HEALTH GUIDE
へるすがいど

SANYO KENPO
https://www.sanyo-kenpo.or.jp
ご家庭でご家族とお読みください

2026 Autumn VOL.142

CONTENTS

2	インフルエンザ予防接種費用の補助を実施します
3	高額療養費の落とし穴!?
4	2027年以降、予定されている健康保険制度改正について
5	今さら聞けない!?マイナ保険証Q&A／歯と口の健康の新常識
6	保健師だより
8	歩fes.

2ページ

インフルエンザ予防接種費用の補助を実施します



こころとからだの健康相談
24時間・365日無料で利用できます
0120-914-464
携帯電話・PHSからも利用できます
Web上でのご相談もできます
https://familycare.sociohealth.co.jp/
パスワード：914464

インフルエンザ補助金額
1,000円
↓
2,000円にUP
しました！



インフルエンザ予防接種費用の補助を実施します

＼東振協契約医療機関で／

健保組合補助金2,000円を差し引いた額をお支払いください。

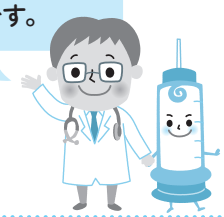
今年度も、インフルエンザ予防接種費用補助事業を実施します。

東振協（一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会）が契約している医療機関で、被保険者（本人）がインフルエンザ予防接種を受けた場合に限り、費用の一部（2,000円）を補助します。

東振協契約医療機関からご希望の医療機関を選んで予約のうえ、接種当日は「インフルエンザ予防接種利用券」とマイナ保険証または資格確認書を持参し、料金から2,000円を差し引いた額をお支払いください。料金は医療機関ごとに異なりますが、東振協の契約料金は上限4,060円までに設定されていますので、2,060円以内で予防接種を受けることができます。

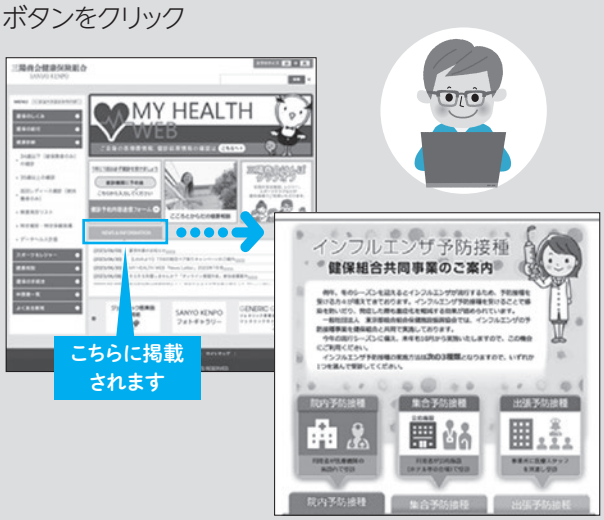
対象者	被保険者（本人のみ）
実施期間	令和8年10月1日～令和9年2月末日
補助回数	実施期間中1回
補助金額	2,000円 ※予防接種料金から補助金2,000円を差し引いて精算
接種方法	院内接種（各自で予約のうえ院内で接種を受ける）

本社ではブルークロスビルにて11月24日（火）に出張インフルエンザ予防接種を実施する予定です。



予防接種を受けるまでの流れ

1 健保組合ホームページのNEWS&INFORMATION「令和8年度インフルエンザ予防接種について」から東振協「インフルエンザ予防接種 健保組合共同事業のご案内」にアクセスし、「利用券（院内・集合用）発行」ボタンをクリック



●健保組合ホームページ

三陽商会健保 検索

2 保険者番号「06138432」を入力

3 ご希望の医療機関を選び、電話等で予約
（掲載金額は補助金支給前の料金です）

4 都道府県および医療機関を選択し、記号、番号、利用者氏名、利用者フリガナ、生年月日等を入力後、「確認画面へ」をクリック

5 送信（利用券表示）ボタンをクリック

6 利用券を印刷

7 接種当日に利用券とマイナ保険証または資格確認書を窓口に提出してください。補助金2,000円を差し引いた料金をお支払いください。

※個人情報利用に関する同意欄にチェックし、同意いただいた上、お申込みください。
※接種当日に当健保組合の資格を喪失している方は受けられません。
※予防接種利用券を発券できない方は健保組合までご連絡ください。専用用紙をお送りします。
※前年度の予防接種利用券は使用不可です。

高額療養費の落とし穴!?

医療費が高額になったときの強い味方であるけれど…

高額療養費は、医療費が高額になったときに、一定の金額を超えた分が健康保険から払い戻される制度です。マイナ保険証が導入されてからは、手続きなしで自己負担限度額までの支払いで済むようになりました。

わたしたちの強い味方である高額療養費制度ですが、限度額を超えたからといってどんなときでも受けられるわけではないので注意が必要です。

同じ入院日数でも対象にならないときがある

高額療養費の計算方法は、❶月ごと(同じ月の1日から末日)❷医療機関ごと❸入院と外来、医科と歯科は別計算❹合算するときは同じ月に1件あたり21,000円以上といった条件があります。例えば入院期間が月をまたいでいた場合は、**それぞれの月の自己負担額が限度額に達していなければ、高額療養費の対象にはなりません。**

高額療養費として計算できないもの

さらに知っておきたいのは、対象となる医療費が**保険診療分のみ**ということです。次のような費用は計算に入りませんのでご注意ください。

- 差額ベッド代
- 入院時の食事代
- パジャマやタオルなどのレンタル代
- 先進医療にかかる費用
- 自由診療
- 美容目的の治療費
- 保険会社に提出する診断書等の発行費用　など

※差額ベッド代や入院時の食事代などは高額療養費の対象にはなりませんが、税金が戻ってくる医療費控除の対象となります。

高額療養費制度のしくみや自己負担限度額などについては、健保ホームページにてご確認ください。



高額療養費の対象にならない例

ケース❶ 月ごとの計算なので「月またぎ」に注意

例えば同じ10日間の入院でも、月初めに入院した場合は高額療養費制度の対象になり、月末の入院(翌月退院)だと対象外になるケースがあります。

ケース❷ 同じ医療機関でも入院と外来は別計算

基本的に医療機関ごとに計算されますが、同じ病院でも入院と外来は別計算です。

※同じ月にそれぞれ21,000円を超えれば合算できます。

ケース❸ 加入健保が異なる家族は合算できない

1件あたり21,000円以上の医療費は同一世帯で合算できます。ただし、同じ健保に加入している家族であることが条件です。



当健保には**独自の付加給付**がありますので、皆さんが負担する1か月の自己負担限度額は **変更ありません**



健康保険法に基づく高額療養費(法定給付)とは別に、当健康保険組合には皆さんの負担をさらに軽くする独自の付加給付があります。法改正により制度上は毎月の上限額が引き上げられますが、当組合の**付加給付はそのまま維持されますので、皆さんの負担に変更はありません。**また、付加給付も自動払で支給されますので、申請は不要です。

※自治体から助成を受けられる場合は公費優先となるため健保からの支給はありません。

■当健康保険組合の付加給付

＊月ごと(月の1日から月末まで)、レセプト単位(入院・外来別、医科・歯科別)となります。

付加給付	自己負担額
被保険者 一部負担還元金 被扶養者 家族療養付加金	法定給付を除いた自己負担額から1か月につき、レセプト1件(同一医療機関)ごとの自己負担額から**25,000円**を控除した額を支給します。(100円未満は不支給)
被保険者 被扶養者 合算高額療養付加金	法定給付※を除いた自己負担の合計額からレセプト1件あたり**25,000円**を控除した額を支給します。(100円未満は不支給) ※同一世帯、同一月内に1人1件につき21,000円を超える自己負担が複数(2件以上)ある場合、世帯合算して自己負担限度額を超えたときに支給。



年間上限と付加給付について

今回の制度改正では、長期に療養が必要な方のために、新しく**年間上限(8月から翌年の7月末まで)**が設けられました。付加給付を受けた場合は、**自己負担から付加給付分を引いて残った額を合計**します。

KENPO 羅針盤

厚生労働省「健康保険法等の一部を改正する法律(令和8年法律第31号)の成立について」より(2026年6月5日公布)

2027年以降、予定されている 健康保険制度改正について



市販薬に近い薬が処方されると特別料金が加算される!?

最近、ニュースなどで話題となっていますが、2027年3月(予定)から、**医療機関で市販薬と成分などが同じ、または似ている薬(OTC類似薬)を処方された場合に、患者の自己負担額に「特別の料金」が加算されるようになります。**薬剤費の一部が保険適用外となる「一部保険外療養」という新しいしくみです。

特別料金がかかる薬の候補として、77成分(約1,100品目)が挙げられています。

▶どんな薬(症状)が対象になるの?

鼻炎、胃痛・胸やけ、便秘、解熱・痛み止め、風邪症状全般、腰痛・肩こり、水虫、口内炎、皮膚のかゆみ・乾燥肌 など



薬品の例

- 抗アレルギー薬「アレジオン」
- 解熱鎮痛薬「ロキソニン」
- 去痰薬「ムコダイン」
- 保湿剤「ヒルドイド」

※先発医薬品だけでなく、ジェネリック医薬品も対象となる。

▶どうして特別料金がかかるようになるの?

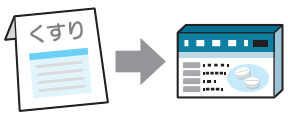
①病院で処方される患者と、市販薬で対応している患者との公平性の確保

②現役世代などの保険料負担上昇の抑制

セルフメディケーションのすすめ

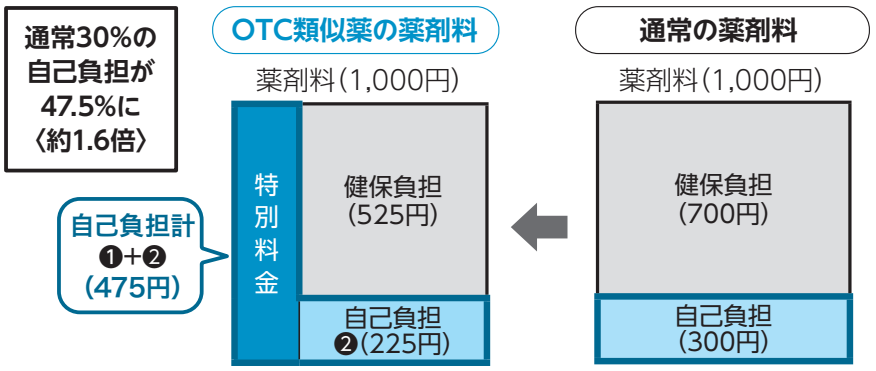
このように国は、市販薬を活用する政策をすすめています。病院等へかかるとなると、診察料や病院等へ通う交通費などの費用がかかり、時間・手間もかかります。これを機会に手軽に買える市販薬を活用してみてはいかがでしょうか。

セルフメディケーションとは…
自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること。



特別料金のしくみ

薬剤料のうち4分の1が特別料金として全額自己負担になります。



※3割負担の場合。 ※特別料金には消費税課税を検討中。
※( )内は、薬剤料が1,000円だった場合の金額の例。

*子どもやがん患者、難病患者、低所得者、入院患者、医師が対象医薬品の長期使用が医療上必要と考える人などに対する配慮措置が検討されています。

2028年6月までに施行 出産費用が保険適用になります



出産費用の上昇により出産育児一時金ではカバーしきれないことなどから、出産費用が全額保険適用(無償化)となることが決まりました。

※給付額等の詳細は今後検討され、施行までに決定されます。
※医療機関等の選択により、当分の間、出産育児一時金も利用できるようにするとされています。

新たな給付方式

❶分娩費を全額保険適用とし、健保組合が出産施設に直接支給(現物給付化)し、妊婦に負担が生じないようにする。

❷その他出産時の費用負担軽減のため、定額の一時金給付を行う。

今さら聞けない!?

マイナ保険証 Q&A

医療機関と薬局の受診はマイナ保険証の利用が基本となっています。ここでは、マイナ保険証の基本を改めて紹介します。

Q 有効期限があるってホント?

A 2種類の有効期限があります。更新手続きは有効期限の3か月前から可能です。

❶電子証明書の有効期限…発行から5回目の誕生日まで

■電子証明書有効期限の確認方法

自治体からの更新案内封筒
(期限の2〜3か月前に送付)



券面かマイナポータル



カードと更新案内封筒(忘れても手続き可)を持参のうえ、市区町村の窓口で更新手続きができます。

❷マイナンバーカード本体の有効期限…発行から10回目の誕生日(18歳未満は5回目の誕生日)まで

Q 紛失したらどうすればいい?

A マイナンバーカードのICチップにはプライバシー性の高い個人情報は記録されていませんが、カードの悪用を防ぐため、次の手順で手続きをしてください。

❶マイナンバーカード機能の一時停止手続き

マイナンバー総合ダイヤルに連絡

0120-95-0178

＊紛失等による一時停止は24時間365日受付



❷警察に連絡

最寄りの交番・警察署で遺失届・盗難届の提出

＊自宅での紛失を除く

❸再発行

住民登録のある市区町村窓口で再発行手続き

電子証明書の有効期限が過ぎてしまったら

3か月間は医療機関等を受診できますが、診療・薬剤情報等の確認はできなくなります。有効期限が切れたあとも更新手続き等はできますので、できるだけ早く手続きをしましょう。

まだマイナ保険証を持っていない人は

マイナンバーカードを申請

オンライン申請(スマホ・PC)・まちなかの証明写真機・郵送で申請することができます。

▶

保険証として登録する

マイナポータル(スマホ・PC)・セブン銀行ATM・医療機関・薬局のカードリーダーで保険証利用登録が必要です。

歯と口の健康の新常識

セルフケア

監修 東京科学大学　名誉教授 川口 陽子

近年、オーラルケアへの関心が高まってきています。お口の健康のトレンドを押さえて、健康常識をブラッシュアップ!

歯ブラシだけでは歯垢は落ちない

むし歯や歯周病の原因となる歯垢(プラーク)は、歯ブラシによるブラッシングだけでは6割ほどしか落とせないと言われており、完全に除去することは困難です。歯と歯の間や歯並びが悪いところなどの歯垢が残りやすい場所は、**デンタルフロスや歯間ブラシなどの清掃補助用具を併用することが効果的です。**

●デンタルフロス

糸を使って歯と歯の間の歯垢を取り除く。歯と歯の間の隙間が狭い人におすすめ。



●歯間ブラシ

歯と歯の隙間に入れて使うブラシ。歯周病で歯肉が下がっている人にも効果的。



●タフトブラシ

毛束が1つの尖ったブラシ。奥歯や歯並びの悪い隙間をピンポイントで磨くことができる。



セルフケアの方法は人によって違う

一人ひとりの歯やお口の状態は異なるので、セルフケアの方法もそれぞれ異なります。ぜひ一度、**歯科医院で自分に適したお口のケアについて教えてもらいましょう。普段の歯みがきで、みがき残しやすい場所や補助用具の選び方・使い方など、自分に合った助言が受けられます。**歯科医院は歯が痛くなってから治療しに行くところと考えている人が多いですが、歯みがき指導や栄養カウンセリング、治療後のメンテナンスなどの予防歯科も受けられます。

口をゆすぐ回数は少なめに

歯みがき粉に含まれているフッ素には、酸で溶けたエナメル質表面の修復、歯質の強化、抗菌作用などのむし歯予防作用があります。そのため、**歯の表面からフッ素がすべて洗い流されないように、歯みがき後のうがいは少量の水で1〜2回にすると、予防効果が高まります。**

保健師だより



三陽商会健康保険組合
保健師 浅野 裕子

自己判断せずに健診や精密検査は必ず受けましょう

今回はがん検診についてお知らせします。

がんは早期発見できれば、約8～9割が治るといわれています(「治る」とは、診断時から5年後も生存している状態をさします)。初めて受診対象年齢になる方、前回のがん検診で「異常なし」だった方は今年度もがん検診を受診して、早期発見・早期治療に努めましょう。

がん検診は症状のない方が対象です。がんは発生してから一定の大きさになるまでは発見できませんので、1回の検診で確実に見つかるとは限りません。従って定期的に受け続けることが大切です。気になる症状がある場合は、がん検診ではなく、医療機関を受診してください。

下の表は当健保のR6年度がん検診の受診者数、要精密検査者数、精密検査受診者数、がん発見率です。がん検診を受診した結果、精密検査の指示があり、指示の通り精密検査を受診する人の国の目標は90%です。当健保の精密検査受診率は部位により異なり、肺、乳房、子宮については精密検査の受診率が7割以上ですが、胃で5割、大腸で4割未満です。

胃と大腸の受診率が低い理由は食事制限等が負担になることが一因かもしれませんが、自己判断せずに精密検査を受けて、根拠のある安心に繋げられるといいですね。再検査の後に「異常なし」と診断される方の割合は9割以上だといわれています。仮に良くない結果が出たとしても、それまで隠れていた病気の存在がわかるので対処できます。また、前回の精密検査で「異常なし」だったという方でも、今回精密検査の指示があれば自己判断せずに精密検査を受診しましょう。

がん検診の大まかな流れは下の図になりますが仮に精密検査の結果、「経過観察」等の指示の場合は、次回も通常の検診を受診すると精密検査の指示になる可能性が高いことが考えられます。そのため次回も通常のがん検診で良いのか、それとも、健康保険を使った受診が良いのか、医師と相談してください。また、左頁のがんを防ぐ生活習慣を参考にしてみてください。当健保では生活習慣改善をサポートするためにオンライン禁煙外来の補助(P7QR、ちらし参照)、歩fes.(裏表紙参照)があります。早めに健診を受け、必要があれば精密検査を受けてください。当健保の事業が皆さまのお役に立てると幸いです。

■令和6年度がん検診受診者数(本人・家族を含めた数)

	肺	胃	大腸	乳房	子宮
受診者数	2524人	1877人	1998人	1490人	1239人
要精密検査者数(率)	23人	17人	51人	29人	25人
	0.9%	0.9%	2.6%	1.9%	2.0%
精密検査受診者数(率)	**17人**	**9人**	**20人**	**22人**	**21人**
	73.9%	**52.9%**	**39.2%**	**75.9%**	**84.0%**
がん発見数	2人	0人	0人	4人	5人
(がん発見率)	8.7%	0.0%	0.0%	13.8%	20.0%

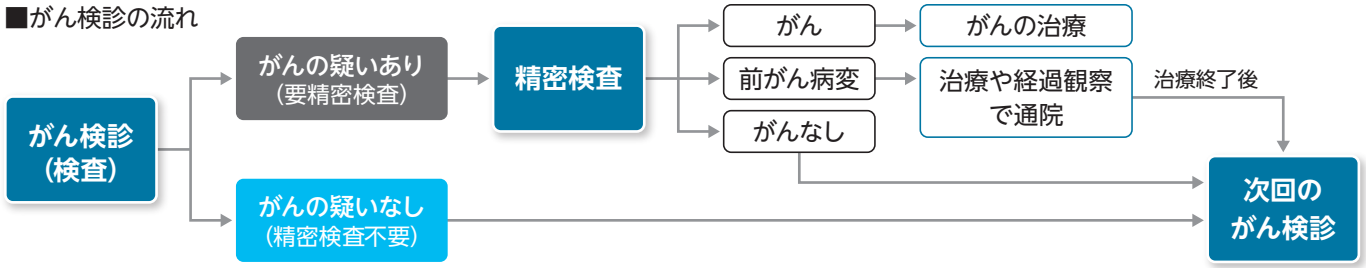
国の目標は90%

精密検査対象率
=精密検査対象者数÷受診者数×100

精密検査受診率
=精密検査受診者数÷精密検査対象者数×100

がん発見率
=がん発見者数÷精密検査対象者数×100

■がん検診の流れ

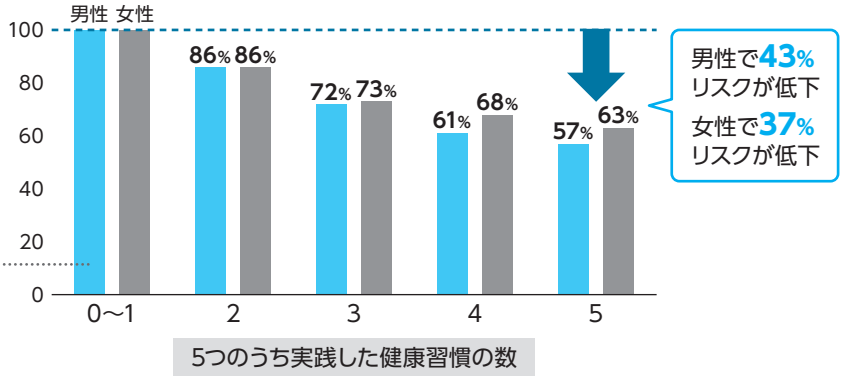


治療や経過観察中に通常のがん検診を受けると「精密検査」の対象になりやすくなります。
次回のがん検診について、通常のがん検診 or 健康保険を使った受診が良いのか医師とよく相談してください。

出典:がん情報サービス

生活習慣の改善でがんを予防しよう

「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの生活習慣に気をつけている人は、がんになるリスクが約4割低くなることがわかっています。



5つの健康習慣のうち0または1つのみ実践した場合のリスクを100とした場合

がんを防ぐ生活習慣

1. 禁煙



- たばこは吸わない。
- 他人のたばこの煙を避ける。

目標

- たばこを吸っている人は禁煙をしましょう。
- 吸わない人も他人のたばこの煙を避けましょう。

オンライン禁煙外来▶

2. 飲酒



- 飲むなら、節度のある飲酒をする。

目標

- お酒を飲まないことがベスト
- 飲まない人、飲めない人は無理に飲まない。

3. 食事



- 偏らずバランスよくとる。

目標

- 塩蔵食品、食塩の摂取は最小限に。
  食塩は1日あたり男性7.5g未満、女性6.5g未満、とくに高塩分食品（たとえば塩辛、かまぼこ・ちくわなどの練り物など）は週に1回未満に控えましょう。
- 野菜や果物不足にならない。
- 飲食物を熱い状態でとらない。

4. 身体活動



- 日常生活を活動的に。

目標

- たとえば、歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を1日60分行いましょう。また、息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に60分程度行いましょう。

5. 体型



- 適正体重を維持する。

目標

- BMI値が、男女ともに21〜25の範囲になるように体重を管理しましょう。

BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

6. 感染

- 肝炎ウイルスの検査を受け、感染がわかった場合には専門医に相談を。

※以下のウイルス・細菌感染とがんの発生の関係があるとされています。

ウイルス・細菌	がんの種類
B型・C型肝炎ウイルス	肝がん
ヘリコバクター・ピロリ菌	胃がん
ヒトパピローマウイルス（HPV）	子宮頸がん
ヒトT細胞白血病ウイルスⅠ型（HTLV-1）	成人T細胞白血病・リンパ腫

*参考：国立がん研究センターがん情報サービス「科学的根拠に基づくがん予防」

三陽商会健康保険組合



第6回 三陽商会健保 秋の歩fes.を開催します！

ご家族の方（健保加入の配偶者、40歳以上のご家族）も一緒にご参加ください



■ エントリー受付期間
2026年9月28日(月)～2026年10月25日(日)

■ イベント開催期間
2026年10月5日(月)～2026年12月6日(日)

■ 歩数連携期間(猶予期間を含む)
2026年10月5日(月)～2026年12月13日(日)

MY HEALTH WEB 公式アプリ(無料)のダウンロードはこちらから



二次元コードで検索する場合は下記をスキャン
手動で検索する場合は「AppStore」または「GooglePlay」内で「MHWアプリ」を検索

App Store からダウンロード
iOS 18 以降

Google Play で手に入れよう
Android OS 13 以降

お問合せ先 「MY HEALTH WEB」ヘルプデスク TEL:03-5213-4467 9:00～17:00（土・日・祝日・年末年始を除く）

お問い合わせの際は、三陽商会健康保険組合の被保険者記号番号をお伝えください。
当事業は株式会社法研に委託しています。株式会社法研は「プライバシーマーク」使用の許諾事業者として認定されています。

本文中に記載されている会社名、製品名等は、各社の登録商標または商標です。本文中ではTM、®マーク等は明記していません。
※Apple、Apple ロゴ、iPad、iPhone、Safariは、米国及び他の国々で登録された Apple Inc. の商標です。 ※iPhone商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。 ※iOS商標は、Cisco Systems, Inc.のライセンスに基づき使用されています。 ※App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。
※Google 、Android 、Google Chrome、Google Play、Google Playロゴは、Google LLCの商標です。 ※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

三陽商会健康保険組合 〒160-0003 東京都新宿区四谷本塩町6-14 三陽商会ビル5階 TEL 03-5363-5340 MAIL kenpo@sanyo-shokai.co.jp
令和8年9月発行