

けんぽニュース

2026
Autumn

インフルエンザの 知識と対策

今から見直して！



正しい姿勢を取り戻す！
姿勢Resetトレーニング

片脚上げ下ろし

塩・糖・脂
トリプルdownレシピ

レタスシュウマイ
グリーンが映える翡翠なす
ひらひら野菜のマリネ

CONTENTS

インフルエンザ予防接種補助金の請求について ● 健保1
令和8年度 郵送による検診のお知らせ ● 健保1
令和7年度収入支出決算概要 ● 健保2
高額療養費制度の見直しについて ● 健保4

元気の秘密 友風想大さん ● 2
HEALTH UP THE SEASON ● 3
JOYFUL FAMILY ● 8
モチベーションとの付き合い方 ● 10
正しい姿勢を取り戻す！姿勢Resetトレーニング ● 12
目の健康を守る ご自愛メソッド ● 13
忙しくても続く！ゆるやかな生活習慣の改善 ● 14
塩・糖・脂トリプルdownレシピ ● 16
専門医がお答えします！気になる症状のQ&A ● 18
季節の養生 春夏秋冬のセルフケア ● 20
Health News & Topics ● 22
気になるキーワード ● 24

補助金の請求について

本年度もインフルエンザ予防接種を受けた皆様に、当健康保険組合から補助金を支給いたします。請求の方法については、下記の通りです。

1

補助金支給額は、1人につき、自己負担額が1,500円になる様に1回分のみ実費との差額を支給します。**④ 昨年度より補助額の上限は、3,500円。**

※姫路本社で集団接種を受けた方は対象外です。

2

予防接種を受けた場合、同封の「**インフルエンザ予防接種補助金支給申請書**」に記入して当健康保険組合へ提出してください。

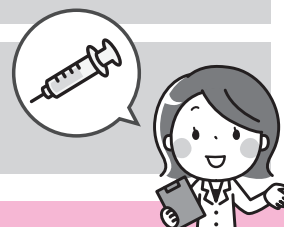
3

申請書には、予防接種を受けたことが確認できる医療機関発行等の**領収書**を添付してください。

※原本を添付してください。

4

令和8年度の請求期限は、令和9年2月25日(木)迄に当健康保険組合必着とします。



令和
8年度

郵送による検診のお知らせ

ご希望の方は、同封の「糖尿病リスク郵送検診申込書」に記入して当健康保険組合へ提出してください。

申込締切日 ● 令和8年10月28日(水)

〈注意〉検体の返送がない場合は検査キット代を請求します。



糖尿病リスク検査 (尿検査)

尿糖・尿蛋白・尿アルブミンの3項目を調べる事で糖尿病に関するリスクがわかります。

*すでに糖尿病と診断されている方は対象外です。

40歳以上の希望する被保険者・被扶養者

ピロリ菌検査 (尿検査)

ヘリコバクター・ピロリ菌は胃の粘膜に感染して胃炎・胃潰瘍・胃がんなどを引き起こす細菌。主に幼少期の経口感染を原因とし、除菌しないかぎり生涯感染を持続します。

*ピロリ菌が見つかったら直ぐに除菌しましょう！

前年10月～当年9月の新入社員
(該当者に検査キットを送付します)



虹技健保 ホームページ

虹技健康保険組合

<https://www.kogi-kenpo.or.jp/>

各種申請書や手続きの仕方がわかります。
お知らせも随時更新していますのでぜひブックマークしてくださいね。



令和7年度収入支出決算概要

一般勘定

令和7年度収入支出決算

● = 経常収入 ● = 経常支出

他の経常収入 905 千円

健康保険収入 317,968 千円

皆様から頂いております健康保険料と国庫負担金(事業費補助)の合計です。健康保険料は本人負担と会社負担から成り立っています。(任意継続被保険者は全額本人負担です)

経常収入合計
318,873 千円
収入合計
337,988 千円

経常外収入

他の経常外収入 76 千円
高額医療交付金
交付金 14,345 千円
高齢者医療支援金等負担金助成事業費
補助金等追加収入 3 千円
調整保険料収入 4,691 千円

この様に支出しました

経常外支出 5,562 千円

他の経常支出 14,411 千円

事務運営費(人件費、システム利用料)、組合会費、連合会費など
被保険者一人当たり 2万6千円

経常支出合計
305,333 千円
支出合計
310,895 千円

保健事業費 15,085 千円

皆様の病気の予防や、健康増進のための費用です。
被保険者一人当たり 2万9千円

納付金 152,940 千円

高齢者医療制度を支える為に国に納めるものです。
※前期高齢者: 65~74 歳
※後期高齢者: 75 歳以上
被保険者一人当たり 29万円

保険給付費 122,897 千円

皆様が病気やケガなどをした時の医療費を負担したり、その他給付金を支給したりするためにかかる費用です。
被保険者一人当たり 23万3千円

健康保険収入は、317,968千円に対し、保険給付費122,897千円と納付金152,940千円の支出を足した金額は、275,837千円となりますので、保険料の約86.7%を占めています。

収入支出差引額 27,093 千円 経常収支差引額 13,540 千円



介護勘定

令和7年度収入支出決算

収入支出差引額 9,885 千円

収入(千円)		支出(千円)	
科目	決算額	科目	決算額
介護保険料収入	36,616	介護納付金	35,045
繰越金	8,315	介護保険料還付金	—
繰入金	—	雑支出	1
国庫補助金受入	—		
収入合計	44,931	支出合計	35,046

【収支状況】

令和7年度の収入支出決算額は、左表の通りの数値となり、収入支出差引額は9,885千円となりました。介護納付金は、全面報酬割に移行した事で、全国平均に比べ低い負担となっています。



決算残金処分

〔一般勘定〕 収支決算残金27,093千円を次の様に処分します

準備金 4,000千円
別途積立金 3,039千円
翌年繰越金 20,054千円

〔介護勘定〕 収支決算残金9,885千円を次の様に処分します

準備金 959千円
翌年繰越金 8,926千円

令和7年度は13,540千円と4年連続の経常収支黒字決算

令和7年度は経常収入318,873千円、経常支出305,333千円となり、経常収支差引額は13,540千円の黒字となりました。
 主な要因は、収入面では健康保険料収入が予算比で13,654千円の増加となり、支出面では高齢者医療制度への対応のための納付金が予算比で10,887千円減少、保険給付費も予算比で7,103千円減少したことによるものです。

1 収入 総額 337,988 千円

【経常収入】…318,873千円

健康保険収入（一般保険料＋国庫負担金）

年間健康保険料収入は317,899千円、国庫負担金69千円となりました。

一人当たりの年間健康保険料（被保険者と事業主）は602千円となりました。

他の経常収入…905千円

他の経常収入は、その他の施設利用料収入450千円、特定健診等の実施に係る国庫補助金収入で154千円、出産育児交付金139千円、積立金利子収入等155千円、雑収入7千円となりました。

【経常外収入】…19,115千円

●調整保険料収入

高額医療費や財政逼迫組合に対する健康保険組合間共済の財源として、拠出金事業（財政調整事業拠出金）保険料4,691千円を徴収しました。

●高齢者医療支援金等負担金助成事業費

高齢者医療支援金等負担金助成事業費としての補助金14,345千円の交付を受けました。

●他の経常外収入

他の経常外収入は、高額医療交付金76千円、補助金等追加収入3千円となりました。

2 支出 総額 310,895 千円

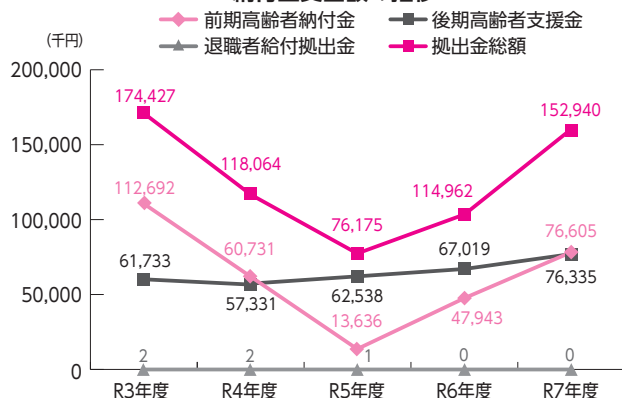
【経常支出】…305,333千円

納付金

納付金総額は152,940千円で、その内訳は、前期高齢者納付金76,605千円、後期高齢者支援金76,335千円となり、支出額の約49%を占めています。

特に前期高齢者納付金の増加額が大きく、前年度比28,662千円の増額となりました。

納付金支出額の推移



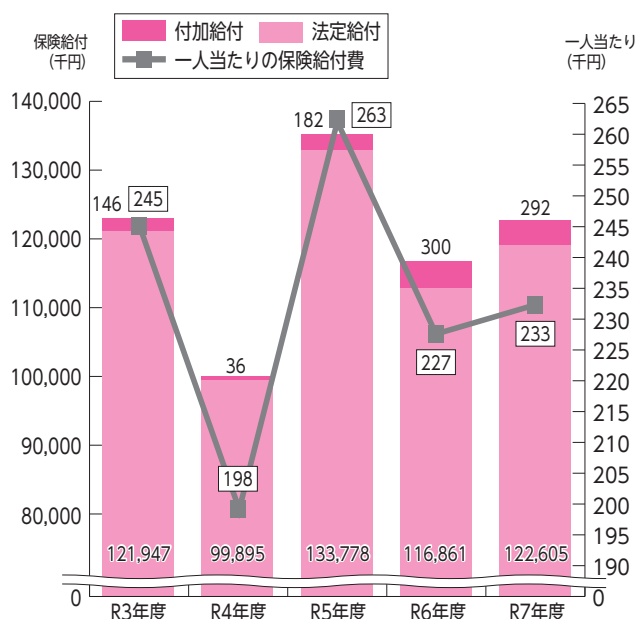
保険給付費（法定給付、付加給付）

法定給付費と付加給付費は合わせて122,897千円となり、前年度比5,736千円（4.7%増）となりました。

被保険者および被扶養者の入院に伴う高額医療費等はありませんでしたが、全体の医療費の減少により、予算を下回る結果となりました。

一人当たりの給付費は、233千円となり、支出額の約40%を占めています。

保険給付費の推移



保健事業費

保健事業の決算額は15,085千円となり、予算から85千円増額となりました。

被保険者および被扶養者の皆様が積極的に当健康保険組合の保健事業に参加いただいたことで、ほぼ予算通りの結果となりました。

今後も、被保険者と扶養家族の皆様の健康保持・増進のための有用な保健事業を実施していきます。

他の経常支出

他の経常支出では、事務所費・組合会費で14,088千円、連合会費314千円、雑支出9千円となり、前年度比2,145千円の増額となりました。

【経常外支出】…5,562千円

経常外支出では、財政調整事業拠出金4,691千円と補助金等返還金支出1千円、営繕費870千円となり、前年度比187千円の増額となりました。



高額療養費制度の見直しについて

高額療養費制度とは？

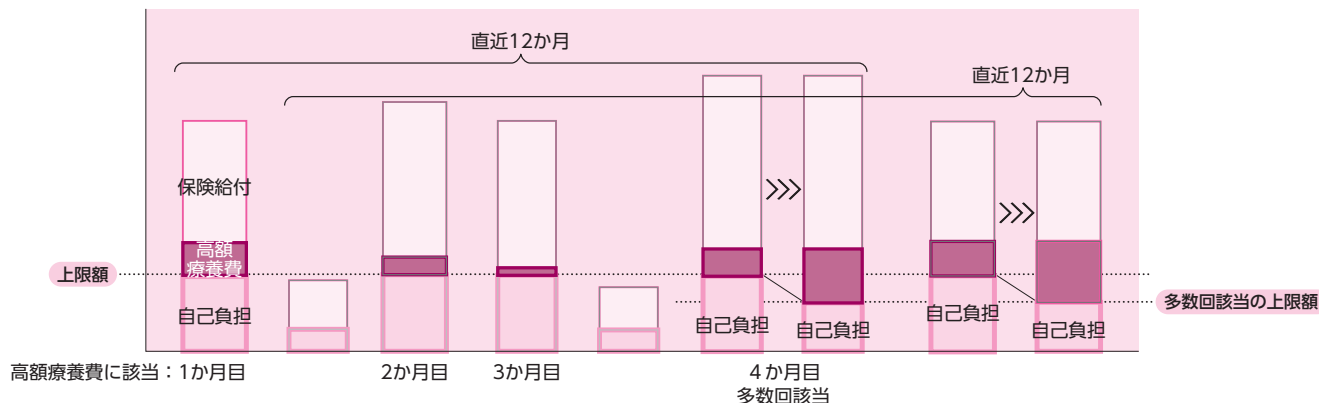
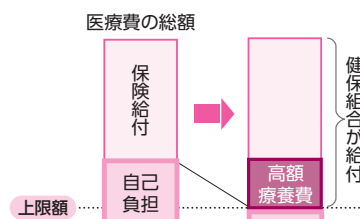
- ✓ 家計に対する医療費の自己負担が過重なものとならないよう、医療機関や薬局で支払う医療費が上限額を超えた場合に、超えた分を支給する制度です。

※ 上限額は、年齢や所得によって異なります。

- ✓ 長期にわたって療養を受けられる方には、負担をさらに軽減する「多数回該当」というしくみもあります。

※ 多数回該当：直近12か月で高額療養費に該当した月が3か月以上ある場合に、4か月目から負担がさらに軽減されます。

高額療養費制度のイメージ



令和8年8月～令和9年7月の上限額

	所得区分 (標準報酬月額)	月額上限	年間上限		所得区分 (標準報酬月額)	月額上限		年間上限
						外来特例 (個人)	世帯	
70歳未満	83万円以上	270,300円+ (医療費-901,000円)×1% <多数回該当:140,100円>	1,680,000円	70歳以上	83万円以上	270,300円+ (医療費-901,000円)×1% <多数回該当:140,100円>		1,680,000円
	53万円～79万円	179,100円+ (医療費-597,000円)×1% <多数回該当:93,000円>	1,110,000円		53万円～79万円	179,100円+ (医療費-597,000円)×1% <多数回該当:93,000円>		1,110,000円
	28万円～50万円	85,800円+ (医療費-286,000円)×1% <多数回該当:44,400円>	530,000円		28万円～50万円	85,800円+ (医療費-286,000円)×1% <多数回該当:44,400円>		530,000円
	26万円以下	61,500円 <多数回該当:44,400円>	530,000円 (※1)		26万円以下 (※2)	22,000円	61,500円 <多数回該当: 44,400円>	外来: 216,000円 世帯: 530,000円 (※1)
	住民税非課税	36,900円 <多数回該当:24,600円>	290,000円		住民税非課税	11,000円	25,700円 <多数回該当: 24,600円>	外来: 96,000円 世帯: 290,000円
					住民税非課税で 一定所得以下	8,000円	15,700円	180,000円

※1 標準報酬月額15万円以下の区分に該当すると確認できた方は、年間上限41万円が適用され、令和9年8月以降に償還払いとなります。

※2 収入の合計額が520万円未満(1人世帯の場合は383万円未満)の場合も含まれます。

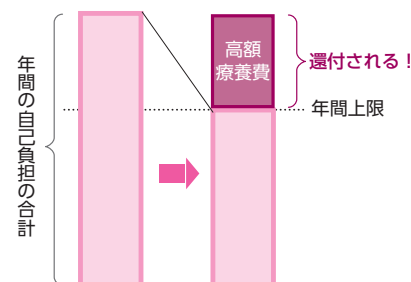
※令和9年8月からは、所得区分の細分化などが予定されています。

「年間上限」について

- ✓ 長期に療養が必要な方が不安に感じる「将来の医療費負担」に見通しをたてやすくなるよう、あらたに「**年単位の上限額**」(「年間上限」)がもうけられます。

※ 上限額は、年齢や所得によって異なります。

- ✓ 合計した自己負担が年間の上限額を超えると、その分は**後日、当健康保険組合から還付**されます。



※年間上限の請求方法等の詳細は決まり次第、ご案内いたします。