健保だより

2026
秋号



表紙写真：香川県　小豆島・寒霞渓の紅葉と寒霞渓ロープウェイ／提供：アマナ

愛知県トラック事業健康保険組合

令和７年度
決算のお知らせ

保険料収入は増えたものの、後期高齢者支援金が大幅に増加

経常収支差引額 3億5,910万円の赤字に



収入 150億4,962万2千円
支出 154億872万7千円
経常収支差引額 ▲ 3億5,910万5千円

愛知県トラック事業健康保険組合の令和7年度決算が、去る7月21日に開催された第155回組合会で承認されましたのでお知らせいたします。

当健保組合の令和7年度決算は、収入150億4,962万2千円に対し、支出154億872万7千円となり、経常収支差引額では3億5,910万5千円の赤字となりました。

収入の柱である保険料収入は、賃金引き上げ等により標準報酬月額、標準賞与額が上がったことと、被保険者数が伸びたことで、前年度決算額より増加したものの、高齢者医療への拠出金が大幅に増えたことから赤字決算となりました。不足分は、前年度繰越金と別途積立金からの繰り入れにより賄います。

2025年には団塊の世代すべてが後期高齢者へ移行しましたが、今後も65歳以上の人口は増え続け2040年代にピークを迎え、高齢者医療への拠出金も増加することが見込まれます。これに伴い、このままでは現役世代の社会保険料の負担がさらに重くなると懸念されます。

こうした中、令和8年度には医療保険制度の改革が行われています。6月から先発医薬品の選定療養費の引き上げが、8月からは高額療養費制度の見直しが実施され、自己負担額の引き上げと年間上限額の新設が盛り込まれています。また、OTC類似薬については患者に一定の追加負担を求める仕組みが導入される方向です。これらの改革が医療費抑制につながることが期待されます。

4月から始まった子ども・子育て支援金は、当健保組合が保険料と併せて徴収いたします。少子化対策に充てられるものであり、健保組合の事業には使用されません。制度の趣旨をご理解の上、ご協力をお願いいたします。

当健保組合は、社会の変化に対応しながら、健保組合としての役割をこれまで以上に果たしていく所存です。各種健診の受診勧奨や健康・医療に関する正確な情報の発信などを通じて、加入者の皆さまの健康の保持・増進を支える保健事業の充実に努めてまいります。

皆さまにおかれましても、定期的な健康診断の受診、ジェネリック医薬品の積極的な選択、セルフメディケーションの実践など、医療費の適正化に向けた取り組みへのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

令和７年度　収入支出決算概要

●健康保険分

POINT 保険料収入は前年度より増加

皆さまに納めていただいた、健保組合の主な財源である保険料収入は、令和６年度決算より４億6,709万６千円増加しました。
このうち、「基本保険料」は、皆さまへの保険給付や保健事業などに充てられる保険料です。「特定保険料」は、前期高齢者納付金や後期高齢者支援金など高齢者医療を支える拠出金に充てられる保険料です。



POINT 病気やけがの治療などのための保険給付費は増加

医療需要の増加などの影響で、保険給付費は令和６年度決算より５億405万３千円増加しました。

POINT 健保財政の大きな負担となっている高齢者医療への拠出金

高齢社会を支えるため、義務的経費となっている高齢者医療への拠出金は、保険料収入の約33%を占め、依然として健保財政を大きく圧迫しています。

収入（千円）		被保険者１人当たり収入額(円)
保険料	15,010,317	509,135
国庫負担金収入	5,786	196
調整保険料	153,146	5,195
繰入金	616,595	20,914
国庫補助金収入	71,260	2,417
出産育児交付金	3,206	109
財政調整事業交付金	921,771	31,266
雑収入	9,452	321
合計	16,791,533	569,552
経常収入合計	15,049,622	510,468

支出（千円）		被保険者１人当たり支出額(円)
事務費	173,506	5,885
保険給付費	9,805,682	332,599
法定給付費	9,805,682	332,599
納付金	4,968,200	168,516
前期高齢者納付金	1,776,336	60,252
後期高齢者支援金	3,191,863	108,265
その他	1	0
保健事業費	452,775	15,358
還付金	561	19
財政調整事業拠出金	153,104	5,193
連合会費	7,559	256
雑支出	393,205	13,377
合計	15,954,592	541,164
経常支出合計	15,408,727	522,649

決算残金	836,941千円
経常収支差引額	▲ 359,105千円

●介護保険分



POINT 介護納付金は増加

介護納付金は、高齢化の影響で増加しています。

収入（千円）	
保険料	1,760,856
繰入金	50,000
雑収入	363
合計	1,811,219

支出（千円）	
事務費	1,698,352
還付金	33
合計	1,698,385

決算残金	112,834千円

組合の現況（令和８年3月末現在）

- 被保険者数　29,477人（男性 24,867人、女性 4,610人）
  - 特定健診の受診者数　21,330人
    （被保険者 19,640人、被扶養者 1,690人）
- 平均標準報酬月額　361,215円
  （男性 378,745円、女性 264,346円）
- 総標準賞与額（年間合計）　18,793,053千円
- 平均年齢　48.68歳　（男性 49.35歳、女性 45.04歳）
- 被扶養者数　20,483人
- 前期高齢者加入率　5.226209%
- 健康保険料率　1,000分の105
  （事業主　1,000分の52.5、被保険者　1,000分の52.5）
  - 一般保険料率　1,000分の103.94
    （事業主　1,000分の51.97、被保険者　1,000分の51.97）
  - 基本保険料率　1,000分の65.94
    （事業主　1,000分の32.97、被保険者　1,000分の32.97）
  - 特定保険料率　1,000分の38
    （事業主　1,000分の19、被保険者　1,000分の19）
  - 調整保険料率　1,000分の1.06
- 第2号被保険者たる被保険者数　20,639人
- 介護保険料率　1,000分の16.4
  （事業主　1,000分の8.2、被保険者　1,000分の8.2）



「医療費のお知らせ」の送付時期に関するご案内

昨年度と同様に、1月から11月までの診療分を翌年2月に事業所宛へ送付させて頂きます。
よって12月診療分につきましてはお届けしませんので、確定申告の提出書類は医療機関からの領収書をご利用ください。
時期は未定ですが、「医療費のお知らせ」は近年中に廃止させて頂きます。
その後はMY HEALTH WEBでの配信予定となりますので、早めにご登録をお願いいたします。



■ MY HEALTH WEB の登録案内

健保
ホームページは
こちらから

①トップページ上、
もしくは下のバナーをクリック

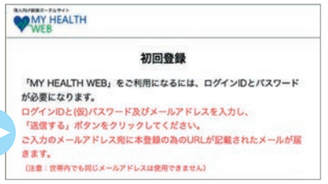


個人向け健康ポータルサイト
MY HEALTH WEB

②「初回登録の方はこちら」を
クリック



③ログインIDと(仮)パスワード等を
入力して登録



ログインID　健康保険証等の記号番号
(仮)パスワード　個別に自宅送付しています
わからない場合は、下記へご連絡ください。

MY HEALTH WEBヘルプデスク **TEL0120-260-226**
受付時間:平日 9:00~12:00、13:00~17:00
(※土・日・祝日、年末年始を除きます)

告知版

組合規約の一部が変更されましたので、当組合規約第51号により公告します。

●事業所の編入

公告番号	事業所名	所在地	適用年月日
7公告第13号	有限会社村田建材	愛知県豊橋市	令和7年11月1日

●事業所の所在地変更

公告番号	事業所名	所在地		適用年月日
		変更後	変更前	
8公告第5号	名協運輸有限会社	愛知県名古屋市港区	愛知県名古屋市東区	令和8年4月1日
8公告第5号	長谷川運輸株式会社	愛知県小牧市	愛知県名古屋市西区	令和8年5月1日
8公告第5号	水野運送株式会社	愛知県西尾市	愛知県高浜市	令和8年5月1日

●組合会議員の就退任について

○退任

選定・互選の別	氏名	所属事業所	地区	退任年月日
選定議員	榊原　昇	カリツー株式会社	西三地区	令和8年5月28日
互選理事	安藤　茂則	カリツー株式会社	西三地区	令和8年5月28日
互選議員	澤野　孝雄	名古屋東部陸運株式会社	西三地区	令和8年6月30日

○就任

選定・互選の別	氏名	所属事業所	地区	就任年月日
選定議員	後藤　美彦	カリツー株式会社	西三地区	令和8年8月3日
互選議員	下村　正樹	カリツー株式会社	西三地区	令和8年8月3日
互選議員	菅原　孝征	名古屋東部陸運株式会社	西三地区	令和8年8月3日

医療施設課からのご案内

●「一泊・半日人間ドック利用申込書」の事前提出のお願い

当組合の契約健診機関で人間ドックを受診される場合は、受診前に「一泊・半日人間ドック利用申込書」ご提出の程よろしくお願いいたします。

● 契約健診機関での精密検診の受診について

当組合の契約健診機関で精密検診を受診される場合は、予約時または受診時に窓口で必ず当組合の精密検診を受診する旨を伝えていただき、「精密（二次）検診利用申込書」をご持参くださいますようお願い申し上げます。
もし、当組合の精密検診を受診する旨を窓口に伝えず、また「精密（二次）検診利用申込書」をご持参頂けない場合は、保険診療として処理がされてしまう為、補助金申請ができなくなる場合がございますのでご注意ください。

知っていますか? 子ども医療費の仕組み

子どもが病院にかかったとき、各市区町村の助成により、窓口へ支払う負担額は0円(無料)になることがほとんどです。
これは、みなさんが窓口へ支払うはずの2割(3割)を各市区町村が助成を行い、
残りの8割(7割)は加入している健康保険組合※1がみなさんの保険料から負担しています。

医療費の内訳



子ども医療費の増加は、
健康保険料増加の要因のひとつになっています。
適切な受診をお願いいたします。

●「子ども医療費の自己負担額無料化」は、各市区町村が独自に実施しており、対象年齢、補助割合などは市区町村によって異なります。
※1 協会けんぽ、国民健康保険等も同じ仕組みです。

適切な医療の受診で「上手な医療のかかり方」

「かかりつけ医」を持つ
日頃の健康状態を見てもらえる「かかりつけ医」を持つことで、健康に関することをなんでも相談できるだけではなく、症状に応じた専門の医師や医療機関を紹介してもらえます。

受診は診療時間内に
診療時間外や夜間・休日は医療費が高くなります。緊急性が低い場合は、診療時間内に受診しましょう。

直接、大きな病院へ受診しない
紹介状無しで大病院へ受診すると救急等を除き診療とは別に定額(医科で7,000円以上)の自己負担が必要となります。そのため、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

救急車は適正に利用
症状が軽いにも関わらず安易な要請は避けましょう。ただし、緊急性が高いと判断したときは、迷わず救急車を要請しましょう。

こども医療でんわ相談(#8000)

全国同一の短縮番号#8000をプッシュすることで、休日・夜間の急な子どもの病気等の対応や医療機関へかかるべきかの判断を小児科医師や看護師等に相談できます。

利用時間は都道府県により異なります。
ホームページでご確認ください。

https://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html

健康保険組合からのお知らせ

令和8年8月より、男性職員は通年ノーネクタイ、女性職員は制服を廃止いたしました。つきましては、当職員が窓口対応及びご訪問の際は、ノーネクタイ等でご対応させて頂きますので、ご理解の程よろしくお願い申し上げます。なお、資源を有効活用する観点から、当面の間、制服着用者が混在することとなりますので、重ねてご理解の程よろしくお願い申し上げます。



医療費が高額になったとき

健康保険では、医療費の自己負担が際限なく増加しないように
自己負担の限度額を設けています。
この仕組みを「高額療養費制度」といいます。
令和８年８月より「高額療養費制度」の見直しが行われています。



令和８年８月からの高額療養費制度見直し ３つのポイント

1. 月ごとの自己負担限度額が、所得に応じて引き上げられました
2. 多数回該当の限度額は、今回の見直しでは変更されません
3. 1年間（８月～翌年７月）の自己負担合計に「年間上限」が新設されました

医療費の自己負担が限度額までに抑えられる

高額療養費制度では、被保険者の年齢や収入（標準報酬月額）に応じて、月ごと（毎月1日～末日）の自己負担限度額が定められており、限度額を超えた分は、健康保険が負担します。マイナ保険証を医療機関の窓口で提示することで自動的に適用されるため*、事前の手続きは必要ありません。

＊マイナ保険証以外の方法で受診する場合は事前に限度額適用認定証を取得して、医療機関の窓口に提示が必要となります。

また、同じ世帯で直近12ヵ月以内に高額療養費が適用された月数が３ヵ月に達した場合、４ヵ月目からは「多数回該当」が適用されます。多数回該当になると、通常よりも低い自己負担限度額が設定されるため、窓口での支払いがさらに抑えられます。

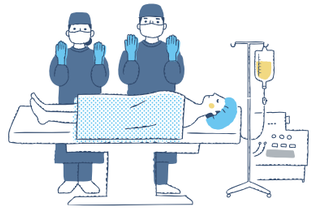


令和８年８月より自己負担限度額が引き上げ

高齢化の進展や医療の高度化などによって医療費が増大する中で、将来にわたり高額療養費制度を維持していくために、制度の見直しが行われています。

令和８年８月からの主な変更点として、月額の自己負担限度額が所得に応じて引き上げられました。例えば、年収約370万円～770万円の方の場合は、限度額が5,700円程度引き上げられています。なお、長期に継続して治療を受けている方の経済的負担に配慮し、多数回該当については据え置きとなっています。

さらに、令和９年８月からは、応能負担の観点から所得区分をより細分化した上で、さらなる自己負担限度額の見直しが行われます。



新たに年間上限が新設

多数回該当に該当しない長期療養者の経済的負担に配慮する観点から、令和８年８月より、新たに１年間（８月～翌年７月）の自己負担の合計に上限を設ける年間上限が導入されました。これにより、月単位の自己負担限度額に到達しない方であっても、年間の自己負担が上限に達した場合には、いったん窓口で支払った後、超えた分が保険者（健康保険組合、協会けんぽ等）から払い戻されます。

表●令和８年８月から令和９年７月までの自己負担限度額等　【70歳未満】

所得区分	１ヵ月の自己負担限度額	多数回該当	年間の自己負担限度額
標準報酬月額83万円以上	270,300円+（総医療費－901,000円）×1%	140,100円	168万円
標準報酬月額53～79万円	179,100円+（総医療費－597,000円）×1%	93,000円	111万円
標準報酬月額28～50万円	85,800円+（総医療費－286,000円）×1%	44,400円	53万円
標準報酬月額26万円以下	61,500円	44,400円	53万円*
低所得者（住民税非課税）	36,900円	24,600円	29万円

＊標準報酬月額15万円以下の所得区分に該当することが確認できた方は年間上限41万円が適用され、令和９年８月以降に払い戻されます。
※70歳以上75歳未満の方の自己負担限度額は別途、定められています。

Q&A よくある質問

Q どのような場合が、高額療養費の対象となりますか？

A　同一の医療機関で１人が１ヵ月（１日～末日）に支払った保険診療の自己負担額の合計が、所得区分に応じた自己負担限度額を超えたときに高額療養費の対象となります。医療にかからない場合でも必要となる入院時の「食費」「居住費」、患者の希望によってサービスを受ける「差額ベッド代」「先進医療にかかる費用」等は、高額療養費の対象とはなりません。

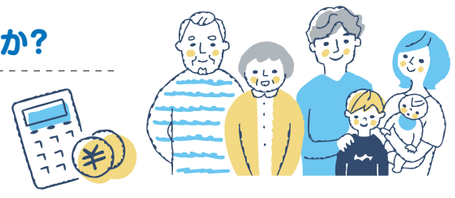
なお、月をまたいだ医療費は合算できないため、例えば月末に入院して翌月に退院した場合は、それぞれの月ごとに計算されます。受診のタイミングによっては限度額を超えない場合もあります。



Q 家族それぞれの医療費を合算して、高額療養費を申請することはできますか？

A　同じ健保組合に加入している家族（被保険者・被扶養者）であれば、同じ月の自己負担額を合算して計算することができます。合算した額が自己負担限度額を超えた場合、高額療養費が適用されます。

ただし１つの医療機関での自己負担額が21,000円以上のものだけが合算の対象となります。21,000円未満の自己負担額は合算できませんのでご注意ください。



※70歳以上75歳未満の方については、金額にかかわらずすべての自己負担額が合算の対象となります。

事業主の皆さま

令和8年11月から

健保組合への電子申請が e-Gov電子申請に移行します

POINT 01 電子申請が年金と同じルートになり、申請方式が拡大します！！



健保組合の電子申請手続きについては、これまで人事給与システムがマイナポータルと連携する仕組みがないと電子申請できませんでしたが、年金・雇用保険と同様にe-Govアプリを使用した申請が可能となります（利用開始日は11月中で調整中）。

※人事給与システムからの申請可否については、ベンダーにご確認ください。

※マイナポータルルートの電子申請は、e-Govへの移行後に一定の並行稼働期間を設けた上で、閉鎖されます（日程調整中）。

POINT 02 電子申請対象届書として順次追加予定！！

現状、健保組合へ電子申請できる届書は、適用関係の15届のみですが、今後は保険給付の申請も可能となる予定です。

まずは、現行の15届をe-Govに移行した上で、その後順次追加していきます。

（特定の法人の事業所に電子申請が義務化された届書（下表の　の3届）は、これまで通りで変わりません。）

現在申請可能な届書（15届）

資格取得届・資格喪失届・**算定基礎届・月額変更届・賞与支払届**・被扶養者異動届

産前産後休業終了時報酬月額変更届・育児休業等取得者申出書（新規・延長）/終了届・産前産後休業取得者申出書/変更（終了）届

介護保険適用除外等該当・非該当届

新規適用届・任意適用申請書・任意適用取消申請書・一括適用承認申請書・育児休業等終了時報酬月額変更届

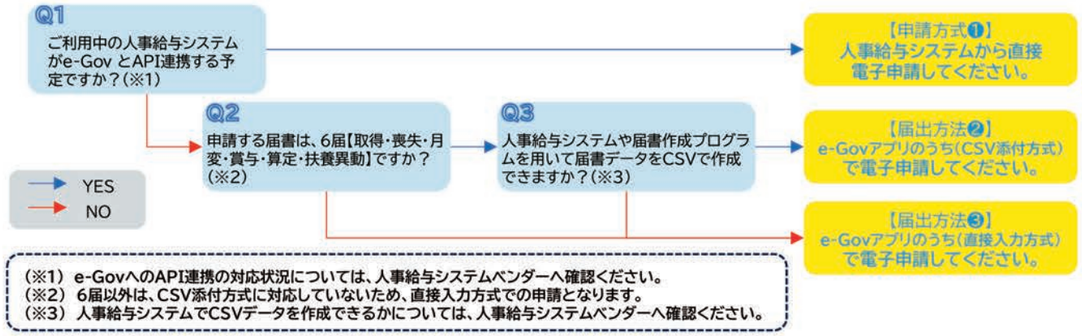
＋

追加検討中の届書案　※時期未定

適用関係	住所変更届・氏名変更届 資格確認書交付申請書
給付関係	傷病手当金支給申請書 出産手当金支給申請書 療養費（治療用装具）支給申請書

申請方式を検討するためのフローチャート

以下の設問に回答して、御社の最適な申請方式をご検討ください。



（※1）e-GovへのAPI連携の対応状況については、人事給与システムベンダーへ確認ください。
（※2）6届以外は、CSV添付方式に対応していないため、直接入力方式での申請となります。
（※3）人事給与システムでCSVデータを作成できるかについては、人事給与システムベンダーへ確認ください。

e-Govアプリのご紹介

e-Govアプリは、e-Govを利用するための公式ソフトウェアです。直接入力方式またはCSVファイル添付方式により電子申請することができます。

① CSVファイル添付方式	② 直接入力方式
日本年金機構が提供する届書作成プログラム、または人事給与システム等で作成したCSV形式の届書データを添付して、e-Govアプリから申請します	e-Govアプリを使用して、1件ごとに申請画面に直接入力して申請します
資格取得届・資格喪失届・算定基礎届 月額変更届・賞与支払届・被扶養者異動届	資格取得届・資格喪失届・算定基礎届 月額変更届・賞与支払届・被扶養者異動届



現行の15届

産前産後休業取得者申出書/変更（終了）届
産前産後休業終了時報酬月額変更届
育児休業等取得者申出書（新規・延長）/終了届
育児休業等終了時報酬月額変更届
介護保険適用除外等該当・非該当届
新規適用届・任意適用申請書
任意適用取消申請書・一括適用承認申請書

主な照会先・マニュアルの掲載場所

内容	照会先	照会先の概要	マニュアル掲載場所
e-Govの使い方・e-Govアカウントについて ※電子申請に関する照会対応は準備中	e-Gov利用者サポートデスク https://www.e-gov.go.jp/contact	① Webフォーム（24時間受付） 受付：年中無休・24時間 回答：原則メール （必要に応じて電話連絡あり） ② 電話（繁忙期・通常期で時間限定） 電話番号：050-3786-2225	e-Gov初心者ガイド（全編） https://shinsei.e-gov.go.jp/sites/default/files/filebrowser/e-gov/doc/preparation/beginner/beginner_all_v3.pdf
GビズIDについて	GビズID ヘルプデスク https://gbiz-id.go.jp/top/contact/contact.html	①電話での問い合わせ 電話番号：0570-023-797 受付時間：9:00～17:00 （土日・祝日、年末年始を除く） ②メールでの問い合わせ 問い合わせ方法：専用フォーム	GビズID ご利用ガイド https://gbiz-id.go.jp/top/manual/manual.html
人事給与システムについて	使用する人事給与システムのベンダー	ー	使用する人事給与システムのベンダー

説明動画の掲載場所

内容	掲載場所	照会先	留意点備考
電子申請のご利用案内 e-Gov利用編（日本年金機構）	YouTube https://www.youtube.com/watch?v=l21a8gV3f68	健康保険組合連合会 政策部 ICT 対策グループ denshi-shinsei@kenporen.or.jp	動画の作成時点から以下の通り一部の内容が変更となっています。 ※e-Govのマイページのレイアウトが機能の追加にともない変更となっている。 ※GビズIDアカウントの取得方法は、書類郵送申請のほか、事業主のマイナンバーカードとスマートフォンアプリを利用したオンライン申請がある。

令和8年8月改訂

感染拡大中

麻しん（はしか）から自分と家族を守ろう



⚠ 麻しん（はしか）が急増しています

2026年に入ってから7月15日までに報告された麻しんの患者数は547件で、前年の累計患者数265件の2倍をすでに上回るペースで拡大しています*。麻しんはとても感染力が強く、マスクの着用や手洗いのみで感染を防ぐことは困難です。主な症状としては、高熱・発しん・せきなどがありますが、肺炎や中耳炎、まれに脳炎を併発する場合もあります。

自分や家族を守るためにも、早めのワクチン接種を心掛けましょう。

*出典：国立健康危機管理研究機構「麻疹 発生動向調査 速報グラフ 2026年」

※麻しんの感染が疑われる場合は、事前に医療機関に電話で連絡してから受診してください。
待合室で他の患者さんに感染を広げないためにも、医療機関の指示に従って受診することが重要です。

詳しくはこちら

厚生労働省
「麻しん（はしか）」



MRワクチンの2回の接種が予防のカギ

麻しんには特効薬がないため、MRワクチン（麻しん風しん混合ワクチン）を接種して予防することが一番の対策です。ワクチンを2回接種することで、約95%の人が麻しんと風しん*に対する免疫を付けることができるといわれています。一人一人のワクチン接種が感染の拡大を防ぎます。ご自身と大切な人を守るためにも、ぜひ2回の接種をご検討ください。

*風しんとは、発熱や発しん、リンパ節の腫れなどの症状が出る感染症です。
妊娠中の方がかかると、赤ちゃんに目や耳、心臓などの障害が出る恐れがあり、特に注意が必要です。

特にワクチン接種が必要なのはこんな方

- ☑母子健康手帳などで2回の接種記録が確認できない方
- ☑現在、30～50歳代の方
- ☑妊娠を考えている方
- ☑妊娠中の方と同居している家族・パートナーの方
- ☑海外（特に流行国）への渡航予定がある方

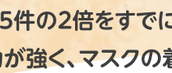


妊娠中の方・妊娠を考えている方へ

妊娠中に麻しんに感染すると、流産や早産のリスクが高まることがあります。妊娠中の方は、麻しんの流行時の外出をなるべく避け、人混みには近づかないようにしましょう。

妊娠中はMRワクチンの接種ができません。そのため、妊娠前の早めのワクチン接種が必要です。妊娠を考えている方は、あらかじめ1ヵ月間程度避妊した後接種すること、ワクチン接種後2ヵ月程度は妊娠を避けるなどを心掛けましょう。





麻しん（はしか）Q&A

Q 以前、麻しんにかかったことがありますが、それでもMRワクチンの接種は必要ですか?

A **麻しんに一度かかると免疫は一生続くといわれているため、基本的にワクチン接種は不要です。**
ただし、かかった記憶があいまいな場合や、医療機関での診断が確認できない場合は、ワクチン接種を受けておくと安心です。なお、過去に麻しんにかかったことがある方がワクチンを接種しても、副反応が強くなることはありません。

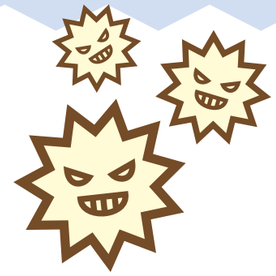
Q ワクチンを接種したかどうか分からない場合は、どうすればよいですか?

A **まずは、お近くの医療機関にご相談ください。**
接種歴が分からない場合は、「未接種」として2回の接種を受けるのが一般的です。
また、抗体検査を受けて、その結果に応じて追加接種を勧められることもあります。いずれの場合も、医師の指示に従って対応しましょう。

※MRワクチンの追加接種や抗体検査は健康保険の適用外ですが、自治体によっては公費助成が受けられます。お住まいの自治体のWEBサイトなどで確認してみましょう。

流行前に接種しよう！

インフルエンザワクチン



インフルエンザは例年12月ごろから流行し始め、1月末から3月上旬にかけて流行のピークを迎えます。効果的な予防のためにはワクチン接種が重要ですが、接種後に十分な効果が表れるまでには約2週間かかります。

そのため、インフルエンザの流行が本格化する前である**12月中旬までにはワクチン接種を受けましょう。**

ワクチンは、インフルエンザを発症する可能性を減らし、万が一発症した場合でも重症化を防ぐ一定の効果があるとされています。ワクチンを接種しなかった人の発病リスクを基準とすると、接種した人の発病率リスクは、相対的に60%減少しています。また、インフルエンザウイルスの流行株は毎年少しずつ変異しますので、毎年ワクチン接種を受けるようにしましょう。

ワクチンの効果

高齢者福祉施設に入所している65歳以上の人
- 発病を34～55%阻止
- 死亡を82%阻止

6歳未満の子供
- 発病防止に対する有効性が41～63%

3歳未満の子供
- 発病防止に対する有効性が42～62%

出典：2025-26期の季節性インフルエンザワクチンの接種に関する日本ワクチン学会の見解



特にワクチン接種が推奨される人

- 65歳以上の高齢者
- 子供（乳幼児や小学校低学年など）
- ぜんそく、糖尿病などの持病のある人
- 妊婦
- 上記の人と同居している人

ワクチン接種以外の対策も忘れずに



十分な栄養と睡眠をとり免疫力を高める

インフルエンザウイルスが体内に侵入しにくい生活環境をつくり、免疫力を高めて重症化を予防しましょう。

小まめに手洗いをする



外出時はマスクを着用し、人混みはなるべく避ける



加湿器などで部屋の湿度を50～60%に保つ



みんなで学ぶ

＼ 教えてドクター！／

女性のカラダと健康

今回の教えて！ **更年期の不眠**

「不眠」は一般成人の30～40%に症状があり、特に更年期の女性に多いことが知られています。女性ホルモンの減少だけでなく、心理的・社会的な要因もあることを知っておくとよいでしょう。



監修／上原萌美（うえはらめぐみ）

日本産婦人科学会専門医。日本がん治療認定医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科などの勤務を経て、よしかた産婦人科・綱島女性クリニックへ。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

Q1 更年期の女性は不眠になりやすい？

はい。女性は更年期に不眠になりやすく、更年期外来を受診した女性の約65%に不眠の症状があったと報告されています。特に「寝付きが悪い」「睡眠の途中で目が覚める」という悩みが多いです。

更年期は女性ホルモンが急激に減少する影響で、自律神経の乱れによる不安や緊張、疲れなどから不眠になることがあります。また、更年期特有のホットフラッシュ（ほてりやのぼせ、発汗などが突然起こる症状）による睡眠中の寝汗が、安眠を妨げることもあります。

さらに更年期の時期は、子供の受験や親の介護、会社での責任ある職務など、家庭や仕事でのストレスが重なり、不眠が悪化することもあります。

日中に眠くなるなど、仕事や生活に支障があるときは医療機関を受診しましょう。例えば婦人科であれば、自律神経の乱れには漢方薬、ホットフラッシュにはホルモン補充療法などを用いることで、不眠が改善することもあります。

Q2 不眠を改善、予防するには？

まずは生活習慣を見直しましょう。生活リズムや寝室環境を整えて、十分な睡眠時間を確保することが大切です。日中に運動する、夕方以降のカフェイン摂取を控える、寝る前にスマホやパソコンなどを使用しないことも睡眠の質を良くする効果があります。

これらは当たり前すぎて忘れがちですが、とても大切です。実際に、カフェインの量を減らすことで不眠が改善した方もいらっしゃいます。

Q3 症状によって婦人科以外の受診先はありますか？

更年期症状よりも不眠が主な悩みの場合は、かかりつけの内科または精神科・心療内科に相談しましょう。不眠で日常生活に支障がある場合は睡眠薬を用いることもあります。睡眠薬は医師の指導の下で適切に服用すれば、過度の心配はいりません。最近は、依存性や認知機能に対する影響の心配が少ない睡眠薬もあります。

また、更年期の不眠の原因として「うつ病」や「睡眠時無呼吸症候群」などのほかの病気が隠れていることもあります。抑うつや興味の低下、食欲不振などもあれば精神科・心療内科を、いびきや睡眠中の呼吸の停止などがあれば耳鼻咽喉（いんこう）科を受診しましょう。

働き方も深く関わっている！

長時間労働をなくすことが睡眠時間を確保する第一歩

不眠を訴える患者さんには「平日は長時間労働で睡眠時間がしっかりとれない」という方も多いです。平日の睡眠不足は休日の「寝だめ」では解消できません。逆に寝だめすると体内時計がずれて生活リズムが乱れます。これは「社会的時差ボケ（ソーシャルジェットラグ）」と呼ばれ、労働生産性の低下だけでなく、生活習慣病やうつ病のリスクも高める可能性があります。

長時間労働を見直し、十分な睡眠時間をとれる職場環境を整えることができれば、働く人が元気になり、労働生産性も高まります。

接骨院・整骨院（柔道整復師）を利用される方へ

変更の対象となる方には個別にご連絡いたします。



変更の対象となる事例に該当した場合は

「受領委任払い」から「償還払い」に変更される場合があります

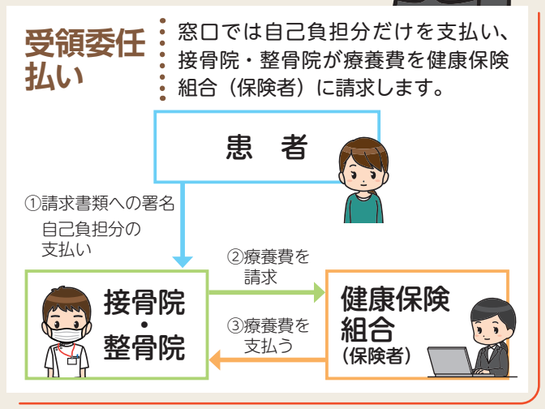
接骨院・整骨院からの療養費の請求には、不適切なものが含まれていることが指摘されています。このため、健康保険組合などの保険者は厚生労働省から適正に療養費を支払うことを求められています。

通常、接骨院・整骨院の施術は「受領委任払い」で、健康保険が使える施術は自己負担分のみを窓口で支払うことで利用できます。しかし、「**償還払いへの変更の対象となる事例**」に該当する場合は、保険者の判断で患者ごとに「償還払い」に変更することができます。償還払いになると、窓口では全額を負担し、後から患者ご自身で保険者に請求する方式になります。

接骨院・整骨院を利用する際は適正な利用を心掛けるとともに、施術内容の確認などの照会については、必ずご回答いただくようにお願いします。繰り返しご連絡しても施術内容の照会にご回答いただけない場合は、「償還払い注意喚起通知」を送付させていただく可能性があります。

償還払い注意喚起通知が送付される場合

下記の「償還払いへの変更の対象となる事例」の特に1・3・4につきましては、文書だけによらず、電話または面会により、状況をお聞きする場合があります。





償還払いへの変更の対象となる事例

1. 健康保険組合（保険者）等が繰り返し患者照会を行っても回答しない患者
2. 複数の施術所（接骨院・整骨院）で同部位の施術を重複して受けている患者
3. 長期かつ頻回な施術を継続して受けている患者
4. 前月までの連続する12ヵ月の間に、通算して８ヵ月以上かつ９部位以上について施術を受けている患者（令和９年１月以降　直近１年間で８ヵ月以上かつ９部位以上のけがの施術を受けている患者）

※自己施術（柔道整復師による自身に対する施術）および自家施術（柔道整復師による自身の家族、関連施術所の開設者・従業員に対する施術）は、令和８年７月より療養費の支給対象ではなくなりました。

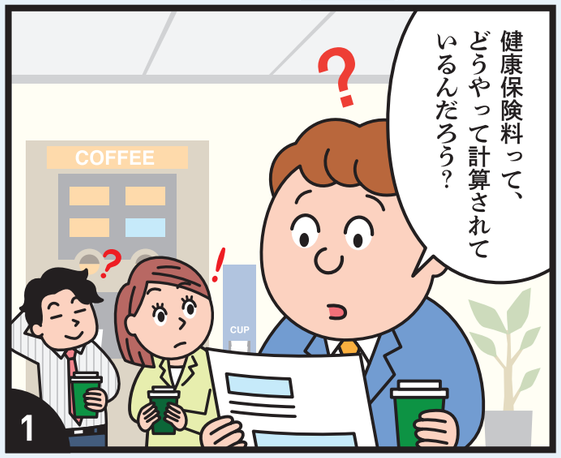
知って納得！

健康保険

保険料を決める「標準報酬月額」の仕組みを知っておこう

毎月の保険料の計算に使われる「標準報酬月額」は、年に1回必ず見直され、その結果によっては保険料が変わることもあります。自分が負担する保険料がどのように決まるのか、見ていきましょう。





毎月の保険料を決める「標準報酬月額」とは？

保険料は、毎月の給与（報酬）の支給額に応じて決められています。ただし、支給額は一人一人異なり、また残業代などで月ごとに変動するため、給与をそのままベースにすると、保険料の計算が煩雑になってしまいます。そこで、給与の支給額を1～50の等級に区分した「標準報酬月額」に当てはめて、保険料を計算する仕組みになっています。

なお、標準報酬月額は保険料の計算だけでなく、傷病手当金や出産手当金を算出する際の基礎としても用いられます。

年に1回、必ず見直される「定時決定」

標準報酬月額は毎年4・5・6月の給与の支給額の平均を基に計算され、見直されます。これを「定時決定」といいます。新しい標準報酬月額はその年の9月から翌年8月までの1年間適用され、この間の保険料計算に使われます。

標準報酬月額は給与を基に算出されるため、給与が上がった場合には、それに伴って毎月の保険料も上がります。反対に、給与が下がって標準報酬月額の等級が下がった場合には、保険料も下がります。

給与が大幅に変わった場合「随時改定」

昇給や降給などで給与が大きく増減した場合は、定時決定のタイミングを待たずに標準報酬月額が見直されることがあります。これを「随時改定」といいます。

具体的には、変動後3ヵ月間の給与の平均月額が変動前と比べて2等級以上の差が生じた場合に、昇給（降給）した月から4ヵ月目より新しい標準報酬月額が適用されます。

どんな給与の変動が随時改定の対象になる？

随時改定の対象となるのは、毎月決まって継続的に支給される給与の変動のみです。

随時改定の対象になる給与・ならない給与

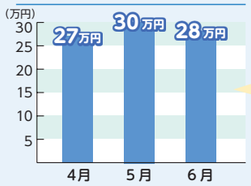
○ 対象になる給与	✕ 対象にならない給与
固定的賃金 毎月一定額が継続して支給される給与 • 基本給 • 通勤手当 • 家族手当 • 住宅手当 など	**変動的な報酬** 勤務時間や成績によって変動する給与 • 残業代 • インセンティブ（歩合給） など



給与が増えていないのに保険料が上がった場合は、転居や結婚などで通勤手当や家族手当などの固定的賃金が上がり、随時改定の対象となったことが理由として考えられます。

標準報酬月額の定時決定の仕組み

● 4・5・6月の給与



4・5・6月の給与平均 **28.3333…万円**

● 標準報酬月額表（抜粋）（単位：円）

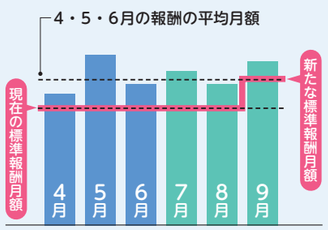
等級	標準報酬月額	報酬月額（以上～未満）
1	58,000	～63,000
2	68,000	63,000～73,000
3	78,000	73,000～83,000
⟆	⟆	⟆
20	260,000	250,000～270,000
21	280,000	270,000～290,000
22	300,000	290,000～310,000
23	320,000	310,000～330,000
⟆	⟆	⟆
48	1,270,000	1,235,000～1,295,000
49	1,330,000	1,295,000～1,355,000
50	1,390,000	1,355,000～

4・5・6月の給与の平均額が該当する等級

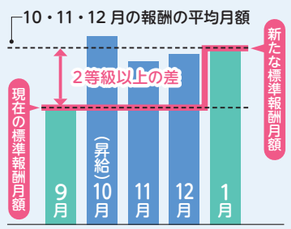
標準報酬月額 **28万円** **21等級**

標準報酬月額 **28万円** × 加入している保険者が定める保険料率 ＝ **月々の健康保険料額**

● 定時決定の仕方



● 随時改定の仕方



Special Interview

今日も笑顔で

坂口涼太郎さん

［俳優、ダンサー、エッセイスト］

自分を「経営」するように
最適な食事や睡眠時間を考えています。



レッツらめ活 坂口涼太郎

さかぐち　りょうたろう／1990年、兵庫県生まれ。主な出演作は、朝ドラ「風、薫る」(NHK)、ドラマ「愛の、がっこう。」(CX)や映画「ちはやふる(シリーズ)」「アンダーニンジャ」など。近年は歌人、エッセイストとしても活躍し、初エッセー『今日も、ちゃ舞台の上でおどる』が講談社より発売中。

この年齢になるとスーツを着る役が増えました。私は風が吹いたら崩れそうなお尻で、パンツが似合わなくて。そこで、お尻の筋肉を鍛え始めたらスーツがきれいに着こなせるようになりました。今は上半身も鍛えようと、家で筋トレをしたり区民ジムで泳いだり。体を動かすと、次の日の肌の張りや顔色がまったく違うんです！　一番の美容法は体を動かすことなんじゃないかと思います。気分が沈んだときにも、取りあえず動いてみる。まず、ちゃぶ台から立ち上がって踊る。「これからの人生はどうなるのか……」とか、考えても仕方ないことに気付きます。

自分の体と心を整えることに意識が向いた今、私の根底にあるのが〝らめ活〟です。〝あきらめ活動〟の略で、人と比べることを諦めて、自分の立場を明らかにするという考え方。私も周囲の人をうらやましいと思うことがありましたが、〝らめ活〟で人と私は違うと明らかになった時、この肉体や性格を一度きりの人生でどう生かすかを考えるようになりました。そこで、人生をビジネスと捉え、自分をプロデュースする「自分経営」を始めたんです。すると、今何を食べるべきか、何時間寝るべきかなど、本当に必要なことを客観的に判断できるようになり、健やかになりました。この〝らめ活〟のおかげで、今の生活はラメのように輝いています。

発行／愛知県トラック事業健康保険組合　〒467-0856 愛知県名古屋市瑞穂区新開町12番6号 愛知県トラック総合会館3F Tel.052-882-9686