

# 健保だより

2026-7  
第137号

亀田総合病院健康保険組合



高知県 四万十川と岩間沈下橋／提供：アマナ

ご家庭へお持ち帰りください。

## 令和7年度 決算のお知らせ

保険料率引き上げ等で6年ぶりの黒字決算

一方、高齢者医療への拠出金の負担は依然として重く

経常収支差引額

1億32万3千円の黒字に

亀田総合病院健康保険組合の令和7年度の決算が、去る7月15日に開催された第80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27億8、036万7千円に対し、支出25億2、185万7千円となり、経常収支差引額では1億32万3千円の黒字で、6年ぶりの黒字となりました。

黒字の主な要因として、保険料率の引き上げや標準報酬月額、標準賞与額の上昇による保険

### 決算の主なポイント

#### ●高齢者医療への拠出金は 財政上の大きな負担に

高齢者医療への拠出金は、当健保組合の保険料収入の約3割を占めています。

#### ●収入の柱である保険料収入は 前年度より増加

保険料収入増加の主な要因は、健康保険料率の引き上げや、標準報酬月額と標準賞与額の増加などが挙げられます。

#### ●効果的な保健事業と 受診率向上の推進

データヘルス計画に沿った保健事業により、健診や特定保健指導の受診率向上に努めました。

料収入の増加のほか、高齢者医療への拠出金が想定よりも低かったことなどが挙げられます。しかし今後は、診療報酬の引き上げによる保険給付費のさらなる増加や、高齢者医療への拠出金の増加も見込まれており、厳しい状況であることに変わりはありません。

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を期待されます。

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

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 (千円)

| 収 入               |           |
|-------------------|-----------|
| 保 険 料             | 2,574,566 |
| 基 本 保 険 料         | 1,700,292 |
| 特 定 保 険 料         | 874,274   |
| 国 庫 負 担 金 収 入     | 699       |
| 調 整 保 険 料         | 36,945    |
| 繰 入 金             | 150,000   |
| 国 庫 補 助 金 収 入     | 281       |
| 出 産 育 児 交 付 金     | 2,049     |
| 財 政 調 整 事 業 交 付 金 | 13,986    |
| 雑 収 入             | 1,841     |
| 合 計               | 2,780,367 |
| 経常収入合計            | 2,579,436 |

| 支 出               |           |
|-------------------|-----------|
| 事 務 費             | 68,268    |
| 保 険 給 付 費         | 1,364,890 |
| 法 定 給 付 費         | 1,364,740 |
| 付 加 給 付 費         | 150       |
| 納 付 金             | 833,594   |
| 前 期 高 齢 者 納 付 金   | 212,159   |
| 後 期 高 齢 者 支 援 金   | 621,434   |
| そ の 他             | 1         |
| 保 健 事 業 費         | 209,180   |
| 営 繕 費             | 5,849     |
| 財 政 調 整 事 業 拠 出 金 | 36,895    |
| 連 合 会 費           | 1,860     |
| 積 立 金             | 500       |
| 雑 支 出             | 821       |
| 合 計               | 2,521,857 |
| 経常支出合計            | 2,479,113 |

|               |           |
|---------------|-----------|
| 決 算 残 金       | 258,510千円 |
| 経 常 収 支 差 引 額 | 100,323千円 |

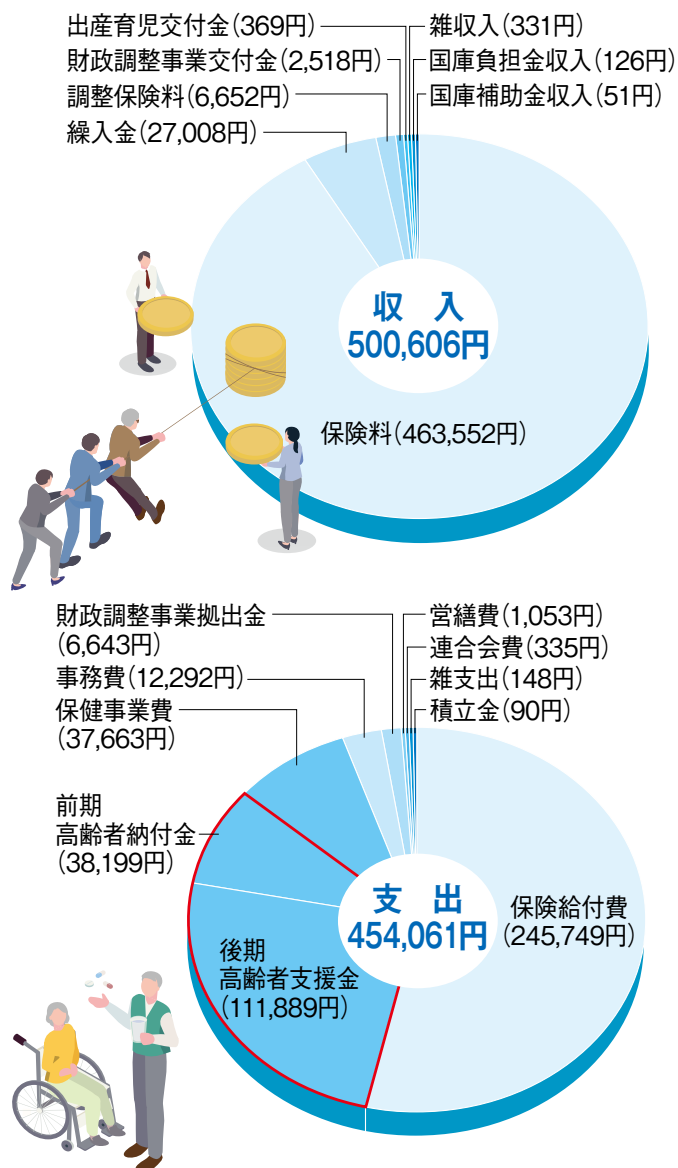
## 介護保険分 (千円)

| 収 入   |         |
|-------|---------|
| 保 険 料 | 222,107 |
| 繰 入 金 | 20,000  |
| 合 計   | 242,107 |

| 支 出       |         |
|-----------|---------|
| 介 護 納 付 金 | 221,571 |
| 合 計       | 221,571 |

|         |          |
|---------|----------|
| 決 算 残 金 | 20,536千円 |
|---------|----------|

## 被保険者1人当たりで見ると



## 組合現況

令和8年3月末現在

- 被保険者数 5,491人  
(男性 1,865人、女性 3,626人)
- 平均年齢 39.95歳  
(男性 41.17歳、女性 39.32歳)
- 平均標準報酬月額 387,556円  
(男性 503,407円、女性 325,865円)
- 総標準賞与額(年間合計) 3,567,855千円
- 健康保険料率(調整保険料率含む)  
1,000分の92.000  
(事業主 1,000分の46.000、被保険者 1,000分の46.000)
- 介護保険料率  
1,000分の16.000  
(事業主 1,000分の8.000、被保険者 1,000分の8.000)



福岡県  
北九州市



# にっぽんヘルシー紀行



## 大正ロマン漂うまちなみで 初夏の香りに包まれる

大正期をピークに日本屈指の石炭積出港として栄えた福岡県北九州市若松区。近代化の記憶を今に伝える建築物や産業遺産が点在し、往時の繁栄を物語るまちなみが残る。市民の憩いの場である高塔山公園では、6月になると約7万5000株のアジサイが咲き誇り、まち全体が爽やかな初夏の香りに包まれる。

JR若松駅を出て、まずは駅舎の正面にある「若松市民会館」へ。館内には約2万点の収蔵品を誇る「火野葦平資料館」がある。故郷と河童を愛した文豪の足跡をたどった後は、北九州市のシンボルである若戸大橋方面へと向かう。海沿いに続く若松南海岸通りに多く見られるのは大正ロマン漂う建築物。心地よい潮風と歴史あるまちなみを楽しみながら数百メートルほど歩き、国の登録有形文化財「上野ビル」を訪れる。事務所建築らしいシンプルな外観からは想像もつかない、開放的な吹き抜けや天井のステンドグラスに思わず目を奪われる。

さらに足を延ばし、若戸大橋の高架下をくぐって、「わかちく史料館」へ。ここは約130年前の港湾を模したジオラマや、市民が大

切に保管してきた史料の展示が見どころ。まちの歴史を知ると、目の前に広がる海を望む景色もまた違った表情に見えてくる。近くにある「若松恵比須神社」は地元のパワースポット。広い境内には涼やかな風鈴の音が響き、初夏の気温に疲れた心身を癒やしてくれる。十分に英気を養ったら、いよいよ「高塔山公園」へ。高架沿いを西へ進むと、やがて青々と緑が茂るならかな低山が見えてくる。登山道は舗装され、傾斜も緩やか。道中の木々がつくる木陰で休みながら、ゆっくりと頂上を目指す。6月には、園内に7万株以上のアジサイが咲き誇り、その向こうには、港町・若松の大パノラマが広がる。すがすがしい洞海湾と花が織りなす初夏ならではの景色が、旅の思い出を彩ってくれる。





大正期らしい豪華な意匠が施された建物内部。数々の映画やCMのロケ地にも使用されている。

## 2 上野ビル(旧 三菱合資会社若松支店)

1913(大正2)年に三菱合資会社の事務所として落成。内部は2〜3階が吹き抜けになっており、装飾付きの手すりやステンドグラスなどの豪華な意匠が施された大正ロマンあふれる空間。現在はカフェなどが入居するテナントビルとなっており、貨物船が行き交う洞海湾を眺めながらゆったりと過ごすことができる。

DATA 休: 無休/電話: 093-761-4321



## 1 火野葦平資料館

「若松市民会館」に併設された資料館。故郷である若松を生涯離れず、文筆活動に取り組んだ作家の足跡をたどることができる。『花と龍』など北九州を舞台とする数多くの作品を執筆した書斎の復元や日記、創作ノートなどの複製資料、生涯をたどる写真パネルなど、充実した展示が見どころ。

DATA 時間: 10:00~16:00/休: 月曜(祝日の場合は翌日)、毎月第3木曜、祝日の翌日/電話: 093-751-8880

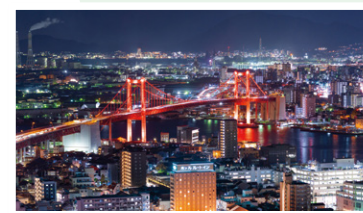


## 5 高塔山公園

標高124mの山頂にある自然豊かな公園。春は桜やツツジ、初夏にはアジサイが咲き誇り、四季折々の景観が多くの人の目を楽ませる。文豪・火野葦平の小説にも描かれた「かっぱ封じの地蔵」が佇む伝説の地でもある。

DATA 時間: 見学自由/電話: 093-761-5321(代表/北九州市若松区役所)

山頂の展望台からの景色は圧巻。特に夜景の美しさが有名で、「河童の隠した宝箱」と称される。



## 4 若松恵比須神社

地元で「おえっさん」として親しまれる歴史ある神社。約1,800年前、神功皇后が洞海湾から引き揚げた光る玉石を、海の守り神として祀ったのが御鎮座の始まりであるとされる。豊漁・海上安全・大漁満足・開運などの御利益がある。

DATA 時間: 参拝自由(祈願受付 9:30 ~ 14:45)/電話: 093-771-1156



季節を感じるキュートなイラスト入りの月替わり御朱印(限定数量)が人気。



## 3 わかちく史料館

約130年もの歴史を持つ「若築建設株式会社」の企業ミュージアム。洞海湾の開発事業を中心とした貴重な史料や写真、映像、模型などを通して若松の歴史や、石炭の集散に携わった人々の暮らしについて学ぶことができる。

DATA 時間: 10:00 ~ 16:00/休: 月曜、祝日、年末年始/電話: 093-752-1707



# 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  
引き上げられます

**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  
新設されます

**1**

## 医療費の自己負担が限度額までに抑えられる

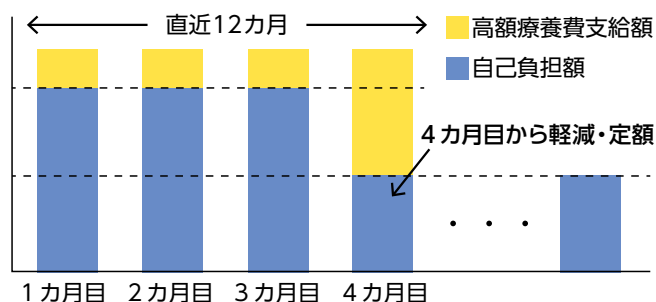
高額療養費制度では、被保険者の年齢や収入（標準報酬月額）に応じて、月ごと（毎月1日～末日）の自己負担限度額が定められており、限度額を超えた分は、健康保険が負担します。マイナ保険証を医療機関の窓口で提示することで自動的に適用されるため\*、事前の手続きは必要ありません。

\*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、医療機関の窓口での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。

表●高額療養費の多数回該当の仕組み

**2**

## 令和8年8月より高額療養費制度の見直しが実施

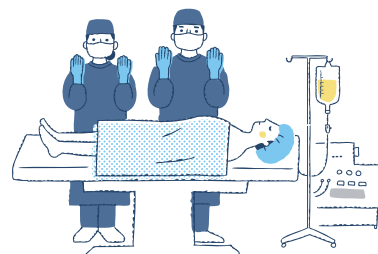
高齢化の進展や医療の高度化などによって医療費が増大する中で、将来にわたって高額療養費制度を維持していくために、令和8年8月から制度の見直しが行われます。

令和8年8月からの主な変更点として、月額自己負担限度額が所得に応じて引き上げられます。例えば、年収約370万円～770万円の方の場合は、変更前から5,700円程度、限度額が引き上げられます。なお、多数回該当は据え置きとなり今回の変更はありません。

また、新たに1年間（8月～翌年7月）の自己負担

額の合計に上限を設ける年間上限額が導入されます。がん治療など長期にわたって高額な治療を続けている方の負担が過度に増えないよう配慮されたものです。低所得者についても自己負担限度額の引き上げ幅が最小限になるよう配慮されています。

令和9年8月からは所得区分の細分化が実施される予定です。



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 |
|------------------------------|----------------------------------|----------|------------|
| 年収約1,160万円以上<br>標準報酬月額83万円以上 | 270,300円+<br>(総医療費－901,000円) ×1% | 140,100円 | 168万円      |
| 年収約770万円以上<br>標準報酬月額53～79万円  | 179,100円+<br>(総医療費－597,000円) ×1% | 93,000円  | 111万円      |
| 年収約370万円以上<br>標準報酬月額28～50万円  | 85,800円+<br>(総医療費－286,000円) ×1%  | 44,400円  | 53万円       |
| 年収約370万円以下<br>標準報酬月額26万円以下   | 61,500円                          | 44,400円  | 53万円*      |
| 低所得者<br>(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歳未満の自己負担額は別途、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



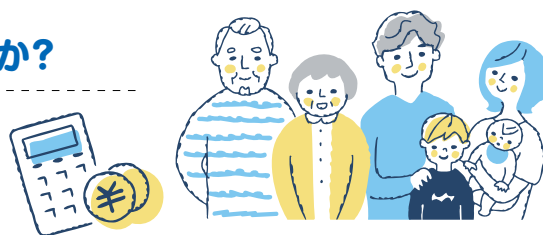
費の対象となります。医療にかからない場合でも必要となる入院時の「食費」「居住費」、患者の希望によってサービスを受ける「差額ベッド代」「先進医療にかかる費用」等は、高額療養費の対象とはなりません。

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。



## 認知症予防は40歳代から

認知症は4つのタイプがありますが、そのうち約80%がアルツハイマー型認知症と血管性認知症の2つで、この2つの認知症の共通点は食事で遠ざけることができることです。

認知症は、脳の病気や障害が原因で、記憶力や判断力などの「認知機能」が低下し、日常生活や社会生活に支障が出る状態を指します。まだ解明されていない部分が多く、特効薬がない病気です。

認知症の半数を占めているのが、アルツハイマー型認知症です。アルツハイマー型は、正常↓軽度認知障害(MCI)↓認知症と進行していきます。アルツハイマー型は脳の中にアミロイドβと呼ばれるたんぱく質が異常に蓄積する病気とされています。おおよね年単位のゆっくりした進行ですが、アミロイドβたんぱく質の蓄積は、実は症状が出る

1万人の悩みを  
解決した  
管理栄養士が  
教える

# あしたの 元気

約20年も前から水面下で始まっていることが分かってきています。40歳代〜50歳代頃から脳の老化と蓄積が進行し、70歳代で発症するケースが多く見られます。そのため、認知症の予防は40歳代頃からの生活習慣改善が重要になってくるのです。

## DHAとEPAに予防効果

そこで魚の出番です。魚に豊富なDHAは脳の認知機能の維持に不可欠。さらにEPAは慢性炎症が原因となる神経細胞のダメージや脳の萎縮のリスクを軽くする働きがあります。これら2つの必須脂肪酸の成分が神経細胞の機能を活性化させ、情報伝達や記憶力にも良い効果があるとされているのです。しかも、神経細胞を新しくつくるなど、アルツハイマー病の発症リスクの低下が期待できるといいます。



管理栄養士  
健康運動指導士  
NR・サプリメントアドバイザー  
菊池真由子

そしてDHAとEPAには血管性認知症の予防効果があります。血液をサラサラにする魚の作用は、動脈硬化や心臓の病気を予防しますが、血管性認知症は、その名の通り脳血管の障害から認知症に至った状態です。つまり、脳卒中(脳梗塞や脳出血、くも膜下出血)が原因で認知機能が低下し、認知症に至るため、DHAとEPAを日頃から十分に摂取しておくことは、動脈硬化から脳卒中を防ぐことに役立ちます。この2つの成分が認知症予防と症状の進行を抑えるとされているので積極的に取り入れましょう。

ダイエット・栄養・健康に  
関するハウツー