健康と健康保険の情報誌

けんぽだより

No.17
2026 Autumn



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

リゾートトラスト健康保険組合
https://www.resorttrust-kenpo.or.jp/

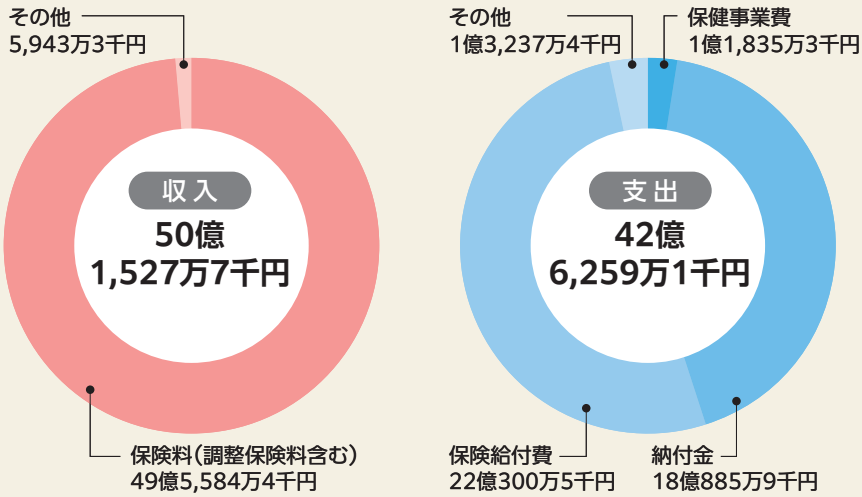
2025年度

リゾートトラスト健保の決算がまとまりました

2025年度の決算が組合会で承認されました。

今決算は前年度比で保険給付費が約1億3,000万円増加した一方、被保険者数の増加と平均標準報酬月額の伸びにともない保険料収入も約4億6,000万円増加しました。保険給付費の増加が続き、高齢化の進展に比例して納付金も増加が止まらないなか、保険料収入が伸び続けることに期待はできません。健康の保持・増進に努めていただく推進とともに、医療機関を受診するにあたっては「適正受診」を心がけ、医療費の節減にご協力をお願いします。

2025年度決算をグラフで見ると



●保険給付費
みなさんが病気やけがをした際の医療費など

●納付金
高齢者医療を支援するため支出が義務づけられている費用など

●保健事業費
みなさんの健康保持・増進をサポートするための費用

	科目	決算額(千円)
収入	保険料	4,890,028
	国庫負担収入他	1,251
	国庫補助金収入 ※1	868
	雑収入 ※2	6,950
	経常収入計	**4,899,097**
	調整保険料	65,816
	国庫補助金収入	488
	財政調整事業交付金	47,158
	出産育児交付金	2,718
	経常外収入計	**116,180**
	合計	**5,015,277**
支出	事務費	64,148
	保険給付費	2,203,005
	納付金	1,808,859
	前期高齢者納付金	700,979
	後期高齢者支援金	1,107,880
	保健事業費	118,353
	連合会費	2,384
	経常支出計	**4,196,749**
	財政調整事業拠出金	65,750
	雑支出	92
	経常外支出計	**65,842**
	合計	**4,262,591**

健康保険

経常収入支出差引額

702,348千円

決算の基礎データ

●被保険者…… 9,732人
　男…… 4,962人
　女…… 4,770人
●平均標準報酬月額……369,652円
　男……396,113円
　女……340,849円
●総標準賞与額（年間合計）
　…… 10,070,720千円
●平均年齢…… 39.09歳
　男…… 41.56歳
　女…… 36.54歳
●被扶養者数…… 4,175人
　扶養率……0.43人
●保険料率　（標準報酬月額の）千分の97.96
　事業主…… 千分の48.98
　被保険者…… 千分の48.98

介護保険

	科目	決算額(千円)
収入	介護保険収入	413,311
	合計	**413,311**
支出	介護納付金	369,502
	合計	**369,502**

決算の基礎データ

●介護保険第2号被保険者数 …… 4,546人
●介護保険第2号被保険者たる被保険者数
　…… 3,815人
●平均標準報酬月額……405,723円
●総標準賞与額（年間合計）
　……4,726,939千円
●介護保険料率　（標準報酬月額の）千分の17.85
　事業主……千分の9.60
　被保険者……千分の8.25

（2026年3月末現在）

※1 特定健康診査・保健指導等料補助金
※2 利子収入、その他

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。

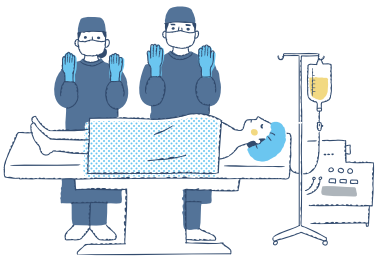


令和８年８月より自己負担限度額が引き上げ

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。

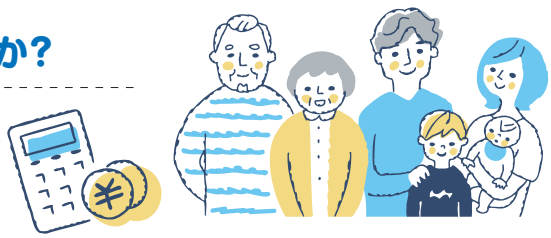


なお、月をまたいだ医療費は合算できないため、例えば月末に入院して翌月に退院した場合は、それぞれの月ごとに計算されます。受診のタイミングによっては限度額を超えない場合もあります。

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。

知っておきたい！

マイナ保険証の安心・便利なお手続きガイド
有効期限の更新チェック&退職時のルールについて

健保組合からのおしらせです。現在、医療機関などの受診は「マイナ保険証(保険証登録をしたマイナンバーカード)」への移行が進んでいます。**より便利で安心な医療を受けるために、マイナ保険証の積極的なご利用をお願いいたします。**

今回は、マイナ保険証をスムーズにご利用いただくための**2つの重要チェックポイント**と、**退職時のお願い**をお伝えします。



POINT 1 マイナ保険証の「有効期限切れ」にご注意ください！

マイナ保険証をいつでも安心して使うために、定期的な有効期限のチェックが必要です。

2つの有効期限をご確認ください

- **カード本体の有効期限**：発行日から10回目の誕生日まで(未成年は5回目まで)
- **電子証明書の有効期限**：発行日から年齢を問わず5回目の誕生日まで
  (※マイナ保険証の利用に必要な機能です)

更新の手続きについて

- 有効期限の約3ヶ月前に、**有効期限通知書**が届きます。
- 通知が届いたら、お早めにお住まいの市区町村窓口等で更新手続きを行ってください。
- **期限が切れてしまうと、一時的にマイナ保険証としての利用ができなくなり、「資格確認書」(紙の健康保険資格者証)の発行が必要となり、事業所、健保組合に大きな事務的負担がかかり、非効率です。**

※詳しくは次のページでご確認をおねがいいたします。

POINT 2 退職(資格喪失)時は「資格確認書」の返却が必要です！

退職された場合

- 退職日の翌日以降は、当健保組合の資格を喪失するため、「マイナ保険証」・「資格確認書」はご利用いただけません。
- 「資格確認書」(B7紙)を、退職時に、**必ず速やかに会社(事業所)の担当窓口へご返却**ください(ご家族の分も同様です)。



マイナ保険証をご利用の方へ

- 退職後は、新しいお勤め先や国民健康保険など、新しい保険への切り替え手続きが必要です。自動的には切り替わりませんのでご注意ください

マイナ保険証利用時には
電子証明書の有効期限をご確認ください！

マイナンバーカードには利用者証明用の電子証明書が搭載されています。電子証明書の有効期限が切れると、マイナ保険証は利用できません。電子証明書の有効期限は最長５年となっていますので、ご注意ください。

電子証明書（数字４桁）とは

●電子証明書とは、**〝ログインした者が、あなたであること〞**を証明するものです。

●マイナ保険証利用時や、インターネットサイト等にログインをする際に利用します。電子証明書が有効期限を迎えると、一部機能が利用できません。

こんなことに使います！

- ☑ マイナ保険証としての利用
- ☑ マイナポータルへのログイン
- ☑ コンビニでの住民票等交付サービスの利用



●電子証明書の有効期限は？

電子証明書の有効期限は、年齢を問わず発行日から５回目の誕生日までです。

マイナンバーカードそのものの有効期限は？

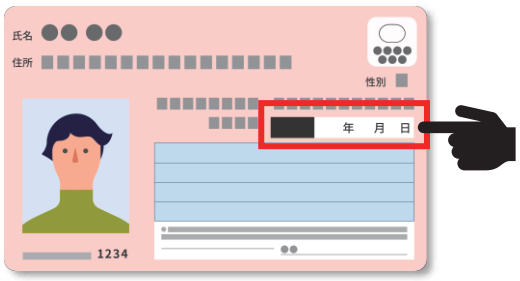
▶発行日から10回目の誕生日（未成年者は５回目）までです。

▶マイナンバーカードの更新には、お住まいの市区町村の窓口に行く必要があります。事前申請をして市区町村の窓口で新しいマイナンバーカードと交換します。

※これまでと同様、任意の代理人による受け取りが可能です。方法は市区町村の窓口へお問い合わせください。

●電子証明書の有効期限を確認するには？

マイナンバーカードの券面（下図の赤枠部分）に記載されています。
記載がない場合は、マイナポータルからご確認いただけます。



▲マイナンバーカードの券面



マイナポータル▶

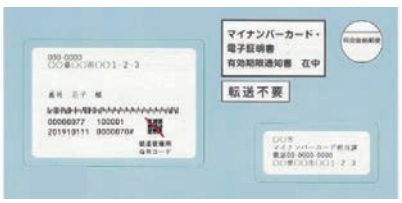
●更新するにはどうしたらよいの？

有効期限の２～３ヵ月前をめどに有効期限通知書（右図）が送付されます。

通知が来ていなくても有効期限の3ヵ月前から更新ができます。

同封のパンフレットをご一読の上、余裕を持ってお早めにお住まいの市区町村窓口で更新手続きをお願いします。なお、電子証明書の有効期限が切れた後でも、お住まいの市区町村窓口で手続きを行うことで再発行できます。

※電子証明書の更新と再発行の手続きはオンラインではできません。



▲有効期限通知書の封筒

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%



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**

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

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



重要

医療費通知は紙からWEBへ！

「Pep Up」の登録・確認をお願いします

当健康保険組合では、ペーパーレス化および環境保護・コスト削減の取り組みの一環として、**紙での「医療費のお知らせ（医療費通知）」の郵送・配布を終了（廃止）しております。**

現在、**マイナポータル（マイナアプリ）以外で医療費通知をご確認いただけるのは、健康ポータルサイト「Pep Up（ペップアップ）」のみ**となっております。

ご自身の医療費や診療履歴の確認、確定申告（医療費控除）の準備のためにも、未登録の方は今すぐ「Pep Up」へのご登録をお願いいたします。

Pep Upで医療費通知を見るメリット

●**いつでもどこでも確認できる**

スマホやPCから、過去の受診履歴や医療費の推移を24時間いつでも確認できます。

●**確定申告（医療費控除）にも便利**

WEB上で医療費データをダウンロード・確認できるため、確定申告の手続きがスムーズに行えます。

登録すると他にも嬉しい機能が盛りだくさん！

●**インフルエンザ予防接種補助金の申請ができる！**

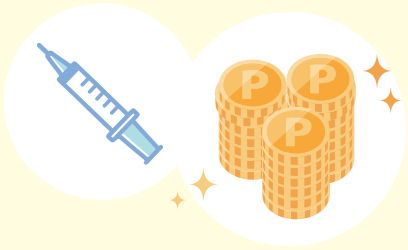
簡単に申請できます。

●**健康イベントを多数開催。「Pepポイント」が貯まる！**

貯まったポイントは電子マネーや各種商品に交換可能です。

●**健診結果の推移をグラフでチェック！**

過去の健康診断データを一覧で振り返ることができます。



登録方法はカンタン！今すぐ始めましょう

1 **お手元に「登録案内（初回用コード）」をご用意ください**

※コードがお手元にない・紛失された方は、当健康保険組合のホームページより、再発行を申請できます。

健康づくり＞Pep Upについて＞初回登録案内通知の再交付

↓

2 **専用サイトまたはアプリにアクセス**　「Pep Up」で検索！

↓

3 **案内コードとメールアドレスを入力して登録完了！**

