

# 信金けんぽ

Shinkin *Kenpo*

<https://www.shinkinkenpo.or.jp>

2026

5・6

May/June

## CONTENTS

- 被扶養者の認定について
- 健康管理センターのご紹介

第86回 健康ウォーク(川口駅から赤羽駅)より



一人ひとりに応じた健康情報、医療費情報などを提供する、個人向け健康ポータルサイト、MY HEALTH WEBのご登録をお願いいたします。



# ～被扶養者の認定について～



## 健康保険の基本的な被扶養者とは？

健康保険の被扶養者となる為には、被保険者の収入によって、『主として生計を維持』され、かつ『国内に居住している事』※1が必要となります。

被扶養者の収入要件としては、年間収入が130万円未満（配偶者を除く19歳以上23歳未満の場合は150万円未満※2、60歳以上又は障害年金受給者は180万円未満）で、被保険者の収入の2分の1未満であることとされています。

※1 令和2年4月～法改正により国内居住要件が追加されております。現在、この要件を満たしていない場合は『被扶養者異動届（減）』をご提出ください。

※2 令和7年10月1日～法改正により扶養の認定要件が一部変更されております。

上記は健康保険の被扶養者の認定の原則です。以下に例外的なケースをご紹介します。

### 例外的なケース I 別居されている場合

別居されている方を被保険者が『主として生計を維持』していくには、家賃・食費など様々な生活に関する費用を負担することとなり、これらを可能にする為には、社会通念上相当額の送金が必要となります。加えて、ご自身・同居家族の生活費等もかかることから、被扶養者として認定する際は総合的に判断させていただきます。

※仕送り条件を満たしている場合でも、他の被扶養者認定条件に満たない場合は認定とはなりません。

#### 送金額

被保険者からの送金は、対象者の収入以上であることが条件となります。（社会通念上、1人の大人が生活できる常識的な額）

#### 送金時期

送金は、定期的に継続して生活費として利用するための援助金であるため、毎月継続していることが必要です。毎月の仕送り額が低いからといって、賞与月に仕送りをしていたとしても加算しません。

#### 確認方法

手渡しは認められません。公的機関の書類（銀行振込の利用明細、送金証明書、現金書留郵便の控など、日付、金額、送金人、受取人が記載されているもの）で確認します。

※なお、確認方法は、被扶養者調書を提出する際に、1年分の送金の記録を添付していただくほか、当組合より任意の時期に提出を求める場合があります。

### 例外的なケース II 夫婦が共同で子を扶養している場合

厚生労働省通知（保保発0430第2号）により令和3年8月1日から具体的なかつ明確な基準として、『双方に収入があり夫婦が共同で子を扶養する場合、被扶養者とすべき者の員数にかかわらず、被保険者の年間収入（過去の収入・現時点の収入・将来の収入等から今後1年間の収入を見込んだものとする）が多い方の被扶養者とする』と示されました。これにより、申請の際は、夫婦双方の勤務先から今後1年間の収入見込証明書をご提出いただくこととなります。

※育児休業を取る方は給与収入が0円となる為、扶養には入れられません。

### 例外的なケース III

## 海外に住んでいても被扶養者として認められる場合

国内に居住していなくても、次の事例のように国内に生活の基礎があると認められる方は、被扶養者の範囲に該当することもありますので、海外での在学証明書、生活費の送金証明等必要書類を提出していただいた上で、被扶養者と認定させていただきます。

- ① 外国に留学をする学生
- ② 外国に赴任される被保険者に同行する方
- ③ 観光・保養・ボランティア活動、その他の就労活動以外の目的で一時的に海外に渡航する方（ワーキングホリデー、青年海外協力隊など）
- ④ 被保険者が外国に赴任している間に被保険者との身分関係が生じた方（出生した子、婚姻した配偶者など）
- ⑤ その他日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして当組合が判断した方

### 例外的なケース IV

## 自営業者（個人事業主）の被扶養者認定の場合

自営業（個人事業主）とは、

- 生活をするために自分で事業を営営することを選択した方
- 社会通念上、経済的に自立した存在であり、事業の結果全てに責任を負う方

という概念から、**原則として被扶養者には該当いたしません。**

ただし、家督を相続し細々と営んでいる方や、極めて零細な規模の事業を営んでいる方は被扶養者となれる場合がありますので、被扶養者として認定する際には営業収入などを確認し、総合的に判断させていただきます。経営状況の悪化など、収入減少が一時的である場合は被扶養者として認めません。一時的ではなく、継続して被保険者の収入により生活の大半を維持されている方が認定対象となります。また、営業収入等を算定する場合につきましては、税法上で認められた必要経費等の考え方とは異なったものになりますので、ご注意ください。

※会社経営者は扶養には入れません。該当している方は、被扶養者異動届（減）をご提出ください。

## 異動届、忘れずに提出しましたか？

就職等で扶養ではなくなるご家族がいらっしゃいましたら「被扶養者異動届（減）」を5日以内にお勤めの事業所を通じ当組合にご提出ください。なお、「資格確認書」が交付されている方はそちらを添えてご提出ください。

- ◎ 被扶養者が就職し、就職先の健康保険に加入した場合
  - ◎ パートやアルバイト等の年間収入に関わらず勤務先で健康保険に加入した場合
  - ◎ 雇用保険の失業給付、健康保険の傷病手当金・出産手当金の受給額が1日当たり3,612円以上の場合（60歳以上の場合は5,000円以上）
  - ◎ パートやアルバイトの年間収入が130万円以上、または130万円以上となる見込みがある場合（配偶者を除く19歳以上23歳未満の場合は150万円以上・交通費含む、60歳以上又は障害年金がある場合は180万円以上・交通費含む）
- ※年間収入には、下記の収入も含まれます
- 年金の収入（公的年金・企業年金・遺族年金・障害年金等）
  - 利子・株等の配当
  - 不動産賃貸料
  - 労働の対価として得た収入（報酬・謝礼金等）

なお、上記届出をせず被扶養者資格がないまま病院等で受診されると、後日、当組合よりさかのぼって医療費の返還請求をさせていただきます。



通勤中にけがをしました



## 労災保険をご利用ください

通勤途中や業務上の理由でけがをした場合などは、健康保険は使えません。

労災保険（労働者災害補償保険）の適用となります。

労災保険の対象となる場合にやむを得ず病院\*にかかった場合は、

まず、全額を立て替え払いし

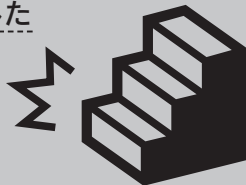
後日、労働基準監督署へ請求して、払い戻してもらいます。

\*受診した病院が労災指定病院の場合は、原則自己負担はありません。

### こんなときは労災です

#### 通勤中に >>> <通勤災害>

入社途中に、  
駅の階段で転んでけがをした



帰宅途中に総菜を購入し、  
通勤経路に戻った後に  
けがをした



※通勤とは、「就業に関し」、「住居」と「就業場所」との間を「合理的な経路及び方法」によって往復することをいう、と定められており、帰宅途中に日用品を買ったり、通院したりした後に、通常の通勤経路に戻った場合は、その行為の時間を除き「通勤中」と認められる。

#### 仕事中に >>> <業務上災害>

仕事の準備中や片付け中に  
けがをした



仕事中にトイレに行ったり、  
水を飲んだりする途中にけが  
をした



出張中にけがをした  
(私的な行動は除く)



業務上のけがの治療薬により  
皮膚炎になった



- 労災にもかかわらず、健康保険を使って医療機関を受診し医療費を支払ってしまったときは、すみやかに健保組合にご連絡をお願いします。



【問合せ先】 給付課 ☎ 03-3293-3933

# その不調、スマホの使いすぎが原因かも？

スマートフォンは今や私たちの生活に欠かせませんが、使いすぎると体と心への大きな負担にもなりかねません。スマホを上手に使うことで毎日を快適に過ごしましょう。

## 不調の原因はこんなところに…



目

スマホを長時間利用することで、まばたきの減少やピント調節機能の酷使、ブルーライトによる刺激が原因となって視力に悪影響を及ぼします。

### 眼精疲労

目の痛みやかすみ、充血のほか、ひどい場合は頭痛や肩こりも。



### ドライアイ

まばたきの回数が減少して目の表面が乾燥しやすくなり、ゴロゴロ感や視界のぼやけを引き起こす。

### スマホ老眼

ピントを合わせる筋肉(毛様体筋)の緊張状態が続き、10~20代でも目のかすみや遠くの見えにくさを感じる。

## 健康スマホ術

1時間に1~2回、スマホから目を離して遠くを見る(ピントを違う距離に移動させる)



周囲の環境にあわせて、スマホ画面の明るさを調整

蒸しタオルなどで目の周りを温めると、凝り固まった目の筋肉がほぐれ、血行が促進されて眼精疲労が回復

目をギュッと強く閉じてパッと開くまばたきでドライアイ対策に



## 姿勢

スマホを見る「前かがみ姿勢」が続くと、頭の重さによって首の骨や肩に負担がかかり、さまざまな不調を引き起こします。

### ストレートネック

通常はカーブしている首の骨(頸椎)が、スマホをのぞき込む姿勢によりまっすぐになることで、頭を支える首や肩に負担がかかり、首や肩のこり・痛みが生じる。慢性化すると頭痛や手のしびれ、めまいなども。



### 肩こり

腕が長時間固定されることで、首から肩にかけての筋肉が緊張し、血行が悪くなる。

### 緊張型頭痛

ストレートネックや眼精疲労からくる首や肩の筋肉の極度の緊張が、頭全体を締め付けるような痛み。

## 健康スマホ術

スマホを持つときは画面を目線の高さにあわせて持ち上げ、片手でなく両手で持つ



座るときは椅子に深く座り、背筋を伸ばしたまま背もたれに寄りかかる



1時間に1回程度、首をゆっくり回す、肩甲骨を寄せるように大きく腕を回すといった簡単なストレッチで、凝り固まった筋肉をほぐし、血行を促す



## 睡眠の質の低下

ブルーライトや情報の刺激が、睡眠の質の低下につながります。ブルーライトは脳を覚醒させる作用が強く、睡眠を促すホルモン(メラトニン)の分泌を抑制することにより、寝付きが悪い、眠りが浅いといった睡眠不良に。加えて、通知が届いたり、連絡の確認、不安や心配になるニュースを見たりすると、脳が興奮して睡眠に悪影響を及ぼします。

### 健康スマホ術

夜間はブルーライトを軽減する「ナイトモード」に設定

緊急性の低いアプリの通知はOFFに



## 今日からできる! デジタルデトックス

スマホやパソコンから意識的に離れる時間を設けることで目や脳を休ませ、心身のストレスを軽減することができます。

### スマホを触らない時間を決める

食事中や入浴中、就寝前の1時間など、スマホを完全に触らない時間を設定

### 「ながらスマホ」を減らす

理由なくスマホをチェックしない、会話中にスマホを触らない

### 目覚まし時計にスマホを使わない

朝起きて、すぐにスマホを見ない



### 画面をモノクロに設定する

色彩による目や脳への刺激が減り、使用頻度が少なくなりやすい

### 物理的な活動

読書、散歩、軽い運動、趣味などを取り入れる

5月31日は世界禁煙デー

# 禁煙補助薬チャンピックス®再開！ 今こそ禁煙のチャンス

長らく供給が停止していた禁煙補助薬「チャンピックス（一般名：バレニクリン）」が、再び処方可能となりました。この機会に、禁煙に踏み切ってみませんか？



## 禁煙補助薬チャンピックスが再び利用可能に

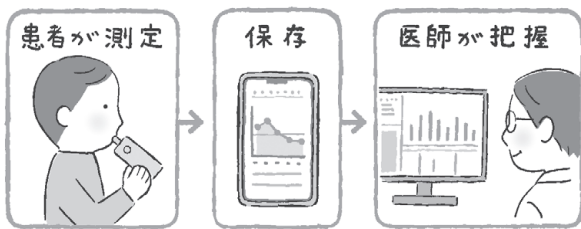
「チャンピックス（一般名：バレニクリン）」は、発がん性物質の混入により2021年6月から出荷が止まっていたのですが、製造方法等を変更し、当局の承認を経て、2025年10月から流通が再開されました。

チャンピックスは脳のニコチン受容体に作用し、喫煙による満足感を減らすと同時に禁煙中のイライラやストレスを和らげ禁煙を助けます。ニコチンパッチ・ニコチンガムよりも高い禁煙成功率を示し、禁煙したいけれど続かない方にとって強力なサポートとなる薬剤です。

## 治療アプリとCOチェッカーも保険適用

「CureApp SC」という治療アプリとCOチェッカーは2020年12月から保険適用になっています。スマホにアプリをダウンロードし、COチェッカーで日々の呼気一酸化炭素濃度を患者自身が測定します。通院の間の空白期間をアプリが支援し、医師が患者の経過を把握できるため、禁煙の成功率が高まります。

※利用できない医療機関もあります。



## ● 禁煙外来で使用される禁煙補助薬

薬剤	使用方法	おもな副作用
チャンピックス	1～3日目 0.5mgを1日1回 4～7日目 0.5mgを1日2回 8日目～ 1mgを1日2回	吐き気、頭痛
ニコチンパッチ	1日1回貼付	皮膚のかゆみ、発疹
ニコチンガム	1日数回噛む	口内炎、吐き気

## 禁煙のメリット

### ● 健康面のメリット

8時間後 血中の一酸化炭素濃度が下がる

24時間後 心臓発作のリスクが低下する

数日後 味覚や嗅覚が改善。歩行が楽になる

1～9ヵ月後 せきや息切れが改善。スタミナが戻る

2～4年後 心疾患・脳梗塞のリスクが顕著に低下する

### ● 経済面のメリット

12週間の禁煙治療（保険診療3割負担）は約13,000～28,000円。同期間に喫煙を続けると50,000円以上の出費になります。

※1箱600円以上のたばこを1日1箱以上喫煙した場合

## 5回の治療を終了した人の禁煙成功率は約8割

自力の禁煙は挫折しやすいものですが、5回の治療を終了した人の禁煙治療の成功率は約8割<sup>\*</sup>と高くなります。一定の条件を満たせば健康保険が適用され、加熱式たばこも紙たばこと同様に対象となります。12週間に5回通院し、医師や看護師が禁煙の継続をサポートします。オンライン診療も利用できます。

周囲の方を受動喫煙にさらさないためにも、今こそ禁煙に挑戦してみませんか。

※ 中央社会保険医療協議会：ニコチン依存症管理料による禁煙治療の効果等に関する調査報告書（案）



禁煙外来を探す（日本禁煙学会HP）





# 訪問健康教室を開催

事業所を訪問し、新人職員を対象に食事・運動・飲酒・喫煙・休養（ストレス、メンタルヘルスケア、事例検討リラクゼーション）などの教室内容で実施しました。

ご自身の生活習慣を振り返りながら、グループワークも行っていただきました。お酒の適量や甘い飲み物のお話では、カロリーに驚いている方が多かったです。教室後のアンケートでは、「元気に働いていくために、食生活を見直していきたい」「運動不足を感じたので、犬の散歩を兼ねて歩くようにしたい」「職場の雰囲気や人間関係などが心配」「誰かに相談する勇気を持つこと」「今やっているストレス解消法を続けていきたい」などの感想が寄せられました。

新しい環境に焦らず少しずつ慣れて、お仕事頑張ってください。



4月7日 城北信用金庫



4月9日 足立成和信用金庫



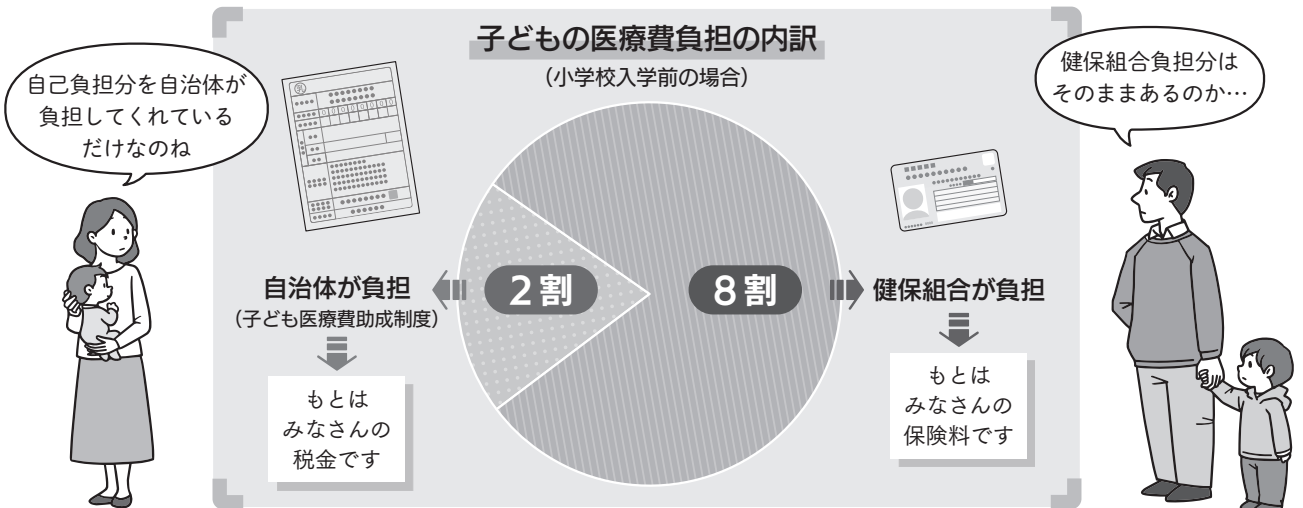
4月10日 青梅信用金庫

## 子どもと医療の はなし

# 子どもの医療費は無料ではありません

子どもが医療機関を受診しても自己負担がないため、医療費はかからない、と誤解しがちです。しかし、もちろん医療費はかかっていて、健保組合の負担があるのは大人と同じです。自己負担がないのは、自治体の医療費助成があるからです。

健保組合はみなさんの保険料から、自治体はみなさんの税金から医療費を負担しています。医療費負担のしくみについて知っておきましょう。



《注》 子ども医療費助成制度の内容は、自治体によって異なります。詳細はお住まいの自治体にご確認ください。



# 健康管理センターのご紹介



当組合健康管理センターでは、被保険者・被扶養者を対象に、内科一般の診察を行っています。  
 一般の医療機関と比べ、待ち時間も比較的短く、被保険者の方は診察費の2割負担でご受診いただけます(通常は3割)。  
 「どこの病院へ行けばいいのかわからない。」といった方は、是非ご利用ください。

## 健康管理センター所長

藤原 啓二

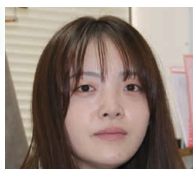


● 担当 一般

慶應義塾大学病院で、高血圧、腎臓病、透析を主に研究してきました。内科一般でご相談がございましたら、当健康管理センターにお越しください。

## 外来担当医師プロフィール

平山 愛子



診療日 月曜・午前

● 担当 一般  
 ● 所属 慶應義塾大学病院  
 循環器内科

循環器症状全般について、お気軽にご相談ください。

吉岡 恭子



診療日 火曜・午前

● 担当 一般  
 ● 所属 みずほ健康保険組合  
 (大手町健康開発センター)

かぜ症状・むくみ・倦怠感等の一般内科・健診結果等、お気軽にご相談ください。

湊 喜洋



診療日 水曜 第1・第3・第5・午前

● 担当 一般(消化器)  
 ● 所属 東京都済生会中央病院  
 消化器内科

消化器症状全般について、お気軽にご相談ください。

小林 文子



診療日 水曜 第2・第4・午前

● 担当 一般(消化器)  
 ● 所属 東京都済生会中央病院  
 消化器内科

消化器症状全般について、お気軽にご相談ください。

笹島 桜子



診療日 木曜・午前

● 担当 一般  
 ● 所属 慶應義塾大学病院  
 腎臓・内分泌・代謝内科

糖尿病・生活習慣病等、お気軽にご相談ください。

平岡 理佳



診療日 金曜・午前

● 担当 一般  
 ● 所属 中島クリニック・三井住友海上  
 あいおい生命保険(株)産業医

内科全般・健診結果・CT・レントゲンなどの画像診断等について、ご相談ください。

※担当医については、都合により変更になる場合があります。 ※お薬の処方については、院外処方になります。

【問合せ先】 健康管理センター ☎ 03-5280-0561



# 健康相談・栄養相談のご案内



## 精神健康相談(予約制)



古賀 良彦 先生  
杏林大学精神科名誉教授

当組合のメンタル相談医を長年勤められ、相談者からの信頼が厚い先生です。  
話を親身になって聞いてくださる先生ですので、安心してご相談ください。

相談日: 第1・3・4月曜日 午後  
第2・3 金曜日 午前



中島 亨 先生  
杏林大学保健学部  
臨床心理学教授  
(精神科教授 兼務)

よく眠れない、日中眠くなる、いびきが気になるなどの不眠や睡眠時無呼吸症候群等、睡眠が専門の先生です。眠りのことでお困りの方はご相談ください。

相談日: 第1月曜日 午前  
第2・3・4 木曜日 午前

## カウンセリング(予約制)



田嶋 清一 先生  
臨床心理士・  
公認心理師

悩んでいる気持ちを優しく受け止めて、相談にのってくれます。気軽に話ができる先生ですので、思いを伝えて気持ちを楽にしてみませんか?

相談日: 第1月曜日 午前・午後 第2・3・4月曜日 午後

## テレフォン健康相談(月～金曜・午前10時～12時・午後1時～4時)

当組合の保健師によるテレフォン健康相談を行っています。体や心についての心配がありましたら、ご相談ください。相談内容はプライバシーを守り、他へ漏れることはありません。

健康相談室 ☎ 03-5280-8195

## 栄養相談

当組合の管理栄養士が栄養相談をいたします。ご利用ください。



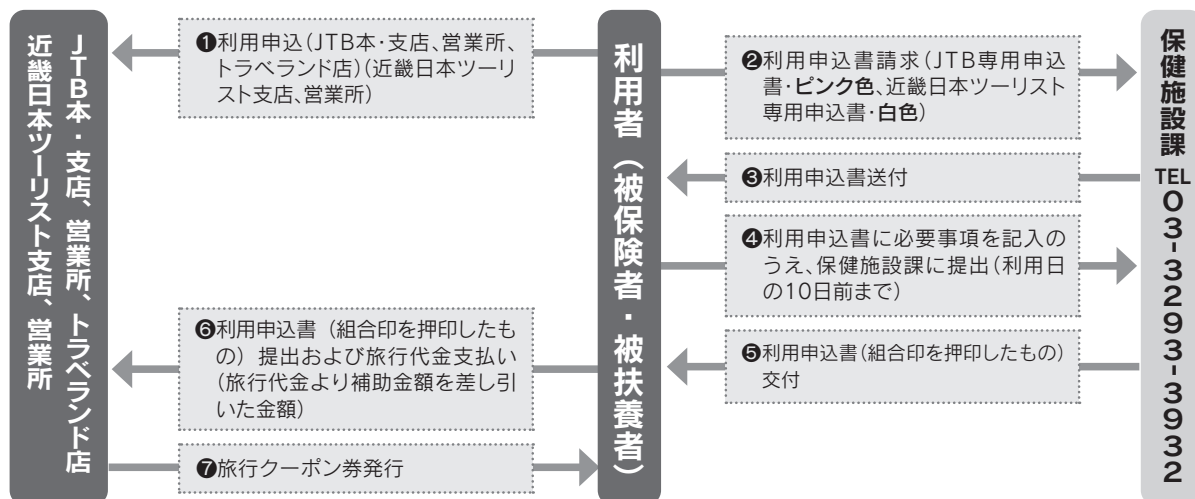
- ◎ 各先生の診察は予約制です。事前にお電話のうえ、ご予約ください。
- ◎ 相談日は先生のご都合により日程が変更になることがありますので、ご予約の際ご確認ください。

【問合せ先】健康相談室 ☎ 03-5280-0563

# 契約保養施設のご案内

## JTB・近畿日本ツーリスト 利用手続き

JTBならびに近畿日本ツーリストとの契約保養施設の契約締結により、宿泊施設はもちろん、宿泊を伴う国内パッケージツアー（JTB・近畿日本ツーリスト主催のものに限る）も補助金の対象となっておりますので、ぜひご利用ください。補助金支給額は1泊につき、大人2,000円、小人（3歳～小学生）1,000円（1回利用につき2泊まで）となります。ただし、事業所の補助による職員慰安旅行には支給されません。手続き方法は、下記のとおりです。詳細は、保健施設課までお問合せください。



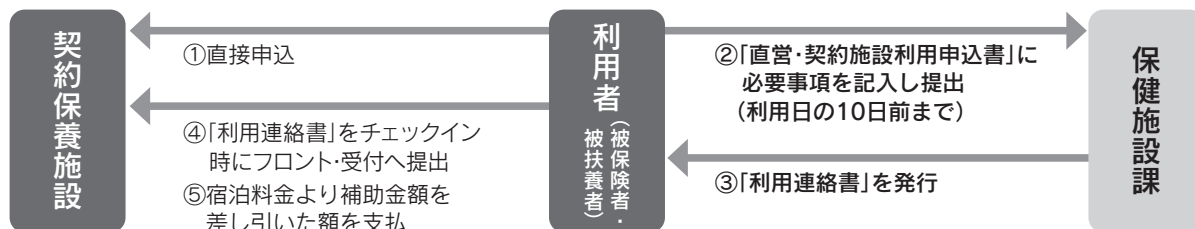
- ①から⑦の手順に従って手続きを行ってください。
  - 利用申込書は、JTB専用申込書（ピンク色・4枚複写）、近畿日本ツーリスト専用申込書（白色・4枚複写）ですのでご注意ください。
  - 利用申込書は、利用日の10日前までに必要事項を記入のうえ、保健施設課に4枚複写すべて提出してください。
  - インターネットでの申込みは補助対象外になる可能性がありますのでご注意ください。
- ※ご不明な場合は保健施設課（TEL 03-3293-3932）までお問い合わせください。

## 通年契約保養施設・さくら総合レジャー契約施設 利用手続き

契約施設をご利用される被保険者および被扶養者の方に、下記のとおり利用料金の補助をいたします。

補助金	区分	支給額
	大人 1泊	2,000円
	子供（3歳～小学生）1泊	1,000円

※1回の利用で2泊までになります。  
 ※事業所の補助による職員慰安旅行には支給されません。  
 ※現地精算の旅行に限ります。



### 注意事項

- 利用者は、直接契約保養施設に予約をしてください。さくら総合レジャーは予約センター（TEL03-3434-0333）に予約。
- 予約が確定した場合は、保健施設課に「直営・契約施設利用申込書」を利用日の10日前までに提出してください（FAX可）。  
 ※「直営・契約施設利用申込書」は、当組合ホームページよりダウンロードできます。  
 ※FAXの誤送信が多くなっています。送信の際は番号をよくご確認ください。

### 問合せ先

保健施設課 TEL：03-3293-3932 FAX：03-3293-3939

★契約保養施設一覧は、当組合ホームページよりご覧いただけます。 [信金健保](#) [検索](#)

## セラヴィリゾート泉郷 利用手続き



<https://www.izumigo.co.jp/hojo/>

※初回のみご利用者登録が必要となりますので、下記の通りご登録をお願いいたします。

企業ID skshisetu の入力で 必須事項入力で ご予約完了後、  
 パスワード 06132294 登録完了。 ご予約完了。 ご予約確認の  
 メールが届きます。



直接「セラヴィリゾート泉郷 予約センター」までお電話ください。

**Tel.050-5846-1234** 月～土曜/10:00～18:00  
 (日・祝日及び12/29～1/3休業)

ご予約の際、法人会員番号「東京都信用金庫健康保険組合」とお申し出ください。

キャンセル料は自己負担となりますのでご注意ください。

**予約開始日** 利用日の「**4ヶ月前の同日**」より受付となります。

(例：6/12利用の場合…2/12～)

※4ヶ月前の同日がない場合は、3ヶ月前の初日より受付いたします。

トップシーズンはご利用いただけない日程がございます。またご予約開始は異なりますのでご注意ください。詳しくは下記一覧表をご参照ください。

※ご予約の変更や取消については、通常の取消・変更規定に基づきキャンセル料を申し受けます。ご利用日の1週間前(同曜日)以降に発生します。Aシーズンはご利用対象外となります。

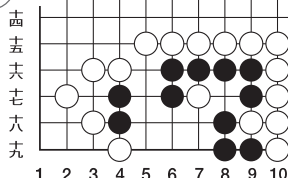
2026年度トップシーズン日程(2026年4/1～2027年3/31)	予約受付開始日	
ゴールデンウィーク	4/26～5/1	3/27～
	4/25、5/2～5	ご利用除外日
夏休み	7/18～31	6/17～
	8/1～6、16～27	7/3～
	8/7～15	ご利用除外日
年末年始	12/26～28	11/4～
	12/29～1/2	ご利用除外日



### 詰碁新題

出題 日本棋院  
 黒先

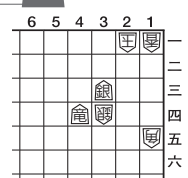
【ヒント】  
 形にこだわると盲点が生じます。  
 次の一手を示してください。5分で初段です。



### 詰将棋新題

出題 八段・北浜健介  
 持駒 角 桂

【ヒント】  
 竜の活用を図る。  
 10分で初段。9手詰。





# 医療費が変わります

2026年6月から、私たちが病院や薬局にかかるときの医療費（診療報酬）が変わります。今回の改定は、物価上昇・人件費高騰に対応し、「これからも安心して医療を受け続けられるようにする」ために行われます。

## 2026年度改定の3つのポイント

### 1 現場を支え、医療を守る

物価高対策と医療スタッフの待遇改善を進め、いつでも安心して医療が受けられる環境を未来につなぎます。



### 2 デジタル化でもっと便利に

医療データをデジタルで管理し、サービスの質と効率を高めます。



### 3 一人ひとりに合った医療へ

誰もが必要な医療を受け、住み慣れた地域で自分らしく過ごせる社会をめざします。



高齢化がピークを迎える一方で、現役世代が減少する「2040年問題」を見据え、医療のしくみを見直す大きな節目となる改定です。

今回は12年ぶりに全体でプラス改定となり、診療報酬本体は3%超の引き上げが行われます

2026年度

診療報酬改定率

診療報酬本体  
(医師の技術料など)

**+3.09%\***

(2026年度 +2.41%  
2027年度 +3.77%)

\*2026年度および2027年度の2年度平均

薬価等  
(薬代・医療材料の合計)

**-0.87%**



## 私たちの医療費がアップ

物価高対策や医療スタッフの給与アップの原資を確保するため、医科の再診料・入院料や入院時の食費、歯科の初・再診料などが6月から引き上げられます。

### 6月から変わる主な医療費

医科	初診料	2,910円 (据え置き) →
	再診料	760円 (10円増) ↑
	物価対応料	20円 (新設)
	外来・在宅 ベースアップ評価料	初診時 170円 (110円増) ↑ 再診時 40円 (20円増) ↑ ※賃上げを継続していた場合は、 初診時230円、再診時60円
	急性期一般入院料1	1日あたり18,740円 (1,860円増) ↑
	入院時の食費	1食あたり730円 (40円増) ↑
	入院時の光熱水費	1日あたり458円 (60円増) ↑
歯科	初診料	2,720円 (50円増) ↑
	再診料	590円 (10円増) ↑

注目

#### 物価対応料

物価高対応として初・再診時に加算されます

かかった医療費を把握するため、領収証や明細書は必ず確認・保管しましょう!

注目

#### 外来・在宅ベースアップ評価料

賃上げへの評価料が引き上げられます



# 高額療養費制度が見直されます

高額療養費制度とは、医療機関や薬局の窓口で支払った額※が、ひと月（月の初めから終わりまで）で上限額を超えた場合に、その超えた金額が払い戻される制度です。

近年の医療費の伸びに対応し、2026年8月から月額自己負担限度額が引き上げられます。また、新たに「**年間上限**」を導入するなど、長期療養者等の経済的負担に配慮した見直しを行います。

さらに、2027年8月からは所得区分が細分化され、より収入に応じた自己負担限度額となる予定です。

※入院時の食費負担や差額ベッド代などは含まれません。

## 現行の限度額と2026年8月から変更となる限度額

※70歳以上は別途上限額の設定があります。

所得区分	現行	2026年8月～	
	月額上限	月額上限	年間上限 <small>新設</small>
約1,160万円～	252,600円+1% (140,100円)	270,300円+1% (140,100円)	1,680,000円 (月額平均140,000円)
約770～ 約1,160万円	167,400円+1% (93,000円)	179,100円+1% (93,000円)	1,110,000円 (月額平均92,500円)
約370～ 約770万円	80,100円+1% (44,400円)	85,800円+1% (44,400円)	530,000円 (月額平均44,200円)
～約370万円	57,600円 (44,400円)	61,500円 (44,400円)	★
住民税非課税	35,400円 (24,600円)	36,900円 (24,600円)	290,000円 (月額平均24,200円)

〈 〉内の金額は**多数回該当**★における上限額。

★過去12か月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、上限額が下がります。

★「～約200万円」区分に該当することが確認できた者は、年間上限41万円を適用し、令和9年8月以降に償還払い。

**年間上限**  
(年単位の上限額)  
が新設されます!



## ちょっとした工夫で、 医療費は節約できます!

健保組合の財政はみなさんからの保険料でまかなわれています。医療費の増加は保険料の引き上げにつながります。医療費の節約にご協力ください。

できることから  
はじめましょう!



**工夫①**  
かかりつけ医・  
かかりつけ薬局を持ちましょう

複数の医療機関をはしご受診すると、毎回初診料がかかり割高になります。さらに、ほかの医療機関からの紹介状なしに大病院を受診すると、全額自費の特別料金がかかってしまいます。

かかりつけ薬局を決めておくと、薬の重複やのみ合わせ、残薬をチェックしてもらえて、必要のない薬を減らせます。

**工夫②**  
診療時間内に受診しましょう

診療時間外に受診すると、時間外加算がつくことをご存じですか。できる限り診療時間内に受診しましょう。



**工夫③**  
長期処方・リフィル処方箋を  
活用しましょう

▶**長期処方**  
症状が安定している患者に対して、医師の判断で、長期間の処方を行うことができます。再診料や調剤料の回数を減らせるため、経済的負担を減らせます。

▶**リフィル処方箋**  
同じ薬を服用し、症状が安定している患者に発行され、一定期間内に最大3回まで利用できる処方箋のことです。2回目以降は、診察なしで受け取ることができ、再診料や処方箋料が節約できます。

※いずれも医師の判断が必要です。医師に相談してください。

### 月3回、医療機関にかかった場合の医療費は?

▶ はしご受診をする		▶ 同じ医療機関なら	
A 病院	初診料 2,910円	A 病院	初診料 2,910円
B 病院	初診料 2,910円	A 病院	再診料 760円
C 病院	初診料 2,910円		再診料 760円
合計	8,730円	合計	4,430円

約2倍の差!

※自己負担は上記金額の2割または3割。  
※上記金額のほか物価対応料や外来・在宅ベースアップ評価料、検査料、薬剤料等がかかります。





MEGALOS スポーツクラブ メガロスより

東京都信用金庫健康保険組合の皆様へ

詳細はこちら



# メガロス法人会員制度のご案内

ライフスタイルに合わせて、3通りのご利用方法がございます。

入会金、事務登録料はございません。



たくさん施設を利用したい人に

## 月会費利用

メガロス各店の定価月会費から

1,100円<sup>税込</sup>割引

ご利用店舗にて会員証発行

持ち物：公的身分証明書

キャッシュカード(郵便局も可)もしくは、口座のわかるもの(通帳)+届出印

健康保険証・マイナポータル内の健康保険証情報

料 金：2ヶ月分(初月分+翌月分)\*

\*11日以降は翌々月分まで ※入会手続き後、写真撮影

※店舗によって対象の会員種別が異なります。※日吉店、各種スクールはご利用対象外です。※24時間型種別にご入会の場合は、別途セコムカード発行手数料2,420円(税込)が必要です。

すきま時間に通いたい人に

## 都度利用

メガロス各店で

1,650円<sup>税込</sup>/回でご利用可能  
日比谷店：2,750円

個人会員証の作成(初回のみ)

持ち物：

健康保険証・マイナポータル内の健康保険証情報

料 金：会員証発行手数料 1,210円(税込)  
※登録シートにご記入後、写真撮影

※ゼロプラス店、ルフレ各店、白金台店、各種スクールはご利用対象外です。※WEBでの手続きはできません。

場所や時間を選ばずに楽しくフィットネス!

## オンライン利用

豊富なプログラムがオンラインで受け放題。

Live Lesson 約150本/月配信! × 総レッスン本数 600種類以上

MEGALOS

LEAN X BODY

Point 01	オンデマンドフィットネスが受け放題
Point 02	まるでスタジオにいるようなライブ感を。

1,628円/月

上記の価格は、クーポンコード適用価格となります。右上の2次元コードを読み込んでご登録ください。

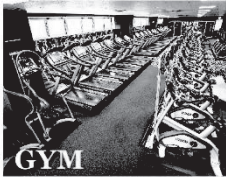
ご対象者様

※16歳以上

## 被保険者・被扶養者の方

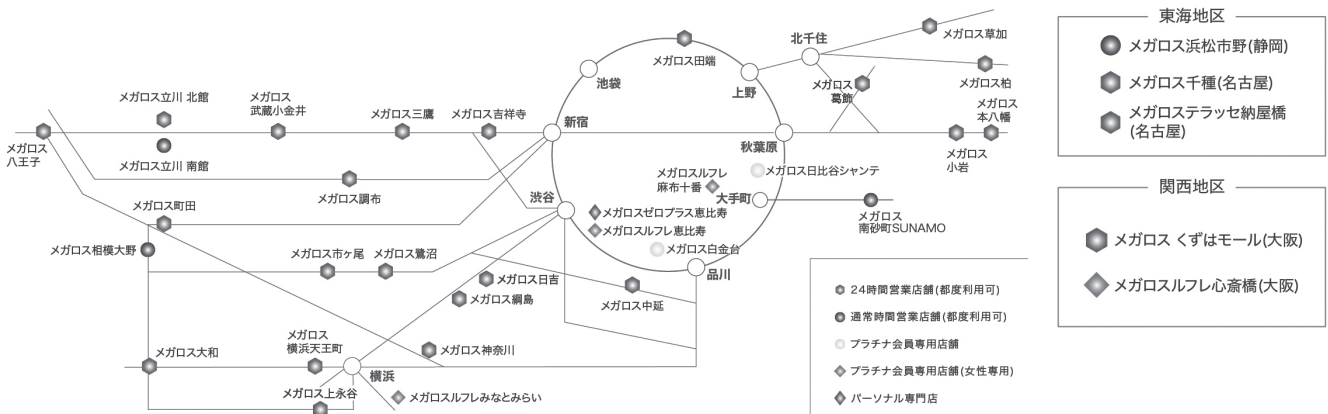
施設例

※店舗により施設の仕様が異なります。



ご利用可能店舗

2025年9月現在





## <健康管理センターからのお知らせ>

### 外来診療

予約先：☎ 03-5280-0561

予約電話の受付時間：平日の午前9時～12時・午後1時～4時

診察時間：平日の午前9時～12時

- 内科の診療は午前中のみです。
- 診察日の前日までに必ずご予約ください(予約のない方は受診できない場合があります)。
- 禁煙外来・ピロリ菌外来・整形相談・皮膚科相談・院内処方廃止となりました。
- お支払いは現金のみです。
- 緑色の診察券をお持ちください。

### 健康相談

予約先：☎ 03-5280-0563 精神健康相談・カウンセリング・健康相談(来所)

03-5280-8195 テレフォン相談

予約電話の受付時間：平日の午前9時～12時・午後1時～4時

内容	相談日	担当医師
精神健康相談	第1・第3・第4月曜日午後、第2・第3金曜日午前	古賀良彦 先生
	第1月曜日午前、第2・第3・第4木曜日午前	中島 亨 先生
カウンセリング	第1月曜日午前・午後、第2・第3・第4月曜日午後	田嶋清一 先生
内容	費用	担当者
健康相談(来所)	無 料	保健師
	(処置・投薬があった場合は一部負担あり)	
テレフォン相談	無 料	

### お薬

院外処方となりますので、日本調剤駿河台薬局での受け取りとなります。

## パズルに挑戦!! ナンバープレース

#### 問題

ルールにしたがって、すべての空きマスに数字を埋めてください。A、Bのマスに入った数の合計を教えてください。

#### ルール

- ①タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1～9の数字が1つずつ入ります。
- ②3×3の太い線で囲まれた9個のブロックの中にもそれぞれ1～9の数字が1つずつ入ります。

7	5				A		9	3
4	9			3			6	2
		8				4		
		4		8				
	4			6			7	
		7		2				
	3	4				5	2	
	6	2		7		9	4	
9			B					6

©スカイネットコーポレーション

#### クイズ応募方法

はがき下記事項を記入のうえ当組合までお送りください。

1. クイズの答え
2. 事業所名
3. 保険証等の記号・番号
4. 氏名
5. 当組合に対するご意見・ご要望

#### 送付先

〒101-8312

東京都千代田区神田駿河台2-9-2

東京都信用金庫健康保険組合 企画広報課宛

#### 締め切り

令和8年6月16日(当日消印有効)

#### 賞品

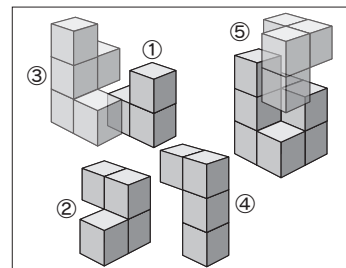
正解者の中から抽選でプレゼントを進呈します。

#### 正解と当選者

正解は「信金けんぽ」7・8月号に掲載します。当選者は賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

※応募情報はクイズの抽選、賞品の発送のみに使用します。なお、いただいたご意見等は本誌に掲載する場合があります。

#### 3・4月号の解答

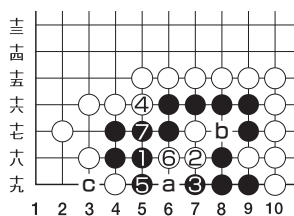


答え「②と④」

#### 詰碁解答

##### 【解答】黒先生き(正解・5の十八)

黒1が愚形ながら素朴な一手で、続いて白2には黒3と受けるのが肝要。白4に黒5、7までセキになります。白4で5は黒4、白a、黒bで黒生き。初手黒5は白1、黒c、白7、黒4、白6、黒b、白2で黒死です。初手黒aは白2、黒4、白1、黒5の時に白bと切られて黒死。



#### 詰将棋解答

##### 【正解手順】

▲1二角 △同玉 ▲4二竜 △1三玉 ▲2二竜 △1四玉 ▲2六桂 △同角 ▲2四竜まで9手詰

##### 【解説】

▲1三桂は△同香▲4一竜△3一步で続きません。▲1二角が妙手。△同香は▲4一竜以下早詰なので△同玉ですが▲4二竜から▲2二竜が好手順。上部へ追い出して不安になりますが7手目▲2六桂が決め手で解決します。



# Let's enjoy!!



第87回

## 健康ウォーク【新江ノ島水族館】

申込  
受付中!

- 開催日 令和8年6月6日(土) ※雨天決行
- 開催場所 新江ノ島水族館(神奈川県藤沢市)
- 受付場所 「新江ノ島水族館 入場口」 受付時間:9:00~12:00  
※今回の健康ウォークは、チェックポイントを設置いたしませんので、駅から直接、新江ノ島水族館までお越しください。
- 参加資格 参加当日、当組合の被保険者および被扶養者であること。  
※申込書受付後、「参加証明書」を送付いたしますので、必ずお持ちください。
- 参加費 入場料740円(高校生以下は無料)  
[大人(大学生以上):割引購入券・小人(高校生以下):入場整理券]を当組合の受付で参加証明書と引き換えにお渡しいたしますので、必ず先に当組合の受付を済ませていただくようお願いいたします。その後、新江ノ島水族館の窓口で入場料をお支払いください。  
※一般料金:大人2,800円/高校生1,800円/中学生・小学生1,300円/幼児(3歳以上)900円
- 参加定員 400名(先着順)
- 申込期限日 令和8年6月1日(月)必着
- その他 お車での来場は、お控えください。  
★参加された方には、抽選会では多数の賞品をそろえておりますので、歩くことへの動機づけとしてぜひ、ご参加ください!  
詳細につきましては、当組合ホームページをご覧ください。



新江ノ島水族館  
ENOSHIMA AQUARIUM

