

健保ニュース

(主な内容)・2025年度決算のお知らせ

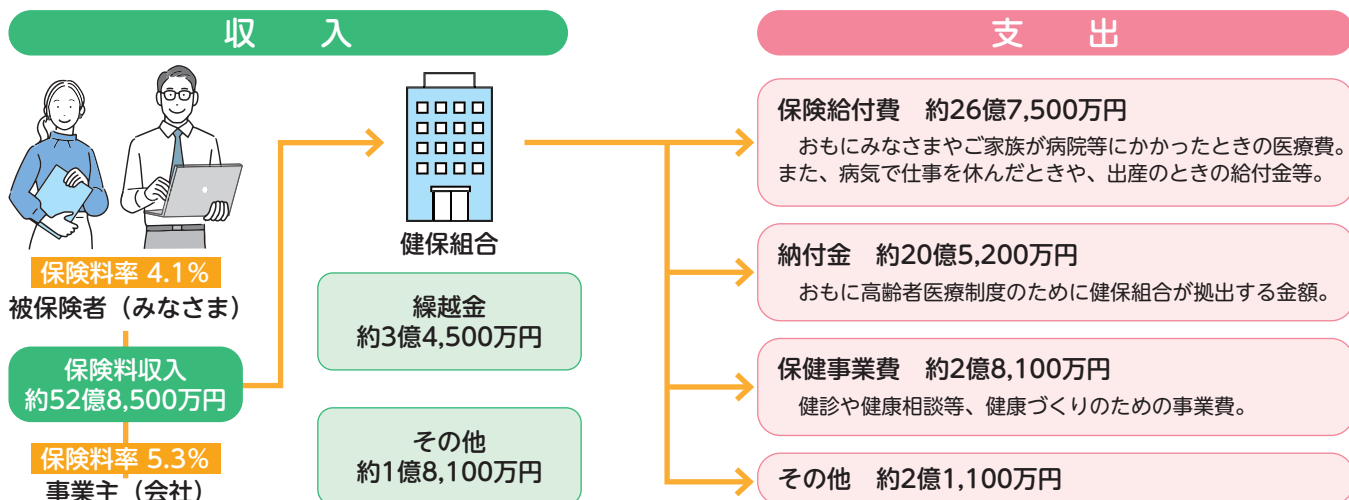
・マイナ保険証がスマホでも使えます

アクサ生命健康保険組合の2025年度決算のお知らせ

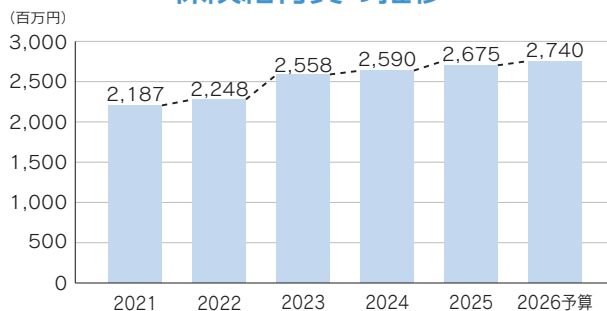
当健保組合の2025年度決算が、第114回組合会で承認されました。

○保険給付費、納付金が増加

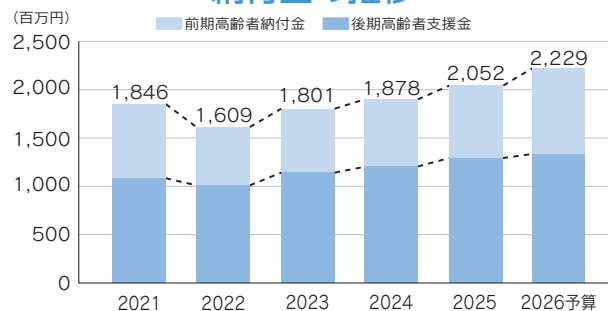
2025年度は保険料収入が約2億8,500万円増加しました。一方、支出では前年度より保険給付費が約8,500万円、高齢者医療のための納付金が約1億7,400万円と大幅に増加したものの、経常収支で1億6,800万円の黒字となりました。今後も医療の高度化や高齢化の進行により保険給付費、納付金は増加が続くと見込まれます。引き続き、当健保組合では各種疾病予防事業を行い、保険給付費の削減を目指します。組合員様にも疾病予防事業の活用等で医療費削減、健康増進に努めていただきますよう、ご協力のほどよろしくお願いいたします。



保険給付費の推移



納付金の推移



○介護勘定

健保組合が介護保険料の徴収を代行している介護勘定に関しては、介護保険収入約6億2,800万円、繰越金約6,400万円に対し介護納付金が約5億7,200万円となり、残金は準備金への積立及び次年度への繰り越しとしました。

◇収 入

科 目	決 算 額 (千円)
介 護 保 険 収 入	627,697
繰 越 金	64,286
雑 収 入	35
合 計	692,018

◇支 出

科 目	決 算 額 (千円)
介 護 納 付 金	571,929
介 護 保 険 料 還 付 金	61
合 計	571,990

2026年8月から高額療養費制度が見直されました

健康保険の高額療養費制度は、医療費が高額になった場合でも自己負担の上限を設けることで家計の破綻を防ぐセーフティーネットです。2026年8月から、ほぼすべての所得区分で月額上限が引き上げられ、年間上限が新設されました。しかしながら、今回の制度改正に伴う付加給付制度の変更を行わないため、実質的な負担は、改正前と大差はございません。

当健康保険組合の付加給付制度の詳細については、[当健康保険組合のホームページ](#)にてご確認ください。

2026年8月～ 高額療養費の自己負担限度額 <水色 の部分が変更箇所>

標準報酬月額	自己負担限度額（月額上限）			新設 年間上限
	外来特例（70歳以上）		多数回該当	
83万円以上	270,300円 + (医療費 - 901,000円) × 1%		140,100円	1,680,000円
53万円～79万円	179,100円 + (医療費 - 597,000円) × 1%		93,000円	1,110,000円
28万円～50万円	85,800円 + (医療費 - 286,000円) × 1%		44,400円	530,000円
26万円以下	22,000円 ^{*1}	61,500円		530,000円 ^{*3}
住民税非課税（70歳未満）	36,900円		24,600円	290,000円
住民税非課税（70歳以上）	11,000円 ^{*2}	25,700円		
一定所得以下（70歳以上）	8,000円	15,700円		
			—	180,000円

※多数回該当…過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合の4回目以降の上限額

*1 年間上限216,000円 *2 年間上限96,000円

*3 標準報酬月額15万円以下に該当することを確認できた場合は410,000円(2027年8月以降に償還払い)

良い睡眠のためにできることから始めましょう

睡眠は、私たちの生活のなかで最も重要な休養行動です。良い睡眠には、量(時間)と質(休養感)が大切です。

睡眠の量【睡眠時間】

睡眠時間が極端に短いと、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患、脳血管疾患、認知症、うつ病などの発症リスクが高まります。夜間に眠れる時間は、25歳で7時間、45歳で6.5時間、65歳で6時間と加齢に伴って短くなります。成人では6時間以上の睡眠を確保しましょう。



睡眠の質【睡眠休養感】

睡眠時間だけでなく、「睡眠で休息がとれている感覚」も大切です。睡眠休養感の低下は、心血管疾患、肥満、糖尿病、脂質異常症、うつ病などに関連します。ストレス、就寝直前の食事、朝食抜き、運動不足、お酒やカフェイン、スマートフォンの使用は睡眠の質に影響します。



●良質な睡眠のコツ

- ① 光** 起床時…朝日の強い光を浴びると体内時計がリセットされます。
日中……日光を多く浴びると夜間のメラトニン分泌量が増え、入眠がスムーズになります。
寝る前…スマートフォンやタブレット端末を寝室に持ち込まず、できるだけ暗くしましょう。
- ② 温度** 就寝1～2時間前に入浴すると、深部体温が低下し入眠がスムーズになります。冬季は就寝前に過ごす部屋の温度を暖かく、夏季は寝室をエアコンで涼しくしましょう。
- ③ 運動** 運動習慣がない人は睡眠休養感が低いことがわかっています。日中か就寝2～4時間前までの運動が効果的です。
- ④ 食事** 朝食…体内時計が調整されるため、必ずとりましょう。
夜食…就寝前の夜食は体内時計を後退させ、睡眠休養感を低下させます。

／ コーヒー・お酒・たばこと睡眠の関係は？ ／

カフェイン



コーヒー4杯(カフェイン400mg)を超えると、睡眠に悪影響を与える可能性があります。夕方以降のカフェイン摂取は控えましょう。カフェインを大量に含むエナジードリンクにも要注意です。

アルコール

アルコールは一時的に寝つきを促進しますが、睡眠後半の眠りの質を悪化させ、飲酒量が増えるとともに中途覚醒回数が増加します。晩酌は控えめに、寝酒はしないこと。



ニコチン

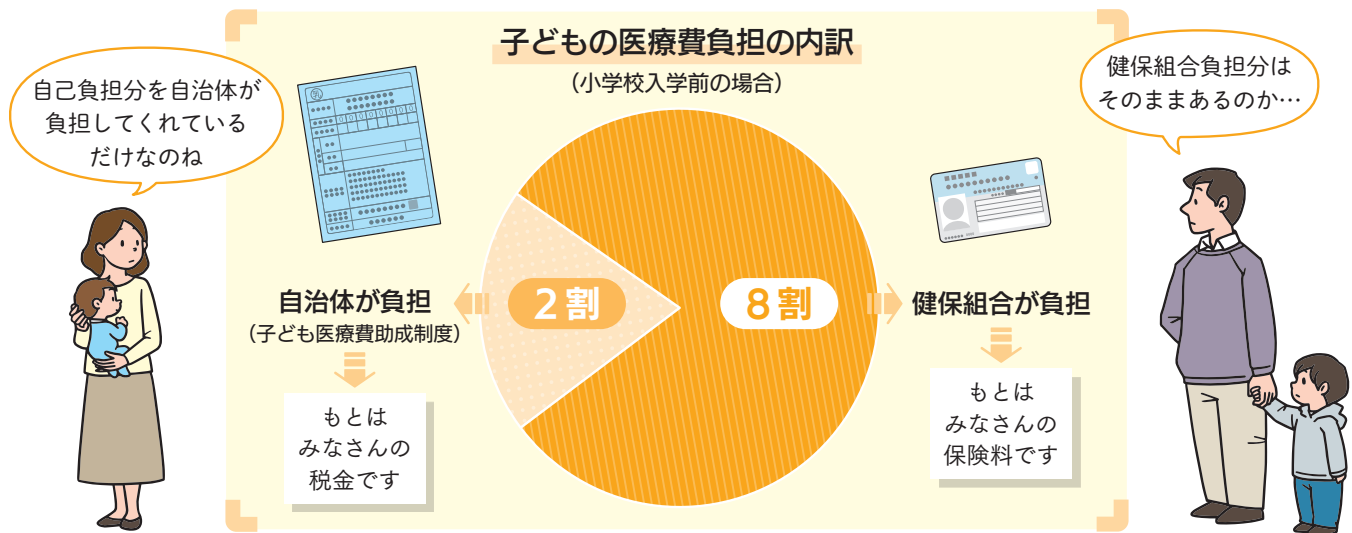


たばこに含まれるニコチンには覚醒作用があり、寝つきの悪化、中途覚醒の増加、深睡眠の減少をもたらします。加熱式たばこ・電子たばこもニコチンが含まれていれば同様の影響があると考えられます。良質な睡眠のために禁煙を。

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。



※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。

子どもの急病、どうしよう！そんなときは…



アクサ生命健康保険組合では、相談窓口をご用意しています。
子どもの健康だけでなく、ご自身やご家族の健康・医療の相談も可能です。



こころとからだの健康ほっとライン

☎0120-731-733

通話料・相談料無料、24時間健康相談サービス（年中無休）。医師・保健師・看護師などの有資格者が、24時間・年中無休でご相談に対応します。

ご利用は
こちらからも

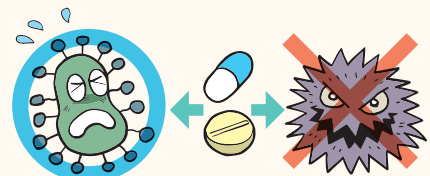


抗菌薬は適正に使用しましょう



抗菌薬（抗生物質や抗生剤）は、どんな症状にも有効で、治ったと感じたら残りはのまないほうがよいと思っていませんか？たとえ症状が良くなったとしても、体の中には細菌が残っている可能性があります。細菌を完全に退治するために、処方された抗菌薬は飲み切りましょう。

医師からの指示に従わず不適切な服用をすると、抗菌薬が効かない薬剤耐性菌が出現させる恐れがあります。とくに子どもは、薬剤耐性菌を保菌してしまうと、将来感染症治療で使える抗菌薬が少なくなり、重症化などのリスクが高まってしまいます。抗菌薬は、医師から指示された用法用量を守って服用しましょう。

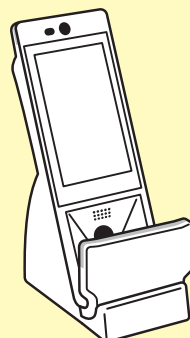


マイナ保険証がスマホでも使えます

医療機関や薬局で、マイナンバーカードを取り出すことなく、スマートフォンをかざすだけで受付ができるようになりました。スマートフォンのマイナ保険証は準備の整った施設で使用できます。対応施設は全国で順次拡大中です。

厚生労働省のホームページから対応施設を確認できます。スマートフォンのマイナ保険証未対応施設では、引き続き実物のマイナンバーカードをご利用ください。

対応施設の
検索はこちら



スマートフォンでマイナ保険証を使うためには事前準備が必要です

来院・来局前にスマートフォンでマイナ保険証利用に向けた事前準備を行きましょう

準備 するもの

- ☐ 実物のマイナンバーカード
- ☐ 最新のマイナアプリ
 - ※「マイナアプリ」は「マイナポータルアプリ」がリニューアルしたアプリです
- ☐ 券面入力用暗証番号（数字4桁）※iPhoneのみ
- ☐ 署名用パスワード（英数字6～16文字）
 - ※マイナンバーカードを作成した際に登録したパスワード

ステップ①

マイナ保険証としての利用登録

※すでにマイナ保険証を利用されている場合は不要
スマートフォンからマイナアプリにログインして、マイナンバーカードの健康保険証利用登録を行ってください。



ステップ②

スマートフォンに マイナンバーカードを追加

マイナアプリから追加することが可能です。医療機関・薬局で受付される前に、事前準備が完了しているか、ご確認をお願いいたします。

iPhone

※iOS18.5以上のバージョンが必要



Android

※Android11以上のバージョンが必要



マイナンバー
総合フリーダイヤル

マイ ナン バ ー
0120-95-0178

平 日 ▶ 9:30 ~ 20:00
土 日 祝 ▶ 9:30 ~ 17:30



紛失・盗難による利用停止は
24時間365日受付！

ご家族の住所(居所住所・住民票住所)を変更した場合、健保への届出が必要です

健保組合では、被保険者・被扶養者の住所の管理をしています。下記に該当する方は、「被扶養者住所変更届兼同居別居申請書」の提出をお願いします。

- 住民票の住所が変更となったとき
- 居所の住所が変更となったとき
- 同居の被扶養者が別居となったとき
- 別居の被扶養者が同居となったとき
- 市町村の変更、区画整理等で地番変更となったとき

※被保険者（在籍者）については、事業主より住所情報を定期的に健保組合へ提供いただいているため、被保険者の健保組合への住所変更申請は不要です。