

みんなが健康で明るい職場と家庭が願い



美方郡 余部鉄橋

掲示板

兵庫県建築健康保険組合

2026年7月15日 No. 270

TEL : 078-997-2311 FAX : 078-997-2328
E-Mail : hyogokenkentiku@mub.biglobe.ne.jp
URL : <http://www.hyogo-kenchiku-kenpo.or.jp/>



● 算定基礎届の提出にご協力いただき、ありがとうございました。

ご多忙のところ、算定基礎届の提出にご協力いただき、ありがとうございました。ご提出していただきました算定基礎届・月額変更届（令和8年7月改定）は、当健康保険組合で処理が終り次第、その都度決定通知書・改定通知書を送付させていただきます。なお、独自様式で提出された事業所様への決定通知書の送付は8月後半になります。

通知書が届きましたら、その内容をご確認いただき、被保険者の皆様に、新しい標準報酬月額及び負担する保険料額をお知らせしていただきますようお願いいたします。

なお、算定基礎届をまだ提出されていない事業主様は、すみやかにご提出していただきますよう、ご協力方よろしくお願いいたします。

● 高額療養費制度が見直されます

～令和8年8月1日から～

昨年の令和7年度政府予算案の中で高額療養費制度の見直しが示されましたが、長期療養者などの負担増が危惧されることから再検討が行われてきました。

今般の見直しは、保険料を負担している現役世代の負担軽減を目的とすることと合わせて、長期療養者のセーフティーネット機能を果たすためのものであることをご理解ください。

内容は、長期療養者には多数回（直近12か月の内3か月高額該当後の4か月目）の負担額据え置きや、年間上限額の新設などの負担軽減措置が行われる一方、令和9年8月1日からは報酬による負担額の区分が細分化され、単月の負担額がさらに増えることになります。

高額療養費制度とは？

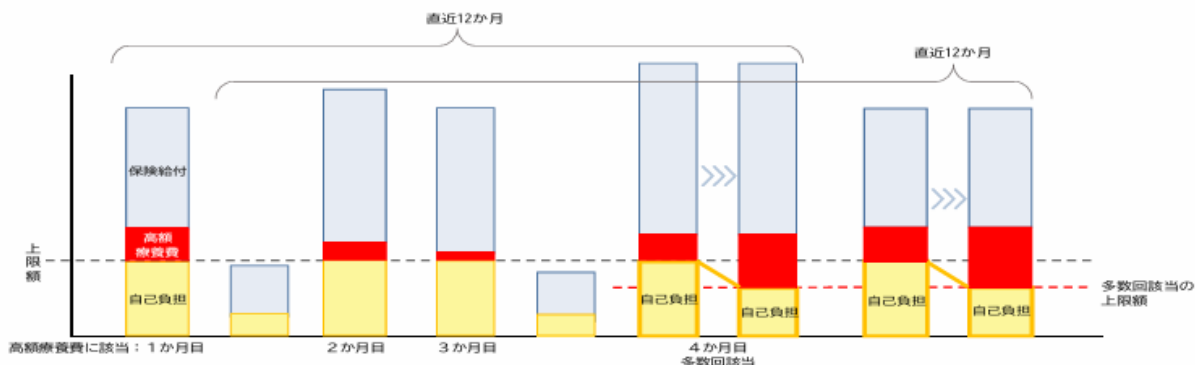
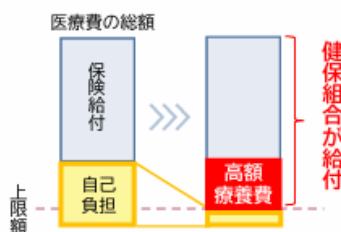
- ✓ 家計に対する医療費の自己負担が過重なものとならないよう、医療機関や薬局で支払う医療費が上限額を超えた場合に、超えた分を支給する制度です。

※ 上限額は、年齢や所得によって異なります。

- ✓ 長期にわたって療養を受けられる方には、負担をさらに軽減する「多数回該当」というしくみもあります。

※ 多数回該当：直近12か月間で高額療養費に該当した月が3か月以上ある場合に、4か月目から負担がさらに軽減されます。

《高額療養費制度のイメージ》



令和8年8月からの見直し

長期に療養が必要となすの
“安心のしくみ”の強化！

1 毎月の上限額の引上げ

2 「年間上限」の導入 **NEW**

3 70歳以上の方の
外来特例の見直し

短期の療養では負担が増えますが、
「多数回該当」の上限額は維持され、
あらたに「年間上限」が導入されます。

所得によっては負担が増えますが、
低所得の方には「年間上限」が導入されます。

令和8年8月からの上限額

《現行》

所得区分	月額上限	外来特例 (70歳以上)
年収約1,160万円～ (標報:83万円以上)	252,600+1% <140,100>	—
年収約770万円～約1,160万円 (標報:53万円～79万円)	167,400+1% <93,000>	—
年収約370万円～約770万円 (標報:28万円～50万円)	80,100+1% <44,400>	—
～年収370万円 (標報:26万円以下)	57,600 <44,400>	18,000 (年14.4万)
非課税(70歳未満)	35,400 <24,600>	—
非課税(70歳以上)	24,600	8,000
非課税で年金収入80万円以下など (70歳以上)	15,000	8,000

《令和8年8月～》

1 月額上限	2 年間上限	外来特例 (70歳以上)
270,300+1% <140,100>	1,680,000 (月額平均140,000)	—
179,100+1% <93,000>	1,110,000 (月額平均92,500)	—
85,800+1% <44,400>	530,000 (月額平均約44,200)	—
61,500 <44,400>	530,000※ (月額平均約44,200)	22,000 (年21.6万)
36,900 <24,600>	290,000 (月額平均約24,200)	—
25,700 <24,600>	290,000 (月額平均約24,200)	11,000 (年9.6万)
15,700	180,000 (月額平均約15,000)	8,000

※ 標報とは標準報酬月額のこと、給与等を一定の幅で区分した報酬額にあてはめて決まるものです。保険料の計算等に使われています。

※ < > は多数該当の上限額です。

※ +1%は、定額の上限額に加え、一定額を超えた医療費の1%分(= (医療費-定額の上限額÷0.3)×1%)をご負担いただくもの。

例) 月額上限270,300+1%は、270,300+(月の総医療費-901,000)×1%と読み替えてください。

※ ～年収370万円の年間上限は53万円と記載していますが、～約200万円(標報:～15万円)であった場合は年間上限が41万円となります。

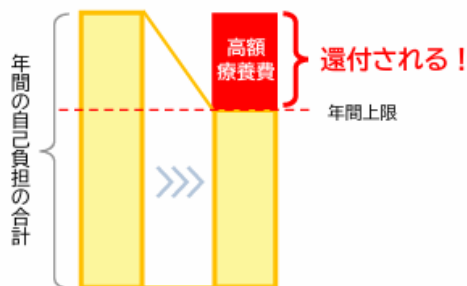
※ 令和9年8月からは、所得区分の細分化などが予定されています。

「年間上限」について

- ✓ 長年に療養が必要な方が不安に感じる「将来の医療費負担」に見通しをたてやすくなるよう、あらたに**年単位の上限額**(「年間上限」)がもうけられます。

※ 上限額は、年齢や所得によって異なります。

- ✓ 合計した自己負担が年間の上限額を超えると、その分は**後日、健保組合から還付**されます。



※ 年間上限の請求方法等の詳細は決まり次第、ご案内いたします。

Q 年間の自己負担の合計とは？

A 8月から翌年の7月末までに、医療機関・薬局で支払われた医療費の合計です。

Q 毎月の上限額を超えなくても合計される？

A 合計されます。ただし、70歳未満の方は、医療機関・薬局それぞれの負担が、1か月で21,000円以上だったものの合計となります。

Q 合計されるのは、個人単位で負担した分？

A 被保険者ご自身と被扶養者の負担を合計します。

令和9年8月1日以降の上限額の設定については、来年の施行前にご案内させていただきます。

また、年間上限による高額療養費の申請手続きや支払い方法の詳細が判明しましたらあらためてご案内させていただきます。

● 届出の電子申請をご検討ください

令和8年11月以降に電子申請の環境改善により、健康保険組合に加入している事業所の健康保険の申請・手続きはe-Govからの申請が可能となります。

※e-Govとは、国や地方自治体への申請や届出などの行政手続きがインターネットを利用してデータで行える申請窓口です。

電子申請のメリットは、

- ① データのやりとりですので、郵送経費が不要ですし時間短縮につながります。
- ② 進捗状況がパソコンやスマートフォンでも確認することができます。
- ③ パソコンがあればどこからでも、いつでも手続きができます。

環境改善後（令和8年11月以降）は、

- ① 日本年金機構が提供している届書作成プログラム（無償）で作成した届出書データをCSV形式で申請可能になります。
- ② 給与システムで作成した届出書データをCSV形式（給与システムがe-Gov対応している場合はそのまま）で申請可能になります。

今後は、

- ① 日本年金機構が提供している届書作成プログラム（無償）で作成した届出書がそのまま申請可能に（令和9年度システム改修予定）
- ② 給付（傷病手当金など）に関する申請も可能に

環境改善まで少し時間がありますので、まずはe-Govアカウントを取得して、年金の手続きから試してみてくださいなどご準備をお願いします。

現状は、マイナポータルから申請する方式で、電子申請を利用いただいている事業所には導入にあたって給与システムの改修などご負担をおかけしてきました。また、年金の手続きはe-Govへ申請し、健康保険の手続きは紙の届書やデータを収録したCDで提出いただくなど、ご不便をおかけしています。

現在、マイナポータル経由で電子申請を行っている事業所はシステム改修など事前の準備は不要である見込みですが、詳細が分かりましたらあらためてご案内させていただきます。

なお、環境改善後はマイナポータルの健康保険の届出サイトは閉鎖されます。

※ 電子申請の概要や今後の予定などのリーフレットを同封していますのでご確認ください。

● 健診前チャレンジのご案内

参加登録期間は8月10日から8月28日で、チャレンジいただく期間は、8月31日から11月22日までです。

対象となる方は、令和8年4月時点で40歳以上、BMI18.5以上の方で、令和8年10月～令和8年12月に健康診断を受診予定の被保険者です。案内チラシのQRコードを読み取って、申込サイトへ登録してご参加ください。

昨年の同時期に健康診断を実施した事業所には、昨年の受診実績人数分のチラシを同封しています。昨年の同時期に健康診断を受けた方の実績がない事業所には1部同封しています。不足する場合は増刷して対象となる方にお配りいただくようお願いいたします。

ウォーキングイベントへの参加ありがとうございました

6月1日から1か月間行ったウォーキングイベントには、169人の方に参加いただきました。期間内の平均歩数が8,000歩以上の皆さまには、後日にクオカードをお送りさせていただきます。

イベント期間は終了しましたが、健康づくりのためウォーキングの継続をお願いします。

健康保険料の負担・6割超が「重い」

国民皆保険制度を守るため未来を変える行動を

健康保険料を毎月いくら払っていますか?「そういえば・・・」と思う方は、ぜひ給与明細を見てください。給与明細の控除項目には、本人負担分のみが記載されていますが、健康保険料は事業主も同額もしくはそれ以上を負担しています。こうして被保険者と事業主が負担した健康保険料は、けがや病気をしたときの医療の給付に充てられ、窓口で自己負担分を支払うだけで医療を受けられるほか、健診などの疾病予防や健康の維持増進に向けた健康づくりにも使われています。

健保連が6月に公表した「医療・介護に関する国民意識調査」の結果によると、全体の6割を超える人が健康保険料の負担が「重い」と感じていることがわかりました。

実際に、年間の健康保険料は2008年度から2024年度の16年間で1.4倍、金額にして15万4000円も増えています。保険料が増えると給与の手取り分は減り、私たちの家計は苦しくなります。

なぜ、負担は重くなったのでしょうか。それには医療費の増加が起因しています。国民医療費(2024年度)は、高齢者人口の増加により2008年度から13.9兆円押し上げられ、直近では48兆円を超えています。健保組合は、保険料の約4割を高齢者医療費のために負担して



いますが、高齢者人口がピークに達する2043年頃には、現役世代の急減が見込まれており、これ以上の負担増には耐えられません。

健保連・健保組合はこのような状況を踏まえ、国民皆保険制度を守るため、制度改革の実現を強く訴えています。あわせて加入者の皆様にも「3つのお願い」を働きかけています。1つ目は医療費のしくみを知ってもらうこと。給与明細を見ることはこの第一歩につながります。2つ目は自分自身で健康を守るため健診を受けること、3つ目は軽度な不調を自分で手当てできるセルフメディケーションを心がけることです。医療と健康保険の未来を変えるため、行動してみませんか。

「すこやか健保 2026年7月号」(健康保険組合連合会 2026年7月1日発行)

無断転載を禁ずる

● 「ひょうご健康企業宣言」をされた事業所をご紹介します

健康保険組合連合会兵庫連合会・健康保険組合は、「ひょうご健康企業宣言（健康企業を目指して、事業主が事業所全体で健康づくりに取り組むことを宣言する）」の運動を実施しています。

この度、次の事業所が宣言されましたので、お知らせします。

○ 淡路土建株式会社 洲本市桑間 7 0 6 番地

● 行事予定

- 第 136 回組合会（令和 7 年度決算）
 - ・ 日 程 令和 8 年 7 月 27 日（月） 12 時～
 - ・ 場 所 兵庫建設会館 201～203 号室

● 事業状況

区 分		令和 8 年 6 月分	令和 7 年 6 月分	前年同月比
		(A)	(B)	(A) ÷ (B)
事業所数（件）		164	165	99.39%
被保険者数（人）	男	3,172	3,221	98.48%
	女	794	780	101.79%
	計 ①	3,966	4,001	99.13%
平均標準報酬月額（円）	男	430,600	416,990	103.26%
	女	276,849	269,085	102.89%
	計	399,819	388,156	103.00%
標準賞与額総計（累計・千円）		759,611	850,978	89.26%
被保険者 1 人当たり標準賞与額（累計・円）		191,531	212,691	90.05%
被扶養者数（人） ②		2,838	2,989	94.95%
扶養率（人） ② ÷ ①		0.72	0.75	95.79%

令和 8 年度 夏期休業について

8 月 1 3 日（木）、8 月 1 4 日（金）の間は、兵庫建設会館の閉館により休業とさせていただきます。

ご不便をおかけしますが、お問い合わせなどは 8 月 1 7 日（月）以降にお願いいたします。

健康
コラム

ペスト

～ 欧州の歴史が変わった黒死病 ～

◆ペスト(黒死病)とは

ペスト(黒死病)は、ペスト菌という細菌の感染によって引き起こされる**人獣共通感染症**で、人類の歴史において何度も大流行を繰り返してきました。元々はネズミなど齧歯類の病気ですが、ノミの媒介でヒトにも感染し、高熱とリンパ節炎、肺炎、敗血症などを起こす悪性の病気です。感染経路や発症様式の違いから、大きく3つに分類されます。

腺 ペ ス ト : ノミを介しての感染。全体の80～90%を占める。

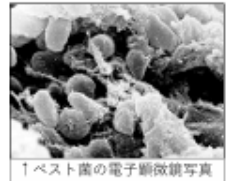
刺された部位のリンパ節が腫脹し、高熱、全身倦怠感、頭痛が出現する。

肺 ペ ス ト : ヒトからヒトへの感染。ペスト菌が肺に侵入して、発熱、頭痛、血痰、咳などを起こす。

敗血症ペスト: 血液の中にペスト菌が入り、敗血症を起こす。

皮膚のあちこちに出血斑ができて、手足の壊死を起こし全身が黒いアザだらけになって死亡する。

ペストの別名である**“黒死病”**は、この敗血症ペストの症状から生まれた呼称である。



↑ ペスト菌の電子顕微鏡写真

ペストは非常に致死率が高く、治療を行った場合の死亡率は10%ですが、治療を行わない場合は60～90%に達すると言われています。現在は治療薬の普及や環境整備などが進み、大流行は発生していません。しかし、世界では散発的な発生例が報告されており、死亡者も決して少なくはありません。現在日本においては一類感染症の扱いになっており、天然痘、エボラ出血熱などと同様に扱われています。

ペストの三大パンデミック

ペストの被害は社会においてだけでなく、文学の分野においても影響を与えています。
デカメロン、ロミオとジュリエットなど

1 541～750年



↑ ユスティニアヌス帝

エジプトを発祥とし、地中海沿岸一帯に被害が拡大しました。当時の東ローマ帝国皇帝も感染したことから、**ユスティニアヌスのペスト**ともいわれています。帝国の人口約半数が死亡したとされ、帝国の衰退を招きました。

この流行は地中海沿岸地域を中心に西ヨーロッパ諸国にも波及し、最も被害の大きい時期では毎日5000～10000人の死者が出たとされています。しかし西ヨーロッパ諸国は、交通網の発達の遅れや人口密度の低さ、アルプス山脈の存在も大きく、被害はまだそれほど大きくはありませんでした。

2 1331～1855年

中国を起源とし、中央アジア、地中海、ヨーロッパへと広がり、甚大な被害をもたらしました。シルクロードを通じた人々の往来や、航海技術の発展により、世界中に拡大しました。全世界で**8500万人**、特にヨーロッパの人口が激減し、社会構造や経済に大きな影響を与えました。

この時ユダヤ人の被害が少なかったことから、ペストの原因はユダヤ人が井戸に毒を入れたという噂が蔓延し、迫害や虐殺の対象になりました。後に、ユダヤ教の方がキリスト教に比べ衛生面に気を遣う教えであったことがわかり、大きな分かれ道となったようです。

3 1855～1960年



↑ 北里柴三郎

中国を起源として、世界各地で流行しました。植民地政策の展開や、交通網や航海技術が進歩したことが被害を拡大させました。北里柴三郎やアレクサンダー・イエールサンによって**ペスト菌が発見**され、感染経路や治療法に関する研究が進展しました。

このパンデミックの最大の被害はインドで、第二次世界大戦が終了した時点での死者数は約**1200万人**といわれています。また、1960年代にはベトナム戦争中にペストが流行し、社会秩序の混乱が伝染病の蔓延を促進しました。

ペストマスクは当時の防護服

17世紀ヨーロッパでは、ペスト治療にあたる医師たちは、ペスト医師を証明するための帽子、肌の露出を抑え患者の体液に触れないための丈の長いコート、患者に直接接するのを避けるための杖といった、**独特な防護服**を身にまとっていました。

なかでも、くちばし型のマスクは特徴的です。医療が現代ほど発達していない当時、ペストは鳥によって感染すると信じられており、マスクを鳥のくちばし型に模することで、患者の病気を鳥に移し返し、快復に向かわせるという意味がありました。また、くちばし型のマスク内には、香料が詰められていました。ペスト医師たちは「**感染症は瘴気(悪い空気)で広がる**」と考えていたので、**強い香りにより病気を遠ざける意味があった**のです。



◆ペストの収束と近年の状況

ワクチンや治療薬がない時代、ペストを抑え込んだ手段は**隔離・検疫・都市封鎖**でした。新型コロナ対策で注目されたロックダウンや船の検疫は、ペストが起源となり編み出されたものです。その後、原因菌の特定や抗生物質の発見、衛生管理の発展により、かつては罹患すると「**ほぼ確実に死ぬ**」病気であったペストは死亡率20%以下にまで収束していきます。

現在、ペストの被害はアフリカ・アジア・南米などの地域で確認されています。マダガスカルでは2017年に感染流行が発生し、**ペストは完全に「終息」したわけではありません**。世界保健機関(WHO)によると、1991年以降、ヒトペストは増加傾向にあると報告されています。日本にはペスト菌は常在しておらず、1927年以降国内での感染例はありませんが、現在でもペストに感染するリスクはあり、海外渡航の際には注意が必要です。



自分のペースで

「カラダにいい」行動を記録！
週に1回の体重チェックで、
スッキリちょこっとダイエット。



amazon

登録時体重からマイナス2kg達成で、
Amazon ギフトカード
2,000円分がもらえる！

ダイエットの進め方

1. カラダにいい行動を記録しよう！
2. 週1回の体重報告で過ごし方を振り返ろう！
3. コラムを読んでクイズに答えよう！

「健診」に向けてチャレンジ期間終了までに体重マイナス2kgを目指しましょう！

健診前チャレンジ 参加者募集

参加費無料！

登録期間

2026. 8.10 (月) » 8.28 (金) 14:00

チャレンジ期間

2026. 8.31 (月) » 11.22 (日)

募集対象

兵庫県建築健康保険組合健康保険組合 加入者（ご本人）

(1) 令和8年4月末日時点で満40歳以上、かつ令和8年10月～12月内に健診を受診する方

(2) BMI18.5以上の方

パソコン、スマートフォンからご登録ください。

<https://wellme.jp/camp/hkenchiku/kmc202608/site/>

詳しくはこちら



健診前チャレンジスタートガイド

<https://wellme4.jp/camp-startguide/hkenchiku202608/>

登録時の注意

※スマートフォン等で「受診指定」を設定されている方は、「wellme.jp」からのメールが届くよう設定をお願いします。
※個人のパソコン・スマートフォン等を使用され発生した通信料・パケット代はご自身負担となります。
※個人情報保護政策についての詳細はこちらからご確認ください。 (<https://rights.jp/policy/>)

*本キャンペーンは株式会社インサイトによる提供です。

※本キャンペーンについてのお問い合わせは Amazon ではお受けしていません。

健診前チャレンジ募集

<https://wellme.jp/camp/hkenchiku/kmc202608/entry/> までお申し込みください。

*Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.com, Inc. またはその関連会社の登録商標です。

企画・運営：株式会社インサイト

