

あなたとご家族の健康のために

# Smile

ご家族と一緒にご覧ください

健保だより

2026.8 No. 227



びわ湖大花火大会（大津市）

兵庫自動車販売店健康保険組合

URL <http://hyogojidousya-hanbaiten-kenpo.or.jp/>



# 就任のご挨拶



兵庫自動車販売店健康保険組合

理事長 高橋 博文

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り、心より厚く御礼申し上げます。

このたび、役員改選により理事長に就任いたしましたので、ご挨拶申し上げます。

さて、近年の我が国における医療費の動向を見ますと、高齢化の進展や医療技術の高度化を背景に、国民医療費は増加の一途をたどっております。令和8年4月に健康保険組合連合会が公表した「令和8年度健保組合予算早期集計結果の概要」によれば、全国健康保険組合の経常収支は2、890億円の赤字となる見通しであり、全体の約7割の組合が赤字予算を余儀なくされております。近年の賃上げにより保険料収入自体は増加しているものの、現役世代が負担する高齢者医療への拠出金が大きく健康保険組合の財政を圧迫しているのが実情です。

政府におきましては、有識者も交えた超党派の「社会保障国民会議」が設置され、税と社会保障の一体改革に向けた議論が進め

られております。物価高、少子高齢化、社会保障制度の持続可能性といった課題に対し、国民参加型で合意形成を図る取り組みとして期待が寄せられております。

また、令和8年度からは、社会全体で子ども・子育て世帯を支援する仕組みとして「子ども・子育て支援金制度」が開始されており、健康保険組合が担う社会的役割と責任は、これまで以上に重要性を増しております。

このような状況下、当健康保険組合では、被保険者ならびにご家族の皆様の疾病予防と健康づくりにつながる効果的な保健事業を推進しております。皆様におかれましては、生活習慣病予防のための特定健診・特定保健指導、人間ドックなどの事業をご活用いただくことで、病気の早期発見・早期治療につなげるなど、健康の保持増進に努めていただくとともに、医療費の節減にご協力いただきますようお願いいたします。

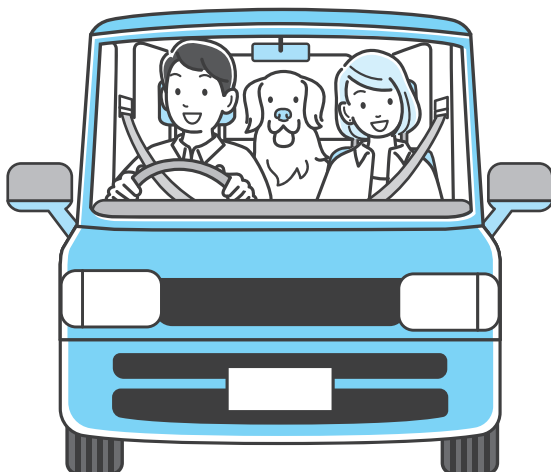
今後とも当健康保険組合の健全な事業運営とさらなる発展に全力で取り組んでまいりますので、改めて皆様のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。

## 第23期 組合会議員・役員が決まりました

任期：令和8年6月16日～令和11年6月15日

| 選 定 議 員 |         |                 | 互 選 議 員 |         |                             |
|---------|---------|-----------------|---------|---------|-----------------------------|
| 役職      | 氏 名     | 所 属 事 業 所 名     | 役職      | 氏 名     | 所 属 事 業 所 名                 |
| 理事長     | 高 橋 博 文 | 兵庫日産自動車株式会社     | 理 事     | 梶 田 哲 哉 | トヨタカローラ神戸株式会社               |
| 理 事     | 塩 住 宏 基 | トヨタカローラ神戸株式会社   | 理 事     | 住 野 豊 和 | 兵庫日産自動車株式会社                 |
| 理 事     | 梅 野 芳 彦 | 兵庫三菱自動車販売株式会社   | 理 事     | 岸 原 一 民 | 兵庫三菱自動車販売株式会社               |
| 理 事     | 和 田 良 平 | 兵庫ダイハツ販売株式会社    | 理 事     | 岩 野 住 之 | 一般社団法人<br>日本自動車販売協会連合会兵庫県支部 |
| 常務理事    | 小 谷 修 次 | 兵庫自動車販売店健康保険組合  | 理 事     | 加 藤 達 也 | NPHホールディングス株式会社             |
| 監 事     | 河 野 洋一郎 | 神戸日野自動車株式会社     | 監 事     | 下 野 晃 稔 | 兵庫ダイハツ販売株式会社                |
| 議 員     | 桑 原 康 博 | 日産プリンス兵庫販売株式会社  | 議 員     | 井 上 博 之 | トヨタカローラ神戸株式会社               |
| 議 員     | 高 野 智 雄 | 兵庫日産自動車株式会社     | 議 員     | 土 井 慶 子 | 兵庫日産自動車株式会社                 |
| 議 員     | 民 谷 地 公 | 兵庫三菱自動車販売株式会社   | 議 員     | 芝 本 敏 和 | 兵庫ダイハツ販売株式会社                |
| 議 員     | 吉 野 剛   | 兵庫車体工業株式会社      | 議 員     | 神 崎 綾 子 | 神戸日野自動車株式会社                 |
| 議 員     | 宇 山 賢 治 | ネットヨタウエスト兵庫株式会社 | 議 員     | 渡 邊 康 隆 | 姫路三菱自動車販売株式会社               |

(敬称略、順不同)



### 組合の現況 (令和8年6月末現在)

|               |    |          |
|---------------|----|----------|
| 事業所数          |    | 26件      |
| 被保険者数         | 計  | 4,304人   |
|               | 男  | 3,497人   |
|               | 女  | 807人     |
| 被扶養者数         |    | 3,270人   |
| 平均標準報酬月額      | 平均 | 377,243円 |
|               | 男  | 400,557円 |
|               | 女  | 276,213円 |
| 前期高齢者数(再掲)    | 計  | 360人     |
| ※65歳～74歳 被保険者 |    | 265人     |
| 被扶養者          |    | 95人      |

# 令和7年度 決算のお知らせ

去る7月27日に開催されました第127回組合会において、  
令和7年度決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

## 収入合計

28億 6,392万円

## 支出合計

25億 2,638万円

## 収支差引額

3億 3,754万円

## 経常収入合計

26億 4,585万円

## 経常支出合計

24億 9,242万円

## 経常収支差引額

1億 5,343万円

今年度は  
黒字決算と  
なりました



## 一般勘定

### 基礎数値

■ 被保険者数 4,612人  
〔男性 3,781人 女性 831人〕

■ 平均年齢 43.83歳  
〔男性 45.03歳 女性 38.41歳〕

■ 被扶養者数 3,681人

■ 平均標準報酬月額 383,630円  
〔男性 405,476円 女性 280,272円〕

■ 一般保険料率(調整保険料率含む) 10%  
〔事業主負担 5.05% 被保険者負担 4.95%〕

■ 扶養率 0.81人

### 決算の概要

|    | 科 目               | 決算額(千円)   |
|----|-------------------|-----------|
| 収入 | 保 険 料             | 2,640,375 |
|    | 国 庫 負 担 金 収 入     | 892       |
|    | 調 整 保 険 料 収 入     | 33,956    |
|    | 繰 越 金             | 140,697   |
|    | 繰 入 金             | 212       |
|    | 国 庫 補 助 金 収 入     | 20,454    |
|    | 出 産 育 児 交 付 金     | 1,047     |
|    | 財 政 調 整 事 業 交 付 金 | 23,518    |
|    | 雑 収 入             | 2,772     |
|    | 合 計               | 2,863,923 |
|    | 経常収入合計            | 2,645,848 |

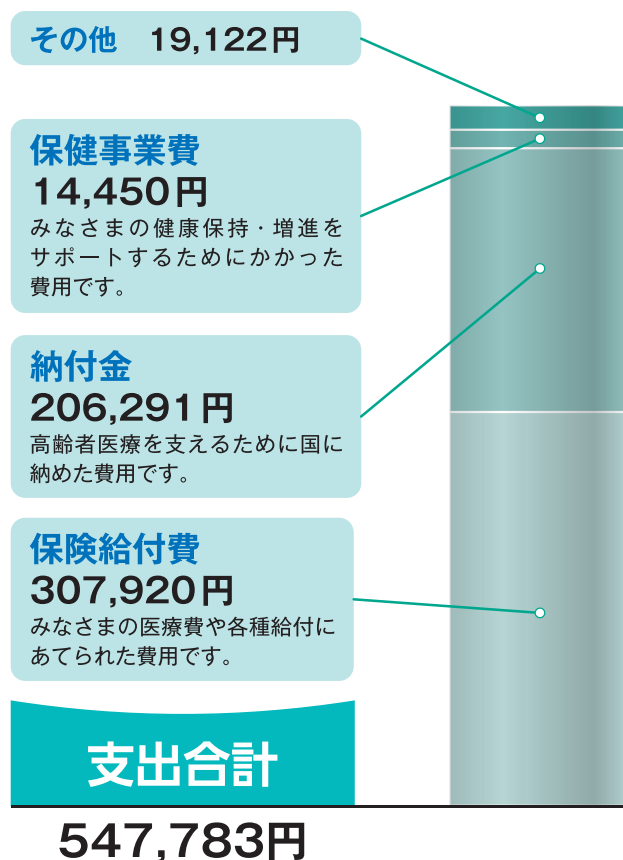
|    | 科 目               | 決算額(千円)   |
|----|-------------------|-----------|
| 支出 | 事 務 費             | 50,957    |
|    | 保 険 給 付 費         | 1,420,127 |
|    | 法 定 給 付 費         | 1,419,417 |
|    | 付 加 給 付 費         | 710       |
|    | 納 付 金             | 951,413   |
|    | 保 健 事 業 費         | 66,642    |
|    | 財 政 調 整 事 業 拠 出 金 | 33,941    |
|    | 連 合 会 費 等         | 3,297     |
|    | 合 計               | 2,526,377 |
|    | 経常支出合計            | 2,492,423 |

## 決算の Point



健保組合が必ず支払わなければならない  
**義務的経費(法定給付費+納付金)**は  
保険料収入の**約90%**を占めています。

### 1人当たりの決算額



## 介護勘定

### 基礎数値

■ 介護保険第2号被保険者数 3,407人

■ 介護保険第2号被保険者たる被保険者数 2,558人

■ 平均標準報酬月額 432,136円

■ 介護保険料率 1.8%  
〔事業主負担 9.0% 被保険者負担 9.0%〕

### 決算の概要

|    | 科 目    | 決算額(千円) |
|----|--------|---------|
| 収入 | 介護保険収入 | 307,993 |
|    | 繰越金    | 30,257  |
|    | 雑収入    | 55      |
|    | 合 計    | 338,305 |

|       | 科 目   | 決算額(千円)    |
|-------|-------|------------|
| 支出    | 介護納付金 | 273,722    |
|       | 合 計   | 273,722    |
| 収支差引額 |       | 64,583(千円) |

令和8年8月～

# 高額療養費制度が見直されました

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（注1）が、1 カ月（月の初めから終わりまで）の自己負担限度額を超えた場合に、その超えた額が払い戻される制度です。

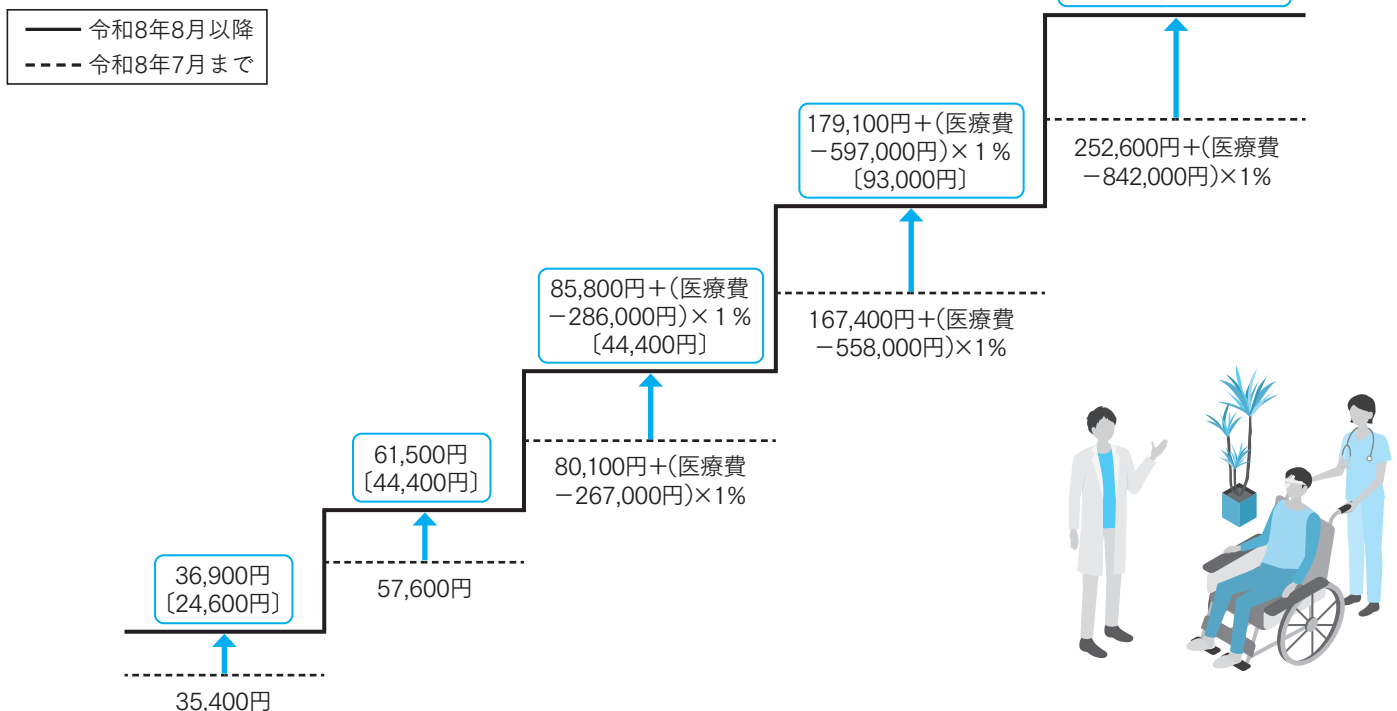
近年の医療費の伸びへの対応と全世代型社会保障を構築する観点から、令和8年8月から所得区分に応じた自己負担限度額の引き上げが実施されました。また、新たに「年間上限」を導入するなど、長期療養者等の経済的負担を配慮した見直しも行われました。

令和9年8月からは所得区分がさらに細分化され、より収入に応じた自己負担限度額となる予定です。

（注1）入院時の食費負担や差額ベッド代などは含みません。

## 70歳未満の場合 月額上限引き上げのイメージ

※〔 〕内は、直近 12 カ月間に、同一世帯で3カ月以上高額療養費に該当した場合の4カ月目以降の自己負担限度額（引き上げはなし）。



| 所得区分 | 低所得者<br>(住民税非課税) | 標準報酬月額<br>28万円未満* | 標準報酬月額<br>28万円以上53万円未満 | 標準報酬月額<br>53万円以上83万円未満 | 標準報酬月額<br>83万円以上 |
|------|------------------|-------------------|------------------------|------------------------|------------------|
| 年間上限 | 290,000円         | 530,000円          | 530,000円               | 1,110,000円             | 1,680,000円       |

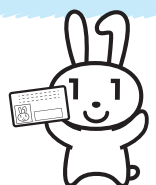
新設

\*標準報酬月額が15万円以下に該当することが確認できた場合、年間上限41万円が適用され、令和9年8月以降に償還払いされます。

## マイナ保険証を使って窓口負担を限度額までに

マイナ保険証を使うと、病院の窓口での支払いを自己負担限度額までで済ませることができます。

事前の「限度額適用認定証」の申請や当日持参する必要もありません。



# 記録的な猛暑から身を守る！ 熱中症を防ぐ4つのポイント

記録的な猛暑が続き、熱中症による救急搬送者数は増えています。

2025年には初めて10万人を超えるなど、

**暑さによる健康リスク**が高まっています。

厳しい暑さから身を守るために、

**正しい知識を身につけて、日頃から備えることが大切です。**



## 体調管理

寝不足や朝食抜き、体調不良や持病があると、体温調節機能が低下し熱中症のリスクが高まります。十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。軽い運動や入浴などで汗をかき、体を暑さに慣らしおくことも大切です。

高齢者とこどもは、熱中症になりやすいので、とくに注意しましょう



## こまめな水分補給

のどの渇きを感じる前に、こまめに水分をとりましょう。大量に汗をかいたときは、水だけでなく塩分も含まれるスポーツドリンクや経口補水液などを補給すると効果的です。



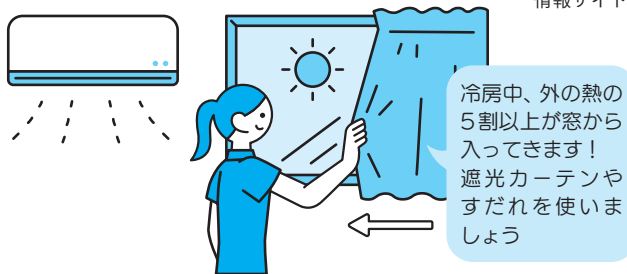
## 環境整備

室内ではエアコンやサーキュレーターを使い、室温26～28℃・湿度50～60%を目安に保ち、遮光カーテンなどで直射日光を防ぎましょう。寝室は就寝30分前までにエアコンをつけ、風を上向きにするのがおすすめです。

熱中症警戒アラートや暑さ指数(WBGT)も参考にし、無理な外出や運動を控え、外出時は日陰でこまめに休憩しましょう。



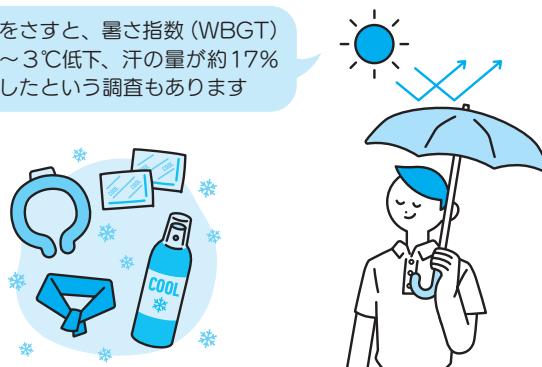
熱中症予防情報サイト



## 暑さ対策グッズ

通気性・吸湿速乾性のある衣服を着て、屋外では帽子や日傘を使用しましょう。日傘は遮光率・遮熱率が高いものがおすすです。また、保冷剤や冷却タオルで首・脇の下・脚のつけ根を冷やすと、効率よく体温を下げることができます。

日傘をさすと、暑さ指数(WBGT)が1～3℃低下、汗の量が約17%減少したという調査もあります



参考：「日傘の活用推進について～夏の熱ストレスに気を付けて！～」(環境省)

## 熱中症が疑われたら

## こんな症状に注意

めまい

立ちくらみ

生あくび

大量の発汗

筋肉痛

筋肉のこむら返り など



熱中症が疑われる症状が出てきたときは、迅速に**涼しい場所へ移動** ➡ **体を冷やす** ➡ **水分補給**を行います。自力で飲めない場合や意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。



# 糖質控えめレシピ

高血糖  
予防



●料理制作 エダジュン(管理栄養士)

●撮影 さくらいしょうこ

●スタイリング 深川あさり



主菜

## 冷しゃぶとなすの梅おろし

1人あたり  
エネルギー 206kcal  
塩分 1.4g

### 材料 2人分

豚ロース肉(しゃぶしゃぶ用).....140g  
なす.....2本  
大根おろし.....100g

梅干し(塩分7%).....1個分(10g)  
(タネを取り、実を叩き切る)  
A ポン酢しょうゆ.....大さじ1  
| ごま油、いりごま(白).....各小さじ1

### 作り方

- 1 たっぷり沸かした熱湯で豚ロース肉を1分ほどゆがく。水にとって冷やし、水気を切る。
- 2 なすはヘタを取り、表面に4カ所縦に切り込みを入れる。水にくぐらせて、ラップで1つつ包み、電子レンジ(600W)で3分加熱する。レンジから出したらラップを取り、水にさらして、手で縦にさく。  
※なすは熱いのでやけどに注意。
- 3 器に2、1、大根おろし、梅干しの順にのせて、混ぜたAをかける。



糖質を控えながら  
おいしく食べよう!

✓ なすは糖質が1本2.1gの低糖質野菜。ポン酢しょうゆは、柑橘風味、だし、しょうゆ、みりんなどが含まれた万能調味料で、比較的糖質が控えめです。しかし、かけすぎは塩分を多く摂取してしまうので注意が必要。梅干しを少しプラスすることで、少ないポン酢しょうゆでも食がすすむ味わいになります。

Check!

作り方の動画は  
こちらから



<https://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/26summer01.html>

調理の  
ポイント

豚肉は火を入れすぎると硬くなるので、熱湯が揺れている状態でやさしく1分ほどゆがくと、肉がしっとりと仕上がります。

