

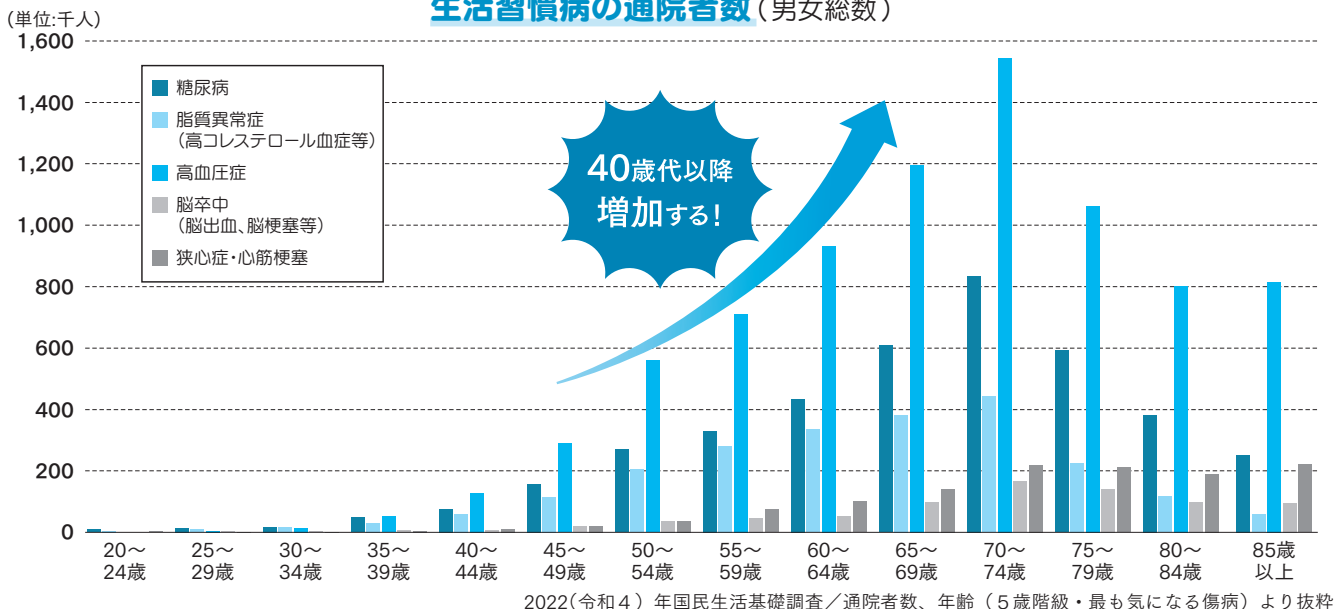
ご家族・任意継続加入のみなさまへ

健診はお済みですか？ 健康診断を受けて生活習慣病を予防しましょう！

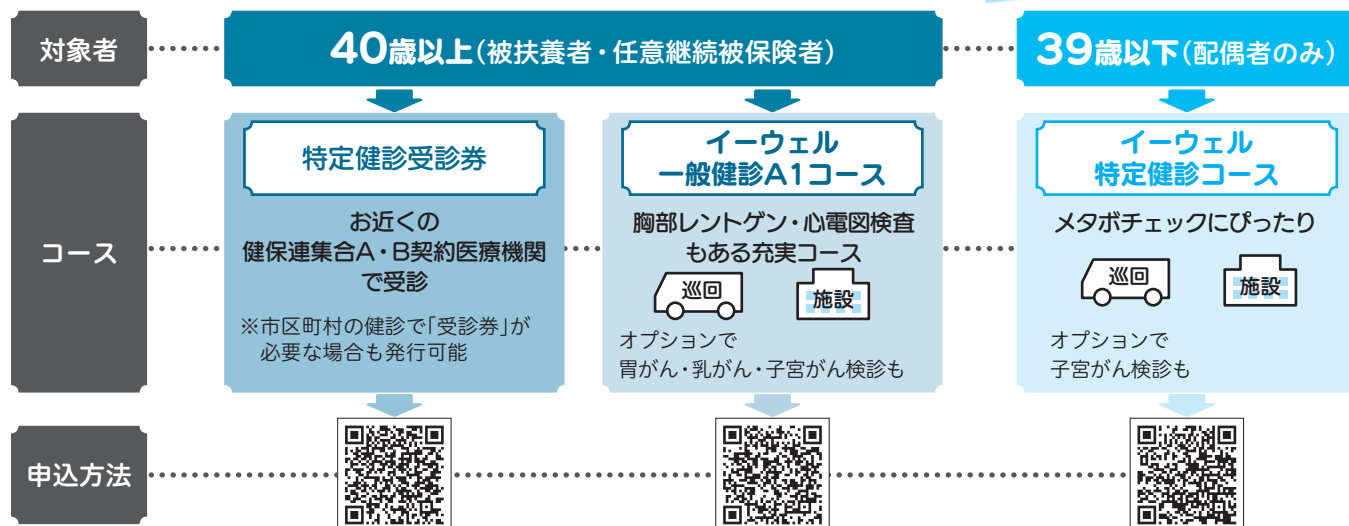
内臓脂肪の蓄積に高血糖、脂質異常、高血圧のうちの2つ以上が重なった状態をメタボリックシンドロームといいます。40歳代以降に増加してきますが、症状がないため気づかずに放置していると、いずれ糖尿病や虚血性心疾患、脳卒中などの深刻な病気の発症につながりかねません。

健康診断でメタボリックシンドロームに早めに気づき、案内があれば保健指導を受けて、重症化を防ぐことが大切です。

生活習慣病の通院者数（男女総数）



サンヨー連合健保の家族健診は **すべてのコースが無料** です



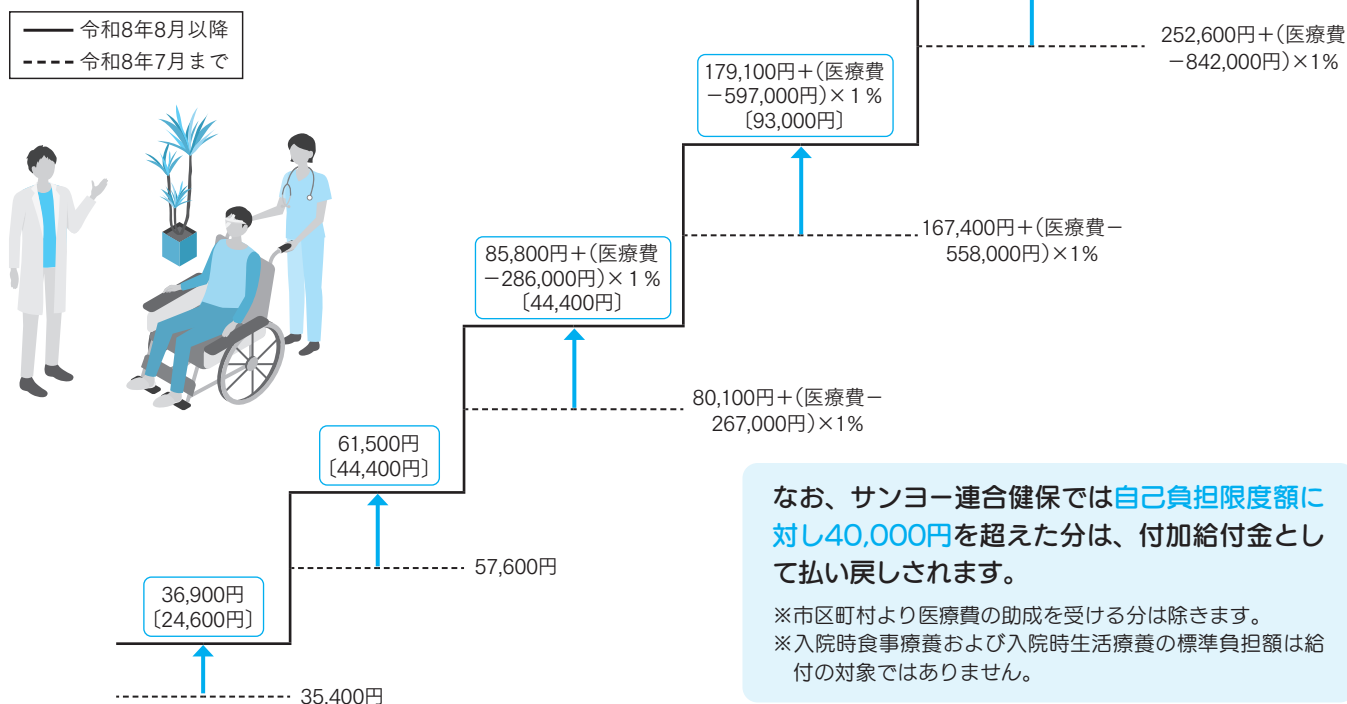
医療費が変わる！ 令和8年改正のポイント

8月から 高額療養費の自己負担限度額の引き上げ、年間上限の新設

全世代型社会保障を構築する観点から、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る予定です。また、年間上限が新設されるなど、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。今回の改正以降も段階的に見直しが予定されています。

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(引き上げは予定されていません)。



所得区分	低所得者 (住民税非課税)	標準報酬月額 28万円未満*	標準報酬月額 28万円以上53万円未満	標準報酬月額 53万円以上83万円未満	標準報酬月額 83万円以上
年間上限	290,000円 [24,200円]	530,000円 [44,200円]	530,000円 [44,200円]	1,110,000円 [92,500円]	1,680,000円 [140,000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。

※年間上限の〔 〕内は、月額平均額。

その他の改正

6月から 入院時の食費や光熱水費の負担引き上げ

食材費等の高騰を踏まえ、入院時の食費や光熱水費の負担が引き上げられました。

一般所得者の場合

〔入院時の食事療養標準負担額〕

1食510円 → 550円

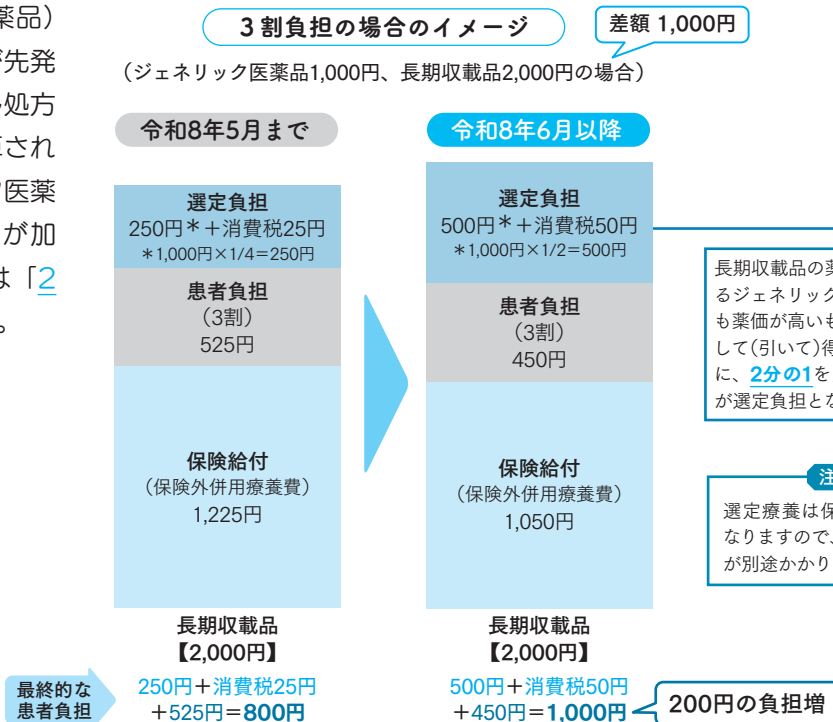
〔65歳以上で療養病床 入院時の生活療養標準負担額〕

- ・ 食費負担：1食510円 → 550円
- ・ 居住費：1日370円 → 430円



6月から 先発医薬品を選んだ場合の自己負担が増加

後発医薬品（ジェネリック医薬品）があるにもかかわらず、患者が先発医薬品（長期収載品）を希望し処方してもらおうと、自己負担が加算されます。これまではジェネリック医薬品との差額のうち「4分の1」が加算されていましたが、6月からは「2分の1」に引き上げられました。



「被扶養者現況調査」について

現況調査

被扶養者認定の適正化のため、令和8年度の被扶養者「現況調査」を行います。健康保険制度の適正な運用を行うために、ご家族が扶養の要件を満たしているか調査しますので、期限までに速やかに「調査票」・「必要添付書類」をご提出ください。

調査対象

令和8年6月1日時点

- ①18歳以上の被扶養者
 - ②18歳未満の被扶養者（被保険者が配偶者を扶養していない場合、子どものみが対象）
- ※国のシステムとの連携により、一定の収入以上の方を抽出のうえ調査します。

令和7年度

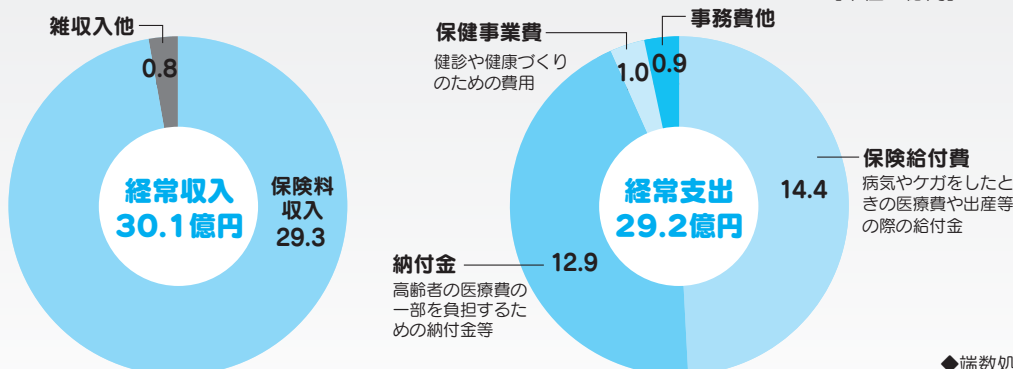
決算のお知らせ

7月17日開催の第193回組合会で令和7年度決算が承認されました。

健康保険

経常収入30.1億円 経常支出29.2億円 収支差+0.9億円
(経常外を含めた収支差 +2.0億円)

- 【収入】被保険者数減少により、保険料収入が前年度より減少
- 【支出】納付金は前年度より増加したが、保険給付費が減少



介護保険

収入 介護保険料他 2.9億円
支出 介護納付金他 3.3億円

収支差引額 ▲0.4億円※
※赤字については介護準備金を繰入

◆端数処理の関係で合計が合わない場合があります

ココロが軽くなる 癒しの名言

日々の暮らしで落ち込むことはたくさんあります。
そんなときは、偉人の名言をヒントに心を軽くしてみましょう。

To be a striker you need to be in good shape.

ストライカーになるためには 体調を整えておかなければならない

ペレ

「サッカーの王様」と称されたブラジル出身のサッカー選手。1940年生まれ。ペレ(本名エジソン・アランテス・ド・ナシメント)は貧民街で育ち、靴磨きをして家計を助けた。父もサッカー選手だったが大成せず、母はペレがサッカーをすることに大反対。ペレ自身も飛行士になるのが夢だったが、向いてないと断念。サッカー選手を志すようになり、才能が開花。17歳でW杯に出場しブラジルを初優勝に導く。その後も1962年、1970年のW杯で優勝。卓越した技術と驚異的な得点力で、通算1000得点以上を記録した。引退後は国際連合児童基金の親善大使として活動し、祖国のスポーツ大臣も務めた。東日本大震災後に被災地を訪問するなど、日本との縁も深い。2022年、82歳で逝去。



サッカーのエースナンバーが10なのは
17歳のオレがワールドカップでつけた
番号からきてるんだぜ



ココロを軽くするヒント

音楽で心も体も元気に

ペレは音楽好きでも知られ、自ら作曲し、アルバムも出すほどだった。75歳のときに新曲も出している。

音楽を聴くとドーパミンやセロトニンなどの幸せホルモンが脳に分泌され、ストレスが緩和されるという。さらに、お腹から歌えば腹筋など体も鍛えられる。聴くもよし、歌うもよし。音楽を友にして心も体も元気にしよう。



ひとりカラオケも
おススメだ



ペレの健康術

キングが愛したスタミナ食

ペレが好きだったといわれるのが、ブラジルの国民食とも呼ばれる「フェイジョアダ」。黒インゲン豆とソーセージや豚肉などの肉類を煮込んだ料理で、ガーリックライスにかけて食べる。スタミナ満点の料理が、ペレのエネルギーの源だったのかもしれない。缶詰やレトルトも売っているので、気になったら一度ご賞味を。



力をつけるには
食が大切だぞ

令和8年7月発行 サンヨー連合健康保険組合

〒541-0043 大阪府大阪市中央区高麗橋4丁目5番2号
高麗橋ウエストビル3階

TEL 06-6484-7121 (代表)

ホームページ URL <https://www.kenpo.gr.jp/sanyo/>



〔個人情報の取り扱いについて〕

サンヨー連合健康保険組合では、「個人情報保護に関する基本方針」を定め被保険者やご家族の個人情報保護に万全を尽くすことに努めています。

基本方針、利用目的はホームページに掲載しておりますので、ご確認ください。