

セキスイ健康保険組合

HEALTHY LIFE

ヘルシーライフ

夏

2026 vol.150



ヘルシーライフへのアンケート回答にご協力ください
<https://forms.office.com/r/zzQMr1PH4Q>



こんにちは、
「せきにゃん」です



CONTENTS

- 被扶養者に異動があったときは
健保組合に届け出をお願いします…P2
- 被扶養者の認定要件を確認してみましょう!…P3
- 令和8年8月から高額療養費制度が
見直しされます…P4・P5
- セルフメディケーションに
取り組んでみませんか…P6
- こんなときにはOTC医薬品を
ご活用ください…P7
- 簡単 ロコモ予防エクササイズ…P8
- 世界の健康レシピ…P9
- 「女性の健康づくり」…P10
- 2025年度決算のお知らせ…P11
- 健保のLINE公式アカウント
セキスイ健保de健康エール…P12
- 2026年度家族・退職者健診のご案内…P12

被扶養者に異動があったときは、 健保組合に届け出をお願いします

会社への連絡とは別に
セキスイ健康保険組合にも
連絡しておかなきゃ



扶養から外れるよくあるケース

ご家族が就職したとき
または
勤務先の健康保険に
加入したとき

勤務先の健康保険に
加入した日(就職した日)で
扶養から外れます。



パート・アルバイト・
年金等の収入が
認定基準を超えたとき

ご家族の年収が
年間130万円※(月額108,334円)以上に
なる見込みがついたとき または
被保険者の収入の1/2以上に
なる見込みがついたとき

※60歳以上または障害年金受給者は年間180万円(月額150,000円)
※配偶者を除く19歳以上23歳未満の方は年間150万円(月額125,000円)

先月から
超えてるニャ



ご家族が失業給付を
もらいはじめたとき

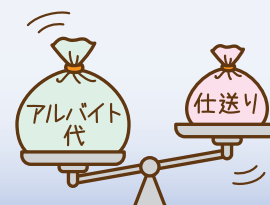
●基本日額が**3,612円※¹以上**の場合
●基本日額が3,612円未満でもその他の収入を
合わせると**月額108,334円※²以上**の場合

※1 60歳以上または障害年金受給者は日額5,000円
配偶者を除く19歳以上23歳未満は日額4,167円
※2 60歳以上または障害年金受給者は月額150,000円
配偶者を除く19歳以上23歳未満は月額125,000円



別居しているとき

●別居しているご家族へ仕送りをしていない
または仕送りをやめたとき
●仕送り額よりご家族の収入が多くなったとき
●被保険者以外からの仕送りがあり、その金額
が被保険者の仕送り額より多くなったとき



収入とするもの(非課税収入も収入とみなします)

給与、賞与、通勤費、各種年金(国民、厚生、企業、遺族、障害、共済、恩給、個人等全ての年金)、失業給付、傷病手当金、労災補償、出産手当金、育児休業給付金、事業収入、副業、アルバイト、不動産賃貸収入、内職、謝礼、利子、配当、暗号資産(仮想通貨)、被保険者以外からの仕送り(生活費、養育費等)、その他継続性のある収入

ご注意

扶養から外れる事由が発生した後に、セキスイ健保の被扶養者として受診した場合は、事由発生日にさかのぼって医療費や給付金を返納していただきます。

被扶養者の認定要件を確認してみましょう!

- 1 主として被保険者の収入で生計を維持していること
- 2 三親等内の親族であること
- 3 日本国内に居住している(住民票がある)こと

主として被保険者の収入で生計を維持している場合とは、被扶養者となる方の生活費を被保険者の収入によって賄っている状態をいいます。

被扶養者となる方に収入がある場合は、以下の基準を満たしていることが条件となります。

【収入の基準】

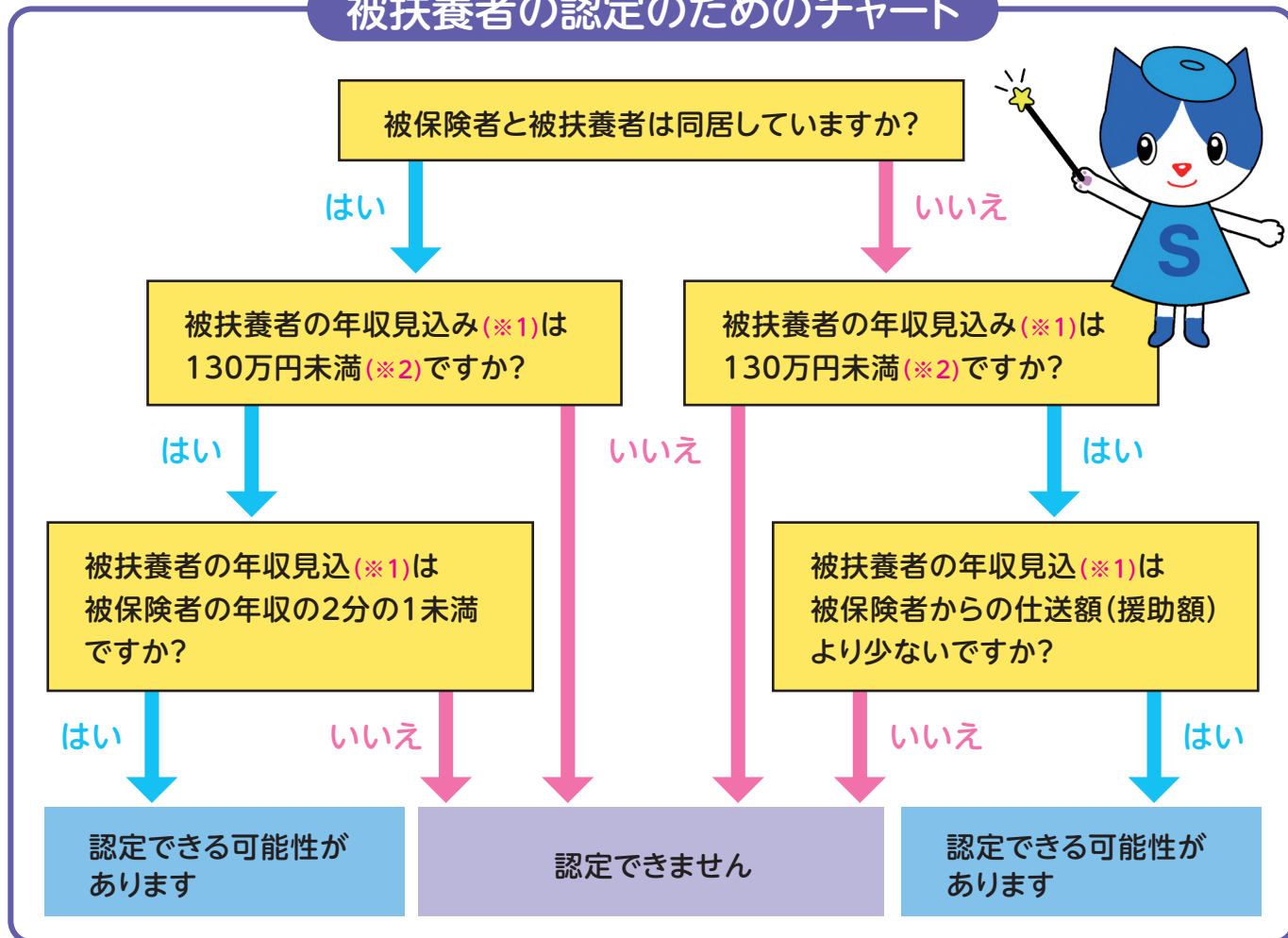
被保険者と同居の場合

被扶養者となる方の年収見込(※1)が130万円未満(※2)でかつ、被保険者の年収の2分の1未満であること。

被保険者と別居の場合

被扶養者となる方の年収見込(※1)が130万円未満(※2)でかつ、被保険者がその収入額以上の額の仕送りを行っていること。

被扶養者の認定のためのチャート



※1 被扶養者となる方の年収見込には、労働契約で定められた給与や交通費、失業給付、各種年金(公的年金や企業年金、私的年金等)や健康保険の傷病手当金、出産手当金など、すべての収入を含めます。

※2 被扶養者となる方が60歳以上または障害年金を受けている場合は、年収見込「180万円未満」、配偶者を除く19歳以上23歳未満の方は、年収見込「150万円未満」となります。

令和8年8月から 高額療養費制度が見直しされます

毎月の上限額が引き上げられます

治療費が高額になったときの、自己負担限度額が引き上げられます。

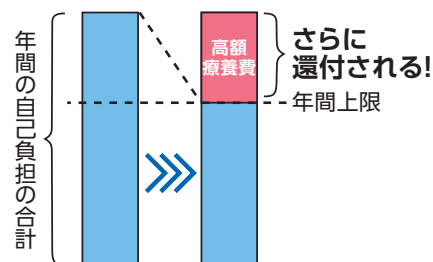
※多数回該当については据え置きです。

多数回該当:直近12か月以内に高額療養費の支給対象となった月が3回以上あれば、4回目からは自己負担限度額がさらに引き下げられます。



新しく「年間上限」が導入されます

令和8年7月までは「1か月ごとの上限」だけでしたが、「1か月の上限」、「1年間の上限」の両方が設定されます。例えば月ごとの限度額に達しなくても、1年間の医療費負担が一定額に達したら、それ以上は負担しなくてよいという仕組みになります。後日、当健保より還付されます。



70歳以上の外来特例の見直しもあります

外来特例についても月額上限が見直されますが、新たに「年間上限」が新設されます。

上限額の見直しについては次ページの表を参照してください。

今回の改正で、医療機関等での窓口負担の上限額が引き上げられます。

但し、**当健保には付加給付制度があるので、最終的には本人が負担する金額はこれまでとほぼ変わらず1か月あたり25,000円程度に収まります。**

「付加給付」とは…

→1か月の医療費自己負担額(レセプト1件*ごと、高額療養費は除く)から25,000円を超えた額(100円未満切捨て)を還付する制度

※レセプト1件とは

- ・医療機関ごと=入院・外来、医科と歯科は別
- ・診療月ごと=診療を受けた月ごと
- ・受診者ごと=受診した患者ひとりごと

で作成されます



令和8年8月からの高額療養費の自己負担額の上限額

70歳未満	所得区分 (標準報酬月額)	～令和8年7月		令和8年8月～令和9年7月	
		月額上限		月額上限	年間上限
	83万円以上	252,600円+ (医療費－842,000円) × 1% <多数回該当：140,100円>		270,300円+ (医療費－901,000円) × 1% <多数回該当：140,100円>	1,680,000円
	53万円～79万円	167,400円+ (医療費－558,000円) × 1% <多数回該当：93,000円>		179,100円+ (医療費－597,000円) × 1% <多数回該当：93,000円>	1,110,000円
	28万円～50万円	80,100円+ (医療費－267,000円) × 1% <多数回該当：44,400円>		85,800円+ (医療費－286,000円) × 1% <多数回該当：44,400円>	530,000円
	26万円以下	57,600円 <多数回該当：44,400円>		61,500円 <多数回該当：44,400円>	530,000円 ^(※2)
	住民税非課税	35,400円 <多数回該当：24,600円>		36,900円 <多数回該当：24,600円>	290,000円

70歳以上	所得区分 (標準報酬月額)	月額上限		月額上限		年間上限
		外来特例(個人)	世帯	外来特例(個人)	世帯	
	83万円以上	252,600円+ (医療費－842,000円) × 1% <多数回該当：140,100円>		270,300円+ (医療費－901,000円) × 1% <多数回該当：140,100円>		1,680,000円
	53万円～79万円	167,400円+ (医療費－558,000円) × 1% <多数回該当：93,000円>		179,100円+ (医療費－597,000円) × 1% <多数回該当：93,000円>		1,110,000円
	28万円～50万円	80,100円+ (医療費－267,000円) × 1% <多数回該当：44,400円>		85,800円+ (医療費－286,000円) × 1% <多数回該当：44,400円>		530,000円
	26万円以下 ^(※1)	18,000円 (年間上限 144,000円)	57,600円 <多数回該当： 44,400円>	22,000円	61,500円 <多数回該当： 44,400円>	外来:216,000円 世帯:530,000円 ^(※2)
	住民税非課税	8,000円	24,600円	11,000円	25,700円 <多数回該当： 24,600円>	外来:96,000円 世帯:290,000円
	住民税非課税で 一定所得以下	8,000円	15,000円	8,000円	15,700円	180,000円

※1 収入の合計額が520万円未満（1人世帯の場合は383万円未満）の場合も含まれます。

※2 標準報酬の月額15万円以下の区分に該当すると確認できた人は、年間上限41万円が適用され、令和9年8月以降に還付予定です。

セルフメディケーション に取り組んでみませんか？

セルフメディケーションとは、「自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当すること」です。
毎日をいきいきと過ごすためにセルフメディケーションを実践して、あなたの健康管理力を高めていきましょう。

check!

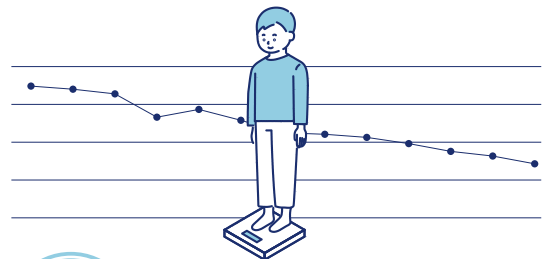
セルフケア・セルフメディケーションのポイント



Point
01

規則正しい生活を心がける

自身の健康に積極的に関わることで知識が向上し、健康維持に役立ちます。



Point
02

健康と生活習慣をチェック

日ごろから自身の健康状態をチェックして、健康への意識を高めましょう。



Point
03

正確な知識を持つ～専門家を活用～

分からないことがあれば、医師や薬剤師などの専門家に相談してみましょう。



Point
04

OTC 医薬品を上手に使う

軽度な身体の不調には、OTC医薬品（市販薬）の活用も検討してみてください。

ご存知ですか？

ヘルスリテラシー

ヘルスリテラシーとは「健康や医療に関する情報を入手し、理解し、評価し、活用するための知識、意欲、能力」のこと。自分の身体について考え、たくさんの健康情報の中から適切な情報を見極め、使いこなすことです。

ヘルスリテラシーが大切な理由

ヘルスリテラシーが高いと、医師などへの的確な相談や適切な体調管理ができるようになり、健康状態が良くなる傾向にあります。一方で、ヘルスリテラシーが低いと、健診受診率が低い、薬を正しく服用しないなどにより、健康状態が悪化してしまいます。

ヘルスリテラシーは「健康を決める力」とも言うことができ、この力を向上させることが**病気の予防や健康寿命の延伸に繋がります。**

セルフメディケーションの心強い味方！／

こんなときにはOTC医薬品をご活用ください！

OTC医薬品とは、ドラッグストアなどでご自身で購入できる市販薬のことです。



OTC医薬品には**処方薬**と**有効成分が同一**のがあります。

副作用が少なく安全性の高い医療用医薬品を、OTC医薬品に転用したものを**スイッチOTC医薬品**といいます。

医師による処方が必要な**医療用医薬品**

ドラッグストアで購入できる同一有効成分の**OTC医薬品**



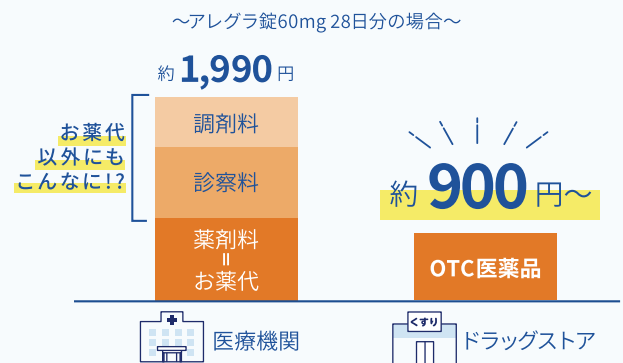
OTC医薬品を活用して時間やお金を有効活用！



OTC医薬品と病院でもらうお薬はどちらが安い？

医療機関では、お薬代以外にも診察代などが発生するため、**自己負担額はスイッチOTC医薬品のほうが安い**ケースもあります。

※価格はメーカーによって異なります。



お薬のオンライン相談・購入サイト



あなたの薬箱

「あなたの薬箱」は医薬品などを購入できるオンライン相談・購入サイトです。様々な商品の品揃えがあります。

ご利用はこちら



動けるカラダは**いまから**つくる!

簡単

ロコモ予防 エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単なトレーニングで
長く動けるカラダを今からつくりましょう!

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

テーマ

膝を正しく動かせるようにする

膝を守るためには、太ももの前、後ろ、内側、外側の筋肉がしっかりと膝を支え、股関節がきちんと動くことが大切。今から膝の正しい動きを体が覚えることで、将来の膝の運動機能の衰えや不調を予防することができます。

ほぐし

ゆるゆる屈伸

上下に細かい屈伸を行うことで、少しずつ膝や腰回りの筋肉、関節をほぐし、こわばりを取っていきます。

足は肩幅より少し狭く開き、足先が前を向くようにそろえます。足先より膝が前に出ないくらいの浅さで、緩くリズミカルに上下に屈伸します。

1秒間に
2回ほどの
ペースで
2～3分間

まず股関節をきちんと折ってから膝を曲げることが大切。肩には力を入れず、腕を動かさずゆるゆると動かしします。

足先と同じ方向に膝を動かすことを意識しましょう。

筋トレ

ななめ レッグランジ

正しい向きに膝を曲げることを覚えると同時に、下肢の柔軟性やバランス能力、筋力を付けることができます。

左右それぞれ
10回ずつ

1

手は腰に当て、足は軽く開き、片方の足をななめ前の方向に出します。



2

胸を張ったまま、膝を曲げて腰を落とします。出した足で蹴って、元に戻します。逆の方向にも同様に、交互に行います。



出した足と同じ方向に膝を曲げましょう。

効果の実感
ポイント

何気なく膝を曲げたときに、足先の方向にきちんと膝が曲がるようになります。股関節の動きも良くなります。

動画でも
見られる



アクセスは
こちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。

おいしく食べて旅行気分

世界の健康レシピ

World Healthy Recipes

監修／清水加奈子

フードコーディネーター、管理栄養士、
国際中医薬膳師、国際中医師



世界各国で食べられている健康的なレシピをご紹介します。今回は、暑い季節にピッタリな夏バテ予防にも効果的なエスニック料理です。

ハイナンチーフン

海南鶏飯

661kcal たんぱく質25.2g 脂質19.5g
炭水化物97.9g 塩分相当量3.1g ※すべて1人分



シンガポールのレシピ

スマホでも見られる!



東南アジアの都市国家であるシンガポールの食文化は、中国やマレーシア、インドなどをルーツとする多国籍さが特徴です。中でも、野菜や魚、肉などの食材をスパイスや漢方と組み合わせた薬膳料理は、世界トップクラスの健康寿命の一因といわれています。また、高温多湿な気候のため、室内では冷房が効いていることが多く、体を冷やさないように、温かい飲み物を好む傾向があります。

「シンガポールチキンライス」とも呼ばれる、シンガポールの代表的な名物料理。鶏1羽丸ごとを煮込み、その煮汁で炊いた米を3種のソースで食べる料理ですが、今回は、炊飯器で手軽に作れるレシピにアレンジしています。

作り方

① 調理時間15分（炊飯時間を除く）

- 1 鶏もも肉にAをもみ込み、5分ほど置いて下味を付けたら、キッチンペーパーで汁気を拭き取る。



POINT

汁気をしっかり拭き取ることで、鶏の臭みが取れます。

- 2 米をといだら炊飯器に、少なめの水加減にして塩、酒を入れ混ぜ、①としょうが、長ねぎをのせて一緒に炊く。
- 3 サニーレタス、きゅうり、トマト、パクチーを食べやすいサイズに切る。
- 4 ダークソイソース、ジンジャーソースの材料をそれぞれよく混ぜる。チリソースは、器に材料を入れて混ぜ、ラップなしで電子レンジ（600W）で20～30秒加熱する。
- 5 ご飯が炊き上がったら、鶏もも肉を取り出し食べやすい大きさに切る。しょうが、長ねぎを取り出し、ご飯を混ぜる。
- 6 器にご飯を盛り、鶏もも肉をのせ、③、④、レモンを添える。

材料（3人分）

- 鶏もも肉……………1枚
- A 塩……………小さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1/2
- 酒……………大さじ1
- 米……………2合
- 塩……………少々
- 酒……………大さじ1
- しょうが（スライス）……………1片
- 長ねぎ（青い部分）……………1本分
- サニーレタス……………4枚
- きゅうり……………1/2本
- トマト……………1/2個
- パクチー……………少々
- レモン……………くし形で3切れ
- ダークソイソース……………しょうゆ、はちみつ…各大さじ1
- ジンジャーソース……………しょうが（みじん切り）……………少々
- ……ごま油……………小さじ1
- ……酢、ナンプラー……………各大さじ1/2
- チリソース……………豆板醤、おろしにんにく、砂糖、酢……………各小さじ1
- ……ケチャップ、水……………各大さじ1

ヘルシー食材

鶏肉

薬膳において鶏肉は、補気（エネルギーを補う）、脾（胃腸の働きを促し、体中に栄養を運ぶ機能）を良くすると考えられており、夏バテ予防や冷食多飲による冷え、消化不良の改善が期待でき、高温多湿の夏に最適の食材です。もも肉は、むね肉やささ身と比べてたんぱく質は少なめですがナイアシン、パントテン酸などのビタミンB群を含み、貧血予防効果が期待できる亜鉛などのミネラルが含まれています。



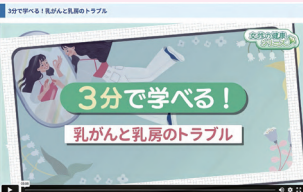
「女性の健康づくり」

女性はライフステージごとに、月経、妊娠・出産、更年期など特有の健康課題に直面します。セキスイ健康保険組合では、こうした課題への支援を通じて女性の健康をサポートするとともに、健保加入者全体のヘルスリテラシー向上を目指し、「性差に応じた健康支援」に取り組んでいます。

◇ 3分でわかる！ 3分で学べる！ シリーズ動画

女性の身体の仕組みやメカニズム、起こりやすいトラブル等が短い時間で学べる動画です。男女問わず、ご自身や配偶者、職場の同僚の健康を考える機会としてぜひご視聴ください！

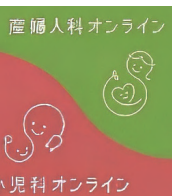
気になる動画をクリック！

 3分でわかる！ 女性ホルモンとライフステージ	女性ホルモンとライフステージ 	 3分で学べる！ 月経のしくみとトラブル	月経のしくみとトラブル 
 3分で学べる！ 乳がんと乳房のトラブル	乳がんと乳房のトラブル 	 3分で学べる！ 女性が注意したい生活習慣病	女性が注意したい生活習慣病 



体がほてる、イライラする…
これって身体の更年期？でも病院に行くのは勇気が…

最近、月経痛が辛い…
そろそろ妊活も、一度どこかに相談してみたいな



その悩み、「産婦人科オンライン」で 産婦人科医・助産師に無料相談しよう！

月経・更年期・妊活・妊娠・女性のがんなどすべての女性の悩みに答えます！
※男性(夫、パートナー、父親)が女性について相談することも可能です。
お気軽にご利用ください。小児科オンラインのご利用もお待ちしております！



▶ ご登録はこちら

※お手元に[保険者番号]と健康保険資格の[記号・番号]が確認できるもの(マイナ保険証、資格確認書など)をご準備の上、下記のURLまたはQRコードより「合言葉」を確認して登録ページへ進んでください。

<https://sekisui-kenpo.or.jp/shiori/>



直接話せる「夜間相談」 平日18時～22時
10分間の予約制

LINE
メッセージ

LINE
音声通話

LINE
動画通話

電話



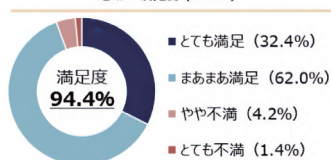
講師：関東労災病院
働く女性専門外来担当
星野 寛美 医師

働く女性のための健康セミナー(更年期) 開催報告

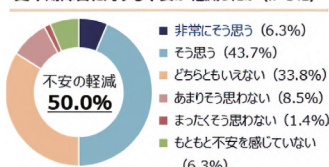
2026年2月13日(金)、積水化学工業様と共催で、「働く女性のための健康セミナー(更年期)」を開催いたしました。以前より更年期障害について取り上げてほしいというお声を多くいただいております。今回、待望のセミナー実現となりました。当日はオンラインにて235名の方にご参加いただきました。

本セミナーでは関東労災病院 働く女性専門外来担当 星野寛美先生を講師にお迎えし、『更年期って、女性の人生の曲がり角？～体調の変化を、ほどよく過ごすためのヒント～』をテーマにご講演いただきました。「更年期とは何か」「更年期障害の診断・治療」「ほどよく過ごすためのセルフケア」「更年期後もさらに元気に働くために」などについて、臨床での豊富なご経験を踏まえ、分かりやすく解説いただきました。

セミナー満足度 (n=142)



更年期障害に対する不安が軽減したか (n=142)



アンケート結果では、セミナー満足度が94.4%と非常に高く、参加前後で更年期障害に対する不安が軽減したと回答された方も50.0%にのびりました。本セミナーを通じて、更年期に関する正しい知識や具体的な対処法を学ぶことで、悩みや不安を抱えている方々にとって「自分だけではない」と感じられるとともに、前向きに捉えるきっかけとなる貴重な機会となりました。

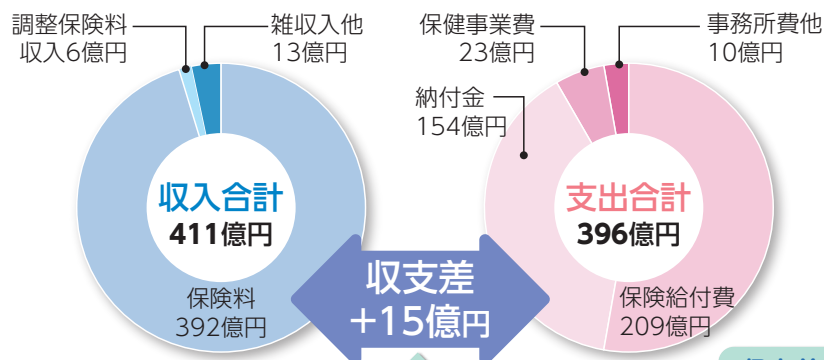
7月23日に行われた第181回組合会にて、 2025年度決算が承認されました

被保険者のみなさまと事業主より納めていただいた保険料の使い道を報告いたします。



2025年度 決算概要

◆ 健康保険

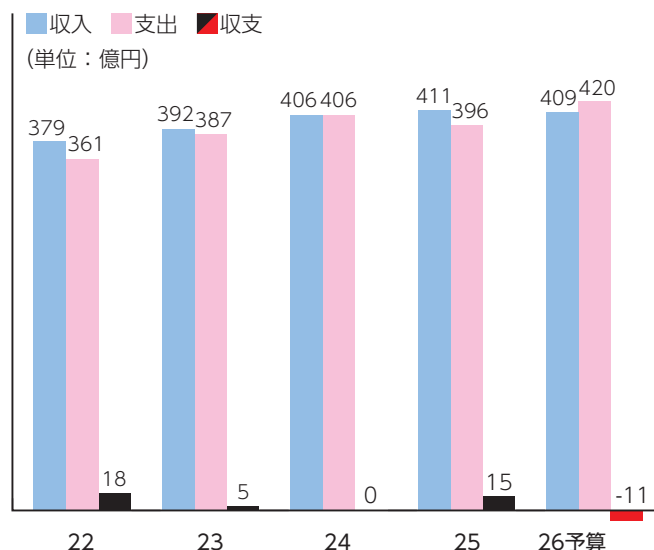


決算基礎数値

- 被保険者数 60,854人
- 被扶養者数 51,493人
- 被保険者平均年齢 44.9歳
- 保険料率 9.0%

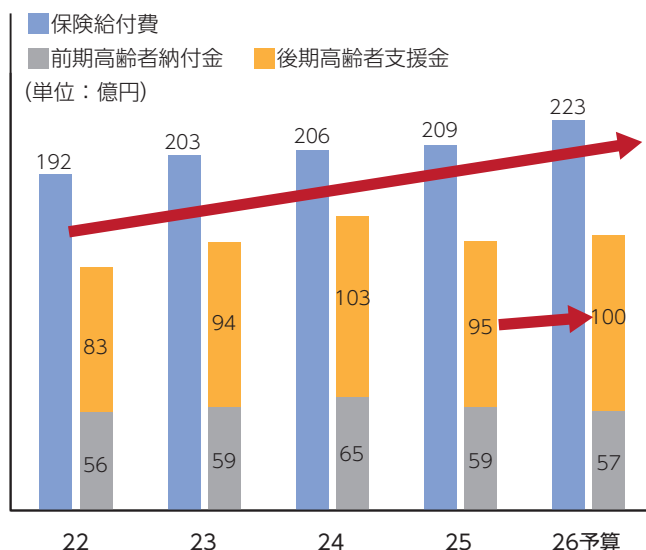
収支差の15億円につきましては、今後の健全な財政運営に備えて、積立金に充当します。

〈財政状況の推移〉



保険料収入の増加と納付金の減少により収支は黒字となりましたが、26年度以降は赤字の見込み。

〈主な支出の推移〉



保険給付費は年平均約5%で増加、26年度の高齢者に対する納付金、支援金は微増となっていますが、今後も増加が予想されます。

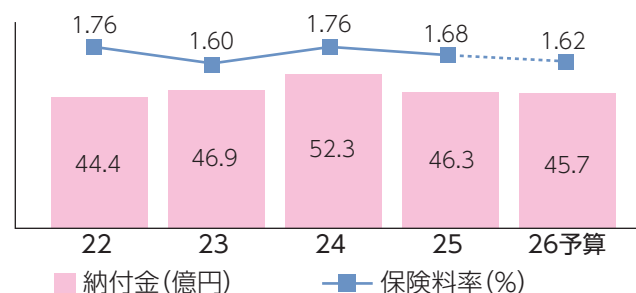
◆ 介護保険 [2025年 介護保険料率:1.68%]

収入合計
49.5億円

支出合計
46.3億円

収支 +3.2 億円
準備金の積み増しへ

〈介護納付金と保険料率の推移〉



健保のLINE 公式アカウント セキスイ健保de 健康エ◀≡▶

対象者

セキスイ健康保険組合に
加入している**18歳以上**の
配偶者・
ご家族(被扶養者)・
退職者

※ 従業員の方は対象外です

友だち 募集中です

健保からのお知らせや、
生活に役立つ健康情報を毎月配信!!
左記対象者に含まれる方は
下記の2次元コードより友だち追加をお願いします。



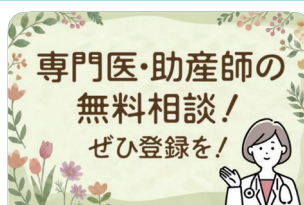
配信内容



子ども・子育て
支援金制度が
始まりました!

2026年4月分保険料(5
月納付分)より

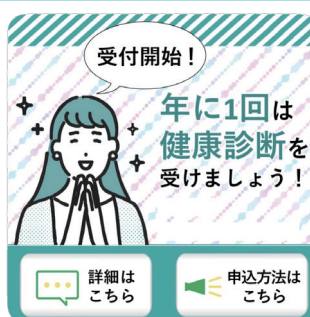
子ども・子育て支援金は、健康保険組合
などの医療保険者が保険料として徴収
し、国に納付することが法律で定められ
ました。



専門医・助産師の
無料相談!
ぜひ登録を!

LINEや電話で専門医・助
産師に無料相談

会員登録に必要な合言葉は、「すこやかせ
きすい」です!専門医・助産師に直接相談
ができますので、ぜひご利用ください!



受付開始!
年に1回は
健康診断を
受けましょう!

詳細は
こちら

申込方法は
こちら

皆様のお役に立つ
コンテンツを
毎月配信中!
是非ご登録
ください

2026年度 家族・退職者健診のご案内

【対象者と受診方法】

退職者とその女性配偶者	35歳以上(年度末時点)
現役社員の方の女性配偶者	35歳以上(年度末時点)
上記以外の被扶養者(男性配偶者含む)	40歳以上(年度末時点)

※当健保に加入(扶養)されていることが前提です。

新たに無料の特定健診コースを新設いたしました

コース名	健診種別	基本健診		選択可能な各種検査項目
特定健診 コース	施設健診	0円	+	1項目 500円
	巡回健診	0円	+	1項目 0~500円
一般健診 A1コース	施設健診	2,000円	+	1項目 500~1,000円
	巡回健診	1,000円	+	1項目 0~500円

※特定健診コースでは一部受診できない項目がありますのでご注意ください。

対象者の内、KENPOS登録者には3月下旬に案内ダイレクトメールとE-mailで案内しました。

KENPOS未登録者には4月下旬に案内冊子を発送しました。

今年度4月1日以降に退職者になられた方には案内冊子を定期的に発送しています。

健診制度の詳細は健保HPからも確認可能です: https://sekisui-kenpo.or.jp/hoken/kenshin_igai/

※ KENPOSとは: (株)イーウェルが運営する家族・退職者向け健康管理Webサービス・アプリです。