

無料

相談室のご案内

こころのひろば



こころのひろば

電話相談 0120-213-727

※フリーダイヤル
※月～金曜日:9:30～21:30 土曜日:11:00～19:00
日・祝日、年末年始(12/29-1/4)は休み
※Web相談、対面での相談もご利用いただけます。

女性の体のお悩み相談室



女性の体のお悩み相談室(男性からの相談也可)

電話相談 0120-213-616

※フリーダイヤル
※24時間365日対応します!(一部サービスを除く)
※女性の看護師・管理栄養士が対応します。

健康・介護チャンネル



健康・介護チャンネル

ご自身やお子さまの健康、ご家族の介護などさまざまな悩みをご相談いただけます。

電話相談 0120-213-616

※フリーダイヤル
※24時間365日対応します!(一部サービスを除く)

～メールでも相談できます!～

健康・介護チャンネルページ画面上のメニューより、

“ご相談窓口”を選択、健康・介護相談フォームはこちらをクリック

※メール相談と電話相談は相談の対応者が異なるため、相談内容が連携されることはありません。
※メール相談の標準回答は4営業日以内(土日祝日・12/29～1/4を除く)です。
※メール相談の回答は1回のご相談について3往復までとなります。

ご相談内容は、日本生命健康保険組合には原則連携されません。

各相談窓口の詳細は
健保組合HPを
ご覧ください!

日本生命健保オフィシャルHPでは、
他にも皆さまの健康に役立つ情報を発信しています!

<https://nissay-kenpo.or.jp>



日本生命健保・はつらつ

No. 181

発行所

日本生命健康保険組合

大阪市中央区今橋3-15-12

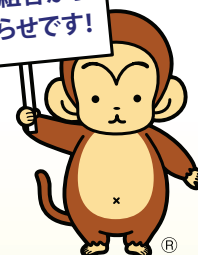
電話(06)62091486

はつらつ

組合員限り

2026年度
上期号
No.181

健保組合から
お知らせです!



★2025年度決算のお知らせ

- ★2026年6月から医療費や薬の値段が上がりました
- ★健康保険組合の加入者の皆さまへの3つのお願いです
- ★よい睡眠のための環境づくりができていますか?
- ★健康保険被扶養者状況照会を実施します
- ★特例退職被保険者の皆さまへお伝えします
- ★【日本生命健保組合】公式LINE2周年Thanksキャンペーン

LINE

【日本生命健保組合】公式LINE



2周年Thanksキャンペーン!



公式LINEを登録している方から、抽選で“500名様”に
“選べる電子ギフト1,000円分”をプレゼントいたします!
～まだ登録していない方は、この機会にぜひ登録してください～
▶詳しくはP11をご覧ください



日本生命健康保険組合

<https://nissay-kenpo.or.jp>



公式LINE
友だち登録は
こちら♪



2025年度

決算のお知らせ

収入支出決算額

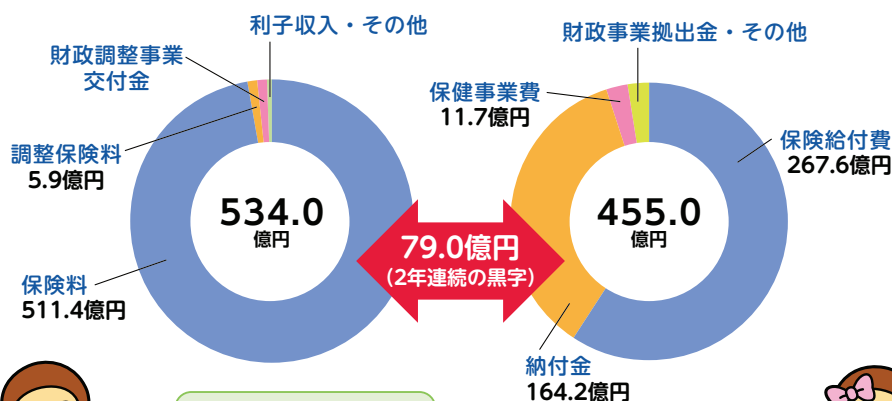
収入合計	534.0億円
支出合計	455.0億円
収入支出差引額	79.0億円

●当健康保険組合の2025年度決算が、
2026年7月13日の組合会において承認されました。

一般勘定

収入合計

支出合計



一人当たり標準報酬月額と標準賞与額の増加により、**保険料収入が増加**しました。

皆さまの**医療費**や国に納める**納付金**の支出が増加しています。



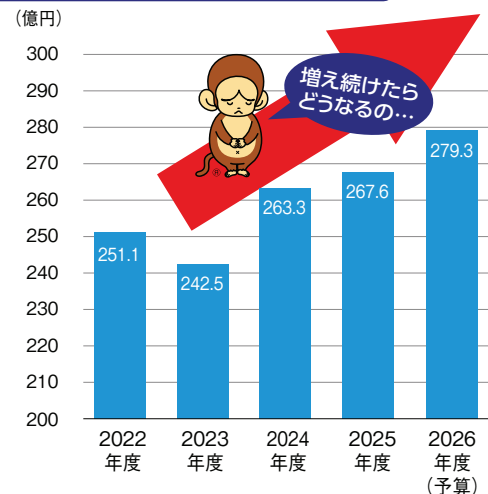
介護勘定

収入支出決算額

収入合計	59.9億円
支出合計	46.9億円
収入支出差引額	13.0億円

健保組合では皆さまの介護保険料を**納付金**として国に納めています。

保険給付費(皆さまの医療費)



保険給付費 267.6億円

皆さまの医療費である保険給付費は増加し続けています。
“医療費や薬の値上げ”を背景に今後も増えていくことが懸念されますが、このまま医療費が膨らみ続けると健保の財政を圧迫します！
まずは1人ひとりが医療費の正しい知識を身につけて、医療費を節約していきましょう。



教えて！

医療費の節約ってなに？

●時間外・休日・深夜は割増料金がかかります！

緊急性がないのに、「行く時間がない」「まだ病院が開いている」等の理由で時間外受診をしていませんか？
特に6歳未満の子どもは大人よりも高額な割増料金がかかります。実際にかかった医療費の7～8割は健保組合から支払っています。

●先発医薬品は薬代に特別料金がかかります！

ジェネリック医薬品のある先発医薬品を希望すると差額を自己負担しなければなりません。
2026年6月からはその負担割合が1/4から1/2に引き上げられました。

次ページに〈2026年6月からの医療費・薬の値上げ〉について載せています。
⇒⇒ご覧ください！！

夜間や休日に受診するか迷った場合は、電話相談やホームページを利用ください。

【大人】#7119 【子ども】#8000

こどもの救急 <https://kodomo-qj.jp>
※公益社団法人 日本小児科学会





厚生労働省「令和8年度診療報酬改定について【全体概要版】」等より

物価高・賃上げなどに対応 2026年6月から医療費や 薬の値段が上がりました



診療報酬改定などにより、2026年6月から外来・入院時の医療費や、ジェネリック医薬品を使わなかったときの特別料金
が引き上げられました。私たちに身近な改定事項をピックアップして解説します。

外来・入院医療費等の引き上げ

外来医療費

- 再診料を10円引き上げ
- 「物価対応料」を新設
(初診・再診とも+20円)
- 「ベースアップ評価料」を引き上げ
(初診時+110円、再診時+20円)*1



対象医療機関のみ

	初診料 再診料	物価 対応料	ベースアップ 評価料*1
初診時	2,910円 (±0円)	+ 20円 (+20円)	+ 170円 (+110円)
再診時	760円 (+10円)	+ 20円 (+20円)	+ 40円 (+20円)

*1 外来・在宅ベースアップ評価料(1)の場合で、新たに賃上げを行う施設の場合

《用語説明》

- ・物価対応料
物価上昇に対応するため、2026年度から新設され
た料金。保険医療機関で外来診療時や入院時など
に算入される。2027年度からは倍額となる予定。
- ・ベースアップ評価料
医療従事者の待遇改善のため、2024年に新設された料金。
職員の賃上げを実施する医療機関で外来診療時や入院時な
どに算入される。2027年度からは倍額となる予定。



入院医療費

- 入院基本料を1,860円引き上げ*2
- 「物価対応料」を新設
(+580円)*2
- 「ベースアップ評価料」を引き上げ
(最大+850円)*3



対象医療機関のみ

	入院 基本料*2	物価 対応料*2	ベースアップ 評価料*3
入院時	18,740円 (+1,860円)	+ 580円 (+580円)	+ 最大2,500円 (+850円)

*2 急性期一般入院料1の場合
*3 入院ベースアップ評価料の場合

入院時の食費・光熱水費の負担額

	改定前	改定後
食費	一般所得者	510円
	住民税非課税世帯	240円
	住民税非課税世帯かつ所得が 一定基準に満たない70歳以上の 人	110円
	130円	
光熱水費	370円	430円

※光熱水費の対象は療養病床に入院する65歳以上の入

生活習慣病管理料の見直し

生活習慣病管理料は、生活習慣病に対する質の高い疾
病管理を推進するために設けられています。糖尿病の
重症化予防を推進する観点から、眼科または歯科との
連携を行う場合の加算が新設されました。

- 眼科医療機関連携強化加算
600円 (年1回)
- 歯科医療機関連携強化加算
600円 (年1回)



先発医薬品にかかる特別料金の引き上げ

2024年10月からジェネリック医薬品がある先発医薬品
(長期収載品) を希望すると特別料金がかかるようにな
りましたが、その額が引き上げられました。

- 特別料金の額
先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の
(～2026年5月) → (2026年6月～)
4分の1相当の額 → 2分の1相当の額

※先発医薬品が医療上必要があると認められる場合などは、特別料金はか
かりません。

健康保険組合の加入者の皆さまへの 3つのお願いです



健康保険組合連合会は、これまで、団塊の世代が全て75歳以上となる2025年
に向けて、医療保険制度改革に関する各種の政策提言を行ってきました。この間、
ある程度の制度見直しは図られたものの、依然として現役世代に過重な負担を
求める構造に変わりはなく、2025年以降も危機的な状況が続くものと見込まれます。
さらに2040年にかけては、高齢者人口がピークに向かい、少子化により現役世代
が減少していくなかで、医療費と現役世代の負担が急激に増大していくと見込まれ
ています。これに備え、全世代で支え合う制度へ転換するための改革が急がね
ければなりません。そうしなければ、国民の安心の礎である国民皆保険制度を将来
世代に引き継ぐことができなくなってしまいます。

このような状況を踏まえ、国民皆保険制度を守っていくために、私たち健康
保険組合から加入者(国民)の皆さまにお願いしたいことがあります。

3つのお願い

- 1 医療費のしくみや国民皆保険制度の
厳しい状況についてもっと知ってください。
- 2 自分自身で健康を守る意識をもってください。
健診をきちんと受けてください。
- 3 軽度な身体の不調は自分で手当とする
セルフメディケーションを心がけてください。

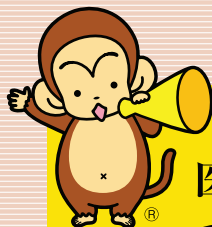
私たちの活動には加入者(国民)の皆さまのご理解とご支援が重要となります。
ぜひとも皆さまのご意見をお聞かせください。

ご意見はこちらから



健康保険組合連合会

1人ひとりの行動で 未来は変わります！



医療費の増加が続く中、
医療と国民皆保険制度の未来は黄信号

き い ろ

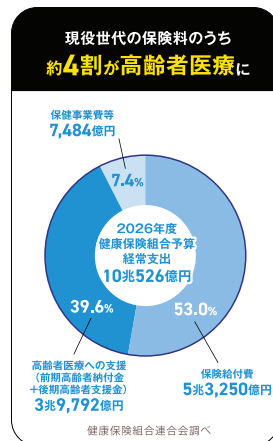
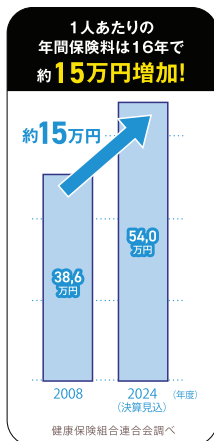
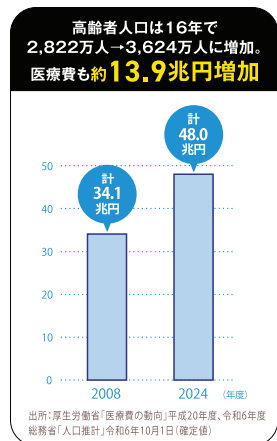
を

⑥
危機的状況
医療と国民皆保険制度が
ピンチ

⑤
医療費の増加
現在の国民医療費は
48兆円

④
**割しか残らない
現役世代の
保険料**
4割は高齢者医療へ

高齢者人口の増加は医療費の増加に大きく影響します。65歳以上の高齢者人口は、2024年が約3,624万人。高齢者人口がピークとなる2043年には約4,000万人に達すると推計されています。



医療と健康保険の未来を変えるのは
一人ひとりの“みどりアクション”

み ど り

へ

③
見よう
給与明細。
自分の健康保険料を
知ることから始めよう。

②
ど
**んなに忙しくても、
必ず健診。**

①
理
**解しよう、
セルフメディ
ケーションの力。**

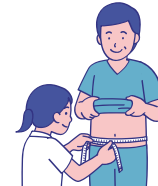
「毎月払っているのに、
よく知らない」を、
今日で終わらせよう。

給与明細



今年も、
自分のカラダと
向き合う日を。

健診



軽い不調は、
まず自分でケアする
という選択。

**セルフ
メディケーション**





よい睡眠のための環境づくりが できていますか？



就寝時刻が近づくと、脳は徐々にリラックスした状態に移り、やがて、睡眠に入っていきます。スムーズに眠りへ移る脳の変化を妨げないように、自分にあったリラックスの方法を見つけましょう。

寝室にはスマートフォンなどを持ちこまない

就寝前の約2時間前から眠りを促すメラトニンというホルモンが分泌されますが、照明やスマートフォンの光が強いとメラトニンの分泌が抑制されて、睡眠の質を低下させます。

寝室にはスマートフォンやタブレット端末を持ち込まず、照明をおとして寝るようにしましょう。



寝室は静かでほどよい温度にする

寝室は、エアコンなどを適宜利用して、暑すぎず寒すぎない温度にしましょう。また、できるだけ静かな環境で、リラックスできる寝具や衣服で眠ることがよい睡眠につながります。遮光や防音効果があるカーテンを使用してもよいでしょう。

朝目が覚めたら日光を取り入れる

1日の覚醒と睡眠のタイミングを司っている体内時計は、起床直後の太陽の光でリセットします。リセットが毎朝起床直後に行われないと、その夜に寝つくことのできる時刻が少しずつ遅れます。夜型化してしまう主な原因は、朝、暗いままの寝室で長い時間を過ごすことで、体内時計のリセットがうまく行えないことにあります。逆に、朝早く目覚めて困っている人は、一定時刻(8時ごろ)まで太陽の光を避けることが役に立ちます。

寝つきをよくするキーワードは「体温」

睡眠と体温の変化は密接に関係しており、1日の中で最も体温が低くなるのが睡眠中です。体温の低下が急なほど、眠りに入りやすくなります。夕方から夜にかけて軽く体温を上げておくと、快眠につながります。

体温が低下しやすく眠りを促す

- 夕方から夜にかけての軽い運動



- 40℃くらいのぬるめのお風呂でゆったりと



体温が低下しにくく眠りを妨げる

- 激しい運動



- 就寝直前の42℃以上の高温浴



睡眠の前のストレスマネジメント

よい眠りのためには、日中にストレスが多くても、就寝時にストレスから解放されていることが大切です。あなたなりのリラックス法をみつけて、就寝前は休息モードに切り替えましょう。

- ぬるめのお風呂でゆったりする
- 心配ごととはとりあえず棚上げする
- リラックスする香りのアロマキャンドルを使う
- 腹式呼吸をする

9/1(火) 発送

健康保険被扶養者状況照会を実施します



今年度も厚生労働省の通知に基づき、「被扶養者状況照会」を実施します。
例年同様、「行政手続における特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律」に基づき、個人番号（マイナンバー）を活用した地方公共団体（市町村等）への情報照会を行います。その結果、**確認ができなかった方、および健保組合にて審査が必要と判断した方のみ書面にて確認させていただきます。**

調査方法

調査対象	18歳以上（2026年4月1日時点）の一部の被扶養者
調査方法	情報照会により確認ができなかった方、および書面審査が必要と判断した方（※）のみ 「被扶養者状況照会『回答票』」を送付します。 （※）例：給与・公的年金以外の収入がある方 『回答票』提出締切：2026年9月30日（水）
収入判断基準の期間	2025年1月～12月の収入
加入要件未達の場合	被扶養者の取消手続きが必要となります。 2026年9月1日（火）発送の『情報照会を活用した「健康保険被扶養者状況照会」の確認結果について』文書をご参照いただき、＜日本生命健康保険組合オフィシャルHP＞お申込み（各種Web申請）より「健保被扶養者異動（削除）届」の手続きをお願いします。

【ご参考】以下の場合、「健保被扶養者異動（削除）届」のWeb申請が必要です。

＜スマホからお手続きの場合＞
健保被扶養者異動（削除）届



【任継・特選】健保被扶養者異動（削除）届

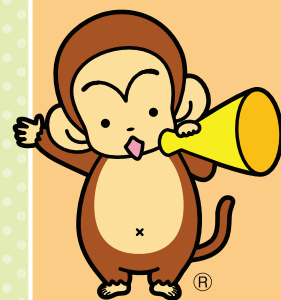


パート・アルバイト・年金等の収入が認定基準を超えたとき
ご家族が失業給付を受取りはじめたとき
ご家族が就業したとき、または勤務先の健康保険に加入したとき
ご家族と離婚したとき
ご家族が死亡したとき

「被扶養者状況照会」の詳細は、8月下旬頃、日本生命健康保険組合オフィシャルHPの「お知らせ」に đăng載します

《特例退職被保険者の皆さまへお伝えします》

これまで特例退職被保険者（退職後）の皆さまには、「機関紙はつらつ」を冊子でお配りしておりましたが、今回の2026年度上期号および次回発行の下期号をもちまして冊子での発行を収束させていただきます。
2027年度以降は、【日本生命健康保険組合オフィシャルホームページ】に登載のWEBブックにて「機関紙はつらつ」をご覧くださいたくお願い申し上げます。



2027年度以降は、【健保オフィシャルホームページ】で「機関紙はつらつ」をご覧ください!!

日本生命健康保険組合
オフィシャルホームページ
<https://nissay-kenpo.or.jp>



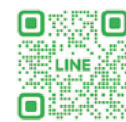
【日本生命健保組合】公式LINE

2周年Thanksキャンペーン!

2024年度に開始した健保組合の公式LINEが2周年をむかえます。
たくさんの方に登録いただき、現在、登録者2.5万人に達しています！
感謝の気持ちをこめて【2周年Thanksキャンペーン】を実施し、公式LINE登録者に抽選でプレゼントをお届けします。（10月中旬ごろ）
◆抽選対象：9月30日（水）までに公式LINEに友だち登録をいただいた方（ユーザー登録完了のこと）

抽選で500名様に選べる電子ギフト1,000円分をプレゼント

＼友だち登録はこちら／



健康情報を配信します！
健保HPに簡単にアクセス
各種手続きをご案内

まだ公式LINEに登録していない方は、この機会にぜひ！ご登録ください！
※ユーザー登録も完了してください。

