ご家庭にお持ち帰りになり、みなさんでご覧ください。

けんぽだより

2026
秋号

CONTENTS

令和7年度決算のお知らせ ・・・・・・・・・・・・2
組合会の決議事項 ・・・・・・・・・・・・・・・・・3
全国の健康保険組合を取り巻く状況 ・・・・・3
2026年8月から
高額療養費制度が改定されました ・・・・・・・4
睡眠時無呼吸症候群スクリーニング検査 ・・6
禁煙サポートプラン ・・・・・・・・・・・・・・・・6
歯科保健事業 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・7
メンタルヘルス相談窓口 ・・・・・・・・・・・・・7
家族を扶養からはずすときの手続き ・・・・・・8
くうねるあそぶ+ふせぐ ・・・・・・・・・・・・・9
インフルエンザ予防接種一部費用補助 ・・・10
第三者行為 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・11
はしご受診に気をつけよう ・・・・・・・・・・・12

カルビー健康保険組合

令和7年度

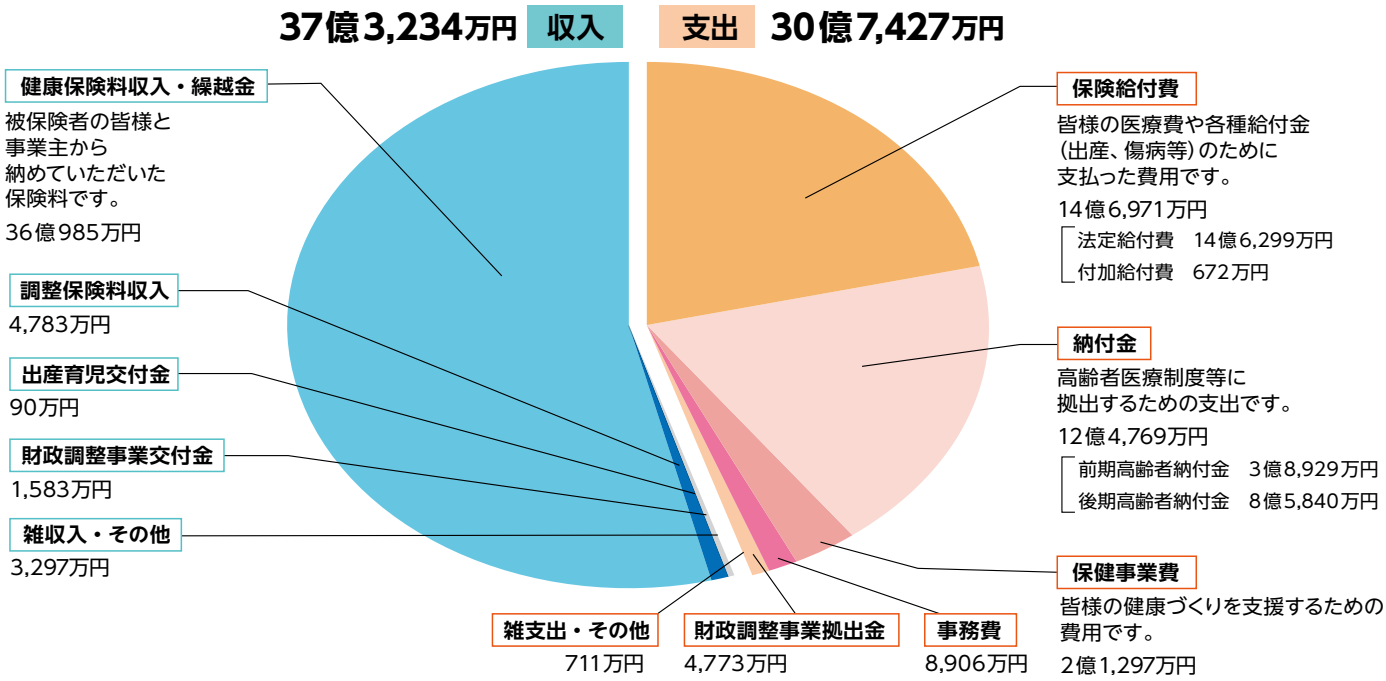
カルビー健康保険組合 決算のお知らせ

当健康保険組合の令和7年度決算が去る令和8年7月9日(木)に開催されました第41回組合会において可決・承認されました。

健康保険(一般勘定)

収入合計	37億3,234万円
支出合計	30億7,427万円
収支差引額	6億5,807万円

経常収入合計	36億1,614万円
経常支出合計	30億2,572万円
経常収支差引額	5億9,042万円



収入では、①平均被保険者数5,931人(対予算値151人増)、②平均標準報酬月額393,835円(同3,535円増)、③年間総標準賞与額8,996,023千円(同−500,497千円減)となった結果、健康保険収入は3,609,850千円となった。一般勘定の収入全体は3,732,340千円。当初予算額に比較すると37,476千円の増となっている。

一方、支出については、事務費89,061千円(所要財源率2.43‰、被保険者1人当たり額15,016円)、保険給付費1,469,714千円(所要財源率40.04‰、被保険者1人当たり額247,802円)、納付金1,247,692千円(所要財源率33.99‰、被保険者1人当たり額210,368円)、保健事業費212,969千円(所要財源率5.81‰、被保険者1人当たり額35,908円)となった。保健事業費が予算額に比し70,681千円の減となったほかは、事務費は事務所の移転に伴い4,136千円の増、納付金、保健給付費は予算未達であり、最終的に支出全体では3,047,271千円で予算額に比較すると620,593千円の減となっている。

この結果、一般勘定の収支は、655,897千円となった。

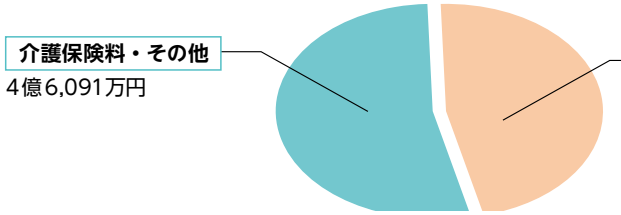
決算残金について、一般勘定は、財政調整事業繰越金及び子ども・子育て支援金前納保険料を除いた607,970千円を法定準備金に積み立てた。一般勘定の準備金保有率は987.93%となった。介護勘定は、57,966千円を法定準備金として積み立てた。介護勘定の準備金保有率は709.43%となった。

保健事業については、特定健康診査は被保険者99.2%。被扶養者66.5%、加入者計で92.6%の実施率となった。特定保健指導については、積極的支援終了率は43.0%、動機付け支援終了率は43.6%、合計で43.3%となった。郵送血液検査については実施率20.6%、インフルエンザ予防接種費用の補助について接種実施率は36.0%であった。

納付金…高齢者医療制度を支えるために国に納付しているもの。健保財政を圧迫している大きな要因です。

介護保険(介護勘定)

4億6,091万円 収入　支出 4億292万円



※5,797万円の残金は、介護準備金および令和8年度繰越金として計上いたします。

組合会の決議事項

●令和7年度監事監査報告

令和8年6月23日実施、「適」にて完了いたしました。

●理事長専決

理事長専決を下記の内容にて実施し、組合会にて決議、承認されました。

一般勘定「款内における予算充当について」実施額9,134,450円

「款内における項の予算が不足したため予算流用」実施額13,214,034円

全国の健康保険組合を取り巻く状況

※健康保険組合連合会「令和8年度 健康保険組合の予算早期集計結果報告」より

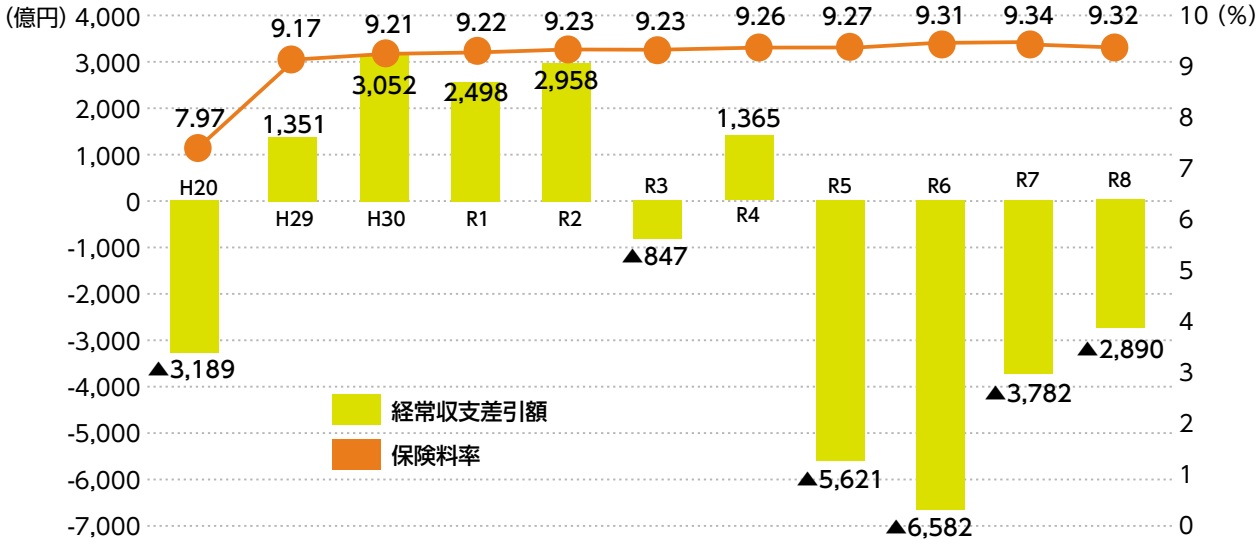
約74%の健保組合が赤字

令和8年度の経常収支は、経常収入9兆7,636億円、経常支出10兆526億円で、経常収支差引額は2,890億円の赤字予算となる見込みです。

なお、全1,364組合のうち、約74%が赤字となっています。

また、平均保険料率は0.02%減の9.32%（調整保険料率含む）で、収支均衡に必要な財源を賄うための実質保険料率は9.90%となる見通しです。

●平均保険料率と経常収支差引額の推移



支出の約4割が高齢者医療制度への拠出金

健保組合の主な支出には、皆さまの医療費だけでなく、高齢者医療制度への拠出金があります。これは、健保組合に所属する高齢者の医療費ではなく、全国の高齢者への拠出金です。

令和8年度予算では、医療費と拠出金に対する割合は39.6%となっており、健保組合の財政を圧迫しています。

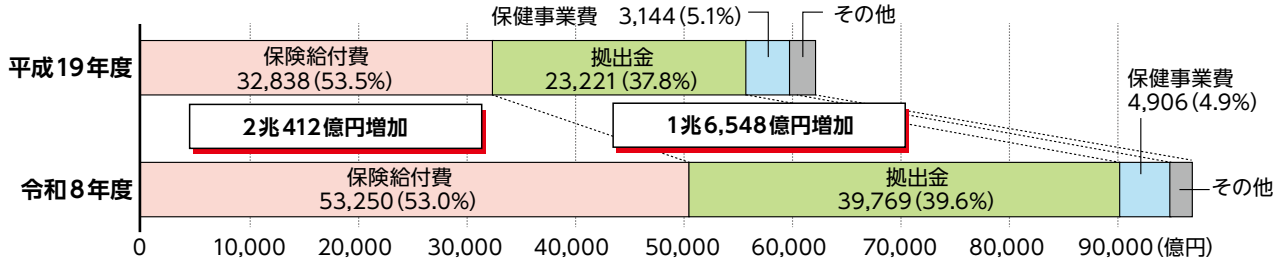
高齢者医療制度への拠出金とは

前期高齢者納付金…前期高齢者（65歳～74歳）の加入率が高い国民健康保険への拠出金

後期高齢者支援金…75歳以上が加入する後期高齢者医療制度（都道府県）への拠出金

退職者給付拠出金…サラリーマン等被用者保険OBが加入する国民健康保険への拠出金

●計上支出の内訳（平成19年度・令和8年度比較）



(注1) 平成19年度は決算、令和8年度は予算早期集計の数値　(注2) (　) 内は、計上支出における構成比

2026年8月から
高額療養費制度が改定されました

高額療養費制度とは、入院等により医療機関で高額な医療費がかかり、その自己負担額が1か月の限度額を超えた場合に、超えた額が健康保険組合から支給される制度です。2026年8月から、この自己負担限度額が引き上げられ、長期療養者に配慮して新たに年間の上限額が設けられました。

制度改正のポイント

❶近年の医療費の伸び等を踏まえ、毎月の上限額を引き上げ

❷長期にわたって治療を受けている人に配慮

・多数回該当の金額は据え置き
・多数回該当にならない人のために「年間上限」を新設

＊多数回該当…直近1年間で3回以上制度を利用した場合、4回目以降の限度額が軽減されます。

■高額療養費の自己負担限度額（70歳未満）

所得区分（標準報酬月額）	改定前 月額上限
83万円以上	252,600円+(総医療費−842,000円)×1% <多数回該当 140,100円>
53〜79万円	167,400円+(総医療費−558,000円)×1% <多数回該当 93,000円>
28〜50万円	80,100円+(総医療費−267,000円)×1% <多数回該当 44,400円>
26万円以下	57,600円 <多数回該当 44,400円>
低所得者（住民税非課税者）	35,400円 <多数回該当 24,600円>

改定後（新設） 月額上限	年間上限
270,300円+(総医療費−901,000円)×1% <多数回該当 140,100円>	1,680,000円
179,100円+(総医療費−597,000円)×1% <多数回該当 93,000円>	1,110,000円
85,800円+(総医療費−286,000円)×1% <多数回該当 44,400円>	530,000円
61,500円 <多数回該当 44,400円>	※ 530,000円
36,900円 <多数回該当 24,600円>	290,000円

※標準報酬月額が15万円以下の場合、年間上限は410,000円となります（2027年8月以降に払い戻し）。

ひと月あたり、どのくらい負担が増えた？ 高額療養費のしくみ

標準報酬月額30万円の人が1か月に100万円の医療費がかかった場合

改定前

医療費 1,000,000円
自己負担限度額 87,430円
高額療養費 212,570円
健保組合負担 700,000円

【自己負担限度額】
80,100円+(1,000,000円−267,000円)×1%=87,430円
【高額療養費】
300,000円−87,430円=212,570円

月額上限 約8.7万円

改定後

医療費 1,000,000円
自己負担限度額 92,940円
高額療養費 207,060円
健保組合負担 700,000円

【自己負担限度額】
85,800円+(1,000,000円−286,000円)×1%=92,940円
【高額療養費】
300,000円−92,940円=207,060円

月額上限 約9.3万円

5,510円の負担増

・暦月ごとの計算(月の1日から月末まで)となります。
・同じ医療機関ごとに計算します。ただし、同じ医療機関でも入院、通院は別計算です。
・入院したときの食事代や差額ベッド代など、保険診療以外のものは対象外です。

知っておきたい

高額療養費制度改正 Q&A

新設された年間上限額の仕組みや 2027 年に予定されるさらなる改定のポイント、実際に支給を受けるための手続きの方法について、気になる疑問を Q&A 形式で分かりやすく解説します。

Q 新たに年間上限額が設けられたとのことですが、どういう制度なの?

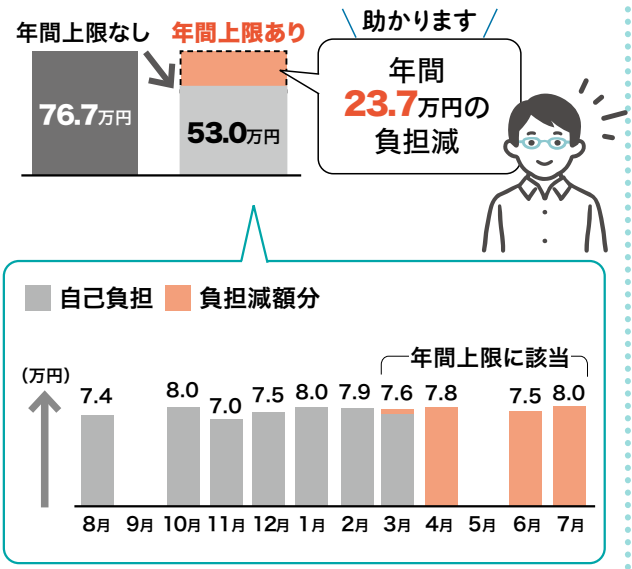
A 月ごとの自己負担額が積み上がっても、年間(8月から翌年の7月末まで)の上限額に達した後は、それ以上の医療費については健康保険組合から払い戻しが受けられるしくみです。

長期にわたり治療が必要な方へのセーフティネット機能を強化するために設けられました。次のような方は、医療費負担が軽くなる場合があります。

- これまで「多数回該当」に該当しなかった方 (下図参照)
- 今回の制度見直しにより、「多数回該当」の対象から外れる方
- 現在、毎月高額療養費を利用している方
- 極めて高額な医療を受けた方

■年間上限の導入により、自己負担が軽減される例

※標準報酬月額28～50万円の人の場合



Q 2027年8月にも改定が実施されるそうですが、負担は増えるの?

A 応能負担の考え方から、非課税世帯～標準報酬月額127万円以上まで、所得区分が13段階に細分化されます。

▲厚生労働省「高額療養費の見直しについて」

そのため、所得によっては今よりも月額上限や年間上限の金額が上がる場合もあります。2027年8月実施予定の内容については、右記二次元コードのページより確認できます。

Q 高額療養費は計算が面倒そうだけど、自分から手続きしないといけないの?

A マイナ保険証を持っている人は、医療機関を受診する際、原則手続きなしで高額療養費の適用を受けられます。窓口での支払いは自動的に毎月の上限額までになります。

マイナ保険証を持っていない人は、オンライン資格確認を実施している医療機関であれば、資格確認書を提示すれば手続きは不要です。

年間上限額については、一旦医療機関の窓口で負担し、健康保険組合から払い戻されます。

睡眠時無呼吸症候群（通称SAS）スクリーニング検査

睡眠時無呼吸症候群（SAS）は、睡眠中に呼吸が停止または低下する状態を指し、日中の眠気や集中力の低下、高血圧、心血管疾患などのリスクを高めます。簡易検査にて、早期発見と適切な治療を行うことで、これらのリスクを軽減することができます。1ヶ月間は費用を健保で負担いたします。継続的な治療となる対象者は、2ヶ月目以降自己負担となる旨ご了承ください。

定員40名限定 ※応募者多数の場合は抽選

対象者
当健保に加入している被保険者（本人）
※昼間の勤務中に、「強い眠気」や「だるさ」等の症状を強く感じる方
※同居家族からいびきや無呼吸の指摘を受けたことがある方

検査費用
初期費用・自己負担3,000円
（継続的な治療となる場合の治療費用は自己負担）
※お支払いはクレジットカードのみ

申込方法
特設ホームページ（右記QRコード）より

申込期間
2026年10月1日～2026年10月31日
※応募者多数の場合は抽選で決定後ご連絡をいたします

要精密検査になった方は…

当健保実施の「CPAP給付事業」にお申込みいただくと、
医療機関の受診をせずにCPAPを利用した治療を開始することができます。

診療開始 令和8年11月から随時

診療費用 1ヶ月間は健保で費用負担。（継続を希望する方は2ヶ月目からは自己負担分を提携先医療機関に支払いとなります）

受診方法 初診～C-PAP開始までは医療機関の指示に従っていただきます。
※診察および指導は原則オンラインで行います。
※保険診療との併用になる場合があるので、診療費用とは別に一部負担金が発生する場合があります。

受診（提携先）医療機関 ゆみのクリニック渋谷桜丘
東京都渋谷区桜丘町1-4渋谷サクラステージSHIBUYAサイド5F

禁煙サポートプラン

カルビー健康保険組合では、皆様の禁煙支援のため、10月から禁煙支援サポートプランを開始いたします。費用は無料ですので、今まで禁煙できなかった方もこの機会にぜひチャレンジしてください。

オンライン禁煙プログラム

PCやスマホでオンライン診療を受け、医師と一緒に禁煙を目指すプランです。禁煙支援のため、最大50,000円の実費費用を補助いたします。禁煙補助薬はご指定場所に配送するうえ、メール、電話でのサポートもあります。禁煙成功率も高く、今こそ禁煙したい方におすすめです。

対象者 **当健保に加入している被保険者（本人）** ※被扶養者の方は参加できません

期間 **2026年10月1日～2027年1月31日**

詳しくはこちら
https://dr.sumofuri.com/d/uz6nbo

募集人数 **抽選で20名**

充実のサポート体制
通院不要のオンライン診療
禁煙補助薬チャンピックス出荷再開

歯科保健事業

カルビー健康保険組合では、歯科医療費の占める割合が高い状態が続いている状況となっております。特に歯周病などは自覚なく病気が進行し、痛みを感じた場合には長期間にわたる通院が必要となり、医療費も大きくなります。歯の痛みを感じる前に定期的に歯科健診を受けることは重要です。歯科健診の補助を行いますので、ぜひこの機会にご利用ください。

対象者 **当健保に加入している被保険者（本人）**
※被扶養者の方は参加できません

実施期間 **2026年10月1日～2027年1月31日**

実施内容 右記URLもしくはQRコードから「Web歯科問診」を実施し、歯のリスクを確認後、①・②のどちらかにご参加ください。
① **WEB歯科面談（歯科保健指導）**
② **（歯科医院による）歯科健診**

Web歯科問診
https://hamieru.com/d/calbee
※記号・番号がわかるもの（資格確認書等）をご用意ください

（歯科医院による）歯科健診をお選びの方

お近くの歯科医院での、保険診療でない歯科健診（口腔診査、口腔保健指導、予防的処置）が対象です。
健保から5,000円を上限に実費補助いたします（5,000円を超過した額は自己負担）。

利用方法 詳細はホームページでご確認ください

1.受診者本人が歯科医院（任意）に電話連絡し予約する。
※「健保の歯科健診費用補助を受けるため、「口腔診査」、「口腔保健指導」、「予防的処置」を自己負担で受診したい」旨をお伝えください。

2.受診日当日、「健保記号・番号がわかるもの（保険証、資格確認書等）」、「歯科健康診断票（受診者記載枠を記載）」を持参し、受診する。
※健診費用の全額を自己負担したものが、補助対象です。保険証などを用いて健診を受けた場合は保険診療となり、補助金申請の対象となりません。必ず受診した本人の名前で領収書の発行を受けてください。

3．受診後、「歯科健康診査補助金支給申請書」を記入し、領収書（原本）を添付の上、健康保険組合へ郵送（提出）する。

心の悩み、相談してみませんか？ メンタルヘルス相談窓口

カルビー健康保険組合では、メンタルサポートの専門家から無料でアドバイスを受けられる窓口を設置しています。まずはカウンセリングルームに電話し、「カルビー健保の加入者です」とお伝えください。

対象者 **カルビー健保加入者本人・ご家族**

費用 **回数制限なく無料**

面接カウンセリング
東京・名古屋・大阪・札幌・仙台・福岡のカウンセリングルーム
※月～金・10：00～20：00／土・10：00～17：00（祝・年末年始除く）

電話カウンセリング
東　京：03-3483-4885　札　幌：011-806-3562
名古屋：052-223-2622　仙　台：03-3485-4887
大　阪：06-6225-1055　福　岡：092-473-3913
※月～金・10：00～20：00（祝・年末年始除く）

FAXカウンセリング
03-3485-4863　※24時間受付

メール
mein@nifty.ne.jp　※24時間受付

家族を扶養からはずすときの手続き

4月から息子が就職したのだけど、手続きは必要？

息子さんは就職先の健康保険の被保険者になりますので、当健康保険組合の被扶養者でなくなります。
自動的に扶養からはずれないので、被保険者の方が扶養からはずす手続きをする必要があります。

■就職以外で被扶養者でなくなるケース

- 収入が年収130万円※以上に増えた
- パート先等の被保険者になった
- 仕送りをやめた、仕送り額が被扶養者の年収より少なくなった
- 同居が条件の被扶養者と別居になった
- 結婚して相手の扶養に入った
- 離婚した　●死亡した　など

※60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する障害者は180万円

手続きしてください!

手続きはどうしたらいいのかな？

5日以内に「被扶養者（異動）届」を健康保険組合に提出してください。
併せて、2025年12月1日までは被扶養者だった人の「保険証」、交付されている場合は「資格確認書」「限度額適用認定証」「高齢受給者証」の返却が必要です。
マイナ保険証を使用している場合でも保険証は返却してください。

＊マイナ保険証は、就職先の会社と健康保険が手続きをした後に、新しい健康保険の被保険者としてそのまま使用できます。

扶養からはずれるときの収入増加について、具体的に教えて。

年収が130万円（60歳以上の人や障害厚生年金の受給要件に該当する障害者は180万円）以上になる見込みのときは、被扶養者でなくなります。これは、月額108,334円（150,000円）、日額3,612円（5,000円）に当たります。

＊繁忙期の残業などで一時的に収入が増加するときは、パート先の証明書を健康保険組合に提出することで、扶養継続が可能になるケースもあります。

■収入に含まれるもの

- 給与　●年金
- 農業などの事業所得
- 株式などの投資収入
- 利子収入　●不動産賃貸収入
- 失業給付金
- 傷病手当金、出産手当金、休業補償給付
- 生活保護法による生活扶助料　など

年金や利子も含まれます!

被扶養者確認（検認）の実施について	カルビー健保では、保険給付の適正化のため、毎年1回被扶養者の資格確認（検認）を実施しています。今年度は10月中旬から実施予定です。扶養の条件から外れた場合は、「健康保険被扶養者（異動）届」を会社へ提出してください。（健保ホームページからダウンロードできます。）	対象者へご連絡いたします。

生活習慣バージョンアップチャレンジ

くうねるあるく+ふせぐ

カルビー健康保険組合では、生活習慣の改善に着目した保健事業「生活習慣バージョンアップチャレンジ『くうねるあるく+ふせぐ』」を実施します。「くう（食事）」「ねる（睡眠）」「あるく（歩行）」「ふせぐ（感染予防）」などの生活習慣の改善を楽しみながら身につけることができます。

健保ホームページのバナーからアクセス

くうねるあそぶ+ふせぐ紹介動画

対象者 ▶ 当健保に加入している被保険者（本人）
※被扶養者の方は参加できません

エントリー期間 ▶ 2026年9月18日（金）12：00から受付

実施期間 ▶ 2026年10月1日（木）～10月31日（土）の31日間

カルビー健保の企業団体コード ▶ 8196628

ご利用いただけるコンテンツ

1 事前事後アンケート

参加者の生活習慣を確認し、事前事後の比較をすることで改善度合いが確かめられます。

2 食事：動画セミナー

約15分の食事動画セミナーを配信。小テストに回答して受講終了となります。

3 睡眠：動画セミナー

約15分の睡眠動画セミナーを配信。小テストに回答して受講終了となります。

4 感染・疾病予防：動画セミナー

約15分の疾病予防動画セミナーを配信。小テストに回答して受講終了となります。

5 くうねるあるくライブラリ

「女性の健康」「歯科予防」など生活習慣改善をテーマにした多数の動画セミナーが視聴できます。

6 毎日メルマガ

健康アドバイスとリフレッシュ運動動画を毎日日替わりで1ヵ月間お届けします。

7 団体対抗ウォーキング

歩数をアプリで同期。毎日の歩数をグラフで確認できるほか、ランキングが毎日公開されます。

8 毎日つうしんぼ

食事、睡眠、疾病予防と自身で設定したオリジナル目標で毎日の行動を採点できます。

インフルエンザ予防接種 一部費用補助

カルビー健康保険組合では、インフルエンザ予防接種について、費用補助を実施いたします。
昨年もインフルエンザの罹患者は多く、猛威を振るいました。
ご自身とご家族の皆様の受診をおすすめいたします。

接種期間

2026年9月1日から2027年1月31日

申請期間

2026年10月1日から2027年2月28日

対象者

カルビー健康保険組合の
被保険者、被扶養者

費用補助金額

お一人様4,000円(税込)まで
12歳以下の2回接種は合計で申請してください。
自治体で公費接種がある対象者様は自己負担のみ、
上限4,000円までとなります。

申請方法

すべて電子申請となります。(書面での手続きはできません)健康保険組合のホームページの電子申請から申請手続きをお願いいたします。

インフルエンザ予防接種について
詳しくはこちらをご覧ください。

https://www.calbeekenpo.or.jp/

知っておきたい 健康保険

第三者行為

用語解説
第三者行為（だいさんしゃこうい）
第三者（加害者）がいる事故のこと。自動車事故や他人のペットにかまれたケガなど。

交通事故などの第三者行為でケガをした場合は、健康保険で治療を受けることができますが、**健康保険組合への届け出が必要**です。書面での届け出が遅れるときは、電話などでなるべく早く連絡してください。 *相手（第三者）の連絡先の確認と警察への連絡、交通事故の場合は交通事故証明書の入手も忘れずに。

第三者行為にあったときの 手続き

▼

「第三者行為による傷病届」をなるべく早く提出

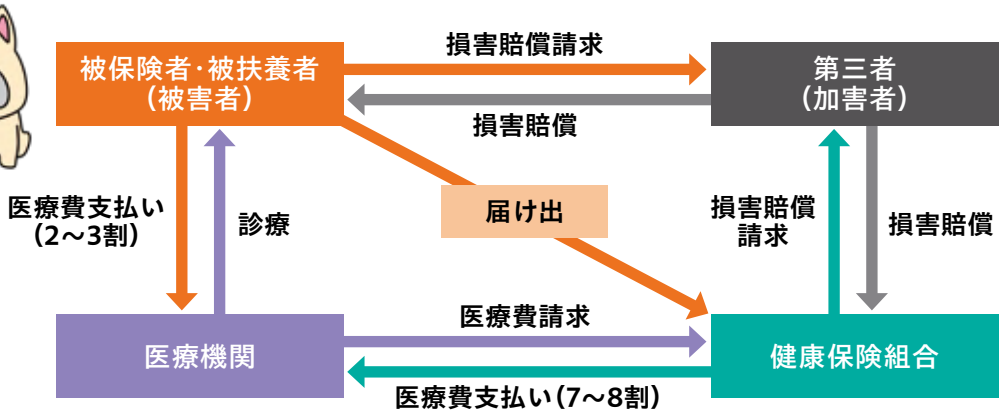
添付書類… 負傷原因報告書、事故発生状況報告書など

第三者行為による傷病の医療費と損害賠償について

治療にかかる医療費は加害者（第三者）が負担すべきものです。健康保険組合が負担する医療費は健康保険組合が一時的に立て替え、事後に第三者にその費用を請求します。

第三者行為とは

・交通事故（自動車、自転車など）　・他人のペットにかまれた
・工事現場の落下物に当たった　　・暴力行為にあった
・スノーボードで衝突された　・購入した食品で食中毒になった
・飲食店での食事で食中毒になった　　など



Q&A

Q 加害者から示談を求められましたが、示談後も健康保険で治療を受けることはできますか？

A **示談の内容によっては、健康保険組合からの給付が行えず、治療費が全額自己負担になる場合があります。**（例えば、示談金に治療費を含める取り決めのケースなど）
自己判断で示談に応じることなく、必ず事前に健康保険組合にご相談ください。

はしご受診（ドクターショッピング）に気をつけよう

同じ症状でいくつも病院を渡り歩く“はしご受診”。
「なんとなく先生と相性が合わない」「念のため他の病院でも診てもらいたい」
などと病院を変えていると、下記のように、お財布もからだもダメージを受けます。

初診料　1件あたり　¥2,880

病院を変えるごとに、その都度かかる金額です。はしご受診を繰り返すほど大きな金額になります。

3回同じ病院にかかった場合

¥4,340 ＋ 検査代等

1回目　初診料 ¥2,880＋検査代等
2・3回目　再診料 ¥730×2

3回はしご受診をした場合

¥8,640以上

（¥2,880＋検査代等）×3

3回で¥4,300以上損

※金額は、全額自己負担の場合。実際の自己負担は上記の金額の2〜3割です。

検査・投薬の繰り返し

行く先々で同じような検査・投薬を受けるため、本来不要なはずの医療費がかさみます。また、「検査の繰り返しでからだに負担がかかる」「診断や治療が遅れる」といった問題や、薬の重複・飲み合わせ等で副作用が起こるリスクもあります。

紹介状なしの大病院受診は別途、追加料金がかかります

初診の場合　¥7,000以上

＊健康保険は適用されず、全額自己負担です。
＊緊急の場合など正当な理由がある場合を除きます。

✧おすすめ！✧

病院を変える前に、まずは医師に相談

治療に不安や疑問があるときは、むやみに病院を変えるのではなく、まず今の担当医にその気持ちを伝えてみましょう。気軽に相談できる「かかりつけ医」を持っておくと安心です。なお、必要な場合は、担当医から専門病院等を紹介してもらい、別の医療機関の受診を。

閉経前後の「更年期」の女性は、さまざまな不調が出て、意図せずはしご受診をしてしまうことがあります。40代半ば〜50代半ばの女性は、まず婦人科を受診するとスムーズです。

こちらも注目

セカンドオピニオン

セカンドオピニオンは、病気や治療について理解し、納得して治療を受けるために、別の病院の医師に意見を求めることで、現在の担当医のもとで治療を受けることを前提としています。ただ単に、さまざまな病院を渡り歩く「はしご受診」とは別物です。

セカンドオピニオンを希望する場合は、現在の担当医に相談を。しっかりと話しあったうえで、紹介状や検査結果等を提供してもらい、セカンドオピニオンを受けてください。

発行：カルビー健康保険組合
〒151-0051　東京都渋谷区千駄ヶ谷5-23-5 代々木イーストビル　TEL 03-5990-2926　メールアドレス info@calbeekenpo.or.jp