国保だより 盛夏号 Support Your Life

2026年8月受診分より 高額療養費制度が改定されます。

組合員や家族が高額な医療費（保険診療分）を支払ったときは、高額療養費の払い戻しが受けられますが、国の医療費4兆円削減政策の元で自己負担分の月額上限の見直しが行われ、所得によっては自己負担が増えることになります。この改定によって、病院窓口での自己負担は増えますが、埼玉土建国保は「一部負担払戻金制度」によって月1万7500円を超えた分は後から払い戻しされます。

一部負担払戻金

●暦月ごと、病院・薬局ごと、入院・通院ごとで、1万7500円を超えたときに支給します。

※高額療養費に該当された方は、高額療養費の申請が必要です。

支給できない場合

- 家族の加入月から6カ月以内の入院
- 交通事故、暴力行為、仕事中の事故などによる治療
- 家族の通院分
- 中学生以下の入院　など

限度額適用認定証

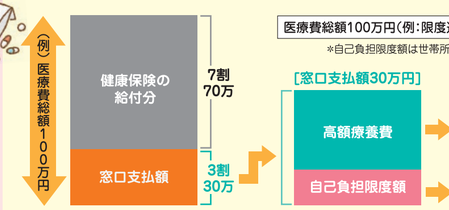
入院などで医療費が高額になる場合、医療機関等に提示すると、窓口での支払いが高額療養費の自己負担限度額までとなります。ただし、オンライン資格確認システムにより自己負担限度額を確認できるため、提示が不要な場合があります。医療機関等に提示が必要かの確認の上、必要であれば所属支部へ申請して下さい。

- 「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付申請をしてください。
- 入院や通院、調剤薬局でも利用できます。
- 70歳以上の方については、所得区分が「低所得Ⅱ」「現役並みⅠ」「現役並みⅡ」の方のみ交付申請が可能です。

※世帯所得により自己負担限度額が異なります。
※申請書はホームページからダウンロードできます。

高額療養費とは

同一月（1日～末日まで）にかかった医療費の窓口負担額が高額になった場合、自己負担限度額を超えた分が高額療養費として払い戻される制度です。



支給になる金額は異なります。

■支給金額は、世帯の所得と高額療養費の受給回数により

前11カ月間に、既に3回以上高額療養費の支給を受けている場合（多数回該当の場合）には、その月の負担の上限額がさらに引き下がります。

■計算方法

計算対象となった負担金額の合計が「自己負担限度額」を超えた場合、超えた金額が高額療養費として払い戻されます。

医療機関で支払った自己負担金額－下記「自己負担限度額」＝高額療養費支給金額

70歳未満　※2026年8月から

区分	世帯所得	自己負担限度額	多数回該当	年間上限
ア	901万円超	270,300+（医療費−901,000）×1%	140,100	1,680,000
イ	600万円超901万円以下	179,100+（医療費−597,000）×1%	93,000	1,110,000
ウ	210万円超600万円以下	85,800+（医療費−286,000）×1%	44,400	530,000
エ	210万円以下	61,500	44,400	530,000
オ	住民税非課税世帯	36,900	24,600	290,000

70歳以上

区分	世帯所得	自己負担限度額	多数回該当	年間上限
現役並Ⅲ	課税所得690万円以上	270,300+（医療費−901,000）×1%	140,100	1,680,000
現役並Ⅱ	課税所得380万円以上	179,100+（医療費−597,000）×1%	93,000	1,110,000
現役並Ⅰ	課税所得145万円以上	85,800+（医療費−286,000）×1%	44,400	530,000
一般	課税所得145万円未満	61,500<外来22,000：年限216,000>	44,400	530,000
低所得Ⅱ	住民税非課税世帯	25,700<外来11,000：年限96,000>	24,600	290,000
低所得Ⅰ	非課税+所得控除後金額0円	15,700<外来8,000>	-	180,000

※医療機関窓口で支払った自己負担額は、暦月ごとに患者別、医療機関別、入院通院別に算出します。
※世帯で複数の方が複数の医療機関に同じ月に入院等した場合は、自己負担額を合算できます（世帯合算）。70歳未満は自己負担額が21,000円以上を合算でき、70歳～74歳は自己負担額全てを合算できます。

マイナ保険証 Q&A

問い合せ殺到！

Q1 マイナ保険証を持っていますが、「資格確認書」が届きました。

A1 マイナンバーカードの期限切れ、又はカードに格納している電子証明書の期限切れの可能性があります。

Q2 マイナ保険証を持っています。埼玉土建に加入しましたが、いつから使用できますか。

A2 加入手続きから1週間程度で「資格情報のお知らせ（カード）」をお届けしますので、到着すれば手続きが完了となって、使用できます。

Q3 「資格情報のお知らせ」がカードと紙で届いたのはなぜですか？

A3 厚労省の指導により、紙の「資格情報のお知らせ」をお送りしていますが、医療機関受診の際に携帯しやすいよう、カードタイプの「資格情報のお知らせ」も発行しています。

資格情報のお知らせ（カード）
- 従来の保険証サイズで有効期限の記載があります。
- 毎年4月に更新します。
- マイナ保険証での受診の際、必要に応じて医療機関へ提示してください。

資格情報のお知らせ（紙）
- A4サイズの紙で有効期限の記載はありません。
- 原則1回限りの発行です。大切に保管してください。
- 70歳になる方及び70歳以上の方には負担割合が記載されています（負担割合の変更の際には、あらためて変更後の負担割合でお送りします）。

Q4 マイナンバーカードの有効期限が切れた後はどうしたらいいですか？

A4 マイナンバーカードの有効期限は10年（未成年者は5年）ですが、カードに格納されている電子証明書の有効期限は5年で、有効期限を3カ月過ぎるとマイナ保険証の使用はできなくなります（有効期限の3カ月前にお住まいの自治体から通知が届きます）。更新しない方には、マイナ保険証が完全に利用できなくなる前に国保組合より資格確認書をお送りしますのでご安心ください。

Q5 マイナ保険証の解除申請をした場合、どのくらいの期間で解除が完了しますか？

A5 マイナ保険証の利用登録の解除については、解除申請から1～2カ月程度の一定期間を要します。解除申請の際に紙の「資格確認書」をお渡しいたしますので、医療機関受診の際は必ず「資格確認書」をご提示ください。

こんなときは届出を

■国民健康保険の手続きが必要なとき

出生や結婚などで家族が増えて増加させるときや、家族が社会保険に加入して減少させるときなどは**14日以内**に届出をしてください。

また、資格確認書または資格情報のお知らせ（以下、資格確認書等）をなくしたときは「再交付」の手続きをしてください。

＊手続きの際に住民票を添付しない場合は、資格確認書等の到着が1週間程度遅れる場合があります。

家族増加
- 結婚等で同じ住民票内に家族が増えた
- 子どもが産まれた
- 家族が社会保険をやめた

家族減少
- 結婚や離婚等で家族が他の世帯に移った
- 家族が亡くなった
- 家族が社会保険に入った

住所・氏名変更
- 引越しや市町村統合などで住所が変わった
- 結婚などで氏名が変わった

世帯喪失
- 埼玉土建国保をやめる
- 組合員が死亡した

「高齢受給者証」更新のお知らせ

8月から使用できる新しい高齢受給者証は、7月末に埼玉土建国保からご自宅に郵送します（マイナ保険証の利用の有無にかかわらず、70歳以上の被保険者全員に届きます）。医療機関等での窓口負担の割合は、マイナンバーを用いた情報連携により対象者の所得情報を取得して決定します。情報連携で所得情報が確認できない場合は、書類の提出をお願いします。

お問い合わせ先　業務課　048-839-0071

健康の木

トマトの力（ちから）

赤くみずみずしいトマトは、食卓を明るくしてくれる身近な野菜です。サラダはもちろん、煮ても焼いてもおいしく、暑い時期の一品にもぴったり。今回は、知っているようで意外と知らない「トマトの力」についてご紹介します。

海を渡った野菜

トマトは南米アンデス周辺が原産といわれ、のちにメキシコなどで栽培が広がりました。ヨーロッパへ伝わった当初は、赤い実の美しさから食べ物というより観賞用として扱われていたそうです。日本には江戸時代ごろに入り、「唐なすび」などと呼ばれていました。食卓に並ぶ野菜として広まったのは明治時代以降です。今では大玉、ミニ、加熱向きなど種類も多く、料理に合わせて選べる楽しさがあります。

赤さのひみつ

トマトの赤い色には、リコピンという成分が関わっています。リコピンは、体の中で起こる酸化を抑える働きが期待される成分です。ほかにも、ビタミンC、ビタミンE、カリウム、食物繊維など、日々の健康づくりに役立つ栄養が含まれています。水分が多く、ほどよい酸味とうま味があるため、暑さで食欲が落ちやすい時期にも食べやすい野菜です。うま味を生かせば、塩分を控えめにしても物足りなさを感じにくくなります。

食べ方の工夫

トマトは、そのまま食べてもおいしいですが、油を使った料理や温かい料理にもよく合います。たとえば、オリーブオイルで炒めたり、スープや煮込みにしたりすると、トマトの甘みとうま味が引き立ちます。卵や鶏肉、チーズ、魚介などと合わせれば、たんぱく質も一緒にとれて、満足感のある一皿になります。忙しい日には、トマト缶やトマトジュースを使うのも手軽です。家庭にある食材と組み合わせやすいので、毎日の献立にも取り入れやすいですね。

見分け方と保存

選ぶときは、全体に色がまわり、皮に張りがあり、手に持ったときに重みを感じるものが目安です。へたの近くまでしっかり色づいているものは、食べごろを判断する手がかりになります。まだ少しかためのものは常温で様子を見て、食べごろになったら冷蔵庫の野菜室へ。冷やしすぎると香りや味を感じにくくなることがあるため、食べる少し前に出しておくのもおすすめです。ミニトマトなら洗うだけで食べられるので、弁当や現場での昼食にも便利。赤い一粒を、毎日の健康づくりに役立てていきましょう。

参考文献
農林水産省「トマトまるごと まるわかり」
文部科学省「食品成分データベース」
カゴメ「VEGEDAY オススメは朝か夜？トマトの栄養リコピンを効率良く摂る方法」

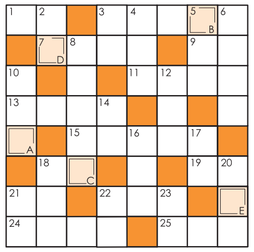
やんわり運動場

だれでもできるながら体操㊱

クロスワード

ヨコのカギ

1 お金や品物を無償で差し出すこと
3 夏にある長い休日
7 その日の出来事を絵と文で記したもの
9 矢などを当てる標的
11 結婚して新しい家へ入ること。「……道具」を持参することも
13 女性の忍者
15 外国語由来の言葉
18 相手を愛おしく思う「……心」
19 これからの時期は「……させ」に注意
21 動物に与える食べ物
22 電話で話すこと。「……料金」
24 水面を上を移動する昆虫
25 豆腐作りに欠かせない液体



タテのカギ

2 息を吹き込んで鳴らす楽器
3 春の次に来る暑い季節
4 月が明るく照る夜
5 暮らしている家や住居
6 部屋の配置を示す「……図」
8 二枚の貝殻を持つ貝類
10 確実に手に入れること
12 経験が豊富で評判の良い医者
14 組織の中での自分の立場や役割
16 雷を伴う激しい雨
17 弾力がある素材。「……手袋」「消し……」
18 細かくしびしびと降る雨
20 部屋や会場を区切るための物
21 英語で「空気」
22 「笑いの〇〇」とも言います
23 大きな口を持つ爬虫類

クロスワード クイズのこたえ　A B E D E

◎初夏号のクロスワードの解答「アツサシスウ」

保健師だより

知っておこう！“経口補水液”の正しい使い方

暑い季節となり、現場従事者のみなさんは、熱中症を心配していることと思います。
熱中症対策としての経口補水液の補給には十分ご注意ください。
※経口補水液とは脱水状態の際に、水と電解質を補給するために利用する飲み物です。

Q1 スポーツドリンクと何が違うの？
スポーツドリンクと見た目が似ていますが、経口補水液はスポーツドリンクよりもナトリウムやカリウムが約3～4倍多く含まれており、脱水時に失われた水と電解質を体内に素早く吸収できるように配合されています。

Q2 暑い日の作業や運動のときなど、普段の水分補給として使えるの？
一般的なスポーツドリンクなどの清涼飲料水よりもナトリウムやカリウムの量が多いため、脱水状態でない方が普段の水分補給として飲むものではありません。日常的に飲んだり、大量に飲むと血圧や心臓に負荷がかかることが懸念されます。医師からナトリウムまたはカリウムの摂取量制限を指示されている場合は、必ず医師と相談し、指導に沿って使用してください。

（参考：消費者庁ウェブサイト　経口補水液について）

国保組合会　告示

国保組合では下記の要領で第114回組合会を開催します。

◎日時　2026年7月19日（日）午前10時開会
◎場所　埼玉土建会館 3階大会議室
◎議題　2025年度事業状況　2025年度決算
◎対象　組合会議員　理事（候補含む）、監事

げんき法人認定制度

埼玉土建国保では健康づくりを積極的に推進する法人を「げんき法人」として認定しています！
詳細は所属支部または健康増進課（048-839-0073）までお問い合わせください。

主な評価項目
- 健康宣言の社内外への発信
- 健診受診率
- 健康課題の具体的目標の設定
- 保健指導の促進
- 食生活の改善
- 女性の健康の保持増進
- ワークライフバランスの推進　等

認定されると…
- 企業イメージが向上し、取引先からの信頼度や求人募集のリクルート効果がUP
- 公共事業の入札加点評価（自治体による）
- 社員のモチベーションUPや生産性の向上
- 「健康経営優良法人」に認定されると、金融機関の借り入れ優遇制度等もあり！

クイズの応募について

締め切り 7/15（水）当日消印有効

はがきに①クイズの答え、②住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号、⑥所属支部、⑦感想等＊ご記入のうえ、下記までご応募ください。クイズの正解者には、抽選で5名様にQUOカード（1,000円分）を贈呈いたします。

＊感想は本紙面にて掲載させていただくことがあります。氏名の公表を望まれない方は「匿名希望」と記入してください。

送り先　〒336-0031　さいたま市南区鹿手袋6-18-12
埼玉土建国民健康保険組合　国保だより係
［当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます］

＜あなたの声＞ 募集しています！

国保の給付制度（傷病手当金・払戻金など）や健康診断・インフルエンザ・指定宿泊施設を利用しての感想等をお寄せください。
国保だよりに掲載させていただいた方には、もれなくQUOカード（1,000円分）を贈呈いたします。
①あなたの声、②住所、③氏名、④年齢、⑤電話番号、⑥所属支部を明記のうえ、左記住所までご応募ください。

個人情報については、発送や国保だよりへの掲載に必要な手続き等にのみ使用され、当組合が厳格に管理し、第3者への提供は行いません。

埼玉土建国民健康保険組合　埼玉県さいたま市南区鹿手袋 6-18-12　TEL：048-864-4381(代)　FAX：048-862-9315

国保だよりも読めます！　埼玉土建国保のwebサイトはこちらから▶ https://www.sai-doken-kokuho.jp/