

いきいき

No.85

正しい姿勢を取り戻す！
姿勢Resetトレーニング

仰向け脚上げ

塩・糖・脂
トリプルdownレシピ

白身魚のみそ漬け
ぷりぷりしらたきサラダ
ミルクプリンいちごソース

成人の**2人に1人**が
かかっている!?

歯周病

元気の秘密 森田正光さん	2
HEALTH UP THE SEASON	3
JOYFUL FAMILY	8
モチベーションとの付き合い方	10
正しい姿勢を取り戻す!姿勢 Resetトレーニング	12

関西たばこ国民健康保険組合のお知らせ

○令和7年度 第2回 組合会	国1
○令和8年度歳入歳出予算書/ 子ども・子育て支援金について/ 保険料の改定について	国2
○事務局からのお知らせ	国3
○加入・脱退などの手続き	国4

目の健康を守る ご自愛メソッド	13
忙しくても続く!ゆるやかな生活習慣の改善	14
塩・糖・脂トリプルdownレシピ	16
専門医がお答えします!気になる症状のQ&A	18
季節の養生 春夏秋冬のセルフケア	20
Health News & Topics	22
気になるキーワード	24

● **令和8年2月25日(水)**

● **大阪市中央区
ホテル日航大阪にて**

組合会議員27名(うち13名は委任出席)、理事・監事11名が出席しました。北野副理事長の司会で、まず清見理事長が挨拶、引き続き馬越議長・中村副議長が登壇し、審議を行いました。

清見理事長の挨拶

本日はお忙しいところ、またお足元の悪い中、ご出席いただきまして本当にありがとうございます。たばこ業界につきましても、この4月からtaspoが使用できなくなり、自販機の改修、撤去等の対応で大変かと思えます。また、加熱式たばこが4月と10月に値上げとなる中、一部紙巻きたばこも4月から値上げとなるようです。その後、来年から3年にわたって防衛増税としての値上げが続きますので、度重なる値上げで非常に厳しい中、ご苦労されているかと思えます。

たばこ国保は、昨年度は医療費が抑えられたこともあり、何とか黒字で終わることができました。今年度は現時点では数千万円の赤字を見込んでいますが、医療費の推移が順調であればもう少し改善されるかと考えております。

ただし、国からの補助金も年々減っており、医療費もいつ高騰するかわからない状況で楽観はできませんが、赤字幅をなるべく減らしてたばこ国保を存続させていきたいと思っておりますので、今後ともご協力のほどよろしくお願いいたします。

本日は組合会で重要議題もございますので、慎重審議の方、よろしくお願いいたします。

審議事項

- ① 令和7年度歳入歳出補正予算(第2号) 梅岡 事務局長
- ② 令和8年度事業計画 太田 常務理事
- ③ 令和8年度歳入歳出予算 梅岡 事務局長
- ④ 令和8年度財産処分 太田 常務理事

- ⑤ 令和8年度規約一部改正 太田 常務理事
- ⑥ 令和8年度法令遵守(コンプライアンス)のための実践計画 北野 副理事長
- ⑦ 組合役員交代 梅岡 事務局長

がそれぞれ提案説明をし、質疑応答ののち、可決承認されました。

令和8年度

事業計画

1. 基本方針

わが国の医療費は、急速に進む少子高齢化、医療の高度化、超高額薬剤の保険適用拡大等により年々増加しております。また、高齢者の医療費増大に伴い、後期高齢者支援金や介護納付金の国保組合の負担も増加傾向にあります。一方で、国保組合への国からの補助金は年々縮小傾向にあり、国保組合はこれまで以上に厳しい運営を迫られております。特に当組合は被保険者における前期高齢者の比率がかなり高いこともあり、これらの影響が顕著に現れております。

令和8年度の予算編成にあたり、令和8年度から実施予定の保険料改定の影響と本年3月末のtaspo廃止によるたばこ店廃業の増加を見込み、被保険者数は対前年度比80%として予算策定しております。また、令和8年度より子ども・子育て支援金制度が施行されることに伴い、国に納める子ども・子育て支援納付金関連の費用を新たに計上しております。

当組合の医療費は、新型コロナによる受診控えの反動とその影響により非常に高い状態が続いておりましたが、令和6年度は落ち着きを取り戻し、令和7年度も今のところ順調に推移しております。今後もその動向には注視してまいります。

保健事業については、保険者に義務付けられている特定健診・特定保健指導の受診率向上に努めます。その他、人間ドックや生活習慣病健診、歯科健診、インフルエンザ等のワクチン接種に対して費用補助を行うなど、被保険者の「予防・健康づくり」を引き続き推進してまいります。

令和7年10月31日をもって従来の保険証の有効期限が終了し、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行しております。マイナ保険証をお持ちの方には保険証情報把握のための「資格情報のお知らせ」を、マイナ保険証をお持ちでない方には

保険証の代わりとなる「資格確認書」を当組合からお送りしております。本件に関して今のところ特に問題は発生しておりませんが、今後も引き続き適切に対応してまいります。

被保険者数については、喫煙規制の強化、度重なるたばこ税の増税、喫煙率の低下と高齢化の進展等の影響により減少に歯止めがかからない状況です。少しでも被保険者数の減少を食い止めるべく、今後も引き続きホームページ、広報誌「いきいき」等にて広報活動を行い、加入促進に努めます。

これからも各たばこ商業協同組合を中心とした同種同業の相互扶助を基本とし、疾病に対する「保険給付」と健康管理を推進する「保健事業」を柱に事業を展開いたします。医療保険制度に関する今後の動向を注視しながら的確な対応を図り、より一層自助努力を重ね、安定した組合運営のため関係団体と密なる連携を取りながら諸問題に対し柔軟な対応を図ってまいります。

2. 財政

予算規模は令和7年度予算と比較すると1億9,518万1千円の減で、歳入・歳出のそれぞれの合計額を6億9,568万円としました。

歳入の内訳では、保険料の2億2,171万円(31.9%)と国庫支出金の1億9,105万円(27.5%)を柱とし、その他の収入(前期高齢者交付金、出産育児交付金、共同事業交付金、財産収入、繰入金、繰越金、諸収入)を2億8,291万円(40.7%)計上しました。

歳出の内訳では、過去の医療費実績や高額薬剤による影響などを勘案し、保険給付費として3億6,252万円(52.1%)を計上。また、国への負担金(後期高齢者支援金等、前期高齢者納付金等、介護納付金、子ども・子育て支援納付金)は8,485万円(12.2%)を計上しました。保健事業費として6,041万円(8.7%)を、その他の支出(組合会費、総務費、流行初期医療確保拠出金等、共同事業拠出金、積立金、諸支出金)とし

て1億6,410万2千円(23.6%)を、最後に予備費として2,379万8千円(3.4%)を計上し、収支の均衡を図りました。

3. 保健事業活動

- ① 特定健診、特定保健指導
40歳以上75歳未満の被保険者に対し、メタボリックシンドロームに着目した特定健診、生活習慣病予防を目的とした特定保健指導を実施するとともに、その受診率向上に努めます。
- ② 健診事業等による疾病予防
被保険者の健康管理・保持増進の観点から、生活習慣病健診、人間ドック、歯科健診、脳ドックを実施し、疾病の早期発見・早期治療を図るとともに、その受診率向上に努めます。なかでも、人間ドックにおいてはジャスト健診事業を実施し、年度内に30歳、40歳、50歳、60歳を迎えられる被保険者を対象に補助を手厚くします。
- ③ 健康教育と健康づくり
健康増進活動等の一環により、生活習慣病予防等の啓発等

- に努めます。
また、出産のあった世帯への健康冊子の配付や、1年間無受診の被保険者に対して「健康者表彰」として記念品の贈呈を行います。
- ④ ワクチン接種に対する補助
疾病予防の観点から、インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチン等の接種に対して補助を行います。
- ⑤ 医薬品等の配付
令和7年度と同様に希望者への家庭常備薬の配付を行い、被保険者の健康管理・保持増進に努めます。
- ⑥ 医療費通知書
レセプト点検等を充実し、医療費通知を実施します。

4. 広報活動について

広報誌「いきいき」、各種リーフレットの配付およびホームページ等により、被保険者の加入促進、医療費の適正化、加入資格の適正化などの周知を図ります。

令和8年度歳入歳出予算書

歳 入			歳 出		
(単位:千円)			(単位:千円)		
款	本年度予算額	前年度予算額	款	本年度予算額	前年度予算額
1.国民健康保険料	221,710	232,374	1.組合会費	1,439	1,439
2.使用料及手数料	10	10	2.総務費	87,995	89,385
3.国庫支出金	191,050	207,220	3.保険給付費	362,520	452,480
4.前期高齢者交付金	90,510	144,710	4.後期高齢者支援金等	45,030	61,030
5.出産育児交付金	20	70	5.前期高齢者納付金等	320	320
6.共同事業交付金	22,000	22,000	6.介護納付金	32,500	37,000
7.財産収入	2,100	400	7.子ども・子育て支援納付金	7,000	0
8.繰入金	60,000	110,000	8.流行初期医療確保拠出金等	20	20
9.繰越金	107,000	172,827	9.共同事業拠出金	37,548	34,771
10.諸収入	1,280	1,250	10.保健事業費	60,410	70,910
			11.積立金	2,100	400
			12.諸支出金	35,000	35,000
			13.予備費	23,798	108,106
歳入合計	695,680	890,861	歳出合計	695,680	890,861

子ども・子育て支援金について

こども未来戦略に基づく少子化対策として、令和8年4月から「子ども・子育て支援金制度」が始まります。
子ども・子育て支援金は、児童手当の拡充、妊婦への支援給付、こども誰でも通園制度等に充てられることになっています。
この子ども・子育て支援金は、全ての医療保険者が被保険者から現行の保険料と合わせて徴収し、子ども・子育て支援納付金として国に納めることになっています。

支援金の徴収対象はその制度の性格上、18歳以上の被保険者(高校生年代は除く)が基本とされているので、たばこ国保も18歳以上の被保険者から徴収します。
たばこ国保の徴収金額は、1人当たり月額500円とすることが組合会にて承認されました。**令和8年4月から18歳以上の被保険者を対象に1人当たり月額500円を保険料と合わせて徴収させていただきますので、ご理解のほどお願いいたします。**

保険料の改定について

令和8年4月からたばこ国保の保険料が改定されます。

たばこ国保の令和6年度決算は、実質単年度収支で22,720千円の黒字となりました。
令和6年度から保険料を月額3,000円値上げしたこと、新型コロナの受診控えの反動とその影響が収まり、医療費が大幅に減少したことが黒字の大きな要因となりました。
しかし、令和に入って5年連続赤字で、令和3年度から5年度までの3年連続の1億円超の大幅赤字により、この5

年間で繰越金が4億円以上も減少しました。
一方で、国からの補助金は減少傾向にあり、今後、収支の大幅な改善は見込めない状況です。
このような状況から、たばこ国保では令和8年度から保険料の医療給付費分を以下の通り改定することが組合会にて承認されました。

現行 (月額・1人当たり)・令和8年3月まで

	事業主世帯の1人目	従業員世帯の1人目	世帯の2人目以降1人当たり	後期高齢者組合員
医療給付費分	18,000円	11,000円	8,000円	2,000円
後期高齢者支援金分	3,000円	3,000円	3,000円	
介護納付金分(40歳～64歳の方)	3,600円	3,600円	3,600円	

改定後 (月額・1人当たり)・令和8年4月から

	事業主世帯の1人目	従業員世帯の1人目	世帯の2人目以降1人当たり	後期高齢者組合員
医療給付費分	22,000円	14,000円	9,500円	2,000円
後期高齢者支援金分	3,000円	3,000円	3,000円	
介護納付金分(40歳～64歳の方)	3,600円	3,600円	3,600円	
子ども・子育て支援納付金分(18歳以上の方、高校生年代除く)	500円	500円	500円	

事務局からのお知らせ

《「医療費のお知らせ」に関心をもってご覧いただいていますか?》

当国保組合は、「医療費のお知らせ」(受診月、受診者、医療機関等の名称、日数、患者負担額等を記載)を年6回発送しています。

通院した日数や医療機関等に支払われた金額に間違いがないかなどをご確認いただき、もし誤りがあった場合は当国保組合までご連絡をお願いいたします。

ご確認の際には、「医療費のお知らせ」に記載されている注意事項をよくお読みください。また、「医療費のお知らせ」には医療機関等から請求があった時点での金額を記載しているため、その後の審査等により金額に差額が生じる場合があります。

「医療費のお知らせ」の発送時期は次のとおりです。1,2月診療分は6月上旬、3,4月診療分は8月上旬、5,6月診療分は10月上旬、7,8月診療分は12月上旬、9,10月診療分は2月上旬、11,12月診療分は4月上旬に発送予定です。

ただし、医療機関等からの請求遅れ等により記載される時期がずれる場合があります。

「医療費のお知らせ」は、確定申告の医療費控除にご活用いただけますので、大切に保管してください。

ただし、上記のとおり11,12月診療分は4月上旬の発送のため、確定申告には間に合いません。

11,12月診療分はご自身で「医療費控除の明細書」を作成の上、10月診療分までの「医療費のお知らせ」とあわせて確定申告書に添付してください。

なお、確定申告の医療費控除について詳しくは最寄りの税務署にお問い合わせください。

《法人事業所にされた方は》

法人事業所、または個人事業所でも常時5人以上の従業員を雇用する事業所は「健康保険適用除外申請」の手続きが必要です。**事業所を個人から法人に、または法人から個人に変更された場合は、必ず、速やかに当国保組合までご連絡ください**(できれば事前連絡をお願いいたします)。

万が一、法人事業所であることを隠蔽したり届出を

忘れていたりといったことがあった場合、
①遡って資格を喪失(資格喪失後に当国保組合が給付した医療費等の返還)
②厚生年金の手続き(遡及して厚生年金保険料の支払い)と健康保険適用除外の申請
のいずれかの方法をとっていただくこととなります。

《交通事故などにあつてケガをした場合》

交通事故や傷害事件など、第三者の行為によってケガをした場合も、健康保険を利用して治療を受けることができます。

ただし、健康保険を利用する(した)場合は、当国保組合への届け出書類の提出が必要です。

●届け出書類の提出が必要な理由

当国保組合に加入されている方(被保険者)がマイナ保険証等を使って医療機関で受診されますと、医療機関からレセプト(診療報酬明細書ともいいます)が当国保組合へ届きます。

レセプトが当国保組合に届くことにより、当国保組合は医療機関に対して医療費(総医療費のうち、患者負

担額などを差し引いた額)を支払います。

しかし、第三者が原因でかかった医療費は、本来相手方が支払うべきものです。つまり、相手方が負担すべき医療費を当国保組合が立て替え払いする状況となります。

届け出書類をご提出いただくことで、当国保組合は、相手方(本人や自賠責保険、任意保険など)に(相手方の過失割合に応じて)立て替えた医療費の請求ができるようになります。

当国保組合の財源は皆様から頂いている保険料で賄われています。不必要な医療費支払いの防止と医療給付の適正化のために、ご理解とご協力をお願いします。

加入・脱退などの手続き

手続きが必要なとき		届出書	添付書類	届出期限および注意事項
加入	市町村国保から移って来时	資格取得届	世帯全員の住民票	《14日以内に》 ・ 期限を過ぎた場合、資格取得日に遡っての保険給付が行えない場合があります。 ・ 期限を過ぎた場合でも、資格取得月に遡って保険料がかかります。
	会社等をやめたとき		市町村国保の資格情報のお知らせまたは資格確認書のコピー	
	家族等が転入するとき		資格喪失証明書	
	子どもが生まれたとき			
	従業員を雇用したとき			
	生活保護が廃止されたとき		生活保護廃止決定通知書	
脱退	たばこ店を廃業したとき、またはたばこ商業協同組合を脱退したとき	資格喪失届	当国保組合の資格確認書	《14日以内に》 ・ 当国保組合の資格喪失後に医療機関等を受診された場合、当国保組合が負担した医療費等を返還していただくこととなりますので、ご注意ください。 ・ 従業員が退職される場合は、事業主が責任を持って従業員から資格確認書※1を回収し、当国保組合へ返還してください。
	市町村国保に移るとき		新しい資格情報のお知らせまたは資格確認書のコピー	
	会社等に就職したとき		市町村国保の新資格情報のお知らせまたは資格確認書のコピー（後日） 就職先の資格情報のお知らせまたは資格確認書のコピー	
	死亡したとき		埋火葬許可証のコピーまたは死亡診断書のコピー	
	65歳～74歳の方が後期高齢者医療制度に加入したとき		後期高齢者医療制度の資格情報のお知らせまたは資格確認書のコピー	
	家族等が転出したとき		新しい資格情報のお知らせまたは資格確認書のコピー・転入先の住民票、または住民票の除票	
	従業員がやめたとき			
	生活保護を受けたとき		生活保護開始決定通知書	
その他	世帯分離または世帯合併をしたとき	資格取得届 資格喪失届	当国保組合の資格確認書※1・高齢受給者証※2・世帯全員の住民票	14日以内に
	住所、氏名等が変わったとき	変更届	当国保組合の資格確認書※1・高齢受給者証※2・世帯全員の住民票	14日以内に
	資格確認書を紛失、破損したとき	再交付申請書	破損した資格確認書	速やかに
	個人番号(マイナンバー)を変更したとき	個人番号変更届	マイナンバーカードの両面のコピー	速やかに
	マイナンバーカードの保険証の利用登録を解除するとき	健康保険利用登録解除申請書	マイナンバーカードの両面のコピー	速やかに
	70歳になったとき		当国保組合よりご案内します	
	75歳になったとき		当国保組合よりご案内します	
注意事項	※1 交付されている場合 ※2 別途交付されている受給者のみ ・ 法人事業所、および、個人事業所でも常時5人以上の従業員を雇用する事業所は健康保険が適用されますので、当国保組合へ新規加入することはできません。 ・ 既に当国保組合へご加入いただいている事業所が法人または従業員5人以上となった場合は、健康保険の適用除外承認申請を行っていただくことで当国保組合への継続加入が可能です。 ・ 事業所を個人から法人に、または法人から個人に変更された場合は、 必ず、速やかに 当国保組合までご連絡ください(できれば事前連絡をお願いいたします)。 ・ 各種手続きの際に届出書に個人番号(マイナンバー)をご記入いただく必要があります。また、下記①②③のいずれかの本人確認書類が必要です。 ① マイナンバーカード(顔写真付き)の両面のコピー ② 個人番号(マイナンバー)通知カードの両面のコピー、および顔写真付きの身分証明書1点のコピー ③ 個人番号(マイナンバー)通知カードの両面のコピー、および顔写真なしの身分証明書2点のコピー			