社会保険おきなわ

2026. 11 No.525

今月の記事

＼年金事務所からのお知らせ／

4p 「賞与支払届」の作成について

5p 届書作成プログラムを用いた電子申請方法について

10p 「ねんきんネット」マイナポータルとの連携で簡単に！

＼協会けんぽ沖縄支部からのお知らせ／

8p 健診を受けた後の行動が大切です！／
令和８年８月より高額療養費制度が見直されました

9p 令和８年度 被扶養者資格再確認に関するお知らせ
マイナ保健証／各種申請がオンラインでもっと手軽に！

＼沖縄県社会保険協会からのお知らせ／

コラム 「健康づくりの一つとして、
協力者をつくる大切さ。」大城 成未氏 2p－3p

コラム 「歩き方で未来が変わる」
～健康寿命を育むウォーキング習慣～ 矢木 順子氏 6p－7p

「職場の健康づくりをお手伝いします！」 11p

社会保険Q&A「教えて城間先生!!」 12p

UD FONT 見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

GREEN PRINTING JPN P-810269 この印刷物は、環境に配慮した資材と工場で製造されています。

FSC www.fsc.org ミックス 紙｜責任ある森林管理を支えています FSC® C166756

職場内で回覧しましょう

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

一般財団法人 沖縄県社会保険協会
〒900-0031 沖縄県那覇市若狭1-3-2［タカダ若狭ビル501号］
TEL：098-861-2681 FAX：098-861-2682 e-mail: okisyakyo@ryucom.ne.jp

Column

「健康づくりの一つとして、協力者をつくる大切さ。」

こんにちは。管理栄養士の大城成未です。こうして毎年『社会保険おきなわ』にてコラムを執筆させていただけること、本当に嬉しく思います。コラムを読んでくださった皆様から、街中でお声をかけていただく機会もあり、その際に「コラム読んで元気が出ました」などのお声をいただけ、執筆者としてこの上ない喜びをいただきました。

今回のコラムでは、私がよく医療施設や地域の健康づくりに関する栄養相談の現場で、患者さんや相談者さんたちにお伝えすることをお届けさせていただきます。

食事の食べ方や、運動の方法などのHow toより大切に感じていること

栄養相談の現場で、管理栄養士として私たちはついつい、食べ物の食べ方や栄養を取る方法、どんな運動をすればいいかなどの、手段手法のHow toばかり伝える支援になってしまうことがあります。ですが、患者さんにとっては手段手法How toの知識だけでは、多くの方がなかなか健康アップのための行動ができないのです。

健康改善をしていくためには「行動=Action」が必要です。

私は支援者として、患者さんが「病気改善のために、健康になるために行動を起こしたい！」と、望んでいる気持ちを大切にしたいと思っています。なので、患者さんが「健康になりたい！健康行動を実践したい！」と思っても出来ないときのための、阻害要因を取り除く方法やマインドの持ち方をお伝えすることも大切だと思っています。

頑張り屋さんこそ、協力者を作る

私が出会う患者さんや、こうしてこの記事を読んでくださって私にお声かけしてくださる方々は、本当に優しくて真面目な頑張り屋さんが多いです。さらには「自分で頑張ろう！一人で乗り越えるんだ！」というふうに「一人で頑張る」を背負う方が多くいらっしゃるなぁと感じることがあります。

健康づくりでは一人で頑張るも良いことですが、**みんなで応援し合い、励まし合い、一人一人を尊重しながら健康づくりを進めていく♡**というのが、とても大切だと思っています。私は栄養相談のときによく「協力者を作りましょう」と伝えています。

ご病気の方には、糖尿病や肥満症を抱えている患者さんもいます。その場合、「糖尿病は、自分自身が怠けてしまっているから…」と言って、自分自身を責めてしまう方が多くいらっしゃいます。または、糖尿病であったり、肥満症であったり、生活習慣病と名がつく病気に対して社会的偏見を持っていらっしゃる方も、まだまだ多くいることがあります。そのことから、糖尿病患者さんや肥満症患者さんなどは「恥ずかしい」という感情を抱えながら、ご自身の健康の改善を自分一人で頑張らなくてはと思い込んでしまっていることが多くあります。

実は、生活習慣病の根本原因は、生活習慣が乱れるもっと前段階で、**ストレスによる心因的要因**と、**内分泌の乱れによる原因**があります。その結果、生活習慣が乱れてしまうことなどが研究結果によって明らかになっています。なので、決して恥ずかしい病気ではありません。

私は栄養相談の時に必ず伝えることがあります。

「食事のコントロールがうまくいかないことが



あっても良いんです。運動習慣がなかなか日常でつけることができない状態だって誰にでもあります。だからこそ、栄養療法の一つとしてぜひ、あなたに協力してくれる協力者を作って下さい」

協力者という形でなくてもいいですよ。あなたのことを応援してくれる応援者であったり、あなたと共に健康づくりを取り組む仲間であったりを作っていくことも、必要な栄養の一つです。

人生100年時代

短いようで、長い寿命の人生です。いくつになっても健やかな体と康らかな心で、自分らしく笑顔で生きていく。そのためにもぜひ、**あなたの人生の協力者・応援者・仲間を作っていってください。**

アフリカのことわざでこんな言葉があります。

"If you want to go fast, go alone. If you want to go far, go together."

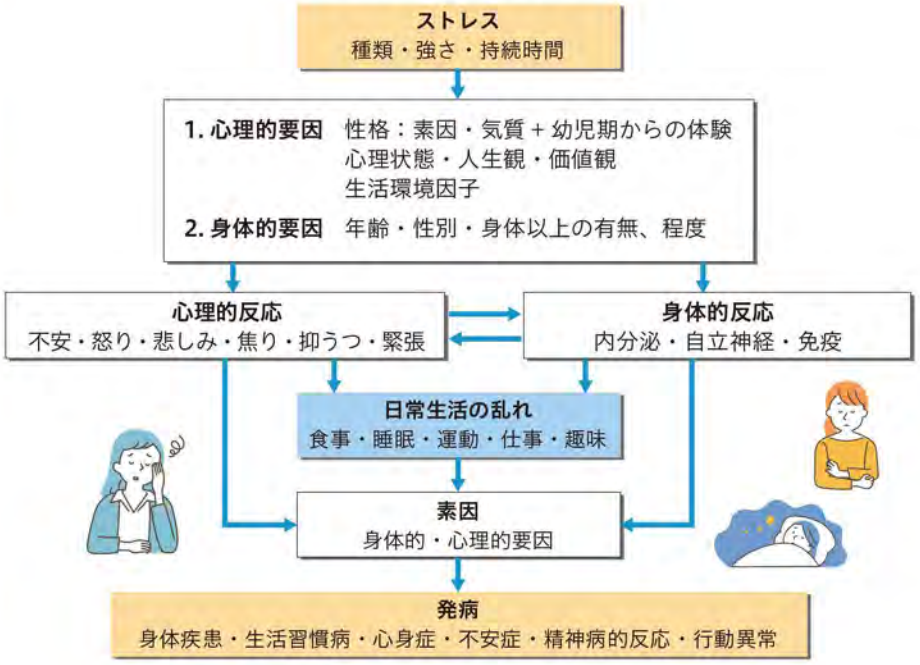
（早く行きたければ一人で行け。遠くまで行きたければ、みんなで行け。）

よく経営の概念などで使われる言葉でもあります。遠くまで行きたければ、みんなで行け。これは、夢の実現や、健康づくりにも、当てはまることだと私は捉えています。

いつもご飯を作ってくれる奥様やお母様に協力者になってもらう。職場の仲間に健康づくりの仲間となってもらう。子どもたちに応援者になってもらう。そして自分自身が自分の最大の応援者になる。ぜひあなたの身近な大切な方々に、協力者、仲間、応援者になってもらい、またあなたが大切な方々の協力者、仲間、応援者になってあげて下さい。

こうして、コラムを最後まで読んでいただき、誠にありがとうございました。読んでくださった皆様の日常に、心も体も暮らしも健やかハッピーが広がり繁栄することを、心より祈っております。

ストレスと病気



プロフィール

管理栄養士・健幸マインドコーチ　大城（おおしろ） 成未（なるみ）氏

病院で9年間、急性期病院での臨床経験を積み、2016年よりフリーランスの管理栄養士として活動。これまで延べ1万件以上の栄養相談に携わり、現在は地域での健康支援をはじめ、医療・福祉などの専門職向け研修、企業研修、講演活動など行っています。
また、健康を「食事や運動」だけでなく、心や生き方も含めて捉え、内観ノート術やコーチングを通して女性の心・体・暮らしを整えるサポートにも力を注いでいます。
大切にしているのは、自分の心の声を聴き、自分を信じ、自分らしい人生を選ぶこと。一人ひとりが心身ともに健やかに、自分の人生を豊かに歩んでいける社会を目指して活動しています。

≪資格等≫
国家資格：管理栄養士
民間資格：薬膳スパイスアドバイザー®認定講師
トータルヘルスダイエット®アドバイザー認定講師
アジェンディスト（脳内GPS手帳講師）

2026年9月現在

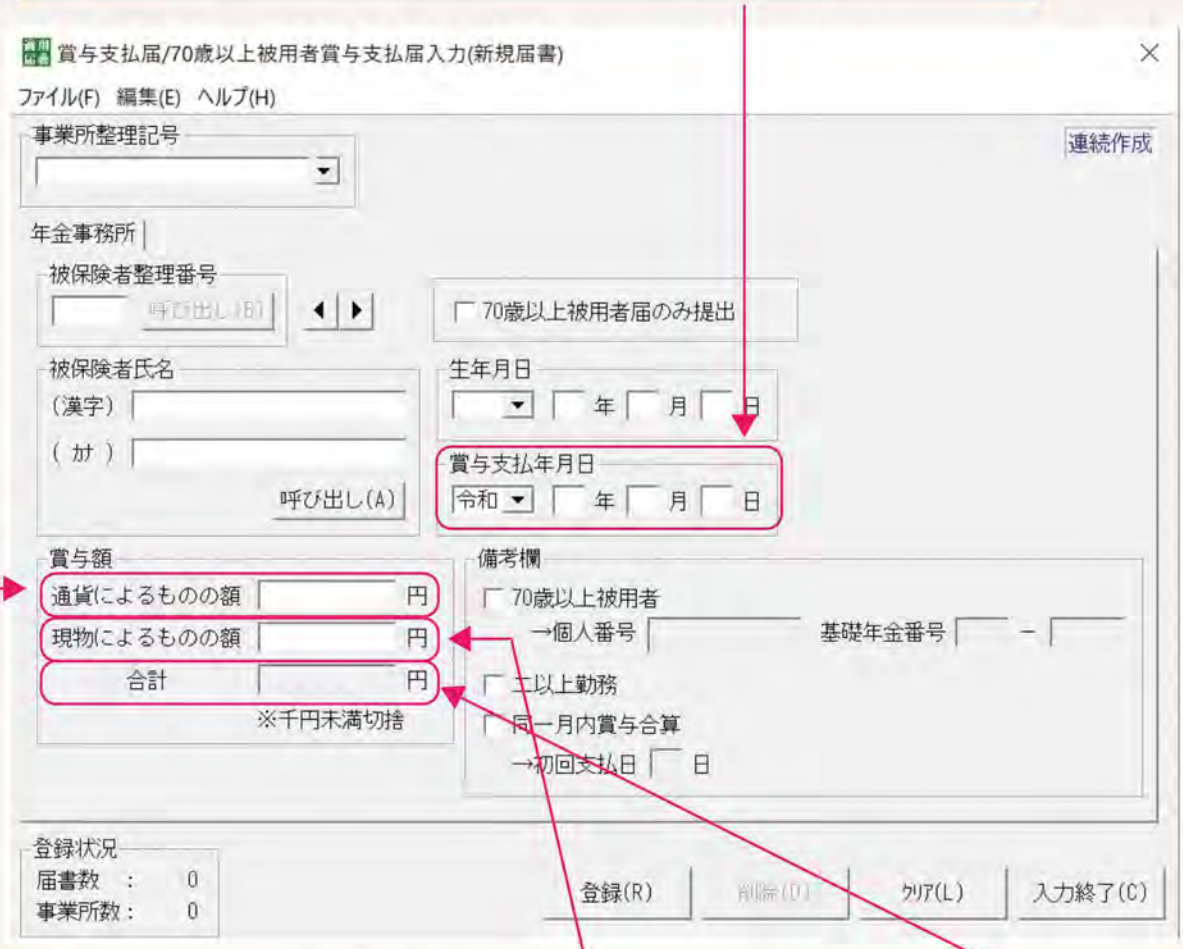


お知らせです／

「賞与支払届」の作成について

※賞与が支払われない人に対しては賞与支払届の提出は不要です。
※賞与支払予定月にすべての被保険者に賞与が支払われず、「賞与支払届」を提出しない場合は「賞与不支給報告書」を提出してください。

【賞与支払年月日】
賞与を支払った「年（和暦）」、「月」、「日」をそれぞれ入力してください。



【通貨によるものの額】
通貨で支払われた額を入力します。
《例》
40万円の場合⇒「400000」とします。
※賞与が1千万円以上の場合 は「9999999」を入力します。

【現物によるものの額】
物品など通貨（金銭）以外で支払われた額を入力します。
なお、現物の賞与がない場合は、入力を省略できます。
※賞与がない場合は「0」を、1千万円以上の場合は「9999999」を入力します。

【合計】
【通貨によるものの額】と【現物によるものの額】の合計から1,000円未満を切捨てた額が設定されます。
ただし、合計が1千万円以上の場合は「9,999,999」が設定されます。

＼年金事務所からの

届書作成プログラムを用いた電子申請方法について

Step 1 「Gビズ ID」のアカウント取得



1. 「GビズID」のホームページから「gBizID プライム作成」のボタンをクリックして、申請書を作成・ダウンロード
2. 必要事項を入力して、作成した申請書と印鑑証明書を「GビズID運用センター」に送付
3. 申請が承認されると、メールが送られてきます（審査に2週間程度要します。）
4. メールに記載されたURLをクリックして、パスワー ドを設定したら手続き完了！

Step 2 申請データ（csv）の作成と申請

1. 届書作成プログラムの起動メニューの「届書の申請・申請状況の照会」ボタンを押下し、画面遷移に沿って、操作し、申請する。
   申請方法の詳細は、日本年金機構ホームページをご確認ください。

日本年金機構　電子申請　検索

<お問い合わせ先>

ねんきん加入者ダイヤル
（日本年金機構電子申請・電子媒体申請照会窓口）

0570-007-123

※050から始まる電話でおかけになる場合は、
「03-6837-2913」にお電話ください。

市内通話料でOK ナビダイヤル®

（受付時間）
○月～金曜日：午前８：30～午後７：00
○第２土曜日：午前９：30～午後４：00

※祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～ 1月3日はご利用いただけません。
「0570」の最初の「○」を省略したり 、市外局番を付けて間違い電話になっているケースが発生していますので、おかけ間違いにご注意ください。

お問い合わせ先は、各年金事務所の適用調査（徴収）課です。（自動音声案内3番→2番）　那覇 098-855-1111

Column

「歩き方で未来が変わる」
～健康寿命を育むウォーキング習慣～

今年の夏は、国連が警鐘を鳴らした「地球沸騰化」という言葉を実感するような厳しい暑さとなりました。沖縄県では厳しい暑さだけでなく、台風の影響を受ける日も多く、思うように体を動かせなかった方もいらっしゃったことでしょう。ようやく過ごしやすい季節になると、「少し体を動かしてみよう」「健康のために歩いてみよう」と考える方も増えてきます。

歩くことは特別な道具や場所を必要とせず、誰でも今日から始められる身近な健康習慣です。そして、ただ歩くだけではなく、「正しい姿勢」と「歩き方」を意識することで、健康寿命の延伸や心身の若々しさにもつながります。

実は、「歩いていること」と「正しく歩けていること」は別です。私自身、頚椎骨折という大きなケガを経験したことで、当たり前に歩けることのありがたさと、正しい身体の使い方の大切さを改めて実感しました。歩くという何気ない動作は、私たちの健康を支える大切な基盤なのです。





なぜ歩き方が重要なのでしょうか

歩くことは誰もが毎日行う動作ですが、その歩き方によって身体への負担は大きく変わります。

例えば、
- 猫背になっている
- すり足で歩いている
- 外股や内股になっている
- 左右のバランスが崩れている

といった癖が続くと、
- 膝痛
- 腰痛
- 肩こり
- 疲れやすさ
- 転倒リスクの増加

などにつながることがあります。

歩行機能の低下は、フレイル（加齢により心身の活力が低下した虚弱状態）の入り口ともいわれています。また加齢とともに筋肉量や筋力が低下する「サルコペニア」が進むと、歩く力が弱まり、転倒や要介護のリスクも高まります。歩く力を維持することは、健康寿命を延ばすためにとても重要です。



あなたの歩き方をチェックしてみましょう

次の項目に当てはまるものはありませんか。

- □ 靴底が片側だけ極端に減る
- □ つまずくことが増えた
- □ 歩幅が狭くなった
- □ 下を向いて歩くことが多い
- □ 階段の上り下りがおっくうになった
- □ 片足立ちが不安定である

3つ以上当てはまる場合は、歩行バランスや姿勢の崩れが生じている可能性があります。一度ご自身の歩き方を見直してみましょう。

健康寿命を伸ばす歩き方のポイント

まずは正しい姿勢を確認しましょう。

壁に後頭部、肩、背中、お尻、かかとを軽くつけて立ちます。この姿勢が基本となります。





歩く際に意識したいポイント

① 視線は少し先に向ける

スマートフォンを見ながら歩く「ながら歩き」は、姿勢が崩れるだけでなく転倒事故にもつながります。少し先を見る意識を持つことで、自然と姿勢が整います。

② 背筋を伸ばし、顎を軽く引く

胸を張り過ぎず、頭のてっぺんを糸で引き上げられているようなイメージで立ちます。身体の中心軸を意識することで、無理のない美しい姿勢になります。

③ かかとから着地し、足指で蹴り出す

かかとから着地し、足裏全体を使いながら最後は足指でしっかり地面を蹴り出します。歩幅を少し広げる意識を持つことで、下半身の筋肉を効率よく使うことができます。

④ 腕はやや後ろへ振る

腕はやや後ろへ引くように振りましょう。肩甲骨がしっかり動くことで血流が促進され、代謝の向上にもつながります。また背中のラインが整い、美しい姿勢づくりや腕周りのシェイプアップ効果も期待できます。







足から健康を考える

私は「足から健康アンヨちゃん」というNPOの活動を通して、地域の皆様に足の大切さをお伝えしています。

足は「第二の心臓」とも言われ、全身を支える土台です。足元が不安定になると姿勢が崩れ、歩き方にも影響が現れます。逆に、足を整え、正しく歩くことを意識することで、身体全体のバランスが整い、毎日の動作が楽になります。

健康づくりというと特別な運動や高価な器具を思い浮かべる方もいますが、まずは自分の足を大切にし、毎日の歩き方を見直すことから始めてみてはいかがでしょうか。

歩き方は今日から変えられる

歩き方は年齢に関係なく改善できます。特別な道具もお金も必要ありません。毎日の買い物や通勤、散歩の時間が、そのまま健康づくりの時間になります。





私は介護福祉士、セラピスト、そしてウォーキング講師として多くの方と関わる中で、正しい姿勢や歩き方を意識するだけで、身体だけでなく気持ちまで前向きに変化していく姿を数多く見てきました。

人生100年時代。

いつまでも自分の足で歩き続けられる身体づくりのために、まずは今日の一歩から見直してみましょう。



プロフィール



やぎ じゅんこ
矢木 順子 氏

介護福祉士／日本シニア検定認定校／ビューティーケアセラピスト認定講師／シニアケアセラピスト准講師／国際若石メソッドスクール認定講師／CIBTACセラピスト

美容矯正院Jstyle代表。美容業界での経験を経て2010年に美容矯正院Jstyleを開業。高齢者の健康と美容をサポートするシニアケアセラピストの育成や普及活動に携わるとともに、美容・介護・健康づくりの視点から姿勢や歩き方の改善による健康寿命延伸活動を実践。「足から健康アンヨちゃん」主宰。糸満市を中心とした地域活動や障害者支援活動にも取り組み、Mrs＆Mr of the Year2026沖縄大会公認ウォーキング講師を務める。

＼協会けんぽ沖縄支部からのお知らせです／

健診を受けた後の行動が大切です！

健診は生活習慣改善の必要性や病気を発見するための手段です。健診でご自身の健康状態を把握したら、改善に向けたアクションが大切です。協会けんぽでは、健診の補助だけではなく、健診を受けた後のフォローも行っています。



健診結果を受取

異常なし



引き続き健康づくりを行うとともに、来年も忘れずに健診受診を継続しましょう。

要治療・要精密検査



すぐに医療機関を受診してください。
生活習慣病は自覚症状がないままに進み、放置すると心疾患等のリスクが高まります。未受診の方は、協会けんぽから「受診勧奨ハガキ」をお送りしています。

生活習慣要改善

特定保健指導



メタボリックシンドロームのリスクがあります。生活習慣病の発症を防ぐターニングポイントです。健康管理のプロ（保健師・管理栄養士）が無料の健康サポートで、健康管理をお手伝いします。

特定保健指導の受け方は3種類

おすすめ



①健診当日に健診機関で受ける



②スマホ・タブレット等でのWEB面談



③事業所での面談

令和８年８月より高額療養費制度が見直されました

公的医療保険制度の持続可能性の確保

高額療養費の上限額が変わります

月単位の自己負担について、将来にわたり制度を維持するため、医療費の伸びや所得に応じてご負担いただきます。
ご理解をお願いいたします。

長期にわたり治療が必要な方のセーフティネット機能の強化

新たに年間の上限額が新設されました

月ごとの自己負担額が積み上がっても、年間の上限額に達した後は、それ以上の医療費については、協会けんぽから還付を受けることができます。
※年間とは８月から翌年の７月までをさします。

高額療養費

＼協会けんぽ沖縄支部からのお知らせです／

令和８年度 被扶養者資格再確認に関するお知らせ

協会けんぽでは、保険給付の適正化を目的に、健康保険法施行規則第50条に基づき、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、被扶養者資格の再確認を実施しております。

令和8年度も、**被扶養者資格が解除となる可能性の高い方を対象**に、10月中旬から11月中旬にかけて、対象者のいる事業所さまへ「被扶養者状況リスト」をお送りしています。

※対象となる方がいない事業所さまには、「被扶養者状況リスト」はお送りいたしません。

提出期限　**令和8年12月11日(金)**



≪被扶養者から外れる方がいる場合≫

確認の結果、扶養解除となる場合は、**被扶養者状況リスト**と**被扶養者異動届**を提出します。なお、扶養解除の迅速化のため、被扶養者異動届については可能な限り電子申請により日本年金機構へお届けください。電子申請によるお届けが難しい場合は、被扶養者状況リストに同封しております被扶養者調書兼異動届を協会けんぽへご提出いただきますようお願いします。

被扶養者から外れる方がいない場合でも、「被扶養者状況リスト」の提出は必要です。

被扶養者資格の再確認は、被扶養者の現在の状況を確認するだけではなく、加入者の皆さまの保険料負担の軽減にもつながる大切な取り組みです。
皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

令和7年度の実績	
扶養解除者数	約18.8万人
高齢者医療制度への負担軽減額(効果額)	約６億円

医療を受けるならマイナ保険証で♪　マイナ保険証の４つのメリット

マイナ保険証

- ☑ 過去の受診情報を踏まえた医療
- ☑ 確定申告の医療費控除申請もカンタン
- ☑ 手続きなしで高額な窓口負担が不要
- ☑ 救急時、適切な応急処置・病院選定に活用

※厚生労働省による旧健康保険証の暫定的対応期間は、令和8年7月31日をもって終了したため、令和8年8月以降、旧健康保険証は完全に使用できなくなりましたのでご注意ください。

各種申請がオンラインでもっと手軽に！



協会けんぽの各種申請は、電子申請が可能です。

電子申請で郵送の手間・時間・費用を削減！

電子申請

電子申請のご利用は協会けんぽホームページまたは「けんぽアプリ」から。

※電子申請のご利用にはマイナンバーカードの取得とマイナポータルアプリのインストールが必要です。

友だち募集中！

協会けんぽ沖縄支部では、LINE公式アカウントの友だちを募集中です。
月2回程度、健康づくりなどに関するお得な情報を配信します!

友だち登録

「もしも」と「いつも」に安心を。
協会けんぽ 全国健康保険協会 沖縄支部
https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/okinawa/
〒900-8512 ※この郵便番号は個別番号であるため、宛先住所の記入が省略できます。

沖縄支部ホームページ

☎098-951-2211(代表)
受付時間／8：30~17：15
(土日祝日・年末年始除く)

- 各種申請は電子申請または郵送でお手続きできます。
- 申請書は協会けんぽのホームページからダウンロードできます。

＼年金事務所からのお知らせです／

「ねんきんネット」は「マイナポータル」との連携で簡単に利用できます

連携に必要なもの

① スマートフォン
スマートフォンに
マイナポータルアプリを
インストールしてください。
https://myna.go.jp

② マイナンバーカード



③ 数字4桁のパスワード
（例）1 2 3 4
マイナンバーカード受け取り時に設定した
「利用者証明用電子証明書パスワード」

ステップ1 マイナポータルのログイン

① **マイナポータルアプリ**を起動し、**「登録・ログイン」**を選択する
② **数字4桁のパスワード**を入力する
③ スマートフォンにマイナンバーカードをかざして読み取り開始
④ 読み取りが完了したらログインが完了し、ウェブサイトがひらく

▶**マイナポータルのログインが完了**

※初めてマイナポータルの登録を行う際は、マイナンバーカードの読み取り（ログイン）後に、利用者情報の登録が必要となります。画面の案内に従って操作してください。



ステップ2 マイナポータルからねんきんネットへの連携手続き

① マイナポータルのトップ画面「**年金**」を押す
② 年金ページの「**連携をはじめる**」を押す
③ ねんきんネットの利用規約を確認し、「**同意して次へ**」を押す
④ 連携の手続きが終わると審査が行われ、画面が切り替わる

▶**マイナポータルとねんきんネットの連携が完了**

ご注意
・マイナポータルからねんきんネットへ初めて連携する処理は、平日8時から23時に行われます。（時間外に連携手続きを行った場合は、次の平日の10時10分から自動的に処理されます。）
・基礎年金番号をお持ちでない等、一部ねんきんネットをご利用できない場合があります。



ステップ3 ねんきんネットの利用開始

① **メールアドレス**を登録する
② 登録したメールアドレスに送付される**ワンタイムパスワードを入力**する
③ **お知らせメールの配信希望有無**及び**ねんきん定期便のペーパーレス化希望有無**を登録する
④ 登録が完了するとねんきんネットが利用可能となる

●ねんきんネットの各機能は、**左上**の「**メニュー**」から選択する



ぜひ、ねんきんネットの便利な機能をご利用ください！

登録方法や操作にお困りの場合は

ホームページで確認

ねんきんネット　検索
https://www.nenkin.go.jp/denshibenri_kojin/n_net/

チャットボットで確認

日本年金機構ホームページのトップページ

日本年金機構が管理している外部（富士通株式会社）のサービスに移行します
チャットボット
チャットボットを起動

https://www.nenkin.go.jp

お電話で確認（ねんきんネット専用番号）

ナビダイヤル®
0570-058-555
全国一律の通話料金でご利用いただけます。
通話料金定額プランの対象外です。

050 から始まる電話からおかけになる場合　（東京）03-6700-1144

受付時間
月曜日※1　8：30～19：00
火～金曜日　8：30～17：15
第2土曜日※2　9：30～16：00

※1 月曜日が祝日の場合は、翌日以降の平日の初日に19：00まで受け付けます。
※2 第2土曜日以外の土・日・祝日、12/29～1/3はご利用いただけません。

沖縄県社会保険協会 会員限定

職場の健康づくりをお手伝いします！

～沖縄県社会保険協会では、
職場で働く皆さまの健康管理・保持・増進など、
健康づくりの支援事業を行っています～

◇健康づくり講師の派遣◇

職場で働く皆様の健康づくりをサポートするため、保健・栄養・運動など、それぞれの専門講師が、あなたの職場に伺います。
職場内で健康づくりをお考えの方、この機会に是非ご利用ください！

【講演内容：例】

保健師
- 生活習慣病の予防講習
- 健康相談（血圧・体脂肪等測定）　など

管理栄養士
- 食事と健康
- ヘルシー献立の立て方（食事ダイエット法）　など

健康運動指導士
- 健康体操（腰痛・肩こり予防）
- すぐ出来るストレッチ
- 運動に関する講話　など

その他専門家
- セクハラ、パワハラ
- メンタルヘルス
- コミュニケーション
- アンガーマネジメント　など

◆講師の派遣費用は**無料**です。（講師の確保・調整のため1ケ月前までにお申し込みください。）
◆講習の時間は1～2時間程度です。　◆受講者は、20名様以上でお願いします。
◆申込方法は、下記「申込書」によりFAXまたはEメールでお申込み下さい。
◆多くの会員の方にご利用頂くため、年度で1回のお申込をお願いします。
※zoomなどのオンラインを利用した講習も可能ですので、お気軽にご相談ください。

「職場の健康づくり」講師派遣申込書

FAX：098-861-2682 または
E-mail:okisyakyo@ryucom.ne.jp

所在地	〒　－		
事業所名	（担当者氏名）		
電話番号	（E-mail 又はFAX）		
実施希望年月日	令和　年　月　日（　）　午前・午後　時　分～　時　分		
受講者予定数	男性　名	女性　名	合計　名
実施場所	会場名 住所 （講師用駐車場：□ 有り・□ 無し）		
希望講師	※希望の講師に☑印をお願いします。 □保健師　□管理栄養士　□健康運動指導士　□その他専門家（　）		
希望講習内容	※具体的な講習内容については、講師と打合わせしていただきます。		

※実施終了後は、実施報告書の提出をお願いします。フォームは任意の様式でも構いません。
報告書：沖縄県社会保険協会HP＞事業案内＞健康づくり事業＞健康づくり講師の派遣の④に掲載

社会保険 Q&A 「教えて城間先生!!」 Vol.36

社会保険にまつわる相談をQ&A形式でお伝えします。
今回は、令和８年８月診療分から改正される高額療養費についてです。


相談者

Q 私は50歳です。2か月前から入院しており入院費用が相当かかります。高額療養費は、どのような場合に支給されるのでしょうか？



城間先生

A 高額療養費制度は、医療費の自己負担額が過重なものとならないよう、医療機関等の窓口で支払う医療費が上限額を超えた場合、その超えた額を支給する制度です。また長期療養者を支援するため、直近12か月の間に高額療養費に該当した月が３か月以上ある場合、４か月目以降は自己負担限度額がさらに軽減される仕組み（多数回該当）となっています。

Q わかりました。限度額を越えれば、払い戻しがあるということですね。

A はい。具体的には、被保険者や被扶養者が同じ月に同じ保険医療機関で支払った一部負担金・自己負担額が自己負担限度額（建保令12条）を超えた場合に、その超えた分が高額療養費として支給されます。

なお、この自己負担限度額は「一暦月ごと」「一保険医療機関ごと」「入院と通院は別」「歯科とそれ以外の診療科は別」で算定されます。

自己負担限度額表は右記のようになっています。（令和８年８月～令和９年７月の間）
（令和９年８月からさらに細分化された改正の見込みですが、今回は令和９年７月まで適用の表を掲載しております。）

70歳未満の方〈 〉内は多数回該当※1の場合

	被保険者の所得区分	自己負担限度額	年間上限額※4
ア	標準報酬月額 83万円以上	270,300円＋（総医療費※2－901,000円）×1%〈140,100円〉	168万円
イ	標準報酬月額 53～79万円	179,100円＋（総医療費－597,000円）×1%〈93,000円〉	111万円
ウ	標準報酬月額 28～50万円	85,800円＋（総医療費－286,000円）×1%〈44,400円〉	53万円
エ	標準報酬月額 26万円以下	61,500円〈44,400円〉	53万円※5
オ	低所得者※3	36,900円〈24,600円〉	29万円

※1 療養を受けた月1年間に3か月以上の高額療養費の支給を受けた場合には4カ月目から（多数該当）となり、自己負担限度額がさらに軽減されます。
※2 総医療費とは、保険適用される診療費用の総額（10割）です。
※3 低所得者とは被保険者が住民税の非課税者で、かつ、区分ア、イに該当しない方。
※4 年間上限額は毎年８月から翌年７月までの12カ月間の合計を対象とします。
※5 標準報酬月額が15万円以下であることが確認できた方は、年間上限41万円を適用し、令和９年８月以降に償還払いします。

なお、マイナ保険証で受診すると、窓口での負担額そのものが自己負担限度額にとどめられ、高額療養費の現物給付が受けられます。

マイナ保険証以外の方法で受診する場合は「限度額適用認定申請書」を保険者に提出し、認定証の交付を受け認定証を窓口に提示、して高額療養費の現物給付を受けることになります。

その他社会保険にまつわるご質問はお気軽に下記まで！

社会保険労務士が、社会保険の分からないことについてお答えします。

無料電話相談

◇社会保険の制度や事務手続きの疑問点について電話相談を行います。
11月：６日（金）・13日（金）・20日（金）・27日（金）
12月：４日（金）・11日（金）・18日（金）・25日（金）
各午後1時から午後5時まで

担当　特定社会保険労務士　城間 洋子 氏
◇電話番号　沖縄県社会保険協会　☎098-861-2681

