

5 令和8年8月から高額療養費制度が見直されました

高額療養費制度とは？

ひと月に医療機関に支払った額が高額になった場合に、定められた上限額を超えて支払った額を払い戻す制度です。上限額は、個人や世帯の所得に応じて決まっています。

公的医療保険制度の持続可能性の確保

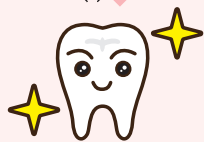
高額療養費の上限額が変わります

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。

見直し内容の詳細はホームページをご確認ください▶



歯科医師会
column



歯医者は痛くなってから行く場所じゃない？ 定期健診の本当の価値

「歯が痛くなったら歯医者へ行く」という方は少なくありません。しかし、むし歯や歯周病は、初期にはほとんど自覚症状がないまま進行することがあります。痛みや腫れが出てからでは、治療の範囲が広がり、通院回数や費用が増えてしまうこともあります。

定期健診の本当の価値は、病気を早く見つけることだけではありません。むし歯の有無や歯ぐきの腫れ・出血、歯周ポケットの状態、かみ合わせ、詰め物や被せ物の不具合などを確認し、将来起こりそうな問題を早めに把握できます。また、毎日の歯みがきでは落としきれない歯石や汚れを専門的に清掃し、自分に合ったみがき方や、歯間ブラシ・デンタルフロスの使い方を見直すこともできます。

自分ではきれいにみがけているつもりでも、歯並びや利き手、みがき方の癖によって、汚れが残りやすい場所があります。定期健診では、一人ひとりのお口の弱点を確認し、家庭でのセルフケアをより効果的なものに整えます。定期的に受診していれば、小さな変化の段階で対応できるため、歯を削る量を抑えたり、歯を失うリスクを減らしたりすることにつながります。かかりつけの歯科医院を持ち、継続して診てもらうことで、以前の状態との変化にも気づきやすくなります。

80歳で20本以上の歯を保つ「8020」の達成者は、2005年には約24%でしたが、2024年には約61%まで増加しています。これは、生涯にわたって自分の歯を残せる人が増えていることを示しています。

歯科医院は、痛みを取るためだけの場所ではなく、できるだけ治療を増やさず、自分の歯を長く守るために利用する場所です。症状がないときこそ定期的に【できれば3～4か月に一回】健診を受け、将来のお口と全身の健康に備えましょう。

宮城県歯科医師会 常務理事 地域保健担当 大内 康弘

ベガルタ仙台とコラボした健康動画が一般公開中！

ぜひご覧ください！



編集後記

最後までお読みいただきありがとうございます！
10月号から新担当となりました田中と申します。よろしくお願いいたします！

秋といえば、食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋など楽しみ方が様々です。暑さが和らぎ過ごしやすくなるこの季節は、新しいことを始めたり、趣味や好きなことにじっくり時間を使ったりするのにぴったりです。

皆様もぜひ、それぞれの楽しみ方で「秋」を満喫してください！

次回号もお楽しみに！ (第69号担当 田中)

編集・発行

全国健康保険協会 宮城支部
企画総務グループ

〒980-8561
宮城県仙台市青葉区中央 4-4-19
アーバンネット仙台中央ビル 14 階

TEL:022-714-6850
FAX:022-714-6857



各種申請は簡単・便利な「電子申請」をご利用ください！



だてっこみやぎ

協会けんぽ宮城支部 令和8年10月

職場内で回覧してください。

69号



1 健康保険委員向けの専用WEBサイト・コミュニケーションサイト開設！

コミュニケーションサイトとは



協会けんぽからの最新情報をタイムリーにお届けし、健康保険委員の皆様の活動をサポートするため開設いたしました。ご登録いただくことで、宮城支部から発信する研修会・セミナー等のお知らせを、パソコンやスマートフォンからご確認いただけるようになります。

◀ログイン画面イメージ(デザイン等は変更する場合あり)

ご利用方法

令和8年9月より順次、専用のID・初期パスワードを記載した「通知書」をお送りしています。「通知書」に記載のURL等へアクセスし、初回登録をお願いいたします。

※複数事業所を兼任されている場合は、1社分のみ送付する予定ですが、事業所ごとに「通知書」が発送されることがございますので、あらかじめご了承ください。

2 LINE・メルマガ 新コンテンツ配信中！

LINE

- 季節ごとに、ユーザーが気になる健康情報をテーマに配信します！
- ためになる！医師による健康アドバイスつき！



公式LINEの登録はこちらから▶



メルマガ

- 料理研究家の相田幸二さんによる健康レシピ



8月号はアボカドの漬け丼！

YouTubeで動画配信中！▶



- 元バレーボール日本代表・佐藤あり紗さん出演！簡単にできる健康レッスンを伝授！

- タレント・リポーターとして活躍！若林翔子さんによる協会けんぽ宮城支部の健康トピックス紹介！

メルマガの登録はこちらから▶



LINE・メルマガを登録すると…「まちかど健診」の開催予定も受け取れます！



3



健康保険を使う前に3つの大切なおしらせ

I

私用中の交通事故など、
第三者行為によるケガで
健康保険を使用する場合は

「**第三者行為による
傷病届※**」の提出が
必要です。

※協会けんぽが負担した医療費等を加入者様に代わって、
加害者や加害者の加入している保険会社等に請求する
際に必要となる書類です。



第三者行為による
傷病届の印刷はこちら▶



以下の場合
第三者行為に該当します

他人が飼っているペット
による加害行為



相手からの
暴力



相手がいる
交通事故



自損事故の
車に同乗



II

お仕事中、通勤中の
ケガや病気の場合

**健康保険は
使えません。**

誤って使用した場合は協会けんぽで負担して
いる医療費をご返納いただくことになります。

業務災害



通勤災害



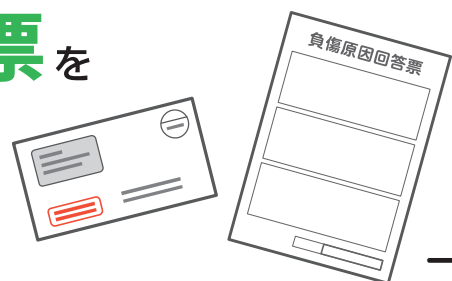
お仕事中や通勤中におケガをされ、医療機関を受診
される場合は、お勤め先もしくは管轄の労働基準監
督署にご相談ください。

III

負傷原因回答票を
送付しています。

病気やケガの原因が
「業務上のものではないか」
「第三者の行為によるものではないか」
を確認するために、**負傷原因回答票**を
お送りしております。

皆様のご協力が、適正な保険給付に繋がります。
届きましたら回答にご協力ください。



✓ 回答期限が過ぎていた場合も
必要事項をご記入の上
返送願います。

4

令和8年度被扶養者状況リストを送付いたします

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するため、被扶養者資格の再確認を実施しております。

令和7年度の実績

扶養解除となった方 … **約18.8万人**

解除による効果額 … **約6億円**
(前期高齢者納付金の負担軽減額)

本来扶養でないご家族が認定され続けると、高齢者医療への拠出金の支出が増える等、**保険料率の
引き上げ**に繋がります。皆様の保険料軽減のため、ご協力をお願いいたします。



確認対象者 (以下のいずれかに該当する方)

- 健康保険の**資格が重複**している方
- 同居が要件となっている続柄の方のうち、**被保険者と別居**している方
- 令和7年中の課税収入額が **130万円** (60歳以上は180万円、19歳以上23歳未満
かつ配偶者でない場合は年間収入が150万円) を**超過**している方

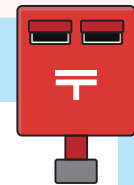
送付時期 (予定)

令和8年 **10月下旬**
～11月中旬頃



提出期限

令和8年
12月11日(金)



対象者がいない事業所には、リストは送付いたしません

☑ **リストが届いたら…**

- (1) 対象者が**資格重複・同居・収入**の要件を満たしているか確認
- (2) 「被扶養者状況リスト」に確認結果を記入し、協会けんぽへ提出

詳しくは
こちら▶



扶養解除となる被扶養者の方がいる場合は、「被扶養者異動届」を**電子申請**により
日本年金機構へご提出ください。

※電子申請が難しい場合は、同封の「被扶養者異動届」を協会けんぽへご提出ください。

