

あなたに役立つ情報が満載！

けんぽ

No.188
令和8年
夏・秋号

明治グループ健康保険組合



サグラダ・ファミリア（スペイン）写真提供：保健師 高橋陽子

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| P2 ● 令和7年度決算が確定しました | P12 ● ジェネリックを味方に |
| P4 ● KOSMO Webのご案内 | P13 ● 医療費控除をご活用ください |
| P6 ● 人間ドック・主婦健診のご案内 | P14 ● 子どもの医療費はタダではありません |
| P7 ● ネットワーク歯科健診のご案内 | P15 ● 接骨院等のかかりかた |
| P8 ● インフルエンザ予防接種費用補助のご案内 | P16 ● chocoZAP ご利用案内 |
| P9 ● オンライン禁煙プログラムのご案内 | P17 ● 明治グループ健保de健康エールのご案内 ほか |
| P10 ● 医療費が変わりました | |

令和7年度
決算が
確定しました



経常収支で 3年ぶりの黒字決算に。 保健事業で 健康づくりをサポート

明治グループ健保組合の令和7年度決算が、
7月23日開催の組合会において可決・承認されましたので、
その概要をお知らせします。

※端数処理の関係で、合計が合わない箇所があります。

一般勘定

収入

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり の金額(円)
健康保険収入	10,011,353	657,042
調整保険料収入	136,384	8,951
繰入金	300,000	19,689
国庫補助金収入	76,258	5,005
出産育児交付金	4,519	297
財政調整事業交付金	119,963	7,873
雑収入	54,808	3,597
合計	10,703,285	702,454
経常収入合計	10,077,277	661,369

支出

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり の金額(円)
保険給付費	4,611,452	302,648
高齢者医療拠出金	3,793,282	248,952
保健事業費	498,730	32,732
財政調整事業拠出金	135,769	8,910
事務費	244,730	16,062
その他	11,025	723
合計	9,294,988	610,027
経常支出合計	9,153,677	600,753

収支差引額	1,408,297千円
経常収支差引額	923,600千円

保険給付費が増加に転じ 今後も増加傾向が懸念

経常収支差引額は9億2,360万円と3年ぶりの黒字決算となりました（前年度は▲2億5,055万円の赤字決算）。

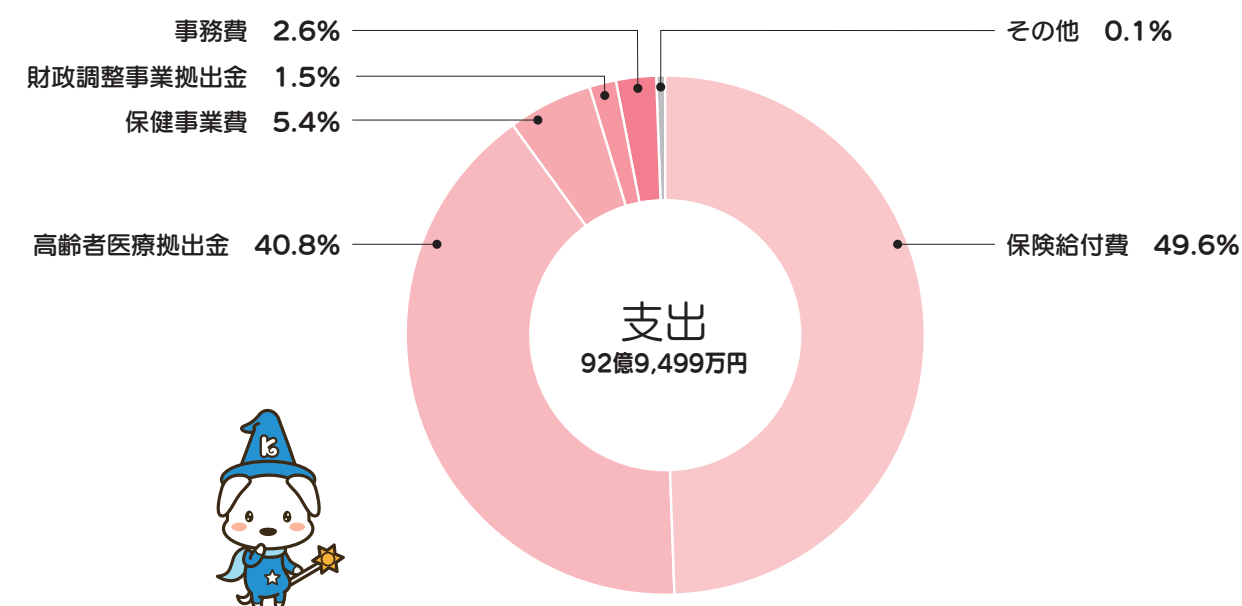
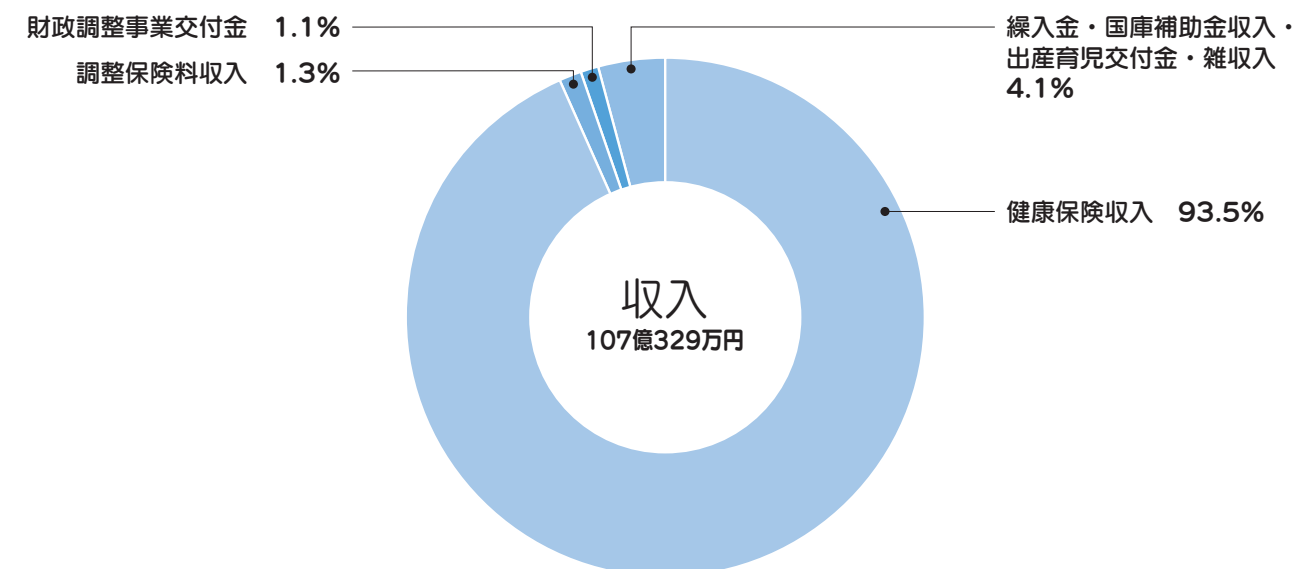
収入の大部分を占める健康保険収入は、前年度比4.1%増の100億1,135万円となりました。

支出においてその大部分を占めるのが、49.6%を占める保険給付費と40.8%を占める高齢者医療拠出金です。医療費が主を占める保険給付費は同比2.9%増の46億1,145万円となりました。増加が続いていた保険給付費は前年度に減少しましたが、再び増加となりました。この傾向は令和8年度も継続しており、今後の推移が懸念されます。一方で、高齢者医療制度の支援にあてられる国への拠出金は37億9,328万円となり、同比19.2%減少しています。これは、前期高齢者納付金が前年度より約9.8億円減の15億4,771万円となるためであり、算出基礎となる令和5年度の当健保組合における前期高齢者（65歳～74歳）医療費が、当初の想定より低く抑えられたことによります。

また、健康の維持・増進に向けたさまざまな取り組みを実施する保健事業費には4億9,873万円を支出し、健康経営の下で事業主と連携しながらみなさんの健康づくりをサポートしました。

総額では、収入107億329万円（別途積立金から繰入した3億円含む）、支出92億9,499万円、収支差引額14億830万円となりました。残金は主に別途積立金として積立を行い、今後の財政状況の変化に応じて活用します。

一般勘定 収支の割合



介護勘定

介護保険収入が増加し 収支差引額は2億円超に

介護保険収入は、前年度比4.9%増の14億3,449万円となりました。

支出の大部分を占める国への介護納付金は11億9,643万円となり、介護保険収入で賄うことができました。この結果、収支差引額は2億3,911万円となり、残金は今後の介護納付金の増加に備えて、介護準備金として積立を行います。

収入

科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる 被保険者等1人当たりの金額(円)
介護保険収入	1,434,492	141,357
雑収入	1,358	134
合計	1,435,850	141,491

支出

科目	決算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる 被保険者等1人当たりの金額(円)
介護納付金	1,196,429	117,898
介護保険料還付金	309	30
合計	1,196,738	117,928

KOSMO Webをご活用ください

KOSMO Web (加入者向けWebサービス) が新しくなりました。
明治グループ健保組合からの医療費情報や給付金通知の確認のほか、電子申請ができます。

<https://www.meijigroup.portal.kosmo-web.jp>



「健保公式LINE健康エール」からも
ログインできます。
こちらもぜひ登録を！



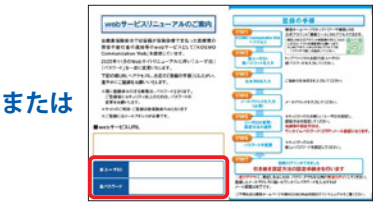
初回登録に必要なもの

- 2026年6月2日以降入社の方
- 2026年6月1日までに入社の方

初回登録時に必要な
仮ユーザID・仮パスワードが
記載されています



『資格情報のお知らせ』



または
『Webサービスのご案内ハガキ』

初回登録方法



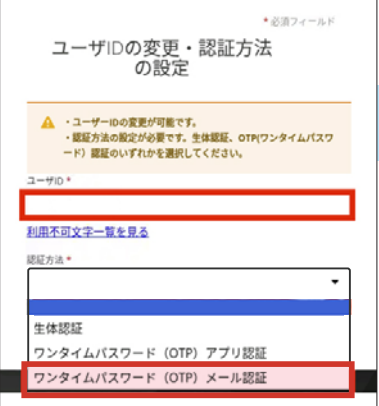
KOSMO Webのトップページ
明治グループ健保組合ホームページ
からもリンクがあります。



仮ユーザIDと仮パスワードを入力、
ログイン



メールアドレスの入力



ユーザIDの変更、認証方法の設定
(「ワンタイムパスワード (OTP) メール認証」を必ず選択)



新たなパスワードの設定



ログアウトし、新たなユーザIDと
パスワードで再度ログイン。

メールアドレスに届いたワンタイム
パスワードを入力して、メール認証
を完了

- ユーザID設定条件** 半角英文字、数字、記号*で8～13文字
*使用できる記号: - (ハイフン) _ (アンダーバー) . (ドット) @ (アットマーク)
- パスワード設定条件** 半角英大小文字、数字、記号*から最低1文字ずつ8～64文字
*使用できる記号: ! " # \$ % & ' () * + , - . / : ; < > ? [\] ^ _ ` { | } ~

KOSMO Webでできること



● **かかった医療費が確認できる！**
みなさん (ご家族含む) の医療費を確認できます。
確定申告のデータ取得もできます。



● **健保給付金支給通知の詳細がわかる！**
高額療養費など、みなさん (ご家族含む) への給付
金について、詳細が確認できます。



● **処方された薬が詳しくわかる！**
処方された薬の名前などの詳細や、変更可能なジェ
ネリック医薬品を知ることができます。

● **各種申請がネット上から可能に！**
KOSMO Web 上から次の届出や申請が可能です。
氏名変更
生年月日訂正 (被扶養者)
限度額適用認定証申請
住民票住所変更届★
出産育児一時金差額申請 他
出産手当金
埋葬料申請
★印は10月開始予定

退職後 (明治グループ健康保険組合を脱退してから)
2年間は、加入期間中のデータを閲覧できます

- メールアドレスを登録済みの方** ログイン画面の「パスワードを忘れた方はこちら」・「ユーザIDを忘れた方はこちら」をクリック
- メールアドレスが未登録の方 (初回ログインが完了していない方)** 明治グループ健保組合ホームページから『KOSMO Web ID・パスワード再発行申請書』を印刷して事業所にご提出ください
- 再加入の方** 仮ユーザID・パスワードは『資格情報のお知らせ』に記載されません。事業所担当者にお問い合わせください。



今年度の
健診の申込/
受診期限
迫る!



人間ドック・主婦健診等の受診をお忘れなく

●対象となる健診	㈱イーウェル 人間ドック(人間ドックAコース)
	主婦健診・家族健診・生活習慣病健診(一般健診A1コース)
	女子検診(単独婦人科検診)
	単独胃部X線(単独胃部検診/内視鏡検査)

●健診の申込 令和8年10月15日(木)まで

●受診期間 令和8年10月31日(土)まで

●申込先/問い合わせ先

健診委託先 ㈱イーウェル <https://www.kenpos.jp>
健診サポートセンター ☎0570-057091
★「WEB予約(MRSO.jp)」でも、予約ができるようになっています

KENPOS



注

令和9年度より、申込期間と受診期間が変更になります。

- 健診(検診)申込期間: 3月1日～9月15日
- 健診(検診)受診期間: 4月1日～9月30日

●健診受診でKENPOS健康ポイントがもらえます!●

下記の健診を受診すると、KENPOS健康ポイントがもらえますので、
どうぞご利用ください(年度末にポイント付与)。



婦人科検診受診(女子検診またはオプション受診)	100P/年1回
胃がん検診受診(単独胃部検診またはオプション受診)	200P/年1回

令和8年度ネットワーク歯科健診のお知らせ



お口の健康、チェックしてみませんか!



お口の健康を守る第一歩として、歯科健診を受けてみませんか。

痛みなどの自覚症状がなくても定期的なチェックが大切です。

ぜひこの機会をご活用ください。

費用は無料!

明治グループ健保組合が
負担します



令和8年度から
被扶養者も受けられる
ようになりました



申込期間 令和8年12月18日(金)まで

受診期間 令和9年1月31日(日)まで

申込資格 当健保組合の被保険者および
被扶養者(18歳未満の被扶養者を除く)

※受診日に被保険者・被扶養者の資格を有する方。

資格喪失後に受診した場合は、全額自己負担。

※歯科健診後に治療を行う場合、保険診療分は自己負担。

申込先 URL <https://www.healthnet.or.jp/meiji-g-dental.html>
アクセス時のログインIDおよびパスワード

ID: meiji-g パスワード: 2026dental



※ログイン後、医療機関情報をご確認いただけます。

申込後の流れ

受診日の確認 登録住所へ届く【受診票】を確認

受診日当日

当日の
持ち物

- 受診票
- マイナ保険証を登録済みのマイナンバーカード、
もしくは資格確認書
- 歯ブラシ

受診後

歯科医院で結果の受け取り

問い合わせ先

一般財団法人日本健康文化振興会 歯科健診課

TEL: 03-3316-0947 (平日9:00～17:30) ※祝日除く

個人情報の取扱いについて



今年度もインフルエンザ予防接種の費用補助を行います！

対象期間 9月から12月末日まで **今年度より補助額が500円 Up!**

補助金額 1人1回まで1,500円を上限 ※令和9年3月末時点で13歳以下は2回まで。

申請期間 10月から1月8日まで

申請方法 Webサイト「KENPOS」内の「SMARTDESK」から申し込み画面にアクセスします。
※「SMARTDESK」は、10月1日からKENPOS内トップ画面に表示されます。



▲「KENPOS」内の
申請ページボタン

パソコン、スマートフォン等からWebの申請ページに必要事項を入力し、
領収証の画像をアップロードすることで申請が可能です。
Webからのお手続きのみで申請は完了です。

※KENPOSへの登録が必要です。登録はURL (<https://www.kenpos.jp/>) またはQRコードから。→

※詳細については、事業所からのご案内をご確認ください。



体調管理とワクチン接種で インフルエンザを予防しよう

今年もインフルエンザの流行期がやってきます。

空気が乾燥する秋から体調を整えて予防を開始しましょう。

インフルエンザワクチン接種も、早めに受けることをおすすめします。



インフルエンザの基礎知識

インフルエンザの感染経路は、せきやくしゃみによる飛沫感染、手から口や鼻の粘膜への接触感染です。電車や人混み、会社や学校などで感染しやすくなります。感染して1～2日後に発症すると、38℃以上の発

熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、のどの痛み、鼻水、せきなどの症状が見られます。かぜに比べて全身症状が強く、重症化して気管支炎や肺炎、脳症などを発症し、死亡にいたる場合もあります。



インフルエンザにかからないために 毎日の生活で実行したいこと

1 流行前に インフルエンザワクチンの予防接種

→ ワクチンの予防接種をしたからといって、絶対インフルエンザにかからないわけではありませんが、感染しても重症化を防ぐ効果があります。

2 手洗い

→ 手や指に付着したウイルスを除去します。アルコール製剤での手指消毒も効果的です。



3 流行期は人混みで マスク着用



4 室内を50～60%の 適度な湿度を保つ

→ 空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。加湿器を使用して湿度を50～60%にコントロールしましょう。

5 免疫力を高めるために、 睡眠をきちんと取る



6 栄養バランスのよい 食事を取り、 体の調子を整える



喫煙者のみなさんへ！

「オンライン禁煙プログラム」 お申込み募集中！



「オンライン禁煙プログラム」とは

スマートフォン・タブレット端末・パソコンを使って、都合の良い場所と時間に、医師のオンライン診察が受けられる禁煙プログラムです。処方薬の自宅等への配送に加え、サポートスタッフによる長期かつ定期的なフォローで、高い禁煙成功率を維持しています。

通院不要のオンライン診療

予約、受診から処方薬の発送まで、オンラインで完結。スマホやタブレット・パソコンを使って、すぐに禁煙を開始できます。

充実のサポート体制

電話やメールにて、禁煙の継続をサポートいたします。スマホやアプリの操作方法に関しててもていねいにお伝えいたします。

驚異の禁煙達成率約 91%※

オンラインでの医師による診療や、適切な処方薬の利用、長期的かつ細やかなサポートにより、禁煙達成率は約91%。
※4回の禁煙治療終了者（治療開始約3ヵ月時点）

今こそ絶好の機会！一緒に禁煙をめざしましょう！

募集期間 令和9年2月28日（日）まで

参加対象 被保険者（本人）・被扶養者（ご家族）

お申込みはこちら

募集人数 先着50名

参加費用 無料！（費用58,850円を明治グループ健保組合が負担）

※ただし、最後までプログラムに参加した場合に限ります。



「オンライン禁煙プログラム」の流れ



約2ヵ月間、医師による診察を合計4回行います。初回～3回目の各診察後には禁煙補助薬をご自宅等へお届けいたします。この期間中、操作方法が分からない方へのサポートや受診予約のリマインドを、サポートスタッフが電話やメールにてご案内させていただきます。
全4回の診察が終了した後の約10ヵ月間は、サポート

スタッフが並走し、定期的に状況を確認いたします。診察終了後も禁煙継続についてお困りごとがあれば、いつでもご相談いただけます。

※オンライン診療にはWebカメラとマイクが必要です。オンライン診療の日時変更・キャンセルは、予約日の前日までお願いいたします。本プログラムは、完全予約制となっており、当日・直前のキャンセルは、診察する医師、関連業務を行う医療機関スタッフへ迷惑となりますのでご注意ください。

●事業に関する問い合わせ先

明治グループ健康保険組合
担当 小柳
TEL 03-3273-3950
メール kenpo@meiji.com

●プログラムに関する問い合わせ先

株式会社リンケージ
TEL 0120-33-8916
メール sd@linkage-inc.co.jp



令和8年6月より

医療費が変わりました

「これからも安心して医療を受け続けられるようにする」ことを目的とし、物価上昇・人件費高騰に対応するため、令和8年6月より医療費の改定が行われています。

1 再診料など医療費が引き上げに

物価高対策や医療従事者の給与アップの原資を確保するため、医科の再診料・入院料や入院時の食費、歯科の初・再診料などが引き上げられました。

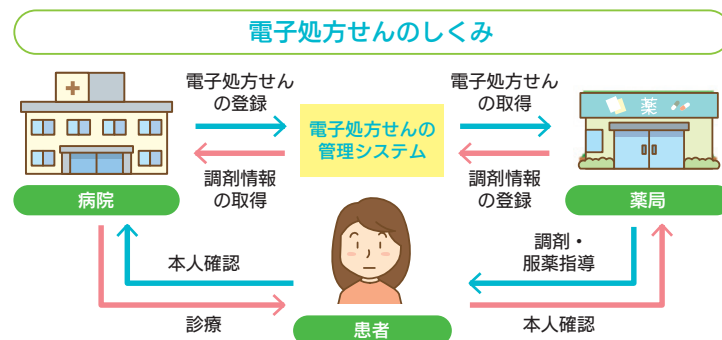
医科	● 初診料	2,910円 (据え置き)
	● 再診料	760円 (10円増)
	● 物価対応料	20円 (新設)
	● 外来・在宅 ベースアップ評価料※1	初診時170円 (110円増) : 230円 (170円増)※2 再診時 40円 (20円増) : 60円 (40円増)※2
	● 急性期一般入院料1	1日あたり18,740円 (1,860円増)
	● 入院時の食費	1食あたり730円 (40円増)
	● 入院時の光熱水費	1日あたり458円 (60円増)
歯科	● 初診料	2,720円 (50円増)
	● 再診料	590円 (10円増)

※1 医療機関に勤務する医療従事者(医師を除く)の賃金引き上げ(ベースアップ)を継続的に実施するための財源。
※2 令和6年度から当評価料を活用して継続的に賃金改善を行ってきた医療機関の場合は初診時230円、再診時60円。



2 医療DXの推進

電子カルテ共有サービスや電子処方せんを導入・活用している医療機関を評価することで、医療DX(デジタル化)のさらなる推進が図られます。異なる医療機関同士で医療データを共有・確認できるようになり、不要な検査や重複した処方の防止につながることが期待されています。



3 かかりつけ医機能の強化

かかりつけ医機能の強化を図るため、初診時に算定される「機能強化加算」の基準が次のように見直されました。①外来・在宅医療に関するデータについて国への提出を促進、②災害時にも継続して医療を提供できるよう、あらかじめ計画を策定することを義務づけ、③地域で不足する医療機能の提供を求められたにもかかわらず応じず、保険医療機関の指定期間が3年以内とされた医療機関は、機能強化加算の算定は不可。

機能強化加算 ▶ 800円 (据え置き)

夜間・休日の受診を抑制し、病院勤務医の負担軽減を図るため、夜間・休日などの問い合わせや受診に対応する診療所について、時間外対応に対する評価が引き上げられました。

時間外対応体制加算
▶ 20～70円 (10～20円増)

4 残薬対策など薬の適正使用の促進

物価や人件費の高騰への対応が進められるほか、残薬の確認や飲み合わせのチェックなどを通じて、地域で安心して薬を使用できる体制を整えている薬局についても、より適切に評価されるようになっていきます。



●「調剤基本料」のアップ

薬局の基本的な報酬である「調剤基本料」の一部が引き上げられるとともに、地域に根ざした「かかりつけ薬局」をより手厚く評価するメリハリのあるしくみへと見直されました。

調剤基本料 ▶ 470円 (20円増)

※薬局の規模、立地により変動。

●長期処方・リフィル処方せん※の推進

通院に伴う患者の負担軽減を図るため、長期処方やリフィル処方せんの活用が推進されます。また、長期処方やリフィル処方せんに対応可能であることを患者に周知しなければならない医療機関の対象が拡大されています。

※症状が安定しており、医師が問題ないと判断した場合、一度に長期間の薬を出してもらうのが「長期処方」、同じ処方せんを繰り返し最大3回まで使えるのが「リフィル処方せん」といいます。

●薬局での残薬調整の推進

処方せんに医師の指示があり、薬剤師が患者の残薬を確認・調整した場合には、新たに調剤報酬を算定できるようになりました。

調剤時残薬調整加算
▶ 300～500円 (新設)

リフィル処方せんの認知度向上を図るため、処方せんに、リフィル処方せんに関する説明が記載されます。

処方せんの
様式が
変わりました

残薬がある場合に減量できるという医師の指示の有無を確認できる欄が新たに設けられました。

5 先発医薬品利用時の負担が増加に

ジェネリック医薬品がある先発医薬品(長期収載品)を希望した場合の患者負担が引き上げられました。これまでは、先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の4分の1相当額が自己負担となっていたが、6月からは価格差の2分の1相当額へと引き上げられました。

自己負担のイメージ
(3割負担の場合)

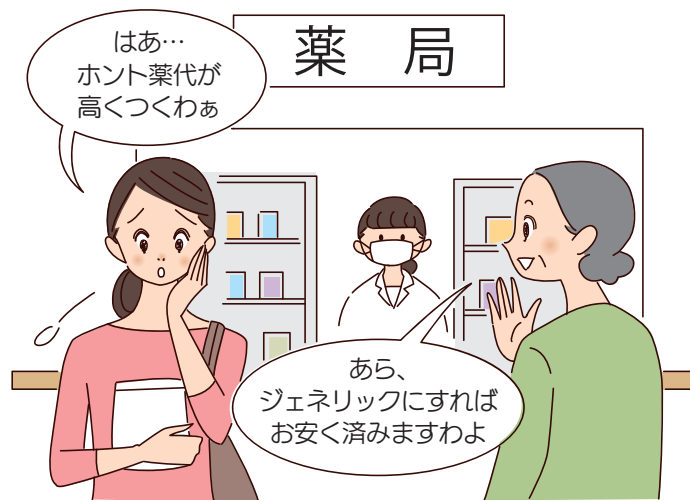
ジェネリック医薬品1,000円、
先発医薬品2,000円の場合(差額1,000円)

従来 先発医薬品 2,000円の場合	保険給付 1,225円	患者負担 525円	全額 自己負担 250円	差額の 4分の1
令和8年6月～ 先発医薬品 2,000円の場合	保険給付 1,050円	患者負担 450円	全額 自己負担 500円	差額の 2分の1



同じ効き目、 ずっとお得！ ジェネリックを味方に

薬局でお薬を受け取るたび、「高いなあ…」と感じたことはありませんか？ 実は、同じ有効成分で効き目が同等の「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」を選ぶことで、薬代をぐっと節約できる可能性があります。



なぜジェネリック医薬品は安いのか？

新薬（先発医薬品）は、研究・開発に長い年月と莫大な費用がかかりますが、ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間が切れた後に同じ有効成分を使って製造されます。そのため、新薬開発のコストが抑えられ、価格が低く設定されています。

国の厳しい試験により、効き目や安全性は新薬と同等であることが確認されており、医療の質を下げずに薬代を抑える賢い選択となります。また、選定療養費制度の見直しにより、ジェネリック医薬品があるにもかかわらず新薬を希望した場合の自己負担額が、価格差の「4分の1」相当から「2分の1」相当へと引き上げられています。ジェネリック医薬品を選ぶことによる節約効果はこれまで以上に大きくなります。

※医療上の必要性があって新薬を使う場合や、流通などの問題により、医療機関や薬局にジェネリック医薬品の在庫がない場合は、この特別の料金（選定療養費）を支払う必要はありません。

めがせマスター！ ジェネリック医薬品を 使ってみよう

お薬手帳を活用

お薬手帳があれば、過去の服用歴を確認しながら安全に切り替えられます。お薬手帳には紙版のほか、スマホのアプリ版もあります。



医師・薬剤師に相談する

「ジェネリック医薬品にできますか？」と医師・薬剤師に相談してみましょう。



「変更不可」の チェックを確認する

医師が処方せんに「変更不可」のチェックをしていないか確認しましょう。これがなければ、薬剤師と相談のうえ患者自身が選ぶことができます。



マイナポータルで削減額をチェック！

マイナポータルを利用することで、新薬からジェネリック医薬品に切り替えた場合の削減額（差額）の目安がわかります。

マイナポータルにログイン → トップメニュー → 「健康医療」 → 「薬」を選択

処方された薬剤情報の中に、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の自己負担相当額や削減可能額（目安）が表示されます。

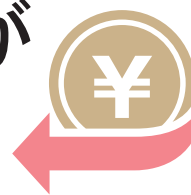
※利用には、マイナンバーカードの取得とマイナ保険証の利用登録が必要です。
※マイナポータル画面の仕様は変更となっている場合があります。



ちょっとした選択で、医療費は変わります。
同じ成分なら、まずはジェネリック医薬品を検討してみましょう。
こうした一人ひとりの工夫で、みなさんの医療費が節減できます。

医療費が高くなってしまった方へ

医療費控除を申告すると税金が 戻ってくるかもしれません



医療費控除とは、前年1月から12月の1年間に、ご家族の分も含めて負担した医療費等が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が還付される制度です。支払った医療費等の金額が10万円（または総所得金額等の5%）を超える場合、税務署に確定申告を行うことで、上限200万円まで課税所得額から控除され、税金が精算されます。

還付申告の
手続き期間 対象期間の翌年1月1日から5年間

▼控除の対象となる医療費

- 医療機関等に支払った医療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費等の費用 ほか

医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額（上限200万円）} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額※} - \text{10万円（または総所得金額等の5%の）ほうが少ない場合はその金額}$$

※高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金、生命保険の給付金、自治体が行っている子ども医療費の補助金など。

申告の際は
マイナポータル連携をすると
手間いらずで便利です



申告に必要な書類 ● 確定申告書 ● 医療費控除の明細書

いずれも、国税庁ホームページや税務署から入手できます。なお、明細書については、健保組合が発行する「医療費のお知らせ」を添付することで記載を簡略化でき、記載された分の領収書の保管は不要※1です。

※1 「医療費のお知らせ」に記載のない医療費や交通費などの領収書は、5年間保管しておく必要があります。

マイナポータル連携でe-Taxによる申告がさらに簡単に！

国税庁の「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、パソコンやスマホで申告書を作成し、e-Taxでの送信や印刷して郵送・持参することができます。

マイナポータル連携※2をすると、医療費情報が自動入力され、入力の手間や誤りを減らせます。さらに、マイナポータルで各種控除証明書等も取得できます。

※2 マイナポータル連携にはマイナンバーカードとマイナンバーカード読み取り対応のスマートフォンやICカードリーダーが必要となります。

解説動画はこちら
（国税庁）



医療費控除



マイナポータル
連携

※URLが変更される場合があります。

◆セルフメディケーション税制を選択することもできます

「セルフメディケーション税制」とは、健診や予防接種を受けるなど健康増進のための一定の取り組みを行っている人が、対象となる市販薬（スイッチOTC医薬品等）を1年間に12,000円を超えて購入している場合に所得控除が受けられる制度です。ただし、通常の医療費控除と「セルフメディケーション税制」は併用できません。どちらを使ったほうがより多くの所得控除を受けられるか、試算してみることをおすすめします。

セルフメディケーション
税 控除 対象

このマークが目印です



<https://www.jfsmi.jp/lp/tax/refund/>

日本一般用医薬品連合会

試算
できます

詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。

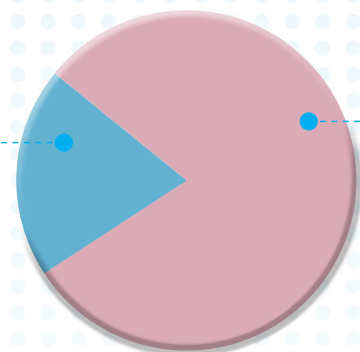
子どもの医療費は『タダ』ではありません

子どもが医療機関を受診しても自己負担がない、または低額で済むため、「子どもの医療費はタダ」と誤解しがちです。しかし、実際には医療費はかかっていて、健保組合の負担があるのは大人と同じです。自己負担がない、または低額なのは、自治体の医療費助成制度があるからです。

●子どもの医療費負担のしくみ

自己負担分
0歳～小学校入学前 2割
(小学校入学後 3割)

自治体の子ども医療費助成制度
※自治体によって制度の内容は異なります。
詳細はお住まいの自治体にご確認ください。



健康組合負担分
0歳～小学校入学前 8割
(小学校入学後 7割)

健保組合が医療費の7～8割を
負担しています

「子どもはタダだから」が健保財政を圧迫？

子ども医療費助成制度を設けている自治体は、納められた税金から、子どもの医療費や薬代の自己負担分を補助しています。また、自己負担分以外の医療費や薬代は、被保険者や事業主に納めていただいた保険料から健保組合が負担しています。

そのため、子どもは無料または低額だからと気軽に医療機関を受診すると、医療費が増加し、健保組合の財政を圧迫して保険料の増加につながります。自己負担がなくても、「子どもの医療費はタダではない」ことを覚えておきましょう。

子どもの普段の様子をよく見て知っておこう

子どもは体調が変化しやすいため、具合が悪くなったときに、少し様子を見るべきか、医療機関に連れていくべきかを見極める必要があります。そのためには、普段から子どもの機嫌、食欲、睡眠、便の回数や状態などをよく見て、記録しておくといでしょう。

例えば、熱があっても食欲があり、機嫌がよいのであれば、医療機関に駆け込まずにしばらく様子を見るなどの判断ができます。また、記録をつけておくと、医師に普段との違いを説明するときにも役立ちます。

🔊 こんな症状のときは医療機関へ！

診療時間内に受診

- 発熱が3日以上続いている
- 嘔吐、下痢が続いている
- 発疹が出ている
- 便秘が数日続いている

すぐに受診または救急外来へ

- 呼吸が速く、苦しそうにしている
- けいれんを起こした
- 意識がもうろうとして、ぐったりしている
- 嘔吐物や便に血が混じっている

夜間・休日に子どもの具合が悪くなったときは下記へ



小児救急電話相談 # 8000 利用時間 19時～翌朝8時(自治体により異なる)

小児科医、看護師が対処法や受診先等をアドバイスしてくれます(無料・全国対応)。

接骨院等[※]の正しいご利用をお願いします

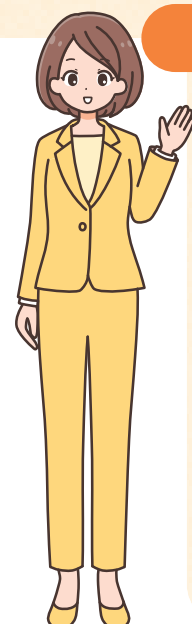
※整骨院、ほねつぎともいいます。

解説動画はコチラ



<https://doga.hfc.jp/imfine/iryohi/26spring01.html>

突然ですが、接骨院等のかかり方について、クイズです！



佐藤さんは、ヘルニアで腰痛があり整形外科で治療中です。



痛みを減らすために、近所の接骨院等で施術を受けました。



このとき、佐藤さんが接骨院等で受けた施術に対して健康保険は使えるでしょうか？

A：使える

B：使えない

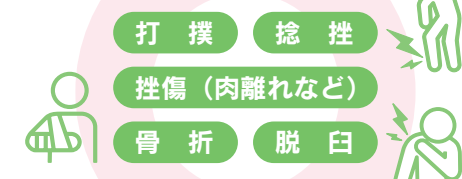
(答えはこのページの下に)

接骨院等で柔道整復師による施術を受けた場合は、保険医療機関と異なり、健康保険の対象となる場合と、ならない場合があります。誤って健康保険を使った場合は、あとから全額自己負担になることがありますので、正しい利用法を知っておきましょう。



健康保険が使える場合

外傷性が明らかな負傷で、慢性に至っていないものに限られます。



※骨折・脱臼については医師の同意が必要です(応急処置を除く)。

健康保険が使えない場合

自費になります

- ✕単なる肩こり、筋肉疲労など
- ✕保険医療機関(病院、診療所など)で同じ負傷等を治療中のとき
- ✕慰安目的のマッサージ
- ✕病気(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど)からくる痛み・こり
- ✕脳疾患後遺症などの慢性病
- ✕過去の交通事故等による後遺症
- ✕症状の改善がみられない長期にわたる施術
- ✕工作中や通勤途上に起きた負傷(労災保険の対象)など



同じけがについて保険医療機関と重複して接骨院等を利用している場合は、接骨院等の施術に健康保険は使えません。ほかの接骨院等で同じけがの施術を受けている場合も同様です。

その他の注意点 ①

「療養費支給申請書」はよく確認して記名を！

保険適用となる施術を受けた場合、柔道整復師が患者に代わって保険請求を行うことがあります。その場合、「療養費支給申請書」に患者が記名する必要があります。きちんと負傷原因や日数、金額などを確認して自筆で記名してください。

その他の注意点 ②

必ず領収書を受け取って保管を！

保険適用となる施術を受けた場合、領収書を必ず受け取り、保管してください。施術料はマイナポータルへの自動記載がないため、医療費控除を受ける際や、健保組合から確認させていただく際に必要となります※。

※健康保険を使って接骨院等の施術を受けた方に、後日、健保組合(委託先：ガリバー・インターナショナル株式会社)から施術内容等を確認させていただく場合があります。みなさまのご理解とご協力をお願いいたします。

いえない B：使えない

＼ このポスターをご覧の健保加入のみなさま ／



セルフ脱毛も！
ゴルフも！
マッサージチェアも！

着替え
不要

24時間
365日
利用可能

追加料金
0円

会社のすぐ近く、 今から使えます！

※ゴルフは一部店舗限定のサービスです。※サービスおよび関連設備は店舗により異なり、取扱いのない店舗があります。

一般会員月額 税別2,980円（税込3,278円）のところ

法人特典とし **2,500** 円（税別）で利用できます

昼休み・帰宅の前に ちょっと運動習慣！



店頭でお受け取り
いただけます

体組成計※1

chocoZAPアプリと
連携いただくこと
で、簡単に体重や
体脂肪といった身
体の数字を記録す
ることができます。



※1 アプリへのデータ連携は有料会員様のみご利用いただけます。初回入会時のみ、おひとりさま1セット限り、店舗でのお受け取りとなります。ご入会手続き後、ご利用開始日以降に店舗への入館が可能です。お受け取り方法・製品は予告なく変更となる場合がございます。

＼ 入会方法はこちら ／

<https://www.meijigroup-kenpo.or.jp/member/health/chocozap.html>

▶ chocoZAPお客様サポート

<https://faq.zapan.fit-24.jp/webview/support>
(9:00～18:00 年中無休)

▶ chocoZAPカスタマーサポート

0120-901-191 (9:00～18:00 通話料無料・年中無休)

明治グループ健保組合の公式LINEアカウントのご案内



明治グループ健保
de 健康工^レ



メニューから
いろんな
コンテンツに
アクセスしよう!!



月に2回お役立ち情報が配信されます!!



日々の健康管理、病気や心の悩み、子育てや介護などの相談はこちらで！



専用
ダイヤル

0120-542-882

通話料
無料

相談料
無料

ファミリー健康相談

子どもの病気、高齢者の健康や介護、
病気の悩みや不安、受診に関する疑問、
健康管理のコツなど

受付時間 24時間・年中無休

メンタルヘルスカウンセリング

職場の人間関係や仕事のストレス、介
護のストレス、家庭でのストレスなど
受付時間は当健保組合ホームページを
ご覧ください

ベストドクターズ®・サービス

最適な医療やセカンドオピニオン取得
のために、専門医の相互評価で高い評
価を得た優秀な専門医をご案内

受付時間 月～土曜日 10～21時
(祝日・年末年始を除く)

★相談者のプライバシーは厳守しております

個人が特定される情報（相談内容、部署、名前）が会社や明治グループ健保組合に報告されることは一切ありません。

発信者番号は「通知設定」でおかけください。ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。

* Best Doctors®およびベストドクターズは米国及びその他の国におけるBest Doctors, Inc.の商標です。
* Best Doctors, Inc.は、Teladoc Health, Inc.およびTeladoc Health International, S.A.U.の一員です。