

けんぽビュー

2026年 夏号

P2 理事長就任のご挨拶
2025年度 決算のご報告

P3 医療費が変わる!
2026年医療費諸制度改正のポイント

P4 熱中症を防ぐ4つのポイント

P5 加熱式たばこは決して安全じゃない



リゾートホテルが立ち並ぶ海を、悠々と泳ぐ
ハワイアングリーンシータートル。かれらは
僕ら人間と同じ肺呼吸なので、ときどき水面
に浮上して空気を吸って暮らしている。ハワ
イでは古来、ウミガメは大事な守り神のひと
つで、今もとても大切にされている。

撮影地 マウイ島、ハワイ
写真・文 高砂淳二

健保のホームページ

<http://rikudenkenpo.jp>

理事長就任のご挨拶

北陸電力健康保険組合 理事長 井沢 聡

このたび理事長に選任いただきました井沢でございます。関係各位のご信任を賜り誠に光栄に存じますとともに、その責務の重さを深く受けとめております。吉川前理事長が長年にわたりご尽力され、築いてこられた基盤を引き継ぎ、微力ではございますが、組合運営に誠心誠意取り組んでまいる所存でございます。

さて、わが国の医療保険を取り巻く環境は、急速な高齢化の進展や医療費の増大、さらにはデジタル化への対応など、かつてないほどの変革期を迎えております。組合員のみなさまにおかれましては、不安定な国際情勢と急激な物価高騰に、毎日の、そして将来の生活に不安を感じていらっしゃるかもしれません。こうした状況のなか、みなさまが不足なく医療を受けることができ、安心してお過ごしいただける環境を守り続けることが、私どもの最大の使命であると認識しております。

この使命を果たすべく、当健康保険組合は、保険給付の持続可能性確保として収支バランスの改善に向けた取り組みを継続するとともに、医療費の適正化にも今以上に努めてまいります。また、健診をはじめとする病気の予防・健康増進施策を積極的に展開してまいります。

組合員のみなさまにおかれましては、どうぞ当健康保険組合の保健事業をご活用いただき、健康維持増進に努めていただけたら幸いです。

結びに、事業主と組合員のみなさまのさらなるご発展とご多幸を心よりお祈り申し上げますとともに、今後ともみなさまの温かいご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げ、ご挨拶とさせていただきます。

2025(令和7)年度 決算のご報告

当健保の決算は、収入額62億5,702万円、支出額54億5,999万円で、収支差引額は7億9,703万円となりました。保険料収入は前年度比で増加したものの、保険給付費と納付金も増加したため、黒字幅は前年度に比べて減少しました。収支差引額については別途積立金に積み増しました。

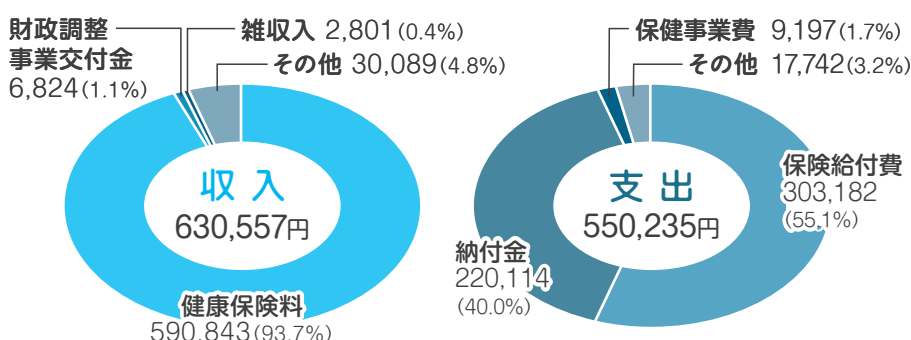
2025年度 決算のポイント

- ① 保険給付費と納付金の増加により、収支差引額は前年度比約1,873万円減
- ② 保険給付費・納付金の合計で支出全体の95.1%を占める

健康保険 決算のあらまし

	科 目	金額(万円)	対前年度比(%)
	健康保険料	586,294	102.1
収入	財政調整事業交付金	6,771	101.5
	雑収入	2,779	120.1
	その他	29,858	102.4
	A 合 計	625,702	102.1
支出	保険給付費	300,847	103.5
	法定給付費	295,495	103.4
	付加給付費	5,353	108.5
	納付金	218,419	101.8
	前期高齢者納付金	74,098	95.0
	後期高齢者支援金	144,320	105.6
	保健事業費	9,126	102.3
	その他	17,607	103.7
	B 合 計	545,999	102.8
収支差引額: A-B		79,703	97.7

被保険者一人あたりでみると(単位:円)



決算の 基礎となった 数値

- 被保険者数 9,923人
- 平均標準報酬月額 427,052円
- 平均年齢 44.51歳
- 被扶養者数 8,102人
- 扶養率 0.82人
- 前期高齢者加入率 3.5%
- 保険料率 千分の92 (調整保険料率含む)
- 事業主 千分の55
- 被保険者 千分の37

医療費が
変わる!

2026年 医療費諸制度改正のポイント



6月から

先発医薬品を選んだ場合の 自己負担が増加

後発医薬品（ジェネリック医薬品）があるにもかかわらず、患者が先発医薬品（長期収載品）を希望し処方してもらうと、自己負担が加算されます。これまではジェネリック医薬品との差額のうち「4分の1」が加算されていましたが、6月からは「2分の1」に引き上げられました。

長期収載品の薬価から、該当するジェネリック医薬品のうち最も薬価が高いものの薬価を控除して（引いて）得た価格（価格差）に、2分の1を乗じて得た価格が選定負担となります。

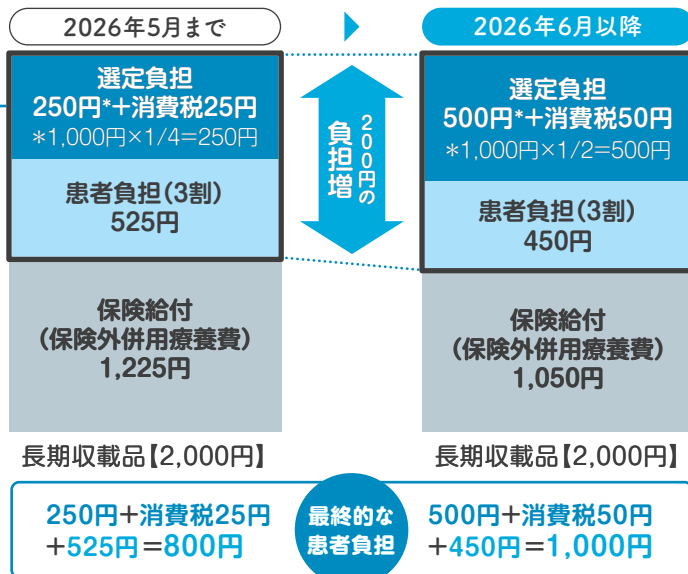
注意

選定療養は保険外の療養となりますので、消費税（10%）が別途かかります。

3割負担の場合のイメージ

（ジェネリック医薬品1,000円、長期収載品2,000円の場合）

差額 1,000円



6月から

入院時の食費や光熱水費の負担引き上げ

食材費等の高騰を踏まえ、入院時の食費や光熱水費の負担が引き上げられました。



入院時の食事療養標準負担額

1食510円 → 550円

65歳以上で療養病床 入院時の生活療養標準負担額

食費負担: 1食 510円 → 550円

居住費: 1日 370円 → 430円

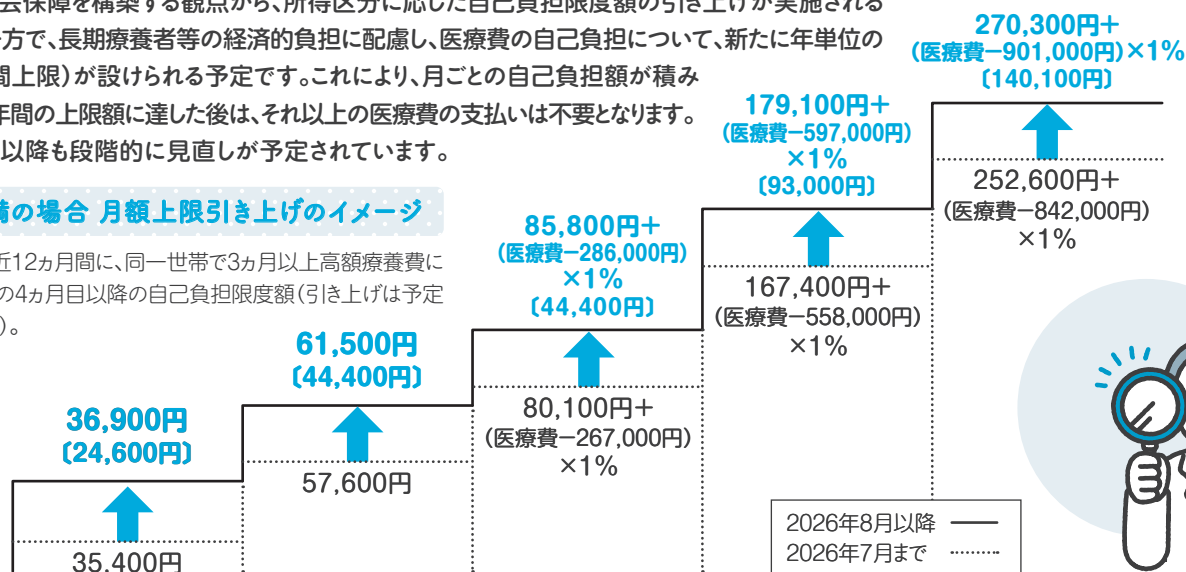
8月から

高額療養費の自己負担限度額の引き上げ、年間上限の新設

全世代型社会保障を構築する観点から、所得区分に応じた自己負担限度額の引き上げが実施される予定です。一方で、長期療養者等の経済的負担に配慮し、医療費の自己負担について、新たに年単位の上限額（年間上限）が設けられる予定です。これにより、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、それ以上の医療費の支払いは不要となります。今回の改正以降も段階的に見直しが予定されています。

70歳未満の場合 月額上限引き上げのイメージ

〔 〕内は、直近12ヵ月間に、同一世帯で3ヵ月以上高額療養費に該当した場合の4ヵ月目以降の自己負担限度額（引き上げは予定されていません）。



所得区分	低所得者 (住民税非課税)	標準報酬月額 28万円未満	標準報酬月額 28万円以上53万円未満	標準報酬月額 53万円以上83万円未満	標準報酬月額 83万円以上
年間上限*	290,000円 〔24,200円〕	530,000円 〔44,200円〕	530,000円 〔44,200円〕	1,110,000円 〔92,500円〕	1,680,000円 〔140,000円〕

新設

*年間上限の〔 〕内は、月額平均額。年間とは、8月から翌年7月までを指します。

記録的な猛暑から身を守る！

熱中症を防ぐ4つのポイント

記録的な猛暑が続き、熱中症による救急搬送者数は増えています。

2025年には初めて10万人を超えるなど、

暑さによる健康リスクが高まっています。

厳しい暑さから身を守るために、

正しい知識を身につけて、日頃から備えることが大切です。



体調管理

寝不足や朝食抜き、体調不良や持病があると、体温調節機能が低下し熱中症のリスクが高まります。十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、体調が悪いときは無理をしないようにしましょう。軽い運動や入浴などで汗をかき、体を暑さに慣らしておくことも大切です。



高齢者と子どもは、熱中症になりやすいので、
とくに注意しましょう

環境整備

室内ではエアコンやサーキュレーターを使い、室温26～28℃・湿度50～60%を目安に保ち、遮光カーテンなどで直射日光を防ぎましょう。寝室は就寝30分前までにエアコンをつけ、風を上向きにするのがおすすめです。

熱中症警戒アラートや暑さ指数(WBGT)も参考にし、無理な外出や運動を控え、外出時は日陰でこまめに休憩しましょう。



熱中症予防
情報サイト



冷房中、外の熱の5割以上
が窓から入ってきます！
遮光カーテンややすだれを使い
ましょう

熱中症が疑われたら

こんな症状 に注意

めまい

立ちくらみ

生あくび



大量の発汗

筋肉痛

筋肉のこむら返り

など

熱中症が疑われる症状が出てきたときは、
迅速に涼しい場所へ移動▶体を冷やす▶
水分補給を行います。

自力で飲めない場合や意識がない場合は、
すぐに救急車を呼びましょう。

こまめな水分補給

のどの渇きを感じる前に、こまめに水分をとりましょう。大量に汗をかいたときは、水だけでなく塩分も含まれるスポーツドリンクや経口補水液などを補給すると効果的です。



汗をたくさん
かいたとき

スポーツドリンクや経口補
水液は一度に大量に飲む
のではなく、少しずつ補給
しましょう



暑さ対策グッズ

通気性・吸湿速乾性のある衣服を着て、屋外では帽子や日傘を使用しましょう。日傘は遮光率・遮熱率が高いもののがおすすめです。また、保冷剤や冷却タオルで首・脇の下・脚のつけ根を冷やすと、効率よく体温を下げることができます。

日傘をさすと、暑さ指数
(WBGT)が1～3℃低下、汗の
量が約17%減少したという
調査もあります



参考:「日傘の活用推進について～夏の熱ストレスに気を付けて!～」(環境省)

加熱式たばこは決して安全じゃない

加熱式たばこを使用する人が、男女とも20～40代を中心に増えています*。

加熱式たばこは有害物質の量が少ないと宣伝されていますが、「量」と「有害性」は別のものであり、近年、健康への悪影響が報告され始めています。

※出典：令和6年「国民健康・栄養調査」の結果（厚生労働省）

加熱式たばこは、れっきとした「たばこ」

加熱式たばこは、たばこの葉を加熱して発生する蒸気（エアロゾル）を吸い込むもの。ニコチンや発がん性物質が含まれており、決して安全なものではありません。実際、ニコチン依存症や高血圧などの発症リスクがあることがわかっています。

また、「煙が出ないから安全」という誤解から加熱式たばこを家族の前で使用すると、受動喫煙による健康被害が生じる可能性が高いとされています。さらに、妊娠中の使用は生まれてくる赤ちゃんに悪影響を及ぼします。

加熱式たばこは、れっきとした「たばこ」です。害がないような宣伝に惑わされず、使用している人は早めに禁煙を始めましょう。加熱式たばこも一定の条件を満たせば健康保険で禁煙治療を受けることができます。



加熱式たばこの健康リスク

現在わかっているのは短期的な健康リスクですが、長期的にも健康被害が生じる可能性が高いと考えられています。海外では多くの国で加熱式たばこの規制が行われています。

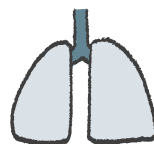
ニコチン依存症

含まれるニコチンは紙巻きたばこと同程度かやや低い程度で、ニコチンの吸収率も高く、ニコチン依存症になるリスクが高い。



心血管疾患や呼吸器への影響

血圧上昇や血管収縮などをまねき、虚血性心疾患や脳血管障害につながる可能性がある。気道の炎症やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の悪化など呼吸器への影響も確認されている。



受動喫煙



加熱式たばこを使用している人の家族（非喫煙者）の体内からニコチン代謝物が検出され、受動喫煙のリスクがあることがわかっている。

妊婦や赤ちゃんへの影響

加熱式たばこの使用経験があると妊娠高血圧症や低出生体重児（出生時体重が2,500g未満）の割合が増える。



禁煙の妨げ

ニコチンの依存性が強いいため、禁煙の決意や禁煙治療を受けようとする意欲を妨げる。



新たな疾患のリスク

紙巻きたばこにない有害成分や、紙巻きたばこよりも高濃度で含まれる有害物質があり、新たな疾患のリスクになり得る。