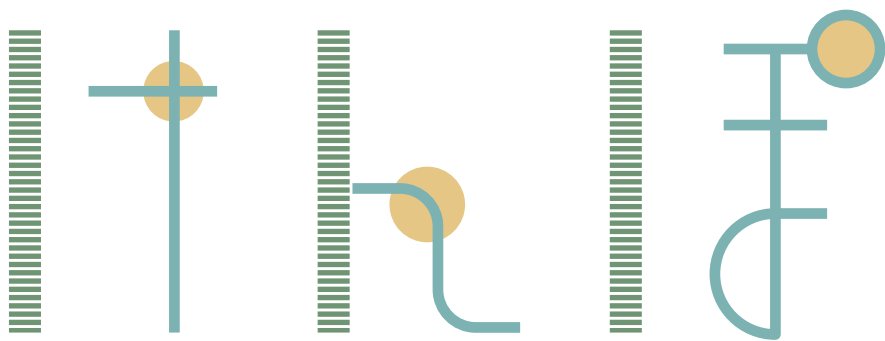
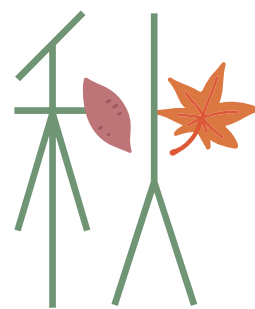




阪急阪神健康保険組合がお届けする健康情報誌



2026年



阪急阪神健康保険組合

<https://www.hankyu-hanshin-kenpo.or.jp/>

加入者氏名等の外字対応終了による標準文字への置き換えについて

当健康保険組合では、届書に記載された漢字氏名を正確に管理するため、標準文字以外の文字については外字を作成して対応してまいりましたが、マイナポータルや医療機関等では、外字が黒丸（「●」）で表示され本人確認が困難になっています。

そのため厚生労働省の通知に基づき、氏名に使用されている外字を標準文字へ置き換えていくこととなりました。

■実施時期

2026年9月より順次対応を行います。

■取り扱い

黒丸（「●」）で表示される文字については、類似の標準文字への変換、またはカタカナ表記、外国籍の方はアルファベット表記などへ置き換えさせていただきます。個別でのご案内は行いませんので、マイナポータルの資格情報画面にてご確認ください。

※現在お持ちの資格確認書等は、引き続きお使いいただけますので、差し替えは行いません。

仕事中や通勤中のけがは 健康保険でかかれませんか！

労災保険
の適用です

💡 たとえば、こんなときは労災保険の対象となります ※パートやアルバイトの方も対象です

業務上災害 ▶ 業務上の理由によって けがや病気になったとき

- 仕事中または準備や後片付け中のけが
- 仕事中にトイレに行く途中のけが
- 業務上のけがの治療等による皮膚炎



通勤災害 ▶ 通勤中にけがをしたとき

- 通勤開始後、マンションの共用部分や路上、駅でのけが
- スーパー等で買い物や病院の受診など“日常生活上必要とされる行為”をして通常の経路に戻った後のけが
- 家から得意先に直行、または出先から直接帰宅途中のけが

労災保険の対象となる場合、病院にかかる際は、労災であることを必ず申し出てください

仕事中や通勤中にけがなどをしたときは、健康保険ではなく労災保険を使います。労災保険の対象となるけが等で、病院にかかる際は、労災であることを必ず申し出てください。

* 通勤とは「就業に関し」、「住居」と「就業の場所」との間を「合理的な経路および方法」によって往復することをいう、と定められています。なお、“通勤中”には、帰宅途中に日用品の買い物や病院の受診など“日常生活上必要とされる行為”をして通常の経路に戻った後も含みます。ただし、映画館に行く、バーで飲酒するなどは、通勤中とはみなされません。

労災なのに健康保険を使ってしまった場合は、手続きが必要です

労災保険が適用されるけがなどにもかかわらず、健康保険で治療を受けてしまった場合は、すみやかに受診した病院の窓口連絡し、労災保険に切り替え可能かどうか確認してください。切り替えできない場合、一時的に医療費の全額を自己負担したうえで、労災保険の手続きをしてください。健康保険でかかった医療費については、健康保険組合に返還していただきますので、会社の労災担当者へ報告をして手続きをしてください。

2026秋 「みんなで歩活」開催

チームに参加せずお一人でのイベント参加も可能です！

毎日の通勤で歩く10分、会社の階段利用など、できる運動から始めてみませんか？

エントリー期間 2026年10月 1日(木) 14:00～2026年10月29日(木) 23:59

イベント期間 2026年10月30日(金) 0:00～2026年11月30日(月) 23:59

加熱式タバコは、れっきとした「タバコ」

加熱式タバコは、タバコの葉を加熱して発生する蒸気を吸うもので、ニコチンや発がん性物質が含まれており、安全ではありません。依存症や高血圧のリスクがあり、受動喫煙による健康被害も指摘されています。

加熱式タバコは「タバコ」です。害がないような宣伝に惑わされず、早めの禁煙が大切です。条件を満たせば健康保険で禁煙治療が受けられます。

加熱式タバコの健康リスク

短期的な健康リスクに加え、長期的な健康被害の可能性も高く、海外では多くの国で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タバコと同程度かやや低い程度で、ニコチンの吸収率も高く、依存症になるリスクが高い。



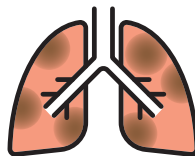
受動喫煙

加熱式タバコでも非喫煙の家族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。



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、呼吸器への悪影響が生じる可能性がある。



妊婦や赤ちゃんへの影響

加熱式タバコ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。



ほかにも新たな疾患のリスク、禁煙の妨げのリスクもあります。

シーシャ(水タバコ)、電子タバコにもご注意を！

シーシャ（水タバコ）は、タバコの煙を水にくぐらせて吸い込みます。喫煙時間が1回1時間程度と長いため、紙巻きタバコより有害な化学物質を多く吸い込んでしまうことが指摘されています。

また、電子タバコは「煙が出ない」「においが少ない」といったイメージがありますが、製品によってはニコチンや有害物質を含むものもあります。健康への影響がはっきり分かっていない点も多く、注意が必要です。

(参考) 日本医師会



当健保では二つの禁煙プランをご用意!!

対象者 喫煙している阪急阪神健康保険組合の被保険者・被扶養者

費用 無料

禁煙ライトプラン

ニコチンガム50粒分を無料でご提供します。禁煙に興味はあるものの「なかなか一歩が踏み出せない」「無理なく始めたい」という方にぴったりのプランです。

内 容

ニコチンガムを使ってご自身のペースで禁煙にチャレンジ、2か月間メルマガによるサポートあり

申込期間

年4回

- ① 5月25日(月)～6月7日(日)【終了】
- ② 8月24日(月)～9月6日(日)
- ③ 11月30日(月)～12月13日(日)
- ④ 2027年2月15日(月)～2月28日(日)

オンライン禁煙外来プログラム

初回診療から3か月の間、オンライン診療と禁煙補助薬で禁煙をサポートします。再喫煙リスクの高まる禁煙開始後3～6か月も続けて応援します。

内 容

アプリを使って3か月間に4回のオンライン診療を実施、その後6か月間のチャットによるサポートあり

申込期間

通年

患者と日本の医療を守る バイオシミラー

近年、生物の細胞を利用して作られる画期的な新薬「バイオ医薬品」が次々と登場しています。このバイオ医薬品の特許が切れたあとに発売される、高品質で低価格な後続品が「バイオシミラー」です。



ジェネリックとどう違う?

そもそも、バイオ医薬品とは?

バイオ医薬品は、遺伝子組換えや細胞培養など最新のバイオテクノロジーを駆使して作られた薬です。従来の薬では治療が難しかった糖尿病やがん、自己免疫疾患などに対して高い効果が期待されています。

一方で、非常に高額なものが多く、患者の窓口負担が大きくなる傾向があります。

バイオシミラーの薬価は先行品の約 70%

バイオシミラーは、ジェネリック同様、先に開発された医薬品の特許が切れたあと、別の製薬会社から発売される薬です。研究開発費が抑えられるため、価格は先行バイオ医薬品の約 70% に設定されています。

厚生労働省の厳しい基準のもと、多くの試験をクリアしたものが承認されます。効果や安全性は先行品と同等・同質であると証明されているため、安心して使えます。

「合理的で適正な薬を選ぶ」という意識を

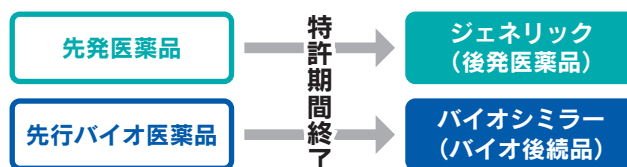
国は2029年度末までに、「バイオシミラーへの置き換え率 80% 以上となる成分を、全体の 60% 以上にする」という目標を掲げています。バイオシミラーが普及すれば、より多くの患者が最新の治療を受けやすくなり、国全体の医療費も抑制することができます。

私たち一人ひとりがバイオシミラーについて正しく知り、賢く選ぶこと。その一歩が、自分自身の負担を減らし、日本の医療を守る力になります。

バイオ医薬品の主な対象疾患

- 糖尿病 ● 乳がん、胃がん、白血病 ● 肥満症
- アレルギー ● 骨粗しょう症 ● 貧血 ● 片頭痛
- 関節リウマチ、潰瘍性大腸炎、クローン病、乾癬などの自己免疫疾患
- 加齢黄斑変性などの眼疾患

バイオシミラーとジェネリックの違い



	ジェネリック (後発医薬品)	バイオシミラー (バイオ後続品)
製造方法 	化学合成	細胞培養
有効成分 	先発医薬品と 全く同じ	先行バイオ医薬品と ほぼ同じ
安全性 	生物学的同等性試験によって、先発医薬品と同じ有効成分を含み、人体内で同じように吸収・作用することを証明する。	品質試験、薬理作用試験、毒性試験、実際の患者を対象とした臨床試験が行われ、厳格に品質・安全性が審査される。
薬価 	先発医薬品の 約 50%	先行バイオ医薬品の 約 70%

薬価は
先行品の
約 70%

バイオ医薬品
の後続品

有効性、
安全性は
同等・同質

ヘルスアップ健診

コース名	イーウェル一般健診A1コース
対象者	●40歳以上の被扶養者 ●40歳以上の任意継続被保険者 ●特例退職被保険者
健診項目	身体測定、血液・尿検査、胸部X線検査、心電図検査、便潜血検査
指定オプション	マンモグラフィ、乳房エコー検査、子宮頸部細胞診検査（施設） 前立腺がん検査（PSA） 胃部X線検査、胃部内視鏡検査（施設）※胃部検査の重複はできません。
費用	0円 指定オプションどれだけつけてもすべて0円

パソコン・スマートフォンで簡単申込



詳細は、2026年6月に送付した「施設・巡回健診のご案内（2026年度）」をご確認ください。

2026年度の申し込みは2027年3月15日(月)まで

締切が近づくと予約が大変込み合います。早めにご予約ください。

健診医療機関検索と健診のお申し込みはLINEからが簡単！

健保のLINE公式アカウント

阪急阪神健保de健康エール

♪ あなたの健康をサポートする便利でお得な機能が満載♪

ご登録お待ちしています！



対象者

- 40歳以上の被扶養者
- 40歳以上の任意継続被保険者
- 特例退職被保険者

友だち追加&ユーザー登録はこちら



健診結果の提出もLINEからがおすすめ！

パート先等で受診した健診結果をご提出ください。

2025年4月～2026年3月受診分

対象

40歳以上の被扶養者と任意継続被保険者、特例退職被保険者（2026年3月31日時点）
 特定健康診査、ヘルスアップ健診、人間ドックを受診しない方

手順

- ①まずは健保公式LINEアカウント阪急阪神de健康エールを友だち追加！
- ②ユーザー登録後、『健診結果の提出』アイコンより健診結果を提出してください。

提出期限

2026年9月30日(水)までに提出をお願いします。

すべての条件を満たしてご提出 ^{プラス} 阪急阪神de健康エールから報告 ▶ 電子ギフト券 **3,000円分プレゼント!!**

8月から

高額療養費の自己負担限度額の引き上げと新たに年間上限が新設されました

今回の改正は、令和8年8月診療分から令和9年7月診療分までとなり、令和9年8月診療分から区分はさらに細分化されます。

令和9年8月診療分以降につきましては、来年の広報誌でご案内いたします。

高額療養費制度とは、医療費が高額になったとき、自己負担限度額を超えた額が給付される制度です（70歳未満と70歳以上で異なる）。

当健康保険組合の場合、法定給付にプラスして支給する付加給付※1があるため、負担額はさらに軽減されます。

70歳未満

改正前

区分	標準報酬月額	自己負担限度額
ア	83万円以上	252,600円＋ (医療費－842,000円)×1% [140,100円]
イ	53万円以上 83万円未満	167,400円＋ (医療費－558,000円)×1% [93,000円]
ウ	28万円以上 53万円未満	80,100円＋ (医療費－267,000円)×1% [44,400円]
エ	28万円未満	57,600円 [44,400円]
オ	低所得者	35,400円 [24,600円]

改正後

新設

自己負担限度額	年間上限額※2
270,300円＋ (医療費－901,000円)×1% [140,100円]	1,680,000円
179,100円＋ (医療費－597,000円)×1% [93,000円]	1,110,000円
85,800円＋ (医療費－286,000円)×1% [44,400円]	530,000円
61,500円 [44,400円]	530,000円
36,900円 [24,600円]	290,000円

70歳以上

改正前

所得区分		自己負担	自己負担限度額（世帯ごと）	
			外来（個人ごと）	
標準報酬月額 83万円以上	現役並みⅢ	3割	252,600円＋ (医療費－842,000円)×1% [140,100円]	
標準報酬月額 53万円以上 83万円未満	現役並みⅡ		167,400円＋ (医療費－558,000円)×1% [93,000円]	
標準報酬月額 28万円以上 53万円未満	現役並みⅠ		80,100円＋ (医療費－267,000円)×1% [44,400円]	
一般		2割	18,000円 [年間上限額 144,000円]※2	57,600円 [44,400円]
低所得者	Ⅱ		8,000円	24,600円
	Ⅰ (年金収入 80.67万円 以下等)			15,000円

改正後

新設

自己負担限度額（世帯ごと）	年間上限額※2
外来（個人ごと）	
270,300円＋ (医療費－901,000円)×1% [140,100円]	1,680,000円
179,100円＋ (医療費－597,000円)×1% [93,000円]	1,110,000円
85,800円＋ (医療費－286,000円)×1% [44,400円]	530,000円
22,000円 [年間上限額 216,000円]※2	530,000円
11,000円 [年間上限額 96,000円]※2	290,000円
8,000円	180,000円

[] 内は、1年（直近12か月）の間に同一世帯で3回以上高額療養費に該当した場合の4回目以降の自己負担限度額（多数該当の限度額は据え置き）。

※1 自己負担額（1か月、1件ごと。高額療養費は除く）から25,000円を控除した額（100円未満四捨五入）。

※2 年間上限額は8月から翌年7月までの累計額。



家庭常備薬等の斡旋ご案内

当健康保険組合では、ご家庭でのちょっとしたケガや病気、健康保持増進対策として、家庭常備薬等を斡旋します。ぜひ、おひとりでも多くのみなさまにご利用いただけるよう、この機会をご利用いただきご家族の健康管理にお役立てください。

申込方法

- ① 右記の二次元コードからアクセス
- ② ログインページでID・パスワードを入力



最終申込締切日

2026年10月8日(木) ※23:59まで

お届けについて

お申し込み後約2週間で入力いただきましたお届け先住所にお届けします。商品は白石薬品㈱から発送します。お届け日の指定はできません。予めご了承ください。

支払い方法

クレジットカード支払いもしくは商品に同封の振込用紙にて最寄りの郵便局もしくはコンビニエンスストアでお支払いください。(振込手数料は無料)
※購入金額が5,000円以上は送料無料。5,000円未満の場合は別途500円の送料がかかります。

お問い合わせ

▼ お申し込み商品とお届け内容の確認、返品・交換に関する手続きのお問い合わせ先
白石薬品株式会社大阪営業部「阪急阪神健康保険組合係」
TEL:072-961-7471 受付時間:9:00~17:00(土・日・祝日を除く)
お薬の成分等について ▶ 本社薬店TEL:072-645-4666
医薬品販売業者:白石薬品株式会社

◆ 加入についてのお問い合わせ ◆ 阪急阪神健康保険組合 TEL:06-6373-5143(平日9:00~17:00)までご連絡ください。

法人会員制倶楽部 ラフォーレ倶楽部のご案内



「ラフォーレ倶楽部」からのご予約で、外資系ブランドホテルなどを
阪急阪神健康保険組合にご加入の皆様は、
お得な会員料金でご利用いただけます。

2026 年度料金 (2026/4/1 ~ 2027/3/31 泊) / 素泊まり (1室2名様ご利用時の1名様あたり/サービス料・消費税込、入湯税別)

マリオットホテル

一般料金 10,890 ~ 70,180 円

ラフォーレホテル

一般料金 7,000 ~ 42,550 円

コートヤードホテル

会員料金 6,000 ~ 43,000 円

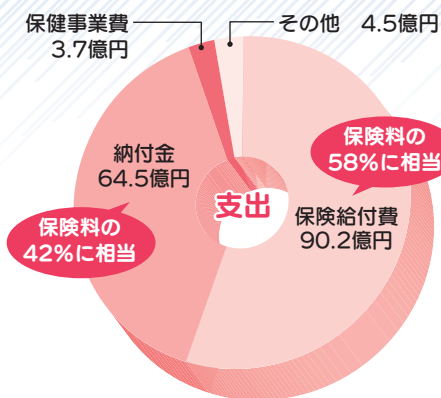
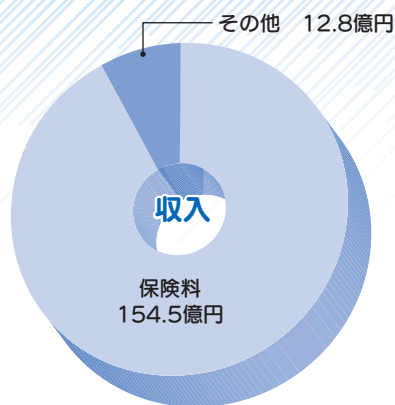
LAFORET
HOTELS & RESORTS

会員料金 5,000 ~ 30,000 円

◎ホテル・お部屋タイプにより料金は異なります。◎お食事付プランや季節のおすすめプランもご用意しております。※一般料金は2026年6月時点のものととなります。

ラフォーレ倶楽部WEBサイト www.laforet.co.jp





収 支		
収 入		167.3億円
支 出		162.9億円
収 支 差 引 額		4.4億円

経常収支	
経 常 収 入	155.5億円
経 常 支 出	160.8億円
経常収支差引額	▲5.3億円

収支の状況 2025年度の収支差引額は、4.4億円の黒字となりましたが、これは別途積立金より4.1億円の繰り入れ補てんをした結果であり、実質は0.3億円の黒字となりました。財政の健全化を示す経常収支差引額においては5.3億円の赤字となりました。

収入 平均標準報酬月額・総標準賞与額の増加等により、保険料収入は、前年度より4.1億円増え、154.5億円となりました。

支出 みなさまの医療費として使われる保険給付費は、前年度より0.8億円減り90.2億円となりました。

高齢者医療制度を支えるために負担している納付金については、前年度より6.5億円増え、64.5億円となりました。主な支出項目である保険給付費と納付金を合わせると保険料収入の100%を占めており、非常に厳しい財政状況だといえます。当健康保険組合では、財政の悪化を避け、保険料率を上げないために、医療費適正化対策、保健事業に力を入れてまいります。

みなさまにおかれましても、健康保持増進のために保健事業をご活用いただくとともに、適正な受診を心がけていただくなど医療費の削減にご協力をお願いいたします。

クイズに答えて賞品GET!

応募期間 2026年9月1日～2026年10月13日

Q1 加熱式タバコは、ニコチンや発がん性物質が含まれているでしょうか？

- ①含まれている
- ②含まれていない

Q2 2026年度ヘルスアップ健診の申し込みは、何月何日まででしょうか？

- ①2027年3月1日(月)
- ②2027年3月15日(月)

クイズのヒントは「けんぽ」のどこかにあります。探してくださいね！

応募サイトURL

<https://cs.hankyu.co.jp/sv/kenpo89844>



スマートフォンはこちら



クイズの正解および当選者は健保ホームページにて11月上旬に掲載いたします。

※ご応募により取得した個人情報は、賞品の発送のみに使用いたします。

応募コース

阪急阪神グループでご利用いただける賞品をご用意いたしました！ぜひご応募ください！

ホテルズコース

阪急阪神第一ホテル
グループ共通ご利用券 5,000円分 5名様

交通社コース

阪急交通社
ハイレジャーギフト券 5,000円分 5名様

百貨店コース

阪急百貨店商品券 5,000円分 5名様

編集後記

今回の内容はいかがでしたか？禁煙に興味はあるけれど、なかなか一歩が踏み出せない…という方には、自分のペースで始められる「禁煙ライトプラン」がそのきっかけになるかもしれません。お気軽にご利用ください。また、ジェネリック医薬品についてはご存じの方も多いかと思いますが、「パリオシミラー」は耳慣れない方もいらっしゃるのではないのでしょうか。これを機に、医療費の負担軽減にもつながる選択肢の一つとして、少しでも身近に感じていただけたら嬉しいです。