

酒販国保 被保険者たより

去る3月13日に、第144回通常組合会が行われ、令和8年度歳入歳出予算等について議決いただきましたので、ご報告します。

主な議決事項等

● 保険料

子ども・子育て支援法等の一部が改正され、令和8年度から国に代わって子ども・子育て支援納付金を、保険者（酒販国保）が保険料として新たに徴収する。また、国の介護納付金の納付に要する経費について、対象者に応分の負担をお願いします。

- ・子ども・子育て支援納付金分 18歳以上被保険者1人当たり月額500円
(世帯当たり限度額 月額2,500円)
- ・介護納付金分 介護保険第2号被保険者1人当たり月額3,700円→月額3,800円
(世帯当たり限度額 月額14,000円 変更なし)

子ども・子育て支援金制度の詳細は、同封のチラシをご覧ください。

● 被保険者の健康増進対策

健康増進に繋がる施設利用について、割引券を発行するなど支援を行います。

施設名：京都アクアリーナ（京都市右京区西京極徳大寺団子田町64番地）

屋内プール 830円が400円（一般）、トレーニングルーム 320円が200円など
詳しくは同封のチラシをご覧ください。

令和8年度予算

(単位：千円)

歳入		歳出	
	金額		金額
国庫支出金	175,311	保険給付費	259,042
国民健康保険料	163,881	後期高齢者支援金等	58,962
繰入金	60,004	総務費	45,924
繰越金	51,418	介護納付金	27,771
前期高齢者交付金	29,217	保健事業費	15,297
府・市支出金	3,480	共同事業拠出金	22,124
共同事業交付金	8,940	予備費	56,602
その他	2,749	その他	9,278
歳入合計	495,000	歳出合計	495,000

こんなにお得！

酒販のドック



年齢とともに「がん」や「生活習慣病」の発生リスクが高まります。がんや生活習慣病の多くは初期段階ではほとんどは自覚症状がないため、検診により早期発見・早期治療につなげることが重要です。

酒販国保の健康診査は、特定健診、生活習慣病共同検診、ミニ人間ドック、半日人間ドックなど多彩です。今回は、その中から、ミニ人間ドック、半日人間ドックをご紹介します。ドックも値上げする契約機関が増えていますが、令和8年度は、自己負担据え置きで実施します。特定健診、生活習慣病共同検診の案内は後日送ります。

ミニ人間ドック（半日人間ドックより検査項目が少なくなります）

- ・ 自己負担 なし （通常3～4万円程度）
- ・ 40歳から受診できます。
- ・ 検査項目等詳細は、酒販国保ミニ人間ドック契約機関※ に直接お問い合わせください。
- ・ 希望の契約機関に直接受診の申込みをし、4月下旬に送付する特定健診の受診券を持って受診してください。
- ・ 同一年度内1回限りで、他の特定健診等との重複受診は出来ません。

半日人間ドック（脳ドック併用可）

- ・ 自己負担 1万円 （通常4～6万円程度）
*併用して脳ドックを受診する場合は、自己負担は 1万円の追加負担
- ・ 35歳から受診できます。
- ・ 検査項目等詳細は、酒販国保半日人間ドック契約機関※ に直接お問い合わせください。
- ・ 希望の契約機関に受診予約した後、酒販国保本部に申し込みください。事前に送付する利用券を持って受診ください。後日、酒販国保本部に自己負担分を振り込みいただきます。
- ・ 同一年度内1回限りで、他の特定健診等との重複受診は出来ません。

※ミニ人間ドック、半日人間ドックの契約機関は、 右のQRコードで確認ください

名称、連絡先等は、一部変更されている可能性があります。
ドックの検査項目、実施曜日等詳細は、
受診を希望される契約機関に直接お尋ね願います。



マイナ保険証をご利用ください

マイナ保険証を利用いただくと、

- ・高額療養費の限度額適用認定証や高齢受給者証などが不要となります。
- ・マイナポータルで、医療費通知情報や特定健診情報などの閲覧が可能となります。

マイナ保険証を利用いただくには、マイナンバーカードを取得し、健康保険証としての利用登録が必要となります。詳しくは同封のチラシをご覧ください。

今秋に「酒販国保組合員資格の確認」を行います

まだマイナ保険証をご利用でない方には、資格確認書をお送りしていますが、お手持ちの資格確認書は、令和8年7月31日までの期限となっています。今後も該当される方には、期限までに新しい資格確認書をお送りします。

令和8年秋には、マイナ保険証をご利用の方も含め、全ての酒販国保組合員の方を対象に、「酒販国保組合員資格の確認」を行います。詳しくは後日ご通知します。

ジェネリック医薬品やバイオシミラーで 医療費を節約してください

ジェネリック医薬品（後発医薬品）や主に注射、点滴で使われるバイオシミラー（後発のバイオ医薬品）は、新薬（先発品）の特許期間が切れた後に開発された薬です。新薬と全く同じ有効成分で同じ量使用しており、効き目や安全性も新薬と同等と国から認められています。新薬よりも低価格となっていますので是非ご検討ください。バイオシミラーについては同封のチラシをご覧ください。

保 健 師 通 信

保健師のおいたて ふじこ追立富慈子です。

今回は「油断しているとフレイルに」です。世の中明るい話題は少なく、寒く、インフルエンザも流行っている、という状況ですが、皆さまはお元気ですか？そんな中、体を動かしたり、ものを考えるのが億劫に…と日々を過ごしていると気づかぬうちに「フレイル」（筋力、認知機能、社会とのつながりなどの活力が低下した状態）になりかねません。そうなると感染症に対する抵抗力も弱くなります。座っている時間を減らし、こまめに体を動かし、（スクワットや家事労働など）、歩く、時間には食べる（筋肉を作るたんぱく質も）などメリハリのある生活を心掛けましょう。特にご家族に高齢者がおられる皆さま、お気を付けください。

リフィル処方やセルフメディケーション を活用ください

リフィル処方は、症状が安定している人に対して、医師が決めた期間・回数内で、繰り返し使用できる処方箋です。また、セルフメディケーションは、自分自身で健康を管理し、あるいは疾病を治療するセルフケアの一つで、医療費控除の特例を受けることが出来ます。リフィル処方については、同封のチラシをご覧ください。

重複・多剤服薬と ポリファーマシーについて

重複・多剤服薬は、同じ時期に同じ効能の薬を処方され重複して服用したり、必要以上に処方され服用したりすることで、また、ポリファーマシーは、何種類もの薬を服用することで、副作用を招いたりする状態を言い、いずれも、医療費の無駄だけではなく、体への負担も懸念されます。かかりつけ薬局に相談してみましょう。

こころの健康相談あります

こころが健康であることは生き生きとした生活を送る上でとても大切なことです。ストレスや不安があって悩んでいる方は、自分ひとりで抱え込まず、専門家に相談してみませんか。専門家に相談してみたい方は、「こころの健康相談」や「ストレスドッグ」を利用することができます。希望者は直接電話で、実施機関に申し込んでください。

【実施機関】
京都工場保健会
御池メンタルサポートセンター
TEL 0120-59-0040

歯周病は万病のもとです 歯科健診を受けましょう

歯は健康の源であり、健康な歯が多い人ほど長生きだと言われています。歯を失う原因のトップである歯周病は口の中だけにとどまらず、細菌が血液や肺に入り込んで動脈硬化、糖尿病、心筋梗塞、脳卒中などの原因となることがあります。大切な歯を守り、口腔の疾患を予防するため酒販国保では、京都府歯科医師会と連携して、歯科健康診断を実施しています。ぜひ歯科健康診断を受けてください。

【対象者】 満 40 歳～74 歳の被保険者
【実施機関】 京都府歯科医師会会員医療機関
【費用】 4,400 円 うち本人負担 500 円
(いったん医療機関に本人が全額を支払い、後日酒販国保が本人に 3,900 円を支払う)
酒販国保本部に申込みの上、利用券の交付を受けてください。

忘れず、早めに手続きを！！

- 保険料の引き落としは、毎月 10 日です
- 家族の方に異動があれば、14 日以内に届出を
- 交通事故にあつたら、すぐに酒販国保本部へ
- 住所変更や高額療養費の申請などには、個人番号（マイナンバー）の記入が必要です

〒604-0872
京都市中京区東洞院通竹屋町下る
竹屋町法曹ビル201号

京都府酒販国民健康保険組合

TEL 075-221-6360
FAX 075-251-0471