

すこやか

住友化学健康保険組合 NO. 110 2026.9

CONTENTS

2025年度決算号

理事長就任のご挨拶	2
KOSMO Webサービスのご案内	2
2025年度 決算のお知らせ	3
健保組合からのお知らせ	5
保険給付一覧	6
その不調、スマホの使いすぎが原因かも？	8



ご家族にもお知らせください

健保組合のホームページもご覧ください
<https://www.sumikakenpo.or.jp/>

スマホはコチラ



南 重人 新理事長 ご挨拶

被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。また、平素より当健保組合の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

このたび、清水前理事長の後任として理事長に就任いたしました。重責に身の引き締まる思いでございますが、皆さまの健康を守り、健保組合の安定的な運営に資するよう、全力を尽くしてまいる所存でございます。また、当健保組合は、2026年12月に設立100周年を迎えることとなります。これもひとえに、被保険者ならびにご家族の皆さまおよび関係各位の長年にわたる温かいご支援とご協力の賜物であり、心より感謝申し上げます。

さて、近年の我が国における医療費の動向を見ますと、高齢化の進展や医療技術の高度化を背景に、国民医療費は増加の一途をたどっております。近年の賃上げにより保険料収入自体は増加しているものの、現役世代が負担する高齢者医療への拠出金が大きく健保組合の財政を圧迫しているのが実情でございます。

当健保組合におきましては、2026年度予算において経常収支の黒字を見込んでおりますが、6月から物価・賃金の上昇を反映した診療報酬の引き上げが実施されたことから、医療費のさらなる増加が懸念されており、引き続き予断を許さない状況にあります。

さらに、2026年度からは、社会全体で子ども・子育て世帯を支援する仕組みとして「子ども・子育て支援金制度」が開始されており、健保組合が担う社会的役割と責任は、これまで以上に重要性を増しております。

健康なくして仕事・生活の充実はありません。当健保組合では、事業主と連携しながら、被保険者ならびにご家族の皆さまの疾病予防と健康づくりに資する保健事業を推進しております。こうした取り組みにご理解を賜り、特定健診・特定保健指導や人間ドックなどの保健事業をご活用の上、疾病の早期発見・早期治療につなげていただくとともに、健康の保持増進および医療費の適正化にご協力くださいますようお願い申し上げます。

結びに、被保険者ならびにご家族の皆さまのご健康とご多幸をお祈り申し上げ、就任のご挨拶とさせていただきます。

KOSMO Webサービスのご案内

2026年5月にKOSMO Web(医療費のお知らせ)を全面リニューアルいたしました。今回、多要素認証システムを導入し、セキュリティ強化を図っています。

また、リニューアルに伴い、新たに発行したユーザID・パスワードによる初期登録が必要となります。まだ初期登録がお済みでない方は、必ずKOSMO Webにご登録ください。
※旧Webサービス(KOSMO Communication Web)は、すでにサービスを終了しており、使用いただけませんのでご注意ください。

【初期登録がお済みでない方は…】

当健保組合のホームページのTOP画面のKOSMO Web初期登録の特設サイトから手続きを行ってください。

【URL】 https://www.sumikakenpo.or.jp/kosmo_web/kosmo_web.php



スマホはコチラ



広報誌「すこやか」紙配付終了のお知らせ

広報誌「すこやか」は本誌をもちまして紙での配付を終了し、当健保組合のホームページ上での掲載とさせていただきます。更新の際は、KOSMO Webを通じてお知らせいたします。

今後もホームページを通じて情報発信を行ってまいりますので、引き続きご覧いただきますようお願いいたします。

2025年度 決算のお知らせ

保険料収入の増収などにより、黒字決算

2025年度収支決算が、7月9日に開催された組合会において承認されましたので、その概要をお知らせします。

決算の概要

2025年度予算では、経常収支では4億9,200万円の黒字を見込んでいました。

これに対し決算では、保険料収入が増収になったことに加え、医療費に充てられる保険給付費や保健事業費が予算を下回ったことなどから、最終的には経常収支は9億3,200万円の黒字決算となりました。(グラフ1)

今後の見通し

2026年度予算では、保険給付費および納付金の減少が見込まれることなどから、経常収支は7億4,800万円の黒字を見込んでいます。(グラフ1)

保険給付費は、被保険者数の減少に伴い、2025年度決算と比較して全体としては減少する見込みです。一方で1人あたりの金額は、高齢化の進展や医療技術の高度化、高額な薬剤の処方などにより、増加する見込みです。(グラフ2)

また、2026年6月の診療報酬改定では、物価高騰を反映し、診療報酬本体でプラス3.09%と大幅な改定が行われることから、今後の健保財政への影響が懸念されます。

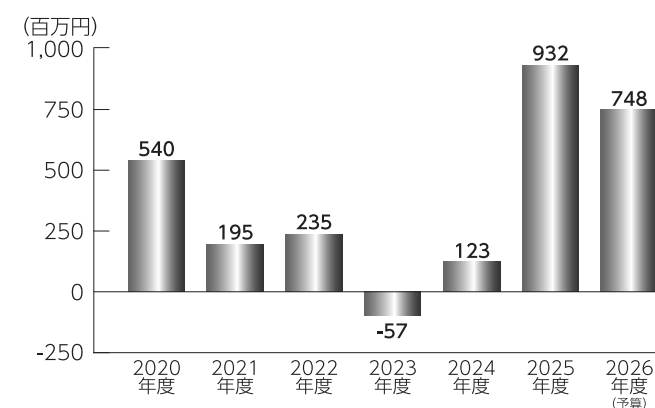
高齢者医療制度への拠出金については、前期高齢者納付金の精算による一時的な還付により、減少する見込みです。後期高齢者支援金については、75歳以上の人口増加に伴い医療費の増加傾向が続くことから、当面の間高い水準での負担が続く見通しです。

保健事業のご活用と適正受診にご協力を

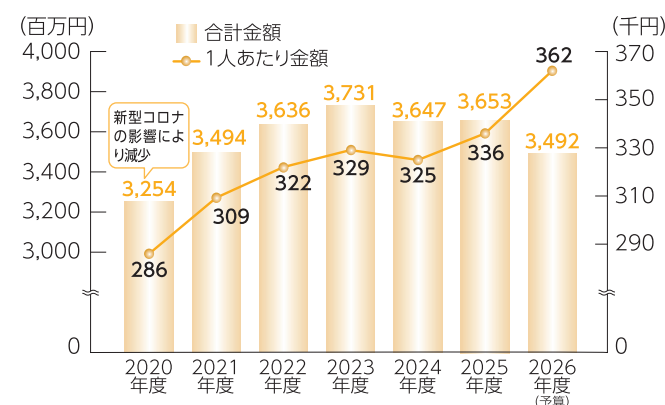
今後も安定した組合運営を継続していくには、みなさん一人ひとりが健康の保持・増進と健康管理に努めていただくことが重要です。そのためにも当健保組合の保健事業を積極的にご利用いただき、日々の健康管理にお役立てください。また、適正な受診を心掛けていただき、医療費の節減にご協力をお願いします。

- かかりつけ医、かかりつけ薬局を持ちましょう
- やむを得ない場合を除き、休日や夜間などの時間外受診は控えましょう
- 同じ病気で複数の医療機関を同時に受診する「重複受診」を避けましょう
- お薬手帳を活用し、薬剤管理を行うことで、薬の重複投与・飲み残しを防ぎましょう

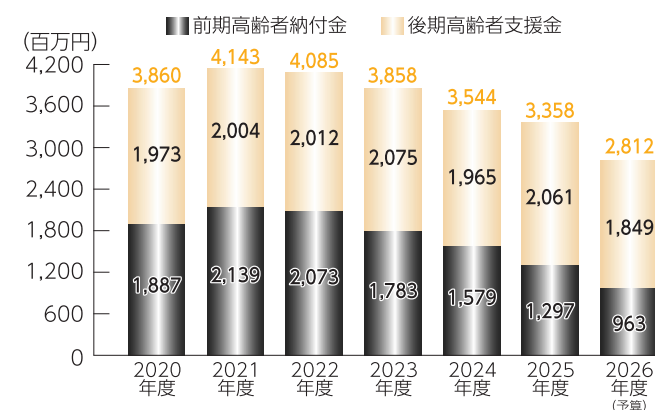
グラフ1 経常収支の推移



グラフ2 保険給付費の推移



グラフ3 前期高齢者納付金・後期高齢者支援金の推移



2025年度決算 経常収支

雑収入 1,797万円
出産育児交付金 286万円
特定健康診査・
保健指導補助金 84万円
国庫負担金収入 153万円

その他 274万円
保険料還付金 380万円
事務費 8,228万円
保健事業費 1億3,404万円

経常支出の
46.4%

納付金
33億5,814万円

前期高齢者納付金
12億9,679万円
後期高齢者支援金
20億6,135万円

保険料
81億4,271万円

事業主 52億4,128万円
被保険者 29億143万円

経常支出の
50.5%

保険給付費
36億5,312万円

法定給付費 34億6,236万円
付加給付費 1億9,076万円

経常収入
81億6,591万円

経常支出
72億3,412万円

一般勘定

◆決算の基礎数値

被保険者数	10,880人
平均標準報酬月額	530,561円
保険料率	87/1000

◆収入

科	目	決算額(万円)
経常収入	保険料	814,271
	国庫負担金収入	153
	特定健康診査・保健指導補助金	84
	出産育児交付金	286
	雑収入	1,797
経常収入【小計①】		816,591
経常外収入	調整保険料収入	12,398
	高齢者医療支援金等負担金助成事業費	2,442
	財政調整事業交付金	5,798
経常外収入【小計②】		20,638
収入合計【①＋②】		837,229

◆支出

科	目	決算額(万円)
経常支出	保険給付費	365,312
	法定給付費	346,236
	付加給付費	19,076
	納付金	335,814
	前期高齢者納付金	129,679
	後期高齢者支援金	206,135
	保健事業費	13,404
	事務費	8,228
	保険料還付金	380
	その他	274
経常支出【小計③】		723,412
経常外支出	財政調整事業拠出金	12,331
	調整保険料還付金	6
経常外支出【小計④】		12,337
支出合計【③＋④】		735,749
経常収支差引額【①－③】		93,179

◆収支決算残金処分

内	訳	金額(万円)
別途積立金		101,311
繰越金		108
財政調整事業繰越金		61
収支決算残金		101,480

介護勘定

◆決算の基礎数値

介護保険第2号被保険者たる被保険者数	7,001人
平均標準報酬月額	586,821円
保険料率	18.6/1000

◆収入

科	目	決算額(万円)
介護保険	収入	131,424
	雑収入	89
収入合計		131,513

◆支出

科	目	決算額(万円)
介護納付金		102,282
	介護保険料還付金	57
支出合計		102,339

◆収支決算残金処分

収支決算残金	29,174
--------	--------

健保組合からのお知らせ

●年に1回の特定健診で体の状態を確認しよう●

特定健診はメタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病の予防を目的とした健診です。健康チェックのため、年1回忘れずに健診を受けましょう。

2027年3月末まで ●対象者／40～74歳の被扶養者・任意継続被保険者

▶ 特定健診については…

「健保HPTopp」画面右側の
ボタンからお進みください

特定健診・
特定保健指導

スマホはコチラ



「特定健診のご案内」でご確認ください。
(対象者の方には5月に配布済)

ご存じですか？ 特定保健指導を受けるメリット

当健保組合では、みなさんの特定健診の結果から生活習慣の改善が必要と判定された方に、特定保健指導をご案内しています。特定保健指導では、専門家が対象者の健康状態に合った目標を設定し、メタボリックシンドロームの予防・解消に向けたアドバイスをしてくれます。対象になった方はぜひ、受けてください。

無料で受けられる



保健師や管理栄養士といった健康づくりの専門家から、メタボの予防・解消に向けた具体的なアドバイスなどを無料で受けることができます。

無理なく実践できる



特定健診の結果やヒアリングを通して、専門家があなたの健康状態を正確に把握し、ライフスタイルに合わせて生活習慣改善のための行動計画をあなたと一緒に立ててくれます。

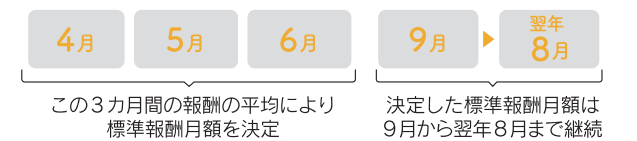
効果が持続する



特定保健指導終了後も継続できる改善方法を教えてくれるので、食事や運動の仕方などが生活習慣として身につく、生活の質(QOL)も向上します。

保険料の定時決定について

標準報酬月額は、年1回、その年の4月、5月、6月の3カ月間の報酬をもとに決定します。決定した「標準報酬月額」は、その年の9月分の保険料(10月分給与から控除)から翌年の8月分まで適用されます。



報酬に含まれるもの▶

給与や通勤手当などの諸手当のほか、社宅や寮を金銭に換算(社宅料や寮費は差し引く)したものが含まれます。ただし、慶弔金など臨時の収入となるものは除かれます。

定時決定外に標準報酬月額を見直すのはこんなとき

■就職したとき 資格取得時決定

初任給等を基礎にして決められます。

■産前産後休業が終わったとき 産前産後休業終了時改定

産前産後休業を終了して職場復帰した被保険者が、短時間勤務等により報酬が下がった場合は、被保険者の申し出により、見直されます。

■報酬が大幅に変わったとき 随時改定

昇給などにより3カ月間に受けた報酬の平均額が2等級以上変わる場合は、見直されます。

■育児休業等が終わったとき 育児休業等終了時改定

育児休業等を終了して職場復帰した被保険者が3歳未満の子を養育している場合で、短時間勤務等により報酬が下がった場合は、被保険者の申し出により、見直されます。

保険給付一覧

健康保険の給付には、法律で定められている「法定給付」と、当健保組合が法定給付にプラスして支給する「付加給付」があります。以下、その両者についてまとめました。

★☆☆マークの付いている給付は、当健保組合に請求手続きが必要となります。

★マークの請求については、当健保組合のホームページより請求用紙を出力し、健保担当課または当健保組合に提出してください。

保険給付についての詳細は
ホームページをご確認ください！

住友化学健保組合

検索

スマホはコチラ



(2026.8 現在)

法定給付／健康保険法で決められた給付		付加給付／当健保組合独自の給付																
給付の種類	支給要件	給付内容	法定給付に加えて支給															
療養の給付(被保険者) 家族療養費(被扶養者)	保険医療機関にマイナ保険証等を提示して、病気やけがの療養を受けたとき	保険適用分の医療費の7割 〈小学校入学前の場合〉8割 〈70歳～74歳の場合〉8割(現役並み所得者7割)	●一部負担還元金(被保険者) 自己負担額(1カ月、1件ごと。高額療養費は除く)から25,000円を控除した額(1,000円未満切り捨て) ●家族療養費付加金(被扶養者) 自己負担額(1カ月、1件ごと。家族高額療養費は除く)から25,000円を控除した額(1,000円未満切り捨て)															
保険外併用療養費	保険との併用が認められる保険適用外の療養を受けたとき																	
★療養費	立て替え払いをしたとき(治療用装具購入、海外での受診など)																	
高額療養費(被保険者) 家族高額療養費(被扶養者)	1件の療養に関して、1カ月に同一の医療機関に支払った額が限度額を超えたとき	自己負担限度額を超えた額 ●標準報酬月額に応じた自己負担限度額(1カ月・70歳未満) 83万円以上: 270,300円+(医療費-901,000円)×1%【168万円】* 53万～83万円未満: 179,100円+(医療費-597,000円)×1%【111万円】 28万～53万円未満: 85,800円+(医療費-286,000円)×1%【53万円】 28万円未満: 61,500円【53万円】* 住民税非課税者等: 36,900円【29万円】 ※【 】の金額は年間上限 *標準報酬月額が15万円以下に該当することが確認できた場合、年間上限41万円が適用され、2027年8月以降に償還払いされます ●直近12カ月間に3カ月以上高額療養費に該当した場合、4カ月目からは自己負担限度額が引き下げられます	●合算高額療養費付加金 合算高額療養費の支給を受けるとき、自己負担額の合計額(合算高額療養費は除く)から1件につき25,000円を控除した額(1,000円未満切り捨て)															
合算高額療養費	同一世帯内で21,000円以上の自己負担が1カ月に2件以上あり、その額を合算すると限度額を超えるとき																	
☆高額介護合算療養費	1年間に医療と介護にかかった自己負担の合算額が限度額を超えたとき	自己負担限度額を超えた額のうち、医療にかかった自己負担の比率に応じた額 ●標準報酬月額に応じた自己負担限度額(1年) <table><tr><th>標準報酬月額</th><th>70歳未満</th><th>70歳以上</th></tr><tr><td>83万円以上</td><td>212万円</td><td></td></tr><tr><td>53万円～83万円未満</td><td>141万円</td><td></td></tr><tr><td>28万円～53万円未満</td><td>67万円</td><td></td></tr><tr><td>28万円未満</td><td>60万円</td><td>56万円</td></tr></table>	標準報酬月額	70歳未満	70歳以上	83万円以上	212万円		53万円～83万円未満	141万円		28万円～53万円未満	67万円		28万円未満	60万円	56万円	2026年8月から高額療養費の自己負担限度額が引き上げられました また、年間上限が新設され、長期療養者等の経済的負担に配慮した見直しも行われました
標準報酬月額	70歳未満	70歳以上																
83万円以上	212万円																	
53万円～83万円未満	141万円																	
28万円～53万円未満	67万円																	
28万円未満	60万円	56万円																
訪問看護療養費(被保険者) 家族訪問看護療養費(被扶養者)	訪問看護を受けたとき	看護費用の7割 〈小学校入学前の場合〉8割 〈70歳～74歳の場合〉8割(現役並み所得者7割)	●訪問看護療養費付加金(被保険者) 自己負担額(1カ月ごと。高額療養費は除く)から25,000円を控除した額(1,000円未満切り捨て) ●家族訪問看護療養費付加金(被扶養者) 自己負担額(1カ月ごと。家族高額療養費は除く)から25,000円を控除した額(1,000円未満切り捨て)															
入院時食事療養費	入院して医療機関から食事の提供を受けたとき	1日3食を限度に1食あたり550円を超えた額 ※市区町村住民税非課税者等低所得者には負担軽減措置があります																
入院時生活療養費	65歳以上の人が療養病床に入院したとき	食費: 1日3食を限度に1食あたり550円を超えた額 居住費: 1日430円を超えた額 ※市区町村住民税非課税者等低所得者には負担軽減措置があります																
☆移送費(被保険者) 家族移送費(被扶養者)	①病気やけがにより移動困難であるとき ②緊急その他やむを得ないとき	健保組合が算定する基準額の範囲内の実費																
★傷病手当金(被保険者のみ)	私傷病による療養のために休業し、給与を受けられないとき	休業1日につき直近12カ月間の標準報酬月額平均額の1/30の3分の2相当額 ●支給期間: 欠勤4日目から通算して1年6カ月	●延長傷病手当金付加金 休業1日につき傷病手当金の算定基礎となった標準報酬月額平均額の1/30の3分の2相当額を法定給付満了後1年6カ月間 ※支給期間は、通算されません															
★出産手当金(被保険者のみ)	出産のために休業し、給与を受けられないとき	休業1日につき直近12カ月間の標準報酬月額平均額の1/30の3分の2相当額 ●支給期間: 出産の日以前42日(多胎の場合は98日。出産予定日が遅れた場合はその期間も支給)間、出産の日後56日間																
★出産育児一時金(被保険者) 家族出産育児一時金(被扶養者)	出産をしたとき	1児につき500,000円 ※産科医療補償制度に加入していない医療機関等で出産した場合は488,000円 ※直接支払制度を利用する場合は、当健保組合への請求手続きは不要です	かかった医療費はKOSMO Webから確認できます 医療費情報や窓口で支払った費用を最長5年分閲覧できるので、ご利用ください スマホはコチラ ※ユーザIDとパスワードが必要です															
★埋葬料(被保険者) 家族埋葬料(被扶養者)	死亡したとき	50,000円 ※扶養家族がいない場合は、埋葬を行った人に埋葬料の範囲内の実費を支給																





その不調、スマホの使いすぎが原因かも？

スマートフォンは今や私たちの生活に欠かせませんが、使いすぎると体と心への大きな負担にもなりかねません。スマホを上手に使うことで毎日を快適に過ごしましょう。

不調の原因はこんなところに…



目

スマホを長時間利用することで、まばたきの減少やピント調節機能の酷使、ブルーライトによる刺激が原因となって視力に悪影響を及ぼします。

眼精疲労

目の痛みやかすみ、充血のほか、ひどい場合は頭痛や肩こりも。



ドライアイ

まばたきの回数が減少して目の表面が乾燥しやすくなり、ゴロゴロ感や視界のぼやけを引き起こす。

スマホ老眼

ピントを合わせる筋肉（毛様体筋）の緊張状態が続き、10～20代でも目のかすみや遠くの見えにくさを感じる。

健康スマホ術

1時間に1～2回、スマホから目を離して遠くを見る（ピントを違う距離に移動させる）



周囲の環境にあわせて、スマホ画面の明るさを調整

蒸しタオルなどで目の周りを温めると、こり固まった目の筋肉がほぐれ、血行が促進されて眼精疲労が回復

目をギュッと強く閉じてパッと開くまばたきでドライアイ対策に



姿勢

スマホを見る「前かがみ姿勢」が続くと、頭の重さによって首の骨や肩に負担がかかり、さまざまな不調を引き起こします。

ストレートネック

通常はカーブしている首の骨（頸椎）が、スマホをのぞき込む姿勢によりまっすぐになることで、頭を支える首や肩に負担がかかり、首や肩のこり・痛みが生じる。慢性化すると頭痛や手のしびれ、めまいなども。



肩こり

腕が長時間固定されることで、首から肩にかけての筋肉が緊張し、血行が悪くなる。

緊張型頭痛

ストレートネックや眼精疲労からくる首や肩の筋肉の極度の緊張が、頭全体を締め付けるような痛み。

健康スマホ術

スマホを持つときは画面を目線の高さにあわせて持ち上げ、片手でなく両手で持つ



座るときは椅子に深く座り、背筋を伸ばしたまま背もたれに寄りかかる



1時間に1回程度、首をゆっくり回す、肩甲骨を寄せるように大きく腕を回すといった簡単なストレッチで、こり固まった筋肉をほぐし、血行を促す



睡眠の質の低下

ブルーライトや情報の刺激が、睡眠の質の低下につながります。ブルーライトは脳を覚醒させる作用が強く、睡眠を促すホルモン（メラトニン）の分泌を抑制することにより、寝付きが悪い、眠りが浅いといった睡眠不良に。加えて、通知が届いたり、連絡の確認、不安や心配になるニュースを見たりすると、脳が興奮して睡眠に悪影響を及ぼします。

健康スマホ術

夜間はブルーライトを軽減する「ナイトモード」に設定

緊急性の低いアプリの通知はOFFに



・ 今日からできる！ デジタルデトックス ・

スマホやパソコンから意識的に離れる時間を設けることで目や脳を休ませ、心身のストレスを軽減することができます。

スマホを触らない時間を決める

食事中や入浴中、就寝前の1時間など、スマホを完全に触らない時間を設定

「ながらスマホ」を減らす

理由なくスマホをチェックしない、会話中にスマホを触らない

目覚まし時計にスマホを使わない

朝起きて、すぐにスマホを見ない



画面をモノクロに設定する

色彩による目や脳への刺激が減り、使用頻度が少なくなりやすい

物理的な活動

読書、散歩、軽い運動、趣味などを取り入れる