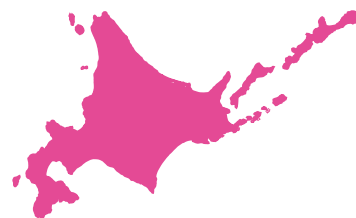


ほっかいど



2026
No. 502

7

8

●高額療養費制度の改正



※皆様でご回覧下さい

回覽							
----	--	--	--	--	--	--	--

「わたしと年金」エッセイ募集中！

～ 公的年金をテーマにしたエッセイを募集します ～



応募締切

令和8年9月7日（月）消印有効

応募資格 中学生以上の方

賞

厚生労働大臣賞、日本年金機構
理事長賞、優秀賞、入選
◎賞状の授与並びに記念品を
贈呈します。

発表

受賞作品は日本年金機構ホームページに全文を掲載する（11月下旬予定）他、日本年金機構が
発行する刊行物への掲載等を行います。
受賞作品の著作権は日本年金機構に帰属します。
受賞者の氏名、年代、住所地の都道府県を公表します。

提出先及び お問い合わせ先

日本年金機構 事業推進統括部 地域年金事業グループ わたしと年金 担当
〒168-8505 東京都杉並区高井戸西3-5-24
(電話番号) 03-5344-1100 (代表)

応募要項

- ・公的年金の大切さ、応募者ご自身やご家族との公的年金制度のかかわり、公的年金についてのあなたの考えなど、公的年金制度をテーマにしたエッセイ。
- ・日本語で1,000～2,000文字程度。
- ・作品用紙の裏に、氏名、ふりがな、年齢、住所、電話番号、職業または所属（会社名、学校名等）を明記してください。
- ・内容は応募者本人が創作したもので、未発表のものに限ります。（応募作品は返却しません。）

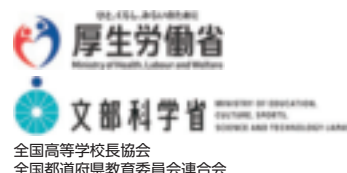


詳細は、左記の二次元コードを読み取り
日本年金機構ホームページの「わたしと
年金」エッセイについてご覧ください。

主催



後援



短時間労働者の適用要件が変わります！

事業主・人事労務担当者みなさまへ

社会保険加入対象者の範囲が

(健康保険・厚生年金保険)

拡大されるのをご存じですか？



Q どのように範囲が拡大されますか？



企業の規模

短時間で働く従業員が社会保険の加入対象となる企業の範囲が段階的に拡大されます。



▼ 従業員数の数え方

事業所（法人の場合はその法人全体）の「現在の厚生年金保険の加入対象者」

=

フルタイムの従業員数

+

週の所定労働時間がフルタイムの3/4以上の従業員数

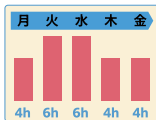
原則として、従業員数の基準を常時上回る企業等（※）が適用対象となります。

※1年のうち6月間以上、厚生年金保険の被保険者の総数が基準を超えることが見込まれる場合を指します。

Q どんな従業員が新たに加入対象になりますか？

加入対象者は以下の要件を満たすパート・アルバイトなどの従業員です。

※労働時間及び労働日数がフルタイムの3/4以上の従業員は、既に社会保険の対象です。



週の所定労働時間が
20時間以上

※1 残業時間は原則含みませんが、常に残業が発生している場合などは、週の所定労働時間の算出に含むことがあります。



学生ではない

※2 一部の教育施設に在学する方、休学中、定時制、通信制の方などは加入対象となります。

所定内賃金が月額8.8万円以上

※3 最低賃金以上で週20時間以上働く方はこの要件も満たすことになるため、収入を意識する必要はありません。（2026年10月に賃金要件を撤廃予定）

※4 この他、フルタイムの従業員と同じく2ヶ月を超えて雇用される見込みであることが必要です。

詳しくは、裏面や特設サイトをご覧ください。



適用拡大特設サイト

<https://www.mhlw.go.jp/tekiyoutakudai/index.html>



健康経営®のはじめの一步！健康事業所宣言

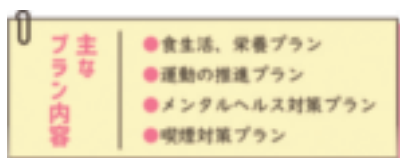
健康事業所宣言とは、健康経営®に取り組むことを社内外に発信（宣言）し、協会けんぽと連携して社員の健康づくりに計画的に取り組むことです。会社が社員の健康づくりに積極的に取り組むこと（健康経営®）で、社員が健康で元気に働くことができます。また、生産性の向上や組織の活性化をもたらす、人材確保や様々な疾病発症リスクの軽減につながります。

「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

宣言後に受けられるサポートを一部ご紹介

フォローアッププログラム

健康経営®の取り組みを応援するため、健康づくりに活用できる講座（全74種類）をご用意しております。



健康測定機器の無料貸出

生活習慣の改善や社員の健康づくりのきっかけにつながる機器を無料でご利用いただけます！

令和8年度は野菜摂取度を測定できる「ベジチェック®」を貸出しています。

「ベジチェック®」はカゴメ株式会社の登録商標です。



健康事業所宣言のエントリー要件及びエントリー方法

エントリー 要件

- ①健康診断の実施
- ②特定保健指導（健康サポート）の実施
- ③再検査・要治療者への受診勧奨の実施
- ④職場の健康プランを設定し取り組む
- ⑤健康保険委員の登録

エントリー 方法

以下の2点（右記画像参照）を協会けんぽ北海道支部にご郵送ください。

- ①健康事業所宣言エントリーシート
- ②提供依頼書



健康事業所宣言
エントリーシート

～協会けんぽ北海道支部 LINE公式アカウントのご案内～



イベント・健診の
お知らせが届く！

知っておきたい
季節の健康情報

健康づくりを
もっと身近に！

ぜひご登録ください！

友だち追加方法



二次元コードから登録

「ホーム」
↓
LINE
アプリ内
「友だち追加」
↓
「QRコード」

これからの各種申請は便利な電子申請サービス！

利用方法



ウェブサイトまたは
アプリからログインして
申請したい申請書を選択



マイナンバーカードを利用して
協会けんぽの資格情報を取得



入力フォーマットに
必要事項を入力し添付書類は
電子ファイルをアップロード



申請手続き完了です！

ほぼすべての申請が可能です

傷病手当金支給申請書

出産手当金支給申請書

出産育児一時金支給申請書

高額療養費支給申請書

埋葬料（費）支給申請書

療養費支給申請書（立替払等）

療養費支給申請書（治療用装具）

任意継続資格取得申請書

特定健康診査受診券（セット券）申請書

特定保健指導利用券申請書

詳しくは
こちら



けんぽアプリをぜひご利用ください！



協会けんぽでは、すべての加入者とつながる「けんぽアプリ」を令和8年1月26日よりスタートしました。けんぽアプリからも電子申請を利用できるほか、健康に役立つ情報もお届けします。ぜひご利用ください。



Android用



iOS用

健康づくりはご家庭からも～無料特定健診のご案内～

40歳～74歳のご家族（被扶養者）さまを対象として、道内各地の会場にて「無料特定健診」を実施します。会場は区民センターや市民会館等の交通の便の良い会場で、通常の特定健診に加え、会場で受診された方限定の無料特典もあります。

社員の皆さまの健康を支えているご家族の方も年に1度は健康診断（特定健診）を受診するよう、社内周知をお願いします。

※特定健診（無料特定健診を含む）の費用補助は、いずれかの健診実施機関等で年度内（令和8年4月1日から令和9年3月31日）までの受診で一回限りです。

○対象者：40歳～74歳のご家族（被扶養者）さま

○受診費用：0円（特定健診7,150円相当が無料）

○検査項目：●問診（診察等） ●身体計測 ●血圧測定
●血液検査（肝機能、血中脂質、血糖）
●尿検査（糖、蛋白） ◎健康サポート（該当者のみ）

北海道版

40～74歳の
協会けんぽご家族（被扶養者）さま
無料特定健診のご案内

開催日 | 令和8年7月13日（月）～令和8年11月27日（金）

ご来場者さま限定特典
を付けて

お待ちしております。
この機会に是非お越しください。

基本の
健診

7,150円

+



眼底検査



骨粗しょう症
検査



採血・尿検査

0円

ご希望の方全員

無料で検査できます！

ご来場者さま
プレゼント！

目元ぽかぽかグッズ

をご来場者さまにもれなくプレゼント



被保険者さまのご自宅へ案内パンフレットを送付しております

健康保険の給付や任意継続等に関する手続き、健診に関するお問い合わせは



全国健康保険協会 北海道支部



労働保険Q&A

育児休業をとる！妻が専業主婦でも大丈夫？上乗せの出生後休業支援給付金の支給要件

Q 当社の男性職員が、子の出生後に14日間の育児休業を取得する予定です。出生後休業支援給付金は、夫婦が同時に育児休業を取得することが条件と聞きました。妻は専業主婦ですが、この場合でも支給対象になりますか。

特定社会保険労務士 背戸美樹（せと みき）

銀行、信託銀行、大手監査法人勤務を経て、adswoff（あぞふ）社会保険労務士事務所を開業しました。法人向けコンサルティングに長年従事した経験を活かし、中小企業の人事労務業務を幅広く支援しています。

社会保険・労働保険の電子申請をはじめ、中小企業のバックオフィス業務のDX化を後押しし、スマートワーク社会実現の一助となるべく活動しています。



A 労働者の配偶者が専業主婦（主夫）であるなど、育児・介護休業法上の育児休業の対象者でなくても、雇用保険の被保険者である労働者本人は、出生後休業支援給付金の対象となる可能性があります。

出生後休業支援給付金は、育児休業給付（又は出生時育児休業給付）に上乗せして支給されるものであり、休業前の収入を維持することにより、労働者の育児休業の取得を後押しする目的で創設された制度です。そのため、「夫婦ともに雇用されていて、同時に育児休業を取得しなければならない」という制約はありません。

■「配偶者の育児休業を要件としない」ケースが認められている

出生後休業支援給付金では、原則として、雇用保険の被保険者本人が一定期間以上の育児休業を取得し、その配偶者も、子の出生後8週間以内（母の場合は産後休業終了後8週間以内）に14日以上育児休業を取得していることなどが支給要件となります。

一方で、配偶者が育児休業制度の対象とならない事情がある場合には、例外が認められています。

【例外事由】

- ◇ 配偶者が自営業やフリーランスの場合
- ◇ 配偶者が無職の場合（専業主婦（主夫）を含む）
- ◇ 配偶者が産後休業を取得している場合
- ◇ 配偶者が対象となる子と法律上の親子関係を有していない場合
- ◇ 配偶者がいない場合（死亡、行方不明、疾病・負傷等により子の養育が困難な場合等を含む）

■実務上のポイント

出生後休業支援給付金では、「配偶者も育児休業を取得していなければ対象にならない」という誤解が生じやすいため注意が必要です。労働者本人またはその配偶者の妊娠・出産予定や育児休業取得の相談を受けた際は、次の点を事前に整理しておくことが肝要です。

- (1) 配偶者は、子の出生後8週間以内（母の場合は産後休業終了後8週間以内）に14日以上育児休業を取得する予定か
- (2) 配偶者は雇用保険の被保険者か

この2点を確認することで、原則要件による申請か、例外事由による申請かを整理しやすくなり、必要書類や申請方法の見通しを立てやすくなります。

男性育休取得の増加に伴い、自社が雇用する育児休業取得者本人だけでなく、その配偶者の状況も早い段階で確認しておくことが、円滑な申請につながります。

働く人の ライフ＆マネープラン

高額療養費制度の改正

医療費が高額になった場合に、年齢や所得に応じて自己負担額に上限を設けているのが高額療養費制度です。私たちは100万円の医療行為を受けても実質の負担は数万円（所得による）ですむというこの制度に守られています。今年8月から高額療養費制度の自己負担限度額が段階的に改正されることになりました。自身の医療費が将来どのくらいかかるかは予測できませんが、まずは高額療養費制度を正しく理解しておくことが大切です。

ファイナンシャルプランナー
須藤臣（すどう とみ）



銀行、不動産会社の勤務を経て、1996年からファイナンシャルプランナーとして、講演や相談業務、原稿執筆など多方面で活動中。宅地建物取引士

「投資の超基本」「わかるマンガ マイホームをみたい!」（朝日新聞出版）、「Onlyoneの家づくり」（北海道新聞社）、「生命保険見直しガイド」（日本実業出版）など執筆・執筆協力・監修等が多数

改正の概要

今年（2026）年8月からは高額療養費における一カ月の自己負担限度額が引き上げられて、所得区分ごとに「年間限度額」が新設されます。年間上限額を超えた分については、加入している健康保険（保険者）から払い戻しを受けられる仕組みになっています。これによって、一カ月の医療費の自己負担が増えるケースもありますが、慢性疾患等の長期療養をする人の負担が抑えられる可能性もあります。

2027年8月からは、現行の所得区分の細分化を行った上、高額療養費制度の改正 厚生労働省「高額療養費制度の見直し」をもとに作成

所得区分（標準報酬月額）	現行		2026年8月～			2027年8月～		
	月額上限 <多数回該当>	外来特例 【70歳以上】	月額上限 <多数回該当>	年間上限	外来特例 【70歳以上】	月額上限 <多数回該当>	年間上限	外来特例 【70歳以上】
年収約1,650万円～ （127万円～）	252,600円＋総医療費の 1％<140,100円>	－	270,300円＋総医療費の 1％<140,100円>	168万円	－	342,000円＋総医療費の 1％<140,100円>	168万円	－
年収約1,410～約1,650万円 （103～121万円）						303,000円＋総医療費の 1％<140,100円>		
年収約1,160～約1,410万円 （83～98万円）						270,300円＋総医療費の 1％<140,100円>		
年収約1,040～約1,160万円 （71～79万円）	167,400円＋総医療費の 1％<93,000円>	－	179,100円＋総医療費の 1％<93,000円>	111万円	－	209,400円＋総医療費の 1％<93,000円>	111万円	－
年収約950～約1,040万円 （62～68万円）						194,400円＋総医療費の 1％<93,000円>		
年収約770～約950万円 （53～59万円）						179,100円＋総医療費の 1％<93,000円>		
年収約650～約770万円 （44～50万円）	80,100円＋総医療費の 1％<44,400円>	－	85,800円＋総医療費の 1％<44,400円>	53万円	－	110,400円＋総医療費の 1％<44,400円>	53万円	－
年収約510～約650万円 （36～41万円）						98,100円＋総医療費の 1％<44,400円>		
年収約370～約510万円 （28～34万円）						85,800円＋総医療費の 1％<44,400円>		
年収約260～約370万円 （20～26万円）	57,600円<44,400円>	18,000円 （年144,000円）	61,500円<44,400円>	53万円	22,000円 （年216,000円）	69,600円 <44,400円>	53万円	28,000円 （年216,000円）
年収約200～約260万円 （16～19万円）						65,400円 <44,400円>		
～約200万円 （～15万円）						61,500円 <34,500円>		
非課税【70歳未満】	35,400円<24,600円>	8,000円	36,900円<24,600円>	29万円	11,000円（年96,000円）	36,900円<24,600円>	29万円	13,000円（年96,000円）
非課税【70歳以上】	24,600円		25,700円<24,600円>	29万円		25,700円<24,600円>	29万円	
一定所得以下【70歳以上】	15,000円		15,700円	18万円		15,700円	18万円	

自己負担はどのくらい増えるのか

改正により一カ月の医療費の自己負担はどのくらい増えるのでしょうか。70歳未満の会社員を例に、健康保険対象の総医療費が100万円（3割負担は30万円）のケースで試算してみました。

例えば、年収500万円のケースでは、現行制度の一カ月の医療費の自己負担上限は87,430円です。今年8月からは5,510円アップの9万2,940円となります。2027年8月から所得区分が細分化されることで来年8月にも再度のアップになる人もいます。なお、実際にはこの自己負担以外に入院時食事代（1食550円※非課税等以外の人）、テレビ・冷蔵庫使用料などの負担があります。

今回の改正では段階的に高額療養費制度の自己負担限度額が引き上げられていきますが、すべての人が負担増にな

るわけではありません。所得の低い層の負担の軽減や、前述した「年間限度額」が設けられることで、慢性疾患など療養期間が長期にわたるような人にとっては安心して治療できる改正といえるでしょう。

自己負担限度額はこう変わる

年収	一カ月の自己負担限度額の例 ※3割負担30万円（健康保険対象の総医療費100万円）の場合		
	現行	2026年8月～	2027年8月～
150万円	35,400円	36,900円	36,900円
300万円	57,600円	61,500円	69,600円
500万円	87,430円	92,940円	92,940円
700万円	87,430円	92,940円	116,720円
1,000万円	171,820円	183,130円	197,920円