

いちばけんぽ

東京中央卸売市場健康保険組合

〒135-0061 東京都江東区豊洲6-6-1 管理施設棟2階
TEL 03-6633-0711 FAX 03-6636-6100

健保組合のHPをご覧ください

いちばけんぽ

検索



2026年
夏号

算定基礎届・賞与支払届について（提出のお願い）

毎年実施しております「算定基礎届」の提出時期となりました。

- ◆**提出期間** 6月25日(木)～7月21日(火)予定
- ◆**提出方法** 郵送、電子申請及び当組合窓口
- ◆**提出書類** 算定基礎届・賞与支払届

なお賞与が支払われなかった場合は「賞与不支給報告書」を提出してください。
算定基礎届の標準報酬決定通知書は後日送付いたします。(8月末頃発送予定)
賞与支払届、月額変更届についても後日決定通知書を送付いたします。(随時発送)
お忙しいところ誠に恐縮ですが、ご理解とご協力をお願いします。



お問い合わせ先

適用係

被扶養者資格再確認について（提出のお願い）

当組合では保険給付の適正化等を目的に、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、毎年度、被扶養者資格の再確認を実施しております。

今回は下記のとおり実施いたします。

- ◆**実施時期** 令和8年6月
- ◆**対象者** 事業所の記号が1000番から8000番台の方

被扶養者資格の再確認は、被扶養者の現況確認だけでなく、加入者のみなさまの保険料負担の軽減につながる大切な確認となります。毎年の再確認において、認定基準を満たしていない状況（就職して他の健康保険の被保険者になっていた等）で継続して被扶養者となっており、さかのぼって資格を削除となるケースがいくつか見受けられました。お忙しいところ誠に恐縮ですが、ご理解とご協力をお願いいたします。

お問い合わせ先

適用係

マイナンバーは必ず記入してください（お願い）

マイナンバーを活用したオンライン資格確認を実施しているため「被保険者資格取得届」および「被扶養者（異動）届」にはマイナンバーと住所（住民票上の住所）を正しくご記入くださいますようお願いいたします。

お問い合わせ先

適用係

家庭常備薬の有償あっせんについて

日常の健康管理の一助として「家庭常備薬の有償あっせん」を実施します。

家庭や事業所に常備していただき、万が一のけがや急な発熱などの応急時の備えにご利用ください。

購入額2,000円以上で送料が無料になります。詳しくは当組合ホームページをご覧ください。

お問い合わせ先

保健事業課

令和8年8月から

高額療養費制度が見直されます

高額療養費制度とは、医療機関や薬局の窓口で支払った額[※]が、ひと月（月の初めから終わりまで）で上限額を超えた場合に、その超えた金額が払い戻される制度です。

近年の医療費の伸びに対応し、令和8年8月から月額自己負担限度額が引き上げられます。また、新たに「年間上限」を導入するなど、長期療養者等の経済的負担に配慮した見直しを行います。

さらに、令和9年8月からは所得区分が細分化され、より収入に応じた自己負担限度額となる予定です。

※入院時の食費負担や差額ベッド代などは含みません。

現行の限度額と令和8年8月から変更となる限度額

※70歳以上は別途上限額の設定があります。

標準報酬月額	現行 月額上限
830千円～	252,600円＋1% 〈140,100円〉
530千円～790千円	167,400円＋1% 〈93,000円〉
280千円～500千円	80,100円＋1% 〈44,400円〉
～260千円	57,600円 〈44,400円〉
住民税非課税	35,400円 〈24,600円〉

令和8年8月～	
月額上限	年間上限 新設
270,300円＋1% 〈140,100円〉	1,680,000円 (月額平均140,000円)
179,100円＋1% 〈93,000円〉	1,110,000円 (月額平均92,500円)
85,800円＋1% 〈44,400円〉	530,000円 (月額平均44,200円) ★
61,500円 〈44,400円〉	
36,900円 〈24,600円〉	290,000円 (月額平均24,200円)

〈 〉内の金額は多数回該当★における上限額。

★過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、上限額が下がります。

★「標準報酬月額150千円以下」の区分に該当することが確認できた者は、年間上限41万円を適用し、令和9年8月以降に償還払い。

年間上限
(年単位の上限額)
が新設されます!



お問い合わせ先

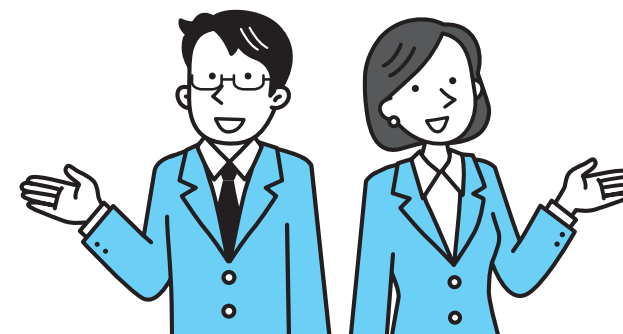
給付係

令和8年6月に入院時の食事等にかかる負担額が変わりました

昨今の食料費・光熱水費の高騰を踏まえ、入院時にかかる負担額が引き上げられました。食事については1食あたり40円引き上げ、光熱水費については1日あたり60円引き上げられました。そのため、総額としては以下のとおりとなりました。

- ◆**入院時食事療養費** および **入院時生活療養費の食事部分**
(令和8年5月まで) (令和8年6月以降)
1食あたり510円 → 1食あたり550円

- ◆**入院時生活療養費の居住費部分**
(令和8年5月まで) (令和8年6月以降)
1日あたり370円 → 1日あたり430円



なお、指定難病の方や低所得者の方については、軽減措置がございます。詳細は当組合ホームページをご覧ください。

お問い合わせ先

給付係

組合の現況（令和8年4月1日現在）

事業所数	915事業所	
被保険者数	18,103人	(男 13,076人・女 5,027人)
被扶養者数	10,403人	(男 3,539人・女 6,864人)
平均標準報酬月額	397,493円	

※裏面も大切なお知らせがありますのでご覧ください。

女性生活習慣病予防健診Cコースの案内送付について

「女性生活習慣病予防健診Cコース」について、申込方法・健診会場等のご案内を20歳以上の女性加入者の方に6月20日頃送付します。

令和8年9月～令和9年2月の健診申込については、6月下旬から受付を開始します。

詳しくは当組合ホームページをご覧ください。

お問い合わせ先 **保健事業課**

令和8年度 被扶養者様向け「いちばけんぽ健診ガイド」について

20歳以上の被扶養者の方、及び任意継続被保険者の方へ、「いちばけんぽ健診ガイド」を5月に送付しました。毎年健診を受けることで気づかない体の変調を知ることができます。

健診受診を健康管理にお役立てください。詳しくは当組合ホームページをご覧ください。

お問い合わせ先 **保健事業課**

季節のお悩み相談室

熱中症 編

暑さによる
不調でしょうか？

炎天下の屋外で過ごしていたときに、めまいや立ちくらみがしました。水分補給をあまりできていなかったのですが、大量に汗をかき、顔も青白くなっていたようです。少し倦怠感も感じたので、**すぐに休憩をとりました。**



「熱中症」の症状かもしれせん。

めまいや立ちくらみは、熱中症の代表的な初期症状です。暑さで体温が上昇すると、体にこもった熱を外に逃がそうと、皮膚の血管が拡張します。すると脳への血流が減少し、頭痛や倦怠感といった症状の原因になります。



気温の高い屋内外で過ごして熱中症になることは、よくあるケースですが、**気温が低くても湿度が高い日や、体が暑さに慣れていない梅雨の時期にも注意が必要です。**

3つのポイントで改善！先生からのアドバイス

POINT 1 涼しい場所で水分補給をしましょう

熱中症とみられる症状が出た際は、すぐに涼しい場所へ移動を。風通しのよい日陰や、エアコンのきいた室内で安静にしましょう。また、水分補給も忘れずに。塩分を含むスポーツドリンクを飲むのがおすすめです。

POINT 2 衣服をゆるめて、体を冷やしましょう

体に熱がこもらないように衣服の襟や袖口をゆるめましょう。また、体温を下げるには濡れタオルで体を冷やしながら風を送ったり、氷のうで首・わきの下・太もものつけ根を集中的に冷やすと効果的です。

POINT 3 栄養をとって疲労を回復しましょう

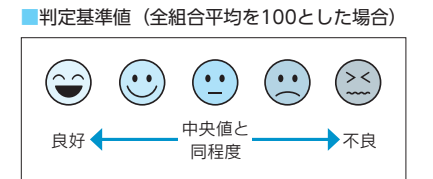
疲労回復のために栄養補給をするのも大切です。とくにビタミンB群は、エネルギー源となる炭水化物の分解・吸収に欠かせない栄養素なので、積極的にとりましょう。豚肉や玄米、ぬか漬けに豊富に含まれています。

2025年度版（2024年度実績分）健康スコアリングレポート

当組合の状況 全て

健康スコアリングレポートは、当組合の加入者の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取組状況等について、全組合や業態平均と比較したデータを見える化したものです。

企業と健保組合が連携して従業員の健康増進を目指す、「コラボヘルス」を推進するためのコミュニケーションツールとして活用されています。

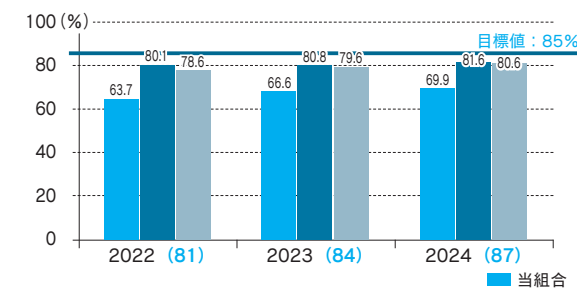


当組合の特定健診・特定保健指導の実施状況

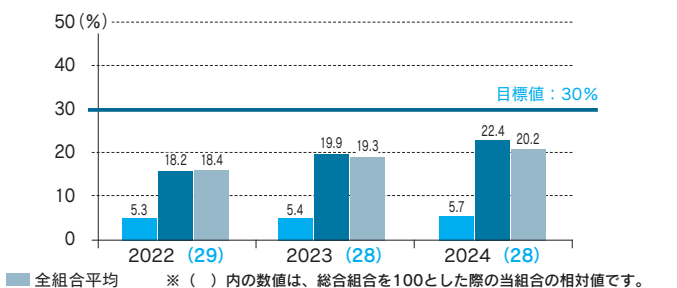
特定健診・特定保健指導



特定健診の実施率

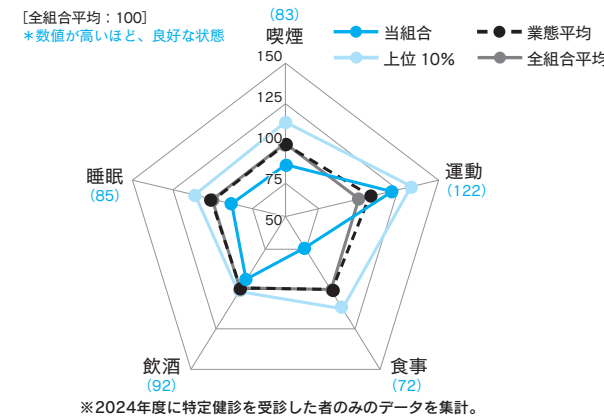


特定保健指導の実施率



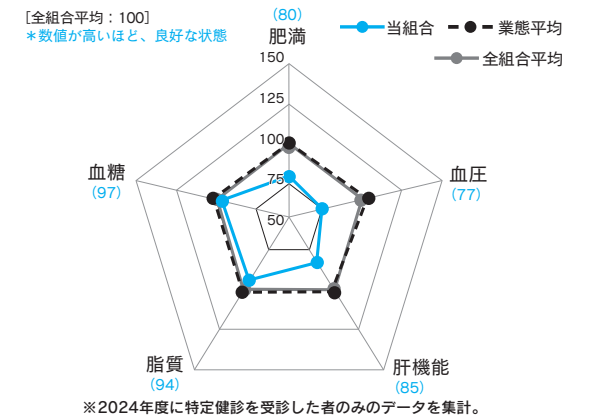
当組合の生活状況（適正な生活習慣を有する者の割合）

生活習慣
全組合平均を100とした場合

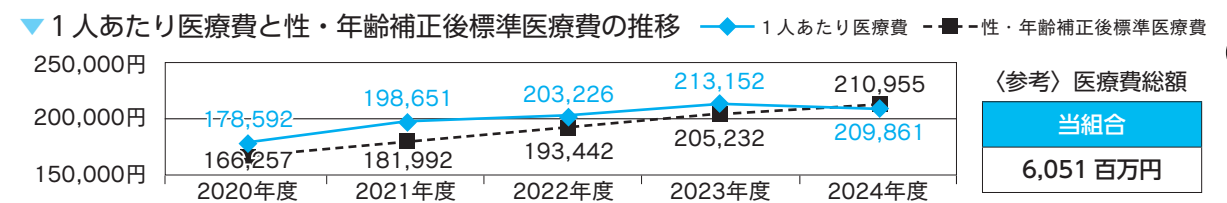


当組合の健康状況（生活習慣病リスク保有者の割合）

健康状況
全組合平均を100とした場合



当組合の医療費状況



当組合の男女別・年代別1人あたり医療費（2024年度）

	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代
当組合	201,263円	221,845円	95,616円	126,761円	163,467円	246,654円	381,485円
業態平均	186,087円	194,734円	104,160円	145,458円	170,183円	243,783円	370,018円
全組合平均	184,251円	199,621円	104,350円	144,308円	171,906円	245,883円	366,931円