

きゅうけん けんぽだより

No. 512

2026
Autumn 秋

マイナンバーカードの電子証明書の有効期限切れにご注意ください

マイナンバーカードの電子証明書（オンラインでマイナンバーカードを使用する際に本人であることを電子的に証明するもの）には有効期限があり、年齢問わず発行日から5回目の誕生日までです。

有効期限満了日が属する月の末日から3カ月間は、引き続きマイナ保険証を利用できますが、その後は利用で

きなくなりますので、更新手続きが必要になります。電子証明書の更新手続きは、有効期限の3カ月前からお住まいの市区町村で行えます。

マイナンバーカード・電子証明書の有効期限をご確認いただくとともに、マイナ保険証の利用登録がお済みでない方は、登録をご検討ください。

マイナンバーカードの有効期限

- 18歳以上の場合は、
発行から**10回目の誕生日**まで
- 18歳未満の場合は、
発行から**5回目の誕生日**まで

※マイナンバーカードの有効期限は、カードの表面に印字されます。

※令和4年3月31日までに交付申請された20歳未満の方のマイナンバーカードの有効期限は、発行から5回目の誕生日までです。

※マイナンバーカードの更新には、交付時に窓口でのお手続きが必要です。事前に申請して窓口でお手続きすると、その場で新しいマイナンバーカードと交換できますので、常にマイナンバーカードがお手元にある状態になります。
※これまでと同様、任意の代理人による受取が可能です。方法はお住まいの市区町村の窓口へお問い合わせください。

電子証明書の有効期限

- 年齢にかかわらず、発行から**5回目の誕生日**まで
- ※マイナンバーカード表面の電子証明書の有効期限欄には印字されておりません。市区町村窓口で記入してもらうか、右記の方法で有効期限を確認のうえ、ご自身で記入する必要があります。

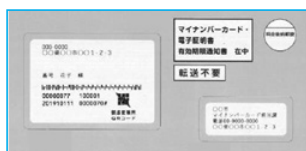
電子証明書の有効期限は、 マイナポータルでも確認できます

カードの券面に記入されていない場合は、マイナポータルにログインし、右記の手順で画面を遷移して確認することができます。



更新するには どうしたらいいの？

有効期限の2～3カ月前をめどに有効期限通知書が送付されます。通知が来ていなくても、有効期限の3カ月前から更新は可能です。



▲有効期限通知書の封筒

マイナンバーカード本体の更新について

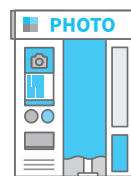
マイナンバーカード更新のための申請方法がいくつかあります。ご自身にあった方法で、申請ください。申請後1カ月程度で、自治体より「交付通知書」が届きます。「交付通知書」の案内に従って、お住まいの市区町村窓口で更新手続きをお願いします。

スマホで申請

パソコンで申請

証明写真機で申請

郵送で申請



九州電力健康保険組合

令和8年8月から、 高額療養費の自己負担限度額が変わりました

健康保険の高額療養費制度は、医療費が高額になった場合でも自己負担が過重なものにならないよう、上限を設けるセーフティネットの役割を果たしています。一方で、高齢化の進行などに伴う医療費増大によって制度の持続可能性の確保が急務でした。このため、高額療養費の自己負担限度額が見直されることになりました。

令和8年8月から、月額上限が引き上げられ、年間上限が新設されました

令和8年8月から、ほぼすべての所得区分で月額上限が引き上げられました。標準報酬月額 28 万円～ 50 万円の一般所得層では、約 80,100 円から約 85,800 円への引き上げとなります。一方で年間上限（8 月～翌年 7 月）の新設、多数回該当の据え置きにより、抗がん剤治療や慢性疾患で数万円の負担が長期にわたって続く患者の経済的負担に配慮した内容となっています。

令和8年8月～ 高額療養費の自己負担限度額 <水色 部分が変更箇所>

標準報酬月額	自己負担限度額（月額上限）		新設 年間上限	
	外来特例（70歳以上）	多数回該当		
83万円以上	270,300円＋（医療費－901,000円）× 1%		140,100円	1,680,000円
53万円～79万円	179,100円＋（医療費－597,000円）× 1%		93,000円	1,110,000円
28万円～50万円	85,800円＋（医療費－286,000円）× 1%		44,400円	530,000円
26万円以下	22,000円 ^{*1}	61,500円		530,000円 ^{*3}
住民税非課税（70歳未満）	36,900円		24,600円	290,000円
住民税非課税（70歳以上）	11,000円 ^{*2}	25,700円		
一定所得以下（70歳以上）	8,000円	15,700円	—	180,000円

※多数回該当…過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合の4回目以降の上限額

*1 年間上限216,000円 *2 年間上限96,000円

*3 標準報酬月額15万円以下に該当することを確認できた場合は410,000円（令和9年8月以降に償還払い）

令和9年8月から、所得区分の細分化による負担の適正化が図られます

高額療養費の自己負担限度額の見直しは、2段階で行われます。令和9年8月からは、所得区分の細分化が実施されます。70歳未満では5区分が、より負担能力に応じたものとなるよう13区分へと細分化され、中高所得層を中心により細密な所得水準に合わせた月額上限の引き上げが行われます。

令和9年8月～ 高額療養費の自己負担限度額 <水色 部分が変更箇所>

標準報酬月額	自己負担限度額（月額上限）		多数回該当	年間上限
	外来特例（70歳以上）			
127万円以上	342,000円 + (医療費－1,140,000円) × 1%		140,100円	1,680,000円
103万円～121万円	303,000円 + (医療費－1,010,000円) × 1%			
83万円～98万円	270,300円 + (医療費－901,000円) × 1%			
71万円～79万円	209,400円 + (医療費－698,000円) × 1%		93,000円	1,110,000円
62万円～68万円	194,400円 + (医療費－648,000円) × 1%			
53万円～59万円	179,100円 + (医療費－597,000円) × 1%			
44万円～50万円	110,400円 + (医療費－368,000円) × 1%		44,400円	530,000円
36万円～41万円	98,100円 + (医療費－327,000円) × 1%			
28万円～34万円	85,800円 + (医療費－286,000円) × 1%			
20万円～26万円	28,000円 ^{*1}	69,600円		
16万円～19万円		65,400円		
15万円以下	22,000円 ^{*1}	61,500円	34,500円	410,000円
住民税非課税（70歳未満）	36,900円		24,600円	290,000円
住民税非課税（70歳以上）	13,000円 ^{*2}	25,700円		
一定所得以下（70歳以上）	8,000円	15,700円	—	180,000円

※多数回該当…過去12カ月以内に3回以上、上限額に達した場合の4回目以降の上限額

*1 年間上限216,000円 *2 年間上限96,000円

高額療養費は、月ごと、個人ごと、医療機関ごと、入院・外来別、医科・歯科別に計算されます。月をまたいで入院した場合は、月ごとに計算されます。また、入院時の食事代や居住費・差額ベッド代は対象外となります。

九州電力健保組合の 女性サポート相談事業を ご利用ください



相談料
無料

24時間
対応

経験豊富な
看護師が対応

当健保組合では、女性特有の体の不安や不調について、電話でご相談できるサービスを展開しております。経験豊富な看護師がプロの視点で寄り添い、24時間対応で急な不調にも安心してご相談いただけるのが特徴。

また、婦人科系の疾患や、より込み入った症状など、専門的な医学的知見を要する内容を必要に応じて、女性医師にご相談いただけます。プライバシーが確保された環境で、医師との専門的な健康相談を提供します。ライフステージに応じて変化する女性の「からだ」と「こころ」のゆらぎに寄り添う、安心して相談できる信頼のサービスを、ぜひご利用ください。

対象者

被保険者ご本人とご家族
(女性のみ)

相談料

無料

専用
ダイヤル

0120-994220
(通話料無料)

女性
看護師
相談

受付時間：
24時間365日

女性医師
相談
(予約制)

相談時間：
月～金曜日(予約制) 10:00～18:00
(祝日・年末年始を除く)

<免責事項>

本サービスは利用される方に適切な医療・健康関連情報を提供することが目的であり、当健康保険組合および当健康保険組合が本サービスを委託した株式会社法研は、その目的を達成するために誠心誠意努力します。しかしながら、その目的が達成できなかった場合でも、サービス関係者はいかなる責任も負いません。また、本サービスは医師法等関連法令が規定する診察・治療や医薬品の提供は一切行いません。以上をご理解いただいた上でご利用ください。

ファミリー健康相談／ベストドクターズ・サービス®

当健保組合では被保険者ご本人とご家族を対象とした、無料健康相談を開設しています。休日・夜間の急病の対応や、医療や健康づくりの疑問や不安などに保健師、看護師、管理栄養士などのベテラン相談員がアドバイスします。

ベストドクターズ・サービスでは、対象疾患*にかかったときなどに優れた専門医をご紹介します(受付：月～土(祝・年末年始除く) 10時～21時)。

- 電話健康相談は年中無休24時間サービス
- 通話料無料 ●携帯からもご利用可能

専用ダイヤル お気軽にお電話ください

0120-959910

*対象疾患についてはお問い合わせください。

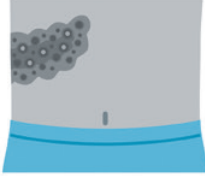
※詳細は健保ホームページからも確認いただけます。

電話健康相談も
ご利用ください!



50歳以上の方で発症が増える 帯状疱疹にご注意ください

たいじょうほうしん
帯状疱疹



帯状疱疹は、水ぼうそうの原因となるウイルスが再び活動することで発症する病気です。加齢や疲労、ストレスなどによる免疫力の低下がきっかけとなります。日本では、80歳までに約3人に1人が帯状疱疹を経験するといわれています。特に50歳以上で発症が増えることから、注意が必要です。

帯状疱疹 の症状

帯状疱疹は、体の左右どちらか一方に帯状に現れる発疹や水ぶくれが特徴です。発疹が出る前に、皮膚のピリピリ感やチクチクした痛み、かゆみなどを感じることがあります。

主な症状は次のとおりです。

- 皮膚の痛みや違和感
- 赤い発疹
- 水ぶくれ
- 発熱や倦怠感
- 強い神経痛



症状は胸や背中に出ることが多いものの、顔や目の周囲に現れる場合もあります。特に目の近くに発症すると視力障害につながることもあるため、重症化を防ぐためにも早めの受診が大切です。

予防のポイント



帯状疱疹の予防には、十分な睡眠、バランスのよい食事、適度な運動など、日頃から免疫力を維持する健康的な生活習慣が大切です。

2025年度から住民票のある市町村において、65歳以上の方など一部の方に対するワクチンの予防接種を実施しています※。詳しくは厚生労働省や各市町村のホームページをご確認ください（当健保組合では接種費用の補助は行っていません）。

※対象者は年度によって異なります。接種の機会を逃さないようご注意ください。



▲厚生労働省ホームページ

帯状疱疹は誰にでも起こりうる病気です。気になる症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

インフルエンザ 予防接種費用補助のご案内

当健保組合では、インフルエンザの予防接種を受けた加入者に対して、1件あたり2,000円を上限に接種費用の補助を行っています(年度内1回まで。ただし国の基準※に従い2回接種の場合は4,000円上限)。フルミスト(点鼻ワクチン)も、従来の皮下注射ワクチンと同様に補助の対象となります(上限2,000円)。

※13歳未満の方(13歳でも1回目接種の際に12歳であれば2回接種となる)、または13歳以上の基礎疾患(慢性疾患)のある方で、著しく免疫が抑制されている状態にある等医師の判断のある方。



申請の流れ

- 1 医療機関でインフルエンザの予防接種を受けます。
- 2 接種費用を支払い、領収書に必要事項(以下の①～⑤)が記載されていることを確認してください。記載もれがある場合は、必ず医療機関に追加の記入をご依頼ください。

【領収書の必要事項】

- ① 受診者氏名(フルネーム)
- ② 金額(複数人の場合、受診者毎の名前と金額)
- ③ 受診日
- ④ 「インフルエンザ予防接種」の記載
- ⑤ 医療機関名、電話番号

注意

- ・必要事項の記載がない場合は補助できません。
- ・2回接種を行う場合は、必ず2回目の接種終了後に補助申請を行ってください。なお、別々に補助申請を行った場合、2回目の申請は受け付けられません。

領 収 書	
① 健 保 太 郎 様	③ 令和8年11月1日
★¥ 10,800	② 複数人で接種した場合 内訳 太郎様 3600円 花子様 3600円 光太郎様 3600円
④ 但し、インフルエンザ予防接種代として上記正に領収いたしました。	
⑤ 福岡市中央区〇〇×××× △△クリニック 印 Tel. 092-×××-××××	

- 3 ①、②いずれかの方法で申請

① 電子申請

マイヘルスウェブより必要事項を入力後、領収書をアップロード
マイヘルスウェブ <https://qdenkenpo.mhweb.jp/>

② 紙申請

「インフルエンザ予防接種補助申請書」に必要事項を記入後、
領収書を添付して、事業所の健康保険担当部署へ提出

※申請書は当健保組合ホームページ

九州電力健康保険組合 検索 (<https://www.qdenkenpo.or.jp/>) から印刷可



- 4 当健保組合での審査・支給決定処理後、補助金が支給されます。
(申請は毎月20日に締め切り、翌月21日に支給します)

予防接種に関する Q & A



昨年、予防接種を受けたのに
かかってしまいました…。
予防接種を受ける必要はありますか？



インフルエンザを発症すると、なかには重症化し、肺炎や脳症等の合併症が現れ、入院したり死亡したりする場合があります。予防接種は、ウイルスが体の中に入る「感染」を完全に防ぐことはできませんが、「重症化」の予防に大きな効果があるのです。

令和7年度

決算のお知らせ

令和7年度決算が6月29日の組合会で承認されましたので、お知らせいたします。

令和7年度は2.1億円の黒字となりましたが、令和8年度予算は赤字を想定しており、令和9年度以降も赤字が続く見通しです。

当健保組合としましては、より一層、医療費抑制に向けた取り組みを推進していく必要があります。

皆さまにおかれましては、適正な受診（頻回・重複受診の回避）やジェネリック医薬品利用、健康診断と適切な食事・運動による健康づくりに努めていただき、医療費の抑制にご協力いただきますようお願いいたします。

一般勘定

収入合計：178.5億円
支出合計：176.4億円

収支差引は
2.1億円の黒字と
なりました

決算のポイント

- 健康保険料収入は、当初予算より4.4億円増加しました。
- 保険給付費（加入者の医療費および各種給付金）は、当初予算より3.6億円減少しました。

決算の基礎数値（3月末現在）

・被保険者数	25,316人
男	21,569人
女	3,747人
・平均年齢	44.76歳
・被扶養者数	27,109人
(扶養率)	1.07人
・健康保険料率	8.9%
事業主	5.18%
被保険者	3.72%

収入
178.5億円

健康保険料収入
173.7億円

その他 4.8億円

支出
176.4億円

保険給付費
95.8億円

高齢者納付金
74.4億円

保健事業費
2.1億円

財政調整事業拠出金
2.5億円

その他 1.6億円

介護勘定

収入合計：21.9億円
支出合計：21.2億円

収支差引は
0.7億円の黒字と
なりました

介護保険料収入：21.9億円

介護納付金：21.2億円

医療費が高くなってしまった方へ

医療費控除を申告すると税金が戻ってくるかもしれません



医療費控除とは、前年1月から12月の1年間に、ご家族の分も含めて負担した医療費等が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が還付される制度です。支払った医療費等の金額が10万円（または総所得金額等の5%）を超える場合、税務署に確定申告を行うことで、上限200万円まで課税所得額から控除され、税金が精算されます。

還付申告の
手続き期間

対象期間の翌年1月1日から5年間

▼控除の対象となる医療費

- 医療機関等に支払った医療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用、出産費用
- 入院時の食事療養費等の費用 ほか

医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額 (上限200万円)} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額※} - \text{10万円 (または総所得金額等の5%のほうが少ない場合はその金額)}$$

※高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金、生命保険の給付金、自治体が行っている子ども医療費の補助金など。

申告の際は
マイナポータル連携をすると
手間いらずで便利です



申告に必要な書類

- 確定申告書
- 医療費控除の明細書

いずれも、国税庁ホームページや税務署から入手できます。なお、明細書については、健保組合が発行する「医療費のお知らせ」を添付することで記載を簡略化でき、記載された分の領収書の保管は不要※1です。

※1 「医療費のお知らせ」に記載のない医療費や交通費などの領収書は、5年間保管しておく必要があります。

マイナポータル連携でe-Taxによる申告がさらに簡単に！

国税庁の「確定申告書等作成コーナー」を利用すれば、パソコンやスマホで申告書を作成し、e-Taxでの送信や印刷して郵送・持参することができます。

マイナポータル連携※2をすると、医療費情報が自動入力され、入力の手間や誤りを減らせます。さらに、マイナポータルで各種控除証明書等も取得できます。

※2 マイナポータル連携にはマイナンバーカードとマイナンバーカード読み取り対応のスマートフォンやICカードリーダーが必要です。

解説動画はこちら
(国税庁)



医療費控除



マイナポータル
連携

* URLが変更される場合があります。

◆ セルフメディケーション税制を選択することもできます

「セルフメディケーション税制」とは、健診や予防接種を受けるなど健康増進のための一定の取り組みを行っている人が、対象となる市販薬（スイッチOTC医薬品等）を1年間に12,000円を超えて購入している場合に所得控除が受けられる制度です。ただし、通常の医療費控除と「セルフメディケーション税制」は併用できません。どちらを使ったほうがより多くの所得控除を受けられるか、試算してみることをおすすめします。

セルフメディケーション

税 控除 対象

このマークが目印です



<https://www.jfsmi.jp/lp/tax/refund/>

日本一般用医薬品連合会

試算
できます

詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。



マイヘルスウェブ への登録のお願い

当健保組合では、健康づくりを積極的にサポートするため、
個人向け健康ポータルサイト『マイヘルスウェブ』を開設しております。

ご自宅や職場のパソコン・
スマートフォンからいつでも
ご覧いただけます。

当健保組合に加入してい
る配偶者・40歳以上65歳
未満の被扶養者もご覧い
ただけます。

必要に応じて、ご自
身でプリントアウト
ができます。



※マイヘルスウェブを
ご利用いただくと、
ポイントが貯まり、
すてきな商品と交
換できます。

マイヘルスウェブでできること

- ご自身の毎月の医療費情報、ジェネリック医薬品差額情報および
健診結果情報等の確認・印刷
- 資格情報のお知らせの確認・印刷
- インフルエンザ予防接種補助金の電子申請
- 医療費控除申告のe-Tax用医療費通知データダウンロード、
書面申告用の紙通知書発行・送付申込み
- 日々のバイタル(体重・血圧・歩数)や行動目標の記録
- ご利用に応じて獲得したポイントで、健康アイテムとの交換 など

登録の流れ

Step 1

- ログイン時、ID・パスワードの入力が必要です。健保加入時等
に会社を通じてお渡ししている「登録のための家族内ID・初期
パスワードのお知らせ」をご用意ください(ご不明な方は、Step4
の「パスワードを忘れた方はこちら」からお問い合わせください)。

Step 2

- 九州電力健康保険組合のホームページにアクセス。

九州電力健康保険組合

検索

(<https://www.qdenkenpo.or.jp>)

Step 3



Step 4

- ログインID
 - 記号-番号
 - 家族内ID: 数字2桁
(被保険者の方は入力不要)
- (初期) パスワード:
 - 英数字8桁



Step 5

- 新しいパスワードとメールアドレスをご入力いただくと登録は終わりです。
※初回登録300ポイントが付与されます！
スマートフォン用マイヘルスウェブアプリからも初回登録ができます。

健保からのお知らせ

対象

納付方法が
「納付書による振込」の方

任意継続保険料の納付方法変更について

現在、任意継続被保険者の方には郵便局・銀行(ネットバンキング含む)で保険料を納付いただいておりますが、納付方法が「納付書による振込」の方につきましては、**令和9年4月分の保険料から郵便局(ゆうちょ銀行)の窓口では納付できません**のでご注意ください(納付方法が「郵便局引落」の方は変更ございません)。

対象となる方は、令和9年4月分以降、金融機関の窓口、ATM、ネットバンキング等をご利用のうえ保険料を納付していただきますようお願いいたします。

ご利用の皆さまにはご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。