



## 高額療養費制度が見直されます

図 保健医療課 ☎0823-43-1639

高額療養費制度の見直しにより、令和8年8月から、国民健康保険、後期高齢者医療保険のひと月あたりの自己負担限度額が次のとおり変わります。（高額療養費制度の見直しは令和8年度と令和9年度の2段階に分けて実施します。詳しくは、厚労省ウェブサイトをご覧ください）

### 令和8年8月からの高額療養費制度の上限額

| 適用区分  |                    | 年収目安                                 | 月額上限<br>入院＋外来（世帯ごと）<br>＜多数回＞（※1）            | 年間上限<br>入院＋外来<br>（世帯ごと） | 外来（個人ごと）<br>※70歳以上のみ          |
|-------|--------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| 70歳未満 | 70歳以上              |                                      |                                             |                         |                               |
| 区分ア   | 現役並みⅢ              | 約1,160万円～                            | 270,300円＋（医療費-901,000円）×1%<br>＜多数回140,100円＞ | 168万円                   | —                             |
| 区分イ   | 現役並みⅡ              | 約770万円～<br>約1,160万円                  | 179,100円＋（医療費-597,000円）×1%<br>＜多数回93,000円＞  | 111万円                   | —                             |
| 区分ウ   | 現役並みⅠ              | 約370万円～<br>約770万円                    | 85,800円＋（医療費-286,000円）×1%<br>＜多数回44,400円＞   | 53万円                    | —                             |
| 区分エ   | 一般Ⅰ、Ⅱ              | ～約370万円                              | 61,500円<br>＜多数回44,400円＞                     | 53万円                    | 月額上限22,000円<br>（年間上限216,000円） |
| 区分オ   | —                  | 住民税非課税<br>【70歳未満】                    | 36,900円<br>＜多数回24,600円＞                     | 29万円                    | —                             |
| —     | 低所得Ⅱ<br>（住民税非課税世帯） | 住民税非課税<br>【70歳以上】                    | 25,700円<br>＜多数回24,600円＞                     | 29万円                    | 月額上限11,000円<br>（年間上限96,000円）  |
| —     | 低所得Ⅰ<br>（住民税非課税世帯） | 住民税非課税<br>（年金収入約80万円以下など）<br>【70歳以上】 | 15,700円                                     | 18万円                    | 月額上限8,000円                    |

※1 同一世帯で過去12か月の間に4回以上の高額療養費の支給を受けている時の4回目からの自己負担限度額  
年間の上限額が新設されました。

8月～翌年の7月までの自己負担額を合計して年間の上限額に達した場合は、それ以上の医療費については保険者から還付を受けることができます。

今回の制度の見直しの背景等に関する問合せ先  
厚生労働省コールセンター☎0120-617-111



▲厚労省ウェブサイト

## NHK「あしたが変わるトリセツショー」で大腸がん検診を特集！

図 保健医療課 ☎0823-43-1639

### 大腸がんは、早期発見・早期治療で治る可能性が高いがんです！

大腸がんは、日本人がかかるがんの中でも特に多いがんです。初期には自覚症状がほとんどなく、症状が現れた時には進行していることもあります。**だからこそ、40歳過ぎたら、毎年、大腸がん検診を受けましょう！**

NHKと全国の自治体、そして「希望の虹プロジェクト」が協働する「がん撲滅キャンペーン」の一環として、NHK総合テレビ「あしたが変わるトリセツショー」で、大腸がん検診が特集されます。

放送日時 9月3日(木) 午後7時30分～

放送局 NHK総合



ぜひ番組をご視聴いただき、まだ大腸がん検診を受けていない方は受診をご検討ください。

### 江田島市のがん検診を受けたい！どうすればいいの？

各市民センターに置いてある「健診ガイドブック」または、インターネットで「令和8年度江田島市健診ガイドブック」を検索し、がん検診ができる医療機関や金額（自己負担）をご確認ください。  
電話でのお問合せは、保健医療課で受け付けています。お気軽にご相談ください。

## こころの健康相談（前日までに要予約）

図 広島県西部保健所呉支所厚生保健課☎0823-22-5400

日時 8月14日(金) 午後1時30分～3時

場所 大柿市民センター会議室

## エイズ・梅毒検査・肝炎ウイルス（要予約）

図 広島県西部保健所呉支所厚生保健課☎0823-22-5400

感染症の不安のある方は無料で検査できます。

日時 8月17日(月) 午前9時～正午

場所 広島県西部保健所呉支所（呉市西中央1-3-25）

【エイズ・梅毒】匿名

【肝炎ウイルス】住所・氏名・連絡先が必要

申込期限 エイズ・梅毒 8月14日(金)

肝炎ウイルス 8月12日(水)

## アルコール健康相談会（申込不要）

図 保健医療課☎0823-43-1639

アルコールに悩みを持つ本人、家族の方、呉みどりヶ丘病院が持つ断酒会に参加してみませんか？断酒のヒントが見つかったり、話すことで心が軽くなるかもしれません。

日時 8月12日(水) 午後6時30分～8時30分

場所 つばき会館（呉市中央6-2-9）

## 健康づくりウオーキング教室 （申し込み不要）

図 保健医療課☎0823-43-1639

今月もウォーキングをお休みします。

代わりに、研修会を開催します。お気軽にご参加ください。

日時 8月28日(金) 午後1時30分～4時

場所 わくわくセンター

内容・講師

講義「普通救命を学ぼう！」 講師 江田島市消防署職員

運動実践「体幹を鍛え、転倒予防①」 講師 林田優子先生

持参物 室内靴、タオル、水分補給のお茶

## 男性料理教室（要予約）

図 保健医療課☎0823-43-1639

どなたでも参加OK！

日時 8月22日(土) 午前9時30分～午後1時

場所 大柿市民センター

内容 「フレイル予防の食事を作ろう！」

参加費 250円

持参物 エプロン、三角巾、タオル

### おすすめメニュー

# Cooking 216

## にこにこ給食センター

## じゃこと小松菜のスパゲティ



### 栄養成分表示（1人分）

| カロリー    | 塩分量  | 野菜の量 |
|---------|------|------|
| 408kcal | 2.9g | 100g |

### ポイント

虫歯予防デーにかみかみ献立として提供したメニューです。  
ちりめんと小松菜でカルシウムがたくさん摂れる1品です。  
ご家庭でも試してみてください！

### ■材料（4人分）

スパゲティ…………… 300g  
豚もも肉…………… 100g  
白ワイン…………… 大さじ1  
サラダ油（炒め用）…………… 適量  
にんじん…………… 100g（1/2本）  
たまねぎ…………… 250g（1/2個）  
しめじ…………… 50g（1/2個）  
こまつな…………… 50g（1/4束）  
ちりめん…………… 12g  
★塩…………… 小さじ1弱  
★こしょう…………… 少々  
★しょうゆ…………… 大さじ2  
★砂糖…………… 小さじ1  
★スープストック…………… 小さじ1  
★オリーブオイル（仕上げ用）…………… 適量

### ■作り方

- ①豚肉は1cm角に切る。
- ②にんじんは千切り、たまねぎは薄切り、こまつなは食べやすい大きさに切る。
- ③しめじは石づきを切り落とし、手で小房に分ける。
- ④スパゲティを茹でる。
- ⑤フライパンに油を熱し、①を入れて色が変わってきたら、白ワインを加える。
- ⑥⑤に②③、ちりめんを加え具材がしんなりしてきたら、④を加え★の調味料で味を調える。
- ⑦⑥に仕上げにオリーブオイルを加えてできあがり。