

あらたな想いをカタチに…

ともにあゆむ



旧軽井沢ホテル音羽の森&旧軽井沢礼拝堂

No. 52 夏号

= も く じ =

- 長時間の座りすぎに要注意
(豆知識)
- 2026年8月「高額療養費」改正
～医療費の自己負担額上限が
変わります～



医療法人財団 倉田会

倉田会の理念「ともにあゆむ」

◎患者様とともに
患者様とともにトータルケアを目標として歩みます。

◎地域とともに
地域とともに保健事業（予防）・医業・介護福祉事業を展開し地域の健康維持と健康増進を目標として歩みます。

◎関係者とともに
関係機関への情報提供やセカンドオピニオンなど患者様への利益につながるよう努力して歩みます。

◎職員とともに
最良の医療・最良の介護を念頭に患者様、「利用者様の利益につながるよう検討し最良のチームを目指し歩みます。

2026年8月「高額療養費制度」の改正

◆高額療養費制度とは？

病気やけがで医療費が高額になった場合、1か月の自己負担額に上限を設ける制度です。上限を超えた医療費は払い戻されるため、家計負担を軽くする仕組みです。

◆今回の改正点

2026年8月から、この自己負担上限額が引き上げられ、新たに年間上限額が設けられ、仕組みが改正されます。今回の改正では所得区分を設け、より細分化して、自己負担限度額が段階的に引き上げられます。また、月ごとの自己負担額が積み上がっても年間上限額に達した後は、医療費支払いは不要となります。

月ごとの自己負担限度額及び年間上限額（70歳未満）

所得区分 標準報酬月額 (年 収)	自己負担上限額（現行） (太数字が月額上限額)	自己負担上限額（2026年8月～） (太数字が月額上限額)
83万円～ (約1,160万円～)	252,600円+ (医療費－842,000円) × 1%	270,300円+ (医療費－901,000円) × 1%
53～79万円 (約770～約1,160万円)	167,400円+ (医療費－558,000円) × 1%	179,100円+ (医療費－597,000円) × 1%
28～50万円 (約370万円～約770万円)	80,100円+ (医療費－267,000円) × 1%	85,800円+ (医療費－286,000円) × 1%
～26万円 (～約370万円)	57,600円	61,500円
70歳未満住民税非課税	35,400円	36,900円
70歳以上 住民税非課税	15,000円	25,700円

<例> 高額療養費制度改正による自己負担額の比較

●年齢70歳未満 ●年収370万～770万円 ●医療費100万円（窓口3割負担で30万円）

- ①現行の場合：80,100円+ (医療費100万円－267,000円) × 1% = 87,430円が実質自己負担額 ※高額療養費給付は212,570円
- ②2026年8月改正後：85,800円+ (医療費100万円－286,000円) × 1% = 92,940円が実質自己負担額 ※高額療養費給付は207,060円
- ③上記①現行の自己負担額87,430円に対して②改正後の自己負担額92,940円となり
②改正後92,940円－①現行87,430円 = 5,510円改正後の方が負担増になります。

◆高額療養費制度改正による年間上限額新設

「年間上限額」が新設されたことにより、月ごとの医療費負担が上限に達しなくても年間の窓口負担額の合計が所得に応じた年間上限に達した時点で、超過分の支払いが不要となります。

<例> 年収45万円 ●医療費を毎月6万円支払った場合の年間自己負担額は

- ①現行は年間上限額が設定されておらず、毎月6万円×12か月 = 720,000円
- ②改正後の年間上限額が530,000円に設定されるため190,000円負担減となります。

※マイナ保険証利用は、窓口支払いを手続きなしで高額療養費限度額を超える支払いが免除されます。

事前に「限度額適用認定証」の申請をする必要がなくなり、一時的に多額の医療費を立て替える負担がなくなります。詳細については、厚生労働省の高額療養費制度改正サイトをご覧ください。

【制作・発行元】

2026年（令和8年）7月1日発行（No.52//夏号）
医療法人財団倉田会 法人本部 理念推進室
～プロジェクトチーム ともにあゆむ～
〒254-0018
神奈川県平塚市東真土4-5-26
TEL0463-53-1955 FAX0463-53-1957
<http://www.kuratakai.or.jp>

【編集後記】強く照りつける夏の太陽…樹々は深い緑を纏い、梢の隙間から差し込む木漏れびに揺れる葉は、まるで自然が紡ぐ「言の葉」のように、ひそやかに季節の物語をそっと語りかけてくれます。そんな自然の「言の葉」にふと足を止め、風にそよぐその姿に耳を澄ませば、日々の慌ただしさの中で忘れかけていた大切な想いが、そっと胸にやさしく蘇るようです。私たちが日々交わす言葉も「言の葉」として、芽吹くように生まれ、人の心に小さな緑をそっと広げていくものかもしれません。深く息を吸えば、風薫る、心まで澄みゆくようです。「言の葉」は、目には見えない「もう一つの緑」。私たちが交わす「言の葉」もまた、誰かの心に詩の調べのように大切に紡がれ、やさしく静かに届くものでありたいものです。





●オフィスワークでの「座りすぎ」も同じ危険がある
実は、職場でのデスクワークも長時間座位という点では同じです。「飛行機に乗らないから大丈夫」と思っている、朝から夕方までほとんど席を立たずに仕事を続けていけば、血流は悪くなります。長時間座り続けることで起こる問題は、エコノミークラス症候群だけではなく、肩こり・腰痛・肥満・高血圧・糖尿病・集中力低下・疲労感増加など、さまざまな不調につながることがあります。

■予防のポイントは「こまめに動くこと」
エコノミークラス症候群や座りすぎによる健康被害を防ぐために、最も大切なのは「長時間同じ姿勢を続けないこと」です。

●日常でできる対策

- ①1時間に1回は立ち上がり軽く歩き足首を回す
- ②ふくらはぎを動かす
- ③ストレッチをする
- ④水分をしっかりと取る

特にふくらはぎは「第二の心臓」と呼ばれ、血液を押し戻す重要な役割があります。足を動かすだけでも血流改善に効果があります。

●移動中にできる工夫

飛行機・新幹線

- ①通路を少し歩く
- ②足首の曲げ伸ばしをする
- ③水分補給を意識する
- ④締め付けの強い服を避ける

自家用車

- ①2時間に1回は休憩する
- ②サービシエリアで歩く
- ③軽いストレッチを行う

「少し面倒だな」と思う程度の小さな行動が、大きな予防につながります。

●職場全体で取り組むことが重要
しかし実際には「忙しくて席を立てない」「周囲が動かないので自分も立ち

から十数時間座り続けることもあり、血流が滞りやすくなります。さらに機内は乾燥しているため、水分不足によって血液がドロドロになり、血栓ができやすくなると云われています。

●新幹線での移動
新幹線は飛行機ほど窮屈ではありませんが、長距離移動では何時間も座り続けることがあります。パソコン作業やスマホ操作に集中していると、ほとんど体を動かさないまま目的地に着いてしまつことも珍しくありません。特に出張の多い人は注意が必要です。

●自家用車での長距離運転
高速道路での長距離運転も危険です。運転中は足を大きく動かすことが少なく、休憩を後回しにしがちです。渋滞などで長時間同じ姿勢が続けば、血流が悪化し、エコノミークラス症候群のリスクが高まります。特に旅行シーズンや帰省時には注意が必要です。

エコノミークラス症候群の原因と症状

症状

- 呼吸困難
- 動悸
- 胸の痛み
- 片足の腫れ
- むくみ・痛み

原因

食事や水分不足、運動量の減少で血流が悪くなり、血の塊ができる。

血の塊が血管に詰まる「静脈血栓症」

血の塊が肺の血管に詰まる「肺塞栓症」

■エコノミークラス症候群を予防する運動



長時間の座りすぎに要注意（豆知識）

オーストラリアの研究機関の調査では、日本人の成人が平日に座っている時間が、世界20ヶ国中、もっとも長い一日7時間ということがわかりました。現代人に増える「座りすぎ」の問題：私たちの生活は便利になる一方で、「長時間座り続ける生活」が当たり前になっていきます。

仕事ではパソコンに向かい、移動中は車や電車、飛行機を利用し、自宅に帰ればソファでテレビやスマートフォンを見る。こうした生活の積み重ねによって、多くの人が慢性的な「座りすぎ」の状態にあります。

特にオフィスワークは、一日の大半を椅子に座って過ごしています。さらに、出張や旅行などで飛行機や新幹線、自家用車に長時間乗る機会が増えると、体への負担はさらに大きくなります。

最近では、この「座りすぎ」が新たな健康課題として注目されており、その代表的な危険の一つが「エコノミークラス症候群」です。



■エコノミークラス症候群とは
長時間 同じ姿勢で座り続けることで、血流が悪くなり、足の静脈に血のかたまり血栓ができる病気です。

正式には「深部静脈血栓症」と呼ばれます。この血栓が血流に乗って肺に詰まると「肺塞栓症」という命に関わる危険な状態になることがあります。

名前の由来は、飛行機のエコノミークラスで長時間座ったまま移動する人に多く見られたことですが、現在では飛行機だけの問題ではありません。

■飛行機だけではない長時間座位の危険
飛行機での長時間移動
飛行機では座席が狭く、自由に動きにくい。長時間同じ姿勢になりやすい環境です。特に国際線では数時間

エコノミークラス症候群の原因と症状



原因

食事や水分不足、運動量の減少で血流が悪くなり、血の塊ができる。

血の塊が血管に詰まる「静脈血栓症」

血の塊が肺の血管に詰まる「肺塞栓症」