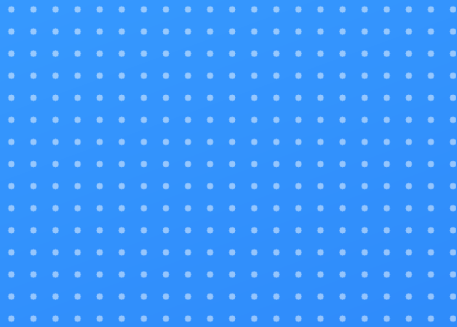




Egészségpénztári kisokos

Hogyan szerezz vissza évente akár 150 000 Ft adót – lépésről lépésre

— KÖSZÖNTŐ

Szia, örülök, hogy itt vagy!

Ez a kisokos onnan folytatja, ahol a webinárom abbamaradt: az **egészségpénztár** az egyik legkevesbé kihasznált, mégis legkönnyebben elérhető módja annak, hogy visszaszerezd az adód egy részét – teljesen legálisan.

Sokan azt hiszik, ez bonyolult vagy csak keveseknek éri meg. Pedig ha van befizetett SZJA-d, valójában csak arról van szó, hogy **nem hagyod ott a pénzed az államnál**. Ebben az anyagban végigveszem, hogyan működik a rendszer, mire költethed, és három konkrét élethelyzeten (gyermek születése, iskolakezdés, lakáshitel) is megmutatom forintra lebontva, mennyit nyerhetsz vele.

„A legjobb pénzügyi döntés néha nem az, hogy többet keresel – hanem hogy nem hagyod ott a pénzt, ami már úgys a tiéd.”

— Mea

Vágjunk is bele!

Szeretettel, Mea



— MIT TALÁLSZ EBBEN A KISOKOSBAN

Öt lépés a kihasználatlan adódtól a megtakarításig

Nem kell közgazdásznak lenned hozzá – csak végig kell menned ezeken a lépéseken.

1

Honnan jön vissza a pénz?

A bruttó béred és az SZJA-kedvezmények logikája, egyszerűen elmagyarázva.

2

Hogyan működik az egészségpénztár?

Befizetés, levonás, kártya, adóvisszatérítés – a teljes mechanika egy oldalon.

3

Mire és hogyan költetheted el?

Az alap egészségügyi kiadásoktól az önszegélyező szolgáltatásokig.

4

Három élethelyzet forintra lebontva

Gyermek születése, iskolakezdés és lakáshitel törlesztés – konkrét számokkal.

5

Mea pro tippek és pénztárválasztás

Amiket a legtöbben nem tudnak – és amiktől tényleg jobban jársz.

Kezdjük is el – lapozz tovább! ➡

Shop now

01 · HONNAN JÖN VISSZA A PÉNZ

A bruttó béred és az adóid

Mielőtt rátérnénk az egészségpénztárra, nézzük meg, mi történik a fizetéseddel – innen fogod érteni, miért van létjogosultsága a visszaigénylésnek.

A bruttó béredből két tétel kerül levonásra, mielőtt megkapnád a nettódat:

15%

SZJA (személyi jövedelemadó)

18,5%

Társadalombiztosítási járulék (TB)



Összesen 33,5% levonás – ezt „veszíted el” a bruttó bérből a nettóig.

A jó hír, hogy az SZJA egy részét bizonyos megtakarítási formákkal – köztük az egészségpénztárral – visszaigényelheted. Erről szól a következő két oldal.

PÉLDA · BRUTTÓ BÉR

400 000 Ft

SZJA (15%)

– 60 000 Ft

TB-járulék (18,5%)

– 74 000 Ft

NETTÓ BÉR

≈ 266 000 Ft



És ha éves szinten nézzük?

Ugyanez a 400 000 Ft-os bruttó bér egy teljes évre vetítve 4 800 000 Ft bruttó jövedelmet jelent – amiből évi kb. 1 608 000 Ft-ot fizetsz be SZJA és TB-járulék formájában.



A jó hír

az SZJA egy részét nem kell veszni hagynod – a következő két oldalon megmutatom, pontosan mennyit és hogyan igényelhetsz vissza.

01 · SZJA KEDVEZMÉNYEK

Kétféle adókedvezmény létezik

A NAV sorrendben számolja el őket – ami előbb jön, az „elfogyaszthatja” az adóalapot. Az egészségpénztár a második típusba tartozik.

Adóalap-csökkentő kedvezmények

Ezek előbb csökkentik az adóalapot, így kevesebb SZJA-t kell fizetned – nagyobb összeget kapsz kézhez már a fizetéseddel.

30 év alatti anyák kedvezménye

4+ / 3 / 2 gyermekes anyák kedvezménye

CSED, GYED, ÖFD kedvezménye

25 év alatti fiatalok kedvezménye

Személyi kedvezmény

Első házások kedvezménye

Családi (SZJA) kedvezmény

Családi járulékkedvezmény

Adójóváírás (visszatérítés)

Ez nem levonás, hanem utólagos visszatérítés, amit csak bizonyos megtakarítási formákra igényelhetsz az adóbevallásod után.

Nyugdíjbiztosítás

Önkéntes nyugdíjpénztár (ÖNYP)

Nyugdíj-előtakarékossági számla (NYESZ)

Egészség- és önszegélyező pénztár

💡 Az egészségpénztárnál a befizetés 20%-a (önszegélyezőnél 30%-a) jár vissza – de nem a bankszámládra, hanem a pénztári számládon marad.



Mindkét kedvezménytípusnak van egy éves felső határa, amit érdemes ismerned, mielőtt eldöntöd, mennyit fizetsz be – ezt nézzük meg a következő oldalon, konkrét forintösszegekkel.

01 · SZJA KEDVEZMÉNYEK

Mennyi adójóváírást igényelhetsz vissza?

Minden megtakarítási formának megvan a saját éves plafonja – és van egy összesített felső határ is.

Megtakarítási forma	Éves maximum
NYESZ (Nyugdíj-előtakarékossági számla)	100 000 Ft
Nyugdíjbiztosítás	130 000 Ft
Önkéntes nyugdíjpénztár (ide számít az egészség- és önszegélyező pénztár is)	150 000 Ft
Összesített éves adójóváírás plafon	280 000 Ft



Ami az egészségpénztárra vonatkozik: a 750 000 Ft-os éves befizetési maximum után jár a 150 000 Ft-os adójóváírás – ez a keret közös az önkéntes nyugdíjpénztári befizetéseiddel, tehát a kettő együtt legfeljebb évi 750 000 Ft lehet.

A pontos kombinációs szabályok megtakarítási formánként eltérhetnek – egyedi esetben érdemes a NAV honlapján vagy adótanácsadóval is egyeztetni.

Gyors példa

Ha egy évben 300 000 Ft-ot fizetsz be az egészségpénztárba, a 20% SZJA-visszatérítés:

$300\,000\text{ Ft} \times 20\% = 60\,000\text{ Ft}$ jóváírás jövőre.

60 000 Ft

ennyivel gyarapszik a pénztári számlád a következő évi adóbevallás után

02 · MŰKÖDÉS

Hogyan működik az egészségpénztár?

Egy kicsit olyan, mint egy bankszámla – csak itt az 1–5% cashback helyett 20% jár vissza.



20% adóvisszatérítés

A pénztárba befizetett összeg után jövőre 20%-ot kapsz vissza – mintha cashback lenne.



4–7% működési költség

A pénztár minden befizetésből levon egy százalékot – pénztáranként eltér a mértéke.



Havi 3–6 ezer Ft minimum

A legtöbb pénztárnál van egy minimum vállalt havi befizetés, amit egy év alatt átlagosan teljesítened kell.



Egészségkártya

A számlához kapsz egy kártyát, amivel közvetlenül fizethetsz egészségügyi termékekért, szolgáltatásokért.

1

Kiválasztasz egy pénztárat és belépsz – ez 100%-ban online, kb. 15 percet vesz igénybe.

2

Befizetsz a számládra (utalással, bankkártyával), amiből a pénztár levonja a költségét.

3

A kártyával fizetsz, vagy – ha ott nem fogadják el – kifizeted, majd **a pénztár nevére szóló számlát** kérsz és beküldöd.

4

A következő évi adóbevallásod után a NAV 30 napon belül utalja a 20% adóvisszatérítést a pénztári számládra.



Mennyi marad ténylegesen a zsebedben?

20% adóvisszatérítés – 4–7% működési költség = a befizetésed kb. 13,5–16%-át valóban megspórolod minden egyes forint, amit a pénztárba teszel.

03 · FELHASZNÁLÁS

Mire költtheted az alapok szerint?

Ezekre a mindennapi egészségügyi kiadásokra biztosan elszámolhatod az egyenleged.



Gyógyszerek, gyógyhatású készítmények, gyógyászati segédeszközök



Orvos, fogorvos, műtét, orvostechikai eszközök



Gyógytorna, gyógymasszázs, fizioterápia



Oltások, szenvedélybetegségekről történő leszoktatás



Gyógycipők, gyógymatracok és hasonló segédeszközök



Szemüveg, kontaktlencse, hallókészülék, napszemüveg



Tesztek, fogamzásgátlás, fertőtlenítők, krémek



Gluténmentes élelmiszerek



Csecsemő- és betegápolási cikkek (pelenka, babakozmetikum, tápszer)



Egészségbiztosítás (magánegészségügyi ellátás)

03 · FELHASZNÁLÁS

És ezekre is használhatod...

A legtöbben nem tudják, hogy az egészségpénztár az önszegélyező szolgáltatásokon keresztül ennél sokkal többre is jó.



Gyermek születése: 500 000 – 2 000 000 Ft-ig, közeli hozzátartozó után is



Gyermek oktatása: ruházat, tankönyv, taneszköz – max. 322 800 Ft/gyermek (2026)



GYED, GYES, GYET kiegészítése



Felsőoktatásban tanulók költségtérítése



Lakáshitel törlesztése: min. bér 15%-a (2026-ban 48 420 Ft/hó/fő)



Idősgondozás térítése, temetési költség elszámolása



Álláskeresési-, rokkantsági-, táppénz-kiegészítő szolgáltatás



És még sok más – pénztáranként eltérhet, érdemes átnézni a saját pénztárad pontos listáját

1 / 3 ELETHELYZET

Gyermek születésére így használhatod

Ez az egyik legjobban megérő önszegélyező szolgáltatás – és nem is csak a szülőknek szól.

1

Befizetsz az egészségpénztárba → jár utána a **20% SZJA-visszatérítés**.

2

A baba születése után, **a szülés napjától számított 120 napon belül** igényelheted az összeget születési támogatásként a bankszámládra.

3

Ugyanezt megteheti az **apa, a nagyszülők vagy a testvérek** is – bárki, aki fizet SZJA-t, és a leendő baba valamelyik szülőjét adja meg kedvezményezettnek.

4

Figyelj rá: pénztáranként eltér a kifizethető maximum – ezt érdemes előre tisztázni a választott pénztárnál.

Példa egy pénztári tagra

Ha a teljes 750 000 Ft-ot befizeted, és 6% működési költséggel számolunk:

105 000 Ft

tiszta nyereség ezzel az egy tranzakcióval

Ha ugyanezt megcsinálja a másik szülő és a nagyszülők is – a nyereség többszöröződik.



Ez az egyetlen önszegélyező szolgáltatás, ami nem is a te egészségedről szól – hanem tisztán arról, hogy a család körül mindenki, aki fizet SZJA-t, hozzájárulhat a baba érkezéséhez.

2 / 3 ELETHELYZET

Iskolakezdésre így használhatod

Max. 322 800 Ft/gyermek (2026) – korosztálytól függően más-más kiadásokra.



Óvodás gyermeknél: ruházat, taneszközök, digitális taneszközök (pl. laptop), és tankönyv is – ha az óvoda igazolást állít ki.



Általános- és középiskolásnál: ruházat, tankönyv, taneszközök, digitális eszközök, sporteszközök (sporttagozatnál), hangszerek (zenetagozatnál), kötelező olvasmányok – az iskola igazolásával.



Felsőoktatásban, 25 éves korig: tandíj, térítési díjak (pl. pótvizsga), kollégiumi vagy albérleti díj, digitális taneszközök.

Egy iskolás gyermekkel

322 800 Ft × 20% = 64 560 Ft adóvisszatérítés jár utána – pontosan úgy, mintha bármelyik más egészségpénztári kiadásod lenne.



Amire figyelj: fontos, ki kapja a családi pótlékot; először mindig igénybejelentés, csak utána a vásárlás; a számlát a gyermek nevére kérd. Pro tipp: senki nem ellenőrzi, hogy a ruhát valóban a gyerek hordja-e vagy Te – csak ne felejts el pénztári számlát kérni róla.

3 / 3 ÉLETHELYZET

Lakáshitel törlesztésre így használhatod

A minimálbér 15%-a havonta – 2026-ban ez 48 420 Ft/fő.

Egy évre lebontva

48 420 Ft/hó × 12 hónap = 581 040 Ft éves elszámolható törlesztés

116 208 Ft

adóvisszatérítés jár utána – adóstársaknál ez akár duplázható is

1

Ha még nincs egészségpénztári számlád, először be kell lépned egy pénztárba.

2

Küldd be a szükséges dokumentumokat: pénztári igénylőlap, hitelszerződés másolata, bankkivonat az előző 3 havi törlesztőről, illetve nyilatkozat, ha nem a te számládról vonják a törlesztőt.

3

Minden hónapban küldd be a számlakivonatodat – ez alapján utalja a pénztár az összeget, ez tehát **havi visszatérő feladat**.

4

Ha adós és adóstárs is van, fejenként max. 24 210 Ft-ot számolhatnak el – kivéve, ha a törlesztő eléri a 96 840 Ft-ot, akkor bármelyikük elszámolhatja a teljes összeget.



Ezt a három élethelyzetet (gyermek születése, iskolakezdés, lakáshitel) akár egyszerre, egymás mellett is használhatod – amíg összesen nem lépi túl a 750 000 Ft-os éves befizetési maximumot.

04 · MEA PRO TIPPEK

Amiket a legtöbben nem tudnak

Három olyan gyakorlati tipp, amivel a legtöbb pénztártag egyáltalán nincs is tisztában.



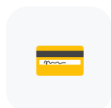
Használd a DM-ben és Rossmannban is

Az „EP” jelöléssel ellátott termékekre (babaápolás, higiéniai termékek, vitaminok, naptej, gluténmentes élelmiszerek, kontaktlencse-folyadék és még sok más) kb. 250 DM és 250 Rossmann üzletben, közvetlenül egészségkártyával fizethetsz. **Ez nem egészségügyi kiadás – ez háztartási optimalizálás.** Tedd külön az EP-s termékeket, és előre jelezd, hogy egészségkártyával fizetsz.



Olcsó egészségbiztosítás – havi 400 Ft alatt

Több pénztárnál elérhető közösségi alapon működő biztosítás, amit a pénztári egyenlegedből vonnak le. Jellemzően egynapos sebészetet, drága diagnosztikát (CT, MR) és orvosi call centert térít – de nem fedezi a sima laborokat, és orvosi javaslatához kötött. Az egészségpénztár itt nem spórolás, hanem okos hozzáférés a magánellátáshoz.



Csodakártya: automatizáld a befizetést

Összekötöd az egészségkártyád a bankkártyáddal – ha nincs elég egyenleged, a rendszer automatikusan megterheli a bankkártyád, és az összeg azonnal jóváíródik az EP-számládon. Nincs parkoltatott pénz, nincs előre matekozás, és minden ilyen befizetés után jár a 20% SZJA-visszatérítés is. **Nem minden pénztárnál érhető el.**



Válassz ki ebből a háromból egyet, amit még ezen a héten bevezetsz – a Csodakártya vagy a drogériás vásárlás önmagában is érezhető, apró, havi szintű megtakarítást jelent.

05 · PÉNZTÁRVÁLASZTÁS

Melyik pénztárat érdemes választani?

Négy szempont alapján érdemes döntened – attól függ, mi a fontosabb neked.



Költségek



Pénztár mérete



Szolgáltatások



Partnerek köre

👋 Én miért a Prémiumot használom?

- ✓ A legtöbb taggal rendelkező egészségpénztár
- ✓ Nincs belépési költség
- ✓ Kártyadíj évi 6 000 Ft, tagdíj min. 5 000 Ft/hó
- ✓ Van Csodakártyájuk – összeköthető a normál bankkártyáddal
- ✓ Szuper biztosítások köthetők hozzá



Legyen befizetett SZJA-d – ha nincs (pl. GYED/GYES alatt vagy már igénybe vettél a családi kedvezményt), nincs mit visszaigényelned.



Max. 750 000 Ft-ot fizess be évente – az előtölti rész után már nem jár adóvisszatérítés, és ez a keret közös az önkéntes nyugdíjpénztári befizetéseddel.



Több pénztárnak is lehetsz tagja, de az adóvisszatérítést csak egyikbe kérheted.



Összegezve: ha fizetsz SZJA-t, és más adókedvezménnyel még nem igényelted azt vissza, egészségpénztári tagsággal csak nyerni tudsz. Ne hagyd az államnál az adód – vágj bele minél előbb.



Köszönöm, hogy velem tartottál – találkozunk a Klubban!

Modulok

Lépésről lépésre, a saját tempódban.

Sablonok

Kész eszközök, mint ez a kisokos is.

Közösség

Nem vagy egyedül a kérdéseiddel.

www.meaklub.hu →

Szeretettel, Mea

MEA KLUB · AHOL A PÉNZÜGYEID VELED EGYÜTT FEJLŐDNEK

