

EGÉSZSÉGPÉNZTÁRI KISOKOS · 2026

Hogyan szerezz vissza évente akár 150 000 Ft adót

És hogyan fizessd ki az egészségpénztári egyenlegedből a lakáshitelt vagy a gyerek iskolakezdését — lépésről lépésre, a Prémium és az OTP Egészségpénztárnál is.



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

— Mea

Mit találsz ebben a kisokosban?

I. ALAPOK

1	A bruttó béred és az adóid	04
2	Kétféle adókedvezmény	05
3	Adójóváírás plafonok	06
4	Hogyan működik az egészségpénztár	07
5	Mire költtheted – egészségügyi kategóriák	08
6	És ezekre is – önszegélyező szolgáltatások	09

II. HASZNÁLATI ESETEK LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

7	Gyermekek születése	10
8	Lakáshitel törlesztése – Prémium Egészségpénztár	11
9	Lakáshitel törlesztése – OTP Egészségpénztár	12
10	Iskolakezdés finanszírozása – Prémium Egészségpénztár	13
11	Iskolakezdés finanszírozása – OTP Egészségpénztár	14
12	Prémium vs. OTP – gyors összehasonlítás	15

III. AMIRE FIGYELJ, ÉS HOGYAN VÁLASSZ

13	Amire mindenhol figyelj	16
14	Mea pro tippek	17
15	Melyik pénztárat válaszd	18

A bruttó béred és az adóid

Mielőtt megnéznénk, mire jó az egészségpénztár, nézzük meg, mi történik a fizetéseddel, mielőtt egyáltalán megérkezik hozzád.

400 000 Ft

bruttó havi bér

-33,5%SZJA (15%) + TB-járulék (18,5%)
összesen**266 000 Ft**ami ténylegesen a számládra
érkezik (nettó)

Ez a 133 600 Ft, ami útközben "elvész", soha nem kerül hozzád. Az egészségpénztár ezen a ponton segít: ha a pénzt a pénztári egyenlegedre fizeted be (akár te magad, akár a munkáltatód), ez az elvonás nem ugyanúgy érvényesül – sőt, egy részét **vissza is kapod**, adójóváírás formájában.

A LÉNYEG

Az egészségpénztár nem "extra pénz" – hanem egy módja annak, hogy a már amúgy is megkeresett pénzedből kevesebbet veszíts el adóként, és amit elköltesz belőle, az jól meghatározott, hasznos kategóriákra menjen.

Kétféle adókedvezmény — ne keverd össze

Magyarországon két alapvetően különböző logikájú adókedvezmény létezik. A NAV sorrendben számolja el őket — ami előbb jön, az az adóalapot "fogyasztja". Az egészségpénztár a második típusba tartozik.

Adóalap-csökkentő kedvezmények

- 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, GYES kedvezménye
- 25 év alatti fiatalok kedvezménye
- Személyi kedvezmény · Elsőházasok 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

A LEGFONTOSABB SZÁM

Az egészségpénztárnál a befizetés **20%-a** (önszegélyező célú befizetésnél **30%-a**) jár vissza — de ez nem a bankszámládra érkezik, hanem a pénztári számládon marad, onnan költhető el.

FONTOS

Mindkét kedvezménytípusnak van éves felső határa, amit érdemes ismerned, mielőtt eldöntöd, mennyit fizetsz be — ezt a következő oldalon, konkrét forintösszegekkel nézzük meg. Az adójóváíráshoz az is kell, hogy legyen SZJA-alapod: ha nincs adóköteles jövedelmed egy adott évben, a visszatérítést sem kapod meg arra az évre.

Adójóváírás plafonok

A 20%-os adójóváírásnak évente felső határa van — méghozzá többféle, egymásra épülő plafon formájában.

100 000 Ft

NYESZ (Nyugdíj-előtakarékossági Számla) — önálló plafon

130 000 Ft

Nyugdíjbiztosítás — önálló plafon

150 000 Ft

Önkéntes Nyugdíjpénztár +
Egészségpénztár + önszegélyező
célú befizetés együtt

280 000 Ft

Mindhárom kategória összesen, egy adóévben

Vagyis: az egészségpénztári befizetésed a **150 000 Ft-os közös keretbe** számít bele az önkéntes nyugdíjpénztári és az önszegélyező célú befizetésekkel együtt — ha mindháromba fizetsz, a 20%-os visszatérítés ezen a közös plafonon áll meg.

FIGYELEM

A NYESZ, a nyugdíjbiztosítás és az önkéntes pénztári befizetések egymáshoz viszonyított pontos kombinációs szabályai árnyaltak lehetnek a saját helyzetedtől függően — érdemes a NAV-nál vagy egy adótanácsadónál pontosítani, mielőtt a teljes 280 000 Ft-os keretet tervezni kezded.

GYORS PÉLDA

Ha egy évben 300 000 Ft-ot fizetsz be az egészségpénztárba, a 20%-os SZJA-visszatérítés: $300\,000 \times 20\% = 60\,000$ Ft jóváírás jövőre, ennyivel gyarapszik a pénztári számlád a következő évi adóbevallás után.

Hogyan működik az egészségpénztár

Egy kicsit olyan, mint egy bankszámla — csak itt az 1–5%-os 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 kell teljesíteni



Egészségkártya — a számládhoz 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% adójóváírást a pénztári számládra.

MENNYI MARAD TÉNYLEGESEN A ZSEBEDBEN?

20% adóvisszatérítés – 4–7% működési költség = a befizetésed kb. 13,5–16%-át valósan megspórolod minden egyes forinton, amit a pénztárba teszel (lásd a gyermek születése példát a 10. oldalon).

Mire költetheted az alapok szerint?

Ezekre a mindennapi egészségügyi kiadásokra biztosan elszámolhatod az egyenleged.



Gyógyszerek, gyógyhatású készítmények, gyógyászati segédeszközök



Orvos, fogorvos, műtét, orvostechnikai 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)

FIGYELEM

A pontos lista és a tételes limitek pénztáranként eltérhetnek — a saját pénztárad applikációjában vagy ügyfélportálján mindig látod a hozzád tartozó, naprakész elfogadott termék- és szolgáltatáslistát.

És ezekre is használhatod...

A legtöbben nem tudják, hogy az egészségpénztár az önsegélyező szolgáltatásokon keresztül ennél sokkal többre is jó – a lakáshitelt és az iskolakezdést lépésről lépésre is végigvesszük a következő oldalakon.



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

MÁS ÁG, MÁS SZABÁLY

Ezek jogilag az **önsegélyező ágba** tartoznak, nem a szűken vett egészségügyi kategóriába – ezért más nyomtatvány, más keret (itt 30%-os az adójóváírás a szokásos 20% helyett) és más elszámolási mód vonatkozik rájuk, mint egy gyógyszervásárlásra. A lakáshitelt és az iskolakezdést a 11–14. oldalon, pénztáranként is lebontva találod.

Gyermek születése

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 — pénztártól függően **500 000–2 000 000 Ft-ig**.
- 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.

TIPP

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.

Lakáshitel törlesztése a Prémium egyenlegéből

A szolgáltatás neve a Prémiumnál: "**Családi Kassza igénylőlap lakáshitel támogatáshoz (Otthonkassza-Hitelkönnyítő Program)**", jelzete **EP 019**.

- 1 Ellenőrizd, hogy a hiteled **lakáscélú jelzáloghitel**, és hogy a szerződésben **adós vagy adóstárs** vagy.
- 2 Töltsd ki az **EP 019** igénylőlapot a pénztár honlapjáról.
- 3 Csatold a hitelszerződés másolatát és a bank igazolását az **utolsó 3 havi törlesztésről** (vagy 3 havi bankszámlakivonatot).
- 4 Nyújtsd be az igénylést a pénztári ügyfélportálon vagy postai úton.
- 5 A pénztár a törlesztéssel egyező összeget **a saját bankszámlára utalja** — ez utólagos elszámolás, nem a pénztár fizet közvetlenül a banknak.



Jelzáloghitel-szerződés másolata



Banki igazolás az utolsó 3 havi törlesztésről, vagy 3 havi számlakivonat



Kitöltött EP 019 igénylőlap



Nyilatkozat arról, hogy a hitel lakáscélú jelzáloghitel

EP 019 igénylőlap letöltése

Összes nyomtatvány

Szabályzatok

FIGYELEM

A pontos törvényi hivatkozás és a támogatott hitelek köre (pl. CSOK Plusz, Otthon Start bevonása) forrásonként kissé eltérően szerepel. Igénylés előtt érdemes a Prémium ügyfélszolgálatával megerősíteni, hogy a te hiteltípusod elszámolható-e.

Lakáshitel törlesztése az OTP egyenlegéből

Az OTP Egészség- és Önsegélyező Pénztárnál is az önsegélyező ág szolgáltatása a lakáshitel-törlesztési támogatás. A folyamat nagyon hasonló a Prémiuméhoz, de a kifizetés módja kétféle is lehet.

- 1 Ellenőrizd, hogy lakáscélú jelzáloghitel **adósa vagy adóstársa** vagy.
- 2 Töltsd ki az OTP Egészségpénztár igénylőlapját az ügyfélportálon vagy papíron.
- 3 Csatold a hitelszerződés másolatát és az utolsó 3 havi törlesztésről szóló banki igazolást / bankszámlakivonat.
- 4 Válassz kifizetési módot: **közvetlen utalás a hitelező banknak**, vagy saját bankszámlára, utólagos elszámolással.
- 5 Nyújtsd be az igénylést az OTP Egészségpénztár ügyfélportálján.



Jelzáloghitel-szerződés másolata



Banki igazolás az utolsó 3 havi törlesztésről, vagy bankszámlakivonat



Kitöltött OTP EP igénylőlap



Adós / adóstárs jogviszony igazolása

48 420 Ft

havi keret / fő (2026)

581 040 Ft

éves keret / fő (2026)

~96 840 Ft

havi, ha mindkét házastárs külön EP-számláról, mindketten adósként igényli

[OTP Egészségpénztár főoldal](#)

[Szolgáltatási táblázat \(PDF\)](#)

FIGYELEM

Az OTP honlapján a lakáshitel-törlesztéshez tartozó konkrét aloldalt és igénylőlap-linket a kutatás közben nem sikerült előben megnyitni. Igénylés előtt nézd meg a saját OTP EP ügyfélportálodat, vagy kérdezd meg az ügyfélszolgálatot a pontos nyomtatványról és az aktuális díjakról.

Gyermeked iskolakezdésének finanszírozása

A tanévkezdési támogatás a Prémium Alapszabálya szerint **kiegészítő önsegélyező szolgáltatás** — ruhától a laptopig sok minden elszámolható, de van, ami kimaradt.

Elszámolható

- Ruházat, tanszer, tankönyv
- Digitális taneszköz (laptop, monitor, nyomtató)
- Sporteszköz / hangszer — tagozatos iskolában, igazolással
- Felsőoktatásban: tandíj, kollégiumi díj, albérlet

Nem számolható el

- Mobiltelefon és kiegészítői
- Szépségápolási, tisztasági termék
- Divatkiegészítő (kivéve sapka, sál, kesztyű, öv, cipőfűző)
- Étkezési és utazási költség, nem kötelező olvasmány

- 1 Vásárolj, és kérj számlát a gyermek vagy a tag nevére.
- 2 Töltsd ki a "Családi Kassza" igénylőlapot a pénztár honlapján.
- 3 Csatold a **családi pótlék jogosultsági igazolást** (max. 120 napos), 16 év felett a diákigazolvány másolatát.
- 4 Speciális tételeknél (kötelező olvasmány, sport- vagy zenetagozat) kérj **iskolai igazolást** is.
- 5 Nyújtsd be a pénztárhoz — elszámolás után az összeg jóváírásra kerül.

322 800 Ft

éves keret / gyermek (2026)

×2 szülő

ha mindkét szülő tag, mindketten igénybe vehetik ugyanarra a gyermekre

FIGYELEM

A felsőoktatási kategória pontos tartalma (pl. digitális eszköz elszámolhatósága egyetemistáknál) ellentmondásosan szerepelt a kutatott forrásokban. A tandíj, kollégiumi díj és albérlet biztosan elszámolható — a tanszer-jellegű tételeknél érdemes rákérdezni a pénztárnál.

Gyermeked iskolakezdésének finanszírozása

Az OTP Egészségpénztár honlapja saját aloldalon, részletesen felsorolja, mi számolható el óvodás, iskolás és felsőoktatásban tanuló gyermekekre.

Elszámolható

- Ruházat, tankönyv, taneszköz
- Digitális eszköz: laptop, tablet, monitor, nyomtató, szkennel
- Sporteszköz / hangszer – csak tagozatos iskolában
- Felsőoktatásban (25 év alatt): tandíj, kollégium, albérlet, digitális eszköz

Nem számolható el

- Mobiltelefon
- Divatkiegészítő, szépségápolási cikk
- Étkezési költség
- Utazási költség

- 1 Vásárolj számlával – a tag vagy a gyermek nevére kiállítva.
- 2 Töltsd ki az igénylőlapot az OTP EP ügyfélportálon.
- 3 16 év alatt: családi pótlék jogosultsági igazolás (max. 120 nap). 16 év felett: diákigazolvány / iskolalátogatási igazolás. Felsőoktatásban: hallgatói jogviszony-igazolás.
- 4 A számlát a vásárlástól számított **120 napon belül** nyújtsd be.
- 5 Elegendő egyenleg esetén néhány napon belül kifizetik; ha nincs fedezet, előbb be kell fizetni (kb. 30 nap).

322 800 Ft

éves keret / gyermek (2026)

×2 szülő

mindkét szülő tagsága esetén gyakorlatilag duplázható

Óvodai / iskolai kiadások

Felsőoktatási kiadások

Szolgáltatási táblázat (PDF)

FIGYELEM

Egy régebbi (2023-as) forrás még 180 napos várakozást és csak augusztus–június közötti elszámolási időszakot említ – ez elavultnak tűnik, a 2026-os szabályok szerint egész évben, várakozás nélkül elszámolható.

Prémium vs. OTP gyors áttekintésben

Szempont	Prémium Egészségpénztár	OTP Egészségpénztár
Jogi forma	Egészség- és Önsegélyező Pénztár	Egészség- és Önsegélyező Pénztár
Lakáshitel szolgáltatás neve	Családi Kassza – Otthonkassza-Hitelkönnyítő Program (EP 019)	Lakáshitel-törlesztési támogatás (önsegélyező ág)
Lakáshitel – havi / éves keret (2026)	~48 420 Ft / ~581 040 Ft, fő	~48 420 Ft / ~581 040 Ft, fő
Lakáshitel – kifizetés módja	Utólag, saját bankszámlára	Közvetlen a banknak, vagy saját számlára
Iskolakezdés – éves keret (2026)	322 800 Ft / gyermek	322 800 Ft / gyermek
Iskolakezdés – benyújtási határidő	Nincs egységesen dokumentált határidő – érdemes rákérdezni	120 nap a vásárlástól
Fő igénylési dokumentum	EP 019 igénylőlap	OTP EP saját igénylőlap
Hivatalos nyomtatvány-elérés	Közvetlenül elérhető: /nyomtatványok	Iskolakezdésre elérhető; lakáshitelre ügyfélportálon ellenőrizendő
SZJA-visszatérítés	20%, max. 150 000 Ft/év (összesített)	20%, max. 150 000 Ft/év (összesített)

A LÉNYEG

A két pénztár szabályai és keretszámai 2026-ban nagyon hasonlóak, mert ugyanaz a jogszabályi háttér (minimálbér-alapú korlátok) vonatkozik rájuk. A különbség inkább a gyakorlati ügyintézésben van: melyik nyomtatványt, melyik portálon, milyen igazolással kell beadni.

Amire mindenhol figyelj



A szabályok évente változnak. A keretösszegeket és nyomtatványokat mindig a pénztár saját portálján ellenőrizd igénylés előtt.



Más ág, más szabály. A lakáshitel-törlesztés és az iskolakezdés az önszegélyező, nem az egészségügyi szolgáltatási körbe tartozik — más keret, más nyomtatvány vonatkozik rá.



Páros igénylésnél mindkettőtöknek kell a jogosultság. A keret duplázásához mindkét félnek saját pénztári tagsággal, és lakáshitelnél adóstársi jogviszonnyal is rendelkeznie kell.



Ne csússz ki a határidőből. Sok pénztárnál 120 nap a számlák/igazolások benyújtási határideje a vásárlástól vagy kiállításától számítva.



Az adó-visszatérítés közös keret. A 20%-os SZJA-visszatérítés max. 150 000 Ft/év/fő — ez minden önszegélyező és egészségügyi célú befizetésre összesen vonatkozik, nem külön-külön lakáshitelre és iskolakezdésre.



A pénztár tájékoztatása az irányadó. Ha bármelyik ponton eltérést találsz a saját szerződésedhez vagy portálodhoz képest, mindig a pénztár aktuális, hivatalos tájékoztatása számít — nem ez a kisokos.

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 egészségkártyát 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 EGYET

Ebből a háromból válassz ki egyet, amit még ezen a héten bevezetsz — a Csodakártya vagy a drogériás vásárlás önmagában is érezhető, havi szintű megtakarítást jelent.

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 bankkártyával
- ✓ 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 előtötti rész után már nem jár adóvisszatérítés, és ez a keret közös az önkéntes nyugdíjpénztári befizetéssel.



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.

MEA KLUB

Köszönjük, hogy itt vagy velünk

Ez a kisokos a Mea Klub tagjainak készült. Ha bármelyik lépéssel kapcsolatban kérdésed van — akár a lakáshitel-igénylésnél, akár az iskolakezdésnél —, tedd fel nyugodtan a zárt közösségben, szívesen segítünk végiggondolni a saját helyzetedet.

www.meaklub.hu