



大阪自転車

けんぽだより

NO.193

2023/4



ホームページをご活用ください!

<http://www.cyclekenpo.or.jp>



届出・請求書のダウンロード

お手元のプリンターから必要な書類を取り出すことができ、書類申請が便利です。ぜひご活用ください!

ご家庭にお持ち帰りになって みなさんでお読みください。



新年のごあいさつ

大阪自転車健康保険組合

理事長 津山 晃一



謹んで新春のお慶びを申し上げます

被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、平素より健康保険組合の事業運営に多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

発生から3年目となる新型コロナウイルス感染症は、この間の社会経済に大きな影響を及ぼしましたが、現在は入国制限の緩和、イベントや会食にかかる規制撤廃など、政府方針も徐々に「ウィズコロナ」への移行が進んでおり、社会・経済の活性化も期待される所です。

しかし、ロシアによるウクライナ侵攻や北朝鮮のミサイル発射など、安全保障上の懸念は増しており、逼迫するエネルギー問題や原材料価格の上昇、円安による物価の高騰など、日本経済を取り巻く環境は予断を許さない状況です。

社会保障分野では、出生数が将来人口推計よりも7年程早く減少するなど、少子化に歯止めがかかりません。その一方で、昨年より団塊の世代が後期高齢者に移行し始めており、令和7年にかけて高齢者の医療費の急増が見込まれています。昨年10月からは

一定以上の所得のある後期高齢者の窓口負担が2割に引き上げられました。また、現役世代の負担軽減としては十分とはいえません。公平性に配慮した社会保障制度の構造改革を進め、適切な給付と現役世代の負担抑制を実現することが必要となります。

また、昨秋にはマイナンバーカードの健康保険証としての利用が開始されました。健康保険証とマイナンバーカードの一体化について、政府は昨年6月の閣議決定を前倒しして、マイナンバーカード手続き・様式の見直しなどの検討を進め、令和6年秋に現在の健康保険証の廃止を目指すという方針を打ち出しました。今後の政策に注視してまいります。

人生100年時代と言われる今、今後ますます進むとみられる就労者の高齢化に向けては、若いころからの健康維持・管理がますます重要となります。当健保組合は引き続き保健事業を通して皆さまの疾病予防や重症化予防を積極的に取り組むほか、データヘルスの推進等を通して、皆さまの健康寿命の延伸に注力してまいります。

最後になりましたが、感染症対策などに引き続きご留意いただきながら、健やかで笑顔あふれる一年を過ごされますことを心よりお祈り申し上げます。新年のごあいさつとさせていただきます。



ウサギはお調子者？



「卯」という漢字は、元来、左右に開かれた門の形を表す象形文字です。十二支は古代中国で成立し、農作物の成長を表す漢字が定められましたが、4番目の干支は若葉が伸び茂り始めたという意味から「卯」が採用されました。「卯」に動物ではウサギが当てはめられたのは、ピョンピョンと跳ね回る元気なイメージからかもしれません。

ところで、古今東西、ウサギが登場する物語はたくさんあります。「ウサギとカメ」は、競争で油断したウサギが居眠りをしている間にカメが先にゴールをするという寓話。「因幡の白兔」は、ウサギがワニをだまして海を渡ろうとして毛を剥ぎ取られてしまう出雲地方の神話。「カチ

ウサギは寂しがりや？



「ウサギは寂しいと死んでしまう」とも耳にしますが、さすがにそれに生物学的根拠はないようです。ペットのウサギは野生のアナウサギにルーツを持ちますが、アナウサギはもともと縄張り意識が強く、仲間がテリトリーに入るのを嫌がる傾向があります。ただし、野生のウサギは生態系の中では弱い立場にあり、常に天敵を警戒する必要性からもともとデリケートな動物で、ストレスで亡くなってしまうことがしばしばあるようです。飼い主のケアが大切なことから、このようなうわさが出たのかもしれない。

ウサギのように飛躍の年に！



野生のウサギの耳は、360度3km先の音まで聞こえるといわれ、その聴力で天敵の位置を把握し、脚力の強い後ろ足で、時速40〜60kmで跳ねて逃げるそうです。このことから、株式相場では、「卯年は跳ねる」という格言があり、

景気が回復する良い年回りになるといわれています。今年にはウサギのように「長い耳で幅広く情報を収集し、ジャンプ力のある後ろ足で飛躍の年に」と願いたいところですが、皆さんの中には、二兎も三兎も得ようと多忙に過ごしている方もいるかもしれませんが、今年にはカメに負けない程度に、居眠りとは言わずゆったりと構えて、ワークライフバランスを実践してみたいかがでしょうか。

卯年生まれの著名人

| | |
|-------------------|-----------------|
| 中村 雅俊 (俳優) | 笑福亭鶴瓶 (落語家) |
| 河野 太郎 (政治家) | 松重 豊 (俳優) |
| 甲本ヒロト (歌手) | 宮根 誠司 (アナウンサー) |
| 松本 人志 (お笑い芸人) | 上原 浩治 (元プロ野球選手) |
| ミッツ・マングローブ (タレント) | 米倉 涼子 (俳優) |
| aiko (歌手) | 市川猿之助 (歌舞伎俳優) |
| 長澤まさみ (俳優) | 三浦 大知 (歌手・ダンサー) |
| 渡辺 直美 (タレント) | など |

必要書類一覧表について

■ 被扶養者になるためには、主として被保険者の収入によって生計維持されていることが必要です。

【年収の基準】

被扶養者の年収が130万円（月平均108,334円）未満であり、且つ、被保険者の収入の半分以上の収入でなければ被扶養者の認定はされません。（60歳以上または障害者の場合は年収基準が180万未満、月平均15万円未満の収入）収入にはパート・アルバイト等の給与総収入の他に事業収入、各種年金、失業給付、出産手当金、傷病手当金、事業収入等すべての収入を含みます。

| 提出書類 | | 同居・別居の別 | 被扶養者現況届 (注1参照) | 年金受給者の方は年 金額改定通知書等の 写(注2参照) | 送金を証明する金融 機関の振込受領書等 の写(注8参照) | 住民票 (同居者全員の続柄記載 のあるもの) | 市区町村長発行の課 税証明書、又は非課 税証明書(注9参照) | 備考 |
|---------------|-----|---------|-------------------|-----------------------------------|------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
| 区分 | | | | | | | | |
| 同居していても認められる人 | 祖父母 | 同居 | ○ | ○ | | | ○ | |
| | | 別居 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | 父母 | 同居 | ○ | ○ | | | ○ | |
| | | 別居 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | 夫 | 同居 | ○ | ○ | | | ○ | 20歳～60歳未満 の方は国民年金第3 号被保険者届を提出 |
| | | 別居 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| | 妻 | 同居 | ○ | ○ | | | ○ | |
| | | 別居 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 子 | 同居 | ○ | ○ | | | ○ | | |
| | 別居 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| 兄弟姉妹 または孫 | 同居 | ○ | ○ | | | ○ | | |
| | 別居 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| 同居して いない人 | 義父母 | 同居 | ○ | ○ | | ○ | ○ | |
| | 甥・姪 | 同居 | ○ | ○ | | ○ | ○ | |
| | 伯父 | 同居 | ○ | ○ | | ○ | ○ | |
| | 伯母 | 同居 | ○ | ○ | | ○ | ○ | |

注1 「被扶養者現況届」には申請時の生計維持関係、年金、その他の収入の有無、扶養する理由を詳しく記入してください。（学生の場合、現況届の添付不要）

注2 年金受給者とは、老齢年金、遺族年金、障害年金などの各種年金を受け取っている人のことです。

注3 パート、アルバイト、その他収入のある場合は給与明細書の直近3カ月分の写しを添付してください。雇用形態の変更に伴い、収入減による扶養認定の場合は雇用契約書又は給与支払見込通知書（交通費を含む）を添付してください。

注4 高校生以下の同居の「子（学生）」の場合は被扶養者（異動）届の「扶養するようになった日またはしなくなった日とその理由」欄に「高校生」等を記入してください。（添付書類は不要）

注5 専門学校、短大、大学生等の場合は学生証の写し、または在学証明書の写しを添付してください。

注6 退職による場合は退職日の確認できるもの（離職票・喪失証明書等の写し）を添付してください。

注7 内縁による場合は生計維持の確認できるもの（続柄記載の住民票及び戸籍謄本）を添付してください。

注8 別居の場合は、被扶養者の収入が被保険者からの仕送り額より下回っていること。学生及び単身赴任者以外は別居家族生計維持関係申告書を添付してください。

注9 上記の添付書類がない場合（配偶者を除く）は、市区町村長発行の課税証明書、又は非課税証明書を添付してください。

被扶養者として認定を受けるための

【留意事項】

1. 扶養認定

扶養認定年月日は、添付資料等（収入・生計維持要件）を確認のうえ以下のとおり取扱います。

- (1) 資格取得届と同時に異動届が提出されたとき …資格取得年月日
- (2) 出生のとき ……出生年月日
- (3) 婚姻のとき ……結婚年月日（1カ月以内に受付の場合）
- (4) 退職のとき ……退職日の翌日（1カ月以内に受付の場合）
- (5) 雇用形態の変更に伴う収入減少のとき ……雇用形態変更日（1カ月以内に受付の場合）
- (6) 上記以外の場合 ……異動届の受付年月日

2. 扶養削除

扶養削除年月日は、添付資料等（収入・生計維持要件）を確認のうえ以下のとおり取扱います。

- (1) 就職のとき ……就職年月日
- (2) 死亡のとき ……死亡日の翌日
- (3) 離婚のとき ……離婚年月日
- (4) その他 ……生計維持関係が無くなった日
※原則として、事実発生年月日に遡及して削除します。

3. 出産手当金または傷病手当金の受給中の場合

各手当金の日額を年収に換算して130万円（日額3,612円）以上のときは、原則として各手当金の受給期間中は被扶養者の認定はされません。

4. 退職者の失業給付受給に係る取扱い

(1) 雇用保険基本手当を受給する者

失業給付待機期間中及び給付制限期間中の場合は扶養認定をしますが、雇用保険基本手当の日額が年収に換算して130万円（日額3,612円）以上のときは、原則として、雇用保険基本手当を受給中の被扶養者の認定はされません。

※待機期間中の扶養認定を希望される方は念書も併せて提出してください。

- ① 雇用保険受給資格者証の写し（表と裏）を添付してください。
- ② 失業保険の日額を年収に換算して130万円（60歳以上は180万円）以上の方は、失業保険の受給開始日をもって扶養削除となりますので、雇用保険受給資格者証の写し（表と裏）を添付し、「被扶養者（異動）届」及び「被保険者証（カード）」を速やかに提出してください。

(2) 雇用保険基本手当を受給満了した者

失業給付の受給終了日の翌日を扶養認定年月日としますので、雇用保険受給資格者証（支給終了印のあるもの）の写し（表と裏）を添付し、「被扶養者（異動）届」を提出してください。なお、遡及認定は1カ月を限度とすることから、速やかに提出してください。

(3) 雇用保険を受給しない者

被扶養者現況届にその旨を記入してください。

5. 自営業の場合は、確定申告の写し及び収入内訳書の写しを添付してください。また、事業を廃止した場合は廃止届の写しを添付してください。

6. 外国人の場合には登録原票記載事項証明書（市町村発行）または在留カード等の書類を提出していただくことがあります。

7. 以上の他に特別に書類を提出していただくことがありますのでご了承ください。

※ 被扶養者（異動届）等への記載漏れや添付書類に不備がある場合は、健康保険被保険者証の発行が遅れますのでご注意ください。

SCOPE

ご自身の健康とより良い医療のために、 マイナンバーカードに保険証の利用登録を お願いいたします



マイナンバーカード（以下、カード）を利用してオンラインで健康保険の資格確認を行う「オンライン資格確認」を導入している医療機関・保険薬局が増えています。それらの医療機関等は、カードを健康保険証の代わりにできるだけでなく、本人の同意を条件として、医師や薬剤師等が患者の特定健診の情報や薬剤・診療情報を閲覧することができます。患者側にとっても、医療情報を医師や薬剤師等に閲覧してもらうことにより、より適正な診療を受けることができるようになります。

一方、国民のカードの取得率は50%程度で、オンライン資格確認を導入・運用している医療機関等は2022年10月時点で32%となっています。政府はさらなる普及拡大を図るために、「2023年4月から医療機関等におけるオンライン資格確認の導入を原則義務化」および「2024年秋をめどに現在の健康保険証の原則廃止」を打ち出しました。

政府がカードによるオンライン資格確認の普及を急ぐには理由があります。デジタル化による医療機関等における事務負担の削減、患者へのより適正な医療の提供、オンライン資格確認を通じた医療データの集積、保健医療に関するビッグデータの効果的な利活用の推進など、医療の効率化と質の向上の実現が必要不可欠であるためです。保険者（健康保険組合等）にとっても、カードを使って医療情報を連結することができれば、加入者の状態に応じた保健事業を実施でき、効果的・効率的なデータヘルスの推進が可能になります。

オンライン資格確認の導入は、効果的で質の高い医療の提供や健康寿命の延伸が期待されることからマイナンバーカードの取得とマイナンバーカードに保険証の利用登録をお願いいたします。

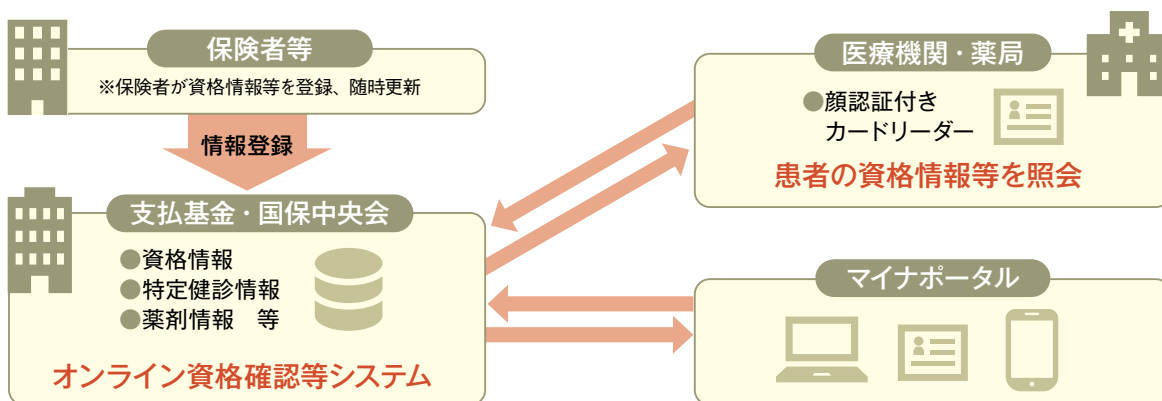
KEYWORD

教えて! キーワード

オンライン資格確認

マイナンバーカード（以下、カード）のICチップ
または健康保険証の記号・番号等により、
オンラインで健康保険の資格情報等（加入している健康保険や自己負担限度額等）の
確認ができることです（マイナポータルでの閲覧も可能）。

オンライン資格確認（マイナンバーカードの健康保険証利用）の概要



オンライン資格確認を利用する手続き

事前にカードを取得し、健康保険証としての利用登録をしておく必要があります。カードを取得できたら、パソコン（IC カードリーダーが必要）やスマートフォン（マイナポータルアプリを利用）から健康保険証利用の初回登録を行います。なお、顔認証付きカードリーダーが設置してある医療機関等であれば、受診時に健康保険証の利用登録をすることができます。

カードの健康保険証利用対応の医療機関・薬局は、厚生労働省の Web サイト (https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_21669.html) で検索できます。

オンライン資格確認利用のメリット

本人の同意により、医療機関等が医療情報を閲覧できるようになると診療の正確性が高まり、より良い医療につながります。今後も電子処方箋や電子カルテの情報等の閲覧の計画が示されており、オンライン資格確認がもたらす診療の正確性は高まるとみられます。

また、転職等をして、カードで資格確認ができるため、健康保険証の切り替えが不要（保険者への加入の届け出は必要）になり、カードを健康保険証として利用できる医療機関等では「限度額適用認定証」がなくても、限度額を超える支払いが免除されるなどのメリットがあります。

インフルエンザが
流行の兆し？

インフルエンザワクチンを 接種しましょう

海外で季節性インフルエンザが流行の兆しを見せています。
流行前に、今年はインフルエンザワクチンの接種を受けましょう。

新型コロナウイルス感染症の流行以来、マスクの着用や手洗いなど感染予防が徹底されたことで、この2年間はインフルエンザの流行は落ち着いていました。しかし、南半球のオーストラリアで秋から冬に当たる時期に、インフルエンザの発症者数が急増したことから、今年日本でもインフルエンザの流行が心配されています。

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時に流行した場合、医療機関に発熱患者が殺到することで医療提供体制が逼迫し、必要な医療が受けられなくなる事態も考えられます。このため、日本ワクチン学会では「2022～2023シーズンのインフルエンザワクチン接種について、強く推奨いたします」と声明を出しています。今年はずいぶんインフルエンザワクチンの接種を受けましょう。

インフルエンザワクチンの効果

インフルエンザワクチンには発症の予防と、発症した際の重症化を防ぐ効果があることが報告されています。ワクチンが効果を発揮するまでには、接種から2～3週間ほどかかるため、流行前の接種が大切です。

高齢者福祉施設に
入所している65歳以上の人
34～55%の発病を防ぎ、
82%の死亡を阻止する

6歳未満の小児
発病防止に対する
有効率は41～63%

3歳未満の小児
発病防止に対する
有効率は42～62%

出典：2022-23シーズンの季節性インフルエンザワクチンの接種に関する日本ワクチン学会の見解

インフルエンザの予防法は 新型コロナウイルス感染症と同じ

インフルエンザは、新型コロナウイルス感染症と同じように、せきやくしゃみなどによる「飛沫感染」と飛沫に触れた手などからの「接触感染」で感染が広がります。このため、新型コロナウイルスの感染予防を徹底することで、インフルエンザの感染も防げます。手洗いとせきエチケットを徹底し、屋内では小まめな換気を心掛けましょう。

手洗い

せきエチケット

小まめな換気



インフルエンザ予防接種補助について

今年もインフルエンザ予防接種費用補助を実施いたします。
ぜひご活用ください。

【接種対象者】 被保険者及び被扶養者。

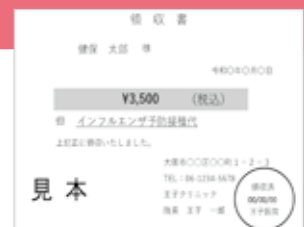
【補助限度額】 上限1,500円（期間中1人1回限り）。

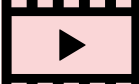
【接種対象期間】 令和4年10月1日から令和5年2月28日までの接種。

【請求方法】 「インフルエンザワクチン接種補助金請求書」に、ワクチン接種費用の領収書（コピー可）を添付のうえ、健保組合までご請求ください。
補助金の請求は、できる限り事業所ごとに取りまとめていただき、1ヶ月単位でご請求ください。

【補助金請求期限】 令和5年3月10日（金曜日）（必着）

※請求期限を過ぎたものにつきましては、補助の対象となりません。



動画でも  見られる

おつかれほぐしストレッチ

日々たまりがちな疲れはストレッチでほぐしましょう。

動画で正しい動きをチェックできます。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

腰の疲れをとるストレッチ

座り過ぎや激しい運動による腰の疲れを放置すると、腰痛の原因に。

腰の疲れをためないためのストレッチをご紹介します。お風呂上がりなどの体が温まっているときに行うと効果的です。

ももの内側と脇腹 ストレッチ

脇腹周辺がほぐれて呼吸が楽になります。また、姿勢が良くなるので、長時間座っていても疲れにくくなります。腕をしっかり引き上げながら伸ばすと、ウエストを引き締める効果も。

回数目安
左右
2回ずつ

1 右膝を曲げて、左足を伸ばします。



2 左手を前について、右手を上へ伸ばし、そのまま体を左に倒します。ゆっくり息をしながら、気持ちの良いところで止めてそのまま 20 秒キープします。

3 逆側も同様に行います。



脇腹から腰にかけて、ももの内側・後ろ側が伸びているのを意識しましょう。

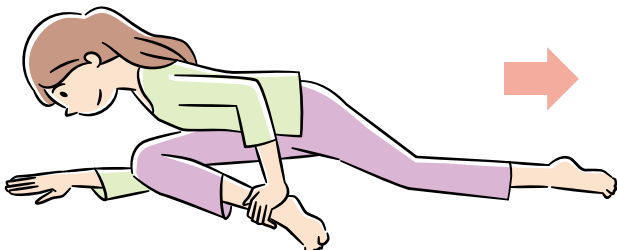
ポイント

お尻が浮かないように、両方のお尻に均等に体重を乗せます。腕を上へ伸ばしながら倒していくのがコツです。

お尻ストレッチ

腰痛の予防・改善に効果があります。しっかり骨盤が締まって安定するので、立ったときに腰に負担がかかりにくくなり、腰が疲れづらくなります。

1 右膝を曲げて、左足を伸ばし、右膝の上に体を倒して乗せます。



2 右足を少し内側に入れてお尻を横に下げ、左膝を床につけるようにして、ゆっくり呼吸しながら 20 秒キープします。

3 逆側の足でも同様に行います。

ポイント

あまりお尻に効いてこないと感じる方は、膝の角度を少し大きくすると効きやすくなります。

お尻の右側が伸びているのを意識します。



回数目安
左右
2回ずつ

【ストレッチをするときの注意点】

- 息を止めずに行いましょう。
- 強い痛みを感じる動作は行わないようにしましょう。
- イタ気持ちいいくらいに関節や筋肉を大きく動かしましょう。



動画でチェック!

アクセスはこちら

動画では今回紹介した以外にも、効果的なストレッチを見ることができます。

※動画は予告なしに終了する場合があります。



無料!

健診費用は全額健保負担!!

近畿総合健康保険組合協議会

令和4年度
後期

ファミリー歯科健診のご案内

「むし歯」も「歯周病」も予防にはセルフケアが大切です。毎日のブラッシングに加えて、定期的に専門家によるチェックを受け、歯のメンテナンスをしましょう。

内容

- ①むし歯および歯周疾患の健診
- ②歯の健康相談
- ③歯石清掃(超音波による口腔内清掃)
- ④歯の洗浄(研磨による着色除去)
- ⑤個人別歯科衛生指導
(ブラッシング指導、歯間ブラシを必要とする人に対する指導)
- ⑥幼児フッ素塗布(希望者)

- 健診の1人あたりの所要時間は、約15分程度です。 ※受診前に必ず歯を磨いておいてください。
- 会場内では、特別な事情がない限りマスク(不織布)の着用をお願いします。着用ができない場合は受診をお断りする場合があります。

「歯ブラシセット」プレゼント

ファミリー歯科健診にご参加のみなさまには、お一人お一人に「歯ブラシセット」をプレゼントしていますので、ぜひ受診してください。なお、予約人数分をご用意しますので、申し込まれた方はできるだけキャンセルせずに受診してくださいますようよろしくお願いいたします。

受診専領

受診対象者はファミリー歯科健診実施健保組合の加入者に限ります。

パソコン・スマホ・携帯で申し込み

申し込みサイトへ
アクセス

12月16日8時から
アクセスできます

PC・スマホ

<https://www.nihonshika.net/sokyo/kyodo/>

携帯

<https://www.nihonshika.net/sokyo/kyodo/i/>



スマホ用



携帯用

- 費用 無料(全額健保組合負担)
- 実施時間 終日 ▶午前9時30分~午後4時(受付終了 午後3時30分)
(ウインクあいち 午前9時30分~午後2時30分)
(昼休憩 午後0時30分~午後1時30分)
午前のみ ▶午前9時30分~午前11時30分
(受付終了 午前11時15分)
- 連絡先 申込内容の変更やキャンセルをされる場合は、必ず下記までご連絡ください。
実施日前 日本歯科衛生協会 TEL 06-6325-8011
(月~金、午前9時~午後5時、祝日を除く)
実施日当日 関西地区 ▶TEL 090-3654-6342 090-1152-8041
関東地区 ▶TEL 080-9677-8036
中部地区 ▶TEL 080-4890-8048

スマホ・携帯でのお申し込みの場合

スマホ・携帯のメールアドレスでお申し込みの場合に、ご予約完了のメールが届かないというお問い合わせが多くあります。申込後、24時間以内に自動受付メールが返信されない場合は着信拒否設定になっている可能性がありますので、お手数ですが、[@nihonshika.net]からのメールが受信できるよう、ドメイン指定受信の設定をお願いします。設定方法の詳細については、携帯電話付属のマニュアルをご覧ください。各携帯電話会社のサポートセンターにお問い合わせください。

申し込みは実施日の10日前(土・日含む)までに

所属の健保組合を選択する
所属の健保を間違えると資格承認ができず
再申し込みが必要となります。

必要事項を入力し、申し込みを確定する

自動受付メールが返信される

資格承認お知らせメールが届く

申し込んだ会場・日時に受診する
所属確認のため、お知らせメールを
印刷して持参するか、画面を受付で提示してください。

申込内容などの個人情報については、歯科健診以外の目的で使用することは一切ありません。

新型コロナウイルス感染症予防対策を講じたくて実施いたします。
詳しくは<https://www.nihonshika.net/private/COVID-19boshisakuksfamily.pdf> をご覧ください。



日程・会場

終日の会場は午後が空いています。

| 地区 | 実施日 | 時間 | 実施場所 |
|----------|----------|---------------------|-----------------------------------|
| 関西 | 1月28日(土) | 終日 | 尼崎市総合文化センター 7F 2号会議室 |
| | 1月28日(土) | 終日 | センタープラザ西館(神戸) 6F 9号室 |
| | 1月29日(日) | 終日 | アクティ近江八幡 1F 多目的ホール |
| | 2月4日(土) | 終日 | センタープラザ西館(神戸) 6F 9号室 |
| | 2月4日(土) | 終日 | 奈良県文化会館 地下1F 多目的室 |
| | 2月5日(日) | 終日 | 三田市総合文化センター 1F リハーサル室 【郷の音ホール】 |
| | 2月11日(土) | 午前のみ | 京田辺市商工会館 3F 301会議室・302研修室 【CIKビル】 |
| | 2月12日(日) | 終日 | 野洲文化小劇場 |
| | 2月12日(日) | 終日 | 姫路市網干市民センター 1F 展示室 |
| | 2月18日(土) | 終日 | 長岡京市中央生涯学習センター 2F 市民ギャラリー1・2 |
| | 2月18日(土) | 終日 | 明石市立西部市民会館 2F 練習室 |
| | 2月19日(日) | 午前のみ | 三田市総合文化センター 1F リハーサル室 【郷の音ホール】 |
| 2月26日(日) | 終日 | 姫路市飾磨市民センター 2F 大ホール | |
| 中部 | 2月19日(日) | 9:30~14:30 | ウインクあいち 10F 1003会議室 |
| 関東 | 1月29日(日) | 終日 | JA共済埼玉ビル B1F G会議室 |
| | 1月29日(日) | 終日 | 船橋商工会議所 6Fホール 602号室 |
| | 2月5日(日) | 終日 | 相鉄岩崎学園ビル 横浜西口2号館 5F 509号室 |
| | 2月18日(土) | 終日 | 松戸商工会議所会館 4F 中会議室 |
| | 2月18日(土) | 終日 | 川崎商工会議所 川崎フロンティアビル 2F 会議室4 |
| | 2月19日(日) | 終日 | TKPガーデンシティ渋谷 渋谷東口ビル 4F ホール4C |
| | 3月5日(日) | 終日 | アットビジネスセンター 池袋駅前別館 伊藤ビル 7F 706号室 |
| | 3月12日(日) | 終日 | 岩崎学園 新横浜2号館 7F 704・705号室 |

● 私たちが共同でファミリー歯科健診を実施します ●

- 尼崎機械金属健康保険組合
 - 大阪ニット健康保険組合
 - 神戸機械金属健康保険組合
 - 大阪菓子健康保険組合
 - 大阪府貨物運送健康保険組合
 - ダイハツ系連合健康保険組合
 - 大阪紙商健康保険組合
 - 大阪婦人子供既製服健康保険組合
 - 電線工業健康保険組合
 - 大阪機械工具商健康保険組合
 - 大阪府信用金庫健康保険組合
 - 兵庫県運輸業健康保険組合
 - 大阪産業機械工業健康保険組合
 - 大阪府電設工業健康保険組合
 - 兵庫県建築健康保険組合
 - 大阪自転車健康保険組合
 - 大阪府木材健康保険組合
 - 兵庫自動車販売店健康保険組合
 - 大阪鉄商健康保険組合
 - 大阪薬業健康保険組合
- (50音順)

受診日時等のお問い合わせについては、下記をお願いします。

ファミリー歯科健診の委託機関：**日本歯科衛生協会**

〒533-0033 大阪市東淀川区東中島2-9-15 (日大和生ビル) **TEL 06-6325-8011**

今年度もあとわずかです

健診費用は
無料です。

特定健診を 受けられましたか？

～健康寿命の延伸には健診の受診は必須です～



当該年齢の被扶養者には、健診を受けるための受診券をお送りしています

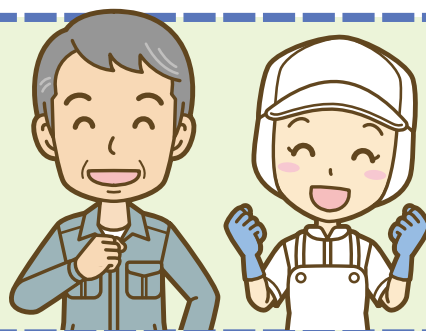
「けんぽだより 4月号」でもご案内いたしました。健保組合では40歳以上もしくは年度中に40歳となられる被扶養者の方々に、年度当初に特定健診のご案内をお送りいたしました。まだ、特定健診を受診されていない方は、出来るだけ早く受診ください。

※被保険者の方々は、原則として事業主が実施する労働安全衛生法に基づく健康診断を受診してください。（国が指定する特定健康診査の項目が含まれています。）

※なお、令和4年4月以後すでに健診（一泊ドック・半日ドック・婦人総合健診・生活習慣病健診・定期健診・特定健診等）を受けられた方は受診できません。

パート先で健診を受けられた方

ご家族の方がパート先等で、労働安全衛生法に基づく健康診断を受診された場合、その健診結果を当健康保険組合にご提出いただくことにより、特定健診を実施したとみなす取扱いとなりますので、結果の提出にご協力をお願いします。ご連絡いただければ特定健康診査質問票と返信用封筒を送付いたします。



健康優良者の表彰

当健康保険組合では毎年、医療給付を受けなかった被保険者を健康優良者として表彰しております。今年度は10年間以上の8名、平成29年4月から令和4年3月までの5年間の25名、平成31年4月から令和4年3月までの3年間の52名、令和3年4月から令和4年3月までの1年間の281名、計366名の方を表彰いたしました。



任意継続 被保険者の 令和5年度 標準報酬月額

任意継続被保険者の保険料や保険給付費などの算定の基礎となる標準報酬月額（令和4年9月30日における全被保険者の平均額）は次のとおりです。

410,000円

※退職時の標準報酬が、この額を下回るときは、その月額とします。

（令和5年4月1日から令和6年3月31日まで適用）