



大阪自転車

けんぽだより

NO.195

2023/8



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。

令和4年度 決算のお知らせ

義務的経費の増加が健保財政を圧迫

経常収支差引額

1億2,860万円の赤字に

大阪自転車健康保険組合の令和4年度決算が、去る7月27日に開催された第156回組合会で承認されましたのでお知らせいたします。

●収入

当健保組合の令和4年度の決算は、収入32億7,965万円に対し、支出30億1,533万円となり、経常収支差引額で1億2,860万円の赤字となりました。

収入の柱となる保険料収入は、新型コロナウイルス感染症の影響により多くの健保組合の保険料収入が低迷する中、幸いにも当健保組合は平均標準報酬月額と標準賞与総額、被保険者数が昨年度を上回り、保険料収入は1億2,230万6千円増加した27億7,939万8千円となりました。

●支出

保険給付費のうち、現金給付費は1,412万7千円増加しておりますが、医療費は2,069万5千円減少しており、総額においては昨年度より65万8千円減少しております。

高齢者医療への納付金については、昨年度に比べ2億2,182万8千円増加しており、保険料収入に占める割合が前年度の44・66%に対して6・01ポイント増加した50・67%となり保険給付費と合わせ

た義務的経費が前年度より大幅に増加したことが赤字の大きな要因となります。

このような中、今国会では少子化対策を全世代で支える仕組みや現役世代の負担増を抑制する施策などを盛り込んだ、健康保険法の改正案が成立しました。

今後の日本の社会保障制度を方向付ける有意義な改正と評価できる一方で、前期高齢者納付金については、標準報酬に応じた調整を部分的に導入するなど、当健保組合の負担増となりかねない施策もあり、今後も動向が注視されます。

来年度からは、いよいよ第3期データヘルス計画ならびに第4期特定健診・特定保健指導が開始となります。これに向け、今年度はこれまでの成果を振り返り、新しい目標を設定する重要な年度となります。

国民皆保険の中核を担う保険者として、引き続き皆さまの健康寿命の延伸に繋がる取り組みを進めてまいります。

当健保組合は、今後も事業主様との連携によるコラボヘルスや、社会の変化に対応した効果的・効率的な保健事業の推進を通じて、皆さまの健康増進や疾病予防へまい進してまいります。

皆さまにおかれましても健診や特定保健指導などの積極的な活用により、健康管理に取り組んでいただくとともに、引き続き適正受診等を心がけていただき、医療費節減にご協力いただきますようお願いいたします。



令和4年度 収入支出決算概要

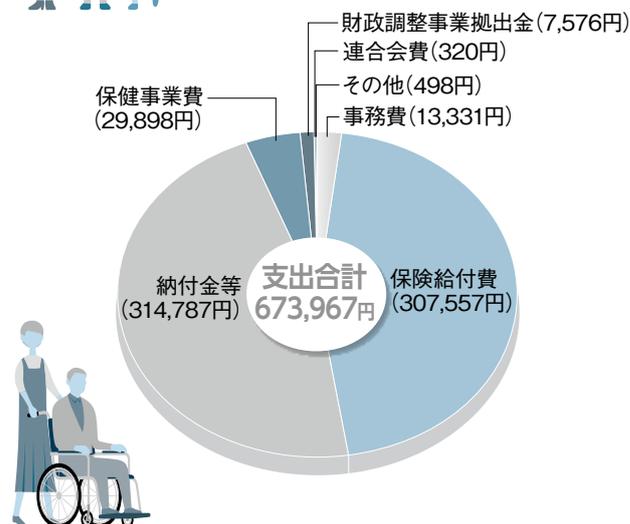
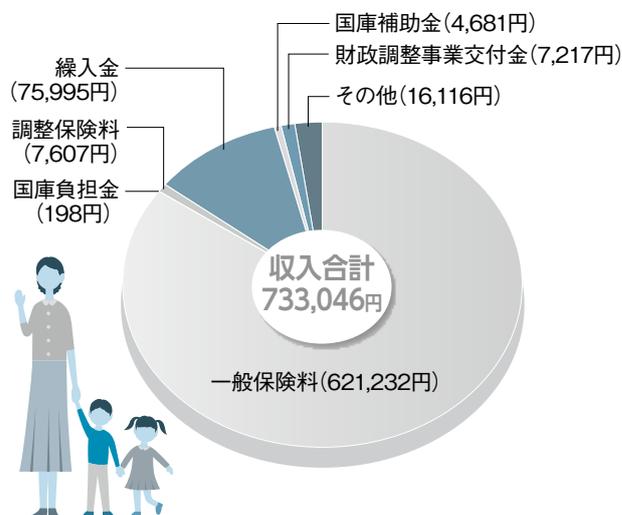
健康保険分 (千円)

収入	
保険料	2,779,398
国庫負担金	884
調整保険料	34,033
繰入金	340,000
国庫補助金	20,941
財政調整事業交付金	32,291
その他	72,103
合計	3,279,650
経常収入合計	2,852,830

支出	
事務費	59,641
保険給付費	1,376,009
納付金等	1,408,356
前期高齢者納付金	796,777
後期高齢者支援金	611,561
その他	18
保健事業費	133,764
財政調整事業拠出金	33,896
連合会費	1,431
その他	2,233
合計	3,015,330
経常支出合計	2,981,430

収入支出差引額	264,320千円
経常収支差引額	▲128,600千円

被保険者1人当たりで見ると



介護保険分 (千円)

収入	
保険料	334,631
繰入金	0
雑収入	136
合計	334,767

支出	
介護納付金	309,496
還付金	5
積立金	0
合計	309,501

収入支出差引額	25,266千円
---------	----------

組合現況 (令和4年度決算数値)

- 平均被保険者数 4,474人 (男性 3,756人、女性 718人)
- 平均標準報酬月額 398,864円 (男性 420,169円 女性 287,135円)
- 総標準賞与額(年間合計) 7,559,523千円
- 平均年齢 44.12歳 (男性 44.32歳 女性 44.12歳)
- 被扶養者数 4,235人
- 被保険者1人当たり扶養率 0.94人
- 前期高齢者(65歳~75歳未満)加入率 3.40%
- 一般保険料率(調整保険料率含む) 1000分の98.00
事業主 1000分の50 被保険者 1000分の48
- 介護保険料率 1000分の18.00
事業主 1000分の9.00 被保険者 1000分の9.00
- 介護保険の対象となる平均被保険者数 2,556人



生活習慣病健診及び定期健診並びに 特定健診・特定保健指導の結果

被保険者は巡回健診等による健診において、生活習慣病健診は、1、136名が受診、定期健診は1、748名、その他契約健診機関による半日人間ドック等1、308名、婦人総合健診64名、合計4、256名が受診され、その内訳は第1表のとおりとなっています。

受診者は令和3年度と比較し59名増加し、受診率は0・60ポイント減少した95・1%となりました。

健診結果は第2表のとおりとなっていますが、要精査・要治療の該当者が1、257名(29・5%)で、治療中が754名(17・7%)で全体の47・2%を占めています。

毎年の健診結果及び保健師のフォロー等を参考にして、より良い生活習慣の改善に努めましょう。

被扶養者の健診については、第3表のとおり契約健診機関による半日人間ドック等163名、婦人総合健診86名、合計249名が受診され、令和3年度と比較し、18名の増加となりました。

健診結果は第4表のとおりとなっていますが、要

精査・要治療の該当者が60名(24・1%)で治療中が50名(20・1%)で全体の44・2%を占めています。

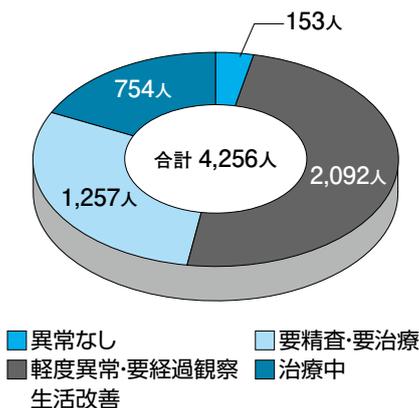
メタボリック症候群に着目した特定健診の受診者は、被保険者2、626名(受診率99・8%)、被扶養者486名(37・2%)、計3、112名(79・0%)が受診されました。メタボリック症候群判定結果は、第5表に示していますが、非該当2、193名(受診者比70・5%)、基準該当464名(14・9%)、予備群該当455名(14・6%)となりました。

特定保健指導対象者は、第6表に示したとおり情報提供2、493名(受診者比80・1%)、動機付け支援257名(8・3%)、積極的支援362名(11・6%)となっております。

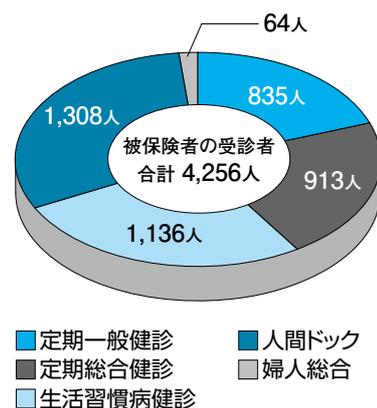
なお、特定保健指導実施者は、動機付け支援46名(対象者比17・9%)、積極的支援31名(対象者比8・6%)、合計77名(12・4%)となりました。

今年度も引き続き保健指導実施率の向上に向け取り組んでいきたいと考えておりますので皆様のご協力をお願いいたします。

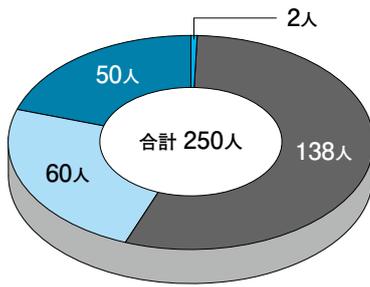
第2表 被保険者健診結果



第1表 被保険者健診受診者数

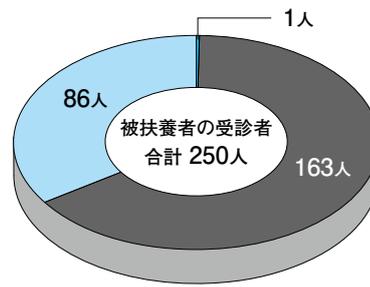


第4表 被扶養者健診結果



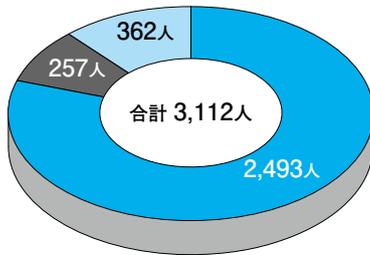
■ 異常なし
■ 軽度異常・要経過観察
■ 要精査・要治療
■ 治療中
生活改善

第3表 被扶養者健診受診者数



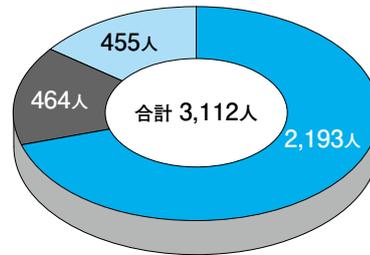
■ 生活習慣病健診
■ 婦人総合
■ 人間ドック

第6表 特定保健指導内訳



■ 情報提供
■ 動機付支援
■ 積極的支援

第5表 特定健診受診者



■ 非該当
■ 基準該当
■ 予備群該当

令和5年度
保健事業

特定健康診査を受けましょう!

一部負担金は**無料**です。

40歳以上75歳未満の被扶養者の方へ特定健康診査受診券を令和5年5月中旬に事業所、又は自宅へ送付しました。

受診券の有効期限は、令和6年3月31日迄となっておりますので、受診されていない方は期限内にお近くの健診機関にご予約のうえ、健康保険証と受診券を持参し、特定健診の受診をお願いいたします。

なお、特定健診の実施機関は健保組合ホームページ (<http://www.cyclekenpo.or.jp>) のトップページにある「特定健診・保健指導実施機関リスト」からご覧いただけます。

※また、本年度も昨年と同様に集合健診を実施する予定です。詳細が決まり次第お知らせいたします。

受診者全員に実施する健診項目

- 質問票 (問診)
- 身体計測 (身長、体重、BMI、腹囲)
- 理学的所見 (身体診察)
- 血圧測定
- 尿検査 (尿糖、尿蛋白)
- 血液検査 (脂質、血糖、肝機能)

医師が必要と認めた場合に実施する健診項目

- 貧血検査
- 心電図検査
- 眼底検査
- 血清クレアチニン検査

適正受診で医療費節約!



上手に医療を受ければ、医療の質を落とさずに余計な医療費負担を減らせます。家計を守り、健康保険を守るために、適正な医療の受診にご協力をお願いします。

安易な時間外受診は避ける

時間外の診療は通常の診療とは異なり割増料金も請求されますから、緊急度をよく考えて必要最低限の受診にとどめることが大切です。



「はしご受診」はしない

はしご受診は同じ病気で複数の医療機関を転々と渡り歩くこと。検査や薬が重複するため医療費が余計にかかる上に、体への負担も心配です。



ジェネリック医薬品を活用

ジェネリック医薬品は、成分・効能は新薬と同じなのに価格は半額以下。医療の質を落とさずに家計の負担を軽くすることができます。



「リフィル処方箋」を使う

「リフィル処方箋」を利用すれば、医師の診察なしで最大3回まで同じ処方箋で薬が受け取れます。通院負担が軽減できるので、まずは医師に相談を。



かかりつけ医を決める

軽い病気やけがですぐに大病院を受診すると、余分な特別料金（医科：初診7,000円）がかかります。まず「かかりつけ医」を受診して紹介状を書いてもらいましょう。



健診で生活習慣病を予防

生活習慣病は治療が長期にわたり医療費が高額です。健診・保健指導を受けて生活習慣病を予防すれば、医療費を大きく節約できます。

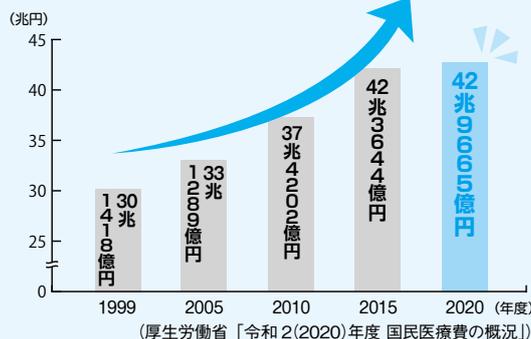


医療費が増大中!

健康保険を守るために医療費の節約を

日本の医療費は医療技術の進歩や高齢化により年々急増し、増え続ける医療費を支えるために健康保険の財政は非常に厳しい状況です。医療費の増大は健康保険料の負担増につながりますから、**ぜひ医療費の節約にご協力ください。**

増大が続く国民医療費



夏こそ
高めよう!

「睡眠力」



夏場は熱帯夜などの条件も重なって睡眠不足になりがち。
寝苦しい夏を乗り切るために睡眠力を高めましょう。

睡眠は最大の癒やし 睡眠不足は万病のもと

睡眠不足で「だるい、調子が悪い」という経験は誰もがするはず。実は睡眠不足が続いたときの脳の機能の低下は、お酒を飲んで軽く酔っている状態に相当するといわれます。

睡眠中は脳を休ませるだけでなく、成長ホルモンを分泌して体の修復を行うため、良質な睡眠は人体に欠かせません。睡眠不足は免疫力を低下させ、心の健康にも悪影響を与えるなど、万病のもとになります。

睡眠環境を整え、生活習慣を改善することで睡眠力を高めて、暑い夏を乗り切りましょう。

睡眠力を高めるには?

睡眠環境

冷え過ぎに注意しながら室温や寝具を調節して体温を下げやすい環境を整えます。

- エアコンは就寝1時間前に26℃に設定
- 壁際に扇風機を置いて空気を循環させる



生活習慣

昼と夜で体温差ができるように、昼間はできるだけ体を動かすようにしましょう。

- 就寝3時間前までに有酸素運動を
- 夕食は就寝2～3時間前までに



HOW to 快眠 オススメ快眠テクニック!

●寝具にこだわる

睡眠中は一晩にコップ1杯以上の汗をかきます。麻やシルクなどの吸湿性に優れた清潔な寝具の方が汗を蒸発させやすく、快適です。

●シャワーよりお風呂

就寝2時間ほど前に38～40℃前後のお風呂にゆっくり入ると、就寝時に脳の温度が下がりやすく快眠につながります。

●就寝前に水分補給

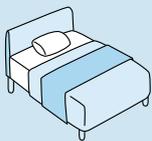
就寝前にコップ1杯の水で水分補給を。冷たい水を飲み過ぎると血行が悪くなるため、常温で飲むのがお勧めです。

●光で体内時計を調整

朝は太陽の光を浴びて体内時計をリセット。就寝前はテレビやスマホの使用を控えて、脳を覚醒させないことが大切です。

●頭と足に温度差を

頭と足の温度差が4℃になったときに最も快適に眠れるとされています。枕用冷却ジェルを使うなど頭が涼しくなる工夫をしてみましょう。



あなたの睡眠力は
大丈夫?

熱中症予防のために



暑さを避ける!

❄️ 扇風機やエアコンで
温度をこまめに調節



❄️ 遮光カーテン、すだれ、
打ち水を利用



❄️ 外出時には日傘や
帽子を着用



❄️ 天気のよい日は日陰の
利用、こまめな休憩



❄️ 吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす



⚠️ 『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する!

❄️ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても
こまめに水分・塩分などを補給



● 熱中症予防のための情報・資料サイト

熱中症予防のための情報・資料



スマホでも
見れます



https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の症状



! 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

❄️ エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難



❄️ 衣服をゆるめ、からだを冷やす
(首の周り、脇の下、足の付け根など)



❄️ 水分・塩分、経口補水液※などを補給
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



📢 チェック! 自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、
ためらわずに救急車を呼びましょう!



ご注意

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防!

暑さを感じなくても室温や外気温を測定し、扇風機やエアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、障がいをお持ちの方は、特に注意が必要!

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。また、子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。

こまめに水分補給



なし狩りの開催について

行楽の秋にかけて、体育奨励事業の一環として「なし狩り」を開催いたします。ご家族づれや職場のお友達等お誘い合わせの上、多数ご参加いただきますようご案内申し上げます。

開催期間 令和5年9月2日(土)から令和5年10月1日(日)までの**土日祝のみ**
平日は開催しておりませんので、ご注意ください。

場 所 奈良県吉野郡大阿太高原〔龍水園〕
(TEL)0747-52-3408
龍水園ホームページ <https://www.e-748.com/>
※ 利用交通機関 近鉄吉野線「福神」駅下車、徒歩約25分



一部負担金 大人(中学生以上) 700円 (お土産付)
小人・幼児 300円 (3歳未満の幼児は無料)
※参加者一部負担金は、なし園『龍水園』へ入場の際、受付にて入園券と同時に
お支払いください。

**参加資格
申込方法** 大阪自転車健康保険組合所属の被保険者及び被扶養者(期間中1回のみ)
事業所の健康保険事務担当者あるいは健康保険組合まで、お申込ください。
大阪自転車健康保険組合ホームページ <http://www.cyclekenpo.or.jp>
※申込後入園券とお土産券を送付いたします。
なお、お土産券は大人の参加者のみです。



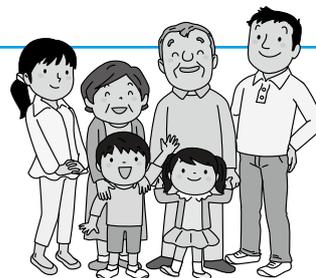
**申込締切
その他** 令和5年9月20日(水)
●ご不明な点は、ご遠慮なく健保組合あてお問い合わせください。

● 龍水園からのお知らせ ●

- 梨の品種により、収穫時期が異なりますのでご注意ください。
- ナイフの貸し出しは行っておりませんので、各自ご用意ください。
- 開催状況等につきましては、龍水園ホームページ又は専用ダイヤルでご確認ください。
<https://www.e-748.com/> 専用ダイヤル 090-3104-7482
- 台風等による大雨・暴風警報及び注意報が発令される日は休園する場合があります。

被保険者の皆さまへ

被扶養者でなくなった方の 届出はお済みですか



健康保険では、家族が健康保険の被扶養者になる場合のほか就職や一定の収入を超えた場合など、被扶養者の条件に該当しなくなったときも「健康保険被扶養者(異動)届」の提出が必要です。

加入者の人数に応じて、高齢者医療制度への納付金が決まるため届出を行っていないと財政へ大きく影響し、皆さまの保険料負担も増えることとなります。

毎年1回の被扶養者資格の再確認に
ご協力をお願いします

10月初旬に検認の対象となる方に書類を事業所経由でお渡ししますので、ご提出をよろしくお願いいたします。

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5年度
前期

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
- ④歯面清掃(着色除去)
- ⑤ブラッシング指導、歯間ブラシ等の補助清掃用具を必要とする方への指導
- ⑥フッ素塗布(対象者:0歳~12歳の希望者)

■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。

「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。

受診要領

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

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

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。

日程・会場

実施日	実施時間	実施場所
8月26日(土)	9:30~16:00	梅田センタービル 16F E会議室
8月26日(土)	9:30~16:00	豊中商工会議所 4F 大会議室
8月27日(日)	9:30~16:00	吹田市立勤労者会館 2F 大研修室1・2
8月27日(日)	9:30~16:00	茨木市福祉文化会館 3F 302号 【オークシアター】
8月27日(日)	9:30~11:30	福岡朝日ビル B1F 12号会議室
9月2日(土)	9:30~16:00	川西市商工会館 4F 多目的ホール
9月3日(日)	9:30~16:00	宝塚商工会議所 6F 第1・2会議室 【ソリオ2】
9月3日(日)	9:30~16:00	寝屋川市立市民会館 2F 第1会議室
9月3日(日)	9:30~11:30	北海道経済センター 7F 第5会議室
9月9日(土)	9:30~16:00	梅田センタービル 16F E会議室
9月9日(土)	9:30~16:00	京都テルサ 東館1F 6・7会議室
9月16日(土)	9:30~16:00	ダイハツ企業年金基金會館 B1Fホール
9月16日(土)	9:30~16:00	大阪府立体育會館 B1F 第3・4会議室 【エディオンアリーナ大阪】
9月17日(日)	9:30~16:00	高槻商工会議所 4F 大ホール
9月23日(土)	9:30~16:00	堺市産業振興センター 2F 小ホール 【じばしん南大阪】
9月24日(日)	9:30~16:00	大阪府立体育會館 B1F 第3・4会議室 【エディオンアリーナ大阪】
9月30日(土)	9:30~16:00	堺市産業振興センター 2F 小ホール 【じばしん南大阪】

実施時間が9:30から16:00の会場は15:30で受付が終了します。(昼休憩 12:30から13:30)
実施時間が9:30から11:30の会場は11:15で受付が終了します。

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





契約保養施設のご案内



関西サイクルスポーツセンター

関西サイクルスポーツセンターは 金剛生駒紀泉国定公園にある自転車のテーマパーク

豊かな自然の中を駆けめぐる全長約2.5kmの「サイクリングコース」、街中では見たことのない自転車が1万㎡の敷地に800台用意された「変わり種自転車」、ペダルをこぐと上空30mへ、下りはパラシュートで軟着陸する「サイクルパラシュート」など面白い自転車のアトラクションが約10種類楽しめます♪



日頃の運動不足とストレス解消のためにもご家族と一緒に楽しみいただけます。
「レッツ!! コギコギ!! エクササイズ!!」



マスクの着用について

- お客様のマスク着用については、ご来場いただく皆さまがご判断ください。
- マスク着用は個人の判断にゆだねられるものですが、咳・くしゃみなどをする際は咳エチケットにご協力ください。
- スタッフのマスク着用においても基本的には個人の判断で対応させていただきます。

..... ファミリープール フォレ・リゾ!



家族みんなで楽しめるプールが始まっております♪
(~8月31日(木)、9月2日(土)・3日(日))



プールは4種類! 小さなお子様が楽しめる水深最大20cmのなぎさプールから、水深40cmのわんぱくプール、スライダーや滝の階段があるスライダープール(水深55cm)、水深最大120cmのメインプールなどお子様の成長にあわせて選べます。



申込先 ▶ 当健康保険組合までお申し込みください。

利用料金 ▶ 被保険者・被扶養者はプール期間中はプール利用もできる入場券付フリーパスが
おとな(中学生以上) **1,000円**、**こどもA**(3歳~小学生 身長110cm以上) **800円**、
こどもB(3歳~小学生 身長110cm未満) **500円**、**シルバー**(60歳以上) **700円**で
ご利用いただけます。(シルバーの方は年齢がわかるものをご提示ください)

詳細につきましては、当健康保険組合のホームページをご覧ください。

