



大阪自転車

けんぽだより

NO.197

2024/4



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。

令和6年度 予算のお知らせ

保険給付費と高齢者医療への拠出金が財政を圧迫

効率的な保健事業と

医療費適正化に取り組みます



大阪自転車健康保険組合の令和6年度の予算案が、去る2月1日開催の第157回組合会において可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

予算の ポイント

当健保組合の令和6年度の予算総額は、33億3,979万円となり、経常収支では1億9,319万円の赤字となりました。

厳しい健保財政の主な要因は、増加し続ける保険給付費と、高齢者医療への拠出金の増加によるものです。特に、高齢者医療への拠出金は、健保組合に支出が義務付けられている「義務的経費」の約5割を占めており、健保財政を大きく圧迫しています。

収入面では、被保険者数や平均標準報酬月額等の状況を総合的に勘案し、保険料収入は1億9,000万円の増加と見込みました。

支出面では、医療費の伸びが今後も継続するものと予想したことから保険給付費は増加しました。高齢者医療への拠出金は、前年度からは、減少しているものの支出に占める割合は高いものとなっています。

全健保組合の令和4年度決算を見ると、1,365億円の赤字で、前年度に

比べ収支は改善したものの、全体の4割の健保組合が依然として赤字という状況です。すべての「団塊の世代」が後期高齢者に移行する「2025年問題」を来年に控え、高齢者医療への拠出金は、さらなる増加が見込まれています。少子高齢化が加速する中、社会保障費の増加を公平に支える仕組みは不可欠となっています。

令和6年度の健保組合を取り巻く情勢としては、第4期特定健康診査・特定保健指導および第3期データヘルス計画の実施が挙げられます。当健保組合でも、特定健診・特定保健指導の受診勧奨と、被保険者・被扶養者の皆さまへの効果的・効率的な疾病予防事業を進めてまいります。併せて、事業主とのコラボヘルス、医療費適正化や経費節減にも積極的に取り組んでまいります。

また、今年12月2日には現在の健康保険証が廃止され、医療機関の受診はマイナバーカードに保険証利用の登録をしたマイナ保険証を使用することが決まりました。発行済みの保険証については保険証廃止後も最大1年間有効となります。マイナバーカードと健康保険証が紐づけられていない方には、「資格確認書」が交付されますが、マイナバーカードと健康保険証の一体化や、マイナ保険証の利用に関する広報を行い、利用率の向上を目指してまいります。

さらに、令和6年度は、医療費の単価である診療報酬の改定が実施されます。最終的に診療報酬本体は0.88%引き上げ（薬価等1.0%引き下げ）、介護報酬は1.59%引き上げという改定率になりました。引き上げは患者の負担増、保険料の上昇につながるため、容易には受け入れ難いことですが、財源は医療・介護従事者の人材確保のための処遇改善等に充てられることから、一定の理解はできます。現役世代の負担上昇の抑制は、持続可能な社会保障制度のためにも重要な課題です。改めて踏み込んだ給付と負担のバランスの検討が求められます。

当健保組合としましては、今後も皆さまの健康増進に努めてまいります。皆さまにおかれましても、当健保組合の保健事業を積極的にご活用いただき、健康管理・疾病予防を心掛けていただきますようお願いいたします。

●一般保険料率は引上げ、介護保険料率は据え置き

医療費及び高齢者医療への拠出金の増大により非常に厳しい財政状況で保険料率の引上げを行います。

●高齢者医療への拠出金が健保財政を圧迫

高齢者医療への拠出金は、14億6,000万円となり、義務的経費に占める拠出金の割合は46%と、依然として健保財政を圧迫しています。

●効率的な保健事業で給付費の削減を目指す

第3期データヘルス計画に沿った効率的な保健事業で健康の保持増進を推進し、保険給付費の削減を目指します。

令和6年度 収入支出予算概要

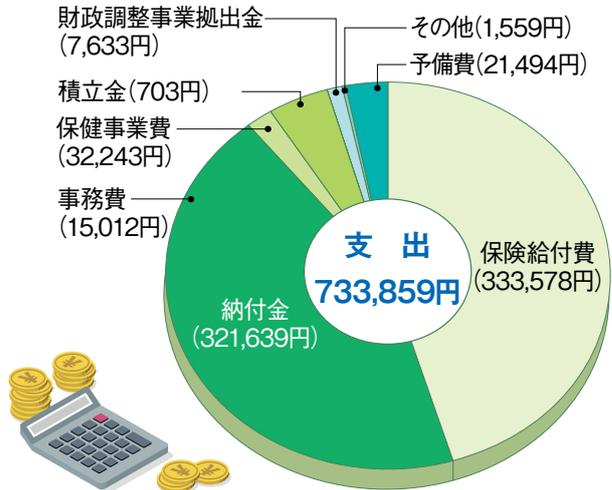
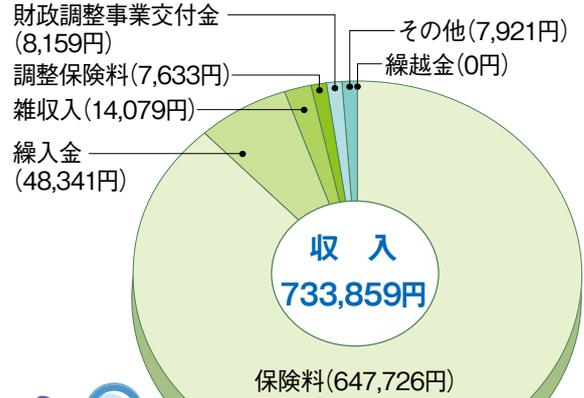
健康保険分

| | | |
|------------|-------------|-----------|
| 収入 (千円) | 保険料 | 2,946,855 |
| | 国庫負担金収入 | 948 |
| | 調整保険料 | 34,737 |
| | 繰越金 | 0 |
| | 繰入金 | 220,000 |
| | 国庫補助金収入 | 35,002 |
| | 特定健康診査等事業収入 | 1 |
| | 財政調整事業交付金 | 37,133 |
| | 雑収入 | 65,118 |
| | 合計 | 3,339,794 |
| 経常収入合計 | | 3,012,023 |

| | | |
|------------|-----------|-----------|
| 支出 (千円) | 事務費 | 68,318 |
| | 保険給付費 | 1,518,112 |
| | 法定給付費 | 1,518,112 |
| | 付加給付費 | 0 |
| | 納付金 | 1,463,777 |
| | 前期高齢者納付金 | 800,003 |
| | 後期高齢者支援金 | 663,768 |
| | その他 | 6 |
| | 保健事業費 | 146,738 |
| | 還付金 | 1,220 |
| | 財政調整事業拠出金 | 34,737 |
| | 連合会費 | 1,870 |
| | 積立金 | 3,200 |
| | 雑支出 | 4,001 |
| | 予備費 | 97,821 |
| | 合計 | 3,339,794 |
| | 経常支出合計 | |

経常収支差引額 ▲ 193,193 千円

被保険者 1 人当たりで見ると



介護保険分

| | | |
|------------|-----|---------|
| 収入 (千円) | 保険料 | 338,114 |
| | 繰越金 | 0 |
| | 繰入金 | 0 |
| | 雑収入 | 202 |
| 合計 | | 338,316 |

| | | |
|------------|-------|---------|
| 支出 (千円) | 介護納付金 | 313,533 |
| | 還付金 | 100 |
| | 雑支出 | 100 |
| | 予備費 | 24,583 |
| 合計 | | 338,316 |

予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 4,551人 (男性 3,814人、女性 737人)
- 特定健診の受診対象者数 3,933人 (被保険者 2,780人、被扶養者 1,153人)
- 平均標準報酬月額 404,000円 (男性 425,100円、女性 293,200円)
- 総標準賞与額(年間合計) 6,995,760千円
- 平均年齢 44.00歳 (男性 43.94歳、女性 44.32歳)
- 被扶養者数 4,141人
- 前期高齢者加入率 2.99%
- 健康保険料率 1,000分の103.0 (事業主 1,000分の52.5、被保険者 1,000分の50.5)

- 一般保険料率 1,000分の101.800 (事業主 1,000分の51.888、被保険者 1,000分の49.912)
- 調整保険料率 1,000分の1.200
- 基本保険料率 1,000分の52.627 (事業主 1,000分の26.824、被保険者 1,000分の25.803)
- 特定保険料率 1,000分の50.373 (事業主 1,000分の25.676、被保険者 1,000分の24.697)
- 介護保険の対象となる被保険者数 3,647人
- 介護保険料率 1,000分の18.0 (事業主 1,000分の9.0、被保険者 1,000分の9.0)

健康保険料率が 改定されました

令和6年3月分保険料(4月30日納付期限)から
9.8% ↓ 10.3%

健康保険組合を取り巻く情勢は、総標準報酬月額と総標準賞与額の減少により保険料収入が伸びない中、医療費及び高齢者医療制度への拠出金の増大により非常に厳しい財政状況にあります。

当組合では平成30年度に健康保険料率を9.6%から9.8%に改定し、改定以降は積立金を取り崩しながらではありますが、収支の均衡を図ってまいりました。

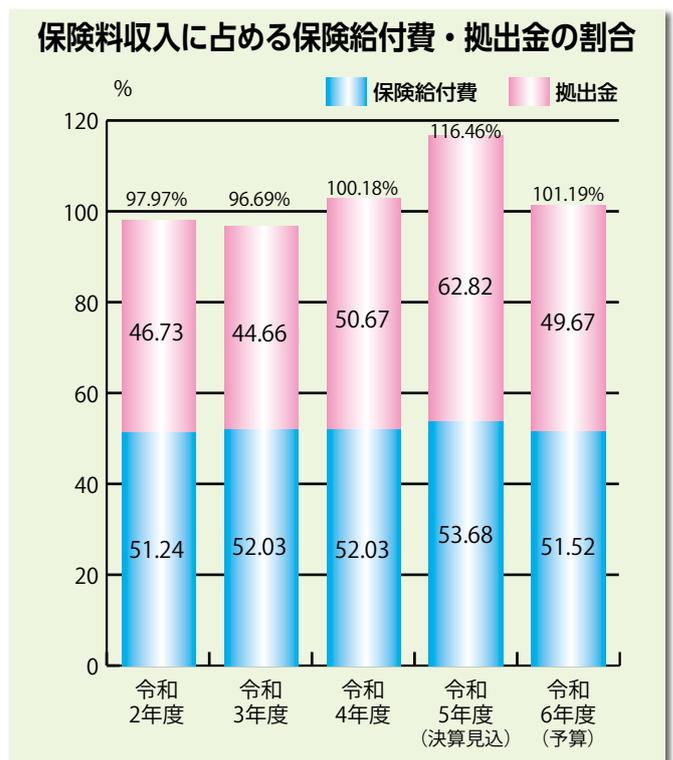
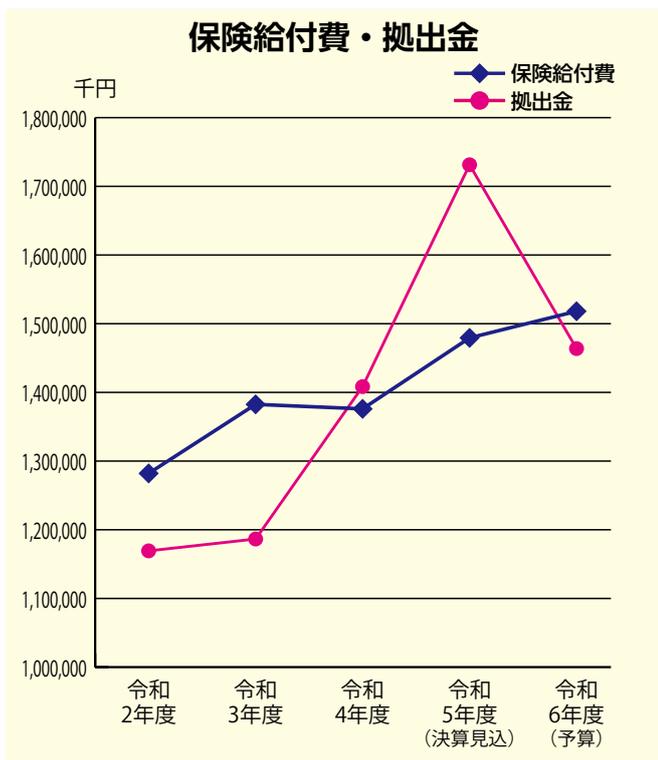
しかしながら、令和5年度は高齢者医療制度への拠出金が前年度に比べ3億2,300万円(22.9%)増加したことや、保険給付費も1億300万円増加しており、収入支出差引額が5億円の赤字となることが想定されることから、令和6年度について現行の保険料率では事業運営が厳しいものと判断いたしました。

つきましては、今後も安定した事業運営を行うために、保険料率の引上げを行うことを2月1日に開催されました第157回組合会でご審議をいただいた結果、令和6年3月分保険料(任意継続被保険者は令和6年4月分保険料)から改定することが議決されました。

事業主、並びに被保険者の皆様には厳しい経済状況の中で、さらにご負担をおかけすることになりますが、加入者の皆様の医療と健康を支えるため、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

| | 負担区分 | 変更前 | 変更後 |
|--------|------|-------|--------|
| 健康保険料率 | 事業主 | 5.00% | 5.25% |
| | 被保険者 | 4.80% | 5.05% |
| | 合計 | 9.80% | 10.30% |

※ 介護保険料率1.8%は変更ありません。



健保財政の圧迫要因—前期高齢者医療制度

高齢者の医療制度は年齢によって「前期高齢者医療制度」と「後期高齢者医療」の2つに区分されています(図1)。

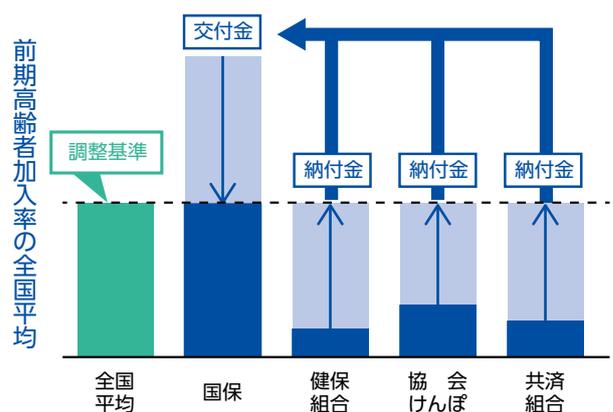
このうち、65～74歳の高齢者を支える「前期高齢者医療制度」では、健保組合など各医療保険に加入している「前期高齢者」の人数に偏りがあるため、財政負担を調整する仕組みとなっています(図2)。具体的には、前期高齢者の加入率が低い保険者が「納付金」を拠出し、加入率の高い国民健康保険へと交付されています。また、75歳以上の高齢者を支える「後期高齢者医療」の仕組みでは、健保組合などから費用の4割程度を「支援金」として援助しています(「高齢者への仕送り」ともいわれています)。

こうした2つの高齢者の医療制度へ多額の支出をしている健保組合の財政が厳しくなっています。このうち「前期高齢者医療制度」の「納付金」の仕組みと、その負担抑制につながる健康づくり、適正受診について解説します。

図1 高齢者の医療制度



図2 前期高齢者の財政調整のイメージ

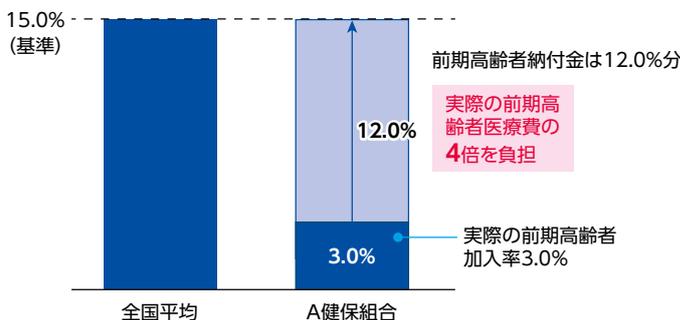


前期高齢者納付金について

前期高齢者納付金は、全国平均の前期高齢者加入率を基準として、加入率がこれを下回る保険者は、平均加入率からその保険者の加入率を引いた分を納付します。

前期高齢者加入率と納付金のイメージ

前期高齢者加入率が3.0%のA健保組合の例



つまり65歳以上の方の医療費の4倍の納付金を負担することに!

自転車けんぽの令和5年度前期高齢者納付金は

約10億1,500万円!

健康づくりや受診に関するお願い

ジェネリック医薬品を使ってください

医療の公費制度などで自己負担がない場合でも7割(8割)は健保が負担
 ジェネリック使用割合 **75.2%**
 全健保組合中 **1,329/1,383**
 (令和5年3月診療分)

ご家族も健診を受けてください

早期に治療することで将来の医療費の抑制に繋がります
 令和4年度特定健診受診率 **本人 99.77%**
家族 37.21%

健康増進事業

※ 事業所あてに、そのつでご案内します。

特定健診・特定保健指導事業

- 特定健康診査(集合契約) …………… 5月～3月 40歳以上の被扶養者の方を対象として、お住まい近くの集合契約医療機関で国の定める基準に沿った健診を実施
- 特定健康診査(巡回型) …………… 5月～12月 40歳以上の被扶養者の方を対象として、近畿6府県にお住まいのみなさまに特設の健診会場を設け、特定健康診査を実施
- パンフレット等による情報提供 …… 年間 特定健康診査実施後に、その方に適した情報を提供
- 特定保健指導 …………… 年間 特定健康診査実施後に、国の定める基準に沿った保健指導を実施

広 報

< 保健指導宣伝 >

- 機関誌の発行 …………… 年3回 けんぽだよりを発行・被保険者全員に配付
ただし、4月号は35歳以上の被扶養者にも送付
- 健康保険事務講習会 …………… 随時 健康保険事務担当者を対象に講習会を開催
- 月刊誌の配付 …………… 毎月 組合会議員並びに健康管理委員に対し(すこやかファミリー)を配付
- 育児書の配布 …………… 年間 本人・家族の出産時に2年間、当初1年間は月刊誌「赤ちゃん!」、2年目は季刊誌「ラシタス」を自宅へ直接配付
- 健保組合ホームページ …………… 年間 情報社会に即した、素早い情報の伝達及び個人情報保護法に基づく健保組合の個人情報保護に関するポリシーの案内及び事業所・加入者への健康保険に関する情報提供
- メンタルヘルス相談 …………… 年間 24時間いつでも、どこからでも電話でメンタルヘルスの相談やカウンセリングが無料で受けられます
- 健康保険のしおり配付 …………… 年間 新規取得者に対し健康保険のしおりを配布
- 医療費のお知らせ …………… 年1回 1月～11月までの年間医療費をまとめて2月に通知します(1月末時点の加入者に限る)
- パンフレットの配付 …………… 随時 法改正や疾病予防のためのPRを行う
- ジェネリック医薬品促進 …………… 年2回 対象者にジェネリック医薬品に切り替えた場合に自己負担額がどれくらい安くなるかを通知
- データヘルス計画 …………… 年間 レセプトデータ及び特定健診データ等を活用して特性に応じた保健事業を策定し、PDCAサイクルで実施



疾病予防

<健康診断>

- 生活習慣病健診…………… 春～秋 満35歳以上の被保険者・被扶養者を対象に健診を実施
- 定期健康診断…………… 春～秋 被保険者・満35歳以上の被扶養者に対し健診を実施
- 一泊人間ドック…………… 年間 満40歳以上の被保険者・被扶養者を対象に実施
- 半日ドック…………… 年間 満40歳以上の被保険者・被扶養者を対象に実施
- 婦人総合健診…………… 年間 満35歳以上の女性を対象に婦人科検査を主体とした簡易人間ドックの実施
- ファミリー歯科健診…………… 前期 8月～9月
後期 1月～3月 全被保険者・被扶養者を対象に実施
(詳細は後日お知らせします)
- インフルエンザワクチン接種補助事業… 10月～2月 冬季インフルエンザ流行期に先がけ予防を目的として、被保険者・被扶養者に対しインフルエンザワクチン接種費用の一部補助を実施
- 新型コロナウイルスワクチン接種補助事業… 年間 一部の公費支援対象者を除きワクチン接種費用が全額自己負担となったことから60歳以上の被保険者・被扶養者に対し費用の一部補助を実施(年度内1人1回限り)



<健康管理>

- 健康管理委員会…………… 春・秋 健康管理事業の促進を図るため、健康教育、健康相談等を積極的に実施するための委員会を開催
- 健康管理推進事業委員会…………… 秋 健康管理事業の企画・立案・実施計画の策定、分析、評価を行うための委員会を開催
- 保健師による指導…………… 年間 事業所にて有所見者に対する健康相談及び指導を個別に実施

健康増進

<健康体力づくり>

- スポーツ施設の利用…………… 年間 健康体力づくりのため関西サイクルスポーツセンターの入場券付1日フリーパス利用券の交付
- なし狩り…………… 9月頃 家族ぐるみの健康体力づくりのため、なし狩りを実施
※収穫量によっては開催できない場合有

<契約施設>

- サイクリングターミナルの利用… 年間 全国に所在するサイクリングターミナルの宿泊利用補助
- 水泳プールの利用…………… 夏季 健保連・大阪連合会が契約するプールの割引券の斡旋
- アイススケート場の利用…………… 年間 臨海スポーツセンター アイススケート場の割引利用券の斡旋

健康管理疾病予防のご案内

巡回健診のご案内

(消費税含む)

| | 生活習慣病健診 [特定健診含む] | 定期総合健診 | |
|-------|--------------------------|--|---|
| | | 基本[特定健診含む] | 省略 |
| 実施時期 | 春～秋(巡回) | 春～秋(巡回) | 春～秋(巡回) |
| 費用 | 4,300円～5,160円 | 3,500円～4,120円 | 1,400円～2,200円 |
| 個人負担 | | | |
| 組合負担 | 12,970円～14,200円 | 4,101円～6,000円 | 1,240円～1,500円 |
| 受診対象者 | 35歳以上の被保険者 及び被扶養者 | 被保険者及び35歳以上の 被扶養者 | 35歳未満の被保険者であり、医 師が腹囲・血液検査・心電図検 査を必要でないとした場合 |
| 利用方法 | 事業所単位で健康保険組合へ申込。 | | |
| | 生活習慣病健診 【健診機関で受診する場合】 | 巡回健診におけるオプション検査のご案内 (消費税含む) | |
| 実施時期 | 年間 | 大腸がん 便潜血反応検査 | |
| 費用 | 4,300円～18,800円 | 巡回健診と同日 | |
| 個人負担 | | 500円～1,000円 | |
| 組合負担 | 11,000円～14,200円 | 490円～1,200円 | |
| 備考 | 健診機関により個人負担 が異なります。 | 受診対象者 定期総合健診受診の被保険者及び被扶養者 | |
| | | 利用方法 事業所単位で健康保険組合へ申込。 (巡回健診申込と同時に) | |

半日人間ドック・一泊人間ドックのご案内

(消費税含む)

| | 半日人間ドック[特定健診含む] | 一泊人間ドック[特定健診含む] |
|-------|------------------|-----------------|
| 実施時期 | 年間 | 随時 |
| 費用 | 25,200円～60,400円 | 54,900円～64,800円 |
| 個人負担 | | |
| 組合負担 | 10,000円 | 10,000円 |
| 受診対象者 | 40歳以上の被保険者及び被扶養者 | |
| 実施機関 | 左記の契約健診機関 | |

婦人総合健診(婦人科を含んだ簡易人間ドック)

| 実施時期 | 年間 随時 | | |
|-------|--|-----------------|-----------------|
| 費用 | 検査項目 | 基本検査 | オプション検査 |
| | | | 胃部レントゲン 直接撮影 |
| 費用 | 個人負担 | 3,500円～13,600円 | 2,000円～11,300円 |
| | 組合負担 | 12,450円～15,000円 | 2,400円～3,000円 |
| 備考 | ※胸部X線は基本検査に含みます。 | | |
| 受診対象者 | 35歳以上の被保険者及び被扶養者 | | |
| 実施機関 | 左記の契約健診機関 | | |
| 利用方法 | 健診の受診希望者は、契約健診機関に希望日を各人で予約し、その旨を健康保険組合までご連絡ください。その後納付書を個人あてに送付します。 | | |

※半日人間ドック・一泊人間ドックは、各契約健診機関において、健診費用及び検査内容が異なります。

※婦人総合健診の**基本検査項目は、婦人科疾患を中心とした内容**です。

なお、婦人総合健診の基本検査に含む、乳がん検査は健診機関により、**乳房超音波検査または、マンモグラフィー検査**のいずれかとなります。

[注]任意継続被保険者、被扶養者の方で、健診を受けられる場合は、大阪自転車健康保険組合まで、ご連絡をお願いします。

婦人総合健診の検査項目のご案内

検査項目 《特定健康診査項目含む》

| | | | |
|--------|----------------------------|-----------|--|
| 基本検査 | | ※脂 質 | 総コレステロール・中性脂肪・HDL コレステロール・LDL コレステロール |
| 質問票 | 特定健診質問票 | ※糖 尿 病 | 空腹時血糖値・HbA1c |
| 身体計測 | 身長・体重・腹囲・体脂肪率・BMI・肥満度 | ※脾 機 能 | アミラーゼ |
| 視力・聴力 | | 尿 検 査 | 糖・蛋白・潜血 |
| 血圧測定 | 座 位 | 便 検 査 | 潜血(免疫法) |
| 心電図検査 | 12誘導(安静時) | 診 察 問 診 | 調打診 |
| 胸部X線 | | 婦 人 科 検 査 | 乳房超音波またはマンモグラフィ 子宮細胞診・内診 |
| ※貧 血 | 白血球数・赤血球数・ヘマトクリット・血小板・血色素量 | オプシ ン 検 査 | ① 胃 部 X 線 食道・胃・十二指腸 ② 胃 部 カ メ ラ 検 査 食道・胃・十二指腸 |
| ※肝 機 能 | GOT・GPT・γ-GTP・ALP・総蛋白 | | |
| ※腎 機 能 | 尿素窒素・クレアチニン・尿酸 | | |

※ 血液検査内容については、契約医療機関により一部異なります。

健診機関別一部負担金一覧表

| 所在地・電話番号 | 婦人総合(35歳以上) | | 半日人間ドック(40歳以上) | |
|---|--|--|------------------------------------|----------------------------|
| | 基本健診 | (胃部X線) (胃カメラ) | 胃部X線・ 胸部X線 | 胃部X線・ 胸部CT |
| (施設型) | | | | |
| 医療法人恵生会 恵生会病院 東大阪市鷹殿町20-29 TEL072-982-5101 | - | - | (男性) 25,200円 (女性) 28,500円 | - |
| 恵生会アプローチクリニック 大阪市北区茶屋町19-19 TEL06-6377-5620 | - | - | 28,500円 | - |
| (一財)大阪府結核予防会大阪総合健診センター 大阪市中央区道修町4-6-5 TEL06-6202-6666 | 7,770円 | (胃部X線) 8,000円 | (男性)34,000円 (女性)36,200円 | (男性)42,800円 (女性)45,000円 |
| (一財)大阪府結核予防会堺塚十字診療所 堺市堺区三国ヶ丘御幸通59 TEL072-221-5515 | 7,770円 | (胃部X線) 8,000円 | (男性)34,000円 (女性)36,200円 | (男性)42,800円 (女性)45,000円 |
| 医療法人翔永会 飯島クリニック 大阪市中央区南船場3-5-11 TEL06-6243-5401 | 3,500円 | (胃部X線) 2,000円 | 31,800円 | - |
| 医療法人伯鳳会 大阪中央病院 大阪市北区梅田3-3-30 TEL06-4795-5550 | (乳房超音波) 11,928円 (マンモグラフィ) 13,578円 | (胃部X線) 11,300円 (胃カメラ) 16,800円 | 37,300円 | - |
| 社会医療法人寿楽会 大野クリニック 大阪市中央区難波2-2-3 TEL06-6213-7230 | - | - | 34,000円 | 41,700円 |
| 船員保険 大阪健康管理センター 大阪市港区築港1-8-22 TEL06-6576-1011 | - | - | 34,000円 | - |
| 社会医療法人生長会 ベルククリニック 堺市堺区戎島町4-45-1 TEL072-224-1717 | 13,600円 | (胃部X線) 8,000円 | 34,000円 | 38,400円 |
| コーナンメディカル鳳総合センター 堺市西区鳳東町4-401-1 TEL072-260-5555 | 3,500円 | (胃部X線) 2,000円 | 34,000円 | 36,200円 |
| 一般財団法人 みどり健康管理センター 吹田市垂水町3-22-5 TEL06-6385-0265 | - | - | 36,200円 | 41,700円 |
| 医療法人樫本会 樫本病院 大阪狭山市東くみの木4-1151 TEL072-366-1818 | 3,500円 | (胃部X線) 6,900円 | 30,920円 | - |
| 大阪警察病院付属人間ドッククリニック 大阪市天王寺区石ヶ辻町15番15号 TEL06-6775-3131 | - | - | 34,000円 | - |
| 府中クリニック(社会医療法人生長会) 和泉市肥子町2丁目2番1号 イオン和泉府中店1階 TEL0725-40-2154 | 13,600円 | (胃部X線) 8,000円 | 34,000円 | 38,400円 |
| 医療法人 健人会 那須クリニック 関西検診協会 大阪市淀川区西中島4丁目4-21 TEL06-6308-3908 | - | - | 32,900円 | - |
| 医療法人社団新生会 大阪なんばクリニック 大阪市中央区難波5-1-60 TEL06-6648-8930 | 6,120円 | (胃部X線) 8,000円 | 34,000円 | 39,500円 |
| 公立西知多総合病院 東海市中ノ池3-1-1 TEL0562-33-9800 | - | - | 25,530円 | - |
| 特定医療法人紀典会 北川病院 岡山県和気郡和気町和気277 TEL0869-93-1141 | - | - | 26,670円 | - |
| 一般社団法人 山口総合健診センター 山口市小郡下郷1773-1 TEL083-972-4325 | - | - | 34,000円 | - |
| 社会福祉法人恩賜財団済生会支部 山口県済生会下関総合病院 下関市安岡町8-5-1 TEL083-262-2300 | - | - | 29,380円 | - |

※ 健診医療機関により一部負担金は異なります。

| 所在地・電話番号 | 婦人総合(35歳以上) | | 半日人間ドック(40歳以上) | |
|---|---|---------------------------------------|----------------------|---------------|
| | 基本健診 | (胃部X線) (胃カメラ) | 胃部X線・ 胸部X線 | 胃部X線・ 胸部CT |
| 独立行政法人国立病院機構 関門医療センター 下関市長府外浦町1-1 TEL083-241-1199 | - | - | 36,970円 | - |
| 独立行政法人地域医療機能推進機構 下関医療センター(旧社会保険下関厚生病院) 下関市上新地町3-3-8 TEL083-231-7887 | - | - | 29,435円 | - |
| 医療法人 長府病院 下関市長府中之町2番4号 TEL083-245-1131 | 6,890円 | (胃カメラ) 9,100円 | (胃カメラも同額) 29,600円 | - |
| 地方独立行政法人 下関市立市民病院 下関市向洋町1-13-1 TEL083-224-3731 | (乳房超音波) 7,704円 (マンモグラフィ) 10,036円 | (胃部X線) 6,922円 (胃カメラ) 9,782円 | 29,600円 | - |
| 社会福祉法人恩賜財団 済生会熊本病院 熊本市南区近見5-3-1 TEL096-351-1011 | - | - | 41,700円 | 54,900円 |
| 医療法人春水会 山鹿中央病院 山鹿市山鹿1000番地 TEL0968-43-6611 | 7,550円 | (胃部X線) 8,880円 (胃カメラ) 12,400円 | 31,800円 | 45,000円 |
| 医療法人朝日野会 朝日野総合病院 熊本市北区室園町12-10 TEL096-341-5075 | マンモのみ 3,830円 | (胃部X線) 5,800円 (胃カメラ) 8,000円 | - | - |
| 医療法人桜十字 メディメッセ桜十字 熊本市中央区平成3-23-30 TEL0570-550-182 | 3,810円 | (胃部X線) 4,700円 (胃カメラ) 12,400円 | 34,000円 | 45,000円 |

※ 健診医療機関により一部負担金は異なります。

特定健康診査《特定健診》のご案内

| | |
|-------|---|
| 実施時期 | 令和6年4月から令和7年3月までの間随時 |
| 受診対象者 | 40歳以上75歳未満の加入者(令和7年3月中旬に40歳に達する方を含む) |
| 受診方法 | 集合契約 A・Bタイプ 被扶養者には、令和6年5月中旬から事業所を経由又は、自宅宛に順次受診券を送付いたします。お近くの医療機関でご予約のうえ、受診券と健康保険被保険者証を持参して受診してください。 |
| 実施機関 | 全国の契約医療機関及び健診機関 |
| 費用 | 個人負担 無料 組合負担 全額負担 |

特定健診の検査項目

| | 検査項目 | 基準値 |
|-------------|-----------------------------|--|
| 身体計測 | 身長・体重・BMI | BMI 18.5以上25未満 |
| | 腹囲 | 男性 85cm未満 女性 90cm未満 |
| 血圧測定 | 収縮期/拡張期 | 収縮期 130mmHg未満 かつ拡張期 85mmHg未満 |
| | 中性脂肪 | 空腹時 150mg/dl未満 随時 175mg/dl未満 |
| 脂質検査 | HDLコレステロール | 40mg/dl以上 |
| | LDLコレステロールまたはNon-HDLコレステロール | 120mg/dl未満 |
| 肝機能検査 | AST(GOT) | 31IU/l未満 |
| | ALT(GPT) | 31IU/l未満 |
| | γ-GT(γ-GTP) | 51IU/l未満 |
| 血糖検査 | 空腹時血糖★ | 100【110】mg/dl未満 |
| | HbA1c★(NGSP値) | 5.6%未満 |
| 尿検査 | 尿糖 | -(陰性) |
| | 尿たんぱく | -(陰性) |
| 貧血検査 | ヘマトクリット値※ | 男性 38.5~48.9% 女性35.5~43.9% |
| | 血色素量(ヘモグロビン値)※ | 男性 13.1~16.6g/dl 女性12.1~14.6g/dl |
| | 赤血球数※ | 男性 400~539 10 ⁴ /μl 女性360~489 10 ⁴ /μl |
| 心電図検査 | 心電図※ | 異常なし |
| 眼底検査 | 眼底※ | Ho So |
| 血清クレアチニン検査※ | | |

■ は特定保健指導対象者選定のための項目。

★はいずれかの項目の実施で可。

※は医師の判断に基づき選択的に実施。

【】外の数値は特定保健指導対象者選定の際の判定基準。

【】内の数値は特定健診でメタボリックシンドローム保健指導判定基準。

特定健診の実施機関リストを検索したい場合



- ①「<http://www.hoken.kenporen.or.jp/kensin/index.htm>」へアクセスするか右記のQRコードを読み取る。
または、当健保組合ホームページの「特定健診・保健指導実施機関リスト」のボタンをクリックする。
- ②特定健診等実施施設検索システムに移動するので、ページ下の「パスワード入力画面」をクリックする。
- ③健康保険組合名に「大阪自転車」、保険者番号に「06271902」を入力し、下の「検索画面に入る」をクリックする。



●特定健診（集合契約）の実施機関●

1. Aタイプ（健康保険組合連合会が契約している実施機関）
2. Bタイプ（医療保険者と医師会等が契約している実施機関）

ご都合のよい実施機関をお選びください。

※Bタイプは順次更新されます。
ご不明な点があれば、当健保組合までお問い合わせください。

受診方法

- ①お近くの特定健診の実施機関へ直接予約をして、**受診日時を確認**してください。
- ②受診日当日、**受診券**と一緒に**健康保険被保険者証**を医療機関の窓口へ提出してください。
- ③**有効期限内に受診しましょう！**受診券は有効期限内でないと使うことができませんのでご注意ください。

特定保健指導のご案内

| | |
|-------|--|
| 実施時期 | 令和6年5月から令和7年3月までの間随時 |
| 受診対象者 | 特定健診受診後の検査結果に基きメタボリックシンドロームに対する何等かのリスクを有する方。 |
| 利用方法 | 特定健診受診後に特定保健指導（積極的支援・動機付支援）に該当する方で、特定保健指導を希望される方は健保組合にお申し出ください。 指導をご希望の方には、利用券を送付します。ご希望の指導機関等でご予約のうえ利用券と健康保険被保険者証を持参してご利用ください。 |
| 実施機関 | 全国の契約保健指導機関 |
| 費用 | 全額組合負担 |

就職・引っ越しシーズン到来

ご家族が**扶養**から外れるときは手続きが必要です



ご家族が就職や引っ越し、収入の増加などで被扶養者の要件を満たさなくなったときは、5日以内に「被扶養者（異動）届」の提出が必要です。

(令和6年1月時点)

マイナ保険証をご利用ください



-本年12月2日から現行の保険証は発行されなくなります-

マイナ保険証を使うメリット

- ① 医療費を20円節約できる
- ② より良い医療を受けることができる
- ③ 手続きなしで高額医療の限度額を超える支払を免除

- ・本年12月2日以降、マイナ保険証を保有していない方には、申請いただくことなく「資格確認書」が交付され、引き続き、医療を受けることができます（マイナ保険証を紛失等した場合は、保険者に申請いただくことで「資格確認書」が交付されます）。
- ・本年12月1日の時点でお手元にある有効な保険証は、12月2日以降、最長1年間（来年12月1日まで）使用可能です。

※厚生省作成チラシ抜粋

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」、ペダルをこごと上空30mへ上り、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お楽しみいただけます。

「レッツ!! コギコギ!! エクササイズ!!」

