



大阪自転車

けんぽだより

NO.198

2024/8



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5年度 決算のお知らせ

保険給付費と後期高齢者支援金が増加

経常収支差引額 5億7、565万円の赤字に

大阪自転車健康保険組合の令和5年度の決算が、去る7月25日に開催された第159回組合会で承認されましたのでお知らせいたします。

当健保組合の令和5年度の決算は、収入35億1、758万1千円に対し、支出34億3、285万2千円となり、繰入金等を除く経常収支差引額で5億7、564万6千円の赤字となりました。

厳しい健保財政の主な要因は、皆さまの医療費である保険給付費と、高齢者の医療費を支えるために健保組合が負担している拠出金の増加によるものです。特に、令和5年5月に新型コロナウイルス感染症が5類に移行され、受診控

決算の主なポイント

●高齢者医療への拠出金が前年度より増加

高齢者医療への拠出金は、当健保組合の保険料収入の約6割を占めています。

●収入の柱である保険料収入は前年度より減少

保険料収入減少の主な要因は、標準賞与額の減少が挙げられます。

●効果的な保健事業と受診率向上の推進

データヘルス計画に沿った保健事業により、健診や特定保健指導の受診率向上に努めました。

えが解消されたことや、季節外れのインフルエンザの流行などから、保険給付費は前年度から大きく伸びました。また、65歳から74歳までの前期高齢者の医療を支えるための納付金は、当組合の前期高齢者の医療費の大幅な増加と、前々年度の納付金の精算による上乗せ額2億1、861万円を併せ10億円を超えることとなりました。また、後期高齢者への支援金も同様に前々年度の精算による2、454万円を併せて7億1、600万円になりました。後期高齢者支援金については、人口ボリュームの大きい団塊の世代が、すべて後期高齢者に到達する令和7年を間近に控え、今後はさらなる増加が見込まれます。高齢化が進む一方で、保険料を負担する生産年齢人口の減少は深刻で、持続可能な社会保障制度の実現に向けたさらなる改革の必要性が高まっています。

また、収入の柱となる保険料収入については、標準報酬月額が増加しましたが標準賞与額の減少が大きく、前年度と比べ3、192万円減少したことから、令和5年度は赤字決算となりました。

このような中、今年12月2日には、現行の健康保険証が廃止され、医療機関等へはマイナ

バーカードでの受診（マイナ保険証）に一本化されます。マイナ保険証は、医療DXを進める上で不可欠なもので、電子カルテや電子処方箋の普及にも重要な役割を果たします。マイナ保険証で受診すれば、今までに処方された薬の情報や自身の受診歴・診療情報等が同意の上で医師と共有でき、健康・医療に関する多くの情報に基づいたより良い診療が可能となります。

また、マイナ保険証の利用により、事前の手続きなく、高額療養費制度に基づき窓口負担が自己負担限度額までに抑えられたり、現行の健康保険証より初診時の医療費を20円（自己負担3割で6円）節約できるなど、被保険者・被扶養者にもさまざまなメリットがあります。ぜひマイナ保険証をご利用いただければと思います。

当健保組合は、今年度よりスタートした第3期データヘルス計画に沿って、特定健診・特定保健指導の受診率向上、疾病予防事業に取り組んでまいります。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利用いただき、健康の保持・増進を心掛けていただきますとともに、引き続きジェネリック医薬品の活用などを通して、医療費の削減にご協力いただけますようお願いいたします。

令和5年度 収入支出決算概要

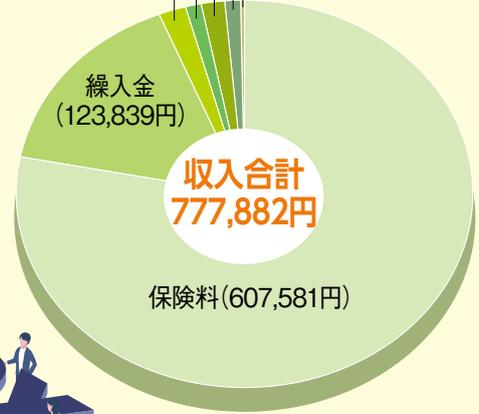


健康保険分 (千円)

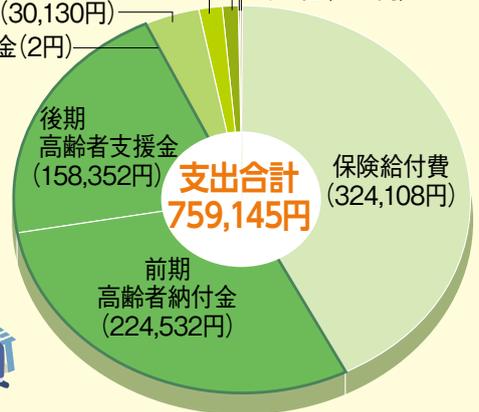
収入	
保険料	2,747,480
国庫負担金収入	898
調整保険料	36,184
繰入金	560,000
国庫補助金収入	53,940
財政調整事業交付金	46,732
その他	72,347
合計	3,517,581
経常収入合計	2,821,197
支出	
事務費	60,133
保険給付費	465,615
納付金	1,731,412
前期高齢者納付金	1,015,337
後期高齢者支援金	716,066
その他	9
保健事業費	136,247
財政調整事業拠出金	36,008
連合会費	1,475
その他	1,962
合計	3,432,852
経常支出合計	3,396,843
収入支出差引額	84,729千円
経常収支差引額	▲575,646千円

被保険者1人当たりで見ると

国庫補助金収入(11,928円) 財政調整事業交付金(10,334円)
 調整保険料(8,002円) 国庫負担金(199円)
 その他(15,999円)



財政調整事業拠出金(7,963円) 連合会費(326円)
 事務費(13,298円) その他(434円)
 保健事業費(30,130円)
 その他納付金(2円)



介護保険分 (千円)

収入		支出	
保険料	330,280	介護納付金	337,849
繰入金	15,152	還付金	41
雑収入	95	積立金	0
合計	345,527	合計	337,853
収入支出差引額		7,674千円	

組合現況



- 平均被保険者数 4,522人 (男性 3,783人、女性 739人)
- 平均年齢 44.00歳 (男性 43.94歳、女性 44.32歳)
- 平均標準報酬月額 400,247円 (男性 421,438円、女性 290,958円)
- 総標準賞与額(年間合計) 6,760,805千円
- 健康保険料率(調整保険料率含む)
1,000分の98 (事業主 1,000分の50、被保険者 1,000分の48)
- 介護保険料率
1,000分の18 (事業主 1,000分の9、被保険者 1,000分の9)

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、1,104名が受診、定期健診は1,828名、その他契約健診機関による半日人間ドック等1,403名、婦人総合健診60名、合計4,395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4年度と比較し139名増加し、受診率は2.1ポイント増加し97.2%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1,380名(31.4%)で、治療中が812名(18.5%)で全体の49.9%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、医療機関への早期受診と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156名、婦人総合健診98名、集団健診での受診が24名、合計278名が受診され、令和4年度と比較し、29名の増加となりました。

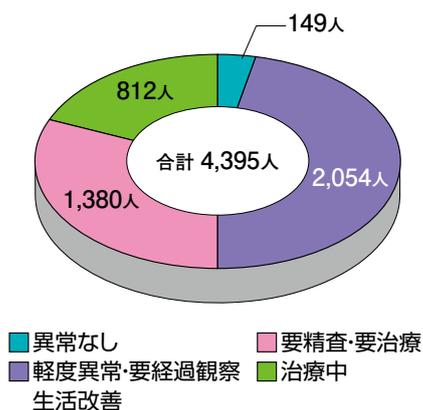
健診結果は第4表のとおりとなっていますが、要精査・要治療の該当者が62名(22.3%)で治療中が53名(19.1%)で全体の41.4%を占めています。

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2,712名(受診率99.7%)、被扶養者480名(38.3%)、計3,192名(80.4%)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2,221名(受診者比69.6%)、基準該当511名(16.0%)、予備群該当460名(14.4%)となりました。

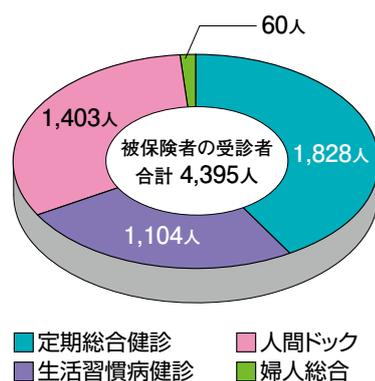
特定保健指導対象者は、第6表に示したとおり情報提供2,553名(受診者比80.0%)、動機付け支援271名(8.5%)、積極的支援368名(11.5%)となっております。

なお、特定保健指導実施者は、動機付け支援66名(対象者比24.4%)、積極的支援33名(対象者比9.0%)、合計99名(15.5%)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。

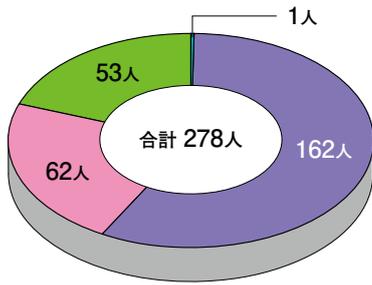
第2表 被保険者健診結果



第1表 被保険者健診受診者数

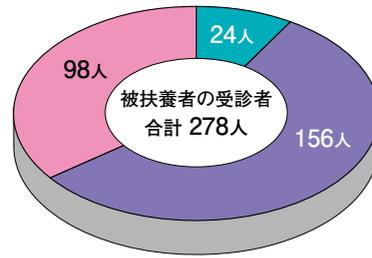


第4表 被扶養者健診結果



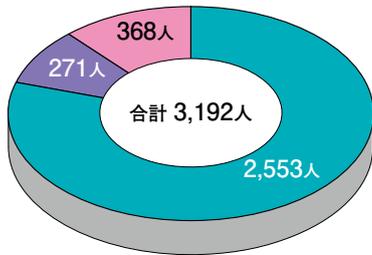
■ 異常なし
■ 軽度異常・要経過観察
■ 要精査・要治療
■ 治療中
生活改善

第3表 被扶養者健診受診者数



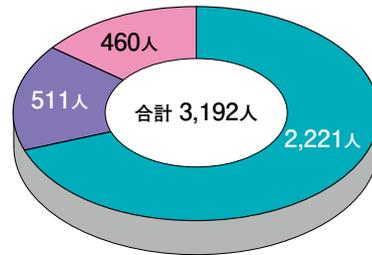
■ 集団健診
■ 人間ドック
■ 婦人総合

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 特定健診受診者メタボ判定結果



■ 非該当
■ 基準該当
■ 予備群該当

被扶養者のみなさまへ

特定健康診査を受けましょう!

一部負担金は**無料**です。1日/365日を受診にあててください。

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6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7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（マイナ保険証）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。

※本年度は集合健診の会場を大幅に増やしています。被扶養者の方はぜひご利用ください。

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

健康保険証は
2024年12月2日に廃止

使ってみよう! マイナ保険証



※マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用の申込みをしたもの

令和6年12月2日に現在の保険証が廃止され、医療機関の受診方法はマイナンバーカードで行うことが基本となります。保険証廃止までに、マイナンバーカードで受診できるように、マイナポータルで保険証利用の申込みを済ませておきましょう。

\\ マイナンバーカードで受診するメリット //

メリット
1

医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます!

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、**より適切な医療**が受けられます（本人が同意した場合のみ）。

薬の重複や飲み合わせが悪い処方も防げる!

複数の医療機関を利用している、薬の情報を医師や薬剤師が共有できるので、重複処方などをより正確に防げるようになって安心です。



メリット
2

手続きなしで高額な窓口負担が不要に!

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、本人が同意すれば高額療養費制度に基づき**窓口負担が自己負担限度額までに抑えられます**。健保組合への手続きは必要ありません。

一時的な負担や事前手続きがなくなって便利に!

今までは…

高額療養費の手続き(いずれかを選択)

- ①一時的に窓口負担額を全額負担し、後で払い戻しの申請をする
- ②限度額適用認定証の申請・提示をする*

※窓口で提示をすると、自己負担限度額までに抑えられます。

マイナンバーカードを健康保険証として使えば、手続きなどが不要に。



メリット
3

医療費を20円節約できます!

現在の保険証よりも、皆さまの保険料で賄われている**医療費を20円節約**でき、自己負担も低くなります。



マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録がまだの方は、以下の準備をお願いします。

■申込方法は選択可能です

- ①オンライン申請(パソコン・スマートフォンから)
- ②郵便による申請
- ③まちなかの証明写真機からの申請

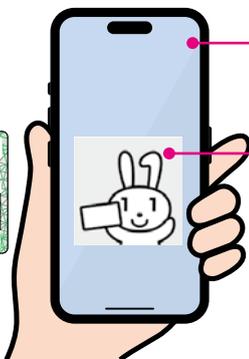


マイナンバーカードを健康保険証として使うには、**事前に登録が必要**です

お家にいながらできる!マイナポータルからの登録がおすすめ

用意するものは
これだけ!

- マイナンバーカード
- 市区町村で認定した4桁のマイナンバーカードの暗証番号



- マイナンバーカード読み取り対応のスマートフォン

- マイナポータルアプリ

事前にインストールしてください。



(iPhone)



(Android)

かんたん
3ステップ!

マイナポータルで自身の医療費や健診情報を確認することができます

マイナポータルからの登録の流れ(一例)

STEP 1

マイナポータルアプリを起動し、ログインする



STEP 2

「登録状況の確認」から「健康保険証」をタップし、健康保険証利用の登録画面に進む



STEP 3

暗証番号の入力とマイナンバーカードの読み取りをして登録完了!



スマートフォンを持っていない場合などは、以下でも登録できます

- ・セブン銀行ATM
- ・医療機関や薬局の受付にある顔認証付きカードリーダー

※ベータ版での手順のため、アプリ内の文言や内容などは今後変更となる場合がございます。

詳しくは厚生労働省Webサイトでご確認いただけます。

マイナンバーカード 保険証利用

検索



ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

保険証の利用登録状況(令和6年5月時点)

全国の保険証の利用登録割合 **57.88%**
当健康保険組合の保険証の利用登録割合 **61.17%**

マイナ保険証の利用状況(令和6年5月)

全国のマイナ保険証の利用割合 **7.73%**
当健康保険組合のマイナ保険証の利用割合 **5.67%**



監修 / 上原萌美

日本産婦人科学会専門医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科入局後、神奈川県内の病院勤務を経て、よしかた産婦人科・綱島女性クリニックに勤務。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

教えてドクター!

みんなで学ぶ

女性のカラダと健康

今回の教えて! | 子宮頸がん

女性特有のがんの一つに「子宮頸がん」があります。性交渉によるウイルス感染との関わりが大きいので、誤解や偏見もあるようです。正しい知識で、発症の仕組みや予防方法を理解しましょう。

Q2

子宮頸がんは予防できても教えて

子宮頸がんの初期は無症状なので、定期的な子宮頸がん検診が大切です。20歳を過ぎたら2年に1度は受けましょう。がん発症まで数年～数十年と長期間になることが多いので、検診を受けていれば早期に見えます。20～40代の若い方はもちろん、50代以降の方や、しばらく性交渉がない方も子宮頸がんになることがあるので、定期的な検診をお勧めします。

子宮頸がんの予防にはHPVワクチンの接種が有効です。性交渉未経験のうちに接種するのが最も効果的ですが、性交渉経験者でもある程度の効果があります。小学6年～高校1年相当の女子は定期接種として公費(無料)で受けられます。

男性や周囲の方にも気付けてほしい!

悩む女性にどんな配慮ができる?

「子宮頸がんになるのは性に奔放だから」という誤解・偏見に苦しむ方は少なくありません。HPVはありふれたウイルスであり、たまたま「HPV感染が持続した」ことが原因で、誰でも子宮頸がんになる可能性があります。例えばたった1人のパートナーとの性交渉でもなることがあるのです。偏見を持ちたり、自分やパートナーを責めたりする必要はありません。



Q1

「子宮頸がん」とはどのようながんですか?

子宮の入り口「頸部」にできるがんです。20代後半から発症が増え、生涯に1.3%の女性がかかります。

主な原因は性交渉によるHPV(ヒトパピローマウイルス)感染です。HPVは約80%の女性が感染するほどありふれたウイルスで、約90%の確率で自然に消えます。しかし、感染が続くと「異形成(前がん病変)」になることがあります。異形成は自然に治ることもありますが、進行すると子宮頸がんになります。その割合はHPV持続感染者の1%程度です。

Q3

子宮頸がんを発症してしまったり?

ごく初期の子宮頸がんを早期に発見できた場合、円錐切除術(子宮の入り口を円錐状に切除する手術)で治療できます。その後の妊娠・出産は可能ですが、早産のリスクが高まります。

進行したがんが見つかった場合は、子宮摘出や放射線治療などが必要で、その後の妊娠・出産はできなくなります。将来の妊娠を希望している場合、一定の条件を満たせば、子宮を温存して治療することも選択肢になることがあります。

運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態を「ロコモティブシンドローム」といいます。

(略称:ロコモ、和名:運動器症候群)

進行すると介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモは骨、関節、軟骨、椎間板、筋肉といった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、「立つ」、「歩く」といった機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じてきます。2007年、日本整形外科学会は人類が未だ経験したことのない超高齢社会・日本の将来を見据え、このロコモという概念を提唱しました。

いつまでも自分の足で歩き続けていくために、運動器を長持ちさせ、ロコモを予防し、健康寿命を延ばしていくことが今、必要なのです。

ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」 (ロコモーショントレーニング)

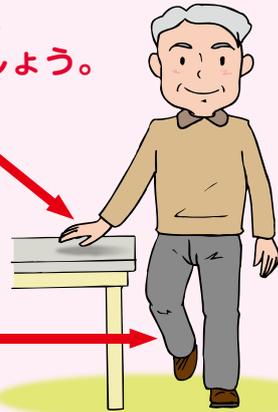
ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう!

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

転倒しないように、
必ずつかまるものがある
場所で行いましょう。

床に着かない程度に
片脚を上げます。



- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に両手や片手をつけて行います。

指をついただけでもできる人は、机に指先をつけて行います。

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

※深呼吸をするペースで、
5~6回繰り返します。
1日3回行いましょう。

1 肩幅より少し広めに足をひろげて立ちます。つま先は30度くらいずつ開きます。



つま先は30度
ずつ開く。



膝が出ないように注意

2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

スクワットができないときは、
イスに腰かけ、机に手をつけて
立ち座りの動作を繰り返します。



机に手をつかずにできる場合は
手を机にかざして行います。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

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6年9月1日(日)から令和6年9月29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)090-3104-7482
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)
希望日の1週間前までに事業所の健康保険事務担当者または健康保険組合へ、
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6年9月20日(金)
●ご不明な点は、健保組合へ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。
- ナイフやまな板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お電話でご確認ください。
- 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。
- なしの木の植え替えに伴い、本園でのなし狩りは今年で一旦終了します。

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6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。

今後の前期日程・会場

実施日	実施時間	実施場所
9月 1日 (日)	9:30~16:00	仙台PARM-CITY131 4A会議室
9月 7日 (土)	9:30~16:00	梅田センタービル 16F E会議室
9月 8日 (日)	9:30~16:00	大阪府立体育会館 B1F 第3・4会議室【エディオンアリーナ大阪】
9月14日 (土)	9:30~16:00	ダイハツ企業年金基金会館 B1Fホール
9月21日 (土)	9:30~16:00	吹田市立勤労者会館 2F 大研修室

受付終了は15:30までとなります。(昼休憩 12:30から13:30)

後期は12月以降に開催します。ホームページ等でご案内しますので、前期で受診できなかった方は、是非ご利用ください。
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㎡の敷地に約300台用意された「変わり種自転車」、ペダルをこごと上空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!!」



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♪
(~9月1日(日)、9月7日(土)・8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) **1,300円**、**子どもA**(3歳~小学生 身長110cm以上) **1,100円**、
子どもB(3歳~小学生 身長110cm未満) **600円**、**シニア**(65歳以上) **700円**で
ご利用いただけます。(シニア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。

