

大阪自転車

けんぽだより

NO.192

2022/8



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3年度 決算のお知らせ

大阪自転車健康保険組合の令和3年度決算が、

第154回組合会で承認されましたのでお知らせいたします。

(新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今回の組合会は書面決議で行っています。)



●収入

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1億5,516万9千円増加した26億5,709万2千円となりました。

別途積立金を3億3,000万円繰入れし、その他収入を合わせた収入合計は31億8,334万8千円となりました。

●支出

支出の大部分を占めているのは、保険給付費と高齢者医療制度への納付金です。

新型コロナウイルス感染症への警戒心から一時的に抑えられていた保険給付費が反動により大きく増加したことにより、昨年度より1億5,2万3千円増加した13億8,257万7千円(保険料収入に占める割合は52.03%)となりました。

高齢者医療への納付金は昨年度より1,726万3千円増加した11億8,652万8千円

(保険料収入に占める割合は44.66%)となりました。

その他の支出を合わせた支出合計は、28億3,19万9千円となりました。

その結果、収入支出差引額は3億8,014万9千円の残、経常収支差引額ではマイナス4,113万6千円の赤字となりました。

高齢者医療への納付金は、依然として健保財政を圧迫する大きな要因となっています。特に、団塊の世代がすべて後期高齢者医療に移行する令和7年までは、急激な負担増が続き、健保財政はさらに予断を許さない状況になると見込まれます。

こうした状況から、健康保険法の改正により、今年10月から一定以上の所得のある後期高齢者の窓口負担を2割に引き上げることとなりました。しかしながら、現役世代の負担軽減は限定的と言わざるを得ず、高齢者医療への納付金の負担の上限設定など、さらなる施策が望まれます。

このような厳しい健保財政ではありますが、当健

保組合では、これまでと同様に健康診断や特定保健指導、予防接種の補助など、効果的な保健事業の実施を通して、皆さまの健康増進、疾病予防に全力で取り組んでまいります。

皆さまにおかれましても、ジェネリック医薬品のご利用などを通して、医療費の節減にご協力いただくと同時に、当健保組合の保健事業を積極的にご利用いただき、健康管理に努めていただきますようお願いいたします。

令和3(2021)年度 収入支出決算概要

一般勘定

収入 (千円)	
一般保険料	2,657,092
国庫負担金	878
調整保険料	32,268
繰入金	334,239
国庫補助金	5,485
財政調整事業交付金	85,939
その他	67,447
合計	3,183,348
経常収入合計	2,729,946

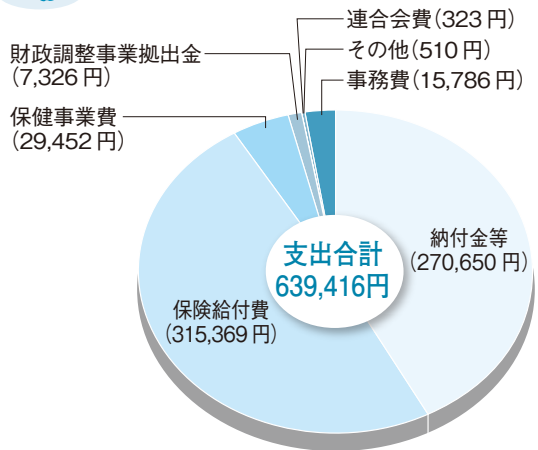
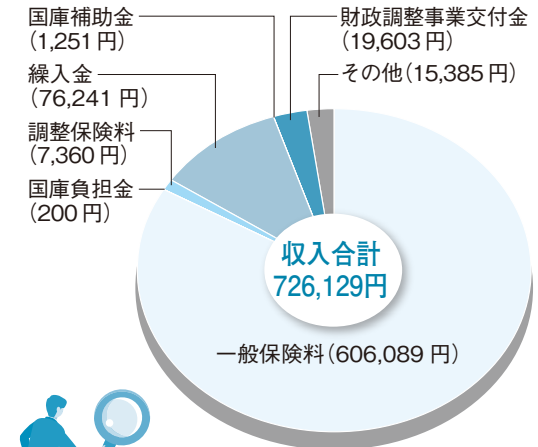
支出 (千円)	
事務費	69,204
保険給付費	1,382,577
納付金等	1,186,528
前期高齢者納付金	623,278
後期高齢者支援金	563,230
病床転換支援金	2
退職者給付拠出金	18
老人保健拠出金	0
保健事業費	129,118
財政調整事業拠出金	32,115
連合会費	1,418
その他	2,239
合計	2,803,199
経常支出合計	2,771,082

収入支出差引額	380,149千円
経常収支差引額	▲ 41,136千円

介護勘定

収入 (千円)	
保険料	319,438
繰入金	1,000
国庫補助金受入	0
雑収入	67
合計	320,505

被保険者1人当たりで見ると



支出 (千円)	
介護納付金	288,486
還付金	25
積立金	0
その他	0
合計	288,511

収入支出差引額	31,994千円
---------	----------

組合現況 (令和3年度決算数値)

- 平均被保険者数 4,384人 (男性 3,691人、女性 693人)
- 平均標準報酬月額 386,891円 (男性 407,618円 女性 274,587円)
- 総標準賞与額(年間合計) 7,176,492千円
- 平均年齢 43.65歳 (男性 43.60歳 女性 43.90歳)
- 被扶養者数 4,210人
- 被保険者1人当たり扶養率 0.96人
- 前期高齢者(65歳~75歳未満)加入率 3.38%
- 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 2,474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、1,093名が受診、定期健診は1,806名、その他契約健診機関による半日人間ドック等1,229名、婦人総合健診69名、合計4,197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2年度と比較し242名増加し、受診率は3・97ポイント増加した95・73%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、要精査の該当者が545名(13・0%)で要治療・治療中が1,379名(32・9%)で全体の45・8%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144名、婦人総合健診87名、合計231名が受診され、令和2年度と比較し、40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

精査の該当者が15名(6・5%)で要治療・治療中が71名(30・7%)で全体の37・2%を占めています。

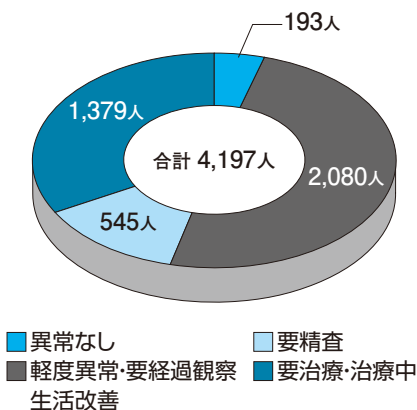
メタボリック症候群に着目した特定健診の受診者は、被保険者2,561名(受診率99・7%)、被扶養者474名(36・2%)、計3,035名(78・3%)が受診されました。メタボリック症候群判定結果は、第5表に示していますが、非該当2,154名(受診者比71・0%)、基準該当443名(14・6%)、予備群該当438名(14・4%)となりました。

特定保健指導対象者は、第6表に示したとおり情報提供2,439名(受診者比80・3%)、動機付け支援254名(8・4%)、積極的支援342名(11・3%)となっております。

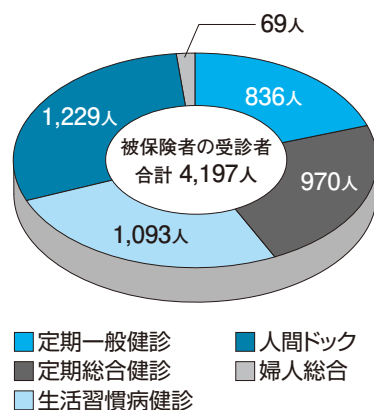
なお、特定保健指導実施完了者は、動機付け支援43名(対象者比16・9%)、積極的支援45名(対象者比13・2%)、合計88名(14・8%)となりました。

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。

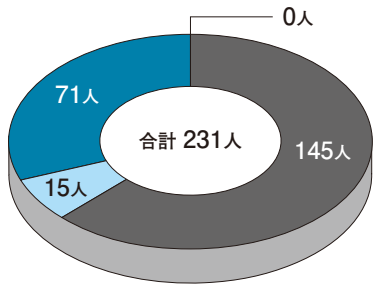
第2表 被保険者健診結果



第1表 被保険者健診受診者数

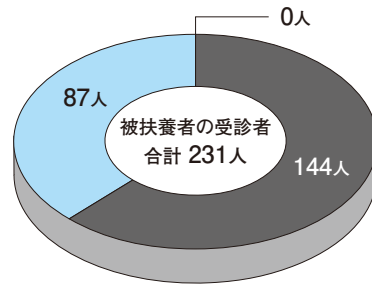


第4表 被扶養者健診結果



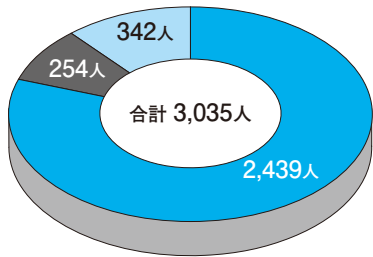
■ 異常なし
■ 軽度異常・要経過観察
■ 要治療・治療中
■ 要精査
生活改善

第3表 被扶養者健診受診者数



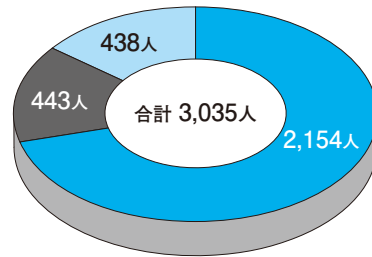
■ 生活習慣病健診
■ 人間ドック
■ 婦人総合

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



■ 非該当
■ 基準該当
■ 予備群該当

令和4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4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5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」からもご覧いただけます。

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

適正受診のポイント

かかりつけ医をもつ

近所の信頼できるお医者さんを「かかりつけ医=医療に関する最初の相談役」として心に決めましょう。継続的に受診することで、**体質や病歴、生活習慣、健康状態などをトータルに把握**してもらえ、適切な治療やアドバイスが得られます。

もし詳しい検査や高度な医療が必要と診断された場合には、適切な医療機関や専門医への紹介状を書いてくれます。かかりつけ医からの紹介で受診すれば、不要な検査や投薬を受けずに済みます。また、**紹介なしの場合にかかる特別料金が節約**できます。なんでも大病院受診はやめましょう。



「はしご受診」はやめる

医師は計画に基づき治療を進めています。途中で病院を変えると治療は一からやり直し。同じ病気で**複数の医療機関を転々と受診する「はしご受診」**は控えましょう。

行く先々で同じ検査を受けるのは、時間と医療費のむだになり、**薬の重複や検査漬けによる体への負担**も心配です。ただし、別の医師から診断や治療について独立したアドバイスを受ける「セカンドオピニオン」を活用するのは問題ありません。

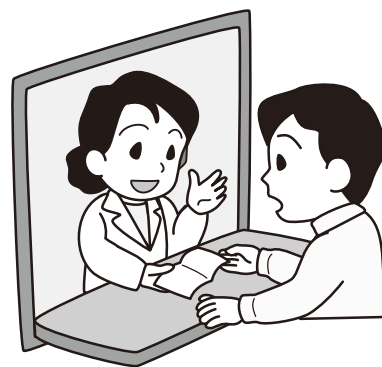
治療に不安などあるときには、まずはそのことを医師に伝えましょう。



薬の飲み合わせに気をつける

お薬手帳を持ちましょう。お薬手帳とは、病院で処方された薬、薬局で調剤された薬などの名前や飲む量、日数などを記録する手帳です。必ず医師や歯科医師、薬剤師に確認してもらうようにしましょう。お薬手帳は何冊も持たずに**1人1冊にまとめ、処方シールの貼り忘れがないか確認**するようにしましょう。

お薬手帳が何冊もあつたり、処方シールの貼り忘れがあると、飲んでいる薬のチェックが難しくなり、2つ以上の薬を飲むと、飲み合わせによっては、**効果が弱まったり、必要以上に強まったり、副作用を生じる**ことがあります。



お薬の新しい 受け取り方 はじまりました

国の制度として、令和4年4月から「リフィル処方せん」が導入されました。

例えば、長いあいだ同じ薬を飲んでいるなど病状が安定し、通院をしばらく控えても大丈夫と**医師が判断した場合**が対象です。

医療機関で処方せんを毎回もらわず、**同じ処方せん**を薬局で最大3回まで**繰り返し使用**できる仕組みです。くわしくは、医師にお聞きください。

投薬量に限度のある医薬品や湿布薬はリフィル処方せんにできません

特設サイトを
ご覧ください



健康保険組合連合会

接骨院 整骨院 では



必ず領収書を受け取って保管してください

接骨院・整骨院には、施術に対する領収書の無料発行が義務付けられています。接骨院・整骨院で施術を受けた際は、施術ごとに領収書を必ず受け取るようにしましょう。受け取った領収書には日付、金額、施術所の名称（施術者の名前）がきちんと記載されているかを確認してください。

医療費控除にも使えますので、領収書は大切に保管しておきましょう。

接骨院・整骨院で受けた 施術内容を確認します

接骨院・整骨院での健康保険の利用が適切だったかを、文書または電話により確認させていただく場合があります。領収書を保管しておき、照会があった際は確認作業にご協力をお願いします。

接骨院・整骨院で健康保険を使うには

接骨院・整骨院で健康保険の対象となるのは、外傷性のけがに対する施術と決められています。施術後に「療養費支給申請書」への署名が必要ですので、内容をよく確認してご自身で署名してください。



健康保険が使える場合

外傷性が明らかなけがで、
負傷原因がはっきりしている痛み

●骨折・脱臼

応急手当て以外の場合は、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

●外傷性が明らかな捻挫、打撲、挫傷（肉離れ）

身体の組織の損傷の状態が慢性に至っていないものとされます。

●負傷原因がはっきりしている 骨・筋肉・関節のけがや痛み

※出血を伴うけがには健康保険は使えません。



保険証が使えない場合

リラクゼーション目的のもの、
病気による痛み、原因不明の痛みなど

◎リラクゼーション目的のマッサージ

◎単なる（疲労性・慢性的な要因による）肩凝りや筋肉疲労

◎病気（神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど）が原因の痛み

◎一度治ったけがの後遺症など慢性に至った痛み

◎脳疾患の後遺症などの慢性病

◎医療機関で同じ部位の治療を受けているとき

◎労災保険が適用される仕事や通勤途上でのけが



鍼灸院で健康保険を使うには

はり・きゅう、あん摩・マッサージで健康保険が使えるのは下記の症状だけです。医師の同意書が必要となり、施術が長期にわたる場合は6ヵ月ごとに医師の同意が必要になります。

本人が希望して施術を受ける場合や、疲労回復、リラクゼーションを目的とする施術は健康保険の適用外です。保険適用となる施術への支払いは、当健康保険組合は「償還払い」を選択していますので、施術を受けた際には全額を支払い、領収書を受領・保管して、後日当健康保険組合に必要な書類と一緒に申請してください。



はり・きゅう

はり・きゅうで健康保険の対象となるのは下記の傷病です。医療機関等で治療を行っても効果がなく、医師による適当な治療手段がない場合に、はり・きゅうの施術を受けることを認める医師の同意が必要となります。

- 神経痛
- 五十肩
- リウマチ
- 腰痛症
- 頸腕症候群
- 頸椎捻挫後遺症



あん摩・マッサージ

あん摩・マッサージは原則として病名ではなく症状に対する施術となります。関節が自由に動かない、筋肉が麻痺しているなど下記の症状に対して、医師により治療上必要と認められれば健康保険の対象となります。

- 関節拘縮
- 筋麻痺

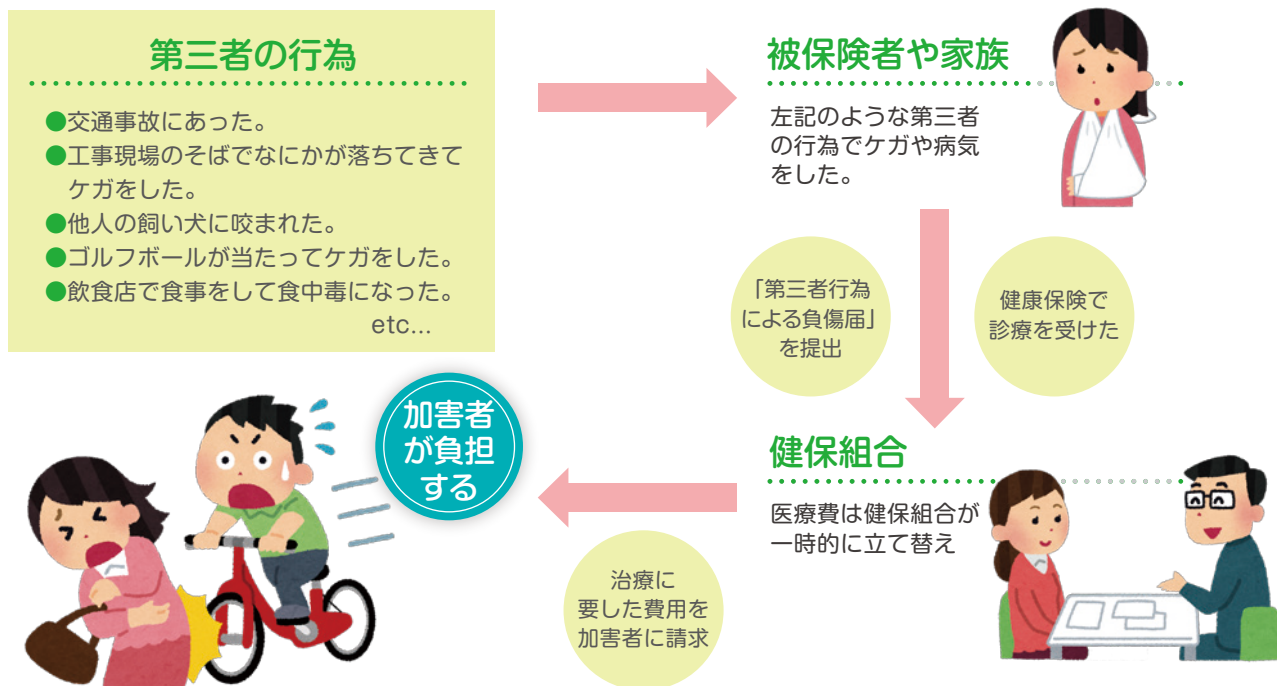
健康保険のポイント

交通事故など第三者行為による給付

交通事故にあったときも、健康保険が使えます

交通事故などのように、他人すなわち第三者の行為によって起きた事故などによるケガや病気の場合も、健康保険で診療を受けるかどうかを選択できます。

健康保険による診療が行われた場合には、加害者が本来医療費を負担すべきものですので、健康保険組合は一時的に医療費を立て替え、あとから加害者（自賠責保険の保険会社も含む）に医療費を請求することになります。



必ず「第三者行為による負傷届」の提出を!

健康保険組合では、「第三者行為による負傷届」の提出がないと、第三者の行為によるケガや病気であることがわからず、加害者が負担すべき医療費を皆さんの保険料から支払うことになってしまいます。健康保険で診療を受けるときは、すみやかに「第三者行為による負傷届」を健康保険組合に提出してください。

交通事故にあったら

- 1 警察に通報、相手を確認**
すぐに警察に届け出るとともに、相手の免許証、車検証、連絡先などを確認し、記録します。
- 2 健康保険組合に届け出る**
なるべく早く健康保険組合に「第三者行為による負傷届」などの書類を提出します。
- 3 示談の前に必ず健康保険組合に連絡・相談**
治療前や治療途中で示談をすると、健康保険が使えなくなり全額自己負担となる可能性があるので注意しましょう。

「負傷原因のお問い合わせ」にご協力願います。

第三者行為による負傷の疑い、仕事上や通勤途上に起きた負傷の疑いのある場合は、「負傷原因確認」を実施させていただきます。お問い合わせを受けられた方はご回答願います。

令和4年
10月から

健康保険法が変わります

すべての世代で広く安心を支える「全世代対応型の社会保障制度」を目指して、健康保険制度の見直しが進められています。令和4年10月からは、下記の2つの改正が施行されます。

① 育児休業期間中の保険料の免除要件が変わります

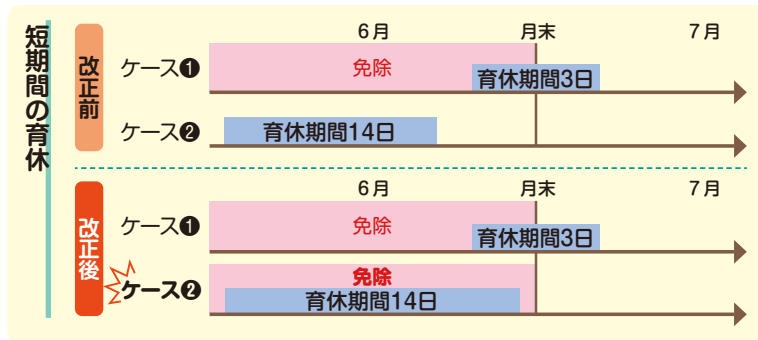
現在は、月末時点で育休を取得している場合に当月の保険料が免除される仕組みとなっています。これが、短期間の育休取得に対応し、月末時点で復職していても、その月内に通算14日以上育休を取得した場合は、当月の保険料が免除されることとなりました(図参照)。

また、賞与保険料は、1ヵ月超の育休取得者に限り、免除対象とされることとなりました。

memo

育児休業期間中の 保険料免除

育児休業等を取得している期間は、保険料負担の全額(賞与保険料を含む)が免除される



② 短時間労働者も社会保険に加入しやすくなります

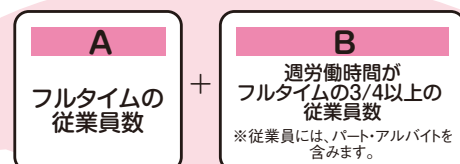
働き方を問わず安心して働ける社会とするため、健康保険や厚生年金などの社会保険が適用される範囲が拡大されています。その対象となる企業の規模が令和4年10月から段階的に見直され、要件を満たすパート・アルバイトの方が社会保険に加入できるようになります。



対象となる企業 現在、対象となる企業は従業員が501人以上ですが、令和4年10月から段階的に拡大されます。



従業員数の数え方



新たな加入対象者 新たに加える対象者は、次の要件をすべて満たすパート・アルバイトの方です。

- ✓ 週の所定労働時間が20時間以上
- ✓ 月額賃金が8.8万円以上
- ✓ 2ヵ月を超える雇用の見込みがある
- ✓ 学生ではない

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4年9月3日(土)から令和4年10月2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〔大前龍水園〕
(TEL)0747-52-3408
大前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) 600円 (お土産付)
小人 300円 (3歳未満の幼児は無料)
※参加者一部負担金は、なし園『大前龍水園』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。
※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4年9月22日(木)
●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。

● 新型コロナウイルス関連について ●

- 新型コロナウイルス感染症の影響により今年度も開催時期を変更しております。
(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。)
- 感染防止対策のため、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。
- 感染予防対策及び開催状況等につきましては、大前龍水園ホームページをご確認ください。
<https://www.e-748.com/>

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4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(超音波による無痛方式)
- ④歯の洗浄(歯の裏の着色除去)
- 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。

「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。

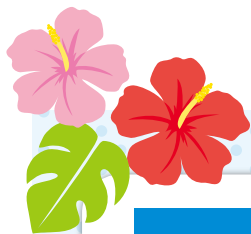
日程・会場

実施日	実施時間	実施場所
8月21日(日)	9:30~16:00	豊中商工会議所 4F 大会議室
8月21日(日)	9:30~16:00	宝塚商工会議所 6F 第1・2会議室 【ソリオ2】
8月27日(土)	9:30~16:00	梅田センタービル 16F E会議室
8月27日(土)	9:30~16:00	寝屋川市立市民会館 2F 第1会議室
8月28日(日)	9:30~11:30	福岡朝日ビル B1F 12号会議室
8月28日(日)	9:30~16:00	京都テルサ 東館1F 第6・7会議室
8月28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28日(日)	9:30~16:00	高槻商工会議所 4F 大ホール
9月 3日(土)	9:30~16:00	梅田センタービル 16F E会議室
9月 4日(日)	9:30~16:00	吹田市立勤労者会館 2F 大研修室1・2
9月 4日(日)	9:30~16:00	川西市商工会館 4F 多目的ホール
9月 4日(日)	9:30~11:30	北海道経済センター 7F 第5会議室
9月11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17日(土)	9:30~16:00	ダイハツ企業年金基金会館 B1Fホール
9月17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(土)	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25日(日)	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16:30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。





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3km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楽しみいただけます。
「レッツ!! コギコギ!! エクササイズ!!」



新型コロナウイルス感染防止対策について

- ご来場につきましては、自主検温を実施しております。体温が37.5度以上の方はご入場をお断りしております。なお、場内ではマスク着用のご協力をお願い致します。
- 詳しくは、関西サイクルスポーツセンターの公式ホームページをご確認ください。
- 【関西サイクルHP】 <http://www.kcsc.or.jp/>

..... 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(水)、9月3日(土)・4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の円型プール、スライダーや滝の階段がある変型プール(水深55cm)、水深最大120cmの50m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
大人800円、子供700円、幼児500円、シルバー(60歳以上)600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。