

# 健保たより

2024-4  
SPRING  
第190号

大阪金属問屋健康保険組合



宮崎県 西都原古墳群の桜並木

- 医療機関の受診方法がマイナンバーカードに  
一本化されます ..... P2
- 公示/任意継続被保険者の標準報酬月額について/  
2024年「梨狩りハイキング」中止のお知らせ/  
なんでも相談 ..... P3
- 令和6(2024)年度予算のお知らせ ..... P4・5
- 特定健康診査等のご案内 ..... P6
- 今年度もきっちり健診を受けて体のチェックを! ..... P7
- 人間ドック・胃検診のご案内 ..... P8
- 「日帰り人間ドック」契約健診機関のご案内 ..... P9
- 知って納得! 健康保険 ..... P10・11
- ココロメンテ通信 ..... P12
- レジャー施設優待利用のご案内 ..... P13
- 契約保養所のご案内 ..... P14
- 脳が目覚めるパズル クロスワード ..... P15
- 健康づくりでポイント貯まるK-POINT ..... P16

ホームページも  
ご活用ください! >>>



<http://www.kinzokukenpo.jp>

大阪金属問屋健康保険組合

検索

健保組合と  
みなさまをつなげる

健保組合LINE

友だち  
登録は  
こちら



令和6年12月に保険証が廃止



# 医療機関の受診方法が マイナンバーカードに一本化されます

令和6年12月に保険証が廃止され、  
医療機関の受診はマイナンバーカードが基本になります。

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し込みを済ませておきましょう。まだマイナンバーカードの交付を受けていない方は、お早めに交付を受けてください。なお、保険証廃止後も最大1年間はずでに交付されている保険証が引き続き使えます。

また、マイナンバーカードの交付を受けていないなど、マイナンバーカードを使って受診することができない方には当分の間は健康保険の「資格確認書」が交付され、資格確認書で医療機関を受診することが可能です。



医療機関の  
窓口では  
カードリーダーで  
受け付けを  
行います。

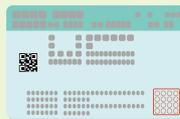
## ● 保険証廃止後の医療機関の受診方法 ●

### マイナンバーカード（マイナ保険証）



マイナンバーカードを使って受診します。受診前にマイナポータルでマイナンバーカードを保険証として利用するための「利用申し込み」を行います（初回のみ）。

### 現在の保険証



経過措置として、保険証廃止後もすでに交付されている保険証についてはそのまま利用できます。期間は最大1年間（有効期限が先に到来する場合は有効期限まで）です。

### 資格確認書

マイナンバーカードの交付を受けていない方や、マイナポータルで保険証の利用申し込みを行っていない方には、健康保険の「資格確認書」が交付されます。有効期限は5年以内で各健保組合などが設定します。

※資格確認書の形状等は未定です。

## マイナポータルで保険証情報を確認できます

マイナポータルでは登録されているご自身の健康保険証情報を確認することができます。万が一、正しい情報が登録されていない場合は、マイナンバーカードで医療機関を受診することができなくなってしまうので、ご自身の健康保険証情報の確認を行っておきましょう。

登録されている情報に間違いがある場合には、すぐに健康保険組合までご連絡ください。

マイナポータル

検索



保険証情報の確認はマイナポータルへのログインが必要です。

「最新の健康保険証  
情報の確認」の  
バナーをタップ



# 公 告

## ◎事業所の異動等について

事業所名	異動年月日	区分
茶円金属 株式会社	令和5年6月1日	削除
株式会社 庄井商店	令和5年7月1日	削除
梶原産業 株式会社	令和5年9月11日	所在地変更 東大阪市→大阪市浪速区
株式会社 稲垣商店	令和5年10月2日	新規適用

## 任意継続被保険者の標準報酬月額について

当健康保険組合の令和5年9月30日現在の全被保険者の平均標準報酬月額に基づき、令和6年度の任意継続被保険者にかかる標準報酬月額及び同日額をつぎのとおり決めました。

令和5年9月末の全被保険者の標準報酬月額の平均額	340,437円
令和6年度任意継続被保険者の標準報酬月額	340,000円
令和6年度任意継続被保険者の標準報酬日額	11,330円
保険料月額	35,360円
介護保険料月額	5,780円
実施年月日	令和6年4月1日

## 2024年「梨狩りハイキング」中止のお知らせ

昨年8月、中国において火傷病（植物の感染症）が確認されたため、梨の栽培に必要な花粉の輸入が停止になり、その影響により2024年「梨狩りハイキング」を中止させていただくこととなりました。

なお、契約園では老木化による改植（植え替え）を行う予定であり、「梨狩りハイキング」は当面の間、中止となる可能性があります。

参加を楽しみにされていた皆様にはご迷惑をおかけいたしますが、ご理解の程よろしく願いいたします。

## なんでも相談OKコーナー

当健康保険組合の医療スタッフ（医師・保健師・看護師・管理栄養士等）による健康相談のほか、健康保険などに関する内容に対して、専門スタッフが被保険者あるいは被扶養者の皆さんの相談・疑問・質問にお答えする窓口です。まずは、下記までお問い合わせください。

〒542-0081

大阪市中央区南船場1-12-27 大阪金属問屋健康保険組合『なんでも相談OKコーナー』宛

TEL：06-6271-0651 FAX：06-6271-7836 E-mail：HPコンテンツに送信フォームがあります。

**相談者の皆さんのプライバシーは厳守いたします。**

## 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

大阪金属問屋健康保険組合の令和6年度の予算案が、去る2月19日開催の第139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

#### ●保険料率は一般保険料率、介護保険料率ともに据え置き

一般保険料率、介護保険料率ともに据え置きます。しかし、今後は保険給付費、高齢者医療への拠出金の増加が見込まれることから、引き上げも避けられない状況になっています。

#### ●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、25億3,323万円となり、義務的経費に占める拠出金の割合は40%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。

当健保組合の令和6年度の予算総額は、63億5,655万4千円となり、経常収支では3億362万7千円の赤字となりました。

厳しい健保財政の主な要因は、高止まりする保険給付費と、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4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、保険料収入は前年度予算並みとしました。

支出面では、社会経済活動の回復に伴い医療費の伸びが著しいことや、今年10月からの適用拡大の影響を折り込んだ結果、保険給付費は増加しました。高齢者医療への拠出金は、新型コロナウイルスの感染拡大に伴う高齢者の受診控えによる一時的な減少から一転し、前年度予算から大きく増加しています。

健保組合全体の直近の令和4年度決算見込みを見ると、1365億円の赤字で、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やICTの活用、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ンバーカードに一本化され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。また、マイナンバーカードの交付を受けていない人等には、健保組合から「資格確認書」が交付されます。当健保組合でも、マイナンバーカードと健康保険証の一体化に関する広報、マイナンバーの収集や確認業務などの費用を予算計上し、対応してまいります。

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。

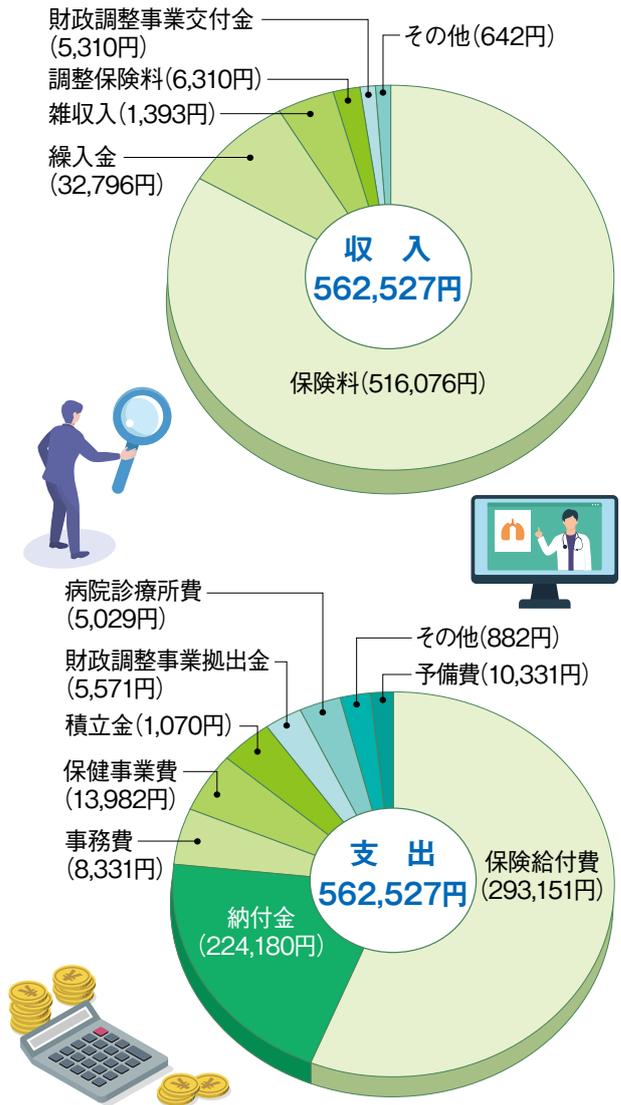
当健保組合としましては、今後も皆さまの健康保持増進に努めてまいります。皆さまにおかれましても、当健保組合の保健事業を積極的に活用いただき、健康管理・疾病予防を心掛けていただきますようお願いいたします。

# 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	5,831,662	
基本保険料	3,228,816	
特定保険料	2,603,846	
国庫負担金収入	2,343	
調整保険料	71,303	
繰越金	0	
繰入金	370,600	
国庫補助金収入	2,236	
特定健康診査等事業収入	101	
財政調整事業交付金	60,001	
雑収入	18,308	
合計	6,356,554	
経常収入合計	5,872,927	
支出(千円)		
事務費	94,139	
保険給付費	3,312,605	
法定給付費	3,309,813	
付加給付費	2,792	
納付金	2,533,231	
前期高齢者納付金	1,207,755	
後期高齢者支援金	1,323,796	
その他	1,680	
保健事業費	158,001	
還付金	1,015	
病院診療所費	56,823	
財政調整事業拠出金	62,949	
連合会費	2,615	
積立金	12,087	
雑支出	6,353	
予備費	116,736	
合計	6,356,554	
経常支出合計	6,176,554	
経常収支差引額	▲ 303,627千円	

## 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	629,626
	繰越金	0
	繰入金	35,000
	雑収入	2
	合計	664,628

支出(千円)	介護納付金	653,444
	還付金	100
	積立金	0
	予備費	11,084
	合計	664,628

## 予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 11,300人 (男性 7,460人、女性 3,840人)
- 特定健診の受診対象者数 2,145人 (被保険者 100人、被扶養者 2,045人)
- 平均標準報酬月額 339,000円 (男性 389,000円、女性 243,000円)
- 総標準賞与額(年間合計) 11,243,105千円
- 平均年齢 44.89歳 (男性 46.37歳、女性 41.92歳)
- 被扶養者数 7,737人
- 前期高齢者加入率 4.065084%
- 健康保険料率 1,000分の104 (事業主 1,000分の52、被保険者 1,000分の52)

- 一般保険料率 1,000分の102.75 (事業主 1,000分の51.375、被保険者 1,000分の51.375)
- 基本保険料率 1,000分の58.117 (事業主 1,000分の29.0585、被保険者 1,000分の29.0585)
- 特定保険料率 1,000分の44.633 (事業主 1,000分の22.3165、被保険者 1,000分の22.3165)
- 調整保険料率 1,000分の1.25 (事業主 1,000分の0.625、被保険者 1,000分の0.625)
- 介護保険の対象となる被保険者数 6,660人
- 介護保険料率 1,000分の17 (事業主 1,000分の8.5、被保険者 1,000分の8.5)

# 特定健康診査等のご案内



40歳以上の皆さまには特定健診・特定保健指導で健康づくりをサポートします

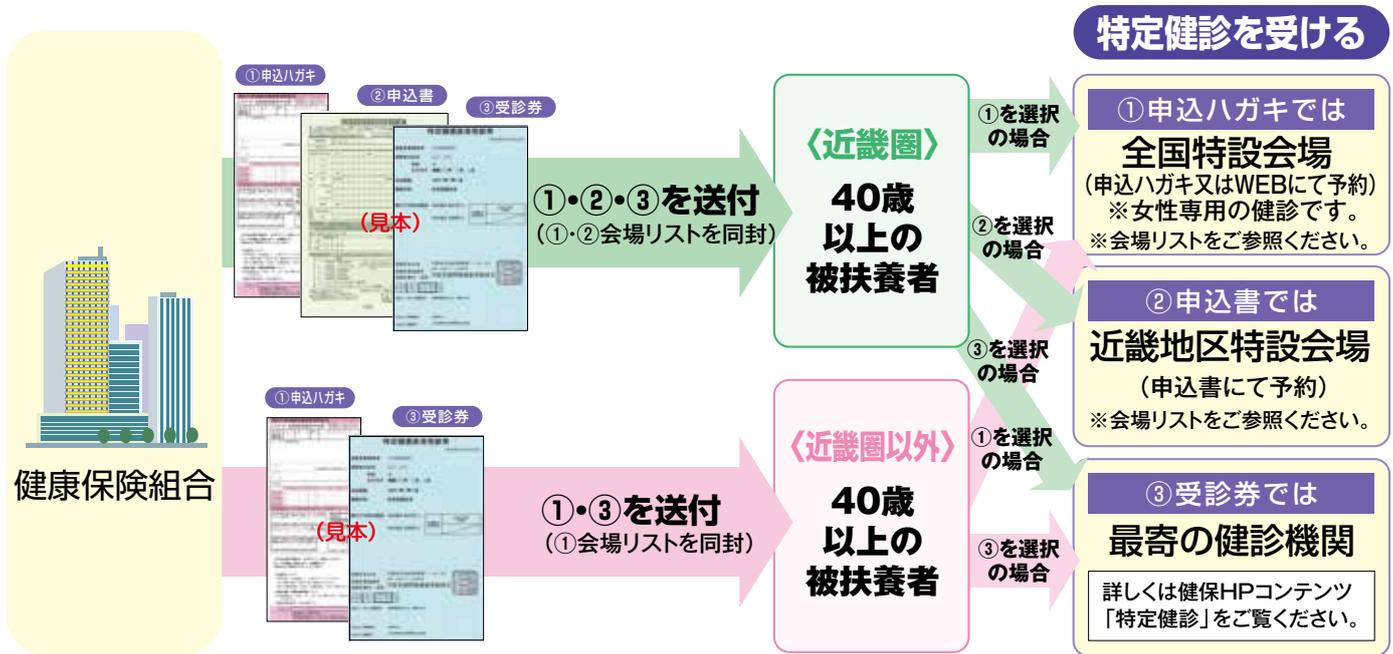
## ■ 特定健診・特定保健指導の対象者

40歳以上の被保険者(本人)・被扶養者(家族)

被保険者(本人)が受ける特定健診は

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や生活習慣病予防健診を受けてください。

被扶養者(家族)が受けられる特定健診の流れは



### 受診者全員に実施する健診項目

- 質問(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

## 受診者全員に対し

### 情報提供

受診者全員に対し、みずからの生活習慣改善のきっかけになる情報を提供します。

**診断の結果に応じた保健指導を実施します**

### 保健指導判定値

腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積のリスクを判定。

- 腹囲 男性85cm以上 女性90cm以上

または

- BMI 25以上
- ※BMI:体重(kg)÷(身長(m))<sup>2</sup>

+

検査結果と質問票により、追加リスクをカウント。

- 高血糖
- 高血圧
- 脂質異常
- 喫煙歴

### 動機づけ支援

生活習慣改善の取り組みを支援します。

### 積極的支援

生活習慣改善の行動の継続を支援します。(3~6ヵ月間)

窓口で支払う自己負担額 特定健診1,000円 特定保健指導 全額健保負担

★ ご案内の特定健康診査は必ず受けましょう! ★

新年度スタート!



# 今年度もきっちり**健診**を受けて 体のチェックを!

健康診断は、メタボリックシンドロームや高血圧などの生活習慣病を早い段階で見つけ、予防するための貴重な機会です。  
年に1度は必ず健診を受けて体の状態をチェックしましょう。

## ● 健診結果のチェックのポイント

### ✓ 前年度までの結果と比較

「異常なし」の判定であっても、前年度までの結果と比較して悪化の傾向がある場合は要注意。

### ✓ 正常値ギリギリではないか

正常値の範囲内でも上限または下限ギリギリの数値となっている場合は要注意。

治療が必要になる前に、食事、運動など  
毎日の生活習慣を見直しましょう



再検査・精密検査は  
**必ず** 医療機関受診を

再検査・精密検査など医療機関の受診を指示されている場合は、**放置しないで必ず医療機関を受診**してください。

## 第4期

# 特定健診・特定保健指導がスタート!

**特定健診**は、40歳~74歳の方を対象に、高血圧や糖尿病、脂質異常などの生活習慣病の予防を目的として行われる健診です。**特定保健指導**は、特定健診によって生活習慣病の恐れがあると判断された方に対して、保健師や管理栄養士などの専門家が生活習慣の改善をサポートするものです。

特定健診・特定保健指導は、平成20年度から始まった制度で、定期的な見直しを経て、**令和6年度からは第4期がスタート**となります。



## 第4期の主な変更点

### 特定健診

- ① 中性脂肪は、絶食10時間以上の空腹時の採血による検査が基本ですが、やむを得ない場合は、食事開始から3.5時間が経過していれば、随時採血による検査も可能となりました。
- ② 喫煙や飲酒に関する質問項目について、より詳細な選択肢が設けられ、より正確にリスクの把握ができるようになりました。

### 特定保健指導

- ① 成果をより把握しやすくするために、具体的な数値目標が設定され、その達成が重視される仕組みになりました。主要な達成目標は腹囲2cm・体重2kg減です。
- ② 遠方に居住したり、多忙な対象者に対して、リモートで保健指導を行うなど、ICTの活用がより進められることになりました。
- ③ 特定健診の受診当日に初回の特定保健指導を受けるなど、特定健診実施後の特定保健指導の早期実施が進められることになりました。

# 「自分の健康は自分で守る」ために 人間ドック、胃検診は おちどび受けましょー！

## ■当健康保険組合の健康管理室で受検される場合

### 一、人間ドック

受検資格 三十五歳以上の被保険者及び被扶養者（年度内一回）

利用料金 一〇、〇〇〇円

※特例として三十五歳未満の方は、**三〇、〇〇〇円**

※年度内二回目以降**三〇、〇〇〇円**

(1) 診察・問診・保健指導

(2) 検査項目

- ① 医師診察・面談 ② 身体計測（身長・体重・BMI（体格指数）・腹囲（視力・聴力））
- ③ 胸部X線（直接）、胃部X線（直接）
- ④ 血圧、心電図、眼底カメラ
- ⑤ 血液検査
  - (ア) 肝機能、HBs抗原、HCV抗体
  - (イ) 腎・膵機能
  - (ウ) 糖代謝、血中脂質、尿酸
  - (エ) 炎症反応、リウマチ、梅毒
  - (オ) 貧血
- ⑥ 尿検査（糖・蛋白・潜血）
- ⑦ 便潜血反応（ヒトヘモグロビン）
- ⑧ 腹部超音波
- ⑨ 問診

検査日 火・金曜日

AM九：〇〇受付

AM一〇：〇〇受付



### 二、胃検診

受検資格 被保険者及び被扶養者

利用料金 一、〇〇〇円

検査項目 直接撮影

検査日 木曜日を除き個別に対応

三、申し込み方法

所定の申込書に必要事項ご記入のうえ、利用料金を添えてお申し込み下さい。

■当健康保険組合の健康管理室以外の医療機関や健診機関等で受検される場合、補助金制度があります。

一、受検資格

当組合の健康管理室での受検資格に同じ

### 二、補助金の額

(1) 人間ドック

一〇、〇〇〇円を自己負担し当組合が二〇、〇〇〇円を限度として補助

※当組合の定めた検査項目が不足の場合と年度内二回目以降は、補助の対象になりませんのでご注意ください。

(2) 胃検診

五〇〇円を自己負担し当組合が三、五〇〇円を限度として補助

※保険診療の場合は補助の対象になりませんのでご注意ください。

### 三、請求方法

請求用紙に必要事項をご記入のうえ、領収書、検査結果（共に写し可）を添付のうえ請求して下さい。

### 四、請求期限

受検された日から二年で年度内一回限り。

### ■各種腫瘍マーカー

(採血による癌検査) について

オプションにて実施しておりますのでご希望の方は事業所担当者、又は当管理室までお問い合わせください。

健康管理室の補助金については、人間ドック・胃検診の他にインフルエンザ予防接種の補助を年間を通して行っております。詳しくは健保ホームページ又は当健康保険組合健康管理室までお問合せください。

☎〇六―六二七―〇六五四

※年度とは四月一日～翌年三月三十一日

# 35歳以上の被保険者・被扶養者の皆さまに 「日帰り人間ドック」契約健診機関のご案内

疾病の早期発見・予防など自身の健康管理に、ぜひお役立てください。お申し込みの手続きなどは直接健診機関にお尋ねください。  
※下記の自己負担額は、健保組合が20,000円を補助した金額です。 ※補助金の申請は不要です。

	名 称	所 在 地	T E L F A X	自己負担額
大 阪	医療法人 健昌会 近畿健診センター	〒530-0047 大阪市北区西天満5-9-3 アールビル本館2F	(06) 6365-1655 (06) 6365-1645	18,500円(税込) 1月~5月10,800円(税込)
	医療法人 健昌会 福島健康管理センター	〒553-0004 大阪市福島区玉川2-12-16	(06) 6441-6848 (06) 6441-6074	18,500円(税込) 1月~5月10,800円(税込)
	医療法人 健昌会 淀川健康管理センター	〒532-0024 大阪市淀川区十三本町1-1-9	(06) 6303-7281 (06) 6303-7284	18,500円(税込) 1月~5月10,800円(税込)
	マイヘルスクリニック 心齋橋院	〒542-0086 大阪市中央区 西心齋橋1-4-3 心齋橋オーバ11F	(06) 6243-0117 (06) 6243-0113	18,500円(税込)
	社会医療法人 きつこう会 多根クリニック	〒552-0007 大阪市港区弁天1-2 II-600号	(06) 6577-1881 (06) 6577-1771	19,600円(税込)
	社会医療法人 寿楽会 m-oクリニック	〒542-0076 大阪市中央区難波2-2-3 御堂筋グランドビル11F	(06) 6210-3121 (06) 6210-3122	15,200円(税込)
	医療法人 橘甲会	〒540-0013 大阪市中央区内久宝寺町3-4-1	(06) 6943-1306 (06) 6943-1316	13,000円(税込)
	社会医療法人 生長会 ベルクリニック	〒590-0985 大阪府堺市堺区戎島町4-45-1 ホテル・アゴラリージェンシー大阪堺11階	(072) 224-1717 (072) 224-1500	26,200円(税込)
	社会医療法人 生長会 府中クリニック	〒594-0076 大阪府和泉市肥子町2-2-1 イオン和泉府中店1F	(0725) 40-2154 (0725) 40-2153	26,200円(税込)
	医療法人 健人会 那須クリニック関西検診協会	〒532-0011 大阪市淀川区 西中島4-4-21 サンノビル	(06) 6308-3908 (06) 6308-3631	22,900円(税込)
	大阪公立大学医学部附属病院 先端予防医療部附属クリニック MedCity21	〒545-6090 大阪市阿倍野区 阿倍野筋1-1-43 あべのハルクス21階	(06) 6624-4011 (06) 6624-8212	18,500円(税込)
	医療法人 東和会 第一東和会病院	〒569-0081 大阪府高槻市宮野町2番17号	(072) 671-1008 (072) 671-1015	21,400円(税込)
	社会医療法人 寿楽会 大野クリニック	〒542-0076 大阪市中央区 難波2丁目2-3 御堂筋グランドビル7F	(06) 6213-7230 (06) 6213-7235	24,000円(税込)
東 京 ・ 愛 知	一般財団法人 東京社会保険協会 フィオーレ健診クリニック	〒160-0022 東京都新宿区新宿7-26-9	(03) 5287-6211 (03) 5287-6218	19,600円(税込)
	医療法人社団 せいおう会 鷺谷健診センター	〒110-0003 東京都台東区根岸2-19-19	(03) 3873-9161 (03) 3873-9170	27,300円(税込)
	医療法人社団 国立あおやぎ会 八王子健康管理センター	〒192-0046 東京都八王子市明神町4-30-2	(042) 648-1621 (042) 648-8652	18,500円(税込)
	医療法人 厚生会 マイヘルスクリニック 神田院	〒103-0022 東京都中央区 日本橋室町4-1-6 クアトロ室町ビル7階	(03) 3527-1915 (03) 3527-1920	18,500円(税込)
	社会医療法人 杏嶺会 一宮西病院	〒494-0001 愛知県一宮市開明字平1番地	(0586) 48-0088 (0586) 48-0028	18,610円(税込)
	医療法人 鹿志会 エルスメディケア名古屋(女性専用)	〒460-0008 愛知県名古屋市中区 栄2-1-1 日土地名古屋ビル3階	(052) 737-6500 (052) 219-5161	13,000円(税込)
I M S ( イ ム ス ) グ ル ー プ	IMS Me-Life クリニック池袋	〒170-0013 東京都豊島区 東池袋1-21-11 オーク池袋ビル10階	(03) 3989-1112 (03) 3989-1220	19,600円(税込)
	IMS Me-Life クリニック新宿	〒151-0053 東京都渋谷区 代々木2-9 久保ビル2階	(03) 3375-3371 (03) 3375-3372	19,600円(税込)
	IMS Me-Life クリニック千葉	〒260-0028 千葉県千葉市中央区 新町1000番地 センシティタワー8階	(043) 204-5511 (043) 204-5515	19,600円(税込)
	IMS Me-Life クリニック八重洲	〒104-0031 東京都中央区 京橋2-7-19 京橋イーストビル5階	(03) 3567-2080 (03) 3567-2081	19,600円(税込)
	IMS Me-Life クリニック仙台	〒983-8477 宮城県仙台市宮城野区 榴岡1-1-1 JR仙台イーストゲートビル4階	(022) 792-5000 (022) 792-5001	19,600円(税込)
	IMS Me-Life クリニック東京	〒104-0031 東京都中央区 京橋1-1-5 セントラルビル7階	(03) 3548-2451 (03) 3231-2330	19,600円(税込)
	IMS Me-Life クリニック渋谷	〒150-0031 東京都渋谷区桜丘町23-21 渋谷区文化総合センター大和田10階	(03) 3770-3100 (03) 3770-3110	19,600円(税込)

■ この件でのお問い合わせにつきましては当健康保険組合健康管理室までお願いします。TEL:06-6271-0654

／知って納得！／

# 健康保険

## 正しく知って活用しよう！ 「健康保険」の仕組み

「病院を受診したいけど、給料日前だし…」「出産でしばらく働けないけど、生活費は大丈夫かな」。公的な医療保険制度である健康保険は、働く人やその家族などのそんな不安に備えるための大切な制度です。

健康保険の仕組みや、実際に受けられる給付などについて確認しておきましょう。



大丈夫。保険証を提示すれば、実際にかかった金額の3割を自己負担するだけで診察や治療が受けられるのよ。

医療費  
7割  
3割 自己負担

健康保険被保険者証

3

なんだか熱っぽい。風邪かな？

1

そうなんですか！  
じゃあ、いつ風邪をひいても大丈夫ですね。

日々の体調管理はしっかりしなさいね…。

4

みんなに感染したら大変！  
今日は早退して病院に行きなさい。

でも、今月は金欠気味で、医療費が払えるか心配なんです。

2

● **そもそも「健康保険」とは？**

健康保険は、働く人（被保険者）と会社（事業主）が保険料を出し合っており、病気やけがなどの医療費の給付や、傷病による休業、出産、死亡時の手当金などを受けられるようにする公的な医療保険制度です。民間企業などに就職すると、健康保険に加入して「被保険者」となり、健康保険の運営主体である保険者（健康保険組合、協会けんぽ等）から保険給付などを受けることができます。

● **健康保険にはどんな役割がある？**

健康保険には大きく分けて次の2つの役割があります。

● **保険給付**

病気やけがで医療機関を受診した際にかかる医療費の7〜8割を保険者が負担します。また、病気やけがによる休業、出産、死亡などに対して保険者から手当金が支給されます。

● **保健事業（健康づくりサポート）**

健康診断や生活習慣病予防指導など、病気予防や健康増進のためのさまざまなサポートを受けることができます。

● **健康保険に加入したら…**

① **保険証が交付される**

保険証（健康保険被保険者証）を医療機関で提示すると、医療費の一部を自己負担するだけで必要な診察や治療が受けられます。自己負担の割合は年齢や収入に応じて左表のようになっています。

**年齢や収入によって異なる医療費の自己負担割合**

小学校入学前	2割
小学校入学後～70歳未満	3割
70歳以上75歳未満（一般）	2割
70歳以上75歳未満 （現役並み所得者*1）	3割

\*1 現役並み所得者：  
70歳以上75歳未満の被保険者で診療月の標準報酬月額が28万円以上の人とその被扶養者で70歳以上75歳未満の人

なお、自己負担した分以外の医療費は保険者が負担します。保険者負担分の医療費などの財源は会社や被保険者の皆さんが毎月納めている保険料です。大切な保険料を無駄遣いしないためにも、不要な受診を控えるなど、適切な受診を心掛けましょう。

② **保険料を納める**

毎月の給料や賞与から保険料が自動的に天引きされます。保険料は毎

月の給料を標準報酬月額（毎月の給料を1〜50の等級に区分したもの）に当てはめて、保険者ごとに定めている保険料率により算出されます。

**保険料の求め方**

$$\begin{aligned} & \text{毎月の給料から納める保険料} \\ & \parallel \\ & \text{標準報酬月額} \\ & \text{(1等級：5万8,000円～50等級：139万円)} \\ & \times \\ & \text{保険料率 (保険者ごとに異なる)} \end{aligned}$$

標準報酬月額は原則として年に一度見直されますが、昇降給などで大幅に支給額が変動した場合は臨時に改定されます。

③ **被扶養者の届け出をする**

主に被保険者の収入で生活している家族（3親等内の親族のみ）は条件を満たして保険者からの認定を受ければ「被扶養者」として健康保険の給付を受けることができます。

被扶養者の認定条件については保険者によって異なるので、事前に確認しておくことが安心です。

また、75歳（一定の障害がある人は65歳以上）になると、後期高齢者医療制度の被保険者となるため、自動的に被扶養者から外れることになります。

**被扶養者の主な条件**

**同居している場合**  
年収が130万円未満\*2で、被保険者の年収の2分の1未満であること

**同居していない場合**  
年収が130万円未満\*2で、被保険者からの援助（仕送り）額より少ないこと

\*2 いずれの場合も、60歳以上の人または障害年金の受給者は、年収180万円未満であることが条件となります。なお、一時的に収入が増えて年収が130万円以上になる場合は、それが一時的な収入変動であることを事業主が証明すれば、連続2年間までは被扶養者認定を受けられます。

**Point**

**マイナンバーカードでも受診OK！**

事前にマイナポータルで申し込めば、マイナンバーカードを保険証代わりに使うことが可能です。現行の保険証は令和6年12月に廃止され、マイナンバーカードに一本化されます。まだマイナンバーカードをお持ちでない方は、早めに準備しておきましょう。



# ココロメンテ通信

監修  
株式会社生き方はたらき方  
ラボラトリー うかい やすみ  
代表取締役 **鵜飼 柔美**



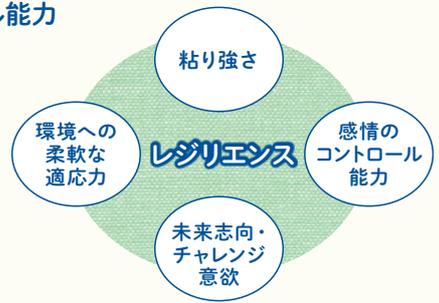
## 今求められる能力「レジリエンス」とは

近年さまざまな分野で注目を集めている概念「レジリエンス」とは、ショックなことや困難なことに直面して一時的に気持ちが落ち込んでも、忍耐力や柔軟性を持ってうまく適応する能力のことです。心理学的には、「ストレスやトラウマなどの困難をはね返し、未来に向かって前向きになれる力または過程」と定義されます。ストレスに耐える力である「ストレス耐性」とは異なり、ストレスの影響を受けにくい、いわば精神的免疫機能ともいえます。

組織は人の集まりなので、例えば、企業の場合、レジリエンスの高い社員が集まれば、組織に良くないことが起きても挽回できる企業になります。個人や組織の不祥事が社会からのバッシングを受けやすい時代において、レジリエンスの高さはより重要視されていくでしょう。

レジリエンスは次の4つの要素から構成されます。

- **粘り強さ**  
不利な状況下でも、すぐに諦めず前に進む粘り強さ。
- **環境への柔軟な適応力**  
一つのストレスである「変化」を受け入れ、臨機応変に対応できる力。
- **未来志向・チャレンジ意欲**  
失敗の可能性があっても挑戦できる自信や意欲、好奇心。
- **感情のコントロール能力**  
状況が変わるたびに一喜一憂していると、そのモチベーションも不安定になり、結果として大きなストレスに。



## レジリエンスを高めるためには

### 個人で

#### 自分の捉え方を見直す

人は、生活環境や人間関係などで起きる「出来事」について、その人特有の「捉え方」を介して、感情・思考・行動などの「反応」をします。この「捉え方」が事実に基づかない思い込みや、固定観念といった不合理な信念である場合、反応はネガティブなものになりがちで、不安や無力感の原因になってしまいます。自分自身を知ることで、自分の捉え方の癖を客観的に見直し、「その捉え方は妥当か?」と反論してみることで、不合理な信念を合理的なものに変容させることができます。



### ラインケア\*で

#### 自己効力感を高める

状況において要求される行動を「自分はうまくできる」と考える確信のことを「自己効力感」といいます。自己効力感が低いと、レジリエンスも低くなってしまいます。また、自己効力感個人だけでは高めづらいので、次のようなラインケアで高めましょう。

- ✓ **成功経験を積ませる**  
課題を自分の力で解決できたという体験は「やればできる」という自信につながります。いきなり大きな目標ではなく、スモールステップでの目標設定をしてあげるのがよいでしょう。
- ✓ **代理的体験をさせる**  
これは他者の成功を伴う行動を観察し、自分もできるイメージを持たせることです。営業の現場でよくある、先輩や上司の訪問営業に新人が同行するのも、代理的体験の一つです。
- ✓ **言語的説得をする**  
できていないところを指摘するより、できていることを評価した上で「あなたならできる」と励ましてあげましょう。他人から言ってもらう方がうまくいく傾向にあります。
- ✓ **身体や心の変化を意識させる**  
自己効力感気分や体調によっても変化します。深夜残業が続いたり、夜中に連絡をするなど、生活リズムが整えづらい労働環境は避けるようにしましょう。



参考 **ネガティブ・ケイパビリティ**  
**答えの出ない事態に耐える力**

ははきぎ ほうせい  
帯木 蓬生【著】/朝日新聞出版

小説家であり精神科医である著者による「答えの出ない事態に耐える能力=ネガティブ・ケイパビリティ」について記された本です。「レジリエンス」という言葉が広がるきっかけにもなりました。

# レジャー施設優待利用のご案内

下記掲載の“レジャー施設共通優待券”を各施設(チケット購入)窓口で利用当日に提出してください。  
下記の施設で入園料などの割引を受けることができます。ぜひ、ご利用ください。

- 関西サイクルスポーツセンター(大阪府)
- アドベンチャーワールド(和歌山県)
- 千早川マス釣り場(大阪府)
- 乗馬クラブクレイン大阪(大阪府)
- モクモク手づくりファーム(三重県)



詳しくは、当健康保険組合HP

[保健事業](#) > [契約保養所・レジャー施設](#) をご覧ください



## レジャー施設共通優待券

〈有効期間 2024年10月31日まで〉  
〈本券で1回の利用につき5名まで有効〉  
※乗馬クラブ クレイン大阪のみ2名まで有効  
発行：大阪金属問屋健康保険組合

# 契約保養所のご案内

- 民宿「京口屋」(兵庫県)
- 鷲ヶ岳高原ホテルレインボー(岐阜県)
- アークホテルグループ(大阪府・岡山県・福岡県)
- ホテルトラスティ(東京都・愛知県・大阪府)
- OKAERiビレッジ(三重県)
- 亀の井ホテル(旧かんぽの宿)(全国30カ所)
- その他(日本旅行・JTBなど)



詳しくは、当健康保険組合HP

[保健事業](#) > [契約保養所・レジャー施設](#) をご覧ください



## 大和リゾート株式会社

### 優待対象レジャー施設

関西サイクルスポーツセンター  
アドベンチャーワールド  
伊賀の里 モクモク手づくりファーム  
千早川 マス釣り場  
乗馬クラブ クレイン大阪

### 優待対象レジャー施設

関西サイクルスポーツセンター  
アドベンチャーワールド  
伊賀の里 モクモク手づくりファーム  
千早川 マス釣り場  
乗馬クラブ クレイン大阪

### 優待対象レジャー施設

関西サイクルスポーツセンター  
アドベンチャーワールド  
伊賀の里 モクモク手づくりファーム  
千早川 マス釣り場  
乗馬クラブ クレイン大阪

### 優待対象レジャー施設

関西サイクルスポーツセンター  
アドベンチャーワールド  
伊賀の里 モクモク手づくりファーム  
千早川 マス釣り場  
乗馬クラブ クレイン大阪

### 優待対象レジャー施設

関西サイクルスポーツセンター  
アドベンチャーワールド  
伊賀の里 モクモク手づくりファーム  
千早川 マス釣り場  
乗馬クラブ クレイン大阪

### 優待対象レジャー施設

関西サイクルスポーツセンター  
アドベンチャーワールド  
伊賀の里 モクモク手づくりファーム  
千早川 マス釣り場  
乗馬クラブ クレイン大阪

### 優待対象レジャー施設

関西サイクルスポーツセンター  
アドベンチャーワールド  
伊賀の里 モクモク手づくりファーム  
千早川 マス釣り場  
乗馬クラブ クレイン大阪

### 優待対象レジャー施設

関西サイクルスポーツセンター  
アドベンチャーワールド  
伊賀の里 モクモク手づくりファーム  
千早川 マス釣り場  
乗馬クラブ クレイン大阪

### 優待対象レジャー施設

関西サイクルスポーツセンター  
アドベンチャーワールド  
伊賀の里 モクモク手づくりファーム  
千早川 マス釣り場  
乗馬クラブ クレイン大阪



# 健康づくりでポイント貯まる



# K-POINT

## K-POINTとは？

『K-POINT』とは、日々健康づくりを積極的に取り組む被保険者の皆さまを応援するための健康プログラムサイトです。登録をしてポイントを貯めると賞品がもらえます。



今すぐ登録!!



## STEP 1 まずは簡単登録

- K-POINT 登録資格は被保険者の方のみです。ご家族の方が登録された場合は対象外となります。



すでに登録済みの方は再登録の必要はありません。引き続きご利用いただけます。

## STEP 2 ポイントを貯める

ポイントが貯まる期間：令和6年4月1日～令和7年3月31日まで

### ① 毎日のウォーキングで貯まる

ウォーキングのコースを選び、毎日の歩数を入力すると歩数に応じたポイントが貯まります。**1,000歩で1ポイント【1日最大10ポイント】**

### ② 健康者表彰を受賞で貯まる

被保険者(本人)が1年間(1月～12月)健康で保険証を一度も利用されなかった場合、当健康保険組合からポイントを進呈いたします。**【5,000ポイント】**

### ③ 健診を受けて貯まる

受診情報を入力するとポイントが貯まります。**【500ポイント】**

### ④ クイズに答えて貯まる

クイズの解答を入力するとポイントが貯まります。**【100ポイント】**



## STEP 3 ポイントを交換する

### ① 貯めたポイントに応じて賞品に交換できます。

交換時期は令和7年3月1日～令和7年4月10日です。  
※交換時期が近づきましたら、事前にメールにてご案内いたします。

### ② 賞品を受けとる

交換した賞品を受けとります。賞品送付時期は令和7年6月下旬予定です。  
※交換期間は変更されることがあります。



〈クオカード〉

賞品申請の対象者は令和7年3月1日時点で当健康保険組合の被保険者資格を有している方です。

## \*\*\*\*\* 『健康者表彰』『健康ウォーキング』について \*\*\*\*\*

当健康保険組合で実施している「健康者表彰」「健康ウォーキング」につきましては、『K-POINT』を活用して実施いたします。

今後もより一層、健康にご留意いただき、積極的に『K-POINT』をご利用ください。