

# 健保たより

2025-4  
SPRING  
第192号

大阪金属問屋健康保険組合



青森県 弘前公園の桜と花筏に冠雪の岩木山／提供:アマナ はないかだ

- 改正育児・介護休業法の成立・公布  
仕事と育児、介護の両立を支援 ..... P2
- 公示／事業所の編入削除について／  
なんでも相談OKコーナー ..... P3
- 令和7年度 予算のお知らせ ..... P4・5
- 知って納得! 健康保険 ..... P6・7
- 早分かり!! 健康保険療養費 ..... P8
- 特定健康診査等のご案内 ..... P9
- 「日帰り人間ドック」契約健診機関のご案内 ..... P10
- 健診料金改定並びに  
健診実施日の変更についてお知らせ ..... P11
- 特定健康診査等のご案内 ..... P12
- ココロメンテ通信 ..... P13
- 簡単ロコモ予防エクササイズ ..... 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



政府は「こども  
未来戦略」などを踏ま

え「共働き・子育て」を推

進するほか、労働者の介護離  
職を防止するため、事業主に介護

休業、両立支援制度等の周知や環境整  
備等を求めています。令和6年5月24日  
に成立した改正育児・介護休業法はこう  
した対策を推進するもので、一部を除き  
7年4月1日から段階的に施行されます。  
企業にとつては重要な法改正であるとい  
えるでしょう。

まず仕事と育児の両立支援については、  
男女ともに働きながら育児がしやすくな  
るよう、子供の年齢に応じた「短時間勤務」  
「テレワークの活用」「残業免除」など柔  
軟な働き方の選択肢を拡大します。

「子の看護等休暇」については、従来の  
小学校就学前の子供から、小学校3年生修  
了までに対象を延長し、取得理由も病気・  
けが等に加え、感染症に伴う学級閉鎖等  
や行事（入園式、卒園式や入学式）参加  
も含めるなどして利用しやすくなります。

「介護離職の防止」に向けては、介護休  
業などの両立支援制度について周知する  
ことで、制度が利用されないまま離職に  
至る状況を改善としています。

具体的には、「研修の実施」や「相談窓  
口の設置」等のいずれかが事業主の義務と  
されます。要介護状態の家族を介護するた

## 改正育児・介護休業法の成立・公布

### 仕事と育児、介護の両立を支援



めの「テレワークの導入」などが努力義務  
化され、介護に直面する前から必要な情報  
を入手できるよう、40歳に達する時期に、  
介護休業や介護両立支援制度に関する情報  
提供を行うことも事業主に課せられます。

仕事と育児、介護の両立支援は、労働力  
の確保と定着のために、企業にとつては賃  
上げと同様かそれ以上の大きな課題となっ  
ていくでしょう。いまだ男性の育児休業取  
得率は17%<sup>\*1</sup>、介護離職者は10万人を超える<sup>\*2</sup>  
現状を改善できるか、制度の周知と普及が  
求められています。

\*1 厚生労働省「2022年度雇用均等基本調査」  
\*2 総務省「就業構造基本調査（令和4年）」

## Scope

### 今回のまとめ

- 改正育児・介護休業法が令和7年4月1日より段階的に施行される。
- 育児・介護と仕事の両立を支援するための環境整備が進められている。

# 公 告

## 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6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定めました。

令和6年9月末の全被保険者の標準報酬月額の平均額	347,144円
令和7年度任意継続被保険者の標準報酬月額	340,000円
令和7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7年4月1日

### 報告第1号

## 事業所の編入削除について

規約変更届	事業所名	年月日	変更事項
R6. 10.3	(株)オーシャン	R6. 6.8	削除
R6. 11.25	(株)加藤義商店	R6. 8.1	削除
R6. 12.18	(株)小川芳人商店	R6. 12.1	削除
R7. 1.8	(株)オーバル	R6. 11.30	削除

(株)オーバルについて

大阪地方裁判所よりR6.12.3に破産手続きの通知

保険料R6.4月～6月保険料未納分を近畿厚生局に「健康保険料等滞納処分認可申請」

## 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に、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。**

## 義務的経費の増加により厳しい健保財政

# 効果的な保健事業の実施と医療費の適正化を目指します

大阪金属問屋健康保険組合の令和7年度の予算案が、去る2月19日開催の第141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。

当健保組合の令和7年度の予算総額は、61億970万6千円となり、経常収支では4,212万円の赤字となりました。

賃金上昇等により、保険料収入は前年度予算から8,120万2千円増加し、59億983万3千円となりました。しかしながら、支出面では保険給付費の高止まりが続き、前年度予算比1億8,589万8千円増の34億9,850万3千円となったが、高齢者医療への拠出金が減少したことにより、前年度予算比4億6,173万6千円減の20億7,149万5千円となりました。

その結果、保険給付費は増加しているものの高齢者医療への拠出金が減少したことにより、黒字予算を計上することとなりました。なお、高齢者医療への拠出金は保険料収入の3.6割を占め、健保財政を圧迫する大きな要因となっています。

さて、昨年の国内出生数は70万人を割り込み、過去最低を更新する見込みとなりました。一方で、高齢

者人口は団塊ジュニア世代が65歳以上となる2040年に向け、さらなる増加が予測されています。このような人口構造の変化を受け、政府は「給付は高齢者中心、負担は現役世代中心」というこれまでの構造から、年齢に関わりなくすべての世代が能力に応じて支え合う持続可能な社会保障制度への転換を目指し、さまざまな改革を検討しています。その一つとして、

今年から高額療養費制度の見直し段階的に実施される予定です。自己負担限度額の引き上げや所得区分の細分化により、現役世代の負担軽減が期待されています。

昨年12月2日より健康保険証の新規発行が終了し、医療機関等へはマイナンバーカードを保険証利用登録した「マイナ保険証」で受診することが基本となりました。マイナ保険証には、データに基づく質の高い医療の提供や、手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除されるなど、高い利便性があります。従来の保険証についても今年12月1日までは利

## 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、4億5万円の減少となったが、依然として健保財政を圧迫しています。
- **効果的な保健事業で給付費の効率化を目指す**  
第3期データヘルス計画に沿った効果的な保健事業で健康の保持増進を推進し、保険給付費の効率化を目指します。

用可能ですが、マイナ保険証を未取得の方は、お早めに手続きいただけますようお願いいたします。

当健保組合は、加入者の皆さまの健康の保持増進を支えるため、今年度も効果的な保健事業を展開してまいります。併せて、より健全な財政運営に向けた医療費の適正化、経費節減にも取り組んでまいります。

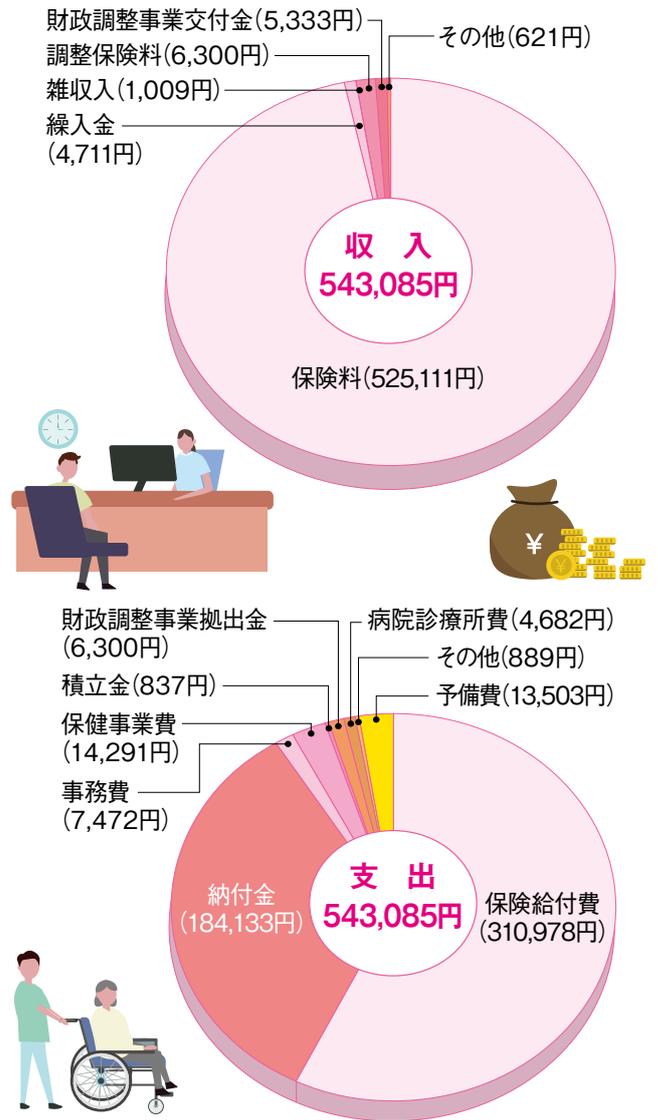
皆さまにおかれましても、各種保健事業を積極的にご利用いただき、日々の健康管理にお役立ていただくほか、ジェネリック医薬品の選択など、医療費の節減につながる取り組みにも引き続きご協力いただけますようお願いいたします。

# 令和7年度 収入支出予算概要

千円

健康保険分	<b>収入(千円)</b>	
	保険料	5,907,498
	国庫負担金収入	2,334
	調整保険料	70,879
	繰越金	0
	繰入金	53,000
	国庫補助金収入	2,413
	特定健康診査等事業収入	101
	出産育児交付金	2,133
	財政調整事業交付金	60,001
	雑収入	11,347
	合計	6,109,706
	経常収入合計	5,928,721
	<b>支出(千円)</b>	
	事務費	84,063
	保険給付費	3,498,503
	法定給付費	3,495,565
	付加給付費	2,938
	納付金	2,071,495
	前期高齢者納付金	764,301
後期高齢者支援金	1,307,191	
その他	3	
保健事業費	160,773	
還付金	1,015	
病院診療所費	52,670	
財政調整事業拠出金	70,879	
連合会費	2,623	
積立金	9,421	
雑支出	6,353	
予備費	151,911	
合計	6,109,706	
経常支出合計	5,886,601	
経常収支差引額	42,120千円	

## 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	647,531
	繰越金	0
	繰入金	0
	雑収入	2
	合計	647,533

支出(千円)	介護納付金	625,421
	還付金	100
	積立金	0
	予備費	22,012
	合計	647,533

## 予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 11,250人 (男性 7,350人、女性 3,900人)
  - 特定健診の受診対象者数 2,163人 (被保険者 2,068人、被扶養者 95人)
- 平均標準報酬月額 346,000円 (男性 397,000円、女性 250,000円)
- 総標準賞与額(年間合計) 11,288,250千円
- 平均年齢 45.32歳 (男性 46.77歳、女性 42.55歳)
- 被扶養者数 0.67人
- 前期高齢者加入率 4.170277%

- 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102.77 (事業主 1,000分の51.385、被保険者 1,000分の51.385)
- 基本保険料率 1,000分の66.733 (事業主 1,000分の33.3665、被保険者 1,000分の33.3665)
- 特定保険料率 1,000分の36.037 (事業主 1,000分の18.0185、被保険者 1,000分の18.0185)
- 調整保険料率 1,000分の1.23
- 介護保険の対象となる被保険者数 6,640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)

# 知って納得！ 健 | 康 | 保 | 険

受診方法は変わりますが  
健康保険の役割は変わりません！

「病院に行きたいけど、医療費が心配」「病気で働けなくなったら生活費はどうしよう…」。公的な医療保険制度である健康保険は、働く人やその家族のそんな不安に備える大切な制度。医療機関の受診はマイナ保険証を基本とする仕組みに変わりましたが、健康保険の役割そのものは変わりません。改めて制度の基本を確認しましょう。



\*過去5年分の受診歴や薬歴を医療機関と共有でき、薬の重複が避けられ、適切な治療につながるメリットがあるとされる。一方、病気や薬剤に関する情報は差別や偏見につながる懸念があり、患者の同意がない限り情報は共有されない。

## 健康保険の基本的な仕組みとは？

健康保険は、私たちの医療と健康を支える公的な医療保険制度。働く人（被保険者）と会社など（事業主）が保険料を出し合って、病気やけがの治療費用を低く抑えたり、休業や出産などの際に手当金を受け取れる仕組みです。会社などに就職すると、自動的に健康保険に加入して「被保険者」となり、「保険料」（健康保険組合、協会けんぽなど）から、さまざまに給付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の？

健康保険は、私たちの健康と生活を守るために、主に次の2つの役割を担っています。

### 1 医療費の給付と手当金の支給

医療機関で診察や治療を受けた際、医療費の大部分（7〜8割）を保険者が負担します。さらに、病気やけがで働けない期間や産休中は生活を支えるために、または本人や被扶養者が亡くなってしまったときには遺族のために、「手当金」という形で経済的なサポートをします。

### 2 保健事業

#### （健康づくりのサポート）

病気の予防や早期発見のための健康診断、生活習慣病予防のための保

健指導などをはじめとした保健事業で私たちの健康づくりのサポートをします。

## 健康保険に加入したら確認したい3つのポイント

健康保険に加入したら、スムーズにサポートやサービスを利用できるように、次の3つのポイントを確認しておきましょう。

### 1 医療費の自己負担は何割？

健康保険に加入していれば、医療機関での診察や治療は、医療費の一部を自己負担するだけで済みます。自己負担の割合は年齢や収入に応じて左表のように決められています。なお、自己負担額以外の医療費は保険者が負担します。

#### 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：原則として、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

### 2 保険料を支払う

健康保険の保険料は、毎月の給料や賞与から自動的に控除され（差し

引かれ）ますので、原則として別途支払う必要はありません。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）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。保険者負担分の医療費などの財源は、大部分が被保険者と会社など（事業主）が毎月納めているこの保険料です。大切な保険料を有効に活用するためにも、不要な受診は控え、適切な受診を心掛けましょう。

#### 保険料の求め方

#### 毎月の給料から納める保険料

＝

#### 標準報酬月額\*2

（1等級:5万8,000円～50等級:139万円）

×

#### 保険料率（保険者ごとに異なる）

\*2 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随時改定されます。

### 3 被扶養者の届け出をする

主に被保険者の収入で暮らしている家族（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。被扶養者の詳細な条件は保険者によって異なりますので、加入前に確認しておきましょう。また、75歳（一

定の障害がある人は65歳）以上になると、後期高齢者医療の被保険者となり、自動的に健康保険の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\*3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\*3で、被保険者からの援助（仕送り）額より少ないこと

\*3 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

#### まずはマイナ保険証の準備を！

従来は健康保険に加入すると「健康保険証」が交付されていましたが、健康保険証は令和6年12月2日をもって新規発行・再発行を終了しました。現在は初めて健康保険に加入したら、まずは「マイナポータル」での保険証利用の登録手続きが必要です。登録すれば医療機関でカードリーダーにマイナ保険証を置くだけでスムーズに受け付けができます。まだマイナンバーカードをお持ちでない方は、いざというときに困らないよう、早めの準備をお勧めします。



# 健康保険

早分かり!!



# 療養費



## 療養費とは？

健康保険においては、疾病または負傷に対して、療養の給付等を行うことが原則です。

※療養の給付等とは、医療機関等においてマイナ保険証等を提示して一部負担金（2割または3割）を支払うことにより、治療に必要な一連のサービスを受けられることです。

やむを得ない事情により、療養の給付等を受けられなかった場合に、被保険者からの申請にもとづき、現金で給付を行うことを「療養費」と言います。

## 対象になるのはどんなとき？

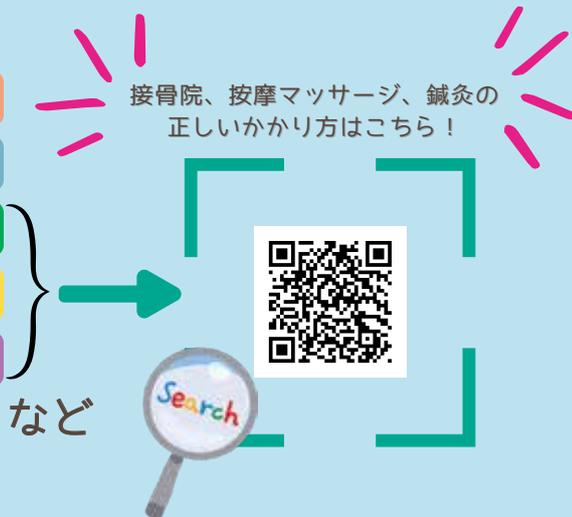
マイナ保険証等が提示できず、自費で診療を受けた

治療用装具を医師の指示で作製し、装着した

外傷性のケガにより接骨院で施術を受けた

慢性的な痛みにより鍼灸院で施術を受けた

医療上必要と認められた按摩・マッサージ



### 治療用装具を医師の指示で作製した場合の申請書類

- ①療養費支給申請書
- ②治療用装具の写真
- ③治療用装具製作指示装着証明書
- ④治療用装具購入の領収書

### 治療用装具の支給基準（一部抜粋）

治療遂行上、必要と認められるものに限りです。また、保険医の診察や治療用装具の装着確認、義肢装具士への指示を経ずに装着、または販売等がされた治療用装具は支給対象となりません。

※審査には2～3か月程度かかります。照会文書を送付する場合がございますので、ご協力をお願いいたします。

### マイナ保険証等が提示できず、自費で診療を受けた場合の申請書類

- ①療養費支給申請書
- ②医療機関等に支払った領収書及び明細書

### 前に加入していた健康保険を使用した場合の申請書類

- ①療養費支給申請書
- ②前健保組合に支払った領収書
- ③前健保組合から送付されたレセプト（※開封厳禁）

# CAUTION

## 審査の結果、支給対象とならない場合があります

# 「自分の健康は自分で守る」ために 人間ドック、胃検診は すずくで受けましょー!

## ■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 一三、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

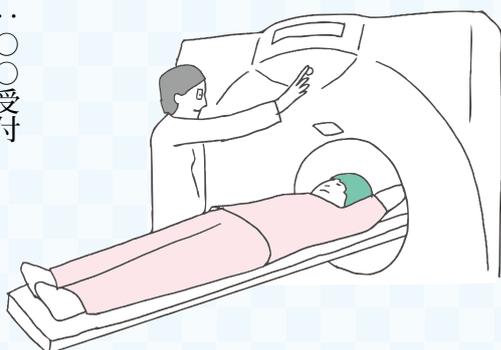
(2) 検査項目

- 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 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せん。

### 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一三、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一、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22,000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2階	(06)6365-1655 (06)6365-1645	16,500円(税込) 1月~5月10,000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	16,500円(税込) 1月~5月10,000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	16,500円(税込) 1月~5月10,000円(税込)
	医療法人 厚生会 マイヘルスクリニック 心斎橋院	〒542-0086 大阪市中央区 西心斎橋1-4-3 心斎橋オーバ11階	(06)6243-0117 (06)6243-0113	16,500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	17,600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11階	(06)6210-3121 (06)6210-3122	13,200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	11,000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・アゴーラリージェンシー大阪堺11階	(072)224-1717 (072)224-1500	24,200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1階	(0725)40-2154 (0725)40-2153	24,200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	20,900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 あべのハルカス21階	(06)6624-4011 (06)6624-8212	16,500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	19,400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7階	(06)6213-7230 (06)6213-7235	22,000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	17,600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	25,300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	16,500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	16,500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	16,610円(税込)
医療法人 鹿志会 エルズメディケア名古屋(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	11,000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	17,600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	17,600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	17,600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	17,600円(税込)
	IMS Me-Life クリニック東京	〒103-0027 東京都中央区 日本橋3丁目6-2 日本橋フロント2階	(03)3548-2451 (03)3231-2330	17,600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	17,600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**

# 健診料金改定並びに 健診実施日の変更についてお知らせ



## ●健康管理補助金

受診日:令和7年3月31日まで事業所名	
人間ドック	自己負担10,000円で 差額の上限20,000円まで



受診日:令和7年4月1日以降	
人間ドック	自己負担10,000円で 差額の上限22,000円まで

※その他の条件及び、健診補助金に変更はございません。

## ●健診料金(健康管理室)

令和7年3月31日まで	
半日人間ドック	10,000円
雇入健康診断	3,000円
定期健康診断 ※③	3,000円 ※①
	1,500円 ※②
胃検診	1,000円
再検査	0円



令和7年4月1日以降	
半日人間ドック	12,000円
雇入健康診断	4,000円
定期健康診断 ※③	4,000円
	2,000円
胃検診	変更なし
再検査	1,000円

※①35歳・40歳以上  
 ※②39歳以下(35歳を除く)、年齢は実施年度(4月から3月)に該当の方が対象。  
 ※③原則、巡回健診及び組合前巡回健診にて受診出来なかった方が対象。

## ●定期健康診断追加料金(健康管理室) 39歳以下(35歳を除く) 対象。

令和7年3月31日まで	
血液検査	1,890円
心電図検査	1,570円



令和7年4月1日以降	
血液検査	2,100円
心電図検査	1,600円



## ●腫瘍マーカー(単価) 料金(健康管理室)

令和7年3月31日まで		
検査項目	特異性の高い臓器	料金
AFP	肝臓	850円
CEA	肺・消化器	850円
CA19-9	膵臓	1,000円
男 PSA	前立腺	1,080円
女 CA125	子宮・卵巣	1,150円



令和7年4月1日以降	
検査項目	料金
AFP	950円
CEA	950円
CA19-9	1,200円
男 PSA	1,200円
女 CA125	1,300円

## ●腫瘍マーカー(セット) 料金(健康管理室)

令和7年3月31日まで		
検査項目		料金
①	AFP+CEA	1,650円
②	AFP+CEA+CA19-9	2,500円
③男	AFP+CEA+PSA	2,500円
④女	AFP+CEA+CA125	2,500円
⑤男	AFP+CEA+CA19-9+PSA	3,500円
⑥女	AFP+CEA+CA19-9+CA125	3,500円



令和7年4月1日以降	
検査項目	料金
①	1,800円
②	2,700円
③男	2,700円
④女	2,700円
⑤男	3,700円
⑥女	3,700円

## ●検査実施日の変更(健康管理室)

令和7年3月31日まで	
人間ドック	年間を通じて火曜日・金曜日



令和7年4月1日以降	
人間ドック	年間を通じて金曜日

※次年度より、人間ドックの4月以降のご予約は、その年の1月以降よりご連絡をお願いいたします。

※健康管理室にて実施しておりますその他の検診のご予約につきましては、事前にご連絡をいただいた時点(実施曜日変動あり)で、ご予約をとらせていただきます。  
 ※各健診について、受診人数に限りがございますので、ご希望に添えない場合がございます。なお、医師の都合により、ご予約いただいた日程を変更していただく場合がございます。あらかじめご了承くださいませようお願いいたします。

※令和7年4月1日より、大阪金属問屋健保会館は午前8時30分に開館します。健診の方は、開館時間以降にお越しください。

# 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

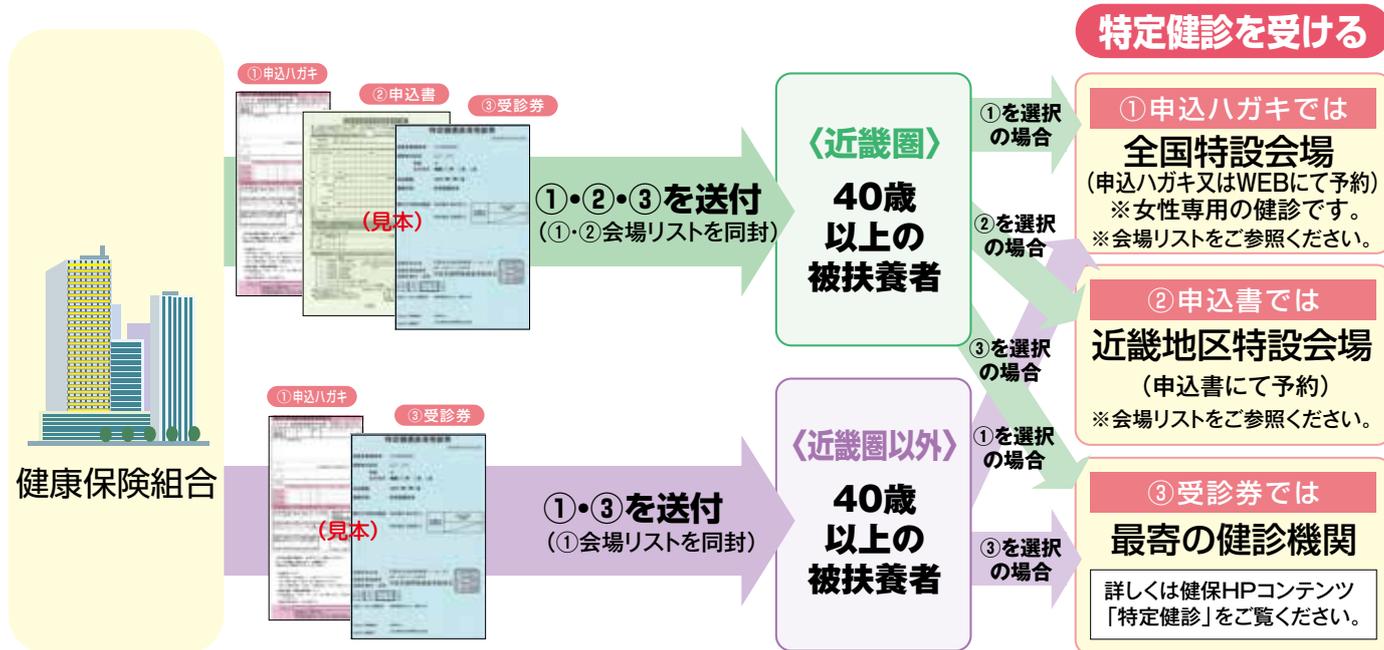
## ■ 特定健診・特定保健指導の対象者

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! ★

## 「認知のゆがみ」を理解し 職場でありがちな悩みに対処しよう

「認知のゆがみ」とは、考え方や物事の捉え方のクセのこと。「ゆがみ」は決してマイナスではなく、考え方のクセであり「個性」ともいえますが、極端過ぎるとストレスの原因に。認知のゆがみは10パターンで、それぞれの考え方のクセがマイナスの感情を生み出していることを知り、セルフケアしながら付き合きましょう。

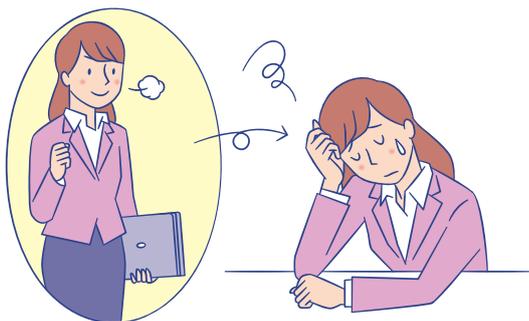
### 認知のゆがみのパターン

- |  |   |                                |
|--|---|--------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 白黒思考 | <input checked="" type="checkbox"/> 心のフィルター | <input type="checkbox"/> すべき思考 |
| <input type="checkbox"/> マイナス化思考         | <input type="checkbox"/> 拡大解釈・過小評価          |                                |
| <input type="checkbox"/> レッテル貼り          | <input type="checkbox"/> 一般化のし過ぎ            | <input type="checkbox"/> 結論の飛躍 |
| <input type="checkbox"/> 感情的決め付け         | <input type="checkbox"/> 自己関連付け             |                                |

### ケース

1

念願の部署に配属されたけど  
結果が出せず、向いてないかも…



Aさんは、今回の異動で希望していた部署に配属になりうれしくてたまりません。この部署でこそ自分の力が発揮できると思っているからです。しかし1ヵ月たってもなかなか結果が出せない日々が続いており、今は「本当は向いていなかったんだ」と思い、また異動願いを出すことを考えています…。

### このケースは 白黒思考パターン

結果に対し「良い」「悪い」のみで「あいまいさ」がない「自分の力が発揮できる!」と異動したてのAさんはとてもうれしそうで不安が一切ありません。しかしわずか1ヵ月後、結果が出せないでいるAさんはもう「向いていなかった」「次の異動を」と考えています。白黒思考は二極化思考ともいいます。できるかできないか、良いか悪いか、向いているかいないか、のどちらかしかなく、あいまいさがない考え方のクセです。

### セルフケアの方法

白と黒の間には「限りなく黒に近いグレー」から「限りなく白に近いグレー」まであいまいなグラデーションがあります。白ではないけど黒でもない、そういったあいまいさが存在することを意識してみると、考え方が極端に振り切れることは少なくなり、ストレスは軽減されるでしょう。

職場のメンタルヘルスに関わる  
知識や情報をお届けします

# ココロメンテ 通信

監修

一級キャリアコンサルティング技能士、  
シニア産業カウンセラー  
株式会社生き方はたらき方ラボトレー  
なつかし  
代表取締役 **鵜飼 柔美**



### ケース

2

上司との面談でのあの言葉。  
まだまだ自分はダメなんだ…



Bさんは、配属されて8年目の中堅。年に1度の評価面談の席で上司から「いつもよく頑張っているね。そろそろ君も管理職を目指してほしいから、視座を上げていかないとね」と言われました。Bさんは「視座が低い自分」という部分だけが頭に残り「頑張っているのにまだダメなんだ」と落ち込んでしまいました…。

### このケースは 心のフィルターパターン

### 何事もネガティブな面を捉えてしまうクセ

承認しつつ、さらなる成長を期待して掛けてくれた上司の言葉に対して、「視座を上げないといけない」という一言が「視座が低い」と指摘されたような気がしているBさんです。このような方は、言葉や内容のネガティブな一点だけに気持ちがとらわれてしまいがちです。本当は認められているところを素直に受け取れないのはもったいないですね。

### セルフケアの方法

心のフィルターへの対処は、まさにこのフィルターを外すことです。客観的に、あるいは多角的に物事を受け止められるようになるといいですね。そのためには自分と違う意見や物の見方に興味を持ち、自分自身が偏見を持たないように視野を広げることを意識するといいでしょう。

動けるカラダは**いまから**つくる!

簡単

# 口コモ予防 エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単なトレーニングで  
長く動けるカラダを今からつくりましょう!

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

テーマ

## 足のアーチを整える

体の土台となる足裏はアーチで体を支えています。しかし、現代は足指できちんと踏ん張れない「浮き指」が増え、アーチが崩れる一因に。アーチが改善すると膝や腰への負担が軽減し、歩幅を広げて早く歩けるようになります。

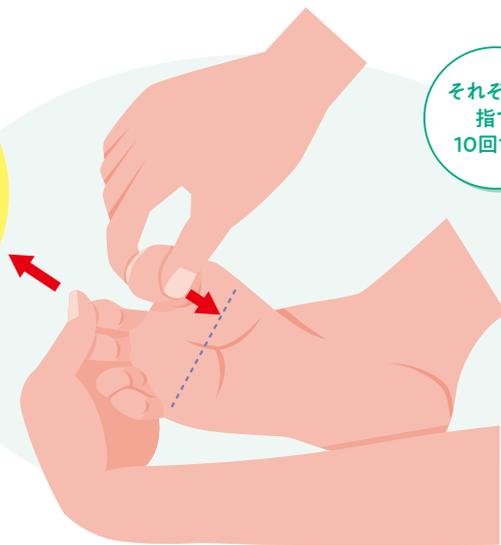
ほぐし

## 足指体操

足指を付け根から使って踏ん張れるようになるためのストレッチです。隣同士の指をつまんで、上下に動かしていき、順番に小指まで行います。

足指を付け根の関節（点線部分）から伸ばすような感じで、大きくしっかりと上下に動かしましょう。

それぞれの指で10回ずつ



筋トレ

## かかとの上げ下ろし

ふくらはぎを鍛えると同時に、足裏のアーチのバランスを整え、足首を安定させることができます。

**1** 足を閉じて立ちます。不安定ならイスや壁などで体を支えています。



**2** お尻を締め、足指で床をしっかりつかみながら、ゆっくりかかとを上げて下ろします。

10回×2セット



ふくらはぎをぎゅっと縮めることを意識しましょう。

効果の実感ポイント

かかとを上げたときに、足裏の安定感を感じるようになります。

動画でも見られる



アクセスはこちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。

# 脳が目覚めるパズル

## クロスワード

クロスワードの盤面を完成させてください。  
A～日に入る言葉を並べてできる  
言葉は何でしょう？

1 A		2		3		4
		5	6			
7	8		D		9	
	10			11		
12			13			14
		15				
16 B				17		E

### タテのカギ

- 1 3月3日のひな○○○
- 2 春の大型連休はゴールデン○○○○○
- 3 この花の下にレンコンがある
- 4 5月4日は○○○の日
- 6 今年のこれは巳(へび)
- 8 イースター島にある謎の顔面像
- 9 春が旬の果物、英語ではストロベリー
- 11 新作の映画をお披露目
- 12 春になると片付ける？ テーブル型の暖房具
- 13 高知県の旧国名、坂本龍馬で有名
- 14 首の後ろ、襟首
- 15 ウグイスが似合う花

### ヨコのカギ

- 1 魔女は○○○使いの女性
- 3 桜の下で宴会をしよう
- 5 ノーの反対の返事
- 7 在宅・オンラインで仕事をする○○○○ワーク
- 9 日没=日の○○
- 10 煮込み料理の序盤ですくい取っておきたい
- 11 コップなどのエッジ部分
- 12 こどもの日に向けて飾る○○のぼり
- 13 好みが合うね、意気○○○○
- 15 耳の長い動物といえぱ
- 16 春に軒下などに巣を作る鳥
- 17 緊急で伝える○○○ニュース

### 答

A B C D E

## ◆ 応募方法

**K-POINTサイトからポイントが付与されます。**

① ログインし、**【クイズ応募】**  
アイコンをクリック



② **【回答する】**をクリック



③ 答えを入力し、  
**【答えを送信する】**をクリック



# 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7年4月1日～令和8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



## 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8年3月1日～令和8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8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8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。