

大阪自転車

けんぽだより

NO.203

2026/4



ホームページをご活用ください!

<https://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、書類申請に便利です。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。

賃金上昇で保険料収入が増加

健康の保持・増進のための効果的な保健事業を推進します



大阪自転車健康保険組合の令和8年度の予算案が、去る2月26日開催の第162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8年度予算総額は34億1,183万円となり、経常収支では3億6,663万9千円の黒字となりました。

収入の柱となる保険料収入は、賃金上昇に伴う平均標準報酬月額増加により、前年度予算比2億3,174万4千円増の32億7,875万円となりました。

支出面では、高水準で推移している保険給付費は、前年度予算比2,517万円増の15億2,302万1千円を計上しました。高齢者医療への納付金は、後期高齢者の医療費の伸びを受け、前年度予算比6,795万6千円増の12億2,847万2千円となりました。

本年度予算では黒字を確保できる見通しですが、高齢者人口の増加により高齢者医療への納付金は中長期的に負担増が見込まれ、健保財政は予断を許さない状況です。

高齢化や医療の高度化、高額薬剤の普及により、医療費は増加の一途をたどっています。一方で、少子化の影響により社会保障の負担は現役世代に偏っており、制度の持続可能性が課題となつていきます。こうした状況を受け、さまざま

な医療制度改革が議論されています。主な改革項目は、高額療養費制度の自己負担限度額の引き上げや、OTC類似薬を処方された場合の患者負担の導入などです。しかし、衆議院の解散、総選挙の影響で改革法案等の成立が不透明となつており、本格的な推進には時間を要する見通しです。

本年度からは、子ども・子育て支援金制度が開始されます。この制度は、児童手当の拡充や妊婦・育児支援などの財源を全世代で負担し合いい、子育て世帯を支える仕組みです。支援金は保険料として位置付けられ、健康保険組合が国

予算のポイント

- 一般保険料は据え置き、介護保険料は引き下げ
一般保険料は据え置き、介護保険料は引き下げます。保険給付費は増加が見込まれ財政を圧迫する可能性があります。また、高齢者医療への拠出金も前年度から増加しています。
- 子ども・子育て支援金の徴収が開始
令和8年4月分から開始されます。保険料と併せて納付をお願いします。
- 効果的な保健事業で医療費の適正化を目指す
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、医療費の適正化を目指します。

に代わって徴収・納付する役割を担います。したがって、この支援金は健康保険組合の保険給付や保健事業には使用されません。国が行う子育て施策に充てるものとしてご理解をお願いいたします。

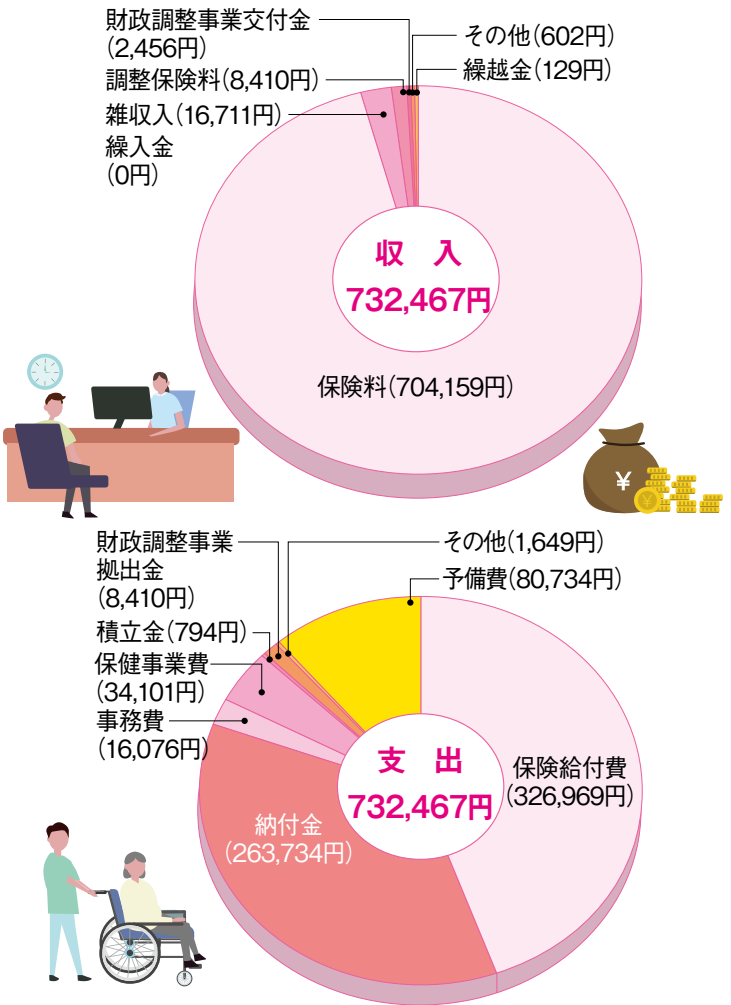
当健保組合では、本年度も加入者の皆さまの健康保持・増進につながる効果的・効率的な保健事業を実施してまいります。皆さまにおかれましては、当健保組合の保健事業を積極的にご利用いただき、健康管理に努めていただくとともに、ジェネリック医薬品の利用やセルフメディケーションの実践などを通して、医療費適正化へのご協力をお願い申し上げます。

令和8年度 収入支出予算概要

健康保険分

収入 (千円)	保険料	3,278,750
	国庫負担金収入	1,223
	調整保険料	39,175
	繰越金	600
	繰入金	0
	国庫補助金収入	1,263
	特定健康診査等事業収入	2
	出産育児交付金	1,539
	財政調整事業交付金	11,440
	雑収入	77,838
合計	3,411,830	
経常収入合計	3,360,613	
支出 (千円)	事務費	74,882
	保険給付費	1,523,021
	納付金	1,228,472
	前期高齢者納付金	510,044
	後期高齢者支援金	718,426
	その他	2
	保健事業費	158,843
	還付金	1,220
	財政調整事業拠出金	39,175
	連合会費	1,855
	積立金	3,700
	雑支出	4,001
	子ども勘定繰入金	600
予備費	376,061	
合計	3,411,830	
経常支出合計	2,993,974	
経常収支差引額	366,639千円	

被保険者1人当たりで見ると



介護保険分

収入 (千円)	繰越金	325,780
	繰入金	0
	雑収入	4,000
	合計	329,982
支出 (千円)	介護納付金	328,004
	還付金	100
	雑支出	100
	予備費	1,778
合計	329,982	

子ども・子育て支援金分

収入 (千円)	子ども・子育て支援金	74,085
	受入	600
	合計	74,685
支出 (千円)	子ども・子育て支援金	64,555
	還付金	100
	予備費	10,030
	合計	74,685

予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 4,658人 (男性 3,902人、女性 756人)
- 特定健診の受診対象者数 4,005人 (被保険者 2,899人、被扶養者 1,106人)
- 平均標準報酬月額 436,000円 (男性 459,000円、女性 322,000円)
- 総標準賞与額(年間合計) 7,965,846千円
- 平均年齢 44.5歳 (男性 44.33歳、女性 45.53歳)
- 被扶養者数 4,181人
- 前期高齢者加入率 3.33%

- 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)
- 基本保険料率 1,000分の64.861 (事業主 1,000分の33.060、被保険者 1,000分の31.801)
- 特定保険料率 1,000分の38.139 (事業主 1,000分の19.440、被保険者 1,000分の18.699)
- 一般保険料率 1,000分の101.790 (事業主 1,000分の51.883、被保険者 1,000分の49.907)
- 調整保険料率 1,000分の1.21
- 介護保険の対象となる被保険者数 3,716人
- 介護保険料率 1,000分の16.0 (事業主 1,000分の8.0、被保険者 1,000分の8.0)

健康増進事業

特定健康診査・特定保健指導事業

- 特定健康診査(集合契約)…………… 5月～3月 40歳以上の被扶養者を対象に、お近くの集合契約医療機関で実施
- 特定健康診査(巡回型)…………… 9月～2月 40歳以上の被扶養者を対象に、近畿6府県にお住まいのみなさまに特設会場にて実施
- パンフレット等による情報提供…………… 年間 特定健康診査受診後に、その方に適した情報を提供
- 特定保健指導…………… 年間 特定健康診査結果により対象となった方へ実施

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
- 健康保険事務相談会…………… 6月 健康保険事務担当者を対象に相談会を開催
- 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
- 育児書の配付…………… 年間 本人・家族の出産時に2年間、当初1年間は月刊誌「赤ちゃんど!」、2年目は季刊誌「ラシタス」を自宅へ送付
- 健保組合ホームページ…………… 年間 事業所・加入者への健康保険に関する情報提供や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等の案内を実施
- 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を無料で実施
- 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(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・被扶養者を対象に実施
- 定期総合健診 …… 春～秋 被保険者・満35歳以上の被扶養者を対象に実施
- 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
- 婦人総合健診 …… 年間 満35歳以上の女性を対象に実施
- ファミリー歯科健診 …… 前期 6月～9月
後期 12月～3月 被保険者・被扶養者を対象に全国の特設会場にて実施(年度内1人1回限り) ※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を補助(年度内1人1回限り)
- 新型コロナウイルスワクチン接種補助事業 …… 年間 公費支援助対象者を除く60歳以上の被保険者・被扶養者に対し費用の一部を補助(年度内1人1回限り)



< 健康管理 >

- 健康管理委員会 …… 春・秋 加入者に対する健康教育、健康相談等の実施と健診及び保健指導の推進のため、健保組合との協力体制を強化するための委員会を開催
- 健康管理事業推進委員会 …… 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日フリーパス利用補助券の交付(年度内1人2回まで)
- 健康増進インセンティブ事業 …… 年間 K-POINTシステムを利用し、毎日の運動や健診の受診に対してポイントを付与。貯まった年間のポイントに応じて賞品を贈呈

< 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	春～秋	春～秋
費 個人負担	4,300円～5,160円	3,500円	1,400円～2,890円
用 組合負担	12,970円～14,200円	4,321円～5,850円	1,240円～1,500円
受診対象者	35歳以上の被保険者	被保険者	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	事業所単位で健診実施機関へ申込		
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 個人負担	4,300円～18,800円	実施時期	巡回健診と同日
用 組合負担	11,100円～14,200円	費 個人負担	500円～1,000円
備 考	健診機関により個人負担が異なります。	用 組合負担	490円～1,200円
		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	事業所単位で健診実施機関へ申込。 (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 個人負担	25,200円～51,600円	54,900円～68,100円
用 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	

※契約健診機関により、健診費用及び検査内容が異なります。

婦人総合健診のご案内

(消費税含む)

	基本検診	胃部X線・胃カメラ
実施時期	年間	随時
費 個人負担	3,500円～14,700円	2,000円～16,800円
用 組合負担	12,686円～15,000円	2,400円～3,000円
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	

検査項目 《特定健康診査項目含む》

質問票	特定健診質問票	※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
身体計測	身長・体重・腹囲・体脂肪率・BMI・肥満度	※糖 尿 病	空腹時血糖値・HbA1c
視力・聴力		※腎 機 能	アミラーゼ
血圧測定	座 位	尿 検 査	糖・蛋白・潜血
心電図検査	12誘導(安静時)	便 検 査	潜血(免疫法)
胸部X線		診 察 問 診	聴打診
※貧 血	白血球数・赤血球数・ヘマトクリット・血小板・血色素量	婦 人 科 検 査	乳房超音波またはマンモグラフィ 子宮頸部細胞診・内診
※肝 機 能	GOT・GPT・γ-GTP・ALP・総蛋白	オプション 検 査	① 胃部X線 ② 胃カメラ検査
※腎 機 能	尿素窒素・クレアチニン・尿酸		食道・胃・十二指腸 食道・胃・十二指腸

※血液検査内容については、契約健診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)				
一般社団法人 恵生会 恵生会布施健診ステーション 東大阪市長堂2-3-21 TEL072-982-5501	-	-	(男性) 25,200円 (女性) 28,500円	-
恵生会アプローチワーククリニック 大阪市北区茶屋町19-19 TEL06-6377-5620	-	-	28,500円	-
一般財団法人 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	8,210円	(胃部X線) 8,000円	34,000円	42,800円
一般財団法人 大阪府結核予防会 堺複十字診療所 堺市堺区三国ヶ丘御幸通 59 TEL072-221-5515	8,210円	(胃部X線) 8,000円	34,000円	42,800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	42,800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 ヘルクリニック 堺市堺区戎島町4-45-1 TEL072-224-1717	14,700円	(胃部X線) 8,000円	36,200円	41,700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	4,800円	(胃部X線) 3,600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) 7,560円	34,000円	-
大阪警察病院 附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	-
社会医療法人 生長会 府中クリニック 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	14,700円	(胃部X線) 8,000円	36,200円	41,700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	-	-	30,700円	-
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	-	-	38,760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	(胃カメラも同額) 10,200円	(胃カメラも同額) 30,700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) 7,803円 (マンモグラフィ) 10,135円	(胃部X線) 7,010円 (胃カメラ) 9,782円	30,700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	51,600円

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
医療法人春水会 山鹿中央病院 山鹿市山鹿1000番地 TEL0968-43-6611	7,880円	(胃部X線) 8,880円 (胃カメラ) 12,400円	32,130円	45,330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 5,030円	(胃部X線) 7,000円 (胃カメラ) 10,000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	3,500円	(胃部X線) 4,700円 (胃カメラ) 12,400円	34,000円	45,000円
一般財団法人日本予防医学協会(ウェルビーイング) (堂島) 大阪市北区堂島浜1-1-5 TEL06-6362-9063 (毛利) 東京都江東区毛利1-19-10 TEL03-3635-5711 (栄) 名古屋市中区新栄町1-3 TEL052-950-3707 (博多) 福岡市博多区博多駅前3-19-5 TEL092-472-0222	7,000円	(胃部X線) 13,350円 (胃カメラ) 18,850円	29,600円	-
M・Oクリニック 大阪市中央区難波2-2-3 TEL06-6210-3121	(胃部X線未実施) マンモ1方向又は 超音波 5,350円 (胃部X線未実施) マンモ2方向 8,650円	(胃部X線) 8,000円	-	-
医療法人朋愛会 淀屋橋総合クリニック 大阪市中央区道修町3-3-3 TEL06-6206-6660	(乳腺超音波) 5,900円 (マンモグラフィ) 8,100円	(胃部X線) 5,800円 (胃カメラ) 12,400円	29,600円	38,400円
医療法人朋愛会 淀屋橋健診プラザ 大阪市中央区伏見町4-1-1 TEL06-6206-6660				

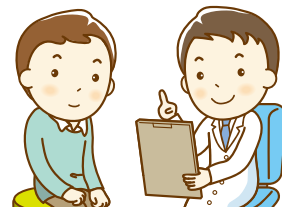
※ 受診希望者は、契約健診機関に予約後、当健保組合までご連絡ください。その後納付書を個人あてに送付します。

特定健康診査《特定健診》のご案内

実施時期	令和8年4月から令和9年3月までの間随時
受診対象者	40歳以上の加入者（令和9年3月中に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8年5月中旬から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予約のうえ、受診券とマイナ保険証等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

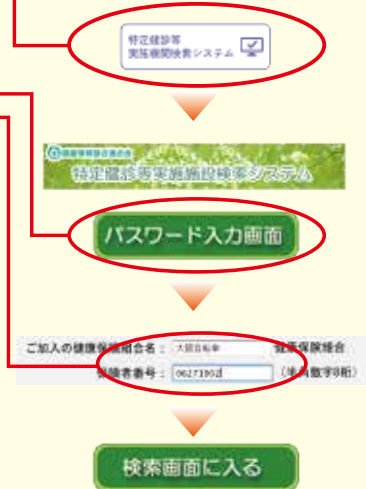
特定健診の検査項目

	検査項目	基準値
身体計測	身長・体重・BMI	BMI 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
脂質検査	HDLコレステロール	40mg/dℓ以上
	LDLコレステロール	-
血糖検査	空腹時血糖★	100mg/dℓ未満
	HbA1c★(NGSP値)	5.6%未満
肝機能検査	AST(GOT)	■ は特定保健指導対象者選定のための項目。 基準値は特定保健指導対象者選定の際の判定基準。 ★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。
	ALT(GPT)	
	γ-GT(γ-GTP)	
尿検査	尿糖	
	尿たんぱく	
貧血検査	ヘマトクリット値※	
	血色素量(ヘモグロビン値)※	
	赤血球数※	
心電図検査	心電図※	
眼底検査	眼底※	
血清クレアチニン検査	血清クレアチニン※	



特定健診の実施機関リストを検索したい場合

- ①右記のQRコードを読みとるか、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」のバナーをクリックする。
- 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、ページ下の「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**マイナ保険証等**を医療機関の窓口提出してください。
- 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8年4月から令和9年3月までの間随時
対象者	特定健診の結果に基づ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	特定保健指導を希望される方は当健保組合にお申し出ください。 利用券を送付しますので、ご希望の指導機関等でご予約のうえ利用券とマイナ保険証等を持参してお受けください。
実施機関	全国の契約保健指導機関
費用	全額組合負担

マイナ保険証の利用登録と医療機関等での利用をお願いします

- 登録は医療機関等に設置のカードリーダー、マイナポータル、セブン銀行ATMで行えます。
- マイナ保険証は医師との情報共有やご自身の健康管理に役立ちます。また手続きなしで限度額を超える一時的な支払いが不要になります。

有効期限にご注意ください

- マイナンバーカードとマイナンバーカードに収録された電子証明書には有効期限が設けられています。有効期限通知書が届きましたら更新の手続きをお願いします。

【有効期限】

- ・マイナンバーカード：発行日から10回目の誕生日（未成年者は5回目）まで
- ・電子証明書：発行日から5回目の誕生日（年齢問わず）まで

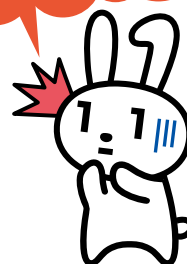


マイナンバーカードの
有効期限

電子証明書の
有効期限

各通知書は、有効期限の2～3か月前
を旨に市区町村から送付されます。

更新をしないと、マイナ保険
証を利用できなくなります



こどもまんなか
こども家庭庁



こども・子育て
世帯を応援！

児童手当の拡充や妊婦のための支援給付など
こども・子育て支援の拡充が既に始まっています。
給付の拡充には、令和8年度から始まる
子ども・子育て支援金が充てられます。

拡充される給付の例

1
児童手当
の拡充

2
妊婦の
ための
支援給付

3
出生後
休業支援
給付

4
育児時短
就業給付

5
こども
誰でも
通園制度

6
育児期間中
の国民年金
保険料免除

Q 「子ども・子育て支援金制度」って？

A 全ての世代や企業のみならずから支援金を拠出いただき、上記6つの子育て施策の拡充に充てるもので、こどもや子育て世帯を社会全体で支える制度です。

Q いつから始まるの？

A 令和8年4月分から医療保険料とあわせて拠出いただきますが、実際の徴収開始時期は加入する医療保険制度によって異なります。

Q 支援金っていくらなの？

A 令和8年度の個人や世帯の支援金額（平均月額）の試算は次のとおりです。実際の額は加入する医療保険制度や所得等により異なります。
健保組合：被保険者一人当たり約550円
国民健康保険：一世帯当たり約300円
後期高齢者医療制度：被保険者一人当たり約200円

支援金制度の詳細について
知りたい方はこちら

こども家庭庁ホームページ
「子ども・子育て支援金制度
について」



こども家庭庁公式note
「最近話題の「子ども・
子育て支援金制度」
について」



お問い合わせ窓口

こども家庭庁コールセンター 0120-303-272

(受付時間 平日9時から18時)

被保険者及び35歳以上の被扶養者
健康づくりをサポートする



令和8年度スタート!

どんどん歩いて健康と
ポイントをGetしよう!

「K-POINT」とは

日々の健康づくりに積極的に取り組む皆さまを応援するために生まれた健康プログラムです。毎日の歩数、自転車利用、歯科健診の受診などに応じてポイントが貯まり、QUOカードPayと交換できます。

登録・管理はすべて**無料**ですので、ぜひご登録いただきウォーキングを習慣にしましょう。



**K-POINTアプリ
できました!**



スムーズな歩数登録
歩数かんたん登録機能を使うとアプリからすぐに歩数登録できます。



シンプルな歩数管理
歩数計機能が搭載。日・週・月ごとの歩数確認ができます。

ご登録・ご利用は無料です

Android iPhone



利用方法

step1 まずは登録

- 大阪自転車健康保険組合ホームページのバナーをクリック
- 新規会員登録はこちらをクリック
- 登録画面で必要事項を入力



step2 ウォーキング・自転車利用

- 毎日の歩数を入力
- 1日30分以上、自転車を利用した日にチェック
- 体重・血圧の入力をして日々の健康をチェック



1,000歩で1ポイント
1日最大
10ポイント(10,000歩)

step3 賞品ゲット!

300ポイント単位で申請
→QUOカードPay

〈対象者〉
被保険者及び35歳以上の被扶養者



ポイント累積期間:令和8年4月1日～令和9年3月31日 ※詳細はホームページをご覧ください。

ポイントのご案内

★新規登録で貯まる

会員登録をすると 200 ポイントが貯まります。
※登録はお一人様 1 回限りです。

★ウォーキングで貯まる

日々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]

★自転車利用で貯まる

1 日 30 分以上、自転車を利用した日にチェックを入れるとポイントが貯まります。
[1 日あたり 5 ポイント]

★健診を受けて貯まる (対象: 被扶養者のみ)

受診情報 (日付・医療機関名・医療機関電話番号) を入力するとポイントが貯まります。
※パート先で受診された方は受診結果を送付してください。
[2,000 ポイント]

★歯科健診を受けて貯まる

歯科健診情報 (日付・健診機関名等) を入力するとポイントが貯まります。
※保険診療は対象外です。
[500 ポイント]



ポイントの交換について (申請する)

①貯めたポイントに応じQUOカードPayに交換できます

申請期間は令和 9 年 4 月 1 日～令和 9 年 4 月 30 日です。
申請は300ポイント単位です。(300、600、…)
申請期間に申請されなかったポイント及び 300 ポイントに満たない端数ポイントは申請期間後に消滅します。

ポイント交換の対象者は令和9年3月31日時点で当健康保険組合の資格を有している方です。

②QUOカード Pay を受けとる

QUO カード Pay (クオ・カードペイ) は登録のメールアドレスに送付します。
送付時期は令和 9 年 6 月下旬頃予定です。

K-POINT 令和7年度賞品申請者の方へ

QUOカードPayとは??

スマートフォンをお持ちの方なら誰でも簡単、すぐにお使いいただけます

～使い方～

アプリや会員登録が不要ですぐに使える
「もらう」・「ひらく」・「みせる」の簡単3ステップ



1 QUOカードPayのURLを受け取る



2 届いたURLを開く



3あとはお店でみせるだけ

アプリをご利用されない場合はURLを紛失しないように、残高が無くなるまでブックマーク登録がおすすめです。

お店での決済方法は、お支払いをタップしてバーコードを読み取ってもらうだけ。
サインも本人確認も不要で、残高がある限り何度でもご利用できます。

よくあるご質問

- スクリーンショットやキャプチャ、紙に印刷したバーコード画面では、お支払いにご利用いただけません。
 - QUOカードPayの残高が不足している場合は、現金を併用してお支払いいただけます。
- ※一部の加盟店では、現金を併用してお支払いできない場合がございます。



その他の使えるお店は
こちらからご確認できます。

アプリの主な機能について

- 利用履歴の確認、利用時のメール通知
- 有効期限の確認、有効期限間近のメール通知
- 保存(合算)済みQUOカードPay画像の確認
- キャンペーン等お得な情報の自動通知 等

賞品の「QUOカードPay」等はメールでお届けします

皆さまへお願い

申請賞品の「QUOカードPay」や賞品申請時期の大切なお知らせはメールが届きますので、お手数ですが右記事項のご確認をお願いします。

- 1.登録のメールアドレスを再確認してください。
- 2.受信拒否設定の解除(受信リスト追加)
@pay-email.quocard.jp(QUOカードPayの配信)
@k-point.info(K-POINTからのお知らせ等)

- QUOカードPayの受取URLは、「delivery@pay-email.quocard.jp」よりメール配信されます。「delivery@pay-email.quocard.jp」からのメールが受信拒否とならないよう、予め設定をご確認ください。
【ドメイン指定をされている場合】「@pay-email.quocard.jp」ドメインのメール受信許可設定をしてください。
【メールアドレス指定をされている場合】「delivery@pay-email.quocard.jp」からのメール受信許可設定をしてください。

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」、ペダルをこくと上空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ください。
「レッツ!! コギコギ!! エクササイズ!!」

