



大阪自転車

けんぽだより

NO.204

2026/8



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7年度
決算の
お知らせ

保険料収入の上昇と高齢者医療への 拠出金が減少したことにより黒字

引き続き、効果的な保健事業の 充実・向上に取り組んでまいります



収入 32億6,494万6千円

支出 28億3,176万6千円

経常収支差引額

4億104万8千円

大阪自転車健康保険組合の令和7年度の決算が、去る7月23日に開催された第163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7年度決算は、収入32億6,494万6千円に対し、支出28億3,176万6千円となり、調整保険料収入や財政調整事業収支等を除いた経常収支差引額では4億104万8千円の黒字となりました。

決算の内訳としましては、被保険者数の増加と賃金引き上げ等により標準報酬月額が上昇したため、保険料収入が前年度決算より増加しました。支出では、被扶養者分の給付費と保健事業費は増加しましたが、高齢者医療への拠出金が減少した影響が大きく、前年度決算より減少しました。

当年度決算は黒字となりましたが、保険料収入に占める高齢者医療への拠出金と保険給付費の割合は約83%であることに加えて、令和8年度は約30年ぶりの大幅な診療報酬引き上げが実施されたことで保険給付費の増加が見込まれるため、今後の健保財政の悪化が懸念されます。

少子化による現役世代の減少が続く一方、2040年には団塊ジュニア世代が65歳以上となり、高齢者数がピークを迎える見通しのため、現役世代の保険料負担はさらに重くなることが予測されます。こうした少子高齢化の進行を見据えると、年齢ではなく能力に応じて全世代が公平に支え合う、持続可能な社会保障制度の構築が急務となっています。

こうした中、令和8年度には医療保険制度の改革が進められています。6月から先発医薬品の選定療養費の引き上げが、8月からは自己負担額の引き上げと年間上限額の新設が盛り込まれた高額療養費制度の見直しが実施されます。また、OTC類似薬については患者に一定の追加負担を求める仕組みが導入される方向です。これらの改革が医療費抑制につながることが期待されます。

令和8年4月から導入された子ども・子育て支援金は、健保組合が保険料と併せて徴収しています。健保組合の事業には充てることができず、子育て世帯に対する給付の拡充に使用されます。制度の趣旨をご理解の上、ご協力をお願いいたします。

当健保組合は、皆さまの健康の保持・増進に貢献するため、各種健診の受診勧奨や保健指導をはじめとする保健事業の充実・向上に引き続き取り組んでまいります。

皆さまにおかれましても、健診や保健指導など当健保組合が提供する各種事業を積極的にご活用いただくとともに、定期的な健康診断の受診やジェネリック医薬品の選択、セルフメディケーションの実践などを通じて、ご自身の健康管理に積極的に取り組んでいただくと幸いです。今後とも医療費の適正化にご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

令和7年度 収入支出決算概要

健康保険分 (千円)

収 入	
保 険 料	3,114,887
国 庫 負 担 金 収 入	902
調 整 保 険 料	31,035
繰 入 金	0
国 庫 補 助 金 収 入	15,183
出 産 育 児 交 付 金	855
財 政 調 整 事 業 交 付 金	17,495
雑 収 入	84,589
合 計	3,264,946
経常収入合計	3,201,816

支 出	
事 務 費	69,502
保 険 給 付 費	1,421,905
納 付 金	1,160,629
前期高齢者納付金	525,246
後期高齢者支援金	635,382
その他の	1
保 健 事 業 費	143,870
還 付 金	310
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	30,891
連 合 会 費	1,529
積 立 金	2,900
雑 支 出	230
合 計	2,831,766
経常支出合計	2,800,768

収入支出差引額	433,180千円
経常収支差引額	401,048千円

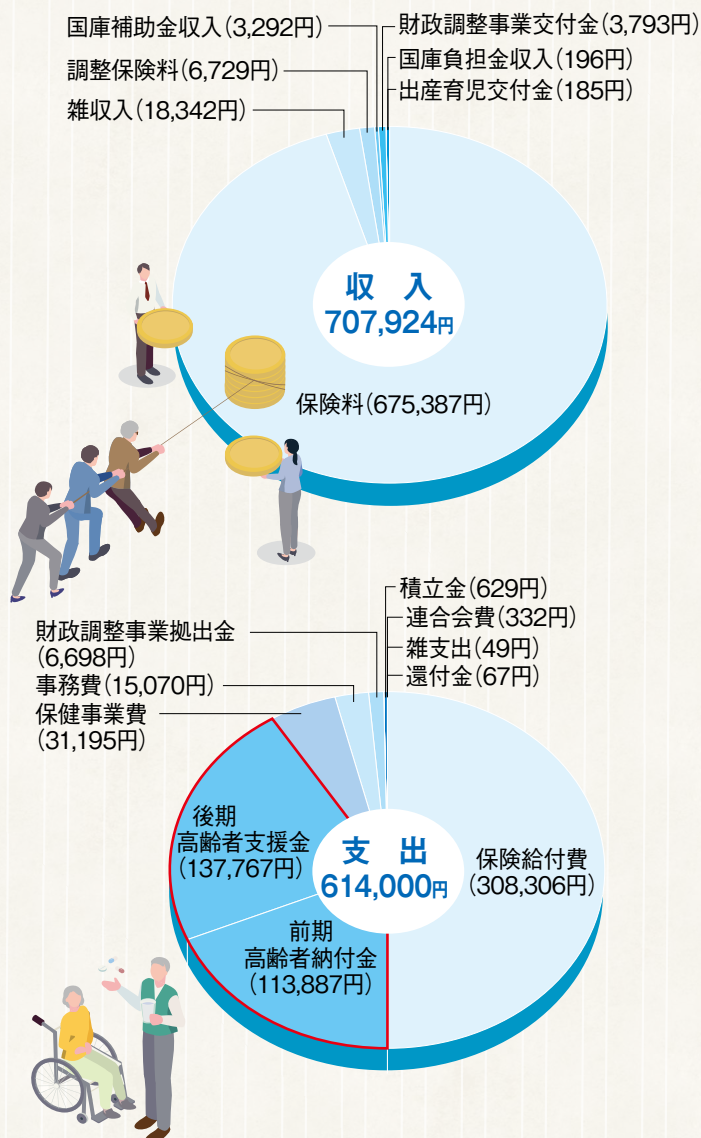
介護保険分 (千円)

収 入	
保 険 料	338,447
繰 入 金	0
雑 収 入	189
合 計	338,636

支 出	
介 護 納 付 金	305,016
還 付 金	0
積 立 金	0
合 計	305,016

収入支出差引額	33,620千円
---------	----------

被保険者1人当たりで見ると



組合現況

令和8年3月末現在

- 被保険者数 4,602人
(男性 3,849人、女性 753人)
- 平均年齢 44.38歳
(男性 44.20歳、女性 45.30歳)
- 平均標準報酬月額 438,230円
(男性 460,323円、女性 322,978円)
- 総標準賞与額(年間合計) 7,076,257千円
- 健康保険料率(調整保険料率含む)
1,000分の103
(事業主 1,000分の52.5、被保険者 1,000分の50.5)
- 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)

被保険者・被扶養者の 健診・保健指導の実施状況

被保険者の健診受診者数については、第1表のとおり巡回健診等で行える生活習慣病健診は1,109名、定期総合健診は1,767名、その他契約健診機関による半日人間ドック等は1,504名、婦人総合健診は39名、合計4,419名でした。令和6年度と比較し受診者数で15名減少し、受診率は95.8%で1%減少しました。

健診の総合判定結果は第2表のとおり、要精検・要治療の方が1,333名(受診者比30.2%)、治療中の方が813名(同18.4%)で、全体の48.6%を占めていますが、令和6年度と比較し1.9%減少しました。

被扶養者の健診受診者数については、第3表のとおり契約健診機関による半日人間ドック等は172名、婦人総合健診は77名、集団健診(会場型)での受診は50名、合計299名でした。令和6年度と比較し6名増加しました。

健診の総合判定結果は第4表のとおり、要精密検査・要治療の方が78名(受診者比26.1%)、治療中の方が64名(同21.4%)で、全体の47.5%を占め、令和6年度と比較し4.5%増加しました。

健診結果は必ず確認し、結果に応じて医療機関への早期受診と生活習慣の改善に努めてください。

メタボリックシンドロームに着目し、40歳以上を対象とした特定健康診査の受診者数については、被保険者は2,796名(受診率99.8%)、被扶養者は484名(同39.5%)、合計3,280名(同81.5%)でした。

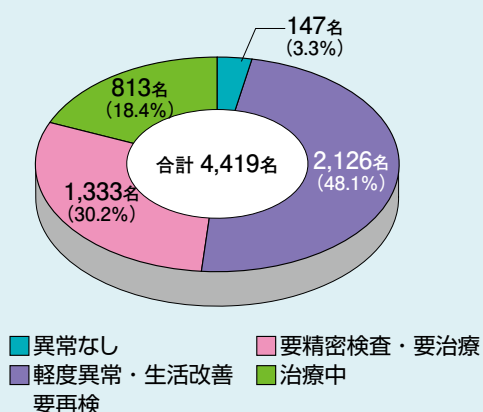
メタボリックシンドローム判定結果は第5表のとおり、メタボ該当が544名(受診者比16.6%)、メタボ予備群が481名(同14.7%)、メタボ非該当が2,255名(同68.7%)で、令和6年度と比較し該当者は0.5%減少しました。

特定保健指導対象者については第6表のとおり、情報提供(非対象)は2,666名(受診者比81.3%)、動機付け支援対象は243名(同7.4%)、積極的支援対象は371名(同11.3%)で、令和6年度と比較し対象者は0.6%減少しました。

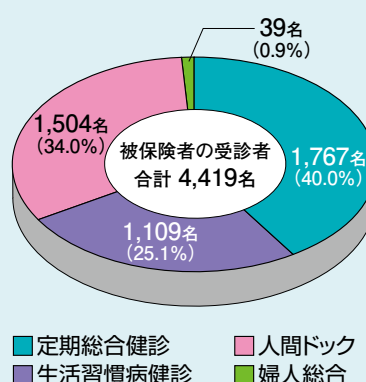
なお、特定保健指導を受けられた方は、動機付け支援は65名(対象者比26.7%)、積極的支援は78名(同21.0%)、合計143名(同23.3%)で、令和6年度と比較し43名、7.3%増加しました。勤務時間内での面談にご協力をいただいた事業主のみなさまに御礼申し上げます。

動機付け支援・積極的支援の対象となった方は、症状が無くても今後生活習慣病を発症するリスクが高まっています。生活習慣改善のため特定保健指導をご利用ください。

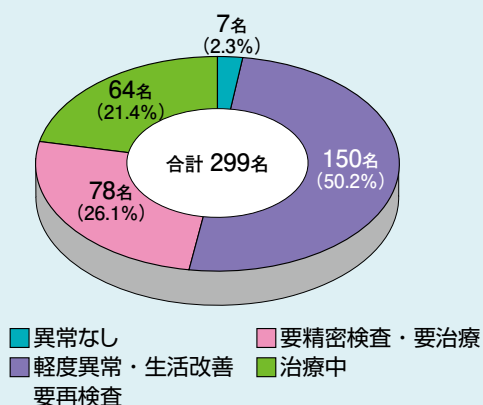
第2表 被保険者健診総合判定結果



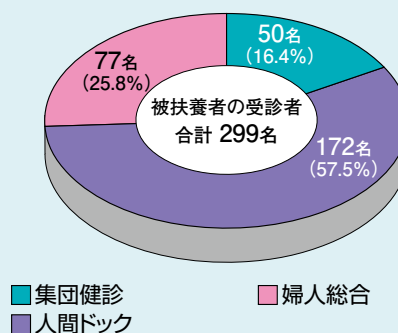
第1表 被保険者健診受診者数



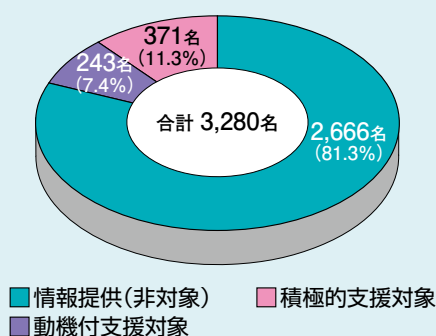
第4表 被扶養者健診総合判定結果



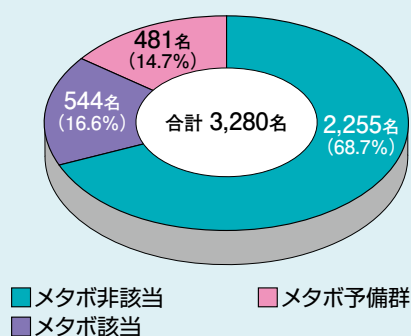
第3表 被扶養者健診受診者数



第6表 特定保健指導内訳



第5表 特定健診受診者メタボ判定結果



被扶養者の
みなさまへ

特定健康診査を受けましょう!

健診費用は**無料**です。さらにインセンティブ事業(K-POINT)で2000ポイント(2,000円相当)が貯まります。

※K-POINTの利用にあたっては、会員登録等の手続きが必要です。詳細は右記の二次元コードでご確認ください。



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8年5月中旬にご自宅へ送付しました。

受診券の有効期限は、令和9年3月31日となっておりますので、受診されていない方はお近くの健診機関にご予約のうえ、マイナ保険証と受診券を持参し、期限内に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 (<https://www.cyclekenpo.or.jp>) のトップページにある「特定健診等実施機関検索システム」からご覧いただけます。

※集合健診の会場での受診も可能です。ぜひご利用ください。

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

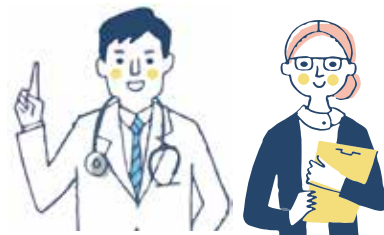


医療費が**高額**になったとき

健康保険では、医療費の自己負担が際限なく増加しないように自己負担の限度額を設けています。

この仕組みを「高額療養費制度」といいます。

令和8年8月から「高額療養費制度」の見直しが行われています。



令和8年8月からの高額療養費制度見直し **3つのポイント**

1

月ごとの自己負担限度額が、所得に応じて引き上げられます

2

多数回該当の限度額は、今回の見直しでは変更されません

3

1年間（8月～翌年7月）の自己負担合計に「年間上限」が新設されます

1

医療費の自己負担が限度額までに抑えられる

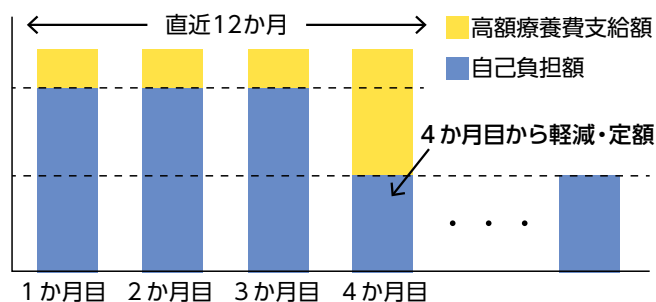
高額療養費制度では、被保険者の年齢や収入（標準報酬月額）に応じて、月ごと（毎月1日～末日）の自己負担限度額が定められており、限度額を超えた分は、健康保険が負担します。マイナ保険証を医療機関の窓口で提示することで自動的に適用されるため*、事前の手続きは必要ありません。

*マイナ保険証以外の方で受診する場合は事前に限度額適用認定証を取得して、医療機関の窓口での提示が必要となります。

また、同じ世帯で直近12か月以内に高額療養費が適用された月数が3か月に達した場合、4か月目からは「多数回該当」が適用されます。多数回該当になると、

通常よりも低い自己負担限度額が設定されるため、窓口での支払いがさらに抑えられます。

表1 高額療養費の多数回該当の仕組み

**2**

令和8年8月から高額療養費制度の見直しが実施

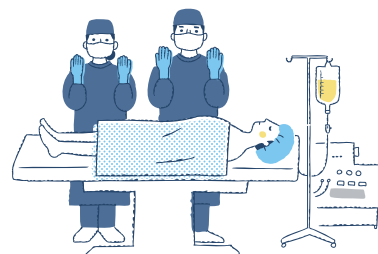
高齢化の進展や医療の高度化などによって医療費が増大する中で、将来にわたって高額療養費制度を維持していくために、令和8年8月から制度の見直しが行われています。

令和8年8月からの主な変更点として、月額自己負担限度額が所得に応じて引き上げられます。例えば、標準報酬月額が26万円以下（低所得者を除く）の方の場合は、変更前から3,900円、限度額が引き上げられます。なお、多数回該当は据え置きとなり今回の変更はありません。

また、新たに1年間（8月～翌年7月）の自己負担額

の合計に上限を設ける年間上限額が導入されます。がん治療など長期にわたって高額な治療を続けている方の負担が過度に増えないよう配慮されたものです。低所得者についても自己負担限度額の引き上げ幅が最小限になるよう配慮されています。

なお、令和9年8月からは所得区分の細分化が実施される予定です。



令和8年8月から令和9年7月までの自己負担限度額等
表2【70歳未満】

所得区分	1か月の自己負担限度額	多数回該当	年間の自己負担限度額
標準報酬月額83万円以上	270,300円+ (総医療費－901,000円) ×1%	140,100円	168万円
標準報酬月額53～79万円	179,100円+ (総医療費－597,000円) ×1%	93,000円	111万円
標準報酬月額28～50万円	85,800円+ (総医療費－286,000円) ×1%	44,400円	53万円
標準報酬月額26万円以下	61,500円	44,400円	53万円*
低所得者 (住民税非課税)	36,900円	24,600円	29万円

*標準報酬月額15万円以下の所得区分に該当することが確認できた方は年間上限41万円が適用され、令和9年8月以降に申請するなどにより払い戻されます。

表3【70歳以上】

所得区分	1か月の自己負担限度額		多数該当	年間の自己負担限度額
	外来（個人ごと）	入院・世帯単位		
現役並み所得者Ⅲ (標準報酬月額83万円以上)	270,300円+(総医療費－901,000円)×1%		140,100円	168万円
現役並み所得者Ⅱ (標準報酬月額53～79万円)	179,100円+(総医療費－597,000円)×1%		93,000円	111万円
現役並み所得者Ⅰ (標準報酬月額28～50万円)	85,800円+(総医療費－286,000円)×1%		44,400円	53万円
一般 (標準報酬月額26万円以下)	22,000円 [年間上限216,000円]	61,500円		53万円*
低所得Ⅱ (住民税非課税)	11,000円 [年間上限96,000円]	25,700円	24,600円	29万円
低所得Ⅰ (住民税非課税で必要経費等控除後の所得が0円)	8,000円	15,700円	－	18万円

*標準報酬月額15万円以下の区分に該当することが確認できた方は年間上限は410,000円となり、年間上限を超えたときは令和9年8月以降に申請するなどにより払い戻されます。

※「低所得Ⅱ」とは住民税非課税の被保険者とその被扶養者をいいます。

「低所得Ⅰ」とは被保険者とその被扶養者すべてが住民税非課税で、かつ所得が一定基準以下（必要経費等控除後の所得が0円）の人をいいます。

※70歳以上75歳未満の「現役並みⅡ」「現役並みⅠ」に該当する人で、マイナ保険証を利用しない場合は、資格確認書等と限度額適用認定証を提示することにより自己負担限度額までの支払いで済みます。

令和8年
6月1日から

医療費の負担が変わりました

診療報酬改定により、令和8年6月1日から健康保険の医療費の自己負担が変わりました。

医療機関の診察料の引き上げ

初診料の基本額は据え置きとなる一方、再診料の基本額がわずかに引き上げられました。また、物価高騰への対応として「物価対応料」が新設され、さらに、医療従事者の賃上げを支援する「ベースアップ評価料」も拡充されます。物価対応料・ベースアップ評価料はいずれも令和9年6月に倍増する段階的な設計です。これらにより、初診料・再診料ともに窓口での自己負担額が増加します。そのほかにも入院基本料など幅広く診療費が引き上げられました。

令和8年6月からの診察料
自己負担額は、以下の表の金額の原則3割となります。

初診	初診料	2,910円（据え置き）
	物価対応料	20円（新設）
	ベースアップ評価料	170円～230円（+170円）
再診	再診料	760円（+10円）
	物価対応料	20円（新設）
	ベースアップ評価料	40円～60円（+40円）

※ベースアップ評価料の下限は新たに賃上げを開始した医療機関、上限は令和6年度から継続して賃上げに取り組む医療機関の場合。

「受領委任払い」から 「償還払い」に 変更される場合があります



接骨院・整骨院からの療養費の申請には、不適切なものが含まれていることが指摘されています。このため、健康保険組合などの保険者は厚生労働省から適正に療養費を支給することを求められています。

通常、接骨院・整骨院での健康保険の対象となる施術は、保険給付の受領を委任する署名をすることで、自己負担分のみを窓口で支払い利用することができます。しかし、「償還払いへの変更の対象となる事例」に該当する場合は、保険者の判断で患者ごとに償還払いへ変更することができます。償還払いになると、窓口では全額施術費用を負担し、後から患者ご自身で保険者に療養費を申請する方式になります。

健康保険の対象となる施術は国で決められており、ケガではない場合（肩こりや筋肉疲労）は健康保険の対象にはなりませんのでマイナ保険証は提示しないでください。みなさまが正しい認識をもって施術を受けていただくことが、医療費の適正化につながります。

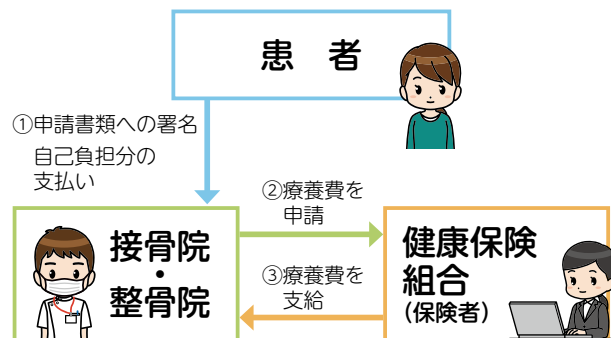
また、施術内容の確認などの照会を行う場合がありますが、みなさまからいただいた保険料から正しく医療費として支出するための確認でプライバシー（施術内容）の侵害にはあたりません。照会については必ず回答いただくようお願いいたします。

繰り返し照会しても回答いただけない場合

繰り返し連絡しても施術内容の照会には回答いただけない場合は、「償還払い注意喚起通知」を送付し、併せて照会には回答しない理由を文書で提出いただくとともに、電話または面会で回答を求める場合があります。

受領委任払い

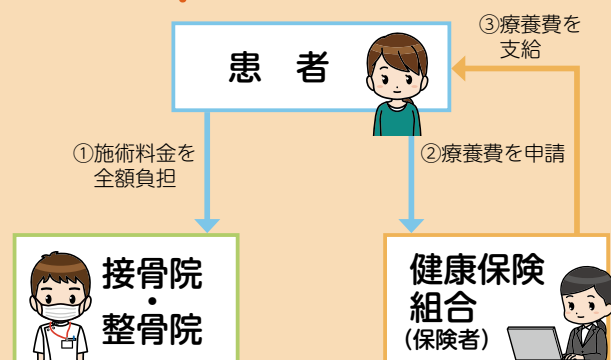
- 窓口では自己負担分だけを支払い、接骨院・整骨院が療養費を健康保険組合に申請します。



「償還払いへの変更の対象となる事例」に該当

償還払い

- 窓口では全額を負担し、後から健康保険組合に療養費を申請して支給を受けます。



償還払いへの 変更の対象となる事例

- 健康保険組合（保険者）等が繰り返し患者照会を行っても回答しない患者
- 複数の施術所（接骨院・整骨院）で同部位の施術を重複して受けている患者
- 長期かつ頻回な施術を継続して受けている患者
- 前月までの連続する12か月の間に、通算して8月以上かつ9部位以上について施術を受けている患者(令和9年1月以降)

マイナ保険証利用時には 電子証明書の有効期限をご確認ください！

マイナンバーカードには利用者証明用の電子証明書が搭載されています。電子証明書の有効期限が切れると、マイナ保険証は利用できません。電子証明書の有効期限は最長5年となっていますので、ご注意ください。

電子証明書(数字4桁)とは

- 電子証明書とは、「ログインした者が、あなたであること」を証明するものです。
- マイナ保険証利用時や、インターネットサイト等にログインをする際に利用します。電子証明書が有効期限を迎えると、一部機能が利用できません。

こんなことに
使います！

- ✓ マイナ保険証としての利用
- ✓ マイナポータルへのログイン
- ✓ コンビニでの住民票等交付サービスの利用



● 電子証明書の有効期限は？

電子証明書の有効期限は、年齢を問わず発行日から5回目の誕生日までです。

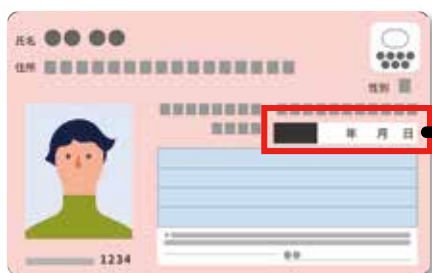
マイナンバーカードそのものの有効期限は？

- ▶ 発行日から10回目の誕生日（未成年者は5回目）までです。
- ▶ マイナンバーカードの更新には、お住まいの市区町村の窓口に行く必要があります。事前申請をして市区町村の窓口で新しいマイナンバーカードと交換します。

※これまでと同様、任意の代理人による受け取りが可能です。方法は市区町村の窓口へお問い合わせください。

● 電子証明書の有効期限を確認するには？

マイナンバーカードの券面(下図の赤枠部分)に記載されています。記載がない場合は、マイナポータルからご確認ください。



▲マイナンバーカードの券面

マイナポータル▶



● 更新するにはどうしたらよいの？

有効期限の2～3ヵ月前をめどに有効期限通知書(右図)が送付されます。通知が来ていなくても有効期限の3ヵ月前から更新ができます。同封のパンフレットをご一読の上、余裕を持ってお早めにお住まいの市区町村窓口で更新手続きをお願いします。なお、電子証明書の有効期限が切れた後でも、お住まいの市区町村窓口で手続きを行うことで再発行できます。※電子証明書の更新と再発行の手続きはオンラインではできません。



▲有効期限通知書の封筒

マイナ保険証・マイナンバーカードに関するお問い合わせは…



マイナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

5番を選択の上、音声ガイダンスに従ってお進みください。

受付時間(年末年始を除く)

平日：9時30分～20時00分
土日祝：9時30分～17時30分

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8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。

インセンティブ事業(K-POINT)で500ポイント(500円相当)が貯まります。

※K-POINTの利用にあたっては会員登録等の手続きが必要です。(詳細は右記の二次元コードでご確認ください。)



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ください**ますようよろしくお願いします。

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	時間	実施場所
8月29日(土)	終日	梅田センタービル 16F E会議室
9月 5日(土)	終日	ダイハツ企業年金基金会館 B1Fホール
9月 6日(日)	午前のみ	北海道経済センター 8F 第2会議室
9月 6日(日)	午前のみ	仙台PARM-CITY131 5F 5B会議室
9月13日(日)	終日	福岡朝日ビル B1F 12号会議室
終日 ▶ 午前9時30分～午後4時(受付終了 午後3時30分) (昼休憩 午後0時30分～午後1時30分)		
午前のみ ▶ 午前9時30分～午前11時30分 (受付終了 午前11時15分)		

後期の開催日程(12月以降)はホームページ等でご案内します。

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/boshisakuksfamily.pdf>をご覧ください。



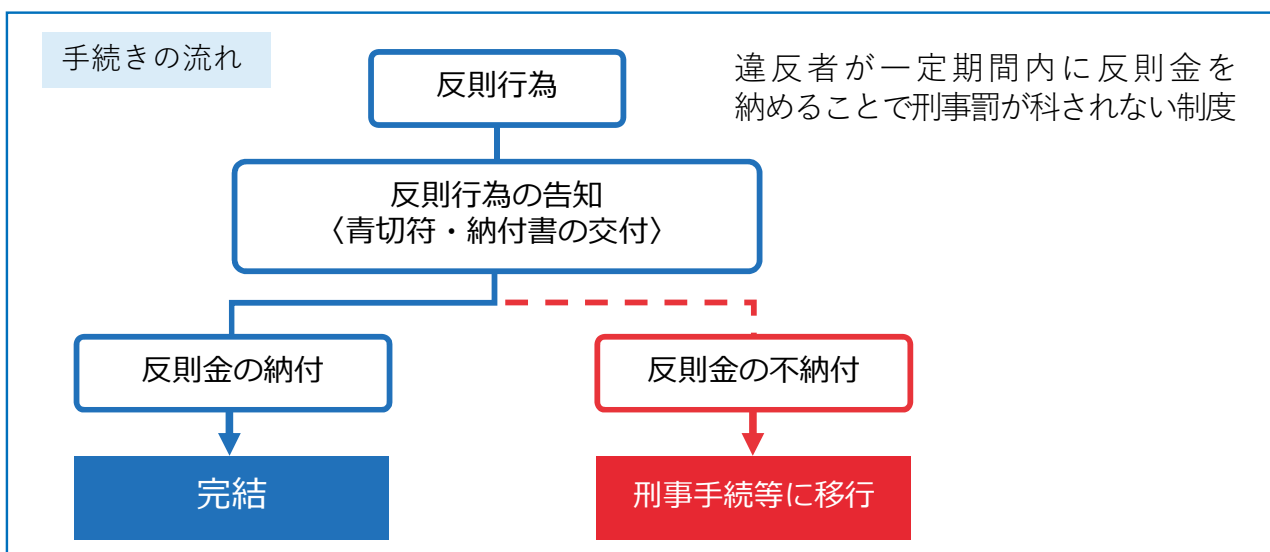
令和8年4月1日道路交通法の改正

自転車の交通違反に交通反則通告制度（いわゆる『青切符』）が適用されます。

🚲 主な違反行為と反則金額 🚲

携帯電話使用等（保持） 携帯電話を手に持って通話したり、画面を注視する行為	12,000円
遮断踏切立入り	7,000円
信号無視	6,000円
通行区分違反（歩道通行） ※スピードを出して歩道を通行して歩行者を驚かせ立ち止まらせた場合や、警察官の警告に従わずに歩道通行を継続した場合など	6,000円
指定場所一時不停止等	5,000円
公安委員会遵守事項違反 【大阪府道路交通規則】 ヘッドホン等の使用 ※警音器、緊急自動車のサイレン、警察官の指示等安全な運転に必要な交通に関する音又は声を聞くことができないような音量の場合 傘差し運転 ※傘を差し、物を担ぎ、又は物を持つ等視野を妨げ、若しくは安定を失うおそれがある場合	5,000円
軽車両乗車積載制限違反（二人乗り等）	3,000円

🚲 交通反則通告制度とは？ 🚲



大阪府警察

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」、ペダルをこぐと上空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
ご家族とご一緒にお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 コレ・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(月)、9月5日(土)・6日(日)、9月12日(土)・9月13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のなごさプールから、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、こどもA(3歳~小学生 身長110cm以上) 1,100円、
こども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。▶▶▶▶

