



大阪自転車

けんぽだより

NO.200

2025/4



リニューアル
しました!

〇〇 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。

義務的経費は減少したものの依然厳しい健保財政

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

大阪自転車健康保険組合の令和7年度の予算案が、去る2月13日開催の第160回組合において可決・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、31億9、443万5千円となり、経常収支では2億3、427万4千円の黒字となりました。

保険料率の改定や賃金上昇等により、保険料収入は前年度予算から1億15万1千円増加し、30億4、700万6千円となりました。支出面では保険給付費が前年度予算比2、026万1千円減の14億9、785万1千円となったほか、高齢者医療への拠出金が令和5年度拠出分の精算により減少し、前年度予算比3億326万1千円減の11億6、051万6千円となりました。

その結果、保険料収入の伸びと義務的経費（保険給付費および高齢者医療への拠出金）の減少から、黒字予算を計上することができました。なお、高齢者医療への拠出金は保険料収入の約4割を占め、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。

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。増大する医療費をどう抑制していくのか、また子ども子育て支援金の財源をどこで確保するのか注視していく必要があります。

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、医療機関窓口での支払いが、手続きなしで高額療養の限度額までに抑えられるなど、高い利便性があります。従来の保険証についても今年12

予算のポイント



●一般保険料率は据え置き、介護保険料率は引き下げ

一般保険料率は据え置き、介護保険料率は引き下げます。しかし、保険給付費や高齢者医療への拠出金の動向によっては、予算の逼迫も考えられます。

●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約11億6千万円で、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。

月1日までは利用可能ですが、マイナ保険証を未取得の方は、お早めに手続きいただき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活用いただき、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き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

健康保険分

収入(千円)	保険料	3,047,006
	国庫負担金収入	963
	調整保険料	31,086
	繰越金	0
	繰入金	0
	国庫補助金収入	28,011
	特定健康診査等事業収入	2
	出産育児交付金	855
	財政調整事業交付金	18,550
	雑収入	67,962
	合計	3,194,435
	経常収入合計	3,116,898

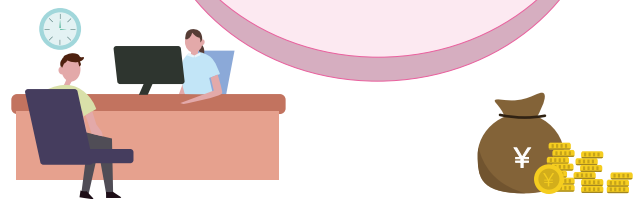
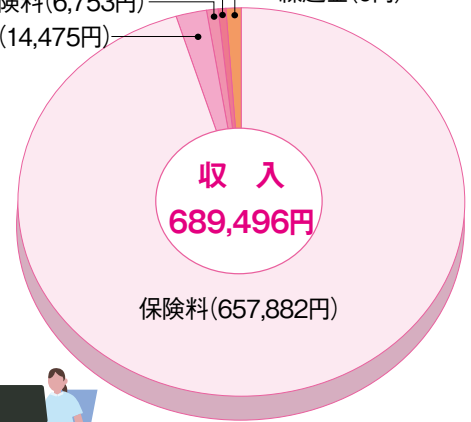
支出(千円)	事務費	66,713
	保険給付費	1,497,851
	納付金	1,160,516
	前期高齢者納付金	524,151
	後期高齢者支援金	636,362
	その他	3
	保健事業費	149,587
	還付金	1,220
	財政調整事業拠出金	31,086
	連合会費	1,856
	積立金	2,900
	雑支出	4,001
	予備費	278,705
	合計	3,194,435
	経常支出合計	2,882,124

経常収支差引額 234,274 千円

被保険者1人当たりで見ると

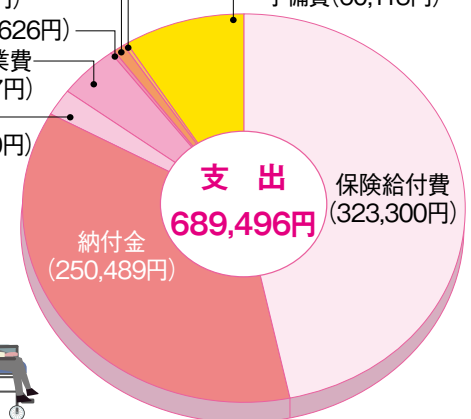
収入
689,496円

財政調整事業交付金(4,004円)
調整保険料(6,753円)
雑収入(14,475円)
繰入金(0円)
その他(6,382円)
繰越金(0円)



支出
689,496円

財政調整事業拠出金(6,753円)
積立金(626円)
保健事業費(32,287円)
事務費(14,400円)
その他(1,528円)
予備費(60,113円)



介護保険分

収入(千円)	保険料	329.135
	繰越金	0
	繰入金	0
	雑収入	202
	合計	329.337

支出(千円)	介護納付金	310.071
	還付金	100
	雑支出	100
	予備費	19.066
	合計	329.337

予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 4,633人 (男性 3,878人、女性 755人)
- 特定健診の受診対象者数 3,989人 (被保険者 2,852人、被扶養者 1,137人)
- 平均標準報酬月額 412,000円 (男性 425,100円、女性 293,200円)
- 総標準賞与額(年間合計) 7,088,642千円
- 平均年齢 44.9歳 (男性 44.94歳、女性 44.23歳)
- 被扶養者数 4,177人
- 前期高齢者加入率 3.07%

- 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64.490 (事業主 1,000分の32.871、被保険者 1,000分の31.619)
- 特定保険料率 1,000分の38.510 (事業主 1,000分の19.629、被保険者 1,000分の18.881)
- 一般保険料率 1,000分の101.990 (事業主 1,000分の51.985、被保険者 1,000分の50.005)
- 調整保険料率 1,000分の1.01
- 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17.0 (事業主 1,000分の8.5、被保険者 1,000分の8.5)

健康増進事業

※ 事業所あてに、そのつでご案内します。

特定健診・特定保健指導事業

- | | | |
|-----------------------|-------|---|
| ●特定健康診査(集合契約) | 5月～3月 | 40歳以上の被扶養者の方を対象として、お住まい近くの集合契約医療機関で国の定める基準に沿った健診を実施 |
| ●特定健康診査(巡回型) | 9月～2月 | 40歳以上の被扶養者の方を対象として、近畿6府県にお住まいのみなさまに特設の健診会場を設け、特定健康診査を実施 |
| ●パンフレット等による情報提供 | 年 間 | 特定健康診査実施後に、その方に適した情報を提供 |
| ●特定保健指導 | 年 間 | 特定健康診査実施後に、国の定める基準に沿った保健指導を実施 |

広 報

< 保 健 指 導 宣 伝 >

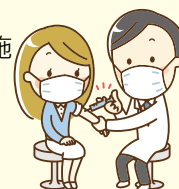
- | | | |
|--------------------|-------|--|
| ●機関誌の発行 | 年 3 回 | けんぽだよりを発行・被保険者全員に配付
ただし、4月号は35歳以上の被扶養者にも送付 |
| ●健康保険事務講習会 | 随 時 | 健康保険事務担当者を対象に講習会を開催 |
| ●月刊誌の配付 | 毎 月 | 組合会議員並びに健康管理委員に対し(すこやかファミリー)を配付 |
| ●育児書の配付 | 年 間 | 本人・家族の出産時に2年間、当初1年間は月刊誌「赤ちゃんとい」、2年目は季刊誌「ラシタス」を自宅へ直接配付 |
| ●健保組合ホームページ | 年 間 | 通信を暗号化し安全性を高めるとともにレイアウトを刷新し、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月に通知します(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・被扶養者を対象に健診を実施
●定期健康診断……………	春～秋	被保険者・満35歳以上の被扶養者に対し健診を実施
●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婦人科検査を主体とした簡易人間ドックの実施
●ファミリー歯科健診……………	前期 6月～9月 後期 12月～3月	全被保険者・被扶養者を対象に実施 (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補助を実施(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	一部の公費支援対象者を除く60歳以上の被保険者・被扶養者に対し費用の一部補助を実施(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
●健康管理推進事業委員会……………	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(巡回)	春～秋(巡回)	春～秋(巡回)
費 個人負担	4,300円～5,160円	3,500円	1,400円～2,200円
用 組合負担	12,970円～14,200円	4,101円～5,850円	1,240円～1,500円
受診対象者	35歳以上の被保険者 及び被扶養者	被保険者及び35歳以上の 被扶養者	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 査を必要でないと認めた場合
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】

実 施 時 期	年間
費 個人負担	4,300円～18,800円
用 組合負担	11,100円～14,200円
備 考	健診機関により個人負担 が異なります。

巡回健診におけるオプション検査のご案内

(消費税含む)

	大腸がん 便潜血反応検査	
	実 施 時 期	大腸がん 便潜血反応検査
費 個人負担	巡回健診と同日	巡回健診と同日
用 組合負担	500円～1,000円	500円～1,000円
受 診 対 象 者	490円～1,200円	490円～1,200円
利 用 方 法	定期総合健診受診の被保険者及び被扶養者	定期総合健診受診の被保険者及び被扶養者
	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)	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]
	年 間 随 時		年 間 随 時
実 施 時 期	25,200円～57,100円		54,900円～64,800円
費 個人負担	10,000円		10,000円
用 組合負担	40歳以上の被保険者及び被扶養者		40歳以上の被保険者及び被扶養者
受診対象者	左記の契約健診機関		左記の契約健診機関
実 施 機 関			

婦人総合健診(婦人科を含んだ簡易人間ドック)

実 施 時 期		年 間 随 時	
費 用	検 査 項 目	基 本 検 査	オ プ シ ョ ン 検 査
	個人負担	3,500円～14,700円	胃部レントゲン 直接撮影 2,000円～11,300円
備 考	組合負担	12,466円～15,000円	2,400円～3,000円
	受診対象者	※胸部X線は基本検査に含みます。	
実 施 機 関	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	
利 用 方 法		健診の受診希望者は、契約健診機関に希望日を各人で予約し、その旨を健康保険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。	

※半日人間ドック・一泊人間ドックは、契約健診機関において、健診費用及び検査内容が異なります。

※婦人総合健診の**基本検査項目は、婦人科疾患を中心とした内容です。**

なお、婦人総合健診の基本検査に含む、乳がん検査は健診機関により、**乳房超音波検査または、マンモグラフィー検査**のいずれかとなります。

「注」任意継続被保険者、被扶養者の方で、健診を受けられる場合は、大阪自転車健康保険組合まで、ご連絡をお願いします。

婦人総合健診の検査項目のご案内

検査項目 《特定健康診査項目含む》

基本検査		※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	
質問票	特定健診質問票	※糖尿病	空腹時血糖値・HbA1c	
身体計測	身長・体重・腹囲・体脂肪率・BMI・肥満度	※脾機能	アミラーゼ	
視力・聴力		尿検査	糖・蛋白・潜血	
血圧測定	座位	便検査	潜血(免疫法)	
心電図検査	12誘導(安静時)	診察問診	調打診	
胸部X線		婦人科検査	乳房超音波またはマンモグラフィ 子宮細胞診・内診	
※貧血	白血球数・赤血球数・ヘマトクリット・血小板・血色素量	オプション検査	① 胃部X線	食道・胃・十二指腸
※肝機能	GOT・GPT・γ-GTP・ALP・総蛋白		② 胃部カメラ検査	食道・胃・十二指腸
※腎機能	尿素窒素・クレアチニン・尿酸			

※ 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)				
医療法人恵生会 恵生会病院 東大阪市鷹殿町20-29 TEL072-982-5101	—	—	(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	—
(一財)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	7,770円	(胃部X線) 8,000円	(男性)34,000円 (女性)36,200円	(男性)42,800円 (女性)45,000円
(一財)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	7,770円	(胃部X線) 8,000円	(男性)34,000円 (女性)36,200円	(男性)42,800円 (女性)45,000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	41,700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 ベルククリニック 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) 6,900円	30,920円	—
大阪警察病院付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	—
府中クリニック(社会医療法人生長会) 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	—

※ 契約健診機関により一部負担金は異なります。

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
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 TEL 083-231-7887	—	—	29,435円	—
医療法人 長府病院 下関市長府中之町2番4号 TEL 083-245-1131	6,890円	(胃カメラ) 9,100円	(胃カメラも同額) 29,600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 TEL 083-224-3731	(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	29,600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 TEL 096-351-1011	—	—	41,700円	51,600円
医療法人春水会 山鹿中央病院 山鹿市山鹿1000番地 TEL 0968-43-6611	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 TEL 096-341-5075	マンモのみ 3,830円	(胃部X線) 5,800円 (胃カメラ) 8,000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 TEL 0570-550-182	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) 大阪府北区堂島浜1-1-5 TEL 06-6362-9063 (毛利) 東京都江東区毛利1-19-10 TEL 03-3635-5711 (栄) 名古屋市中区新栄町1-3 TEL 052-950-3707 (博多) 福岡市博多区博多駅前3-19-5 TEL 092-472-0222	7,000円	(胃部X線) 13,350円 (胃カメラ) 18,850円	29,600円	—

※ 契約健診機関により一部負担金は異なります。

特定健康診査《特定健診》のご案内

実施時期	令和7年4月から令和8年3月までの間随時
受診対象者	40歳以上75歳未満の加入者（令和8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
実施機関	被扶養者には、令和7年5月中旬から事業所を経由又は、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ご予約のうえ、受診券と健康保険証（マイナ保険証）を持参して受診してください。
費用	全国的契約医療機関及び健診機関
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 18.5以上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 随時 175mg/dL未満
脂質検査	HDLコレステロール	40mg/dL以上
	LDLコレステロールまたはNon-HDLコレステロール	120mg/dL未満
肝機能検査	AST(GOT)	31IU/L未満
	ALT(GPT)	31IU/L未満
	γ-GT(γ-GTP)	51IU/L未満
血糖検査	空腹時血糖★	100【110】mg/dL未満
	HbA1c★(NGSP値)	5.6%未満
尿検査	尿糖	—(陰性)
	尿たんぱく	—(陰性)
貧血検査	ヘマトクリット値※	男性 38.5～48.9% 女性35.5～43.9%
	血色素量(ヘモグロビン値)※	男性 13.1～16.6g/dL 女性12.1～14.6g/dL
	赤血球数※	男性 400～539 10 ⁴ /μL 女性360～489 10 ⁴ /μL
心電図検査	心電図※	異常なし
眼底検査	眼底※	Ho So
血清クレアチニン検査※		

■ は特定保健指導対象者選定のための項目。

★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。

【】外の数値は特定保健指導対象者選定の際の判定基準。

【】内の数値は特定健診でメタボリックシンドローム保健指導判定基準。

特定健診の実施機関リストを検索したい場合

- ①「<http://www.hoken.kenporen.or.jp/kensin/index.htm>」へアクセスするか右記の QR コードを読みとる。
または、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」のボタンをクリックする。
- 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、下の「検索画面に入る」をクリックする。



特定健診・保健指導
実施機関リスト

特定健診等実施施設検索システム

パスワード入力画面

ご加入の健康保険組合名：大阪自転車 健康保険組合
保険者番号：06271902 (個人番号9桁)

検索画面に入る

●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**健康保険証（マイナ保険証）**を医療機関の窓口に提出してください。
- 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7年4月から令和8年3月までの間随時
受診対象者	特定健診受診後の検査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	特定健診受診後に特定保健指導（積極的支援・動機付支援）に該当する方で、特定保健指導を希望される方は健保組合にお申し出ください。 指導をご希望の方には、利用券を送付します。ご希望の指導機関等でご予約のうえ利用券と健康保険証（マイナ保険証）を持参してご利用ください。
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 で登録できます。
- 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。

有効期限通知書にご注意ください

- 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

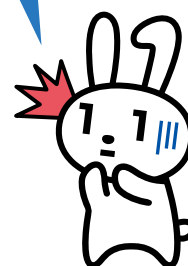


マイナンバーカードの
有効期限

電子証明書の
有効期限

各通知書は、有効期限の2～3か月前を目途に市区町村から送付されますので、通知をご確認のうえ更新手続きをお願いします。

更新をしないと、マイナ保険証を利用できなくなります



健康づくりでポイント貯まる



K-POINT

はじまりました！

K-POINTとは？

『K-POINT』とは、日々健康づくりを積極的に取り組む皆さまを応援するための健康プログラムサイトです。毎日の歩数や自転車の利用などを記録することでポイントが貯まり、QUOカード Pay と交換できます。



今すぐ登録！！

スマホはこちら！



STEP 1 まずは簡単登録【ご利用方法は P11 をご覧ください】

- K-POINT 登録対象者は被保険者及び 35 歳以上の被扶養者の方です。（年度中に 35 歳になる方も含みます）
その他の方が登録された場合は対象外となります。

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（年度単位）

★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・医療機関名等）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】



STEP 3 ポイントを交換する（申請する）

①貯めたポイントに応じて QUO カード Pay に交換できます

申請期間は令和 8 年 4 月 1 日～令和 8 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。

②QUO カード Pay を受ける

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 8 年 6 月下旬頃予定です。



〈QUO カード Pay〉

ポイント交換の対象者は令和 8 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。



被保険者及び 35 歳以上の被扶養者が対象

※その他の方が登録された場合は、対象外となります。

※令和 7 年 4 月 1 日からご利用いただけます。

① ホームページのバナーをクリック



大阪自転車健康保険組合のホームページ上にあるバナーをクリック。

② 新規会員登録



トップページの「新規会員登録はこちら」をクリック。

③ 登録画面でエントリー



必要項目をすべて入力してください

登録が終われば、すぐご利用可能です！

④ ログイン



登録したメールアドレスとパスワードを入力してログイン。

⑤ コースを選択



「ウォーキングコース一覧」でお好きなコースを選択してください。
※コースを選択しないと歩数入力等ができません。

⑥ マイページ画面ができます



マイページでは保有ポイント数の確認や歩数入力などができます。また、右上にあるメニューからは会員情報の変更などができます。

⑦ 歩数などを入力



「歩数等入力」から歩数や自転車利用の入力をします。「一括入力」のページで歩数をまとめて登録できます。

⑧ ポイントを交換する（申請する）



申請期間になったら必要項目を入力して申請します。
※QUOカードPay送付は令和 8 年 6 月下旬頃の予定です。

「QUOカードPay」とは、スマートフォンで使えるデジタルギフトです

メールで届いた URL を開き、お店でバーコードを読み取ってもらうだけでご利用頂けます。QUOカードPay専用 URL はご登録のメールアドレスに送信します。メールアドレスの誤りや受信拒否設定をされている場合はメールの受信が来ませんのでご注意ください。

ドメインのお知らせ ※受信設定をお願いします。

- ・ QUOカードPayの配信 ▶ @pay-email.quocard.jp
- ・ K-POINT 事務局からのお知らせ ▶ @k-point.info



ホームページ / リニューアル!!

スマートフォンからでもご覧いただけます

<https://www.cyclekenpo.or.jp>



大阪自転車健康保険組合のホームページは、一般家庭のパソコンからも、またスマートフォンからでもご覧いただけます。上のURLを入力またはQRコードを読み取ってください。



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お楽しみいただけます。

「レッツ!! コギコギ!! エクササイズ!!」

