



大阪自転車

けんぽだより

NO.201

2025/8



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6年度 決算のお知らせ

保険料収入の増加と保険給付費の減少により黒字 引き続き健康づくりの支援と 医療費適正化に努めます

大阪自転車健康保険組合の令和6年度の決算が、去る7月17日に開催された第161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6年度決算は、収入33億7,977万9千円に対し、支出31億916万2千円となり、繰入金等を除く經常収支差引額では784万3千円の黒字となりました。

決算の内訳としましては、保険料率の改定と標準報酬月額と標準賞与額が上昇したことから、保険料収入が前年度決算より増加しました。支出では、新型コロナウイルス後の医療

費が落ち着きを見せ、減少に転じたことから、現金給付は増加したものの、保険給付費全体としては前年度決算より減少しました。また、前期高齢者納付金も前々年度の精算による減額の影響などから減少しました。

こうしたことから、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の割合は約5割になっており、依然として健保財政を圧迫している状況です。

また、医療技術の進歩や画期的新薬の保険適用による医療の高コスト化が進む中、超高齢社会がピークを迎える2040年に向け、医療需要はさらに拡大すると予測されています。これに伴い、高齢者医療を支える現役世代の拠出金は増加の一途をたどり、生産年齢人口の減少と相まって、現役世代の社会保障の負担はさらに重くなること が危惧されています。

こうした構造的課題に対応するため、政府は「全世代型社会保障」の理念に基づき、年齢ではなく負担能力に応じた公平な社会保障制度への転換を図るべく、さまざまな

改革案を検討しています。社会全体の福利向上と現役世代とその次を担う世代の負担軽減につなげていく施策が期待されます。

本年12月2日からは、医療機関等への受診はマイナ保険証へ完全移行し、経過措置も終了してこれまでの健康保険証は使用できなくなります。マイナ保険証を未取得の方は資格確認書で受診できますが、マイナ保険証には医療情報の一元化による医療サービスの向上や手続きの簡素化などさまざまなメリットがありますので、お早めに取り得の手続きをお願いいたします。

当健保組合は引き続き、加入者の皆さまの健康づくりを支援する効果的な保健事業を展開するとともに、安定した財政基盤を確保するため、医療費の適正化と経費節減に取り組んでまいります。皆さまにおかれましては、健康診断や各種保健事業を積極的にご活用いただき、日常的な健康管理に役立てていただくほか、ジェネリック医薬品の選択や多重投薬の見直しなど、医療費適正化につながる取り組みへご協力いただきたくお願いいたします。

決算の主なポイント

●収入の柱である保険料収入は前年度より増加

保険料率の改定と標準報酬月額、標準賞与額の増加によるものです。

●高齢者医療への拠出金及び保険給付費は前年度より減少

高齢者医療への拠出金と保険給付費は、依然として当健保組合の保険料収入の9割以上を占めています。

●効果的な保健事業と受診率向上の推進

データヘルス計画に沿った保健事業により、健診や特定保健指導の受診率向上に努めました。



令和6年度 収入支出決算概要

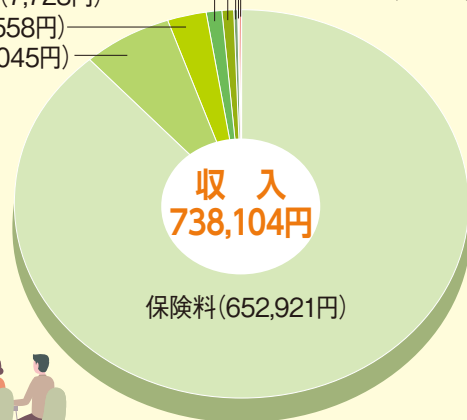


健康保険分 (千円)

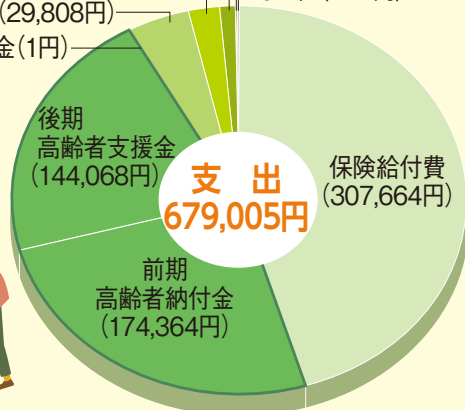
収 入	
保 険 料	2,989,724
国 庫 負 担 金 収 入	894
調 整 保 険 料	35,387
繰 入 金	220,000
国 庫 補 助 金 収 入	28,762
出 産 育 児 交 付 金	1,047
財 政 調 整 事 業 交 付 金	14,409
そ の 他	89,556
合 計	3,379,779
経常収入合計	3,081,786
支 出	
事 務 費	65,671
保 険 給 付 費	1,408,794
納 付 金	1,458,103
前期高齢者納付金	798,411
後期高齢者支援金	659,688
そ の 他	4
保 健 事 業 費	136,489
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	35,219
連 合 会 費	1,503
そ の 他	3,383
合 計	3,109,162
経常支出合計	3,073,943
収入支出差引額	270,617 千円
経常収支差引額	7,843 千円

被保険者1人当たりで見ると

財政調整事業交付金(3,147円) 国庫負担金収入(195円)
 国庫補助金収入(6,281円) 調整保険料(7,728円) 出産育児交付金(229円)
 その他(19,558円) 繰入金(48,045円)



財政調整事業拠出金(7,691円) 連合会費(328円)
 事務費(14,342円) その他(739円)
 保健事業費(29,808円) その他納付金(1円)



介護保険分 (千円)

収 入	
保 険 料	343,102
繰 入 金	0
雑 収 入	110
合 計	343,212

支 出	
介 護 納 付 金	313,533
還 付 金	0
積 立 金	0
合 計	313,533
収入支出差引額	29,679 千円

組 合 現 況



- 平均被保険者数 4,579人 (男性 3,836人、女性 743人)
- 平均年齢 44.23歳 (男性 44.09歳、女性 44.94歳)
- 平均標準報酬月額 408,387円 (男性 429,343円、女性 298,814円)
- 総標準賞与額(年間合計) 7,037,448千円
- 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18 (事業主 1,000分の9、被保険者 1,000分の9)

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1,130名、定期総合健診は1,816名、その他契約健診機関による半日人間ドック等は1,438名、婦人総合健診は50名、合計4,434名となりました。令和5年度と比較し39名増加しましたが、受診率は0.4ポイント減少し96.8%となりました。

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1,408名(受診者比31.8%)、治療中の方が831名(同18.7%)で、全体の50.5%を占めています。

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161名、婦人総合健診は90名、集団健診での受診は42名、合計293名となりました。令和5年度と比較し15名増加となりました。

健診の総合判定結果は第4表のとおり、要精検・要治療の方が66名(受診者比22.5%)、治療中の方が60名(同20.5%)で、全体の43.0%を占めています。

健診結果は必ず確認し、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た特定健康診査の受診者数については、被保険者は2,767名(受診率97.7%)、被扶養者は466名(同38.0%)、合計3,233名(同81.7%)となりました。

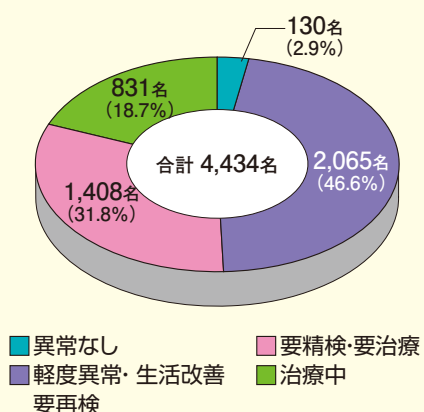
メタボリックシンドローム判定結果は第5表のとおり、基準該当が513名(受診者比15.9%)、予備群該当が482名(同14.9%)、非該当が2,238名(同69.2%)となりました。

特定保健指導対象者については第6表のとおり、情報提供は2,609名(受診者比80.7%)、動機付け支援は268名(同8.3%)、積極的支援は356名(同11.0%)となっております。

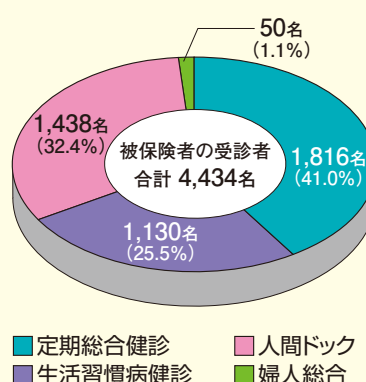
なお、特定保健指導を受けられた方は、動機付け支援は58名(対象者比21.6%)、積極的支援は42名(同11.8%)、合計100名(同16.0%)となりました。

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。

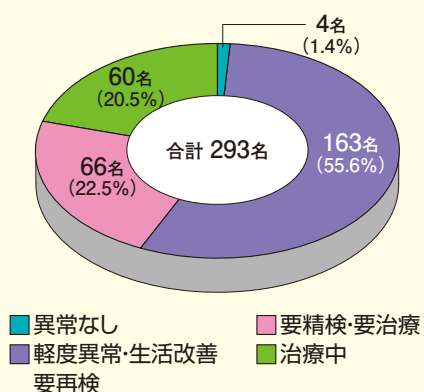
第2表 被保険者健診総合判定結果



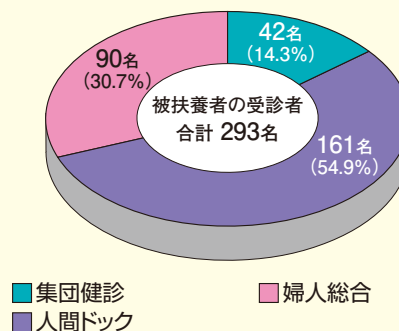
第1表 被保険者健診受診者数



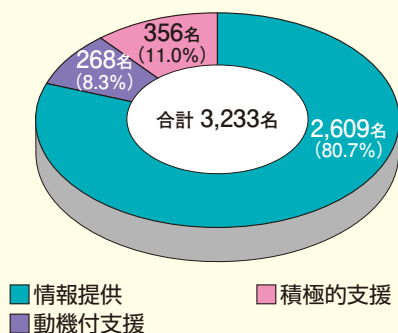
第4表 被扶養者健診総合判定結果



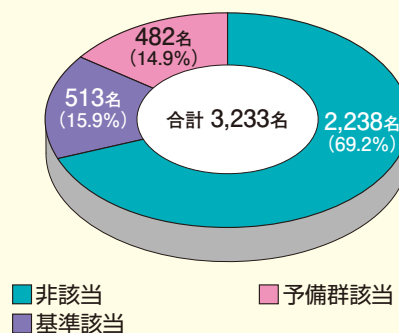
第3表 被扶養者健診受診者数



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P9をご覧ください。

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7年5月中旬に事業所、又はご自宅へ送付しました。

受診券の有効期限は、令和8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、健康保険証（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

健康保険の手続き 早分かり

令和7年12月2日にマイナ保険証へ完全移行 従来の健康保険証は使えなくなります

令和6年12月2日に従来の健康保険証の新規交付・再交付が終了し、医療機関へは、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」で受診するのが基本の仕組みとなっています。従来の健康保険証も、経過措置として最長で令和7年12月1日まで使用可能ですが、経過措置の終了後は完全に使用できなくなります。

マイナンバーカード
またはマイナ保険証を
未取得の方は、
早めの取得手続きを
お願いします！



従来の健康保険証廃止前後の医療機関の受付方法

		令和7年12月1日まで	令和7年12月2日以降
マイナ保険証を持っている方	①マイナ保険証	→	
	②マイナンバーカード +マイナポータル画面	→	
マイナ保険証を持っているが使えないとき ※医療機関等のカードリーダーが使えないときなど	②マイナンバーカード +資格情報のお知らせ	→	
	③従来の健康保険証	→ ※新規交付や再交付はできません	④資格確認書 ※有効期限があります
マイナ保険証を持っていない方	④資格確認書	→ ※有効期限があります	→

マイナ保険証を持っている方



1 マイナ保険証を受診時に持参して提示します

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」を医療機関等の受診時に持参し、窓口で設置された顔認証付きカードリーダーで受け付けします。



マイナ保険証を持っているが使えないとき

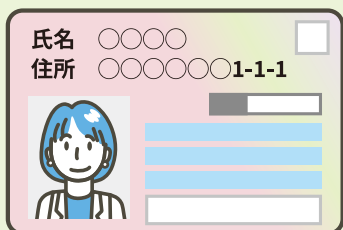
2

マイナンバーカードと「マイナポータル画面」または「資格情報のお知らせ」を提示します

顔認証付きカードリーダーの不具合などによりマイナ保険証が使えないときは、マイナンバーカードと併せて「マイナポータル画面」または「資格情報のお知らせ」を併せて提示することで受け付けできます。

顔認証付き
カードリーダーの
不具合などのとき

マイナンバーカード



マイナポータル画面や「資格情報のお知らせ」単体では資格確認ができません。必ずマイナンバーカードとセットで提示してください。

いずれかを提示

マイナポータル画面

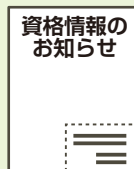
スマホ等でマイナポータルにログインし、「健康保険証」を選択すると、医療保険の資格情報が表示されます。あらかじめマイナポータルからダウンロードしたPDFでもOKです。



または

資格情報のお知らせ

従来の健康保険証を持っている方やマイナ保険証を持っている方に交付されている書類です。



電子証明書には有効期限があります

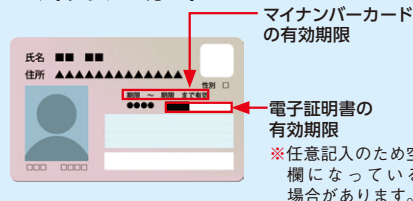
マイナンバーカードに書き込まれた電子証明書は、マイナ保険証の利用時に必要となります。電子証明書の有効期限は、発行から5回目の誕生日までです。

有効期限の2～3ヵ月前に「有効期限通知書」が届きますので、市区町村窓口で電子証明書の更新手続きを行ってください。有効期限後も3ヵ月間はマイナ保険証として使用できますが、診療情報等の共有はできません。

■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もしくはマイナポータルから確認できます。

▼マイナンバーカード



▼マイナポータル



マイナ保険証を持っていない方

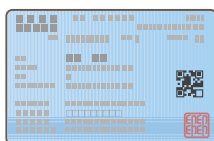
お早めに
マイナ保険証の
取得を！

3

従来の健康保険証は経過措置として最長で令和7年12月1日まで使えます

マイナ保険証等を未取得の方には、経過措置終了までに有効期限のある「資格確認書」を交付します。

経過措置が終了した健康保険証は回収いたしませんので、ご自身での廃棄をお願いいたします。



4

「資格確認書」で従来の健康保険証同様に受診できます

従来の健康保険証が完全に終了した後もマイナ保険証を保有していない場合は、「資格確認書」を医療機関等に提示して受診できます。

■資格確認書とは

マイナンバーカード未取得の方や、マイナ保険証の利用登録をしていない方に、健康保険組合から交付されるものです。加入者の情報が記載されています。



令和8年度より「子ども・子育て支援金」が始まります

子ども・子育て支援金制度とは

子ども・子育て支援金制度は、社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える**新しい分かち合い・連帯の仕組み**です。

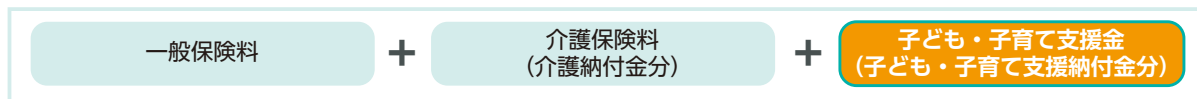
いつから？

開始時期について

- 子ども・子育て支援金は**令和8年4月分保険料**（5月納付分）より一般保険料・介護保険料と合わせて徴収されます。



- これまでの保険料に加え、子ども・子育て支援金が追加されます。



※健保組合は、子ども・子育て支援金の**代行徴収的**な位置づけになります。

何に使う？

支援金の使途は

- 支援金を財源として、国が**こども未来戦略「加速化プラン」**の取り組みを実施します。
- 加速化プランとは、我が国の**少子化対策を促進**するために、児童手当の拡充等の給付を拡充するなど、さまざまな施策のことです。

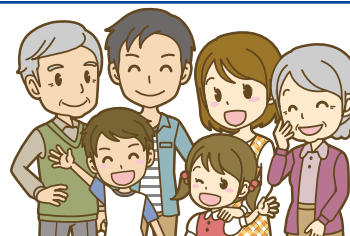
〈加速化プランの施策〉

● 妊婦のための支援給付 ● 出生後休業支援給付率の引き上げ ● 育児時短就業給付 等

負担金率などの詳細は決まり次第お知らせします

被保険者の皆さまへ

被扶養者でなくなった方の届出はお済みですか



健康保険では、家族が健康保険の被扶養者になる場合のほか就職や一定の収入を超えた場合など、被扶養者の条件に該当しなくなったときも「健康保険被扶養者（異動）届」の提出が必要です。

加入者の人数に応じて、高齢者医療制度への納付金が決まるため届出を行っていないと財政へ大きく影響し、皆さまの保険料負担も増えることになります。

毎年1回の被扶養者資格の検認（再確認）にご協力をお願いします

10月初旬に検認の対象となる方に書類を事業所経由でお渡ししますので、ご提出をよろしくお願いします。

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



K-POINT

新規登録者 募集中!

新規登録で200ポイントもらえる

どんどん歩いて健康と ポイントをGetしよう!

K-POINT は、ウォーキングを通じて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。



300ポイント以上ためた方には
**QUOカードPayを
プレゼント**

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7年4月1日～令和8年3月31日 ※詳細はホームページをご覧ください。

9月から登録した方でもこんなにポイントが貯まります!

- | | | | |
|-------------------|--|----------------------------|------------------|
| ▶ 新規登録 | 200ポイント | ▶ 歯科健診を受けた方 | 500ポイント |
| ▶ ウォーキング | 最大2,120ポイント
(毎日10,000歩以上歩いた場合) | ▶ 健診を受けた方(被扶養者のみ)
..... | 2,000ポイント |
| ▶ 自転車を利用した方 | 最大1,060ポイント
(毎日30分以上利用した場合) | 最大で5,880ポイント | |

Q2

どのような症状なの？

バセドウ病は20代、30代の女性に多く、^{どうき}動悸や指の震え、多汗、イライラ、疲れやすさ、首の腫れなどが見られます。橋本病は30～50代の女性に多く、寒がり、むくみ、うつ気分、記憶力低下などが見られます。どちらも体調不良や更年期症状と似ているので病気と気付かれないことも多く、心身が不安定な状態が続きます。

甲状腺機能の異常は生理不順や不妊の原因になることがあります。また、甲状腺機能の異常がある状態で妊娠は、流産や早産のリスクが高まるといわれています。しかし、治療を受け甲状腺ホルモンの状態が安定していれば、問題なく妊娠・出産が可能です。胎児への影響の心配がない薬もあります。

Q3

何科で受診すればいい？
検査のタイミングは？

甲状腺ホルモンの値を調べる方法は血液検査です。通常健康診断の検査項目には含まれていないため、体調不良が続くときは内科を受診し、甲状腺ホルモンの値を調べてもらいましょう。また、生理不順や不妊の方は産婦人科を受診し、甲状腺ホルモンの値を含んだ検査を受けるとよいでしょう。

治療は、必要に応じてホルモンの産生を抑えたり、ホルモン補充を行います。ホルモン値が安定すれば、体調不良も改善されます。



職場ではどのような配慮ができる？

女性特有の体調不良に理解を！

甲状腺機能の異常が見つかった方の多くは、「更年期だと諦めていた」「生理前後だから不調なのは仕方がないと思っていた」「しばらくすれば治る」など、体調不良を大きな問題と捉えていませんでした。健康診断に甲状腺の検査は含まれていないため、体調不良が続くようなら血液検査を勧めてみるのもいいでしょう。

また、生理痛やPMS（月経前症候群）への理解が広まってきたように、女性に多い甲状腺機能の異常による体調不良の理解を高めていくことも、働きやすい職場には欠かせない配慮の一つになります。



／ 教えてドクター！ ／

みんなで学ぶ 女性の カラダと健康

今回の教えて！ 甲状腺の病気

女性の30～60人に1人は甲状腺の病気にかかっているといわれていますが、異常に気付きにくいのが現状です。適切な検査や治療が受けられるよう、まずは知ることから始めましょう。



監修 / 上原萌美

日本産婦人科学会専門医。日本がん治療認定医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科などの勤務を経て、よしかた産婦人科・網島女性クリニックへ。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

Q1

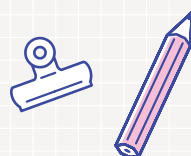
甲状腺ってどこにあるの？
なぜ女性に多い病気なの？

甲状腺は、喉仏の下にある10g～20gほどの小さな臓器で、代謝や交感神経を活発にするホルモンを産生する働きがあります。甲状腺機能の異常で多い病気は次の2つです。

- ① バセドウ病（ホルモンの産生過剰）
- ② 橋本病（ホルモンの産生不足）

どちらも免疫が自分の甲状腺を攻撃してしまうことで起こる自己免疫疾患です。自己免疫疾患は一般的に、男性よりも女性に多く発症します。

成人女性の発症頻度は、バセドウ病は1,000人に0.2～3.2人、橋本病は10人に1人で、遺伝と環境の両方が関与して発症します。親族の中にバセドウ病や橋本病の方がいる場合、ご自分も発症する可能性が少し高まるといわれていますが、必ず発症するわけではありません。



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7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P9をご覧ください。)

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。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30日(土)	終日	堺市産業振興センター 2F 小ホール 【じばしん南大阪】
8月31日(日)	終日	梅田センタービル 16F E会議室
8月31日(日)	午前のみ	広島JMSアステールプラザ 4F 大会議室A
9月6日(土)	終日	ダイハツ企業年金基金会館 B1Fホール
9月7日(日)	終日	大阪シティアカデミー 4F 第4会議室
9月7日(日)	午前のみ	北海道経済センター 7F 第5会議室
9月7日(日)	午前のみ	仙台PARM-CITY131 5A会議室
9月13日(土)	終日	大阪府立体育会館 B1F 第2・3・4会議室 【エディオンアリーナ大阪】
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。

新型コロナウイルス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/COVID-19boshisakuksfamily.pdf>をご覧ください。





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、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!!」



..... ファミリープール フォレ・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(日)、9月6日(土)・7日(日)、9月13日(土)~9月15日(祝))**



プールは4種類! 小さなお子様が楽しめる水深最大20cmのなぎさプールから、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。

