

大阪自転車

けんぽだよ

NO.202

2026/1



## 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。



## 新年のごあいさつ

大阪自転車健康保険組合

理事長

津山 晃一

謹んで新春のお慶びを申し上げます

平素より当健康保険組合の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

昨年のわが国の経済は、春闘において2年連続で5%を上回る賃上げが実現し、最低賃金も過去最高水準に引き上げられるなど、物価上昇に対応した動きが広がりました。しかしながら、家計の実質的な改善はいまだ限定的となっており、この賃上げの流れをより広く定着させ、成長と安心を実感できる暮らしの実現が望まれます。

政治面では、高市新政権が発足し、物価高対策や持続可能な社会保障制度への改革など、重要課題への取り組みが期待されています。一方、国際情勢は依然として不安定であり、ウクライナやガザなどにおける紛争は和平の見通しが立たず、わが国においても高市首相の台湾有事をめぐる発言から中国が反発を強めており、外交と安全保障の双方で慎重な判断が求められています。

さて、健康保険組合連合会の集計によりますと、全国約1400の健保組合における令和6年度決算見込みは、経常収支で145億円の黒字となりました。しかしながら、賃金上昇の影響による保険料収入の増加があったものの、その実態は多くの健

保組合が保険料率を引き上げた結果であり、約半数の健保組合が依然として赤字という厳しい現実があります。

団塊の世代すべてが後期高齢者となった今、高齢者医療への拠出金は過去最高額に達しています。加えて、医療の高度化や高額薬剤の保険適用により、医療費は増加の一途をたどっています。その一方で、わが国の出生数は過去最少を更新し、少子化の進行に歯止めがかかりません。急速に減少する現役世代が増大する医療費を支えなければならぬという構造的課題は、ますます深刻さを増しています。世代間の公平性を確保し、全世代が負担能力に応じて支え合う持続可能な制度への転換が急務となっています。

こうした中、政府は「こども未来戦略 加速化プラン」を策定し、児童手当の拡充をはじめとする幅広い少子化対策を講じることとしています。これらの財源を確保するため、本年4月からは健康保険料・介護保険料と併せて「子ども・子育て支援金」の徴収が開始されます。将来を担う子供たちを社会全体で支える大切な仕組みとして協力が求められています。

昨年12月には健康保険証が廃止され、マイナ保険証へ移行されました。マイナ保険証は医療DXの基盤として質の高い医療サービスを可能にするなど、皆さまにもメリットのある重要なツールです。マイナ保険証をまだお持ちでない方は、お早めに登録手続きをお願いします。

健康保険制度を将来にわたって持続可能なものとするためには、加入者の皆さま一人一人の健康づくりが重要です。年に1度の健康診断の受診、日々の健康管理など、ご自身の健康を守る取り組みを進めていただくとともに、ジェネリック医薬品の積極的な活用やセルフメディケーションの実践など、医療費の適正化にもご協力をお願い申し上げます。当健康保険組合といたしましても、事業主の皆さまと連携しながら、皆さまの健康保持増進を支えるきめ細やかな保健事業の展開に努めてまいります。

結びに、本年が皆さまにとりまして健康で実り多き素晴らしい一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。新年のごあいさつとさせていただきます。





# えと 千支の話

## 「午」の字の意味



「午」は十二支の7番目、動物では「馬」を充てています。「午」という文字はもとともと杵きねを描いた象形文字が由来となっています。それでは、なぜ馬の意味が充てられたかというと、昔の庶民でも分かりやすくするために、それぞれの時刻などの呼び名に動物の名前を充てたのが始まりと



うま

されています。また、「午」には「草木の成長が絶頂に達し、落ち着いてくるころ」という意味も含まれています。このことから、午年は前半は日々の努力が実る時期であり、後半になるとそれが人々に知れわたる年ともいわれています。

## 馬にまつわる故事



「人間万事塞翁が馬」という故事があります。これは、人生においては思いがけないことが幸せを招いたり、不幸せにつながったりと予測することができないものであるのだから、目の前の出来事に安易に一喜一憂しても始まらないという意味で、中国の故事が由来となっています。

昔、とりでの近くに住む塞翁さいおうという老人の飼っていた馬が逃げてしまいました。人々が気の毒がると、塞翁は「福が来る」と言い、その言葉通り、馬は足の速いもう1頭の馬を連れて戻ってきました。人々がお祝いでいると塞翁は今度は「これは不幸を招くだろう」と言いました。その通り、塞翁の息子が落馬して足の骨を折ってしまいました。お見舞いに訪れた人々の前で塞翁は、「これは幸福の前触れだ」と言いました。その後、足の骨を折った息子はけがのおかげで兵役を逃れることができたという話にちなんでいます。

人は嫌なことがあると何かとくよくよしてしまいがちです。しかし、不幸な出来事も幸せへ転じる瞬間は必ずやってきます。落ち込んだ時も常



## 午年生まれの著名人



松任谷由実 (歌手)	林 真理子 (作家)
古舘伊知郎 (フリーアナウンサー)	長嶋 一茂 (タレント)
野村 萬斎 (能楽師)	国生さゆり (俳優)
MISIA (歌手)	小泉孝太郎 (俳優)
ゆやんりりぱ (芸人)	四十住さくら (スケートボード選手)
畑 芽育 (俳優)	藤井 聡太 (棋士)

など

## 午年に込める願いと期待



健康面では、馬の持つ持久力やバランス感覚を目指し、適度な運動を心掛けることで、体力の向上と精神的な安定を得ることにつながるでしょう。ウォーキングやジョギングなど、継続的な運動習慣を身に付けることで、午年らしい活力ある一年を過ごすことができます。馬のようにさっそうと、そして着実に歩みを進めながら、充実した毎日を送りたいものです。

に幸福がやってくることを信じて前向きな気持ちで日々を過ごしてみたいかがでしょうか。

健康保険  
の手続き  
早分かり

# 便利で安心な これからの | 受 | 診 | の | カ | タ | チ |

## 医療機関等の受診はマイナ保険証

令和7年12月1日をもって健康保険証の利用が終了しました\*。  
これからの医療機関等の受診には、マイナンバーカードに保険証利用  
登録をした「マイナ保険証」をご利用ください。

※健康保険証の返却は不要です。



### ● マイナ保険証のメリット



医療費控除の  
確定申告が簡単



限度額以上の  
窓口支払いが不要



医療現場の  
負担を軽減



お薬・診療情報の共有\*  
でより良い医療  
※同意した場合のみ



救急時の円滑な  
搬送先選定や処置

## マイナ保険証の利用には マイナンバーカードの保険証利用登録が必要です

### ● マイナ保険証の利用登録方法

登録は最初の1回のみです

スマホがあるなら!

スマートフォン

マイナポータル  
から手続き



お近くに  
セブンがあるなら!

セブン銀行ATM

「健康保険証利用の申込み」  
から手続き



カードリーダーから!

医療機関・薬局

受付の顔認証付きカードリーダー  
から手続き



※マイナンバーカードをお持ちでない方は最初にマイナンバーカードを取得してください。

## マイナ保険証をお持ちでない方は 「資格確認書」で受診できます

マイナ保険証をお持ちでない方には、「資格確認書」を交付しています。  
資格確認書を医療機関等に提示することで、従来の健康保険証と同様に  
保険診療を受けることができます。

※資格確認書を紛失・破損された方、マイナ保険証を解約した方、マイナンバーカードを  
紛失・更新中の方などは、申請により資格確認書を発行いたします。

※マイナ保険証をお持ちの方が、念のために持っておきたいとの理由で申請することは  
できません。

資格確認書

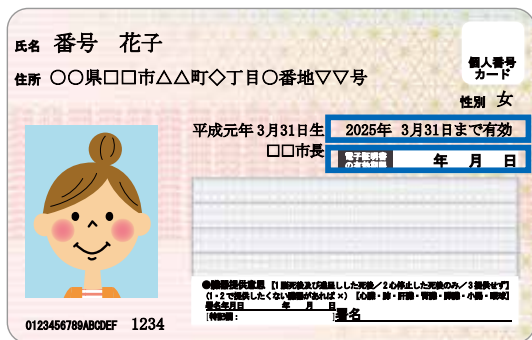




# マイナンバーカードと電子証明書の有効期限にご注意ください

マイナ保険証には、カード本体と、搭載されている電子証明書の**2つの有効期限**があります。

## 有効期限の確認方法



### ① マイナンバーカード本体の有効期限

発行から10回目の誕生日まで  
※発行時18歳未満は5回目の誕生日まで。

### ② 電子証明書の有効期限

※任意記入のため空白の場合があります。

発行から5回目の誕生日まで

電子証明書の有効期限は、  
マイナポータルからも確認  
できます。



マイナポータル

## 更新方法

有効期限の2～3ヵ月前をめぐに「有効期限通知書」が、お住まいの市区町村から送付されますので、内容を確認して更新手続きを行ってください。更新にかかる手数料は無料です。

### マイナンバーカードの更新方法

#### ① 以下のいずれかの方法で事前申請

スマホor  
パソコン 証明写真機 郵送

② 申請後、交付通知書が  
届いたら、市区町村  
窓口で交付を受ける

### 電子証明書の更新方法

① マイナンバーカードと有効期限通知書を持参して、  
お住まいの市区町村窓口で手続きをする  
※有効期限通知書がなくても手続き可能。

## スマートフォンをマイナ保険証として利用できるようになりました

健康保険証の利用登録がされたマイナンバーカードをスマートフォンに追加することで、カードを取り出すことなく、スマートフォンをかざして医療機関等を受診できます。

機器の準備が整った医療機関・薬局から順次利用できます。

※15歳未満の方はスマートフォンのマイナンバーカードをご利用いただけません。  
※スマートフォンにマイナンバーカードを追加しても、実物のマイナンバーカードは引き続きご利用いただけます。

マイナンバーカードの  
持ち歩きによる紛失の  
心配がなくなります



### 登録方法

スマートフォンをマイナ保険証として利用するには、最新のマイナポータルアプリから利用申請・登録を行ってください。

#### Android

※Android11以上のバージョンが必要です。



詳しくはこちら

#### iPhone

※iOS18.5以上のバージョンが必要です。



詳しくはこちら



このステッカーが  
スマートフォン対応の目印です

※ご利用可能な施設が事前  
にご確認ください。  
※厚生労働省HPでも対応  
施設が確認できます。



令和  
8年度  
から

# 「子ども・子育て支援金」制度 が始まります

一般保険料と併せ

子ども・子育て支援金の納付を

お願いいたします



子ども・子育て支援金って何？



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。国は、支援金を財源として、こども未来戦略「加速化プラン」を実施します。加入者の皆さまには、**支援金の納付**をお願いいたします。

## 加速化プランの施策

- 妊婦のための支援給付（出産・子育て応援交付金）
- 出生後休業支援給付率の引き上げ（育休給付率の手取り10割相当の実現）
- 育児時短就業給付（育児期の時短勤務の支援） など

いつから始まるの？



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）**から一般保険料・介護保険料と併せて徴収されます。納入告知書（請求書）には、一般保険料、介護保険料に続き、**第3の費目**として追加されます。

一般保険料

+

介護保険料  
（介護納付金分）

+

子ども・子育て支援金  
（子ども・子育て支援納付金分）

負担はどのくらいになるの？



支援金の額を決める支援金率は、令和8年度からスタートし、令和10年度には**0.4%程度**になるよう段階的に上がることが想定されています。なお、令和8年度の支援金率は国から通知があり次第お知らせします。また支援金は**事業主と被保険者が原則折半**して負担します。

1人当たり負担額（標準報酬月額 × 支援金率 = 毎月の負担額）

例）標準報酬月額が30万円、支援金率が0.4%の場合

**30万円 × 0.4% = 1,200円 / 月**

事業主負担 600円

被保険者負担 600円

※賞与からも別途徴収されます。

健保組合の給付に使われる？



子ども・子育て支援金は、健保組合などの医療保険者が保険料として徴収し、国へ納付することが法律で定められています。法律上、保険料として規定されていますが、健保組合が加入者のために行う**保険給付や保健事業に充てることはできません**。健保組合は、国の代わりに徴収し、納付する役割だけを担います。



# 日頃の健康管理のための セルフメディケーションのススメ!

**セルフメディケーションとは** 「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関 (WHO) で定義されています。

例えば、風邪をひいたとき、どのように対応しますか?

Aさん



医療機関で診察を受け、薬をもらう

Bさん



ドラッグストアなどで**市販の医薬品**を購入する

Cさん



医薬品に頼らず**栄養のある物を食べ、休養を十分とる**

セルフメディケーションに該当

⇒ドラッグストアや薬局などで処方箋なしで購入できる医薬品 (OTC医薬品) を購入し、上手に利用しながら病気の予防や体調管理を行い、自身の健康を自身で守ることがセルフメディケーションとなります。

## スイッチ OTC 医薬品で自己負担を削減

医師から処方される医療用医薬品のうち、安全性が高いことから OTC 医薬品に転用 (スイッチ) されたものを「スイッチ OTC 医薬品」といいます。医療費等の削減効果があることから、国も推進しています。

同一成分の花粉症薬を 2 週間入手する場合  
(フェキソフェナジン 60mg 14 日分)

保険診療 (3 割分)

スイッチ OTC 医薬品

自己負担  
1,830 円～  
2,142 円

薬剤費  
診療費

自己負担  
565 円～  
2,075 円

市販薬  
購入費

上手に  
利用すると、  
安くなる  
場合が  
あります。

※厚生労働省「第 1 回セルフメディケーション推進に関する有識者検討会」資料より数字を抜粋

Point

医師が処方した薬の場合、窓口での支払いは総額の 2 ～ 3 割になるため、医療機関を受診する方が安価だと感じるかもしれませんが、受診して支払う額の中には、**薬代以外にも「診察料・検査料・処方箋料」等のいろいろな料金が含まれています。**一方、スイッチ OTC 医薬品は医師の処方が必要なく、薬代のみの支払いとなるので、花粉症や風邪等の軽い症状で薬が必要なときは、**最終的な自己負担の総額が安くなる**ことがあります。

## ポリファーマシーに注意!

**ポリファーマシーとは** 「多剤服用」等と訳されますが、単に薬剤数が多いだけでなく、必要以上に服用することで薬の副作用が起きやすくなったり飲み間違い、残薬の発生等につながる状態をいいます。また、不要な処方や過剰な薬の重複投与など、不適切な処方もポリファーマシーに含まれます。

どんなときに  
ポリファーマシーが  
起こるのか

		医療機関	薬剤	薬物有害事象リスク
例 1	飲み合わせの悪い薬が処方されるとき	内科 泌尿器科	⇒ ○○薬 ⇒ △△薬	⇒ 相互作用で不整脈が悪化
例 2	複数の医療機関から同じ効能の薬が処方されるとき	内科 医療機関	⇒ □□薬 ⇒ ■■薬 ⇒ □■薬	⇒ 過剰服用で健康被害が発生
例 3	持病へ影響のある薬が処方されるとき	内科 婦人科	⇒ ☆☆薬 ⇒ ★★薬	⇒ 脂質異常症に女性ホルモン剤が影響し、血栓ができやすくなる

マイナ保険証を利用しよう

マイナ保険証を利用すると過去の処方薬情報などを見られるようになるため、リスクを減らすことができます。そのほか、気になる症状があったり薬の種類が多い場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。



Q2

## 冷え性ってどんな症状があるの？

冷え性には3つのタイプの症状があります。

## ① 手足の末端が冷えるタイプ

栄養や血の不足、血流の悪さ、ストレスや緊張などにより、手足の末端が冷えます。

## ② 全身が冷えるタイプ

体の新陳代謝の低下により全身に冷えを感じます。胃腸も冷えて消化機能が低下していることも多いです。

## ③ 冷えのぼせ

顔はほてっているのに足は冷えるタイプです。自律神経の乱れや血流の悪さにより生じ、更年期にもよく見られます。

Q3

## 冷え性を改善するには？

冷え性の改善には生活習慣が大切です。バランスの良い食事を心掛けましょう。栄養不足、栄養過多、冷たい飲食物・お菓子・ジュースの取り過ぎは冷えにつながります。血流の改善には、定期的な運動が効果的です。ストレスが多い人は、深呼吸やリラックスタイム（ヨガ、アロマ、音楽など）を取り入れるのもお勧め。衣服で体を温めたり、湯船にゆっくりつかるのもよいでしょう。

冷えは漢方薬で改善することも多いです。体質に応じて効果的な薬が異なりますので、診療所や病院で相談してみてください。漢方内科、産婦人科、内科などさまざまな診療科で処方されています。

〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇

職場ではどのような配慮ができる？

## 寒さの感じ方は「人それぞれ」

温度の感じ方は個人差が大きく、同じ室温でも「寒い」と感じる人もいれば「暑い」と感じる人もいて、全員にベストな室温はありません。だからこそ、「寒いから室温を上げてほしい」と気軽に言えるような職場の雰囲気をつくることは大事でしょう。

特に女性は寒さを感じやすく、冷えからの不調に悩む人も多いです。電車に「弱冷房車」があるように、職場にも室温が高めのエリアがあるとよいかもしれません。



＼ 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！ 冷え性

冬は特に体の「冷え」が気になる人も多いのでは？ 冷えは「万病のもと」ともいわれ、さまざまな病気が隠れていることもあります。日頃から体を温めることを心掛け、冷えが悪化しやすい冬を乗り越えましょう。



監修 / 上原 萌美 うえはらめぐみ

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・綱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

## どうして冷え性になるの？

「冷え性」とは体の冷えを感じやすい状態をいいます。他の人が冷えを感じない温度でも、手足や腰、全身などに冷えを感じる状態です。

冷え性の人は男女ともにいらっしゃいますが、特に女性に多く、女性の半数以上が冷えを感じていると報告されています。女性は男性に比べて筋肉量が少ないため、熱産生が少なく血流も悪くなりやすいことが原因の一つです。また現代社会では、冷たい飲食物の取り過ぎや冷暖房の使い過ぎ、運動不足、ストレスなどによる自律神経の乱れも多く、これらも冷え性を悪化させます。

冷えは「万病のもと」ともいわれ、肩凝りやだるさ、頭痛、腹痛、月経痛の原因にもなり、ひどくなると日常生活に支障を来すことも。また、甲状腺機能低下症や膠原病、閉塞性動脈硬化症、糖尿病などの重篤な病気が隠れていることもあるので、気になったら内科を受診することをお勧めします。

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



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」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。

新規登録者  
募集中!



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



スマホはこちら /



### 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。

1月11日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 ..... <b>200ポイント</b>                           | ▶ 歯科健診を受けた方 ..... <b>500ポイント</b>         |
| ▶ ウォーキング ..... <b>最大800ポイント</b><br>(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) ..... <b>2,000ポイント</b> |
| ▶ 自転車を利用した方 ..... <b>最大400ポイント</b><br>(毎日30分以上利用した場合) |  |

**最大で3,900ポイント**

「K-POINT」からのお知らせおよび賞品の「QUOカードPay」はメールでお届けします

〈皆さまへお願い〉

賞品申請時期の大切なお知らせや申請賞品の「QUOカードPay」はメールで届きますので、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)  
@k-point.info (K-POINTからのお知らせ等)  
@pay-email.quocard.jp (QUOカードPayの配信)

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  
後期

# 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。

## 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(対象年齢: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してください**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  
11月7日8時から  
アクセスできます

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

- 費用 無料 (全額健保組合負担)
- 実施時間 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)

■連絡先 申込内容の変更やキャンセルをされる場合は、必ず下記までご連絡ください。

実施日前 日本歯科衛生協会 TEL 06-6325-8011  
(月~金、午前9時~午後5時、  
土・日・祝日・年末年始[12/27~1/5]を除く)  
実施日当日 関西地区 ▶TEL 070-5084-2560  
関東地区 ▶TEL 080-9677-8036 (中部)

### ご予約完了メールが届かない場合

申込後、自動受付メールが返信されない場合は着信拒否設定になっている可能性がありますので、お手数ですが、[[nihonshika.net](mailto:nihonshika.net)]からのメールが受信できるよう、ドメイン指定受信の設定をお願いします。

申し込みは実施日の10日前(土・日含む)までに

所属の健保組合を選択する  
所属の健保組合を間違えると資格承認ができず  
再申し込みが必要となります。

必要事項を入力し、申し込みを確定する

自動受付メールが返信される

資格承認お知らせメールが届く

申し込んだ会場・日時に受診する  
所属確認のため、お知らせメールを  
印刷して持参するか、画面を受付で提示してください。

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ありません。

ファミリー歯科健診は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。





## 日程・会場

会場の詳細は  
こちらから



終日の会場は午後が空いています。

[URL] <https://www.nihonshika.net/private/kinsokyo-kaijyoichiran.pdf>

地区	実施日	時間	実施場所	備考	会場 No
関西	2026年 1月17日(土)	終日	滋賀 近江八幡 <b>NEW</b> 近江八幡商工会議所 2F 大ホール	駐車場あり (無料・少ない)	<b>5</b>
	2026年 1月17日(土)	午前のみ	京都 京田辺 京田辺市商工会 4F キララホール【CIKビル】	駐車場あり (無料)	<b>6</b>
	2026年 1月18日(日)	終日	滋賀 野洲 野洲文化小劇場 1F	駐車場あり (無料・少ない)	<b>7</b>
	2026年 1月24日(土)	終日	奈良 奈良 アクティ奈良 オガタビル 6F	駐車場あり	<b>8</b>
	2026年 1月25日(日)	終日	兵庫 三宮 センタープラザ西館 6F 9号室	駐車場あり (有料)	<b>9</b>
	2026年 2月1日(日)	終日	兵庫 姫路 <b>NEW</b> 姫路市立図書館飾磨分館 3F AB会議室	駐車場あり (無料・少ない)	<b>10</b>
	2026年 2月 8日(日)	終日	兵庫 姫路 姫路市網干市民センター 1F 展示室	駐車場あり (無料・少ない)	<b>11</b>
	2026年 2月14日(土)	終日	兵庫 尼崎 尼崎市総合文化センター 7F 第2会議室	駐車場あり (有料)	<b>12</b>
	2026年 2月28日(土)	終日	三田市総合文化センター 1F リハーサル室【郷の音ホール】	駐車場あり (有料)	<b>13</b>
	2026年 3月 8日(日)	午前のみ	三田市総合文化センター 1F リハーサル室【郷の音ホール】	駐車場あり (有料)	<b>14</b>
	2026年 3月14日(土)	終日	愛知 名古屋 ウィンクあいち 13F 1303号室	駐車場あり (有料)	<b>15</b>
関東	2026年 1月25日(日)	終日	<b>変更</b> 船橋商工会議所 6F 602号室	駐車場なし	<b>18</b>
	2026年 1月31日(土)	終日	岩崎学園新横浜2号館 7F 704・705	駐車場あり (有料・近く)	<b>19</b>
	2026年 2月8日(日)	終日	川崎商工会議所 2F 会議室4	駐車場なし	<b>20</b>
	2026年 2月15日(日)	終日	アットビジネスセンター池袋駅前別館 7F 706号室	駐車場なし	<b>21</b>
	2026年 2月28日(土)	終日	J A 共済埼玉ビル B1F G会議室	駐車場あり (有料)	<b>22</b>
	2026年 3月 1日(日)	終日	相鉄岩崎学園ビル横浜西口2号館 5F 509号室	駐車場あり (有料・近く)	<b>23</b>

## 私たちが共同でファミリー歯科健診を実施します

(50音順)

- 尼崎機械金属健康保険組合
- 大阪菓子健康保険組合
- 大阪紙商健康保険組合
- 大阪機械工具商健康保険組合
- 大阪産業機械工業健康保険組合
- 大阪自転車健康保険組合
- 大阪線材製品健康保険組合
- 大阪鉄商健康保険組合
- 大阪ニット健康保険組合
- 大阪府貨物運送健康保険組合
- 大阪婦人子供既製服健康保険組合
- 大阪府信用金庫健康保険組合
- 大阪府電設工業健康保険組合
- 大阪府木材健康保険組合
- 大阪薬業健康保険組合
- 近畿電子産業健康保険組合
- 神戸機械金属健康保険組合
- ダイハツ系連合健康保険組合
- 電線工業健康保険組合
- 兵庫県運輸業健康保険組合
- 兵庫県建築健康保険組合
- 兵庫自動車販売店健康保険組合

受診日時等のお問い合わせについては、下記をお願いします。

ファミリー歯科健診の委託機関：**日本歯科衛生協会**

(月～金、午前9時～午後5時、土・日・  
祝日・年末年始[12/27～1/5]を除く)

〒533-0033 大阪市東淀川区東中島2-9-15 (日大和生ビル)

**TEL 06-6325-8011**

# 子供の健康を守りながら、医療費を抑えよう

## 子供の医療費は無料ではない

子供の医療費は窓口での支払いがないことが多いですが、実際には大人と同じように医療費がかかっています。その費用は、私たちが納めている健康保険料や住民税などの税金で支えられているのです。

かかった医療費の7～8割は公的な医療保険（健康保険組合や協会けんぽなど）から支払われ、残りの自己負担分（小学生未満は2割、小学生以上は3割）は自治体の助成などで賄われています。医療費が増えると、最終的には保険料や税金の負担が重くなってしまいます。

夜間や休日の病気やけがで受診に迷ったときは、電話相談を活用すると安心です。家庭での対処法は「#8000」、緊急受診の判断は「#7119」で24時間相談できます。子供の健康を守りながら、みんなで支え合う医療制度を大切に使いましょう。

## 上手な医療のかかり方

### ①「かかりつけ医」を持つ

子供の体質や病歴を把握しているかかりつけ医なら、体調変化に早く気付き、病気の予防や早期治療ができます。

### ③予防接種を適切な時期に受ける

適切な時期の予防接種で感染症から子供を守り、重い病気のリスクを減らせます。社会全体の感染拡大も防げるので、かかりつけ医に相談して上手に受けるようにしましょう。

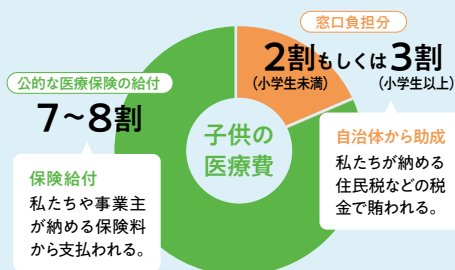
### ②ジェネリック医薬品を選ぶ

ジェネリック医薬品は先発医薬品と同等の効果・安全性で費用が安く、飲みやすく改良されていたりします。ジェネリック医薬品を選ぶことで医療費を抑えられます。

### ④健康習慣を身に付ける

手洗い、歯磨き、十分な睡眠など、子供の頃からの健康習慣が、病気を予防し、医療費の抑制につながります。

## 子供の医療費無料化の仕組み



※自治体の助成制度はお住まいの地域により異なりますので、制度の対象年齢や金額についての詳細は自治体にご確認ください。

## いざというときのために

子供の急な病気やけがでどうしたらよいかわからないときは、救急電話相談が安心です。

	#8000 こども医療でんわ相談	#7119 救急安心センター
対象	小児	全年齢
時間	お住まいの市区町村でご確認ください	24時間・年中無休
相談	小児科医、看護師	医師、看護師、相談員
内容	休日・夜間の子供の症状の対処法や受診する医療機関などのアドバイスが受けられる	救急車を呼んだ方がよいか、急いで病院を受診した方がよいか、受診できる医療機関はどこかなどを案内

症状に合わせた対処法を調べられる  
WEBサイトもあります。

公益社団法人 日本小児科学会監修  
こどもの救急

<https://kodomo-qq.jp/>

※対象年齢：生後1ヵ月～6歳児。英語や中国語にも対応。



## インフルエンザ予防接種補助について

今年もインフルエンザ予防接種費用補助を実施しております。  
ぜひご活用ください。

【接種対象者】被保険者及び被扶養者。

【補助限度額】上限1,500円（期間中1人1回限り）。

【接種対象期間】令和7年10月1日から令和8年2月28日までの接種。

【請求方法】「インフルエンザワクチン接種補助金請求書」に、ワクチン接種費用の領収書（コピー可、レシートや明細書は不可）を添付のうえ、健保組合までご請求ください。

補助金の請求は、事業所ごとに取りまとめていただき、1か月単位でご請求ください。

【補助金請求期限】令和8年3月6日（金曜日）（必着）

※請求期限を過ぎたものにつきましては、補助の対象となりません。

