

For your health KENPO

142
2025 年春号

あなたとご家族の健康のためにご家族と一緒にご覧ください



大阪鉄商健康保険組合

令和7年度 予算

令和7年2月14日に開催いたしました
第159回組合会において
令和7年度予算案が承認されました。

予算総額
12,898,667,000円

一般勘定
11,681,504,000円

介護勘定
1,217,163,000円

あわせて、健康保険料率（一般勘定）についても、99%（3%アップ）で承認され、
令和7年3月分健康保険料（令和7年4月請求分）から改定となります。

日本における経済は、引き続き景気の拡大傾向を見せ、企業の業績も堅調に推移し、雇用状況や賃金についても、前年を上回る数字となっており、今後も全体として緩やかな上昇が続くものと考えられますが、先行きについては不透明感が拭えず、今後とも注視していかなければなりません。

その中、医療保険制度は、人口の高齢化や医療技術の高度化、高額薬剤の保険適用等により医療費の増加は避けて通れず、医療財政は今後とも大変厳しい状況が予測され、加えて団塊の世代が全て後期高齢者となった今日では、高齢者の医療費のさらなる増加に伴う高齢者医療制度への支援金も必然的に増加するため、制度そのものの抜本改革が必須となります。

このことから、医療保険者である健康保険組合は、将来にわたり安定した医療保険制度を維持するため、健康保険組合連合会を通じ、政府に対して公費の拡充や本来の保険者機能が積極的に発揮できる医療保険制度改革について、強く要望しているところであります。

このような状況を踏まえ、医療費の抑制対策の強化や事業全般の効率化を図り支出の抑制に努めるとともに、被保険者の皆様をはじめ家族の方々の健康保持増進を図るため、健診の確実な受診やその結果に基づく重症化予防対策など、事業計画に基づく保健事業を積極的に行い、円滑な健康保険事業の推進に努めます。

◆ 健康保険料率の改定について

健康保険組合における財政については、年々増加する医療費と高齢者医療制度による国への拠出金が重くのしかかり、厳しい収支状況が続いています。

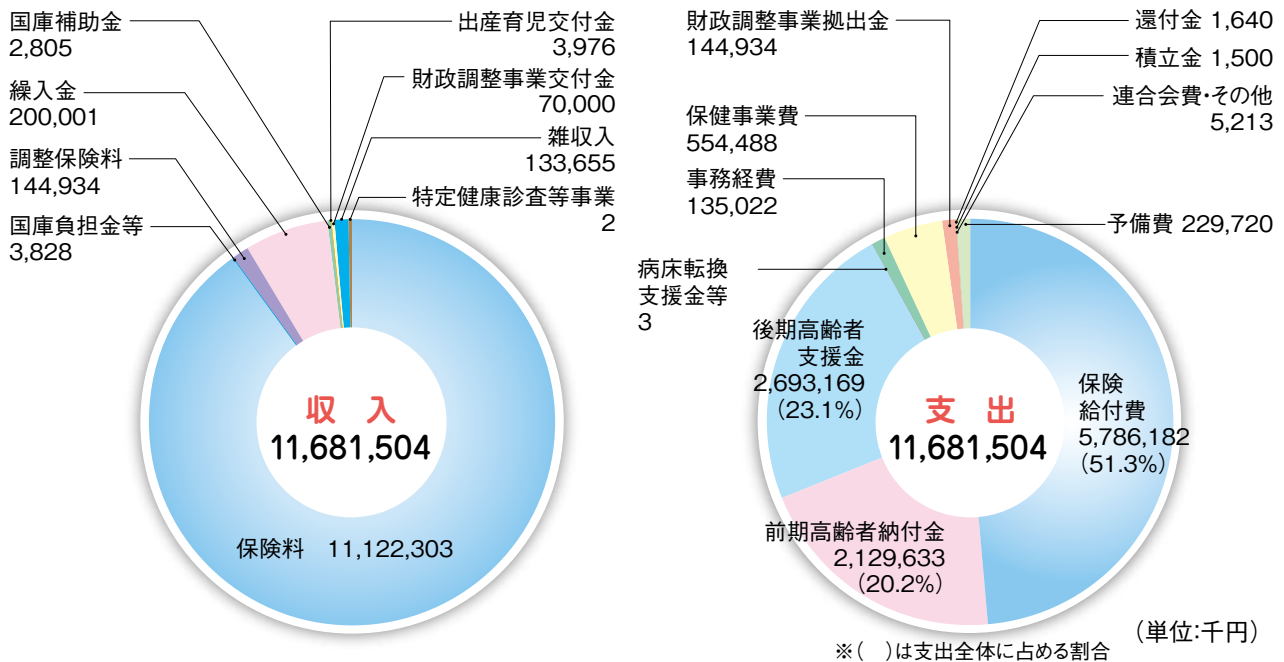
これらのことから、当健康保険組合においては、皆様の健康維持・管理に重点を置き、健康診断に関連する事業を中心として、皆様の健康と将来にわたる医療費の抑制を目的として、保健事業を積極的に実施するとともに、効率的な事業実施を念頭に、事務経費を総収入の1%未満とするなど、経費節減を図りながら、円滑な健康保険事業の運営に努めてきたところです。

しかしながら、現在においては、医療費や高齢者医療制度への拠出金の合計が総支出の約93%を占める状況となっており、今後もこれら支出の引き続く増加が予想され、一時的には準備金の繰り入れにより、対応はできるものの長期的には困難な状況であり、保険料収入を大幅に増加させることが必要となります。

そのためには、保険料率のアップは避けては通れない状況であることから、組合会において検討及び承認をいただき、平成25年3月から維持する健康保険料率96%を令和7年3月分健康保険料から、3%アップの99%に改定することといたしましたので、ご理解ご協力のほどよろしくお願いいたします。

収入支出予算の概要

一般勘定の収入支出のあらまし



被保険者1人当たりでみると

(単位:円)

収入	保険料	576,285
	国庫負担金	198
	調整保険料	7,510
	繰入金	10,363
	国庫補助金	145
	財政調整事業交付金	3,627
	出産育児交付金	206
	雑収入	6,925
合 計		605,259

支出	保険給付費	299,802
	前期高齢者納付金	110,344
	後期高齢者支援金	139,542
	事務経費	6,996
	保健事業費	28,730
	還付金	85
	財政調整事業拠出金	7,510
	積立金	78
	連合会費・その他	269
	予備費	11,903
合 計		605,259

介護勘定の収入支出のあらまし (単位:千円)

収入	保険料	1,217,160
	雑収入	3
	合 計	1,217,163

支出	介護納付金	1,189,200
	還付金等	100
	予備費	27,862
	雑支出	1
合 計		1,217,163

予算編成基礎数値

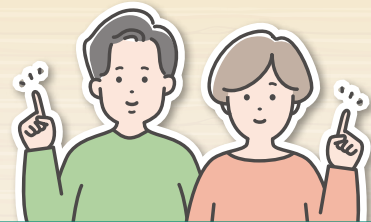
一般勘定

- 被保険者数 19,300名
- 被扶養者数 15,196名
- 平均標準報酬月額 383,000円
- 一般保険料率 97.730/1,000(労使折半)
- (内訳) 基本保険料率 55.353/1,000
- 特定保険料率 42.377/1,000
- 調整保険料率 1.270/1,000(労使折半)

介護勘定

- 介護保険第2号被保険者数 13,330名
(内 健康保険の被保険者数 9,800名)
- 平均標準報酬月額 450,000円
- 介護保険料率 18/1,000(労使折半)

公示事項等・お知らせ



令和7年3月分(任意継続被保険者は4月分)からの保険料率は以下のとおりです。

健康保険料率(労使折半)

※3/1,000引上げられます。

			変更前 (カッコ内は折半数値)	変更後 (カッコ内は折半数値)
健康 保 険 料 率	一般 保 険 料 率	基本保険料率	49.100/1,000(24.550/1,000)	55.353/1,000(27.6765/1,000)
		※1 特定保険料率	45.630/1,000(22.815/1,000)	42.377/1,000(21.1885/1,000)
		※2 調整保険料率	1.270/1,000(0.635/1,000)	1.270/1,000(0.6350/1,000)
	合計		96.000/1,000(48.000/1,000)	99.000/1,000(49.5000/1,000)

※1 特定保険料率は、高齢者医療制度に対する、国への納付金に充てるための保険料率です。

※2 調整保険料とは、高額な医療費や財政逼迫組合への助成事業の財源に充てるための保険料で、その料率は毎年度、健康保険組合連合会が設定します。

介護保険料率(労使折半)

健康保険の被保険者で40歳以上65歳未満の方が対象です。

介護保険料率	18.000/1,000 (9.000/1,000)
--------	-------------------------------

※変更はありません。

任意継続被保険者の標準報酬月額

健康保険法第47条第1項第2号で定める令和7年度の任意継続被保険者に係る標準報酬月額の上限は以下のとおりです。

標準報酬月額	380,000円
--------	----------

※変更はありません。

けんぽからのお願い

就職されたご家族はいらっしゃいませんか? 被扶養者の「認定解除」の手続きが必要です。

その他にもこんなときは、被扶養者に該当しません。

春です!
届出もれに
ご注意を!



- 被扶養者の年収見込額が130万円(60歳以上または障害者の方は180万円)を超えるとき
- 被扶養者が失業給付の受給を開始し、日額が3,612円(60歳以上または障害者の方は5,000円)以上のとき
- 別居しており、被保険者からの仕送額が被扶養者の収入額未満のとき

など

準備はお済みですか？

これまでの保険証は今年の12月2日で完全廃止です

病院などを受診するときは、「マイナ保険証」の利用が基本です。

マイナンバーカードをまだお持ちでない方は速やかに交付手続きを行ってください。

まだ間に合います！

マイナンバーカード交付の手続方法(申請から受取まで)

交付申請の方法は、4種類あります。

ご自身に合った方法で申請し、マイナンバーカードを作成してください。



4つの申請方法の手順はこちら！

イチオシ! スマートフォン

- ① スマホで顔写真を撮影
- ② スマホで交付申請書のQRコードを読み取る。
- ③ 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録。
- ④ 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了。

半分近くの人がオンラインからの申請なんだって!

交付申請書

パソコン	郵便	証明用写真機
① カメラで顔写真を撮影 ② 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録。 ③ 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了。	① 交付申請書に必要な事項を記入し、6ヶ月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請完了。 交付申請書がない場合 専用サイトから交付申請書がダウンロードできます。プリントアウトしてお使いください。 マイナンバーカード 郵便	① タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択。 ② 撮影用の料金を投入して、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざす。 ③ 画面の案内にしたがって、必要事項を入力。 ④ 画面の案内にしたがって、顔写真を撮影して送信し、申請完了。

約1ヶ月後

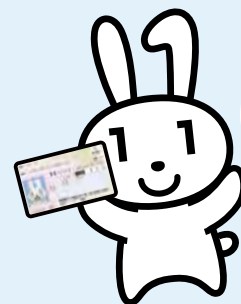
自宅あて「交付通知書」が到着



受取に必要なものをもって、役所の窓口へ



受取完了!



※詳しくは、マイナンバーカード総合サイトをご確認ください。▶▶▶



「マイナンバーカード」をお持ちの方へ

「マイナ保険証」を利用するには、事前登録が必要です

病院・薬局の カードリーダーで登録



受診時に
簡単に
できます！

スマホで登録



(マイナポータル)

セブン銀行 ATMで登録



「マイナ保険証」での受診方法

※ 受付は、受診時に毎回行います。



1 受付

マイナンバーカードを
カードリーダーに
置いてください。



2 本人確認

顔認証または
4桁の暗証番号を入力してください。

顔を枠内に
入れてください。



▲顔認証

or

暗証番号を
入力してください。



▲暗証番号確認

3 同意の確認

診察室等での診療・服薬・健診情報の
利用について確認してください。

過去のお薬情報を
当機関に提供す
ることを同意し
ますか。
この情報はあなた
の診療や健康管理
のために使用し
ます。

同意しない

同意する

▲薬剤情報

(40歳以上対象)
過去の健診情報を
当機関に提供す
ることに同意し
ますか。
この情報はあなた
の診療や健康管理
のために使用し
ます。

同意しない

同意する

▲特定健診情報

※ 高額療養費制度をご利用される方は、続けて
確認・選択をお願いします。

4 受付完了

お呼びするまで
お待ちください。



マイナ保険証の メリット



- 事前手続きしなくても、窓口での支払いは限度額まで！
「限度額適用認定証」がなくても限度額を超える医療費の支払は
不要となります。
- データに基づく良い医療が受けられます！
受付時に情報の利用について同意をすると、過去に処方された
お薬などの情報を医師とスムーズに共有できます。

詳しくは厚生労働省Webサイトでご確認いただけます。

マイナンバーカードの健康保険証利用について

検索



マイナ保険証利用申込みに関するお問合せ先



マイナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたが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

鉄商けんぽのけんこうトピックス

当健康保険組合では被保険者と被扶養者のみなさまが健康で明るい生活を送れるよう、健診費用等の補助など様々な保健事業を行っております。

健康診断（いずれか年1回の費用補助）

種 目	対象年齢	検査内容	自己負担金 (契約健診機関で受診)
一般健診C	制限なし	血液検査や胸部レントゲンなど基本的な検査	2,000円
一般健診D		一般健診Cに心電図が追加	3,000円
生活習慣病予防健診	35歳以上	一般健診Dに胃バリウム検査が追加	4,000円
		一般健診Dに胃カメラ検査が追加	6,000円
人間ドック		血液検査項目の充実や腹部エコーなど全身を詳しく検査	健診費用ー20,000円

※オプション検査(CT検査など)を行った場合は全額自己負担となります。

がん検診（それぞれ年1回の費用補助）

種 目	対象年齢	検査内容	自己負担金 (契約健診機関で受診)
子宮がん	20歳以上	頸がん細胞診または体がん細胞診	0円 ※40歳以上の被扶養者については特定健診や生活習慣病予防健診などの健診を受診した(する)場合のみ無料となります。
乳がん	30歳以上	マンモグラフィーまたはエコー	
肺がん	35歳以上	喀痰細胞診またはシフラ	
前立腺がん		PSAまたはエコー	
大腸がん		便潜血	

※シフラ・PSAをその他の腫瘍マーカー検査とセットで受診した場合は、補助対象外です。

※乳がん検診のマンモグラフィーとエコーや、肺がん検診の喀痰細胞診とシフラなど両方を受診し、補助上限額を超えた場合は、追加費用が発生します。

健診の受け方など

契約の健診機関

- 申し込みは、受診を希望される健診機関へ直接行ってください。
- 費用の支払いは、受診時にはありません。後日、当健康保険組合より事業所様あて自己負担金の請求を行います。(一部オプション検査については、受診時に費用の支払いを求められる場合があります。)

契約外の健診機関

- 受診時に費用の支払いを行った後、当健康保険組合に補助金請求を行ってください。申請方法や補助金額などは当健康保険組合のホームページをご確認ください。

健康のグッド・サイクル！

事業所・健康保険組合・被保険者が一体となり“健康”に取り組むことにより

みんなで笑おう

～the power of teamwork～



健康保険組合の役割

- ・医療の給付(病院での治療など)
- ・健診補助事業(病気の早期発見など)
- ・重症化予防事業
(健診結果に基づく再検査等の案内など)
- ・保健指導事業
(メタボ該当者の個別面談指導など)
- ・病気の予防事業
(禁煙補助事業、ウォーキング事業など)



連携の強化

事業所の役割

健康経営(健康宣言)の推進
被保険者(従業員) =

- ・職場環境の改善
- ・運動習慣、食事習慣の改善
- ・禁煙の推進
- ・健康診断などの確実な受診

被扶養者



40歳以上の被扶養者については、国により健診受診が義務付けられている。

グッド・サイクル

健診等事業

毎年 必ず全員受診

健康診断
の受診

結果に
応じ

- ・個別の保健指導
- ・再検査の案内

早期治療
生活改善

メリット

- ① 病気の早期発見、治療による重症化予防が図れる
健康の維持増進が図れる
- ② 健康に働き続けられる ・ 安定した生活が送れる
- ③ 会社の発展につながる ・ 医療費が抑制される
- ④ 組合の財政が安定する ・ 保険料を軽減できる
健診事業などの充実が図れる

今年こそ
禁煙してみませんか？

禁煙チャレンジ！



たばこは**百害あって一利なし**といわれるように、肺がんをはじめとする様々ながんや病気の原因となります。また、自分だけではなく**周りの人への健康にも影響**します。当健康保険組合では禁煙チャレンジの費用補助を行っています。外来受診の他、オンラインでも治療は可能です。この機会に禁煙を成功させてみませんか？

禁煙のメリット

がん発症の
リスク低下

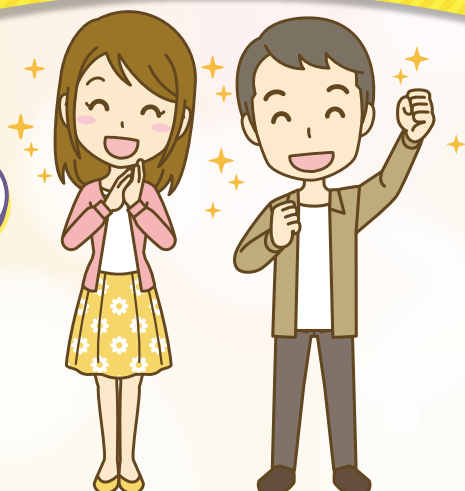
心臓や脳の病気の
発症リスク低下

肌の調子が
よくなる

口臭が気に
ならない

味覚・嗅覚が回復し
食事がおいしくなる

運動能力が回復し
体力がつく



契約施設が **優待料金** で利用できます♪

優待対象施設

- アドベンチャーワールド
- SPAWORLD HOTEL & RESORT
- 関西サイクルスポーツセンター
- 千早川マス釣り場

優待対象施設

- アドベンチャーワールド
- SPAWORLD HOTEL & RESORT
- 関西サイクルスポーツセンター
- 千早川マス釣り場

優待対象施設

- アドベンチャーワールド
- SPAWORLD HOTEL & RESORT
- 関西サイクルスポーツセンター
- 千早川マス釣り場

優待対象施設

- アドベンチャーワールド
- SPAWORLD HOTEL & RESORT
- 関西サイクルスポーツセンター
- 千早川マス釣り場

優待対象施設

- アドベンチャーワールド
- SPAWORLD HOTEL & RESORT
- 関西サイクルスポーツセンター
- 千早川マス釣り場

優待対象施設

- アドベンチャーワールド
- SPAWORLD HOTEL & RESORT
- 関西サイクルスポーツセンター
- 千早川マス釣り場

詳しくは当健康保険組合のホームページ
《保健事業》のページをご覧ください



レジャー施設優待割引のご案内



“レジャー施設共通割引券”を、各施設(チケット購入)窓口にて提出することで、入園料などの割引を受けることができます。ぜひ、ご利用ください。



アドベンチャーワールド

和歌山県白浜町 「ここにスマイル未来創造パーク」
をテーマとしたテーマパーク

優待内容 入園料割引

大人(18歳以上)	5,300円 → 5,100円
シニア(65歳以上)	4,800円 → 4,600円
中人(中学生・高校生)	4,300円 → 4,100円
小人(4歳以上・小学生)	3,300円 → 3,100円

駐車料金 普通車 1,200円 HP <https://aws-s.com>

※共通割引券については原本をご提出下さい(コピー不可)

SPAWORLD HOTEL & RESORT

大阪市浪速区 「世界12カ国17種類のお風呂と
でっかいプールが楽しめる!!」

優待内容 入館料等割引

通常期間	入館料のみ	大人(12歳以上)	一般料金から200円引き
		小人(12歳未満)	一般料金から100円引き

特別期間 (夏季期間等) 料金が異なりますので施設にお問い合わせください

※別途入湯税、深夜0時～午前5時に利用する際は1,300円の深夜割増料金が必要です。

駐車料金 普通車 1時間300円 HP <https://www.spaworld.co.jp/>

※駐車場は台数に限りがあります。公共の交通機関にて御来館ください。
地下鉄「動物園前」駅、JR・南海電車「新今宮」駅より徒歩すぐ

関西サイクルスポーツセンター

河内長野市 緑豊かな自転車のテーマパーク

優待内容 入場券付バスポート割引ほか

大人(中学生以上)	3,500円 → 3,100円
小人(3歳～小学生:身長110cm以上)	3,200円 → 2,800円
小人(3歳～小学生:身長110cm未満)	2,200円 → 1,800円
シニア(65歳以上)	2,300円 → 2,200円

入場券のみ 大人、小人は一般料金から2割引 ※シニアは対象外

駐車料金 普通車 1,000円 HP <https://www.kcsc.or.jp>

千早川マス釣り場

南河内郡千早赤阪村 豊かな自然に囲まれた
安心の釣り場

優待内容 エサ釣り、ルアー・フライ釣りともに
1日券、半日券の定価から300円引き

駐車料金 無料 HP <https://www.chihayagawa.jp>

レジャー施設共通割引券

〈有効期間:令和8年5月31日まで〉
[本券で5名まで有効]

発行:大阪鉄商健康保険組合

レジャー施設共通割引券

〈有効期間:令和8年5月31日まで〉
[本券で5名まで有効]

発行:大阪鉄商健康保険組合

レジャー施設共通割引券

〈有効期間:令和8年5月31日まで〉
[本券で5名まで有効]

発行:大阪鉄商健康保険組合

レジャー施設共通割引券

〈有効期間:令和8年5月31日まで〉
[本券で5名まで有効]

発行:大阪鉄商健康保険組合

レジャー施設共通割引券

〈有効期間:令和8年5月31日まで〉
[本券で5名まで有効]

発行:大阪鉄商健康保険組合

レジャー施設共通割引券

〈有効期間:令和8年5月31日まで〉
[本券で5名まで有効]

発行:大阪鉄商健康保険組合

“レジャー施設共通割引券” ご利用時の注意事項

- * 当健康保険組合の被保険者とその家族の方がご利用いただけます。
- * 他券および各種割引との併用は出来ません。
- * 施設によっては割引券が取扱いできない期間・イベントなどがありますので、事前にご確認ください。

● 梨狩り終了のお知らせ ●

例年、秋に実施していましたが、梨園の都合により当面は開催しないことになりました。

いまを見つめて 元気な未来へ

40歳以上の
被扶養者
のみなさまへ

◀まずは!!▶

年に一度の健康診断へ 行きましょう!!

40歳以上の方の健診の受診は国が定めています。
どれか一つ、必ず受診してください。

1

特定健診 (メタボ健診)

- 無料で受診可能
- 自宅近くのクリニックなどで受診可能

※申し込みは各自で行ってください。

2

生活習慣病予防健診など (より詳しい健診)

- 生活習慣病予防健診 …… 自己負担4,000円程度
- 人間ドック …… 20,000円の補助

※申し込みは各自で行ってください。



契約健診機関は
コチラ

3

パート先で受診

- 結果表 (コピー) と質問票を組合へ送付すると健診受診扱いとなります。

※組合までお電話ください。質問票と返信用封筒をお送りします。

- お礼にクオカード (1,000円分) プレゼント

健診を忘れずに!

受診した方へのうれしい特典あり

- 健診を受けた方はがん検診費用が**原則全額補助**
※健診未受診の方は自己負担があります。

- 受診した40歳以上の被扶養者の方全員に
クオカード500円分プレゼント



健診が終わっても…

- 保健師などが面談し、**健康サポート!**
- 精密検査等の結果があれば
二次検査受診を! (補助あり)



知って
いましたか？

がん検診

ほな、
受けてみよかな？



原則、**無料**で受診できます

●対象のがん検診(契約健診機関で受診)

種 類		対象年齢
子宮がん	体がん細胞診または頸がん細胞診 (※1)	20歳以上
乳がん	マンモグラフィーまたはエコー (※1)	30歳以上
肺がん	シフラ(※2)または喀痰細胞診 (※1)	35歳以上
前立腺がん	PSA(※2) またはエコー (※1)	
大腸がん	便潜血	



●注意事項

※1 乳がん検診のマンモグラフィーとエコーや、肺がん検診のシフラと喀痰細胞診など両方を受診し、補助上限額を超えた場合は、追加費用が発生します。

※2 シフラやPSAを他の腫瘍マーカーとセット検診として受診した場合は、補助対象外です。

重要!

40歳以上の被扶養者については、特定健診または生活習慣病予防健診などの健診を受診している場合に限り、無料で受診できます。
健診を受診していない場合は、自己負担が発生します。

ほな、
健診も受けな損やわ！



契約健診機関以外で受診した場合は、一旦がん検診費用全額を健診機関窓口で支払い、当健康保険組合あて補助金の請求をしてください。(補助上限あり)
詳しくは当健康保険組合のホームページでご確認ください。



ご注意ください

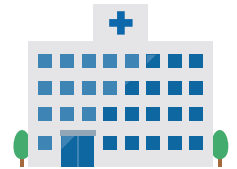
こんな誤った検診受診例あります！



Aさん



年に一度の乳がん検診を受けにクリニックへ行ったAさん。
お会計で領収書を確認すると**保険診療の3割負担**に。
健保に補助金請求をしたら保険診療は対象外と言われた…



保険診療?! それ、間違いです！

保険診療は、治療を目的とする場合のみです。

保険診療として受けるときは、自覚症状があり治療を目的とする
場合となりますので、健保からの費用補助は受けられません。
このAさんのケースは単に検診が目的のため、クリニックの対応
が誤っているといえます。



え～
そうなんや…

そうならないために…

- 予約、受付の際に「**年に一度の検診**」の旨を伝える。
- 領収書を確認し、**全額自己負担になっているか**を確認する。

検診の受診には十分お気をつけください



**検診を受けられた後は
当健康保険組合へのご請求をお忘れなく**

検診費用の補助(上限あり)を行っております。
※保険診療で受けられた場合は補助対象外です。



詳しくは当健康保険組合にお問い合わせください。

特定保健指導(健康サポート)は “健康への近道”

健康診断の結果、生活改善のサポートが必要な方に
案内をお送りしています。
一歩踏み出す努力!心も身体も軽くなりますよ~

voicē
利用者
さまの 声



痩せたいと思っていても、意志が弱く
続かなかったが、指導がきっかけでや
る気が出た。

体重を測る習慣がついて、体重が減っ
てきた。



40代 女性



誰かに気にかけてもらえるというこ
とは、ひとつのモチベーションにな
ると実感した。

自分に合った食事や運動の改善方
法を提案してくれるので、生活に取
り入れやすく無理なく減量もできた



50代 女性

食事内容を見直し、食事するときのコ
ツを教えてもらい、自分では気づけな
かった問題が分かり、無理なく取り組
め+



60代 男性



健診の結果を見てもよく分からなか
ったが、指導で結果について詳しく
聞くことができてよかった。

40代 男性



他にもたくさんの嬉しいお声をいただきました。ありがとうございました♡
サポート終了後も継続して行えるよう、応援しています。



睡眠不足って何であかんの？

Q 睡眠不足が続くとどうなるん？

A 睡眠不足は、日中の眠気や集中力の低下につながります。
さらに、睡眠不足が続くと糖尿病や心筋梗塞などの生活習慣病や、うつ病の発症リスクが高まります。



Q どれくらい寝ればいいん？

A 適切な睡眠時間は6～9時間が目安といわれていますが、個人差があります。朝すっきり目覚めて日中活発に活動できていれば睡眠時間に関係なく適切な睡眠がとれているといえます。



Q ぐっすり眠るために何に気をつけたらええの？

A こんな習慣は**NG!**

寝る前の食事

休日の寝だめ

寝る直前のパソコンやスマホ

大量飲酒や睡眠薬代わりの飲酒

夕方以降のコーヒーやたばこ



大阪鉄商健康保険組合 健康管理室のご案内

- 健康管理室では、医師、看護師、保健師による血圧・血液・尿・心電図の二次検査及び健康相談を行っています。
- 健診結果に基づき、必要に応じて医療機関への紹介状交付を行っています。

- 保健師が事業所に訪問し「健康講座」、「保健指導」や「健康相談」なども行っていますので、お気軽にご相談ください。

開室時間 火曜日・木曜日／9:00～12:00

電話相談時間 平日／9:00～17:00

K-POINT

ポイントを貯めてクオカードをゲットしよう!

K-POINTとは…

皆様の健康づくりを応援する健康プログラムサイト(無料)です。

Walking

どんどん歩いて
「健康」と「ポイント」を
GETしよう!

※歩いた歩数を「K-POINT」の「マイページ」で入力。
1,000歩→1ポイントGET!



GoogleFitアプリと連携できます

現在、GoogleFitアプリと歩数連携が可能となっておりますが、2026年中^(※)にご利用いただけなくなります。詳細については決まり次第お知らせします。※2025年3月時点



ポイント
対象者

- ウォーキング ▶ 当健保の被保険者および
30歳以上の被扶養者
- イベント ▶ 20歳以上の禁煙達成者

ポイントを
ためる

- ウォーキング ▶ 1,000歩で1ポイント 1日最大10ポイント
- イベント ▶ 「禁煙サポート事業」にて禁煙に成功すると 1,000ポイント

賞品を
もらう

1,000ポイント貯まるごとに健保から「クオカード」をプレゼント!
※「クオカード」は会社を通じてお渡しします。



まだ登録されていない方は
まずは登録▶

大阪鉄商健康保険組合

検索

当健康保険組合の「なんでも相談窓口」をご利用ください。メールまたは電話で受付しています。

KENPO

令和7年4月 第142号 発行 大阪鉄商健康保険組合

〒550-0013 大阪市西区新町1-5-7 ☎06-6532-4373

URL : <https://www.tetsusyou-kenpo.or.jp>

mail : soumu@tetsusyou-kenpo.or.jp