

KENPO

For your health

143
2025 年秋号

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6年度

決算のお知らせ



令和6年度の決算につきましては、令和7年6月26日に開催しました、第160回組合会において承認されましたのでお知らせします。

一般勘定

収入決算額	122億2,008万円
支出決算額	115億 478万円
収支差引額	7億1,530万円

介護勘定

収入決算額	12億3,908万円
支出決算額	11億4,184万円
収支差引額	9,724万円

決算概況

我が国における医療保険制度については、高齢化の進行による医療費の自然増に加え、医療技術の高度化、高額薬剤の保険適用等により、医療費の継続的な増加は避けられない状況であり、また、健康保険組合の保険料収入の約半分を占める高齢者医療制度への拠出金についても、団塊の世代がすべて後期高齢者となった今、増加の一途をたどる見込みであり、健康保険組合における財政は非常に厳しい状況が続き、国民皆保険制度の維持のためには、一刻も早い抜本的な制度改革が不可欠であるため、健康保険組合連合会を通じ国に対し要請を行っているところです。

これら状況の中、令和6年度の予算については、増加が見込まれる医療費及び高齢者医療制度への拠出金に対応するため、準備金から繰入れを行うことにより保険料率を変更せず予算編成を行い、年度当初に策定した事業計画に基づき、円滑な事業運営のための施策を確実に実施するとともに、皆様の健康維持増進を目的とした健診補助事業を始めとした保健事業を積極的に実施するなど、事業推進に努めました。

収支の状況

事業の結果に基づく令和6年度の決算ですが、一般勘定の収入においては、加入事業所の業績が反映され、保険料収入が堅調な伸びを示し当初予算額を上回る結果となりました。一方、支出については、医療費が一定の落ち着きを見せ、令和5年度との比較では少し減少しており、高齢者医療制度への拠出金は増加したものの、結果、収支では残金が7億1,530万円となりましたが、年度当初に準備金から8億円の繰り入れを行っているため、実質の令和6年度の収支は、8,470万円のマイナスにとどまったところです。

また、介護勘定につきましても昨年度を上回る9,724万円の残金となりました。

一般勘定

収入の詳細については、基礎数値となる被保険者数が、年間平均で19,337人（前年度比482人増）、被保険者の平均標準報酬月額が、382,833円（前年度比6,233円増）となり、昨年に引き続き大幅な増加となりましたが、年間賞与総額については、260億9,838万円（前年度比2億8,523万円減）となり、被保険者一人当たりでは、136万1,986円（前年度比40,274円減）と少し減少する結果となりました。

このように被保険者数の増加と平均給与の伸びから、収入額は堅調な伸びを見せ、結果、令和6年度の保険料収入額は、108億1,176万円となり、前年度より3.10%、額にして3億2,497万円の増となりました。

支出の詳細については、総支出の約半分を占める保険給付費が、56億6,013万円と前年度より3,350万円の減少となり、一人当たりでは292,710円で前年度比較では、9,259円の減少となりました。また、高齢者医療制度にかかる拠出金は、前期高齢者納付金が前年度比較で1億479万円の減少、後期高齢者支援金が1億9,272万円の増加となり、合計で50億2,099万円の前年度比較8,790万円の増加となりました。

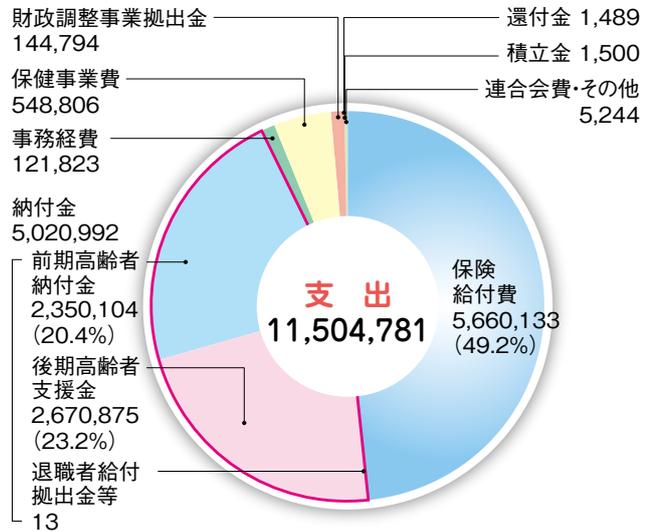
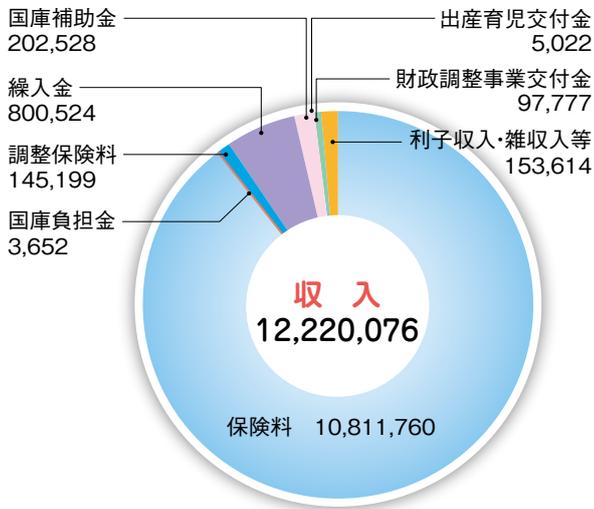
結果、事務所費及び保健事業費等を含めた支出総額は、115億478万円となり、前年度比では、9,581万円の増加となりました。

介護勘定

介護勘定については、一般勘定と同様に被保険者数、平均給与額の伸びを要因として、保険料収入額が12億3,908万円と前年度比3,539万円の増加、支出については、介護納付金及び介護保険料還付金の合計で11億4,184万円と前年度比1,162万円の減少となりました。

収入支出決算の概要

一般勘定（健康保険）の決算



(単位:千円) ※ ()は支出全体に占める割合

被保険者一人当たりでみると

(単位:円)

項目	金額
国庫負担金	189
調整保険料	7,509
繰入金	41,399
国庫補助金	10,474
出産育児交付金	260
財政調整事業交付金	5,056
利子収入・雑収入等	7,944
合計	631,953

項目	金額
前期高齢者納付金	121,534
後期高齢者支援金	138,123
退職者給付拠出金等	1
事務経費	6,300
保健事業費	28,381
還付金	77
財政調整事業拠出金	7,488
積立金	78
連合会費・その他	271
保険給付費	292,710
合計	594,962

介護勘定の決算 (単位:千円)

収入

保険料	1,239,083
合計	1,239,083

支出

介護納付金	1,141,725
還付金等	115
合計	1,141,840

組合現況 令和7年3月末現在

一般勘定

- 被保険者数 19,553名
- 被扶養者数 15,227名
- 平均標準報酬月額 386,620円
- 一般保険料率 94.73/1,000 (労使折半)
(内訳) 基本保険料率 49.10/1,000
特定保険料率 45.63/1,000
- 調整保険料率 1.27/1,000 (労使折半)

介護勘定

- 介護保険第2号被保険者数 13,533名
(内 健康保険の被保険者数 9,885名)
- 平均標準報酬月額 450,015円
- 介護保険料率 18.00/1,000 (労使折半)



知っておきたい被扶養者のあれこれ

被扶養者って??



被扶養者とは



主として被保険者の収入により生計を維持していることを前提として、収入や居住などの一定の要件をすべて満たした場合に、健康保険組合が被扶養者として認定を行います。

この認定により、被扶養者は、病気になった時などに病院で被保険者と同等の治療を受けることができます。

被扶養者の現況確認はなぜ必要なのか

一方、保険料の負担については、被保険者と事業主の負担のみとなり、被扶養者に対する保険料は一切かかりません。

このことから、被扶養者が治療を受けた医療費については、被保険者と事業主が納付する保険料で賄い、皆様が納付した限りある貴重な保険料から医療費を支出する、「保険料を負担せず医療の給付を受けられる制度」となりますので、その認定にあたっては、公平、公正に実施し、被扶養者としての現況を厳格に確認する必要があります。

毎年、被扶養者の現況確認を行います

定期的に現況確認する中では、収入基準の超過や別居の場合における仕送りの要件など、明らかに被扶養者としての認定基準からはずれているにもかかわらず、届出がされていないケースが散見されますので、皆様におかれましては、これら制度の内容をご理解いただき、被扶養者の認定、解除に関連する届出を確実にお願いいたします。

被扶養者が認定解除となるケース

- 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
- 被扶養者が雇用保険の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)を超えるとき
- 被保険者と離婚して親族ではなくなったとき
- 被扶養者が結婚したとき
- 被扶養者自身が勤務先で被保険者となったとき
- 別居の場合で被保険者からの仕送額が被扶養者の収入未満となったとき
- 別居の被扶養者に対する仕送額が客観的に確認できないとき
など

被扶養者の収入になるもの

- パート・アルバイト収入 … **通勤手当を含む各種控除前の総支給額**
- 年金収入 … 老齢年金、**非課税の遺族年金や障害年金**
- 事業収入 … 自営業、不動産収入、農業等
- 失業保険等の各種給付金



本年度の被扶養者の現況確認につきましては、10月中旬ごろに被保険者ごとの「被扶養者確認調書」を事業所あて送付し、収入等の確認できる書類を添付し、提出をいただくこととしておりますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。



「マイナ保険証」を 利用しましょう!

カードの被保険者証は
令和7年12月2日以降
使えなくなります。



病院等の受診にあたっては、「**マイナ保険証**」の利用が基本とされ、経過措置として現在はカードの被保険者証が使用可能となっていますが、本年12月をもって完全に使用不可となります。

マイナンバーカードをお持ちでない場合は**至急交付手続きをお願いします。**

マイナ保険証 とは?

健康保険証としての利用登録をしたマイナンバーカードのことです。

※マイナンバーカードを持っていても利用登録(紐付け)しなければ、マイナ保険証として使用できませんので、必ず登録をお願いします。

マイナ保険証の利用方法

マイナ保険証を利用するには以下の3ステップが必要です。

STEP
1

マイナンバーカードを
申請

〈申請方法〉

- オンラインで申請する
(パソコン・スマートフォンから)
- 郵便局で申請する
- まちなかの
証明写真機から
申請する



STEP
2

マイナンバーカードを
健康保険証として登録

〈利用登録の方法〉

- 医療機関・薬局にある
顔認証付き
カードリーダーで行う
- 「**マイナポータル**」
から行う
- **セブン銀行 ATM** から行う



STEP
3

医療機関・薬局で
マイナンバーカードを用いて受付

〈受付方法〉

- ① 顔認証付きカードリーダーに
マイナンバーカードを置く
- ② 本人認証を行う
(顔認証・暗証番号)
- ③ 各種情報提供の
同意選択をする



※マイナ保険証をお持ちでない方は「資格確認書」で受診することとなります。

マイナンバーカードの“電子証明書”等の有効期限にご注意ください。

マイナンバーカードの電子証明書またはマイナンバーカードの有効期限を経過した場合、カード自身が利用できなくなります。有効期限の2~3か月前を目途に役所から「有効期限通知書」が届きますので、必ず更新手続きをしてください。



詳細についてはこちら!

マイナンバーカード
総合サイト



マイナンバーカードの
交付申請・受取方法

マイナンバーカードの
健康保険証利用について

詳しくは厚生労働省Webサイトで
ご確認ください。



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

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

禁煙しませんか？

たばこを吸わないとイライラしたり落ち着かない状態を、「ニコチン依存症」といい、喫煙をやめたくてもやめられない「治療が必要な病気」とされています。

当健康保険組合では、禁煙サポート事業を行っています。①または②の方法で禁煙を成功させてみませんか？

① 禁煙外来費用補助

禁煙外来で支払った医療費のうち、禁煙治療にかか
るものは、原則、請求に基づき全額補助します。



② オンライン禁煙プログラム

スマートフォンでオンラインによる診療が受けられます。
禁煙補助薬(パッチなど)は自宅に郵送されるので通院不要。無料で参加できます。

Medically 「Medically」と検索するか、二次元コードを読み取りアプリをダウンロード



◀アプリのダウンロードはこちら
Android / iPhone

禁煙プログラム開始に必要な**健保識別番号**

025272

- 20歳以上の被保険者及び被扶養者お一人につき、一度限りです。
- 40歳以上の方は通常の健診を受診していることが条件です。
- 詳しくは、当健康保険組合のホームページをご覧ください。▶▶▶



さらに

禁煙成功者には達成特典あり! ※K-POINTへの登録が必要です



禁煙に積極的に取り組む **禁煙チャレンジ事業所一覧** を
当健康保険組合のホームページに掲載しています。
ぜひ、事業所全体での禁煙チャレンジの推進をお願いします。



40歳以上の被扶養者の皆さまへ

健診受けて、ガン検診も無料に♪ オトクをGET!の準備はOK?

年末年始、忙しくなる前に年に一度の健康チェック!早めに済ませましょう~♪
年度末は健診機関もひじょ~に混み合います。早めの申し込みをオススメします!

下記の①~③のいずれかで必ず受診してください。申し込みは各自でお願いします。



1 特定健診 (毎年4月にご自宅あてに送付している受診券をご利用ください。)

- ★ 無料で受診できます
- ★ 自宅近くのクリニック等で受診できます



2 生活習慣病予防健診・人間ドックなど (詳しい健診)

- ★ 生活習慣病予防健診 ----- 自己負担 4,000 円程度で受診可能
- ★ 人間ドック ----- 20,000 円の補助があります



3 パート先等で健診を受診したときは…

- ★ 結果表(写)と質問票を当健康保険組合に送付する
(該当の方は当健康保険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。)
- ★ 特定健診の受診扱いとなります
- ★ お礼にクオカードプレゼント!



健診を受けて
特典をGET!!

- クオカードプレゼント
- ガン検診の自己負担 **無料**

(受診した40歳以上の被扶養者すべての皆さまが対象です。)



健康管理室 ってご存知ですか？

Q 健康管理室ってなあに？

A 当健康保険組合では皆さまの健康管理のお手伝いをするため健康管理室を設置し、健康診断の結果に基づく二次検査や健康相談を行っております。医師、保健師、看護師が対応します。



Q 健康診断の二次検査って？

A 再検査、精密検査が必要となった方を対象に、血液検査、尿検査、血圧、心電図の検査を実施します。その他、必要に応じて医療機関への紹介状の交付を行います。



Q 健康管理室で二次検査を受けるメリットは？

- A**
- 予約制でゆっくりと健康に関する相談ができます。
 - 血糖値が高値の方は、ブドウ糖負荷試験で詳しく検査できます。
 - 特定保健指導に該当されている方は、二次検査と同時に受けることができます。
 - 費用はかかりません。



来室者アンケートより

- ★ 生活習慣で見直さなければいけないことが具体的にわかった。
- ★ 健診の結果がすごく心配だったが、すぐに対応してもらいありがたかった。
- ★ 電話で医師が希望に沿った病院を探して紹介状を書いてくれたので助かった。
- ★ お金の支払いがなく検査ができたのが良かった。

保健師が事業所に訪問し、健康相談や健康講習会なども行っています。お気軽にご相談ください。



大阪鉄商健康保険組合 健康管理室

開室時間

火曜日／9:00～12:00
木曜日／9:00～12:00

電話受付時間

平日／9:00～17:00

電話番号

(06) 6532-4373





職員のちょっとしたお話

癒しのウォーキング

私の趣味は「散歩」です。きっかけは、体重が増加したことで肩こりや足の痛みが強くなり、少しでも改善したいと思ったことでした。運動不足を解消するためにウォーキングを始めたのですが、意外にも「歩く」という単純な行為が心身ともに良い影響を与えてくれることに気づきました。

初めは早いペースで距離を稼ぐことを意識していましたが、いつのまにか周りの景色を楽しむようになり、ペースは自然とゆったりしたものになりました。歩くたびに、季節の移り変わりを感じることができ、春には桜やチューリップなど、夏にはひまわりや青々とした木々、秋には紅葉、冬には枯れ木の静寂さがまるで自然の美術館にきたような気持ちにさせてくれます。足を止めて花の美しさに見とれたり、スマホで写真を撮ったりすることも多く、これが私の散歩の楽しみとなっています。

散歩を続ける中で、体調も改善されてきましたが、それ以上に心の癒しとしての効果を感じています。仕事で疲れた日や、考え事が多い日でも、自然の中を歩くことで不思議と心が軽くなります。自然の中を何も考えずに頭を空っぽにして歩くだけで疲れがとれてすっきりします。たとえ同じ道を歩いても、毎回違う発見があるため、散歩に飽きることはありません。

ウォーキングというよりも「散歩」という表現がぴったりのこの趣味は、私にとって特別な時間です。歩くことで健康面での効果を得るだけでなく、自然を身近に感じ、心をリフレッシュできるこの活動を、これからも続けていきたいと思っています。



歯科費用補助を行っています

- 補助対象者・・・40歳以上の被保険者・被扶養者
- 補助金額・・・年度内1回2,000円
- 対象・・・歯周組織の検査及び治療



40歳以上の約8割が歯周病に罹っているといわれています。
 歯周病は痛みなどの自覚症状がないまま進行する病気で、歯を失う原因の1位です。また、歯周病は単にお口だけの病気ではなく、心臓や脳の疾患を引き起こす原因にもなります。そうなる前に定期的な受診が大切です。
 補助金について詳しくは、当健康保険組合のホームページをご確認ください。



運動、サウナ、スパで!

健康



家族で使えてオトク!

ルネサンスなら「始めたい」がきっと見つかる。



初心者向けの運動も豊富!





習慣

5ヵ月ずーっとおトク! 入会キャンペーン! 月々¥5,500

ジム・サウナ おためし会員

キャンペーン詳細はコチラ!



※特典は8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただいている方に限り適用(部活払い会員は対象外)。※フィットネス個人会員からのコーポレート会員へ変更の方は対象外。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗がございます。事前にご利用店舗の中を確認ください。※オプショナルサービスの無料期間終了後は通常月会費に自動移行となります。解約を希望する場合はフロントにてお手続きください。※事務手数料は別途必要となります。※ご契約の内容により画面と一部サービスが異なる場合がございます。詳細は二次元バーコードから弊社専用ページでご確認ください。※表示価格は全て税込となります。

【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日ご利用できます。※24hジム導入店舗のみ、ジムエリアは24時間利用可能(未成年の方は、有人時間のみご利用となります)
 ●ジム、スタジオレッスン、ロッカールームと付帯のスパ施設、プールをご利用の場合はMonthlyコーポレート会員など他のプランをご選択ください。

【ご利用開始・条件】 ●最長5ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限ります。 ●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別にご変更となります。(後から種別変更も可能)会員プランについては料金ページをご確認ください。 ※2025/5/20時点 2025秋_840010953405

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。



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年以降^(※)は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7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



ポイントをとめる

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。

検索

K-POINTはこちら!

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



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。



令和7年8月 第143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