

KENPO

For your health

144
2026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8年度 予算

令和8年2月18日に開催された
第161回組合会において、
令和8年度の予算が承認されました。

予算総額 13,487,368,000円	一般勘定	12,012,432,000円
	介護勘定	1,218,201,000円
	子ども勘定	256,735,000円

保険料率については、一般保険料率が99% (据え置き)
介護保険料率が17% (1%引き下げ)
子ども・子育て支援金率が2.3% (新設※)

※令和8年度の一般保険料率及び介護保険料率については、令和8年3月分保険料(4月請求分)から適用となりますが、子ども・子育て支援金率については、令和8年4月1日が法施行日となりますので、令和8年4月分の支援金(5月請求分)からの適用となり、令和8年度は、11か月分の徴収となります。また、当該支援金率は、国が一律に2.3%と決めました。

医療保険制度は、皆保険制度を維持する中、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、現役世代への負担が必然的に増加する傾向が続いています。

加えて、令和8年度からは、少子化対策として「子ども・子育て支援制度」が創設され、その原資となる支援金について、健康保険料に合わせて徴収がされることとなり、実質の保険料率のアップとなることから、現役世代の負担はさらに厳しくなるところです。

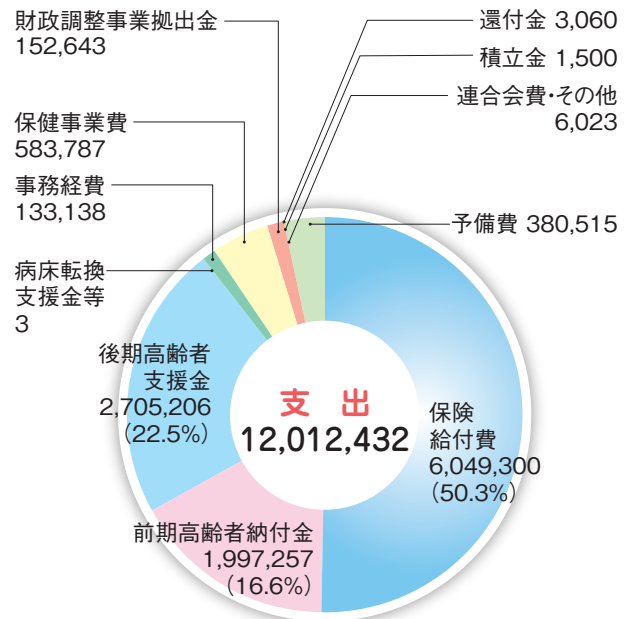
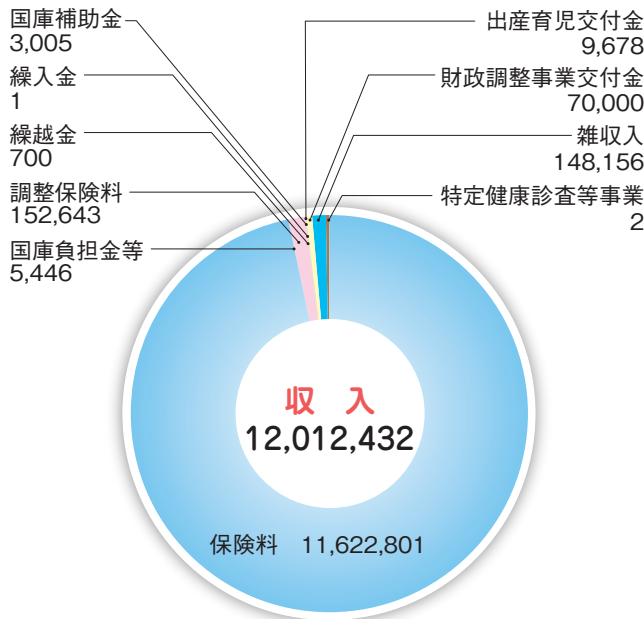
このことから、医療保険者である健康保険組合は、将来にわたり安定した医療保険制度を維持するため、健康保険組合連合会を通じ、政府に対して公費の拡充や本来の保険者機能が積極的に発揮できる医療保険制度の抜本改革について、強く要望しているところであります。

当健康保険組合における財政状況は、被保険者数や標準報酬月額、賞与の増加傾向が続き、保険料収入においては予算を上回る数字で推移しているところですが、余裕のある事業運営には程遠い状況であり、単年度決算では黒字となる見込みではありますが、組合財政の厳しい状況に変わりはありません。

このような状況を踏まえ、当健康保険組合は、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。

収入支出予算の概要

一般勘定 (単位:千円)



※ ()は支出全体に占める割合

介護勘定 (単位:千円)

保険料	1,188,198
繰入金	30,000
雑収入	3
合計	1,218,201

介護納付金	1,207,024
還付金等	100
予備費	11,076
雑支出	1
合計	1,218,201

子ども勘定 (単位:千円)

子ども・子育て支援金	256,035
一般勘定受入	700
合計	256,735

子ども・子育て納付金	238,369
子ども・子育て還付金	100
雑支出	1
予備費	18,265
合計	256,735

「介護保険制度」や「子ども・子育て支援制度」における健康保険組合の役割は、保険者としての機能は全くなく、「介護保険料」、「子ども・子育て支援金」の徴収事務を代行するだけの役割となります。

予算編成基礎数値

一般勘定・子ども勘定

- 被保険者数 19,800名
- 被扶養者数 14,939名
- 平均標準報酬月額 388,000円
- 一般保険料率 97.720/1,000 (労使折半)
(内訳) 基本保険料率 58.184/1,000
特定保険料率 39.536/1,000
- 調整保険料率 1.280/1,000 (労使折半)
- 子ども・子育て支援金率 2.3/1,000 (労使折半)

介護勘定

- 介護保険第2号被保険者数 13,300名
(内 健康保険の被保険者数 9,900名)
- 平均標準報酬月額 455,000円
- 介護保険料率 17/1,000 (労使折半)

公示事項・お知らせ

令和8年度の保険料率等については、以下のとおりです。

健康保険料率(労使折半)

			変更前		変更後
健康 保 険 料 率	一般 保 険 料 率	基本保険料率	55.353/1,000	➔	58.184/1,000
		※1 特定保険料率	42.377/1,000		39.536/1,000
		※2 調整保険料率	1.270/1,000		1.280/1,000
	合計	99/1,000	99/1,000		

合計の率に変更なし

※1 特定保険料率は、高齢者医療制度に対する国への拠出金に充てるためのものです。

※2 調整保険料は、高額な医療費や財政逼迫組合への助成事業に充てるためのもので、健康保険組合連合会が料率を設定します。

介護保険料率(労使折半)

	変更前		変更後
介護保険料率	18/1,000	➔	17/1,000

1/1,000引き下げ

※介護保険料の対象:40歳以上65歳未満の被保険者

子ども・子育て支援金率(労使折半)

子ども・子育て支援金率	2.3/1,000
-------------	-----------

令和8年4月分から徴収



任意継続被保険者に係る標準報酬月額の上限は380,000円では変更はありません。

けんぽからのお知らせ

【被扶養者の認定基準などが変わりました。】

- (1) 60歳未満の方は年収見込額が130万円未満であることが要件とされていますが、12月31日時点で19歳以上23歳未満の方(配偶者を除く)については、その額が150万円未満となりました。(令和7年10月1日～)
- (2) 給与収入のある方については、時給、勤務時間や日数などの確認が必要となりましたので、届出にあたっては、「労働条件通知書」又は「雇用契約書」等、契約内容がわかる書類の添付が必須となりました。(令和8年4月1日～)

令和8年度より開始します

「子ども・子育て支援金制度」

POINT 1 子ども・子育て支援金制度って何？

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・連携のしくみです。

令和8年4月保険料（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。

一般保険料

+

介護保険料
(※40歳以上65歳未満)

+

子ども・子育て
支援金

追加



POINT 2 納めた支援金は何に使われるの？

子ども・子育て支援金を財源として、こども未来戦略「加速化プラン」の取り組みを実施します。加速化プランでは、わ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の拡充などを行います。

- 妊婦のための支援給付（10万円相当の経済的支援）
- 出生後休業支援（育休給付率を手取り10割相当に）
- 育児時短就業給付（時短勤務時の新たな給付） 等

POINT 3 どのくらい負担するの？

- 負担率(支援金率)は、令和8年度0.23%からスタートし、10年度には0.4%程度に段階的に上がることが想定されます。
- ただし、国が令和10年度の支援納付金の最大規模を決めているため、今後、健康保険料や介護保険料のように右肩あがりに増え続けることはありません。

<各年度の支援納付金の総額>

※()は支援金率

R 8年度... 約6,000億円 (0.23%)

R 9年度... 約8,000億円

R 10年度... 約1兆円 (約0.4%)

R 11年度以降は約1兆円の範囲内で推移

最大値

一人当たり負担額

※イメージ※

(標準報酬月額×支援金率=毎月の負担額)

例) 標準報酬月額が36万の場合〈令和8年度〉

会社と折半(原則)

30万円×0.23% = 690円/月



事業主負担
345円

:



被保険者負担
345円

※賞与が支払われた際には、賞与からも徴収されます

こどもまんなか
こども家庭庁

こども家庭庁ホームページ
「子ども・子育て支援金
制度について」



こども家庭庁公式note
「最近話題の「子ども・子育て
支援金制度」について」



お問い合わせ窓口 こども家庭庁コールセンター 0120-303-272

(受付時間 平日9時から18時)

当健康保険組合では被保険者と被扶養者の皆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。

1

健康診断 (年度内いずれか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-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。

2

がん検診 (年度内それぞれ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をした場合は、補助対象外です。

※乳がん検診のマンモグラフィとエコーや、肺がん検診の喀痰細胞診とシフラなど両方の検査を受診し、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。
- 申し込みの際は、7ページの「健診を申し込むときの注意点」をよくご覧ください。
- 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あてに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。

＼ ご注意ください! ／

健診を申し込むときの注意点

- ✓ **受診時の正しい資格情報** を健診機関にお伝えください。
 「資格情報のお知らせ」等を見て、記号・番号・氏名・氏名フリガナ・生年月日に誤りがなければ確認をお願いします。
 「マイナ保険証」をお持ちの方は、「マイナポータル」でも確認できます。
- ✓ 嘱託で**再雇用された方**、外国人の方など一旦資格を喪失し、再度取得をした場合は**番号が変わります** のでご注意ください。
- ✓ 申し込み後、**資格情報に変更があった場合** は、すみやかに**健診機関にその旨** を連絡してください。
- ✓ 外国人の方は通称名ではなく、**資格情報どおり** の氏名で申し込みをしてください。
 また、外国人の方は生年月日の誤りが多く見受けられますのでご注意ください。

資格情報のお知らせ

本人(被保険者)	令和 年 月 交付
	大阪鉄商健康保険組合
	保険者番号: 06272520
記号	番号 (枝番)
氏 名	
発効年月日	****
有効期限	****
負担割合	****
資格取得年月日	令和 年 月 日
受診の際にはマイナ保険証があわせて必要です	

特に! 『番号誤り』が
多く見受けられます!
申し込みの前に
もう一度確認を!



資格情報に誤りがあると、**自己負担金請求など事務処理の遅れの原因** になります。ご協力をお願いします。

3

二次検査費用補助

- 健康診断の結果、指示を受けて二次検査を受診した場合に、医療機関で支払った検査費用の補助を行います。（投薬や治療、三次検査は補助対象外です。）
- 医療機関で支払った領収書を添付して、補助金請求を行ってください。

4

インフルエンザ予防接種（被保険者及び被扶養者）

- インフルエンザ予防接種費用の補助を行います。
 - 契約の病院で接種 → 1,000円の自己負担（後日、事業所に請求します。）
 - 契約外の病院で接種 → 上限1,500円の補助（領収書を添えて補助金請求を行ってください。）
- 年度内1回のみ補助となります。ただし、小学6年生以下は年度内2回まで補助可能です。

5

歯科健診費用補助など

- **A 歯科受診費用補助 [40歳以上の被保険者及び被扶養者]**（2,000円・年度内1回）
歯周組織の治療や検査にかかる費用の補助を行います。
受診時の領収書を添付して、補助金請求を行ってください。
- **B ファミリー歯科健診 [すべての被保険者及び被扶養者]**（無料・年度内1回）
日本歯科衛生協会と連携し、集団歯科健診を実施します。
指定のWEBサイトから、個別に申し込みが必要です。

6

禁煙サポート事業（20歳以上の被保険者及び被扶養者）

- 実質無料で禁煙治療を受けることができます。（補助は1回のみです。）
- **A 禁煙外来費用補助**
医療機関窓口で支払った、禁煙治療にかかる医療費を補助します。（補助金請求が必要です。）
- **B オンライン禁煙プログラム**（自己負担0円で参加できます。）
オンラインプログラムによる禁煙支援で、禁煙補助薬はご自宅に届きます。

7

K-POINT（被保険者及び30歳以上の被扶養者）

- ウォーキングを中心としたウェブプログラムサイトです。
ポイントが貯まると賞品（クオカード）をゲットできます。
※詳しくは本誌裏表紙をご覧ください。（4月よりK-POINTアプリがリリースされました）

8

宿泊費用補助（被保険者の宿泊のみ）

- 宿泊費用の補助を行います（上限2,000円・年度内1回）
宿泊費用の領収書と宿泊証明書を添付して、補助金請求を行ってください。

9

メンタルヘルス対策事業

- 事業所が開催するメンタルヘルスに関する講習会やセミナー参加の費用補助を行います。
- A 講習会等の開催費用補助 → 上限10万円
- B セミナー等の受講費用補助 → 上限1万円
所定の手順及び請求書により、補助金請求を行ってください。

10

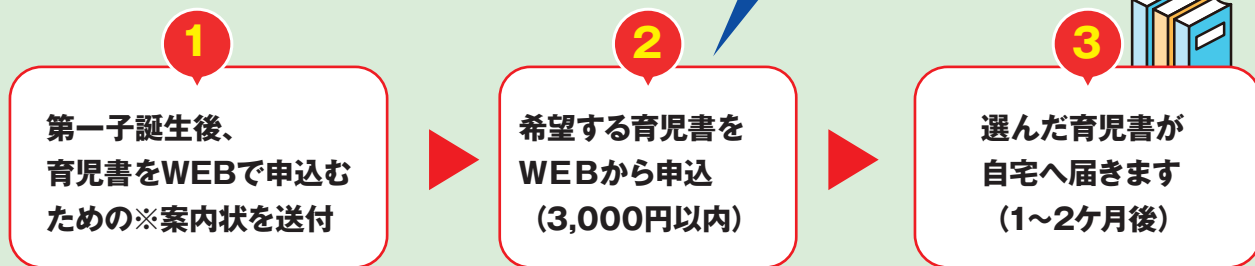
子育て支援事業

令和8年度
新規事業



- 第一子が誕生した被保険者の方に、ご自身で選んでいただいた育児書をプレゼントします。

豊富なラインナップの中から、自分に合った育児書を選べます。



※当健康保険組合において第一子の誕生を確認できましたら、案内状を送付します。

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

【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。

11

契約施設優待割引

- スポーツクラブ『ルネサンス』が法人会員価格でお得に利用できます。
- 以下のレジャー施設で入園料などの割引を受けることができます。
各施設（チケット購入）窓口で「レジャー施設共通割引券」を提出してください。

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ください(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。

割引券利用時の注意事項
共通割引券を2階ホテルレセプションに提出し、割引額をご確認のうえ現金でお支払ください。

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 入場券付パスポート割引ほか

おとな(中学生以上)	3,500円 → 3,100円
子どもA(3歳～小学生:身長110cm以上)	3,200円 → 2,800円
子どもB(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 おとな、子どもA・Bは一般料金から2割引き ※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9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9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9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9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9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9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

各種保健事業について、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





まずは、自分の 体調スコア をチェックしませんか?

家族の
笑顔を守る、
名マネージャーの
あなたへ



年に一度の、**健康診断** 受けてみましょう!!

家族の健康管理はバッチリでも、自分のことは後回しになっていませんか?
あなたが元気であることが、家族にとっての一番のホームランです。



特定健診(簡易健診)

- 無料で受診可能(受診券は4月に自宅に送付)
- 自宅近くのクリニックなどで受診可能

▶▶▶ 予約は各自でお願いします



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円程度で受診可能
- 人間ドック………20,000円の補助あり

▶▶▶ 予約は各自でお願いします

契約健診機関はコチラ▶



パート先で健診を受診した場合

- 結果表(コピー)と質問票を当健康保険組合へ送付すると健診受診扱いとなります。
当健康保険組合までお電話いただければ、返信用封筒と質問票をお送りします。
- お礼にクオカード(1,000円分)プレゼント



健診は、
4年に1回
ではなく、
毎年受診!!

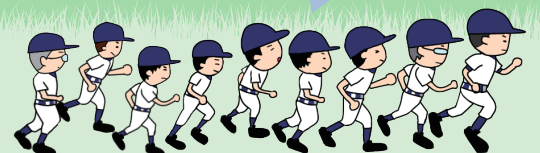
健診受診で特典GET!!



☆健診を受けた方はがん検診原則無料



☆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



40歳以上の被保険者・被扶養者の方

「特定保健指導＝怒られるかも…」

と思っている方へ

それ、違います！

健康のこと、ちょっと相談してみませんか？



こんなこと、ありませんか？

- 健診結果、ちょっと気になる
- 病院に行くほどじゃない気がする
- 何をしたらいいかわからない
- とにかく忙しい！後回しになりがち…



特定保健指導は、「今の生活でもできること」を一緒に探す相談窓口です。



無料です

(自己負担はありません)

迷ったら、話してみるだけでOK！

該当した方には、当健康保険組合から個別にご案内いたします。
同封の「ヘルスサポート調整票（申込書）」を提出してください。



運動不足でも大丈夫？

Q 何で運動せなあかんの？

A 運動は、心臓や筋肉、骨の健康を保つだけでなく、ストレス解消や気分の改善にも効果的です。定期的な運動により、生活習慣病の予防や体力維持が期待できます。

Q デスクワークですっと座ってるけど大丈夫？

A 長時間の座りっぱなしは心臓病やがん、糖尿病のリスクを高め、寿命や老化にも影響を与えます。30分に1度を目安に立ったり動いたりしましょう。



Q 運動してないけど何から始めたらいいの？

A 厚生労働省が定める健康づくり指針ではいつでも・どこでも・少しでも身体を動かすことが推奨されています。まずは、+10分身体を動かす習慣を身につけましょう。

日常生活の中で

- ・駅や職場で階段を使う
- ・昼休みに10分散歩する
- ・歩数を計って目標を意識する
- ・運動も兼ねて家事の頻度を増やす
- ・早歩きで通勤を運動時間にチェンジ



すきま時間を使って

- ・歯磨きしながらスクワット
- ・トイレに行ったら1つ体操をする
- ・電子レンジの待ち時間に1つ体操
- ・寝る前に全身ストレッチ



座りっぱなしを避ける

- ・30分に1回アラームを鳴らす
- ・CMIになったら立って足踏み
- ・電車やバスの中では座らない
- ・座ったまま、つま先の上げ下げやひざの曲げ伸ばしをする



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。
- 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

電話受付時間 平日/9:00 ~ 17:00
TEL 06-6532-4373

健康スコアリングレポートのご紹介

健康スコアリングレポートとは、健康保険組合における健康づくりへの取組状況や加入者の健康状況などについて、全国の健康保険組合や業態の平均と比較・可視化した、健康保険組合の取組に対する「通信簿」のようなものです。



全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😡」の5段階で表記しています。

特定健診・特定保健指導の状況

特定健診・特定保健指導

総合判定



総合

組合順位

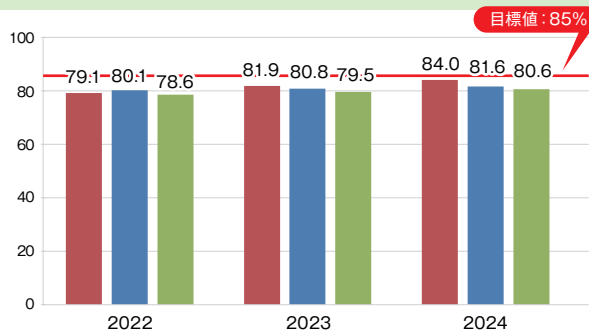
17位 / 255組合

全組合順位

18位 / 1,375組合

特定健診の実施率

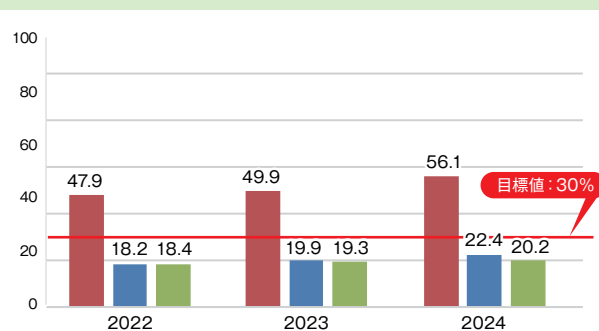
1ランクUPまであと 344人



特定健診の実施率	2022	2023	2024
当組合	79.1% 114位 / 255組合	81.9% 95位 / 255組合	84.0% 68位 / 255組合
業態平均	80.1%	80.8%	81.6%
総合組合平均	78.6%	79.6%	80.6%

特定保健指導の実施率

ランク最上位です



特定保健指導の実施率	2022	2023	2024
当組合	47.9% 19位 / 255組合	49.9% 20位 / 255組合	56.1% 16位 / 255組合
業態平均	18.2%	19.9%	22.4%
総合組合平均	18.4%	19.3%	20.2%

■ 当組合 ■ 業態平均 ■ 総合組合平均

※このスコアリングレポートのデータは、厚生労働省・日本健康会議・経済産業省の2024年度実績に基づいています。

特定健診の受診率について

特定健診の受診率は84%となっており、総合組合の平均値を上回るものの、国の目標値である85%を達成できていません。

ご家族の健康を含め、病気の早期発見、早期治療を進めるためにも、積極的な健診受診をお願いします。

特定保健指導の実施率について

特定保健指導の実施率については、各事業所様のご協力もあり、目標値を大幅に上回る56.1%となりました。

その一方で、未だ実施率が低い事業所様も一定数ありますので、更なる実施率の向上を目指すため、積極的な参加をお願いします。

健康状況及び生活習慣の状況

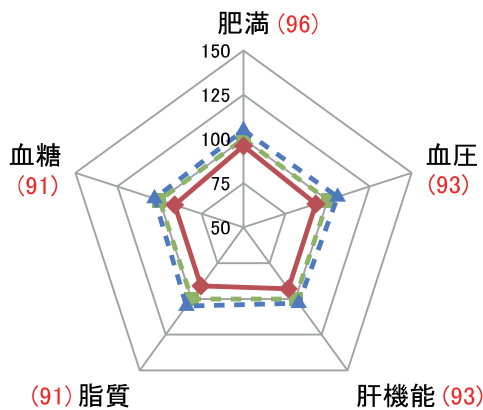
健康状況 全組合平均を100とした場合

総合判定



* 数値が高いほど、良好な状態

[全組合平均: 100]



◆ 当組合 ▲ 業態平均 ■ 全組合平均

※ 2024年度に特定健診を受診した者のデータを集計。

肥満	血圧	肝機能	脂質	血糖
😊	😞	😞	😞	😞

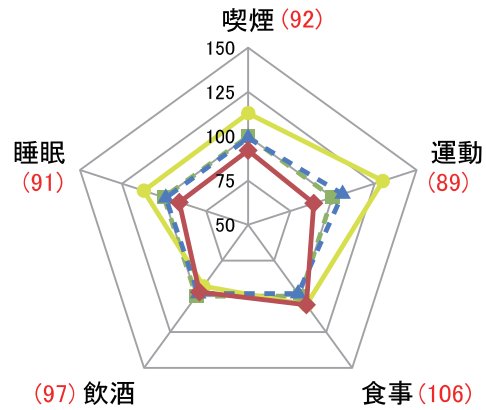
生活習慣 全組合平均を100とした場合

総合判定



* 数値が高いほど、良好な状態

[全組合平均: 100]



◆ 当組合 ▲ 業態平均 ■ 全組合平均 ● 上位10%

※ 2024年度に特定健診を受診した者のデータを集計。

喫煙	運動	食事	飲酒	睡眠
😞	😞	😊	😞	😞

保健師からの一言

- 当組合の健康状況は、血圧、肝機能、脂質、血糖のリスク保有者の割合が特に高くなっています。この要因としては、喫煙、運動、飲酒、睡眠などの日々の生活習慣が大きく影響していると考えられます。
- 健康診断は受診した後が大切です。健診結果に異常があった方はもちろんのこと、異常がなかった方であっても、健康に働き続けるためには健診結果をチェックして生活習慣を見直しましょう！

K-POINT

ポイントを貯めてクオカードもゲットしよう!

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。



K-POINTの 無料公式アプリができました!

一度ログインすれば、アプリから
簡単にサイトにアクセスできます!

ご登録・ご利用は無料です



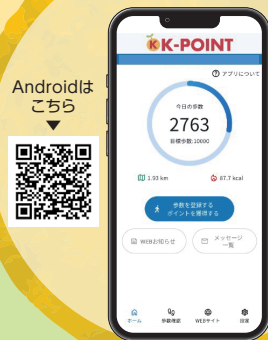
スムーズな歩数登録

歩数かんたん登録機能を使うとアプリ
からすぐに歩数登録ができます。



シンプルな歩数管理

歩数計機能が搭載。日・週・月ごとの
歩数確認ができます。



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!

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

K-POINTは
こちら!



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8年4月 第144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