

# KENPO

For your health

145  
2026 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7年度 決算

令和7年度決算につきましては、  
令和8年6月23日に開催しました、  
第162回組合会において承認されました。

## 一般勘定

|       |             |
|-------|-------------|
| 収入決算額 | 124億2,697万円 |
| 支出決算額 | 115億3,300万円 |
| 収支差引額 | 8億9,397万円   |

## 介護勘定

|       |            |
|-------|------------|
| 収入決算額 | 12億7,752万円 |
| 支出決算額 | 11億9,042万円 |
| 収支差引額 | 8,710万円    |

### 【健康保険組合を取り巻く状況】

我が国における経済情勢は、賃金の上昇と物価の落ち着きを前提に緩やかな成長が続くものと予想されていますが、一方では中東情勢や世界経済の減速から、日本の輸出や物価に与える影響が懸念され、大きく情勢が変わることも想定されることから、今後の経済情勢の動向に注視しなければなりません。

これら状況の中、医療保険制度については、少子化による労働人口の減少や高齢化の進行により、医療費が年々増大し続け、特に高齢者の医療費に対する国への拠出金の伸びが著しく、現役世代の保険料負担が増加の一途をたどっている現状であり、保険料収入は増加傾向にあるものの、健康保険組合の財政運営は厳しい状況に変わりはありません。

このことから、安定した健康保険事業のためには、医療保険制度の抜本的な改革が不可欠であり、早急に現役世代の負担軽減を図る必要があるため、健康保険組合連合会を通じ、高齢者医療費の窓口負担割合の改定や公費の投入などについて、国に対し要請を行っているところです。

### 【決算概況】

令和7年度の決算の概況ですが、一般勘定の収入においては、加入事業所の賃上げに伴う給与水準の伸びや被保険者数の増加、また、健康保険料率の引き上げを反映し、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6年度との比較では、一人当たりで減少する結果となりましたが、現金給付費が、令和6年度から20.9%、金額にして1億868万円と大幅な増加となるなど、支出合計額は、令和6年度と比較し、2,822万円の増加となりました。

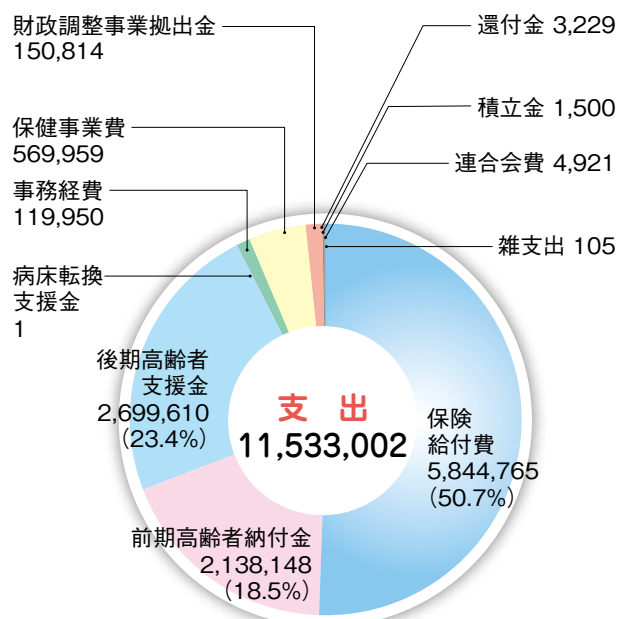
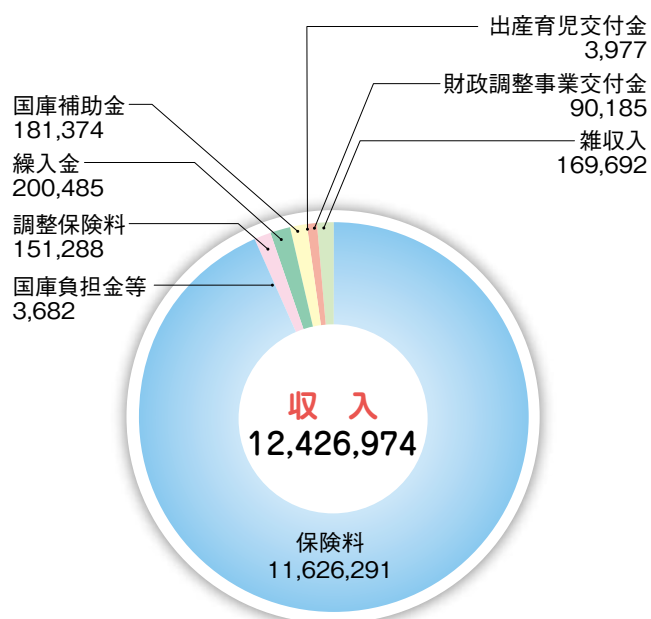
結果、収支では保険料率引き上げの効果を合わせ、残金が8億9,397万円となりましたが、年度当初に準備金から2億円の繰り入れを行っているため、実質の令和7年度の収支は、6億9,397万円の黒字となりました。

次に介護勘定については、一般勘定と同様に平均給与額の伸びに伴い、保険料収入額が12億7,752万円と前年度比3,844万円の増加、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11億9,042万円と前年度比4,858万円の増加となり、結果、収支については、8,710万円の黒字となりました。

以上が令和7年度における決算の状況となりますが、当健康保険組合におきましては、令和7年度の事業計画に基づき、医療費の抑制対策や事業全般にわたる効率化を図り、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、積極的な保健事業を実施し、円滑な健康保険事業の推進に努めました。

## 収入支出決算の概要

### 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)

#### 収入

|       |           |
|-------|-----------|
| 保 険 料 | 1,277,519 |
| 合 計   | 1,277,519 |

#### 支出

|              |                    |
|--------------|--------------------|
| 介護納付金<br>還付金 | 1,189,200<br>1,222 |
| 合 計          | 1,190,422          |

「介護保険料」及び「子ども・子育て支援金」の徴収は、健康保険組合が国の事務を代行するものです。また、その保険料額などは国が定めています。

### 組合現況

(令和8年3月末)

#### 一般勘定

- 被保険者数 19,971名
- 被扶養者数 15,039名
- 平均標準報酬月額 395,460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 13,664名  
(内 健康保険の被保険者数 10,076名)
- 平均標準報酬月額 459,282円
- 介護保険料率 18/1,000 (労使折半)

# 「被扶養者」について



## 健康保険の「被扶養者」とは・・・

次の要件をすべて満たし、届出に基づき健康保険組合が「被扶養者」として認定した方のことです。

※ 届出にあたっては、「被扶養者（異動）届」とあわせて、客観的にその事実を確認できる書類の添付が必須です。

### 「被扶養者」の認定要件

- 1 3親等内の親族であること  
※ただし、義父母など姻族の場合は同居が必須
- 2 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
- 3 被扶養者となる方の年間見込収入が基準額未満かつ、被保険者の年収の半分未満であること  
【基準額】  
60歳以上または一定の障害がある方 →180万円未満  
当年12月末日現在で19歳～22歳の方 →150万円未満※配偶者を除く  
それ以外の方 →130万円未満
- 4 別居の場合は、被保険者からの仕送りの事実が証明でき、その額が被扶養者となる方の収入より多いこと  
※ 仕送りを手渡しでされている場合は、客観的にその事実が確認できないため、「被扶養者」として認定できません。



詳しくはこちら

## ＼ ご注意ください！ ／

「被扶養者」と認定されている場合でも、次のような例は認定要件から外れますので、事実発生日から5日以内に“認定解除”の届出をしてください。

例  
1

同居していた妻の両親と別居した。

**別居した日をもって認定解除**となります。

例  
2

妻（40歳）が以下の契約でパートをはじめた。

【契約内容】 雇用期間：10月1日から1年間

勤務日数及び時間：月16日 1日5時間

給与：時給1,500円 通勤手当15,000円

雇用契約に基づき計算した年間収入見込額（通勤手当を含む）が130万円以上となるため、**契約開始日をもって認定解除**となります。

※実際に支給された給与の累計額が130万円を超えた時点ではありません。

例  
3

子（23歳）が日額4,000円の失業給付を90日間受給する。

給付日額が認定要件の範囲を超えているため、失業給付受給開始日をもって認定解除となります。

【被扶養者の範囲内の日額】

$1,300,000円 \div 360日 = 3,611.1 \dots \rightarrow$  **3,611円**

※日額3,612円以上の場合は年間見込収入130万円以上とみなします。

上記以外でも、認定要件から1つでも外れたときは、必ず“認定解除”の届出をしてください！！

### 被扶養者資格は定期的に確認をしています

「被扶養者」の医療費は、すべて事業主及び被保険者の皆様から負担いただく保険料で賄われているため、その認定は厳格に行わなければなりません。

このことから、当健康保険組合では、法令に基づき「被扶養者」に係るマイナンバーを利用した情報連携による生計維持状況（同居or別居）及び収入状況の把握に加えて「被扶養者資格確認調書」の提出による現況確認（定期検認）を実施しています。

今年度の定期検認は10月中旬に実施を予定しており、必要に応じて扶養の確認できる書類をご提出いただくこととなりますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

※ 例年、定期検認では、本来「被扶養者」になれない方の認定解除もれが発見されています。もし、その方が病院を受診していた場合は、当健康保険組合が支払った医療費を全額返還いただくこととなります。

# 法律改正事項のお知らせ(令和8年8月~)

高額療養費の自己負担限度額(上限)が、次のとおり変更されました。

## 変更 事項

①1か月の上限額の引き上げ ※多数回該当は据え置き

②70歳以上の方の外来特例見直し

③「年間上限」の新設

| 所得区分                                       | ①1か月の上限額                                         | ②外来特例<br>※70歳以上個人ごと        | ③年間上限                     |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| 標準報酬月額<br>83万円以上                           | 270,300円+ (医療費-901,000円) ×1%<br><多数該当: 140,100円> | —                          | 1,680,000円                |
| 標準報酬月額<br>53万円~79万円                        | 179,100円+ (医療費-597,000円) ×1%<br><多数該当: 93,000円>  | —                          | 1,100,000円                |
| 標準報酬月額<br>28万円~50万円                        | 85,800円+ (医療費-286,000円) ×1%<br><多数該当: 44,400円>   | —                          | 530,000円                  |
| 標準報酬月額<br>26万円以下<br>※70歳以上で負担割合<br>2割の方を含む | 61,500円<br><多数該当: 44,400円>                       | 1か月22,000円<br>(年間216,000円) | 410,000円<br>※標準報酬月額15万円以下 |
| 非課税<br>(70歳未満)                             | 36,900円<br><多数該当: 24,600円>                       | —                          | 290,000円                  |
| 非課税<br>(70歳以上)                             | 25,700円<br><多数該当: 24,600円>                       | 1か月11,000円<br>(年間96,000円)  |                           |
| 非課税で<br>年金収入80万円以下等<br>(70歳以上)             | 15,700円                                          | 1か月8,000円                  | 180,000円                  |

## 高額療養費は、原則、自動で計算されます。

入院時などの医療費については、原則、病院が高額療養費の計算を行いますので、窓口では自己負担限度額までの支払いとなります。

また、病院の窓口で高額療養費の計算がされず、3割の自己負担を支払った場合などは、通常、高額療養費の支給申請が必要となりますが、当健康保険組合では、病院からのレセプトにより、高額療養費を自動的に計算して支給しますので、被保険者から支給申請をいただく必要はありません。



# 加熱式 やったらええんちゃう？

Q

加熱式たばこって  
身体に害は  
ないんちゃう？



A

ニコチン、発がん性物質  
は含まれています。

有害物質の量は紙巻きたばこより少ないと言われて  
いますが、多くの有害物質が含まれています。  
有害物質が少ない＝健康被害が少ないというわけ  
ではありません。

Q

周りに  
迷惑かけて  
へんやろ？



A

吐いた息に有害物質が  
含まれているため受動  
喫煙の可能性あります。

加熱式たばこによる受動喫煙のリスクについては、  
周囲の人への健康に悪影響を及ぼす可能性がある  
と言われています。

Q

禁煙につながると  
思うねん  
けど？



A

加熱式たばこに変えても  
禁煙したことにはなりま  
せん。

加熱式たばこにもニコチンが含まれているため、  
吸い続ける限り依存は続きます。むしろ、完全な  
禁煙を遠ざけてしまう可能性があります。

Q

結局、  
やめたほうが  
ええの？



A

健康リスクを減らすため  
に禁煙しましょう。

健康リスクを減らすためには、紙巻きたばこも加  
熱式たばこも吸わないことが最善です。禁煙にチャ  
レンジしたい方は、**当健康保険組合  
の禁煙サポート事業（禁煙外来また  
はオンライン禁煙プログラム）**を活  
用してください。



## < 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（予約制）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。お気軽にご相談ください。

開室  
時間 火曜日 9:00~12:00  
木曜日 9:00~12:00

電話

☎ (06) 6532-4373  
平日 9:00~17:00



**いざ！**  
**健康診断へ参ろう！**

今年の健診、忘れていませんか??  
年に一度、自分の身体と  
向き合ってみましょう。

①～③のいずれか一つの健診を受診してください。  
年度末(1月～3月)は、健診機関も混み合いますので、  
余裕をもって、早めの予約＆受診をお願いします。

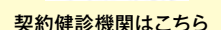
○無料で受診できます

(毎年4月に自宅宛てに送付している受診券をご利用ください)

**○自宅近くのクリニックなどで受診できます** ➡➡➡ **予約は各自で申し込みください**

○生活習慣病予防健診…自己負担4,000円程度で受診可能です

○人間ドック……………20,000円の補助があります



予約は各自で申し込みください

○健診結果表(コピー)と質問票を当健康保険組合へ送付ください

(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)  
結果表を送付いただくことで、健診受診扱いとなります

○お礼にクオカード(1,000円分)プレゼント!

**診 受  
典 特**

 **受診された40歳以上の被扶養者全員にプレゼントあり！**

 **がん検診が原則無料で受診できます！**

**がん検診については、次のページをご覧ください。▶▶▶▶▶▶▶▶**

健診受ければ特典GET!! 受けなきゃ損だぜ～

※健診未受診の方には、1月下旬頃から受診状況の確認を行っています。ご協力をお願いします。



# がん検診 **無** **料** で 受診しませんか？



詳しくは  
こちら

年度内1回無料のがん検診（契約健診機関で受診）

| 種目    | 検査項目               | 対象年齢  |
|-------|--------------------|-------|
| 子宮がん  | 頸がん細胞診または体がん細胞診 ※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   | シフラまたは喀痰細胞診 ※1     | 35歳以上 |
| 前立腺がん | PSAまたはエコー ※1       |       |
| 大腸がん  | 便潜血 ※2             |       |

※1 マンモグラフィーとエコーを両方受診した場合など、補助上限額を超えた場合は、追加費用が発生します。また、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。

※2 生活習慣病予防健診の項目として便潜血検査が含まれている場合がありますので、別途、便潜血検査を受診した場合は、重複受診となり全額自己負担になります。

**40歳以上の被扶養者の方は、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、がん検診を無料で受診できます。**

おすすめは生活習慣病予防健診と一緒に受診！  
健診については**左のページ**をご覧ください。

## がん検診の費用補助についてもっと教えて！

**Q** 契約健診機関以外で受診した場合は、費用補助はあるの？

**A** 費用補助を行っています。（補助上限あり）  
一旦がん検診の費用全額を健診機関窓口で支払い、当健康保険組合あてに補助金の請求をしてください。

**Q** 契約健診機関以外で受診する場合に気をつけることはある？

**A** 「検診」として受診をして全額自己負担で支払いをしてください。  
保険診療で受診された場合は補助対象外となります。

**Q** 胸部レントゲンは肺がん検診の補助対象じゃないの？

**A** 補助対象外です。

**Q** 胃がん検診の費用補助はないの？

**A** 胃がん検診単独での費用補助は行っていません。生活習慣病予防健診または人間ドックには胃の検査が含まれており、健診の費用補助があります。



鉄商  
健保の

ご利用ください

# メンタルヘルス対策事業

近年、さまざまなストレスを起因とした疾患が増加しています。

事業所においては、従業員自身や同僚の不調サインに気づき適切に対応できるよう、従業員のメンタルヘルスの知識向上を目的とした、メンタルヘルス対策への取り組みが大変重要となっています。



## ● 当健康保険組合が実施するメンタルヘルス対策事業 ●

### ① 事業所が開催するメンタルヘルス講習会

事業所が開催する、外部講師を招いたメンタルヘルスに関する講習会等の開催経費補助  
⇒**年度内1回、10万円までの範囲で支給**

### ② 被保険者が参加する研修会等

事業所におけるメンタルヘルス対策を目的とした、専門業者が実施する研修会等への参加費用補助

⇒**年度内1回、1万円までの範囲で支給**

請求方法等、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。 [詳しくはこちら](#)



## こちらをご覧ください 「ストレスチェック」の対象拡大

令和10年4月から、50人以下の事業所に勤務する従業員に対する「ストレスチェック」が拡大されます。

「ストレスチェック制度」について、詳しくはこちらからご確認ください

[厚労省ホームページ](#)



「行かなきゃ」じゃなくて…  
**行きたくなる。だから続く! 成果が出る!**

スポーツクラブ ルネサンス

法人会員限定! ライフスタイルで選べる **2つのおトクなプラン!**

いつでも通えて月額固定で使い放題! 月払い  
**Monthlyコーポレート会員 10,450円/月**  
一般の全国会員の場合 22,000円/月

月ごとに  
変更可能  
です!  
都度払いだから  
自分のペースで通えます!  
**1Dayコーポレート会員 1,980円/回**

※上記の金額は「スポーツクラブルネサンス」でご利用いただける金額です。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗や、キャッシュレス運営をしている店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。※法人との契約により価格等が変更となる可能性があります。※2025/12/1時点 2026通年\_840010953405

RENAISSANCE

安心して一歩を踏み出していただくため、  
満足度(返金)保証制度を設けています。

**満足度保証制度**

詳しくはコチラから!



# こころの耳をご存じですか？

「こころの耳」は、働く方と、周りで支える方々をサポートする  
職場のメンタルヘルス対策専門の情報サイトです



## 働く方へ

- ・セルフケア
- ・セルフチェック  
(ストレス・疲労蓄積度)
- ・相談窓口

## 事業者の方へ

- ・他社の取組事例
- ・ストレスチェック
- ・職場環境改善

## ご家族の方へ

- ・うつ病について
- ・ご家族へのケア
- ・医療機関の検索

## 部下を持つ方へ

- ・部下へのケア
- ・休業・職場復帰への対応

## 支援する方へ

- ・研修に使える資料
- ・パンフレット

こころの耳キャラクター  
「コッコロー」



## こころの耳の相談窓口

### 働く人の 「こころの耳電話相談」

☎ 0120-565-455



平日 17:00～22:00  
土・日 10:00～16:00  
(祝日、振替休日、年末年始を除く)

### 働く人の 「こころの耳SNS相談」

スマートフォンなどで右のQRコード  
を読み取ると友だち登録できます



平日 17:00～22:00  
土・日 10:00～16:00  
(祝日、振替休日、年末年始を除く)

### 働く人の 「こころの耳メール相談」

こころの耳メール

検索



24時間受付  
1週間以内に返信します

※相談の受付には利用規約への同意が必要です。あらかじめ利用規約をご確認ください。

働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」  
<https://kokoro.mhlw.go.jp/>

厚生労働省

# 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。



### 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

Androidは  
こちら



iPhoneは  
こちら



#### 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。



令和8年8月 第145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](mailto:soumu@tetsusyou-kenpo.or.jp)