

# KENPO

For your health

139  
2023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4年度の決算につきましては、去る令和5年6月28日開催の第155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	113億358万円
支出決算額	106億3,949万円
収支差引額	6億6,409万円

### 介護勘定

収入決算額	11億6,224万円
支出決算額	10億6,199万円
収支差引額	1億25万円

日本経済は、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、先行きが不透明な状況が続いており、一定の経済の回復が見受けられるものの、急激な円安など、予断を許さない状況が続いています。

また、世界に目を向けましても、引き続きロシアのウクライナ侵攻や米中の貿易摩擦など、情勢は、なお混沌としており、日本経済においても厳しい局面が予想されることから、今後も注視していかなければなりません。

そのような状況下、日本における社会の担い手である労働人口は、減少の一途をたどっており、少子高齢化や人口の減少に歯止めがかからず、人手不足が慢性化する状況となっており、とりわけ医療保険制度は、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、医療費の継続的な増加は避けられず、医療保険を取り巻く財政環境は今後大変厳しい状況が予測されるところです。

これら情勢の中、当健康保険組合における令和4年度については、医療費や高齢者医療保険制度にかかる拠出金等の増加に対応するため、準備金から繰入れを行うことにより収支の均衡を図り、また、介護勘定についても、介護納付金が前年度より増加となりましたが、同様に準備金からの繰入れを行い、一般勘定、介護勘定とも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、皆様の健康維持増進を目的とした健康診断の補助事業を中心とした保健事業を積極的に実施するなど、円滑な事業運営に努めました。

## 決算概要

### 一般勘定（健康保険）

#### 収支の状況

一般勘定の収入においては、加入事業所の業績を反映し、保険料収入が昨年実績や今年度予算額を大きく上回る結果となりましたが、支出については、新型コロナウイルス関連の医療費の増を主要因として、医療費が大幅な増加となり、収支は約6億6,400万円の残金となりました。

しかしながら、準備金から年度当初に7億5,000万円の繰入れを行いましたので、実質としては約8,600万円の赤字となりました。

#### 収入

保険料収入の基礎となる被保険者数が、18,451名（前年度比54名減）、被保険者の平均標準報酬月額が、372,015円（前年度比4,734円増）となり昨年に引き続き増加傾向がみられました。

一方、年間賞与総額については、255億4,273万円（前年度比22億9,077万円増）と大幅な増となり、被保険者一人当たりでも、139万4,787円（前年度比128,754円増）となりました。

このように被保険者数は、微減となりましたが、加入事業所の給与や賞与が順調な伸びを示し、結果、令和4年度の収入総額は、113億358万円となり、前年度より1.89%、額にして2億953万円の増となりました。

### 介護勘定

介護勘定については、一般勘定と同様に給与や賞与の順調な伸びにより、収入額は11億6,224万円となりました。また、支出については、介護納付金を大部分として10億6,199万円となり、結果、収支については1億25万円の残金となりました。

#### 支出

総支出の約半分を占める保険給付費（医療費）が53億7,248万円と前年度より5.72%、額にして2億9,057万円の増となり、一人当たり換算した額では291,175円と前年度より、6.03%、額にして16,551円の増となりました。

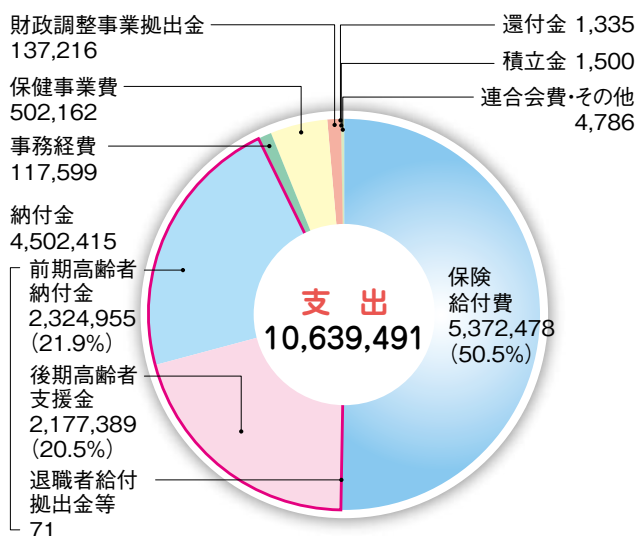
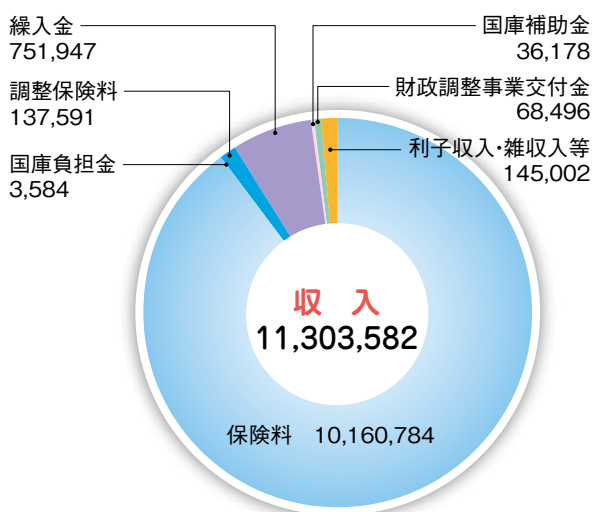
また、次に支出額が大きい高齢者医療制度にかかる拠出金等は、前期高齢者納付金が前年度に比べ4,685万円の減、後期高齢者支援金が4,775万円の減となり、総額で45億242万円となりました。

結果、事務所費及び保健事業費等を含めた支出総額は、106億3,949万円となり、前年度より2.14%、額にして2億2,319万円の増となりました。

なお、保険給付費と高齢者医療制度にかかる拠出金の合計額は、総支出額の92.81%を占めるに至りました。

# 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1人当たりで見ると

(単位:円)

項目	金額
保険料	550,690
国庫負担金	194
調整保険料	7,457
繰入金	40,754
国庫補助金	1,961
財政調整事業交付金	3,712
利子収入・雑収入等	7,859
合計	612,627

項目	金額
保険給付費	291,175
前期高齢者納付金	126,007
後期高齢者支援金	118,009
退職者給付拠出金等	3
事務経費	6,374
保健事業費	27,216
還付金	72
財政調整事業拠出金	7,437
積立金	81
連合会費・その他	260
合計	576,634

### 介護勘定の決算 (単位:千円)

収入

保険料	1,162,241
合計	1,162,241

支出

介護納付金	1,061,848
還付金等	145
合計	1,061,993

### 組合現況 令和5年3月末現在

#### 一般勘定

- 被保険者数 18,451名
- 被扶養者数 15,759名
- 平均標準報酬月額 372,015円
- 一般保険料率 94.72/1,000 (労使折半)  
(内訳) 基本保険料率 48.882/1,000  
特定保険料率 45.838/1,000
- 調整保険料率 1.28/1,000 (労使折半)

#### 介護勘定

- 介護保険第2号被保険者数 13,272名  
(内 健康保険の被保険者数 9,415名)
- 平均標準報酬月額 434,150円
- 介護保険料率 18.00/1,000 (労使折半)

# 被扶養者の資格確認を行います

当健康保険組合では、厚生労働省の指針により、全被扶養者を対象として法令に基づく収入要件等の資格確認を行い、適正な被扶養者認定に努めています。

今年度につきましても、10月に実施予定をしておりますので「被扶養者確認調書」の提出にご協力をお願いします。



## 認定解除の届出漏れはありませんか

例年、被扶養者の資格確認を行うと、以下のような届出漏れが見受けられます。

認定解除の届出については、事実発生から5日以内に遅滞なく届出をお願いします。



- 被扶養者の収入が年収に換算して130万円(60歳以上は180万円)以上を超える見込みとなったとき
- 被扶養者が失業給付を受けはじめ、その額が1日当たり3,612円(60歳以上は5,000円)以上のとき
- 被扶養者が勤め先の健康保険に加入したとき
- 被扶養者と離婚して被扶養者から外れるとき
- 被扶養者が結婚して被扶養者から外れるとき
- 別居している被扶養者への仕送りが客観的に確認できないとき

など



# 被扶養者の資格について



健康保険では、日本に住んでいるご家族の方について、次のすべての要件を満たす場合、被扶養者として認定が可能です。

- 生計維持関係があること
- 三親等内の親族であること（配偶者・子・父母・孫・祖父母・兄弟姉妹以外は同居が必要）
- 年間見込収入 130 万円（60 歳以上または障害のある方は 180 万円）未満かつ、被保険者の収入の半分未満であること



## ～よくある質問Q&A～

**Q 収入ってどんなもの？ | A 被扶養者が受ける次のものが収入となります**

- 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
- 事業収入・・・自営業、農業、不動産収入等
- 年金収入・・・老齢年金だけでなく、非課税の遺族年金や障害年金も対象です
- 失業保険等の各種給付金

### 〈パート・アルバイト収入の目安〉

1ヶ月あたり 108,333 円未満  
(130 万円 ÷ 12 ヶ月)

1日あたり 3,612 円未満  
(130 万円 ÷ 360 日) が目安です。

**Q 年間収入って1月～12月でみるの？ | A 先1年間の収入見込み額で判断します**

**例 6月からパートを始めたとき**

1月 収入 0万円	2月 収入 0万円	3月 収入 0万円	4月 収入 0万円	5月 収入 0万円	▼就職	6月 収入 12万円	7月 収入 12万円	8月 収入 12万円	9月 収入 12万円	10月 収入 12万円	11月 収入 12万円	12月 収入 12万円
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----	------------------	------------------	------------------	------------------	-------------------	-------------------	-------------------

この先1年の収入（見込）は 12 万円 × 12 ヶ月 = 144 万円になるため被扶養者になれません。

**例 10月に退職したとき**

1月 収入 30万円	2月 収入 30万円	3月 収入 30万円	4月 収入 30万円	5月 収入 30万円	6月 収入 30万円	7月 収入 30万円	8月 収入 30万円	9月 収入 30万円	▼退職	10月 収入 0万円	11月 収入 0万円	12月 収入 0万円
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	-----	------------------	------------------	------------------

在職中の収入(270万円)は、認定審査の対象外

この先1年の収入（見込）は 0 円になるため被扶養者になれます。



# かしこい受診で 医療費節約!

## 時間外受診は医療費が高くなる

夜間に受診した場合などは、通常よりも医療費が高くなります。緊急の場合以外は昼間に受診しましょう。



## ジェネリック医薬品を活用

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）と成分・効き目・安全性が同じで低価格なお薬です。希望の場合は医師または薬剤師に相談してください。



## かかりつけ医をもちましょう

かかりつけ医は身近で、健康に関することを何でも相談できる存在です。ときには、必要に応じて適切な医療機関を紹介してくれます。体の不調を感じたら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。



## 健診で体の状態をチェック

ほとんどの病気は自覚症状がないままに進行しています。治療のために多くの時間やお金を費やす前に、健診を受けて早期発見・治療が大切です。年に1回健診を受けて自分の体の状態を把握しておきましょう。



## お薬手帳を活用しよう

お薬手帳は、いつ・どこで・どんなお薬を処方してもらったかを記録しておく手帳のことです。同じ薬局で薬を処方してもらおうと医療費が安くなることがあります。詳しくは薬局におたずねください。



## リフィル処方箋を使う

リフィル処方箋を利用すれば、医師の診察なしで最大3回まで同じ処方箋で薬が受け取れます。通院負担が軽減できるので、まずは医師に相談してください。



# 保険証で受診が

## できない場合がある？

健康保険は、「病気やケガを治療すること」を目的としていますが、次のケースは健康保険で治療はできませんので注意が必要です。



### 例

- 仕事が原因のケガまたは病気
- 通勤中のケガ

※この場合は労災保険になります。  
詳しくは“労働基準監督署”にご確認ください。



### 例

- 交通事故によるケガ
- 他人からの暴力によるケガ

※本来、交通事故は健康保険で治療できませんが、自動車の保険に加入している場合は、健康保険組合が医療費を立て替えることができます。  
この場合はすぐに当健康保険組合に連絡してください。



40 歳以上の被扶養者の皆さまへ

病気の早期発見！  
治療に！



今年度の

# けんしん

受ける予定は**お決まり**ですか？

40 歳以上の方の健診は国が定めています。  
来年の 3 月末までにどれか一つ、必ず受診してください。

## 1 特定健診（メタボ健診）



- 無料で受診できます
  - 自宅近くのクリニックなどで受診できます
- ※毎年 4 月にご自宅あてに受診券をお送りしています。

## 2 生活習慣病予防健診など（詳しい健診）



- 生活習慣病予防健診…自己負担 4,000 円程度
  - 人間ドック…20,000 円の補助
- ※各自で申し込みを行ってください。

## 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  
（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。）
- 健診の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

受診すると嬉しい特典つき

クオカードプレゼント中！

（受診した 40 歳以上の被扶養者全員）



未受診者の方には、健診についてお電話でご案内する場合があります。



# メタボって何であかんの？

## Q1 | メタボリックシンドロームってどんな状態なん？



**A1** メタボリックシンドローム（通称：メタボ）は、内臓脂肪型肥満に加え、高血圧や高血糖、脂質代謝異常が組み合わさった状態のことを指し、次の要件に当てはまると該当します。

### 【メタボの要件】

#### STEP1

内臓脂肪蓄積のリスクを判定

#### 腹囲（ウエスト）

男性：85cm以上 女性：90cm以上

STEP1 に当てはまり、STEP2 でリスクが2つ以上当てはまったら、それは『**メタボリックシンドローム**』です!!

#### STEP2

検査結果により追加リスクをカウント

#### ①血糖

空腹時血糖  
110mg/dl 以上

#### ②脂質

中性脂肪 150mg/dl 以上または  
HDLコレステロール 40mg/dl 未満

#### ③血圧

収縮期 130mmHg 以上または  
拡張期 85mmHg 以上

※STEP1 に当てはまり、STEP2 でリスクが1つあてはまるときは『メタボ予備軍』です！

## Q2 | メタボに該当するとどうなるん？



**A2** メタボは、糖尿病・高血圧や脂質異常症などの引き金です。無症状や軽症だからといって放置すると、リスクが上がるごとに命に関わる脳や心臓の血管などの病気を起こす確率が、通常の方と比べて何倍にも膨れあがります。

## Q3 | メタボを脱却するにはどうしたらええん？



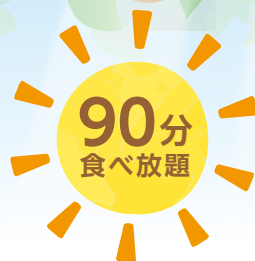
**A3** メタボ脱却のためには、日常的な食生活や運動習慣などの改善が必要です。

当健康保険組合では健診結果で“メタボ”又は“メタボ予備群”に該当された40歳以上の方を対象に特定保健指導を実施します。（参加費：0円！）

特定保健指導は、専門スタッフが直接面談またはオンライン面談により生活習慣のサポートを行いますので、該当者は必ず参加してください。

※該当者には直接連絡のうえ、日程調整を行います。

# 梨狩り のご案内



**期 間**

令和5年9月2日(土)～令和5年10月1日(日)  
9時開園 16時閉園 (14時30分受付終了)

**開園日**

**土日祝日のみ開園**

**場 所**

**「龍水園」**

住 所：奈良県吉野郡大淀町薬水 1168-12  
TEL：090-3104-7482 (専用ダイヤル)



**申込方法**

所定の申込書を当健康保険組合へ提出してください。  
申込後、入園券を送付します。  
申込期限：令和5年9月25日(月)

**料 金**

大人(中学生以上) **1,000円** (梨のお土産付) 小学生以下 **無料**  
**料金については、後日事業所宛に請求します。**

**そ の 他**

駐車場有



※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。

**ルネサンスで、一緒に はじめよう!**

家族と、友達と、トレーナーと。カラダ改善!

友達と一緒にリラックスタイム!

仲間と一緒にだと楽しい!

トレーナーと一緒にだけ続けられる!

**期間限定 9/23(土) ▶ 11/5(日)**

月額固定 使いたい放題プラン

月々 **10,450円** (税込)

Monthlyコーポレート会員

おすすめ!

**・月会費 2ヵ月分**

**・レンタル用品 最大2ヵ月分**

通常3,740円/月(税込)  
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

**0円**

※事務手数料がかかります。

都度払い 使う毎にお支払い

1回 **1,980円** (税込)

1Dayコーポレート会員

**レンタル用品**

通常1,760円/月(税込)  
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

入会当日 **0円**

まずは見てから! **ラクラク見学予約はコチラ!**

お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

※上記記載の月会費は価格改定後の金額です。※特典はルネサンスに初めてご入会される方(退会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。フィットネス個人会員からコーポレート会員への変更は対象外です。※8ヵ月以上、月額固定プランでご継続の方に限りです。(1dayコーポレート会員は対象外)※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。※2名以上の同時入会の場合はそれぞれ月会費1ヵ月分1,100円(税込)の割引になります。

ご存知ですか？

# マイナンバーカード

## での病院のかかり方



### マイナンバーカードで受診するための準備

マイナンバーを保険証として利用するには、登録が必要です。※以下から選択

#### 医療機関で

- ☑医療機関・薬局の顔認証つきカードリーダーから申し込めます



#### スマホから

- ☑下記3つを準備

- ①マイナンバーカード
- ②マイナンバーカード読取対応のスマホ
- ③アプリ「マイナポータル」のインストール

#### マイナポータル



iPhone

Android

- STEP1 「マイナポータル」を起動する。
- STEP2 「申し込む」をタップする。
- STEP3 利用規約等に同意する。
- STEP4 マイナンバーカードを読み取る。



ココをタップ!

#### セブン銀行ATMで

- ☑必要なものはマイナンバーカードのみ!

#### ATM画面

マイナンバーカードでの手続き

健康保険証利用の申込み



### マイナンバーカードでの医療機関・薬局の受付方法

マイナンバーカードは毎回受診時に持参して受付します!



カードを預けないから安心



▲顔認証

または

暗証番号を入力してください。

1	2	3
4	5	6
7	8	9
	0	

▲暗証番号確認

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われます。

同意する  
同意しない

▲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われます。

同意する  
同意しない・40歳未満の方

▲特定健診情報

あっという間に受付完了!

限度額情報を提供しますか。

提供する  
提供しない

▲限度額情報

1 顔認証つきカードリーダーにマイナンバーカードを置く。

2 カードリーダーのカメラで顔認証または暗証番号を入力して、本人確認。

3 「薬剤情報の閲覧」「特定健診情報の閲覧」の同意確認。

4 「限度額情報の閲覧」の同意確認。

# 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!



NEW

Google Fitアプリとの連携が可能となりました。

歩数一括入力画面で連携できます。詳しくはこちらをご覧ください。

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

※ネット環境のない方は、ペーパー等による対応が  
可能ですのでお申し付けください。

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」をご利用下さい。メールまたは電話で受付しています。

KENPO

令和5年8月 第139号 発行 大阪鉄商健康保険組合

〒550-0013 大阪市西区新町1の5の7 ☎06-6532-4373

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

mail : [soumu@tetsusyou-kenpo.or.jp](mailto:soumu@tetsusyou-kenpo.or.jp)