

# KENPO

For your health

140  
2024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6年度 予算

予算総額 12,792,036,000円

一般勘定 11,603,169,000円

介護勘定 1,188,867,000円

令和6年度の保険料率は、  
据え置きです。

一般勘定 96%

介護勘定 18%

## 令和6年2月に開催いたしました第156回組合会において、令和6年度予算案が承認されました。

我が国における経済状況は、コロナ禍により全体として落ち込みを見せたものの、現在は回復の傾向が続いており、当健康保険組合においても顕著に傾向として現れ、令和3年度以降、被保険者数の伸びと標準報酬月額や標準賞与額の増加から、保険料収入は当初予算を上回る数字で推移しているところです。

しかしながら、医療費については、被扶養者に関連する医療費が予想をはるかに上回る状況で推移し、高齢化による医療費の増加と相まって年々増加しており、今後も動向に注視が必要です。また、高齢者医療に対する国への納付金等についても年々増加し、保険料収入の半数にせまるなど、収入は増加しているものの膨張する支出に追いつけない状況が続き、当健康保険組合における財政は、依然厳しい状況となっています。

医療保険者においては、将来にわたり持続可能で安定した医療保険制度を運営し、皆様の健康維持を行うこと、また、現役世代と高齢者世代の給付と負担の公平性を保つことを目的として、健康保険組合連合会を通じ、保険者機能が発揮でき保健事業の推進が可能となる真の制度改革を行うよう、政府に対し強く要望するとともに、公費の拡充を求めています。

これらの状況のなか当健康保険組合といたしましては、今後増え続ける医療費や高齢者に対する納付金等を見据え、健康保険組合としての意義・役割である組合員に対する健康維持・増進に関して保険者機能を積極的に発揮することはもとより、医療費の適正化に対する取り組みと事業の効率化を図りつつ、円滑な事業運営に努めたいと考えますので、皆様のご理解ご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

## 予算概要

### 一般勘定（健康保険）

#### ◆ 収入

保険料収入については、給与額及び賞与額の推移を勘案し、約106億を計上し、その他、高額医療の交付金及び健診費用の負担金、また、準備金からの繰入額を含め、収入総額は、116億316万9千円を見込みました。

#### ◆ 支出

保険給付費については、昨年度の大幅な増加から一定の落ち着きを見せるものと考えられるため、昨年度より少し減少の56億4675万7千円を計上しました。

また、高齢者医療保険制度に関連する国への納付金や支援金については、後期高齢者納付金が5年度から約1億

円の減少となったものの、後期高齢者支援金が約2億円の増加となり、結果、5年度より約1億円増加の50億3970万7千円を計上し、保険給付費との合計額は総支出の約92.1%を占めています。

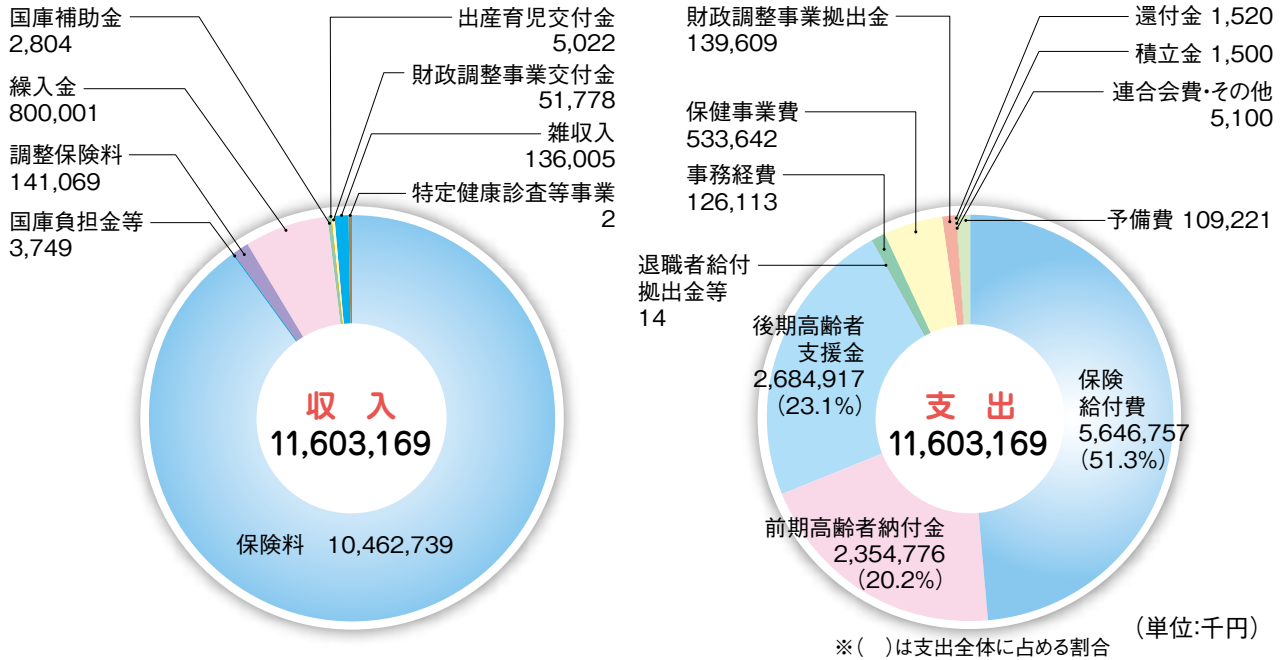
その他の支出といたしましては、皆様の健康維持増進のための保健事業費を5億3364万2千円計上し、事務所費及び予備費を含めた総支出額は、116億316万9千円とし、収支の均衡を図っています。

### 介護勘定

介護勘定につきましては、国へ納付する介護納付金がほとんどの支出となり、それに見合った収入予算を策定しており、保険料率については、据え置きとしております。

# 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	国庫負担金	553,584
	調整保険料	198
	繰入金	7,464
	国庫補助金	42,328
	財政調整事業交付金	148
	出産育児交付金	2,740
	雑収入	266
	雑収入	7,196
合計	613,924	

支出	保険給付費	298,770
	前期高齢者納付金	124,591
	後期高齢者支援金	142,059
	退職者給付拠出金等	1
	事務経費	6,673
	保健事業費	28,235
	還付金	80
	財政調整事業拠出金	7,387
	積立金	79
	連合会費・その他	270
予備費	5,779	
合計	613,924	

## 介護勘定の収入支出のあらまし (単位:千円)

収入

保険料	1,188,864
雑収入	3
合計	1,188,867

支出

介護納付金	1,141,725
還付金等	100
予備費	47,041
雑支出	1
合計	1,188,867

## 予算編成基礎数値

### 一般勘定

- 被保険者数 18,900名
- 被扶養者数 15,528名
- 平均標準報酬月額 375,000円
- 一般保険料率 94.730/1,000(労使折半)
- (内訳)基本保険料率 49.100/1,000
- 特定保険料率 45.630/1,000
- 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 13,448名  
(内 健康保険の被保険者数 9,600名)
- 平均標準報酬月額 440,000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6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)

※合計の保険料率に変更はありません。

			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	46.818/1,000(23.409/1,000)	49.100/1,000(24.550/1,000)
		※1 特定保険料率	47.892/1,000(23.946/1,000)	45.630/1,000(22.815/1,000)
		※2 調整保険料率	1.290/1,000( 0.645/1,000)	1.270/1,000( 0.635/1,000)
	合計	96.000/1,000( 48.000/1,000)	96.000/1,000(48.000/1,000)	

※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。

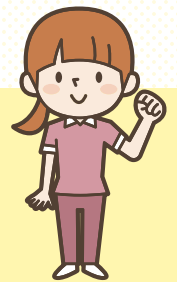
## 任意継続被保険者の標準報酬月額

健康保険法第47条第1項第2号で定める令和6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。

## お知らせ 令和6年度の健康保険法改正事項



### ● 短時間労働者の適用拡大(10月～)

#### 短時間労働者の加入要件

週の所定労働時間が20時間以上 + 月額賃金が8.8万円以上 + 学生ではない + 特定適用事業所で勤務

#### 改正内容

**特定適用事業所の基準** は現在、従業員数101名以上の規模の事業所とされていますが、令和6年10月からは、**従業員数51名以上の規模の事業所** が当該事業所に該当します。

当健康保険組合は、事業主様の健康経営の取り組みに積極的に連携・協力し、皆様が健康で明るい生活を送り続けられるよう、様々な保健事業を行っています。

## ① 健康診断やがん検診

被保険者及び被扶養者が対象

### 健康診断（いずれか年1回の費用補助）

- 一般健診 C ← 主に35歳未満の方、向けです。

胸部レントゲンや血液検査など基本的な検査をします。  
契約健診機関で受診した場合は自己負担 2,000 円です。

- 一般健診 D ← 主に35歳以上の方、向けです。

一般健診 C の検査項目に加え、心電図検査を行います。  
契約健診機関で受診した場合は自己負担 3,000 円です。

- 生活習慣病予防健診 ← 35歳以上の方のみ補助対象

一般健診 D に加え、胃の検査（バリウム）を行います。  
契約健診機関で受診した場合は自己負担 4,000 円です。  
胃の検査をカメラに変更の場合は自己負担 6,000 円です。

- 人間ドック ← 35歳以上の方のみ補助対象

血液検査項目の充実や、エコー検査の追加など、全身を詳しく検査します。  
健診の費用から 20,000 円の補助額を差し引いた額が自己負担金となります。  
(例) ドック費用 36,000 円－補助 20,000 円＝自己負担 16,000 円

※生活習慣病予防健診などでオプション検査（CT検査、エコー検査など）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）

生活習慣病予防健診などの受診に合わせ、各種がん検診の受診をおすすめします。  
（申し込みは各自で行います。）

### ● 大腸がん検診 ← 35歳以上の方が補助対象

便潜血検査が対象 → 契約健診機関で受診した場合、費用は原則全額補助 ※1  
大腸カメラによる検診など → 全額の費用負担が必要

### ● 肺がん検診 ← 35歳以上の方が補助対象

喀痰検査・シフラ（腫瘍マーカー検査※2）が対象※3  
→ 契約健診機関で受診した場合、費用は原則全額補助※1

### ● 前立腺がん検診 ← 35歳以上の方が補助対象

PSA（腫瘍マーカー検査※2）・エコーが対象※3  
→ 契約健診機関で受診した場合、費用は原則全額補助※1

### ● 乳がん検診 ← 30歳以上の方が補助対象

マンモグラフィー検査・エコー検査が対象※3  
→ 契約健診機関で受診した場合、費用は原則全額補助※1

### ● 子宮がん検診 ← 20歳以上の方が補助対象

子宮細胞診が対象 → 契約健診機関で受診した場合、費用は原則全額補助※1



※1 40歳以上の被扶養者については、特定健診などの健診を受診した場合のみ、全額補助の対象です。

※2 腫瘍マーカーセットは、全額自己負担となります。

※3 両方を受診したときは、追加費用がかかる場合があります。

## 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、当組合より事業所様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。）
- 契約健診機関は当組合のHPで確認してください。

### 契約外の健診機関

- 契約外の健診機関で受診したときは、受診時に窓口で費用の支払いを行い、その領収書と健診結果を添え、当組合あて所定の請求書により補助金請求を行ってください。
- 補助金額などは当組合のHPで確認してください。

## 40歳以上の被扶養者の特定健診(無料)

- 40歳以上の被扶養者の方は、メタボに着目した「特定健診(簡易健診)」の受診が義務付けられています。
- 毎年4月に無料で受診できる「受診券」を自宅あて送付しますので、自身が病院に申し込みを行い、「受診券」を提示のうえ受診してください。（ほとんどの病院で受診が可能です。）

## もっと詳しく身体をチェックしたい方は……

特定健診は受診せず、生活習慣病予防健診や人間ドックを受診してください。

※生活習慣病予防健診などは、費用の自己負担はありますが、詳しく健康チェックができるためおすすめです。

## ② 特定保健指導

40歳以上の被保険者及び被扶養者が対象

- 健診の結果、健康支援の対象となった方(メタボなど)は、その度合いに応じ、生活改善のための面談によるサポートを行います。
- 専門のスタッフがマンツーマンで対応しますので、該当者には直接連絡をして、面談日などの調整を行います。
- 費用は無料ですので、将来の健康のため確実に参加してください。

※ 面談の方法は、直接の面談だけではなく、パソコンやスマートフォンを活用したオンライン面談も可能です。

## ③ 医療機関への受診案内（重症化の予防）

- 健診の結果、精密検査が必要な場合など、早期に医療機関の受診が必要な方に文書による案内や、顧問医師が直接電話による受診案内を行っています。
- 必要に応じ、大病院への紹介状の交付や医師、保健師による個別健康相談を行っています。

### 保健師からみなさまへ

健康は自分らしく生きるための大切な手段です。健康に気をつけることは自分の人生を大切にすることにつながります。

年に1度は、健診で自分の体の状態を知り、異常があった人もなかった人も、生活習慣を見直す機会にしましょう。異常があった人は、放置せずに早めにメンテナンスをすることが大切です。





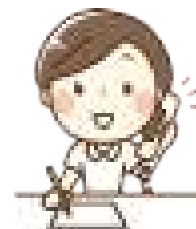
○ 電話や来訪により、さまざまな健康相談をお受します。

当健康保険組合  
健康管理室

☎ 06-6532-4373

[電話受付] 平 日 9時～17時

[開室時間] 火曜・木曜 9時～12時



## ④ その他の補助金事業など

### 二次検査費用補助

健康診断の結果、二次検査が必要となった場合、病院で支払った費用の補助を行います。(ただし、投薬や治療費は対象外)

病院で支払った領収書を添え補助金請求を行ってください。

### インフルエンザ予防接種

● 契約の病院で接種 → 1,000円の自己負担(後日、事業所に請求)

● 契約外の病院で接種 → 領収書を添え補助金請求(上限1,500円の補助)

接種費用の補助は、被保険者及び被扶養者全員が対象です。

年度内1回のみ補助となります。小学6年生以下は年度内2回補助可。

### 歯科費用補助など

● 歯科受診費用補助 ← 40歳以上の被保険者及び被扶養者が対象

歯の治療や検査に要した費用の補助として、年度内1回、補助金請求に基づき2,000円を支給します。

● ファミリー歯科健診 ← すべての被保険者及び被扶養者が対象

日本歯科衛生協会と連携し、集団による歯科健診を実施します。  
個々がウェブサイトから申し込みを行います。  
費用は無料です。(年度内1回)

禁煙サポート事業

20歳以上の被保険者及び被扶養者が対象

実質無料で禁煙治療ができますので、以下のいずれかの方法で禁煙にチャレンジしてください。※ 補助は1回のみです。

● 禁煙外来費用補助

- 禁煙外来で支払った医療費の3割相当額について、原則、全額の費用の補助を行います。
- すべての禁煙治療終了後、その領収書を添え補助金請求を行ってください。

● オンライン卒煙プロジェクト

- スマートフォンやパソコンを活用したオンラインによる面談により、適切な禁煙支援を行います。(参加は、随時可能です。)
- 禁煙補助剤(ニコチンパッチなど)も自宅に郵送されます。
- 参加費用は無料です。

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の費用やセミナー参加費用の補助を行います。

● 講習会等の開催費用補助 → 上限10万円の補助

● セミナー等の受講費用補助 → 上限1万円の補助

※ 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。

## ⑤ ヘルスアップ事業

### K-POINT(ウェブ)

ウェブによるウォーキングを中心としたプログラムサイトです。  
どんどん歩いて健康とポイントをゲットしよう。禁煙成功ポイントもあります。

詳しくは本紙の裏表紙をご覧ください

### 宿泊費用補助（被保険者が宿泊した場合のみ）

宿泊した費用の領収書と証明書を添付し、宿泊費用の補助金請求を行ってください。  
年度内1回 2,000 円を支給します。  
※ 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。

### レジャー施設優待割引

契約施設が優待料金で利用できます。

- スポーツクラブ(ルネサンス)
  - 梨狩り(龍水園)
  - 亀の井ホテルなど(旧かんぼの宿)
- 優待内容は当組合のHPをご覧ください

#### 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 「こころ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 入場券付パスポート割引ほか

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7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7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7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7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7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7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。

# 今年度からがん検診費用が

## 原則 **全額補助** になりました!



ほな、  
受けてみよかな?



### 対象のがん検診 (契約健診機関で受診)

子宮がん検診 (細胞診)	20 歳以上の方
乳がん検診 (マンモグラフィー・エコー)	30 歳以上の方
肺がん検査 (シフラ・喀痰細胞診)	35 歳以上の方
前立腺がん検診 (PSA・エコー)	
大腸がん検診 (便潜血検査)	



### 対象者

- 当健康保険組合に加入する被保険者及び被扶養者が年齢に応じ対象。
- **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ない場合は対象外です。**

ほな、  
健診と一緒に  
受けな損やわ!



### 注意事項

- 乳がん検診をマンモグラフィーとエコーの両方とも受診したときなど、追加の費用がかかる場合があります。
- 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対象外です。
- 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などで支払い、

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。

被扶養者の皆さまへ

# Let's go 健診!!

身体の異常は  
見た目だけでは  
わからない

見えない病気が  
かくれているかも…



あなたはどれを受けますか？ オススメは2番

## 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
- ※各自で申し込みを行ってください。

## 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
  - 健診の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

40歳以上の方の健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。

## 受診すると嬉しい特典つき

鉄商  
けんぽ  
だけの  
特典

- 1 健診とセットでガン検診を受けると、  
ガン検診費用が原則全額補助となりました☆（実質無料）
- 2 クオカード500円分もれなくプレゼント中！  
（受診した40歳以上の被扶養者全員）

# 健診の気になる数値……

しっかりサポートします!

選ぶのはどっち?

生活習慣を見直しておけばよかった



脳卒中  
心筋梗塞  
など

気づいたときには手遅れに

特定保健指導で生活を見直してよかった



生活習慣改善で健康に近づいた

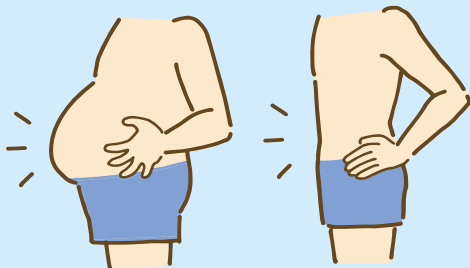
**特定保健指導** は、保健師が直接面談し、あなたの健康のお手伝いをします。

生きていく基盤となる大切な体、守れるのはあなた自身です。まずは、できることから!!

初めの1歩を踏み出してみませんか?



5人中3人の方が減量に成功しています。



Before → After

## 体験者の声

～アンケート結果より～

プログラムに参加してからの**体の変化**として当てはまるものを教えてください

保健指導を通して  
生活の質向上を実感

- 1位 体重が減った(40%)
- 2位 腹囲が減った(16%)
- 3位 身体が軽くなったと思う(13%)
- 4位 気分の良い日が増えた(12%)
- 5位 検査数値が改善した(8%)(血糖・血圧など)
- 6位 朝の目覚めが良くなった(7%)



# 糖尿病って何なん？

**Q** 糖尿病ってどんな病気？

**A** 糖尿病は、血糖を下げるホルモンであるインスリン（膵臓から分泌される）の分泌不足やインスリンの働きが悪くなることにより、血糖値が上昇する状態がずっと続く病気です。



**Q** 血糖値が高いと何であかんの？

**A** 高血糖が続くと体内の血管に障害が起き、脳梗塞や心筋梗塞などの合併症をきたす危険性があります。特に細い血管はダメージを受けやすく、目、腎臓、神経への障害は生活するうえでも重大な支障になります。

**Q** 糖尿病の3大合併症って？

**A** **糖尿病性神経障害**



立ちくらみや手足のしびれなどの症状が出現。足の壊死から切断になることも！

**糖尿病性腎症**



腎臓の機能が低下し、悪化すると人工透析が必要。1回4時間、週3回は大きな負担に！

**糖尿病性網膜症**



進行すると失明。成人の失明原因第2位！

**Q** 糖尿病にならないためには？

**A** 糖尿病予防の基本原則は、「肥満の解消」「食生活の改善」「運動」の3つです。健診で高血糖を指摘された方は、生活習慣の改善に取り組み、必要であれば早めに医療機関を受診しましょう。





知っていますか？

# 子ども医療費の仕組み

子どもが病院にかかったとき、各市区町村の助成により、窓口へ支払う個人負担金は0円(無料)になることがほとんどです。これは、みなさんが窓口へ支払う2割(3割)を各市区町村が助成を行い、残りの8割(7割)は健康保険組合が負担しています。

## 医療費の内訳

市区町村  
の助成

(2割または3割)

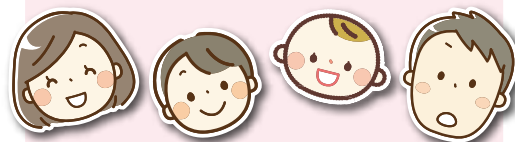
- 子ども医療費の助成は、各市区町村が独自に実施しており、対象年齢、助成額は市区町村によって異なります。

2割  
または  
3割

8割  
または  
7割

健康保険組合の負担

||  
みなさんの保険料



子どものために



安心のために

## かかりつけ医を決めよう

免疫力が低い子どもは、ふだんの健康状態や体質などがわかる「かかりつけ医」が特に大切です。必要があれば専門の医療機関も紹介してもらえますので、余計な検査をせずに安心して治療が受けられます。



体質や病歴などがわかるので、適切な治療ができます。

紹介があるので、余計な検査をしないで済みます。

必要に応じて紹介

専門の医療機関



かかりつけ医

ふだんの治療・健康管理・相談

よく知っている先生だから安心だね！



# 保険証で かかれること × かかれないこと

## ○ かかれること

① 急性外傷性の捻挫・打撲・挫傷（肉離れ）

② 骨折・脱臼 など（応急処置以外は医師の同意が必要）



## × かかれないこと

リラクゼーション  
目的の利用もダメ！

● 日常生活からくる **疲労・肩こり・腰痛** など

● スポーツによる **筋肉疲労・筋肉痛**

● リウマチ・神経痛・五十肩・ヘルニア・  
脳疾患後遺症などの **病気からくる痛み**

● 同じ症状で同じ期間に **医療機関を受診しているとき**

● **長期間施術** を受けても  
症状が改善しないとき

治療が長引くときは  
医療機関を受診  
しましょう！



かかられた内容に疑義があるときは、個別に照会します



# マイナ保険証を ご利用ください



マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには  
事前の準備が必要です。

## STEP1.

### マイナンバーカードを申請

#### ■ 申請方法は選択可能です

- ① オンライン申請  
(パソコン・スマートフォンから)
- ② 郵便による申請
- ③ まちなかの  
証明写真機からの申請



## STEP2.

### 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

- ① 医療機関・薬局の受付  
(カードリーダー)で行う
- ② 「マイナポータル」から行う
- ③ セブン銀行ATMから行う



## 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  
ることを同意す  
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  
ることに同意す  
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。



マイナ保険証で受診すれば、限度額適用認定証等がなくな  
っても窓口での支払時に高額療養費制度が適用されます。  
※支払いは限度額まで

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 保険証利用

検索



ひとくらし、みらいのために  
厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare

# K-POINT

ポイントを貯めてクオカードをGET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」をご利用ください。メールまたは電話で受付しています。

KENPO

令和6年4月 第140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 : <http://www.tetsusyou-kenpo.or.jp>

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