

KENPO

For your health

141
2024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5年度

決算のお知らせ



令和5年度の決算につきましては、令和6年6月24日に開催しました第157回組合会において承認されましたのでお知らせいたします。

一般勘定

収入決算額	117億7,281万円
支出決算額	114億898万円
収支差引額	3億6,383万円

介護勘定

収入決算額	12億370万円
支出決算額	11億5,346万円
収支差引額	5,024万円

決算概要

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ない状況であり、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の引き続き増加も重なり、健康保険組合における財政状況は、非常に厳しい状況が続いており、抜本的制度改革が喫緊の課題となっています。

これら状況の中、当健康保険組合においては、増加する医療費等に対応するため、準備金から繰入れを行うことにより収支の均衡を図り、令和5年度については、保険料率を変更せず対応し、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診事業を中心に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。

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。一方、支出については、医療費の大幅な増と高齢者医療制度への拠出金の増加により、収入額を上回る状況となり、結果、残金は3億6,383万円となりましたが、年度当初に準備金から8億円の繰入れを行っているため、実質の令和5年度の収支は、4億3,617万円のマイナスとなりました。

また、介護勘定の収支につきましては、5,024万円のプラスとなりました。

一般勘定

収入の詳細については、保険料収入の基礎となる被保険者数が、18,855名(前年度比404名増)、被保険者の平均標準報酬月額が、376,600円(前年度比4,585円増)となり昨年に引き続き増加傾向がみられました。

また、年間賞与総額については、262億4,610万円(前年度比7億337万円増)となり、被保険者一人当たりでは、139万1,997円(前年度比7,642円増)となりました。

このように被保険者数の増加と加入事業所の給与や賞与の伸びから、収入額は大幅な伸びを見せ、結果、令和5年度の保険料収入額は、104億8,679万円となり、前年度より3.21%、額にして3億2,601万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(医療費)が56億9,363万円と前年度より3億2,115万円の大幅な増となり、特に被扶養者の医療費の増加が顕著として表れており、被保険者一人当たり換算した額では、301,969円と前年度より、3.61%、額にして10,794円の増となりました。

また、高齢者医療制度にかかる拠出金は、前年度に比べ前期高齢者納付金が1億2,994万円の増加、後期高齢者支援金が3億77万円の増加となり、総額で49億3,309万円となりました。

結果、事務所費及び保健事業費等を含めた支出総額は、114億898万円となり、前年度より7.26%、額にして7億6,948万円の増となりました。

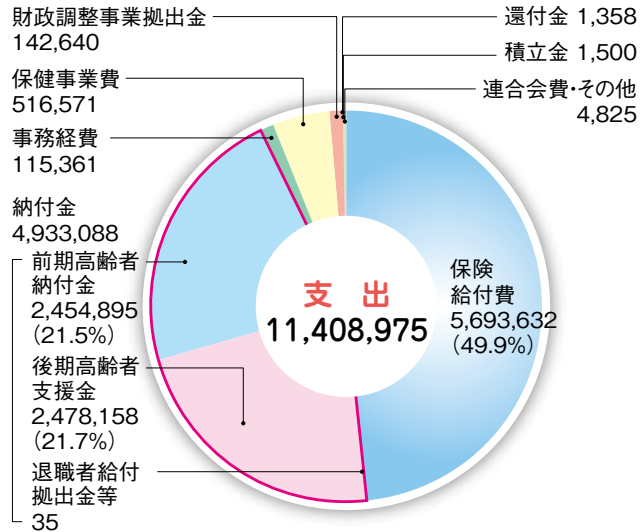
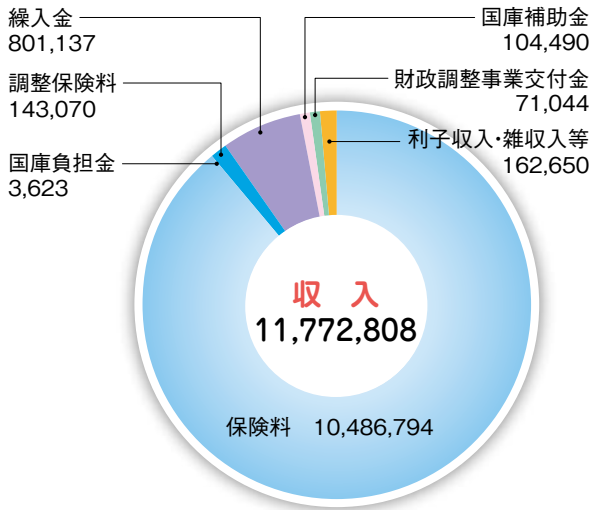
なお、保険給付費と高齢者医療制度にかかる拠出金の合計額は、総支出額の93.14%を占めるに至りました。

介護勘定

介護勘定については、保険料収入額が12億370万円、支出については、介護納付金及び介護保険料還付金として11億5,346万円を計上し、5,024万円の残金となりました。

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1人当たりでみると

(単位:円)

収入		支出	
保険料	556,181	保険給付費	301,969
国庫負担金	192	前期高齢者納付金	130,199
調整保険料	7,588	後期高齢者支援金	131,432
繰入金	42,489	退職者給付拠出金等	2
国庫補助金	5,542	事務経費	6,118
財政調整事業交付金	3,768	保健事業費	27,397
利子収入・雑収入等	8,626	還付金	72
		財政調整事業拠出金	7,565
		積立金	80
		連合会費・その他	256
合計	624,387	合計	605,090

介護勘定の決算 (単位:千円)

組合現況 令和6年3月末現在

収入

保険料	1,203,697
合計	1,203,697

支出

介護納付金	1,153,375
還付金等	82
合計	1,153,457

一般勘定

- 被保険者数 18,953名
- 被扶養者数 15,546名
- 平均標準報酬月額 379,197円
- 一般保険料率 94.71 / 1,000 (労使折半)
(内訳) 基本保険料率 46.818 / 1,000
特定保険料率 47.892 / 1,000
- 調整保険料率 1.29 / 1,000 (労使折半)

介護勘定

- 介護保険第2号被保険者数 13,487名
(内 健康保険の被保険者数 9,724名)
- 平均標準報酬月額 441,471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、法令に基づく被扶養者の資格確認を行い、適正な保険給付に努めています。

今年度につきましても、10月に事業所様を通じ、全被扶養者を対象とした「被扶養者資格確認調書」による資格確認の実施を予定していますので、ご協力をお願いします。



“認定解除”の届出もれはありませんか？

以下のケースは、健康保険の被扶養者に該当せず、保険給付は受けられませんので、速やかに“認定解除”の届出をお願いします。

- 1 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。
- 2 被扶養者が雇用保険の失業給付の受給を開始し、その日額が3,612円 (60歳以上または障害者の方は5,000円) 以上のとき。
- 3 被保険者と離婚して親族ではなくなったとき。
- 4 被扶養者が結婚して結婚相手の扶養家族となったとき。
- 5 被扶養者自身が勤務先で被保険者となったとき。
- 6 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のとき。
- 7 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

短時間労働者の適用基準が拡大されます。(令和6年10月1日～)

短時間労働者の適用要件

- ① 特定適用事業所で勤務
- ② 1週の所定労働時間は20時間以上
- ③ 雇用期間は2ヵ月以上
- ④ 月額賃金が88,000円以上
- ⑤ 学生ではない



「特定適用事業所」については、令和6年10月1日から従業員51名以上の事業所が対象となります。(現在は従業員101名以上の事業所)

上記①～⑤すべての要件を満たす場合は、令和6年10月1日から健康保険の被保険者となり、届出が必要です。(資格取得届・被扶養者(異動)届)

年収見込額の算出方法



前頁の **年収見込額** については、この先1年間で被扶養者が得る収入見込となりますので、以下の事例を参考に計算をしてください。

例① ▶ 6月1日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	6月 給与 10万円	7月 給与 10万円	8月 給与 10万円	9月 給与 10万円	10月 給与 10万円	11月 給与 10万円	12月 給与 10万円
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	------------------	------------------	------------------	------------------	-------------------	-------------------	-------------------

被扶養者の要件▶○

年収見込額=給与 10万円 × 12ヵ月=120万円

例② ▶ 4月1日からの契約変更で収入が減少した場合

1月 給与 30万円	2月 給与 30万円	3月 給与 30万円	4月 給与 8万円	5月 給与 8万円	6月 給与 8万円	7月 給与 8万円	8月 給与 8万円	9月 給与 8万円	10月 給与 8万円	11月 給与 8万円	12月 給与 8万円
------------------	------------------	------------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	------------------	------------------	------------------

被扶養者の要件▶○

年収見込額=給与 8万円 × 12ヵ月=96万円 ※契約変更後の給与で計算

例③ ▶ 10月1日からの契約変更で収入が増加した場合

1月 給与 8万円	2月 給与 8万円	3月 給与 8万円	4月 給与 8万円	5月 給与 8万円	6月 給与 8万円	7月 給与 8万円	8月 給与 8万円	9月 給与 8万円	10月 給与 15万円	11月 給与 15万円	12月 給与 15万円
-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-----------------	-------------------	-------------------	-------------------

被扶養者の要件▶× (10月1日付、認定解除)

年収見込額=給与 15万円 × 12ヵ月=180万円 ※契約変更後の給与で計算

例④ ▶ 会社都合で一時的に収入が増加してしまった場合

1月 給与 10万円	2月 給与 10万円	3月 給与 10万円	4月 給与 10万円	5月 給与 10万円	6月 給与 10万円	7月 給与 10万円	8月 給与 10万円	9月 給与 10万円	10月 給与 10万円	11月 給与 10万円	12月 給与 10万円
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	-------------------	-------------------	-------------------



1月 給与 10万円	2月 給与 10万円	3月 給与 10万円	4月 給与 10万円	5月 給与 10万円	6月 給与 10万円	7月 給与 15万円	8月 給与 15万円	9月 給与 10万円	10月 給与 10万円	11月 給与 10万円	12月 給与 10万円
------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	------------------	-------------------	-------------------	-------------------

被扶養者の要件▶○

給与 10万円 × 12ヵ月=120万円

※実態は130万円以上の収入となりますが、超えた理由が会社都合かつ、一時的なものであることが明らかな場合はその月を除き計算

例⑤ ▶ パート勤務者が65歳になり、10月から老齢年金を受給した場合

1月 給与 9万円	2月 給与 9万円	3月 給与 9万円	4月 給与 9万円	5月 給与 9万円	6月 給与 9万円	7月 給与 9万円	8月 給与 9万円	9月 給与 9万円	10月 給与 9万円	11月 給与 9万円	12月 給与 9万円
									老齢年金 年額 80万円		

被扶養者の要件▶× (10月1日付、認定解除)

年収見込額=給与 9万円 × 12ヵ月 + 年金 80万円=188万円

※年金は実際に振り込まれた額ではなく、支給される年額で計算

マイナ保険証の 利用手続きはお済みですか？

使ってみよう！
マイナ保険証



現行の健康保険証（カード型）については、国の制度改正により令和6年12月2日以降、**新たに交付できなくなります**（資格取得や再交付など）。

また、このことにより、令和6年12月2日以降、医療機関を受診する際は、原則、**マイナンバーカードをご利用**いただくこととなりますので、手続きがお済みでない方は、速やかに利用手続きをお願いします。

ただし、現在お持ちの健康保険証は、令和7年12月1日まで有効となりますので、それまでの間はマイナンバーカードまたは健康保険証で受診できます。

手続き方法

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、いずれかの方法により事前登録が必要です。

マイナポータル

スマホで簡単！



<サイト版>

<アプリ版>

医療機関等の カードリーダー



受診時に
簡単に
できます！



セブン銀行ATM

カードをかざし、4ケタの
暗証番号をいれるだけ！



マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずは交付手続きをしてください。

マイナンバーカード総合サイト ▶



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



知 っ て お き た い

病院と薬局のかかり方

◎ 時間外受診は医療費が高くなる!?

休日や夜間（概ね18時～翌8時）など診療時間外に受診すると、追加費用（加算）が発生します。緊急の場合以外は、できるだけ診療時間内に受診しましょう。

◎ ジェネリック医薬品を活用しませんか？

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。医師または薬剤師に相談してください。

◎ お薬手帳を活用しましょう!

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するためのものです。お薬手帳を持参して同じ薬局で薬を調剤してもらうと、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。

◎ リフィル処方箋を知っていますか？

リフィル処方箋は、医師が可能と判断した場合に、繰り返し使用できる処方箋のことで、通院にかかる負担を減らすことができます。まずは医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なん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。体の気になることがあったら、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

ほとんどの病気は自覚症状がないままに進行します。
治療のために多くの時間やお金を費やす前に、早期発見・
早期治療が大切です。そのためにも年に1回健診を受けて
自分の体をチェックしましょう。



受けてない人
見い〜つけたっ!!

40歳以上の被扶養者の皆さまへ

急げー!



今年の健診、忘れてなあい?



1 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。

2 特定健診

- 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送付しています。

3 パート先で健診受診

- 健診結果表(コピー)と質問票を組合へ送付する。
※組合までお電話いただきましたら、質問票等を送付します。
- 送付いただくことにより、上記1及び2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

特典

健診を受診した、
40歳以上の被扶養者全員

- クオカードの
プレゼント
- ガン検診が無料



オススメは、
生活習慣病予防健診と
合わせてガン検診を受診。
一日で検査できますよお〜



ガン検診のすすめ!

年1回の「健診」はもちろんですが、「ガン検診」も受診しませんか。
病気を見つけるチャンスを見逃さないでください。

ガン検診のメリット!

① 早期のガンを発見!

ガンになる前段階の病変が見つかることもあります。
子宮筋腫など、特に女性特有の病気も早期治療につなげることができます。
早期であれば治療にかかる身体的負担、経済的負担が少なくすみます。



② ガンによる死亡率の低下!

最大のメリットは、早期発見・早期治療による救命です。
特に大腸ガンは、早期治療でほぼ完治できるといわれています。



③ 安心して生活できる!

検診を受けて「異常なし」と診断されれば、安心して毎日を過ごすことができます。
日本人の生涯のうち2人に1人がガンになり、年間で亡くなる人の3割がガンで亡くなる時代、検診の受診は欠かせません。

今年度からガン検診費用が

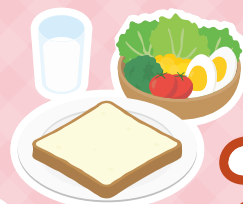
原則 **全額補助** になりました!

(契約健診機関で受診した場合)

- 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することが条件です。
- 対象者や対象のガン検診など、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。



朝食って食べなきゃあかん？



Q 朝はおなかがすいてないし、
食べたくないゆんけど？

A. 朝食を抜くと疲れやすく、集中力や記憶力が低下してしまいます。また、肥満や脳出血など生活習慣病のリスクを高め、心筋梗塞や脳梗塞などの死亡リスクが40%高まるという報告もあり、朝食を軽視できません。



Q 朝食を食べたらなんかええことあるん？

A. 栄養補給だけでなく、脳の働きを活発にし、仕事や勉強の効率がアップします。また、生活リズムが整い睡眠の質が良くなったり、イライラが減るなど精神面の安定にも大切な役割を果たしています。



Q 何を食ったらええの？

A. 朝食を食べる習慣のない人は、野菜ジュースや牛乳、果物、おにぎりなどを口に入れることから始めて少しずつメニューを充実させてみてください。



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・心電図の二次検査及び健康
相談を行っています。

■ 健診結果及び二次検査の結果に基づき、医療
機関への紹介を行っています。

開室時間 火曜日・木曜日/9:00 ~ 12:00

■ 保健師が事業所に訪問し「保健指導」や
「健康相談」なども行っていますので、
お気軽にお問い合わせください。

電話受付時間

平日/9:00 ~ 17:00



あなたにあった

出産施設を
探せるサイト

「出産ナビ」

厚生労働省



ジムだけじゃない!
ルネサンスは「楽しい!」がいっぱい。

筋トレも!
サポートが充実しているので無理なく続けられる!

スタジオレッスンも!
ヨガ、ダンス、格闘技系など楽しいプログラムがいっぱい!

サウナも!
トレーニングの後はスバるサウナでリラックス!

新規の方限定
新登場
法人ジム・サウナ
おためし会員
5ヵ月間ずーっと、お得!

5ヵ月目以降
全店舗の
会費無料

5,500円/月 (税込)

1ヵ月目 0円
2ヵ月目 0円
3ヵ月目 5,500円
4ヵ月目 5,500円
5ヵ月目 5,500円
6ヵ月目以降 全店舗の会費無料

【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、有人時間のみの利用となります)。●ジム、スタジオレッスン、ロッカールームと付帯の湯浴施設。プールをご利用の場合はMonthlyコーポレート会員などのプランをご選択ください。

【ご利用期間・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。●過去6ヵ月以内に在籍していた方は対象外になります。●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。



店舗の詳細は [ルネサンス 店舗一覧](#) [検索](#)

※特典はルネサンスに初めてご入会される方で、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適用(都度払い会員は対象外)。※過去6ヵ月以内に在籍していた方、フィットネス個人会員から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はない店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。※オアション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。

期間限定 **9/1(日)▶11/4(月)**

月額固定 使いたい放題プラン

●月会費 **2ヵ月分**

法人ジム・サウナおためし会員
Monthlyコーポレート会員

●タオル&シューズレンタル
通常2,090円/月(税込)
最大2ヵ月分

さらに **0円**
※事務手数料がかかります。

ルネサンス公式オンラインショップ
クーポンプレゼント!
¥2,000OFF

+
2人以上同時入会でそれぞれ/
月会費1ヵ月分 **1,100円割引!**

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**

6ヵ月目以降の会員種別等は
こちらをご覧ください!

お手続きに
必要なものなど
詳細もご案内
しています。

秋はカラダに
イイことはじめどき!
お得にサ活&ジムトレ

秋のキャンペーン 期間 2024年 9/1(日)~11/4(月・祝)

月会費 **2ヵ月分 0円**

フルレンタル **最大2ヵ月分 0円**

法人(コーポレート)番号はこちら

※入会手続き時、事務手数料5500円(税込)が必要です。※オアシスはルネサンスの提携施設としてご利用いただけます。上記ルネサンス法人専用ページで法人(コーポレート)番号をご確認ください。



だれもが、いつでも、よりよいココロとカラダへ。
株式会社スポーツオアシス

最初の5ヵ月間ずーっとお得におためし!
法人ジム・サウナおためし会員

営業時間中ジムトレやり放題!

月会費 **5,500円/月** (税込)
ネット入会はこちら

6ヵ月目以降の
会員プランは
こちらがおすすめ
※上記キャンペーン適用可

オアシスMonthlyコーポレート会員
月払い **10,450円** (税込)/月

自分のペースで
通える!
都度払い会員
※キャンペーン対象外

オアシス1Dayコーポレート会員
都度払い **1,980円** (税込)/1回

※ご利用対象者は被保険者・被扶養者です。※本キャンペーンは「法人ジム・サウナおためし会員」オアシスMonthlyコーポレート会員に新規会員登録される方(過去半年以内に在籍のない方)が対象です。(オアシス1Dayコーポレート会員はキャンペーン対象外)※スポーツオアシスの店舗で法人ジム・サウナおためし会員、オアシスMonthlyコーポレート会員に登録したくど、ラフィール恵比寿店舗除くスポーツオアシス全店舗をご利用いただけます。※24時間営業店舗のセルフ営業時間もご利用いただけます。※入会月を含む8ヵ月以上、月額固定プランでご継続の方に限ります。※在籍期間内に解約される場合、解約金10,000円(税込)をお支払いいただきます。

お手続きに必要な
ものなど詳細も
ご案内しています。

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!



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

検索

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」をご利用下さい。メールまたは電話で受付しています。

KENPO

令和6年8月 第141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