

裏面

表紙

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

もくじ

大事なお知らせが載っています。



ホームページをご覧ください。

大阪自動車整備健康保険組合

検索

<http://www.oj-kenpo.com>

※スマートフォンからも
アクセスできます

健康保険の給付や健康診断のご案内など大事なお知らせが載っています。
ご家庭にお持ち帰りになってみなさんでお読みください。



令和3年度 決算のお知らせ

去る7月26日に開催されました第133回組合会におきまして、当健康保険組合の令和3年度収入支出決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

令和3年度は、令和2年度と比較して、平均標準報酬月額が0.07% (226円)、平均標準賞与額が13.6% (111,075円)、それぞれ増加しましたが、コロナ前の令和元年度の水準には、まだ回復していない状況です。また、平均被保険者数が3.9% (345名) 減少したため、一般勘定の保険料収入は1.1% (4,770万円) 減の42億9,230万円となりました。

令和3年度においても、医療費適正化対策や特定保健指導、加入事業所とのコラボヘルス等については、前年に引き続きコロナ禍の影響が大きく、当初計画していたような取組はできませんでした。しかしながら、医療費は、前年度受診控え等により一時的に減少しましたが、令和3年度は、その反動から例年を上回る割合で上昇し、22億9,800万円と前年度より3.7% (8,228万円) 増加し、被保険者1人当りの金額も8% (20,237円) の増加となりました。高齢者医療制度に対する納付金・支援金も、20億4,153万6千円で前年度より5.6% (1億823万2千円) 増加しました。

また、令和3年度には、令和元年度から3年間限定で承認を受けた補助金事業の最終年にあたり複数の保健事業を実施しましたが、補助金・交付金は経常収入に含まれず、事業経費については経常支出に含まれるため、最終的に経常収支は3億1,971万8千円の赤字決算となりました。

総収支では、2億9,076万9千円の残金が生じましたが、補助金事業の精算額を除くと、残額が2億8,374万3千円となります。この一部繰入により準備金保有率は、一般勘定で190.02%となり(前年度末208.75%)、保有額は昨年より1億934万円減少しました。

令和4年度には、皆さまのご協力により、健康保険料率を102%から105%に引上げさせていただきましたが、今後の医療費の上昇や高齢者医療制度への納付金・支援金の増加を考慮すると、当健保組合の財政状況は引き続き厳しい状況にあります。

このような非常に厳しい状況にはありますが、当健保組合としましては、支出削減を図りつつ、効果的な保健事業の実施を通して、皆さまの健康増進・疾病予防に積極的に取り組んでまいります。

皆さまにおかれましても、引き続き新型コロナ感染予防とともに、健診の受診やジェネリック医薬品の活用などを通じて、医療費適正化にご協力いただきますようお願いいたします。

公 告

■削除された事業所

昌和自動車(株)	(大阪市西淀川区)	令和2年8月28日
(株)共和モータース	(大阪市東成区)	令和3年2月16日
ホンダ大阪販売(株)	(大阪市東成区)	令和3年4月20日
(株)シルバーモータース	(大阪市住之江区)	令和4年4月1日
(株)タモツ自動車工作所	(大阪市港区)	令和4年4月1日
寝屋川自動車第一サービス	(寝屋川市)	令和4年5月1日

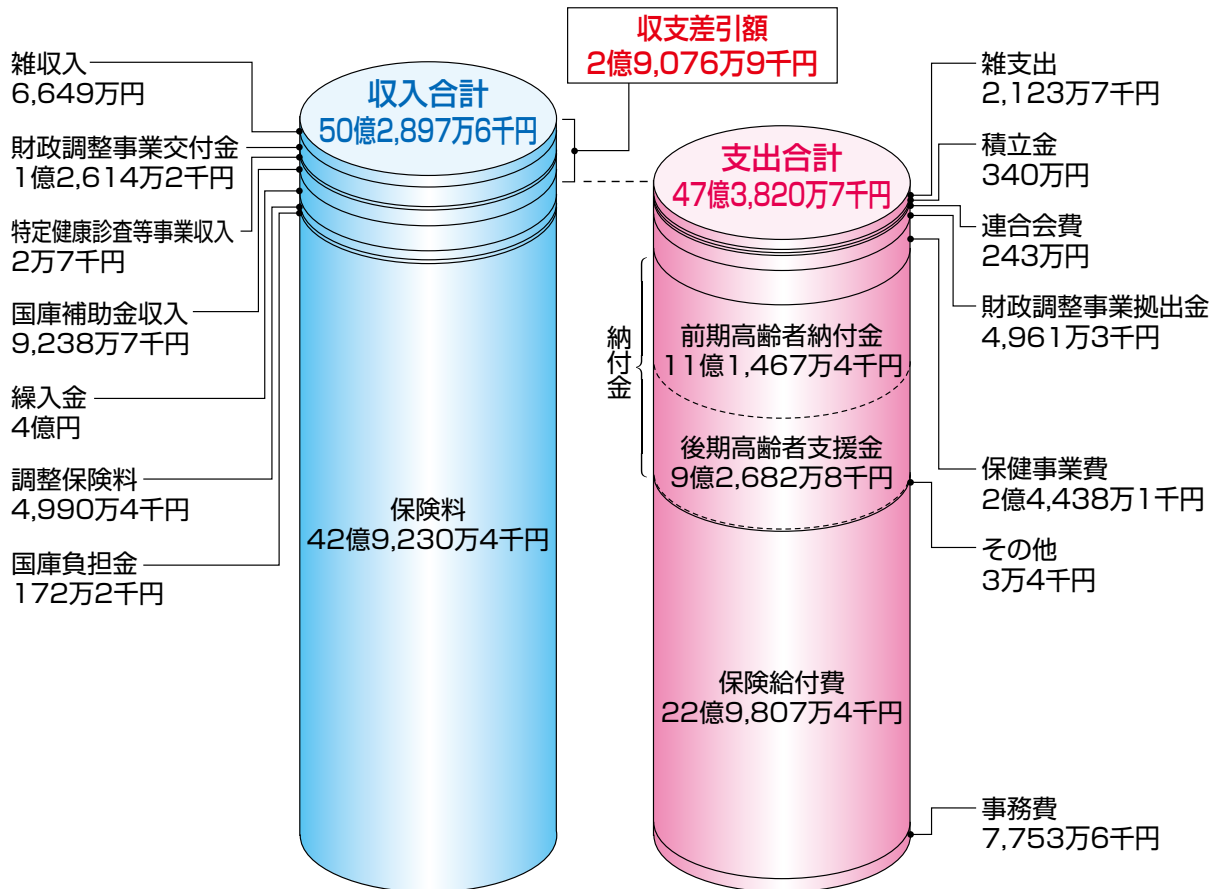
■所在地変更のあった事業所

西田自動車(株)	大阪市阿倍野区 (旧 大阪市浪速区)	令和4年1月1日
----------	-----------------------	----------

一般勘定

●収入

●支出



経常収入	43億4,771万1千円	経常支出	46億6,742万9千円	経常収支差引額	△3億1,971万8千円
収入合計	50億2,897万6千円	支出合計	47億3,820万7千円	収入支出差引額	2億9,076万9千円

介護勘定

科目	決算額	科目	決算額
繰入金	1,000万円	介護納付金	4億9,105万6千円
雑収入	2千円		
保険料	5億1,338万9千円		
① 合計	5億2,339万1千円	② 合計	4億9,105万6千円

●収支差 (①－②)
3,233万5千円

組合の現況(令和4年3月末現在)

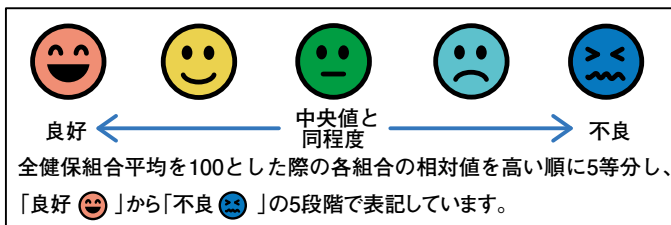
- ・被保険者数 8,077人
(男 6,338人、女 1,739人)
- ・被扶養者数 6,899人
- ・被保険者の平均年齢 45.11歳
- ・平均標準報酬月額 349,508円
- ・保険料率
健康保険 10.5%
(被保険者 5.25%、事業主 5.25%)
介護保険 1.74%
(被保険者 0.87%、事業主 0.87%)

大阪自動車整備健康保険組合の 健康スコアリングレポート

日本健康会議・厚生労働省・経済産業省が連携し、各健康保険組合に【2021年度版 健康スコアリングレポート】が送付されました。皆さまの健康状態と生活習慣、特定健診・特定保健指導についての概要をお知らせします。

健康スコアリングレポートとは

各健康保険組合の加入者の健康状態や医療費・予防・健康づくりの取り組み状況等について、健康保険組合全体の平均や業務平均を比較したデータ等が見える化したものであり、企業と健康保険組合が従業員等の予防・健康づくりに向けた連携を深めるためのコミュニケーションツールです。

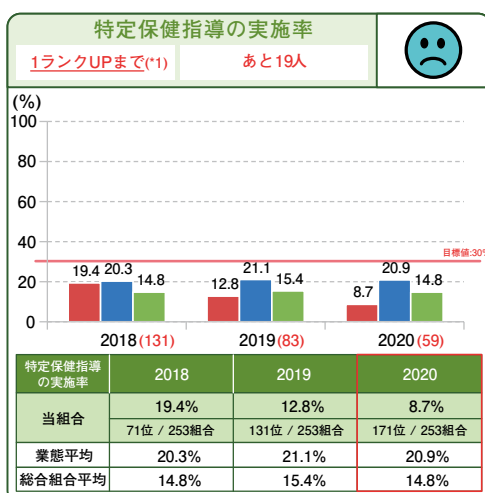
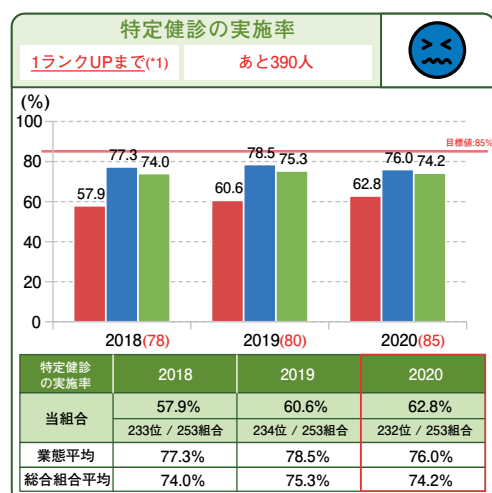


【特定健診・特定保健指導の実施状況】

特定健診・特定保健指導



総合	組合順位	209位 / 253組合
全組合順位		1,190位 / 1,379組合



家族の皆さまへ

健診の実施率62.8%。
被保険者が80.4%、被扶養者が20.4%です。被扶養者の皆さまも年に1度は健診を受けてください。

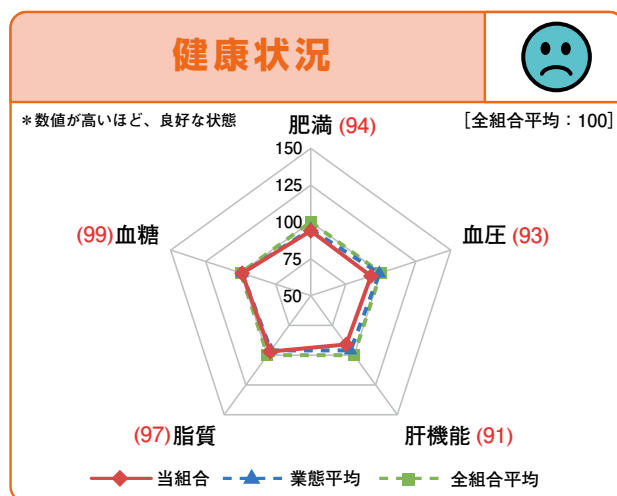
事業主さまへ

健診後、保健師から保健指導の連絡がありましたらご協力をお願いいたします。

※ 目標値は、第3期(2018～2023年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。
※ 順位は、保険者種別(単一・総合)目標の達成率の高い順にランキング。
※ ()内の数値は、総合組合平均を100とした際の当組合の相対値。

(*) "1ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(実施人数)を記載

【健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合



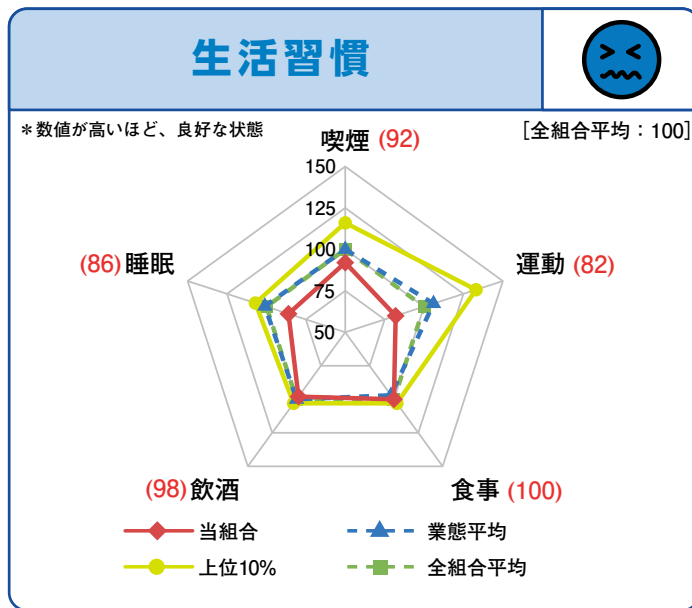
リスク	良好	中央値と同等度	不良
肥満リスク	😊	😊	😡
血圧リスク	😊	😊	😡
肝機能リスク	😊	😊	😡
脂質リスク	😊	😊	😡
血糖リスク	😊	😊	😡

※ 2020年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

【参考】肥満リスクを下げ、生活習慣病を予防しましょう!

代表的な生活習慣病といわれる高血圧症・脂質異常症・糖尿病について、電子レセプトから罹患率を推計したところ、肥満リスク保有者の割合が高い組合ほど、生活習慣病の罹患率が高い傾向がみられます。肥満リスクを下げ、生活習慣病を予防しましょう。

【生活習慣】適正な生活習慣を有する者の割合



リスク	良好	中央値と 同程度	不良	ランクUPまで (*1)
喫煙習慣 リスク				あと215人
運動習慣 リスク				あと146人
食事習慣 リスク				あと154人
飲酒習慣 リスク				あと32人
睡眠習慣 リスク				あと240人

※ 2020年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
 ※ 生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
 ※ 上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。
 (*1) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安
 (リスク対象者を減らす人数) を記載

【参考】座りすぎは死亡リスクが高まる！

日中の座位時間が2時間増えるごとに死亡リスクが15%高まると言われています。糖尿病の人の場合は27%も高まると言われています。

新型コロナウイルス感染拡大によりテレワークとなっている場合でも、無理せず少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう。

健康づくりのちょこっとアドバイス

●禁煙



タバコを吸う人は寿命が10年短い

タバコで失われた寿命は禁煙することで取り戻せます。禁煙が早ければ早いほど良いのはもちろんですが、何歳であっても遅いということはありません。一刻も早く禁煙してタバコから大事な人生を取り戻しましょう。

●運動



運動することで体調不良が改善！

免疫力の向上、リフレッシュやストレス解消など運動習慣を継続させるとメリットがあります。運動時間の確保が難しい場合は、家事や歯磨きをしながらのスクワット、階段を積極的に使うといったことを習慣づけてみるのもおすすめです。

●食事



「いつ」「なにを」「どれだけ」食べるか意識して生活リズムを整えよう！

食事は「カロリー」ばかりに気をとられがちですが、実は生活リズムを整えるにはバランスのとれた規則正しい食事が大切。日頃の食生活を見直していきましょう。

●飲酒



間違った飲酒習慣で悲鳴を上げるのは肝臓だけじゃない！

間違った飲酒習慣は生活リズムが乱れる原因以外にも、多量飲酒を続けていると全身の各器官の疾患リスクも高まるとされています。お酒を長く楽しむためにも、「健康を守るための12の飲酒ルール」を参考に上手に付き合っていきましょう。

●睡眠

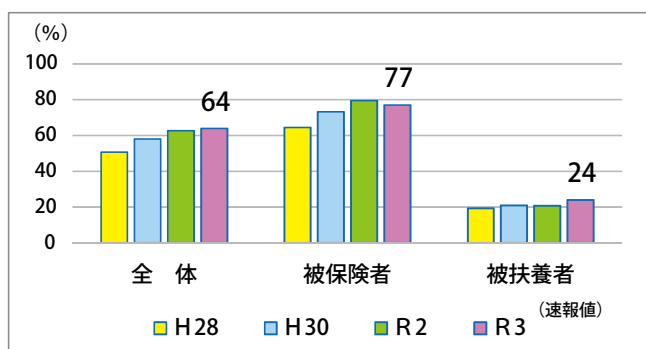


睡眠は最大の癒し 睡眠不足は万病のもと

睡眠中は脳を休ませるためだけでなく、成長ホルモンを分泌して体の修復を行うため、良質な睡眠は人体に欠かせません。睡眠不足は免疫力を低下させ、心の健康にも悪影響を与えるなど、万病のもとになります。睡眠環境を整え、生活習慣を改善し、睡眠力を高めましょう。

特定健診を受けましょう

大阪自動車整備健康保険組合
保健師 上田祐規子



当健保組合の特定健診受診率は
全体(被保険者+被扶養者)で60%前半、
被保険者で70%後半、
被扶養者で20%前半です。

全体的特定健診受診率が70%以上の健保
組合が約9割となっており、当健保組合はか
なり低めです。**被扶養者の健診受診率アップ
が必要です!**

健保組合に無い
健診結果が

健診受診率が上がらない!

後期高齢者支援金※にペナルティが!
このままだと**増額!**

※後期高齢者支援金
75歳以上の後期高齢者医療制度への医療保険者(国
保や健保組合など)からの支援金のこと。
特定健診受診率や特定保健指導実施率の目標が国よ
り定められており、低いとペナルティが課せられる。

アップする可能性が!
健康保険料が



●被扶養者も健診を受けましょう!●

- ・生活習慣病になると、治療に時間もお金もかかります。健診を受けて、早期に体の変化がわかれば生活習慣を見直すだけで改善できることもあります。
- ・毎年、受けることで体の経年変化がわかります。
- ・通院中の方は、かかりつけ医に相談しましょう!

特定健診より
検査項目が増えます!

被扶養者が受けられる健診

特定健診

- 40歳～74歳(2023年3月末時点の年齢)が対象。
- 健診案内に同封されている**特定健診受診券を使っ
て無料で受診。**
- 医療機関は「けんぽれん(健保連)」のホーム
ページから選択。
- 近畿2府4県に住んでいる方は巡回健診もあり。
(事前予約制)
- かかりつけ医や近くの医療機関が特定健診を実施
していれば受診可能。

生活習慣病予防健診、または半日ドック

- 20歳以上が対象。
- 自己負担**(生活習慣病予防健診:7,000円、
半日ドック:25,000円)**あり。**
注)オプションは別途費用が発生。
- 医療機関は、当健保組合の契約健診機関から
選択。
- 事前に健保組合へ申込みが必要。

被扶養者が自治体や
パート先などで健診を
受けているなら?



●健保組合へ健診結果など(コピー可)を提出して下さい。

●**問診票も必要**となりますので、一度、健保組合までお問合せ下さい。

大阪自動車整備健康保険組合 ☎:06-6762-6371

大阪自動車整備健康保険組合の契約健診機関

令和4年10月

契約健診機関名	生活習慣病 予防検査	半日 ドック	土・日健診	所在地	電話番号
(医) 伯鳳会 大阪中央病院 健康管理センター	×	○	⊕ 不定	大阪市北区梅田 3-3-30	06-4795-5560
(一財) 日本予防医学協会	○	○	⊕ 不定	大阪市北区西天満 5-2-18 三共ビル東館	06-6362-9063
(医) 健昌会 近畿健診センター	○	○	⊕ 不定	大阪市北区西天満 5-9-3 アールビル本館 2F	06-6365-1655
(医) 恵生会 アプローチタワークリニック	○	○	⊕ 午前中	大阪市北区茶屋町 19-19 阪急茶屋町ビルディング 7F	06-6377-5620
(医) 瑞和会 ラッフルズメディカル大阪クリニック	×	○	⊕ 不定	大阪市北区梅田 2-5-25 ハービス PLAZA 4F	06-6345-8145
(一財) 大阪府結核予防会	×	○	—	大阪市中央区道修町 4-6-5	06-6202-6666
新長堀診療所	○	×	⊕ 午前中	大阪市中央区島之内 1-11-18	06-6251-0501
関西医科大学 天満橋総合クリニック	×	○	—	大阪市中央区大手前 1-7-31 OMMビル 3F	06-6943-2260
(医) 翔永会 飯島クリニック	○	○	⊕ 午前中	大阪市中央区南船場 3-5-11 心斎橋フロントビル	06-6243-5401
(医財) 医親会 OBP クリニック	×	○	⊕ 不定	大阪市中央区城見 2-2-53 大阪東京海上日動ビルディング 4F	06-6941-8687
(医) 福慈会・福慈クリニック	○	○	⊕ 午前中	大阪市中央区南船場 2-1-3 フェニックス南船場3F	06-4963-3205
(社医) 寿楽会 大野クリニック	×	○	⊕ 午前中	大阪市中央区難波 2-2-3 御堂筋グランドビル 7F	06-6213-7230
(社医) 寿楽会 m・oクリニック	○	×	—	大阪市中央区難波 2-2-3 御堂筋グランドビル 11F	06-6210-3121
(医社) 新生会 大阪なんばクリニック	○	○	⊕	大阪市中央区難波 5-1-60 なんばスカイオ 9F	06-6648-8571
(医) 橋甲会 橋甲会クリニック 大阪予防医学健診センター	○	○	⊕ 不定	大阪市中央区内久宝寺町 3-4-1	06-6943-1306
(医) 朋愛会 淀屋橋健診プラザ	○	○	⊕ 午前中	大阪市中央区伏見町 4-1-1 明治安田生命大阪御堂筋ビル4F	06-6232-7770
大阪府済生会泉尾病院	×	○	—	大阪市大正区北村 3-4-5	06-7659-6111
(医) 聖授会 総合健診センター	○	○	⊕ 午前中	大阪市天王寺区東高津町 7-11 大阪府教育会館 5F	06-6761-2200
(医) 健昌会 福島健康管理センター	○	○	—	大阪市福島区玉川 2-12-16	06-6441-6848
(医) 美和会 平成野田クリニック	○	○	⊕ 午前中	大阪市福島区吉野 1-22-18	06-6448-5241
(医) 知音会 中之島クリニック	×	○	⊕	大阪市福島区福島 2-1-2	0120-489-401
(社医) きつこう会 多根クリニック	○	○	⊕・Ⓜ不定	大阪市港区弁天 1-2 大阪ペイタワー ペイタワーイースト 6F	06-6577-1881
船員保険 大阪健康管理センター	○	○	⊕ 不定	大阪市港区築港 1-8-22	06-6576-1011
(医) 健昌会 淀川健康管理センター	○	○	⊕ 不定	大阪市淀川区十三本町 1-1-9	06-6303-7281
(医) 健人会 那須クリニック関西校診協会	○	○	⊕ 不定	大阪市淀川区西中島 4-4-21 サンノビル	06-6308-3908
(医) 医誠会 医誠会病院 医誠会健診センター	○	×	⊕	大阪市東淀川区菅原 6-2-25	06-6326-1121
大阪公立大学医学部附属病院 先端予防医療部附属クリニック MedCity21	○ (午後)	○	⊕ 午前中	大阪市阿倍野区阿倍野筋 1-1-43 あべのハルカス 21F	06-6624-4011
(医) 一翠会	○巡回型	×	⊕・Ⓜ不定	大阪市都島区友測町 2-8-8	06-6923-5516
(医) 一翠会 千里中央健診センター	×	○	⊕ 午前中	豊中市新千里東町 1-5-3 千里朝日阪急ビル 3F	06-6872-5516
(社医) 生長会 府中クリニック	×	○	⊕	和泉市肥子町 2-2-1 イオン和泉府中店 1F	0725-40-2154
(社医) 生長会 ベルランド総合病院	×	○	—	堺市中区東山 500-3	072-234-2012
(社医) 生長会 ベルクリニック	×	○	⊕	堺市堺区戎島町 4-45-1 ホテル・アゴーラ リージェンシー大阪堺 11F	072-224-1717
コーナンメディカル 鳳総合健診センター	○	○	⊕	堺市西区鳳東町 4-401-1	072-260-5555
(一財) みどり健康管理センター	○	○	⊕ 不定	吹田市垂水町 3-22-5	06-6385-0265
(社医) 愛仁会 愛仁会総合健康センター	○	○	⊕	高槻市幸町 4-3	072-692-9291
(医) 恵生会 恵生会病院 健診部	○	×	—	東大阪市鷹殿町 7-4	072-982-5501
(医) 協仁会 小松病院	○	○	⊕ 午前中	寝屋川市川勝町 11-6	072-823-1521
(医) 北辰会 天の川病院	×	○	⊕	枚方市宮之阪 2-20-1	072-847-0625
星ヶ丘医療センター 健康管理センター	○	○	—	枚方市星丘 4-8-1	072-840-2641
フィオーレ健診クリニック	×	○	⊕ 不定	東京都新宿区新宿 7-26-9	03-5287-6211
(医社) 慶朋会 三田国際ビルクリニック	○	○	—	東京都港区三田 1-4-28 三田国際ビル 3F	03-3454-8614
(医社) 神和会 銀座富士クリニック	×	○	⊕ 午前中	東京都中央区銀座 4-11-2 丸正ビル 2F	03-3542-8371
(医) 慶和会 ひまわりクリニック	○	○	⊕ 午前中	名古屋市中区則武新町 3-8-20	052-571-0801
(医) 果恵会 ヤマト健診クリニック	○	○	⊕ 午前中	奈良県北葛城郡王寺町久度 4-5-27	0745-32-8620
(医) 健康支援三恵 三恵クリニック	○	○	⊕ 不定	奈良県北葛城郡広陵町寺戸 621-1	0745-56-6701
(公財) 鳥取県保健事業団	○	○	⊕ 不定	鳥取市富安 2-94-4	0857-23-4841
広島赤十字・原爆病院	×	○	—	広島市中区千田町 1-9-6	082-241-3111
(一社) 東京都総合組合保健施設振興協会	○	○		全国各地の健診機関と契約 (大阪自動車整備健保のホームページにアクセス)	

※ 健診日、健診時間等の詳細は、それぞれの健診機関のホームページにアクセスして確認してください。

被扶養者資格再確認のお願い



調書の記載にあたっての
留意事項を掲載しますので参考
にして提出してください。

この調査は、被扶養者の適正な認定、被扶養者数を
また、健康保険組合財政に大きな影響を与える前期
重要な調査です。

つきましては、ご多忙中誠に恐縮ですが、調査の趣意

参考

1.被扶養者認定基準は、次のとおりです。

次の親族等で主として被保険者の収入で生計を維持している人です。

- 1 被保険者の配偶者（内縁を含む）、直系尊属、子、孫及び弟妹・兄姉
- 2 被保険者の三親等内の親族、内縁の配偶者の父母及び子で同一世帯に属する人

「主として被保険者の収入で生計を維持する人」とは、恒常的な年間総収入が130万円未満（認定対象者が60歳以上である場合又は概ね厚生年金保険法による障害厚生年金の受給者に該当する程度の障害者である場合にあっては180万円未満）であって被保険者に生計の大半を依存している人であることが原則です。

2.【添付書類一覧表】（収入のない妻以外の方は必要です。）

注意事項

- ◎添付書類は全て写しをお送りください。原本の場合はお返しできませんので悪しからずご了承ください。
- ◎収入は全て年換算となります。直近3ヶ月の平均収入が108,334円以上あれば扶養から抹消となります。
また、パート収入等は非課税交通費を含む総支給額で計算します。
- ◎別居で年金受給、年金受給とパート等複数の状況が重なる場合はそれぞれに該当する添付書類が必要です。
- ◎この他にも添付書類が必要な場合がありますのでご了承ください。

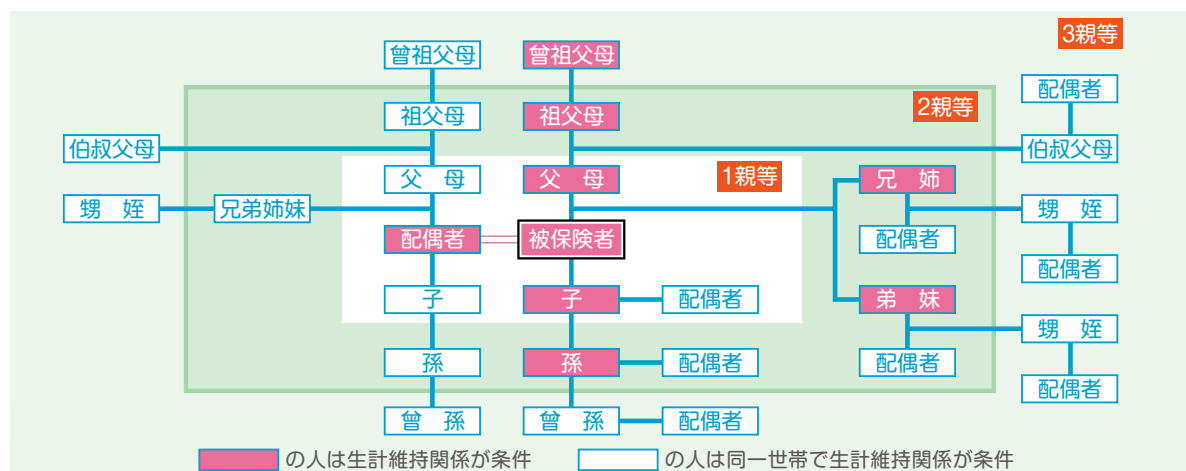
現 況 等	証 明 書 類
1 大学及び各種学校の在学学生	「学生証」又は「在学証明書」
2 年金受給者	直近の「年金額改定通知書」又は「年金振込通知書」 厚生年金基金から受給している人は年金基金の「送金通知書」
3 パート・アルバイト収入のある方	「直近3ヵ月分の給料明細書」又は「令和4年分 源泉徴収票」
4 無職無収入の方	「市区町村発行の課税証明書」
5 自営業の方	「前年度の確定申告書」又は「市区町村発行の課税証明書」
6 同居条件の方（義父・義母等）	「世帯全員続柄記載の住民票」及び「1～5の該当書類」
7 別居している方※	「仕送の証明」及び「1～5の該当書類」

※学生の場合別居していても仕送の証明は必要ありません。

※単身赴任の場合は、「辞令」「会社の証明」等を添付してください。

※仕送の証明とは「現金書留の控」「銀行振込の控」「銀行通帳」の直近3ヵ月分となります。
手渡等自己申告の場合は証明書類と認められません。

3.3親等内の親族図



健保組合の財政に大きく影響する大切な調査です

正しく把握することを目的として毎年実施しています。
高齢者納付金や後期高齢者支援金の算出に係る基礎数値となる

をご理解いただき、ご協力をお願いいたします。

提出期限は
12月9日です

健康保険被扶養者調書（異動届）の記入にあたって

被保険者氏名は印字されていますのでフリガナを記入してください。

健康保険被扶養者調書兼異動届

被扶養者から削除する場合は被扶養者氏名に二重線を引いてください。この場合被保険者証（高齢受給者証等）も併せて提出してください。

被扶養者の氏名は印字していますのでフリガナを記入してください。

被扶養者の氏名等の訂正は欄内余白に正しい事項を記入してください。なお、この場合被保険者証（高齢受給者証等）も併せて提出してください。ただし、続柄のみ訂正の場合は被保険者証の提出は必要ありません。

被扶養者から削除する場合はその理由を記入してください。例えば「就職」「結婚」等

被扶養者でなくなった日（就職した日や結婚した日）を記入してください。

別居の場合は住所と仕送り額を記入し、仕送りの証明を添付してください。

収入がある場合は金額を記入し収入の証明を添付してください。

「パート」「学生」「年金収入」「無職」等、具体的に記入してください。

記号	番号	被保険者氏名	標準報酬月額	事業所名称
532	99	フリガナ ケンボ タロウ 健保 太郎	千円	〇〇〇株式会社
被保険者住所		〒 123-4567 〇〇〇市〇〇〇町1-2-3 住所と郵便番号は、必ず記入してください		
被扶養者氏名		生年月日	続柄	職業・学年
フリガナ ケンボ ハナコ 健保 花子		昭 51.12.27	妻	就職
該当に○をして下さい		別居の場合は必ず住所・仕送り額を記入して下さい	年間収入	被扶養者でなくなった日
同居・別居		〒	無 1,300,000 円 年金収入 有・無	令和4年11月1日
フリガナ ケンボ イチロウ 健保 一郎		平 10.10.31	長男	アルバイト
該当に○をして下さい		別居の場合は必ず住所・仕送り額を記入して下さい	年間収入	1ヶ月の仕送り金額
同居・別居		〒 248-0024 鎌倉市〇〇〇町3-2-1 別居の住所は、必ず記入してください	無 600,000 円 年金収入 有・無	10万 円 (仕送り証明書を必ず添付)
フリガナ ケンボ ジロウ 健保 次郎 二郎		平 13.2.4	次男	アルバイト
該当に○をして下さい		別居の場合は必ず住所・仕送り額を記入して下さい	年間収入	1ヶ月の仕送り金額
同居・別居		〒	無 1,205,310 円 年金収入 有・無	円 (仕送り証明書を必ず添付)
フリガナ ケンボ トメ 健保 トメ		昭 23.8.25	母	年金収入
該当に○をして下さい		別居の場合は必ず住所・仕送り額を記入して下さい	年間収入	1ヶ月の仕送り金額
同居・別居		〒	無 1,799,999 円 年金収入 (有) 無	円 (仕送り証明書を必ず添付)

上記のとおり相違ないことを証明します。

〒 所在地	987-6543 大阪市中央区〇〇〇町〇〇〇
名称	〇〇〇株式会社
事業主氏名	代表取締役 〇〇〇〇
電話番号	06(1234)1234

- 事業主が取りまとめて、健康保険組合へ提出する期限は12月9日となっていますのでご協力をお願いいたします。
- 扶養状況に変更がない場合でも、必ず提出してください。提出されない場合、扶養を削除することがあります。

※組合使用欄
3749 - 755237070988

マイナンバーカードの取得と 保険証への登録をお願いします



マイナンバーカードで医療機関を受診できる仕組みが今後広がっていきます。マイナンバーカードで受診する際は事前に利用申込が必要になります。受診前にマイナポータルから行きましょう。

マイナンバーカード
未取得の方

1 マイナンバーカードを取得しましょう

カードを取得したら➡2へ

まだマイナンバーカードを取得していない方は、以下の申請方法を参考に、マイナンバーカードを取得しましょう。

①申請

●スマートフォンによる申請

スマートフォンのカメラで顔写真を撮影。申請用WEBサイトにアクセスし、必要事項を入力したら、顔写真を添付して送信します。



●パソコンによる申請

デジタルカメラで顔写真を撮影し、パソコンに保存。申請用WEBサイトにアクセスし、必要事項を入力したら、顔写真を添付して送信します。



●証明写真機*からの申請

タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択。撮影金額を投入し、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざします。画面の案内に従って必要事項を入力し、顔写真を添付して送信します。

●郵送による申請

個人番号カード交付申請書に氏名を記入し、本人の顔写真を貼り付けます。送付用封筒に入れて、郵便ポストに投函します。



*申請できる証明写真機とできないものがあります。

※郵送の場合、「交付申請書」は、インターネットもしくは市区町村の窓口で取得してください。

②交付通知書が届く

マイナンバーカードの交付申請を行うと、概ね1ヵ月で市区町村から「交付通知書」(はがき)がご自宅に届きます。
※2ヵ月程度かかる場合もあります。

③マイナンバーカードの受け取り

交付通知書が届いたら、本人確認書類などを持ち、期限内に本人が受け取りに行きます。交付場所や期限は交付通知書に記載されています。

マイナンバーカード
取得済の方

2 受診の前に健康保険証利用の申込をしましょう

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには申込が必要です。医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーでも申込できますが、受診時の混雑を避けるため、また、待ち時間短縮のため、マイナポータルなど*での事前の申込をお願いします。

*セブン銀行ATMでも申込できます。

マイナポータルの利用申込の手順

準備するもの

- ☒ 申込者本人のマイナンバーカード
- ☒ マイナンバーカード読み取り対応のスマートフォン
(またはパソコン+ICカードリーダー)
- ☒ アプリ「マイナポータルAP」のインストール

アプリのアイコンはこちら



1 「マイナポータルAP」を起動する



2 健康保険証利用の申込ボタンをタップする(押す)

3 利用規約等を確認して、同意する

※併せてマイナポータルの利用者登録が行えます。

4 画面の指示に従ってマイナンバーカードを読み取る

数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマートフォンにぴったりと当てて、読み取り開始ボタンを押します。



申込完了!! マイナンバーカードで医療機関を受診できます

マイナンバーカードにはメリットがたくさん!

1

メリット

顔認証で受付が自動化される

受付が自動化され、人との接触が最小限に。感染予防にも効果的です。

2

メリット

転職・結婚・引っ越ししてもそのまま使える

新しい健康保険証の発行前でもマイナンバーカードで受診できます。

3

メリット

限度額以上の医療費の一時支払いが不要

高額療養費の限度額適用認定証がなくても、支払いが限度額までに。

4

メリット

健診結果や投薬歴に基づく治療が受けられる

同意すれば、医師や薬剤師がデータを確認して治療に当たれます。

※特定健診情報の閲覧は、医療保険者によって開始時期が異なります。

5

メリット

健診結果や服薬歴を管理できる

マイナポータルから健診結果や服用した薬の履歴を管理できます。

※特定健診情報の閲覧は、医療保険者によって開始時期が異なります。

6

メリット

医療費控除の申告が簡単にできる

医療費情報の自動入力で、医療費控除の申告が簡単にできます。



“マイナポイント”は、令和4年12月末までにマイナンバーカードの交付申請をした方が対象となりますので、早目に手続きを!

1

マイナンバーカードの新規取得

(マイナポイント第1弾に申し込んでいない方)

最大**5,000円**相当のポイント

申込期間

令和4年1月1日～令和5年2月末まで*

2

健康保険証としての利用申込

7,500円相当のポイント

申込期間

令和4年6月30日～令和5年2月末まで*

3

公金受取口座の登録

7,500円相当のポイント

申込期間

令和4年6月30日～令和5年2月末まで*

*マイナポイント第2弾のマイナンバーカードの申請期限は**令和4年12月末まで**です。

※マイナポイントを受け取るには、マイナンバーカードを使ってマイナポイントの申込を行う必要があります。

※既に登録されている方にもマイナポイントが付与されます。

Check Point

マイナンバーを見られても大丈夫?

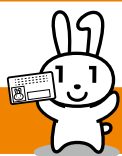
マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の電子証明書を使うため、窓口でマイナンバーを取り扱うことはありません。また、他の人がマイナンバーを使って手続きすることはできない仕組みになっています。

個人情報は大丈夫?

受診歴や薬剤情報などの個人情報がICチップに記録されることはありません。

今後はマイナンバーカードがないと受診できないの?

健康保険証で受診できます。



マイナンバーに関するお問い合わせ

マイナンバーカードの紛失、盗難などによる一時利用停止については、24時間365日受け付けます。

無料 マイナンバー
総合フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9:30～20:00 土日祝 9:30～17:30 (年末年始を除く)

一部のIP電話等で上記ダイヤルに繋がらない場合は

マイナンバーカード等

050-3818-1250

その他のお問い合わせ

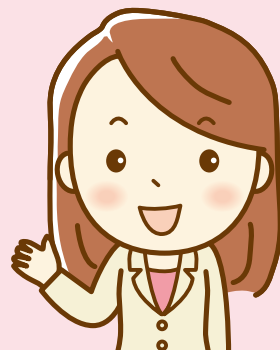
050-3816-9405

令和4年
10月から変わる

健康保険制度について ご案内します

給付と負担のバランスを確保しつつ、すべての世代で安心できる「全世代型社会保障」の構築を目指して、健康保険制度の見直しが進められています。

令和4年10月から施行された主な制度改正をご案内します。



主な改正の内容

① 短時間労働者に対する健康保険・厚生年金保険の適用拡大 施行：令和4年10月1日

令和4年10月から段階的に、社会保険の加入対象となる企業の範囲が拡大され、一部のパート・アルバイトの方の社会保険の加入が義務化されました。今までは、従業員数501人以上の企業が社会保険の加入対象でしたが、令和4年10月からは従業員数101人以上の企業が対象となります。また、令和6年10月からは従業員数51人以上の企業も対象となります。

なお、新たに加入対象となるのは、下記の4つの条件をすべて満たすパート・アルバイト等の方です。

- 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
- 2ヵ月を超える雇用の見込みがある
- 学生ではない

企業の規模

令和4年9月

従業員数
501人以上の
企業

令和4年10月～

従業員数
101人以上の
企業

令和6年10月～

従業員数
51人以上の
企業

従業員数の数え方

A

フルタイムの
従業員数

+

B

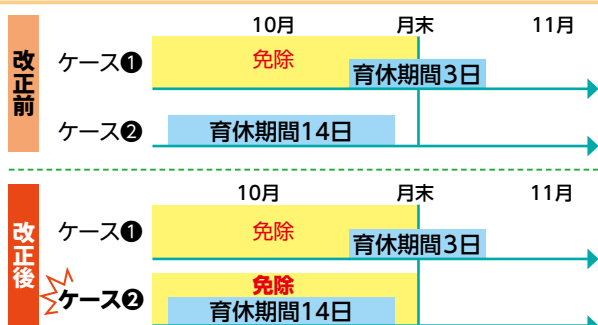
週労働時間がフルタイムの
3/4以上の従業員数
※従業員には、パート・アルバイトを
含みます。

② 育児休業期間中の保険料の免除要件の見直し 施行：令和4年10月1日

育児休業期間中は、被保険者の申し出により、社会保険料の納付が免除となります。今までは、月末時点で育児休業を取得している場合に、当月の保険料が免除される仕組みとなっていました。令和4年10月からは、これに加え、月内に通算14日以上の子育て休業を取得した場合にも、当月の保険料が免除されることとなりました（右図）。

また、賞与から納める社会保険料は、1ヵ月超の育児休業取得者に限り、免除対象とされることとなりました。

短期間の育児



③ 後期高齢者医療における窓口負担割合の見直し 施行：令和4年10月1日

令和4年度以降、団塊の世代が75歳に到達し始め、医療費の増大が見込まれることから、現役世代の負担の抑制と国民皆保険の持続を目指して、後期高齢者の窓口負担割合が引き上げられることとなりました。現在、75歳以上が加入する後期高齢者医療で、現役並み所得者（窓口負担割合3割）以外の窓口負担割合は1割ですが、これが、一定以上の所得のある被保険者（課税所得が28万円以上かつ年収200万円以上*）の負担割合が2割に引き上げられます。ただし、負担増の大きい外来患者に配慮し、3年間は1ヵ月分の負担増を最大3,000円に抑える措置が取られます。

* 単身世帯の場合。複数世帯の場合は後期高齢者の年収合計320万円以上。



令和4年4月から

「リフィル処方箋」が導入

医療機関でもらう処方箋に新しい仕組みができました

3回まで繰り返し使える「リフィル処方箋」

「リフィル処方箋」は医師の診察なしに、同じ処方箋を使って調剤薬局で薬を受け取ることができる仕組みです。通常、調剤薬局で薬をもらうには、その都度医療機関で発行された処方箋が必要ですが、症状が安定した患者に対し、通院をしばらく控えても大丈夫と医師が判断した場合に、最大3回まで利用が可能です。

医療機関 診察、リフィル処方箋

調剤薬局 調剤（1回目）

調剤薬局 調剤（2回目）

調剤薬局 調剤（3回目）



薬をもらうための医療機関の受診回数が減り患者の通院負担を軽減することができます！

リフィル処方箋を利用するとき

1回目

通常の処方箋と同様、交付日を含め4日以内に薬局で調剤してもらいます。

2回目以降

調剤予定日の前後7日以内に同じリフィル処方箋を薬局へ持参し、調剤してもらいます。

リフィル処方箋の場合、医師によりレ点と使用可能な回数が記入されています。

薬局で、薬を調剤した日と次回の調剤予定日を記入します。

利用上の留意点

- 投薬量に限度が定められている医薬品や湿布薬は、対象外です。
- 1回当たりの投薬期間と総投薬期間については、患者の病状などを踏まえて個別に判断されます。
- 薬剤師が、患者の服薬状況等からリフィル処方箋による調剤が不適切と判断した場合、調剤を行わず受診勧奨するとともに、処方医に情報提供が行われます。
- 継続的な薬学的管理指導を受けるため、同じ薬局で調剤してもらうことが推奨されています。
- 次回の調剤予定日に患者が薬局に現れない場合は、薬剤師から電話等で連絡確認が行われます。

※リフィル処方箋は医師が可能と判断した場合に利用できます。詳しくは受診されている医療機関にお尋ねください。

インフルエンザが
流行の兆し？



インフルエンザワクチンを 接種しましょう

海外で季節性インフルエンザが流行の兆しを見せています。
流行前に、今年はインフルエンザワクチンの接種を受けましょう。

新型コロナウイルス感染症の流行以来、マスクの着用や手洗いなど感染予防が徹底されたことで、この2年間はインフルエンザの流行は落ち着いていました。しかし、南半球のオーストラリアで秋から冬に当たる時期に、インフルエンザの発症者数が急増したことから、今年は日本でもインフルエンザの流行が心配されています。

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時に流行した場合、医療機関に発熱患者が殺到することで医療提供体制が逼迫し、必要な医療が受けられなくなる事態も考えられます。このため、日本ワクチン学会では「2022～2023シーズンのインフルエンザワクチン接種について、強く推奨いたします」と声明を出しています。

冬に向けてインフルエンザが流行する前に、今年はぜひインフルエンザワクチンの接種を受けましょう。

インフルエンザワクチンの効果

インフルエンザワクチンには発症の予防と、発症した際の重症化を防ぐ効果があることが報告されています。ワクチンが効果を発揮するまでには、接種から2～3週間ほどかかるため、流行前の接種が大切です。

高齢者福祉施設に
入所している65歳以上の人
34～55%の発病を防ぎ、
82%の死亡を阻止する

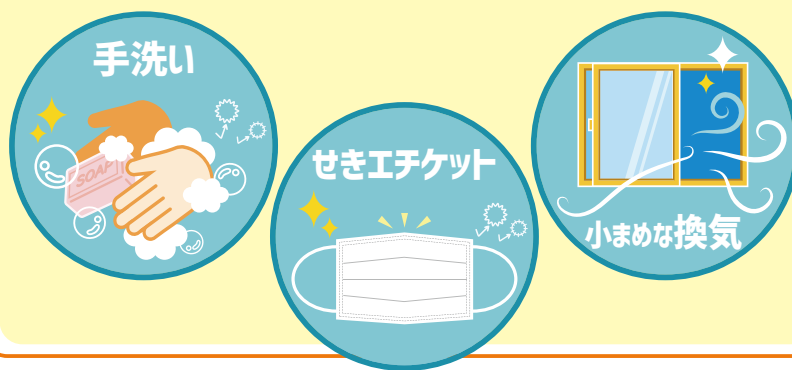
6歳未満の小児
発病防止に対する
有効率は41～63%

3歳未満の小児
発病防止に対する
有効率は42～62%

出典：2022-23シーズンの季節性インフルエンザワクチンの接種に関する日本ワクチン学会の見解

インフルエンザの予防法は 新型コロナウイルス感染症と同じ

インフルエンザは、新型コロナウイルス感染症と同じように、せきやくしゃみなどによる「飛沫感染」と飛沫に触れた手などからの「接触感染」で感染が広がります。このため、新型コロナウイルスの感染予防を徹底することで、インフルエンザの感染も防げます。手洗いとせきエチケットを徹底し、屋内では小まめな換気を心掛けましょう。



インフルエンザ予防接種補助について

今年もインフルエンザ予防接種費用補助を実施いたします。ぜひご活用ください。

- 【接種対象者】** 被保険者及び被扶養者。
【補助限度額】 予防接種1回につき上限1,000円。1人2回まで対象。
【接種対象期間】 令和4年10月1日から令和5年1月31日までの接種。
【請求方法】 「インフルエンザ予防接種補助金請求書」・「連名簿」に記入のうえ「領収書の原本」を添付し、事業所でとりまとめて、必ず下記の請求期限までに申請してください。
※支社や営業所ごとに申請いただいても差し支えありませんが、個人単位での振り込みには対応できません。
- 【補助金請求期限】** 令和5年2月13日(月曜日)(必着)
※請求期限を過ぎたものにつきましては、補助の対象となりません。
- 【補助金支払日】** 令和5年3月中に、指定口座へお振込みの予定です。

大阪自動車整備健康保険組合にご加入の皆様へ



あなたのライフスタイルにフィットする
フィットネスライフ始めませんか？

月会費 **¥5,500** (税込6,050円) 入会金 **¥500** (税込550円)

お近くの
ジョイフィットで
24時間365日
フィットネス！

特徴1 レディースエリアやホットスタジオなども
課金なしで利用可能

特徴2 ご契約いただいた店舗の他にも全国で相互利用可能です。
250店舗 全国各地

店舗により利用内容が異なる場合がございます。
予めご利用前には一度店舗へ確認をお願い致します。



新型コロナウイルス等の感染症
予防対策実施中

- ・店内清掃時の消毒徹底
- ・トイレのエアータオル、ジェリタオル停止
- ・換気機度の強化
- ・マシン設置のタオルを撤去し、消毒剤、使い捨てペーパーの設置
- ・手指消毒剤の設置
- ・飛沫感染防止のため、有酸素マシン間にフィルム、パーテーション等設置、マシン位置の変更

詳しくは健康保険組合ホームページをご確認ください。



法人会員についての不明な点は(株)H3 ジョイフィット法人担当「浜本」まで
「大阪自動車整備健康保険組合の〇〇」とお伝えください。
☎ 080-9305-4886
【受付時間】月～金曜日(祝日を除く)9:00～17:00まで

ジムしかないスポーツクラブより、
すべてが「**ととのう**」
ルネサンスへ！



筋トレで、
かっこよく！

ヨガ・ダンスを
思いっきり！

空き時間で、
テレワーク！

始めよう！
秋から
スポーツ習慣。

自分へのご褒美！
スパ・サウナ

プールで
すっきり爽快！

家でも
オンラインで！

期間限定 **10/1(土)▶11/13(日)**

月額固定 使いたい放題プラン

おすすめ！

月々 **9,570円** (税込)

Monthly
コーポレート会員

・月会費 **2ヵ月分**

・レンタル用品

通常3,740円/月(税込) **最大2ヵ月分**

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)

1 Day
コーポレート会員

レンタル用品

通常1,760円/回(税込) **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！



RENAISSANCE

店舗の詳細は ➡

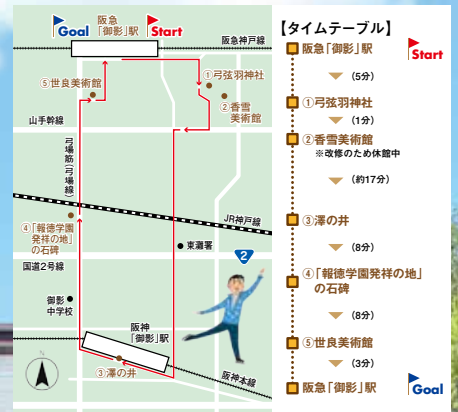
ルネサンス 店舗一覧

検索

※特典は新規でコーポレート会員にご入会いただいた方(退会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。また、8ヵ月以上、月額固定プランで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。



弓弦羽神社



似た名前に羽生ファンが殺到、 羽生選手も参拝

オリンピックでの2連覇をはじめ大活躍したフィギュアスケートの王者・羽生結弦選手がプロへの転向を表明し、新たなスタートを切りました。

「羽生選手と名前がよく似ている。3文字が同じ」という理由で注目され、さらにファンからお守りを贈られた羽生選手自身も幾度か訪れたことから人気が急上昇。参拝者数も以前の約20倍、多い日は1日1000人を超し、まさに「羽生ファンの聖地」となっているのが、神戸市東灘区の弓弦羽神社です。そんな弓弦羽神社を中心に、閑静な街並みに史跡や文化施設が点在する周辺を散策しましょう。

勝利へ導く神・ 熊野権現を祀る

スタートは阪急電鉄・神戸線「御影」駅。南改札を出て左へ、最初の角を右に曲がり信号のある交差点を左手に渡り直進すると、「弓弦羽の杜」の碑がありました。ここが裏参道の入口で、進んでいくと樹齢450年の楠などの自然林を背にして境内が広がり、立派な本殿や拝殿などが建ち並んでいます。

社伝によると、創建は約1200年前の849年。神功皇后が、急逝した夫・仲哀天皇に代わり女將軍として軍を率いて朝鮮半島に出兵。新羅・高句麗・百済を服属させた「三韓征伐」からの帰途、対立する忍熊王の挙兵を知った皇后は、この地に弓矢・甲冑を納め、祠を作つて熊野三山の神・熊野権現（熊野大神）を祀り、熱心に祈念しました。すると戦いに大勝し、その後も願ひ事はほとんど成就したことから後世まで神徳が伝えられ、桓武天皇の御代に弓弦羽の杜を神領地と定め、849年に社殿を造営して改めて熊

野権現を遷座したのです。

熊野の神々のお使いは3本足の八咫鳥で、目標へ道案内をする導きの神。同じ神を祀る同神社も八咫鳥をシンボルとしており、勝利へ導き厄除開運、諸願成就など広いご利益がある神社として崇められました。

桜並木の美しい紅葉も楽しみながら鳥居を出ると、左手、路地を挟んだ隣に香雪美術館があります。朝日新聞社の創立者・村山龍平が収集した陶器や茶道具など日本と東アジアの美術品が所蔵されていますが、現在は改修のため休館中。代わりに中之島の香雪美術館で展示が続けられています。

ここから目の前の山手幹線を西に行き、郡家交差点を南に下ると、阪神本線御影駅に突き当たります。南側の高架沿いを右に行くと、今も水が湧き出る「澤の井」があります。昔、神功皇后が立ち寄つてこの水面に美しい姿を映されたという言い伝えから、地名が「御影」となつたそうです。

報徳発祥の地や 私設美術館も必見

この後は西の弓場筋に出て、西側歩道を北上します。JR神戸線高架の少し手前にあるのが「報徳学園発祥の地」の石碑。

今度は弓場筋の東側歩道を北に進みます。山手幹線を越えて3筋目を右に入ると、神戸市建築文化賞も受賞したモダンでかわい建物が目に入ります。洋画家・世良臣絵さんが「女性がほつとできる空間」をコンセプトに個人資産で設立した「世良美術館」です。季節の草花をモチーフに丁寧に描いた自身の作品を中心に、師事した小磯良平画伯のデッサン画なども展示されています。サロンコンサートや個展も行われ、文化交流の場にもなっています。ここから北へ行くとゴールの阪急「御影」駅はすぐです。