

健保だより

NO. 119

2024年4月号

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。



ホームページをご活用ください。

大阪自動車整備健康保険組合

検索

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

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。

健康保険料率(1000分の105)および 介護保険料率(1000分の17.4)は、 それぞれ据え置くことと決定されました。



健康保険組合の令和6年度の予算案が、2月19日開催の第136回組合会において承認されましたので、その概要をお知らせします。

当健康保険組合の令和6年度の予算総額は45億7,503万2千円となり、経常収支差引額は、△3億2,008万9千円の赤字を見込んでいます。収入面では、被保険者数が、令和元年度以降毎年減少しており、令和6年度も同様の傾向が続くと思われ、保険料収入は0.06%減少する見込みです。一方、支出面では、医療費の伸びが著しく、被保険者1人当りの医療費は、令和4年度で対前年比6.2%増、令和5年度は令和6年1月現在で対前年比5.4%増と右肩上がりの傾向が続いており、今後も増加する見通しです。また、団塊の世代がすべて後期高齢者に移行する「2025年問題」を来年に控え、高齢者医療制度への拠出金は、今後さらに増加すると考えられます。

このような状況にはありますが、令和6年度の健康保険料率については、準備金からの繰入により対応し、1000分の105に据え置くこととします。

また、介護保険料率については、介護納付金が保険料収入を上回る見込みですが、こちらも準備金からの繰入により対応し、1000分の17.4に据え置くこととします。

健康保険組合を取り巻く情勢としては、令和6年度から、第4期特定健康診査・特定保健指導および第3期データヘルス計画が始まります。当健康保険組合としましては、特定健診・特定保健指導の受診勧奨や、効果的・効率的な保健事業、コラボヘルス等に、これまで以上に積極的に取り組んでまいります。

また、令和6年12月2日には現在の健康保険証が廃止され、医療機関の受診は、マイナンバーカードに一本化されることが決まりました。なお、発行済みの保険証については、保険証廃止後も最大1年間有効となります。マイナ保険証への移行にあたり、安心してご利用いただけるよう、保険証の記号・番号・枝番や氏名、フリガナ、負担割合、資格取得年月日の他、個人番号の下4桁を記載した「加入者情報」を、すべての加入者に、令和6年10月までに送付いたします。また、マイナンバーカードの交付を受けていない方等には、保険証廃止日以降、健康保険組合から「資格確認書」を交付いたします。今後、マイナ保険証の利用率は、保険者別に評価され、後期高齢者支援金の加算・減算の対象となるため、当健康保険組合におきましても、利用率向上に向け、利用勧奨等の周知・広報に努めてまいります。

さらに、令和6年度は、医療費の単価である診療報酬の改定が実施されます。施行時期は、薬価が4月、診療報酬と材料価格は6月、介護報酬については、医療と関係の深いサービスが6月、それ以外のサービスは4月となります。改定率は、診療報酬が0.88%の引き上げ、薬価等は1.00%の引き下げ、介護報酬は1.59%の引き上げとなります。診療報酬の引き上げは、患者の負担増、保険料の上昇につながるため、容易には受け入れ難いことですが、財源は医療・介護従事者の処遇改善等に充てられることなどから、一定理解はできます。しかしながら、報酬改定による引き上げ分が確実に処遇改善に充てられるのか、今後の検証が求められます。

当健康保険組合といたしましては、今後も加入者の皆さまの疾病予防・健康づくりを支援し、医療費適正化・財政健全化に努めてまいります。皆さまにおかれましても、健康診断や人間ドック、特定保健指導を積極的に活用して疾病予防や健康管理に取り組んでいただくほか、ジェネリック医薬品の利用などを通して、引き続き医療費の適正化にご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

公告

■令和6年度保険料率については令和5年度から変更ありません (令和6年3月分から令和7年2月分)

保険料	負担区分	事業主	被保険者	合計
I. 健康保険料		52.5 / 1000	52.5 / 1000	105 / 1000
(40歳以上64歳以下の被保険者)				
I. 健康保険料		52.5 / 1000	52.5 / 1000	105 / 1000
II. 介護保険料		8.7 / 1000	8.7 / 1000	17.4 / 1000

■令和6年度 任意継続被保険者の標準報酬月額の上限額

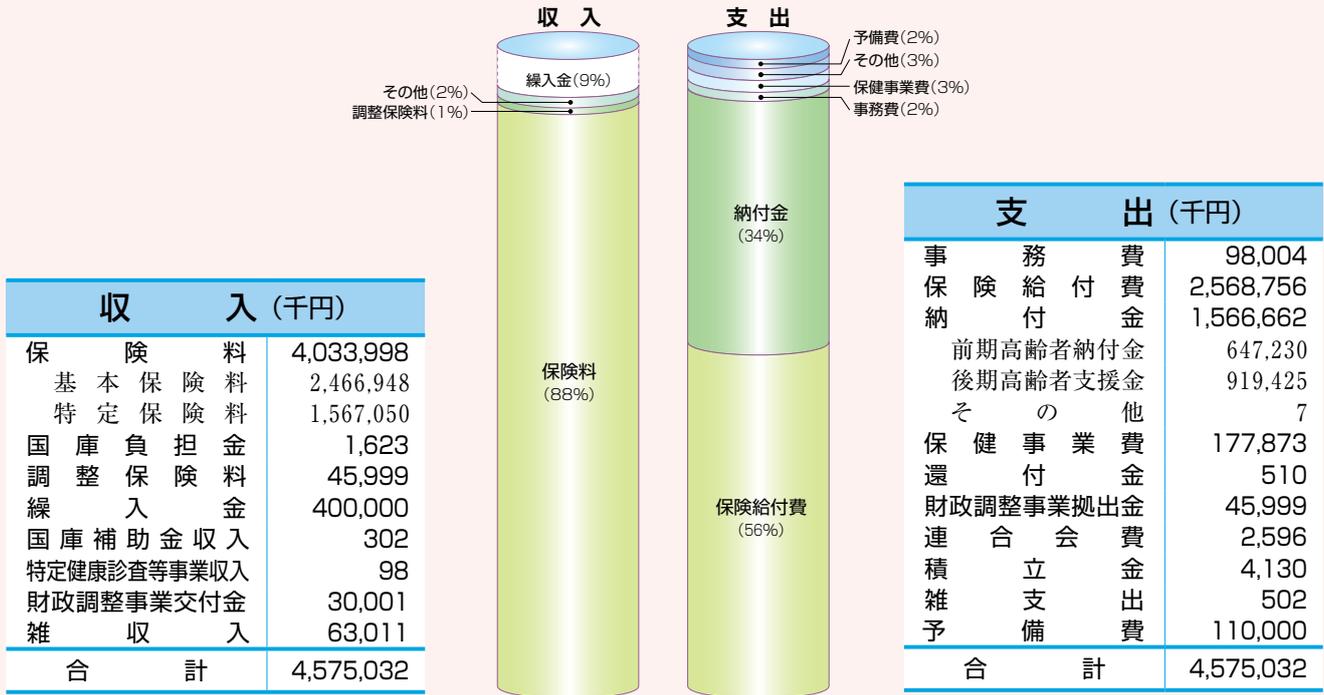
任意継続被保険者の標準報酬月額の上限額は、前年の9月末現在の全被保険者の平均額により決定されることになっています。令和6年4月1日から令和7年3月31日の間の標準報酬月額の上限額は、令和5年度から変更なく36万円となります。

※この標準報酬月額は、退職時の標準報酬月額が38万円以上の方に適用するもので、36万円以下の方は、退職時の標準報酬月額がそのまま適用されます。

令和6年度 収入支出予算概要

健康保険分

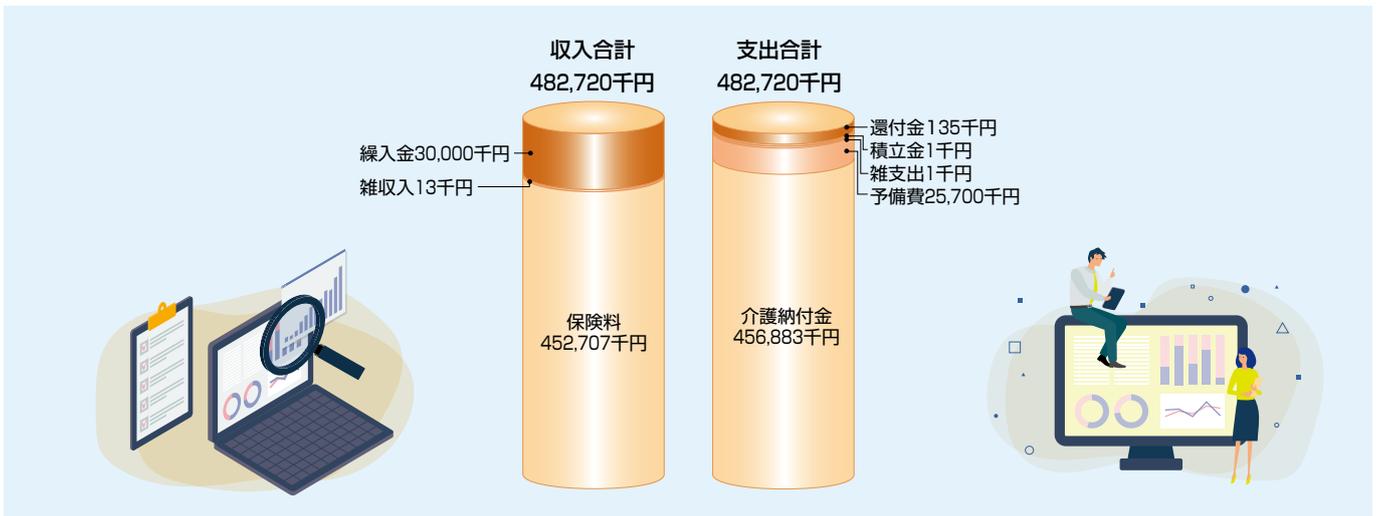
収入と支出の割合



被保険者数	7,710人	平均標準報酬月額	347,562円
-------	--------	----------	----------

(予算基礎数値)

介護保険分



公告

■新たに加入された事業所

サンマシナリーリース(株) (豊中市)	令和5年 9月 1日
西日本ペンシルセールス(株) (豊中市)	令和5年 9月 1日
(株)ワケン (吹田市)	令和5年10月16日

■削除された事業所

岡田自動車(株) (大阪市住之江区)	令和5年 3月31日
堺部品(株) (堺市堺区)	令和5年 5月14日
(株)カネコ (名古屋市長和区)	令和5年 5月31日
(株)チカラモータース (高槻市)	令和5年 9月30日

■所在地変更のあった事業所

中山自動車(株)	大阪市大正区 (旧 大阪市浪速区)	令和5年 1月22日
東光自動車工業(株)	東大阪市 (旧 茨木市)	令和5年10月17日

一年に一度は健康診断を受けましょう!

40歳以上の被扶養者の皆さまに、 特定健康診査のご案内をお送りいたします。

被扶養者、とくに主婦の方は毎日家事や育児などで忙しく、ついついご自分のことは後まわしになりがちです。でも、あなたが病気になったら大変です。あなたの健康が確信できれば、ご家族の安心につながります。1年間に1日、ぜひ時間をつくって受診してください。

〈特定健康診査〉 —40歳以上の被扶養者の方が対象—
受健者負担金 無料

生活習慣病予防健診・半日ドック費用の 自己負担額を軽減しました!!

- まず、健診を希望する契約健診機関(健診機関一覧 P5)等に予約してください。
- 所定の生活習慣病予防健診又は半日ドック健診申込書に必要事項を記入してください。
- 申込書は、必ず健診を受ける前に負担金を添えて健康保険組合に提出してください。
- 申し込みが事業所を経由するときは、事業主に申込書を提出してください。
- 健診結果に応じて受診勧奨や特定保健指導を行うことがあります。

〈生活習慣病予防健診・半日ドックコース〉 —被保険者・被扶養者とも同じです—

健康診査		
健診コース	生活習慣病予防健診	半日ドック
受健者負担金	7,000円 ↓ 5,000円	25,000円 ↓ 23,000円
健康保険組合の助成	健診費用限度額の範囲内で受健者負担金を除いた額	
利用	・1会計年度中に1回。	

詳細は健康保険組合にお問い合わせください。

オプション検査助成		
検査・項目	助成限度額	
肝炎ウイルス検査	1,000円	
前立腺がん検査	1,000円	
ピロリ菌検査	1,000円	
レディース	子宮がん ・頸部細胞診検査 ・体部細胞診検査	いずれも1,000円
	乳がん (いずれか1つ) ・マンモグラフィー ・超音波検査	いずれも1,000円

※健康診査と同時にオプション検査を実施したとき、助成の対象となります。

お願い

健診結果データのご提出について



当健康保険組合には、40歳から74歳のすべての被保険者・被扶養者の方に特定健診を実施して国へ報告する義務があります。

40歳以上の被扶養者の方で、パート・アルバイト先等で健診を受けられた場合、その結果をご提出いただき国へ報告することで、特定健診の実施とさせていただきますことができるため、健診結果のご提出をお願いいたします。

なお、ご提出いただく際には、事前に当健康保険組合健診担当あてにご連絡いただきますようお願いいたします。(TEL: 06-6762-6371)

※令和6年度に受けられた健診結果のコピーと質問票をご提出いただいた方には、2,000円分のQUOカードを進呈させていただきます。



大阪自動車整備健康保険組合の契約健診機関

令和6年4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
(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
(医) 医誠会 医誠会国際総合病院 医誠会健診センター	○	×	⊕	大阪市北区南扇町 4-14	0570-09-9166
(医) 聖授会 フェスティバルタワー健診センター	○	○	⊕ 不定	大阪市北区中之島 2-3-18 中之島フェスティバルタワー 15 階	0120-845-489
(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	○	○	⊕ 不定	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) 聖授会 OCAT 予防医療センター	×	○	⊕ 不定	大阪市浪速区湊町 1-4-1 OCAT ビル地下 3・4 階	0120-728-797
(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検診協会	○	○	⊕ 不定	大阪市淀川区西中島 4-4-21 サンノビル	06-6308-3908
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
(医) 健康支援三恵 三恵クリニック	○	○	⊕ 午前中	柏原市太平寺 1-6-5	072-943-0711
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	名古屋市西区則武新町 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
(医) 知音会 西宮ガーデンズ健診クリニック	×	○	⊕	兵庫県西宮市高松町 8-25	0120-37-1092
(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。

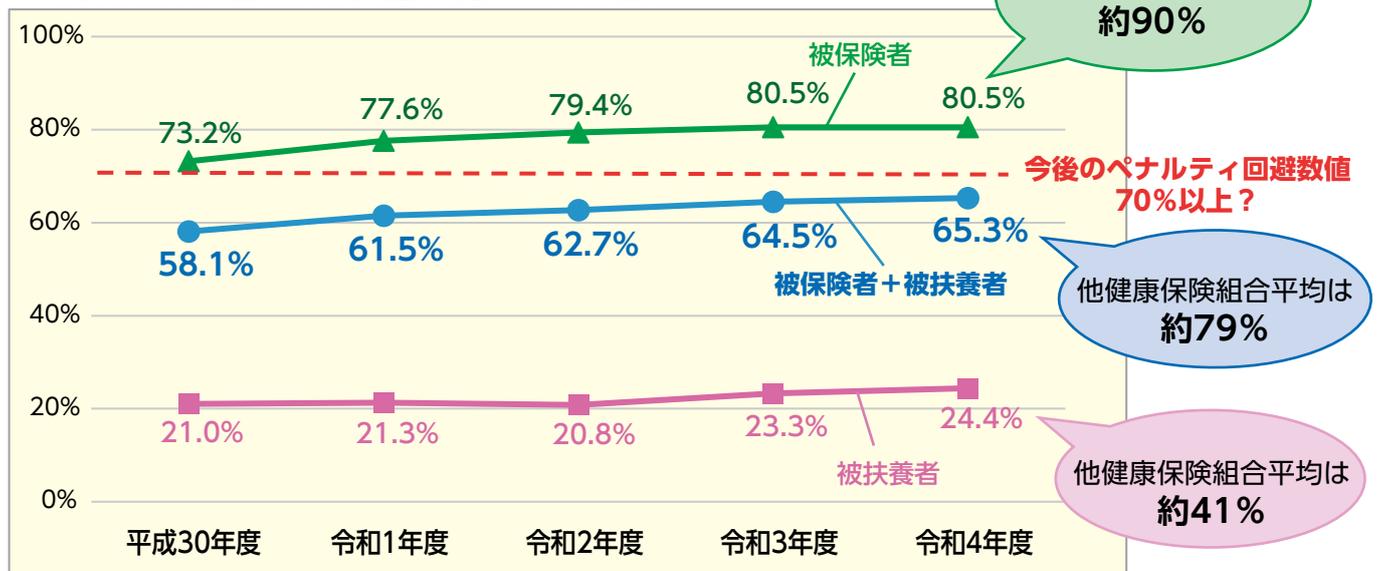
特定健診受診率の状況について

健康保険組合には、40歳から74歳の被保険者と被扶養者が対象となる特定健診の結果を集約して、国へ報告する義務があります。

特定健診受診率や特定保健指導実施率が低いと、国よりペナルティ(後期高齢者支援金に加算)が課せられ、健康保険料に影響する可能性があります。

また、今後ペナルティ回避の数値がアップしていく予定です。
(令和4年度は63.2%以上、令和5年度は64.6%以上、令和6年度は68.1%以上、これ以降70%以上へ?)

《当健康保険組合の特定健診受診率年次推移》



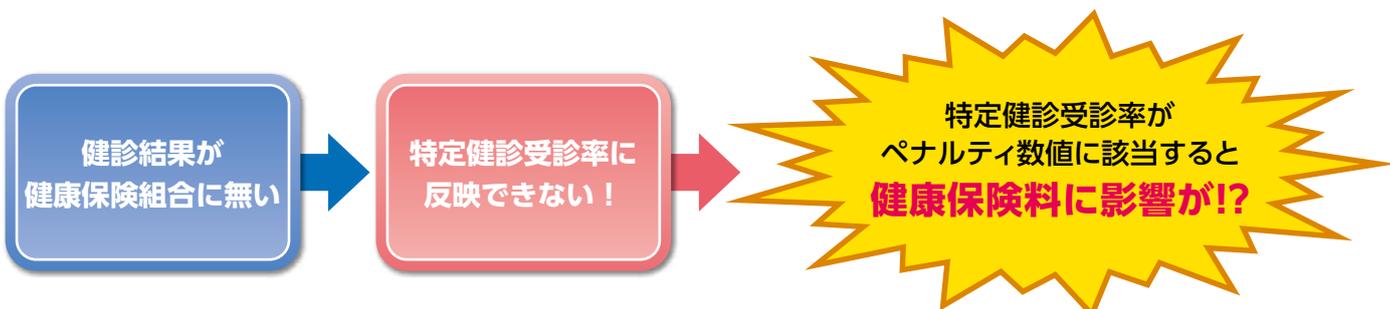
当健康保険組合の特定健診受診率は、これまで何とかペナルティ回避ができていましたが、ペナルティ回避数値のアップに伴い、かなり厳しい状況となります。

当健康保険組合の特定健診受診率は、他の健康保険組合(平均)より、かなり低めです!
特に被扶養者の低さが目立ちます!



当健康保険組合の生活習慣病予防健診や半日ドック(P4~5参照)を受診すると、自動的に当健康保険組合へ特定健診結果(データ)が届きます。

会社健診(労働安全衛生法上の健診)を受診の場合は、自動的に結果などが届きませんので、当健康保険組合に健診結果(コピーorデータ)や、特定健診質問票などの提出が必要となります。



被扶養者の健診について

- 5～6月頃に、本年度40歳以上となる被扶養者には、お住まいの所へ『健診案内』が送付されます。同封の『受診券』を利用すると、**特定健診を無料で受診**できます！
- 特定健診より多くの検査を希望される場合は**、当健康保険組合の生活習慣病予防健診や半日ドックを受診しましょう！(P4～5参照)
- 40歳以上で**パート先などの健診を受けている方には**、当健康保険組合にその**結果コピーと特定健診質問票を提出**すると**クオカードをプレゼント**します！
⇒返信用封筒や特定健診質問票を送付しますので、当健康保険組合へお問合せを
- 定期通院中の方で、通院している医療機関が特定健診を実施していれば**、同封の『受診券』を利用すると、**特定健診を無料で受診**できます！

健診についてのお問合せは、TEL:06-6762-6371 まで

健康トピック

健康保険組合
保健師からの

保健師：上田祐規子



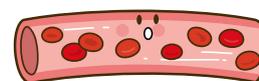
当健康保険組合の医療費は『**循環器疾患(心臓や血管などの病気)が高い**』という特徴があります。

循環器疾患

先天性でない限り、生活習慣病(高血圧、脂質異常症、糖尿病など)が元になっていることが多い



健診結果では『**血圧**』『**コレステロール**』『**中性脂肪(TG)**』『**血糖関係(血糖やHbA1C:ヘモグロビンエーワンシー)**』などにチェックがあると要注意!



経年でチェックが続いている方は、更に注意が必要!!

自覚症状が無くても、健診結果で上記項目が『**要再検査**』『**要精密検査**』『**要医療(治療)**』となった場合は、医療機関(内科、できれば循環器内科、血糖関係は糖尿病科など)に相談しましょう!



日頃の食事や運動、睡眠、喫煙など生活習慣の見直しも大切!

以前と比べて、**体重やお腹周りがアップしている方は、そのコントロールを!**



令和6年12月に保険証が廃止

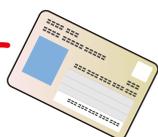


医療機関の受診方法が マイナンバーカードに一本化されます

令和6年12月に保険証が廃止され、
医療機関の受診はマイナンバーカードが基本になります。

令和6年12月2日に現在の保険証が廃止され、医療機関の受診方法はマイナンバーカードで行うことが基本となります。保険証廃止までに、マイナンバーカードで受診できるように、マイナポータルで保険証利用の申し込みを済ませておきましょう。まだマイナンバーカードの交付を受けていない方は、お早めに交付を受けてください。なお、保険証廃止後も最大1年間はずでに交付されている保険証が引き続き使えます。

また、マイナンバーカードの交付を受けていないなど、マイナンバーカードを使って受診することができない方には当分の間は健康保険の「資格確認書」が交付され、資格確認書で医療機関を受診することが可能です。



医療機関の窓口では
カードリーダーで
受け付けを行います。

● 保険証廃止後の医療機関の受診方法 ●

マイナンバーカード（マイナ保険証）



マイナンバーカードを使って受診します。受診前にマイナポータルでマイナンバーカードを保険証として利用するための「利用申し込み」を行います（初回のみ）。

現在の保険証



経過措置として、保険証廃止後もすでに交付されている保険証についてはそのまま利用できます。期間は最大1年間（有効期限が先に到来する場合は有効期限まで）です。

資格確認書

マイナンバーカードの交付を受けていない方や、マイナポータルで保険証の利用申し込みを行っていない方には、健康保険の「資格確認書」が交付されます。有効期限は5年以内で各健康保険組合などが設定します。
※資格確認書の形状等は未定です。

マイナンバーカードにはメリットがたくさん!



メリット 1

顔認証で受付が
自動化される

メリット 2

転職・結婚・引っ越し
してもそのまま使える

メリット 3

限度額以上の医療費の
一時支払いが不要

メリット 4

健診結果や投薬歴に基づく
治療が受けられる

メリット 5

健診結果や服薬歴を
管理できる

メリット 6

医療費控除の申告が
簡単にできる

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、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

扶養している「ご家族」に 変更はありますか？



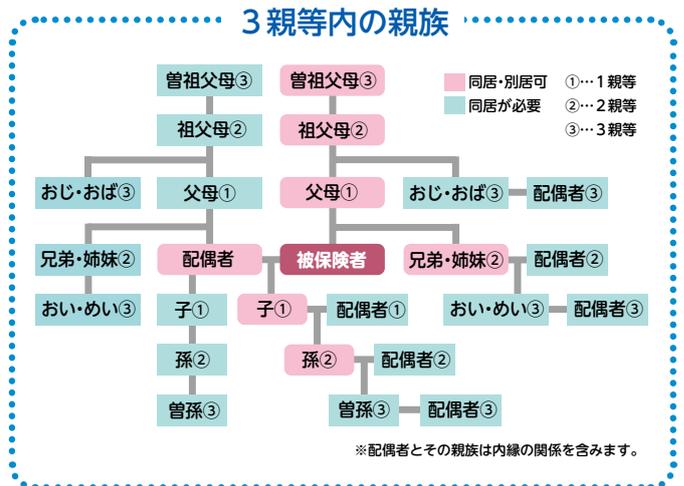
健康保険では、被保険者の収入で生活している75歳（一定の障害のある人は65歳）未満の家族も「被扶養者」として保険給付が受けられます。
被扶養者になるには健康保険組合から認定を受ける必要があります。

■被扶養者の要件

下記のいずれにも該当する方を基準に、健康保険組合が総合的に判断して被扶養者の認定をします。

- ①主として被保険者の収入で生活している
- ②被保険者の3親等内の親族である
- ③原則として国内に居住している
- ④年収*が下記(1)(2)の両方を満たす

- (1)年収130万円（60歳以上または障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障害者である場合は180万円）未満
 - (2)被保険者と同居の場合…年収が被保険者の半分未満
被保険者と別居の場合…年収が被保険者からの仕送り額未満
- * 年収とは、向こう1年間の収入見込み額です。雇用保険の失業等給付、公的年金、健康保険の傷病手当金や出産手当金も含まれます。



5日以内

■被扶養者に変更があるときは 手続きが必要です

結婚・出産などにより扶養家族を有するようになったとき、就職・引っ越しなどにより被扶養者でなくなったときなど、被扶養者に変更があった場合は、「被扶養者(異動)届」に必要な書類を添付して、5日以内に事業主を経由して当健康保険組合に提出してください。

※添付する提出資料は、事例によって異なるので、当健康保険組合に照会してください。

就職などで他の健康保険組合の被保険者になったお子さまはいませんか？

被扶養者の方が就職などで、他の健康保険の被保険者や共済組合の組合員になった場合は、**扶養から外す手続きが必要**です。他の健康保険に加入した日が、被扶養者の資格喪失日となります。



その他にも、こんなときは扶養から外れます

- パートやアルバイト先で健康保険の被保険者になった
- 75歳になった（後期高齢者医療の被保険者になった）
- 年収が130万円（60歳以上または障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障害者である場合は180万円）以上見込まれる
- 年収が被保険者の半分以上になった
- 年収が被保険者からの仕送り額を超えた
- 結婚して他の被保険者の被扶養者になった
- 離婚した
- 亡くなった
- 同居が扶養の要件の人が別居した
- 日本国内に住所を有しなくなった（海外留学など例外あり）

手続きをお忘れなく!

「年収の壁」への対応について

「年収の壁」対策として、パート・アルバイト等で働く被扶養者で、人手不足で働く日数が多くなった、残業時間が増えたなどの理由で被扶養者の収入要件を超える一時的な収入増があった場合は、**事業主の証明書を提出すれば、継続して被扶養者になることができます**（連続2回まで）。

▶詳しくは厚生労働省のHPをご確認ください。https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html 年収の壁 検索

よくある質問



Q1

被扶養者の収入には、どのようなものが含まれますか？

A

給与収入(税金や社会保険料を引く前の額)や通勤手当、時間外手当などの手当のほか、公的年金や雇用保険の失業等給付、健康保険の傷病手当金や出産手当金、労災保険の給付なども含まれます。なお、年収は、過去の収入のことではなく、今後1年間の収入見込み額のことを指します。

Q2

夫のパート収入が減りました。年間収入は130万円未満となります。被扶養者として認められますか？

A

これまでの給与が3ヵ月連続して108,334円を下回ったときは、基本的に被扶養者として認められます。その場合は添付書類として、直近3ヵ月間の給与明細書等が必要となります。

Q3

妻は前職を退職後、傷病手当金を受けています。受給中でも被扶養者として認められますか？

A

傷病手当金の給付日額が、60歳未満の方は3,612円未満、60歳以上の方は5,000円未満であれば、基本的に被扶養者として認められます。その場合は添付書類として、傷病手当金の支払額がわかる支給決定通知書等が必要となります。

Q4

夫が退職後に失業保険を受給する予定です。受給開始までの期間は被扶養者として認められますか？

A

失業給付の受給開始までの期間については、被扶養者として認められます。ただし、受給日額が3,612円(60歳以上の方は5,000円)以上の場合、受給が開始された時点で被扶養者からはずす手続きが必要となりますので、雇用保険受給資格者証の写しを添付してください。なお、失業給付の受給完了後も雇用保険受給資格者証の写しを添付いただくことで、被扶養者として認められます。

Q5

実母(63歳)の収入はパート(23万円)と遺族年金(160万円)を合わせて年間183万円あります。被扶養者として認められますか？

A

税法上、遺族年金・障害年金は課税対象ではありませんが、健康保険では収入とみなします。被扶養者認定基準の収入限度額は、60歳以上で180万円未満となっていることから、被扶養者として認められません。

Q6

娘が留学し、しばらく海外に住むことになりました。国内居住ではないので、被扶養者から外さないといけませんか？

A

被扶養者になるには、国内に居住していることが要件となりますが、外国に一時的に留学する学生等、国内に生活の基盤があると認められる場合には、例外的に被扶養者になることができます。その場合、「被扶養者(異動)届」「被扶養者 現況申立書」と右記の添付書類等を提出してください。

留学をする学生

- 査証(ビザ)
- 学生証
- 在学証明書
- 入学証明書等の写し

外国に赴任する被保険者に同行する家族

- 査証(ビザ)
- 海外赴任辞令
- 海外の公的機関が発行する居住証明書の写し

医療費が高額になったとき

健康保険では、医療費の自己負担額が際限なく大きくならないように、限度額を設けています。この仕組みを高額療養費制度といいます。



- 医療費の自己負担が限度額を超えると、超えた分が払い戻される
- 自己負担の限度額は年齢や年収（標準報酬月額）で異なる
- マイナ保険証の利用により事前の申請手続きが不要に



医療費の自己負担が限度額までに抑えられる

健康保険を使って医療を受けるとき、窓口での負担額は医療費の一部（原則3割）で済みます。しかし、重い病気やけがなどで長期入院したり、手術や高度な治療を受けると、そのままでは窓口負担も高額となってしまいます。

そこで、医療費の窓口負担が際限なく大きくなることを防ぐために、月ごと（毎月1日～末日）の自己負担限度額が定められており、限度額を超えた分は、当健康保険組合から払い戻しが受けられます。これが高額療養費制度です。毎月の限度額は、年齢や収入（標準報酬月額）によって異なります（表参照）。

世帯での合算もできる多数該当ならさらに負担減

医療費の支払いが一度では限度額を超えなかった場合でも、同一月内に同一世帯（同じ医療保険に加入している場合に限る）で2万1000円以上の自己負担が複数あるときは、これらを合算して自己負担限度額を超えた金額が払い戻されます（世帯合算）。なお、同一人が同一月内に2つ以上の医療機関で、それぞれ2万1000円以上の自己負担がある場合も、それらを合算できます（70歳以上75歳未満は金額に関係なく合算可能）。

さらに、直近12ヵ月で、自己負担限度額を超えた月が3ヵ月以上ある場合は、4ヵ月日以降は「多数該当」扱いとなり、自己負担限度額が引き下げられます。つまり、長期にわたって高額な医療費がかかる場合には、より負担が軽減されることになります。

マイナ保険証で「限度額適用認定証」の提示が不要に

高額療養費の払い戻しを受けるには、医療機関等の窓口でいったん自己負担額を全額支払い、後日、保険者へ「高額療養費支給申請書」を提出する方法と、事前に保険者から「限度額適用認定証」の交付を受け、医療機関等の窓口で提示することで、窓口での自己負担額を限度額までで済ませる方法があります。ただし、マイナンバーカードを保険証として利用すれば、窓口で限度額情報の提供に同意することで、「限度額適用認定証」を提示しなくても、自動的に窓口での支払い額が限度額までで済みます。なお、マイナンバーカードを保険証として利用するには、事前にマイナポータルから利用申し込みが必要です（初回のみ）。

世帯合算や多数該当に当てはまる場合は、事後に保険者へ「高額療養費支給申請書」を提出して払い戻しを受けるケースもあります。また、高額療養費は、過去2年分さかのぼって申請が可能です。この場合も「高額療養費支給申請書」の提出が必要です。



表●70歳未満の人の自己負担限度額

区分	自己負担限度額
標準報酬月額83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% [多数該当：140,100円]
標準報酬月額53万円～79万円	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% [多数該当：93,000円]
標準報酬月額28万円～50万円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% [多数該当：44,400円]
標準報酬月額26万円以下	57,600円 [多数該当：44,400円]
低所得者（住民税非課税）	35,400円 [多数該当：24,600円]

※70歳以上75歳未満の自己負担限度額は別途定められています。

健康保険は
使えません

仕事や通勤途中のけがは 労災保険で受診してください

仕事に起因する病気やけが、通勤途中のけがは、労災保険が適用されます。
健康保険は使えませんのでご注意ください。
労災保険が使える場合は自己負担なしで医療を受けることができます。

会社で働く人が仕事や通勤途中にけがをした場合は、健康保険ではなく労災保険で医療を受けることになっています。労災保険が適用される場合は、健康保険証では受診できませんのでご注意ください。勤務形態に関係なく労災保険が適用されるため、パートやアルバイトであっても対象となる病気やけがの場合は、労災保険での受診となります。

労災保険が適用されるかは労働基準監督署が判断しますので、自分の意思で健康保険か労災保険かを選択することはできません。詳しくは労働基準監督署に相談してみましょう。

労災保険が適用される例

仕事に起因する病気やけが (業務災害)

- 仕事や仕事の準備・後始末中のけが
- 出張中や会社から得意先へ向かう途中のけが
- 車を利用しての営業や出張の途中、交通事故によるけが
- 仕事と病気の間には相当の因果関係が認められる場合 など

通勤途中のけが (通勤災害)

- 通勤途中での交通事故によるけが
- 通勤途中の転倒、階段を踏み外してのけが
- 電車やバスなど公共交通機関でのけが
- 日常生活に必要な行為（病院の受診・子供の送迎・日用品の購入など）の後、通常の経路に戻ってからのけが など

※居酒屋で飲酒したなど、日常生活に必要な行為以外の場合は、通勤経路から外れたことになるため通勤災害にはなりません。

通勤途中・仕事に けがをした！



▶ 労災指定病院を受診



労災であることを申し出て受診すると、原則として自己負担なしで治療を受けることができます。

※通勤災害では一部負担金200円。

▶ 一般の病院を受診



受付で労災であることを申し出て、治療費をいったん全額立て替え払いし、後から本人が労働基準監督署に請求します。

健康保険で 受診して しまったときは？

労災適用の病気やけがに健康保険を使ってしまった場合は、速やかに事業所の担当部署に申し出て、労災保険に切り替える手続きを行ってください。また、健康保険組合にもご連絡をお願いします。



大阪自動車整備健康保険組合にご加入の皆様へ

組合限定価格
月会費 **¥5,500** (税込6,050円)
入会金 **¥500** (税込550円)

JOYFIT App より簡単入会

・プロモーションコード ・キャッシュカード が必要です

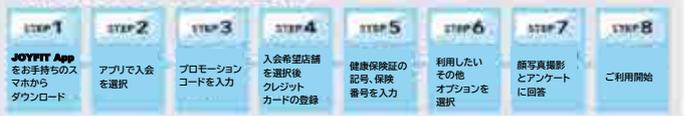
詳しくは健康保険組合HP内「入会手続き」より
(1)「JOYFITプロモーションコード発行申請書」をご確認ください。



備考欄

- ・アプリ入会時に組合より発行されるプロモーションコードが必要です。
- ・会費の日割りはございません。入会は月初がおススメです。
- ・施設ご利用の際は、室内シューズ、汗拭き用のタオル水分補給などをご準備ください。
- ・満16歳から入会可能です。

法人会員のご入会手続き方法



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

期間限定 **5/1(水) ▶ 6/30(日)**

月額固定 使いたい放題プラン

おすすめ! 月々 **10,450** 円 (税込) Monthly コーポレート会員

- ・事務手数料
- ・月会費 **1**カ月分
- ・タオル&シューズレンタル 通常2,090円/月(税込) **最大2**カ月分 **0**円

さらに ルネサンス公式オンラインショップ **¥2,000OFF** クーポンプレゼント!

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 **入会当日 0**円
通常1,760円/回(税込)
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

まずは見てから!
"カラダ測定"も無料でできます!

RENAISSANCE 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(退会後7か月以上経過している方も含む)のみ適用。フィットネス権会員からコーポレート会員への変更は対象外です。※8か月以上、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は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か月分1,100円(税込)の割引になります。

おうちで
おいしく

ご当地 健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく
健康的なレシピにアレンジして紹介します。

監修/清水加奈子

フードコーディネーター、管理栄養士、
国際中医薬膳師、国際中医師



千葉県の
ご当地料理

太巻きずし

● 425kcal ● たんぱく質10.7g
● 脂質3.5g ● 炭水化物91.3g
● 塩分相当量2.6g ※すべて1人分

スマホでも
見られる!



千葉県では、古くから冠婚葬祭やお祭りなどのごちそうとして、断面が凝った図柄の太巻きが食べられてきました。今回紹介するのは、初級者にも作りやすい花の図柄の太巻きずしです。今回は花びら部分を黒米酢飯にすることで、ビタミン、ミネラル、食物繊維が取れるレシピにアレンジしました。

作り方

調理時間45分

- 卵を割りほぐし、塩を混ぜ、油を薄く敷いたフライパンで棒状の卵焼きを焼く。いんげんは塩水(分量外)でゆでる。焼きのり1枚は4等分に、1/2枚は2等分に切り、1/4枚の大きさを6枚作る。
- Aの材料を混ぜ合わせ酢を作り、2/3は温かいご飯に混ぜ酢飯を、残りは温かい黒米ご飯に混ぜて黒米酢飯を作り、それぞれ冷ます。
- ②の黒米酢飯を5等分し、それぞれを1/4枚の大きさののりにのせ、巻きすで細く丸く巻いたものを5本作る。
- 巻きすに①の卵焼きを③で囲むようにしてぎゅっと巻き、しばらく置く。
- ④のくぼみに①のいんげんを組み合わせて再びぎゅっと巻き、しばらく置く。
- 巻きすに全型焼きのり1+1/4枚をつなげてのせ、②の酢飯を手前と向こう側1cmずつ残してなるべく厚さが均等になるように広げ、⑤を中央ののせ両側から包むように巻く。
- 8等分に切り分けて器に盛る。



材料(2人分)

- 卵 1個
- A 酢 大さじ2
- 塩、サラダ油 少々
- 砂糖 大さじ2
- いんげん 5本
- 塩 小さじ1弱
- 焼きのり 全型2+1/2枚(外側用1+1/4枚、花びら用1/4枚×5枚)
- ご飯(外側用) 250g
- 黒米ご飯(花びら用) 175g

健康食材

焼きのり

千葉県では江戸時代からのりの養殖が盛んで、現代で「江戸前海苔」といえば千葉県産の物です。焼きのり1枚(3g程度)には、牛乳コップ1/5杯分、卵1/2個分のたんぱく質が含まれています。しかも、ビタミン、鉄分などのミネラル、食物繊維も豊富です。カロリーが低いので、ご飯のお供にプラスして食べることで、効率的に栄養を取ることができます。



POINT

1回切るたびに、濡らしたキッチンペーパーで包丁をよく拭いてから切ると、きれいな断面に仕上がります。

にっぽん旅
ウォーキング
富山県砺波市

砺波平野に春を告げる 可憐な花の絨毯



春の高い晴天率と肥沃な土地、良質で豊富な水を有する富山県は、チューリップの栽培に適した環境であり、その球根出荷量は日本一を誇る。チューリップ栽培始まりの地・砺波エリアで、街中を彩る可憐な花を眺め、春の訪れを感じよう。

「砺波チューリップ公園」はフェア会場の中心だけあって、チューリップ回廊、大規模な花壇など見どころがたくさんだ。中でも、チューリップタワーから眺める17品種21万本のチューリップを用いた大花壇の地上絵は圧巻の光景である。最後は「道の駅砺波」へ。新鮮な地産野菜や名産品の大門素麺などの、チューリップを育んだ砺波の豊かな水と土の恵みを買って帰ろう。

4月下旬から5月初旬のチューリップの花が咲く時期は、「となみチューリップフェア」が開催され、約300品種300万本のチューリップが30万人を超える来場者を魅了する。その会場の一つ「富山県花総合センターエレガガーデン」は、フェアの穴場で、比較的ゆったり花を楽しむことができる。フェアのメイン会場の中にあるガラス張りの建物「チューリップ四季彩館」では、特殊技術によってチューリップが一年中楽しめる。売店で買えるチューリップモチーフの雑貨は、お土産に最適だ。次は砺波平野の散居村風景から着想し、70本のケヤキを周囲に巡らせたシンメトリーな構造の建物「砺波市美術館」へ。好天日には、3階テラスから雄大な立山連峰を眺めることができる。

砺波駅の南口から街を歩くと、あちこちでチューリップの花の絨毯に出合えることがある。これらは観賞用ではなく、球根栽培のための畑だ。砺波は、大正時代に稲作後の裏作として、国内で初めてチューリップ栽培が導入された地であり、現在もチューリップ球根出荷量日本一の富山県の中でもトップの出荷量を誇る。

2 チューリップ四季彩館

チューリップが一年中見られる世界唯一の施設。四季折々の花々とチューリップのコラボを楽しめる「ワンダーガーデン」では360度をチューリップで囲まれる「チューリップパレス」や、チューリップが万華鏡のように映し出される「パレットガーデン」など見どころ満載。また、チューリップの成長過程や歴史も学べる。館内のカフェで食べられる、チューリップの花のエキス入りシロップを使ったチューリップソフトクリームはほのかな花の香りと優しい甘さが人気。

DATA 時間：9:00～18:00 / 休：年末年始、展示入替日等 / 電話：0763-33-7716

1 富山県花総合センターエレガガーデン

栽培技術や活用方法など、花に関する情報を総合的に提供する施設。温室やモデル花壇、イングリッシュガーデン風花壇、バラ花壇、立体花壇、ふれあい広場、観賞池、西洋シャクナゲ花壇などが整備されているほか、年3回の花まつりが開催され、気軽に花と出合えるのが魅力だ。

DATA 時間：9:00～16:30 / 休：火曜 / 電話：0763-32-1187

3 砺波チューリップ公園

チューリップタワーをシンボルとした都市公園。春はチューリップ、夏にはコキアやカンナなどが咲きそろい、冬にはイルミネーションが輝くなど、四季を通じて楽しめる。園内には、全国でも最大級の「五連揚水水車」や、涼やかなひょうたん池、築250年を超える散居農家「旧中嶋家」など見どころが多い。

DATA 時間：チューリップフェア期間を除き散策自由※開館時間は施設により異なる / 休：チューリップフェア前後に準備および撤去作業のため臨時休園あり / 電話：0763-33-7716 (チューリップ四季彩館)



※営業時間などデータは変更される場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。