

裏面

表紙

2

3

8

9

10

11

4

5

12

13

6

7

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7年度の予算案が、2月3日開催の第138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7年度の予算総額は45億69万7千円となり、経常収支差引額は、△2億1,699万5千円の赤字を見込んでいます。

収入面では、被保険者数が横ばい傾向で、平均標準報酬月額が伸び悩んでいることから、保険料収入は0.7%微増の見込みとしております。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5年度で対前年比6.3%増、令和6年度は令和7年2月現在で対前年比3.9%増と右肩上がりの傾向が続いており、令和7年度も増加する見通しです。また、今年は、団塊の世代がすべて後期高齢者に移行する年にあたり、今後、高齢者医療制度への拠出金が急増していくと見込まれています。

このような厳しい状況にはありますが、令和7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、令和7年度は保険料収入が介護納付金を若干上回る見込みですが、来年度以降の介護納付金の増加に備えるため、1000分の17.4に据え置くこととします。

政府は、現役世代に偏っている社会保障負担の在り方を見直し、年齢に関わりなく全ての世代が能力に応じて負担を分かち合う社会保障制度の構築を目指し、様々な改革を検討しています。その一つとして、高額療養費の自己負担限度額の引き上げや段階的な所得区分の細分化等の見直しを行うこととされていましたが、患者団体からの反対や見直しの凍結を求める意見等を踏まえ、高額療養費制度の見直し全体について実施を見合わせ、本年秋までに改めて方針を検討し、決定するとの考えが示されました。先行きは不透明な状況で、今後の動向を注視していく必要があります。

また、昨年12月2日から健康保険証の新規発行が終了し、医療機関等へはマイナ保険証で受診していただくことが基本となりました。従来の健康保険証も経過措置により1年間は有効ですが、今年の12月2日以降は無効となります。まだマイナ保険証をお持ちでない方は、お早めに手続きいただきますようお願いいたします。

さらに、令和8年度から始まる、子ども・子育て支援金制度にかかる拠出金については、被用者保険全体で一律の率が示され、健康保険料と合わせて徴収することとなる予定です。

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。



■令和7年度保険料率については令和6年度から変更ありません (令和7年3月分から令和8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7年度 任意継続被保険者の標準報酬月額の上限額

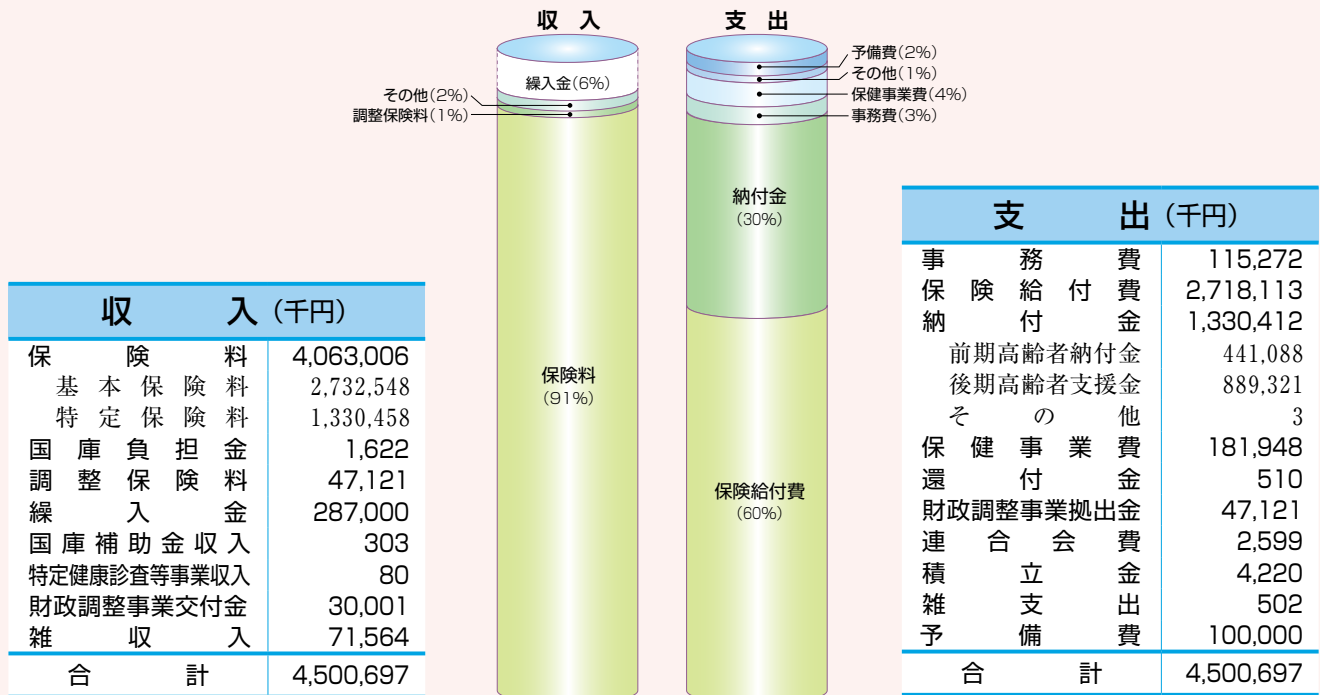
任意継続被保険者の標準報酬月額の上限額は、前年の9月末現在の全被保険者の平均額により決定されることになっています。令和7年4月1日から令和8年3月31日の間の標準報酬月額の上限額は、令和6年度から変更なく36万円となります。

※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7年度 収入支出予算概要

健康保険分

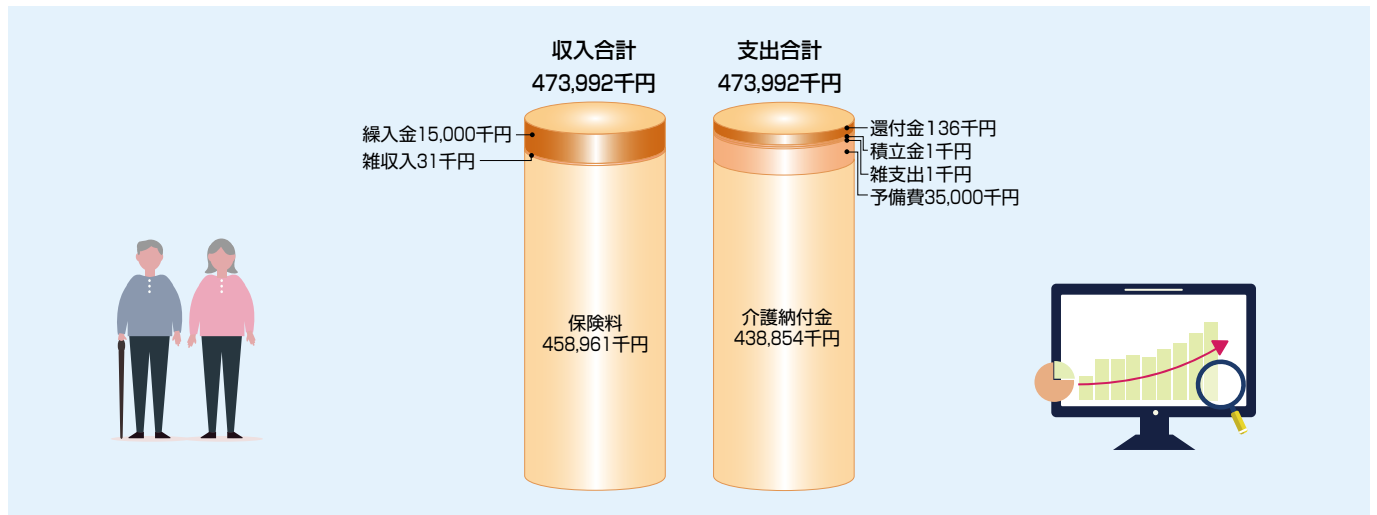
収入と支出の割合



被保険者数	7,736人	平均標準報酬月額	348,952円
-------	--------	----------	----------

(予算基礎数値)

介護保険分



■削除された事業所

(株)有本自動車 (藤井寺市) 令和5年12月31日

日生自動車工業(株) (守口市) 令和6年9月30日

■名称変更のあった事業所

(株)NKG AUTO (旧名称 カドマディーゼル(株)) 令和6年10月1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〉 ー40歳以上の被扶養者の方が対象ー
受健者負担金 無料

生活習慣病予防健診・半日ドックは 費用の一部を補助しています。

- 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〉 ー被保険者・被扶養者とも同じですー

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	5,000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。	

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。		

詳細は健康保険組合にお問い合わせください。

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。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7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Q.U.O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7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	大阪市北区堂島浜 1-1-27	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 アブローズタワークリニック	○	○	⊕ 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 9 F	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	大阪市都島区友利町 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。

就職・引っ越しされたご家族はいませんか？

扶養しているご家族に 変更があったら 手続きをお忘れなく！



ご家族が就職や引っ越しなどで被扶養者の要件を満たさなくなったときは、扶養から外す手続きが必要です。**5日以内**に「被扶養者(異動)届」を提出してください。

ご確認ください



こんなときは被扶養者ではなくなります

- ▶ パート・アルバイト先で健康保険に加入した
- ▶ 年収が130万円以上
(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
- ▶ 国内に住所がなくなった(海外留学、海外赴任への同行などは除く)
- ▶ 同居が条件となる被扶養者※が別居した
- ▶ 75歳になり後期高齢者医療制度に加入した



※ 被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の3親等内の親族が被扶養者になるには同居している必要があります。

被扶養者となる要件

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。

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。

5日以内



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。

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



健康づくりをサポートする

K-K-POINT

新規登録で1,000ポイントもらえる

令和7年
4月1日～9月30日
ウォーキングキャンペーン
開催中!

どんどん歩いて健康と賞品をGetしよう!

ウォーキングは簡単に始められて、健康管理にとっても効果的です。少しでも歩くことを意識することで生活習慣病を予防し、健康維持につなげることができます。

K-POINT は、ウォーキングを通じて日々の健康づくりに積極的に取り組む皆さまを応援するために生まれた健康プログラムです。歩数に応じてポイントがたまり、素敵な賞品を進呈いたします。

登録・管理はすべて**無料**ですので、ぜひご登録いただきウォーキングを習慣にしましょう。



1,500ポイント以上ためた方には
**QUOカードPayを
プレゼント**



実施期間

令和7年4月1日～令和7年9月30日

参加できる方

当健康保険組合の被保険者、配偶者（被扶養者の認定を受けている方）

ポイントをためる

毎日のウォーキングで貯まる 1,000歩で1ポイント（1日最大10ポイント）

賞品をもらう

1,500ポイント以上 ⇒ QUOカードPay（1,000円）

実施期間終了後、参加者のポイント数を確認し、1,500ポイント以上あった方の登録メールアドレスへ送付いたします。（令和7年11月末頃予定）

※令和7年9月30日時点で当健康保険組合の資格が無い方は対象外となります。

ご利用方法

1 K-POINT に登録しよう！

大阪自動車整備健康保険組合のホームページのバナーをクリック



もしくは二次元バーコードから登録



2 新規会員登録しよう！



トップページの「新規会員登録はこちら」をクリック。

3 登録画面でエントリー



登録が終われば、すぐご利用可能です！

4 ログイン



5 コースを選択



「ウォーキングコース一覧」でお好きなコースを選択してください。
※コースを選択しないと歩数入力等ができません。

6 マイページ画面ができます



マイページでは保有ポイント数の確認や歩数入力などができます。また、右上にあるメニューからは会員情報の変更などができます。

7 歩数などを入力



「歩数入力」から歩数入力を行います。
「一括入力」のページで歩数をまとめて登録できます。

8 賞品をもらおう



**1,500ポイント以上貯めて
QUOカードpayを
Getしよう!!**

※QUOカードPayの送付は令和7年11月末頃の予定です。

「QUOカード Pay」とは、スマートフォンで使えるデジタルギフトです

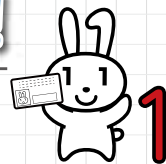
メールで届いたURLを開き、お店でバーコードを読み取ってもらっただけでご利用頂けます。QUOカードPay専用URLはご登録のメールアドレスに送信します。メールアドレスの誤りや受信拒否設定をされている場合はメールの受信が出来ませんのでご注意ください。

ドメインのお知らせ ※受信設定をお願いします。

- ・QUOカード Payの配信 @pay-email.quocard.jp
- ・K-POINT 事務局からのお知らせ @k-point.info



これからはマイナンバーカードで病院へ行こう!



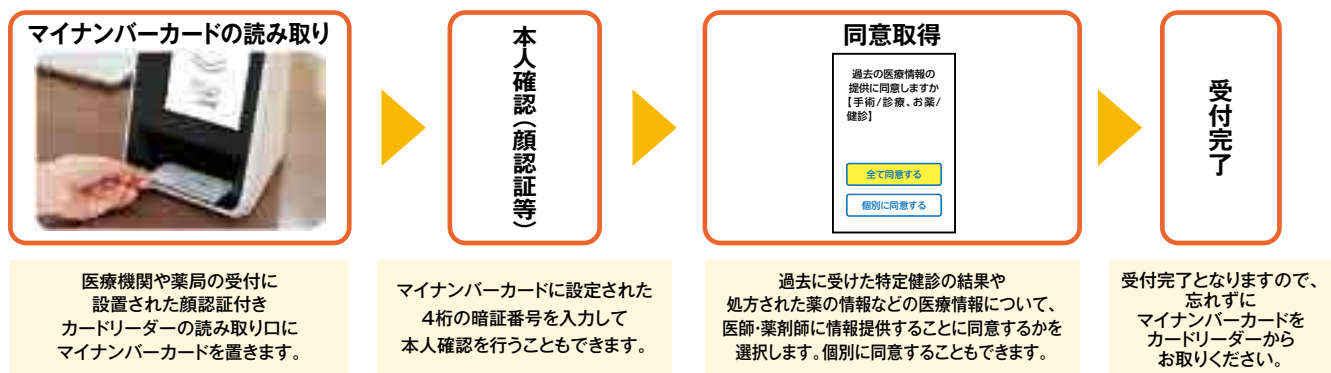
令和6年12月2日から医療機関等にかかる場合は、マイナンバーカードでの受診が基本となりました。
健康保険証をお持ちの方は、利用ができなくなる令和7年12月1日までの間にマイナンバーカードでの受診へ切り替えをお願いします。
資格確認書をお持ちの方も可能な限りマイナンバーカードでの受診へ切り替えをお願いします。

【マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録方法】



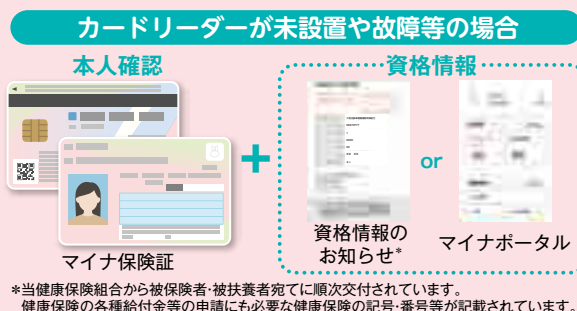
【健康保険証として利用登録したマイナンバーカードの受診方法】

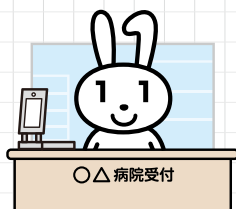
マイナ保険証で医療機関等を受診する場合は、毎回マイナンバーカードを持参して受付を行う必要があります。受付の手続きは医療機関の窓口で設置された顔認証付きカードリーダーを使用して行います。



【マイナ保険証が使えないときは?】

医療機関や薬局によっては、マイナ保険証によるオンライン資格確認システムが未導入でカードリーダーが設置されていない場合や、設置されていても故障等で使えない場合があります。そういった場合は、マイナ保険証で本人確認をした上で、ご自身の「資格情報」を提示すれば、受付・受診が可能です。この「資格情報」は、マイナポータルで確認でき、PDFで保存しておくことをお勧めします。また、加入者全員に交付される「資格情報のお知らせ」でも確認できます。





医療機関を受診する方法は 次の3つ

① マイナンバーカード

受診の基本

健康保険証として利用登録されたマイナンバーカード（マイナ保険証）を受診時に毎回持参し、医療機関や薬局の窓口を設置された顔認証付きカードリーダーで受け付けをします。



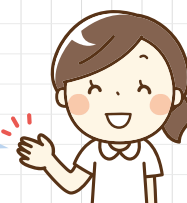
カードリーダーが未設置の医療機関はたくさんあるの？



② 従来の健康保険証（プラスチックカード型）

経過措置として最長で令和7年12月1日まで使用できます。この期間にマイナンバーカードでの受診へ切り替えをお願いします。

ほとんどの医療機関で設置しているからマイナンバーカードのみで受診できるよ



③ 資格確認書（紙カード型）

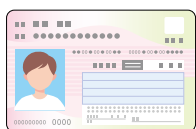
マイナンバーカードをまだ取得していない人や、取得していても健康保険証としての利用登録をしていない人に交付されます。ただし有効期限があり、定期的に更新が必要となります。可能な限りマイナンバーカードでの受診へ切り替えをお願いします。

令和6年12月2日以降の受診方法

令和6年12月2日～令和7年12月1日

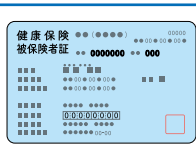
令和7年12月2日以降

マイナンバーカード (健康保険証利用登録したもの)



マイナンバーカードの利用が基本

健康保険証



経過措置期間のため使用可能
(この期間にマイナンバーカードへ切り替えてください)
※新規交付(再交付や氏名変更を含む)は行われません。

使用不可

資格確認書

資格確認書

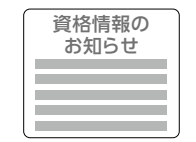
令和6年12月2日以降、新規加入者となった人

健康保険証をお持ちの人で健康保険証利用登録したマイナンバーカードを保有していない人

健康保険証利用登録したマイナンバーカードを保有していない人へ交付します

健康保険証が使用できなくなるまでに交付します

資格情報のお知らせ



一部のオンライン資格確認が行えない医療機関ではマイナンバーカードとともに提示することで受診できます
(マイナポータルでの提示でも受診できます)

マイナンバーカードをお持ちでない方は、
まずはマイナンバーカードを取得

詳しくはこちら

マイナンバーカード
総合サイト



1歳未満の人のマイナンバーカードは
特急発行が可能!!

- 通常は申請から発行まで1ヵ月程度かかりますが、1週間以内(最短5日)で発行できます。
- 初めてマイナンバーカードを取得する人が対象で出生届と同時に申請することも可能です。
- 1歳未満のマイナンバーカードは顔写真なしで発行されるため、申請時に写真は不要。

健診結果をチェック☑し

生活習慣を改善しましょう



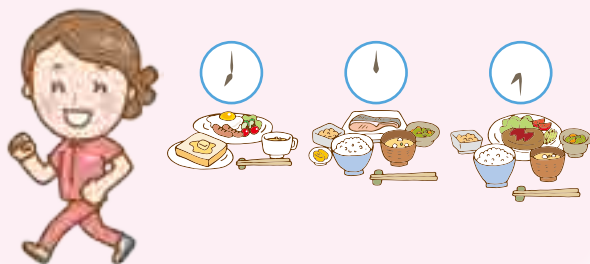
健診結果の異常を放置したままにすると、脳卒中や心臓病など命に関わる病気を引き起こす可能性があります。要検査・要治療となった項目があれば医療機関を受診しましょう。

肥満

肥満は、過剰なエネルギーが脂肪として体内に蓄積された状態です。中でも、腹部にある内臓の周囲に蓄積する内臓脂肪を放っておくと、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病のリスクが高くなります。

肥満を防ぐために・・・

- 毎日の生活でこまめに動きましょう
- 1日3食バランスよく食べる
- 食事は腹八分目、よく噛んで食べる



高血圧

血圧は、心臓から送り出された血液が血管壁に与える圧力を示したものです。血圧の強い状態が続くと、血管に負担がかかり血管壁が傷ついたり硬くなります。高血圧が進んで動脈硬化になると、心臓では狭心症や心筋梗塞、心不全など、脳では脳梗塞、脳出血などの脳血管障害や認知症になりやすくなります。

高血圧を防ぐために・・・

- 減塩を心掛けましょう
- たばこを吸う人は禁煙しましょう
- 軽めの運動を継続しましょう



高血糖

血糖は、甘いものに限らず、米やパン、麺類など糖質を含む食品をとることで上昇します。食事で摂った糖質がエネルギーとして適切に利用されないと、血液中のブドウ糖が多くなり高血糖になります。さらに放置しておくと血管や神経が傷めつけられ、糖尿病網膜症や糖尿病腎症などさまざまな合併症が引き起こされます。

高血糖を防ぐために・・・

- 糖質（主食・お菓子等）を食べ過ぎない
- 食物繊維が豊富な野菜や海藻類を十分に摂る
- 間食や夜遅い時間の食事は避ける

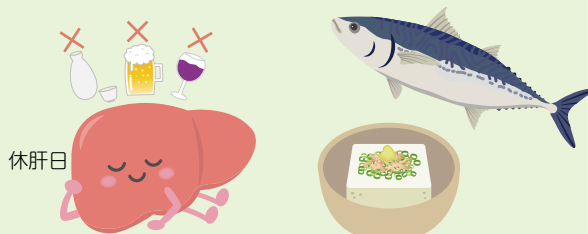


肝機能障害

肝臓の主な働きはアルコールや薬などの物質の分解・解毒とエネルギーの貯蔵です。肝臓には痛みなどを感じる神経がなく、自覚症状が現れないので、異変に気付いたときにはかなり進行していることもあります。

肝機能障害を防ぐために・・・

- 適度な飲酒を守り、休肝日をつくる
- 食べ過ぎに注意しましょう
- 魚介類や大豆製品を積極的に食べる



適正受診で医療費節約！



上手に医療を受ければ、医療の質を落とさずに余計な医療費負担を減らせます。家計を守り、健康保険を守るために、適正な医療の受診にご協力をお願いします。

安易な時間外受診は避ける

時間外の診療は通常の診療とは異なり割増料金も請求されますから、緊急度をよく考えて必要最低限の受診にとどめることが大切です。

ジェネリック医薬品を活用

ジェネリック医薬品は、成分・効能は新薬と同じなのに価格は半額以下。医療の質を落とさずに家計の負担を軽くすることができます。

かかりつけ医を決める

軽い病気やけがですぐに大病院を受診すると、余分な特別料金（医科：初診7,000円）がかかります。まず「かかりつけ医」を受診して紹介状を書いてもらいましょう。

「はしご受診」はしない

はしご受診は同じ病気で複数の医療機関を転々と渡り歩くこと。検査や薬が重複するため医療費が余計にかかる上に、体への負担も心配です。

「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、まずは医師に相談を。

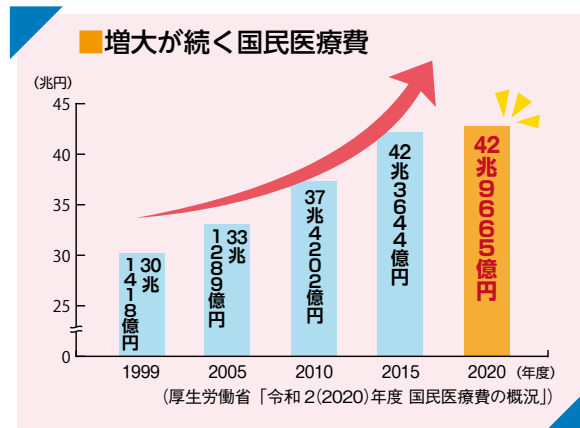
健診で生活習慣病を予防

生活習慣病は治療が長期にわたり医療費が高額です。健診・保健指導を受けて生活習慣病を予防すれば、医療費を大きく節約できます。

医療費が増大中！

健康保険を守るために医療費の節約を

日本の医療費は医療技術の進歩や高齢化により年々急増し、増え続ける医療費を支えるために健康保険の財政は非常に厳しい状況です。医療費の増大は健康保険料の負担増につながりますから、**ぜひ医療費の節約にご協力ください。**



ご存知ですか

薬局によって料金が異なる仕組み

病院から処方箋をもらって、院外薬局で調剤を受けた場合、薬局によって支払う金額が異なります。

薬自体の値段はどこの薬局でも同じですが、それ以外に、薬局は処方箋を受付するごとに「調剤基本料」を算定します。この「調剤基本料」が薬局によって違うのです。

「調剤基本料」は、受付する処方箋の数や同じ病院から集中して処方箋を受付している割合などに応じて金額が変わります。また、地域の医療に対する貢献度に応じて加算される「地域支援体制加算」というものもあります。

金額の違いはおおよそ数十円程度ですが、次に調剤を受けたときには、領収書を確認してみてもいいかもしれません。





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)

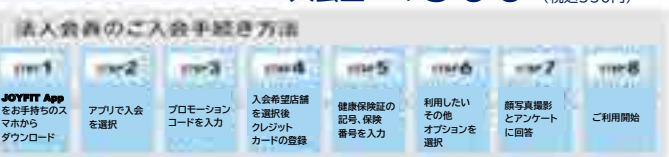
JOYFIT App より簡単入会
・プロモーションコード ・キャッシュカード が必要です

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

新しい自分
に出会おう。

まずはおためし！
法人ジム・サウナおためし会員
5ヵ月間ず———っとお得！

5,500円/月

0円 1ヵ月目 2・3・4・5ヵ月目は 期間限定 5,500円/月 6ヵ月目以降 通常料金

ジム・サウナ おためし会員

【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、有人時間での利用となります)●ジム、スタジオレッスン、ロッカールームと付帯の温浴施設。プールをご利用の場合はMonthlyコーポレート会員など他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となります。●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。

春キャンペーン 実施中！
4/7(月)～6/30(月)

使いたい放題 月額 利用

月会費 1ヵ月分 さらに 0円 + タオル&シューズ レンタル 最大2ヵ月分 0円 (最大4,180円相当)

ルネサンス公式 オンラインショップ 2,000円分 クーポンプレゼント！

●ご利用エリアに応じて以下のプランからお選びいただけます。

Monthly コーポレート会員	新プラン 法人ジム・サウナおためし会員
ジム、スタジオレッスン プール、温浴施設が利用可能！	筋トレもサウナもスタジオ レッスンも...まずはおためし！
月額：10,450円	月額：5,500円

使う度に 都度 払い

レンタル用品
タオル(大小セット)・シューズ
Tシャツ・ハーフパンツ
(最大1,760円相当) 入会当日 0円

1Day コーポレート会員 1,980円/回



2025春_840010245439

RENAISSANCE

店舗の詳細は ➡

ルネサンス 店舗一覧

検索

※特典は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)。※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ございません。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。※表示はすべて税込価格です。※オプションサービスの無料明細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。※2025年オープンの新規店舗でのお手続きの場合、本特典の適用対象外となる場合がございます。

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

神奈川県のご当地料理

しらす井

神奈川県を代表するご当地料理のしらす井は、
見た目にも春らしく手軽に作ることができる一品。

■ 441kcal ■ たんぱく質19.1g ■ 脂質7.7g
■ 炭水化物78.1g ■ 塩分相当量2.2g ※すべて1人分

茅ヶ崎、鎌倉、江の島などいわゆる湘南地域のご当地料理として
有名。生しらすを使う井もありますが、今回はゆでた状態で販売
されている「釜揚げしらす」を使ってより手軽に。ご飯の上には卵
の黄身と菜味、さらにさくらえびをアレンジすることで、春らしい彩
りをプラスしました。

スマホでも
見られる！



作り方

調理時間5分

- 1 Aの材料を混ぜ「合わせ酢」を作る。温かいご飯に「合わせ酢」を混ぜ、
冷ましておく。

POINT

しらす、さくらえびの塩分があるので、酢飯の味付けは薄めがお勧め。

- 2 茶わんに①を盛り、釜揚げしらす、さくらえびをのせ、中央に卵黄をのせる。
おろししょうが、小ねぎ、刻みのり、大葉を添え、白ごまを散らす。お好みでし
ょうゆを添える。

材料 (2人分)

- | | | | |
|----------|------------|--------------------|-----|
| ● ご飯 | 400g (2膳分) | ● 卵黄 | 2個 |
| ● A | 酢、砂糖 | ● おろししょうが | 1片分 |
| | 塩 | ● 小ねぎ、刻みのり、大葉、白ごま、 | |
| ● 釜揚げしらす | 100g | しょうゆなど | 適量 |
| ● さくらえび | 20g | | |

健康
食材

しらす

一般的に食されるしらすはいわしの稚魚で、不
飽和脂肪酸の一種、DHA（ドコサヘキサエン
酸）／EPA（エイコサペンタエン酸）が豊富。
DHAもEPAも、悪玉コレステロールを減らす働
きがあります。ビタミンDも豊富で、肝臓、腎
臓を経て活性型ビタミンDとなり、骨形成に関
わるカルシウムやリンの吸収を高めてくれます。
内臓ごと食べるため、カル
シウムや良質
のたんぱく質
を取るにも良
い食材です。



ニっぽんニ ヘルシー 歩 紀行

広島県
尾道市



「坂のまち」の頂上から望む 瀬戸内海と桜の共演

山の斜面に民家や寺社が密集し、その間を縫うように路地と坂道がある尾道市は「坂のまち」「猫のまち」「映画のまち」など数々の異名を持つ。個性的でノスタルジックな街並みは、それだけ人を惹きつけてやまない。見どころ満載の港町をのんびり歩いて、新たな魅力を見つけに行こう。

尾道駅南口を出ると、古くから交易路として栄えた「海の川」、尾道水道が見えてくる。この水道沿いの緑地帯「尾道駅前広場」が最初のポイント。青々とした芝生が茂る広場は市民憩いの場で、水道を行き交うフェリーや、対岸の向島にそびえる造船所のクレーンなど、港町ならではの風景が広がる。沿岸に延びるウッドデッキは幅もあって歩きやすく、ウォーキングコースとしても最適だ。

ウッドデッキを抜けたら、一本入ったレトロなアーケード通り「本通り商店街」を散策。パン屋やカフェ、雑貨店など、地元の個人商店を巡りながら道なりに進み、明治期の蔵を改装した「おのみち映画資料館」へ。1950年代に尾道で撮影された名画「東京物語」などのパンフレットやポスターが展示されており、古き良き時代の邦画の心地よい世界に浸る。

次の目的地への道中、頭上に千光寺山を登るロープウェイが見えるが、あえて石畳の路地を歩くのがお勧め。路地はやがて緩やかに傾斜し、尾道名物である石階段交じりの「猫の細道」につながる。アーテュスト・園山春二が手掛ける「福石猫」や、さまざまな環境アートのちりばめられた空間はまるで不思議の国のよう。ここまで来れば桜の名所「千光寺公園」は目の前だが、最後に上り坂や階段が待ち受ける。その分、頂上にたどり着いて見る満開の桜と瀬戸内海の絶景には格別の感動がある。

歴史ある港町の春の風景を堪能したら、最後の目的地「持光寺」へ。くぐると寿命が延びるとされる石門「延命門」は、石畳や石階段の多い「石のまち」でもある尾道の旅の締めくくりにふさわしい。



3 猫の細道

尾道で最も古い「長神社」の裏山に続く200mほどの細い路地。園山春二による「尾道イーハトーヴ」プロジェクトにより、古民家をリノベーションした美術館やカフェが立ち並び、この路地のシンボリック的存在である「福石猫」は、ころんとした石にかわいらしい猫の絵が描かれた作品で、現在はエリア全体で合計1,000匹以上の数となっている。

DATA 見学自由／電話：0848-23-4169（尾道イーハトーヴ 菓の館）



2 おのみち映画資料館

明治時代の白壁の倉庫を改修した映画資料館で、小津安二郎監督の名画「東京物語」など、尾道を舞台にした映画のポスターや資料を展示。「東京物語」の予告編などを視聴できる20席ほどのミニシアターを備える。

DATA 時間：10:00～18:00（入館は17:30まで）／休：火曜（祝日の場合は翌日）、12月28日～1月3日／電話：0848-37-8141



1 尾道駅前広場

尾道駅の南側に広がる港湾緑地。尾道水道沿いに延びるウッドデッキにはベンチやテーブルが整備されており、水道を眺めながらゆったりとした時間を過ごすことができる。尾道出身の彫刻家・圓鋳勝三のブロンズ像「なぎさの女神」がランドマークとなっている。

DATA 見学自由／電話：0848-22-8158（尾道市港湾振興課）

4 千光寺公園

標高144.2mの小高い山、千光寺山の山頂から中腹にかけて広がる公園。「日本さくら名所100選」に選定された桜の名所で、春にはソメイヨシノ、しだれ桜、八重桜など1,500本の桜が咲き乱れる。

DATA 時間：見学自由（展望台「P'EAK」内のエレベーターは9:00～17:15）／電話：0848-38-9184（尾道市観光課）

5 持光寺

平安時代の仏画で国宝の「絹本着色普賢延命像」を所蔵する由緒あるお寺。石門「延命門」のほか、尾道市天然記念物で樹齢600年とされる「臥龍の松」や、自分で粘土を握って仏を作る「にぎり仏」が体験できる。梅雨の時のあじさいも美しい。

DATA 時間：8:00～16:30／休：無休（金毘羅堂・平田玉穂記念館は土日祝のみ開館）／電話：0848-23-2411



※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。