

健保だより

NO.123
2026年1月号

もくじ



裏面



表紙

2



3



4



5



7

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>



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。

新年のご挨拶

謹んで新春のお慶びを申し上げます

平素より当健康保険組合の事業運営に関しまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

このたび、第20期の組合会議員改選にあたり、理事各位のご推挙により理事長に再任されました。皆さんには、引き続きご協力いただきますよう何卒よろしくお願ひ申し上げます。

2025年度を振り返りますと、大阪・関西万博が開催され、「いのち輝く未来社会のデザイン」をテーマに、健康と福祉の新たな可能性が世界へ発信されました。これは私たちにとって、大きな希望と勇気を与えてくれる出来事でありました。

こうした状況下において、マイナ保険証の本格運用が始まりました。医療DXが加速する中で、医療の質と利便性の向上が期待されています。当組合でも、組合員の皆さんのが安心して医療を受けられる環境づくりに引き続き努めてまいります。

一方、国内外においては経済・社会の変動が続いた一年でした。電気やガスなどの光熱費が上昇し、食料品や日用品の価格も高水準で推移していることから、生活の安定に影響が及ぶことが心配されます。また、少子高齢化の進行は、医療・介護制度の持続可能性に対する懸念を一層深めるものとなり、健康保険組合としても、制度の安定運営と将来への備えが求められる局面にあります。

さて大阪自動車整備健康保険組合は、発足から57年が経過いたしました。この間、加入組合員とそのご家族の皆さんに寄り添う事業運営を根幹とし、健康づくり・疾病予防事業等に力を注いでまいりました。健康保険組合の運営に携わってこられた先達の皆さんのもと、培ってきた運営基盤を盤石なものにするべく、皆さんのが理解とご協力を賜りながら、保健事業の充実や健康経営の推進を通じて、組合員の皆さんの健康保持・増進に取り組んでまいります。

最後になりましたが、2026年が皆さんにとって実り多き一年となりますよう、心よりお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

大阪自動車整備健康保険組合
理事長 西口 茂樹



第20期 組合会議員 (任期 令和7年11月22日～令和10年11月21日)

選定議員		互選議員	
役職	氏名	役職	氏名
理事長	西口 茂樹	理事	大西 宏和
常務理事	高松 大輔	理事	片山 雅一
理事	小原 孝之	理事	小林 和弘
理事	木村 勝	理事	瀧本 佳史
理事	長安 純	理事	谷岡 樹
理事	山崎 基浩	理事	馬場 琴美
監事	谷尾 敏男	監事	木越 健太
議員	池本 裕行	議員	荒木 航
議員	掛神 諭	議員	上沢 正典
議員	澤本 貴之	議員	川下 武志
議員	武田 大作	議員	小西 康晴
議員	奈良谷 町子	議員	多聞 剛
議員	光本 喜洋	議員	西澤 幸憲
議員	森 好史	議員	前田 史朗

皆保険存続の危機！ 持続可能な制度のために今こそ抜本改革を — 現役世代を守れ、2025年問題は終わっていない —

去る令和7年10月22日、東京国際フォーラム（東京都千代田区）で、令和7年度健康保険組合全国大会が開催されました。全国約1400ある健保組合の関係者ら約3000人が参加したほか、大会の模様はオンラインでもライブ配信され、約2000人が視聴しました。

今年度は、「皆保険存続の危機！ 持続可能な制度のために今こそ抜本改革を —現役世代を守れ、2025年問題は終わっていない—」をテーマに掲げ、現役世代に過度に依存した負担構造のままでは国民皆保険制度そのものが危機的状況に陥ることを訴え、全世代で支える持続可能な制度とするための抜本的改革を断行していくかなければならないと、満場一致で決議を採択しました。



決議

全ての団塊の世代が75歳以上となる2025年を迎えた。我々がこの数年来、組織の総力を挙げて求めた全世代型社会保障制度改革は、高齢者の一定以上所得者の自己負担引き上げや保険料算定の見直しなどの法改正が行われたものの、高齢者医療への拠出金は依然として過重な負担が続き、厳しい健保組合財政を好転させるには至っていない。現役世代の人口減少と、高齢化に伴う高齢者医療費の増加が重なる「2025年問題」は終わっておらず、より大きな壁として立ちはだかっている。

加えて、高齢化のピークを迎える2040年頃にかけて、医療の高度化等も相まって医療費はさらに増加することが確実であり、医療保険財政の一層の悪化は避けられない。現役世代に過度に依存した負担構造のままでは、給付と負担のアンバランスが拡大し、国民の安心の礎である「国民皆保険制度」そのものが危機的状況に陥ることになる。今こそ制度を抜本的に見直し、全世代で支える改革を実現しなければならない。

そのためには、加入者や国民の理解と協力が不可欠であり、医療費の財源は有限であるとの認識のもと、自身の健康を守ることから始めるセルフメディケーションの取り組み推進を図るほか、保険給付範囲の見直しや経済性も考慮した薬剤使用の最適化などの「保険給付の適正化・重点化」を進めるとともに、世代内・世代間の「負担の公平性」を確保すべきである。

また、今後の医療ニーズの変化や医療・介護従事者の急減を想定すれば、医療機能の分化・連携の強化やかかりつけ医機能の浸透により、国民にとって安全・安心で効果的・効率的な医療・介護体制を構築しなければならない。医療DXについても、限られた医療資源を有効活用し、持続可能な社会保障制度を築くために不可欠なツールとなる。まずは12月に迫ったマイナ保険証への完全移行を成し遂げ、国民がメリットを実感でき、より良質かつ効率的なサービスを受けられる体制を整備すべきである。

健保組合はこれまで事業主とともに、加入者の特性に応じたきめ細やかな保健事業を効果的・効率的に展開し、健康づくり・疾病予防等に取り組むことで健康を創出し、健康寿命の延伸にも貢献してきた。今後も加入者の多様化など社会の変化に対応し、医療DXを活用しながら、これまで以上に現役世代への理解促進のための取り組みも強化しつつ、加入者のために先駆的な役割を果たしていくことを宣言し、組織の総意をもってここに決議する。

- 一、現役世代の負担軽減と全世代で支える持続可能な制度の実現
- 一、保険給付の適正化・重点化と負担の公平性確保
- 一、安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築と医療DXの推進
- 一、加入者の健康を支える健保組合の保健事業の充実・拡充

皆保険存続の危機！

持続可能な制度のために今こそ抜本改革を
—現役世代を守れ、2025年問題は終わっていない—

健康保険の手続き

早分かり

接骨院・整骨院、あん摩・マッサージ、はり・きゅうの正しいかかり方

接骨院・整骨院で柔道整復師による施術を受けたり、あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師（以下、あはき師）の施術を受ける場合は、健康保険が使える範囲が決まっています。柔道整復師やあはき師への正しいかかり方を理解して、適正に受診しましょう。

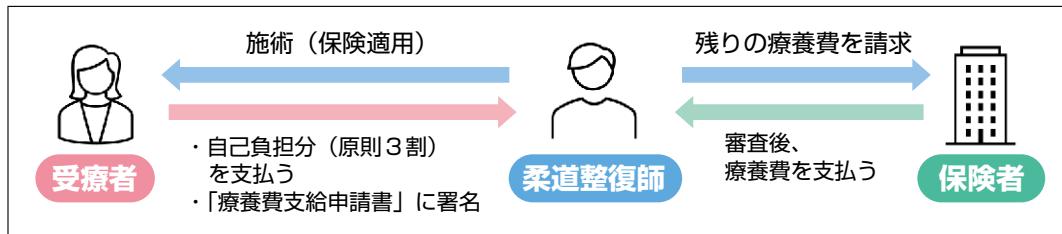
接骨院・整骨院にかかるとき

接骨院・整骨院は医療機関とは異なり、健康保険が使える範囲が細かく定められています。健康保険の対象となるのは外傷性のけがに限られ、疲労や凝りの解消を目的とした施術は対象外となります。ただし、外傷性のけがであっても、医療機関で同じけがを治療中の場合は、保険適用とならず、全額自己負担となります。

●療養費支給申請書

接骨院・整骨院で保険適用となる施術を受けたときの費用は、受療者が自己負担分（原則3割）を支払い、残りの費用は「受領委任払い」として、柔道整復師が保険者（健保組合）へ請求する仕組みとなっています。この手続きには、接骨院・整骨院で「療養費支給申請書」に署名をする必要があります。なお、健康保険の対象外となる施術の請求や、請求内容と実際の施術が異なるケースもありますので、署名の際は必ず施術内容を確認してください。

受領委任払いの仕組み



接骨院・整骨院で健康保険が使える場合・使えない場合

健康保険が使える場合

外傷性が明らかで、負傷原因がはっきりしている痛み

■骨折・脱臼

応急手当以外の場合は、あらかじめ医師の同意が必要

■外傷性が明らかな捻挫、打撲、挫傷（肉離れ）

身体の組織の損傷の状態が慢性に至っていないもの

■負傷原因がはっきりしている骨・筋肉・関節のけがや痛み

※出血を伴うけがには健康保険は使えません

健康保険が使えない場合

リラクゼーション目的のもの、病気による痛み、原因不明の痛みなど

■リラクゼーション目的のマッサージ

■単なる（疲労性・慢性的な要因による）肩凝りや筋肉疲労

■病気（神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど）が原因の痛み

■一度治ったけがの後遺症など慢性に至った痛み

■脳疾患の後遺症などの慢性病

■医療機関で同じ部位の治療を受けているとき

■労災保険が適用される仕事中や通勤途上でのけが



接骨院・整骨院にかかるときはここをチェック

✓ 痛みの原因は正確に

正確に原因を伝えて、健康保険が使えるかを相談しましょう。

✓ 提出する書類は

確認してから署名する

「療養費支給申請書」は記載内容をよく確認して署名しましょう。

✓ 長期間かかる場合は

医師の診察を受ける

長期にわたって症状が改善しない場合は、医師の診察を受けましょう。

✓ 領収書・明細書は必ずもらう

領収書・明細書は必ず受け取って保管し、後日、医療費通知と照合して内容に相違がないか確認しましょう。



施術が長期にわたったら
医師の診察をお勧めします

長期にわたって接骨院・整骨院にかかっているのに改善が見られないときは、外傷によるものでない別の内科的な疾患が原因となっている可能性もあります。早めの医療機関受診をお勧めします。

あん摩・マッサージ、 はり・きゅうにかかるとき

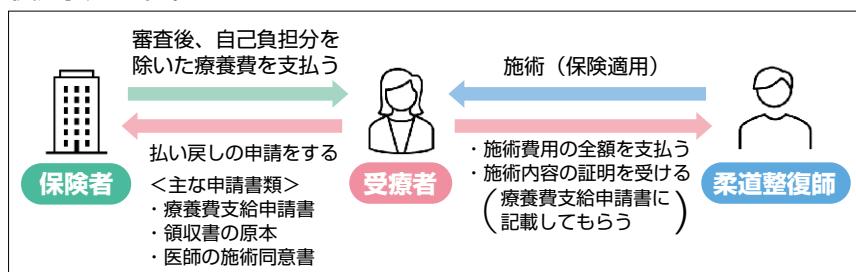
あはき師の施術を受ける場合、一定の条件を満たしていれば健康保険が使えます。健康保険ではあはき師の施術を受けるには、医師の同意書が必ず必要になります。また、施術が長期にわたる場合には、6ヵ月ごとに文書による医師の再同意が必要になります。医師の同意がなく自分の判断だけで施術を受けた場合は、健康保険が使えません。

● 償還払いを採用

当健保組合では、あはき師から保険適用の施術を受けたときは、受療者がいったんかかった費用の全額を支払い、後から当健保組合に申請をして払い戻しを受ける「償還払い」の仕組みを採用しています。申請の手続きに必要となりますので、施術所では、施術内容が明記された「療養費支給申請書」と「領収書」を必ず受け取りましょう。



償還払いの仕組み



あん摩・マッサージで 健康保険が使える症状

関節拘縮

筋麻痺

関節が自由に動かなかったり、筋肉が麻痺している症状に対する施術で、医療上マッサージが必要と認められた場合に限ります。

はり・きゅうで 健康保険が使える疾病

神経痛

リウマチ

頸腕症候群

五十肩

腰痛症

頸椎捻挫後遺症

医師による適当な治療手段がなく、はり・きゅうの施術による効果が期待できるものが対象になります。

Column

施術内容についてお尋ねすることができます

健康保険を使って施術を受ける場合、自己負担分（原則3割）以外の医療費は、加入者の皆さまが納める保険料により賄われています。そのため、施術を受ける際は、保険適用範囲を十分ご理解いただき、適切な受診をお願いいたします。後日、当健保組合から施術内容の照会をさせていただく場合があります。領収書や明細書は必ず受け取って保管いただき、確認時にはご協力をお願いいたします。



令和
8年度
より

「子ども・子育て支援金」制度

が始まります

一般保険料と併せ

子ども・子育て支援金の拠出



をお願いいたします

子ども・子育て支援金って何？



子ども・子育て支援金制度は、社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える新しい分かち合い・連帯の仕組みです。国は、支援金を財源として、子ども未来戦略「加速化プラン」を実施します。加入者の皆さんには、**支援金の拠出**をお願いいたします。

加速化プランの施策

- ・妊婦のための支援給付（出産・子育て応援交付金）
- ・出生後休業支援給付率の引き上げ（育休給付率の手取り10割相当の実現）
- ・育児時短就業給付（育児期の時短勤務の支援）など

いつから始まるの？



子ども・子育て支援金は、**令和8年4月分保険料(5月納付分)**より一般保険料・介護保険料と併せて徴収されます。納入告知書(請求書)には、一般保険料、介護保険料に続き、**第3の費目**として追加されます。

一般保険料

+

介護保険料
(介護納付金分)

+

子ども・子育て支援金
(子ども・子育て支援納付金分)

負担はどのくらいになるの？



支援金の額を決める支援金率は、令和8年度からスタートし、令和10年度にかけて**0.4%程度**に段階的に上がることが想定されています。ただし、国が令和10年度に支援納付金の最大規模を決めているため、今後、健康保険料や介護保険料のように右肩上がりで増え続けることはありません。なお、支援金は**事業主と被保険者が原則折半**して負担します。

1人当たり負担額 (標準報酬月額 × 支援金率 = 毎月の負担額)

例) 標準報酬月額が30万円、支援金率が0.4%の場合

$$30\text{万円} \times 0.4\% = 1,200\text{円/月}$$

事業主負担 600円

被保険者負担 600円

※賞与からも別途徴収されます。

健保組合の給付に使われる？



子ども・子育て支援金は、健保組合などの医療保険者が保険料として徴収し、納付することが法律で定められています。法律上、保険料として規定されていますが、健保組合が加入者のために行う**保険給付**や**保健事業に充てることはできません**。健保組合は、国の代わりに徴収し、納付する役割だけを担います。

えと 干支の話



「午」の字の意味



「午」は十二支の7番目、動物では「馬」を充てています。「午」という文字はもともと^{きね}杵を描いた象形文字が由来となっています。それでは、なぜ馬の意味が充てられたかというと、昔の庶民でも分かりやすくするために、それぞれの時刻などの呼び名に動物の名前を充てたのが始まりとされています。また、「午」には「草木の成長が絶頂に達し、落ち着いてくる頃」という意味も含まれています。このことから、午年は前半は日々の努力が実る時期であり、後半になるとそれが人々に知れ渡る年ともいわれています。

馬にまつわる故事



「人間万事塞翁が馬」という故事があります。これは、人生においては思いがけないことが幸せを招いたり、不幸せにつながったりと予測することができないものであるのだから、目の前の出来事に安易に一喜一憂しても始まらないという意味で、中国の故事が由来となっています。

昔、とりでの近くに住む塞翁という老人の飼っていた馬が逃げてしまいました。人々が気の毒がると、塞翁は「福が来る」と言い、その言葉通り、馬は足の速いもう1頭の馬を連れて戻ってきました。人々がお祝いしていると塞翁は今度は「これは不幸を招くだろう」と言いました。その通り、塞翁の息子が落馬して足の骨を折ってしまいました。お見舞いに訪れた人々の前で塞翁は、「これは幸福の前触れだ」と言いました。その後、足の骨を折った息子はけがのおかげで兵役を逃れることができたという話にちなんっています。

人は嫌なことがあると何かとくよくよしてしまがちです。しかし、不幸な出来事も幸せへ転じる瞬間は必ずやってきます。落ち込んだときも常に幸福がやって来ることを信じて前向きな気持ちで日々を過ごしてみてはいかがでしょうか。

午年に込める願いと期待



健康面では、馬の持つ持久力やバランス感覚を目指し、適度な運動を心掛けることで、体力の向上と精神的な安定を得ることにつながるでしょう。ウォーキングやジョギングなど、継続的な運動習慣を身に付けることで、午年らしい活力ある一年を過ごすことができます。馬のようにさっそうと、そして着実に歩みを進めながら、充実した毎日を送りたいものです。



午年生まれの著名人



松任谷由実 (歌手)

林 真理子 (作家)

古館伊知郎 (フリー
アナウンサー)

長嶋 一茂 (タレント)

野村 萬斎 (能楽師)

国生さゆり (俳優)

MISIA (歌手)

小泉孝太郎 (俳優)

ゆやんトリイバ (芸人)

四十住さくら (スケートボード
選手)

畠 芽育 (俳優)

藤井 聰太 (棋士)

など



先人たちが入った古湯が残る 詩情漂う古き良き温泉街の 外湯を巡る

鳴子・秋保とともに奥州三名湯に数えられる福島市の飯坂温泉は江戸時代に街道が整備され、周辺の住民のみならず多くの旅人や文化人が訪れる温泉地となった。かつてこの地を訪れた高名な俳人や文学者の足跡をたどりながら、先人たちも疲れを癒やした歴史ある飯坂温泉の外湯巡りを楽しもう。

橋本坂を上がって「愛宕山」方面へ向かうと「仙気の湯」が見えてくる。古くから「痴氣（せんき）」（腰部の痛み）に効くとして人々に親しまれてきた湯だ。

仙気の湯の先にある「愛宕山公園」には、夫とともに飯坂温泉を訪れた与謝野晶子の歌碑があるほか、愛宕神社そばには福島ゆかりの小説家・宮本百合子を記念した文学碑があり、飯坂が文学家と縁のある土地であることをしのばせる。

再び摺上川を渡つて県道を進み、東滝ノ町に入ると「旧堀切邸」が現れる。県内最古の土蔵や美しい庭園など、旧家の繁栄の跡が残る。

旧堀切邸から2分ほど歩くと「鯖湖湯」がある。鯖湖湯は飯坂温泉で一番古い湯で、松尾芭蕉もこの湯に入つたといわれる。鯖湖湯の隣には「鯖湖神社」があり、鯖湖湯を訪れた正岡子規の句碑や与謝野晶子の歌碑がある。

飯坂温泉駅方面へ続く湯沢通り沿いにある「ゆざわ芭蕉の道公園」のそばには松尾芭蕉が歩いたとされる道が今も残る。余裕があれば、道沿いに設置された解説パネルを見ながら散歩するのもお勧めだ。飯坂温泉には紹介した施設も含め8つもの共同浴場があり、いずれも駅周辺に点在しているので、お気に入りの湯を探すのもよい。

飯坂温泉駅を出て、まずは太鼓やぐらを設けた外観が目を引く「波来湯」まで歩く。開湯以来1200年もの歴史がある波来湯は飯坂温泉街の中央を流れる摺上川沿いにあり、隣には手湯や足湯が整備された公園もある。

次に、来た道を引き返して「十綱橋」を渡る。1915（大正4）年に架けられた風情あるアーチ橋は、渡る前に写真に収めておきたい。

橋本坂を上がって「愛宕山」方面へ向かうと「仙気の湯」が見えてくる。古くから「痴氣（せんき）」（腰部の痛み）に効くとして人々に親しまれてきた湯だ。

仙気の湯の先にある「愛宕山公園」には、夫とともに飯坂温泉を訪れた与謝野晶子の歌碑があるほか、愛宕神社そばには福島ゆかりの小説家・宮本百合子を記念した文学碑があり、飯坂が文学家と縁のある土地であることをしのばせる。

再び摺上川を渡つて県道を進み、東滝ノ町に入ると「旧堀切邸」が現れる。県内最古の土蔵や美しい庭園など、旧家の繁栄の跡が残る。

旧堀切邸から2分ほど歩くと「鯖湖湯」がある。鯖湖湯は飯坂温泉で一番古い湯で、松尾芭蕉もこの湯に入つたといわれる。鯖湖湯の隣には「鯖湖神社」があり、鯖湖湯を訪れた正岡子規の句碑や与謝野晶子の歌碑がある。

飯坂温泉駅方面へ続く湯沢通り沿いにある「ゆざわ芭蕉の道公園」のそばには松尾芭蕉が歩いたとされる道が今も残る。余裕があれば、道沿いに設置された解説パネルを見ながら散歩するのもお勧めだ。飯坂温泉には紹介した施設も含め8つの共同浴場があり、いずれも駅周辺に点在しているので、お気に入りの湯を探すのもよい。



walking map

約1.5km
約22分



1 波来湯

2011（平成23）年に改築。地下1階に浴室があり、男女ともに源泉掛け流しの熱い湯と、適温に調整されたぬるい湯の2つの浴槽が設けられている。シャワーやドライヤー、コインロッカーが備えられており、タオルやせっけんは施設内で販売しているので、観光客にも利用しやすい。



5 鯖湖湯

ヤマトタケルノミコトが入浴したという逸話がある、飯坂温泉最古の湯。飯坂温泉発祥の地ともいわれ、飯坂温泉のシンボル的な存在。西行法師がこの湯を訪れた際に詠んだ歌から鯖湖湯の名が付いたとされる。平均温度約51度の源泉を掛け流しにしている飯坂温泉の熱い湯を体感できる。



4 旧堀切邸

江戸時代から続いている豪農・豪商の旧家を補修・復原、一部新築により整備し、飯坂温泉の観光交流拠点として公開している。1775（安永4）年に建立された県内に現存する最大で最古の土蔵「十間蔵」など、歴史的価値の高い建物が現存。邸内では源泉掛け流しの温泉を引いた「足湯・手湯」も楽しめる。



3 仙気の湯

かつては「下湯」と呼ばれ、現在の切湯の川下に造られた共同浴場だったが、1967（昭和42）年に現在の場所に移築され、その後改修された。浴槽は波来湯同様2つに分かれており、2つの湯の間に福島市の観光PRキャラクター「ももりん」の像が設置されている。



2 十綱橋

1915（大正4）年に架けられた、日本最古級の鋼アーチ橋。全長約52m。2004（平成16）年に土木遺産に選ばれ、2020（令和2）年に国登録有形文化財に登録された。「十綱橋」の名の由来は、摺上川の両岸に十本の篠の綱を結び、その上に板を渡して橋としていたという伝承による。