

健保だより

NO. 124

2026年4月号

裏面



表紙

2



3



4



5



6



7



8



9



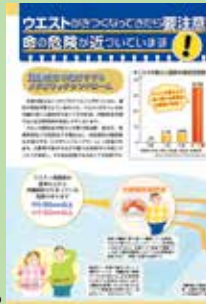
10



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)は据え置き、 介護保険料率は1000分の16.4に引き下げる ことが決定し、4月分保険料(5月納付分)から 子ども・子育て支援金(1000分の2.3)の徴収 が始まります。



健康保険組合の令和8年度の予算案が、2月10日開催の第140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8年度の予算総額は47億6,881万3千円となり、経常収支差引額は、△3億5,599万7千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微増傾向であることから、保険料収入は3.3%の増加を見込んでいます。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年度で対前年比2.7%増と右肩上がりの傾向が続いており、今後も厳しい財政状況となる見通しです。また、昨年度に団塊の世代がすべて後期高齢者に移行したため、今年度以降、高齢者医療制度への拠出金が急増していく見込みです。

このような厳しい状況にはありますが、収入の不足分は準備金からの繰入れにより対応し、令和8年度の健康保険料率については、1000分の105に据え置くこととします。

介護保険料率については、令和8年度は保険料収入が介護納付金を若干上回る見込みのため、1000分の17.4から16.4に引き下げることにします。

また、国の策定した「こども・子育て支援加速化プラン」に基づく少子化対策の財源を確保するため、令和8年4月から新たに「子ども・子育て支援金制度」が始まります。令和8年度の支援金率は、国から示された1000分の2.3となります。この支援金は、国からの要請により健康保険組合が代行して徴収しますので、皆さまのご理解・ご協力をお願いします。

このような中、令和8年度の診療報酬改定と医療保険制度改革が進められています。診療報酬については、全体としてプラス2.22%の大幅な改定で、医療費の負担増が見込まれる内容となっています。また、高額療養費制度では、所得に応じた負担の見直しや年間上限額の新設が検討され、OTC類似薬については、患者に一定の追加負担を求める仕組みの導入が検討されており、これらの改革が医療費抑制につながることを期待されます。

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。



■令和8年度保険料率について (令和8年3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		8.2 / 1000	8.2 / 1000	16.4 / 1000

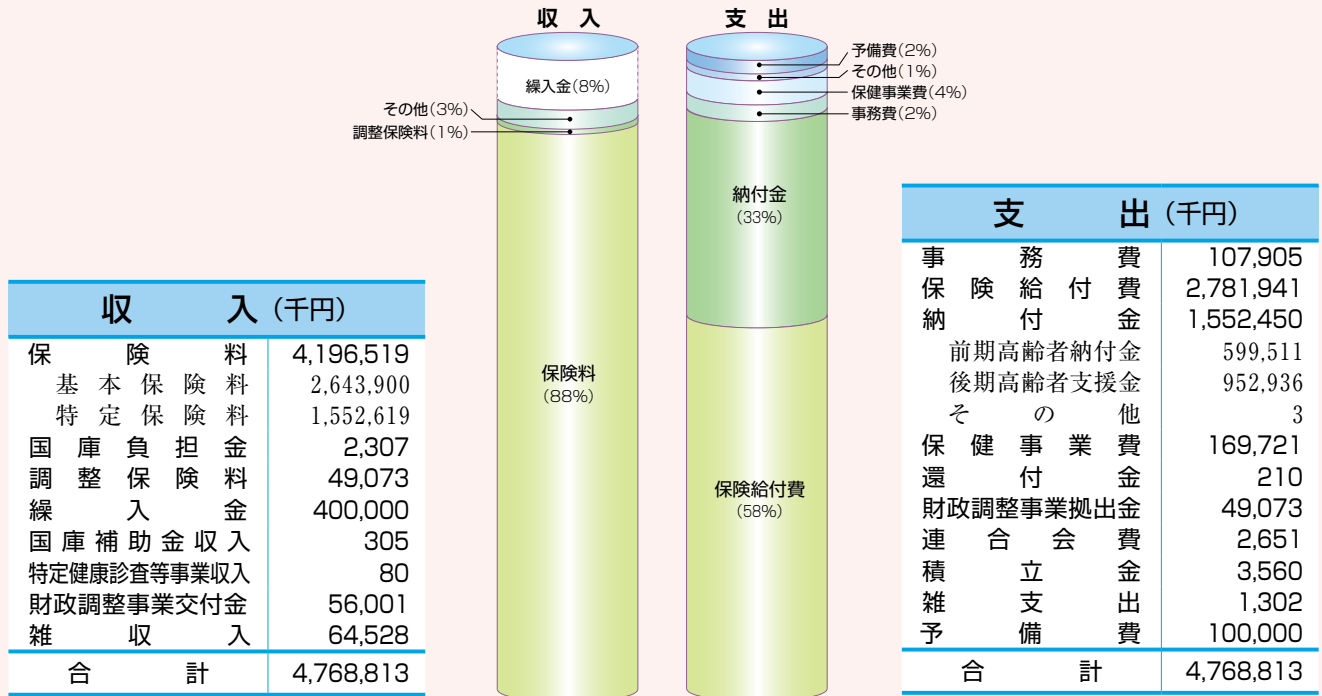
(令和8年4月分から令和9年2月分)

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
II. 子ども・子育て支援金		1.15 / 1000	1.15 / 1000	2.3 / 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		8.2 / 1000	8.2 / 1000	16.4 / 1000
III. 子ども・子育て支援金		1.15 / 1000	1.15 / 1000	2.3 / 1000

令和8年度 収入支出予算概要

健康保険分

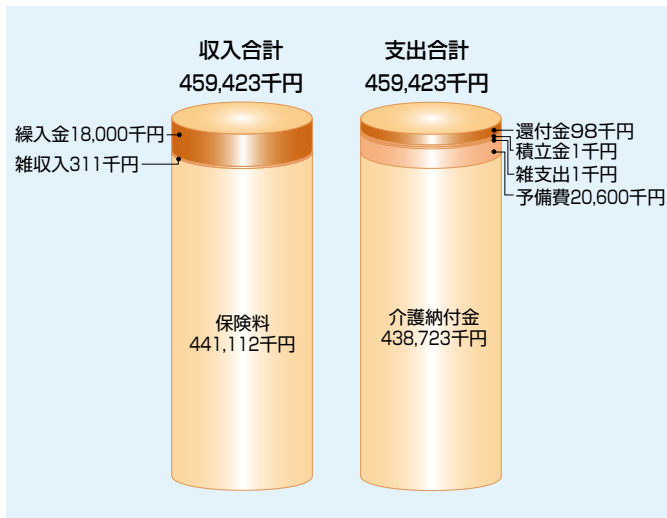
収入と支出の割合



被保険者数	7,840人	平均標準報酬月額	355,672円
-------	--------	----------	----------

(予算基礎数値)

介護保険分



子ども・子育て支援金分



公告

令和8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8年4月1日から令和9年3月31日の間の標準報酬月額の上限額は、令和7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。

削除された事業所

エスクリエイト(株) (寝屋川市) 令和7年9月30日

守口自動車整備(株) (守口市) 令和8年1月31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。

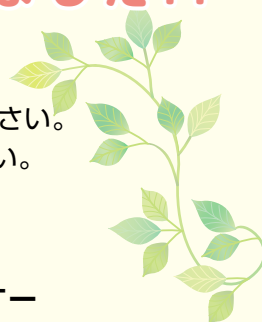
被扶養者、とくに主婦の方は毎日家事や育児などで忙しく、ついついご自分のことは後まわしになりがちです。でも、あなたが病気になったら大変です。あなたの健康が確信できれば、ご家族の安心につながります。1年間に1日、ぜひ時間をつくって受診してください。

〈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



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			オプション検査助成	
健診コース	生活習慣病予防健診	半日ドック	検査・項目	助成限度額
受健者負担金	5,000円	23,000円 ↓ 15,000円	肝炎ウイルス検査	1,000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		前立腺がん検査	1,000円
利用	・1会計年度中に1回。		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8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。

※お住まいの市区町村で受けられた特定健診の結果でもご提出いただけます。



大阪自動車整備健康保険組合の契約健診機関

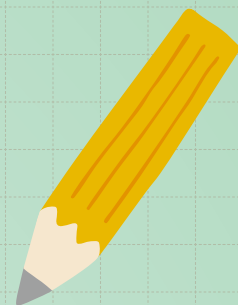
令和8年4月

契約健診機関名	生活習慣病	半日ドック	所在地	電話番号
(一財) 日本予防医学協会	○	○	大阪市北区堂島浜 1-1-27	06-6362-9063
(医) 大阪健昌会 近畿健診センター	○	○	大阪市北区西天満 5-9-3 アールビル本館 2F	06-6365-1655
NEW (医) 大阪健昌会 うめだ健診プラザ	○	○	大阪市北区大深町 2-2 PRIME GATE UMEDA 2階・3階・4階	06-6373-7000
(一社) 恵生会 アプローチタワークリニック	○	○	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	×	○	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	○	○	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	○	×	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	○	○	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	×	○	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	○	○	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	×	○	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) 橘甲会 橘甲会クリニック 大阪予防医学健診センター	○	○	大阪市中央区区内宝寺町 3-4-1	06-6943-1306
(医) 朋愛会 淀屋橋健診プラザ	○	○	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
NEW (医) 朋愛会 淀屋橋総合クリニック	○	○	大阪市中央区道修町 3-3-3 アサヒ軽金属ビル 2～4F	06-6206-6660
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	○	○	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	×	○	大阪市浪速区湊町 1-4-1 OCATビル地下3・4階	0120-728-797
(医) 大阪健昌会 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	○	○	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	○	○	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	○	○	大阪市港区築港 1-8-22	06-6576-1011
(医) 大阪健昌会 淀川健康管理センター	○	○	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	○	○	大阪市淀川区西中島 4-4-21 サンノビル	06-6308-3908
NEW 玉谷クリニック	○	○	大阪市東淀川区小松 1-7-15	050-5574-2648
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)	○	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	×	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	×	○	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 ベルククリニック	×	○	堺市堺区戎島町 4-45-1 ホテル・アゴ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	○	○	吹田市垂水町 3-22-5	06-6385-0265
NEW 松下記念病院 予防医療センター	×	○	守口市外島町 5-55	0120-130-533
(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
(一社) 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	○	○	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	○	○	柏原市太平寺 1-6-5	072-943-0711
フィオーレ健診クリニック	×	○	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	×	○	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	○	○	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	×	○	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	○	○	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	○	○	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。

被扶養者の認定基準が変わりました

新ルールが始まります



健康保険の被扶養者となるには健康保険組合の認定基準を満たす必要がありますが、年収についての認定基準に2つの変更点があります。

令和8年
4月1日より

被扶養者認定の際の年収の判定方法が変わりました

変更点

「労働条件通知書」などに記載された時給・労働時間・日数・通勤手当などから見込まれる年収によって判定されます。労働契約に明確な規定のない時間外労働に関する賃金などは、原則として年収には含まないこととなります。

対象者

収入が**給与収入のみ**の被扶養者の方
※年金や失業給付金など給与収入以外の収入のある方は対象外となります。



従来

【判定方法】

過去や現在の収入、または将来の収入見込みなどから、今後年間の収入見込みを判定

【提出書類】

収入証明書や課税(非課税)証明書など

令和8年4月1日以降

【判定方法】

労働条件通知書などの労働契約内容が確認できる書類の記載内容から見込まれる年収によって判定

【提出書類】

- 労働契約内容が確認できる書類(労働条件通知書や雇用契約書など)
- 認定対象者の「給与収入のみである」旨の申立書

被扶養者の認定後、当初見込んでいなかった臨時収入により、結果的に年収が基準額を超えてしまった場合でも、社会通念上妥当である範囲にとどまる場合は、被扶養者の認定が取り消されることはありません。

※労働契約内容が確認できる書類(「通知書等」)の提出は必須ではありません。通知書等が提出された場合に、労働契約内容により年間収入を判定します。通知書等の提出がない場合は、従来どおりの取扱いとなります。

令和7年
10月1日より

19歳以上23歳未満の方の被扶養者認定の際の年収要件が変わりました

変更点

年収要件が、130万円未満から**150万円未満**に引き上げとなりました。

対象者

19歳以上23歳未満の被扶養者(被保険者の配偶者を除く)。
学生・学生以外のどちらも対象となります。



対象となるご家族を被扶養者にするときは、「被扶養者(異動)届」に必要な事項を記入し、必要な書類を添えて、**速やかに**事業所経由で健康保険組合へ提出してください。
※健康保険組合による認定が必要となります。

年齢要件は、扶養認定日が属する年の12月31日時点の年齢で判定します。
なお、民法準用により、年齢は誕生日の前日において加算するため、誕生日が1月1日の方は12月31日に年齢が加算されることとなります。

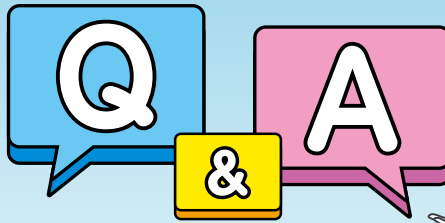
【例】扶養認定を受ける方が令和8年11月に19歳の誕生日を迎える場合には、令和8年における年収要件は150万円未満となります。

	18歳	19歳	20歳	21歳	22歳	23歳
扶養認定対象者	令和7年	令和8年	令和9年	令和10年	令和11年	令和12年
	130万円未満	150万円未満			130万円未満	

※詳しくは、日本年金機構のHPをご確認ください。 <https://www.nenkin.go.jp/oshirase/taisetsu/2025/202508/0819.html>

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、**速やかに**事業所を経由して健康保険組合へ提出してください。

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条件となりますが、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

そのお薬 ジェネリックにしましょう!

医療機関で処方される薬には、「先発医薬品」と特許が切れた後に製造される「ジェネリック医薬品」があります。同等の効果で安価なジェネリック医薬品を使用することで、医療の質を落とさずに医療費を節約できます。

ジェネリック医薬品

特許期間切れ

開発から20~25年たち、特許期間が切れている成分の薬です。

特許



先発医薬品

特許期間中

新しく研究開発された薬のため、特許によって保護されています。

安い

ばくたい
莫大な研究開発費がかからないため、先発医薬品よりも安価です。

価格



高い

新しく研究開発された薬で莫大な研究開発費がかかるため、高価です。

先発医薬品と同等

先発医薬品と同等の効果・安全性が検査で確かめられています。

効果・安全性



証明済み

臨床試験により、効果・安全性が確かな薬だけが認可されます。



ジェネリック医薬品は、効果に影響のない範囲で薬の形状や味、パッケージなどが改良されている場合があります。

ジェネリック医薬品がある薬で

先発医薬品を希望すると特別料金がかかります



ジェネリック医薬品がある薬で、薬の有効性とは関係のない理由で先発医薬品を希望する場合には、医療費の自己負担にプラスして特別料金がかかる仕組みになっています。特別料金は、「先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の4分の1相当の額」で、別途消費税がかかります。なお、特別料金は市区町村等が行う医療費助成の対象外です。

※医療上の必要性がある場合などでは、特別料金はかかりません。

※特別料金は、令和8年6月から「価格差の2分の1相当の額」に引き上げられる予定です。

バイオシミラーをご存じですか?

バイオ医薬品は、細胞や微生物などの生物を用いて製造される医薬品のことです。バイオ医薬品はたんぱく質のため、口から服用すると消化されて分解されてしまいます。このため、多くの場合は注射や点滴などで使われます。

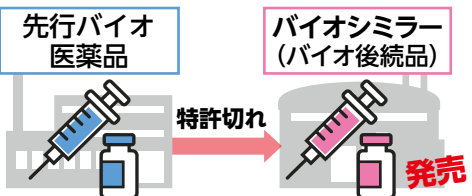
このバイオ医薬品のジェネリック医薬品が「バイオシミラー」です。新しい有効成分として開発された先行バイオ医薬品の特許期間が切れた後に、バイオシミラーは製造・販売されます。先行バイオ医薬品は高価ですが、それに比べてバイオシミラーは安価で、同等の有効性・安全性であることが国によって認められています。

バイオシミラーを選択することは、医療費の自己負担を軽減できるだけでなく、医療費の節約で健康保険制度を守ることに繋がります。ぜひバイオシミラーを知っておきましょう。

バイオ医薬品の例

インスリン、血液凝固因子、成長ホルモン、卵巣刺激ホルモン、ワクチン（肝炎、HPV、新型コロナウイルス） など

バイオシミラー販売までの流れ



バイオシミラーの特徴

●同等の効果・安全性

臨床試験も含めてさまざまな試験を行い、有効性・安全性が同等の品質だと国に認められています。

●先行品より安価

バイオシミラーは先行バイオ医薬品の7割程度の価格に設定されているため、安価に使用できます。



日頃の健康管理のための セルフメディケーションのススメ!



セルフメディケーションとは 「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関 (WHO) で定義されています。

例えば、風邪をひいたとき、どのように対応しますか?

Aさん



医療機関で診察を受け、薬をもらう

Bさん



ドラッグストアなどで**市販の医薬品**を購入する

Cさん



医薬品に頼らず**栄養のある物を食べ、休養を十分とる**

セルフメディケーションに該当

⇒ドラッグストアや薬局などで処方箋なしで購入できる医薬品 (OTC 医薬品) を購入し、上手に利用しながら病気の予防や体調管理を行い、自身の健康を自身で守ることがセルフメディケーションとなります。

スイッチ OTC 医薬品で自己負担を削減

医師から処方される医療用医薬品から、副作用が少なく安全性の高い物を OTC 医薬品に転用 (スイッチ) したものを「スイッチ OTC 医薬品」といいます。医療費等の削減効果があることから、国も推進しています。

同一成分の花粉症薬を 2 週間入手する場合
(フェキソフェナジン 60mg 14 日分)

保険診療 (3 割分)

自己負担
1,830 円～
2,142 円

薬剤費
診療費

スイッチ OTC 医薬品

自己負担
565 円～
2,075 円

市販薬
購入費

上手に
利用すると、
安くなる
場合が
あります。

※厚生労働省「第 1 回セルフメディケーション推進に関する有識者検討会」資料より数字を抜粋

Point

医師が処方した薬の場合、窓口での支払いは総額の 2～3 割になるため、医療機関を受診する方が安価だと感じるかもしれませんが、受診して支払う額の中には、**薬代以外にも「診察料・検査料・処方箋料」等のいろいろな料金が含まれています。**一方、スイッチ OTC 医薬品は医師の処方が必要なく、薬代だけの支払いとなるので、花粉症や風邪等の軽い症状で薬が必要なときは、**最終的な自己負担の総額が安くなる**ことがあります。

ポリファーマシーに注意!

ポリファーマシーとは 「多剤服用」等と訳されますが、単に薬剤数が多いだけでなく、必要以上に服用することで薬の副作用が起きやすくなったり飲み間違い、残薬の発生等につながる状態をいいます。また、不要な処方や過剰な薬の重複投与など、不適切な処方もポリファーマシーに含まれます。

どんなときに
ポリファーマシーが
起こるのか

		医療機関	薬剤	薬物有害事象リスク
例 1	飲み合わせの悪い薬が処方されるとき	内科 泌尿器科	○○薬 △△薬	⇒ 相互作用で不整脈が悪化
例 2	複数の医療機関から同じ効能の薬が処方されるとき	内科 医院 病院	□□薬 ■■薬 □■薬	⇒ 過剰服用で健康被害が発生
例 3	持病へ影響のある薬が処方されるとき	内科 婦人科	☆☆薬 ★★薬	⇒ 脂質異常症に女性ホルモン剤が影響し、血栓ができやすくなる

マイナ保険証を利用しよう

マイナ保険証を利用すると過去の処方薬情報などを見られるようになるため、リスクを減らすことができます。そのほか、気になる症状があったり薬の種類が多い場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。

「リフィル処方箋」を 知っていますか？

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）



POINT 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

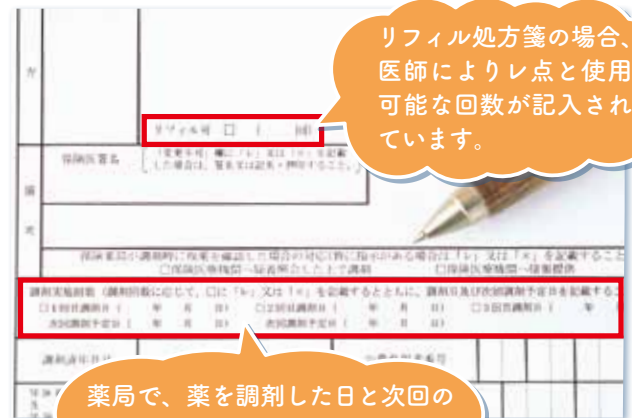
1回目

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。



見た目の老化を防げます

タバコは皮膚の老化を早めるため、肌にしみやシワやたるみが増えます。肌の色も黒ずみ、実年齢よりも老け顔に…。歯はヤニで黄ばみ、歯茎は黒く変色してしまいます。美容が気になるのであれば、禁煙以外に選択肢はありません。



口臭や体臭が消えます

タバコのニオイを多くの方が不快に感じています。周囲の人は口に出さないだけで、独特の口臭や体臭が耐えられないと感じているかもしれません。禁煙すればタバコのニオイがなくなり、周囲の人にも好印象です。



ストレスから解放されます

タバコを吸う人は、体内のニコチンが切れると禁断症状でイライラしてしまいます。つまり、タバコが作り出すストレスをタバコで解消しているのです。禁煙すれば、そのような無用なストレスから解放されます。



禁煙するだけで こんなに良いことがあります



健康を守ることができる以外にも、禁煙にはたくさんの良いことがあります。禁煙することでタバコの呪縛からあなたの人生を取り戻しましょう。



お金がたまります

タバコは決して安くありません。タバコ1箱を600円とすると、1日1箱吸う人は1ヵ月で1万8千円、1年で22万円、10年では220万円にもなります。禁煙するだけでこれだけお金をためることができるのです。



時間を有効に使えます

1本吸うのに6分かかるとすると、1日20本吸う人は1日で2時間、1年で730時間もタバコに使っていることとなります。喫煙所に行くまでの時間もかかりますし、禁煙すればもっと時間を有効に使えます。



周囲の評価が上がります

あなたの禁煙を家族はきっと喜んでくれます。もう肩身の狭い思いはなくて大丈夫。タバコ休憩の多さに困っていた職場の同僚も、タバコの離脱症状を乗り越えたあなたの意思の強さを見直すことでしよう！

Medically オンライン禁煙外来プログラム

申込期間

2027年3月末まで

POINT 1

完全オンライン対応

参加費用

通常60,500円(税込)のプログラムが自己負担0円!

POINT 2

禁煙補助薬はご自宅へ

POINT 3

禁煙成功率88.8%

参加方法

- ①お手持ちのスマートフォンにアプリをダウンロード
- ②以下の健保識別番号を入力いただきプログラムスタート

アプリは右の2次元コードからダウンロードできます。もしくは、AppStore・Google Playにて「Medically」と検索してください。



ユーザー登録の際に必要な健保識別番号

814295

ウエストがきつくなってきたら要注意!

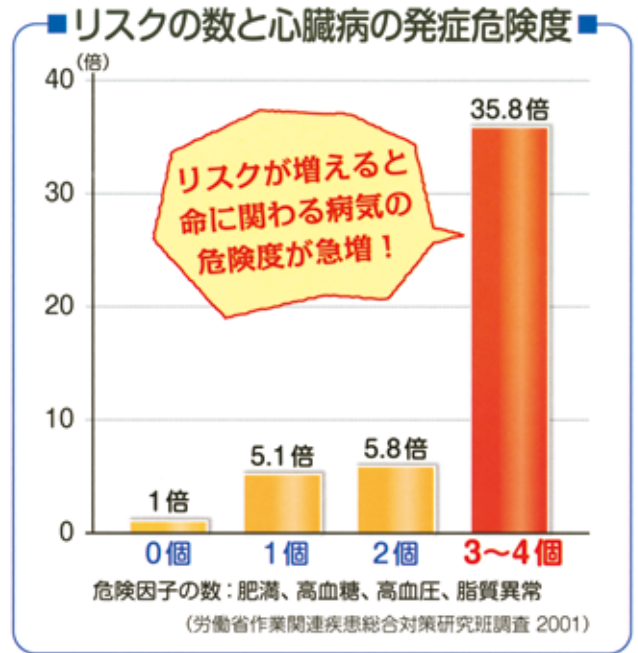
命の危険が近づいています



動脈硬化を進行させる メタボリックシンドローム

年齢を重ねるにつれて年々ウエストがきつくなり、健診の数値が悪化していませんか。ウエストがきついのは内臓の周りに脂肪がたまってきた証拠。内臓脂肪が増えると生活習慣病を発症しやすくなります。

さらに内臓脂肪が増えた状態で高血糖、高血圧、脂質異常などの危険因子が重なると、加速度的に動脈硬化が進行する「メタボリックシンドローム」と診断されます。心臓病や脳卒中などの重大な病気を引き起こすリスクが急増し、そのまま放置するのはとても危険です。



ウエスト周囲径が
基準以上だと
内臓脂肪がたまっている
危険があります
男性 **85cm以上**
女性 **90cm以上**

内臓脂肪型肥満

脂肪が臓器の間や周りに蓄積している肥満。おなか膨らんでいることから「リング型肥満」とも呼ばれます。皮膚の下に脂肪が蓄積している皮下脂肪型肥満に比べて生活習慣病の関係が深く、早期に改善が必要です。

腹部をCT検査で輪切り状にして撮影をしたとき、内臓脂肪の面積が100cm²を超えると生活習慣病を合併する危険性が高まります。内臓脂肪面積100cm²に相当するウエスト周囲径を計算すると、男性85cm・女性90cmです。

内臓脂肪の細胞からは、インスリン、血管を収縮させる物質などの危険因子の影響で動脈硬



メタボリックシンドロームはただの太り過ぎでは片付けられません。
放置すると自覚がないまま動脈硬化が進行して、命に関わります。

腹囲2cm減・体重2kg減を 目標にしよう!

メタボリックシンドロームの原因は、不健康な生活習慣の積み重ねによる内臓脂肪の蓄積です。不健康な生活を見直し、健診結果が改善される大事な目安として腹囲2cm減・体重2kg減を目標に減量に取り組みましょう。

効果が高いのは、抵抗なく取り組めて毎日続けられる方法です。一品ダイエットや極端な糖質制限など、無理なダイエットはかえってリバウンドを招きます。食生活の見直しと体を動かすことを習慣にすることで、体重を減らしましょう。

生活を見直すことに遅いということはありません！不健康な習慣を改善すれば、必ず効果が上がります。まだ間に合う今のうちに、取り組みやすいところから始めましょう。

まだ間に合います!

こんな生活から脱却を

間食や夜食が多い

脂っこい料理が好き

ほとんど運動しない

毎日仕事で忙しくストレスが多い

睡眠不足が続いている

喫煙している

お酒を飲む機会が多い

体重は自分では測定しない

STOP!

この段階で改善しないと危険です!!

脂質代謝異常

血圧上昇

血糖値上昇

動脈硬化

血管の内側にコレステロールが入り込み、血管が狭く硬くなることで血液の流れが悪くなります。そのままでは血管が詰まったり、破けたりして大出血を起こす危険があります。

命の危険があります!

脳卒中
心筋梗塞
などの命に関わる病気で

死亡または寝たきりに!

インスリンの働きを悪くする物質や、血液の塊をできやすくする物などが分泌されています。内臓脂肪の面積が増えるほど、これ動脈硬化が進行し、血管や臓器に与えるダメージが大きくなります。

大阪自動車整備健康保険組合に加入されている皆様へご優待のご案内

GYM



組合員様限定価格

月会費 ¥5,500 (税込6,050円)

入会金 ¥550 (税込550円)

JOYFIT App から「かんたん入会」



法人会員制度についてのお問い合わせ

(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

月曜日から金曜日(祝日を除く)9:00~17:00

全国約250店舗

お近くの店舗は
こちらで検索



ルネサンスなら続く。

だから、仕事もうまくいく。

法人会員ならお得に通える! ジム・スタジオ・サウナ温浴施設を全国使えてこの価格!

4か月
ずーっと
おトク!
入会
おためし会員月々¥5,500

春の入会応援キャンペーン! 4/1(水)~5/31(日)

キャンペーン
詳細はコチラ



※上記入会特典は、8ヵ月以上月額固定プランにご在籍の方に限ります(初年度払い会員は対象外)。※月途中からのご入会の場合、初月分の月会費は「週割り」し、次月分の月会費を入会特典に充当いたします。
※オプ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。解約をご希望される場合はフロントにてお手続きください。※会員プランは、月ごとに変更可(変更手数料なし)※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。※表示価格は全て税込価格となります。※法人との契約により価格等が変更となる可能性があります。
【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ジム導入店舗のジムエリアは、24時間ご利用できます(休憩時間・未成年を除く) ●ジム、スタジオプログラム、ロッカールームと付帯の温浴設備、ラウンジ。(温浴設備は店舗により異なります)※プール利用をご希望の場合は、Monthlyコーポレート会員など、他のプランをご選択ください。
【ご利用開始・条件】 ●最長4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く方に限ります。 ●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でご確認ください。
※2025/12/1時点 2026春_84001024539

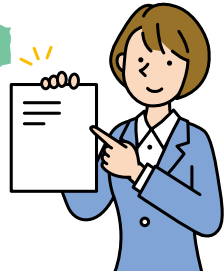
お願い ● 健診結果データのご提出について ●

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。

TEL : 06-6762-6371

※令和8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。
※お住まいの市区町村で受けられた特定健診の結果でもご提出いただけます。



ラクうま!

塩・糖・脂

トリプルdown

レシピ

生活習慣病予防のために、取り過ぎには気を付けたい「塩分」「糖分」「脂質」の3つを同時にケアするレシピ。手軽に作れて、あなたの健康づくりをサポートします!

料理制作・スタイリング・監修
加藤彩子(管理栄養士)

撮影/竹内浩務



さけのピカタ

- 塩(食塩相当量) 0.7g
 - 糖(糖質) 7.3g
 - 脂(脂質) 12.5g
 - エネルギー 256kcal
- ※すべて1人分

塩・糖・脂downのポイント

無塩バターを使用することにより、食塩量をdown。粉チーズを加えた卵液を絡めてこんがり焼き上げれば、食塩控えめでも物足りなさがなく、チーズのコクとさけのうま味でぜいたくな味わいに仕上がります。焦げ付きにくい素材のフライパンを使用するとバターは少量で済むため、脂質を抑えたい場合に有効です。

スマホでも見られる!



作り方

🕒 調理時間20分

- 1 赤パプリカ、アスパラガス、エリンギを食べやすい大きさに切る。
- 2 生ざけを3等分に切り、塩・こしょうを振り、薄力粉をまぶす。
- 3 ボウルに卵を溶き、粉チーズを混ぜ合わせる。
- 4 フライパンに無塩バター半量(5g)を入れて中火で熱し、①を入れて4分ほど焼く。両面に焼き色が付いたら取り出す。
- 5 フライパンに残りの無塩バターを入れて弱めの中火で熱し、③にくぐらせた生ざけを並べる。
- 6 ふたをして2分ほど焼き、裏返して再びふたをして3分ほど焼く。水大さじ1(分量外)を入れてふたをして1分ほど蒸し焼きにする。仕上げにパセリを散らし、④の野菜とともに盛り付ける。

材料(2人分)

- 生ざけ…………… 2切れ(200g)
- 赤パプリカ…………… 1/2個
- アスパラガス…………… 2本
- エリンギ…………… 1本
- 卵…………… 1個
- 薄力粉…………… 大さじ1
- 粉チーズ…………… 大さじ1
- 塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々
- 無塩バター…………… 10g
- パセリ(乾燥)…………… 適宜

健康食材

生ざけ

さけにはオメガ脂肪酸のDHA・EPAが豊富に含まれ、血液をサラサラにし動脈硬化の予防が期待できます。また、骨の健康に不可欠なビタミンDが豊富で、切り身1切れで1日に必要な目安量を賄えるほど。その他、さけの身の赤い色素成分「アスタキサンチン」には強い抗酸化作用があり、細胞の酸化を防ぐ働きがあるといわれています。



開催予定

令和8年度

ウォーキング

キャンペーン

10/1(木) ~ 1/31(日)

歩いて健康と賞品をGETしよう!

K-POINT

登録で
500ポイント
もらえる

登録
無料

参加
できる方 **被保険者・配偶者**

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）が対象です

ポイント ウォーキングで貯まる

歩数を入力すると
1,000歩で1ポイント
(1日最大10ポイント)
貯まります

参加方法 令和8年10月1日~
K-POINTに登録して
参加します

令和8年10月1日から
K-POINTがご利用で
きます
詳しくは当健康保険
組合ホームページを
ご覧ください

賞品 QUOカードPay
1,000円をプレゼント

1000ポイント以上達成で
QUOカードPay1,000円を
お送りします