

裏面

表紙

8

9

2

3

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

<https://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。



令和7年度 決算のお知らせ

去る7月23日に開催されました第141回組合会におきまして、当健康保険組合の令和7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7年度は、令和6年度と比較して、平均標準報酬月額が1.6% (5,561円) 増加しました。また、平均標準賞与額は2.1% (21,294円) 増加し、被保険者数も1.6% (129名) 増加したため、一般勘定の保険料収入は3.1% (1億3,394万円) 増の44億2,719万1千円となりました。

保険給付費については、令和7年度は、23億8,120万4千円と前年度より4.1% (1億142万8千円) 減少し、被保険者ひとり当たりの金額も5.6% (1万7,722円) の減少となりました。高齢者医療制度に対する納付金・支援金は、13億3,532万8千円で前年度より14.4% (2億2,469万5千円) 減少しました。

健康保険料収入が増加する一方、保険給付費および納付金・支援金の合計額が減少したため、経常収支では、5億2,863万9千円の黒字決算となりました。また、総収支では、9億339万円の残金が生じ、この一部繰入れにより一般勘定の準備金保有率は、380.28% (前年度末261.51%)、保有額は20億1,578万2千円となり、昨年より6億1,618万円増加しました。

このような中、今年の5月に、「健康保険法等の一部を改正する法律」が成立しました。今回の制度改正は、現役世代の負担増を抑えつつ、医療保険制度を持続可能なものとしていくことを目的としており、給付と負担のバランスを見直す内容となっています。主な内容は、「OTC類似薬の保険給付の見直し」、「高額療養費の年間上限の新設」、「後期高齢者医療制度における金融所得の公平な反映」、「妊娠・出産に対する支援の強化」となっています。医療費の増大が続く中、制度全体の安定性を維持するための重要な改革と位置づけられています。

また、令和8年11月より、健康保険組合へ行う電子申請は、現行のシステムから国の行政手続きオンラインサービスであるe-Govへ順次移行する予定です。詳細なスケジュール等については、後日改めてご案内しますので、よろしくお願いいたします。

当健康保険組合は、引き続き、特定健診・特定保健指導の受診率向上に努め、コラボヘルス等を推進し、加入者の皆さまの健康の保持・増進に取り組んでまいります。

皆さまにおかれましても、健康診断や各種保健事業を積極的にご活用いただくほか、ジェネリック医薬品の選択やOTC医薬品の利用、医療機関の重複受診の見直しなどを通じて、医療費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

■削除された事業所

富士自動車工業(有)

(大阪市平野区)

令和8年1月1日

(株)ユーロスポルティフ

(大阪市西区)

令和8年1月30日

東洋自動車(株)

(大阪市福島区)

令和8年5月1日

一般勘定

●収入

雑収入
6,380万9千円
財政調整事業交付金
6,469万1千円
特定健康診査等事業収入
2万円
国庫補助金収入
2,353万4千円
繰入金
2億8,700万円
調整保険料
5,126万円
国庫負担金
151万5千円



●支出

雑支出
44万円
積立金
422万円
連合会費
229万1千円
財政調整事業拠出金
5,119万円
保健事業費
1億4,818万9千円
事務費
9,276万8千円



収支差引額
9億339万円

経常収入	44億9,300万1千円	経常支出	39億6,436万2千円	経常収支差引額	5億2,863万9千円
収入合計	49億1,902万円	支出合計	40億1,563万円	収入支出差引額	9億339万円

介護勘定

	科 目	決算額		科 目	決算額
収 入	繰入金	1,500万円	支 出	介護納付金	4億2,653万8千円
	雑収入	37万6千円		介護保険料還付金	3万1千円
	保険料	4億8,538万円		① 合 計	5億75万6千円
	① 合 計	5億75万6千円		② 合 計	4億2,656万9千円

●収支差(①-②)
7,418万7千円

組合の現況(令和8年3月末現在)

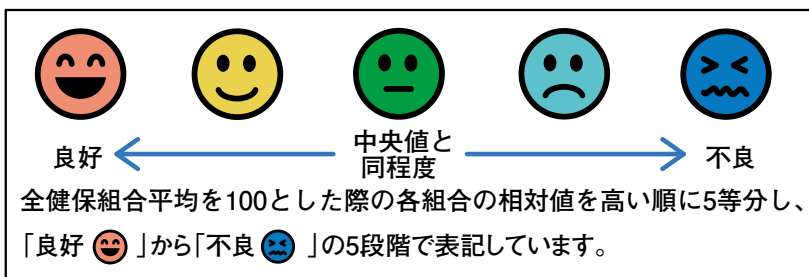
- ・被保険者数 7,958人
(男 6,020人、女 1,938人)
- ・被扶養者数 5,744人
- ・被保険者の平均年齢 45.72歳
- ・平均標準報酬月額 366,703円
- ・保険料率
 - 健康保険 10.5%
(被保険者 5.25%、事業主 5.25%)
 - 介護保険 1.64%
(被保険者 0.82%、事業主 0.82%)
 - 子ども・子育て支援金 0.23%(令和8年4月から)
(被保険者 0.115%、事業主 0.115%)

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【2025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を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】

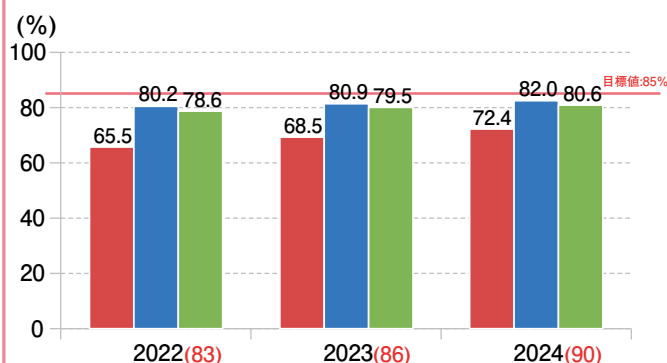
特定健診・特定保健指導



総合	組合順位	223位 / 255組合
全組合順		1,252位 / 1,375組合

特定健診の実施率

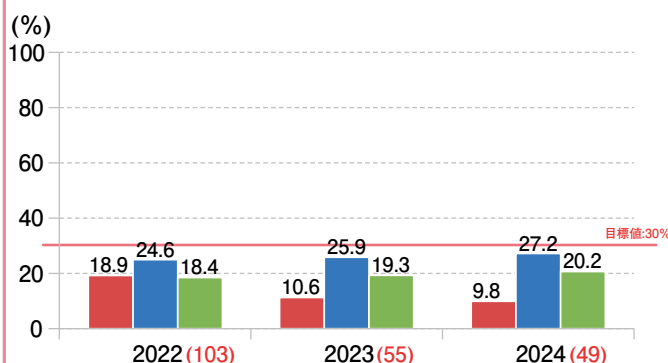
1ランクUPまで(*1) あと214人



特定健診の実施率	2022	2023	2024
当組合	65.5%	68.5%	72.4%
	243位 / 255組合	237位 / 255組合	231位 / 255組合
業態平均	80.2%	80.9%	82.0%
総合組合平均	78.6%	79.6%	80.6%

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで(*1) あと7人



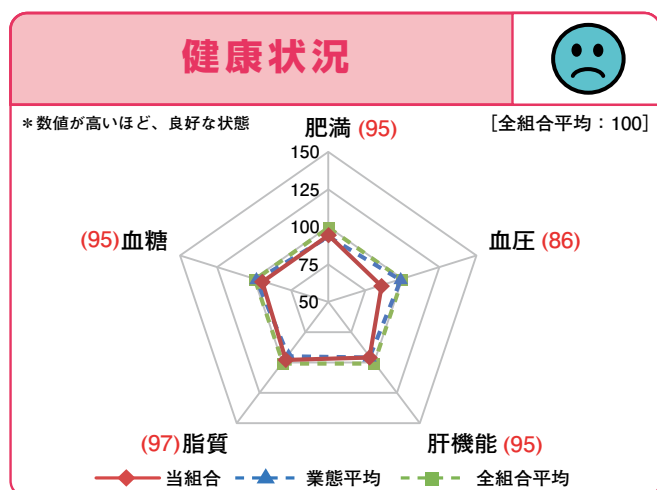
特定保健指導の実施率	2022	2023	2024
当組合	18.9%	10.6%	9.8%
	105位 / 255組合	193位 / 255組合	215位 / 255組合
業態平均	24.6%	25.9%	27.2%
総合組合平均	18.4%	19.3%	20.2%

■ 当組合 ■ 業態平均 ■ 総合組合平均

※ 目標値は、第4期(2024~2029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スコア。

(*1) "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



※2024年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

健康状況の経年変化		2021	2022	2023	
肥満	当組合	95	95	95	😞
	業態平均	95	95	94	
血圧	当組合	88	86	86	😞
	業態平均	100	99	99	
肝機能	当組合	93	92	95	😐
	業態平均	96	95	95	
脂質	当組合	97	94	97	😐
	業態平均	95	95	94	
血糖	当組合	98	96	95	😐
	業態平均	100	98	99	

【コラム】BMIを適切に管理して生活習慣病を予防しましょう！

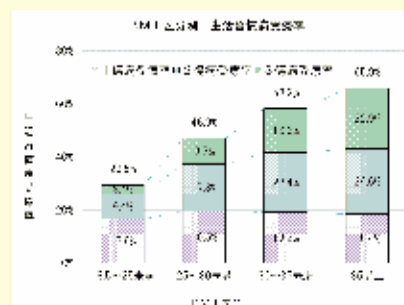
肥満との関連が強い高血圧症・脂質異常症・糖尿病について、電子レセプトから受療率を集計しました。肥満とされるBMI値25以上から受療率が高くなり、BMI値が高くなるほど複数疾患の受療率も高くなる傾向が見られました（右図参照）。

肥満は、高血圧症・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病をはじめとして数多くの疾患のもととなるため、健康づくりにおいて肥満の予防・対策は重要な位置づけを持ちます。

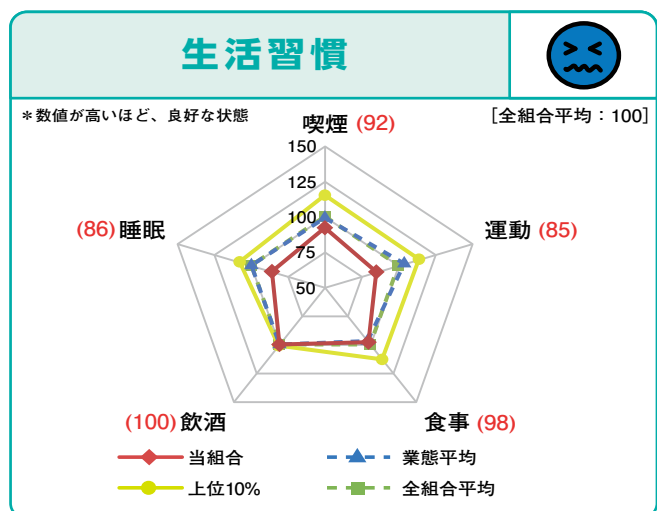
BMIを適切に管理して、生活習慣病を予防しましょう。

※2023年度に特定健診を受診し、BMIの記録がある約2,400万人を対象に集計

※対象者における2023年度診療レセプトから生活習慣病（高血圧症・脂質異常症・糖尿病）受療率を算出



【生活習慣】適正な生活習慣を有する者の割合



※2024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。

生活習慣の経年変化		2022	2023	2024		ランクUPまで (*)
喫煙	当組合	92	93	92	😞	あと224人
	業態平均	99	99	99		
	上位10%	117	115	115		
運動	当組合	85	85	85	😞	あと133人
	業態平均	104	105	104		
	上位10%	128	128	114		
食事	当組合	99	101	98	😞	あと43人
	業態平均	97	97	97		
	上位10%	98	102	113		
飲酒	当組合	98	97	100	😐	あと40人
	業態平均	100	100	100		
	上位10%	103	103	101		
睡眠	当組合	87	85	86	😞	あと198人
	業態平均	100	100	100		
	上位10%	105	108	108		

※ 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、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。

(*) "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。

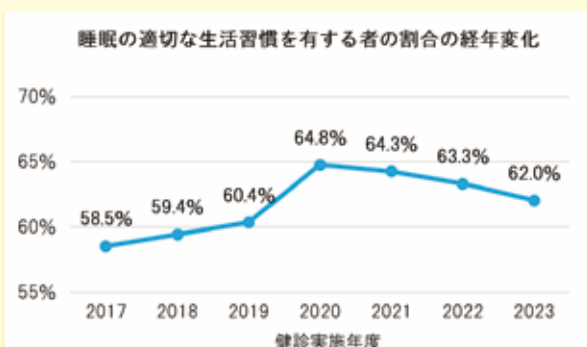
【コラム】睡眠習慣を見直しましょう！

睡眠の適切な生活習慣を有する者の割合は、2020年度（新型コロナウイルス感染症の流行初期）にピークを迎え、その後減少傾向にあります（右図参照）。働き方や生活リズムの変化により、知らず知らずのうちに「睡眠の質や量」が低下している可能性があります。

睡眠不足は、日中の眠気や疲労、頭痛等の心身の不調、感情の不安定さ、注意力や判断力の低下につながり、作業効率や学業成績の低下、事故リスクの増大等、日常生活に広く影響します。さらに、様々な睡眠の問題が慢性化すると、肥満、高血圧、2型糖尿病、心疾患や脳血管障害の発症リスクの上昇や症状の悪化に関連し、死亡率の上昇にも関与することが明らかとなっています。

心身の健康を保持し、生活の質を高めるためにも、質・量ともに十分な睡眠を確保できるよう睡眠習慣を見直しましょう。

※2017～2023年度に特定健診を受診した者のうち、睡眠習慣に関する質問票に回答した者を対象に集計



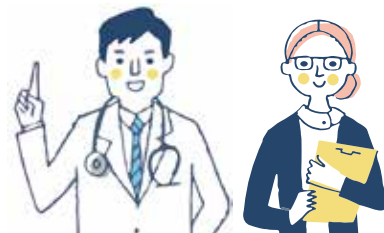


医療費が**高額**になったとき

健康保険では、医療費の自己負担が際限なく増加しないように自己負担の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。

令和8年8月より「高額療養費制度」の見直しが行われています。



令和8年8月からの高額療養費制度見直し **3つのポイント**

1

月ごとの自己負担限度額が、
所得に応じて
引き上げられました

2

多数回該当の限度額は、
今回の見直しでは
変更されません

3

1年間（8月～翌年7月）の
自己負担合計に「年間上限」が
新設されました

医療費の自己負担が限度額までに抑えられる

高額療養費制度では、被保険者の年齢や収入（標準報酬月額）に応じて、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、健康保険が負担します。マイナ保険証を医療機関の窓口で提示することで自動的に適用されるため*、事前の手続きは必要ありません。

*マイナ保険証以外の方法で受診する場合は事前に限度額適用認定証を取得して、医療機関の窓口で提示が必要となります。

また、同じ世帯で直近12ヵ月以内に高額療養費が適用された月数が3ヵ月に達した場合、4ヵ月目からは「多数回該当」が適用されます。多数回該当になると、通常よりも低い自己負担限度額が設定されるため、窓口での支払いがさらに抑えられます。



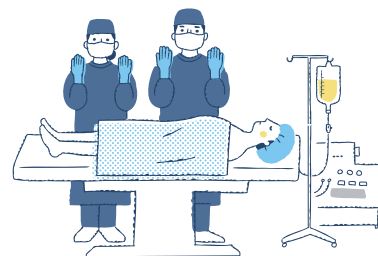
令和8年8月より自己負担限度額が引き上げ

高齢化の進展や医療の高度化などによって医療費が増大する中で、将来にわたり高額療養費制度を維持していくために、制度の見直しが行われています。

令和8年8月からの主な変更点として、月額自己負担限度額が所得に応じて引き上げられました。例えば、年収約370万円～770万円の方の場合は、限度額が5,700円程度引き上げられています。なお、長期に継続して治療を受けている方の経済的負担に配慮し、

多数回該当については据え置きとなっています。

さらに、令和9年8月からは、応能負担の観点から所得区分をより細分化した上で、さらなる自己負担限度額の見直しが行われます。



新たに年間上限が新設

多数回該当に該当しない長期療養者の経済的負担に配慮する観点から、令和8年8月より、新たに1年間（8月～翌年7月）の自己負担の合計に上限を設ける年間上限が導入されました。これにより、月単位の自

己負担限度額に到達しない方であっても、年間の自己負担が上限に達した場合には、いったん窓口で支払われた後、超えた分を当健康保険組合から払い戻します。

表●令和8年8月から令和9年7月までの自己負担限度額等 【70歳未満】

所得区分	1ヵ月の自己負担限度額	多数回該当	年間の自己負担限度額
年収約1,160万円以上 標準報酬月額83万円以上	270,300円+ (総医療費－901,000円) ×1%	140,100円	168万円
年収約770万円以上 標準報酬月額53～79万円	179,100円+ (総医療費－597,000円) ×1%	93,000円	111万円
年収約370万円以上 標準報酬月額28～50万円	85,800円+ (総医療費－286,000円) ×1%	44,400円	53万円
年収約370万円以下 標準報酬月額26万円以下	61,500円	44,400円	53万円*
低所得者 (住民税非課税)	36,900円	24,600円	29万円

*標準報酬月額15万円以下の所得区分に該当することが確認できた方は年間上限41万円が適用され、令和9年8月以降に払い戻されます。

※70歳以上75歳未満の方の自己負担限度額は別途、定められています。

Q&A よくある質問

Q どのような場合が、高額療養費の対象となりますか？

A 同一の医療機関で1人が1ヵ月（1日～末日）に支払った保険診療の自己負担額の合計が、所得区分に応じた自己負担限度額を超えたときに



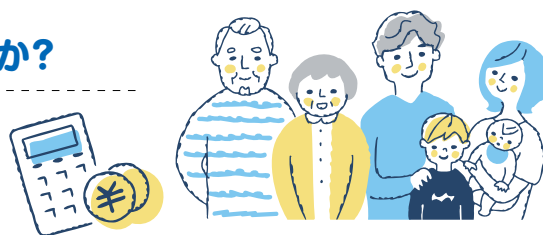
高額療養費の対象となります。医療にかからない場合でも必要となる入院時の「食費」「居住費」、患者の希望によってサービスを受ける「差額ベッド代」「先進医療にかかる費用」等は、高額療養費の対象とはなりません。

なお、月をまたいだ医療費は合算できないため、例えば月末に入院して翌月に退院した場合は、それぞれの月ごとに計算されます。受診のタイミングによっては限度額を超えない場合もあります。

Q 家族それぞれの医療費を合算して、高額療養費を申請することはできますか？

A 同じ健保組合に加入している家族（被保険者・被扶養者）であれば、同じ月の自己負担額を合算して計算することができます。合算した額が自己負担限度額を超えた場合、高額療養費が適用されます。

ただし1つの医療機関での自己負担額が21,000円以上のものだけが合算の対象となり



ます。21,000円未満の自己負担額は合算できませんのでご注意ください。

※70歳以上75歳未満の方については、金額にかかわらずすべての自己負担額が合算の対象となります。

被扶養者資格再確認のお願い



この調査は、被扶養者の適正な認定、被扶養者数を正しく把握することを
また、健康保険組合財政に大きな影響を与える前期高齢者納付金や後期高
つきましては、ご多忙中誠に恐縮ですが、調査の趣意をご理解いただき、
なお、事前に個人番号（マイナンバー）を利用した情報連携を行い、
被扶養者の認定基準以下であることが確認できた場合には、これをもって
書の提出は必要ありません）

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

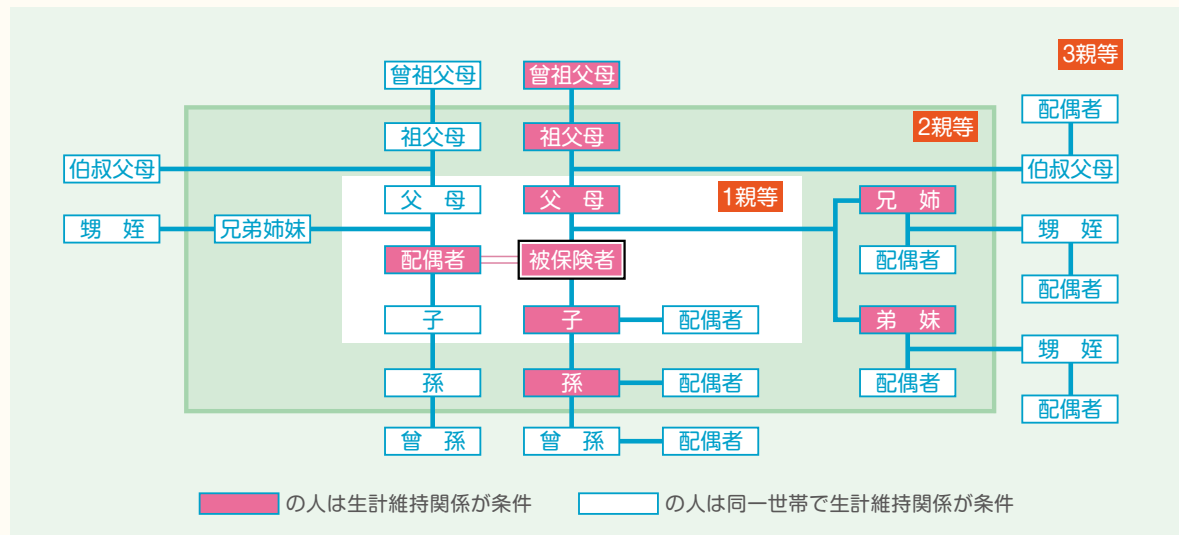
「主として被保険者の収入で生計を維持する人」とは、恒常的な年間総収入が130万円未満（認定対象者が60歳以上である場合又は概ね厚生年金保険法による障害厚生年金の受給者に該当する程度の障害者である場合にあっては180万円未満）であって被保険者に生計の大半を依存している人であることが原則です。

ただし19歳以上23歳未満の方（被保険者の配偶者は除く）は年収合計150万円未満となります。

2.【添付書類一覧表】（収入のない妻以外の方は必要です。）

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カ月分の給料明細書」又は「令和8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」

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

目的として毎年実施しています。

齢者支援金の算出に係る基礎数値となる重要な調査です。

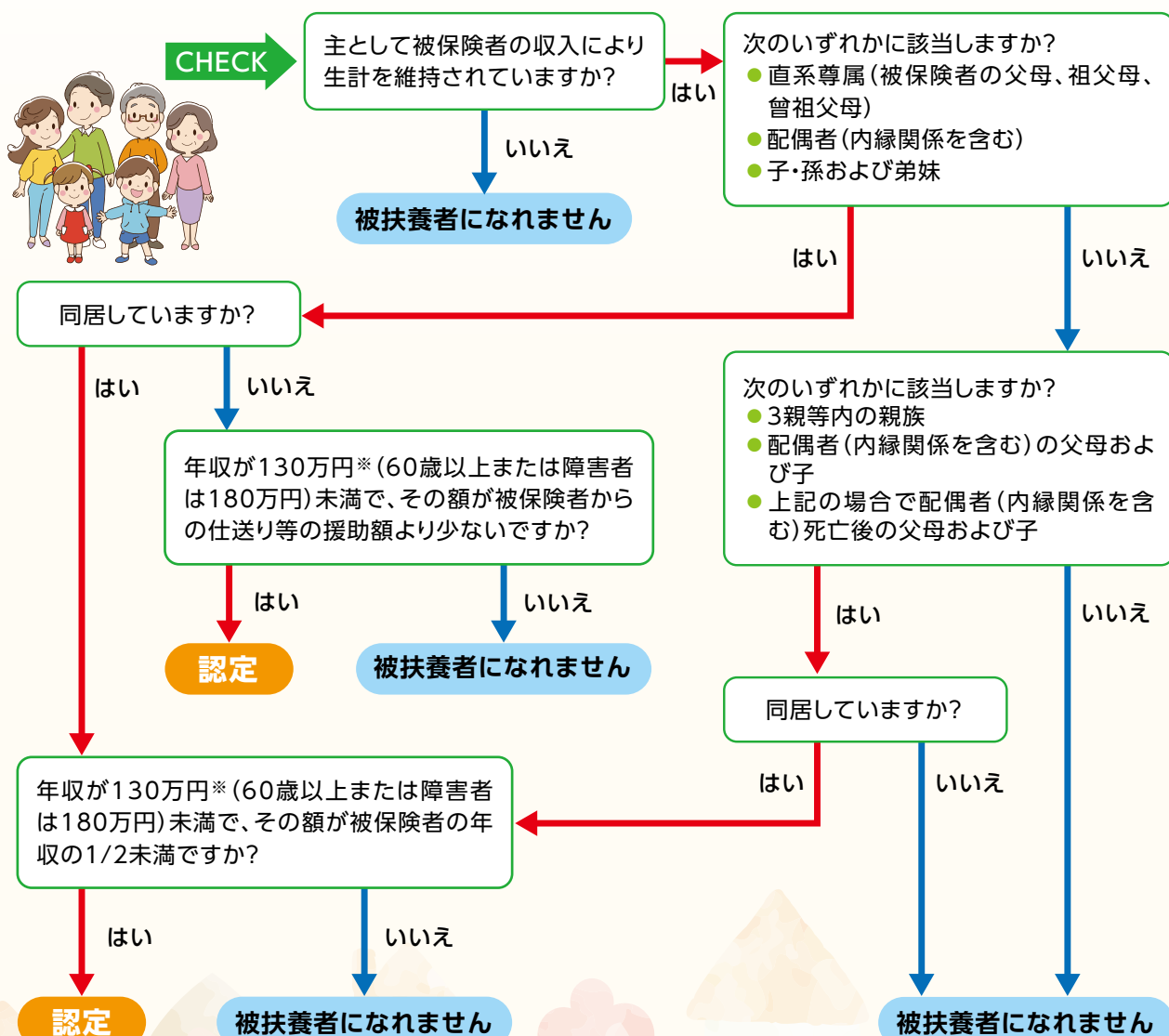
ご協力をお願いいたします。

当健康保険組合で被扶養者の収入状況を確認し、収入が認定状況の確認を完了とします。(この場合は、被扶養者調

提出期限は
12月11日です

被扶養者認定 早わかりチャート

ご家族が被扶養者の認定条件をクリアしているかチェックしてみましょう



※19歳以上23歳未満の方(被保険者の配偶者は除く)は年収合計150万円未満となります。



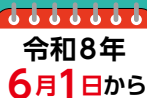
医療費の負担が 変わりました



診療報酬改定や健康保険制度の見直しにより、
令和8年6月から順次、健康保険の医療費の自己負担が変わりました。

診療報酬 とは…

病院や診療所が診察・検査・治療を行った際に、国が定めた基準に基づいて支払われる「医療の値段」です。国が2年に1度見直しており、全国どこで受けても同じ価格が適用されます。これにより、誰もが公平に医療を受けられる仕組みになっています。
今回の改定率は診療報酬本体で+3.09%です。医療現場の人的費・コスト増への対応が大きな柱となりました。一方で薬価は-0.86%、材料価格は-0.01%となりました。

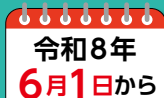
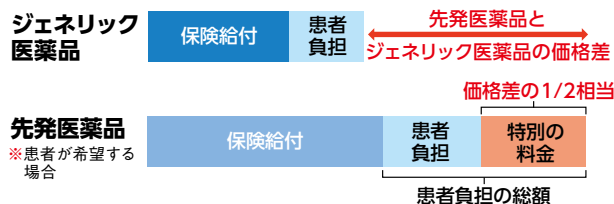


ジェネリック医薬品のある 先発医薬品を選択した場合の 特別の料金の引き上げ

ジェネリック医薬品がある薬で、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の料金がかかる仕組みになっています。

特別の料金は、先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の4分の1の額から、令和8年6月より**2分の1**の額へ引き上げられました。

※医療上の理由から先発医薬品を使用する必要がある場合や、流通の問題でジェネリック医薬品の在庫がない場合などは対象外です。



入院時の食費・光熱水費の 引き上げ

物価上昇等を反映し、入院時の食費負担については、1食当たり40円引き上げられました。

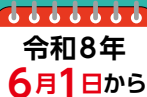
65歳以上の人が療養病床に入院した場合にかかる光熱水費の負担額も1日60円引き上げられました。

自己負担額

	令和8年5月まで	令和8年6月から
食事療養 標準負担額	1食510円	1食 550 円
生活療養 標準負担額	1日370円 + 1食510*円 *医療機関によっては1食 470円	1日 430 円 + 1食 550 *円 *医療機関によっては1食 510 円

※低所得区分の方などは引き上げ幅が圧縮されます。

※指定難病患者等の方は1食330円となり、1日にかかる光熱水費の負担はありません。



医療機関の診察料の 引き上げ

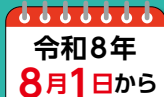
初診料の基本額は据え置きとなる一方、再診料の基本額がわずかに引き上げられます。また、物価高騰への対応として「物価対応料」が新設され、さらに、医療従事者の賃上げを支援する「ベースアップ評価料」も拡充されます。物価対応料・ベースアップ評価料はいずれも令和9年6月に倍増する段階的な設計です。これらにより、初診料・再診料ともに窓口での自己負担額が増加します。そのほかにも入院基本料など幅広く診療費が引き上げられました。

令和8年6月からの診察料

自己負担額は、以下の表の金額の原則3割となります。

初診	初診料	2,910円（据え置き）
	物価対応料	20 円（新設）
	ベースアップ評価料	170 円～ 230 円（+ 170 円）
再診	再診料	760 円（+ 10 円）
	物価対応料	20 円（新設）
	ベースアップ評価料	40 円～ 60 円（+ 40 円）

※ベースアップ評価料の下限は新たに賃上げを開始した医療機関、上限は令和6年度から継続して賃上げに取り組む医療機関の場合。



高額療養費制度の 自己負担限度額の引き上げ

高額療養費制度は、1ヵ月の医療費の自己負担が一定の限度額を超えた場合に、超えた分が払い戻される制度です。限度額は所得・年齢によって異なります。この限度額が、令和8年8月から引き上げられました。詳細は6・7ページをご覧ください。

例) 70歳未満で年収370万円～770万円の方の
自己負担限度額（3割負担）

令和8年7月まで	令和8年8月から
80,100円 + 一定額を超えた医療費の1%	85,800 円 + 一定額を超えた医療費の1%

併せて、長期療養者の負担が過度に増えないよう、年間上限額が新設されます。1年間の自己負担の累計が一定額を超えた場合、それ以上の負担は不要となります。

なお、令和9年8月からは、所得区分を5段階から13段階に細分化した上でさらなる自己負担限度額の引き上げが予定されています。

※住民税非課税世帯については負担増を抑える配慮がなされます。

流行前に接種しよう！

インフルエンザワクチン

インフルエンザは例年12月ごろから流行し始め、1月末から3月上旬にかけて流行のピークを迎えます。効果的な予防のためにはワクチン接種が重要ですが、接種後に十分な効果が表れるまでには約2週間かかります。

そのため、インフルエンザの流行が本格化する前である12月中旬までにはワクチン接種を受けましょう。

ワクチンは、インフルエンザを発症する可能性を減らし、万が一発症した場合でも重症化を防ぐ一定の効果があるとされています。ワクチンを接種しなかった人の発病リスクを基準とすると、接種した人の発病率リスクは、相対的に60%減少しています。また、インフルエンザウイルスの流行株は毎年少しずつ変異しますので、毎年ワクチン接種を受けるようにしましょう。

ワクチンの効果

高齢者福祉施設に入所している
65歳以上の人

- ・発病を34~55%阻止
- ・死亡を82%阻止

6歳未満の子供

- ・発病防止に対する有効性が41~63%

3歳未満の子供

- ・発病防止に対する有効性が42~62%



特にワクチン接種が推奨される人

65歳以上の高齢者

子供

(乳幼児や小学校低学年など)

ぜんそく、糖尿病などの持病のある人

妊婦

上記の人と同居している人

出典：2025-26期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8年10月1日から令和9年1月31日までの接種。

【請求方法】 ①WEB申請：ホームページにあるWEB申請サイトから、必要事項の入力と領収書の画像を添付して申請を行ってください。

②事業所で取りまとめ：「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(写しでも可)」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9年2月15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。

◇経鼻弱毒生インフルエンザワクチン「フルミストR(第一三共)」も対象となります。ただし、対象年齢は2歳から19歳未満です。

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



SUPPORT

TRAINING

PERSONAL

STUDIO

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



ライフスタイルに合わせて!
3つの法人プラン
からお選びいただけます!

まずは試しにジム・スタジオ・サウナを使いたい方は…
法人ジム・サウナおためし会員
5,500円/月 (税込)

全サービスを思う存分使いたい方は…
Monthlyコーポレート会員
一般の全国会員の場合 22,330円 (税込)
11,550円/月 (税込)

自分のペースで都度使いたい方は…
1Dayコーポレート会員
1,980円/回 (税込)

詳細はコチラから!



※上記の金額は「スポーツクラブ・リネサンス」でご利用いただける金額です。※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。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。※法人との契約により価格等が変更となる場合がございます。

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湯浴設備、アウング(湯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ヶ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヶ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ヶ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。

2026年度_840010245439

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

災害の「備え」チェックリスト



監修／内閣府政策統括官（防災担当）、内閣府男女共同参画局

非常用持ち出し袋

避難の際に持ち出すもの！

- | | |
|---|--|
| ☐ 水 | ☐ 軍手 |
| ☐ 食品
(ご飯（アルファ米など）、レトルト食品、ビスケット、チョコ、乾パンなど：最低3日分の用意!) | ☐ 洗面用具 |
| ☐ 防災用ヘルメット・防災ずきん | ☐ 歯ブラシ・歯磨き粉 |
| ☐ 衣類・下着 | ☐ タオル |
| ☐ レインウェア | ☐ ペン・ノート |
| ☐ 紐なしのズック靴 | 感染症対策にも有効です!! |
| ☐ 懐中電灯(※手動充電式が便利) | ☐ マスク |
| ☐ 携帯ラジオ(※手動充電式が便利) | ☐ 手指消毒用アルコール |
| ☐ 予備電池・携帯充電器 | ☐ 石けん・ハンドソープ |
| ☐ マッチ・ろうそく | ☐ ウェットティッシュ |
| ☐ 救急用品
(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など) | ☐ 体温計 |
| ☐ 使い捨てカイロ | 一緒に持ち出そう!! |
| ☐ ブランケット | ☐ 貴重品
(通帳、現金、パスポート、運転免許証、病院の診察券、マイナンバーカードなど) |

こどものための備え

- | | | |
|---|-----------------------------------|---------------------------------|
| ☐ 粉ミルク(アレルギー用含む) | ☐ 携帯カトラリー | ☐ ネックライト |
| ☐ 又は液体ミルク | ☐ こども用紙オムツ | ☐ 抱っこひも |
| ☐ 使い捨て哺乳瓶 | ☐ お尻ふき | ☐ こどもの靴 |
| ☐ 離乳食 | ☐ 携帯用お尻洗浄機 | |

女性の備え

- | | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|
| ☐ 生理用品 | ☐ サニタリーショーツ | ☐ 防犯ブザー/ホイッスル |
| ☐ おりものシート | ☐ 中身の見えないごみ袋 | |

高齢者のための備え

- | | | |
|----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| ☐ 大人用紙パンツ | ☐ 介護食 | ☐ デリケートゾーンの洗浄剤 |
| ☐ 杖 | ☐ 入れ歯・入れ歯用洗浄液 | ☐ 持病の薬 |
| ☐ 補聴器 | ☐ 吸水パッド | ☐ お薬手帳のコピー |

備蓄品

お家に備えておくもの！

- ☐ 食料や水(最低3日分！できれば1週間分) × 家族分
保存期間の長いものを多めに買って置き、消費したら補充するという習慣にしていれば、常に食料の備蓄が可能！
- ☐ 生活用品
例えば、ティッシュ、トイレトペーパー、ラップ、ゴミ袋、ポリタンク、携帯用トイレ…など

ほかにも、家庭で必要なものは日ごろから備えておきましょう

(首相官邸ホームページより掲載)



美観と芸術のまち歩きで心身整う文化的ウォーキング旅

約400年前の干拓によって誕生し、繊維のまちとして発展を遂げた岡山県倉敷市。
江戸時代に米や綿の積み出し地として栄えた倉敷川沿いには白壁の蔵屋敷が並び、
その合間を縫うように、明治以降の紡績業の記憶が今に息づく。
和と洋が調和する美しい景観に囲まれて、心身を整える秋の文化的まち歩きへ。

倉敷駅から商店街のアーケードをくぐって「倉敷本町通り」へ。倉敷美観地区の通りには、白壁の蔵屋敷や格子戸の宿屋、杉玉が軒に下がる酒屋などが立ち並び、路地をそぞろ歩けば、まるで江戸時代にタイムスリップしたかのような錯覚に陥る。町家を再生したカフェやギャラリーに寄り道しながら歩きたい。

ひとしきり散策を楽しんだ後は、「阿智神社」の参道へ。鳥居から神殿までには、約200段の3つの石段が待ち構える。「米寿坂」に「還暦坂」、そして「厄除坂^{やくよけ}」。一段ずつ、自身の呼吸と筋肉の動きを確かめるように踏みしめていく。登りきった先に広がるのは、立派なしめ縄が目を引く拝殿を中心とした霊験あらたかな境内。展望台で白壁の街並みを一望しながら、しばし呼吸を整える。

鶴形山の麓に広がる情緒豊かな路地を縫うように進むと、やがて「倉敷アイビースクエア」の風格ある赤れんが門が姿を現す。建物は赤れんがの壁面をツタがやわらかに覆い、秋空と調和しながら静かな趣をたたえる。明治ロマン漂う広場を散策し、ショップでお土産を選びながら記念の一枚を写真に収めるのも楽しい。

再び路地へと戻り、江戸期の面影を映す倉敷川を渡る。向こう岸の「大原美術館」で世界の名画に触れ、すぐそばの「倉敷市立美術館」では、郷土ゆかりの画家たちの作品とともにモダニズム建築も鑑賞する。

紡績のまちが育んだ歴史と文化的土壌。その重厚さに心満たされながら旅を締めくくりたい。





1 倉敷本町通り

江戸期の面影を色濃く残す閑静な路地。かつては倉敷と郊外を結ぶ街道として栄え、たんす屋、おけ屋などの職人たちが軒を連ねた。現在は情緒ある町家を改装したカフェやギャラリー、居酒屋などでにぎわう。10月中旬には、各家がびょうぶや花を飾る「倉敷屏風祭」の舞台となり、多くの観光客が訪れる。

DATA 時間：店舗により異なる／電話：086-422-0542（倉敷館観光案内所）



鶴形山の山頂に鎮座し、展望台となっている絵馬殿からは美観地区を一望できる。

2 阿智神社

宗像三女神を主祭神とする倉敷美観地区一帯の鎮守社。本殿は神社建築で最も格式の高い檜皮葺きの屋根を戴く。樹齢300年～500年といわれる岡山県天然記念物「阿知の藤」も見どころで、花が咲く5月ごろには多くの参拝者が訪れる。

DATA 時間：参拝自由（授与所 9:00～17:00）／電話：086-425-4898

3 倉敷アイビースクエア

ツタが絡まる赤れんがの壁面が美しい複合文化施設。明治期に岡山の繊維業の中心地だった旧倉敷紡績所（現クラボウ）の本社工場を再生している。敷地内にはレストランや岡山の物産が並ぶショップのほか、創業当時の原綿倉庫を利用した「倉紡記念館」があり、日本の紡績産業の歩みを今に伝えている。

DATA 時間：店舗により異なる／休：店舗により異なる／電話：086-422-0011

電動ろくろや絵付け、岡山の伝統工芸である備前焼の制作などを体験できる陶芸工房がある。



walking map
約3.1km
約43分



付近を流れる倉敷川では、風情ある白壁の街並みを楽しみむくらしき川舟流しも運航されている。

4 大原美術館

1930（昭和5）年に倉敷の実業家である大原孫三郎が設立。日本初の西洋美術中心の私立美術館であり、古代ギリシャ・ローマ神殿風の本館にはモネの「睡蓮」やエル・グレコの「受胎告知」など、著名な絵画作品を数多く展示する。ほかにも東洋から古代オリエント、イスラム、ヨーロッパと古今東西の多彩な美術を堪能できる。

DATA 時間：9:00～17:00（最終入館締切 16:30）※1月・2月は時間短縮／休：月曜（祝日、振替休日の場合は開館）／電話：086-422-0005



5 倉敷市立美術館

倉敷ゆかりの日本画家・池田遥邨の作品を中心に、郷土作家の作品を数多く収蔵する美術館。建物は世界的建築家・丹下健三によって倉敷市庁舎として設計されたもので、吹き抜け構造の開放的なエントランスが見どころ。

DATA 時間：9:00～17:15（最終入館締切 16:45）／休：月曜（祝日の場合は開館、翌日休）／電話：086-425-6034

K-POINTとは

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プログラムサイトです。

毎日の歩数を入力するだけで歩数に応じてポイントが付与されます。

さらに、ポイント達成者にはQUOカードPayを進呈します。

登録で500ポイントもらえる

K-POINT

令和8年度

ウォーキング キャンペーン

新規登録者募集中！

令和9年1月31日まで

ご登録・ご利用は無料です

QUOカード
Pay
もらえる

利用方法

対象者：被保険者・配偶者(扶養認定を受けている方)

ポイント累積期間：令和8年10月1日～令和9年1月31日

登録

ウォーキング

賞品をもらう

パソコンご利用の方

大阪自動車整備健康保険組合
ホームページのバナーをクリック



新規会員登録はこちらをクリック

登録画面から必要事項を入力

スマートフォンご利用の方

下記の二次元バーコードから
ログイン

新規会員登録はこちらをクリック

登録画面から
必要事項を入力



URL

<https://k-point.info/oj-kenpo>

毎日の歩数を入力

1,000歩で1ポイント
1日最大
10ポイント (10,000歩)

体重・血圧の入力をして日々の
健康をチェック

1,000ポイント以上達成
QUOカードPay 1,000円
をお送りします

実施期間終了後、参加者のポイント
数を確認し、達成された方に登録
のメールアドレスへ送付します。
(令和9年3月頃予定)

※令和9年1月31日時点で当健康保
険組合の資格がない方は対象外
となります。

INFORMATION

「お知らせ」や「QUOカードPay」はメールでお届けします

〈皆さまへお願い〉

下記のメールアドレスの場合は、セキュリティの関係等により配信できないケース
があります。初回登録時には下記以外の個人メールアドレスを登録してください。
登録されている方は、他の個人メールアドレスへの変更にご協力をお願いします。

- ・事業所(会社)の個人メールアドレス
- ・@icloud.com、@me.com、@mac.com

変更方法 K-POINTへログインして画面右上のメニューから会員情報変更を選択
して変更

◇受信拒否設定または@gmail.comで登録されている場合は、設定解除または下記
のドメインを受信リストに追加してください。

- ・@k-point.info (健康保険組合やK-POINT事務局からのお知らせ)
- ・@pay-email.quocard.jp (「QUOカードPay」の配信)