

大阪産業機械工業

けんぽだより

令和5年度 決算のあらまし
10月は健康強調月間です

令和6年秋

第153号

会社訪問シリーズ



玄関

株式会社 櫻製作所 本社社屋



氷点下ベスト



ドライアイスステーション

この「けんぽだより」は、ご家庭でご家族とご一緒にご覧ください

<https://www.osk-kenpo.or.jp/>

◇健康保険を取り巻く状況

健康保険組合を取り巻く状況は、医療の高度化や高額薬剤の保険適用による医療費の増大、並びに高齢化の進展に伴い増え続ける高齢者医療制度への納付金および支援金により厳しい財政状況が続いており、医療保険の支え手である現役世代の負担は増すばかりとなっています。

さらに、団塊の世代がすべて後期高齢者に移行する令和7年を目前に控え、後期高齢者支援金の負担が増加していくことで、多くの健康保険組合は財政運営がますます厳しい状況になっていきます。

現役世代の負担を軽減させるため、一定の所得がある後期高齢者の医療費窓口負担の1割から2割への引き上げや、後期高齢者の保険料負担割合の見直し等の改正が実施されましたが、これによる現役世代の負担軽減は限定的で、負担の公平性の観点から、さらなる高齢者医療制度の負担構造改革に取り組むべきであると考えます。

また、少子化対策の財源を確保するため、子ども・子育て支援金制度に関する法律が成立したことで、新たな負担として健康保険組合が令和8年度から健康保険料と合わせて支援金を徴収することになります。

◇令和5年度 決算概要

健康保険料収入は、賃上げの流れを受けて平均標準報酬月額および賞与額はともに増加し、被保険者数も増加したことで保険料収入の総額は、前年度より4.32%増、2億4960万円増収の60億3058万円となりました。

支出面では、保険給付費がこれまでにない大幅増となり、保険給付費の総額は前年度より14.63%増、4億3160万円増額の33億8161万円となりました。

また、高齢者医療制度への納付金等は、前期高齢者納付金が59.35%の大幅増、後期高齢者支援金も6.91%の増加と、前期・後期ともに増額となり、納付金等の総額は、前年度より25.72%増、5億3021万円増額の25億9148万円となり、保険料収入に占める割合は、前年度より7.32ポイントプラスの42.97%となりました。

結果、経常収支差引額は、8年ぶりに1億6964万円の赤字決算となりました。また、実質保険料率は前年度より11.4ポイントプラスの97.25%となり、名目保険料率を2.55%上回りました。なお、収支差引残額は4億1478万円となり、財政調整事業繰越金を除いた、4億1457万円を6年度に繰り越しました。

介護勘定については、収支差引残額が9271万円となりましたので、5000万円を6年度へ繰り越し、4271万円を介護準備金に積み増しました。なお、介護納付金についても、高齢化に伴い年々右肩上がりで増加しており、今後さらなる負担増が求められます。

健康保険料収入

平均標準報酬月額および標準賞与額の増額により、被保険者1人当たり額は対前年度比2.41%増の569,513円となりました。

保険給付費

保険給付費はこれまでにない大幅な増額となり、被保険者1人当たりの保険給付費は、被保険者の給付費が対前年度比18.54%増、被扶養者の給付費が23.35%増、高齢者の給付費が4.82%増となり、保険給付費全体では、対前年度比12.53%増の319,351円となりました。

納付金等

高齢者医療制度への納付金等は、前期高齢者納付金・後期高齢者支援金ともに増額となり、被保険者1人当たり額は前期高齢者納付金が56.43%の大幅増、後期高齢者支援金が4.95%増、納付金等総額の被保険者1人当たり額は、対前年度比23.42%増の244,733円となりました。

保健事業費

第3期特定健康診査等実施計画および第2期データヘルス計画に基づく各種保健事業を実施した結果、被保険者1人当たり額は、対前年度比0.30%減の14,289円、総額では対前年度比1.56%増の1億5130万円となりました。

詳細な決算額はグラフのとおりです。

令和5年度

決算のあらまし

一般勘定

令和5年度

収入

その他経常収入
1343万円(1,269円)

調整保険料収入
8325万6千円(7,862円)

繰越金
5億円(47,219円)

財政調整事業交付金等
8434万6千円(7,965円)

健康保険料収入
60億3057万7千円
(569,513円)

収入合計 67億1160万9千円(633,828円)

経常収入合計 60億4400万7千円(570,782円)

収入支出差引額

4億1477万8千円(39,170円)

介護勘定

収入

繰越金
5000万円(8,773円)

介護保険料収入
7億2640万2千円
(127,461円)

収入合計 7億7640万2千円(136,235円)

収入支出差引額 9271万4千円(16,269円)

決算の基礎数値（一般勘定）

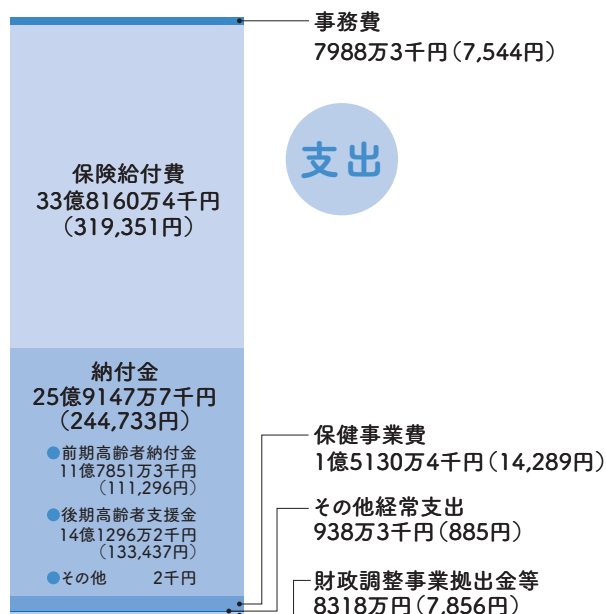
被保険者数	10,589人
平均標準報酬月額	379,172円
※保険料率	96.0/1000
事業主	48.0/1000
被保険者	48.0/1000

※調整保険料率1.30/1000含む

組合会が、7月2日(火)に開催され、令和5年度収入支出決算および事業報告等が承認されましたので、概要をお知らせします。

収入支出決算

()内は被保険者1人あたり額

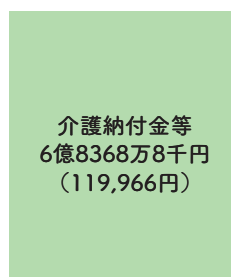


支出合計 62億9683万1千円(594,658円)

経常支出合計 62億1365万1千円(586,802円)

経常収入支出差引額

▲1億6964万4千円(▲16,020円)



支出合計 6億8368万8千円(119,966円)

事業所名称変更

- ・日本ピラー工業 株式会社 → 株式会社 PILLAR
- ・日本ピラー工業 株式会社 三田工場 → 株式会社 PILLAR 三田工場
- ・日本ピラー精密 株式会社 → 株式会社 ピラー精密
(令和6年7月1日付)

事業所転出

- ・株式会社 前川工業所 (令和6年9月1日付)

◇令和5年度 事業実施結果

【1】「財政の健全化」【2】「保健事業の推進」【3】「情報の提供」を基本方針とし、以下のとおり実施しました。

【1】「財政の健全化」

適用、給付および医療費の適正化

- ・被扶養者の再確認(検認)事務の実施
医療費の適正化、高齢者医療制度への納付金等、および介護納付金の負担軽減を図るため、みなさまのご理解とご協力を得て実施しました。
- ・レセプト(医療費請求書)の点検
レセプト点検システムを活用し、レセプト点検を効率的かつ効果的にを行い、医療費の適正化、請求誤りおよび重複請求等の防止に努めました。
- ・柔道整復および鍼灸療養費(支給申請書)の点検
加入者調査と施術者照会等により、不正・不当請求の防止に努めました。
- ・負傷原因調査の実施
交通事故等の第三者行為にかかる医療費は、加害者(保険会社等)に対し求償権を行使しました。
- ・ジェネリック医薬品の使用促進
病院や薬局からお薬をもらっている40歳以上の方で、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に自己負担額が軽減される方を対象に、「ジェネリック医薬品をお使いいただくために(ご案内)」の差額通知を送付し、ジェネリック医薬品の使用促進を図りました。

諸事業の効率的な実施と事務所諸経費の削減

- ・予算、事業計画に沿った諸事業を効率的に実施しました。
- ・過年度事務経費の検証を行い、当該年度も経費削減に努めました。

【2】「保健事業の推進」

加入者の健康保持増進のため事業所と連携した事業の展開

- ・特定健診等
受診率向上のため、労働安全衛生法に基づく定期健康診断と特定健診の全検査項目を包括した生活習慣病健診等を事業所と共同実施しました。また、被扶養者の未受診者に対しては受診勧奨通知を送付し、未受診の防止に努めました。
- ・特定保健指導
特定健診の結果に基づき特定保健指導対象者を選定し、被保険者はSOMPOヘルスサポート(株)に委託して、被扶養者は集合契約機関を介して実施しました。
- ・データヘルス計画事業
総合リスクの判定による重症化予防事業、高リスク保有者へのフォローアップ、前期高齢者向け電話保健指導等を実施しました。また、インセンティブ事業として、「K-POINT」を実施しました。
- ・メンタルヘルス対策
「こころとからだの健康相談(電話およびメール)」を設置し、提携機関でのカウンセリングの活用も奨励しました。
- ・健康管理委員会等の開催
健康保険・健康管理委員会を開催し、「RIZAPが考える健康増進」(10月)、「健康経営に関する健康保険組合との連携サポートについて」(3月)をテーマに講演等を実施しました。

【3】「情報の提供」

事業所および加入者に対する情報の提供

- ・事業所に対する情報の提供
法律改正等に関する各種通知、および健診結果等のお知らせを都度提供しました。
- ・加入者に対する情報提供
予算(決算)組合会の決議事項等は、機関紙「けんぽだより」およびホームページ等でお知らせしました。また、健康意識の向上と医療費の不正請求防止を図るため、「医療費のお知らせ」を実施しました。
- ・個人情報保護
個人情報の取り扱いに関する諸規程を整備するとともに、個人情報の保護・管理について徹底を図りました。

マイナ保険証の登録はお早めに！

健康保険証は、2024年12月2日をもって廃止となり、以降は、マイナ保険証※を提示して医療機関を受診することが原則となります。マイナンバーカードを取得していない方や健康保険証利用の登録がお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行いましょう。

※マイナ保険証とは、健康保険証利用の登録が完了しているマイナンバーカードを指します。

健康保険証廃止前後に 「資格情報のお知らせ」「資格確認書」を送付・発行いたします

● 資格情報のお知らせ

ご自身の資格情報（マイナンバーカードに記載の個人番号下4桁を含む）をご確認いただき、安心してマイナ保険証をご利用いただくことを目的に、送付いたします。

必ず各自で大切に保管してください。

対象者 当組合の全加入者

送付時期 2024年10月末までに事業所を通じて送付
※新規加入者には、2024年12月2日以降も送付。
ただし、個人番号下4桁の記載はありません。

使用方法

- 自身の資格情報（記号・番号など）を確認する。
- 医療機関や薬局の受付で、カードリーダーが使えずマイナ保険証での受付ができない場合に、マイナ保険証とともに提示する等。
※マイナポータルから確認できる「わたしの情報」でも代用可能。

● 資格確認書

健康保険証廃止後、マイナ保険証の登録がお済みでない方などが、一定期間保険診療を受けられるよう、発行いたします。

対象者

- マイナンバーカードを取得していない方
- 健康保険証利用の登録がお済みでない方

送付時期 2025年12月1日までに対象者に送付

健康保険証廃止後の受診方法

▶ マイナ保険証で受診する

マイナンバーカードを健康保険証として使用するには健康保険証利用の登録が必要です。登録方法は、5ページをご確認ください。

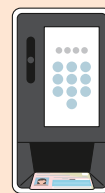
【受付方法】

① 医療機関・薬局のカードリーダーにマイナンバーカードを置く



② 顔認証もしくは暗証番号を入力し、本人確認を行う

※カードリーダーの故障などで本人確認が行えない場合がありますので、念のため「資格情報のお知らせ」も携帯ください。

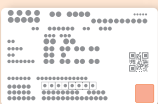


③ 各種情報提供の同意選択をする

▶ 健康保険証または資格確認書で受診する

健康保険証および資格確認書は、**期限付き**でご使用いただけますが、すみやかにマイナ保険証の登録を行いましょう。

● 健康保険証



経過措置として、すでに交付されている健康保険証については、廃止後も最大1年間使用いただけます。
2025年12月2日以降はご使用いただけません。

● 資格確認書

健康保険証廃止後、**一定期間**はご使用いただけます。

マイナ保険証はカンタンに登録できます

医療機関の受診や薬剤の処方には、ぜひマイナ保険証をご利用ください。



マイナ保険証の登録方法

●スマホから登録する

スマホでどこでも登録できる!



こんな方に
オススメ

自宅や外出先で、
場所を問わず登録したい方

「マイナポータルアプリ」の
インストールが必要となります。



iOS版アプリ



Android版アプリ

ご自身のスマートフォンに「マイナポータルアプリ（申請用アプリ）」をダウンロード後、画面の指示に従って操作・登録してください。

●医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーで登録する

登録してすぐに使えますよ♪



こんな方に
オススメ

登録後、その場で健康保険証として利用したい方

マイナンバーカードを医療機関や薬局にお持ちいただき、顔認証付きカードリーダーの画面を操作して登録してください。



●セブン銀行ATMで登録する

近くのコンビニなら行けるわ!



こんな方に
オススメ

- マイナポータルアプリ未対応のスマートフォンをお持ちの方
- スマートフォンをお持ちでない方や操作に自信のない方

ATM画面の「各種お手続き」>「マイナンバーカードの健康保険証利用の申込み」ボタンを押し、画面の指示に従って操作・登録してください。



マイナ保険証にはどんなメリットがある?

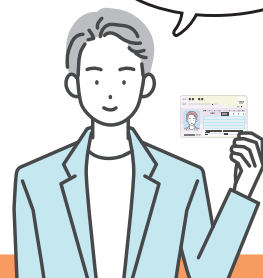
データに基づく より良い医療

- 特定健診の結果や診療情報をスムーズに医師と共有できます。
- 医師や薬剤師が薬剤情報を共有することで、重複投薬や禁忌薬剤投与の防止につながります。
- 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携されます。

各種手続きが より簡単・便利に!

- 転職・転居時の健康保険証の再登録が不要になります。
※保険者が変わる場合は加入の届け出が必要です。
- 限度額適用認定証の手続きをしなくても、高額な医療費の窓口負担が不要になります。
- マイナポータルで医療費控除の手続きができるうえ、過去の健診や処方された薬剤、医療費の閲覧も可能になります。

今日から私も、
マイナ保険証!



マイナンバーカードに関するお問い合わせはこちら

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**

平日 9時30分～20時 土日祝 9時30分～17時30分（年末年始を除く）
紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付

マイナンバーカードの
健康保険証利用について
（厚生労働省）



10月は 健康強調月間です

10月は健保連および健保組合が定めた健康強調月間です。
ご自身やご家族の健康について見つめ直してみたいかがでしょう。
健保組合ではこれらの事業を実施および予定していますので、
ぜひご活用ください。



すこやかファミリー

ご希望される女性被保険者および被扶養配偶者の方に、家族みんなの健康管理に役立つ健康情報誌を年4回お届けしています。
ぜひご活用ください。

健康づくりの第一歩 ウォーキング

ホームページ(<https://www.osk-kenpo.or.jp/>)の、健康づくり>その他>ウォーキングには、健保連大阪連合会などが開催するウォーキング行事のコース・日程等が掲載されています。
ぜひご活用ください。

9月末～ 家庭常備薬の 配布

健康こんぱす

ホームページ (<https://www.osk-kenpo.or.jp/>) のトップページからご覧いただける健康こんぱすには、季節ごと、月ごとの健康お役立ち情報が満載されています。
毎月更新されますので、毎日楽しく過ごすためにご活用ください。



12月予定

保健手帳の配布

ご希望される被保険者へ配布します。
健保組合の実施事業等も掲載していますので、ぜひご活用ください。

禁煙外来治療の 補助

健康保険適用の禁煙外来治療を受けられた方に、かかった医療費の自己負担額（上限20,000円）を補助します。

無料
相談

こころとからだの健康相談

9ページ
参照

アプリ「みんなの家庭の医学」からご利用いただけます。
メールで、予約して電話で、すぐに電話で、ご都合に合わせて3つの相談方法を選べます。



0120-811-278

健康相談
(24時間365日)

こころの相談受付時間

(平日：9時～21時／土曜日：10時～18時／日祝・1/1～1/3は休)
アプリを登録して、医療の専門家が監修した信頼できる情報、幅広い相談から作った本当に役立つQ&A、健康の悩みを医療の専門家に相談できる健康相談など便利な機能を、ぜひご活用ください。

インセンティブ事業 (K-POINT)

ウォーキングをしたり特定健診を受けることでポイントが貯まり、貯まったポイントで賞品をゲットできる、がんばっておトクなインセンティブ事業(K-POINT)を実施しています。

ファミリー歯科健診

「むし歯」も「歯周病」も予防にはセルフケアが大切です。毎日のブラッシングに加えて、定期的に専門家によるチェックを受け、歯のメンテナンスにぜひご活用ください。
前期(6月～9月：近畿圏・他)
後期(12月～3月：全国区)

保養所のご案内は

ホームページ
(<https://www.osk-kenpo.or.jp/>)
または「けんぽだより」
令和6年春号をご覧ください。

「健康スコアリングレポート」に見る 当健保組合の健康課題

厚生労働省・日本健康会議・経済産業省による「健康スコアリングレポート」が届きました。健保組合では、この情報を事業主と共有し、みなさんへの予防・健康づくりの取り組みに活用していきます。

顔マークの見方

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。

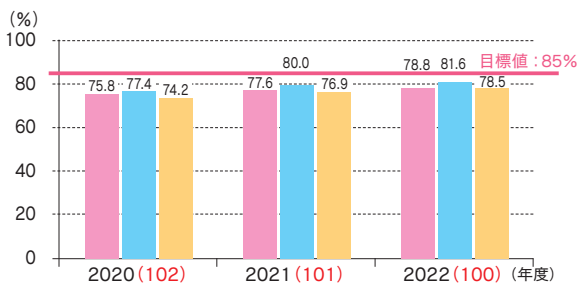


① 特定健診・特定保健指導

当健保組合の特定健診・特定保健指導の実施状況は、特定健診は中央値と同程度、特定保健指導はやや不良でした。引き続き被扶養者の健診受診率が低いことが課題となっています。

特定健診の実施率

1ランクUPまで(*1) あと131人



特定健診の実施率	2020	2021	2022
当組合	75.8%	77.6%	78.8%
	110位/253組合	120位/253組合	114位/255組合
業態平均	77.4%	80.0%	81.6%
総合組合平均	74.2%	76.9%	78.5%

※目標値は、第3期（2018～2023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。

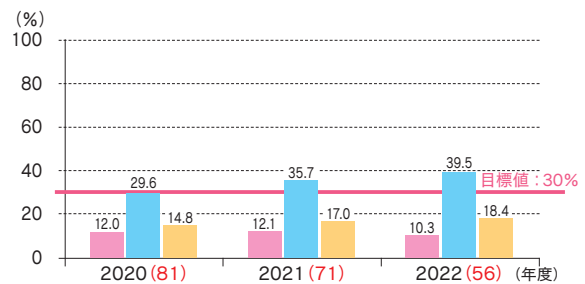
※順位は、保険者種別（単一・総合）目標の達成率の高い順にランキング。

※()内の数値は、総合組合平均を100とした際の当組合の相対値。

※(*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。

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで(*1) あと48人



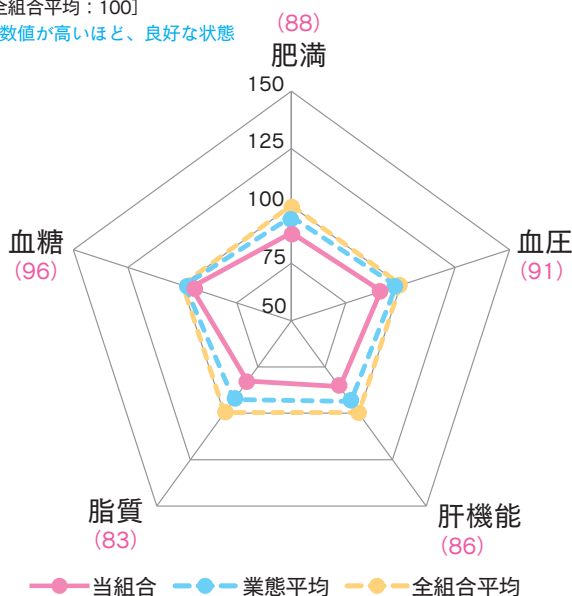
特定保健指導の実施率	2020	2021	2022
当組合	12.0%	12.1%	10.3%
	134位/253組合	150位/253組合	194位/255組合
業態平均	29.6%	35.7%	39.5%
総合組合平均	14.8%	17.0%	18.4%

■ 当組合 ■ 業態平均 ■ 総合組合平均

② 健康状況

[全組合平均：100]

*数値が高いほど、良好な状態



肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖のリスク保有者の割合を業態平均・全組合平均と比較しています。平均が100で、数値が小さいほど悪い状態です。

当健保組合の健康状況は、血糖リスクは中央値と同程度、血圧リスクはやや不良、その他のリスクは不良でした。

健康状況の経年変化		2020	2021	2022	
肥満	当組合	91	88	88	😞
	業態平均	95	95	95	
血圧	当組合	91	93	91	😞
	業態平均	98	98	98	
肝機能	当組合	89	89	86	😞
	業態平均	93	94	94	
脂質	当組合	87	87	83	😞
	業態平均	93	93	93	
血糖	当組合	100	96	96	😊
	業態平均	98	99	99	

※2022年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

つらい症状があれば相談を！

女性のからだ ケア&キュア

監修 ● 医学博士 武曾 綾子

更年期障害

もしかして…
更年期障害!!



「更年期障害」という言葉はよく知られていますが、症状が多様で、自分のつらい症状が更年期障害だと気づかず悩んでいる女性が少なくありません。思い当たる人は一度、婦人科に相談してみましょう。

適切な治療を受けることで 症状が軽減される

日本人女性の平均閉経年齢は50.5歳で、閉経の前後あわせた10年間（45～55歳ごろ）を「更年期」といいます。

更年期になると卵巣の機能が低下して女性ホルモンのエストロゲンの分泌が急激に減少し、さまざまな不調が現れやすくなります。これが「更年期症状」で、日常生活に支障をきたすほどつらいものを「更年期障害」といいます。

更年期障害は症状が多様ですが、適切な更年期医療を受けることで症状が軽減されます。更年期に原因のわからないつらい症状があれば、まずは婦人科に相談してみましょう。

更年期障害のおもな症状

- **精神神経系の症状**
頭痛、めまい、不眠、不安感、イライラ、抑うつなど
- **血管運動神経系の症状**
ほてり、のぼせ、動悸、発汗、むくみなど
- **皮膚・分泌系の症状**
口の乾き、ドライアイなど
- **消化器系の症状**
吐き気、便秘・下痢、胃もたれ、胸やけなど
- **運動器系の症状**
肩こり、腰や背中痛み、関節や手指の痛み・しびれ・変形など
- **泌尿器・生殖器系の症状**
月経異常、尿失禁、性交痛など

更年期障害のおもな治療方法

更年期障害の発症にはエストロゲンの減少のほか、生活環境やストレス、性格なども関係しています。そのため、十分な問診を行ったうえでホルモン補充療法や漢方薬を中心とした治療を行います。

【ホルモン補充療法 (HRT)】

エストロゲンの不足を補う治療。貼り薬、塗り薬、飲み薬がある。とくに、ほてりやのぼせ、発汗、イライラ、抑うつなどに効果がある。

【漢方薬】

「婦人科3大処方」と呼ばれる当帰芍薬散や加味逍遙散、桂枝茯苓丸を中心に、その人の症状や体質などに合ったものが処方される。

【向精神薬】

抑うつやイライラ、不眠など精神面の症状がもっともつらい場合は、抗うつ薬や抗不安剤、睡眠導入剤などが用いられる。

生活習慣の 改善も有効

食事や運動、睡眠などの生活習慣を見直すことで、更年期障害が乗り越えやすくなる。

- 主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのよい食事をとる。
- 大豆イソフラボンを含む豆腐などの大豆製品を積極的にとる。
- ウォーキングやストレッチなどの適度な運動を習慣にする。
- 寝る前はリラックスして入眠をよくして質の高い睡眠をとる。



契約保養所について

当健康保険組合の契約保養所であった「亀の井ホテル」の提携割引契約は、令和6年7月31日をもって終了しました。これに伴い、8月1日からは「マイステイズ・ホテル・グループ」の全国約150カ所の宿泊施設が、新たに契約保養所としてご利用いただけるようになりました。

健保補助金等の詳細については、組合ホームページをご覧ください。また、マイステイズ公式ホームページからご予約の際にプロモコードを入力していただくと、各プランから10%割引された特別宿泊料金でご利用いただけます。

※電話予約は割引の対象外となります。

マイステイズ公式ホームページ

<https://www.mystays.com/partners/kh-alliance/>



みんなの
家庭の医学

「からだ」と「こころ」のお悩みを抱えていたら
今すぐ、電話してみませんか

0120-811-278

プライバシー厳守
相談・通話料無料 24時間365日

健診結果、どう読み解けばいい？

不安があり誰かに話を聴いてほしい

介護と仕事の両立ができるか不安

更年期の症状を軽くしたい



「みんなの家庭の医学」は信頼できる健康・医療情報の検索、専門家への健康相談、家族の健康見守りまで、健康のお悩みをワンストップで解決できるアプリとWEBサービスです。ぜひご家族でご利用ください。



家庭の医学+



気になる症状や疾患を、医療の専門家が監修した信頼できるコンテンツで検索。正しい健康・医療情報を得られます。

健康相談



日々の生活の中で感じる心身のお悩みに、こころとからだの専門職が対応。自分のことも、家族のことも相談できます。

みんなのお悩みQ&A



幅広い健康相談事例をQ&A形式で掲載。人に聞きづらい症状やお悩みの解消方法を手軽に検索できます。

医療機関検索



所在地・診療科・専門医など、全国約10万軒の病院・クリニックからかかりたい医療機関を検索することができます。

【相談例】 #気になる症状 #食生活 #職場の悩み #環境の変化への対応方法
#女性特有の健康課題 #子どもの急な体調不良 #仕事と育児・介護の両立 など

① メールで相談

時間と場所を選ばずに
相談することができます。

② 電話相談

電話相談したいときに
専門家につながります。

③ 予約電話相談

都合のよい時間に予約を
して電話相談ができます。

本サービスは株式会社保健同人フロンティアが運営しております。ご相談内容は所属団体等には公表されません。
ただし、ご相談者様や他者に危険が及ぶと判断した場合には、ご相談者の了解を得ずに情報を開示する場合があります。

アプリの
DLはこちら

▼当組合専用
団体コード



06273239

業務部だより

算定基礎届により9月から

標準報酬月額が改定されます

今年も、各事業所からみなさまへ4～6月に支給されました給与総額を届出（算定基礎届）いただき、9月からの標準報酬月額が決定されました。この算定基礎届は、みなさまの保険料や各種給付金等の支払いの計算の基礎となる届出で、毎年この届出に基づき、9月から翌年8月までの標準報酬月額を決定します（**定時決定**）。なお、保険料はほとんどの場合1カ月遅れで給与から控除されますので、10月分の給与から、新しい標準報酬月額で計算した保険料が控除されることになります。

ただし、昇給等で固定的賃金が変わり、以降3カ月間の平均額が従来と2等級以上の差が生じたときは、月額変更届により、4カ月目から標準報酬月額の改定を行い保険料等に反映されます（**随時改定**）。例えば、4月に昇（降）給等があり、4～6月の平均額が従来の標準報酬月額より2等級以上変動したときは、7月から改定され、8月分の給与から、新しい標準報酬月額で保険料が控除されることになります。

※任意継続被保険者の上限標準報酬月額は、9月末日の全被保険者の平均標準報酬月額で決定されます。

（確定後ホームページ等でお知らせします）

被扶養者資格等の再確認(検認)について

本年度も財政健全化のため、事業計画に基づき被扶養者資格等の再確認（検認）を実施する予定をしています。

就職、結婚等により被扶養者から外れているにもかかわらず、抹消届を提出されていないケースが多く見受けられます。未提出のまま放置されますと、健康保険証を使用しなくても、当健保組合が余分に高齢者医療制度への納付金等を負担する結果となり、ひいては保険料率の上昇につながりますので、速やかな提出をお願いします。



総務部だより

健診後に特定保健指導の案内が届いたとき

特定保健指導は、「各種健診（特定健診含む）」の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、生活習慣を見直す支援〔動機付け支援または積極的支援〕を行うものです。

特定保健指導の対象者となられた被保険者のみなさまへは、健保組合から事業所を通じ、また、被扶養者のみなさまへは、健保組合から直接ご案内させていただきますので、この機会を活用し、ぜひ生活習慣の改善に努めましょう。



実施方法

●被保険者のみなさまは

当健保組合が業務委託したSOMPOヘルスサポート㈱の相談員が事業所またはご自宅の訪問および遠隔面談を実施。

●被扶養者のみなさまは

当健保組合が業務委託したSOMPOヘルスサポート㈱の相談員が遠隔面談および電話指導で実施または契約した集合契約AおよびBに加盟の病院や診療所で実施。

実施費用

無料。いずれも当健保組合が全額負担します。

みなさまの「健康への思いや増進策」を発信します。
テーマは「私の健康法、ストレス解消法ならびに趣味」です。
ご投稿お待ちしております！

健康的な生活を意識して

株式会社 PILLAR 総務人事部人事企画グループ 南 敦士

【日々の健康】

コロナ禍を経て、『歩くこと』を意識的に行うようになりました。何も考えなくても普通に会社で仕事をしていれば4000歩程度歩いていたのが、コロナ禍で在宅勤務をしていた際には、1日500歩程度しか歩いていないこともあり、意識して歩かねばと思うようになりました。

意識したのは、少し遠回りをして目的地まで歩く・買い物に自転車や車でなく徒歩で行く・階段を意識的に使う等です。もちろん朝軽くジョギングをする・リングフィットアドベンチャー(Nintendo Switchのゲームです)で運動する等も実施したのですが、普段の行動で『歩く』ことを意識していきました。今のスマホは便利で勝手に歩数も数えてくれるので、意識的に歩数を確認することでさやかなモチベーションにつながっています。

コロナ前は1日6000歩台でしたが、今では1日7000歩台になっています。目標は1日8000歩なのですが、執筆時点で直近1年の平均歩数を確認すると7753歩と目標未達でしたので、もっと意識していこうと思います。

【趣味で健康】

趣味の中で健康的なものはキャンプや旅行です。キャンプは6年くらい前から始めたのですが、子供もはまってくれたこともあり、一緒にテント張りや薪割りを楽しんでいます。特に朝の空気は格別で、朝、散歩しながら自然の空気を味わうのが大好きです。

旅行では南の島に行くことが好きで、スキューバダイビングをしています。鮮やかな熱帯魚から大きなカメラやエイ等、海の中で大自然を感じられるのがたまりません。一度野生のイルカに海で出会って、お腹を触らせてくれたのは一生の思い出です。(興奮しすぎてエアーの残圧が足りなくなりましたが…)

キャンプでは山や川、スキューバダイビングでは海と、それぞれ自然の魅力があり、オフィスとは異なるシチュエーションでリフレッシュしています。

表紙のこぼ

株式会社 櫻製作所

当社は、1952年の創立以来、産業機械メーカーとして、熱交換・濃縮・送液・混合などを目的とした様々な製品やシステムを生み出してきました。

直近では、既存製品の熱交換器・ポンプ・薬液注入装置・スタティックミキサーに加え、新製品のドライアイス製造装置を開発しました。

株式会社 櫻製作所は、製品・サービスをととして環境・食品・化学業界における社会的問題を解決してまいります。

組合の現況

(令和6年8月末現在)

事業所数

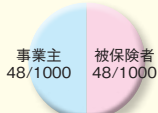
71件



健康保険料率

1000分の96

事業主 48/1000
被保険者 48/1000



平均標準報酬月額

385,578円



平均年齢

43.35歳



扶養率

0.82



被保険者数 11,181人



被扶養者数 9,134人



(表紙題字は初代原田龍平理事長揮毫)



K-POINTに登録をして健康と賞品をGET!

1000ポイントごとにクオ・カード ペイ (500円分) がもらえる

まずは

K-POINTの登録

健康保険証をお手元にご用意ください。

ホームページは



ホームページの **K-POINT** から登録ページへ

※ポイント付与には、K-POINTの登録が必要です。

大阪産業機械工業健康保険組合

検索

QRコードから



毎日の

ウォーキングで貯まる

(対象：被保険者および30歳以上の被扶養者)

毎日の歩数を入力! Google Fitと連携で一括入力が可能に!

1,000歩で1ポイント、1日最大 **10ポイント** 貯まります。



家族の方は、健診を受けると貯まる

(対象：40歳～75歳未満の被扶養者)

①もしくは②のどちらかの条件をクリアで **1,000ポイント** をプレゼント!!

①当健保組合がご案内している特定健診(生活習慣病健診・人間ドックも含む)を受診

②①以外でパート先等の健診を受診された方は、今年度の健診結果のコピーと健診結果提出票を提出

※ポイントが反映されるまで、お時間がかかる場合があります。



賞品交換申請でもらえる

個人で賞品の交換申請が必要です。

ご登録いただいたメールアドレスにクオ・カード ペイを送付いたします。

※スマートフォンをお持ちでない方など、クオ・カード ペイを受け取ることができない方は、クオカードを選択していただくことも可能です。

申請期間 **5月1日～5月31日**

交換単位 **1,000ポイント単位**

ご注意ください

来年6月からポイントの失効が始まります。
詳細はK-pointお知らせをご確認ください。

メール受信設定のお願い

賞品申請時期の大切なお知らせや申請賞品の「QUOカードPay」はメールで届きます。お手数ですが、下記事項のご確認をお願いします。

1.登録のメールアドレスを再確認してください。

2.受信拒否設定の解除(受信リスト追加)

@k-point.info (K-POINTからのお知らせ等)

@pay-email.quocard.jp (QUOカードPayの配信)



キトリ

健診結果提出票

②の方は、切り取って健診結果とともに、健康保険組合・健診担当宛にお送りください。

健康保険証 記号・番号	—	氏名	
質問	血圧を下げる薬を服用されていますか	はい	いいえ
	インスリン注射または血糖を下げる薬を服用されていますか	はい	いいえ
	コレステロールや中性脂肪を下げる薬を服用されていますか	はい	いいえ
	現在、たばこを習慣的に吸っていますか	はい	いいえ

お手持ちの健診結果について、次の項目が記載されているか確認☑してください。

健診日	☐	BMI	☐	HDLコレステロール	☐	γ-GT(γ-GTP)	☐
健診機関名	☐	腹囲	☐	LDLコレステロール*	☐	血糖またはHbA1c	☐
健診機関医師名	☐	収縮期血圧	☐	AST(GOT)	☐	尿糖	☐
身長	☐	拡張期血圧	☐	ALT(GPT)	☐	尿蛋白	☐
体重	☐	中性脂肪	☐				

項目が不足していると特定健診の登録(ポイント付与)ができません。

※中性脂肪が400mg/dl以上または食後採血の場合、「non-HDLコレステロール」でも可。

発行

大阪産業機械工業健康保険組合

〒530-0012 大阪市北区芝田2丁目8番10号(光栄ビル4階)

TEL 06 (6372) 5501 FAX 06 (6372) 5589