

兵庫県運輸業 健保だより

2025
春号
No.172

あなたの健康づくりを応援します

ホームページに皆さまに役立つ情報を掲載しております。

兵庫県運輸業健康保険組合 検索

<http://www.hyogo-unyu-kenpo.or.jp/>



兵庫県/北条鉄道法華回駅

主 な 内 容

- 令和7年度予算のお知らせ
- 設立90周年記念・理事長挨拶
- 令和7年度保健事業のご案内

あなたの加入している健康保険組合です。
大切なお知らせを掲載しています。 ご家族の皆さままでお読みください

加入事業所一覧

133 事業所 13,193 名（2025 年 4 月 1 日現在・順不同）

事業所名	所在地
株式会社 西石川運送	神戸市長田区
早駒運輸 株式会社	神戸市中央区
株式会社 さんふらわあエージェンシー	大阪市住之江区
田中輸送 株式会社	神戸市東灘区
大海運輸 株式会社	神戸市中央区
株式会社 丸大運送店	神戸市須磨区
マルカ運輸 株式会社	神戸市兵庫区
三輪貨物自動車 株式会社	加古川市
神戸中央市場運搬 株式会社	神戸市兵庫区
株式会社 宝照貨物	神戸市中央区
三神工業 株式会社	神戸市中央区
神戸サンソー港運 株式会社 沿岸部	神戸市中央区
三輪運輸工業 株式会社	神戸市中央区
株式会社 信栄運送店	神戸市西区
神貨自動車 株式会社	神戸市長田区
兵庫貨物運輸作業 株式会社	神戸市兵庫区
株式会社 兵食	神戸市中央区
協和装備 株式会社	神戸市灘区
兵庫県運輸業健康保険組合	神戸市中央区
神戸木材運輸 株式会社	神戸市兵庫区
神戸通運 株式会社	神戸市中央区
株式会社 五島組	神戸市東灘区
大東石油 株式会社	神戸市長田区
六光石油 株式会社	神戸市垂水区
有限会社 山一運送	神戸市兵庫区
愛媛商運 株式会社	神戸市長田区
株式会社 和田岬運送	神戸市兵庫区
みなと運輸 株式会社	姫路市
台神商運 株式会社	神戸市東灘区
藤本運送 株式会社	神戸市西区
一般社団法人兵庫県トラック協会	神戸市灘区
株式会社 船場作業	姫路市
豊嶋運送 株式会社	川西市
H I R A O 株式会社	神戸市灘区
株式会社 サン・トランスポート	神戸市東灘区
菱神運輸 株式会社	神戸市東灘区
中谷機工 株式会社	尼崎市
有限会社 三濃運送店	尼崎市
丸石 株式会社	神戸市長田区
大陽運送 株式会社	西宮市
松本運輸倉庫 株式会社	尼崎市
株式会社 浜田運送	姫路市
マルエス工運 株式会社	尼崎市
阪神ロジテム 株式会社	西宮市
株式会社 吉田組運送店	尼崎市
兵庫県交通共済協同組合	神戸市灘区
日新自動車運送 株式会社	尼崎市
株式会社 昭和組	神戸市須磨区
大同通運 株式会社	尼崎市
神興産業 株式会社	神戸市長田区
株式会社 浜田自工	姫路市
いなみ陸運 株式会社	加古郡稲美町
株式会社 三平急送	神戸市兵庫区
早駒商事 株式会社	神戸市中央区
大三運輸工業 株式会社	神戸市中央区
テーエス運輸 株式会社	尼崎市
神戸岡田運送 株式会社	神戸市中央区
株式会社 ハーテック・ミワ	神戸市中央区
神戸整備重機 株式会社	神戸市兵庫区
阪神流通センター運輸事業協同組合	西宮市
大進運輸 株式会社	姫路市
ますもと運輸 株式会社	神戸市東灘区
阪神コンテナー輸送 株式会社	神戸市中央区
有限会社 神戸商会	神戸市西区
関西ポート流通事業協同組合	神戸市中央区
神戸エンジニアリングサービス 株式会社	神戸市東灘区
三輪総合サービス 株式会社	神戸市中央区

事業所名	所在地
株式会社 ブレックス	神戸市須磨区
丸二運送 有限会社	神戸市灘区
姫路合同貨物自動車 株式会社	姫路市
姫路倉庫運輸 株式会社	姫路市
株式会社 姫合オートサービス	姫路市
日東運輸 株式会社	姫路市
寺本運輸倉庫 株式会社	尼崎市
井阪運輸 株式会社	西宮市
三田運送 株式会社	三田市
平野運送 株式会社	神戸市西区
中央運輸建設 株式会社	尼崎市
南部運送 株式会社	神戸市灘区
内外運送 株式会社	神戸市中央区
株式会社 タマエース	三木市
谷井運輸 株式会社	姫路市
大阪宮田運送 株式会社	西宮市
ジャパントラック大阪 株式会社	伊丹市
ジャパントラック 株式会社	伊丹市
ジャパンメッセンジャーサービス 株式会社	伊丹市
伊丹陸運 株式会社	川西市
宝塚酸友運送 株式会社	宝塚市
久保運輸 株式会社	西宮市
齋藤運送 株式会社	西宮市
かねひろ運輸 株式会社	西宮市
西宮運輸事業協同組合	西宮市
阪神流通産業 株式会社	西宮市
株式会社 極東陸送	神戸市東灘区
兵食運輸 株式会社	神戸市中央区
株式会社 大木産業	明石市
藤本運送 株式会社	加西市
株式会社 日笠運送	高砂市
株式会社 山口運送	姫路市
中播運輸工業 有限会社	姫路市
大セメ運輸 株式会社	姫路市
鍛冶谷運輸 株式会社	姫路市
福米運送 有限会社	姫路市
信栄運輸 株式会社	姫路市
飾磨海運 株式会社	姫路市
株式会社 新宮運送	たつの市
株式会社 兵庫物流	たつの市
有限会社 新和自動車	たつの市
三光運輸 株式会社	神崎郡福崎町
相互梱包 株式会社	神戸市長田区
協伸運輸 株式会社	西宮市
株式会社 龍野塩回送店	たつの市
三平運送 株式会社	小野市
エステートラックス 株式会社	加古郡稲美町
株式会社 神基テクノ	神戸市東灘区
レボック 株式会社	神戸市灘区
紙工サービス 株式会社	西宮市
エッチ・ケー食品 株式会社	神戸市中央区
中日本マルエス 株式会社	尼崎市
西日本マルエス 株式会社	尼崎市
株式会社 ブルーテック	尼崎市
株式会社 神戸エスアールシー	神戸市東灘区
株式会社 浜長保険センター	姫路市
早駒マリンサービス 株式会社	神戸市中央区
大阪湾パイロットボート 株式会社	神戸市中央区
豊嶋運送関西 株式会社	川西市
日隆産業 株式会社 姫路営業所	加西市
キョーシントランスポート 株式会社	西宮市
大同輸送 株式会社	尼崎市
株式会社 キョーシンサービス	西宮市
HKM エンタープライズ 株式会社	神戸市中央区
常磐運輸 株式会社	たつの市
株式会社 T. S. L.	姫路市

設立90周年を迎えて

兵庫県運輸業健康保険組合
理事長 濱田 長伸



陽春の候、皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。
さて、当健康保険組合は、本年4月1日をもちまして、設立90周年を迎えることができました。これもひとえに、事業主と加入者の皆さまのご理解とご協力、並びに関係各位のご指導とご支援の賜物と深く感謝申し上げます。

昭和10年4月1日の設立時と現在では、時代背景も違いますが、当組合は被保険者とその家族の皆さまの健康を守り、生活の安定と福祉の向上に寄与するという健康保険法の本旨に則り歴史を刻んでまいりました。

医療保険制度は、誰もが安心して医療が受けられる国民皆保険制度と発展してまいりましたが、近年の健康保険組合を取り巻く環境は、少子高齢化に加え、医療技術の進歩・高度化等で増加の一途を辿る医療費と高齢者医療を支える納付金の負担により大変厳しい状況になっています。とりわけ、当組合は、加入者の高齢化が健康保険組合の中でも先行して進んでおります。加入者の皆様の健康の維持増進を図り、ご家族を含む健康対策が高止まる医療費健全化のためのキーポイントになると考えています。

これからも、皆様とともに歩みを進め、次の100周年に向けて、皆様の健康保持増進、ひいては医療費の適正化対策の要として生活習慣改善に重点を置き各種保健事業を展開し、積極的なサポートに努める所存です。

引き続き、皆様方には当健康保険組合の事業運営にご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

議員・理事就・退任のお知らせ

●組合会議員（選定）の退任について

北野 耕司（姫路合同貨物自動車㈱）
松原 正武（三田運送株式会社）

●組合会議員（選定）の就任について

藤尾 健司（姫路合同貨物自動車㈱）
奥田 芳万（三田運送株式会社）

●組合会理事の就・退任について

（令和7年2月20日付）

〈退任〉北野 耕司（選定理事）
〈就任〉藤尾 健司（選定理事）

義務的経費の増加により厳しい健保財政 効果的な保健事業の実施と 医療費の適正化を目指します

兵庫県運輸業健康保険組合の令和7年度の予算案が、去る2月20日開催の第170回組合会において可決・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、43億1,541万8千円となり、経常収支では2億5,894万円の赤字となりました。

賃金上昇により、保険料収入は前年度予算から1億2,547万円増加し、39億6,363万1千円となりました。しかしながら、支出面では加入者は減少しているものの保険給付費の高止まりが続き、前年度予算比1、373万4千円減の24億5,623万1千円となったほか、団塊の世代がすべて後期高齢者となったことに伴い、高齢者医療へ拠出金は前年度予算比6、222万8千円減の16億2,656万2千円となりました。

その結果、保険料収入の伸びを義務的経費（保険給付費および高齢者医療への拠出金）の負担が上回り、赤字予算を計上することとなりました。なお、保険給付費は保険料収入の6割、高齢者医療への拠出金は保険料収入の4割をそれぞれ超え、健保財政を圧迫する大きな要因となっています。

さて、昨年の国内出生数は70万人を割り込み、過

去最低を更新する見込みとなりました。一方で、高齢者人口は団塊ジュニア世代が65歳以上となる2040年に向け、さらなる増加が予測されています。このような人口構造の変化や近年の医療の高度化、高額薬剤の登場などにより、医療保険者の負担が増加し財政を圧迫しているなかで、政府はすべての世代が能力に応じて支え合う持続可能な社会保障制度への転換を目指し、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制度の見直しを段階的に実施する予定でしたが、患者団体等から反対意見が出て見直し案は今秋までに方針を決定するとして見送られました。国民の安心のためのセーフティネットである社会保障制度を今の時代に合ったものに改善し、現役世代の負担が軽減されることが望まれます。

昨年12月2日より健康保険証の新規発行が終了し、医療機関等へはマイナナンバーカードを保険証利用登録した「マイナ保険証」で受診することが基本となりました。マイナ保険証には、データに基づく質の高い医療の提供や、手続きなしで高額療養費の限度額を

予算のポイント



- 保険料率は一般保険料率、介護保険料率ともに据え置き
一般保険料率、介護保険料率ともに据え置きます。
- 医療費の高止まりが健保財政を圧迫
加入員の高齢化により一人当たり医療費が増加しています。
- 効果的な保健事業で給付費の効率化を目指す
第3期データヘルス計画に沿った効果的な保健事業で健康の保持増進を推進し、保険給付費の効率化を目指します。

超える支払いが免除されるなど、高い利便性があります。従来の保険証についても今年12月1日までは利用可能ですが、マイナ保険証を未取得の方は、お早めに手続きいただきますようお願いいたします。

当健保組合は、加入者の皆さまの健康の保持増進を支えるため、今年度も効果的な保健事業を展開してまいります。併せて、より健全な財政運営に向けた医療費の適正化、経費節減にも取り組んでまいります。

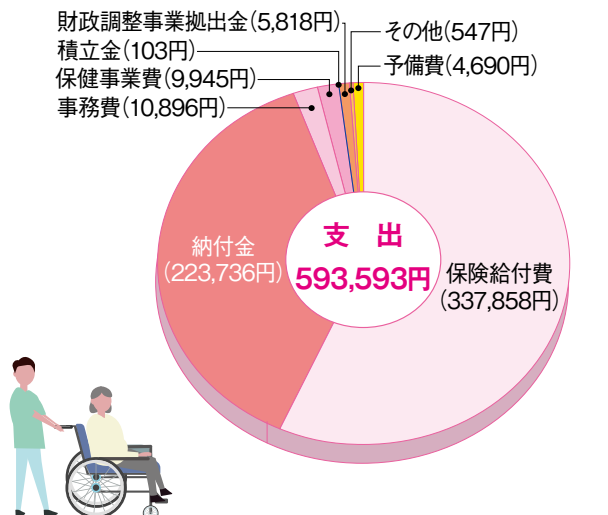
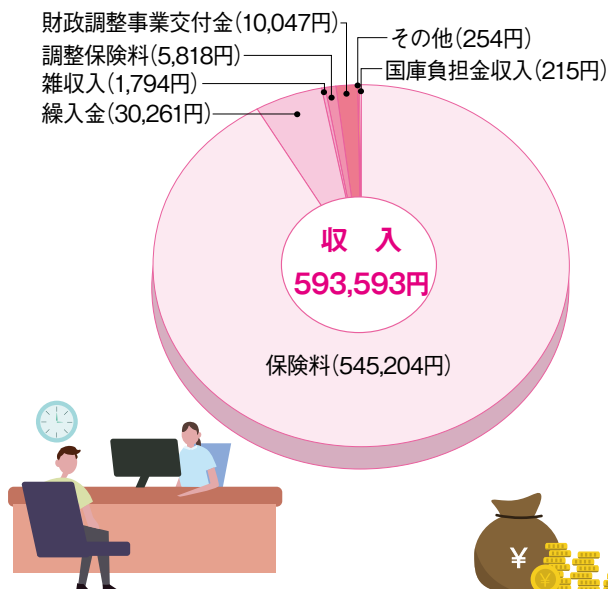
皆さまにおかれましても、各種保健事業を積極的にご活用いただき、日々の健康管理にお役立ていただくほか、ジェネリック医薬品の選択など、医療費の節減につながる取り組みにも引き続きご協力いただけますようお願いいたします。

令和7年度 収入支出予算概要

被保険者1人当たりで見ると

収入
593,593円

支出
593,593円



収入(千円)		
保険料	3,963,631	
基本保険料	2,336,985	
特定保険料	1,626,646	
国庫負担金収入	1,561	
調整保険料	42,295	
繰入金	220,000	
国庫補助金収入	904	
出産育児交付金	942	
財政調整事業交付金	73,039	
雑収入	13,046	
合計	4,315,418	
経常収入合計	3,980,078	

支出(千円)		
業務費	79,214	
保険給付費	2,456,231	
被保険者	1,334,334	
被扶養者	958,902	
高齢者	150,163	
高額療養費	12,832	
納付金	1,626,562	
前期高齢者納付金	749,211	
後期高齢者支援金	876,289	
その他	1,062	
保健事業費	72,299	
還付金	394	
財政調整事業拠出金	42,295	
連合会費	3,441	
積立金	748	
雑支出	137	
予備費	34,097	
合計	4,315,418	
経常支出合計	4,239,018	

経常収支差引額 ▲258,940千円

介護保険分

収入(千円)		
保険料	473,082	
繰越金	0	
繰入金	20,000	
雑収入	28	
合計	493,110	

支出(千円)		
介護納付金	456,823	
還付金	120	
その他	3	
予備費	36,164	
合計	493,110	

予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 7,270人 (男性 6,384人、女性 886人)
- 特定健診の受診対象者数 1,892人 (被保険者 44人、被扶養者 1,848人)
- 平均標準報酬月額 370,917円 (男性 385,721円、女性 262,819円)
- 総標準賞与額(年間合計) 6,820,640千円
- 平均年齢 48.29歳 (男性 48.59歳、女性 46.17歳)
- 被扶養者数 5,933人
- 前期高齢者加入率 5.210734%

- 健康保険料率 1,000分の102.4 (事業主 1,000分の51.45、被保険者 1,000分の50.95)
- 一般保険料率 1,000分の101.32 (事業主 1,000分の50.91、被保険者 1,000分の50.41)
- 基本保険料率 1,000分の59.739 (事業主 1,000分の30.017、被保険者 1,000分の29.722)
- 特定保険料率 1,000分の41.581 (事業主 1,000分の20.893、被保険者 1,000分の20.688)
- 調整保険料率 1,000分の1.08
- 介護保険の対象となる被保険者数 6,690人
- 介護保険料率 1,000分の17.00 (事業主 1,000分の8.5、被保険者 1,000分の8.5)

特定健診項目

診 察	質問（問診）		○	代謝系	空腹時血糖	○
	計 測	身長	○		H b A 1 c	※食後3.5時間未満の測定ができない場合実施
		体重	○		随時血糖	やむを得ない場合は食後3.5時間以上可
		肥満度・標準体重	○		尿糖	○
		腹囲	○			
	理学的所見（身体診察）		○	尿・腎機能	尿蛋白	○
	血圧		○	血液一般	ヘマトクリット値	医師の判断により実施
脂 質	中性脂肪		○		血色素測定	
	HDL コレステロール		○		赤血球数	
	LDL コレステロール		○	心機能	12誘導心電図	
肝機能	AST (GOT)		○	眼底検査		
	ALT (GPT)		○	血清クレアチニン		
	γ-GT (γ-GTP)		○	e GFR		

特定保健指導

健診結果と質問票に基づき、生活習慣病のリスクがある方には、『動機付け支援』『積極的支援』に階層化し、保健師等による保健指導を実施いたします。対象となられた方は、別途ご案内いたしますので、将来の健康のため積極的に特定保健指導を受けてください。

実施方法 ※今年度よりアプリを使用した支援方法を導入いたしました。

①個人面談

保健師が直接面談希望場所へ出向き、対面にて指導を行う方法です。
（実施業者：SOMPO ヘルスサポート）

②アプリ面談（オンライン面談）

- ※ご自身のスマホにアプリをダウンロードの上ご利用いただけます。
- ・会議アプリ「ZOOM」を使用するのオンライン面談（実施業者：SOMPO ヘルスサポート）
- ・業者が提供する健康サポートアプリを使用する方法（実施業者：メドケア）
- ※どちらの方法で実施するかは、ご本人様の希望により決定します。

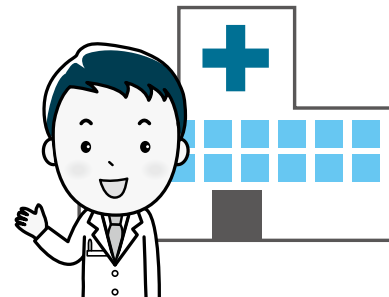


今年度より新規導入しました

医療機関でも特定保健指導することができます

最寄りの医療機関でも特定保健指導が受けられます。医療機関での特定保健指導をご希望の方は、当組合が発行する利用券が必要になりますので、申し出てください。

また、健診日当日に特定保健指導が実施できる医療機関もあります。健診機関より特定保健指導の案内をされた方は、積極的な参加をお願いします。



特定保健指導を終了された方へは、1,000円分のQUOカードを進呈しております。



保健事業のご案内

加入者の皆さまの健康管理や健康づくりにお役立ていただけるように、令和7年度の保健事業をご案内いたします。

★ 健康管理や健康づくりに関する広報 ★

●●● 機関誌「健保だより」を発行 ●●●

年4回（春・夏・秋・冬）発行し、被保険者のご自宅（春・秋）または事業所（夏・冬）に送付いたします。

●●● 育児冊子の配付 ●●●

被保険者並びにご家族が出産されたとき、子育ての手助けや赤ちゃんの健康管理の参考となるように育児書を1年間ご自宅に送付いたします。

●●● 特定健診・特定保健指導・その他の保健事業 ●●●

ご自身の健康状態を毎年確認し、健康づくりにつなげていくことが重要です。1年に1度、特定健診を受診し、生活習慣の改善が必要な方は、特定保健指導を受けましょう。



特定健診は **40歳以上のすべての人が対象です。**

被 保 険 者 の 方

特定健診の健診項目は労働安全衛生法に基づく事業主健診に含まれており、健診結果を提供いただくことで、特定健診の実施に代えることができます。お勤め先で健診を受けていない方は、当組合で特定健診（無料）受診券を発行し、個人的に健診を受けることも可能です。

被 扶 養 者 の 方

対象となる皆さまには5月下旬頃、最寄りの医療機関にて受診するときに必要な「特定健診受診券」（無料）を全員に送付し、巡回健診会場で受診できる健診のご案内を別途ご案内いたします。

なお、特定健診を受診する方法は、下記の2通りのいずれかを選択し受診していただけます。

最寄りの健診機関で受診する方法

※特定健診を実施している医療機関は当組合ホームページでダウンロードできます。

もしくは

巡回健診会場で受診する方法

【女性の方】レディース巡回健診
※6月中旬ごろご自宅へ別途案内予定
【男性の方】巡回家族健診
※特定健診受診券と同時にのご案内予定

勤務先で健康診断を受診した際には、当組合まで提供をおねがいします!!

パート勤務先で健康診断を受け、当組合の特定健診をご利用されない方は、健診結果を当組合までご提供をお願いします。後日1,000円分のQUOカードを進呈させていただきます。ただし、特定健診項目を実施された方に限ります。

疾病予防



生活習慣病予防健診・短期人間ドック・がん検診等の費用の一部を補助します。
なお、個別契約をしている医療機関は次ページのとおりです。

種別	項目	対象者	組合補助金額 ※費用の半額に端数が生じる場合は、端数切捨てした額を請求してください。	申請方法
生活習慣病予防健診		令和8年3月31日現在で 35歳以上 の被保険者及び被扶養者で、 <u>特定健診項目を満たしている方</u> 年1回限り	被保険者 被扶養者 費用の半額 (上限3,000円)	医療機関の請求書、領収書(保険診療は対象外)のコピー及び検査結果(コピー又はXMLデータ)を添えて健康保険組合へ補助金請求書を提出してください。 ※XMLデータ料金が発生する場合は健診費用と合わせて請求してください。 ※紙媒体で健診結果を提出いただく場合は、質問票(問診票)の提出が必要です。 【注意!!】空腹時血糖(食後3.5時間)が困難の場合、HbA1c検査を受診してください。 受診されない場合は補助金の対象外となります。
短期人間ドック (一般ドック)		令和8年3月31日現在で 35歳以上 の被保険者及び被扶養者 年1回限り ※脳ドック・肺ドック・PET/CTドック等の特殊ドックを受診された場合は、補助の対象となりません。	費用の半額 (上限20,000円)	医療機関の領収書(保険診療のものは対象外)のコピー及び検査結果(コピー又はXMLデータ)を添えて健康保険組合へ補助金請求書を提出してください。 ※XMLデータ料金が発生する場合は健診費用と合わせて請求してください。
大腸がん検診		令和8年3月31日現在 40歳以上 の被保険者及び被扶養者	便潜血	上限 500円
胃がん検診			胃透視・内視鏡	上限2,000円
肺がん検診			喀痰細胞診	上限1,000円
前立腺がん検診			PSA	上限1,000円
子宮がん検診		令和8年3月31日現在 20歳以上 の被保険者及び被扶養者	頸部細胞診 HPV検査	上限2,500円
乳がん検診		令和8年3月31日現在 40歳以上 の被保険者及び被扶養者	視触診・マンモグラフィー 乳房超音波	上限3,000円
循環器(動脈硬化)検診	補助対象年齢変更しました	令和8年3月31日現在 61歳～63歳 の被保険者及び被扶養者	頸動脈エコー検査 心臓超音波検査 血圧脈波検査 BNP検査 ホルター心電図検査	費用の全額 医療機関の領収書及び検査結果のコピーを添えて健康保険組合へ補助金請求書を提出してください。 (保険診療(3割自己負担)で検診を受けられた場合は対象外となります。)
インフルエンザ予防接種		被保険者及び被扶養者 ≪10月～2月の間に予防接種した者に限る≫ 年1回限り	被保険者 被扶養者 費用の半額 (上限2,000円)	医療機関の領収書のコピーを添えて、事業所で取り纏めて健康保険組合へ補助金請求書を提出してください。 ※領収書は受診者1人1回の金額が明確にわかる領収書を医療機関で発行してもらってください。

1人1回の補助となりますので、年2回予防接種された方は、どちらか一方を選択いただき請求してください。
※合算しての請求はできませんので、ご注意ください!

健康診断結果の生活習慣病リスク改善に伴う疾病予防事業(訪問指導)

当組合では、健康診断の結果により生活習慣病のリスクが疑われる方へ、上記の「特定保健指導」とは別に、生活習慣病予防や重症化予防のため、下記の訪問保健指導や勧奨事業を実施しています。対象となられた方は、将来の健康のため積極的に参加してください。

1. ハイリスク受診勧奨事業

「血圧」・「脂質」・「血糖」など生活習慣病にかかわる項目で、早急に医療機関への受診が必要な方へ通知文書にてお知らせいたします。

2. 糖尿病性腎症重症化予防事業

血糖値が高く、尿蛋白検査が(+)以上の方へ、腎不全予防のため、保健師による保健指導をご案内します。

3. 非肥満及び若年者等生活習慣病重症化予防事業

特定保健指導に該当しない40歳以下の方や特定保健指導非該当者の方で、生活習慣病のリスクが疑われる方に、保健師による保健指導をご案内します。

4. 前期高齢者前の重症化予防事業

49歳から64歳の加入員のうち、「血糖」・「血圧」・「脂質」の数値が高い方へ、動脈硬化による循環器系疾患予防のため、保健師による保健指導をご案内します。

当組合には、保健師が在勤していますので、相談事や質問等がありましたら、ご連絡いただきお気軽にご活用ください。



昨年度からの
継続事業

その他事業

★ピロリ菌検診補助

胃がん等の発病リスクを抑えるため、**40歳以上**の加入員の皆さまを対象にピロリ菌検診を実施いたします。(今年度より対象年齢を拡大しました)

なお実施案内時期については10月頃を予定しており、利用者の一部負担金は1名につき500円となります。
※実施時期が近づきましたら、健保だより等でご案内いたします。

★ファミリー歯科検診

「近畿総合健康保険組合協議会」との共同事業としてファミリー歯科検診を年2回(秋・冬)実施しています。この事業は自己負担金はなく、ご家族(当組合加入者)も一緒に参加できる歯科検診となっております。日程および会場については案内時期の10月と1月に健保だよりにてご案内いたします。

★各種アプリ事業(初回利用時には別途アプリのインストールが必要です)

- 健康管理アプリ「グッピーヘルスケア for 健保」
ご自身の健康管理として使用していただくアプリを提供しています。アプリ上で記録等していただくことでポイントを貯めていただき、目標の1,000ポイント達成した方は、プレゼントが当たる抽選に参加することができます。
※今年度よりプレゼント内容を変更する予定にしています。詳細につきましては10月発行の健保だより秋号にてお知らせします。
- 禁煙サポート事業(今年度より実施業者を変更しました)
禁煙希望の方へ、オンラインにて診察を受けていただき医療用パッチをお届けの上、6か月間禁煙にチャレンジしていただきます。なお、本事業参加するにあたり自己負担はありませんのでお気軽にご利用ください。

★OTG利用促進事業

医療費の削減を目的として、家庭用常備薬の数品目に一部補助を加えて、更なる安価の家庭常備薬利用促進をおこないます。詳しくは家庭常備薬斡旋のご案内をご覧ください。

日帰り保養施設

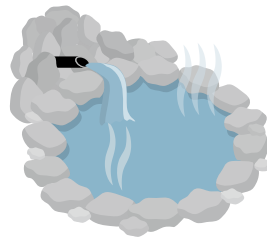
被保険者並びにご家族の皆さまの保養や疲労回復、健康増進の一助として、下記の施設と割引契約を結んでいます。利用券は当組合で用意しておりますので、日帰り保養施設利用申込書に利用者負担金を添えて、事業所単位でお申し込みください。（利用者負担金を振込の場合は、後日利用券を郵送します。）

※利用券に有効期限がある場合がありますので、詳細は当組合までお問い合わせください。

契約施設名	一般料金	利用者負担金	備 考
鳴尾浜温泉 熊野の郷 西宮市鳴尾浜1-1-3 TEL：0798-44-4126	990円 (中学生以上平日) 1,200円 (中学生以上休日)	400円 中学生以上(全曜日)	※入浴のみ ※小人(3歳~中学生未満) 一般料金400円(土・日・祝日450円) ※3歳未満無料 ※別途入湯税75円がかかります。
万葉倶楽部 神戸市中央区東川崎町1-8-1 (神戸ハーバーランド) TEL：078-371-4126	2,730円 (中学生以上全曜日) 1,270円 (小学生全曜日) 990円 (幼児3歳~全曜日)	1,200円 (中学生以上全曜日) 500円 (小学生全曜日) 400円 (幼児3歳~全曜日)	有効期限：あり
H A T なぎさの湯 神戸市中央区脇浜海岸通1-3-1 TEL：078-231-4126	870円 中学生以上(平日) 970円 中学生以上(土・日・祝) 4月中旬から9月までリニューアル工事のため休業予定	450円 中学生以上(全曜日)	※入浴のみ ※小人(小学生以下) 一般料金450円、 幼児(3歳から小学生就学前) 300円〔店頭販売のみ〕 ※2歳以下無料 有効期限：あり
有馬温泉 銀の湯 神戸市北区有馬町1039-1 TEL：078-904-0256	550円 中学生以上(全曜日) 700円 (土・日・祝)	300円 中学生以上(全曜日)	※入浴のみ ※小学生290円 幼児無料(6歳未満) ※定休日：第1・3火曜日及び1月1日
有馬温泉 太閤の湯 神戸市北区有馬町池の尻292-2 TEL：078-904-3117	2,750円 (平日) 2,970円 (土・日・祝・特定日)	1,300円 中学生以上(全曜日)	※入浴のみ ※子ども(小学生) 1,239円(平日) 1,430円(土・日・祝・特定日) 幼児(3歳から5歳) 440円(平日) 550円(土・日・祝・特定日) 〔店頭販売のみ〕 有効期限：あり(申込から3ヵ月間)
加古川天然温泉 ぶくぶくの湯 加古川市加古川町南備後字松葉315-1 TEL：079-456-2614	700円 中学生以上(平日) 800円 中学生以上(土・日・祝)	400円 中学生以上(全曜日)	※子ども 平日 一般料金400円、 土・日・祝日450円〔店頭販売のみ〕 定休日：偶数月第3木曜日 有効期限：あり

契約保養所

日本旅行(窓口)で予約・宿泊された方を限定に補助をいたします。加入員の皆さまの保養や疲労回復にご利用ください。なお亀の井ホテル(旧かんぼの宿)の利用割引制度は終了し、マイステイズ・ホテル・グループのホテルを利用する際にマイステイズ公式HP掲載の各プランから10%割引で利用できます。



補助対象及び補助金額

年度内(令和7年4月1日~翌年3月31日)の利用日当日に資格を有する被保険者並びにご家族に対し、年度内1回に限り、大人(中学生以上)2,000円、小学生1,000円となります。(※小学生未満は補助の対象外です。)

補助対象外となるもの

- ・日本旅行以外で利用された場合。
- ・日本旅行で予約したが、ネット予約された場合。

補助金使用方法

予約完了後、当組合まで利用者および宿泊日の連絡をお願いします。窓口で提示いただく証明書を対象者様へ送付いたしますので、利用料金精算時に証明書を提示いただくと組合補助を差し引いた額でご利用できます。

人間ドック等個別契約健診機関

下記の健診機関で人間ドック等を受診されますと、組合補助金額を差し引いた料金で受診できます。
なお、健診コースや料金については、ホームページにてご確認ください

健診機関名	住 所	電話番号
医療法人医誠会 医誠会国際総合病院	大阪府大阪市北区南扇町4-14	(0570)09-9166
特定医療法人中央会尼崎中央病院健診センター	尼崎市潮江1丁目12番1号	(06)6499-3045
一般社団法人西宮市医師会	西宮市染殿町8-3	(0798)26-9497
社会医療法人神鋼記念会 新神戸ドック健診クリニック	神戸市中央区熊内町7-6-1	(078)261-6736
社会医療法人神鋼記念会 総合健康管理センター	神戸市中央区脇浜町1丁目4-47	(078)261-6773
独立行政法人地域医療機能推進機構 神戸中央病院	【本院】 神戸市北区惣山町2丁目1番1号	(078)594-8622
	【ハーバーランド健康管理クリニック】 神戸市中央区東川崎町1-5-7 (神戸情報文化ビル カルメニ17階)	※予約は本院でしてください (078)594-8622
サニーピアクリニック	神戸市中央区波止場町3番12号	(078)331-6141
新神戸ウェルネスクリニック	神戸市中央区北野町1丁目1 コトノハコ神戸1階	(078)272-0707
公益財団法人兵庫県健康財団	神戸市兵庫区荒田町2丁目1-12	(078)579-3400
公益財団法人兵庫県予防医学協会	【健診センター】 神戸市灘区岩屋北町1-8-1	(078)855-2730
	【健康ライフプラザ】 神戸市兵庫区駅南通5丁目1番2-300号	(078)652-5207
公益財団法人加古川総合保健センター	加古川市加古川町篠原町103-3	(079)429-2923
一般社団法人姫路市医師会診療所	姫路市西今宿3丁目7番21号	(079)295-3322
医療法人社団夕咲会井野病院	姫路市大塩町夕咲1丁目27番地	(079)254-6852
一般財団法人京都工場保健会	【総合健診センター(本部)】 京都府京都市中京区西ノ京北壺井町67番地	(075)802-0131(代表) 0120-823-053(予約専用)
	【宇治健診クリニック】 京都府宇治市広野町成田1番地7	(0774)48-1270(代表) 0120-823-053(予約専用)
	【神戸健診クリニック】 神戸市中央区元町通2丁目8番14号 オルトンシアビル7階	(078)326-2430(代表) 0120-823-053(予約専用)
	【姫路健診クリニック】 姫路市西駅前町73番地 姫路ターミナルスクエア3階	(079)221-5001(代表) 0120-823-053(予約専用)
	【BRIO健診クリニック】 尼崎市塚口本町6-9-22 三菱電機伊丹総合保健体育館1階	(06)6422-3400(代表) 0120-395-520(予約専用)
	【山科健診クリニック】 京都府京都市山科区竹鼻竹ノ街道町92番地 ラクトC301	0120-823-053(予約専用) 0120-540-910(代表)
一般財団法人日本予防医学協会	【ウェルビーイング毛利】 東京都江東区毛利1-19-10 江間忠錦糸町ビル5階	(03)3635-5711
	【ウェルビーイング栄】 愛知県名古屋市中区新栄町1-3 日丸名古屋ビル地下1階	(052)950-3707
	【ウェルビーイング大阪堂島】 大阪府大阪市北区堂島浜1-1-27 大阪堂島浜タワー3階	(06)6362-9063
	【ウェルビーイング博多】 福岡県福岡市博多区博多駅前3-19-5 博多石川ビル2階	(092)472-0222
医療法人社団協友会 船橋総合病院	千葉県船橋市北本町1-13-1	(047)425-1153

公告

令和6年9月30日における当組合の全被保険者の平均標準報酬月額を平均した額が369,092円になりましたので、健康保険法第47条第2項の規定により、令和7年度における任意継続被保険者の標準報酬月額は、次のとおりとなります。

1 標準報酬月額 第25等級

360,000円

ただし、資格喪失時の標準報酬月額が第25等級以下の被保険者は、資格喪失時の標準報酬月額となります。

2 適用期間

令和7年4月1日～
令和8年3月31日

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【医療機関・薬局】にお持ちいただくだけで、健康保険証として利用するための申込み手続きや、実際に利用していただくことが可能!

利用申込みの手続きは数分で完了するよ!

登録方法って難しそうだね!

とっても簡単ですよ! 医療機関・薬局の受付でできます

【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】

顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置く

本人確認(顔認証等)

マイナンバーカードを保険証として登録

マイナンバーカードを保険証として利用するための登録が必要です。

登録せずに終了

登録する

※カードリーダーのメーカーにより画面が異なります

登録完了

マイナンバーカードが健康保険証として利用可能に!

利用

同意取得(お薬情報など)

顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置く

保険証登録未実施の場合 次の画面へ

この画面からお申込み

※顔認証付きカードリーダーの機種によっては本人確認や同意取得の必要となるタイミングが、異なる場合があります。

※申込完了までに少々お時間をいただく場合がございます。

※転職・転居等により保険者が変わり手続が終了していない場合などには、マイナ保険証で受診いただけないことがあります。

マイ ナンバ ー

フリーダイヤル **0120-95-0178**

5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください。

受付時間(年末年始を除く) 平日: 9時30分～20時00分
土日祝: 9時30分～17時30分

デジタル庁

総務省 MIC

厚生労働省

健康保険証利用の申込みのお問合せ先

マイ ナンバ ー

フリーダイヤル **0120-95-0178**

5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください。

受付時間(年末年始を除く) 平日: 9時30分～20時00分
土日祝: 9時30分～17時30分

体 育 奨 励

姫路市的形的形潮干狩場とたつの市新舞子海岸「潮干狩休憩所かもめ」と利用契約を結びました。被保険者並びにご家族の皆さまで楽しい時間を過ごしてください。

潮干狩り休憩所

「的形潮干狩場」

開設期間：令和7年4月1日(火) から6月30日(月)

姫路市的形町形的1718

電話番号：0120-559-939

	一般料金	利用者負担	申 込 方 法
大人(中学生以上)	1,500円	900円	潮干狩り場利用券申込書に利用者負担金を添えて、事業所単位でお申し込みください。(利用者負担金を振込の場合は、後日利用券を郵送します。)
小人(4歳～小学生)	900円	500円	

※駐車場有。ただし、駐車料金要(1台：500円)

※電車をご利用の方は、山陽電車・大塩駅前より送迎車が出ています。1名からでも送迎可能。

通常は、連絡しなくても電車の到着時刻に合わせて、送迎車が待機していますが、平日のご利用の場合は、連絡していただくと送迎可能です。

※事前に貝のばらまき状況を電話で確認のうえ、来場されたほうがより楽しめます。

※利用券の払い戻しはできませんので、ご注意ください。

「かもめ」

開設期間：令和7年4月12日(土) から6月22日(日)

たつの市御津町新舞子海岸

電話番号：(079) 322-0028

	一般料金	利用者負担	申 込 方 法
大人(中学生以上)	1,700円	1,000円	潮干狩り休憩所利用券申込書に利用者負担金を添えて、事業所単位でお申し込みください。(利用者負担金を振込の場合は、後日利用券を郵送します。)
小人(3歳～小学生)	1,100円	600円	

※事前に貝のばらまき状況を電話で確認のうえ、来場されたほうがより楽しめます。

※利用券の払い戻しはできませんので、ご注意ください。

※駐車場有。ただし、駐車料金要(1台：500円)

夏期プール・冬期アイススケート

施設と利用契約を結び利用いただくよう準備を進めています。詳しくはホームページに掲載しますのでご確認ください。



特定保健指導を利用して生活習慣の改善に繋がしましょう



特定保健指導とは

定期健康診断や特定健康診査の結果により、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣を改善する必要がある40歳以上の方に対して専門家（保健師・管理栄養士など）が一人ひとりの状況に応じた効果的な生活習慣を見直すサポートを行います。

生活習慣病とは

生活習慣病は主に糖尿病・高血圧症・脂質異常症・肝機能障害などがあり、自覚症状がほとんどありません。進行してしまうと心臓病や脳卒中、糖尿病の合併症で失明や人工透析につながる恐れがあります。発症や重症化しないためにも特定保健指導を実施し、生活習慣を見直しましょう。

糖尿病・・・血糖値を正常に保つ「インスリン」の働きが悪くなり、高血糖が持続した状態。放置すると全身の血管を傷つけてしまいます。

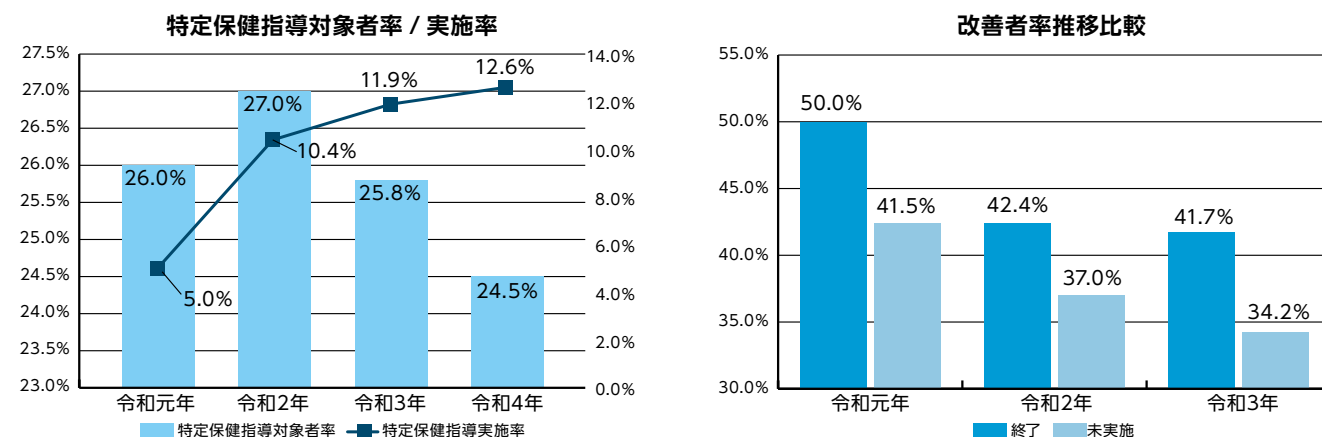
高血圧症・・・血圧とは、心臓から送り出された血液が、血管の内壁を押す力です。高血圧は、高い圧がかかる状態が続いたもの。放置すると心臓や脳に大きな負担となります。

肝機能障害・・・アルコールの飲み過ぎや肥満などで肝臓の働きが低下した状態が持続したもので、放置すると肝硬変や肝がんになる危険があります。

脂質異常症・・・血液中の脂質バランスの異常で、「血液がドロドロ」の状態が持続したもので、放置すると血流が悪くなり血管がつまりやすくなります。

○特定保健指導って本当に効果があるの？

⇒当組合の特定保健指導の実施率は増加傾向にあり、対象者率は減少傾向にあります。また、特定保健指導を終了された方は、未実施者に比べ次年度以降の健診結果での改善者率（特定保健指導対象外の方の率）が高くなっています。



対象となった方には別途当組合よりご案内いたしますので、積極的にご参加ください。

新年度スタート!

さあ今年も健診でキッチリ体のチェックをしよう!

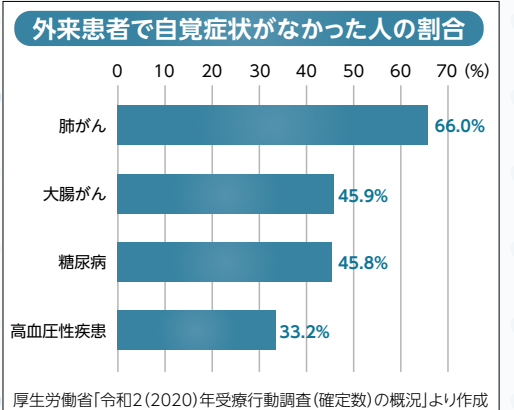


健診は、自覚症状がないうちに体の状態をチェックして、病気の早期発見・重症化の予防につなげるためのものです。大事な体が壊れてしまう前に、健診を有効活用しましょう。

きっかけは健診!

がんや糖尿病、高血圧などの生活習慣病は、初期には自覚症状がないまま進行することがほとんどです。健診を年に1回必ず受けることで、こういった病気の早期発見や重症化予防につながります。

自覚症状なく病院を受診したきっかけの第1位は「健康診断等で指摘されたため」となっています。



ご家族にも受診を勧めてください

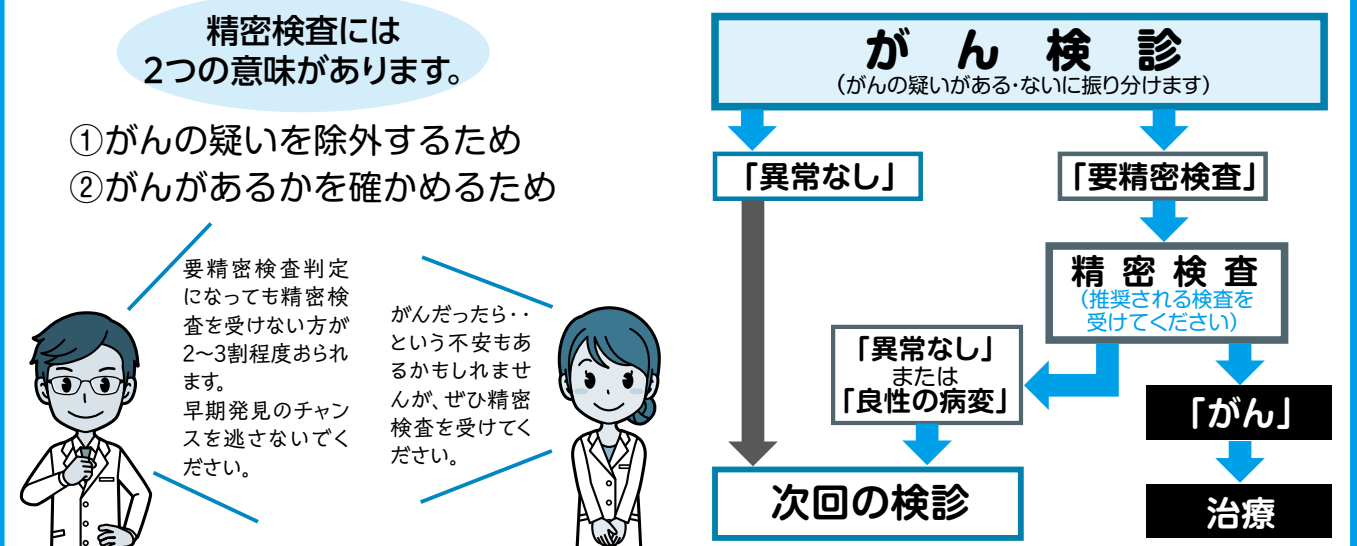


被扶養者の場合、ご自身で申し込まないと健診を受けないままになってしまい、健康リスクが高まります。ご家族が健診を受けていない場合は、ぜひ受診を勧めてください。



放置しないで!!

がん検診受診後「要精密検査」と判定された場合は精密検査を必ず、受けましょう!!



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

- ▶ 就職して他の健康保険に加入した
- ▶ 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歳以上または障害者は180万円以上)になった※1
- ▶ 生計維持関係がなくなった
- ▶ 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※2が別居した
- ▶ 75歳になり後期高齢者医療制度に加入した



※1 繁忙期などによる一時的な収入の超過は、事業主の証明の提出により、引き続き被扶養者となることができます。

※2 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

- ☒ 3親等内の親族で被保険者に生計を維持されている人
- ☒ 日本国内に居住していること
- ☒ 収入が下記①②の両方を満たす

- ① 年収130万円未満
(60歳以上または障害者は180万円未満)
- ② 被保険者と同居の場合：収入が被保険者の2分の1未満
被保険者と別居の場合：収入が仕送り額未満

上記を基準に健保組合が総合的に判断します。

扶養から外す手続き

「被扶養者(異動)届」を会社を通じて提出してください。提出の期限は、被扶養者でなくなった日から**5日以内**です。健保組合から発行された有効期限内の健康保険証や資格確認書があれば、添えてください。

5日以内



手続きが遅れた場合、その間の自己負担分を除く医療費等を返還していただきますのでご注意ください。