

# 健保だより

2025

秋号



茨城県 ひたち海浜公園のコキアの紅葉 / 提供:アmana

ご家族の皆さままでお読みください

**大阪ニット健康保険組合**

ホームページアドレス <https://www.osknit.or.jp>

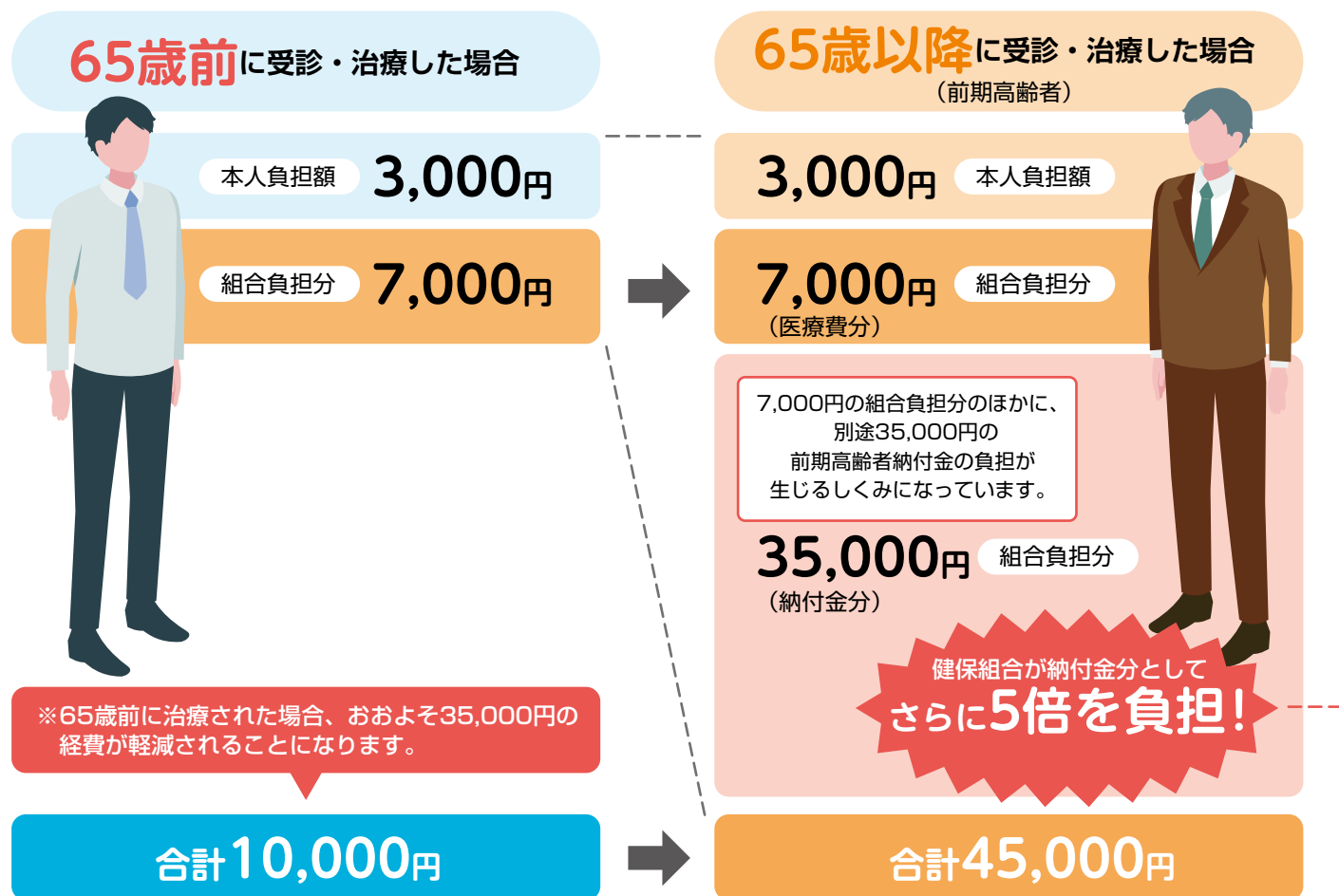
## 前期高齢者医療制度のしくみ

### ▶ 65歳以上の加入者の健康がカギ

前期高齢者納付金は、各健康保険組合に加入している65～74歳の方々の年間医療費に基づき計算されます。このため、**65歳になってから医療機関に受診・治療をすると、前期高齢者納付金の増加につながります。**財政健全化の観点からも、そしてご自身の健康維持の面からも、若いときから健康を維持し、医療機関にかかる必要が生じる前の健康管理をしっかりと行うことが大切です。

#### ●治療にかかる経費の比較例（治療費総額が10,000円の場合）

※前期高齢者納付金の総額を各個人の治療費に割り振った場合の例となります。



### 組合員の皆さまへの影響が大! ←

前期高齢者医療制度は、65～74歳の方々の医療費を国民全体で支えるしくみです。高齢者は若年層に比べて医療費がかかる傾向があるため、この制度により負担の公平化を図っています。

この納付金負担の増大により、健康保険組合の財政は厳しさを増しており、以下のような影響が考えられます。皆さまにおかれましては、引き続き健康維持・増進にご協力いただくとともに、制度への理解を深めていただければ幸いです。

**保険料率の引き上げ：**納付金負担を賄うため、皆さまの保険料率が引き上げられる可能性があります。

**保健事業の見直し：**人間ドックや各種健診補助などの保健事業が縮小される可能性があります。

**長期的な制度の持続可能性への懸念：**このままでは健康保険組合の運営が困難になるケースも想定されます。



#### ■健康づくりサポート事業のご案内

当組合では組合員の皆さまが「単に長生き」するだけでなく、「健康で長生き」していただくために、加齢に伴う変化への対策や生活習慣病予防など健康維持に欠かせない情報を掲載した「未来志向ハンドブック」を事業主の皆さまへ配付しております。当組合の財政健全化に向け前期高齢者医療制度への理解を深めていただければ幸いです。

出典：株式会社社会保険研究所「未来志向ハンドブック」

# 公 告

## 組合の現況 令和7年8月末現在

| ●事業所数  | ●平均標準報酬月額                                      | ●被保険者数                                    | ●被扶養者数                                   |
|--------|------------------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------------------|
| 214事業所 | 男性 / 421,976円<br>女性 / 243,437円<br>平 均 309,932円 | 男性 / 4,038名<br>女性 / 6,804名<br>合 計 10,842名 | 男性 / 1,600名<br>女性 / 3,034名<br>合 計 4,634名 |

## 事業所の異動

| ●加入事業所                        | ●削除事業所                          |
|-------------------------------|---------------------------------|
| (株)ラウドマウスジャパン 大阪市中央区 令和7年7月1日 | 片山工業(株) 大阪市中央区 令和7年3月1日         |
|                               | 森井商事(株)大阪支店 大阪市平野区 令和7年4月1日     |
|                               | (株)エイト・コーポレーション 大阪市中央区 令和7年5月1日 |
|                               | (株)レディースほりかわ 大阪市中央区 令和7年8月1日    |

## 算定基礎届の事務処理が完了しました

今年も事業主・事務担当者の皆さまのご協力によりまして「算定基礎届」の事務処理が無事完了いたしました。

ご協力に対しまして、厚くお礼申し上げます。

なお、これにより、皆さまにご負担いただく保険料や傷病手当金等の保険給付の基礎となる標準報酬が決定され、原則として本年9月1日から翌年8月31日まで適用されることになります。

## 被扶養者の現況確認にご協力いただき、ありがとうございました。

令和6年度に実施した「被扶養者現況確認」につきまして、被扶養者資格の再確認により下記のとおりとなりました。

## 被扶養者削除に伴う財政効果(令和6年度現況確認結果)

|        |        |
|--------|--------|
| 削除人数   | 47人    |
| 医療費削減額 | 約700万円 |

被扶養者の人数は、高齢者の医療に対する納付金の計算に影響し、ひいては組合財政にも大きく影響することとなります。

引き続き組合員様の被扶養者に関する適正な届出のご協力をお願いいたします。

## 9月の定時決定により

# 標準報酬月額が決定します

健康保険や介護保険の保険料は、被保険者の給与の額を「\*標準報酬月額」に当てはめて計算することになっています。

この標準報酬月額は、被保険者資格を取得するときに決められます。その後、実際の報酬と標準報酬月額との間に大きな差が生じないように、毎年1回、全被保険者を対象に「**定時決定**」という見直しが行われます。また、大幅に給与の額が変更になったときには、被保険者ごとに「**随時改定**」により改定されます。

### \*「標準報酬月額」とは

残業代などで月々変動する給与の額をベースに計算すると事務処理が煩雑になります。そこで、計算しやすいように報酬月額の区分(1～50等級)ごとに設定された「標準報酬月額」が使用されます。

## 毎年9月に決定・改定する 定時決定

毎年1回、4月、5月、6月の3ヵ月間の給与をもとに標準報酬月額が決定・改定され、その年の9月から翌年の8月までの保険料計算などに使われます。

## 給与が大幅に変わったときは 随時改定

昇給(降給)等の固定的賃金の変動に伴って給与が大幅(標準報酬月額が2等級以上の差)に変わったときは、変動月から4ヵ月目の標準報酬月額から変更されます。この場合、支払基礎日数が17日以上あることが必要です。

健康保険  
の手続き  
早分かり

# さようなら! 健康保険証



令和7年12月2日から使えなくなります



医療機関等の受診は  
マイナ保険証で!



こんなに便利!

マイナ保険証ならさらに便利・安心!

さらに安心!

確定申告が簡単

マイナポータルで医療費通知情報を入手し、簡単に医療費控除の確定申告ができます。

限度額以上の支払いが不要

医療費が高額になった場合も、手続きなしで窓口での支払いが限度額まで済みます。

保険証の切り替えが不要

就職や転職、退職後の保険証の切り替えが不要です。  
※資格取得の届出は必要。

より質の高い医療の提供

診療情報や薬剤履歴を医師等と共有でき、より質の高い医療が受けられます。  
※同意した場合のみ。

災害時も安心

災害など緊急時も薬剤履歴が医師等と連携でき、安全な処方が受けられます。

## マイナ保険証利用時には、 電子証明書の有効期限にご注意ください

電子証明書はマイナ保険証の利用時や、マイナポータルにログインする際に利用します。  
有効期限が近づいたら更新手続きをしてください。

有効期限は  
電子証明書の発行日から  
5回目の誕生日まで

### 有効期限の確認方法

マイナポータルから  
確認できます



▼マイナポータル



### 電子証明書の更新方法

有効期限の2～3ヵ月前に「有効期限通知書」が送付されます。  
お住まいの市区町村の窓口で手続きしてください。

有効期限の3ヵ月前になるとマイナポータルのログイン時や、受診時の医療機関のカードリーダーにもアラート表示が出ます。

▼有効期限通知書（見本）



※マイナンバーカード自体の有効期限は、カード発行から10回目の誕生日までです（カード発行時18歳未満は5回目の誕生日まで）。

### 電子証明書の更新

発行

5回目の誕生日

3ヵ月前から  
更新可能

有効期限から3ヵ月経過後は  
マイナ保険証が使えなくなります

直接、市区町村窓口へ

有効期限後は診療情報や薬剤履歴  
の共有はできなくなります

### マイナンバーカードの更新

10回目の誕生日

更新には事前申請が必要

接骨院・整骨院（柔道整復師）を利用される方へ

# 施術が長期にわたる場合は医師の診断を



長期に接骨院・整骨院で施術を受けても症状が軽快しない場合は、他の病気が原因の可能性も考えられます。一度、医療機関に相談してみてもいかがでしょうか。

## 施術が長引いている方へ



### 施術の見通しについて聞いてください

- 接骨院・整骨院で医師の同意なしでかかるような捻挫・打撲・挫傷で3カ月経過しても治らない場合は、接骨院・整骨院に今後の施術計画を聞いてみてください。



### 医療機関の受診をご検討ください

- 長期の施術であれば、外傷によるものではない別な要因、内科的な要因も考えられますので、医療機関に受診することをお勧めします。

## 3カ月以上にわたって症状の改善が見られない方へ

重症化を防ぐため、内科・整形外科等の医療機関の受診をお勧めします

このような例もあります

サッカーで腰を痛め、  
接骨院で「捻挫」とされ  
長期間施術

後に  
「**腰椎骨折**」が  
判明



## 通院回数の多い方へ



外傷性の負傷は治癒に向かい、  
通院回数が減るのが一般的です



慢性的な疾患は  
健康保険が使えません

ご注意ください

接骨院・整骨院の看板などに「各種保険取扱」と書かれていても、受けた施術の内容が健康保険の適用外であり、健康保険組合などにより「健康保険が使えない」と判断されたときは、施術全般について自費になります。

## 領収書と明細書は必ず受け取り、保管してください

- 健康保険組合から施術内容の確認などについて照会させていただくことがあります。照会については、必ずご回答いただくようお願いいたします。



健康保険組合から  
ご連絡する場合があります

おうちで  
おいしく



## ご当地 健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく  
健康的なレシピにアレンジして紹介します。

監修／清水加奈子

フードコーディネーター、  
管理栄養士、国際中医薬膳師、  
国際中医師



北海道の  
ご当地料理

main

鮭のチャンチャン焼き

side

いももち

秋の旬の味覚がたっぷりと味わえる鮭のチャンチャン焼きとおやつとして楽しめるいももち。より健康的にレシピをアレンジし、彩りも美しい2品に仕上げました。

main

# 鮭のチャンチャン焼き

■ 334kcal ■ たんぱく質28.6g ■ 脂質13.5g  
■ 炭水化物27.9g ■ 塩分相当量2.6g ※すべて1人分

## 作り方

② 調理時間15分

- 1 さけに塩、こしょうをし、10分ほど置く。キャベツはざく切りにする。たまねぎは1cmの厚さの半月切りにする。にんじんは短冊切り、ピーマンとパプリカは乱切りにする。まいたけは一口大に分ける。もやしは軽く洗い水気を取る。

### POINT

さけは最後にキッチンペーパーで水気をしっかり拭いて臭みを取ります。



- 2 フライパンやスキレットに油を入れて熱し、さけの両面に焼き目を付けて一度取り出す。①の野菜を入れ少ししんなりするまで炒めたらさけのをせ、Aを回し入れてふたをし5～7分ほど蒸し焼きにする。
- 3 バターをのせる。

秋から冬にかけて旬を迎えるさけと野菜をみそで蒸し焼きにするチャンチャン焼きは、石狩地方の漁師町が発祥の郷土料理。平成19年には「郷土料理百選」にも選ばれ、全国的に知られる料理です。今回は野菜にピーマンとパプリカを使い見た目もカラフルに。まいたけの味と香りも秋を感じさせてくれます。

スマホでも見られる！



## 材料 (2人分)

- 秋さけ (切り身) ..... 2切れ
- 塩、こしょう ..... 少々
- キャベツ ..... 1/4個 (300g)
- たまねぎ ..... 1/2個
- にんじん ..... 1/4本
- ピーマン ..... 1個
- パプリカ (赤) ..... 1/4個
- まいたけ ..... 100g
- もやし ..... 100g
- 油 ..... 大さじ1
- A 味噌 ..... 大さじ1と1/2
- 〃 〃 〃 ..... 大さじ1
- 〃 〃 〃 ..... 大さじ1
- 〃 〃 〃 ..... 大さじ1
- バター ..... 5g

健康  
食材

さけ

さけは実は白身魚で、赤色は強い抗酸化力を持つアスタキサンチンによるもの。良質なたんぱく質に加え、ビタミンD・E、ビタミンB群、カリウムなど栄養も豊富。悪玉コレステロールを減らすDHA (ドコサヘキサエン酸) とEPA (エイコサペンタエン酸) も多く含まれ、高血圧や動脈硬化の予防にも役立つとされる食材です。



## side

# いももち

■ 151kcal ■ たんぱく質4.9g ■ 脂質4.3g  
■ 炭水化物30.6g ■ 塩分相当量0.3g ※すべて1人分

スマホでも見られる！



北海道を代表する農産物のじゃがいもを使った定番のおやつ。明治の開拓者たちの貴重なエネルギー源として重宝され、もっちりとした食感とほんのりとした甘さが特徴です。今回は焼きのりを使った磯辺焼き風、チーズ入り、いちごと抹茶風味の4つの味を楽しめるようにアレンジしました。

## 材料 (2人分)

- じゃがいも ..... 大2個 (正味300g)
- 片栗粉 ..... 大さじ1
- 水 ..... 大さじ1
- 焼きのり ..... 1/4枚
- スライスチーズ (溶けるタイプ) ..... 1枚
- 抹茶、いちごパウダー ..... 各小さじ1/2
- バター ..... 5g

健康  
食材

じゃがいも

でんぷんが熱に弱いビタミンCを守るので、美肌や免疫力の維持にお勧めの食材です。ビタミンB6は代謝や筋肉・肌生成を助け、カリウムは体内の余分な塩分を排出し、むくみや高血圧を予防。皮近くに多いクロロゲン酸は抗酸化作用や生活習慣病予防も期待できます。



## 作り方

② 調理時間15分

- 1 じゃがいもは皮をむき一口大に切る。耐熱皿に並べてラップをふんわりとかけ、電子レンジ (600W) で柔らかくなるまで5～7分ほど加熱し、熱いうちにつぶす。片栗粉、水を加え、よく混ぜる。焼きのりは4等分に切る。
- 2 ①を4等分にし、1つはそのまま2つに分けて1cmの厚さで平らにし、両面にのりを付ける。1つは2つに分けて、それぞれでスライスチーズを包む。残り2つの生地にはそれぞれに抹茶といちごパウダーを混ぜ2つに分け、一口大に丸め成形する。
- 3 フライパンにバターを溶かして②を並べ入れ、両面に焼き目が付いたら皿に盛る。

# 令和6年度 決算のお知らせ



去る7月10日に開催されました組合会におきまして、当組合の「令和6年度決算並びに決算残金処分案」が承認されましたので、お知らせいたします。

厳正に予算を執行する中で、まず、収入においては、保険料収入が被保険者は微減したものの報酬月額の上昇により、前年度より60,594千円の増収となりました。

一方支出では、皆さまの医療費や薬剤費に使われる保険給付費は、2,737,355千円で前年度より128,100千円の減少となりました。

また、高齢者医療制度への納付金が1,804,109千円で、2年前の精算分の影響もあり、

前年度より116,681千円の減少となりました。

結果、収支といたしまして、差し引き521,824千円の収支残金となりますが、ここから前年度繰越金330,000千円と別途積立繰入金190,000千円を除いた単年度収支といたしましては、1,824千円の剰余となりました。

また、介護保険につきましては、単年度収支といたしまして、61,966千円の剰余となりました。

組合を取り巻く環境は、依然として大変厳しい状況ではございますが、組合員の皆さまのご協力を仰ぎ、組合財政の健全化に向け、役職員一同なお一層の努力をしまいる所存でございますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

## 収支差引額および決算残金処分内訳

### 一般勘定

|        |              |
|--------|--------------|
| ○収入決算額 | 5,410,867 千円 |
| ○支出決算額 | 4,889,043 千円 |
| ○差引残高  | 521,824 千円   |

### 決算残金処分内訳

|            |            |
|------------|------------|
| ○別途積立金     | 521,760 千円 |
| ○財政調整事業繰越金 | 64 千円      |

### 介護勘定

|        |            |
|--------|------------|
| ○収入決算額 | 605,693 千円 |
| ○支出決算額 | 543,727 千円 |
| ○差引残高  | 61,966 千円  |

### 決算残金処分内訳

|      |           |
|------|-----------|
| ○準備金 | 11,966 千円 |
| ○繰越金 | 50,000 千円 |

# 令和6年度 収入支出決算概要表

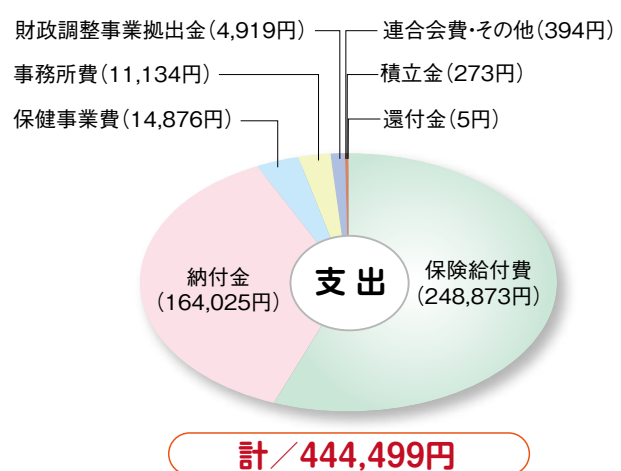
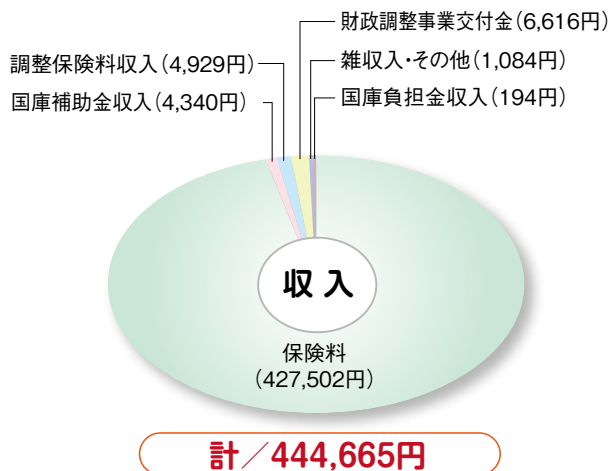
## 健康保険勘定

| 収入 (千円)                                                                                                    | 支出 (千円)                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 保険料<br>基本保険料<br>特定保険料<br>国庫負担金収入<br>調整保険料収入<br>繰越金<br>繰入金<br>国庫補助金収入<br>財政調整事業交付金<br>雑収入・その他               | 事務所費<br>保険給付費<br>法定給付費<br>付加給付費<br>納付金<br>前期高齢者納付金<br>後期高齢者支援金<br>その他<br>保健事業費<br>還付金<br>財政調整事業拠出金<br>積立金<br>連合会費・その他           |
| 4,702,089<br>2,827,744<br>1,874,345<br>2,135<br>54,216<br>330,000<br>190,000<br>47,731<br>72,774<br>11,922 | 122,467<br>2,737,355<br>2,728,157<br>9,198<br>1,804,109<br>806,132<br>997,971<br>6<br>163,620<br>52<br>54,103<br>3,000<br>4,337 |
| 合計 5,410,867                                                                                               | 合計 4,889,043                                                                                                                    |

## 介護保険勘定

| 収入 (千円)             | 支出 (千円)           |
|---------------------|-------------------|
| 介護保険収入<br>雑収入       |                   |
| 605,115<br>578      |                   |
| 合計 605,693          |                   |
|                     | 支出 (千円)           |
| 介護納付金<br>還付金<br>雑支出 | 543,718<br>9<br>0 |
| 合計 543,727          |                   |

## 被保険者1人当たりでみると（単年度収支）



## 用語説明

### 主な収入

- 保険料／健康保険事業に要する費用に充てるための保険料です。
- 調整保険料収入／高額な医療費が発生した場合などに要する事を目的とした保険料です。
- 繰越金／前年度の決算残金より繰り越した額です。
- 国庫補助金収入／高齢者医療制度への納付金や支援金に対する国からの補助金です。
- 財政調整事業交付金／高額な医療費などに伴う、財政調整事業からの交付金です。

### 主な支出

- 保険給付費／被保険者本人やご家族の医療費（健保負担分）や各種手当金の給付のための費用です。
- 納付金／65歳以上75歳未満の方が対象となる前期高齢者医療制度への納付金や75歳以上の方などを対象とした後期高齢者医療制度への支援金です。
- 保健事業費／機関誌等の発行や生活習慣病予防健診等の健診、健康づくり関連の各種事業などに充てる費用です。
- 財政調整事業拠出金／高額な医療費が発生した場合などに要する事を目的に拠出する費用です。

# 運動でできる 認知症予防

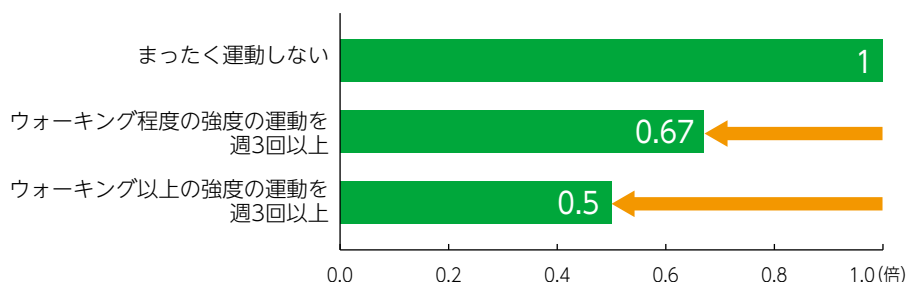
## 1日60分以上歩く方は 認知症になりにくい！

.....

身体健康は脳健康につながっています。

実際に運動習慣がある方は、そうでない方に比べてアルツハイマー型認知症などの発症リスクが低いという調査結果が出ています。特に歩行(ウォーキング)などの有酸素運動を1日60分程度行うことで、高血圧症や糖尿病など生活習慣病のリスクも下げられます。

### 運動習慣とアルツハイマー型認知症の危険度



(参考) 厚生労働省「認知症予防・支援マニュアル(改訂版)」

## 「ながら運動」で 筋力をアップ！

運動に若いうちから取り組み、  
習慣化することが大切です。

仕事や子育て、家事に忙しい毎日だと、  
思うように運動を行うことが難しくな  
りがちです。

そんなときは「ながら運動」で手軽に  
筋力をアップしましょう。



### 1 通勤しながら…

- 階段を積極的に使う！(エレベーター・エスカレーター禁止)
- 通勤電車で立ちながらかかと上げ

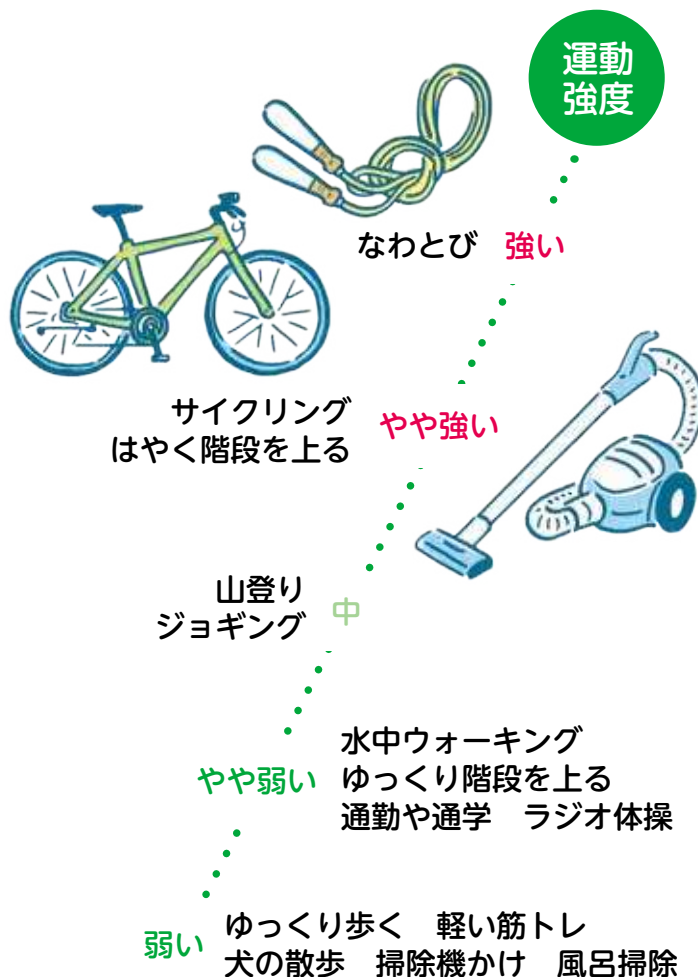
## 運動は脳の血流量を増やし 神経細胞を活性化させる

運動をすることで脳の血の巡りが良くなり、その結果、脳由来神経栄養因子<sup>※1</sup>が増加して脳の機能が高まり、認知機能が向上すると考えられています。

※1 脳の神経細胞が作り出すたんぱく質で、神経細胞の活性に重要な役割をもつ

## 歩行（ウォーキング）に加えて 1回30分以上の運動を 週2回以上実施すると🌀

厚生労働省は18～64歳の成人において、週2回以上、1回30分以上の運動習慣をもつことを推奨しています。運動の目安としては強度の弱い「軽い筋トレ」などは週に60分、強度の強い「なわとび」は週20分が目安です。自分のペースで続けることが大切です。



(参考) 国立健康・栄養研究所 改訂版『身体活動のメッツ(METs)表』



### 2 デスクワークしながら…

- ☐ ドローイン (おなかに力を入れながら呼吸する)
- ☐ 姿勢良く座りながら、片足を水平に伸ばして2秒キープ



### 3 家事をしながら…

- ☐ 洗い物をしながら雑誌を足で挟み、内ももを鍛える
- ☐ 洗濯物を干しながらスクワット



# 子供の健康 おうえん隊！

監修 / 森戸やすみ  
小児科専門医、  
どうかん山こどもクリニック院長



## けいれんを起こしたときの ホームケアと受診の目安

### けいれんの症状と原因

小児のけいれんは、脳の神経細胞の活動が一時的に過剰になることで起こると考えられており、急に白目をむいて意識がなくなり、体と手足が突っ張って、ぶるぶると震わせるような症状を起こします。特に多いのは発熱とともに起きる熱性けいれんで、生後6ヵ月から5歳頃までの8%~9%が経験するといわれます。

### けいれんが起きたときの対応

けいれんを発見したら、パニックにならず落ち着いて対応しましょう。子供を安全な場所に寝かせ、体ごと顔を横向きにして嘔吐による窒息を防ぎます。舌をかまないように口に物を入れたり、強く押さえ付けたりするのはNGです。けいれんの様子を観察して継続時間を計ります。

熱性けいれんはほとんどの場合、5分以内で治まり、後遺症もなく予後も良いため、過剰に心配する必要はありません。ただし、初めてけいれんを起こしたときや、様子がおかしいときはすぐに救急車を呼びましょう。

### けいれんで考えられる主な病気

- 熱性けいれん
- 憤怒けいれん（泣き入りひきつけ）
- 胃腸炎関連けいれん
- てんかん

## ホームケアの基本

### 安全で平らな場所に 寝かせる

周りに危険な物があれば取り除き、寝かせます。揺さぶったり抱き上げたりするとけいれんが長引く恐れもあります。静かに呼び掛けて反応を見ます。

### 嘔吐物で窒息しないように 体を横に向ける

嘔吐した場合に気管に詰まらせないように、体ごと顔を横に向けます。また、舌をかまないと口の中に指や物を入れるのも、窒息の危険があるのでやめましょう。



### 時間を計って 様子を観察する

けいれんが続く時間を計測し、けいれんしている部位を確認して、後で医師に伝えられるようにします。けいれんが左右非対称の動きをしているときはすぐに救急車を手配してください。スマホで動画を撮るのもいいでしょう。

### 救急車を呼ぶべきか迷うときは…？

5分以上続けけいれんは「<sup>ぜいまく</sup>髄膜炎」「脳炎」といった重篤な病気の可能性もありますので、ただちに救急車を呼びます。ただ、発症直後はけいれんがすぐに止まるのか、5分以上続くのか誰にも分かりません。子供の意識がなくなると不安なときは、5分経過を待たずに救急車を呼んでよいでしょう。

## 受診の目安

### 救急車等で緊急受診

- 初めてけいれんを起こした
- 5分以上けいれんが続いている
- けいれんが左右で非対称
- 複数回けいれんしている
- けいれんが治まった後も意識がはっきりしない
- 生後6ヵ月未満の乳児のけいれん



### 診療時間外でも受診

- 5分以内にけいれんが治まって意識が戻っている

### 診療時間内に受診

- 生後6ヵ月以上で過去にもけいれんを起こして診断が付いている





タバコを吸い続けると、吸わない方に比べて10年寿命が短くなります。

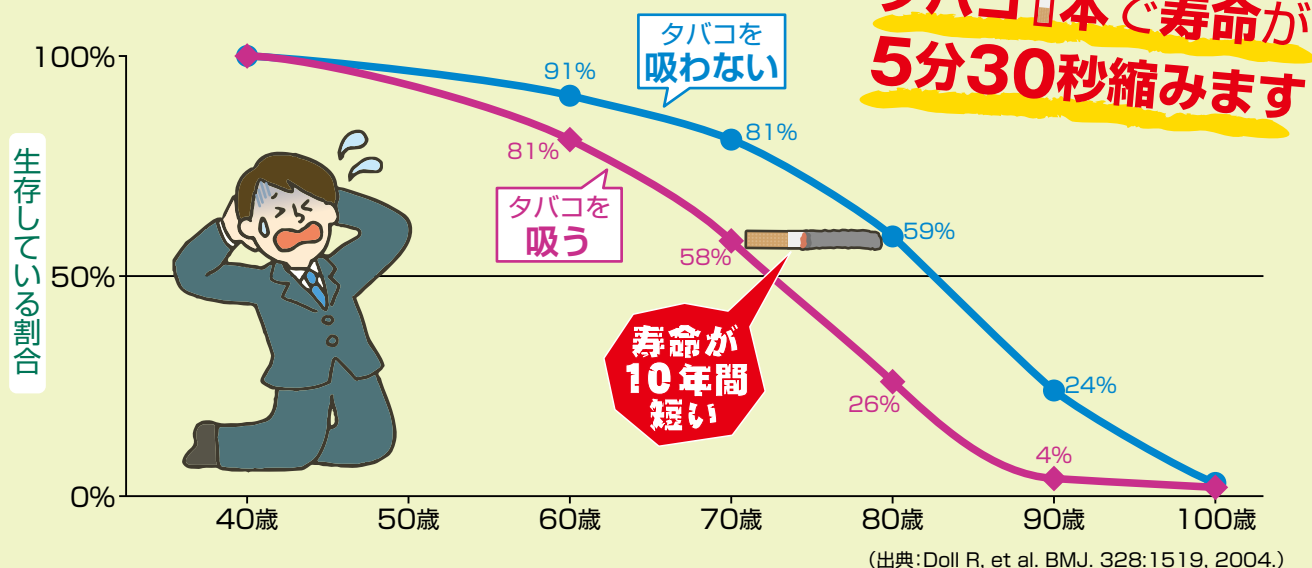
あなたの人生がタバコで失われてしまってもよいのでしょうか。

ご自身と大事な方のために、一刻も早く禁煙してください。

**すぐ禁煙を**

## タバコを吸う方は寿命が10年短くなります

■タバコを吸う方と吸わない方の生存率の比較



## 禁煙すれば取り戻せます!

タバコで失われた寿命は、禁煙することで取り戻せます。禁煙が早ければ早いほどよいのはもちろんですが、何歳であっても遅いということはありません。一刻も早く禁煙して、タバコから大事な人生を取り戻しませんか。

| 禁煙を始める年齢       | 取り戻せる寿命   |
|----------------|-----------|
| 35歳までに         | → 10年長生き  |
| 40歳までに         | → 9年長生き   |
| 50歳までに         | → 6年長生き   |
| 60歳までに         | → 3年長生き   |
| 60歳以降でも早く始めるほど | 寿命を取り戻せます |



## 新型コロナウイルス感染症

### 喫煙者は3倍重症化しやすい

喫煙は新型コロナウイルス感染症の最大の重症化リスクです。喫煙する方としない方では、新型コロナウイルス感染症で死亡したり、人工呼吸器を装着するほど重症化する危険性が3倍以上になります。命を守るためにもぜひこの機会に禁煙してください。



## 加熱式タバコであっても無害ではありません

近年、加熱式タバコなど、さまざまな形のタバコが発売されています。しかし、どのような形であってもタバコであることには変わりがなく、有害物質が含まれており健康への害が生じます。命を守るためには禁煙する以外にありません。

# インフルエンザワクチンの接種はお早めに！

2024～2025年の冬季インフルエンザは、11月ごろから感染者数が増え始め、12月に急激な拡大が見られました。インフルエンザワクチンは流行前の接種がお勧めです。



## ワクチン接種のお勧め理由

インフルエンザの感染を予防するには、ワクチンの接種が重要です。

もちろんワクチンを接種したからといって、完全に回避できるわけではありませんが、少なくとも感染しにくくなり、もし、感染しても、重症化を防ぐ効果が期待できます。

ワクチンの効果が出るのは約2週間後といわれていますので、流行前に早めの接種がお勧めです。一度接種をすれば5ヵ月ほどその効果は持続するといわれています。流行が始まる前に、インフルエンザワクチンを接種しましょう。

### 特にワクチン接種をお勧めしたいのはこんな方

- ・65歳以上の高齢者の方
- ・乳幼児・小学校低学年などのお子様
- ・ぜんそく・糖尿病など、基礎疾患のある方
- ・妊婦の方

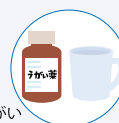
上記に該当する方と同居している方もワクチン接種を推奨します。

check



### ワクチン接種以外の日常生活での予防策

- ・小まめなうがい、手洗いを行う
- ・十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を心掛ける
- ・人混みはなるべく避け  
外出時はマスクを着用する
- ・乾燥する室内は加湿器などで湿度を50～60%に保つ



## ご案内

### インフルエンザ予防接種補助金

**契約健診機関以外**で「インフルエンザ予防接種」を受けられた方には、費用の一部を補助します。

**対象者** 当組合の被保険者と被扶養者

**補助額** 1人1回に限り接種料から1,518円を控除した額(上限2,000円)

**補助対象期間** 令和7年10月1日～令和7年12月31日の接種

**請求方法** 「インフルエンザ予防接種補助金請求書」(当組合ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、接種したことがわかる領収書(コピー可)を添付してください。  
(レシート等医療機関名、接種を受けた方の氏名記載のないものは対象外といたします)

**請求期限** 令和8年2月27日

**支給方法** 支給決定後、事業所指定口座へお振込みいたします。

※65歳以上の高齢者および60歳以上の基礎疾患のある方等は、お住まいの市区町村が助成制度を設けている場合がありますのでご確認ください。  
なお、各市町村助成制度をご利用された場合、補助金は対象外となります。



# ファミリー健康相談

相談料・通話料  
無料

プライバシー  
厳守

## (からだの電話健康相談)

急な健康トラブルや病気の不安はまずは電話で相談してみませんか？

保健師・看護師など、ベテラン相談員が健康に関するあらゆる相談にお答えします。

たとえば急なお子様の発熱や育児・妊娠期の不安、また休日や夜間に受診できる病院や女医のいる病院を探しているときなども、まずお電話ください。経験豊かなスタッフが、迅速・的確にアドバイスします。

### 相談は無料です！

電話相談は、相談料、  
通話料ともかかりません。



### プライバシー厳守！

個々人の相談の有無・内容等が職場等に伝わることはありません。

※ご相談の関連上、年齢・都道府県名・相談者と相談対象者の続柄等をうかがう場合がありますが、プライバシーは厳守されます。

三大疾病など重篤な患者に名医をご紹介したり、セカンドオピニオンの取得をサポートする「ベストドクターズ・サービス」も行っています。

専用電話番号

**0120-227262**

電話番号が「非通知設定」の場合は、  
始めに「186」をつけてご利用ください。

## 令和7年春の健康ウォーク 感想

令和7年4月1日～5月31日 参加者:1,032名 完歩達成:997名  
令和7年春も順調に参加者数が伸びました 皆さまお疲れさまでした  
今回もたくさんの参加者の皆さまが感想を寄せてくださいました  
ここに紹介させていただきます (毎度毎度ごくごく一部でごめんなさい)



休みの日には100歩も歩かないので、  
あえて片道3kmあるスーパーまで  
歩いて買い物を実施。  
県内でクマ出没のニュースなどを聞き、  
途中の山道を

### クマが出ないか警戒

しながら歩いて行く。  
おかげで休みの日も1万歩以上歩けた。  
(40代、男性)  
〈ある日森の中クマさんに会わないように〉

今回で3回目の参加です。  
おかげさまで歩く習慣がつき、  
今は健康ウォークの期間外でも  
歩いています。  
そのせいか、膝の痛みがなくなりました。  
最近は身体を動かすことに積極的になり、  
**20歳ほど**若返った気分です。

(60代、男性)  
〈ウォーキングは若さを保つ妙薬です〉

毎回参加していますが、  
**健康ウォーク**が  
あるから頑張って歩こう！  
という良い意識づけになっています。  
「姿勢よく、大腿で、テンポ良く」を  
これからも意識しながら  
歩いて行きたいと思います。  
(30代、女性)  
〈主催者思いのコメントありがとうございます〉

前回よりもストライドを  
大きくすることを意識して歩くと  
歩数も増えているように思う  
足の筋肉も増えたのか

### 片道30分くらいは楽に

歩けるようになったので、  
片道40分のケーキ屋さんまでも  
楽に歩けるようになりたいです。  
(50代、女性)  
〈次回はケーキ屋さんまで行けそうですね〉

単調にならないように、  
時々コースを変えました。  
生活習慣病とは無縁です。  
ただ**歩くだけ**なのに  
効果は大きいと思います。  
(50代、女性)  
〈ただ歩くだけなのにすごいでしょ！〉

### ★ほかにもこんな声が…

- エスカレーター、エレベーターをやめて階段を使う
- 犬の散歩時間をいつもより長く
- 店舗内巡回を増やす
- オンの日とオフの日の差が大きいことに気づいた
- 歩かないと身体がなまってしまうような  
気持ちになる
- 半年150万歩目標で実施して欲しい
- 次の健康診断が楽しみ  
などなど  
でも一番の心かけはたった一言  
**「歩くときは遠回りしよう」**でした

# 大阪ニット健康保険組合のホームページ

大阪ニット健康保険組合のホームページです。

健康保険のしくみの説明や各種届出・請求用紙のダウンロード、保健事業のご案内など当組合のいろんな情報がつまっています。ぜひ一度のぞいてみてください。



大阪ニット健康保険組合

Google カスタム検索 検索 文字サイズ 最大 大きく 標準

健康保険ガイド

届出申請用紙

こんなときは

保健事業

健康保険組合のご案内

アクセス

お知らせ

一覧をみる>

特定健診等実施機関リスト

ジェネリック医薬品ガイド

2025.09.09 保健事業  
令和7年度 秋の健康ウォーク実施について

2025.09.09 保健事業  
令和7年度「インフルエンザ予防接種」の実施について

健保だより

自分で選ぶ子育てBOOK

元気ある職場は  
従業員の健康づくりから  
健康宣言

## 10月は健康強調月間です

あなたの生活習慣・見直してみませんか？

健康保険組合の連合組織である健康保険組合連合会では、健康への意識を高めていただくために、毎年10月を「健康強調月間」と定めています。ご自身の健康に関心を持ち、生活習慣を見直しして健康な毎日を手に入れましょう。