



健保だより

令和7年

春

第72号

阪神高速道路健康保険組合



ご家庭にお持ち帰りいただき、ご家族でご覧ください。

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

阪神高速道路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128回組合において可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

当健保組合の令和7年度の予算総額は、10億4,872万2千円となり、経常収支では1億3,101万6千円の赤字となりました。

賃金上昇等により、保険料収入は前年度予算から1,591万9千円増加し、8億7,145万3千円となりました。しかしながら、支出面では保険給付費の増加が続き、前年度予算比6,704万1千円増の5億5,789万5千円となったほか、団塊の世代がすべて後期高齢者となったことに伴い、高齢者医療への拠出金も大幅に増加し、前年度予算比5,412万9千円増の3億6,300万2千円となりました。

その結果、義務的経費（保険給付費および高齢者医療への拠出金）の増加が保険料収入を上回り、赤字予算を計上することとなりました。なお、高齢者医療への拠出金は保険料収入の約4割を占め、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、高齢者医療費の増加が予測されています。このような人口構造の変化を受け、政府は「給付は高齢者中心、負担は現役世代中心」というこれまでの構造から、年齢に関わりなく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、さまざま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が議論されています。国民皆保険制度を将来に引き継いで行くためにも、過重な負担を強いられている現役世代の更なる負担軽減が不可欠であると、健保連は主張しています。

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

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。しかし、近年は保険給付費、高齢者医療費が増加傾向となっており、この状況が続くようであれば、引き上げも避けられない状況になっています。
- **高齢者医療への拠出金が健保財政を圧迫**
高齢者医療への拠出金は、5,412万円の増加となり、依然として健保財政を圧迫しています。
- **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。

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けますようお願いします。

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ただただくほか、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

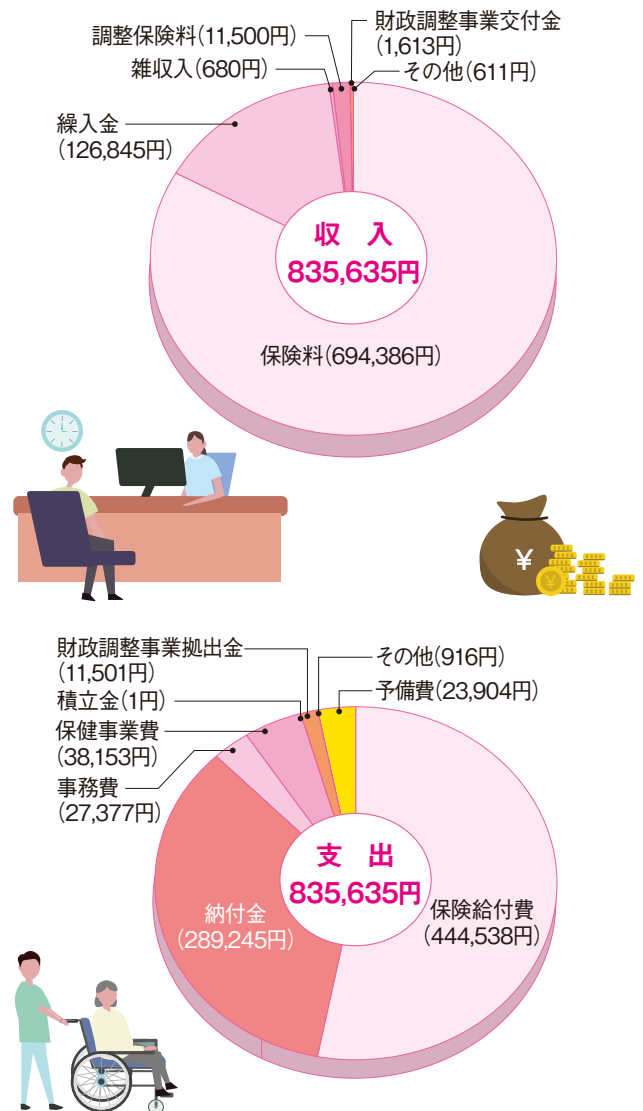
収入 (千円)	保険料	871,454
	国庫負担金収入	177
	調整保険料	14,433
	繰入金	159,190
	国庫補助金収入	388
	出産育児交付金	202
	財政調整事業交付金	2,024
	雑収入	854
	合計	1,048,722
	経常収入合計	873,071

支出 (千円)	事務費	34,358
	保険給付費	557,895
	法定給付費	532,767
	付加給付費	25,128
	納付金	363,002
	前期高齢者納付金	126,690
	後期高齢者支援金	236,310
	その他	2
	保健事業費	47,882
	還付金	400
	財政調整事業拠出金	14,434
	連合会費	449
	積立金	1
	雑支出	301
	予備費	30,000
	合計	1,048,722
	経常支出合計	1,004,087

経常収支差引額 ▲ 131,016 千円

※経常収入・支出は当該年度の実質収支であり上表の科目で計算できません。

被保険者 1 人当たりで見ると



介護保険分

収入 (千円)	保険料	125,283
	繰入金	1
	雑収入	15
	合計	125,299

支出 (千円)	介護納付金	113,375
	還付金	300
	積立金	2
	雑支出	1
	予備費	11,621
	合計	125,299

予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 1,255人 (男性 1,042人、女性 213人)
 - 特定健診の受診対象者数 379人 (被保険者 22人、被扶養者 357人)
- 平均標準報酬月額 529,919円 (男性 561,613円、女性 394,760円)
- 総標準賞与額(年間合計) 2,479,771千円
- 平均年齢 45.22歳 (男性 45.69歳、女性 42.94歳)
- 被扶養者数 1,331人
- 前期高齢者加入率 2.73651%

- 健康保険料率 1,000分の85 (事業主 1,000分の46.9、被保険者 1,000分の38.1)
- ④ 一般保険料率 1,000分の83.62 (事業主 1,000分の46.14、被保険者 1,000分の37.48)
 - 内訳
 - 基本保険料率 1,000分の48.77
 - 特定保険料率 1,000分の34.85
- ⑤ 調整保険料率 1,000分の1.38
- 介護保険の対象となる被保険者数 773人
- 介護保険料率 1,000分の17 (事業主 1,000分の9.35、被保険者 1,000分の7.65)

令和7年度に実施する保健事業

科 目	項 目	実施時期	内 容 ・ 対 象 者
特定健康診査 特定保健指導	特定健康診査(メタボ健診)	随時	40歳以上の被保険者・被扶養者に実施および受診勧奨
	特定保健指導	随時	保健指導対象者にスマホ・PCによるオンライン保健指導、健診機関やスギ薬局店舗で行う対面保健指導などを実施
保健指導宣伝	健保だより	年2回	被保険者に配布
	健康管理情報誌	年2回	被保険者に「すこやかファミリー」を配布
	育児指導書	随時	出産した被保険者および被扶養者(配偶者)に月刊誌「赤ちゃんと!」を自動送付
	健康保険ガイドブック	随時	新規採用社員に研修時資料として「社会保険ガイド」を配布
	高齢者向け健康管理誌	年4回	60～69歳の被保険者に「ばらんす」を配布
	医療費通知	毎月	加入者に通知
	無受診者表彰	10月	1年間保険診療のなかった被保険者(世帯単位)を対象に記念品を贈呈
	ジェネリック医薬品 使用促進	3月・9月	ジェネリック医薬品へ切り替えた場合の自己負担額の差額通知を実施 (切り替えにより一定額以上の差額のある方対象)
	健康セミナー開催 (事業主との共催)	年1回	健康管理をテーマとしたセミナーを開催
疾 病 予 防	人間ドック(半日・1泊2日)	随時	30歳以上の被保険者・被扶養者 健保補助 20,000円/カフェP使用可
	人間ドック(年齢別半日)	随時	35・40・45・50歳の被保険者 健保補助 30,000円/カフェP使用可
	脳ドック+半日ドックセット	随時	45歳以上の被保険者・被扶養者 健保補助 30,000円/カフェP使用可
	スマート脳ドック	随時	40歳以上の被保険者・被扶養者 健保補助 10,000円/カフェP使用可
	郵送健診	8月～ 10月	40歳以上の被保険者・被扶養者 自宅で受けられる簡単キット検査(自己負担額500円～5,500円)
	大腸がん検診	10月～ 翌年1月	40歳以上の被保険者(全額組合負担)
	胃X線検診	9月	35歳以上の被保険者(全額組合負担)
	胃精密検査	随時	追加再検査の場合に実施(全額組合負担)
	電話健康相談	随時	「電話健康相談」を実施(24時間年中無休) 受診サポート、セカンドオピニオン等フリーダイヤルサービス
	骨密度検診	定健時	希望する女性被保険者(全額組合負担)
	婦人科検診 (乳がん・子宮がん)	定健時	希望する女性被保険者(全額組合負担)
	重症化予防事業	年1回	糖尿病、高血圧症予備群を対象として食事・運動等生活習慣について電話指導
	禁煙サポート事業	随時	喫煙者を対象として、情報提供、禁煙グッズ支給等
	前期高齢者向け 電話保健指導	年1回	これから前期高齢者になられる60～64歳の被扶養者 (健康維持・増進のための健康相談および適正な受診を指導)
	歯周病リスク検査	年1回	40歳以上の被保険者(全額組合負担)
	カフェポイント	随時	人間ドック、家庭用常備薬購入、インフルエンザ予防接種等利用分費用補助 (ポイント利用)
体 育 奨 励	カフェポイント	随時	体育施設等利用分費用補助(ポイント利用)
契 約 保 養 所	カフェポイント	随時	ホテル、旅館、公共の宿等利用分費用補助(ポイント利用)

令和7年度 人間ドック の受診について

当健康保険組合では皆さまの健康管理に役立てていただくため、下記のとおり各健診を実施しております。
この機会に受診される方は、健康保険組合までお申し込みください。

1 種類と受診対象者

- ① 1泊2日ドック 30歳以上の被保険者・被扶養者
- ② 年齢別半日ドック 35・40・45・50歳の被保険者 (被扶養者は対象外／受診内容は半日ドックと同一)
- ③ 半日ドック 30歳以上の被保険者・被扶養者
- ④ 脳ドック+半日ドック 45歳以上の被保険者・被扶養者

※年齢の基準日は令和8年3月31日です。

※スマート脳ドックについては、後日ご案内を予定しています。



2 健診機関

「令和7年度 契約健診機関一覧」(7頁)を参照してください。

3 申込方法

- ① 健診機関に直接予約
- ② 健康保険組合に申込書を提出(連絡便・郵送・FAX・メール)
- ③ 健康保険組合より受診者へ受診券を送付
- ④ 健診当日、受診券を健診機関に提出の上受診

※申込書及び送付先等は社内掲示板等でお知らせするほか、当健康保険組合HPにも記載しております。

阪神高速道路健康保険組合 **検索**

4 支払方法

下記健保補助額適用後の金額が、受診日当日請求されますので、健診機関窓口にてお支払いください。

- ① 1泊2日ドック 補助額 20,000円
- ② 年齢別半日ドック 補助額 30,000円
- ③ 半日ドック 補助額 20,000円
- ④ 脳ドック+半日ドック 補助額 30,000円

※カフェテリアプランポイント申請を行う場合は、領収書が必要です。(阪神高速ETC-afeマニュアル参照)

※カフェテリアプラン対象外(契約社員等)の方については、上記補助額の他に健診ポイント(130p付与)をご利用いただけます。当健康保険組合へご連絡ください。

5 受診時期

被保険者 令和7年4月～令和7年8月および定期健康診断受診日の3ヶ月後～令和8年3月

被扶養者および任意継続被保険者・被扶養者 令和7年4月～令和8年3月

※資格喪失(脱退)された場合、資格喪失以後は受診できません。

6 健診情報の活用

人間ドックの評価表(健診結果)は受診者の健康維持管理の指導等の参考として使用するため、当健康保険組合および産業医等の医療従事者に提出することについて、ご承諾をお願いします。(申込書に記載しております)

7 注意事項

人間ドックの受診は同一年度内に1回限りです。

8 特定保健指導

健診の結果特定保健指導対象となった場合は、受診機関または健保組合よりお知らせ致します。

受診機関またはオンライン(スマホ・PC)または店舗(スギ薬局)にて特定保健指導をご受診願います。

9 二次検診

健診の結果二次検診(再検査)となった場合は、保険診療にてご受診ください。

※二次検診(再検査)の自己負担については、健保組合補助対象外です。

令和7年度 特定健康診査のご案内

生活習慣病や、その前兆であるメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を早期に発見・改善することを目的に40歳以上の被扶養者の方を対象に実施します。

健診は健康状態を知る第一歩となります。この機会に是非受診されますようご案内申し上げます。



1 受診対象者

40歳以上の被扶養者および任意継続被保険者・被扶養者の方 ※年齢の基準日は令和8年3月31日です。

2 健診内容

特定健診では下記の基本検査を行います。

基本検査

- 診察、身体計測（身長・体重・腹囲・BMI）、血圧
- 肝機能検査（GOT・GPT・γ-GTP）
- 血中脂質検査（中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール）
- 血糖検査（空腹時血糖またはヘモグロビンA1c）
- 尿検査（糖・蛋白）

詳細検査（医師の判断により実施）

- 貧血検査（赤血球数・色素量・ヘマトクリット値）
- 心電図検査、眼底検査、血清クレアチニン検査（eGFR）

注）すべての方が必ず受診する検査ではありません。

3 健診費用

無料。当健康保険組合が全額補助します。ただし、年度内お一人様1回限りです。

（人間ドック受診を含め、年度内1回です）

4 申込方法

受診対象者へ直接ご案内をご自宅へ送付致します。（令和7年5月中旬予定）

申込み等詳細については郵送される案内をご覧ください。



5 その他

ご質問等ございましたら当健康保険組合までご連絡ください。

電話（代表）**06-6203-8888** 内線 **4856** 担当／本井

特定保健指導のご案内

定期健康診断もしくは人間ドックの結果に基づいて、階層化により「動機付け支援」「積極的支援」に該当された方へご案内しております。

特定保健指導は、健保組合はもとより、事業主の健康経営の推進によるコラボ事業であります。

国が定める対象者の実施率目標値（50%以上）に向けて、毎年実施しております。

対面指導（結核予防会）とスマホ・PCによるオンライン保健指導（スギ薬局）、店舗型保健指導（スギ薬局）を実施いたします。

特定保健指導に該当された方（令和6年度定期健康診断の結果に基づく）へは実施方法等、プログラムのお知らせをお送りいたします。

ご案内が届いた方は 対面・オンライン・店舗型の指導の中からご選択いただけます。

費用 無料（健康保険組合が全額負担）
期間 3ヶ月間（対面・オンライン・店舗型のいずれか）

お問い合わせ：健康保険組合 担当／宇都宮 電話：**06-6203-8888** 内線 **81-4857**

令和7年度 契約健診機関一覧

人間ドック半日コースは健康保険組合連合会、日本病院協会等の契約内容となっています。健診機関により検査項目が多少異なります。オプション検査費用は自己負担となります。ご希望があれば申込時または受診時、健診機関窓口にお問い合わせください。

* ×は未契約のため補助対象外

エリア	健診機関名	所在地	電話番号	人間ドック				特定健診 40歳以上 被扶養者 個人負担なし	特定保健 指導 40歳以上 対象者のみ 個人負担なし
				半日	1泊2日	脳+半日	年齢別半日 35・40・45・50歳 (健保負担3万円を 除く個人負担分)		
				(健保負担2万円を除く個人負担分)		(健保負担3万円 を除く個人負担分)			
大阪	南大阪総合健診センター	大阪市西成区南津守7-14-32	06-6654-2222	25,100円	×	×	15,100円	○	×
	大阪府結核予防会	大阪市中央区道修町4-6-5	06-6202-6666	男性:24,000円 女性:26,200円	×	×	14,000円 16,200円	○	○
	住友生命福祉文化財団	大阪市淀川区西中島5-5-15	06-6379-3334	25,650円	×	×	15,650円	×	○
	飯島クリニック	大阪市中央区南船場3-5-11	06-6243-5401	21,800円	×	×	11,800円	×	○
	帝国ホテルクリニック	大阪市北区天満橋1-8-50	06-6881-4000	25,100円	×	×	15,100円	×	○
	アムス・ニューオータニ クリニック	大阪市中央区城見1-4-1 ホテルニューオータニ大阪	06-6949-0305	27,300円	×	×	17,300円	×	○
	淀川キリスト教病院	大阪市東淀川区柴島1-7-50	0120-364-489	26,200円	×	65,700円	16,200円	×	○
	多根クリニック	大阪市港区弁天1-2-2 大阪ベイタワーイースト6F	06-6577-1881	25,100円	×	59,100円	15,100円	×	○
	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	20,700円	×	×	10,700円	×	○
	大阪中央病院	大阪市北区梅田3-3-30 健康管理センター 6F	06-4795-5500	25,650円	52,600円	55,580円	15,650円	×	○
	大阪警察病院附属 人間ドッククリニック	大阪市天王寺区石ヶ辻町15-15 上六メディカルビル	06-6775-3131	24,000円	47,100円	×	14,000円	○	○
	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	24,000円	47,100円	×	14,000円	×	○
	大阪健康倶楽部小谷診療所	吹田市江坂町4-10-1	06-6386-1651	22,900円	49,300円	×	12,900円	○	○
	聖授会フェスティバルタワー・ クリニック	大阪市北区中之島2-3-18 中之島フェスティバルタワー 15F	0120-845-489	24,000円	×	×	14,000円	○	○
	大阪医科薬科大学健康科学 クリニック	高槻市芥川町1-1-1 JR高槻駅NKビル	072-684-6277	24,000円	×	×	14,000円	×	○
	那須クリニック関西校診協会	大阪市淀川区西中島4-4-21	06-6308-3908	22,900円	×	×	12,900円	×	○
	大阪公立大学医学部附属病院 メッドシティ21	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	28,400円	×	45,900円	18,400円	○	×
	船員保険大阪健康管理センター	大阪市港区築港1丁目8-22	06-6576-1011	18,500円	×	×	8,500円	○	○
	中之島クリニック	大阪市福島区福島2丁目1番2号	0120-489-401	28,400円	×	49,200円	18,400円	×	○
	中之島クリニックレディースプラザ	大阪市福島区福島2丁目1番34号 関電不動産大阪福島ビル3F	0120-489-215	28,400円	×	×	18,400円	×	×
	第一東和会病院	高槻市宮野町2番17号	072-671-1035	18,000円	×	30,000円	8,000円	○	×
	兵庫医科大学梅田健康医学 クリニック	大阪市北区梅田1-13-1	06-6110-5301	25,100円	×	50,300円	15,100円	×	×
	森本記念クリニック	東大阪市横枕1番7号	072-966-8166	27,300円	×	×	17,300円	×	×
	大阪府済生会中津病院	大阪市北区芝田2丁目10番39号	06-6372-0333	24,000円	×	67,900円	14,000円	×	×
	マイヘルスクリニック	大阪市中央区西心斎橋1-4-3 心斎橋オーパ11F	0120-081-117	24,000円	×	×	14,000円	×	×
	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	22,900円	×	32,700円	12,900円	○	×
兵庫 庫	川崎病院	神戸市兵庫区東山町3-3-1	078-511-3621	22,900円	47,100円	×	12,900円	○	○
	丸山病院 健診センター	神戸市長田区丸山町3-4-22	078-642-1131	24,000円	×	×	14,000円	×	○
	六甲病院 健康管理センター	神戸市灘区土山町5-1	078-841-7531	21,360円	×	×	11,360円	×	×
	兵庫県予防医学協会	神戸市灘区岩屋北町1-8-1	078-855-2730	22,900円	×	×	12,900円	×	○
	兵庫県予防医学協会 健康ライフプラザ	神戸市兵庫区駅南通5-1-2-300	078-652-5207	22,900円	×	×	12,900円	×	○
	西宮市医師会	西宮市染殿町8-3	0798-26-9497	23,450円	×	×	13,450円	○	○
	芦屋セントマリアクリニック	芦屋市大原町5番20号	0797-62-8830	24,000円	×	42,000円	14,000円	×	×
	西宮ガーデンズ健診クリニック	西宮市高松町8番25号	0120-37-1092	28,400円	×	×	18,400円	×	○
	京都工場保健会 (神戸健診クリニック)	神戸市中央区元町通2-8-14 オルタンシアビル	0120-823-053	24,000円	×	×	14,000円	×	○
	京都工場保健会 (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 BRIO 健診センター 1F	0120-823-053	24,000円	×	×	14,000円	×	○
	京都工場保健会 (姫路健診クリニック)	姫路市西駅前町73 姫路タミナルスクエア3F	0120-823-053	24,000円	×	×	14,000円	×	○
	京都四条診療所 健康管理センター	京都市下京区醒ヶ井通四条下ル 高野堂町412・414番地	075-361-3400	18,500円	×	×	8,500円	×	○
京都	大和健診センター	京都市中京区烏丸通御池下ル虎屋町577-2 井門烏丸姉小路ビル	075-256-4141	21,800円	×	×	11,800円	○	○
	京都工場保健会(総合健診センター)	京都市中京区西ノ京北壱井町67番地	0120-823-053	24,000円	75,700円	64,600円	14,000円	×	○
	京都工場保健会 (山科健診クリニック)	京都市山科区竹鼻竹ノ街道町 92番地ラクトC301	0120-823-053	24,000円	×	×	14,000円	×	○
	京都工場保健会 (宇治健診クリニック)	宇治市広野町成田1番地7	0120-823-053	24,000円	×	×	14,000円	×	○
東京	日本がん知識普及協会	東京都千代田区有楽町1-7-1 有楽町電気ビル北館10F	03-3213-0091	22,900円	×	×	12,900円	×	○
	メディカルスクエア赤坂	東京都港区赤坂2-17-22 赤坂トラストタワー 2F	03-3585-0365	25,100円	55,900円	×	15,100円	×	○
	霞ヶ関ビル診療所	東京都千代田区霞ヶ関3-2-5 3F	03-3239-0017	26,200円	×	×	16,200円	×	○
	新赤坂クリニック 青山	東京都港区南青山2-2-3 ヒューリック青山外苑東通ビル2F	03-5770-1250	22,900円	×	×	12,900円	×	○
	新赤坂クリニック 銀座	東京都中央区銀座3-9-7 トラランス銀座ビルディング 5F	03-5770-1250	22,900円	×	×	12,900円	×	○
	新赤坂クリニック 横浜	横浜市神奈川区鶴屋町3-32-13 第2安田ビル9F	03-5770-1250	22,900円	×	×	12,900円	×	○

※料金は、受診料から健保負担を控除した金額(窓口支払額)を記載しています。

≡にっぽん≡ ヘルシー 歩行紀行

広島県
尾道市



尾道駅南口を出ると、古くか

ら交易路として栄えた「海の川」、尾道水道が見えてくる。この水道沿いの緑地帯「尾道駅前広場」が最初のポイント。青々とした芝生が茂る広場は市民憩いの場で、水道を行き交うフェリーや、対岸の向島にそびえる造船所のクレーンなど、港町ならではの風景が広がる。沿岸に延びるウッドデッキは幅もあって歩きやすく、ウォーキングコースとしても最適だ。

ウッドデッキを抜けたら、一本入ったレトロなアーケード通り「本通り商店街」を散策。パン屋やカフェ、雑貨店など、地元の人商店を巡りながら道なりに進み、明治期の蔵を改装した「おのみち映画資料館」へ。1950年代に尾道で撮影された名画「東京物語」などのパンフレットやポスターが展示されており、古き良き時代の

「坂のまち」の頂上から望む 瀬戸内海と桜の共演

山の斜面に民家や寺社が密集し、その間を縫うように路地と坂道がある尾道市は「坂のまち」「猫のまち」「映画のまち」など数々の異名を持つ。

個性的でノスタルジックな街並みは、それだけ人を惹きつけてやまない。見どころ満載の港町をのんびり歩いて、新たな魅力を見つけに行こう。

邦画の心地よい世界に浸る。

次の目的地への道中、頭上に千光寺山を登るロープウェイが見えるが、あえて石畳の路地を歩くのがお勧め。路地はやがて緩やかに傾斜し、尾道名物である石階段交じりの「猫の細道」につながる。アーティスト・園山春二が手掛ける「福石猫」や、さまざまな環境アートがちりばめられた空間はまるで不思議の国のよう。ここまで来れば桜の名所「千光寺公園」は目の前だが、最後に上り坂や階段が待ち受ける。その分、頂上にたどり着いて見る満開の桜と瀬戸内海の絶景には格別の感動がある。

歴史ある港町の春の風景を堪能したら、最後の目的地「持光寺」へ。くぐると寿命が延びるとされる石門「延命門」は、石畳や石階段の多い「石のまち」でもある尾道の旅の締めくくりにふさわしい。





入りのレトロな映写機は、実際に映画館で使われていたもの。



2

おのみち映画資料館

明治時代の白壁の倉庫を改修した映画資料館で、小津安二郎監督の名画「東京物語」など、尾道を舞台にした映画のポスターや資料を展示。「東京物語」の予告編などを視聴できる20席ほどのミニシアターを備える。

DATA 時間：10:00～18:00（入館は17:30まで）／休：火曜（祝日の場合は翌日）、12月28日～1月3日／電話：0848-37-8141



1

尾道駅前広場

尾道駅の南側に広がる港湾緑地。尾道水道沿いに延びるウッドデッキにはベンチやテーブルが整備されており、水道を眺めながらゆったりとした時間を過ごすことができる。尾道出身の彫刻家・圓鍔勝三のブロンズ像「なぎさの女神」がランドマークとなっている。

DATA 見学自由／電話：0848-22-8158（尾道市港湾振興課）



4

千光寺公園

標高144.2mの小高い山、千光寺山の山頂から中腹にかけて広がる公園。「日本さくら名所100選」に選定された桜の名所で、春にはソメイヨシノ、しだれ桜、八重桜など1,500本の桜が咲き乱れる。

DATA 時間：見学自由（展望台「PEAK」内のエレベーターは9:00～17:15）／電話：0848-38-9184（尾道市観光課）

長さ63mの展望台「PEAK」では、歩きながら尾道水道や瀬戸内の島々の眺望が楽しめる。



walking map
約3.9km
65分



5

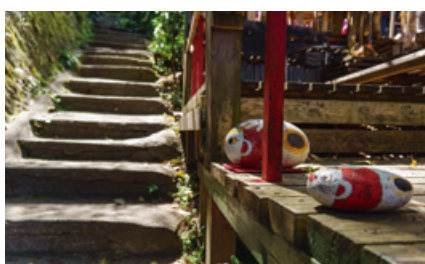
持光寺

平安時代の仏画で国宝の「絹本著色普賢延命像」を所蔵する由緒あるお寺。石門「延命門」のほか、尾道市天然記念物で樹齢600年とされる「臥龍の松」や、自分で粘土を握って仏を作る「にぎり仏」が体験できる。梅雨の時の季節のあじさいも美しい。

DATA 時間：8:00～16:30／休：無休（金毘羅堂・平田玉蔵記念館は土日祝のみ開館）／電話：0848-23-2411



壁の模様や階段のひび割れを利用した環境アートも多数。作品を探しながら歩くのも楽しい。



3

猫の細道

尾道で最も古い「艮神社」の裏山に続く200mほどの細い路地。園山春二による「尾道イーハトーヴ」プロジェクトにより、古民家をリノベーションした美術館やカフェが立ち並ぶ。この路地のシンボリック存在である「福石猫」はころんとした石にかわいらしい猫の絵が描かれた作品で、現在はエリア全体で合計1,000匹以上の数となっている。

DATA 見学自由／電話：0848-23-4169（尾道イーハトーヴ 梶の館）



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

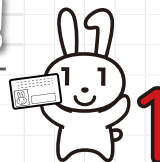
「被扶養者(異動)届」を会社を通じて提出してください。提出の期限は、被扶養者でなくなった日から**5日以内**です。健保組合から発行された有効期限内の健康保険証や資格確認書があれば、添えてください。

5日以内



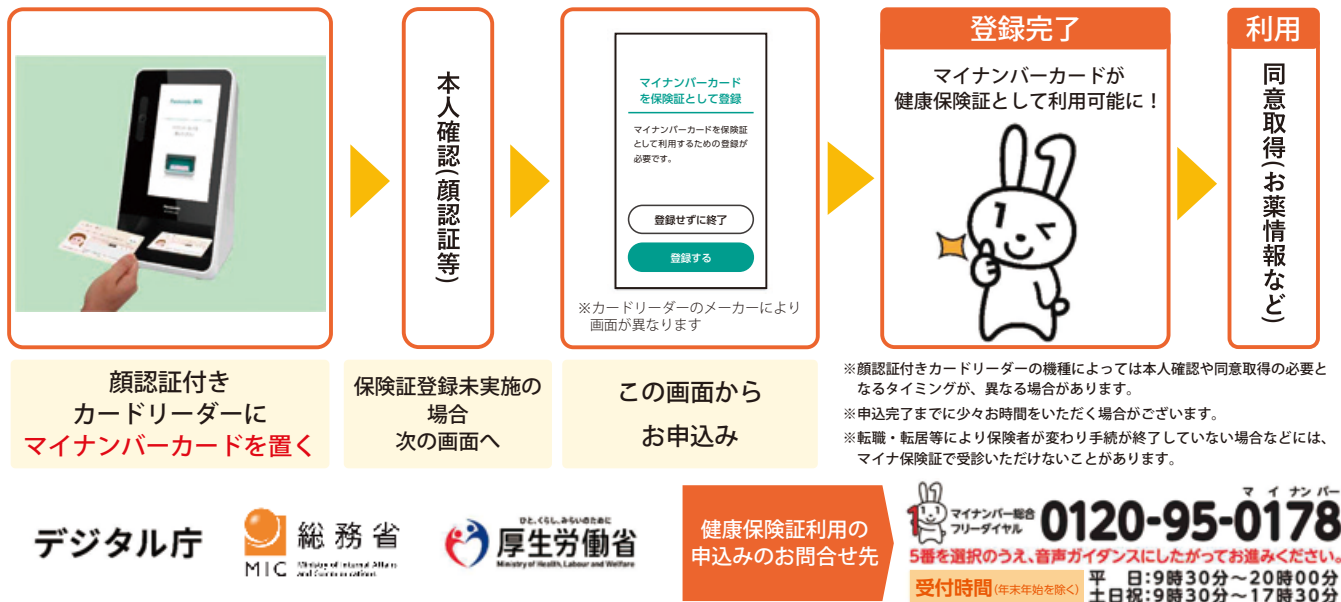
手続きが遅れた場合、その間の自己負担分を除く医療費等を返還していただきますのでご注意ください。

これからはマイナンバーカードで病院へ行こう!



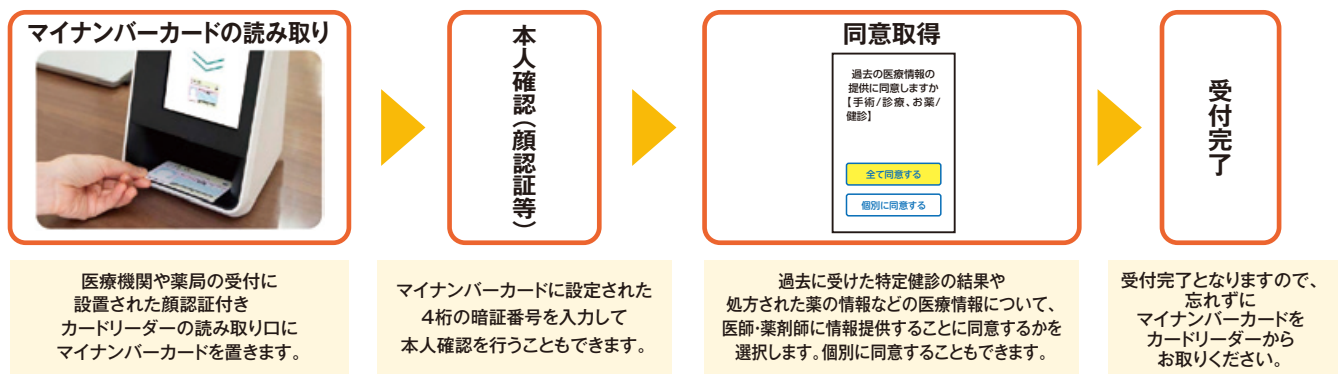
令和6年12月2日から医療機関等にかかる場合は、マイナンバーカードでの受診が基本となりました。
健康保険証をお持ちの方は、利用ができなくなる令和7年12月1日までの間にマイナンバーカードでの受診へ切り替えをお願いします。

【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】



【健康保険証として利用登録したマイナンバーカードの受診方法】

マイナ保険証で医療機関等を受診する場合は、毎回マイナンバーカードを持参して受付を行う必要があります。受付の手続きは医療機関の窓口で設置された顔認証付きカードリーダーを使用して行います。



公告

任意継続被保険者の標準報酬月額について

健康保険法第47条(健康保険の標準報酬月額)の規定により、昨年9月30日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額が任意継続被保険者の標準報酬月額の上限となりますので、下記のとおり決定しました。

- 令和6年9月30日の当健康保険組合の被保険者の平均標準報酬月額は531,539円です。
- 適用期間 令和7年4月1日より令和8年3月31日

上限標準報酬月額 530,000円

※退職時の標準報酬月額が上の額を下回るときは、退職時の標準報酬月額が適用されます。

もう惑わされない！

健康と医療の

リテラシーを

高めよう



薬はたくさん飲むほど
「よく効く」わけではない

風邪をひいて内科を受診したら、解熱鎮痛剤にせき止め、痰を切る薬や喉の痛みに効く薬、胃粘膜を守る薬……など、何種類もの薬が処方された経験はありませんか？ そのとき「たくさんもらった」ことで安心したり、逆に種類の多さと量に困ってしまい、結局「指示通り飲まなかった」という人もいるのではないだろうか。

薬は病気やけがの症状を緩和したり痛みを取り除いたりというメリットがありますが、たくさん飲むほど「効果が出る」わけではなく、デメリットもあります。

過剰に怖がる必要はありませんが、薬には「副作用」もあります。例えば風邪薬などでは、飲むと眠くなる場合がありますが、

薬との付き合い方、 病院に行かない選択肢

日頃よく飲む薬について、皆さんはどのくらい理解していますか？

最近ではこれまで病院でしか処方されていなかった薬が次々と市販薬になっていて、病院に行かなくても手に入るようになりました。自分で薬を自由に選べるからこそ、正しい知識と理解が必要です。

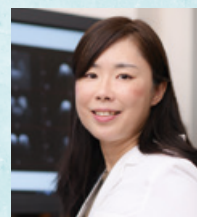
これも薬の副作用の一つです。人によっては特定の薬剤にアレルギーが出ることもあり、発疹が出たり、まれに重症化すると喉の粘膜が腫れて呼吸困難になったり、血圧が下がって循環不全を起こし、死亡するリスクもゼロではありません。飲む前から副作用のリスクを必要以上に怖がる必要はありませんが、薬疹（薬剤が原因で皮膚や粘膜に発疹などの症状が出ること）と診断されたら、医師の指示の下で速やかに内服を中止する必要があります。

また薬の種類が多く、1回に飲む量やタイミングが薬によって違う場合、飲み間違いや飲み忘れのリスクも高まります。加えて多くの薬を服用することのストレスや経済的負担も考えられます。

複数の病院を受診し、それぞれで薬を処方されている場合は、患者さんが他院で処方された薬を自己申告しないと、重複した薬

が出される可能性もあります。高血圧などの内科疾患に対して、処方が重複してしまうと、かえって健康を損ねる恐れもあります。

正しい薬との付き合い方は、適切な種類、適切な分量を、適切なタイミングで飲むこと。最近では、薬局で、処方された薬が適切か、薬剤師がお薬手帳を含めて確認することが多くなっています。「お薬手帳」や「かかりつけ薬局」をつくることは、重複処方を防ぐことにつながります。また、今後「マイナ保険証」が一般的になれば



医師・医学博士・
医療ジャーナリスト
松村むつみ

名古屋大学医学部医学科卒業。国立国際医療センター（現・国立国際医療研究センター）勤務後、横浜市立大学附属市民総合医療センターの勤務医として診療に従事しながら研究を続け、放射線診断専門医、博士号（医学）を取得。2017年よりフリーランスの画像診断医に。同時期より各種メディアに医療記事を執筆。一般の人の医療リテラシー向上に貢献すべく幅広く活動している。日本医学ジャーナリスト協会会員、アメリカヘルスケアジャーナリスト協会会員。現在は、University College London公衆衛生大学院在学中。著書に『自身を守り家族を守る医療リテラシー読本』（翔泳社）など。





「スイッチOTC医薬品」とは…

「OTC」とは「Over The Counter（オーバー・ザ・カウンター）」の略で、薬局やドラッグストアなどで処方箋なしで購入できる医薬品を指します。「スイッチOTC医薬品」は、これまで病院でしか処方されていなかった薬を市販薬（OTC医薬品）に転用（スイッチ）した医薬品です。

スイッチOTC医薬品なら 医師の処方薬と同じ効果

最近では、これまで病院でしか処方されていなかった薬が市販薬になった「スイッチOTC医薬品」が多くなってきました。これは「市販薬として購入できるけれど、中身は複数の病院を受診しても、各病院の処置や処方された薬の情報が共有されるので、情報が反映されるまでのタイムラグはありますが、薬の重複防止が期待されます。とはいえ、私たちは自分の飲んでいる薬について、人任せにせずに理解することが大切です。不安や疑問に思ふことを医師や薬剤師に聞いて確認することは、医療リテラシーを高めることにつながります。

自分で不調を手当てる セルフメディケーション

OTC医薬品が増えてきたこともあって、風邪や花粉症などの軽症であれば病院に行かないで自分で市販薬を内服する選択肢もあります。「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な体の不調は自分で手当てす

身は病院の処方と同じ成分が入った薬」です。患者さんの中には、「病院でもらう薬の方が、ドラッグストアで買う薬よりも効く」と信じている人もいますが、必ずしもそうではありません。例えば以前は医師の処方のみだった解熱鎮痛薬「ロキソニン」は、2010年にスイッチOTC医薬品に承認され、翌年には市販薬「ロキソニンS」としてドラッグストアでも買えるようになりました。ほかにも多くの医師の処方薬が、次々とスイッチOTC医薬品に転換されています。ただ安全性などの観点から「要指導医薬品」「第1〜3類医薬品」に分類されていて、購入の際は薬剤師や販売者から薬の説明が義務付けられているものもあります。

薬の分類 箱や容器への記載が義務付けられています

■要指導医薬品

初めてOTC医薬品になったものや、リスクが高いと考えられた薬で、薬剤師との対面販売が必要。
(内臓脂肪減少薬オルリスタット、鎮痛・抗炎症薬ナプロキセンなど)

■一般用医薬品

第1類医薬品

副作用などの点で、安全性上特に注意を要するもの。薬剤師から購入可能で、書面での情報提供義務がある。
(解熱鎮痛薬ロキソニン内用薬、胃薬ガスターなど)

第2類医薬品

副作用などの点で、安全性上注意を要するもの。薬剤師および登録販売者からの購入が可能。販売者からの説明が努力義務になっている。
(花粉症治療薬アレグラ、アレジオンなど)

第3類医薬品

第1、2類以外の薬品で、販売者からの説明の義務はない。
(ビタミン剤や一部の整腸薬・点眼薬で比較的低リスクのもの)

る」。つまり、軽微な症状に対しては、市販薬を自分で買って手当てるケースもあります。こういう動きをセルフメディケーションといい、例えば、花粉症の治療薬の多くも薬局で購入できます。
薬剤師のいる薬局なら、質問すれば最適な薬を選んでくれたり、相談に乗ってくれたりする所もあります。できれば近所に、そのようなアドバイスをもらえるかかりつけ薬局（薬剤師）を日頃から決めておくといいでしょう。
もちろんセルフメディケーションで症状が改善しない場合は、速やかに医師の診断を受けるべきです。その際、症状の経過や飲んだ薬を正しく伝えられるようにしておきましょう。

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



神奈川県
のご当地料理

main

しらす丼

side

とん漬

神奈川県を代表するご当地料理のしらす丼は、見た目にも春らしく手軽に作ることができる一品。野菜たっぷりのとん漬とも相性抜群です。

main

しらす丼

■ 441kcal ■ たんぱく質19.1g ■ 脂質7.7g
■ 炭水化物78.1g ■ 塩分相当量2.2g ※すべて1人分

作り方

🕒 調理時間5分

- 1 Aの材料を混ぜ「合わせ酢」を作る。温かいご飯に「合わせ酢」を混ぜ、冷ましておく。

POINT

しらす、さくらえびの塩分があるので、酢飯の味付けは薄めがお勧め。

- 2 茶わんに①を盛り、釜揚げしらす、さくらえびをのせ、中央に卵黄をのせる。おろししょうが、小ねぎ、刻みのり、大葉を添え、白ごまを散らす。お好みでしょうゆを添える。



作り方

🕒 調理時間10分※肉を漬ける時間を除く

- 1 豚ロース肉は筋切りし包丁でたたき、Aをよく混ぜてラップに広げ、豚ロース肉を包み1時間ほど漬ける。春キャベツは細切りに、長ねぎは斜めに切る。パプリカは細切りにする。

POINT

ラップに包んで漬けることで少ないみその量でもしっかり味が漬かります。汁がたれるのでパットなどに入れて冷蔵庫で冷やしましょう。



- 2 フライパンで油を熱し、弱火で焦がさないように豚ロース肉を焼く。一緒に野菜も炒める。
- 3 皿に野菜を盛り付け、切った豚ロース肉をのせる。

茅ヶ崎、鎌倉、江の島などいわゆる湘南地域のご当地料理として有名。生しらすを使う丼もありますが、今回はゆでた状態で販売されている「釜揚げしらす」を使ってより手軽に。ご飯の上には卵の黄身と薬味、さらにさくらえびをアレンジすることで、春らしい彩りをプラスしました。

スマホでも
見られる！



材料 (2人分)

- ご飯 400g (2膳分)
- A 酢、砂糖 各大さじ1/2
- 塩 少々
- 釜揚げしらす 100g
- さくらえび 20g
- 卵黄 2個
- おろししょうが 1片分
- 小ねぎ、刻みのり、大葉、白ごま、しょうゆなど 適量

健康食材

しらす

一般的に食されるしらすはいわしの稚魚で、不飽和脂肪酸の一種、DHA（ドコサヘキサエン酸）／EPA（エイコサペンタエン酸）が豊富。DHAもEPAも、悪玉コレステロールを減らす働きがあります。ビタミンDも豊富で、肝臓、腎臓を経て活性型ビタミンDとなり、骨形成に関わるカルシウムやリンの吸収を高めてくれます。内臓ごと食べるため、カルシウムや良質のたんぱく質を取るにも良い食材です。



side

とん漬け

■ 370kcal ■ たんぱく質23.7g ■ 脂質22.1g
■ 炭水化物20.6g ■ 塩分相当量2.5g ※すべて1人分

スマホでも
見られる！



厚木市の家庭や飲食店では定番の、豚肉を特製のみそに漬け込んだ料理で、焼いたみその風味が香ばしい一品。通常のとん漬けは厚切り肉ですが、薄切りのロースを使って少しヘルシーに。さらにたっぷりの野菜と一緒に炒め、栄養バランスが良いレシピにしました。

材料 (2人分)

- 豚ロース肉 2枚 (200g)
- A みそ、みりん、しょうゆ 各大さじ1
- にんにく、おろししょうが 各1片分
- 春キャベツ 200g
- 長ねぎ 1/2本
- パプリカ 1/2個
- 油 小さじ1

健康食材

豚肉

ビタミンB₁、B₂、B₆、ナイアシン、パントテン酸、B₁₂などのビタミンB群が豊富。特に豊富に含むビタミンB₁は糖質代謝に不可欠で、エネルギー変換をスムーズにします。また、B₆はたんぱく質代謝に関わり、健康な皮膚の維持にも◎。筋肉や皮膚のほか、ホルモンや酵素、抗体などの体調節機能成分をつくり出す良質なたんぱく質も多く含まれています。



Special Interview

今日も 笑顔で

「疲れた」ではなく「頑張った」。
ポジティブな言葉への変換でいつでも前向きに。

美扇

いつも
明るく
元気😊

青柳美扇さん「書道家」

あおやぎ びせん／1990年、大阪府生まれ。フランス、アメリカなど世界10カ国以上で書道パフォーマンスを披露しグローバルに活動。近年はVRを用いた作品制作にも取り組む。2023年「第74回 毎日書道展」にて最高賞の「毎日賞」受賞。チャリティーアート展「Feel-Love Project MUSIC & ART2024」にて作品制作。書道パフォーマンス甲子園のPR大使など、社会活動も積極的に行う。

普段はアトリエで書道をしたり、書いた文字をデータ化したりと、つい作業に没頭してしまい、夜が遅くなりがちです。体を大切にしなければと、母の勧めもあってヨガに通っています。週1回1時間じっくり体を動かすことがリフレッシュにもなり、それが創作活動に生きることもあります。また、書道パフォーマンスは、約7分間、スクワットのような中腰の姿勢で演技をするので意外と運動量が多いんです。そのため半年前からパーソナルトレーニングで、体幹を鍛え始めました。少しずつですが、体力が付いてきているのを実感します。

もともとサーフィンやスノーボードなどアクティブに動くのが大好き。最近では、友人と船を借りて、釣りに出かけるのが楽しいですね。仕事は室内が多いので、オフの日は、なるべく外に出て太陽を浴びるようにしています。

心の健康のためには、ポジティブな言葉を使うことを大切にしています。仕事が終わった後「疲れた」ではなく「頑張った」と言えば、少し前向きになりますよね。何か問題が起きたとしても「何とかするでしょ」と転換するんです。

何より仕事も含めて好きなことをしているのも元気の秘訣かも。「伝統と革新」をモットーに仕事を続け、今後は、現代アートの世界に飛び込んで、新しい作品づくりにも挑戦してみたいですね。

ホームページを
ご活用ください！

阪神高速道路健康保険組合

検索

<https://hanshinkousokukempo.or.jp>

【事業主・加入者の方へ】のログインパスワードは「06273122」です。

