



健保だより

阪神高速道路健康保険組合

令和8年

秋

第75号



ご家庭にお持ち帰りいただき、ご家族でご覧ください。

決算の主なポイント

●高齢者医療への拠出金が前年度より増加

高齢者医療への拠出金は、当健保組合の保険料収入の約4割を占めています。

●収入の柱である保険料収入は前年度より増加

保険料収入増加の主な要因は、標準報酬月額と標準賞与額の増加が挙げられます。

●効果的な保健事業と受診率向上の推進

データヘルス計画に沿った保健事業により、健診や特定保健指導の受診率向上に努めました。



当健保組合の令和7年度決算は、収入9億1,913万5千円に対し、支出8億8,803万3千円となり、経常収支差引額では、2,399万6千円の黒字となりました。

令和7年度決算は、前年度と比較して、保険給付費が4千9百万円減少となり、一方で、前期高齢者納付金及び後期高齢者支援金においては5千

令和7年度 決算のお知らせ

阪神高速道路健康保険組合の令和7年度の決算が、去る7月23日に開催された第131回組合会で承認されましたのでお知らせいたします。

保険料収入が増えた一方で、 高齢者への納付金も増加

経常収支差引額

2,399万円の黒字に

7百万円増加となりました。また、支出合計は前年度比9百万円の増加となりましたが、保険給付費の減少及び健康保険収入において2千7百万円の増加があり黒字決算となりました。

黒字決算とはなりましたが、この傾向を継続させるためには、支出の約9割を占める保険給付費及び納付金の抑制が重要となります。今後、健康保険組合の安定的な運営に向けて各種保健事業に取り組んでまいります。

2025年には団塊の世代すべてが後期高齢者へ移行しましたが、今後も65歳以上の人口は増え続け2040年代にピークを迎え、高齢者医療への拠出金も増加することが見込まれます。これに伴い、このままでは現役世代の社会保険料の負担がさらに重くなると懸念されます。

こうした中、令和8年度には医療保険制度の改革が行われています。6月から先発医薬品の選定療養費の引き上げが、8月からは高額療養費制度の見直しが実施され、自己負担額の引き上げと年間上限額の新設が盛り込まれています。また、0

TC類似薬については患者に一定の追加負担を求める仕組みが導入される方向です。これらの改革が医療費抑制につながることを期待されます。

4月から始まった子ども・子育て支援金は、当健保組合が保険料と併せて徴収しております。少子化対策に充てられるものであり、健保組合の事業には使用されません。制度の趣旨をご理解の上、ご協力をお願いいたします。

当健保組合は、社会の変化に対応しながら、健保組合としての役割をこれまで以上に果たしていく所存です。各種健診の受診勧奨や健康・医療に関する正確な情報の発信などを通じて、加入者の皆さまの健康の保持・増進を支える保健事業の充実に努めてまいります。

皆さまにおかれましても、定期的な健康診断の受診、ジェネリック医薬品の積極的な選択、セルフメディケーションの実践など、医療費の適正化に向けた取り組みへのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



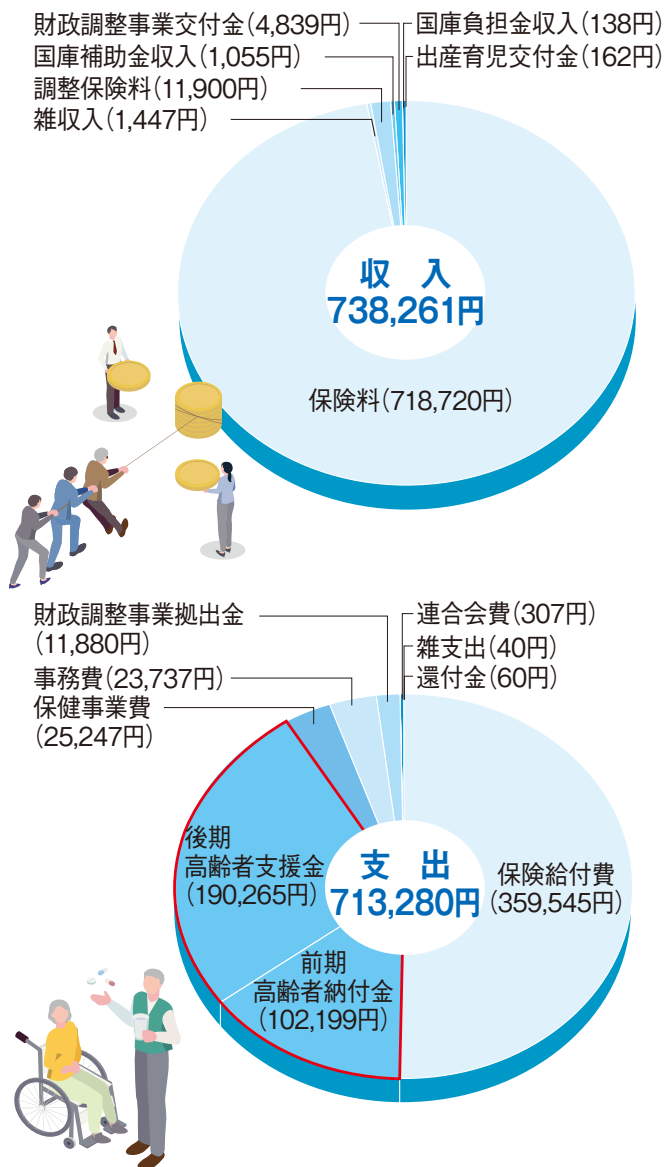
令和7年度 収入支出決算概要

健康保険分 (千円)

収 入	
保 険 料	894,806
国 庫 負 担 金 収 入	172
調 整 保 険 料	14,815
国 庫 補 助 金 収 入	1,313
出 産 育 児 交 付 金	202
財 政 調 整 事 業 交 付 金	6,025
雑 収 入	1,802
合 計	919,135
経常収入合計	897,218
支 出	
事 務 費	29,553
保 険 給 付 費	447,634
法 定 給 付 費	428,719
付 加 給 付 費	18,915
納 付 金	364,118
前 期 高 齢 者 納 付 金	127,238
後 期 高 齢 者 支 援 金	236,880
保 健 事 業 費	31,432
還 付 金	74
財 政 調 整 事 業 抛 出 金	14,790
連 合 会 費	382
雑 支 出	50
合 計	888,033
経常支出合計	873,222
決 算 残 金	31,102 千円
経常収支差引額	23,996 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



組合現況

令和8年3月末現在

- 被保険者数 1,245人
(男性 1,021人、女性 224人)
- 平均年齢 44.12歳
(男性 44.81歳、女性 40.98歳)
- 平均標準報酬月額 555,822円
(男性 582,353円、女性 429,521円)
- 総標準賞与額(年間合計) 2,648,853千円
- 健康保険料率(調整保険料率含む)
1,000分の85
(事業主 1,000分の46.9、被保険者 1,000分の38.1)
- 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)

介護保険分 (千円)

収 入	
保 険 料	125,122
雑 収 入	35
合 計	125,157
支 出	
介 護 納 付 金	110,246
合 計	110,246
決 算 残 金	14,911 千円

郵送自己検診のご案内

当健康保険組合では、保健事業の一環として、郵送検診を下記の通り実施します。

がんは早期発見・早期治療が大切です。

また、歯周病は口腔内だけでなく、生活習慣病の全身疾患と重症化に影響を及ぼすことが明らかになっています。

ご自宅でご自身のタイミングで検査できますので、この機会にぜひご受診ください。

申込対象者	40歳以上の被保険者・被扶養者（年齢の基準日は令和9年3月31日）										
申込締切日	令和8年11月30日(月)まで ※申込多数により期限内でも、ご希望に添えない場合もあります。早目にお申込みください。										
申込方法 及び 自己負担 支払方法	<table><tr><th>申込方法</th><th>支払方法</th></tr><tr><td>W E B</td><td>申込時クレジットカード決済</td></tr><tr><td>メール(※1)</td><td>後送されるコンビニ払込票により支払い</td></tr><tr><td>F A X</td><td>後送されるコンビニ払込票により支払い</td></tr></table>	申込方法	支払方法	W E B	申込時クレジットカード決済	メール(※1)	後送されるコンビニ払込票により支払い	F A X	後送されるコンビニ払込票により支払い	WEB申込はこちらから  ID : hanshin パスワード : 4811	
申込方法	支払方法										
W E B	申込時クレジットカード決済										
メール(※1)	後送されるコンビニ払込票により支払い										
F A X	後送されるコンビニ払込票により支払い										
検査費用	一部健保組合が負担いたします。（申込書参照）										
検査結果	検体到着後、約2週間で申込書記載住所に郵送いたします。										
ご注意	<返品・キャンセルについて> ・商品の特性上、お客様のご都合による返品は不可とさせていただきます。 ・検査容器一式を送付後、3ヶ月以内に受診されなかった場合は、キャンセル扱いとなり、自己負担金は返金いたしませんのであらかじめご了承ください。										

ご自宅で検体を採取して送るだけ！

STEP 1

WEB・メール・FAX
にて申込み



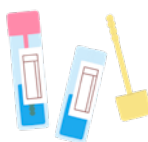
STEP 2

コンビニにて払込票により
自己負担金を支払い
(メール・FAX 申込者)



STEP 3

ご自宅に検査キットが
到着



STEP 4

採取した容器を返送



STEP 5

約2週間後に
結果が届きます



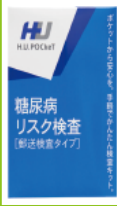
自宅で簡単

郵送による検査項目

お申込み
×切

11月30日(月)

1 糖尿病リスク検査(尿)



腎臓で処理されているはずの「蛋白」が尿に出ているか・腎臓から「糖分」が出ているか・腎症を早く見つけることができる成分「尿アルブミン」の有無を調べて糖尿病のリスクを検査します。

自己負担1,000円

2 前立腺がん検査



少量の血液から前立腺特異抗体(PSA)を測定し、前立腺がんの可能性をチェックします。早期の前立腺がんでもPSAは上昇するので、定期的に測定すると早期発見が可能です。

自己負担500円

3 歯周病リスク検査



歯肉溝(歯周ポケット)中の炎症成分(ラクトフェリン)と血液成分(α 1アンチトリプシン)を検査して、歯周疾患のリスクを調べる検査です。

自己負担500円

4 肺がん検査



痰を3日間連続で採取し、肺がんの可能性をチェックします。採取した痰にがん細胞が含まれていないか顕微鏡で調べます。

自己負担1,000円

5 膀胱がん検査



自宅で採尿し、その検体を郵送することで、膀胱がんのリスクを調べることができる検査です。

自己負担1,000円

6 胃がんリスク(ペプシノゲン)検査



少量の血液からペプシノゲンのIとIIを測定し、胃粘膜の萎縮性変化を検査することで胃がんや胃炎の可能性をチェックします。バリウムを飲んだり食事制限をする必要はありません。

自己負担1,000円

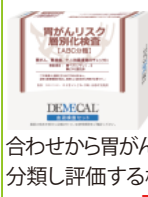
7 ピロリ菌検査(尿)



ヘリコバクター・ピロリ菌に感染すると、胃酸で胃の粘膜が傷つき、胃炎や胃潰瘍、十二指腸潰瘍を引き起こし、場合によっては胃がんまで進行するといわれています。

自己負担1,000円

8 胃がんABC分類検査



ピロリ菌に対する抗体と胃の炎症や萎縮の度合いを反映するペプシノゲンを測定し、その組み合わせから胃がん発生リスクA群~D群に分類し評価する検査です。

自己負担3,500円

9 がんリスクチェッカー 男性向け

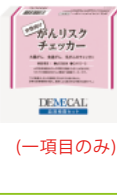


男性特有の前立腺がんに加え、食道、大腸などのリスクをチェックします。がんリスクの指標の一つとしてご利用ください。

(一項目のみ)

自己負担5,500円

10 がんリスクチェッカー 女性向け



女性に多い乳がんに加え、食道、大腸がんなどのリスクをチェックします。がんリスクの指標の一つとしてご利用ください。

(一項目のみ)

自己負担5,500円

11 唾液でできる男性更年期検査キット



男性ホルモン(テストステロン)を測る検査です。テストステロン検査は、性欲の低下や筋力の低下、集中力の低下を感じる方におすすめです。

自己負担2,000円

12 唾液でできる女性更年期検査キット



女性ホルモン(エストロゲン)を測る検査です。年齢とともに下がることで、女性更年期症状や動脈硬化の原因となることが知られています。

自己負担2,000円

郵送自己検診申込書について

■ FAX 申込書

15 ページに掲載しております。

■ メール申込書

- ① 令和8年9月1日掲示のWhat's New「郵送自己検診のご案内」にあります。
- ② What's New を閲覧できない事業所については、各事業所より別途お知らせがあります。
- ③ 任意継続被保険者については、健康保険組合にご連絡をお願いいたします。健康保険組合より、データを送付いたします。



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。



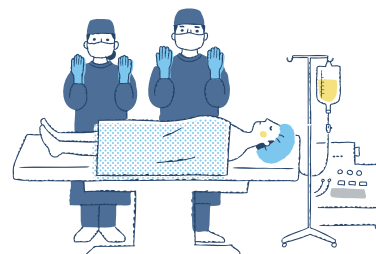
令和8年8月より自己負担限度額が引き上げ

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った後、超えた分が健康保険組合から払い戻されます。

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



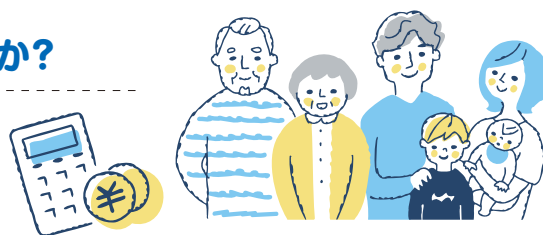
高額療養費の対象となります。医療にかからない場合でも必要となる入院時の「食費」「居住費」、患者の希望によってサービスを受ける「差額ベッド代」「先進医療にかかる費用」等は、高額療養費の対象とはなりません。

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。

ラクうま!

塩・糖・脂

トリプルdown

レシピ

生活習慣病予防のために、取り過ぎには気を付けたい「塩分」「糖分」「脂質」の3つを同時にケアするレシピ。手軽に作れて、あなたの健康づくりをサポートします!

料理制作・スタイリング・監修

加藤彩子(管理栄養士)

撮影/竹内浩務



Main

えびと卵の中華炒め

Side

さつまいもスコーン

Main

えびと卵の中華炒め

■塩（食塩相当量）0.8g ■糖（糖質）5.2g
■脂（脂質）9.1g ■エネルギー 215kcal ※すべて1人分

作り方

① 調理時間15分

- 1 ブロッコリーは小房に分け、赤パプリカは乱切りにする。
- 2 えびは背中に切り込みを入れ、背わたを取る。ボウルにえびと片栗粉少々（分量外）を入れてもんでから水洗いし、ざるに上げて水気を切る。Aは混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、溶きほぐした卵を流し入れて半熟状に炒め、一度取り出す。
- 4 同じフライパンにごま油を入れ、えびを中火で炒める。色が変わったら①を加える。
- 5 全体に油が回ったら、Aを加えて混ぜ、ふたをして中火で2分加熱する。
- 6 ③を戻し入れて軽く混ぜ合わせる。



作り方

① 調理時間25分

- 1 さつまいもは皮をむいて一口大に切り、耐熱容器に入れる。
- 2 ①に水大さじ1（分量外）を入れてふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で3分加熱する。熱いうちにつぶして粗熱を取る。
- 3 ボウルに薄力粉、ベーキングパウダーを入れて混ぜ、②、Aを加えてひとまとまりになるまでヘラなどで混ぜる。
- 4 ③の生地を厚さ1.5cmほどの正方形に延ばし、対角線上で4等分に切り分ける。
- 5 ④をアルミホイルを敷いた天板に並べ、黒ごまをのせる。アルミホイルをかぶせてトースターで10分焼き、アルミホイルを取って5分焼く。

塩・糖・脂downのポイント

えびと卵は糖質が少なく、たんぱく質が豊富で味の相性も抜群。味付けを最後に行い、食材の周りに塩味をまとわせることで、減塩でもしっかりとした味わいになります。ごま油は調理の後半のタイミングで使うことで、少量でも香りが立ち、風味よく仕上がります。

スマホでも
見られる！



材料（2人分）

- | | |
|----------------|---------------------|
| ●えび……………150g | ●A |
| ●卵……………2個 | 酒……………大さじ2 |
| ●ブロッコリー ……1/2株 | 水……………1/2カップ（100mL） |
| ●赤パプリカ ……1/4個 | 鶏がらスープの素（顆粒）…小さじ1/2 |
| ●サラダ油…………小さじ1 | 片栗粉…………小さじ1 |
| ●ごま油…………小さじ1/2 | |

健康
食材

えび

えびは高たんぱく・低脂質かつ、ビタミン・ミネラルも豊富な食材。えびに多く含まれているアミノ酸の一種の「タウリン」という成分は、肝機能の改善や疲労回復に効果が期待できます。このほか、骨や歯の健康をサポートするカルシウム、造血作用のあるビタミンB₁₂、血行促進や抗酸化作用のあるビタミンEなども含まれています。



Side

さつまいもスコーン

■塩（食塩相当量）0.2g ■糖（糖質）25.3g
■脂（脂質）2.1g ■エネルギー 130kcal ※すべて1人分

塩・糖・脂downのポイント

さつまいもは糖質量が高めなので、生地を使用する薄力粉の分量を減らし、ヨーグルトをプラスすることで糖質量をカット。バターは使わず、脂質量も控えめにしました。さつまいもの優しい甘みとサクサクとした食感が楽しめる、満足感のあるご褒美スイーツです。

材料（4人分）

- | | |
|-----------------------|-----------------|
| ●さつまいも……………1/3本（100g） | ●A |
| ●薄力粉……………80g | 無脂肪ヨーグルト ……大さじ3 |
| ●ベーキングパウダー…小さじ1 | はちみつ……………大さじ1/2 |
| ●黒ごま……………小さじ1/3 | サラダ油……………大さじ1/2 |

健康
食材

さつまいも

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維には、コレステロールの吸収を抑えたり、腸内環境を改善したりする働きがあります。また、さつまいもに含まれるビタミンCには、目や肌の健康をサポートする働きがあるほか、強い抗酸化作用があるとされ、生活習慣病を予防する効果も期待できます。



マイナ保険証利用時には 電子証明書の有効期限をご確認ください！

マイナンバーカードには利用者証明用の電子証明書が搭載されています。電子証明書の有効期限が切れると、マイナ保険証は利用できません。電子証明書の有効期限は最長5年となっていますので、ご注意ください。

電子証明書(数字4桁)とは

- 電子証明書とは、「ログインした者が、あなたであること」を証明するものです。
- マイナ保険証利用時や、インターネットサイト等にログインをする際に利用します。電子証明書が有効期限を迎えると、一部機能が利用できません。

こんなことに
使います！

- ☒ マイナ保険証としての利用
- ☒ マイナポータルへのログイン
- ☒ コンビニでの住民票等交付サービスの利用



●電子証明書の有効期限は？

電子証明書の有効期限は、年齢を問わず発行日から5回目の誕生日までです。

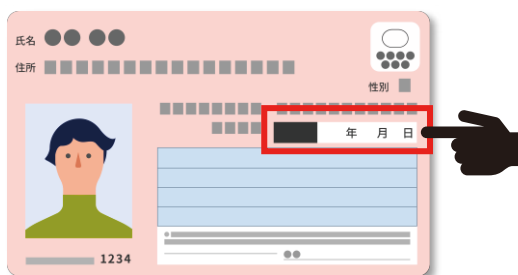
マイナンバーカードそのものの有効期限は？

- ▶ 発行日から10回目の誕生日（未成年者は5回目）までです。
- ▶ マイナンバーカードの更新には、お住まいの市区町村の窓口に行く必要があります。事前申請をして市区町村の窓口で新しいマイナンバーカードと交換します。

※これまでと同様、任意の代理人による受け取りが可能です。方法は市区町村の窓口へお問い合わせください。

●電子証明書の有効期限を確認するには？

マイナンバーカードの券面(下図の赤枠部分)に記載されています。記載がない場合は、マイナポータルからご確認ください。



▲マイナンバーカードの券面



マイナポータル▶

●更新するにはどうしたらよいの？

有効期限の2～3ヵ月前をめぐりに有効期限通知書(右図)が送付されます。

通知が来ていなくても有効期限の3ヵ月前から更新ができます。同封のパフレットをご一読の上、余裕を持ってお早めにお住まいの市区町村窓口で更新手続きをお願いします。なお、電子証明書の有効期限が切れた後でも、お住まいの市区町村窓口で手続きを行うことで再発行できます。

※電子証明書の更新と再発行の手続きはオンラインではできません。



▲有効期限通知書の封筒

有効期限が近くなると

医療機関・薬局に設置されている顔認証付きカードリーダーでも 電子証明書の**有効期限のアラート**が表示されます

有効期限

3カ月前

マイナ保険証
使える



期限切れ翌日

マイナ保険証
使える



3カ月後

マイナ保険証
使えない



顔認証付き
カードリーダーの画面

有効期限の3カ月前から、有効期限が間近だと伝える通知が表示されます。

証明書の有効期限が3カ月以内となっています。自宅に送付される有効期限通知書をご覧ください。

次に進む



有効期限切れの旨と、更新のお願いが表示されます。

電子証明書の有効期限が切れているため、資格情報のみ当機関に提供します。お早めに市区町村窓口にお問い合わせください。

次に進む



3カ月を過ぎるとマイナ保険証として使えなくなります。

電子証明書が失効しています。
マイナンバーカードを取り出し、受付窓口までお越しください。
詳細は市区町村窓口にお問い合わせください。



マイナ保険証利用について

マイナ保険証で受診できます。
電子証明書の有効期限の2～3カ月前をめどに、「有効期限通知書」の封書が届きます。お住まいの市区町村の窓口で、速やかな更新をお願いします。

マイナポータルログイン時にも、有効期限の3カ月前から、「マイナンバーカードの電子証明書を更新してください」と、通知が表示されます。

注目!

マイナンバーカードの電子証明書を更新してください



有効期限切れから3カ月間は、引き続きマイナ保険証で受診できます。

ただし、健康保険の資格情報の提供のみで、診療情報・薬剤情報等の提供はできません。速やかに電子証明書の再発行を受けてください。



有効期限切れから3カ月経過後は、**マイナ保険証の利用ができません**。
速やかに電子証明書の再発行の手続きを行ってください。

※マイナ保険証が継続して使用できない場合は、3カ月以内に資格確認書が交付されます。資格確認書を医療機関の窓口で提示することで、引き続き健康保険を使って医療が受けられますので、ご安心ください。

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…



マイナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

5番を選択の上、音声ガイダンスに従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

保健事業のご案内



■ 带状疱疹予防接種の費用補助

带状疱疹とは、過去に感染した水ぼうそうと同じウイルスが体内で再活性化し、体の片側にピリピリとした痛みを伴う赤い発疹や水ぶくれが带状疱疹に現れる皮膚の病気です。

50 歳以上から発症率が高くなり、80 歳までに 3 人に 1 人が発症すると言われています。

また、高齢発症者の約 2 割が带状疱疹後神経痛を合併するとの報告もあります。

このような状況から、阪神高速道路健康保険組合は、令和 8 年度より「带状疱疹ワクチン接種補助」を保健事業として新たに開始しました。



補助対象者	全被保険者 ただし、以下に該当する場合は対象外とする。 ①接種年度内に 65 歳になる被保険者と、国の 5 年間経過措置により 70 歳・75 歳になる加入者は、定期接種（市町村自治体から公費助成あり）の対象となり、健康保険組合からの補助金交付の対象外となります。 ② 50 歳以上を任意接種の助成対象とする一部の自治体居住者で公費助成を受けられた加入者も、健康保険組合からの補助金交付の対象外となります。 公費助成については、お住いの自治体ホームページでご確認ください。
補助金額	1 人 4,000 円 ※補助金額に満たない場合は実費とします ※生ワクチン（効果約 5 年）、不活化ワクチン（効果 10 年以上）のいずれか一方
補助回数	年度内に 1 回 ※不活化ワクチンで、2 回目の接種が次年度の場合は次年度の補助が受けられます。
接種期間	令和 8 年 7 月 1 日～翌年 1 月末日まで
医療機関	指定なし
申請方法	以下の書類を健康保険組合へ提出してください。 ① 带状疱疹予防接種費用補助金申請書 ② 領収書（接種者の氏名、接種日等がわかるもの） ※領収書（原本）は、返却いたしませんのでご注意ください。 領収書には、「带状疱疹ワクチン接種代金」の記載が必要です。
支払日	毎月 15 日までに健康保険組合が受け付けた申請について内容を確認のうえ、翌月の給与とあわせて振込みます。 ※支給が決定した場合、支給決定通知書を各々に送付します。 ※任意継続被保険者については、指定の口座に健康保険組合から直接振込みます。
カフェテリアポイントについて	阪神高速社員メニュー 1103-1「予防接種補助」に自己負担分を申請してください。 ※健康保険組合から送付する支給決定通知書を添えて、自己負担分を申請してください。 例 接種料金 8,000 円 健康保険組合補助 4,000 円 カフェ申請 4,000 円上限
備考	■ワクチンの効果・副作用等について ①带状疱疹ワクチンの効果、効果持続期間、副反応などの医薬品情報は、ワクチンの販売元、あるいは厚生労働省のホームページでご確認ください。 ②生ワクチンを接種する場合、他の生ワクチンと組み合わせる場合は、27 日以上の間隔を空けなければいけません。詳しくは受診先にご相談ください。

申請書等は、健康保険組合のホームページ・保健事業にあります。

■ 健康情報提供サービス「健康こんぱす」

健康事業の一環として、健康情報配信サービス「健康こんぱす」を7月1日より開始しました。

是非、加入者の皆さままで、お役立ていただき、健康な毎日をお過ごしください。

まずは、ポチっとアクセス してご覧ください♪



■ どうやって見るの？

- ① まず、健康保険組合のホームページにアクセスします。▶

<https://www.hanshinkousokukenpo.or.jp/>



- ② 次に、ホームページの一番下までスクロールし、健康こんぱすのバナーをクリックすればOKです。
※健康保険組合のホームページを経由してアクセスしなければ視聴できません。
ご注意ください。



■ 健康こんぱすの特徴

- ① 毎月更新です。
毎月の更新については、更新内容の簡単なご説明（こんぱすだより）とともに健康保険組合のホームページでお知らせします。
- ② 過去3年間のバックナンバーも視聴できます。

■ 新 KOSMO WEB の導入について

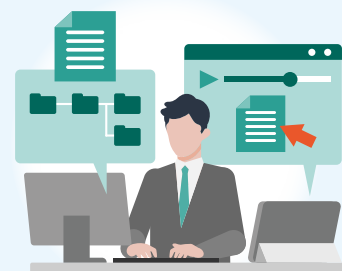


健保事務の電子化に向けた取組として、新 KOSMO WEB を導入しました。
これにより、これまで紙で配布・通知等行っていた「医療費通知」、「給付金支給決定通知書」がスマホやパソコン等で閲覧できるようになりました。

また、個人の健診結果も5年分のデータが閲覧可能です。

今後も、引き続き広く活用し、皆さまの健康管理に役立てるよう電子化を推進してまいります。

詳しくは、健康保険組合のホームページをご覧くださいませうお願いいたします。



簡単

動けるカラダは**いまから**つくる！

ロコモ予防 エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単な筋力トレーニングで
長く動けるカラダを今からつくりましょう！

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

テーマ

腰の動きを良くする

腰回りの筋肉が弱くなると、姿勢の悪化やポッコリおなかの原因に。体幹を伸ばし、背中を丸める、反らせるといった動きで、腰回りの筋肉をほぐしながら鍛えていきましょう。しなやかな体幹づくりにもつながります。

ほぐし

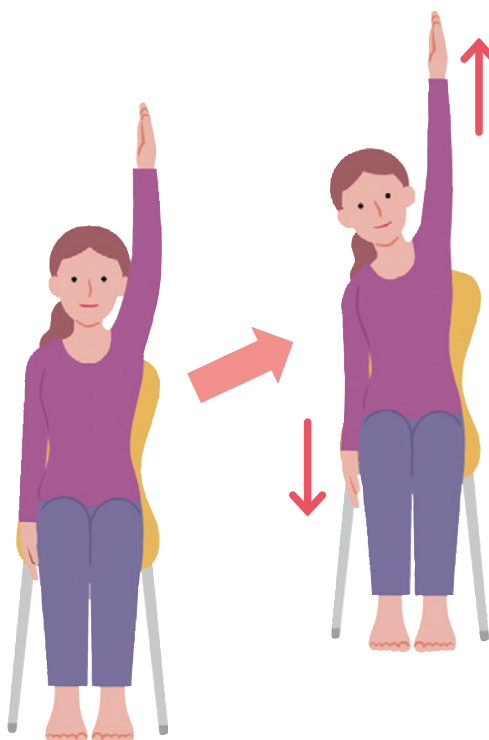
脇腹伸ばし

普段あまり動かさない脇腹の筋肉を伸ばすことで柔軟性を高め、動きをスムーズにします。

1

10秒キープを
左右2回ずつ

イスに座って足を肩幅ぐらいに開き、左手を上げ右手は脇に下ろします。



2

左手を上、右手を下に伸ばし、左の脇腹から腰を伸ばして10秒キープ。同様に左右を入れ替えて行います。

体を腰から横に倒さず、腕を真上と真下に伸ばすことがコツ。

筋トレ

腰の丸め・反らし

背中・腰を丸める、反らせるを繰り返すことで、腹筋と背筋を鍛えながらほぐすことができます。

1

丸め・反らし
各3秒1セットを
5回

イスに両手をついて背中を真っすぐにした状態から、息を吐きながらおへそをのぞき込むように腰を丸めて3秒数えます。



2

腰に痛みがある場合は、1、2のうち痛みがない方の動きだけでOK。

腰を反らせて顔を正面に向け、息を吐きながら3秒数えます。顔は無理に上を向かないようにします。

効果の実感
ポイント

腰回りがスッキリしてひねりやすくなります。筋肉が引き締まり、くびれをつくる効果も期待できます。

動画でも
見られる



アクセスは
こちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。

郵送検診申込書

受付番号

阪神高速道路健康保険組合

※FAXでお申し込みの場合は、必要事項を記入いただき下記番号にお送りください。

FAX先: 06-6931-6171

事業所名		被保険者 記号・番号	
フリガナ		生年月日	
氏 名		年	月 日
住 所 (送付先)	〒	連絡先 (携帯電話番号)	

※年度内1回限り。(9)(10)の総合検査以外は2項目まで申込み可能です。(6)と(7)は(8)との重複不可

項目No	検査項目名	検査料金 (税込)	健保補助 金額	自己負担 金額	受診希望項目に○印
1	糖尿病検査(尿) 定価5,500円(税込)	3,600円	2,600円	1,000円	受診希望
2	前立腺がん検査 定価3,300円(税込)	2,600円	2,100円	500円	受診希望
3	歯周病リスク検査 定価3,300円(税込)	2,600円	2,100円	500円	受診希望
4	肺がん検査(痰) 定価3,960円(税込)	3,100円	2,100円	1,000円	受診希望
5	膀胱がん検査(尿) 定価3,960円(税込)	3,400円	2,100円	1,000円	受診希望
6	胃がんリスク検査 (ペプシノゲン) 定価4,400円(税込)	3,500円	2,500円	1,000円	受診希望 ※(8)との重複不可
7	胃がんリスク検査(尿) (ピロリ菌) 定価6,270円(税込)	3,700円	2,700円	1,000円	受診希望 ※(8)との重複不可
8	胃がんABC分類検査 定価10,450円(税込)	9,200円	5,700円	3,500円	受診希望 ※(6)(7)との重複不可
9	がんリスクチェッカー 男性向け 定価13,200円(税込)	11,200円	5,700円	5,500円	受診希望 ※1項目のみ
10	がんリスクチェッカー 女性向け 定価13,200円(税込)	11,200円	5,700円	5,500円	受診希望 ※1項目のみ
11	唾液でできる男性 更年期検査キット 定価8,910円(税込)	5,800円	3,800円	2,000円	受診希望
12	唾液でできる女性 更年期検査キット 定価8,910円(税込)	5,800円	3,800円	2,000円	受診希望
合 計					円

郵送検診のお問合せ・お申込みは

「キンキ商事株式会社・健康管理サービス係」まで!!

〒536-0008 大阪市城東区関目4丁目3-25 ☎ 06-6931-2780 FAX 06-6931-6171

※番号はお間違いのないように。

※上記の申込書に記載の個人情報は、容器・請求書送付、検査結果報告、それに伴う統計・分析をし、翌年の受診案内の範囲に限定されて使用されます。

※今回のお申し込みに関する個人情報をこの事業のみに使用、それ以外の目的に使用しません。

今日も

笑顔で

Special
Interview

「俳優、ダンサー、エッセイスト」
坂口涼太郎さん

自分を「経営」するように

最適な食事や睡眠時間を考えています。

レッツらめ活 坂口涼太郎

さかぐち りょうたろう／1990年、兵庫県生まれ。主な出演作は、朝ドラ「風、薫る」(NHK)、ドラマ「愛の、がっこう。」(CX)や映画「ちはやふる(シリーズ)」 「アンダーニンジャ」など。近年は歌人、エッセイストとしても活躍し、初エッセー『今日も、ちゃ舞台の上でおどる』が講談社より発売中。

この年齢になるとスーツを着る役が増えました。私は風が吹いたら崩れそうなお尻で、パンツが似合わなくて。そこで、お尻の筋肉を鍛え始めたたらスーツがきれいに着こなせるようになりました。今は上半身も鍛えようと、家で筋トレをしたり区民ジムで泳いだり。体を動かすと、次の日の肌の張りや顔色がまったく違うんです！ 一番の美容法は体を動かすことなんじゃないかと思えます。気分が沈んだときにも、取りあえず動いてみる。まず、ちゃぶ台から立ち上がって踊る。「これからの人生はどうなるのか……」とか、考えても仕方ないことに気付きます。自分の体と心を整えることに意識が向いた今、私の根底にあるのが「らめ活」です。「あきらめ活動」の略で、人と比べることを諦めて、自分の立場を明らかにするという考え方。私も周囲の人をうらやましいと思うことがありましたが、「らめ活」で人と私は違うと明らかにした時、この肉体や性格を一度きりの人生でどう生かすかを考えるようになりました。そこで、人生をビジネスと捉え、自分をプロデュースする「自分経営」を始めたんです。すると、今何を食べるべきか、何時間寝るべきかなど、本当に必要なことを客観的に判断できるようになり、健やかになりました。この「らめ活」のおかげで、今の生活はラメのように輝いています。