

いきいき

No.82

その不調、
ホントに
気のせい？

気象病

道具いらずで今すぐできる！
自重トレーニング

肩甲骨寄せ

おなじみの食材・調味料で
かんたん養生ごはん

ひじき入り豆腐ハンバーグ
春野菜あんかけ

春キャベツとあさりのスープ
春菊とラディッシュのサラダ

元気の秘密 谷本道哉さん	2
HEALTH UP THE SEASON	3
JOYFUL FAMILY	8
ココロとカラダを整える 快眠のコツ	10
道具いらずで今すぐできる！自重トレーニング	12

関西たばこ国保組合のお知らせ

○令和6年度 第2回 組合会	国1
○令和7年度歳入歳出予算書	国2
○事務局からのお知らせ	国3
○加入・脱退などの手続き	国4

目の健康を守る ご自愛メソッド	13
忙しくても続く！ゆるやかな生活習慣の改善	14
おなじみの食材・調味料で かんたん養生ごはん	16
専門医がお答えします！気になる症状のQ&A	18
季節の養生 春夏秋冬のセルフケア	20
Health News & Topics	22
まずはココから！みんなのSDGs	24

令和6年度 第2回

組 合 会

● 令和7年2月25日(火)

● 大阪市中央区
ホテル日航大阪にて

組合会議員26名(うち11名は委任出席)、理事・監事11名が出席しました。北野副理事長の司会で、まず清見理事長が挨拶、引き続き馬越議長・中村副議長が登壇し、審議を行いました。

清見理事長の挨拶

本日はお忙しいところ、またお寒い中、足をお運びいただきましてありがとうございます。また平素は国保組合の活動に多大なるご協力を賜り、役員を代表しまして御礼申し上げます。

最近の状況を申し上げますと、大阪市内全域の路上喫煙禁止の条例が施行されましたが、依然として喫煙所も増えておらず、今のところ監視する指導員も少ないので、まだ実効性は乏しい状況かと思えます。たばこ業界としては、対象エリアの再考と、喫煙所をもっと増やすよ

う今後も働きかけていきたいと思っております。

たばこ国保も廃業と高齢化の影響で組合員数の減少に歯止めがかからない状況です。今年度は保険料改定の影響もあり、昨年度より赤字幅は減少の見込みです。再来年度以降の保険料改定を検討し、医療費がある程度に収まればたばこ国保存続の方向性が見えてくるようにしたいと考えております。皆様方のご協力あってのたばこ国保なので、今後ともご協力のほどお願いいたします。

本日は来年度の事業計画、予算につきまして、慎重審議していただければと思いますので、よろしくお願いたします。

報告事項

- ① 理事専決による規約一部改正 …… 清見 理事長

審議事項

- ① 令和7年度事業計画 …… 大西 専務理事
② 令和7年度歳入歳出予算 …… 梅岡 事務局長

- ③ 令和7年度財産処分 …… 馬谷 常務理事

- ④ 令和7年度法令遵守(コンプライアンス)のための実践計画 …… 北野 副理事長

がそれぞれ提案説明をし、質疑応答ののち、可決承認されました。

令和7年度

事業計画

1. 基本方針

わが国の医療費は、急速に進む少子高齢化、医療の高度化、超高額薬剤の保険適用拡大等により年々増加しております。また、高齢者の医療費増大にともない、後期高齢者支援金や介護納付金の国保組合の負担も増加傾向にあります。一方で、国保組合への国からの補助金は年々縮小傾向にあり、国保組合はこれまで以上に厳しい運営を迫られております。特に当組合は被保険者における前期高齢者の比率がかなり高いこともあり、これらの影響が顕著に現れております。

令和7年度の予算編成にあたり、歳入では被保険者の減少にともなう保険料収入の減少と国からの補助金の削減を織り込み、歳出では1人あたり金額が増加している保険給付費と国への負担金や、高額医療費に対応するための共同事業拠出金などを勘案し予算策定しております。

当組合の医療費は、新型コロナによる受診控えの反動とその影響により非常に高い状態が続いておりましたが、令和6年度は幾分落ち着きを取り戻しつつある状況です。ただし、まだ不安定な状況は継続すると思われるため、今後もその動向には注視してまいります。

保健事業については、保険者に義務付けられている特定健診・特定保健指導の受診率向上に努めます。その他、人間ドックや生活習慣病健診、歯科健診、イン

フルエンザ等のワクチン接種に対して費用補助を行うなど、被保険者の「予防・健康づくり」を引き続き推進してまいります。

令和6年12月2日以降は従来の保険証が新たに発行されなくなりました。マイナ保険証を基本とする仕組みへの移行にともない、マイナ保険証の保有者には保険証情報把握のための「資格情報のお知らせ」を、マイナ保険証の非保有者には保険証の代わりとなる「資格確認書」を交付することになりました。発行済みの従来の保険証は(一部例外の方を除いて)、資格情報に変更がなければ令和7年10月31日まで使用できますが、11月1日以降も混乱が発生しないよう適切に対応してまいります。

被保険者数については、喫煙規制の強化、度重なるたばこ税の増税、喫煙率の低下と高齢化の進展等の影響と、令和6年度からの保険料改定の影響により減少に歯止めがかからない状況です。少しでも被保険者数の減少を食い止めるべく、今後も引き続きホームページ、広報誌「いきいき」等にて広報活動を行い、加入促進に努めます。

これからも各たばこ商業協同組合を中心とした同種同業の相互扶助を基本とし、疾病に対する「保険給付」と健康管理を推進する「保健事業」を柱に事業を展開いたします。医療保険制度に関する今後の動向を注視しながら的確な対応を図り、より一層自助努力を重ね、安定した組合運営のため関係団体と密なる連携を取りながら諸問題に対し柔軟な対応を図ってまいります。

2. 財政

予算規模は令和6年度予算と比較すると1億9,328万3千円の減で、歳入・歳出のそれぞれの合計額を8億33万6千円としました。

歳入の内訳では、保険料の2億3,237万4千円(29.0%)と国庫支出金の2億722万円(25.9%)を柱とし、その他の収入(前期高齢者交付金、出産育児交付金、共同事業交付金、財産収入、繰入金、繰越金、諸収入)を3億6,073万2千円(45.1%)計上しました。

歳出の内訳では、過去の医療費実績や高額薬剤による影響などを勘案し保険給付費として4億5,248万円(56.5%)を計上。また、国への負担金(後期高齢者支援金等、前期高齢者納付金等、介護納付金)は9,835万円(12.3%)を計上しました。保健事業費として7,091万円(8.9%)を、その他の支出(組合会費、総務費、流行初期医療確保拠出金等、共同事業拠出金、積立金、諸支出金)として1億6,101万5千円(20.1%)を、最後に予備費として1,758万1千円(2.2%)を計上し、収支の均衡を図りました。

3. 保健事業活動

①特定健診、特定保健指導

40歳以上75歳未満の被保険者に対し、メタボリックシンドロームに着目した特定健診、生活習慣病予防を目的とした特定保健指導を実施するとともに、その受診率向上に努めます。

②健診事業等による疾病予防

被保険者の健康管理・保持増進の観点から、生活習慣病健診、人間ドック、歯科健診、脳ドックを実施し、疾病の早期発見・早期治療を図るとともに、その受診率向上に努めます。なかでも、人間ドックにおいてはジャスト健診事業を実施し、年度内に30歳、40歳、50歳、60歳を迎えられる被保険者を対象に補助を手厚くします。

③健康教育と健康づくり

健康増進活動等の一環により、生活習慣病予防等の啓発等に努めます。

また、出産のあった世帯への健康冊子の配付や、1年間無受診の被保険者に対して「健康者表彰」として記念品の贈呈を行います。

④ワクチン接種に対する補助

疾病予防の観点から、インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチン等の接種に対して補助を行います。

⑤医薬品等の配付

令和6年度と同様に希望者への家庭常備薬の配付を行い、被保険者の健康管理・保持増進に努めます。

⑥医療費通知書

レセプト点検等を充実し、医療費通知を実施します。

4. 広報活動について

広報誌「いきいき」、各種リーフレットの配付およびホームページ等により、被保険者の加入促進、医療費の適正化、加入資格の適正化などの周知を図ります。

令和7年度歳入歳出予算書

歳 入			歳 出		
(単位：千円)			(単位：千円)		
款	本年度予算額	前年度予算額	款	本年度予算額	前年度予算額
1.国民健康保険料	232,374	280,206	1.組 合 会 費	1,439	1,439
2.使用料及手数料	10	10	2.総 務 費	89,385	88,505
3.国 庫 支 出 金	207,220	278,945	3.保 険 給 付 費	452,480	535,880
4.前期高齢者交付金	144,710	139,510	4.後期高齢者支援金等	61,030	97,030
5.出産育児交付金	70	90	5.前期高齢者納付金等	320	320
6.共同事業交付金	22,000	20,000	6.介 護 納 付 金	37,000	44,500
7.財 産 収 入	400	500	7.流行初期医療確保拠出金等	20	20
8.繰 入 金	110,000	120,000	8.共 同 事 業 拠 出 金	34,771	32,155
9.繰 越 金	82,302	153,108	9.保 健 事 業 費	70,910	77,710
10.諸 収 入	1,250	1,250	10.積 立 金	400	500
			11.諸 支 出 金	35,000	35,000
			12.予 備 費	17,581	80,560
歳 入 合 計	800,336	993,619	歳 出 合 計	800,336	993,619

事務局からのお知らせ

《「医療費のお知らせ」に関心をもってご覧いただいていますか?》

当国保組合は、「医療費のお知らせ」(受診月、受診者、医療機関等の名称、日数、患者負担額等を記載)を年6回発送しています。

通院した日数や医療機関等に支払われた金額に間違いがないかなどをご確認いただき、もし誤りがあった場合は当国保組合までご連絡をお願いいたします。

ご確認の際には、「医療費のお知らせ」に記載されている注意事項をよくお読みください。また、「医療費のお知らせ」には医療機関等から請求があった時点での金額を記載しているため、その後の審査等により金額に差額が生じる場合があります。

「医療費のお知らせ」の発送時期は次のとおりです。1,2月診療分は6月上旬、3,4月診療分は8月

月上旬、5,6月診療分は10月上旬、7,8月診療分は12月上旬、9,10月診療分は2月上旬、11,12月診療分は4月上旬に発送予定です。

ただし、医療機関等からの請求遅れ等により記載される時期がずれる場合があります。

「医療費のお知らせ」は、確定申告の医療費控除にご活用いただけますので、大切に保管してください。

ただし、上記のとおり11,12月診療分は4月上旬の発送のため、確定申告には間に合いません。

11,12月診療分はご自身で「医療費控除の明細書」を作成の上、10月診療分までの「医療費のお知らせ」とあわせて確定申告書に添付してください。

なお、確定申告の医療費控除について詳しくは最寄りの税務署にお問い合わせください。

《法人事業所にされた方は》

法人事業所、または個人事業所でも常時5人以上の従業員を雇用する事業所は「健康保険適用除外申請」の手続きが必要です。**事業所を個人から法人に、または法人から個人に変更された場合は、必ず、速やかに当国保組合までご連絡ください**(できれば事前連絡をお願いいたします)。

万が一、法人事業所であることを隠蔽したり

届出を忘れていたりといったことがあった場合、

①遡って資格を喪失(資格喪失後に当国保組合が給付した医療費等の返還)

②厚生年金の手続き(遡及して厚生年金保険料の支払い)と健康保険適用除外の申請

のいずれかの方法をとっていただくこととなります。

《交通事故などにあつてケガをした場合》

交通事故や傷害事件など、第三者の行為によってケガをした場合も、当国保組合の保険証を使用して治療を受けることができます。

ただし、保険証を使用する(した)場合は、当国保組合への届け出書類の提出が必要です。

●届け出書類の提出が必要な理由

当国保組合に加入されている方(被保険者)が保険証を使って医療機関で受診されますと、医療機関からレセプト(診療報酬明細書ともいいます)が当国保組合へ届きます。

レセプトが当国保組合に届くことにより、当国保組合は医療機関に対して医療費(総医療費のうち、患者負担額などを差し引いた額)を支払い

ます。

しかし、第三者が原因でかかった医療費は、本来相手方が支払うべきものです。つまり、相手方が負担すべき医療費を当国保組合が立て替え払いする状況となります。

届け出書類をご提出いただくことで、当国保組合は、相手方(本人や自賠責保険、任意保険など)に(相手方の過失割合に応じて)立て替えた医療費の請求ができるようになります。

当国保組合の財源は皆様から頂いている保険料で賄われています。不必要な医療費支払いの防止と医療給付の適正化のために、ご理解とご協力をお願いします。

加入・脱退などの手続き

手続きが必要なとき		届出書	添付書類	届出期限および注意事項
加入	市町村国保から移ってくる時	資格取得届	世帯全員の住民票	《14日以内に》 ・ 期限を過ぎた場合、資格取得日に遡っての保険給付が行えない場合があります。 ・ 期限を過ぎた場合でも、資格取得月に遡って保険料がかかります。
	会社等をやめたとき			
	家族等が転入するとき			
	子どもが生まれたとき			
	従業員を雇用したとき			
	生活保護が廃止されたとき			
脱退	たばこ店を廃業したとき、またはたばこ商業協同組合を脱退したとき	資格喪失届	当国保組合の保険証等 ^{※1} ・ 新しい保険証等 ^{※1} のコピー ・ 市町村国保の新保険証等 ^{※1} のコピー（後日） ・ 就職先の保険証等 ^{※1} のコピー ・ 住民票の除票 ・ 後期高齢者医療制度の保険証等 ^{※1} のコピー ・ 新しい保険証等 ^{※1} のコピー・転入先の住民票、または住民票の除票 ・ 生活保護開始決定通知書 ^{※2}	《14日以内に》 ・ 資格喪失日以降に当国保組合の保険証等 ^{※1} を使って医療機関等を受診された場合、当国保組合が負担した医療費等を返還していただくこととなりますので、ご注意ください。 ・ 従業員が退職される時は、事業主が責任を持って従業員から保険証等 ^{※1} を回収し、当国保組合へ返還してください。
	市町村国保に移るとき			
	会社等に就職したとき			
	死亡したとき			
	65歳～74歳の方が後期高齢者医療制度に加入したとき			
	家族等が転出したとき			
	従業員がやめたとき			
	生活保護を受けたとき			
その他	世帯分離または世帯合併をしたとき	資格取得届 資格喪失届	当国保組合の保険証等 ^{※1} ・高齢受給者証 ^{※2} ・世帯全員の住民票	14日以内に
	住所、氏名等が変わったとき	変更届	当国保組合の保険証等 ^{※1} ・高齢受給者証 ^{※2} ・世帯全員の住民票	14日以内に
	保険証等 ^{※1} を紛失、破損したとき	再交付申請書	破損した保険証等 ^{※1}	速やかに
	個人番号(マイナンバー)を変更したとき	個人番号変更届	マイナンバーカードの両面のコピー	速やかに
	70歳になったとき		当国保組合よりご案内します	
	75歳になったとき		当国保組合よりご案内します	
注 意 事 項	※1 「被保険者証」「資格確認書」「資格情報のお知らせ」のこと ※2 高齢受給者証をお持ちの方(受給者)のみ ・ 法人事業所、および、個人事業所でも常時5人以上の従業員を雇用している事業所は健康保険が適用されますので、当国保組合へ新規加入することはできません。 ・ 既に当国保組合へご加入いただいている事業所が法人または従業員5人以上となった場合は、健康保険の適用除外承認申請を行っていただくことで当国保組合への継続加入が可能です。 ・ 事業所を個人から法人に、または法人から個人に変更された場合は、 必ず、速やかに 当国保組合までご連絡ください(できれば事前連絡をお願いいたします)。 ・ 各種手続きの際に届出書に個人番号(マイナンバー)をご記入いただく必要があり、また、下記①②③のいずれかの本人確認書類が必要です。 ① マイナンバーカード(顔写真付き)の両面のコピー ② マイナンバーカードのおもて面のコピー、および顔写真付きの身分証明書1点のコピー ③ マイナンバーカードのおもて面のコピー、および顔写真なしの身分証明書2点のコピー			

関西たばこ
国民健康保険組合

ご質問・お問い合わせは …… ☎ 06-6633-2000

ホームページアドレス …… <http://tabacokokuho.or.jp/>