元気を応援する組合情報誌　HEALTHY　INFORMATION

いきいき

No.86

今から見直して！

インフルエンザの知識と対策

元気の秘密　友風想大さん……2
HEALTH UP THE SEASON……3
JOYFUL FAMILY……8
モチベーションとの付き合い方……10
正しい姿勢を取り戻す！姿勢 Resetトレーニング…12

関西たばこ国保組合のお知らせ
○令和7年度 事業報告・決算認定の組合会……国1
○資格確認書と資格情報のお知らせの更新について……国2
○高齢受給者証について……国2
○高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種の費用助成について……国3
○インフルエンザ予防接種の費用助成について……国3
○事務局からのお知らせ……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
塩・糖・脂トリプルdownレシピ……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
気になるキーワード……24

正しい姿勢を取り戻す！
姿勢Resetトレーニング

片脚上げ下ろし

塩・糖・脂
トリプルdownレシピ

レタスシュウマイ
グリーンが映える翡翠なす
ひらひら野菜のマリネ

関西たばこ国民健康保険組合
https://tabacokokuho.or.jp/

令和７年度 事業報告・決算認定の組合会

令和8年7月23日(木)　大阪市中央区 ホテル日航大阪

関西たばこ国民健康保険組合の通常組合会が、去る7月23日(木)大阪市中央区のホテル日航大阪において開催され、令和7年度の事業報告・歳入歳出決算等が承認可決されましたので、お知らせいたします。

令和7年度 関西たばこ国民健康保険組合 事業報告

国保組合の財政は、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医療費が増大する一方で、国からの補助金は年々縮小傾向にあり、依然として厳しい状況にあります。

そのような中、当組合の令和7年度の医療費は、1人あたり金額が対前年度比98.52%となりました。被保険者数が前年度より約10%減少していることもあり、高額療養費を含めた医療費全体の金額は、前年度より約4,575万円（13.0%）の減少となりました。

保健事業においては、令和7年度も健診や脳ドックに対する補助、肺炎球菌やインフルエンザのワクチン接種に対する助成、家庭常備薬の配付、健康者表彰などを実施しました。また、大阪府国民健康保険組合協議会などの関係団体と連携しながら、被保険者の健康管理・保持増進に努めました。

一方、被保険者数については、75歳以上の方が強制加入となる後期高齢者医療制度の存在や、国や自治体が進める喫煙規制の強化、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により、減少に歯止めがかからない状況にあります。

このような状況下で、令和7年度も、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に、疾病に対する「保険給付」と健康管理を推進する「保健事業」を柱に事業を展開し、安定した組合運営のために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りました。

1 被保険者の異動状況

各たばこ商業協同組合にご協力いただきながら被保険者数の増加に努めましたが、令和7年度も減少となりました。

	前年度末	本年度中増	本年度中減	本年度末
世　帯　数	648	52	91	609
被保険者数	1,209	73	182	1,100

2 保険料の収納状況

2億3,783万円の収納で、歳入総額に占める割合は32.20%でした。

3 保険給付等の状況

保険給付費は約3億1,658万円で、これに国への負担金である後期高齢者支援金等（約5,901万円）・前期高齢者納付金等（約0.3万円）・介護納付金（約3,648万円）を合計すると約4億1,207万円となり、歳出総額の69.96%を占めます。

4 保健事業の状況

イ. 健康診断
- 個別健診……160名
- ジャスト健診……19名
- 特定健診……45名
- 共同健診……355名
- 歯科健診……13名
- 脳ドック……38名

ロ. 特定保健指導……14名

ハ. 健康者表彰……80名

ニ. 保健衛生普及のため、希望者への家庭常備薬の配付を実施しました。

ホ. 国・大阪府の指導のもとに、医療費の通知を実施し、被保険者に医療費の実態を認識していただくよう努めました。

ヘ. 専門業者に委託し、レセプト点検を実施しました。

ト. その他、加入者の健康保持増進のために必要な事業を実施しました。

5 広報活動について

「保健事業だより」や健康情報誌「いきいき」を発行するとともに、各たばこ商業協同組合が発行されている機関紙に当組合への加入案内の掲載を依頼しました。また、ホームページなどで適用の適正化を図りました。その他、保険料決定通知書や保険料納付証明書を発行しました。

6 保険財政の状況

保険給付費は、前年度より約4,776万円（13.1%）減少しましたが、国からの補助金である国庫支出金が前年度より約7,244万円（29.9%）減少したことと、令和6年度の補助金の返還金が約2,953万円と高額であったため、令和7年度は実質単年度収支として約2,323万円の赤字となりました。

令和7年度　関西たばこ国民健康保険組合　歳入・歳出決算書

単位：円

歳入			歳出		
科目	予算額	決算額	科目	予算額	決算額
国民健康保険料	232,374,000	237,830,000	総務費	90,824,000	70,596,794
国庫支出金	207,220,000	169,920,403	保険給付費	452,480,000	316,582,107
前期高齢者交付金	144,710,000	144,620,433	後期高齢者支援金等	61,030,000	59,008,700
出産育児交付金	70,000	70,938	前期高齢者納付金等	320,000	3,456
共同事業交付金	22,000,000	11,462,000	介護納付金	37,000,000	36,476,124
基金繰入金	110,000,000	0	流行初期医療確保拠出金等	20,000	0
繰越金	172,827,000	172,827,492	共同事業拠出金	37,480,000	36,147,000
その他の収入	1,660,000	1,840,917	保健事業費	70,910,000	38,708,923
			その他の支出	35,924,000	31,449,557
			予備費	104,873,000	0
歳入合計	890,861,000	738,572,183	歳出合計	890,861,000	588,972,661

歳入歳出差引残高　149,599,522円

～資格確認書と資格情報のお知らせの更新について～

- マイナ保険証をお持ちでない方が現在お手持ちの**資格確認書**の有効期限は**令和8年10月31日**です（一部例外の方を除く）。更新分を令和8年10月末までにお送りします。
- マイナ保険証をお持ちの70歳以上の方の**資格情報のお知らせ**の有効期限は翌年の7月31日です。今年度の更新分は令和8年7月下旬に送付済みです。
- マイナ保険証をお持ちの**69歳以下の方の「資格情報のお知らせ」には有効期限がありません。**更新分はお送りしませんので、現在お手持ちのものを大切に保管しておいてください。

※マイナ保険証とは、保険証の利用登録がされたマイナンバーカードのことです。

資格確認書
- マイナ保険証をお持ちでない方が、従来の保険証の代わりとして医療機関等を受診する際に提示するものです。
- 従来の保険証と同様にプラスチック製のカード型です。

資格情報のお知らせ
- マイナ保険証をお持ちの方が、自分の資格情報（保険者名、保険証番号等）を把握するための文書で、A4縦の紙にて発行しています。
- 通常はマイナ保険証のみで医療機関等を受診できます。（資格情報のお知らせは提示不要）
- 医療機関等でカードリーダーの不具合等によりマイナ保険証の読み取りができない場合にこのお知らせとマイナ保険証をご提示ください。

～高齢受給者証について～

- 70歳以上の被保険者の方の自己負担割合を記載した証明書です。
- **資格確認書をお使いの方に発行しています。**
- 高齢受給者証はプラスチック製のカード型で、現在有効なカードの色は薄緑色です。
- 有効期限は従来通り、翌年の7月31日で、今年度の更新分は令和8年7月下旬に送付済みです。
- 70歳以上の方は医療機関等を受診の際、資格確認書と合わせて提示する必要があります。
- マイナ保険証をお持ちの70歳以上の方は、マイナ保険証で自己負担割合が確認できるので、高齢受給者証は発行していません。

～高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種の費用助成について～

当該ワクチンを接種された方は当国保組合までご連絡いただくか、当国保組合のホームページより「助成申請書」を印刷し、記入・捺印の上、領収書の原本を添えて当国保組合までお送りください。

当国保組合の助成内容

対象者 当年度内に65歳から75歳の誕生日を迎えられる方。
ただし、接種日時点の年齢が75歳未満であることが条件です。

助成額 1回につき上限4,000円

なお、当該ワクチンは国の定期接種（国や自治体が接種を強く勧めているワクチン）の対象です。詳しくは下記の「国の定期接種について」をご覧ください。

【支給申請に関する注意事項】

1.市町村等で助成制度がある場合は、そちらが優先されます。
＜市町村等で助成制度を受けられる場合＞
ワクチン費用（全額）－ 市町村等の助成＝当国保組合の助成対象額
（助成対象額が4,000円以下の場合は、助成対象額が助成額となります）
2.申請の際は、ワクチン接種時に医療機関で受け取られた領収書（原本）が必要です。領収書（原本）が紛失等の理由で提出できない場合は、医療機関で証明をお取りいただく必要がありますので、領収書（原本）は大切に保管しておいてください。
3.申請の期限は接種されてから1年です。申請の期限を過ぎた場合は助成できませんのでご注意ください。
4.ワクチンの接種は任意です。また、ワクチン接種には副反応等がございますので、接種をご検討の際は医師にご相談ください。

国の定期接種について

法令等で規定される内容は次のとおりです（当国保組合の助成内容とは異なります）。

1. 65歳になられた方（66歳の誕生日の前日まで）。
2. 60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に身の回りの生活を極度に制限される程度の障がいや、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能が低下し日常生活がほとんど不可能な程度の障がいを有する方。

【注意事項】

1.既に高齢者用肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがある方は対象外です。
2.定期接種の実施主体は市町村です。定期接種の実施場所等については、お住まいの市町村にお問い合わせください。
3.市町村により、独自に補助事業を行っている場合があります。接種を受けられる前に、お住まいの市町村にお問い合わせください。

～インフルエンザ予防接種の費用助成について～

共同健診の実施会場で受ける場合

秋の共同健診の案内（9月の中旬発送予定）に同封している、申込みハガキにてお申し込みください。

対象者 18歳以上75歳未満の方（75歳の誕生日の前日までに接種した方）。

助成額 当国保組合が全額負担します。

お近くの医療機関で受ける場合

対象者 0歳以上75歳未満の方（75歳の誕生日の前日までに接種した方）。

接種日 令和8年10月1日から令和9年2月28日までのものに限ります。

助成額 お一人につき上限3,000円(複数回接種の場合も、合計でお一人につき3,000円を上限とします)。

助成方法
1. お近くの医療機関で、インフルエンザ予防接種を受けてください。
2. 接種費用の全額を一旦お支払いの上、領収書を受け取ってください。
3. 「助成申請書」をお送りしますので当国保組合までご連絡いただくか、当国保組合のホームページより印刷し、記入・捺印の上、領収書の原本を添えて当国保組合までお送りください。

受付締切日 令和9年3月31日（必着）

【注意事項】

1.領収書に①インフルエンザ予防接種代金であること ②接種を受けられた方の氏名 ③接種年月日 ④医療機関名の4点すべてが記載されているかご確認ください。
2.領収書は保険診療が含まれているもの以外は原則お返しいたしません。
3.振り込み手数料の関係上、すべての接種終了後、なるべく世帯単位での申請をお願いします。

事務局からのお知らせ

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（いんぺい）したり届け出を忘れていたりといったことがあった場合、

❶ 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）
❷ 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になります。

交通事故などにあってケガをした場合

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、健康保険を利用して治療を受けることができます。

ただし、健康保険を利用する（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）がマイナ保険証等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さまからいただ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。

各種手続きにはマイナンバーが必要です

各種手続きの際、届出書に個人番号（マイナンバー）を記入いただく必要があり、また、下記❶❷❸のいずれかの本人確認書類が必要です。

❶ マイナンバーカード（顔写真付き）の両面コピー
❷ 個人番号通知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
❸ 個人番号通知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

脳ドックの補助について

脳ドック（頭部MRI検査と頭部MRA検査の両方を受診）に対して補助を行っています。ただし、この補助は3年に1度（年度単位）です。補助を受けられた翌年度と翌々年度は補助を受けることができません。

対象者 年度末時点で40歳以上75歳未満の方。年度末時点で75歳の方は、75歳の誕生日の前日までであれば受診いただけます。

補助の条件 頭部MRI検査と頭部MRA検査の両方を保険診療外（自費）で受診していること。

補助額 上限3万円

申し込み方法 脳ドックを単独で受診する方法と、個別健診のオプションとして受診する方法があります。詳しくは、当国保組合のホームページをご覧いただくか、当国保組合までお問い合わせください。

関西たばこ国民健康保険組合

電話番号：**06-6633-2000**　　ホームページアドレス：**http://tabacokokuho.or.jp/**