

東洋アルミニウム健康保険組合

けんぽだより

令和7年度予算のお知らせ／宿泊保養所補助金・オンライン禁煙プログラムのご案内
歩きたくなる旅 水都・大阪／ご家族が被扶養者資格を失ったら、5日以内に異動届の提出を

再確認！健康保険証発行終了後の医療機関等のかかり方

ココロが軽くなる癒しの名言 フリーダ・カーロ



2025年4月 No.170

for your healthy, sensible life

ご家庭へお持ち帰りになり ご家族のみなさまでご覧ください

令和7年度予算のお知らせ

先の組合会において、東洋アルミニウム健康保険組合の令和7年度予算が承認され、決定しました。

■収支の状況 — 予算総額15億5,856万4千円（経常収入支出差引額▲1億7,017万3千円）

健保組合の財政は、みなさんと事業主が納める保険料を主な収入源としています。この保険料は、主にみなさんの医療費の7割に充てられたり（保険給付費）、健康づくりをサポートする保健事業を実施（保健事業費）したり、高齢者医療を支えるための拠出金（納付金）などに使われます。

令和7年度の保険料収入は、13億6,354万8千円を見込んでいます。一方支出は、保険給付費が7億591万円、納付金は全体で7億4,655万円となる見込みです。この結果、組合財政の健全性を示す経常収入支出差引額は、1億7,017万3千円の赤字が見込まれており、繰入金8,000万円を計上しました。

■予算の基礎数値

被 保 険 者 数	男	1,620人
	女	305人
	計	1,925人
平均標準報酬月額	計	450,462円
健 康 保 険 料 率	事業主	5.35%
	被保険者	4.85%
	計	10.2%
介 護 保 険 料 率	事業主	0.9%
	被保険者	0.9%
	計	1.8%

■東洋アルミニウム健康保険組合の財政見込み

(※単位：千円)

収 入	令和7年度予算	令和6年度予算	前年度差額
一般保険料収入	1,363,548	1,261,754	101,794
雑収入	6,276	6,896	▲ 620
その他経常収入	857	876	▲ 19
経常収入合計	1,370,681	1,269,526	101,155
調整保険料収入	17,603	16,288	1,315
繰越金	71,447	30,535	40,912
繰入金	80,000	0	80,000
財政調整事業交付金	12,001	10,000	2,001
その他収入	6,832	912	5,920
収 入 合 計	1,558,564	1,327,261	231,303
支 出	令和7年度予算	令和6年度予算	前年度差額
事務費	35,443	35,700	▲ 257
保険給付費	705,910	638,078	67,832
納付金	●前期高齢者納付金	247,092	181,581
	●後期高齢者支援金	295,698	22,176
	●その他納付金	4	▲ 1
	合 計	746,550	542,794
保健事業費	52,573	36,323	16,250
その他経常支出	378	371	7
経常支出合計	1,540,854	1,253,266	287,588
財政調整事業拠出金	17,603	16,289	1,314
予備費	105	57,701	▲ 57,596
その他支出	2	5	▲ 3
支 出 合 計	1,558,564	1,327,261	231,303
経常収支差引額	▲ 170,173	16,260	▲ 186,433
準備金保有額	201,257	201,257	0
別途積立金保有額	1,747,477	1,730,477	17,000

新たな保健事業がスタート！

宿泊保養所補助金

2025年4月から保養目的の宿泊について、一部補助を実施します。
日頃のリフレッシュにぜひご活用ください。



補助金

1人 **1泊5,000円**までの実費

利用制限

1人 **年度内2泊**まで

申請対象期間

2025年4月1日～2026年3月31日

申請締切日

毎月10日締切 翌月20日支払予定

最終申請締切日

2026年4月10日 健保組合必着

※申請用紙は各事業所の労務担当にお問い合わせください。

申請用紙に添付する書類

- 領収書の宛名が被保険者（フルネーム）の場合
…領収書（写し）
- 領収書の宛名が被保険者以外の場合
…領収書（写し）および宿泊証明書

※領収書に宿泊日・日数・人数が記載されていない場合は内訳明細書も添付してください。

補助金の対象外となる場合

- 出張等の宿泊・会社の慰安旅行およびクラブ活動による利用で会社から費用が出るとき
- 宿泊施設以外（フェリー・列車泊・機内泊・車内泊・キャンプ場など）を利用したとき

今年もやります！ コラボヘルス推進事業

オンライン禁煙プログラム

通院せずにスマホでオンライン診療。処方薬は自宅へ郵送します。
お医者さんや専門スタッフと一緒に、つらくない禁煙をはじめましょう！

申込期間

2025年4月1日～2026年3月31日

参加費用

プログラム完遂の場合は**費用負担なし**

※途中リタイアの場合は通常費用の1割を自己負担していただきます〔通常費用58,850円（税込）〕

申し込みは
コチラから！



過去に禁煙プログラムに挑戦された方で
再喫煙してしまった方も今回再度応募できます。

- ① 申し込み後、案内されるアプリをダウンロード
- ② アプリから診察日時を WEB 予約
- ③ オンライン診療受診、処方薬は自宅へ郵送
- ④ フォローメール等で禁煙継続をサポート

参加に関するお問い合わせ

各事業所の人事・業務管理部門
健保組合・保健スタッフまで

プログラム内容へのお問い合わせ



委託先事業者 株式会社リンケージ

☎ 0120-33-8916

✉ sd@linkage-inc.co.jp



すい と

水都・大阪

② 大阪城天守閣

1583（天正11）年に豊臣秀吉が築城を開始。大坂夏の陣で落城したのち、徳川幕府により再築されたが再度焼失、現在の天守閣は3代目となる。地上8階建ての館内は、秀吉の生涯や時代背景、大阪城の歴史などが学べる博物館になっている。

- 🕒 9:00～18:00（最終入館17:30）
- 📅 12月28日～1月1日
- 💰 大人1,200円、高大学生600円
中学生以下無料（学生は要証明）
- 🌐 <https://www.osakacastle.net/>
※2025年3月31日までの👉および👈はHP参照

江戸時代に水運で栄え、明治期には「水の都」とも呼ばれた大阪は、今なお経済や文化の中心都市として発展し続けている。春の陽気に誘われて、水都の歴史と魅力に触れるウォーキングを楽しもう。

大 阪城公園駅を出て、大阪城ホールに向かって歩こう。ホール手前の噴水広場を左折して進んでいくと、堀と石垣、樹々の緑に囲まれて大阪城天守閣が姿を現す。

極楽橋を渡って、本丸の中央に位置する天守閣へ。「三国無双」と謳われた豊臣大坂城の天守をめざして復興された姿は、随所に金の装飾が施され、天下人・秀吉の権力の強大さを想起させる。

大手門を出て城を後にしたら、市街地を歩いて天満橋に向かおう。天満橋から先は、大川沿いを散策。クルーズ船が行き交う大川の両岸は整備されて遊歩道になっているが、船着き場

や石灯笼といった水運が盛んだった頃の面影も残している。

天神橋まで来たら、土佐堀通を北浜方面へと進もう。明治期から昭和初期の洋風建築が点在する北浜は、建物内部を改装したカフェが人気のエリア。レトロな雰囲気が漂う店内は、ひと休みに絶好のロケーションだ。

北浜から難波橋に向かい、中之島に渡ろう。中之島公園、こども本の森 中之島、大阪市中央公会堂と順に巡ったら、メインストリート・御堂筋を歩いて大阪駅へ。余力があれば、梅田スカイビル 空中庭園展望台まで足を運んで、水都・大阪のパノラマビューに酔いしれよう。



Information

アクセス
JR 大阪環状線
「大阪城公園」駅

HPは「チラシ」



大阪公式観光情報
OSAKA INFO

豆知識

「筋」と「通」はどう違う？

大阪は、南北を結ぶ道路を「筋」（御堂筋など）、東西を結ぶ道路を「通」（土佐堀通など）と呼び、「筋」と「通」が交差した形に整備されている。





⑧ 梅田スカイビル 空中庭園展望台

世界初の連結超高層建築で、39階・40階・屋上が展望施設となっている。360度オープンエアの屋上展望フロアからは大阪市街が一望できる。

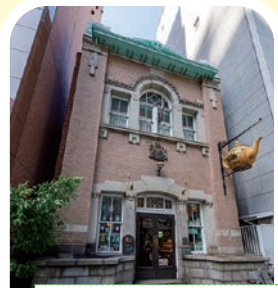
- 🕒 9:30～22:30(最終入場22:00)
- 🏠 無休
- 💰 大人2,000円、4歳～小学生500円



⑥ こども本の森 中之島

大阪出身の建築家・安藤忠雄が設計した絵本と図鑑がメインの図書施設。3階まで吹き抜けの壁一面が本棚で、12のテーマ別に並んでいる。中之島公園内に限り、持ち出し可能。

- 🕒 9:30～17:00 ※詳細はHP参照
- 🏠 月曜日(祝日は開館、翌平日休館)、蔵書整理期間、年末年始
- 💰 無料 🌐 <https://kodomohonnomori.osaka/>



④ 北浜レトロビルディング

明治期の純英国建築で、国の登録有形文化財。現在は、英国伝統菓子舗(1階) & 英国紅茶室(2階)の「北浜レトロ」で人気。

- 🕒 平日11:00～19:00、土日祝10:30～19:00
- 🏠 無休(お盆、年末年始を除く)

⑧ 梅田スカイビル 空中庭園展望台



6.0km
1時間30分
8,000歩

⑦ 大阪市中央公会堂

大正期のネオ・ルネサンス様式で、国の重要文化財。オペラやコンサート、講演会などを開催。かつては、ヘレン・ケラーやアインシュタイン等の著名人も講演を行った。

- 🏠 第4火曜日(祝日は開館、翌平日休館)、12月28日～1月4日
- ※館内見学不可、地下1階共有部および展示室のみ見学自由(無料)

① 大阪城ホール

大阪築城400年を記念して建設された多目的アリーナ。西日本最大規模の16,000人収容可能。

⑤ 中之島公園

大阪で初めて誕生した公園。堂島川と土佐堀川に挟まれた中洲にあり、5月と10月はバラ園が見頃を迎え、11～12月には「大阪・光の饗宴」メイン会場として賑わう。



③ 大手門

大阪城の正門で、国の重要文化財。1628(寛永5)年、徳川幕府の大阪城再築の際に創建。落雷等、数々の危機を免れて現存する。



見学

造幣博物館



造幣局の構内にあり、大判・小判などの古銭や貨幣の製造過程を紹介。千両箱や貨幣袋の重さを体験したり、本物の金塊・銀塊に触れるコーナーも。

- 🕒 9:00～16:45(最終入館16:00)
- 🏠 年末年始、「桜の通り抜け」期間、第3水曜日、臨時休館あり
- 💰 無料



足利屋 Sighting



通天閣

新世界にある大阪のシンボルタワーで、国の登録有形文化財。5階の「黄金の展望台」に鎮座する幸運の神様・ビリケンさん(写真左)は、足の裏をなでるとご利益があるといわれている。

一般展望台

- 🕒 10:00～20:00(最終入場19:30)
- 🏠 無休 💰 大人1,200円、子ども600円
- 🌐 <https://www.tsutenkaku.co.jp/>
- ※2025年3月31日までの🏠はHP参照

お土産

くだおれ太郎プリン



大阪名物 くだおれ太郎の三角帽子をかぶったユニークなプリン。ほろ苦いカラメルソースとクラッシュシュガーのWソースは絶品!

3個入り/1,296円(税込)
販売元:株式会社 太郎フーズ

※営業時間や料金等は変更される場合があります。



ご家族が被扶養者資格を失ったら、

5日以内に異動届の提出を



息子の就職

妻の給料アップ

保険料の負担なく健保組合に加入できるのが被扶養者のメリットですが、被保険者の収入によって生計を維持されていることが前提です。このため、被扶養者が就職した場合や、収入が増加した場合はその資格を失うことになります。被保険者は、**5日以内に「被扶養者(異動)届」*1を提出**してください。

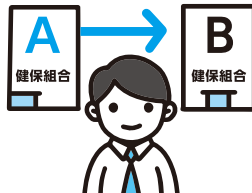
*1 健康保険証等が交付されている場合はあわせて返納してください。

・・・こんなとき、ご家族は被扶養者資格を失います・・・

～異動届の提出を忘れずに～

・・・他の健康保険に加入したとき・・・

加入できる健康保険は1つです。就職して他の健康保険の被保険者になると、被扶養者ではられません。パート・アルバイト先*2の健康保険の被保険者になった場合も同様です。



*2 週の所定労働時間が20時間以上で所定内賃金が月額88,000円以上、2カ月を超える雇用期間の見込みがあり、従業員数51人以上の勤め先の場合は、勤め先が加入する健康保険の被保険者になります(学生を除く)。

・・・収入が増加したとき・・・

被扶養者でいられる収入基準は年間130万円未満(60歳以上または障害がある場合は180万円未満)かつ、被保険者の収入の1/2未満です。今後1年間の見込みで判断されるため、月額10万8,334円以上(同15万円以上)になると、被扶養者ではられません。



130万円の壁 ▶ 超えても被扶養者のままでいられる場合があります

2023年10月から「年収の壁・支援強化パッケージ」が導入されました。これにより、被扶養者の年間収入が130万円を超えても、勤め先の事業主の証明により一時的な収入の変動と認められる場合は、引き続き被扶養者として認定されます。

・・・失業給付金の受給を開始したとき・・・

失業して被扶養者となったご家族が雇用保険の待期間後、失業給付金の受給を開始したとき、基本手当日額が3,612円以上(60歳以上または障害がある場合は5,000円以上)になると収入基準を超えるため、被扶養者ではられません。



・・・75歳になったとき・・・

75歳*3になると、後期高齢者医療制度の被保険者になります。加入できる健康保険は1つのため、被扶養者ではられません。

*3 一定の障害があると認定された場合は65～74歳。



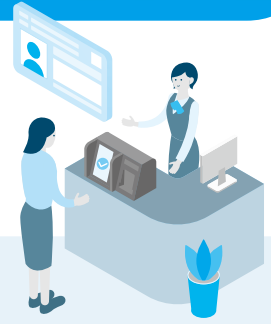
〈 異動届を提出しないと…どうなる? 〉

異動届を提出せず、後日、被扶養者資格を失っていることが判明した場合、資格喪失した日にさかのぼって健保組合が負担した医療費を返還していただくことになります。また、被扶養者資格は定期的に調査をしており、この調査にご協力いただけない場合や、虚偽の申告をされた場合は資格を削除することがあります。

ご家族の被扶養者資格は正確に把握いただき、資格を失った場合は**5日以内に異動届の提出**をお願いします。

再確認！ 健康保険証発行終了後の医療機関等のかかり方

「マイナンバーカードと健康保険証の原則一体化」の方針に基づき、2024年12月1日をもって、従来の健康保険証の新規発行・再発行を終了しました。保険診療が可能な医療機関等の受診方法について、確認しておきましょう。



受診方法① マイナ保険証

医療機関等に設置されているカードリーダーで、マイナ保険証を読み取ることで受診できます。マイナ保険証が利用できない医療機関等を受診する場合は、当健保組合よりお送りしました「資格情報のお知らせ」、または「マイナポータル」の資格情報画面をマイナンバーカードと一緒にご提示ください。



受診方法② 従来の健康保険証

お手元にある健康保険証は、経過措置期間として、**2025年12月1日**まで、従来どおり使用することができます。



受診方法③ 資格確認書

マイナンバーカードをお持ちでない、またはマイナ保険証の登録がお済みでない方で、2024年12月2日以降新たに当健保組合の加入者となった方には、「資格確認書」を交付します*。資格確認書を窓口で提示することで、従来の健康保険証と同じように受診することができます。

*原則、従来の健康保険証をお持ちの方には、経過措置期間中、資格確認書は発行されません（ただし、健康保険証を紛失した場合等を除く）。

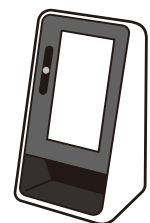
マイナ保険証の登録がお済みでない方は…

▶▶▶ 早めのご準備をお願いします！

マイナ保険証を基本とする仕組みへの完全移行までに、マイナ保険証の登録を済ませておきましょう。

有効期限内のマイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルアプリやセブン銀行のATMのほか、受診する医療機関や薬局に設置されている「顔認証付きカードリーダー」でも利用登録できます。

受診時に
カンタンに
登録できます！



●マイナンバーカードに関する問い合わせはこちら

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9時30分～20時

土日祝 9時30分～17時30分（年末年始を除く）

紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付

マイナンバーカードの
健康保険証利用に
ついて（厚生労働省）



ココロが軽くなる癒しの名言

日々の暮らしで落ち込むことはたくさんあります。
そんなときは、偉人の名言をヒントに心を軽くしてみましよう。

We can endure much more than we think we can.

私たちは自分が思っている以上に
多くのことに耐えることができるのです

フリーダ・カーロ

メキシコを代表する現代画家。1907年メキシコシティ生まれ。幼いころポリオにかかり、右脚が不自由になる。ハンデはあったが、少女時代は進学校で医師を目指し、サッカーなどのスポーツにも興じた。18歳のとき、乗車したバスが事故をおこし、脊髄損傷など瀕死の重傷を負う。孤独な療養生活のなか、絵を描くことに喜びを見出す。22歳で、有名画家のリベラと結婚。結婚生活は、浮気、流産、DVなど波乱万丈。リベラはいい夫ではなかったが、芸術家・カーロの最大の理解者であり支援者だった。30代頃から事故の後遺症が悪化し、40代になると入退院をくり返すようになる。47歳で苦痛に満ちた生涯を閉じた。最後に描いた絵には「人生万歳」と記されていた。



若いころの事故の後遺症に
一生苦しめられたけれど
人生を愛し、精一杯楽しんで
人生を愛し、精一杯楽しんで



ココロを軽くするヒント

落書きでストレス発散

カーロは、その時々起こった身体的・肉体的苦痛を絵に表現することによって耐えた。「絵を描ける限り幸せ」と語っている。実際に絵を描くことはストレス解消に役立つといわれる。作業に集中することで気分が変わり、手指を動かすうちに脳が活性化してリラックスできるようになるという。難しいテクニックは不要。気楽な落書きからはじめてみよう。

病床でも鏡に
息を吹きかけて
絵を描いたり
していたの



フリーダ・カーロの健康術

太陽の光を浴びる

太陽は、カーロにとって大切なモチーフで、作品のなかでくり返し描いている。美しい庭で日光浴を楽しんだのだろうか。朝に日の光を浴びると「睡眠の質の向上」「ストレス軽減」「免疫力アップ」などの効果が期待できる。起きたらカーテンを開ける、通勤電車では窓のそばに立つなどして「太陽の光」を意識してみよう。

メキシコは
「太陽の国」と
よばれること
もあるよ

