

大貨健保だより



メタセコイア並木（滋賀県高島市）





19歳以上23歳未満の方の被扶養者認定における年間収入要件が変わります！

令和7年度税制改正にともない、令和7年10月1日から健康保険の被扶養者の認定対象者が19歳以上23歳未満である場合の年間収入要件の取り扱いが変更になります。

認定対象者（被保険者の配偶者を除く）が19歳以上23歳未満（※）である場合

現行 「年間収入要件130万円未満」



改正後 「年間収入要件が150万円未満」

※ 扶養認定日が属する年の12月31日時点の年齢で判断します

19歳以上23歳未満の被扶養者認定の要件

年間収入150万円未満（障がい者の場合は年間収入180万円未満）に加えて

同居の場合：収入が被保険者の収入の半分未満

別居の場合：収入が被保険者からの仕送り額未満

令和7年12月2日以降 従来の保険証は使用できません



健康保険証は令和6年12月2日から、マイナンバーカードを使ったマイナ保険証に変わりました。
令和7年12月2日以降、従来の保険証は完全に使えなくなります！

Q1

使用できなくなった保険証は回収が必要ですか？

A1

回収の必要はありません。

ただし、令和7年12月1日までの資格喪失等の届出は、保険証の回収が必要になります。

Q2

令和7年12月2日以降、従来の保険証は破棄してもよいのでしょうか？

A2

破棄しても問題ありません。

個人情報を含むものになりますので、破棄する際は取り扱いにご注意ください。

マイナンバーカードの電子証明書について…

マイナンバーカードにはカード自体の有効期限（10年）のほかに、電子証明書の有効期限（5年）があります。
マイナ保険証の使用には電子証明書が有効でなくてはならず、有効期限がきれると保険証としての利用ができなくなってしまいます。

有効期限が近づくとお住いの市区町村から「有効期限通知書」が自宅に届くので、お早めに更新手続きをお願いします。



東洋テック株式会社（浪速南支部）

「健康経営優良法人認定」を取得されている、東洋テック株式会社（大阪市浪速区）を訪問し、ウェル・ビーイング推進部の松田さま、小幡さまに健康経営の取り組みについてお話をうかがいました。



東洋テック株式会社
公式マスコットキャラクター
てくまる

「高い喫煙率を少しでも減らすことは当社の健康課題のため、禁煙外来補助制度や禁煙デーの導入、禁煙チャレンジキャンペーン等を実施してきましたが、依然喫煙率が高いため、今後も継続して

今後の改善点は何がありますか？

会の実現に貢献する」を実現するために、従業員が心身ともに健康で、働きがいのある安心安全な職場環境を構築することが大事だと考え、より主体的に従業員の健康増進をサポートしたいとの思いから、健康経営を導入することとなりました。

健康経営優良法人認定を取得したきっかけは何ですか？
弊社は警備業という業種から深夜業務を行う従業員も多いため、従業員の健康管理には従来から取り組んできました。

具体的どのような取り組みをしていますか？

生活習慣病予防促進のため、毎年ウォーキングチャレンジを実施しており、運動習慣比率は年々増加しています。今後も継続して健康に対する意識を高め、運動習慣を促すことで、生活習慣病リスクの減少を目指していきます。

また、ワークライフバランス改善のため、育児休業制度の法定義務の範囲を超えた内容への拡大や柔軟化、わかりやすい育児・介護休業マニュアルの刷新等に取り組んできました。

特に男性の育児休業取得が当たり前という風土を醸成するため、お子さんが生まれた男性社員の所属長に対して、育児休業取得の働きかけを行い、社内開示を積極的に行っていました。結果として育児休業取得率は男女とも100%となりました。

従業員が働きがいのある安心安全な職場環境を築くことが、業務品質の向上、質の高いサービスに繋がると考えていることから、健康経営をより推進していくため、令和7年7月に「ウェル・ビーイング推進部」を新設しました。

今後の健康経営にあたり大貨健保に望むことはありますか？

他の加入事業所が取り入れられている施策や、取り組み事例をもとに、弊社の健康課題にあった取り組みについて、アドバイスをお願いしたいと考えています。

また、弊社の研修会やイベントで健康セミナーや健康度チェックなどをしていただけると、従業員の健康意識の向上が望めるのではないかと考えています。



東洋テックコンサートの様子



階段利用促進ポスター

取材にご協力いただきありがとうございます。大貨健保では健康経営優良法人認定取得に向けた様々なサポートをおこなっています。サポート内容については健康管理センター06-6965-4056までお問い合わせください。

健康強調月間

生活習慣を見直しましょう！

健康保険組合連合会では、毎年10月を「健康強調月間」と定め、生活習慣病予防に重点を置いた活動を展開しています。
医療費にも大きな影響を与える生活習慣病を予防するために、食生活と禁煙についてお知らせします。

生活習慣病とは、その名のとおり食事や運動・喫煙・飲酒などの普段の生活習慣によって起こる病気の総称で、かつては成人病と呼ばれていました。
なかでも、糖尿病・高血圧・脂質異常症・肥満（内臓脂肪型）は「死の四重奏」と呼ばれ、これらは互いに影響し合い、同時に発症・進行すると、自身や家族の生活を一変させてしまうほどの重い病気になってしまうことも...

Diet

食生活

からだは食べたもので作られます。そのため、バランスのとれた適切な量と質の食事を、1日3食規則正しく食べることが健康なからだの土台となります。
生活習慣病を予防するためには、食生活を整えることが重要です。

血糖

血糖値が高い状態が続くと、糖尿病のリスクが高まり、ひどくなると合併症と呼ばれるさまざまな病気や身体の障害が現れます。血糖値が高くなる「飲みすぎ・食べ過ぎ」を控え、食物繊維を多く含む野菜・海藻・きのこを多く食べることを心がけましょう。

高血圧

塩分をとりすぎると、血圧が上がって循環器疾患のリスクなどが高まります。食材の持ち味を生かして薄味にし、香辛料や果物の酸味の利用や低塩の調味料を使うことで無理なく減塩しましょう。



脂質

脂質異常症になると、動脈硬化などのリスクが高まります。肉類よりも魚・野菜・穀物を中心とした食事を摂り、アルコール飲料や果糖を多く含む果物やお菓子は中性脂肪値を高めるので控えるようにしましょう。



特定保健指導を受けましょう！

特定保健指導は、長年の食生活や運動不足から起こる生活習慣病に注目し、その原因となる生活習慣を特定保健指導実施機関の保健師などの専門スタッフと見直すことで、病気を未然に防ぐことを目的としています。

対象となるのは、40歳以上で、健診結果から腹囲またはBMIを基準に、血圧、血糖、脂質などの数値や喫煙歴から生活習慣病のリスクが高いと判断された方です。
大貨健保では、「特定保健指導を受けていただき、指導後の健診結果に顕著な改善が認められた方」を表彰し、記念品を贈呈しています。

No smoking

禁煙



喫煙はガンや心臓病・脳卒中など、多くの病気のリスクを高めます。また、周りの人が吸っているタバコの煙を吸い込む「受動喫煙」でも健康を害することがわかっています。
自分はもちろん家族の健康を守るために、今こそ禁煙にチャレンジしましょう。
禁煙に遅すぎることはありません！

ただいま、「オンライン禁煙外来プログラム」受付中です！

専用アプリを使用して、医師とのオンライン診察と、禁煙補助薬の利用により、禁煙をサポートします。

プログラムの参加方法

- ① お手持ちのスマートフォンにアプリをダウンロード
- ② 以下の健保識別番号を入力いただきプログラムスタート



アプリは右の2次元コードからダウンロードできます。
もしくは、App Store・Google Playにて「**Medically**」と検索してください。

ユーザー登録の際に必要な健保識別番号

272439



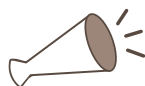
参加の条件

- 大貨健保の加入者（被保険者・被扶養者）
- スマートフォンでアプリを利用できる方（動作環境：android7.0 / iOS13.0 以上）

プログラム参加費

通常 **60,500円** が **無料!!**

申し込み期限 2026年3月27日(金)



健康管理センターからの お知らせ



受付中！



インフルエンザ予防接種を受けた方は…

お早めに補助金をご申請ください。

- 対象者 大貨健保の被保険者・被扶養者
- 補助金額 1名につき **2,000円** が上限です ※2回接種の場合は合算できます
- 必要書類 ◇インフルエンザ予防接種補助金申請書 ◇領収書

申請書の様式を変更しました。
ホームページからダウンロードできます。

領収書には3項目の
記載が必要です！

- ✓ 予防接種者を受けた方の氏名(フルネーム)
- ✓ 予防接種を受けた年月日
- ✓ インフルエンザ予防接種代の明記

- お支払い方法 3月末に事業所の口座に一括振込み

事業所ご担当の方は、従業員さんから申請がありましたら、申請書に記入誤りや委任状欄の記入漏れがないかをご確認いただき、**令和8年2月27日まで**に大貨健保へ提出してください。

大ト協の移動健康相談を利用した事業所は…

1月上旬に該当の事業所あてに「健診データ提供料申請書」をお送りします。
助成金の振込先口座をご記入いただき、1月末までに提出してください。

- 対象者 大貨健保の被保険者
- 助成金額 1名につき **1,000円**
- 申請方法 申請書に記入のうえ大貨健保へ返送(添付書類は必要ありません)
- お支払い方法 3月末に申請書に記載の指定口座に一括振込みします。
振込口座の記載もれ、記載誤りにご注意ください。



健診結果は事業所と共有し、健康保険法第150条に規定されている
皆さんの健康に寄与する事業に活用いたします。

大貨健保の契約保養施設をご利用ください

補助金額

1泊につき

被保険者3,000 円

被扶養者(3歳以上)1,500 円

※ 2連泊まで対象

ご利用方法

施設に直接予約

大貨健保に「契約保養施設金利用申込・補助金交付申請書」を提出

大貨健保から「利用通知書」が届く

宿泊当日、フロントに利用通知書を提出、補助金を差し引いた額をお支払いください。

申請書は大貨健保のホームページからダウンロードできます。

契約保養施設一覧

施設名	所在地	電話番号
不死王閣	大阪府池田市	072-751-3540
みのお山荘 風の杜	大阪府箕面市	072-722-2191
河内長野荘	大阪府河内長野市	0721-62-6666
くろんど荘	奈良県生駒市	0743-78-5151
料理旅館 松風	京都府宮津市	0772-26-0139
普門院	和歌山県高野山	0736-56-2224
しらさぎ	和歌山県白浜町	0739-46-0321
ちぐさ旅館	香川県小豆島	0879-84-2153
若狭高浜観光協会	福井県高浜町	0770-72-0338
玉造グランドホテル 長生閣	島根県松江市	0852-62-0711
亀の井ホテル (旧かんぽの宿)	全国 30 ヶ所	詳しくは「亀の井ホテル」のホームページをご覧ください  亀の井ホテル https://kamenoi-hotels.com
	割引対象施設は当組合ホームページの「契約保養所」をご覧ください。	

ご注意ください

利用通知書のお届けまでに日数を要します。予約をしたら、すぐに申請をしてください。宿泊後にご申請いただいても、補助金分をお返しいすることはできません。

お知らせ

青山ガーデンリゾートホテルローザブランカ(三重県伊賀市)、ホテルよしだ(京都府舞鶴市)は、保養所契約が終了いたしました。

優待利用レジャー施設が増えました！

新たに神戸ハーバーランド温泉 万葉倶楽部が優待利用レジャー施設として追加されました。ご利用には、優待割引パスが必要です。優待割引パスをご希望の方は、健康管理センターにお申し付けください。

日帰り利用

区 分	通常料金(全日)	優待料金(全日)
大 人	2,730 円	2,400 円
小学生	1,270 円	1,210 円
幼児(3歳から未就学児)	990 円	880 円

※ 優待割引パス1枚で5名まで利用可能

※ 日帰り利用、宿泊利用ともに入湯税が別途かかります。

※ 日帰り利用で入館後、滞在が午前3時を過ぎた場合、下記の深夜料金(税込)が加算されます。

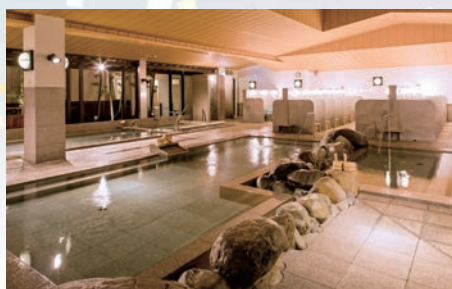
大人(中学生) 2,000円 子供(小学生) 1,100円 幼児(3歳から未就学児) 1,100円

※ 宿泊(客室利用)の割引は、大人のみが対象です。

※ 宿泊割引は、電話予約のみ(朝食付きプラン)が対象です。

宿泊利用

区 分	割引金額
大 人	550円(税込)



大貨健保と
皆さんをつなげる

LINE

友だち登録は
カンタン!!

18歳以上のご家族も
登録できます!



お知らせや健康情報を
配信中!

健保からの耳よりな情報をお届けします。また、イラストや動画で健康情報をわかりやすくご紹介。身近なことから簡単に取り組んでいただけます。

近畿交通共済協同組合と
事故防止セミナーを共催し

「骨密度測定」を
行いました。



9月17日と10月1日に近畿交通共済協同組合と共催の事故防止セミナーで「骨密度測定」を行いました。

測定会では測定結果から食生活や運動のアドバイスをし、骨粗しょう症の予防を呼びかけました。



◀ 9月17日 ホテル阪急レスパイア大阪 ▶



◀ 10月1日 岸和田グランドホール ▶

ちょっと
ブレイク

“観葉植物の魅力”

みなさんは観葉植物を育てたことはありますか？

インテリアとして飾られることが多い観葉植物ですが、その他にも空気の浄化や湿度の調整、リラクゼーション効果をもたらすと言われており、医療機関やオフィス等さまざまな場所でよく見かけます。

観葉植物といってもたくさん種類がありますが、私も知人からいただいたのがきっかけで、比較的小世話がしやすく初心者向けと言われていた「パキラ」を育てています。ただ水をあげれば育つと思っていた私ですが、せっかくだいだいたのだからきちんと育てようと思い色々調べながらお世話をしていくうちに気が付けば一年以上経ち、今も元気に育っています。

植物の種類や気候にもよりますが、水やりは基本的に一週間に1〜2回程度です。順調に育ち、葉が多くなってくると、「剪定」といって育った葉をわざと切ることも大切です。

余分な葉を切ることで密になった箇所を減らすと日光が当たりやすくなり、新芽の成長を妨げるカビの発生を防止し、光合成もしやすくなります。また成長過程に合わせて鉢の大きさを変えてあげたり、元気がなくなってくると栄養剤を与えたり土を入れ替えたりすることも必要です。

手間をかけた分だけ成長して応えてくれる姿を見ているとお世話も楽しくなり、愛着も湧いてきます。

最近では身近な100円均一ショップでも、場所をとらないミニサイズの可愛いものがたくさん売っていますので、簡単に手に入れることができます。皆さんもぜひ観葉植物がもたらす効果に癒されてみてはいかがでしょうか。

(大貨健保職員…T)

