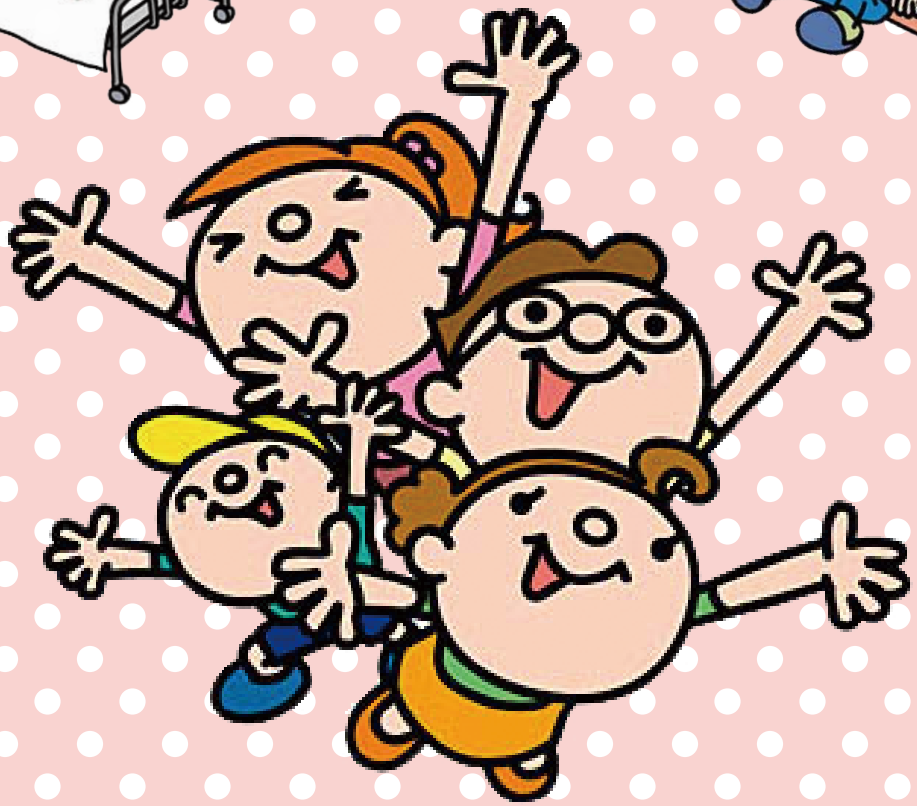
わかりやすい

健康保険

令和7年度版



大阪府信用金庫健康保険組合

健康保険の目的としくみ

健康保険は、業務外の病気やケガ、出産、死亡にそなえて、被保険者（事業所に勤める人）と事業主が保険料を出し合い、いざというときに必要な医療や手当金を給付して、生活の安定を図ることを目的としています。保険給付だけでなく、病気の予防や健康づくりのためのさまざまな保健事業を実施しています。

組合管掌健康保険は健康保険組合が運営する健康保険

民間企業で働く人が加入する健康保険には、健康保険組合が保険者となって運営する「組合管掌健康保険※」と、全国健康保険協会が保険者となって運営する「協会管掌健康保険」（協会けんぽ）があります。皆さまが現在加入しているのは組合管掌健康保険で、**「大阪府信用金庫健康保険組合」**が保険者です。

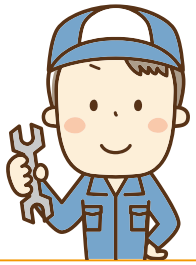
※１つの企業でつくる健康保険組合を「単一健康保険組合」、複数の企業でつくる健康保険組合を「総合健康保険組合」、同じ都道府県の健康保険組合が合併してつくる健康保険組合を「地域型健康保険組合」といいます。

医療保険の分類

医療保険は、年齢、職業、地域などに応じて違いがあり、突然の病気やケガによって生じる経済的な負担をお互いで支え合うことを目的にしている社会保障制度の１つです。

75歳未満

保険の種類	健康保険組合	全国健康保険協会（協会けんぽ）	共済組合	国民健康保険
主な加入者	大企業等で働く方とそのご家族	主に中小企業等で働く方とそのご家族	公務員等とそのご家族	自営業者など



現役世代が医療費の一部を負担

75歳以上

後期高齢者医療制度

高齢者の医療費を現役世代が支えています。

健康保険組合の2つの大きな仕事

病気・ケガなどの保障（保険給付）

業務外の病気やケガ、出産、死亡、休職などに対して、必要な医療費の支払いや手当金を支給する仕事です。

病気・ケガの予防（保健事業）

健康で健やかな毎日を送れるよう、病気の予防や早期発見の手助けをしたり、健康増進のためのさまざまな事業を行う仕事です。

健康保険組合にはさまざまなメリットがあります

プラスアルファの給付が受けられる

健康保険組合では、法律で決められた「法定給付」の範囲のほかに、手当金の額を増やすなど、独自の「付加給付」を加えることができます。

保険料を独自に決められる

健康保険組合では、法律で定められた範囲のなかで、独自に保険料を決め、被保険者と事業主との「負担割合」も独自に決めることができます。

独自の健康づくり事業ができる

健康保険組合は、本人やその家族の日常生活や職場の実態にあった健康づくりのための事業をきめ細かく行うことができます。

自主的な運営ができる

健康保険組合の運営は、事業主や被保険者が直接参加することで、自主的、民主的に行われています。

皆さまの保険料で運営されています

健康保険組合の主な収入は、皆さまに納めていただく保険料です。
健康保険に加入した方（被保険者）には、働いている事業所を通して、毎月保険料を納めていただきます。

※健康保険には被保険者だけでなく、被保険者に扶養されている75歳未満のご家族（被扶養者）も加入できます。
被扶養者として加入されている方の健康保険料や介護保険料（65歳未満）はかかりません。

保険料はこうして決まる

毎月納める保険料	＝	4･5･6 月給与の平均額（標準報酬月額）	×	保険料率
賞与から納める保険料	＝	賞与額	×	保険料率

大阪府信用金庫健保組合の保険料率は、9.3%

被保険者	事業主（会社）
4.45%	4.85%

みんなの健康を守るため、事業主（会社）も健康保険料を負担してくれているよ！

健康保険って、どんなときに使える

1

大変だったね…。

長期の入院だったから、
医療費の支払いが心配だな。

2

そんなときでも大丈夫！
健保組合が医療費の**7割**を支払ってくれるよ！

さらに 医療費が高額になった場合は、
健保組合から「高額療養費」が
支給されるんだ！

健保組合に
感謝！

■高額療養費制度のしくみ (令和7年2月時点)

仮に100万円の医療費がかかっても

医療費**100**万円

例

自己負担 **30**万円	健保負担 **70**万円

自己負担 **30**万円 − さらに 高額療養費として支給 約**21**万円 ＝ 実際の自己負担額 約**9**万円

自己負担額は9万円ほど

※年齢や所得に応じて変わります。

3

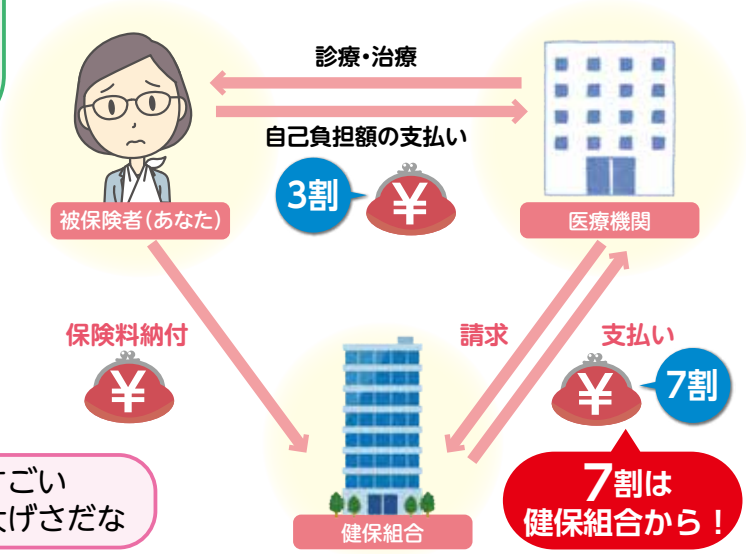
仕事中・通勤中の
ケガなどには
健康保険は
使えないよ!!

健康保険こそがわれわれの
暮らしを支えているっ!!

なるほど

すごい
大げさだな

■医療費支払いのしくみ



医療機関の受診はマイナ保険証で

保険証の廃止により、医療機関の受診はマイナ保険証が基本になります。マイナ保険証は、「保険証等利用登録」を行ったマイナンバーカードのことです。利用登録は初回のみで、一度行えばずっとマイナ保険証として利用できます。ただし、マイナンバーカード本体およびその電子証明には有効期限があります（発行日から10回目および5回目の誕生日）。市区町村から更新の案内が届いたら、すぐに手続きをお願いします。

保険証等利用登録

マイナンバーカードの保険証等利用登録は、「マイナポータル」で行うことができます。右記のいずれかの方法で受診の前に利用登録を行ってください。登録の際はマイナンバーカードが必要です。

まだマイナンバーカードの交付を受けていない場合は、まずは交付申請を行い、カードの交付を受けてください。

※マイナポータルは、マイナンバーカードを使ってオンラインで行政手続きなどが行えるWEBサイトです。

保険証等利用登録の主な方法

- **スマートフォンで**
  マイナポータルアプリから行えます。
- **医療機関で**
  顔認証付きカードリーダーで行えます。
- **セブン銀行ATMで**
  コンビニ等に設置されたセブン銀行のATMで行えます。

マイナ保険証以外の受診方法

医療機関の受診方法はマイナ保険証が基本となりますが、以下の方法でも受診ができます。

❶交付済みの保険証
すでに交付されている保険証は、経過措置により令和7年12月1日までは使用できます。経過措置の期間中に資格を失った場合は、その時点で使用できなくなります。

❷資格確認書
マイナンバーカードを取得していない、保険証等利用登録を行っていないなどマイナ保険証が利用できない場合には、健康保険の資格があることを証明する「資格確認書」が交付されます。医療機関の窓口で資格確認書を提示すると受診できます。

❸マイナ保険証と資格情報のお知らせ
マイナ保険証を利用できない医療機関では、マイナ保険証と資格情報のお知らせを窓口で提示することで受診できます。資格情報のお知らせだけでは受診できませんのでご注意ください。

※他人と貸し借りをして受診するなど不正利用は刑法により詐欺罪で罰せられますので、絶対に行わないでください。

こんな時には手続きを

次のようなときには、事業主を通じて健保組合に手続きを行います。提出書類以外に各種証明書類が必要な場合もあります。

ケース	提出書類	提出期限
資格確認書の交付（再交付）を受けたい	資格確認書（再）交付申請書	速やかに
結婚などで氏名が変わった	被保険者氏名変更届	速やかに
結婚や出産などで被扶養者に増減があった	被扶養者（異動）届	速やかに
退職や死亡で被保険者の資格を失った	資格喪失届 ※有効な保険証・資格確認書がある場合は返却する	5日以内

健康保険が使えない場合

病気やケガと見なされないものは健康保険が使えない

病気やケガと見なされず、治療の対象にならないものは健康保険が使えません。治療が必要な場合でも業務上や通勤途中の病気やケガは労災保険の対象となるため、健康保険からの給付は受けられません。

※介護保険から同様の給付が受けられる場合には、重複して健康保険の給付を受けることはできません。

❶病気やケガと見なされないもの

- 美容整形
- 健康診断や人間ドック
- 予防注射
- 正常な妊娠、出産　など

❷労災保険の対象のもの

- 業務上の事故により負傷した
- 通勤中に転倒してケガをした　など

ONE POINT

労災保険が適用される場合には、治療費が労災保険から給付されるため、原則として自己負担なしで治療を受けることができます。労災の認定は労働基準監督署で行います。

交通事故などでも健康保険が使えます

交通事故など加害者（第三者）の行為で生じた病気やケガの治療にも健康保険は使えます。ただし、健康保険で治療を受けるときには、必ず健保組合に連絡して「第三者行為による傷病届」を提出します。また、示談の前に健保組合に相談してください。

加害者がいる病気やケガの治療費は加害者が賠償するべきものですから、健康保険では一時的に立て替え、後から加害者（その代理となる保険会社）に請求します。

ポイント

❶第三者行為による傷病届をただちに提出する

交通事故の場合は事故証明書など必要な書類を添付します。

❷示談は事前に健保組合に相談してから

正当な医療費の請求ができなくなってしまう可能性もあるため、事前に健保組合に相談してください。

接骨院にかかるとき

日常生活からくる肩こりでは
健康保険は使えません。
外傷性が明らかな負傷のみ
健康保険が使えます。
健康保険が使える範囲を
確認して
おきましょう。

健康保険が使える場合

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないもののみ。

- ◆骨折
- ◆捻挫
- ◆ひび（不全骨折）
- ◆打撲
- ◆脱臼
- ◆肉離れ（挫傷）

※骨折・ひび・脱臼は、緊急の場合をのぞき、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

健康保険が使えない場合

以下の場合は、全額自己負担となります。

- ◆日常生活からくる疲労や肩こり
- ◆スポーツなどによる筋肉疲労、筋肉痛
- ◆症状の改善がみられない長期にわたる施術
- ◆椎間板ヘルニアやリウマチ、神経痛、五十肩、関節炎などの疾病　など

注意!! 左記の傷病でも以下の場合は保険が使えません

注）保険医療機関で治療中のもの
注）過去の交通事故等による後遺症
注）勤務中、通勤途中の負傷（労災保険対象）

あ はき にかかるとき

あ：あんま・マッサージ・指圧
は：はり
き：きゅう（灸）

あんま・マッサージ・指圧・はり・きゅうの保険適用となる施術の支払い方法は、大阪府信用金庫健康保険組合では**【償還払い】**※です。
※患者が施術所で全額を支払った後、健康保険組合へ療養費を申請

健康保険が適用されるのは下記の場合のみです

はり・きゅうの場合

慢性病で、医師による適当な治療手段がない場合に限り健康保険が使える

対象となる疾病	神経痛・リウマチ・頸腕症候群 五十肩・腰痛症・頸椎捻挫後遺症

※神経痛・リウマチ等と同等の慢性的な痛みを主な症状とするものについては、上記以外でも認められることがあります。

あんま・マッサージ・指圧の場合

医療上、マッサージを必要とする症状に限り健康保険が使える

対象となる症状	筋麻痺・筋萎縮・関節拘縮など

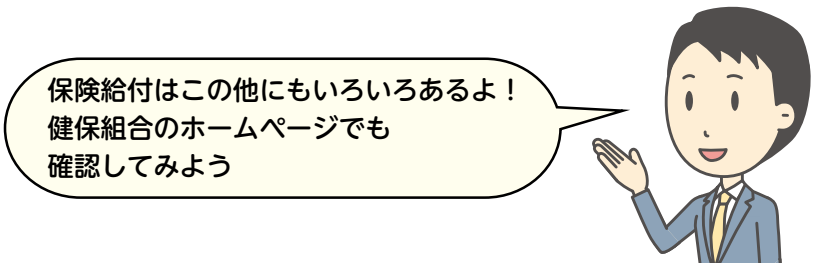
※ただし、可動域の拡大等、症状の改善を目的としていること。

◎保険医が交付する施術への「同意書」が必要です。疲労回復・慰安・予防を目的とする施術は保険適用の対象外となります。
また、同一疾病の治療やマッサージを同時に医療機関で行っている場合も対象外となります。

健康保険の給付

令和7年4月現在

	内　容	法定給付	当健保組合独自の給付（付加給付）
病気・けがのとき	保険医療機関にマイナ保険証等を提示すれば、被保険者・被扶養者ともに、医療費の一部を負担するだけで必要な医療を受けられます。 【自己負担割合】小学校入学前：2割 小学校入学後70歳未満：3割 70歳以上：2割（現役並み所得者は3割）	療養の給付 家族療養費	－
	窓口で支払った負担額が自己負担限度額を超えたとき、超えた分が払い戻されます。	高額療養費	－
	やむを得ない事情で医療費を立て替え払いしたときは、あとから払い戻しを受けられます。	療養費 家族療養費	－
	被保険者が療養のため4日以上仕事を休んで給料がもらえないとき、一定の期間、傷病手当金が支給されます。	傷病手当金	－
出産したとき	被保険者が出産したときには出産育児一時金が、被扶養者が出産したときには家族出産育児一時金が支給されます。	出産育児一時金 家族出産育児一時金	出産育児一時金付加金 家族出産育児一時金付加金
	被保険者が出産のため仕事を休んで給料がもらえないとき、一定の期間、出産手当金が支給されます。	出産手当金	－
死亡したとき	被保険者が死亡したときには、家族に埋葬料が支給されます。被扶養者が死亡したときには、被保険者に家族埋葬料が支給されます。 ※埋葬費の場合は埋葬料の範囲内で実費を支給	埋葬料（費） 家族埋葬料	埋葬料付加金 家族埋葬料付加金



私たちの健康保険組合の保健事業

病気にならないように、被保険者・被扶養者の方々の健康づくりを目的とした各種保健事業も実施しています。

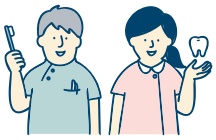
❶ 健康づくりや健康保険の知識の広報

当健保組合のホームページ

当健保組合の機関誌
「しんきんけんぽ」

❷ 病気の予防のための事業

- ◉生活習慣病健診
- ◉婦人科検診
- ◉保健・生活指導
- ◉健康相談
- ◉家庭用医薬品等の斡旋
- ◉歯科健診
- ◉メンタルヘルスカウンセリング
- ◉インフルエンザ予防接種の補助金



※上記の事業については機関誌
「しんきんけんぽ」をご覧ください。

❸ 体力づくり事業

※年度によっては、事業の内容や日程等の変更または開催を中止させていただく場合があります。

通年 K-POINT ウォーキングマイレージ

日々の歩数をK-POINTサイトに登録することでポイントが付与されます。
※詳しくは9ページへ

秋頃 ウォーキングイベント

詳細は後日ご案内します。

5月頃 マス釣り

被保険者と被扶養者（家族）を対象に実施します。

6月頃 ボウリング大会

各事業所の選抜によるボウリング大会を実施します。

❹ 保養施設との提携

利用方法・申し込み等は当健保組合ホームページをご覧ください。

- ◉関西サイクルスポーツセンター
- ◉健康保険組合
  大阪連合会契約夏期プール施設
- ◉スポーツクラブ ルネサンス
- ◉スパワールド
- ◉空庭温泉
- ◉スポーツクラブ JOYFIT

K-POINT

皆様の日々の健康づくりを応援する健康プログラムです。
毎日の歩数などを記録することでポイントが貯まり、賞品と交換できます。

※下記のポイント数は令和6年度の実績です。

1年間で最大
約5,000ポイント
貯まる！
※年度により変動することがあります

スパワールドなど
施設割引券のお申込みも
ここから！ご自宅へ直送！

ログインする
だけで**毎日**
ポイント
プレゼント！
※1日1回1ポイント

マス釣り・
ウォーキングイベント
などの申し込みもここから！

新規会員登録の方には
【オリジナル エコバッグ】
をプレゼント!
なくなり次第終了
※色・サイズは選べません。
あらかじめご了承ください。

最短1分で登録完了!!

1 登録がまだの方は……まずはここから **簡単登録！**

健康保険の資格情報（記号・番号）が記載されているもの（「資格情報のお知らせ」など）をお手元にご用意ください

パソコン
or
スマートフォン
から簡単登録!

（パソコンの場合）

ホームページの
バナーをクリック
→ **新規会員登録**
ボタンをクリック
→ 登録画面で
必要事項を
入力
→ **登録完了!!**

【登録対象者】被保険者／配偶者（被扶養者の認定を受けている方）／その他の40歳以上の被扶養者

2 **K-POINT** を貯めるには？

毎日ログインで
最大365ポイント**GET**

最大約3,800ポイント
ウォーキングで貯まる！
歩数を**K-POINT**サイトに登録
1,000歩=1ポイント
（1日最大10ポイント）

1,000ポイントまたは3,000ポイント
健診を受けると貯まる！※
対象：**被扶養者**
（40歳以上、75歳未満）

イベント参加で貯まる！
健康保険組合が実施する
健康づくりのイベントに参加
※状況により中止の場合があります。

※1/1～12/31に健診を受診された場合、翌年の3月末に健診ポイントとして1,000ポイントまたは3,000ポイントを自動付与いたします。

3 貯めたポイントを使う！

貯めたポイントに応じて**賞品をGET！**
交換した賞品は**ご自宅へお届け！**

※ポイントの交換期間が近くなりましたら、ご案内メールをお送りいたします。

Let's study! ジェネリック医薬品

病院で処方せんを受け取り薬局で薬を処方してもらうときは、
ジェネリック医薬品を選んでみませんか？ 薬剤師さんに相談してみてね。

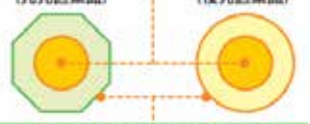
1 ジェネリック医薬品ってなぁ～に？

ジェネリック医薬品とは…

- 新薬の特許期間が終了した後に製造・販売される
- 開発費が安くすむから、価格も安くなる
- 国の定めた厳しい品質基準で承認されている

品質・有効性・安全性は同等

同じでなければいけないところ
有効成分の種類・量



違っていてもよいところ
添加剤・形・大きさ・色・味など

2 のみやすく工夫された薬もある！

錠剤の大きさを小さくしてのみやすく

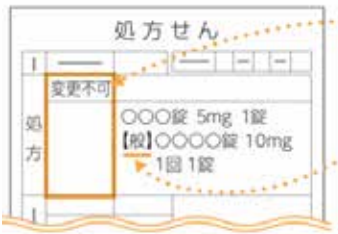
錠剤がのみにくい人はゼリー状や液状に

間違ってのまないように文字や色で工夫

味もにおいも形も改良されてのみやすくなった！

ACTION 処方せんをチェックしてみよう！

病院でもらった処方せんを見て確認！



変更不可の欄に「✓」や「×」がない薬

医薬品名の前に【般】と書かれてある薬

ジェネリック医薬品に変更できます

※新薬のすべてにジェネリック医薬品があるわけではありません。また、医師の治療上の方針で、ジェネリック医薬品に変更できない場合もあります。

令和6年10月より

医薬品(お薬)の患者負担の仕組みが変わりました

ジェネリック医薬品（後発医薬品）があるにもかかわらず、先発医薬品（新薬）の処方を希望される場合、ジェネリック医薬品との差額の4分の1が新たに患者負担となります。

ジェネリック医薬品をもっと知りたい方は…

かんじゃさんの薬箱
処方されたジェネリックを検索できます。▶▶▶

日本ジェネリック製薬協会
ジェネリックについて学べます。▶▶▶

なんか調子でーへんなぁ、最近…

もしかして
心が疲れているかも！？

当てはまる
項目にチェック！

★以下のような状態が、ほとんど毎日2週間以上続いている場合は
『こころの風邪』をひいている可能性があります

- □ 悲しく、沈んだ気分が抜けず自分は価値がないと感じる
- □ 何事にも興味が低下、人に会うのが楽しくない(性欲が減退)
- □ 疲れやすい、回復しない、理由なく体がだるい、頭が重い
- □ 仕事への意欲(やる気)・集中力・判断力が急低下した
- □ 眠れない、寝つきが悪い、早朝に目覚める(朝がつらい)
- □ お酒の飲み方が変わった、飲酒量が増えた
- □ 食欲がない(体重の急減)、過食になる(体重が増加)
- □ イライラする、焦る、不安感が頭から離れない

上記以外に、頭痛、腰痛、肩こり、首の痛み、手足のしびれ、めまい等の身体的な症状にあらわれることもあります。

ストレスと上手に付き合うポイント！

疲れた時に出る症状を把握しておく、疲れた時はとにかく休む

他人の評価を気にしすぎない、自分だけで悩みや課題を抱え込まない

物事(仕事)に優先順位を付けて上から順に片付ける

生活のリズムを大切にする(不規則な生活を送らない、良質な睡眠を確保する)

適度にからだを動かす(散歩、ストレッチ体操などを行う)

自分なりのリラックス法(音楽、入浴、趣味など)を見つけておく

気軽にカウンセラーに相談しよう！

**メンタルヘルス
カウンセリング**
（こころの電話健康相談）

専用電話
0120-926632

こころの耳

働く人の
メンタルヘルス
ポータルサイト

こころの耳　検索

厚生労働省

毎日をすこやかに過ごすための 睡眠5原則 ー成人版ー

第1原則
適度な長さで休養感のある睡眠を6時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保

第2原則
光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて

第3原則
適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを

第4原則
嗜好品とのつきあい方に気をつけてカフェイン、お酒、たばこは控えめに

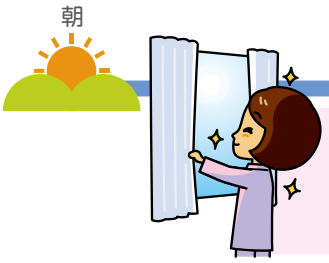
第5原則
眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を

睡眠環境・生活習慣・嗜好品に気をつけて、良い睡眠を！

良い睡眠のためにできることから始めよう

- 6時間以上の睡眠時間を確保する
- 睡眠休養感を高める

朝



規則正しい起床時刻を心がける（休日に夜ふかし・朝寝坊しない）

昼

日中は積極的にからだを動かす

夜

カフェイン・飲酒・喫煙を控える

夜間のパソコン・ゲーム・スマホ使用は避ける

就寝間際の夕食、夜食は控える

ストレスを寝床に持ち込まない

寝室はなるべく暗く心地よい温度に

睡眠時間を十分に確保しても、生活の妨げになるような睡眠の悩みが続く場合、治療を要する疾患が隠れていることもあるため医療機関に相談をしましょう。

医療費を節約するための5つのポイント

かかりつけ医・かかりつけ薬局を持つ

【かかりつけ医を持つとこんないいこと！】

①近所のかかりつけ医なら家族ぐるみで診てもらえる
②身近な存在だから何でも相談しやすい
③体質や生活習慣等、トータルに把握してもらえるので診断が適切
④特別料金がかからない
⑤必要に応じて専門機関を紹介してもらえる

休日・夜間の安易な受診を控える

軽度の症状にも関わらず診療時間外に受診することを「コンビニ受診」といいます。症状が軽い場合は一晩様子をみてみましょう。休日・夜間にケガや急な体調不良が起こった場合は下記に電話相談してみましょう。

子ども医療電話相談	救急安心センター
#8000	#7199

はしご受診をしない

はしご受診することを「ドクターショッピング」といいます。はしご受診すると ①医療費がかさむ ②検査が重なり体に負担 ③同じ（似た）薬が重複し副作用が出るなどデメリットも。どうしても心配なときはかかりつけ医に相談しましょう。

お薬手帳で管理する

2つ以上の薬を飲むと、飲み合わせによっては効果が弱まったり、逆に必要以上に強まったり、または副作用が生じることもあります。さらに、病気を治すために必要な薬量以上の「薬のもらいすぎ」を防ぐため、お薬手帳で管理しましょう。

おねだり受診をしない

患者のほうから、治療上必要のない注射や検査をお願いする「おねだり受診」は、余計な医療費が増えるばかりです。