

ご家庭にお持ち帰りになって、ご家族みなさまの健康増進にお役立てください

医療機関等の受診は マイナ保険証で!!



- 健康保険証の廃止前/廃止後の流れ
- 令和6年度の現況届について
- 「医療費のお知らせ」はスマホ・パソコンでご確認ください!
- 令和6年度医療費が変わります
- 正しいケアで歯周病予防
- ファミリー歯科健診でお口のケアをしませんか?
- 健康保険の適用となる施術について はり・きゅう・あんまマッサージ
- 令和5年度決算のお知らせ
- 第6回 歩Fes.大阪薬業けんぽウォーキング大会2024春 結果発表
- 2023年度版「健康スコアリングレポート」から見る当組合の健康課題
- RIZAPで生活習慣の改善と減量にチャレンジしませんか?
- 令和6年度契約プール施設一覧
- 薬業福祉共済会だより
- 2024GreenSeason(春～秋)日本スキー場開発グループ優待プラン

はじめよう
夏の自分ケア

「けんぽだより」はホームページでもご覧いただけます!

ホームページトップ画面の「けんぽだより」をクリックしてください!▶

▶けんぽだより

クリック

健康保険証は、令和6年12月2日に廃止されます

医療機関等の
受診は

マイナ保険証で!!



現行の健康保険証は令和6年12月2日に廃止され、同日以降を交付日とする健康保険証の新規・再発行は行われません。マイナンバーカードを取得していない方、健康保険証利用の申込手続きがお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行いましょ。

※マイナ保険証とは健康保険証の利用登録が完了しているマイナンバーカードを指します。

マイナ保険証にはメリットがたくさん



データに基づく適切な診断や処方が可能!

※本人が同意した場合のみ

- 特定健診や診療情報を医師と共有でき、重複検査などのリスクが減少する
- 薬剤情報を医師や薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与などのリスクが減少する
- 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携される

各種手続きも簡単・便利に!

- 転職などによる保険証の切替や更新が不要に
- 限度額適用認定証の手続きなしで、高額な窓口負担が不要に
- マイナポータルで、過去の健診・薬剤の処方・医療費の閲覧や医療費控除の手続きができる

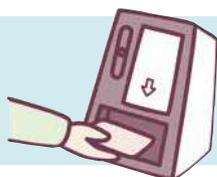
マイナ保険証の申請はカンタン

マイナンバーカードを保険証として使用するには申し込みが必要です。

● スマホから

詳細は下記サイトをご確認ください
https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html

● 医療機関・薬局の顔認証付カードリーダー



受診時に
申込OK

● セブン銀行ATM



マイナンバーカードをかざし、4桁の暗証番号を入力

健康保険証廃止後の 医療機関の受診方法

● マイナンバーカード(マイナ保険証)



マイナンバーカードを使って受診します。受診前にマイナポータルでマイナンバーカードを保険証として利用するための「利用申し込み」を行います(初回のみ)(左記参照)。

● 現在の健康保険証



経過措置として、健康保険証廃止後もすでに交付されている健康保険証についてはそのまま利用できます。期間は令和7年12月1日までです。

『資格確認書』(右頁参照)

マイナンバーカードを保有していない方や、マイナポータルで健康保険証の利用申し込みを行っていない方には、健康保険の「資格確認書」が交付されます。有効期限は5年以内で各健康保険組合が設定します。

※資格確認書の形状等は未定です。

マイナンバーカードに関するお問い合わせ

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
申請はこちらから

地方公共団体
情報システム機構



★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



健康保険証の廃止前／廃止後の流れ

「マイナンバーカード」と「健康保険証」との一体化により、従来の「健康保険証」の新規発行は、令和6年12月2日をもって廃止されます。以降は「マイナ保険証」（保険証利用登録したマイナンバーカード）を提示して医療機関等に受診していただくことが原則となります。

◆保険証廃止の前後に当組合から次の書面の送付・発行を予定しております。

廃止前

①『資格情報のお知らせ』の送付(対象者:被保険者および被扶養者全員)

廃止後

②『資格確認書』の発行(対象者:「マイナ保険証」を保有していない方)

①『資格情報のお知らせ』（令和6年10月までに一斉送付）

「マイナ保険証」には、医療機関等へ受診する際に必要な健康保険の記号・番号等の表示がありません。

今後「マイナ保険証」をご利用いただくにあたり、当組合に登録のある加入者情報（マイナンバーの下4桁を含む）をお知らせいたします。このお知らせは全ての方に安心してマイナンバーカードを保険証としてご利用していただけるようにすることを目的とするものです。

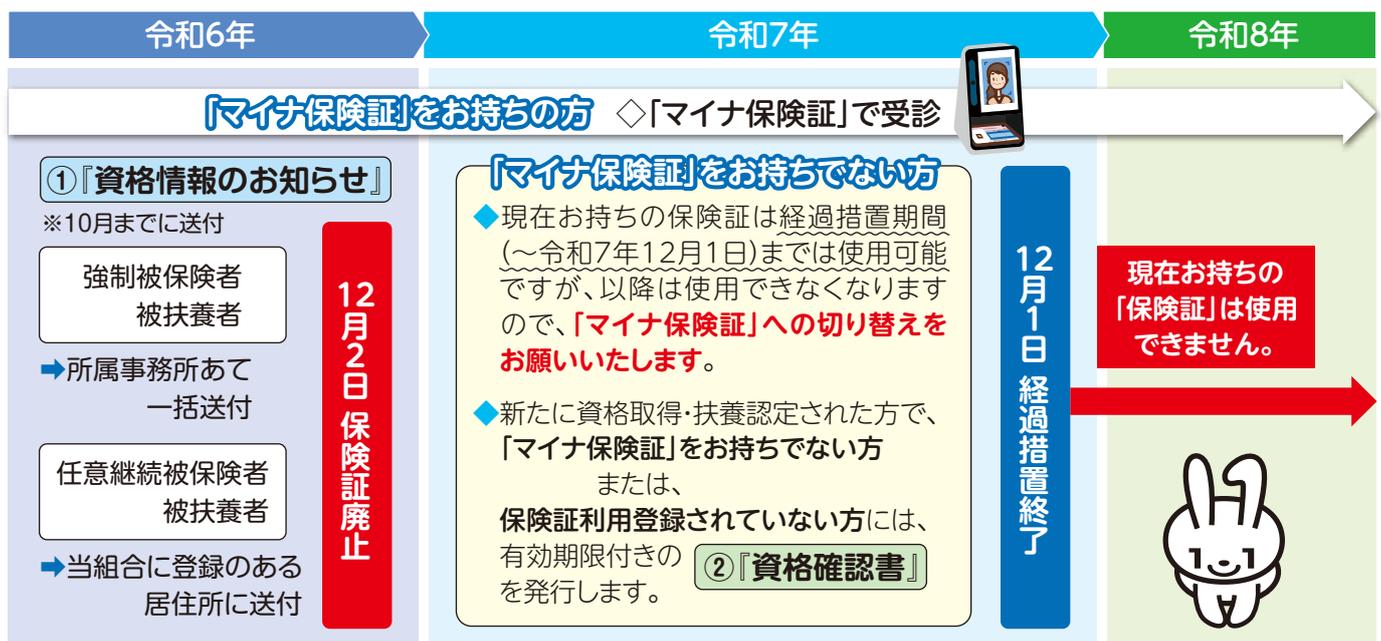
※令和6年12月2日以降も新規加入者へ『資格情報のお知らせ』（マイナンバー下4桁記載なし）を通知いたします。

②『資格確認書』（対象者に令和6年12月2日以降発行）

マイナンバーカードを保有していない、または、マイナンバーカードの保険証利用申し込みを行っていない等の理由により「マイナ保険証」が利用できない方に対して当組合が発行するものです。

「マイナ保険証」に代えて医療機関等に提示のうえ受診していただくこととなりますが、有効期限等が設定され、更新が必要であるなどの一定の制限がありますので「マイナ保険証」の利用をお願いします。

●マイナ保険証への移行に向けたスケジュール●



令和6年度の現況届について

被扶養者がおられる方につきましては、例年10月末を期限として、「被扶養者現況届」の提出をお願いしております。

令和6年は12月の保険証廃止に伴い、秋頃に被保険者・被扶養者全員に「資格情報のお知らせ」を送付し、ご確認いただくことから、現況届は例年の方式によらず簡略化を予定しております。

加入者の皆様におかれましては、被扶養者の認定要件を今一度ご確認ください、必要に応じて「被扶養者異動届(減)」をご提出くださいますよう、宜しくお願いいたします。

被扶養者だった家族が認定基準を満たさなくなった場合、すみやかな被扶養者の削除手続きが必要です。

削除手続きをせずに放置されていると、健保組合は資格を持たない人にも保険給付を行うことになり、健康保険料のムダ遣いになってしまいます。皆様におかれましては、認定基準を守り、健康保険の正しい適用にご協力くださいますようお願いいたします。

※削除手続きもれが発覚した場合、被扶養者でなくなる状況になった時点まで遡り、当組合が負担した医療費や健診費用を返納していただく場合があります。



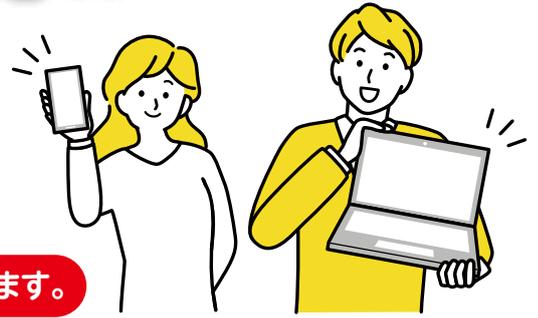
パートやアルバイトで働いていても健康保険に加入する場合があります

令和6年10月から、健康保険の加入基準が緩和され、右記の要件すべてに該当する短時間労働者も加入対象になります(学生は除く)。該当する方はパート先・アルバイト先等の健康保険の被保険者になり、当組合の被扶養者から外れることとなりますので、必ず届け出てください。



- ①週の所定労働時間が20時間以上
- ②月額賃金が8.8万円以上
(年収106万円以上)
- ③勤務期間(見込)が2カ月以上
- ④勤務先の従業員数が51人以上
(令和6年9月までは101人以上)

「医療費のお知らせ」は スマホ・パソコンで ご確認ください!



※従来の紙の「年間医療費のお知らせ」は廃止となっております。

「MY HEALTH WEB」登録サイトはこちらから!

スマホの場合



パソコンの場合

<https://daiyaku-kenpo-oauth.mhweb.jp/oauth/activation>

まず、「**MY HEALTH WEB**」の登録が必要だよ!
「医療費のお知らせ」の確認方法は右の二次元
バーコードからマニュアルを確認してね

「マニュアル・Q&Aはこちら

医療費通知確認
マニュアル



医療費のお知らせの
WEB化に関するQ&A



医療費明細は毎月更新されます!

- スマホで手軽に医療費がチェックできます
- 診療月の3カ月後の下旬から確認できます
- 過去の受診分も確認できます

毎月の医療費が
わかる!



診療月	診療区分	医療機関名	診療科目	日数 (日数)	診療時間外 診療時間外 診察料	診療時間内 診療時間内 診察料	診療時間外 診療時間外 処方料	診療時間内 診療時間内 処方料	診療時間外 診療時間外 検査料	診療時間内 診療時間内 検査料	診療時間外 診療時間外 その他	診療時間内 診療時間内 その他
健康	内診	***医療	R04.00	1日	4,020	3,210	0	0	0	0	0	0
健康	注射	***クリニック	R04.00	1日	5,720	4,370	0	0	0	0	0	0
合計					9,740	7,580	0	0	0	0	0	0

PDFダウンロード/印刷

確定申告にも使える!

● 電子申告の場合

e-Tax 用の医療費通知データをダウンロード
できます



● 書面申告の場合

医療費明細 (PDF) をプリントアウトして、
添付資料として使えます



プリントアウトも
できる!

制度改正

令和6年度 医療費が変わります



医療サービスの公定価格である「診療報酬」は、原則2年に一度改定されます。令和6年度は改定の年に当たり、医療従事者の人件費などにあたる「本体」部分が**0.88%引き上げ**られることになりました。

みなさんが受診する際に関連する主な変更点をご紹介します。

令和6年 **6月** からの変更

▶ 初診料・再診料の引き上げ

医療従事者の賃上げや人材確保の実現のため、初診料、再診料などが引き上げられます。

また、賃上げ実現など一定の基準を満たした医療機関は、初診60円、再診20円を加算できるようになります。



	初診料	再診料
現行	2,880円	730円
令和6年6月～	2,910円+加算60円	750円+加算20円

※患者負担は上記の3割(未就学児・70～74歳の現役並み所得以外の方は2割)の金額です。

▶ マイナ保険証利用で医療費が安く

マイナ保険証を利用すると、従来の保険証で受診するよりも医療費が安くなります。



	初診料	再診料
現行の加算	従来の保険証 40円 マイナ保険証 20円 *月1回	なし
令和6年6月～の加算	従来の保険証 30円 マイナ保険証 10円	従来の保険証 20円 マイナ保険証 10円

※患者負担は上記の3割(未就学児・70～74歳の現役並み所得以外の方は2割)の金額です。
※医療DX(デジタルトランスフォーメーション)を推進する体制を整備している医療機関では80円(初診)が加算されます。

マイナ保険証で受診する際、患者が同意をすれば、過去の健診や処方薬の情報を医療機関が確認することができ、**より効率的に質の高い医療を受けられる**ようになり、費用も安くなります。

▶ 入院時の食事代が引き上げ

入院時の食事代は長年据え置かれてきましたが、食材費等の高騰を受け、1食あたり30円引き上げられます(一般所得者の場合)。

	保険給付(栄養管理)	自己負担(食材費等)	計
現行	180円	460円	計640円
令和6年6月～	180円	490円	計670円



令和6年 **10月** からの変更

▶ 患者が希望して先発薬を使うと負担大

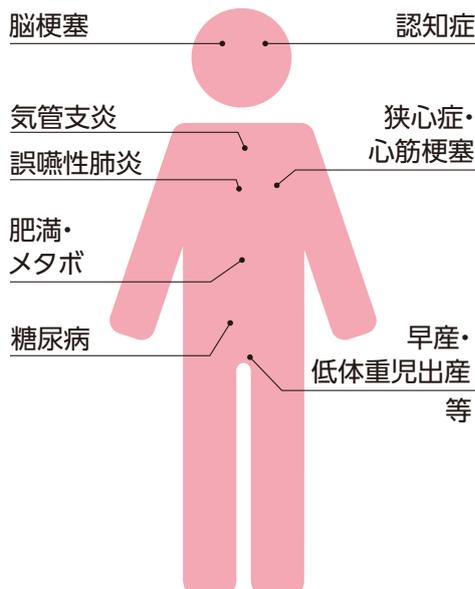
成分が同じで安価な「ジェネリック医薬品」があるにもかかわらず、価格の高い「先発薬」を選んで処方してもらう場合には、ジェネリック医薬品との差額のうち4分の1にあたる金額が患者負担となります(対象は表参照)。先発薬を選んだ場合の自己負担額が、従来以上に大きくなります。

対象となる先発薬	<ul style="list-style-type: none"> ●ジェネリック医薬品が登場して5年以上経過している先発薬 ●ジェネリック医薬品への置き換えが50%以上となった先発薬
対象とならないケース	<ul style="list-style-type: none"> ●医療上の必要性があって先発薬を使う場合 ●薬局にジェネリック医薬品の在庫がない場合

正しいケアで歯周病予防

歯周病とは、歯垢のなかの歯周病菌の感染によって、歯肉が炎症を起こし、歯の土台となる骨が溶けていく状態のことをいいます。歯周病は放っておくと、歯が抜け落ちるだけでなく、糖尿病や心疾患など、全身の病気の発症や悪化にもつながります。毎日のセルフケアとともに、定期的に歯科健診を受けて歯や歯ぐきの状態をチェックしましょう。

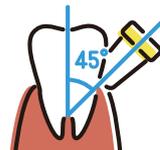
歯周病が及ぼす影響



毎日のセルフケア

◆歯と歯ぐきの境目を重点的に磨く

歯ブラシの毛先を歯と歯ぐきの境目に45度の角度で当て、小刻みに動かしながら軽い力で磨きましょう。



◆歯みがきツールを使いこなそう

- 歯ブラシ
大きさや硬さなど様々ですが、基本は「ふつう」の硬さを選ぶとよいでしょう。
- 歯間ブラシ
歯間の根元に三角形のすき間がある方におすすめです。
- デンタルフロス
歯ブラシや歯間ブラシが入りにくい狭い部分におすすめです。



◆寝る前はとくに念入りに

一番大切なのは「就寝前」の歯みがき。就寝中は唾液の分泌が減り細菌が繁殖しやすいため、寝る前に細菌を減らすことが大切です。

ファミリー歯科健診でお口のケアをしませんか？

当組合ホームページやMY HEALTH WEBでご案内のとおり現在、令和6年度前期ファミリー歯科健診の申し込みを受け付けています。健診を受診して歯周病予防に努めましょう!!



実施要領はこちら



<https://00m.in/vaQMh>

申し込みはこちら



PC・スマホ用
<https://00m.in/IZOfH>



携帯用
<https://00m.in/dlcSB>

- 対象者：当組合の被保険者・被扶養者（大阪薬業健康保険組合の保険証をお持ちの方）
- 費用：無料

注意事項

- ◆ 申込時の所属健康保険組合名は必ず「大阪薬業健康保険組合」を選択してください。
- ◆ 申込内容の変更やキャンセルについては、予約受付メールに記載の連絡先に必ずご連絡ください。

お問い合わせ先：健康管理課 ☎06-6941-6352

健康保険の適用となる施術について

はり・きゅう・あんまマッサージ



健康保険で鍼灸師等の施術を受けるには、医師の同意書が必ず必要になります。
また、施術が長期にわたる場合には、6カ月ごとに文書による医師の再同意が必要になります。
なお、保険医の同意のある期間に受けた施術であっても、当組合が厚生労働省の通知に基づく審査により「保険適用と認められない」と判断した場合は、施術料の全額について自費となります。

● 下記の疾病に対する施術に限られます ●

はり・きゅう

- 神経痛 ● 五十肩
- リウマチ ● 腰痛症
- 頸腕症候群
- 頸椎捻挫後遺症



慢性病があって、医師による適切な治療手段のない場合に限られます。

あんま・マッサージ

- 関節拘縮
- 筋麻痺



関節が自由に動かなかったり、筋肉が麻痺している症状に対する施術で、医療上マッサージが必要と認められた場合に限られます。

施術を受けた際には、通院のたびに領収証を必ず受け取り、受けた治療の記録になるので大切に保管しておきましょう。後日、当組合から治療内容についてお尋ねすることもあります。健康保険の適正な運営のためにご協力をお願いします。



申請方法：償還払い

患者が施術所で全額を支払い、後日当組合へ療養費を申請する

医療機関で鍼灸等の
施術に関する「医師の同意書」
の交付を受ける

施術を
受ける

施術費用を全額
支払「領収証」を
受領する

1カ月単位で
「療養費支給申請書」
を申請する

※施術内容の証明を
もらってください。

※医師の同意書、領収証等
の添付が必要です。

当組合にて審査のうえ、
支給決定を行います

- 内容確認等のため、支払いは最短で施術月から3カ月以降となります。
- 審査の結果により、一部または全額不支給となる場合がございます。

お問い合わせ先:現金給付課 ☎06-6941-5005 神戸支部 ☎078-221-6100 京都支部 ☎075-801-2905

令和5年度

決算のお知らせ

令和6年7月10日に開催された第177回組合会において、令和5年度の決算および事業結果が承認されました。



健康保険

収入合計 647億7,307万円
(積立金からの繰入金48億円を含みます)
支出合計 610億4,579万円
決算残金 37億2,728万円
経常収入 579億5,652万円
経常支出 602億7,087万円
経常収支 ▲23億1,435万円

基礎数値

被 保 険 者 数	101,605人
平均標準報酬月額	381,375円
1人あたり標準賞与額	1,349,772円
保 険 料 率	98.0/1000

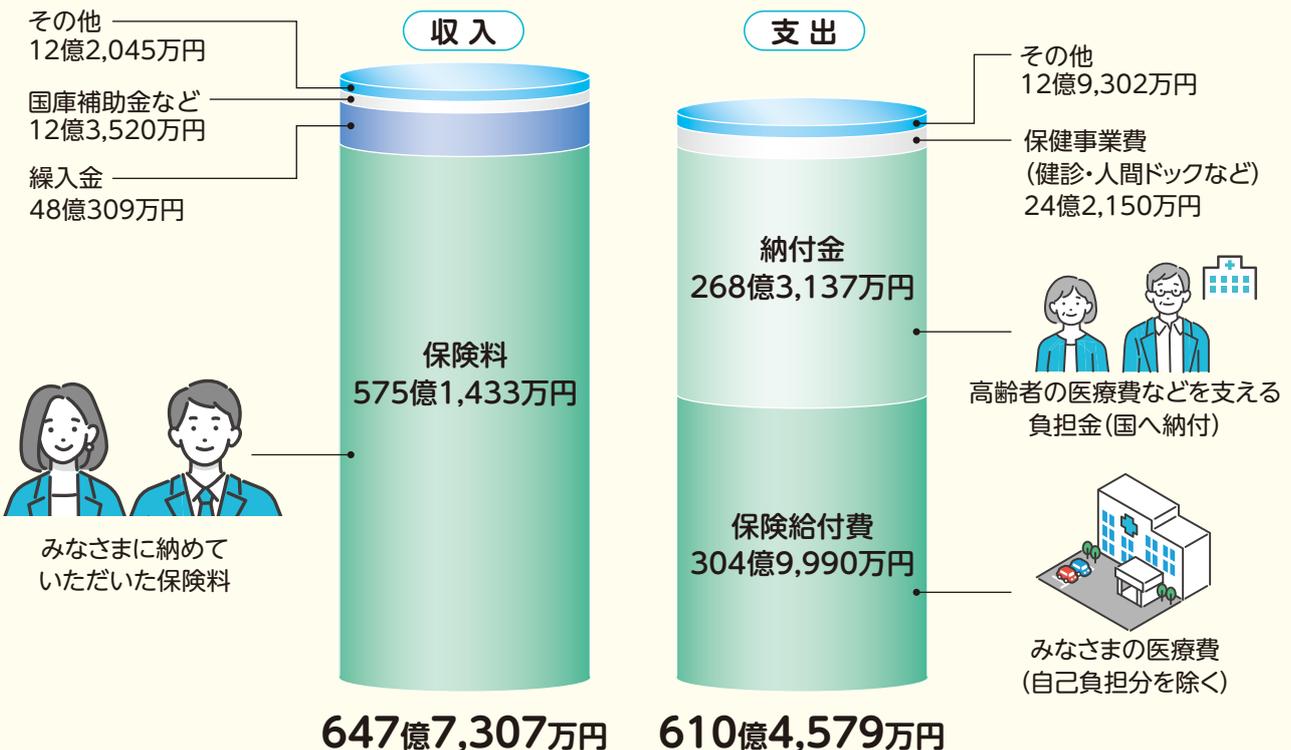
令和5年度は、近年大幅に増加している保険給付費が、呼吸器系疾患の急増や高額薬剤の利用増加等により9億9,242万円増加しました。

高齢者の医療費等を支える納付金についても24億2,070万円と大きく増加し、経常収支差引額は23億1,435万円の赤字(前年度比4億1,394万円増加)となりました。

今後も高齢者の増加に伴い、納付金の増加が見込まれることから、高齢者医療制度による過重な負担の見直しが求められるところです。



令和5年度決算の概要 健康保険



介護保険

収入合計	77億4,021万円
支出合計	69億6,643万円
決算残金	7億7,378万円
保険料収入	72億4,003万円
介護納付金	69億6,541万円
差し引き	2億7,462万円

基礎数値

被 保 険 者 数 (40歳以上65歳未満)	75,631人
平均標準報酬月額	431,622円
1人あたり標準賞与額	1,554,063円
保 険 料 率	19.0/1000

決算残金7億7,378万円は全額準備金に積み立てました。



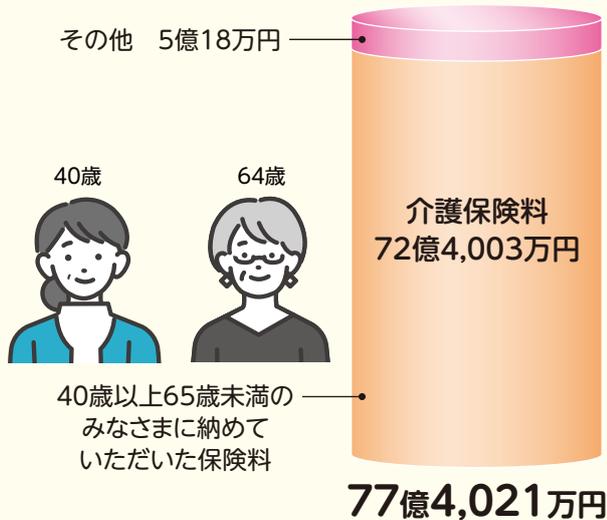
※介護納付金とは

40歳以上65歳未満の第2号被保険者が負担する保険料については、国が必要な年間の総費用を計算し、医療保険者ごとに支払うべき総額を介護納付金として割り当てます。各健康保険組合は、賦課された介護納付金を賄えるように介護保険料率を設定し、介護保険料を徴収して国に納めます。その保険料を使って、介護保険制度の保険者である市区町村が要介護認定や介護サービスの提供などを行います。

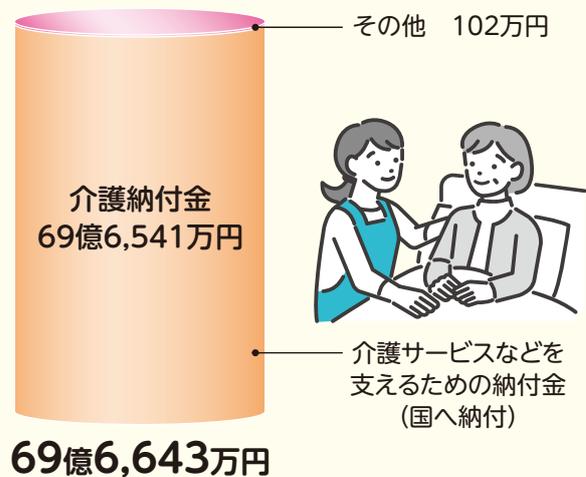
介護保険制度において健康保険組合に保険者としての機能はなく、介護保険料の徴収事務を代行しているだけの役割となっています。

令和5年度決算の概要 介護保険

収入



支出



令和6年4月 事業状況

保険給付1人あたり額には、前期高齢者納付金等を含む

		大 阪	神 戸	京 都	合 計
事業所数 (件)		610	85	65	760
被保険者数 (人)	男	57,198	7,374	4,940	69,512
	女	27,364	2,919	2,758	33,041
	計	84,562	10,293	7,698	102,553
平均報酬月額 (円)	男	423,894	429,108	377,873	421,177
	女	297,129	298,873	246,220	293,034
	計	382,873	392,175	330,705	379,891
保険料(給与分)1人あたり額 (円)		37,522	38,433	32,409	37,229
保険料(賞与分)1人あたり額 (円)		4,631	1,621	227	3,999
保険給付1人あたり額 (円)		45,079	46,444	46,320	45,309
扶 養 率		0.75	0.84	0.68	0.75

第6回



大阪薬業けんぽ

ウォーキング大会2024 春

結果発表



たくさんのご参加
ありがとうございました。
ウォーキングを習慣化させて
健康増進に努めましょう!!

総エントリー者数

1,508名

総エントリーチーム数

171チーム

<上級>

総歩数が
45万歩以上の方

1,500ポイントget!

342名

<中級>

総歩数が35万歩以上
44万9,999歩以下の方

1,000ポイントget!

212名

<初級>

総歩数が25万歩以上
34万9,999歩以下の方

500ポイントget!

339名

<チーム賞>

チームの平均歩数が
30万歩以上のチーム全員

500ポイントget!

122チーム
(412名)

<応募賞>

写真や川柳・短歌を
ご応募いただいた方全員

100ポイントget!

69名

歩
fes
川柳・短歌

あと2km
負けないぞ 息子と競争
akkōさん

健康を チームで目指し
競い合う
まつむらさん

帰り道 歩く決意も
バスが来る
こっさんさん

脱スマホ 視線を上げて
歩こうよ
こーたさん

歩けども 土日の歩数
少なすぎ
ヨナスさん

ダイエット法 減塩 採菜
あと歩フェス
ぼよんさん

順位知り
よれたシューズの 紐結ぶ
明日は負けない 風薫る朝
ピクルスさん

歩fes.の
初日雨降り どうしよう
歩く? 電車? ...やっぱ歩こう!!
D7500556さん

前回の 記録を目指す 個人戦
先輩を超えるチャンスが
やってきた
MUR62さん

薫風が 滲て判明 知覚過敏
次なる目標 お口も健康
hollyさん





▲もーりーロバートソンさん



▲蜃気楼さん



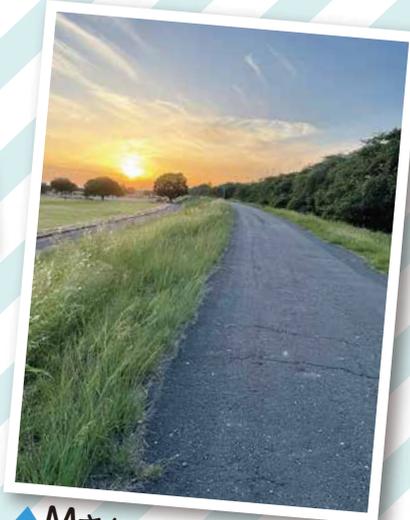
▲のぐしんさん



▲chocolatさん



▲とりじんさん



▲Mさん



▲PINGさん



▲アヤタさん



▲じゅんちよすさん



▲こば58さん



ご応募いただいた写真、川柳・短歌の中でこちらに掲載できなかった作品につきましては、大阪薬業健康保険組合ホームページにてご紹介します。



2023
年度版

(2022年度実績分)

「健康スコアリングレポート」

厚生労働省から「健康スコアリングレポート」が届きました。このレポートでは、当組合作成の『健康レポート』とあわせて、健康づくりにご活用ください。

顔マークの見方



良好



中央値と
同程度



不良

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を

特定健診・特定保健指導



総合組合順位

163位/255組合

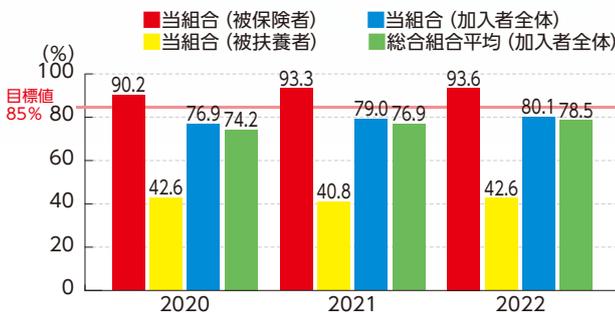
全組合順位

977位/1,378組合

特定健診の実施率

1ランクUPまで(*1)

あと 3,678人



特定健診の実施率	2020	2021	2022
当組合	76.9%	79.0%	80.1%
	87位/253組合	94位/253組合	103位/255組合
総合組合平均	74.2%	76.9%	78.5%

被扶養者の低い実施率が全体の実施率を引き下げています。被扶養者のみなさまも年に一度は必ず健診を受けましょう。

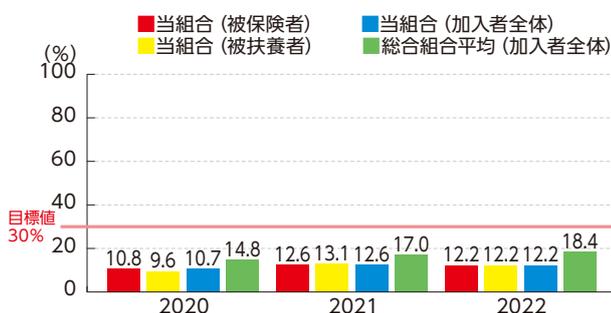
今年度、各種健康診断を
まだ受診されていない方は
年度末までに必ず受診してください！

5月下旬に40歳以上の被扶養者のみなさまへ、各種健診のご案内をお送りしています。健診のお申し込みの際にぜひご活用ください。

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで(*1)

あと 165人



特定健診の実施率	2020	2021	2022
当組合	10.7%	12.6%	12.2%
	144位/253組合	140位/253組合	166位/255組合
総合組合平均	14.8%	17.0%	18.4%

特定保健指導は、被保険者・被扶養者ともに前年度から横ばいで、目標値の30%にはまだ大きな差があります。

このままでは健康保険料が
増えてしまうかもしれません！

健診・保健指導ともに、実施率が低い健保組合は、後期高齢者医療制度への拠出金増というペナルティを課されることになっています。

万一、ペナルティを課されると、みなさまから納めていただく保険料が増えてしまうかもしれません。

そうならないためにも、ご自身の健康のためにも、**みなさま一人ひとりが、必ず健診と保健指導を受けてくださいますようお願いいたします。**

(*1) “ランクUP”は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(実施人数)を記載

●目標値は、第3期(2018～2023年度)特定健康診査等実施計画期間における厚生労働省が定める保険者種別目標。

●順位は、保険者種別(単一・総合)目標の達成率の高い順にランキング。

から見る当組合の健康課題

全国の健保組合との比較をご覧いただけますので、



高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。

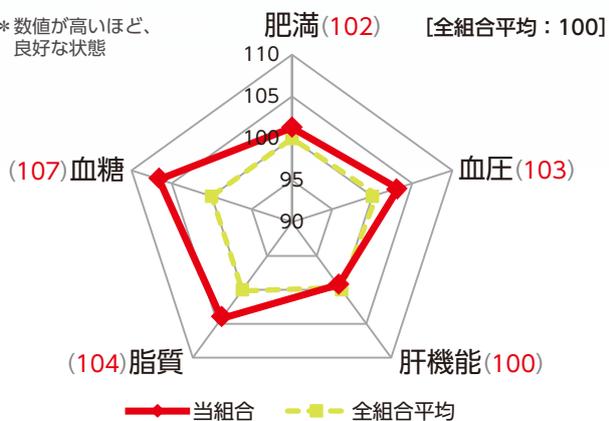
当組合の健康状況

生活習慣病リスク保有者の割合(2022年度)

健康状況



*数値が高いほど、
良好な状態



リスク	良好	← 中央値と 同程度	→ 不良
肥満リスク	😊	😐	😞
血圧リスク	😊	😐	😞
肝機能リスク	😊	😐	😞
脂質リスク	😊	😐	😞
血糖リスク	😊	😐	😞

※ 2022年度に特定健診を受診した方だけのデータを集計。
※ ()内の数値は、全組合平均を100とした際の当組合の相対値。

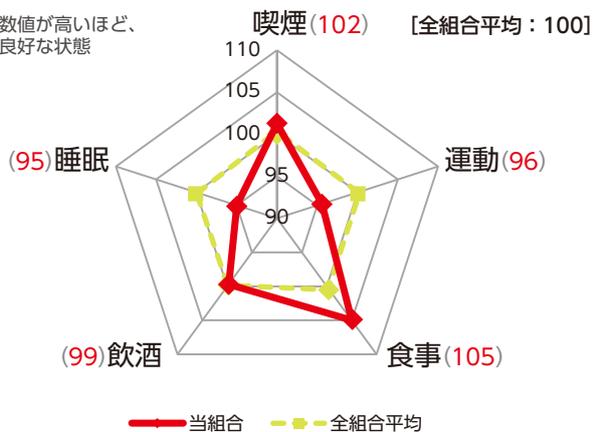
当組合の生活習慣

適正な生活習慣を有する方の割合(2022年度)

生活習慣



*数値が高いほど、
良好な状態



リスク	良好	← 中央値と 同程度	→ 不良
喫煙習慣リスク	😊	😐	😞
運動習慣リスク	😊	😐	😞
食事習慣リスク	😊	😐	😞
飲酒習慣リスク	😊	😐	😞
睡眠習慣リスク	😊	😐	😞

※ 2022年度に特定健診を受診した方だけのデータを集計。
※ 生活習慣データについては、一部任意項目であるため、健保組合が保有しているデータのみで構成。
※ ()内の数値は、全組合平均を100とした際の当組合の相対値。

※健康スコアリングレポートとは

各健保組合の加入者の健康状態や予防・健康づくりへの取り組み状況について、他の健保組合と比較したデータを見える化したものであり、企業と健保組合が従業員等の予防・健康づくりに向けた連携を深めるためのコミュニケーションツールです。
このレポートは、40歳以上の被保険者と被扶養者のデータをもとに作成しています。

特定保健指導の対象となられた方へ



で生活習慣の改善と減量に チャレンジしませんか？

当組合では令和6年度の健診受診分から…

RIZAPの特定保健指導が始まります!!

特定保健指導
ってなに？

特定保健指導は健診の結果、メタボリックシンドロームと判定されたものの、生活習慣の改善でメタボから脱却できる方を対象とした生活習慣改善プログラムです。対象者のサポートは保健師等、専門職が行います。

対象
40~74歳



- RIZAPでの特定保健指導は事業所単位でお申し込みください
- RIZAPでの特定保健指導は当組合の被保険者(本人)のみご利用いただけます
※被扶養者(家族)、任意継続被保険者はご利用いただけませんので、ご了承ください。



RIZAPのココがオススメ!

01 結果が出る プログラム

RIZAPの特定保健指導は、面談を含めてスマートフォンやタブレットなどICTを活用したオンライン実施のみとなります。

初回面談で一人ひとりの「なりたい理想の姿」を引き出し、長期目標と3カ月後の短期目標を設定します。参加者の進捗に応じて計画を修正し、挫折することなく目標達成へと導きます。



02 アプリの活用

参加者には、食事管理(日常の3食+間食)と運動実践を行っていただけます。

自身に合った運動方法がいつでも動画で見られ、体組成情報も確認できます。

体組成情報や日々の行動記録を基に、担当トレーナーが個人の状態に合わせた的確なアドバイスを行います。



03 chocoZAPの 活用

『スターターキット』として

- ①体組成計
- ②ヘルスウォッチ
- ③テキスト
- ④メジャー

を配付します。さらに、スポーツジムの『chocoZAP』を最大4カ月無料でご利用いただけます。



現代人は**全ての方が** 生活習慣病**リスク**に晒されています!!

特定保健指導の対象とならなくても、**次のことに注意して、**
生活習慣病の**予防に努め**ましょう!!

01 健康的な食事習慣を身につけましょう

- 野菜や果物をバランスよく摂取し、食事の多様性を意識しましょう。
- 高カロリー・高脂肪の食品は控え、食物繊維を豊富に含む食材を選びましょう。

02 定期的な健康診断を受けましょう

- 40歳未満でも定期的な健康診断を受けることで、早期発見・早期対応が可能です。
- 血糖値、血圧、コレステロールなどのチェックを怠らぬに行いましょう。

03 睡眠とストレス管理を意識しましょう

- 睡眠不足は生活習慣病のリスクを高めます。毎日7~8時間の睡眠を心がけましょう。
- ストレスは飲酒量や喫煙本数の増加、過食など、行動面に現れることもあり、このような生活習慣の乱れが生活習慣病の発症や悪化につながることもあります。リラクゼーション法や趣味を楽しむ時間を持ちましょう。

04 適度な運動を心がけましょう

- 週に数回、30分以上の有酸素運動を行いましょう!ウォーキングやサイクリングなどがおすすめです。
- 筋力トレーニングも大切です!筋肉をつけることで基礎代謝が上がり、生活習慣病の予防につながります。

適度な運動・トレーニングといえば…!!

法人会員プランのご案内



入会金+事務手数料が
無料!



入会金が **無料!**

ブランド	レギュラープラン	
	入会金・事務手数料	コース料金
chocoZAP	入会金 無料 (3,000円→0円) 事務手数料 無料 (2,000円→0円)	—
RIZAP	入会金 無料 (55,000円→0円)	2週間トライアルコース利用可能 (54,780円)
RIZAP WOMAN		—
RIZAP GOLF		
RIZAP ENGLISH		
RIZAP COOK		
EXPA	入会金 無料 (11,000円→0円)	2カ月間 無料 (最大34,220円→0円)
RIZAPコレクション	特別価格にて利用可能	

※ご利用に当たりご自身でご契約をしていただく必要があります。

「クーポンコード」は、「MY HEALTH WEB」にてご確認くださいか、施設課(06-6941-5002)にお問い合わせください。

お問い合わせ先:(健診・特定保健指導)健康管理課 ☎06-6941-6352 (フィットネスジム)施設課 ☎06-6941-5002

令和6年度

契約プール施設一覧

契約プールの共通割引券を配布しています。契約先・割引有効期間・利用者負担額等は下記のとおりです。お申し込み方法などにつきましては、当組合ホームページおよび「MY HEALTH WEB」に掲載していますので、ご確認ください。



割引有効期間 令和6年7月13日(土)～8月31日(土)

関西地域

プール名称	利用者区分	利用種別	一般料金	利用者負担額	現地問い合わせ先	所在地
関西サイクルスポーツセンター ファミリープール“フォレ・リゾ!”	大人(中学生以上)	入場+プール	1,800円	900円	0721-54-3101	大阪府河内長野市 天野町1304
	小人(小学生)		1,200円	600円		
	幼児(3歳～未就学児)		1,000円	500円		
まほろば健康パーク ファミリープール	大人(中学生以上)	プール	860円	400円	0743-59-0036	奈良県大和郡山市 宮堂町310
	小人(4歳～小学生)		420円	200円		
尼崎スポーツの森 ウォーターパーク“アマラゴ”	大人	プール	1,300円	700円	06-4869-3122	兵庫県尼崎市 扇町43
	中・高校生		800円	400円		
	小学生		700円	300円		
	高齢者(70歳以上)		800円	400円		

※未就学児は保護者1人につき2人まで無料。それ以上の人数につきましては施設に直接お問い合わせください。

中京地域

プール名称	利用者区分	利用種別	一般料金	利用者負担額	現地問い合わせ先	所在地
ナガシマスパーランド ジャンボ海水プール	大人(中学生以上)	入場+プール	4,500円	2,300円	0594-45-1111	三重県桑名市長島町 浦安333
	小人(小学生)		3,000円	1,500円		
	幼児(2歳～未就学児)		1,700円	900円		

※クーラーボックス、イス・テーブル、テント類の持ち込みはできません。

関東地域

プール名称	利用者区分	利用種別	一般料金	利用者負担額	現地問い合わせ先	所在地
大磯プリンスホテル 大磯ロングビーチ A期間 7月16日(火)～19日(金)	大人	入場+プール	4,300円	2,100円	0463-61-1111	神奈川県中郡大磯町 国府本郷546
	中・高校生		2,900円	1,500円		
	シニア(65歳以上)・小学生		2,300円	1,200円		
	幼児(3歳～未就学児)		1,100円	600円		
大磯プリンスホテル 大磯ロングビーチ B期間 7月13日(土)～15日(月)、 20日(土)～26日(金)、29日(月)～31日(水)、 8月の平日(C期間を除く)	大人	入場+プール	4,500円	2,100円	0463-61-1111	神奈川県中郡大磯町 国府本郷546
	中・高校生		3,000円	1,500円		
	シニア(65歳以上)・小学生		2,400円	1,200円		
	幼児(3歳～未就学児)		1,200円	600円		
大磯プリンスホテル 大磯ロングビーチ C期間 7月27日(土)、28日(日)、 8月12日(月)～16日(金)、8月の土日	大人	入場+プール	4,700円	2,100円	042-558-6511	東京都あきる野市 上代継600
	中・高校生		3,100円	1,500円		
	シニア(65歳以上)・小学生		2,500円	1,200円		
	幼児(3歳～未就学児)		1,300円	600円		
東京サマーランド 夏季B期間 7月13日(土)～8月2日(金)、 8月の平日(C期間を除く)	大人(高校生～64歳)	入場+プール	4,700円	2,500円	042-558-6511	東京都あきる野市 上代継600
	中学生		3,900円	2,000円		
	小学生		3,200円	1,700円		
	幼児(3歳～未就学児)・ シニア(65歳以上)		2,100円	1,100円		
東京サマーランド 夏季C期間 8月8日(木)～18日(日)、 8月の土日	大人(高校生～64歳)	入場+プール	5,400円	3,000円	042-558-6511	東京都あきる野市 上代継600
	中学生		4,700円	2,500円		
	小学生		3,800円	2,000円		
	幼児(3歳～未就学児)・ シニア(65歳以上)		2,800円	1,500円		

東北地域

プール名称	利用者区分	利用種別	一般料金	利用者負担額	現地問い合わせ先	所在地
スパリゾート ハワイアンズ	大人(中学生以上)	入場+プール	4,120円	2,300円	0570-550-550	福島県いわき市 常磐藤原町藤平50
	小人(小学生)		2,800円	1,500円		
	幼児(3歳以上)		2,190円	1,000円		

一般料金・利用者負担額は税込です。

お問い合わせ先:施設課 ☎06-6941-5002

大自然を楽しもう!

2024GreenSeason(春~秋) 日本スキー場開発グループ 優待プラン

詳しくは、当組合のホームページを
ご覧ください。

お問い合わせ先:

施設課 ☎06-6941-5002



ロープウェイやゴンドラのリフト券などが優待価格でご利用いただけます。ぜひご利用ください。

優待特典

グリーンシーズン

長野県 白馬岩岳マウンテンリゾート 優待特典 ●リゾート入場チケット (ゴンドラ・リフト往復乗車を含む) お問い合わせ: ☎0261-72-2474		長野県 つがいけマウンテンリゾート 優待特典 ●つがいけロープウェイ 往復チケット+自然園入園料 (ゴンドラ・リフト往復乗車を含む) お問い合わせ: ☎050-1809-2606	
長野県 白馬八方尾根 優待特典 ●八方アルペンライン 往復チケット お問い合わせ: ☎0261-72-3280		長野県 竜王マウンテンリゾート SORAterrace 優待特典 ●ロープウェイ往復乗車券 お問い合わせ: ☎0269-33-6345	
長野県 SPICY 優待特典 ●貸別荘宿泊 特別プラン ●自転車レンタル料金 お問い合わせ: ☎0261-72-2479(MTB) ☎0261-72-2857(貸別荘)	 MTB 貸別荘	岐阜県 めいほうリゾート 優待特典 ●レストラン優待プラン お問い合わせ: ☎0575-87-0030	
宮城県 みやぎ蔵王えぼしリゾート 優待特典 ●ゴンドラ優待プラン お問い合わせ: ☎0224-34-4001		群馬県 OZE-HOSHISORA GLAMPING&CAMP RESORT 優待特典 ●駐車料金無料 お問い合わせ: ☎0278-58-3757	

ご利用方法

お申し込みはスマートフォンが便利です!

STEP 1

二次元バーコード読み取り、
またはURLにアクセス

<https://www.nippon-ski.jp/coupon/>

または「日本スキー場開発」を検索

→「ご契約企業のお客様」バナーをタップ



STEP 2

利用希望施設・優待内容確認

施設ごとに最新のプランをご紹介します。
料金・利用日・条件などはここで確かめください。

STEP 3

申し込みボタンをクリック

パスワードを入力



STEP 4

必要情報を入力し送信

◆企業団体名:大阪薬業健康保険組合

◆利用日・利用人数・メールアドレス*

※@nippon-ski.jpを受信できるアドレスをご入力ください

▶▶▶お申し込み完了メール受信

STEP 5

ご利用日に
申し込み完了メールを提示



スマホ

お申し込み完了メールを画面提示



パソコン

お申し込み完了メールを印刷して持参・提出