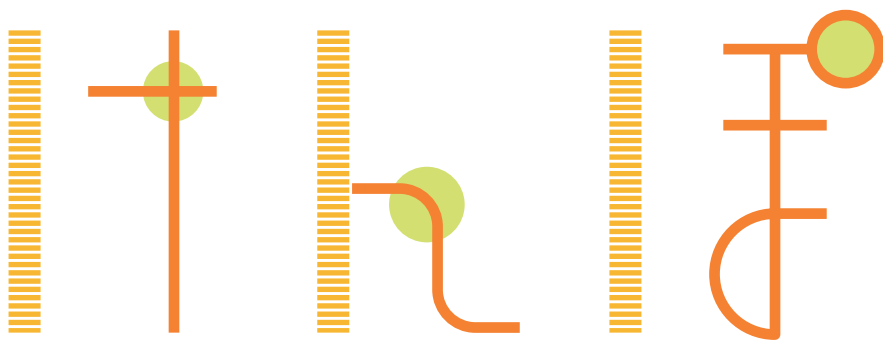
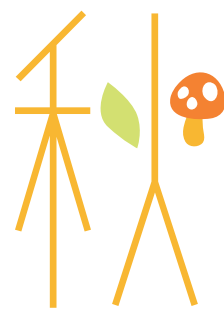




阪急阪神健康保険組合がお届けする健康情報誌



2025年



阪急阪神健康保険組合

<https://www.hankyu-hanshin-kenpo.or.jp/>

数字でわかるタバコ

何を表す数字でしょうか？

8.4%

ほぼ毎日家庭で受動喫煙の機会があった女性の割合

受動喫煙は胎児やこどもの発育に悪影響

家庭内で受動喫煙の機会が「ほぼ毎日」あった人は、女性8.4%、男性6.6%という調査結果が出ています※。タバコの煙には妊娠に悪影響を及ぼす有害物質が多く含まれています。

※「令和5年国民健康・栄養調査報告」

タバコの煙に含まれる有害物質は胎児の発育にも悪影響を及ぼします。また妊娠中の受動喫煙は、乳幼児突然死症候群（SIDS）の要因であることが確実視されています。

屋外では25m離れても受動喫煙

学校、病院、駅などの屋外に設置された喫煙所からは、25m離れていても受動喫煙の影響があるという調査結果もあります。屋内外問わず、望まない受動喫煙を避け、健康を守りましょう。喫煙者の方は受動喫煙をさせないように、禁煙を。

参考：厚生労働省サイト「なくそう！望まない受動喫煙。」「e-ヘルスネット」

妊娠に悪影響を及ぼす主な有害物質

- ニコチン** ▶ 血管収縮作用により血流が減少
- 一酸化炭素** ▶ 酸素よりヘモグロビンと結びつきやすいため、酸素を運搬するヘモグロビンの量が減少。血管の内側の壁を損傷
- 活性酸素誘導物質** ▶ 炎症による組織障害、脂質過酸化、血栓形成

受動喫煙による胎児やこどもへの影響

- 胎児・胎盤の低酸素状態、胎盤の老化促進・機能低下による低出生体重児や早産のリスクの上昇
- 子宮外妊娠、常位胎盤早期剥離、前置胎盤を引き起こす可能性

オンライン禁煙外来がサポートします。ぜひご利用ください。

「オンライン禁煙外来プログラム」

初回診療から3か月の間、オンライン診療と禁煙補助薬で禁煙をサポートしていきます。再喫煙リスクの高まる禁煙開始後3～6か月も続けて応援します。

対象者 喫煙している阪急阪神健康保険組合の被保険者・被扶養者

費用 無料

内容 アプリを使って3か月間に4回のオンライン診療を実施、その後6か月間のチャットによるサポート有り

2025秋「みんなで歩活」開催

チームに参加せずお一人でのイベント参加も可能です！
毎日の通勤で歩く10分、会社の階段利用など、できる運動から始めてみませんか？

エントリー期間 2025年10月 1日(水) 14:00～2025年10月30日(木) 23:59

イベント期間 2025年10月31日(金) 0:00～2025年11月30日(日) 23:59

費用も時間もおトク!

スイッチ OTC医薬品

処方薬と
同じ
有効成分!

ドラッグ
ストアで
購入できる!

受診の手間や
医療費の節約、
節税も!

スイッチOTC 医薬品とは、これまで医師の処方せんがないと手に入らなかった医療用医薬品が、薬局やドラッグストアなどで購入できる市販薬に転用（スイッチ）されたものです。

OTC:Over The Counter=「薬局でカウンター越しに購入する薬」の意

処方薬と同等の 効き目が期待できる

スイッチOTC医薬品は処方薬と同じ有効成分を含み、医療機関での長期にわたる使用実績から安全性や有効性が認められています。

かぜ薬や胃腸薬、鼻炎用内服薬、肩こり・腰痛の貼付薬など、処方せんなしで選べるスイッチOTC医薬品の種類も増えています。

わからないことがある場合は、薬局やドラッグストアの薬剤師に相談し、体質や症状に合ったものを適切に使用しましょう。

スイッチOTC医薬品の例 *はおもな成分名です。

解熱鎮痛薬	*ロキソプロフェンナトリウム水和物
胃酸分泌抑制薬	*ファモチジン
第2世代の抗ヒスタミン薬	*フェキソフェナジン塩酸塩
アレルギー性鼻炎薬	*ロラタジン

市販薬を使って自分で手当て セルフメディケーション

セルフメディケーションとは、自分の健康に責任を持ち、軽度の不調は市販薬（OTC医薬品）などを使って自分で手当てすることをいいます。

日頃から体力や抵抗力が落ちないように運動・食事・睡眠などの生活習慣に気を配り、健診を受けて自分の健康状態を把握しましょう。信頼できるかかりつけ薬局を見つけておくことも大切です。



セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)で、節税しよう

対象となるOTC医薬品の購入額が、世帯合計で年間1万2,000円を超えた場合、超過分の金額（上限8万8,000円）が課税所得から控除され、所得税・住民税が安くなります。

※税制申請には、購入時の領収書（レシート）が必要です。

※特定健診や予防接種など、健康管理や疾病予防に関する取り組みを行っている必要があります。

※従来の医療費控除を行う場合は申請できません。

セルフメディケーション
税 控除 対象

このマークをチェック!

対象医薬品のパッケージには、「セルフメディケーション税制識別マーク」がついています。

厚生労働省「セルフメディケーション税制(特定の医薬品購入額の所得控除制度)について」



日本一般用医薬品連合会「簡単に確定申告! セルフメディケーション税制」



もう
受けましたか？

年に一度の健康チェック！

健康保険組合
イチオシ

ヘルスアップ健診

※ 1年度に1度必ず健診を受けてください ※

健診を受けることは、生活習慣病やがんの早期発見・早期治療、生活習慣の見直しなど、ヘルスアップ！の基本になります。毎年必ず健診を受けてください。

対象者

- 40歳以上の被扶養者
- 40歳以上の任意継続被保険者
- 特例退職被保険者

健診項目

身体測定、血液・尿検査、胸部X線検査、心電図検査、便潜血検査

指定 オプション

マンモグラフィ、乳房エコー検査
子宮頸部細胞診検査（施設）
前立腺がん検査（PSA）
胃部X線検査、胃部内視鏡検査（施設）※胃部検査の重複はできません。

婦人科検診も
しっかり
サポート

費用

0円

指定オプションどれだけつけてもすべて0円

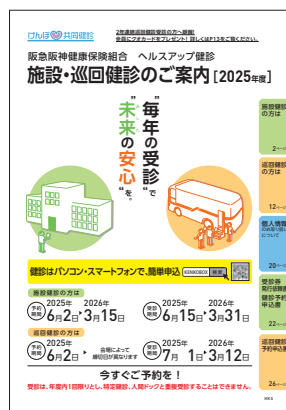
パソコン・スマートフォンで簡単申込



詳細は、2025年6月に送付した
「施設・巡回健診のご案内（2025年度）」をご確認ください。

**2025年度の申し込みは
2026年3月15日(日)まで**

※締切が近づくと予約が大変込み合います。
早めにご予約ください。



みなさんが健診を受けないと… 保険料が増える可能性があります

健康保険組合は、40歳以上の方の健診結果を国に報告する義務があります。
健診の受診率が低いと、国へ納めている納付金に対し、ペナルティとして加算金が
発生します。その結果、みなさんの保険料が増える可能性もあります。

健診医療機関検索と健診のお申し込みはLINEからが簡単!

健保のLINE公式アカウント

阪急阪神健保de健康エール

あなたの健康をサポートする便利でお得な機能が満載♪

ご登録お待ち
しています!



対 象 者

- 40歳以上の被扶養者
- 40歳以上の任意継続被保険者
- 特例退職被保険者

友だち追加&
ユーザー登録はこちら



健診結果の提出もLINEからがおすすめ!

パート先等で受診した健診結果をご提出ください。

2024年4月～2025年3月受診分

対象

40歳以上の被扶養者と任意継続被保険者、特例退職被保険者（2025年3月31日時点）
特定健康診査、ヘルスアップ健診、人間ドックを受診しない方

手順

- ① まずは健保公式LINEアカウント阪急阪神de健康エールを友だち追加!
- ② ユーザー登録後、『健診結果の提出』アイコンより健診結果を提出してください。

すべての条件を満たしてご提出^{プラス}阪急阪神de健康エールから報告
電子ギフト券 **3,000円分プレゼント!!**

2025年
秋季

家庭常備薬等の斡旋ご案内

当健康保険組合では、ご家庭でのちょっとしたケガや病気、健康保持増進対策として、家庭常備薬等を斡旋します。
ぜひ、おひとりでも多くのおみなさまにご利用いただけるよう、この機会をご利用いただきご家族の健康管理にお役立てください。

申 込 方 法

- ① 右記の二次元バーコードからアクセス
- ② ログインページでID・パスワードを入力



最終申込締切日

2025年10月5日(日) ※23:59まで

お届けについて

お申し込み後約**3週間**で入力いただきましたお届け先住所にお届けします。
商品は白石薬品(株)から発送します。お届け日の指定はできません。予めご了承ください。

支 払 い 方 法

クレジットカード支払いもしくは商品に同封の振込用紙にて最寄りの郵便局もしくは
コンビニエンスストアでお支払いください(振込手数料は無料)。
※購入金額が5,000円以上は送料無料。5,000円未満の場合は別途500円の送料がかかります。

お 問 い 合 わ せ

▼お申し込み商品とお届け内容の確認、返品・交換に関する手続きのお問い合わせ先
白石薬品株式会社 大阪営業部「阪急阪神健康保険組合係」
TEL: 072-961-7471 受付時間: 9:00～17:00(土・日・祝日を除く)
お薬等掲載商品に関する内容▶ 本社薬店 TEL: 072-645-4666
医薬品販売業者: 白石薬品株式会社

◆ 加入についてのお問い合わせ ◆

阪急阪神健康保険組合 TEL: 06-6373-5143(平日9:00～17:00)までご連絡ください。

健康保険証は、**2025年12月2日**に マイナ保険証*へ完全移行し、 使えなくなります！



2025年12月2日からはマイナンバーカードを健康保険証（マイナ保険証）としてご利用ください。

* 健康保険証利用の登録が完了しているマイナンバーカードのこと。

注意



自動的に「マイナ保険証」には切り替わりません！

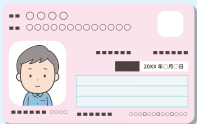
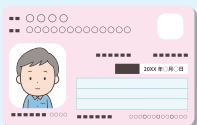
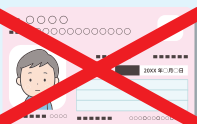
マイナンバーカードをマイナ保険証として使うには、ご自身で利用登録が必要です。

※マイナ保険証をお持ちでない方には「資格確認書」が交付され、従来の健康保険証と同様に医療機関などへの提示により受診することができます。

※健康保険組合はマイナ保険証の利用を推奨しています。

健康保険証廃止のスケジュール

2025年12月2日完全移行

マイナンバーカードあり マイナ保険証登録済		今からマイナ保険証で受診を！	健康保険証利用不可 マイナ保険証の継続利用
マイナンバーカードあり マイナ保険証未登録		マイナ保険証に早めの切り替えを！	健康保険証利用不可 マイナ保険証の利用開始
マイナンバーカードなし		マイナンバーカードの申請を！	健康保険証利用不可

マイナ保険証を使うとどんないいことがあるの？



よりよい医療が受けられる

初めての医療機関や薬局でも、患者が情報提供に同意すれば、医師や薬剤師が過去の処方薬や特定健診の情報を確認できるので、ご自身の情報に基づいた総合的な診断や、**重複する投薬を回避**した適切な処方を受けることができます。また、もし**被災しても**マイナ保険証に登録された情報をもとに、**医療機関が適切な治療**を行うことができます。



「マイナ救急」への活用(実証中)

マイナ救急では、119番でかけつけた**救急隊員**が傷病者のマイナ保険証を活用し、過去に受診した病院や、処方されたお薬などの**医療情報を閲覧**します。ご本人や付き添われるご家族の方の負担を軽くするとともに、傷病者の方がより適切な処置を受けることに活用します。

「高齢受給者証」の携帯が不要

今後も交付されますが、マイナ保険証を利用すれば、医療機関等で**提示は不要**となり、自宅保管が可能です。



「限度額適用認定証」の申請が不要

高額な窓口負担を軽減できる「限度額適用認定証」は、事前申請が必要ですが、マイナ保険証で受診すれば、**限度額適用認定証がなくても**窓口負担を限度額までに抑えられます。

マイナンバーカードに関するお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

こんなときは健康保険証または資格確認書を必ず返却してください！

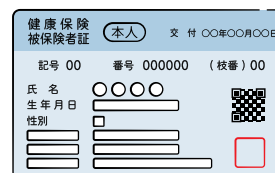
会社を退職したとき

健康保険証または資格確認書が使用できるのは退職日までで、翌日からは使用できません。ご自分と被扶養者の健康保険証または資格確認書を、速やかに退職した会社に返却してください。



特退・任継の資格がなくなったとき

就職先で健康保険に加入したり、任意継続加入者は2年間の期間を満了したなど、資格がなくなったときは健康保険証または資格確認書を返却してください。



被扶養者(ご家族)が就職や収入※が増えたとき

扶養するご家族が扶養要件を満たさなくなった場合は、会社に申し出て扶養からはずす手続きをしてください。特退・任継の方は健康保険組合までお申し出ください。

※収入条件

- 60歳未満は年額130万円未満かつ月額108,330円未満かつ被保険者年間収入の1/2未満（60歳以上と障害年金受給者等は年額180万円、月額15万円と読み替える）
- 2025年10月1日以降、19歳以上23歳未満（被保険者の配偶者を除く）は、年額150万円未満へ、要件の見直しが行われます。

75歳になったとき

75歳の誕生日からは、後期高齢者医療制度に加入となるため、これまでの健康保険証または資格確認書は返却してください。同時に被扶養者も資格がなくなります。



注意

資格がなくなった（資格喪失）日以降、当健康保険組合の健康保険は使用できません。資格喪失後に医療機関等を受診する場合、当健康保険組合の資格を喪失したことを必ず伝えてください。誤って当健康保険組合の健康保険を使用した場合は、健康保険組合負担分を返金していただきます。

価値ある旅で、至福の時を。

法人会員制倶楽部 ラフォーレ倶楽部のご案内

ラフォーレ倶楽部で
お得に
ホテルステイ



南紀白浜 Marriott ホテル 朝食レストランイメージ



ホテルラフォーレ修善寺 山紫水明

軽井沢 Marriott ホテル 客室一例

「ラフォーレ倶楽部」からのご予約で、外資系ブランドホテルなどを
阪急阪神健康保険組合にご加入の皆様は、
お得な会員料金でご利用いただけます。

2025 年度料金 (2025/4/1 ~ 2026/3/31 泊) / 素泊まり (1室2名様で利用時の1名様あたり/サービス料・消費税込、入湯税別)

Marriottホテル

一般料金 10,890 ~ 70,180 円

ラフォーレホテル

一般料金 7,000 ~ 42,550 円

Courtyardホテル

MARSHOFF

会員料金 6,000 ~ 39,000 円

LAFORET

会員料金

5,000 ~ 35,000 円

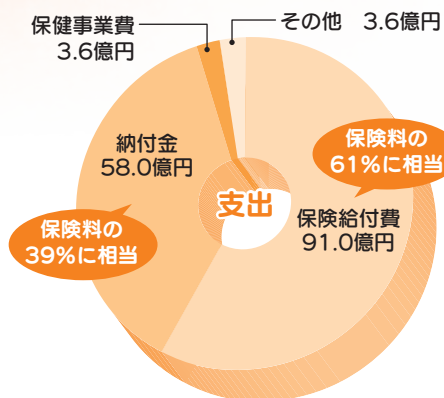
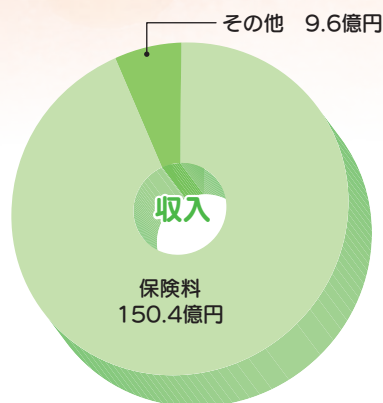
◎ホテル・お部屋タイプにより料金は異なります。◎お食事付プランや季節のおすすめプランもご用意しております。

ラフォーレ倶楽部WEBサイト www.laforet.co.jp



2024年度決算のお知らせ

経常収支で3.8億円の赤字



収 支		
収 入		160.0億円
支 出		156.2億円
収 支 差 引 額		3.8億円

経常収支	
経 常 収 入	150.7億円
経 常 支 出	154.5億円
経常収支差引額	▲3.8億円

収支の状況 2024年度の収支差引額は、3.8億円の黒字となりましたが、これは別途積立金より4億円の繰り入れ補てんをした結果であり、実質は赤字となりました。財政の健全化を示す経常収支差引額においても3.8億円の赤字となりました。

収入 被保険者数・総標準賞与額の増加等により、保険料収入は、前年度より8.1億円増え、150.4億円となりました。

支出 みなさまの医療費として使われる保険給付費は医療の高度化や薬剤費の高額化もあり、前年度より3.2億円増加の91.0億円となりました。

高齢者医療制度を支えるために負担している納付金については、前年度より11.5億円増え、58.0億円となりました。主な支出項目である保険給付費と納付金を合わせると保険料収入のほぼ100%を占めており、非常に厳しい財政状況だといえます。当健康保険組合では、財政の悪化を避け、保険料率を上げないために、医療費適正化対策、保健事業に力を入れてまいります。

みなさまにおかれましても、健康保持増進のために保健事業をご活用いただくとともに、適正な受診を心がけていただくなど医療費の削減にご協力をお願いいたします。

クイズに答えて賞品GET!

応募期間 2025年9月1日～2025年10月13日

Q1 屋外では何m離れていても受動喫煙にあたるでしょうか？

- ①5m
- ②25m

Q2 健康保険証は2025年何月何日に完全廃止されるでしょうか？

- ①12月2日
- ②11月2日

クイズのヒントは「けんぽ」のどこかにあります。探してくださいね！

応募サイトURL

<https://cs.hankyu.co.jp/sv/kenpo89842>



スマートフォンはこちら



クイズの正解および当選者は健保ホームページにて11月上旬に掲載いたします。

※ご応募により取得した個人情報は、賞品の発送のみに使用いたします。

応募コース

阪急阪神グループでご利用いただける賞品をご用意いたしました！ぜひご応募ください！

ホテルズコース

阪急阪神第一ホテル
グループ共通ご利用券 5,000円分 5名様

交通社コース

阪急交通社
ハイレジャーギフト券 5,000円分 5名様

百貨店コース

阪急百貨店商品券 5,000円分 5名様

編集後記

今回の秋号も内容盛り沢山でしたがいかがでしたか？ OTC医薬品やセルフメディケーション税制なんかは薬局で言葉は目にしたことあるけれど詳しくは…という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。カードタイプの保険証もいよいよ利用ができなくなります。マイナ保険証はいざ使おうとしたとき、電子証明書の有効期限が切れていて使えない！となることがよくあるようです…利用登録はしたけれど一度も利用したことのない方や久しく利用していない方は、今のうちに一度ご確認ください！