

けんぽだより

2025
春号
No.36

受けなきゃ損する！ 大腸がん検診

オートバックス健康保険組合
公式LINEはじめました！



オートバックス 健康保険組合

公告
234号

理事長／常務理事交代のご案内



理事長 北條 和重

このたび、令和7年4月1日付で理事長に就任いたしました北條和重でございます。どうぞよろしくお願いいたします。

私も健康や体力を維持するために、週末の適度な運動を15年以上続けています。30代後半に体調を崩し入院したことがきっかけで、その時に感じたのは「年齢を重ねても健康であること」の重要性でした。

失ってから気が付くのではなくその前に健康の重要性等を理解し、皆さんの日々の生活にも取り入れていただくよう、健保からも様々な健康増進に係る情報を提示していく予定です。是非ご確認をお願いいたします。

最後に、創業家の方々、諸先輩方が維持してきた当健保を継続するには、特に財政面でいくつかの対策も必要です。「加入者の増加」や「医療費（保険給付費）の削減」がその主軸になりますが、単一健保のメリットを皆さまが引き続き享受できるよう、精一杯取り組む所存です。

皆さまのご支援とご協力も賜りますよう、何卒よろしくお願いいたします。

常務理事も新たに「三宅高司」さんが就任されました。

（前理事長の平賀則孝さん、常務理事の岩城仁志さんは3月31日付で退任されました。）

公告
230号

2025年度（令和7年度）予算について

（単位：百万円）

収入		支出	
保険料収入	2,240	保険給付費	1,283
別途積立金繰入	262	納付金	997
交付金（補助金）	12	保健事業費	101
その他収入	1	その他支出	104
		予備費	30
収入計	2,515	支出計	2,515

保健事業費

被扶養者の健診費用やみなさまの健康づくりのための費用です。従来より行っている「24時間電話サービス」にメンタル相談を追加します。LINEの公式アカウントを立ち上げ、加入者への情報発信を行っていく計画です。睡眠検査については《希望制》にて脳波測定型睡眠検査を導入します。禁煙促進活動、歯科予防、重症化予防、特定保健指導についても引き続き行いきます。保健事業費全体としては前年見込額より**2,800万円増額**の予算となっております。

収 支

今年度の保険料収入は前年より若干の増額が見込めますが、支出では保険給付費及び保健事業費が増加となるため別途積立金を**2億6,200万円**繰入れた赤字予算となります。

納付金

高齢者の医療制度を支えるために国に納付しているものです。今期は前期高齢者給付費、高齢者支援金ともに前年より下がる見込み。納付金全体では9億9,700万円の予定。前年見込額より**1億7,800万円減額**の予算となっております。

保険給付費

皆さまが病気や怪我をした時にかかった医療費や手当金のための費用です。加入者本人、家族ともに前年の医療費は少し落ちましたが傾向として増加していくと予測しています。傷病手当金についても休職者の増加に伴い支給が増えてきています。前年見込額より**1億4,000万円増額**の予算となっております。

公告
231号

2025年度（令和7年度）健康保険料率について

単位：‰（パーミル）＝1/1000

	被保険者	事業主	計
一般保険料	48.955	48.955	97.910
（一般内訳/基本保険料）	(26.921)	(26.921)	(53.842)
（一般内訳/特定保険料）	(22.034)	(22.034)	(44.068)
調整保険料	0.545	0.545	1.090
計	49.5	49.5	99.000

内訳は若干の増減があるものの合計は昨年同様です。

公告
232号

2025年度（令和7年度）介護保険料率について

単位：‰（パーミル）＝1/1000

	被保険者	事業主	計
介護保険料	9.0	9.0	18.0

介護保険料は、その年度の介護納付金を賄える料率とするため、毎年見直しすることが原則とされています。2025年度については、昨年と同様となりました。

公告
233号

2025年度（令和7年度）の任意継続被保険者標準報酬月額上限

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は36万円です。（昨年と同様）

公告責任者：理事長 北條和重



卒-1活動

2024年度 認定リーグ発表!

オレンジリーグ	喫煙率10%未満
ゴールドリーグ	喫煙率10%以上30%未満
シルバーリーグ	喫煙率30%以上45%未満
イエローリーグ	喫煙率45%以上

健保全体の喫煙率は皆さんの頑張りで昨年より2.1%下がりましたが、全国平均喫煙率14.8%とは大きくかけ離れています。少しずつ構いませんが、まずは2027年度20%に向けて前進あるのみです!



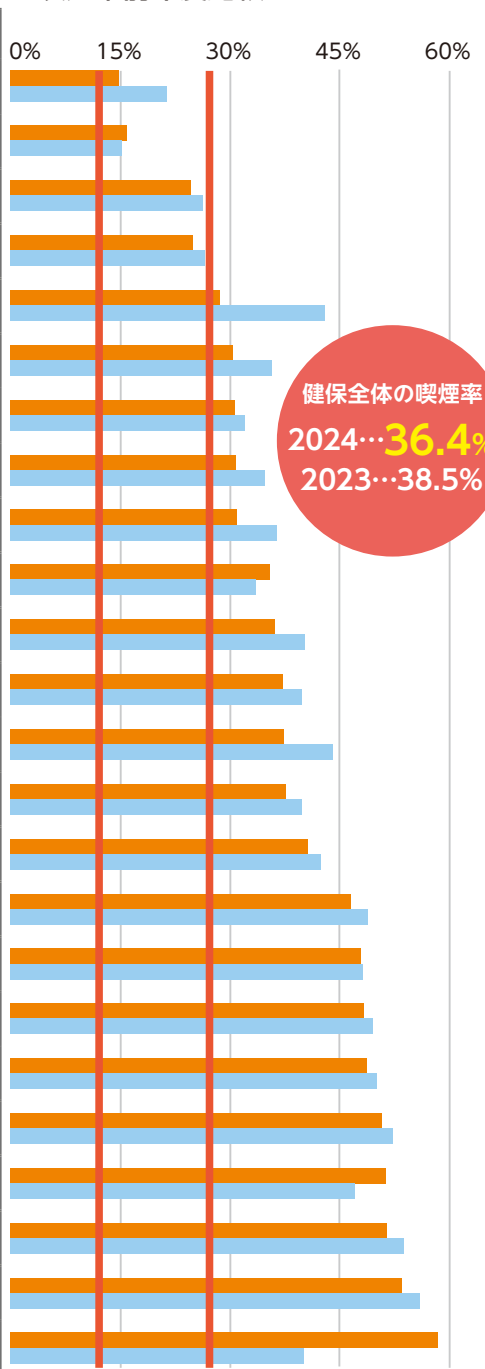
担当:東澤

2024 卒-1リーグ認定

リーグ	事業所名	2024	2023	増減	達成
ゴールド	1 オートバックスフィナンシャルサービス	14.8%	21.4%	-6.6%	😊
	2 オートバックス・マネジメントサービス	15.9%	15.2%	0.7%	😞
	3 オートバックスセブン	24.6%	26.3%	-1.7%	😊
	4 愛知カンパニー	24.9%	26.5%	-1.6%	😊
	5 車検・钣金デポ	28.6%	42.9%	-14.3%	😊
シルバー	6 美濃カンパニー	30.4%	35.7%	-5.3%	😊
	7 山口カンパニー	30.6%	32.0%	-1.4%	😊
	8 愛媛カンパニー	30.8%	34.7%	-3.9%	😊
	9 山梨カンパニー	30.9%	36.4%	-5.5%	😊
	10 京阪カンパニー	35.4%	33.5%	1.9%	😞
	11 広島カンパニー	36.1%	40.2%	-4.1%	😊
	12 茨城カンパニー	37.1%	39.7%	-2.6%	😊
	13 CAPスタイル	37.3%	44.0%	-6.7%	😊
	14 南海カンパニー	37.6%	39.7%	-2.1%	😊
	15 北摂カンパニー	40.6%	42.3%	-1.7%	😊
イエロー	16 千葉カンパニー	46.5%	48.8%	-2.3%	😊
	17 長崎カンパニー	47.8%	48.1%	-0.3%	😊
	18 香川カンパニー	48.2%	49.4%	-1.2%	😊
	19 東京カンパニー	48.6%	50.0%	-1.4%	😊
	20 栃木カンパニー	50.7%	52.2%	-1.5%	😊
	21 熊本カンパニー	51.2%	47.0%	4.2%	😞
	22 北日本オートバックス	51.3%	53.7%	-2.4%	😊
	23 福岡カンパニー	53.4%	55.8%	-2.4%	😊
	24 東北カンパニー	58.3%	40.0%	18.3%	😞

喫煙率前年度比較

2024 2023



※全国平均は令和4年度厚労省国民栄養調査データより

全国男女平均ライン ↑ 健保平均ライン

- 😊 喫煙率が前年より下がった事業所
- 😐 喫煙率が前年度と同じ事業所
- 😞 喫煙率が前年より上がった事業所

SV520 (禁煙ビクトリー5年後20%減)

2022年度にスタートして、5年度2027年の目標です。

40歳以上のあなた!

受けなきゃ損する!

いまどきみんな受けてるよ!

大腸がん検診

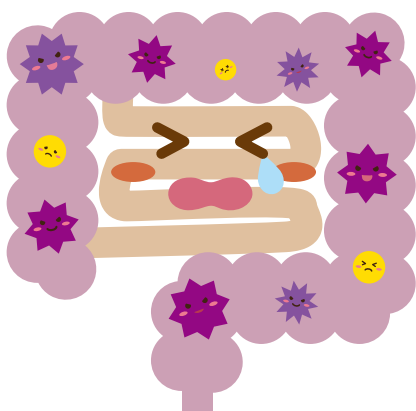
自己負担
0円!!



大腸がんって?

40代から増え始めるんです

生涯で約2人に1人はがんに罹患します。なかでも大腸がんは現在日本人に最も多いがんで、**40代から増え始めます**。

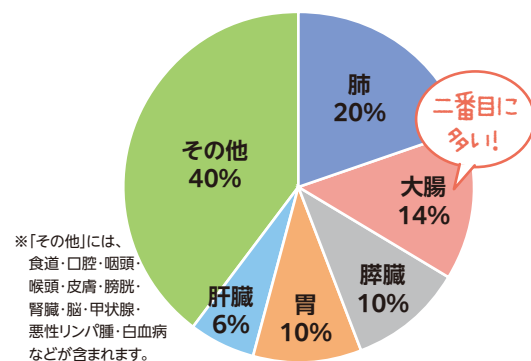


大腸がんによる死亡数は?

がんの中で二番目に多いがんです!

大腸がんによる死亡数はがんの中でも2番目に多く、2023年は53,131人でした。ですが、定期的に健診を受けて**早期発見・早期治療**できれば、**ほぼ直すことができるがん**です。

■がん死亡者数の部位別構成比



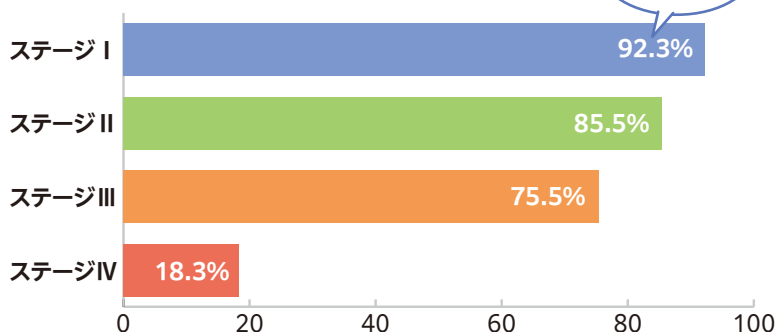
出典：がん情報サービスHP「最新がん統計」
(https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html)

症状がないのに検査しても…

早期発見で90%以上が治癒します

がんはかなり進行してからでないと症状をあらわさないため、早期発見のためには定期的な検診がカギとなります。早期発見することで生存率が高まるだけでなく、治療費の負担が軽くなったり、仕事と治療を両立させながら生活したりもできます。

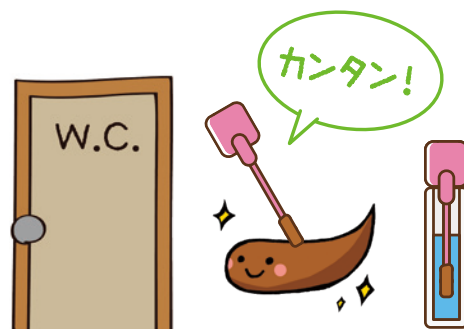
■大腸がんの病期別生存率(5年生存率)



便潜血検査では何をするの?

便をこすって採取するだけ

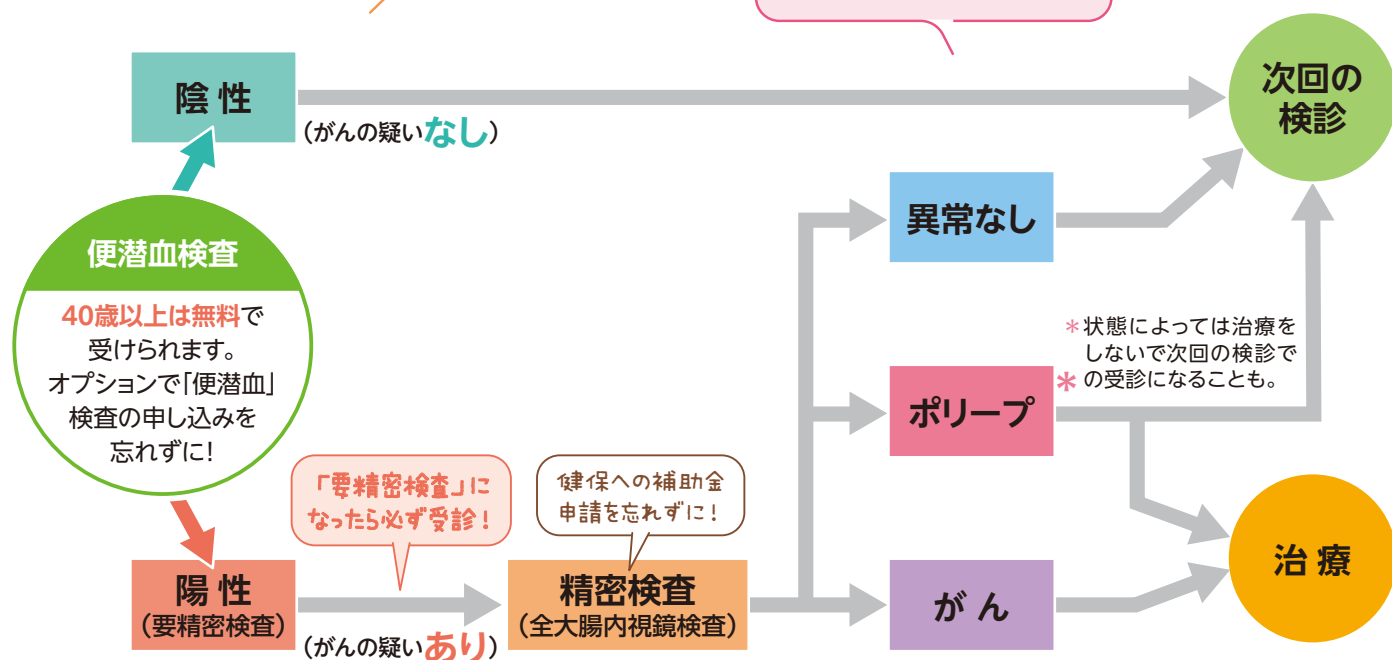
便潜血検査は、大腸がんの死亡率を減少させることが科学的に認められた検査方法です。便ががんやポリープなどの表面と接触することによって付着した、目に見えない出血の有無を調べます。2日分の便を採取するだけの簡単な検査です。



出典：がん情報サービスHP「最新がん統計」
(https://ganjoho.jp/reg_stat/statistics/stat/summary.html)

大腸がん検査の流れは？

下記のような流れです



全大腸内視鏡検査

精密検査として第一に推奨される方法です。内視鏡を肛門から挿入し、大腸の全部位を観察します。必要に応じて大腸粘膜の細胞を採取し、悪性かどうか診断します。

「??」までががん検診…

「精密検査」までががん検診！

がん検診で要精密検査と判定された場合、それは「**がんの疑いがある**」という状態です。より詳しい検査を行い、**本当にがんがあるかを調べる必要があります**。

「要精密検査」という結果が出た場合は、**精密検査まで受けることではじめてメリット（死亡するリスクの減少）に繋がります。必ず受診を！**

健診の結果が「精密検査不要」、精密検査の結果が「異常なし」であった場合でも、次の健診を受けましょう。がんを早期発見するためには、定期的な健診の受診が大切です。

受診はマスト！

もともと痔がある場合でも、痔が原因で出血しているのか、あるいは大腸がんやポリープのために出血しているのかは精密検査をしないと分かりません。自己判断は×！



健保からのサポートは？

精密検査に補助が出ます！

オートバックス健康診断で大腸がん検診を受診し、「要精密検査」になった方が保険診療で精密検査を受けた場合、自己負担分に対する費用補助が出ます。（上限10,000円）申請は2026.3.31までなので、精密検査はお早目に。

スゴッ！

こんな“至れり尽くせり”なサポート、他にはないあよ！



無料の 歯科健診 やってます



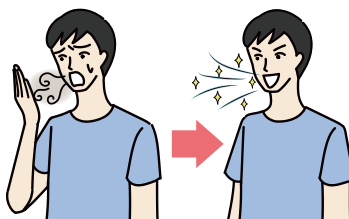
お口の臭いが気になるあなた
きっと何かが隠れてますよ!

歯科健診

歯科医院にて定期的に歯科健診を受けることで
お口の中の状態を把握できます。

オートバックス健康保険組合ご加入の方ならどなたでも
費用無料で手間をかけずに歯科健診を受診することができます。

健診コースは4種類。ご自分に合った内容でご受診ください。
(所要時間：約15分)



(https://autobacs-kenpo.jp/news/2025dental_kenshin/)

オーラルヘルスケア・チェック

お口の中の健康状態チェックできます。

これからもずっとおいしく食べるために、自分のお口の中を知っておくことはとても大事です!このオーラルヘルスケア・チェックは専用のチェックシートとアプリを使ってご自宅でお口の健康状態をチェックできます。(所要時間：約3~4分)



簡易唾液チェックシート
「カバちゃん」とアプリを使って
お口の健康チェック!



(<https://autobacs-kenpo.jp/news/2025dental/>)

お申し込みの
中から
抽選で

オーラルヘルスケア・チェック後に
役立つ歯科アイテムをプレゼント!

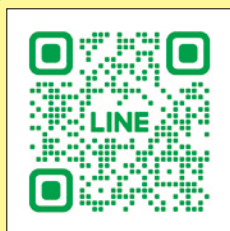
プログラム詳細は健保ホームページでご確認ください。



オートバックス健康保険組合 公式LINEはじめました!



お友達募集中!



LINE友だち
登録で
もっと便利に!

これってどうすれば...

いざという時スグお問い合わせ

健康診断はじまるよー

大事なイベントもご案内

これもらえるの?

お得なキャンペーンも
お知らせ



電話相談サービスを ご活用ください

医師・保健師・看護師等の有資格者が、24時間・年中無休で、
あなたと大切なご家族の健康・医療・介護・育児・メンタル
ヘルス等のご相談に応じます。

TEL 0120-550-387

活用例

- 納得できる治療法を選択したい
- 子どもの急病の対応方法は?
- 主治医の病院では手術できないと言われた
- 家族の介護のことで相談したい
- 不意のケガの応急手当ては? etc

匿名で誰にも
知られず相談できる
窓口があります



もう一人で悩まないで! /
こころのサポートサービスはじめました

TEL 0120-550-387

ご希望に応じて電話・WEBによるメンタルヘルスのカウンセリングが可能です。



- 異動や昇進、昇格後のストレス
- ハラスメントのような言動がある上司についての相談
- コミュニケーションが取りづらい部下への対応
- メンタルが気になる部下への対応 etc



運動指導・監修
健康運動指導士
まえた あき



筋トレは体力づくりや生活習慣病予防に役立つだけでなく、ロコモ予防にも効果的です。お金の貯金も大事ですが、将来の健康資産形成のためにも筋肉もしっかり積み立てておきましょう！

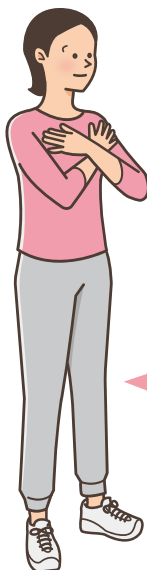
ロコモとは…筋力の低下や骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、介護が必要になったり、そのリスクが高い状態のこと。正式名称はロコモティブシンドローム。

スクワット

- ①足を肩幅より少し広めに開き、つま先はやや外側に開きます。腕は胸の前で組みましょう。
- ②背筋を伸ばし、つま先方向に向けて膝を曲げます。2～3秒かけてゆっくりと太ももが床と並行になるまでしゃがみます。
※難しければ無理のない高さで構いません。
- ③ゆっくりと元の体勢に戻します。
- ④10回1セットとし、60秒の休憩を挟みながら3セット行いましょう。

腰を落として立ち上がる動作を繰り返すトレーニングです。

10回
×
3セット



1

膝を曲げる時は内股にならないように



2

2～3秒かけてゆっくりしゃがむ

膝がつま先より出すぎないようにする

どんな効果がある？

スクワットでは、主に太もも前面の筋肉が鍛えられます。この筋肉は、歩行中に足が地面に着地した際の衝撃を吸収する役割を果たします。ここの筋肉が弱いと膝への負担が増え、ロコモの原因の一つである変形性膝関節症のリスクが高くなります。予防のためにはこの筋トレがオススメです。

筋トレを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。

動画もCHECK! /



2025年度の健康診断もスタートです！**予約期限**にご注意を



健診の受診期限を過ぎると健保からの**補助が受けられなくなります。**

せっかく無料で受けられたのにもったいない～！とならないように早めに予約がオススメ！

健診予約をしたら**A B 健康マイポータル**に登録だ！



未登録の方からの

お問い合わせ件数

第1位

ID・仮パスワードが
わからない！

ID・仮パスワードが不明な場合は同封のオートバックス健康診断案内冊子P5～P6へ！