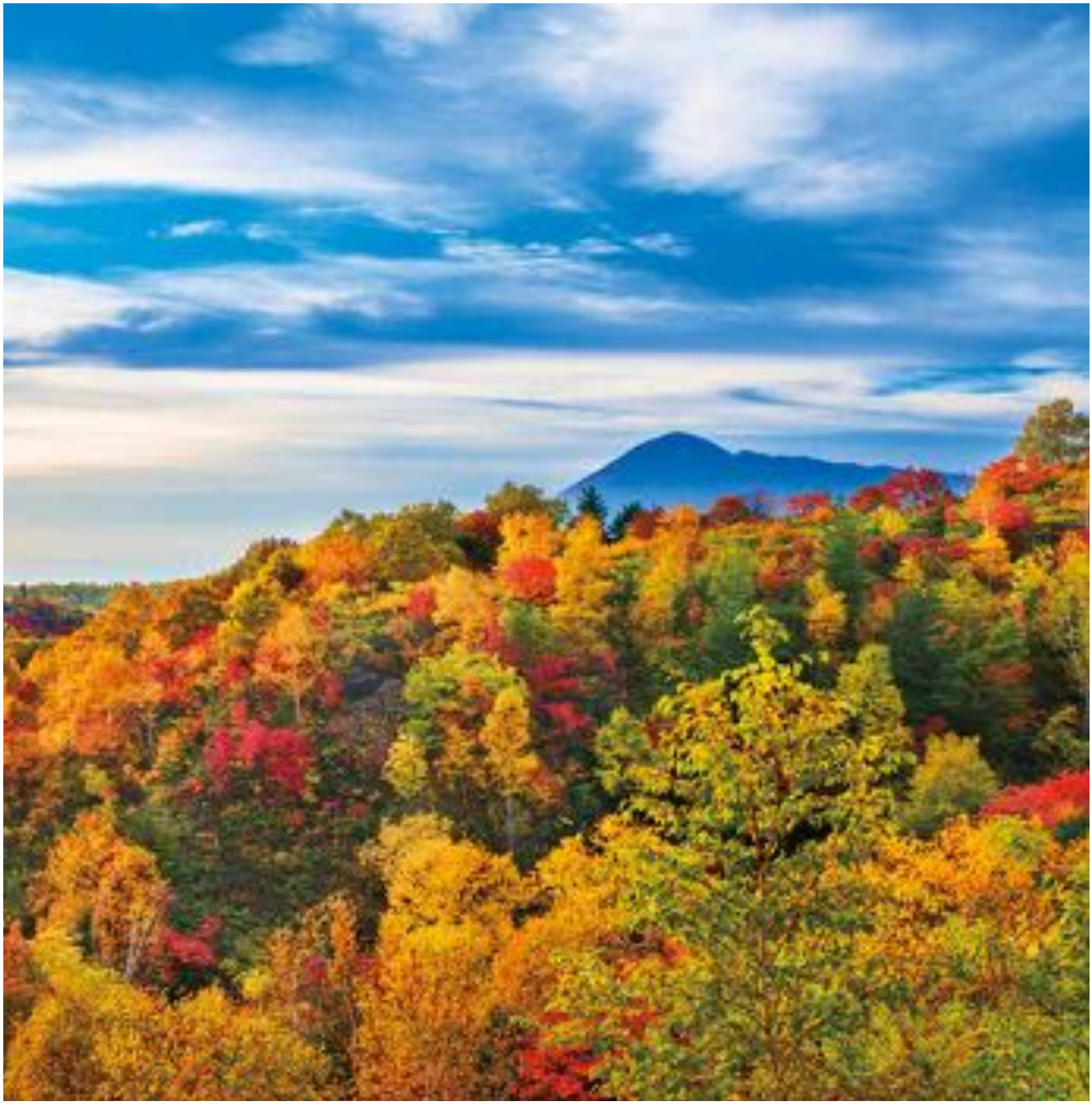
大阪電設健保

NO.211
2016.10

大阪府電設工業健康保険組合



表紙写真：岩手県　八幡平の紅葉（提供=アフロ）

健康保険組合の現況や、これからの行事予定、補助を受けられる保健事業など、
皆さまのための情報をお伝えしています。
ぜひ、ご家庭にお持ち帰りになってご家族でご覧ください。

大阪電設健保のホームページ http://www.denkenpo.or.jp/

■平成27年度 決算のお知らせ

経常収支は3年連続黒字決算

医療費増で保険給付費と納付金等が大幅に増加

大阪府電設工業健康保険組合の平成27年度決算が、去る7月14日に開催された第119回組合会において承認されましたので、その概要をお知らせします。

当健保組合の平成27年度の決算は、収入134億8,945万円、支出121億5,347万円となり、経常収入支出差引額は3億4,183万円の黒字決算となりました。当健保組合は平成25年度に組合財政の健全化の観点から健康保険料率の見直しを行い、保険料率を千分の96としたことにより、事業運営は計画通り実施することができました。

しかしながら、給与や賞与の増加による保険料収入増が期待できない中、医療費の増加による保険給付費と高齢者医療制度への納付金等の増加傾向が続き、健保財政は厳しい状況が想定されます。

健康保険組合連合会がまとめた全国の健保組合の平成28年度予算の集計結果によれば、全国にある1399組合の6割を超える組合が赤字の状態です。協会けんぽの平均保険料率（10・0％）を超える組合も全体の2割を超える状況です。

平成28年度は後期高齢者支援金の算定の基となる総報酬割部分が3分の2に拡大され、平成29年度からは全面総報酬割となり、支援金・納付金負担の増加は確実です。一方で平成28年10月からパートタイマー等の短時間労働者への健康保険の適用拡大が行われ、相対的に収入の少ない人が被保険者として加入するため、支出に見合った保険料収入を確保することが難しくなることが懸念されます。

当健保組合は3年連続の黒字決算となっておりますが、今後も厳しい財政環境が予想されることから、積立金の取り崩しや保険料率の引き上げ等の対応が必要となってきます。

健保組合の存続・皆保険を守る持続性のある医療保険制度に向けては、公費投入拡大による高齢者医療費の負担構造改革の実現が不可欠であり、改革実現までの間の財政支援も必要となります。国を挙げての医療提供体制の見直しや医療費適正化施策の実現が求められます。

積極的に保健事業にご参加を！

このような厳しい状況下ではありますが、平成27年度からデータヘルス計画を実施しています。特定健康診査事業を中心として、効果の高い疾病予防事業の推進に重点を置き、組合員皆さま方の健康管理をお手伝いしつつ、さまざまなデータを分析して医療費の削減を図ってまいります。

皆さま方におかれましては、ぜひとも保健事業へ積極的にご参加いただき、ご自身の健康管理に努められ、医療費の節減にもご協力いただきますようよろしくお願いします。

組合現況 （平成28年３月末現在）

- 被保険者数　23,085人
  （男性　18,282人、女性　4,803人）
- 平均標準報酬月額　361,075円
  （男性　394,324円、女性　231,930円）
- 総標準賞与額（年間合計）　29,167,326千円
- 平均年齢　42.68歳
  （男性　43.69歳、女性　38.81歳）
- 被扶養者数　23,139人
- 前期高齢者加入率　3.32％
- 健康保険料率　1,000分の96（調整保険料率を含む）
  （事業主　1,000分の49、被保険者　1,000分の47）

――― * ―――

★介護保険の対象となる被保険者数　19,091人
★介護保険料率　1,000分の15
（事業主　1,000分の7.5、被保険者　1,000分の7.5）

平成27年度　収入支出決算概要

◆健康保険分

（単位：千円）

収入	保険料	12,191,736
	国庫負担金	5,375
	調整保険料	167,999
	繰越金	800,000
	国庫補助金	2,949
	特定健康診査等事業	17,091
	財政調整事業交付金	203,326
	利子収入・雑収入等	100,971
	合計	13,489,447
	経常収入合計	12,318,016

支出	事務費	162,547
	保険給付費	6,107,680
	法定給付費	6,107,290
	付加給付費	390
	納付金	5,340,828
	前期高齢者納付金	2,432,695
	後期高齢者支援金	2,628,553
	その他納付金	279,580
	保健事業費	341,981
	財政調整事業拠出金	167,281
	積立金	15,000
	営繕費・その他	18,154
	合計	12,153,471
	経常支出合計	11,976,183

決算残金	1,335,976千円
経常収支差引額	341,833千円

決算残金処分

準備金	200,000千円
別途積立金	164,403千円
財政調整事業繰越金	689千円
繰越金	970,884千円

◆介護保険分

（単位：千円）

収入	保険料	1,249,140
	繰越金	49,626
	繰入金	50,000
	雑収入	38
	合計	1,348,804

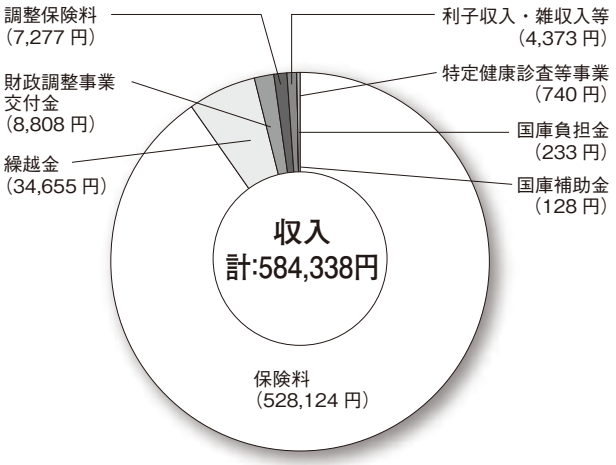
支出	介護納付金	1,202,317
	還付金	125
	積立金	50,000
	合計	1,252,442

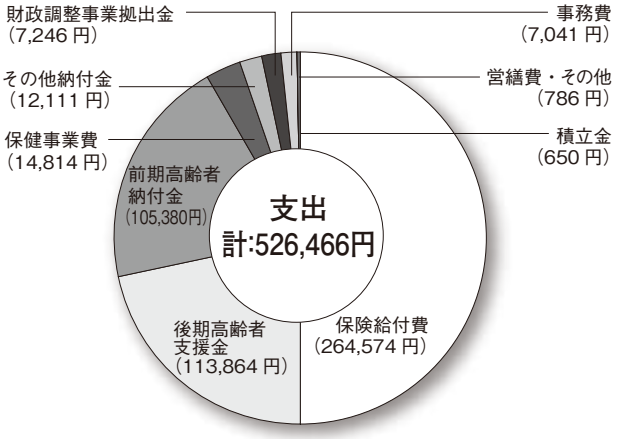
決算残金	96,362千円

決算残金処分

準備金	6,449千円
繰越金	89,913千円

被保険者１人当たりでみると





観光名所ぶらり旅

熊野古道

KUMANO KODO

DATE

和歌山県

紀伊山地に点在する世界遺産の霊場と参詣道

「伊勢へ七度、熊野へ三度」。古くからこういわれるほど、人々の厚い信仰に支えられてきた聖地、熊野。およそ2000年前、崇神天皇の時代に熊野本宮に神が祀られて以降、江戸時代まで「蟻の熊野詣」とよばれるほど参詣が盛んでした。

かつての熊野詣は険しく、厳しい道のりの連続。にもかかわらず、身分や階級を問わず多くの人が、「熊野権現」に救いを求め、または自らの難行苦行による悟りを得ようと、この地をめざしたといいます。長い歴史の中で、癒しと蘇りの伝説が残る熊野。その不思議な魅力は、いまも人々を惹きつけています。

2004年、熊野三山、高野山、吉野・大峰の三霊場にいたる「熊野参詣道」が世界遺産に登録。なかでも和歌山・田辺から熊野本宮大社に向かう熊野参詣道・中辺路は、もっとも多くの人が歩いたとされる道です。中辺路のゴール地点にある熊野本宮大社は熊野速玉大社、熊野那智大社とならぶ、全国の熊野神社の総本宮、熊野三山のひとつ。杉木立につつまれ、古式ゆかしい雰囲気を漂わせる総檜葺の社殿は、夫須美大神(ふすみのおおかみ)、速玉大神(はやたまのおおかみ)、家津美御子大神(けつみみこのおおかみ)、天照大神(あま

熊野本宮大社

大斎原

⑥ 熊野本宮大社 / ⑦ 大斎原（おおゆのはら）

熊野神社の総本宮にあたる熊野三山のひとつ。神が舞い降りたとされる旧熊野本宮大社「大斎原（おおゆのはら）」は、日本一高い大鳥居でも有名。近年はパワースポットとして多くの人が訪れています。

Access

JR 紀伊田辺駅より龍神バスで約 120 分、
南紀田辺 IC より車で約 75 分
※発心門王子へは、本宮大社前よりバスをご利用ください

七越峯からの眺め

熊野本宮大社から車で15分の七越峯からは、
熊野本宮大社や大斎原の大鳥居をはじめ、
本宮の里が一望できます。

てらすおおみかみ)を御神体とし、交通安全、家庭円満、長寿の神として人々を迎え入れています。

もともと熊野本宮大社は、最初に神が舞い降りたとされる「大斎原(おおゆのはら)」にありましたが、明治時代の洪水により、現在の地に移築・遷座。かつては約11,000坪の境内に社殿、楼門、神楽殿、能舞台があり、現在の数倍の規模があったともいわれ、近年はパワースポットとして注目されています。

熊野本宮大社への道のりは、熊野の神域の入口とされる「発心門王子」をスタートし、ゆるやかな上りと下り坂が続く約7kmのウォーキングコースがおすすめ。また熊野本宮大社への参拝後に、大斎原や世界遺産に登録された「つぼ湯」で有名な湯の峰温泉を訪れてみるのもひとつ。美しい山里の集落をたどり、古道の雰囲気が色濃く残る熊野の神秘に触れてみてはいかがでしょうか。

ウォーキングルート

総歩行時間/約4時間(約7.3km)

1 **発心門王子**(ほっしんもんおうじ)
熊野本宮大社の霊域の始まり

2 **水呑王子**(みずのみおうじ)
熊野九十九王子社の一つ

3 **伏拝王子**(ふしおがみおうじ)
石造りの小祠と和泉式部の供養塔

4 **三軒茶屋跡**
江戸時代に三軒の茶屋があった場所

5 **祓殿王子**(はらいどおうじ)
心身を祓い清めて本宮大社へ

6 **熊野本宮大社**
3000社以上ある熊野神社の総本宮

7 **大斎原**(おおゆのはら)
ウォーキングルートの終着点

WALKING POINT

画像提供:熊野本宮観光協会

1 発心門王子(ほっしんもんおうじ)

熊野詣の信仰の道をつなぐ神社「熊野九十九王子」の中で、最も格式の高い王子。仏の道に帰依する心を発する入り口「発心門」として、熊野本宮大社の神域とされています。

平成28年10月から パート アルバイト の方の

健康保険の **加入対象が広がりました。**

パート・アルバイトなどいわゆる「非正規労働者」については、これまでも週30時間以上勤務している場合は、勤務先の健康保険などの社会保険に加入することができました。平成28年10月からはこの基準が見直され、短時間労働者としてより多くの方が勤務先の社会保険に加入できるように緩和されました。

■対象となる方は手続きを忘れずに！

当健保組合の被扶養者だった方が新しく勤務先の健康保険に加入した場合は、被扶養者から外す必要があります。「被扶養者（異動）届」の提出が必要となりますので、忘れずに手続きをお願いします。

短時間労働者（年金・健康保険）の対象となる基準

現　在

●週30時間以上勤務する方

平成28年10月～

●週20時間以上勤務する方
●月額賃金8.8万円以上の方（年収106万円以上）
●勤務期間1年以上が見込まれる方
●学生は適用除外
●従業員501人以上の企業が対象

算定基礎届により9月からの標準報酬月額が決定されました。

－決定された標準報酬月額にかかる保険料は10月の給料から控除されます－

健康保険の保険料は一人ひとりの報酬に応じて決められますが、毎月の保険料や給付金の計算のもとになる「標準報酬月額」が、４月～６月の給料の平均額をもとに毎年９月から見直されることになっています。

今年も、各事業所様から届出いただいた算定基礎届により、標準報酬月額が決定されました。決定された標準報酬月額にかかる保険料は翌月（10月）の給料から控除されることになり、原則として来年８月まで有効となります。

事業主、事務担当者の皆さまのご協力ありがとうございました。

意識していますか？ 「仕事」と「健康管理」

体調が万全でなければ仕事で良い結果は出せません。
健康を守るのは仕事の一部です。

社会人になると「体調管理も仕事のうち」とよくいわれます。確かに、元気でなければ能力を最大限に発揮できませんし、体調を崩して会社を休むことになれば仕事の穴埋めを誰かが行うことになってしまいます。働く上で健康を維持するのは〝基本中の基本〟なのです。

もちろん、健康管理の中には生活習慣病の予防も含まれます。若い頃は痩せていたのにいつの間にか肥満になり、健診の結果が気になっている人も多いのでは。生活習慣病の多くは治療のために長期にわたって医療機関への通院が必要になるため、仕事に影響することも考えられます。新人に健康管理の重要性を指摘するためにも、年齢を重ねるほど健康に気を使いましょう。

また、11月を過ぎて気温が下がるころになると風邪を引いてしまう人も増えてきます。職場で周囲の人にうつさないためにもせきエチケットをしっかり行いましょう。インフルエンザ対策として、流行前に予防接種を受けておくのもお勧めです。

『インフルエンザ予防接種』を受けましょう

インフルエンザの流行期に備えて、「インフルエンザ予防接種」を受けた方に対して補助金を支給いたします。ぜひ、インフルエンザが流行する前に予防接種されますようご案内いたします。

■補助金対象期間
10月1日～12月末日に全国の医療機関で実施したもの

■補助金支給対象者
被保険者及び被扶養者

■補助金限度額
一人当り（年度１回） 1,500円（限度額に満たない場合は実費相当額）

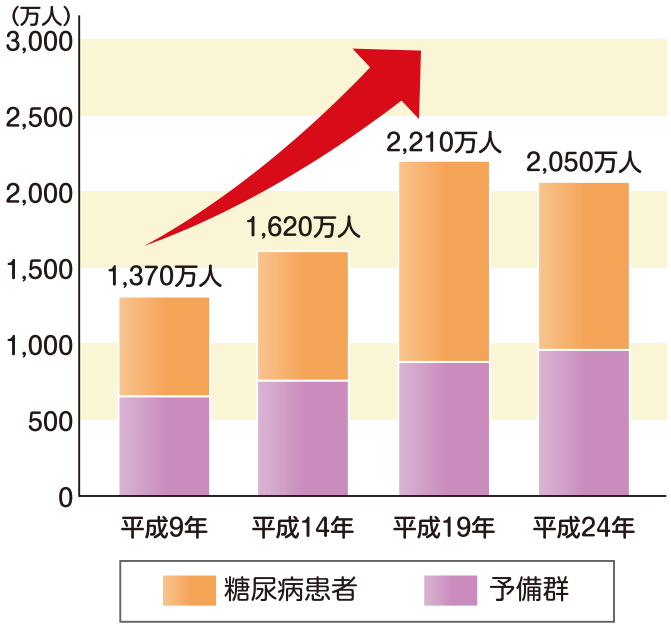
■利用・請求方法
利用者本人が直接医療機関で受けてください。事前の申し込みは必要ありませんので、実施後に「インフルエンザ予防接種補助金請求書」に必要事項を記入し、医療機関の**領収書（写）を添付**し、事業所を通じて請求してください。

※領収書（写）については、レシートではなく、①受診者氏名 ②日付 ③金額 ④項目（インフルエンザ接種代） ⑤病院名が明記されているものを添付してください。
※詳細については、組合総務課施設係までお問い合わせください。

こんなに多いぞ！人ごとではない糖尿病

日本人の約5人に1人は糖尿病、あるいはその予備群といわれています。糖尿病は誰もが注意する必要があります。

… 糖尿病患者・予備群の推移 …



（厚生労働省「国民健康栄養調査 平成24年」より）

…… 代表的な自覚症状 ……

代表的な生活習慣病である糖尿病。多くの人がかかることから、国民病ともいわれます。今や犬や猫などのペットにまで糖尿病が増えているそうです。糖尿病の最大のリスクは肥満ですが、「太っていないから大丈夫」ではなく、誰もが発病する可能性があります。糖尿病は人ごとの病気ではありません。

糖尿病の98％以上を占め、40歳以降に起こりやすい2型糖尿病には、「食べ過ぎ」「運動不足」など、普段の生活が影響しています。若いうちから不健康な生活を続けて、食べ過ぎ・運動不足で肥満となり、やがて40歳を過ぎた頃に発症してしまうことになります。その意味では、たとえ若くても油断はできません。

糖尿病のリスクチェック

- [ ] 40歳以上だ
- [ ] 太っていておなか周りが気になる
- [ ] 年々体重が増えている
- [ ] 肉親に糖尿病の人がいる
- [ ] 妊娠中に血糖値が高いと言われた
- [ ] ストレスが多い職場だ
- [ ] 忙しくてなかなか休みがとれない
- [ ] ほとんど歩く機会がない
- [ ] 全身がだるく疲れやすい
- [ ] 外食が多い
- [ ] 食事を取る時間が不規則だ
- [ ] 早食いだといわれたことがある
- [ ] ついつい間食しがちだ
- [ ] ジュースなど甘い飲料が好きだ
- [ ] 野菜はあまり食べない
- [ ] タバコを吸う
- [ ] お酒を毎日たくさん飲む

リスク数　合計　　コ

あなたの生活は大丈夫ですか。
糖尿病のリスクが高くなっていないかチェックしてみましょう。

11個以上　危険度　大

このままでは糖尿病になってしまう可能性が高いです。
すぐに生活習慣の改善を！

5〜10個　危険度　中

もう糖尿病予備群になってしまっているかも…。
自分の体をいたわりましょう。

4個以下　危険度　小

健康的な生活となっているようです。
このままの生活を続けましょう。

将来の糖尿病の芽があなたの生活に隠れているかもしれないのです。

糖尿病で血糖値が高い状態が続くと、全身の血管にダメージが蓄積して、少しずつボロボロになっていきます。その結果、目や神経、腎臓など全身の臓器に合併症が発生し、やがては失明したり、手足を失ったり、人工透析が必要になったりと重い症状に苦しむことになります。

糖尿病を完全に治癒させる治療法はありません。発症した場合は血糖値をコントロールして「一生仲良くつきあう」必要があります。つまり、糖尿病は治療以前に発症を予防することが大事です。同時に血糖値をコントロールして合併症の悪化を防ぐことが重要となります。

次回は
糖尿の合併症について
です。

平成27年度 健康管理室健診状況報告

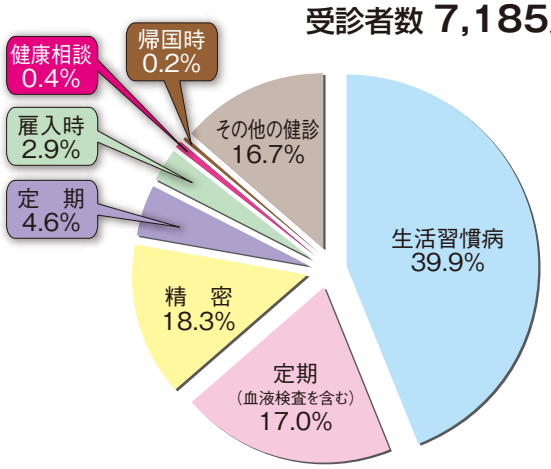
平成27年度の各種健康診査の受診状況は、下記のような状況となりましたのでお知らせいたします。

健診受診状況

○当健保組合健康管理室では延べ7,185人の方々が受診されました。

健診種別	受診者数（人）
生活習慣病	**2,867**
定期（血液検査を含む）	1,223
定期	334
雇入時	207
帰国時	14
精密	1,316
健康相談	26
その他の健診	1,198
合計	**7,185**

受診者数 7,185人

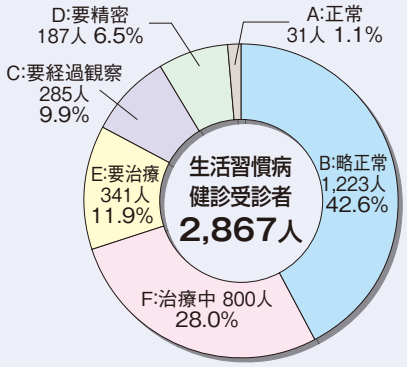


生活習慣病健診項目別判定結果

（単位：人）

判定記号 / 検査項目	医療機関受診対象者 F 治療中	E 要治療	D 要精密	C 要経過観察	合計	B・A 略正常～正常	受診者数		医療機関受診対象率
血圧	528	230	0	48	806	2,061	2,867	→	28.1%
心電図	83	2	10	51	146	2,720	2,866	→	5.1%
糖尿	198	38	0	205	441	2,426	2,867	→	15.4%
消化管	22	38	35	14	109	2,159	2,268	→	4.8%
胸部	20	1	57	43	121	2,738	2,859	→	4.2%
貧血	7	4	6	91	108	2,759	2,867	→	3.8%
肝機能	34	14	21	207	276	2,591	2,867	→	9.6%
脂質	289	25	0	179	493	2,374	2,867	→	17.2%
腎機能	170	121	2	145	438	2,429	2,867	→	15.3%
便潜血	3	0	142	4	149	2,623	2,772	→	5.4%
合計	1,354	473	273	987	**3,087**				
%	43.9%	15.3%	8.8%	32.0%	100%				

※生活習慣病健診2,867人の個人総合判定結果内訳

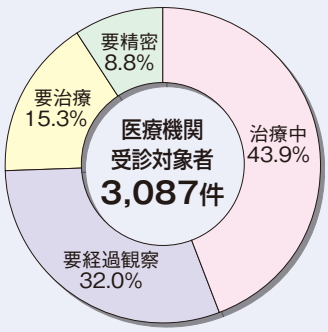


○2,867人のうち、正常な方は31人（1.1%）、数値は基準外にあるものの略正常の方が1,223人（42.6%）でした。残る1,613人（56.3%）の方が、医療機関受診対象者となっております。

○また1,613人の方々は3,087件の判定項目があり、平均1.9項目の判定結果となっております。

○略正常の方々も疾病の発症予防のため、日頃の健康管理と健康的な生活習慣に努めていただくようお願いします。

※生活習慣病健診 医療機関受診対象者3,087件の項目別結果内訳



○要治療者の内訳について、未治療の方が多い割合順は、消化管38件/109件（34.9%）、高血圧230件/806件（28.5%）、腎機能障害121件/438件（27.6%）、糖尿38件/441件（8.6%）でした。

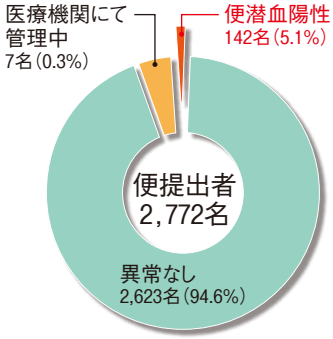
○その他、要精密として便潜血、胸部も多い状況でした。

※がん、心疾患、脳血管障害などは、死因の三大疾病と言われ、とても深刻な病気です。病気の早期発見・早期治療のためにも、定期的な健康診断を受診されることを強くお勧めします。

健康管理室における
大腸がん検診受診状況
便提出から結果まで

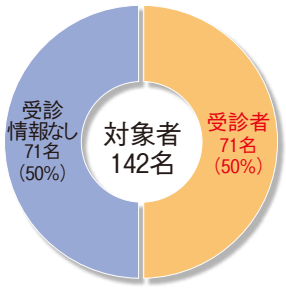
生活習慣病健診受健者2,867名のうち2,772名が便の提出がありました。便潜血陽性者は149名で、そのうち7名はすでに医療機関受診中、残る142名については精密検査が必要でした。検査結果は以下のとおりです。

■潜血反応結果



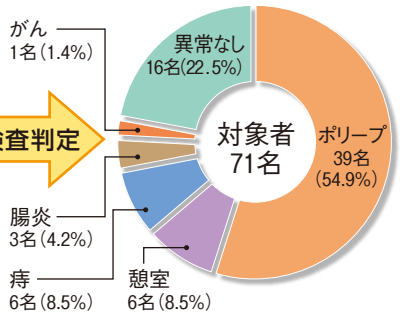
精密検査受診

■便潜血陽性者の精密検査受診状況



精密検査判定

■検査結果



精密検査を受けられた71名のうち1名に、がんが見つかり、半数以上の方にポリープが見つかりました。
ポリープとは、大腸の一部がいぼ状に盛り上がったもの（隆起）で、なかにはそのまま放置すると、がんになるものがあります。
早期に切除することで、がんを未然に防ぐことができますので、健診後のフォローは大切です。
また、便潜血陽性反応の方のうち半数の方（71名）が、まだ医療機関を受診されていない状況です。
疾患の早期発見と、その疾患に対する必要な対策のためにも必ず受診しましょう。

メンタルヘルスケアサービスをご利用ください。

現代はストレス社会とも言われており、あらゆる場でさまざまなストレスにさらされ、こころの不調を感じる人が増えています。

当健保組合では“ヒューマニーズ相談センター”と委託契約をし、専門のカウンセラーによるカウンセリングを実施しております。職場の問題だけでなく、家庭での問題や結婚・恋愛、対人関係の悩みなど、また「何かが気になって仕事や家事が手につかない」など原因がはっきりしない不安や心配事についても相談できます。

上手に話したりする必要はありませんので、一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

ご相談はこちら

電話カウンセリング　大阪府電設工業健康保険組合　対応ダイヤル

携帯・PHS OK

0120-636-202

＊ご利用は無料です。
＊携帯電話・PHSからもフリーダイヤルがご利用いただけます。

平日 10:00～20:00
土曜 10:00～17:00
（日曜・祝日、年末年始は休み）

面談カウンセリング（予約制）

面談カウンセリングは、対面にてじっくり落ち着いてお話しいただけますので、ご自身の相談テーマにじっくり向き合うことができます。面談カウンセリングは5回まで無料。6回目以降は有料となりますので予めご了承ください。

ご予約：ネットで http://www.humaneeds.co.jp/reservation.html（企業ID＝01H01）
フリーダイヤル 0120-636-202

＊扶養のご家族も無料でご利用できます。
＊お電話の際に会社名・職種・地域をお伺いします。個人情報は守られますのでご安心ください。
＊お問い合わせは、上記フリーダイヤルまでご連絡ください。
●委託先：株式会社ヒューマニーズ（ヒューマニーズ相談センター）

平成27年度

医療費等の分析結果

（平成27年3月～平成28年2月診療分・自己負担額等含む）

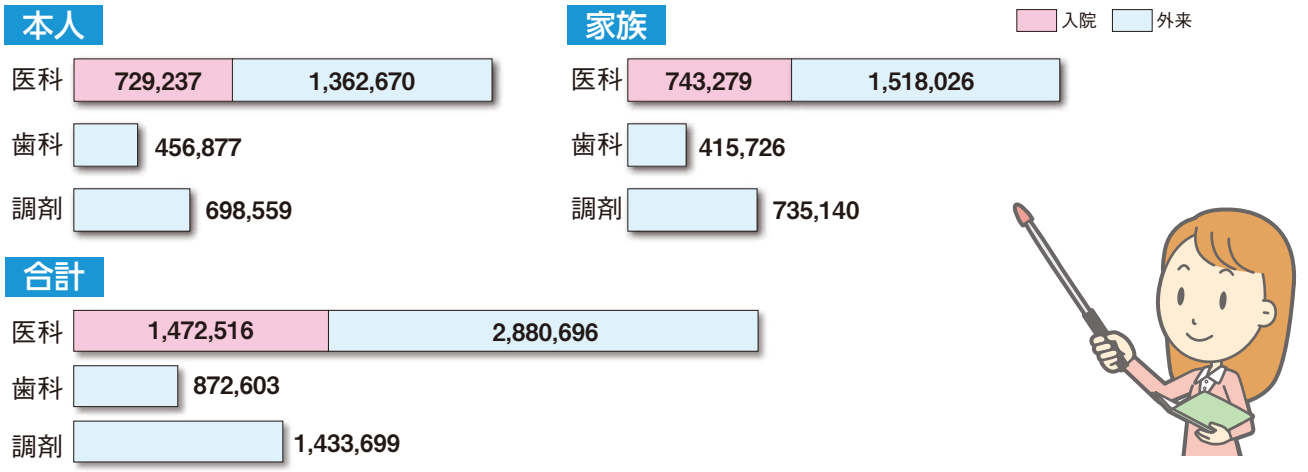
平成27年度中の当健保組合員の医療費を疾病別に分析したところ、①**悪性新生物（がん）**、②**呼吸器系疾患（風邪、鼻炎など）**、③**循環器系疾患（高血圧症、心筋梗塞など）**、④**内分泌・代謝疾患（糖尿病など）**が医療費の上位を占めています。また、医療費全体では4.4%（2億82百万円）増加しています。

平成27年度決算では、保険給付費は保険料率96.00‰に対し47.43‰の所要財源率であり、高齢者医療制度の納付金等の41.48‰と併せた所要財源率は88.91‰と増加しています。

今後、高齢者医療制度への納付金等の額は「全面総報酬割の導入」と「団塊世代の高齢化に伴う高齢者医療費の増大」などにより、一段と増額が予想されることから、更なる医療費の適正化が求められます。

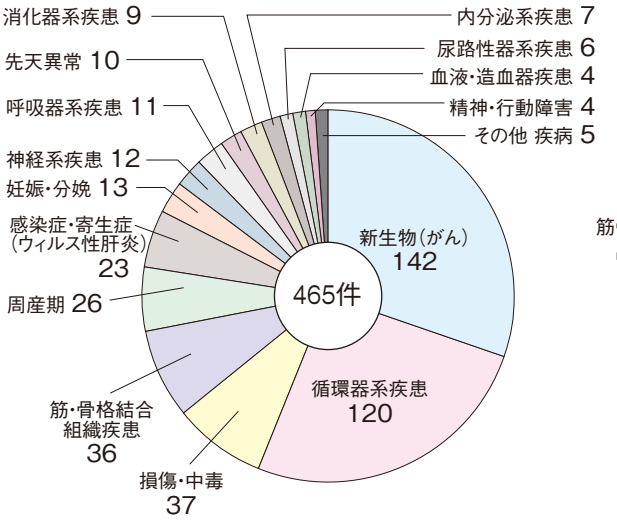
毎年一度の健康診査の受診により疾病の早期発見と早期治療、また生活習慣の改善など疾病予防に心がけていただくとともに、適正な医療機関受診にご協力をお願いします。

1. 診療区分別医療費（千円）

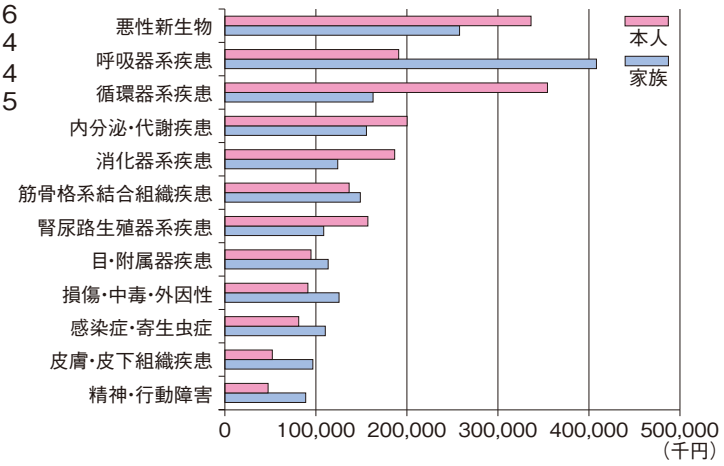


2. 医科疾病別件数・金額比率

100万円以上レセプト疾病分類(件数)



医療費の上位疾病(千円)

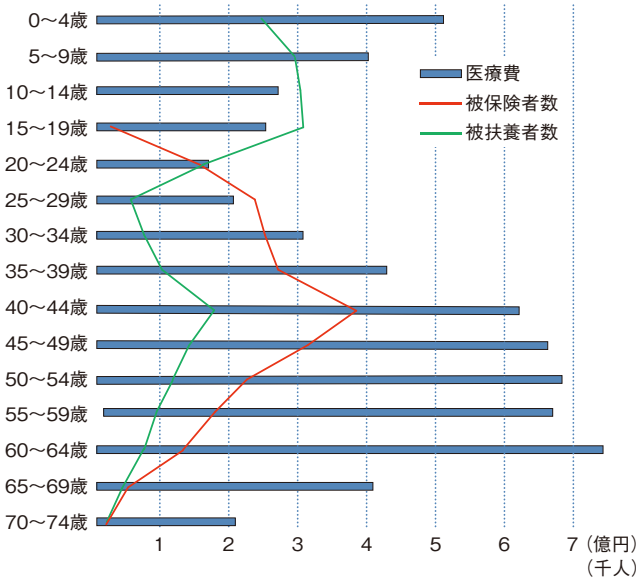


●本人、家族ともに共通して悪性新生物（がん）が上位を占めており、早期発見・早期治療が重要です。
また、糖尿病などの内分泌系、腎不全などの尿路性器系の疾患も上位を占めています。

●家族の特徴は、かぜ・喘息などの呼吸器系の疾患が本人医療費の約2倍を要しており、要因は低年齢の方の受診が多いと考えられます。

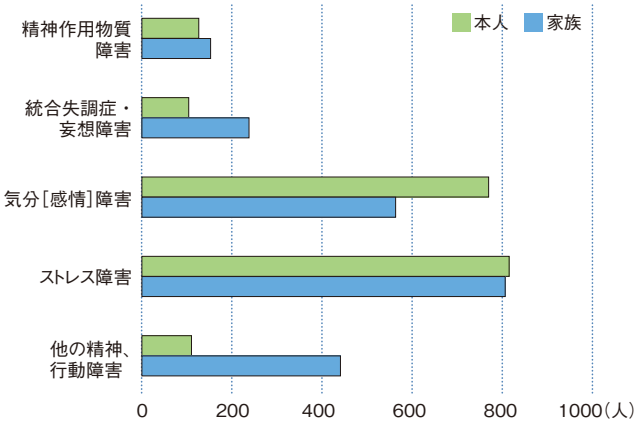
●本人の特徴は、高血圧、心疾患、脳梗塞など循環器系の疾患が多く、非常に要注意です。

3. 医科年齢階層別医療費



●40歳代から医療費が急増し、60歳～64歳では医療費が最大となっています。
●加入者1人当たり医療費では、平均144,009円に対し、70歳～74歳が最大 539,640円でした。

4. メンタル系疾患（精神及び行動の障害）の有病者数

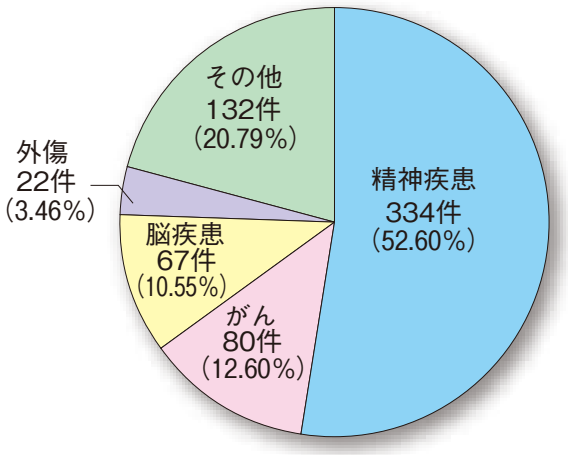


●本人・家族共に躁うつ病を含む気分障害やストレス関連障害にかかる有病者が目立ちます。

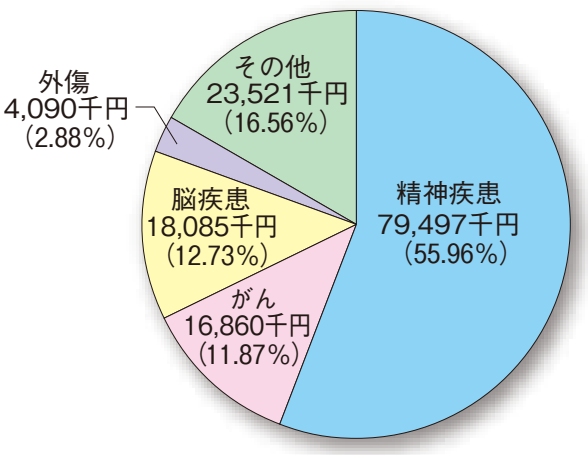
平成27年度 傷病手当金支払状況

被保険者が病気やけがのために、仕事につけず給料が受けられないときは、一定の条件のもとに傷病手当金を受けることができます。件数・金額ともに、うつ病などの精神疾患が過半数を超えました。

傷病手当金件数（635 件）



傷病手当金金額（142,053 千円）



マイナンバーの収集にご理解とご協力を!

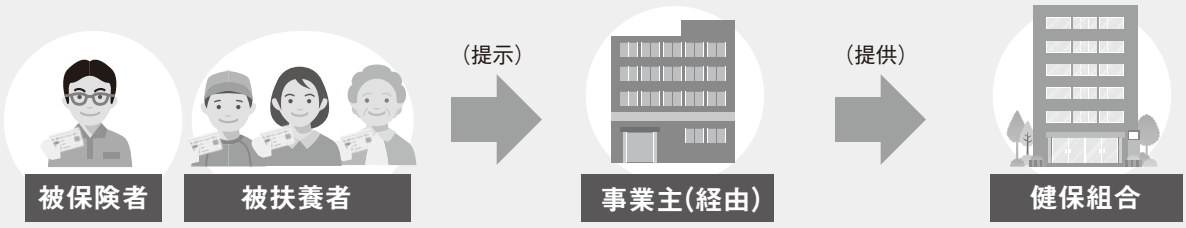
（個人番号）

健康保険でのマイナンバーの利用が平成29年1月から開始されます。

平成29年1月より、被保険者･被扶養者である皆さまのマイナンバーが必要となりますので、皆さま方には、マイナンバーを事業主を経由してご提示していただくことになります。収集に当たってのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

なお、その時期や方法などの詳細は、事業所を経由してお知らせいたします。

＊現在、住基ネットを利用した収集など安全で、かつ皆さま方や事業所の負担等を少しでも軽減できる方法はないか、関係機関と検討を進めているところです。



（個人番号関係事務実施者）
・個人番号を収集

（個人番号利用事務実施者）
・情報の照会・確認

マイナンバー(個人番号)の利用につきましては、平成28年1月から税や雇用保険等の手続きで利用が開始されましたが、健康保険でも平成29年1月から利用が開始されます。

その内容･スケジュール等につきましては、本誌2016年1月No.209号をご参照願います。

愛称
「マイナちゃん」

公　告

○事業所所在地変更

・播州電機株式会社
「大阪市北区」から「大阪府守口市」へ変更
（平成28年4月1日付）

・日本電設資材株式会社
「大阪市北区」から「大阪府守口市」へ変更
（平成28年4月1日付）

・内外電機株式会社
「大阪府東大阪市」から「大阪市中央区」へ変更
（平成28年6月28日付）

○事業所削除

・三協電気株式会社　大阪府枚方市
（平成28年6月1日付）

○事業所編入

・有限会社三星興産　大阪市淀川区
（平成28年7月1日付）

○議員（理事）退任

・小川誠一郎　氏　住友電設株式会社
（平成28年5月31日付）

・藤原　利往　氏　因幡電機産業株式会社
（平成28年5月31日付）

○議員退任

・小木曽廣雄　氏　カワソーテクセル株式会社
（平成28年3月31日付）

・榎本　雅之　氏　福西電機株式会社
（平成28年6月21日付）

○議員（理事）就任

・秋田　好之　氏　住友電設株式会社
（平成28年6月13日付）

・溝越　尚人　氏　因幡電機産業株式会社
（平成28年6月13日付）

○議員就任

・中谷　真也　氏　川惣電機工業株式会社
（平成28年5月2日付）

平成27年度 特定健診・特定保健指導の実施状況

（健診結果報告　平成 28 年 8 月末現在）

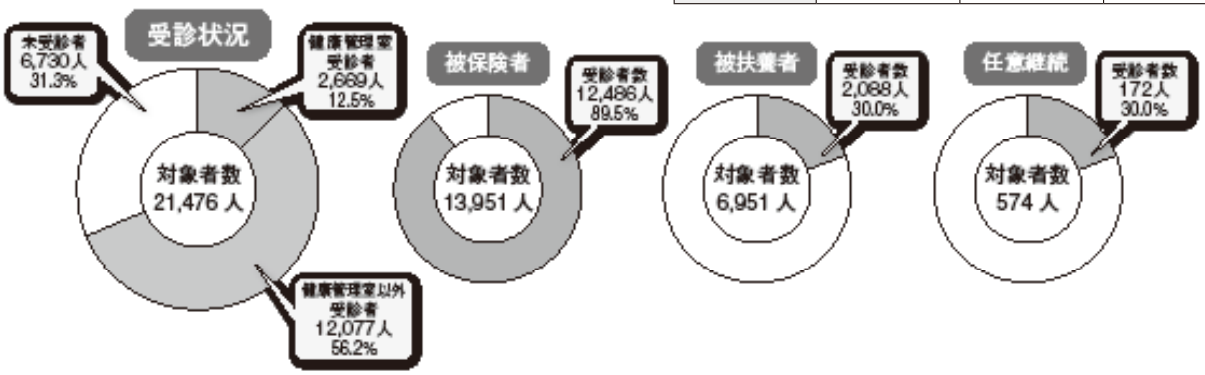
平成 27 年度の「特定健診・特定保健指導」は、事業主及び組合員皆さまのご協力により、下記のような実施状況となっていますのでお知らせいたします。

特定健診

40歳～74歳の**特定健診**の受診対象者は、被保険者・被扶養者合わせて21,476人で、その内、受診者は14,746人、受診率は68.7％となっています。

（単位：人）

	対象者	受診者	受診率
被保険者	13,951	12,486	89.5%
被扶養者	6,951	2,088	30.0%
任意継続	574	172	30.0%
計	21,476	14,746	68.7%



受診率については、前年度と比べますと被保険者は 89.5% で 1.9 ポイント伸びています。又、被扶養者は 30.0% で 4.7 ポイント伸びていますが、受診率としてはまだまだ低い状態です。

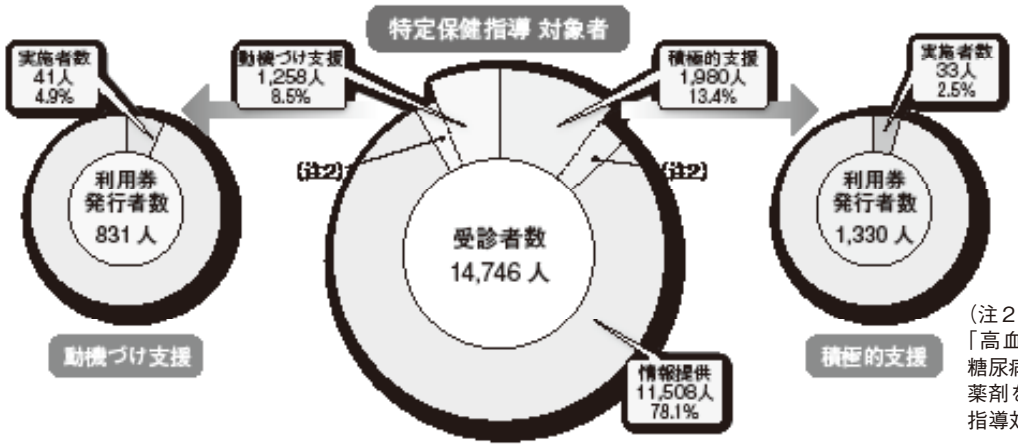
ご家族（被扶養者）の方は、ご自身の健康管理・病気の早期発見のため、年に一度は「無料で受けられる特定健診」をぜひご活用いただきますようお願いいたします。

特定保健指導

特定保健指導は、特定健診の受診結果をもとに、将来生活習慣病になるリスクがある方に、特定保健指導の利用券を発行し、医師や保健師等の専門スタッフと一緒に、自分のライフスタイルに合わせた自分だけの生活改善プランをたてて改善に向け実行していきます。

平成 27 年度の特定保健指導の実施状況は、特定健診受診者 14,746 人の内、動機づけ支援 1,258 人（8.5%）、積極的支援 1,980 人（13.4%）、(注 1) 情報提供 11,508 人（78.1%）でした。その内、治療にかかる薬剤を服用されている方を除き、2,161 人の方に利用券を発行し、動機づけ支援 831 人中 41 人、積極的支援 1,330 人中 33 人の方が特定保健指導を受けられています。

（注1）「情報提供」は、特定保健指導の対象でない方に健診結果の見方や正しい生活習慣を続けていただくためのリーフレットをお送りしています。



（注２）
「高血圧・脂質異常症・糖尿病」の治療にかかる薬剤を服用している方は指導対象から除きます。

費用は、(注3) 全額組合負担です。健康な体づくりのチャンスに「特定保健指導」をぜひご活用ください。

（注3）「特定保健指導」は、当組合から「特定保健指導利用券」が届いた方のみ対象となります。
利用券をお持ちでない方が受けたり、利用券を取り扱ってない健診機関で受けられますと組合で費用負担できませんのご注意ください。

一皿で栄養満点！ワンプレートレシピ

ボリュームたっぷりの
一皿メニューに
緑黄色野菜のスープを添えて。
食欲の秋にぴったりの
栄養満点レシピをご紹介します。

かぼちゃと
にんじんの
ポタージュ

CHECK

きのこ

超低エネルギーで食物繊維が豊富。うま味もたっぷりなので、おいしく食べながらダイエットや便秘解消に効果的。

豆腐ハンバーグの ロコモコ丼

豆腐やきのこで
ヘルシー仕立てに

つけ合わせに
一工夫！

かぼちゃとにんじんのポタージュ

カロテンたっぷり！　濃厚な味わい

CHECK

かぼちゃ

栄養価が高く、他の野菜に比べてβ（ベータ）-カロテン（体内でビタミンAに変わる）やビタミンEが特に豊富です。

アレンジ

作り方①の後、2cm長さに切ったほうれん草40gを加え、牛乳、塩・こしょうを加えてひと煮立ちさせ、野菜チャウダーにしても。

材料（2人分）

- かぼちゃ（種とワタを除いて）……80g
- にんじん……50g
- 玉ねぎ……1/4個
- 洋風スープの素……1/4個
- 水……1カップ
- 牛乳……3/4カップ
- 塩……小さじ1/6
- こしょう……少々
- パセリのみじん切り……適宜

（1人分／106kcal　塩分0.8g）
（アレンジの場合：
1人分／110kcal　塩分0.8g）

作り方

1. にんじん、玉ねぎは角切りに、かぼちゃは少し大きめの角切りにする。水と洋風スープの素とともに鍋に入れ、蓋をして加熱する。沸騰したら弱火で10分ほど煮る。
2. 粗熱を取ってミキサーにかける。鍋に戻し入れ、牛乳、塩、こしょうを加え、ひと煮立ちさせる。
3. 器に盛り、あればパセリのみじん切りをふる。

ワンプレートで作るコツ

- ハンバーグはひき肉と豆腐を合わせてヘルシーに。低エネルギーのきのこや野菜を活用して、彩りも栄養バランスもアップさせつつ、おいしくカロリーコントロールを。
- 食事の満足感や栄養価を一層高めるために、スープをプラス。数種類の緑黄色野菜を組み合わせ、色も味わいも濃厚に。

豆腐ハンバーグのロコモコ丼

材料（2人分）

- A
  - 合いびき肉……100g
  - 塩……小さじ1/6
  - こしょう・ナツメグ……各少々
- 木綿豆腐……1/2丁
- 長ねぎのみじん切り……1/4本分
- オリーブ油……小さじ1
- バター……小さじ2
- しめじ……1パック
- B
  - 赤ワイン……大さじ1
  - トマトケチャップ……大さじ3
  - しょうゆ……小さじ2
- ごはん……300g
- トマト……1/2個
- アボカド……1/4個
- ミックスリーフ……30g

（1人分／536kcal　塩分2.2g）

作り方

1. 豆腐はペーパータオルに包んで重石（おもし）をし、15分ほど置いて水気を切る。ボウルにAを入れて粘りが出るまで混ぜ、豆腐を加え、さらによく混ぜ合わせる。長ねぎを加えて混ぜ、2等分にしてハンバーグ状に形を整え、真ん中を少しくぼませる。
2. フライパンにオリーブ油を熱して①を入れ、中火で1分、弱火で3分、蓋をして焼く。裏返して同様に焼く。
3. ハンバーグを取り出したフライパンにバターを加えて溶かし、石突を除いて小房に分けたしめじを炒（いた）める。Bを加え混ぜ、ひと煮立ちさせる。
4. トマト、アボカドは角切りにする。器にごはんを盛り、ハンバーグをのせて③のソースをかけ、トマト、アボカド、ミックスリーフを混ぜ合わせて添える。

監修・料理制作／岩﨑啓子（管理栄養士・料理研究家）　撮影／鈴木雅也

保養所・保養施設のご案内

	名称・所在地	申込先	申込期間及び基本料金(1泊2食付・税込)
相互利用保養施設（補助金はありません）	**すみのくら** 京都市右京区嵯峨天竜寺造路町30-11	出版健康保険組合 大阪支部 06-6944-4300	利用日の前月1日から受付 組合員　大人　6,000円 一　般　大人　9,000円（平日8,000円）
	おんじゅく 千葉県夷隅郡御宿町岩和田1339-3	電設工業健康保険組合 （東京） 03-3265-0301 3施設共通： 利用日の前月10日から受付	組合員　大人　6,000円　小人 3,000円 一　般　大人　7,000円　小人 3,500円
	みやぎの 神奈川県足柄下郡箱根町宮城野字峯748-5		組合員　大人　6,000円　小人 3,000円 一　般　大人　7,000円　小人 3,500円
	かるいざわ 長野県北佐久郡軽井沢町大字長倉字芹ヶ沢2140-261		組合員 一　般　大人・小人　2,000円 （宿泊のみ）

契約保養所&山の家

被保険者、被扶養者とも1人当り3,000円を補助します。（年1回1泊限り）
※体力増進事業として「山の家（12月～3月）」を開設します。
　対象施設を利用した場合は、別途同額を補助します。

	名称・所在地	申込先・URL	基本料金 （1泊2食付・税サ込・2名1室利用）
契約保養所	**伊豆下田蓮台寺温泉** **クアホテル　石橋旅館** 静岡県下田市蓮台寺185-1	TEL 0558-22-2222 http://www.kur-ishibashi.com/	平　　日　15,120円 休前日・休日　17,280円
	青山ガーデンリゾート **ホテル　ローザブランカ** 三重県伊賀市寺脇721	TEL 0595-52-3800 http://hotel-rosablanca.com/	平日・休日　13,650円～ 休　前　日　16,650円～
契約保養所・山の家	**白馬八方 プチホテル 志鷹** 長野県北安曇郡白馬村北城4402	TEL 0261-72-5550 http://www.hotelshitaka.co.jp/	オフシーズン　10,260円 オンシーズン(12月～3月) 平日・休日　11,880円 休　前　日　16,200円
	高野山温泉　福智院 和歌山県伊都郡高野町高野山657	TEL 0736-56-2021 http://www.fukuchiin.com/	平日・休日　16,200円 休　前　日　17,280円

【注意事項】

・予約時に必ず「大阪府電設工業健康保険組合の組合員」と申し出て予約してください。
・上記の基本料金は大人料金です。
　部屋や人数、大人・小人の区分、特別期間やシーズンによって料金設定が異なりますので、予約時に必ず料金を確認してください。

～利用方法～

①各施設へ電話で直接予約してください。
②予約成立後、「契約保養所利用申込書」を組合に郵送またはFAXで提出してください。
③組合から「利用券兼利用報告書」を送付しますので、宿泊施設へお渡しください。
④利用料金は、補助金(3,000円)を差引いた額を支払ってください。(後日補助金請求の必要はありません。)

保養施設の利用方法等、詳細につきましては、組合総務課施設係（TEL06-6385-2851）までお問い合わせください。

小ワザでキレイ！

美姿勢メソッド

健康運動指導士
一般社団法人ケア・ウォーキング普及会
黒田恵美子

猫背を気にしている人は無理やり体を起こそうとするあまり、腰や股関節に負担をかけてしまいがちです。
優しく胸部をさすりながら、自然に少しずつ背中を伸ばしていきましょう。

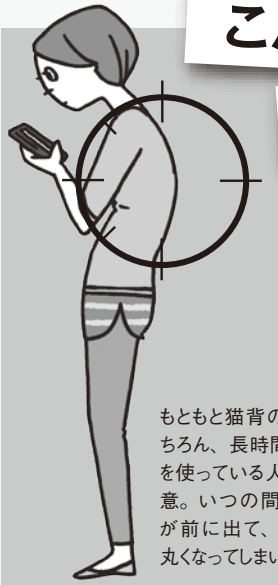
20〜30回くらいが目安

背中を伸ばして立ち姿美人

これで改善!

1. 左手をみぞおちの辺りに当てます。
2. 右手はそのすぐ上の胸の辺りに当てます。
3. 右手を喉の辺りまでさすり上げます。
   さすりながら少しずつ体を起こす意識をしましょう。

こんな人は要注意



もともと猫背の人はもちろん、長時間スマホを使っている人も要注意。いつの間にか首が前に出て、背中が丸くなってしまいます。

Point

左手を置いているみぞおちの辺りは動かさないようにして、胸だけを上げていこうとする意識が大切です。胸を引き上げようとするあまり、体が反ってしまうのは間違いです。

毎日、猫背に気付いたときに行う習慣をつけて、良い姿勢に戻すようにしましょう。

大阪府電設工業健康保険組合の皆様 お得な法人利用のご案内 キャンペーン実施中!! 2016年 10/8(土)〜11/27(日)

みんなにフィットする スポーツクラブ ルネサンス

Style1 ストレッチで筋肉をほぐして、血めぐりUP。体の冷え対策にも。 気になる 肩こり・腰痛
Style2 いつまでも若々しいカラダづくりに。基礎体力の維持・向上を目指そう。 健康1番! 体力アップ
Style3 筋力・代謝UPで引き締まった体を作ろう。男性にも人気のプログラムも盛りだくさん! 目指せ 細マッチョ
Style4 ヨガなどのオリエンタルプログラム勢揃い。ゆるーく運動したい方へ! ヨガを楽しむ
Style5 ボディラインを整えて、メリハリボディを作ろう! なりたい メリハリボディ
Style6 効率よく脂肪を燃やして、体脂肪を減らそう。汗を流せばストレス解消にも◎ とことん 脂肪燃焼

特典1 入会時の手数料 0円 通常1,080円(税込)
特典2 Monthly コーポレート会員
※新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。
レンタル用品 2ヶ月間 0円 通常6,696円(税込)
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ
※お取り扱いのない店舗もございます。

1Day コーポレート会員
※新規で1Dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。
① 利用料 入会当日 0円 通常1,620円(税込)
② レンタル用品 入会当日 0円 通常1,400円(税込)

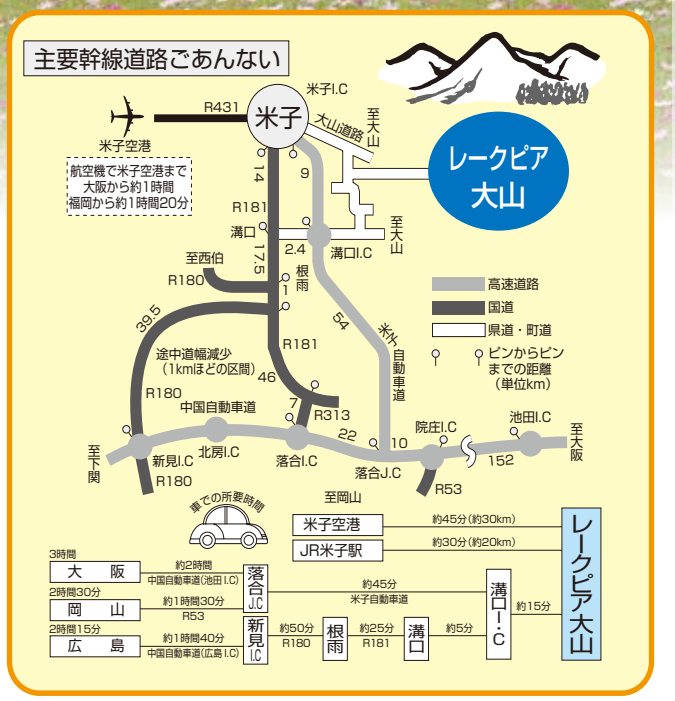
ご入会に必要なもの
こちらをお持ちいただきご登録ください。
■ 大阪府電設工業健康保険組合 保険証 (コピー不可)
《Monthlyコーポレート会員のみ下記も必要です》
■月会費2ヶ月分 ■金融機関名・支店名・口座番号の控え・お届け印 ■運転免許証交付されていない方は保険証またはパスポートなど
※ご入会の方はルネサンスカード(イオンもしくはジャックス)の申し込みが必要です。(会費はルネサンスカードからの引き落としとなります。)

いつでも通えて月額固定 Monthly 通常月会費 14,364円 ※全国マスター会員 8,424円/月(税込)
月ごとに変更可能(変更手数料なし) 全国のルネサンス利用OK
自分のペースで都度払い 1Day 1,620円/回(税込)
お問い合わせ 03-5600-5399 平日/10:00〜18:00 ルネサンス 法人会員 検索
都内9店舗 女性専用ヨガスタジオ カラダよろこぶ、キレイになる ドゥミ ルネサンス 法人様はお得にご利用いただけます。 http://www.demi-re.jp
※上記特典はドゥミルネサンスは対象外です

直営保養所
レークピア大山

○ところ　鳥取県西伯郡伯耆町丸山字上ノ原1803-627
○予約先　06-6385-2851（当組合施設係）

※レークピア大山の利用方法、その他詳細については
当組合総務課施設係までお問い合わせください。



●利用料（税込）

1泊2食付	被保険者･被扶養者	一　般
大　人 （小学生以上）	6,000円	8,000円
子　供 （4歳以上･未就学児童）	4,000円	5,000円

※3歳以下無料（布団利用 500円現地清算）
（食事･事前申込要 夕食 700円 朝食 400円）
※特別室（和洋室）　1名につき通常料金の2,000円増
※特別料理（お造り･カニ）別途料金で承ります。

●申込方法

利用代表者は、組合施設係へ電話で利用希望日をお知らせください。ご希望の利用日に応じた申込方法等をご案内いたします。

●受付期間

利用日の2ヵ月前の1日より受付開始
・土･日･祝祭日･年末年始の利用の場合2ヵ月前の1日～15日までの申込分を受付し、申込多数の場合は抽選します。16日以降は利用日の7日前まで空室を先着順で受付します。
・平日の利用の場合先着順で受付します。

大山 秋・冬のおススメ

スノーフェスティバル滑走大会

大神山神社奥宮　参道

大山ホワイトウォーク

発行 / 大阪府電設工業健康保険組合　〒564-0063　吹田市江坂町 1-14-22　☎06-6385-2851 代表　発行人　喜多眞生