

大阪電設健保

NO. 213

2017.4

 大阪府電設工業健康保険組合



表紙写真:三重県 三多気の桜(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/>

健保組合を取り巻く状況は厳しさを続く データヘルス計画で健康をサポート

大阪府電設工業健康保険組合の平成29年度予算案が、去る2月15日の第120回組合会において可決承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

収入支出予算額

- 予算総額 130億8,324万円
- 経常収支差引額 ▲3億6,315万円

高齢者医療制度への納付金が重荷

医療技術の高度化・高額薬剤で医療費増大

当健保組合の平成29年度の予算は3億6,315万円の経常赤字を計上しました。赤字の要因としましては、増え続ける保険給付費と高齢者医療制度に対する納付金によるものです。平成29年度の予算編成は皆さまの保険料負担を増すことなく保険料率を据え置いて、前年度からの繰越金で対応します。

納付金は健保財政にとって重い負担となっていますが、平成29年度からは後期高齢者支援金の算出方法が全面的に総報酬割となります。被保険者の収入が多い保険者ほど負担増につながることから、当健保組合においては、納付金負担のさらなる増大が見込まれています。

健康保険組合連合会の報告によると、全国の健保組合全体での平成27年度の決算見込では、経常収支で1,278億円と2年連続で黒字となりました。しかし、これは多くの

より一層の医療費適正化にご協力をお願いいたします

健保組合が保険料率を引き上げたことと、景気の安定による報酬水準の上昇によるもので、健保財政が改善されたわけではありません。また、医療技術の高度化や高額な薬剤の使用などにより医療費は増大し続けています。8年後には団塊のすべての世代が75歳以上の後期高齢者になるため、高齢者医療制度に対する現役世代の負担がますます増えることは確実な状況です。

「健康ウォーク」が始まります

皆さま積極的にご参加を！

こうした状況を踏まえ、当健保組合としましては『データヘルス計画』にもとづき、さまざまな保健事業や特定健診・特定保健指導を効果的・効率的に取り組んでまいります。また、今年度は皆さまの健康づくりをサポートするため新たに「健康ウォーク」を実施します。

皆さまにおかれましてもご自身の健康意識を高めていただき、日々の健康づくりに加えて、年に一度の健診を忘れずに受診し、医療費の節約にもご理解、ご協力いただきますようお願いいたします。

介護納付金にも総報酬割が導入

介護納付金についても、加入者数に応じた計算方法から総報酬に応じた総報酬割に段階的に変更されます。介護納付金の負担増は介護保険料率に影響します。

*平成29年8月から介護納付金の2分の1、平成31年4月から4分の3、平成32年4月から全面導入。



平成29年度 収入支出予算概要

健康保険分

収入 (千円)	保険料	12,015,418
	基本保険料	6,940,268
	特定保険料	5,075,150
	国庫負担金	4,834
	調整保険料	165,536
	繰越金	700,000
	国庫補助金収入	11,959
	特定健康診査等事業収入	18,060
	財政調整事業交付金	70,000
	雑収入等	97,433
合計	13,083,240	
経常収入合計	12,134,681	

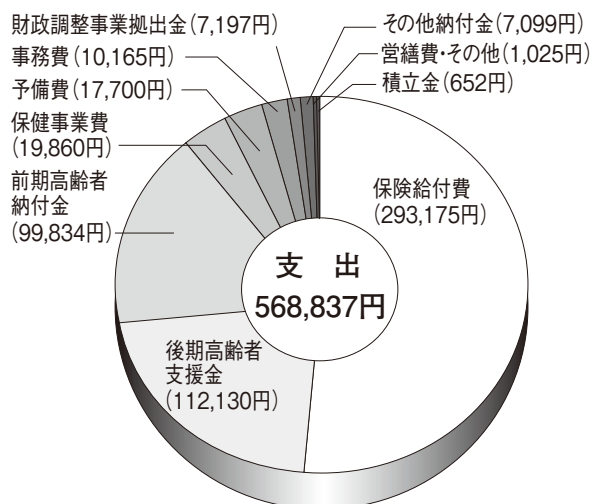
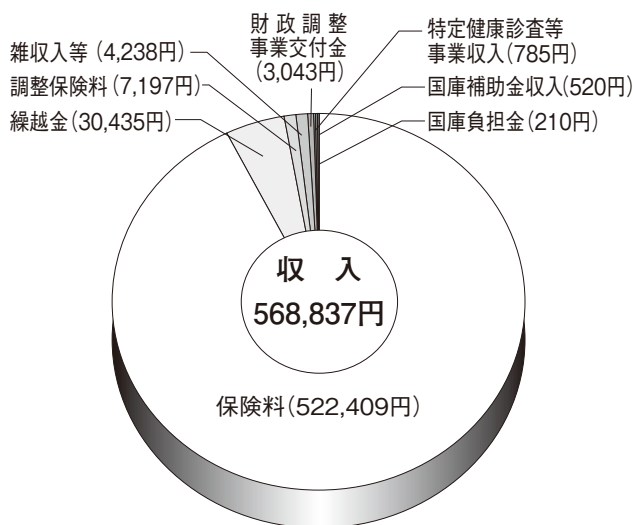
支出 (千円)	事務費	233,803
	保険給付費	6,743,033
	法定給付費	6,741,533
	付加給付費	1,500
	納付金	5,038,454
	前期高齢者納付金	2,296,187
	後期高齢者支援金	2,578,994
	その他納付金	163,273
	保健事業費	456,774
	財政調整事業拠出金	165,536
	積立金	15,000
	営繕費・その他	23,542
	予備費	407,098
	合計	13,083,240
	経常支出合計	12,497,835

経常収支差引額 △ 363,154千円

介護保険分

収入 (千円)	保険料	1,266,904
	繰越金	141,983
	雑収入等	24
合計	1,408,911	

被保険者1人当たりで見ると



支出 (千円)	介護納付金	1,300,430
	介還付金	1,000
	積立金	50,000
	予備費等	57,481
合計	1,408,911	

■予算編成の基礎となった数字

- ◎被保険者数 23,000人 (男性18,100人、女性4,900人)
- ◎平均標準報酬月額 363,000円 (男性 398,000円、女性 233,700円)
- ◎総標準賞与額(年間合計) 27,027,292千円
- ◎平均年齢 43.04歳 (男性44.15歳、女性39.19歳)

- ◎被扶養者数 22,709人
- ◎前期高齢者加入率 3.65%
- ◎健康保険料率 1,000分の96(調整保険料率含む) (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 13,100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)

「べっぴんさん」の舞台 神戸を訪ねて

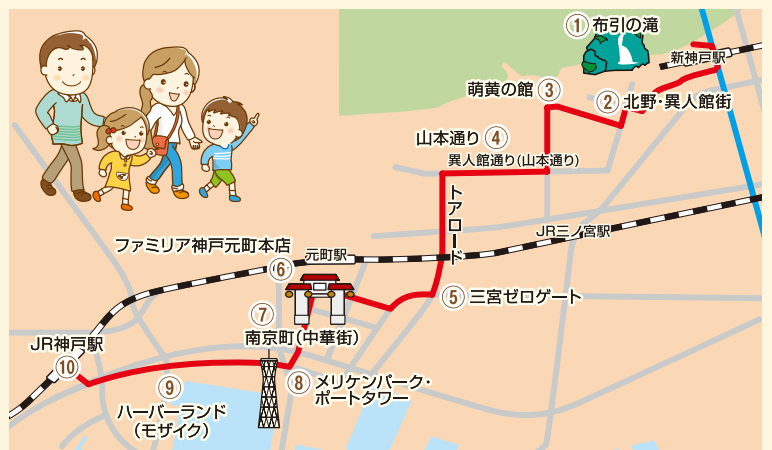


萌黄の館

好評を得続けたNHK朝ドラマ「べっぴんさん」は4月1日、最終回を迎えました。若いヒロインが戦後の焼け跡の中、生きていくために苦勞しながら友達と一緒に心のこもったペーパー服作りを始め、家族の協力のもと困難を乗り越え遂に名門子供服メーカーへと発展させていく物語です。このドラマの舞台・神戸を歩いてみませんか。

最初は、市街地のすぐそばに

市街地にオアシス！布引の滝



[タイムスケジュール]



ある「布引の滝」。神戸ウォーターの源泉の1つで、4つの滝の総称です。神戸の中心「三ノ宮駅」から地下鉄で1駅、歩いて約15分の「新神戸駅」の東端に案内板があり、そこから石段が続く山道を登っていくこと約10分。ごうごうという水音とともに「布引の滝」(雄滝)がその雄姿を現します。山中の緑とひんやりした涼気が心地よく、疲れも吹っ飛びます。

「べっぴんさん」のロケ地巡り

溪流沿いに下り新神戸駅に戻ったら、右手の「ANAクラウンプラザホテル神戸」の中を通り抜け、右手の異人館街に向かう緩やかな坂を上ります。街路樹と石畳のきれいな散歩道で、右側の斜面はツツジの緑が美しく、5月には花が咲き誇ります。坂を上り切ると、狭い路地や坂道にも洋館が点在する北野・異人館街が広がり、街並みには異国情緒が漂います。「べっぴんさん」のヒロインたちが育った街で、その一角、「風見鶏の館」の向かいにある「萌黄の館」が最初のロケ地（ベビーを抱いて登場）。撮影がここからクランクインしました。東奥にある北野天満神社の境内からは神戸の街と港が見え、絶好のビューポイントです。

この後、坂を下り山本通りを経てトアロードを左折。JRのガードを潜り国道を渡ると、「三宮ゼロゲート」があり、3階で「べっぴんさん展」と神戸スタイル展（無料）が5月7日まで開催中です。撮影に使った靴店「あさや」のセットの一部を再現し、番組で使った衣装や小道具、写真パネルなどを披露しています。さらに南西に進み「元町商店街」へ。居留地時代から140年以上続く老舗アーケード商店街（全長1.2km・約300店）で、その入り口近くにドラマの実モデルとなった「ファミリア」神戸元町本店があり、「ファミリアの軌跡展」が5月7日まで開かれています。

元町商店街1番街を南に下がった帯が「南京町」。横浜、長崎とともに日本三大チャイナタウンに数えられている中華街です。店舗だけでなく屋台や出店もずらりと並び、本場の中華料理が食べ歩きで手軽に味わえます。

南京町から南に下り西へ進むと、間もなく神戸港のランドマーク「ポートタワー」が見えてきます。客船やフェリー、神戸港遊覧船の発着場になっている中突堤からその先のハーバーランドが、神戸港観光のメインエリア。潮の香りも心地よく、船が行き来する港の散策を楽しみましょう。

折しも神戸港は今年開港150年の節目を迎えます。それを

記念して祝賀行事やイベントが目白押し。例えば、5月3日〜6日の「メリケンフェスタ」、5月14日の「神戸港カッターレース」、5月20日〜21日の神戸まつりと同時開催の「KOBÉ」などとマルシェ、7月4日〜8月6日の「大帆船展」などです（イベントの名称・期日は変更される場合があります）。

夕刻には空が茜色から紫色に変化し、港は美しい黄昏色に染まります。間もなくポートタワーや観覧車、ホテルなどが鮮やかにライトアップ。ロマンティックな夜景を満喫したら、歩いて約10分のJR神戸駅から帰路につきましょう。

開港150年で華やぐ神戸港



布引の滝(雄滝)



北野町 山本通り



メリケンパーク



神戸・南京町

平成29年度保険料の負担内訳のお知らせ

保険料率は健康保険料、介護保険料とも前年度と変わりません。

平成29年度の健康保険料及び介護保険料の負担内訳

	一般保険料率		調整保険料率	健康保険料率	介護保険料率
	基本保険料率	特定保険料率			
事業主	$\frac{27.850}{1,000}$	$\frac{20.500}{1,000}$	$\frac{0.650}{1,000}$	$\frac{49.000}{1,000}$	$\frac{7.500}{1,000}$
被保険者	$\frac{26.850}{1,000}$	$\frac{19.500}{1,000}$	$\frac{0.650}{1,000}$	$\frac{47.000}{1,000}$	$\frac{7.500}{1,000}$
計	$\frac{54.700}{1,000}$	$\frac{40.000}{1,000}$	$\frac{1.300}{1,000}$	$\frac{96.000}{1,000}$	$\frac{15.000}{1,000}$

健康保険料	一般保険料	基本保険料	加入者に対する保険給付、保健事業などにあてる保険料
	一般保険料	特定保険料	前期高齢者医療給付のための「納付金」、後期高齢者医療制度への「支援金」、退職者医療制度への「拠出金」などにあてる保険料
	調整保険料	調整保険料	全国の健康保険組合が共同で行う高額医療費の共同負担事業と財政窮迫組合の交付事業の財源にあてるため、各組合が拠出する保険料
介護保険料		介護保険料	健康保険に加入している40歳～64歳の介護保険第2号被保険者分の保険料

公 告

○事業所所在地変更

- ・株式会社アストエンジ
「大阪府松原市」から
「大阪市城東区」へ変更
(平成29年1月10日付)

電設健保センター
からのお知らせ

5月1日(月)は、
組合設立記念日のため
休館日とさせていただきます。



平成29年度任意継続被保険者の 標準報酬月額のお知らせ

任意継続被保険者の標準報酬月額は、

- ①退職時の標準報酬月額
- ②前年度の9月末現在の当組合全被保険者の標準報酬月額の平均額

のいずれか低い方の額とされています。

このたび、前記②における平均額が**360,000円**となり**平成29年4月1日から平成30年3月31日まで**適用されますのでお知らせします。

なお、現在は医療機関にかかった際の窓口負担が全制度一律3割となっていますので、任意継続の申請前に、当組合と国民健康保険の保険料を比較したうえで加入する保険を選んでいただくことをお勧めします。

(国民健康保険の保険料はお住まいの市(区)町村におたずねください。)

平成29年度 保健事業のご案内

当組合が実施する本年4月からの
健康づくり事業は次のとおりです

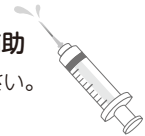
保健指導宣伝

- ①組合機関誌「大阪電設健保」の発行(年3回)
- ②健康保険組合「組合員のしおり」の発行
- ③保健衛生に関するパンフレットの配付
- ④健康管理委員等を対象に保健指導セミナー等の開催
- ⑤健康者表彰の実施
- ⑥赤ちゃん誕生の家庭へ育児雑誌を配付
- ⑦赤ちゃん誕生予定の家庭へ妊婦さんに向けた冊子の配付
※詳細は15頁をご参照ください。
- ⑧健康保険組合連合会の共同事業への参加
- ⑨医療費通知(年4回)
- ⑩後発医薬品(ジェネリック医薬品)の使用促進
- ⑪ホームページを開設し、健康保険制度、保健事業の案内及び個人情報に関する事項について広報(<http://www.denkenpo.or.jp/>)



疾病予防

- ①組合健康管理室
生活習慣病健診、定期健診、特定健診を中心に実施しています。
詳細は健康管理室にお気軽におたずねください。
- ②委託契約機関における健康診断・巡回健診
各種健診を割安な組合契約料金で受診していただけます。また、希望事業所へ巡回車を派遣します。
- ③特定健診、特定保健指導の費用補助
- ④当組合の健康管理室以外で受けられた短期人間ドック・生活習慣病健診・胃部検診・婦人科健診の費用補助
- ⑤インフルエンザ予防接種の費用補助
※④・⑤については8頁をご参照ください。
- ⑥PET検診の斡旋
- ⑦生活習慣病の重症化予防
- ⑧電話・面接カウンセリングによる「メンタルヘルスケア」サービスの実施
- ⑨健康アプリ「カラダかわるNavi」の無料配信(企業ID:rg3vj)
※詳細はホームページお知らせ一覧をご参照ください。
- ⑩家庭用常備薬等の斡旋



体育奨励

被保険者・被扶養者の皆さまの健康保持増進・ストレス解消にぜひご利用ください

- ①海の家・山の家利用補助
被保険者・被扶養者とも一人3,000円を補助(年度1回1泊限り)
※詳細は18頁をご参照ください。
- ②ボウリング大会の開催
平日の勤務終了後(午後6時30分~)に開催
本年も10月13日(金)に「イーグルボウル(新大阪)」にて開催いたします。
※詳細は19頁をご参照ください。
- ③健康ウォーク「でんせつ健歩」の実施
※詳細は裏表紙・リーフレット・ホームページをご参照ください。
- ④夏季プール施設割引券の斡旋
健保連大阪連合会が契約している夏季プール施設について、割引券の斡旋を行います。
- ⑤レジャー施設利用割引券の斡旋
- ⑥ゴルフ場利用割引券の斡旋
※⑤⑥は19頁をご参照ください。
- ⑦スポーツクラブの法人会員契約
法人会員としてお得な割引料金で利用していただけます。
※詳細は11頁をご参照ください。



保養施設

被保険者・被扶養者の皆さまの健康保持増進を目的とした保養施設をご利用いただけます

- ①直営保養所「レークピア大山」
- ②相互利用保養施設
出版健保「すみのくら」
電設健保「おんじゅく」「みやぎの」「かるいざわ」
- ③契約保養所
組合が契約している保養所や休暇村を利用した場合、被保険者・被扶養者とも一人3,000円を補助(年度1回1泊限り)
・組合の独自契約保養所
・休暇村
・船員保険保養施設
・健保連大阪連合会の契約保養施設
・ダイワロイヤルホテルズ関係
※詳細は18頁をご参照ください。



平成29年度 当組合の健康診査等の補助金支給

当組合の健康管理室以外で健康診査等を受けた場合に補助金を支給します。

健診種別	受給資格	年齢制限	補助金限度額	健診機関	備考
①短期人間ドック	被保険者 被扶養者	35歳時 (昭和57年4月1日 から昭和58年3月 31日生まれの方)	日帰り(1日) ドック 15,000円 1泊2日ドック 30,000円	当組合の委託 契約健診機関 又は、 当組合が指定 する検査項目 を実施できる 全国の健診機関 (契約外)	下記検査項目一覧参照
②生活習慣病健診	被保険者 被扶養者		5,000円		
③婦人科健診	被保険者 被扶養者 (女性)	40歳以上 (昭和53年3月31日 以前生まれの方)	3,000円		<ul style="list-style-type: none"> ・乳房視触診 ・マンモグラフィ (乳房X線検査) ・乳房超音波検査 ・子宮細胞診 ・子宮・卵巣 超音波検査 のいずれかの健診を受けた場合
④胃 部 検 診	被保険者 被扶養者	な し	2,000円		
⑤インフルエンザ 予 防 接 種	被保険者 被扶養者	な し	1,500円	インフルエンザ 予防接種の実施 できる全国の 医療機関	10月1日から12月末日 に受けた方を対象

- いずれの補助金も、同一年内1回限りの支給となります。
- かかった費用が補助金限度額に満たない場合は、その実費相当額の支給となります。
- 年度内であれば誕生日前の受診も可能です。(35歳・40歳になる方)
- 補助金支給に必要な検査項目を受診されていない場合には、補助金をお支払いできない場合があります。

(注)健康診査等の補助金は、疾病予防を目的に健診を受けた場合に支給いたします。

保険証を提示して保険診療扱いとなる場合は、補助金の対象となりませんのでご注意ください。

検査項目一覧 (補助金支給に必要な項目)

短期人間ドック

内容	検査項目	内容	検査項目
内科診察		血液学	末梢血
質問票		血清学	梅毒反応
身体計測			炎症反応
循環器	血 圧		リウマチ
	心電図		肝炎ウイルス
呼吸器	肺機能	尿検査	
	胸部X線	聴 力	
消化器	胃部X線 ※	眼 科	視 力
	便潜血		眼 圧
	腹部超音波		眼 底
血 液	糖代謝		
	肝機能		
	脂 質		
	腎機能		
	痛 風		
	脾機能		

生活習慣病

内容	検査項目
内科診察	
質問票	
身体計測	
循環器	血 圧
	心電図
呼吸器	胸部X線
消化器	胃部X線 ※
	便潜血
血 液	糖代謝
	肝機能
	脂 質
	腎機能
	痛 風
血液学	末梢血
尿検査	
聴 力	
視 力	



※胃部X線の代替検査(胃カメラ)も可

健診・補助金請求の利用方法 (個人利用の場合)

事業主実施の健診については別途事業主あてにご案内しています。

割安料金

契約健診機関 (当組合独自・健保連契約) で受診の場合

必要な検査項目を実施できる全国の健診機関 (契約外) で受診の場合

人間ドック
(オプション 婦人科健診)

生活習慣病健診
定期健診A・B (補助金なし)
(オプション 婦人科健診
胃部検診)

人間ドック・生活習慣病健診・
婦人科健診・胃部検診
定期健診A・B (補助金なし)

予約

「大阪府電設工業健康保険組合の組合員」であることを申し出て、健診機関へ直接予約してください。

予約

「大阪府電設工業健康保険組合の組合員」であることを申し出て、健診機関へ直接予約してください。

予約

健診機関へ直接予約してください。

受診申込

契約料金を適用してもらうため、「健診利用申込書(個人用)」に必要事項を記入し、健診予約日の2週間前までに事業所を通じて組合へ提出してください。

受診申込

契約料金を適用してもらうため、「健診利用申込書(個人用)」に必要事項を記入し、健診予約日の2週間前までに事業所を通じて組合へ提出してください。

健診

当日、窓口での支払いは必要ありません。ただしオプション料金(婦人科除く)については当日窓口でお支払いください。

健診

健診料は全額お支払いください。

健診

健診料は全額お支払いください。

利用料支払い

後日、補助金支給額を差し引いた額を事業所ごとにとりまとめ、事業所あてに請求しますので、各事業所の方法に従って支払いをしてください。

補助金請求

(定期健診A・Bは補助金支給はありません)
下記の書類をそろえて事業所を通じて組合へ請求してください。
・健康診査等利用報告並びに補助金請求書(個人用)
・健診機関の利用料金領収書(写)
・健診結果(写)

補助金請求

(定期健診A・Bは補助金支給はありません)
下記の書類をそろえて事業所を通じて組合へ請求してください。
・健康診査等利用報告並びに補助金請求書(個人用)
・健診機関の利用料金領収書(写)
・健診結果(写)、質問票

補助金の受取り

事業所の指定口座に振込みしますので事業所より受け取ってください。

補助金の受取り

事業所の指定口座に振込みしますので事業所より受け取ってください。



保健事業の利用方法の詳細や組合指定の申込書及び補助金請求書等は、事業所担当者または組合総務課保健事業係へおたずねください。

なお、組合ホームページにも掲載していますのでご利用ください。

組合総務課保健事業係
ホームページアドレス

☎06-6385-2851
<http://www.denkenpo.or.jp/>



平成29年度

特定健診受診券を ご自宅へ送付いたします!

自己負担ゼロ

(5月下旬予定)

年に1度、健診を受けて健康管理をしましょう!

特定健康診査受診券
2017年5月1日交付

受診券整理番号 17100000001
受診者の氏名 ケンコウ ハナコ
性別 女
生年月日 昭和35年12月31日
有効期限 2018年3月31日
健診内容 特定健康診査

窓口での自己負担 特定健診(標準部分) 負担額又は負担率

保険者所在地 大阪府吹田市江坂町1-14-22
保険者電話番号 06-6385-2851
保険者番号・名称 大阪府電設工業健康保険組合
06272272

契約とりよめ機関名 健保連集合A、集合B
支払代行機関番号 94899010
支払代行機関名 支払基金



特定健診って?

特定健診はメタボリックシンドロームに着目した生活習慣病を予防するための国がすすめる健診です。

生活習慣病は進行するまで自覚症状がありません。また、自覚症状が出てから対処すると治療にお金も時間もかかってしまいます。

そうになってしまう前に、この健診を受けてわずかな変化を早期に発見したり、ご自身の状態を把握することで日々の健康管理にお役立てください。

健診にかかる費用は当組合が負担しますので、**無料です!**

※受診方法等はお届けする封筒の中のご案内をご覧ください。ご不明な点は当組合総務課保健事業係までお問い合わせください。

☎06-6385-2851

特定健診は多くの医療機関で実施しています

当組合の健康管理室、健康保険組合連合会が契約している医療機関のほか、お近くの市民センターなどの公共施設や、ホテルなどを利用する巡回健診もあります。

また、医師会等と契約している健診機関には地域の医院・診療所等が多く含まれるため、お近くの医療機関で気軽に健診を受けていただくことができます。

※転居等によりご自宅にお届けできなかった方の受診券は、後日、事業主宛に送付させていただきます。6月上旬を過ぎても受診券がお手元に届かない場合は事業主にお尋ねいただき、お受け取りください。また、ご住所等に変更があった場合には、送付物がご自宅にお届けできるよう正しいご住所を事業主にお知らせください。

寝る前のひと工夫でぐっと眠れる!

ワザあり 快眠術

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

眠りを導く呼吸法 — 長息呼吸

春は新しい生活が始まるなど、環境が変わることで寝付きが悪くなるという方もいらっしゃるでしょう。そんなときは無理に眠ろうとせず、布団に入ったらいち早く呼吸を行って副交感神経を刺激し、緊張をほぐしましょう。

1 仰向けに寝て、おへその辺りに両手を重ねて置きます。

2 目を閉じて、鼻から息を吸い、唇の隙間から細く長く息を吐きます。

3 息を吸うときにおなか膨らみ、吐くときにへこんでいく様子を手のひらで感じながら呼吸を繰り返しましょう。

POINT
眠くなるまで枕はしないか、高過ぎないものにした方が楽です

POINT
「1・2・3・4」で吸ったら、「1・2・3・4・5・6・7・8」くらいを目安に吐きましょう

快眠のコツ!

呼吸法に苦手意識がある方は、腹式呼吸をあまり強く意識せず、「ただただ鼻から息を吸ってすーっと口から息を長く吐く」とだけ集中しましょう。強く呼吸しないのがポイントです。

お得な法人利用のご案内 **キャンペーン実施中!** 2017年4/15(土) ~ 6/4(日)

ゆるラク派もガッツリ派も

ルネの選べる自分スタイル

多種多様なプログラムをご用意しております。

心身のバランス

ヨガ

腰・膝痛改善に

ひろこし機能改善スクール

体幹の強化に

スライストレーニング・ストレッチ

駅伝チームも導入

adidas GYM&RUN

ストレス解消

ZUMBA

脂肪燃焼に

GROUP FIGHT

特典① 入会時の手数料 通常1,080円(税込) **0円**

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 通常6,696円(税込) **最大2ヶ月間 0円**
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ ※お取り扱いない品類もございます。

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 通常1,620円(税込) **入会当日 0円**
② レンタル用品 通常1,400円(税込) **入会当日 0円**

ご入会に必要なもの、事前に **WEB入会登録** をしていただくご利用です

大阪府電設工業 健康保険組合 保険証

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 ご利用開始日(1日・6日・14日・22日)によって異なります。
ルネサンスカードの口座設定がWEBで完了していない方は、キャッシュカードと連携

※毎日新着による費定での口座指定をご希望の方は不要※アリオ札幌、北沢、徳山へご入会の方は、支店、口座番号がわかるもの、届出印もしくは金融機関キャッシュカードをお持ちください。※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。)

ゆるラクプログラム

いつでも選べる **Monthly** 8,424円/月(税込)

月ごとに変更可能 (実勢手数料なし) ※お取り扱っていないタイプ

自分のペースで都合の良い **1日ごとに1Day** 1,620円/回(税込)

法人会員 専用プラン

お問い合わせ **03-5600-5399**

平日/10:00~18:00

RENAISSANCE

ドゥミルネサンス
ココール ルネサンス
2017年5月オープン

食事

食生活をチェンジ

- 食事はまず野菜サラダから
- 1日3食を規則正しく
- ゆっくり、よく噛んで腹八分目までに
- 食品の種類はできるだけ多く、バランス良く
- 夜食や間食は避ける



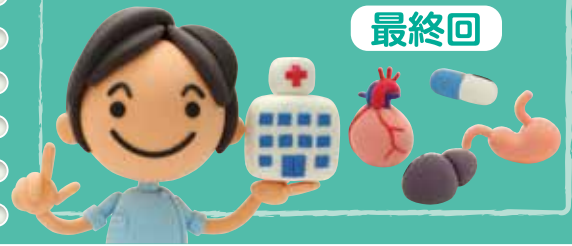
注目!

血糖値スパイクを防ぐ

食後に血糖値が急激に上昇する症状のことを「血糖値スパイク」と言います。放置すると糖尿病の発症につながり、脳梗塞や心筋梗塞、がんや認知症の発症にも影響します。「満腹まで食べる」「早食い」「食事は炭水化物中心」の人は要注意。血糖値の上昇を緩やかにするために、食事の最初はまず野菜からにしましょう。ゆっくりと味わって食べることも重要です。

糖尿病とつきあう

最終回



生活習慣の見直しを始めましょう。糖尿病の発症を予防し、悪化を防ぐために

糖尿病の悪化を防ぐ 生活をチェンジ!

糖尿病はコントロールする病気
生活改善から始めよう

糖尿病は生活を変えて血糖値を適切な値にコントロールすることで発症を予防し、合併症の悪化を防ぐことができます。

まず必要になるのが食生活の改善。食生活を変えるだけで糖尿病の患者さんの半数は血糖値のコントロールが可能だとされています。といっても症状がまだ軽い段階であれば、厳しい食事制限が必要なわけではありません。食べる量を適切な量に減らし、栄養バランスの良い食事を楽しみながら規則正しい食習慣を身に付けてください。

もう一つ大事なのが適度な運動です。食生活の改善と併行して行うことで、より大きな効果が期待できます。運動はインスリンの働きを活性化し、分泌量を適量に調整します。筋肉を働かせることで余分なエネルギーも消費されます。通勤や外出の際に10分多めに歩いたり、毎日散歩の時間をつくるだけでも効果があります。無理のない範囲で少しずつ始めましょう。小さいことでも継続するのがポイントです。



薬物療法



食事と運動の改善を行っても血糖値のコントロールが難しい場合は、医師の指示に従って薬を使います。糖尿病の薬には飲み薬と自分でインスリンを注射する方法があります。適切に治療を続けていけば、経口薬だけで血糖値をコントロールできます。

プラス

注目!

糖尿病の教育入院

糖尿病は自己コントロールがとても重要。“主治医は自分自身”とも表現されるほどです。そこで糖尿病の治療では正しい知識をもつために「教育入院」が行われることがあります。医療機関に1～2週間ほど入院し、講義などを通じて糖尿病に関する知識を集中的に学び、症状の悪化を防ぎます。

運動



体を動かす生活に

- 外出時に歩く時間と距離を増やす
- できるだけ階段を使う
- 食後に階段の昇り降りをする
- 一緒に運動する仲間をつくる
- 活動量計で活動の記録を付ける



注目!

運動量の目安

運動の負荷の目安は、会話はできるが軽く息が弾む程度です。全身の筋肉の70%は脚の筋肉のため、歩くなど脚を使うと短時間で効果が上がります。まとまった時間が取れない場合は、短時間の早歩きを積み重ねるだけでも効果あり。10分の早歩きで約1,000歩になりますので、1日当たりプラス20分、2,000歩を目標にしましょう。

治療はきちんと継続する
医師と二人三脚で

糖尿病の悪化を防ぐためにもう一つ重要なのが治療をきちんと継続することです。糖尿病そのものには痛みなどの症状がないため、医療機関への通院を怠ってしまい、合併症を悪化させてしまう人が少なくありません。合併症で全身に症状が生じてから後悔しても遅いのです。

治療の基本となるのはやはり食生活の改善と運動です。それらを行っても血糖値をコントロールできない場合には、血糖値を下げる薬を使います。薬は必ず医師の指示どおりに服用しましょう。誤って使うと血糖値が下がり過ぎて意識を失い倒れてしまうこともあります。運動についても合併症が進行している場合は悪影響を及ぼす場合もあるので、医師と相談してから行いましょう。

糖尿病は発症したら一生つきあう病気です。そのとき、医師は生活に寄り添ってくれる強い味方になります。合併症から自分の人生を守るためにも治療は途中でやめずに、医師と二人三脚で糖尿病とつきあっていきましょう。

次回からは
新シリーズ

「**血圧**」
について



がスタートします!

70歳以上の人

1 高額療養費の自己負担限度額の見直し

世代間の負担の公平性や能力に応じた費用負担とするために、70歳以上の人の高額療養費の自己負担限度額が見直されます。見直しは平成29年8月から平成30年8月からの2段階に分けて行われます。

70歳以上75歳未満の人の高額療養費の自己負担限度額

所得区分	1カ月の自己負担限度額	
	外来・個人ごと	入院・世帯
現役並み所得者 (標準報酬月額28万円以上)	44,400円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% [多数該当 44,400円]
一般 (標準報酬月額26万円以下)	12,000円	44,400円
低所得Ⅱ (住民税非課税・年金収入80万円~160万円)	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ (住民税非課税・年金収入80万円以下)		15,000円

平成29年8月から平成30年7月まで

所得区分	1カ月の自己負担限度額	
	外来・個人ごと	入院・世帯
現役並み所得者 (標準報酬月額28万円以上)	57,600円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% [多数該当 44,400円]
一般 (標準報酬月額26万円以下)	14,000円 (年間上限144,000円)	57,600円 [多数該当 44,400円]
低所得Ⅱ (住民税非課税・年金収入80万円~160万円)	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ (住民税非課税・年金収入80万円以下)		15,000円

平成30年8月以降

所得区分	1カ月の自己負担限度額	
	外来・個人ごと	入院・世帯
標準報酬月額83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% [多数該当 140,100円]	
標準報酬月額53万円~ 標準報酬月額79万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% [多数該当 93,000円]	
標準報酬月額28万円~ 標準報酬月額50万円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% [多数該当 44,400円]	
一般 (標準報酬月額26万円以下)	18,000円 (年間上限144,000円)	57,600円 [多数該当 44,400円]
低所得Ⅱ (住民税非課税・年金収入80万円~160万円)	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ (住民税非課税・年金収入80万円以下)		15,000円

負担能力に応じた公平な費用負担により、制度を持続可能にするために、健康保険の制度改正が行われます。

平成29年度健康保険の主な制度改正のお知らせ

区分の見直し

限度額の見直し

65歳以上の人

2 生活療養標準負担額の 居住費の引き上げ

65歳以上の人で慢性病で長期入院する際は、医療費とは別に生活療養標準負担額を負担します。その居住費部分について、**平成29年10月から引き上げ**になります。医療の必要性の高い患者の場合は経過措置があります。

生活療養標準負担額

● 1日当たりの居住費 (光熱水費相当額)	生活療養標準負担額	
	一般	医療の必要性の高い患者
平成29年9月まで	320円	0円
平成29年10月から 平成30年3月まで	370円	200円
平成30年4月以降	370円	

※難病患者の負担はありません。

就職シーズン！「被扶養者異動届」を忘れずに！

就職、結婚、離婚、出生、死亡などにより、扶養家族が増えたり減ったりした場合は「被扶養者異動届」の提出が必要です。会社を通じて5日以内に手続きをしてください。資格がなくなった後に健康保険証を使って受診すると、後日、医療費を返還請求されるなど、トラブルの原因となりますので手続きもれにはご注意ください。



被扶養者でなくなったにもかかわらず、手続きを忘れてしまっている方が少なくありません。こうした手続きもれは、健康保険組合が負担する医療費の増加だけでなく、高齢者医療制度に対し負担している納付金の増加にもつながります。

納付金の金額は、被扶養者を含めた加入者数に応じて決められるため、本来は資格のない被扶養者が名簿に載っていると、納付金が増加し、結果的には保険料率の上昇を招く一因となる恐れがあります。

不要な支出をなくし、みなさまから納めていただいた保険料を適正に使うために、忘れずに手続きしてください。

赤ちゃん誕生予定のご家庭「妊婦さん」へ ～「プレママの食事」の冊子をプレゼント！～

当組合では赤ちゃん誕生のご家庭に育児雑誌を1年間無料配付しておりますが、出産前の妊婦さんのおられるご家庭に「お腹の赤ちゃんとお腹の妊婦さんにむけたプレママの食事」の冊子をプレゼントしています。



知っておきたい妊娠中の食事のことについて、食べるものを選ぶときの参考にご利用ください。

冊子ご希望の方（妊婦さん、妊婦さんの旦那さん）は、当組合総務課庶務係（TEL06-6385-2851）まで電話で、またはホームページ（<http://www.denkenpo.or.jp/>）からメール（お問い合わせ内容に「①プレママの食事冊子希望②住所」を明記のうえ）によりお申し込みください。



腸活でお腹すっきり

腸内環境を整えるための「腸活」。
腸がキレイになると

整腸作用はもちろん、
免疫力や代謝もアップし、
ダイエット効果も期待できます。

.....
ジューシーな豚肉を
酸味のあるソースでさっぱりと

ポークソテー
オレンジヨーグルト
ソースがけ
.....



腸活 Point

- スナップえんどうやエリンギなど食物繊維の多い野菜で整腸作用がアップ。
- 乳酸菌の多いヨーグルトに善玉菌を増やすはちみつをプラス！

善玉菌を増やして、スムーズ腸活!



腸は食べ物を消化するだけでなく、老廃物の排出や解毒、ビタミンの合成などを行う体内最大の免疫器官で、メンタルヘルスや生活習慣病にも大きく関連しています。腸内環境を整える腸活には、善玉菌を増やして腸の動きをスムーズにすることが大切。毎日の食事で善玉菌を増やし元気な腸を目指しましょう。

善玉菌を増やすコツは…

- ヨーグルトやチーズ、納豆やキムチ、味噌、酢などの発酵食品で乳酸菌を増やす。
- 野菜やきのこ、海藻などの食物繊維で腸内を掃除し、老廃物を排出。
- 発酵食品にはちみつなどのオリゴ糖を加えると、効果もアップ。
- 上質のオリーブ油、えごま油や亜麻仁油などの適量摂取で、排泄を促しお腹すっきり。

春らしい彩りのうれしい
低カロリースイーツ

いちごの マスカルポーネ ムース



腸活 Point

- いちごはペクチン、クエン酸、りんご酸などの水溶性食物繊維を含みます。
- 生クリームをマスカルポーネに替えて、カロリーを約35%カット!

材料(4個分)	A	いちご	200g
		レモン汁	大さじ1
		砂糖	30g
		白ワイン	大さじ1
		水	大さじ1
		粉ゼラチン	1袋
		卵白	1個
		砂糖 ^①	10g
		マスカルポーネ	100g
		砂糖 ^②	30g
(1個分/160kcal 塩分0.1g)			

作り方

- ① ミキサーにAを入れ、ピューレ状にする。
- ② ①から大さじ3杯分を別の器に取り分けておく。
- ③ 白ワイン、水、粉ゼラチンを混ぜ、電子レンジ(600W)に約15秒間かけて溶かす。
- ④ 卵白を泡立てながら砂糖^①を3回に分けて加え、八分立ち程度になるまで泡立てる。
- ⑤ マスカルポーネに砂糖^②を加え、①と③を加えて混ぜる。
- ⑥ ④を1/3ほど入れてよく混ぜ、残りの分をさっくりと混ぜたら、器に4等分する。
- ⑦ ⑥を冷蔵庫で冷やし固め、食べるときに②をかける。

ポークソテー オレンジヨーグルト ソースがけ

材料(2人分)	豚肉(ロースかつ用)	2枚
	塩	小さじ1/5
	こしょう	少々
	小麦粉	適量
	スナックえんどう	150g
	エリンギ	2本
	オリーブ油	小さじ1
	ローズマリー	1本
	塩	小さじ1/6
	こしょう	各少々
	〈オレンジソース〉	
	オレンジ	1/2個
	プレーンヨーグルト	1/2カップ
	A	はちみつ 小 さ じ 1
		練りからし・塩・こしょう 各 少 々
(1人分/337kcal 塩分1.6g)		

作り方

- ① オレンジソースを作る。ペーパータオルをざるに敷き、ヨーグルトを15分ほど置いて水気を切る。オレンジは薄皮をむいていちょう切りにする。それらにAを加えて混ぜ合わせる。
- ② スナックえんどうは筋を取って縦半分に分け、エリンギは一口大に切る。
- ③ 豚肉は筋を切り、塩・こしょうを振って小麦粉を全体に薄くまぶす。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱して③を入れ、中火できつね色になるまで焼いたら、弱火で2~3分焼く。豚肉を裏返して、同様に焼く。空いている所に②とローズマリーを入れ、塩・こしょうで味を付ける。
- ⑤ ④を皿に盛り合わせ、①のソースをかける。

保養所・保養施設 のご案内

保養施設のご利用で
レジャーを更に楽しく♪

直営	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)
	レークピア大山 鳥取県西伯郡伯耆町丸山字上ノ原 1803-627	当組合庶務係 06-6385-2851	利用日の2ヵ月前の1日から受付 組合員 大人 6,000円 小人 4,000円 一般 大人 8,000円 小人 5,000円
相互利用保養施設 (補助金はありませぬ)	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 大人・小人 2,000円 一般 (宿泊のみ)

契約保養所&海の家・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。(年度1回1泊限り)
※体力増進事業として「海の家(7月~8月)」、「山の家(7月~8月、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
	黒部ダム湖畔 ロッジくろよん 富山県中新川郡立山町芦峯寺14-2	TEL 076-463-6350 http://www.kuroyon.com/	全日 10,260円 (アルペンルート開通時期のみ)
	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
海の家	若狭高浜観光協会 福井県大飯郡高浜町の契約民宿を 幹旋・予約	TEL 0770-72-0338 http://www.wakasa-takahama.jp/	7月~8月 6,700円~ ※(税・サービス料別)

【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~

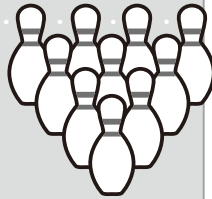
- ①各施設へ電話で直接予約してください。
- ②予約成立後、「契約保養所利用申込書」を組合に郵送またはFAXで提出してください。
- ③組合から「利用券兼利用報告書」を送付しますので、宿泊施設へお渡しください。
- ④利用料金は、補助金(3,000円)を差引いた額を支払ってください。(後日補助金請求の必要はありません。)



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

第48回 ボウリング大会開催のお知らせ

本年もボウリング大会を開催いたします。
実施要領は下記のとおりです。



- 日 時
平成29年10月13日(金)
午後6時30分～
- 場 所
イーグルボウル
(JR・地下鉄御堂筋線「新大阪駅」下車)
大阪市淀川区宮原4-3-9
- 参加資格
被保険者であること
- 定 員
240名(申込み先着順)
- 参加費用 1人500円(全員に参加賞あり)

大会への参加申込み等、詳細につきましては、開催時期が近づきましたら事業所を通じて連絡いたします。職場の皆さまお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください!

楽しく汗を流しましょう!
入賞者には豪華?賞品も
ご用意しています。



レッツ!! コギコギ!! エクササイズ!!

レジャー施設利用割引のご案内

緑豊かな自然の中の「自転車のテーマパーク」を、下記割引料金でご利用いただけます。ご家族皆さまで、楽しくストレス解消してください!

〈入場料〉

利用区分	一般料金	割 引	割引料金
大人(中学生以上)	800円	2割引	640円
小人(3歳~小学生)	500円	2割引	400円
シルバー(60歳以上)	400円	対象外	400円

- 利用方法 当組合からご利用割引券を発行いたしますので、ご希望の方は当組合庶務係まで連絡してください。折り返しご利用割引券を送付いたします。

関西サイクルスポーツセンター

所在地 大阪府河内長野市天野町1304
TEL 0721-54-3101
URL <http://www.kcsc.or.jp/>



〈入場券付きのりものパスポート(1日フリー券)〉

利用区分	一般料金	割 引	割引料金
大人(中学生以上)	2,800円	400円引き	2,400円
小人A(3歳~小学生) 身長110cm以上	2,500円	400円引き	2,100円
小人B(3歳~小学生) 身長110cm未満	1,700円	400円引き	1,300円
シルバー(60歳以上)	2,000円	100円引き	1,900円

〈駐車場、キャンプ場、コイン施設、飲食施設、及び物品販売は割引対象外〉

ゴルフ場利用割引のご案内

本年も次の3カ所のゴルフ場を利用できるよう特別契約をしています。
皆さまの体力保持、増進にご活用ください。



高槻カントリー倶楽部 (☎072-688-9111)	(平 日) 13,000円(税込) (土・祝) 17,000円(税込)	・セルフプレイの場合、左記金額から2,376円(税込)引いた金額となります。
名神竜王カントリー倶楽部 (☎0748-62-4387)	(平 日) 12,000円(税込) (土・日・祝) 16,000円(税込)	・セルフプレイの場合、左記金額から3,240円(税込)引いた金額となります。
大垣カントリー倶楽部 (☎0585-22-3103)	(平 日) 11,000円(税込) (土 曜) 16,000円(税込)	・セルフプレイの場合、左記金額から2,700円(税込)引いた金額となります。

※いずれもグリーンフィー、キャディフィー、乗用カートフィーを含んだワンラウンドプレイ料金です。(ゴルフ場利用税・消費税含む)
※但し季節料金が上記金額より低い場合は季節料金が適用されます。

- 申込方法 (1)ゴルフ場へ直接電話で申し込みをしてください。
申し込みの際には必ず大阪府電設工業健康保険組合の組合員であることを申し出てください。
(2)申し込み後、プレイ日程が決まりましたら、当組合庶務係まで連絡してください。折り返し利用券を送付いたします。

登録された方に
オリジナルグッズプレゼント!

健康ウォーク 「でんせつ健歩」 がスタート!

「でんせつ健歩」とは、

日々健康づくりに積極的に取り組む皆さまを
応援するために生まれた
健康プログラムサイトです。
皆さまのウォーキングライフを強力にサポートします。
ポイントが貯まり、**素敵な商品**がもらえますよ。
もちろん**登録・管理もすべて無料**ですので、
今すぐ登録しましょう!



スマホから

パソコンから



ホーム画面に追加すると便利

参加できる方

被保険者 及び **被扶養者** の認定を受けている **配偶者**

※当サイトはどなたでもご利用できますが、賞品は被保険者及び被扶養者の認定を受けている配偶者に限ります。

まずは登録

- ①大阪府電設工業健康保険組合ホームページのバナーをクリック
- ②新規会員登録ボタンをクリック
- ③登録画面で必要事項を入力



クリック

ウォーキング

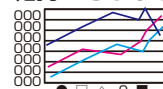
日々の歩数、
体重、血圧を入力



楽しく
健康づくり!

●データ登録機能

ご自身で登録した日々の記録がグラフ
で表示されますのでモチベーションが
維持できます。



グラフはイメージです。



賞品ゲット!

〈賞品対象者〉
被保険者及び被扶養者の認定を
受けている配偶者

1000歩で1ポイント。1日最大10ポイント。(10,000歩)

ポイントの累積は年度末3月31日までです。
4月1日になるとリセットされ、0ポイントになります。

- 1000ポイント達成 → 500円クオカード
 - 2000ポイント達成 → 500円クオカード
 - 3000ポイント達成 → **素敵な賞品**
- 「賞品」は会社を通じ送付します。



参加の方法など、詳しくはサイトをご覧ください。