

大阪府電設工業健康保険

NO.214

2017.10

ウォーキングマイレージ
健康ウォーク

「でんせつ歩歩」

2017 実施中!

大阪府電設工業健康保険組合
ホームページ <http://www.denkenpo.or.jp/>



表紙写真：福島県 紅葉と只見線（提供=アフロ）



- ◆ 役員改選が行われました
- ◆ 平成28年度決算のお知らせ
- ◆ 健診実施状況 etc.

- ◆ ポイント貯めて賞品をゲットしよう!
健康ウォーク「でんせつ歩歩」にご参加ください
- ◆ インフルエンザ
予防接種を受けましょう!



450066



ご家庭にお持ち帰りになってご家庭でご覧ください



就任のご挨拶

理事長 寺脇 康祐

この度、嘉納前理事長の後を受け、大阪府電設工業健康保険組合の理事長に就任いたしました。平素は、当健康保険組合の事業

運営に関しまして、皆様の深いご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。さて、当健康保険組合を取り巻

く環境は、医療技術の高度化や高額薬剤の保険適用による医療費の増大、健保財政に重い負担となっている高齢者医療制度への支援金・納付金が全面総報酬割に拡大されたことで、さらなる負担の増大が見込まれるという極めて厳しい状況にあります。

このような厳しい時期に理事長を拝命し、改めてその責務の重大さに身の引き締まる思いを致して

おります。

平成27年度から実施されていますデータヘルス計画や当健康保険組合の特色である保健事業を、さらに充実させ、皆様の健康増進をサポートすると共に、当健康保険組合の健全な事業運営とさらなる発展に全力で取り組んでまいりたいと存じますので、何卒皆様のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



退任のご挨拶

前理事長 嘉納 秀一

この度、大阪府電設工業健康保険組合の理事長を退任いたしました。理事長就任以来3年間、皆様にはひとかたならぬお力添えを賜

り、無事責任を果たすことができましたことを衷心より厚くお礼申し上げます。急速な高齢化の影響により、健

康保険組合全体が医療費の増高、高齢者医療制度納付金等の負担増加という極めて厳しい財政状況のなか、平成25年度に保険料率の見直しを行ったことにより、何とかこれまで同料率を維持しながら4年連続の黒字決算で組合運営することができ、さまざまな保健事業を推進してまいりました。これも、ひとえに事業主ならびに被保険者様のご協力の賜物と厚くお礼申し

上げます。

今後とも、新理事長のもと当健康保険組合が保険者機能をさらに発揮され、被保険者およびご家族の健康増進に貢献できますように願っております。

最後に、皆様のご多幸とご繁栄ならびに当健康保険組合の益々の発展を祈念いたしまして退任のご挨拶とさせていただきます。

役員改選（理事長・理事・議員・監事）が行われました。

去る5月16日に、任期満了による役員改選が行われ、次の方々が選任されましたのでお知らせします。

任期 平成29年5月16日～平成32年5月15日

(五十音順・敬称略)

選 定			互 選		
役 職	氏 名	事業所名	役 職	氏 名	事業所名
理 事 長	寺脇 康祐	(株) 日 本 電 商	理 事	秋田 好之	住 友 電 設 (株)
副理事長	西村 和彦	泉 州 電 業 (株)	〃	桑原 政彦	東 神 電 気 (株)
〃	森 博明	三和電気土木工事(株)	〃	駒 俊晴	(株)ミライト・テクノロジーズ
理 事	嘉納 秀一	三 宝 電 機 (株)	〃	白石 伯	浅 海 電 気 (株)
〃	告野 満彦	野 里 電 気 工 業 (株)	〃	福田 和雄	(株)ク リ ハ ラ ン ト
〃	南 幸男	中 央 電 設 (株)	〃	藤田慶二郎	I D E C (株)
〃	吉田 修	音 羽 電 機 工 業 (株)	〃	溝越 尚人	因 幡 電 機 産 業 (株)
常務理事	谷 善弘	大阪府電設工業健康保険組合	〃	宮原 直樹	大 光 電 機 (株)
議 員	一瓢 秀次	三栄電気工業(株)大阪支店	議員・監事	稲葉 朗	(株)ケー・エフ・シー
〃	井下 泰彦	福 西 電 機 (株)	議 員	上原 浩	南 海 電 設 (株)
〃	衣斐 孝雄	富 士 電 機 産 業 (株)	〃	金ヶ江宏介	大 豊 通 信 (株)
〃	北川 剛	日 本 電 設 資 材 (株)	〃	川本 真大	川 惣 電 機 工 業 (株)
〃	小谷 茂秀	日 動 電 工 (株)	〃	佃 英征	ハ カ ル プ ラ ス (株)
〃	坂口 三信	宝 永 電 機 (株)	〃	廣田 勝俊	(株)立花エレテック
〃	中野 純	中 野 電 器 (株)	〃	美馬 哲夫	内 外 電 機 (株)
〃	堀田比呂志	阪 急 鉄 工 (株)	〃	森 英明	(株)ニチフ
議員・監事	三原 隆史	(株) 洋 電 社	〃	山田 次郎	恒 和 工 業 (株)

今回の改選にあたり次の方々が退任されました。

在任中は当健康保険組合の運営にご尽力いただき誠にありがとうございました。

記

(五十音順・敬称略)

理 事 池内 哲郎 (野里電気工業(株)) 喜多 眞生 (大阪府電設工業健康保険組合)
 児玉 結介 ((株)ミライト・テクノロジーズ) 吉田 弘孝 (音羽電機工業(株))

公

告

○事業所削除

田中産業株式会社 (平成29年2月26日付)
 森井電業株式会社関西支社 (平成29年4月1日付)
 昭和電気株式会社 (平成29年4月1日付)
 ツヅキインフォテクノ西日本株式会社 (平成29年4月1日付)

○議員(理事)退任

溝渕 貴氏 中央電設株式会社 (平成29年3月31日付)

○議員退任

松原 俊光氏 昭和電気株式会社 (平成29年3月31日付)
 中谷 真也氏 川惣電機工業株式会社 (平成29年3月31日付)

世界遺産候補決定で沸く

百舌鳥古墳群巡り



大阪府と地元3市（堺市、羽曳野市、藤井寺市）が4年前からユネスコへの推薦を国に要望してきた「百舌鳥・古市古墳群」。古代の大王らの墓として4世紀後半から6世紀前半に造られた大小様々な古墳が約90基、1500年の時を超えて今も残っており、

規模も一番大きな仁徳天皇陵はクフ王のピラミッドや秦始皇帝陵を凌ぎ世界最大です。「この貴重な歴史的遺産を人類で大切に保存し伝えていこう。」地元あげての熱いPR活動が実を結び、今年7月に念願の国内推薦候補が決定しました。2年後の世界遺産

世界文化遺産を大阪に



【タイムスケジュール】



登録が一気に近づき、地元は喜びに沸いています。登録されれば「古墳ブーム」が到来し、インバウンドも含めて観光客が押し寄せるとは必至。その前に歴史をしのんで古墳群をゆっくり歩いてみませんか？

世界に誇る仁徳天皇陵古墳

百舌鳥・古市古墳群は東西約10km以上にわたって広がっています。西側が堺市の仁徳天皇陵を中心とした百舌鳥古墳群。東側が羽曳野市・藤井寺市にまたがる応神天皇陵を中心とした古市古墳群。2つのエリアはバスでも1時間以上かかるほど離れているので、今回は世界最大の前方後円墳・仁徳天皇陵のある百舌鳥古墳群を回る半日コースをご紹介します。

スタートはJR阪和線・三

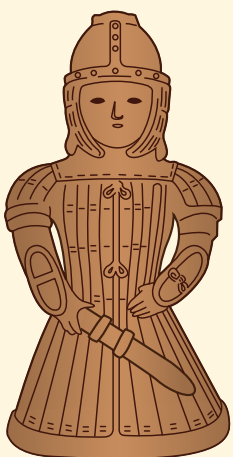
国ヶ丘駅。隣の百舌鳥駅からも行けますが、三国ヶ駅の方が快速等が停車するうえ、南海高野線も乗り入れているのでアクセスが便利です。駅の屋上にある「みくにん広場」は展望台にもなっており、目の前に森のように見えるのが「仁徳天皇陵古墳」です。全長約486mで、何と甲子園球場12個分もの広さです。駅を出て古墳周りを囲む濠に沿って左に進んでいくと間もなく大仙公園観光案内所があ

りますのでここで地図やパンフレットを手に入れてはいかがでしょうか。その先が仁徳天皇陵の拝所。天皇陵は宮内庁が管理しており中には入れませんが、道路を挟んで広がる大仙公園内の堺市博物館（大人200円、60歳以上無料）がお勧めです。出土した埴輪や装身具、武器などの副葬品が展示されている他、古墳の規模や造営当時の様子を描いた映像シアター（無料）は迫力

満点です。また、バーチャルリティ（VR）技術を使った疑似体験ツアー（800円）もあり、上空300mからドローンが撮影した映像が映し出されます。自分が空を飛んでいるかのように、鍵穴の形をした前方後円墳の壮大な全貌や、大仙公園内や仁徳天皇陵の周囲に親族や天皇に仕えた人々の墓「陪塚」が多数点在して古墳が密集する様を眺められます。

公園内には日本庭園も

大仙公園内には市制100周年を記念し造られた日本庭園があり、季節により様々な催し物が楽しめます。南西出口から公園を出ると目の前には、全国でも3番目に大きい履中天皇陵古墳、JRの線路を渡ると市民の保存運動で取り壊しの危機から守られた「いたすけ古墳」、発掘調査地が初めて一般公開された「御廟山古墳」と続き、ゴールのJR百舌鳥駅はすぐそこです。



経常収支は4年連続黒字決算

医療費と納付金の増加で今後また厳しい状況に

大阪府電設工業健康保険組合の平成28年度決算が、去る7月13日開催の第121回組合会で承認されましたのでお知らせします。

当健保組合の平成28年度の決算は、収入13億8,225万円に対し、支出12億4,624万円、経常収支で3億0,375万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ったことにより、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、財政の改善は一時的なもので、今後は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、高額な薬剤の使用や医療技術の高度化の影響により医療費の増加が続く見込です。さらに平成29年度から後期高齢者支援金の算出方法が全面総報酬割となり、現役世代の負担額は現行制度が変わらない限り納付金等の負担額が増加する見込で、組合財政はますます厳しい状況です。当健保組合としては引き続き財政の健全化に十分留意しながら、皆さまの健康を守り保険料を大切に使うために効果的・効率的な事業を実施してまいります。皆さまにおかれましては組合が実施します保健事業を積極的に利用され、ご自身の健康づくりを通して医療費の節減にもご協力をお願いいたします。

全国の健保組合は
29年度予算も
7割超が赤字に！

- ・全体では3,060億円の経常赤字
- ・全組合の7割超が赤字
- ・協会けんぽの平均保険料率である10%以上の健保組合は316組合
- ・保険料収入総額は7兆9,308億円
- ・法定給付費総額は4兆1,193億円
- ・支援金・納付金総額は前年度比7.23%増の3兆5,323億円
- ・支援金・納付金総額の保険料収入に占める割合は44.54% (50%以上の健保組合は331組合)

〈健保連発表「平成29年度健保組合予算早期集計結果の概要」を基に作成〉

組合現況(平成29年3月末現在)

◎被保険者数 23,224人 (男性18,259人、女性4,965人)
◎平均標準報酬月額 365,804円 (男性400,196円、女性235,715円)
◎総標準賞与額(年間合計) 30,172,291千円
◎平均年齢 42.86歳 (男性43.92歳、女性39.00歳)

◎被扶養者数 22,731人

◎前期高齢者加入率 3.60%

◎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 19,322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28年度 収入支出決算概要

健康保険分

POINT① 保険料収入が増加

健康保険の財源である保険料収入は、被保険者数、平均標準報酬月額が増により前年度比 1.8% 増となりました。

POINT② 増加傾向が続く保険給付費

前年度比 1.1% 増となり、保険給付費の増加傾向が続いています。

POINT③ 健保財政の大きな負担となっている高齢者医療への納付金

義務的経費である高齢者医療への納付金等は、保険料収入の 44.4% を占め、健保財政を大きく圧迫しています。



収 入 (千円)		被保険者1人 当たり額(円)
● 保 険 料	12,415,930	533,996
国 庫 負 担 金	4,748	204
調 整 保 険 料	171,109	7,359
繰 越 金	970,884	41,757
国 庫 補 助 金 収 入	2,741	118
特 定 健 康 診 査 等 事 業	17,478	752
財 政 調 整 事 業 交 付 金	206,735	8,891
雑 収 入 等	92,628	3,983
合 計	13,882,253	597,060
経常収入合計	12,532,166	538,995

支 出 (千円)		被保険者1人 当たり額(円)
● 事 務 費	172,734	7,429
● 保 険 給 付 費	6,175,677	265,609
法 定 給 付 費	6,175,117	265,585
付 加 給 付 費	560	24
● 納 付 金	5,511,704	237,052
前 期 高 齢 者 納 付 金	2,771,767	119,211
後 期 高 齢 者 支 援 金	2,565,700	110,348
其 他 (退 職 者 給 付 抛 出 金 等)	174,237	7,493
保 健 事 業 費	345,500	14,860
財 政 調 整 事 業 抛 出 金	170,441	7,330
営 繕 費	7,354	316
積 立 金	15,000	645
雑 支 出 等	7,829	338
合 計	12,406,239	533,579
経常支出合計	12,228,420	525,931

決 算 残 金	1,476,014 千円
経常収支差引額	303,746 千円

● 決算残金処分

準 備 金	300,000 千円
別 途 積 立 金	475,371 千円
財 政 調 整 事 業 繰 越 金	643 千円
繰 越 金	700,000 千円

介護保険分

POINT 高齢者の増加により納付金が高水準

国に代わって徴収し納めている介護保険料は、高齢者の増加により納付金が高水準で推移しています。介護納付金についても、平成29年8月から段階的に総報酬割が導入され、今後ますます納付金が増えます。



収 入 (千円)		被保険者1人 当たり額(円)※
保 険 料	1,283,102	98,450
繰 越 金	89,913	6,899
雑 収 入	19	2
合 計	1,373,034	105,351

支 出 (千円)		被保険者1人 当たり額(円)※
介 護 納 付 金	1,197,110	91,852
還 付 金	112	9
積 立 金	23,144	1,776
合 計	1,220,366	93,637

※介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額

決 算 残 金	152,668 千円
---------	------------

● 決算残金処分

準 備 金	10,685 千円
繰 越 金	141,983 千円



「でんせつ健歩」とは、日々健康づくりを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。

今年4月に始まって以来、たくさんの皆さまにご利用いただいています。まだご利用でない方は、ぜひこの機会に登録してください!

楽しく歩いて、ポイントを貯めて、“健康”と“賞品”をダブルゲットしましょう!!

新規で登録された方に
健保オリジナルグッズ
プレゼント!!



今なら登録するだけでも
賞品ゲット!

利用方法

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



パソコン
スマートフォンから
簡単入力



ホーム画面に追加すると便利!

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。

今からでも
1000ポイント達成
できます!

賞品
ゲット!



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。

〈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

参加の方法など、詳しくはサイトをご覧ください。

その生活見直すことから始めませんか ほっておくと怖い病気になってしまいます

生活習慣病の流れ

不適切な食生活

運動不足

ストレス過剰

飲酒

喫煙

生活習慣病
予備群

高血糖
高血圧
脂質異常
尿酸異常
肝機能異常

生活習慣病

糖尿病
高血圧症
高脂血症
高尿酸血症
肝機能障害

血管病変等

糖尿病性
細小血管障害
動脈硬化

重症化合併症

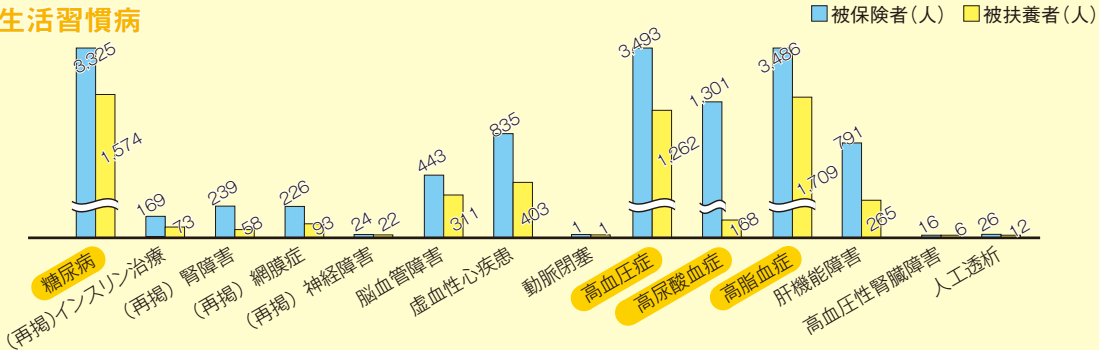
糖尿病性神経痛
糖尿病性網膜症
糖尿病性腎症
高血圧性腎臓障害
脳出血・脳梗塞※
虚血性心疾患
動脈閉塞
大動脈疾患
痛風腎

※脳血管疾患(脳血管障害)として集計

レセプト情報から見た医科有病者数 (平成 28 年 3 月診療～平成 29 年 2 月診療分)

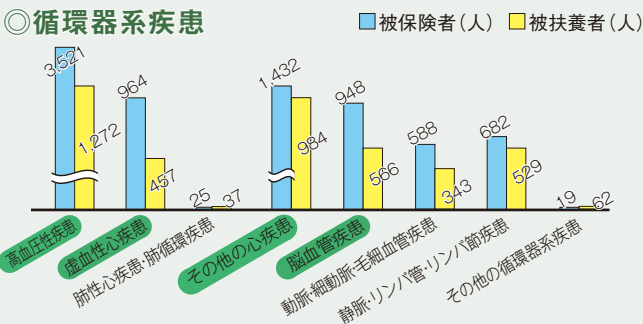
「レセプト」とは、医療機関からの診療報酬請求明細書のことです。

◎生活習慣病

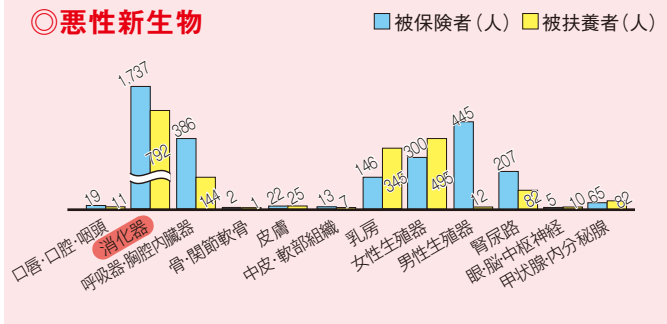


※有病者数は、1受診者に同一疾病分類に属する傷病が複数あるときは有病者数1人でカウントしています。

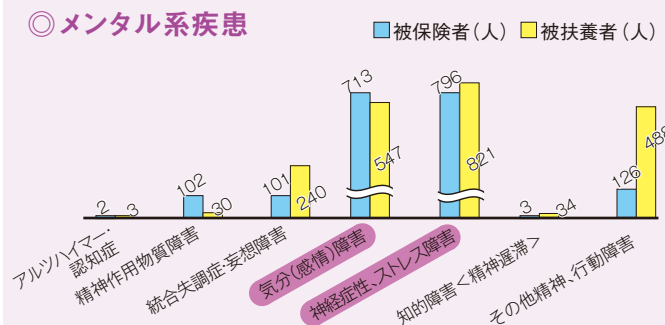
◎循環器系疾患



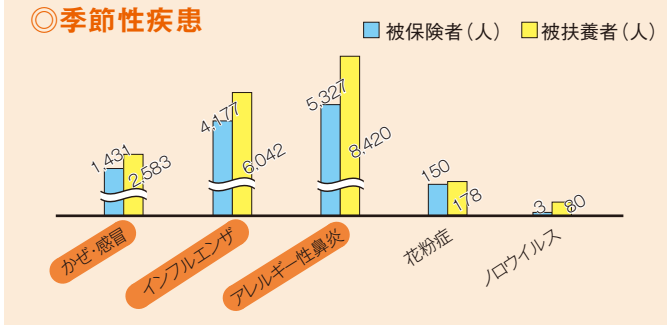
◎悪性新生物



◎メンタル系疾患



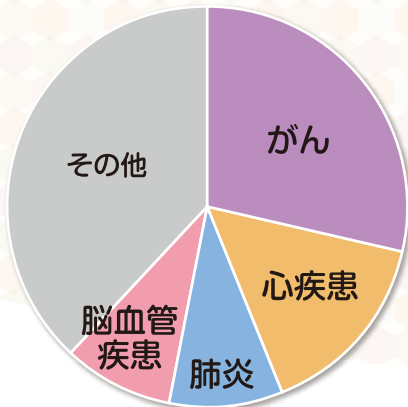
◎季節性疾患



<有病者数から見た分析結果> ●生活習慣病に注目して1年間の有病者数を拾ってみました。

- ◎本人・家族ともに共通して糖尿病・高血圧症・高脂血症・高血圧性疾患が上位を占めています。生活習慣病予備群の方は普段から生活習慣の改善が必要です。
 - ◎悪性新生物(がん)では、消化器が非常に多く、呼吸器・乳房・男女生殖器が多い状況にあります。早期発見・早期治療が重要です。
 - ◎メンタル系疾患では、本人・家族ともに気分障害やストレス障害の有病者が目立ちます。
 - ◎季節性疾患では、家族のアレルギー性鼻炎とインフルエンザの疾患が非常に多く、かぜ・喘息などの呼吸器系の疾患も目立ちます。インフルエンザの予防接種を受けましょう。
- ※被保険者と被扶養者の年齢構成により有病者数に差があります。(被扶養者の52.3%が20歳未満であるため)

日本人の死因

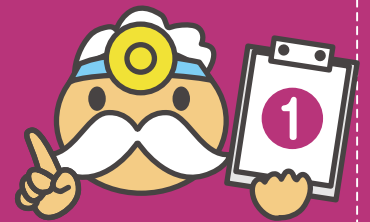


- 1位：がん 28.7%
- 2位：心疾患 15.2%
- 3位：肺炎 9.4%
- 4位：脳血管疾患 8.7%

日本人の死因はがん、心疾患、脳血管疾患で全体の5割を占めています。がんも命に関わる病気ですが、動脈硬化の結果としての心疾患や脳血管疾患も多くの方が死に至る病気です。

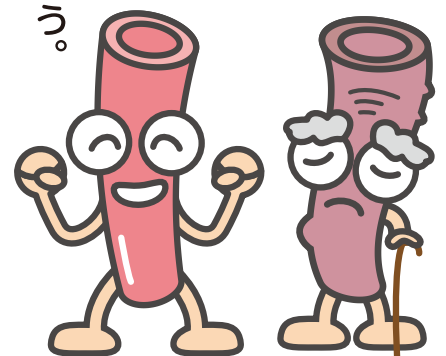
(厚生労働省「平成27年人口動態統計」より)

これからは
血圧で
健康管理！



血圧は血管の健康の バロメーター

簡単に測れる血圧は血管の健康状態を確認するために最適です。日本人に最も多いといわれる高血圧。その怖さをよく知っておきましょう。



心臓が血液を送り出す際に 血管にかかる圧力が血圧

健診の際に必ず測るのが血圧ですが、血圧が高いと指摘されても症状がないからと放置している人が多いかもしれません。なぜ血圧が高いと体に悪いのでしょうか。

そもそも血圧とは心臓の収縮によって押し出された血液によって血管が受ける圧力です。血液は心臓を起点にして大動脈や毛細血管、静脈などの血管を通じて体内を循環しています。その際、血液が血管の壁を押し出す力と比べてください。

血圧には、収縮期血圧（最高血圧）と拡張期血圧（最低血圧）があります。心臓がぎゅっと収縮して血液を押し出すときに最も高くなるのが収縮期血圧、反対に心臓が拡張して血液の流れが緩やかなときの最も低い血圧が拡張期血圧です。

一般的に正常の血圧値は最高／最低血圧が130／85mmHg未満です。最高／最低血圧が

140／90mmHg以上になると高血圧と診断されます。

高血圧を放置すると動脈硬化から さらに怖い病気へ

高血圧が危険なのは、血管に高い圧力がかかり続けることで、血管の内側の壁が傷つき、その修復が繰り返されるために血管全体が厚く硬くなってしなやかさを失ってしまうためです。これが動脈硬化です。動脈硬化で血管がしなやかさを失うと破けたり、詰まりやすくなります。

高血圧は別名サイレントキラーと呼ばれるように、自覚症状がほとんどないまま、ゆつくり動脈硬化を進行させ、致命的な病気を発症する可能性を高めます。そうした事態に陥らないためにも、日頃から血圧を測り、自身が高血圧になっていないかをチェックしておくことが大切です。健康のバロメーターとして家庭用血圧計で毎日測定してみましょう。



高血圧で起こる 代表的な病気



心疾患

- 心臓に酸素を送る血管に動脈硬化が生じ、胸に痛みが生じる狭心症に。
- 心臓の血管が詰まり、心筋梗塞を起こすと命に関わる。
- 高血圧が長期間続くと心臓の筋肉が厚くなり心臓が膨らみやすくなる心肥大に。心臓が血液を送り出す力が弱まるため、全身に悪影響が起こる。

大動脈瘤

- 血管の壁が高い血圧に耐えきれず、こぶのように広がってしまう。こぶは水風船のように広がっている状態なので、放置すると破裂して大出血を起こし突然死を招く。

動脈硬化

- 高血圧が動脈硬化を進行させ、動脈硬化でさらに血圧が高くなる負のスパイラルに。

脳血管障害（脳卒中）

- 脳の血管の中が狭くなったりふさがることによって血液が流れなくなり、脳細胞が死んでしまう（脳梗塞など）。
- 脳の血管が破れ出血することで、出血した周囲の脳細胞が破壊される（くも膜下出血など）。

腎疾患

- 腎臓の血管に動脈硬化が生じて腎臓の機能が低下する腎硬化症に。症状が進行すると腎不全で腎臓の機能が完全に失われて、人工透析が必要になる。

高血圧性網膜症

- 目の網膜の細い血管が高血圧で破れやすくなり、出血を繰り返すことで視力を失ってしまう。

はじめよう！

血圧を測って血管ケア

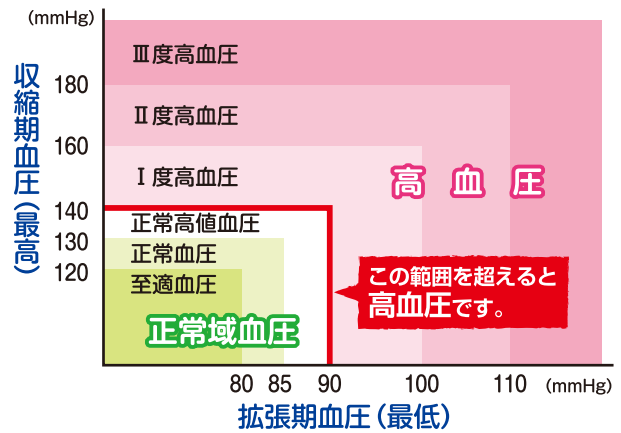
血圧は自宅でも簡単に測れるため、健康管理の指標として最適です。血圧計を購入し、変化を記録して確認してみましょう！医師を前にすると血圧が上がる「白衣性高血圧」の人もあるので、正確な数値を把握するためにも家庭でリラックスして測るのがお勧めです。毎日、時間を決めて測定し、変化を比較してみましょう。

正しい血圧の 測り方



- ① 朝は起床後1時間以内、排尿後、食前に
- ② 夜は就寝前に
- ③ 椅子に座って1～2分落ち着いてから
- ④ めまいなどの症状が起こったときも測定しておく

高血圧と診断されるのは…



(日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」より)

医療機関で測定する場合、収縮期血圧 140mmHg/拡張期血圧 90mmHg 以上になると高血圧と診断されます。家庭で血圧を測定する場合はさらに厳しく、収縮期血圧 135mmHg / 拡張期血圧 85mmHg 以上になると薬による治療が必要となります。



次回は「血管寿命を縮める生活習慣」についてです。

平成28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 29 年 8 月末現在)

平成 28 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。

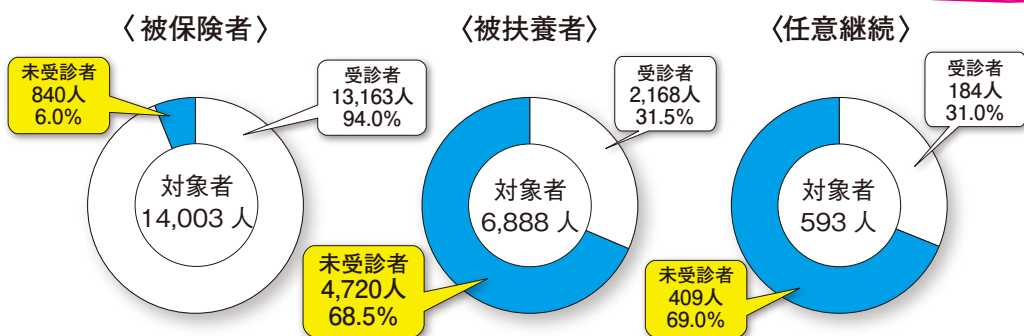
特定健診

40歳から74歳の方を対象に特定健診（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）を実施していますが、平成28年度は下記のような結果となりました。

平成27年度と比較して、被保険者・被扶養者とも若干の改善は見られるものの、被扶養者においては目標率の60%にはほど遠く極めて低い受診率となっています。

時間が取れない等のご事情や、ご自身で健診の申し込みをしていただかないといけないわずらわしさ等もあるかと思われませんが、ご自身の健康管理・病気の早期発見のため、年に1度は無料で受けられる特定健診をご利用いただきますようお願いいたします。

被扶養者は31.5%の方しか受けていません！
未受診者68.5%の中に、異常のある人や治療の必要な人はいなかったでしょうか？



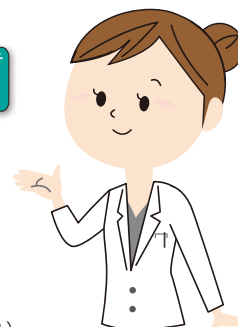
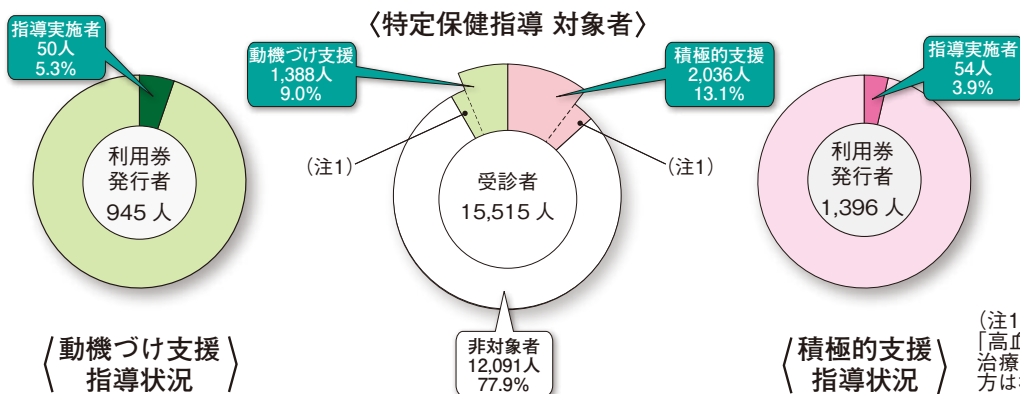
特定保健指導

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、医師や保健師等の専門スタッフと一緒に生活習慣の改善にむけてプランを実行していく特定保健指導は下記のような結果となりました。

特定保健指導を実施された方は、動機づけ支援で5.3%、積極的支援で3.9%とほんのわずかな方しか実施されていません。

特定保健指導の対象となった方は、症状はまだ表れていないかもしれませんが疾病を発症するリスクの高い方です。時間を作ってぜひとも特定保健指導を受けてください。

特定保健指導でメタボ脱却！
専門家に無料で指導を受けるチャンスです！



(注1) 「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。

対象
40～74歳
被扶養者

特定健診を受けられましたか？

40歳以上の被扶養者の方へ、5月下旬にご自宅へ「特定健診受診券」を送付いたしました。もう受診していただけましたでしょうか？
受診券を使用できる医療機関へ受診券を提出することで無料で受診していただけます。

まだ受診されていない方はなるべく早く受診していただきますようお願いいたします。

特定健康診査受診券	
受診券発行番号	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	特定健康診査
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
契約とつとめ機関名	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

受診券の有効期限
平成30年3月末

被扶養者(家族)に健診を受けてほしい理由とは？

①病気の早期発見で安心ライフ

重症化してからの治療は長期化し、出費が増える可能性もあります。

②生活習慣を見直すチャンス

健康づくりのきっかけは健康診断です。
健診結果を確認して生活習慣を見直しましょう。

③健診を受けない人が多いと、皆さんの保険料が増える！！

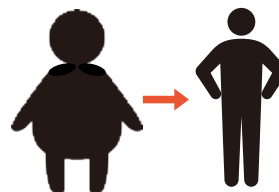
健診を受けない人が多い健保組合には、高齢者医療のために国へ拠出している「後期高齢者支援金」が増額されるしくみとされています。



特定保健指導を受けましょう！

無料

特定健診の健診結果から、メタボリックシンドロームのリスクがあると判断された方の重症化を未然に防ぐため、専門スタッフ（医師・保健師など）が、その人のライフスタイルにあった生活習慣を見直すアドバイスやサポートを6カ月間行います。



特定保健指導を受けてメタボを撃退。
健康的な未来を目指しましょう！！

ご利用について

該当者の方へ通知が届きます → 申し込み → 指導利用開始



当組合から事業所を通じて健診結果通知表と一緒に「特定保健指導利用券」を封筒に入れてお届けします。



利用機関を選び、電話やネットでご予約のうえご利用ください。
なお、「特定保健指導利用券」の利用方法についてのご案内も同封しています。

費用はかかりません（当組合が全額負担します）

日頃の生活習慣を見直すチャンスです！
「特定保健指導利用券」がお手元に届いたら、特定保健指導を受けて健康になりましょう！

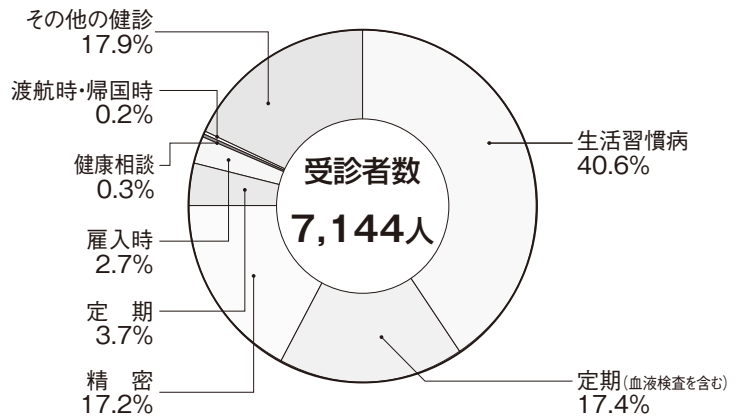
平成28年度

健康管理室健診状況報告

平成28年度の各種健康診断の受診状況は、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

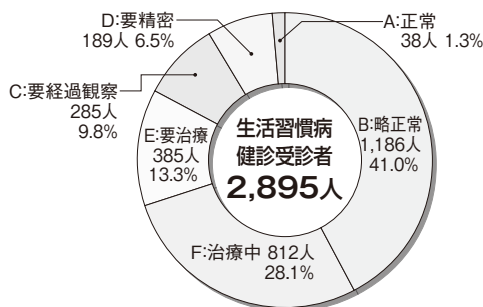
健診種別	受診者数(人)
生活習慣病	2,895
定期(血液検査を含む)	1,242
定期	264
雇入時	196
渡航時・帰国時	18
精密	1,227
健康相談	25
その他の健診	1,277
合計	7,144



生活習慣病健診項目別判定結果

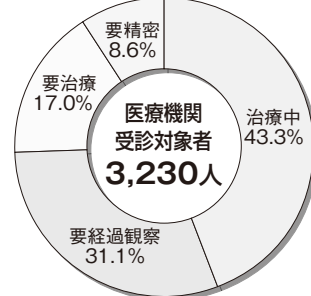
判定記号	医療機関受診対象者(重複項目該当者あり)				合計	B・A 略正常~正常	受診者数		医療機関 受診対象率
	F 治療中	E 要治療	D 要精密	C 要経過観察					
血圧	555	242	0	46	843	2,052	2,895	→	29.1%
心電図	80	2	10	63	155	2,740	2,895	→	5.4%
糖尿	211	49	0	222	482	2,412	2,894	→	16.7%
消化管	26	79	39	8	152	2,122	2,274	→	6.7%
胸部	18	0	40	48	106	2,775	2,881	→	3.7%
貧血	8	3	3	92	106	2,788	2,894	→	3.7%
肝機能	26	25	19	187	257	2,637	2,894	→	8.9%
脂質	310	42	0	162	514	2,380	2,894	→	17.8%
腎機能	165	107	2	168	442	2,452	2,894	→	15.3%
便潜血	0	0	165	8	173	2,606	2,779	→	6.2%
合計	1,399	549	278	1,004	3,230				
%	43.3%	17.0%	8.6%	31.1%	100%				

生活習慣病健診受診者の個人総合判定結果内訳



- 2,895人のうち、正常な方は38人(1.3%)、数値は基準外にあるものの健康者として考えてよい略正常の方が1,186人(41.0%)でした。残る1,671人(57.7%)の方が、医療機関受診対象者となっています。
- 医療機関受診対象者で、まだ医療機関を受診されていない方は、早急に応診をお願いします。
- 正常・略正常の方も健康の維持・疾病の予防のため、日頃から健康的な生活習慣に努めてください。

生活習慣病健診における医療機関受診対象者の項目別結果内訳(重複項目該当者あり)



- 要治療者のうち、未治療の方が多い割合順は、①消化管79件/152件(52.0%)、②高血圧242件/843件(28.7%)、③腎機能障害107件/442件(24.2%)、④糖尿49件/482件(10.2%)となっています。
- 消化管の未治療者では、胃がんの原因といわれるピロリ菌の感染があるにもかかわらず、放置されている方が多いようです。除菌により将来的に胃がんになるリスクを抑えることができると言われていますので早目の除菌をお勧めします。

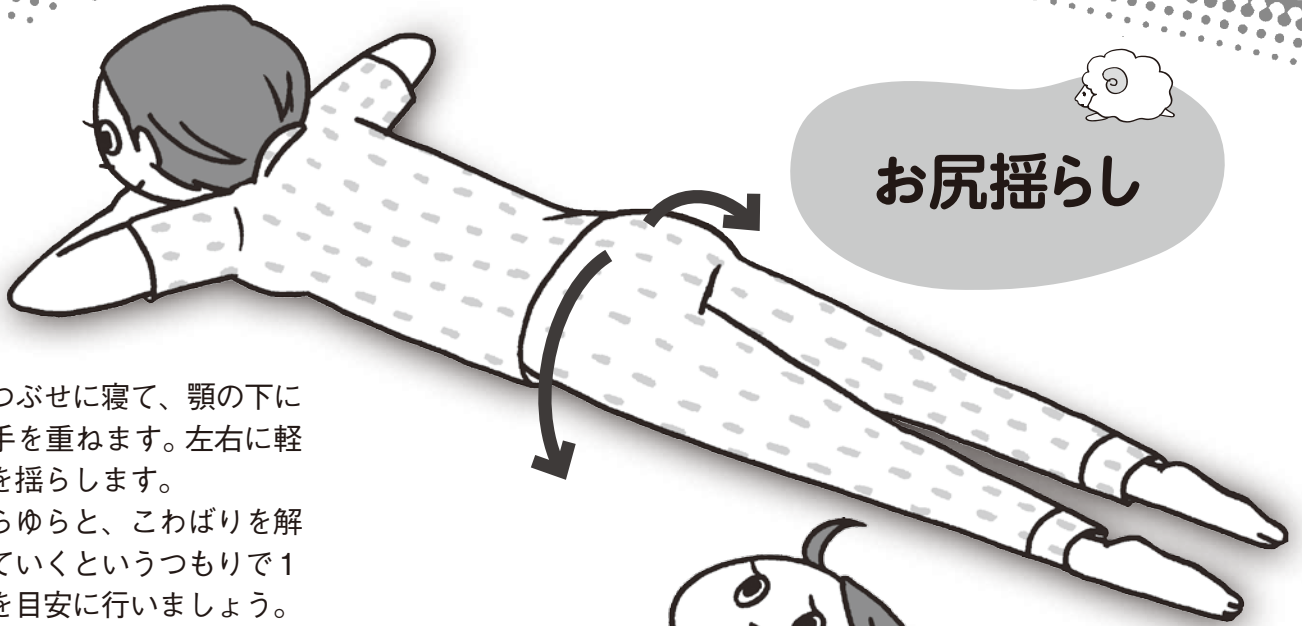
※がん、心疾患、脳血管障害などは、死因の三大疾病と言われ、とても深刻な病気です。病気の早期発見・早期治療のためにも、定期的な健康診断を受診されることを強くお勧めします。

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

一定のリズムでリラックス—お尻揺らし・膝倒し

寝返りは体を自然にほぐしているものです。筋肉がこわばったまま寝ると、寝返りが上手に打てません。そこで、お尻を揺らしたり膝を倒したりして腰回りをほぐしてから眠りましょう。さらに、一定のリズムで動かすことで眠気を誘うという効果もあります。



お尻揺らし

- 1 うつぶせに寝て、顎の下に両手を重ねます。左右に軽くお尻を揺らします。
- 2 ゆらゆらと、こわばりを解いていくというつもりで1～2分を目安に行いましょう。



膝倒し

- 1 仰向けに寝て両膝を立て、足裏を床に着けておきます。
- 2 息を吐きながら膝をパタンパタンと軽く左右に倒します。左右10回ずつ行いましょう。

快眠のコツ！

反動をつけて大きく動かさないこと。腰痛がある場合は痛む手前までで止めるように軽めに動かします。息を吐きながら動かしましょう。



脳活で 頭とカラダを 元気に！

物事を考えたり、全身の指令を出す脳。脳が健康的に働くには、エネルギー源となる糖質の補給とたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどをバランス良く食べることが大切です。普段の食事から楽しく「脳活」していきましょう。

脂の乗った鯖が、
カレーの風味でスパイシー！
鯖のカレーピカタ



脳活 Point

- オメガ3系が豊富な青魚、オメガ9系のオリーブ油で脳の働きを柔らかかに！
- リン脂質や必須アミノ酸豊富な卵で、記憶力&集中力アップ。
- 食物繊維が豊富な野菜で、緩やかに糖質を摂取。

良質な脂肪とたんぱく質＋糖質で脳が働く!



元気な脳を維持するには、他の臓器や筋肉などと同じように毎日の食事が大切です。脳内物質を生成するための良質な脂肪やたんぱく質、脳細胞の活性化に欠かせない糖質などを適量取ることがポイント。糖質オフの食事は、脳の働きが悪くなる可能性があるため注意が必要です。また、食感の良い食べ物はかむことで脳活になり、満腹中枢も刺激されるため食べ過ぎ予防に役立ちます。

脳を活性化させるコツは…

- 糖質の摂取には、血糖値を急上昇させる炭水化物よりも食物繊維が豊富で血液中にゆっくり糖を放出する野菜、きのこ、海藻、大豆製品、玄米などがお薦め。
- 脂肪の摂取は、健康維持に欠かせないオメガ3系の多い青魚や、亜麻仁油・しそ油・えごま油、オメガ9系を含むオリーブ油などで情報伝達のスピードアップに。
- リン脂質の豊富な卵、大豆・大豆製品、もつなどは記憶力や集中力、注意力アップにつながります。
- 脳内物質の原料となる必須アミノ酸の多い肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などの良質たんぱく質はバランス良く取りましょう。脳の代謝をサポートするビタミンやミネラルも必須栄養素です。



柿と香り高い春菊で、食感の良いひと品に
柿と春菊、カッテージチーズのサラダ

脳活 Point

- カルシウム豊富なチーズや緑黄色野菜でイライラを予防。
- 季節の果物で糖質を補給。
- 食感の良い食材で、脳に刺激を伝達。

作り方

- ① 柿は皮をむいて薄いくし形切りにし、春菊は葉を摘んで食べやすい大きさにちぎる。
- ② ①に混ぜ合わせたAを入れ、さっくり和える。
- ③盛り付けたらカッテージチーズを散らす。

➔ 鯖のカレーピカタ

鯖	2切れ
A	しょうゆ……………小さじ1
	カレー粉……………小さじ1/4
にんじん	1/3本
玉ねぎ	1/4個
ブロッコリー	60g
しめじ	100g
オリーブ油	小さじ2
小麦粉	適量
卵	1個
B	しょうゆ……………小さじ2
	ケチャップ……………小さじ1

(1人分/326kcal
たんぱく質23.4g 塩分1.8g)

- ① 鯖は1切れを三等分に切り、混ぜ合わせたAにつける。
- ② にんじんは輪切り、玉ねぎは縦半分に切り、ブロッコリーは小房に分け、さらに半分の厚さに切る。しめじは石突きを取り、小房に分ける。
- ③ フライパンでオリーブ油を半分入れて熱し、②を入れたらふたをして、弱火で蒸し焼きにして取り出す。
- ④ ①の鯖の汁気を切り、全体に小麦粉と溶き卵を順にまぶす。
- ⑤ フライパンをきれいに拭いて弱火に掛け、残りのオリーブ油を熱して④を弱火で焼く。途中でひっくり返してさらに焼き、残った溶き卵を繰り返してからめながら焼き上げる。
- ⑥ 器に③と⑤を盛り合わせ、混ぜ合わせたBを掛ける。

作り方

柿	1/2個(120g)
春菊	80g
カッテージチーズ	80g
A	ゆずの絞り汁……………小さじ1
	酢……………小さじ1
	サラダ油……………小さじ1
	ゆずの皮のみじん切り…少々
	塩、こしょう……………各少々

(1人分/107kcal
たんぱく質6.5g 塩分0.8g)

材料(2人分)

『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を

■補助金支給対象者

被保険者及び被扶養者

■補助金限度額

一人当たり(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、組合総務課保健事業係までお問い合わせください。



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。

ルネサンスで ON&OFF

仕事も、身体も、スマートに

6:30 運動を習慣にするようになったら、ぐっすり寝られて目覚めもよくなった!

9:00 Good Morning! 体力がついたのかな。外回りの営業もやる気満々。

16:30 Refresh 汗を流せば、気分もすっきり♪

19:00 ルネサンス着。その日の気分で、ランニングや筋トレ、スタジオでヨガをしています。メニューが多いから、飽きずに続いています。

21:30 大きなお風呂で気持ちいい汗をまた流す。至福のひとつき...

23:00 Good Night! 少しずつ身体が引き締まってきたような気がします。また、明日もがんばろう!

キャンペーン実施中!! 2017年 10/7e > 11/26e

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。

入会時の手数料
通常1,080円(税込) **0円**

レンタル用品
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ
通常6,696円(税込) **0円**

※最大2ヶ月間

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。

レンタル用品
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ
通常1,400円(税込) **0円**

※入会当日

※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

ご入会に必要なもの 事前に **WEB入会** 登録をさせていただくと便利です

健康保険証 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-8日-16日-23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通帳

※後日郵送による書面での口座設定をご希望の方は不要※アリオ札幌、北砂、徳山へご入会の方は支店名、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。(会員はルネサンスカードからの引き落としとなります。)

使いたい放題 **Monthly** 8,424円/月(税込)

いつでも通えて月額固定

月ごとに変更可能(変更手数料なし)

お好みに合わせて2タイプ

1回ごとに **1Day** 1,620円/回(税込)

自分のペースで都度払い

法人会員 指定プラン

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

〒107-0052 東京都港区赤坂2-1-10 RENAISSANCE ドゥミルネサンス

https://www.demi-re.jp/og/

上記特典はドゥミルネサンスは対象外です

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♪

	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)
直営	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 大人・小人 2,000円 一般 (宿泊のみ)

契約保養所&山の家

被保険者、被扶養者とも1人当たり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「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・税付込・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、組合総務課庶務係 (TEL06-6385-2851) までお問い合わせください。

健康保険 できることから始めよう!!

ACTION

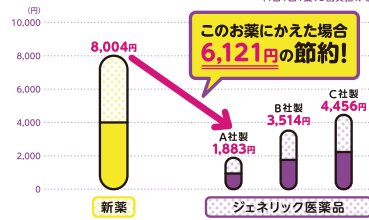


薬をもらう時は ジェネリックといおう!

薬代が安くすむと、お財布にもやさしく、医療費削減にも大きく貢献できます。

ジェネリック医薬品は、特許期間がきた新薬と同じ有効成分で作られ、効き目や安全性は国が厳しく審査・承認しているので、安心です。

高血圧症のお薬(アムロジピン錠 10mg)を1年間服用した場合
(1日1回1錠、3回負担の場合)



(出典)日本ジェネリック医薬品学会「かんしゃんの薬箱」より算出(2016年4月現在)

WEBで他の「できることアクション」をCHECK!

健康保険。みらいのために、今、変えよう。

あしたの健保



www.ashiken-p.jp



あしたの健保プロジェクト

健康保険組合連合会

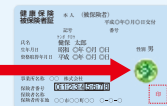
シールを使って

家計の
ジェネリック お得!
医薬品を希望しましょう!

(シール見本)



病院や薬局に行くときは、
お薬手帳を
いつも持参しましょう



シールを貼って「ジェネリック希望」を伝えましょう。

平成29年8月下旬頃に配付した「私たちの健康保険」の巻末にシールを綴じ込んであります。保険証やお薬手帳に貼ってご活用ください。