

大阪 電設健保

NO. 216

2018.4

ウォーキングマイレージ
健康ウォーク

「でんせつ健歩」

ふるって
ご参加ください！

 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：富山県 朝日町のチューリップ畑（提供=アフロ）

主な記事

- 平成30年度 予算のお知らせ
- 平成30年度 保険料負担内訳のお知らせ
- 平成30年度 保健事業のご案内

- 健康ウォーク「でんせつ健歩」
平成30年度 第2弾 はじまりました
- 婦人科健診を受けましょう！

補助金対象のワクが
広がりました



↑ クリック



ご家庭にお持ち帰りになってご家族でご覧ください

平成30年度 予算のお知らせ

平成30年度の経常収支は辛うじて黒字に

大阪府電設工業健康保険組合の平成30年度予算案が、去る2月14日の第122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 131億7,538万円
● 経常収支差引額 9,044万円

高齢者医療制度への納付金等が 健保財政を圧迫

当健保組合の平成30年度の予算は経常収支差引額が9,044万円となり、辛うじて黒字を計上することができました。高額の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中、健保財政を圧迫する高齢者医療への納付金の負担増など、健保組合が必ず負担しなければならぬ義務的経費は増加する一方です。高齢者がピークを迎える2025年に向けて、義務的経費が増大することは確実で、健保組合にとっては財政運営の展望を見通すことが難しい情勢です。

このような状況は、全国の他の健保組合も同様で、支出に見合った収入を確保するために、多数の健保組合が保険料率の見直しに頼らざるを得ない状況に追い込まれています。

このような厳しい財政状況ではありますが、当健保組合としては皆さまの保険料負担を増すことなく、皆さまから納付していただく大切な保険

料を有効に使い、保健事業を通じて皆さまの健康づくりを支援してまいります。

保健事業を活用しましょう！

今年度も「健康ウォーク」実施します！

当健保組合は本年度もさまざまな保健事業に取り組んでまいります。ご家庭を守られている被扶養者の皆さまには特定健診を無料で受診していただけます。若い年代で子宮がん等が増加している状況から、婦人科健診の補助金対象者を女性の全員に拡大いたしました。また、今年度も皆さまの健康づくりをサポートするため「健康ウォーク」を実施しますので、積極的にご参加ください。

皆さまにおかれましてはご自身の健康づくりに意識を高めていただき、年に一度の健診を忘れずに受診され、ご自身の健康管理と早期発見・早期治療で医療費の節約にもご協力いただきますようお願いいたします。

4月から診療報酬・介護報酬が変わります

医療機関に支払われる診療報酬と介護事業所に支払われる介護報酬の見直しに伴い、平成30年4月からそれぞれの価格が変わります。今回の見直しでは診療報酬全体では**1.19%の引き下げ**となります。一方、介護報酬は**0.54%の引き上げ**となります。

診療報酬 本体部分（手術など医療行為の価格） **+0.55%**
薬価等（医薬品・医療機器の価格） **-1.74%**

全体 **-1.19%**

介護報酬 **+0.54%**



平成30年度 収入支出予算概要

健康保険分

収入 (千円)	保険料	12,310,774
	基本保険料	7,370,865
	特定保険料	4,939,909
	国庫負担金	4,896
	調整保険料	169,578
	繰越金	500,000
	国庫補助金収入	11,538
	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	90,531
合計	13,175,377	
経常収入合計	12,435,775	

支出 (千円)	事務費	228,947
	保険給付費	6,758,736
	法定給付費	6,757,236
	附加給付費	1,500
	納付金	4,867,425
	前期高齢者納付金	2,060,702
	後期高齢者支援金	2,746,802
	その他納付金	59,921
	保健事業費	464,405
	財政調整事業拠出金	169,578
	営繕費	17,300
	積立金	15,000
	雑支出等	12,173
	予備費	641,813
合計	13,175,377	
経常支出合計	12,345,331	

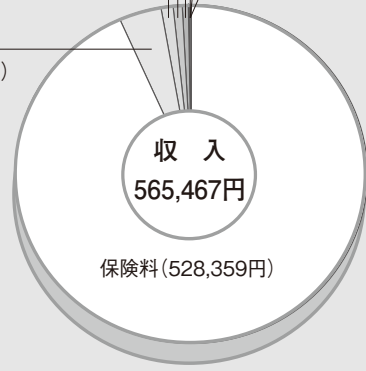
経常収支差引額	90,444千円
---------	----------

介護保険分

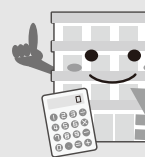
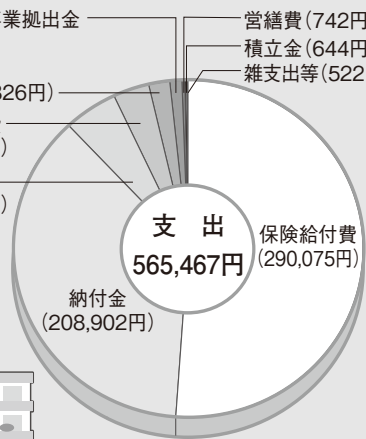
収入 (千円)	繰越金	1,298,571
	雑収入等	106,259
	合計	30
合計	1,404,860	

被保険者1人当たりで見ると

財政調整事業交付金 (3,004円)	特定健康診査等事業収入 (775円)
雑収入等 (3,887円)	国庫補助金収入 (495円)
調整保険料 (7,278円)	国庫負担金 (210円)
繰越金 (21,459円)	



財政調整事業拠出金 (7,278円)	事務費 (9,826円)	保健事業費 (19,932円)	予備費 (27,546円)
納付金 (208,902円)	営繕費 (742円)	積立金 (644円)	雑支出等 (522円)



支出 (千円)	介護納付金	1,350,720
	還付金	1,000
	予備費等	53,140
合計	1,404,860	

■予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 23,300人 (男性18,300人、女性5,000人)
- 平均標準報酬月額 364,000円 (男性399,000円、女性236,000円)
- 総標準賞与額(年間合計) 28,591,384千円
- 平均年齢 43.26歳 (男性44.34歳、女性39.38歳)

- 被扶養者数 22,358人
- 前期高齢者加入率 3.80%
- 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 13,300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)



天満天神繁昌亭

◆吉本発祥の地・天満

好評の内に終わったNHK朝の連続テレビ小説「わろてんか」。明治後半から昭和初期に寄席小屋経営に奔走し吉本興業を創業した吉本せいをモデルにした物語です。舞台となったお笑いの本場・大阪の町を探訪しましょう。

JR東西線大阪天満宮駅からスタート。学問の神・菅原道真を祀る大阪天満宮は、明治時代には天満宮の北側に芝居小屋や寄席が立ち並び、天満八軒と呼ばれて昭和初期まで芸能の町として賑わっていました。その1軒、第二文芸館をせい夫妻が買い取ったことから吉本興業の歴史が始まりました。ルーツを復活させようと2006年に建てられたのが、上

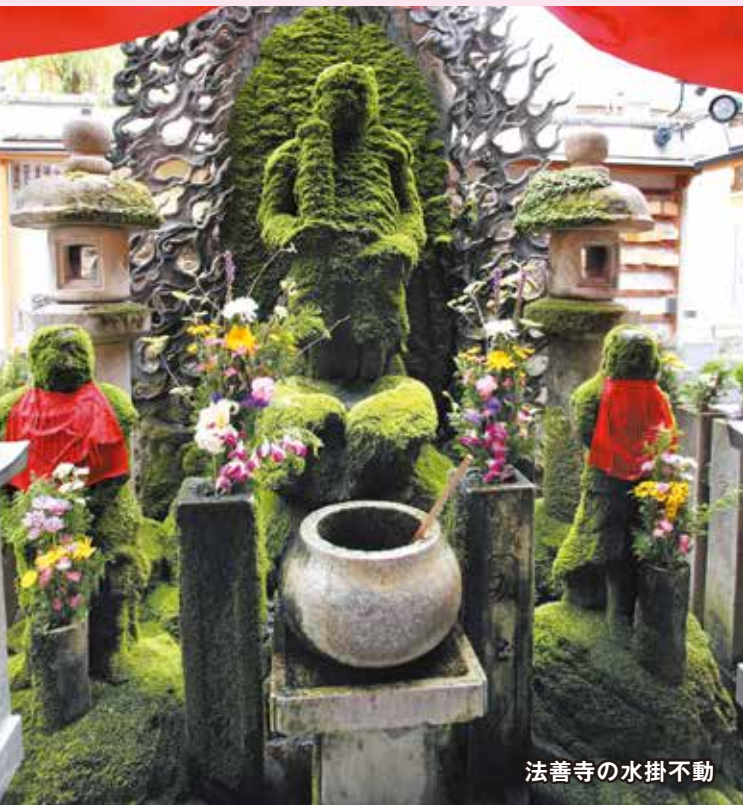


[タイムスケジュール]

- Start
- ① JR大阪天満宮駅 5分
- ② 天満天神繁昌亭 5分
- ③ 天神橋筋商店街 15分
- ④ 中之島公園 30分
- ⑤ 船場界限 15分
- ⑥ 心斎橋筋商店街 5分
- ⑦ 戎橋 10分
- ⑧ 法善寺 20分
- ⑨ なんばグランド花月 10分
- Goal
- ⑩ 地下鉄なんば駅



天神橋筋商店街



法善寺の水掛不動



なんばグランド花月

◆ 船場でタイムトリップ

御堂筋を南へ歩き、船場に向かいます。

船場は豊臣秀吉が大阪城築城の際に堺や京都から商人を呼

方落語の定席「天満天神繁昌亭」です(元の建物は向かいの駐車場あたり)。戦後、落語専門の小屋がなかった関西に60年ぶりに誕生し、現在もほぼ毎日営業して芸人達が生の落語を披露しています。ここからアーケードの長さは日

本一と言われる天神橋筋商店街を南下。大川にかかる天神橋を渡ると中之島に降りる階段があるので、川べりの公園やバラ園でしばし休憩しましょう。その後、堺筋の難波橋を渡り、土佐堀通りを経由して御堂筋へ向かいます。

び寄せて以来、商人の町として栄えてきました。京都の老舗薬問屋に生まれたせいも娘時代、商家に勤め、夫の実家も米問屋を

◆ お笑いの聖地・道頓堀から千日前

心齋橋筋商店街を南に下り、アーケードの終わりを左に行くと宗右衛門町。一帯は大正・昭和期には劇場や料理屋、お茶屋が並んで大阪一の歓楽街でした。そ

営んでいました。現在は繊維や製菓などの会社や銀行、商社が建ち並ぶオフィス街ですが、北側界隈には芝川ビルや船場ビルディングなどかつての面影を残すレトロな建物が点在。雛祭りの時期には旧家に伝わる雛人形を展示するところもあり、多くの人が見学に訪れます。

の先、グリコの看板がお馴染みの戎橋を渡ると、道頓堀川の向こう側に広がるのが道頓堀。ここでも表通りには現存する中座や朝日座、角座など道頓堀五座の中

心斎橋筋商店街、映画館が林立。1本南、楽屋口に通じる狭い裏通りも芸人達が下駄の音を響かせながら行き来し、活況を呈していました。その一角、小説「夫婦善哉」で名高い法善寺の水掛不動尊でも芸人達がお詣りする姿が絶えなかったそうです。現在はお笑いの本場としての当時の隆盛は影を薄め、大阪名物や土産物を求めるインバウンドをはじめ観光客で大賑わいですが、奥まった路地には大正・昭和の懐かしい匂いが漂ってきます。

さらに南の千日前も、劇場街があったところで、芸人達が闊歩していました。さらに足を延ばし千日前通を越えて南に進むと、左になんばグランド花月があります。現在の吉本興業のホームグラウンドで、お笑い芸人たちが日夜芸を磨き、連日満員の観衆を楽しませています。

笑いをこよなく愛した素人の女性が笑いをビジネスにすることに成功。多くの芸人を日本中に送り出し、大阪文化のお笑いを広く定着させたその足取りを辿り、元氣を得たことでしょう。帰路に着くなんば駅はすぐ近くです。

平成30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30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	$\frac{28.85}{1,000}$	$\frac{19.50}{1,000}$	$\frac{0.65}{1,000}$	$\frac{49.00}{1,000}$	$\frac{7.50}{1,000}$
被保険者	$\frac{27.85}{1,000}$	$\frac{18.50}{1,000}$	$\frac{0.65}{1,000}$	$\frac{47.00}{1,000}$	$\frac{7.50}{1,000}$
計	$\frac{56.70}{1,000}$	$\frac{38.00}{1,000}$	$\frac{1.30}{1,000}$	$\frac{96.00}{1,000}$	$\frac{15.00}{1,000}$

健康保険料	一般保険料	基本保険料	加入者に対する医療給付や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

平成30年度 任意継続被保険者の標準報酬月額(上限)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。

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

なお、国民健康保険への加入や健康保険の被扶養者になる(認定要件を満たす場合)という選択肢もありますので、任意継続を申請される前に、一度ご検討される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。)



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「お腹の赤ちゃんに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。



電設健保センターからのお知らせ

5月1日(火)は、組合設立記念日のため休館とさせていただきます。

平成30年度
ウォーキングマイレージ

ポイントステージ
第2弾

健康ウォーク 「でんせつ健歩」

はじまりました！

「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。素敵な賞品をご用意し、皆さまのウォーキングライフをサポートいたします。

登録
無料

新規で登録された方には、
健保オリジナル
マフラータオルを
プレゼント！

ポイント貯めて 賞品をゲットしよう

昨年度、ご好評をいただきました『でんせつ健歩』のポイントが平成30年3月31日でリセットされ、平成30年4月から賞品ゲットにむけてのあらたなチャレンジがスタートいたしました。

昨年度、ポイント達成された方も、途中でくじけてしまった方も、また、昨年度は参加されていなかった方も、今年度の『でんせつ健歩』にふるってご参加ください！

歩いてポイントを貯めると
オリジナルクオカードが
もらえる！！



利用方法

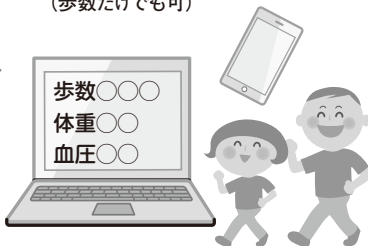
まずは登録

- 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
<http://www.denkenpo.or.jp/>
- 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



ウォーキング

日々の歩数、体重、血圧を入力
(歩数だけでも可)



賞品
ゲット！

- 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

『賞品』は会社を通じ送付します。

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。
3月31日をもってリセットされ、0ポイントになります。

参加の方法など、詳しくはホームページ (<http://www.denkenpo.or.jp/>) をご覧ください。

血管を守ろう

食事

基本となる減塩に加えて 野菜や果物を

減塩は基本として、塩分に含まれるナトリウムを体内から排出するカリウムが豊富に含まれた野菜や果物などを増やす食生活にチェンジしましょう。



減らす

- 塩分が多く含まれるソーセージなど加工食品
- 味付けが濃くなりがちな外食、コンビニ食
- みそ汁など塩分の多いスープ類
- ご飯など糖分の多い食品の食べ過ぎ

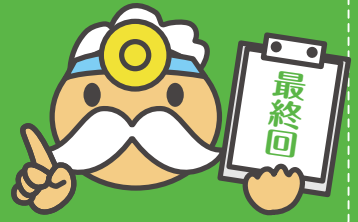
チェンジ

- 麺類のスープは全部飲まずに残す
- みそ汁などのスープ類は1日1品までに
- だし汁や酢、香辛料など塩分以外の味付けを使う
- 野菜、果物、海藻のサラダを必ず1品
- 少しずつ薄味に慣れる意識を持つ

「ココだけは変えられる」という点を見つけてみましょう。

生活の見直しは薬を使う場合でも重要

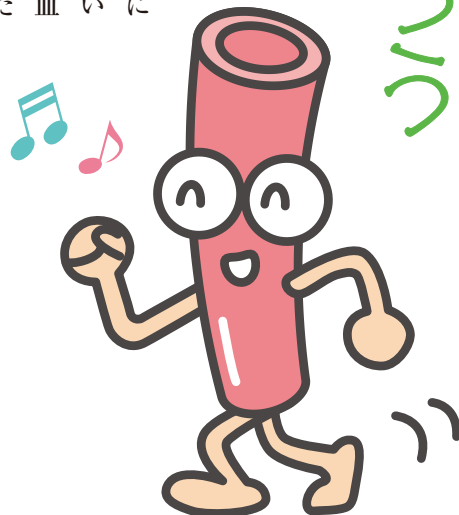
これからは
血圧で
健康管理！



ココだけは生活をチェンジ！
薬に頼らず血管を守ろう

生活の見直しは薬を使う場合でも重要
血圧が高いということは、血管にかかる余分な力で血管が傷ついていく状態ですから、できるだけ早く血圧を適正な値に下げて血管を守りたところ。血圧を下げるために降圧剤だけに頼るのではなく、まずは生活を見直すことが大切です。生活の見直しの基本となるのは「バランスの取れた食事」と「毎日の適度な運動」で肥満を改善し、適正体重に戻していくことです。さらに血圧では塩分の摂取量が大きく影響するため、減塩につながるように味付けや食事の仕方を変える必要があります。

十分にながらなかつたり、症状の悪化につながってしまうかもしれません。薬に頼り切らずに血圧を下げる意識を持ちましょう。
食事は減塩プラス野菜増え運動はとにかく歩くこと
高血圧を改善するための食事では、もちろん塩分を減らすことが最も重要なのですが、ご飯の食べ過ぎやお菓子などの間食による糖分の取り過ぎによる体重増加を防ぐことも重要です。同時に塩分を排出する働きのあるカリウムを多く含む野菜や果物、



ココだけは千エンジ!

生活を変えて

睡眠

質の良い眠りが大事!

質の良い睡眠はダメージを受けた血管を修復してくれます。過労・睡眠不足にならないように注意し、睡眠の質を悪くする就寝直前のスマホやテレビは避けましょう。



減らす

- 睡眠の質を悪くする寝る直前の夕食と入浴
- 寝室の照明は明る過ぎないように
- 就寝直前はスマホやテレビを見ない

チェンジ

- ストレッチなどで心身の緊張をほぐす
- 夕食は2〜3時間前までに済ます
- 入浴は就寝の1〜2時間前までに済ます
- 朝日をしっかり浴びて体内時計を調整

運動

毎日ちよつとずつ体を動かそう!

目標は毎日30分体を動かすこと。無理に運動の時間を取らなくても通勤の合間などに速歩きをしたり、階段を使うなど工夫してみましょう。



減らす

- 休日は外出せず一日中ゴロゴロ
- 階段を使わない
- 近い距離でも自動車に乗る

チェンジ

- 歩くときはできるだけ速歩き
- 散歩や買い物に出掛ける
- エレベーターは使わず階段を使う
- 朝にラジオ体操や太極拳をする

Column.....

血圧が高めの人の入浴法

浴室は最も血圧が変動する場所の一つ。温度の変化で上下の血圧が激しく変動することで血管に負荷がかかり、脳卒中や心筋梗塞が起こりやすくなります。血圧が高めの人は入浴の仕方に十分に注意が必要です。

- ・42℃を超えない湯温にする
- ・38〜40℃のぬるめで半身浴に
- ・のぼせないように入浴時間は15分程度に
- ・体調の悪いときや食事直後は避ける
- ・風呂上がりはコップ1杯の水を飲む
- ・冬は事前に脱衣所や浴室を温めておく

睡眠不足は高血圧を招く 質の良い睡眠で血管を修復

もう一つ、血圧の改善のために付け

いも類や海藻を多く食べたところ
です。毎食、サラダなど野菜中心の
メニューを1品追加してみませんか。
食生活の改善と並んで運動の習慣
も重要です。適度な運動は血圧を確
実に下げます。とはいえ、日々の仕
事で忙しくて運動する時間などない
かもしれません。そんな方にオスス
メするのはとにかく歩くこと。通勤
の往復を速足で歩いてみたり、エス
カレーターやエレベーターの代わり
に階段を使うだけでも相当な運動量
になります。休日に買い物について
に散歩するのもよいでしょう。

加えたいのが質の良い睡眠です。睡
眠不足は体を興奮させる交感神経の
働きが強まっている状態です。交感
神経の働きが強まると血管が収縮し
て心臓から送り出す血液量が増える
ことから高血圧になりやすくなる
とされています。「睡眠時間が5時間以
下の人では、睡眠時間が7〜8時間
の人に比べて高血圧の発症率が約2
倍に増える」という報告もあります。
また、睡眠中は成長ホルモンが分
泌され、傷んだ血管を少しずつ修復
している時間でもあります。つまり、
血圧の高い人ほど、質の良い睡眠で
脳や体を休ませて血管を修復する必
要があるわけです。
食事と運動に加えて、睡眠を大切
にして血管を守ってあげましょう。

次回からは新シリーズ
「脂質異常症」
についてです。



平成30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 保健衛生に関するパンフレットの配付
- ③ 健康管理委員等を対象に保健指導セミナー等の開催
- ④ 健康者表彰の実施
- ⑤ 事務担当者講習会時に保健指導セミナーの開催
- 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6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3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
※詳細については同封の別冊「健康診断のご案内」をご参照ください。
- ⑤ インフルエンザ予防接種の費用補助
- ⑥ PET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15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12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14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7頁・ホームページをご参照ください。
- ④ 夏季プール施設・アイススケート場割引券の斡旋
健保連大阪連合会が契約している夏季プール施設・アイススケート場について、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14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。 ※詳細は同封のリーフレットをご参照ください。



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「おんじゆく(平成30年9月17日まで)」
「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等を利用した場合、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
※①～③の詳細は15頁をご参照ください。
- ④ 「かんぼの宿」利用提携
保険証の提示で同伴者3名まで1泊あたり500円割引
※詳細は同封のリーフレットをご参照ください。
〈注〉補助金の支給対象施設ではありません



婦人科健診を受けましょう



がん検診で、乳がん・子宮がんを 早期発見・早期治療!

乳がん・子宮頸がんは、早期に発見できれば90%以上の確率で治癒するといわれています。がんを早期に発見して完治させるチャンスを逃さないためにも、2年に1回は必ず乳がん・子宮がん検診を受けましょう。

注目

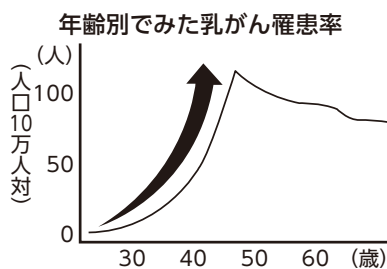
がん検診で早期発見

がんは、早期に発見できれば治る可能性は高く、乳房や子宮等の切除も最小限で済みます(切除しないで済む場合もあります)。早期に発見して治療につなげられるよう、がん検診を受けることが大切です。



若くても油断しない

乳がんは30歳過ぎから増加し、40～60歳代に特に多い病気。子宮頸がん(子宮入口にできるがん)は、20歳代から増加します。2年に1回は必ず検診を受けましょう。



罹患率とはある期間内に発生した患者数をそれに対応する人口で割ったもの。

婦人科健診の補助金支給 対象者の範囲を拡大しました

これまで婦人科健診の補助金支給には年齢制限がありましたが、平成30年4月からは年齢の制限がなくなりました。補助金を有効に活用され、ご自身の健康管理と疾病予防にお役立てください。

※詳細は同封の別冊「健康診断のご案内」をご参照ください。



ご家族で就職された方はいませんか?

被扶養者の資格がなくなった方の届け出を忘れずに!

春は就職など、新しい門出のシーズン。ご家族がフレッシュな新入社員となった方も多いのでは。就職などで職場の健康保険に加入した場合、当健保組合の被扶養者に該当しなくなるため、届け出が必要です。

あなたの扶養家族に変更はありませんか?

就職、結婚、離婚、死亡などにより、扶養家族が減った場合は、すみやかに「被扶養者異動届」を提出してください。

資格がなくなった後に健康保険証を使って受診すると、その医療費を後日、被保険者の方から返還していただくなどトラブルの原因となりますので忘れずに手続きをしてください。



レンジで
簡単！



ヘルシー
ごはん

電子レンジを活用すれば、
おしゃれでワンランク上に見える
主菜やスイーツが簡単に作れます。
旬の食材を使って、
春らしいひと品にしましょう。

Main Dish



ジューシーな鶏肉と野菜に
バジルで風味をプラス



ロールチキンのバジルソース



ここがヘルシー！

低糖質・高たんぱく質の鶏むね肉
を使って、糖質オフと併せて脂肪
を燃えやすくします。油を使わず
電子レンジで蒸し焼き状態にする
ので、カロリーオフにも。



いちごを優しい食感の
春らしい和菓子に



いちご大福

Sweets



目安時間

5分

材料(4個分)

いちご 4粒
 こしあん(市販品) 80g
 白玉粉 60g
 A [砂糖 20g
 水 80cc
 片栗粉 適量
 (1個/116kcal 塩分0g)

作り方

- ① かしあんを4等分に分け、へたを取ったいちごの先を少し出すように包む。
- ② 耐熱のボウルに白玉粉、Aを入

作り方

れて混ぜ、白玉粉を溶かしラップをふんわりかけ、電子レンジで約1分30秒加熱する。一度取り出して混ぜ、ラップをしてさらに1分加熱して混ぜ合わせる。

- ③ バットに片栗粉を敷いて、②をのせて半分に折る。熱いうちに4つに分け、丸く平らに伸ばし、①のいちごの先を下にして包み、包み終わりをつまんでくっつける。刷毛などで余分な片栗粉を除く。



レンジPoint

- 電子レンジの加熱ムラがないよう、肉の厚さを均一にして、野菜も大きさをそろえる。
- 蒸し焼きにする場合、熱がしっかりと加わり、旨味が逃げないように、きちんとラップで包む。耐熱容器に直接入れる場合は、ふたをのせる。
- 白玉粉など様子を見ながら加熱した方が良い場合は、途中で何度か取り出して、混ぜ合わせる。

目安時間
10分

ロールチキンの
バジルソース

材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし) 200g
 塩 小さじ1/5
 こしょう 少々
 グリーンアスパラガス 3本
 パプリカ 1/4個
 A [オリーブ油 大さじ1
 パルメザンチーズ 小さじ1
 塩 小さじ1/5
 こしょう 少々
 ミックスリーフ 適量
 【バジルソース】
 バジルの葉 6枚
 にんにくのみじん切り 少々
 (1人分/198kcal 塩分1.1g)

作り方

- ① グリーンアスパラガスは根元を切り、パプリカは太めの細切りにする。
- ② 鶏肉は縦に切れ目を入れて左右に開いて厚みを均一にし、塩、こしょうを振る。
- ③ ②を広げたラップにのせて①を縦に並べ、ラップごと鶏肉の端から巻き、ラップの両側をひねって止める。



- ④ ③を耐熱皿にのせて電子レンジで約4分加熱し、ひっくり返してさらに3分加熱する。そのまま粗熱が取れるまで冷まし、適当な厚さに切る。
- ⑤ バジルソースを作る。バジルの葉はみじん切りにし、にんにく、Aを混ぜ合わせる。
- ⑥ 皿に④を並べてミックスリーフを添え、⑤をかける。

第49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30年10月12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!

ふるって
ご参加
ください



楽しくプレーして
ストレス解消!!
入賞者には豪華?賞品も
ご用意しています。

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。ファミリーで楽しく遊びながら健康促進しましょう!

レッツ!! コギコギ!! エクササイズ!!

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。

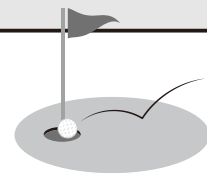
〈入場券付きのりものパスポート(1日フリー券)〉

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。

保養所・保養施設のご案内

平成30年4月から「かんぼの宿」
がお得に宿泊できるようになり
ました。詳しくは同封のリーフ
レットをご覧ください。

	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 (平成30年9月17日契約終了) 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丘 2140-261		組合員 大人・小人 2,000円 (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「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 0595-52-5586 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字ブナ坂外 第11国有林	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 斡旋・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)

- ・休暇村
- ・船員保険保養施設
- ・健保連大阪連合会の契約保養所
- ・ダイワロイヤルホテルズ関係

左記施設についても利用契約をしています。
※詳細については当組合ホームページ「契約保養所」をご参照ください。

【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。

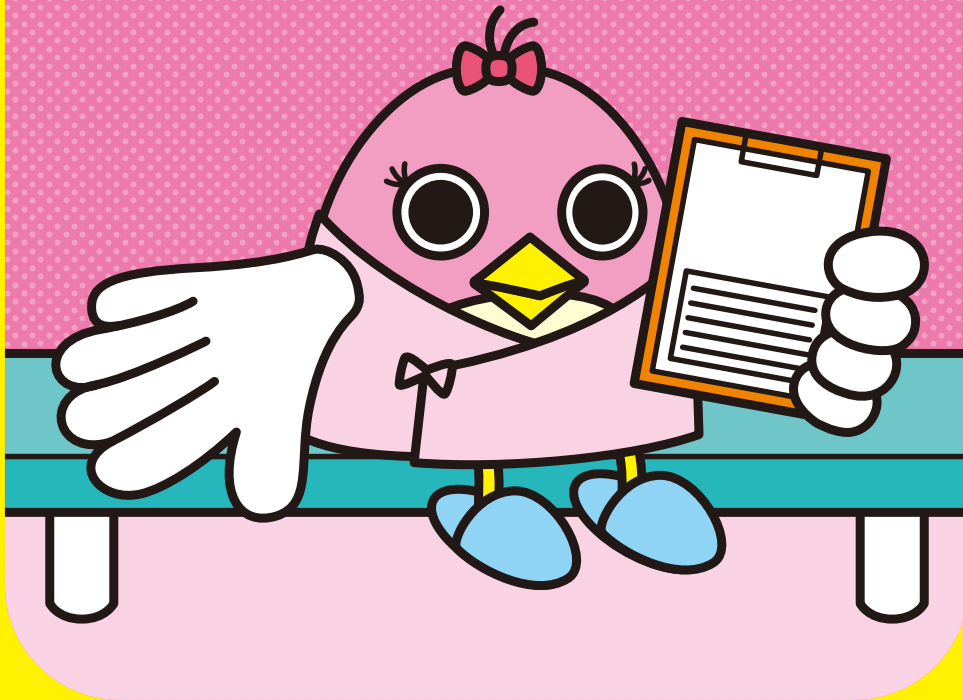


保養施設の利用方法等、詳細につきましては、組合総務課庶務係 (TEL06-6385-2851) までお問い合わせください。

健康保険 できることから始めよう!!

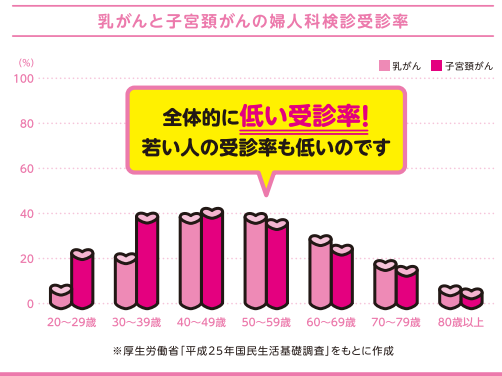
ACTION

婦人科検診→



婦人科検診を 受診しよう!

一般的な健康診断では見つけることが困難な子宮頸がんや乳がんなどの女性特有の病気を早期に発見するために、婦人科検診を受けましょう。
日本の婦人科検診受診率はまだまだ低い状況。若いからといって油断は禁物。受診することで安心感やその後の医療費を抑えることにもつながります。



WEBで他の「できることアクション」をCHECK!

あしたの健保 www.ashiken-p.jp

健康保険。みらいのために、今、変えよう。

あしたの健保プロジェクト

健康保険組合連合会