大阪電設健保

NO.217
2018.10

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：岐阜県　紅葉の宇津江四十八滝（提供=アフロ）

主な記事

- 平成29年度 決算のお知らせ
- 事務担当者講習会
  保健指導セミナーを開催しました
- 特定健診を受けましょう！
- 健康ウォーク「でんせつ健歩」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！　補助金ありま す!

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29年度 決算のお知らせ

経常収支は5年連続黒字決算

高齢者医療への納付金が組合財政を圧迫

大阪府電設工業健康保険組合の平成29年度決算が、去る7月18日開催の第123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29年度の決算は、収入137億6,143万円に対し、支出120億4,679万円、経常収支で8億3,285万円の黒字決算となり、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、義務的経費（法定給付費＋納付金）に占める納付金の割合は年々増加しており、健保組合の財政を大きく圧迫しております。国民皆保険制度を堅持するため、国を挙げて高齢者医療費の負担構造改革や医療費適正化などの改革の実行・施策の実現が求められます。

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、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も組合が実施しますデータヘルス計画にもとづく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。

平成30年度全国の健保組合は6割超が赤字予算

（全国1,389組合の予算から）

健保組合は厳しい状況が続いているね

今年度予算早期集計の経常赤字額は1,381億円らしい。
赤字額は減少しているけど、保険料率の引き上げ等による収入増も影響しているからね

平均保険料率は11年連続の増加。
協会けんぽの平均保険料率10%以上の組合は313組合になるのか…

支出についても283組合で義務的経費*に占める納付金の割合が5割を超えるようだよ

＊**義務的経費：**法定給付費と高齢者医療への納付金の合計

国による根本的な解決が求められているね

〈健保連発表「平成30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30年3月末現在）

- ◉被保険者数　23,579人　（男性18,417人、女性5,162人）
- ◉平均標準報酬月額　366,627円
  （男性401,502円、女性238,637円）
- ◉総標準賞与額（年間合計）　30,302,026千円
- ◉平均年齢　43.06歳　（男性44.13歳、女性39.19歳）
- ◉被扶養者数　22,392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　19,468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29年度 収入支出決算概要

健康保険分

POINT❶ 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、平均標準報酬月額の増により前年度比 1.3%増となりました。

POINT❷ 増加傾向が続く保険給付費

前年度比 0.9%増となり、保険給付費の増加傾向が続いています。

POINT❸ 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 40.1%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	12,582,534	533,973
国庫負担金	4,671	198
調整保険料	173,350	7,357
繰越金	700,000	29,706
国庫補助金収入	2,510	107
特定健康診査等事業	17,667	750
財政調整事業交付金	175,619	7,453
雑収入等	105,078	4,458
合計	13,761,429	584,002
経常収入合計	12,699,346	538,930

支出（千円）		被保険者1人当たり額(円)
事務費	207,116	8,790
●保険給付費	6,231,098	264,433
法定給付費	6,230,638	264,413
付加給付費	460	20
●納付金	5,051,159	214,359
前期高齢者納付金	2,294,727	97,383
後期高齢者支援金	2,601,580	110,405
その他（退職者給付拠出金等）	154,852	6,571
保健事業費	354,894	15,061
財政調整事業拠出金	172,806	7,333
営繕費	7,465	317
積立金	15,000	637
雑支出等	7,248	307
合計	12,046,786	511,237
経常支出合計	11,866,492	503,586

決算残金	**1,714,643 千円**
経常収支差引額	**832,854 千円**

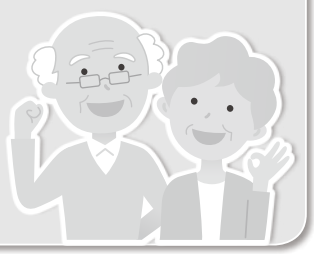
●決算残金処分

準備金	**200,000 千円**
別途積立金	**1,014,122 千円**
財政調整事業繰越金	**521 千円**
繰越金	**500,000 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おり、また平成 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	1,301,584	98,456
繰越金	141,983	10,740
国庫補助金収入	15,391	1,164
雑収入	22	2
合計	1,458,980	110,362

支出（千円）		被保険者1人当たり額(円)※
介護納付金	1,301,838	98,475
還付金	64	5
積立金	50,000	3,782
合計	1,351,902	102,262

※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	**107,078 千円**

●決算残金処分

準備金	**819 千円**
繰越金	**106,259 千円**

山間に立ち並ぶ
合掌造りが
日常を忘れさせる

日本、再発見!

五箇山（ごかやま）合掌造り集落

【富山県・南砺（なんと）市】

相倉の村上家は合掌造りの４層構造で、当時の様式を維持した建物の中では最大規模。350年前の天正年間に建てられた当時のままの姿を今に伝え、国の重要文化財に指定されている。

村上家では囲炉裏を囲んで歴史と文化の語りを聞くことができる。古くから歌い継がれてきた筑子節（こきりぶし）も聴ける。

険しい山間に茅葺（かやぶ）き屋根が立ち並ぶ。その姿に囲まれてしばらく歩くと、まるで民話の隠れ里の世界に迷い込んだかのように感じられる。

五箇山の集落の家々は「合掌造り」と呼ばれる急勾配の茅葺き屋根が特徴だ。合掌造りの名前の由来は、屋根の三角形の形状が手と手を合わせて仏を拝む姿と似ていることから。特異なその姿と伝統的な暮らしの在り方は世界遺産に登録されている。

五箇山の集落は平家の落人が逃げ延びたことに始まるという。人里離れた山奥の豪雪地帯であり、江戸時代には加賀藩の流刑地となるほど厳しい環境だった。しかし、そうした環境の中でも合掌造りの屋根裏で養蚕を行い、土間で和紙を漉き、火薬の原料となる塩硝を製造することを生活の糧にした。農地が乏しい五箇山では、生活の場が生きるための生産の場でもあったのである。

合掌造りの屋根の葺き替えは30～40年に一度必要で、その際には膨大な労力が必要となる。そこで互助のために「結（ゆい）」の仕組みを作り、お互いに必要な労働力を無償で出し合い、結束して共同で作業に当たった。結から助けを受ければ、その大きさに応じて自分も返す。厳しい環境と乏しい資源の中では、強く結束する互助こそが自らの家を守るために必要な工夫だったのだ。

海外からは日本の最も美しい場所の一つと称され、日本人にとってはどこか懐かしい山村を思い出させる。日常を忘れさせる昔ながらの景観は心を癒やし、忘れられない光景になるだろう。

密かに生産された塩硝は、囲炉裏の下に掘られた穴で堆肥のように発酵させて作る。火縄銃に使う火薬の原料となる重要な軍事物資であり五箇山の貴重な収入源だった。

手漉き和紙も五箇山の産業の一つ。夏は養蚕、冬は紙漉き作業が五箇山の人々の営みだった。紙漉き体験でオリジナルの和紙作りに挑戦しよう。

五箇山豆腐は縄で釣り上げても形が崩れないほど身が締まった、食べ応えのある堅豆腐。豪雪地帯で食料が乏しくなる山間部にあって、豆腐は特別な祭りの時のごちそうだった。

合掌造りの茅葺き屋根の補修と葺き替えには乾燥させた茅が大量に必要。秋に刈り取った茅をよく乾燥させて使う。

茅葺き屋根はとても火に弱い。防火のために消火栓と放水銃が備えられており、集落全体で火事を防ぐ。

photo/yuichi itabashi

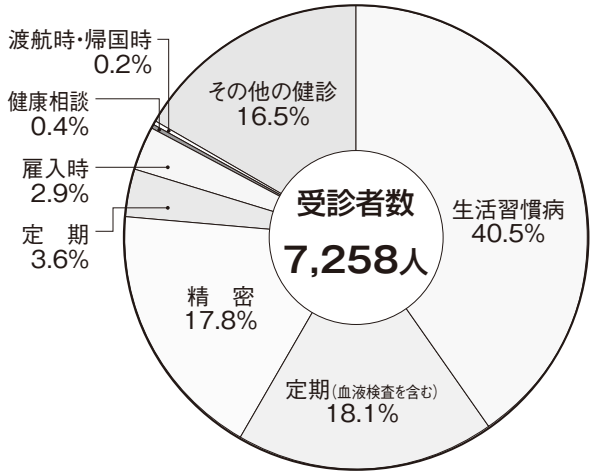
平成29年度

健康管理室健診状況報告

平成29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	**2,942**
定期（血液検査を含む）	1,311
定期	261
雇入時	214
渡航時・帰国時	11
精密	1,294
健康相談	30
その他の健診	1,195
合計	**7,258**

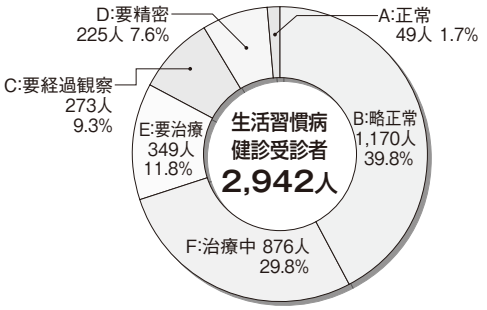


〈生活習慣病健診項目別判定結果〉

（単位：人）

判定記号	医療機関受診対象者（重複項目該当者あり） F	E	D	C	合計	B・A	受診者数		医療機関受診対象率
検査項目	治療中	要治療	要精密	要経過観察		略正常～正常			
血圧	597	179	0	52	828	2,114	2,942	→	28.1%
心電図	81	1	17	53	152	2,790	2,942	→	5.2%
糖尿	227	48	0	191	466	2,474	2,940	→	15.9%
消化管	24	93	85	4	206	2,057	2,263	→	9.1%
胸部	15	0	55	42	112	2,821	2,933	→	3.8%
貧血	11	3	6	86	106	2,834	2,940	→	3.6%
肝機能	32	14	19	191	256	2,684	2,940	→	8.7%
脂質	332	36	1	155	524	2,416	2,940	→	17.8%
腎機能	195	117	2	188	502	2,438	2,940	→	17.1%
便潜血	1	0	158	5	164	2,665	2,829	→	5.8%
合計	1,515	491	343	967	**3,316**				
%	45.7%	14.8%	10.3%	29.2%	100%				

生活習慣病健診受診者の個人総合判定結果内訳

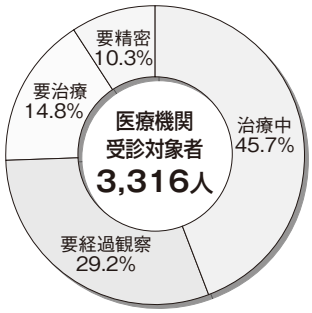


○2,942人のうち、正常な方は49人（1.7%）、数値は基準外にあるものの健康者として考えてよい略正常の方が1,170人（39.8%）でした。残る1,723人（58.5%）の方が、医療機関受診対象者となっています。

○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、早急に受診をお願いします。

○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93件／206件（45.1%）、②腎機能障害117件／502件（23.3%）、③高血圧179件／828件（21.6%）、④糖尿48件／466件（10.3%）となっています。

○消化管の未治療者では、胃がんの原因と言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。

当組合は

『健康経営』に取り組む企業を応援します!!

平成 30 年度からスタートしました第２期データヘルス計画に基づき、
事業主との連携（コラボヘルス）に取り組んでまいります。

※「健康経営」とは、経営者が職場環境や従業員の健康に配慮して健康投資を行うことで、従業員の健康増進・組織の活性化が期待されることです。

取り組み その１　「健康宣言」

健康宣言とは、企業全体で健康づくりに取り組む「健康宣言」を明文化し、社内外に表明することです。

「健康宣言」への参加方法

ステップ１　「健康宣言」を社内外へ表明

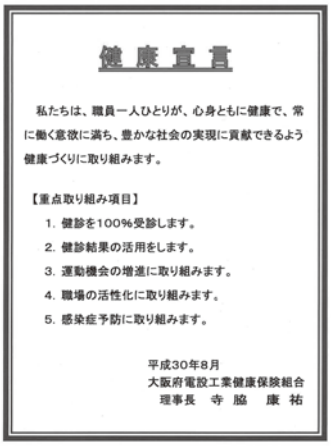
ステップ２　「健康宣言」エントリーシートを当組合へ提出

ステップ３　健保連大阪連合会より「健康宣言の証」が贈呈（当組合経由）

是非ご参加いただきますようお願いします！！

当組合が実施しています各種保健事業を
健康宣言事項の取り組みにご活用ください。

～ 当組合も一事業所として「健康宣言」しました ～
当組合の「健康宣言」および「健康宣言の証」



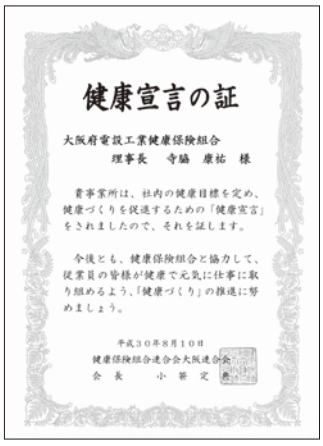
健康宣言

私たちは、職員一人ひとりが、心身ともに健康で、常に働く意欲に満ち、豊かな社会の実現に貢献できるよう健康づくりに取り組みます。

【重点取り組み項目】

1. 健診を100%受診します。
2. 健診結果の活用をします。
3. 運動機会の増進に取り組みます。
4. 職場の活性化に取り組みます。
5. 感染症予防に取り組みます。

平成30年8月
大阪府電設工業健康保険組合
理事長　寺脇　康祐



健康宣言の証

大阪府電設工業健康保険組合
理事長　寺脇　康祐　様

貴事業所は、社内の健康目標を定め、健康づくりを促進するための「健康宣言」をされましたので、それを証します。

今後とも、健康保険組合と協力して、従業員の皆様が健康で元気に仕事に取り組めるよう、「健康づくり」の推進に努めましょう。

平成３０年８月１０日
健康保険組合連合会大阪連合会
会長　小林　定

取り組み その２　「健康経営優良法人認定制度」

健康経営優良法人認定制度とは、日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、特に優良な健康経営を実践している法人を顕彰する制度です。

「健康経営優良法人（中小規模法人部門）認定」の流れ

ステップ１　「健康宣言」を行い、申請資格を得る。
※参加資格には、「健康宣言」のエントリーを行い「健康宣言の証」を受ける必要があります。

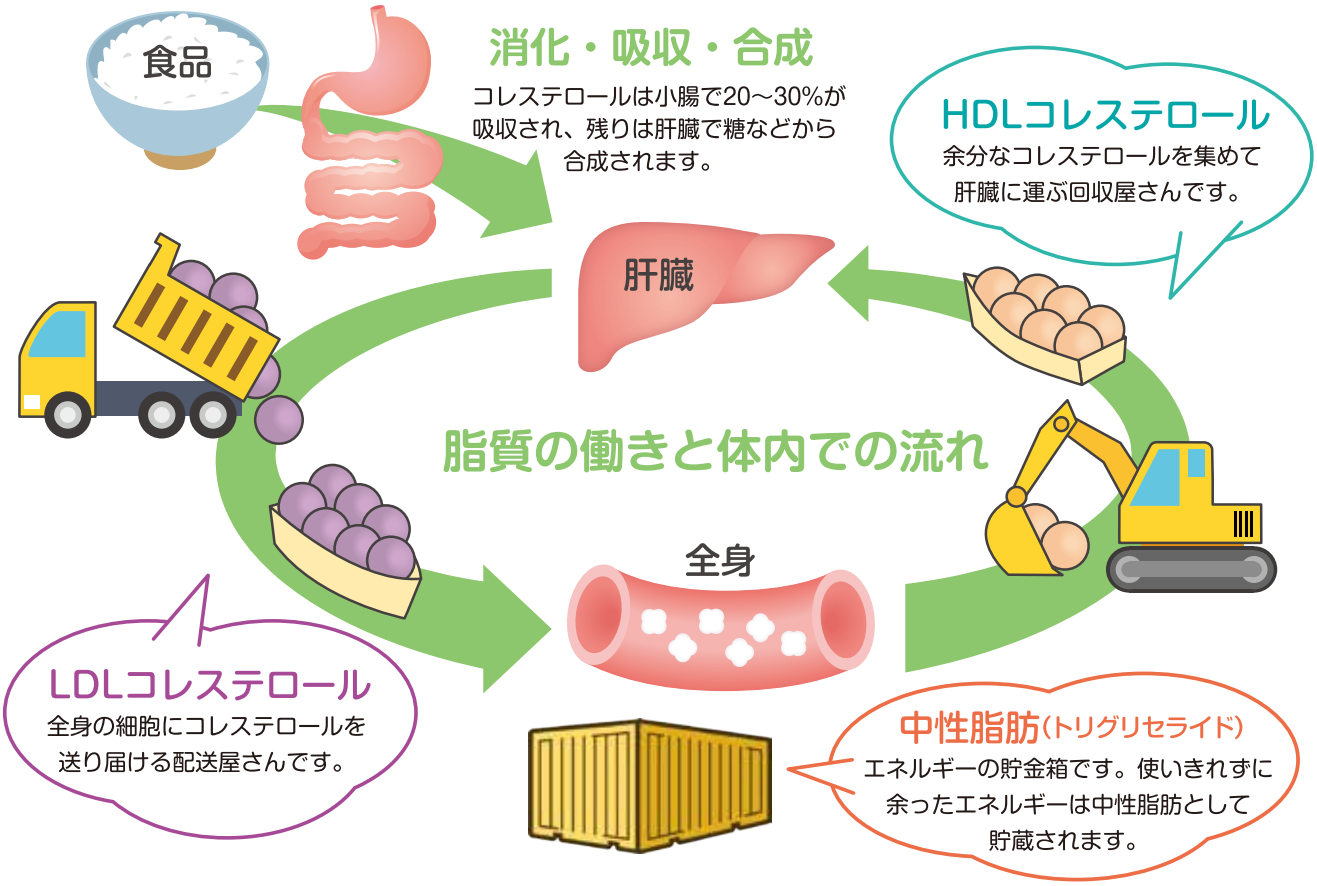
ステップ２　自社の取り組み状況を、健康経営優良法人認定基準に適合しているか自主確認後に、経済産業省指定の申請書を作成して当組合へ提出。

ステップ３　当組合から健保連を経由して日本健康会議に提出。審査→認定

※健康経営優良法人認定制度の大規模法人部門（301 人以上）に該当する事業所は、申請方法や認定基準が異なりますので、経済産業省ホームページをご確認ください。
(http://www.meti.go.jp/policy/mono_info_service/healthcare/kenkoukeiei_yuryouhouzin.html)

知っておきたい 脂質異常症の基礎知識

症状がないからと多くの人が放置しているといわれる脂質異常症。
まずは脂質異常症の基礎知識から確認しましょう。



注意！

これ以上は脂質異常症です

健診結果の基準値（日本動脈硬化学会）

HDLコレステロール	40mg/dℓ未満
LDLコレステロール	140mg/dℓ以上
中性脂肪(トリグリセライド)	150mg/dℓ以上

※特定健診・特定保健指導の階層化の基準では中性脂肪150mg/dℓ以上、またはHDLコレステロール40mg/dℓ未満で追加リスクと判定されます。

高LDLコレステロール血症
配送屋さんが多過ぎ！

低HDLコレステロール血症
回収屋さんが足りない！

脂質のバランスが崩れた状態が脂質異常症！

高中性脂肪血症（トリグリセライド）
余分な貯金箱が多過ぎ！

脂質の配送トラブルで血管が脂まみれに

健診で必ず測定される中性脂肪（トリグリセライド）、コレステロールは、どちらも脂質の一つです。食事で直接的に体内に取り入れられるだけでなく、肝臓で糖などから合成されます。中性脂肪には余分なエネルギーを貯蔵する役割があり、コレステロールは細胞を構成する細胞膜や体の機能を調節する各種ホルモンや消化液（胆汁）の材料になります。

コレステロールは脂なので、そのままでは血液に溶けることができません。そこでリポたんぱくという輸送カプセルで運ばれます。その輸送カプセルの違いで、コレステロールには配送を担うＬＤＬと回収を担うＨＤＬという性質の異なるものが生じます。また、中性脂肪が多いとＬＤＬが増え、ＨＤＬが減る性質があります。

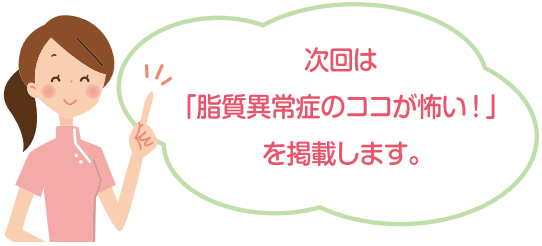
血液中に配送役であるＬＤＬコレステロールが増え、逆に回収役であるＨＤＬコレステロールが減ると血管の壁にコレステロールがたまりやすくなります。つまり、脂質異常症とは体内の脂質のバランスが崩れ、脂質の配送にトラブルが起こって血管が脂だらけになっている状態なのです。

症状が出たらアウト その前に改善する！

血液中の脂質が多いということは血液が〝脂っこい〟ということです。脂質異常症の人の血液を採取して遠心分離機にかけて赤血球と液体（血漿）に分けると、やがて液体部分は脂が固まって白く濁ってしまうほどです。

このような血液の状態がずっと続くと、血管の壁に余分なコレステロールがたまり、血管の壁が膨らんで血液が流れにくく詰まりやすくなります。これが動脈硬化です。ご存じのように動脈硬化は、心筋梗塞や脳卒中など突然の症状で命を奪う恐ろしい病気につながっています。つまり、症状が出たらアウトですから、その前に脂質異常症を改善することが大事なのです。

脂質異常症はまったく症状を自覚できませんから、毎年受ける健診で数値をしっかり確認することが大切です。数値の高い・低いだけでなく変動をチェックしましょう。



数値が悪いまま放置しないで脂質を管理しよう

脂質異常で大事なのは放置しないこと！

そのままにしないで脂質を管理するために生活を改善することが大切です。脂質異常症の原因で最も大きなものは肥満と食べ過ぎです。そのため、対策としては①食生活の改善、②運動で消費エネルギーを増やす、という２つが基本です。まずは適正体重を目指して体重の５％を減らすことを目指していきましょう。

どうしても生活の改善が難しい場合は、③治療薬の服用という選択肢もあります。効果的な薬があるので、放置しないで医療機関を受診して医師に相談してください。

あなたはどれを選ぶ？

脂質の管理方法

1 食生活を改善して食べ過ぎを防ぐ

2 運動で体を動かしてエネルギー消費量を増やす

3 医療機関を受診して治療薬を服用する

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)
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）
	みやぎの 神奈川県足柄下郡箱根町宮城野字峯748-5	電設工業健康保険組合（東京） 03-3265-0301 2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
	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）

※電設工業健康保険組合（東京）の相互利用保養施設「おんじゅく」は長期休業のため契約終了となりました。ご了承の程よろしくお願い申し上げます。

お知らせ　直営保養所「レークピア大山」について

平成６年から皆さまにご利用いただいていますが、年々、利用者が激減している状況の中で、老朽化した建物に長年の経年劣化による多大な費用のかかる不具合が発生しております。組合財政も大変厳しい状況となっているため、保養所の存続について事務局で検討しました結果、存続は難しいという判断をいたしました。皆さまには誠に申し訳ありませんが、何卒事情をご賢察のうえご理解いただきたくお知らせいたします。

なお、閉鎖時期等の詳細につきましては、決定次第順次お知らせいたします。

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 0595-52-5586 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
	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

- 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。
なお、次号で各施設のご案内を予定しております。

【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。

かんぽの宿がお得に利用できます

かんぽの宿 全国MAP

全国４９箇所に施設をもつ「かんぽの宿」がお得に利用できるよう利用提携を結んでいます。
当組合の健康保険証を提示するだけで１名１泊あたり５００円割引になります！（同伴者３名まで割引可）
賢くお得にご利用ください！　※利用方法等詳細については当組合ホームページ「お知らせ一覧」をご参照ください。

かんぽの宿 有馬

北海道・東北

❶小樽	☎0134-54-8511
❷一関	☎0191-29-2131
❸酒田	☎0234-31-4126
❹郡山	☎024-984-3511
❺いわき	☎0246-39-2670

関東・甲信越

❻大洗	☎029-267-3191
❼潮来	☎0299-67-5611
❽塩原	☎0287-32-2845
❾栃木喜連川温泉	☎028-686-2822
❿磯部	☎027-385-6321
⓫寄居	☎048-581-1165
⓬旭	☎0479-63-2161
⓭勝浦	☎0470-76-3011
⓮鴨川	☎04-7092-1231
⓯青梅	☎0428-23-1171
⓰箱根	☎0460-84-9126
⓱石和	☎055-262-3755
⓲諏訪	☎0266-52-1551

近畿

㉚彦根	☎0749-22-8090
㉛富田林	☎0721-33-0700
㉜大和平群	☎0745-45-0351
㉝奈良	☎0742-33-2351
㉞紀伊田辺	☎0739-24-2900
㉟有馬	☎078-904-0951
㊱赤穂	☎0791-43-7501
㊲淡路島	☎0799-82-1073

中国・四国

㉘庄原	☎0824-73-1800
㉙竹原	☎0846-29-0141
㊵光	☎0833-78-1515
㊶湯田	☎083-922-5226
㊷観音寺	☎0875-27-6161
㊸徳島	☎088-625-1255
㊹伊野	☎088-892-1580

東海・北陸

⓳富山	☎076-469-3135
⓴福井	☎0776-36-5793
㉑熱海（本館）	☎0557-83-6111
㉒熱海（別館）	☎0557-83-6111
㉓伊豆高原	☎0557-51-4400
㉔焼津	☎054-627-0661
㉕浜名湖三ケ日	☎053-526-1201
㉖知多美浜	☎0569-87-1511
㉗恵那	☎0573-26-4600
㉘岐阜羽島	☎058-398-2631
㉙鳥羽	☎0599-25-4101

九州

㊺北九州	☎093-741-1335
㊻柳川	☎0944-72-6295
㊼別府	☎0977-66-1271
㊽日田	☎0973-24-0811
㊾阿蘇	☎0967-22-1122
㊿日南	☎0987-22-5171

かんぽの宿のご予約方法

［お電話によるご予約］
ご利用日の６か月前の月の初日から、各かんぽの宿で直接お受けいたします。
※月の初日のご予約に限り、受付時間を午前8時30分からとさせていただきます。

［インターネットによるご予約］
ご利用日の6か月前の月の初日からご予約いただけます。

ご予約はこちらから　かんぽの宿　検索

歩いてポイント貯めると オリジナルクオカード がもらえる！

ウォーキングマイレージ 健康ウォーク

「でんせつ健歩」にご参加ください。

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!

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

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)

商品ゲット!

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。

新規で登録された方に
健保オリジナル
マフラータオル
プレゼント!!

1000 歩で 1 ポイント。1 日最大 10 ポイント。(10,000 歩)

〈注〉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。

肥満の予防と解消、筋肉強化などなど ウォーキングにはメリットがいっぱい

脳

全身の血流がよくなり、多くの酸素が脳へ行き渡ることで脳細胞が活性化され、脳血管障害、認知症などの防止にも役立つ。

心肺機能

一定のリズムによる呼吸で、心臓や肺などの呼吸器系の組織が活性化し、心肺機能が向上する。

血　管

血液の循環がよくなることで酸素が全身に供給される。さらに、毛細血管が活発に働き、血液がサラサラになり、血管の老化を防いだり、体脂肪を燃焼させ、肥満を予防する。

足　腰

足腰の筋肉が強化され、骨にも適度な負荷が加わり骨粗しょう症を予防する。また、腰痛にも効果がある。

血　液

血管の内壁に付着しているコレステロールを運び出してくれる善玉(HDL)コレステロールが増加し、血液の酸素運搬能力が向上する。

胃　腸

足の裏には内臓の諸器官とつながるツボがあり、そこが刺激されることで胃腸の調子もよくなる。

上半身

よい姿勢で歩くことにより、上半身や背骨を支える筋肉が鍛えられ、体幹が強くなる。

生体リズム

自律神経のひとつである交感神経が刺激されて生体機能のバランスがよくなり、不眠やストレスを解消する。

算定基礎届等 事務担当者講習会・保健指導セミナーを開催しました

去る６月13日に事業所の事務担当者の方々46社53名の出席を得て、事務担当者講習会及び保健指導セミナーを開催いたしました。

事務担当者講習会

本年度は算定基礎届を中心に説明を行いましたが「大変役に立った」という嬉しいお声をいただきました。今後１年に１度、法律改正なども含め、健康保険に関する講習会を開催していきたいと思っております。次回もたくさんの方のご出席をお待ちしております！

保健指導セミナー

後半では、ＶＤＴ作業（パソコンなどの表示機器を使う作業）によって起こる目の疲れや首、肩のこりなどを改善する実技を取り入れたセミナーを行いました。

前半の講習で疲れた目や身体の疲労を楽しく取り除き、スッキリしていただきました。

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。

リニューアル予定 ホームページをご利用ください！

http://www.denkenpo.or.jp/

当組合ではホームページを開設し、皆さまに様々なお知らせやご案内を行っていますが、より見やすく、使いやすいものにするため、スマートフォンにも対応できるよう、この秋リニューアルを予定しています。今後も皆さまの健康に役立つ情報を提供してまいります！ぜひともこれらの情報を上手く利用され、皆さまの健康づくりにご活用ください。

大阪電設健保　検索

高額療養費の自己負担限度額の変更について

医療費の自己負担額が一定の金額を超えた場合に支給される高額療養費のうち、平成30年8月から70歳以上の人の自己負担限度額が変わりました。また、同時に70歳以上の人の介護と医療費の1年間の自己負担限度額も変わりました。70歳未満の人はこれまでと変わりません。

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（標準報酬月額）	変更前（平成30年７月まで）		変更後（平成30年８月以降）	
	外来（個人ごと）	月単位の上限額	外来（個人ごと）	月単位の上限額
83万円以上（現役並みⅢ）	57,600円	80,100円＋（医療費－267,000円）×1%（多数該当44,400円）	252,600円＋（医療費－842,000円）×1%（多数該当140,100円）	
53万円～79万円（現役並みⅡ）			167,400円＋（医療費－558,000円）×1%（多数該当93,000円）	
28万円～50万円（現役並みⅠ）			80,100円＋（医療費－267,000円）×1%（多数該当44,400円）	
26万円以下（一般）	14,000円（年間上限14.4万円）	57,600円（多数該当44,400円）	18,000円（年間上限14.4万円）	57,600円（多数該当44,400円）

※低所得者については据え置きとなります。

所得区分のうち**「現役並みⅠ」**と**「現役並みⅡ」**に該当する人が、医療費の窓口負担を自己負担限度額までとするには、保険証、高齢受給者証と併せて『限度額適用認定証』を窓口で提示することが必要になりました。『限度額適用認定証』を必要とされる人は、「限度額適用認定申請書」を当健康保険組合へ事業所を通じて提出し、証の交付を受けてください。

70歳以上75歳未満の人の高額介護合算療養費の自己負担限度額

医療費と介護保険の自己負担の合計が一定の金額を超えた場合に支給される高額介護合算療養費の自己負担限度額が変わりました。

計算は毎年８月から翌年７月までの１年間の合計で行われます。

所得区分（標準報酬月額）	平成30年７月まで	平成30年８月から
83万円以上	670,000円	2,120,000円
53万円～79万円		1,410,000円
28万円～50万円		670,000円
26万円以下	560,000円	560,000円

※低所得者については据え置きとなります。

報酬月額の算定の特例が見直されました ～年間平均を用いた随時改定～

被保険者の報酬月額の算定の特例として、定時決定（算定基礎届）や随時改定（月額変更届）の方法等によって報酬月額を算定することが困難または著しく不当なものになる場合に、保険者が算定できることになっています。

平成30年10月より、保険料を負担する人の負担の公平を図る観点から、報酬実態に即した標準報酬月額とするため、随時改定において、一定の要件を満たした場合に年間の月平均額を用いて標準報酬月額を算定できることになりました。

『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、組合総務課保健事業係までお問い合わせください。

公　告

◯事業所所在地変更
- 森電設株式会社
  「大阪市天王寺区」から「大阪府東大阪市」へ変更
  （平成30年2月1日付）
- 協栄電設工業株式会社
  「大阪市西区」から「大阪市中央区」へ変更
  （平成30年1月27日付）
- エフ・テクノ株式会社
  「大阪府豊中市」から「大阪市北区」へ変更
  （平成30年3月19日付）

◯事業所削除
- 株式会社バトライト　（平成30年4月1日付）
- 青垣コイズミ照明株式会社　（平成30年4月1日付）

◯議員（理事）退任
- 福田　和雄 氏　株式会社クリハラント
  （平成30年4月30日付）

◯議員（理事）就任
- 伊藤　裕章 氏　株式会社クリハラント
  （平成30年5月9日付）

◯議員退任
- 衣斐　孝雄 氏　富士電機産業株式会社
  （平成30年3月31日付）
- 小谷　茂秀 氏　日動電工株式会社
  （平成30年3月31日付）
- 山田　次郎 氏　恒和工業株式会社
  （平成30年3月31日付）
- 坂口　三信 氏　宝永電機株式会社
  （平成30年6月30日付）

◯議員就任
- 衣斐　茂樹 氏　富士電機産業株式会社
  （平成30年5月9日付）
- 中江　良範 氏　日動電工株式会社
  （平成30年5月9日付）
- 吉田　肇 氏　恒和工業株式会社
  （平成30年5月9日付）
- 濵村　英二 氏　宝永電機株式会社
  （平成30年7月11日付）

レンジで
簡単！

ヘルシー
ごはん

秋はきのこや根菜、お米など
おいしい食材がたくさんそろう季節。
ちょっと手間がかかる料理も、
電子レンジを使えばあっという間に完成します。
秋の食材は食物繊維が豊富なので、
腸内環境の改善にも、もってこいです。

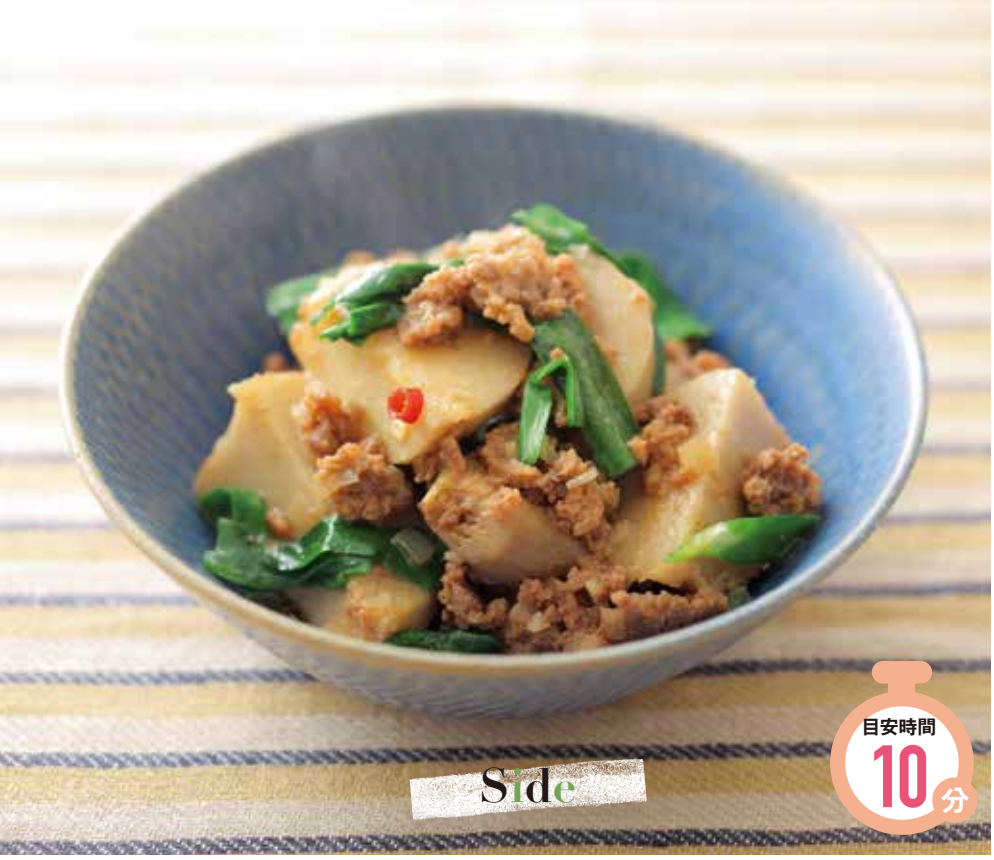
Main Dish

きのこのしゃっきり食感と
ごま油の風味が決め手！

豚肉ときのこのレンジおこわ

ここがヘルシー！

食物繊維たっぷりのきのこが、腸内環境を整えます。βカロテン豊富なにんじんは、油で炒めると吸収率が高まります。また具を炒めるごま油は風味が広がるため、薄味でも満足のいく味わいになります。



ちょっとピリ辛の
ほっこりやさしい煮物

さといもの韓国風そぼろ煮

材料（3人分）

- さといも …… 250g
- 合いびき肉 …… 50g
- A
  - にんにくのみじん切り …… 1/4かけ
  - 長ねぎのみじん切り …… 約4cm
  - 赤唐辛子の輪切り …… 1/4本
  - 水 …… 大さじ3
  - 酒 …… 小さじ2
  - しょうゆ …… 小さじ2
  - ごま油 …… 小さじ1
  - 砂糖 …… 小さじ1
  - コチュジャン …… 小さじ1/2
- にら …… 20g

（1人分／170kcal　塩分0.8g）

作り方

1. さといもは皮をよく洗ってラップに包み、600 Wの電子レンジで４分間加熱。粗熱を取ったら皮をむいて乱切りにする。
2. 電子レンジ加熱対応のコンテナ容器に合いびき肉とAを入れて混ぜる。さといもを加えてさらに混ぜる。
3. ②にふたを少しずらしてのせ、600 Wの電子レンジで約５分間加熱する。
4. ざく切りにしたにらを加え、ふたをして約５分間蒸らして混ぜ合わせる。

レンチンPoint

- おこわも煮物も、加熱後にふたをして蒸らすことで、味をしっかりと浸透させる。
- 熱の伝わりにくいもの、加熱時間が短くてもOKなものに分けて２段階加熱。出来上がりの味わいばかりか、食感や栄養も良い状態がキープできる。
- 電子レンジは外側から内側へ熱が伝わっていくので、ドーナッツ状にするなどして火が通りにくいものは外側におく。

目安時間
50分

豚肉ときのこのレンジおこわ

材料（3人分）

- もち米 …… 1カップ
- 水 …… 180cc
- 豚薄切り肉 …… 50g
- にんじん …… 30g
- えのきたけ …… 1/4パック
- しめじ …… 1/2パック
- ごま油 …… 小さじ1
- A
  - しょうゆ …… 小さじ1
  - 砂糖 …… 小さじ1と1/2
- B
  - 酒 …… 大さじ1
  - しょうゆ …… 小さじ1
  - 塩 …… 小さじ1/5

（1人分／272kcal　塩分0.9g）

作り方

1. もち米を洗って耐熱のボウルに入れ、水を加えて約30分間浸す。
2. 豚肉は小さめの角切り、にんじんは千切りにする。えのきたけは根元を落として半分の長さに切り、しめじは石突きを取って小房に分ける。
3. フライパンにごま油を熱して②を炒め、Aを加えて炒め合わせる。

4. ①にBを加えて混ぜ、ふんわりラップを掛けて、600Wの電子レンジで約７分間加熱する。
5. 一度取り出して③を加えて混ぜ、真ん中を開けるようにドーナッツ状に広げる。再びラップをして電子レンジで約４分加熱し、そのまま５分間蒸らして混ぜ合わせる。

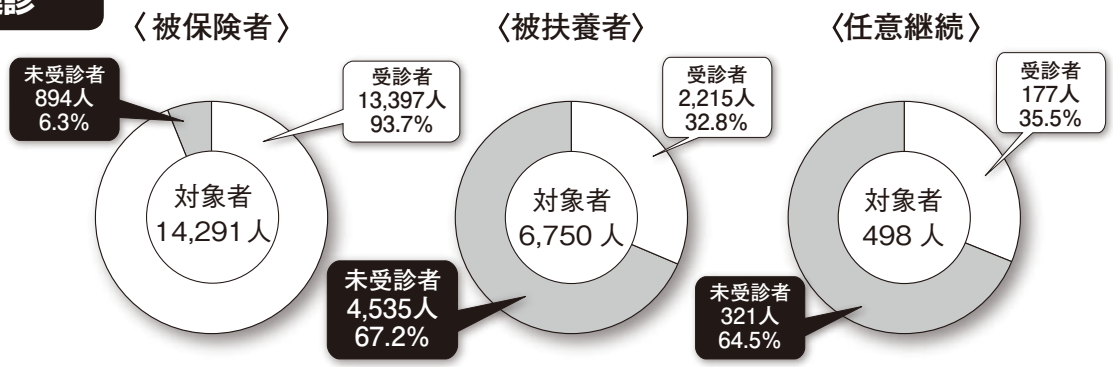
監修・料理制作／岩﨑啓子（管理栄養士・料理研究家）　撮影／矢野宗利

平成 29 年度　特定健診・特定保健指導の実施状況

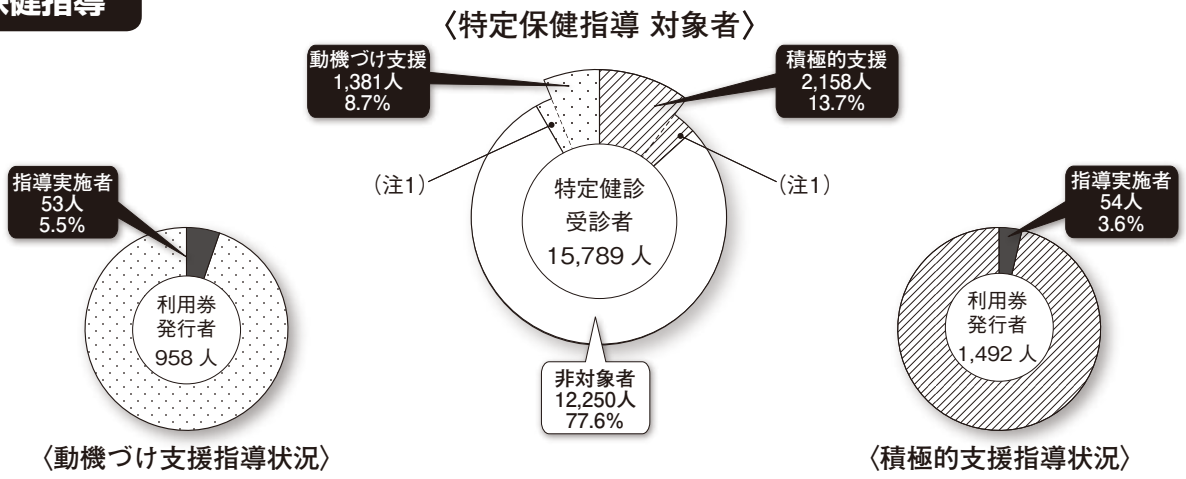
― 健診結果報告　平成30年8月末現在 ―

平成 29 年度の特定健診・特定保健指導の実施状況は下記のような状況となっております。

特定健診



特定保健指導



（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。

～ 今一度、健康の大切さを考えてみてください ～

皆さまの健康を守るための特定健診ですが、被扶養者については67.2%、任意継続については 64.5%と多くの方々が未受診となっています。また、健診の結果から、将来生活習慣病になるリスクのある方に受けていただく特定保健指導についてもほとんどの方が指導を受けておられない状況です。

病気にかかってしまうと治療にお金も時間もかかってしまいますが、生活習慣病は予防することができるのです！忙しくて時間が取れないなどのご事情があるとは思いますが、特定健診・特定保健指導がどのようなものなのか、左記頁にあらためてご紹介していますのでご一読いただき、今一度、健診の意味と健康の大切さを再確認していただき健診を受診していただくようお願いいたします。

～生活習慣病は予防することができます～

特定健診を受けましょう!

今は症状がなくても生活習慣病は静かに進行している場合があります。
そんなわずかな変化を見逃さないよう「特定健診」を受診してください！

特定健診・特定保健指導の仕組みと流れ

「特定健診・特定保健指導」は平成20年4月にスタートし、平成30年度から第3期に入りました。すべての医療保険者に、40歳から74歳までの被保険者および被扶養者への実施が義務付けられています。

生活習慣病の早期発見・予防のための特定健診・特定保健指導

特定健診とは、生活習慣病の予防に向け、その予備群のメタボリックシンドロームを早期に発見・改善するための健診です。40歳から74歳までのすべての人が対象となっています。

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣を改善することで発症の予防が期待できる人に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣の見直しを支援します。これを特定保健指導といいます。

特定健診の内容と特定保健指導までの流れ

特定健診では、腹囲とBMIを測定して内臓脂肪蓄積のリスクを判定します（ア）。また、血糖・脂質・血圧の検査結果と喫煙歴から、追加リスクの個数をチェックします（イ）。

この（ア）（イ）の結果から特定保健指導のレベルを決定します。特定保健指導の対象になった場合は必ず受けてください。

①情報提供　健診結果の通知の際、生活習慣を見直すきっかけとなる情報を提供します。

②動機付け支援　面接指導をして、3ヵ月経過後の実績を評価します。

③積極的支援　面接指導をして、その後、3ヵ月以上にわたり継続的支援を実施し、その実績を評価します。

被扶養者（40～74歳）の方には無料で受けられる受診券をお送りしています

5月下旬に「特定健診受診券」をご自宅に送付いたしました。

まだ受診されていない方は、この機会を無駄にせずお早めに受診してください。

ご家族みんなで健康づくりに取り組みましょう。

（受診券有効期限　平成31年3月末）

●特定健診と特定保健指導の流れ

特定健診

（ア）腹囲とBMIを測定して内臓脂肪蓄積のリスクを判定

- 腹囲　男性85cm以上／女性90cm以上　→　タイプ1
- 腹囲　男性85cm未満／女性90cm未満でBMI*が25以上　→　タイプ2

※いずれにも該当しなければ情報提供

＊BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

（イ）次の追加リスクに該当する個数をカウント

- 血糖　空腹時血糖*100mg/dℓ以上またはHbA1c 5.6%（NGSP値）以上
- 脂質　中性脂肪150mg/dℓ以上またはHDLコレステロール40mg/dℓ未満
- 血圧　収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上
- 喫煙歴　血糖・脂質・血圧リスクが1つでもある場合にリスクとして追加

＊平成30年4月1日以降の健診では、やむを得ない場合は随時血糖を用いる。

特定保健指導

（イ）の追加リスクが

タイプ1 タイプ2 0個	▶ ①情報提供	タイプ1 1個 タイプ2 1～2個	▶ ②動機付け支援	タイプ1 2個以上 タイプ2 3個以上	▶ ③積極的支援*

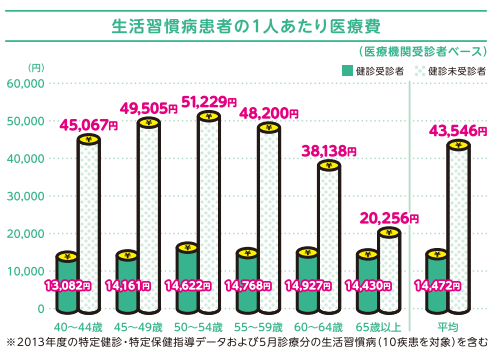
＊65～74歳の方については、積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

健康保険 できることからはじめよう!!

ACTION

健康診断は必ず受けよう!

- 健康診断を受けている人と受けていない人ではその後の医療費に大きな差がでることがわかっています。
- 本人だけでなく家族（被扶養者）も必ず健康診断を受診しましょう。



※2013年度の特定健診・特定保健指導データおよび5月診療分の生活習慣病（10疾患を対象）を含むレセプトデータより（健保連作成）

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

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　谷　善弘