

大阪電設健保

NO. 218

2019. 1



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



主な記事

- ❄️ 新年のごあいさつ
- ❄️ 健康者表彰・保健指導セミナー
健康セミナーを開催しました
- ❄️ 第49回ボウリング大会を開催しました

- ❄️ 健康ウォーク「でんせつ健歩」
にご参加ください
- ❄️ 各種保養施設のご案内
- ❄️ 年に一度は健康診断
がん検診を受けましょう

表紙写真：神奈川県 芦ノ湖と富士山（提供＝アフロ）



↑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



新年のごあいさつ

大阪府電設工業健康保険組合

理事長

寺脇 康祐

あけましておめでとうございます

被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、気持ちも新たに晴れやかな新春をお迎えることとお慶び申し上げます。

昨年を振り返りますと、夏は記録的な猛暑が続き、さらに西日本豪雨および北海道胆振東部地震、台風被害等、自然災害が多発しました。被災された皆さまには、一日も早い復興をお祈りするとともに、心よりお見舞い申し上げます。

また、喜ばしいニュースでは、医学の分野で昨年、京都大学特別教授の本庶佑氏がノーベル生理学・医学賞に輝きました。免疫を抑制するたんぱく質の発見で、がん免疫治療薬「オプジーボ」の開発に貢献した功績によるものです。オプジーボは一部のがん治療への高い有効性が認められていますが、非常に高額な薬価が議論

となつています。今後も医療技術の進歩で高額で有効性の高い医薬品が保険適用となることが考えられますが、健保財政が厳しさを増す中でそれらとどのように向き合い、国としてどう支えていくかを考える必要があるでしょう。

政治に目を向けますと、昨秋より安倍政権が現職3期目に入り、10月には二度にわたって見送られてきた消費税率10%への引き上げを行うとしていきます。増税により「全世代型の社会保障制度」への転換と財政の健全化を同時に行うとしています。健保組合としては、消費税増税を機に高齢者医療制度への公費負担の拡充を行い、過重となつている現役世代の負担を軽減し、高齢者医療費の負担構造改革を早期に実現することを求めています。



今年5月には、平成から新しい元号となります。新しい時代の幕開けとともに皆さまが心身共に健康で、仕事の十分なパフォーマンスを発揮していただけることが健保組合の願いです。そのためには各種の保健事業を実施し、効率的で効果的な健康づくりを進めてまいります。

皆さまにおかれましても、健康に対する意識をさらに高めていただき医療費の適正化にご協力いただけますと幸いです。

最後になりますが、皆さまが健やかな一年を過ごされますようお願い申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。

第49回

ボウリング大会を 開催しました!!



昨年10月12日(金)に、健康保険組合主催のボウリング大会が新大阪のイーグルボウルで開催されました。当日は26事業所、総勢163名の選手が参加され、笑顔とハイタッチが飛び交う中、あと1歩でパーフェクトというスコアもあり大変盛り上がるゲームとなりました。男女とも3ゲーム・トータルピンによる入賞者はつぎのとおりです。



男子優勝 東洋計器(株) 三木 博司 様

仕事の関係でなかなか参加できなかったのですが、開催会場でもあり普段から投げているイーグルボウルが今年末で閉館ということで、今回初めて参加させていただきました。

結果的に普段以上のスコアが出せて優勝することができ、非常に嬉しく思っています。来年以降は会場が変わると思いますが、可能な限り参加させていただきます。

本日は有難うございました。

女子優勝 住電資材加工(株) 津村 須美子 様

優勝するとは思ってもしなかったので大変嬉しいです。日頃ボウリングをする機会がなかなかないので大会に参加しました。

皆さんと和気あいあいとハイタッチをして、とても楽しいゲームでした。

ありがとうございました。

〈敬称略〉

順位	氏名	事業所名	点数 (ピン)
優勝	三木 博司	東 洋 計 器 (株)	760
準優勝	三浦 貴大	(株)ニチフ端子工業	642
第3位	渡邊 裕基	(株)ニチフ端子工業	610
第4位	松元 修士	東 神 電 気 (株)	602
第5位	北村 琢也	(株)立花エレテック	597
第6位	寺本 正美	東 洋 計 器 (株)	547
第7位	古谷 清秀	住 電 資 材 加 工 (株)	533
第8位	大原 悠	泉 州 電 業 (株)	532
第9位	高木 正行	(株)ミライト・テクノロジーズ	531
第10位	北野 翔梧	(株) 阪 電 工	523

〈敬称略〉

順位	氏名	事業所名	点数 (ピン)
優勝	津村須美子	住 電 資 材 加 工 (株)	455
準優勝	乾 亜裕実	(株)立花エレテック	425
第3位	川原 正美	(株)ニチフ端子工業	422
第4位	若林めぐみ	泉 州 電 業 (株)	409
第5位	本田 温望	泉 州 電 業 (株)	387
第6位	松尾 晶	京 阪 電 気 興 業 (株)	384

※新大阪のイーグルボウルは、平成30年12月末日で閉館となりました。
第50回ボウリング大会の開催に向けて、新たな会場の確保に努めてまいります。



健康者表彰・保健指導セミナー・健康セミナーを開催しました



昨年11月7日（水）に健康者表彰並びに保健指導セミナー・健康セミナーが当組合大集会室において行われました。

当日は、日ごろから組合員皆さまの健康管理のお手伝いをお願いしております各事業所の健康管理委員の方々など70名が出席されました。

●健康者表彰

健康意識の高揚を図ることを目的に実施しています健康者表彰は29年目を迎え、平成30年度は組合員23,450名中、1,303名の方々が健康者としてその表彰をお受けになりました。

今後とも健康に留意され、ますますご活躍されることをお祈りいたします。



1年以上
医者にかからなかった人
被保険者 1,000 名
健康優良家庭 33 名
表彰代表者
(株)サンセイテクノス 山本綾子様



3年以上
医者にかからなかった人
被保険者 151 名
健康優良家庭 3 名
表彰代表者
(株)日本電化工業所 石井雅裕様



5年以上
医者にかからなかった人
被保険者 85 名
健康優良家庭 4 名
表彰代表者
川惣電機工業(株) 岩本泰典様



10年以上
医者にかからなかった人
被保険者 26 名
健康優良家庭 1 名
表彰代表者
(株)住友電設 金子英孝様

効果

疲労回復
柔軟性向上
ケガの予防

肩ほぐし① 実施回数 10～15回

①肩を後ろに回して手を伸ばします
②肘を胸の前で握ります
③肘を胸の前で握ります
④肘を胸の前で握ります

肩ほぐし② 実施回数 5～8回

①肩を後ろに回して手を伸ばします
②肘を胸の前で握ります
③肘を胸の前で握ります
④肘を胸の前で握ります

肩

胸 実施回数 3～5回

①手を胸の前で握ります
②肘を胸の前で握ります
③肘を胸の前で握ります
④肘を胸の前で握ります

背中 実施回数 3～5回

①手を胸の前で握ります
②肘を胸の前で握ります
③肘を胸の前で握ります
④肘を胸の前で握ります

注意

- ・呼吸をしながら行います。心地よいと感じるところまで伸ばします。
- ・痛みを感じないところまで行います。伸びている部分を意識します。

●健康セミナー

「機能改善ストレッチ」

～肩こり解消・予防(座位編)～

お仕事の
能率UP!

株式会社ルネサンスによる出席者参加型の健康セミナーが行われました。

いつでもどこでも簡単にできる肩こり解消のストレッチを楽しく笑いが起こるプログラムで紹介していただきました。座ったまま簡単にできるストレッチで、お仕事の合間にもぜひ取り入れていただきたいストレッチです。みなさんも気軽にためしてみてください。





●保健指導セミナー

「症状のない癌をどう見つけるか」

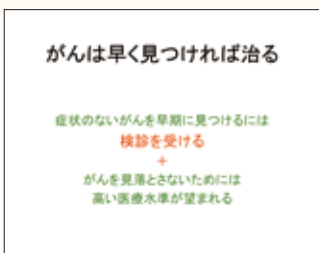
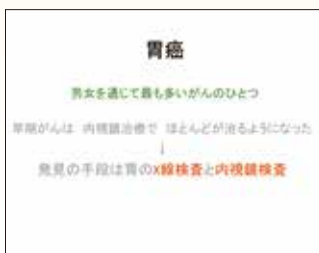
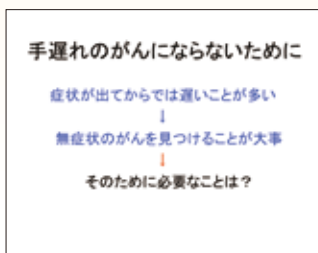
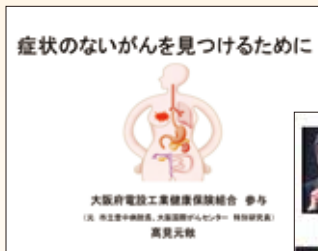
～男性のがん・女性のがん～

当組合参与 ^{たかもとひさ} 高見元敬 大阪大学医学博士

今年度の保健指導セミナーは当組合の参与である高見元敬先生から、「症状のない癌をどう見つけるか」と題し、がんで逝った人たちの具体的な事例を交え、とてもわかりやすくお話をいただきました。

がんは早く見つけば治りますが、症状が出てからでは手遅れになる場合も多く、無症状のがんを見つけるためには「**検診を受けることが大切**」であると教えていただきました。また、検診は受けっぱなしではなく、毎年検査を受けて、以前のデータとの比較が大切であることも述べられました。

男性に多いがんと女性に多いがんについて、それぞれの検診の受け方や、検診結果の活用方法などを再認識させてもらえた有益なセミナーでありました。



年に一度は健康診断・がん検診を受けましょう！

高見先生のお話にもありましたが、手遅れのがんにならないためには、無症状（早期）のがんを見つけること「**検診を受けること**」がとても大切です。これはがんに限ったものではなく、生活習慣病にも言えることです。

生活習慣病はわたしたちの体の中で静かに進行していきます。今は症状が出ていないから大丈夫と思わずに、年に一度は健康診断を受けてご自身の健康管理をしましょう。

各種健康診断の補助金制度があります。
上手に活用され健康管理にお役立てください

健診種別	受給資格	年齢制限	補助金限度額	健診機関
① 短期人間ドック	被保険者 被扶養者	35歳時・40歳以上 (健診受診年度に該当) (年齢に到達する方)	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)
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)	なし	3,000円	
④ 胃部検診	被保険者 被扶養者		2,000円	

補助金支給要件、契約健診機関等、詳しくは当組合ホームページをご参照ください。



過去最悪ペースで流行中

赤ちゃんに障害のおそれが…

風しんの

男性も

予防接種を受けましょう

女性も

子どもも

風しんは妊娠初期の女性がかかると胎児にも感染し、生まれてくる赤ちゃんに障害が残るおそれがあります。妊娠前の女性はもちろん、その家族や職場など周囲の人も予防接種を受けて、赤ちゃんの健やかな未来を守りましょう。

患者の多くは男性です

患者の実に70%は20代以上の成人男性に集中しています。

特にこの世代の男性の場合は風しんの予防接種を受けていない方も多く見受けられます。また、30代から50代の5人に一人は、風しんの免疫がないと言われており、結果として感染を広げてしまう恐れもあります。

風しんは、ウイルスの感染力がインフルエンザの3〜5倍と強力で潜伏期間も2〜3週間と長いことから、かかっているも自覚症状がないまま人と接し、家庭や職場などで妊娠している人にうつしてしまう可能性があります。

風しんはワクチンによって予防可能です！

成人には麻しんの抗体が少ない人も多いので、専門家は混合(MR)ワクチンの接種を勧めています。



混合ワクチンがおすすめ

「混合(MR)ワクチン」

…風しん+麻しん(はしか)

※妊娠中の人、その可能性のある人は予防接種を受けられません。

※受けた後、2カ月は妊娠を避ける必要があります。

自治体によって成人を対象とした風しんの予防接種料金の助成や無料化を行っているところもあります。かかりつけ医やお近くの医療機関、または各市(区)町村にお問い合わせください。

詳しくは

風しん 国立感染症研究所

検索

「先天性風しん症候群」から赤ちゃんを守るために予防接種を妊娠中の女性が風しんにかかってしまうとおなかの赤ちゃんにも感染し、耳や目、心臓などに障害が残る「先天性風しん症候群」という病気になってしまうことがあります。妊娠に気づかないうちに感染しないよう、妊娠前の女性だけでなく、男性も子どももワクチン接種を受けて、社会全体で風しんを予防していくことが必要です。



40歳以上の
被扶養者の
皆さま

特定健診を受診されましたか？



8,000円程度の費用がかかる健診が

無料で受けられます！

40歳以上75歳未満の方が受けられる

特定健診と**特定保健指導**とは？

特定健診は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目して、生活習慣病（糖尿病、高血圧症、脂質異常症）のリスクの有無を調べる健診です。

特定健診の結果から生活習慣病リスクの度合いにより、

「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の3つのグループに分け、

面談や電話・メールなどでそれぞれに応じた支援を行います。特定保健指導の目的は、病気になる前に生活習慣を見直し、より望ましい方向に改善してもらうことにあります。

今年度の初め(5月下旬頃)に健診を無料で受けられる「**受診券**」をご自宅に送付しています。

まだ受診されていない方は、お早目に受診してください。(受診券有効期限 平成31年3月末)

当組合のホームページから実施機関を検索できます。

ホームページアドレス

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

トップページ左側の「特定健診実施機関」をクリックし、画面の説明にしたがい、画面記載のパスワードを入力のうえ検索してください。

パスワード

(ご加入の健康保険組合名) 大阪府電設工業
(保険者番号) 06272272

健診とあわせて
やってみよう

最初はこれだけ！

太らない体質に変わる

4つのコツ

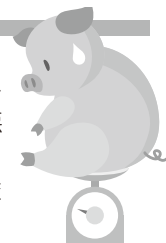
噛む回数を増やす



1日3食、よく噛んでゆっくり食べるようにしましょう。噛む回数を増やすことで満腹を感じられて食べ過ぎを防ぎ、少ない量で満足できるようになります。間食や甘い飲み物は避けること。

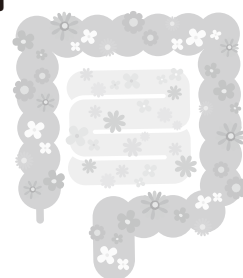
メタボを改善しようと無理なダイエットをすれば、リバウンドして逆に体には悪影響が出てしまいます。

最初はまず太らない体質に変えていきましょう。



腸内環境を改善

腸に善玉菌が多いと太りにくくなるとされています。善玉菌が好む食物繊維の多い野菜中心のメニューにしたり、納豆やヨーグルトなどの発酵食品を増やして、腸内環境を改善しましょう。



舌を薄味に慣れさせる

濃い味に慣れていると、ついご飯の量が増えてしまいます。香辛料やだし、柑橘類など味に変化をつける工夫をしつつ、少しずつ薄味でおいしく感じられるように舌を慣らしていきましょう。



睡眠をしっかりとる

睡眠不足になると、食欲を調整するホルモンのバランスが崩れて食欲が増してしまいます。質の良い睡眠をきちんととることで無駄な食欲を減らして食べ過ぎを防げます。



症状がないからって
本当に大丈夫!?

脂質異常症のココが怖い

自覚症状を感じないのが脂質異常症の特徴の一つ。
しかし、だからといって放置すると、とても怖いんです！

脂質異常症でリスクが高まる病気

脂質異常症

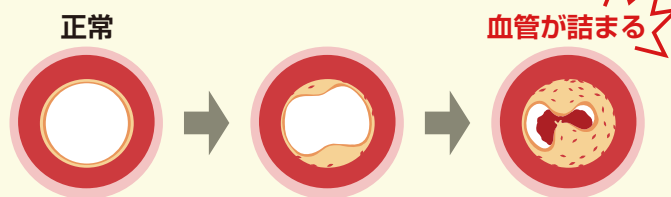
〔診断基準〕 1つ以上当てはまったら…

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

脂質異常症だけでは自覚症状は
まったくありません。
怖いのは放置することで確実に
恐ろしい病気に近づくことです。

動脈硬化が進行！

血管の内側が狭くなることで動脈硬化が
進行し、やがて詰まったり破けたりします。



代表的な病気

- ・脳卒中
- ・心筋梗塞
- ・狭心症
- ・大動脈瘤^{りゅう}

肝臓にダメージ！

肝臓に余分な脂質がたまり炎症が起こります。
肝硬変まで進行すると元に戻せません。



代表的な病気

- ・非アルコール性
脂肪肝炎(NASH)
- ・胆石
- ・肝硬変



動脈硬化が全身の病気を招く 自覚症状がないから怖い

脂質異常症が怖いのは、症状がないままに確実に動脈硬化を進行させることです。脂質が増えることで血管の内側が狭くなり、血管が詰まったり破けたりします。脂質異常症だけではまったく自覚症状がないために、動脈硬化の進行に気が付けないところが恐ろしいと言えるでしょう。

動脈硬化は全身で起こるため、脳や心臓などの重要な器官だけでなく、さまざまな場所が病気を引き起こします。しかも血管すべてが傷んでいる状態ですから、一つの病気だけでなく連鎖的に複数の病気を合併してしまう可能性もあります。

動脈硬化によって起こる病気で代表的なものには脳卒中、心筋梗塞、心臓病などがあります。この他に、腎臓の細い血管がダメージを受けることによる慢性腎不全、足に酸素や栄養が行き渡らなくなることで痛みやしびれが生じる閉塞性動脈硬化症、前触れもなく突然に命を奪う大動脈瘤破裂や大動脈解離などがあります。

脂質異常症が肝臓を壊す お酒を飲まなくても肝硬変に

肝臓はコレステロールの合成・分解などを行う加工工場の役割があります。このため脂質との関係が深く、脂質が多過ぎると肝臓で

の処理が間に合わなくなり、肝臓に処理できない脂肪が蓄積します。これが脂肪肝です。そこに炎症が起こると非アルコール性脂肪肝炎（NASH）を発症します。たとえお酒を一滴も飲まない人であっても、そのままにすれば、やがて肝硬変から肝臓がんになってしまいます。

そのほかにも、胆のうにコレステロールが固まった石ができてしまう胆石や、過剰な中性脂肪の影響で膵臓に炎症が起こる急性膵炎なども脂質異常症が招く怖い病気です。

症状がないからと甘く見ない 年1回の健診を大切に

繰り返しになりますが、脂質異常症が怖いのは、それだけでは症状を自覚できない点です。血圧のように自分で測定することができないため、自分の脂質がどのような状態かをすぐに把握することもできません。

このため、1年に1回の健診を大切な脂質のチェックの機会と考えて、もし異常を指摘されたら必ず医療機関を受診して医師の診断を受けることが大事です。

今は症状がなくても将来の怖い病気を招きますから、甘く見ないことがとても重要です。



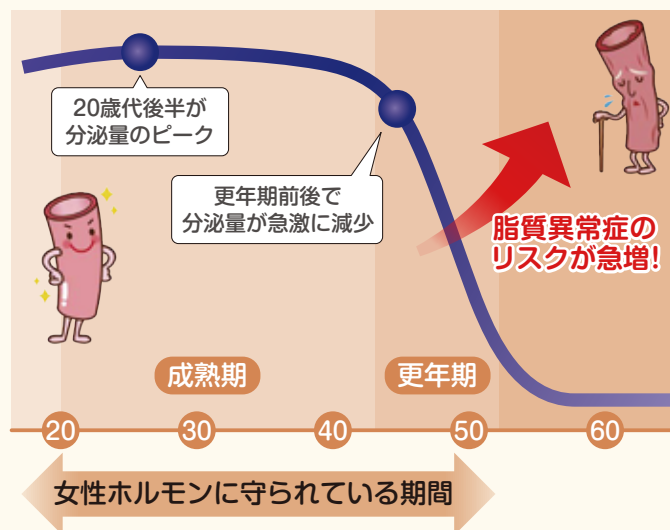
次回は
「今すぐ脂質異常が
改善できる生活の仕方」
を掲載します。

更年期以降は脂質異常症に要注意

女性ホルモンの一つであるエストロゲンには、コレステロールのバランスを保ち、血管の細胞を守る働きがあります。つまり、女性ホルモンは脂質異常症を予防し、動脈硬化から守ってくれるわけです。

しかし、50歳前後の更年期を境に女性ホルモンの分泌は急激に減少してしまいますから、更年期以降は脂質異常症とそれによる動脈硬化の進行に注意が必要です。特に閉経前後は健診で自分の脂質の検査数値に気を配りましょう。

女性ホルモンの分泌量の変化



伊丹空港と周辺で 飛行機の魅力を満喫



伊丹空港 離陸前の様子

年間1500万人の旅客が利用する大阪国際空港（以下伊丹空港）。そのターミナルビルが2020年の全面刷新に先行して2018年4月18日、リニューアルオープンしました。2つの搭乗口をひとつに集約、ワイン醸造所併設のバーや黒門市場のまぐろ店をはじめ関西初、全国初の

出店を含む店舗の大幅入れ替え、展望デッキの拡張などを行い、おしゃれで楽しいターミナルに生まれ変わりました。新装になった空港を見学しがてら、足を延ばし、とっておきの展望スポットを回ってダイナミックで迫力満点の飛行機ウォッチングを楽しんでみませんか？



魅力満載の新・伊丹空港



[タイムスケジュール]

- Start
- ① 阪急蛍池駅 5分
- ② モノレール大阪空港駅 3分
- ③ 空港ターミナル展望デッキ 40分
- ④ 伊丹スカイパーク 5分
- ⑤ スカイランドHARADA 20分
- ⑥ 千里川堤防 20分
- ⑦ 阪急曽根駅 Goal



3分毎に370便が離発着

伊丹空港の面積は311ヘクタールで兵庫県伊丹市と大阪府豊中市、池田市の3市にまたがっています。元々は1936年に大阪飛行場の代替えとして大阪第2飛行場が造られたのが始まり。終戦後に米軍に接収され再び全面返還された時代を挟んで拡張整備が重ねられ、1970年には大阪万博の開催に合わせて3千メートルの滑走路が造られ、ほぼ現在の規模となって名実ともに国際空港として発展しました。しかし1994年の関西国

際空港開港に伴い、国際線はそ

ちらに移管。現在は国内線の基幹空港として、毎日7時から21時まで最大で370便が離着陸しています。平均すると3分に1機の繁忙ぶりで活気があります。

そうした空港の歴史に思いを馳せながら屋上展望デッキ「ラ・ソーラ」から広い飛行場と離着陸をウオッチ。雲の中に消えていく姿を見ていると旅情を掻き立てられることでしょう。



下・横・上から飛行機三昧

次はもつと近くで飛行機が見られる展望スポットに向かいましょう。ターミナルを出て空港の外周を北から西側へぐると回り、しばらく行くと伊丹スカイパークが見えてきます。ここは航空機の騒音を和らげる緩衝緑地として滑走路と平行に造られた広い公園。見通しがよいのでどこからでも飛行機の離着陸を眺めることができ、しかも至近距離で真横からの姿は迫力満点。芝生に座って眺めていると時が経つのを忘れます。遊具も併設さ

れ家族連れにも安心。夏にはベンチでミストシャワーが作動します。

これに隣接する公園がスカイランドHARADA。ここは豊中市が浄水場の屋上を有効利用して芝生とグラウンドを造った多目的運動公園です。トイレも完備。目の前を次々に発着するジャンボ機の巨体はもちろん、着陸機では逆噴射、離陸機ではフルパワー加速の爆音が轟いて臨場感を盛り上げます。

ここからさらに南に下がると

千里川の堤防に出ます。長い滑走路の南の端に位置し、頭のすぐ上を轟音を響かせ砂埃をあげて飛行機が着陸する瞬間を真下から眺められ、圧巻です。

これら空港西側の展望スポットからは、空港の向こうに六甲山や北摂の山並み、大阪市内、生駒山系などが遠望でき、気分も爽快。とりわけ空の色が茜色から藍色に刻々と変わる日暮れ時はロマンティック。さらに闇の中に航空灯火やターミナルの灯が輝く夜景は美しく、格好のデートスポットになっています。

帰路は、最寄りの阪急「曽根」駅まで歩いて約20分。梨高橋を渡って堤防の下に降り、阪神高速を潜り原田小学校の前を経過して狭い道を何度か左折、右折を繰り返した後、商店街を抜けると駅です。便数は少ないですが、バス便もあります。



伊丹空港全景



千里川沿いからの眺め



ロマンチックな空港の夜景





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	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	2施設共通: 利用日の前月10日から受付	組合員 大人・小人 2,000円 一般 (宿泊のみ)

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おりますが、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)」を開設しています。
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 0595-52-5586 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
- ・ダイワロイヤルホテルズ関係
- ・健保連大阪連合会の契約保養所
- ・船員保険保養施設

左記施設についても利用契約をしています。
※13・14頁をご参照ください。

かんぽの宿とも
利用提携しています。
ホームページをご参照ください。



【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。

休暇村

北海道・東北

- ① 支笏湖 ☎0123-25-2201
- ② 岩手網張温泉 ☎019-693-2211
- ③ 陸中宮古 ☎0193-62-9911
- ④ 乳頭温泉郷 ☎0187-46-2244
- ⑤ 気仙沼大島 ☎0226-28-2626
- ⑥ 羽黒 ☎0235-62-4270
- ⑦ 裏磐梯 ☎0241-32-2421

関東・甲信越

- ⑧ 那須 ☎0287-76-2467
- ⑨ 日光湯元 ☎0288-62-2421
- ⑩ 嬬恋鹿沢 ☎0279-98-0511
- ⑪ 奥武蔵 ☎042-978-2888
- ⑫ 館山 ☎0470-29-0211
- ⑬ 妙高 ☎0255-82-3168
- ⑭ 佐渡 ☎0259-78-2095
- ⑮ 乗鞍高原 ☎0263-93-2304

東海・北陸

- ⑯ 南伊豆 ☎0558-62-0535
- ⑰ 富士 ☎0544-54-5200
- ⑱ 伊良湖 ☎0531-35-6411
- ⑲ 茶臼山高原 ☎0536-87-2334
- ⑳ 能登千里浜 ☎0767-22-4121
- ㉑ 越前三国 ☎0776-82-7400

近畿

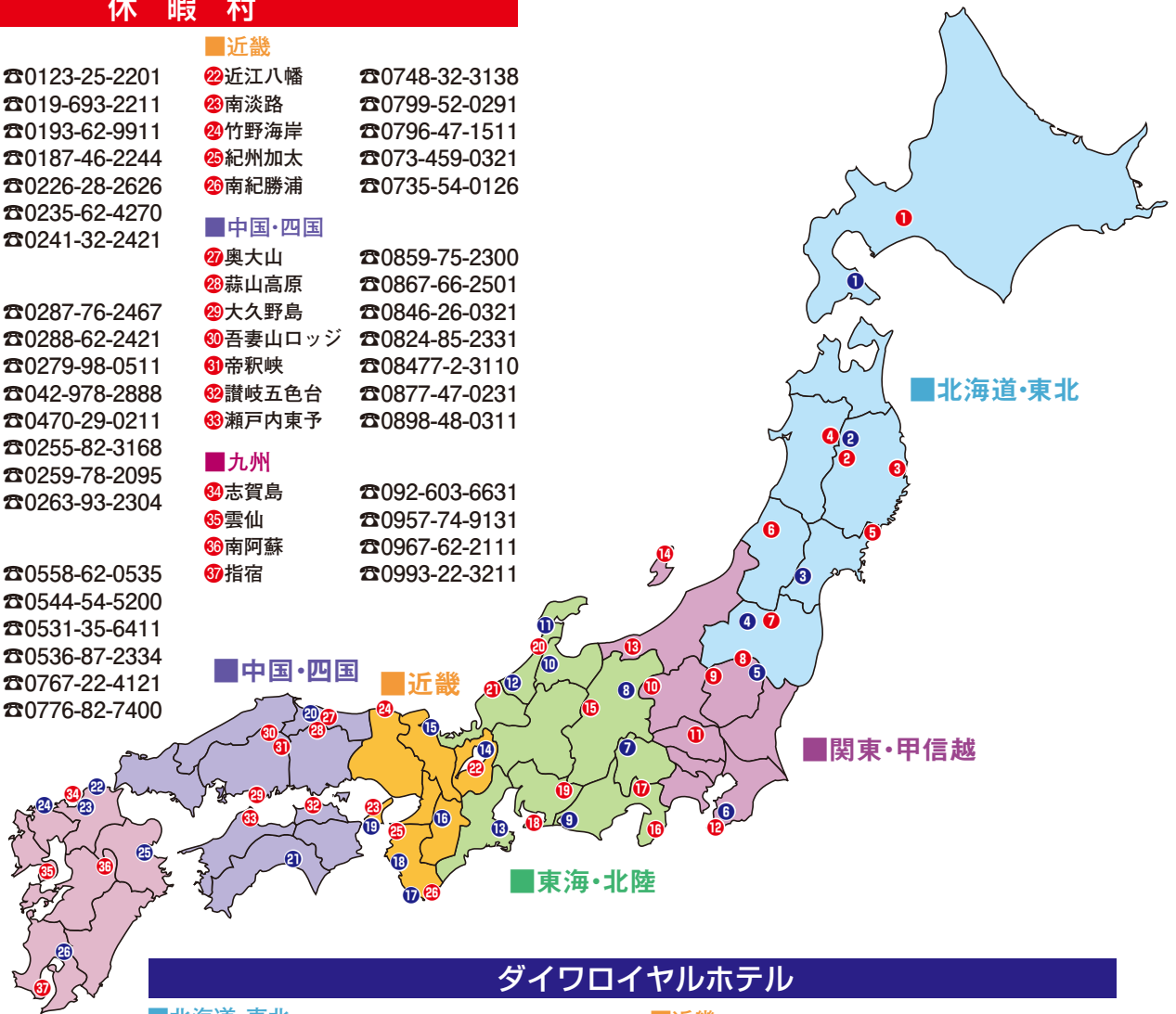
- ㉒ 近江八幡 ☎0748-32-3138
- ㉓ 南淡路 ☎0799-52-0291
- ㉔ 竹野海岸 ☎0796-47-1511
- ㉕ 紀州加太 ☎073-459-0321
- ㉖ 南紀勝浦 ☎0735-54-0126

中国・四国

- ㉗ 奥大山 ☎0859-75-2300
- ㉘ 蒜山高原 ☎0867-66-2501
- ㉙ 大久野島 ☎0846-26-0321
- ㉚ 吾妻山ロッジ ☎0824-85-2331
- ㉛ 帝釈峽 ☎08477-2-3110
- ㉜ 讃岐五色台 ☎0877-47-0231
- ㉝ 瀬戸内東予 ☎0898-48-0311

九州

- ㉞ 志賀島 ☎092-603-6631
- ㉟ 雲仙 ☎0957-74-9131
- ㊱ 南阿蘇 ☎0967-62-2111
- ㊲ 指宿 ☎0993-22-3211



ダイワロイヤルホテル

北海道・東北

- ① Royal Hotel みなみ北海道鹿部
(旧みなみ北海道鹿部ロイヤルホテル) ☎01372-7-3241
- ② Active Resorts 岩手八幡平
(旧八幡平ロイヤルホテル) ☎0195-78-3312
- ③ Active Resorts 宮城蔵王
(旧宮城蔵王ロイヤルホテル) ☎0224-34-3121
- ④ Active Resorts 裏磐梯
(旧裏磐梯ロイヤルホテル) ☎0241-32-3121

関東・甲信越

- ⑤ Royal Hotel 那須
(旧りんどう湖ロイヤルホテル) ☎0287-76-1155
- ⑥ Hotel & Resorts MINAMIBOSO
(旧南房総富浦ロイヤルホテル) ☎0470-33-4488
- ⑦ Royal Hotel ハヶ岳
(旧大泉高原ハヶ岳ロイヤルホテル) ☎0551-38-2911
- ⑧ Royal Hotel 長野
(旧信州松代ロイヤルホテル) ☎026-278-1800

東海・北陸

- ⑨ THE HAMANAKO
(旧浜名湖ロイヤルホテル) ☎053-592-5511
- ⑩ Royal Hotel 富山砺波
(旧砺波ロイヤルホテル) ☎0763-37-2300
- ⑪ Royal Hotel 能登
(旧能登ロイヤルホテル) ☎0767-32-4000
- ⑫ Royal Hotel 山中温泉河鹿荘
(旧山中温泉河鹿荘ロイヤルホテル) ☎0761-78-0017
- ⑬ Hotel & Resorts ISE-SHIMA
(旧伊勢志摩ロイヤルホテル) ☎0599-55-2100

近畿

- ⑭ Hotel & Resorts NAGAHAMA
(旧長浜ロイヤルホテル) ☎0749-65-1200
- ⑮ Hotel & Resorts KYOTO-MIYAZU
(旧天橋立宮津ロイヤルホテル) ☎0772-25-1188
- ⑯ THE KASHIHARA
(旧橋原ロイヤルホテル) ☎0744-28-1511
- ⑰ Hotel & Resorts WAKAYAMA-KUSHIMOTO
(旧串本ロイヤルホテル) ☎0735-62-7730
- ⑱ Hotel & Resorts WAKAYAMA-MINABE
(旧紀州南部ロイヤルホテル) ☎0739-72-5888
- ⑲ Hotel & Resorts MINAMIWAJII
(旧南淡路ロイヤルホテル) ☎0799-52-3811

中国・四国

- ⑳ Royal Hotel 大山
(旧大山ロイヤルホテル) ☎0859-68-2323
- ㉑ Royal Hotel 土佐
(旧土佐ロイヤルホテル) ☎0887-33-4511

九州・沖縄

- ㉒ Active Resorts 福岡八幡
(旧北九州八幡ロイヤルホテル) ☎093-662-1055
- ㉓ Royal Hotel 宗像
(旧玄海ロイヤルホテル) ☎0940-62-1600
- ㉔ Hotel & Resorts SAGA-KARATSU
(旧唐津ロイヤルホテル) ☎0955-72-0115
- ㉕ Hotel & Resorts BEPPUWAN
(旧別府湾ロイヤルホテル) ☎0977-72-9600
- ㉖ Active Resorts 霧島
(旧霧島ロイヤルホテル) ☎0995-57-2111
- ㉗ Royal Hotel 沖縄残波岬
(旧沖縄残波岬ロイヤルホテル) ☎098-958-3838



沖縄



健保連大阪契約保養所

http://www.kenpo.gr.jp/osaka/hoyou/hoyou_top.htm

センポスの宿

<http://www.sempos.or.jp/yado02.html>

	名称・所在地	申込先・URL
健保連大阪契約保養所	ホテル法華クラブ札幌 北海道札幌市中央区北2条西3	TEL 011-221-2141 http://www.hokke.co.jp
	ホテル法華クラブ函館 北海道函館市本町27-1	TEL 0138-52-3121 http://www.hokke.co.jp
	ホテル法華クラブ仙台 宮城県仙台市青葉区本町2-11-30	TEL 022-224-3121 http://www.hokke.co.jp
	アルメントホテル仙台 宮城県仙台市青葉区中央3-4-10	TEL 022-212-6551 http://www.hokke.co.jp
	ホテル法華イン東京日本橋 東京都中央区日本橋小網町4-6	TEL 03-5643-3211 http://www.hokke.co.jp
	ホテル法華クラブ浅草 東京都台東区駒形1-4-7	TEL 03-5806-2311 http://www.hokke.co.jp
	ホテル法華クラブ湘南藤沢 神奈川県藤沢市鶴沼石上1-6-1	TEL 0466-27-6101 http://www.hokke.co.jp
	アルメントイン湘南藤沢 神奈川県藤沢市藤沢110-4	TEL 0466-55-2441 http://www.hokke.co.jp
	ホテル法華クラブ新潟長岡 新潟県長岡市城内町1-3-2	TEL 0258-30-3151 http://www.hokke.co.jp
	ペンション ウィスキージャック 長野県上水内郡飯綱町大字川上2755-1603	TEL 026-253-6722 https://www.facebook.com/Pension-Whiskey-Jack-572318602846523/
	白馬アルプスホテル 長野県北安曇郡小谷村白馬乗鞍高原	TEL 0261-82-2811 http://www.hakuba-alps.co.jp
	クアハウス 石橋旅館 静岡県下田市蓮台寺185-1	TEL 0558-22-2222 http://www.kur-ishibashi.com/
	リゾートヒルズ 豊浜蒼空の風 三重県鳥羽市相違町1471	TEL 0599-33-6000 http://www.toyohama.co.jp
	ホテル法華クラブ京都 京都府京都市下京区京都駅烏丸中央口正面	TEL 075-361-1251 http://www.hokke.co.jp
	アルメントホテル京都 京都府京都市南区東九条西岩本町26-1	TEL 075-681-2301 http://www.hokke.co.jp
	ホテル法華クラブ大阪 大阪府大阪市北区兎我野町12-19	TEL 06-6313-3171 http://www.hokke.co.jp
	龍宮館 大阪府泉南郡岬町淡輪838-8	TEL 072-494-3011 http://ryugukan.sakura.ne.jp
	赤松院 和歌山県伊都郡高野町高野山571	TEL 0736-56-2734 http://www.sekishoin.jp/
	大明王院 和歌山県伊都郡高野町高野山482	TEL 0736-56-2521
	和歌山加太温泉 加太海月 (旧吾妻屋シーサイドホテル) 和歌山県和歌山市加太1905番地	TEL 073-459-0015 http://www.azumaya-seaside.com
	双子島荘 和歌山県和歌山市雑賀崎599番地	TEL 073-444-1145 http://www.futagojimasou.com/
	南紀すさみ温泉 ホテルベルヴェデーレ 和歌山県西牟婁郡すさみ町周参見4857-3	TEL 0739-55-3630 http://www.ikoi-w.com
	南紀勝浦温泉かつら御苑 和歌山県東牟婁郡那智勝浦町北浜海岸	TEL 0735-52-0333 http://www.katuuragyoen.co.jp/
	南紀太地温泉 花いろどりの宿 花游 和歌山県東牟婁郡太地町くじら浜公園	TEL 0735-59-3060 http://www.hana-kayuu.com
	花屋旅館 鳥取県岩美郡岩美町岩井546	TEL 0857-72-1431 http://www.hanayaryokan.com
	出雲神々 縁結びの宿 紺家 島根県松江市玉湯町玉造1246	TEL 0852-62-0311 http://www.yutei-konya.jp/
	ホテル法華クラブ広島 広島県広島市中区中町7-7	TEL 082-248-3371 http://www.hokke.co.jp
	ホテル法華クラブ福岡 福岡県福岡市博多区住吉3-1-90	TEL 092-271-3171 http://www.hokke.co.jp
	ホテル法華クラブ熊本 熊本県熊本市中央区通町20-1	TEL 096-322-5001 http://www.hokke.co.jp
	ホテル法華クラブ大分 大分県大分市都町2-1-1	TEL 097-532-1121 http://www.hokke.co.jp
	ホテル法華クラブ鹿児島 鹿児島県鹿児島市加治屋町13-6	TEL 099-223-0551 http://www.hokke.co.jp
	ホテル法華クラブ那覇新都心 沖縄県那覇市おもろまち4-3-8	TEL 098-860-6611 http://www.hokke.co.jp
	アルメントホテル那覇県庁前 沖縄県那覇市久茂地1-3-5	TEL 098-866-3811 http://www.hokke.co.jp
センポスの宿	鳴子やすらぎ荘 宮城県大崎市鳴子温泉字星沼18-2	TEL 0229-87-2121 http://www.sempos.or.jp/naruko/
	サンポートみさき 神奈川県三浦市三崎5-3806	TEL 046-882-2900 http://www.sempos.or.jp/misaki/
	箱根嶺南荘 神奈川県足柄下郡箱根町大平台442-1	TEL 0460-82-2898 http://www.sempos.or.jp/hakone/
	やいづマリンパレス 静岡県焼津市本町1-6-3	TEL 054-629-1011 http://www.sempos.or.jp/yaizu/

契約利用料金等については直接施設へお尋ねください。

～被扶養者の認定事務の取り扱いについて～

平成 30 年 10 月 1 日より、家族の方を被扶養者とする届出の認定事務の取り扱いが変わりました。被扶養者認定の届出には、「健康保険被扶養者(異動)届」に、その方の身分関係(続柄)や生計維持関係、収入状況等を確認する書類を添付していただくことになっております。

添付書類は以下のとおりとなりますので、届出の際は状況に応じた必要書類を添付していただきますようお願いいたします。

【必要な添付書類】 下記以外にも必要に応じて書類を提出していただくことがあります。

身分 確認 関係	同居	「住民票」……世帯全員で続柄の省略がないもので、提出日から90日以内に発行されたもの ※同居であっても世帯を別にしている場合は双方の住民票と戸籍謄本(抄本)が必要
	別居	「戸籍謄本または戸籍抄本」

■上記書類は、「被扶養者(異動)届」に認定対象者のマイナンバーが記載されており、かつ、認定対象者の続柄を上記書類により事業主が確認し『続柄確認済』と明記されている場合には省略することができます。

■「新生児」については、上記書類の添付ができない場合で、医療機関等から被保険者証の提示を求められている等の理由により速やかに被保険者証の交付が必要な場合は、届出時に添付を省略することができます。この場合、認定後に住民票と「マイナンバー届出書」の提出が必要となります。

仕 居 の 確 認	振込による仕送り	「預金通帳等の写し」または「銀行等の送金明細書等の写し」 (いずれも振込者、振込先双方が明確なもの)
	郵送による仕送り	「現金書留控えの写し」
	※被保険者等による申し立てのみでは認定できません。	

■認定対象者が学生および16歳未満の場合は仕送り等の確認書類は不要です。

生 計 維 持 関 係 の 確 認 (収 入 状 況 等)	① 16歳以上の方	「健康保険被扶養者現況届」
	② 給与収入がある方	給与明細書の写し(直近3カ月分)
	③ 退職した方	雇用保険被保険者離職票の写し (雇用保険未加入の場合は退職証明書および雇用保険未加入であったことを確認できる書類が必要です)
	④ 雇用保険の失業給付受給中または終了した方	雇用保険受給資格者証の写し
	⑤ 公的年金を受給中の方(障害・遺族年金を含む)	年金受給額が確認できる直近の改定通知書または振込通知書の写し(受給者氏名の確認できる面の写しも必要)
	⑥ 自営業・不動産収入等がある方	直近の確定申告書の写し(収支内訳書等一式の写し)
	⑦ 上記②～⑥に加えて他に収入がある方	②～⑥の確認書類および課税(非課税)証明書
	⑧ 上記②～⑥に該当しない方(無職無収入の方)	課税(非課税)証明書
	⑨ 16歳以上の学生(高校生含む)	在学証明書または学生証の写し(有効期限の確認できる面の写しも必要)および課税(非課税)証明書

■上記③で、離職票を交付されている場合であって、失業給付金の申請手続きをされない場合は、「離職票-1」、「離職票-2」の原本を提出してください。

■上記⑧は、16歳未満の子で無収入の場合は添付書類は不要です。

■上記⑨は、「被扶養者(異動)届」にマイナンバーが記載されている場合は、課税(非課税)証明書の添付を省略することができます。

■上記①～⑨以外に、事由発生日の確認書類(婚姻日の確認できる書類等)が必要な場合があります。

レンジで
簡単！



ヘルシー
ごはん

寒い時期には体を温める効果のある、
牛肉や根菜をたっぷりと料理に使いましょう。

特に食物繊維の豊富な根菜は
腸内環境を整え免疫力アップにつながり、
風邪の予防なども期待できます。

Main Dish

❖ えびのプリプリ感が際立つ、
口当たりが優しい蒸し物 ❖

えびと山いもの和風テリヌ

ここがヘルシー！

ビタミンやミネラル類が豊富な山い
もは、消化促進、高血圧の予防など
が期待できます。さらにネバネバ成
分には疲労回復、糖質の吸収の緩
和、腸内環境を整える効果もあり、
乾燥の季節に気になる肌荒れ改善、
風邪の予防にも効果を発揮します。

材料(2人分)	牛切り落とし肉	50g
	ごぼう	60g
	こんにゃく	1/2枚
	実山椒の佃煮*	小さじ1
	A	
	酒	大さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	ごま油	小さじ1
	(1人分/104kcal 塩分1.1g)	

*実山椒がなければ、粉山椒、七味唐辛子各少々でもOK。

- 作り方
- ①こんにゃくは表面に斜めの切り目を入れて薄く切り、コンテナ容器に水1/2カップ(分量外)とともに入れる。容器のふたをずらしてのせ、600Wの電子レンジで約3分間加熱し、水気を切る。
 - ②牛肉は食べやすい大きさに切り、ごぼうはさがきにして水にさらし、水気を切る。
 - ③コンテナ容器にAを入れて混ぜ、実山椒の佃煮、①②を加えてさらに混ぜる。
 - ④③にふたをずらしてのせ、600Wの電子レンジで約4分間加熱。その後、ふたをして約3分間蒸らし、混ぜ合わせる。

目安時間
20分

えびと山いもの
和風テリーヌ

材料(2人×2回分)	えび(殻をむいたもの)	100g
	しいたけ	2枚
	三つ葉	20g
	片栗粉	小さじ2
	山いも	200g
	A	
	生クリーム	大さじ2
	卵白	1個
	みりん	小さじ2
	塩	小さじ1/5
	(1人分/122kcal 塩分0.8g)	

- 作り方
- ①えびは背ワタを取り、粗く刻む。しいたけは軸を取って半分に切って薄切りにし、三つ葉は根元を落として2cmほどの長さに切る。
 - ②①をボウルに入れ、片栗粉を混ぜ合わせる。
 - ③山いもをすりおろしてAを混ぜ、②を混ぜ合わせる。



- 作り方
- ④油を薄く塗ったコンテナ容器に③を流して表面を平らにし、ふんわりとラップを掛ける。500Wの電子レンジで約7分間加熱し、そのまま冷まして切り分ける。

山椒の風味が広がる 味わい深い一品 牛肉とごぼうの時雨煮



Side

目安時間
15分



レンチンPoint

- テリーヌの生地は平らに均等に流し、加熱ムラをなくす。
- テリーヌは熱が加わると膨らむので、ラップはふんわり掛けてつぶれないようにする。
- こんにゃくはレンジで下加熱して、熱を通すと同時に臭みを消す。
- 煮物は加熱後にふたをして蒸らし、味を浸透させる。

歩いてポイント貯めると

オリジナル
クオカード

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。



がもらえる!

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

クリック

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)

歩数〇〇〇
体重〇〇
血圧〇〇

**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。

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。



アイススケート場割引券のご案内

下記2施設の割引券を斡旋いたします。
運動不足となりがちなこの季節、ウィンタースポーツを楽しみながら
体力アップを目指しませんか?
割引券ご希望の方は事業所の担当者を通じてお申込ください。

●大阪府立臨海スポーツセンターアイススケート場

所在地／大阪府高石市高師浜丁6-1
アクセス／南海本線 羽衣駅で高師浜線に乗り換え
高師浜線 高師浜駅下車 200メートル
利用期間／平成30年12月1日～平成31年3月31日まで
利用方法／利用者が割引券を窓口へ提出して料金を支払う方法
※割引券はスケートをする方1人1枚必要

●ひらかたパーク

所在地／大阪府枚方市枚方公園町1-1
アクセス／京阪電車 枚方公園駅下車 350メートル
利用期間／平成30年12月1日～平成31年3月3日まで
利用方法／利用者が割引券を窓口へ提出して料金を支払う方法
※割引券1枚で5名まで利用可能

利用料金

種 別	一般料金	割引料金
大人(高校生以上)	1,830円	1,100円
小人(4歳～中学生)	1,390円	800円

※貸靴代含む(靴を持ち込む場合も同額)
※3歳以下の方がスケートをする場合は貸靴料金(500円)のみ必要
※観覧のみの入場料は130円(3歳以下無料)で利用券の提示は必要ありません。

利用料金 入場 + ウィンターカーニバル

種 別	一般料金	割引料金
大人(中学生以上)	2,000円	1,800円
小人(2歳～小学生)	1,200円	1,100円

※貸靴料金は別途600円必要
※他の割引等との併用はできません。
※入園料金などの割引はできません。

健康宣言

当組合では、第2期データヘルス計画での事業主との連携(コラボヘルス)事業として「健康宣言」に取り組んでいます。「健康宣言」に参加されました事業所は以下のとおりです。(※記号順に掲載)

記号	事業所名
6	音羽電機工業株式会社
19	株式会社三興社
50	大阪府電設工業健康保険組合

記号	事業所名
145	株式会社日本電機研究所
172	光洋電機工業株式会社
349	N I Pエンジニアリング株式会社



公 告

○事業所所在地変更

北陽電機株式会社
「大阪市中央区」から
「大阪市西区」へ変更
(平成30年10月1日付)

平成30年度

健康保険組合全国大会が開催されました

STOP 現役世代の負担増！ 改革の先送りは許さない

去る10月23日、東京国際フォーラム（東京都千代田区）で平成30年度健康保険組合全国大会が開催され、全国約1400の健保組合の関係者ら約4000名が集まりました。

「STOP 現役世代の負担増！ 改革の先送りは許さない」をタイトルにした今大会では、「事業主・加入者と連携し「健康」「安心」そして皆保険を守り抜く」をサブタイトルとし、改革を求める決議が満場一致で採択されました。



決議

わが国の国民医療費は、急速な高齢化や医療の高度化等により増加の一途を辿っている。特に高齢者の医療費は全体の約6割を占め、これを支える現役世代の負担は際限無く増えている状況にある。健保連の推計では、全ての団塊の世代が後期高齢者となる2025年度には、国民医療費は58兆円に増加し、支える側も生産年齢人口の減少により被保険者1人当たりの年間保険料は2017年度に比べ約17万円も増加する。現状、すでに現役世代の負担は限界に達しており、今後、これをさらに大きく超えることが確実である。

これまで、国民皆保険制度の中核を担ってきた我々健康保険組合は、高齢者医療制度への過重な費用負担により、長年に渡り厳しい財政運営を強いられてきた。その重すぎる負担に止むなく解散を選択せざるを得ないなど、今まさに自らの存立さえ危うい存亡の危機にある。このままでは支える側と支えられる側が共に倒れ、国民生活の安心の基盤である「皆保険制度」の崩壊が現実のものとなる。

制度の持続性を高め、国民の安心を確保するためには、来年10月の消費税率引き上げ等により財源を確保し、現役世代に偏った負担の不均衡を是正する「高齢者医療費の負担構造改革」を断行しなければならない。少なくとも、拠出金負担に50%の上限を設け、50%を超える部分は国庫負担として、現役世代の負担に一定の歯止めをかけるべきである。

同時に、高齢者の患者負担を2割とするなど、高齢者にも応分の負担を求めるとともに、「生涯現役」「高齢者の就労機会の増」等、社会保障という御輿の担ぎ手である支える側を増やすことによって、公平な負担による「全世代型の社会保障制度」の実現を目指すことが必要である。

もはや一刻の猶予もない。国はこつた現状と皆保険制度の価値を十二分に認識し、改革に向けて早急に踏み出すべきである。

我々健康保険組合は、これまで自主・自立の精神のもと、労使と一体となって、加入者の実態に沿ったきめ細かい健康保持・増進、疾病予防などの効果的・効率的な保健事業を展開してきた。これからも優れた保険者機能を発揮して、データヘルスや健康経営などに取り組み、従業員とその家族3000万人の健康と安心を守るとともに、健康寿命の延伸にも貢献して健康な高齢者を増やし、支えられる側から支える側への転換を図ること等、持続性ある制度の確立に向けて取り組み、わが国の宝である皆保険制度を守り抜く決意である。

改革の先送りは許さない。ここに我々健康保険組合の決意と覚悟を示し、次の事項の実現を期し組織の総意をもって決議する。

- 一、拠出金負担に50%の上限、現役世代の負担に歯止めを
- 一、高齢者の2割負担など負担構造改革の早期実現
- 一、実効ある医療費適正化対策の確実な実施
- 一、保健事業の推進による健康寿命延伸と社会保障の支え手の確保を

平成30年10月23日

STOP 現役世代の負担増！ 改革の先送りは許さない
—事業主・加入者と連携し「健康」「安心」そして皆保険を守り抜く—

平成30年度健康保険組合全国大会

健康保険 できることから始めよう!!

ACTION

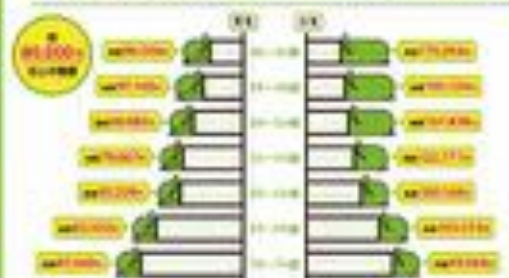


食生活を見直そう!

メタボリック症候群の人の医療費が、そうでない人よりも年8万~12万円多くかかっていることが分かっています。

メタボにならない食生活の意識で、医療費もダイエットしましょう。

メタボリック症候群と食生活改善の平均医療費の差額



※年齢別医療費は、大阪府の医療費データに基づき算出。医療費は、年齢別医療費の平均値を示す。医療費は、年齢別医療費の平均値を示す。

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、あしのため。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