

大阪電設健保

NO. 220

2019.10



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

健康管理のため
年に一度健診を
受けましょう



表紙写真：京都府 紅葉の瑠璃光院（提供 = アマナ）

主な記事

- ✿ 平成30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
- ✿ あはき療養費の申請方法が変わります

- ✿ 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



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(2018)年度 決算のお知らせ

経常収支は6年連続黒字決算 皆さまを支えつつ 財政の健全化に努めます

大阪府電設工業健康保険組合の平成30年度決算が、去る7月16日開催の第125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30年度の決算は、収入139億2,390万円に対し、支出120億1,517万円、経常収支で12億1,851万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、保険料収入の増加により黒字となったものの、団塊世代の高齢化が進んでおり、健保組合の義務的経費（法定給付費＋納付金）に占める納付金の割合は年々増加し、健保組合の財政を大きく圧迫しております。

健保組合を取巻く状況は依然として厳しい状況に変わりはありませんが、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第2期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。



組合現況(2019年3月末現在)

- ◎被保険者数 23,661人 (男性18,459人、女性5,202人)
- ◎平均標準報酬月額 368,370円
(男性402,985円、女性241,405円)
- ◎総標準賞与額(年間合計) 32,723,870千円
- ◎平均年齢 43.23歳 (男性44.40歳、女性39.07歳)

- ◎被扶養者数 21,851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 19,332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 30 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、平均標準報酬月額増により前年度比2.8%増となりました。

POINT② 増加傾向が続く保険給付費

新たな高額薬剤の保険適用や医療技術の高度化等により前年度比3.0%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

高齢者社会を支えるため、義務的経費となっている高齢者医療への納付金等は、保険料収入の37.4%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	12,932,968	545,419
国 庫 負 担 金	4,650	196
調 整 保 険 料	178,039	7,508
繰 越 金	500,000	21,086
国 庫 補 助 金 収 入	2,783	117
特 定 健 康 診 査 等 事 業	16,888	712
財 政 調 整 事 業 交 付 金	196,578	8,290
雑 収 入 等	91,995	3,881
合 計	13,923,901	587,209
経常収入合計	13,048,918	550,309

支 出 (千円)		被保険者1人 当たり額(円)
事 務 費	205,125	8,651
● 保 険 給 付 費	6,415,323	270,552
〔 法 定 給 付 費 〕	6,414,673	270,525
〔 付 加 給 付 費 〕	650	27
● 納 付 金	4,840,149	204,122
〔 前 期 高 齢 者 納 付 金 〕	2,059,356	86,849
〔 後 期 高 齢 者 支 援 金 〕	2,748,726	115,921
〔 その他(退職者給付拠出金等) 〕	32,067	1,352
保 健 事 業 費	348,449	14,695
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	177,406	7,482
営 繕 費	7,203	304
積 立 金	15,000	633
雑 支 出 等	6,520	274
合 計	12,015,175	506,713
経常支出合計	11,830,412	498,921

決 算 残 金	1,908,726 千円
経常収支差引額	1,218,506 千円

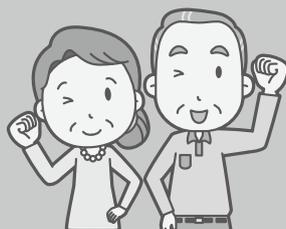
● 決算残金処分

準 備 金	200,000 千円
別 途 積 立 金	1,008,124 千円
財 政 調 整 事 業 繰 越 金	602 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

高齢者の増加により介護納付金が高水準で推移しています。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る見込みです。



収 入 (千円)		被保険者1人 当たり額(円)※
保 険 料	1,332,704	100,559
繰 越 金	106,259	8,018
国 庫 補 助 金 収 入	17,967	1,355
雑 収 入	27	2
合 計	1,456,957	109,934

支 出 (千円)		被保険者1人 当たり額(円)※
介 護 納 付 金	1,357,354	102,419
還 付 金	80	6
合 計	1,357,434	102,425

※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	99,523 千円
---------	-----------

● 決算残金処分

準 備 金	2,114 千円
繰 越 金	97,409 千円

日本の名所の魅力に改めて迫る

日本再発見

伊根の舟屋

京都府伊根町



伊

根 湾の入り江を取り囲むように並び立つ約230軒の舟屋群は、

全国でも類を見ない歴史的景観として重要な伝統的建造物群保存地区に選出されている。漁業の盛んなこの町では、昔は木造船を使用しており、海水によって船が腐食しないよう、海から引き揚げ乾燥させる収納庫として舟屋が建てられた。舟屋は基本的に1階が収納庫、2階が居室となる2階建てだが、実際の居住スペースとしては舟屋から通りを挟んで山側に主屋が建ち、住民は主屋と舟屋を行き来しながら生活している。

町内には誰でも利用できる無料の貸自転車を用意されており、手軽に町内を散策できるほか、船による海上タクシーを活用すれば湾を横断することもできる。

海面ぎりぎりに建物が立ち並ぶ風景に、つい荒波や潮の満ち引きで水があふれないものかと心配になるが、そうならないのは伊根湾の立地にある。伊根湾は日本海側には珍しく南側に開き、かつ三方が山に囲まれ風を防ぐ。また、湾の入り口には青島がそびえ、防波堤の役割を果たしているおかげで、潮の干満の差が少なく、年中穏やかな海が広がっている。舟屋の軒先からそのまま釣糸を垂らして釣りをしていたり、洗濯物を干すように海産物の干物がつるされている様子からも、海が存在が当たり前のように生活の一部として溶け込んでいることが分かる。

建物の中いながら、足元で柔らかな

向井酒造

創業約260年を迎える酒蔵。赤米(古代米)から造られた「伊根満開」など、独創的な日本酒は海外の観光客からも人気。





伊根の舟屋

入り江をふさぐように鎮座する「青島」のおかげもあって舟屋の景観は保たれている。中には見学できる舟屋もあり、予約をすればガイドが説明しながら案内してくれる。



経ヶ岬灯台

海拔 140m の断崖に立ち、真っ白な建物と紺碧の海とのコントラストが楽しめる。灯台までの遊歩道は片道約 15 分。周辺には野生のサルが出ることもあるので注意しよう。



浦嶋神社

浦島伝説の舞台とされ、浦嶋子（浦島太郎）を筒川大明神として祭っている神社。絵馬にも浦島太郎が描かれている。



一番近くで
海を眺め、海と暮らす

波が寄せては返し、ちゃぶちゃぶという音が響く。海をのぞけばウニの黒い輪郭や時折魚影も確認できる。海に近い目線だからこそ、歩くほどに新たな発見がある。

幻の薦池大納言

伊根町の薦池地区でしか生産できないとされる小豆「薦池大納言」は、普通の大納言より大粒で味が濃く、お菓子でもしっかりと豆の食感と風味を楽しむことができる。



事務担当者講習会・保健指導セミナーを開催しました

6月13日に事業所の事務担当者の方々56社62名にお集まりいただき、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

今年度は、昨年のアンケートでご希望の多かった「被扶養者の認定について」、基本からさまざまなケースに係る説明が盛りだくさんの講習が行われました。多岐にわたる扶養認定について、短い時間ではありましたが「大変役に立った!」と嬉しいお声もいただきました。ご都合で出席できなかったご担当者の方も、ご希望がございましたら当日の資料を送付させていただきますのでご連絡をお願いいたします。

(担当:業務課 TEL 06-6385-2851)

●保健指導セミナー

(株)ルネサンス

後半では、日ごろから、あらゆる場所で色々なストレスにさらされていると思われる皆さまに、ストレスと上手につき合ってもらえるよう、手軽にできる積極的休息法セミナー「心のリラクゼーション」を行いました。手軽にできる「自律訓練法」を紹介するので、ぜひトライして体の不調を軽減してみてください。



手軽に出来る積極的休息法でストレスと上手につきあえるようになります

心のリラクゼーション

目的 自律神経の働きを調えることで、ストレスが原因で起こりやすい体の不調を軽減します
また、ストレッチにより筋肉の緊張をほぐします

自律神経とは、意思とは関係なく生命の維持機能をコントロールしており「交感神経」と「副交感神経」が対になって活動しています

交感神経 活動・緊張モード (日中の活動)	副交感神経 休息・修復モード (夜間に身体の修復)
交感神経が優位な時 =活動・緊張・ストレス	副交感神経が優位な時 =回復・休養・リラックス

自律訓練法
自己暗示をかけながら心と体の緊張をほぐし、自律神経系のバランスを調えることができます
短時間でリラクゼーション効果を感じることができます

- ・楽な姿勢で座ります
- ・目を閉じましょう

【心の中で言葉を唱えます】

- ① 気持ち(とても)落ちている
- ② 右(左)腕・脚が重たい
- ③ 右(左)腕・脚が温かい
※それぞれ2〜3回繰り返しましょう

自律訓練法を行う際のポイント

- ① ご自身で手や脚に意識を向けます
- ② 重たさや、温かさが感じにくい時は、無理に感じようとしなくて構いません

消去動作

- ① 手の平を握ったり開いたりします
- ② 膝を作り肘も曲げて力を入れ緩めます
- ③ 両肩を耳の方へすくめ緩めます
- ④ 顔全体に力を入れ緩めます
- ⑤ 気持ちよく伸びをして目を開けます

睡眠に近いまどろみ状態になることがあります。途中で止めると頭痛やめまいを起す場合がありますので、消去動作まで実施しましょう
※寝る前に実施する場合は、消去動作を行わずにそのまま眠って頂いても構いません

RENAISSANCE

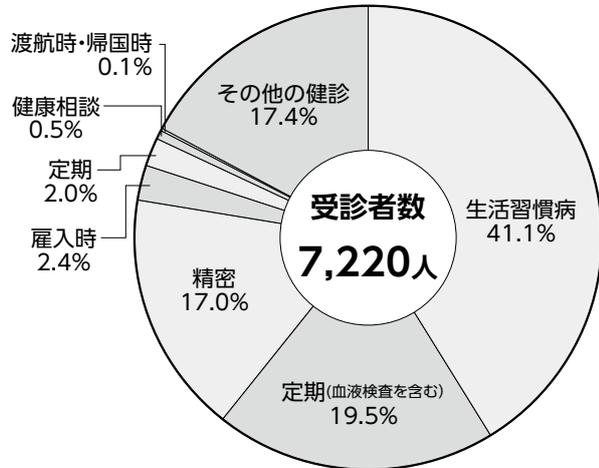
平成
30年度

健康管理室健診状況報告

平成30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〉

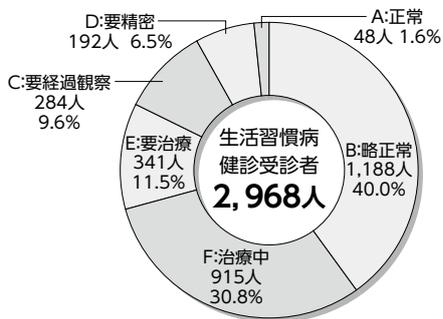
健診種別	受診者数(人)
生活習慣病	2,968
定期(血液検査を含む)	1,411
定期	141
雇入時	173
渡航時・帰国時	7
精密	1,231
健康相談	36
その他の健診	1,253
合計	7,220



〈生活習慣病健診項目別判定結果〉

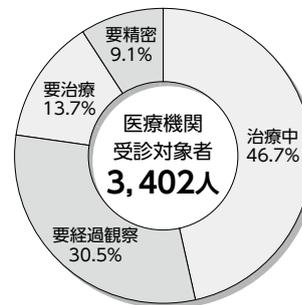
判定記号	医療機関受診対象者(重複項目該当者あり)				合計	B・A 略正常~正常	受診者数		医療機関 受診対象率
	F 治療中	E 要治療	D 要精密	C 要経過観察					
検査項目									
血圧	622	177	0	51	850	2,118	2,968	→	28.6%
心電図	82	3	14	66	165	2,803	2,968	→	5.6%
糖尿	241	45	0	230	516	2,451	2,967	→	17.4%
消化管	21	45	71	1	138	2,148	2,286	→	6.0%
胸部	10	0	56	41	107	2,858	2,965	→	3.6%
貧血	10	2	8	114	134	2,833	2,967	→	4.5%
肝機能	32	18	17	201	268	2,699	2,967	→	9.0%
脂質	366	34	0	145	545	2,422	2,967	→	18.4%
腎機能	204	144	3	185	536	2,431	2,967	→	18.1%
便潜血	0	0	140	3	143	2,697	2,840	→	5.0%
合計	1,588	468	309	1,037	3,402				
%	46.7%	13.7%	9.1%	30.5%	100%				

生活習慣病健診受診者の個人総合判定結果内訳



- 2,968人のうち、正常な方は48人(1.6%)、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1,188人(40.0%)でした。残る1,732人(58.4%)の方が、医療機関受診対象者となります。
- 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45件/138件(32.6%)、②腎機能障害144件/536件(26.9%)、③高血圧177件/850件(20.8%)、④糖尿45件/516件(8.7%)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。

令和元年11月から

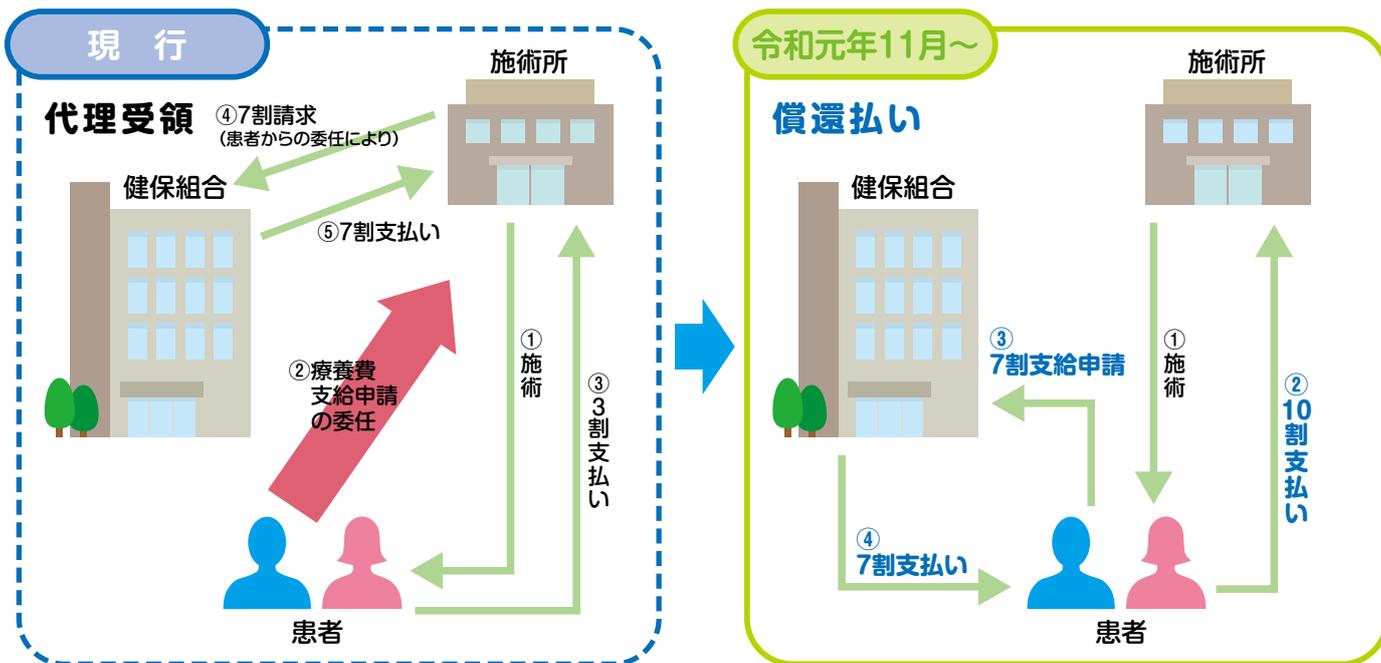
あはき療養費の申請方法が変わります!

※「あはき」…あん摩マッサージ指圧、はり、きゅうのこと

当健保組合では、これまで「あはき」療養費の支給申請につきましては、「代理受領」を認めてまいりましたが、令和元年11月施術分以降につきましては、「償還払い」のみの取扱いとなります。これまで「代理受領」で施術を受けられていた方も、11月施術分以降は全て「償還払い」での取扱いとなりますので特にご注意ください。

この取扱いにつきましては、厚生労働省の通知に基づいて、令和元年7月16日に行われました組合会で議決されました。

組合員の皆さまには、ご理解・ご協力をお願いいたします。



「あはき」を健康保険で受ける条件は以下のとおりです。

1 「あはき」を健康保険で受けるための条件

事前に医師の診察を受けて、「あはき」の施術を受けることに対する、医師の同意書が必要となります。
(長期間にわたる施術の場合は、6ヵ月ごとに同意書が必要)

2 「あはき」を健康保険で受けることができる症状

はり・きゅう

神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症等で、医師による適当な治療手段のないもの。

※医療機関で同じ傷病で診察を受けた場合は、はり、きゅうの施術は健康保険を使えません。

あんま・マッサージ

関節拘縮、筋麻痺等であって、医療上マッサージ等を必要とする場合。

※疲労回復を目的としたものは療養費の支給対象外となります。

3 療養費の支給申請方法

- (1) 施術を受けた際の領収書を月ごとにまとめる。
- (2) 大阪府電設工業健康保険組合のホームページから、施術を受けた内容によって、療養費支給申請書(はり・きゅう用)又は療養費支給申請書(あん摩・マッサージ用)をプリントアウトし、必要事項を記入の上、署名・捺印する。療養費支給申請書の「施術証明欄」に施術者の証明を受ける。
- (3) 領収書、医師の同意書(どちらも原本)を申請書に添えて健康保険組合へ提出する。
※施術報告書交付料が算定されている場合は「施術報告書(写)」, 往療の施術を受けた場合は「往療状況確認表」が必要となります。

—ご不明な点は業務課(TEL06-6385-2851)までお問い合わせください。—

インフルエンザ

ワクチン
接種の

シーズン到来!

インフルエンザの流行シーズンは例年12月から3月ですが、予防に有効なワクチン接種のシーズンは秋から始まります。効果が出るまでに2週間ほどかかりますから、早めに接種を受けることで、自身への感染を防ぐだけでなく、周囲への流行の拡大防止にもつながります。

ワクチン接種以外の秋にできる対策

免疫力をアップさせる

- 朝、太陽の光を浴びて体内時計をリセット
- 十分な休息と睡眠でストレスをためない
- バランスの取れた食事

ウイルスを遠ざける

- まめな手洗い、うがい
- 空気が乾燥してきたら加湿器を利用



インフルエンザの予防は
誰のため?



ワクチン接種が周囲の人への
感染リスクを減らします!

インフルエンザ予防接種の補助金を支給します

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、総務課保健事業係(TEL06-6385-2851)までお問い合わせください。



禁煙を勧めるタイミングは…



禁煙に無関心なとき

本人が無関心なときはまず禁煙に関心を持ってもらうこと。強引に禁煙を勧めず、タイミングを待ちます。

タイミングを待つ

- 健康など個人的な問題を関連付ける
- タバコの危険性を伝える
- 禁煙で得ることを説明する
- 禁煙の妨げになることを話し合う
- 諦めずに繰り返し伝える



環境に変化があったときに禁煙を勧めるチャンス

自分の体や生活が変化すると本人も禁煙を考えます。本人が禁煙を考え始める機会を逃さないで勧めましょう。

- ▶健診の結果が送られてきたとき
- ▶タバコの値段が上がったとき
- ▶せきや息苦しさなど自覚症状を感じたとき
- ▶結婚、出産など家族の生活が変化したとき
- ▶オフィスが禁煙になったとき など

第1回

家族など大事な人に禁煙にチャレンジしてもらったために、禁煙を勧めるテクニックを紹介します。

禁煙してもらおうチャンスを見逃さないで！



家族など大事な人に禁煙してもらいたいのに、いつもけんかになってしまふ…。そんな人も多いかもしれません。うまく禁煙を始めてもらうにはどうしたらよいのでしょうか。

禁煙はニコチン依存症という病気との闘いです。「誰かに禁止されたから」ではなかなか成功しません。禁煙に無関心なときに強引に禁煙させようとしてもうまくいきませんから、その時期はタバコの害や禁煙の効果などを繰り返し伝えながら、辛抱強くチャンス待ちましょう。禁煙を勧める最大のチャンスは環境が変化したとき。体の調子の悪さを自覚したり、生活に変化が生じたときは本人も禁煙に関心が向きます。そのチャンスを逃さず禁煙を勧めましょう。

禁煙を勧めるコツは、①本人に決めてもらうこと ②禁煙する理由を明確にすること ③愛情を持って責めずに支えること—の3つです。

禁煙では「やらされる」ではなく、自分が決めたと言葉にしても「禁煙してみようかな」と言ってもらったため

禁煙を始めてもらうための説得テクニック

禁煙は本人が一步を踏み出さなければ始まりません。禁煙する理由が明確なほど成功率が高まります。また、禁煙は本人にとって大変なことです。責めずにできるだけポジティブに自信が持てるようにサポートしてください。

誰かのために

自分のためよりも誰か他の大事な人のためだと考えると、それが強い動機になって禁煙に取り組むことができます。

例えば

子供の健康と
将来のために
禁煙しない？



あなたの自由だけど…

「やらされる」という意識を持たせないように、禁煙を自分で決めさせることがポイントです。簡潔に冷静に伝えます。

例えば

健康が心配だから禁煙して。
あなたに任せるけど。



とにかくほめる

自信がつくほど「自分が変わる」と思えるため、禁煙に成功しやすくなります。ほめることで自信をつけてもらうのです。

例えば

禁煙に関心があるなんて
うれしい！



次回は

タバコで生じる 3つの依存の対処法

を掲載します

にも、意見は押し付けずに本人に話をしてもらいながら誘導します。また、禁煙では理由が明確であるほど成功しやすくなります。子供のため、健康のためなど、禁煙の先のことを意識してもらいましょう。最後に一番大事なのが相手を信頼して支え、自信を持ってもらうことです。習慣性のあるタバコとの孤独な闘いに挑むわけですから、自分が変われると自信がつくようにできるだけほめて応援してあげましょう。

喫煙している人でも5割以上の人が内心では禁煙を考えています。なかなか禁煙を始めてもらえないとイライラしてしまいがちですが、そこはぐっと我慢。強い口調で感情的に禁煙を勧めても反発を受けるだけです。「まだできない。でもこれから禁煙できる」と信じて一緒に禁煙に取り組んでみてください。

次回の予告

メンタルヘルスケアサービスをご利用ください。

現代はストレス社会とも言われており、さまざまなストレスにさらされ、こころの不調を感じる人が増えています。当組合では“ヒューマニーズ相談センター”と委託契約をし、専門のカウンセラーによるカウンセリングを実施しております。職場の問題だけでなく、家庭での問題や結婚・恋愛、対人関係の悩みなど、また「何かが気になって仕事や家事が手につかない」など原因がはっきりしない不安や心配事についても相談できます。どうぞ一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

会社や自宅の近くに
カウンセリング
ルームがない…

カウンセリ
ングに通う時間
がない…

電話だとうまく言
葉が出てこない…

もっと手軽にカ
ウンセリングを
利用したい…

メンタルヘルスケアサービスに 新しいサービスが始まりました！ オンライン面談のご案内

パソコン、スマートフォンから面談してみませんか
～フリーダイヤル・メールにてお気軽にお問い合わせください～

大阪府電設工業健康保険組合 被保険者様

～ご利用は無料です～

電話カウンセリング



0120-636-202

- * お電話の際に会社名・職種・地域などをお伺いします。
- * ご相談されたことやその内容、個人情報、ご本人の承諾なしに会社を含む第三者に開示されることはありませんので安心してご利用ください。
- * ご家族（被扶養者）の方もご利用できます。

対面カウンセリング（予約制）

○面談カウンセリング

- * HNカウンセリングルームで対面にて、じっくり落ち着いてお話しいただけます。

○オンライン面談

- * PC・タブレット・スマートフォンでどこでも面談が可能です。

～ご利用方法～

- * フリーダイヤル・上記QRコード・メールよりお申込みいただけます。
（会社名・お名前・電話番号・メールアドレス・希望日時等をお伺いいたします）
- * オンライン面談は折り返し、案内のメールと操作手順のマニュアルをお送りします。
- * 対面カウンセリングは年間5回まで無料です。
（6回目以降は有料となりますので予めご了承ください）

メール：humaneeds_eap@humaneeds.co.jp

平日 10:00～20:00

土曜 10:00～17:00

（日曜・祝日、夏季休暇、
年末年始は休み）



（企業ID=01H01）

Humaneeds
ヒューマニーズ相談センター

ウォーキングマイレージ 健康ウォーク

ポイント貯めて
賞品をゲットしよう!

「でんせつ健歩」

にご参加ください。

歩いてポイント貯めると

オリジナル
クオカード



がもらえます!

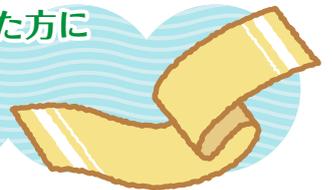
今年で3年目を迎えた「でんせつ健歩」も半年が過ぎ、中盤戦となっています。

すでに賞品を手に入れた方も、ちょっとサボリ気味だった方も、これから登録しようか迷っている方も、まだまだ賞品ゲットのチャンスがあります! ウォーキングにもいい季節となっていますので、皆さま奮ってご参加ください!

「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。

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!!



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)

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。

1,000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。

凛とした
立ち姿。

この秋、運動ははじめませんか?

RENAISSANCE 03-5600-5399 店舗の詳細は
平日/10:00~17:30 ルネサンス

期間限定 10/12(土)▶11/24(日)

おすすめ! 月額固定
使いたい放題プラン
月々 8,424円 (税込)
Monthlyコーポレート会員

入会時の手数料
通常1,080円(税込)
レンタル用品
通常3,564円/月(税込)
タオル(大小セット)・
シューズ・Tシャツ・
ハーフパンツ
最大2ヶ月間 0円

都度払い
使う毎にお支払い
1回 1,620円 (税込)
1 Dayコーポレート会員
レンタル用品
通常1,600円/回(税込)
タオル(大小セット)・
シューズ・Tシャツ・
ハーフパンツ
入会当日 0円

入会するなら、今スグに!
らくらくWEB登録から
お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

※価格表示は消費税8%の税込価格となります。
消費税の改正がなされた場合は、改正税率により算出した価格となります。
※本特典は新規入会の方に限りです。※一部レンタルの取り扱いのない店舗もございます。

平成30年度 特定健診・特定保健指導の実施状況

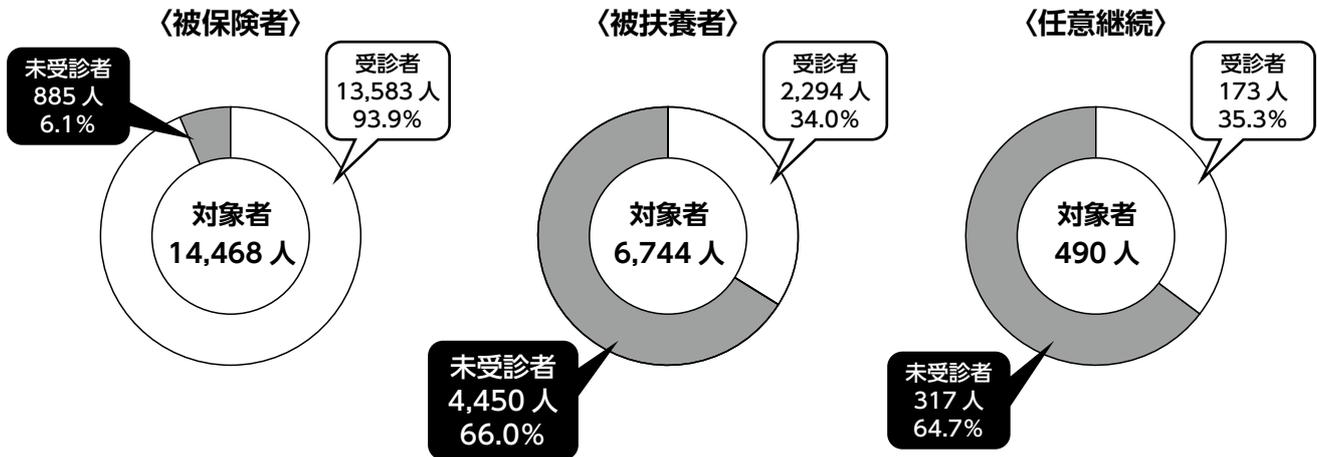


今は症状がなくても生活習慣病は静かに進行している場合があります。
 そんなわずかな変化を見逃さないよう「特定健診」を受診してください！

健診結果報告
 令和元年8月末現在

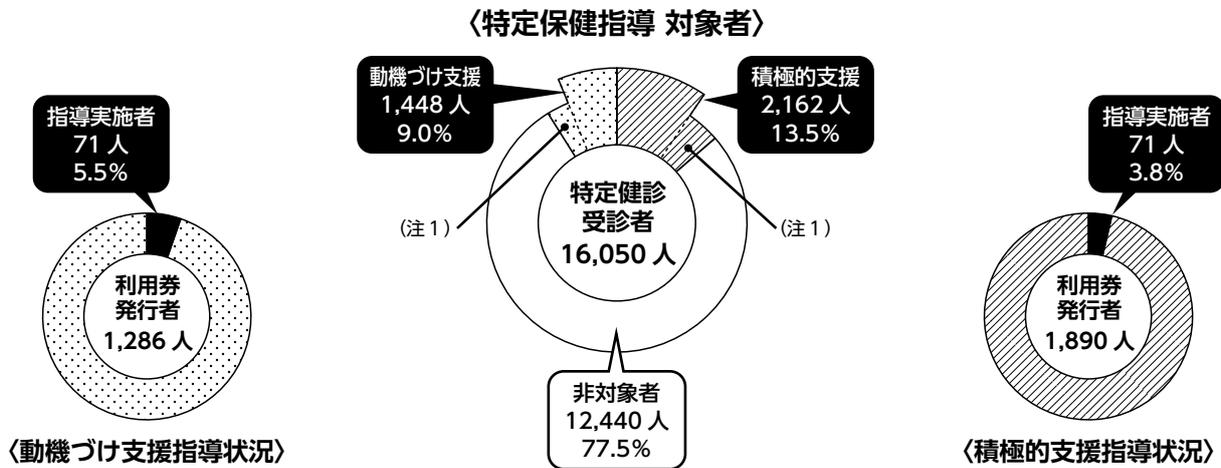
特定健診

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（対象 40～74歳）ですが、被扶養者の方の受診率がとても低い状況となっています。被扶養者の方には無料で受診できる受診券をご自宅あて送付していますので、ご自身のために健診をお受けください。



特定保健指導

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、医師や保健師など専門スタッフが生活習慣の見直しを支援します。病気が発症してしまう前に特定保健指導を受けて病気の芽を摘みましょう！（※次頁記事参照）



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。

特定健診を受けて特定保健指導の対象となった方へ

必ず特定保健指導を受けましょう!

特定保健指導は、特定健診の結果から、メタボなどで生活習慣病を発症する確率が高いと判定された方に対して行われます。医師や保健師、看護師などの専門職による、食事や運動を中心とした生活習慣改善のためのサポートが受けられます。

1▶ 特定保健指導が必要なわけ

深刻な病気になる前に、病気の芽を摘むためです。メタボリックシンドロームとは内臓脂肪の蓄積により、血圧高値、脂質異常、高血糖値等の危険因子（基準値を超えた項目）が増え、虚血性心疾患や脳血管疾患等の生活習慣病を発症しやすくなる状態のことです。そのようなリスクのある方に対し保健指導を行い、病気になるのを未然に防ぐことが目的です。

2▶ どれも少し高めなだけだから、と軽く考えてはいけない

健診結果の数値そのものよりも危険因子の数が問題です。一つ一つは基準値を少ししか超えていないとき、たいたことはないと考えがちですが、そうではありません。肥満、高血圧、脂質異常、高血糖などが重なると、まったく何もない人に比べ、心臓病を発症する危険度が約36倍にもなるという統計データもあります（下表）。

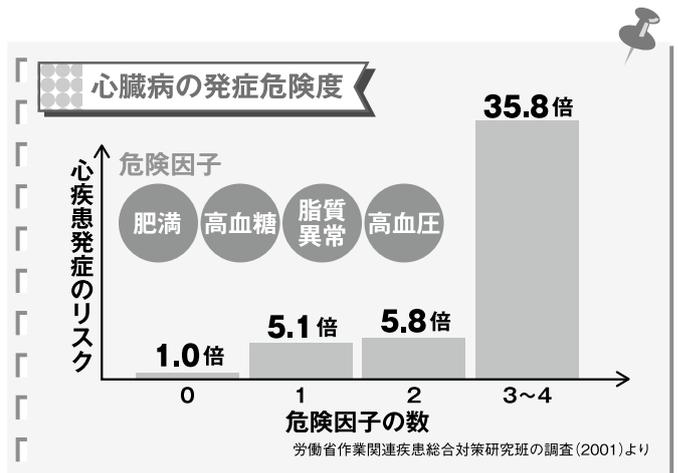


3▶ 特定保健指導の効果はすでに実証済み

厚生労働省が特定保健指導の効果を検証したところ、特定保健指導を受けたメタボ該当者・予備群のうち約30%が翌年の健診結果では特定保健指導非該当となり、健康状態が改善されたことが分かりました。

4▶ 特定保健指導は無料

費用は健保組合が負担するので、無料で受けられます。





監修／清水加奈子
 (フードコーディネーター、管理栄養士)
 国際中医薬膳師、国際中医師

食欲の秋。
 食材を置き換える「代用レシピ」で
 カロリーカットしながら
 旬の食材を楽しんでみませんか。
 今回のレシピは、
 おからのホワイトソースと秋の味覚を使った
 食物繊維たっぷりのグラタンです。



ホワイトソースに使う牛乳を豆乳に置き換えて、
 カロリーと脂質をオフ!

秋鮭と秋野菜の
 豆乳おからグラタン

これでカロリー&脂質をオフ!!



豆乳
46kcal
 /100g
 脂質
2.0g
 /100g

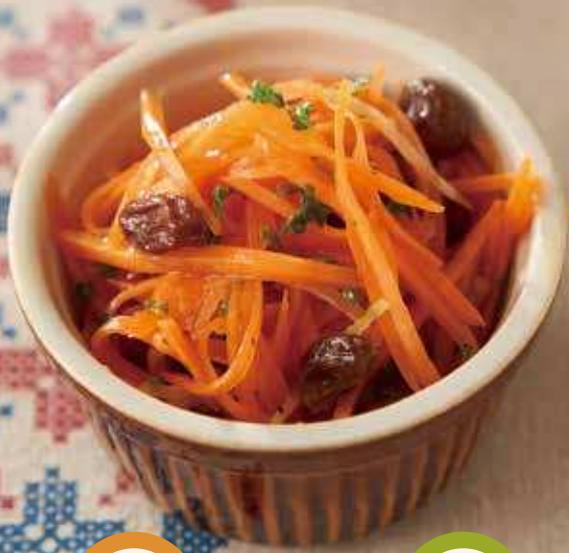


牛乳
67kcal
 /100g
 脂質
3.8g
 /100g

鉄分などのミネラル豊富なレーズンと
緑黄色野菜がたくさん食べられる
爽やかな甘さのにんじんサラダ。

にんじんとレーズンのラペ

（メレンゲ）に卵を混ぜたい
（レモン汁）は混ぜない
（レーズン）は混ぜない
（パセリ）は混ぜない



作り方
10分

（目安時間、
漬け時間は除く）

材料
2人分

- ① にんじんは千切りにして塩を加えてもみ、しんなりするまで置く。レモンの皮を千切りにする。パセリは刻む。
- ② Aを混ぜた液にレーズンを15分ほど漬けてから、にんじん、パセリを加えて味をなじませる。

- にんじん 1本
- 塩 小さじ1/2
- レーズン 大さじ1
- パセリ 3～4房
- [A] はちみつ 大さじ1/2
- レモン汁 大さじ1
- レモンの皮 少々
- オリーブ油 大さじ1/2
- 塩、こしょう 少々

カロリー 74kcal
脂質 3.1g
塩分相当量 0.9g

※すべて1人分の数値



秋鮭と秋野菜の 豆乳おからグラタン



材料
2人分



- さつまいも 1/2本
- 鮭（生鮭） 2切
- 玉ねぎ 1/4個
- きのこ（しめじ、まいたけなど） 150g
- オリーブ油 大さじ1と1/2
- おからパウダー 20g
- 豆乳 200ml
- コンソメ 小さじ1
- 塩、こしょう 少々
- 粉チーズ、パン粉 各大さじ2
- パセリ 適量

カロリー 529kcal
脂質 29.8g
塩分相当量 2.0g

※すべて1人分の数値



作り方
20分
（目安時間）



- ① さつまいもは乱切りにして水にさらし、水気を切り、電子レンジで2～3分加熱する。鮭は一口大に切り、塩、こしょう少々（分量外）をする。玉ねぎは薄切りにする。きのこは小房に分ける。
- ② フライパンにオリーブ油大さじ1/2を熱して鮭を焼き、一度取り出す。同じフライパンにオリーブ油大さじ1を入れ、玉ねぎ、きのこをしんなりするまで炒める。おからパウダーを加え、少しばらっとするまで炒めたら豆乳、コンソメを入れ、とろみが付いたら塩、こしょうで調味する。
- ③ 耐熱皿に鮭と①のさつまいもと②を入れ、粉チーズ、パン粉をかけ、トースターで焼き目が付くまで10分ほど焼く。仕上げにパセリを散らす。

お薬手帳

「ご存じですか？」

お薬手帳は、処方された薬の種類や飲む量、回数などに関する情報を、過去のアレルギーや副作用と共に、時間の経過に従って記録するためのものです。

日本薬剤師会の2018年調査によると、お薬手帳の利用は全年代平均で64・3%、70代が80・7%で最も高く、以下年齢が若くなるにつれて利用率は下がり、20代では53・6%となっています。

若い人は、医療機関にかかる機会が少ないためと考えられますが、いろいろなメリットを考えると、お薬手帳は持っておいた方がお得のようです。

お薬手帳は1冊にまとめよう

いろいろな薬局でいくつもお薬手帳をもらった経験はありませんか？ お薬手帳は1冊にまとめた方が効率的です。使用している薬のすべてが1冊に記録されていれば、重複投与などを心配して、あれこれ確認しなくて済みます。市販薬やサプリメントなどを使用している場合は、その情報もメモしておきましょう。

お薬手帳に記入すること

氏名・連絡先・アレルギーの有無など基本情報を忘れずに

1冊のお薬手帳で使用している薬をすべて記録する

持病がある場合は、その情報を記入する

市販薬やサプリメントを使用している場合はメモしておく

お薬手帳のメリット

- 薬の重複や飲み合わせによるリスクを減らせる
- 過去のアレルギーや副作用歴が分かる
- 災害時や旅行先などでの緊急時、服薬情報を伝えやすい
- 調剤費用が安くなるので薬代が節約できる

※調剤費用が安くなるには条件があります。詳しくは調剤薬局でご確認ください。



お薬手帳アプリもあります

スマートフォンの利用者には、お薬手帳アプリがおすすめです。いろいろな会社のアプリがありますが、公益社団法人日本薬剤師会が提供している「eお薬手帳」は無料で利用できます。QRコードで薬の情報を得られるほか、処方箋の画像を薬局に送信して、待ち時間を短縮することもできます。また服薬時間を知らせるアラーム機能もあります。また、1つのアプリで家族全員の情報を管理することもできます。

※処方箋送付にはすべての調剤薬局が対応できるわけではありませんが、対応できる薬局を検索できます。



「eお薬手帳」はこちらから



保養所のご案内

ご家族の健康増進・リフレッシュにお得にご利用ください!

- 契約保養所を利用した場合、被保険者、被扶養者に対し補助金を支給いたします。

1人当たり3,000円 年度1回1泊限り

- 体力増進を図ることを目的として「山の家(12~3月)」を開設いたします。対象施設を利用した場合は別途補助金を支給いたします。

1人当たり3,000円 年度1回1泊限り



	名称・所在地	申込先・URL	基本料金 (1泊2食付・税別・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 13,000円 休前日・休日 13,000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~ (税込・入湯税別)
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/	平日・休日 9,500円 休前日 15,000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 https://www.fukuchiin.com/	平日・休日 16,000円 休前日 17,000円

<ul style="list-style-type: none"> ・ 休暇村 ・ ダイワロイヤルホテル関係 ・ 健保連大阪連合会の契約保養所 ・ 船員保険保養施設 	<p>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。</p>
---	---



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、総務課庶務係(TEL06-6385-2851)までお問い合わせください。

公 告

○事業所名称変更

「株式会社プラクティカル・ソリューションズ」から
「株式会社 CREIST」へ変更 (令和 元 年 7 月 1 日付)

○事業所所在地変更

・アサミエンジニアリング株式会社
「大阪市北区」から「大阪府東大阪市」へ変更
(平成 31 年 4 月 1 日付)

○事業所削除

・牧電気商事株式会社 (平成 31 年 3 月 1 日付)
・スミセツテクノ株式会社 (平成 31 年 4 月 1 日付)
・住友電設株式会社 (平成 31 年 4 月 1 日付)
・トーヨー電気工事株式会社 (平成 31 年 4 月 1 日付)
・株式会社セメック (平成 31 年 4 月 1 日付)
・スミセツエンジニアリング株式会社 (平成 31 年 4 月 1 日付)
・エスイーエム・ダイキン株式会社 (平成 31 年 4 月 1 日付)
・大阪府電設工業厚生年金基金 (平成 31 年 4 月 1 日付)
・大信電気工業株式会社 (令和 元 年 6 月 1 日付)

○事業所編入

・大阪府電設工業企業年金基金 (平成 31 年 4 月 1 日付)

○議員(理事)退任

・秋田 好之氏 住友電設株式会社 (平成 31 年 3 月 31 日付)
・駒 俊晴氏 株式会社ミライト・テクノロジーズ
(令和 元 年 6 月 30 日付)

○議員退任

・美馬 哲夫氏 内外電機株式会社 (令和 元 年 6 月 26 日付)

○議員(理事)就任

・赤尾 洋右氏 株式会社ミライト・テクノロジーズ
(令和 元 年 7 月 8 日付)

○議員就任

・永井 義章氏 内外電機株式会社 (令和 元 年 7 月 8 日付)

なりたい自分に向かって、

いまから始める健康生活！

10月は健康強調月間です



健康保険組合の連合組織である健康保険組合連合会では、健康への意識を高めいただくために、毎年10月を「健康強調月間」と定めています。あなたの大切な健康を次世代の財産として残すために、健康に関心を持ちましょう。

主催 健康保険組合連合会・同都道府県連合会・健康保険組合