

# 大阪電設健保

NO. 221

2020.1

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



表紙写真：山梨県 雪の山中湖と富士山（提供 = アマナ）

## 主な記事

- ❄️ 新年のごあいさつ
- ❄️ 健康者表彰・保健指導セミナーを開催しました
- ❄️ 第50回記念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
- ❄️ 1年に1度の健康診断を忘れないで!
- ❄️ 保養所のご案内



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

謹んで新春のお慶びを申し上げます

平素より当健康保険組合の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

さて、昨年10月には、それまで二度にわたり延期となっていた消費税率10%の引き上げが実施されました。政府は、消費税率の引き上げによる増収分は、これまでの高齢者中心から、すべての世代を対象とした社会保障のために使い、今後は「全世代型の社会保障制度」の構築を目指しています。

しかし、重い納付金の負担が健保財政を圧迫している高齢者医療保険制度については、いまだ具体的な方策が示されていないのが現状です。健康保険組合連合会（健保連）は、団塊世代のすべての人が後期高齢者となる「2025年問題」もさることながら、後期高齢者となり始める2022年を健保組合の納付金負担が急増する「2022年危機」と捉え、昨年9月には政府に対し早急な対策の緊急性を提言しました。今こそすべて

の人が「国民皆保険制度」の大切さと課題を正しく認識し、急増する負担を全世代で支え合うことが急務となっています。

こうした厳しい状況下で、健保組合はこれまで以上に事業運営の効率化と、実効性の高い保健事業の展開が求められます。当健保組合といたしましても、健保組合の使命は、被保険者のご家族の皆さまが健康で心豊かに生き生きと働き、生活できることをサポートすることにあると考えております。

皆さまの健康をお守りするため、疾病予防をはじめとする各種の保健事業について積極的に推進してまいりますので、皆さまにもご自身による健康づくりや健診の受診、さらに医療費の適正化等、ご協力いただきますようお願い申し上げます。

今年には待ちに待った「東京オリンピックピック・パラリンピック」が開催されます。末筆ながら、日本にとってこの記念すべき年が、皆さまにとって幸多き一年となりますよう祈念して、新年のごあいさつとさせていただきます。

# SCOPE

## 国民皆保険を守るために 薬とうまく付き合う心掛けを

膨張を続ける日本の医療費ですが、そのうち調剤薬局の薬剤費は約2割を占めます。薬価の見直しが継続的に行われていますが、生活習慣病などで継続的に薬を服用する人が増え、高額な薬剤が保険適用されていることもあり、薬剤費は増加傾向が続いています。高齢化と現役世代の減少で、2022年以降は医療保険財政が危機的状況に直面することから、どう薬剤費を節約するかが課題となっています。

薬剤費を減らすための取り組みとしては、まず、安価なジェネリック医薬品の使用促進が挙げられます。同等の効果で安価であることから、ジェネリック医薬品を使用すれば医療の質を落とさずに薬剤費を減らせます。

薬の飲み過ぎ、残薬への対応も必要です。高齢者では複数の薬が処方されていることも珍しくありません。薬が多数処方されている場合には、飲み忘れ・飲み

残しなどで大量に薬が余ってしまうことも多く、そうした残薬が年間500億円も無駄になっていると推定されています。かかりつけ医・薬局をつくり、お薬手帳を活用することで無駄な薬を減らせます。

セルフメディケーションの推進もこれまで以上に必要です。高額な最新の薬を保険適用しながら国民皆保険を維持していくためには、軽い症状の薬に対しては健康保険の保険給付の範囲から外すことも検討しなければならぬ状況にあります。処方箋なしで購入できる市販薬を使って、薬局で薬剤師と相談しながら軽度な症状については自分で治療できるように、日頃から自分の健康に関心を持つておきましょう。

毎年1兆円ずつ医療費が増える中で国民皆保険を維持するには、患者一人一人が薬とうまく付き合い、薬剤費を節約することが必要なのです。



### 今回のまとめ

- 医療費のうち約2割は調剤薬局の薬剤費が占める。
- 国民皆保険を維持するには、患者一人一人が薬とうまく付き合い、薬剤費を節約する必要がある。

# 大河ドラマ「麒麟がくる」 ゆかりの大山崎を歩く

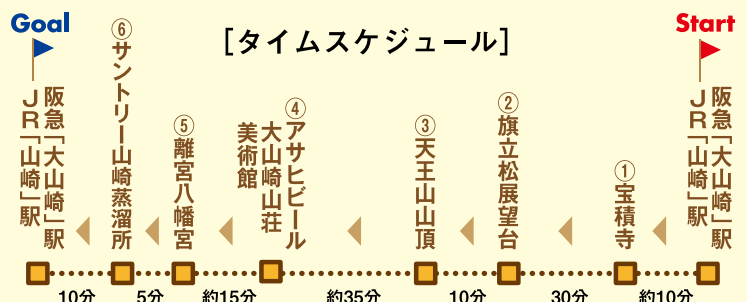


宝積寺

NHK大河ドラマ「麒麟がくる」の放送が1月からスタート。動乱の時代に戦国武将たちが天下を狙って戦う戦国絵巻です。主人公は明智光秀。光秀というと主君・織田信長を本能寺の変（1582年6月2日）で討ち倒した裏切り者というイメージが

## 京都と大阪の境界・大山崎町 歴史的名所と自然の宝庫

強いですが、身分の低い地方の侍が苦難を強いられながら軍才、明晰な頭脳によつてスピード出世を果たし、遂に三日天下とはいえ頂上に上り詰めた努力と忍耐の人。知られざる生い立ちにも触れ、斎藤道三、今川義元、織田信長、豊臣秀吉など多くの



英傑たちが織りなす戦乱の世に翻弄されながら懸命に生きた光秀の姿が演じられています。

光秀の半生で一番の中クライマックスは天王山の戦いともいわれる山崎の合戦(同年6月13日)。その舞台になったのが現在の京都府大山崎です。信長の死を知って毛利軍が籠る高松城攻めから引き返してきた羽柴秀吉の大軍勢と激突し、光秀軍が大



旗立松展望台

敗しました。それらの歴史にちなんだ史跡を中心に、新旧の名所が点在し

## 天下分け目の山崎の合戦 戦場や城址に思いをはせる

スタートは阪急京都線「大山崎」駅(もしくは「JR」山崎「駅」)。駅前から北へ、JRの踏切を渡ってしばらく行くと霊泉連歌講跡碑と「天王山登り口」の石柱があ



離宮八幡宮 油祖像

豊かな自然が残る大山崎の町を散策しましょう。

ります。ここから山に向かう坂道を上がり左手の静かな急坂のぼると、宝積寺に出ます。724年に聖武天皇の命によって行基が建立した寺で、打出と



アサヒビール大山崎山荘美術館

小槌が祀られていることから「宝寺」とも呼ばれています。山崎の合戦の際には秀吉がここに本陣を置き、勝利を祈願して三重塔を一夜で建てたとか。主君・信長を討った光秀討伐への強い思いが偲べれます。

ここから天王山山頂と続くハイキングコース。途中に「山崎合戦之地」の石碑がある「旗立松展望台」や、山崎の合戦や本能寺の変などを物語風に描いた陶板画、江戸時代に起きた禁門の変の首謀者たちが新政府樹立の夢

かなわず天王山の山中で自刃した十七烈士の墓があります。さらに山頂まで登ると、山崎の合戦に勝利した直後に秀吉が築城した天下統一の出発点とした「山崎城」の城跡も。山頂のなだらかな広場から大阪平野が望まれ、ゆっくり休憩できます。

なお、270mの山頂を極めた人にはチャレンジ精神を褒めたたえ、天王山からいざ出陣と書かれた登頂証明書が発行されます。

## レトロな山の美術館で モネの『睡蓮』や古美術を鑑賞

この後、来た道を戻り大山崎山荘への案内板を左折すると、「アサヒビール大山崎山荘美術館」。

大正〜昭和初期の英国風邸宅を改修し、平成8年に美術館として開館しました。本館と安藤忠雄氏設計の「地中の宝石箱」などに河井寛次郎など民芸運動ゆかりの作品やモネの『睡蓮』などが展示されています。また、テラスからは木津川、宇治川、桂川の流れと広大な風景が見渡

せ美しい庭園で癒しのひとときが過ごせます。

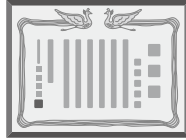
約15分ほど坂を下り、西に歩くと古来から油座のシンボルで今も油の神様として製油業者から信奉されている「離宮八幡宮」や「サントリー山崎蒸溜所」も見学・試飲できます(要予約)。来た道をそのまま戻ると、ゴールのJR「山崎」駅もしくは阪急「大山崎」駅に到着です。



# 健康者表彰・保健指導セミナー を開催しました



昨年11月13日(水)に健康者表彰並びに保健指導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74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30年目を迎え、令和元年度は組合員22,749名中、1,264名の方々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。



一年以上医者にかからなかった方	
被保険者	964名
健康優良家庭	34名
表彰代表者	大光電機(株) 林 加奈子 様

三年以上医者にかからなかった方	
被保険者	148名
健康優良家庭	6名
表彰代表者	因幡電機産業(株) 田中 千尋 様

五年以上医者にかからなかった方	
被保険者	84名
健康優良家庭	2名
表彰代表者	(株)ミライト・テクノロジーズ 高砂 敬介 様

十年以上医者にかからなかった方	
被保険者	26名
表彰代表者	北陽電機(株) 有馬 諭 様

## 保健指導セミナー

### タニタの社員食堂セミナー

～タニタの社員食堂に学ぶ500kcalのまんぷく定食のコツ～

メディアでも話題になった、体脂肪計で有名な総合企業「タニタ」が手がける食堂のノウハウがたくさんあった保健指導セミナーが行われました。健康づくりに役立ち、すぐに実践できる内容のお話をたくさん聞くことができました。テンポのよいお話であつという間の90分間でした。

(株)タニタヘルスリンク  
管理栄養士

「健康であれば、こんなことができる！」  
というメリットを考え、  
目標を「グタイテキニ」設定しましょう

- グ 具体的な
- タ 達成可能な
- イ 意欲を持って取り組める
- テ 定量化した
- キ 期日を決めて
- ニ 日課にできる



\*「元気で趣味を楽しみたい!」とか「ずっと美味しいお酒を飲む!」  
などわかりやすいものを思い浮かべる



### ヘルシーレシピのコツ

- 外食では定食を!
- 単品の場合はトッピング(タンパク質・野菜)をプラス!

## 被扶養者の認定要件の改正について

令和2年4月1日の法律改正により被扶養者の認定要件に「国内居住者であること」が追加され、一部の例外を除き日本国外に在住の方は被扶養者として該当しなくなります。

### 「国内居住者であること」とは…

住民基本台帳(住民票)に住民登録されているかどうかにより判断します。住民票が日本国内にある方は原則として国内居住要件を満たすことになります。ただし、住民票が日本国内にあっても、海外で就労し、日本で全く生活していないなど、明らかに日本での生活実態がない場合等は国内居住要件を満たさないことになります。

### 「一部の例外」とは…

以下の方については、国内居住要件の例外として、日本国内に住民票がなくても、日本国内に生活の基礎があると認められることになります。

- ① 留学生
- ② 外国に赴任する被保険者に同行する方
- ③ 観光、保養又はボランティア活動その他就労以外の目的で一時的に海外に渡航する方
- ④ 被保険者が外国に赴任中に婚姻や出生等により②と同等と認められる方
- ⑤ ①～④以外で、渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められる方

\*おって、現在被扶養者として認定している方が、この認定要件を満たしているかの確認をするため、確認書類をご提出いただくこととなりますので、その際にご協力をお願いいたします。

## 医療費のお知らせについて

今回の「医療費のお知らせ」は  
令和2年2月に送付します。

当組合では、皆さまが保険医療機関で受診された医療費のお知らせを年3回、事業所を通じて送付しています。

お知らせが届きましたら内容をご確認のうえお手元に保管ください。

「医療費のお知らせ」送付時期	対象診療年月(月遅れの場合も有)
9月	1月～6月
2月	7月～10月
3月	11月、12月

確定申告の医療費控除に  
ご活用ください

2月発行のお知らせには概ね7月から10月診療分までの明細が載っています。

確定申告する際の医療費控除の明細書に活用できますが、医療費のお知らせに記載されていない期間の医療費については、医療機関が発行した領収書に基づき明細書を記入する必要があります。

詳しくはホームページの「受診編」>「医療費が10万円を超えたとき」をご参照ください。



## 公 告

○議員退任

・吉田 肇 氏 恒和工業株式会社

(令和元年10月30日付)

第50回記念

# ボウリング大会を開催しました!!



★ 昨年10月11日(金)に、健康保険組合主催のボウリング大会が21事業所、総勢112名の選手の参加により、弁天町グランドボウルで開催されました。

当日は強豪(?)がワンフロアに勢ぞろいし、ライバルを近くに感じながらわずかなピン差を競う白熱戦となりました。そんな試合が繰り広げられる中でも、ハイタッチの飛び交う和気あいあいとした楽しい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

(株)近計システム 周防 拓 様

この度は第50回大会の開催おめでとうございます。また、出場させて頂き誠に感謝いたします。主催者の皆様、そして出場者の皆様大変お疲れ様でした。

この度、このような節目の大会で優勝できたこと、誠に光栄に思います。私のようなハウスボウラー、サムレス投法のスタイルでこのような大会で優勝できるとは思っておらず大変驚いています。また、私事ですが初めてこのような大会に参加しましたので勝負事自体も久しぶりで最初は緊張で簡単なスベアも落としてしまうようなスタートを切ってしまったのでこのような結果を残すことができ大変喜ばしく思います。

そのような状況で、優勝できましたのは同レーンで私を励ましてくれた先輩の存在、大会ということもありハイレベルな方々に囲まれた環境で良いプレッシャーを持ってプレイできたことはもちろんですが、偶然今大会より会場が変更になり、上位入賞常連者の方々も苦戦を強いられた環境であったこと、不参加であったことなど運が味方してくれた結果であると思います。

改めてこの度は本当にこのような貴重な御機会を頂きましたこと感謝いたします。

## 女子優勝

(株)ミライト情報システム 大島 多紀 様

初めて参加させて頂きましたが、盛況な大会で驚きました。同じボックスになった方々とは、談笑しながらも競いつつ、大変楽しい時間を過ごさせて頂きました。これからも健康維持のボウリングを続けていきたいと思います。

順位	氏名	事業所名	点数(ピン)
優勝	大島 多紀	(株)ミライト情報システム	520
準優勝	津村須美子	住電資材加工(株)	434
第3位	福井 優美	(株)立花エレテック	424
第4位	犬伏 綾美	因幡電機産業(株)	387
第5位	乾 亜裕実	(株)立花エレテック	372
第6位	西林 桂子	住電資材加工(株)	366

順位	氏名	事業所名	点数(ピン)
優勝	周防 拓	(株)近計システム	565
準優勝	秦 寿輝	(株)ニチフ端子工業	557
第3位	寺本 正美	東洋計器(株)	554
第4位	川田 俊治	野里電気工業(株)	514
第5位	三木 博司	東洋計器(株)	514
第6位	釜田 洋	住電資材加工(株)	504
第7位	難波 修平	野里電気工業(株)	500
第8位	宿谷 浩一	中野電器(株)	497
第9位	千井 和男	(株)グランドクリエイト	497
第10位	岡田 真一	因幡電機産業(株)	492







ウォーキングマイレージ

健康ウォーク

「でんせつ健歩」



好評



実施中!



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!!



たくさんのご参加ありがとうございます。  
まだ登録していないアナタも  
ぜひご参加ください!

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!



「でんせつ健歩」とは、

「ウォーキングが体にいいことはわかっているけれど、なかなか実行にうつせない……」

そんなアナタを応援する健康プログラムサイトです。

歩いて日々の歩数を入力すると、歩数に応じてポイントが付与されます。ポイントが貯まるとポイントに応じて賞品をプレゼント! さあ! 早速登録して賞品Getを目指して歩きましょう!!!

## 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○○○  
体重○○  
血圧○○



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)

(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。



## タバコで生じる3つの依存

第2回



### 体の依存

ニコチンが体の中から減ることで生じる禁断症状

- ニコチンが切れるとイライラが止まらない
- 禁煙中は集中できず落ち着かない
- 気分が落ち込んで憂うつが続くなど

### 心の依存

タバコに対する  
思い込み・考え方のクセ

- タバコの害を小さく考える
- 喫煙すると良いことがあると考える
- 禁断症状を耐えられないと考えるなど



### 習慣依存



喫煙が生活の中に習慣として組み込まれている状態

- 朝、目が覚めたら一服
- 食事の後に一服
- 仕事が一息ついたら一服など

禁煙を成功させるためには、依存の種類に合わせて対処することが重要です。

# 禁煙の早道は3つの依存に 合わせた対処法！

タバコで生じる依存には「体・習慣・心」と3種類あります。最初はニコチンによって快感を生じさせる脳内物質が分泌されることで、体の依存が生じます。喫煙が長期になると生活にタバコが組み込まれて、無意識に習慣で喫煙するようになります。さらに考え方も変化し、タバコに対する偏った考え方に支配され、心の依存が生じます。

禁煙が難しいのは、このようにニコチンによって脳が変わってしまい、依存症の脳に作り変えられてしまっているからです。いわばタバコに洗脳されている状態ですから、意志の力だけで禁煙するのは大変です。3つの依存に合わせた対処法を確認してから、チャレンジしましょう。

禁煙に当たって最もお勧めなのは医療機関の禁煙外来の利用です。禁煙外来ではこれらの3つの依存への対策がパッケージになっています。禁煙補助薬を利用しつつ、医療スタッフの支援を受けられるため、禁煙の成功率が高いのです。条件を満たせば健康保険

# 依存のタイプ別攻略テクニク

## 心

タバコに対する偏った考え方がクセになっている状態です。このため、無意識のうちにタバコの害を否定したり、喫煙を正当化する理由を作り出してしまう。禁煙外来で専門家と面談して偏った考え方を修正していきましょう。

### 対策

- **考え方の偏りを自覚する**  
考え方の偏りを自覚できただけで禁煙に近づきます。
- **禁煙外来で専門家の力を借りる**  
禁煙外来で専門家と面談しながら考え方の歪みを直します。
- **決めつけ思考から離れる**  
強い思い込みに縛られて決めつけないようにします。



## 習慣

タバコが生活の場面やモノと結び付き、習慣になっている状態ですから、その結び付きを弱めていきます。行動パターンを変えて喫煙を別の行動に置き換えたり、吸いたくなるきっかけ(トリガー)を避けるようにします。

### 対策

- **別の行動に置き換える**  
深呼吸するなど喫煙ではなく別の行動にチェンジ!
- **喫煙用具を捨てる**  
ライター、灰皿などの喫煙用具は捨ててしまいましょう。
- **吸える場所に近づかない**  
吸える場所、吸いたくなる場所には近づかないように。



## 体

体の依存の原因はタバコのニコチンです。ニコチン不足でやる気に関係したドーパミンなどの脳内物質が不足し、禁断症状が現れます。禁煙補助薬を使ったり、ニコチン以外の方法で脳内物質をコントロールしましょう。

### 対策

- **禁煙補助薬を使う**  
ニコチンパッチなどの禁煙補助薬で症状を楽にします。
- **運動する**  
体を動かすと、やる気が出る脳内物質が分泌されます。
- **ほめて応援してもらう**  
ほめられることで自信につながり、やる気が出ます。



次回は

## 禁煙を途中でやめない方法

を掲載します

も使えますから、ぜひ利用を検討してみてください。

依存で最後まで残るのは、偏った考え方である心の依存です。「タバコぐらいしか楽しみがない」「タバコなしではストレスを解消できない」「タバコが好きで吸っている」など。このような決め付けは自分の心を縛り、禁煙を難しくします。決めつけてしまう心から、柔軟でしなやかに考えられる心に少しずつ変えていくことが大切です。「絶対こうだ!」というような強い決めつけは禁煙の邪魔になります。

タバコは寿命を奪い、タバコ代として金銭を奪い、自分で考えられる心を奪います。

タバコのマインドコントロールから解放されて、自分の人生を取り戻しましょう!

次回の予告

今年度の健康診断はもう受けましたか？



1年に1度の

# 健康診断を忘れないで!

健診を受ける  
メリット

「忙しいから…」「ウッカリ…」などと言い訳して、健康診断を受けないのはもったいない。健診では、自分の健康状態を詳しく知ることができます。専門家のチェックを受けて、特に異常がなければ安心して暮らせます。「要精密検査」という結果になったときは、危険ゾーンから引き返すチャンスだと考えて、きちんと医療機関を受診しましょう。

## その1 定期的に健康チェックができます

毎年健診を受けることで、自分の体内で起こっている「経年変化」が確認できます。少しずつ体重が増えたり、基準数値内であっても、危険区域のグレーゾーンに移行していることに気がつけば、生活習慣を見直して健康な体を維持することができます。

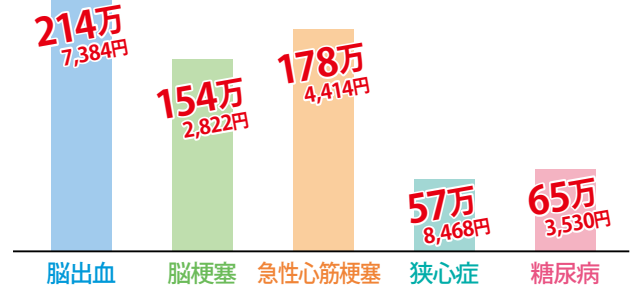
## その2 病気を早期発見できます

血圧、血糖値、コレステロールは、高い数値になっても自覚症状がほとんどありません。生活習慣病は、症状が出てから病院に行くころにはかなり悪化していることがよくあります。定期的に健診を受けることで、病気の芽を摘んでリスクを回避しましょう。

## その3 将来の医療費減につながります

健診を受けない、あるいは再検査を受けないことにより、いつの間にか病気が進行して、突然重篤な状態に陥ることが少なくありません。心臓病や脳卒中は命にかかります。幸い死に至らなくても重い後遺症が残ると、高額な医療費の支出につながります。年に1度の健診で、将来の医療費も減らすことができます。

【入院医療費の平均】(2018.4～2019.3)



(公益社団法人全日本病院協会：2018年度平均入院費)

※高額療養費制度により患者負担は軽減されますが、健保組合の負担は大きくなります。

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？

今年度の初め(5月下旬頃)に特定健診を**無料**で受けられる「受診券」をご自宅宛送付しています。まだ受診されていない方はお早めに受診してください。

(有効期限 令和2年3月31日)

※受診券の紛失等については、総務課保健事業係までお問い合わせください。(TEL 06-6385-2851)



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/>

トップページ右側の **特定健診等実施機関** をクリックし、画面の説明にしたい、画面記載のパスワードを入力の上検索してください。

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

# アイススケート場割引券のご案内

(利用期間 令和2年3月31日まで)

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、ウイ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

### 利用料金

種別	一般料金	割引料金
大人(高校生以上)	1,860円	1,120円
小人(4歳~中学生)	1,420円	810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(510円)のみ必要  
※観覧のみの入場料は140円(3歳以下無料)で利用券の提示は必要ありません。

## ●尼崎スポーツの森アイススケート場

所在地／兵庫県尼崎市扇町43  
アクセス／阪神電車「尼崎センタープール前駅」から  
車・タクシーで約10分  
阪神電車「出屋敷駅」路線バス乗り場から  
「尼崎スポーツの森」行き阪神バスで約12分  
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

### 利用料金

種別	一般料金	割引料金
大人	1,300円	1,200円
中高生 (身分証明証が必要)	800円	700円
小学生および 3歳以上の未就学児	600円	500円
高齢者[70歳以上] (年齢証明が必要)	800円	700円

※貸スケート靴は別途500円必要  
※手袋は必ず着用(手が全面隠れ、保護できる厚さのもの)  
※障がい者の方は手帳を提示することで、健常者の半額で利用可能  
(減免を受けられた方は割引の併用不可)  
障がい者の方に付き添う介護者(16歳以上で介護が可能な方)の  
1人目は無料、2人目からは健常者と同じ扱いとする  
※観覧のみの場合は、施設HPに「リンクサイト見学料金」が掲載されて  
いますので、ご参照ください。



**2020 新しいワタシ**

少しの工夫で、  
確実に変わる。だから、  
ルネサンスで  
動き出そう。

ちょっとだけ  
身体を動かしてみる。  
続けられる環境に  
身を置いてみる。

**期間限定 1/11(土) ▶ 2/23(日)**

おすすめ! **月額固定**

使いたい放題プラン  
月々 **8,580円** (税込)  
Monthlyコーポレート会員

• 入会時の手数料  
通常1,100円(税込)

• レンタル用品  
通常3,630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  
**0円**  
最大2ヶ月間

**都度払い**

使う毎にお支払い  
1回 **1,650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  
**0円**  
入会当日

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。

**Re RENAISSANCE**

03-5600-5399 平日 10:00~17:30

店舗の詳細は

ルネサンス 店舗一覧

検索

※本特典は新規入会の方に限ります。  
※一部レンタルの取り扱いの無い店舗もございます。

1日3分でできる!

## カラダのメンテナンス

# 肩こりほぐしに効く! 猫背腕振り

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

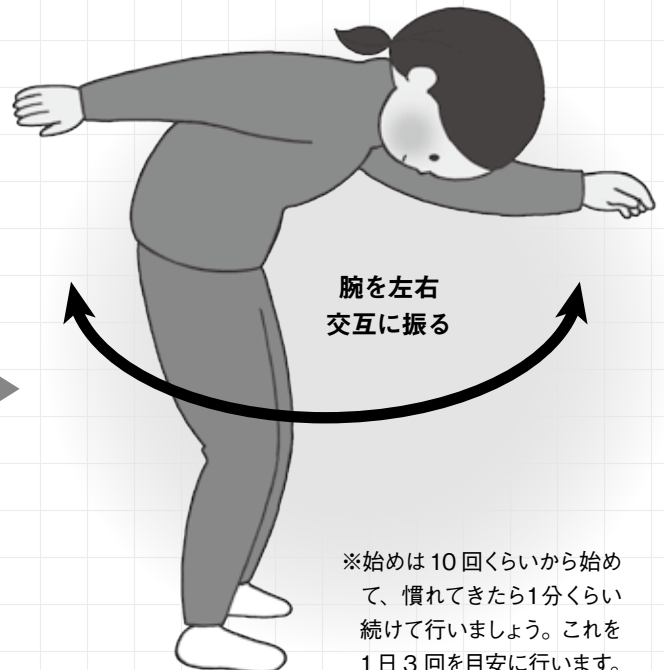
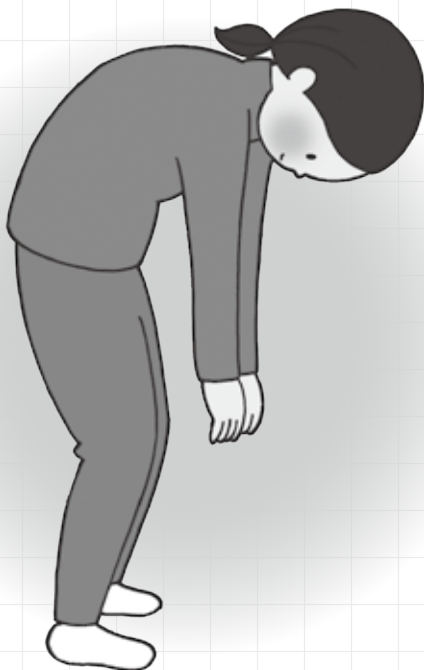
パソコンやスマホの操作で、長時間同じ姿勢を続けていませんか。特に、寒い時期は無意識に身体を縮め、さらに肩に力が入ってしまいます。肩こりがひどくなると、目の疲れや頭痛を引き起こしてしまうこともあるので、肩甲骨を動かして、背中中の筋肉を伸ばして、肩こりをほぐしましょう。

### 猫背腕振り

背中を丸めて腕をだらんと下ろすと、肩甲骨の間が広がり腰がストレッチされます。これだけでも気持ちが良いですが、その姿勢で腕を振ることでさらなるストレッチ効果が期待されます。

- ①足を肩幅くらいに開いて軽く膝を曲げ、背中を丸めて前かがみになったら、だらんと腕を下ろします。

- ②そのままの体勢で、腕を歩く時のように左右交互に振りましょう。肘は軽く伸ばし、腕が床と平行になるくらいを目標にして前後に振ります。



※始めは10回くらいから始めて、慣れてきたら1分くらい続けて行いましょう。これを1日3回を目安に行います。

### ポイント

お尻を突き出さず、背中と膝を軽く曲げて行くと、背中や腰のストレッチにもなります。肩が痛む方は、腕を小さく、動かせる範囲で振るとほぐれてきます。痛みがない方は大きく動かしましょう。

# 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。

## 頭の中の もやもやゴチャゴチャ ... 電話カウンセリングで整理してみませんか？



### ○相談内容は秘密厳守です○

ご相談内容、ご相談を受けたことは、会社及び外部（ご家族も含む）に知られることはありません（ご相談者や第三者の生命が危険にさらされている場合や、法によって開示を求められる場合のみ例外となります）。

大阪府電設工業健康保険組合 被保険者様 専用ダイヤル

### ヒューマニーズ相談センター

#### 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（扶養家族）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。
  - \* 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](mailto:humaneeds_eap@humaneeds.co.jp)

ご利用は無料です

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  
株式会社ヒューマニーズ

代用  
レシピ

カロリーオフで  
満腹! 満足!

寒さの厳しい冬。

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

心身ともに温まりませんか。

今回のレシピは、

切り干し大根をプラスした

カロリーオフのハンバーグです。

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)



切り干し大根入り  
和風煮込みハンバーグ

ひき肉を半分切り干し大根に置き換えて、  
カロリーと脂質をオフ!

これでカロリー&脂質をオフ!!



豚ひき肉 +  
半分  
切り干し大根  
(1人分)  
**139kcal**  
脂質  
**8.6g**



豚ひき肉  
(1人分)  
**236kcal**  
脂質  
**17.2g**



クリスマスメニューにもぴったりの  
水切りヨーグルトを使った  
低脂質&低カロリーなオードブル

クリスマスメニューにもぴったりの  
水切りヨーグルトを使った  
低脂質&低カロリーなオードブル



作り方  
5分

(目安時間。  
水切り時間は除く)

材料  
2人分

- ボウルにざる、キッチンペーパーを乗せた上にヨーグルトを入れ、冷蔵庫で一晩水切りする。アボカドはスライスする。赤ピーマンは角切りにする。バケットは6枚にスライスする。
- バケットにヨーグルト、アボカド、赤ピーマンをのせ、塩、こしょうしてからハーブを飾る。

- ヨーグルト ..... 100g
- アボカド ..... 1/4個
- 赤ピーマン ..... 1/8個
- バケット ..... 50g
- 塩、こしょう ..... 少々
- ハーブ(チャービルなど) ..... 適量



カロリー ..... 116kcal  
脂質 ..... 4.6g  
塩分相当量 ..... 0.6g

※すべて1人分の数値

## 切り干し大根入り 和風煮込みハンバーグ



材料  
2人分



- 切り干し大根 ..... 15g
- 玉ねぎ ..... 1/4個 (50g)
- パン粉、牛乳 ..... 各大さじ1
- きのこ(しめじ、しいたけ、エリンギなど) ..... 100g
- 赤ピーマン、ピーマン ..... 1/2個
- 豚ひき肉 ..... 100g
- 卵 ..... 1/2個
- 塩、こしょう ..... 少々
- 【A】水 ..... 200ml
- 和風だしの素 ..... 小さじ1/4
- みそ、しょうゆ、ケチャップ ..... 各大さじ1
- 片栗粉 ..... 大さじ1 (大さじ1の水で溶く)
- ハーブ(チャービルなど) ..... 適量

カロリー ..... 242kcal  
脂質 ..... 11.1g  
塩分相当量 ..... 2.8g

※すべて1人分の数値



作り方  
25分  
(目安時間)



- 切り干し大根はたっぷりの水で戻し細かく刻み、水気をしっかりと絞る。玉ねぎはみじん切りにし、電子レンジ(600W)で1分加熱し粗熱を取る。パン粉は牛乳を加え浸しておく。きのこは食べやすい大きさに切る。ピーマンは千切りにする。
- ボウルに豚ひき肉を入れて塩を混ぜ、粘りが出たら①の切り干し大根、玉ねぎ、牛乳とパン粉、卵、こしょうを混ぜる。
- ②を小判型に成型し、油をひかずにテフロンフライパンで両面焼く。きのこ、ピーマン、Aを入れ、ふたをして弱火で10分煮込む。
- 水溶き片栗粉を加えとろりとするまで1~2分煮る。器に盛り、ハーブを飾る。

# 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。

**補助額 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。

**補助額 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 <b>石橋旅館</b> 静岡県下田市蓮台寺 185-1	TEL 0558-22-2222 <a href="http://www.kur-ishibashi.com/">http://www.kur-ishibashi.com/</a>	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 <b>ローザブランカ</b> 三重県伊賀市寺脇 721	TEL 0595-52-5586 <a href="http://hotel-rosablanca.com/">http://hotel-rosablanca.com/</a>	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 <b>プチホテル 志鷹</b> 長野県北安曇郡白馬村北城 4402	TEL 0261-72-5550 <a href="http://www.hotelshitaka.co.jp/">http://www.hotelshitaka.co.jp/</a>	平日・休日 9,500円 休前日 15,000円
	高野山温泉 <b>福智院</b> 和歌山県伊都郡高野町高野山 657	TEL 0736-56-2021 <a href="https://www.fukuchiin.com/">https://www.fukuchiin.com/</a>	平日・休日 16,000円 休前日 17,000円

- ・ 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

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、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宿泊できます。

全国に宿泊施設をもつ「かんぽの宿」が割引料金で利用していただけるよう利用提携をしています。お得に利用して、皆さまの心身の保養、健康増進にお役立てください!

### 1. 利用方法

- ① 利用者が直接宿泊希望の宿へ予約する。  
その際、「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る。  
※旅行会社など他社を介して予約をした場合は割引対象外となりますのでご注意ください。

- ② 宿泊施設利用開始(チェックイン)時に当組合の「健康保険被保険者証」を提示する。

### 2. 割引料金

- 1名1泊あたり500円(健康保険被保険者証1枚につき同伴者3名まで。未就学児童は割引対象外)
- 割引除外日、割引除外商品等あり(詳細は各施設におたずねください。)

### 割引例

☺ ☹ ☹ ☹ ..... 全員割引可能

☺ ☺ ☹ ☹ ☹ ☹ ☹ ..... 全員割引可能

☺ ☹ ☹ ☹ ☹ ..... 同伴者3名まで割引可能、1名割引不可

- ☺ 当組合加入員(保険証持参)
- ☹ 同伴者(割引可)
- ☹ 同伴者(割引不可)

(注) 当組合の補助金の支給対象施設ではありません

迫る2022年危機！

今こそ改革断行を！

去る11月22日、東京国際フォーラム（東京都千代田区）で令和元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4100名が集まりました。

「迫る2022年危機！今こそ改革断行を！」をタイトルに掲げた今大会では、急速な健保財政の悪化が心配される2022年危機を乗り切るために、一刻も早く改革の断行を求める決議が満場一致で採択されました。



2022年危機とは

健康保険組合連合会（健保連）は、2022年以降に健康保険制度全体が危機的状況に陥ることを指摘し、「2022年危機」と位置付けました。

2022年には団塊世代が後期高齢者になり始めることから、高齢者医療費が急増します。一方で、制度を支える現役世代が減少し、現役世代1人당りに過重な負担がかかる状況になります。このため、2022年以降は健康保険組合の財政が急激に悪化し国民皆保険が危機的状況になると懸念されています。

決議

世界に類のない優れた制度と評価される我が国の皆保険制度は、半世紀を超えて受け継がれ、国民の健康増進と長寿社会の実現に大きく貢献してきた。一方で、急速な高齢化や医療の高度化等により医療費は増加の一途をたどり、また支え手の現役世代の減少とともに、財政的に制度の存続が危ぶまれる状況に陥っている。特に、団塊の世代が75歳に到達しはじめ2022年以降、高齢者医療費の増加に伴い制度全体の財政悪化が更に急速に進むと見込まれる。今のまま放置すれば、皆保険制度を支えてきた健康保険組合は更なる負担増に耐え切れず解散を余儀なくされ、支え手を失い皆保険が極めて危機的状況に陥ることは明白である。

この窮状を乗り越え、現役世代を守り、皆保険制度を将来世代へつなぐためには、「高齢者医療費の負担構造改革」を中心とした医療保険制度の抜本的な改革が不可欠である。

現役世代に過度に依存することなく、公平な負担による「全世代型社会保障制度」を目指すべく、まずは高齢者の患者負担を75歳到達者から順次原則2割とし、高齢者にも応分の負担を求めるとともに、後期高齢者の現役並み所得者への公費5割投入、拠出金負担割合に50%の上限を設定し上限を超える部分は国庫負担とする一など、現役世代の拠出金負担に一定の歯止めをかけるべきである。

また、制度の持続性を確保するためには、あらゆる方策を通じて医療費全体の伸びを抑制することが欠かせない。具体的には、個人が負担しきれない大きなリスクの保障を重視しつつ、「保険給付範囲の見直し」や「薬剤処方適正化」を行うなど、医療費適正化対策を果敢かつ着実に実行すべきである。同時に、我々健康保険組合をはじめ保険者も加入者一人ひとりが適切な受診行動を心掛け、医療費を大切に使う意識を持つよう啓発活動に一層取り組んでいかなければならない。

健康保険組合は、これまで労使と一体となって加入者の実態に沿ったきめ細やかな保健事業を効果的に展開し、健康づくり・疾病予防等に取り組んできた。「人生100年時代」といわれる今、加入者の健康増進を通じて、健康寿命の延伸につながる健康な高齢者が元気に働き続ける「支える側」を増やす取り組みにも貢献できる健康保険組合の役割はより一層高まっている。これからも我々は保険者の先頭に立ち、国民の安心と健康の基盤である皆保険制度を中核となつて支え続けていく決意である。

目前に迫る「2022年危機」を乗り越えるため、改革の断行を求め、我々健康保険組合は次の事項について組織の総意をもつてここに決議する。

- 一、皆保険の維持に向けて、まずは高齢者の原則2割負担の実現
- 一、必要な公費の拡充。現役世代の負担増に歯止め
- 一、保険給付範囲の見直しによる医療費の適正化
- 一、人生100年時代。健康寿命延伸に資する保健事業の推進

令和元年11月22日

迫る2022年危機！今こそ改革断行を！

— 現役世代を守りたい！国民皆保険を支えるために —

令和元年度健康保険組合全国大会

今日も  
笑顔で  
Special  
Interview

松本 薫  
さん  
「元柔道選手」

「体マニア」みたいに  
毎日自分の体の状態を  
チェックしてしまいます

感謝  
松本 薫



profile  
まつもと かおり / 1987年、  
石川県生まれ。6歳から柔道  
を始め、大学卒業後、株式会  
社ベネシードに所属。女子57  
キロ級で2012年ロンドン五  
輪で金メダル、2016年リオデ  
ジャネイロ五輪で銅メダルを獲  
得した。現在は、アレルギーの  
ある人でも食べられるヘルシー  
なアイスクリームの商品開発に  
携わっている。

現役時代にけがが多かったせいか、いつも自分の体のことを考える癖がついています。無農薬とそうでない食材は、どれくらい違うものなのか、自分で口にして体の変化を確認したこともありました。今も自分の体で試して、食材の良さあしを判断できるよう感覚を研ぎ澄ませています。また、現役を退いた後も、自分に必要な筋肉の状態はどうか、骨盤の位置は大丈夫かなど、毎日チェックしています。「体マニア」みたいで、自分でも笑ってしまいます(笑)。

選手の時「野獣」と呼ばれ、感情をあらわにするタイプと思われていたのかもしれませんが、実は普段の生活で怒りを爆発させたことはほとんどありません。みんなが怒る状況になっても、私は怒るまでには至りません。怒りが爆発しそうになったら、一呼吸置いたり、その場を離れたりして、気持ちを落ち着かせるようにコントロールしています。柔道を通じてきたおかげか、わりと忍耐強く、冷静なんです。ストレスをためることも少なく、日々楽しく家事や育児、仕事をこなしています。

今はアイスクリーム事業に全力を注いでいます。体に良い商品が大前提ですから、使える食材に限られます。その条件下でいかにおいしく仕上げるかが最大の課題。試行錯誤しつつも、それが私のモチベーションになっています。