

大阪電設健保

NO. 222

2020.4

年に1度は
健康診断を
受けましょう!

 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：新潟県 チューリップ畑と五頭連峰（提供＝アマナ）

主な記事

- 令和2年度 予算のお知らせ
- 令和2年度 保健事業のご案内
- 令和2年度 保険料率のお知らせ

- 歯科健診のすすめ
- 特定健診のご案内
- 健康ウォーク「でんせつ健歩」
にご参加ください



クリック
ふるってご参加ください!



ご家庭にお持ち帰りになってご家族でご覧ください

令和2年度 予算のお知らせ



迫る「2022年危機」に
対応するため
健保財政の健全化が
喫緊の課題に

大阪府電設工業健康保険組合の令和2年度の予算案が、去る2月17日開催の第126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します。

◎ 予算総額

130億4,456万6千円

◎ 経常収支差引額

▲8億8,358万2千円

当健康保険組合の令和2年度の予算は、保険料収入から加入員の医療費や高齢者医療制度への拠出金等を差引いた単年度の経常収支で8億8,358万2千円の赤字計上という大変厳しい予算となりました。赤字の大きな要因は、2年続けての大手事業所の脱退に伴う保険料の減収、保険給付費や高齢者医療制度への納付金・支援金等の義務的経費の増加が挙げられます。そのような状況のもと、令和2年度の一般保険料につきましては皆さまの保険料を増やすことなく、前年度からの繰越金で対応することとしていますが、今後もこのような状況が続きますと保険料率改定（引上げ）ということにもなりかねません。なお、介護保険料は保険料収入を介護納付金額が大きく上回る状況となっており安定的な運営のために保険料率を1000分の15から1000分の16に見直しました。

団塊の世代が後期高齢者となり始める2022年

からは医療費が急増し、それに伴う高齢者医療制度への納付金・支援金等の義務的経費がさらに増加することが見込まれ、医療保険制度全体の更なる財政悪化が危惧されています。この危機を乗り越えるためには、国の施策として高齢者医療への負担構造改革を中心とした抜本的な制度改革が強く望まれるところですが、当健康保険組合としては、「データヘルス計画」に基づく保健事業を通して加入員皆さまの疾病予防・健康づくりを支援し、医療費適正化を図り、組合の財政健全化に努めてまいります。

加入員の皆さまにおかれましても、健康保険組合が行う健康ウォーク、各種補助金等の保健事業を積極的にご活用いただき、日々の健康づくりに努めるとともに、年に1度は必ず健診を受けられ、疾病予防、早期発見・早期治療による健康管理と医療費の節約にご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

予算のPoint

●介護保険料率を引上げさせていただきます。

6年間据え置いてきました介護保険料率ですが、国から示された介護納付金の額が毎年増加しており、現在の保険料で算出した額を大きく上回る状況となっています。安定的な運営のため保険料率を1000分の15から1000分の16に見直しました。なお、一般保険料率は据え置きます。

●義務的経費である納付金が保険料収入の46.5%に

高齢者医療制度を支える納付金は53億7,108万円となり、健保組合の主な収入源である保険料収入の46.5%を占め、依然として健保財政を圧迫しています。

●積極的な疾病予防と健康づくりで医療費抑制を

保険給付費は、65億4,225万円となり、支出に占める割合が増大しています。そのため、特定健診など各種健診による疾病予防や健康づくりのための保健事業に努めてまいります。



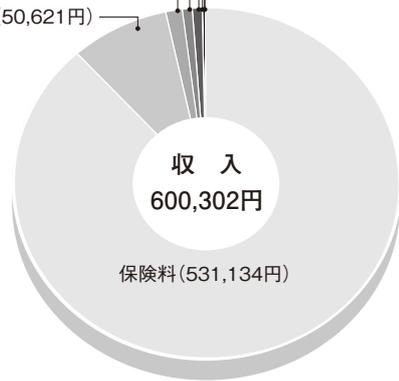
令和2年度 収入支出予算概要



被保険者1人当たりで見ると

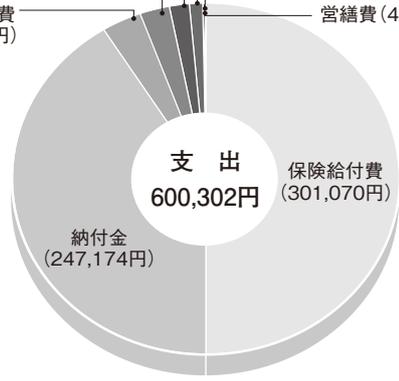
収入 (千円)	保険料	11,541,542
	基本保険料	6,057,177
	特定保険料	5,484,365
	国庫負担金	4,535
	調整保険料	158,958
	繰越金	1,100,000
	国庫補助金収入	6,690
	特定健康診査等事業収入	18,060
	財政調整事業交付金	100,000
	雑収入等	114,781
合計	13,044,566	
経常収入合計	11,675,771	

財政調整事業交付金 (4,602円) 特定健康診査等事業収入 (831円)
 雑収入等 (5,282円) 国庫補助金収入 (308円)
 調整保険料 (7,315円) 国庫負担金 (209円)
 繰越金 (50,621円)



支出 (千円)	事務費	214,161
	保険給付費	6,542,252
	法定給付費	6,540,952
	付加給付費	1,300
	納付金	5,371,083
	前期高齢者納付金	2,679,599
	後期高齢者支援金	2,691,369
	その他	115
	保健事業費	421,302
	財政調整事業拠出金	158,958
	営繕費	8,801
	雑支出等	10,656
	予備費	317,353
合計	13,044,566	
経常支出合計	12,559,353	

事務費 (9,856円) 財政調整事業拠出金 (7,315円)
 予備費 (14,604円) 雑支出等 (490円)
 保健事業費 (19,388円) 営繕費 (405円)



経常収支差引額 ▲ 883,582 千円

介護保険分

収入 (千円)	保険料	1,256,753
	繰越金	56,089
	繰入金	50,000
	雑収入等	25
合計	1,362,867	

支出 (千円)	介護納付金	1,329,477
	還付金	1,000
	予備費等	32,390
合計	1,362,867	

▶ 予算編成の基礎となった数字

- ◎被保険者数 21,730人 (男性16,845人、女性4,885人)
- ◎平均標準報酬月額 363,000円 (男性398,500円、女性240,500円)
- ◎総標準賞与額(年間合計) 27,651,805千円
- ◎平均年齢 43.61歳 (男性45.02歳、女性38.95歳)

- ◎被扶養者数 20,132人
- ◎前期高齢者加入率 4.27%
- ◎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)

- ◎介護保険料の徴収対象となる被保険者 12,000人
- ◎介護保険料率 1,000分の16 (事業主 1,000分の8、被保険者 1,000分の8)

全国

絶景

体感

海津大崎の桜

滋賀県高島市



動

「ビワイチ」で琵琶湖を満喫!

琵琶湖の景観も楽しめるサイクリングコースは、通称「ビワイチ」と呼ばれており、レンタルサイクルやサイクリスト向けサービスも充実。令和元年11月には、国土交通省自転車活用推進本部が指定するナショナルサイクルート第1号に選定された。

画像提供：輪の国びわ湖推進協議会
<https://www.biwako1.jp/>



びわ湖一周サイクリング認定証には琵琶湖のヨシ紙を使用している。



見



絶景を湖上から楽しむ

花見シーズンに運航する花見船は、優雅な大型船から屋形船まで、バリエーションはさまざま。アクティブ派にはレンタルカヤックもお薦め。

食

琵琶湖周辺で食べたいグルメ

1. 琵琶湖で獲れる仁五郎鮒(ニゴロブナ)を塩漬にし、ご飯と一緒に長時間漬け込んだ伝統的な保存食「鮒寿司」。 2. 高島市内の特定の農園で栽培される甘酸っぱい果物「アドベリー」を使ったお菓子はお土産に最適。 3. 鶏肉を自家製タレにまぶした「高島とんちゃん」は、高島市民にとってソウルフード。



1



2



3

画像提供：とも栄菓舗

日 本最大の湖・琵琶湖の北端には、海津湾の東に打ち寄せる波の浸食によりできた「暁霧・海津大崎の岩礁」と呼ばれる岩礁地帯がある。ここは、昭和25年に琵琶湖国定公園に指定されるとともに、「琵琶湖八景」の一つにも選定された景勝地で、周辺はドライブコースやサイクリングコースとしても人気だ。
一年を通じて雄大な琵琶湖の自然が満喫できる「海津大崎」だが、最も多く人々が訪れるのは桜の時期。春になると、湖岸を走る県道557号線沿いに、樹齢80年を超える老桜から次世代へ引き継ぐ若

木まで約800本のソメイヨシノが約4kmにわたってピンクのトンネルを作り上げる。

見頃は例年4月上旬から中旬とされ、近畿圏では少し遅咲きの桜の名所として有名で、平成2年には「日本さくら名所100選」にも選ばれている。湖中に突き出した雄々しい岩礁と澄み切った琵琶湖の碧さ、そして桜の愛らしいピンクのコントラストは、奥琵琶湖に春の訪れを告げる風物詩だ。シーズン中は海津漁港や高木浜、今津港などから花見船も多数出るので、絶景を湖上から楽しむのもよいだろう。

これらの桜は、昭和初期に一人の修路作業員が自費で桜の苗を植えたのが始まりだという。その後、昭和11年6月に大崎トンネルが完成したのを記念して海津村（現マキノ町）が植樹し、見事な桜並木が完成した。現在は、地元の人々を中心とした関係団体により、この美しい景観を後世に継承していくため大切に保全されている。

湖の碧と桜のピンクが織りなすコントラスト



遊

桜だけでなく 緑の絶景も楽しめる

「海津大崎」まで来たら、「新・日本の街路樹百景」にも選定されているメタセコイアの並木道の絶景も見ておきたい。約2.4kmに約500本が植えられた美しい円錐形の樹木は、四季折々で見る者の目を楽しませる。隣接する「マキノ農業公園マキノピックランド」では、一年を通して旬の果物などの収穫体験が楽しめる。



マキノ農業公園 マキノピックランド

滋賀県高島市マキノ町寺久保 835-1 0740-27-1811
水曜休（祝日は翌日休）※GW時期、お盆期間、栗園開園期間、メタセコイア並木紅葉時期は無休。閑散期は木曜も休園する場合あり
センターハウス、野菜直売所 9:00～18:00（11月～3月は～17:00） レストラン 10:00～15:00（14:00LO）
カフェ 10:00～17:00LO（11月～3月は～16:00LO）
果樹園 9:00～16:00



～令和2年度保険料率（負担内訳）のお知らせ～

介護保険料率が $\frac{15}{1,000}$ から $\frac{16}{1,000}$ に改定されます

介護保険料率については、国へ納める介護給付費納付金額に対し当組合介護保険第2号被保険者である被保険者の標準報酬月額と標準賞与額の総額にもとづき決定されることから、毎年度見直されることになっています。

その結果、令和2年度の料率は安定的な運営のために介護保険料率を1,000分の16に改定させていただきます、令和2年3月分（任意継続被保険者は4月分）より適用いたします。

皆さまのご理解をお願いいたします。



令和2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	$\frac{25.35}{1,000}$	$\frac{23.00}{1,000}$	$\frac{0.65}{1,000}$	$\frac{49.00}{1,000}$	$\frac{8.00}{1,000}$
被保険者	$\frac{24.35}{1,000}$	$\frac{22.00}{1,000}$	$\frac{0.65}{1,000}$	$\frac{47.00}{1,000}$	$\frac{8.00}{1,000}$
計	$\frac{49.70}{1,000}$	$\frac{45.00}{1,000}$	$\frac{1.30}{1,000}$	$\frac{96.00}{1,000}$	$\frac{16.00}{1,000}$

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
		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	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		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	

令和2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円となり令和2年4月1日から令和3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。）

公 告

○事業所編入

- ・株式会社Gネット (令和2年1月1日付)
- ・株式会社スマイルネット (令和2年1月1日付)

電設健保センターからのお知らせ

5月1日（金）は、
組合設立記念日のため
休館日とさせていただきます。

令和2年度

当組合の健康診査等の補助金支給

当組合の健康管理室以外で健康診査等を受けた場合に補助金を支給します。

健診種別	受給資格	年齢制限	補助金限度額	健診機関	備考
①短期人間ドック	被保険者 被扶養者	※ 35歳時 40歳以上	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)	補助金支給に必要な検査項 目についてはホームページ をご参照ください。 ホーム>健康づくり編>健 康診断>補助金支給一覧> 補助金必須検査項目表
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		・乳房視触診 ・マンモグラフィ (乳房X線検査) ・乳房超音波検査 ・子宮細胞診 ・子宮・卵巣超音波検査 のいずれかの健診を単独ま たは人間ドック等のオプシ ョンとして受けた場合
④胃 部 検 診	被保険者 被扶養者	なし	2,000円		胃部検診を単独又は定期健 診等のオプションとして受 けた場合
⑤脳 ド ッ ク	被保険者 被扶養者	※ 40歳以上	10,000円		脳MRI・MRAを特定健診 項目を含むコース、又は、 人間ドック等のオプション として受けた場合
⑥インフルエンザ 予防接種	被保険者 被扶養者	なし	1,500円		インフルエンザ予 防接種の実施でき る全国の医療機関

※健診受診年度に該当年齢に到達する方(誕生日前の受診可)
35歳……昭和60年4月1日から昭和61年3月31日に生まれた方
40歳以上…昭和56年3月31日以前に生まれた方

- いずれの補助金も、同一年度内1回限りの支給となります。
- かかった費用が補助金限度額に満たない場合は、その実費相当額の支給となります。
- 補助金支給に必要な検査項目を受診されていない場合には、補助金をお支払いできない場合があります。

(注)健康診査等の補助金は、疾病予防を目的に健診を受けた場合に支給いたします。
保険証を提示して保険診療扱いとなる場合は、補助金の対象となりませんのでご注意ください。

健保組合の補助金があっっておトクです!

例えば、ご自身で人間ドックを受けようとしたら、約30,000~60,000円程度の健診料(※健診料は健診機関により異なります)がかかってしまいますが、補助金が日帰りドックであれば15,000円、1泊2日ドックであれば30,000円の補助金を受けられ、かなりお得に健診が受けられます。ぜひともこの制度を上手く利用され、ご自身の健康管理にお役立てください。



歯科健診のすすめ

歯の健康は体の健康につながります 定期的に歯科健診を受けましょう

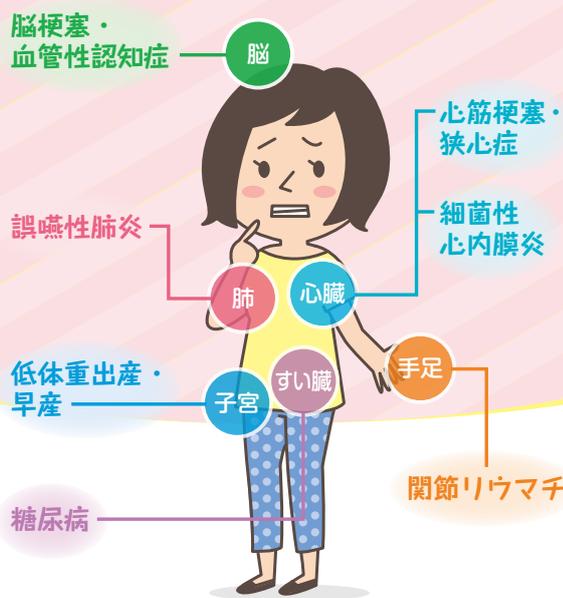


歯医者さんでは、歯科健診や歯科相談を行っています。また、虫歯や歯周病予防のための治療も行っています。歯周病をそのままにしておくと「歯周病菌」が血流に乗って全身を巡り、さまざまな病気を発症・悪化させることが分かっています。

お口の中の健康を維持し、全身の健康を守るために、定期的に歯科健診を受けましょう。



歯周病菌が全身に及ぼす影響



歯周病は、子供から高齢者まで関係がある病気なんです。



歯ブラシセットプレゼント!

ファミリー歯科健診のお知らせ 健診料金無料!!

実施：秋頃の予定

詳細が決定しましたら事業所を通じてお知らせいたします。また、ホームページにもお知らせを掲載しますのでご参照ください。

令和元年度、大好評だったファミリー歯科健診を今年度も実施します!

ご家族(当組合の組合員に限る)皆さまが揃って受けられる健診となっております健診料金も無料です!

皆さまも休日のお出かけ前などに、ご家族で受診されてはいかがでしょうか?

<健診内容>

- ①むし歯および歯周病疾患の健診
- ②歯の健康相談
- ③歯石清掃(超音波による無痛方式)
- ④歯の洗浄(歯の裏の着色除去)
- ⑤個人別衛生指導(ブラッシング、歯間ブラシ指導等)
- ⑥幼児フッ素塗布(希望者)



ファミリー歯科健診 令和元年度の実施場所(参考)

- ・梅田センタービル(大阪市北区中崎町西2-4-12)
- ・エディオンアリーナ大阪(大阪市浪速区難波中3-4-36)
- ・堺市産業振興センター(堺市北区長曾根町183-5)
- ・京都テルサ(京都市南区東九条下殿田町70)
- ・センタープラザ西館(神戸市中央区三宮町2-11-1-604)
- ・姫路市飾磨市民センター(姫路市飾磨区玉池1-27)

(※今年度は会場変更の可能性もあります)

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!

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)



健康ウォーク

「でんせつ健歩」とは



ウォーキングがカラダにいいことはわかっているけど…
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。

ちょっとお得に
健康も賞品も手に入れちゃいましょう!

歩くとポイントがたまって賞品がもらえちゃう!
賞品目的でも大丈夫!
まずは登録して参加してみませんか?
意外と楽しく、歩くことにはまってしまいかも知れませんよ。

「でんせつ健歩」も今年度で4年目を迎えました。
昨年度もたくさんのご参加ありがとうございました。
今年度も楽しく歩いてポイントためて、健康も賞品も手に入
れてください!!!



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

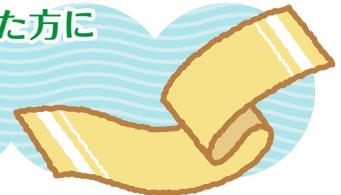
〈賞品対象者〉

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!!



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「お腹の赤ちゃんと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。





禁煙してもらおう
テクニック

禁煙成功までのスケジュール

事前準備

- 禁煙宣言をする
- 吸いたくなる状況を確認する
- ライター、灰皿を処分する



禁煙スタート

禁煙の3つの山場

3日目

ニコチンの禁断症状で、イライラ・憂鬱がピークになる



3週間目

禁断症状は消えるが、心の依存が消えないため吸いたい気持ちが続く



3カ月目

タバコを吸わないことが習慣として定着するまで時間がかかる



禁煙成功!

禁煙を6カ月継続できると1年後も禁煙できている可能性が高い



禁煙をし始めると障害になる「敵」が現れます。うまく対処して禁煙を成功させましょう。

禁煙を途中でやめないために
障害となる敵に対処しよう

最終回

禁煙成功までのスケジュールを考えたとき、節目になるのは「3日」「3週間」「3カ月」です。

まず、3日目あたりでニコチンの禁断症状がピークになり、タバコを吸いたくてたまらなくなり、イライラや憂うつが最もつらいタイミングです。そこを乗り切ると禁断症状はほぼ克服できます。しかし、それまでのタバコを吸う習慣が消えていないので、3週間目あたりまではタバコを吸いたい気分が続きます。さらに、新しい「タバコを吸わない習慣」が定着するまでに3カ月はかかりますから、ふとした瞬間に喫煙してしまわないように十分に注意しましょう。

禁煙を6カ月継続できると1年後も禁煙している可能性が高いとされています。6カ月継続できればまずは禁煙成功です。このため、6カ月の禁煙を目指して頑張ってみてください。

禁煙しようとする、それを邪魔する「敵」が現れてきます。1本だけなら大丈夫とささやく「1本だけオバケ」、つい1本吸ってしまった後に沸き上がる「もうどう

禁煙の障害になる敵を回避するテクニック



1本だけオバケ

ニコチンの禁断症状が弱まるタイミングで現れて、「1本だけなら大丈夫」と喫煙に誘います。1本でも吸ってしまうと、脳がニコチンに反応して再び禁断症状が始まり、依存状態に逆戻りしてしまいます。

- ガム、アメなど別の物を口に入れる
- 吸いたくなったら深呼吸をする
- タバコを勧められてもキッパリ断る



どうにでもなれ!

1回の小さな失敗で自制心が崩壊してしまう状態のことです。たった1本吸ってしまったただけなのに、「どうせ禁煙できないから、もう禁煙なんてどうでもいい」と禁煙を放棄してしまうことにつながります。

- なぜ禁煙するかを思い出す
- 「もう吸わないと決めた」と自分に言い聞かせる



喫煙トリガー

喫煙のきっかけになる物のことを「トリガー」といいます。灰皿などの喫煙具だけでなく、コーヒーやお酒、喫煙室などタバコを意識させる物に近づくと、そこから無意識のうちに喫煙してしまいます。

- 喫煙具はすべて処分する
- 喫煙者や喫煙場所に近づかない
- コーヒーや飲酒を控える



にでもなれ!」、近くにあるだけでタバコが吸いたくなる「禁煙トリガー」など、次々と現れる敵を上手にあしらっていきましょう。ずっと続けてきたタバコを吸う習慣を断ち切るのは、もちろん大変なことです。しかし、高い山を1歩ずつ登るように、「今日だけは吸わない」「この1本を吸わない」というように、小さな目標を設定してそれを確実にこなしていけば、禁煙成功に近づけます。それに、たとえ禁煙に失敗したとしても大丈夫。禁煙には何度チャレンジしてもよいのです。1回で成功しなくても、失敗の経験を生かせば次はきつと成功できます。禁煙をサポートしてくれる大事な人たちのためにも、粘り強く禁煙に取り組みしましょう。

特定健診を

必ず受けてください



健診によってご自身の健康管理をすることは、健康づくりに欠かせません。

特定健診は、40歳から74歳までの方を対象に行い、日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病と深く関わるメタボリックシンドロームに着目した健診です。

多くの方が生活習慣病を気にしています

中医協(中央社会保険医療協議会)2019年4月の発表によると、「世代ごとの最も気になる傷病」では、40代に「高血圧症」が出現し、50代になるとこれに「糖尿病」が加わり、50代後半から70代には、前出の2つに「脂質異常症(高コレステロール血症等)」が加わるとしてあります。いずれも「生活習慣病」の代表選手です。

40歳になったら特定健診

生活習慣病は自覚症状がないまま進行します。したがって気付いたときには、重症化していることも少なくありません。そのためには、健診で早く病気の芽を見つけ摘むことが大切です。

生活習慣病の発症予防、重症化予防が目的の特定健診です。「40歳になったら特定健診」と心に刻んで、受診を忘れないようにしましょう。

特定保健指導は健やかな老後のため

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、健康支援の専門スタッフ(保健師、管理栄養士など)が生活習慣を見直すサポートをします。

健康な体を手に入れるチャンスです。無料で受けられますので、サポートしてもらって将来の健やかな老後につなげましょう。

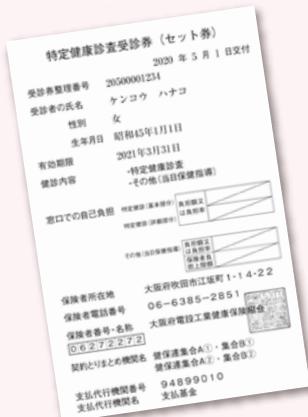
被扶養者の方へ
(40歳~74歳)



特定健診受診券をご自宅へ送付いたします

健診料
無料

5月下旬に、特定健診(費用8,000円前後)が**無料**で受けられる受診券を送付いたします。
この機会にぜひとも受診してください。(受診方法はお届けする封筒の中のご案内をご覧ください)



特定健診は多くの医療機関で実施しています

当組合の健康管理室、健康保険組合連合会が契約している医療機関のほか、お近くの市民センターなどの公共施設や、ホテルなどを利用する巡回健診もあります。

また、医師会等と契約している健診機関には地域の医院・診療所等が多く含まれるため、お近くの医療機関で気軽に健診を受けていただくことができます。

実施健診機関は当組合ホームページで検索できます。

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

トップページ をクリック

※転居等によりご自宅にお届けできなかった方の受診券は、後日、事業主様宛に送付させていただきます。6月上旬を過ぎても受診券がお手元に届かない場合は事業主様におたずねいただき、お受け取りください。また、ご住所等に変更があった場合には、送付物をご自宅にお届けできるよう正しいご住所を事業主様にお知らせください。

ご不明な点は総務課保健事業係まで。 ☎06-6385-2851

「スポーツクラブ」をご活用ください。

右記の2施設と通常よりお得に利用できる「法人会員」契約をしています。一般では利用できない「都度利用」の制度もご利用いただけます。上手く利用され、ストレス解消・健康管理にお役立てください。



今年度から新しく契約いたしました

スポーツクラブ ルネサンス *対象年齢15歳以上 お問合せ先 03-5600-5399 ルネサンス法人会員 <input type="text"/> <input type="button" value="検索"/>	月会費制	全国のルネサンスを月に何度でもご利用可能! 8,580円(税込)/月
	都度利用	お忙しい人にもおすすめ! 1,650円(税込)/回

スポーツクラブ 東急スポーツオアシス *対象年齢12歳(中学生)以上 (店舗により年齢制限が異なります) お問合せ先(法人会員専用ダイヤル) 0120-999-778 オアシス <input type="text"/> <input type="button" value="検索"/>	都度利用	初めての方も安心 1,650円(税込)/回 *新宿店・港北店・聖路加店は、 2,200円(税込)
--	------	--

ルネサンスで始めよう! カラダデザイン。

使いたい放題 **Monthly** 8,580円/月(税込) ← 月ごとに変更可能 (変更手数料なし) → 1回ごとに **1 Day** 1,650円/回(税込)

キャンペーン実施中 4/11⑨→6/28⑩

Monthly コーポレート会員 *新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。 入会時の手数料 0円 通常1,100円(税込) レンタル用品 0円 タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ 通常3,630円/月(税込) 最大2ヶ月間	1 Day コーポレート会員 *新規で1dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。 レンタル用品 0円 タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ 通常1,600円/回(税込) <input type="button" value="入会当日"/> 0円
---	---

お近くのルネサンスでご登録ください。事前にWEB入会登録をさせていただくと便利です。

ご入会に必要なもの

健康保険証	+	Monthly コーポレート会員 ルネサンスカードの口座設定がWEBで完了していない方は、キャッシュカードと通帳 1 Day コーポレート会員 入会時の手数料 1,100円(税込)
-------	---	---

お問い合わせ **03-5600-5399**
平日/10:00~17:30 ルネサンス 法人会員

<p>東急スポーツオアシス</p> <p>法人会員証カード作成の上でのご利用。 (充実した施設・豊富なプログラム)</p> <p>*ご利用対象者 組合員本人とその被扶養家族。</p> <p>*ご利用対象店舗 (オアシス全店【RAFEE恵比寿除く】)</p> <p>*ご利用対象年齢 15歳(高校生)以上の店舗と、 12歳(中学生)以上の店舗があります。 (東急スポーツオアシスHPをご参照下さい。)</p> <p>(都度利用料) 1,650円(税込)/回 (*新宿店・港北店・聖路加店は、2,200円(税込))</p>	<p>初回カード作成登録に必要なもの</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康保険証(原本) 会員証発行手数料1,100円(税込) (初回作成時及び、紛失、破損等の再発行時) <p>カード作成時の流れ</p> <ul style="list-style-type: none"> タブレットに、必要事項をご入力いただきます。 法人会員証添付用写真を撮影し、添付後、作成完了です。 <p>その他注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ご利用は、通常の営業時間となります。 (店舗により、営業時間、休館日が違っていますので、東急スポーツオアシスHPをご参照下さい。) *HP=ホームページの略 	<p>お問い合わせ先 東急スポーツオアシス 法人会員専用ダイヤル(本部) 0120-999-778 http://www.sportsoasis.co.jp</p> <p>お問い合わせ時間 月~金/10:00~18:00 (土・日・祝日は除く)</p> <p>(FITNESS)</p>
---	--	---

令和2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事務担当者講習会及び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9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1回)
※15頁をご参照ください。
- 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(スマートフォン対応)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・脳ドックの費用補助
- ⑤インフルエンザ予防接種の費用補助
※④⑤については7頁をご参照ください。
- ⑥ファミリー歯科健診
健診費用無料で受診していただけます。
※秋頃実施
詳細は後日ご案内いたします。
- ⑦PET検診の斡旋
- ⑧生活習慣病の重症化予防
- ⑨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
- 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18頁をご参照ください。
- ②健康ウォーク「でんせつ健歩」の実施
※詳細は9頁・ホームページをご参照ください。
- ③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。
- ④レジャー施設利用割引等
※詳細は19頁をご参照ください。
- ⑤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13頁をご参照ください。



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

- 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
 - ・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施設
 - ・船員保険保養施設※詳細は18頁をご参照ください。
- 「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18頁をご参照ください。
(注)補助金の支給対象施設ではありません



保健事業に関するお知らせ

健康管理室の健診業務 センター集会施設の利用の終了について

これまで、組合員の皆さまに、疾病対策事業として健康管理室で各種健康診断を実施、会議や集会の開催にセンター集会施設の貸出をしてまいりましたが、当健保センターの老朽化に伴いまして耐震診断を行った結果、国が定める基準を満たしていないことが判明いたしました。また、経年劣化により補修工事では対応できない箇所もでてきており建物の耐震補強工事や建替え、あるいは移転を余儀なくされる状況となりました。



組合の財政も、医療技術の高度化や高額薬剤の使用による医療費の増加、高齢者医療への納付金等が年々増加する一方、被保険者の減少により保険料収入は減少しており、今後ますます厳しい状況になると考えられます。また、健康管理室の継続には多額の費用が必要であり組合財政にとって大きな負担となっています。

以上のことから、2月17日に開催された組合会で今後の方針について検討しました結果、令和3年3月末日をもって健康管理室の健診業務終了、及びセンター集会施設の利用終了が議決承認されました。

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ますようお願いいたします。

医療費のお知らせについて 令和2年度より「医療費のお知らせ」が変わります。

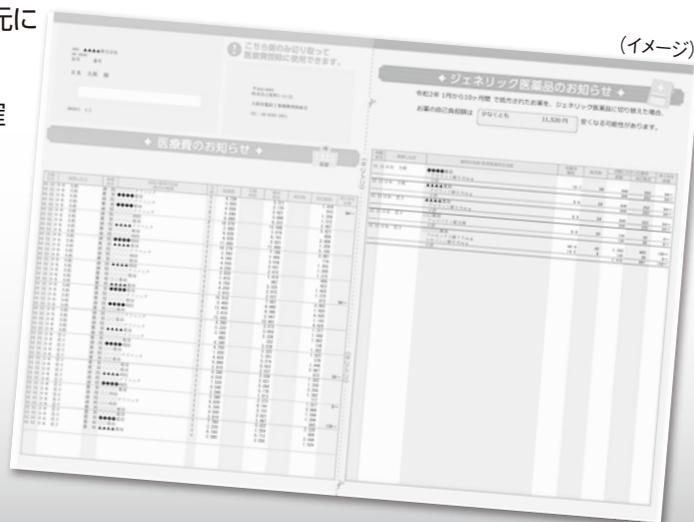
当組合では、皆さまが保険医療機関で受診された医療費のお知らせを年3回、事業所を通じて送付していましたが、令和2年度より確定申告等にも利用しやすいよう、まとめて年1回の送付とさせていただきます。

あわせて「ジェネリック医薬品のお知らせ」も送付いたしますのでご活用ください。

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。

この「医療費のお知らせ」は、税の医療費控除の確定申告に利用できます。

※令和2年11月、12月の診療分については、医療機関からの領収書添付が必要となります。



●令和2年度

「医療費のお知らせ」送付時期	対象診療年月
令和3年2月頃	1月～10月

「弁天町グランドボウル」閉鎖にかかるお知らせ

①ボウリング大会の終了

体育奨励事業として行ってまいりましたボウリング大会、昨年は50回記念大会を催したところですが、ボウリング場の閉鎖に伴い、やむなく大会の開催を終了することとなりました。楽しみにしていただいていた組合員の方々には大変申し訳ありません。

今後、楽しみながら体力を増進させられる事業を考えてまいりたいと思っておりますので、ご了承のほどお願いいたします。

②弁天町グランドボウル特定団体会員の契約終了

組合員の皆さまがボウリング場を利用される際に割引特典等が受けられるよう契約をむすんでいましたが、ボウリング場の閉鎖に伴い特定会員の割引契約も終了となりました。

簡単に作れて、夜遅くに食べても体に

やさしい夜食レシピ。

夜食にはもちろん、風邪をひいたときや食欲がないときにもピッタリなメニューをご紹介します。

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)

夜9時以降でも大丈夫!

やさしい
夜食
レシピ



ささみと小松菜の 豆乳雑炊



- カロリー..... 361kcal
- 脂質..... 8.2g
- 塩分相当量..... 1.8g

※すべて1人分の数値

作り方 ①所要時間15分

- 1 ささみは筋を取り一口大に切る。小松菜は3cmの長さに切る。
- 2 小鍋でごま油を熱してから、ささみを炒める。
- 3 ささみの色が変わったら、水、鶏がらスープの素を入れ、煮立ったら冷やご飯、小松菜を加え7～8分煮る。
- 4 みそを溶かし入れてから豆乳を入れる。



CHECK

みそは、おたまの中で溶かしながら入るとダマになりません。また、分離を防ぎみその風味を残すために、豆乳はみその後に入れましょう。

- 5 少しとろみがつくまで、弱火で2～3分煮る。
- 6 器に盛り、おろし生姜をのせる。

夜食ポイント

ささみ、豆乳の良質なたんぱく質と、小松菜のカルシウム、ビタミン、ミネラルが取れる低脂質&低カロリーレシピです。豆乳を入れることで、コクが出て、満足感もアップします。ささみがないときは、冷蔵庫に余っているお肉でもおいしく作れます。

小松菜はほうれん草と異なりアク抜きをする必要がないので、サッと使えます。栄養価も高く、一年中市場に出回るので、冷蔵庫に常備すると何かと便利な野菜です。おひたしに使うときよりも若干短めに切ることで、スプーンでも食べやすくなります。

材料 (1人分)

■ ささみ	1本
■ 小松菜	2株
■ ごま油	大さじ1/4
■ 水	1カップ
■ 鶏がらスープの素	小さじ1/4
■ 冷やご飯	100g
■ みそ	大さじ1/2
■ 豆乳	1/2カップ
■ おろし生姜 ※チューブのものでも可	お好みで



- カロリー..... 43kcal
- 脂質..... 0.3g
- 塩分相当量..... 1.4g

※すべて1人分の数値

春キャベツのおかか和え

あると
うれしい
もう一品



夜食ポイント

旬の野菜をたっぷり取って、ビタミンを補給しましょう。キャベツに含まれるビタミンや食物繊維は胃粘膜を修復し、胃腸を整える作用があり、遅い時間の食事でも胃腸に負担をかけません。

材料 (1人分)

■ 春キャベツ	1/8個
■ 塩	少々
■ かつお節	1/2パック
■ 麵つゆ	大さじ1/2

作り方 ①所要時間5分

- 1 春キャベツは一口大に切る。塩をふり、ラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で2～3分加熱する。粗熱が取れたら水気をしぼる。
- 2 ボウルにかつお節、麵つゆを合わせ、①を加え和える。

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!

1. 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。
2. 体力増進を図ることを目的として「海の家(7~8月)」「山の家(7~8月、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。

補助金額：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)
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 14,850円~ 休前日 18,850円~ (税込・入湯税別)
契約保養所(山の家・海の家)	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
	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 10,000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 https://www.fukuchiin.com/	平日・休日 17,000円 休前日 18,000円
	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 https://www.wakasa-takahama.jp/	7月 ~ 8月 6,700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>
---	---

【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

レジャー施設等の特典のご案内

下記施設をお得に利用できるよう契約を結んでいます。
皆さまの体力づくり、健康増進、レクリエーション等にご活用ください。

関西サイクルスポーツセンター

大阪府河内長野市天野町1304
<http://www.kcsc.or.jp/>



レッツ!!
コギコギ!!
エクササイズ!!

〈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	対象外

●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)	3,000円	400円引き	2,600円
小人A(3歳~小学生) 身長110cm以上	2,700円	400円引き	2,300円
小人B(3歳~小学生) 身長110cm未満	1,900円	400円引き	1,500円
シルバー(60歳以上)	2,200円	100円引き	2,100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〉

神戸布引ハーブ園／ロープウェイ

神戸市中央区北野町1丁目4-3
<http://www.kobeherb.com/>

①料金表 (上段:一般料金 下段:割引料金)

	通常料金(9:30~16:45)			ナイター料金(17:00~)		
	大人	小人 小学生・中学生	乳幼児 未就学児	大人	小人 小学生・中学生	乳幼児 未就学児
ロープウェイ往復 + 入園料	1,500円 ↓ 1,350円	750円 ↓ 675円	無料	900円 ↓ 810円	550円 ↓ 495円	無料
ロープウェイ片道 + 入園料	950円 ↓ 855円	480円 ↓ 432円		—	—	

②利用方法

当組合ホームページの「レジャー施設等割引」
ページの「神戸布引ハーブ園」の中にある **神戸布
引ハーブ園割引優待券** をプリントアウトし持参
のうえ、窓口にて提示してください。

※スマートフォンの画面提示による割引は不可
優待券1回の使用につき5名様まで割引可能です。



都会のオアシス 服部緑地で乗馬体験しませんか

無料!

組合員とご家族*は体験レッスンを無料で受講できます。
[騎乗時間は約20分、所要時間は約90分]
この機会に緑あふれる広い馬場で気分爽快、優しい馬に癒されませんか。
初めてでもマンツーマンでレッスンするので安心です。
自分の合図で発進・停止、常歩(なみあし)・速歩(はやあし)まで出来ます!
また、入会ご希望の場合には特典もご用意しています。
*ご予約時「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下さい。
*体験者は2名までとさせていただきます。
*装具レンタル料1,650円(税込)と保険料210円が必要となります。



ご予約はお電話で ☎06-6863-0616 営業時間:10:00~17:00(火曜定休)

<https://www.hattori-jobafoundation.com>

110頭の馬がお待ちしています **服部緑地乗馬センター** 北大阪急行「緑地公園駅」から徒歩8分

ご不明な点は組合総務課庶務係(TEL06-6385-2851)までお問い合わせください。

今日も
笑顔で

Special Interview

PROFILE

すずき ちなみ / 1989年、岐阜県生まれ。テレビ、CM、ファッション誌などで幅広く活躍し、NHK「ふらっとあの街旅ラン10キロ」「どーも、NHK」、TBS「世界ふしぎ発見」、メーテレ「デルサタ」などにレギュラー出演している。飛騨・美濃観光大使も務める。



ツイてる!!

非日常の場所へ出掛けて 自分自身と向き合う時間をつくっています

女優・モデル 鈴木ちなみさん

健康を意識するようになったのは、20代前半にテレビ番組のリポーターのお仕事で、月の半分以上も海外に行っていた頃です。訪れる国によって食べ物は違うし、時差はあるし、気候も日本とは異なることが多く、その中で体調を維持するために、いや応なく自分の体と向き合うしかありませんでした。私が元気で楽しくしていないと、視聴者にその国の良さは伝わりませぬからね。体力には自信がある方でしたが、それだけではダメで、やはり食べる物や、体調の変化に気を使うことの大切さを、身をもって学びました。このお仕事を約2年間続けられたことは大きな財産となりました。

もともと好奇心は旺盛な方で、行ったことのない場所を訪ねたり、食べたことのない物を口にするのは大好き。俳優としていろいろな役を演じることも楽しくて、前向きに取り組むことができます。ただ、それも心身ともに健康であつてこそ、だと思えます。

お休みの日に、山へトレッキングに出掛けたり、海でダイビングを楽しんだりするのですが、どちらも非日常の場所です。人と話すことは少なく、自分自身と向き合いつつ過ごします。私にとっては心をリフレッシュする時間にもなっているんです。こういう時間を意識してつくることは、心の健康を考えると、とても大切になってくると思います。