



大阪電設健保

NO. 226

2021.10




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



 歯科健診を受けて
むし歯の予防を
しましょう！





表紙写真：山口県 常栄寺の雪舟庭（提供＝アマナ）

主な記事

-  令和2年度決算のお知らせ
-  健康保険法が変わります
-  ファミリー歯科健診のお知らせ

-  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



クリック

補助金
あります



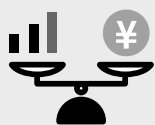
ご家庭にお持ち帰りになってご家族でご覧ください

コロナ不況による急激な健保財政の悪化により 経常収支差引額 7,917万円の赤字に

大阪府電設工業健康保険組合の令和2年度決算が、
去る7月14日に開催された第129回組合会で
承認されましたのでお知らせします。

収入	129億2,637万円
支出	117億0,089万円
経常収支	▲7,917万円

長引く景気低迷で、 健康保険組合がピンチ!!



「2022年危機」に先立って 財政危機到来の可能性も…

これまで、もともと健保組合の財政状況が厳しい中、団塊の世代が75歳以上の後期高齢者になる2022年(令和4年)以降、さらなる高齢者医療への拠出金負担の急増が見込まれ、財政悪化による解散リスクにさらされる健保組合の急増が懸念されることから、「2022年危機」が問題となってきました。

しかし、長引くコロナ禍の影響で、すでに多くの健保組合が保険料収入の大幅な減収により財政危機に陥っています。健保連(健康保険組合連合会)では、1年早い今年度にも多くの健保組合で保険料率が上昇し、解散が多発する危機的水準となると推計しています。

令和2年度決算は、依然として重くのしかかる高齢者医療制度への納付金の増加に加え、コロナ禍による景気の低迷で保険料収入が落ち込んだこと、また大規模事業所の脱退により保険料の徴収対象者が減ったことなどで収入が前年度を大きく下回り、経常収支差引額が▲7,917万円となりました。これまで7年連続であった黒字決算が赤字決算へと転じる結果になりました。

新型コロナウイルス感染症は未だ猛威をふるい、収束の気配が見えないことから今後の影響については計り知れないものがあり、「2022年危機」等とあわせ、健康保険を取り巻く環境はますます厳しくなることが予測されています。

このような大変厳しい状況下にはありますが、当健保組合は引き続き皆さまの健康管理・健康増進を目的としたさまざまな保健事業を実施しています。コロナ禍であるからこそ、定期健診や特定健診を含めた各種健診などを積極的に受けていただき、感染症予防対策とともにご自身の健康管理にお役立てくださいますようお願いいたします。

組合現況 (令和3年3月末現在)

- ◎被保険者数 21,457人 (男性16,586人、女性4,871人)
- ◎平均標準報酬月額 360,027円
(男性393,996円、女性240,604円)
- ◎総標準賞与額(年間合計) 26,307,295千円
- ◎平均年齢 44.04歳 (男性45.29歳、女性39.77歳)

- ◎被扶養者数 18,319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 17,125人

- ◎介護保険料率 1,000分の18
(事業主 1,000分の9、被保険者 1,000分の9)

令和2年度 収入支出決算概要

健康保険分

収入 (千円)	
保険料	11,359,110
国庫負担金	4,363
調整保険料	156,512
繰越金	1,100,000
国庫補助金収入	49,949
特定健康診査等事業収入	14,916
財政調整事業交付金	147,261
雑収入	94,260
合計	12,926,371
経常収入合計	11,463,928

支出 (千円)	
事務費	178,428
保険給付費	5,610,890
（法定給付費）	5,610,510
（付加給付費）	380
納付金	5,406,247
（前期高齢者納付金）	2,680,518
（後期高齢者支援金）	2,725,614
（その他（退職者給付拠出金等））	115
営繕費	1,875
保健事業費	339,978
財政調整事業拠出金	155,895
連合会費	3,832
雑支出等	3,743
合計	11,700,888
経常支出合計	11,543,098

決算残金	1,225,483千円
経常収支差引額	▲79,170千円

○決算残金処分

別途積立金	224,877千円
財政調整事業繰越金	606千円
繰越金	1,000,000千円

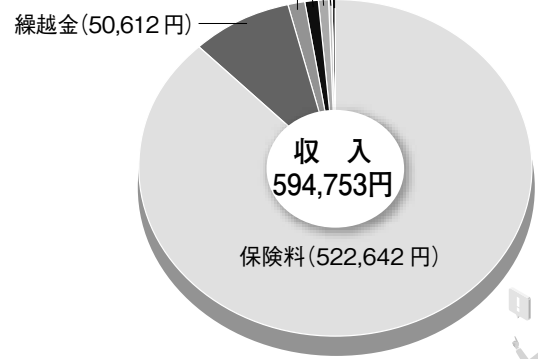
介護保険分

収入 (千円)	
保険料	1,244,398
繰越金	56,089
繰入金	50,000
国庫補助金受入	4,335
雑収入	13
合計	1,354,835

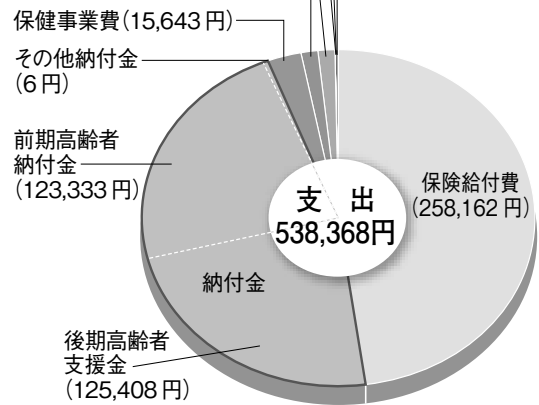


被保険者1人当たりで見ると

雑収入(4,337円)
 財政調整事業交付金(6,776円)
 調整保険料(7,201円)
 繰越金(50,612円)



財政調整事業拠出金(7,173円)
 事務費(8,209円)
 保健事業費(15,643円)
 その他納付金(6円)



支出 (千円)	
介護納付金	1,329,113
還付金	176
合計	1,329,289

決算残金	25,546千円
------	----------

○決算残金処分

繰越金	25,546千円
-----	----------

野球の殿堂・甲子園球場から 潮風の甲子園浜を歩く



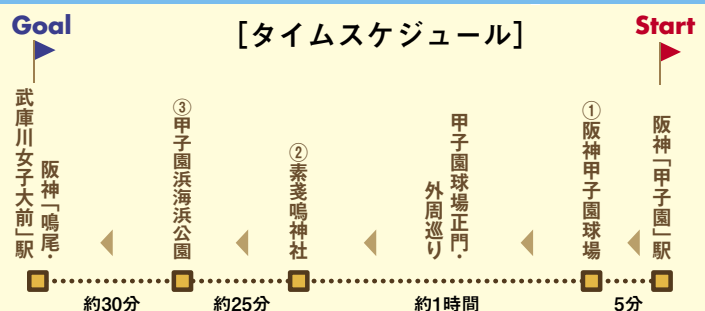
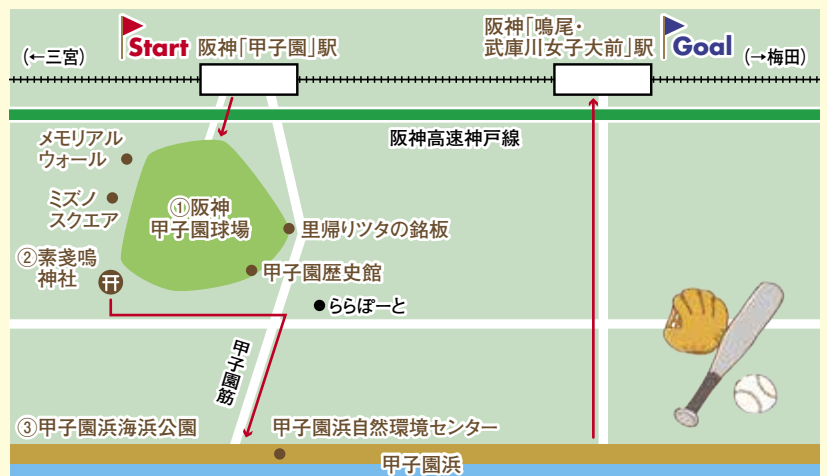
阪神甲子園球場

甲子園球場は、高校野球の聖地であり阪神タイガースの本拠地。周辺は野球ムード一色で、球場に入らなくても球場の外周には野球ファンが楽しめるスポットやモニュメントが点在。それらを探しに、最寄り駅の阪神電気鉄道・本線「甲子園」駅からスタートしましょう。

モダンな駅舎は2017年に連続立体交差事業とあわせて大規

白球をイメージした大屋根が 野球ファンを出迎える甲子園駅

横にリニューアルされ、ホーム中央部に架かった45メートル四方の白い大屋根が印象的。駅員さんの話では、白球や高校球児のユニフォームの白をイメージしたもので、自然光を通すテント素材が使われ、屋根の南北には壁を設けず甲子園特有の「浜風」が吹き抜けるように設計されたそうです。以前は狭くてプロ野球や春・夏の高校野球大会の開催時



に大混雑していましたが、駅舎の改築やホーム、コンコース、改

札口の拡張で快適な駅に生まれ変わりました。

外周で見つけたモニュメントや銘板で 甲子園球場の歴史を偲ぶ

駅から南へ、阪神高速神戸線
のガードをくぐると目の前は阪
神甲子園球場ですが、その手前
に隠れた紅葉スポットがありま
す。ガード沿いで「タイガースチ
ムショップアルプス」の裏に立つイ
チョウの大木で、秋になると全体
が黄金色に輝き圧巻です。

この球場は1924年に「甲
子園大運動場」として完成。計
画してからわずか4カ月半で完

当時の高野連に加盟する高校全
4170校に甲子園のツタの苗が
贈られていました。球場リニュー
アル工事に伴って改めてツタを移
植した際に使われたのは、残し
ておいた古株の他、全国の高校
が育てたツタのうち233校から
甲子園に里帰りした苗でした。

成した日本初の本格的球場であ
り、東洋一の大きさだったことか
ら、注目を浴びました。シンボ
ルの外壁を覆うツタは「平成の
大改修」に伴って2006年10月
17日に惜しまれながら伐採式が
執り行われ、すべて取り除かれ
ました。しかし図らずも200
0年の夏、20世紀最後の選手権
大会を記念して日本高野連、朝
日新聞社、阪神甲子園球場から

この他にも球場正面には球場



素盞鳴神社の野球塚



甲子園浜海浜公園

リニューアル記念のレリーフや、1
塁側に回ると阪神タイガース永
久欠番の3選手（藤村富美男、
村山実、吉田義男）の名前や功
績が刻まれたレリーフ、さらに
監督はじめ主力選手のパネルが
飾られたメモリアルウォールがあ
ります。そこを過ぎると木陰に
待ち合わせ場所である有名な「ミズ
ノスクエア」があり、ここにはベ
ブルースが来場した記念碑や、
金本和憲の連続出場記念碑、タ
イガース50周年記念で作られた
「吠える虎」の像も建っています。
途中のマンホールも甲子園オリジ
ナルの図案です。また、球場の
南を東西に走る市道沿いに並ぶ
歴代の高校野球優勝校の名前が
刻まれたボール型の車止めも必

海と触れ合い野鳥も観察できる 甲子園浜でリフレッシュ

高校球児憧れの聖地で、阪神タ
イガースのホーム球場でもある球
場界隈は、まさに野球が日常に溶
け込む町でした。そこを後にして
球場から南に延びる甲子園筋を
まっすぐ南に下りましょう。途中、
紅葉が美しい通りや学校が並ぶ二
角を眺めながら進むと、突き当り
は海。それに沿って整備された甲
子園浜海浜公園では、水遊びやマ
リンスポーツができるだけでなく芝
生広場や遊具なども揃い、家族ぐ
るみで楽しめます。また、阪神間
で唯一残された干潟もあり、渡り

見。さらにレフト側外野席辺り
にある「甲子園歴史館」の入口
前には「甲子園大運動場」の歴史
を伝えるモニュメントがありま
す。（甲子園歴史館はリニューア
ルのため休館。22年3月に再開
の予定）こうして外周を巡ると
改めて球場の大きさを実感しま
す。

最後は球場の南西にある素戔
鳴神社へ。元々この地の守り神で
したが、球場ができてから選手
や野球ファンが必勝祈願や厄除
けに多く訪れ、甲子園神社やタ
イガース神社とも呼ばれます。
野球塚にはベース形とボール形の
絵馬が多数奉納されており、お
守りもボール形が人気です。

鳥や貝類が多く棲息。隣の甲子
園浜自然環境センターには、3階
に渡り鳥を観察するコーナーもあ
ります。しばし海と触れ合い開放
感を満喫したら、北に上がって歩
くこと約30分でゴールの阪神「鳴
尾・武庫川女子大前」駅です。



健診後の再検査・特定保健指導は きちんと受けましたか？



健診後の再検査や特定保健指導は、健康を守るためにとても大切です。感染予防のために受診を控えていた方もいらっしゃるかもしれませんが、放置せずに必ず受けていただくようお願いいたします。

再検査・精密検査は受けないと危険です

健診結果で「要再検査」「要精密検査」と指摘されている場合には、なぜ健診で悪い結果が出たかをより詳しく検査して確認する必要があります。「症状がないから」と放置しないで、必ず医療機関を受診しましょう。症状がないうちに病気の早期発見・早期治療を行うことが、あなたの未来を守ります。

■再検査・精密検査は健康保険で受けられます

健診後の再検査・精密検査は健康保険を使って受けられます。健診結果を持参し、保険証を提示して医療機関を受診してください。

再検査

健診結果の異常が一時的なものなのかを時間を置いて同じ検査で確認します。

病気リスク

- 血糖値が高い → 糖尿病
- コレステロール・中性脂肪が高い → 動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞
- 血圧が高い → 動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞

精密検査

さまざまな検査を組み合わせ、異常の原因を突き止めます。

病気リスク

- X線検査で肺の画像に影があり、CTで精密検査を受けた。 → 肺がん、肺結核など
- 便潜血検査に反応があり、大腸内視鏡検査を受けた。 → 大腸がん、直腸がんなど
- 胃部X線検査で異常があり、胃の内視鏡検査を受けた。 → 胃がん、胃・十二指腸潰瘍、胃ポリープなど

特定保健指導で生活習慣病を予防しよう

40歳以上で健診結果から生活習慣病のリスクが高いと判定されると、特定保健指導の対象となります。特定保健指導では保健師や管理栄養士などの専門家によるサポートを受けられます。対象になった場合は必ず特定保健指導を受けて、生活習慣を見直しましょう。

●特定保健指導の費用は健康保険組合が負担します

特定保健指導にはリスクの程度に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」があります。

ステップ1 (YES or NO)

【腹囲】

- ① 男性85cm以上
女性90cm以上

または

- ② 男性85cm未満
女性90cm未満で
BMI25以上

YES

NO

情報提供

ステップ2 (CHECK)

- 【血圧】 収縮期(最高)血圧130mmHg以上または拡張期(最低)血圧85mmHg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
- 【血糖】 空腹時血糖100mg/dL以上 または HbA1c5.6% (NGSP値)以上
- 【喫煙】 喫煙歴あり (他のリスクが1つ以上ある場合にカウント)

①の場合

ステップ2のリスク数が

- 0個の人 → 情報提供
- 1個の人 → 動機付け支援
- 2個以上の人 → 積極的支援

②の場合

ステップ2のリスク数が

- 0個の人 → 情報提供
- 1~2個の人 → 動機付け支援
- 3個以上の人 → 積極的支援



そのまま大丈夫？



受けて安心！



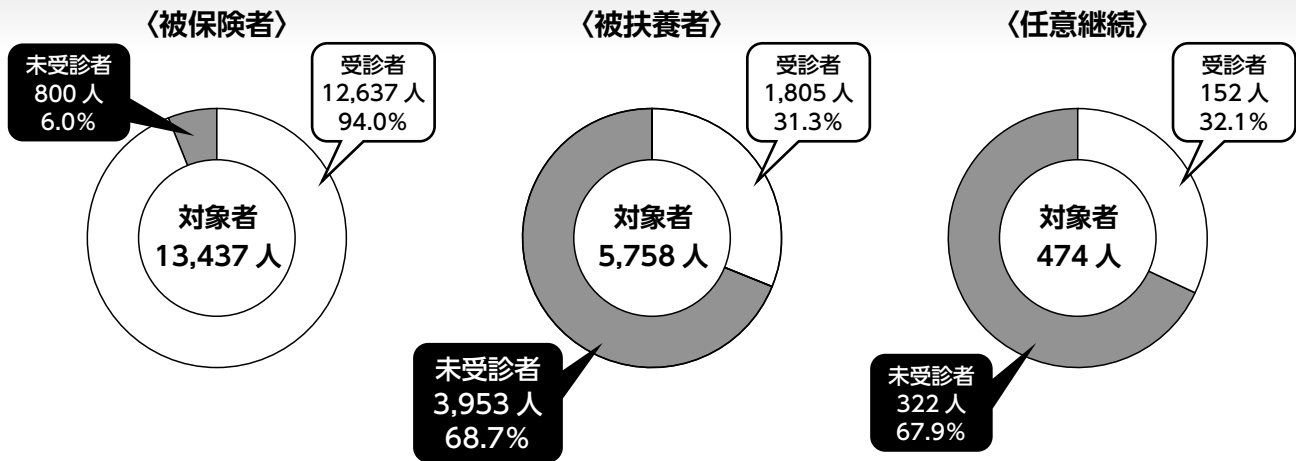
令和2年度 特定健診・特定保健指導の実施状況

令和2年度の「特定健診・特定保健指導」は、事業主及び組合員皆さまのご協力により、下記のような実施状況となりました。被扶養者の方へは無料で受診できる「特定健診受診券」を送付させていただいていますが、未受診の方が非常に多くおられます。コロナ禍であるからこそ、ご自身の健康のために特定健診を受けてください。

健診結果報告
令和3年8月末現在

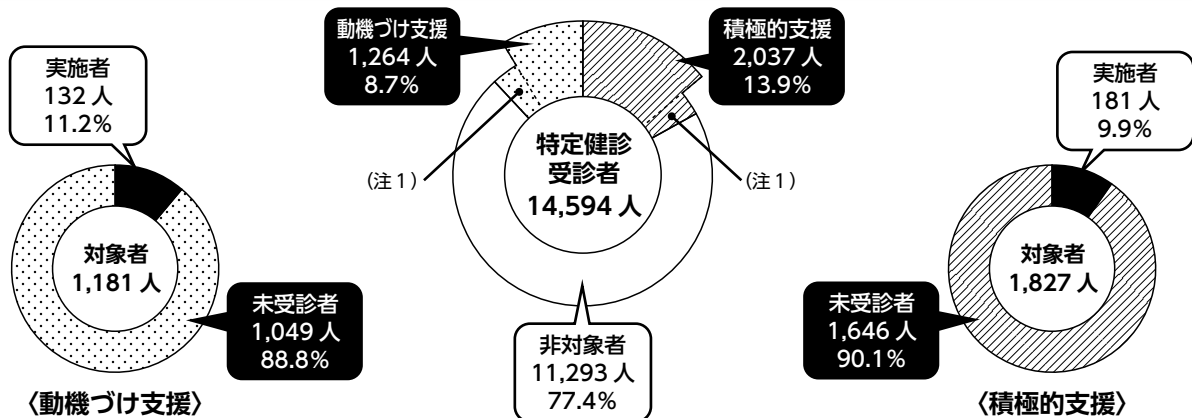
特定健診

40歳から74歳までの方を対象に、生活習慣病の予防に向け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。年に一度は健診を受けましょう。



特定保健指導

特定健診の結果、生活習慣を改善する必要がある方に対して専門家（医師や保健師等）が生活習慣を見直すアドバイスやサポートを行うものです。そのまま放っておくと病気を発症する恐れがありますので、時間を作って特定保健指導を受けましょう。

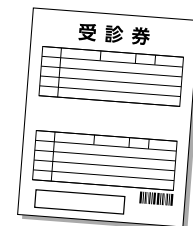


(注1) 「高血圧・脂質異常症・糖尿病」の治療にかかる薬剤を服用している方は指導対象から除きます。

今年の特健診をまだ受診していない被扶養者の方へ

40歳以上の被扶養者の方には5月下旬に無料で受けられる「特定健診受診券（セット券）」をご自宅にお送りしています。特定健診は、ほとんどの医療機関が実施していますのでこの機会にお早めの受診をお願いいたします。

受診券の有効期限 令和4年3月末



受診券（セット券）の紛失やご不明な点がある時は総務課保健事業係までお問い合わせください。(TEL06-6385-2851)

令和4年1月から順次 健康保険法が変わります

給付は高齢者中心、負担は現役世代中心というこれまでの社会保障の在り方を見直し、すべての世代で広く安心を支える「全世代対応型の社会保障制度」を目指して、このほど健康保険法が改正されました。改正法は、令和4年1月より順次施行されます。



主な改正内容

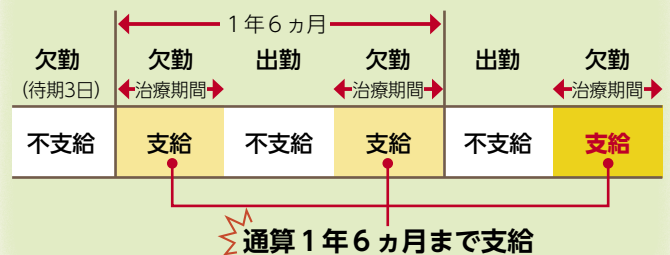
① 傷病手当金の支給期間の通算化

施行時期 ● 令和4年1月1日

傷病手当金：病気やけがで連続して3日以上仕事を休み給料が受けられないとき、4日目の休みから支給される手当金

現在、傷病手当金の支給期間は、支給開始日から1年6ヵ月以内とされ、その間、出勤により傷病手当金が不支給の期間があっても、1年6ヵ月経過後は支給されないこととなっています。しかし、長期間にわたり入退院を繰り返しながら仕事と治療の両立を目指すケースが増えていることから、出勤に伴い不支給となった期間がある場合、その分の期間を延長し、通算して1年6ヵ月まで傷病手当金が支給されることとなりました。

改正後の傷病手当金



② 任意継続被保険者制度の見直し

施行時期 ● 令和4年1月1日

任意継続被保険者制度：健康保険の被保険者が、退職後も2年間は退職前の健康保険の被保険者になれる制度

(1) 保険料の算定方法の見直し

現在、任意継続被保険者の保険料は「①被保険者の退職時の標準報酬月額または②当組合の全被保険者の標準報酬月額の平均額に基づいた標準報酬月額」のいずれか低い額を標準報酬月額として保険料率を掛けた額となっています。この制度が見直され、当組合では令和4年4月以降は「①被保険者の退職時の標準報酬月額」とすることになりました。

(2) 任意脱退が可能に

現在、任意継続被保険者制度は最長2年の加入期間中、原則として再就職や本人死亡、保険料未納の場合に資格喪失することになっています。

これが、被保険者から脱退を申請し、その申請が受理された月の翌月1日をもって資格喪失できることとなりました。

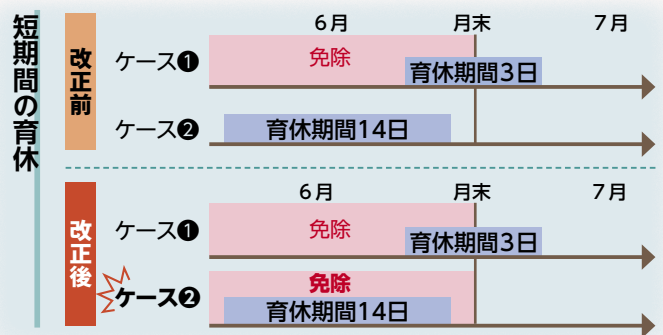
③ 育児休業期間中の保険料の免除要件の見直し

施行時期 ● 令和4年10月1日

育児休業期間中の保険料免除：育児休業等を取得している期間は、保険料負担の全額（賞与保険料を含む）が免除される

現在、月末時点で育休を取得している場合に当月の保険料が免除される仕組みとなっています。これが、短期間の育休取得に対応し、月末時点で復職していても、その月内に通算2週間以上の育休を取得した場合は、当月の保険料が免除されることとなりました（右図）。

また、現在、賞与支給月が健康保険料の免除になる月であれば、育休取得期間にかかわらず賞与保険料も免除になっていますが、賞与保険料については1ヵ月超の育休取得者に限り免除対象とされることとなりました。



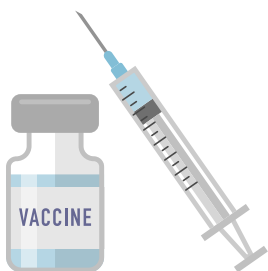
④ 後期高齢者医療における窓口負担割合の見直し

施行時期 ● 令和4年度後半

75歳以上の方が加入する後期高齢者医療で、現役並み所得者以外で課税所得が28万円以上かつ年収200万円以上*の被保険者の窓口負担割合が、現在の1割から2割に引き上げられます。

* 単身世帯の場合。複数世帯の場合は後期高齢者の年収合計320万円以上。

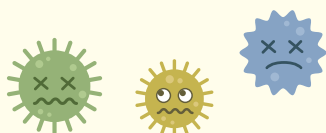
インフルエンザ予防接種の補助金のお知らせ



インフルエンザの季節の前にワクチン接種を行い流行シーズンに備えましょう。「インフルエンザ予防接種」を受けた方に対して、補助金を一人当たり 1,500 円支給しておりますので、ぜひご利用ください。



- 補助金対象期間 **令和3年10月1日～令和3年12月31日**に全国の医療機関で実施したものの
- 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。

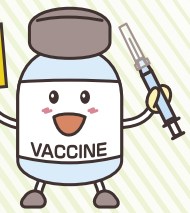
公 告

- 事業所削除
 - ・株式会社三興社 (令和3年4月1日付)
 - ・株式会社アド電業 (平成28年5月20日付)
- 事業所編入
 - ・I D E Cセールスサポート株式会社 (令和3年4月1日付)
- 議員(理事)退任
 - ・伊藤 裕章 氏 株式会社クリハラント (令和3年6月28日付)
 - ・西村 和彦 氏 泉州電業株式会社 (令和3年6月30日付)
 - ・谷 善弘 氏 大阪府電設工業健康保険組合 (令和3年7月14日付)
- 議員退任
 - ・黒田 和宏 氏 株式会社ニチフ (令和3年6月30日付)
- 議員(理事)就任
 - ・石塚 博康 氏 株式会社クリハラント (令和3年7月14日付)
 - ・成田 和人 氏 泉州電業株式会社 (令和3年7月14日付)
 - ・山内三津夫 氏 大阪府電設工業健康保険組合 (令和3年7月14日付)

今だから
知っておきたい

ワクチンの話

第1回



免疫を訓練する仕組み それがワクチン!

ワクチンは感染症に対する最強の手段といわれます。

なぜそれほどワクチンは効くのでしょうか。

ワクチン接種が進められている今だからこそ、ワクチンの仕組みを確認しましょう。

ワクチンは感染に備えた“予行演習”

ワクチンを接種すると体内の免疫システムは未知の病原体が侵入したと誤認し、活発に働き始めます。その結果、病原体を排除する強力な武器として「抗体」を産生できるようになります。接種後は病原体を抗体で排除するため、感染症を発症しなくなるのです。病原体の感染に備えてワクチンで予行演習をするわけですね。



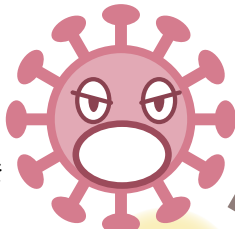
ワクチンを接種する

無毒化した病原体などを
ワクチンで体内に
取り込みます。

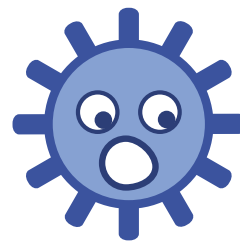
免疫システムを訓練する

ワクチンの成分に反応して、
病原体に対抗するための「抗体」が
作れるようになります。

マクロファージ
ワクチンの成分を
T細胞に渡す

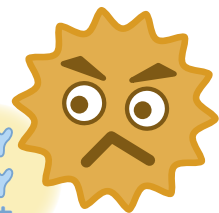


ワクチンの
成分



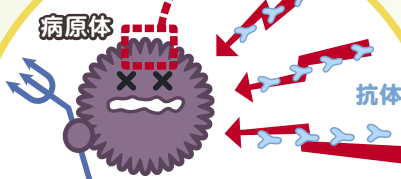
T細胞

抗体の産生を指示



B細胞

抗体を産生する



病原体

抗体

病原体を抗体で撃退

次に病原体が体内に侵入しても、
すぐに抗体で排除できます。



免疫を訓練するから
ワクチンは効く！

ヒトの体は免疫の仕組みを使って、感染症の原因となる細菌やウイルスなどさまざまな病原体から体を守っています。しかし、新しい病原体には免疫システムが効果的に働けないため、病原体を排除できず感染症を発症してしまいます。

そこで使われるのがワクチンです。ワクチンは無毒化した細菌やウイルスの一部などを体内に取り入れ、免疫システムを訓練するためのものです。免疫システムはワクチンの成分に反応することで、病原体を排除する抗体を産生できるようになります。一度抗体が作れるようになると、その情報を免疫システムが記憶しているため、次に実際に病原体が体内に侵入した場合でもすぐに撃退できるのです。ワクチンには①感染予防 ②発症予防 ③重症化予防の3つの効果があります。つまり、ワクチンを接種することで感染しにくくなり、感染しても発症しな
いか、発症したとしても軽症で済むようになります。

これまで多くの感染症に対してワクチンが作られ、多くの人の命を感染症の脅威から救ってきました。感染症の感染と発症そのものを予防することから、ワクチンは感染症に対抗する最強の手段といわれます。



避けられない副反応リスク
正確な知識から判断を

ワクチンを接種すると、訓練とはいえ体内で免疫が反応するわけですから、その際に発熱したり、接種した部分が赤く腫れたり、痛みが出たりすることがあります。そのような反応は免疫が刺激され、正しく訓練が行われているということですが、人間にとって悪い反応でもあります。このようなワクチンを接種することで起こる、ヒトにとって望ましくない反応のことを「副反応」といいます。

免疫を利用するため、ワクチンでは副反応を完全に防ぐことができません。副反応の多くは発熱や痛み程度の軽い症状で、すぐに良くなります。急性のアレルギーなど重い副反応が起こるのは非常にまれですが、まったくないわけではありません。また、免疫不全などの持病がある場合には、ワクチン接種を受けられない場合があります。

ワクチン接種は義務ではなく、一人一人が接種を受けるかを判断します。ワクチンには副反応のリスクはありますが、自分を守り周囲の人に感染を広げにくくなるメリットはとても大きいものです。接種のメリットと副反応のリスクを理解し、正確な知識から判断することが大切です。

接種が進む新型コロナウイルスワクチン

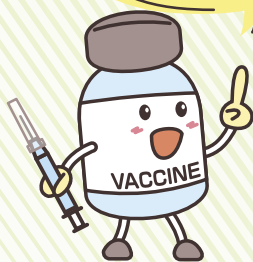
国内で主に接種されている新型コロナウイルスのワクチンでは、95%程度の予防効果があります。ワクチンは一定の期間を置いて2回接種し、2回目の接種から7日もしくは14日後に十分な免疫を付けることができます。効果の持続期間はまだはっきりしませんが、半年から8ヵ月は効果が継続していることから、少なくとも1年程度は効果が続くのではないかと考えられています。さまざまな変異ウイルスが注目されていますが、それらに対しても予防効果があることが報告されています。

気になる副反応については、接種部分の痛みや倦怠感、頭痛、筋肉痛、関節痛、発熱などが報告されており、2回目の接種後や比較的若い人に多い傾向があると報告されています。

次回は

ワクチンの種類

です



無料



ファミリー 歯科健診のお知らせ



健診費用は全額健保負担です！

対象者 ▶ 被保険者及び被扶養者

昨年も大好評でしたファミリー歯科健診を今年も実施いたします。

むし歯も歯周病も予防にはセルフケアが大切です。毎日のブラッシングに加えて定期的に専門家によるチェックを受け、歯のメンテナンスをしませんか？

ご家族（当組合の組合員に限る）揃ってこの機会にぜひ受診してください。

ファミリー歯科健診を受診の皆さまには「歯ブラシセット」をプレゼント!!

内容

- ①むし歯および歯周疾患の健診
- 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個人別歯科衛生指導
（ブラッシング指導、歯間ブラシを必要とする人に対する指導）
- ⑥幼児フッ素塗布（希望者）

■健診の1人あたりの所要時間は、約15分程度です。※受診前に必ず歯を磨いておいてください。

実施日・会場

実施日	会場	会場住所
10/17（日）終日	センタープラザ西館6F	神戸市中央区三宮町2-11-1-604
11/6（土）午前のみ	奈良県文化会館	奈良市登大路町6-2
11/7（日）午前のみ	京都テルサ東館1F	京都市南区東九条下殿田町70
11/13（土）終日	エディオンアリーナ大阪B1F	大阪市浪速区難波中3-4-36
11/14（日）午前のみ	姫路市飾磨市民センター5F	姫路市飾磨区玉池1-27
11/20（土）終日	堺市産業振興センター2F	堺市北区長曾根町183-5
11/21（日）終日	梅田センタービル16F	大阪市北区中崎西2-4-12

お申込・詳細につきましては当組合ホームページをご覧ください。

かかりつけ歯科医を持っていますか？

お口の中や歯の健康と全身の健康は密接な関係があります。特に歯周病は、重症化すると歯を失うだけでなく、歯周病菌が血管を巡って体の各組織に悪影響を及ぼします。

お口の中や歯、全身の健康維持のために、いつでも気軽に相談できる「かかりつけ歯科医」を持っていれば安心です。

かかりつけ歯科医で受けられるケア

- 歯科健診** 定期的に受けることでお口の中や歯の健康状態が分かる
- 歯磨き指導** 自分の歯の状態に合った歯ブラシ選びや磨き方が分かる
- 歯石除去 歯面清掃** 普通の歯磨きでは取れない歯石や歯の汚れも除去できる

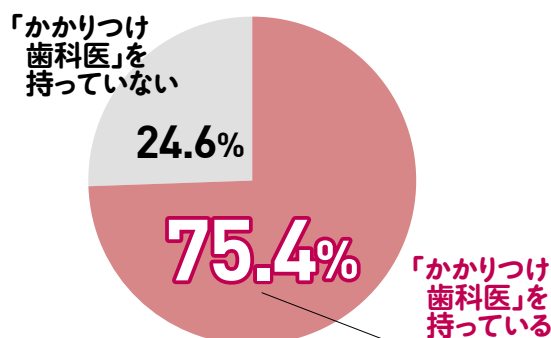
なぜ「かかりつけ歯科医」がいいの？

毎回同じ歯科医を定期的に受診することで、お口の中や歯の小さな変化にも気付いてもらえるので、虫歯や歯周病の早期発見・早期治療が可能になります。

お口の中や歯を健康に維持している人は「**かかりつけ歯科医**」を持っている割合が高いといえますね



＼お口の中や歯は健康だと思う人／

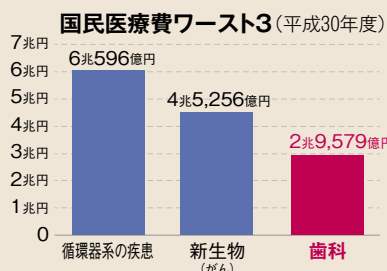


公益社団法人日本歯科医師会
2020年「歯科医療に関する生活者調査」より作成

お口の中や歯の健康で医療費も削減！

歯科の医療費は、循環器系の疾患（心臓病や脳卒中など）、新生物（がん）に次いで多くなっています。虫歯や歯周病は年齢にかかわらず誰でもかかりやすいものです。医療費節約のためにも、日頃からお口の中や歯の健康を守ることが大切です。

厚生労働省「平成30年度 国民医療費の概況」より作成



ウィズ・コロナと歯科受診

お口の中の細菌が出す酵素には、ウイルス感染を促進させる働きがあるといわれます。特に歯周病菌は強い酵素を持つため、重症化する前の治療が、ウイルス感染防止の観点からも大切になります。

在宅勤務の長期化による食生活の乱れで虫歯リスクが高まっており、また、会話の減少で口内も乾燥しやすくなっています。唾液の中には、新型コロナウイルスをブロックする抗体があるといわれていますが、この抗体が働くには、お口の中が清潔であることが重要です。

日頃から歯磨きなどセルフケアを励行すると同時に、かかりつけ歯科医に早めにお口の中や歯の状態をチェックしてもらって健康を保ち、ウイルス感染を防止しましょう。

歯科医院では、予約数の調整や待合室での患者同士の距離の確保、小まめな換気など、徹底して感染防止策に取り組んでいます。

「でんせつ健歩」にご参加ください

新規登録された方にでんせつ健保オリジナルタオルをプレゼント!!

登録は
コチラ
から



たくさんのご参加ありがとうございます!

今年で5年目を迎えた「でんせつ健歩」も半年が過ぎました。サイトの中では月間総歩数ランキングでご自身の現在の位置や日々の記録の推移がグラフで見ることができ、ダイエットや生活習慣病の予防・改善などの健康管理にも役立ちます。

スマホでも簡単に入力ができますので奮ってご参加ください。

1

ホームページのバナーをクリック
新規会員登録ボタンをクリック
登録画面で必要事項を入力



日々の歩数・体重・血圧を入力
(歩数だけでも可)

1000歩で1ポイント
1日最大10ポイント



2 1000ポイント達成
クオカード500円
プレゼント



オリジナル
クオカード

3 2000ポイント達成
クオカード500円
プレゼント



オリジナル
クオカード

4 3000ポイント達成
素敵な賞品プレゼント



「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。

〈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。

(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。

オトク!

スポーツクラブが法人会員で利用できます



スポーツの秋！コロナ禍で外出する機会が減って
運動不足を感じている方も多いのでは…
当健康保険組合では、ルネサンス、東急スポーツオアシスと
お得に利用できるよう契約を結んでいます。
割安料金で利用していただくことができますので
ぜひご利用ください。
基礎体力をアップして免疫力を高め、
ウイルスに負けない体づくりを始めませんか？



期間限定 **10/9(土) ▶ 12/5(日)**

月額固定 使いたい放題プラン

月々 **9,570** 円 (税込)

Monthlyコーポレート会員

おすすめ!

・月会費 **2ヵ月分**

・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

最大2ヵ月分 **0** 円

※事務手数料がかかります。

都度払い 使う毎にお支払い

1回 **1,980** 円 (税込)

1Dayコーポレート会員

レンタル用品
通常1,600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

入会当日 **0** 円

まずは見てから！
ラクラク見学予約はコチラ!

※特典は、新規でコーポレート会員にご入会いただいた方(退会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。また、8ヵ月以上ご継続の方に限ります。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。



Re RENAISSANCE 03-5600-5399 平日 10:00~17:00 店舗の詳細は [ルネサンス 店舗一覧](#)

東急スポーツオアシス	初回登録に必要なもの	お問い合わせ
法人会員証作成でお得にご利用できます!! ～充実した施設・豊富なプログラム～ *ご利用対象者 被保険者・被扶養者 *ご利用対象店舗 オアシス全店(〔RAFEE恵比寿〕除く) *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。 (詳しくは東急スポーツオアシスHPをご参照ください。) *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) / 回)	<ul style="list-style-type: none"> 健康保険証(原本) 会員証初回登録手数料1,100円(税込) 会員証再発行手数料550円(税込) (紛失、破損等の再発行時) <p>初回登録時の流れ</p> <ul style="list-style-type: none"> タブレットに必要な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、休館日が異なりますので詳しくは東急スポーツオアシスHPをご参照ください。) オプション料金でセルフ営業時間帯がご利用できるプランもございます。 (詳しくは法人専用ダイヤルまでお問合せください。) 	<p>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>

旬の食材で 高たんぱく レシピ

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

日本人に不足しがちな
たんぱく質が豊富に取れる、
旬の食材を使ったレシピをご紹介します。
今回は、食物繊維もたっぷり取れて
美容にうれしいメニューです。

これで
たんぱく質
25.3g 摂取!!

1日の摂取基準量

男性75g

女性57g

33.7%

44.4%

Main

豚ロースと秋野菜の
甘辛揚げ

たんぱく質
18.3g

Side

ミックスビーンズと
きのこのサラダ

たんぱく質
7g

※すべて1人分

作り方 ————— ● 所要時間20分

- 1 ごぼうは3cmの長さに切りさらに縦半分に切る。さつまいもとにんじんは乱切りにする。切ったら耐熱皿にのせ、ラップをふんわりとかけ電子レンジ(600W)で柔らかくなるまで4~5分加熱し水気を取る。

POINT



野菜をレンジで加熱調理しておくことで、少ない量の油で作ることができます。

- 2 豚ロース肉は短冊切りにし、塩、こしょうをする。
- 3 ①と②に片栗粉をまぶしたら、フライパンにサラダ油を熱し、全体に焼き色が付くまで揚げ焼きにして一度取り出す。
- 4 油を拭き取ったフライパンにAを入れて煮詰め、②を入れ絡める。
- 5 器に盛り、白ごまをかける。

Main

豚ロースと秋野菜の甘辛揚げ

■453kcal ■塩分相当量3.2g ※すべて1人分

甘い味付けが後を引くおいしさの一皿。また、豚肉とさつまいもは健康に良い食べ合わせ。さつまいもに含まれるビタミンEが、豚肉の脂が動脈硬化の原因になる過酸化脂質に変化するのを防いでくれます。

高たんぱく食材

豚ロース



赤身と脂身のバランスが良く、両方のおいしさを味わえるのが特徴です。筋肉がしっかり付いている部位のため、高たんぱくなだけでなく、糖質が低いので、糖質制限中の人にも最適な食材です。

材料(2人分)

- | | | | | |
|---------|-----------|-------|---|----|
| ●ごぼう | 1本(100g) | ●片栗粉 | 大さじ1/2 | |
| ●さつまいも | 1/4本(50g) | ●サラダ油 | 大さじ3 | |
| ●にんじん | 1/3本(50g) | ●A | しょうゆ、酒 各大さじ2
みりん、砂糖 各大さじ1
水 各大さじ4 | |
| ●豚ロース肉 | 2枚(160g) | ●白ごま | | 少々 |
| ●塩、こしょう | 少々 | | | |

Side

ミックスビーンズときのこのサラダ

■152kcal ■塩分相当量1.4g ※すべて1人分

ダイエットや美容にうれしい成分がたっぷりのサラダ。さっぱりした味わいは、箸休めにぴったり。歯応えがあるため満腹感を得やすく、消化機能も活性化します。

高たんぱく食材

ミックスビーンズ



ひよこ豆や赤いんげん豆など複数の豆をミックスし、缶詰や袋詰めにした加工食品。たんぱく質の他にもミネラルやビタミン類、食物繊維が豊富で、歯応えが良いので、ダイエット食にも最適。そのまま食べられて彩りも豊かなので、常備しておくに便利。

材料(2人分)

- | | | |
|----------------------|--|-------|
| ●ミックスビーンズ | 100g | |
| ●きのこ(しいたけ、しめじ、えのきなど) | 150g | |
| ●酒、塩 | 少々 | |
| ●A | オリーブ油、レモン汁 各大さじ1
はちみつ 小さじ1
塩、こしょう 少々
パセリ 少々 | |
| ●オリーブ油、レモン汁 | | 各大さじ1 |
| ●はちみつ | | 小さじ1 |
| ●塩、こしょう | | 少々 |
| ●パセリ | 少々 | |



作り方

● 所要時間10分

- 1 食べやすく切ったきのこをボウルに入れ、酒、塩を加えラップをふんわりとかけ電子レンジ(600W)で2分加熱し、粗熱を取る。
- 2 ①にミックスビーンズとAを加えて混ぜ合わせ、味をなじませる。
- 3 器に盛りパセリを飾る。

契約保養所・山の家のご案内

秋の行楽シーズン！ ご家族でリラックスした時間を過ごしてみませんか？

- 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。
- 体力増進事業の一環として「山の家(12月～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・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 14,850円～ 休前日 17,850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 16,000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 17,000円 休前日 18,000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。

かんぽの宿が割引料金で利用できます
【割引料金:1名1泊あたり500円】

【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」であることを申し出て予約してください。
- ・上記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)までお問合せください。

アイススケート場割引券のご案内 (利用期間 令和4年3月31日まで)

下記施設の割引券を斡旋いたします。
皆さまの体力づくり、健康増進、レクリエーションにぜひ
ご利用ください！

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(税込)

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
観覧のみ(3歳以下無料)	140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。

健康者表彰を実施します

当組合では、毎年度、健康意識の高揚を図る目的から健康者表彰を行っています。

今年度も下記の区分により健康保険の医療給付を受けなかった被保険者（被扶養者を含む世帯単位）で、事業主からの推薦があり、令和3年10月1日現在被保険者資格のある方に表彰を行います。該当の方々には事業主を通じて表彰状と記念品を贈呈させていただきます。

表彰区分

- ・1年以上表彰 〈基準日令和3年6月30日〉
令和元年7月1日～令和3年6月30日
- ・3年以上表彰
平成29年7月1日～令和3年6月30日
- ・5年以上表彰
平成24年7月1日～令和3年6月30日
- ・10年以上表彰
平成元年7月1日～令和3年6月30日



今後とも引き続き健康の維持・増進への取り組みをお願いします！

● 保健事業をご活用ください ●

当組合では、人間ドックや脳ドックなど健康診査等を受けた場合の補助金制度がございます。この制度を上手く利用され皆さまの健康管理にお役立てください。

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月から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。



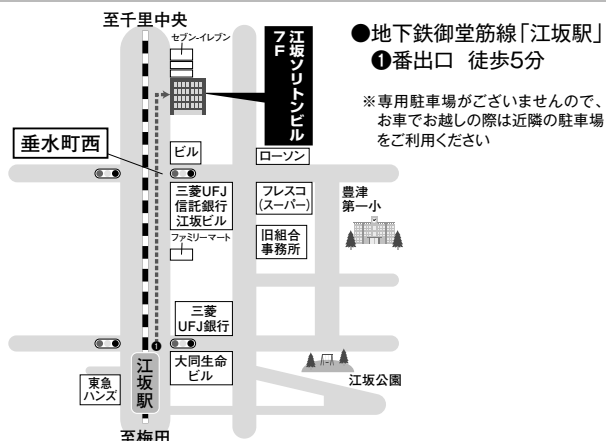
事務所を移転しました

かねてからお知らせしておりましたとおり、令和3年8月10日に組合事務所を下記に移転しました。

今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

新事務所

所在地 〒564-0063
吹田市江坂町1丁目12番38号
江坂ソリトンビル7階
電話番号 06-6385-2851〔変更ありません〕
FAX番号 06-6389-5735〔変更ありません〕





生活習慣の積み重ねが、
健康と病
の分岐点です。

十分な睡眠
適正飲酒
バランスのよい食事 のんびりお風呂 太陽を浴びる
規則正しい生活 健診受診 禁煙 野菜大好き なるべく階段
毎日朝食 ストレスをためない
ゆっくり食事 適度な運動

食べすぎ
喫煙 飲みすぎ 肥満 高カロリー 早食い
ストレス 塩分過多 偏った食事 朝食抜き
運動不足 健診未受診 過労 座りっぱなし
睡眠不足 深夜にラーメン

10月は健康強調月間です！
今日から始める健康生活！

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ていただくために、毎年10月を「健康強調月間」と定めています。
ご自身の健康に関心を持ち、生活習慣を改善して健康な毎日を手に入れましょう。

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