

大阪電設健保

NO. 227

2022.1



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









健康ウォーク
「でんせつ健歩」
にご参加ください!



静岡県 冬の沼津市戸田漁港から富士山を望む / 提供: ピクスタ

主な記事

-  新年のごあいさつ
-  医療費のお知らせについて
-  ジェネリック医薬品について
-  かかりつけ医って何?

-  マイナンバーカードが健康保険証として使えます
-  健康セミナー(オンライン)を開催します!

無料



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 森 博明

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。

昨年は、一昨年から引き続き新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受けた度重なる緊急事態宣言等により、企業、家庭などさまざまな方面において厳しい影響が続きました。足元では、ワクチン接種も進み、感染状況は落ち着きを見せていますが、新たにオミクロン株が確認され、いまだ予断を許さない状況です。被保険者ならびにご家族の皆さまには、引き続きマスク着用や手指の消毒など、感染防止対策への取り組みをお願い申し上げます。

今般の新型コロナウイルスの感染拡大は、非常時における病床の逼迫^{ひっばく}など、安心の礎となる医療提供体制の課題も浮き彫りにしました。少子高齢化に伴う今後の医療需要の変化も見据え、誰もが安心して医療にアクセスできる体制を堅持することは、最重要課題といえます。その一つとして、「かかりつけ医」の推進は、医療資源の効率化に有効であり、今後、法令等での要件の明確化など必要な環境整備が望まれます。

今年度は団塊の世代が75歳に到達し始めるいわゆる「2022年危機」を迎えます。そのすべての人が後期高齢者に移行する2025年にかけては、医療需要がさらに増え、高齢者医療への拠出金負担の急増が見込まれます。健康保険組合連合会（健保連）によりますと、健康保険組合全体の令和2年度の給付費など義務的経費に占める拠出金の割合は、前年度からさらに増加して48・1%となっています。

すでに拠出金の割合が50%を超える健保組合も全体の4割近くに上り、もはや限界に近い数字となっております。健保組合は、国民皆保険制度の中核を担うもので、負担に耐え切れず解散に追い込まれる健保組合が増加すれば、国民皆保険制度の根幹が揺らぐことになりかねません。昨年6月には、「全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律」により、一定以上の所得のある後期高齢者の窓口負担が2割に引き上げられることとなりました。しかし、現役世代の負担軽減策としては十分とはいえず、世代間の給付と負担の公平性のためさらに踏み込んだ施策が求められます。今年度は、健康保険法の制定から100周年を迎えます。この間、日本人の平均寿命は約2倍に延びました。「人生100年時代」といわれる今、重要なのは健康寿命の延伸です。労働者の高齢化や女性の社会進出など社会環境の変化に対応する施策やヘルスリテラシーの向上など、健康寿命の延伸を目指した新たな取り組みも求められます。

当健康保険組合におきましては、引き続き、特定健診や特定保健指導などを通して、生活習慣病の一次予防や重症化予防に積極的に取り組むほか、データヘルス計画に基づいた保健事業を通して、被保険者ならびにご家族の皆さまの健康増進、疾病予防などに尽力してまいります。

最後になりましたが、一刻も早く新型コロナウイルス感染症の流行が収束し、皆さまが健やかで笑顔あふれる一年を過ごされますことを心よりお祈り申し上げます。新年のごあいさつとさせていただきます。

令和3年度 健康保険組合全国大会が開催されました

未来のため、皆保険を守るため、

全世代で支え合う制度の構築へ

去る10月19日、東京国際フォーラム（東京都千代田区）

で、令和3年度健康保険組合全国大会が開催されました。今年度は、来場者数に上限を設け、オンラインでライブ配信を行うなど、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止策を徹底した上での異例の開催となりました。

「未来のため、皆保険を守るため、全世代で支え

合う制度の構築へ」をタイトルに掲げた今大会では、

誰もが安全・安心な医療を受けられる国民皆保険制度を堅持し、未来に引き継いでいくという決意の下、「国民が安心できる安全で効率的な医療の実現」「現役世代の負担軽減と世代間の公平性確保」「健康寿命の延伸に向けた保健事業のさらなる推進」の3つのスローガンを含む決議を満場一致で採択しました。

決議

我が国は少子高齢化が急速に進展し、生産年齢人口が減少する中、2025年には団塊の世代全員が後期高齢者に達し、医療需要がさらに膨らむ見通しである。加えて、今般の新型コロナウイルスの感染拡大により、非常時における病床逼迫など医療提供体制の脆弱さが露呈され、医療に対する国民の不安がかつてなく高まっている。誰もが安心して医療を受けられる国民皆保険制度を維持することは最優先の課題であり、そのためには、今後も続く現役世代の減少と高齢者の増加、疾病構造や社会情勢の変化などに対応した医療・医療保険制度を構築しなければならない。

こうした中、医療提供体制においては、入院医療の強化をはじめとする地域医療構想の着実な実現はもとより、国民誰もが身近で信頼できる「かかりつけ医」を持つことで外来医療の機能分化・連携を推進し、安全・安心で効率的・効果的な医療を実現すべきである。

一方で、医療保険財政は、高齢者医療への拠出金負担の急増が見込まれる中、コロナ禍の影響も加わり、さらに悪化することが確実である。健康保険組合の義務的経費に占める拠出金割合は令和2年度で平均48%に上り、すでに負担の限界を超えている。このまま拠出金が際限なく増え続け、負担に耐え切れず解散に追い込まれる健康保険組合が相次げば、国民皆保険制度の根幹が揺らぐことになる。

現役世代の負担増に一定の歯止めをかけるためにも、拠出金の負担割合に上限を設けるとともに、後期高齢者のうち、現役並み所得者の給付費にも公費を投入すべきである。また、世代間の給付と負担のアンバランスを是正し、全世代で負担を分かち合う制度へ早急に転換しなければならない。

我々健康保険組合は、国民皆保険制度の中核として、その維持発展に寄与し、また自主自立の保険者として、労使と連携しながら加入者の特性やニーズを踏まえた健康づくり・疾病予防などの保健事業に取り組んできた。今後も、特定健診・保健指導やデータヘルス、コラボヘルスなどを一層強力で展開するとともに、加入者の自発的な予防・健康づくりを促すヘルスリテラシーの向上や、働き方の多様化などに対応した取り組みにも力を入れ、国民の「健康寿命」の延伸に貢献していきたい。

健康保険組合が国民の安心の基盤である国民皆保険制度を支え続けるために、我々は組織の総意をもってここに決意を表明する。

- 一、国民が安心できる安全で効率的な医療の実現
- 一、現役世代の負担軽減と世代間の公平性確保
- 一、健康寿命の延伸に向けた保健事業のさらなる推進

令和3年10月19日

令和3年度健康保険組合全国大会

未来のため、皆保険を守るため、
全世代で支え合う制度の構築へ



朝ドラ「カムカムエブリバディ」の ロケ地・富田林寺内町を散策



旧杉山家住宅外観

NHK連続テレビ小説「カムカムエブリバディ」は、戦後に人気を博したラジオ英語講座と共に生きた祖母、母、娘の三代のヒロインが織りなす約100年間のファミリーストーリーです。上白石萌音演じる初代・橘安子を筆頭に、2代目・雉真るい（深津絵里）、3代目・雉真ひなた（川栄李奈）の波乱万丈なドラマが、岡山、大阪、京都を舞台に繰り広げられます。

撮影場所の1つに選ばれたのが、江戸時代の寺と商家の街並みが今も残り国の「重要伝統的建造物群保存地区」に大阪府で唯一指定された富田林寺内町。安子の夫・雉真稔の実家で繊維会社を営む雉真家の外観として「旧杉山家住宅」が、そして夕暮れのシーンに「仲村家住宅」が登場しました。そんな寺内町を歩いて、江戸時代にタイムスリップしてみませんか？

江戸時代の街並みがテレビに登場



【タイムテーブル】

- 近鉄「富田林」駅 **Start**
- ▼ (15分)
- ①奥谷家・(東)奥谷家
- ▼ (10分)
- ②興正寺別院
- ▼ (7分)
- ③しないまち展望広場
- ▼ (10分)
- ④仲村家
- ▼ (3分)
- ⑤旧杉山家
- ▼ (5分)
- ⑥葛原家・(南)葛原家
- ▼ (10分)
- ⑦旧田中家
- ▼ (10分)
- 近鉄「富田林」駅 **Goal**

誕生から500年、 今も生きさる寺内町

寺内町は、約460年前、京都にある浄土真宗・興正寺の証上人が石川の畔の台地に着目し領主から買い請け、近隣4村の旧家と信者の協力のもと荒地を開墾し、興正寺別院を建立し、寺を中心に町家の建設を行って自治・自衛都市を作ったのが始まりです。

東西約400メートル、南北約360メートルの町の周囲を盛土と竹林で囲い、出入り口を4カ所だけにして外部から防

御。平坦な町内は南北6筋、東西7町の道路で整然と区画割りされました。

当時、寺は領主から特権的な保護を受け、町内に住む商人も租税面で優遇されたため、商いをめざす信者達が各地から移り住んで町づくりが進みました。やがて米や綿、菜種の栽培が盛んな近隣の村々から農産物を買集め加工して売る問屋が増加。造り酒屋や河内木綿の店、油搾りの商家などです。

大きな街道が交わる交通の要

衝で川の水運も使え、大消費地・大阪への輸送が有利なことから、南河内内で最大の商業地に発展。最盛期には豪商が軒を並べ多くの人で賑わい隆盛を極めました。しかし大正時代に入ると急速な近代化に対応が遅れ、次第にかつての勢いを失っていったのです。町内には今も約500軒の町家が残っており、その内181軒が往時の姿を留める伝統的町家に指定され、住民が大切に保存・伝承しています。

そんな歴史を辿ってきたこの町を、早速巡っていきましょう。



じないまち展望広場



興正寺別院

個性を競い合う旧家の博物館

スタートは、近鉄「富田林」駅。まずは駅南口の目の前にある観光案内所「きらめきファクトリー」で寺内町の地図を入手。

そこから約10分で寺内町に入ると、石畳の両側に白壁、瓦屋根の旧家が連なり、時代劇の世界に迷い込んだような景観が広がり圧倒されます。観光情報を提供する「じないまち交流館」の前を進むと、町のメインストリートで江戸時代の街並みが評価され「日本の道100選」にも選ばれた城之門筋に出ます。交差点の両脇に建っているのが材木商・奥谷家の屋敷で、周囲に土蔵や納屋、新座敷などを配した豪華な造り。屋根の棟に開口部を設けて台所からの煙を出す「煙出し櫓」や、2階の窓に塗格子を付けた通気口「虫籠窓」、柱より外側に張り出した「出格子窓」など、町内の多くの旧家に共通する特徴が見られます。

さらに城之門筋を南に進むと、外敵を防ぐために交差点を敢えてずらした「当て曲げ」や背割り水路（下水路）など往時を偲ばせる遺構もあります。しばらく行くと興正寺別院。前述したように寺内町が誕生し発展した源の寺で、重厚な表門を入ると鐘楼や本堂、庫裏などが建ち並び荘厳な雰囲気です。本堂に上がって江戸時代に狩野派の絵師によって描かれた襖絵や中国の故事に由来する色彩豊かな欄間彫刻も見学できます。

ここから東へ進むと突き当りが「じないまち展望広場」。眼下に石川、さらに遠くに金剛山や葛城山、二上山が望めます。

このあと再び城之門筋に戻り、南東部にある橋本家、木口家を経て富筋の仲村家住宅へ。寺内町造営に関わった八人衆の一人で、造り酒屋を営み売上は河内国で最大級だったとか。多くの書家や画家の他、長州藩士・吉田松陰も訪れています。南隣には防火を呼びかける道標も。

ここから北に進むと旧杉山家住宅。町の経営に携わり木綿問屋や造り酒屋として繁栄した大商家で、千坪もの広い敷地には主屋、酒造、土蔵など十数棟が軒を接して建てられていました。屋敷は町内で最も古く、内部の造りも贅を凝らし、能舞台を模したといわれる大床の間には狩野派の絵師による老松の絵が描かれ、奥には茶室や螺旋階段も。家の内部も一般公開されているので、繁栄ぶりが見学できます。明治末期に活躍した歌人・石上露子はこの家の出身です。

ここからさらに北上し、酒造業を営み3階建ての蔵を持つ葛原家住宅と薬師堂を経て西筋まで出ます。そこを右折し、細い道を進むと、最後のスポット・旧田中家住宅です。明治期民家の特色をよく留めた建物です。

歴史散歩の余韻に浸りながら富田林駅から帰途につきましょう。

◆医療費のお知らせ◆

◆ジェネリック医薬品のお知らせ◆をお送りします

皆さまが保険医療機関等で受診された「医療費のお知らせ」を、令和4年2月上旬に事業所を通じて送付させていただきますのでご確認をお願いいたします。

医療費の負担は、支払う額が増えるほど生活に与える影響も大きくなります。こうした負担を軽減するための税法上の制度が医療費控除です。1年間（1月1日～12月31日）に病院や薬局などで支払った医療費の合計が一定額を超えた場合、所得からの控除が受けられます。支払った医療費の分だけ課税対象の所得が減少し、納め過ぎていた所得税が還付されますので、該当される方はぜひ申告するようにしましょう。

(イメージ)

ジェネリック医薬品に切り替えると自己負担が安くなるお薬を記載しています。



今回送付する「医療費のお知らせ」の対象診療年月は令和3年1月～令和3年10月です。「医療費のお知らせ」は確定申告をする際の医療費控除の申告手続きに使用可能です。

医療費控除の計算方法

1年間に支払った医療費の総自己負担額

※生計が同一の家族全員分を含む
※健康保険・生命保険からの給付金を除く

10万円

※総所得金額が200万円以下の人は総所得金額の5%

医療費控除額

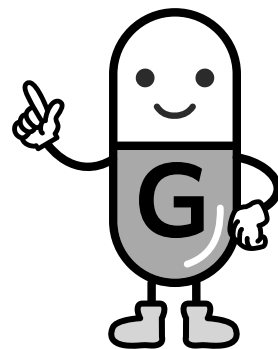
(上限200万円)



詳細については、当組合のホームページ [受診編](#) > [医療費が10万円を超えたとき](#) 又は国税庁のホームページをご参照ください。

Let's study!

ジェネリック医薬品



病院で処方せんを受け取り薬局で薬を処方してもらうときは、ジェネリック医薬品を選んでみませんか？薬剤師さんに相談してみましょう。

① ジェネリック医薬品ってなあ～に？

ジェネリック医薬品とは…

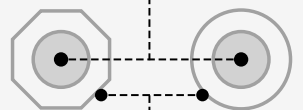
- 新薬の特許期間が終了した後に製造・販売される
- 開発費が安くすむから、価格も安くなる
- 国の定めた厳しい品質基準で承認されている

品質・有効性・安全性は同等

同じでなければいけないところ

有効成分の種類・量

新薬 (先発医薬品) ジェネリック (後発医薬品)



違っていてもよいところ

添加剤・形・大きさ・色・味など

② のみやすく工夫された薬もある！

「味」も「におい」も「形」も改良されてのみやすくなった！

錠剤の大きさを小さくしてのみやすく



錠剤がのみにくい人はゼリー状や液状に



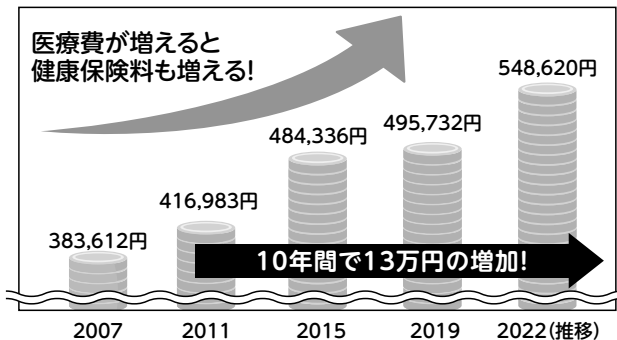
間違っただけのまにように文字や色で工夫



Q どうしてジェネリック医薬品をすすめるの？

A 増え続ける医療費を抑え、健康保険料の上昇を抑えるためです

被保険者1人当たりの年間健康保険料負担額 [健保連作成]



さらなる高齢化と現役世代の減少が進行するなか、とくに2022年度から医療費が急増!

健康保険料がこれ以上増えたら困ります！

健保組合は、みなさんからの健康保険料で運営されています。医療費が増加すると、健保組合の財政も苦しくなり、健康保険料を引き上げざるを得ず、みなさんの負担が増えてしまいます。

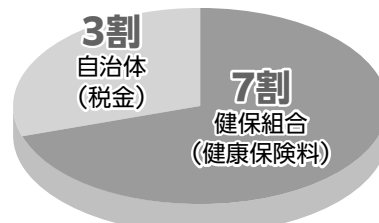


子どもの医療費はタダではありません

会計のときに病院窓口での支払いがないことから、子どもの医療費はタダと思っていませんか？子どもの医療費は7割を健保組合、3割を自治体が負担しています。*

みなさんの健康保険料と税金でまかなわれていますので、ジェネリック医薬品で医療費節減に努めましょう。

*義務教育就学前は、8割を健保組合、2割を自治体が負担しています。



健保組合は、国の認可を受けて公的医療制度の運営を行っている団体です。

かけがえのない皆保険制度維持のために、かけがえのない子どもたち次世代のためにわたしたちもできることから始めてみませんか

令和4年1月から順次

健康保険関係の制度が 改正されます



少子高齢化が進展する中で、給付は高齢者中心、負担は現役世代中心という社会保障の構造を見直し、すべての世代で安心できる社会保障への改革が進められています。

主な改正内容

短時間労働者に対する健康保険・厚生年金保険の適用拡大

施行時期 ● 令和4年10月1日

令和4(2022)年10月から段階的に、社会保障の加入対象となる企業の範囲が拡大され、一部のパート・アルバイトの方が社会保障に加入できるようになります。

対象となる企業

現在、対象となる企業は従業員が500人超でしたが、2022年10月から段階的に拡大されます。



新たな加入対象者

新たに加入する対象者は、次の要件をすべて満たすパート・アルバイトの方です。

■ 週の所定労働時間が
20時間以上

■ 月額賃金が
8.8万円以上

■ 2ヵ月を超える
雇用の見込みがある

■ 学生ではない

※この改正により、当健保組合の被扶養者である方が、勤務先で被保険者となる場合は、被扶養者抹消の手続きが必要となります。「被扶養者(異動)届」に保険証を添付し、事業所を通じて提出していただきますようお願いいたします。

出産育児一時金・家族出産育児一時金の引き上げ

施行時期 ● 令和4年1月1日

産科医療補償制度が見直され、掛金が1.6万円から1.2万円に引き下げられることになりました。しかし、出産育児一時金は少子化対策としても重要であることから、総額はこれまでと同じ42万円に維持されます。



産科医療 補償制度

産科医療補償制度は出産の際に、赤ちゃんが重度脳性マヒになった場合に補償が受けられる制度で、公益財団法人日本医療機能評価機構が運営しています。この制度に加入する分娩機関(病院、診療所、助産所)が、出産育児一時金から掛金を支払うため、妊婦さんご本人による制度への加入や掛金の支払いは必要ありません。

マイナンバーカードが「健康保険証」として使えます

事前申込が
必要です



利用申込について

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、顔認証付きカードリーダーを設置済みの医療機関や薬局で申込ができます。また受診前にスマートフォンやパソコンでマイナポータルから申込、またはセブン銀行ATMで申込ができます。



マイナポータルの利用申込方法

まずは必要なものをチェック！

- 申込者本人のマイナンバーカード
- 取得時に設定した暗証番号(数字4桁)を用意しましょう。
- マイナンバーカード読み取り対応のスマートフォン(またはパソコン+ICカードリーダー)
- アプリ「マイナポータルAP」のインストール

STEP1 ●「マイナポータルAP」を起動する

STEP2 ●健康保険証利用の申込ボタンをタップする(押す)

STEP3 ●利用規約等を確認して、同意する
※併せてマイナポータルの利用者登録が行えます。

STEP4 ●マイナンバーカードを読み取る
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマートフォンにぴったりと当てて、読み取り開始ボタンを押します。

申込完了 ●マイナンバーカードで医療機関を受診できます

※マイナンバーカードの健康保険証利用の詳細についてはこちら

https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html



マイナンバーカードにはメリットがたくさん!

メリット
1 顔認証で受付が自動化される

受付が自動化され、人との接触が最小限に。感染予防にも効果的です。

メリット
2 転職・結婚・引っ越ししてもそのまま使える

新しい健康保険証の発行前でもマイナンバーカードで受診できます。

メリット
3 限度額以上の医療費の一時支払いが不要

高額療養費の限度額適用認定証がなくても、支払いが限度額までに。

メリット
4 健診結果や投薬歴に基づく治療が受けられる

同意すれば、医師や薬剤師がデータを確認して治療に当たれます。

※特定健診情報の閲覧は40歳以上の方で、健診結果を健保組合に提供された場合に限りです。

メリット
5 健診結果や服薬歴を管理できる

マイナポータルから健診結果や服用した薬の履歴を管理できます。

※特定健診情報の閲覧は40歳以上の方で、健診結果を健保組合に提供された場合に限りです。

メリット
6 医療費控除の申告が簡単にできる

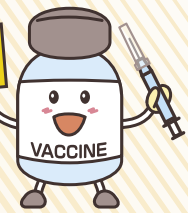
医療費情報の自動入力で、医療費控除の申告が簡単にできます。

※令和3年分所得税の確定申告から。

今だから
知っておきたい

ワクチンの話

第2回



ワクチンの違いは 含まれる抗原で決まる

ワクチンには、体の免疫反応を起こす「抗原」が含まれています。
ワクチンの種類は、含まれる抗原の違いで決まります。

弱毒生ワクチン



毒性を弱めた病原体を使うワクチンです。実際の細菌やウイルスを使うため、強力な免疫を獲得できます。ただし、弱毒化しているとはいえ、生きています。病原体ですから、ごくまれに症状が現れてしまうリスクがあります。

例

- おたふく風邪
- BCG(結核) など

不活化ワクチン



病原体を感染しないように「殺して」から使うワクチンです。熱や化学物質などで処理(不活化)するため、病気の症状は現れません。1回の接種で生み出される免疫が小さく、複数回の追加接種が必要になります。

例

- インフルエンザ
- 日本脳炎 など

ワクチンの種類

トキソイド



病原体が生み出す毒素だけを取り出し、熱や化学物質などで改変・破壊して無毒化したものを使うワクチンです。1回では十分な免疫を作り出せないため、不活化ワクチンと同じように複数回のワクチン接種が必要です。

例

- 破傷風
- ジフテリア など

mRNAワクチン



ウイルスの一部を作る設計図(mRNA)を接種するワクチンです。体内の細胞で設計図からウイルスの一部が作られ、それに免疫システムが反応することで免疫が生じます。設計図は細胞内ですぐに分解されてしまうので、安全です。

例

- 新型コロナウイルス

天然痘を撲滅した最初のワクチン

最初のワクチンは、1796年にイギリス人医師のエドワード・ジェンナーによって確立された「天然痘」に対するものといわれています。天然痘は高熱とともに全身に発疹が現れる病気で、肺などの内臓にまで発疹が生じます。致死率は30%に上ることから非常に恐れられた病気でした。

ジェンナーが発見したのは牛痘を使うやり方です。牛の天然痘である牛痘は、ヒトに感染しても致命的な症状は起こしません。古くから「乳搾りをする人は天然痘にかからない」と言われていることを知ったジェンナーは、牛痘にかかった女性の膿を接種す

ることで天然痘に対する免疫を付けることを考えつきます。この方法は天然痘の発症を見事に予防し、「種痘」と名付けられて全世界に急速に広まりました。

種痘により天然痘は世界から根絶された最初の病気となりました。感染症に対抗するワクチンの概念を生み出したという点で、ジェンナーは「近代免疫学の父」と呼ばれています。



エドワード・ジェンナーの肖像画

抗原の種類で異なる ワクチンの違い

ワクチンでは、免疫システムに反応を起こさせる目的で抗原を体内に取り入れます。ワクチンによって抗原に違いがあるため、接種の回数や接種間隔などが異なります。

弱毒生ワクチンは1回の接種で強い免疫を得ることができます。しかし、この方法では生きている病原体を使用するため、病気そのものを発症してしまう可能性があります。そこで「殺した」病原体を使うのが不活化ワクチンです。病原体をホルマリンなどで増殖できないように処理することで、安全性を高めています。トキソイドは病原体ではなく、無毒化した毒素を抗原として用います。

不活化ワクチンやトキソイドは、安全性は高いのですが免疫を付ける効果が低いため、十分な免疫を付けるには間隔をあけて複数回のワクチン接種が必要です。また、免疫反応を強めるためにさまざまな物質が免疫補助薬として含まれています。これらの物質のことを「アジュバント」といいます。

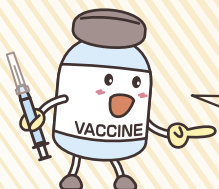
新しい仕組みの mRNAワクチン

新型コロナウイルスのワクチンは、mRNAという設計図を接種する新しい仕組みのワクチンです。ウイルスの表面のスパイクタンパク質（トゲトゲ）の設計図だけを体内に取り込み、体の細胞を使って抗原となるタンパク質だけを作り出します。そのタンパク質によって免疫システムが刺激され、新型コロナウイルスに対する免疫が付きまします。細胞で作られるのはウイルスのほんの一部のスパイクタンパク質ですから無害です。設計図であるmRNAもすぐに分解されてしまうため、安全性が高いとされています。

ワクチンの製造は設計図を大量合成するだけで済みます。このため、従来のワクチンのように鶏の卵や生きた細胞を使って病原体を培養しながら製造する方法に比べて、非常に短期間で大量生産が可能です。

mRNAを使う技術はそのほかの医療への応用も期待されています。がんワクチンの研究も進められており、がんもワクチンで予防できる未来が来るかもしれません。

次回は **ワクチンが社会を守る** です



保養所ご利用のご案内

- 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。
- 体力増進を図ることを目的として「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

契約保養所

Aグループ

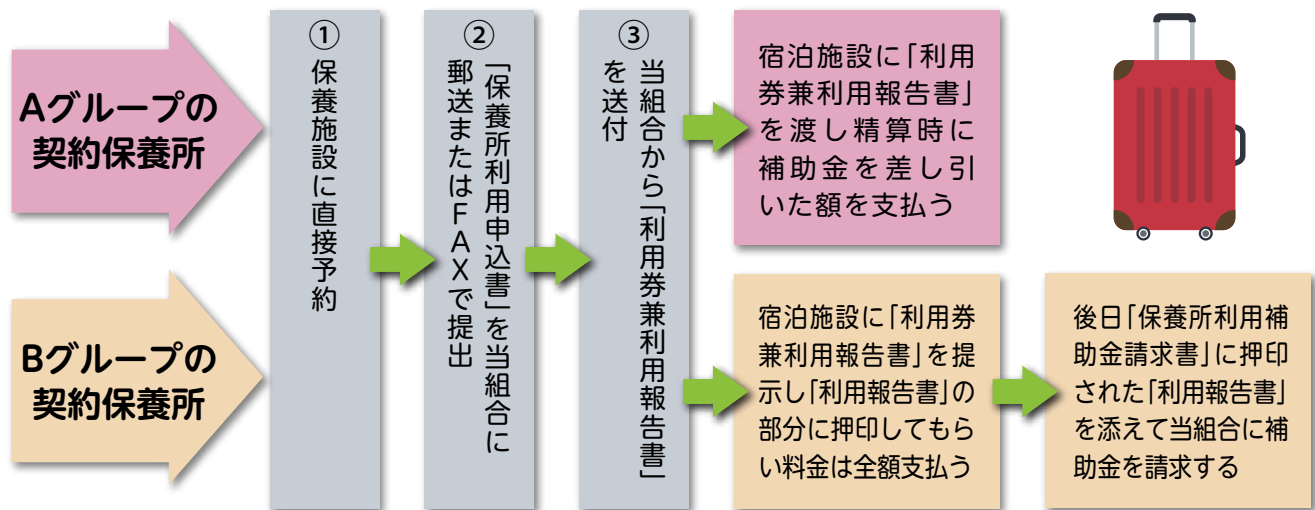
- 当組合の契約保養所・山の家
- 休暇村
- 健保連大阪連合会の契約保養所

Bグループ

- ダイワロイヤルホテル関係
- 船員保険保養施設

※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。

補助金支給方法 Aグループ・Bグループ二通りの方法にて補助金を支給しています。



保養施設の利用方法等、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。総務課庶務係までお問い合わせください。(TEL 06-6385-2851)

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

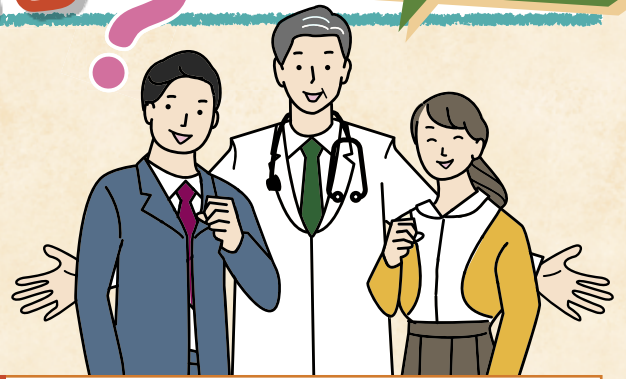
- ☺ 当組合加入員(保険証持参)
- ☺ 同伴者(割引可)
- ☹ 同伴者(割引不可)

(注) 当組合の補助金の支給対象施設ではありません

かかりつけ医って何？

健康管理の
パートナーを見つけよう

コロナ禍で「かかりつけ医」の 重要性が高まっています。



コロナ禍で「発熱等の症状が見られたらかかりつけ医に相談」という表現を目にする機会が増えました。健康で医療機関を受診する機会が少ない方は、どうすればいいか戸惑ったのではないのでしょうか。

かかりつけ医は患者の持病や体質などを把握し、普段から健康管理のパートナーとして相談に乗るだけでなく、治療に必要な適切な医療機関を紹介する役割があります。費用の面でも、紹介状なしでいきなり大病院を受診すると特別料金（5,000円以上）がかかりますので、まずはかかりつけ医を受診することが大切です。

それではどうやってかかりつけ医を決めればいいのか。定期的に受診する機会がある方は、その医師がかかりつけ医と考えていいでしょう。定期的な通院がない方は、自宅の近所で受診したことのある医院などが候補になります。地域の評判やインターネットなどを参考に、いざというときに頼れる医師を普段から探しておきましょう。

かかりつけ医とは…

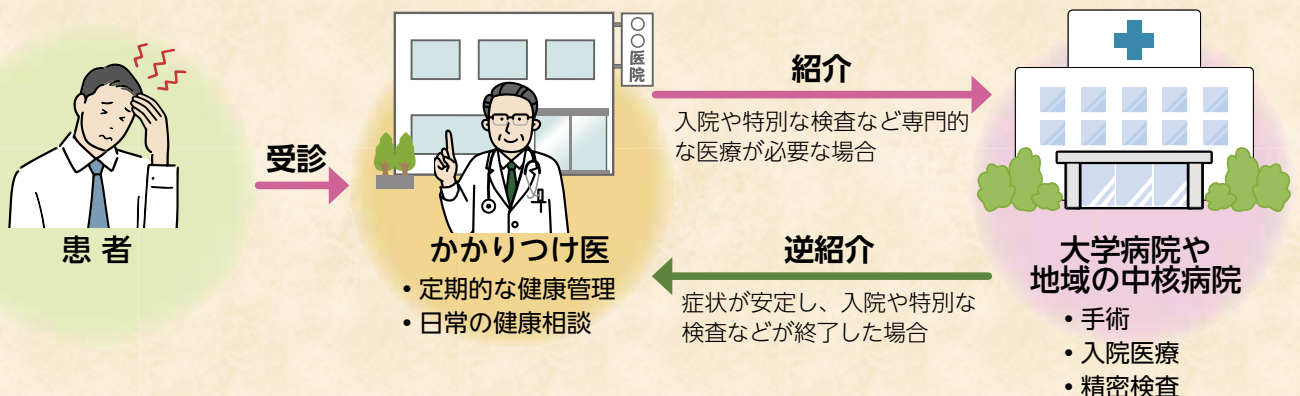
かかりつけ医とは「健康に関することを何でも相談でき、必要なときは専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師」（日本医師会の定義）のことです。受診しやすく相談しやすい近所の医師で、高度な治療が必要な場合は紹介状を書いて大病院など適切な専門の医療機関を紹介します。日本では自由に大病院を受診できますが、海外ではかかりつけ医の紹介がなければ大病院を受診できない制度となっている国もあります。

イギリスのかかりつけ医(家庭医)制度

イギリスの健康保険制度では、かかりつけ医を登録しておき、まずその医師の診察を受けることになっています。かかりつけ医の紹介状がなければ大病院を受診できません。

かかりつけ医の役割と医療機関の役割分担

かかりつけ医の重要な役割の一つは、大病院など適切な医療機関と連携し必要に応じて紹介することです。医療の役割分担で、限られた医療資源を有効活用し、効率的に医療を提供できます。



オンライン診療が恒久化される予定です

現在、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、初診から電話やインターネットによる「オンライン診療」が利用できるようになっています。このオンライン診療について、政府は令和4年度から恒久的に行えるようにする方針です。初診からオンライン診療を利用できるのは、かかりつけ医が原則で、かかりつけ医がない場合は健診結果の提示などの条件が定められる予定です。



ウォーキングマイレージ 健康ウォーク

「でんせつ健歩」



新規で登録された方に
マフラータオルプレゼント!!

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。

まずは簡単登録!!

保険者証をお手元にご用意ください

STEP 1

大阪府電設工業
健康保険組合HP
のバナーをクリック



STEP 2

新規登録
ボタンをクリック

新規会員登録



STEP 3

登録画面で
必要事項を入力



パソコン or スマートフォン
から簡単登録!!

登録完了!!

ポイントをためる

毎日の歩数を入力

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。

賞品をもらう

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。

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2施設の割引券を斡旋いたします。レクリエーションや体力づくり、健康増進などにぜひご活用ください!! 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。

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「リンクサイド見学料金」が掲載されていますので、ご参照ください。

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。

スポーツクラブ・レジャー施設の特典のご案内

下記施設をお得にご利用できるよう契約を結んでいます。

東急スポーツオアシス

法人会員証カード作成でお得にご利用できます!!

*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

法人会員専用ダイヤル(本部)

0120-999-778

月～金/10:00～18:00(土・日・祝日は除く)

<http://www.sportsoasis.co.jp/>

Re RENAISSANCE

期間限定 **1/8(土) ▶ 3/6(日)**

おすすめ! 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

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

03-5600-5399 平日/10:00～17:00

店舗の詳細は [ルネサンス 店舗一覧](#)

※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、月額固定プランご継続の方に限ります。1dayコーポレート会員は対象外です。

※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

空庭温泉



大阪市港区弁天1-2-3 ベイタワーノース
<https://www.solaniwa.com/>

優待内容

入館料(税込) 大人2,400円 小人1,200円
※入館料金は、タオル・館内着・入湯税が含まれています。
※他の割引サービスとの併用はできません。

利用方法

入館受付時に健康保険証を提示してください。
※健康保険証1枚につき同伴者5名まで有効

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/>



優待内容

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

入場無料券のご案内

令和4年1月29日(土)～3月13日(日)の間、入場料が無料になる日があります。

利用方法

当組合ホームページのお知らせ「関西サイクルスポーツセンター」の中にある **入場無料券** をプリントアウトし、健康保険組合名・ご利用人数をご記入のうえ窓口へ提示してください。

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/>



優待内容

	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

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、窓口へ提示してください。

※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。

服部緑地乗馬センター

大阪府豊中市服部緑地1-5
<https://www.hattori-jobafoundation.com>

優待内容

組合員とその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】

また、入会ご希望の場合には特典もご用意しています。

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。

利用方法

ご予約はお電話で **TEL 06-6863-0616**

営業時間10:00～17:00(火曜定休)

「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。

営業時間や営業内容が変更となる場合がありますので、ご利用の際は各施設のホームページ等で最新の情報をご確認ください。

ご不明な点は総務課庶務係までお問い合わせください。(TEL 06-6385-2851)

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、冬野菜をたっぷり食べられる
寒い日にピッタリのメニューです。

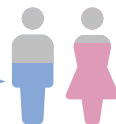
これで
たんぱく質
39.1g 摂取!!

1日の摂取基準量

男性75g

女性57g

52.1%



68.5%

Main

ミートボールと根菜
のクリームグラタン

たんぱく質
29.1g

Side

スモークサーモン
と春菊のサラダ

たんぱく質
10g

※すべて1人分

作り方 ② 所要時間20分

- 1 玉ねぎはみじん切りにし、耐熱ボウルに入れ、電子レンジ(600W)で30秒加熱して粗熱を取る。パン粉は牛乳に浸しておく。かぶの根は8等分、葉は3cmの長さ、れんこんは5mmの厚さの半月切りに、にんじんは小さめの乱切りにして、耐熱ボウルに入れ、ラップをふんわりかけたら電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- 2 ボウルに牛ひき肉と塩を入れて粘りが出るまで混ぜたら、溶き卵、こしょう、①の玉ねぎとパン粉、牛乳を入れて、よく混ぜる。
- 3 ②を一口大に丸めて、熱したフライパンで転がしながら全体に焦げ目が付くまで表面を焼く。

POINT



ミートボールはきれいに丸め過ぎない方が、ソースがよく絡みます。

- 4 かぶの根、れんこん、にんじん、生クリーム、牛乳を加え、とろりとするまで10分ほど煮詰め、最後にかぶの葉を加えてひと煮立ちさせ、塩、こしょうで調味する。
- 5 ④を耐熱皿に入れ、シュレットチーズをかけ、トースターで焦げ目がつくまで5分ほど焼く。

Main

ミートボールと根菜のクリームグラタン

■561kcal ■塩分相当量2.5g ※すべて1人分

冬が旬の根菜のほっくりした甘みに、生クリームとチーズのまろやかさが相まって、心も温まりそうなメニュー。かぶは、根だけでなく、ビタミンE、ビタミンC、β-カロテンなど栄養豊富な葉も食べましょう。牛肉100%のミートボール入りで食べ応えもたっぷり。

高たんぱく食材

牛ひき肉



牛の内もも肉、ばら肉、すね肉などを合わせてひいたもので、うま味が強く弾力があり、さまざまな料理に使いやすい肉です。赤身が多いため、脂質は少なくたんぱく質が豊富。鉄、ビタミンB₁₂、B₆なども多く含まれています。

材料(2人分)

●玉ねぎ	1/4個	●塩	少々
●パン粉、牛乳	各大さじ1	●卵	1/2個
●かぶ	1個	●こしょう	少々
●れんこん	50g	●生クリーム、牛乳	各100ml
●にんじん	1/4本	●シュレットチーズ	40g
●牛ひき肉	200g	●調味用塩、こしょう	適量

Side

スモークサーモンと春菊のサラダ

■129kcal ■塩分相当量1.8g ※すべて1人分

スモークサーモンと春菊の香り、ゆずこしょうとクルミと、風味豊かなサラダ。生で食べることで、春菊の栄養とおいさをそのままいただけるのもポイントです。また、油やたんぱく質と一緒に食べることで、春菊に含まれるβ-カロテンの吸収率がアップします。

高たんぱく食材

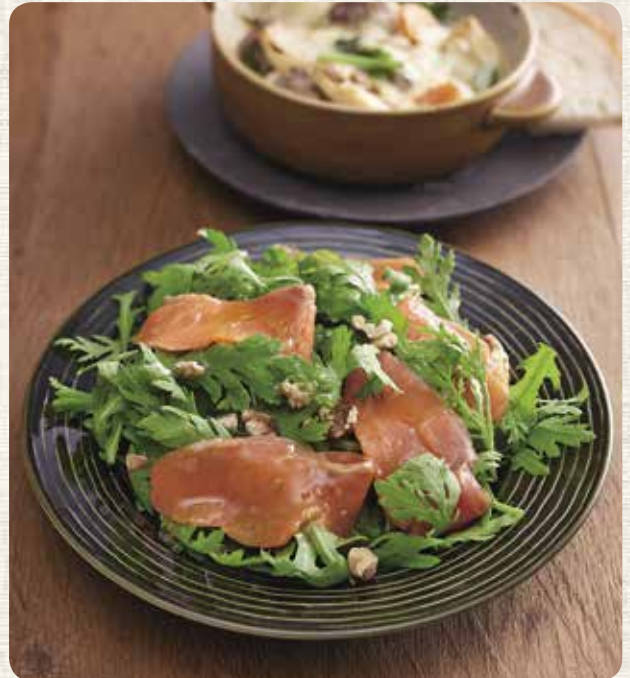
スモークサーモン



鮭を塩漬してから薫製にしたもの。鮭の身の赤い色素「アスタキサンチン」は抗酸化物質の一つです。また、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、不飽和脂肪酸であるEPAやDHAなどが豊富に含まれています。塩分が多めなので、食べ過ぎには注意しましょう。

材料(2人分)

●春菊	1束
●A	
○オリーブ油	大さじ1/2
○酢	大さじ1
○ゆずこしょう	小さじ1
●クルミ	少々
●スモークサーモン	60g

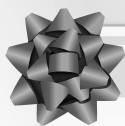


作り方 ② 所要時間10分

- 1 春菊は葉を摘み、冷水につけシャキッとしたり水気をしっかり切る。クルミは刻んでおく。
- 2 Aをよく混ぜ、ドレッシングを作る。
- 3 ①とスモークサーモンを器に盛ったら、②をかける。

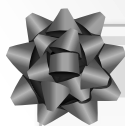
健康者表彰

* 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32年目を迎え、組合員21,210名中1,578名の方々が事業主推薦のもと健康者として表彰されました。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。
*



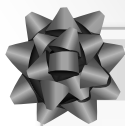
1年以上医者にかからなかった方

被保険者 …… 1,247名
健康優良家庭 …… 57名



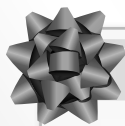
5年以上医者にかからなかった方

被保険者 …… 70名
健康優良家庭 …… 1名



3年以上医者にかからなかった方

被保険者 …… 179名
健康優良家庭 …… 3名



10年以上医者にかからなかった方

被保険者 …… 21名

※被表彰者の方へ贈呈させていただいた記念品には申込期限がございます。お早めにご確認のうえお受け取りください。

メンタルヘルスケアサービスをご利用ください。

昨今、複雑な人間関係や社会環境で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」と委託契約し、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、経済的な悩みや心配ごとなどを、専門のカウンセラーにご相談いただける電話カウンセリングを行っています。こころもからだも健康であるために、一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

電話カウンセリング



0120-779-551

番号が
変わりました！



～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)

- * 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。

面談カウンセリング（予約制）

ネット予約：<http://www.humaneeds.co.jp/reservation.html>

- * 上記URLにアクセスし、必要事項を入力のうえご予約ください。
- * 予約の際に、5桁の企業IDが必要になります。

大阪府電設工業健康保険組合 企業ID=【01H01】

（電話カウンセリングの専用ダイヤルからもご予約いただけます。）

- * 面談カウンセリングは5回まで無料。6回目以降は有料となりますので予めご了承ください。

～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。



（企業ID=01H01）



★
Humaneeds
株式会社ヒューマニーズ

定期健診 特定健診 人間ドック 等

健診未受診の人はいませんか？

健診で自分の体の状態を知ることが健康づくりの基本です。

自覚症状がないからと健診を受けずにいると、気付かないうちに**糖尿病**や**高血圧**、**脂質異常症**などの**生活習慣病**や**がん**などの**病気が進行**してしまうことがあります。

病気のリスクを早めに察知し、生活を見直すためにも、今年度まだ健診を受けていない人は、早めに申し込みましょう。

年度内に必ず
受けましょう！



健診を受けるメリットとは



1. 病気のリスクが早めに察知できる
2. 病気の芽の早期発見や、早期治療につながる
3. 健康意識が高まり、生活習慣の見直しができる
4. 病気が予防できるので、将来の医療費を減らせる
5. 家族も安心
6. 健康寿命が延びる

40歳以上の被扶養者の皆さま

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(セット券)」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めに受診してください。

(有効期限 令和4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

健康セミナー(オンラインセミナー)を開催します!

コロナ禍による生活状況の変化などによって、運動不足・体力の低下やストレス増大によるメンタル不調を感じる方が多くなっているようです。

ストレス対策として「セルフケア」にもおススメのセミナーを、密を避けた安心安全な環境下で利用できるオンラインで開催します。



いつでもどこでも参加(視聴)可能ですので、お気軽に参加してストレスを解消してください!!

参加費無料

心のリラクゼーション

～ストレスと上手に付き合うために～

ストレスが原因で起こりやすい体の不調を軽減できる
ゆったりとリラックスできるセミナーです。
気軽に体験して疲れを癒してみませんか。

開催：視聴期間

2022年1月15日(土)～2月14日(月)

**24時間
対応**

参加場所

ご自宅、職場等でパソコン、タブレット、スマートフォンから参加(視聴)可能です。動きやすい服装でご参加ください。

いつでもどこでも何度でもご利用可能です!

アクセスURL

<https://renatv.s-re.jp/renatv/login/login.php?c=NjY1>

アクセスID

denkenpo@s-re.co.jp

パスワード

denkenpo

推奨ブラウザ

Google Chrome・Firefox・Safari・Microsoft Edge

当組合ホームページ
「お知らせ」から簡単に
アクセスできます!

セミナーのポイント



ご自宅や職場で気軽にできるリラックス方法を体験します。

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。

ストレス対策として「セルフケア」にお勧めです。