

大阪電設健保

NO. 229

2022.10



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

健康ウォーク

「でんせつ健歩」に

ご参加ください！

表紙写真：新潟県 当間高原のコスモスの花畑（提供 = アマナ）

主な記事

- 令和3年度決算のお知らせ
- 医療費が一部変わりました
- 特定健診・特定保健指導の実施状況

- マイナンバーカードが
保険証として使えます
- 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

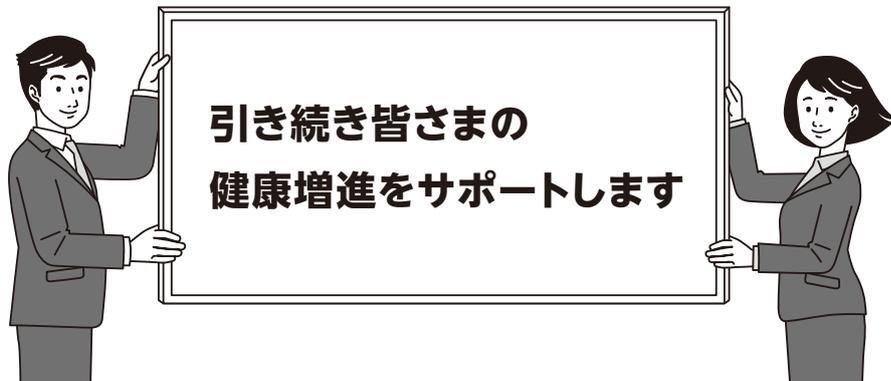
健康保険法制定100年



ご家庭にお持ち帰りになってご家族でご覧ください

厳しい財政状況ながらも黒字を確保

● 収入	132億5,930万7千円
● 支出	116億9,392万6千円
● 経常収支差引額	1億 582万4千円



大阪府電設工業健康保険組合の令和3年度決算が7月13日に開催された第131回組合会で承認されましたのでお知らせします。

当組合の令和3年度決算は、収入132億5,930万7千円に対し、支出116億9,392万6千円となり、経常収支差引額で1億582万4千円の黒字となりました。収入面においては、未だ収束に至らない新型コロナウイルス感染症の影響による企業の業績・賃金水準の低迷の中、被保険者数、平均標準報酬月額が前年度よりやや減ったものの、総標準賞与額が前年度を上回ったことから、保険料収入は増収となりました。支出面においては、コロナ禍における警戒心からの受診控えにより一時的に減少していた医療費が、新型コロナウイルス感染症拡大前を大きく上回り高止まりしており、保険給付費が増加しました。結果、厳しい状況下ではありましたが、コロナ禍の影響で収入が大きく落ち込んだ令和2年度から持ち直し、黒字決算となりました。また、事業運営についても概ね順調に実施することができました。

一方、高齢者医療への納付金はコロナ禍による受診控えの影響で異例的に一時減少しましたが、依然として高負担を強いられている状況に変わりありません。これから団塊の世代がすべて後期高齢者医療に移行することから、納付金はますます増加することが確実視されており、急激な財政悪化が懸念されています。

また、新型コロナウイルス感染症においては、次々と発生する変異株により先行きが不透明であり、今後もとれほどの影響が出てくるのか予想ができないものとなっています。

このように健康保険を取り巻く情勢は厳しい状況下にあります。当健康保険組合は引き続き健康管理・健康増進を目的とした保健事業を積極的に行い、皆さまの健康をサポートしてまいります。

皆さまにおかれましても、感染症予防対策を行っていただき、特定健診を含めた各種健診を年に一度は受診されるなど、ご自身の健康保持・増進に努めていただきますようお願いいたします。

組合現況

令和4年3月末現在

- 被保険者数 21,375人 (男性16,498人、女性4,877人)
- 平均年齢 44.29歳 (男性45.52歳、女性40.11歳)
- 平均標準報酬月額 364,550円 (男性397,630円、女性248,763円)
- 総標準賞与額(年間合計) 27,950,532千円
- 健康保険料率(調整保険料率含む)
1,000分の96 (事業主 1,000分の49、被保険者 1,000分の47)
- 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3年度 収入支出決算概要

健康保険分

収入 (千円)	
保険料	11,432,741
(基本保険料)	6,362,275
(特定保険料)	5,070,466
国庫負担金収入	4,328
調整保険料	157,491
繰越金	1,000,000
繰入金	402,055
国庫補助金収入	2,609
特定健康診査等事業収入	867
財政調整事業交付金	182,515
雑収入	76,701
合計	13,259,307
経常収入合計	11,612,654

支出 (千円)	
事務費	239,141
保険給付費	6,209,590
(法定給付費)	6,209,060
(付加給付費)	530
納付金	4,729,883
(前期高齢者納付金)	2,131,762
(後期高齢者支援金)	2,598,020
その他(退職者給付拠出金等)	101
保健事業費	306,636
営繕費	30,198
財政調整事業拠出金	156,886
連合会費	4,810
積立金	15,000
雑支出等	1,782
合計	11,693,926
経常支出合計	11,506,830

決算残金	1,565,381千円
経常収支差引額	105,824千円

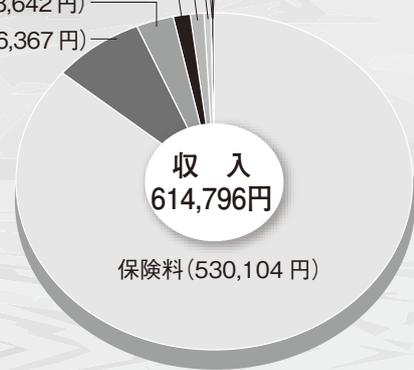
○決算残金処分

財政調整事業繰越金	593千円
繰越金	1,100,000千円
別途積立金	464,788千円

被保険者1人当たりで見ると

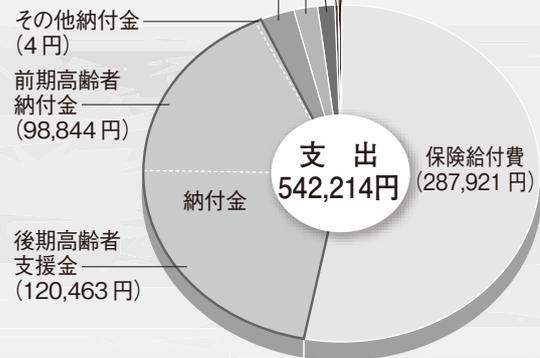
雑収入(3,556円)
調整保険料(7,302円)
財政調整事業交付金(8,463円)
繰入金(18,642円)
繰越金(46,367円)

国庫負担金(201円)
国庫補助金収入(121円)
特定健康診査等事業収入(40円)



財政調整事業拠出金(7,274円)
事務費(11,088円)
保健事業費(14,218円)
その他納付金(4円)
前期高齢者納付金(98,844円)
後期高齢者支援金(120,463円)

営繕費(1,400円)
積立金(696円)
連合会費(223円)
雑支出等(83円)



介護保険分

収入 (千円)	
保険料	1,413,129
繰越金	25,546
雑収入	5
合計	1,438,680



支出 (千円)	
介護納付金	1,312,406
付金	37
合計	1,312,443

決算残金	126,237千円
------	-----------

○決算残金処分

準備金	5,270千円
繰越金	120,967千円

大河ドラマで人気沸騰、牛若丸を偲び伝説地を巡る



牛若丸誕生井

2022年放映のNHK大河ドラマ「鎌倉殿の13人」は、北条義時を主人公に将軍・頼朝を支えた13人の家臣団の姿を描いています。その中で平家を滅亡させた英雄でありながら、謀叛を恐れた兄・頼朝に追われ自ら30歳で命を絶った源義経（幼名・牛若丸）が、熱い注目を浴びています。生まれ育った洛北にはゆかりの遺址が点在しています。

スタート地の地下鉄烏丸線・北大路駅を出たら北上し、おしゃれなブティックやケーキ店などが軒を連ねる北山通まで出ます。そして西へ約20分。左に待鳳小学校が見えてくると、右手に常徳寺があります。ここの地蔵菩薩に牛若丸を身籠った常盤御前が安産祈願をしたことから常盤地蔵と呼ばれるようになったことになりました。

生誕の地に溢れる母・常盤の愛



猿や若菜摘みを楽しむ遊興の地でした。その一角に牛若丸の父で源氏一族の棟梁である源義朝の別邸があり、美貌を見染められて側室となつた母の常盤が、今若、乙若に次ぐ三男として1159年に牛若丸を出産したので。

生誕地であることを伝える遺跡が、牛若通を右に曲がり船岡東通を越えてしばらく行った畑の中にあります。「牛若丸誕生井」と刻まれた石碑で、常盤が牛若丸を産んだ時に産湯を汲んだといわれる井戸の跡です。石碑を建立した上野氏は源氏に仕えた旧家で、義朝の命で常盤を保護し出産を助け井戸を守つてきました。奥の松の根元には、牛若丸の胞衣（胎盤）とへそ



源義経産湯井の遺址

の緒を埋めた「胞衣塚」があります。

その先が上野通。洛中と若狭を結び、鯖や氷室の水、物資を運ぶ主要な街道だったそうです。そこを少し下がると光念寺。浄土宗の寺ですが、常盤が牛若丸の出産を前に安産を祈願し腹帯地蔵を寄進したといわれる地蔵寺と1868年に合併し、現在に至ります。本堂に常盤の腹帯地蔵が祀られており、安産祈願の寺として信仰されています。またこの寺は、南に10分ほど下った今宮神社で、花と共に飛び散る疫神を鎮めるために毎年4月の第2日曜日に行われる「やすい祭り」の「やすい花」が発着する地点にもなっています。



光念寺 山門

光念寺を出て上野通を下り次の角を東へ入った住宅街にも「源義経産湯井の遺址」の石碑がひっそり

鞍馬での鍛錬は父の仇討ちのため。もう1つの弁慶伝説も

牛若丸誕生の喜びも東の間、その年の12月に「平治の乱」が勃発。平清盛に敗れた父・義朝は逃げる途中、尾張で家臣に裏切られ翌年1月に亡くなりました。常盤は子供達を連れて叔父を頼り大和国宇陀へと逃げましたが、老母が平家軍に捕らえられ常盤母子の行方を厳しく尋問されると聞き、都に引き返し出頭しました。そし

りと立っていました。井戸は区画整理事業のために埋められたそうです。

て清盛に「子供の命と引き換えに妾になる」と助命を懇願し、我が子の命を守つたのです。当時8歳と6歳だった兄二人は清盛との約束通り寺に出されました。

やがて4歳になった牛若丸は、常盤が嫁いだ公家の藤原長成に引き取られ、6歳で僧侶になるべく鞍馬寺に預けられました。この時に牛若丸から遮那王に改名。牛若丸はそれまで自分の素性について聞かされていなかったで、初めは義父に捨てられたと思ひ恨みましたが、隠されていた秘密を知り、父の仇を討つため学問と武芸に励みました。さらに11歳の時に出会った大天狗から厳しい修行を受け、兵法を伝授されました。そして16歳になった1174年、出家を拒み鞍馬寺を出ました。そして元服後、義経と改名し、やがて奥州へと旅立つのです。

一方、牛若丸で連想するのは弁慶。なかでも二人の出会いの場としては一般的には五条大橋とされていますが、前述した今宮神社の斜め前にある大徳寺付近にも「牛若丸・御浄の橋」伝説が残っています。大徳寺は京都でも有数の規模を誇る禅寺。この寺の横に溝が残っ

ていますが、これは有栖川の跡で今は暗渠になっています。昔の川には「御浄の橋」が架かっています。鴨川に架かる「五条の橋」と同じ音です。しかもすぐ近く、北大路通を南に渡つてすぐの長谷川米穀店の庭に「弁慶腰掛石」があり、「ここで牛若丸と弁慶が出会つた」との伝説があります。近くには藤原長成と再婚した常盤が住む屋敷があり、常盤が使つた井戸の跡「常盤井」も残っています。そこは鞍馬から都に出てくる通り道に当たるそうです。だとすると、母に会いに来る牛若丸と弁慶が石に腰掛けて待ち伏せていたのでは、と想像してみても楽しいでしょう。

歴史書や古文書などに義経の名が登場し行動が史実として確認されるのは、平家討伐で拳兵した兄・頼朝を援助しようとして義経が黄瀬川へ馳せ参じ、初めて兄と対面した1180年以降のことです。それ以前の姿は伝説や伝承、創作の域を出ず、数ある牛若丸伝説のどれが真実かは定かではありませんが、約850年前に自らを犠牲にしても我が子を守る母の愛に包まれてこの地で育つた牛若丸が存在していたのは事実です。

地元の人たちの牛若丸への深い愛着を感じながら、ゴールの北大路駅へは徒歩約20分です。

令和4年度

健康者表彰のご案内

健康意識の高揚を図る目的から、毎年度、健康者表彰を行っています。

今年度も下表の表彰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4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 (基準日 令和4年6月30日)

- ・ **1年以上表彰**
令和2年7月1日～令和4年6月30日
- ・ **3年以上表彰**
平成30年7月1日～令和4年6月30日
- ・ **5年以上表彰**
平成25年7月1日～令和4年6月30日
- ・ **10年以上表彰**
平成元年7月1日～令和4年6月30日

健康管理に 保健事業をご活用ください

当組合では、健康診断等に係る補助金の支給や、ポイントを貯めるとプレゼントがもらえる健康ウォークなど、さまざまな健康づくり事業を行っています。

これらの事業をうまく利用され、皆さまの健康管理にお役立てください。



公

告

- 事業所削除
 - ・株式会社ミライト・テクノロジーズ (令和4年7月1日付)
- 事業所名称変更
 - ・「日本通信産業株式会社」から「Gateネクシス株式会社」へ変更 (令和4年3月1日付)
 - ・「協栄電設工業株式会社」から「エクシオ・エンジニアリング西日本株式会社」へ変更 (令和4年7月1日付)
- 事業所名称・所在地変更
 - ・「株式会社日本電商ビジョンシステム」「大阪市港区」から「株式会社V・MUST」「大阪市淀川区」へ変更 (令和4年4月1日付)
 - ・「株式会社ミライト情報システム」「東京都品川区」から「株式会社ミライト・ワン・システムズ」「東京都港区」へ変更 (令和4年7月1日付)
- 事業所所在地変更
 - ・株式会社コムリード「大阪市西区」から「大阪市浪速区」へ変更 (令和4年5月30日付)
 - ・NIPエンジニアリング株式会社「大阪市北区」から「兵庫県尼崎市」へ変更 (令和4年6月1日付)
- 議員(理事)退任
 - ・吉見 晋一 氏 IDEC株式会社 (令和4年4月20日付)
 - ・赤尾 洋右 氏 株式会社ミライト・テクノロジーズ (令和4年6月30日付)
- 議員退任
 - ・川本 真大 氏 川惣電機工業株式会社 (令和4年3月31日付)
 - ・竹中 靖人 氏 福西電機株式会社 (令和4年6月20日付)
- 議員(理事)就任
 - ・佐貫 雅哉 氏 IDEC株式会社 (令和4年4月28日付)
- 議員就任
 - ・北嶋 信人 氏 川惣電機工業株式会社 (令和4年4月28日付)
 - ・藤井 哲也 氏 福西電機株式会社 (令和4年7月6日付)

契約保養所・山の家のご案内

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。

《補助金額》1人当たり 3,000円 年度1回1泊限り

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。

「山の家」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

・伊豆下田蓮台寺温泉 クアホテル石橋旅館

<http://www.kur-ishibashi.com/>

・休暇村

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

・ダイワロイヤルホテル関係

<http://www.daiwaresort.jp>

・吉祥やまなか

<https://kissho-yamanaka.com>

・アオアヲ ナルト リゾート

<https://aoawo-naruto.com>

・かがり吉祥亭

<https://kagari-kisshotel.com>

・ルネッサンス リゾート オキナワ

<https://renaissance-okinawa.com>

・吉祥CAREN

<https://www.kissho-careen.com>

・ココ ガーデンリゾート オキナワ

<https://cocogarden.com>

・つるや吉祥亭

<https://www.tsuruya-kisshotel.com>

・健保連大阪連合会契約保養所

・船員保険保養施設

契約保養所 山の家

・白馬八方 プチホテル志鷹

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

・高野山温泉 福智院

<http://www.fukuchiin.com/>

《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。
- ・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。

お得に宿泊できる施設(旧かんぽの宿)

・亀の井ホテル ・シャトレゼホテル 石和 ・いわき藤間温泉 ホテル湊 ・日田天領水の宿

《1人1泊あたり500円割引》〈注〉補助金の支給対象施設ではありません

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

診療報酬改定で 4月から医療費が一部 変わりました

診療報酬の改定により、
令和4年4月から健康保険で受ける
医療の価格が見直されました。

診療報酬 +0.43%
薬価 -1.35%



今回の改定で変わった主なポイント

下記の内容以外にもさまざまな項目で見直しが行われています。



感染対策の取り組み

年1回の感染症発生の訓練への参加など、感染防止対策の実施や発熱患者の外来診療を行う診療所では、加算があります。

外来感染対策向上加算

- 患者1人につき、月1回 + 60円



オンライン診療

情報通信機器を使用した診療が恒久化され、医療機関を問わず初診からオンラインで受診ができます。

- 初診 2,510円
- 再診 730円
- 外来診療 730円



不妊治療の保険適用

不妊治療が保険適用となり、人工授精や体外受精などの生殖補助医療についても健康保険で受けられるようになりました。

一般不妊治療

- タイミング法
- 人工授精

生殖補助医療

- 採卵・採精
- 体外受精・顕微授精
- 受精卵・胚培養
- 胚凍結保存
- 胚移植



など

◆ 健康保険で治療を受ける場合は年齢により回数の制限があります。

年齢制限 治療開始時に女性の年齢が43歳未満

回数の上限 ● 40歳未満…1児につき通算6回まで
● 40歳以上43歳未満
…1児につき通算3回まで

紹介状なしの受診の定額負担の見直し

紹介状なしで受診した場合に医療費とは別に負担する定額負担の額が引き上げられ、対象となる医療機関の範囲が見直されます。



定額負担

- 初診
医科 7,000円
歯科 5,000円
- 再診
医科 3,000円
歯科 1,900円

対象病院

- 特定機能病院
- 地域医療支援病院 (200床以上)
- 紹介受診重点医療機関 (200床以上)

※実施は令和4年10月からです。

診療報酬改定とは

健康保険で受ける医療は、国が価格を決めており、全国一律です。この医療の価格のことを「診療報酬」といいます。

診療報酬は医療の進歩や経済状況、社会情勢、進むべき医療制度等を踏まえて議論され、通常2年に一度見直しが行われます。これが「診療報酬改定」です。

令和4年4月から

「リフィル処方箋」が導入

医療機関でもらう処方箋に新しい仕組みができました

3回まで繰り返し使える「リフィル処方箋」

「リフィル処方箋」は医師の診察なしに、同じ処方箋を使って調剤薬局で薬を受け取ることができる仕組みです。通常、調剤薬局で薬をもらうには、その都度医療機関で発行された処方箋が必要ですが、症状が安定した患者に対し、通院をしばらく控えても大丈夫と医師が判断した場合に、最大3回まで利用が可能です。

医療機関 診察、リフィル処方箋

調剤薬局 調剤（1回目）

調剤薬局 調剤（2回目）

調剤薬局 調剤（3回目）



薬をもらうための医療機関の受診回数が減り患者の通院負担を軽減することができます！

リフィル処方箋を利用するとき

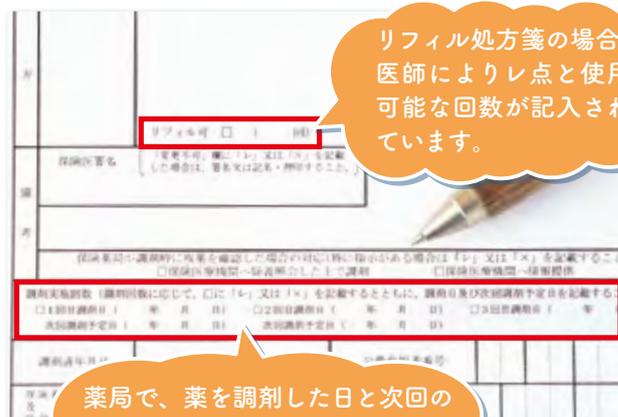
1回目

通常の処方箋と同様、交付日を含め4日以内に薬局で調剤してもらいます。

2回目以降

調剤予定日の前後7日以内に同じリフィル処方箋を薬局へ持参し、調剤してもらいます。

リフィル処方箋の場合、医師によりレ点と使用可能な回数が記入されています。



薬局で、薬を調剤した日と次回の調剤予定日を記入します。

利用上の留意点

- 投薬量に限度が定められている医薬品や湿布薬は、対象外です。
- 1回当たりの投薬期間と総投薬期間については、患者の病状などを踏まえて個別に判断されます。
- 薬剤師が、患者の服薬状況等からリフィル処方箋による調剤が不適切と判断した場合、調剤を行わず受診勧奨するとともに、処方医に情報提供が行われます。
- 継続的な薬学的管理指導を受けるため、同じ薬局で調剤してもらうことが推奨されています。
- 次回の調剤予定日に患者が薬局に現れない場合は、薬剤師から電話等で連絡確認が行われます。

※リフィル処方箋は医師が可能と判断した場合に利用できます。詳しくは受診されている医療機関におたずねください。

幸せをつかむ

ヘルスリテラシー

Health Literacy

シリーズ
第1回

ヘルスリテラシー
健康や医療の情報を
「入手」「理解」して、「評価」「意思決定」できる力のこと

ヘルスリテラシーと

自分らしく意思決定できる幸せ

ヘルスリテラシーをご存じでしょうか。例えば、ネットやテレビに氾濫する健康情報から、自分に合った信頼できるものを見極める能力もヘルスリテラシーです。残念ながら、日本人のヘルスリテラシーはあまり高くないことが分かっています。ヘルスリテラシーを高めることは、健康の大きな柱となり、人生を幸せに導くものとなります。

ヘルスリテラシーってなに？

ミミズの煎じ薬を飲んだことがありますか。私は子供の頃、ぜんそくややんとう炎でよく学校を休みました。そういつたときには、母から渡された変なニオイがしておいしくない飲み物を、鼻をつまんで我慢して飲んでいました。何年か前に母親と話していたら「あんたミミズ好きやったね」と言うので、「なんで？」と聞くと「出したら必ず飲んだから」と言われて、シヨックを受けました。何も決められなかった自分がいて、そこではコミュニケーションが

十分ではありませんでした。

ヘルスリテラシーとは、健康や医療の情報を「入手」「理解」して、「評価」「意思決定」できる力のことです。評価とは情報の信頼性や自分に当てはまるかを判断することで、意思決定とは、二つ以上の選択肢から一つを選ぶことです。私がヘルスリテラシーの研究を通して目指しているゴールは、誰もが選択肢を知り、それぞれの長所と短所の両方（光があれば影がある）を理解し、自分の価値観に合った意思決定ができる社会の実現です。そのためには、これまでのコミュニケーションの方法を改善していく必要があります。

日本人のヘルスリテラシーは低い

世界では、ヘルスリテラシーを測定する全国調査が進められてきています。米国では、メディアなどの健康情報の内容を明確に理解できる人は9人に1人しかいないと報告されました。また、欧州の8カ国でもヘルスリテラシーに問題がある人の割合は半分を占めるとされました。日本には正確なデータがありませんが、新型コロナウイルス感染症で使われた「クラスター」や「ウィズコロナ」といった言葉に戸惑った方も多いのではないのでしょうか。

情報源

入手

理解

評価

意思決定

健康

ヘルスリテラシーとは情報に基づいて意思決定できる力



聖路加国際大学大学院看護学研究科
看護情報学分野 教授

中山 和弘

東京大学医学部保健学科卒業、同大学院医学系研究科博士課程（保健学専攻）修了。日本学術振興会特別研究員（PD）、東京都立大学助手、愛知県立看護大学助教授等を経て2004年より現職。
主な著書に『看護情報学 第3版』（分担執筆、医学書院、2021年）、『健康への力の探究』（共編著、放送大学教育振興会、2019年）など。サイト「健康を決める力」<https://www.healthliteracy.jp/>運営。

ヘルスリテラシーが低い人たちに健康情報が正確に届いていないことが健康の格差を生んでいて、これが人権問題だと指摘されています。そこで、日本でも調査が行われました。問題のある人の割合は85%と欧州と比べても高く、さらにアジアの6つの国・地域の結果と合わせても日本が最もヘルスリテラシーが低くなっていました。低い理由は、47の質問のうち、「入手」「理解」はできても、「評価」「意思決定」は難



しいという回答が多かったためです。欧州で最もヘルスリテラシーが高かった国はオランダです。オランダには世界的な成功事例とされる在宅ケアの組織があり、創設者の看護師が持つ信念は「自分の人生の中で起きるいろいろなことについて自分で判断して決定できれば、自分の人生に自ら影響を与えられるし、より幸せな人生を送ることが出来る」というものです。世界の研究者による「世界価値観調査（2017〜2020）」では、幸福感が高い国や地域ほど人生の選択の自由度が高い傾向にあります。オランダはどちらとも上位ですが、日本の幸福感は先進国では低めで、人生の選択の自由度は83の国と地域の中で81番目です。確かに日本人は意思決定が苦手だとい

う研究もありますし、選択肢も少ない社会なのでしょうか。

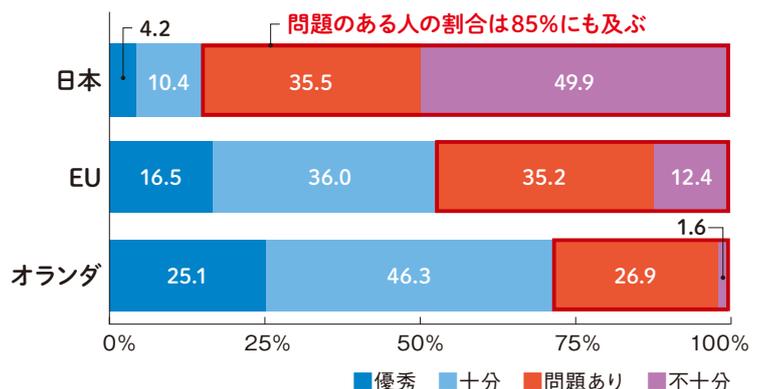
健康を自分で決めることがもたらす幸せ

日本でも自己決定は幸せなことなのかになります。神戸大学の西村特命教授らの調査によると、健康、人間関係に次いで、所得、学歴よりも自己決定（進学先や就職先を自分で決めたか）が幸福感に強い影響を与えています。この結果を見た時、健康を自分で決められれば、それも身近な人と信頼関係を築きながらできれば、もっと幸福になれるのではないかと思います。

意思決定で大切なのは、選べる選択肢とその長所・短所と価値観です。私の例でいえば、母親に従うことも病気を治すことも大事ですが、ミミズを飲むつらさや、飲んでいる人は周りに誰もいないという事実も大事です。どれを優先するかが問われますが、価値観は意思決定を経験していく中でつくられていくものでしょう。それは自分の心の声を聞き、自分らしさを表現することでもあり、それが上手にできることは健康の大きな柱だと思います。



ヘルスリテラシーの比較





マイナポータルでの申込で

マイナンバーカードが 保険証として使えます



今度は最大

20,000円分もらえる!

*2022年12月末までにマイナンバーカードを申請された方が対象です。
*ポイントがもらえるキャンペーンの申込み期限は2023年2月末まで。



どんなメリットがあるの?

通院においても、その他の場面でもマイナンバーカードの健康保険証利用で便利になります。



いつもの通院等が便利に!



こんなところも簡単・便利に!

特定健診や薬の情報をマイナポータルで閲覧できる

マイナポータルからe-Taxに連携し、確定申告が簡単に

健康保険証としてずっと使える



どこで使えるの?

このステッカー・ポスターが貼ってある医療機関・薬局で使えるようになります。



※医療機関・薬局によって開始時期が異なります。利用できる医療機関・薬局等については、厚生労働省のホームページで公開しています。



マイナンバーカードを保険証として使うには?

スマホから

必要なもの

- 1 マイナンバーカード
- 2 マイナンバーカード読取対応のスマホ
- 3 アプリ「マイナポータル」のインストール

マイナポータル

iPhone Android



STEP1 「マイナポータル」を起動し、「申し込む」をタップする。

STEP2 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。

STEP3 マイナンバーカードを読み取る。
数字4ケタの暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホにぴったりと当てて、読取開始ボタンを押します。

完了!



セブン銀行ATM

必要なもの

マイナンバーカードのみ!

ATM画面で
「マイナンバーカードでの手続き」

「保険証利用の申込み」と進み、
画面の指示に沿って操作してください。

セブン銀行のATMでも申込みができるよ!



マイナンバーについてのお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル

マイナンバー

0120-95-0178

●受付時間(年末年始を除く)

平日▶9:30~20:00 土日祝▶9:30~17:30

紛失・盗難によるマイナンバーカードの利用停止については24時間365日受付

新規参加者募集中

ウォーキングマイレージ 健康ウォーク

「でんせつ健歩」

「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。

サイトの中には、日々入力した記録を月ごとにグラフで見ることができ、My健康手帳や、ウォーキングのメリットなどを紹介する健康サロンがあり、ご自身の健康づくりにお役立ていただけます。

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。

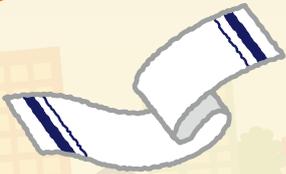
好評実施中!
歩いてポイントを貯めると



オリジナル
QUOカード

がもらえます!!

新規で
登録された方には



オリジナル
マフラータオル
プレゼント!!



利用方法

新規登録

- 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新規会員登録をクリック
- ③氏名・メールアドレスなど必要事項を入力



ウォーキング

毎日の歩数を入力して
ポイントを貯めましょう!



体重・血圧の入力もできて
日々の健康チェックができます

賞品をもらう

- 1000ポイント達成
⇒QUOカード500円分
- 2000ポイント達成
⇒QUOカード500円分
- 3000ポイント達成
⇒素敵な賞品を
プレゼント!!

〈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(令和5年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。

知って納得! 健診?

受けなきゃいけないの?

健診は、自分の健康状態を定期的にチェックすることで、生活習慣を見直し、病気を未然に防ぎ、病気の早期発見・治療につなげることが目的です。



生活習慣を見直し、病気の発生を防ぐのが健診の目的

健診とは、「健康診断」の略です。

健診の主な目的は、病気の発生を未然に防ぎ、病気の早期発見・早期治療に役立てることです。健診では、身体測定や血圧測定、視力検査、血液検査、尿検査、その他の各種検査、診察などにより、自分の健康状態をチェックします。そしてその結果に基づき、医師の指導の下で、生活習慣などを見直して病気にならないよう努めます。健診をきちんと受け、健康維持に努めることは、長い目で見れば将来的な医療費負担の軽減にもつながります。

また、毎年定期的に健診を受けることも重要です。体の状態を経年変化として把握し、毎年の数値の上昇・下降に着目することでリスクを認識でき、病気を未然に防ぐことができます。

健診で「要再検査」「要精密検査」と判定された場合は、放置せずに異常の原因を突き止めるために必ず医療機関を受診し、専門の医師から適切な指導を受けるようにしましょう。自覚症状がないからといって、その後の対策・治療を怠れば、健診を受けた意味がなくなり、結果的に治療が長引くことになってしまいます。

なお、40~74歳の被保険者・被扶養者は、メタボリックシンドロームの予防・発見のための特定健診の対象となります。生活習慣病のリスクを軽減し、早めに予防できるよう、対象の方は進んで受診しましょう。

健診結果の活用ポイント

1

**「要再検査」等は
必ず医療機関へ!**



異常の原因を突き止めるためにも、自覚症状がなくても必ず医療機関を受診しましょう。



2

**結果を保存して
経年変化を確認!**



健診結果が正常範囲でも以前の数値と比べてみると、少しずつ変化していることが分かります。



3

**何か一つだけでも
普段の生活を見直す!**



普段の生活を振り返り、健康的な生活に改善して、生活習慣病の予防につなげましょう。



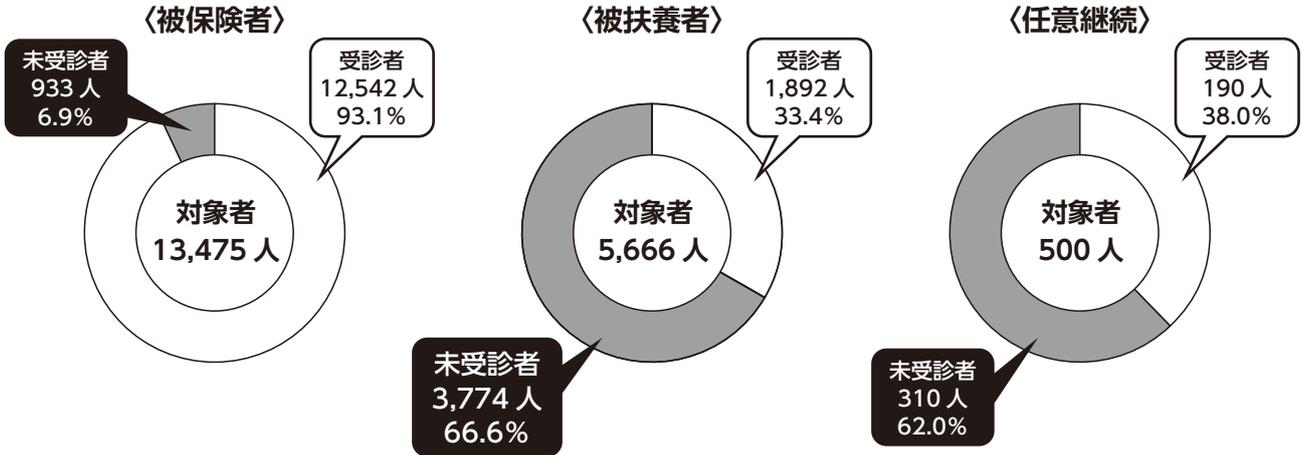
令和3年度 特定健診・特定保健指導の実施状況

長引くコロナ禍での実施となった令和3年度の「特定健診・特定保健指導」の健診実施率および健診結果は、事業主及び組合員の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のでお知らせいたします。

健診結果報告
令和4年8月末現在

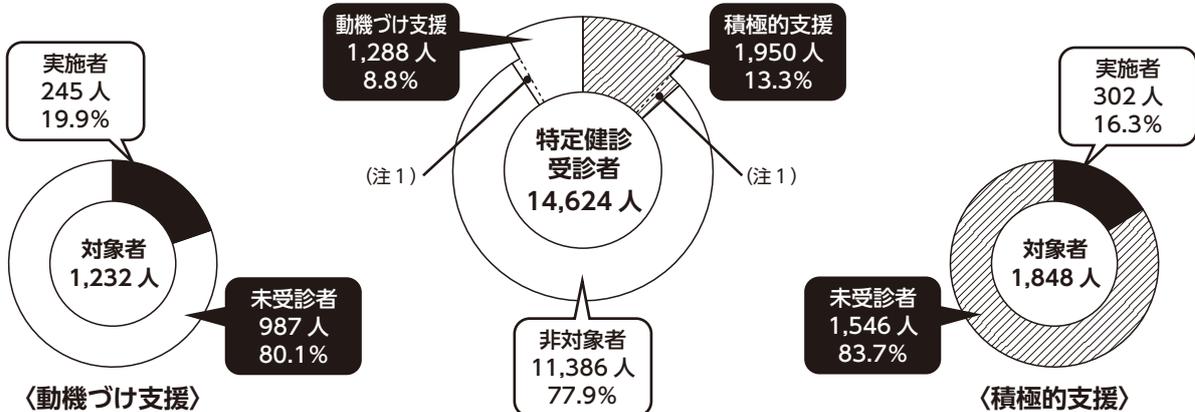
特定健診

40歳から74歳までの方を対象に、生活習慣病予防のため、その予備群であるメタボリックシンドロームに着目し、早期発見・改善するための健診です。



特定保健指導

特定健診の結果、メタボリックシンドロームに該当し、生活習慣病リスクが高いと判断された方の生活習慣改善プログラムです。特定保健指導は、SOMPOヘルスサポートの健康相談員が対面またはWEBでサポートをいたします。なお、特定保健指導にかかる費用は無料です。



(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。

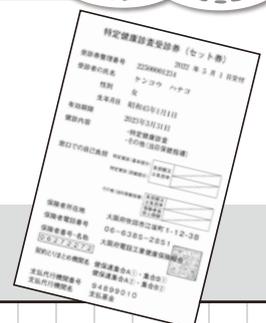
特定健診をまだ受診していない方へ

40歳以上の被扶養者の方

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で受診できますので、まだ健診を受けていない方は受診券(セット券)の有効期限内(令和5年3月末まで)に受診をお願いいたします。

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。(TEL 06-6385-2851)





生活習慣病
予防のための

ヘルシー旬レシピ

おいしく楽しい食事で、健康的な食生活を無理なく続けましょう!

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、国際中醫師



骨粗しょう症・大腸がんを防ぐレシピ
カルシウム・ビタミンD・ビタミンKが豊富に取れるレシピ

納豆きのこガパオライス

日本人に不足しがちな栄養素であるカルシウムは、骨粗しょう症を予防するだけでなく、大腸がんの発症リスクを下げるともいわれています。カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、その効果をさらにアップさせてくれます。また、ビタミンKは骨の主要成分のたんぱく質であるコラーゲンの合成を活性化し、カルシウムの流出を防ぎます。

Main

納豆きのこガパオライス

■505kcal ■脂質15.0g ■塩分相当量2.8g ※すべて1人分

納豆とバジルの香りが絶妙にマッチした、後引くおいしさ。きのこでかさ増ししているの、カロリーが抑えられます。ビタミンDが豊富な納豆は、さらに食物繊維や善玉菌も含むので、腸内環境を改善して大腸がん予防につながります。

旬食材 しいたけ



原木栽培の物は春と秋に多く出回り、秋のしいたけは香り高い味わいを楽しめます。豊富に含まれる食物繊維は、大腸の働きを促し、便秘の解消・予防に効果的です。生の物は、食べる前に1〜2時間軽く日干しすると、ビタミンDと香りが増加します。

材料 (2人分)

- たまねぎ 1/8個
- ピーマン 1個
- パプリカ(赤・黄) 各1/8個
- にんにく 1片
- きのこ(エリンギ、しいたけ) 100g
- バジル 適量
- 油 大さじ1/2
- 輪切りとうがらし 少々
- 鶏ひき肉 50g
- 納豆 30g×2パック
- A [オイスターソース、ナンプラー 各大さじ1
こしょう 少々
- ご飯 2膳
- 卵 2個

作り方 ①調理時間25分

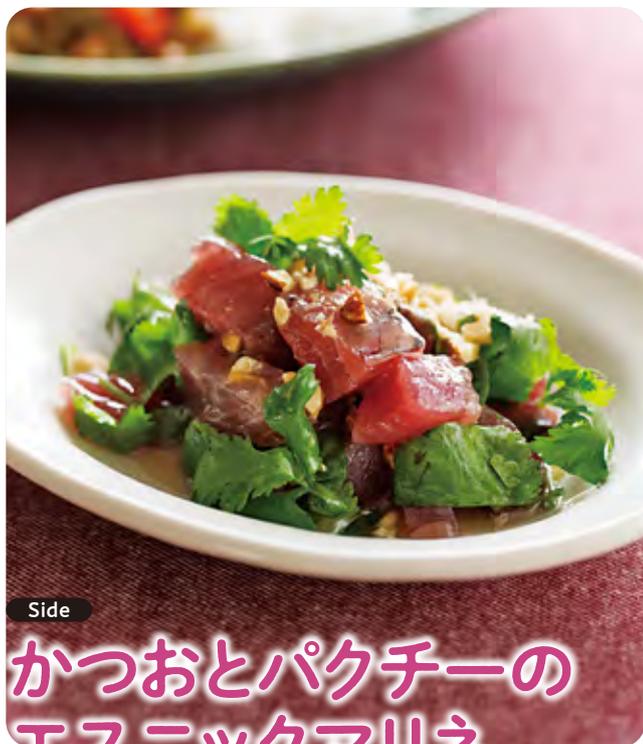
- 1 たまねぎ、ピーマン、パプリカは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。きのこは粗いみじん切りにする。バジルは飾り用を残してちぎる。
- 2 フライパンに油を熱し、にんにくと輪切りとうがらしを熱し、香りが立ったらきのこ鶏ひき肉を炒める。鶏ひき肉の色が変わったらたまねぎ、ピーマン、パプリカ、きのこを加え炒める。たまねぎが透き通ったら、納豆とAを加え炒め合わせる。
- 3 皿にご飯をよそい、②を盛り付ける。
- 4 フライパンで目玉焼きを焼いて、③の上のにのせる。

POINT



ふたをせずに、強火で白身の縁がカリとなるまで焼くと、色鮮やかな黄身の目玉焼きになります。

- 5 バジルを飾る。



Side

かつおとパクチーのエスニックマリネ

■123kcal ■脂質1.1g ■塩分相当量1.8g ※すべて1人分

パクチーとナンプラーを使ったエスニックな味わいのマリネ。かつおの生臭さを抑えてくれるパクチーは緑黄色野菜で、野菜には珍しくカルシウムを含みます。

旬食材 かつお



秋の「戻り鰹」は、春のさっぱりした味わいの「初鰹」と比べて、脂の乗った濃厚なおいしさです。吸収率の高いヘム鉄に加え、血合い部分にはビタミンB群やビタミンDが豊富に含まれています。

材料 (2人分)

- かつお(刺し身用) 正味100g
- パクチー 適量
- ナッツ(アーモンド、くるみなど) 5g
- A [レモン汁、ナンプラー 各大さじ1
油(香りが少ないもの) 小さじ1
こしょう 少々

作り方 ①調理時間10分(冷やし時間除く)

- 1 かつおは角切りにする。パクチー、ナッツは刻む。
- 2 ボウルにA、①を入れて混ぜる。
- 3 冷蔵庫に10分入れて、味をなじませる。
- 4 皿に盛り付ける。

新型コロナウイルスの感染対策とあわせて インフルエンザの予防接種も受けましょう

「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円支給します

新型コロナワクチンの
3回目接種がまだの方は
早めに接種しましょう

インフルエンザは例年11月から3月にかけて流行します。インフルエンザにかからないためにも、ワクチン接種とあわせて、日ごろからしっかりと手を洗い、マスクの着用や咳エチケットなどを心がけましょう！

ワクチンの効果を十分に得るためにも、流行期よりも早めに医療機関で予防接種を受けましょう。

- 補助金対象期間 令和4年10月1日～令和4年12月31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。

※詳細につきましては、総務課保健事業係までお問い合わせください。(TEL 06-6385-2851)

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。



スポーツクラブが法人会員で利用できます



当健康保険組合では、「東急スポーツオアシス」、「ルネサンス」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!!



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([RAFEEL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)	・健康保険証(原本) ・会員証初回登録手数料1,100円(税込) ※紛失、破損等の再発行時の会員証再発行手数料550円(税込) 初回登録時の流れ ・タブレットに必要事項をご入力 ・法人会員証添付用写真を撮影し、添付後、 作成完了 その他注意事項 ・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。) 〇〇〇〇	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 月~金/10:00~18:00 (土・日・祝日は除く) http://www.sportsoasis.co.jp/

ジムしかないスポーツクラブより、
すべてが「ととのう」ルネサンスへ!

筋トレで、かっこよく!
 ヨガ・ダンスを思いっきり!
 空き時間で、テレワーク!
 始めよう! 秋からスポーツ習慣。
 自分へのご褒美! スパ・サウナ
 プールで すっきり爽快!
 家でもオンラインで!

期間限定 10/8(土) ▶ 12/4(日)

<p>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</p>	<p>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</p>
<p>・月会費 2カ月分</p> <p>・レンタル用品 最大 0円 (2カ月分) 通常3,740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 ※事務手数料がかかります。</p>	<p>レンタル用品 通常1,760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</p>

まずは見てから! ラクラク見学予約はコチラ!

お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

※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、月額固定プランでご継続の方に限ります。(1dayコーポレート会員は対象外) ※レンタル用品のお取り扱いがない店舗や、キャッシュレス決済をしていない店舗がございます。 ※2名以上の同時入会の場合は、それぞれ月会費1ヵ月分1,100円(税込)の割引になります。

アイススケート場割引券のご案内 (利用期間 令和5年3月31日まで)

皆さまの体力づくり、レクリエーションにぜひご活用ください!
 割引券をご希望の方は事業所の担当者を通じてお申しください。



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提出して
 料金をお支払いください。
 ※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)	2,030円	1,120円
小人(4歳~中学生)	1,480円	810円
観覧のみ(3歳以下無料)	150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(530円)のみ必要
 ※観覧のみの入場料は150円(3歳以下無料)で、利用券の提示は必要ありません。



NEW NORMAL にプラス

1 7時間以上眠ろう



2 散歩で太陽を浴びよう



3 三食バランスよく食べよう



4 ストレッチでリフレッシュ



5 休憩はしっかり取ろう



6 ゆっくりお湯につかりよう



健康強調月間 2022年 10月1日～31日

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
後援 / 厚生労働省 スポーツ庁 健康日本21推進全国連絡協議会 公益財団法人健康・体力づくり事業財団 中央労働災害防止協会
協力 / 日本赤十字社 公益財団法人結核予防会 一般社団法人日本病院会 公益財団法人全日本病院協会
公益財団法人日本人間ドック学会 一般社団法人日本総合健診医学会 特定非営利活動法人日本人間ドック健診協会



www.kenporen.com