

大阪電設健保

NO. 230

2023.1



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

「ファミリー歯科健診」
(後期)を実施します!



静岡県 三保の松原より冠雪の富士山と鷗 / 提供: アマナ

主な記事

-  新年のごあいさつ
-  医療費のお知らせをお送りします
-  ファミリー歯科健診(後期)のお知らせ

-  接骨院・整骨院の正しいかかり方
-  健康セミナー(オンラインセミナー)を開催します!



ご家庭にお持ち帰りになってご家族でご覧ください



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**

あけましておめでとございます

被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営に多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の発生から3年、足元では水際対策も緩和され、海外との往来の再開による社会・経済の活性化も期待されるところで、国内では依然として多数の感染者が確認され、いまだ楽観はできません。

明るいニュースといえば、昨年2月に藤井聡太竜王が10代初の5冠を達成し、また、大リーグ・エンゼルスの大谷翔平選手がベーブ・ルース以来となる「2桁勝利、2桁本塁打」を達成するなど、若い日本人の輝かしい活躍が報じられました。しかし北京冬季オリンピックの閉幕直後に始まった、ロシアによるウクライナへの侵攻が長期化し、これに端を発したエネルギー価格や物価の高騰により、世界的に社会・経済の先行き不透明感が広がっています。一日も早く平和的解決に向かうことを願うとともに、経済の早期の安定が

望まれます。

社会保障分野では、出生数が将来人口推計よりも7年程度早く減少するなど、少子化に歯止めがかかりません。その一方で、高齢者人口は、令和24年のピークに向けて増加の一途をたどっています。特に、団塊の世代が後期高齢者となる今後3年間は、高齢者の医療費の急増が見込まれ、現役世代の負担増加が懸念されます。そのため、昨秋より政府は、増加する医療費を負担能力にに応じて世代を通じて公平に支える仕組みの構築を目指し、「全世代型社会保障構築会議」で議論を重ね、このほど「報告」を取りまとめました。予算への反映や法制化など具体化については、今後の動向に注視してまいります。

また一昨年秋季より、マイナンバーカードの健康保険証としての利用が開始されています。マイナンバーカードを保険証として利用すると、マイナンバーを通してお自身の健診結果や薬剤情報が閲覧でき、また、医療機関窓口での自己負担限度額以上の医療費の支払い手続きが不要になるなど、利便性が高まります。政府は、マイナン

バーカードの保険証利用を浸透させるために、カードの取得の徹底、手続き・様式の見直しなど検討を行った上で、令和6年秋に現在の健康保険証の廃止を目指すという方針を打ち出しました。当健康組合においても、今後の動きを見守ってまいります。

人生100年時代といわれる今、今後ますます進むとみられる就労者の高齢化に向けては、若い頃からの健康維持・管理が重要になります。当健康組合は、引き続き保健事業を通して皆さまの疾病予防や重症化予防に積極的に取り組むほか、データヘルスの推進等を通して、皆さまの健康寿命の延伸に注力してまいります。また、皆さまには「かかりつけ医」やジェネリック医薬品、リフィル処方箋の活用等を通して、医療費削減にもご協力いただきたくお願い申し上げます。

最後になりましたが、感染症対策などに引き続きご留意いただきながら、この一年を明るく健やかに過ごされま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。



今年度の特定健診はもう受けましたか？



生活習慣病が怖いのは健康だと思っても気づかないうちに病気は進行してしまうこと。定期的に健康診断を受けることで自覚症状のない生活習慣病を早期発見することができます。さらに、日々の健康を守ることで老後も元気に過ごせて介護の不安も減らせます。まだ特定健診を受けていない方は、早めに受診日程を決めて必ず受診しましょう！

健診を受けるメリット

その1

早期発見・対処につながります

自覚症状が出てから対処すると、治療にかかる医療費も大きくなります。健診で異常を早期に見つけ、生活習慣の改善で対処すれば、金銭的・時間的・精神的にも負担を減らすことができます。

その2

健康づくりに役立ちます

毎年続けて受診することで自分の体の経年変化が確認できます。その変化に気づいて対処をし、健康な体を維持しましょう。

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。

ご自身のために、期限内に受診してください。

《有効期限 令和5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)



特定健診はお近くの病院・クリニックなどほとんどの医療機関が実施しています。

当組合のホームページから実施機関を検索できます。

<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

(健康保険組合名) 大阪府電設工業

(保険者番号) 06272272

公 告

○事業所所在地変更

・那須電機商事株式会社

「大阪市西区」から「大阪市西淀川区」へ変更

(令和4年8月1日付)

羽生結弦ファンの聖地・ 弓弦羽神社界隈を歩く



弓弦羽神社

オリンピックでの2連覇をはじめ大活躍したフィギュアスケートの王者・羽生結弦選手がプロへの転向を表明し、新たなスタートを切りました。得点や順位を競う競技会から引退し、今後はプロとして国内外のアイスショーを中心に活動します。

訪れたことから人気が急上昇。参拝者数も以前の約20倍、多い日は1日1000人を超し、まさに「羽生ファンの聖地」となっているのが、神戸市東灘区の弓弦羽神社です。プロ転向を知るや否や早速ファンが駆けつけ、感謝を伝え今後の活躍を願う絵馬の奉納が相次いでいます。そんな弓弦羽神社を中心に、閑静な街並みに史跡や文化施設が点在する周辺を散策しましょう。

似た名前に羽生ファンが殺到、 羽生選手も参拝



【タイムテーブル】

- 阪急「御影」駅 Start
- ▼ (5分)
- ①弓弦羽神社
- ▼ (1分)
- ②香雪美術館
※改修のため休館中
- ▼ (約17分)
- ③澤の井
- ▼ (8分)
- ④「報徳学園発祥の地」の石碑
- ▼ (8分)
- ⑤世良美術館
- ▼ (3分)
- 阪急「御影」駅 Goal

勝利へ導く神・熊野権現を祀る

スタートは阪急電鉄・神戸線「御影」駅。南改札を出て左へ、最初の角を右に曲がり信号のある交差点を左手に渡り直進すると、「弓弦羽の杜」の碑がありました。ここが裏参道の入口で、進んでいくと樹齢450年の楠などの自然林を背にして境内が広がり、立派な本殿や拝殿などが建ち並んでいます。豊かな自然と清々しい空気の中、時間がゆつたり流れているようです。

社伝によると、創建は約1200年前の849年。神功皇后が、急逝した夫・仲哀天皇に代わり女將軍として軍を率いて朝鮮半島に出

兵。新羅・高句麗・百済を服属させた「三韓征伐」からの帰途、対立する忍熊王の拳兵を知った皇后は、この地に弓矢・甲冑を納め、祠を作つて熊野三山の神・熊野権現（熊野大神）を祀り、熱心に祈念しました。すると戦いに大勝利、その後も願ひ事はほとんど成就したことから後世まで神徳が伝えられ、桓武天皇の御代に弓弦羽の杜を神領地と定め、849年に社殿を造営して改めて熊野権現を遷座したのです。

熊野の神々のお使いは3本足の八咫鳥で、目標へ道案内をする導きの神。同じ神を祀る同神社も八咫鳥をシンボルとしており、勝利へ導き厄除開運、諸願成就など広いご利益がある神社として崇められました。特に17世紀にこの地域で酒造業が興ると（灘五郷の中心・御影

サッカーも発祥の地 絵馬の大半が弔祈願

同神社はサッカーとも縁があり、プロ・アマを問わず多くの選手が必勝祈願に訪れます。神戸はサッカー発祥の地で、神社の境内にも地元特産の御影石で作ったサッカーボールが飾られています。神戸を本拠地とするINAC神戸レオネッサとヴィッセル神戸から奉納されたもので、ボールの上にも矢に乗ってゴールを狙う八咫

郷）、氏子となった造酒家や廻船問屋から篤く崇敬を受けています。また、神社の名前に弓が付くことから、弓道家やヴァイオリン奏者達も多く参拝しています。

鳥がいます。ちなみに日本サッカー協会のシンボルマークも八咫鳥ですが、デザインが少し違い3本足でボールを掴む姿です。

参道を下ると、八咫鳥が乗る手水舎や、力量を試し祈願するために奉納した「力石」、鳥居の手前にある樹齢370年で市内最大の椋の巨木など見どころがいっぱい。最後に鳥居を

出ると、左手、路地を挟んだ隣に香雪美術館があります。朝日新聞社の創立者・村山龍平が収集した陶器や茶道具など日本と東アジアの美術品が所蔵されていますが、現在は改修のため休館中。代わりに中之島の香雪美術館で展示が続けられています。

ここから目の前の山手幹線を西に行き、那家交差点を南に下ると、阪神本線「御影駅」に突き当たります。南側の高架沿いを右に行くと、今も水が湧き出る「澤の井」があります。昔、神功皇后が立ち寄つてこの水面に美しい姿を映されたという言い伝えから、地名が「御影」となったそうです。

報徳発祥の地や私設美術館も必見

この後は西の弓場筋に出て、西側歩道を北上します。JR神戸線高架の少し手前にあるのが「報徳学園発祥の地」の石碑。弓弦羽神社の氏子の中には、米穀商を営みながら一族で共同出資し「御影貯金銀行」を創業した素封家の大江家もいました。その3男・市松氏は二宮尊徳を尊敬し、報徳思想を実践するために「報徳組合共済会」や「御蔭報徳会」を設立し、「御影の尊徳先生」と慕われました。教育にも力を入れ開校したのが「報徳実業学校」（現・報徳学園）です。

今度は弓場筋の東側歩道を北に進みます。山手幹線を越えて3筋目を右に入ると、神戸市建築文化賞も受賞したモダンでかわいい建物

が目に入ります。洋画家・世良臣絵さんが「女性がほつとできる空間」をコンセプトに個人資産で設立した「世良美術館」です。季節の草花をモチーフに丁寧に描いた自身の作品を中心に、師事した小磯良平画伯のデッサン画なども展示されています。サロンコンサートや個展も行われ、文化交流の場にもなっています。ここから北へ行くとゴールの阪急「御影」駅はすぐです。



御影石製のサッカーボール



阪神電車御影駅高架下「澤の井」(源泉)



接骨院・整骨院（柔道整復師）の正しいかかり方

接骨院・整骨院での柔道整復師による施術は、健康保険が「使える場合」と「使えない場合」があります。健康保険の使える範囲を正しく理解し、適切に施術を受けることが大切です。

健康保険が使えるとき

接骨院・整骨院は医療機関ではないため、健康保険が使える範囲が限られています。例えば、単なる疲労回復目的のマッサージでは健康保険は使えません。健康保険が使えるのは、外傷性のけがに対する場合だけと決められています。また、外傷性のけがであっても、医療機関で同じけがを治療中の場合は、保険適用の対象外となります。保険適用の対象外の施術は、全額自己負担になります。

「療養費支給申請書」への署名が必要

接骨院・整骨院で健康保険を使って施術を受けたときの費用（療養費）は、本来は受療者（患者）がいったん全額負担し、後で健康保険組合へ療養費を申請して払い戻しを受ける「償還払い」が原則です。しかし、柔道整復術については、例外的に受療者が自己負担分

健康保険が使える場合

外傷性が明らかで、「いつ、どこで、どのように」という負傷原因がはっきりしている痛み

■骨折・脱臼

応急手当て以外の場合は、あらかじめ医師の同意が必要

■外傷性が明らかな捻挫、打撲、挫傷（肉離れ）

身体の組織の損傷の状態が慢性に至っていないもの

■負傷原因がはっきりしている骨・筋肉・関節のけがや痛み

※出血を伴うけがには健康保険は使えません

健康保険が使えない場合

リラクゼーション目的のもの、病気による痛み、原因不明の痛みなど

■リラクゼーション目的のマッサージ

■単なる（疲労性・慢性的な要因による）肩凝りや筋肉疲労

■病気（神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど）が原因の痛み

■一度治ったけがの後遺症など慢性に至った痛み

■脳疾患の後遺症などの慢性病

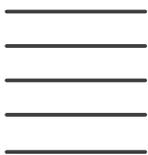
■医療機関で同じ部位の治療を受けているとき

■労災保険が適用される仕事や通勤途上でのけが

（原則3割）を支払い、柔道整復師が残りの費用を健康保険組合に請求する「受領委任払い」が認められています。このため、多くの接骨院・整骨院の窓口では、医療機関と同じように自己負担分のみで施術が受けられます。柔道整復師が受療者に代わって保険請求を行うため、受療者は施術を受けたときは、施術内容を確認のうえ「療養費支給申請書」に署名する必要があります。



明細書



ワンポイント

令和4年10月から、明細書の無償交付が義務付けられました

令和4年10月から、明細書発行機能が付与されている請求機器（レセプトコンピューター）を使用しており、常勤職員が3人以上の接骨院・整骨院には、明細書を無償で交付することが義務付けられました。原則として明細書は領収書とともに支払いのたびに交付されますので、必ず受け取って大切に保管しておきましょう。

接骨院・整骨院を利用するときは、ここをチェック

1 けがの原因を正確に伝える

けがの原因を正確に伝えて、健康保険の適用範囲内かどうか確認しましょう。なお、交通事故など第三者行為によるけがの場合は、健保組合に必ず連絡してください。

2 「療養費支給申請書」は確認してから署名

「療養費支給申請書」は、受療者が柔道整復師に健保組合への請求を委任するものです。白紙の申請書に署名だけしたりせず、記載内容（施術を受けた部位、内容）をしっかりと確認してから自筆で署名してください。

3 長期間の施術は医療機関を受診

施術を受けていても長期にわたって症状が改善しない場合は、内科的な原因も考えられるので、医療機関で医師の診察を必ず受けましょう。



4 領収書・明細書は必ず受け取る

領収書・明細書は通院のたびに必ず受け取り、後に健保組合から送付される「医療費通知」と照合し、請求金額や内容等に間違いがないかを確認しましょう。

また、領収書は医療費控除を受ける際に必要となります。

Q

最近肩凝りがひどいです。健康保険で整骨院の施術を受けられますか？

A

単なる肩凝りでは健康保険の適用対象とはなりません。施術にかかった費用は全額自己負担となります。外傷性の明らかなきがによる痛みの場合は保険適用となります。

Q

数年前に事故で痛めた腰がまた痛みだしたので整骨院で施術を受けたいのですが、健康保険の適用になりますか？

A

外傷性が明らかなきがによる痛みは保険適用の対象ですが、その痛みが慢性化している場合は、対象外となります。また、長期に施術を受けても症状が改善されない場合は、内臓の病気が隠れていることも考えられるため、医療機関で医師の診察を受けましょう。



施術内容についてお尋ねすることがあります

不正の疑いのある施術や多部位、長期、頻度が高い傾向にある施術に関しては、柔道整復師の施術を受けた皆さまに、健保組合より施術日や施術内容などについて照会させていただくことがあります。施術記録、領収書や明細書などを保管いただき、ご回答いただきますようお願いいたします。

令和4年分

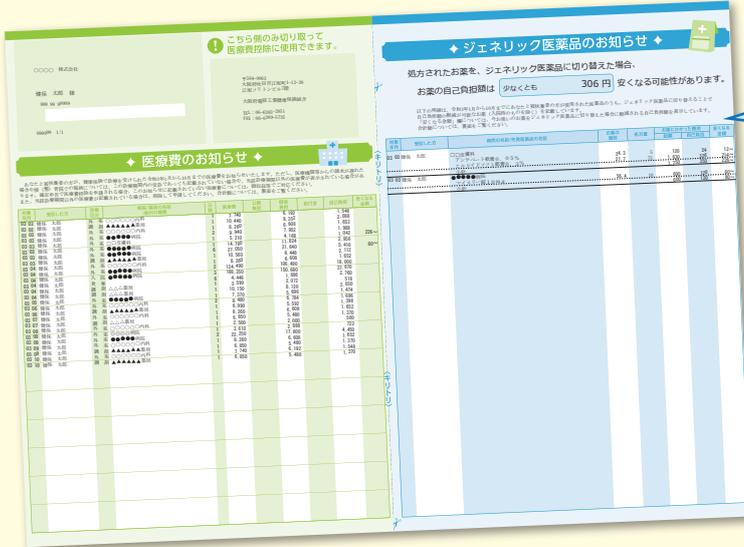
令和5年2月に送付します!

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

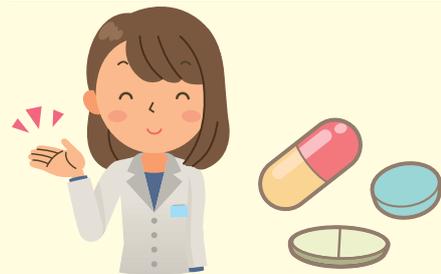
皆さまが保険医療機関等で受診された医療費について確認していただくため、年一回「医療費のお知らせ」を発行しています。今回送付する「医療費のお知らせ」は令和4年1月診療分～令和4年10月診療分までのもので、**令和5年2月上旬に事業所を通じて送付**いたします。

(イメージ)



医療費のお知らせには、ジェネリック医薬品のお知らせも記載されています。

ジェネリック医薬品に切り替えると自己負担がどのくらい安くなるかわかるようになっていてお薬代の節約に役立ちます!



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が、令和4年12月までの診療分で、医療費のお知らせに記載されていないものについては、医療機関等からの領収書に基づいて、申告書に記入する必要があります。該当される方はぜひ申告するようにしましょう。

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。

診療を受ける時に医師に「ジェネリック医薬品を処方してください」と言いづらいこともあると思います。そんな時は健康保険証や、お薬手帳に「ジェネリック医薬品希望シール」を貼ってジェネリック希望の意思を伝えましょう。

「ジェネリック希望シール」をご希望の方は、当組合ホームページのお問い合わせから【①ジェネリックシール希望 ②住所 ③氏名】を明記のうえお申込みください。



健診料無料!

ファミリー歯科健診(後期)のお知らせ



毎回大変ご好評をいただいている「ファミリー歯科健診」の後期分(1月~3月)を実施します。
今年度から実施会場を関東・中部地区にも拡大しましたので、ご家族揃ってこの機会にぜひ受診してください。(被保険者及び被扶養者の方が対象)

「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しょう。

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。



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!!

実施日・会場(関西地区)

実施日	会場	会場住所
1/28(土) 終日	センタープラザ西館	神戸市中央区三宮町2-11-1
2/4(土) 終日		
1/28(土) 終日	尼崎市総合文化センター	尼崎市昭和通2-7-16
1/29(日) 終日	アクティ近江八幡	近江八幡市鷹飼町南4-4-5
2/4(土) 終日	奈良県文化会館	奈良市登大路町6-2
2/5(日) 終日	三田市総合文化センター 郷の音ホール	三田市天神1-3-1
2/19(日) 午前のみ		
2/11(土) 午前のみ	京田辺市商工会館	京田辺市田辺中央4-3-3
2/12(日) 終日	野洲文化小劇場	野洲市小篠原2142
2/12(日) 終日	姫路市網干市民センター	姫路市網干区垣内中町120
2/18(土) 終日	明石市立西部市民会館	明石市魚住町中尾702-3
2/18(土) 終日	長岡京市中央生涯学習センター	長岡京市神足2-3-1
2/26(日) 終日	姫路市飾磨市民センター	姫路市飾磨区玉池1-27

実施日・会場(関東・中部地区)

実施日	会場	会場住所
1/29(日) 終日	JA共済埼玉ビル	さいたま市大宮区土手町1-2
1/29(日) 終日	船橋商工会議所	船橋市本町1-10-10
2/5(日) 終日	相鉄岩崎学園ビル 横浜西口2号館	横浜市神奈川区鶴屋町2-17
2/18(土) 終日	松戸商工会議所会館	松戸市松戸1879-1
2/18(土) 終日	川崎商工会議所	川崎市川崎区駅前本町11-2
2/19(日) 終日	TKPガーデンシティ渋谷 渋谷東口ビル	渋谷区渋谷2-22-3
2/19(日) 9:30~14:30	ウインクあいち	名古屋市中村区名駅4-4-38
3/5(日) 終日	アットビジネスセンター 池袋駅前別館	豊島区東池袋1-6-4
3/12(日) 終日	岩崎学園 新横浜2号館	横浜市港北区新横浜3-22-17

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。

幸せをつかむ

ヘルスリテラシー

Health Literacy

シリーズ 第2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

ネット情報は「か・ち・も・な・い」？

マスメディアが取り上げていない情報を入手したり、多様な人と情報をシェアして助け合ったりできるインターネット。便利で有益な反面、日本では約半数の人がその信頼性には懐疑的という調査結果もあります。ここでは、玉石混交の情報から、信頼できるものを見つけ出したり、信頼度をチェックしたりする方法をご紹介します。

● 利用頻度は高いが、なぜか信頼度が低いインターネット

子供が小さい頃、腕から床に落ちて肘が曲げられなくなったことがありました。先輩から、子供がなって驚いたと聞いていた肘内障ちひなまひかも、と思いました。急いで配偶者が病院に連れて行きましたが、宿直の整形外科医はレントゲンを撮っても分からず、帰ってきてしまいました。あきれつつも、先輩からは『子供 腕 だらり』で検索するといよいよと聞いていたので、家で待つ間に見つけたあちこちの図やビデオを見て試したところ、元に戻せました。やはりインターネットは強い味方だと感じました。

皆さんは健康情報をどこから手に入れているでしょうか。厚生労働白書（平成26

年版）によれば、1位がテレビ・ラジオ（77・5%）、2位がインターネット（74・6%）、3位が新聞（60・0%）です。ところが、これらを信頼している割合は、順に70・5%、55・6%、76・2%で、新聞やテレビが高く、インターネットが低くなっています。これは海外とは逆の結果です。

「世界価値観調査」によると、健康情報に限らずの話ですが、新聞やテレビへの信頼度は、日本は約60〜70%ですが、欧米諸国は約10〜40%です。これに対して、インターネットへの信頼度は、世界の25の国や地域全体で74%であるのに対し、日本では51%と最も低くなっています（CIGI Ipsos, 2019）。海外でインターネットの方がずっと信頼されている背景には、日本のマスメディアがインターネットにまつわる事件や被害のニュースを多く流している影

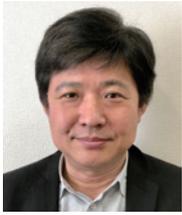
響だという指摘もあります。また、日本人の特徴として、自分で情報を探して意思決定するよりは、正しい選択肢や答えを教えしてほしい傾向があるともいわれています。

● 信頼性を確認する5つのポイント

インターネットは、私たちがつくるメディアです。マスメディアが取り上げる元ネタとなる、まだ加工されていないデータや論文・報告書などのオリジナルの情報（一次情報）を手に入りやすくしています。人がつながるためのソーシャルメディア（英語圏ではSNSとは呼びません）では、医療者や研究者を含めて多様な人々と情報をシェアして助け合つことができます。では、そこから信頼できるものを手に入



れるコツはどのようなものでしょうか。見つけた情報が信頼できるかをチェックするために、国際的によく使われている重要なポイントが5つあります（左図参照）。頭文字の「か・ち・も・な・い」は、「情報は5つを確認しないと『価値もない』と覚えられます。私の最近の研究では、この5つをよく確認している人ほどヘルスリテラシー（健康情報を使って適切に決める力）が高い上に、新型コロナウイルス感染症の予防行動を多く取っていました。



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」<http://www.healthliteracy.jp/>運営。

情報の信頼性を確認する5つのポイント

『か・ち・も・な・い』

か 書いたのは誰か（信頼できる専門家）

氏名や所属は事実か、専門的な資格があるか

→そもそも匿名ではどこの誰だか分からない！

ち 違う情報と比べたか（情報の適切さ）

他の複数の情報源と異なる点はないか

→長所と短所が書かれていると Good！

も 元ネタ（根拠）は何か（情報の正確さ）

科学的根拠に基づく出典や引用があるか

→SNSでも元ネタへのリンクは不可欠！

な 何のための情報か（情報の客観性）

販売目的の広告ではないか

→よく見ると「広告」「PR」「i」という広告の表示がないか？

い いつの情報か（情報の最新性）

作成日や更新日などの情報があるか

→古い情報は現在では否定されていることも！

信頼できる 情報の検索テクニック

これらを満たしやすければ、やはり公的な組織です。日本ではまだ信頼できる分かりやすいサイトやアカウントが不十分で見つかりにくいいため、検索するときに「site:」を指定するとよいでしょう。政府機関は「gov」、大学は「ac.jp」、非営利組織は「or.jp」なので、「○○○site:gov.jp」（○○○はキーワード）などを入力。「or.jp」では、研究者がつくっている学会・組織や病院・診療所や患者団体があり、さらに「学会」「協会」というキーワードを追加する

5つを確認しないと
「価値もない」と
覚えましょう



方法もあります。患者や市民・家族向けの情報や、病気・健康に関する知識の普及や啓発活動を目的とした情報なども得られます。ぜひ試してみてください。

今回は

最適な治療を

選ぶには

「胸に『お・ち・た・か』

です

⇒ 信頼できる情報を探す検索テクニック

例) 非営利組織が発信している「健康」情報を知りたいとき

健康 site:or.jp



調べたい
キーワードを入力

公的な組織のドメイン
(gov.jp や ac.jp など)を入力

site: と入力



ウォーキングマイレージ 健康ウォーク

「でんせつ健歩」

ポイント
を貯めると



QUO
カード

が

もらえます!!

はじめての人も

2回目の人も

ポイントを貯めて賞品をゲットしよう



「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、ウォーキングライフをサポートいたします。皆さまのご参加をお待ちしております!

利用方法

step1 まずは登録

- 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
- 新規会員登録をクリック
- 氏名・メールアドレスなど必要事項を入力



step2 ウォーキング

毎日の歩数を入力
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。

1,000歩で1ポイント
1日最大
10ポイント(10,000歩)

step3 賞品ゲット!

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。

新規で
登録された方
には

オリジナルマフラータオルを

プレゼント!!

ポイントの累積は
年度末【令和5年3月31日】までです。
注 令和5年4月1日になると
リセットされ0ポイントになります。

お知らせ

令和5年度から1000ポイント・2000ポイント達成の賞品を「QUOカード」から「**QUOカードPay**」に変更します!

「**QUOカードPay**」はメール等でURLを受け取り、スマホに表示してバーコードをレジで提示する簡単決済です!

〈お願い〉

「でんせつ健歩」からの連絡、及び賞品の「QUOカードPay」はメールで届きます。

お手数ですが下記事項のご確認をお願いします。

- 1、登録のメールアドレスを再確認してください。
- 2、受信拒否設定の解除(受信リスト追加)
@k-point.info(「でんせつ健歩」からのお知らせ)
@pay-email.quocard.jp(「QUOカードPay」の配信)

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。
- 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

契約保養所

吉祥やまなか

<https://kissho-yamanaka.com>

伊豆下田蓮台寺温泉
クアホテル石橋旅館

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

ココ ガーデンリゾート
オキナワ

<https://cocogarden.com>

休暇村

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

かがり吉祥亭

<https://kagari-kisshotel.com>

アオアヲ ナルト リゾート

<https://aoawo-naruto.com>

船員保険保養施設

吉祥CAREN

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

ルネッサンス
リゾート オキナワ

<https://renaissance-okinawa.com>

健保連大阪連合会
契約保養所

つるや吉祥亭

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

ダイワロイヤル
ホテル関係

<http://www.daiwaresort.jp>

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、当組合ホームページをご覧ください。か、
総務課保健事業係までお問合せください。（TEL06-6385-2851）

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33年目を迎え、組合員19,921名中、1,318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…………… 990名
健康優良家庭…………… 40名

5年以上医者にかからなかった方

被保険者…………… 64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…………… 198名
健康優良家庭…………… 4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。(申込期限:令和5年4月30日)

認知症について 知っておきたいこと

監修・田端民生(株式会社 医療情報システム)

認知症とは?

認知症とは、元々正常だった記憶力、判断力、思考力、時間・場所・人物などを正しく認識する能力、理解力、計算力、学習能力、読み書き、話す能力などが、脳に異常が生じることで低下する症状をいいます。

認知症患者は厚生労働省によると、65歳以上で600万人(6人に1人)、65歳未満で3.57万人と推定されています。

脳に異常が生じ、認知症につながる 2大原因

①アルツハイマー病(認知症の過半数)

アルツハイマー病とは脳内に蓄積された特有のたんぱく質が原因で、大脳に多数のしみや異常線維ができ、脳萎縮することで認知障害を引き起こす病気です。

②脳卒中(脳梗塞、脳出血など)

脳卒中とは生活習慣病や心房細動などが原因で、脳の血管が詰ったり破れたりすることで、脳の細胞や神経がダメージを受ける病気の総称です。
体の機能や感覚に後遺症を残すケースが多いです。

予防方法

認知症を予防するためには、その原因となるアルツハイマー病や脳卒中にならない生活を送ることが大切です。この2つの病気はいずれも生活習慣病やネガティブな心理症状で引き起こされるケースが多いものです。
10年後20年後の自分が軽度認知障害(MCI)や認知症にならないよう、心身ともに健全な生活を送りましょう。

■生活習慣の改善

適度な運動

運動量を増やし代謝をよくしましょう。
1日1万歩以上が効果的です。

バランスの良い食事

炭水化物、塩分の摂りすぎに注意し、野菜1日350gを目標に摂取しましょう。

良好な睡眠

安心できる環境で翌日すっきり目覚める眠りを目指しましょう(6~8時間が理想)。

適量の飲酒

お酒1日1合、ビールなら500ml以内が理想です。

喫煙しない

喫煙により動脈硬化が促進され、認知症のリスクが高まります。

■心理面(こころのケア)

人と交流する

人と交流し会話のキャッチボールをすることで、こころが温まり何事にも変えがたい脳への良い刺激となります。

趣味やレジャーを楽しむ

ストレスを解消でき、こころから楽しいと感じる時間を増やせば自然とこころは明るくなり脳への良い刺激となります。

何事にも興味を持つ

何事にも興味をもって、見たり、聞いたり、考えたりすることで脳の働きが活発になり認知症の予防につながります。

—健康保険法制定100年—

これからも健康を支え、 皆保険を守る健保組合であるために



去る10月18日、東京国際フォーラム（東京都千代田区）で、令和4年度健康保険組合連合会全国大会が開催されました。昨年に引き続き、新型コロナウイルスの感染予防の観点から、来場者数に上限を設け、オンラインと併用したハイブリッド形式での開催となりました。

健康保険法制定100年の節目となる今年には、「健康保険法制定100年—これからも健康を支え、皆保険を守る健保組合であるために—」をタイトルに掲げ、今後国民全体の健康寿命の延伸に向けて取り組んでいくという決意の下、「現役世代の負担軽減、全世代で支え合う制度への転換」「国民が身近で信頼できる『かかりつけ医』の推進」「オンライン資格確認などICT化の推進による医療の効率化・質の向上」「健康寿命の延伸に向けた保健事業の更なる推進」の4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

2022年は健康保険法制定から100年となる節目の年である。一方、団塊の世代が後期高齢者に入り始める年でもあり、本年が医療保険制度の大きな分岐点となる。急速な高齢化と現役世代の減少は、日本の社会保障制度全体に大きな影響を及ぼしている。医療保険制度も例外ではなく、医療の高度化等とも相俟って高齢者医療費の急増による現役世代の更なる負担増が確実である。

健保組合は長きに亘り、加入者と事業主の理解と協力によって、自主・自立の精神のもと、加入者の健康を守り、ひいては世界でも優れた制度と評される皆保険制度を守り抜いてきた。しかし、厳しい財政運営を強いられてきた結果、止むなく解散を選択せざるを得ない健保組合も少なくなく、このままでは支える側と支えられる側が共倒れする皆保険制度の崩壊が現実のものとなる。

国民の健康を守り、安心の基盤である皆保険制度の持続性を高めるためには、過重な現役世代の負担を軽減し、負担能力に応じて全世代で支え合う制度に転換する必要がある。「2025年問題」が迫るなか、10月から施行された一定所得以上の後期高齢者の自己負担2割導入は改革の第一歩に過ぎず、早期に更なる改革に踏み出さなければならぬ。

同時に、コロナ禍により顕著となった医療提供体制の脆弱性への対応も急務である。国民が身近で安心できる「かかりつけ医」を持ち、入院・外来医療や病院・診療所の機能分化・連携を一層強化することで、安全・安心で効果的・効率的な医療体制を実現するとともに、医療の重点化・効率化の観点から、保険給付範囲の見直しやリフィル処方等の普及、フォーミュラリの導入も進めるべきである。

また、デジタル化社会に対応した医療・介護分野のICT化を進め、医療の効率化・質を高める施策も欠かせない。まずは、情報共有の基盤となるオンライン資格確認システムの普及・拡大を進めるとともに、医療・介護情報を利用して患者・利用者へのメリットを高め、医療費の適正化に資する取り組みも確実に進めるべきである。

我々健保組合は、これまでも労使の連携のもと様々な保健事業を実践し、また、医療費適正化の取り組みを積極的に進め、優れた保険者機能を最大限発揮してきた。この100年間で果たしてきた価値を再認識し、今後も加入者の健康を守るという想いのもとに、データヘルスやコラボヘルス等を推進して、国民全体の健康寿命の延伸に向けて取り組んでいく。これからの100年も加入者にとって最も近い存在でその健康を支え、皆保険制度を守る健保組合であるために我々は組織の総意をもってここに決議する。

- 一 現役世代の負担軽減、全世代で支え合う制度への転換
- 一 国民が身近で信頼できる「かかりつけ医」の推進
- 一 オンライン資格確認などICT化の推進による医療の効率化・質の向上
- 一 健康寿命の延伸に向けた保健事業の更なる推進

令和4年10月18日
令和4年度健康保険組合全国大会

—健康保険法制定100年—
これからも健康を支え、皆保険を守る健保組合であるために

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

CKD、高血圧を防ぐ
塩分控えめだけどおいしさを感じられるレシピ

まだらの冬野菜あんかけ中華風

CKD（慢性腎臓病）、高血圧を予防するためには、塩分を控えることが大切です。塩分を控えてもおいしさを感じられるようにするためには、「素材の味を生かす」「香辛料や酸味、香味野菜を上手に利用する」のがポイントです。調理の際には、調味料を使い過ぎないように、計量スプーンやはかりを使ってレシピの使用量を守るようにしましょう。

Main

まだらの冬野菜あんかけ中華風

■223kcal ■脂質6.3g ■塩分相当量2.3g ※すべて1人分

作り方

調理時間25分

- 1 はくさいはための千切りにする。えのきは石突を落とし、半分に切る。れんこんはいちょう切りにする。にんじん、しょうが、大葉は千切りにする。
- 2 まだらの両面に軽く塩、こしょうをしたら、片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンにごま油を熱し、②の両面を焼いたら皿に盛る。



POINT

まだらの両面を焼いてからあんと合わせることで、形が崩れずきれいに仕上がります。

- 4 同じフライパンにしょうがを加え、香りが立ったら①の野菜ときのこを入れ、しんなりするまで炒める。
- 5 ④によく混ぜたAを加えてとろみが付くまで加熱する。
- 6 ③に⑤をかけ、大葉のをせる。

素材それぞれの持つ味や食感が楽しめるメニュー。あんかけのとろみを強めることで、減塩しても塩味を感じやすくしています。加えて、きのこのうま味によって、塩分を控えてもおいしく食べられます。根菜はカリウムが多く、余分な塩分を排出してくれる効果があります。

旬食材

まだら



年間を通して水揚げされますが、春の産卵期に向けて身がおいしくなる冬が旬とされている魚です。低脂肪、高たんぱくで、生活習慣病予防にお薦めの食材ですが、量は控えながら良質なたんぱく質の摂取が必要なCKD予防には、特に最適です。

材料(2人分)

- はくさい……………1/2枚(50g)
- えのき……………1/2株
- れんこん……………50g
- にんじん……………30g
- しょうが……………1片
- 大葉……………4枚
- まだら……………2切れ
- 塩、こしょう……………各少々
- 片栗粉……………適量
- ごま油……………大さじ1
- A 水……………200ml
- オイスターソース……………大さじ1
- 鶏がらスープの素……………小さじ1
- 片栗粉……………大さじ2
- 砂糖……………小さじ2
- こしょう……………少々



Side

焼きだいこんのピリ辛香味だれ

■88kcal ■脂質5.4g ■塩分相当量0.9g ※すべて1人分

旬のだいこんの甘味とピリ辛な香味だれの相性が、おつまみにもぴったりの一品。コクのある味わいのポン酢、マヨネーズは、減塩レシピに便利な調味料です。さらに、香味野菜の香りとラー油の辛味が、減塩を感じさせません。

旬食材

だいこん



日本に流通する主な品種である青首だいこんは、寒くなるほどに甘味を増す、冬が旬の根菜です。根の部分の約95%は水分で、消化吸収を助ける働きのあるジアスターゼなどの消化酵素が豊富に含まれます。つい食べ過ぎて、胃もたれや胸焼けになりがちな冬にぴったりの食材です。

材料(2人分)

- だいこん……………1/4本(250g)
- A マヨネーズ……………大さじ1
- ポン酢……………大さじ1/2
- いりごま……………小さじ1
- 長ねぎ……………10cm
- にんにく……………1片
- ごま油……………大さじ1/2
- 塩……………少々
- ラー油……………少々

作り方

調理時間10分

- 1 だいこんは皮をむいて厚さ1cmの輪切りで6枚に切ってから、両面に十字の切り込みを入れる。
- 2 長ねぎ、にんにくは、みじん切りにしてAと混ぜ、たれを作る。
- 3 ①のだいこんを皿にのせ、ふんわりとラップをかけ電子レンジで3分加熱する。
- 4 フライパンにごま油を熱したら中火で③を両面色よく焼き、塩を振りかける。
- 5 ④を皿に盛り、②のたれとラー油をかける。

クラブの特典のご案内

よう契約を結んでいます。



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	未就 学児	大人	小人 小学生・中学生	未就 学児
ロープウェイ往復 + ハーブ園入園	1,800円 ↓ 1,620円	900円 ↓ 810円	無料	1,100円 ↓ 990円	700円 ↓ 630円	無料
ロープウェイ片道 + ハーブ園入園	1,130円 ↓ 1,017円	570円 ↓ 513円		-	-	

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。

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)

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

兵庫県尼崎市扇町43

優待内容

種別	一般料金	割引料金
大人	1,300円	1,200円
中高生 (身分証明書が必要)	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)

※観覧のみの場合は、施設HPに「リンクサイド見学科金」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

大阪府高石市高師浜丁6-1

優待内容

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。

利用方法

利用者が割引券を窓口へ提出し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



東急スポーツオアシス

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

法人会員専用ダイヤル(本部) 0120-999-778

10:30~17:00(土・日・祝日は除く)

TOKYU SPORTS
oasis



店舗一覧

- *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)

初回登録に必要なもの

- ・健康保険証(原本)
- ・会員初登録手数料1,100円(税込)
- ※会員証紛失、破損等の場合、再発行手数料550円(税込)

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

利用区分	通常入館料	割引料金
大人 (13歳以上)	平日	2,790円
	土・日・祝	3,010円
	特定日	3,230円
こども (4歳~12歳)	平日	1,320円
	土・日・祝	1,430円
	特定日	1,540円
4歳未満	全日	無料

※上記料金は、タオル・館内着・各種アメニティ・消費税・入場税含む

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



スポーツ レジャー施設

下記施設をお得に利用できる



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

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	400円

入場券付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(3歳~小学生) 身長110cm以上	2,700円	400円引き	2,300円
小人(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

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。

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。



ルネサンス

ホットヨガで身体を温め、冷え性対策!
 ジムじゃないスポーツクラブより、

筋トレで、かっこよく!

ダンスレッスンでリフレッシュ!

すべてがととのうルネサンスへ!
 今こそ、始めよう。スポーツのある生活!

空き時間で、テレワーク!

家でもオンラインで!

自分へのご褒美! スパ・サウナ

期間限定 1/7(土) ▶ 3/5(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

- 事務手数料
- 月会費 **1ヵ月分**
- レンタル用品 **最大2ヵ月分**
 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

0円

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1,760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**

まずは見てから! ラクらく見学予約はコチラ!



お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

RENAISSANCE 店舗の詳細は [ルネサンス 店舗一覧](#) **検索**

※特典は、ルネサンスに初めてご入会される方(開会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。フィットネス個人会員からコーポレート会員への変更は対象外です。※8ヵ月以上、月額固定プランでご継続の方に限りです。(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はない店舗や、キャッシュレス運営をしている店舗がございます。※2名以上の同時入会の場合、それぞれ月会費1ヵ月分1,100円(税込)の割引になります。

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)

健康セミナー(オンラインセミナー)を開催します!

昨年ご好評をいただいたオンラインセミナーを今年も実施します。
今回のセミナーは心と体がリラックスできる内容となっていますので、
お気軽に参加していただきリフレッシュしてください!!!



参加費
無料

ヨガで リラックス

～心と体のバランスを調える～



視聴期間

2023年1月14日(土)～2月13日(月)

24時間・
何度でも視聴可能

視聴方法

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)できます。以下URLか2次元コードからログインください。

アクセスURL

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

アクセスID

denken@s-re.co.jp

パスワード

denken



当組合ホームページ
「お知らせ」からも
簡単にアクセスできます!

推奨ブラウザ

Google Chrome・Firefox・Safari・Microsoft Edge

プログラムの
ポイント



簡単なヨガのポーズと呼吸で、体をリラックスさせるプログラムです。
疲労回復に欠かせない睡眠について、正しい知識を身につけます。
さらに生活習慣をととのえるコツもご紹介。