

大阪電設健保

NO. 232

2023.10

補助金があります

インフルエンザ
予防接種を
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：奈良県 吉野山の紅葉

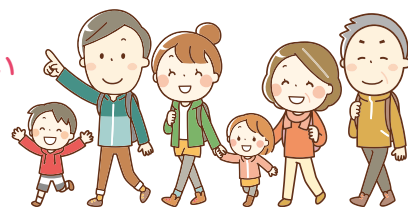
主な記事

- 役員改選が行われました
- 令和4年度決算のお知らせ
- 特定健診・特定保健指導の実施状況

- 健康ウォーク「でんせつ健歩」にご参加ください
- ホームページをご活用ください



クリック



ご家庭にお持ち帰りになってご家族でご覧ください



就任のご挨拶

理事長 吉田 修

このたび、森前理事長の後を受け、大阪府電設工業健康保険組合の理事長に就任いたしました。平素は、当健康保険組合の事業

運営に関しまして、皆さまの深いご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染

症の分類が「5類」に引き下げられ、社会・経済活動の正常化の兆しも見えてまいりました。

一方で健康保険組合を取り巻く環境は依然として厳しく、医療技術の高度化により、医療費はコロナ禍前の水準を大きく上回って高止まりしており、すべての団塊の世代が七五歳以上となる二〇二五年が目前に迫り、高齢者医療への拠出金が増大し、ますます厳しい状況を迎えようとしています。

このような大変厳しい時期に理事長を拝命し、改めてその職務の重大さに身の引き締まる思いをいたしております。

今後も当健康保険組合では、健全な財政運営を図るとともに、保健事業をより充実させ、皆さまの健康保持増進を推進してまいります。いと存じますので、何卒皆さまのご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



退任のご挨拶

前理事長 森 博明

このたび、大阪府電設工業健康保険組合の理事長を退任いたしました。理事長就任以来三年間、皆さまにはひとかたならぬお力添え

を賜り、無事責任を果たすことができましたことを衷心より厚くお礼申し上げます。

顧みますと就任中の三年間は、

新型コロナウイルスの感染拡大により社会活動が大きく制限され、組合運営も組合会・理事会の開催が、書面審議やリモート会議となる、かつて経験のない状況でありました。

コロナ禍による医療費の増加や、高齢者医療制度納付金等の負担増加という極めて厳しい財政状況の中ではありましたが、保険料率を引き上げる事なく事業運営をすることができました。

これも、ひとえに事業主ならびに組合員の皆さまのご協力の賜物と厚くお礼申し上げます。

今後とも、新理事長のもと当健康保険組合が保険者機能をさらに発揮され、皆さまの健康増進に貢献できますよう心より願っております。

最後に、皆さまのご多幸とご繁栄ならびに当健康保険組合の益々の発展を祈念いたしまして退任のご挨拶とさせていただきます。

役員改選（議員・理事・理事長・監事）が行われました。

去る5月18日に、任期満了による役員の改選が行われ、次の方々が選任されましたのでお知らせします。

任期 令和5年5月18日～令和8年5月17日

(五十音順・敬称略)

選 定			互 選		
役 職	氏 名	事業所名	役 職	氏 名	事業所名
理 事 長	吉田 修	音羽電機工業(株)	理 事	石塚 博康	(株)クリハラント
常務理事	出原 良彦	大阪府電設工業健康保険組合	〃	桑原 政彦	東 神 電 気 (株)
理 事	岡田 康彦	中 央 電 設 (株)	〃	白木 応実	I D E C (株)
〃	嘉納 秀一	三 宝 電 機 (株)	〃	寺脇 康祐	(株)日 本 電 商
〃	告野 満彦	野 里 電 気 工 業 (株)	〃	成田 和人	泉 州 電 業 (株)
〃	早坂 稔	浅 海 電 気 (株)	〃	成林 卓郎	大阪府電設工業企業年金基金
〃	森 博明	三和電気土木工事(株)	〃	宮原 直樹	大 光 電 機 (株)
議 員	石浦 竜次	日 動 電 工 (株)	議員・監事	稲葉 朗	(株)ケー・エフ・シー
〃	一瓢 秀次	三栄電気工業(株)大阪支店	議 員	金丸 亮	南 海 電 設 (株)
〃	衣斐 茂樹	富 士 電 機 産 業 (株)	〃	北嶋 信人	川 惣 電 機 工 業 (株)
〃	北川 剛	日 本 電 設 資 材 (株)	〃	佃 英征	ハ カ ル プ ラ ス (株)
〃	濱村 英二	宝 永 電 機 (株)	〃	永井 義章	内 外 電 機 (株)
〃	藤井 哲也	福 西 電 機 (株)	〃	中野 隆司	中 野 電 器 (株)
〃	堀田比呂志	阪 急 鉄 工 (株)	〃	廣田 勝俊	(株)立花エレテック
議員・監事	三原 隆史	(株)洋電社			

今回の改選にあたり次の方々が退任されました。

在任中は当健康保険組合の運営にご尽力いただき誠にありがとうございました。

記

理 事 佐貫 雅哉 (I D E C(株))

理 事 南 幸男 (中央電設(株))

(五十音順・敬称略)

公

告

○議員(理事)退任

・石塚 博康氏 株式会社クリハラント (令和5年6月26日付)

○議員退任

・上原 浩氏 南海電設株式会社 (令和5年3月31日付)

○議員(理事)就任

・原野 英一氏 株式会社クリハラント (令和5年7月4日付)

漫画の神様・手塚治虫を育てた宝塚。 その思い出の地を歩く



手塚治虫記念館

日本で「漫画界の先駆者」と言えは手塚治虫（敬称略、以下同じ）。戦後、ストーリー漫画を開拓した漫画家で、テレビアニメの基礎も築いたアニメーション監督でもありません。医者も目指しながら最終的には漫画家の道を選んだ手塚。1946年のデビュー作から1989年に亡くなる間際まで約40年間に制作した数百年の作品は、人々に夢と感動を与え、広く世界にまで漫画の楽しさを伝えました。中でも代表

作の『鉄腕アトム』は1952年4月から少年雑誌に連載が始まると大ヒット。以来、昨年70年の節目を迎えましたが、今でも『火の鳥』や『ブラック・ジャック』など手塚作品の人氣は衰えません。どの作品も根底に流れるのは自然への愛情と命の大切さです。それを育んできたのは5歳から24歳までの20年間、宝塚で過ごした日々。そこで、人柄や作品りに大きな影響を与えた縁の地を巡ってみましょう。

「未来の街」と「自然の風土」。 少年期の体験が導く漫画家への道



【タイムテーブル】

- JR・阪急「宝塚」駅 **Start** (約5分)
- ①花のみち (約3分)
- ②宝塚ホテル (約2分)
- ③宝塚大劇場 (約3分)
- ④手塚治虫記念館 (約20～25分)
- ⑤下の池（瓢箪池） (約10分)
- ⑥蛇神社 (約15分)
- ⑦旧手塚邸跡 (約15分)
- ⑧猫神社（千吉稲荷神社） (約15～20分)
- JR・阪急「宝塚」駅 **Goal**

「未来のまち」と映った 西洋風ホテルや少女歌劇

スタートは阪急「宝塚」駅（またはJR福知山線「宝塚」駅）。珍しいのが、阪急「宝塚」駅のホームで流れる発車メロディーです。「大阪梅田」駅行きの宝塚本線では「すみれの花咲く頃」、「西宮北口」駅行きの今津線では「鉄腕アトム」。

10秒程ですが、耳を傾けてみるのも楽しいでしょう。駅を出てまっすぐ進むと「花のまち」。市の玄関口のメインロードに並ぶ観光スポットを、木々や四季の花々で美しく繋ぐ遊歩道です。最初に目を引くのは瀟洒な外観の「宝塚ホテル」。元々は、1926年に武庫川を隔てた右岸、阪急「宝塚南口」駅の目の前に建てられました。当時賑わっていた宝塚温泉に並んで建てられたクラシカルな洋館は異彩



宝塚大劇場



宝塚ホテル

を放ち、格式あるホテルとして注目されました。手塚も子供時代、親に連れられ食事やクリスマスパーティーを楽しみ、西洋風の文化を垣間見たのでしょうか。結婚式もここで挙げ、その年に連載した『スリル博士』にもこのホテルを登場させています。その後、老朽化によって惜しまれつつ2020年6月に現在地に新築移転されました。新館にも意匠デザインやシャンデリア、緞帳など旧館時代の伝統が随所に引き継がれています。

その隣が「宝塚歌劇」の本拠地である「宝塚大劇場」。そもそもは箕面電気軌道の創業者で後に阪急グループを率いて阪神地域の発展に尽くした小林一三が、電車の乗客を増やすために沿線の魅力を高める戦略を推進。その一環として1913年に新宝塚温泉の余興を担う宝塚唱歌隊を結成し、歌と踊りの華やかな舞台を披露したのが始まりです。後に宝塚音楽歌劇学校を設立し宝塚少女歌劇団に改称するとともに、1924年に宝塚大劇場を建築。その後、劇団創立80周年を前に1993年、外観をスペイン瓦屋根にリニューアルし設備も最新技術を導入するなど、時代に対応しながら現在まで約100年の歴史を重ねています。観劇しなくてもロビーに入れ、独特の雰囲気味わえます。

野山を駆け巡った昆虫少年時代 自然や命の大切さを学んだ森

この後は市街中心部を離れ、北に伸びる御殿山筋を進みます。阪急宝塚本線の高架をくぐり、有馬街道も越えて住宅街が広がる坂道を上つていくと突き当りに、手塚が「瓢箪池」と呼んでいた「下の池」があります。まん中がくぼんだ形で、昔は周りに家もなくてどかな風景が広がり、手塚は弟とよくここにきて夕方遅くまで遊んでいたそうです。今も遠くに中山連山が望め、水面に水鳥の姿が見えることもあります。

手塚が第二次世界大戦で強く求めた平和への願いを、何度も再生し死ぬことのない火の鳥に託したのも。また、足元には人気キャラクターの手型、館内には手塚作品の大半が揃うライブラリーやオリジナル映像作品を上映するシアターなど手塚ワールドが満載です。

ここから隣の御殿山公園横の道を上がり大きなイチヨウの木の奥にあるのが、手塚が弟と昆虫採集をし、特に珍しい種類の蝶を追いかけた蛇神社です。お金の神様が祀られ、小さな祠もあります。「ここから街を見下ろした眺めが一番好きだった」と手塚は述懐しています。が、残念ながら今は眼下帯に住宅街が広がり、当時の開放的な眺望はのぞけません。

最後に向かうのは、手塚兄弟が昆虫採集に頻繁に通っていた「猫神社」と「千吉稲荷神社」です。西へ進み、崖を背に畦道の奥にこんもりとした森が見えたら、それが目印。すっかり住宅街と化した御殿山ですが、この一角だけは田畑や森が残り、当時をしのばせてくれます。森の入口に「手塚治虫昆虫採集の森」の碑も建てられています。

手塚は、故郷での思い出を多くの作品の中に散りばめています。その熱い気持ちに思いをはせながら、ゴールの「宝塚」駅まで坂を下りましょう。

次は、坂を下りて御殿山公園の

令和4年度 決算のお知らせ

コロナ禍による一時的な納付金の減少で
辛うじて黒字確保

引き続き皆さまの 健康増進と疾病予防に努めます



大阪府電設工業健康保険組合の令和4年度の決算が、
7月10日に開催された第133回組合会で
承認されましたのでお知らせします。

○収入	140億8,581万6千円
○支出	108億7,146万円
○経常収支差引額	7億1,524万5千円

当健康保険組合の令和4年度決算は、収入140億8,581万6千円に対し、支出108億7,146万円となり、経常収支差引額で7億1,524万5千円の黒字となりました。

収入面においては、新型コロナウイルス感染症対策と社会経済活動の両立が緩やかに進んだことを受け、平均標準報酬月額額は前年度から微増、総標準賞与額も前年度を上回ったものの、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で減収となりました。支出面においては、高齢者拠出金が新型コロナウイルス感染拡大時の受診控えなどによる医療費減に伴う精算の影響により、一時的かつ異例的に減少しました。しかし、保険給付費は平均組合員数が減っているにもかかわらず増加、新型コロナウイルス感染拡大前の令和元年度と比べても激増して高止まりしている状況です。

団塊の世代が、後期高齢者に移行し始めたことにより高齢者等拠出金は増加に転じ、拠出額の増加幅が大きくなることが予測され、今後の財政影響が一層懸念されています。

健康保険組合としては、第3期データヘルス計画ならびに第4期特定健診・特定保健指導のスタートを来年度に控え、今年度は、これまでの成果を振り返り、新たな目標を設定する重要な期間となります。当健康保険組合では、今後も時代に即した保健事業の推進や事業主と連携したコラボヘルスなどを通して、皆さまの健康増進や疾病予防への取り組みを全力で進めてまいります。

皆さまにおかれましても、健診や特定保健指導などの積極的な活用により、健康管理に取り組んでいただくとともに、引き続き医療費節減にもご協力いただきますようお願いいたします。

組合現況

令和5年3月末現在



- 被保険者数 20,516人 (男性15,478人、女性5,038人)
- 平均年齢 44.61歳 (男性45.78歳、女性41.01歳)
- 平均標準報酬月額 361,879円 (男性397,724円、女性248,023円)
- 総標準賞与額(年間合計) 29,511,858千円
- 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4年度 収入支出決算概要

健康保険分

収入 (千円)		
保険料		11,321,322
(基本保険料)		7,021,192
(特定保険料)		4,300,130
国庫負担金収入		4,132
調整保険料		146,229
繰越金		1,100,000
国庫補助金収入		3,076
財政調整事業交付金		159,042
雑収入		1,352,015
合計		14,085,816
経常収入合計		11,395,211

支出 (千円)		
事務費		224,262
保険給付費		6,310,232
(法定給付費)		6,309,652
(付加給付費)		580
納付金		3,891,404
(前期高齢者納付金)		1,612,223
(後期高齢者支援金)		2,279,098
その他(退職者給付拠出金等)		83
保健事業費		231,300
営繕費		45,760
財政調整事業拠出金		145,708
連合会費		4,800
積立金		15,000
雑支出等		2,994
合計		10,871,460
経常支出合計		10,679,966

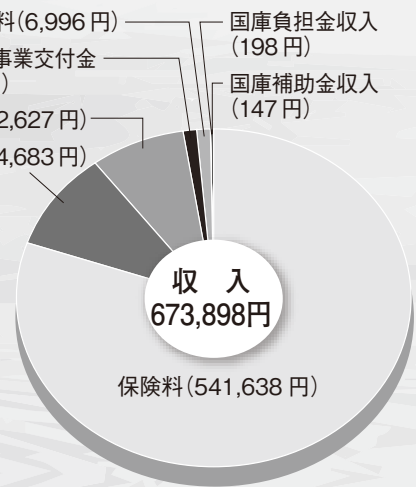
決算残金	3,214,356千円
経常収支差引額	715,245千円

○決算残金処分

財政調整事業繰越金	499千円
繰越金	1,629,839千円
別途積立金	1,584,018千円

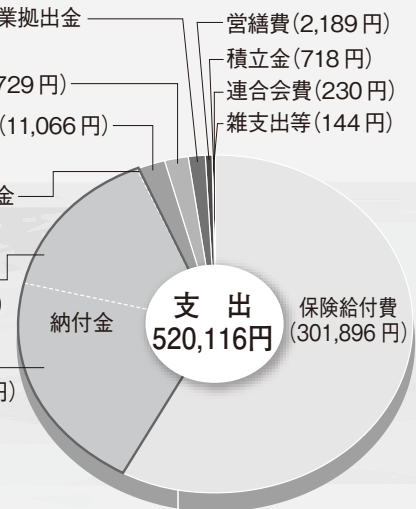
被保険者1人当たりで見ると

調整保険料(6,996円)
 財政調整事業交付金(7,609円)
 繰越金(52,627円)
 雑収入(64,683円)



財政調整事業拠出金(6,971円)
 事務費(10,729円)
 保健事業費(11,066円)

その他納付金(4円)
 前期高齢者納付金(77,132円)
 後期高齢者支援金(109,037円)



介護保険分

収入 (千円)		
保険料		1,402,497
繰越金		120,967
雑収入		5
合計		1,523,469

支出 (千円)		
介護納付金		1,192,117
還付金		130
合計		1,192,247

決算残金	331,222千円
------	-----------

○決算残金処分

準備金	7,618千円
繰越金	323,604千円



ホームページをご活用ください

健康保険組合のホームページでは、健康保険のしくみ、保険給付の受け方や手続き方法、保健事業（補助金やスポーツクラブの割引契約等）の利用方法等についてわかりやすく解説しています。また、法律改正等の最新情報の掲載、各種申請書が取り出せる「申請書ダウンロード」、セミナーの開催等、加入員の方のみが利用できる「加入員専用ページ」がございますので、ぜひご活用ください。

大阪府電設工業健康保険組合

ホームページのご案内

加入員の皆さまへ

健康保険は、私たちの生活をとりまわらない大切な制度です。その制度を加入員の皆さまに正しく理解していただくことが大切だと考えています。健康保険組合のホームページでは、健康保険のしくみ、保険給付の受け方や手続き方法をわかりやすく解説しています。このリーフレットは、皆さまの健康づくりにお役立ていただくことを目的に作成しておりますので、ぜひご活用ください。

各種申請書がダウンロードできる！

各種申請の手続き方法がわかる！

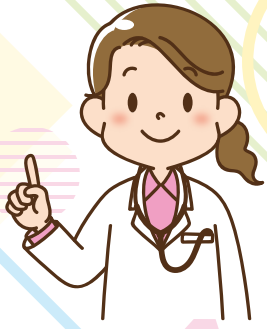
健診の補助金などお得情報もあります！

皆さまの健康づくりにお役立ていただけるよう、ホームページの画面を説明したリーフレット「ホームページのご案内」を作成しました。



ホームページの説明

- お知らせ** 法律改正や保健事業のご案内など最新情報を掲載しています。
- 加入員専用ページ** 【加入員の方のみご利用いただけます】加入員の皆さまに役立つ情報や健康づくりセミナー、講演等のご案内しています。
ログインパスワード：06272272
- 特定健診等実施機関** 健康運創 人間ドック健診機関 > 契約健診施設の検索 (●特定健診 ●人間ドック)
【メンタルヘルスマスクサービスのご案内】職場や家庭の悩みを電話や面談で専門のカウンセラーに相談できます。
①電話相談：無料 ②面談(対面・Web)：年度5回まで無料(6回目以降有料)
ログインパスワード：06272272
皆さんのワーキングライフをサポートするための健康プログラムサイトです。会員登録のうえご利用いただく、ポイント数に応じた賞品をプレゼントします！
スポーツクラブナサンス > スポーツクラブナサンスの入会手続きやキャンペーン、おすすめプログラムのご案内。
赤ママWEB > 赤ママWEBには子育ての頼りになる情報が盛りだくさん！
過去に発行した機関誌「大阪電設健保」をご覧ください。
- 健康づくり編** 各種健診・保養所宿泊の利用方法や補助金の支給・請求方法、レジャー施設・スポーツクラブの割引等の利用案内について
保険証編 扶養家族に異動があった場合や、氏名変更、保険証の紛失、退職したときの届出について
受診編 病気やけがでの受診、入院した場合、交通事故などで受診する場合等の保険証の使用について
ライフシーン編 出産・死亡した場合、病気やけがで出産による休業補償等の健康保険の給付関係について



インフルエンザ 予防接種補助金のお知らせ



インフルエンザは例年11月～3月にかけて流行し、小児や高齢者、免疫の低下している人がかかると重症化する恐れがあります。

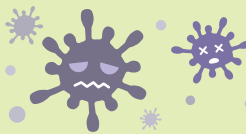
早めにワクチンの接種を受けることでインフルエンザの重症化を防ぐことができます。

かからないためにも日頃からしっかりと手を洗い、流行期前にワクチン接種を受け、マスクの着用などを心がけましょう!

一人当たり(年度1回)

1,500円
補助します

- 補助金対象期間 令和5年10月1日～令和5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。



眠りを見直そう！ 良い睡眠で健康に 第1回



睡眠のメカニズムを知って 体内時計を整えよう

睡眠不足は体や心にさまざまな悪影響を及ぼし、生活習慣病やうつ病、認知症などのリスクを高めます。健康を維持するために欠かせない「睡眠」がどのような仕組みになっているのか確認してみましょう。



**睡眠不足は免疫力を低下させ
感染症にかかりやすくなる**

ヒトの体の免疫力には睡眠が影響しています。米国立リフォルニア大学の研究では、睡眠時間が5時間未満の人は7時間以上の人に比べて、風邪の発症率が約2・5倍にもなることが報告されています。

睡眠には、細菌やウイルスへの抵抗力、すなわち免疫力を強くする力があるといわれます。免疫力を高めるためにも、質の高い睡眠を適切な時間に得られる生活習慣を維持することが大切です。



「睡眠ホルモン」メラトニン

睡眠には「メラトニン」というホルモンが大きく関係しています。メラトニンは、脳の中にある「松果体」という部分から分泌されるホルモンで、体温を下げて眠気を誘う働きを持っています。このメラトニンの分泌によって睡眠と覚醒のリズムが整えられ、脳に備わっている視交叉上核しこうさじょうかくによって体内時計の調節が行われています。起床してから約15時間後に多量のメラトニンが分泌されるため、

夜・朝のメラトニンの分泌



夜になると自然と眠くなります。朝起きて日光を浴びることでメラトニンの分泌が抑制されます。

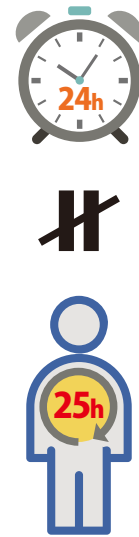
しかし、夜に明るい光を浴びてしまうとメラトニンの分泌量が低下してしまうため、自然な眠気を感じづらくなってしまい、体内時計の乱れや睡眠不足につながります。メラトニンを十分に分泌できるように、明るい光を避けた就寝環境を整えることが必要です。



**体内時計は24時間ではない?!
朝の日光で体内時計をリセット**

ヒトの体に備わっている体内時計は、およそ25時間の周期でリズムを刻んでいます。そのため、地球の周期と約1時間のずれが生じますが、朝起

きて日光を浴びることで体内時計がリセットされ、ゼロから次の24時間を始めることができます。日光は、体に一日の始まりを知らせる目覚まし時計のような役割を持っているのです。



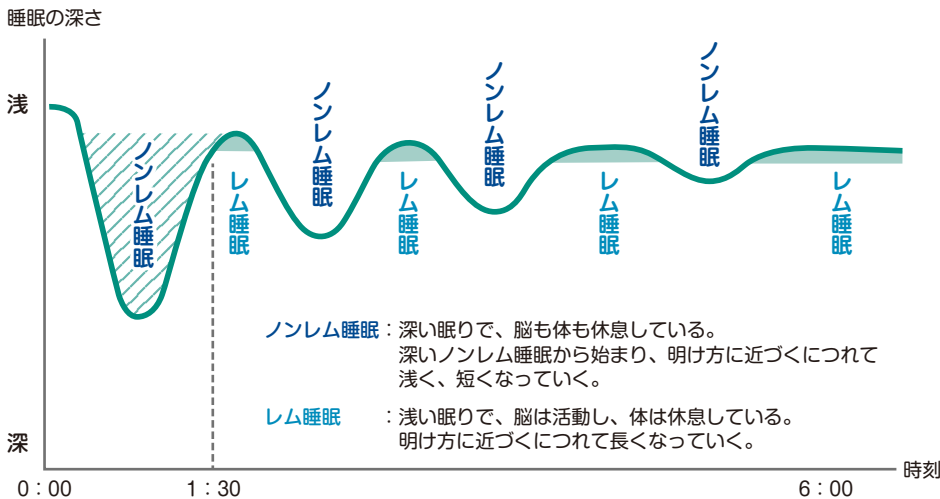
レム睡眠とノンレム睡眠



睡眠は、脳や体の状態によって役割が異なる「レム睡眠」と「ノンレム睡眠」の2種類に分かれており、睡眠中はこれらが交互に繰り返されます。レム睡眠では、まぶたの下で眼球がピクピクと動く「急速眼球運動 (Rapid Eye Movement)」が発生します。このとき脳は活発に働いており、記憶を整理、定着させて、体は最も休息した状態となります。一方、ノンレム睡眠中は急速眼球運動がなく、脳も休息した状態になり、熟睡すると新陳代謝や疲労回復の働きをする「成長ホルモン」が多く分泌されます。

このノンレム睡眠とレム睡眠のサイクルは1セット約90分で、一晩で4〜5回繰り返されます。

ノンレム睡眠とレム睡眠の繰り返し



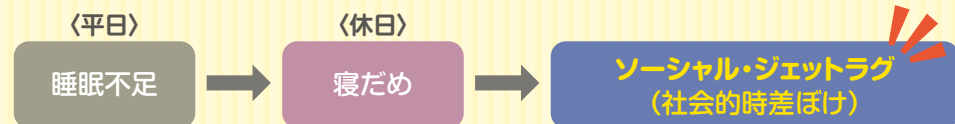
正常な睡眠の場合、まずメラトニンの分泌によって入眠が促され、眠りに入ると深いノンレム睡眠から始まります。明け方に向けて少しずつレム睡眠が長くなり、目覚める準備が整っていきます。この役割の異なる2種類の睡眠をバランスよくとるためには、適切な睡眠時間をとることが大切です。

寝だめは逆効果?!

社会的時差ぼけ「ソーシャル・ジェットラグ」

平日に仕事や夜更かしで睡眠不足になり、その睡眠不足を解消しようと休日に長く寝てしまう「寝だめ」をすると、平日と休日の就寝・起床の時刻が大きくずれてしまいます。その結果、日光を浴びるタイミングが遅れたり、朝食を食べる時刻が遅くなるなどで体内時計が乱れて時差ぼけ状態に陥ることを「ソーシャル・ジェットラグ」といいます。この時差ぼけにより眠気や疲労感が生じ、日中の活動に悪影響を与え、夜は眠りたい時間に眠れなくなってしまいます。休日に平日よりも長く眠りたい場合、平日の+2時間以内にとどめましょう。

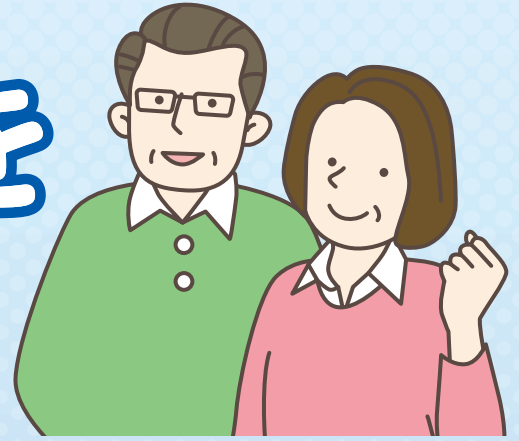
ソーシャル・ジェットラグのメカニズム



今回は
「睡眠の質を向上させる
毎日のGOOD習慣」
を掲載します



特定健診を受診しよう!



特定健診(特定健康診査)は、心筋梗塞や脳卒中、糖尿病等の生活習慣病を予防するために行う、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診です(40歳~74歳の方が対象)。年に一度は健診を受け、自分の健康状態をチェックしましょう!

●特定健診の検査項目

基本的な健診項目	検査項目		検査項目		検査項目		詳細な健診項目
	質問票(問診)	服薬歴、喫煙歴など	血圧測定	診察	血液検査(脂質検査)	中性脂肪 HDL コレステロール LDL コレステロール	
身体計測	身長	尿検査	尿糖	血液検査(肝機能検査)	AST(GOT)	貧血検査	赤血球
	体重		尿蛋白		ALT(GPT)		血色素量
	BMI	血液検査(血糖検査)	空腹時血糖 または HbA1c		γ-GT(γ-GTP)	ヘマトクリット値	
	腹囲					腎機能	血清クレアチニン

※やむを得ない場合は血液検査については随時血糖を用いることがあります。

※一定の条件のもとに医師が必要と認めた場合に実施

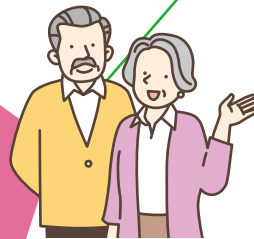
1 身体の状態が分かる!

血圧測定、血液検査、尿検査等の結果から、あなたの健康状態に問題がないかどうか分かります。「少しずつ危険な状態に近付いている」ことも早めに察知できるため、適切な対応が可能になります。



4 長い老後を健康に!

日本人の平均寿命はおよそ男性81歳、女性87歳(令和4年簡易生命表)。毎年健診を受けて、生活習慣病を予防することが、長い老後を健康で過ごせるかどうかを左右します。



2 生活改善のポイントが分かる!

多くの場合、生活習慣に問題があれば関係する健診結果が次第に悪化し、生活を改善すれば結果も改善します。何気なく行っている日常生活のどこを見直す必要があるのか、改善のポイントを健診で見つけましょう。



毎年健診を受ける
5つの
メリット

3 病気の芽を発見できる!

身体のだこも痛くないし、不調はない…。でも知らないうちに重大な病気の芽が芽生えているかもしれません。生活改善で良くなる場合もあれば、医療が必要な場合もありますが、まずはその芽を見つけましょう。



5 医療費も節約できる!

生活習慣病は、いったん発症すると長期間の治療が必要になりがち。肉体的な負担はもちろん、家計にも大きな負担となります。健診を受けて健康を維持し、むだな医療費負担を減らしましょう。



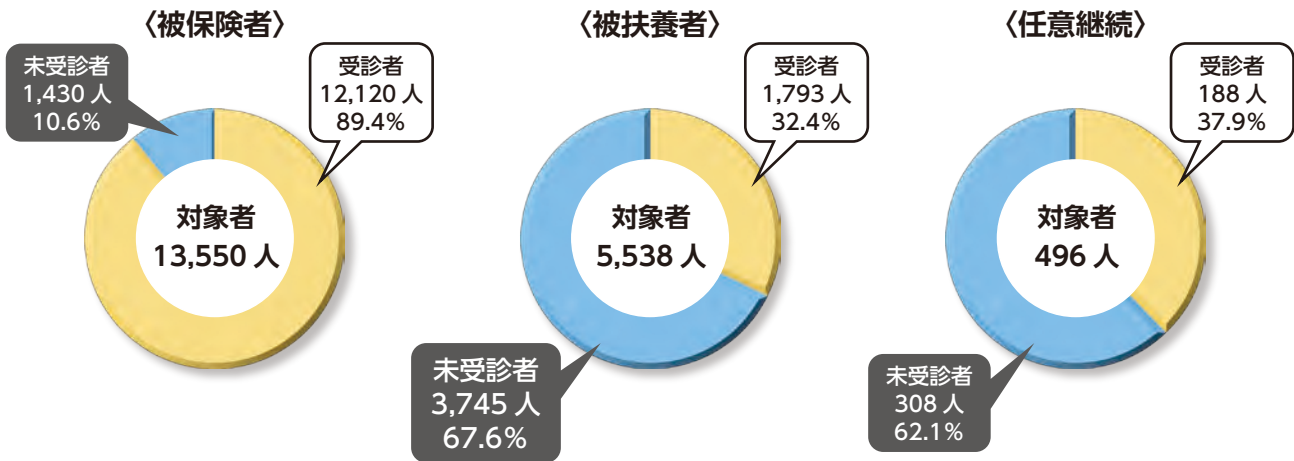
令和4年度 特定健診・特定保健指導の実施状況

令和4年度の「特定健診・特定保健指導」につきましては、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5年8月末現在

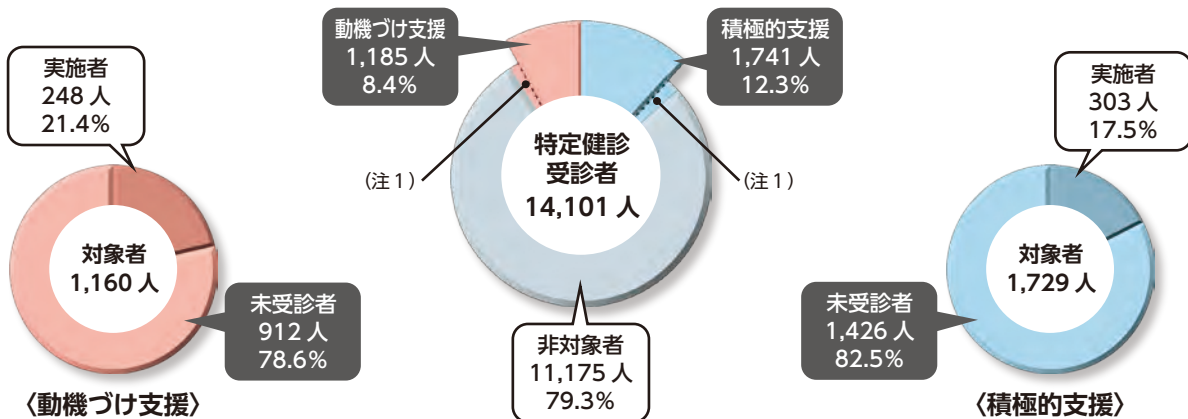
特定健診

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。

今年の特健診をまだ受診していない方へ

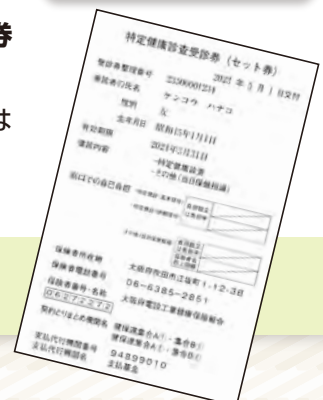
40歳以上の被扶養者の方には、5月下旬に無料で受けられる「特定健診受診券(セット券)」をご自宅にお送りしています。

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6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)にご自宅周辺の健診機関を記載していますのでご参考ください。

受診券(セット券)の紛失やご不明な点がある時は、総務課までお問い合わせください。(TEL 06-6385-2851)

40歳以上の被扶養者の方



どんどん歩いて「健康」と「賞品」をGetしよう!

ウォーキングマイレージ
健康ウォーク

新規登録受付中!

「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。
一緒に楽しくウォーキングライフを始めましょう。

利用方法

STEP

1

まずは登録

健康保険証を
お手元にご準備ください。



- 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 新規会員登録はこちらをクリック
- 3 登録画面で必要事項を入力



STEP

2

ウォーキング

日々の歩数を入力する。



1,000歩で1ポイント
1日最大10ポイント

GoogleFitアプリと連携できます。

スマホにGoogleFitアプリを
ダウンロードすると便利です。
「歩数一括入力」画面でサイト
と連携ができ、スマホにある
歩数をまとめて登録できます。



※歩数一括入力の際の登録は過去1ヵ月分
までです。

賞品がもらえる!

1000・2000ポイント達成
⇒QUOカードPay500円分

3000ポイント達成
⇒QUOカードPay1,000円分

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

〈賞品の発送〉
ご登録のメールアドレスに
直接メール配信いたします



「でんせつ健歩」からの連絡、及び賞品の「QUOカードPay」はメールでお届けします。



〈お願い〉

事業所の個人メールアドレスや一部のキャリアメール(@icloud.com、@me.com、@mac.com)を
登録されている場合、セキュリティの関係等により配信エラーとなるケースが発生しています。

お手数ですが、登録メールアドレスの変更にご協力をお願いします。

変更方法 > K-POINTへログインして画面右上のメニューから会員情報変更を選択して変更

受信拒否設定をされている場合は設定解除または下記のドメインを受信リストに追加してください。

- @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)

注) ポイントの累積は年度末【令和6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。

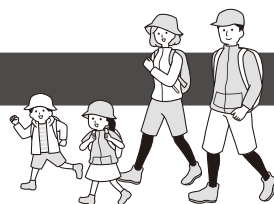
契約保養所・山の家のご案内

当組合では、下記の施設を利用した方に補助金を支給しています。
ご家族とのレジャーやリフレッシュにぜひご活用ください!

契約保養所

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



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

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

ダイワロイヤルホテル関係

<https://www.daiwaresort.jp/chain/>

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-kisshottei.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-caren.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-kisshottei.com>

セラヴィリゾート泉郷

<https://hoyojo.izumigo.co.jp/login/>

船員保険保養施設

契約保養所 山の家 (12月~3月)

体力増進事業の一環として「山の家」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



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。

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

おいしく食べて旅行気分

世界の健康レシピ

World Healthy Recipes

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

世界各国で食べられている健康的なレシピをご紹介します。今回は、スパイスと羊肉を使った胃腸に優しいエキゾチックな料理です。

ハリラ



モロッコのレシピ

スマホでも見られる!



アフリカ大陸北西部に位置するモロッコは、古くから多文化が交差する地であり、海と平野、山岳地帯、砂漠という多様な地形と気候を有し、食材も豊富。オリーブオイルやハーブ、スパイスをふんだんに使った、ヨーロッパとアラブ、アフリカが融合した豊かな食文化が育まれています。日本でブームになったタジン(=鍋)はモロッコ発祥です。また、食事時や休憩時にはミントティーを飲む習慣があります。

ハリラ

■378kcal ■たんぱく質21.3g ■脂質13.6g
■炭水化物41.7g ■塩分相当量2.1g ※すべて1人分

モロッコで日常的に食べられている、野菜と豆がたっぷり溶け込んだ伝統的なスープ。特に、イスラム教のラマダン（断食）明けの夕食には欠かせない料理で、空腹の胃にも優しい味わいです。今回は、極細の Pasta であるバーミセリの代わりにカップペリーニを使用しています。

作り方

調理時間50分

- 1 羊肉は小さめの一口大に切り、塩、こしょう、小麦粉をまぶす。玉ねぎ、セロリは1cm角に切る。しょうがはすりおろす。パクチャーとイタリアンパセリは、刻んで飾り用分を別にしておく。
- 2 トマトはへたを取り、湯むきをしてすりおろす。

POINT



トマトをすりおろすことで、トマトに含まれるうま味成分であるグルタミン酸がスープに流れ出しやすくなって、味にコクが出ます。

- 3 鍋にオリーブ油、しょうがを熱し、羊肉を加え炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎ、セロリ、パクチャー、イタリアンパセリを加え、さらに炒める。
- 4 水、トマト、レンズ豆を入れ、沸騰したら弱火にして、レンズ豆が煮崩れるまで20分ほど煮る。
- 5 ひよこ豆と短く折ったカップペリーニを加えてさらに10分ほど煮たら、水大さじ3（分量外）で溶かした小麦粉を加え、とろりとするまで5分ほど煮る。
- 6 塩、こしょうで調味し、器に盛って飾り用のパクチャー、イタリアンパセリを散らす。

材料 (2人分)

●羊肉……………	100g	●トマト……………	中1個
●塩、こしょう、小麦粉……………	適量	●レンズ豆（乾燥）……………	50g
●玉ねぎ……………	1/4個	●ひよこ豆（水煮）……………	50g
●セロリ……………	1/4本	●カップペリーニ……………	15g
●しょうが……………	1片	●小麦粉……………	大さじ1
●パクチャー、イタリアンパセリ……………	各大さじ3（各大さじ1は飾り用）	●オリーブ油……………	大さじ1
		●水……………	750ml

ヘルシー食材

羊肉

牛・豚・鶏肉と比べて、低脂肪・低コレステロール・低カロリー・高たんぱく。加えて、脂肪の燃焼を促進させるL-カルニチンが豊富なので、ダイエットの強い味方です。鉄分、亜鉛のほか、必須アミノ酸などもバランスよく含まれています。

日本では、生後1年未満の羊肉を「ラム」、生後2年以上の羊肉を「マトン」と呼びます。ラムの方が羊特有の臭いとクセが少なくやわらかいので、初心者にはお薦めです。



ザアルーク

スマホでも見られる!



■235kcal ■たんぱく質4.7g ■脂質13.6g
■炭水化物26.0g ■塩分相当量1.6g ※すべて1人分

香ばしく焼いたなすを、トマトやスパイス、ハーブと一緒にペースト状にしたホットサラダ。幾つもの風味が混ざり合う複雑な味わいが後を引きまします。モロッコでは、ホブスというパンにたっぷりのせて食べるのが定番ですが、今回はフォカッチャで代用しています。

材料 (2人分)

●なす……………	3本	●A にんにく……………	1片
●トマト……………	中1個	●パクチャー、イタリアンパセリ……………	各大さじ1/2
●オリーブ油……………	大さじ2	●クミンパウダー……………	小さじ1
●フォカッチャ……………	2個	●パプリカパウダー……………	小さじ1/2
●レモン（くし切り）……………	2切	●レモン汁……………	大さじ1
		●塩……………	小さじ1/2

ヘルシー食材

パクチャー

地中海沿岸原産の香味野菜で「香菜」「コリアンダー」とも呼ばれ、中国、東南アジア、南アジア、中近東、南米などで、スパイスの効いた料理に多く利用されます。β-カロテン、ビタミンC、食物繊維、カルシウム、鉄が含まれているほか、独特の強い香りには鎮静効果や消化を助ける作用があります。この香りが苦手な場合は、加熱することで抑えられます。



作り方

調理時間20分

- 1 なすは直火で中心がやわらかくなるまで焼いてへたを取り、皮をむき1cm角に切る。トマトは角切りにし、種を取り除く。パクチャー、イタリアンパセリは刻む。にんにくはすりおろす。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、中火でトマトを炒め、水分が飛んだら、Aを加え全体になじませる。
- 3 なすを加え、とろりとするまで中火で7～8分ほど炒める。
- 4 器に盛り、フォカッチャとレモンを添える。

令和5年度

健康者表彰のご案内

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5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5年6月30日)

- **1年以上表彰**
令和3年7月1日～令和5年6月30日
- **3年以上表彰**
令和元年7月1日～令和5年6月30日
- **5年以上表彰**
平成26年7月1日～令和5年6月30日
- **10年以上表彰**
平成元年7月1日～令和5年6月30日

保健事業をご活用ください

当組合では、皆さまの健康管理を推進する保健事業を実施しています。

各種健康診断への補助金支給や、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に役立つサポートを行っていますので、ぜひとも積極的に利用され、皆さまの健康管理にお役立てください。



アイススケート場割引券のご案内



皆さまの体力づくり、健康増進にぜひご利用ください。
割引券をご希望の方は事業所の担当者を通じてお申込ください。

利用期間
令和6年
3月31日
まで

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／南海線羽衣駅で鉄道代行バスに乗り換え、「高師浜駅」下車すぐ
(羽衣駅から高師浜駅まで代行バスで約15分です。)

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



《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	1,200円
小人(4歳～中学生)	1,480円	900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のみで入場できます。


※観覧のみの場合は観覧券を購入(3歳以下無料)で割引券の提示は必要ありません。



スポーツクラブが法人会員として ご利用いただけます!



当組合では、「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。
全国の施設を法人会員として割安料金でご利用いただけますのでぜひご利用ください!

東急スポーツオアシス		TOKYU SPORTS OASIS
<p>*ご利用対象者 被保険者・被扶養者</p> <p>*ご利用対象店舗 オアシス全店(RAFEEL恵比寿店除く)</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。</p> <p>*ご利用方法 <2つのご利用方法からお好みのプランをご選択の上、ご利用ください></p>	<p>お問い合わせ 東急スポーツオアシス 法人会員専用ダイヤル 0120-999-778 月～金 10:30～17:00(土日祝除く) オアシス店舗一覧 ▶</p> 	
<p>①都度利用:自分のペースで通える都度払いのプランです</p> <p>■都度利用料 1,650円/1回</p> <p>*新宿店・港北店・聖路加店は2,200円/1回</p> <p>*通常営業時間(セルフ営業時間除く)を利用可能</p> <p>■初回登録に必要なもの</p> <p>*健康保険証(原本)</p> <p>*会員証初回登録手数料1,100円</p>	<p>②月会費利用:いつでも好きな時に通える月額固定のプランです</p> <p>■月額:10,450円 事務手数料:5,500円(初回のみ)</p> <p>*通常営業時間およびセルフ営業時間(24時間営業店舗の深夜帯)を利用可能</p> <p>*会費はご指定の口座よりお引き落としとなります。</p> <p>■初回登録に必要なもの</p> <p>*法人会員入会許可書(当組合総務課までお問い合わせください) *月会費2ヵ月分+事務手数料</p> <p>*金融機関のキャッシュカード(ご指定口座の通帳と届出印でのお手続きも可能です。)</p> <p>*ご本人と確認できる証明書(運転免許証、健康保険証、パスポート等)</p>	
詳しくは東急スポーツオアシスの各店HPをご参照ください。		*表示の価格は全て税込です

ルネサンス	
<p>ルネサンスで、 一緒にはじめよう! 家族と、友達と、トレーナーと。カラダ改善!</p> <p>友達と一緒に リラククス タイム!</p> <p>仲間と 一緒に 楽しい!</p> <p>トレーナーと 一緒に 続けられる!</p> 	<p>期間限定 10/7(土) ▶ 12/3(日)</p> <p>おすすめ! 月額固定 使いたい放題プラン</p> <p>月々 10,450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</p> <p>1回 1,980円 (税込) 1Day コーポレート会員</p> <p>・月会費 2ヵ月分</p> <p>・レンタル用品 最大2ヵ月分 0円</p> <p>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</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</p> <p>入会当日 0円</p> <p>※事務手数料がかかります。</p> <p>まずは見から! ラクラク見学予約はコチラ!</p>  <p>お手続きに 必要なものなど 詳細もご案内 しています。</p>
<p>Re RENAISSANCE 店舗の詳細は ルネサンス 店舗一覧 <input type="button" value="検索"/></p> <p><small>*上記記載の月会費は価格改定後の金額です。*特例はルネサンスに初めてご入会される方(通会後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、月会費プランで継続の方に限ります。(1dayコーポレート会員は対象外)*レンタル用品の取り扱いがない店舗やキャッシュレス決済をし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)の割増になります。</small></p>	

メンタルヘルスケアサービスのご案内

「こころの電話健康相談」では、職場・家庭等の悩みを経験豊かなカウンセラーにご相談いただける
電話・面接カウンセリングを行っています。ひとりで悩まずにまずはお電話でご相談ください。



ご利用方法 大阪府電設工業健康保険組合専用番号
0800-5008265(無料)

面接(対面・Web)カウンセリング予約窓口

○専用番号⇒音声ガイドに従って「2」をプッシュ
受付時間:月～土曜日 10時～20時(日曜・祝日・年末年始は休み)
※面接カウンセリングの利用は年度5回まで無料。
6回目以降は有料となります。

電話カウンセリング(無料)

○専用番号⇒音声ガイドに従って「3」をプッシュ
受付時間:月～土曜日 10時～22時(日曜・祝日・年末年始は休み)

○翌日以降の電話カウンセリングを予約できません。
専用番号⇒音声ガイドに従って「4」をプッシュ
受付時間:月～土曜日 10時～18時(日曜・祝日・年末年始は休み)

《委託先》(株)法研関西、(株)東京カウンセリングセンター

ながら運動

からはじめてみない？



通勤しながら
かかとアゲ


- 1 足を肩幅に開く
- 2 かかとを上げる
- 3 かかとを下げる
- 4 繰り返す

資料作りながら **腹式ブレス**

- 1 鼻からゆっくり吸い、お腹を大きく膨らませる
- 2 口からゆっくり吐き、お腹をへこませる



座りながら
おしりキープ



移動しながら
**合掌
ポーズ**



会議しながら **ひざプッシュ**

- 1 イスに座る
- 2 ひざを10秒間押し合う
- 3 これを10回3セット

