

大阪電設健保

NO. 233

2024.1

マイナンバーカードの
健康保険証利用
申込みをお願いします



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



長野県 朝の富士山と霧氷と雲海 / 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
- ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは?

- 今年度の特定健診はもう受けられましたか?
- 第三者行為・労災保険について
- 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 吉田 修

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。

さて、昨年を振り返りますと、5月に新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けが季節性インフルエンザと同じ5類に移行され、7月には日経平均株価がバブル後の最高値を更新するなど、社会経済活動の回復の兆しも見られ、今後の日本経済への期待感も高まっています。

わが国の人口構造を見ますと、総人口の減少が続く中で65歳以上の人口割合は年々増加し、高齢化率の上昇により、医療費をはじめとした社会保障費は増大しています。昨年5月に成立した健康保険法の改正法は、よる社会保障費の増加を公平に支える仕組みが盛り込まれましたが、まだ十分とはいえ、課題が残ります。

健康保険組合全体の令和4年度の決算は、コロナ禍の受診控えに伴い高齢者医療への納付金が一時的に減少したこと、全体では赤字となりましたが、約4割の健康保険組合が赤字となっており、厳しい状況にあるといえます。令和5年度は、高齢者医療への納付金の増加に加え、医療費は、コロナ禍前の水準を上回る伸びとなっており、「団塊の世代」がすべて後期高齢者となる2025年以降もこの傾向は続くと考えられ、健康保険組合を取り巻く状況は予断を許さない状況です。

また、6月にはマイナンバー法等の一部改正法が可決・成立し、今年秋には健康保険証とマイナンバーカードを一体化させ、現行の健康保険証を廃止する方針が示されました。マイナンバーカードの健康保険証利便性は、医療DX推進に欠かせない仕組みであり、薬剤情報や特定健診の結果などを活用したより適切な医療の提供など、加入員のメリットにつながることから、保険者として協力していきたいと考えています。

令和6年度は、診療報酬と介護報酬のダブル改定や、第3期データヘルス計画、第4期特定健診・特定保健指導など、健康保険組合にとっても重要な施策が始まる年となります。

当健康保険組合といたしましても、これまでのデータヘルス計画の取り組みを検証し、第3期データヘルス計画においては、実効性の高い保健事業を推進し、皆さまの健康の維持増進および健全な財政運営に取り組んでまいります。

皆さまにおかれましては、健康に関する意識をさらに高めていただき、特定健診・特定保健指導を積極的に受診していただきますようお願いいたします。あわせて、ジェネリック医薬品やリフィル処方箋を活用して医療費の削減にもご協力をお願いいたします。

最後になりましたが、皆さまがこの一年を明るく健やかに過ごされ、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。



「マイナ保険証」の取得をお願いします



令和5年6月に改正マイナンバー法が成立し、令和6年秋に健康保険証が廃止となります。令和6年秋以降は、マイナンバーカードと健康保険証を一体化した「マイナ保険証」での受診が基本となりますので、まだマイナンバーカードをお持ちでない方はお早めに取得してください。

「マイナ保険証」を取得するには？

STEP 1

マイナンバーカードを取得してください。

STEP 2

マイナンバーカードの健康保険証利用申込みをしてください。

マイナンバーカードで受診するメリット

安心 よりよい医療が受けられる！

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査のリスクが少なくなります。
※本人が同意した場合のみ。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少。
※本人が同意した場合のみ。
- 旅行先や災害時でも、薬の情報等が連携されます。

便利 各種手続きも便利・簡単に！

- マイナポータルで医療費通知情報を入力でき医療費控除の確定申告が簡単。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定証」が省略できます。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。
※新しい保険者によるマイナンバーの資格登録が必要です。
- 高齢受給者証の持参もなくなります。

マイナンバーカードで受診するための準備

1 マイナンバーカードがない方はマイナンバーカードを取得

申請 ※以下から選択

1



スマホから パソコンから
オンライン申請

2



証明写真機
から

3



郵送

受け取り

- 1 ハガキが届く
- 2 受け取りに行く



詳しくはこちら



マイナンバーカード
総合サイト

2

2 マイナンバーカードがある方は保険証利用の申込み

マイナンバーカードを保険証として利用するには、申込みが必要です。 ※以下から選択

医療機関で

- 医療機関・薬局の顔認証つきカードリーダーから申し込めます



スマホから

- 下記3つを準備 **マイナポータル**

- 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



iPhone



Android

STEP1 「マイナポータル」を起動する。

STEP2 「申し込む」をタップする。

STEP3 利用規約等に同意する。

STEP4 マイナンバーカードを読み取る。



セブン銀行ATMで

- 必要なものはマイナンバーカードのみ！

ATM画面

マイナンバーカードでの手続き

健康保険証利用の申込み



司馬遼太郎生誕100年。 ゆかりの「天王寺七坂」を歩く



源聖寺坂

『坂の上の雲』などの小説で知られる作家・司馬遼太郎は、2023年に生誕100年を迎えました。産経新聞文化部に勤務していた1960年に『梟の城』で直木賞を受賞してから歴史小説に新風を吹き込む話題作を次々に発表。「司馬史観」と言われる独自の新鮮な解釈や明晰な文章が評価され、『龍馬がゆく』『国盗り物語』の菊池寛賞をはじめ数々の賞を受賞します。19

71年、47歳からは紀行エッセイ『街道をゆく』の連載を始めますが、43冊目を最後に1996年2月12日、72歳で急逝されました。今も作品は世代を超えて読み継がれ、映画やTVドラマにもなっています。司馬は生まれ育った大阪をこよなく愛し、作品にもよく描いています。なかでも度々登場するのが「天王寺七坂」。場所は大阪市天王寺区上町台地の西側で、約200もの寺社

少年期から親しんだ夕陽丘地区



【タイムテーブル】

- 大阪メトロ「谷町九丁目」駅 Start
- ▼ (約5分)
- ①真言坂
- ▼ (約10分)
- ②源聖寺坂
- ▼ (約10分)
- ③口縄坂
- ▼ (約15分)
- ④愛染坂
- ▼ (約15分)
- ⑤清水坂
- ▼ (約15分)
- ⑥天神坂
- ▼ (約15分)
- ⑦逢坂
- ▼ (約15分)
- 四天王寺西門
- ▼ (約5分)
- 大阪メトロ「四天王寺前夕陽ヶ丘」駅 Goal

が密集する寺町の一角です。この寺町は昔、大阪城を築城した豊臣秀吉が南方を守る砦を造るために城下にあった寺を集め移転させたもの。その中で七坂は、南北に並走する谷町筋と松屋町筋の間で寺社を繋ぐように並ぶ7本の坂道で、北から「真言坂」「源聖寺坂」「口繩坂」「愛染坂」「清水坂」「天神坂」「逢坂」。各々に特徴があり、緑と石畳・石段、土塀がつくる江戸時代の景観が今も残り、大阪市内では珍しい風情ある散策路として親しまれて

風情ある石坂と夕日を堪能

七坂巡りのスタートは大阪メトロ谷町線「谷町九丁目」駅。千日前通の南側を西に行くと、ビル街の谷間にあるのが真言坂。桓武天皇が創設し2700年の歴史を有する大阪最古の生國魂神社の北門に通じる坂道で、東西方向に走る他の6つの坂と違い、ここだけが南北に延び緩やかで短い坂です。

ここから谷町筋を南下し右手に曲がると、源聖寺坂の下り口に出ます。他の6坂はどれも真つすく延びていますが、ここだけ途中で曲がって先が見通せません。曲がることで景観に変化が付き、先が見えないことでドキドキ感が湧いてきます。司馬もその効果を狙って、江戸と大坂（※江戸時代まで大坂と表記）の2人の泥棒名人が腕を競い合う

います。

この天王寺七坂は司馬にとつて忘れられない思い出の地でした。生まれたのは隣の浪速区でしたが、中学・高校（上宮学院）から大学（大阪外国語大学蒙古語科／跡地は現在の大阪国際交流センター）まで、七坂がある夕陽丘地区は歩き慣れた通学路だったのです。エッセイでも土塀に囲まれた風情が奈良の街に似て好きだったと書いており、東大阪に転居後も時折夕陽丘に来て歩いていました。

短編小説「泥棒名人」の舞台がこの坂にしたのかも知れません。文中に書かれた坂道の様子を引用しておくと、「江戸の泥棒の音次郎が向かったのは源聖寺坂だ。その坂を登れば死者の町である。築地塀の崩れから印塔が覗き、死霊を擁した本堂の甍が月もないのに暗闇の空へ不気味な薄光を放っている」

坂の上には建つのは「齡延寺」。境内の奥に幕末に私塾・泊園書院を興して人材を育成した藤沢東畷、南岳父子の墓があります。

この後、松屋町筋から口繩坂へ。坂の下から眺めると道の起伏が口繩（蛇）に似ていることから名付けられました。両側を寺に囲まれ、樹陰が作る陽だまりは心地よく、石段、石畳に加え竹を模した手す

りとランタン型の街灯がロマンチック。代表作の1つ、新選組の土方歳三を描いた『燃えよ剣』で、土方とヒロインお雪が最後の逢瀬をする場所はこの坂です。文中には土方が近くの料亭・西昭庵を訪れて西に広がる雄大な景色や夕日の美しさに感動するシーンが描かれています。「だからこのあたりを夕陽ヶ丘というのでしょうか」と土方が語ったように、今も坂の上から美しい夕日が眺められます。

続いて谷町筋を抜けて愛染坂へ。下り口の横に建つのは愛染堂勝髪院（愛染さん）。縁結び、夫婦和合、商売繁盛の神様で、境内には映画「愛染かつら」のモデルとなった霊木・愛染かつらもありました。隣の大江神社に立つ「夕陽岡」の碑は、

病弱の身で訪れた芭蕉が夕日の美しさを詠んだ句。また、境内の奥にある「百歳の階段」（101段）には「人生の区切り百歳よりあともう一歩、心も身体も健康でありますように」との願いが込められています。

この後、松屋町筋に出て「清水坂」の碑を見つけたら、なだらかな坂を上ります。坂の上に建つのが清水寺。境内南側の谷にある「玉出の滝」は、大阪市内で唯一の天然の滝だとか。そこを抜けると天神坂。藤原道真を祀り、真田幸村が戦死した碑や座像もある安居神社の境内に入ります。南の鳥居を出たら目の前は交通量が多い国道25号線。それに沿って歩道のような形で延びているのが七坂の最後、逢坂です。西

は松屋町筋の終点「合法ヶ辻」から始まり、東へ四天王寺西門まで続き、途中から急坂になります。江戸時代には四天王寺参詣と天王寺村から市中に出る要路だったとか。振り返ると通天閣、前方には四天王寺の五重塔が望めます。坂を上り切ると四天王寺西門。古来より西門は極楽の東門に当たると信じられ、現在も同寺では彼岸の中日に西門の石鳥居の向こうに沈む夕陽を拝み極楽を想う修行「日想観」が行われているそうです。

ゆつくりと流れる時間の中、寺と坂と夕日を堪能したらゴールの大阪メトロ谷町線「四天王寺前夕陽ヶ丘」駅から帰路につきましよう。



清水坂



安居神社

令和5年分

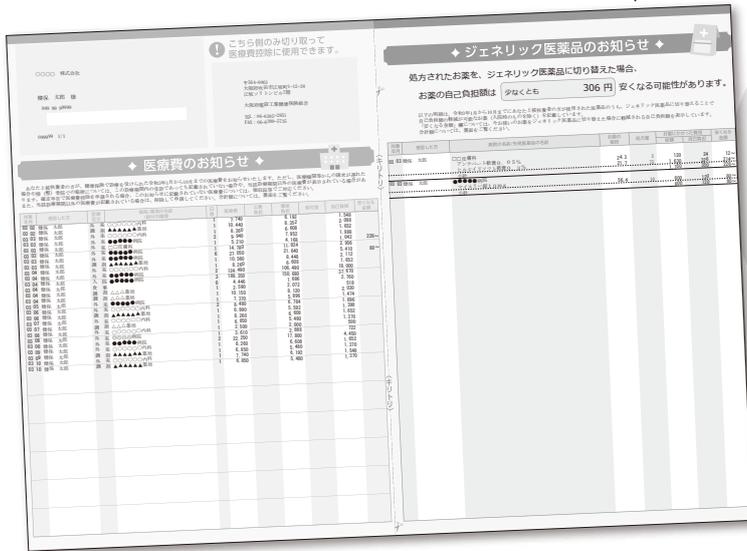
令和6年2月に
送付します!

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5年1月診療分から令和5年10月診療分を、**令和6年2月上旬に事業所を通じて送付いたします**ので、ご確認をお願いします。

(イメージ)



今使っている薬を
ジェネリック医薬品に切り替えると、
薬にかかる自己負担額が
安くなる薬を記載して
いますので、お薬代の
節約にご活用ください!



「医療費のお知らせ」は、確定申告の際、医療費控除の手続きに使用できます。令和5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医療費については、医療機関等からの領収書に基づきご自身で医療費控除の明細書を作成する必要があります。

医療費控除については▼

当組合ホームページ **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、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。

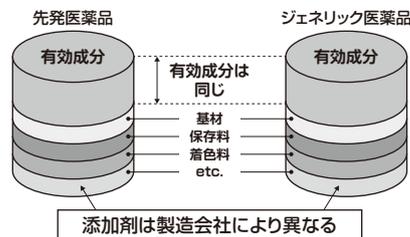


ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは？

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、先発医薬品の特許期間満了後に同等の品質で製造販売される薬です。
※薬によってはジェネリック医薬品がないものもあります。

効き目・安全性は「確認済み!」です

ジェネリック医薬品の有効成分は、先発医薬品と同じ。厳格な審査によって、効能や安全性は先発医薬品と同等であると国から認められています。

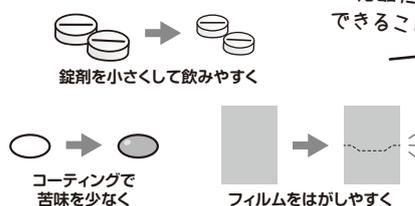


有効成分は同じなんだ!



飲みやすさ、使いやすさを改善しています

先発医薬品に比べ味やにおい、形状などを工夫し、先発医薬品よりもさらに使いやすく改良されているジェネリック医薬品もあります。



後発品だからこそ、できることだね



さまざまな種類・形状の医薬品があります

ジェネリック医薬品は、特別な薬だけではありません。脂質異常症、高血圧、糖尿病といった生活習慣病や、身近な風邪、腰痛、アレルギーなどの治療薬もあります。形状も飲み薬だけでなく、さまざまな種類があります。



点眼薬や外用薬もあるんだ



ジェネリック医薬品に変更したいときは？

医療機関の受付や診療時、もしくは薬局で処方箋を提出するときに「ジェネリック医薬品で処方してください」と伝えましょう。

Step 1 医師や薬剤師に相談

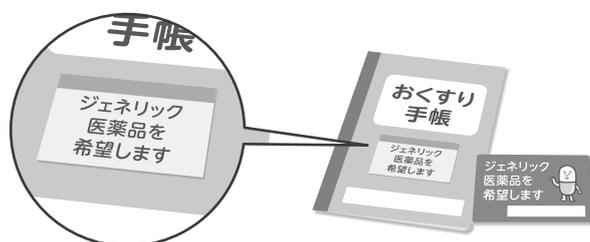
医師にジェネリック医薬品を希望していることを伝えましょう。相談できなかった場合でも、薬局で変更できます。



処方箋の【変更不可】の欄に「✓」または「×」印がなければ変更できます。

Step 2 カードやシールで伝える

医療機関や薬局では、シールを貼ったお薬手帳、またはカードで意思表示できます。

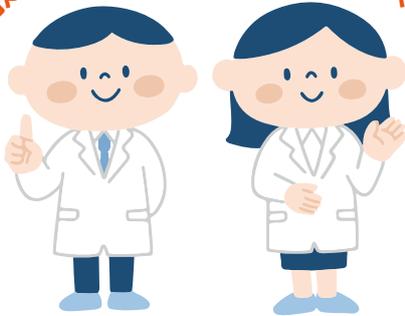


※「ジェネリックシール」をご希望の方は右ページをご覧ください。

今年度の特定健診はもう受けられましたか？

～まだ受けていない方はお早めに受診しましょう～

特定健診が「気づき」を得るチャンス！



生活習慣病は、初期にはほとんど自覚症状がないため見過ごされがちです。症状が出る頃には重症化していて、これまでの生活を一変させる事態に至ることも少なくありません。

健診では体の状態を把握するので、早い段階で異常に気づくことができ、すぐに改善にも取り組めるため、最悪の事態を避けられる可能性が高くなります。

ぜひ、今年の健診での気づきを、あなたの健康づくりに役立ててください。

3月31日までに
受診してください

40歳以上の
被扶養者の
皆さま

特定健診を受診されましたか？

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6年3月31日)

※受診券の紛失等については、総務課までお問い合わせください。
(TEL 06-6385-2851)



当組合ホームページから
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  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

健診を受けることで病気の早期発見・早期治療につながります。
ご自身の健康管理に年に一度は必ず健診を受けましょう。

健診を
受けることで

命に関わる深刻な病気を引き起こす
動脈硬化の進行を防げる！

動脈硬化の進行は、ほとんどの場合、進行するまで自覚症状がありません。悪い生活習慣によりメタボなどになると、血管の老化である動脈硬化が通常よりも急速に進行します。そして動脈硬化が進行すると、心臓病や脳卒中など、命に関わる病気を引き起こしてしまいます。

そこで、手遅れになる前に「病気の芽」を見つける方法が、定期的に健診を受けることです。毎年欠かさず健診を受けるだけで、深刻な病気を発症する前に防ぐことができます。



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34年目を迎え、組合員20,478名中、1,114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…………… 806名
健康優良家庭…………… 35名



5年以上医者にかからなかった方

被保険者…………… 86名



3年以上医者にかからなかった方

被保険者…………… 164名
健康優良家庭…………… 5名



10年以上医者にかからなかった方

被保険者…………… 18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6年4月30日)

ファミリー歯科健診(後期)のお知らせ



健診料
無料!

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。
まだ受けたことのない方も、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。



健診内容

- | | |
|-------------------|-------------------------------|
| ①むし歯および歯周疾患の健診 | ⑤個人別歯科衛生指導 |
| ②歯の健康相談 | (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) |
| ③歯石清掃(超音波による無痛方式) | ⑥幼児フッ素塗布(希望者) |
| ④歯の洗浄(歯の裏の着色除去) | |

※健診の1人あたりの所要時間は、約15分程度です。

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!!

実施日や会場、お申込等詳細につきましては、ホームページのお知らせをご覧ください。

眠りを見直そう! 良い睡眠で健康に 第2回



睡眠の質を向上させる 毎日のGOOD習慣

飲食や運動、入浴など、睡眠にはさまざまな要素が影響します。
より良い睡眠のために、日々の生活の中で実践できることに取り組み、
習慣化しましょう。

日中に適度な運動をする

日中の適度な運動による疲労は、眠りの質を高めます。近い距離は車を使わずに歩く、エレベーターを使わず階段を利用するなど、運動量を増やして習慣化する工夫をしましょう。

ただし、就寝直前の激しい運動は体を興奮させて自然な眠りを妨げてしまうため避けましょう。



早めの夕食を取る

夕食はあまり遅い時間にならないようにし、就寝の3時間前には済ませるようにしましょう。胃の中に食べ物が残った状態で眠りに就いてしまうと、成長ホルモンの分泌が阻害されてしまい、新陳代謝や疲労回復など睡眠本来の効果が得られなくなってしまいます。



睡眠の質を 向上させる GOOD習慣



夜はリラックスして過ごす

スムーズに眠りに就くためには、リラックスすることも大切です。就寝の1時間前からストレスのない時間を過ごすことが理想的です。読書や音楽鑑賞、ストレッチ、アロマオイルの利用など、自分に合ったリラックス方法を見つけ、実践しましょう。



湯船に漬かる

寝付きを良くするには、就寝2～3時間前の入浴が理想的です。少しぬるめのお湯にゆっくり漬かって体を温めることで血管が開いて体の熱が逃げやすくなり、結果として深部体温が下がり寝付きやすくなります。



寝室の環境を見直してみる

毎日の睡眠をとる寝室は、人生の中で最も長い時間を過ごす場所の一つです。寝室の就寝環境を見直してみよう。

● 温度・湿度の調節

寝室は心地良いと感じられる適切な温度に保つことが大切です。寝間着や寝具だけでなくエアコンも活用して体温を調節しましょう。エアコンの設定温度は、夏は25〜28℃、冬は18〜22℃を目安とし、同時にエアコンの除湿機能や加湿器などで湿度にも気を配ることが大切です。

● 空気の清潔さ

寝室の空気が汚れていると呼吸が浅くなり、睡眠本来の疲労回復の働きが弱まってしまいます。小まめな掃除や空気清浄機、ほこりや花粉を除去しましょう。



● 体に合った寝具選び

首や肩に無理のない枕、適度な硬さのベッドマットや敷き布団、フィット感のある掛け布団など、体への負担が少ない寝姿勢を保つことができる寝具を選びましょう。



就寝前の強い光と カフェイン・飲酒に要注!!

● 寝室の照明

寝室の照明が明る過ぎたり青白い光だと、脳が活性化してしまい睡眠の質が低下します。照明の光が直接目に入らないように、暖色系で優しい色合いの電球に替えたり、間接照明を使うことで落ち着いた雰囲気をつくり、スムーズに眠りに誘ってくれます。

● スマートフォンなどの画面の光

就寝前にスマートフォンやタブレットなどの画面を間近で見る「寝る前スマホ」には注意が必要です。画面からの強い光が目に入ったり、さまざまな情報に触れて脳が興奮したりすることで、脳が覚醒し睡眠の質が低下してしまいます。

● カフェインやアルコール類の摂取

コーヒーや紅茶、緑茶、栄養ドリンクなどに含まれるカフェインには覚醒作用や利尿作用があるため、就寝前に飲むと眠りを浅くしたり、就寝中に尿意で起きたりする原因にもなります。

また、就寝前の飲酒は、アルコールが睡眠後半部分の覚醒度を上げてしまい、夜中に目が覚めてその後なかなか眠れなくなる原因になります。

さらに心地良い眠りのためのプラスワン

■ ホットミルク

牛乳に含まれるトリプトファンが脳内でセロトニンに変わり、「睡眠ホルモン」であるメラトニンの分泌を促します。また、牛乳のたんぱく質が分解されてできるβ-カソモルフィンには興奮やいら立ちを抑える作用があり、気持ちをリラックスさせます。



■ ハーブティー

就寝前にカモミールやラベンダーなどの温かいハーブティーを飲むと、リラックス効果に加えて、体温が上がり放熱がスムーズになることから体の深部体温が下がり、眠りに入りやすくなります。



■ アロマオイル

就寝前にラベンダー、カモミールなどのリラックス効果のあるアロマオイルをコットンなどに染み込ませて枕元に置きましょう。これを習慣付けると、香りが「眠りスイッチ」になり、気持ち良く眠りに入ることができます。



次回は

「あなたの睡眠は大丈夫？」

さまざまな睡眠障害

を掲載します



第三者行為による事故等の治療で健康保険を使うときは、

健康保険組合に必ず連絡を!

交通事故等によるけがや病気で治療を受ける場合、速やかに健康保険組合へ事故状況等について連絡し、「第三者による傷病届」等を提出していただくことで健康保険による治療ができます。医療費などは加害者が負担するべきものですが、健康保険組合が自己負担金額を除いた金額を加害者に代わり立て替えることとなり、後日加害者側へ健康保険組合が損害賠償請求を行います。自分が100%悪い事故であっても連絡が必要です。

第三者行為とは

交通事故(自動車事故等)や、けんか・犬に咬まれるなど、第三者(加害者)から損害(けがや病気)を受ける行為です。

交通事故
(自転車を含む)



けんか



スキー・
スノーボード等の
衝突・接触事故



他人のペットに
咬まれた



ゴルフ場で他人の
打球が当たった



購入食品や
飲食店での食中毒



建物上階からの落下物、
工事現場のはみ出した
資材につまずいた



警察に連絡、相手を確認

すぐに警察に届け出るとともに、相手の免許証、車検証、連絡先などを確認し、記録してください。



医療機関を受診

異常がなくても損傷を受けている場合がありますので、必ず医療機関を受診し、診断書・領収書をもってください。



なるべく早く健康保険組合に連絡し、必要な場合は「第三者行為による傷病届」などの書類を提出してください。

注意!!

示談をする場合は事前に健康保険組合に相談してください。

示談をしてしまうと、損害賠償請求権を放棄することになり、健康保険の給付が受けられなくなることがありますのでご注意ください。

業務中または通勤途中で起こったけが・病気

健康保険ではなく**労災保険**の取り扱いです！

仕事が原因のけが・病気(業務災害)、通勤途中の事故が原因のけが・病気(通勤災害)は健康保険ではなく労災保険の給付を受けます。

誤って健康保険を使用されるケースが発生しておりますのでご注意ください。

●業務災害とは？

業務と傷病等との間に一定の因果関係があるものです。(在宅勤務中を含む)

- 業務と関連性が明らかなけがや病気
- 仕事の準備や後始末中の負傷
- 仕事の中断(トイレなど)
- 出張中(業務遂行中)
- 休憩時間中でも、事業場の設備不備や欠陥での負傷

など



●通勤災害とは？



通勤によって被った傷病等です。

- 自宅と職場を合理的な経路・方法で往復中に負傷した(自宅マンションの外階段での負傷も含む)
- 駅や交通機関内での負傷

など

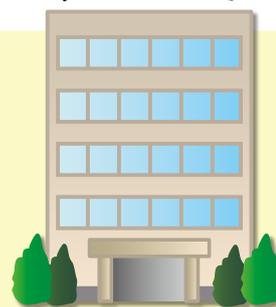
労災保険への申請及び可否(使える、使えない)については個人等が判断するものではありません。労働基準監督署が個々の具体的なケースに応じて判断するものですので、労働基準監督署等にご相談ください。

また、仕事が原因のけが・病気や、通勤途中でけがをしたときに医療機関にかかる場合は、その旨を窓口に申し出てください。

労働者災害補償**保険**とは

労災保険は、業務中または通勤途中の災害による傷病などについて労働者に給付を行う制度です。治療に必要な医療は、すべて労災保険から給付され、患者の負担はありません。(通勤災害については、初診時のみ200円を患者が負担)このほか、欠勤して給料が受けられないとき、長期療養するとき、障害が残ったとき、死亡したときも労災保険の給付があります。

労働基準監督署



スポーツクラブご利用のご案内



健康づくり事業としてスポーツクラブをお得に利用できるよう法人契約を結んでいます。
全国の施設を割安料金で利用いただけますのでメタボ対策やリフレッシュにぜひご利用ください。

東急スポーツオアシス

TOKYU SPORTS
OASIS

- *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恵比寿店除く)
- *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。
- *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>

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 ▶



- 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
 - 都度利用料 1,650円/1回
 - *新宿店・港北店・聖路加店は2,200円/1回
 - *通常営業時間(セルフ営業時間除く)を利用可能
 - 初回登録に必要なもの
 - *健康保険証(原本)
 - *会員証初回登録手数料1,100円
- 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
 - 月額:10,450円 事務手数料:5,500円(初回のみ)
 - *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
 - *会費はご指定の口座よりお引き落としとなります。
 - 初回登録に必要なもの
 - *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
 - *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。)
 - *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)

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



期間限定 **1/6(土) ▶ 3/4(月)**

おすすめ! 月額固定 使いたい放題プラン
月々 **10,450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

・事務手数料
・月会費 **1ヵ月分**
・タオル&シューズ
レンタル **最大2ヵ月分**
通常2,090円/月(税込)

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!“カラダ測定”も無料でできます!



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(退会後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っていない店舗や、キャッシュレス運営をしている店舗がございます。*2名以上の同席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 割引利用券のご案内 (利用期間 令和6年3月31日まで)

下記2施設の割引利用券を斡旋いたします。
レクリエーションや体力づくりにぜひご利用ください!!
割引利用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11分
利用方法/利用者が割引利用券を窓口へ提出して料金を支払う方法
※割引利用券はスケートをする方1人1枚必要

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/利用者が割引利用券を窓口へ提出して料金を支払う方法
※割引利用券はスケートをする方1人1枚必要

《尼崎スポーツの森 利用料金》 (税込)

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)

《大阪府立臨海スポーツセンター 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。
*観覧のみの入場料は150円(3歳以下無料)で割引利用券の提示は必要ありません。



ウォーキングマイレージ 健康ウォーク 「でんせつ健歩」

新規登録者
募集中!

利用方法

STEP
1

健康保険証をお手元にご用意ください

ホームページトップページにある
バナーをクリック



「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!

STEP
2

パソコンやスマートフォンから簡単登録

 [新規会員登録はこちら](#) をクリック
登録画面で必要事項を入力

*登録についてはお一人様につき一度限りでお願いします。



ウォーキング

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。

賞品がもらえる

1000ポイント達成⇒QUOカードPay 500円分

2000ポイント達成⇒QUOカードPay 500円分

3000ポイント達成⇒QUOカードPay1,000円分

〈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」からの連絡および賞品の「QUOカードPay」はメールでお届けします

〈皆さまへお願い〉

下記のメールアドレスの場合には、セキュリティの関係等により配信できないケースが多く発生していますので、初回登録時には他の個人メールアドレスを登録してください。すでに下記のアドレスを登録されている方は、他の個人メールアドレスへの変更にご協力をお願いします。

- 事業所の個人メールアドレス
- @icloud.com、@me.com、@mac.com

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

◇受信拒否設定または@gmail.comを登録メールアドレスにされている場合は、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)



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た健康なレシピをご紹介します。今回は、食べ応えあるのに爽やかな味わいのヨーグルトを使った料理です。

ケバプチェ



ブルガリアのレシピ

スマホでも見られる!



バルカン半島にある東欧の国ブルガリア。その食文化は、近隣のトルコやギリシャの影響が強く、ひき肉料理、煮込み料理、つぼ焼き料理が豊富で、牛や羊、ヤギの乳から作られるチーズ、ヨーグルトをいろいろな料理に使用することが特徴です。比較的温暖な気候と多様な地形から生産される、多様な素材を生かした素朴なおいしさが楽しめます。

ケバプチェ

■504kcal ■たんぱく質32.0g ■脂質35.8g
■炭水化物22.1g ■塩分相当量3.1g ※すべて1人分

ブルガリアを代表するひき肉料理。スパイスが効いた肉のうま味と、さっぱりしたヨーグルトソースが相性ぴったりです。ブルガリアのソウルフードであるチーズ「シレネ」を付け合わせにするのが定番ですが、今回はギリシャのフェタチーズを使用しています。

作り方 ① 調理時間20分 (ヨーグルトの水切り時間は除く)

- 1 Aを混ぜ、ヨーグルトソースを作る。
- 2 豚ひき肉に、パン粉、クミン、ナツメグ、塩、こしょうを加え、水を少しずつ加えながら、粘り気が出るまでこねる。
- 3 酢水(分量外)を手につけ、②を6本の棒状の細長い形にする。

POINT



手に酢水を付けて肉だねを成形すると、肉だねが手に付きづらくなります。

- 4 フライパン(あればグリルパン)にオリーブ油を引いて熱し、③の表面を転がしながら、肉に火が通るまでこんがり焼く。
- 5 皿に盛り、ミニトマト、ベビーリーフ、レモン、フェタチーズ、ピクルス、①を添える。

材料(2人分)

- A
 - ヨーグルト(無糖)……………100g(一晩水切りをしておく)
 - オリーブ油……………大さじ1/2
 - おろしにんにく……………小さじ1
 - レモン汁……………小さじ1
 - はちみつ……………小さじ1/2
 - 塩……………少々
- 豚ひき肉……………250g
- パン粉……………10g
- クミン、ナツメグ……………各小さじ1
- 塩、こしょう……………適量
- 水……………大さじ2
- オリーブ油……………小さじ1
- ミニトマト、ベビーリーフ、レモン(くし切り)、フェタチーズ、ピクルス(きゅうり)……………各適量

ヘルシー食材 ヨーグルト

乳酸菌やビフィズス菌を含む発酵食品で、腸内環境を整えてくれます。また、大腸がんを予防する効果が期待できるカルシウムが含まれています。また、食前に食べると血糖値の低下に効果的です。

ブルガリアのヨーグルトは、トルコからもたらされたもの。日本での「ブルガリア=ヨーグルトの国」というイメージは、1970年3月に開幕された大阪万博でブルガリアのヨーグルトが展示されたことがきっかけです。



スネジヤンカ

スマホでも見られる!



■220kcal ■たんぱく質8.3g ■脂質16.9g
■炭水化物11.5g ■塩分相当量1.6g ※すべて1人分

ブルガリア語で「白雪姫のサラダ」という意味の、伝統的なヨーグルトサラダです。ヨーグルトの爽やかさとにんにくの風味がクセになるおいしさです。そのまま食べるのはもちろん、パンやクラッカーのディップソースとしてもおいしくいただけます。

材料(2人分)

- きゅうり……………1本
- ディル……………適量
- くるみ……………適量
- A
 - ヨーグルト(無糖)……………300g(一晩水切りをしておく)
 - おろしにんにく……………小さじ1
 - オリーブ油……………小さじ1
 - 塩、こしょう……………適量

ヘルシー食材 くるみ

オメガ3という不飽和脂肪酸の^{アルファ}α-リノレン酸を、ナッツ類の中でも一番多く含みます。オメガ3には動脈硬化や血栓を防ぎ、血圧を下げるほか、LDLコレステロールを減らすなど、さまざまな効果が期待できます。またビタミンやミネラル、食物繊維など、健康維持・増進に必要な成分が豊富に含まれています。低糖質でコレステロールゼロなので、ダイエット中の間食にも最適です。



作り方 ① 調理時間10分 (ヨーグルトの水切り時間は除く)

- 1 きゅうりは飾り用に4枚ピーラーで薄くスライスし、残りは5mm角に切る。ディルは飾り用を取りおいて残りを刻む。
- 2 角切りのきゅうりと刻んだディル、Aを混ぜる。
- 3 アイスクリームディッシャー(または大きめのスプーン)で器に丸く盛り付け、くるみと飾り用のきゅうりとディルを添える。

レジャー施設優待利用のご案内



下記の施設でお得に利用できるよう契約を結んでいます。ご家族、ご友人とのお出かけに、ぜひご利用ください。

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
<https://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、窓口に表示してください。

※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。



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
<https://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)	1,000円	2割引	800円
小人 (3歳~小学生)	700円	2割引	560円
シルバー (60歳以上)	500円	対象外	500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)	3,200円	400円引き	2,800円
小人 (3歳~小学生) 身長110cm以上	2,900円	400円引き	2,500円
小人 (3歳~小学生) 身長110cm未満	2,100円	400円引き	1,700円
シルバー (60歳以上)	2,300円	100円引き	2,200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、ご希望の方は総務課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/9:00~17:00 (水曜 10:00~18:00)

定休日/火曜日 (定休日が祝日にあたる場合は、前日が定休日)

「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。



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	2,400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	1,200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

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までお問い合わせください。(TEL 06-6385-2851)

将来世代が希望を持てる制度へ！ 医療DXを推進し、 改革実現と健保組合のさらなる機能強化を

去る令和5年10月25日、東京国際フォーラム（東京都千代田区）で、令和5年度健康保険組合全国大会が開催されました。4年ぶりに来場数制限を取り払った開催となり、全国約1300ある健保組合関係者ら約3000人が参加しました。また、大会の様子はオンラインでもライブ配信され、約1500人が視聴しました。

今年度は、「将来世代が希望を持てる制度へ！医療DXを推進し、改革実現と健保組合のさらなる機能強化を」をタイトルに掲げ、少子化の課題を乗り越え、国民皆保険制度を将来へ確実につなぐとして、満場一致で決議を採択しました。

決 議

我が国では、経済社会に大きな混乱をもたらした新型コロナウイルス感染症が、今年5月に5類感染症に引き下げられ、アフターコロナに向けて踏み出している。コロナ禍にあった約3年の間、国民の生活や意識は大きく変化し、ICTツールを活用した新たな行動様式も定着する一方で、旧来の慣習や制度に依拠した社会構造そのものの変革も求められている。

国民の安心の拠り所である社会保障制度も例外ではない。コロナ禍にあっては非常時における病床逼迫やかかりつけ医の不在など、医療提供体制の脆弱性が改めて浮き彫りとなった。加えて、医療費の伸びはコロナ禍前の水準を大きく上回る状況が続き、「団塊の世代」がすべて後期高齢者となる2025年、高齢化のピークを迎える2040年に向けて医療費の負担が年々増大していく。出生数の急減による少子化の一層の加速も現実の脅威として明らかであり、このままでは、現役世代の負担はさらに厳しさを増し、極めて重大な難局に直面することが確実である。

今こそ、誰もが安心して医療を受けられる「国民皆保険制度」を維持し、「将来世代が希望を持てる制度」へ、大きく転換しなければならない。

今年5月に成立した改正法は、現役世代の負担軽減に資する内容が盛り込まれたものの、まだまだ十分とは言えず、後期高齢者の現役並み所得者への公費投入や拠出金負担割合の上限設定など残された課題への対応が急務となる。また、火急の課題である少子化対策は、我が国の最重要課題であればこそ国民の十分な理解のもと国全体で取り組むとともに、その財源対策は国民全体、特に現役世代の納得感を得ることを前提として進めるべきである。

国民が安心して、より良質かつ効率的な医療サービスを受けられる体制を築くためには、医療の質を担保しつつ給付の伸びを抑制し、医療費にかかる負担の軽減を図ることも欠かせない。

特に医療DXは、急速な少子高齢化に直面する我が国において、限られた医療資源の適正化を推進するための重要なツールとなる。まずは、オンライン資格確認システムなどを基盤とした全国医療情報プラットフォームの創設等を確実に進め、医療DXを社会生活に浸透させていかなければならない。さらに医療DXの推進に不可欠であるマイナンバーカードと保険証の一体化は、現行の保険証では実現できない質の高い医療の提供や医療の効率化に寄与するものであり、健保組合の現場の負担に配慮しつつ着実に実現すべきである。

我々健保組合は、これまでも労使と連携しながら、加入者の働き方やニーズを踏まえた保健事業を実践し、健康づくりや疾病予防など、健康寿命の延伸に貢献してきた。今後も、特定健診・特定保健指導やデータヘルス、コラボヘルスなどの推進、就業者の高齢化や女性の社会進出等の社会情勢の変化に合わせた取り組みにも注力して、これまで以上に優れた保険者機能を発揮し続けていく。

健保組合が国民の安心と健康の基盤である国民皆保険制度を支え、将来世代につないでいくために、我々は組織の総意をもってここに決議する。

- 一、社会情勢の変化を見据え、全世代で支え合う制度へ
- 一、医療DXを推進し、国民の健康と安心を確保
- 一、安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築
- 一、保険者機能の推進による健保組合の価値向上

令和5年10月25日
令和5年度 健康保険組合全国大会
将来世代が希望を持てる制度へ！
医療DXを推進し、改革実現と
健保組合のさらなる機能強化を



健康セミナー（オンラインセミナー）を開催します！

毎年ご好評をいただいていますオンラインセミナーを実施します。
今回のセミナーは、「たばこ」と健康についての内容となっています。
たばこを吸っている、吸っていないに関わらず、それぞれに知っておいてほしい「たばこ」に関わる内容を
学んでいただけますので、ぜひともご参加ください！！

参加費
無料

知っておきたい

たばこと健康セミナー

視聴期間

2024年1月13日(土)~2月12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。以下のURLへアクセスし、ご視聴ください。

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

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」からも簡単に
アクセスできます。

◆ セミナー概要

1. 喫煙をめぐる世の中の動き
2. 喫煙者をとりこにする正体 ▶たばこについて学びます。
3. 「たばこ」による健康の影響 ▶加熱式たばこについてもお話しします。
4. 禁煙Q&A ▶おすすめの禁煙方法や禁煙時の対処法を紹介します。

