

# 大阪電設健保

NO. 234

2024.4

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

医療機関の受診は  
マイナ保険証で

表紙写真：宮崎県 西都原古墳群の桜並木

## 主な記事

✿ 令和6年度 予算のお知らせ

✿ 令和6年度 保健事業のご案内

✿ 令和6年度 保険料率のお知らせ

## 被扶養者の方へ

✿ 特定健診受診券を送付します

✿ 新型コロナワクチン接種補助金を新設しました！

✿ スポーツクラブの利用施設が増えました！

ご家庭にお持ち帰りになってご家族でご覧ください



# 令和6年度 予算のお知らせ

## 保険給付費と高齢者医療への拠出金が財政を圧迫

## 引き続き効果的・効率的な

## 保健事業に努めます

大阪府電設工業健康保険組合の令和6年度予算案が  
2月15日開催の第134回組合会において可決承認されましたので  
その概要をお知らせします。



● 予算総額 128億6,031万5千円  
● 経常収支差引額 ▲13億5,523万1千円

当健保組合の令和6年度の予算は、保険料収入から加入員の医療費や高齢者医療制度への拠出金等を差し引いた単年度の経常収支で13億5,523万1千円の赤字を計上し、大変厳しい予算となりました。

この大変厳しい健保財政の要因は、高止まりしている保険給付費（医療費）と、以前より健保財政を圧迫している高齢者医療制度への拠出金によるものです。特に令和5年度の医療費は、過去5年間の推移から見ても最も高い状況でありました。令和6年度においてもその傾向は変わらず、さらに高い状況になることが予測されています。

また、健保財政の収入の柱となる保険料収入は、前年度予算との比較で若干増加しているものの、被保険者数の減少が懸念される要素もあり、楽観視できないものとなっています。

このような状況から令和6年度は、前年度の決算残金見込を全て繰越金に充て、なお増加する医療費に対応するため、別途積立金からの繰

入を行うことで、保険料率を据え置くことといたしました。しかしながら保険給付費と高齢者医療制度への拠出金の義務的経費は、保険料収入の伸びを上回るペースで増加傾向にあり、健保財政は今後も厳しい状況が続くと考えられます。

今年12月には現在の健康保険証が廃止され、医療機関の受診はマイナンバーカードに一本化されることになりました。医療DXの推進に欠かせないマイナンバー保険証は、質の高い医療の提供など加入員の皆さまのメリットにもつながることから、利用促進に向けた取り組みも進めてまいります。皆さまにおかれましては、マイナンバーカードの保険証利用の登録をしていただき、マイナポータルで確認できるご自身の医療費・薬剤情報や特定健診結果などをご活用いただき、健康管理や医療費の節減等にお役立ていただきたいと思います。

また、楽しんで健康づくりができる健康ウォークやオンラインセミナーなど効果的な保健事業の取り組みを引き続き強化します。更に、従来からの健康診査にかかる補助金に加えて、今年度から新型コロナウイルスワクチンの接種に対する補助金を新設し、皆さまの健康をサポートすることで医療費の削減を図り健保財政の健全化に努めてまいります。

ぜひとも皆さまにおかれましては、年に一度は健康診断を受診していただき、保健事業を活用しながらご自身の健康管理に努めていただきませうお願いいたします。

### 予算のPoint

#### ●健康保険料率は96/1000で据え置き

今年度は繰越金・繰入金で不足分を補うことで対応し、従前と変わらず96/1000で据え置きしましたが、今後、さらに医療費と高齢者医療への拠出金の増加が見込まれることから、将来的には引き上げも避けられない状況となっています。



#### ●介護保険料率は引き下げ

介護保険料率は介護納付金の金額に応じて毎年度設定することになってはいますが、繰越金が多めにあることから、令和5年度より2/1000引き下げた16/1000で対応いたします。

# 令和6年度 収入支出予算概要

## 健康保険分

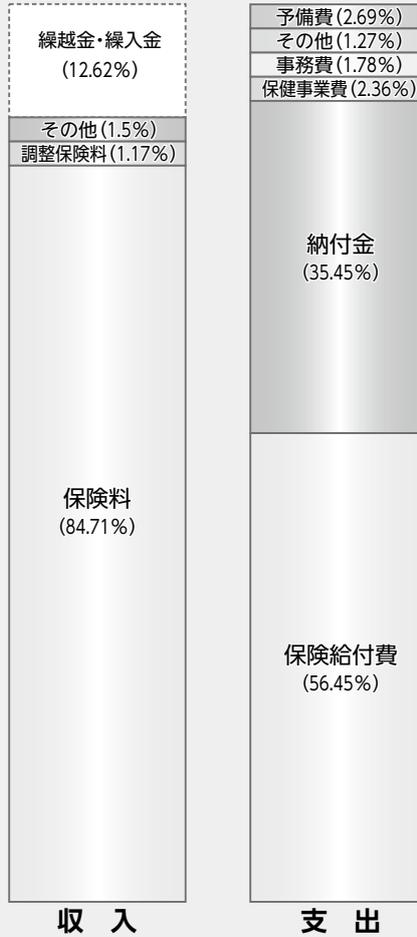


### POINT 保険料

毎月の給与とボーナスから納めていただく健保組合の主要財源です。「基本保険料」は皆さまの医療費などに使われ、「特定保険料」は高齢者の医療費を支えるために使われます。

収入 (千円)	
保険料	10,894,303
{ 基本保険料	6,327,209
{ 特定保険料	4,567,094
国庫負担金収入	4,235
調整保険料	149,997
繰越金	1,123,540
繰入金	500,000
国庫補助金収入	7,254
出産育児交付金	4,786
財政調整事業交付金	80,000
雑収入等	96,200
合計	12,860,315

## 収入と支出の割合



### POINT 納付金

65歳~74歳の人を対象の前期高齢者医療制度への納付金と75歳以上の人が対象の後期高齢者医療に対する支学金などです。

### POINT 保険給付費

医療費の給付や出産、死亡時の手当金の給付などをするための費用です。

支出 (千円)	
事務費	228,798
保険給付費	7,259,877
{ 法定給付費	7,258,877
{ 付加給付費	1,000
納付金	4,558,833
{ 前期高齢者納付金	1,742,493
{ 後期高齢者支学金	2,816,323
その他	17
保健事業費	303,693
還付金	3,000
財政調整事業拠出金	149,997
連合会費	5,323
雑支出等	4,304
予備	346,490
合計	12,860,315

経常収入合計 11,006,494千円 — 経常支出合計 12,361,725千円 = 経常収支差引額 ▲1,355,231千円

## 介護保険分



### POINT 介護保険料

40歳~64歳の被保険者が負担している介護保険の保険料です。



### POINT 介護納付金

市区町村に介護保険の財源として配分するために健保組合が負担する納付金です。

# 令和6年度保険料率（負担内訳）のお知らせ

健康保険料率は令和5年度と変わらず  $\frac{96}{1,000}$  で据え置き

介護保険料率を  $\frac{18}{1,000}$  から  $\frac{16}{1,000}$  に引き下げいたします

## 令和6年度の健康保険料率及び介護保険料率の負担内訳

	一般保険料率		調整保険料率	健康保険料率	介護保険料率
	基本保険料率	特定保険料率			
事業主	$\frac{28.00}{1,000}$	$\frac{20.35}{1,000}$	$\frac{0.65}{1,000}$	$\frac{49.00}{1,000}$	$\frac{8.00}{1,000}$
被保険者	$\frac{27.00}{1,000}$	$\frac{19.35}{1,000}$	$\frac{0.65}{1,000}$	$\frac{47.00}{1,000}$	$\frac{8.00}{1,000}$
計	$\frac{55.00}{1,000}$	$\frac{39.70}{1,000}$	$\frac{1.30}{1,000}$	$\frac{96.00}{1,000}$	$\frac{16.00}{1,000}$

健康保険料	一般保険料	基本保険料	加入者に対する医療給付や保健事業などにあてる保険料
		特定保険料	前期高齢者医療給付のための「納付金」、後期高齢者医療制度への「支援金」、退職者医療制度への「拠出金」などにあてる保険料
		調整保険料	全国の健康保険組合が共同で行う高額医療費の共同負担事業と財政窮迫組合の交付事業の財源にあてるため、各組合が拠出する保険料
介護保険料		健康保険に加入している40歳～64歳の介護保険第2号被保険者分の保険料	

5日以内に  
手続を！

**被扶養者に変更があるときは  
手続きが必要です**

- 結婚・出産などにより扶養家族を有するようになったとき、就職・引越などにより被扶養者でなくなったときなど、被扶養者に変更があった場合は、「被扶養者(異動)届」に必要な書類を添付して、5日以内に事業主を経由して当健保組合に提出してください。

**就職などで他の健康保険等の被保険者になったお子さまはいませんか？**

被扶養者の方が就職などで、他の健康保険の被保険者や共済組合の組合員になった場合は、**扶養から外す手続きが必要です**。他の健康保険に加入した日が、被扶養者の資格喪失日となります。

春です！



**その他にも、こんなときは扶養から外れます**

- パートやアルバイト先で健康保険の被保険者になった
- 75歳になった（後期高齢者医療の被保険者になった）
- 年収が130万円（60歳以上または障害者の場合は180万円）以上見込まれる
- 年収が被保険者の半分以上になった
- 年収が被保険者からの仕送り額を超えた
- 結婚して他の被保険者の被扶養者になった
- 離婚した
- 亡くなった
- 同居が扶養の要件の人が別居した
- 日本国内に住所を有しなくなった（海外留学など例外あり）

**手続きを  
お忘れなく！**

**公 告**

○所在地変更 新光電機株式会社  
「大阪府豊中市」から「兵庫県尼崎市」へ変更  
(令和6年1月5日付)

**休業日のお知らせ**

5月1日(水)は、  
組合設立記念日のため休業日と  
させていただきます。

# 医療機関の受診はマイナ保険証で

健康保険証は令和6年12月2日に廃止

※マイナ保険証…マイナンバーカードに健康保険証利用の登録をしたもの



健康保険証の廃止日が令和6年12月2日となりました。まだマイナンバーカードをお持ちでない方は、お早め取得のうえ「健康保険証利用の登録」をお願いします。

## 手続きは **マイナンバーカードを健康保険証として利用** 簡単!

するための手続きは?

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、「健康保険証利用の登録」を行う必要があります。

### 健康保険証利用の登録はここで行えます

スマホで簡単!



<実証ベータ版> <正式版>

マイナポータル



受診時に簡単にできます!

医療機関窓口のカードリーダー



カードをかざし、4ケタの暗証番号を入れるだけ!

セブン銀行ATM



市区町村の窓口

マイナポータルで「医療費情報」や「わたしの資格情報」が確認できます。確定申告や給付の申請にもご利用いただけます。

マイナンバーカードの健康保険証利用申し込みの詳細は右の二次元バーコードからご確認ください。

厚生労働省作成動画▶【どうやって申し込むの? 今すぐできる! 簡単申込み編】



マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得しましょう。  
マイナンバーカード総合サイト▶



## ポイント

### 医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます!!

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。  
(本人が同意した場合のみ)



# 令和6年度保健事業のご案内



当組合が実施する本年4月からの健康づくり事業は次のとおりです

## 疾病予防

- ①委託契約機関における健康診断・巡回健診  
各種健診を割安な組合契約料金で受診していただけます。また、希望事業所へ巡回車を派遣します。
- ②特定健診・特定保健指導の費用補助
- ③短期人間ドック・生活習慣病健診・婦人科健診・胃部検診・脳ドックの費用補助
- ④インフルエンザ予防接種の費用補助
- ⑤新型コロナワクチン接種の費用補助(新設)  
※③④⑤については7頁をご参照ください。
- ⑥ファミリー歯科健診  
健診費用無料で受診していただけます。  
・実施時期 前期8月～9月 後期1月～3月  
・健診会場 全国の主要駅などのターミナルに設定  
※詳細は後日ご案内いたします。
- ⑦PET検診の斡旋
- ⑧生活習慣病の重症化予防
- ⑨電話・面接カウンセリングによる「メンタルヘルスケア」サービスの実施
- ⑩家庭用常備薬等の斡旋



## 保健指導宣伝

- ①組合機関誌「大阪電設健保」の発行(年3回)
- ②保健衛生に関するパンフレットの配付
- ③保健指導セミナー(オンラインセミナー)の実施
- ④健康管理委員等を対象に健康管理事業の推進
- ⑤健康者表彰の実施
- ⑥赤ちゃん誕生のご家庭へ育児雑誌を配付
- ⑦赤ちゃん誕生予定のご家庭へ妊婦さん向け冊子「プレママの食事」の配付(希望者・申込制)  
※申込方法についてはホームページの「お知らせ」をご覧ください。
- ⑧健康保険組合連合会の共同事業への参加
- ⑨医療費通知(年1回)
- ⑩後発医薬品(ジェネリック医薬品)の使用促進
- ⑪ホームページ(スマートフォン対応)による健康保険制度、保健事業の案内及び個人情報に関する事項について広報(<http://www.denkenpo.or.jp/>)



## 体育奨励

被保険者・被扶養者の皆さまの健康保持増進・ストレス解消にぜひご利用ください。

- ①健康ウォーク「でんせつ健歩」の実施  
※詳細は裏表紙をご参照ください。
- ②海の家・山の家利用補助  
被保険者・被扶養者とも1人3,000円を補助(年度1回1泊限り)  
※詳細は14頁をご参照ください。
- ③夏季プール施設・アイススケート場割引券の斡旋  
健保連大阪連合会が契約している夏季プール施設・アイススケート場の割引券を斡旋します。
- ④スポーツクラブの法人会員契約  
法人会員としてお得な割引料金で利用していただけます。  
※詳細は14頁・15頁をご参照ください。
- ⑤レジャー施設利用割引  
※詳細は19頁をご参照ください。



## 保養施設

被保険者・被扶養者の皆さまのリフレッシュや健康増進のため保養施設をぜひご利用ください。

- ①契約保養所  
組合が契約している保養所や休暇村等を利用した場合、被保険者・被扶養者とも1人3,000円を補助(年度1回1泊限り)
  - ・組合の独自契約保養所
  - ・休暇村
  - ・船員保険保養施設
  - ・(株)HPDコーポレーション
  - ・(株)セラヴィリゾート泉郷
 ※詳細は14頁・15頁をご参照ください。
- ②利用提携宿泊施設
  - ・亀の井ホテル
  - ・シャトレーゼホテル石和
  - ・いわき藤間温泉 ホテル湊
  - ・日田天領水の宿
 保険証の提示で同伴者3名まで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。





## 新型コロナワクチン接種の補助金を新設しました

### 令和6年度

# 健康診査等の補助金支給

健診種別	受給資格	年齢制限	補助金限度額	健診機関	備考	
短期人間ドック	被保険者 被扶養者	*35歳時 40歳以上	日帰り(1日)ドック 15,000円 1泊2日ドック 30,000円	当組合の委託契約 健診機関、又は 当組合が指定する 検査項目を実施で きる全国の健診機関 (契約外)	補助金支給に必要な検査項目 については、ホームページを ご参照ください。  ホーム >健康づくり編 > 健康診断>補助金支給一覧> 補助金必須検査項目表	
生活習慣病健診	被保険者 被扶養者		5,000円			
婦人科健診	被保険者 被扶養者 (女性)	なし	3,000円		・乳房視触診 ・マンモグラフィ (乳房X線検査) ・乳房超音波検査 ・子宮細胞診 ・子宮・卵巣超音波検査 のいずれかの健診を単独又は 人間ドック等のオプションと して受けた場合	
胃部検診	被保険者 被扶養者	なし	2,000円			胃部検診を単独又は定期健診 等のオプションとして受けた 場合
脳ドック	被保険者 被扶養者	*40歳以上	10,000円			脳MRI・MRAを特定健診項 目を含むコース、又は人間 ドック等のオプションとして 受けた場合
インフルエンザ 予防接種	被保険者 被扶養者	なし	1,500円		インフルエンザ予防 接種の実施できる 全国の医療機関	
新型コロナワクチン 接種(新設)	被保険者 被扶養者	なし	2,000円	新型コロナワクチン 接種の実施できる 全国の医療機関		

※健診受診年度に該当年齢に到達する方(誕生日前の受診可)

35歳………平成元年4月1日から平成2年3月31日までに生まれた方

40歳以上……昭和60年3月31日以前に生まれた方

●いずれの補助金も、同一年度内1回限りの支給となります。

●かかった費用が補助金限度額に満たない場合は、その実費相当額の支給となります。

●補助金支給に必要な検査項目を受診されていない場合には、補助金をお支払いできない場合があります。

(注)健康診査等の補助金は、疾病予防を目的に健診を受けた場合に支給いたします。

保険証等を提示して保険診療扱いとなる場合は、補助金の対象となりませんのでご注意ください。

## ～令和6年度から新たに変更します～

### ◇新型コロナワクチン接種補助金の新設

新型コロナワクチンの全額公費による接種が令和6年3月末で終了し、4月以降は有料となります。  
新型コロナワクチン接種を受けられた方には補助金の支給をいたします。

**対象者** 被保険者・被扶養者

**補助金額** 2,000円(年度1回)

### ◇インフルエンザ予防接種

補助金支給対象の予防接種期間(10月1日～12月末)を定めず、通年対象とします。





# 『特定健診・特定保健指導』を受けましょう

生活習慣病は自覚症状がほとんどないまま進行します。自分で気づくことが難しいため年に一度は健康診断を受けて、体の状態をチェックすることが大切です。

ご自身の健康管理のために「特定健診・特定保健指導」を受けて健康づくりの第一歩にしましょう。

## 特定健診とは？

40歳から74歳の方を対象としたメタボリックシンドローム(メタボ)に着目した健診です。健診ではメタボリスクをより早い段階で発見するとともに、生活習慣病の発症や重症化の予防を目的としています。

## 主な検査項目

	問診	今の体の状態や既往歴、喫煙歴や服薬歴などを確認します
	身体測定	身長、体重を計測し肥満度(BMI)を確認します
	腹囲測定	内臓脂肪の蓄積状態を確認します
	血圧測定	血管にかかる圧力を調べます
	採血	脂質異常症や糖尿病、動脈硬化のリスク、肝臓の機能などを確認します
	検尿	糖尿病や腎臓病のリスクを調べます

## 特定健診受診の流れ

### ① 特定健診を受ける



### ② 結果を確認する



該当した方は



### ③ 特定保健指導を受ける

特定健診の結果、階層化判定基準により特定保健指導対象者に該当した方は、保健師など専門家のサポートを受け、生活習慣病発症リスクを軽減するための特定保健指導を受けます。



## 特定保健指導の流れ

※費用は健康保険組合が負担しますので無料で受けられます。

### ① 特定健診の結果

特定保健指導(積極的支援・動機付け支援)対象者に該当



### ② 初回の面接

保健師などの専門家と生活習慣を振り返り3~6カ月後の目標や行動計画を作成



### ③ 生活習慣改善

目標に向かって正しい食生活や運動などに取り組む積極的支援者は専門家が定期的にサポート



### ④ 最終評価

行動計画の目標の達成状況を確認







# あなたの睡眠は大丈夫? さまざまな睡眠障害

なかなか寝付けない、夜中に何度も目が覚める、日中に強い眠気に襲われるなどの症状が続くときは「睡眠障害」かもしれません。その代表的な症状や原因について見ていきましょう。



単なる睡眠不足ではない  
「睡眠障害」

睡眠障害とは、睡眠に関連した病気の総称です。睡眠に関わる多種多様な病気を指しており、症状もさまざまで、その多くは日々の生活に支障を来します。

夜更かしなどの生活リズムの乱れによる一時的な睡眠不足などではなく、睡眠自体に何らかの異常や問題がある状態であり、慢性的な睡眠不足と同様に生活習慣病を引き起こすリスクを高めます。その症状を悪化させる恐れがあります。

## 不眠症

睡眠障害の中で最も多いのが不眠症です。不眠とは、精神的なストレスや身体的な苦痛などによって十分に眠れない状態をいい、症状には大きく分けて4つのタイプがあります。その多くは生活リズムの乱れや心理的なストレスによって起こる一時的なものです。これらの症状が週の半分以上の日に見られ、日中の眠気、集中力の低下、気分の落ち込みなどの不調が生じて日常生活に支障を来す状態が続く場合は、不眠症である可能性があります。早めに医療機関を受診しましょう。

### 不眠症状の4つのタイプ



#### 入眠障害

布団に入ってもなかなか寝付くことができない。



#### 中途覚醒

睡眠中に何度も目が覚める。一度目が覚めるとなかなか寝付けない。



#### 早朝覚醒

予定よりも早く目が覚めてしまい、その後寝付けない。



#### 熟眠障害

十分な睡眠時間にもかかわらず、ぐっすり眠った感じがしない。

入眠

睡眠中

目覚め

日中

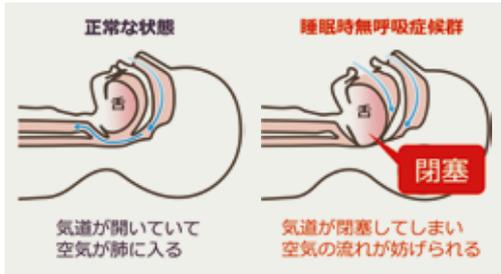
## 過眠症

夜に十分な睡眠をとっているにもかかわらず、日中に起きていられないような病的な眠気が見られることを「過眠」といい、特に過眠症状を招く病気を「過眠症」といいます。過眠症には、睡眠時無呼吸症候群のような「睡眠中の体の症状のために深く眠ることができず、慢性的な睡眠不足となるもの」と、ナルコレプシーのような「脳の中の睡眠を調節する機能がうまく働かず、日中に強い眠気が表れるもの」があります。

### ●睡眠時無呼吸症候群

睡眠時無呼吸症候群は、睡眠中に空気の通り道である気道が狭くなり、呼吸が止まった状態（無呼吸）が断続的に繰り返される病気です。呼吸が止まり目が覚めてしまうことで深い睡眠がまったくなくなり、日中に強い眠気が出現します。

### 睡眠時無呼吸症候群



特に肥満の方や高齢者が睡眠時無呼吸症候群になりやすく、睡眠による十分な休養が得られなくなってしまう高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクが高まります。

### ●ナルコレプシー

ナルコレプシーは、夜に十分な睡眠をとっていても日中に突然眠り込んでしまう病気です。目を覚まし続ける役割を持ったたんぱく質をつくり出す細胞が働かなくなってしまうことが原因です。この眠気は非常に強烈で「睡眠発作」と呼ばれており、運転中や顧客との商談中など、緊張感のある場面ですら急に眠ってしまいます。また、眠気が襲ってきたことに気付く前に眠り込んでしまい、眠ってしまったことに本人が気付かないこともあります。



### 睡眠時随伴症

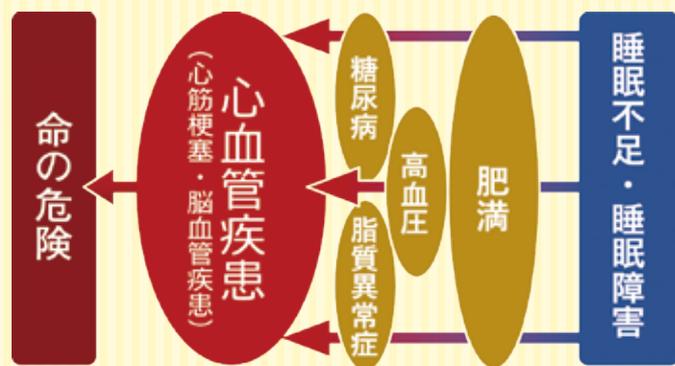
睡眠中に生じる寝ぼけ、夜尿、歯ぎしり、悪夢などの望ましくない現象を総称して睡眠時随伴症といいます。

主に運動面の問題として表れるものとして、睡眠中に起き上がって無意識で歩き回る睡眠時遊行症、睡眠中に突然叫び声を上げたり泣き出したりする夜驚症などが代表的です。

## 睡眠不足・睡眠障害と生活習慣病

慢性的な睡眠不足や睡眠障害は、肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を引き起こすリスクを高め、かつ症状を悪化させる恐れがあります。

これらの生活習慣病は、いずれも動脈硬化の危険因子であり、心筋梗塞などの心疾患や、脳梗塞などの脳血管疾患のリスクを高めます。



次回からは新シリーズとして目の健康を掲載します

# 大河ドラマ「光る君へ」にゆかりの 光源氏が暮らした須磨を歩く

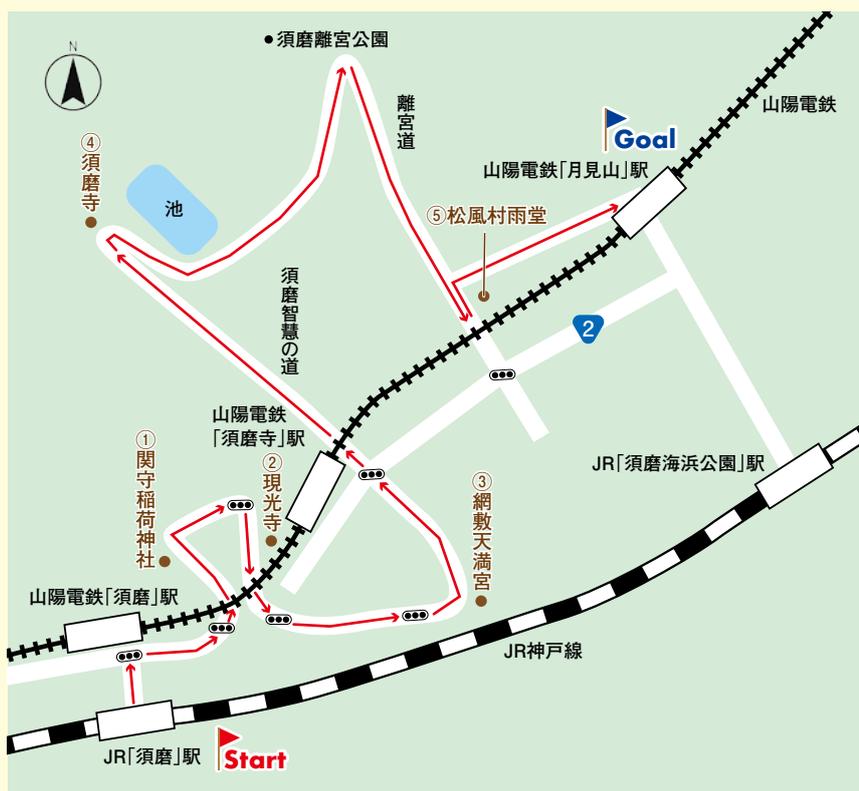


須磨の海の眺望

大河ドラマ「光る君へ」は、今からおよそ千年前の平安時代中頃に日本最古の長編小説『源氏物語』

を執筆した紫式部の波乱万丈な生涯を描いたものです。紫式部は下級貴族出身で20代後半に藤原宣

## 最初に書かれたのは『須磨の巻』



### 【タイムテーブル】

- JR「須磨」駅 Start
- ▼ (約10分)
- ① 関守稻荷神社
- ▼ (約5分)
- ② 現光寺
- ▼ (約10分)
- ③ 網敷天満宮
- ▼ (約30分)
- ④ 須磨寺
- ▼ (約20分)
- ⑤ 松風村雨堂
- ▼ (約15分)
- 山陽電鉄「月見山」駅 Goal

孝と結婚し一女を設けましたが、3年後に夫と死別。そのつらい現実を忘れるためにこの物語を書き始めたと伝えられています。物語は主人公である美・知・才を兼ね備えた皇子・光源氏を中心に、子孫に続く80年の長い年月の流れの中で、約500人も的人物が織りなす恋愛遍歴や権力闘争などが54帖に分けて美しい文体で綴られています。各帖はそれぞれ1話完結

## 『須磨の巻』の あらすじ

『須磨の巻』は光源氏が26〜27歳の時の物語です。禁断の恋に落ちたことから帝への裏切りの濡れ衣を着せられ、政敵から官位を剥奪され、都からの追放を予知して自ら須磨へ身を隠しました。都での華やかな生活が一転。愛する人達を都に残しての須磨での謹慎生活は侘しく、人生で唯一女性と縁のない憂愁の日々でした。傷心の光源氏を癒してくれたのが須磨の月で、月を眺めながら都を回想したり、植えた若木の桜が咲くのを見て都の桜を思い出していました。やがて光源氏の居所を知った友人の明石入道が迎えに来て、舞台は次の『明石の巻』に移ります。

で、時代毎に大きく3部構成になっていますが、実際に紫式部が初めて筆をとって書き始めたのは第12帖にあたる「須磨」の巻でした。舞台となった神戸市の須磨周辺には、源氏物語にまつわる名所・旧跡や、江戸時代に芭蕉など多くの文人が風光明媚な自然や史跡を訪ねて句を残した石碑などが点在します。それらを巡って今も残る歴史の面影に触れてみませんか？

## 心が癒された 須磨の自然

スタートのJR「須磨」駅に降り立つと、何とすぐ目の下が須磨海岸。コンコースからでも広々とした海が見渡せ、階下に降りると砂浜に出られます。しばし青い海と爽やかな海風を楽しんだら出発。北に進み国道2号に出たら右折し、次の信号で左折すると間もなく関守稲荷神社が見えてきます。須磨は山と海に挟まれ西国と畿内を結ぶ要地にありました。そのため天下の三関（伊勢の鈴鹿の関「美濃の不破の関」「越前の愛発の関」に次いで重要な「須磨の関」が奈良時代から置かれており、その守護神として祀られたのがこの

神社です。須磨に隠れ棲んでいた光源氏も辛い境遇を嘆いてここで巳の日祓いをしました。また、境内に「淡路島 通う千鳥の鳴く声に幾世寝覚めぬ須磨の関守」という百人一首で知られる源兼昌の歌碑もあります。

ここから右手に進み信号を右に曲がると、現光寺（源氏寺）があります。光源氏が須磨で暮らした住居跡で、静かなたたずまいが印象的。境内には松尾芭蕉の三段句の名句の碑や正岡子規の句碑があります。

寺の前の坂を下り、国道2号に戻ったら、さらに東へ歩き、学問の神・菅原道真が祀られている「網敷天満宮」で左折。そこから北へ、山陽電鉄「須磨寺」駅や須磨寺前商店街を通って突きあたりの「須磨寺」（福祥寺）までを結ぶ「須磨智慧の道」を進むと、やがて広い敷地に立派な寺院と手入れされた庭が美しい「須磨寺」に着きます。ここは平家物語にも描かれた源平合戦ゆかりの古刹で、多数の重要文化財が所蔵されています。光源氏は都に残した妻・紫の上を想い、ここに「若木ノ桜」を手植えました。当時の桜は残っていませんが、源平の庭付近に跡地の立札があります。

この後は、光源氏と同じように都から須磨で隠遁生活をした

ことがあることから光源氏のモデルの1人とされている在原行平に因んだ名所を訪ねましょう。須磨寺を後に東に進むと、和と洋の庭園が美しく整備され眼下に緑と海が一望できる「須磨離宮公園」に出ます。かつては皇室の別荘「武庫離宮」で、光源氏と同様、行平も園内の「在原行平月見の松跡」で名月を眺めて都に想いを馳せました。

続いて離宮公園前から南に延びる離宮道を下ります。山陽電鉄の踏切の手前があるのが「松風村雨堂」。行平が2人の姉妹に出会った時に風と雨が降りかかったことから、娘たちに「松風」「村雨」の名を与えて可愛いがります。やがて行平は許されて都に帰ることになり、2人に形見として烏帽子と狩衣を庭の松の枝にかけて旅立ったという「衣掛けの松」の伝説が残っています。また、娘達も家の傍らに庵をつくり、行平の道中の無事を祈りました。現在の堂はその庵の跡と言われます。

ここから少し北に戻り横断歩道のあるところを右に行くと、ゴールの山陽電鉄「月見山」駅に着きます。JR利用の場合はそこから南下し、線路伝いに東に少し行くと15分程でJR「須磨海浜公園」駅です。



関守稲荷神社



現光寺

令和6年4月1日よりスポーツオアシス又はルネサンスのコーポレート会員の方は、施設の相互利用ができるようになりました。(相互利用料1,980円(税込)/回が必要)  
気分転換にいつもとちがう施設を利用してみてはいかがでしょうか。

## スポーツオアシス

### スポーツオアシス

期間 2024年  
4/6(土)~6/10(月)



いつでも通えて月額固定だからお得

**オアシスMonthlyコーポレート会員**

月額費 **10,450円(税込)/月**

事務手数料 **0円** | 月額費 **0円** | さらに / フルレンタル **0円**

※さらに / フルレンタル **最大2ヵ月分 0円**

【会員登録に必要なもの】  
①当組合の法人(コーポレート)番号 ※右記QRコード確認  
②金融機関のキャッシュカード (ご指定口座通帳+届出印可)  
③ご本人と確認できる証明書 (運転免許証、パスポート等)

都度払いだから自分のペースで通える

**オアシス1Dayコーポレート会員**

都度払い **1,980円(税込)/1回**

【会員登録に必要なもの】  
①健康保険証(原本) ②会員登録手数料1,100円(初回のみ)

オアシスはルネサンスの提携施設としてご利用いただけます

ルネサンスの法人専用ページで法人(コーポレート)番号をご確認ください

オアシスの店舗はこちら

※ご利用対象者は被保険者・被扶養者です。※スポーツオアシスの店舗でオアシスMonthlyコーポレート会員に登録いただくと全国のスポーツオアシスをご利用いただけます(RAFEEL恵比寿24Plusを除く)。※上記特典は、スポーツオアシスに初めてご入会される方(過去半年以内に在籍のない方)のみ適用。フィットネス個人会員からオアシスMonthlyコーポレート会員への変更はキャンペーン対象外です。※キャンペーン月を含む8ヵ月間在籍が必要です。※在籍期間内に解約される場合、解約金5,500円(税込)をお支払いいただきます。

## ルネサンス



健康は未来への投資です。

ルネサンスには、みんなが健康になるメソッドがあります。

期間限定 4/6(土)▶6/10(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 0円

月額費 1ヵ月分 0円

タオル&シューズ レンタル 最大2ヵ月分 0円

※さらに 通常2,090円/月(税込)

ルネサンス公式オンラインショップ ¥2,000OFF クーポンプレゼント!

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

0円

入会当日

まずは見てから!“カラダ測定”も無料でできます!

※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いは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額費1ヵ月分1,100円(税込)の割引になります。

◆体力増進を図ることを目的として「海の家(7月~8月)」「山の家(7月~8月、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。ご家族やご友人との旅行にご活用ください!

契約保養所・海の家(7月~8月)・山の家(7月~8月、12月~3月)

**若狭高浜観光協会**

<https://www.wakasa-takahama.jp/>

福井県大飯郡高浜町の契約民宿を斡旋・予約

**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/>

〈お知らせ〉ダイワロイヤルホテル関係の保養所契約は令和6年3月31日で終了しました。

**《注意事項》**

- ・「大阪府電設工業健康保険組合の組合員」であることを予約時に必ず申し出てください。
- ・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。

なお、ご不明な点がございましたら総務課までお問い合わせください。(TEL 06-6385-2851)

# スポーツクラブご利用のご案内

当組合では、皆さまの健康づくりにお役立ていただける、スポーツクラブと法人契約をしています。お得な入会キャンペーンなどを実施していますので、ぜひご利用ください。



**新規契約** 令和6年4月より「JOYFIT」・「FIT365」と法人契約を結びました！  
全国のJOYFIT、FIT365が法人価格でお得にご利用いただけます。

**新**

## JOYFIT ・ FIT365



全国約230店舗の施設をご利用いただけます

\*JOYFIT+の利用は不可

月会費 6,578円(税込)  
入会金 550円(税込)  
事務手数料 0円 ※アプリ利用に限る

### 入会方法

- アプリ利用(会員カードなし)の場合  
お手持ちのスマホにJOYFIT App(アプリ)をダウンロードして簡単登録
- 会員カードを発行の場合  
ご希望店舗にて入会手続きをしてください。  
※会員カード発行料1,100円(税込)が必要となります。  
(入会手続きに必要なもの)  
・JOYFIT App(アプリ利用時) ・プロモーションコード「227680305685」  
・健康保険証(記号・番号) ・クレジットカード



FIT365

フィットネスジム

全国約90店舗の施設をご利用いただけます

月会費 3,278円(税込) ※クレジットカード決済のみ  
入会金 0円  
事務手数料 0円  
カード発行料 0円 ※アプリ利用に限る

### 入会方法

- アプリ利用(会員カードなし)の場合  
お手持ちのスマホにFIT365 App(アプリ)をダウンロードして簡単登録  
※登録後、ご希望店舗端末で登録内容確認が必要です。
- 会員カードを発行の場合  
ご希望店舗にて入会手続きをしてください。  
(入会に必要なもの)  
・FIT365 App(アプリ利用時) ・法人番号「C00073」  
・健康保険証(記号・番号) ・クレジットカード



\*ご利用対象者 被保険者・被扶養者  
\*それぞれの法人会員プラン内各店舗の相互利用が可能です。  
JOYFITプランではJOYFIT各店舗の相互利用が可能。  
FIT365プランではFIT365各店舗の相互利用が可能。  
相互利用料無料。  
詳しくは各店舗のホームページをご参照ください。

## 契約保養所のご案内

### 《補助金額》

1人当たり3,000円  
年度1回1泊限り

◆下記の施設を利用した被保険者及び被扶養者に対し補助金を支給しています。

### 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/>

アオアヲ ナルト リゾート  
<https://aoawo-naruto.com>

ルネッサンス リゾート オキナワ  
<https://renaissance-okinawa.com>

ココ ガーデンリゾート オキナワ  
<https://cocogarden.com>

セラヴィリゾート泉郷  
<https://hoyojo.izumigo.co.jp/login/>

吉祥やまなか  
<https://kissho-yamanaka.com>

かがり吉祥亭  
<https://kagari-kisshotel.com>

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

つるや吉祥亭  
<https://www.tsuruya-kisshotel.com>

休暇村  
<https://www.qkamura.or.jp>

船員保険保養施設



おうちで  
おいしく

# ご当地 健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく  
健康的なレシピにアレンジして紹介します。

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



千葉県のご当地料理

main

太巻きずし

side

菜の花入りふうかし

見た目にも春らしさを感じられるご当地料理。古くより漁業が盛んな千葉県らしく、  
素材に海の恵みを使用したレシピです。

# 太巻きずし

● 425kcal ● たんぱく質10.7g ● 脂質3.5g  
● 炭水化物91.3g ● 塩分相当量2.6g ※すべて1人分

千葉県では、古くから冠婚葬祭やお祭りなどのごちそうとして、断面が凝った図柄の太巻きが食べられてきました。今回紹介するのは、初級者にも作りやすい花の図柄の太巻きずしです。今回は花びら部分を黒米酢飯にすることで、ビタミン、ミネラル、食物繊維が取れるレシピにアレンジしました。

スマホでも見られる!



## 作り方

調理時間45分

- 卵を割りほぐし、塩を混ぜ、油を薄く敷いたフライパンで棒状の卵焼きを焼く。いんげんは塩水(分量外)でゆでる。焼きのり1枚は4等分に、1/2枚は2等分に切り、1/4枚の大きさを6枚作る。
- Aの材料を混ぜ合わせ酢を作り、2/3は温かいご飯に混ぜ酢飯を、残りは温かい黒米ご飯に混ぜて黒米酢飯を作り、それぞれ冷ます。
- ②の黒米酢飯を5等分し、それぞれを1/4枚の大きさののりにのせ、巻きすで細く丸く巻いたものを5本作る。
- 巻きすに①の卵焼きを③で囲むようにしてぎゅっと巻き、しばらく置く。
- ④のくぼみに①のいんげんを組み合わせて再びぎゅっと巻き、しばらく置く。
- 巻きすに全型焼きのり1+1/4枚をつなげてのせ、②の酢飯を手前と向こう側1cmずつ残してなるべく厚さが均等になるように広げ、⑤を中央ののせ両側から包むように巻く。
- 8等分に切り分けて器に盛る。



### POINT

1回切るたびに、濡らしたキッチンペーパーで包丁をよく拭いてから切ると、きれいな断面に仕上がります。

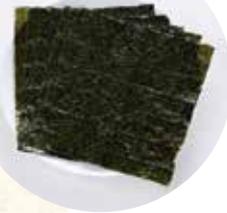
## 材料(2人分)

- 卵 ..... 1個
- 塩、サラダ油 ..... 少々
- いんげん ..... 5本
- 焼きのり ..... 全型2+1/2枚(外側用1+1/4枚、花びら用1/4枚×5枚)
- A 酢 ..... 大さじ2
- 砂糖 ..... 大さじ2
- 塩 ..... 小さじ1弱
- ご飯(外側用) ..... 250g
- 黒米ご飯(花びら用) ..... 175g

### 健康食材

## 焼きのり

千葉県では江戸時代からのりの養殖が盛んで、現代で「江戸前海苔」といえば千葉県産の物です。焼きのり1枚(3g程度)には、牛乳コップ1/5杯分、卵1/2個分のたんぱく質が含まれています。しかも、ビタミン、鉄分などのミネラル、食物繊維も豊富です。カロリーが低いので、ご飯のお供にプラスして食べると、効率的に栄養を取ることができます。



## side

# 菜の花入りふうかし

● 32kcal ● たんぱく質3.6g ● 脂質0.8g  
● 炭水化物3.3g ● 塩分相当量1.7g ※すべて1人分

スマホでも見られる!



江戸時代の船橋市では漁業が盛んでした。当時は冷蔵施設がなかったため、採れたあさをふかしてから輸送していました。その際に出るふかし汁に、当時高級品だったみそを少量加えて、漁師たちの賄い料理として食べられた物が、「ふうかし」の始まりといわれています。今回は千葉県の特産品である菜の花を添え、彩りを加えています。

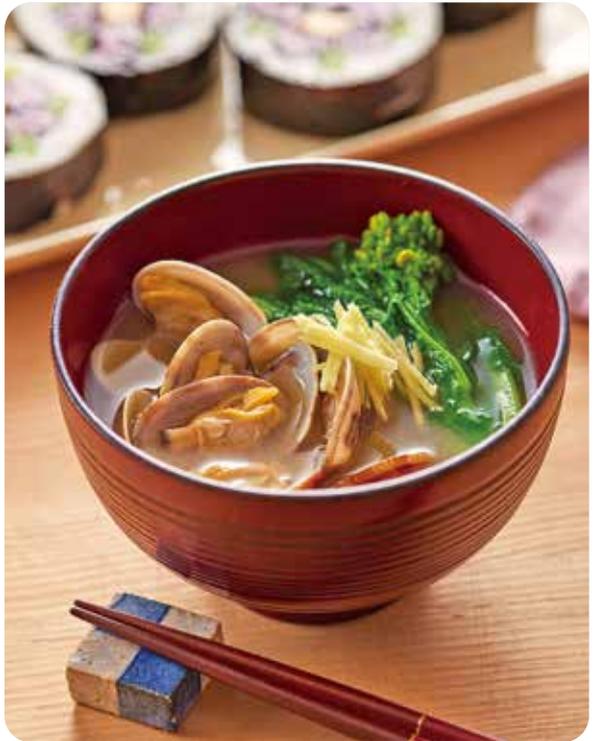
## 材料(2人分)

- あさり(殻付き) ..... 150g
- 水 ..... 400mL
- 菜の花 ..... 2茎
- みそ ..... 大さじ1
- しょうが ..... 1片

### 健康食材

## 菜の花

菜の花は千葉県の花に指定されており、食用菜の花の全国生産量は千葉県が1位です。菜の花は、ビタミンC含有量が野菜の中でトップクラス。ビタミンA(β-カロテン)のほか、カルシウムも豊富です。辛味成分のイソチオシアネートは、アブラナ科に含まれるイオウ化合物で、免疫力向上や生活習慣病予防効果が期待できます。



## 作り方

調理時間10分(砂抜きを除く)

- あさはら殻をこすり洗い、砂抜きをしておく。
- 菜の花はさっと塩ゆでし、半分に切る。しょうがは千切りにする。
- 小鍋に水と①を入れてふたをし、あさりの口が開くまで煮る。
- みそを溶き入れたら火を止める。器によそい、②を添える。

# ホームページをご活用ください

当組合 HP /www.denkenpo.or.jp

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ご案内しています。

また、加入員の方のみが利用できる「加入員専用ページ」において、健康セミナー講演動画や施設優待利用券のご案内等も掲載していますので、ぜひご活用ください。



## 加入員専用ページ ログイン方法

① トップページ(右)の  
バナーをクリック



② ログイン画面でパスワード  
「06272272」を入力し、  
「ログイン」をクリック



③ ログイン完了

ホームページを  
ご利用ください



# レジャー施設優待利用のご案内

下記の施設で入場料などの割引でお得に利用ができるよう契約を結んでいます。  
皆さまのレクリエーションにぜひご利用ください!

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。

## 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>

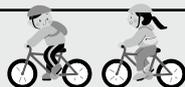
### 優待内容

#### 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	<b>800円</b>
小人(3歳~小学生)	700円	2割引	<b>560円</b>
シニア(65歳以上)	500円	対象外	<b>500円</b>

### 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。



### 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)	3,500円	400円引き	<b>3,100円</b>
小人(3歳~小学生) 身長110cm以上	3,200円	400円引き	<b>2,800円</b>
小人(3歳~小学生) 身長110cm未満	2,200円	400円引き	<b>1,800円</b>
シニア(65歳以上)	2,300円	100円引き	<b>2,200円</b>

## 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ペイタワーノース  
<https://www.solaniwa.com>

優待内容 4月1日より優待条件が変更となりました。

摘要		優待入館料金
大人	A設定日	2,345円
	B設定日	2,658円
	C設定日	3,076円
	D設定日	3,285円
	E設定日	3,599円
小人(4歳~小学生)		1,254円

※4歳未満は無料

※上記料金には館内着、タオル、各種アメニティ、消費税、入湯税(大人のみ)が含まれています。

※各設定日は空庭温泉公式ホームページに掲載しております。

### 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

お知らせ 神戸布引ハーブ園/ロープウェイとの契約は令和6年3月31日で終了しました。

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)

令和6年度

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!

始まりました



「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。4月から新たなポイント累積のスタートとなりますので、この機会に参加してポイントを貯めて健康と賞品をGetしましょう。

## 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
- 新規会員登録はこちらをクリック
- 登録画面で必要事項を入力



### step2 ウォーキング

- 毎日の歩数を入力
- 体重・血圧の入力をする则ち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

ポイント累積期間:令和6年4月1日~令和7年3月31日

〈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。

※「でんせつ健歩」からのお知らせおよび賞品の「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、初回登録時には下記以外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(会社)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)

