

大阪電設健保

NO. 212

2017.1

 大阪府電設工業健康保険組合



表紙写真:京都市 雪の嵐山(提供=アフロ)

健康保険組合の現況や、これからの行事予定、補助を受けられる保健事業など、
皆さまのための情報をお伝えしています。
ぜひ、ご家庭にお持ち帰りになってご家族でご覧ください。

大阪電設健保のホームページ <http://www.denkenpo.or.jp/>



新年のごあいさつ

大阪府電設工業健康保険組合

理事長 嘉納 秀一

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方におかれましては、希望に満ちた新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。また、当健康保険組合の事業運営に日頃より多大なるご協力とご理解を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年の明るいニュースとしましては、東京工業大学の大隅良典栄誉教授が、「自食作用（オートファジー）」という細胞内の仕組みの解明」の研究でノーベル医学・生理学賞を受賞し、日本は3年連続でいずれもサイエンス分野での受賞という、科学立国としての輝かしい偉業を成し遂げました。また、8月にはリオデジャネイロ五輪が開催され、日本は歴代最高の41個のメダルを獲得し、次の東京開催に向けて国民の期待がさらに高まった年となりました。今年も東京五輪がいよいよ3年後に迫り、日本はますます世界からの注目を集めていくことでしよう。

一方、少子高齢化が未曾有の早さで進む日本において、生涯を通じて健康で生きがいを持って暮らし続けられる社会づくりが急務となっています。政府は昨年6月「ニッポン一億総活躍プラン」を閣議決定し、あらゆる場で

誰もが活躍できる社会の実現を目標に掲げました。健康寿命を延ばし、高齢者が生涯活躍できる社会モデルが構築できるかに、日本の未来がかかっていると一言でも過言ではありません。

当健康保険組合としましては、皆さまが心身ともに健康で働き、正しい生活習慣を身につけることがひいては健康長寿の基盤になるという信念の下、データヘルス計画に基づいた疾病の予防、及び早期発見・早期治療のための特定健診受診率向上対策・糖尿病重症化予防対策などを実施し、さらに医療費の適正化のためにジェネリック医薬品の利用促進、柔道整復師（整骨院・接骨院）での施術内容確認など、効率的かつ効果的な健康づくりのための事業を本年も積極的に進めてまいります。

皆さまにおかれましては、健康に対する意識をさらに高めていただき、健診をはじめとする保健事業を積極的にお役立ただけければと思います。

最後になりますが、皆さまが健やかな一年を過ごされますようお祈り申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。



健康者表彰・保健指導セミナーを開催しました

昨年11月8日(火)に健康者表彰並びに保健指導セミナーが当組合大集会室において行われました。

当日は、日ごろから組合員皆さまの健康管理のお手伝いをお願いしております各事業所の健康管理委員の方々など79名が出席されました。嘉納理事長のあいさつの後、喜多常務理事から当組合の現在の規模や健康保険組合を取り巻く問題、医療費の動向についてなど健康保険組合の現況報告、及び、健康者表彰についての説明が行われました。



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27年目を迎え、平成28年度は組合員22,931名中、1,326名の方々が健康者としてその表彰をお受けになりました。

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。

健康者表彰

一年以上医者にかからなかった人

被保険者 989名
健康優良家庭 41名
表彰代表者 音羽電機工業(株) 今井恒平様

五年以上医者にかからなかった人

被保険者 89名
健康優良家庭 1名
表彰代表者 三宝電機(株) 三津家俊一様

三年以上医者にかからなかった人

被保険者 169名
健康優良家庭 5名
表彰代表者 内外電機(株) 大石雄一様

十年以上医者にかからなかった人

被保険者 31名
健康優良家庭 1名
表彰代表者 中央電設(株) 東田祐一郎様



保健指導セミナー

「機能改善ストレッチ」～肩こり・腰痛予防へ～
株式会社ルネサンス

健康者表彰に続いて保健指導セミナーが行われました。

健康運動指導士であるメインインストラクターと2名のサブインストラクターによる指導で、いすに座ったまま簡単にできるストレッチを出席者のみなさんと楽しく体験しました。教えていただいたストレッチを次ページに紹介していますので、みなさんもぜひ挑戦してみてください。

少しの
ストレッチを
行うだけでも
効果あります!



私達がお手伝いしました!



今日の疲れは 今日のうちにクリア

いつでもどこでも、手軽にできるストレッチ。
ストレッチすることで筋肉がほぐれ、疲労回復を促します。
心身の疲れをいやし、気持ちよく明日を迎えましょう。



- 目的** 筋肉をほぐす事で疲れにくい
身体を作ります。また、肩こり・
腰痛の予防を促します。
- 効果** ・柔軟性の向上 ・怪我の予防
・リラックス ・疲労回復
- 回数
強度** 実施時間：10～15秒/ポーズ

肩 [肩の上げ下げ]



①肩を耳に近づけるように
力を入れます。

②力を抜きながら、肩が長く
なるように肩を下げます。

首



①頭を横に倒します。

②反対側も同じように
行います。

○：使用部位(ストレッチ部位)

◀さらに伸ばしたい時は
手を壁にのせ、
手の痛みを加えて
伸ばします。

肩 [肩まわし]



①手を肩に
のせます。

②肘で肩を揺らすように、
前から後ろにまわし
ます。

特に肩甲骨に
大きく
まわすよう
意識します。

③後ろから
前にも
まわします。

胸



①両手でイスの背もたれを
持ち、上体を前に出します。

②胸のつけ根から胸に
かけて伸ばします。

あごが
上がらない
ように力を
つめます。

前から見ると
呼吸は
胸に空気を
入れるように
使います。

注意点

- 呼吸を止めないようにします。
- 心地よいと感じるところまで伸ばします。
- 反動をつけず、ゆっくり行います。
- 押けている部分を意識します。

おすすめポイント ●疲れを感じた時 ●お風呂上りに ●気分転換 ●運動する前後 ●就寝前

背中

前から見ると



①手を胸の前で組み、肘を横に向きます。



②おへそをのぞき込み、背中を胸もたれに近づけます。背中を丸めて上背部を伸ばします。

腰

腰に呼吸できる位置までひねります。



③身体を右側にひねり、お手は膝蓋もしくは胸もたれを持ちます。



④左側も同じように行います。

もも裏

前から見ると



背中が丸くならないように視線を正面に向けます。

①座面の前1/3の位置に座ります。
②右足を前に伸ばします。
③背すじを伸ばしたまま上体を前に倒します。



④他腿があれば膝を伸ばし、つま先を天井に向けます。
⑤左足も同じように行います。

お尻

前から見ると



①右足首を左足の上的にのせます。



前から見ると



背中が丸くならないように視線を正面に向けます。

②背すじを伸ばしたまま上体を前に倒します。
③次に左側も同じように行います。

注意点

- 呼吸を止めないようにします。
- 心地よいと感じるところまで伸ばします。
- 反動をつけません。ゆっくり行います。
- 伸びている部分を意識します。



ご自身の健康管理に
お役立てください！

毎日の食事・運動に管理栄養士からアドバイスが届く健康アプリが、
1月から組合員の皆さまに無料で利用していただくことができるように
なりました。健康管理のよきパートナーとしてぜひご利用ください！
下記QRコードよりアプリをダウンロードし、企業IDを入力してご利用ください。

健康アプリの決定版登場！



カラダかわる Navi

(大阪府電設工業健康保険組合)
企業ID : rg3vj



最近、こんなこと思い当たりませんか？



毎日食べている食事、
カロリーや栄養バランスは大丈夫かな？

歩いたり運動したりしてるけど、
食事と運動のバランスとれてるのかな？

最近体重が落ちないし、痩せない…

お腹周りが気になってきた

健康診断の結果が気になる



そんなあなたの食事や運動に、
管理栄養士「カロリーママ」が、



毎日、毎食、すぐに、アドバイスをくれます

喜んだり泣いたり怒ったり…。一緒に健康管理をしてくれます！

カラダかわる Navi で楽しく健康管理をしましょう！



Download

このアプリの利用には、別途企業コードが
必要です。ご担当の方にご確認ください。



iPhone

App Store
からダウンロード



Android

Google Play
で手に入れよう

お問い合わせ

アプリについて

(株)リンクアンドコミュニケーション TEL:03-3267-1511 [平日 10:00-18:00] info@linkncom.co.jp

ルネサンスへの入会について

(株)ルネサンス 健康経営推進部 TEL:03-5600-5451 [平日 10:00-18:00]



このアプリは、(株)リンクアンドコミュニケーションの健康アドバイスアプリ「カロリーママ」
を活用し、スポーツクラブの(株)ルネサンスと共同展開しているアプリです。



Link & Communication



RENAISSANCE

第47回 ボウリング大会が 開催されました。

昨年10月14日(金)に、健康保険組合主催のボウリング大会が新大阪のイーグルボウルで開催されました。当日は20事業所、総勢134名の選手が参加され、和気あいあいと楽しくハイタッチが飛び交う中でも真剣な戦いが繰り広げられました。男女とも3ゲーム・トータルピンによる入賞者は次のとおりです。



〈男子優勝〉

東神電気(株) 松元 修士

優勝できて大変嬉しく思っております。最初スコアが安定せずかなり悩みました。3ゲーム目はストライクが出ずがまんのスペアでなんとかトータル的に安定したスコアでホッとしています。これからも趣味であるボウリングを頑張り健康に気をつけていきたいと思っております。ありがとうございました。



〈女子優勝〉

住電資材加工(株) 津村 須美子

今回優勝することができて本当に嬉しかったです。10月の末に還暦を迎える私には、とても大きなプレゼントを頂きました。みなさんと楽しくボウリングをすることができましたし、健康に気をつけて来年もぜひ参加したいと思っております。ありがとうございました。

男子の部

順位	氏名	事業所名	点数 (ピン)
優勝	松元 修士	東 神 電 気 (株)	617
準優勝	中込 吉博	(株)ニチフ端子工業	611
第3位	三浦 貴大	(株)ニチフ端子工業	582
第4位	福田 大晟	(株) 阪 電 工	571
第5位	秦 寿輝	(株)ニチフ端子工業	560
第6位	高木 正行	(株)ミライト・テクノロジーズ	543
第7位	渡邊 裕基	(株)ニチフ端子工業	529
第8位	新見 寿彦	(株)光アルファクス	520
第9位	鈴木 清司	(株)ミライト・テクノロジーズ	517
第10位	高島 泰彦	(株) 阪 電 工	505

女子の部

順位	氏名	事業所名	点数 (ピン)
優勝	津村須美子	住 電 資 材 加 工 (株)	433
準優勝	若林めぐみ	泉 州 電 業 (株)	418
第3位	川原 正美	(株)ニチフ端子工業	405
第4位	乾 亜裕実	(株)立花エレテック	391
第5位	西林 桂子	住 電 資 材 加 工 (株)	386
第6位	中島 明子	(株) コ ム リ ー ド	369



YEAH!

ストライク!

やった☆



糖尿病の1人当たり(年間)医療費

「経済財政運営と構造改革に関する基本方針2005」より

合併症あり

357,000円

自己負担(3割)

107,100円

合併症なし

247,000円

自己負担(3割)

74,100円

糖尿病と医療費

糖尿病は放置すると確実に進行するため、やがて症状の悪化で合併症となり、治療に必要な薬が増えていきます。それに伴って医療費も増加していきます。痛みや生活の不自由さだけでなく、経済的な面でも大きな負担となってしまうのです。

糖尿病でかかる医療費の例

● 2種類の薬を服用する場合

医療費総額		自己負担 × 3割 =	毎月 約5,500円
診療 10,230円	+ 薬代 8,090円		

● インスリン注射(1日4回)

医療費総額		自己負担 × 3割 =	毎月 約10,020円
診療 24,080円	+ 薬代 9,310円		

さらに近年、増えているのが糖尿病による大血管障害です。糖尿病患者は高血糖の影響で太い血管も傷つき、動脈硬化の進行が早まります。その結果、動脈硬化で太い血管が詰まったり破けやすくなることで、脳卒中・心筋梗塞などの重篤な病気につながります。脳卒中や心筋梗塞を引き起こすリスクは、健康時に比べて2〜4倍も高まるといわれています。

治療を受けない人が多いようです。しかし、血糖値が高いまま放置すると全身の血管や神経、腎臓などの臓器に大きなダメージを及ぼし、さまざまな合併症を引き起こします。視力障害で失明する、壊疽で手足を切断しなければならなくなる、腎臓障害で人工透析が必要になる、と症状を聞くと合併症の恐ろしさが分かるのではないのでしょうか。

高い血糖値の放置が合併症を引き起こす

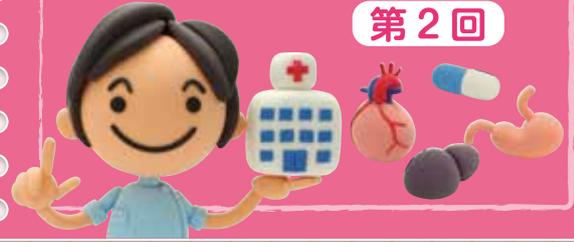
糖尿病は治療せず放っておくと、重大な合併症を引き起こします。そうならないためにも早めに治療を開始し、血糖コントロールで合併症を予防しましょう。

必ず起る
放っておいてはダメ!

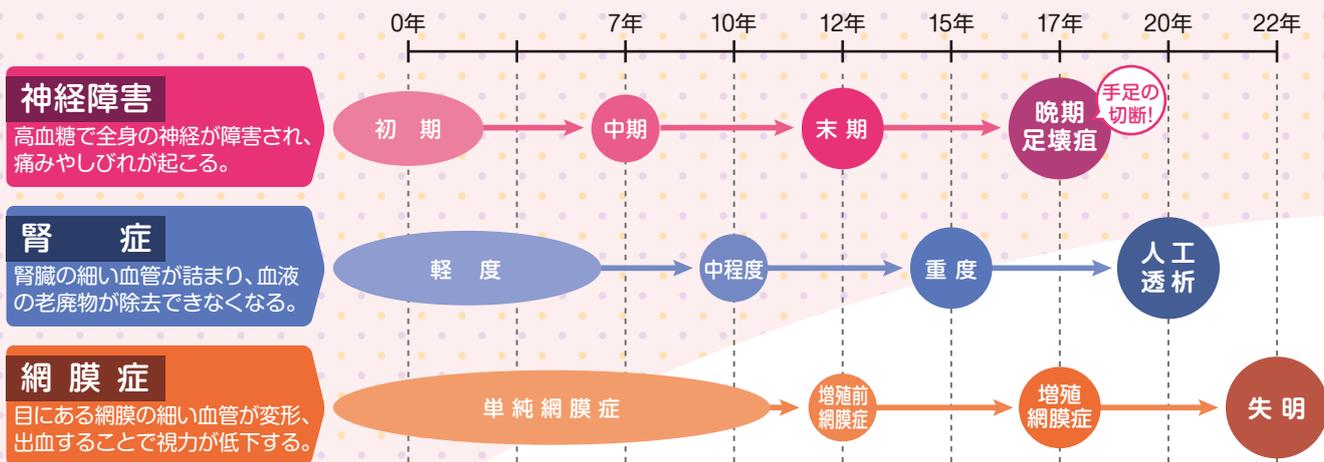
合併症

糖尿病とつきあう

第2回



放置すると必ず進行する合併症



(出典: 後藤由夫 (前日本糖尿病協会理事)「糖尿病の病期」より作成)

血糖コントロールのためのアイテム



食品交換表

「糖尿病食事療法のための食品交換表」は献立作りにも必須の書籍です。



血圧計

合併症予防のために血圧を把握してコントロールすることが必要です。



はかり

目分量ではなく、正確に計量して調理しましょう。



活動量計

手軽に運動量が測定でき、消費エネルギーも把握できて便利です。スマホ対応など高機能なものが市販されています。



献立ノート

カロリーや栄養バランスなど食べたものを記録しましょう。献立の工夫に役立ちます。



体重計

肥満は糖尿病の大敵！ 毎日体重をチェックすることを習慣にしましょう。



インスリン注射器

インスリンの自己注射に必要。ペン型が使いやすく、お勧め。



血糖測定器

インスリン治療を行っている場合は、医師の指示に従って毎日血糖値の測定が必要です。



糖尿病対策のカギは血糖コントロール

血糖値が高い状態を放置すると、合併症は必ず進行します。症状が進行すると元の健康状態を取り戻すことは難しく、一生、不自由な生活を強いられることとなります。そこが糖尿病の怖さです。

ただ、きちんと治療を続けられれば、合併症を防ぐことができます。その治療で最も大切なのが血糖コントロール。血糖値をできるだけ正常値に近づけ、高血糖を改善する方法です。血糖コントロールは食事療法、運動療法、そして薬物療法が柱となります。食事と運動などの生活習慣を改善し、医師の指示に従って必要に応じてインスリンなどの薬を使用します。

合併症を防ぐためには1日でも早く血糖コントロールを始めることが重要です。あなたの人生を守るためにも、健診で異常を指摘されたら、必ず医療機関を受診して医師と相談してください。

当組合では、血糖値の高い方で医療機関の受診データがない方に医療機関への受診勧奨等を行っています。案内が届いた方は、なるべく早くご対応をお願いします。

次回は

糖尿病の悪化を防ぐ生活習慣について

です。



【奈良県明日香村】

檜原

感	祈
じ	り
る	を
旅	



冬の枯れ田んぼに 出現する、ススキ!?

冬

場なんだし地味で殺風景、何となくそんな先人観を持ちながら近鉄線で奈良・檜原へ。車に乗り換え、辺鄙な里山を抜けて山道を揺られていると、いつの間にか山肌を覆う一面の棚田に囲まれていた。細く急なカーブを曲がったその時、眼前に不思議な物体が現れる。ずんぐりむっくりとしたシルエットはどこか、ゆるキャラのよう。

独特のフォルムの正体は「ススキ」。奥飛鳥と呼ばれる、この地方の秋から冬にかけての風物詩である。天日乾燥した稲を脱穀し、一握りの太さに束ねて竹や木の棒を軸に積み上げて作るのだが、近所の農家の人に聞いてみると「今は皆コンバインでやってしまうので、以前よりだいぶ減ってしまったよ。うちは注連縄に使うから」とのこと。稲藁は売っても一束10円程度らしい。

棚田の脇を流れる川を遡って行くと、稲藁を使ったこれまた奇妙なオブジェが現れる。川下から疫病などが集落に入り込まないようにするための神事「男綱」だ。男性器を模した綱と呼ばれる造形を飛鳥川に掛け渡して結界のような役割を果たしているという。上流には球状の藁の塊が同じようにぶら下がっていてこちらが「女綱」。この2つが結界のセットになっている。このほか棚田には



冬のイベント、綱掛け神事。子孫繁栄と五穀豊穡を祈り、飛鳥川と道路をまたいで綱を渡し、川や道路を伝って疫病などが入ってこないように縄の結界を張る。下流の稲渚地区には「男綱」が、上流の栢森地区には「女綱」が掛けられる。



榎原には巨石、奇岩が点在する。花崗岩の巨大な自然石に彫刻が施された亀石は、以前は東向きで、現在は南西向き。西の方を向いたとき、大和一元は泥の海に化すという伝説がある。



酒船石は、石の表面に溝が掘られ奇妙な模様に見える。酒造りに使用したという言い伝えからこの名が付いた。水に関する施設と考えられているが、ナスカの地上絵みたいで想像力を掻き立てられる。

各種の石造物の本命ともいえる、石舞台古墳。30数個の岩の総重量は約2300t。蘇我氏の栄華を築いた馬子の墓との説が有力とされる。



農産物などを販売している「あすか夢の楽市」には、明日香村産の野菜や果物が豊富。飛鳥鍋は牛乳ベースのだしで鶏肉を煮込んだ飛鳥地方の郷土鍋。約1300年前、唐からの使者が乳製品を都に伝え、天皇をはじめ宮中で珍重されたのが起源と言われている。



行き、結構お勧めである。

そして、冬の空気に体が冷えたら名物「飛鳥鍋」。牛乳ベースに地場産の味噌数種で味付けしたスープで、鶏やねぎ、豆腐などを煮込み、まろやかな味で心も体も温まる。冬の奈良・榎原、明日香

ジャンボ案山子^{かし}が設置され、「かしコンテスト」なるものも催され個性的な案山子が居並んでいた。冬のたんぼは意外にも賑わっていたのである。

一方、山里から田園地帯に降りればそこは奈良大和路・榎原地。日本史上最初の都だった藤原京の跡地であり、石舞台古墳や日本最古といわれる飛鳥寺など名刹^{めいしつ}や名所旧跡の宝庫である。『万葉集』をテーマにしたミュージアム、県立万葉文化館にもぜひ足を運びたい。当時の人々の暮らしを再現した映像、ジオラマ、音楽には迫力があり一見の価値あり。切ない恋心を詠んだ万葉のヒロイン、額田王^{ぬかたのおおきみ}の逢瀬^{おうせ}の場面では感情移入してしまう人もいるのでは。



飛鳥寺は日本最初の本格的寺院。本尊飛鳥大仏は日本最古の仏像。鼻が高いのはギリシャ文化の影響を強く受けたからという。向かって右から眺めると怒って見え、左からだと笑って見える。境内のすぐ脇には蘇我入鹿の首塚が佇む。



あなたはウルウルさん？ニコニコさん？

早めの
対策で

花粉症に勝つ！

春の予感とともに迎える憂うつな季節。スギ花粉は、2月ごろから飛び始め、5月ごろまで私たちを苦しめます。そんな状況になる前に早めに対策を立てましょう。症状が軽くなり、格段に過ごしやすくなるはずですよ。

1月ごろ

花粉はまだ飛散していない

抗アレルギー薬（第2世代抗ヒスタミン薬）は、効果が出るまでに数日かかるため、飛散開始の前から飲み始めると、予防策として有効です。

2月ごろ

花粉が飛び始める

花粉が少しでも飛び始めたら、花粉から身を守る工夫が必要になります。マスク着用は基本中の基本！めがねも目に入る花粉の量を抑えてくれます。

3月ごろ

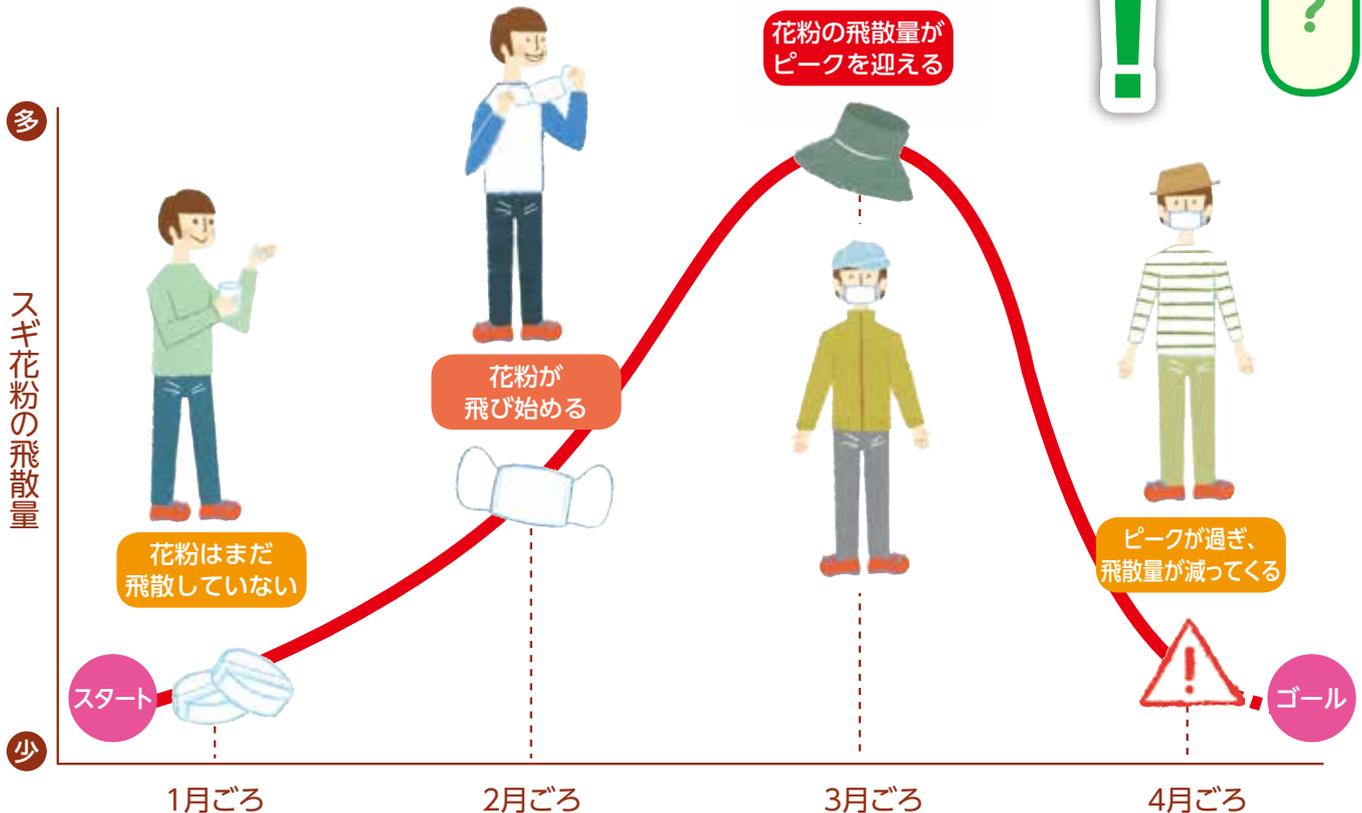
花粉の飛散量がピークを迎える

外出する際は花粉がつきにくいつるした素材の洋服を選んだり、帽子をかぶるなど、花粉を家に持ち込まない工夫を。帰宅したら、玄関で花粉を払いましょう。外に干した洗濯物にも花粉がつくので注意。

4月ごろ

ピークが過ぎ、飛散量が減ってくる

飛散量は減るものの、まだまだ花粉症の症状が出る人が多い時期。マスクや抗アレルギー薬の服用などの対策は症状がなくなるまで続けましょう。



※地域や天候により飛散時期は多少異なります。

ウルウル
さんに

おすすめ花粉症対策

すぐに始められる花粉症のセルフケア

外出時 花粉をよせつけない対策を！

外出時は花粉の体への侵入を減らしたり、体につきにくくするため、マスク、めがね、帽子を着用しましょう。花粉を付着させやすい素材(ウールなど)の洋服は避けましょう。

帰宅後は、玄関で体についた花粉を払い落とし、手洗い、うがいをし、顔や目・鼻も洗う*とすっきりします。

*目や鼻を洗う際は、生理食塩水(蒸留水に0.9%の食塩を溶かしたもの。水1ℓなら食塩9g)を体温くらいに温めて使用すると粘膜を傷つけません。

できるだけ花粉に触れないことが大切！



■素材による花粉付着率
(綿を100としたときの比率)

素材	付着花粉率
綿	100
絹	150
化繊	180
ウール	980

■めがねによる花粉の予防効果
(めがねなしを100としたときの比率)

	付着花粉率
防御カバー付きめがね	35
通常のめがね	60
めがねなし	100

環境省「花粉症環境保健マニュアル 2014年1月改定版」より

家で 花粉を家に入れない工夫

花粉をなるべく家に入れないために、窓を開けっ放しにしないように気をつけましょう。換気が必要なときは、花粉の飛散が少ない時間帯に短時間で済ませましょう。

また、洗濯物にも花粉がつきます。外に干したら、取り込む際には洗濯物についた花粉を払い落としましょう。

たとえば…

3LDKのマンションの場合、1時間換気をするすると約1000万個の花粉尘が部屋に入ります。窓の開きを10センチ幅にして薄いカーテンをするだけで、花粉の侵入を4分の1ほどに減らすことができます。



その他 免疫機能を向上させましょう

鼻づまりなどで寝苦しくなりがちですが、体が疲れていると免疫機能が低下し、花粉症の症状が出やすくなります。

症状を和らげるためにも、十分な睡眠をとりましょう。また、症状の悪化を防ぐため、お酒の飲みすぎや喫煙は控えましょう。



セルフケアでラクにならない人は…薬で花粉症のつらさを軽減！

花粉症の症状を軽減させる確実な方法はアレルギー薬を使用することです。右ページで紹介した初期治療が一般的になっていますが、症状が出てから飲んだり使用したりする薬もあります。症状に合わせて主に以下の薬を組み合わせ使用しますので、医師または薬剤師にご相談ください。

【主な内服薬】

第1世代抗ヒスタミン薬

くしゃみや鼻水にすぐに効果が出ます。ただし、口が渇く、眠気が出やすいなどの副作用があります。

抗アレルギー薬 (第2世代抗ヒスタミン薬)

第1世代の抗ヒスタミン薬で出る副作用を軽減した薬ですが、効果が出るのに数日かかるため、飛散の開始前から飲み始める方法が一般的です。

抗ロイコトリエン(LTs)薬

特に鼻づまりに効果があります。服用後およそ1週間で効果が出始めます。

化学伝達物質遊離抑制薬

アレルギー発症に関連する細胞から化学伝達物質の放出を抑える薬です。効果が出るまで2週間ほどかかり、副作用は少ないです。くしゃみや鼻水に効きます。

【その他】

鼻噴霧用ステロイド薬

鼻に直接噴霧する薬剤で、鼻づまり、くしゃみ、鼻水の症状において高い効果を発揮します。副作用はほとんどありません。

点眼薬

化学伝達物質遊離抑制薬や抗ヒスタミン薬の点眼薬が一般的です。症状が強い場合は、ステロイドの点眼薬が使用される場合もあります。

被扶養者の皆さまへ

平成28年度特定健診

受診はお済みですか？

なるべく早く
「特定健診」を予約のうえ
受診してください！



40～74歳までの被保険者・被扶養者を対象に特定健康診査を実施しています。

まだ受診されていない方は、ご自身の健康管理、疾病の早期発見のため、なるべく早く「特定健診」を予約のうえ受診していただきますようお願いいたします。

被扶養者

平成27年度の特定健診受診状況

・ご自身で健診機関を選定し受診していただきますが、平成27年度の受診率は31.4%で、約7割の方が未受診の状況でした。

受診券提出により
無料で受診して
いただけます。



家族全員の健康に向けて
年1回は必ず特定健診を
受けましょう！

特に主婦である被扶養者の健康は家庭環境をも左右します。子育てや介護など、健診を受けにくい事情もあるとは思いますが、年1回健診を受ける時間をぜひ確保していただき受診していただくよう被保険者の方からも働きかけてください。

※昨年5月に「特定健康診査受診券」と一緒にお送りしました「実施機関リスト」から、又はお近くの特定健診受診券を使用できる健診機関を選び、ご予約のうえ受診してください。

※平成28年度の受診券の有効期限は本年3月末となっています。

※今年度の受診者には、5年分の健診結果を記録できる「特定健診結果記録ノート」を送付しています！

※特定健診は国が定めた項目のみが対象となりますので、がん検診(胸部X線、胃部X線等)や婦人科健診等は従来どおり市区町村が行っている検診の助成等をご利用できます。

(婦人科健診・胃部検診には当組合でも補助金制度があります。)

※特定健診項目を含む生活習慣病健診や人間ドックを受診された場合は、補助金申請により健診結果を提出されますと特定健診を受けたこととなりますので、別途特定健診を受ける必要はありません。

なお、生活習慣病健診や人間ドックをお受けになる場合は、「受診券」は使用できませんので健診機関に提出しないようお願いいたします。

※当組合健康管理室でも特定健診を実施しておりますのでお問い合わせください。

改革の早期実現！

次世代へ安心・納得の確保を！

健保連（健康保険組合連合会）は、去る11月29日、東京・丸の内での東京国際フォーラムにおいて全国の健保組合の職員や与野党議員など関係者を集め、平成28年度健康保険組合全国大会を開催しました。

基調演説を行った健保連の大塚陸毅会長は、導入が検討されている介護納付金の総報酬割導入について「現役世代へさらなる負担の増加を強い

る改悪案だ」と指摘し、介護保険制度の創設時の理念に立ち返って保険料負担のあり方を議論すべきと述べ、安易な介護納付金の総報酬割導入には断固反対と訴えました。

大会では「改革の早期実現！次世代へ安心・納得の確保を！」と銘打ち、下記の4つの大会スローガンを掲げた決議が全健保組合の総意として採択され、医療保険制度を超高齢社会に耐え得る仕組みに改革するよう要望しました。



あしたの健保プロジェクトに参加しよう！

健康保険、みらいのために、今、変えよう。

あしたの健保プロジェクト

WEBサイトで健康保険の不健康状態を知ってください！

決議

日本が世界に誇る国民皆保険制度は今、超高齢社会を迎え、その存続が危惧されている。かつてないスピードで進行するわが国の高齢化は、国民医療費の約6割を占める高齢者医療費の増加に拍車をかけ、その負担が現役世代に重くのしかかっている。

この過重な費用負担により、健康保険組合も厳しい財政運営を強いられ、今まさに存亡の危機にある。これまで保険料率の引き上げで対応してきたが、被保険者一人当たりの年間保険料は現行の高齢者医療制度創設以降、約10万円も増加し、負担はもはや限界に達している。

皆保険制度を持続性あるものとするためには、現役世代の負担軽減が不可欠かつ急務である。平成29年4月に予定されていた消費税率10%への引き上げは2年半延期されるが、消費増税の動向にかかわらず、必要な財源を確保し、公費拡充をはじめとする高齢者医療費の負担構造改革を早期に実現すべきである。また、改革の早期実現とともに、全面総報酬割等に伴う負担軽減措置の確実な実施と更なる拡充、短時間労働者の適用拡大に伴う負担増に対する激変緩和措置など、健康保険組合の安定運営に向けた十分な財政支援を強く求める。

健康保険組合は、自主・自立の特性を生かし、事業主との連携のもと、加入者の実態に沿ったきめ細かい健康保持・増進、疾病予防などの効果的な保健事業の推進や、医療費適正化に向けた積極的な取り組みなど、優れた保険者機能を發揮して、国民皆保険制度のけん引役としての役割を果たしてきた。

これからも、データヘルスや健康経営などと健康長寿社会の実現へ貢献するとともに、全国約3,000万人の加入者の健康を守り、皆保険制度の中核として、その維持・発展に使命感を持って取り組む所存である。

国民の安心確保に向け、皆保険制度を次世代へ引き継ぐため、また現役世代が納得できる制度の実現を期し、われわれ健康保険組合は次の事項を組織の総意をもってここに決議する。

- 一、高齢者医療費の負担構造改革の早期実現
- 一、皆保険の堅持に向けた健保組合の維持・発展
- 一、実効ある医療費適正化対策の確実な実施
- 一、現役世代が納得できる介護保険制度の実現

平成28年11月29日

改革の早期実現！ 次世代へ安心・納得の確保を！

平成28年度健康保険組合全国大会

公告

○事業所名称変更

「株式会社エイチアイ関西」から「HIK株式会社」へ変更（平成28年9月1日付）

「タケモトデンキ株式会社」から「ハカルプラス株式会社」へ変更（平成28年10月1日付）



一皿で栄養満点!
ワンプレート
レシピ

定番の洋風メニューを、
だしの風味を生かして
和風にアレンジ。
色とりどりの野菜を組み合わせ
見た目も味わいも栄養も
ワンランクアップ！
体に優しいワンプレート
レシピをご紹介します。

小松菜と
玉ねぎの
アンチョビ風味
サラダ

CHECK
ブロッコリー
栄養価が高く、欧米では「栄養宝石の冠」と呼ばれるほど。ビタミンCをはじめ、カロテン、ビタミンK、葉酸などが豊富。



和風あんかけ
オムライス

バターじょうゆ味のご飯に
半熟卵をふんわりと

つけ合わせに
一工夫!

小松菜と玉ねぎの アンチョビ風味サラダ

日本の伝統野菜で洋風に



CHECK 小松菜

ビタミンやミネラルを豊富に含んだ栄養価の高い野菜です。特にβ-カロテン、カルシウムを多く含みます。

アレンジ

里芋 150g は皮をむき、塩（分量外）で軽くこすってぬめりを洗い流し、柔らかくなるまでゆでます。粗くつぶして出来上がったサラダに加え、さっくり混ぜ合わせます。

材料(2人分)

小松菜	100g
玉ねぎ	1/4個
アンチョビ	1/2枚
にんにくのみじん切り	少々
オリーブ油	小さじ1と1/2
A 酢	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/2
塩・こしょう	各少々

(1人分/48kcal 塩分0.6g)

(アレンジの場合:

1人分/84kcal 塩分0.6g)

作り方

- ①小松菜は硬めにゆでて3cmに切る。玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気をしっかり切る。
- ②アンチョビは細かくたたき、Aとともに混ぜ合わせる。
- ③①と②をさっくり混ぜ合わせる。

和風あんかけ オムライス

材料(2人分)

ご飯	300g
かつお削り節	1/2袋(2g)
A しょうゆ	小さじ2
バター	小さじ2
鶏むね肉(皮なし)	100g
にんじん	30g
えのきたけ	50g
ブロッコリー	80g
だし汁	1カップ
B しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
塩	少々
C 片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
卵	2個
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1

(1人分/490kcal 塩分2.5g)

作り方

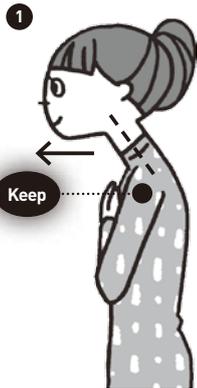
- ①鶏肉とにんじんは細切りに、えのきたけは根元を切り落として長さを3等分に切る。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- ②鍋にだし汁、にんじんを入れて煮立て、鶏肉、えのきたけを加えて煮る。Bで味を調え、Cの水溶性片栗粉でとろみをつける。ブロッコリーを加え、ひと煮立ちさせる。
- ③温かいご飯にAを混ぜ合わせ、器に盛る。
- ④卵は割りほぐし、こしょうを混ぜ、油を熱したフライパンに流し入れ、中火で半熟状に混ぜ合わせる。
- ⑤③のご飯に④のをのせ、②のあんをかける。

ワンプレートで作るコツ

- 定番のオムライスはカロリーが高めですが、野菜入りの和風あんにして、ご飯も炒めず味つけをするだけにすれば、おいしくカロリーダウンできます。
- オムライスだけでは野菜が足りないので簡単なサラダを添えて。ドレッシングであえてから盛ると汁気が出にくくなります。

NG

けいつい
頸椎を痛めている方、
痛みを感じる方はやめ
ておきましょう。



これで改善!

- ①両手を胸の前で重ねます。肩は動かさず、少し下顎を出すように顎を前に出して5秒キープします。
- ②顔を正面に向けたまま、顎を引いて5秒キープしましょう。
- ③①、②を3~5回繰り返し、自分で楽だと感じる位置に戻すと、ちょうど良い所に収まります。

小ワザでキレイ! 美姿勢 メソッド

健康運動指導士
一般社団法人ケア・ウォーキング普及会
黒田恵美子

首を伸ばして
姿勢もスツキリ

長時間、顔を下に向けた姿勢を
続けると、コリや疲労感に
悩まされたり、首に深いしわが
残って気になる人もいます。し
顎を出したり引いたりして
首のコリをほぐしながら
正しい位置を見つけ、
首をスツキリさせましょう。

こんな人は
要注意



日頃、スマホや読書などに集中している人は首
だけ前に出た状態が続きます。逆に、良い姿勢
をつくろうと胸を張り、顎を引き過ぎて首に横し
わが寄ってしまいます。

Point

顔を上に向けたり下に向けたりするのではなく、
顔が前後に平行移動するようにつもりで行うと
うまくできます。普段首が引いている人は①の
動作がやりにくく、首が前に出ている人は②の
動作が苦手です。行うときはゆっくり呼吸をしな
がら行うのがコツです。

RENAISSANCE

お得な法人利用のご案内

キャンペーン実施中!!

2017年1/14(土)~2017年2/28(火)

新春、スタート!

みんなにフィット!
ルネサンスしよう!

ストレッチで筋肉をほくして、
血めぐりUP。体の冷え対策にも。

気になる
肩こり
腰痛

いつまでも若々しいカラダ
づくりに。基礎体力の維持・
向上を
目指そう。

健康1番!
体力
アップ

筋力・代謝UPで引き締まった
体を作ろう。男性にも人気の
プログラムも
盛り
だくさん!

目指せ
細
マッチョ

ヨガなどのオリエンタル
プログラム勢揃い。ゆる〜く
運動したい方へ!

ヨガを
楽しむ

なりたい
メリハリ
ボディ

ボディラインを
整えて、メリハリボディを作ろう!

効率よく脂肪を燃やして、
体脂肪を減らそう。
汗を流せばストレス解消にも◎

とことん
脂肪燃焼

いつでも
通えて
月額固定
使いたい放題 Monthly
8,424円/月(税込)

月ごとに変更可能
(変更手数料なし)
お好みに合わせて2タイプ

自分の
ペースで
都度払い
1回ごとに 1 Day
法人会員
限定プラン
1,620円/回(税込)

お問い合わせ
03-5600-5399
平日/10:00~18:00 ルネサンス 法人会員 検索

特典① 入会時の手数料 0円
通常 1,080円(税込)

特典② Monthly コーポレート会員
※新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。

レンタル用品 最大2ヶ月間 0円
通常6,696円(税込) ※お取り扱いのない店舗もございます。
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

1Day コーポレート会員
※新規で1Dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。

① **利用料** 通常1,620円(税込) 入会当日 0円

② **レンタル用品** 通常1,400円(税込) 入会当日 0円

ご入会に必要なもの

事前に **WEB入会登録** をしていただくとう便利です。
こちらをお持ちいただき登録ください。

■ 大阪府電設工業健康保険組合 保険証

《Monthlyコーポレート会員のみ下記も必要です》

■ 月会費2ヶ月分 ご利用開始日(1日・8日・16日・23日)によって異なります。

■ ルネサンスカードの口座設定がWEBで完了していない方は、
キャッシュカードと通帳

※後日郵送による書面での口座設定をご希望の方は不要
※アリオ札幌、北砂、徳山へご入会の方は 支店名、口座番号がわかるもの
+届出印もしくは金融機関キャッシュカードをお持ちください。
※ご入会の方はルネサンスカード(イオンもしくはジャックス)の申し込み
が必要です。(会費はルネサンスカードからの引き落としとなります。)

保養所・保養施設のご案内



	名称・所在地	申込先	申込期間及び基本料金(1泊2食付・税込)
相互利用保養施設 (補助金はありません)	すみのくら 京都市右京区 嵯峨天竜寺造路町30-11	出版健康保険組合 大阪支部 06-6944-4300	利用日の前月1日から受付 組合員 大人 6,000円 一般 大人 9,000円 (平日8,000円)
	おんじゅく 千葉県夷隅郡御宿町岩和田 1339-3	電設工業健康保険組合 (東京) 03-3265-0301 3施設共通： 利用日の前月10日から受付	組合員 大人 6,000円 小人 3,000円 一般 大人 7,000円 小人 3,500円
	みやぎの 神奈川県足柄下郡 箱根町宮城野字峯748-5		組合員 大人 6,000円 小人 3,000円 一般 大人 7,000円 小人 3,500円
	かるいざわ 長野県北佐久郡軽井沢町大字 長倉字芹ヶ沢2140-261		組合員 大人・小人 2,000円 一般 (宿泊のみ)

契約保養所&山の家

被保険者、被扶養者とも1人当たり3,000円を補助します。(年1回1泊限り)
※体力増進事業として「山の家(12月～3月)」を開設しています。
対象施設を利用した場合は、別途同額を補助します。

	名称・所在地	申込先・URL	基本料金 (1泊2食付・税込・2名1室利用)
契約保養所	伊豆下田蓮台寺温泉 クアホテル 石橋旅館 静岡県下田市蓮台寺185-1	TEL 0558-22-2222 http://www.kur-ishibashi.com/	平日 15,120円 休前日・休日 17,280円
	青山ガーデンリゾート ホテル ローザブランカ 三重県伊賀市寺脇721	TEL 0595-52-3800 http://hotel-rosablanca.com/	平日・休日 13,650円～ 休前日 16,650円～
契約保養所・ 山の家	白馬八方 プチホテル 志鷹 長野県北安曇郡白馬村北城 4402	TEL 0261-72-5550 http://www.hotelshitaka.co.jp/	オフシーズン 10,260円 オンシーズン(12月～3月) 平日・休日 11,880円 休前日 16,200円
	高野山温泉 福智院 和歌山県伊都郡高野町高野山 657	TEL 0736-56-2021 http://www.fukuchiin.com/	平日・休日 16,200円 休前日 17,280円

【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」と申し出て予約してください。
- ・上記の基本料金は大人料金です。
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。

～利用方法～

- ①各施設へ電話で直接予約してください。
- ②予約成立後、「契約保養所利用申込書」を組合に郵送またはFAXで提出してください。
- ③組合から「利用券兼利用報告書」を送付しますので、宿泊施設へお渡しください。
- ④利用料金は、補助金(3,000円)を差引いた額を支払ってください。(後日補助金請求の必要はありません。)



保養施設の利用方法等、詳細につきましては、組合総務課庶務係 (TEL06-6385-2851) までお問い合わせください。



直営保養所

レークピア大山

○ところ 鳥取県西伯郡伯耆町丸山字上ノ原1803-627
 ○予約先 06-6385-2851 (当組合庶務係)

※レークピア大山の利用方法、その他詳細については当組合総務課庶務係までお問い合わせください。



●利用料(税込)

1泊2食付	被保険者・被扶養者	一般
大人 (小学生以上)	6,000円	8,000円
子供 (4歳以上・未就学児童)	4,000円	5,000円

※3歳以下無料(布団利用 500円現地清算)
 (食事・事前申込要 夕食 700円 朝食 400円)
 ※特別室(和洋室) 1名につき通常料金の2,000円増
 ※特別料理(お造り) 別途料金で承ります。

●申込方法

利用代表者は、組合庶務係へ電話で利用希望日をお知らせください。ご希望の利用日に応じた申込方法等をご案内いたします。

●受付期間

利用日の2ヵ月前の1日より受付開始
 ・土・日・祝祭日・ゴールデンウィーク・お盆期間・年末年始の利用の場合2ヵ月前の1日～15日までの申込分を受付し、申込多数の場合は抽選します。16日以降は利用日の7日前まで空室を先着順で受付します。
 ・平日の利用の場合先着順で受付します。



観光拠点のご案内

家族で楽しめる各施設

- 大山フィールドアスレチック
- 大山乗馬センター
- 大山トム・ソーヤ牧場
- 水木上げるロード など

自然と遊ぶ

- 鍵掛峠 ●榎水高原 ●鏡ヶ成
- 蒜山高原 など

歴史を訪ねる

- 大山寺 ●大神山神社 など

スキーを楽しむ

- 榎水高原スキー場
- 上の原スキー場 ●中の原スキー場
- 大山国際スキー場 など