

大阪電設健保

NO. 219

2019.4



一年に一度
健診を受けましょう



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



主な記事

- 2019年度 予算のお知らせ
- 2019年度 保険料負担内訳のお知らせ
- 2019年度 保健事業のご案内

- 健康ウォーク「でんせつ健歩」
2019年度がはじまりました
- 被扶養者の方へ
特定健診受診券を送付します

表紙写真：東京都 千鳥が淵の夜桜（提供＝アフロ）



クリック
ふるってご参加ください！



ご家庭にお持ち帰りになってご家族でご覧ください

平成31年度(2019年度) 予算のお知らせ

厳しさ増す状況下

保険料率を維持しつつも
健保財政の健全化に努めます

大阪府電設工業健康保険組合の平成31年度(2019年度)予算案が、
去る2月14日の第124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いたします。

◎予算総額

131億3,584万円

◎経常収支差引額

▲3億3,620万円

当健保組合の平成31年度(2019年度)の予算総額は、131億3,584万円となり、単年度の保険料収入から加入員の医療費と高齢者医療制度への拠出金等を差引いた経常収支差引額は▲3億3,620万円です。赤字の予算となりました。赤字の要因としては、大手事業所の転出に伴う保険料収入の減、保険給付費が継続して増加していること、平成29年度より全面総報酬割が導入され後期高齢者支援金が増大していることによるものです。平成31年度(2019年度)の予算編成は皆さまの保険料負担を増すことなく保険料率を据え置いて、前年度からの繰越金で対応します。

少子高齢化による労働力人口の減少が問題となる中、団塊のすべての世代が後期高齢者となる2025年に向けて、今後予想される高齢者医療制度への納付金・支援金の義務的経費の増加は、健保組合にとつて避けられない問題となっています。

当健保組合では、できる限り現行の保険料率を維持しつつ、「データヘルス計画」に基づく保健事業を通して皆さまの健康づくりを支援し、医療費の節約を図ることで、健保財政の健全化に努めたいと考えております。

皆さまにおかれましても、健診や保健事業に積極的に取り組んでいただき、当健保組合の事業運営にご理解とご協力をお願いいたします。

予算のPoint

●保険料率は据え置き

平成31年度(2019年度)は、一般保険料率、介護保険料率ともに据え置きます。しかし、健保財政の厳しさは増しており、今後は高齢者医療制度への納付金・支援金等の義務的経費の動向により見極めていきます。

●納付金・支援金が保険料収入の43%に

日本が世界に誇る「国民皆保険」を維持するための、義務的経費である納付金は51億9,226万円となり、健保組合の主たる収入源である保険料の43%を占めています。

●保健事業に力を入れ医療費抑制を

ここ数年増加傾向にある医療費等の保険給付費は、66億7,326万円になりました。そのため、特定健診など各種健診により疾病予防や健康増進に向けた保健事業に力を入れていきます。



平成31(2019)年度 収入支出予算概要

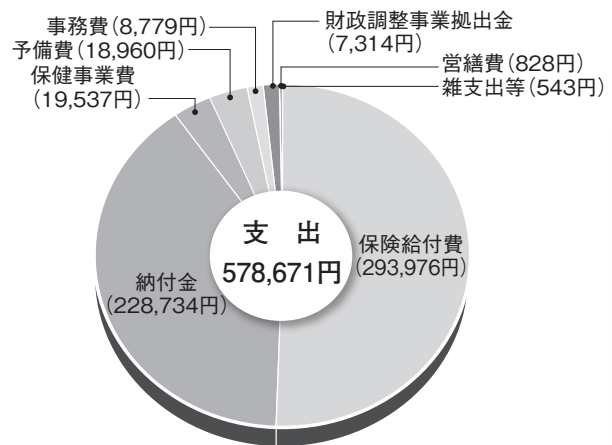
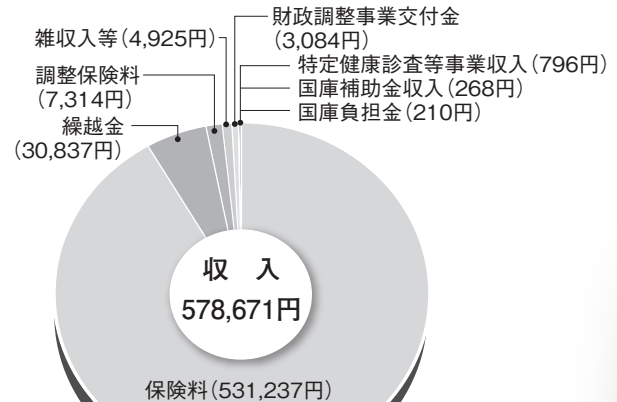
健康保険分

収入 (千円)	保険料	12,059,085
	基本保険料	6,838,151
	特定保険料	5,220,934
	国庫負担金	4,762
	調整保険料	166,037
	繰越金	700,000
	国庫補助金収入	6,087
	特定健康診査等事業収入	18,060
	財政調整事業交付金	70,000
	雑収入等	111,810
合計		13,135,841
経常収入合計		12,182,908

支出 (千円)	事務費	199,284
	保険給付費	6,673,260
	法定給付費	6,671,760
	付加給付費	1,500
	納付金	5,192,264
	前期高齢者納付金	2,359,442
	後期高齢者支援金	2,832,532
	その他納付金	290
	保健事業費	443,498
	財政調整事業拠出金	166,037
	営繕費	18,800
	雑支出等	12,295
	予備費	430,403
合計		13,135,841
経常支出合計		12,519,109

経常収支差引額 △ 336,201 千円

被保険者
1人あたりで見ると



介護保険分

収入 (千円)	保険料	1,239,572
	繰越金	97,409
	繰入金	50,000
	雑収入等	25
合計		1,387,006

支出 (千円)	介護納付金	1,341,235
	還付金	1,000
	予備費等	44,771
	合計	1,387,006

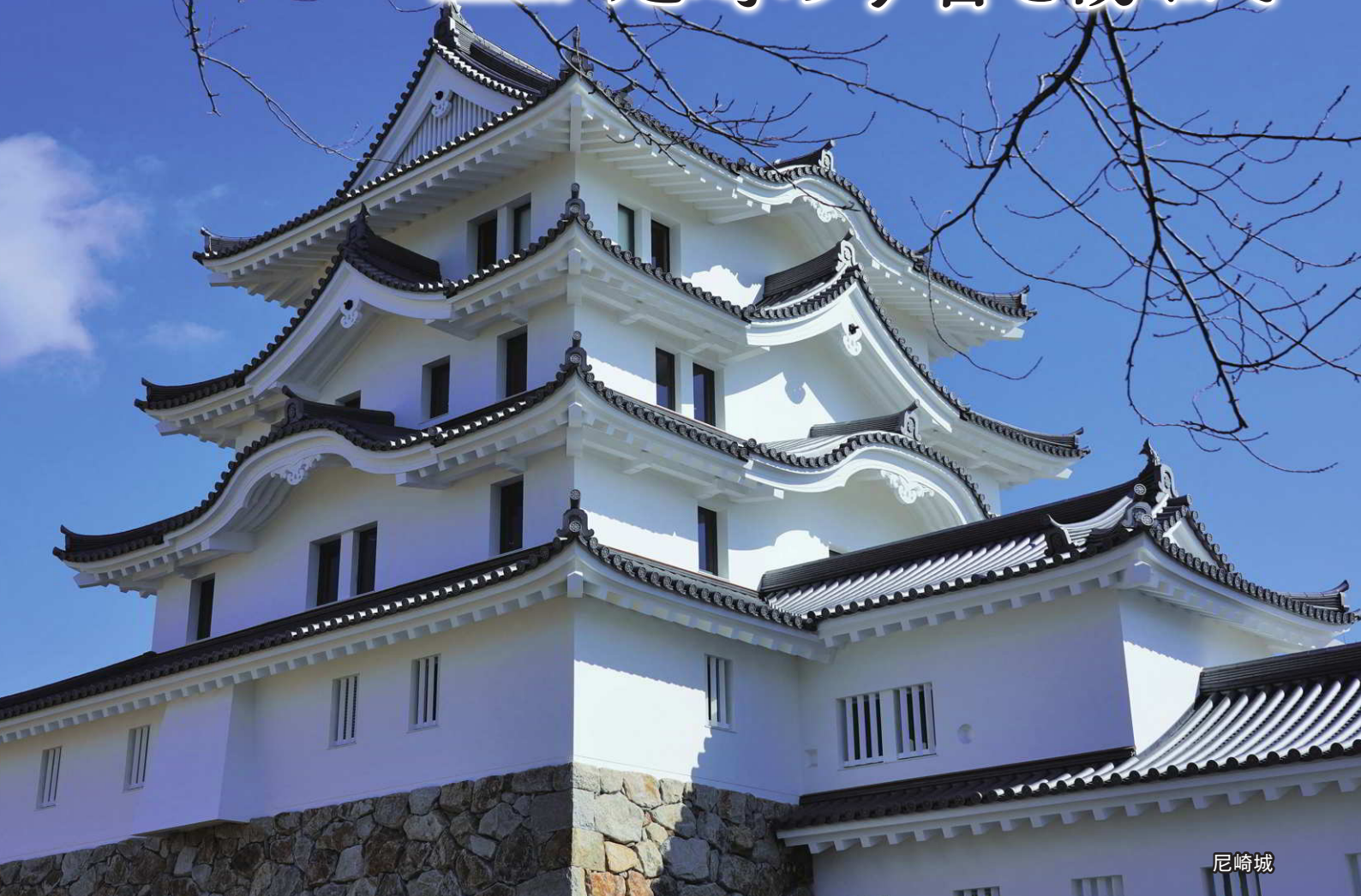
予算編成の基礎となった数字

- ◎被保険者数 22,700人 (男性17,650人、女性5,050人)
- ◎平均標準報酬月額 363,000円
(男性398,500円、女性239,200円)
- ◎総標準賞与額(年間合計) 28,917,937千円
- ◎平均年齢 43.40歳 (男性44.67歳、女性38.95歳)

- ◎被扶養者数 21,810人
- ◎前期高齢者加入率 4.00%
- ◎健康保険料率 1,000分の96(調整保険料率含む)
(事業主 1,000分の49、被保険者 1,000分の47)

- ◎介護保険料の徴収対象となる被保険者 12,600人
- ◎介護保険料率 1,000分の15
(事業主 1,000分の7.5、被保険者 1,000分の7.5)

城下町だった 尼崎の今昔を訪ねて



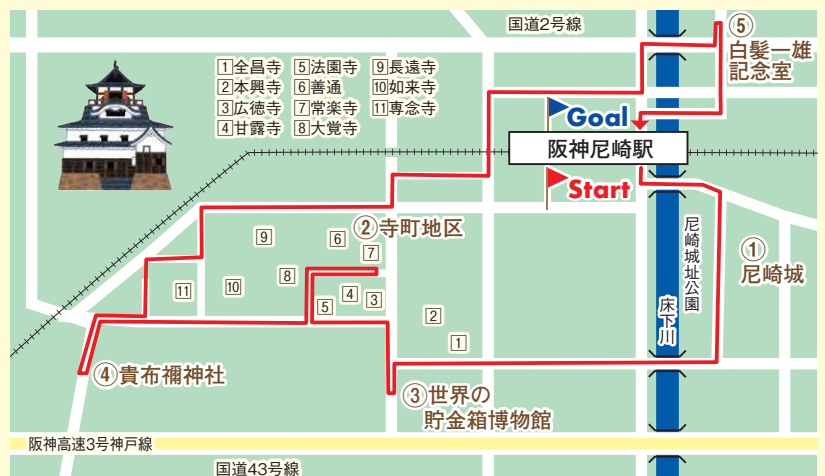
尼崎城

姫路城が世界文化遺産認定25周年、明石城も築城400年と、世はお城ブーム。そんな中、尼崎に400年ぶりに尼崎城が再建されました。尼崎は工業の町というイメージがありますが、かつては立派な城下町でした。阪神尼崎駅から南東に5分歩くと、川沿いの尼崎城址公園の

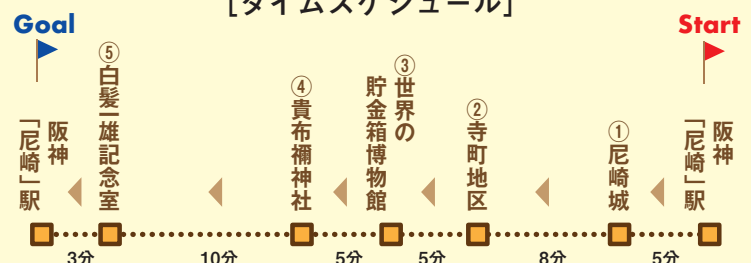


平成最後の城「尼崎城」が完成

中に高さ24メートル、4層の天守閣と2層の櫓を持つ美しいお城が見えてきます。ここが尼崎城です。1617年に戸田氏鉄が初代城主として入城しました。その後城主は3氏12代交代しましたが、城は一度も戦を交えることなく、藩は酒や菜種などの生産で栄えました。しかし



[タイムスケジュール]





本興寺

明治維新を迎え、明治6年の廃城令で取り壊されたのです。近年、再建を望む声が何度か上がりましたが、資金難で断念。築城400年を迎えた昨年、家電量販店のミドリ電化（現エディオン）の創業者・安保証氏（あへあきり）氏が「創業の地に恩返ししたい」と10億円を超える私財を投じて再建。その後尼崎市に寄贈されました。城内は各階の展示室の他、屋



世界の貯金箱博物館



貴布禰神社

400年のレトロ感溢れる寺町

上階に展望室があり、エレベーターも完備されています。尼崎

の歴史を学び、眺望も楽しみましょう。

尼崎城を出て西に歩くと、ほとんど石畳の小道に寺院が軒を並べる「寺町地区」に出ます。約400年前、尼崎城の築城に伴い、城下にあった数十の寺社がここに集められました。町の隅に

移して社寺の力を抑えるとともに、高い塀を連ねることので外からの防衛の役割を持たせようとしたようです。現在も約4ヘクタールに11の寺が残っており、いずれも由緒ある古刹です。

なかでもひととき大きく荘厳なのは、朱の三重塔が目印の本興寺です。境内は掃き清められ、本堂の他に開山堂や方丈など国の重要文化財に指定された建物

が並んでいます。駅のすぐ近くなのにこの一角だけ静かで凜とした雰囲気があります。

貯金箱の博物館と貴布禰神社

次はすぐ南にある「世界の貯金箱博物館」に立ち寄りましょう。尼崎信用金庫が創業70周年記念事業の一つとして以前の施設を拡充オープンしたもので、日本を中心に欧米、アジア、中国の古代から現代まで世界62カ国、1万3千点を超える貯金箱が収蔵されています。数、質ともに世界でトップクラス。元々は尼崎信用金庫が貯蓄と人々の暮らしの関わりを示す資料として

集め始めたもので、常時展示されているのは約2千5百点。作られた時代背景や歴史の変遷、日本と外国の貯金箱の違い、世界の風俗などがわかります。

さらに西へ約5分歩くと「尼のきふねさん」で親しまれる貴布禰神社。昔は尼崎城主の祈願所を務め、干ばつ時には雨乞いの神事も。現在は市の総氏神として信仰され、夏の大祭では山車が巡行し見物客で賑わいます。

尼崎出身の巨匠の絵を鑑賞

今度は北上し、国道に出たら東に約10分で尼崎市総合文化センターの白髪一雄記念室に到着。故郷尼崎で多数の絵画を創作した白髪一雄画伯。天井から吊るしたロープに纏まり床に広げたキャンパスに素足で絵の具を塗っ

て絵を描く「フットペインティング画法」が特徴で、どの作品も独創的で圧倒されます。いにしえと現代が共存する尼崎の魅力が満喫したら、ゴールの阪神尼崎駅は徒歩3分とすぐです。

2019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

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 健康保険組合「組合員のしおり」の発行
- ③ 保健衛生に関するパンフレットの配付
- ④ 健康管理委員等を対象に保健指導セミナー等の開催
- ⑤ 健康者表彰の実施
- ⑥ 事務担当者講習会及び保健指導セミナーの開催
- ⑦ 赤ちゃん誕生の家庭へ育児雑誌を配付
- ⑧ 赤ちゃん誕生予定の家庭へ妊婦さんに向けた冊子の配付
※詳細は7頁をご参照ください。
- ⑨ 健康保険組合連合会の共同事業への参加
- ⑩ 医療費通知(年3回)
- ⑪ 後発医薬品(ジェネリック医薬品)の使用促進
- ⑫ ホームページを開設し、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/>)
スマートフォン対応にリニューアルします!



疾病予防

- ① 組合健康管理室
生活習慣病健診、定期健診、特定健診を中心に実施しています。
※詳細は健康管理室にお気軽におたずねください。
- ② 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。
- ③ 特定健診、特定保健指導の費用補助
- ④ 当組合の健康管理室以外で受けられた短期人間ドック・生活習慣病健診・胃部検診・婦人科健診・脳ドックの費用補助
- ⑤ インフルエンザ予防接種の費用補助
※④⑤については10頁をご参照ください。
- ⑥ ファミリー歯科健診
※詳細は後日ご案内いたします。
- ⑦ PET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 健康アプリ「カラダかわるNavi」の無料配信
(企業ID:rg3vj)
※詳細はホームページ、ルネサンスのバナーをクリックしてご参照ください。
- ⑪ 家庭用常備薬等の斡旋



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 海の家・山の家利用補助
被保険者・被扶養者とも一人3,000円を補助
(年度1回1泊限り)※詳細は13頁をご参照ください。
- ② ボウリング大会の開催
平日の勤務終了後(午後6時30分～)に開催
本年は10月11日(金)に「弁天町グランドボウル(弁天町)」にて開催いたします。
※詳細は18頁をご参照ください。
- ③ 健康ウォーク「でんせつ健歩」の実施
※詳細は12頁・ホームページをご参照ください。
- ④ 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・アイススケート場について、割引券の斡旋を行います。
- ⑤ レジャー施設利用割引
※詳細は19頁をご参照ください。
- ⑥ 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。
※春のキャンペーンを実施します。12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健康保持増進を目的とした保養施設をご利用いただけます

- 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・被扶養者とも一人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
 - ・ ダイワロイアルホテル関係
 - ・ 健保連大阪連合会の契約保養施設
 - ・ 船員保険保養施設※詳細は13頁をご参照ください。
- 「かんぽの宿」利用提携
保険証の提示で同伴者3名まで1泊あたり500円割引
※詳細はホームページをご参照ください。
(注) 補助金の支給対象施設ではありません





2019年度保険料の負担内訳のお知らせ

— 保険料率は健康保険料、介護保険料とも前年度と変わりません —

2019年度の健康保険料及び介護保険料の負担内訳

	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	$\frac{27.35}{1,000}$	$\frac{21.00}{1,000}$	$\frac{0.65}{1,000}$	$\frac{49.00}{1,000}$	$\frac{7.50}{1,000}$
被保険者	$\frac{26.35}{1,000}$	$\frac{20.00}{1,000}$	$\frac{0.65}{1,000}$	$\frac{47.00}{1,000}$	$\frac{7.50}{1,000}$
計	$\frac{53.70}{1,000}$	$\frac{41.00}{1,000}$	$\frac{1.30}{1,000}$	$\frac{96.00}{1,000}$	$\frac{15.00}{1,000}$

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

2019年度 任意継続被保険者の標準報酬月額(上限)のお知らせ

任意継続被保険者の標準報酬月額は、①退職時の標準報酬月額 ②前年度の9月末現在の当組合全被保険者の標準報酬月額の平均額 のいずれか低い方の額とされています。

前記②における平均額が360,000円となり2019年4月1日から2020年3月31日まで適用されますのでお知らせします。

なお、国民健康保険への加入や健康保険の被扶養者になる(認定要件を満たす場合)という選択肢もありますので、任意継続を申請される前に、一度ご検討されることをお勧めします。

(国民健康保険の保険料はお住まいの市(区)町村におたずねください。)



赤ちゃん誕生予定のご家庭“妊婦さん”へ
～「プレママの食事」の冊子をプレゼント!～

当組合では赤ちゃん誕生のご家庭に育児雑誌を1年間無料配付しておりますが、出産前の妊婦さんのおられるご家庭に「お腹の赤ちゃんに妊婦さんにむけたプレママの食事」の冊子をプレゼントしています。

知っておきたい妊娠中の食事のことについて、食べるものを選ぶときの参考にご利用ください。

冊子ご希望の方(妊婦さん、妊婦さんの旦那さん)は、当組合総務課庶務係(TEL06-6385-2851)まで電話で、またはホームページ(<http://www.denkenpo.or.jp/>)からメール(お問い合わせ内容に「①プレママの食事冊子希望②住所」を明記のうえ)によりお申し込みください。



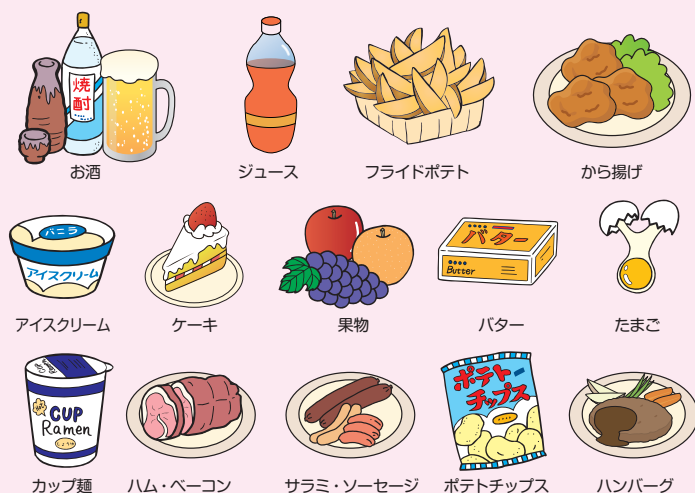
今日からできる！ 脂質異常が改善する生活

脂質の数値が高いことがわかったら、ぜひ改善に取り組みましょう。
 アプローチには食事だけでなく生活を変えるやり方があります。

食事を変える！

脂質は食事の量と内容に大きな影響を受けます。まずは食べ過ぎないように量を減らし、さらに増やす食品と減らす食品に気を配ってください。

減らしたい食品



増やしたい食品



生活を変える！

食事を変えることに加えて、今までより“ちょっとだけ”健康を意識した生活に変えてみましょう。

体を動かす

通勤の際に歩く距離を増やす、できるだけ階段を使うなど、少しでも体を動かす時間を増やします。



禁煙する

タバコは脂質異常にも悪影響を及ぼします。ぜひ禁煙を。医療機関で禁煙治療を受けることもできます。



毎日体重計に乗る

体重を健康状態のチェックに活用しましょう。毎日体重計に乗って体重の変化を確認します。



しっかり睡眠

十分な睡眠は健康維持の基本。規則正しい生活を心掛けて睡眠不足にならないようにします。



最大のポイントは 摂取エネルギーを抑えること

脂質異常を改善するための基本となるのが食事を変えることです。最大のポイントはエネルギー摂取量を減らすこと。糖分など食事から摂取するエネルギーは肝臓で中性脂肪やコレステロールなどの合成に使われるため、食べ過ぎは脂質異常を悪化させます。間食をやめる、甘い飲料を減らす、ごはんの大量・お代わりは我慢する、油で揚げた食材は控えるなど、食事から摂取するエネルギーを抑えることを意識してみしましょう。

自分が1日に必要とするエネルギー量を把握して、食べ過ぎにならないように心掛けてください。

食材にもこだわって 野菜と青魚を増やそう

食事の量を意識したら、食べる食材にもこだわってみましょう。

脂質異常の改善のために積極的に取りたい食品は、まずは食物繊維が多く含まれる野菜・海藻です。日本人の食生活では1日にあと70g(約1皿分)の野菜が不足しているといわれています。1日にあと1皿分の野菜を増やすことを目標にしましょう。野菜スープにするともともと野菜を食べるのでオススメです。

脂質異常の人がこだわりたい食材のもう一つは青魚です。あじ、さば、いわし、さんまなど

の青魚には、血液中的中性脂肪を減らす不飽和脂肪酸のH AやE P Aが多く含まれています。肉類は控えめにして、魚を食べる機会を増やしましょう。

生活の見直しも効果あり 体重測定で危険を察知

食事の見直しに加えて生活を少しだけ変えると、脂質異常を大きく改善できます。1日10分でも多めに歩いたり、禁煙するなど、ちょっとした健康を意識してみましょう。

見逃しがちなのが睡眠です。睡眠は脂質異常とは直接関係がないように思えますが、不眠が続くと食欲を増進させるホルモンの「グレリン」が増える一方、食欲を抑えるホルモン「レプチン」が減って食べ過ぎにつながります。生活リズムを整えて毎日の就寝時間を一定にすることで、最低でも6時間以上の睡眠時間を確保するようにしましょう。

血液中の脂質の状態は、健診などで血液検査をしないと正確には確認できません。しかし、大きな原因は肥満ですから、体重が一つの目安になります。体重が増えているということは脂質異常が悪化している危険があるわけです。体重の変化を意識するために、毎日の体重測定をぜひ習慣に。



エネルギーの収支をチェック

1日に消費されるエネルギー量を把握しておこう

人間は食事からエネルギーを得て、そのエネルギーを消費して生活しています。もし体に取り入れたエネルギーを消費しきれなければ、その分は脂肪として体内に貯蔵されることになります。

そこで、自分が1日に必要なエネルギー量の目安を確認しておきましょう。自分の必要エネルギーが分かったら、それより摂取エネルギーが多くならないように意識しましょう。食品を購入する際は、パッケージに記載されているエネルギー量を確認してから購入するようにします。厳密に計算する必要はありません。まず第一歩はエネルギー量の収支について意識をすることです。

STEP 1 自分の適正体重を確認

身長(m) × 身長(m) × 22

= 適正体重 kg

STEP 2

標準体重 kg × 30

= 1日に必要なエネルギー kcal

2019年度 当組合の健康診査等の補助金支給

当組合の健康管理室以外で健康診査等を受けた場合に補助金を支給します。

健診種別	受給資格	年齢制限	補助金限度額	健診機関	備 考
①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。 (別途事業所あてにも通知 しています。)
②生活習慣病健診	被保険者 被扶養者		5,000円		
③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受けた 場合
④胃 部 検 診	被保険者 被扶養者	なし	2,000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	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
⑤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
⑥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	10月1日から12月末日に 受けた方を対象

※ 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………昭和59年4月1日から昭和60年3月31日に生まれた方

40歳以上……昭和55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。

● に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。



「脳ドック(脳検査)」の補助金を 新設いたしました!



2019年4月より「脳ドック(脳検査)」を受けた場合の補助金を新設いたしました。

脳の病気は突然にやってくる。症状のない段階での早期発見、発病の予防にお役立て
ください。

受 給 資 格 40歳以上の被保険者・被扶養者

補助金支給限度額 10,000円(支払った費用が10,000円に満たない場合はその実費額)

支 給 回 数 年度1回

補助金支給要件 必須検査項目 脳MRI・MRA

① 必須検査項目及び、特定健診項目を含む脳ドックコースを受けた場合
または

② 人間ドック等(特定健診項目を含む健診)のオプションとして必須検査項目を受けた場合
(特定健診項目を含む健診と別機関で脳ドック(脳検査)を受けた場合も可)

健診・補助金請求の利用方法(個人利用の場合)

事業主実施の健診については別途事業主あてにご案内しています。

割安料金

契約健診機関(当組合独自・健保連契約)で受診の場合

必要な検査項目を実施できる全国の健診機関(契約外)で受診の場合

人間ドック
(オプション 婦人科健診
脳ドック(脳検査))

生活習慣病健診
定期健診A・B(補助金なし)
(オプション 婦人科健診
胃部検診)

人間ドック・生活習慣病健診・
婦人科健診・胃部健診・脳ドック・
定期健診A・B(補助金なし)

予 約

「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、健診機関へ直接予約してください。

予 約

「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、健診機関へ直接予約してください。

予 約

健診機関へ直接予約してください。

受診申込

契約料金を適用してもらうため、「健診利用申込書(個人用)」に必要事項を記入し、健診予約日の2週間前までに事業所を通じて組合へ提出してください。

受診申込

契約料金を適用してもらうため、「健診利用申込書(個人用)」に必要事項を記入し、健診予約日の2週間前までに事業所を通じて組合へ提出してください。

健 診

当日、窓口での支払いは必要ありません。ただしオプション料金(婦人科・脳検査除く)については当日窓口でお支払いください。

健 診

健診料は全額お支払いください。

健 診

健診料は全額お支払いください。

利用料支払い

後日、補助金支給額を差し引いた額を事業所ごとに取りまとめ、事業所あてに請求しますので、各事業所の方法に従って支払いをしてください。

補助金請求

(定期健診A・Bは補助金支給はありません)
下記の書類をそろえて事業所を通じて組合へ請求してください。
・健康診査等利用報告並びに補助金請求書(個人用)
・健診機関の利用料金領収書(写)
・健診結果(写)

補助金請求

(定期健診A・Bは補助金支給はありません)
下記の書類をそろえて事業所を通じて組合へ請求してください。
・健康診査等利用報告並びに補助金請求書(個人用)
・健診機関の利用料金領収書(写)
・健診結果・質問票(写)

補助金の受取り

事業所の指定口座に振込しますので事業所より受け取ってください。

補助金の受取り

事業所の指定口座に振込しますので事業所より受け取ってください。



(注) 健診にかかる補助金は、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。

また、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、補助金を支給できない場合があります。

組合指定の健診申込書及び補助金請求書等は、事業所担当者または組合総務課保健事業係へおたずねください。
なお、組合ホームページにも掲載していますのでご利用ください。

歩いてポイント貯めると

オリジナル
クオカード

ウォーキングマイレージ 健康ウォーク

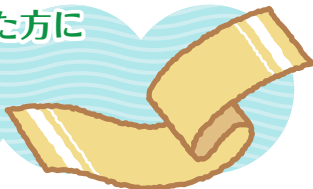
「でんせつ健歩」にご参加ください。

がもらえる!

「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、皆さまのウォーキングライフをサポートいたします。

新規で登録された方に
健保オリジナル
マフラータオル
プレゼント!!



ポイント貯めて賞品をゲットしよう

平成29年度から始めました「でんせつ健歩」も3年目を迎え、ポイント達成に向けての新たなチャレンジが始まりました。



今年度もポイント達成を目指す方も!これまでポイントを達成できなかった方も!これから参加してみようと思ってる方も!今年度の「でんせつ健歩」にふるってご参加ください!!!

利用方法

まずは登録

- 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新規会員登録ボタンをクリック
- ③登録画面で必要事項を入力



クリック

ウォーキング

日々の歩数、体重、血圧を入力
(歩数だけでも可)



賞品
ゲット!

1000ポイント達成⇒500円クオカード
2000ポイント達成⇒500円クオカード
3000ポイント達成⇒素敵な賞品

〈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。

1000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。

それ!!
お任せください!

今年の
健康診断、
全クリア
達成!



今年度も
ベルトの
穴は同じで
いたい!

まずは

お近くのルネサンスに来て、見て、お試しください。

店舗の詳細はコチラから ルネサンス 店舗一覧 検索



RENAISSANCE 03-5600-5399

平日/10:00~17:30

月額固定
使いたい
放題

Monthly コーポレート会員 8,424 円/月 (税込)

- ・月会費ひと月分
- ・入会時の手数料 通常1,080円(税込)
- ・レンタル用品 通常3,564円/月(税込)

※月会費ひと月分0円の特典は8ヶ月以上継続の方に限ります。

0 円

都度払い
使う毎に
お支払い

1 Day コーポレート会員 1,620 円/回 (税込)

- ・レンタル用品 通常1,600円/回(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

期間限定 4/13(土)▶7/11(木)

ご入会の際に必要なもの等詳細は、
専用WEBサイトでチェック



※本特典は新規入会の方に限ります。 ※一部レンタルの取り扱いのない店舗もございます。

保養所のご案内

ご家族の健康増進・リフレッシュにお得にご利用ください!

- 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。

1人当たり3,000円 年度1回1泊限り

- 体力増進を図ることを目的として「海の家(7~8月)」「山の家(7~8月、12~3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。

1人当たり3,000円 年度1回1泊限り



	名称・所在地	申込先・URL	基本料金 (1泊2食付・税別・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 13,000円 休前日・休日 13,000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 0595-52-5586 http://hotel-rosablanca.com/	平日・休日 13,650円~ 休前日 16,650円~ (税込・入湯税別)
契約保養所(山の家・海の家)	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/	平日・休日 9,500円 休前日 15,000円
	黒部ダム湖畔 ロッジくろよん 富山県中新川郡立山町芦峯寺字ブナ坂外 第11国有林	TEL 076-463-6350 http://www.kuroyon.com/	全日 15,000円(税込) (アルペンルート開通時期のみ)
	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 https://www.fukuchiin.com/	平日・休日 16,000円 休前日 17,000円
	若狭高浜観光協会 福井県大飯郡高浜町の契約民宿を 斡旋・予約	TEL 0770-72-0338 https://www.wakasa-takahama.jp/	7月 ~ 8月 6,700円~

- ・ 休暇村
- ・ ダイワロイヤルホテル関係
- ・ 健保連大阪連合会の契約保養所
- ・ 船員保険保養施設

左記施設についても利用契約をしています。
※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。

かんぽの宿とも
利用提携しています。
ホームページをご参照ください。

【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。



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。

お知らせ 直営保養所「レークピア大山」の閉鎖について

平成6年から皆さまに提供させていただいておりましたが、年々利用者が激減、老朽化した建物に長年の経年劣化による多大な費用のかかる不具合が発生していたため、組合財政も大変厳しい状況であることから、去る2月14日の組合会で閉鎖が議決承認され、平成31年3月末日をもって閉鎖となりました。

皆さまには誠に申し訳ありませんが、何卒事情をご賢察のうえご理解いただきますようお願いいたします。

なお、直営保養所の閉鎖にともない、相互利用保養施設としてご利用いただきました電設工業健康保険組合(東京)の「みやぎの」「かるいざわ」、出版健康保険組合の「すみのくら」につきましても契約解除となりご利用が終了となりました。

皆さまには重ねて申し訳ございません。何卒よろしくお願い申し上げます。



あなたのご家族は健診を受けていますか？

一年に一度 健診を受けて健康チェックをしてください。

まずは無料で受けられる
「特定健診」(下記参照)
の受診をお勧めします



被扶養者の方へ(対象 40歳～74歳)

特定健診受診券を ご自宅へ送付いたします (5月下旬予定)

自己負担ゼロ



健診にかかる費用(8,000円前後)は当組合が負担しますので**無料**です！
ご自身の健康を守るためにも、ぜひ受診しましょう！

特定健康診査受診券(セット券)
2019年5月1日交付

受診券整理番号 19500001234
受診者の氏名 ケンコウ ハナコ
性別 女
生年月日 昭和45年1月11日
有効期限 2020年3月31日
健診内容 特定健康診査
・その他(当日保健指導)

窓口での自己負担 特定健診(基本部分) 負担額
特定健診(追加部分) 負担額
その他(自己負担部分) 負担額

保険者所在地 大阪府吹田市江坂町1-14-22
保険者電話番号 06-6385-2851
保険者番号・名称 大阪府電設工業健康保険組合
06272272
契約とりまとめ機関名 健保連集合A①・集合B①
健保連集合A②・集合B②
支払代行機関番号 94899010
支払代行機関名 支払基金

特定健診は多くの医療機関で実施しています

当組合の健康管理室、健康保険組合連合会が契約している医療機関のほか、お近くの市民センターなどの公共施設や、ホテルなどを利用する巡回健診もあります。

また、医師会等と契約している健診機関には地域の医院・診療所等が多く含まれるため、お近くの医療機関で気軽に健診を受けていただくことができます。

実施健診機関は

当組合ホームページで検索できます。

<http://www.denkenpo.or.jp/> 大阪府電設工業健保 検索

トップページ **特定健診実施機関** をクリック



※受診券の様式は変更される場合があります



※転居等によりご自宅にお届けできなかった方の受診券は、後日、事業主様宛に送付させていただきます。
6月上旬を過ぎても受診券がお手元に届かない場合は事業主様におたずねいただき、お受け取りください。
また、ご住所等に変更があった場合には、送付物をご自宅にお届けできるよう正しいご住所を事業主様にお知らせください。

※受診方法等はお届けする封筒の中のご案内をご覧ください。ご不明な点は当組合総務課保健事業係までおたずねください。

☎06-6385-2851

被扶養者でなくなったときは 届け出が必要です

就職などにより新しい健康保険に加入した方・アルバイト・パート等で収入基準を満たさなくなった場合は、被扶養者を外す手続きが必要です。



資格を失ったら
すぐに届け出

健康保険の扶養家族は「主として被保険者によって生計を維持される」(＝被保険者の収入によって、生活費の半分以上が継続的にまかなわれている)ことが必要です。引っ越し、就職などで、被扶養者の資格がなくなった場合は会社を通じて、できるだけ早く「被扶養者(異動)届」と保険証を健康保険組合に提出して、資格喪失の手続きをお願いします。

すでに資格を失っている方が健康保険証を使って受診した場合は後日、健康保険の給付分を返還していただくことになりますので、ご注意ください。

被扶養者の資格を失う例

アルバイト収入
パート収入
年金収入

年収で 130万円以上
(60歳以上などは 180万円以上)

離婚

配偶者でなくなった

就職

健康保険に就職先で加入した

居住

同居が条件の家族と別居した
(義父母など)

結婚

被扶養者が結婚した

仕送り

別居の被扶養者に仕送りをしていない。または被扶養者の収入以下の仕送りで生活できている

被扶養者(異動)届

手続きを怠ると
納付金が増加

健康保険組合では高齢者の医療制度を支えるために多額の納付金を負担しています。この納付金の計算には被扶養者数も関係し、手続きがなされないとそれだけ余分に納付金を負担することになります。納付金の増加は、皆さんに支払っていただいている保険料の上昇にもつながりかねません。

資格を失った際は手続きもれのないよう速やかに手続きをお願いいたします。

健康保険被扶養者の 再確認(検認)を行います。

ご協力を
お願いします。



厚生労働省保険局通知にもとづき、被扶養者方々の資格の再確認を行います。
本年9月ごろの実施を予定しております。

再確認実施の際には、収入のある被扶養者の収入金額の確認できるものや、別居されている方への送金の確認できるもの等の書類を提出していただくことになります。具体的な手続き等につきましては、追って事業主様あてご案内いたします。

組合財政の健全化のため必要なものとなりますので皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

代用 レシピ

カロリーオフで
満腹! 満足!

おいしくたくさん食べたい!

でも体のことを考えると

食べる量を制限しなければ...

そんなあなたにオススメしたいのが、

ヘルシーな食材に置き換えた「代用レシピ」。

満足感がありながらカロリーカットで、

ストレスなく続けられますよ♪

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)



これで カロリーオフ!!



木綿豆腐
72kcal
/100g



鶏ひき肉
186kcal
/100g



しらたき
混ぜ込みご飯
121kcal
/100g



ご飯
168kcal
/100g

ヘルシー

そぼろ二色丼

メインのそぼろとご飯を置き換えて、
ヘルシーな「ほとんどそぼろ」丼に!

さっぱりとしているながら、
にんにくの効いた
パンチのあるトマトは、
何個でも食べたくなるおいしさ

ミニトマトの ガーリックしょうゆ漬け

ヘルシーな組み合わせ
ヘルシーな組み合わせ
ヘルシーな組み合わせ



作り方
10分
(目安時間)

材料
2人分

- ミニトマトはヘタを取り、湯にさっとぐらせ、水に入れ、湯むきをして水気を切る。
- Aを合わせ、①を2時間以上漬ける。

カロリー.....60kcal
脂質.....0.1g
糖質.....5.8g
塩分相当量.....0.6g/1人分

- ミニトマト.....12個
- [A]しょうゆ.....大さじ1
酢.....大さじ2
おろしにんにく.....小さじ1
- 塩、こしょう.....適量
- パセリ(あれば).....少々



ヘルシーそぼろ三色丼



材料
2人分



カロリー.....423kcal
脂質.....9.5g
糖質.....56.1g
塩分相当量.....2.6g/1人分

- 木綿豆腐.....1丁(300g)
- [A]しょうゆ、酒、みりん、砂糖.....各大さじ1.5
- 卵.....1個
- 小松菜.....2~3株
- 塩.....少々
- しらたき混ぜ込みご飯.....2人分(360g)

※米1合に対してしらたき150gを刻み、
水加減を通常の量より大さじ1減らして
炊飯器で普通に炊く。



作り方
30分
(目安時間)



- 木綿豆腐は耐熱皿にのせラップなしで、電子レンジ(600W)で5分加熱する。ザルなどに入れ重しを置き15分ほど水切りをし、フォークで粗くつぶす。小松菜は色よく塩ゆでし、刻む。卵は塩を加えいり卵にする。
- 油はひかずにテフロンフライパンに水切り木綿豆腐を入れ、強火で水分を飛ばしながら少し色が変わり、ぼろっとするまで10分くらい炒める(上写真)。Aを加え、さらに炒める。
- 丼にしらたき混ぜ込みご飯を盛り、②の豆腐そぼろ、①小松菜、いり卵を盛る。

第50回 ボウリング大会開催のお知らせ



本年もボウリング大会を開催いたします。
実施要領は下記のとおりです。

▶日 時

2019年10月11日(金) 午後6時30分～

▶場 所

弁天町グランドボウル

(JR・地下鉄中央線「弁天町駅」下車)

大阪市港区弁天1-2-3 ORC200 3番街 1F

▶参加資格

被保険者であること

▶定 員 152名(申込み先着順)

▶参加費用 1人500円(全員に参加賞あり)

大会への参加申込み等、詳細につきましては、
開催時期が近づきましたら事業所を通じて連絡いたします。職場の皆さまお誘い合わせのうえ、ぜひご参加ください！

先着順
受付!

入賞者には豪華?賞品もご用意しています。
皆さまお誘い合わせのうえ、
ふるってご参加ください!

今年度より開催場所が変更となりました。
定員が38レーンの152名となります。

メンタルヘルスセミナーを 開催いたします。

被保険者、事業所担当者の方々を対象としたメンタルヘルスセミナー
「心のリラクセーション」を開催いたします。

このセミナーは、体の不調を取り除く3つの要素(食事・運動・休養)のうち、
休養に視点をあてたもので、自律神経を整えるための、とても
ゆったりとしたリラックスできるセミナーとなっています。

忙しい毎日だからこそ、少し時間をとって体調を整えてみませんか?

開催日時、申込方法等は追って事業所宛にご案内いたします。

皆さまのご参加をお待ちしています。



6月
開催予定

健康経営優良法人2019 に認定されました!

健康経営優良法人認定制度とは、経済産業省が健康経営の普及促進
に向けて、「健康経営優良法人認定制度」の設計を行い、特に優良な
健康経営を実践している法人を日本健康会議が顕彰する制度です。

認定されました事業所は以下のとおりです。(記号順に掲載)



認定部門	記号	事業所名
【大規模法人部門】	2	IDEC株式会社
	6	音羽電機工業株式会社
【中小規模法人部門】	50	大阪府電設工業健康保険組合
	145	株式会社日本電機研究所
	172	光洋電機工業株式会社
	349	NIPエンジニアリング株式会社

※認定期間2019年2月21日～2020年3月31日

公 告

○事業所削除

- ・山田電機株式会社
(2018年12月29日付)
- ・奈良建設株式会社
(2019年1月1日付)

レジャー施設等の割引利用のご案内

下記施設をお得に利用できるよう契約を結んでいます。
皆さまの体力づくり、健康増進、レクリエーション等にご活用ください。

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

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



レッツ!!
コギコギ!!
エクササイズ!!

〈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

●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、
ご希望の方は当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。

〈入場券付き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)	2,800円	400円引き	2,400円
小人A(3歳~小学生) 身長110cm以上	2,500円	400円引き	2,100円
小人B(3歳~小学生) 身長110cm未満	1,700円	400円引き	1,300円
シルバー(60歳以上)	2,000円	100円引き	1,900円

〈駐車場、キャンプ場、コイン施設、飲食施設、及び物品販売は割引対象外〉

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/>

①料金表 (上段:一般料金 下段:割引料金)

	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	乳幼児 未就学児	大人	小人 小学生・中学生	乳幼児 未就学児
ロープウェイ往復 + 入園料	1,500円 ↓ 1,350円	750円 ↓ 675円	無料	900円 ↓ 810円	550円 ↓ 495円	無料
ロープウェイ片道 + 入園料	950円 ↓ 855円	480円 ↓ 432円		—	—	

②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。



弁天町グランドボウル

大阪市港区弁天1-2-3 ORC200 3番街 1F

<http://www.grandbowl.jp/>

①利用特典

- ゲーム料金100円引き
- 生ビール・チューハイ・ハイボール100円引き

※全国のグランドボウル(19施設・ホームページ参照)でも特典が受けられます



②利用方法

施設利用時、利用される施設のフロントで「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ください。(同伴の家族・友人も特典対象者となります)

ただし、弁天町グランドボウル以外の19施設で大会等を催されたい場合は、弁天町グランドボウル経由でお申込ください。

全国のグランドボウルにおいても弁天町グランドボウルの特定団体会員として各施設における特典(特典内容は施設ごとに異なります)が受けられます。

ご不明な点は組合総務課庶務係(TEL06-6385-2851)までお問い合わせください。

いつも前向き、全力です

歌舞伎一家を支えながら

「病は気から」で

今日も
笑顔で
Special
Interview

三田寛子さん「女優、タレント」

今日も笑顔でがんばります♡

Profile

みたひろこ／1966年、京都府生まれ。80年にデビューし、人気アイドルとして活躍。91年に歌舞伎俳優の三代目中村橋之助（現・八代目中村芝翫）と結婚。3人の子供も歌舞伎俳優となり、歌舞伎俳優の家族を支えながらテレビやトークイベントなどで活躍中。

私はおつちよこちゃんな性格なので、昔からよくつまずいたり、転んだりすることがあったのですが、40代にさしかかったころ、松葉づえや車イスのお世話になる骨折を経験しました。その経験から改めて自分の体力の衰えと健康のありがたみを痛感。ヨガやピラティスなど、無理なくできる運動を積極的にやる習慣が身に付きました。

ストレッチやインナーマッスルを意識したトレーニングは、日々の暮らしの中で。例えば電車の吊り革につかまりながら背伸びをしたり、棚の上の物を取るときにはあえて両手を伸ばして取るようにしています。

私は何事も前向きに考える性格で、つらいことがあってもよくありません。「病は気から」といいますが、大きな病気をせずに済んだのは、この性格も少なからず関係していると思います。

「歌舞伎俳優の女房」として任された家業の合間に自分磨きに励んでいます。40代からアロマセラピーやワイン、競馬の魅力や英語を学んだりしてきました。50代になった今は、これらをスキルアップさせ、新しいことにもチャレンジしていこうと思っています。

人生はまだこれから。常に前向きに自分の持てる力を注いで、毎日を全力で取り組んでいくことが、健康でいられる秘訣だと思っています。