

# 大阪電設健保

NO. 223

2020.10



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

健康管理のため  
年に一度健診を  
受けましょう!!



表紙写真：富山県 黒部峡谷とトロッコ電車（提供＝アマナ）

## 主な記事

- 役員改選が行われました
- 令和元年度決算のお知らせ
- ファミリー歯科健診のご案内
- 特定健診を受けましょう!

- 健康ウォーク「でんせつ健歩」にご参加ください
- インフルエンザ **補助金あります!**  
予防接種を受けましょう!



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 森 博明

このたび、寺脇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、厚く御礼申し上げます。さて、健康保険組合を取り巻く

環境は依然として厳しく、医療の高度化や超高額な薬剤の保険適用による医療費の増大に加え、2022年には団塊の世代が後期高齢者へ移行しはじめることから、高齢者医療のための拠出金が急増し、医療保険全体の急速な財政悪化が危惧されるなど、まさに大きな転換期を迎えようとしています。このように厳しく重要な時期に理事長を拝命し、改めてその責務

の重大さに身の引き締まる思いを致しております。当健康保険組合では更なる財政改善を進めるために効果的な事業運営を図るとともに、皆さまの健康増進や疾病予防に役立つ保健事業を推進してまいりたいと存じますので、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 寺脇 康祐

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3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御礼申し上げます。医療技術の進歩による医療費の

増加や、急速な高齢化の影響による高齢者医療制度への納付金・拠出金の負担増加という極めて厳しい財政状況の中、何とかこれまで黒字決算で組合運営をすることができ、皆さまの健康づくりを支援するためのさまざまなお健事業を推進してまいりました。これも、ひとえに事業主ならびに組合員皆さまのご協力の賜物と厚く御礼申し上げます。

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2年5月18日～令和5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	森 博明	三和電気土木工事(株)	理 事	赤尾 洋右	(株)ミライト・テクノロジーズ
副理事長	西村 和彦	泉州電業(株)	〃	伊藤 裕章	(株)クリハラント
理 事	嘉納 秀一	三宝電機(株)	〃	桑原 政彦	東神電気(株)
〃	告野 満彦	野里電気工業(株)	〃	寺脇 康祐	(株)日本電商
〃	早坂 稔	浅海電気(株)	〃	宮原 直樹	大光電機(株)
〃	南 幸男	中央電設(株)	〃	吉見 晋一	I D E C (株)
〃	吉田 修	音羽電機工業(株)	常務理事	谷 善弘	大阪府電設工業健康保険組合
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	上原 浩	南海電設(株)
〃	衣斐 茂樹	富士電機産業(株)	〃	川本 真大	川惣電機工業(株)
〃	北川 剛	日本電設資材(株)	〃	黒田 和宏	(株)ニチフ
〃	竹中 靖人	福西電機(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)
〃	堀田比呂志	阪急鉄工(株)	〃	中野 隆司	中野電器(株)
議員・監事	三原 隆史	(株)洋電社	〃	廣田 勝俊	(株)立花エレクトック

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 白石 伯 (浅海電気(株))

藤田慶二郎 (I D E C(株))

議 員 井下 泰彦 (福西電機(株))

金ヶ江宏介 (大豊通信(株))

中江 良範 (日動電工(株))

中野 純 (中野電器(株))

森 英明 (株ニチフ)

(五十音順・敬称略)

公

#### ○事業所所在地変更

・交直電気株式会社

「大阪市此花区」から「大阪市福島区」へ変更 (令和2年3月10日付)

告

#### ○事業所削除

・因幡電機産業株式会社

(令和2年4月1日付)

#### ○議員(理事)退任

・溝越 尚人氏 因幡電機産業株式会社

(令和2年3月31日付)

## 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～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。

# 大阪万博から50年 三色彩道から万博公園を散策



森の空中観察路「ソラード」

今年（1970年）に「人類の進歩と調和」をテーマにアジアで初めて開かれ、世界中から6400万人超が詰めかけた「日本万国博覧会（大阪万博）」から丸50年。また2度目に予定されている大阪・夢洲での万博もあと5年後と、大きな節目の年です。

## 竹の丘陵が万博で一躍発展した千里界限

そこで、紅葉シーズンの一日、先進技術を披露するパビリオンが林立していた会場跡地を「緑に包まれた文化公園」として整備した万博記念公園や周辺地域を散策し、半世紀を経て大きく変わった様子を振り返ってみませんか。



## 三色彩道や水遠池など 紅葉スポットが点在

スタートは阪急「北千里」駅。この駅は、万博開催の3年前の1967年3月に開業し、日本で初めて自動改札機が導入されました。当時千里丘陵一帯では竹林を造成し日本最初の大規模住宅開発「千里ニュータウン」が急ピッチで進展中で、1962年か



三色彩道

らの入居開始に続き1970年の万博開催で一気に交通網も環境も整備されました。駅から東に進むと、紅葉が目まぐるしく並木道「三色彩道」に出ます。吹田市内で随一の紅葉の名所で、タイワンフウ・アメリカフウ・トウカエデの3種類の街路

樹が赤・黄・緑の3色に彩られ、美しさに魅了されます。突当りは原っぱが広がる「千里北公園」。公園の南東には「水遠池」があり、静かな水辺の風景が望めます。池の東側を進むと左手に大阪大学吹田キャンパスが広がっています。その前を通過し、藤白台の閑静な住宅地に沿って南下。ホームセンター前の信号から温泉施設に向かって坂をのぼると、記念公園の西口に着きます。



太陽の塔

## 生長した森の姿を ぐるりと空中ウォーク

西口ゲートでガイドマップをもらって園内へ。万博当時メイン道路だった西大路通りに出ます。石畳の両側に約360メートル、260本のプラタナスが色づき、まるでヨーロッパの並木道のよう。ここからが「自然文化園」。万博開催時には各国のパビリオンが建ち並んでいたエリアでしたが、森や里山、平野をイメージし様々な木々や草花が植えられ、滝、池なども整備され、50年で豊かな自然の森に再生されました。中でも一番の見どころは広大な森の上に300メートルにもわたって架けられた空中観察路「ソラード」で、国内でも屈指の施設。自然観察学習館横の木登りタワーをのぼり、最高10メートルの高さから一面に広がる紅葉や鳥のさえずり、木々を渡る風のそよぎ、滝の音などを楽しみましょう。終点にある高さ約19メートルの展望タワーからは万博のランドマークとしてそびえたつ70メートルの「太陽の塔」をはじめ広い公園内が見渡せ、爽快です。他にも、コスモスが咲き誇

る「花の丘」、黄色く色づいた針葉樹メタセコイヤに囲まれたノスタルジックな「もみの池」、高さ6メートルから毎分12トンの水が流れ落ちる「もみじの滝」などを巡って、美しく風情ある日本の秋を満喫しましょう。散策に疲れたら、森の間伐材を薪にして地下水を温めた「森の足湯」でひと休み。体力と時間に余裕があれば、2年前から内部が一般公開された「太陽の塔」や「国立民族学博物館」「日本庭園」の見学もオススメ。帰りは中央口ゲートや東口ゲートから大阪モノレールを利用するのが便利です。



# 経常収支は7年連続の黒字決算！

今後もより効果的・効率的な  
保健事業を推進します



大阪府電設工業健康保険組合の令和元年度決算が、去る7月17日の第127回組合会（書面審議）で承認されましたのでお知らせします。

収入

137億5,750万円

支出

122億7,655万円

経常収支差引額

6億2,311万円

当健保組合の令和元年度の決算は、収入137億5,750万円に対し、支出122億7,655万円、収支が14億8,094万円、経常収支で6億2,311万円の黒字決算となり、事業運営は計画どおりに実施することができました。これで7年連続の黒字決算となりましたが、大規模事業所の転出による保険料の減収に加え、高齢者医療制度への納付金の大幅な増加で黒字額は昨年度より約6億円の減少となりました。

今後、健保組合を取り巻く環境は、「2022年危機」と呼ばれる団塊の世代が後期高齢者（75歳以上）に到達し始めることによる納付金の急激な増加が確実視されており、より厳しい財政運営を強いられることが予想されます。

さらに今年度は、新型コロナウイルスの感染拡大が保険料収入など健保組合にどれほどの悪影響を及ぼすかが予想できない状況となっています。

大変厳しい中ではございますが、当健保組合といたしましては引き続き財政の健全化に十分留意しながら加入員皆さまの健康増進を目的とした効果的・効率的な事業の実施に努めてまいります。皆さまにおかれましても、健保組合が実施する事業を積極的に利用され健康保持・増進を心がけてくださいますようお願いいたします。

## 組合現況（令和2年3月末現在）

◎被保険者数 22,911人（男性17,701人、女性5,210人）

◎平均標準報酬月額 368,100円  
（男性403,366円、女性244,132円）

◎総標準賞与額（年間合計） 32,546,910千円

◎平均年齢 43.42歳（男性44.71歳、女性39.01歳）

◎被扶養者数 20,105人

◎前期高齢者加入率 3.99%

◎健康保険料率 1,000分の96（調整保険料率を含む）  
（事業主 1,000分の49、被保険者 1,000分の47）

◎介護保険の対象となる被保険者数 18,329人

◎介護保険料率 1,000分の16  
（事業主 1,000分の8、被保険者 1,000分の8）

# 令和元年度 収入支出決算概要

## 健康保険分

収入 (千円)	
保険料	12,594,181
国庫負担金	4,636
調整保険料	173,479
繰越金	700,000
国庫補助金収入	3,689
特定健康診査等事業収入	18,767
財政調整事業交付金	144,525
雑収入等	118,227
合計	13,757,504
経常収入合計	12,724,920

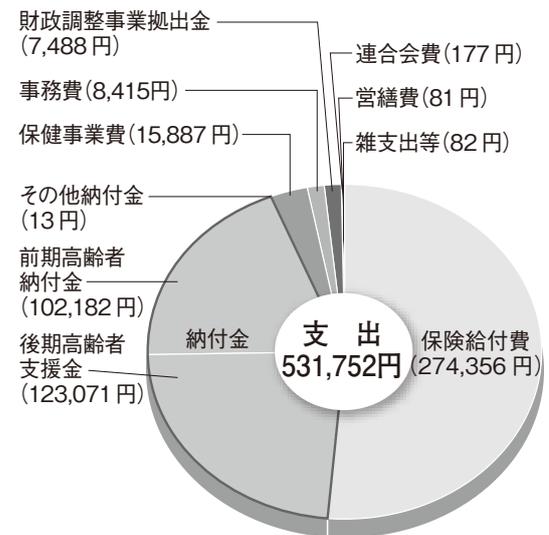
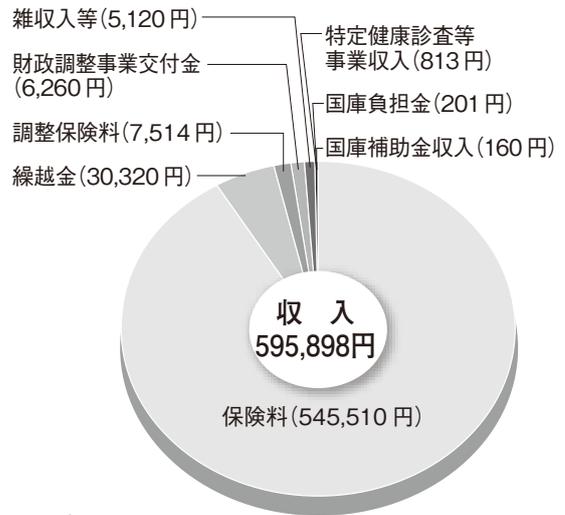
支出 (千円)	
事務費	194,292
保険給付費	6,334,057
（法定給付費）	6,333,597
（付加給付費）	460
納付金	5,200,711
（前期高齢者納付金）	2,359,075
（後期高齢者支援金）	2,841,346
（その他（退職者給付拠出金等））	290
保健事業費	366,783
財政調整事業拠出金	172,865
営繕費	1,869
連合会費	4,092
雑支出等	1,886
合計	12,276,555
経常支出合計	12,101,809

決算残金	1,480,949千円
経常収支差引額	623,111千円

### ○決算残金処分

別途積立金	380,350千円
財政調整事業繰越金	599千円
繰越金	1,100,000千円

## 被保険者1人当たりで見ると



## 介護保険分

収入 (千円)	
保険料	1,283,430
繰越金	97,409
繰入金	50,000
国庫補助金受入	15,711
雑収入	22
合計	1,446,572



支出 (千円)	
介護納付金	1,385,962
還付金	77
合計	1,386,039
決算残金	60,533千円

### ○決算残金処分

準備金	4,444千円
繰越金	56,089千円

# ファミリー歯科健診のお知らせ

**(健診料無料!)**



歯ブラシセット  
プレゼント!

昨年大好評だったファミリー歯科健診を今年も実施します。

ご家族(当組合の組合員に限る)揃って休日のお出かけ前などに受診されませんか?

## 実施日・会場

実施日	地域	会場	会場所在地
10/31	神戸市	センタープラザ西館	神戸市中央区三宮町2-11-1-604
11/ 1	京都市	京都テルサ	京都市南区東九条下殿田町70
11/ 8	姫路市	姫路市飾磨市民センター	姫路市飾磨区玉池1-27
11/15	大阪市北区	梅田センタービル	大阪市北区中崎西2-4-12
11/21	大阪市浪速区	エディオンアリーナ大阪	大阪市浪速区難波中3-4-36
11/29	堺市	堺市産業振興センター	堺市北区長曾根町183-5

お申込、詳細につきましては当組合ホームページをご覧ください。

## 歯科健診での口腔ケアがウイルス感染症 予防に役立ちます!

新型コロナウイルスの蔓延で、感染が心配で健診をためらっている方もいらっしゃるでしょうが、インフルエンザ感染が口腔ケアの徹底によって防げることは研究の結果明らかになっています。

こんな今だからこそ口腔ケアが大事なのです!

新型コロナウイルス感染防止対策もしっかりと講じてまいりますので、安心して健診をお受けください。

## 口腔ケアがウイルス感染症に 効果的な理由

1. ウイルスの感染を助ける口腔内細菌を減らします。
2. 口腔ケアが腸内細菌のバランスを整え、免疫力を向上させます。
3. 口腔ケアでウイルス性肺炎の重篤化を防ぐことができます。

## 東急スポーツオアシス

法人会員証カード作成でお得にご利用  
できます!!  
(充実した施設・豊富なプログラム)

- \*ご利用対象者  
組合員本人とその被扶養家族。
- \*ご利用対象店舗  
(オアシス全店【RAFEE恵比寿除く】)
- \*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。  
(東急スポーツオアシスHPをご参照下さい。)

(都度利用料)  
1,650円(税込)／回  
(\*新宿店・港北店・聖路加店は、2,200円(税込))

## 初回カード作成登録に必要なもの

- ・健康保険証(原本)
- ・会員証初回発行手数料1,100円(税込)
- ・会員証再発行手数料550円(税込)  
(紛失、破損等の再発行時)

## カード作成時の流れ

- ・タブレットに、必要事項をご入力いただきます。
- ・法人会員証添付用写真を撮影し、添付後、作成完了です。

## その他注意事項

- ・ご利用は、通常の営業時間となります。  
(店舗により、営業時間、休館日が違っています  
ので、東急スポーツオアシスHPをご参照下さい。)

お問い合わせ先  
東急スポーツオアシス  
法人会員専用ダイヤル(本部)  
0120-999-778  
<http://www.sportsoasis.co.jp>

お問い合わせ時間  
月～金/10:00～18:00  
(土・日・祝日は除く)



(プール)

好評実施中!!

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。



### 「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。

たくさんのご参加ありがとうございます!

今年で4年目を迎えた「でんせつ健歩」も半年が過ぎました。これから登録しようか迷っている方もまだまだ賞品ゲットのチャンスがあります。サイトの中では月間総歩数ランキングでご自身の現在の位置や日々の記録の推移がグラフで見ることができ、ダイエットや生活習慣病の予防・改善などの健康管理にも役立ちます。スマホで簡単に入力ができますので皆さま奮ってご参加ください。

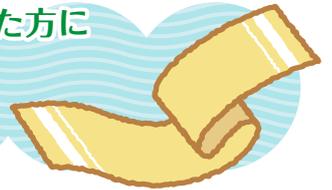
### 歩いてポイント貯めると

オリジナルクオカード



がもらえます!

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!!



### 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

**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。

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。

## 転ばぬ先のルネサンス!

段階的なエクササイズで  
転ばないカラダづくりを!

転倒による事故が急増しています!  
筋力・歩行能力・バランス能力を鍛えて、  
転倒しない身体をつくりましょう!



期間限定 10/10(土)▶11/30(月)

おすすめ! 月額固定 使いたい放題プラン

月々 **8,580**円 (税込)

Monthlyコーポレート会員

- ・月会費ひと月分
- ・入会時の手数料 通常1,100円(税込)
- ・レンタル用品 通常3,630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

最大2ヶ月間 **0**円

都度払い 使う毎にお支払い

1回 **1,650**円 (税込)

1Dayコーポレート会員

- ・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

入会するなら、今スグに!  
らくらくWEB登録から



Re RENAISSANCE

03-5600-5399 平日/ 10:00-17:30

店舗の詳細は

ルネサンス 店舗一覧

検索

※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。



# 病原体から体を守る

## 自然免疫と獲得免疫の仕組み

新型コロナウイルスの感染拡大で、ウイルスの感染を防ぐ免疫力に注目が集まっています。この機会に病原体から体を守る免疫の仕組みを確認してみましょう。

### 特性の違う2つの免疫で病原体を排除する

免疫とは、体内でウイルスや細菌、がん細胞などの異物や異常な細胞を排除して健康を守る仕組みのことです。自分の体とそれ以外の異物を見分け、病原体が体内に侵入しないように防いだり、侵入された場合でも体から排除して病気にならないようにしています。

免疫は「自然免疫」と「獲得免疫」の2つの仕組みで成り立っています。自然免疫とは生まれつき備わっている免疫機能です。侵入してきた病原体を体内で待機していた白血球が自動的に食べて排除します。もう一つの獲得免疫とは、病原体に感染することで得られる免疫機能です。病原体に感染した場合に、その病原体の情報を基に「抗体」というオーダーメイドの強力な武器を生産し、それを使って病原体を攻撃して無力化します。

自然免疫は、白血球が侵入してきた病原体に即座に反応するため、いわば「警察官」のようなイメージです。一方、獲得免疫は相手を見極めて特別な命令が出ないと出動できませんが、強力な抗体という武器で病原体を殲滅(せんめつ)します。いわば「軍隊」のイメージです。このように特性の違う免疫の仕組みを組み合わせることで、体を守っているのです。

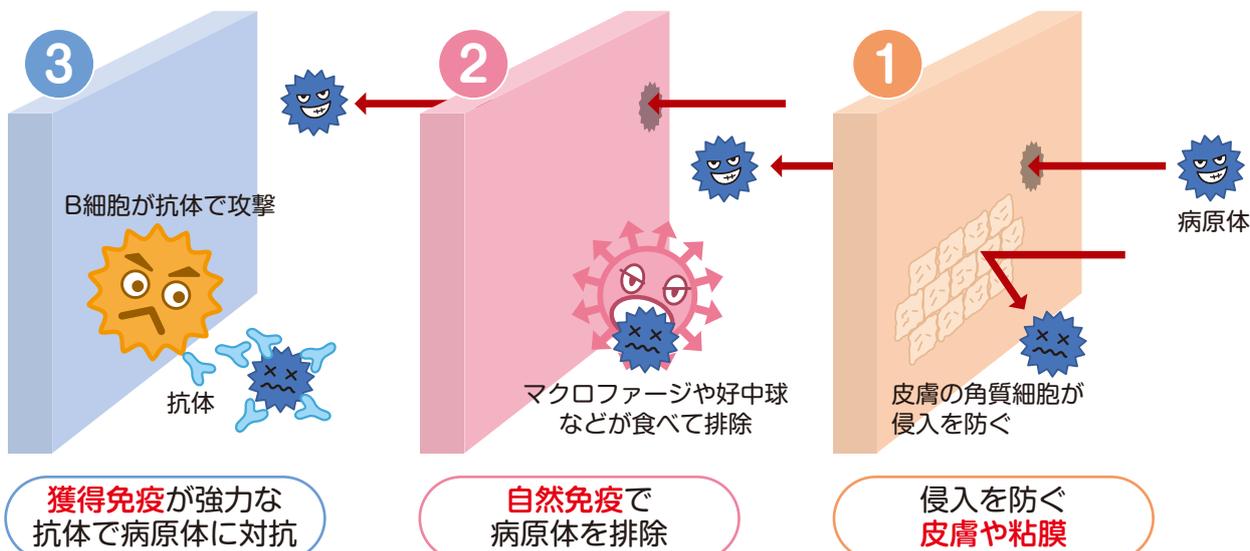
### 自然免疫の機能を維持して感染に備える

獲得免疫では一度感染した病原体を記憶しており、再び感染した場合でも抗体をすぐに生産できます。このため、一度かかった病気は再び感染したとしても発症しにくく、発症しても症状が悪化しないようになっています。

新型コロナウイルスが重症化しやすいといわれるのは、人類が初めて感染するウイルスであるため、強力な獲得免疫で対抗しにくいからです。自然免疫でウイルスを排除できる場合には無症状で済みますが、排除できない場合には獲得免疫がすぐには働かず、肺炎などの重い症状に進行しやすくなっています。感染しても症状を悪化させないためには、自然免疫の機能を低くしないことが重要だと言えるでしょう。

自然免疫は20歳代をピークに加齢で機能が低下します。また、不健康な生活を続けた場合も機能が低下することが指摘されています。新型コロナウイルス感染症では、マスクや手洗いで感染しない＆感染を広げないことが最も重要ですが、バランスの良い食事や十分な休養、適度な運動、ストレスの解消など、健康的な生活を続けて自然免疫の機能の維持に努めることも大事です。

### 病原体から体を守る3重の防御陣



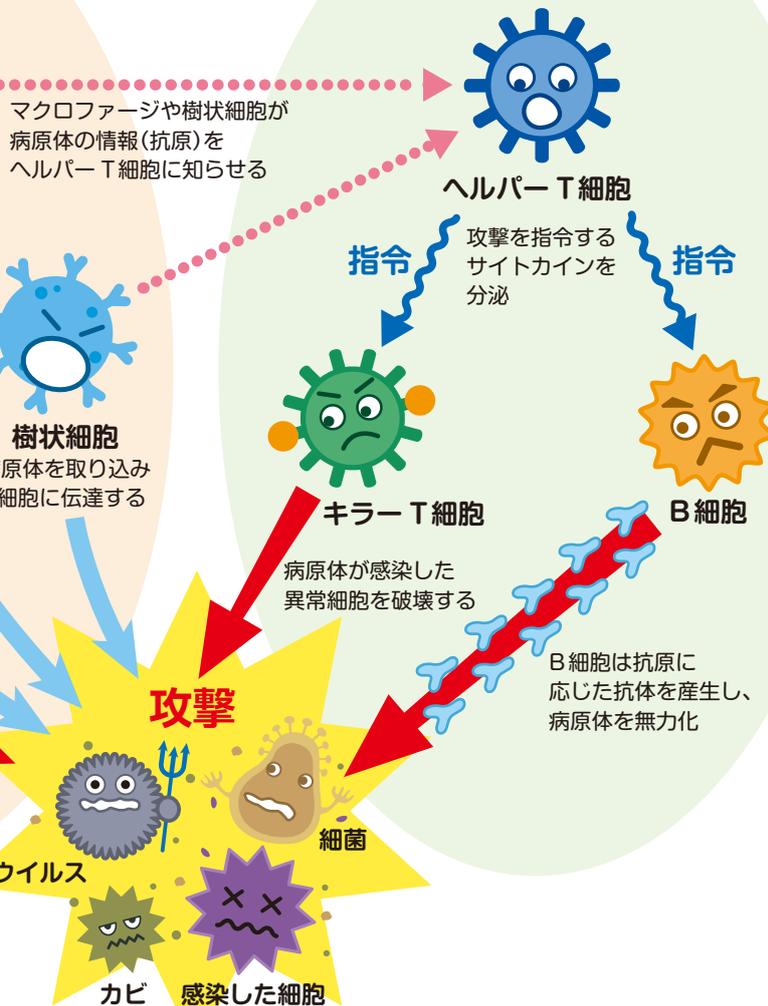
## 自然免疫

体内に侵入した病原体をパトロール中の白血球が取り込んで(食べて)処理する。マクロファージなどがT細胞に病原体の情報を知らせる。



## 獲得免疫

抗原を提示されたヘルパーT細胞が病原体を攻撃する機能を活性化。病原体だけに結びつく抗体を産生して病原体を排除する。

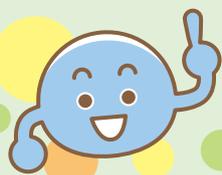


侵入してきた病原体・感染した細胞など

次回は

**免疫力を高める  
生活様式**

をお届けします



## 獲得免疫で病気を予防するワクチン

獲得免疫では1度かかった病気に対して長い期間、抵抗力が高まります。そこで獲得免疫の仕組みを利用して病気を予防するのがワクチンです。

ワクチンでは無毒化した病原体や弱めた毒素などを体内に取り込んで、獲得免疫を得られるようにします。つまり、体に感染の予行演習をさせることで、本物の病原体に感染したときに即座に獲得免疫が働いて病気を発症させないようにするわけです。

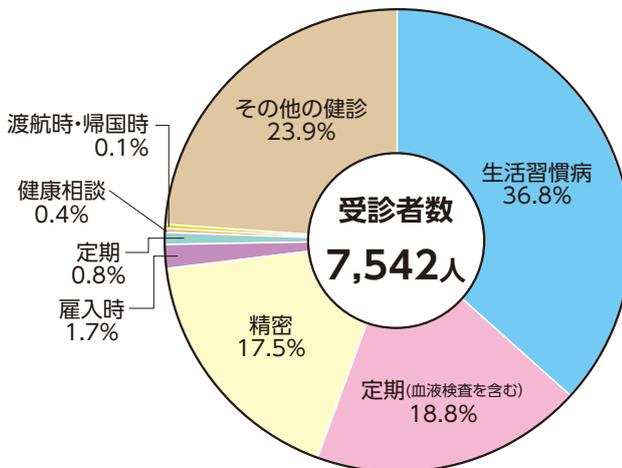
ワクチンで獲得免疫がある人が増えると社会全体で病気にかかる人が減り、病気が流行しにくくなり高齢者など抵抗力が弱い人も守ることができます。社会全体が病気に強くなることを「集団免疫」といいます。



令和元年度の各種健康診断の受診状況は、下記のような状況となりましたのでお知らせいたします。

〈健診受診状況〉

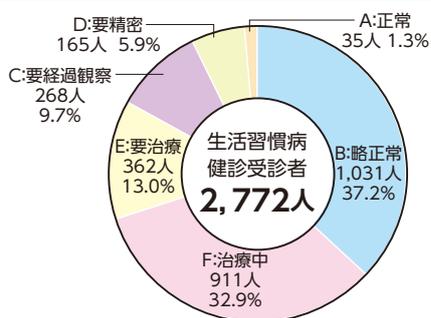
健診種別	受診者数(人)
生活習慣病	2,772
定期(血液検査を含む)	1,420
定期	64
雇入時	125
渡航時・帰国時	4
精密	1,322
健康相談	34
その他の健診	1,801
合計	7,542



〈生活習慣病健診項目別判定結果〉

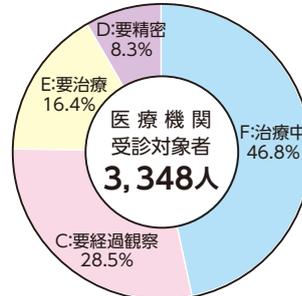
判定記号	医療機関受診対象者 (重複項目該当者あり)				合計	B・A 略正常~正常	受診者数	医療機関 受診対象率
	F 治療中	E 要治療	D 要精密	C 要経過観察				
検査項目								
血圧	625	226	0	56	907	1,865	2,772	32.7%
心電図	81	1	14	63	159	2,613	2,772	5.7%
糖尿	238	45	1	200	484	2,286	2,770	17.5%
消化管	19	44	36	1	100	1,993	2,093	4.8%
胸部	16	0	61	68	145	2,619	2,764	5.2%
貧血	8	2	3	98	111	2,659	2,770	4.0%
肝機能	32	16	10	194	252	2,518	2,770	9.1%
脂質	345	67	1	99	512	2,258	2,770	18.5%
腎機能	200	148	2	174	524	2,246	2,770	18.9%
便潜血	1	0	151	2	154	2,514	2,668	5.8%
合計	1,565	549	279	955	3,348			
%	46.8%	16.4%	8.3%	28.5%	100%			

生活習慣病健診受診者の個人総合判定結果内訳



- 2,772人のうち、正常な方は35人(1.3%)、数値は基準外にあるものの健康者として考えてよい略正常の方が1,031人(37.2%)でした。残る1,706人(61.5%)の方が、医療機関受診対象者となっています。
- 医療機関受診対象者で、まだ医療機関を受診されていない方は、早急に受診をお願いします。
- 正常・略正常の方も健康の維持・疾病の予防のため、日頃から健康的な生活習慣に努めてください。

生活習慣病健診における医療機関受診対象者の項目別結果内訳(重複項目該当あり)



- 要治療者のうち、未治療の方が多い割合順は、
  - ①消化管 …… 44件/100件(44.0%)
  - ②腎機能障害 …… 148件/524件(28.2%)
  - ③高血圧 …… 226件/907件(24.9%)
  - ④脂質 …… 67件/512件(13.1%)
  - ⑤糖尿 …… 45件/484件(9.3%)となっています。
- 消化管の未治療者では、胃がんの原因と言われるピロリ菌の感染があるにもかかわらず、放置されている方が多いようです。除菌により将来的に胃がんになるリスクを抑えることができると言われていますので早目の除菌をお勧めします。

\*がん、心疾患、脳血管障害などは、死因の三大疾病と言われ、とても深刻な病気です。病気の早期発見・早期治療のためにも、定期的な健康診断を受診されることを強くお勧めします。

# 感染症予防を徹底しましょう!

～今、私たちにできること～

## 飛沫感染

感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒に放出されたウイルスを、口や鼻から吸い込むことで感染します。満員電車など、人が多く集まる場所では注意が必要です。

### 咳エチケットを心掛けましょう

- くしゃみや咳が出るときは、他の人にうつさないように、マスクをしましょう。
- マスクがないときは、ティッシュやハンカチ、袖を使って、鼻と口を覆いましょう。

### 3つの咳エチケット



マスク



ティッシュ/ハンカチ



袖

### 人と人の距離をとりましょう

- 人と接触する際に安全な距離(約2メートル)をとり、感染リスクを下げましょう。



## 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスが付着します。他の人がそれに触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

### 手洗いを徹底しましょう

- 帰宅時や調理の前後、食事前などに小まめにせっけんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

## 「インフルエンザ予防接種」を受けましょう

### ～インフルエンザ予防接種の補助金を支給します～

インフルエンザの流行期に備えて、「インフルエンザ予防接種」を受けた方に対して補助金を支給いたします。インフルエンザが流行する前に予防接種されますようご案内いたします。

- 補助金対象期間 **10月1日～12月末日**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。

※詳細については、総務課保健事業係(TEL06-6385-2851)までお問い合わせください。

# 令和元年度 特定健診・特定保健指導の実施状況

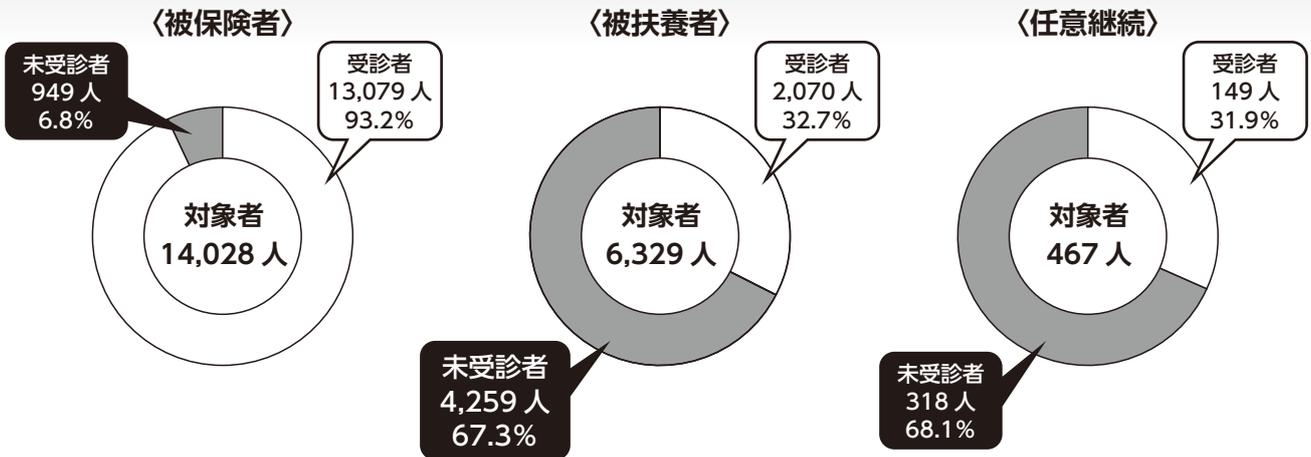


令和元年度の「特定健診・特定保健指導」は、事業主及び組合員皆さまのご協力により、下記のような実施状況となりましたのでお知らせいたします。

健診結果報告  
令和2年8月末現在

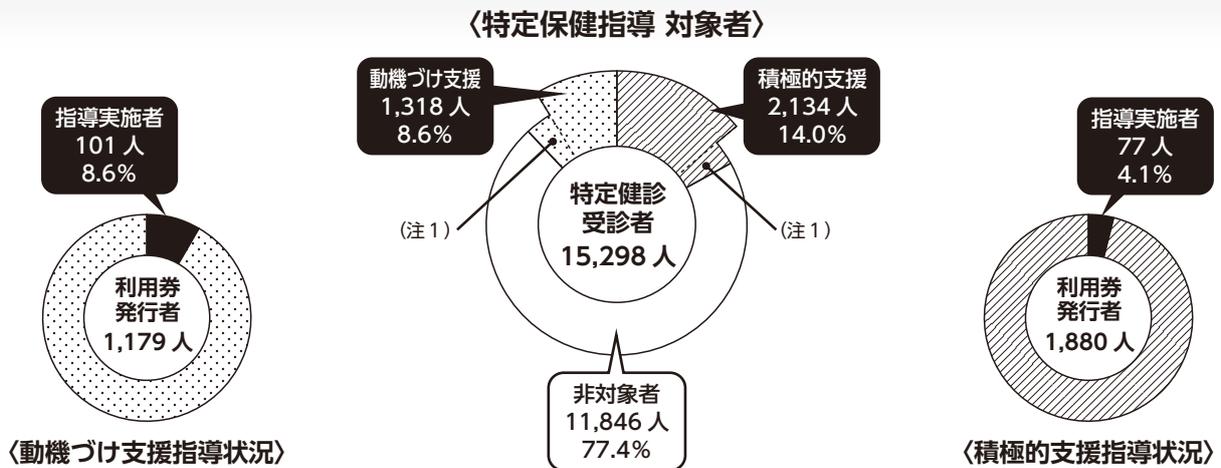
## 特定健診

40歳から74歳の方を対象に生活習慣病の予防に向け、その予備群のメタボリックシンドロームを早期に発見・改善するための健診です。



## 特定保健指導

特定健診の結果から生活習慣病の発症リスクがある方に、生活習慣を改善することで病気の発症予防ができるよう専門スタッフ（医師や保健師等）と生活習慣の見直しを支援します。保健指導を受けて病気になるのを未然に防ぎましょう。



(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。

## 特定保健指導の対象者の判定法

### ステップ1

YES or NO

【腹囲】

① 男性 85cm 以上  
女性 90cm 以上

または

② 男性 85cm 未満  
女性 90cm 未満で  
BMI 25 以上

YES

NO

情報提供

### ステップ2

☑CHECK

- 【血圧】収縮期(最高)血圧130mmHg以上または拡張期(最低)血圧85mmHg以上
- 【脂質】中性脂肪150mg/dl以上またはHDL コレステロール40mg/dl未満
- 【血糖】空腹時血糖100mg/dl 以上またはHbA1c5.6%(NGSP値)以上
- 【喫煙】喫煙歴あり  
(他のリスクが1つ以上ある場合にカウント)

### ①の場合

ステップ2のリスク数が

- 0 個人 → 情報提供
- 1 個人 → 動機づけ支援
- 2 個人以上 → 積極的支援

### ②の場合

ステップ2のリスク数が

- 0 個人 → 情報提供
- 1~2 個人 → 動機づけ支援
- 3 個人以上 → 積極的支援

健診を受けましょう



# 今年の特健診は受診されましたか？

被扶養者の受診率が低迷しています

被扶養者の方には無料で受けられる特定健診受診券(セット券)を5月下旬にご自宅にお送りしています。まだ受診されていない方はぜひこの機会にお早めに受診しましょう。

(受診券の有効期限 令和3年3月末)

受診券(セット券)の紛失やご不明な点があるときは総務課保健事業係までお問い合わせください。

〈☎06-6385-2851〉



## ● 特定健診ってどんなことするの？ ●

### 特定健診の基本検査項目

項目(単位)	調べること
身長(m)	身長と体重から、BMIを算出して肥満度をみます。
体重(kg)	
BMI	
腹囲(cm)	内臓脂肪型肥満かどうかを判定します。
収縮期(最高)血圧(mmHg)	心臓が正常に働いているか、また高血圧・低血圧の有無をチェックします。
拡張期(最低)血圧(mmHg)	
中性脂肪(トリグリセリド)(mg/dℓ)	血液中の中性脂肪の量を測定します。
HDLコレステロール(mg/dℓ)	血液に含まれる動脈硬化を防ぐ善玉コレステロールの量を測定します。
LDLコレステロール(mg/dℓ)	血液に含まれる悪玉コレステロールの量を測り、動脈硬化の危険度をチェックします。
Non-HDLコレステロール(mg/dℓ) ☆	善玉コレステロール以外のコレステロールを測り、動脈硬化の危険度をチェックします。
空腹時血糖(mg/dℓ) ★ ※	血液中のブドウ糖の量を測って、糖尿病の危険度をチェックします。
HbA1c(%) ★ ※	1~2か月にわたる血糖の状態をチェックします。
随時血糖(mg/dℓ) ★	食事開始時から3.5時間以上経過した血液中のブドウ糖の量を測り、動脈硬化の危険度をチェックします。
尿糖	尿検査により、糖尿病の危険度をチェックします。
AST(GOT)(U/ℓ)	血液に含まれる肝細胞の酵素を調べて、主に肝機能(肝細胞の破壊の程度)をチェックします。
ALT(GPT)(U/ℓ)	
γ-GT(γ-GTP)(U/ℓ)	血液に含まれる胆管の酵素を調べて、主にアルコール性肝障害の有無を判定します。
尿蛋白	尿の中に漏れ出た、蛋白質を調べて腎機能の異常をチェックします。



☆中性脂肪が400mg/dℓ以上または食後採血の場合、Non-HDLコレステロールでも可

★いずれかの項目の実施で可

※日本内科学会等内科系8学会基準のメタボリックシンドローム判定値は、空腹時血糖110mg/dℓ未満(相当するHbA1c(NGSP値)の判定基準は6.0%未満)

今一度  
健診結果の確認を  
お願いします。

## 特定保健指導の利用券が届いていませんか？

特定保健指導とは、特定健診の結果から生活習慣病の発症リスクの度合いにより「情報提供」・「動機づけ支援」・「積極的支援」の3つのグループに分け、面接や電話、メールなどでそれぞれに応じた支援を行い、病気になる前に生活習慣を見直し、より望ましい方向に改善してもらうことを目的としています。該当の方には特定健診の結果をお届けした際に「特定保健指導利用券」を同封していますので、今一度ご確認をお願いいたします。

費用は組合が全額負担しますので時間を作ってぜひ特定保健指導を受けてください。

簡単に作れて、夜遅くに食べても体に

やさしい夜食レシピ。

秋の味覚かぼちゃときのこを使った、  
ゆったりした気分になれるメニューをご紹介します。

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)

夜9時以降でも大丈夫!

やさしい  
夜食  
レシピ



## かぼちゃときのこの もち麦リゾット



- カロリー..... 332kcal
- 脂質..... 9.5g
- 塩分相当量..... 1.9g

※すべて1人分の数値

## 作り方 所要時間30分

1 もち麦はさっと洗いざるに上げる。かぼちゃは2cm角に切る。きのこは食べやすい大きさに切る。たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。

2 深めのフライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、たまねぎを炒める。たまねぎが透き通ったらきのこを加え炒める。

3 もち麦、かぼちゃ、Aを入れ、ふたをして弱火で15分ゆでる。



### CHECK

野菜の旨味が残ったフライパンでもち麦を煮ることで、いっそうおいしくなります。煮ている間にもう一品を作れば時短にもなります。

4 ふたを取り塩、こしょうで調味し、トロットとするまで5分ほど煮る。

5 器に盛り、粉チーズ、パセリをかける。

## 夜食ポイント

水分量の多いリゾットは、胃腸への負担を和らげるので夜食に最適。お米の代わりに大麦の一種「もち麦」を使うことで、カロリーが抑えられるほか、エネルギー代謝に必要なビタミン、ミネラルが補給できます。プチプチもちもちで食べ応えがあるので、少量でも満腹感が得られます。また、もち麦もきのこも血糖値が上がりにくい低GI食品なので、遅い時間に食べても太りにくい食材です。

### 材料 (1人分)

■ もち麦	50g
■ かぼちゃ	50g
■ きのこ (しいたけ、しめじ、マッシュルーム)	50g
■ たまねぎ	1/8個
■ にんにく	1/2片
■ オリーブ油	大さじ1/2
■ A	
■ コンソメ	1/2個
■ 水	300ml
■ 塩、こしょう	少々
■ 粉チーズ	大さじ1/2
■ パセリ	少々

## ぶどうとカッターチーズのサラダ

あると  
うれしい  
もう一品



## 夜食ポイント

ぶどうに含まれるブドウ糖で1日の疲れを回復。皮ごと食べられる品種にすれば、ポリフェノールも摂取できます。また、高たんぱくなカッターチーズを夜に食べることで、代謝の促進が期待できるほか、快眠ホルモンのメラトニンの原料となるトリプトファンが摂取できます。

### 材料 (1人分)

■ ぶどう	40g (小10粒)
■ A	
■ オリーブ油、はちみつ	各小さじ1
■ レモン汁	大さじ1
■ 塩、こしょう	少々
■ カッターチーズ	40g
■ ベビーリーフ	適量

## 作り方 所要時間5分

1 ぶどうを半分に切る。

2 Aをよく混ぜ合わせる。

3 ベビーリーフ、ぶどう、カッターチーズを器に盛り、②をかける。

● カロリー	113kcal
● 脂質	5.5g
● 塩分相当量	0.8g

※すべて1人分の数値

# 11月に健康者表彰を行います！



当組合では、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2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2年6月30日

- ・1年以上表彰  
（平成30年7月1日～令和2年6月30日）
- ・3年以上表彰  
（平成28年7月1日～令和2年6月30日）
- ・5年以上表彰  
（平成23年7月1日～令和2年6月30日）
- ・10年以上表彰  
（平成元年7月1日～令和2年6月30日）

## ～保健事業をご活用ください～

当組合では健康診断に係る補助金の支給や、ポイントをた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事業をおこなっています。

これらの事業をうまく利用され、あなたも健康者を目指してみませんか？



# アイススケート場割引券のご案内

（利用期間 令和3年3月31日まで）

下記施設の割引券を斡旋いたします。  
皆さまの体力づくり、健康増進、レクリエーションにぜひご利用ください！  
割引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。



## ●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／南海本線「羽衣駅」で高師浜線に乗り換え  
高師浜線「高師浜駅」下車200メートル  
利用方法／利用者が割引券を窓口に出して  
料金を支払う方法  
※割引券はスケートをする方1人1枚必要

### 利用料金

種別	一般料金	割引料金
大人（高校生以上）	1,860円	1,120円
小人（4歳～中学生）	1,420円	810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（510円）のみ必要  
※観覧のみの入場料は140円（3歳以下無料）で利用券の提示は必要ありません。

# 被扶養者現況調査（検認）について

先に、厚生労働省通知により実施いたしました「被扶養者現況調査（検認）」にご協力いただきありがとうございました。

今回の調査の結果、すでに就職していた方や収入が超過しているにもかかわらず削除の届け出をされていないケースが多数見受けられました。

現在扶養認定されている方が、就職、収入超過、婚姻、死亡などにより被扶養者に該当しなくなった場合は必ず「被扶養者異動届」の提出をお願いいたします。

皆さま方には必要書類等をご用意いただき、何かとお手数をおかけいたしました。



# 契約保養所&山の家のご案内



- 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。
- 体力増進を図ることを目的として「山の家(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。

☆補助金額：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 <b>石橋旅館</b> 静岡県下田市蓮台寺 185-1	TEL 0558-22-2222 <a href="http://www.kur-ishibashi.com/">http://www.kur-ishibashi.com/</a>	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 <b>ローザブランカ</b> 三重県伊賀市寺脇 721	TEL 0595-52-5586 <a href="http://hotel-rosablanca.com/">http://hotel-rosablanca.com/</a>	平日・休日 14,850円~ 休前日 18,850円~ (税込・入湯税別)
契約保養所・山の家	白馬八方 <b>プチホテル 志鷹</b> 長野県北安曇郡白馬村北城 4402	TEL 0261-72-5550 <a href="http://www.hotelshitaka.co.jp/">http://www.hotelshitaka.co.jp/</a>	平日・休日 9,500円 休前日 15,000円
	高野山温泉 <b>福智院</b> 和歌山県伊都郡高野町高野山 657	TEL 0736-56-2021 <a href="https://www.fukuchiin.com/">https://www.fukuchiin.com/</a>	平日・休日 17,000円 休前日 18,000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。

## 【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。

## かんぽの宿がお得に宿泊できます！

全国に宿泊施設をもつ「かんぽの宿」が割引料金で利用できるよう利用提携しています。  
皆さまの健康保持増進の保養施設としてぜひご活用ください！

### 〈利用方法〉

- 利用者本人が宿泊希望の宿へ直接予約する。  
予約の際は、「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る。  
※旅行会社など他社を介して予約をした場合は割引対象外となります。
- 宿泊施設利用開始(チェックイン)時に当組合の「健康保険被保険者証」を提示する。

割引料金：1名1泊あたり500円



- ・健康保険被保険者証1枚につき同伴者3人まで。(組合員以外の方も割引可。未就学児童は割引対象外)
- ・割引除外日、割引除外対象商品等あり(詳細は各施設におたずねください。)

〈注〉当組合の補助金の支給対象施設ではありません。

# 生活習慣改善で 健康生活へ

10月は  
健康強調月間です

## まっしぐら〜ッ!



健康保険組合の連合組織である健康保険組合連合会では、  
健康への意識を高めていただくために、  
毎年10月を「健康強調月間」と定めています。  
ご自身の健康に関心を持ち、生活習慣を改善して健康な毎日を手に入れましょう。

主催 健康保険組合連合会・同都道府県連合会・健康保険組合