

大阪電設健保

NO. 224

2021.1



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



山梨県 新倉山浅間神社の五重塔と富士山 / 提供: アマナ

主な記事

- * 新年のごあいさつ 
- * ジェネリック医薬品について
- * マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります

- * 保険証の番号が個人単位に変わります
- * 保養所のご案内
- * コロナ禍でも特定健診を受けましょう



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 森 博明

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、ご承知のとおり、昨年から新型コロナウイルス感染症により、世界経済は史上例を見ない規模で危機に見舞われています。日本でも、感染拡大を防ぐため人の移動や接触が制限され、さまざまな業界が大きな打撃を受けました。いまだはつきりとした流行の収束が見えない中で、引き続き事業活動の制約や生産の縮小を余儀なくされている企業も少なくありません。健康保険組合におきましても、給与の削減や雇用情勢の悪化により、多くの組合で財政危機が加速する恐れが出ています。

健保連（健康保険組合連合会）はこれまで、団塊世代が75歳以上になり始める来年を「2022年危機」と呼び、財政悪化の懸念を示してきました。さらに新型コロナウイルスの財政への影響が避けられなくなった今、政府に対し「後期高齢者医療費

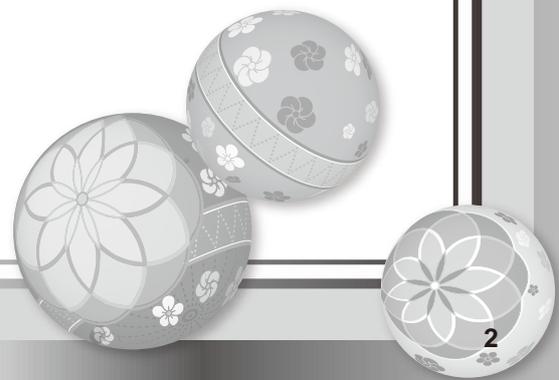
の窓口負担の引き上げなどの議論を急いでほしい」と訴えています。

こうした未曾有の厳しい状況にある一方で、健康保険制度はICT（情報通信技術）の導入により大きく変わろうとしています。昨年より、インターネットを活用した電子申請がスタートし、今年3月には健康保険のオンラインによる資格確認が開始される予定です。

当健康保険組合としても、新型コロナウイルスによる財政影響を検証しつつ、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、皆さまの健康づくりと疾病予防を、積極的に進めてまいります。

最後になりましたが、一刻も早く新型コロナウイルス感染症の流行が収束を迎え、皆さまが健やかに明るく過ごされますよう心から願っております。

どうぞ皆さま方の一年が健康で素晴らしいものとなりますようお祈り申し上げます。



ウイズ・コロナの「新しい生活様式」 求められるヘルスリテラシー

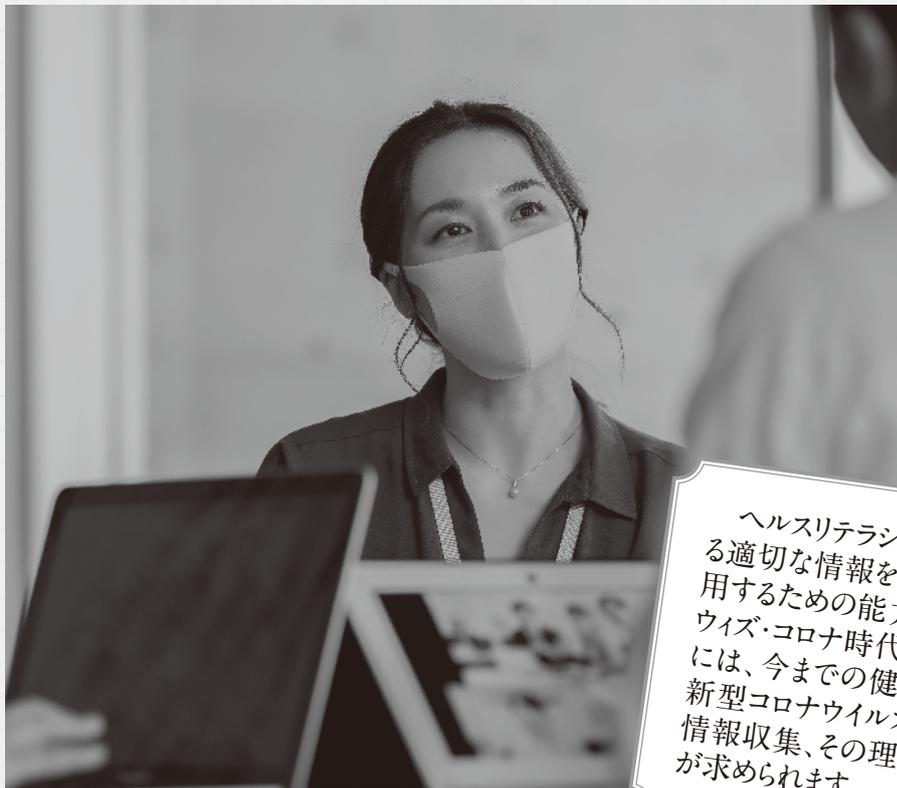
新型コロナウイルス感染症によるパンデミックと緊急事態宣言を経験した日本は今、ウイズ（With）・コロナの「新しい生活様式」を模索しています。

内閣府に設置された「新型コロナウイルス感染症対策専門家会議」が提言する「新しい生活様式」では、基本的な感染症対策として、「身体的距離の確保、マスクの着用、手洗い」の3点が示されました。さらに、日常生活を営む上での基本的な生活様式として「小まめな手洗い、せきエチケット、換気、3密の回避、体温測定」などが挙げられ、買い物、娯楽、公共交通機関の利用、食事、イベント等の場面ごとの注意点もあります。また、働き方の新しいスタイルとして、「テレワーク、時差通勤、オンラインによる会議」などが示されています。

「新しい生活様式」は、多様なメディアを通じて周知されていますが、留意すべき点は、これらは「日常生活の中で取

り入れてほしい実践例」であるということとです。示された生活様式を守るだけでなく、さまざまな発想を取り入れながら、感染症から身を守ることが求められます。「新しい生活様式」は、感染予防の行動を取る際の「参考」とすべき情報であり、一人一人の意識や行動を改めて見直すきっかけになることが期待されています。

地域によって、生活環境や感染状況も異なり、各人の生活事情も違います。実際の行動には、見識と臨機応変な判断が求められます。適切な行動を取るためには、普段から健康への意識を高め、健康に関する情報収集を行い、その情報を理解して活用する能力、すなわち「ヘルスリテラシー」を養う必要があります。ウイズ・コロナ時代では、ヘルスリテラシーを高めるとともに、コロナ禍で学んだことを生かしながら、新しい生活様式を実践していくことが求められます。



ヘルスリテラシーは、「健康に関する適切な情報入手し、理解して活用するための能力」と定義されます。ウイズ・コロナ時代のヘルスリテラシーには、今までの健康情報に加えて、新型コロナウイルス感染症に関する情報収集、その理解と活用スキルが求められます。

1400年後聖忌を迎え 聖徳太子ゆかりの地を歩く



四天王寺 中門と五重塔

聖徳太子は、肖像画が日本のお札に一番多く登場し、教科書でも習い、一度に10人の人の話を聞き分けたといった伝説も数多く、知らない人はいないほど有名な飛鳥時代の政治家であり思想家です。どんな人だったのか簡単におさらいしておきましょう。

聖徳太子の偉大な功績

574年に用明天皇と間人皇后の第2子として飛鳥の地で誕生。母が産気づいたのが厩戸の前だったことから「厩戸皇子」とも呼ばれました。2歳の時に釈迦が亡くなった朝、小さな手を合わせ「南無仏」と唱えたという伝説もあるように、幼少期から稀に見る才能

2021年は聖徳太子が亡くなって千四百年の御遠忌が執り行われる年。遠忌とは五十年忌や百年忌など没後長い年月を経て行われる大きな年忌法要の

ことで、四天王寺では御聖忌と呼んでいます。聖徳太子の遺徳を偲んで大阪上町あたりの社寺や史跡を訪ねてみましょう。



【タイムテーブル】

- JR環状線・大阪メトロ「森ノ宮」駅 **Start**
- ▼ 1~2分
- ① 鶴森宮(森之宮神社)
- ▼ 5~10分
- ② 玉造稻荷神社
- ▼ 15~20分
- ③ 上之宮址
- ▼ 10~15分
- ④ 久保神社
- ▼ 10~15分
- ⑤ 河堀稻生神社
- ▼ 7~10分
- ⑥ 超願寺
- ▼ 8~12分
- ⑦ 四天王寺
- ▼ 8~15分
- JR「天王寺」駅 **Goal**

と聡明な知恵、優れた人格を持つていたそうです。15歳での父の急死や内乱を乗り越えてきた太子は、595年、叔母の推古天皇が初の女性天皇として即位した後、21歳の若さで推古天皇から厚い信頼を受け天皇を補佐する摂政となりました。政治の実権を委ねられるや、政治体制を有力豪族中心から天皇中心の律令国家への改革に着手。豪族たちの抵抗を受けながらも29歳となった603年、世襲制でなく個人の能力や功績、忠誠心に応じて位や階級を与え最適な人材の雇用をはかろうという「冠位十二階」に続いて、翌年には官僚など政治に関わる人に対して道徳や心がけを示唆した「十七条の憲法」を制定。また、大陸の律令制度や文化を取り入れようと高句麗や百済から



森宮(森之宮神社)



玉造稲荷神社

戦勝祈願で神社を建立

高僧を呼び師に迎えたり、600年に続き607年にも小野妹子らを遣隋使として派遣し、日本初の外交に挑みました。併せて仏教を広めようと大阪の四天王寺や奈良の法隆寺をはじめ各地に寺院を建立。そうした革新的な政治によって国内は安定し、仏教中心の飛鳥文化が花開き、日本国家の礎が築かれました。理想の国家を目指して

生涯をささげた太子は622年に病により48歳で亡くなりましたが、その想いはその後、中大兄皇子らに受け継がれ、645年にまだ勢力を残していた豪族・曾我氏を倒した大化の改新へと繋がっていったのです。仏教を基礎にした愛民治国の政治や慈悲心は人々に伝わり、今も「お太子様」と長く敬愛されています。

て生涯をかけて衆生救済に努める」と誓いました。見事勝利したので仏の加護に感謝し、物部氏最後の本拠地だったこの地に589年、父母を祀って神社を建立。後の四天王寺の前身であるため、「元の四天王寺」ともいわれます。この森では太子から新羅に派遣されたが帰国後献上したつがいの鶴2羽をこの森で飼っていたことが日本書紀に書か

四天王寺と東西南北を守る七宮

さらに南に下り、近鉄線を越えるところに上宮学園があります。その前に建つマシンの入り口軒下に「上之宮址」と刻まれた石碑が。593年、太子が四天王寺を建立した時に守護神社として周囲に作った「四天王寺七宮」の一つで、鬼門にあたる北東を守る社です。しかし明治40年に、七宮のうち土塔神社、小儀神社と共に北の大江神社に合祀されました。

ここから南西に進むと「玉造稲荷神社」。昔この地域帯には大和朝廷の下で勾玉を造る難波玉造部が住んでいたと日本書紀に記されており、玉造の地名もそこから。後にこの地に陣を構え戦勝を祈願した太子が、勝利後にここに観音堂を建てたとはいわれています。

み小さなお堂を造ったのが始まりといわれています。続いて北に見える四天王寺の南門を目指して歩を進めましょう。四天王寺は推古天皇が即位した593年に、この世のすべての人々を救い平和な国を造ろうと太子が創建した寺で、わが国で最も古い寺です。伽藍配置は中門、五重塔、金堂、講堂が南北直線に並びそれを回廊が囲む四天王寺方式で、国内最古の建築様式でしたが、度重なる戦争や災害で多くを焼失。その後再建され、ほぼ飛鳥時代の姿を取り戻しています。創建にあたり物部討伐の戦勝祈願で誓った人民救済のためにとったのが「四箇院の制」。

ここから南下し興國高校のそばまでくると、大きな鳥居が目飛び込んできます。四天王寺七宮の一つ、「久保神社」です。多数の建物が大阪大空襲で焼失し広い境内も戦前戦後の都市計画で狭くなりましたが、ご利益の所願成就を求め多くの人が願掛けに来ます。この先にあるのが同じく四天王寺七宮の一つ、南西の裏鬼門を守る「河堀稲生神社」。稲荷神社も合祀されていますが、商売繁盛の神社のイメージとは少し違って静かですっきりと落ち着いた空気が流れています。ここを西に進むと「超願寺」。太子が父の追福のために阿弥陀仏を自分で刻

敬田院(寺院)、施薬院(薬局)、療病院(病院)、悲田院(社会福祉施設)のこと。その他国宝や重要文化財を収蔵した宝物館や太子の生涯や伝説を描いた絵伝など見どころがいっぱい。太子の月命日22日には境内に縁日が並び大勢の人で賑わいます。周辺の繁華を楽しみながら帰ると、ゴールの天王寺駅まであっという間です。

令和2年分

確定申告に
ご利用できます！

医療費のお知らせについて

皆さまが保険医療機関等で受診された医療費のお知らせを、**令和3年2月上旬に事業所を通じて送付**させていただきます。

(イメージ)

医療費のお知らせとジェネリック医薬品の
お知らせを一枚に収めた様式に変更いたしました。

診療年月	診療日	診療内容	診療料	自己負担額	保険負担額
2020年1月	1月15日	内科 診察	1,000円	200円	800円
2020年1月	1月20日	内科 処方	500円	100円	400円
2020年1月	1月25日	内科 処方	500円	100円	400円
2020年1月	1月30日	内科 処方	500円	100円	400円
2020年1月	1月31日	内科 処方	500円	100円	400円

ジェネリック医薬品に切り替えたら
どれくらい安くなるのか一目で
わかります。
お薬代の節約に役立ちます！

保険証やお薬手帳、診察券などに貼って使用できる「ジェネリック希望シール」をご希望の方に配付します。
シール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」を明記のうえお申し込みください。

医療費のお知らせは、確定申告をする際の医療費控除にご活用できますが、医療費のお知らせに記載されていない期間の医療費については、医療機関が発行した領収書に基づき申告書に記入する必要があります。【今回送付する医療費のお知らせの対象診療年月は令和2年1月～令和2年10月です。】

詳細については、当組合のホームページ [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。

ホームページのご案内

当組合ホームページでは健康保険のしくみや手続方法、保健事業のご案内など皆さまのお役に立つ情報をご紹介します。

また、保険給付に関する申請書、保健事業に関する申込書や補助金請求書などがダウンロードできる豊富なラインナップになっています。

ぜひ、ご覧いただきご活用ください。

ホームページアドレス

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

公
告

- 事業所編入
・株式会社ミラテドローン (令和2年7月1日付)
- 事業所名称変更
・「日新電設株式会社」から「日新ネットワークス株式会社」へ変更 (令和2年10月1日付)



家計に優しい

安くて
おトク!

ジェネリック医薬品

病気にならないためには毎日の生活習慣を改善し、抵抗力を身につけることが大切です。健康を損なうと、医療費は家計に大きな負担がかかってしまいます。そこで医療費にも家計費にも優しいジェネリック医薬品について家族で考えてみましょう。

ジェネリック医薬品（後発医薬品）

新薬（先発医薬品）*の特許が切れたあと、新薬と同じ有効成分で、効き目や安全性が同等であると承認された低価格の薬のことです。改良タイプでは副作用が軽減されたり、錠剤が小さくなって飲みやすいなど品質面で新薬を上回るものがあります。ジェネリック医薬品は選ぶ薬によって価格は異なりますので、下記の「**かんじゃさんの薬箱**」で検索してみてください。もちろん病院や調剤薬局で相談することも可能です。

*新薬（先発医薬品）は、長い年月と膨大な費用をかけて研究開発された医薬品です。



いつものクスリをジェネリック医薬品にするには？

調剤薬局で下記の3ポイントを参考に「ジェネリック医薬品にしたいのですが」と聞いてみましょう。

- ①自分が服用している薬に、ジェネリック医薬品があるのか。
- ②切り替えた場合、どれくらい安くなるのか。
- ③すぐに切り替えられるのか。取り寄せなどで時間がかかるのか。

*病院内で薬をもらう場合（院内薬局）、医師に「ジェネリック医薬品に切り替えられますか」とお尋ねください。治療内容によって、ジェネリック医薬品が選択できない場合もあります。

興味はあるけどちょっと不安な場合は？

短期間試して使えるしくみがあります。この「お試し期間」は、まず1週間程度のジェネリック医薬品を服用し、体調の変化や副作用が無いチェックを受け、その結果で残りもジェネリック医薬品にするか、新薬にするかを選択できるしくみです。詳しくは調剤薬局の薬剤師さんにお尋ねください。

かんじゃさんの薬箱（日本ジェネリック医薬品学会）

- 自分が服用している薬にジェネリック医薬品があるのか、扱っている薬局を検索することができます。
- 新薬、ジェネリック医薬品に関わらず薬には、副作用がある場合があります。
- 用法・用量を必ず守り、自分にあっているか、様子を見ながら服用しましょう。



ジェネリック医薬品を検索できます

PC版 <http://www.generic.gr.jp>

携帯版 <http://www.generic.gr.jp/m/>

令和3年3月(予定)から

マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります

身分証明書やオンラインによる行政手続きなどさまざまなサービスに利用できるマイナンバーカード。令和3年3月(予定)からは、健康保険証として利用できるようになります。

▶ 窓口でカードをかざすだけ

受診の際に、医療機関の窓口でマイナンバーカードをカードリーダーにかざします。カードの顔写真で本人確認をしたのち、カードのICチップにある電子証明書によりオンラインで医療保険の資格確認がされ、健康保険証を提示したときと同様に、医療費の一部負担だけで必要な医療が受けられます。

※カードリーダー未設置の医療機関では健康保険証の提示が必要です。



マイナンバーカードの健康保険証利用のメリット

保険証の切り替え時でも使える

就職や転職、引っ越し時も、保険証の切り替えを待たずに受診できます。



医療保険の資格確認が早く正確に

オンラインによる資格確認で窓口の事務処理が早く正確になります。



書類の持参が不要に

高額療養費の「限度額適用認定証」などの書類の持参が不要になります。



医療保険の事務コスト削減

医療保険の請求誤りが減り、保険者等の事務コスト削減につながります。



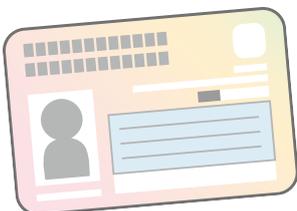
このほか、令和3年秋ごろからは、政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」で、薬剤情報や特定健診情報等を確認したり、医療費情報を取得して領収書がなくても医療費控除の手続きができるようになる予定です。

▶ 利用には事前の登録が必要です

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、事前に登録が必要です。事前登録はマイナポータルのトップページから申し込むことができます。

マイナポータル

マイナンバーカードを申請してください



マイナンバーカードを持っていない方は、スマホやパソコン、街中の証明写真機、郵便により無料で申請できます。申請方法の詳細は、「マイナンバーカード総合サイト」で確認できます。

マイナンバーカード交付申請

マイナンバーを見られても大丈夫?

マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップ中の電子証明書を使うため、窓口でマイナンバーを取り扱うことはありません。また、他の人がマイナンバーを使って手続きすることはできない仕組みになっています。

Check Point

個人情報は大丈夫?

受診歴や薬剤情報などの個人情報がICチップに記録されることはありません。

今後はマイナンバーカードがないと受診できないの?

従来の健康保険証でも受診できます。

オンライン資格確認に向けて

新しく発行される保険証から

保険証の番号が

個人単位に

変わります



令和3年3月から、医療機関を受診する際に

健康保険の資格をオンラインで確認できる

「オンライン資格確認」の仕組みが始まります。

これに伴い保険証の番号が個人単位に変わります。

新しく始まる保険証のオンライン資格確認とは、マイナンバーカードのICチップや健康保険証の記号・番号を使って、患者の健康保険の資格情報を医療機関で即座にオンラインで確認できるようにする仕組みのことです。最新の資格情報を確認できるため、資格喪失後の保険証で誤って受診してしまうという事態が防げます。

このオンライン資格確認に対応するために、当組合でも令和3年4月より新規に発行される保険証から保険証の番号に2桁の枝番を追加します。2桁の枝番が追加されることで、保険証の番号が世帯単位から個人単位になり、被保険者・被扶養者それぞれ個人ごとに特有の番号となります。

現在お手元にある発行済みの保険証については、これまで通り2桁の枝番がないものでも使用できます。回収等はいりませんので、そのままご使用ください。

これまで

世帯単位

健康保険 被保険者証	令和00年00月00日交付
記号 1234 番号 1234567	記号 1234 番号 1234567
氏名 ○○○○ ○○	
生年月日 令和00年00月00日	
性別 XX	
認定年月日 令和00年00月00日	
被保険者氏名 ○○○○ ○○○	
事業所名称 XXXXXXXXXXXXXXXX	
保険者番号 0:0:0:0:0:0:0:0	
保険者名称 XXXXXXXXXXXX ○○支部	
保険者所在地 ○○市○○区○○町○-○-○	印

保険証の番号は世帯単位で付番されていることから、被保険者と被扶養者で同じ番号となっています。このため、世帯単位で識別できますが、個人を識別することができません。

被保険者と被扶養者が全員同じ番号



新しく発行される
保険証から

個人単位化

健康保険 被保険者証	令和00年00月00日交付
記号 1234 番号 1234567 00	記号 1234 番号 1234567 枝番 00
氏名 ○○○○ ○○	
生年月日 令和00年00月00日	
性別 XX	
認定年月日 令和00年00月00日	
被保険者氏名 ○○○○ ○○○	
事業所名称 XXXXXXXXXXXXXXXX	
保険者番号 0:0:0:0:0:0:0:0	
保険者名称 XXXXXXXXXXXX ○○支部	
保険者所在地 ○○市○○区○○町○-○-○	印

枝番が追加されることで被保険者、被扶養者のそれぞれ個人ごとに異なる特有の番号となります。保険証の番号が個人単位になるため、個人を識別できるようになります。

個人ごとに異なる特有の番号





毎日の生活を健康的に

免疫力を維持する生活様式

免疫の仕組みは、年齢や生活習慣から影響を受けることが分かっています。毎日の生活を免疫力を維持できる生活様式に改めて、感染症から身を守りましょう。

加齢と不健康な生活で免疫力が低下

免疫力は、生まれたばかりの赤ちゃんや乳幼児は低く、20代にピークを迎え、それ以降は緩やかに低下していきます。40代ではピークの半分程度になり、高齢者ではさらに低下します。加齢による免疫力の低下は、免疫細胞である白血球の産生や成熟を担う臓器の機能低下によるものですから、避けることができません。

一方、免疫力には生活習慣も影響します。睡眠不足、ストレス、過労など、不健康な生活が続くと免疫力は大きく低下してしまいます。

免疫力で重要な3つの要素

免疫力では「体内時計」「自律神経」「基礎代謝」の3つの要素が重要だとされています。これらの要素のバランスが取れていると免疫細胞が効率的に働き、免疫力が高まります。

体内時計を維持するには、規則正しい生活と睡眠がポイントです。朝、目覚めたときに朝日を浴び、夜はたっぷり睡眠を取りましょう。自律神経では、興奮時に活発になる「交感神経」と、リラックス時に働く「副交感神経」が適切に切り替わりながら働くことが必要です。日中は活動的に、夜はゆっくりと休むというメリハリのある生活が重要です。基礎代謝とは体温の維持など生命活動に最低限必要なエネルギーのことです。基礎代謝が低いと低温で血流が悪くなり、免疫細胞が活発に働きません。

ストレスが免疫力低下の要因に

免疫力を低下させる大きな要因にストレスがあります。ストレスが過剰だと体内でストレスに対応するためのホルモンが分泌され、免疫細胞の活動を低下させます。体を動かさず、気分転換する、休養してリラックスするなど、ストレス解消を心掛けましょう。

「病は気から」という言葉がありますが、笑うだけで免疫細胞が活性化するという研究結果があります。ストレスはため込み過ぎず、楽観的で笑顔を増やすことが免疫力を高めることにつながります。

免疫力を低下させる要因

加 齢



生活習慣

- ・睡眠不足
- ・ストレス
- ・過労

など

体内時計

体内時計を整えて良質な睡眠を取ることで、免疫力を維持できます。

●起床時間を固定する

起床時間を決めて早寝早起きを。夜更し・朝寝坊は避けましょう。

●起床したら太陽の光を浴びる

起床直後に朝日を浴びると体内時計の周期をリセットできます。

●朝昼晩、3食きちんと食べる

3食規則正しく食べるのが大事です。夕食は就寝2時間前までに。



免疫力を維持する生活様式

自律神経

免疫細胞の制御に関係するため、自律神経のバランスは免疫力に影響します。

●夕方に体を動かす時間

16～18時ごろに軽い筋トレなどで適度に運動するのがお勧めです。

●就寝前のスマホ使用は避ける

スマートフォンの使用は交感神経を活発にし、睡眠の質を悪くします。

●深呼吸でリラックス

深呼吸をすることで副交感神経が活発になってリラックスできます。



基礎代謝

体温が1℃下がると免疫力は30%低下します。基礎代謝を高めて血流を良くしましょう。

●筋トレで筋肉を増やす

脂肪が減って筋肉が増えると基礎代謝が高まり、体温が上がります。

●ストレッチで体をほぐす

長時間の座りっぱなしは避け、ストレッチで体をほぐして血流を良くします。

●ぬるめのお風呂にゆっくり

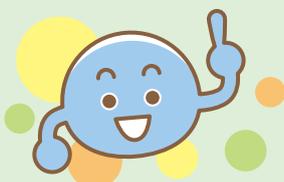
シャワーではなく40℃程度のお風呂にゆっくり入るのが効果的です。



次回は

「腸内環境を整えて
免疫力アップ」

をお届けします

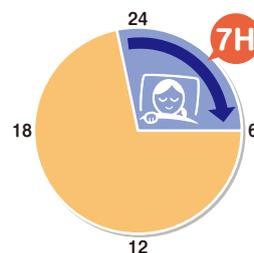


日本人は世界で最も睡眠不足

睡眠不足は免疫力を低下させる要因の一つですが、OECD(経済開発協力機構)が世界33カ国で行った調査によれば、日本人の睡眠時間は世界で最も短いという結果が出ています。日本では毎日5～6時間程度しか眠らない人が最も多く、十分な睡眠時間が確保できていないといえます。

睡眠不足が健康面にもたらす悪影響はとて大きく、免疫力の低下に加えてさまざまな生活習慣病のリスクを高めます。睡眠時間5時間未満では糖尿病の発症リスクが2.5倍、突然死を招く心臓病のリスクも3倍近くまで高まります。

必要な睡眠時間は個人差があり、長ければよいということではありませんが、多くの人は最低でも6時間、できれば7時間の睡眠時間が必要といわれています。



保養所のご案内



- 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。

補助金額：1人当たり3,000円 年度1回1泊限り

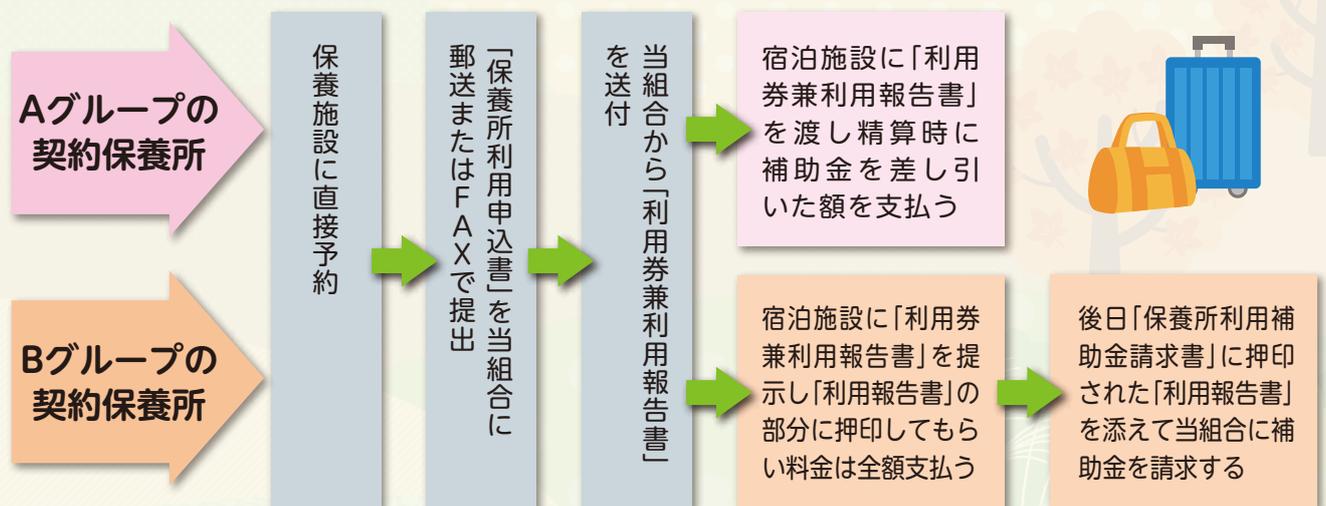
※下記補助金支給方法参照

	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)
Aグループ	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 14,850円～ 休前日 18,850円～ (税込・入湯税別)
	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
	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 17,000円 休前日 18,000円
	<ul style="list-style-type: none"> ・休暇村 ・健保連大阪連合会の契約保養所 	<p>左記施設についても 利用契約をしています。</p> <p>※休暇村・ダイワロイヤルホテル関係については13頁をご参照ください。</p>	<p>かんぽの宿とも 利用提携しています。</p>
Bグループ	<ul style="list-style-type: none"> ・ダイワロイヤルホテル関係 ・船員保険保養施設 		

【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。

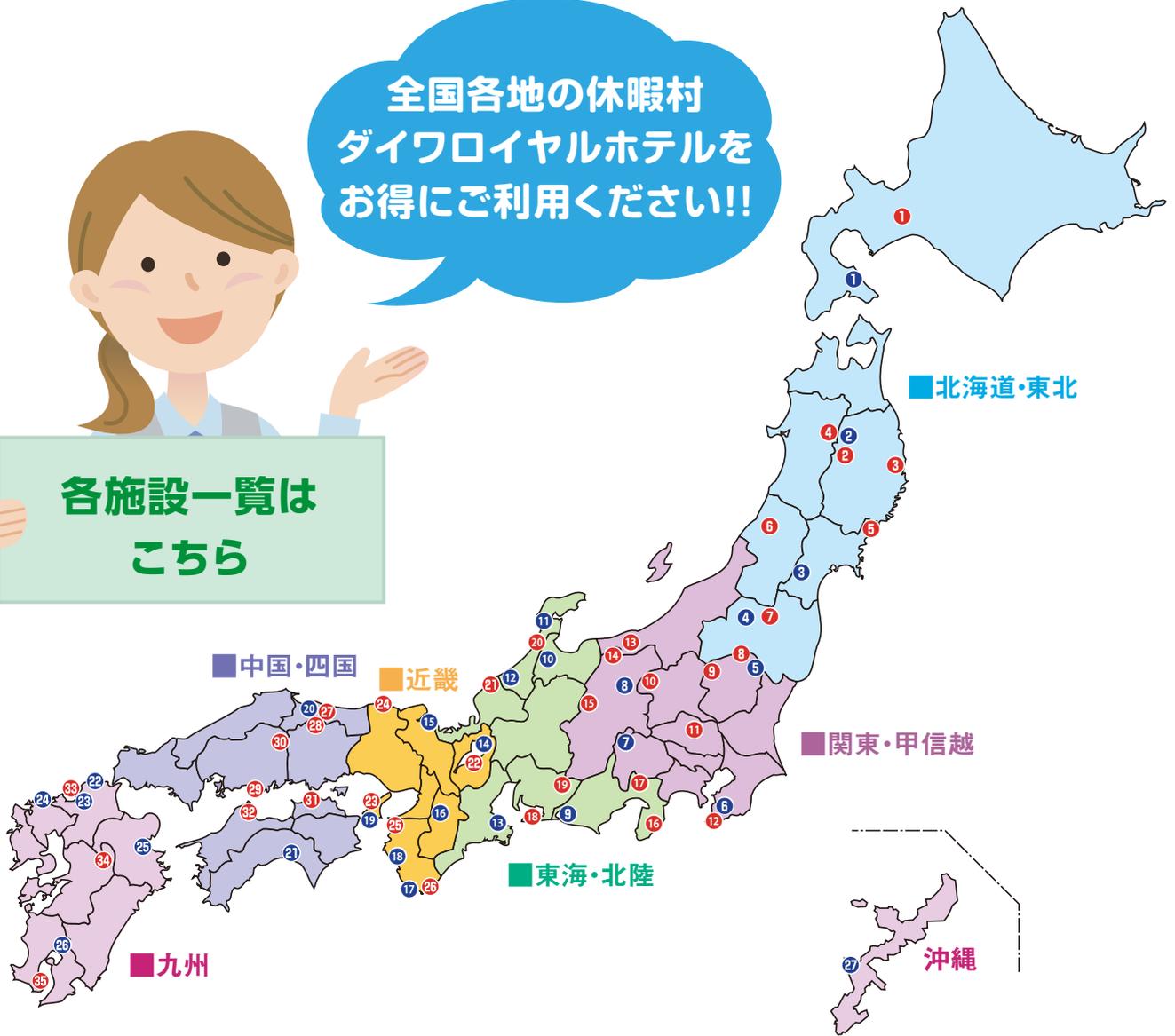
補助金支給方法 Aグループ・Bグループ二通りの方法にて補助金を支給しています。



保養施設の利用方法等、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。か、総務課庶務係までお問い合わせください。(TEL06-6385-2851)

全国各地の休暇村
ダイワロイヤルホテルを
お得にご利用ください!!

各施設一覧は
こちら



休暇村 全国に35カ所
<https://www.qkamura.or.jp/>

- 北海道・東北**
 - 1 支笏湖 ☎0123-25-2201
 - 2 岩手網張温泉 ☎019-693-2211
 - 3 陸中宮古 ☎0193-62-9911
 - 4 乳頭温泉郷 ☎0187-46-2244
 - 5 気仙沼大島 ☎0226-28-2626
 - 6 庄内羽黒 ☎0235-62-4270
 - 7 裏磐梯 ☎0241-32-2421
- 近畿**
 - 22 近江八幡 ☎0748-32-3138
 - 23 南淡路 ☎0799-52-0291
 - 24 竹野海岸 ☎0796-47-1511
 - 25 紀州加太 ☎073-459-0321
 - 26 南紀勝浦 ☎0735-54-0126
- 中国・四国**
 - 27 奥大山 ☎0859-75-2300
 - 28 蘇山高原 ☎0867-66-2501
 - 29 大久野島 ☎0846-26-0321
 - 30 帝釈峽 ☎08477-2-3110
 - 31 讃岐五色台 ☎0877-47-0231
 - 32 瀬戸内東予 ☎0898-48-0311
- 九州**
 - 33 志賀島 ☎092-603-6631
 - 34 南阿蘇 ☎0967-62-2111
 - 35 指宿 ☎0993-22-3211
- 関東・甲信越**
 - 8 那須 ☎0287-76-2467
 - 9 日光湯元 ☎0288-62-2421
 - 10 嬬恋鹿沢 ☎0279-98-0511
 - 11 奥武蔵 ☎042-978-2888
 - 12 館山 ☎0470-29-0211
 - 13 妙高 ☎0255-82-3168
 - 14 リゾート安曇野ホテル ☎0263-31-0874
 - 15 乗鞍高原 ☎0263-93-2304
- 東海・北陸**
 - 16 南伊豆 ☎0558-62-0535
 - 17 富士 ☎0544-54-5200
 - 18 伊良湖 ☎0531-35-6411
 - 19 茶臼山高原 ☎0536-87-2334
 - 20 能登千里浜 ☎0767-22-4121
 - 21 越前三国 ☎0776-82-7400

ダイワロイヤルホテル 全国に27カ所
<https://www.daiwaresort.jp/>

- 北海道・東北**
 - 1 Royal Hotel みなみ北海道鹿部 (旧みなみ北海道鹿部ロイヤルホテル) ☎01372-7-3241
 - 2 Active Resorts 岩手八幡平 (旧八幡平ロイヤルホテル) ☎0195-78-3312
 - 3 Active Resorts 宮城蔵王 (旧宮城蔵王ロイヤルホテル) ☎0224-34-3121
 - 4 Active Resorts 裏磐梯 (旧裏磐梯ロイヤルホテル) ☎0241-32-3121
- 関東・甲信越**
 - 5 Royal Hotel 那須 (旧りんどう湖ロイヤルホテル) ☎0287-76-1155
 - 6 Hotel & Resorts MINAMIBOSO (旧南房総富浦ロイヤルホテル) ☎0470-33-4488
 - 7 Royal Hotel 八ヶ岳 (旧大泉高原八ヶ岳ロイヤルホテル) ☎0551-38-2911
 - 8 Royal Hotel 長野 (旧信州松代ロイヤルホテル) ☎026-278-1800
- 東海・北陸**
 - 9 THE HAMANAKO (旧浜名湖ロイヤルホテル) ☎053-592-5511
 - 10 Royal Hotel 富山砺波 (旧砺波ロイヤルホテル) ☎0763-37-2300
 - 11 Royal Hotel 能登 (旧能登ロイヤルホテル) ☎0767-32-4000
 - 12 Royal Hotel 山中温泉河鹿荘 (旧山中温泉河鹿荘ロイヤルホテル) ☎0761-78-0017
 - 13 Hotel & Resorts ISE-SHIMA (旧伊勢志摩ロイヤルホテル) ☎0599-55-2100
- 近畿**
 - 14 Hotel & Resorts NAGAHAMA (旧長浜ロイヤルホテル) ☎0749-65-1200
 - 15 Hotel & Resorts KYOTO-MIYAZU (旧天橋立宮津ロイヤルホテル) ☎0772-25-1188
 - 16 THE KASHIHARA (旧権原ロイヤルホテル) ☎0744-28-1511
 - 17 Hotel & Resorts WAKAYAMA-KUSHIMOTO (旧串本ロイヤルホテル) ☎0735-62-7730
 - 18 Hotel & Resorts WAKAYAMA-MINABE (旧紀州南部ロイヤルホテル) ☎0739-72-5888
 - 19 Hotel & Resorts MINAMIWAJJI (旧南淡路ロイヤルホテル) ☎0799-52-3811
- 中国・四国**
 - 20 Royal Hotel 大山 (旧大山ロイヤルホテル) ☎0859-68-2323
 - 21 Royal Hotel 土佐 (旧土佐ロイヤルホテル) ☎0887-33-4511
- 九州・沖縄**
 - 22 Active Resorts 福岡八幡 (旧北九州八幡ロイヤルホテル) ☎093-662-1055
 - 23 Royal Hotel 宗像 (旧玄海ロイヤルホテル) ☎0940-62-1600
 - 24 Hotel & Resorts SAGA-KARATSU (旧唐津ロイヤルホテル) ☎0955-72-0115
 - 25 Hotel & Resorts BEPPUWAN (旧別府湾ロイヤルホテル) ☎0977-72-9600
 - 26 Active Resorts 霧島 (旧霧島ロイヤルホテル) ☎0995-57-2111
 - 27 Royal Hotel 沖縄残波岬 (旧沖縄残波岬ロイヤルホテル) ☎098-958-3838

ウォーキングマイレージ 健康ウォーク

好評実施中!!

「でんせつ健歩」にご参加ください。

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。

〈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)



パソコン・スマホで
簡単に入力できます。

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。

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!!



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。



空庭温泉

OSAKA BAY TOWER

令和2年10月より
法人契約を結びました!



天然温泉には源泉かけ流しの露天風呂、炭酸泉や日替わり風呂など9種類のお風呂があります。お風呂以外にもインスタ映えポイントや祭り気分を味わえる縁日もあり、大阪にいながらちょっとした温泉旅行を優待内容でお楽しみいただけます。日頃のストレス解消、健康増進にぜひご利用ください!

優待内容

○入館料(税込) 大人 2,400円 小人 1,200円

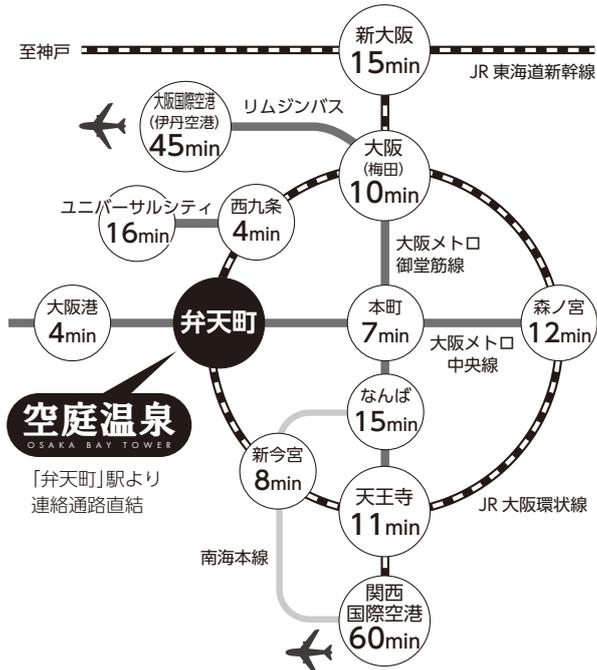
- ※入館料金は、タオル・館内着・入湯税が含まれています。
- ※他の割引サービスとの併用はできません。

ご利用方法

- 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

施設概要

【所在地】 大阪市港区弁天 1-2-3 ベイタワーノース
【営業時間】 11:00~翌朝 9:00(最終入館 8:00 月1回不定休あり)



【アクセス】 電車：関西国際空港から60分 大阪駅(梅田)から約10分
徒歩：大阪環状線、大阪メトロ中央線「弁天町」駅より連絡通路直結

詳細については、ホームページをご参照ください。

<https://www.solaniwa.com/>

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2施設の割引券を斡旋いたします。レクリエーションや体力づくり、健康増進などにぜひご活用ください!! 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へ提出して
 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。

●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12分
 利用方法/利用者が割引券を窓口へ提出して
 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	1,300円	1,200円
中高生 (身分証明証が必要)	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)
 ※障がい者の方は手帳を提示することで、健常者の半額で利用可能(減免を受けられた方は割引の併用不可)
 障がい者の方に付き添う介護者(16歳以上で介護が可能な方)の1人目は無料、2人目からは健常者と同じ扱いとする
 ※観覧のみの場合は、施設HPに「リンクサイド見学料金」が掲載されていますので、ご参照ください。



第一印象は、カラダから。

カラダを動かすと、表情も輝き、第一印象もUP!
 カラダが健康だと、ココロも充実!
 自然と表情も輝いてきます。
 ルネサンスで、笑顔あふれるカラダ磨きを!

期間限定 1/9(土) ▶ 2/28(日)

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

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

- ・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)
※最大2ヵ月間
 タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ
- ・24Hオプション 通常 1,650円/月(税込)
※最大2ヵ月間

※24時間営業導入店舗のみ対象。別途セキュリティキー発行料550円がかかります。

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](#)

※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無い店舗もございます。

入会するなら、今スグに! らくらくWEB登録から

お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

東急スポーツオアシス	初回カード作成登録に必要なもの	
<p>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</p> <p>*ご利用対象者 被保険者・被扶養者</p> <p>*ご利用対象店舗 オアシス全店(〔RAFEE恵比寿〕除く)</p> <p>*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をご参照ください。</p> <p>*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)/回</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・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) <p style="text-align: center;">カード作成時の流れ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・タブレットに必要事項をご入力いただけます。 ・法人会員証添付用写真を撮影し、添付後、作成完了です。 <p style="text-align: center;">その他注意事項</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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をご参照ください。) 	<div style="text-align: right;"> <p>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(本部) 0120-999-778</p> <p>月~金/10:00~18:00 (土・日・祝日は除く) http://www.sportsoasis.co.jp/</p> </div> <div style="text-align: right; margin-top: 20px;"> <p>(プール)</p> </div>

夜9時以降でも大丈夫!

やさしい
夜食
レシピ



簡単に作れて、

夜遅く食べても体にやさしい夜食レシピ。

ココナッツの風味とトマトの酸味で、冬野菜が
おいしく食べら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)

ささみと冬野菜の ココナッツカレー



- カロリー 392kcal
- 脂質 5.5g
- 塩分相当量 3.3g

※すべて1人分の数値

作り方 所要時間25分

- 1 ささみは1cmくらいの斜め切りに。ごぼう、にんじんは大きめのさがぎにする。白菜は細切り、小松菜は4cmの長さに切る。



CHECK

ごぼうとにんじんをさがぎにすることで、火が通りやすくなり、調理時間を短縮することができます。

- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、たまねぎを透き通るまで炒めたらカレー粉を加え、香りが立ったら①を入れる。

- 3 全体に油が回ったらAを加え10～15分ほど煮る。根菜に火が通り、とろっとするまで煮詰める。

- 4 ご飯を器に盛り、③をかけ、彩りにパセリを散らす。

夜食ポイント

カレーと比べて脂質が少ないカレー粉を使った、夜に食べても安心なヘルシーカレーです。鶏もも肉の代わりに、低脂肪、高たんぱくで消化にも良いささみを使用し、ココナッツミルクでまろやかな味わいに仕上げます。また、かみ応えのある根菜をはじめ、具だくさんで、ご飯が少なめでも満足感があります。

材料 (1人分)

■ ささみ	1本
■ ごぼう、にんじん	各15g
■ 白菜	1/4枚
■ 小松菜	1株
■ オリーブ油	小さじ1
■ たまねぎ	1/8個
■ カレー粉	大さじ1/2
■ A	
トマト缶	100g
ココナッツミルク	100ml
水	100ml
ナンプラー	大さじ1/2
鶏がらスープの素	小さじ1/2
塩、こしょう	少々
■ ご飯	120g
■ パセリ (あれば)	少々

ホットりんごのヨーグルトデザート

あると
うれしい
もう一品



夜食ポイント

旬のりんごを電子レンジで簡単ホットコンポートにすることで、おなかを冷やし過ぎず、胃腸にも負担をかけません。さらに、ヨーグルトに含まれるアミノ酸には快眠効果があります。

材料 (1人分)

■ りんご	1/8個
■ 砂糖、レモン汁	各小さじ2
■ ヨーグルト	60g
■ クルミ	5g
■ ミント (あれば)	少々

作り方 所要時間5分

- 1 りんごをいちよう切りにしたら耐熱ボウルに入れ、砂糖、レモン汁をかけラップをかけずに電子レンジ(600W)で1分加熱する。

- 2 器にヨーグルトを入れ、①をかけ、刻んだクルミとミントを飾る。

● カロリー	94kcal
● 脂質	5.2g
● 塩分相当量	0.1g

※すべて1人分の数値

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31年目を迎え、組合員21,375名中、1,443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 …… 1,139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 …… 87名
健康優良家庭 …… 1名



3年以上医者にかからなかった方

被保険者 …… 158名
健康優良家庭 …… 2名



10年以上医者にかからなかった方

被保険者 …… 21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。

メンタルヘルスケアサービスをご利用ください。

現代はストレス社会とも言われており、さまざまなストレスにさらされ、こころの不調を感じる人が増えています。当組合では“ヒューマニーズ相談センター”と委託契約をし、専門のカウンセラーによるカウンセリングを実施しております。職場の問題だけでなく、家庭での問題や結婚・恋愛、対人関係の悩みなど、また「何かが気になって仕事や家事が手につかない」など原因がはっきりしない不安や心配事についても相談できます。どうぞ一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

電話カウンセリング



0120-636-202

- * お電話の際に会社名・職種・地域などをお伺いします。
- * ご相談されたことやその内容、個人情報、ご本人の承諾なしに会社を含む第三者に開示されることはありませんので安心してご利用ください。
- * ご家族（扶養家族）の方もご利用できます。

オンラインカウンセリング（予約制）

- * 現在コロナウイルスの影響による感染リスクの観点から、対面での面談を中止しております。ご了承の程どうぞよろしくお願いいたします。
- * PC・タブレット・スマートフォンでどこでも面談が可能です。
- * 画面越しですが対面での面談となり安心してご利用ください。
- * ご家族（扶養家族）の方もご利用できます。

～ご利用方法～

- * フリーダイヤル・上記QRコード・メールよりお申込みいただけます。（会社名・お名前・電話番号・メールアドレス・希望日時等をお伺いいたします）
- * オンライン面談は折り返し、案内のメールと操作手順のマニュアルをお送りします。
- * 対面カウンセリングは年間5回まで無料です。（6回目以降は有料となりますので予めご了承ください）

メール：humaneeds_eap@humaneeds.co.jp



～ご利用は無料です～

平日 10:00～20:00
土曜 10:00～17:00
（日曜・祝日・夏季休暇、
年末年始は休み）



（企業 ID=01H01）

★
Humaneeds
株式会社ヒューマニーズ

コロナ禍でも受けましょう

年に一度は **健診** で 自分の体をチェックしよう!



糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病やがんの多くは、自覚症状のないまま進行します。自覚症状を感じにくい病気を早期発見、早期治療するためには、健診の定期的な受診が何より効果的です。

「忙しいから」「コロナが心配だから」と後回しにせず、年に一度は健診で自分の体をチェックしましょう。「要再検査」「要精密検査」と判定されたら、自覚症状がなくても必ず医療機関を受診してください。

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?

～被扶養者の受診率が低迷しています～

まだ受診されていない方はお早めに受診してください。



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。

(有効期限 令和3年3月31日)

※受診券の紛失等については総務課保健事業係までお問い合わせください。

(TEL 06-6385-2851)

当組合の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 **特定健診等実施機関** 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上検索してください。

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

毎年 **健診** を受けるメリット

1

自覚症状のない病気を 早期に発見できる

自覚症状のない生活習慣病は、検査数値の定期的なチェックで早期発見が可能です。

3

重篤な疾患の兆候を 発見できる

緊急入院を要するような脳卒中や心筋梗塞などの重篤な疾患の兆候を発見できます。



2

アフターフォローが 受けられる

健診結果により保健指導に該当すると、生活習慣の改善やダイエットなどについてサポートが受けられます。

4

家計にも優しい

生活習慣病はいったん発症すると治療が長期化し、家計にも負担になります。健診で健康を維持して医療費負担を減らしましょう。





感染症対策

へのご協力をお願いします

感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

予防に優る対策なし！日頃から正しい予防策を身につけましょう

1 手洗い 正しい手の洗い方

手洗いの前に

爪は短く切っておきましょう
時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

2 咳エチケット 3つの咳エチケット

電車や職場、学校など人が集まる場所でやろう



マスクを着用する(口・鼻を覆う)



ティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う



袖で口・鼻を覆う



何もせずに咳やくしゃみをする

正しいマスクの着用



鼻と口の両方を確実に覆う



ゴムひもを耳にかける



隙間がないよう鼻まで覆う



咳やくしゃみを手でおさえる