

# 大阪電設健保

NO. 225

2021.4

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

健康診断  
保健指導を  
受けましょう!



## 主な記事

- 令和3年度 予算のお知らせ
- 令和3年度 保険料率のお知らせ
- 令和3年度 保健事業のご案内
- 柔道整復師にかかるときのポイント
- 被扶養者の方へ  
特定健診受診券を送付します

表紙写真：静岡県 富士山と桜



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

# 「2022年危機」を目前に控え

# 新型コロナウイルス感染症拡大の影響により

# 健保財政がひっ迫！

大阪府電設工業健康保険組合の令和3年度の予算案が、2月19日の第128回組合会（書面審議）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。

## 予算のPoint

### ●介護保険料率を引き上げさせていただきます

新型コロナの影響で保険料収入が減っていますが、国から示された介護納付金の額が毎年増加しており保険料収入を上回る状況となっています。安定的な運営のため保険料率を1000分の16から1000分の18に見直いたしました。

なお、一般保険料率は据え置きいたします。

### ●高齢者医療制度を支える納付金・支援金が大きな負担となっています

財政悪化の中でも、高齢者医療制度への納付金・支援金は47億2,956万円となり、健保組合の主な収入源である保険料収入の44.2%を占め、大きな負担となっています。



### ●予算総額

124億7,087万7千円

### ●経常収支差引額

▲10億5,356万4千円

長引く新型コロナウイルス感染症拡大による景気低迷は、多くの健康保険組合に深刻な影響を及ぼしています。当健保組合におきましても、これまで経験したことのない厳しい状況が予想されます。そのため、平均標準報酬月額および総標準賞与額の減少を見込んでおり、別途積立金を取り崩してその減少を補う予算となっていますが、それでもなお、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を差引いた単年度の経常収支で10億5,356万4千円の赤字となる大変厳しいものとなっています。

さらに、団塊の世代が75歳以上になり始める「2022年危機」が迫り、来年度以降は後期高齢者支援金の負担の急増が懸念されています。

なお、介護保険料においても新型コロナウイルス感染症の影響は深刻で、年々上がる介護納付金が保

介護保険料率の引き上げにご理解・ご協力をお願いします



険料収入を大きく上回るものになっています。このままでは赤字が発生し、安定的な運営ができなくなるため、やむなく保険料率を1000分の16から1000分の18へ見直しをさせていただきました。

今後コロナ禍による経済面への影響が懸念される一方、健康面においても、外出自粛やテレワークの推進により生活リズムが崩れ、体調不良やメンタル面の不調を訴える人が増加しています。

皆さまにはコロナ禍があっても、ポイントが貯まるとプレゼントがもらえる健康ウォークで運動不足を解消したり、各種健康診断の補助金を利用され、年に一度は健康診断を受けるなど、健康保険組合が行う保健事業を積極的にご活用いただき、日頃の健康づくり・健康管理に取り組んでいただきたいと思っています。

また、新型コロナウイルス感染症の収束にむけて、より一層の感染予防にも努めていただきますようお願いいたします。

# 令和3年度 収入支出予算概要

収入 (千円)	保険料	10,701,689
	基本保険料	5,955,428
	特定保険料	4,746,261
	国庫負担金	4,496
	調整保険料	147,486
	繰越金	1,000,000
	繰入金	424,161
	国庫補助金収入	7,619
	特定健康診査等事業収入	721
	財政調整事業交付金	100,000
雑収入等	84,705	
合計	12,470,877	
経常収入合計	10,916,752	
支出 (千円)	事務費	301,839
	保険給付費	6,521,349
	法定給付費	6,520,149
	付加給付費	1,200
	納付金	4,729,557
	前期高齢者納付金	2,137,882
	後期高齢者支援金	2,591,573
	その他	102
	保健事業費	391,268
	財政調整事業拠出金	147,486
営繕費	49,212	
積立金	15,000	
雑支出等	11,404	
予備費	303,762	
合計	12,470,877	
経常支出合計	11,970,316	
経常収支差引額	▲ 1,053,564 千円	

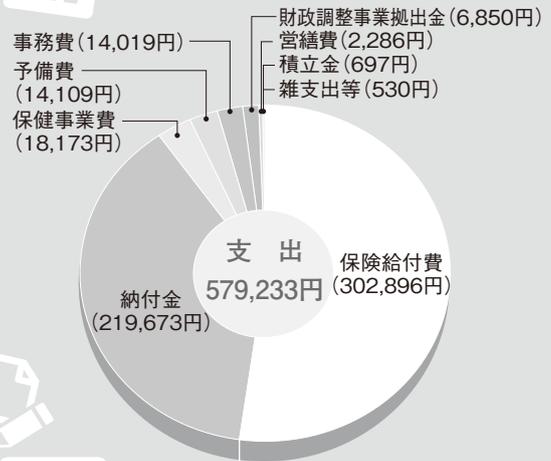
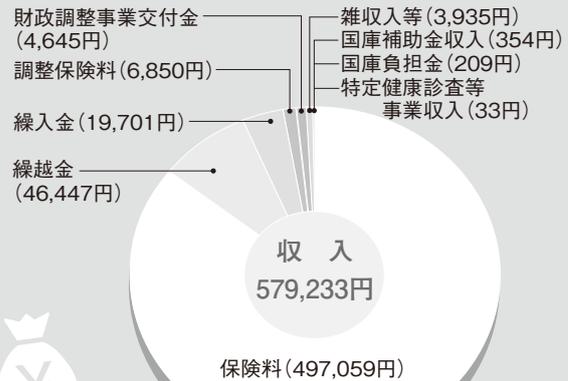
## 健康保険分

## 介護保険分

収入 (千円)	保険料	1,329,350
	繰越金	31,159
	雑収入	6
合計	1,360,515	

支出 (千円)	介護納付金	1,312,406
	還付金	1,000
	予備費等	47,109
合計	1,360,515	

## 被保険者1人当たりで見ると



## ▶ 予算編成の基礎となった数字

- ◎被保険者数 21,530人 (男性16,640人、女性4,890人)
- ◎平均標準報酬月額 353,000円 (男性387,500円、女性235,600円)
- ◎総標準賞与額(年間合計) 22,144,405千円
- ◎平均年齢 44.67歳 (男性45.88歳、女性40.54歳)

- ◎被扶養者数 18,301人
- ◎前期高齢者加入率 4.75%
- ◎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 12,050人

- ◎介護保険料率 1,000分の18 (事業主 1,000分の9、被保険者 1,000分の9)



# 文人墨客に愛されてきた 悠久の桜の里

吉野山随一の絶景スポット花矢倉展望台からは、上千本の桜越しに眼下に広がる中千本の桜と町並みを一望できる。



昭和4(1929)年に開業した日本最古のロープウェイ。山上までをつなぐレトロな車内からは、吉野山の絶景を楽しむ。

日本人は古来より桜の花を愛し、「花見」といえば桜の花を見ることを表すのが一般的だ。そのため、全国には花見のために桜並木を植栽・管理している桜の名所も多い。しかし、吉野山の桜は、花見のためではなく、山岳宗教と密接に結び付いた神木として、現代に至るまで大切に保護されているものだ。



源義経が弁慶らと身を隠したことや、豊臣秀吉が花見の本陣とした等の歴史的逸話で知られる吉水神社。



吉野山のシンボルであり、修験道の総本山である金峯山寺。本堂蔵王堂、仁王門は国宝に指定されている。



## 浮世絵

# めぐり旅

近世に浮世絵の中で描かれた名所の、現在の風景をめぐる。

### 今回の浮世絵スポット



葛飾北斎／「雪月花・吉野」で描かれた  
吉野山 (奈良県吉野郡)

雪の「隅田」、月の「淀川」、花の「吉野」の風景を描いた三部作のうちの一作で、天保3(1832)年ごろの作と考えられる。満開の桜を雲のように表現した構図が奥行きを生んでいる。吉野山は歌舞伎「義経千本桜」の舞台にもなり、江戸の人々にもよく知られていた。



名物の吉野葛くずを使用したくず湯は、お土産にも最適。花見の季節には桜の花の塩漬け入りの味を。

柿の葉寿司は、しめ鯖寿司を殺菌作用のある柿の葉で包んだ吉野の郷土料理。各店でさまざまな味を楽しめる。

平安末期の歌人・西行法師が、武士を捨てて隠遁したといわれる西行庵は、彼が愛した桜と紅葉の名所。



山全体が世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」に登録されている吉野山の桜の起源は、約1300年前の奈良時代にまでさかのぼる。後に修験道の開祖と呼ばれる人物、役行者えんぎやうじやが、吉野山での苦行によって感得した蔵王権現を山中の桜の木に彫って、それを金峯山きんぷせん寺の本尊としたとされる。その後、修験道の広がりと共に桜が御神木として保護され、相次ぐ苗の献木を受けていった。

そうして谷や尾根を埋める桜は、現在約200種類、約3万本といわれ、その多くはシロヤマザクラだ。麓から順に下・中・上・奥と密集地が続き、一目に千本見える豪華さごうかしやという意味で「一目千本」と呼ばれる。例年4月初旬から下旬にかけて「下千本」から「奥千本」まで徐々に桜が開花し、吉野山全体を美しく彩るさまは、多くの文人墨客に愛され、歌や句に詠まれてきた。

信仰によって守られてきた吉野桜も、時代の流れにより、現代においてその存在意義は観光資源へと変化している。しかし、いにしえの日本人が、神と仏と先祖とともにその土地で暮らし、畏れの心を抱きながら生きてきた象徴として、これからも吉野桜は咲き誇り続けるだろう。

# 令和3年度保険料率(負担内訳)のお知らせ

介護保険料率が  $\frac{16}{1,000}$  から  $\frac{18}{1,000}$  に改定されます

介護保険料率については、国へ納める介護給付費納付金額に対し当組合介護保険第2号被保険者である被保険者の標準報酬月額と標準賞与額の総額にもとづき決定されることから、毎年度見直されることになっています。

その結果、令和3年度の料率は安定的な運営のために介護保険料率を1,000分の18に改定させていただきます、令和3年3月分(任意継続被保険者は4月分)より適用いたします。

皆さまのご理解をお願いいたします。



## 令和3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	$\frac{26.85}{1,000}$	$\frac{21.50}{1,000}$	$\frac{0.65}{1,000}$	$\frac{49.00}{1,000}$	$\frac{9.00}{1,000}$
被保険者	$\frac{25.85}{1,000}$	$\frac{20.50}{1,000}$	$\frac{0.65}{1,000}$	$\frac{47.00}{1,000}$	$\frac{9.00}{1,000}$
計	$\frac{52.70}{1,000}$	$\frac{42.00}{1,000}$	$\frac{1.30}{1,000}$	$\frac{96.00}{1,000}$	$\frac{18.00}{1,000}$

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
	一般保険料	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

## 令和3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円となり令和3年4月1日から令和4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。)

公 告

○事業所削除

・中西工業株式会社

(令和2年12月22日付)



# 令和3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・胃部検診・婦人科健診・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  
※③④については14頁をご参照ください。
- ⑤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。  
※秋頃実施 ※18頁をご参照ください。  
※詳細は後日ご案内いたします。
- ⑥PET検診の斡旋
- ⑦生活習慣病の重症化予防
- ⑧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
- ⑨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健康ウォーク「でんせつ健歩」の実施  
※詳細は裏表紙・ホームページをご参照ください。
- ②海の家・山の家利用補助  
被保険者・被扶養者とも一人3,000円を補助  
(年度1回1泊限り)  
※詳細は15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・アイススケート場について、割引券の斡旋を行います。
- ④レジャー施設利用割引等  
※詳細は19頁をご参照ください。
- ⑤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。



## 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事務担当者講習会及び保健指導セミナーの開催
- ⑤健康管理委員等を対象に健康管理推進事業の実施
- ⑥健康者表彰の実施
- 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(希望者・申込制)
- 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1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(スマートフォン対応)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/>)



⑧妊婦さんに  
冊子のプレゼント♡

## 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。

- 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  
・ダイワロイヤルホテル関係  
・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15頁をご参照ください。
- ②「かんぼの宿」利用提携  
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。



# 毎年受けよう! 特定健診

生活習慣病の怖いところは、自分では健康だと思っけていても気づかないうちに病気が進行してしまうことです。病気を未然にふせぐためにも1年に1度は健診を受けてご自身の健康状態をチェックしましょう。

## 体の状態がわかる

特定健診受診券(セット券)の利用で、無料で体の状態をチェックできます。



## 病気を早期発見できる

自覚症状のない生活習慣病を早期発見することができます。



## アフターフォローが受けられる

必要な方には、保健師などの専門家が特定保健指導で生活の見直しのサポートを行います。



## 医療費を節約できる

生活習慣病の予防や症状の悪化を防ぎ、余計な医療費の負担を減らせます。



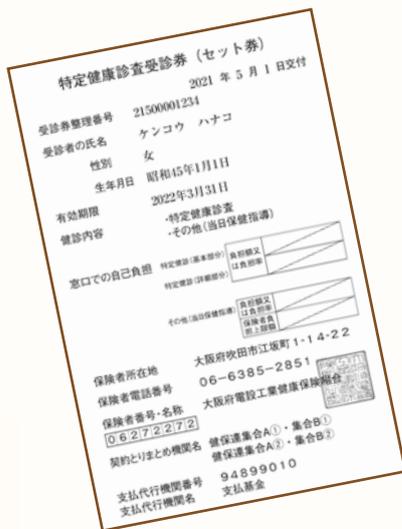
被扶養者の方へ [対象40歳~74歳] (5月下旬)

特定健診受診券をご自宅へ送付いたします  
(セット券)



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。

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。



### 実施健診機関は…

- ①お近くの病院・クリニックなど  
医師会等と契約している健診機関には地域の病院・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けます。
- ②近隣協主催の巡回健診会場  
お近くの市民センターやホテルなどを利用する巡回健診もあります。

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。



ご不明な点は組合総務課保健事業係までおたずねください。 ☎06-6385-2851

# 特定保健指導のご案内



特定保健指導は、特定健診の結果からメタボなどで生活習慣病を発症する確率が高いと判断された方に生活習慣を改善し、その予防や重症化を防ぐために行われるものです。医師や保健師、管理栄養士などの専門職による、食事や運動を中心とした生活習慣改善のためのサポートが受けられます。



## 放置するとこんなにこわい!

生活習慣病は、かなり病気が進行しないと自覚症状は現れません。後回しにせず、健診で見つかったときに手を打ちましょう。

### 高血圧を 放置すると

脳卒中や心筋梗塞を突然起こす危険が高く、目や腎臓の障害も招きやすくなります。

### 脂質異常を 放置すると

動脈硬化が進み、糖尿病や脳卒中、心筋梗塞になる危険が高くなります。

### 肝機能異常を 放置すると

脂肪肝、肝炎、肝硬変、肝がんに行進する危険が高くなります。

### 腎機能異常を 放置すると

人工透析が必要になったり、心筋梗塞や脳梗塞を突然起こす危険が高くなります。

## 特定保健指導を受けましょう!

皆さまの健康づくりの支援に取り組んでいくため、メタボリックシンドローム対策として「特定保健指導」を実施しております。

対象者の方にはご案内文書を別途送付しますので、ご案内が届きましたら保健指導を受けましょう。

## 〈特定保健指導プログラムの流れ〉 特定保健指導は無料です!

費用は健康保険組合が負担いたしますので無料で受けられます。

特定健診の結果、  
特定保健指導

### 積極的支援

### 動機付け支援

の対象者に該当。



### 初回の面接

生活習慣を振り返り  
3～6カ月後の目標や  
行動計画を作ります。



### 生活習慣改善実行

自分が立てた目標に向  
かって正しい食生活や  
運動などに取り組みま  
す。



※積極的支援は途中何度か  
電話などで状況をお聞き  
し、アドバイスします。

### 最終の確認

体重や腹囲、目標が達  
成できたか電話など  
でお聞きします。



※特定保健指導の実施は、当組合の保健師による指導及び委託機関のSOMPOヘルスサポート(株)で行います。



# 腸内環境を整えて

# 免疫力をアップ!

全身の免疫細胞の7割が腸に存在しているのをご存じですか。腸は免疫の最前線。腸内環境を整えることが免疫力アップの鍵なのです。

## 腸は病原体の侵入を防ぐ最前線

意外な臓器が免疫で重要な役割を果たしているのをご存じですか。それは食べ物の消化を行う腸です。腸では多くの免疫細胞が活動しており、全身の免疫システムと関係していることがわかっています。

食べ物や口から入り、胃や腸を通り肛門から出ていきます。口から肛門までの人間の体を一本の筒と考えると、腸の中は実は体の外側。腸は「内なる外」だと言えます。腸では消化吸収を行いますから、病原体の侵入を防ぎつつ、栄養だけを体の中に取り込まなければなりません。このため、小腸の粘膜には、大量の免疫細胞が集結し病原体の侵入を防いでいます。腸は病原体の侵入を防ぐ最前線なのです。

## 腸内細菌が免疫の訓練役に

腸にはなんと1000種、100兆個もの腸内細菌が生息しているとされています。免疫は日頃からこれらの腸内細菌と付き合い、刺激を受けることで強化されていきます。いわば腸内細菌は免疫の訓練役なのです。実際に腸内細菌のいないマウスでは免疫に異常が生じますが、そのマウスに腸内細菌を移植すると免疫が正常に働くようになります。

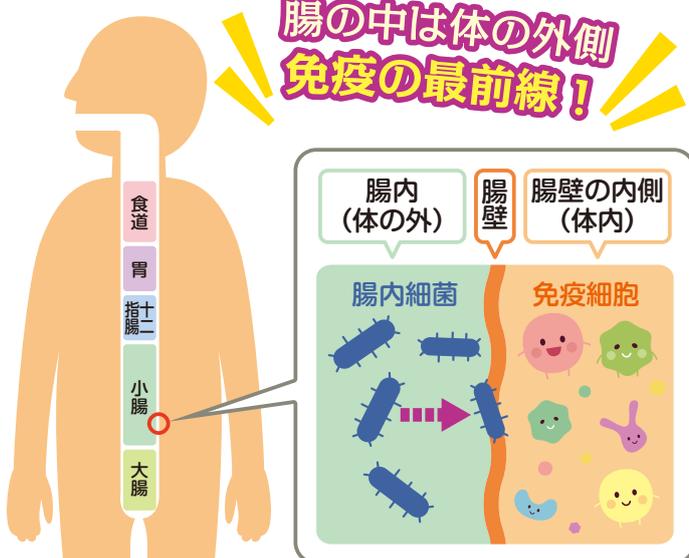
腸内細菌には消化を助ける善玉菌や、人体に害のある悪玉菌など、さまざまな種類があります。善玉菌を増やして悪玉菌を減らせばよいと思われるかもしれませんが、それぞれの菌はお互いにエサを提供し合うなど、複雑に関係し合っています。また、悪玉菌の中にも免疫細胞に役立つ作用をしているものもあり、一概に善玉・悪玉に分類できないといわれています。重要なのは腸内環境を整え、腸内細菌の多様性とバランスを維持することなのです。

## 食生活の改善で免疫力アップ

腸内細菌の多様性を維持するには、腸内細菌のエサとなる食物繊維が多い食材や発酵食品を食べることが大事です。食物繊維の多い野菜、豆類、穀類、海藻類や、納豆、チーズ、ヨーグルト、みそなどの発酵食品を食べて腸内環境を整えましょう。特定の食品だけに偏らず、多様な食品をバランスよく食べることがポイントです。

免疫力アップは食生活の改善から。腸内細菌を元気にして免疫力アップを目指してください!

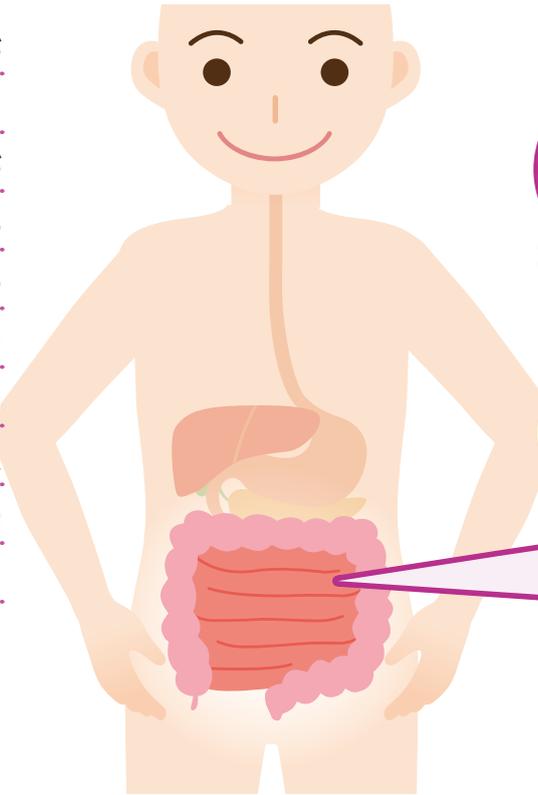
## 腸の中は体の外側 免疫の最前線!



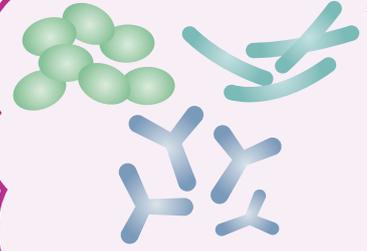
腸壁から体内に侵入しようとする腸内細菌によって免疫細胞が訓練され、免疫力が強化される。

## 腸内フローラを整えて免疫力アップ

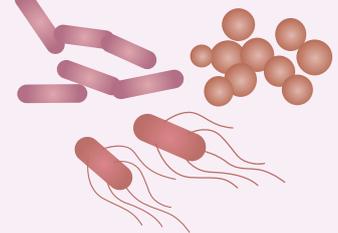
腸内細菌はそれぞれの菌が仲間同士で集まって生息しています。顕微鏡で見るとこれがまるでお花畑(フローラ)のように見えることから、腸内細菌の集まりのことを「腸内フローラ(腸内細菌叢)」と呼びます。腸内フローラのバランスを整えることで、腸内環境が改善し、免疫力アップにつながります。



### 善玉菌



### 悪玉菌



そのほかにどちらにも属さない日和見菌が生息しています。

### Point!

#### 食物繊維が多い食材に

食物繊維が多く含まれている野菜、豆類、穀類、海藻類を増やしましょう。

### Point!

#### 発酵食品を増やす

納豆、みそ、チーズ、ヨーグルトなど発酵食品は腸内細菌のエサになり、腸内環境を改善します。

### Point!

#### ストレスを解消しよう

ストレスがあると腸が過敏になり、下痢や便秘などの異常が起こりやすくなります。

今回は

### 「ワクチンの仕組み」

をお届けします



## 免疫の暴走で自己免疫疾患やアレルギーに

免疫では自分と自分以外のものを判別し、病原体などを排除します。しかし、免疫が暴走して誤って自分の細胞を傷付けてしまうと、関節リウマチや膠原病などの自己免疫疾患を発症してしまいます。花粉症をはじめとするアレルギーも免疫細胞が無害の物質に過剰に反応することで、体に害を与えてしまう免疫の暴走の一例です。

そのような免疫の暴走を防ぐために、免疫細胞には免疫の反応を抑制して、沈静化する細胞もあります。「免疫力は強ければ強いほど良い」というわけではなく、適切にバランスよく機能していることが大切なのです。

新型コロナウイルス感染症でも「サイトカインストーム」と呼ばれる免疫の過剰反応が起こり、肺などの自分の臓器を攻撃して重篤な症状となる事例があることが知られています。

# 整骨院・接骨院は健康保険が

## 使える場合と

## 使えない場合

### があります!



整骨院・接骨院で柔道整復師による施術を受ける際は、健康保険が使える範囲が細かく決められています。柔道整復師にかかる際には、健康保険の使える範囲を正しく理解し、適切に受診することが大切です。

## 柔道整復師にかかる時健康保険が「使える」「使えない」チャート

### START

痛みの原因、きっかけはどちらですか?

**1** 転んで打撲、ひねったなどの負傷原因のはっきりした、外傷性が明らかな痛み。

**2** 内科的病気が原因の痛みや、日常生活で起こる慢性的な痛み、原因不明の痛み。

けがの内容は次のどれですか?

- 打撲
- 捻挫
- 挫傷(肉離れなど)

- 骨折
- 不全骨折(ひび)
- 脱臼

応急手当などのやむを得ない場合

はい

いいえ

柔道整復師にかかることについて、医師の同意を得ていますか?

はい



健康保険は  
**使えません**

- 〈例〉
- リウマチや五十肩などの痛み
  - 過去に負傷し、治ったところが痛みだした
  - 脳疾患後遺症などによる痛みなど



健康保険は  
**使えません**

**1 2**のいずれにも該当しないケースは健康保険の適用ではありません。

- 〈例〉
- スポーツが原因の筋肉疲労や筋肉痛
  - 日常生活などによる肩こりや筋肉疲労など

健康保険が**使えます**

〈例〉スポーツの試合で足首をひねり、痛む

※骨折や不全骨折、脱臼にかかる施術後に、運動機能の回復を目的に行う運動(いわゆるストレッチは除く)については、条件により健康保険が使える場合があります。  
※健康保険が使えるケースでも、施術が長期にわたるときは、何らかの病気が隠れている可能性もありますので、医師による検査と診療を受けましょう。



ただし、健康保険でかけられるケースでも次の場合は健康保険は使えません

- 医師の治療を受けている負傷箇所の施術 医師の治療と重複して健康保険は使えません。
- 通勤中・工作中的の負傷 労災保険が適用されるため健康保険は使えません。



不正の疑いのある施術や多部位、長期、頻度が高い傾向にある施術に関しては、柔道整復師の施術を受けた皆さまに、健保組合より施術日や施術内容などについて照会させていただくことがあります。施術記録、領収書や明細書などを保管いただき、ご回答いただきますようお願いいたします。

# 柔道整復師にかかるときのポイント

## 1 痛みや負傷の原因を正確に伝える!

整骨院等を受ける際は、負傷原因をはっきりと伝えて、健康保険の対象になるかどうか(右ページの内容を参照)、相談しましょう。なお、交通事故など第三者行為によるけがの場合は、速やかに健保組合に連絡することが必要です。



## 2 「療養費支給申請書」は確認してから署名!

療養費支給申請書は、受診者(患者)が柔道整復師に健保組合への請求を委任するものです。白紙の申請書にサインしたり、印鑑を渡してしまうのは間違いや不適切な請求につながるおそれがあります。申請書の署名にあたっては、原則として受診者本人がしっかり内容を確認してから、署名してください。



## 3 領収書と明細書をもらう!

整骨院等の窓口では領収書や明細書をもらい、後日、健保組合から送付される医療費通知と照合し、請求金額や内容等に間違いがないか確認をしましょう。

明細書は施術内容を確認するうえで便利ですので、できる限りもらうようにしましょう。なお、領収書は、医療費控除を受ける際に必要となりますので、大切に保管してください。

\* 整骨院・接骨院では、領収書は無料で発行することが義務づけられていますが、明細書は希望者のみに発行され、有料(実費)のところもあります。



## 4 長期にわたる施術は病院を受診!

施術が長期にわたる場合は、内科的な原因も考えられるので、病院・診療所等で医師の診察を必ず受けましょう。



## マイナンバーが変わったら必ず届け出をお願いします!

マイナンバーカードの紛失や盗難などによりマイナンバーが不正に使用される恐れがある場合は、お住まいの市区町村でマイナンバーカードを再発行することになりますが、再発行した場合は「新しいマイナンバー」に変わりますので事業所を通じて届け出いただく必要があります。

医療機関で受診の際、マイナンバーカードを保険証として順次利用できる\*ようになり、カードリーダーにかざすことによりオンラインで資格確認ができるようになりますが、お持ちのマイナンバーと当組合で登録しているマイナンバーが違う場合は、別人の資格情報が提供されたり、また、ご自身のマイナポータルの情報を見るときに別人の情報が表示されることになります。

被保険者および被扶養者の方もマイナンバーが変更になった場合は、必ず事業所へ申し出ていただき、事業所からマイナンバーの変更を届け出いただくようお願いいたします。

\*マイナンバーカードを保険証として使用するにはご自身で事前登録が必要です。

\*カードリーダーが未設置の医療機関では健康保険証が必要です。

# 令和3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ま た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	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61年4月1日から昭和62年3月31日に生まれた方  
40歳以上……昭和57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。


**RENAISSANCE**

**03-5600-5399**

平日  
10:00~17:00

店舗の詳細は

[ルネサンス店舗一覧](#)



今こそ、  
負けない!  
カラダへ!

始めよう!  
新・運動スタイル!

基礎体力をアップして、免疫力を高める。  
今こそ、ウイルスに負けないカラダづくりを。  
ルネサンスも、新しい運動スタイルで応援します。

しっかり対策で、安心トレーニング。

マスク

検温

ソーシャル  
ディスタンス

消毒

換気

検温カメラ

パーテーション

期間限定 4/10(土) ▶ 6/14(月)

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

おすすめ!

入会時の手数料  
通常1,100円(税込)

・月会費 ▶ 半額

3ヵ月分

レンタル用品  
通常3,630円/月(税込)

タオル(大セット)・シューズ・Tシャツ・  
パーフパンツ 最大2ヵ月間 ▶ 0円

都度払い 使う都にお支払い

1回 1,650円 (税込)

1Dayコーポレート会員

レンタル用品  
通常3,630円/月(税込)

タオル(大セット)・  
シューズ・Tシャツ・  
パーフパンツ 入会当日 ▶ 0円

入会するなら、今スグに!  
WEB予約はコチラ!

※特典は、新規でコーポレート会員にご入会いただいた方(協会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。また、8ヵ月以上ご継続の方に限ります。※レンタル用品のお取り扱いは店舗ごと異なります。※上記記載の金額は変更となる場合がございます。最新情報はHPにてご確認ください。

# 保養所のご案内

契約保養所ご利用で  
1人当たり3,000円補助♪  
※年度1回1泊限り

- 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「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。

	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 17,850円~ (税込・入湯税別)
契約保養所(山の家・海の家)	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 16,000円
	黒部ダム湖畔 <b>ロッジくろよん</b> 富山県中新川郡立山町芦崎寺字ブナ坂外 第11 国有林	TEL 076-463-6350 <a href="http://www.kuroyon.com/">http://www.kuroyon.com/</a>	全日 10,000円 (4月~11月) アルペンルート開通時期のみ
	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
	<b>若狭高浜観光協会</b> 福井県大飯郡高浜町の契約民宿を 斡旋・予約	TEL 0770-72-0338 <a href="https://www.wakasa-takahama.jp/">https://www.wakasa-takahama.jp/</a>	7月 ~ 8月 6,700円~

<ul style="list-style-type: none"> <li>・休暇村</li> <li>・ダイワロイヤルホテル関係</li> <li>・健保連大阪連合会の契約保養所</li> <li>・船員保険保養施設</li> </ul>	<p>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。</p>
---	---



## 【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。



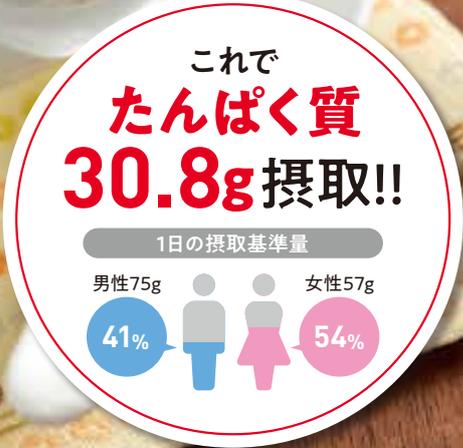
保養施設の利用方法等、詳細につきましては、組合総務課庶務係(TEL06-6385-2851)までお問い合わせください。

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	お問い合わせ
<p>法人会員証カード作成でお得にご利用できます!!</p> <p>~充実した施設・豊富なプログラム~</p> <p><b>*ご利用対象者</b> 被保険者・被扶養者</p> <p><b>*ご利用対象店舗</b> オアシス全店(〔RAFEE恵比寿〕除く)</p> <p><b>*ご利用対象年齢</b> 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><b>*都度利用料</b> 1,650円(税込)/回 新宿店・港北店・聖路加店は2,200円(税込)/回</p>	<p>・健康保険証(原本)</p> <p>・会員証初回発行手数料1,100円(税込)</p> <p>・会員証再発行手数料550円(税込) (紛失、破損等の再発行時)</p> <p><b>カード作成時の流れ</b></p> <p>・タブレットに必要事項をご入力いただきます。</p> <p>・法人会員証添付用写真を撮影し、添付後、作成完了です。</p> <p><b>その他注意事項</b></p> <p>・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、休館日が違っていただきますので、東急スポーツオアシスHPをご参照ください。)</p>	<p>東急スポーツオアシス 法人会員専用ダイヤル(本部) <b>0120-999-778</b> 月~金/10:00~18:00 (土・日・祝日は除く) <a href="http://www.sportsoasis.co.jp/">http://www.sportsoasis.co.jp/</a></p>
		<p>(プール)</p>

# 旬の食材で 高たんぱく レシピ

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

日本人に不足しがちな  
たんぱく質が豊富に取れる、  
旬の食材を使ったレシピをご紹介します。  
今回は、たけのこやセロリなど、  
香り高い春野菜を使った  
風味豊かなメニューです。



**Main**  
鶏肉と春野菜の  
おかず 酸辣湯

たんぱく質  
**24.5g**



**Side**  
木綿豆腐と  
セロリのサラダ

たんぱく質  
**6.3g**

※すべて1人分

## 作り方

●所要時間75分

- 1 鶏むね肉に軽く塩、こしょうをして30分ほど置き、室温に戻しておく。しょうがはスライスする。
- 2 厚手の鍋に水1.5カップ、①、長ねぎの青い部分、酒少々(分量外)を入れ、沸騰したら2～3分ゆで、ふたをしてそのまま30分ほど置いておく。



### POINT

室温に戻した鶏むね肉を厚手の鍋を使って余熱で加熱することで、しっとり軟らかくゆで上がります。

- 3 ゆでたけのこはスライスし、ミニトマトは半分に切る。長ねぎの白い部分は小口切りにする。
- 4 ②のゆで汁をザルで濾して、鶏むね肉を食べやすい大きさに切る。
- 5 ゆで汁としょうゆ、酒を鍋に入れ、沸騰したら④の鶏むね肉、ミニトマト、ゆでたけのこ、そらまめを入れて2～3分煮る。
- 6 大さじ1の水で溶いた片栗粉を加えてとろみがついたら、溶き卵、酢を加え、塩、こしょうで調味する。長ねぎの白い部分を添え、ラー油をかける。

## Main

# 鶏肉と春野菜のおかず酸辣湯

■278kcal ■塩分相当量1.4g ※すべて1人分

たっぷりの鶏のうまみに酸っぱい辛さが加わった味わいに、ご飯が進むおかずスープ。具たくさんで、いろいろな歯応えが楽しめます。

## 高たんぱく食材

## 鶏むね肉

低脂肪かつ、代謝をアップさせるビタミンA、B群が豊富なダイエットの強い味方。クセがないので、いろいろな調理方法で味わえます。肉の繊維を断ち切るように切り、加熱時間を短めにするのが、ジューシーに仕上げるコツです。



## 材料(2人分)

●鶏むね肉	1/2枚	●しょうゆ	大さじ1/2
●しょうが	1かけ	●酒	大さじ1
●長ねぎ	1/4本	●片栗粉	大さじ1
●ゆでたけのこ	50g	●卵	1個
●そらまめ	50g	●酢	大さじ2
●ミニトマト	4個	●塩、こしょう、ラー油	適量

## Side

# 木綿豆腐とセロリのサラダ

■96kcal ■塩分相当量1.1g ※すべて1人分

ごまの香りがセロリ独特の香りを中和するので、セロリが苦手な人にもお薦め。塩昆布のうまみが食欲をそそる一皿は、お酒のおつまみにもぴったりです。

## 高たんぱく食材

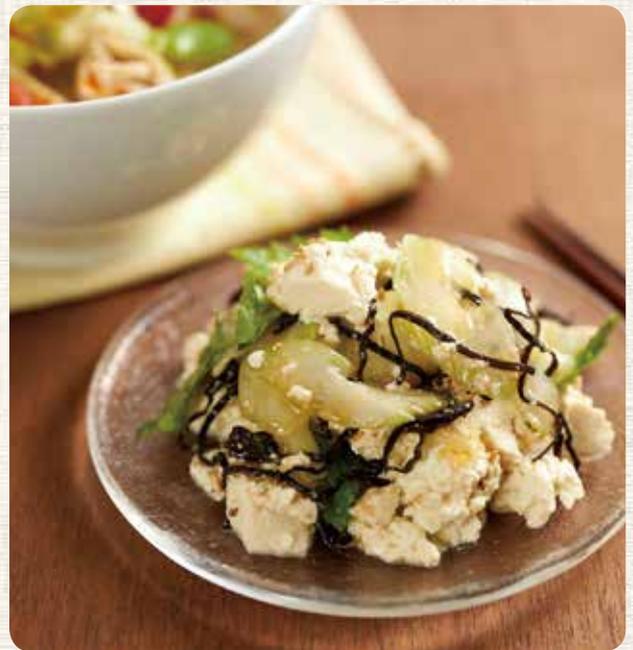
## 豆腐



そのままでも調理してもおいしい万能食材。豆乳に圧力をかけて固める木綿豆腐は、絹ごし豆腐より栄養価が高めです。カリウムやカルシウムを含むほか、ポリフェノールの一種サポニンには肥満を予防する効果が期待できます。

## 材料(2人分)

●木綿豆腐	1丁
●セロリ	1/2本
●塩	少々
●塩昆布	10g
●ごま油	大さじ1/2
●白ごま	適量



## 作り方

●所要時間7分

- 1 セロリは筋を取ってスライスし、塩をふりかけ5分ほど置く。木綿豆腐は軽く水切りをする。
- 2 木綿豆腐をボウルに入れ、スプーンで一口大に崩し、セロリ、塩昆布、ごま油、白ごまとあえる。

# ファミリー歯科健診のお知らせ

歯ブラシセットプレゼント!



令和元年度の開始以来、大好評のファミリー歯科健診を今年度も実施します!

ご家族(当組合の組合員に限る)皆さまが揃って受けられる健診となっております。健診料金も無料です!

休日のお出かけ前などに、ご家族で受診されてはいかがでしょうか?

無料で  
受診できます



注目!

「お口の健康」は全身に影響します!

お口の健康は、むし歯になるだけではなく全身に影響を与えます。例えば、歯周病にかかってしまうと歯を失うだけではなく、歯周病菌が血管を巡って体の各組織に悪影響を与えてしまいます。健康で過ごすためにも定期的な歯科健診でお口の健康をチェックしておきましょう。

## <健診内容>

- ①むし歯および歯周病疾患の健診
- ②歯の健康相談
- ③歯石清掃(超音波による無痛方式)
- ④歯の洗浄(歯の裏の着色除去)
- ⑤個人別衛生指導(ブラッシング、歯間ブラシ指導等)
- ⑥幼児フッ素塗布(希望者)



## ファミリー歯科健診 令和2年度の実施場所(参考)

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

(※今年度は会場変更の可能性もあります)



## 実施：秋頃の予定

詳細が決まりましたら事業所を通じてお知らせいたします。また、ホームページにもお知らせを掲載しますのでご参照ください。

## 健康管理室の健診業務 センター集会施設の利用の終了のお知らせ

かねてからお知らせしておりましたとおり、令和3年3月末日をもって健康管理室の健診業務及びセンター集会施設の利用が終了となりました。

長年のご利用ありがとうございました。



## 事務所移転のお知らせ(予定)

健保センターの老朽化に伴い事務所の移転を予定しております。詳細が決まり次第お知らせいたしますのでよろしくお願いいたします。



# レジャー施設等の特典のご案内

下記施設をお得に利用できるよう契約を結んでいます。  
～皆さまの健康づくり、レクリエーションにぜひご活用ください!!～

## レッツ!! コギコギ!! エクササイズ!! 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/>



〈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	対象外

〈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)	3,000円	400円引き	2,600円
小人A(3歳~小学生) 身長110cm以上	2,700円	400円引き	2,300円
小人B(3歳~小学生) 身長110cm未満	1,900円	400円引き	1,500円
シルバー(60歳以上)	2,200円	100円引き	2,100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〉

### 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。

## 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/>



### 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		—	—	

### 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、窓口にて提示してください。

※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。

## 空庭温泉



大阪市港区弁天1-2-3 ベイタワーノース  
<https://www.solaniwa.com/>

### 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。

### 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

### アクセス

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



## 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

組合員とその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 **TEL06-6863-0616**  
営業時間10:00~17:00(火曜定休)  
「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。

### アクセス

北大阪急行「緑地公園駅」から徒歩8分



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。

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

今年度で  
“5年目”を迎えました

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  
受付中!!

たくさんのご参加ありがとうございます。  
まだ登録していない方は  
ぜひご参加ください。

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!!



「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、皆さまのウォーキングライフをサポートいたします。

新年度となり、新たにポイントの積算が始まりました。これまで登録はしているけれど参加できていなかった方は、この機会にポイント達成を目指しましょう。

もし、まだ始めていない方が周りにいらっしゃれば、ぜひお誘いいただき「でんせつ健歩」を一緒に楽しんでください。

3000ポイント達成すると  
素敵な賞品プレゼント!

歩いてポイントを貯めると  
オリジナルクオカードプレゼント!



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

日々の歩数を入力。  
体重、血圧も入力すれば  
健康管理にも役立ちます!

歩数○○○  
体重○○  
血圧○○



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。