

# 大阪電設健保

NO. 228

2022.4

年に一度は  
健康診断を  
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/>



表紙写真：山形県 さくらんぼの花と寒河江市の街並み眺望

## 主な記事

 令和4年度 予算のお知らせ

 令和4年度 保険料率のお知らせ

 令和4年度 保健事業のご案内

## 被扶養者の方へ

 特定健診受診券を送付します

 契約保養所が増えました!

ご家庭にお持ち帰りになってご家族でご覧ください

ホームページをご活用ください

大阪府電設工業健康保険組合 検索



## 令和4年度 予算のお知らせ

コロナ禍と高齢者医療への拠出金により  
厳しさを増す健保財政

効果的な保健事業で

皆さまの健康を積極的にサポートします

大阪府電設工業健康保険組合の令和4年度の  
予算案が、2月18日の第130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。

### ●予算総額

118億1,678万円

### ●経常収支差引額

▲7億3,871万円

当健康保険組合の令和4年度の予算は、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  
出金等を差し引いた単年度の経常収支で7億3,8  
71万円の赤字を計上し、大変厳しい予算となり  
ました。

厳しい健保財政の要因は、長引く新型コロナウイ  
ルス感染症の影響による標準報酬月額の下に伴  
う保険料収入の低迷と大規模事業所の脱退に伴う  
保険料の減収に加え、保険給付費や高齢者医療へ  
の拠出金等の義務的経費の増加が挙げられます。

新型コロナの感染拡大下では、受診控えにより保  
険給付費が一時的に減少しましたが、足元ではす  
でに医療費は大幅な増加に転じて高止まりしており、  
今後もこの傾向は継続するものと考えています。

さらに、今年度から団塊の世代が75歳に到達し始  
めることから、今後は後期高齢者医療への支援金が  
急増することが確実視されています。当健康保険  
組合の支出に占める高齢者医療への拠出金の割合  
は重く、健保財政はますます厳しい状況となるこ  
とが危惧されています。

このような財政状況ではありませんが、当健康保  
険組合としましては、引き続き、健康者表彰や健  
康スコアリングレポートの実施により健康意識の高  
揚を図ってまいります。また、健康ウォークや保健  
師による特定保健指導等の実施や各種健康診査の  
補助金支給等、生活習慣の改善に向けた事業を実  
施いたします。あわせて、コロナ禍であっても密を  
避けて参加できるオンラインセミナーの開催をはじ  
め効果的な保健事業を実施し、皆さまの健康をサ  
ポートして医療費の削減を図り、健保財政の健全  
化に努めてまいります。

皆さまにおかれましても、健康保険組合の行う  
保健事業を積極的にご活用いただくとともに、年  
に一度は健康診断を受診していただき、ジェネリッ  
ク医薬品の活用など医療費適正化にご協力をお願  
いいたします。

### 予算のPoint

#### ●保険料率は一般保険料率、介護保険料率ともに据え置き

一般保険料率、介護保険料率ともに据え置きます。しかし、  
今後は保険給付費、高齢者医療への拠出金の増加が見込まれること  
から、ますます厳しい財政状況になることが予想されます。

#### ●高齢者医療への拠出金が健保財政を圧迫

高齢者医療への拠出金は、39億4,141万円となり、依然として  
健保財政を圧迫しています。

#### ●積極的な疾病予防事業で給付費の削減を目指す

特定健診や特定保健指導などの保健事業費の拡充により疾病予防  
策に積極的に取り組み、高止まりする保険給付費の削減に取り組み  
ます。



# 令和4年度 収入支出予算概要



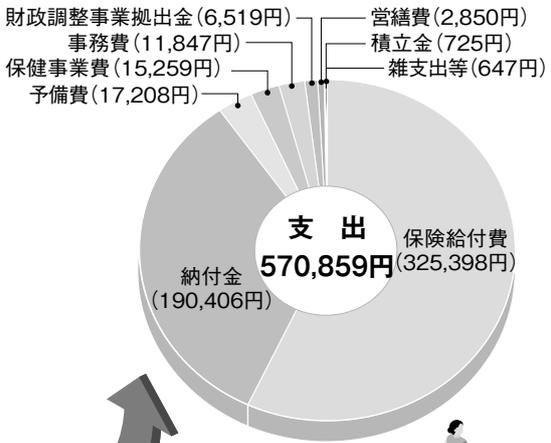
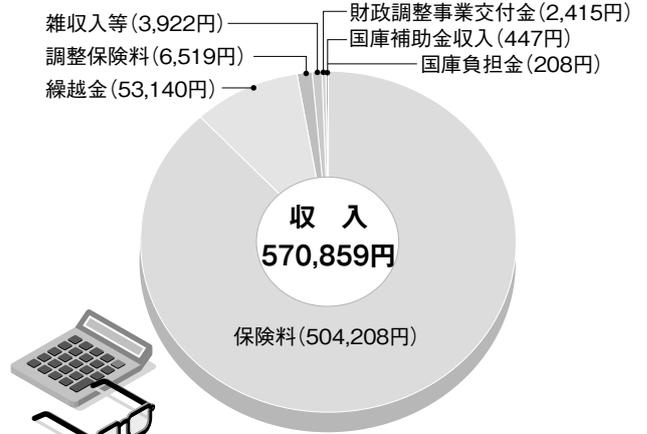
収入 (千円)	保険料	10,437,111
	{ 基本保険料	6,472,815
	{ 特定保険料	3,964,296
	国庫負担金	4,312
	調整保険料	134,950
	繰越金	1,100,000
	国庫補助金収入	9,261
	財政調整事業交付金	50,000
	雑収入等	81,146
	合計	11,816,780
経常収入合計		10,527,810

支出 (千円)	事務費	245,226
	保険給付費	6,735,741
	{ 法定給付費	6,734,541
	{ 付加給付費	1,200
	納付金	3,941,410
	{ 前期高齢者納付金	1,636,476
	{ 後期高齢者支援金	2,304,850
	{ その他	84
	保健事業費	315,854
	財政調整事業拠出金	134,950
	営繕費	59,004
	積立金	15,000
	雑支出等	13,390
	予備費	356,205
	合計	11,816,780
経常支出合計		11,266,520

経常収支差引額 ▲738,710千円

介護保険分 収入 (千円)	保険料	1,276,399
	繰越金	120,967
	雑収入	6
	合計	1,397,372

## 被保険者1人当たりで見ると



## 介護保険分

支出 (千円)	介護納付金	1,192,117
	還付金	1,000
	予備費等	204,255
	合計	1,397,372

## ▶ 予算編成の基礎となった数字

- ◎被保険者数 20,700人 (男性15,880人、女性4,820人)
- ◎平均標準報酬月額 355,000円 (男性389,600円、女性241,000円)
- ◎総標準賞与額(年間合計) 22,284,389千円
- ◎平均年齢 44.54歳 (男性45.75歳、女性40.45歳)

- ◎被扶養者数 17,789人
- ◎前期高齢者加入率 5.17%
- ◎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)

- ◎介護保険の徴収対象となる被保険者数 11,500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)

# 待望の新美術館がオープン アートと歴史薫る中之島を歩く



大阪中之島美術館

40年前に市政百周年記念事業として計画されながら様々な事情で延期されていた「大阪中之島美術館」が、遂に開館しました。地元はもとより広域から熱い注目を浴びています。

中之島は元々、水の都・大阪のオアシスとして多くの人に親しまれていました。そこに新たな名所ができ、ますます魅力を増した中之島界隈を散策してみませんか。

## 中之島美術館はアートの宝石箱

JR「大阪」駅・桜橋口を出てビル群が並ぶ四ツ橋筋を南下。途中、昔の「桜橋南詰」の道標や古風な堂島ホテル等を見ながら歩くこと約15分。堂島川に架かる渡辺橋を渡ると、目の前に水と緑と建築物が織りなす中之島の美しい風景が広がります。右手の「中之島遊歩道」を西に進むと、昭和初期のレンガ造りの外観を低層部に残すダイビル本館や中之島ダイ



ビルなど高層ビルの奥に、黒く四角い建物が見えてきます。そこが2022年2月にオープンした「大阪中之島美術館」です。イタリアの画家・モディリアーニや大阪出身の洋画家・佐伯祐三の絵画・彫刻など六千点を超えるコレクションを誇り、規模は国内で最大級です。

建設にあたって大阪市では、美術館の核となる場所「パッサージュ」を「展覧会入場者だけでなく幅広い世代の人が誰でも気軽に自由に訪れることのできる賑わいのあるオープンな屋内空間にする」ということをコンセプトの一つとし、設計コンペを実施しました。これに海外からの応募も含めて多数の設



日本銀行大阪支店旧館



中之島公園のバラ園

計者が参加し、厳しい審査を経て選ばれたのが、遠藤克彦氏による提案でした。それは、パッサージュを建物の背骨として位置づけ、1階から5階までを吹き抜けにし、天井から光が柔らかく降り注ぐ立体的な空間づくりを目指したものです。実際には、4階と5階の

展示場は有料ですが、1階やミュージアムショップと芝生広場のある2階は一般客にも開放し、無料で誰でも気軽に出入りでき、明るく開放的な空間が楽しめるように工夫されています。その斬新なプランニングや漂う空気を味わうために立ち寄りましょう。また、建物の正面に立つ巨大な猫の彫刻は、大

阪出身のヤノベケンジ氏が制作した「SHIP'S CAT (Muse)」。大航海時代にネズミなどを駆除して貨物や船を守り、船員の心を癒す友にもなった「船乗り猫」をイ

## 明治の歴史を残すレトロな建築物

美術館を出ると、道路を隔てて大阪国立国際美術館や大阪市立科学館があります。そこから東に伸びる遊歩道「中之島緑道」を進むと、間もなく中之島フェスティバルタワーなど超高層ビル群が見えてきます。その先、御堂筋まで出て左に曲がると、明治の名建築と

メージしたもので、文化施設が集積する中之島を守り、新型コロナウイルスなどの疫病を退治する願いも込められています。

旧館」が。緑青の色が美しいドーム屋根とレンガに石造りの建物は、重厚で風格がある中にもどこか優雅さが感じられます。また、向かいの大阪市役所も屋根の色などに明治期の名残をとどめています。市庁舎の南側、美しい並木道「みおつくしプロムナード」を進むと、

## 心と体を癒す水辺のオアシス

土佐堀川に目をやると、大阪水上バス(アクアライナー)が走る様も時折楽しめます。

さらに東の難波橋まで進み、階段を下りると、色とりどりのバラが咲き誇る「中之島公園バラ園」が広がっています。その先のイベント会場や芝生広場を過ぎると中之島の東端となり、螺旋階段を上がると天神橋の上に出ます。南に渡り川岸に降りると、江戸時代に船着き場として賑わった「八軒家浜」があります。「川の駅はちけんや」も作られ、一帯の階段から眺める夕景や夜景は川に照明が映ってロマンティック。

このように中之島はどの場所も心安らぐ憩いの場で、ベンチもたくさん

間もなく北側に明治期に建てられた「大阪府立中之島図書館」があります。ギリシャ神殿を模した玄関の階段や円形ドームの美しいホールが印象的です。また、東隣の大阪市中央公会堂もレンガ造りの美しい建物で、国の重要文化財に指定されています。

さらに近隣には東洋陶磁美術館(2023年秋まで休館)の他、安藤忠雄氏が設計し大阪市に寄贈した約2万冊の所蔵を誇る「こども本の森 中之島」など、文化を楽しむ建物が多数並んでおり、見ごたえがあるゾーンです。

置かれており、一服するのに事欠きません。多彩な魅力を満喫したら、八軒家浜の東隣にある京阪・地下鉄谷町線「天満橋」駅から帰路に就きましょう。



# 令和4年度保険料率（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更ありません

令和4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	29.89 1,000	18.50 1,000	0.61 1,000	49.00 1,000	9.00 1,000
被保険者	28.89 1,000	17.50 1,000	0.61 1,000	47.00 1,000	9.00 1,000
計	58.78 1,000	36.00 1,000	1.22 1,000	96.00 1,000	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
		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

## 任意継続被保険者の標準報酬月額のお知らせ

令和4年3月31日以降に退職した人は、退職時の標準報酬月額に当組合の保険料率をかけた額が保険料となり、これまでの標準報酬月額の上限がなくなりました。

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年間無料配付しています。  
また妊婦さんのおられるご家庭には、ご希望により「お腹の赤ちゃん」と妊婦さん  
におけた「プレママの食事」の冊子をプレゼントしています。

妊娠中の食事について、食べるものを選ぶ参考にご利用ください。

冊子ご希望の方は、当組合総務課庶務係（TEL06-6385-2851）までお電話をいただくかホームページ（<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）によりお申し込みください。

# 令和4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・婦人科健診・胃部検診・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18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。  
また、今年度より健診会場が全国に拡大されます。  
・実施時期 前期8月～9月 後期1月～3月  
・健診会場 全国35会場  
※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  
※詳細は18頁をご参照ください。
- 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12頁・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14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  
※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保健衛生に関するパンフレットの配付
- ③事務担当者講習会及び保健指導セミナーの実施
- ④健康管理委員等を対象に健康管理事業の推進
- ⑤健康者表彰の実施
- ⑥赤ちゃん誕生のご家庭へ育児雑誌を配付
- ⑦赤ちゃん誕生予定のご家庭へ妊婦さん向け冊子の配付(希望者・申込制)  
※詳細は6頁をご参照ください。
- ⑧健康保険組合連合会の共同事業への参加
- ⑨医療費通知(年1回)
- ⑩後発医薬品(ジェネリック医薬品)の使用促進  
※詳細については裏表紙をご参照ください。
- ⑪ホームページ(スマートフォン対応)による健康保険制度、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/>)



## 保養施設

被保険者・被扶養者の皆さまのリフレッシュや  
健康増進のため保養施設をぜひご利用ください。

- 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  
・(株)HPDコーポレーション(新規契約)  
※詳細は14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。  
※詳細は15頁をご参照ください。



# 特定健診 & 特定保健指導

特定健診は40歳から74歳までの加入者を対象に実施する健診です。健診によってご自身の健康管理をすることが、健康づくりの第一歩となります。忙しいからと後回しにせず、積極的に受診してください。

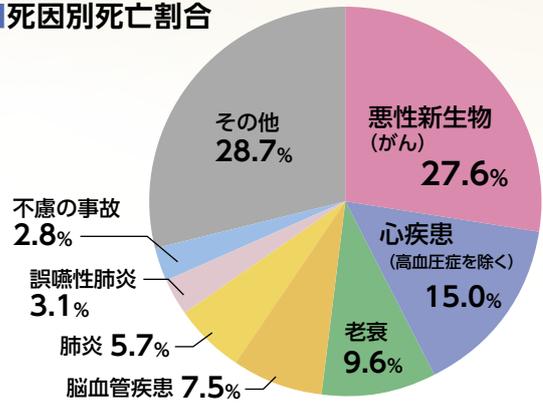
## そろそろ本気で考えてみませんか？ ご自身の健康のこと

偏った食生活や運動不足など、長年の不健康な生活習慣によって引き起こされる生活習慣病は、無症状ながら悪化していきます。これを早期に発見し、進行を予防するのが、メタボリックシンドローム(メタボ)に着目した「特定健診&特定保健指導」の目的です。長く健康に暮らすためにも、毎年受診しましょう。

通称  
“メタボけんしん”  
とも呼ばれます。



■死因別死亡割合



厚生労働省「令和2年 人口動態統計(確定数)の概況」より作成

日本人の死亡原因のトップはがん。それに次いで多いのが心疾患、脳血管疾患の循環器系疾患です。がん検診はがんの予防に、特定健診は循環器系疾患の予防に有効です。

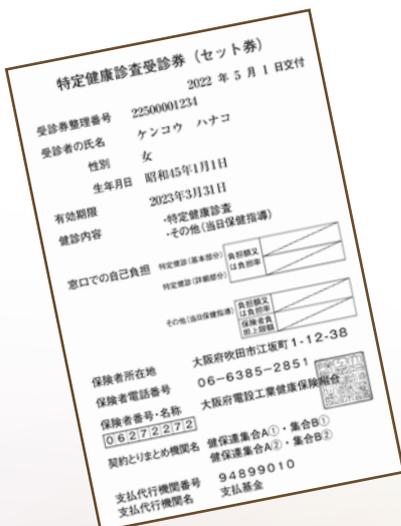
被扶養者の方へ [対象40歳~74歳]

(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ご案内をご確認ください。

### 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医院・診療所等が多く含まれていますので、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近畿協主催の巡回健診会場  
近畿地区内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。住所等に変更があった場合は、送付物をご自宅にお届けできるよう正しい住所を事業主様にお知らせください。



受診券の紛失やご不明な点は総務課保健事業係までおたずねください。 ☎06-6385-2851

# 特定健診 & 特定保健指導 4つのstep

## step 1 申し込み

(被扶養者の方のみ)



特定健診を受けるためには申し込みが必要です。健康保険組合から5月下旬に送付する健診案内に従って予約をしてください。

## 健診を受ける

予約した日に受診。費用は健康保険組合が全額負担します。健診内容は以下の通りです。

### 特定健診の健診内容(基本検査項目)

質問票	既往歴、服薬歴、喫煙歴など
身体計測	身長、体重、BMI、腹囲 (内臓脂肪面積を反映)
診察	自覚症状、他覚症状
血圧測定	
脂質検査	中性脂肪、HDLコレステロール、 LDLコレステロールまたは Non-HDLコレステロール
肝機能検査	AST(GOT)、ALT(GPT)、 γ-GT(γ-GTP)
血糖検査	空腹時血糖またはHbA1c検査
尿検査	尿蛋白、尿糖

## step 2

## 結果判定

検査結果から健康リスクを割り出し、特定保健指導の必要度を3段階で判定します。

## step 3

メタボのリスク **低**

……指導の対象外

メタボのリスク **中**

……「動機づけ支援」の対象

メタボのリスク **高**

……「積極的支援」の対象

サポートを受けながら  
生活習慣の改善を  
目指しましょう!



## 特定保健指導を受ける

「動機づけ支援」は、保健師などと一緒に改善目標・計画をたてるもの、「積極的支援」は、同じく目標・計画をたて定期的に指導を受けるもの。どちらも電話やメールで成果確認が行われます。保健指導は積極的に受けましょう!

\*指導の対象外の方にも生活習慣改善に関する情報提供を事業所を通じて送付します。

## step 4

特定保健指導の対象となった方

## あなたのデータも役立ちます

### 「データヘルス計画」で 効果的・効率的な保健事業

健保組合などの医療保険者は、医療費データや健診データの分析結果に基づいて「データヘルス計画」を策定し、加入者の健康づくりや疾病予防、重症化予防等の保健事業を実施します。一人ひとりの特定健診データが、データヘルス計画の重要な資料にもなっています。

今だから  
知っておきたい

# ワクチンの話

第3回



## ワクチン接種が 個人と社会を守る

ワクチンの役割は、接種した人を感染症から守るだけにとどまりません。ワクチン接種で感染症に対して免疫を持つ人が増えると、感染症の流行を抑え込み、社会全体を感染症から守ることにつながります。

### 集団免疫

人口の一定割合以上の人々が感染症に対する免疫を持つと、感染が広がりにくくなることでその感染症が流行しなくなります。感染症に対する集団全体の免疫力が高まるように見えることから、「集団免疫」といいます。

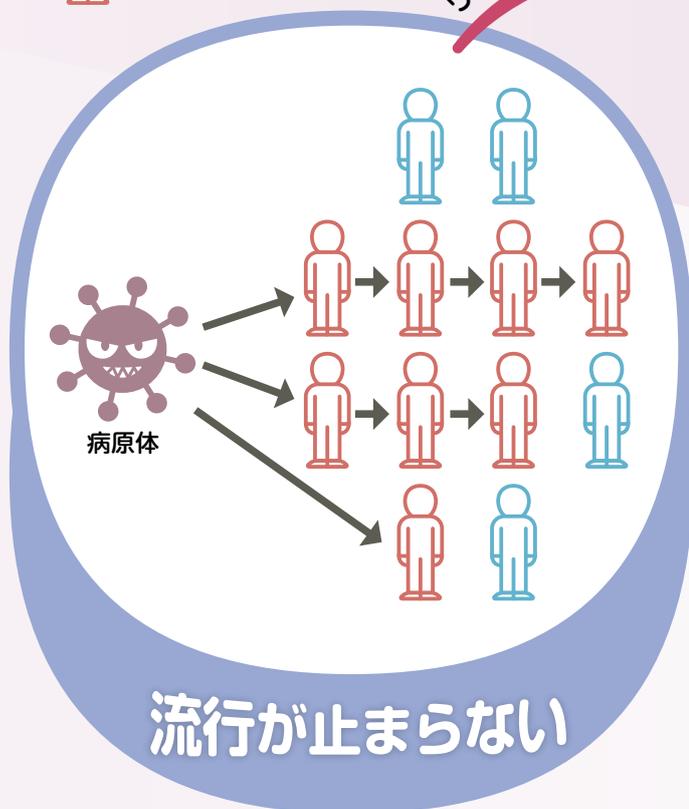


免疫を持つ人

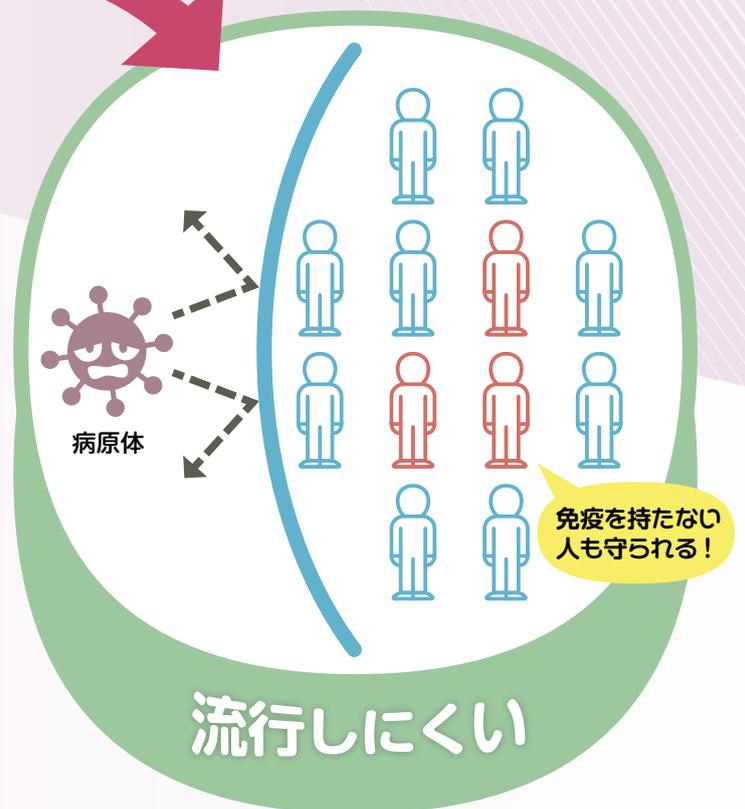


免疫を持たない人

ワクチン接種などで免疫を持つ人が増えると...



免疫を持つ人が少ないと感染が次々に広がるため、多くの人々が感染症を発病してしまいます。感染が連鎖的に続くことで流行がなかなか止まりません。



免疫を持つ人が増えたことで、周囲に感染が広がらなくなります。感染が拡大しにくく、一部に免疫を持たない人がいても感染症から守られます。



## 個人と社会の 両方を守るワクチン

ワクチンには2つの役割があります。まず接種を受けた人に免疫を付けて、感染症に対する抵抗力を高めます。接種を受けたその人個人を守るわけです。もう一つの重要な役割は、免疫を持つ人を増やすことで社会全体の感染症に対する抵抗力を高め、感染症の流行を防ぐことです。

ワクチン接種が広まることで、免疫を持つ人が増えて周囲の人に感染する機会が減り、感染症が広がりにくくなります。社会の中には、抵抗力が弱く病気が重症化しやすい高齢者や赤ちゃん、妊婦、持病があるなど、ワクチンを受けたくても受けられない人など、感染症のリスクが高いさまざまな人がいます。感染症の流行を防ぐことができれば、これらの人たちも感染症から身を守れます。ワクチン接種が自分だけでなく周囲の人、ひいては社会全体を感染症から守ることにつながるわけです。

個人と社会の両方を守ることができるからこそ、ワクチンは感染症に対する切り札なのです。



## ワクチン忌避が 健康に対する脅威に

日本に限らず、世界的に健康でもワクチン接種を避ける人がいます。ワクチン接種が減ると感染症が流行しやすくなり、発病して苦しむ人が増えてしまいます。このような「ワクチン忌避」の傾向は、世界保健機関（WHO）も憂慮しており、2019年には「世界的な健康に対する脅威」の10課題のうちの1つに選ばれています。

確かにワクチンで副反応が生じるリスクはゼロではありません。実際に過去には副反応による後遺症や死亡などワクチン事故が起こりました。しかし、こうした事故は許されないことから、ワクチンの安全性を高める不断の努力が続けられており、現在では重い副反応は極めてまれになっています。

ワクチンには副反応のリスクがありますが、より安全に感染症の発病と重症化を防げるという大きなメリットがあります。自分自身だけでなく周囲の人を感染症から守るために、健康な場合はワクチン接種を受けましょう。

## 無料の「定期接種」と有料の「任意接種」

日本のワクチンには、費用負担の違いで「定期接種」と「任意接種」の2種類があります。

定期接種は予防接種法に基づいて地方自治体が接種を行うワクチンのことです。接種費用は税金で賄われるため、原則として無料です。一方、任意接種は法律に記載がない自分の意思で接種を受けるワクチンです。接種費用は個人が全額を負担します（自治体によって補助あり）。任意接種だからワクチンのリスクが大きい、病気の危険性が低いというわけではありません。費用負担の違いがあるだけで、どちらも重要なワクチンです。

定期接種の中心は子供が受けるワクチンですが、大人でも定期接種になっているものがあります。この機会にワクチンで予防できる病気を確認してみましょう。「こどもとおとなのワクチンサイト」では、全年齢のワクチンが一覧で確認できます。

こどもとおとなのワクチンサイト

🔍 検索



次回からは新シリーズとして **ヘルスリテラシー** をお届けします

歩いてポイントを貯めて健康と賞品をゲットしましょう!

## ウォーキングマイレージ 健康ウォーク

令和4年度  
始まりました

# 「でんせつ健歩」

新規登録された方

「でんせつ健歩」  
オリジナルタオルプレゼント!!

ポイント累積期間

令和4年4月1日～令和5年3月31日

〈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。

健康ウォーク

「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。6年目を迎え、たくさんの方々の方々のウォーキングライフのサポートをしています。

新年度となり新たなスタートとなりますので、これまで登録はしているけれど歩数入力をしていなかった人や、まだ登録をしていない人はこの機会に参加してみませんか?

楽しく歩いてポイントを貯めて健康も賞品も手に入れましょう。  
皆さまのご参加をお待ちしています!

ポイントを貯めると



「でんせつ健歩」  
オリジナル  
QUO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

※すでに登録済みの方は、再登録の必要はありません。引き続きご利用いただけます。

### ウォーキング

日々の歩数を  
入力する。



1,000歩で1ポイント。  
1日最大10ポイント。

### 賞品がもらえる

1000ポイント達成⇒QUOカード500円分  
2000ポイント達成⇒QUOカード500円分  
3000ポイント達成⇒素敵な賞品をプレゼント!!

〈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。

# With コロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために

## テレワークで座っている時間が増えていませんか？

### 座りすぎは心と体に悪影響です！

1日に11時間以上座っている人は4時間未満の人と比べ死亡リスクが40%も高まるといわれています。



### ⚠️ こんな人は要注意

- ✓ テレワークで一日中座りっぱなし
- ✓ 座りすぎで腰痛・肩こりが辛い
- ✓ 最近何だか気分が落ち込みがち
- ✓ 通勤しなくなった／通勤することが減った

### 適度な運動・スポーツは...

- 高血圧や糖尿病などの生活習慣病を予防
- 肩こり・腰痛の改善や疲労回復
- 気分爽快・ストレス解消・抑うつ状態の改善 など

## 感染をしっかり予防しながら、体を動かそう

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い・手指消毒
  - 咳エチケットの徹底
  - こまめに換気
  - 3密の回避
  - 適切な生活習慣
  - 毎朝の体温測定・健康チェック
- 発熱や風邪症状のある場合は無理せずに

### Step1.

日常生活で動くことを意識



こまめに立ち上がる、家事を積極的にする、階段を上り下りするなど。

### Step2.

ストレッチや軽い体操



ヨガや筋トレ等の動画を見ながら行うと Good！

### Step3.

ウォーキング・ジョギングなど



スポーツクラブなどで汗をかくのも Good！

WHO は、成人は週に 150 分以上の中強度の身体活動※を行うことを推奨しています。

※ウォーキングやゴルフなど、軽く息が弾む程度のもの。

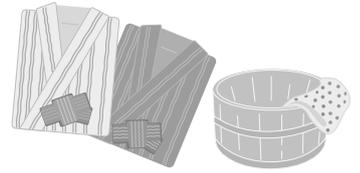
また、30分に1回立ち上がり動く、座り過ぎによる健康リスクを軽減するといわれています。

無理せず、少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう。





# 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「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
契約保養所(海の家・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 10,000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峯寺字ブナ坂外 第11国宥林	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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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。</p> <p>※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。

## 令和4年4月より(株)HPDコーポレーションと法人契約を結びました!

全国に7か所のリゾートホテル・旅館をもつ法人と新たに契約しました。補助金の対象施設となっておりますので、日頃の疲れを癒す旅にご利用ください。

名称・URL	所在地	申込先
<b>アオアヲ ナルト リゾート</b> <a href="https://www.aowo-naruto.com/">https://www.aowo-naruto.com/</a>	〒772-0053 徳島県鳴門市鳴門町土佐泊浦字大毛16-45	TEL 088-687-2580
<b>吉祥やまなか</b> <a href="https://www.kissho-yamanaka.com/">https://www.kissho-yamanaka.com/</a>	〒922-0114 石川県加賀市山中温泉東町一丁目ホ14番地3	TEL 0761-78-5656
<b>かがり吉祥亭</b> <a href="https://www.kagari-kisshotei.com/">https://www.kagari-kisshotei.com/</a>	〒922-0128 石川県加賀市山中温泉こおろぎ町二1番地1	TEL 0761-78-2223
<b>吉祥CAREN</b> <a href="https://www.kissho-caren.com/">https://www.kissho-caren.com/</a>	〒413-0302 静岡県賀茂郡東伊豆町北川温泉	TEL 0557-23-1213
<b>つるや吉祥亭</b> <a href="https://www.tsuruya-kisshotei.com/">https://www.tsuruya-kisshotei.com/</a>	〒413-0302 静岡県賀茂郡東伊豆町北川温泉	TEL 0557-23-1212
<b>ルネッサンスリゾートオキナワ</b> <a href="https://renaissance-okinawa.com/">https://renaissance-okinawa.com/</a>	〒904-0416 沖縄県国頭郡恩納村山田3425-2	TEL 098-965-0707
<b>ココガーデンリゾートオキナワ</b> <a href="https://cocogarden.com/">https://cocogarden.com/</a>	〒904-1115 沖縄県うるま市石川伊波501	TEL 098-965-1000

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

スポーツクラブをお得に利用できるよう契約を結んでいます。



新しいジブン、  
始めよう。

新生活のスタートに、新しいことを始めようと思っているあなた！  
まず、カラダ磨きから始めてみませんか？  
カラダを動かすと、自然とココロもリフレッシュ！  
ルネサンスの充実のマシんで、運動習慣を始めましょう。

期間限定 **4/9(土) ▶ 6/13(月)**

月額固定 使いたい放題プラン

月々 **9,570** 円 (税込)

Monthlyコーポレート会員

おすすめ!

・事務手数料  
・月会費 1ヵ月分  
・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ヵ月分 **0** 円

都度払い 使う毎にお支払い

1回 **1,980** 円 (税込)

1Dayコーポレート会員

レンタル用品  
通常1,600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

入会当日 **0** 円

まずは見てから！  
ラクラク見学予約はコチラ！

お手続きに  
必要なもの  
詳細もご案内  
しています。

※特典は新規でコーポレート会員にご入会いただいた方(開会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。また、6ヵ月以上、月会費プランでご継続の方に限りです。(1Dayコーポレート会員は対象外) ※レンタル用品の返却日異なる店舗もございます。 ※キャッシュレス決済をしている店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。

RENAISSANCE **03-5600-5399** 平日 11:00~16:00 店舗の詳細は [ルネサンス店舗一覧](#)

### 東急スポーツオアシス

法人会員証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**

被保険者・被扶養者

**\*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。  
(詳しくは東急スポーツオアシスHPをご参照ください。)

**\*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) / 回)

### 初回登録に必要なもの

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

### 初回登録時の流れ

- ① タブレットに必要事項を入力
- ② 法人会員証添付用写真を撮影
- ③ 登録完了

### 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、休館日が異なりますので  
詳しくは東急スポーツオアシスHPをご参照ください。)

### 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**

月～金/10:00～18:00  
(土・日・祝日は除く)

<http://www.sports oasis.co.jp/>



## 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」が割引料金で利用していただけるよう利用提携をしています。  
お得に利用して、皆さまの心身の保養、健康増進にお役立てください！

### 利用方法

- ① 利用者が直接宿泊希望の宿へ予約する。  
その際、「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のでご注意ください。

- ② 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名まで。未就学児童は割引対象外)
- 割引除外日、割引除外商品等あり(詳細は各施設におたずねください。)

※令和4年4月に「かんぽの宿」の事業譲渡に伴い利用施設に一部変更がございます。変更点は下記のとおりです。

**利用提携除外施設**：「かんぽの宿 恵那」(令和4年3月31日契約解除)

**名称変更施設**：「シャトレゼホテル石和」(旧かんぽの宿 石和)  
「いわき藤間温泉ホテル渥」(旧かんぽの宿 いわき)  
「日田天領水の宿」(旧かんぽの宿 日田)

〈注〉当組合の補助金の支給対象施設ではありません





生活習慣病  
予防のための

# ヘルシー 旬レシピ

おいしく楽しい食事で、健康的な  
食生活を無理なく続けましょう!

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、国際中醫師

肥満、糖尿病、虚血性心疾患を防ぐ  
カロリーを抑えて満足感のあるレシピ

## 鯖とたっぷり春野菜のアクアパッツァ

カロリーの取り過ぎは、肥満、糖尿病、虚血性心疾患の原因となります。カロリーを抑えて満足感を得るには、よくかんでゆっくり食べることが大切。そのため、低カロリーで歯応えがある野菜や、食べながら殻から外す手間がある貝類・甲殻類はお薦めの食材です。また、フッ素樹脂加工などのこびりつきにくいフライパンで調理すると、油の使用量が抑えられてカロリーオフできます。

Main

# 鯖とたっぷり春野菜の アクアパッツァ

■249kcal ■脂質10.3g ■塩分相当量2.6g ※すべて1人分

春野菜がたっぷりの、かみ応えがあって春らしい彩りのメニュー。春野菜の甘みとあさりからの出汁、クセのない鯖のうま味が相性抜群で、汁までおいしくいただけます。オリーブ油の使用量を控えているので、カロリー控えめです。

## 旬食材 ..... 鯖



関東では秋から早春、関西では春が旬とされる青魚です。豊富に含まれている不飽和脂肪酸(DHA、EPA)には、血流を促進し、血栓を予防して虚血性心疾患を予防する効果が期待できます。また、魚の中でも豊富に含まれるカリウムには、血圧を下げる効果があります。

## 材料 (2人分)

- 鯖切り身 ..... 2切れ
- 塩、こしょう ..... 適量
- あさり(殻付き) ..... 200g
- にんにく ..... 1片
- たけのこ(水煮) ..... 80g
- 春キャベツ ..... 200g (3~4枚)
- スナップえんどう ..... 6本
- ミニトマト ..... 4個
- オリーブ油 ..... 小さじ1
- 白ワイン ..... 大さじ3
- 水 ..... 100ml

## 作り方 ..... ① 調理時間20分(あさりの砂抜き時間除く)

- 1 あさはら殻をこすって洗ってから砂抜きをしておく。

### POINT



あさりの砂抜きは、500mlの水に塩大さじ1を加えた塩水にあさりを入れ、ふたをして冷暗所に一晚漬けます。塩水はあさりの頭が少し出るくらいの量にすると、よく砂を吐き出します。調理する際は、塩水から出したあさり同士をこすり合わせるようにして流水で洗いましょう。

- 2 鯖に塩、こしょうをして下味を付ける。にんにくとたけのこはスライスし、春キャベツはざく切りに、スナップえんどうは筋を取り、ミニトマトはヘタを取る。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ加熱する。香りが立ったら鯖を入れ、両面に焼き色を付ける。
- 4 ③の周りに①のあさり、②を加え、白ワインと水を加えふたをして7~8分蒸す。
- 5 あさりの口が開いたら、塩、こしょうで調味する。

## 旬食材 ..... いちご



いちごは、ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富。食物繊維には、血糖値の急な上昇を防ぎ、コレステロール値を下げる働きがあります。また、腸内環境を整えて生活習慣病の予防、改善にも効果が期待できます。

## 材料 (2人分)

- いちご ..... 8個(飾り用2個、角切り用6個)
- 無脂肪ヨーグルト ..... 400g
- 砂糖 ..... 大さじ1
- グラノーラ ..... 20g
- ミント ..... 少々

## 作り方 ..... ① 調理時間10分(ヨーグルトの水切り時間除く)

- 1 ボウルにざるをのせて、キッチンペーパーを敷きその上に無脂肪ヨーグルトをのせる。ふんわりとラップをかけた後冷蔵庫で一晩水切りする。
- 2 ①のヨーグルトをボウルに移し、砂糖を混ぜる。いちごは水洗いしてからヘタを取り、飾り用は半分に切り、残りは角切りにする。
- 3 グラスに角切りいちご、水切りヨーグルト、グラノーラ、角切りいちご、水切りヨーグルトの順に重ねる。
- 4 飾り用いちごをのせミントを添える。



Side

# いちごと 水切りヨーグルト のパフェ

■166kcal ■脂質2.2g ■塩分相当量0.2g ※すべて1人分

生クリーム代わりに無脂肪ヨーグルトを使用した、爽やかな甘さのデザート。一晩水切りしたヨーグルトは、クリームチーズのような濃厚な味わいで満足感があります。水切りで出た水(ホエー)は、栄養たっぷり。ドリンクにしたり、肉を漬け込んでやわらかくしたりして活用しましょう。

# 令和4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62年4月1日から昭和63年3月31日に生まれた方  
40歳以上………昭和58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。

## メンタルヘルスケアサービスをご利用ください。

複雑な人間関係や社会環境でこころの不調を感じる人が多くなっているようです。  
こころもからだも健康であるために、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



**0120-779-551**

- \*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。

### 面談カウンセリング(予約制)

ネット予約: <http://www.humaneeds.co.jp/reservation.html>

\*上記URLにアクセスし、必要事項を入力の上ご予約ください。

\*予約の際に、5桁の企業IDが必要になります。

大阪府電設工業健康保険組合 企業ID=【01H01】

(電話カウンセリングの専用ダイヤルからもご予約いただけます。)

\*面談カウンセリングは5回まで無料。6回目以降は有料となりますので予めご了承ください。

### ~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。

### 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

# レジャー施設等の特典のご案内

お得に利用できるよう下記施設と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!!～

## 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/>

優待内容  
(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。

## 空庭温泉



大阪市港区弁天1-2-3  
<https://www.solaniwa.com/>

優待内容

入館料(税込) 大人2,400円 小人1,200円  
※入館料には、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



## 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  
<https://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	未就学児	大人	小人 小学生・中学生	未就学児
ロープウェイ往復乗車 + ハーブ園入園	1,800円 ↓ 1,620円	900円 ↓ 810円	無料	1,100円 ↓ 990円	700円 ↓ 630円	無料
ロープウェイ片道乗車 + ハーブ園入園	1,130円 ↓ 1,017円	570円 ↓ 513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、窓口に表示してください。

※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。

## 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。

# ジェネリック医薬品を 利用しましょう

「ジェネリック希望シール」をご希望の方に  
配付します。  
ご希望の方は当組合庶務係までご連絡ください。



## 同じ成分・効能なのに安い ジェネリック医薬品

処方箋で調剤を受ける医薬品には、新薬とジェネリック医薬品があります。ジェネリック医薬品は特許の切れた新薬の成分で作られるため、効果が同等なのに新薬より安価です。このため、医療の質を落とさずに薬代を節約することができます。

## 原則としてジェネリックにできる

処方箋で受け取る薬は、治療上の制限がある場合や、まだジェネリック医薬品がない場合を除いて、原則としてジェネリック医薬品に変更できることになっています。調剤薬局で処方箋を渡す際に「ジェネリック医薬品をお願いします」と伝えましょう。

## お試し調剤を活用しよう

ジェネリック医薬品の利用は常識になりつつありますが、「まだちょっと不安…」という人もいらっしゃるかもしれません。そこでジェネリック医薬品は不安という人は「お試し調剤」を利用してみましょう。

お試し調剤はまず短期間ジェネリック医薬品を試してみて、体調の変化や副作用がなければ残りもジェネリック医薬品にできる制度です。不都合があれば変更前の新薬に戻すことができますので、ぜひ利用してみてください。

ジェネリックで医療費節約！



## ジェネリック医薬品の 入手方法



医師

医師に「ジェネリック医薬品希望」と伝え、処方箋を受け取る



薬剤師

調剤薬局で薬剤師から説明を受ける



患者

どのジェネリック医薬品にするか、薬剤師と相談して選ぶ