

大阪電設健保

NO. 231

2023.4



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



主な記事

令和5年度 予算のお知らせ

令和5年度 保険料率のお知らせ

令和5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!

表紙写真：千葉県 石神の菜の花畑を走る小湊鉄道



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

増加する高齢者医療への拠出金により厳しい健保財政 より効果的な保健事業で 疾病予防・重症化予防に努めます

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

●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疾病予防事業に積極的に取り組み、保険給付費の削減を目指します。

大阪府電設工業健康保険組合の令和5年度予算案が

2月17日開催の第132回組合会において

可決承認されましたのでその概要をお知らせします。

○予算総額

126億3,132万円

○経常収支差引額

▲14億9,780万円

当健保組合の令和5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14億9,780万円の赤字を計上し、大変厳しい予算となりました。

この大変厳しい健保財政の要因は、コロナ禍の下、受診控えにより一時的に減少していた医療費が、大幅な増加に転じて高止まりしていることと、高齢者医療制度への拠出金の増大によるもので、高齢者医療制度への拠出金は保険料収入の45.03%を占めており、私たちの納める保険料の実に半分近くが高齢者医療に使われることになります。

また、健保財政の収入の柱となる保険料収入は前年度予算との比較では若干増加しているものの、前年度中の大規模事業所の脱退により被保険者数が減少しているため、依然として厳しい状況となっています。

令和5年度は、このような厳しい状況ではあるものの、前年度からの繰越金で対応できることから保険料率を据え置きといたしました。また、保険給付費と高齢者医療制度への拠出金の義務的経費は、保険料収入の伸び

を上回るペースで増加傾向にあり、健保財政は今後も厳しい状況が続くと考えられます。

令和4年度は健康保険法制定100年の節目でした。政府は「すべての世代での支払い」「世代間・世代内における公平性の確保」「保険者間の格差是正」などの観点からの施策を提案しています。健保組合といたしましては、これからも皆さまの健康を支え、皆保険制度という素晴らしい制度を守るよう今後の動向に注視しつつ、より公平な改革を訴えてまいります。

また、これまでに引き続き、健康ウォークやオンラインセミナーなど楽しんで健康づくりができる効果的な保健事業や、特定健診および各種健康診査の補助金支給など、生活習慣の改善に向けた事業を実施し、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、年に一度は健康診断を受診していただくとともに、保健事業を活用しながらご自身の健康管理に取り組んでいただき、医療費削減にご協力いただきますようお願いいたします。





令和5年度 収入支出予算概要



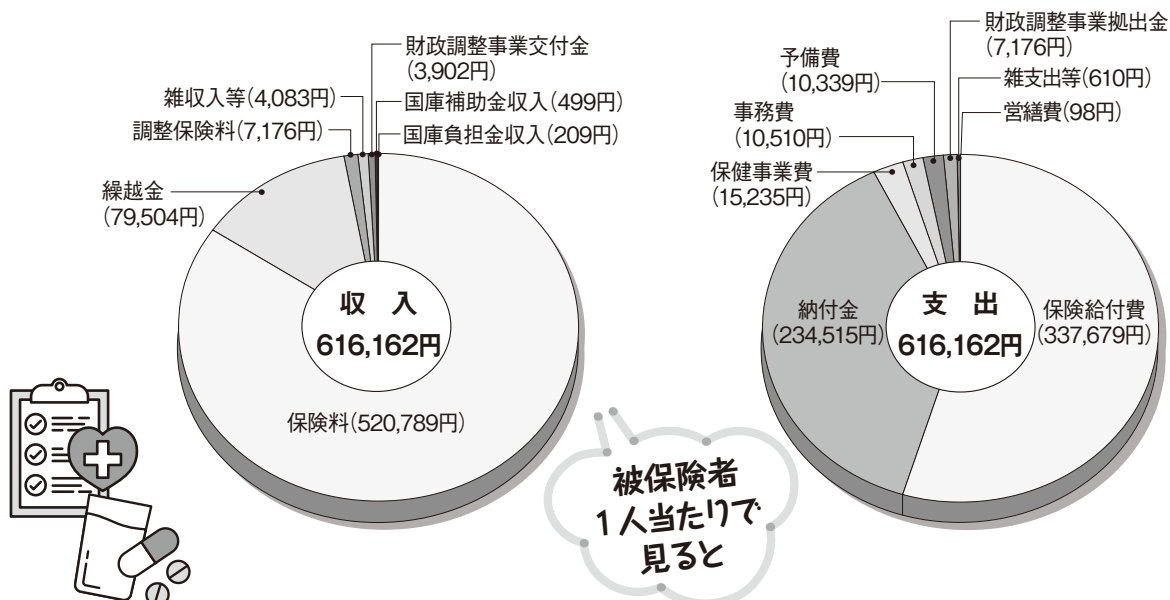
収入 (千円)	保険料	10,676,165
	{ 基本保険料	5,862,308
	{ 特定保険料	4,813,857
	国庫負担金収入	4,274
	調整保険料	147,102
	繰越金	1,629,839
	国庫補助金収入	10,238
	財政調整事業交付金	80,000
	雑収入等	83,705
	合計	12,631,323
	経常収入合計	10,772,366

支出 (千円)	事務費	215,447
	保険給付費	6,922,418
	{ 法定給付費	6,921,418
	{ 付加給付費	1,000
	納付金	4,807,565
	{ 前期高齢者納付金	2,123,019
	{ 後期高齢者支援金	2,684,505
	{ その他	41
	保健事業費	312,316
	財政調整事業拠出金	147,102
	雑支出等	12,519
	営繕費	2,002
	予備費	211,954
	合計	12,631,323
	経常支出合計	12,270,164

経常収支差引額

▲ 1,497,798 千円

健康保険分



介護保険分

収入 (千円)	保険料	1,303,430
	繰越金	323,604
	雑収入	7
	合計	1,627,041

支出 (千円)	介護納付金	1,290,271
	還付金	1,000
	積立金	100,000
	予備費等	235,770
	合計	1,627,041



予算編成の基礎数値



- 被保険者数 20,500人 (男性15,465人、女性5,035人)
- 平均標準報酬月額 358,000円
(男性394,800円、女性245,000円)
- 総標準賞与額(年間合計) 25,080,300千円
- 平均年齢 44.93歳 (男性46.04歳、女性41.93歳)

- 被扶養者数 16,273人
- 前期高齢者加入率 5.20%
- 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 11,600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)

朝ドラ「舞いあがれ!」の舞台 東大阪市のロケ地を散策



東大阪JCT

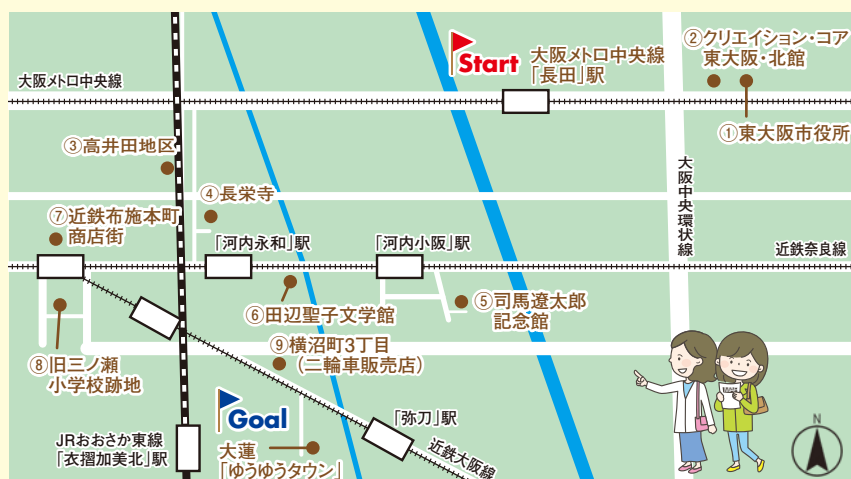
NHK朝ドラ「舞いあがれ!」は、日本屈指のモノづくりの街・東大阪市内で町工場の家に生まれたヒロイン・岩倉舞が、多くの人々と出会い数々の経験をしながらパイロットを目指して奮闘するドラマです。東大阪市内でのロケ地を歩き、街の魅力を再発見しましょう。

スタートは大阪メトロ中央線「長田」駅。中央大通りを東へ進むと、高速道路が交差する東大阪JCTのダイナミックな姿に圧

挑戦し続ける高井田の町工場

倒されます。ドラマでも映像で登場しました。その先の東大阪

役所22階の展望ロビーに上ると、地上100mの窓からは、隣の大阪市から生駒山の麓まで360度を一望できます。ライトが輝く夜は近未来的な美しさで、日本夜景遺産に認定されています。人口約50万人を擁する市内には6000もの製造業の事業所があります。数では全国第5位、密度は第1位。規模は従業員20人未満が約9割を占め、4人に



Goal

[タイムスケジュール]

Start



1人が製造業に従事。そうした中小企業を支援するのが市役所西隣のクリエイション・コア東大阪。北館のMOBIO常設展示場で約200社の優れた技術や製品を公開しています。主な製品はネジやボルトなどの金属製品や生産用機械器具ですが、歯ブラシなどのプラスチック製品や家具、さらに電子機器や自動車、橋、航空機、人工衛星の部品となる最新技術まで多種多様。確かな技術力と徹底した品質管理の上に、各社が連携することによって「何でも作れ、何でも揃う街」として世界から高い評価を得ています。ここから約40分ほど西へ進む



司馬遼太郎記念館

と、町工場と住宅が混在する高井田地区。中4丁目辺りで父が営むネジ工場の外観と周辺の街並みが撮影されました。油のにおいと機械音が響く工場街を歩

東大阪市を代表する文化施設

次は、ロケ地ではありませんが、近くに観光スポットがあるので足を延ばしましょう。長栄寺と、東大阪市に縁のある司馬遼太郎、田辺聖子の記念館、文学館です。長栄寺は、聖徳太子が開創し、十二面観世音菩薩を自らの手で刻み本尊としました。中世に度々戦火に見舞われ荒廃したのを、

いてみると、規模は小さくても向上心とチャレンジ精神が旺盛で、誇りと情熱を持ったモノづくり職人たちの魂が伝わってくるようです。

後に「日本の小釈迦」と讃えられた慈雲尊者が再興し、以来河内での仏教振興の中心地となりました。「人の人たる道はこの十善にある」と説いた慈雲の教え『十善法語』は人々に受け入れられ、大阪商人も「片手に算盤、片手に十善法語」と言って、商売に励むが人の道は外さず信頼



布施本町商店街

を第一にしよう学ぶ気質を養いました。

また、近鉄奈良線「河内小阪」駅の周辺には、司馬遼太郎が書斎で数々の作品を執筆した自宅をそのまま残し、隣設して安藤忠雄が展示館を設計した司馬遼

近鉄沿線のレトロな商店街

この後「河内永和」駅前から高架下の賑やかな商店街を西に進みます。布施駅に来ると帯は何本ものアーケード商店街が連なり大勢の人が行き交い活気があります。が、現代的な装いの中にも古き良き昭和レトロな雰囲気が残っているのが印象的です。西側のプチロード広小路を南下すると、左手に三ノ瀬公園が見えてきます。その南東にある旧三ノ瀬小学校跡地が、舞の通った小学校のロケ地です。

続いて南東方向へ進み、近鉄大阪線「俊徳道」駅の西側を線路に沿って歩くと、横沼町3丁目に二輪車販売店があります。そこで舞が自転車を購入するシーンの撮影が行われました。その先の1丁目でも、舞が友達の望月久留美と並んで歩く姿が撮影され、線路を走る近鉄電車も写っています。

さらに南へ歩くこと約30分、大連北3丁目の「ゆうゆうタウン」商店街に到着。そこは自宅近くの商店街という設定で、舞が模型飛行機作りの本を買った古本屋や親しいお好み焼き屋の情景などが撮影

太郎記念館があります。また、田辺聖子の母校・大阪樟蔭女子大学の図書館の中には、多数の作品をメインに半生や温かい人柄に触れられる品々を展示した田辺聖子文学館が設けられています。

されました。また、地元で人気の持ち帰り専門の焼鳥屋には主演の福原遥が撮影の合間に買いに来ていたそうです。アーケードはなく青空のもと昔ながらの店がゆったりと年月を重ねてきたローカル商店街。素朴な店構えや常連客と店主が交わす会話にも下町情緒と温かい人情が漂っています。

町工場や商店街から元気を貰った散策はこれで終了。帰りは近鉄「弥刀」駅かJRおおさか東線「衣摺加美北」駅まで十数分です。



令和5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5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	$\frac{26.50}{1,000}$	$\frac{21.85}{1,000}$	$\frac{0.65}{1,000}$	$\frac{49.00}{1,000}$	$\frac{9.00}{1,000}$
被保険者	$\frac{25.50}{1,000}$	$\frac{20.85}{1,000}$	$\frac{0.65}{1,000}$	$\frac{47.00}{1,000}$	$\frac{9.00}{1,000}$
計	$\frac{52.00}{1,000}$	$\frac{42.70}{1,000}$	$\frac{1.30}{1,000}$	$\frac{96.00}{1,000}$	$\frac{18.00}{1,000}$

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
		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について

退職後の任意継続被保険者の保険料は「退職時の標準報酬月額」に当組合の保険料率を掛けた保険料となります。

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いの市（区）町村におたずねください。）

公 告

- 事業所所在地変更 ・株式会社グランドクリエイト （令和5年1月 1日付）
「大阪市城東区」から「大阪市西区」へ変更
- 事業所編入 ・株式会社無我夢中 （令和5年1月 1日付）
- 議員（理事）退任 ・山内 三津夫 氏 大阪府電設工業健康保険組合 （令和5年1月16日付）
- 議員（理事）就任 ・出原 良彦 氏 大阪府電設工業健康保険組合 （令和5年1月25日付）

休館日 の お知らせ

5月1日（月）は、
組合設立記念日のため
休館日とさせていただきます。

令和5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・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。
・実施時期 前期8月～9月 後期1月～3月
・健診会場 全国の主要駅などのターミナルに設定
※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。
なお、今年度より委託事業者が変更となりました。
- ⑨家庭用常備薬等の斡旋

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)
※申込方法についてはホームページの“お知らせ”をご覧ください。
- 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
- 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/>)

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
・(株)セラヴィリゾート泉郷(新規契約)
※詳細は14頁をご参照ください。
- ②利用提携宿泊施設「旧かんぽの宿」
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。

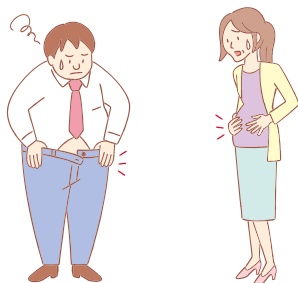


生活習慣病を予防しましょう

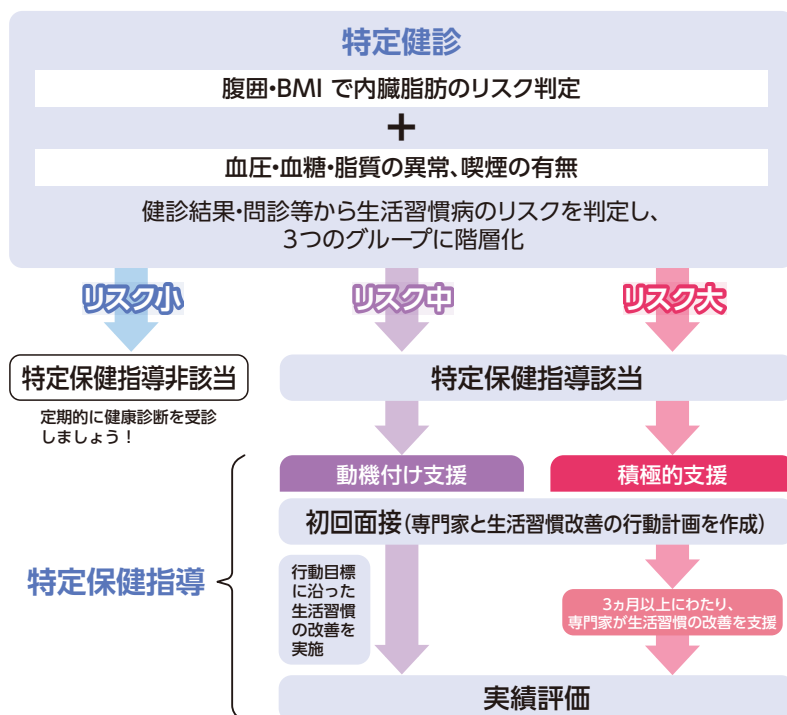
■ 特定健診は「メタボ予備群」を減らす重要ポイント

特定健診とは、40歳から74歳の方を対象としたメタボリックシンドロームに着目した健診のことです。特定健診の結果、メタボリックシンドロームやその予備群であり健康を保つために生活習慣の改善が必要と判断されると、特定保健指導の対象となります。

特定保健指導では、内臓脂肪を過剰に蓄積させる原因となっている生活習慣を見つけて、保健師や管理栄養士と一緒に生活習慣改善の実行計画を練っていきます。専門家のサポートを受けながらメタボを解消しましょう。



特定保健指導の流れ



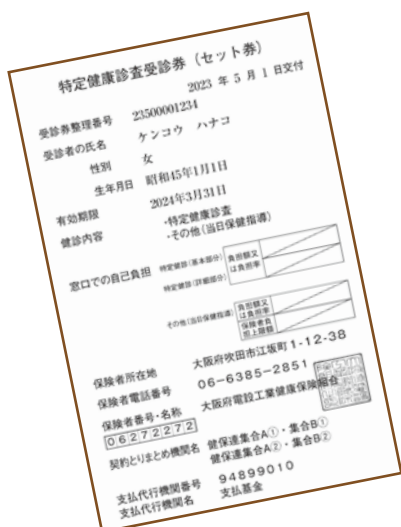
被扶養者の方へ（対象40歳～74歳）

（5月下旬）

健診料無料

特定健診受診券（セット券）をご自宅へ送付いたします

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..

- ◆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。
- ◆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までおたずねください。 ☎06-6385-2851



年に1度は健康診断を受けましょう！

Let's Go!

健診



人の体は、加齢や食事・運動などの生活習慣により少しずつ変化していきます。健康診断は、今の体の状態を把握し、自分では気付かない異常を見つけ出して病気の早期発見・早期治療につなげる大切なチャンスです。

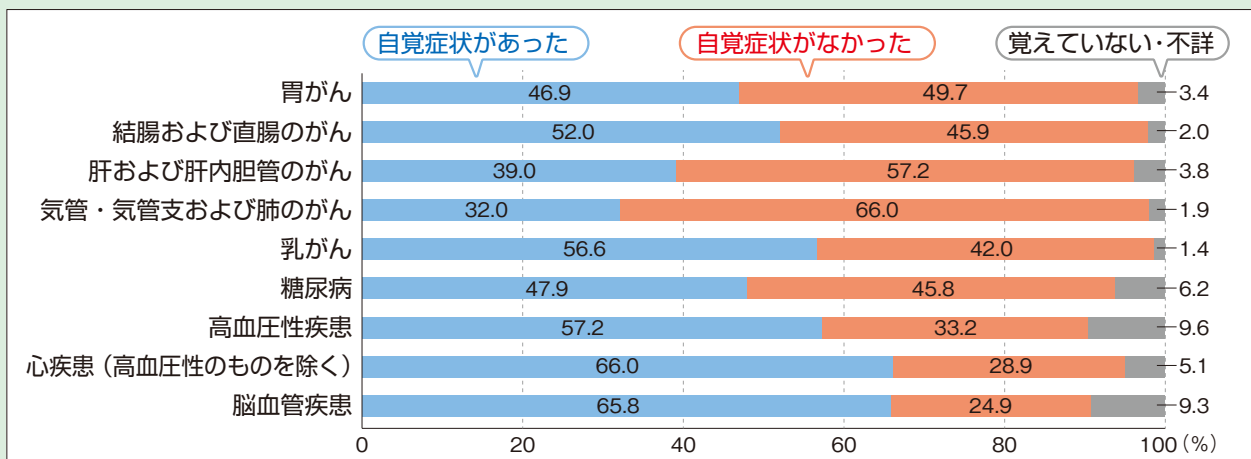
今年も健康診断を受診して、安心・元気に過ごしましょう！



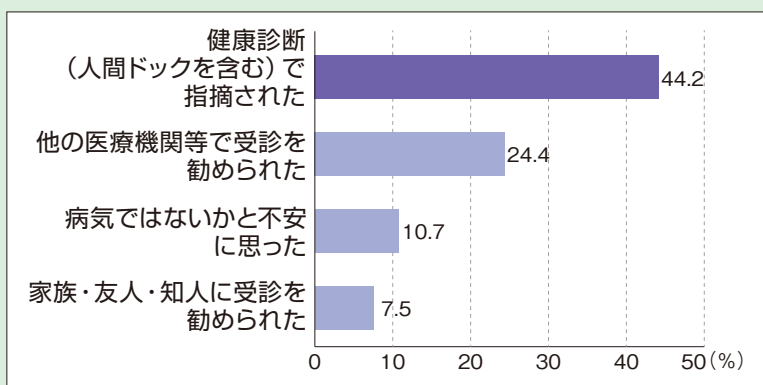
きっかけはやはり「健診」！

がんや糖尿病、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病は、初期には自覚症状のないまま進行することがほとんどです。健診を年に1回必ず受診することで、こういった病気の早期発見や重症化予防につながります。

傷病分類別に見た外来患者の自覚症状の有無



自覚症状はなかったが受診した理由（複数回答）



初めて医師に診てもらった時に「自覚症状がなかった」方は、非常に高い割合になっています。また、自覚症状なく受診した理由の1位は「健康診断（人間ドックを含む）で指摘された」となっています。



厚生労働省「令和2年受療行動調査（確定数）の概況」より作成

健診を健康づくりに生かしましょう

健康状態を知るには、最新の結果だけでなく、前回までの数値との比較が大切です。基準値内であっても、数値の急激な悪化や、少しずつ継続的な悪化が見られる場合は要注意です。

健診結果で「要検査」「要治療」と判定された方は、自覚症状がなくても放置しないですぐに対応しましょう。

40歳以上の方で健診の結果、メタボリックシンドロームまたはその予備群と判定され、特定保健指導の対象となった方は、生活習慣の改善に向けて、保健師や管理栄養士のサポートが無料で受けられますので、積極的にご利用ください。



幸せを
つかむ

ヘルス リテラシー

Health Literacy

シリーズ
第3回

ヘルスリテラシー

健康や医療の情報を
「入手」「理解」して、「評価」
「意思決定」できる力のこと

最適な治療を選ぶには 「胸に『お・ち・た・か』」

例えば、不意に病気と診断されてすぐに検査や治療が必要となったとき、専門家でもない限りは戸惑ってしまうのではないだろうか。そもそも診断は正しいのか、もっと良い治療方法はないのか、誰に相談すればいいのか…。そんなときに、最適な答えを導き出すのに不可欠な4つの要素が「お・ち・た・か」です。

複数の選択肢があるとき、
どうやって選ぶか

受けられる予防接種や検査・治療の種類や方法があつて、選ぶしなければならぬときがあります。そのようなときは、少なくともどのような科学的な根拠（エビデンスと呼ばれます）があるのかを知っておきたいものです。そこで役に立つのが専門家たちが最新のエビデンスを集めて、最も推奨できるものを紹介する診療ガイドラインです。日本では、（公財）日本医療機能評価機構が運営する「Minds（マインズ）」というサイト（<https://minds.jcphc.or.jp/>）で見られます。

しかし、エビデンスが不足していたり、十分あつたとしても何を大切にするかをじっくりと考えないと決められない場合が

あります。また、そもそも誰がどのように意思決定するのでしょうか。それには3つのタイプがあります。

最近注目の意思決定方法 「SDM」

専門家が決める方法はパターナリズム（父権主義）と呼ばれます。父親が何も分からず子供のために良かれと思って決めるところからきています。それに対して、医療者と一緒に決めるのはシェアードディシジョンメイキング（協働意思決定、以下SDM）と呼ばれます。3つ目はインフォームドディシジョンメイキングで、自分で情報を集めて決める方法です。

医療現場ではSDMに注目が集まっています。その背景にある考え方は、自分で決められることは人間の生まれ持った性

質として幸せなことであり、自由に決められるためには支援が欠かせないというものです。看護師の方からよく聞く話ですが、患者から「本当はこの治療はしたくないんです」と打ち明けられることがあるそうです。自分で自分のことを決めるのは、時に難しい作業です。なぜなら、私たちの生活は世間の常識やしがらみ、権力や権威などと切り離しにくいからです。

誰もが中立的に 支援できるようにするには

一緒に決めるとはいえ、医療者によって選ぶ結果に偏りがあつたらどうでしょう。そうならないために、誰もが中立的に支援できる意思決定ガイド（英語ではディシジョンエイド）の利用が推奨されています。これを使うことで、より情報を得て自分の



パターナリズム

シェアード
ディシジョンメイキング

インフォームド
ディシジョンメイキング

意思決定の3つのタイプ



聖路加国際大学大学院看護学研究科
看護情報学分野 教授

中山 和弘

東京大学医学部保健学科卒業、同大学院医学系研究科博士課程（保健学専攻）修了。日本学術振興会特別研究員（PD）、東京都立大学助手、愛知県立看護大学助教授等を経て2004年より現職。
主な著書に『看護情報学 第3版』（分担執筆、医学書院、2021年）、『健康への力の探究』（共編著、放送大学教育振興会、2019年）など。サイト「健康を決める力」<http://www.healthliteracy.jp/>運営。

価値観と一致したものが選べるということが分かっていきます。

下表のように、選択肢には、例えば新型コロナウイルス感染症の予防接種であれば、ファイザー、モデルナ、アストラゼネカなどが並びます。それぞれの選択肢には、長所と短所に関するエビデンス、例えば、感染予防や重症化予防の効果や副反応の発生率などについての数値が入ります。それらがどのくらい重要かという価値観を星の数で記入していきます。まったく重要でないときは星0個（無星）で、大変重要など

きは5個です。どれも重要で全部5個にするとは選べません。価値観は英語でVALUEの複数形で表現されます。心から納得できる意思決定のためには、さまざまな価値を知り、何を優先したいのか日頃から考えておく必要があるでしょう。それは自分らしさを見つける作業でもあります。

● 大事な意思決定で重要な4つのポイント

このように大事な意思決定では、選択肢、長所、短所、価値観の4つが不可欠です。選択肢は英語ではオプション（option）なので、頭文字を取ると「お・ち・た・か」になります。納得したことを「胸（または腹



大事な意思決定の4つのポイント

に落ちた」といいますから、「胸に『お・ち・た・か』と覚えられます。私の研究では、この4つを覚えて決めている人ほどヘルスリテラシーが高く、新型コロナウイルスの予防行動も多く実施していました。

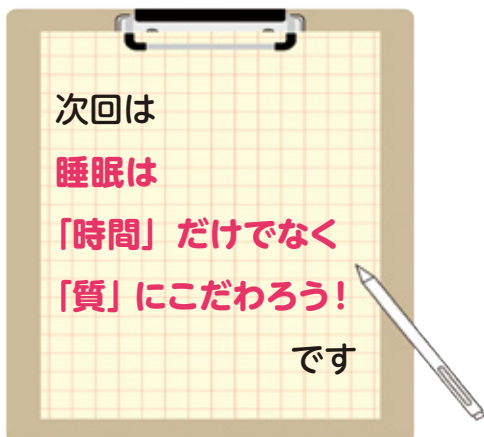
考えてみれば、スマホやパソコン、家電などを選ぶとき、このような比較の表を使っていますか。健康や医療ではなぜこれまでなかったのかです。海外では、患者の多い乳がんや前立腺がんなど、比較的行われる意思決定については、空白をすでに埋めてあるものがたくさん作られています。日本でも作られるようになってきていて、それらを集めたサイト「患者さんやご家族のための意思決定ガイド（<https://www.healthliteracy.jp/decisionaid/>）」がありますので、ぜひご覧ください。

意思決定ガイド（表）

その長所や短所をどれくらい重要視するかを★で記入
★0個…まったく重要でない ★5個…大変重要

選択肢	長 所	価値観	短 所	価値観
選択肢 1	● ● ● ● ● 感染予防効果●%など、長所に関するエビデンスを記入	☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆	● ● ● ● ● 副反応発生率●%など、短所に関するエビデンスを記入	☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆
選択肢 2	● ● ● ● ●	☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆	● ● ● ● ●	☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆
選択肢 3	● ● ● ● ●	☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆	● ● ● ● ●	☆☆☆☆☆ ☆☆☆☆☆

新型コロナウイルスの予防接種であれば「ファイザー」「モデルナ」などを記入

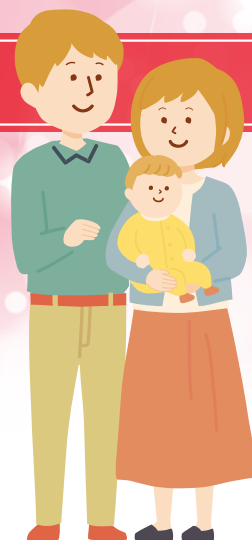


注）オタワ意思決定ガイド（https://decisionaid.ohri.ca/docs/das/OPDG_Japanese.pdf）を一部改変

令和5年4月1日から

出産育児一時金が 引き上げられました

被保険者や被扶養者が出産したときに
健康保険組合から支給される出産育児一時金の額が、
令和5年4月1日から50万円に引き上げられました。



? 出産育児一時金とは

正常な妊娠・出産は病気ではないため、保険診療が適用されません。しかし、全額を自分で払うのは大きな負担となることから、健康保険では

「出産育児一時金」の制度を設け、被保険者または被扶養者が出産したときに、出産にかかる費用の補助を行っています。万一、流産・死産の場合でも、妊娠4ヵ月（85日）以後ならば、支給対象となります。

出産にかかる費用は年々上昇を続けており、この負担増を軽減する観点から、このたび、出産育児一時金の支給額が引き上げられました。

出産育児一時金の支給額は、令和5年3月31日までは1児につき42万円（産科医療補償制度に未加入の医療機関等で出産した場合は40.8万円）でした。これが、令和5年4月1日以降の出産から、全国一律で、1児につき50万円（同48.8万円）となりました。

出産育児一時金の引き上げ

令和5年3月31日までの出産

1児につき **42万円**

（産科医療補償制度の対象外の
医療機関等で出産した場合は40.8万円）

令和5年4月1日以降の出産

1児につき **50万円**

（産科医療補償制度の対象外の
医療機関等で出産した場合は48.8万円）

出産育児一時金の受け取り手続き



「直接支払制度」を利用するとき

（出産費用を健保組合から直接医療機関等に支払うことで窓口負担を軽くしたいとき）

退院までの間に、医療機関等と直接支払制度の利用について書面で取り交わしをします。



後から受け取るとき

直接支払制度を利用しない場合は、出産後に医師などの証明を受けて、「出産育児一時金支給申請書」を健保組合に提出します。

ご家族(被扶養者)の確認をお願いします。

被扶養者となっているご家族が就職や収入の増加などにより被扶養者の認定条件から外れたときは、**事由発生後すみやかに『被扶養者異動届(削除)』に該当者の健康保険証を添え、事業主を経由して当組合へ提出してください。**

当組合の被扶養者資格を喪失した後に健康保険証を誤って使ってしまうと、自己負担額を除いた医療費(総医療費の7~8割)や支給した保険給付金を返還していただきますのでご注意ください。

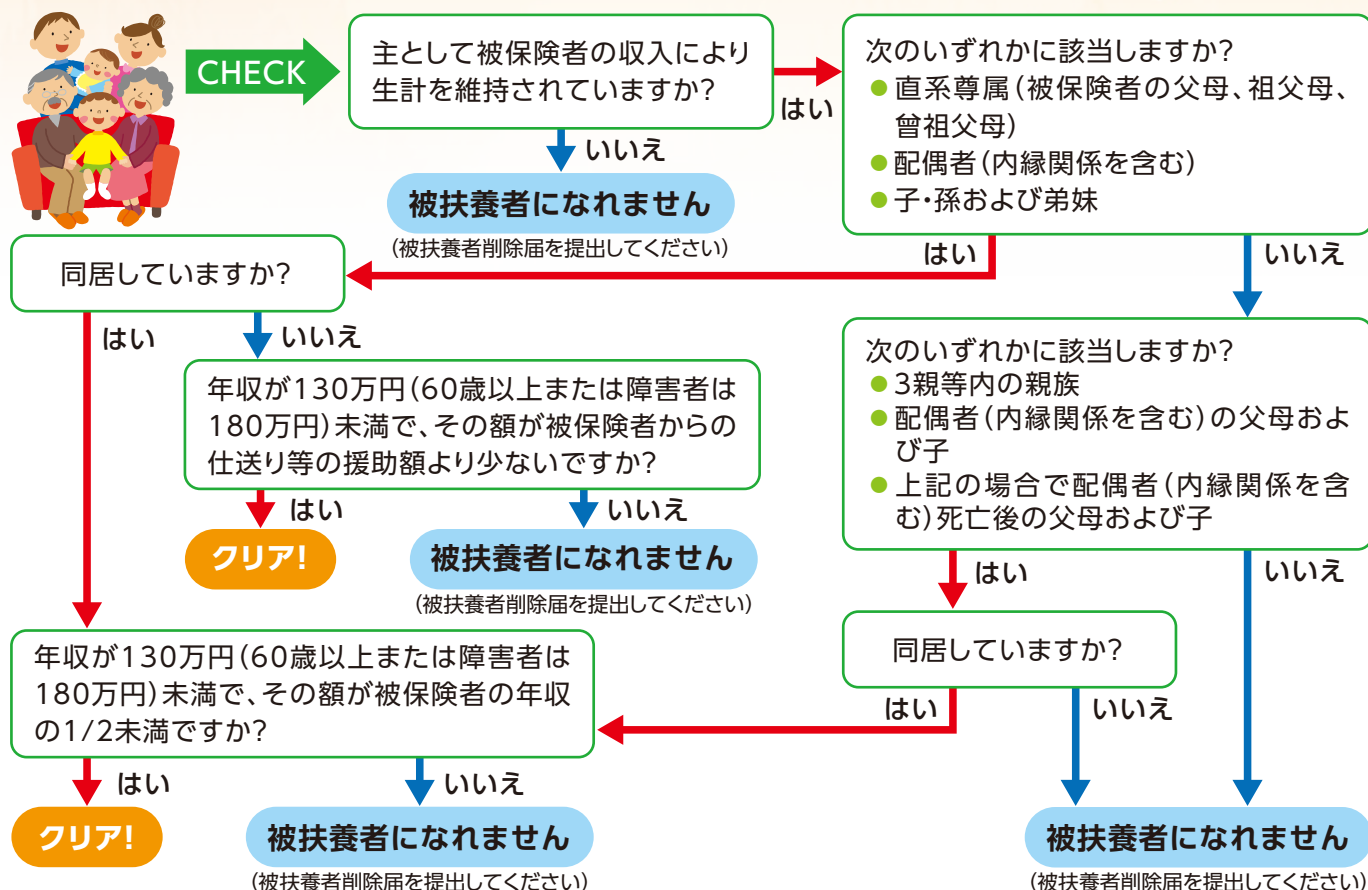
また、届出が遅れますと、健保組合が高齢者医療制度等へ支払う支援金の額に、被扶養者から削除しなければならない方の分も追加されてしまいます。さらに、本来支払う必要のない医療費も発生することになり、その結果、皆さまの保険料負担も増えることになります。

健保組合財政の健全化のため、すみやかにご提出いただきますよう、ご協力よろしくお願いいたします。

こんなときは被扶養者ではなくなります

- 就職し勤務先の健康保険の被保険者になったとき
- 子どもが結婚して配偶者の被扶養者になったとき
- 被保険者と離婚したとき
- 被扶養者の年収が基準額を超えたとき
- 同居が条件の被扶養者が別居したとき
- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき
- 後期高齢者医療制度の被保険者になったとき
- 亡くなったとき
- 国外に移住し、国内に住民票がなくなったとき

ご家族が被扶養者の認定条件をクリアしているかチェックしてみましょう





保 養 所 の ご 案 内

《補助金額》
1人当たり
3,000円
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 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
契約保養所(海の家・山の家)	白馬八方 プチホテル 志鷹 長野県北安曇郡白馬村北城 4402	TEL 0261-72-5550 http://www.hotelshitaka.co.jp/	平日・休日 10,000円 休前日 16,000円 (12/1～5/8) 10,000円 (5/9～11/30)
	黒部ダム湖畔 ロッジくろよん 富山県中新川郡立山町芦峯寺字ブナ坂外 第11国有林	TEL 076-463-6350 http://www.kuroyon.com/	全日 12,000円 (4月～11月) アルペンルート開通時期のみ
	高野山温泉 福智院 和歌山県伊都郡高野町高野山 657	TEL 0736-56-2021 https://www.fukuchiin.com/	平日・休日 18,000円 休前日 19,000円
	若狭高浜観光協会 福井県大飯郡高浜町の契約民宿を 斡旋・予約	TEL 0770-72-0338 https://www.wakasa-takahama.jp/	7月～8月 6,700円～

施設名	
アオアヲ ナルト リゾート https://aoawo-naruto.com	つるや吉祥亭 https://www.tsuruya-kisshotel.com
吉祥やまなか https://kissho-yamanaka.com	ルネッサンスリゾートオキナワ https://renaissance-okinawa.com
かがり吉祥亭 https://kagari-kisshotel.com	ココガーデンリゾートオキナワ https://cocogarden.com
吉祥CAREN https://www.kissho-caren.com	保養施設の利用方法等、詳細につきましては、 総務課(TEL06-6385-2851)までお問い合わせください。

・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。

新規契約

令和5年4月より(株)セラヴィリゾート泉郷と法人契約を結びました！

山梨・長野・静岡を中心にリゾートホテルやコテージ、愛犬と一緒に宿泊できる愛犬リゾート施設など全国39施設を通常料金よりもお得な会員料金でご利用いただけます。補助金の対象施設ですので、ぜひご利用ください！

《ご利用方法》

○セラヴィリゾート泉郷予約センター

050-5846-1234(受付時間:月～土曜日10時～18時)

○予約サイトURL

<https://hoyojo.izumigo.co.jp/login/>

※予約サイトは利用者登録が必要です。(初回のみ)

利用者登録ID・パスワード: **denkenpo**(ID・パスワードは同じです)

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。

ルネサンス

家族みんなで
楽しく
健康習慣！

ジムしかないスポーツクラブより、
すべてがととのう
ルネサンス

ニガテな方でも
ととのえる！

空き時間で、
テレワーク！

筋トレして、
なりたいたい自分へ！

自分へのご褒美！
スパ・サウナ

マシンで
快適エクササイズ！

家族で楽しく
オンライン！

期間限定 **4/8(土) ▶ 6/12(月)**

おすすめ！ 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

・事務手数料
・月会費 **1ヵ月分**
・レンタル用品 最大 **2ヵ月分**
通常3,740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

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1,760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
必要なものなど
詳細もご案内
しています。



RENAISSANCE

店舗の詳細は [ルネサンス 店舗一覧](#) [検索](#)

※特典は、ルネサンスに初めてご入会される方(通会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。フィットネス個人会員からコーポレート会員への変更は対象外です。※8ヵ月以上、月額固定プランでご継続の方に限り
ます。1Dayコーポレート会員は対象外) ※レンタル用品のお取り扱いはない店舗や、キャッシュレス運営をしている店舗がございます。※2名以上の同時入会の場合は、それぞれ月会費1ヵ月分1,100円(税込)の割引
になります。

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([RAFEEL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

- タブレットに必要な事項をご入力
- 法人会員証添付用写真を撮影し、添付後、作成完了

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 10:30～17:00
(土・日・祝日は除く)

<http://www.sportsoasis.co.jp/>



TOKYU SPORTS
OASIS

組合ホームページに加入員専用ページを開設しました！

令和5年4月から組合ホームページに加入員専用ページを開設しました。

加入員皆さまの健康保持・増進に役立つ健康づくりセミナーや、講演等さまざまなオンライン動画なども掲載します。

ご自宅、職場等でパソコンやスマホからいつでも参加(視聴)できますのでぜひご利用ください！

ご利用方法

組合ホームページ www.denkenpo.or.jp



バナー



ログイン画面



加入員専用ページ

おいしく食べて旅行気分

世界の健康レシピ

World Healthy Recipes

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

世界各国で食べられている

健康的なレシピをご紹介します。

今回は、トロピカルな雰囲気を感じられる

彩り鮮やかな丼ともちもち食感のデザートです。



スマホでも見られる!

ロミロミサーモンボウル



ハワイのレシピ



太平洋のほぼ中央部に浮かぶ常夏の島ハワイは、多民族が独自の食文化を築いているアメリカ50番目の州です。中でも、アジアからの移民であるポリネシア人の食文化では、豚肉をバナナの葉で包んで蒸すなど、蒸し焼きの調理法が主流。余分な脂を落として、とてもヘルシーです。また、生の魚介や海藻類が食されるのも特徴です。

ロミロミサーモンボウル

■399kcal ■たんぱく質16.0g ■脂質6.2g ■炭水化物73.7g ■塩分相当量2.0g ※すべて1人分

細かく刻んだ野菜と生のサーモンを混ぜ合わせたハワイの前菜料理「ロミロミ」を井にアレンジしたレシピ。「ロミ」とは、ハワイ語で「もむ、混ぜ合わせる」という意味です。野菜を加熱せず食することで、栄養の損失が少なく済みます。また、サーモンの脂を生かしてとろみとコクを出しているの、余分な油を足さずカロリーが抑えられます。

材料 (2人分)

- サーモン(刺し身用)..... 100g
- パプリカ(赤・黄)..... 各1/8個
- きゅうり..... 1/2本
- トマト(湯むきしたもの)..... 1/4個
- たまねぎ..... 1/8個
- A おろしにんにく、しょうが..... 各1片
- 酢..... 小さじ1
- 輪切りとうがらし..... 少々
- 塩、こしょう..... 適量
- ご飯..... 2膳分
- こねぎ..... 少々

作り方

② 調理時間40分

- 1 サーモン、パプリカ、きゅうり、トマトを1cm角に切る。たまねぎはみじん切りにする。こねぎは小口切りにする。
- 2 ボウルに①とAを入れてよく混ぜたら、冷蔵庫で30分冷やして味をなじませる。



POINT

サーモンの脂が全体に回り、トロットとするまで混ぜましょう。

- 3 ご飯を器によそい、②をのせたら、こねぎを散らす。

ヘルシー食材 サーモン

高たんぱく質、低糖質で良質の脂肪を含む魚です。身は赤い色をしています、白身の魚に分類されています。豊富に含まれるアスタキサンチンは、抗酸化作用が高く、美肌作用や疲労回復作用が期待できます。サーモンとさけの違いは、生食できるかできないか。さけにはアニサキスなどの寄生虫がいるため基本的に生食には向いておらず、加熱して食べるのが一般的ですが、サーモンは生食できます。ハワイでは、ロミロミサーモンやロールずしで生食したり、塩、こしょうなどシンプルな味付けで焼いたりして食べられています。



ハウピア

スマホでも見られる!



■250kcal ■たんぱく質2.0g ■脂質16.0g
■炭水化物25.2g ■塩分相当量0.2g ※すべて1人分

ココナッツミルクから作られるハワイの伝統的なデザートで、ルアウ(ハワイの宴会)に欠かせません。ハワイ語で「ハウ」は「冷やす、固める」、「ピア」は「タシロイモ」を意味していますが、タシロイモは手に入りにくいので、コーンスターチで代用します。生クリーム・牛乳などを一切使わず、濃厚でコクのあるおいしさです。

材料 (2人分)

- 水..... 大さじ3
- ココナッツミルク..... 1/2缶(200ml)
- コーンスターチ..... 大さじ2.5
- パイナップル(角切り)、ハーブ(ミント、チャービルなど)..... 各適量
- 砂糖..... 大さじ2.5
- 塩..... ひとつまみ

作り方

② 調理時間10分(冷やす時間を除く)

- 1 鍋に水、コーンスターチ、砂糖、塩を入れて溶かす。
- 2 ココナッツミルクを加えて中火にかけ混ぜる。沸騰したら弱火にしてゴムべらなどで混ぜながらとろりとするまで2〜3分煮る。
- 3 型に②を流し入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やして固める。
- 4 ③に角切りのパイナップル、ハーブを飾る。



ヘルシー食材 ココナッツミルク

熱帯性気候の地域で育つココナッツは、「捨てる部分がない」といわれる万能の実。成熟した種子の固形胚乳から作られるココナッツミルクは、水溶性食物繊維やミネラルが豊富。含まれる脂肪酸は中鎖脂肪酸(MCT)で、エネルギーになりやすく体脂肪になりにくのが特長です。ハワイでは、デザートや白身魚を煮たりするのに使われています。



健診種別	受給資格	年齢制限	補助金限度額	健診機関	備考
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63年4月1日から平成元年3月31日に生まれた方

40歳以上……昭和59年3月31日以前に生まれた方

●いずれの補助金も、同一年内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。

保険証等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のご案内



令和5年4月からメンタルヘルスケア委託事業者が変更となりました。

「こころの電話健康相談」として専門カウンセラーとの電話相談時間の拡充や提携カウンセリングルームが全国約170施設とこれまで以上に充実した内容でご利用できます。(挟み込みのパンフレットもあわせてご覧ください。)

ご利用方法 大阪府電設工業健康保険組合専用番号

0800-5008265 (無料)

面接(対面・Web)カウンセリング予約窓口

○専用番号⇒音声ガイドに従って「2」をプッシュ

受付時間：月～土曜日 10時～20時(日曜・祝日・年末年始は休み)

※面接カウンセリングの利用は5回まで無料。6回目以降は有料となります。

電話カウンセリング

○専用番号⇒音声ガイドに従って「3」をプッシュ

受付時間：月～土曜日 10時～22時(日曜・祝日・年末年始は休み)

○翌日以降の電話カウンセリングを予約できます。

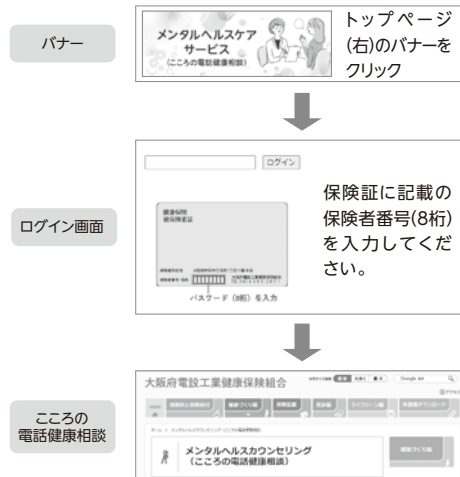
専用番号⇒音声ガイドに従って「4」をプッシュ

受付時間：月～土曜日 10時～18時(日曜・祝日・年末年始は休み)

※電話カウンセリングの利用は無料です

《委託先》(株)法研関西、(株)東京カウンセリングセンター

組合ホームページにも掲載しています。



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
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)	1,000円	2割引	800円
小人(3歳～小学生)	700円	2割引	560円
シルバー(60歳以上)	500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)	3,200円	400円引き	2,800円
小人A(3歳～小学生) 身長110cm以上	2,900円	400円引き	2,500円
小人B(3歳～小学生) 身長110cm未満	2,100円	400円引き	1,700円
シルバー(60歳以上)	2,300円	100円引き	2,200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総務課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
<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
<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



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
「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。
営業時間 9:30～17:00
定休日 火曜日(定休日が祝日にあたる場合は前日)

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(TEL06-6385-2851)までお問い合わせください。

令和5年度 ウォーキングマイレージ 「でんせつ健歩」

「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。4月から新年度の新たなスタートとなりますので、まだ登録をしていない人や、これまで歩数入力をしていなかった人はこの機会に参加してポイントを貯めて健康も賞品も手に入れてください。



始まりました

新規登録者
受付中!

新規で
登録された方には
「でんせつ健歩」

オリジナルマフラータオルを
プレゼント!!

『賞品』は
会社を通じて
送付します。



令和5年度より
ポイント達成の賞品を

QUOカードPay



に変更いたします!

お知らせ

令和5年度からポイント達成の賞品を「QUOカードPay」に変更いたします!

「QUOカードPay」はメールでURLを受け取り、スマホに表示してバーコードをレジで提示する簡単決済です!

お願い

「でんせつ健歩」からの連絡、及び賞品の「QUOカードPay」はメールでお届けします。

お手数ですが下記事項のご確認をお願いします。

1、登録のメールアドレスを再確認してください。

2、受信拒否設定の解除(受信リスト追加)

@k-point.info(「でんせつ健歩」からのお知らせ)

@pay-email.quocard.jp(「QUOカードPay」の配信)

利用方法

step1 まずは登録

- 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
- 新規会員登録をクリック
- 氏名・メールアドレスなど必要事項を入力



step2 ウォーキング

毎日の歩数を入力
体重・血圧の入力もできるので
日々の健康チェックができます。

1,000歩で1ポイント
1日最大
10ポイント(10,000歩)

step3 賞品ゲット!

1000ポイント達成
⇒QUOカードPay500円分

2000ポイント達成
⇒QUOカードPay500円分

3000ポイント達成
⇒QUOカードPay1000円分

〈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

ポイント累積期間:令和5年4月1日~令和6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。