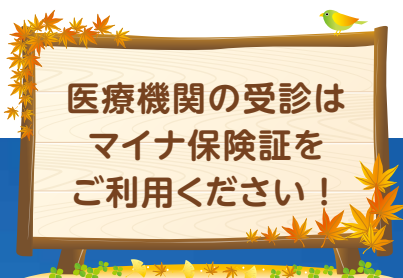


大阪電設健保

NO. 235

2024.10



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



主な記事

- 令和5年度決算のお知らせ 2
- マイナ保険証をご利用ください 4
- 健康者表彰のご案内 5
- 法律改正のご案内 6
- 年に一度は健診を 8

- 目の健康を守るために 第1回 10
- スポーツクラブのご案内 13
- 関西いいところ WALKING 14
- 契約保養所・山の家 16
- ご当地 健康レシピ 18

表紙写真：栃木県 紅葉する中禅寺湖の千手ヶ浜と男体山

ご家庭にお持ち帰りになってご家族でご覧ください

より効果的な保健事業を 推進してまいります



● 収 入	134億5,795万1千円
● 支 出	118億8,070万4千円
● 経常収支差引額	▲ 2億1,646万9千円

大阪府電設工業健康保険組合の令和5年度決算が、
7月10日に開催された第135回組合会で
承認されましたのでお知らせします。

当健康保険組合の令和5年度の決算は、収入134億5,795万1千円に対し、支出118億8,070万4千円となり、経常収支差引額で2億1,646万9千円の赤字となりました。

収入面においては、景気の回復を受けて賃金や賞与の増加が見られ、平均被保険者数が前年度より減少しているものの、保険料収入は増収となりました。

支出面においては、新型コロナウイルス感染症が5類感染症に変更されたことなどから医療費の減少も期待されたところですが、前年度より平均組合員数が減っているにもかかわらず、保険給付費がさらに増え、高止まりしています。

また、高齢者等拠出金は、一時的かつ極めて異例的に減少していた状況から元へ戻り、高額な拠出金となりました。結果として、経常収支上、前年度の黒字決算から転じ、赤字決算となる厳しい決算となりました。

団塊の世代がすべて後期高齢者に移行する「2025年問題」を来年に控え、今後、高齢者等拠出金のさらなる増加が予想され、また、予想を大幅に上回る医療費の増加が、一層組合財政に影響を与えることが懸念されることです。

今年度から、第3期データヘルス計画が始まり、当健康保険組合も新しい目標の下で、皆さまの健康の保持増進につながる、より効果的な保健事業を進めています。皆さまにおかれましては、当健康保険組合の保健事業を積極的に活用いただき、健康管理・疾病予防を心掛けていただきますとともに、引き続きジェネリック医薬品の活用などを通じて、医療費の削減にご協力をお願いいたします。

組 合 現 況

令和6年3月末現在



- 被保険者数 20,627人 (男性15,518人、女性5,109人)
- 平均年齢 44.73歳 (男性45.80歳、女性41.47歳)
- 平均標準報酬月額 369,306円 (男性405,490円、女性255,532円)
- 総標準賞与額(年間合計) 30,675,284千円
- 健康保険料率(調整保険料率含む)
1,000分の96 (事業主 1,000分の49、被保険者 1,000分の47)
- 介護保険料率
1,000分の16 (事業主 1,000分の8、被保険者 1,000分の8)

令和5年度 収入支出決算概要

健康保険分

収 入 (千円)	
保 険 料	11,415,045
(基 本 保 険 料	6,268,045
特 定 保 険 料	5,147,000
国 庫 負 担 金 収 入	4,067
調 整 保 険 料	157,181
繰 越 金	1,629,839
国 庫 補 助 金 収 入	24,753
財 政 調 整 事 業 交 付 金	137,604
雑 収 入	89,462
合 計	13,457,951
経常収入合計	11,507,642

支 出 (千円)	
事 務 費	179,099
保 険 給 付 費	6,567,741
(法 定 給 付 費	6,567,241
付 加 給 付 費	500
納 付 金	4,748,948
(前 期 高 齢 者 納 付 金	2,104,839
後 期 高 齢 者 支 援 金	2,644,069
そ の 他	40
保 健 事 業 費	221,307
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	156,573
連 合 会 費	4,626
雑 支 出 等	2,410
合 計	11,880,704
経常支出合計	11,724,111

決 算 残 金	1,577,247 千円
経常収支差引額	▲ 216,469 千円

○決算残金処分

財政調整事業繰越金	585 千円
繰 越 金	1,123,540 千円
別 途 積 立 金	453,122 千円

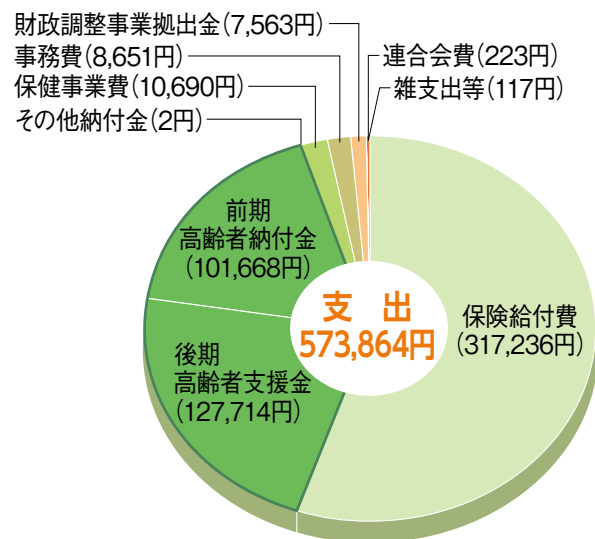
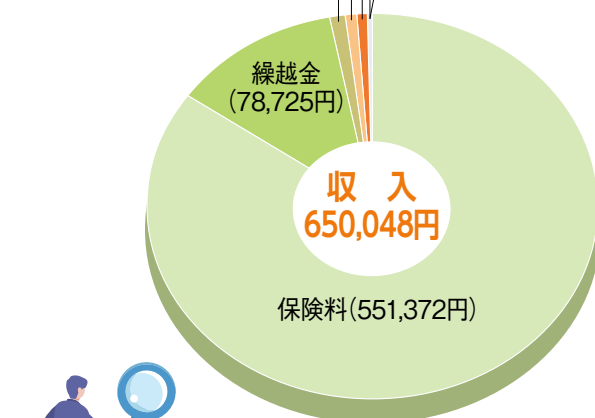
介護保険分

収 入 (千円)	
保 険 料	1,414,322
繰 越 金	323,604
雑 収 入	7
合 計	1,737,933



被保険者1人当たりで見ると

財政調整事業交付金 (6,647円)
調整保険料 (7,592円)
雑収入 (4,320円)
国庫補助金収入 (1,196円)
国庫負担金収入 (196円)



財政調整事業拠出金 (7,563円)
事務費 (8,651円)
保健事業費 (10,690円)
その他納付金 (2円)
連合会費 (223円)
雑支出等 (117円)

支 出 (千円)	
介 護 納 付 金	1,290,271
還 付 金	22
積 立 金	100,000
合 計	1,390,293

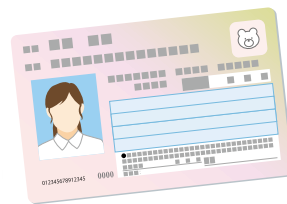
決 算 残 金	347,640 千円
---------	------------

○決算残金処分

準 備 金	11,842 千円
繰 越 金	335,798 千円

令和6年12月2日 健康保険証は廃止されます！

マイナ保険証を ご利用ください



※マイナ保険証・・・健康保険証利用登録したマイナンバーカードのこと



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
事前の準備が必要です。

STEP1.

マイナンバーカードを申請

■ 申請方法は選択可能です

- ① オンライン申請
(パソコン・スマートフォンから)
- ② 郵便による申請
- ③ まちなかの
証明写真機からの申請



STEP2.

マイナンバーカードを 健康保険証として登録

■ 利用登録の方法

- ① 医療機関・薬局の受付
(カードリーダー)で行う
- ② 「マイナポータル」から行う
- ③ セブン銀行ATMから行う



マイナンバーカードでの医療機関・薬局の受付方法



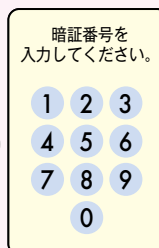
カードを
預けない
から安心

- 1 カードリーダー
にマイナンバー
カードを置く



▲顔認証

または



▲暗証番号確認

- 2 カードリーダーのカメラで
顔認証または暗証番号を
入力して、本人確認

過去のお薬情報を
当機関に提供する
ことを同意しますか。
この情報はあなたの
診療や健康管理
のために使用しま
す。

同意する
同意しない

▲薬剤情報

(40歳以上対象)
過去の健診情報を当
機関に提供すること
に同意しますか。
この情報はあなたの
診療や健康管理
のために使用しま
す。

同意する
同意しない・40歳未満の方

▲特定健診情報

- 3 「薬剤情報の閲覧」
「特定健診情報の閲覧」
の同意確認

あっ
という間に
受付完了！

限度額情報を提供
しますか。
提供する
提供しない

▲限度額情報

- 4 「限度額情報
の閲覧」の
同意確認



「資格情報のお知らせ」の送付について

令和6年10月末までに、全ての被保険者及び被扶養者に事業所を通じて「資格情報のお知らせ」を送付することになっています。

「資格情報のお知らせ」は、健康保険組合が把握している加入者の登録情報を通知することで、情報の正確性を担保し、全ての人に安心してマイナンバーカードを保険証として利用していただけることを目的として送付するものです。

また、「資格情報のお知らせ」には加入者情報（マイナンバーの下4桁）も記載しておりますので、お手元に届きましたらご自身のマイナンバーと一致しているかご確認ください。

令和6年度

健康者表彰のご案内



今年度も次の表彰区分により健康保険の医療給付を受けなかった被保険者(被扶養者を含む世帯単位)で、事業主からの推薦があり、令和6年10月1日現在被保険者資格のある方に表彰を行います。

該当の方々には事業主を通じて**表彰状と記念品**を贈呈させていただきます。

表彰区分

(基準日 令和6年6月30日)

- ・ **1年以上表彰**
令和4年7月1日～令和6年6月30日
- ・ **3年以上表彰**
令和2年7月1日～令和6年6月30日
- ・ **5年以上表彰**
平成27年7月1日～令和6年6月30日
- ・ **10年以上表彰**
平成元年7月1日～令和6年6月30日

保健事業をご活用ください

各種健康診断の補助金支給や歩いてポイントを貯める健康ウォークなどの健康づくり事業がございます。これらを上手く利用され皆さまの健康管理にお役立てください。



公 告

- 事業所名称変更
・「阪急鉄工株式会社」から「株式会社HTメタルテック」へ変更 (令和6年4月1日付)
- 事業所名称・所在地変更
・「株式会社シースパンドバンス」「大阪府泉佐野市」から「株式会社シーSPAN」「兵庫県尼崎市」へ変更 (令和6年3月15日付)
- 事業所所在地変更
・地質環境テック株式会社
「東京都中央区」から「東京都港区」へ変更 (令和6年3月1日付)
- 事業所削除
・株式会社ジェイ・フルー (令和6年3月20日付)
- 議員退任
・濱村 英二 氏 宝永電機株式会社 (令和6年6月30日付)
- 議員(理事)退任
・原野 英一 氏 株式会社クリハラント (令和6年6月28日付)
- 議員就任
・大木 広喜 氏 宝永電機株式会社 (令和6年7月3日付)
- 議員(理事)就任
・宮口 清二 氏 株式会社クリハラント (令和6年7月8日付)



法律改正のご案内

令和6年6月から

診療報酬が改定されました

+0.88%
本体部分

薬価等部分
▲0.99%

人件費などに充てられる診療や医療サービスなどの **本体部分はプラス0.88%**、
一方で **薬価はマイナス0.97%***、**材料価格はマイナス0.02%**となりました。

*薬価は令和6年4月1日改定

診療報酬とは…

皆さまが医療機関等を受診し、診察、治療、処方などの対価として医療機関に支払う医療費の単価のことです。厚生労働大臣が定めた医療行為一つひとつの点数を足し合わせて金額が算出されます。そのうち自己負担分は患者本人が、残りは加入している保険者が医療機関に支払うことになります。

診療報酬改定の主なポイント

賃上げ・基本料等の引き上げ

医療従事者の人材確保や賃上げのためのベースアップ評価料により2.3%をめどとした賃上げが実施されます。標準的な感染症対策の実施と賃上げを念頭に置いた初・再診料と入院基本料の引き上げが行われました。

- 初 診 料 : 27円引き上げ
- 再 診 料 : 12円引き上げ
- 入院基本料 : 1日当たり最大312円引き上げ

自己負担が
3割の人

入院時の食費負担の引き上げ

昨今の物価上昇等を勘案し、入院時の食費負担が引き上げられました。



- 入院時食事療養費 : 1食460円から
(自己負担分) 490円へ30円引き上げ

所得区分が
一般の人

診療報酬の改定は、看護師等の医療従事者の賃上げの原資となり、また質の高い医療の提供につなげていくものです。一方で、医療費を支払う受診者の立場からすると医療費負担の引き上げということになります。医療費は、例えば小学校入学後から70歳未満の人は医療費全体の3割だけを窓口で支払い、残りの7割は保険者が負担しています。保険者から支払われる分は皆さまの保険料が原資となっています。よって、医療は上手に、無駄なく受け、病気を予防し重症化を防ぐため、日頃から健康の維持増進を心掛けてください。



パート・アルバイトの 社会保険の加入要件が拡大されました

令和6年10月から施行された制度改正をご案内します。

改正の内容

● 短時間労働者に対する健康保険・厚生年金保険の適用拡大

令和4年10月から段階的に、社会保険の加入対象となる企業の範囲が拡大され、一部のパート・アルバイトの方の社会保険の加入が義務化されています。これまでは、従業員数101人以上の企業が社会保険の加入対象でしたが、令和6年10月からは従業員数51人以上の企業が対象となります。

なお、新たに加入対象となるのは、下記の4つの条件をすべて満たすパート・アルバイト等の方です。

- 週の所定労働時間が20時間以上
- 月額賃金が8.8万円以上
- 2ヵ月を超える雇用の見込みがある
- 学生ではない

企業の規模

令和4年10月～
従業員数
101人以上の
企業

令和6年10月～
従業員数
51人以上の
企業

従業員数の数え方

フルタイムの
従業員数

+

週労働時間がフルタイムの
3/4以上の従業員数

※従業員には、パート・アルバイトを含みます。

算定基礎届により9月からの標準報酬月額が決定されました。

～決定された標準報酬月額にかかる保険料は10月の給料から控除されます～

健康保険の保険料は一人ひとりの報酬に応じて決められますが、毎月の保険料や給付金の計算のもとになる「標準報酬月額」が、4月から6月の給料の平均額をもとに毎年9月から見直されることになっています。

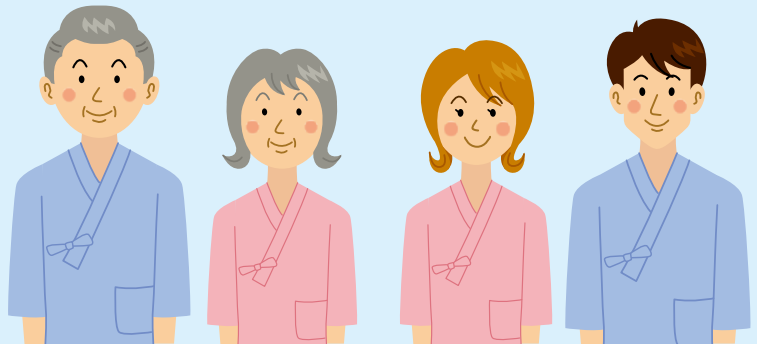
今年も、各事業所様から届出いただいた算定基礎届により、標準報酬月額が決定されました。決定された標準報酬月額にかかる保険料は翌月(10月)の給料から控除されることになり、原則として来年8月まで有効となります。

事業主、事務ご担当者の皆さまのご協力ありがとうございました。

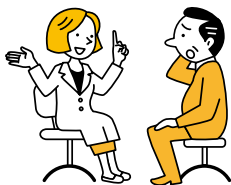


年に一度は**健診**を受けて 生活習慣病を予防しましょう

健診は、自覚症状が現れていない病気を未然に防ぐ最も効果的な方法です。今年度、まだ健診を受けていない方は必ず受診して、健康状態をチェックしましょう。



メタボをはじめ 生活習慣病を早期発見！



メタボをはじめとする生活習慣病の発症リスクを、早い段階で見つけることができます。

自分の体の状態を 継続して把握できる！



自分の健康状態の変化が数値で確認できます。健診結果から生活習慣改善の方向性が見えてきます。

医療費の節約に つながる！



病気を未然に防ぐことで、医療費の節約につながります。

40歳以上の被扶養者の方で特定健診をまだ受診していない方へ

40歳以上の被扶養者の方には、5月下旬に無料で受けられる「**特定健診受診券(セット券)**」をご自宅にお送りしています。

特定健診は、ほとんどの医療機関で実施していますので、まだ特定健診を受けていない方は、受診券(セット券)の有効期限内(令和7年3月31日まで)に受診をお願いいたします。

ご自身の健康管理に年に一度は健診を受けましょう！

受診券(セット券)の紛失やご不明な点がございましたら総務課までお問い合わせください。(TEL 06-6385-2851)

特定健康診査受診券(セット券)	
受診券整理番号	24500001234
交付年月日	2024年5月1日
交付番号	記号 - 番号
(フリガナ) 受診者の氏名	ケンコウ ハナコ
性別	女
生年月日	昭和45年1月1日
有効期限	2025年3月31日
健診内容	・特定健康診査 ・その他(当日保健指導)
窓口での自己負担	自前払又は自前率
特定健診(基礎部分)	自前払又は自前率
その他(保健指導)	自前払又は自前率
保険者所在地	大阪府吹田市江坂町1-12-38
保険者電話番号	06-6385-2851
保険者番号・名称	大阪府電報工業健康保険組合
支払代行機関番号	06272272
契約とりまとめ機関名	健康保険組合A①・集合B① 健康保険組合A②・集合B②
支払代行機関名称	94859010 社会保険診療報酬支払基金

予防接種（インフルエンザ・新型コロナワクチン） 補助金のお知らせ

全国の医療機関で、予防接種（インフルエンザ・新型コロナワクチン）を受けられた被保険者及び被扶養者を対象に補助金を支給します。（通年実施）
流行期に備え、予防接種を受けて感染や重症化を防ぎましょう。

- インフルエンザ 1,500円/人（年度内1回）
- 新型コロナワクチン 2,000円/人（年度内1回）

- 支払った費用が補助金支給限度額に満たない場合は、その実費相当額を支給します。
- 補助金申請方法については、ホームページをご覧ください。



ウォーキングマイレージ 健康ウォーク 「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。
ポイント達成でQUOカードPayを進呈します。どんどん歩いて健康と賞品をゲットしましょう！



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
- 新規会員登録はこちらをクリック
- 登録画面から必要事項を入力



※登録済みの方は引き続きご利用いただけます。

step2 ウォーキング

- 毎日の歩数を入力
- 体重・血圧の入力をするとな日々の健康チェックができます。

1日最大10ポイント



step3 賞品ゲット！

- 1000ポイント達成
→QUOカードPay 500円分
- 2000ポイント達成
→QUOカードPay 500円分
- 3000ポイント達成
→QUOカードPay 1,000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6年4月1日～令和7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。



あなたの目は
大丈夫？

目の健康を守るために

第1回

現代人の多くが悩む VDT症候群に要注意!!

現代人の目は、パソコンやスマートフォンなどで知らないうちに酷使されています。

特に症状を訴える人が増加している「VDT 症候群」について、
原因や症状、ケア方法について確認していきましょう。



VDT 症候群（I-T 眼症）とは？

VDT (Visual Display Terminals) 症候群とは、
パソコンやスマホなどのデジタル機器を長時間使う
ことによって心身に表れる症状です。

目の症状だけでなく、身体的な症状から精神的な
症状まで起こります。これらは、I-T 眼症、テクノ
ストレス眼症とも呼ばれています。

VDT 症候群の主な症状

目の症状

- ・目が疲れる
- ・目が充血する
- ・目が乾く
- ・ピントが合わない など

身体的な症状

- ・首や肩が凝る
- ・頭痛がする
- ・手や足が疲れる など

精神的な症状

- ・不安感
- ・イライラ
- ・抑うつ状態 など



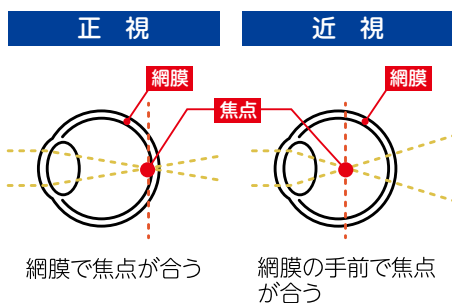
不調の原因は目の酷使！

多くの現代人は、毎日、長時間パソコンやスマホ
を見ているといわれますが、見る時間だけでなく、
画面と目の距離が近いことも問題です。テレビは1・
5 m、2 m ほど離れて見ますが、パソコンは 50 cm、
60 cm、スマホは 20 cm ほどの距離で見ることが多く、



まばたき不足、脳の興奮も原因

私たちの目は平均 3 秒に 1 回まばたきをしていま
すが、本を読んでいるときは約 6 秒に 1 回、パソコ
ンを見ているときは約 12 秒に 1 回に減ってしまいま
す。まばたきの回数が少なくなると涙が蒸発しやす
くなって、目が乾くなどの症状が起こり、目が疲れ
ます。また、寝る前にパソコンやスマホを見ると、
脳が軽い興奮状態になるのでなかなか寝付けなくな
り、睡眠時間が不足することになります。



近視とは？

近視とは、近くの物ははっきりと見えるが、遠くの物は見えにくくなる状態を指す。近視では、網膜の手前で焦点が合う状態になっている。

この距離の近さが目を疲れさせます。目のピントが
自然に合う距離は 2 m くらいなので、近距離の画面
に焦点を合わせるために、目をとても酷使していま
す。このように、近くに焦点を合わせる時間が増え
ると、遠くが見えにくい近視になります。



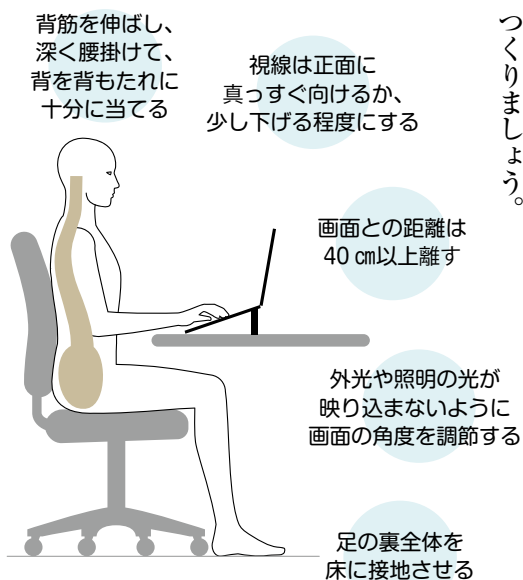
休憩時間を増やして 目に潤いを

VDT症候群かも？と思ったらどうしたらいいでしょうか。まず、パソコンやスマホを見ているときには意識的にまばたきの回数を増やし、小まめに目を休ませましょう。1時間に1度は休息を取り、目の乾きを感じたら目薬を差すことを習慣にしましょう。



目に優しいパソコン環境を

長時間のパソコンの使用による目の負担を減らすために、できるだけ目に優しいパソコン環境をつくりましょう。



睡眠を十分とって、疲れ目を回復

目を休めるためには睡眠が大事です。パソコンやスマホの光は目を刺激するので、眠りに入りにくくなります。動画なども脳を興奮させるので、寝る30分から1時間前にはパソコンやスマホの電源を切って、スムーズに眠れるように準備しましょう。入浴やストレッチも、良い睡眠を得るためには効果的です。



自宅でできる症状別セルフケア

目の不調はさまざまな症状として表れます。自宅でできるセルフケアを実践してみましょう。数日しても症状が改善しない場合は眼科を受診しましょう。

症状	セルフケア
ゴロゴロ、異物感	保湿作用のある点眼薬
充血、かゆみ	目を冷やす、点眼薬
乾き、しょぼしょぼ	目にエアコン等の風を当てないようにする、保湿作用のある点眼薬
疲れ、痛み、肩凝り、頭痛	目を温める、眼鏡やコンタクトレンズの度が合っているか確認
かすみ、視力低下	目を休ませる、視力検査をして眼鏡を作る

今回は

「意外と多い目のトラブル

ドライアイと飛蚊症」

を掲載します



通称 「スマホ首」

ストレートネックを改善しましょう



パソコンだけでなく、スマホを見るときの姿勢も重要です。スマホは首や顔を下に向けて見ることが多く、この姿勢を長い時間続けていると首の頸椎の湾曲がなくなってしまいうストレートネック（スマホ首）になってしまいます。

ストレートネックは首や肩の凝り、頭痛などの症状につながりやすいので、改善を心掛けましょう。

改善方法は、姿勢を正すこと。前かがみにならないように意識し、画面を目から30cm以上離すようにしましょう。スマホの場合は背筋を伸ばして、画面が目の高さになるような位置で見るといいでしょう。



ストレートネック

首の頸椎が真っすぐに固まってしまう



正常

首の頸椎が緩やかにカーブしている

ホームページをご活用ください



ホームページでは、健康保険のしくみ、保険給付の受け方や手続き方法、保健事業（補助金や契約保養所等）の利用方法についてわかりやすくご案内していますのでご活用ください。

ホームページアドレス

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



各種申請用紙は
こちらから
ダウンロードできます

大阪府電設工業健康保険組合

文字サイズ変更 標準 大きく 最大

HOME 保険料と保険給付 健康づくり編 保険証編 受診編 ライフシーン編 申請書ダウンロード

Osaka Electric Equipment Industry Health Insurance Society

マイナンバーカードの保険証利用について
▶こちらをクリック

最新情報を掲載しています

お知らせ

- 重要 2024年09月06日 「資格情報のお知らせ」の送付について
- 重要 2024年09月06日 「資格確認書」の交付等について
- INFO 2024年09月05日 こころの元気レター（2024年9月号）のご案内
- INFO 2024年09月04日 「健康宣言」参加事業所について
- 重要 2024年08月29日 令和6年台風第10号による災害にかかる健康保険の取扱いについて
- INFO 2024年08月23日 「でんせつ健歩」ポイント達成者（7/31現在）への賞品の配付について
- INFO 2024年07月30日 健康セミナー（オンデマンド配信）講演動画のご案内
- INFO 2024年07月29日 「健康宣言」への参加のご案内
- INFO 2024年07月23日 「健活おおさかせミナー2024」（オンデマンド配信）のご案内

加入員専用ページ

特定健診等実施機関

健保連契約 人間ドック健診機関

メンタルヘルスケアサービス
（こころの電話健康相談）

加入員専用ページ・メンタルヘルスケアサービスのご利用にはパスワードが必要です。



ログインパスワード
06272272

スポーツクラブご利用のご案内



皆さまが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。
全国の施設を割安料金で利用していただけますのでぜひご利用ください。

JOYFIT・FIT365



*JOYFIT+の利用は不可

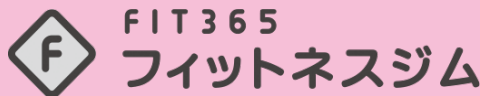
月会費 6,578円(税込)
入会金 550円(税込)
事務手数料 0円 ※アプリ利用に限る



▼入会のご案内



JOYFITプロモーションコード
227680305685



月会費 3,278円(税込) ※クレジットカード決済のみ
入会金 0円
事務手数料 0円
カード発行料 0円 ※アプリ利用に限る



▼入会のご案内



法人番号
C00073

*ご利用対象者 被保険者・被扶養者 *それぞれの法人会員プラン内で各店舗の相互利用が可能です。(相互利用料無料)

ルネサンス × スポーツオアシス

筋トレも!
サポートが充実しているので無理なく続けられる!

サウナも!
トレーニングの後はスパ＆サウナでリラックス!

スタジオレッスンも!
ヨガ、ダンス、格闘技系など楽しいプログラムがいっぱい!

新規の方限定
新登場 法人ジム・サウナおためし会員
5ヵ月間ずっと、お得!

全国ルネサンスが導入済み

5,500円/月(税込)

0円 0円 5,500円 5,500円 5,500円

【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日に利用できます。 ※24時間導入店舗のみ、ジムエリアは24時間利用可能(未成年の方は、有人時間のみの利用となります)。
●ジム、スタジオレッスン、ロッカールームと付帯の施設施設。プールをご利用の場合はMonthlyコーポレート会員などのプランをご選択ください。

【ご利用期間・条件】 ●最短5ヵ月、新規ご入会者限定の会員プランで、8ヵ月以上継続プランで在籍していただけた方に限ります。 ●過去6ヵ月以内に在籍していた方は対象外になります。 ●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別に変更となります(後から種別変更も可)。会員プランについては料金ページでご確認ください。



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で、8ヵ月以上継続プランで在籍していただけた方に限り適用(都度払い会員は対象外)。 ※過去6ヵ月以内に在籍していた方、フィットネス個人会員からコーポレート会員へ変更の方は対象外。 ※レンタル用品の取り扱いがない店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。 ※オプションサービスの無料期間終了後は通常月会費に自動移行となります。解約を希望する場合はP.10にてお手続きください。

期間限定 10/5(土) ▶ 12/1(日)

月額固定 使いたい放題プラン

・月会費 2ヵ月分
法人ジム・サウナおためし会員 Monthlyコーポレート会員
・タオル&シューズレンタル
通常2,090円/月(税込) 最大2ヵ月分 0円
※事務手数料がかかります。

さらに ルネサンス公式オンラインショップ ¥2,000OFF クーポンプレゼント!
※2人以上同時入会でそれぞれ/月会費 1,100円割引!

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

6ヵ月目以降の会員種別等はこちらをご覧ください!



お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

秋はカラダに
イイことはじめどき!
お得にサ活&ジトレ

秋のキャンペーン 期間 2024年 10/5(土)~12/1(日)

月会費 2ヵ月分 0円

フルレンタル 最大2ヵ月分 0円

法人コーポレート会員 番号はこちら

※入会手続き時、事務手数料5,500円(税込)が必要です。 ※オアシスはルネサンスの提携施設としてご利用いただけます。 上記ルネサンス法人専用ページで法人(コーポレート)番号をご確認ください。

最初の5ヵ月間ずっとお得におためし! 営業時間中 ジムトレやり放題!

法人ジム・サウナおためし会員

月会費 5,500円/月(税込)

6ヵ月目以降の会員プランはこちらがおすすめ

オアシスMonthlyコーポレート会員 月払い 10,450円/月(税込) ※上記キャンペーン適用可

自分のペースで通える! 都度払い会員

オアシス1Dayコーポレート会員 都度払い 1,980円/1回(税込) ※キャンペーン対象外

※ご利用対象者は被保険者・被扶養者です。 ※本キャンペーンは「法人ジム・サウナおためし会員」「オアシスMonthlyコーポレート会員」に新規会員登録される方(過去半年以内に在籍のない方)が対象です。(オアシス1Dayコーポレート会員はキャンペーン対象外) ※スポーツオアシスの店舗で法人ジム・サウナおためし会員、オアシスMonthlyコーポレート会員に登録した方と、ラフォーレ東京タワースポーツオアシス全店をご利用いただけます。 ※24時間営業店舗のセルフ営業時間もご利用いただけます。 ※入会月を含む8ヵ月以上、月面定プランで継続の方に限ります。 ※在籍期間中に解約される場合、解約金10,000円(税込)をお支払いいただきます。

でも、いつでも、よりよいココロとカラダへ。

株式会社スポーツオアシス

お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

近江八景「石山秋月」にも描かれ 紫式部の『源氏物語』誕生の地 大津・石山寺周辺を歩く



石山寺 東大門

NHK大河ドラマ「光る君へ」の主人公は紫式部。世界最古の長編小説『源氏物語』の作者です。この名作の誕生の地と伝えられるのが、大津市南部にある石山寺です。ゆかりの地を歩き、当時を想いを馳せてみませんか？

スタートは京阪石山坂本線の「石山寺」駅。琵琶湖から流れ出る唯一の河川・瀬田川の西岸を走る路線の終点です。紫色に彩られた駅舎を出て右へ。寺へ続く「石山紫の道」には『源氏物語』に登

月の寺・石山寺に参籠 満月に着想を得て起筆

場する草花が植えられ、目を楽しませてくれます。歩くこと約10分で漆喰壁の石山寺郵便局。ここで手紙を出すと、石山寺の「月見亭と源氏窓」をデザインした風景入り日付けスタンプを押してくれます。その先、川岸の港からは昔、都の貴族たちが上り下りした瀬田川の船旅を模したレトロなクルーズ船が出ています。

満々と水をたたえてゆったり流れる瀬田川をしばし眺めた後、振り返ると、両脇に運慶・湛慶作の



【タイムテーブル】

- 京阪「石山寺」駅 **Start**
- ▼ (15分)
- ① 石山寺
- ▼ (20～30分)
- 瀬田川ぐるりさんぽ道を散策 (35～45分)
- ② 瀬田城址碑
- ③ 龍王宮秀郷社
- ④ 雲住寺
- ▼ (約15分)
- ⑤ 建部大社
- ▼ (約15分)
- ⑥ 瀬田の唐橋
- ▼ (15～20分)
- JR・京阪「石山」駅 **Goal**

仁王像を擁した石山寺の入門口「東大門」(重要文化財)が目に見え込んできました。西隣には石山寺を度々訪れた松尾芭蕉の句碑があり、その手前の石段を上がった観光案内所には各種パンフレットや地図が用意されています。源頼朝が寄進したといわれる東大門をくぐると、広大な境内には寺名の由来にもなった花崗岩の熱作用により石灰岩が変成した珪灰石の巨岩(天然記念物)がそびえ、その崖の上に大小様々な堂塔が建ち並んで荘厳な景観です。中でも本堂(国宝)は滋賀県最古の木造建築物で、長い柱で建物を支える懸造という建築様式。また最古で優美と評される日本三大多宝塔の1つに数えられる多宝塔(国宝)と鐘楼(重要文化財)は、東大門と同じく源頼朝の寄進です。

真言宗の大本山で西国三十三所巡礼十三番の札所でもある石山寺は、奈良時代の天平19年(747)、聖武天皇の勅願により奈良の東大寺の別当だった良弁僧正が創建しました。ご本尊は、国内で唯一、天皇の命令で封印され33年に1回と新天皇が即位した翌年しか拝観できない「勅封秘仏」の如意輪観世音菩薩。霊験あらたかな観音様で、特に平安時代に観音信仰が広まると、京都の清水寺、奈良の長谷寺とともに「三観音」として信仰を集め、貴族たちの間で「石山詣」が盛んに行われました。京都から比較的近く、女性の足でも明け方に出発すると逢坂の関を越え打出浜から船に乗ったら夕方には石山寺に着き、観音様に祈禱し

て困りごとや恋の悩みから救われるということだけでなく、琵琶湖の風景も楽しめるのは大きな魅力だったのでしょうか。平安時代の女流作家らにも人気があり、その思い出がそれぞれの作品に綴られています。紫式部もその一人でした。当時、紫式部は知性と文才を認められ一条天皇の後、中宮彰子に仕え、話し相手や和歌、漢文の指導をしていました。ある時、彰子から「新しい物語を読みたい」と要望された紫式部は、いい構想が得られるよう観音様に祈るうと寛弘元年(1004)、石山寺を参詣し7日間籠りました。折しも最後の8月15日は中秋の名月。紫式部は簾を挙げて琵琶湖の湖面に映る十五夜の月を眺めている内に、光り輝く貴公子の姿が思い浮かび、都を離れて謹慎していた彼が月を見て都での楽しかった日々を恋しく思い出している場面が脳裏にひらめきました。早速手元にあった

紙に「今宵は十五夜なりけりと思し出でて、殿上の御遊恋しく」と書き留め、「源氏物語」の執筆を始めたといわれています。この一節は「須磨」の巻に綴られています。その時に紫式部が籠って起筆した「源氏の問」が本堂の一角にあり、使った硯も残されています。この硯には墨をするところが2つあり、紫式部は濃淡を使い分けて美しく流れるような崩し字を残しました。

千年前に紫式部が愛でた琵琶湖や瀬田川の美しい風景は、約500年前の室町時代に関白近衛政家が中国湖南省にある洞庭湖の八景にちなんで選んだ「近江八景」の1つで、浮世絵師の安藤広重が風景画に描いた「瀬田の夕照」によって広く知られています。周囲に家やビルが建った現在では景観は大きく変わってしまいました。しかし、川の流れや月は時を超えても清らかで、心が洗われます。

瀬田川東岸にも名所旧跡が点在 いにしえ人の思いに触れる

この後は、地域の歴史を伝える史跡や名所を訪ねるために、対岸の瀬田川東岸を歩いてみましょう。南に進むと川を横断する京滋バイパスに出ます。側道を歩いて川を渡り、「夕照の道」の手前を左に曲がり川岸まで降りると、「瀬田川ぐるりさしはらく行く」と県道の道端に

瀬田川の址を記す石碑が。京に入る関門であった瀬田の唐橋の管理を任されていた城主・山岡氏が、本能寺の変で織田信長を討った明智光秀の進撃を阻むために唐橋を焼き払ったという逸話も残ります。川岸に戻ると、唐橋の守り神である龍神様を祀る「勢多橋龍宮秀郷社(橋守神社)」が建っています。その隣にあるのが「雲住

寺」。龍神様に頼まれ近江富士・三上山に住み琵琶湖の魚を食べつくす大百足を退治したり、承平5年(935)に都を攻め込んだ平将門の左目を弓矢で射抜いて討伐した伝説で知られる弓矢の名手・藤原秀郷(通称・俵藤太)の供養のために建てられた寺です。そのすぐ前、瀬田川を横断する橋が、日本三大名橋に数えられ、近江八景「瀬田の夕照」にも描かれている「瀬田の唐橋」です。古代から交通と防衛上最も重要な地であったことから「唐橋を制する者は天下を制す」と言われ、実際に多くの戦乱の舞台となりその度に焼き落とされ架け替えられました。当初の橋は丸木舟を何艘も並べて藤のつるを絡めたものでしたが、架け替えを重ねる中で中国や朝鮮の様式を模した唐模様が取り入れられました。現在も、橋の欄干の親柱に設けられた飾り「擬宝珠」のいくつかに、江戸時代に橋の架

け替え工事の際に年度や関わった者の名を刻んだ銘文が残っており、当時の面影を感じることができます。唐橋からの琵琶湖の景観も雄大で美しく感動的です。

橋は渡らず東に進むと、近江国一之宮として長い歴史を有する全国屈指の古社「建部大社」があります。本殿の祭神は、大和朝廷が列島を統一できるよう東奔西走して戦った皇子で、最後は国に戻る途中で倒れ白鳥になって天に帰ったという神話伝説が残る日本武尊です。社務所の隣に湧き出している御神水(出世水)は、源氏の再興を祈願して見事鎌倉幕府を開いた源頼朝も飲んだといわれ、多くの人が汲みに来ています。

ここからは帰路。瀬田の唐橋に戻り、瀬田川西岸に沿って南北に走る県道422号を北上。滋賀中央信用金庫大津支店のある交差点を左に曲がると、ゴールのJ・R・京阪「石山」駅はすぐです。



瀬田川の夕景



紫式部 肖像画



契約保養所・山の家のご案内

《補助金》

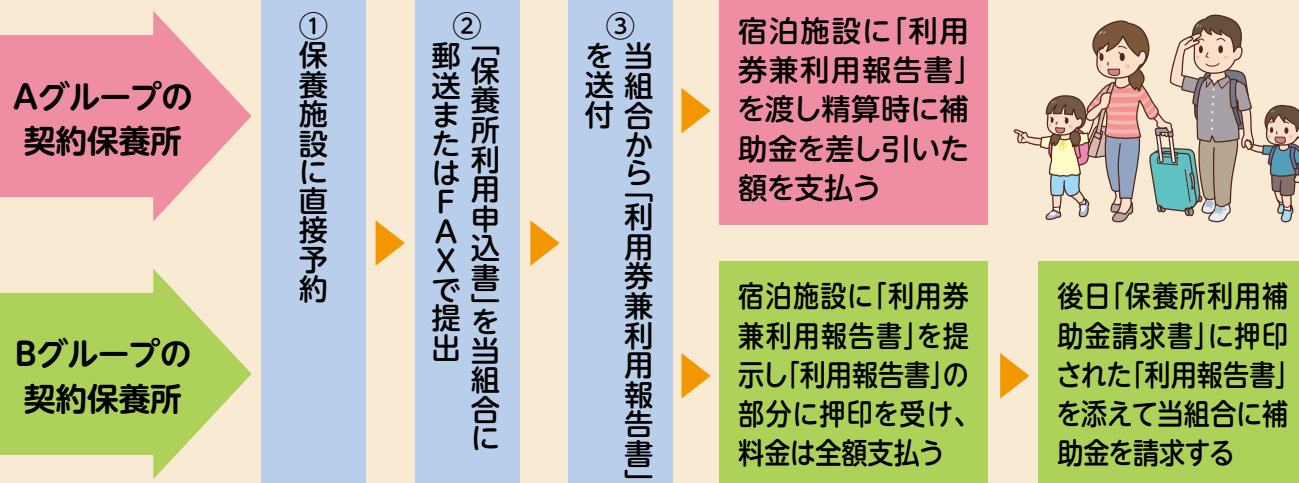
1人当たり3,000円
年度1回1泊限り

契約保養所を利用した被保険者及び被扶養者に対し補助金を支給いたします。

また、12月～3月には「山の家」を開設します。対象施設を利用した場合、別途補助金を支給いたします。ご家族やご友人とのレジャーにぜひご活用ください。

補助金支給の流れ

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。



独自契約保養所一覧表 Aグループ

契約保養所

伊豆下田蓮台寺温泉クアホテル 石橋旅館
<http://www.kur-ishibashi.com>

静岡県下田市蓮台寺185-1
TEL:0558-22-2222

鳴子やすらぎ荘
<https://www.sempos.or.jp/resort/naruko.html>

宮城県大崎市鳴子温泉字星沼18-2
TEL:0229-87-2121

箱根嶺南荘
<https://www.sempos.or.jp/resort/hakone.html>

神奈川県足柄下郡箱根町大平台442-1
TEL:0460-82-2898

やいづマリンパレス
<https://www.sempos.or.jp/resort/yaizu.html>

静岡県焼津市本町1-6-3
TEL:054-629-1011

休暇村
<https://www.qkamura.or.jp>

全国35村の休暇村の宿

契約保養所(山の家)

白馬八方 プチホテル志鷹
<https://www.hotelshitaka.co.jp>

長野県北安曇郡白馬村北城4402
TEL:0261-72-5550

高野山温泉 福智院
<https://www.fukuchiin.com>

和歌山県伊都郡高野町高野山657
TEL:0736-56-2021

独自契約保養所一覧表 **Bグループ**

○HPDコーポレーション

リゾートホテル

	アオアヲナルトリゾート https://aoawo-naruto.com	徳島県鳴門市鳴門町土佐泊浦字大毛16-45 TEL:088-687-2580
	ルネッサンスリゾートオキナワ https://renaissance-okinawa.com	沖縄県国頭郡恩納村山田3425-2 TEL:098-965-0707
	ココガーデンリゾートオキナワ https://cocogarden.com	沖縄県うるま市石川伊波501 TEL:098-965-1000

旅 館

	吉祥やまなか https://kissho-yamanaka.com	石川県加賀市山中温泉東町一丁目ホ14番地3 TEL:0761-78-5656
	かがり吉祥亭 https://kagari-kisshotel.com	石川県加賀市山中温泉こおろぎ町二1番地1 TEL:0761-78-2223
	吉祥CAREN https://www.kissho-caren.com	静岡県賀茂郡東伊豆町北川温泉 TEL:0557-23-1213
	つるや吉祥亭 https://www.tsuruya-kisshotel.com	静岡県賀茂郡東伊豆町北川温泉 TEL:0557-23-1212

○セラヴィリゾート泉郷

長野県・静岡県を中心に全国でリゾートホテル・コテージ・愛犬リゾート施設などがご利用いただけます。ご予約は当組合ホームページ(健康づくり編>契約保養所)をご利用ください。

- 予約サイトURL ▶ <https://hoyojo.izumigo.co.jp/login/>
- 利用者登録ID・パスワード ▶ denkenpo (ID・パスワードは同じです)

《保養施設にかかる注意事項》

- ・「大阪府電設工業健康保険組合の組合員」であることを予約時に必ず申し出てください。
- ・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。

なお、ご不明な点がございましたら総務課までお問い合わせください。(TEL 06-6385-2851)

おうちで
おいしく

ご当地 健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく
健康的なレシピにアレンジして紹介します。

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



宮城県の
ご当地料理

main

はらこ飯

side

なす炒り

脂が乗った秋鮭^{あきさけ}と秋なすを使った秋が感じられるご当地料理。豊かな漁場を持つ宮城県らしく、鮭のうま味を余すことなく味わえます。

main

はらこ飯

●607kcal ●たんぱく質27.7g ●脂質11.0g
●炭水化物90.0g ●塩分相当量3.2g ※すべて1人分

秋に阿武隈川に遡上してくる鮭を地引網で取っていた地元の漁師飯。「はらこ」は宮城県でイクラを指す言葉で、鮭の腹にいる子（腹子）からこの名が付いたといわれています。鮭の煮汁で炊いたご飯の上に、鮭と煮汁にくぐらせたイクラを盛り付けた、見た目も鮮やかな料理です。

スマホでも見られる！



作り方

① 調理時間15分※ご飯を炊く時間を除く

- 1 米はといでおく。鮭は骨ごと食べやすい大きさに切る。小ねぎは小口切りにする。
- 2 小鍋にA、鮭、昆布を入れ、軽く煮立て、鮭が濃いオレンジ色から白っぽく変わったら火を止める。粗熱が取れたら、鮭と昆布を取り出し、煮汁は取っておく。
- POINT 鮭の身の表面が淡いオレンジ色に変わったくらいで火を止め、長く煮ないのがポイント。
- 3 炊飯器に米、②の煮汁を入れ、2合の線まで水を加えて混ぜる。その上に鮭の身と昆布をのせて炊く。炊き上がった鮭の身、昆布を取り出し、ご飯を混ぜる。鮭は骨を取り除く。
- 4 器に③のご飯を盛り、鮭の身、イクラのしょうゆ漬けをのせ、小ねぎを散らす。



材料 (3~4人分)

●米……………2合
●秋鮭……………2切れ
●小ねぎ……………少々
●昆布……………約5cm角 1枚
●A「水……………1カップ
しょうゆ……………大さじ1.5
みりん、酒……………各大さじ2
●イクラのしょうゆ漬け(市販)…適量

健康食材

秋鮭

鮭の色は天然の色素であるアスタキサンチンという成分。抗酸化作用が強く、ビタミンCの約6,000倍、ビタミンEの約500倍の抗酸化作用を持ち、活性酸素を除去する働きもある。他にも不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)も豊富で、血流改善などの効果が期待できる。



side

なす炒り

●210kcal ●たんぱく質5.7g ●脂質12.3g
●炭水化物19.1g ●塩分相当量1.3g ※すべて1人分

なすと油麴（あぶらふ仙台麴*）もしくは油揚げを一緒にしょうゆで炒めたシンプルな料理。しょうゆを加えて炒めるだけでなく、砂糖やみりんを加えたり、みそと一緒に炒めたり、くるみを加えたりと、家庭によって調理方法は異なりますが、宮城県では常備菜として広く親しまれています。

*宮城県北部に伝わる、麴の生地を揚げたもの。

スマホでも見られる！



材料 (2人分)

●油麴(または油揚げ)……………1/2本
●なす……………2本
●ピーマン……………1個
●油……………大さじ1
●A「水……………1カップ
しょうゆ、みりん……………各大さじ1
塩……………少々
●片栗粉……………大さじ1(倍量の水で溶く)

健康食材

なす

皮の紫紺色が特徴的ななす。ポリフェノールの一種の「ナスニン」というアントシアニン系の色素には目の疲労回復や活性酸素の働きを抑える高い抗酸化作用があり、がんや動脈硬化、高血圧を予防する効果も期待できる。ミネラルではカリウムが豊富で、余分なナトリウムを排出させ血圧を下げるので高血圧予防にも◎。



作り方

① 調理時間15分

- 1 油麴は1cmの厚さに切り、水に10分ほど漬けた後、水気を絞っておく。なすは長さ4cm、厚さ5mmくらいの短冊切りにし、水にさらす。ピーマンは千切りにする。
- 2 フライパンで油を熱し、なす、油麴を入れ、なすがしんなりするまで炒める。
- 3 A、ピーマンを加え、5分ほど煮たら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

仕事のストレス、 人間関係の悩み—

まずは電話で相談 してみませんか？

相談料・通話料

無料

プライバシー

厳守

現代社会はストレス社会。仕事の問題や人間関係からくるストレス、子育てや介護など、悩みのタネはつきません。心に悩みのある方は、ひとりで悩まずお電話ください。経験豊かなカウンセラーが、こころの悩みや不安にお応えします。

メンタルヘルスカウンセリング (こころの電話健康相談)



「こんなとき…」は
お電話ください



臨床心理士が対応

- 仕事でストレスがたまる
- 職場の人間関係で悩んでいる
- 育児・介護がづらい
- なぜか頭痛や下痢が続いている

相談無料で
プライバシー厳守

安心して
ご相談
ください

相談は
無料です！



プライバシー
厳守！



電話カウンセリングは、相談料・通話料ともかかりません。面接カウンセリングも、年度中1人5回まで無料です(6回目から有料)。

※電話相談は1回20分程度、面接は1回50分程度が目安です。

プライバシー保護のため、カウンセリングは外部へ委託して運営しています。個々人の相談の有無・内容等が職場等に伝わることはありません。

※面接の予約やご相談に関連上、年齢・都道府県名・相談者と相談対象者の続柄等をうかがう場合がありますが、プライバシーは厳守されます。

電話番号が「非通知設定」の場合は、始めに「186」をつけてご利用ください。

携帯電話に
登録してね

専用番号

0800-5008265