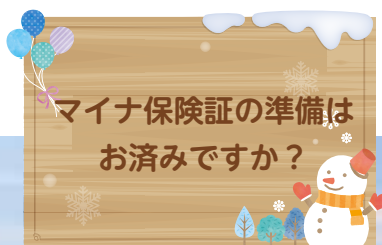


大阪電設健保

NO. 236

2025.1



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



主な記事

表紙写真：山梨県 河口湖に映る富士山

- | | |
|----------------------------|----------------------------------|
| ●新年のごあいさつ..... 2 | ●目の健康を守るために 第2回..... 10 |
| ●医療費のお知らせをお送りします..... 5 | ●「でんせつ健歩」・アイススケート割引利用券のご案内... 12 |
| ●健康者表彰・ファミリー歯科健診(後期).... 8 | ●医療費が高額になったとき..... 14 |
| ●健診未受診の人はいませんか?..... 9 | ●健康保険証の新規発行が終了しました... 18 |

ご家庭にお持ち帰りになってご家族でご覧ください



新年のごあいさつ

大阪府電設工業健康保険組合

理事長

吉田 修

謹んで新春のお慶びを申し上げます

平素より当健康保険組合の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

さて、長期化するロシアによるウクライナ侵攻、イスラエル・パレスチナ紛争など、世界情勢がますます混沌とする中、昨年はアメリカをはじめ、世界各国で政権選択の選挙が行われました。新たなリーダーには、利害を超えて、世界全体の平和を目指す不断の努力を期待したいところです。

国内でも、昨秋に衆議院の解散総選挙が行われました。選挙の過程では、各政党から社会保障に関するさまざまな政策が提案されました。日本の少子化は深刻化しており、昨年の出生数は過去最低だった前年をさらに下回り、70万人を割り込む公算となっています。また、ついに団塊の世代がすべて75歳以上となり、国民の5人に1人が後期高齢者となりました。今後、高齢者人口がピークを迎える2040年に向けて、

社会保障費の増大や労働力人口の減少などの進捗が懸念されています。

全世代が公平に支え合う、持続可能な社会保障制度の構築に向け、さらなる施策の早期実現が求められます。

健康保険組合連合会によると、健保組合全体の令和5年度の決算は、前年度より悪化し、全体の5割超で経常赤字の見込みです。賃金上昇等の影響で保険料収入は増加したものの、保険給付費が前年度に続き高い伸びとなったほか、高齢者医療への拠出金が大幅に増加したことが主な要因です。特に後期高齢者支援金の増加は顕著で、健保組合の財政は厳しい状況に置かれています。

当健保組合におきましても厳しい財政状況に変わりありませんが、引き続き、事業運営の効率化を図りつつ、きめ細やかな保健事業を通して皆さまの健康づくりをサポートし、医療費の適正化に取り組んでまいります。皆さまにおか

れましても、当健保組合の保健事業を有効に活用いただき、ご自身の健康の保持・増進に努めていただくとともに、ジェネリック医薬品やリフィル処方箋の活用により、医療費の削減にご協力いただきますようお願いいたします。

また、昨年12月には、健康保険証の発行が廃止となり、医療機関への受診は、マイナ保険証の利用を基本とする仕組みに移行しました。従来の保険証は、引き続き1年間使えますが、マイナ保険証ならば、薬剤情報を活用した適切な医療の提供や届出がなくても高額療養費制度における限度額を超える支払いの免除など、様々なメリットがあります。まだマイナ保険証をお持ちでない方は、是非ともマイナ保険証への早めの取得・登録をお願いします。

最後になりましたが、皆さまが健やかで笑顔あふれる一年を過ごされますことを心よりお祈り申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。



現役世代を守るための改革断行を！

— 2025年を乗り越え、未来につながる皆保険制度に —



去る令和6年10月24日、東京国際フォーラム（東京都千代田区）で、令和6年度健康保険組合全国大会が開催されました。全国約1300ある健保組合関係者ら約1200人が参加しました。また、大会の様子はオンラインでもライブ配信され、約2000人が視聴しました。

今年度は、「現役世代を守るための改革断行を！2025年を乗り越え、未来につながる皆保険制度に！」をテーマに掲げ、「2025年問題」という重大な危機を目前にして、国民の安心の礎である「国民皆保険制度」を次世代へ引き継ぐためには、全世代が納得して負担し合う持続可能な制度への改革断行が不可欠であるとし、満場一致で決議を採択しました。

決議

本年は、「団塊の世代」がすべて後期高齢者となる「2025年」が目前に迫った極めて重要な年であり、我々健保組合は、高齢者医療費のさらなる増大と現役世代の減少が重なる「2025年問題」という重大な危機に直面する。これまでも厳しい財政運営を強いられてきたなかで、高齢者医療への拠出金負担が一層増加していくことを踏まれば、支え手である現役世代の負担は限界を超え、医療保険制度の中核を担う健保組合の存続が危ぶまれる事態に陥る。

国民の安心の礎である「国民皆保険制度」を次世代に残していくためには、国と保険者、医療提供者などの関係者をはじめとする国民全員がこの難局を乗り越える覚悟を決め、未来につながる改革への歩みを進めなければならない。

特に、「現役世代の負担軽減」と「世代間の給付と負担のアンバランス解消」が不可欠であり、これらの実現は健保組合の安定した運営の確保につながるものである。これまでの「負担は現役世代、給付は高齢者」という仕組みを改め、全世代が納得して負担し合う持続可能な制度とするためにも、改革を断行していかなければならない。喫緊の課題である少子化対策についても、その財源を含め、国民の十分な理解のもと進めるべきである。

また、適切な医療サービスを確保し質を向上させていくためには、医療機能の分化・連携の強化は必須であり、「かかりつけ医制度」の構築など、国民にとって安全・安心で、効果的・効率的な医療提供体制を構築していかなければならない。

なかでも、医療DXは、高齢者の増加や医療技術の高度化な

どにより、医療費が増大するとともに、医療に関わる人材不足が懸念されるわが国において不可欠な施策である。医療DXの重要な基盤となるマイナ保険証を基本とする仕組みへの移行を12月に控えるなか、国民がそのメリットを実感していくためには、「全国医療情報プラットフォーム」の構築を進め、「電子処方箋の普及」、「電子カルテ情報の標準化」などを推進し、社会生活に浸透させていく必要がある。

我々健保組合は、これまでも事業主と連携を図り、加入者の特性にあわせた保健事業を実施し、健康寿命の延伸に貢献してきた。本年度からスタートした、「第3期データヘルス計画」や「第4期特定健診・特定保健指導」などを着実に進めながら、保険者としての役割をより一層強化し、人生100年時代にふさわしい先駆的な取り組みを進めていく。

未曾有の超高齢社会にあって、存続の分水嶺ともいえるべき2025年を乗り越え、国民皆保険制度を未来につなげていくため、現役世代を守る改革の断行を求め、我々は組織の総意をもってここに決議する。

- 一. 皆保険を全世代で支える持続可能な制度の実現
- 一. 医療の効率化に資する医療DXの推進
- 一. 安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築
- 一. 健康寿命の延伸につなげる健保組合の役割強化

令和6年10月24日

令和6年度健康保険組合全国大会

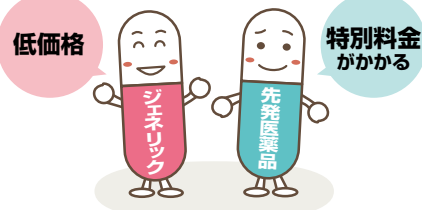
現役世代を守るための改革断行を！

— 2025年を乗り越え、未来につながる皆保険制度に —

令和6年
10月から

先発医薬品を希望される場合、 特別料金がかかるようになりました

令和6年10月から後発医薬品(ジェネリック医薬品)がある薬で、先発医薬品の処方を希望される場合は、特別料金の支払いが必要になりましたのでご注意ください。また、この機会に、ジェネリック医薬品の積極的な利用をお願いいたします。



特別料金とは

先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の4分の1相当の料金のことを言います。

例えば、先発医薬品の価格が1錠100円、ジェネリック医薬品の価格が1錠60円の場合、差額40円の4分の1の10円を、通常の1～3割の患者負担とは別に特別料金として支払うことになります。

※「特別料金」は課税対象のため、消費税分を加えた支払い額となります。

※端数処理の関係等で特別料金が4分の1ちょうどにならない場合があります。

※ジェネリック医薬品が複数ある場合は、薬価がいちばん高いジェネリック医薬品との価格差で計算されます。

※薬剤料以外の費用(診療・調剤の費用)はこれまでと変わりません。

医療上、先発医薬品を必要とする場合(特別料金なし)



ジェネリック医薬品



患者が先発医薬品を希望する場合

価格差の1/4相当



患者負担の総額

診療を受ける時、医師に「ジェネリック医薬品を処方してください」と言いづらいこともあると思います。そんな時はお薬手帳に「ジェネリック医薬品希望シール」を貼ってジェネリック希望の意思を伝えましょう。

「ジェネリック希望シール」を配付しています

「ジェネリック希望シール」をご希望の方は、当組合ホームページのトップページにあるお問い合わせから
【①ジェネリックシール希望 ②住所 ③氏名】
を明記のうえお申込みください。



開発負担が少なく安価

膨大な開発時間と費用がかかる先発医薬品の特許期間終了後に**同じ有効成分**で作られるため、開発負担が少なく価格が安価です。

(例) 糖尿病の薬



1日3回1年間服用(3割負担)の場合。薬代のみ。

ジェネリック
医薬品とは

品質・有効性・ 安全性は同じ

厳格な試験と審査を経て、品質・有効性・安全性について先発医薬品と同等であると厚生労働省が承認した薬です。

さらに飲みやすく改良

効き目や成分に影響しない部分は飲みやすさなどが改良されています。

令和6年分

令和7年2月に
送付します！



医療費のお知らせをお送りします

皆さまが保険医療機関等で受診された医療費を確認していただくため、年一回「医療費のお知らせ」を発行しています。

今回送付する「医療費のお知らせ」は、令和6年1月診療分から令和6年10月診療分を、**令和7年2月上旬に事業所を通じて送付**いたしますので、ご確認をお願いします。

〇〇〇〇 株式会社

健康 太郎 様

999 99 99999

09999 1/1

〒564-0903
 大阪府枚田市北町1-12-38
 江東プラザビル707号

大阪府税務・医療保険協議会

TEL: 06-6385-2811
FAX: 06-6389-2112

あなたと被扶養者の方が、健康保険で診療を受けた令和5年1月から10月までの医療費をお知らせいたします。ただし、医療機関等からの請求が押れた場合や、(暫) 暫定での診療については、このお知らせ期間内の変更であっても記載されていない場合があります。当該診療期間内の医療費をお知らせする場合があります。確定申告で医療費控除を申請される場合、このお知らせに記載されていない医療費については、徴収証等でご確認ください。また、当該診療期間内の医療費が記載されている場合は、前掲して申請してください。合計額については、裏面をご覧ください。

診療月	診療日	診療内容	診療費	自己負担額	自己負担割合
05 02	健康 太郎	外 科 ○○○○○○内科	1 7,740	6,192	1,548
05 02	健康 太郎	外 科 ●●●●●●●●	8,352	2,088	
05 03	健康 太郎	外 科 ●●●●●●●●	1 8,240	6,608	1,652
05 03	健康 太郎	外 科 ●●●●●●●●	2 9,840	7,952	1,988
05 03	健康 太郎	外 科 ○○皮膚科	1 5,210	4,168	1,042
05 03	健康 太郎	外 科 ●●●●●●●●	1 14,780	11,824	2,956
05 03	健康 太郎	外 科 ●●●●●●●●	6 27,050	21,640	5,410
05 03	健康 太郎	外 科 ●●●●●●●●	1 10,560	8,448	2,112
05 04	健康 太郎	外 科 ○○○○○○内科	1 9,260	7,408	1,852
05 04	健康 太郎	外 科 ●●●●●●●●	126,490	100,392	26,098
05 04	健康 太郎	外 科 ●●●●●●●●	3 188,350	150,680	37,670
05 04	健康 太郎	外 科 ●●●●●●●●	6 4,446	3,556	890
05 04	健康 太郎	調 剤 △△△△薬局	1 2,590	2,072	518
05 04	健康 太郎	調 剤 △△△△薬局	1 10,150	8,120	2,030
05 05	健康 太郎	調 剤 ●●●●●●●●	1 7,370	5,896	1,474
05 06	健康 太郎	外 科 ○○○○○○内科	2 8,480	6,784	1,696
05 06	健康 太郎	外 科 ●●●●●●●●	1 6,990	5,592	1,398
05 07	健康 太郎	外 科 ○○○○○○内科	1 8,260	6,608	1,652
05 07	健康 太郎	外 科 ●●●●●●●●	6 6,850	5,480	1,370
05 08	健康 太郎	外 科 ○○○○○○内科	1 2,500	2,000	500
05 08	健康 太郎	外 科 ●●●●●●●●	1 3,610	2,888	722
05 08	健康 太郎	外 科 ●●●●●●●●	2 22,250	17,800	4,450
05 09	健康 太郎	外 科 ○○○○○○内科	1 8,250	6,608	1,652
05 09	健康 太郎	調 剤 ●●●●●●●●	1 6,850	5,480	1,370
05 10	健康 太郎	外 科 ●●●●●●●●	1 7,740	6,192	1,548
05 10	健康 太郎	調 剤 ●●●●●●●●	1 6,650	5,480	1,170

左 側
医療費のお知らせ

処方されたお薬を、ジェネリック医薬品に切り替えた場合、お薬の自己負担額は **少なくとも 306 円** 安くなる可能性があります。

以下の明細は、令和5年1月から10月までにあなたと被扶養者の方が使用された医薬品のうち、ジェネリック医薬品に切り替えることで自己負担額の軽減が可能なお薬（入院時のものを除く）を記載しています。
 「※」ならぬ明細、欄については、なお付いたお薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合に軽減される自己負担額を表示しています。
 合計額については、裏面をご覧ください。

診療月	診療日	診療内容	診療費	自己負担額	自己負担割合
05 02	健康 太郎	☐ 皮膚科 アジチベート軟膏0.05%	24.3	5	120
05 03	健康 太郎	☒ 調剤 痛み止め（ロキソニン錠）	24.3	5	120
05 03	健康 太郎	☒ 調剤 痛み止め（ロキソニン錠）	56.4	10	600
05 03	健康 太郎	☒ 調剤 痛み止め（ロキソニン錠）	120	20	800

右 側
ジェネリック医薬品のお知らせ

(イメージ)

ジェネリック医薬品のお知らせ

「**ジェネリック医薬品のお知らせ**」は、令和6年1月から10月までに使用された医薬品のうち、ジェネリック医薬品に切り替えることにより窓口で支払う自己負担額の軽減が可能なお薬を記載しています。「**安くなる金額**」欄には、お使いのお薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合に軽減される自己負担額を記載しております。ジェネリック医薬品をご利用いただくと健康保険組合全体の医療費も削減することができ、これは保険料の上昇を抑えることにもつながります。

ジェネリック医薬品の使用促進にご協力をお願いいたします。

医療費控除について

「医療費のお知らせ」は、確定申告の際、医療費控除の手続きに使用できません。令和6年12月までの診療分で医療費のお知らせに記載されていない医療費については、医療機関等からの領収書に基づきご自身で医療費控除の明細書を作成する必要があります。

詳しくは、当組合ホームページ[受診編](#)>[医療費が10万円を超えたとき](#)又は国税庁のホームページを
ご参照ください。





凛と咲く梅の花が織りなす 薄紅色のグラデーション

厳寒に先駆けて咲く梅の花は、大阪府の花に指定される府のシンボル。さまざまな品種の梅が楽しめる「大阪城公園」と「大阪天満宮」は、関西屈指の梅の名所として知られており、寒さの残る早春のころは梅の良い香りが、一足早く浪速の街に春を告げる。

森ノ宮駅から大阪城公園に入り、内堀に沿って奥へ進むと右方向に「大阪城梅林」が見えてくる。品種や色もさまざまに、赤、白、桃、黄色と花が重なり合い、一面を淡いベールで包み込むように咲き誇る。さらに歩くと姿を現す天守閣と梅林との華麗な共演も見事だ。香りに誘われるようにメジロたちもさえずり、花をつつく愛らしい姿にほっこりとした後は期間限定で開店する「梅林ローション」でのお土産探しも楽しい。

内堀に沿って梅林を抜け向かった「造幣博物館」はレンガ造りのレトロな佇まいが目印。貴重な展示が並び、希少なコインのコレクションが見どころの一つ。時間があれば造幣局の工場見学とセットで楽しむのがお勧めだ。次の目的地、天満の天神さんの愛称で親しまれる「大阪天満宮」へは徒

歩10分ほど。切妻造りの迫力ある表大門の先に約100本の梅が見頃を迎えている。特にしだれ梅の美しさは格別で、枝が揺れるとまるで天から花が降ってくるようだ。寒い季節にかれんに花を咲かせる力強さに触れ、早春の兆しを感じるひとときを過ごす。

日本一長い商店街、天神様参道の「天神橋筋商店街」に入り、総菜やすし、スイーツなど下町グルメで小腹を満たしたらゴールの「難波橋」へ。ライオン像が鎮座する重厚な石造りの橋は「ライオン橋」とも呼ばれ大阪を代表する橋だ。近くには「大阪証券取引所」「大阪市中央公会堂」など近代レトロビルも群集しており、「大正時代」をほうふつとさせる商都の面影を残す。そこには今、100年を超える建築美と高層ビル群が融合する美しい都市景観が広がっている。



絵馬には神紋にちなんだ梅のモチーフの物もあり、合格祈願に人気。

3 大阪天満宮

梅をこよなく愛した学問の神様、菅原道真公を天神様として祀るため、地元では“天満の天神さん”と親しまれている。境内にはさまざまな御利益スポットがあり、本殿の東西にある「登竜門」は、合格、就職、立身出世祈願の「本殿通り抜け神事」の際、約10日間のみ開けられる。境内が約100本の梅で彩られる2～3月に「てんま天神梅まつり」を開催。

DATA 時間：6：00～18：00（冬期）／電話：06-6353-0025（大阪天満宮社務所）



2 造幣博物館

貨幣を製造する造幣局内にある博物館。明治時代の西洋風建築の建物内に貨幣や造幣局にまつわる貴重な資料の数々が展示されている。歴史的にも価値の高いコレクションや体験コーナーなど見応え抜群。“お金”についてさまざまな角度から学ぶことができる。

DATA 時間：9：00～16：45（入館は16：00まで）
／休：第3水曜、年末年始、「桜の通り抜け」開催期間
／電話：06-6351-8509
※入場無料、博物館は予約不要（団体は要予約）、工場見学は公式サイトから事前予約が必要。



1 大阪城 梅林

約1.7ヘクタールの敷地に105種、1,245本の梅の木が植えられており、毎年1～3月にかけてさまざまな品種が次々と花を咲かせる。早咲きを探す「探梅」が冬の時季の楽しみ方。梅の季節のみ「梅林ローソン」がオープンし、梅関連の商品やお土産がそろそろ。

DATA 見学自由／電話：06-6755-4146（大阪城パークセンター）

梅林内の和歌道（わかのみち）では、2025年も例年通り、著名な歌人が詠んだ梅の花にまつわる和歌を紹介予定。



5 難波橋（ライオン橋）

土佐堀川と堂島川の2つの川を渡る堺筋に架けられた全長190mの大橋。橋詰の4ヵ所に阿と吽の計4体のライオン像が配置されている。大阪市の市章である「濔標」をモチーフにした欄干や華麗な照明灯、中之島公園へのアプローチなど美しい石造りが特徴で、近代大阪を彩った美しい外観を保っている。

DATA 見学自由／電話：06-6615-6818（大阪市橋梁課）



4 天神橋筋商店街

全長2.6kmほどの日本一長い商店街として知られる、大阪天満宮の参道。粉もんなどの大阪名物をはじめ、コロッケなどの総菜、すし、スイーツなど地元民御用達の下町グルメがいっぱい。大阪天満宮からは1～3丁目の散策がお勧め。

大阪に来たならたこ焼きはマスト。ソースの香りが食欲をそそる。



健康者表彰

健康意識の高揚を図ることを目的に実施しています健康者表彰は 35 年目を迎え、組合員 20,540 名中、987 名の方々が事業主推薦のもと健康者として表彰されました。今後とも健康に留意され、ますますご活躍されることをお祈りいたします。

1年以上医者にかからなかった方

被保険者…………… 728名
健康優良家庭…………… 27名

5年以上医者にかからなかった方

被保険者…………… 77名
健康優良家庭…………… 1名

3年以上医者にかからなかった方

被保険者…………… 130名
健康優良家庭…………… 5名

10年以上医者にかからなかった方

被保険者…………… 19名

※被表彰者の方へ贈呈させていただいた記念品には申込期限がございます。
お早めにご確認のうえお受け取りください。(申込期限:令和7年4月30日)

ファミリー歯科健診(後期)実施中



健診料
無料!

前期も大変ご好評をいただきましたファミリー歯科健診が会場を変えて実施中です。

まだ受けたことのない方も、この機会にぜひ受診してください。

(被保険者及び被扶養者の方が対象)

「むし歯」も「歯周病」も、予防にはセルフケアが大切です。

毎日のブラッシングに加えて定期的に専門家によるチェックを受け、歯のメンテナンスをしましょう。



健診内容

- ①むし歯及び歯周疾患の健診
- 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個人別歯科衛生指導
(ブラッシング指導、歯間ブラシを必要とする人に対する指導)
- ⑥幼児フッ素塗布(希望者)

※健診の1人あたりの所要時間は、約15分程度です。

ファミリー歯科健診を受診された皆さまには「歯ブラシセット」をプレゼント!!

実施日や会場、お申込等詳細につきましては、当組合ホームページのお知らせをご覧ください。

定期健診、特定健診、人間ドック 等

年度内に必ず
受けましょう！

健診未受診の人はいませんか？

健診で自分の体の状態を知ることは健康づくりの基本です。

自覚症状がないからと健診を受けずにいると、気付かないうちに**糖尿病**や**高血圧**、**脂質異常症**などの**生活習慣病**や**がん**などの**病気が進行**してしまうことがあります。

病気のリスクを早めに察知し、健康を維持するためにも、今年度まだ健診を受けていない人は、早めに申し込みましょう。



40歳以上の被扶養者の皆さま

今年度の初め(5月下旬頃)に特定健診を**無料**で受けられる「**受診券(セット券)**」をご自宅に送付しています。まだ受診されていない方はお早めに受診してください。(有効期限 令和7年3月31日)

※受診券の紛失等については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 2024年5月1日 交付
記号 - 番号

(フリガナ) ケンコウ ハナコ
受診者の氏名 健康 花子
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
特定健診(基本部分) 負担額又は負担率
特定健診(詳細部分) 負担額又は負担率
その他(保健指導) 負担額又は負担率
保険者負担上限度額

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 大阪府電設工業健康保険組合
06272272

契約とりまとめ機関名 健保連集合A①・集合B①
健保連集合A②・集合B②
支払代行機関番号 94899010
支払代行機関名称 社会保険診療報酬支払基金

◆ 当組合ホームページから実施機関を検索できます。

ホームページアドレス <https://www.denkenpo.or.jp/>

トップページ右側の **特定健診等実施機関** をクリックし、特定健診等実施機関検索システムに **画面記載のパスワード** を入力の上検索してください。



補助金の請求忘れはございませんか？

年度一回補助金を
支給します

健康診査等を受け費用を負担した場合に補助金を支給します。

請求方法等詳細については当組合ホームページ「健康づくり編」>「健康診断・予防接種」をご覧ください。

健診種別	受給資格	年齢制限	補助金限度額
短期人間ドック	被保険者・被扶養者	35歳時 40歳以上	日帰りドック15,000円 1泊2日ドック30,000円
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	なし	3,000円
胃部検診	被保険者・被扶養者	なし	2,000円
脳ドック	被保険者・被扶養者	40歳以上	10,000円

※お支払いされた費用が補助金限度額に満たない場合は、その実費相当額になります。

※保険診療扱いとなる場合は、補助金の対象になりません。



あなたの目は
大丈夫？

目の健康を守るために

第2回

意外と多い目のトラブル ドライアイと飛蚊症

日本人は、およそ6人に1人がドライアイに悩んでいるといわれています。

また、加齢によって起こることが多いとされていた飛蚊症も、
近年では若い年齢で発症する人が増えています。



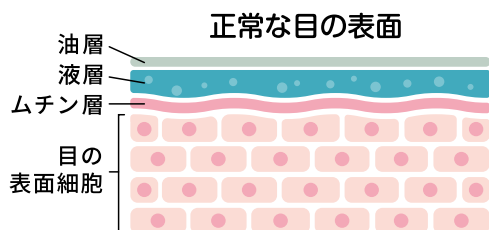
の症状が出ます。
血する「目が疲れる」など

涙には眼球に酸素と栄養分を運ぶ役割もあります。また、眼球の汚れや雑菌を洗い流し、細菌の侵入を防いでいます。このように重要な役割を持つ涙の量が不足すると、「目が乾く」「しょぼしょぼする」「充血する」「目が疲れる」などの

ドライアイは、涙の量が不足したり、涙の質が低下したりすることで起こります。涙は涙腺から分泌され、まばたきによって目の表面に均一な膜を作ります。この膜は「油層」「液層」「ムチン層」からなる3層構造をしていて、この3層がバランスを維持しながら眼球の表面を覆っています。しかし、何らかの理由で涙の量が不足したり、涙の質が低下して3層のバランスが崩れると、ドライアイになってしまいます。



ドライアイは
涙の量と質の低下が引き起こす



正常な目の表面



軽めの症状は
市販の点眼薬で軽減

ドライアイは、症状が軽ければ市販の点眼薬を使って軽減できます。市販の物を使う場合は、防腐剤の入っていない物を使いましょう。

症状が改善しない場合は、早めに眼科を受診しましょう。眼科での治療もジクアホソルとレバミピドによる点眼が基本です。

●ジクアホソル

涙を構成する水分やムチンの量を増やし、涙の量と質を改善します。

●レバミピド

ムチンの産生を促進し、目の表面の粘膜を保護・修復します。



ドライアイが起きる原因と
セルフケア

■長時間のパソコン・スマートフォンの使用

画面を凝視することで、無意識のうちにまばたきの回数が減り、涙の分泌量が不足します。意識的にまばたきを増やしたり、小まめに目を休めるようにしましょう。

■コンタクトレンズの使用

ハードレンズはレンズに涙が集まって周辺が乾き

やすく、またソフトレンズは時間がたつにつれてレンズの水分が蒸発することで涙がレンズに吸収されて目の表面が乾きます。レンズの上から差せる点眼薬を携帯して、乾きを感じたら小まめに差すようにしましょう。

■ 空気の乾燥

エアコンの使用や乾燥する季節の外気の影響で、涙が蒸発しやすくなります。加湿器で室内の湿度を保つ、エアコンの風が当たらないようにする、点眼薬を利用するなどして、目の潤いを保ちましょう。



■ 緊張やストレス

緊張やストレスがあると交感神経が優位になり、副交感神経が支配している涙の分泌量が減ります。リラクセスして過ごせる時間なるべくつくり、目の負担を減らしましょう。

■ 夜更かし

夜更かしによって生活リズムが乱れると、涙の分泌量にも影響します。規則正しい生活リズムをつくり、睡眠の質を向上させましょう。



■ 加齢

加齢とともに涙の分泌量が減ります。また、涙の質が低下することもあります。食事、運動、睡眠などの生活習慣の質を上げることを心掛け、健康に過ごしましょう。



「目の前に黒いものがチラチラ」

目の前に虫や糸くずのような浮遊物がチラつく症状が生じることを「飛蚊症」といいます。浮遊物の形や大きさはさまざまで、視線を動かすと追い掛けてくるような動きをする場合もあります。近視の強い人がなりやすいといわれ、40代で自覚する人が増えてきますが、近年は若年層にも増加しています。



飛蚊症の原因

飛蚊症の原因は大きく二つに分けられます。

■ 生理的飛蚊症

硝子体という眼球組織の変化による生理的なものです。生まれつきの硝子体内の血管の影響による場合や、加齢によって硝子体に生じたシワや濁り、硝子体自体の萎縮などで視野に黒い点ができたりします。

視力に影響があったり、症状が進行したりしない限り、治療を急がないことが多いです。

■ 病的飛蚊症

網膜剥離、硝子体出血、ぶどう膜炎といった重い病気が関係しているものです。放置すると失明のリスクもあるため、早急に治療が必要な場合があります。

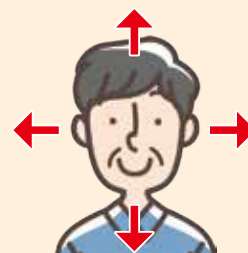
飛蚊症の症状に気が付いたら、その原因が生理的なものなのか病的なものなのかを自己判断せず、眼科で検査を受けて原因を知ることが大切です。

目のストレッチで疲れ目をリフレッシュ

目の周りには眼球やまぶたを動かす筋肉がありますが、パソコンの長時間使用などでそれらの筋肉が固まってしまい、疲れ目、首や肩の凝りにつながることもあります。長時間の作業をするときは、1時間ごとに10分～15分の休憩をとり、目を休ませましょう。目の周りの筋肉をほぐすストレッチを併せて行うことで、疲れ目の改善やリフレッシュにつながります。

- ① 一度、目をギュッと閉じて、パッと開ける
- ② 頭を動かさずに黒目を右へ動かす
- ③ ②と同じように黒目を左へ動かす
- ④ 次に黒目を上へ動かす
- ⑤ 最後に黒目を下へ動かす

※①～⑤を数回繰り返す



今回は

「老眼だけじゃない

加齢による目のトラブル」

を掲載します



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。歩いて日々の歩数を入力すると歩数に応じてポイントが付与されます。ポイントを達成すると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！



くわしくは
こちら



利用方法

登録がまだの方は

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



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りの健康チェックができます。

1日最大10ポイント



賞品Get!



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。

アイススケート場 割引利用券のご案内 (利用期間 令和7年3月31日まで)

下記2施設の割引利用券を斡旋いたします。
レクリエーションや体力づくりにぜひご活用ください!!

- 割引利用券をご希望の方は事業所の担当者を通じてお申込みください。
- ご利用の際は、割引利用券を窓口へ提出して料金をお支払いください。
- 割引利用券はスケートをする方1人1枚必要です。

尼崎スポーツの森アイススケート場

所在地／兵庫県尼崎市扇町43
アクセス／阪神電車「尼崎センタープール前駅」から車・タクシーで約10分
阪神電車「出屋敷駅」路線バス乗り場から
「尼崎スポーツの森」行き阪神バスで約11分

大阪府立臨海スポーツセンターアイススケート場

所在地／大阪府高石市高師浜丁6-1
アクセス／南海本線「羽衣駅」で高師浜線に乗り換え「高師浜駅」より徒歩3分

《尼崎スポーツの森 利用料金》

(税込)

種別	一般料金	割引料金
大人	1,300円	1,200円
中高生 (身分証明書が必要)	800円	700円
小学生および 3歳以上の未就学児	600円	500円
高齢者[70歳以上] (年齢証明が必要)	800円	700円

※貸スケート靴は別途500円必要
※手袋は必ず着用(手が全面隠れ、保護できる厚さのもの)

《大阪府立臨海スポーツセンター 利用料金》

(税込)

種別	一般料金	割引料金
大人(高校生以上)	2,030円	1,200円
小人(4歳～中学生)	1,480円	900円

※貸靴代含む(靴を持ち込む場合も同額)
※3歳以下の方がスケートをする場合は貸靴料金のみで入場できます。
※観覧のみの入場料は150円(3歳以下無料)で割引利用券の提示は必要ありません。

契約保養所のご案内

《補助金》

1人当たり 3,000 円
年度 1 回 1 泊限り

- ◆下記の施設を利用した被保険者及び被扶養者に対し補助金を支給しています。
- ◆体力増進を図ることを目的として「山の家（12月～3月）」を開設いたします。
対象施設を利用した場合は別途補助金を支給いたします。



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/>

吉祥やまなか
<https://kissho-yamanaka.com>

アオアヲ ナルト リゾート
<https://aoawo-naruto.com>

かがり吉祥亭
<https://kagari-kisshotei.com>

ルネッサンス リゾート オキナワ
<https://renaissance-okinawa.com>

吉祥CAREN
<https://www.kissho-caren.com>

ココ ガーデンリゾート オキナワ
<https://cocogarden.com>

つるや吉祥亭
<https://www.tsuruya-kisshotei.com>

セラヴィリゾート泉郷
<https://hoyojo.izumigo.co.jp/login/>

船員保険保養施設(センポスの宿)
<https://www.sempos.or.jp/resort/>

休暇村
<https://www.qkamura.or.jp>



契約保養所・山の家(12月～3月)

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

高野山温泉 福智院
<https://www.fukuchiin.com/>

《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。
- ・特別期間やシーズンによって料金が異なりますので、予約時に必ず対象施設に料金をご確認ください。

※その他、利用方法については当組合ホームページ「健康づくり編」>「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)



○事業所編入

- ・有限会社ジーティオー
- ・IDEC AUTO-ID SOLUTIONS 株式会社
- ・IDEC ファクトリーソリューションズ 株式会社

(令和 6 年 8 月 1 日付)
(令和 6 年 10 月 1 日付)
(令和 6 年 10 月 1 日付)



○事業所所在地変更

- ・株式会社日本電商「大阪市北区」から「大阪市中央区」へ変更
- ・南海電設株式会社「大阪市浪速区」から「大阪市中央区」へ変更

(令和 6 年 10 月 1 日付)
(令和 6 年 10 月 11 日付)

医療費が高額になったとき

健康保険では、医療費の自己負担額が際限なく大きくならないように、限度額を設けています。この仕組みを高額療養費制度といいます。



ワンポイント

- 医療費の自己負担が限度額を超えると、超えた分が払い戻される
- 自己負担の限度額は年齢や年収（標準報酬月額）で異なる
- マイナ保険証の利用により事前の申請手続きが不要に



医療費の自己負担が限度額までに抑えられる

健康保険を使って医療を受けるとき、窓口での負担額は医療費の一部（原則3割）で済みます。しかし、重い病気やけがなどで入院したり、手術や高度な治療を受けると、そのままでは窓口負担も高額となってしまいます。

そこで、医療費の窓口負担が際限なく大きくなることを防ぐために、月ごと（毎月1日～末日）の自己負担限度額が定められており、限度額を超えた分は、保険者（健康保険組合）から払い戻しが受けられます。これが高額療養費制度です。毎月の限度額は、年齢や収入（標準報酬月額）によって異なります。（P15（表）参照）

世帯での合算もできる多数該当ならさらに負担減

医療費の支払いが一度では限度額を超えなかった場合でも、同一月内に同一世帯（同じ医療保険に加入している場合に限る）で2万1,000円以上の自己負担が複数あるときは、これらを合算して自己負担限度額を超えた金額が払い戻されます。（世帯合算）なお、同一人が同一月内に2つ以上の医療機関で、それぞれ2万1,000円以上の自己負担がある場合も、それらを合算できます。（70歳以上75歳未満は金額に関係なく合算可能）

また、直近12ヵ月で、自己負担限度額を超えた月が3ヵ月以上ある場合は、4ヵ月目以降は「多数該当」扱いとなり、さらに自己負担限度額が引き下げられます。

マイナ保険証で「限度額適用認定証」の提示が不要に



マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、本人が同意すれば**限度額を超える医療費の支払いが免除されますので健保組合への手続きは必要ありません。**

※同月内に複数の医療機関で受診し、合算対象となった場合には、申請が必要な場合があります。

一時的な負担や事前手続きがなくなって便利に！

今までは…

- ①一旦全額負担し、後で払い戻しの申請をする
または
- ②限度額適用認定証の申請・提示をする
※窓口で提示をすると、限度額を超える支払いが免除されます。



(表) 70歳未満の自己負担限度額

区分	自己負担限度額	
標準報酬月額83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% [多数該当：140,100円]	
標準報酬月額53万円～79万円	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% [多数該当：93,000円]	
標準報酬月額28万円～50万円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% [多数該当：44,400円]	
標準報酬月額26万円以下	57,600円	[多数該当：44,400円]
低所得者（住民税非課税）	35,400円	[多数該当：24,600円]

※70歳以上75歳未満の自己負担限度額は別途定められています。

Q&A



どのような医療費が、高額療養費の払い戻しの対象となりますか。



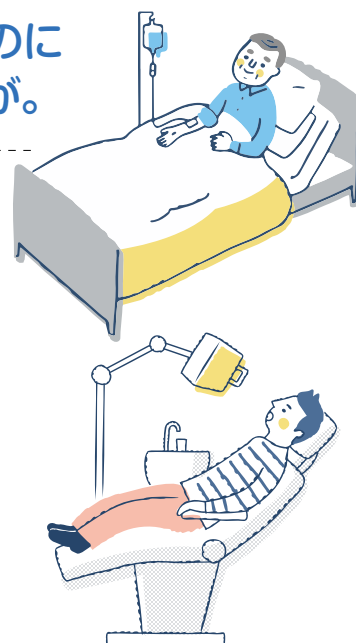
保険適用される診療に対し、患者が支払った自己負担額が対象となります。医療にかからない場合でも必要となる「食費」「居住費」、患者の希望によってサービスを受ける「差額ベッド代」「先進医療にかかる費用」等は、高額療養費の払い戻しの対象とはなりません。



入院費が自己負担限度額を超えていたのに高額療養費が払い戻しされないのですが。



高額療養費の計算は月ごとになりますので、入院が月をまたがった場合は、その月の末日までの医療費の支払いで計算されます。そのため、たとえ1回の入院にかかった費用の合計額が自己負担限度額を超えていても、複数の月に分けられることで自己負担限度額以下となり、高額療養費の対象とならないことがあります。また、医科と歯科、入院と外来は、それぞれ別の支払いとして計算されます。



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

秋田県の
ご当地料理

main

だだみ風鍋

side

サラダ寒天

漁師料理のだだみ鍋を、より手軽に味わえるよう材料をアレンジ。栄養豊富で体も温まる、雪国秋田県らしい冬のごちそうレシピです。

だだみ風鍋

●335kcal ●たんぱく質33.0g ●脂質14.0g
●炭水化物26.0g ●塩分相当量3.3g ※すべて1人分

秋田県ではたらの雄の白子を「だだみ」といい、だだみ鍋は沿岸地域で食べられてきた漁師料理です。昆布のだし汁に、冬が旬のまだらの切り身、白子、きのこ、はくさいなどを入れて、好みによってしょうゆ、みそで味わいます。今回は白子の代わりに、おぼろ豆腐+クリームチーズを用いて手軽に。

スマホでも
見られる!



作り方

① 調理時間15分

- 1 まだらは一口大に切る。しいたけ、はくさい、にんじん、長ねぎ、しゅんぎくは食べやすく切る。おぼろ豆腐とクリームチーズをざっくりと混ぜる。

POINT

クリームチーズは室温で少しやわらかくしておいてから混ぜるのがポイント。



- 2 土鍋でAを沸かし、①のまだら、野菜、しいたけを全体に火が通るまで煮る。火が通ったらおぼろ豆腐とクリームチーズを混ぜたものをスプーンなどですくい、鍋の中央にのせる。
- 3 大根おろしに一味唐辛子を混ぜてもみじおろしにし、ポン酢しょうゆ、小ねぎと一緒に添える。

材料 (2人分)

●まだら 2切れ
●しいたけ 4枚
●はくさい 2〜3枚
●にんじん 1/4本
●長ねぎ 1/2本
●しゅんぎく 適量
●おぼろ豆腐 200g
●クリームチーズ 50g
(白子の代わりに)
●A だし汁 2カップ
酒 大さじ2
●大根おろし、一味唐辛子、
ポン酢しょうゆ、小ねぎ 適量

健康食材

まだら

まだらは魚類の中でも特に低脂肪で、高たんぱく。あっさりしているのに栄養価が高く、ビタミンB12、ナイアシンやビタミンDが豊富です。旬である冬は安価で手軽に使いやすく、味も淡泊なのでさまざまな調味料と合う食材です。



side

サラダ寒天

●174kcal ●たんぱく質3.7g ●脂質13.3g
●炭水化物13.4g ●塩分相当量0.9g ※すべて1人分

スマホでも
見られる!



秋田県の県南地方を中心とした地域で、昔から盆・正月・冠婚葬祭などで出されていた寒天料理。今では県の全域でさまざまな寒天料理が食べられています。“サラダ”を固めたサラダ寒天は、茶請けにも、おかずにもピッタリで、見た目も鮮やかな一品です。

材料 (2人分)

●ゆで卵 1個
●きゅうり 1/2本
●にんじん 30g
●粉寒天 4g
●水 250mL
●砂糖 大さじ2
●マヨネーズ 大さじ2
●レモン汁 小さじ1
●塩 少々

作り方

① 調理時間10分 ※冷やし固める時間を除く

- 1 ゆで卵、きゅうりは1cmの角切りにする。にんじんは抜き型などで小さめの星形にし、ラップに包み電子レンジ (600W) で30秒加熱する。
- 2 鍋に水、粉寒天を入れ、かき混ぜながら中火にかける。沸騰したらそのまま1分ほど加熱し、砂糖を加え、混ぜながら粉寒天を煮溶かし、粗熱を取る。
- 3 ボウルにマヨネーズ、レモン汁、塩を入れ、②を少しずつ加えながら、よく混ぜ合わせる。
- 4 ③に①のゆで卵、きゅうりを加える。星形のにんじんを並べた角型容器に静かに注ぎ入れ、冷蔵庫でしっかりと冷やし固める。
- 5 食べやすく切り分け、器に盛る。

健康食材

寒天

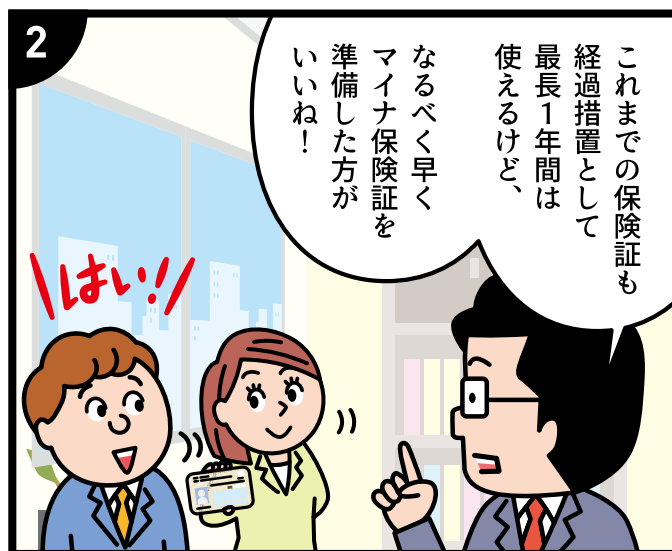
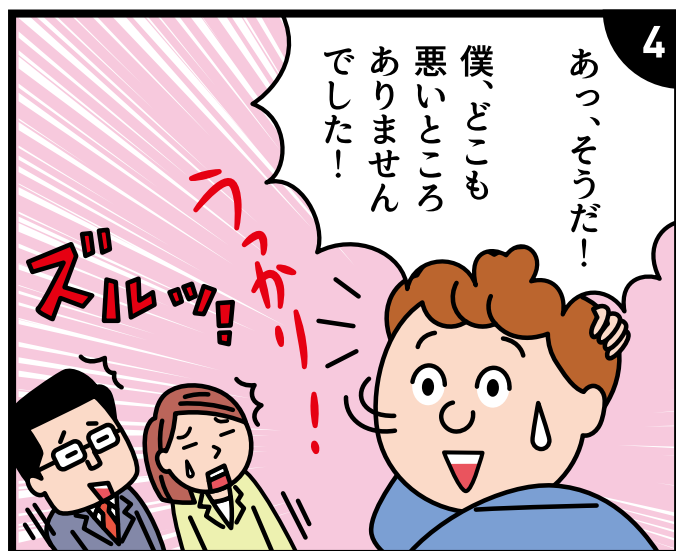
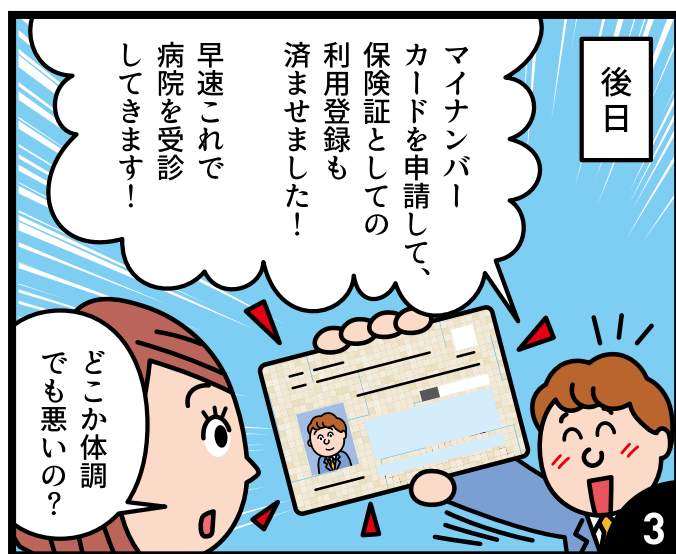
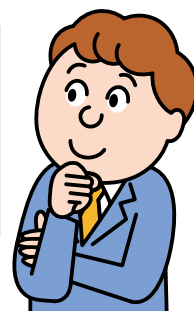
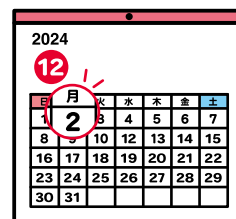
寒天は100g当たり3kcalでノンカロリー食材。80%が食物繊維で、そのうち不溶性食物繊維は水分を吸収すると数十倍に膨らんで腸壁を刺激し、便のかさを増やすほか、蠕動運動を高めます。水溶性食物繊維は腸内でゲル状成分になり、有害成分など余分な物を吸着して排出。栄養を吸収しにくくしたり、血糖値の急上昇を抑制して、生活習慣病予防にも◎。



／知って納得！／ ・健康保険・

健康保険証の新規発行・再発行が終了。 医療機関の受診方法はどうなるの？

令和6年12月2日から従来の健康保険証の新規発行・再発行が終了し、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行しました。医療機関の受診方法は、どのように変わったのでしょうか？ マイナ保険証・従来の健康保険証・資格確認書を使って受診する際の注意点を確認しておきましょう。



● 従来の保険証が使えるのは、
令和7年12月1日まで

マイナナンバーカードと健康保険証（以下、「保険証」という）の一体化に伴って、従来の保険証の新規発行・再発行が令和6年12月1日で終了しました。今後、医療機関を受診する際には、マイナ保険証を基本に、次の3つの方法で資格確認が行われることになります。

A マイナ保険証

保険証として利用登録されたマイナナンバーカード「マイナ保険証」を受診時に毎回持参し、医療機関や薬局の窓口で設置された顔認証付きカードリーダーで受付をします。

B 従来の保険証

従来の保険証も、有効期限内のものに限り、経過措置として最長で令和7年12月1日まで使用できます。

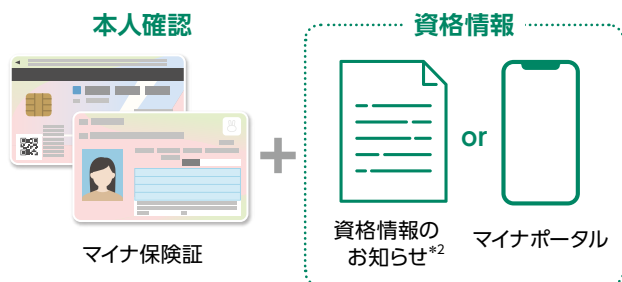
C 資格確認書

マイナナンバーカードをまだ取得していない方や、取得していても保険証としての利用登録をしていない方には、Bの従来の保険証が使えなくなる前に、健康保険組合から順次、「資格確認書」が交付されます。これには、加入者本人の被保険者情報が記載されており、従来の保険証と同様に、医療機関や薬局に提示し使用できます。

令和6年12月2日以降のマイナ保険証への移行スケジュール

令和6年		令和7年												令和8年
11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月～
A マイナ保険証 		令和6年12月2日 保険証新規発行・再発行終了 令和7年12月1日 保険証経過措置終了 転職や引っ越し等があっても継続して利用可能 ※マイナナンバーカードに書き込まれた電子証明書の有効期限：5年 (お住まいの市区町村の窓口で更新手続きを行う必要あり)												
B 従来の保険証 		令和6年12月2日以降、最長1年間 (最長で令和7年12月1日^{*1}まで) 使用可能 *1：有効期限が令和7年12月1日より前に切れる場合は、その有効期限まで 保険証使用不可 マイナ保険証を使用												
C 資格確認書 		令和7年12月1日までに、マイナ保険証を保有していない方へ 従来の保険証 (B) が使えなくなる前に健康保険組合が順次交付 有効期限：令和8年11月30日												

カードリーダーが未設置や故障等の場合



*2：保険者から被保険者・被扶養者宛てに順次交付されています。健康保険の各種給付金等の申請にも必要な健康保険の記号・番号等が記載されています。

● マイナ保険証が
使えないときは？

医療機関や薬局によっては、マイナ保険証によるオンライン資格確認システムが未導入でカードリーダーが設置されていない場合や、設置されていても故障等で使えない場合があります。そういった場合は、マイナ保険証で本人確認をした上で、ご自身の「資格情報」を提示すれば、受付・受診が可能です。この「資格情報」は、マイナポータルで確認でき、PDFで保存しておくことをお勧めします。また、加入者全員に交付される「資格情報のお知らせ」でも確認できます。

えと 干支の話



復活と再生の年である 「巳年」



今年の干支は十二支では6番目の「巳」。動物では「ヘビ」を充てています。ヘビは、脱皮を繰り返す動物であることから「復活と再生」を意味します。漢字の「巳」は胎児から派生しており「新しく生まれてくる」ことを意味するという説もあります。

過去の巳年ではいろいろな変化が起きました。長きにわたった年号「昭和」から新年号「平成」へと変わったのは巳年（1989 年）です。同年に「ベルリンの壁」が崩壊し、東西ドイツが統一の道を歩み出すなど、新しい時代の幕開けでした。「東京 2020 オリンピック」の開催が決定したのも巳年（2013 年）です。実際のオリンピック開催は1 年延期となりましたが、当時この話題は、2 年前に起きた東日本大震災の悲劇を乗り越え、復興へと日本が歩み出す明るいニュースの一つだったのではないのでしょうか。

ヘビは執念深い…？



巳年の「巳」に充てられる「ヘビ」は、餌を食べなくても生き続ける強い生命力を持ち、傷を負っても耐え忍ぶ、一度絡み付いたら離さずまとわり付く、何日も獲物を待ち伏せするといった習性から、執念深い動物というイメージがあるようです。でもこの執念深さは、裏を返せば、「決して諦めない」「根気強い」「努力家」などの長所

でもあります。

恐ろしい動物であると思われがちなヘビですが、一方、非常に縁起の良い動物ともいわれています。年に数回脱皮を繰り返すことから、生まれ変わるように見え、「命」や「生命力」の象徴である動物といわれています。そのことから、「不老長寿」や「子孫繁栄」をもたらすなどともいわれます。



巳年は財が身に付く年

「ヘビが脱皮した後の抜け殻を財布に入れるとお金が増える」などの言い伝えがあります。これは、干支の巳年を語呂合わせで「財が身に付く」ということからきており、またヘビは、七福神の一員である、音楽・芸能・学問成就・財運などの神、「弁財天」の使いでもあるとされています。神の使いである白蛇の伝説も各地に残っており、白蛇が夢に出てくるとお金が巡ってくるといわれています。



努力が実を結ぶ一年に

復活と再生の年といわれる巳年は、今年もまた、さまざまな変化があるかもしれません。どんな変化が起きようとも、ヘビのように根気強く、諦めずに努力をし続けていきたいものです。その努力が実を結び、ひいては財運をもたらす年となるのではないのでしょうか。



巳年生まれの 著名人



宮崎 駿（映画監督）	阿川佐和子（エッセイスト）
松平 健（俳優）	竹下 景子（俳優）
太田 光（お笑い芸人）	中森 明菜（歌手）
林 修（予備校講師）	松 たか子（俳優）
氷川きよし（歌手）	仲 里依紗（俳優）
HIKAKIN（YouTuber）	橋本 大輝（体操選手）

など