

大阪電設健保

NO. 237

2025.4

健康づくりに
各種保健事業を
ご活用ください



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



表紙写真：青森県 弘前公園の桜と花筏に冠雪の岩木山はないかだ

主な記事

- | | |
|------------------------|-------------------------|
| ●令和7年度予算のお知らせ……………2 | ●必ず受けよう特定健診・特定保健指導…8 |
| ●知って納得！健康保険「被扶養者」とは？…4 | ●契約保養所のご案内……………13 |
| ●令和7年度保険料率のお知らせ……………5 | ●令和7年度「でんせつ健歩」始まりました…18 |
| ●令和7年度保健事業のご案内……………6 | ●レジャー施設優待利用のご案内……………19 |

ご家庭にお持ち帰りになってご家族でご覧ください

義務的経費の増加により厳しい健保財政

効果的な保健事業の実施と 医療費の適正化を目指します

大阪府電設工業健康保険組合の令和7年度予算案が2月19日開催の

第136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 136億1,737万3千円
●経常収支差引額 ▲10億5,970万6千円

当健保組合の令和7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10億5,970万6千円の赤字を計上する大変厳しい予算となりました。

収入面におきましては、健保財政の収入の柱となる保険料収入が、賃金上昇を見込み増加しているものの、事業所の合併による被保険者数の減少など、全体的には楽観視できないものとなっています。

一方、支出面におきましては、高止まりしている保険給付費（医療費）と、以前より健保財政を圧迫している高齢者医療制度への拠出金が、この大変厳しい健保財政の要因となっています。特に令和6年度の医療費は、過去5年間で最も高く、月額の支払いにおいても過去最高の医療費を記録しました。令和7年

度においてもその傾向は変わらず、さらに高い状況になる恐れがあります。

これらを踏まえ、令和7年度は、前年度の決算残金見込を全て繰越金に充てることで、保険料率を据え置くことといたしました。しかしながら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100%を超える105・57%となっており、引き続き厳しい健保財政が危惧されるところです。

高齢者人口は団塊ジュニア世代が65歳以上となる2040年に向け、さらなる増加が予測されていますが、政府は現役世代に偏っている社会保障負担の在り方を見直し、年齢によらず全ての世代が能力に応じて負担を分かち合う持続可能な社会保障制度の構築を目指して改革を検討しています。その一つとして高額療養費制度の見直しが段階的に実施される予定で、現役世代の負担軽減が期待されるところです。

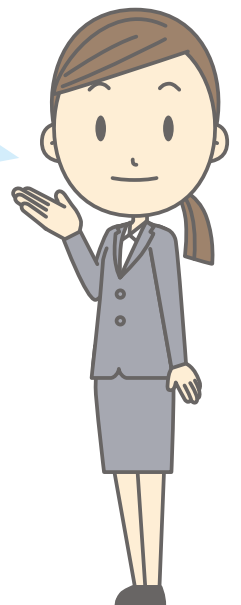
昨年12月には健康保険証の新規発行が終了し、マイナ保険証を用いることが基本の仕組みとなりました。

保険料率は健康保険料、介護保険料とも据え置きします

今年度は繰越金で不足分を補うことで対応し、保険料率を据え置きしましたが、医療費の増加と、拠出金の増加が今後も見込まれることから、将来的には引き上げも避けられない厳しい状況となっています。

健康保険料率
96 / 1,000

介護保険料率
16 / 1,000



た。マイナ保険証は、自己負担の軽減や、限度額認定証の手続きが不要であること、また、医療・服薬データの共有でより良い医療が受けられることなど多くの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お早目の移行をお願いいたします。

健康保険組合としましては、従来からの健康診査にかかる補助金に加えて、楽しんで健康づくりができる健康ウォークやオンラインセミナーなど効果的な保健事業の取り組みを引き続き強化し、皆さまの健康をサポートすることで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。

ぜひとも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き、保健事業を活用しながらご自身の健康管理に努めていただきますようお願いいたします。

令和7年度 収入支出予算概要



健康保険分

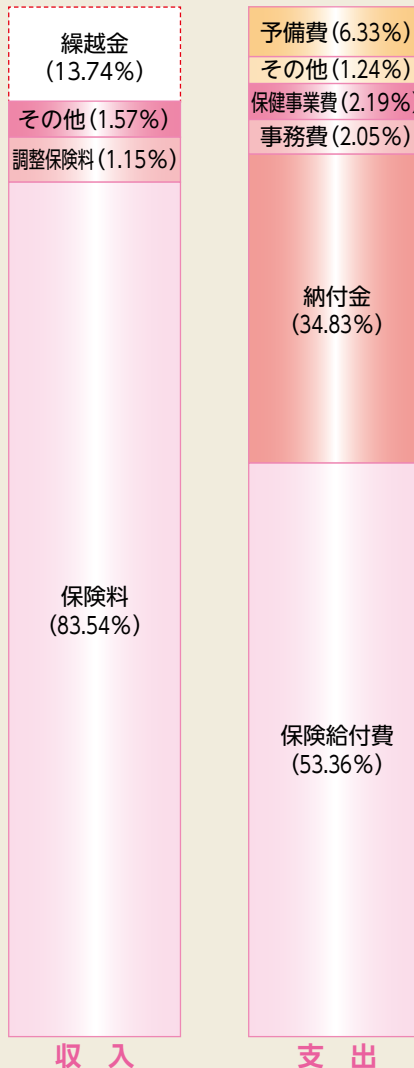


Point

保険料 毎月の給与とボーナスから納めていただく健保組合の主要財源です。「基本保険料」は皆さまの医療費などに使われ、「特定保険料」は高齢者の医療費を支えるために使われます。

収 入 (千円)	
保 険 料	11,375,345
{ 基 本 保 険 料	6,630,613
{ 特 定 保 険 料	4,744,732
国庫負担金収入	4,282
調 整 保 険 料	156,689
繰 越 金	1,844,000
繰 入 金	27,439
国庫補助金収入	7,474
出産育児交付金	3,785
財政調整事業交付金	80,000
雑 収 入	118,359
合 計	13,617,373

収入と支出の割合



Point

納付金 65歳～74歳の方が対象の前期高齢者医療制度への納付金と75歳以上の方が対象の後期高齢者医療に対する支援金などです。

保険給付費 医療費の給付や出産、死亡時の手当金の給付などをするための費用です。

支 出 (千円)	
事 務 費	278,985
保 険 給 付 費	7,266,211
{ 法 定 給 付 費	7,265,211
{ 付 加 給 付 費	1,000
納 付 金	4,742,571
{ 前期高齢者納付金	1,896,862
{ 後期高齢者支援金	2,845,706
そ の 他	3
保 健 事 業 費	297,928
還 付 金	3,000
財政調整事業拠出金	156,689
連 合 会 費	5,387
雑 支 出 等	4,404
予 備 費	862,198
合 計	13,617,373

経常収入合計 11,536,677 千円 — 経常支出合計 12,596,383 千円 = 経常収支差引額 ▲1,059,706 千円

介護保険分



Point

介護保険料 40歳～64歳の被保険者が負担している介護保険の保険料です。



Point

介護納付金 市区町村に介護保険の財源として配分するために健保組合が負担する納付金です。

知って納得！

健康保険

「被扶養者」とは？

認定の条件や変更手続きを確認しよう

被扶養者に認定される条件は？

健康保険の被保険者の家族は、一定の条件を満たして健康保険組合から「被扶養者」に認定されると、病気やけがをしたときに健康保険の給付を受けることができます。

被扶養者の認定を受けるためには、収入や仕送り額の分かる書類など各種証明書類を健康保険組合に提出する必要があります。また、被扶養者の資格があるかどうかの調査も定期的に行われます。なお、75 歳以上（一定の障害がある人は 65 歳以上）になると、後期高齢者医療の被保険者になるため、被扶養者ではなくなります。

被扶養者の認定条件

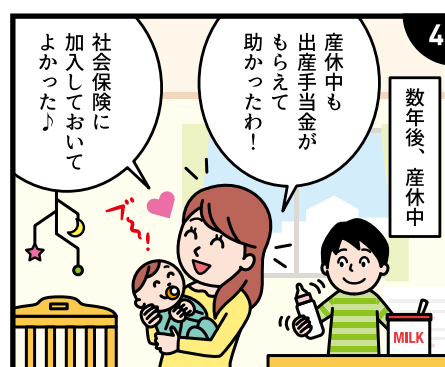
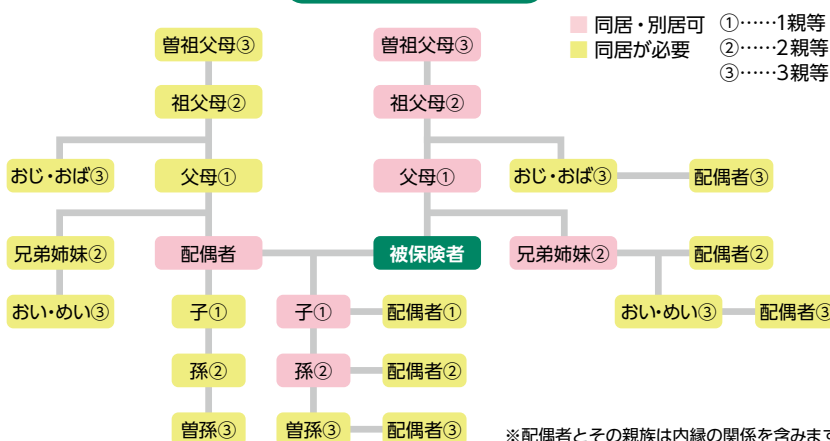
①～④のすべてに該当する方を基準に、健康保険組合が総合的に判断して、被扶養者の認定をします。

- ①主に被保険者の収入で生活している
- ②被保険者の 3 親等内の親族である（下図参照）
- ③原則として国内に居住している
- ④年収が（1）または（2）の条件を満たしている

- （1）被保険者と同居している場合：年収 130 万円未満*、かつ被保険者の年収の 2 分の 1 未満
- （2）被保険者と別居している場合：年収 130 万円未満*、かつ被保険者からの仕送り額より少ない

*60 歳以上または障害年金受給者は 180 万円未満

3 親等内の親族



●こんなときは被扶養者でなくなります。5日以内に手続きを！

被扶養者が就職などを機に、他の健康保険に加入した場合など、その時由が発生した日から5日以内に勤務先を経由して、被扶養者から外す手続きを行ってください。

就職などで他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき

仕送り額が変わった

- 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

結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき

別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）の被扶養者が被保険者と別居したとき

後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

※一定の障がいがある65歳以上の方が、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様



収入が増えた

- 年収が130万円以上*、または被保険者の収入の1/2以上になったとき

*60歳以上または障害年金受給者は180万円以上



失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その日額が3,612円以上*のとき

*60歳以上は5,000円以上



離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき

亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき

外国に移住した

- 国内に住所（住民票）がなくなったとき

※留学、海外赴任、ボランティア、観光、保養などで、一時的に海外に渡航している場合は除く

令和7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7年度の健康保険料率及び介護保険料率の負担内訳

	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	$\frac{28.10}{1,000}$	$\frac{20.25}{1,000}$	$\frac{0.65}{1,000}$	$\frac{49.00}{1,000}$	$\frac{8.00}{1,000}$
被保険者	$\frac{27.10}{1,000}$	$\frac{19.25}{1,000}$	$\frac{0.65}{1,000}$	$\frac{47.00}{1,000}$	$\frac{8.00}{1,000}$
計	$\frac{55.20}{1,000}$	$\frac{39.50}{1,000}$	$\frac{1.30}{1,000}$	$\frac{96.00}{1,000}$	$\frac{16.00}{1,000}$

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		全国健康保険組合が共同で行う高額医療費の共同負担事業と財政窮迫組合の交付事業の財源にあてるため、各組合が拠出する保険料
	介護保険料		健康保険に加入している40歳～64歳の介護保険第2号被保険者分の保険料

令和7年度保健事業のご案内



健康づくり事業をご利用いただき皆さまの健康管理にお役立てください

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
- ⑤新型コロナワクチン接種の費用補助
※③④⑤については7頁をご参照ください。
- ⑥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6月～9月 後期12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。
- ⑦PET検診の斡旋
- ⑧生活習慣病の重症化予防
- ⑨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
※詳細は裏表紙をご参照ください。
- ⑩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保健指導セミナー(オンラインセミナー)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「プレママの食事」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(<https://www.denkenpo.or.jp/>)



体育奨励

- ①健康ウォーク「でんせつ健歩」の実施
※詳細は18頁をご参照ください。
- ②海の家・山の家利用補助
被保険者・被扶養者とも1人3,000円を補助(年度1回1泊限り)
※詳細は13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・アイススケート場の割引券を斡旋します。
- ④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12頁をご参照ください。
- ⑤レジャー施設利用割引
※詳細は19頁をご参照ください。



保養施設

- 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1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
・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
※詳細は13頁をご参照ください。
- ②利用提携宿泊施設
宿泊施設が割引料金で利用できるよう利用提携しています。(※補助金の支給対象施設ではありません。)
・マイステイズ・ホテル・グループ
公式ホームページ掲載の各プランの料金から10%割引
・いわき藤間温泉 ホテル湊
組合員1人1泊あたり500円割引(同伴者3名まで割引可)
※詳細についてはホームページの「健康づくり編」>「利用提携宿泊施設」をご参照ください。



令和 7 年度

健康診査等の補助金支給



健診種別	受給資格	対象年齢	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 15,000円 1泊2日 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・予防接種 > 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	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又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健診、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	
新型コロナワクチン接種	被保険者 被扶養者	なし	2,000円	新型コロナワクチン接種の実施できる全国の医療機関	

※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・・・・・・平成2年4月1日から平成3年3月31日までに生まれた方

40歳以上・・・・昭和61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。

特定健診

特定健診で年に一度は健康チェックをしましょう

で過ごすために

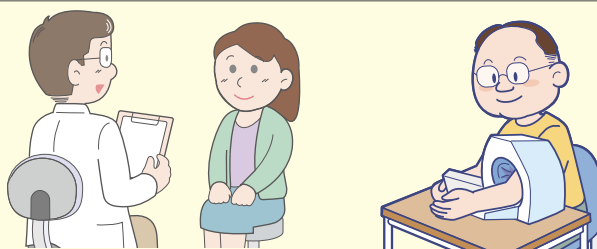


特定健診は、生活習慣病リスクを高めるメタボリックシンドロームの早期発見に重点を置いた健診で、40歳以上のすべての方が対象です。

ご自身の健康管理、疾病の早期発見・早期治療のため、年に一度は「特定健診」を受診しましょう！

特定健診の主な検査項目

問診	今の体の状態や既往歴、喫煙歴や服薬歴などを確認します
身体測定	身長、体重を計測し肥満度(BMI)を確認します
腹囲測定	内臓脂肪の蓄積状態を確認します
血圧測定	血管にかかる圧力を調べます
採血	脂質異常症や糖尿病、動脈硬化のリスク、肝臓の機能などを確認します
検尿	糖尿病や腎臓病のリスクを調べます



けよう

健診
健指導

40歳～74歳の被扶養者の方 **5月下旬**
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円相当)は無料です



健康診断のご予約はもうお済みですか？

注意：健康診断は、健康診断実施機関に予約が必要です。健康診断実施機関は、自治体のホームページに掲載されています。必ず予約が必要です。

ご自宅周辺の健診実施機関のご案内

健康診断実施機関	健康診断実施機関
健康診断実施機関	健康診断実施機関
健康診断実施機関	健康診断実施機関



健康診断実施機関	健康診断実施機関
健康診断実施機関	健康診断実施機関
健康診断実施機関	健康診断実施機関

受診券(セット券)が届いたら必ず受診しましょう。
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。

ご自宅からお近くの健診機関を記載しておりますので参考にしてください。

転居等によりご自宅にお届けできなかった受診券(セット券)は、事業主様宛に送付いたします。

特定保健指導

対象者となった方は必ず特定保健指導を利用しましょう

特定健診の結果、内臓脂肪の蓄積が原因で糖尿病や高血圧症など生活習慣病のリスクが高まっている方は「特定保健指導」の対象者となります。専門家のサポートを受け、一人ひとりに合った生活習慣の見直しを行う特定保健指導を受けて健康な体を手に入れましょう！

いつまでも健康



活用しないのはもったいない！ 特定保健指導4つのメリット

1 専門家がサポートしてくれる

ひとりでは始めにくく、続けづらい生活習慣の改善も、医師や保健師、管理栄養士などの専門家の支援を受けながら進められます。

2 無理なく実践できる

あなたに合わせて取り組みやすい計画を立てるため、無理のない生活習慣の改善が可能です。

3 健康寿命を延ばせる

健康を保つことで、通院や寝たきりなど、医療や介護を必要とする期間を減らせます。

4 将来の医療費や時間を節約

生活習慣病を遠ざける生活を続けて健康でいることで、将来の治療にかかる費用や時間を節約できます。

必ず受

特定
特定保

特定保健指導利用の流れ

メタボ 一步手前の 方には 動機付け支援

原則1回の面接で、専門家のサポートのもと生活習慣改善の目標と計画を立てます。3ヵ月以上経過したら、改善状況の確認が行われます。

初回面接

医師・保健師・管理栄養士などと面接をし、自分自身で取り組みそうな生活習慣の改善計画と目標を立てます。



実践

自分で立てた計画に沿って生活習慣を少しずつ改善していきます。

無理のない目標にしたから続けられそう！



評価

3ヵ月以上経過した後、健康状態や生活習慣の確認が行われ、支援が終了となります。



すぐに 改善が必要な 方には 積極的支援

より確実に生活習慣を改善できるように、3ヵ月以上継続して専門家のサポートを受けられます。

初回面接

医師・保健師・管理栄養士などと面接をし、自分自身で取り組みそうな生活習慣の改善計画と目標を立てます。



継続的支援と実践

3ヵ月以上継続して生活習慣改善のためのサポートを受けられます。自分の目標に合わせた支援プログラムを、直接またはメールや電話などで受けられます。

なかなか大盛りをやめられなくて



評価

継続的支援終了後、あなたの健康状態や生活習慣の確認が行われます。





あなたの目は
大丈夫？

目の健康を守るために

第3回

老眼だけじゃない 加齢による目のトラブル

老眼は加齢とともに誰にでも起こり得る生理現象です。

しかし、老眼だと思っていたら深刻な目の病気になっている可能性もあります。
老眼の対策とともに、放っておいてはいけない目の病気について確認しましょう。



誰にでも起こり得る「老眼」

老眼とは、加齢とともに目の調節機能が低下して、物を見る時に焦点が合いにくくなる状態をいいます。特に40歳前後で手元が見えづらくなる程度まで進行し、機能が低下することが多いです。

老眼の症状は、近くの細かい文字が読みにくくなるだけではなく、目が疲れたり、文字がかすんだり、薄暗い所で文字がはつきり見えなくなったりします。見えない文字に無理に焦点を合わせて見ようとすることで目が疲れ、肩凝り、頭痛、食欲不振などにもつながります。



30 cm離れた文字が読めますか？

老眼かどうかを判断する一つの目安は、目からおよそ30 cm離れた位置にある新聞の文字が読めるかどうかです。30 cm以上離さないと見えにくくなっていたら、老眼の疑いがあります。



早めの老眼対策で症状の改善を

老眼の一番の対策は、老眼鏡で見えにくさを改善することです。老眼鏡を作るときには「何を見る時間が多いか」を考えて、自分の生活に合った焦点距離の眼鏡を作りましょう。



Check!!

以下のような症状を頻繁に感じたら、
老眼が始まってきた可能性があります。

- ☐ スマホの文字が見えづらくなってきた
- ☐ パソコン画面を見た後、手元の文字が見づらい
- ☐ 新聞や雑誌を読むとき、気が付くと手を伸ばしている
- ☐ 目を使うと、肩が凝るようになってきた
- ☐ 商品の価格表など、表の中の文字が小さく感じる
- ☐ 夕方になると、物が見えづらいと感じる
- ☐ 眼鏡を外した方が近くの物が良く見える気がする

老眼の症状は年齢を重ねることで誰にでも起こり得る生理的な現象であり、老化現象の一種です。



老眼鏡を遠近両用レンズで作ると、近くを見るには慣れが必要です。早めに慣れておくことでその後の生活が楽になります。

老眼は加齢現象なので、進行を止めることはできません。65歳くらいまでは進行するので、2年置きくらいに検査を受けて眼鏡を作り替えましょう。

また、遠近両用コンタクトレンズも改良が進んでいます。最近の物は付けたときの違和感も減り、見やすくなりました。ハードとソフトの2種類があり、ソフトには使い捨てタイプもあります。コンタクト派の方はこちらも試してみてください。





20代〜30代も要注意！ スマホ老眼

最近では、スマホの画面を近くで長時間見続けることが原因で、20代、30代でも手元の見えづらさに悩む人が増えており「スマホ老眼」といわれています。

スマホを見る時間を減らす、定期的に遠くの景色を見る、目を温める、点眼薬を使うなどのセルフケアで改善が期待できます。



放っておいてはいけない 目のトラブル

加齢によって起こる目のトラブルは老眼だけではありません。加齢白内障、緑内障、糖尿病網膜症、加齢黄斑変性など、失明につながりかねない目の病気が隠れていることもあるので注意が必要です。40歳を過ぎたら、二年に1度は眼科で目の健康診断を受けましょう。



老眼と間違われやすい病気

■加齢白内障

加齢によって目の水晶体が白く濁る病気です。早い人では40代で見つかり、60歳を過ぎると80%の

人に見つかります。

症状の進行には個人差が大きいため、定期的に検査を受けましょう。

■緑内障

視神経に障害が起こり、視野が欠けていく病気です。日本人の40歳以上の20人に1人は緑内障と推定され、日本人の中途失明における最も多い原因です。初期には自覚症状がなく、発見が難しいため、40歳になったら定期検診を受けて、早期発見に努めましょう。

■糖尿病網膜症

糖尿病によって網膜の血管が傷つく病気です。自覚症状がないうちに進行して、治療が遅れると失明の恐れがあります。失明を防ぐためにも、糖尿病と診断されたら自覚症状がなくてもすぐに眼科に行くことが重要です。その後も早期発見のために定期的に検査を受けましょう。

■加齢黄斑変性

網膜の黄斑部に障害が起こり、物がゆがんで見えたり、視力が落ちる病気です。緩やかに症状が進む「萎縮型」と突然症状が進行する「滲出型」があり、日本人の約9割は後者の滲出型といわれています。



目の疲れに効果的な栄養を取ろう

疲れ目をいたわるためにはさまざまなケア方法がありますが、目の疲れに効果的な栄養素を取ることでも緩和することもできます。

ビタミンA

色を識別したり暗い所で物を見る力を高める栄養素で、「目のビタミン」ともいわれます。牛レバーや鮭、ブロッコリー、にんじん、カボチャなどから摂取できます。



β-カロテン

摂取されたあと、体内にためられて必要に応じてビタミンAに変換されます。緑黄色野菜に豊富に含まれています。



ルテイン

β-カロテンの仲間で、紫外線の活性酸素から目を守り、目の老化を防ぐ働きがあります。ほうれんそう、キャベツ、とうもろこし、卵黄、そばなどに多く含まれています。



今回は

「骨を知って

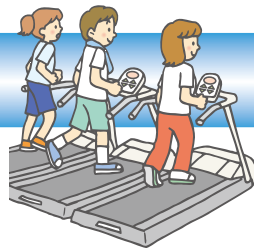
骨粗しょう症予防」

を掲載します



スポーツクラブご利用のご案内

当組合では、皆さまの健康づくりにお役立ていただける、スポーツクラブと法人契約をしています。
お得な入会キャンペーンなどを実施していますので、ぜひご利用ください。



JOYFIT・FIT365



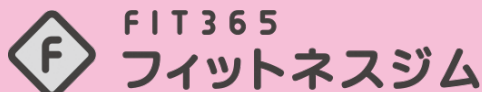
月会費 6,578円(税込)
入会金 550円(税込)
事務手数料 0円 ※アプリ利用に限る



▼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

※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

新しい自分
に出会おう。

まずはおためし！
法人ジム・サウナおためし会員
5ヵ月間ずーっとお得！
5,500円/月

ジム・サウナ おためし会員

【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、随時ご利用いただけます。※24hジム・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他のプランをご選択ください。

【ご利用期間・条件】 ●最長5ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限ります。 ●過去6ヵ月以内に在籍していた方は対象外となります。 ●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能) 会員プランについては料金ページをご確認ください。

春キャンペーン 実施中！ 4/7(月)～ 6/30(月)

使いたい放題 月額 利用	使う度に 都度 払い
月会費1ヵ月分 さらに 0円 + 事務手数料も... 0円 タオル＆シューズ レンタル 最大2ヵ月分 0円 (最大4,180円相当) ルネサンス公式 オンラインショップ 2,000円分 クーポンプレゼント！ ●ご利用エリアに応じて以下のプランからお選びいただけます。 新プラン Monthly コーポレート会員 ジム、スタジオレッスン プール、温浴施設が利用可能！ 月額：10,450円 法人ジム・サウナおためし会員 筋トレもサウナもスタジオ レッスンも...まずはおためし！ 月額：5,500円	レンタル用品 タオル(大小セット)・シューズ Tシャツ・ハーフパンツ (最大1,760円相当) 入会当日 0円 1 Day コーポレート会員 都度払いだから 自分のペースで通える 1,980円/回 キャンペーン 詳細はこちら 02-840010360258

RENAISSANCE 店舗の詳細は ルネサンス 店舗一覧 (検索)

※特典は8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限り適用(都度払い会員は対象外)。※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。※レンタル用品のお取り扱いは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。※表示はすべて税込価格です。※オプションサービスの無料期間終了後は通常月額に自動移行となります。解約を希望する場合はフロントにてお手続きください。※2025年オープンの新規店舗でのお手続きの場合は、本特典の適用対象外となる場合がございます。

公 告

- | | |
|--------|--------------------------------|
| ○事業所削除 | ・株式会社リガーレ (令和7年1月1日付) |
| | ・株式会社エーライズ (令和7年1月1日付) |
| ○議員退任 | ・藤井 哲也 氏 福西電機株式会社 (令和7年2月10日付) |

休業日のお知らせ

5月1日は組合設立
記念日のため休業日と
させていただきます。

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。

➤ 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/>

アオアヲ ナルト リゾート

<https://aoawo-naruto.com>

ルネッサンス リゾート オキナワ

<https://renaissance-okinawa.com>

ココ ガーデンリゾート オキナワ

<https://cocogarden.com>

セラヴィリゾート泉郷

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

吉祥やまなか

<https://kissho-yamanaka.com>

かがり吉祥亭

<https://kagari-kisshotei.com>

吉祥CAREN

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

つるや吉祥亭

<https://www.tsuruya-kisshotei.com>

休暇村

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

船員保険保養施設(センポスの宿)

<https://www.sempos.or.jp/resort/>

◆体力増進を図ることを目的として「海の家(7月～8月)」「山の家(7月～8月、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・海の家(7月～8月)・山の家(7月～8月、12月～3月)

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

<https://www.wakasa-takahama.jp/>

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)

朝ドラ「おむすび」のロケ地と 酒処の歴史が残る灘を歩く

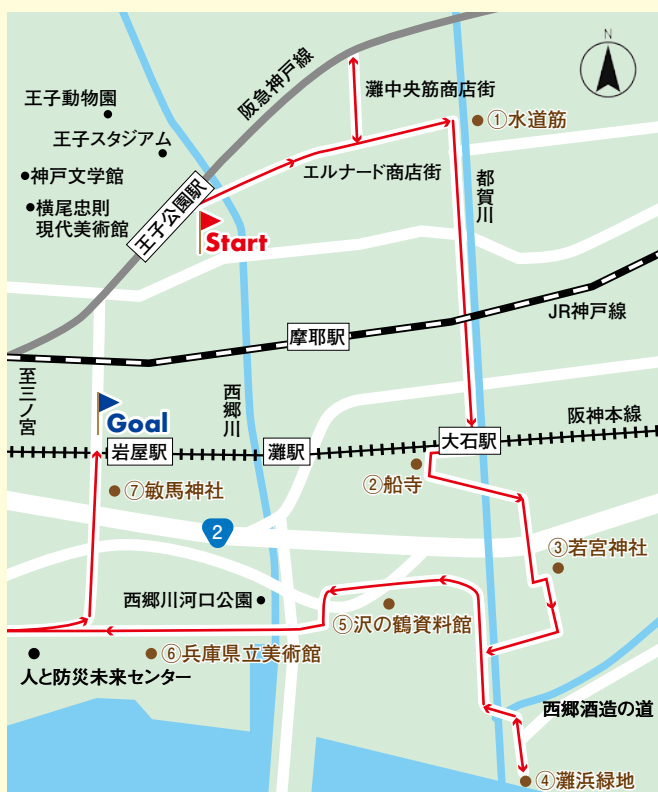


春の灘浜緑地

NHK朝ドラ「おむすび」。
平成の初めに生まれたヒロイン
米田結（橋本環奈）が体と心
を支え人と人を結びつける食
に関心を持ち、栄養士を目指
してたくましく生きる姿を描
いたドラマです。
その神戸編のロケ地となつた
のが神戸市灘区の水道筋です。
折しも2025年は阪神・淡

自然・文化・歴史が薫る町

路大震災から30年の節目の年。
激震地だった灘区でも震災を
振り返り復興の足取りを確認
し犠牲者を慰霊する活動が多
数計画されています。歴史を
紡ぐ施設や市街地でありなが
ら身近に楽しめる自然など、
見どころの多い灘の町を巡つて
みませんか？



【タイムテーブル】

- 阪急「王子公園」駅 **Start**
- ▼ (約5分)
- ①水道筋
- ▼ (約20～30分)
- ②船寺
- ▼ (約15分)
- ③若宮神社
- ▼ (約15分)
- ④灘浜緑地
- ▼ (約15分)
- ⑤沢の鶴資料館
- ▼ (20～30分)
- ⑥兵庫県立美術館
- ▼ (約10分)
- ⑦敏馬神社
- ▼ (約10分)
- 阪神「岩屋」駅 **Goal**

100年続く下町商店街が 朝ドラのロケ地に

スタートは阪急神戸線「王子公園」駅。駅から西側は、かつて「原田の森」と呼ばれた雑木林の跡地に王子動物園や神戸文学館、横尾忠則現代美術館、王子スタジアム、学校などがゆつたりと並び、静かで開放感に満ちた都市公園のたたずまいです。

一方、駅の東側は打って変わって生活感あふれるエネルギーシユな街並み。駅のそばを流れる西郷川を渡って東へ進むと、買い物客で賑わい活気に満ちた水道筋が始まります。何と8つの商店街と4つの市場が東西に細長く連なり、人々の楽しく豊かな生活を支えています。

水道筋が生まれたのは大正時代。地名の由来にもなった水道管が西宮から神戸まで通され、その上に道ができ、人々や店が集まって水道筋と呼ばれる商業ゾーンができました。その後戦災や阪神・淡路大震災など幾多の苦難を乗り越えて100年。市内でも有数の老舗商業地域に発展しました。

一番の特徴である古き良き時代を引き継ぐ下町商店街ならではの気さくで温かくどこか懐かしさを感じさせる雰囲気、NHKからロケ地選定の際に高

く評価されたのでしょう。水道筋の一角が「おむすび」神戸編の舞台の一つになりました。場所は水道筋2丁目と3丁目の間を北に延びる「灘中央筋商店街」（ドラマでは「さくら通り商店街」）。その中に実在する100円均一ショップを模倣替えて、故郷の福岡県糸島市から神戸に移り住んだヒロイン一家が営む理髪店として使われました。商店街を行き交う買い物客など100人ほどが撮影に協力したそうです。

水道筋の中央を貫き昔は映画館もあつたエルナード水道筋に戻り先を進み、市街地では希少な源泉かけ流しが人気の銭湯を過ぎると、間もなく水道筋の終点の都賀川に到着。以前は水の濁りに無頓着だった地域の人たちが「子供たちにきれいな川を残そう」と環境改善に取り組み、現在はアユが棲むほどきれいな清流に蘇りました。背後の六甲山と水が織りなす風景は美しく、休日には河川敷で水と遊ぶ家族連れで賑わうオアシスになっています。川岸の桜の名所としても有名な「都賀川公園」などでもロケ隊の姿が目撃されました。

灘の酒を日本一にした歴史を 伝える海浜エリア

ここからは、海まで続く川沿いの遊歩道を下ります。JRを越え阪神「大石」駅の南へ。この界隈は現在は沿岸まで工場が目立ちますが、江戸時代から酒処・灘五郷の1つで二番西に位置する西郷として栄えた所です。古い資料によると

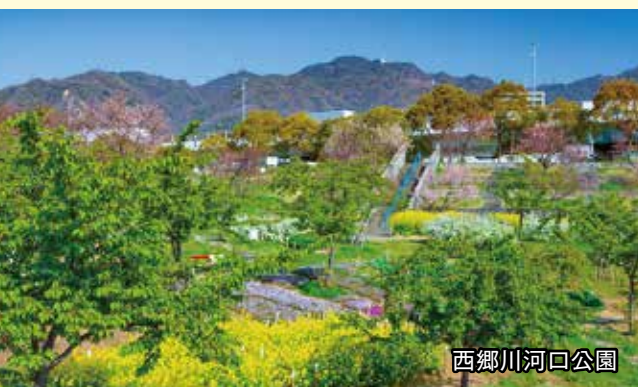
周辺7カ村で70軒もの蔵元が軒を連ね、都賀川河口には酒や御影石、菜種油などを江戸に積み出す港があり、廻船業者で賑わう海運の基地だったそうです。瓦屋根に白壁、板張りの酒蔵の跡や灘の酒にまつわる名所旧跡が点在し、歴史の二コマを垣間見ることができま

す。最初は船寺。その昔、都賀川は治水が悪く海難事故も多かったため、海の安全と災難除けを祈願してこの寺が建てられました。次の若宮神社は江戸時代から西郷の中心に鎮座し蔵元や廻船業者から厚い崇拜を受け現在に至っています。その先、酒造りの町の風情を再現した「西郷酒蔵の道」を西に進み、左手の新在家運河を越えりと灘浜緑地。海に面した広い公園で、震災の犠牲者を鎮魂するために桜の木が植えられているほか、港として

栄えた往時の名残として樽廻船を照らした行灯灯台が復元されています。潮風を浴びながら海や背後の六甲山を眺めると気分は爽快。

ここから都賀川西岸に渡り、沢の鶴記念館から西へ進んだ西郷川河口公園も山と海の景色が楽しめるビューポイント。その先には震災後に神戸東部の新都心として整備されたHATこうべ地区が広がり、安藤忠雄が設計した「兵庫県立美術館」や震災の教訓を伝える「人と防災未来センター」をはじめ街並みからも震災後の復興ぶりが確認できます。

その後、県立美術館横から王子公園へ続くミュージアム



西郷川河口公園



都賀川

ロードを北上。国道2号に面して見えてくるのが「敏馬神社」。1400年以上の歴史を有する神戸市最古の神社で、航海安全、縁切りの神として参拝者が絶えません。古代には高い崖の上にあり、下に白砂青松の美しい「敏馬の浦」が広がっていて万葉集にも多数登場。歌を刻んだ石碑も境内にあります。神社の東には「敏馬の泊」という港もあり、樽廻船や国内外からの渡航客も集まる海上交通の要として繁栄していたそうです。神功皇后が三勸征伐の帰りにこの沖で船が動かなくなり祈禱したところ、無事に難を逃れたという伝説もあります。

多彩な姿を見せてくれた灘の町。ゴールは阪神「岩屋」駅です。

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



神奈川県
のご当地料理

main

しらす丼

side

とん漬

神奈川県を代表するご当地料理のしらす丼は、見た目にも春らしく手軽に作ることができる一品。野菜たっぷりのとん漬とも相性抜群です。

main

しらす丼

■ 441kcal ■ たんぱく質19.1g ■ 脂質7.7g
■ 炭水化物78.1g ■ 塩分相当量2.2g ※すべて1人分

茅ヶ崎、鎌倉、江の島などいわゆる湘南地域のご当地料理として有名。生しらすを使う丼もありますが、今回はゆでた状態で販売されている「釜揚げしらす」を使ってより手軽に。ご飯の上には卵の黄身と薬味、さらにさくらえびをアレンジすることで、春らしい彩りをプラスしました。

スマホでも見られる！



作り方

調理時間5分

- 1 Aの材料を混ぜ「合わせ酢」を作る。温かいご飯に「合わせ酢」を混ぜ、冷ましておく。

POINT

しらす、さくらえびの塩分があるので、酢飯の味付けは薄めがお勧め。

- 2 茶わんに①を盛り、釜揚げしらす、さくらえびをのせ、中央に卵黄をのせる。おろししょうが、小ねぎ、刻みのり、大葉を添え、白ごまを散らす。お好みでしょうゆを添える。



材料 (2人分)

- ご飯 …………… 400g (2膳分)
- A 酢、砂糖 …………… 各大さじ1/2
- 塩 …………… 少々
- 釜揚げしらす …………… 100g
- さくらえび …………… 20g
- 卵黄 …………… 2個
- おろししょうが …………… 1片分
- 小ねぎ、刻みのり、大葉、白ごま、しょうゆなど …………… 適量

健康食材

しらす

一般的に食されるしらすはいわしの稚魚で、不飽和脂肪酸の一種、DHA（ドコサヘキサエン酸）／EPA（エイコサペンタエン酸）が豊富。DHAもEPAも、悪玉コレステロールを減らす働きがあります。ビタミンDも豊富で、肝臓、腎臓を経て活性型ビタミンDとなり、骨形成に関わるカルシウムやリンの吸収を高めてくれます。内臓ごと食べるため、カルシウムや良質のたんぱく質を取るにも良い食材です。



side

とん漬け

■ 370kcal ■ たんぱく質23.7g ■ 脂質22.1g
■ 炭水化物20.6g ■ 塩分相当量2.5g ※すべて1人分

スマホでも見られる！



厚木市の家庭や飲食店では定番の、豚肉を特製のみそに漬け込んだ料理で、焼いたみその風味が香ばしい一品。通常のとん漬けは厚切り肉ですが、薄切りのロースを使って少しヘルシーに。さらにたっぷりの野菜と一緒に炒め、栄養バランスが良いレシピにしました。

材料 (2人分)

- 豚ロース肉 …………… 2枚 (200g)
- A みそ、みりん、しょうゆ …………… 各大さじ1
- にんにく、おろししょうが …………… 各1片分
- 春キャベツ …………… 200g
- 長ねぎ …………… 1/2本
- パプリカ …………… 1/2個
- 油 …………… 小さじ1

健康食材

豚肉

ビタミンB₁、B₂、B₆、ナイアシン、パントテン酸、B₁₂などのビタミンB群が豊富。特に豊富に含むビタミンB₁は糖質代謝に不可欠で、エネルギー変換をスムーズにします。また、B₆はたんぱく質代謝に関わり、健康な皮膚の維持にも◎。筋肉や皮膚のほか、ホルモンや酵素、抗体などの体調節機能成分をつくり出す良質なたんぱく質も多く含まれています。



作り方

調理時間10分※肉を漬ける時間を除く

- 1 豚ロース肉は筋切りし包丁でたたく。Aをよく混ぜてラップに広げ、豚ロース肉を包み1時間ほど漬ける。春キャベツは細切りに、長ねぎは斜めに切る。パプリカは細切りにする。

POINT

ラップに包んで漬けることで少ないみその量でもしっかり味が漬かります。汁がたれるのでバットなどに入れて冷蔵庫で冷やしましょう。



- 2 フライパンで油を熱し、弱火で焦がさないように豚ロース肉を焼く。一緒に野菜も炒める。
- 3 皿に野菜を盛り付け、切った豚ロース肉をのせる。

令和7年度

ウォーキングマイレージ
健康ウォーク

「でんせつ健歩」

始まりました

新規登録者
募集中!

「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月から新たなポイント累積のスタートとなりましたので、この機会に参加してポイントを貯めて健康と賞品をGetしましょう。



利用方法

step
1

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
- 登録画面で必要事項を入力



step
2

ウォーキング

- 毎日の歩数を入力
- 体重・血圧の入力をして日々の健康をチェック



1,000歩で1ポイント
1日最大
10ポイント(10,000歩)

step
3

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7年4月1日~令和8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。

「でんせつ健歩」からのお知らせおよび賞品の「QUOカードPay」はメールでお届けします

〈皆さまへお願い〉

下記のメールアドレスの場合には、セキュリティの関係等により配信できないケースが多く発生していますので、初回登録時には下記以外の個人メールアドレスを登録してください。すでに下記のアドレスを登録されている方は、他の個人メールアドレスへの変更にご協力をお願いします。

- 事業所(会社)の個人メールアドレス
- @icloud.com、@me.com、@mac.com

変更方法 > K-POINTへログインして画面右上のメニューから会員情報変更を選択して変更

◇受信拒否設定または@gmail.comを登録メールアドレスにされている場合は、設定解除または下記のドメインを受信リストに追加してください。

- @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)



レジャー施設優待利用のご案内

下記の施設でお得に利用できるよう契約を結んでいます。
皆さまのレクリエーションにぜひご利用ください！

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
<https://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
おとな(中学生以上)	1,000円	2割引	800円
こども(3歳～小学生)	700円	2割引	560円
シニア(65歳以上)	500円	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、ご希望の方は事業所の担当者を通じてお申込みください。

入場券付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
おとな(中学生以上)	3,500円	400円引き	3,100円
こどもA(3歳～小学生) 身長110cm以上	3,200円	400円引き	2,800円
こどもB(3歳～小学生) 身長110cm未満	2,200円	400円引き	1,800円
シニア(65歳以上)	2,300円	100円引き	2,200円

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 TEL 06-6863-0616

営業時間／9:00～17:00(水曜10:00～18:00)

定休日／火曜日(定休日が祝日にあたる場合は、前日が定休日)

「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。

空庭温泉

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

優待内容

摘要	優待入館料金
大人	A設定日 2,345円
	B設定日 2,658円
	C設定日 3,076円
	D設定日 3,285円
	E設定日 3,599円
小人(4歳～小学生)	1,254円

※4歳未満は無料

※上記料金には館内着、タオル、各種アメニティ、消費税、入湯税(大人のみ)が含まれています。

※各設定日は空庭温泉公式ホームページに掲載しております。

利用方法

入館時に利用者本人が以下のいずれかを提示してください。

- ・被保険者証(令和7年12月1日まで)
- ・資格確認書
- ・マイナポータルの保険資格情報画面
- ・資格情報のお知らせ
(提示者1名につき同伴者5名まで有効)

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までお問い合わせください。(TEL 06-6385-2851)

仕事のストレス、 人間関係の悩みー

まずは
電話で相談
してみませんか？

臨床心理士が対応します



プライバシー
厳守

相談料・通話料
無料

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。

ナント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

- 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・介護が辛い
- 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**

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。



相談は無料です！

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。



プライバシー厳守！

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の関連上、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。

携帯電話に登録してね

専用番号

0800-5008265