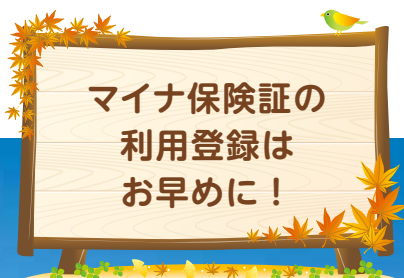


大阪電設健保

NO. 238

2025.10



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：茨城県 ひたち海浜公園のコキアの紅葉／提供：アマナ

主な記事

- 令和6年度決算のお知らせ……………2
- 「子ども・子育て支援金」が始まります……12
- さようなら！健康保険証……………4
- 被扶養者の認定要件が変わりました……13
- 年に1回 健診を必ず受診しましょう……8
- 契約保養所のご案内……………18

ご家庭にお持ち帰りになってご家族でご覧ください

保険料収入は増加するも義務的経費が高止まり 引き続き皆さまの疾病予防と 健康づくりをサポートします

収入 ● 138億7,971万円

支出 ● 116億7,775万1千円

経常収支差引額 ● 4億2,084万2千円



令和6年度決算が、7月9日に開催された
第137回組合会において承認されました。

当健康保険組合の令和6年度決算は、収入138億7,971万円に対し、支出116億7,775万1千円となり、経常収支差引額で、4億2,084万2千円の黒字となりました。収入面においては、賃金の引き上げ等により、平均標準報酬月額や総標準賞与額が前年度から増加し、保険料収入は大幅な増収となりました。支出面においては、極めて高い伸び率で推移している医療費が高止まりしていること、前年度よりやや減少はしたものの依然として高額である高齢者等拠出金などの義務的経費が財政を圧迫しており厳しい状況です。健康保険を取り巻く情勢は、団塊の世代がすべて後期高齢者となる2025年を迎え、「2025年問題」という重大な危機に直面しています。高齢者等拠出金のさらなる増加や、医療技術の進歩や高額医薬品の保険適用による予想を大幅に上回る医療費が、今後の健保組合財政に多大な影響を与えることが懸念されています。また、子ども未来戦略「加速化プラン」により検討されている出産費用の保険適用なども懸念材料となっています。

このような大変厳しい状況ではあるものの、当健康保険組合は、引き続き皆さまの健康づくりを支援してまいります。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を行い、特定健診および各種健康診査の補助金支給などの疾病予防、ひいては医療費の削減に有効な事業を展開し、健保組合財政の健全化に努めてまいります。皆さまにおかれましても、健康診断や各種保健事業を積極的に活用し、健康管理に取り組んでいただき、引き続き医療費削減にもご協力いただきますようお願いいたします。

組合現況

令和7年3月末現在



- 被保険者数 20,692人 (男性15,442人、女性5,250人)
- 平均年齢 44.81歳 (男性45.76歳、女性41.96歳)
- 平均標準報酬月額 378,114円 (男性415,064円、女性265,902円)
- 総標準賞与額(年間合計) 31,860,259千円
- 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6年度 収入支出決算概要

健康保険分

収 入 (千円)	
保 険 料	11,785,944
(基 本 保 険 料	6,845,072
特 定 保 険 料	4,940,872
国 庫 負 担 金 収 入	3,985
調 整 保 険 料	162,359
繰 越 金	1,123,540
繰 入 金	500,000
国 庫 補 助 金 収 入	5,832
出 産 育 児 交 付 金	4,787
財 政 調 整 事 業 交 付 金	154,068
雑 収 入 等	139,195
合 計	13,879,710
経常収入合計	11,936,482

支 出 (千円)	
事 務 費	187,494
保 険 給 付 費	6,560,814
(法 定 給 付 費	6,560,174
納 付 加 給 付 費	640
納 付 金	4,540,029
(前 期 高 齢 者 納 付 金	1,738,309
後 期 高 齢 者 支 援 金	2,801,706
そ の 他	14
保 健 事 業 費	219,159
営 繕 費	303
財 政 調 整 事 業 抛 出 金	161,749
連 合 会 費	4,651
雑 支 出 等	3,552
合 計	11,677,751
経常支出合計	11,515,640

決 算 残 金	2,201,959 千円
経 常 収 支 差 引 額	420,842 千円

○決算残金処分

財政調整事業繰越金	578 千円
繰 越 金	1,844,000 千円
別 途 積 立 金	357,381 千円

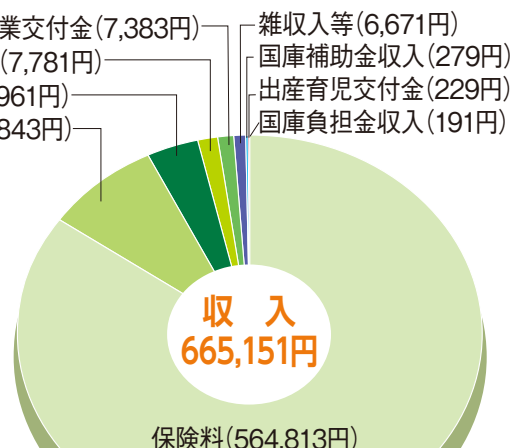
介護保険分

収 入 (千円)	
保 険 料	1,290,509
繰 越 金	335,798
雑 収 入	194
合 計	1,626,501

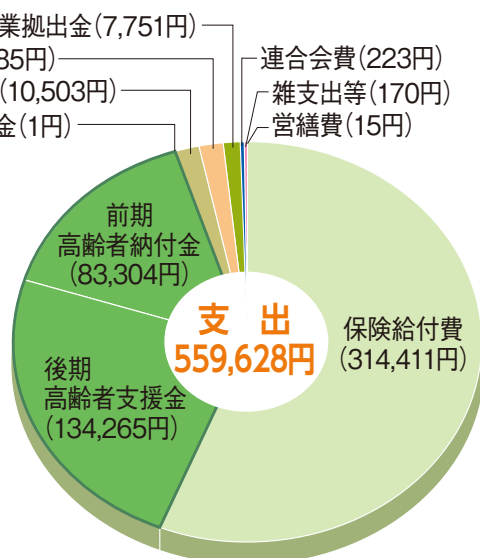


被保険者1人当たりで見ると

財政調整事業交付金(7,383円)
 調整保険料(7,781円)
 繰入金(23,961円)
 繰越金(53,843円)



財政調整事業抛 outcomes (7,751円)
 事務費(8,985円)
 保健事業費(10,503円)
 その他納付金(1円)



財政調整事業抛 outcomes (7,751円)
 事務費(8,985円)
 保健事業費(10,503円)
 その他納付金(1円)

支 出 (千円)	
介 護 納 付 金	1,420,299
還 付 金	205
合 計	1,420,504

決 算 残 金	205,997 千円
---------	------------

○決算残金処分

準 備 金	9,032 千円
繰 越 金	196,965 千円

さようなら！ 健康保険証



令和7年12月2日から使えなくなります



医療機関等の受診は マイナ保険証で！



こんなに便利！

マイナ保険証ならさらに便利・安心！

さらに安心！

確定申告が簡単

マイナポータルで医療費通知情報を入力し、簡単に医療費控除の確定申告ができます。

限度額以上の支払いが不要

医療費が高額になった場合も、手続きなしで窓口での支払いが限度額までで済みます。

より質の高い医療の提供

診療情報や薬剤履歴を医師等と共有でき、より質の高い医療が受けられます。※同意した場合のみ。

災害時も安心

災害など緊急時も薬剤履歴が医師等と連携でき、安全な処方が受けられます。

マイナ保険証を持っていない方

「資格確認書」で受診できます

マイナ保険証を保有していない場合は、「資格確認書」（有効期限あり）を医療機関等に提示して受診できます。

資格確認書とは

マイナンバーカード未取得の方や、マイナ保険証の利用登録をしていない方に、健康保険組合から交付されるものです。被保険者情報が記載されています。

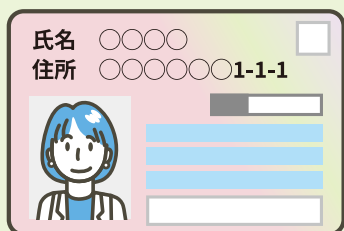
資格確認書	
交付年月日 年 月 日	
姓 名	
氏 名	
生年月日	
健康保険組合	
有効期限	
[] [] [] []	

マイナ保険証を持っているが使えないとき

マイナンバーカードと「マイナポータル画面」が「資格情報のお知らせ」を提示します

顔認証付きカードリーダーの不具合やマイナンバーカードの有効期限切れなどによりマイナ保険証が使えないときは、マイナンバーカードと併せて「マイナポータル画面」または「資格情報のお知らせ」を提示することで受付できます。

マイナンバーカード



マイナポータル画面や「資格情報のお知らせ」単体では資格確認ができません。必ずマイナンバーカードとセットで提示してください。

いずれかを提示

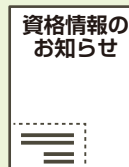
マイナポータル画面

スマホ等でマイナポータルにログインし、「健康保険証」を選択すると、医療保険の資格情報が表示されます。あらかじめマイナポータルからダウンロードしたPDFでもOKです。



資格情報のお知らせ

加入者全員に申請によらず交付されている書類です。



マイナ保険証利用時には、**電子証明書**の有効期限にご注意ください

電子証明書はマイナ保険証の利用時や、マイナポータルにログインする際に利用します。有効期限が近づいたら更新手続きをしてください。

有効期限は
電子証明書の発行日から
5回目の誕生日まで

有効期限の確認方法

マイナポータルから確認できます



▼マイナポータル



電子証明書の更新方法

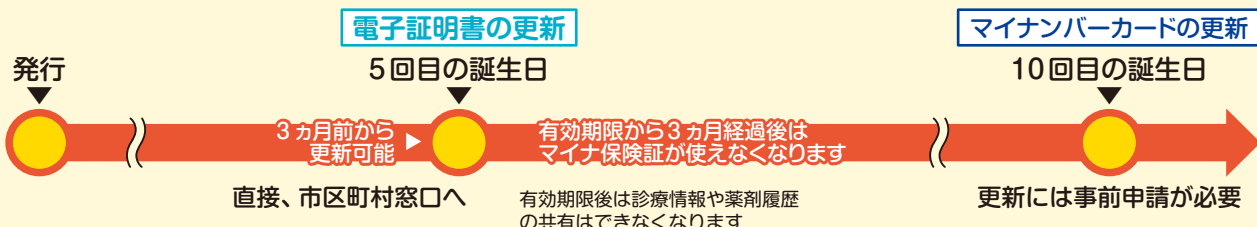
有効期限の2～3ヵ月前に「有効期限通知書」が送付されます。お住まいの市区町村の窓口で手続きしてください。

有効期限の3ヵ月前になるとマイナポータルのログイン時や、受診時の医療機関のカードリーダーにもアラート表示が出ます。

▼有効期限通知書（見本）



※マイナンバーカード自体の有効期限は、カード発行から10回目の誕生日までです（カード発行時18歳未満は5回目の誕生日まで）。



大阪港を地上と空から散歩 歴史と360度の絶景を満喫



なみはや大橋

軽自動車のCMに登場して話題になった「ベタ踏み坂」をご存知ですか？ロケ地は島根県と鳥取県の県境、中海に架かる「江島大橋」。アクセルペダルを強く踏み込んで急勾配の坂を上がついていく青年に助手席から声がかかります。「業界ではここを『ベタ踏み坂』と呼ぶんだ」と。これと同様のベタ踏み坂が大阪市内にもあります。尻

無川に架かり港区海岸通りと大正区鶴町を結ぶ全長1740メートルの「なみはや大橋」です。水の都・大阪市に多数ある橋の中で、歩いて渡れる橋としては最長で、眺望の良さでも知られています。橋までは最寄駅から徒歩約30分。途中には大阪港の歴史を伝える名所旧跡や再整備計画でできた観光スポットが点在しています。

大阪版「ベタ踏み坂」なみはや大橋



【タイムテーブル】

- 大阪メトロ「大阪港」駅 **Start**
- ▼ (約5分)
- ① 築港高野山・釈迦院
- ▼ (約10分)
- ② 港住吉神社
- ▼ (約5分)
- ③ 赤レンガ倉庫
- ▼ (約10分)
- ④ 港大橋
- ▼ (約5分)
- ⑤ なみはや大橋・港区側出入口
- ▼ (約15分)
- 最高部
- ▼ (約15分)
- ⑥ なみはや大橋・大正区側出入口
- ▼ (約15分)
- バス停「鶴町2丁目」他 **Goal**

そこにも立ち寄ってから大橋を渡ると、なみはや大橋の魅力がより深まるでしょう。

大阪港の歴史を紐解くと

スタートは大阪メトロ・中央線の「大阪港」。ここは周りを海に囲まれた六角形の小さな島ですが、駅名が示すように臨海部は国内5大国際貿易港の一つで国際戦略面からも神戸港と共にスーパー中枢港湾に指定されている大阪港の中心地になっています。

大阪港のルーツは古代の港「難波津」。そこを整備して慶応4年（1868）に開港して以来、海の玄関口として大阪の経済や物流を支え繁栄させてきました。近世には出船入船で賑わいましたが、安治川の川底が浅く大型船や外国船が入港しにくいために次第に衰退。港を復興させようと明治6年（1873）、淀川開削と築港建設が計画されましたが、財政不足で延期。しかし、明治18年（1885）に発生した淀川大洪水で大きな被害を受けたことから工事着工への機運が高まり、明治30年（1897）、大阪市は遂に通常予算の30倍もかけて工事

を開始しました。しかも国の補助は受けずに市と在阪企業からの資金協力だけでこの大事業に取り組み、昭和4年（1929）に完成させたのです。

そうした大阪港の長い歴史を物語る最初の場所が、地下鉄6番出口から南にすぐの「築港高野山・釈迦院」です。平安時代に弘法大師（空海）が密教を学ぶために唐に行き日本に真言宗を広めたのを称えて、明治43年（1910）、出発した難波津に建てられました。かつては四天王寺と並ぶほど伽藍が広く多くの参詣者で賑わいました。その後、大阪大空襲や阪神・淡路大震災、運河拡張などによつて全盛期の15分の1ほどの規模に縮小されましたが、今も地元の篤い崇拜を受けています。

そこから東に、築港南公園の奥にあるのが「港住吉神社」。天保13年（1842）に大阪港に出入りする船の航海と漁労の安全を祈願し、航海の神・住吉大神を港の目印となる天保山山頂に祀ったのが始まりです。大正6年（1917）に現在地に移されてからも港の守護神として人々に敬われ親しまれています。

この後、公園前のY字路を左に海岸通りを進むと、左手にレ

トロな赤レンガ倉庫が2棟建っています。国際港湾として整備が進む中、大正12年（1923）に貨物積み下ろしの拠点として住友倉庫が建てたものです。昭和3年（1928）には貨物用の鉄道「大阪臨港線」が開通し、貨物列車が行き来して倉庫は活況を呈しました。しかし次第に物流はコンテナ運搬に変わってきたため、倉庫の需要は急減。平成11年（1999）、倉庫は大阪市に譲られて市の管理下に。現在はクラシックカーを集めたジライオンミュージアムをはじめ結婚式やイベント会場など文化・芸術拠点として活用されています。他にも周辺には民間のギャラリーや海を展望できる人工地盤、プロムナードもあり、親水空間の整備が進められています。

海岸通りをまっすぐ進み「難波津」の石標が立つ「難波橋」西詰めまで来ると、正面に港区海岸通りと住之江区南港を結ぶ「港大橋」の赤く雄大な姿が見えてきます。トラス橋（橋桁と柱の間を三角形の集合体で頑丈にした構造）としては世界第3位、国内では第1位と言われるだけあって大迫力。その大橋の下をくぐると間もなく、なみはや大橋の港区側の出入口があります。

開放的で活気ある海、山、街の眺望

下から橋の急勾配（6.9%）を見上げると、確かにベタ踏み坂だと納得。橋の構造はシンブルな桁橋（横に架けた橋桁によつて橋面支える方式）ですが、橋の袂となる道路の向きが港区側と大正区側で異なるため、途中でS字カーブを描く複雑な形になっています。

上り始めて最初に見えるのは運河や行き来する船、港湾施設、そこで働く人の姿も。次第に視界が開け橋梁や天保山の大観覧車、京セラドームなど近隣の景色を見ながらゆっくり歩くと、10分ほどで頂上部に到着します。水面からの高

さは約45メートル。ビルに換算すると15階ほどで、遮るものもなく遠く梅田の高層ビル群やあべのハルカス、生駒山まで四方八方が見渡せ、開放的な景色に疲れも吹っ飛びます。夕方から夜にかけては夕焼けや夜景がきれいです。車は全区間駐車禁止なので、ゆっくり景色を楽しめるのは歩いた人だけの特権です。

スリルと眺望を満喫したら

対岸の大正区側の出入口へ下りましょう。ゴールの「鶴町2丁目」バス停へは、バス停通りを進むと間もなくです。



赤レンガ倉庫



港住吉神社

年に一回

健診を必ず受診しましょう

- ・自分の健康状態がわかる
- ・自覚症状のない病気や生活習慣病を予防できる
- ・病気を予防することで医療費を減らせる
- ・健診後の保健指導で健康改善のサポートを受けることができる
- ・長い老後を楽しく健康で過ごせる

健診を受けると
こんないいことがある!



補助金について

当組合では、被保険者および被扶養者を対象に以下のとおり各種健康診断等に対する補助金を支給しています。補助金を利用して、1年に1回は健診を受診しましょう。
詳しく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	対象年齢	補助金限度額
短期人間ドック	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		5,000円
婦人科健診	なし	3,000円
胃部検診	なし	2,000円
脳ドック	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。

40歳以上の被扶養者の皆さま

5月下旬に特定健診を **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8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)

◆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をご利用ください。



特定健康診査受診券(セット券)

受診券管理番号 25500001234 2025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55年1月1日
有効期限 2026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(加算部分) 負担額又は負担率
その他(保険適用) 負担額又は負担率
保険者負担上乗額

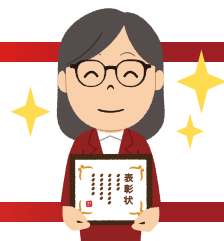
保険者所在地 大阪府吹田市江坂町 1-12-38

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
[06][27][27][27]

契約とりまとめ機関 健康連 集合A①・集合B①
健康連 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

令和7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7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7年6月30日）

- ・ 1年以上表彰
令和5年7月1日～令和7年6月30日
- ・ 3年以上表彰
令和3年7月1日～令和7年6月30日
- ・ 5年以上表彰
平成28年7月1日～令和7年6月30日
- ・ 10年以上表彰
平成元年7月1日～令和7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。



流行期に備え 予防接種を受けましょう

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。

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）

●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。



見えないところで
起きている骨の変化

あなたの骨は大丈夫？

第1回



現代人の多くが直面する 骨粗しょう症に要注意!!



現代人の骨は、食生活の変化や運動不足により知らないうちに弱くなっています。
特に自覚症状がないまま進行することが多い「骨粗しょう症」について、
原因や症状、今日からできる予防法を確認していきましょう。

骨粗しょう症の主な症状

- ▼ 進行すると、背中や腰に鈍い痛みが表れる
- ▼ 背骨がじわじわとつぶれる圧迫骨折により、徐々に身長が縮む
(数年で3〜5cm低くなることも)
- ▼ 日常のささいな動作やつまずき、軽い衝撃などでも骨折しやすくなる
(特に脊椎、手首、太ももの付け根など)

初期には自覚症状がほとんどなく「沈黙の病気」とも呼ばれる骨粗しょう症。骨折するまで気付かないことも多く、特に高齢者の場合、一度骨折すると要介護・寝たきりになるリスクが高まります。

初期の自覚症状が
ほとんどない「沈黙の病気」



健康な骨

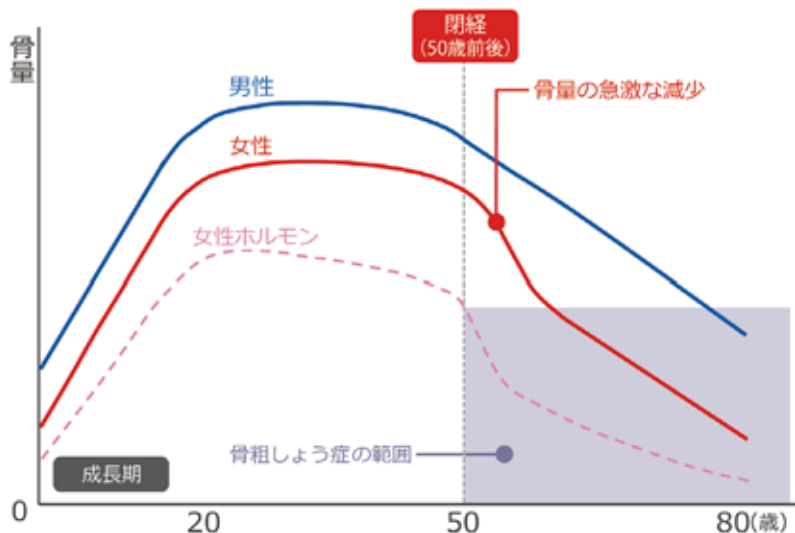


骨粗しょう症の骨

骨粗しょう症は、骨の量(骨量)が減少し、骨の質が低下することで、骨がスカスカになり、もろくなるため、わずかな衝撃でも骨折しやすくなる病気です。
日本では推定約1,300万人が罹患している国民病ともいえます。

骨粗しょう症とは？

年齢による骨量の変化(イメージ)



日本骨粗鬆症学会「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン2015年版」を参考に作成

骨の量は成長期には増えていき、20代ごろにピークを迎えた後、40代ごろから徐々に減少していきま。特に女性は閉経後からホルモンバランスの変化によって急激に骨量が減少していくため、男性と比較して約3倍も骨粗しょう症になりやすいといわれています。

加齢による骨量の変化と
女性の骨粗しょう症リスク

骨粗しょう症を招く主な要因

加齢に伴う自然な骨量減少に加え、私たちの生活習慣や体質も骨の健康に大きく影響します。次のような要因に心当たりがある方は、早めの予防対策が特に重要です。

●栄養バランスの偏り

カルシウムやビタミンDなど、骨の形成に必要な栄養素が不足すると骨密度（骨の強さ）が低下します。



●運動不足、日光浴の不足

運動不足になると骨への刺激が少なく、骨密度が低下します。また、日光を浴びる機会が少ないとビタミンDの生成が不足し、カルシウムの吸収が妨げられます。



●喫煙・過度の飲酒

タバコは骨の血流を悪くし、過度のアルコールはカルシウム吸収を妨げます。



●痩せ過ぎ・女性ホルモンの減少

低体重は骨への負荷が少なく、女性ホルモンのエストロゲンは閉経後、骨量減少を加速させます。



●遺伝的要因・薬の影響

親族に骨粗しょう症になった方がいる場合や、ステロイド薬を長期間服用している方はリスクが高まります。



今からできる予防の重要性

骨粗しょう症は徐々に進行していきますが、若い時からの予防はもちろん、いつから始めても骨の健康を守るための効果が期待できます。今日からできる基本的な対策から始めましょう。

●骨に必要な栄養をしっかりと取る

カルシウムは骨の主成分で、ビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。乳製品や小魚、緑黄色野菜などを積極的に取りましょう。



●太陽の光を浴びる時間をつくる

日光を浴びることで体内でビタミンDが生成されます。特に冬場は意識して、1日15分〜30分程度を目安に日光浴を心掛けましょう。



●体を動かす習慣を取り入れる

運動は骨に適度な刺激を与え、骨密度の維持・向上に役立ちます。ウォーキングや階段の上り下りなど、日常生活に取り入れやすい運動から始めてみましょう。



若い世代に多い「やせ」の危険性

骨身に染みる健康コラム

若い女性に多い過度な「やせ」は骨粗しょう症のリスクを高めます。体重が軽過ぎると、骨への負荷が少なく骨形成が促進されにくい上、女性ホルモンの分泌低下も招きます。特に20代は骨量が最も多くなる重要な時期であり、この時期の極端な食事制限は、将来の骨の健康に大きく影響します。厚生労働省の調査では、20代・30代の女性の約2割がBMI18.5未満の「やせ」に該当。健康的なダイエットは、バランスの良い食事と適度な運動を基本に、ゆっくりと体重をコントロールすることが大切です。



次回は

「知っておきたい！
骨粗しょう症のサインと検査」
を掲載します



令和8年度より「子ども・子育て支援金」が始まります

子ども・子育て支援金制度とは

子ども・子育て支援金制度は、社会連帯の理念を基盤に、子どもや子育て世帯を全世代・全経済主体が支える**新しい分かち合い・連帯の仕組み**です。

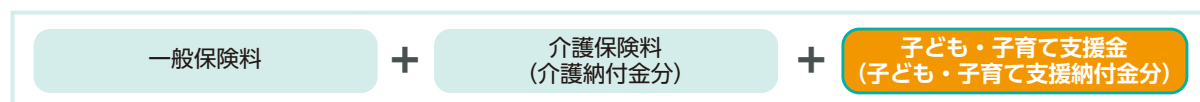
いつから？

開始時期について

- 子ども・子育て支援金は**令和8年4月分保険料（5月納付分）**より一般保険料・介護保険料と合わせて徴収されます。



- 納入告知書（請求書）には、**第3の費目**として子ども・子育て支援金が追加されます。



※健保組合は、子ども・子育て支援金の**代行徴収的**な位置づけになります。

何に使う？

支援金の使途は

- 支援金を財源として、国が**こども未来戦略「加速化プラン」**の取り組みを実施します。
- 加速化プランとは、我が国の**少子化対策を促進**するために、児童手当の拡充等の給付を拡充するなど、さまざまな施策のことです。

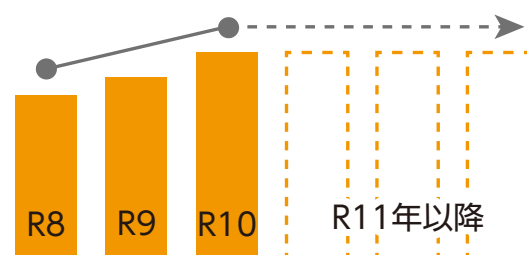
〈加速化プランの施策〉

● 妊婦のための支援給付 ● 出生後休業支援給付率の引き上げ ● 育児時短就業給付 など

いくら支払う？

どの程度の負担感か

〈支援金率・支援金の負担イメージ〉



一人当たり負担額・イメージ

（標準報酬月額 × 支援金率 = 毎月の負担額）

例）標準報酬月額が30万の場合
 $30万 \times 0.4\% = 1,200円/月$



〈各年度における支援納付金の総額〉

R8年度…約6,000億円 ▶ R9年度…約8,000億円 ▶ R10年度…約1兆円

- 負担率（支援金率）は、令和8年からスタートし、令和10年度には**0.4%程度に段階的に上がる**ことが想定されます。
- ただし、国が令和10年度に支援納付金の最大規模を決めているため、今後、健康保険料や介護保険料のように**右肩上がりで増え続けることはありません**。
- 健保組合と協会けんぽには、国が一律の支援金率を示すこととなっています。

※子ども家庭庁・厚生労働省と内容を調整・確認のうえ誌面作成しています。

令和7年10月1日変更

19歳以上23歳未満の方の 被扶養者認定にかかる収入要件が変わりました

令和7年度の税制改正を踏まえ、現状の厳しい人手不足を解消するために、令和7年10月から19歳以上23歳未満の被扶養者(被保険者の配偶者を除く)の認定要件である収入限度額が130万円未満から150万円未満に見直しされました。

■被扶養者になるための主な認定要件

0歳～18歳	19歳～22歳	23歳～59歳	60歳以上および 障害年金受給者
日本国内に住所がある			
三親等内の親族			
被保険者の収入で生計が維持されている			
年間収入が 130万円未満	年間収入が 150万円未満	年間収入が 130万円未満	年間収入が 180万円未満

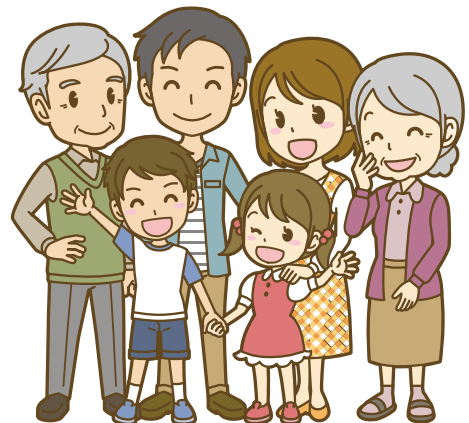
〔被保険者の配偶者は
130万円未満〕

※19歳以上23歳未満の年齢要件は、その年の12月31日時点で判定します。

被扶養者でなくなった方の 届出はお済みですか

健康保険では、家族が健康保険の被扶養者になる場合のほか就職や一定の収入を超えた場合など、被扶養者の条件に該当しなくなったときも「健康保険被扶養者(異動)届」の提出が必要です。

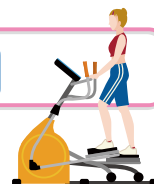
加入者の人数に応じて、高齢者医療制度への納付金が決まるため届出を行っていないと財政へ大きく影響し、皆さまの保険料負担も増えることになります。



毎年1回の被扶養者資格の検認(再確認)にご協力をお願いします

検認の対象となる方には書類を事業所経由でお渡ししますので、ご提出をよろしくお願いします。

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。



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

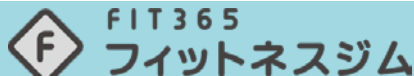


▼入会のご案内



JOYFITプロモーションコード
227680305685

※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)



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



初心者向けの
運動も豊富!



運動、
サウナ、
スパで!

健康習慣

5ヵ月
ずつと
おトク!
ジム・サウナ
おためし会員 月々¥5,500

家族で使えて
オトク!



入会キャンペーン開催中! ~11/9(日)

キャンペーン
詳細はコチラ

※特典は8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただいている方に限り適用(都度払い会員は対象外)。※フィットネス個人会員からの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額会費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。※事務手数料は別途必要となります。※ご契約の内容により紙面と一部サービスが異なる場合がございます。詳細は二次元バーコードから貴社専用ページでご確認ください。※表示価格は全て税込となります。

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、終日ご利用できます。※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スパ施設、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。

【ご利用開始条件】 ●最長5ヵ月、新規に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。 ●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別にご変更となります。(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でご確認ください。
※2025/5/20 時点 2025秋_840010360258



メンタルヘルスカウンセリング (こころの電話健康相談)

仕事でストレス
がたまる

育児・介護が
つらい



臨床心理士が
対応します!
安心して
ご相談ください。

職場の
人間関係で
悩んでいる

専用番号 0800-5008265

※電話番号を「非通知設定」にされている場合は、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。

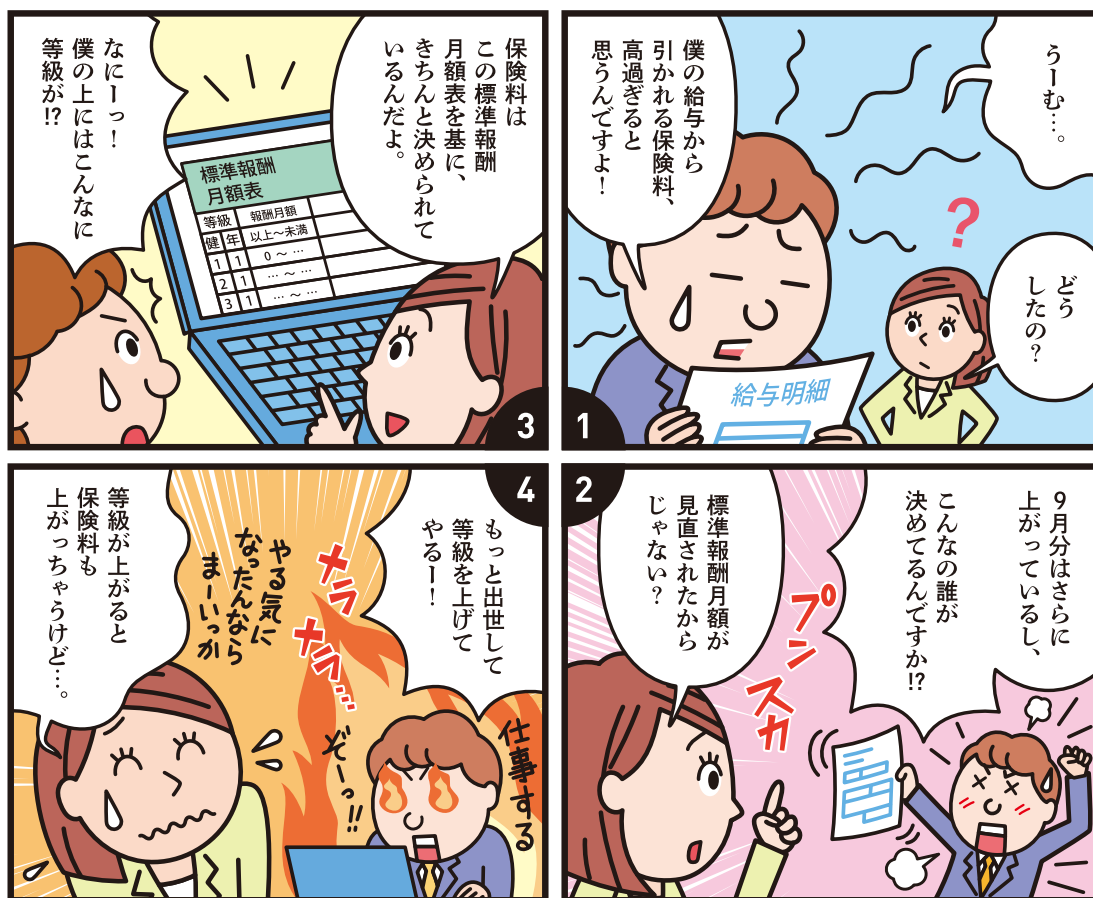


算定基礎届により9月からの標準報酬月額が決定されました

～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。



公

- 事業所名称変更 (令和7年4月1日付)
 - ・「IDEC システムズ&コントロールズ株式会社」から「S&C ソリューションズ株式会社」へ変更
- 事業所所在地変更 (令和7年4月1日付)
 - ・株式会社コトネットエンジニアリング「京都市南区」から「京都市下京区」へ変更
- 事業所削除 (令和7年8月1日付)
 - ・S&C ソリューションズ株式会社

告

- 議員(理事) 退任 (令和7年3月31日付)
 - ・告野 満彦 氏 野里電気工業株式会社
- 議員退任 (令和7年3月31日付)
 - ・廣田 勝俊 氏 株式会社立花エレテック
- 議員(理事) 就任 (令和7年4月8日付)
 - ・藤川 雅浩 氏 野里電気工業株式会社
- 議員就任 (令和7年4月8日付)
 - ・浦田 和明 氏 株式会社立花エレテック
 - ・米田 実法 氏 福西電機株式会社

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



北海道の
ご当地料理

main

鮭のチャンチャン焼き

side

いももち

秋の旬の味覚がたっぷり味わえる鮭のチャンチャン焼きとおやつとして楽しめるいももち。
より健康的にレシピをアレンジし、彩りも美しい2品に仕上げました。

main

鮭のチャンチャン焼き

■ 334kcal ■ たんぱく質28.6g ■ 脂質13.5g
■ 炭水化物27.9g ■ 塩分相当量2.6g ※すべて1人分

作り方

② 調理時間15分

- 1 さけに塩、こしょうをし、10分ほど置く。キャベツはざく切りにする。たまねぎは1cmの厚さの半月切りにする。にんじんは短冊切り、ピーマンとパプリカは乱切りにする。まいたけは一口大に分ける。もやしは軽く洗い水気を取る。

POINT

さけは最後にキッチンペーパーで水気をしっかり拭いて臭みを取ります。



- 2 フライパンやスキレットに油を入れて熱し、さけの両面に焼き目を付けて一度取り出す。①の野菜を入れ少ししんなりするまで炒めたらさけをのせ、Aを回し入れてふたをし5〜7分ほど蒸し焼きにする。
- 3 バターをのせる。

秋から冬にかけて旬を迎えるさけと野菜をみそで蒸し焼きにするチャンチャン焼きは、石狩地方の漁師町が発祥の郷土料理。平成19年には「郷土料理百選」にも選ばれ、全国的に知られる料理です。今回は野菜にピーマンとパプリカを使い見た目もカラフルに。まいたけの味と香りも秋を感じさせてくれます。

スマホでも見られる！



材料 (2人分)

- | | |
|--------------------------|-------------------------|
| ● 秋さけ (切り身) …………… 2切れ | ● まいたけ …………… 100g |
| ● 塩、こしょう …………… 少々 | ● もやし …………… 100g |
| ● キャベツ …………… 1/4個 (300g) | ● 油 …………… 大さじ1 |
| ● たまねぎ …………… 1/2個 | ● A 〓 みそ …………… 大さじ1と1/2 |
| ● にんじん …………… 1/4本 | 〓 みりん …………… 大さじ1/2 |
| ● ピーマン …………… 1個 | 〓 酒、砂糖 …………… 各大さじ1 |
| ● パプリカ (赤) …………… 1/4個 | ● バター …………… 5g |

健康食材

さけ

さけは実は白身魚で、赤色は強い抗酸化力を持つアスタキサンチンによるもの。良質なたんぱく質に加え、ビタミンD・E、ビタミンB群、カリウムなど栄養も豊富。悪玉コレステロールを減らすDHA (ドコサヘキサエン酸) とEPA (エイコサペンタエン酸) も多く含まれ、高血圧や動脈硬化の予防にも役立つとされる食材です。



side

いももち

■ 151kcal ■ たんぱく質4.9g ■ 脂質4.3g
■ 炭水化物30.6g ■ 塩分相当量0.3g ※すべて1人分

スマホでも見られる！



北海道を代表する農産物のじゃがいもを使った定番のおやつ。明治の開拓者たちの貴重なエネルギー源として重宝され、もっちりとした食感とほんのりとした甘さが特徴です。今回は焼きのりを使った磯辺焼き風、チーズ入り、いちごと抹茶風味の4つの味を楽しめるようにアレンジしました。

材料 (2人分)

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| ● じゃがいも …… 大2個 (正味300g) | ● スライスチーズ (溶けるタイプ) …………… 1枚 |
| ● 片栗粉 …………… 大さじ1 | ● 抹茶、いちごパウダー …… 各小さじ1/2 |
| ● 水 …………… 大さじ1 | ● バター …………… 5g |
| ● 焼きのり …………… 1/4枚 | |

健康食材

じゃがいも

でんぶんが熱に弱いビタミンCを守るので、美肌や免疫力の維持にお薦めの食材です。ビタミンB6は代謝や筋肉・肌生成を助け、カリウムは体内の余分な塩分を排出し、むくみや高血圧を予防。皮近くに多いクロロゲン酸は抗酸化作用や生活習慣病予防も期待できます。



作り方

② 調理時間15分

- 1 じゃがいもは皮をむき一口大に切る。耐熱皿に並べてラップをふんわりとかけ、電子レンジ (600W) で柔らかくなるまで5〜7分ほど加熱し、熱いうちにつぶす。片栗粉、水を加え、よく混ぜる。焼きのりは4等分に切る。
- 2 ①を4等分にし、1つはそのまま2つに分けて1cmの厚さで平らにし、両面にのりを付ける。1つは2つに分けて、それぞれでスライスチーズを包む。残り2つの生地にはそれぞれに抹茶といちごパウダーを混ぜ2つに分け、一口大に丸め成形する。
- 3 フライパンにバターを溶かして②を並べ入れ、両面に焼き目が付いたら皿に盛る。

契

約

保

養

所

の

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 クアハウス石橋旅館
<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/>

※利用方法等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。

《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、対象施設のHP等で料金をご確認ください。

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)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ペイタワーノース
<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)



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。

毎日の歩数を入力するだけで歩数に応じてポイントが付与されます。さらに、ポイント達成者にはQUOカードPayを進呈します。



利用方法

登録がまだの方は

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
- ・登録画面から必要事項を入力



Step 2

ウォーキング

- ・毎日の歩数を入力
- ・体重・血圧を入力すると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

Step 3

賞品をもらう

- ★1,000ポイント達成→QUOカードPay 500円分
- ★2,000ポイント達成→QUOカードPay 500円分
- ★3,000ポイント達成→QUOカードPay 1,000円分

達成された方へ QUOカードPayを プレゼント

＜賞品対象者＞
被保険者及び被扶養者の認定を
受けている配偶者



＜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。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)