

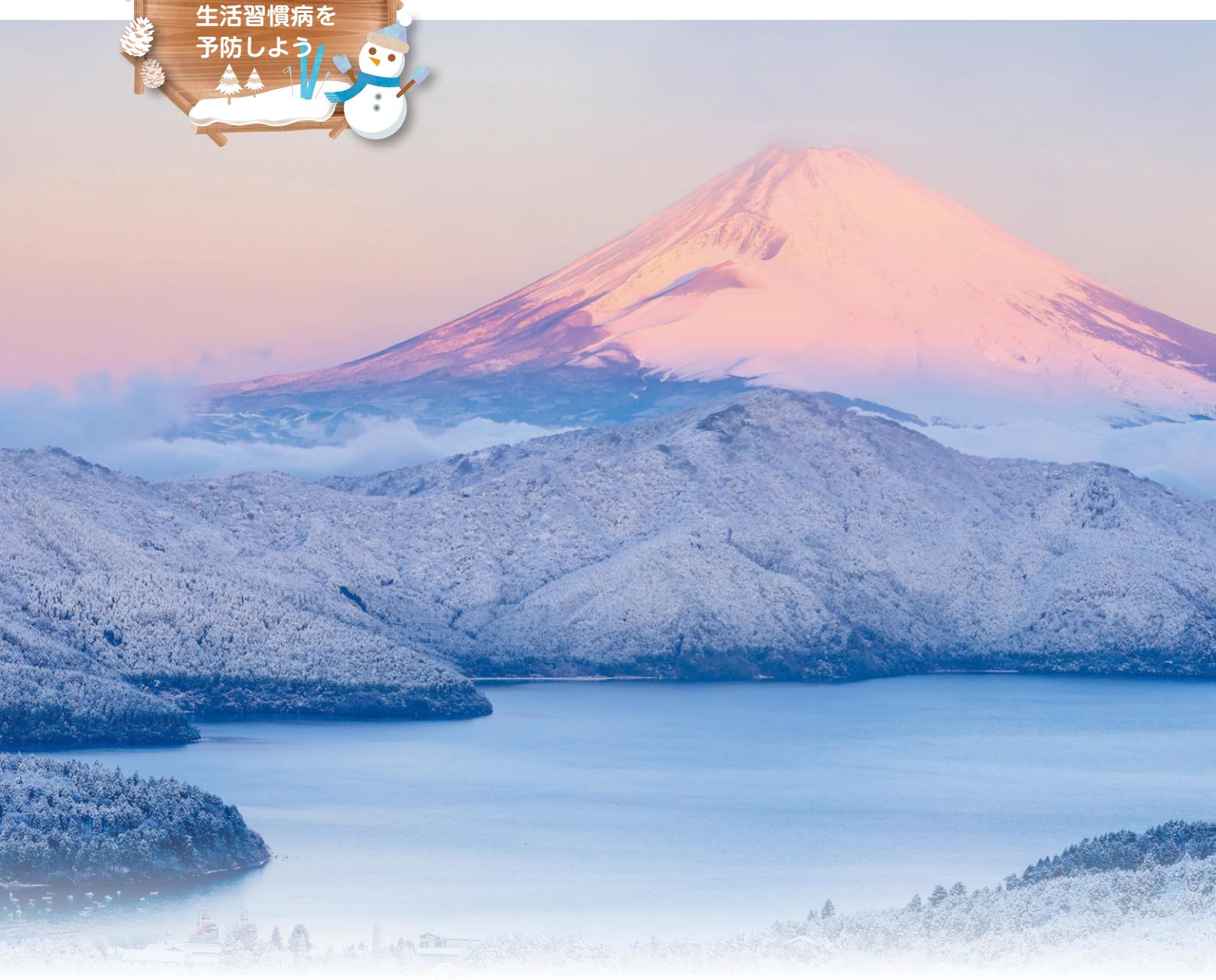
大阪電設健保

NO. 239

2026.1



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：神奈川県 雪景色の箱根から望む紅富士／提供：アマナ

- 新年のごあいさつ 2
- 医療費のお知らせをお送りします 4
- 接骨院にかかるとき 8

- ホームページのご案内 12
- マイナ保険証を保有していない加入者様へ 15
- ファミリー歯科健診(後期)実施中 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、昨年を振り返りますと、わが国では春闌で2年連続5%超の賃上げが実現し、最低賃金も過去最高水準に引き上げられるなど、物価上昇に対応した賃金改善の動きが広がりました。文化面では大阪・関西万博が盛大に開催され、スポーツ界では大谷翔平選手が通算300号ホームランを達成、学術分野では2人の日本人がノーベル賞を受賞するなど、明るいニュースに活力をもたらした一年でした。一方、ウクライナやガザの紛争は依然として混迷を極め、わが国においても外交と安全保障の両面で慎重な判断が求められています。

健康保険の情勢は、全国約1400の健保組合における令和6年度の決算が、経常収支で145億円の黒字となりました。しかしながら、これは賃上げ効果に加え、多数の健保

組合において保険料率を引き上げた結果であり、約半数の健保組合では依然として赤字という状況です。健保組合全体としては極めて厳しい財政状況にあります。

健保財政を圧迫している最大の要因は、支出の半分近くを占める高齢者医療制度への拠出金です。後期高齢者支援金と前期高齢者納付金の伸び率は保険料収入の伸び率を上回り、賃上げによる収入増を打ち消しています。

一方で、わが国の少子化は歯止めがかかるない状況です。現役世代の人口は急速に減少し、増加する医療費を少ない人数で負担する、いわゆる「2025年問題」は、今後さらに深刻化する長期的課題です。世代間の公平性を確保し、全世代が負担能力に応じて支え合う持続可能な制度への転換が急務となっています。

こうした中、政府は「こども未来戦略加速化プラン」を策定し、児童手当の拡充をはじめとする幅広い少子化対策を講じることとします。

最後になりましたが、本年が皆さまにとりまして健康で実り多き素晴らしい一年となりますよう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。

めとする幅広い少子化対策を講じることとします。これらの財源を確保するため、本年4月からは健康保険料・介護保険料と併せて「子ども・子育て支援金」の徴収が開始されます。将来を担う子供たちを社会全体で支える大切な仕組みとして協力が求められています。

健康保険制度を将来にわたって持続可能なものとするためには、加入者の皆さま一人ひとりの健康づくりが重要です。年に一度の健康診断の受診、日々の健康管理など、ご自身の健康を守る取り組みを進めていただき、医療費の適正化にもご協力をお願い申し上げます。当健保組合といたしましても、事業主の皆さまと連携しながら、皆さまの健康保持増進を支えるきめ細やかな保健事業の展開に努めてまいります。



定期健診 特定健診 人間ドック 等

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。

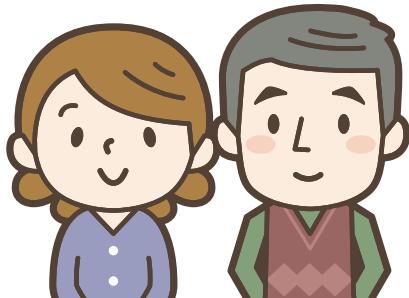
自覚症状がないからと健診を受けずにいると、気付かないうちに糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病やがんなどの病気が進行してしまうことがあります。

病気のリスクを早めに察知し、生活を見直すためにも、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。

年度内に必ず受けましょう！



健診を受けるメリットとは



- 1.病気のリスクが早めに察知できる
- 2.病気の早期発見や、早期治療につながる
- 3.健康意識が高まり、生活習慣の見直しができる
- 4.病気が予防できるので、将来の医療費を減らせる
- 5.家族も安心
- 6.健康寿命が延びる

お知らせ 令和8年度から 短期人間ドック 生活習慣病健診 補助金を増額します

健診種別	対象年齢	補助金限度額
日帰りドック	35歳時 40歳以上	(現行) 15,000円 → 10,000円UP (変更後) 25,000円
1泊2日ドック		(現行) 30,000円 → 10,000円UP (変更後) 40,000円
生活習慣病健診		(現行) 5,000円 → 5,000円UP (変更後) 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。

令和7年分

令和8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7年1月診療分から令和7年10月診療分を、**令和8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。

(イヌ=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7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す。令和7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。



ジェネリック医薬品

を活用しましょう



ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは

医療用医薬品は「先発医薬品（新薬）」と「ジェネリック医薬品」に分けられます。

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同じ有効成分を使っており、品質、効き目、安全性が同等なお薬です。厳しい試験に合格し、厚生労働省の承認を受け、国の基準、法律に基づいて製造・販売しています。先発医薬品に比べて薬の値段が3割程度、中にはそれ以上安くなるものもあるため、一人ひとりの自己負担や医療費の抑制にもつながります。

これらの特徴やメリットを理解していただき、ぜひジェネリック医薬品をご活用ください。

先発医薬品と ジェネリック医薬品の比較

〈糖尿病〉

(ベインス錠 0.2mg 1日3錠)	4,760円	差額 1,350円
(アクロス錠 30mg 1日1錠)	3,410円	

〈脂質異常症〉

(クレストール錠 5mg 1日1錠)	5,010円	差額 2,720円
(ペザトール錠 200mg 1日2錠)	3,350円	

〈胃潰瘍〉

(タケプロン錠 30mg 1日2錠)	7,550円	差額 3,390円
	4,160円	

〈高血圧〉

〈花粉症〉

(レニベース錠 10mg 1日1錠)	6,770円	差額 3,010円
(エースコール錠 4mg 1日1錠)	1,520円	

〈アレルギー性鼻炎〉

(アレグラ錠 60mg 1日2錠)	3,500円	差額 2,110円
(ザジテンカプセル 1mg 1日2回)	1,390円	

〈1年間の薬代の比較〉

※比較は薬代のみで計算した場合の目安です
(自己負担割合3割)。

薬代以外に調剤費用などが必要になるため、
実際に窓口で支払う金額とは異なります。

新薬
ジェネリック



先発医薬品を希望される場合は特別料金がかかります

ジェネリック医薬品がある薬で、先発医薬品の処方をされる場合は、特別料金の支払いが必要です。

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。

先発医薬品

医療上の必要性がある場合

保険給付

患者
負担

ジェネリック医薬品

保険給付

患者
負担

←先発医薬品と
後発医薬品の価格差

価格差の1/4相当

先発医薬品

患者が希望する場合

保険給付

患者
負担
特別
料金

患者負担の総額

駅伝から維新の志士まで 歴史の宝庫 鴨川、高瀬川界隈を歩く



三条大橋

駅伝のルーツは三条大橋

お正月の風物詩「箱根駅伝」が代表する駅伝は、個人競技のマラソンと違つて、複数の選手が担当する区間を走つて「襷」を繋ぎながらリレーし、チームの総合力、団結力を競う競技です。上り坂に強いなど各選手の適性や調子をもとに受け持つ区間が決まり、各自が責任を持つてチームのために全力を尽くして走る姿は心を打ちます。

す。しかし、気象条件や体調不良、突然のアクシデントなど想定外のこととも起こり、それを全員で力を合わせてカバーするところもドラマチックで共感を呼びます。そうした魅力から駅伝は多くの人に親しまれ、お茶の間や沿道から熱い声援が送られるのでしょうか。駅伝は日本で生まれた伝統的なスポーツですが、いつ頃どのような



【タイムテーブル】

京阪「三条京阪」駅	Start
▼ (約5分)	
①三条大橋・「駅伝発祥の地」の記念碑	▼ (約10分)
▼ (約5~10分)	
②木屋町通・高瀬川	▼ (約5~10分)
▼ (約5~10分)	
③長州藩邸跡石碑	▼ (約5~10分)
▼ (約3分)	
④一之船入・角倉邸跡石碑	▼ (約3分)
▼ (約10分)	
⑤佐久間象山、大村益次郎遭難の碑	▼ (約10分)
▼ (約10~15分)	
⑥先斗町歌舞練場	▼ (約10~15分)
▼ (約10~15分)	
京阪「祇園四条」駅	Goal
▼ (約10~15分)	
京急「京都河原町」駅	Goal

にして誕生したのでしよう。資料を紐解くと、駅伝が初めて行われたのは大正6年（1917）4月27日～29日の3日間。スタートの京都・三条大橋からゴールの東京・不忍池までを23区間に分けて開催されました。それから109年経つた今では世界にも普及し、「KIDEEN」という名で国際的競技として認められています。

ではその駅伝が実施されたいきさつは？ 明治維新で明治天皇が京都から東京に移られましたが、50年後の大正6年（1917）3月15日に遷都を祝つて「眞都五十周年記念大博覧会」が開かれました。大手新聞社が様々な協賛事業

を企画する中、後発の読売新聞が「東海道駅伝徒步競争」という大イベントを開催しました。京都御所に近く、古くから京の都の玄関口で東海道五十三次の起点・終点でもある三条大橋を出発し、宿場に泊まりながら江戸城に入つたルートを辿るうというのが趣旨。全長516キロメートルを23人が夜も寝ないで3日で走り切る。これを関西組と関東組の2チームの選手達は夜の山道を松明で照らしてくる地元住民らの協力も得ながら見事に完走。スタートして44時間後、関東組のアンカー・金栗四三が見事ゴールしました。

三条大橋には池田屋事件の刀傷も

スタートの「京阪三条」駅から地上に出ると、鴨川に架かる三条大橋の美しい姿が目に飛び込んできます。橋の手前、北東角に「駅伝発祥の地」の記念碑が建っています。

三条大橋を渡ると下は悠然と流れる鴨川、東は比叡山や東山、北には北山が望め、開放感がいっぱいです。昔、東海道を来た人達はこの橋で京に辿り着いた実感を味わつたことでしょう。この橋は、室町時代の簡素な橋で初の石柱橋として大改造させたものです。その後、流失などで幾度かの改造を経て昭和25年（1950）、現在の姿（長さ約74メー

トル、幅約15メートル）になりました。高欄についている擬宝珠は天正時代と昭和のものが混在していますが、橋の西から2つ目には池田屋事件の時に付いたと思われる刀傷が残っていました。江戸時代末期に幕府の命で治安が悪化する都の警護のために結成された新選組が、元治元年（1864）6月5日、幕府を倒し天皇中心の政治を目指して旅籠・池田屋で合議をしていました。池田の志士を襲撃した事件です。池田を天正18年（1590）、豊臣秀吉が奉行の増田長盛に命じて日本で初の石柱橋として大改造させたのです。その後、流失などで幾度かの改造を経て昭和25年（1950）、現在の姿（長さ約74メー

トル、幅約15メートル）になりました。高欄についている擬宝珠は天正時代と昭和のものが混在していますが、橋の西から2つ目には池田屋事件の時に付いたと思われる刀傷が残っていました。江戸時代末期に幕府の命で治安が悪化する都の警護のために結成された新選組が、元治元年（1864）6月5日、幕府を倒し天皇中心の政治を目指して旅籠・池田屋で合議をしていました。池田の志士を襲撃した事件です。池田を天正18年（1590）、豊臣秀吉が奉行の増田長盛に命じて日本で初の石柱橋として大改造させたのです。その後、流失などで幾度かの改造を経て昭和25年（1950）、現在の姿（長さ約74メー

幕末の動乱の舞台にも物資輸送に活躍した高瀬川

三条大橋の先を少し西へ行くと、南北に通るのが木屋町通です。この通りに沿って流れているのが高瀬川。静かなせせらぎの風情からは想像できませんが、以前は大堰川や保津峡など河川の開発で活躍した豪商・角倉了以父子が、8年の歳月をかけて慶長19年（1614）に造り上げた物資輸送用の運河でした。二条大橋の下から伏見に通ずる水路を削掘し、鴨川の水を引き入れ五条大橋まで南下したあと分岐させ、伏見で宇治川に合流させるという全長約10キロメートルの大事業。それまでは大坂から京都市中へ物資を運ぶには、淀川で船に積み込み鳥羽で陸揚げしたあと陸路を使っていました。それが高瀬川の船運によって最短の距離と時間で大量の荷物を運べるようになりました。多い時には百数十艘の高瀬舟が行き来し、川沿いの木屋町には問屋や材木店などの他、土佐藩などの藩邸（京屋敷）や旅館も並び賑いましたが、京都の経済を支えた高瀬川の水運は鉄道の開通などにより大正9年（1920）に役割を終えました。

その昔、寒い冬や炎天の夏も船頭衆が「ホーイ、ホーイ」と声かけしながら舟を曳く姿を想像しながら高瀬川の岸辺を北に上ります。御池通まで来ると左手にホテルオーラ京都があります。ここは幕末に長州藩邸があつた地で、それを示す石碑がホテルの南面に残っています。西面に回ると長州藩士・桂小

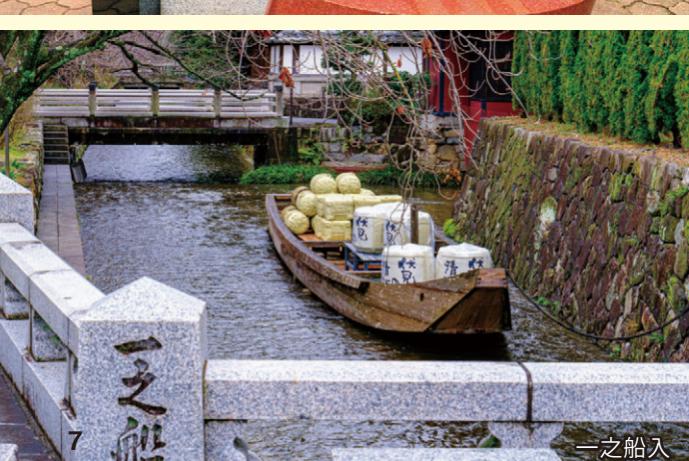
五郎の銅像も。さらに北面から東へ木屋町通に戻ると、高瀬舟での荷物の積み下ろしや船の方向転換を行なう「二之船入」がありました。船入は二条から四条までの間に9カ所あつた中、運河の起点で最も北に位置することだけが国の指定史跡として残されています。傍には浅い川を航行できるよう船底を平たくした高瀬舟の模型や角倉邸址の石碑もあります。

ここから川沿いを南に進むとすぐ、向こう岸に幕府軍に暗殺された2人の尊王志士の遭難の碑が見えます。1人は佐久間象山で、儒学や西洋の技術、兵学を修め私塾で勝海舟や吉田松陰、坂本龍馬などを育てた思想家です。元治元年春を彩る「鴨川をどり」の舞台、先斗町歌舞練場があり、重厚な建物が印象的です。運が良ければ舞妓さんや芸妓さんに会えるかもしれません。細い路地に情緒ある飲食店がひしめく花街の風情を楽しんでいます。

（1864）に都に入り開国論を唱えましたが、7月11日に馬で帰る途中に長州藩邸のすぐ目前で刺客に暗殺されました。もう1人は大村益次郎。オランダ式医学や蘭学、兵学を修め、長州藩で活躍し維新第一人者です。廃刀令で反対派に恨まれ明治2年（1869）、旅籠で襲われ2ヵ月後に亡くなりました。この先にも界隈には加賀藩邸跡など幕末の史跡が点在しています。先斗町歌舞練場として、春を彩る「鴨川をどり」の舞台、先斗町歌舞練場があり、重厚な建物が印象的です。運が良ければ舞妓さんや芸妓さんに会えるかもしれません。細い路地に情緒ある飲食店がひしめく花街の風情を楽しんでいます。

四条駅または阪急「京都河原町」駅に着きます。

（1864）に都に入り開国論を唱えましたが、7月11日に馬で帰る途中に長州藩邸のすぐ目前で刺客に暗殺されました。もう1人は大村益次郎。オランダ式医学や蘭学、兵学を修め、長州藩で活躍し維新第一人者です。廃刀令で反対派に恨まれ明治2年（1869）、旅籠で襲われ2ヵ月後に亡くなりました。この先にも界隈には加賀藩邸跡など幕末の史跡が点在しています。先斗町歌舞練場として、春を彩る「鴨川をどり」の舞台、先斗町歌舞練場があり、重厚な建物が印象的です。運が良ければ舞妓さんや芸妓さんに会えるかもしれません。細い路地に情緒ある飲食店がひしめく花街の風情を楽しんでいます。



接骨院にかかるとき

肩こりがつらいため、接骨院で施術を受けようと思います。健康保険は使えますか？



日常生活からくる肩こりでは健康保険は使えません。

外傷性が明らかな負傷のみ

健康保険が使えます。

健康保険が使える範囲を確認しておきましょう。



健康保険が使える場合

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないもののみ。

◆骨折

◆ひび(不全骨折)

◆脱臼

◆捻挫

◆打撲

◆肉離れ(挫傷)

※骨折・ひび・脱臼は、緊急の場合をのぞき、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

健康保険が使えない場合

以下の場合は、全額自己負担となります。

- ◆日常生活からくる疲労や肩こり
 - ◆スポーツなどによる筋肉疲労、筋肉痛
 - ◆症状の改善がみられない長期にわたる施術
 - ◆椎間板ヘルニアやリウマチ、神経痛、五十肩、関節炎などの疾病
- など

注意!! 左記の傷病でも以下の場合は保険が使えません

注) 保険医療機関で治療中のもの

注) 過去の交通事故等による後遺症

注) 勤務中、通勤途中の負傷（労災保険対象）

接骨院にかかるときは…

負傷原因を正しく伝える

いつ、何をしているときに負傷したかを柔道整復師に正確に伝えましょう。

内容をよく確認してから署名をする

「療養費支給申請書」に記載されている負傷原因・負傷名・日数・金額等をよく確認してから署名してください。白紙の申請書への記入は不適切な請求の原因となりますので、必ず断りましょう。

領収書は大切に保管する

領収書は必ず受け取り、大切に保管しましょう。医療費控除を受ける際などに必要になる場合があります。

当組合から施術内容等を確認させていただく場合があります

当組合では、健康保険を使って接骨院の施術を受けた方に、施術日や施術内容、負傷原因等について照会文書を送付しております。

皆さまの保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

あはき

あんま・マッサージ・指圧

はり

きゅう(灸)

あんま・マッサージ・指圧・はり・きゅうの保険適用となる施術の支払い方法は、当組合では【**償還払い**】です。

健康保険が適用されるのは下記の場合のみです

はり・きゅうの場合

慢性病で、医師による適切な治療手段がない場合に限り健康保険が使える

対象となる
疾病

神経痛・リウマチ・頸腕症候群
五十肩・腰痛症・頸椎捻挫後遺症

※神経痛・リウマチ等と同等の慢性的な痛みを主な症状とするものについて
は、上記以外でも認められることがあります。

あんま・マッサージ・指圧の場合

医療上、マッサージを必要とする
症状に限り健康保険が使える

対象となる
疾病

筋麻痺・筋萎縮・関節拘縮など

※ただし、可動域の拡大等、症状の改善を目的としていること。

◎保険医が交付する施術への「同意書」が必要です。疲労回復・慰安・予防を目的とする施術は保険適用の対象外となります。また、はり・きゅうについては同一疾病の治療やマッサージを同時に医療機関で行っている場合も対象外となります。

POINT

患者はあらかじめ医療機関(病院等)で医師の診察を受け、鍼灸師等の施術に関する「同意書」の交付を受ける必要があります。同意書に基づく療養費の支給が可能な期間は**6カ月**です。

※あんま・マッサージ・指圧の変形徒手矯正術の場合、同意書に基づく療養費支給可能期間は1カ月です。

※施術期間が6カ月を超える場合、医師による再同意書の交付が必要です。

当組合の支払い方法

償還払い：患者が施術所で全額を支払った後、健康保険組合へ療養費を申請



患者
(被保険者等)

①施術



施術者
(鍼灸師等)

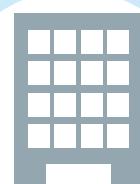
②施術料全額(10割)を支払い、領収証を受領

③1カ月単位で療養費支給申請書を作成し申請

添付
書類

- 医師の同意書
- 施術費の領収証
- 施術報告書

④審査のうえ、療養費(7割または8割)を支払う



健保組合

◆保険医の同意のある期間に受けた施術であっても、健康保険組合が厚生労働省の通知に基づく審査により「保険適用と認められない」と判断した場合は、施術料の全額について自費となります。

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2回



知っておきたい! 骨粗しょう症のサインと検査



骨粗しょう症は初期には自覚症状がほとんどなく、気付いた時には骨折していることもあります。

早期発見のために骨粗しょう症のサインを知り、適切な検査を受けることが重要です。

自分の骨の状態を知ることが、骨の健康を守る第一歩です。

骨粗しょう症の初期サイン

骨粗しょう症は「沈黙の病気」とも呼ばれ、症状がないまま進行するため、早期発見が難しい病気です。しかし、次のような変化が表れたら注意が必要です。

● 身長が縮む

数年間で2~3cm以上身長が低くなつた場合、背骨の圧迫骨折が起きている可能性があります。



● 背中や腰の痛み

特に急に起つる痛みや、長時間続く鈍い痛みがある場合は、骨折のサインかもしません。

● 姿勢の変化

猫背が進行する、背中が丸くなる(円背)などの姿勢の変化は、背骨の骨折による变形の可能性があります。



こんな変化に要注意! 骨粗しょう症の可能性も

● 骨折しやすくなる

転倒や軽い衝撃で骨折した経験がある場合、骨の強度が低下している可能性があります。

これらの変化が見られる場合は、医療機関で骨密度検査を受けることをお勧めします。自覚症状がないでも、50歳以上の女性や65歳以上の男性は定期的な検査が望ましいでしょう。

自分の骨を知るための検査 ～骨密度検査の基礎知識～

骨粗しょう症の診断には骨密度検査が必要です。骨密度とは骨の強さを表す指標で、この値が低いほど骨折のリスクが高まります。この検査は多くの医療機関や自治体の健診、人間ドックのオプションなどで受けられます。

● 精密検査(DXA法)

ベッドに横になり、腰や太ももの付け根の骨を専用の機械で測定します。胸部レントゲンよりもはるかに少ない放射線量で15分程度で終わります。痛みはなく、服を着たまま検査できます。



● 簡易検査(超音波法)

かかとなどに超音波を当てて骨の状態を調べる方法です。健康診断や健康イベントなどで実施されることが多い、短時間で簡単に受けられます。



主な骨密度検査の種類と特徴

● レントゲン検査

骨折や骨の変形がないかを確認するために行われます。骨密度自体を正確に測定するものではありませんが、骨の状態を視覚的に確認できます。

検査結果は同年代の平均や若い時期と比較して評価されます。医師から数値で説明されることもありますが、重要なのは自分の骨の状態を知り、健康な骨を守るために第一歩を踏み出すことです。

自分の骨粗しょう症リスクを知る

早めの発見・対策のためには、適切なタイミングでの検査が大切です。左の項目に当てはまる数が多いほど、より早めの検査をお勧めします。

高齢の方

40代ごろから年齢とともに骨量は自然に減少していきます。65歳を過ぎたら一度は骨密度検査を受けておくと安心です。

女性の方

閉経後は女性ホルモンの減少により、骨量が急速に減少します。特に閉経から5年間は注意が必要です。

生活習慣が気になる方

喫煙や過度の飲酒は骨の健康に悪影響を及ぼします。また、日光を浴びる機会が少ないと、骨量に影響するビタミンDが不足します。



検査を受けるタイミングの目安

検査を受けるタイミングは、年齢や症状、リスク要因によって異なります。適切な時期に受けることで、早期発見・早期対策につながります。

リスク要因に応じて

上記のリスク要因が複数ある場合は、年齢にかかわらず早めの検査を検討しましょう。リスク要因が多いほど、骨粗しょう症の可能性も高まります。

年齢による目安

女性は45歳ごろ、男性は60歳ごろまでに一度は検査を受けましょう。特に女性は閉経後5年間で骨量が急速に減少するため、この時期の検査が重要です。



症状などが表れたとき

身長が縮んだ、背中が丸くなったり、軽い衝撃で骨折したなどの症状がある場合は、早急に検査を受けることをお勧めします。



定期的な検査

初回検査の結果に応じて、1~5年ごとの検査が推奨されます。医師と相談しながら、適切な間隔で骨の状態を確認していきましょう。



骨身に染みる 健康コラム

骨密度検査の結果の主な見方

骨密度検査の結果は20~30代の若年成人平均値(Young Adult Mean : YAM)との比較で示されます。骨量減少の段階で対応を始めれば、骨粗しょう症への進行を防げることも。

[検査結果の一般的な区分と対応法]

▶骨量正常 (YAM比80%程度以上)

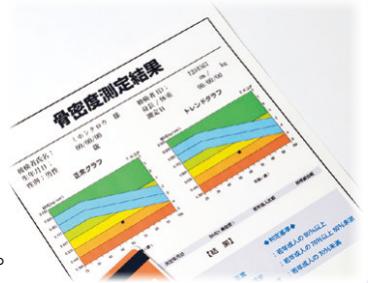
現在の習慣を維持し、定期的な再検査を。

▶骨量減少 (YAM比70~80%程度)

この段階での対策が効果的。栄養と運動の改善を。

▶骨粗しょう症 (YAM比70%程度未満)

医師と相談し、生活習慣の改善と治療を進めましょう。



「今日から実践!
骨の健康を守る生活習慣」

次回は

骨の健康を守る生活習慣
を掲載します



ホームページのご案内

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、補助金の請求方法などわかりやすくご案内しています。

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

大阪府電設工業健康保険組合

最新情報を
掲載

お知らせ

INFO 2025年10月23日 「健康宣言」参加事業所について

INFO 2025年10月21日 スポーツクラブルネサンス「健康サポート便」のご案内

重要 2025年10月21日 「資格確認書」の送付について

INFO 2025年10月20日 「でんせつ健歩」ポイント達成者（9/30現在）への賞品の配付について

INFO 2025年10月20日 オンラインセミナー「健康セミナー2025」（12月開催分）のご案内

INFO 2025年10月15日 オンラインセミナー「健康セミナー2025」（11月開催分）のご案内

※

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

メンタルヘルスカウンセリング (こころの電話健康相談)

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。

臨床心理士が
対応します！
安心して
ご相談
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
つらい



●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統柄等をうかがう場
合がありますが、プライバシーは厳守されます。





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



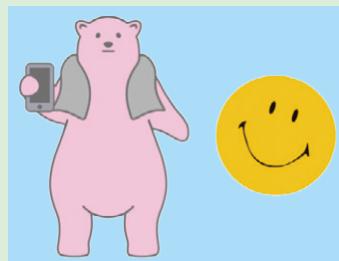
月会費 6,578円(税込)
入会金 550円(税込)
事務手数料 0円 ※アプリ利用に限る



▼ 入会のご案内
JOYFITプロモーションコード
227680305685

FIT365 フィットネスジム

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

**仕事もプライベートも
ととのう年に。**

法人ジム・サウナおためし会員
4ヶ月
ずっと
おトク!
月々¥5,500

新春入会キャンペーン開催中! ~ 2/11(水)

**キャンペーン
詳細はコチラ**

※特典は8ヶ月以上月額固定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)。※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。※プロショーシャビースの割引期間終了後は通常会員にて自動更新となります。解約を希望する場合はフロントにてお手続きください。※ご契約の内容により料金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。※24時間 【ご利用開始・条件】 ● 最長4ヶ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヶ月以上月額固定プラン導入店舗のジムエリアは、24時間ご利用できます(休館時間・未成長を除く) 在籍していただけた方に限ります。 ● 過去8ヶ月以内に在籍していただけた方は対象外になります。 ● ジム、スタジオレッスン、ロ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ヨーロート会員など他のプランをご選択ください。 【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ベースでご確認ください。

※2025/10/1 時点 2025新春_840010360258

RENAISSANCE

ジム
スタジオ
コワーキング
スペース
サウナ&スパ

QRコード



- 事業所削除
- 議員退任
- 議員就任

- ・株式会社 フューコム
- ・大本 広喜 氏 宝永電機株式会社
- ・山路 明 氏 宝永電機株式会社

- (令和7年10月1日付)
- (令和7年10月1日付)
- (令和7年11月20日付)

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)」を開設しています。
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/>

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/>

休暇村
<https://www.qkamura.or.jp>

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>

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

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、対象施設に料金をご確認ください。

※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。
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)



アイススケート場 割引利用のご案内 (利用期間 令和8年3月31日まで)

各施設の割引利用の方法が異なりますのでご注意ください。

皆さまのレクリエーションや体力づくりにぜひご活用ください!!

電子チケットに
変わりました

大阪府立臨海スポーツセンター

所在地 大阪府高石市高師浜丁6-1

利用方法 割引利用券の希望枚数(1人1枚必要)を事業所の担当者を通じてお申し込みください。事業所経由で割引利用券を配付いたします。割引利用券を窓口に提出のうえ料金をお支払ください。

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

※靴料金および消費税を含み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靴料金のみで入場できます。

※観覧のみの場合は観覧券(150円)を購入してください。

(3歳以下は無料で入場でき、割引利用券の提示は必要ありません。)

尼崎スポーツの森

所在地 兵庫県尼崎市扇町43

利用方法 組合ホームページ「加入員専用ページ」お知らせに掲載の電子チケット購入URL・QRコードよりご購入ください。

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	650円	550円
高齢者[70歳以上] (年齢証明が必要)	800円	700円

※WEBサイト内のチケット購入価格はすでに割引後の価格となっております。

※観覧のみの場合は施設HPに「リンクサイド見学料金」が掲載されていますのでご参照ください。

※靴スケート靴は別途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)

マイナ保険証を 保有していない加入者様へ

可能な限りマイナ保険証へ切り替えていたたごようお願いします

- ・マイナ保険証(マイナンバーカードに健康保険証利用登録をしたもの)による資格確認ができない方に、資格確認書を交付しましたので病院や薬局に提示してご使用ください。
- ・資格確認書には有効期限がありますので、有効期限が切れる前にマイナ保険証へ切り替えてください。

マイナ保険証ならさらに便利・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手し、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済みます。

より質の高い医療の提供

同意をすれば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。

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。

さらに

マイナ保険証ならスマホでも使えます!



スマホでも、カードでも
マイナ保険証で受付

↑このステッカーが目印

機器の準備が整った医療機関等でご利用いただけます。

マイナ保険証をスマホで使うには健康保険証利用登録が必要です。

Androidの場合

最新のマイナポータルアプリから利用申請が可能です。

※Android11以上のバージョンが必要です



詳しくは[こちら](#)

iPhoneの場合

最新のマイナポータルアプリからAppleウォレットに追加できます。

※iOS18.5以上のバージョンが必要です



詳しくは[こちら](#)

令和8年度より「子ども・子育て支援金」の徴収が始まります

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。徴収した支援金は、我が国の少子化対策を促進するために、児童手当の拡充や妊婦のための支援給付などさまざまな施策に使われます。

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。
- これまでの保険料に加え、子ども・子育て支援金が追加されます。

一般保険料

+

介護保険料
(介護納付金分)

+

子ども・子育て支援金
(子ども・子育て支援納付金分)

- 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。



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



山形県の
ご当地料理

main 芋煮

side 電子レンジで簡単玉こんにゃく

冬の寒い季節に身も心も温まるさといもたっぷりの芋煮と味がよく染みた玉こんにゃく。
電子レンジを活用することで、ご家庭でも手軽に作れるレシピにアレンジしました。

main

芋煮

■ 272kcal ■ たんぱく質13.4g ■ 脂質10.3g
■ 炭水化物34.1g ■ 塩分相当量2.8g ※すべて1人分

作り方

調理時間25分

- さといもの皮をよく洗い、耐熱皿に並べラップをし、電子レンジで2～3分加熱する。
- さといもの皮をむき、一口大に切る。
- 長ねぎは斜め薄切り、しめじは小房に分ける。板こんにゃくはスプーンで一口大にちぎり、熱湯で2分ほどゆでてあく抜きをする。にんじんは乱切りにする。
- 鍋にA、水2カップ、さといも、板こんにゃく、にんじんを入れ、煮立ったら野菜がやわらかくなるまで中火で10～15分煮る。
- 牛肉、長ねぎ、しめじを入れ、あくを取りながらさらに5分煮る。



作り方

調理時間15分（冷ます時間を除く）

- 玉こんにゃくは耐熱容器に入れ、かぶるくらいの水を入れたらラップをふんわりとかけ、電子レンジで3分加熱する。

POINT

下ゆでをすることで、玉こんにゃくに味がよく染み込みます。



- 湯を切り、同じ耐熱容器にA、水1/2カップ、玉こんにゃく、輪切り唐辛子を入れ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジで7～8分加熱する。

- そのまま粗熱が取れるまで置き、串に刺す。

山形県を代表する郷土料理の芋煮。家庭や地域行事で作るほか、毎年9月には「日本一の芋煮会フェスティバル」が開催されるほど地元の人たちに愛されている料理です。今回は定番具材のさといも、牛肉、板こんにゃく、長ねぎに加えてにんじんで彩りをプラスし、しめじで食べ応えをアップしています。

スマホでも見られる！



材料（2人分）

● さといも	正味200g	1/3本
● 長ねぎ	1/2本	A [しょうゆ、みりん] 各大さじ2
● しめじ	100g	砂糖 大さじ1/2
● 板こんにゃく	1/3枚	● 牛肉（薄切り）100g

健康食材

さといも

さといもにはカリウムが豊富に含まれます。カリウムには余分なナトリウムを排出させる効果があるため血圧を下げ、高血圧予防につながります。さらに余分な水分を排出しむくみも改善。さといも特有のぬめり成分は食物繊維（ガラクタンなど）で、腸内環境を整え、便通改善も期待できます。また、さといもをはじめとするいも類の糖質は脳のエネルギー源としても有用です。



side

電子レンジで簡単玉こんにゃく

■ 44kcal ■ たんぱく質0.4g ■ 脂質0.1g
■ 炭水化物9.1g ■ 塩分相当量0.6g ※すべて1人分

※煮汁は半量染みるとして算出

スマホでも見られる！



季節のイベントやお祭り、観光地などでは串に刺して販売されている、山形ではおなじみのソウルフード。一般家庭でも広く作られており、スーパー・マーケットなどで味付け前の玉こんにゃくを購入することができます。今回は調理を電子レンジで行います。鍋を使わず味付けをしますが、冷める過程で玉こんにゃくに味がよく染み込みます。

材料（2人分）

● 玉こんにゃく	200g	● 輪切り唐辛子	1本分
● A [酒、しょうゆ]	各大さじ1と1/2		
みりん	大さじ2		
砂糖	大さじ1/2		

健康食材

こんにゃく

こんにゃくは「こんにゃくいも」というサトイモ科のいもが原料。このいもには食物繊維のグルコマンナンが豊富に含まれており、腸内環境を整えてくれます。さらに、グルコマンナンには血糖値の急上昇を抑え脂肪合成を抑制する機能があります。また、こんにゃくは9割以上が水分でできているため低カロリー。食物繊維のおかげで少量でも満腹感を得られます。



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36年目を迎え、組合員20,622名中、970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年以上医者にからなかった方	 5年以上医者にからなかった方
被保険者 748名 健康優良家庭 19名	被保険者 71名 健康優良家庭 4名
 3年以上医者にからなかった方	 10年以上医者にからなかった方
被保険者 109名 健康優良家庭 1名	被保険者 18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8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んには「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。

皆保険存続の危機！

持続可能な制度のために今こそ抜本改革を

—現役世代を守れ、2025年問題は終わっていない—

去る令和7年10月22日、東京国際フォーラム（東京都千代田区）で、令和7年度健康保険組合全国大会が開催されました。全国約1400ある健保組合の関係者ら約3000人が参加したほか、大会の模様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、「皆保険存続の危機！ 持続可能な制度のた

めに今こそ抜本改革を —現役世代を守れ、2025年問題は終わっていない—」をテーマに掲げ、現役世代に過度に依存した負担構造のままでは国民皆保険制度そのものが危機的状況に陥ることを訴え、全世代で支える持続可能な制度とするための抜本的改革を断行していくかな

ければならないと、満場一致で決議を採択しました。



決 議

全ての団塊の世代が75歳以上となる2025年を迎えた。我々がこの数年来、組織の総力を挙げて求めてきた全世代型社会保障制度改革は、高齢者の一定以上所得者の自己負担引き上げや保険料算定の見直しなどの法改正が行われたものの、高齢者医療への拠出金は依然として過重な負担が続き、厳しい健保組合財政を好転させるには至っていない。現役世代の人口減少と、高齢化に伴う高齢者医療費の増加が重なる「2025年問題」は終わっておらず、より大きな壁として立ちはだかっている。

加えて、高齢化のピークを迎える2040年頃にかけて、医療の高度化等も相まって医療費はさらに増加することが確実であり、医療保険財政の一層の悪化は避けられない。現役世代に過度に依存した負担構造のままでは、給付と負担のアンバランスが拡大し、国民の安心の礎である「国民皆保険制度」そのものが危機的状況に陥ることになる。今こそ制度を抜本的に見直し、全世代で支える改革を実現しなければならない。

そのためには、加入者や国民の理解と協力が不可欠であり、医療費の財源は有限であるとの認識のもと、自身の健康を守ることから始めるセルフメディケーションの取り組み推進を図るほか、保険給付範囲の見直しや経済性も考慮した薬剤使用の最適化などの「保険給付の適正化・重点化」を進めるとともに、世代内・世代間の「負担の公平性」を確保すべきである。

また、今後の医療ニーズの変化や医療・介護従事者の急減を想定すれば、医療機能の分化・連携の強化やかかりつけ医機能の浸透により、国民にとって安全・安心で効果的・効率的な医療・介護体制を構築しなければならない。医療DXについても、限られた医療資源を有効活用し、持続可能な社会保障制度を築くために不可欠なツールとなる。まずは12月に迫ったマイナ保険証への完全移行を成し遂げ、国民がメリットを実感でき、より良質かつ効率的なサービスを受けられる体制を整備すべきである。

健保組合はこれまで事業主とともに、加入者の特性に応じたきめ細やかな保健事業を効果的・効率的に展開し、健康づくり・疾病予防等に取り組むことで健康を創出し、健康寿命の延伸にも貢献してきた。

今後も加入者の多様化など社会の変化に対応し、医療DXを活用しながら、これまで以上に現役世代への理解促進のための取り組みも強化しつつ、加入者のために先駆的な役割を果たしていくことを宣言し、組織の総意をもってここに決議する。

- 一、現役世代の負担軽減と全世代で支える持続可能な制度の実現
- 一、保険給付の適正化・重点化と負担の公平性確保
- 一、安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築と医療DXの推進
- 一、加入者の健康を支える健保組合の保健事業の充実・拡充

令和7年10月22日
令和7年度 健康保険組合全国大会

皆保険存続の危機！
持続可能な制度のために今こそ抜本改革を
—現役世代を守れ、2025年問題は終わっていない—

ウォーキングマイレージ 健康ウォーク

「でんせつ健歩」

お正月期間中も楽しくウォーキングできましたか？
ウォーキングは幅広い年齢層で取り組みやすく、
生活習慣病の予防や健康増進に効果的です。
令和7年度の「でんせつ健歩」は残り3ヵ月と
なりました。
ウォーキングを継続的に取り組み、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

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・血圧の入力すると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

ポイントの累積は令和8年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のでご注意ください。

※「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で登録されている場合は、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）