

# 大阪電設健保

NO. 240

2026.4



子ども・子育て  
支援金制度が  
始まります



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：埼玉県 武甲山と花畑／提供：アマナ

- 令和8年度予算のお知らせ……………2
- 令和8年度保険料率のお知らせ……………4
- 子ども・子育て支援金制度……………5
- 令和8年度保健事業のご案内……………6
- 健診と保健指導は必ず受けましょう……………10
- 令和8年度「でんせつ健歩」始めました18

ご家庭にお持ち帰りになってご家族でご覧ください

# 令和8年度 収入支出予算概要

収入	保険料	11,306,554
	基本保険料	6,351,728
	特定保険料	4,954,826
	国庫負担金収入	5,786
	調整保険料	155,827
	繰越金	2,222,000
	国庫補助金収入	7,294
	出産育児交付金	8,313
	財政調整事業交付金	80,000
	雑収入等	125,853
	合計	13,911,627
	経常収入合計	11,453,793

支出	事務費	245,599
	保険給付費	7,300,084
	法定給付費	7,299,124
	付加給付費	960
	納付金	4,912,605
	前期高齢者納付金	2,073,910
	後期高齢者支援金	2,838,692
	その他の	3
	保健事業費	336,899
	還付金	3,000
	財政調整事業拠出金	155,827
	連合会費	5,370
	雑支出等	4,404
	子ども勘定繰入	12,000
	予備費	935,839
	合計	13,911,627
	経常支出合計	12,805,858

経常収支差引額 ▲1,352,065千円

## 介護保険分(千円)

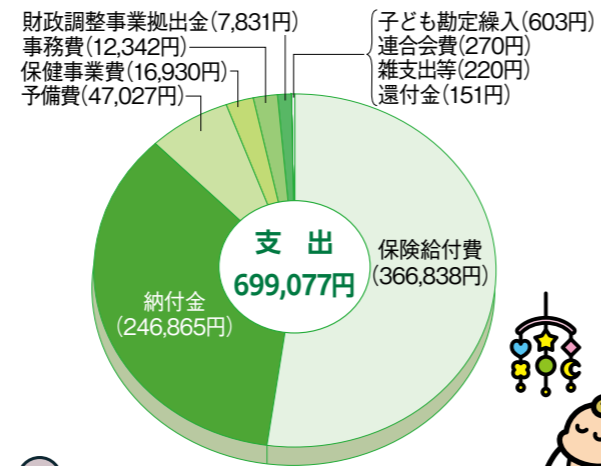
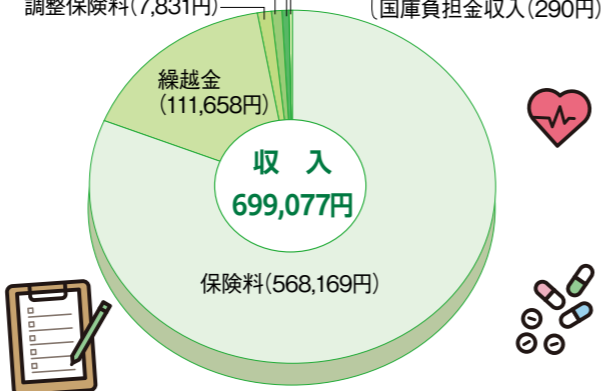
収入	繰越金	1,224,575
	雑収入	172,749
	合計	784
	合計	1,398,108

支出	介護納付金	1,250,708
	還付金	1,000
	予備費	146,400
	合計	1,398,108

## 被保険者1人当たりで見ると

収入  
699,077円

支出  
699,077円



## 子ども・子育て支援金分(千円)

収入	子ども・子育て支援金	257,315
	一般勘定収入	12,000
	雑収入	1
	合計	269,316

支出	子ども・子育て支援納付金	239,278
	還付金	200
	予備費	29,838
	合計	269,316

## 予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 19,900人 (男性 14,780人、女性 5,120人)
- 前期高齢者加入率 5.24%
- 健康保険料率 1,000分の96 (調整保険料率含む) (事業主 1,000分の49、被保険者 1,000分の47)
- 平均標準報酬月額 380,000円 (男性 418,000円、女性 270,300円)
- 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)
- 総標準賞与額(年間合計) 29,187,000千円
- 子ども・子育て支援金率 1,000分の2.3 (事業主 1,000分の1.15、被保険者 1,000分の1.15)
- 平均年齢 44.61歳 (男性 45.55歳、女性 41.97歳)
- 被扶養者数 14,548人

# 令和8年度 予算のお知らせ

## 保険給付費と高齢者医療への拠出金が健保財政を圧迫 健康の保持・増進のための効果的な保健事業を推進いたします

大阪府電設工業健康保険組合の令和8年度予算案が2月19日開催の第138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 139億1,162万7千円  
● 経常収支差引額 ▲13億5,206万5千円

当健康保険組合の令和8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を差し引いた単年度の経常収支で13億5,206万5千円の赤字を計上し、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、事業所の合併等により被保険者数が減少したことから、減収となつております。

支出面におきましては、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と高止まりしている保険給付費(医療費)が赤字予算の要因となっております。また、令和8年度診療報酬改定は、物価高騰等に対応するため、30年ぶりの大幅なプラス改定となり、さらなる医療費の増加が危惧されるところで、医療保険制度改革において、高額療養費の所得に応じた負担の見直しやOTC類似薬に対する新たな患者負担の仕組みが導入されることになり、今後の医療費の抑制につながる事が期待されています。

これらを踏まえ、令和8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、保険料収入を上回るペースで増加傾向にあり、健保財政は今後も厳しい状況が続くと考えられます。

今年度からは、子ども・子育て支援金制度が開始されます。この制度は、児童手当の拡充や育児支援の財源を全世代で負担し合い、子育て世帯を支える仕組みとなっております。支援金は保険料と位置づけられ、健康保険組合が国に代わって徴収・納付しますが、健康保険組合の保険給付や保健事業には充当されません。ご理解いただきますようお願いいたします。

当健康保険組合では、今年度から人間ドック・生活習慣病健診にかかる補助金限度額を引き上げました。皆さまに、より健康診断を受診しやすい環境を整え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。また、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等の効果的な保健事業の取り組みについても引き続き強化してまいります。

皆さまにおかれましては、ぜひと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。

## 予算のポイント



- 健康保険料、介護保険料ともに据え置き  
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ました。今後は、さらに医療費と高齢者医療への拠出金の増加が見込まれます。
- 子ども・子育て支援金制度の開始  
子育て世帯に対する支援事業の財源として、4月分保険料(5月納付分)より子ども・子育て支援金の徴収が始まります。
- 疾病予防事業で医療費の削減を図る  
健康診断が受けやすくなるよう、補助金限度額を引き上げました。

# 令和8年度より開始します

## 「子ども・子育て支援金制度」

### POINT 1 子ども・子育て支援金制度って何？

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・連携のしくみです。

令和8年4月保険料（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。

一般保険料 + 介護保険料（※40歳以上） + 子ども・子育て支援金 **追加**



### POINT 2 納めた支援金は何に使われるの？

子ども・子育て支援金を財源として、こども未来戦略「加速化プラン」の取り組みを実施します。加速化プランでは、わ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の拡充などを行います。

- 妊婦のための支援給付（10万円相当の経済的支援）
- 出生後休業支援（育休給付率を手取り10割相当に）
- 育児時短就業給付（時短勤務時の新たな給付）等

### POINT 3 どのくらい負担するの？

- 負担率(支援金率)は、令和8年度0.23%からスタートし、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年度の支援納付金の最大規模を決めているため、今後、右肩あがりに増え続けることはありません。

<各年度の支援納付金の総額>

※( )は支援金率  
R 8年度...約6,000億円(0.23%)  
R 9年度...約8,000億円 **最大値**  
R10年度...約1兆円(約0.4%)  
R11年度以降は約1兆円の範囲内で推移

### 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〈令和8年度〉

会社と折半

30万円 × 0.23% = 690円/月

事業主負担 345円 : 被保険者負担 345円

※賞与が支払われた際には、賞与からも徴収されます。



## 健康保険の資格は就職した日から

会社に就職した日から被保険者として健康保険に加入します。

被保険者の資格を取得すると「資格情報のお知らせ」が交付されます。

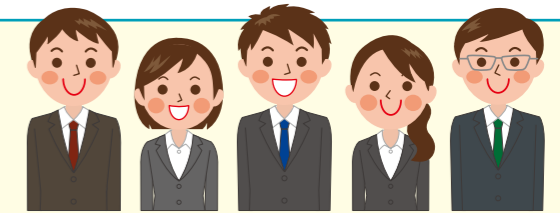
「資格情報のお知らせ」には、保険給付の申請時などに必要な「記号・番号」等が記載されていますので大切に保管してください。

また、医療機関等を受診するときは、マイナ保険証（健康保険証利用登録をしたマイナンバーカード）をご利用ください。

※マイナ保険証を保有していない方・利用できない状況にある方については、「資格確認書」（医療機関等を受診する際に被保険者であることを証明するための書類）を交付します。

### 会社に入社したら

- ・健康保険に加入し被保険者になる
- ・保険料を負担する
- ・健康保険の給付が受けられる



### こんな時には手続きを

新しく被保険者になった方も… 以前から加入している方も…

次のような時には、事業主を通じて速やかに当健康保険組合に届けてください。

※届書以外にも申請内容により添付書類が必要な場合があります。  
詳しくは当健康保険組合のホームページでご確認ください。

- ・結婚、出産などで扶養する家族が増えた ⇒ 「健康保険被扶養者（異動）届」
- ・就職や転居などで扶養する家族が減った ⇒ 「健康保険被扶養者（異動）届」
- ・結婚などで氏名が変わった ⇒ 「健康保険被保険者氏名変更（訂正）届」



## 令和8年度 保険料率（負担内訳）のお知らせ

健康保険料、介護保険料の保険料率は前年度と変更ありません。  
また、「子ども・子育て支援金制度」が始まります。

令和8年度の保険料率表（負担内訳）

	一般保険料		調整保険料	健康保険料	介護保険料	子ども・子育て支援金
	基本保険料	特定保険料				
事業主	27.10 1,000	21.25 1,000	0.65 1,000	49.00 1,000	8.00 1,000	1.15 1,000
被保険者	26.10 1,000	20.25 1,000	0.65 1,000	47.00 1,000	8.00 1,000	1.15 1,000
計	53.20 1,000	41.50 1,000	1.30 1,000	96.00 1,000	16.00 1,000	2.3 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	全国の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	
子ども・子育て支援金		健康保険に加入している被保険者分の保険料	

※こども家庭庁・厚生労働省と内容を調整・確認のうえ作成しています。

# 健康診査等の補助金支給



被保険者・被扶養者の方に補助金を支給します。

健診種別	対象年齢	補助金限度額	健診機関	備考
短期人間ドック	※35歳時 40歳以上	日帰り 25,000円 1泊2日 40,000円 ◆10,000円UP	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		10,000円 ◆5,000円UP		
婦人科健診	なし	3,000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)	・乳房視触診 ・マンモグラフィ ・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	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	※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	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	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3年4月1日から平成4年3月31日までに生まれた方  
40歳以上・・・・・・昭和62年3月31日以前に生まれた方

(注)

- 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。
- 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。

# 令和 8 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。
- ⑦生活習慣病の重症化予防
- ⑧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。
- ⑨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15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14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15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。)  
・アイコニア・ホスピタリティ  
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。





# 震災復興から進化を目指し 魅力あふれる港町神戸を歩く

関西いいとこ  
**ぶらり**  
WALKING

15分ほど南下すると右手に東遊園地があります。芝生と花壇、噴水がある2・7ヘクタールの都市公園で、市民の憩いの場です。元々は西隣の外国人居留地に住む人々がサッカーなどのスポーツを楽しんだりゆつくり寛ぐ場として慶応3年（1868）に造園された日本初の西洋式運

動公園でした。震災以降は、犠牲者を慰霊し復興を願う1・17のついでイリミネーションの会場にもなっており、ガス灯希望の灯りや慰霊と復興のモニュメントなども設置されています。また、公園の一角にはフラワーロードを造った加納宗七の銅像もあります。

## 美しく格調高いストリート 「旧居住地」

この公園を西に通抜けると「旧居住地」です。幕末の安政5年（1858）に江戸幕府は長い鎖国政策から開国に舵を切り替え、日米修好通商条約に続いて各国と条約を結びました。それを機に横浜、長崎、函館、新潟、神戸の5港が開港します。条約では外国人が自由に安心して暮らせる自治の街区「居留地」の設置が決められ、日本人との摩擦を避けるため、町なかから離れた砂地と畑が広がる神戸村に決定しました。

早速、初代兵庫県知事となった伊藤俊輔（後に博文）が指揮を執り、イギリス人の測量技師と土木技師らによって500メートル四方のエリアを西洋の都市計画の技術を用いて道路を区画分けし街区を構成。そうしてできた全127区画は外国の商社などが購入し、買主から依頼された建築家がどれも重厚で美しい洋館を次々に建てました。それらが整然と並ぶ街並

みは華やかでエキゾチック。西洋の文化の香りに人々は魅了させられました。残念ながら震災で建物は殆んど全壊しましたが、その中でアメリカ領事館としても使われた浪花町の旧居留地十五番館だけが国・県・市の補助を受けて復旧工事が行われ、当時の姿を取り戻しています（重要文化財指定）。明治32年（1899）、日本にとって不平等であった条約の撤廃、改正によって居留地が日本に返還されました。その後、跡地には神戸港の発展によって進出した海運業や銀行などの企業が居留地時代を引き継いだ近代的で魅力的なビルを次々に建築。京町筋に建つ古代ギリシア風の外観が美しい神戸市立博物館は、昭和10年（1935）に横浜正金銀行神戸支店として建てられたものです。その他にも神戸市景観形成重要建築に指定されている美しい建物が点在しています。



旧居留地十五番館



神戸港

## 開港150年、 成熟し賑わう港を散策

近代建築ウォッチングを楽しんだ後は、大丸前から続くメリケンロードを南に下って神戸港へ。阪神高速と浜手バイパスをくぐると、そこは神戸港のシンボル「中突堤」。その根元のメリケンパークは、メリケン桟橋ともいわれたメリケン波止場を埋め立て昭和62年（1987）に完成した臨海公園で、見どころが点在しています。まず、神戸港のランドマークである「神戸ポートタワー」は耐震・改修工事を終え令和7年4月にリニューアルオープン。屋上に新設されたガラス張りの空中回廊から海・街・山を360度見渡せるようになりました。また、震災で被災した岸壁の一部をそのまま残した神戸港震災メモリアルパークも必見です。

ここから東へ、新港突堤エリアに向かいます。その途中に立ち寄りたのが、京町筋と阪神高速が交差するところにある「網屋吉

甚大な被害を受けた阪神・淡路大震災から30年を超え、見事に復興を遂げた神戸市。より快適で美しい都市を目指して神戸港界隈のウォーターフロントで大規模な再開発が進められています。歴史と文化が息づく街に新たな賑わいが



- 【タイムテーブル】
- 各線の三宮駅 Start
  - ▼ (約5分)
  - ①フラワーロード (約15分)
  - ▼ (約15分)
  - ②東遊園地 (約15分)
  - ▼ (約20~30分)
  - ③旧居住地 (約20分)
  - ▼ (約20分)
  - ④中突堤 (約20分)
  - ▼ (約15分)
  - ⑤網屋吉兵衛顕彰碑、神戸海軍操練所跡碑 (約15分)
  - ▼ (約30分)
  - ⑥ニューシーポート (新港町) (約30分)
  - ▼ (約30分)
  - 各線の三宮駅 Goal

## フラワーロードから東遊園地へ

## 進化したスポットが 続々誕生する 「新港町」

兵衛顕彰碑」と「神戸海軍操練所跡碑」です。前者は幕末に呉服商の網屋吉兵衛が漁師から船底に付いた貝殻や船虫などを焼くところがなく四国まで行かざるを得ない実情を聞き、私財を投じて3年がかりで建造した船たて場があった場所です。その後、江戸幕府の海軍奉行だった勝海舟がこの船たて場を知り、将軍に進言したことから、元治元年（1864）に坂本龍馬も学んだ神戸海軍操練場が開設されました。後者の碑は錨と書物でそれを伝えています。船たて場はその後、海軍操練場、そして慶応3年（1868）に開港した神戸港第1波止場へと役割が変わりましたが、これらの碑は神戸港の夜明けを伝え、その後の約150年にわたる発展の基礎となったことを示しています。

しばらく行くと、新たに造成された4つの突堤が見えてきます。その帯が「ニューシーポート（新港町）」です。「新たな風が吹く港町」という意味を込めて名付けられました。目玉は、第1突堤の根元にある複合施設神戸ポートミュージアム。中心のatoa（アトア）は、アクアリウムとアートを融合し、生き物をただ展示するだけでなく、鏡や光、音などを使ってアートの演出で非現実の世界を味わってもらおうという新感覚の都市型水族館です。さらに第2突堤には1万人収容できる多目的アリーナ「ジーライオンアリーナ神戸」があり、プロスポーツや音楽ライブなど様々なイベントが行われ、海に囲まれた日本初の水辺アリーナとしても注目されています。突堤の先端部には芝生の広場などが整備されたトッテイパークも開園し新たなランドマークに。今後も第1突堤と第2突堤の間の水域に大型船に特化したマリナーが整備されるなど、どんな賑わいのある港町に発展していくのか楽しみます。

この後は、沿道沿いに花や彫刻が飾られたフラワーロードを北にまっすぐ進むと、ゴール各線の三宮駅です。

**step3** **特定保健指導を受ける** **対象者のみ**



専門家のサポートを受けながら、生活習慣改善に取り組みましょう。

**生活習慣改善を実践**

**メタボ一歩手前 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。

**いまずぐ改善 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。

**特定保健指導の流れ** ※費用は健康保険組合が負担しますので無料で受けられます。

**① 特定健診の結果**  
特定保健指導（積極的支援・動機付け支援）対象者に該当



**② 初回の面接**  
保健師などの専門家と生活習慣を振り返り3～6ヵ月後の目標や行動計画を作成



**③ 生活習慣改善**  
目標に向かって正しい食生活や運動などに取り組む積極的支援者は専門家が定期的にサポート



**④ 最終評価**  
行動計画の目標の達成状況を確認



**特定保健指導の生活習慣改善は自分に合ったやり方でムリなく取り組めます**

特定保健指導は「指導」というイメージとちがひ、専門家のサポートを受け食習慣や体を動かす習慣を身につけるなど、自分のライフスタイルに合ったやり方で取り組んでいただけます。

一人ひとりに合った生活習慣の見直しにより成果をあげることができます。



**年に1度は必ず特定健診を受けましょう**

特定健診は40歳から74歳の皆さまを対象に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・早期予防に重点を置いた健診です。また、健診の結果から特定保健指導の対象となった方は、専門家のサポートを受けながら生活習慣を見直し、健康な体を手に入れましょう。

**step1** **特定健診を受ける**



健診は健康づくりのスタートラインです。年に一度は健康チェックをしましょう。

**検査内容**

- 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。

**step2** **結果を確認する**



健診は受けたあとが大事です。健診結果は「健康への道しるべ」です。ご自身の健康管理に活かしましょう！

**結果に応じたサポート**

健診結果から生活習慣病のリスク要因数に応じて特定保健指導が必要な対象者に区分されます。

**特定保健指導の対象者**

**動機付け支援** **積極的支援**

特定保健指導の対象となった方には保健指導の通知を送付します。

**特定保健指導の生活習慣改善は自分に合ったやり方でムリなく取り組めます**

特定保健指導は「指導」というイメージとちがひ、専門家のサポートを受け食習慣や体を動かす習慣を身につけるなど、自分のライフスタイルに合ったやり方で取り組んでいただけます。

一人ひとりに合った生活習慣の見直しにより成果をあげることができます。



**40歳～74歳の被扶養者の方へ** **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**

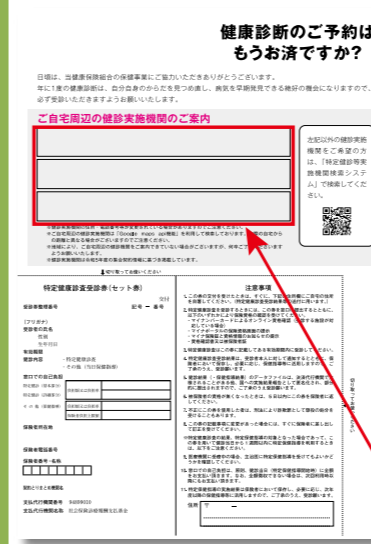
受診方法等はお届けするご案内をご確認ください。

**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。



# あなたの骨は大丈夫？

見えないところで起きている骨の変化



## 今日から実践！ 骨の健康を守る生活習慣



骨粗しょう症は予防が大切です。適切な栄養摂取と運動習慣、そして日常生活での転倒予防を心掛けることで、骨の健康を守ることができます。年齢にかかわらず今日から始められる骨を強くする方法を紹介します。

### 骨を強くする食生活

骨の健康を維持するためには、毎日の食事が重要です。骨は常に新しい骨に生まれ変わっており、さまざまな栄養素が必要です。特に次の3つの栄養素をバランスよく取ることで、丈夫な骨をつくり、骨粗しょう症を予防することができます。

#### 骨の健康を支える三大栄養素

**●カルシウム**  
骨や歯の主成分。乳製品、小魚(いわし、しらす)、大豆製品、緑黄色野菜などに多く含まれます。

**●ビタミンD**  
カルシウムの吸収を助けます。さけ、まぐろ、きのこ類(特にきくらげ)、卵に多く含まれるほか、日光を浴びることでも体内でも生成されます。

**●ビタミンK**  
骨の形成を促進し、カルシウムを骨に定着させます。納豆、ほうれん草、ブロッコリーなどの緑黄色野菜に多く含まれます。

また、コーヒーや酒の過剰摂取、塩分の取り過ぎはカルシウムの排出を促進するため、控えることも大切です。



### 骨に効果的な運動

適度な運動は骨に適切な負荷をかけ、骨密度(骨の強さ)の維持・向上に役立ちます。特に体重を支える運動や筋肉を鍛える運動が効果的です。日常的に続けられるものを選びましょう。

#### 骨密度を高める効果的な運動

**●ウォーキング**  
かかとから着地して全身に適度な衝撃を感じながら歩くのがポイントです。1日30分以上、週3回を目標に500gほどの軽いダンベルやペットボトルを持って行うと、より効果的です。

**●階段の上り下り**  
エレベーターやエスカレーターではなく階段を利用することで、骨と筋肉に良い刺激が与えられます。日常的に取り入れやすい習慣です。

**●軽い筋力トレーニング**  
自分の体重を使った簡単な筋力トレーニングに直接刺激を与え、上半身の骨も強化できます。イスに座った腕の上げ下げや、壁に手をついての腕立て伏せなど、負荷の軽いものから始めましょう。週2〜3回行うのが効果的です。

すでに骨密度の低下を指摘されていたり、腰痛や関節痛がある場合は、医師と相談してから運動を始めることをお勧めします。

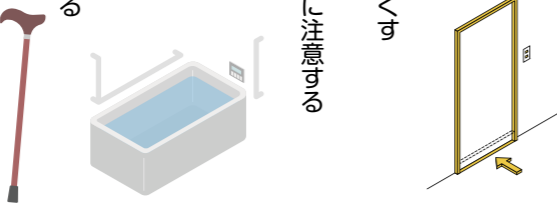


### 転倒予防で骨折を防ぐ

骨粗しょう症がある場合、ちょっとした転倒でも重大な骨折につながる恐れがあります。特に高齢者は一度骨折すると寝たきりになるリスクも高まるため、転倒予防が非常に重要です。

#### 転倒を防ぐための環境整備

- 室内の安全対策**
  - ・床の段差をなくす
  - ・なるべく通路に物を置かない
  - ・スリッパは滑りにくい物を
  - ・照明を明るくして暗がりになくす
  - ・手の届く位置に物を置く
  - ・夜間のトイレへの移動時は特に注意する
- 浴室・トイレの対策**
  - ・手すりを設置する
  - ・滑り止めマットを使用する
  - ・浴槽の出入りに注意する
  - ・シャワーチェアを活用する
  - ・入浴前後の温度変化に注意する
- 外出時の注意**
  - ・かかとが低く、滑りやすい靴を選ぶ
  - ・必要に応じて杖を使う
  - ・急がず余裕を持った行動を心掛ける
  - ・雨や雪の日は特に注意する



また、足腰の筋力維持も転倒予防に効果的です。特に雨や雪の日は路面が滑りやすくなるため、必要に応じて杖や滑り止め付きの靴を使用することも検討してください。

### 年代別骨を守るポイント

骨粗しょう症予防は年代によって注意すべきポイントが異なります。各時期に合った対策を実践して、生涯を通じて骨の健康を守りましょう。

#### 10代～20代 骨をつくる重要な時期

- ・骨量が増加し、20歳前後でピークを迎えます。この時期に十分な骨量を得ることが、将来の骨粗しょう症予防の基盤となります。
- ・栄養バランスの良い規則正しい食事を
- ・適度な運動で骨に刺激を与える
- ・極端なダイエットは避ける

#### 30代～40代 骨量の減少が始まる時期

- ・40代ごろから徐々に骨量が減少し始めます。忙しい日々の中でも意識的に骨の健康を守る習慣を続けることが重要です。
- ・運動不足にならないよう適度な運動を
- ・偏った食生活避ける
- ・飲酒は適量にとどめ、一刻も早く禁煙を

#### 50代以降 骨量の減少が加速する時期

- ・加齢とともに骨量減少が進み、女性は閉経後に骨密度低下が加速します。骨折予防も重要な課題となります。
- ・定期的な骨密度検査を受ける
- ・無理のない範囲で運動を継続する
- ・転倒予防の環境整備を心掛ける

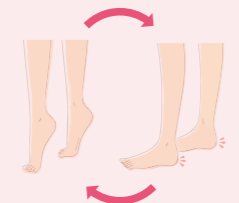
### 骨身に染みる健康コラム

## 骨強化に効果的！ 簡単エクササイズ

テレビを見ながらでもできる、骨の健康に役立つ簡単エクササイズを紹介します。毎日少しずつ行うことで効果が期待できます。

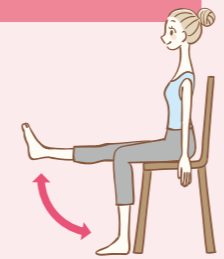
#### ▶かかとの上げ下げ

テーブルや壁などの安定した場所に軽く手をつけて、かかとをゆっくり上げて爪先立ちになり、その後ゆっくり下ろす動作を10〜20回繰り返します。ふくらはぎの筋肉を鍛えながら、足首周りの骨を強化します。



#### ▶膝の曲げ伸ばし

イスに浅く座った状態で、片足をゆっくりと真っすぐ水平に伸ばし、5秒間保持してから下ろす動作を10回ずつ行います。太もも前面の筋肉を鍛え、膝周りの骨を強化します。



# 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 クアハウス石橋旅館 <a href="http://www.kur-ishibashi.com/">http://www.kur-ishibashi.com/</a>		かがり吉祥亭 <a href="https://kagari-kisshotel.com">https://kagari-kisshotel.com</a>
	アオアラ ナルト リゾート <a href="https://aoawo-naruto.com">https://aoawo-naruto.com</a>		吉祥CAREN <a href="https://www.kissho-caren.com">https://www.kissho-caren.com</a>
	ルネッサンス リゾート オキナワ <a href="https://renaissance-okinawa.com">https://renaissance-okinawa.com</a>		つるや吉祥亭 <a href="https://www.tsuruya-kisshotel.com">https://www.tsuruya-kisshotel.com</a>
	ココ ガーデンリゾート オキナワ <a href="https://cocogarden.com">https://cocogarden.com</a>		休暇村 <a href="https://www.qkamura.or.jp">https://www.qkamura.or.jp</a>
	セラヴィリゾート泉郷 <a href="https://hoyojo.izumigo.co.jp/login/">https://hoyojo.izumigo.co.jp/login/</a>		船員保険保養施設(センポスの宿) <a href="https://www.sempos.or.jp/resort/">https://www.sempos.or.jp/resort/</a>
	吉祥やまなか <a href="https://kissho-yamanaka.com">https://kissho-yamanaka.com</a>		

◆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 <a href="https://www.wakasa-takahama.jp/">https://www.wakasa-takahama.jp/</a> 福井県大飯郡高浜町の契約民宿を 斡旋・予約		白馬八方 プチホテル志鷹 <a href="https://www.hotelshitaka.co.jp/">https://www.hotelshitaka.co.jp/</a>
	高野山温泉 福智院 <a href="https://www.fukuchiin.com/">https://www.fukuchiin.com/</a>		

《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。

# 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

4月よりご入会1名につき家族3名まで無料で会員登録ができる家族会員制度が始まります! 詳細は入会のご案内をご覧ください。

※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)

## ルネッサンス



ルネッサンスなら続く。

法人会員ならお得に通える! ジム・スタジオ・サウナ・温浴施設を全国使ってこの価格!

4か月ずーっとおトク! 法人ジム・サウナ おためし会員月々¥5,500

春の入会応援キャンペーン開催中! ~5/31(日) キャンペーン詳細はコチラ

だから、仕事もうまくいく。



RENAISSANCE



※上記入会特典は、8ヵ月以上月額固定プランにご在籍の方に限り(都度払い会員は対象外)。※月途中からのご入会の場合、初月分の月会費は「通常」より、次月分の月会費を入会特典に充当いたします。  
※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。解約をご希望される場合はフロントにてお手続きください。※会員プランは、月ごとに変更可(変更手数料なし) ※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。※表示価格は全て税込価格となります。※法人との契約により価格等が変更となる場合がございます。  
【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日ご利用可。 ※24ジム導入店舗のジムエリアは、24時間ご利用可(休館時間・未成年を除く) ●ジム、スタジオプログラム、ロッカールームと付帯の温浴設備、ラウンジ。(温浴設備は店舗により異なります) ※プール利用をご希望の場合は、Monthlyコーポレート会員など、他のプランをご確認ください。  
【ご利用開始条件】 ●最長4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わります。(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。  
※2025/12/1時点 2026春\_840010360258

## 公告

- 事業所編入  
・ Fulcrum Acoustic Japan 株式会社 (令和7年12月16日付)
- 事業所所在地変更  
・ 播州電機株式会社「大阪府守口市」から「大阪府門真市」へ変更 (令和8年2月9日付)
- 事業所削除  
・ 福西電機株式会社 (令和8年4月1日付)  
・ エフ・テクノ株式会社 (令和8年4月1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。



Main

# さけのピカタ

■塩(食塩相当量) 0.7g ■糖(糖質) 7.3g  
■脂(脂質) 12.5g ■エネルギー 256kcal ※すべて1人分

## 作り方

🕒調理時間20分

- 1 赤パプリカ、アスパラガス、エリンギを食べやすい大きさに切る。
- 2 生ざけを3等分に切り、塩・こしょうを振り、薄力粉をまぶす。
- 3 ボウルに卵を溶き、粉チーズを混ぜ合わせる。
- 4 フライパンに無塩バター半量(5g)を入れて中火で熱し、①を入れて4分ほど焼く。両面に焼き色が付いたら取り出す。
- 5 フライパンに残りの無塩バターを入れて弱めの中火で熱し、③にくぐらせた生ざけを並べる。
- 6 ふたをして2分ほど焼き、裏返して再びふたをして3分ほど焼く。水大さじ1(分量外)を入れてふたをして1分ほど蒸し焼きにする。仕上げにパセリを散らし、②の野菜とともに盛り付ける。



## 作り方

🕒調理時間15分

- 1 キャベツはざく切り、たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切りにする。
- 2 鍋に水300mL(分量外)、和風だしを入れて火にかけ、たまねぎとにんじんを加えて中火で煮る。
- 3 たまねぎとにんじんがやわらかくなったらキャベツを加え、さつと煮る。
- 4 豆乳を加え、弱火にして煮立たせないよう温める。
- 5 火を止め、みそを溶いて入れる。

## 塩・糖・脂downのポイント

無塩バターを使用することにより、食塩量をdown。粉チーズを加えた卵液を絡めてこんがり焼き上げれば、食塩控えめでも物足りなさがなく、チーズのコクとさけのうま味でぜいたくな味わいに仕上がります。焦げ付きにくい素材のフライパンを使用するとバターは少量で済むため、脂質を抑えたい場合に有効です。

スマホでも見られる!



## 材料(2人分)

- 生ざけ…………… 2切れ(200g)
- 赤パプリカ…………… 1/2個
- アスパラガス…………… 2本
- エリンギ…………… 1本
- 卵…………… 1個
- 薄力粉…………… 大さじ1
- 粉チーズ…………… 大さじ1
- 塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々
- 無塩バター…………… 10g
- パセリ(乾燥)…………… 適宜

健康食材

# 生ざけ

さけにはオメガ脂肪酸のDHA・EPAが豊富に含まれ、血液をサラサラにし動脈硬化の予防が期待できます。また、骨の健康に不可欠なビタミンDが豊富で、切り身1切れで1日に必要な目安量を賄えるほど。この他、さけの身の赤い色素成分「アスタキサンチン」には強い抗酸化作用があり、細胞の酸化を防ぐ働きがあるといわれています。



Side

# 春キャベツの豆乳みそスープ

■塩(食塩相当量) 1.0g ■糖(糖質) 7.6g  
■脂(脂質) 2.5g ■エネルギー 76kcal ※すべて1人分

## 塩・糖・脂downのポイント

野菜が主役のスープは、栄養バランスが整う上におなかを満たされやすく、主食や他のおかずの食べ過ぎ予防に役立ちます。豆乳を加えることで、みそが少なくてもコクが出て深みのある味わいに。野菜の中でもたまねぎは糖質が高めなので、使用量は控えめにしています。

## 材料(2人分)

- キャベツ…………… 1枚
- たまねぎ…………… 1/4個
- にんじん…………… 1/5本
- 豆乳(無調整)…………… 1カップ(200mL)
- 和風だし(顆粒)…………… 小さじ1/2
- みそ…………… 大さじ1

健康食材

# キャベツ

キャベツには、風邪予防や疲労回復に役立つビタミンCが豊富に含まれています。カリウムも多く含むため、余分なナトリウムの排出を助け、血圧を調整する働きが期待できます。また、「キャベジン(ビタミンU)」と呼ばれる成分には、胃の粘膜を保護し、胃腸の調子を整える働きがあります。



ラクうま!

# 塩・糖・脂 トリプルdown レシピ

生活習慣病予防のために、取り過ぎには気を付けたい「塩分」「糖分」「脂質」の3つを同時にケアするレシピ。手軽に作れて、あなたの健康づくりをサポートします!

料理制作・スタイリング・監修  
加藤彩子(管理栄養士)  
撮影/竹内浩務

Main  
さけのピカタ

Side  
春キャベツの豆乳みそスープ

# 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	<b>800円</b>
子ども(3歳~小学生)	700円	2割引	<b>560円</b>

※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	<b>3,100円</b>
子どもA(3歳~小学生) 身長110cm以上	3,200円	400円引き	<b>2,800円</b>
子どもB(3歳~小学生) 身長110cm未満	2,200円	400円引き	<b>1,800円</b>
シニア(65歳以上)	2,300円	100円引き	<b>2,200円</b>

## 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。(提示者1名につき同伴者5名まで有効)

- 資格情報のお知らせ
- マイナポータルの保険資格情報画面
- 資格確認書

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)

令和8年度

新規登録者  
募集中!

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

## 「でんせつ健歩」とは

日々の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プログラムサイトです。

平成29年4月の開始から登録者数は1,300名を超え、たくさんの方にご利用いただいています。

4月から新たなポイント累積のスタートとなりました。皆さまのご参加をお待ちしています。

WEBサイトは  
こちら



## 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
- 登録画面から必要事項を入力

<アプリからも新規登録ができます>

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8年4月1日~令和9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)

K-POINTの  
公式アプリ



ができました!

一度ログインすれば、アプリから簡単にサイトにアクセスできます!



スムーズな歩数登録  
歩数かんたん登録機能を使うとアプリからすぐに歩数登録ができます。

シンプルな歩数管理  
歩数計機能が搭載。日・週・月ごとの歩数確認ができます。

ご登録・ご利用は無料です



# 仕事のストレス、 人間関係の悩み

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。



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



## 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



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。



専用番号

0800-5008265