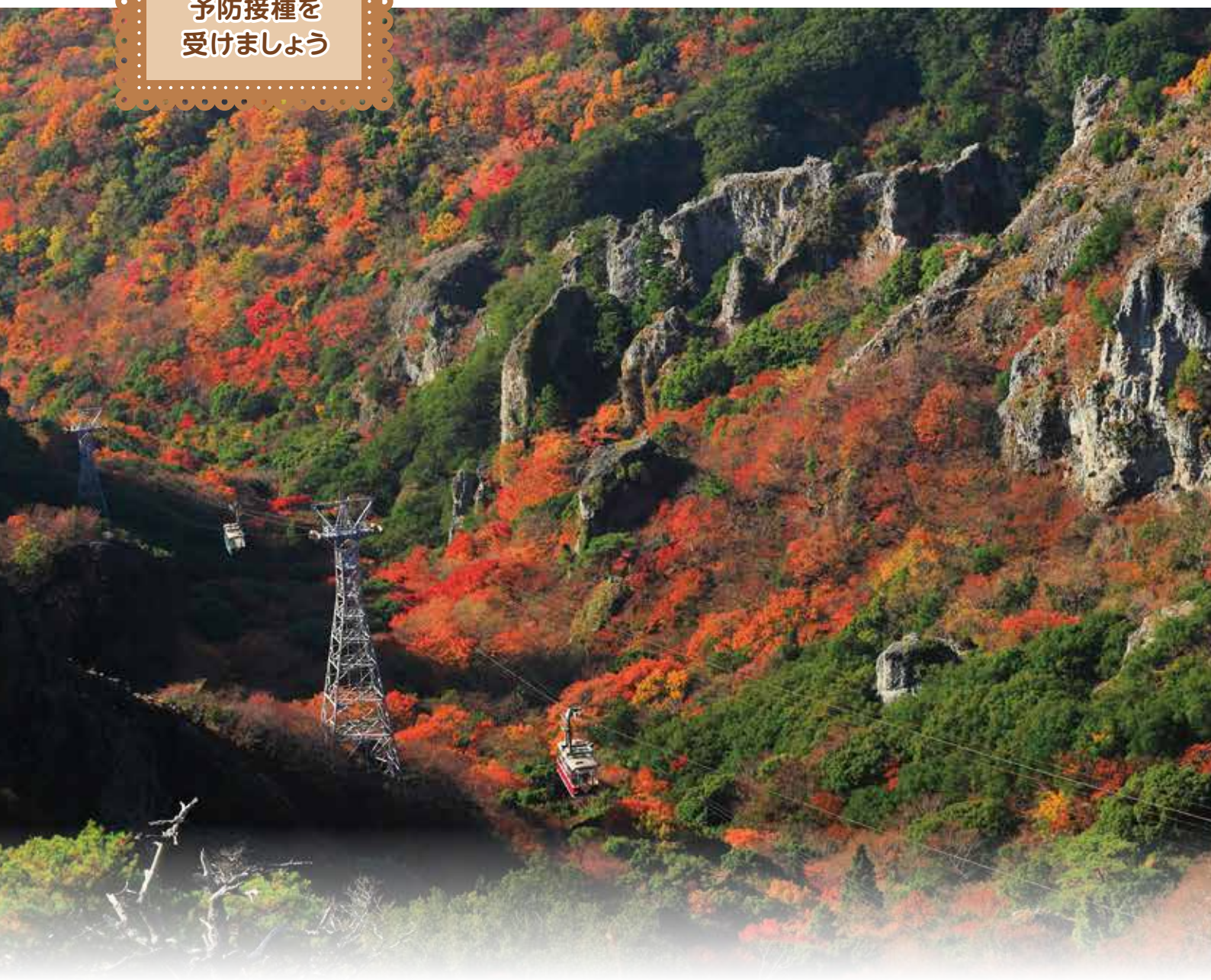
大阪電設健保

NO. 241
2026.10

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

流行期に備え
予防接種を
受けましょう



表紙写真：香川県 小豆島・寒霞渓の紅葉と寒霞渓ロープウェイ

主な記事

●役員改選が行われました……3
●令和7年度決算のお知らせ……6
●高額療養費制度が見直されました……8
●年に1回必ず健診を受けましょう……12
●マイナンバーカードの更新の手続きをお忘れなく…14
●健康者表彰のご案内……18

ご家庭にお持ち帰りになってご家族でご覧ください



就任のご挨拶

理事長　早坂　稔

このたび、吉田前理事長の後を受け、大阪府電設工業健康保険組合の理事長に就任いたしました。

平素は、当健康保険組合の事業運営に関しまして、皆さまの深いご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、健康保険組合を取り巻く環境は、医療技術の高度化等により増大する医療費と、少子高齢化による高齢者医療制度への過重な拠出金負担が組合財政を圧迫しています。

また、今年度は医療従事者の人件費や技術料、物価高騰への対応等により、30年ぶりとなる診療報酬の大幅な改定が施行され、さらなる医療費の増大が懸念されます。

このような大変厳しい時期に理事長を拝命し、改めてその職務の重大さに身の引き締まる思いをいたしております。

今後も当健康保険組合では、健全な財政運営を図るとともに、皆さまの疾病予防や健康増進に役立つ保健事業の推進に取り組んでまいりたいと存じますので、何卒皆さまのご支援ご協力を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。



退任のご挨拶

前理事長　吉田　修

このたび、大阪府電設工業健康保険組合の理事長を退任いたしました。理事長就任以来3年間、皆さまにはひとかたならぬ力添えを賜り、無事責任を果たすことができましたことを衷心より厚くお礼申し上げます。

顧みますと就任中には、従来の健康保険証が廃止されマイナ保険証への切替業務がありましたが、事業主ならびに組合員の皆さまにご協力をいただき計画通り切替することができました。

また、医療費が年々増大する中で、団塊の世代がすべて後期高齢者となる2025年を迎え、厳しい財政状況ではございましたが、保険料率を引き上げることなく、人間ドック等の健診補助金限度額を増額するなど、保健事業の充実に努めてまいりました。

今後とも、新理事長のもと当健康保険組合が保険者機能をさらに発揮され、皆さまの健康増進に貢献できますよう心より願っております。

最後に、皆さまのご多幸とご繁栄ならびに当健康保険組合の益々の発展を祈念いたしまして退任のご挨拶とさせていただきます。

役員改選（議員・理事・理事長・監事）が行われました。

去る５月１８日に、任期満了による役員の改選が行われ、次の方々が選任されましたのでお知らせします。

任期 令和8年5月18日～令和11年5月17日

（五十音順・敬称略）

選　定

役　職	氏　名	事業所名
理事長	早坂　稔	浅海電気㈱
理　事	岡田　康彦	中央電設㈱
〃	嘉納　秀一	三宝電機㈱
〃	森　博明	三和電気土木工事㈱
〃	山中　一晃	㈱日本電商
〃	吉田　修	音羽電機工業㈱
議　員	石浦　竜次	日動電工㈱
〃	一瓢　秀次	三栄電気工業㈱大阪支店
〃	衣斐　茂樹	富士電機産業㈱
〃	北川　剛	日本電設資材㈱
〃	堀田比呂志	㈱HTメタルテック
議員・監事	三原　隆史	㈱洋電社
議　員	山路　明	宝永電機㈱

互　選

役　職	氏　名	事業所名
常務理事	出原　良彦	大阪府電設工業健康保険組合
理　事	桑原　政彦	東神電気㈱
〃	成田　和人	泉州電業㈱
〃	藤川　雅浩	野里電気工業㈱
〃	宮口　清二	㈱クリハラント
〃	宮原　直樹	大光電機㈱
議　員	新　賀之	NIPエンジニアリング㈱
議員・監事	稲葉　朗	㈱ケー・エフ・シー
議　員	北嶋　信人	川惣電機工業㈱
〃	永井　義章	内外電機㈱
〃	中野　隆司	中野電器㈱
〃	成林　卓郎	大阪府電設工業企業年金基金
〃	渡部　孝	㈱立花エレテック

今回の改選にあたり次の方々が退任されました。
在任中は当健康保険組合の運営にご尽力いただき誠にありがとうございました。

記

理　事　　寺脇　康祐（㈱日本電商）

議　員　　金丸　亮　（南海電設㈱）　　佃　英征（ハカルプラス㈱）

（五十音順・敬称略）

公告

○議員退任
- 浦田　和明 氏　株式会社立花エレテック　（令和８年３月３１日付）
- 米田　実法 氏　福西電機株式会社　（令和８年３月３１日付）

○事業所削除
- ジャストエンジニアリング株式会社　（令和８年４月　１　日付）
- 株式会社コムリード　（令和８年７月　１　日付）

○事業所編入
- ホクト電機株式会社　（令和８年５月　１　日付）
- 株式会社ミライト・ワン・コアリンクス　（令和８年７月　１　日付）

関西いいとこ ぶらり WALKING

豊臣秀長ゆかりの郡山城跡と風情ある城下町を散策


郡山城跡・追手向櫓

城主・豊臣秀長ってどんな人？

NHK大河ドラマ「豊臣兄弟！」が好評です。その主人公は、足軽から立身出世し遂に戦国時代を終結させて全国統一を果たした豊臣秀吉ではなく、実は3歳下の弟・豊臣秀長です。天文9年（1540）4月に生まれ、後に織田信長の家臣となった兄・秀吉に連れられて秀長も信長に仕えることになります。野心家で出世街道を駆け上るにつれて天下取りへの夢を強くする兄に対して、実直で温厚、冷静な人柄の秀長は、軍事や政務、家臣や他大名に対する人心掌握に至るまで秀吉の補佐役や調整役を果たして兄の天下統一を支えました。その功績が認められ、天正13年（1585）、45歳で大和・紀伊・和泉の3カ国・百万石の領地を受領。そこを治める城主として5千人の臣下を引き連れて郡山城に入城しました。以来、天正19年（1591）2月に50歳そこそこの若さで病死するまで、精力的に城の大改造や城下町の整備を行い、現在の大和郡山市の礎を築きました。



【タイムテーブル】

- 近鉄「郡山」駅 Start
- （約10分）
- ①郡山城跡（鉄門⇒追手門他⇒城址会館⇒柳澤文庫⇒極楽橋⇒柳澤神社⇒天守台⇒竹林橋⇒鉄門）
- （約50分）
- ②春岳院
- （約10分）
- ③箱本館「紺屋」
- （約10分）
- ④やなぎまち商店街
- （約10分）
- 近鉄「郡山」駅 Goal

大和百万石にふさわしい秀長の郡山城

スタートは近鉄「郡山」駅。東口を出るとすぐに観光案内所があるので、地図やパンフレットを貰って出発。南北に走る大通りを北上します。郡山市役所を過ぎすぐの四つ角を左折し、近鉄橿原線の線路を越えると、その先が郡山城跡です。



この城は元々、地元の戦国大名・筒井順慶が建てたもので、石垣を持たない平城でしたが、城主となった秀長はここを豊臣政権の畿内統治の最も重要な拠点に位置付け、石垣を高く積み上げ堀を深くするなど大改修を行いました。その歴史が垣間見られる深いお堀の水と豊かな緑を前にして、期待に胸が膨らみます。早速鉄門（くろがねもん）をくぐって場内に入り、上のイラストマップに示した反時計回りの道順で城全体をひと回りしましょう。

内堀に沿って坂を上がったら追手門です。その隣に並ぶ東多門櫓（たもんやぐら）や追手向櫓、東隅櫓とともに、市民の寄付などによって当時の姿に復元されました。それらの端正で風格ある佇まいは格調高く印象的で、ことに桜や紅葉が彩りを添える季節には絶好の撮影ポイントになっています。

続いて城址会館（旧奈良県立図書館、県の有形文化財）、柳澤文庫（豊臣政権後の江戸時代に郡山藩主を務めた柳澤家ゆかりの古文書を収蔵）、極楽橋（内堀に架けられた本丸に通じる橋）、柳澤神社（柳澤吉保を祀る神社）へと歩を進め、最大の見どころ・天守台へ。当時、本丸があった場所で、天守を支えるこの台座の上に5層の天守がありましたが、壊されて現存せず、平成29年（2019）に天守台の屋上が展望施設として整備されました。階段を上がると眼下に城の全体は勿論、東大寺や薬師寺など奈良盆地が見渡せ爽快です。

天守台の北面に回ると、石垣の中に「逆さ地蔵」と「伝羅城門礎石」を見つけました。秀長が急いで城を大改修する際に近隣の社寺などから石垣の材料として石仏や墓石までかき集めたことを物語る転用石が場内には千個以上ありますが、この2つはその代表です。この後は南に下り、続日本百名城・大和郡山城跡の碑を見て、その前の内堀に架かる竹林橋を渡り鉄門から城を出ます。

住民自治の先駆けとなった郡山城下町

元来た大通りに戻り、左手方向に進むと秀長が整備に力を入れた城下町エリアに移動します。交差点から北東方向に進むと、10分ほどで春岳院があります。ここは秀長の菩薩寺で、位牌や肖像画と共に秀長が「百万石にふさわしい城下町づくり」の要とした箱本制度に関する資料や文献が保存されています。

箱本制度とは、地元の商工業を安定させ発展を目指す経済振興策のひとつ。城下の町を内堀の中と外に大別し、「内町」の中から13の町を選んで地税の免除など特権を与えて保護する代わりに、町の警備や火事への対応、もめごとの調整などを行う義務を課し、1カ月ごとの持ち回りで当番にあたった町が任務を果たすという制度で、いわば住民自治の先駆けです。「箱本13町」の界隈は今も城下町の雰囲気が色濃く残っています。その1つが代々染色業を営む箱本館「紺屋」です。散策中に電信柱に書かれている材木町や豆腐町などの町名を見て、ここも箱本13町だったのだと思いを馳せるのも楽しいでしょう。

散策中に気付いたのは、「やなぎまち商店街（別名・金魚ストリート）」を中心に町のあちこちで金魚の水槽が展示されていたり、金魚をモチーフにした看板や幟、マンホールの蓋にも金魚のデザインが施されていること。大和郡山市は全国でも有数の金魚生産地で、毎年8月に行われる「全国金魚すくい選手権大会」も人気を呼んでいる「金魚の町」であることです。また、市役所の南には秀長が秀吉をもてなす茶会で使う餅を作らせ、気に入った秀吉が「うぐいす餅」と名付けたという和菓子の老舗があります。

商店街へ進み、金魚探しをしながらゴールの近鉄「郡山」駅まで歩いていると、疲れも忘れてあっという間に到着します。



令和7年度　決算のお知らせ

保険給付費・高齢者等拠出金増加も黒字を確保

効果的な保健事業に取り組み、皆さまの健康づくりをサポートします



収入　147億3,194万9千円

支出　120億1,373万1千円

経常収支差引額　5億4,248万7千円

令和7年度決算が、7月14日に開催された第139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7年度決算は、収入147億3,194万9千円に対し、支出120億1,373万1千円となり、経常収支差引額で、5億4,248万7千円の黒字となりました。

収入面においては、企業の賃金引き上げ等により、平均標準報酬月額や総標準賞与額が増加し、保険料収入は前年度を上回る増収となりました。一方、支出面においては、保険給付費と高齢者等拠出金がいずれも過去5年間において最も高い金額となる等、依然として組合財政を圧迫している厳しい状況となっています。

高齢者等拠出金は、2025年に団塊の世代すべてが後期高齢者となり、今後も拠出金負担のさらなる増加が見込まれます。また、前年度より平均組合員数が減っているにもかかわらず、医療の高度化等により1人あたりの医療費が増加し高止まりしています。さらに、令和8年度からの診療報酬引き上げに伴い、医療費負担がより一層増加することが予測され、組合財政は厳しい状況に置かれると懸念されます。

このような状況ではあるものの、当健康保険組合では皆さまの病予防を目的に、令和8年度から人間ドック・生活習慣病健診の補助金限度額を引き上げ、これまで以上に健診を受けやすい環境を整えました。また、アプリ等で気軽に利用できる健康ウォークやオンラインで毎月開催される健康セミナー等、皆さまの健康の保持・増進につながる、より効果的な保健事業も引き続き進めてまいります。

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ご活用いただき、引き続き医療費の適正化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8年3月末現在



- 被保険者数　20,922人　（男性15,511人、女性5,411人）
- 平均年齢　44.61歳　（男性45.61歳、女性41.73歳）
- 平均標準報酬月額　392,689円　（男性429,750円、女性282,557円）
- 総標準賞与額（年間合計）　33,111,818千円
- 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７年度　収入支出決算概要

健康保険分

収入（千円）	
保険料	12,204,987
（基本保険料	7,114,336
（特定保険料	5,090,651
国庫負担金収入	3,993
調整保険料	168,093
繰越金	1,844,000
繰入金	23,048
国庫補助金収入	142,463
出産育児交付金	3,785
財政調整事業交付金	190,369
雑収入等	151,211
合計	14,731,949
経常収入合計	12,388,617

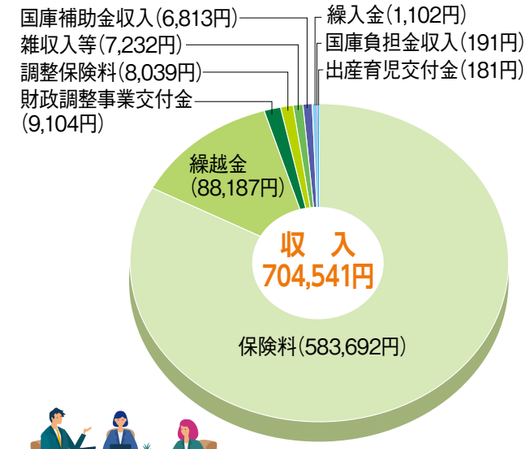
支出（千円）	
事務費	227,592
保険給付費	6,625,138
（法定給付費	6,624,628
（付加給付費	510
納付金	4,758,295
（前期高齢者納付金	1,905,784
（後期高齢者支援金	2,852,510
（その他	1
保健事業費	228,007
財政調整事業拠出金	167,582
連合会費	4,721
雑支出等	2,396
合計	12,013,731
経常支出合計	11,846,130

決算残金	2,718,218千円
経常収支差引額	542,487千円

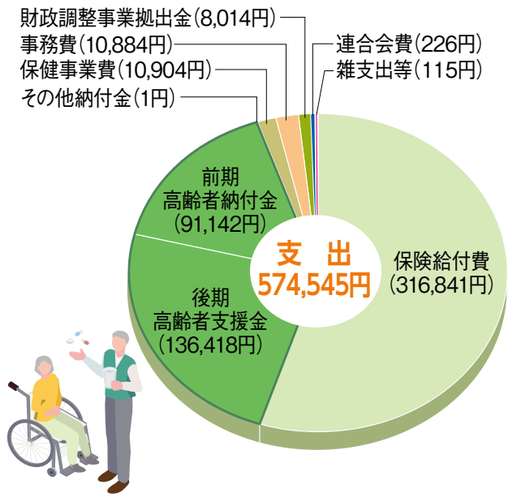
○決算残金処分

財政調整事業繰越金	488千円
繰越金	2,222,000千円
別途積立金	495,730千円

被保険者１人当たりで見ると







介護保険分

収入（千円）	
保険料	1,314,516
繰越金	196,965
雑収入	776
合計	1,512,257

支出（千円）	
介護納付金	1,330,237
還付金	74
合計	1,330,311

決算残金	181,946千円

○決算残金処分

準備金	9,197千円
繰越金	172,749千円



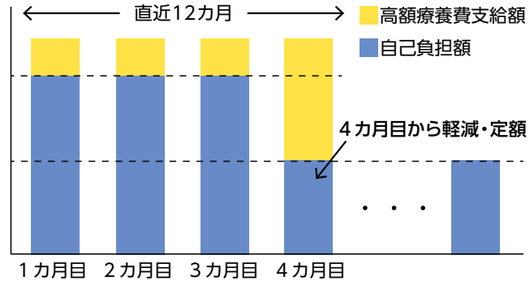
令和8年8月から 高額療養費制度が 見直されました

高額療養費制度とは

ひと月に医療機関等に支払った額が高額になり、定められた自己負担額の上限額を超えた場合に、超えた部分を健康保険が負担する制度です。上限額は年齢や収入に応じて決まっています。

また、同じ世帯で直近12ヵ月以内に高額療養費が適用された月数が3ヵ月に達した場合、4ヵ月目からは「多数回該当」が適用されます。多数回該当になると、通常よりも低い自己負担限度額が設定されるため、支払いがさらに抑えられます。

●高額療養費の多数回該当の仕組み



なお、マイナ保険証で医療機関を受診した場合は、高額療養費制度が自動的に適用されるため、事前の手続きは必要ありません。マイナ保険証で受診されない場合は、事前の申請により限度額適用認定証を取得して医療機関の窓口に提示が必要となります。

※複数の医療機関を受診された場合等、後日高額療養費支給申請書の提出が必要なことがあります。

令和８年８月からの高額療養費制度見直し内容

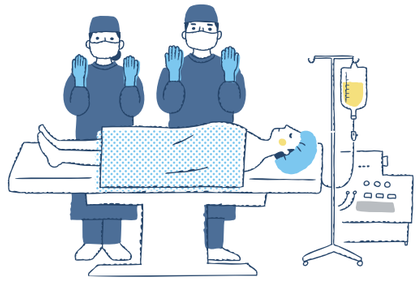
①自己負担額上限額の引き上げ

高齢化の進展や医療の高度化などによって医療費が増大する中で、将来にわたって高額療養費制度を維持していくために、自己負担額の上限額が収入に応じて引き上げられました。ただし、多数回該当の上限額は変更ありません。

②自己負担額年間上限額の新設

1年間（8月～翌年7月）の自己負担額の合計額に上限を設ける年間上限額が導入されます。年間上限額を超えた部分は申請により還付を受けることができるようになりました。

※令和９年８月には所得区分の細分化等、さらに制度が見直される予定です。



令和８年８月から令和９年７月までの自己負担限度額等

所得区分		1ヵ月の自己負担限度額	多数回該当	年間の自己負担限度額（入院+外来）	外来（個人ごと）70歳以上のみ
70歳未満	70歳以上				
標準報酬月額83万円以上	現役並みⅢ	270,300円+（総医療費−901,000円）×1%	140,100円	1,680,000円	
標準報酬月額53万円～79万円	現役並みⅡ	179,100円+（総医療費−597,000円）×1%	93,000円	1,110,000円	
標準報酬月額28万円～50万円	現役並みⅠ	85,800円+（総医療費−286,000円）×1%	44,400円	530,000円	
標準報酬月額26万円以下	一般Ⅰ・Ⅱ	61,500円	44,400円	※3 530,000円	月額上限22,000円（年間上限21.6万円）
低所得者	—	36,900円 住民税非課税(70歳未満)	24,600円	290,000円	
—	住民税※1非課税世帯Ⅱ	25,700円 住民税非課税(70歳以上)	24,600円	290,000円	月額上限11,000円（年間上限9.6万円）
—	住民税※2非課税世帯Ⅰ	15,700円 一定所得以下(70歳以上)	—	180,000円	月額上限8,000円

※1　70歳以上で世帯全員が市町村民税非課税の方等
※2　70歳以上で世帯全員が市町村民税非課税で所得が一定基準(年間収入82.65万円以下等)の方等
※3　標準報酬月額が15万円以下に該当すると確認できた方は、年間上限41万円が適用され、令和9年8月以降に申請により払い戻しが受けられます。

Q&A よくある質問

Q どのような場合が、高額療養費の対象となりますか？

A　同一の医療機関で１人が１ヵ月（１日～末日）に支払った保険診療の自己負担額の合計が、所得区分に応じた限度額を超えたときに高額療養費の対象となります。ただし医療にかからない場合でも必要となる入院時の「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、高額療養費の対象とはなりません。



なお、月をまたいだ医療費は合算できないため、例えば月末に入院して翌月に退院した場合は、それぞれの月ごとに計算されます。受診のタイミングによっては限度額を超えない場合もあります。

Q 家族それぞれの医療費を合算して、高額療養費の申請はできますか？

A　同じ健保組合に加入している家族（被保険者・被扶養者）であれば、同じ月の自己負担額を合算して計算することができます。合算した額が自己負担限度額を超えた場合、高額療養費が適用されます。

ただし、医療機関ごとに自己負担額が21,000円以上のものだけが合算の対象となります。21,000円未満の自己負担額は合算できませんのでご注意ください。

※70歳以上の方については、金額にかかわらずすべての自己負担額が合算の対象となります。



腸を整えると、体も心も変わる

腸内環境と健康の深い関係 第1回



単なる消化器官じゃない!?
心も体も支える腸の働き

「腸は食べ物を消化・吸収するだけの臓器」と思っていませんか？
実は腸には免疫機能や脳との深いつながりなど、驚くべき働きが備わっています。
腸内環境を整えることが、心も体も健康に保つ第一歩です。

腸は「最大の免疫器官」

腸は食べ物を消化・吸収する器官というイメージが強いかもしれませんが、それだけではありません。実は体を細菌やウイルスから守る「免疫細胞」の約70％が腸に集中しており、外敵に対する防御の最前線として「腸は最大の免疫器官」とも呼ばれています。

口から入った食べ物と一緒に、ウイルスや病原菌も腸に届くことがあるため、腸には外敵をブロックする免疫細胞が大量に存在しているのです。腸の健康状態が、そのまま免疫機能の強さに直結しているといえます。



腸内環境の乱れが体に与える影響

腸内環境が乱れると、腸だけでなく全身にさまざまな不調が表れることがあります。代表的なものとして、便秘や下痢といった消化器系のトラブルが挙げられますが、それだけではありません。

免疫力が低下して風邪をひきやすくなったり、肌荒れや口臭が気になりだしたり、疲れやすさを感じるようになることもあります。さらに、気分の落ち込みやイライラといったメンタル面への影響が出ることも。「なんとなく体の調子が悪い」という状態が続く場合、腸内環境の乱れが原因の一つになっているかもしれません。

腸内環境が乱れるとこんな不調が…

- **便秘・下痢**
  腸の蠕動（ぜんどう）運動が乱れ、おなかの張りや不快感が起きやすくなる
- **免疫力の低下**
  風邪やウイルス感染症にかかりやすくなる
- **肌荒れ**
  ニキビや肌の乾燥など肌トラブルが起きやすくなる
- **疲れやすくなる**
  少し動いただけでもだるさや疲れを感じやすくなる
- **口臭**
  口の中の臭いが気になりやすくなる
- **気分の落ち込み・イライラ**
  気分が不安定になる








腸は「第二の脳」

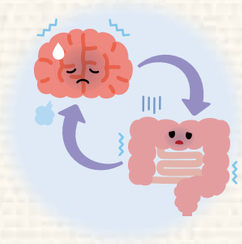
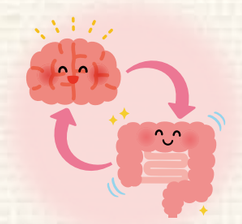


私たちが食べ物を口にするとき、いちいち「腸よ、動いて消化せよ」と頭で考えたりすることはありません。食べた物が胃や腸に届くと、腸は脳からの指令を待たずに自動的に動き出し、消化・吸収を進めているからです。普段何げなく食事をしている裏側で、腸は活発に働き続けているのです。

実は腸には、腸内の状態を感知し自ら情報を処理する役割を持つ「神経細胞」が数億個も存在しており、これは脊髄に存在する神経細胞の数よりも多く、全身の中で脳に次いで2番目に多いともいわれています。このような仕組みが備わっているからこそ、腸は脳から独立して自律的に機能でき、「第二の脳」とも呼ばれています。

腸は「第二の脳」!?
活発に働き続けるすごい臓器

互いに影響し合っている?
脳と腸の意外な関係

一方で、腸と脳は神経やホルモンを通じて互いに影響を及ぼし合っています。緊張するとおなかが痛くなったり、逆に便秘が続くと気分が落ち込んだりするのは、腸と脳がつながっているためと考えられています。この「腸脳相関」と呼ばれています。

また、気分や集中力、意欲に影響する「幸せホルモン」セロトニンの生成にも、腸の健康が深く関わっているといわれています。腸の健康を保つことは、心の健康にもつながっているといえます。



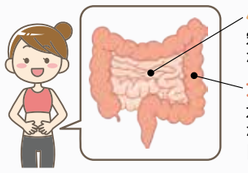
腸いい話♪健康コラム

実は全長8m!?
小腸と大腸の役割と意外な長さ

「腸」と一口に言っても、小腸と大腸では役割が異なります。

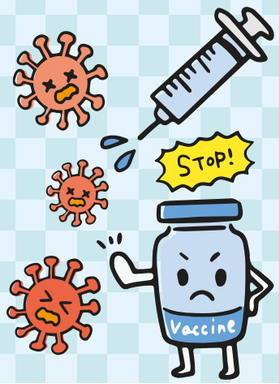
小腸は食べ物の消化・吸収を担当し、食事で摂った栄養素のほとんどはここで体内に取り込まれます。一方、大腸の主な役割は水分の吸収と便の形成です。

長さも対照的で、小腸は約6〜7m、大腸は約1.5m。合わせると約8mにもなり、身長の約4〜5倍に相当します。



次回は
「腸内細菌が健康を左右する！腸内環境のメカニズム」
を掲載します





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。



インフルエンザは普通のかぜと違います。

インフルエンザは、38 度以上の急激な発熱が特徴で、頭痛、せきやのどの痛み、倦怠感、筋肉痛、関節痛など全身に症状が強く出て、強い感染力をもちます。さらに、気管支炎や肺炎などを併発しやすく、重症化することがあることも特徴です。免疫力や体力の弱い高齢者や子ども、呼吸器や心臓などに慢性の病気をもつ人は、重症化する危険性があります。



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。

年に１回 必ず健診を受けましょう



健診を受けると

早期発見できる

早目に気づけば早めに対応でき、心臓病や脳卒中などの深刻な病気を未然に防げます。

健康状態を把握できる

自分の健康状態の変化がわかり、生活習慣改善の方向性が見えてきます。

生活習慣改善ができる

保健指導の対象になったら、保健師、管理栄養士などのサポートを受けながら生活習慣改善ができます。

医療費を抑制できる

生活習慣病などの発症、重症化を予防できれば、家庭の医療費を抑えることができます。

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、年に１回は必ず健診を受けましょう。

詳しくは組合ホームページ「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　25,000円 1泊2日ドック　40,000円
生活習慣病健診		10,000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。

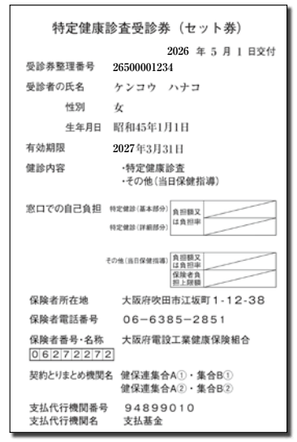
40歳以上の被扶養者のみなさまへ

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９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

組合ホームページから健診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）

2026 年 5 月 1 日交付

受診券整理番号　26500001234
受診者の氏名　ケンコウ　ハナコ
性別　女
生年月日　昭和45年1月1日
有効期限　2027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（当日保健指導）　負担額又は負担率　保険者負担上限額

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　支払基金

マイナンバーカードの更新の手続きをお忘れなく！

更新が必要な方には期限の2、3ヵ月前に更新の封筒が届きますので、
有効期限内に手続きをお願いします。

5年ごと 電子証明書の更新

ICチップ内の電子証明書を更新！



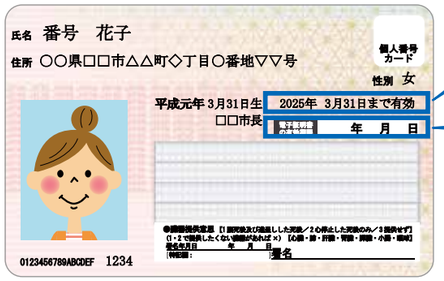
10年ごと カード本体の更新

写真も含めてカード本体を更新！



マイナ保険証には、**カード本体**と、搭載されている**電子証明書**の**2つの有効期限**があります。

●有効期限の確認方法



❶マイナンバーカード本体の有効期限
発行から10回目の誕生日まで
※発行時18歳未満は5回目の誕生日まで。

❷電子証明書の有効期限
※任意記入のため空白の場合があります。
発行から5回目の誕生日まで

電子証明書の有効期限は、マイナポータルからも確認できます。 ▶ マイナポータル

●更新方法

「有効期限通知書」が届きましたら、内容を確認して更新手続きを行ってください。

電子証明書の更新方法

❶マイナンバーカードと有効期限通知書を持参して、お住まいの市区町村窓口で手続きをする
※有効期限通知書がなくても手続き可能。

マイナンバーカードの更新方法

❶以下のいずれかの方法で事前申請
スマホorパソコン / 証明写真機 / 郵送

❷申請後、交付通知書が届いたら、市区町村窓口で交付を受ける

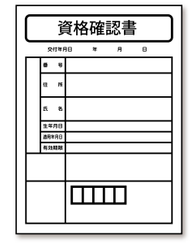
※更新にかかる手数料は無料です。

資格確認書の更新（職権交付）について

マイナ保険証（マイナンバーカードを健康保険証利用登録したもの）を保有されていない方等には、資格確認書を職権で交付しています。

令和8年3月31日までに交付した資格確認書は、有効期限が令和8年11月30日となっていますので、未だマイナ保険証を保有されていない方には再度、職権交付いたします。（10月下旬ごろ事業所あて送付予定です。）

＊有効期限が切れた資格確認書は回収いたしませんので各自で廃棄してください。個人情報が記載されていますので廃棄方法にはくれぐれもご注意ください。（有効期限内に退職等される場合は事業所に返納してください。）



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 クアハウス石橋旅館
http://www.kur-ishibashi.com/
静岡県下田市



アオアヲ ナルト リゾート
https://aoawo-naruto.com
徳島県鳴門市



ルネッサンス リゾート オキナワ
https://renaissance-okinawa.com
沖縄県国頭郡恩納村



ココ ガーデンリゾート オキナワ
https://cocogarden.com
沖縄県うるま市



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
石川県加賀市



かがり吉祥亭
https://kagari-kisshotei.com
石川県加賀市



吉祥CAREN
https://www.kissho-caren.com
静岡県賀茂郡東伊豆町



つるや吉祥亭
https://www.tsuruya-kisshotei.com
静岡県賀茂郡東伊豆町



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/
長野県北安曇郡白馬村



高野山温泉 福智院
https://www.fukuchiin.com/
和歌山県伊都郡高野町

その他、利用方法については組合ホームページ「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にご確認ください。



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 **えびと卵の中華炒め**　Side **さつまいもスコーン**

Main

えびと卵の中華炒め

■塩（食塩相当量）0.8g　■糖（糖質）5.2g
■脂（脂質）9.1g　■エネルギー 215kcal　※すべて１人分

塩・糖・脂downのポイント

えびと卵は糖質が少なく、たんぱく質が豊富で味の相性も抜群。味付けを最後に行い、食材の周りに塩味をまとわせることで、減塩でもしっかりとした味わいになります。ごま油は調理の後半のタイミングで使うことで、少量でも香りが立ち、風味よく仕上がります。

スマホでも見られる！

材料（2人分）

- えび……150g
- 卵……2個
- ブロッコリー……1/2株
- 赤パプリカ……1/4個
- サラダ油……小さじ1
- ごま油……小さじ1/2
- A
  - 酒……大さじ2
  - 水……1/2カップ（100mL）
  - 鶏がらスープの素（顆粒）……小さじ1/2
  - 片栗粉……小さじ1

作り方　調理時間15分

1. ブロッコリーは小房に分け、赤パプリカは乱切りにする。
2. えびは背中に切り込みを入れ、背わたを取る。ボウルにえびと片栗粉少々（分量外）を入れてもんでから水洗いし、ざるに上げて水気を切る。Aは混ぜ合わせておく。
3. フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、溶きほぐした卵を流し入れて半熟状に炒め、一度取り出す。
4. 同じフライパンにごま油を入れ、えびを中火で炒める。色が変わったら❶を加える。
5. 全体に油が回ったら、Aを加えて混ぜ、ふたをして中火で2分加熱する。
6. ❸を戻し入れて軽く混ぜ合わせる。

健康食材 えび



えびは高たんぱく・低脂質かつ、ビタミン・ミネラルも豊富な食材。えびに多く含まれているアミノ酸の一種の「タウリン」という成分は、肝機能の改善や疲労回復に効果が期待できます。このほか、骨や歯の健康をサポートするカルシウム、造血作用のあるビタミンB_{12}、血行促進や抗酸化作用のあるビタミンEなども含まれています。



Side

さつまいもスコーン

■塩（食塩相当量）0.2g　■糖（糖質）25.3g
■脂（脂質）2.1g　■エネルギー 130kcal　※すべて１人分

塩・糖・脂downのポイント

さつまいもは糖質量が高めなので、生地に使用する薄力粉の分量を減らし、ヨーグルトをプラスすることで糖質量をカット。バターは使わず、脂質量も控えめにしました。さつまいもの優しい甘みとサクサクとした食感が楽しめる、満足感のあるご褒美スイーツです。

材料（4人分）

- さつまいも……1/3本（100g）
- 薄力粉……80g
- ベーキングパウダー……小さじ1
- 黒ごま……小さじ1/3
- A
  - 無脂肪ヨーグルト……大さじ3
  - はちみつ……大さじ1/2
  - サラダ油……大さじ1/2

作り方　調理時間25分

1. さつまいもは皮をむいて一口大に切り、耐熱容器に入れる。
2. ❶に水大さじ1（分量外）を入れてふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で3分加熱する。熱いうちにつぶして粗熱を取る。
3. ボウルに薄力粉、ベーキングパウダーを入れて混ぜ、❷、Aを加えてひとまとまりになるまでヘラなどで混ぜる。
4. ❸の生地を厚さ1.5cmほどの正方形に延ばし、対角線上で4等分に切り分ける。
5. ❹をアルミホイルを敷いた天板に並べ、黒ごまをのせる。アルミホイルをかぶせてトースターで10分焼き、アルミホイルを取って5分焼く。

健康食材 さつまいも



さつまいもに豊富に含まれる食物繊維には、コレステロールの吸収を抑えたり、腸内環境を改善したりする働きがあります。また、さつまいもに含まれるビタミンCには、目や肌の健康をサポートする働きがあるほか、強い抗酸化作用があるとされ、生活習慣病を予防する効果も期待できます。

令和８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8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。

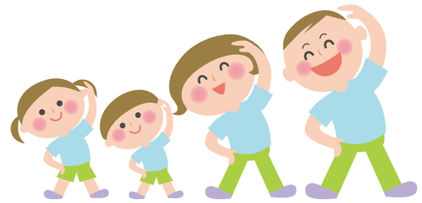
表彰区分

（基準日 令和8年6月30日）

- **１ 年以上表彰**
  令和 ６ 年7月1日～令和8年6月30日
- **３ 年以上表彰**
  令和 ４ 年7月1日～令和8年6月30日
- **５ 年以上表彰**
  平成29年7月1日～令和8年6月30日
- **10年以上表彰**
  平成 元 年7月1日～令和8年6月30日

保健事業をご活用ください

各種健診の補助金支給や、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を上手く利用して健康の保持増進にお役立てください。



メンタルヘルスカウンセリング

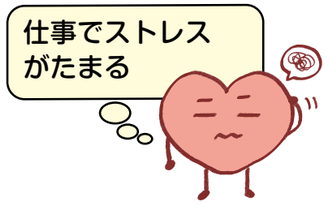
（こころの電話健康相談）

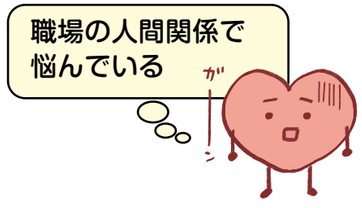
専用番号 **0800－5008265**

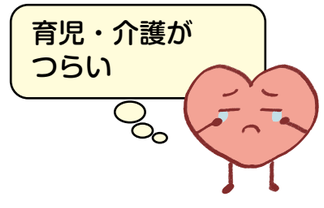
※電話番号を「非通知設定」にされている場合は、始めに「186」をつけてご利用ください。

臨床心理士が対応します！安心してご相談ください。









●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。



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。

JOY FIT / JOY FIT 24 / JOY FIT YOGA

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）



RENAISSANCE

安心して一歩を踏み出していただくため、満足度（返金）保証制度を設けています。

満足度保証制度

詳しくはコチラから！

法人会員限定！ ライフスタイルで選べる 2つのおトクなプラン！

いつでも通えて月額固定で使い放題！ 月払い
Monthlyコーポレート会員 11,550円（税込）/月
一般の全国会員の場合 22,330円/月

月ごとに変更可能です！

都度払いだから自分のペースで通えます！ 都度払い
1Dayコーポレート会員 1,980円（税込）/回

※上記の金額は「スポーツクラブルネサンス」でご利用いただける金額です。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗や、キャッシュレス選定をしている店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。※法人との契約により価格等が変更となる可能性がございます。
※2025/12/1時点　2026通年_840010360258



アイススケート場 割引利用のご案内

（利用期間 令和９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!!

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。

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貸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。

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	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。
※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）

ウォーキングマイレージ
健康ウォーク「でんせつ健歩」
新規登録者募集中!

「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の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。



K-POINTの公式アプリ



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

App Store からダウンロード　Google Play で手に入れよう

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!



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

〈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9年3月31日まで (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。

Information

〈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、他の個人メールアドレスの登録をお願いします。

・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の会員情報変更から変更ができます。
詳細については、組合ホームページ「健康づくり編」>「健康ウォーク「でんせつ健歩」」をご参照ください。

発行 / 大阪府電設工業健康保険組合　〒564-0063　吹田市江坂町1-12-38 江坂ソリトンビル7F　☎06-6385-2851