

# 健保だより

2023

春号



千葉県 石神の菜の花畑を走る小湊鉄道 / 提供:アマナ

ご家族の皆さんでお読みください

**大阪ニット健康保険組合**

ホームページアドレス <http://www.osknit.or.jp>



# 令和5年度予算のお知らせ

当組合の令和5年度予算が、去る2月15日に開催されました組合会において、可決承認されましたので、お知らせいたします。

収入面では、平均の報酬月額および賞与額は、やや上昇しているものの、被保険者数は減少しており、減収はやむをえず、保険料収入の減を見込みました。

一方、支出面では、加入員の高齢化、医療技術の進歩、さらに超高額薬剤の保険適用の拡大に伴い、1人当たりの医療費は、年々増加傾向にあり、支出の部の大きなウエイトを占める保険給付費においては、令和4年度とほぼ同額の支出を見込んでおります。

ただし、高齢者医療制度へ拠出いたします多額の「支援金と納付金」については、令和4年度からみて2億円もの増加により、全体としては厳しい予算となっております。

しかし、保健事業につきましては、医療費の増加傾向がある中においても、長年にわたるこの事業の実績により、医療費を軽減することに、大いに貢献しております。健保組合には、組合員の皆さんの健康保持、健康増進、さらには国の政策として健康寿命の延伸が求められており、保険財政の面からも、この事業を引き続き推進させていただきたく、充実した保健事業計画を立案いたしました。

このような状況下ではございますが、収入不足につきましては、令和4年度決算において見込まれる剰余金の繰越しと別途積立金の取り崩しにより対処することとして、健康保険料率は据え置きとさせていただきます。

また、介護保険の予算につきましては、一人当たりの介護に要する費用は年々増加しており、介護納付金が前年に比べ、やや増加しているものの、前年度からの繰越しをせず、介護保険料率も据え置きとさせていただきます。

健保組合を取り巻く状況でございますが、医療技術の進歩と高齢者人口の増加により医療費が伸び続け、また、医療保険制度の支え手である現役世代の減少で制度自体の存続が危ぶまれる事態となっております。

また、すべての団塊の世代が2025年度にかけて、後期高齢者医療制度へ移行し、拠出金が急増することは明白であります。

今後も、健保組合にとって、依然厳しい状況が続くと予想されますが、安定した制度運営に向けて、持続可能な社会保障制度を確立するという観点から、世代間の給付と負担のバランスを是正して公平性を確保することなど、引き続き、健保連はじめ関係諸団体と緊密に連携をとりながら、医療保険制度の構造改革を国に訴えてまいります。

当組合といたしまして、医療費全般の支出面の点検機能を充実させる等、より一層の経費節減に努めてまいりますので、組合員の皆様のご理解とご協力の程をよろしくお願い申し上げます。

## 令和5年度 収支予算概要

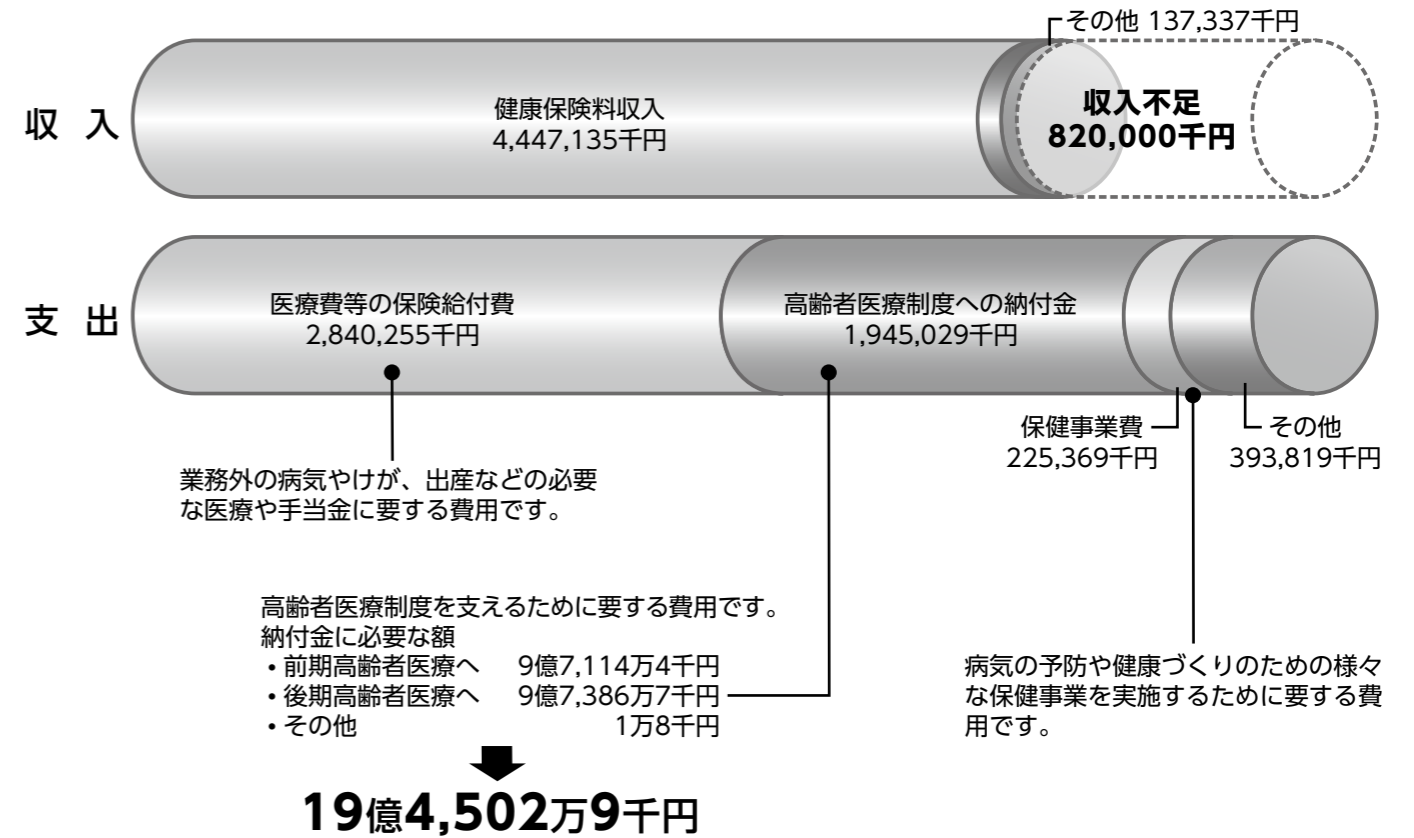
健康保険勘定				介護保険勘定			
収入		支出		収入		支出	
科目	予算額(千円)	科目	予算額(千円)	科目	予算額(千円)	科目	予算額(千円)
保険料	4,447,135	事務所費	149,509	介護保険収入	573,426	雑収入	105
国庫負担金	2,295	保険給付費	2,840,255				
調整保険料	47,267	納付金	1,945,029				
繰越金	250,000	(内訳)		合計	573,531		
繰入金	570,000	前期高齢者納付金	971,144				
国庫補助金	880	後期高齢者支援金	973,867				
財政調整事業交付金	45,001	病床転換支援金	2				
雑収入	41,894	日雇拠出金	1				
		退職者給付拠出金	15				
		保健事業費	225,369	介護納付金	542,876		
		財政調整事業拠出金	47,267	還付金	50		
		積立金	3,000	雑支出	1		
		雑支出・その他	5,268	予備費	30,604		
		予備費	188,775				
合計	5,404,472	合計	5,404,472	合計	573,531		

財政がひっ迫しています・・・

# 『健康保険料』の使い方

皆さまからお預かりしている大切な保険料は、ご自身の「医療費」や健診などの「保健事業費」以外に高齢者の医療を支える「納付金」としても支出しています。

## 健康保険料収入に対する主な支出割合



- 前期高齢者（65歳～74歳）の皆さまが早期の受診により重症化を防ぐことで、前期高齢者納付金の負担を抑制することができます。
- また、皆さまの家計の負担も軽減することができます。

### ●健康を維持するために心掛けましょう

- ①年に一度は健診で健康チェック  
健診は、初期には自覚症状がほとんどない糖尿病や高血圧などの生活習慣病やがんを早い段階で発見し、早期受診により重症化の予防につながります。
- ②生活習慣の見直し  
適度な運動、バランスの取れた食事を日頃から心掛けるなど、生活習慣を見直すことが、病気の予防につながります。また、禁煙や十分な睡眠も重要です。

### ●医療費を抑えるために

- ①ジェネリック医薬品を活用しよう  
新薬と同等の効果で半額以下と安価なジェネリック医薬品の活用で医療費を抑えられます。
- ②「はしご受診」を控えよう  
同じ病気で複数の医療機関を渡り歩くと、同じ検査を何度も受けるなどで医療費が余計にかかります。また、体にも負担となってしまいます。
- ③かかりつけ医を持とう  
健康状態を把握してくれているかかりつけ医なら、適切なアドバイスが受けられるほか、必要に応じて紹介状を書いてくれるので、紹介状なしで大病院を受診する際に加算される特別料金がかかりません。
- ④夜間・休日の安易な受診を控えよう  
診療時間外の夜間や休日の受診は、時間外料金が発生します。救急医療の妨げにもなりますので控えましょう。



## ●健康管理事業

### 令和5年度変更点

1. 契約健診機関に「進興会グループ8施設」を追加しました。
2. メンタルヘルスカウンセリングが終了しました。
3. ファミリー健康相談を開設しました。
4. 契約保養施設(湯快リゾート・セラヴィリゾート泉郷)を追加しました。



### ○受診方法

- ・各種健診、検査のお申込は契約健診機関に直接お願いいたします。
  - ・健診受診後、組合より健診一部負担金を事業主様宛に請求させていただきます。
- なお、胃部X線検査を胃内視鏡(=胃カメラ)検査に変更した場合の差額、あるいは追加検査を受けられた場合の費用は、当日健診機関窓口にてお支払いください。一部機関を除き、健診機関から事業主様宛に請求をすることもできます。会社単位でご希望ください。

### ○生活習慣病健診(A)

■受診対象者 30歳以上の組合員  
■受診者一部負担金 1名 5,060円(税込)

### ○生活習慣病健診(B)

■受診対象者 16歳以上29歳以下の組合員  
■受診者一部負担金 1名 3,564円(税込)

### ○健康管理診査・新規健康診査

■受診対象者 16歳以上の組合員  
■受診者一部負担金 1名 2,035円(税込)

### ○特定健康診査

■受診対象者 40歳以上の組合員  
■受診者一部負担金 無料

### ○乳がん検査

■受診対象者 女性の組合員(16歳以上)  
■受診者一部負担金 1名 2,035円(税込)

### ○子宮がん検査

■受診対象者 女性の組合員(16歳以上)  
■受診者一部負担金 1名 1,012円(税込)

### ○巡回レディース健診

■受診対象者 40歳以上の被扶養者  
■受診者一部負担金 2,310円(税込)



### ○健診(検査)補助金

契約健診機関以外で生活習慣病健診、健康管理診査、特定健康診査、乳がん検査、子宮がん検査を受診された場合、年度内1回に限り健診(検査)料の一部を補助します。

※「各種健診申込書」「補助金請求書」は当組合ホームページからダウンロードできます。

### ○特定保健指導

特定保健指導は40歳~74歳の組合員を対象に実施します。健診によってメタボリックシンドロームの該当者や予備群を見つけ出し、健診結果に応じてメタボリックシンドロームのリスク別に3つのグループに分けて保健指導を行います。

今年度も40歳以上の組合員の方を対象にメタボリックシンドロームに着目した特定健診を実施しますが、現行の生活習慣病健診及び健康管理診査(定期健康診断)、新規健康診査(入社時健康診断)の受診者で、特定健康診査の検査項目と同一の部分については、その健診結果を利用し、特定保健指導に活用させていただきますので、健診データのご提供にご理解とご協力をお願い申し上げます。

なお、取得した組合員の方の個人情報については、当組合個人情報保護管理規定に基づき、個人情報の漏えい、紛失、改ざんなどの防止を徹底し、個人情報保護に万全を期します。

### ○ファミリー歯科健診

「むし歯」「歯周病」予防を目的として、被保険者及び被扶養者を対象にお住まいの近くにある公的会館等で日時を設定し実施します。  
健診費用 無料

### ○インフルエンザ予防接種

インフルエンザの予防のため契約健診機関で被保険者と16歳以上の被扶養者を対象に10~12月(予定)に実施します。  
なお、契約健診機関以外で接種された場合、1回に限り一部補助します。(被扶養者の年齢制限なし)

### ○健康相談

医師による健康相談と療養指導を目的とした「健康相談室」を開設しています。→P15.参照

### ○常備薬の斡旋

家庭用救急常備薬を組合の補助により斡旋します。

### ○ファミリー健康相談

食事、育児、介護、メンタルヘルス、薬や医者のかかり方など、健康に関する疑問・質問について、電話にて医師・保健師・看護師・管理栄養士などの相談が受けられます。

プライバシー保護のため、相談内容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。

電話相談 無料(24時間・年中無休)

専用電話番号 〈フリーダイヤル〉0120-227-262

※メンタルヘルスカウンセリングにつきましては、3月末日をもって終了しました。



## ●保健指導宣伝事業

### ○組合機関誌の発行

健康保険に関する解説、当組合からのお知らせと、保健衛生の記事を収載した「健保だより」を年2回発行して被保険者に配付します。

### ○ホームページ

組合事業全般の周知と保健衛生などの啓蒙普及を目的として開設しています。

### ○医療費通知

被保険者と被扶養者が受けた保険診療全般について、3ヵ月分をまとめて年4回発行し、事業所を通じて該当者にお知らせします。

### ○ジェネリック医薬品差額通知及び切替案内

リーフレット、ホームページ、「健保だより」などで案内し、また自己負担額の軽減が見込める方を対象に、ジェネリックに替えた場合の差額をお知らせしています。

### ○前期高齢者医療費対策

前期高齢者の医療費調査分析を行い、重複健診・頻回受診等の対象者を抽出し、受診や薬に関するリーフレットを送付します。

### ○健康者表彰

一定期間を通じて被保険者・被扶養者とも保険診療を受けなかった場合健康者として表彰し、記念品を贈呈します。

なお、表彰区分については、3年・5年・10年・15年・20年とさせていただきます。

### ○育児情報誌の配付

出産された被保険者・被扶養者に、育児に関する情報誌を1年間配付します。

### ○データヘルス計画の実施

健診データとレセプト(診療報酬明細書)データの分析を基に健診受診後の高血圧等指摘者への重症化防止対策並びに前期高齢者納付金の軽減対策などを実施いたします。

## ●体育奨励事業

### ○夏期プール利用補助(7月~8月)

- 大阪地区 関西のプール施設と契約し、利用の補助を行います。
- 東京地区 東京のプール施設と契約し、利用の補助を行います。

### ○健康ウォーク(春と秋に実施予定)

日常生活の中にウォーキングを取り入れ、心身の健康づくりを行います。

### ○契約保養所利用補助

JTB・亀の井ホテル(旧かんぼの宿)・湯快リゾート・セラヴィリゾート泉郷と契約し、各契約先それぞれ年度内(4/1~3/31)1人1泊ずつ補助を行います。→P15.参照

### ○スポーツクラブ

ルネサンススポーツクラブと契約。健康保持増進のためご活用ください。(ご利用には会員登録が必要です)





# 加入者の皆様へ マイナンバーカードの取得と保険証への登録をお願いします

## 【STEP1 マイナンバーカードを取得しよう!】

①マイナンバーカードを持っていない方に、「QRコード付き交付申請書」が順次送付されています。

「地方公共団体情報システム機構 (J-LIS)」から送付されます。総務省のロゴマークも入っています。

QRコードをスマートフォンなどで読み取り、オンラインで申請するか、同封されている返信用封筒を使って、切手なしで郵送申請することもできます。

②交付申請は以下の4つの方法で申請できます。

- スマホで申請!
- パソコンで申請!
- 郵便で申請!
- まちなかの証明写真機から申請!

③申請の後「交付通知書」が届きますので、市区町村にマイナンバーカードを取りに行きましょう!  
マイナンバーカードの交付手数料は無料です。

マイナンバーカードの申請の内容はこちらで確認できます  
<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>

## 【STEP2 マイナンバーカードに保険証を登録しよう!】

マイナンバーカードを保険証として利用するためには、保険証利用の申込み(初回登録)が必要です(生涯1回のみ)。

<p>① スマホで!</p> <p>マイナポータルアプリを利用して初回登録ができます。</p> <p>マイナポータルアプリに対応しているスマートフォンはこちら! <a href="https://faq.myna.go.jp/faq/show/2587?category_id=10&amp;site_domain=default">https://faq.myna.go.jp/faq/show/2587?category_id=10&amp;site_domain=default</a></p>	<p>② パソコンで!</p> <p>マイナポータルwebサイトにアクセスして初回登録ができます。</p> <p>※パソコンで初回登録をする場合はICカードリーダーが必要です。</p> <p>スマートフォン・パソコンでの初回登録の詳細はこちら! <a href="https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html">https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html</a></p>
<p>③ セブン銀行のATMで!</p> <p>セブン銀行のATMを利用して初回登録ができます。</p> <p>セブン銀行 ATM での初回登録の詳細はこちら! <a href="https://www.sevenbank.co.jp/personal/atm/mynumbercard.html">https://www.sevenbank.co.jp/personal/atm/mynumbercard.html</a></p>	<p>④ 医療機関受診時に!</p> <p>顔認証付きカードリーダーが設置してある医療機関・薬局等では、マイナンバーカードでの受診時に、合わせてマイナンバーカードの初回登録ができます。</p>
<p>⑤ 各市区町村設置の住民向け端末で!</p> <p>各市区町村の住民向け端末(マイナポータル専用端末)で初回登録ができます。 (詳細は各市区町村にお問い合わせください)</p>	<p>⑥ マイナポイント手続きスポットで!</p> <p>マイナポイント手続きスポットとはマイナポイント予約・申込手続きが無料でできる場所で、初回登録もできます。</p> <p>イオンのスーパー、ビックカメラ、ヤマダ電機、郵便局、au・ソフトバンク・ワイモバイル・ドコモの各ショップ、セブン銀行ATM、ローソンのマルチコピー機など全国約9万箇所の端末で手続きが可能。</p> <p>マイナポイントの申込み手続きは、スマートフォンやパソコンでも可能です。マイナポイント手続きスポットにより手続き方法(操作方法)は異なります。 <a href="https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/reserve_search/">https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/reserve_search/</a></p>

マイナポイントがもらえる”マイナンバーカードの交付申請期間は終了しました”  
“マイナポイントの申込(令和5年9月末まで)”が必要となりますので、お早目に手続きを!

## 【マイナンバーカードを保険証として利用すると】

<p>✔ ピッとするだけで、病院の受付を完了できる!</p> <p>顔認証(または4桁の暗証番号)によりカードリーダーで本人確認。受付でかかる時間の短縮が期待できます。</p> <p>※対応していない医療機関・薬局では従来どおり保険証で受診してください。</p>	<p>✔ 高額療養費の一時的な支払いが不要に!</p> <p>入院などで、医療費が高額になった場合に申請する「限度額適用認定証」の交付手続きが省略でき、高額療養費制度の限度額を超える一時的な支払いが不要になります。</p> <p>※対応していない医療機関では従来どおり限度額適用認定証が必要です。</p>
<p>✔ 保険証としてずっと使える!</p> <p>転職や就職してもマイナンバーカードに保険証の利用登録をしていれば、保険証の切り替えを待たずにマイナンバーカードで受診できます。</p> <p>※対応していない医療機関・薬局では従来どおり保険証で受診してください。</p>	<p>✔ マイナポータルで特定健診・薬剤情報をいつでも確認できる!</p> <p>マイナポータルから特定健診(40歳~74歳までの健診)・薬剤情報を閲覧できるので、自身の健康管理にも役立ちます。また、本人同意のもと特定健診・薬剤情報を医師・薬剤師と共有すれば、より適切な医療を受けられます。</p>
<p>✔ 医療費控除の手続きが便利に!</p> <p>マイナポータルを通じて医療費通知情報を入手できるようになり、所得税の確定申告に利用できます。</p> <p>※ただし、整骨院や鍼・灸・あんま・マッサージ等の療養費の分は取得できません。</p>	<p>✔ 処方箋が電子化され、紙で受け取る処方箋が不要になります!</p> <p>令和5年1月から処方箋の電子化が始まり、処方箋を医療機関から紙で受け取り、薬局に紙の処方箋を渡すことがなくなります。</p> <p>※対応していない医療機関・薬局やご自身が希望しない場合は従来どおり紙の処方箋のやりとりになります。</p>

✔ マイナンバーカードが保険証として利用できるのは、オンラインで医療保険資格を確認できるシステムを導入している医療機関・薬局です。(ステッカーやポスターが目印)

✔ 従来どおり、保険証でも受診できます。

導入している医療機関・薬局はこちらで確認できます  
[https://www.mhlw.go.jp/stf/index\\_16743.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html)

## 【Q&A】

question	answer
<p>マイナンバーカードは持ち歩いて大丈夫なのですか? また、持ち歩かずに済む方法は検討されていないのですか?</p>	<p>キャッシュカードのように持ち歩いて大丈夫です。万が一、紛失してしまったら一時利用停止が可能ですので、マイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178)にご連絡ください。(24時間365日対応しています。)</p> <p>現在、マイナンバーカードの電子証明書をスマートフォンに搭載し、スマートフォンひとつで、いつでもどこでもオンラインで行政手続等を行うことができる環境の構築が進められています。(令和5年予定。まずはAndroid端末から搭載される予定です。)</p>
<p>マイナンバーカードのうら面のマイナンバーを見られたら他人に悪用されませんか?</p>	<p>マイナンバーを見られても、他人はあなたになりすまして手続きすることはできません。マイナンバーを利用する手続きでは、顔写真付きの本人確認書類が必要なため、悪用は困難です。</p>
<p>マイナンバーカードと保険証を一体化し、保険証を令和6年秋をめどに廃止すると聞きました。マイナンバーカードを保険証として使える医療機関も少なく、従来の保険証よりも窓口負担が高くなると聞きましたが本当ですか?</p>	<p>令和5年4月から、原則全ての医療機関・薬局において、保険証利用に必要な顔認証付きカードリーダー等(オンライン資格確認等システム)の導入が義務付けられることを踏まえ、現在、設置が進められています。</p> <p>なお、マイナンバーカードを利用した際の窓口負担額は改定され、マイナンバーカードを利用した方が初診料等の窓口負担が低くなりました。</p>
<p>マイナンバーカードの保険証利用登録(初回登録)を行えば、転職した際などに会社へのマイナンバーの提出は不要になるのでしょうか?</p>	<p>健康保険に加入するための手続きはこれまでと変わりません。年金手帳等と一緒にマイナンバーが確認できるものを会社に提出してください。マイナンバーを提出しなかった場合は、マイナンバーカードを保険証として利用することができません。</p>



# いっぽん 旅

ウォーキング

栃木県栃木市

## 春風に泳ぐ鯉のぼりと 小江戸の街を歩く

栃木市は、家康の没後、朝廷からの使い(例幣使)が通った宿場町として、さらには江戸との舟運で栄えた問屋町として「北関東の商都」と呼ばれた街。今は「蔵の街」としても知られ、起伏もなく、多くの観光名所があるため、景観を楽しみながらのウォーキングができる。

栃木駅北口を出て、左前方の大通りを300mほど進むと「巴波川」沿いに整備された「蔵の街遊歩道」の案内板が見えてくる。そこが蔵の街散策の出発地点だ。

小江戸と呼ばれる歴史ある景観の中を流れる巴波川は、江戸時代から昭和初期にかけて舟運により「北関東の商都」として栃木市の発展に大きな役割を果たした、市のシンボルでもある。市民との関わりも深く、毎年3月中旬から5月中旬にかけては、巴波川に約1,000匹の鯉のぼりが約600mにわたってつるされる。色とりどりの鯉のぼりが風に乗って泳ぐ姿は、春の風物詩となっている。

また、栃木市には、江戸時代に江戸との交易で栄えた豪商たちの立派な邸宅が数多く残っており、一般開放によって、当時の暮らしぶりを今に伝えている。「横山郷土館」と「岡

田記念館」もその一つだ。横山家は、麻問屋として富を成し、個人で銀行を営むほどの成功を収めていたという。岡田家は、江戸時代に未開地を開墾して村民に生活の基礎づくりを指導し、安定した村落づくりに貢献したといわれている。

県道栃木粕尾線まで出たら折り返して、栃木市のメインストリートである蔵の街大通りを歩いて行く。すると、風情ある街並みの中でひときわ目を引くモダンな建物「とちぎ山車会館」が見えてくる。縦長の蔵のような入り口は、大きな山車の出し入れができるようにするためだそう。

コースの締めくくりは「栃木市アンテナショップまちの駅コエド市場」へ。栃木産とちおとめのシェイクの甘酸っぱさが歩いた体にしみる。



**2 横山郷土館**

明治時代の豪商である横山家の貴重な史料などを展示した資料館。横山家は店舗の右半分で麻問屋、左半分で銀行を営んでおり、その建物には、当時をしのばせる帳場などが再現されている。



横山郷土館離れは、外観は洋風、内部は和風が基調の和洋折衷の建築。

**DATA** 時間：9:00～17:00 ※入館は30分前まで / 休：月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始 / 電話：0282-22-0159



敷地内に保存されている栃木最古の理髪店「市村理髪館」。

**3 岡田記念館**

550年以上の歴史を持つ旧家である岡田家の屋敷を公開した施設。約4,000坪にも及ぶ広大な敷地では、江戸時代から近代にかけての建築や庭園、岡田家伝来の宝物を鑑賞することができる。

**DATA** 時間：9:00～17:00 ※入館は30分前まで / 休：月～木曜(祝日は開館)、年末年始 / 電話：0282-22-0001



walking map  
約5.2km  
78分

### 1 巴波川

栃木県南部を流れ、市の街中を走る川。元和3(1617)年に、徳川家康の霊柩を久能山から日光山へ改葬した際、御用荷物などを栃木河岸に陸揚げしたことから舟運が発達し、関東と南東北の流通を結ぶ結節点として、栃木の間屋業、製造業の発展を支えた。



蔵の街遊覧船では、船頭が巴波川沿いを30分ほど案内してくれる。



**4 とちぎ山車会館**

2年に1度開催される「とちぎ秋まつり」の興奮がいつでも楽しめる施設。デジタル技術を駆使した演出と実物の山車3台で祭りを再現している。

**DATA** 時間：9:00～17:00 ※入館は30分前まで / 休：1・2・3・7・8・12月の月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始、展示替えによる臨時休館あり / 電話：0282-25-3100



栃木市マスコットキャラクター「とち介」のグッズも充実している。

**5 栃木市アンテナショップ  
まちの駅コエド市場**

栃木市の魅力を発信する「まちの駅」。店内で毎朝焼き上げるパンや、地元の農産物や農産加工品、小江戸ブランド商品などを販売している。店内にはイートインスペースやラジオブースもある。

**DATA** 時間：9:00～18:00 / 休：火曜、年末年始 / 電話：0282-25-7411

※営業時間などデータは変更される場合があります。  
※新型コロナウイルス感染症の状況次第では、営業時間の短縮や変更、臨時休業、イベント中止などの場合があります。詳細は各施設にお問い合わせください。



# 令和4年度

# 健康者表彰

「健康者表彰基準」に該当された118名の方々を表彰の対象とし、それぞれの記念品をお贈りいたしました。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。

健康者として表彰を受けられた方は、次のとおりです。

表彰年次	人数	表彰者	人数	表彰者	人数	表彰者
15年表彰	1名	丸高衣料(株)	1名	丸高衣料(株)	37事業所	118名
10年表彰	1名	株大西	3年表彰	100名	株大西	6名
5年表彰	16名	ガロー(株)	株赤ちゃん本舗	30名	ヤマトインターナショナル(株)	13名
		株赤ちゃん本舗	イトキン(株)	6名	山喜(株)	7名
		ヤマトインターナショナル(株)	丸高衣料(株)	5名	丸高衣料(株)	2名
		イトキン(株)	株シドー	1名	井藤繊維(株)	1名
		ニシオ(株)	株アサヒ・ファイブ	1名	丸中(株)	1名
		丸高衣料(株)	丸中(株)	1名	株ナッパ	1名
		井藤繊維(株)	株ナッパ	1名	ヤマトファッションサービス(株)	1名
		丸中(株)	ヤマトファッションサービス(株)	1名	モリトジャパン(株)	1名
		森井商事(株)	山喜ソーイング(株)	3名	山喜ソーイング(株)	3名

## 公 告

### 組合の現況

令和5年2月末現在

事業所数	平均標準報酬月額	被保険者数	被扶養者数
218事業所	男 / 398,114円 女 / 228,088円 平均 293,337円	男 / 4,309名 女 / 6,834名 合計 11,143名	男 / 1,859名 女 / 3,586名 合計 5,445名

### 事業所の異動

加入事業所	削除事業所
株ザナックス・ホールディングス 大阪市浪速区 令和4年8月1日付	アイケーシー(株) 大阪市東淀川区 令和4年9月1日付
株ザナ興産 大阪市浪速区 令和4年8月1日付	

### 組合会議員の異動

辞任	就任
○選定議員 安田 康一氏 (株プロルート丸光) 令和5年2月20日	○互選理事 水光 知宏氏 (ヤマトインターナショナル(株)) 令和4年9月15日
○選定議員 森本 裕文氏 (株プロルート丸光) 令和5年4月1日	○互選理事 川島 祐二氏 (ヤマトインターナショナル(株)) 令和4年12月22日

### 令和5年4月1日 標準報酬月額について

当組合の令和4年9月30日における全被保険者の同月の標準報酬額を平均した額を標準報酬月額の基礎となる報酬月額とみなしたときの標準報酬月額は右記のとおりであるので告示します。

標準報酬月額	標準報酬日額
300,000円	10,000円

相談料・通話料 **無料**

プライバシー **厳守**

# 急な健康トラブルや 病気の不安は まずは電話で相談 してみませんか？



急な病気への対応や日常の健康面で悩みがある場合、まず「ファミリー健康相談」をご利用ください。経験豊かなスタッフが、迅速・的確にアドバイスします。

## ファミリー 健康相談 (からだの電話健康相談)

## ベストドクターズ・ サービス (名医紹介サービス)

「こんなとき…」は  
お電話ください

- 子どもが急に熱を出した
- 病気がなかなかよくなる
- 育児・介護の効率的な方法を相談したい
- どの診療科に受診すべきかわからない
- 健診結果の意味がよくわからない

あわてて病院に駆け込む前に **まずお電話を**

相談は **無料です!**

電話相談は、相談料・通話料ともかかりません。

プライバシー **厳守!**

プライバシー保護のため、相談事業は外部へ委託して運営しています。個人個人の相談の有無・内容等が職場等に伝わることはありません。※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。

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。

携帯電話に  
登録してね

専用番号

# 0120-227262



世界各国で食べられている  
健康的なレシピをご紹介します。  
今回は、トロピカルな雰囲気を感じられる  
彩り鮮やかな丼ともちもち食感のデザートです。



おいしく食べて旅行気分  
**世界の健康レシピ**

World Healthy Recipes

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



**ロミロミサーモンボウル**



ハワイのレシピ

スマホでも見られる!



太平洋のほぼ中央部に浮かぶ常夏の島ハワイは、多民族が独自の食文化を築いているアメリカ50番目の州です。中でも、アジアからの移民であるポリネシア人の食文化では、豚肉をバナナの葉で包んで蒸すなど、蒸し焼きの調理法が主流。余分な脂を落とせて、とてもヘルシーです。また、生の魚介や海藻類が食されるのも特徴です。

Main

**ロミロミサーモンボウル**

■399kcal ■たんぱく質16.0g ■脂質6.2g ■炭水化物73.7g ■塩分相当量2.0g ※すべて1人分

細かく刻んだ野菜と生のサーモンを混ぜ合わせたハワイの前菜料理「ロミロミ」を并にアレンジしたレシピ。「ロミ」とは、ハワイ語で「もむ、混ぜ合わせる」という意味です。野菜を加熱せず食べることで、栄養の損失が少なく済みます。また、サーモンの脂を生かしてとろみとコクを出しているため、余分な油を足さずカロリーが抑えられます。

材料 (2人分)

- サーモン(刺し身用)..... 100g
- パプリカ(赤・黄)..... 各1/8個
- きゅうり..... 1/2本
- トマト(湯むきしたもの)..... 1/4個
- たまねぎ..... 1/8個
- A おろしにんにく、しょうが..... 各1片
- 酢..... 小さじ1
- 輪切りとうがらし..... 少々
- 塩、こしょう..... 適量
- ご飯..... 2膳分
- こねぎ..... 少々

作り方

調理時間40分

- 1 サーモン、パプリカ、きゅうり、トマトを1cm角に切る。たまねぎはみじん切りにする。こねぎは小口切りにする。
- 2 ボウルに①とAを入れてよく混ぜたら、冷蔵庫で30分冷やして味をなじませる。

POINT



サーモンの脂が全体に回り、トロっとするまで混ぜましょう。

- 3 ご飯を器によそい、②をのせたら、こねぎを散らす。

ヘルシー食材  
**サーモン**

高たんぱく質、低糖質で良質の脂肪を含む魚です。身は赤い色をしています。白身の魚に分類されています。豊富に含まれるアスタキサンチンは、抗酸化作用が高く、美肌作用や疲労回復作用が期待できます。サーモンとさけの違いは、生食できるかできないか。さけにはアニサキスなどの寄生虫がいるため基本的に生食には向いておらず、加熱して食べるのが一般的ですが、サーモンは生食できます。ハワイでは、ロミロミサーモンやロールずして生食したり、塩、こしょうなどシンプルな味付けで焼いたりして食べられています。



Side

**ハウピア**

スマホでも見られる!



■250kcal ■たんぱく質2.0g ■脂質16.0g  
■炭水化物25.2g ■塩分相当量0.2g ※すべて1人分

ココナッツミルクから作られるハワイの伝統的なデザートで、ルアウ(ハワイの宴会)に欠かせません。ハワイ語で「ハウ」は「冷やす、固める」、「ピア」は「タシロイモ」を意味していますが、タシロイモは手に入りにくいので、コーンスターチで代用します。生クリーム・牛乳などを一切使わず、濃厚でコクのあるおいしさです。

材料 (2人分)

- 水..... 大きじ3
- コーンスターチ..... 大きじ2.5
- 砂糖..... 大きじ2.5
- 塩..... ひとつまみ
- ココナッツミルク..... 1/2缶(200ml)
- パイナップル(角切り)、ハーブ(ミント、チャービルなど)..... 各適量

作り方

調理時間10分(冷やす時間を除く)

- 1 鍋に水、コーンスターチ、砂糖、塩を入れて溶かす。
- 2 ココナッツミルクを加えて中火にかけ混ぜる。沸騰したら弱火にしてゴムべらなどで混ぜながらとろりとするまで2~3分煮る。
- 3 型に②を流し入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やして固める。
- 4 ③に角切りのパイナップル、ハーブを飾る。

ヘルシー食材  
**ココナッツミルク**

熱帯性気候の地域で育つココナッツは、「捨てる部分がない」といわれる万能の実。成熟した種子の固形胚乳から作られるココナッツミルクは、水溶性食物繊維やミネラルが豊富。含まれる脂肪酸は中鎖脂肪酸(MCT)で、エネルギーになりやすく体脂肪になりにくいのが特長です。ハワイでは、デザートや白身魚を煮たりするのに使われています。







# 年に1回の健診を受けましょう!

Let's Go!

健診



人の体は、加齢や食事・運動などの生活習慣により少しずつ変化していきます。健康診断は、今の体の状態を把握し、自分では気付かない異常を見つけ出して病気の早期発見・早期治療につなげる大切なチャンスです。

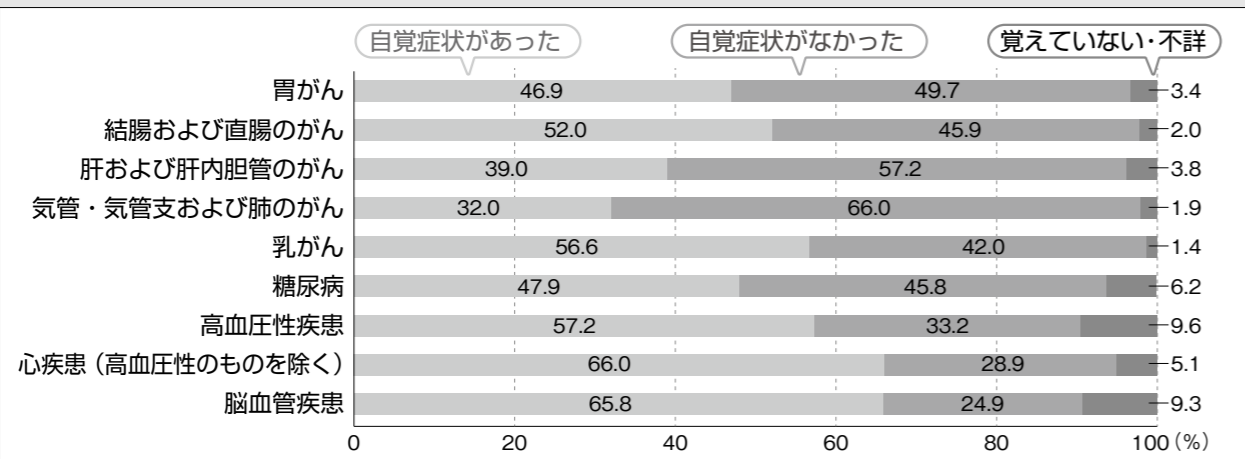
健診は年に1回受診することができます。今年も受診して、安心・元気に過ごしましょう!



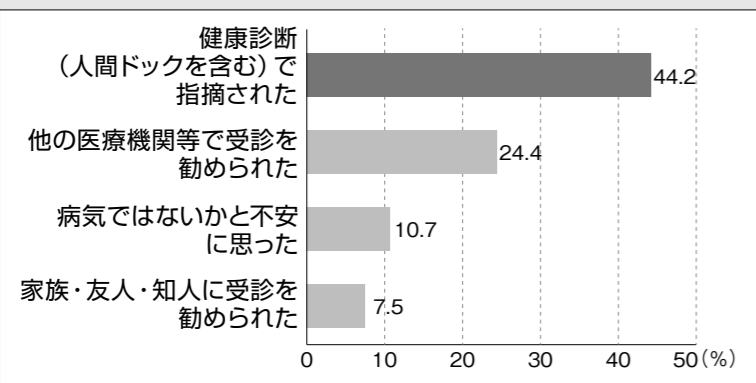
## きっかけはやはり「健診」!

がんや糖尿病、心疾患、脳血管疾患などの生活習慣病は、初期には自覚症状のないまま進行することがほとんどです。健診を年に1回必ず受診することで、こういった病気の早期発見や重症化予防につながります。

傷病分類別に見た外来患者の自覚症状の有無



自覚症状はなかったが受診した理由 (複数回答)



厚生労働省「令和2年受療行動調査 (確定数) の概況」より作成

初めて医師に診てもらった時に「自覚症状がなかった」方は、非常に高い割合になっています。また、自覚症状なく受診した理由の1位は「健康診断 (人間ドックを含む) で指摘された」となっています。



## 健診を健康づくりに生かしましょう

健康状態を知るには、最新の結果だけでなく、前回までの数値との比較が大切です。基準値内であっても、数値の急激な悪化や、少しずつ継続的な悪化が見られる場合は要注意です。

健診結果で「要検査」「要治療」と判定された方は、自覚症状がなくても放置しないですぐに対応しましょう。

40歳以上の方で健診の結果、メタボリックシンドロームまたはその予備群と判定され、特定保健指導の対象となった方は、生活習慣の改善に向けて、保健師や管理栄養士のサポートが無料で受けられますので、積極的にご利用ください。



# 新規契約保養施設のお知らせ

この度、新たに「湯快リゾート」「セラヴィリゾート泉郷」の2施設と利用契約をしました。JTB・亀の井ホテル (旧 かんぼの宿) と同様に宿泊補助が受けられます。

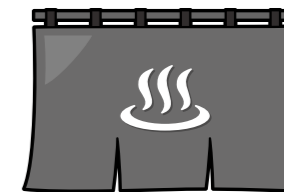
### ○利用対象者と補助額

- ・被保険者ならびに中学生以上の被扶養者 …… 3,000円
- ・小学生以下の被扶養者 …… 2,000円
- ・各契約先それぞれ年度内 (4/1~3/31) 1人1泊ずつ。



### 【湯快リゾート】

全国に30ヶ所あり、泉質にこだわった天然温泉、ご当地の美味しい食事、観光、各館で特別な体験プランなどがあり、色々な旅の楽しみ方が出来る魅力のある宿泊施設となっております。



URL  
<https://yukai-r.jp>



### 【セラヴィリゾート泉郷】

提携施設を含め全国に76ヶ所あり、コテージやリゾートホテル、温泉旅館、愛犬と一緒に泊まれるホテルなど目的に合わせて自由に選べる多彩な宿泊施設となっております。



URL  
<https://www.izumigo.co.jp/hojo/>



※保養施設の詳細については、当組合ホームページをご覧ください。

## ご案内

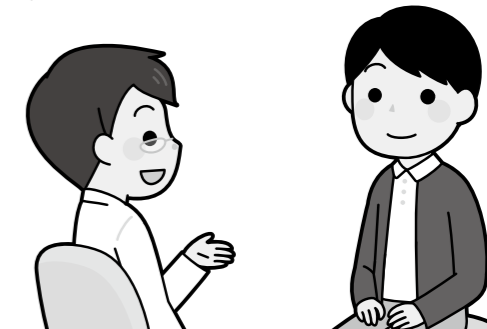
### 健康相談室のお知らせ

当組合では、保健事業の一環として組合員を対象とした【健康相談室】を開設しております。

健康診断の結果で、「例年より数値の悪化を指摘された」「自覚症状は無いが健診結果が思わしくない」などの不安な部分や健診結果の相談以外でも気になる点があれば健康相談としてご利用いただけます。

予約制となっておりますので、事前にご連絡いただき、お申し込みください。

- 相談担当医 大阪ニット健康保険組合 前保健医療センター所長 吉田辰子医師
- 相談日時 月曜日~水曜日 10時~12時、13時~15時
- 相談場所 当組合事務所内 ※電話による相談も可能です。
- 費用 無料



相談予約・お問い合わせ先は、健康管理課 06-6243-1048



今

日

も

笑

顔

で

家族や動物たちが喜ぶ環境づくりをDIYで  
それだけで心身ともにハッピーになります！

もり いずみ / 1982年、東京生まれ。19歳でモデルデビューし、パ  
リコレクションに出演するほか、雑誌やテレビ、CM等で活躍。近年  
はバラエティー番組で趣味のDIYの腕前を披露して人気を博している。

Smiley  
スマイル 😊

よく美容法や健康法は何かと聞かれ  
ますが、私はルーティンをつくらな  
いという考えなので、ずっとやってきたもの  
はないんです。もちろん、興味を持った  
ことはいろいろ試して、中には自分に合  
うものもありましたが、それをルーティ  
ンにはしませんでした。決め事すると  
できないときのストレスが大きくなるか  
ら。自分の中で、美容や健康に関するプ  
ライオリティが低かったかもしれませ  
ん。ただ、私も40代に入ったので、少し考え  
を改めていこうと思っています(笑)。

これまで私が優先してきたのは家族と  
過ごす時間です。4歳の娘がいて、たく  
さんの動物たちに囲まれた暮らしを大切  
にしています。自分の好きな環境の中に  
自分の大好きな人や動物がいて、そこ  
身を置けば、それだけでハッピー！今、  
自分が健康でいられるのは、この環境が  
あるからだと思っていますね。

私が長くDIYをやってきたのは、自  
分の好きな環境を自分でつくりたいとい  
う意識があるからです。さらに、娘が  
心地良いと感じる環境にしてあげたいと  
か、動物たちがストレスを感じない環  
境にしてあげたいとか、そんなことを考  
えながら毎日を過ごしています。DIYは  
手間や時間がかかりますが、それは自分  
がやりたいことであり、好きなこと。ま  
ったく苦ではないし、むしろ私の元気の  
もとになっています。

森  
泉

さん ● モデル・タレント

