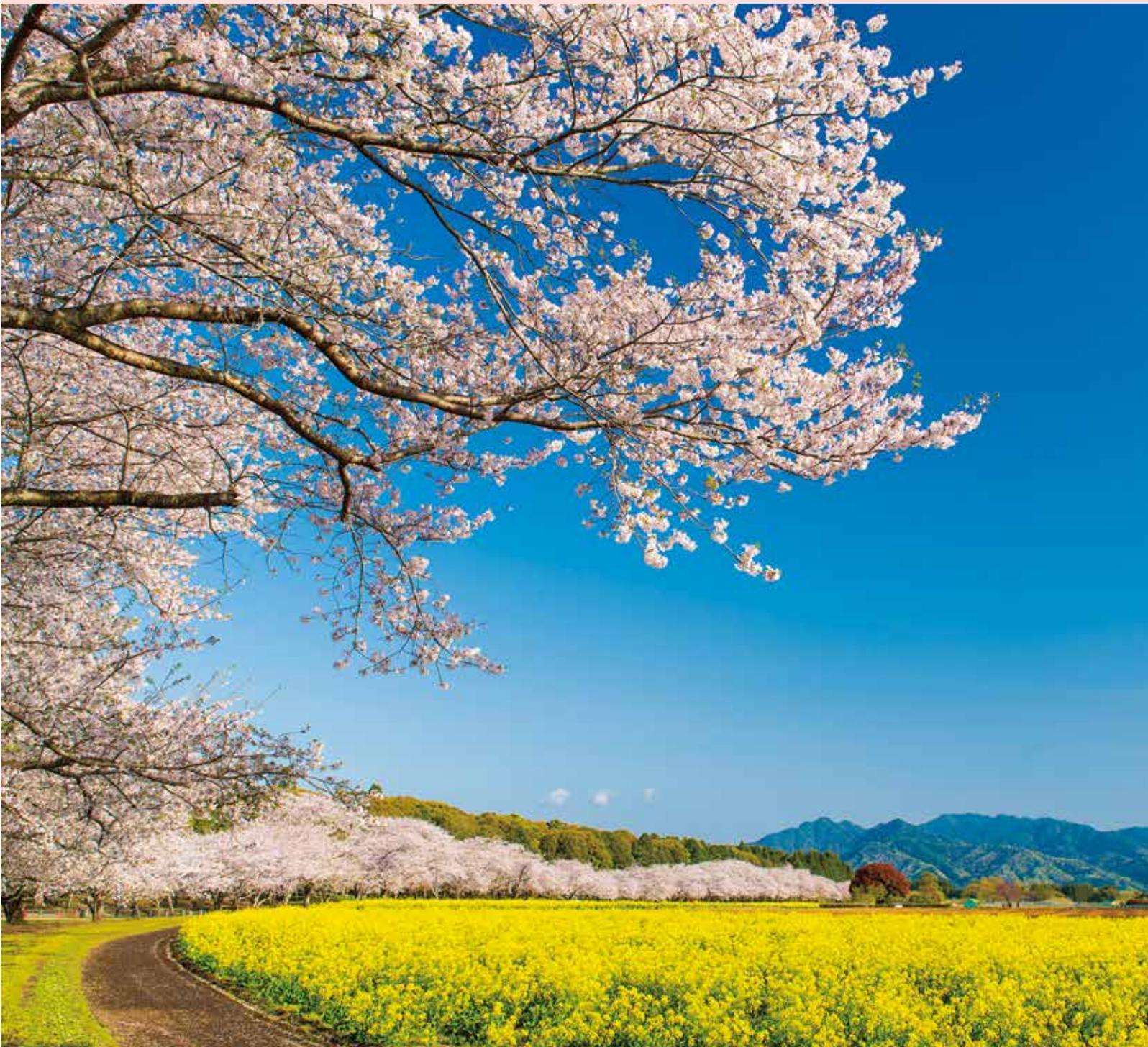


健保だより

2024

春号



宮崎県 西都原古墳群の桜並木 / 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 <https://www.osknit.or.jp>

令和6年度予算のお知らせ

当組合の令和6年度予算が、去る2月14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、組合員の高齢化、高額医薬品の保険適用の拡大化および診療報酬の改定等により、1人当たりの医療費や傷病手当金などの現金給付が増加傾向にあり、被保険者数の減少にもかかわらず、令和5年度とほぼ同額の支出を見込んでおります。

さらに、人口ボリュームの大きい団塊世代の後期高齢者への移行が進み、高齢者医療制度への納付金が急増しており、健康保険組合に支出が義務付けられている保険給付費と納付金を合わせた義務的経費が保険料収入を上回り、大変厳しい予算となっております。

しかしながら、保健事業につきましては、健康保険組合の使命である組合員の皆さんの健康保持増進、さらには国の政策として健康寿命の延伸が求められていることから、保険財政が厳しい状況ではありますが、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。また、令和6年度から「第3期データヘルス計画」「第4期特定健診・特定保健指導」がスタートすることから、新しい実施計画を策定し、事業主とのコラボヘルスやICT（情報通信技術）の活用を通して、効果的・効率的な疾病予防事業を進めてまいります。

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5年度決算において見込まれる剰余金の繰り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、前年度からの繰り越しをせず、介護保険料率も据え置きとさせていただきます。

今後も、健康保険組合にとって、依然、厳しい状況が続くと予想されますが、持続可能な医療保険制度の構築と皆保険制度の維持という観点から、引き続き、関係諸団体と一層の連携をはかり、受益と負担の均衡のとれた社会保障制度の確立を実現する活動を展開していくように、健康保険組合の上部団体である健康保険組合連合会等に対して要請してまいります。

当組合といたしましては、医療費適正化の推進や事業運営に関わる経費節減にも、より一層積極的に取り組んでまいりますので、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6年度 収支予算概要

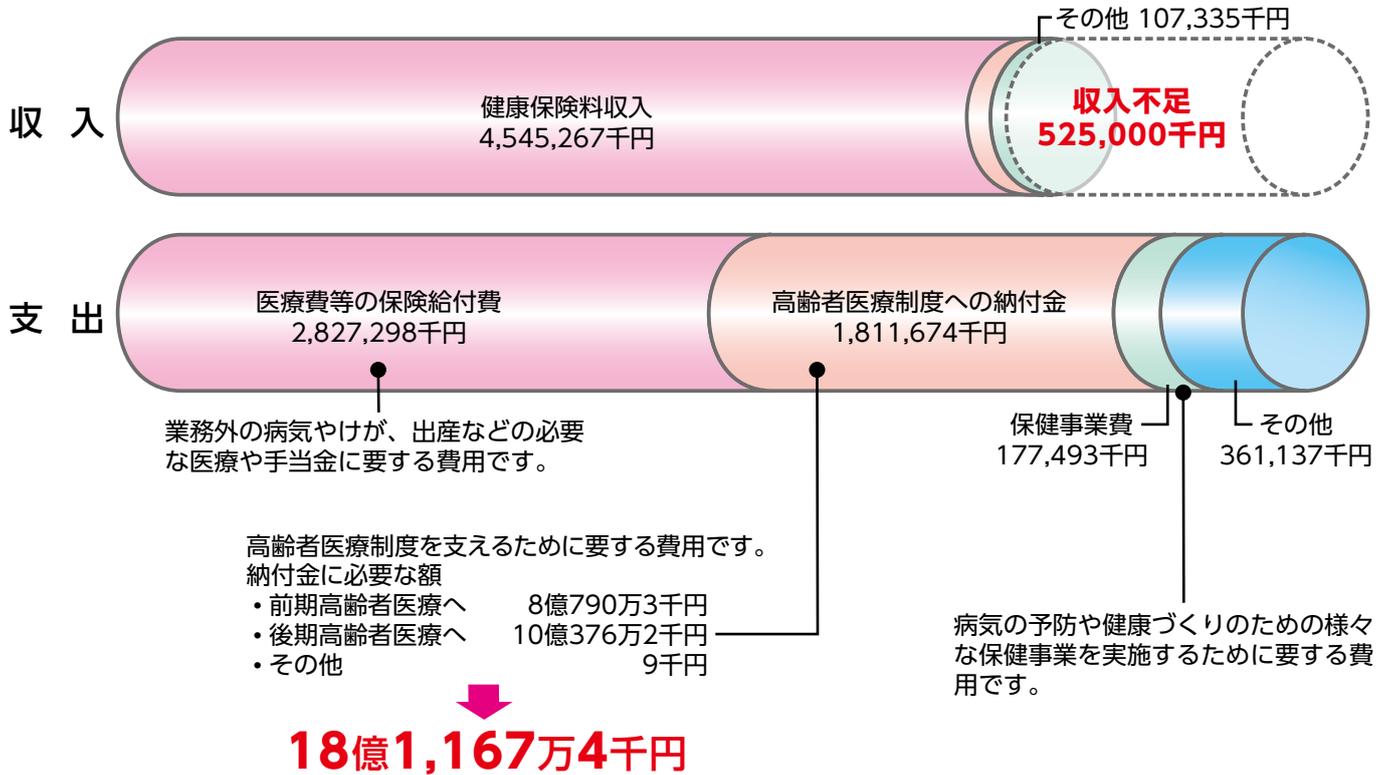
健康保険勘定				介護保険勘定	
収 入		支 出		収 入	
科 目	予算額(千円)	科 目	予算額(千円)	科 目	予算額(千円)
保 険 料	4,545,267	事 務 所 費	126,731	介 護 保 険 収 入	582,163
国 庫 負 担 金	2,268	保 険 給 付 費	2,827,298	雑 収 入	278
調 整 保 険 料	52,449	納 付 金	1,811,674		
繰 越 金	330,000	(内訳)			
繰 入 金	195,000	前 期 高 齢 者 納 付 金	807,903		
国 庫 補 助 金	924	後 期 高 齢 者 支 援 金	1,003,762	合 計	582,441
出 産 育 児 交 付 金	2,661	病 床 転 換 支 援 金	1		
財 政 調 整 事 業 交 付 金	43,001	日 雇 抛 出 金	1	支 出	
雑 収 入	6,032	退 職 者 給 付 抛 出 金	6	科 目	予算額(千円)
		流 行 初 期 医 療 確 保 抛 出 金	1	介 護 納 付 金	543,719
		保 健 事 業 費	177,493	還 付 金	50
		財 政 調 整 事 業 抛 出 金	52,449	雑 支 出	1
		積 立 金	3,000	予 備 費	38,671
		雑 支 出 ・ そ の 他	4,957		
		予 備 費	174,000	合 計	582,441
合 計	5,177,602	合 計	5,177,602		

財政がひっ迫してます・・・

『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。

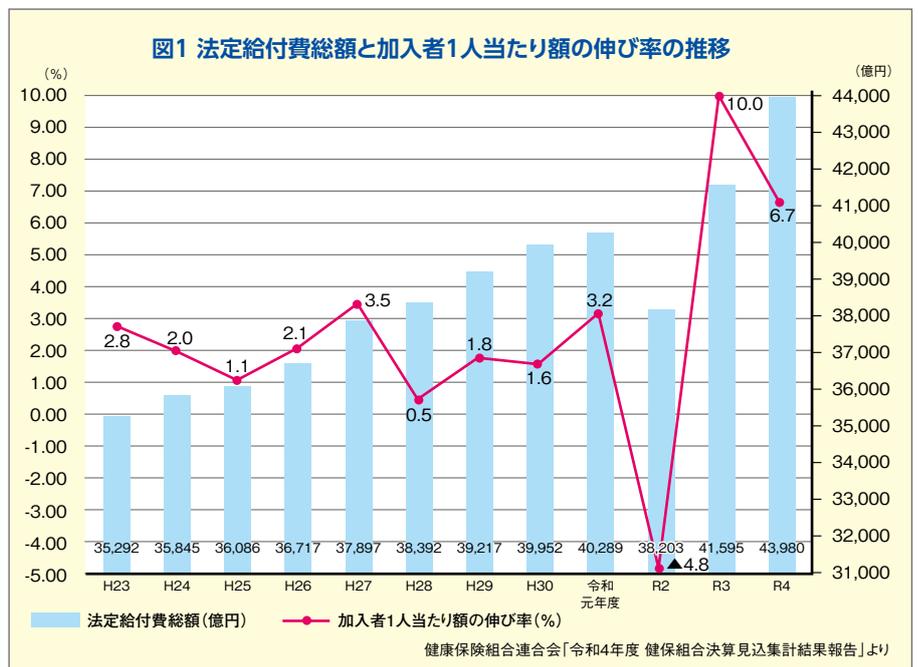
健康保険料収入に対する主な支出割合



増大する保険給付費

保険給付費とは、主に皆さまが医療機関にかかったときに支払われる「医療費」と、病気や出産などで休業したときに支払われる手当金のことです。この保険給付費が年々増加しています。

保険給付費の大半を占めるのが法律で定められている「法定給付費」です。全国に約1,400ある健保組合全体の1年間の法定給付費の総額は約4.4兆円(令和4年度)でした。これを被保険者1人当たりの額にすると約26万円となります。前年度より5.4%増、1万円以上増えています。増加の原因は、高齢化や医療技術の高度化などですが、医療費(保険給付費)は毎年必ず増えているのです(図1)。



令和
6年度

保 健 事 業

H e a l t h S e r v i c e s

●健康管理事業

令和6年度変更点

- 1.健康相談室が終了しました。
- 2.出張健診を実施している大阪府結核予防会・オリエンタル労働衛生協会大阪支部・一翠会千里中央健診センターに加え「那須クリニック」を追加しました。
- 3.育児情報誌「赤ちゃんとい」が終了して自分で選ぶ「子育てBOOK」に変更しました。
- 4.ピロリ菌検査の利用契約をしました。
- 5.レジャー施設と利用契約をしました。



○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、一部負担金は契約健診機関から事業主様宛に請求されます。

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)

ガイド

Guide 2024



●ピロリ菌検査

胃がんの早期発見・早期治療を目的とした抗原検査で30歳以上の組合員を対象に11～3月頃(予定)に実施します。

●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

●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、6ヵ月分をまとめて年2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

出産された組合員に育児に役立つ冊子(主婦の友社刊)をラインアップの中からご自身で選んでいただき配付します。

●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)

関西・東京地区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

●レジャー施設利用補助

レジャー施設と契約し、年度内(4/1～3/31)1人1券種ずつ利用の補助を行います。→P14～16参照

●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)



令和6年12月に保険証が廃止



医療機関の受診方法が マイナンバーカードに一本化されます

令和6年12月に保険証が廃止され、
医療機関の受診はマイナンバーカードが基本になります。

令和6年12月2日に現在の保険証が廃止され、医療機関の受診方法はマイナンバーカードで行うことが基本となります。保険証廃止までに、マイナンバーカードで受診できるように、マイナポータルで保険証利用の申し込みを済ませておきましょう。まだマイナンバーカードの交付を受けていない方は、お早めに交付を受けてください。なお、保険証廃止後も最大1年間はすでに交付されている保険証が引き続き使えます。

また、マイナンバーカードの交付を受けていないなど、マイナンバーカードを使って受診することができない方には当分の間は健康保険の「資格確認書」が交付され、資格確認書で医療機関を受診することが可能です。



医療機関の窓口では
カードリーダーで
受け付けを
行います。

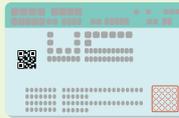
●保険証廃止後の医療機関の受診方法●

マイナンバーカード（マイナ保険証）



マイナンバーカードを使って受診します。受診前にマイナポータルでマイナンバーカードを保険証として利用するための「利用申し込み」を行います（初回のみ）。

現在の保険証



経過措置として、保険証廃止後もすでに交付されている保険証についてはそのまま利用できます。期間は最大1年間（有効期限が先に到来する場合は有効期限まで）です。

資格確認書

マイナンバーカードの交付を受けていない方や、マイナポータルで保険証の利用申し込みを行っていない方には、健康保険の「資格確認書」が交付されます。有効期限は5年以内で各健保組合などが設定します。

※資格確認書の形状等は未定です。

マイナポータルで保険証情報を確認できます

マイナポータルでは登録されているご自身の健康保険証情報を確認することができます。万が一、正しい情報が登録されていない場合は、マイナンバーカードで医療機関を受診することができなくなってしまいますので、ご自身の健康保険証情報の確認を行っておきましょう。

登録されている情報に間違いがある場合には、すぐに健康保険組合までご連絡ください。

マイナポータル

検索



保険証情報の確認はマイナポータルへのログインが必要です。

「最新の健康保険証情報の確認」の
バナーをタップ



知っていますか？

子ども医療費の仕組み

子どもが病院にかかったとき、各市区町村の助成により、窓口へ支払う負担額は0円(無料)になることがほとんどです。これは、みなさんが窓口へ支払うはずの2割(3割)を各市区町村が助成を行い、**残りの8割(7割)は健康保険組合※¹がみなさんの保険料から負担しています。**

医療費の内訳

市区町村の助成
(2割または3割)

●「子ども医療費の自己負担額無料化」は、各市区町村が独自に実施しており、対象年齢、補助割合などは市区町村によって異なります。

※¹ 協会けんぽ、国民健康保険等も同じ仕組みです。

8割または
7割

2割または
3割

健康保険組合※¹の負担
||
みなさんの保険料

かしこい病院のかかり方

診療時間外の受診は**高額**になります

医療費はいつも一緒ではありません。緊急性が低い場合は、診療時間内に受診しましょう。

大病院での受診は定額負担が必要です

紹介状無しで大病院※²を外来受診した場合、救急等を除き診察料とは別に、医科の初診で7,000円(歯科は5,000円)以上の自己負担が必要となります。

まずはかかりつけの医療機関を受診しましょう。

※² 特定機能病院及び200床以上の地域医療支援病院・紹介受診重点医療機関

診療所の医科初診料



※診療時間AM9:00~PM8:00の場合

※夜間・早朝加算はおおむねAM6:00~AM8:00、PM6:00~PM10:00の診療時間内



このお知らせは、子どもの医療費の仕組みを理解いただき、適正に医療機関へ受診いただくことをご案内するもので、受診を抑制することを目的としておりません。



子どものために

安心のために

かかりつけ医を 決めよう

免疫力が低い子どもは、ふだんの健康状態や体質などがわかる「かかりつけ医」が特に大切です。必要があれば専門の医療機関も紹介してもらえますので、余計な検査をせずに安心して治療が受けられます。

体質や病歴などがわかるので、適切な治療ができます。

紹介があるので、余計な検査をしないで済みます。

かかりつけ医

必要に応じて紹介



専門の医療機関

ふだんの治療・健康管理・相談

よく知っている先生だから安心だね!



司馬遼太郎生誕100年。 ゆかりの「天王寺七坂」を歩く



源聖寺坂

少年期から親しんだ 夕陽丘地区

『坂の上の雲』などの小説で知られる作家・司馬遼太郎は、2023年に生誕100年を迎えました。産経新聞文化部に勤務していた1960年に『梟の城』で直木賞を受賞してから歴史小説に新風を吹き込む話題作を次々に発表。「司馬史観」と言われる独自の新鮮な解釈や明晰な文章が評価され、『龍馬がゆく』『国盗り物語』の菊池寛賞をはじめ数々の賞を受賞します。1971年、47歳からは紀行エッセイ『街道をゆく』の連載を始めますが、43冊目を最後に1996年2月12日、72歳で急逝されました。今も作品は世代を超えて読み継がれ、映画やTVドラマにもなっています。

司馬は生まれ育った大阪をこよなく愛し、作品にもよく描いています。なかでも度々登場するのが「天王寺七坂」。場所は大阪市天



【タイムテーブル】

- 大阪メトロ「谷町九丁目」駅 Start
- ▼ (約5分)
- ①真言坂
- ▼ (約10分)
- ②源聖寺坂
- ▼ (約10分)
- ③口縄坂
- ▼ (約15分)
- ④愛染坂
- ▼ (約15分)
- ⑤清水坂
- ▼ (約15分)
- ⑥天神坂
- ▼ (約15分)
- ⑦逢坂
- ▼ (約15分)
- 四天王寺西門
- ▼ (約5分)
- 大阪メトロ「四天王寺前夕陽ヶ丘」駅 Goal

王寺区上町台地の西側で、約200もの寺社が密集する寺町の一角です。この寺町は昔、大阪城を築城した豊臣秀吉が南方を守る砦を造るために城下にあった寺を集め移転させたもの。その中で七坂は、南北に並走する谷町筋と松屋町筋の間で寺社を繋ぐように並ぶ7本の坂道で、北から「真言坂」「源聖寺坂」「口縄坂」「愛染坂」「清水坂」「天神坂」「逢坂」。各々に特徴があり、緑と石畳・石段、土塀がつくる江戸時代の景観が今も残り、大阪市内では珍しい風情ある散策路として親しまれています。

この天王寺七坂は司馬にとって忘れられない思い出の地でした。生まれたのは隣の浪速区でしたが、中学・高校（上宮学院）から大学（大阪外国語大学蒙古語科／跡地は現在の大阪国際交流センター）まで、七坂がある夕陽丘地区は歩き慣れた通学路だったのです。エッセイでも土塀に囲まれた風情が奈良の街に似て好きだったと書いており、東大阪に転居後も時折夕陽丘に来て歩いていました。

風情ある石坂と夕日を堪能

七坂巡りのスタートは大阪メトロ谷町線「谷町九丁目」駅。千日前通の南側を西に行くと、ビル街の谷間にあるのが真言坂。桓武天皇が創設し2700年の歴史を有する大阪最古の生國魂神社の北門に通じる坂道で、東西方向に走る他の6つの坂と違い、ここだけが南北に延び緩やかで短い坂です。

ここから谷町筋を南下し右手に曲がると、源聖寺坂の下り口に出ます。他の6坂はどれも真っすぐ延びていますが、ここだけ途中で曲がって先が見通せません。曲がることで景観に変化が付き、先が見えないことでドキドキ感が沸いてきます。司馬もその効果を狙って、江戸と大坂（※江戸時代まで大坂と表記）の2人の泥棒名人が腕を競い合う短編小説『泥棒名人』の舞台をこの坂にしたのかもしれませんが。文中に書かれた坂道の様子を引用しておく、「江戸の泥棒の音次郎が向かったのは源聖寺坂だ。その坂を登れば死者の町である。築地塀の崩れから印塔が覗き、死霊を擁した本堂の薨が月もないのに暗闇の空へ不気味な薄光を放っている」坂の上に建つのは齡延寺。境内の奥に幕末に私塾・泊園書院を興して人材を育成した藤沢

東咳、南岳父子の墓があります。

この後、松屋町筋から口縄坂へ。坂の下から眺めると道の起伏が口縄（蛇）に似ていることから名付けられました。両側を寺に囲まれ、樹陰が作る陽だまりは心地よく、石段、石畳に加え竹を模した手すりやランタン型の街灯がロマンチック。代表作の1つ、新選組の土方歳三を描いた『燃えよ剣』で、土方とヒロインお雪が最後の逢瀬をする場所はこの坂です。文中には土方が近くの料亭・西昭庵を訪れて西に広がる雄大な景色や夕日の美しさに感動するシーンが描かれています。「だからこのあたりを夕陽ヶ丘というのでしょうか」と土方が語ったように、今も坂の上から美しい夕日が眺められます。

続いて谷町筋を抜けて愛染坂へ。下り口の横に建つのは愛染堂勝髮院（愛染さん）。縁結び、夫婦和合、商売繁盛の神様で、境内には映画「愛染かつら」のモデルとなった霊木・愛染かつらもありました。隣の大江神社に立つ「夕陽岡」の碑は、病弱の身で訪れた芭蕉が夕日の美しさを詠んだ句。また、境内の奥にある「百歳の階段」（101段）には「人生の区切り百歳よりあともう一步、心も身体も健康でありますように」との願いが込められています。

この後、松屋町筋に出て「清水坂」の碑を見つけたら、なだらかな坂を上ります。坂の上に建つのが清水寺。境内南側の谷にある「玉出の滝」は、大阪市内で唯一の天然の滝だとか。そこを抜けると天神坂。藤原道真を祀り、真田幸村が戦死した碑や座像もある安居神社の境内に入ります。南の鳥居を出たら目の前は交通量が多い国道25号線。それに沿って歩道のような形で延びているのが七坂の最後、逢坂です。西は松屋町筋の終点「合法ヶ辻」から始まり、東へ四天王寺西門まで続き、途中から急坂になります。

江戸時代には四天王寺参詣と天王寺村から市中に出る要路だったとか。振り返ると通天閣、前方には四天王寺の五重塔が望めます。坂を上り切ると四天王寺西門。古来より西門は極楽の東門に当たると信じられ、現在も同寺では彼岸の中日に西門の石鳥居の向こうに沈む夕陽を拝み極楽を想う修行「日想観」が行われているそうです。

ゆっくりと流れる時間の中、寺と坂と夕日を堪能したらゴールの大阪メトロ谷町線「四天王寺前夕陽ヶ丘」駅から帰路につきましょ。



清水坂



安居神社



生活習慣病
予防のための

ヘルシー旬レシピ

おいしく楽しい食事で、健康的な食生活を無理なく続けましょう!

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、国際中醫師



脂質異常症を防ぐ 脂肪を抑えて満足感のあるレシピ

夏野菜とたこの冷やしおでん

脂質異常症は、血液中のLDLコレステロールや中性脂肪が高くなる生活習慣病で、動脈硬化を進展させ、心筋梗塞や狭心症、脳梗塞のリスクを高めます。脂質異常症を予防する食事のポイントは、脂肪の質と量。肉の脂身やバターなどの飽和脂肪酸を控え、魚介類や大豆製品を食べるようにしましょう。また、食物繊維は血中コレステロールを下げる働きがあるので、野菜やきのこ類もお勧めです。

Main

夏野菜とたこの冷やしおでん

■184kcal ■脂質0.9g ■塩分相当量3.4g ※すべて1人分

塩分控えめの味付けながら、たことトマトのうま味で味の満足感が得られる、彩り豊かな冷やしおでん。冷やすことで、塩味をより強く感じられます。かみ応えがあって低脂肪・高たんぱくのたこは、脂質異常症予防にピッタリの健康食材。旬の野菜もたっぷり食べられます。

旬食材 まだこ



日本で一般的に食べられているたこ。一年中流通していますが、瀬戸内エリアでは6～8月が旬とされています。以前は「コレステロールが多い食材」とされていましたが、現在は、豊富に含まれるタウリンにコレステロール値を下げる働きがあることが分かっています。タウリンには動脈硬化予防だけでなく、夏バテ、二日酔いの予防効果が期待できます。

材料 (2人分)

- ゆでだこ 120g (足2本)
- なす 1本
- かぼちゃ 100g
- とうもろこし 1/2本
- オクラ 4本
- ミニトマト 8個
- A [白だし 大さじ2.5
水 2.5カップ]
- 練りがらし 適量

作り方

● 調理時間25分 (冷やし時間除く)

1 ゆでだこに竹串を刺す。なすは縦半分に切り、皮目に格子状の切り込みを入れる。かぼちゃは4cm角に切り、面取りをして皮をとるところをむく。とうもろこしは輪切りにする。オクラは塩少々(分量外)を振り、もみ洗いを。ミニトマトは湯むきをする。

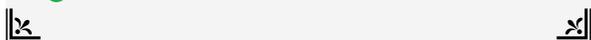
POINT



トマトやなすなどの皮が固い野菜は、湯むきや切り込みを入れることで、味が染みやすくなり、塩分を控えめにしてもおいしくできます。ミニトマトの湯むき方法は、次の通りです。①ヘタを取る ②ヘタの反対側に切り込みを入れる ③熱湯をかける ④冷水に入れ、剥がれた部分から手で皮をむく。

2 Aを煮立て、ゆでだこ、かぼちゃ、とうもろこし、なすを入れ10分煮る。オクラを加えさらに1分煮る。粗熱が取れたら、ミニトマトを加え冷蔵庫で冷やす。

3 器に盛り付け、練りがらしを添える。



Side

枝豆とかにかまの和風サラダ

■112kcal ■脂質7.8g ■塩分相当量1.3g ※すべて1人分

酸っぱさが食欲を増進してくれる、夏らしい色鮮やかなサラダ。ごま油の風味がポイントです。

旬食材 枝豆



成熟する前に収穫された大豆のことですが、栄養学の観点からは「豆類」ではなく「野菜類」に分類されます。豊富に含まれるビタミンB1は、体内で糖質をエネルギーに変えるのに不可欠なので、生活習慣病予防のために積極的に食べたい食材です。

材料 (2人分)

- 枝豆 200g
- 塩(もみ込み用・ゆで用) 小さじ2
- かにかま 2本
- たまねぎ 1/8個
- A [レモン汁、酢 各大さじ1
ごま油 小さじ1
塩、こしょう 少々]

作り方

● 調理時間10分 (冷やし時間除く)

1 枝豆のさやの両端を切り落とし、塩小さじ1をふりかけ、よくもむ。水500mlを鍋で沸かし、塩小さじ1と枝豆を入れて、3～5分ゆでる。お湯を切り、さやから取り出す。

2 かにかまは1cm幅に切る。たまねぎはみじん切りにする。

3 ボウルにAを入れて混ぜ、①と②を加え、冷蔵庫で20分以上冷やし味をなじませる。

令和5年度

健康者表彰

「健康者表彰基準」に該当された91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。

順不同・敬称略

<p>5年表彰 23名</p> <ul style="list-style-type: none"> (株)大西 2名 (株)赤ちゃん本舗 6名 ヤマトインターナショナル(株) 4名 イトキン(株) 2名 丸高衣料(株) 2名 丸中(株) 1名 (株)エスエスケイ 1名 鶴飼商事(株) 1名 (株)ドウ・ワン・ソーイング 1名 日登美(株) 1名 (株)住装 1名 モリトアパレル(株) 1名 	<p>↓</p>	<p>3年表彰 68名</p> <ul style="list-style-type: none"> (株)大西 5名 (株)赤ちゃん本舗 20名 (株)プロルート丸光 1名 ヤマトインターナショナル(株) 6名 イトキン(株) 5名 村信(株) 1名 ニシオ(株) 1名 山喜(株) 4名 (株)ミヤケン 1名 丸高衣料(株) 2名 蔭山(株) 1名 (株)アラミス 1名 (株)ジツツォインターナショナル 1名 モリトジャパン(株) 1名 	<ul style="list-style-type: none"> 山喜ソーイング(株) 2名 泉(株) 1名 (株)インポートロッサ 1名 (株)エスエスケイ 4名 エスアンドエヌ(株) 1名 (財)カケンテストセンター大阪事業所 1名 (株)ブギーインターナショナル 1名 プレリーシミズ(株) 1名 (株)プレリー 1名 日登美(株) 1名 コーマ(株) 1名 フェアトーン(株) 1名 サンミック(株) 1名 (株)L.W.C. 1名
--	----------	--	---

33事業所 91名

公 告

組合の現況

令和6年2月末現在

<p>● 事業所数 214事業所</p>	<p>● 平均標準報酬月額</p> <table border="0" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>男</td> <td>／</td> <td>406,156円</td> </tr> <tr> <td>女</td> <td>／</td> <td>232,167円</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">平 均 298,670円</td> </tr> </table>	男	／	406,156円	女	／	232,167円	平 均 298,670円			<p>● 被保険者数</p> <table border="0" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>男</td> <td>／</td> <td>4,206名</td> </tr> <tr> <td>女</td> <td>／</td> <td>6,798名</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">合 計 11,004名</td> </tr> </table>	男	／	4,206名	女	／	6,798名	合 計 11,004名			<p>● 被扶養者数</p> <table border="0" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>男</td> <td>／</td> <td>1,752名</td> </tr> <tr> <td>女</td> <td>／</td> <td>3,382名</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;">合 計 5,134名</td> </tr> </table>	男	／	1,752名	女	／	3,382名	合 計 5,134名		
男	／	406,156円																												
女	／	232,167円																												
平 均 298,670円																														
男	／	4,206名																												
女	／	6,798名																												
合 計 11,004名																														
男	／	1,752名																												
女	／	3,382名																												
合 計 5,134名																														

事業所の異動

● **削除事業所**

(株)トヨーサービス 大阪市中央区 令和5年10月21日付 マルタ布帛(株) 大阪市中央区 令和6年1月31日付

組合会議員の異動

● **辞任**

- 選定議員
森本 裕文 氏 (株)プロルート丸光 令和5年8月28日
- 互選理事
守時 敏彦 氏 (株)オックスフォード広島屋 令和6年2月29日

● **就任**

- 選定議員
中島 宏介 氏 (ナカボーサンエス(株)) 令和5年12月6日

令和6年4月1日

標準報酬月額について

当組合の令和5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

新年度スタート!

今年度もきっちり**健診**を受けて 体のチェックを!



健康診断は、メタボリックシンドロームや高血圧などの生活習慣病を早い段階で見つけ、予防するための貴重な機会です。
年に1度は必ず健診を受けて体の状態をチェックしましょう。

● 健診結果のチェックのポイント

✓ 前年度までの結果と比較

「異常なし」の判定であっても、前年度までの結果と比較して悪化の傾向がある場合は要注意。

✓ 正常値ギリギリではないか

正常値の範囲内でも上限または下限ギリギリの数値となっている場合は要注意。

治療が必要になる前に、食事、運動など
毎日の生活習慣を見直しましょう



再検査・精密検査は
必ず 医療機関受診を

再検査・精密検査など医療機関の受診を指示されている場合は、**放置しないで必ず医療機関を受診**してください。

第4期

特定健診・特定保健指導がスタート!

特定健診は、40歳～74歳の方を対象に、高血圧や糖尿病、脂質異常などの生活習慣病の予防を目的として行われる健診です。**特定保健指導**は、特定健診によって生活習慣病の恐れがあると判断された方に対して、保健師や管理栄養士などの専門家が生活習慣の改善をサポートするものです。

特定健診・特定保健指導は、平成20年度から始まった制度で、定期的な見直しを経て、**令和6年度からは第4期がスタート**となります。



第4期の主な変更点

特定健診

- ① 中性脂肪は、絶食10時間以上の空腹時の採血による検査が基本ですが、やむを得ない場合は、食事開始から3.5時間が経過していれば、随時採血による検査も可能となりました。
- ② 喫煙や飲酒に関する質問項目について、より詳細な選択肢が設けられ、より正確にリスクの把握ができるようになりました。

特定保健指導

- ① 成果をより把握しやすくするために、具体的な数値目標が設定され、その達成が重視される仕組みになりました。主要な達成目標は腹囲2cm・体重2kg減です。
- ② 遠方に居住したり、多忙な対象者に対して、リモートで保健指導を行うなど、ICTの活用がより進められることになりました。
- ③ 特定健診の受診当日に初回の特定保健指導を受けるなど、特定健診実施後の特定保健指導の早期実施が進められることになりました。

秋の健康ウォーク 感想



令和5年10月1日から令和5年11月30日の61日間、秋の健康ウォークを実施しました。
 完歩賞の方は495名、準完歩賞の方は61名という結果となりました。
 一部ですが、記録書に記載された感想をご紹介します。

30代女性

平日の歩数が少なかったため、昼休みに30分のウォーキングをしました。
 天気が良い時は気分転換にもなり、とてもよかったです。
 健康ウォークが終了しても、引き続き歩数をUPできるように生活の中で運動量を増やしていきたいです。

20代女性

テレワークの日でも、終業後に少し歩いたり、いつもは電車に乗るところ、少し早めに家を出て何駅か分歩いてみたり、なるべく歩くという意識が高まりました。
 体が軽く感じるようになってきたのと、普段車や電車で移動していたところを歩くことで知らなかったお店に出会えて良い事尽くしの2か月間でした。

50代男性

平日は、朝晩犬の散歩を兼ねてウォーキングをし、帰りの通勤では、最寄り駅の一駅手前で下車し歩いて帰りました。
 また、休日には近所の緑地公園まで行き、犬と一緒に走り回り日ごろの運動不足を解消できました。
 これから寒くなる時期ですが、このまま継続していきたいように心がけたいと思います。

40代男性

私自身、熱が出たり子供が熱出たりと自宅待機する日がありましたが、土日になれば子供と一緒に散歩したり、帰宅道を歩いたりしました。

～たくさんのご参加ありがとうございました～

新規契約レジャー施設のお知らせ

この度、下記のレジャー施設と利用契約をしました。
 お得な価格でご利用できますので、この機会にぜひご活用ください。

※ナガシマリゾート、海遊館、西武園ゆうえんちは「契約レジャー施設利用申込書」が必要です。

※レジャー施設の詳細については各施設ホームページ、申込書や利用除外日等は当組合ホームページをご覧ください。

施設名	所在地		
ナガシマリゾート	三重県桑名市長島町浦安 333		
券種	区分	通常料金	利用者負担額
乗り物バスポート (ナガシマスパワールド入場券 +乗り物バスポート)	大人(中学生以上)	5,800円	4,600円
	小学生	4,400円	3,500円
	幼児(2才以上)	2,700円	2,100円
券種	区分	通常料金	利用者負担額
ジャンボ海水プール入場券 (ナガシマスパワールド入場券+ ジャンボ海水プール入場券)	大人(中学生以上)	4,500円	3,500円
	小学生	3,000円	2,300円
	幼児(2才以上)	1,700円	1,300円

施設名	所在地		
海遊館	大阪府大阪市港区海岸通 1-1-10		
券種	区分	通常料金	利用者負担額
水族館入場券	大人(高校生以上)	2,700円	2,200円
	こども(小・中学生)	1,400円	1,100円
	幼児(3才以上)	700円	500円

施設名	所在地		
西武園ゆうえんち	埼玉県所沢市山口 2964		
券種	区分	通常料金	利用者負担額
1日レジャー切符 (乗り物乗り放題、夏季はプール利用可)	大人(中学生以上)	4,900円	4,700円
	小人(3才~小学生)	3,600円	3,500円

※横浜八景島シーパラダイスは裏面掲載の「2024年度 施設割引利用券」にあるQRコードよりチケットを事前に購入してください。
 なお、事前に購入ができない場合は「2024年度 施設割引利用券」(コピー可)に記入して、施設窓口にご持参ください。

施設名	所在地		
横浜・八景島シーパラダイス	神奈川県横浜市金沢区八景島		
券種	区分	通常料金	利用者負担額
アクアリゾーツパス (水族館4施設パス)	大人(高校生以上)	3,300円	3,000円
	小・中学生	2,000円	1,800円
	幼児(4才以上)	1,000円	900円
	シニア(65才以上)	2,800円	2,500円
券種	区分	通常料金	利用者負担額
ワンデーパス (アクアリゾーツパス+ プレジャーランドパス)	大人(高校生以上)	5,600円	5,100円
	小・中学生	4,000円	3,700円
	幼児(4才以上)	2,300円	2,100円
	シニア(65才以上)	4,000円	3,700円

※マクセル アクアパーク品川、仙台うみの杜水族館、上越市立水族博物館 うみがたりは
 裏面掲載の「2024年度 施設割引利用券」(コピー可)に記入して、各施設窓口にご持参ください。

施設名	所在地		
マクセル アクアパーク品川	東京都港区高輪4-10-30(品川プリンスホテル内)		
券種	区分	通常料金	利用者負担額
水族館入場券	大人(高校生以上)	2,500円	2,300円
	小・中学生	1,300円	1,200円
	幼児(4才以上)	800円	700円

施設名	所在地		
仙台うみの杜水族館	宮城県仙台市宮城野区中野4-6		
券種	区分	通常料金	利用者負担額
水族館入場券	大人(18才以上)	2,400円	2,200円
	中学生・高校生	1,700円	1,500円
	小学生	1,200円	1,000円
	幼児(4才以上)	700円	600円
	シニア(65才以上)	1,800円	1,600円

施設名	所在地		
上越市立水族博物館 うみがたり	新潟県上越市五智2-15-15		
券種	区分	通常料金	利用者負担額
水族館入場券	大人(18才以上)	1,800円	1,700円
	高校生	1,100円	1,000円
	小・中学生	900円	800円
	幼児(4才以上)	500円	450円
	シニア(65才以上)	1,500円	1,400円

契約保養施設のお知らせ

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利用契約をしています。
 宿泊補助が受けられますので、この機会にぜひご活用ください。

●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。



2024年度 施設割引利用券

横浜・八景島シーパラダイス



有効期間：2024年4月1日(月)～2025年3月31日(月)



◆アクアリゾートバス(水族館4施設バス)

入館券	一般料金	割引料金	ご利用人数
大人(高校生以上)	3,300円	3,000円	名
小・中学生	2,000円	1,800円	名
幼児(4才以上)	1,000円	900円	名
シニア(65才以上)	2,800円	2,500円	名

アクアリゾートバスは
こちらから→



ご利用方法

- 本券は1枚につき5名様まで有効です。
- 本券の転売・譲渡等の行為は禁止いたします。
- 本券は発行団体に所属する方とご家族のみに有効です。
- ご利用の際は、右上のQRコードより事前にチケットをご購入ください。
- ご利用日の前日までであれば、ご自身でキャンセル可能です。
- 当日のキャンセルは出来かねます。
- 詳細はQRコードを読み取り、ご確認ください。
- 利用除外日：休園日、貸切時、特別イベント実施時
- 記載の料金は変更となる可能性があります。

発行：大阪二ツ健康保険組合

氏名：

2991

2024年度 施設割引利用券

マクセル アクアパーク品川



有効期間：2024年4月1日(月)～2025年3月31日(月)

入館券	一般料金	割引料金	ご利用人数
おとな(高校生以上)	2,500円	2,300円	名
小・中学生	1,300円	1,200円	名
幼児(4才以上)	800円	700円	名

発行：大阪二ツ健康保険組合

氏名：



ご利用方法

- ご利用の際は本券に氏名、利用人数をご記入の上、チケットセンターにてチケットをお買い求めください。
- 本券は1枚につき5名様まで有効です。
- 本券は、発行先に所属する方とご家族のみに有効です。
- 本券の転売・譲渡等の行為は禁止いたします。
- 本券は、他の割引との併用はできません。
- 日時指定のWEB入場整理券を実施する場合がございます。
- ご利用前にお公式Webサイトをご確認ください。
- ご利用前にお公式Webサイトをご確認ください。
- 記載の料金は変更となる可能性があります。

2024年度 施設割引利用券

仙台商みの水族館



有効期間：2024年4月1日(月)～2025年3月31日(月)

入館券	一般料金	割引料金	ご利用人数
大人(18才以上)	2,400円	2,200円	名
中・高校生	1,700円	1,500円	名
小学生	1,200円	1,000円	名
幼児(4才以上)	700円	600円	名
シニア(65才以上)	1,800円	1,600円	名

発行：大阪二ツ健康保険組合

氏名：

ご利用方法

- ご利用の際は本券に氏名、利用人数をご記入の上、チケット売場にてチケットをお買い求めください。
- 本券は1枚につき5名様まで有効です。
- 本券は、発行先に所属する方とご家族のみに有効です。
- 本券の転売・譲渡等の行為は禁止いたします。
- 本券は、他の割引との併用はできません。
- 日によって入場制限を行う場合がございます。
- ご利用前にお公式Webサイトをご確認ください。
- 記載の料金は変更となる可能性があります。



2024年度 施設割引利用券

上越市立水族博物館 うみがたり



有効期間：2024年4月1日(月)～2025年3月31日(月)

入館券	一般料金	割引料金	ご利用人数
大人(18才以上)	1,800円	1,700円	名
高校生	1,100円	1,000円	名
小・中学生	900円	800円	名
幼児(4才以上)	500円	450円	名
シニア(65才以上)	1,500円	1,400円	名

発行：大阪二ツ健康保険組合

氏名：

ご利用方法

- ご利用の際は本券に氏名、利用人数をご記入の上、チケット売場にてチケットをお買い求めください。
- 本券は1枚につき5名様まで有効です。
- 本券は、発行先に所属する方とご家族のみに有効です。
- 本券の転売・譲渡等の行為は禁止いたします。
- 本券は、他の割引との併用はできません。
- 日によって入場制限を行う場合がございます。
- ご利用前にお公式Webサイトをご確認ください。
- 記載の料金は変更となる可能性があります。

