

健保だより

2025

春号



青森県 弘前公園の桜と花筏に冠雪の岩木山／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7年度予算のお知らせ

当組合の令和7年度予算が、去る2月13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。

健康保険組合を取り巻く情勢は依然として厳しく、人口の高齢化や医療の高度化による医療費の増大に加え、高齢者医療制度への支援金・納付金負担が財政の重荷となっています。

この状況は当組合も例外ではなく、収入面においては、平均の報酬月額及び賞与額はやや上昇しているものの、被保険者数の減少により保険料収入が伸び悩む一方、支出面では保険給付費及び高齢者にかかる納付金が増加しております。収入の不足分は積立金を取り崩すことにより収支の均衡を保ってまいりましたが、積立金にも限りがあり、現在の保険料率のままでは、保険財政が益々厳しくなることから、今般、現行の健康保険料率から1000分の4の引き上げをお願いすることで対応したいと考え、最終議決機関であります組合会を令和7年1月22日に開催し、慎重にご審議をいただいた結果、ご承認をいただきました。

なお、介護保険料率につきましては、法定以上の積立金を保有していることから、現行の保険料率から1000分の3の引き下げをご提案させていただき、こちらにつきましても組合会にてご承認をいただきました。

当組合といたしましても、厳しい財政状況ではありますが、組合員の皆様の健康保持増進を目的とした保健事業につきましては、今までどおりの水準を維持しながら、事務経費を削減し、前期高齢者やその予備軍の方々の医療費削減対策、ジェネリック医薬品の推奨などの事業を一層強化し、引き続き支出の削減に取り組んでまいりますので、ご理解ご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

保険料率を改定させていただきました

●健康保険料率

区 分	事業主負担	被保険者負担	合 計
改定前（令和7年2月分まで）	$\frac{51.5}{1000}$	$\frac{49.5}{1000}$	$\frac{101}{1000}$
改定後（令和7年3月分から）	$\frac{53.5}{1000}$	$\frac{51.5}{1000}$	$\frac{105}{1000}$

●介護保険料率

区 分	事業主負担	被保険者負担	合 計
改定前（令和7年2月分まで）	$\frac{9}{1000}$	$\frac{9}{1000}$	$\frac{18}{1000}$
改定後（令和7年3月分から）	$\frac{7.5}{1000}$	$\frac{7.5}{1000}$	$\frac{15}{1000}$

※変更は令和7年3月分（令和7年4月30日納期）からとなり、3月1日以降に支払われた賞与も対象となります。

令和7年度 収支予算概要

一 般 勘 定				介 護 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	4,841,280	事 務 所 費	125,586	介 護 保 険 収 入	506,547	介 護 納 付 金	555,853
国 庫 負 担 金	2,260	保 険 給 付 費	2,761,236	繰 越 金	50,000	還 付 金	50
調 整 保 険 料	54,633	納 付 金	1,476,106	繰 入 金	30,000	雑 支 出 費	1
繰 入 金	5,000	(内訳)		雑 収 入	507	予 備 費	31,150
国 庫 補 助 金	958	前期高齢者納付金	390,864	合 計	587,054	合 計	587,054
出 産 育 児 交 付 金	1,917	後期高齢者支援金	1,085,239				
財政調整事業交付金	42,001	病床転換支援金	1				
雑 収 入	9,741	日 雇 拠 出 金	1				
		流行初期医療確保拠出金	1				
		保 健 事 業 費	183,966				
		財政調整事業拠出金	54,633				
		積 立 金	3,000				
		雑 支 出 ・ そ の 他	4,663				
		予 備 費	348,600				
合 計	4,957,790	合 計	4,957,790				

健保財政の圧迫要因—前期高齢者医療制度

高齢者の医療制度は年齢によって2つに区分されています(図1)。

65～74歳の高齢者を支える「前期高齢者医療制度」では、健保組合など各医療保険に加入している「前期高齢者」の人数に偏りがあるため、財政負担を調整する仕組みとなっています(図2)。具体的には、前期高齢者の加入率が低い保険者が「納付金」を拠出し、加入率の高い国民健康保険へと交付されています。また、75歳以上の高齢者を支える「後期高齢者医療」の仕組みでは、健保組合などから費用の4割程度を「支援金」として援助しています(「高齢者への仕送り」ともいわれています)。

こうして2つの高齢者の医療制度へ多額の金額を支出している健保組合の財政が厳しくなっています。

図1 高齢者の医療制度

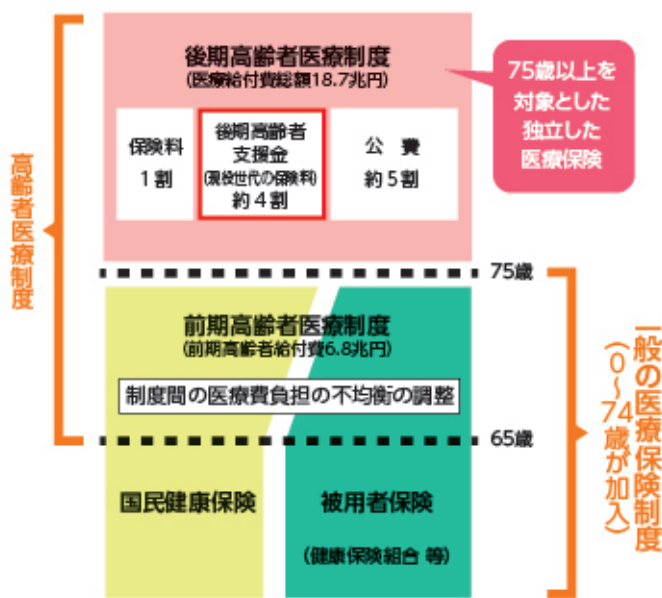
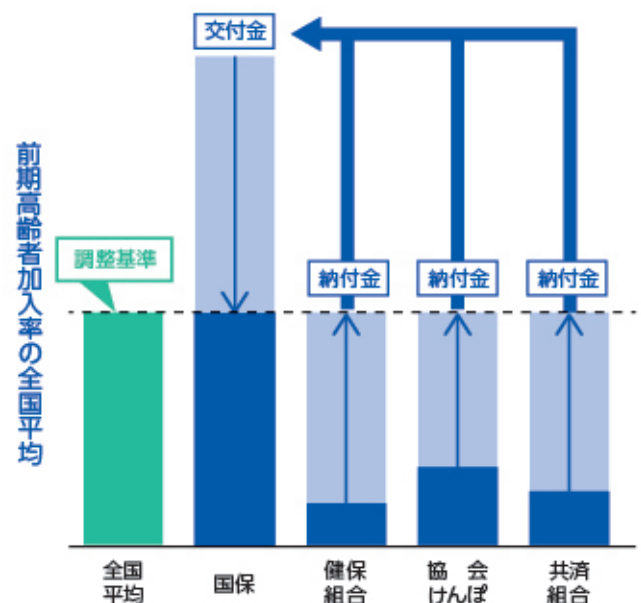


図2 前期高齢者の財政調整のイメージ



令和7年度変更点

- ・契約健診機関における健診内容及び健診（検査）補助金に「人間ドック健診」を追加しました。
- ・「尼崎新都心病院」「札幌フジクリニック」を契約健診機関に追加しました。
- ・家族で取り組むかぜ・むし歯予防対策を12月頃実施します。
- ・「大江戸温泉物語」「休暇村」「近畿日本ツーリスト」「クラブツーリズム」と契約保養施設に追加しました。また、補助額も増額改正しました。
- ・「JTB」「セラヴィリゾート泉郷」と契約保養施設の契約終了となりました。
- ・夏期プールは契約終了となりました。

種 別	対象年齢	受診者一部負担金(税込)
●人間ドック健診	40 歳以上	11,000 円
●生活習慣病健診 A	30 歳以上	5,060 円
●生活習慣病健診 B	16 歳以上 29 歳まで	3,564 円
●健康管理審査・新規健康診査	16 歳以上	2,035 円
●乳がん検診	16 歳以上	2,035 円
●子宮がん検診	16 歳以上	1,012 円
●巡回レディース健診	40 歳以上被扶養者	2,310 円
●ファミリー歯科健診	全組合員	無料
●インフルエンザ予防接種	全組合員	1,518 円
●ピロリ菌検査	30 歳以上	1,000 円
●かぜ・むし歯予防対策	4 歳以上 12 歳まで	無料
●特定健康診査	40 歳以上	無料

※受診・申込方法などは、当組合ホームページをご覧ください。

特定保健指導を受けましょう！

特定保健指導は契約健診機関および外部委託機関



『(株)ベネフィット・ワン』『(株)医療情報システム』で実施しています。

対象者の方へお電話をする場合があります。
健康に向けた目標と行動計画を
サポートしますので、ぜひ受けましょう！！

費用は無料です

ガイド



保健指導宣伝事業

- 広報誌(健保だより)の発行(年2回)
- 医療費通知
- 担当者事務説明会
- ジェネリック医薬品差額通知及び切替案内
- ホームページの開設
- 前期高齢者医療費対策
- 健康者表彰
- 自分で選ぶ「子育てBOOK」
- データヘルス計画の実施



健康管理事業

- 契約健診機関での健診及び出張健診の実施
- 健診(検査)補助金
- 特定保健指導
- ファミリー歯科健診
- インフルエンザ予防接種(10月頃実施)
- ピロリ菌検査(11月頃実施)
- 常備薬の斡旋
- ファミリー健康相談
健康に関する疑問・質問の相談が受けられます。
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
- 家族で取り組むかぜ・むし歯予防対策(12月頃実施)
感染予防、むし歯予防を目的として4歳から12歳の被扶養者を対象に実施します。



体育奨励事業

- 健康ウォーク(春・秋実施)
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。
- レジャー施設
ナガシマリゾート、海遊館、横浜・八景島シーパラダイスなどがご利用いただけます。
詳しくは当組合ホームページをご覧ください。
- スポーツクラブルネサンス
スポーツクラブルネサンスとスポーツオアシスはひとつになりました。健康保持増進のためご利用ください。詳しくは➡P12



契約保養施設事業

- 大江戸温泉物語
- 亀の井ホテル(旧かんぼの宿)
- 休暇村
- 近畿日本ツーリスト
- クラブツーリズム
宿泊補助が受けられますので、この機会にぜひご利用ください。
- 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4,000円
 - 小学生以下の被扶養者3,000円
 - 各契約先それぞれ年度内(4/1~3/31) 1人1泊ずつ。



就職などをされたご家族はいませんか？

扶養しているご家族に 変更があったら 手続きをお忘れなく！



ご家族が就職などで被扶養者の要件を満たさなくなったときは、
扶養から外す手続きが必要です。**5日以内**に「被扶養者(異動)届」を提出してください。

ご確認ください



こんなときは被扶養者ではなくなります

- ▶ 就職して他の健康保険に加入した
- ▶ パート・アルバイト先で健康保険に加入した
- ▶ 年収が130万円以上
(60歳以上または障害者は180万円以上)になった※1
- ▶ 生計維持関係がなくなった
- ▶ 結婚して他の被保険者の被扶養者になった
- ▶ 離婚した
- ▶ 亡くなった
- ▶ 国内に住所がなくなった(海外留学、海外赴任への同行などは除く)
- ▶ 同居が条件となる被扶養者※2が別居した
- ▶ 75歳になり後期高齢者医療制度に加入した



※1 繁忙期などによる一時的な収入の超過は、事業主の証明の提出により、引き続き被扶養者となることができます。

※2 被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の3親等内の親族が被扶養者になるには同居している必要があります。

被扶養者となる要件

- ☑ 3親等内の親族で被保険者に生計を維持されている方
- ☑ 日本国内に居住していること
- ☑ 収入が下記①②の両方を満たす

- ① 年収130万円未満
(60歳以上または障害者は180万円未満)
- ② 被保険者と同居の場合：収入が被保険者の2分の1未満
被保険者と別居の場合：収入が仕送り額未満

上記を基準に健保組合が総合的に判断します。

扶養から外す手続き

「被扶養者(異動)届」を会社を通じて提出してください。提出の期限は、被扶養者でなくなった日から**5日以内**です。健保組合から発行された有効期限内の健康保険証や資格確認書があれば、添えてください。

5日以内



手続きが遅れた場合、その間の自己負担分を除く医療費等を返還していただきますのでご注意ください。

＼ 教えてドクター！ ＼

みんなで学ぶ 女性の カラダと健康

今回の教えて！ やせ過ぎ

令和5年「国民健康・栄養調査」によると、20代・30代女性のなんと20%が「やせ」です。やせを放っておくと、さまざまなリスクが高まります。健康のため、まずは正しく理解することから始めましょう。



監修 / 上原萌美

日本産婦人科学会専門医。日本がん治療認定医。
横浜市立大学医学部卒業。横浜市立大学産婦人科などの勤務を経て、よしかた産婦人科・綱島女性クリニックへ。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

Q1 「やせ過ぎ」はなぜ良くないの？ 「太り過ぎ」より良いのでは？

やせとは、BMI【体格指数：体重kg÷（身長m）²】が18.5未満の場合をいいます。近年20代・30代の若い女性に、低栄養によるやせの方が多くことが問題になっています。

やせや低栄養は、さまざまなリスクを抱えています。やせの方は、排卵障害による月経不順や不妊、骨粗しょう症になりやすくなります。低栄養による貧血もよく見られ、疲れやすさや集中力の低下などを招きます。

将来の子供への影響も懸念されています。妊娠前と妊娠中の低栄養は、2,500g未満の低体重児の出産につながることもあり、低体重で生まれた赤ちゃんは、将来生活習慣病になる可能性が高くなるといわれています。

肥満も健康上のリスクがありますが、やせも同じくらい問題なのです。



Q2 やせているのに「糖尿病予備群」と言われました。なぜ？

低栄養と運動不足でやせている方は、筋肉が少ないことが多く、筋肉での糖の取り込みが少なくなり、血糖値が上がりやすくなることがあります。

最近の研究で、やせた若い女性の13%が「糖尿病予備群」という結果が出ました。これは米国の肥満の人の糖尿病予備群（11%）よりも多い結果でした。

糖尿病の予防には、適量で栄養バランスの良い食事と運動が大切です。

Q3 やせを予防するには？

やせを予防するためには、1日3回の主食・主菜・副菜がそろった食事が大切です。3つがそろった食事を1日2回以上取れば、栄養バランスは整いやすいのですが、このような食生活をしているのは、20代・30代女性では28%のみ。その理由は「仕事や家事・育児で忙しい」が最多でした。

忙しい方は、例えば主菜不足なら納豆やゆで卵、鶏肉などを追加、副菜不足ならサラダ、野菜入りみそ汁を追加するなどのひと工夫を。

また、やせの原因として、メディアの影響や周囲の目を気にした根強い「やせ願望」もあります。「最近やせた？」「太った？」という何気ない一言も、過剰なダイエットにつながる場合がありますので、体形の話は慎みましょう。



社員の健康は会社にもメリット！

職場でどのような配慮ができる？

女性が栄養バランスの良い食事を取れない一番の理由は、仕事や家事・育児で忙しいこと。改善するためには職場の配慮も必要です。

例えば社員食堂での栄養バランスが取れた食事の提供や、管理栄養士による栄養セミナーの開催などで、忙しくても栄養バランスの良い食事を取れるようになれば、やせを防ぐ効果が期待できます。

また、残業を減らして忙し過ぎない働き方を整えるなど、社員の健康増進に取り組むことは生産性の向上にもつながります。



ニっぽん ヘルシー 人紀行

広島県
尾道市



「坂のまち」の頂上から望む 瀬戸内海と桜の共演

山の斜面に民家や寺社が密集し、その間を縫うように路地と坂道がある尾道市は「坂のまち」「猫のまち」「映画のまち」など数々の異名を持つ。個性的でノスタルジックな街並みは、それだけ人を惹きつけてやまない。

見どころ満載の港町をのんびり歩いて、新たな魅力を見つけに行こう。

尾道駅南口を出ると、古くから交易路として栄えた「海の川」、尾道水道が見えてくる。この水道沿いの緑地帯「尾道駅前広場」が最初のポイント。青々とした芝生が茂る広場は市民憩いの場で、水道を行き交うフェリーや、対岸の向島にそびえる造船所のクレーンなど、港町ならではの風景が広がる。沿岸に延びるウッドデッキは幅もあって歩きやすく、ウォーキングコースとしても最適だ。

ウッドデッキを抜けたら、一本入ったレトロなアーケード通り「本通り商店街」を散策。パン屋やカフェ、雑貨店など、地元の個人商店を巡りながら道なりに進み、明治期の蔵を改装した「おのみち映画資料館」へ。1950年代に尾道で撮影された名画「東京物語」などのパンフレットやポスターが展示されており、古き良き時代の邦画の心地よい世界に浸る。

次の目的地への道中、頭上に千光寺山に登るロープウェイが見えるが、あえて石畳の路地を歩くのがお勧め。路地はやがて緩やかに傾斜し、尾道名物である石階段交じりの「猫の細道」につながる。アーティスト・園山春二が手掛ける「福石猫」や、さまざまな環境アートがちりばめられた空間はまるで不思議の国のよう。ここまで来れば桜の名所「千光寺公園」は目の前だが、最後に上り坂や階段が待ち受ける。その分、頂上にたどり着いて見る満開の桜と瀬戸内海の絶景には格別の感動がある。

歴史ある港町の春の風景を堪能したら、最後の目的地「持光寺」へ。くぐると寿命が延びるとされる石門「延命門」は、石畳や石階段の多い「石のまち」でもある尾道の旅の締めくくりにふさわしい。



1 尾道駅前広場

尾道駅の南側に広がる港湾緑地。尾道水道沿いに延びるウッドデッキにはベンチやテーブルが整備されており、水道を眺めながらゆったりとした時間を過ごすことができる。尾道出身の彫刻家・圓鋳勝三のブロンズ像「なぎさの女神」がランドマークとなっている。

DATA 見学自由／電話：0848-22-8158（尾道市港湾振興課）



2 おのみち映画資料館



入りのレトロな映写機は、実際に映画館で使われていたもの。



明治時代の白壁の倉庫を改修した映画資料館で、小津安二郎監督の名画「東京物語」など、尾道を舞台にした映画のポスターや資料を展示。「東京物語」の予告編などを視聴できる20席ほどのミニシアターを備える。

DATA 時間：10:00～18:00（入館は17:30まで）／休：火曜（祝日の場合は翌日）、12月28日～1月3日／電話：0848-37-8141



4 千光寺公園



標高144.2mの小高い山、千光寺山の山頂から中腹にかけて広がる公園。「日本さくら名所100選」に選定された桜の名所で、春にはソメイヨシノ、しだれ桜、八重桜など1,500本の桜が咲き乱れる。

DATA 時間：見学自由（展望台「PEAK」内のエレベーターは9:00～17:15）／電話：0848-38-9184（尾道市観光課）

長さ63mの展望台「PEAK」では、歩きながら尾道水道や瀬戸内の島々の眺望が楽しめる。



walking map
約3.9km
65分



3 猫の細道

尾道で最も古い「良神社」の裏山に続く200mほどの細い路地。園山春二による「尾道イーハトーヴ」プロジェクトにより、古民家をリノベーションした美術館やカフェが立ち並び、この路地のシンボリック存在である「福石猫」はころんとした石にかわいらしい猫の絵が描かれた作品で、現在はエリア全体で合計1,000匹以上の数となっている。

DATA 見学自由／電話：0848-23-4169（尾道イーハトーヴ 葉の館）



壁の模様や階段のひび割れを利用した環境アートも多数。作品を探しながら歩くのも楽しい。



5 持光寺

平安時代の仏画で国宝の「絹本 著色 普賢延命像」を所蔵する由緒あるお寺。石門「延命門」のほか、尾道市天然記念物で樹齢600年とされる「臥龍の松」や、自分で粘土を握って仏を作る「にぎり仏」が体験できる。梅雨のとき季のあじさいも美しい。

DATA 時間：8:00～16:30／休：無休（金毘羅堂・平田玉蔵記念館は土日祝のみ開館）／電話：0848-23-2411

令和6年度

健康者表彰

「健康者表彰基準」に該当された73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

↓ 10年表彰

3名

株式会社赤ちゃん本舗 1名
ヤマトインターナショナル株式会社 1名
モリトジャパン株式会社 1名

↓ 5年表彰

25名

株式会社大西 2名
株式会社赤ちゃん本舗 6名
ヤマトインターナショナル株式会社 3名
山喜株式会社 3名
丸高衣料株式会社 1名
株式会社ナッパ 1名
山喜ソーイング株式会社 1名
原田産業株式会社 1名
株式会社エスエスケイ 1名

↓ 3年表彰

45名

株式会社大西 1名
株式会社赤ちゃん本舗 9名
ヤマトインターナショナル株式会社 7名
イトキン株式会社 2名
山喜株式会社 3名
丸高衣料株式会社 2名
井藤繊維株式会社 1名
株式会社シドー 1名

日本ユニフォーム株式会社 1名
株式会社アサヒファイブ 1名
松尾捺染株式会社 1名
丸中株式会社 1名
株式会社アラミス 1名
山喜ソーイング株式会社 1名
原田産業株式会社 1名
株式会社エスエスケイ 3名
株式会社ザナックス 1名
株式会社プレリー 2名
林田株式会社 1名
株式会社住装 1名
ヤング産業株式会社 2名
比奈紡績株式会社 2名

29事業所 73名

公 告

組合の現況

令和7年2月末現在

●事業所数 217事業所

●平均標準報酬月額

男 / 418,738円
女 / 240,514円
平均 307,603円

●被保険者数

男 / 4,105名
女 / 6,800名
合計 10,905名

●被扶養者数

男 / 1,668名
女 / 3,192名
合計 4,860名

事業所の異動

●加入事業所

ギャストリー合同会社 大阪市中央区 令和6年5月21日付

令和7年4月1日

標準報酬月額について

当組合の令和6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!

さあ今年も**健診**で キッチリ体のチェックをしよう!



健診は、自覚症状がないうちに体の状態をチェックして、病気の早期発見・重症化の予防につなげるためのものです。大事な体が壊れてしまう前に、健診を有効活用しましょう。

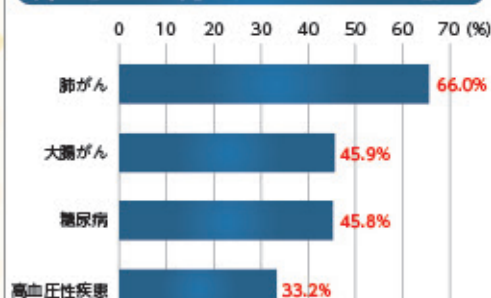
きっかけは
健診!

がんや糖尿病、高血圧などの生活習慣病は、初期には自覚症状がないまま進行することがほとんどです。健診を年に1回必ず受けることで、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。

自覚症状なく病院を受診したきっかけの第1位は「健康診断等で指摘されたため」となっています。



外来患者で自覚症状がなかった方の割合



厚生労働省「令和2(2020)年受療行動調査(確定数)の概況」より作成

ご家族にも受診を勧めてください

被扶養者の場合、ご自身で申し込まないと健診を受けないままになってしまい、健康リスクが高まります。ご家族が健診を受けていない場合は、ぜひ受診を勧めてください。



健診受診で
医療費節約を

医療機関の窓口での支払いは、医療費の一部(原則3割)にすぎず、残りは皆さんが加入している健康保険組合が支払っています。

健康保険組合は主に加入者と事業主の保険料で運営されているため、医療費の増加は納める保険料の引き上げにつながります。病気は進行すると治療にかかる費用も膨らみます。健診を受けて病気を早期発見し、医療費の節約につなげましょう。

概算医療費の推移



厚生労働省「令和5年度医療費の動向」より作成

スポーツクラブルネサンスとスポーツオアシスは、ひとつになりました！
2025年4月、ルネサンスとオアシスの合併に伴い、さらに多くの店舗がご利用可能に！



新しい自分

に出会おう。

まずはおためし！

法人ジム・サウナおためし会員

5ヵ月間ず———とお得！

5,500円/月

0円 1ヵ月目 2・3・4・5ヵ月目は 期間限定 5,500円/月 6ヵ月目以降 通常料金※

※ご入会の会員様によって異なります。

初心者大歓迎！お得に始めるなら、今！

春キャンペーン実施中！ 4/7(月)～6/30(月)

使いたい放題 月額 利用

月会費1ヵ月分
さらに
事務手数料も...

0円

タオル&シューズ
レンタル
最大2ヵ月分
(最大4,180円相当)

0円

ルネサンス公式
オンラインショップ
2,000円分
クーポンプレゼント！

●ご利用エリアに応じて以下のプランからお選びいただけます（詳細は右記二次ページからご確認ください）

Monthly
コーポレート会員

ジム、スタジオレッスン
プール、温浴施設が利用可能！
月額：10,450円

新プラン

法人ジム・サウナ
おためし会員

筋トレもサウナもスタジオ
レッスンも...まずはおためし！
月額：5,500円

使う度に 都度 払い

レンタル用品
タオル(大中小セット)・シューズ
Tシャツ・ハーフパンツ
(最大1,760円相当)

0円

1Day
コーポレート会員

1,980円/回

キャンペーン
詳細はこちら



※特典は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。※表示はすべて税込価格です。※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。解約を希望する場合はフロントにてお手続きください。※2025年オープンの新規店舗でのお手続きの場合、本特典の適用対象外となる場合がございます。

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。※24hジム専入店舗のみ、ジムエリアは24時間利用可能(未成年の方は、有人時間のみ利用となります) ●ジム、スタジオレッスン、ロッカールームと付帯の温浴施設、プールをご利用の場合はMonthlyコーポレート会員など他のプランをご確認ください。

【ご利用期間・条件】 ●最長5ヵ月、新規ご入会者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。 ●ご利用期間満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ページでご確認ください。

店舗の詳細はこちらから

ルネサンス 店舗一覧

検索

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※原則に定額の会員は、月ごとに変更可(変更手数料なし)。※以下の項目に該当する方の施設利用を制限することがあります。●犯罪歴等により、運動を禁じられている方 ●妊娠中の方 ●他人に危害を及ぼす恐れのある方 ●酒気を帯びている方 ●犯罪(タトゥー含む)のある方 ●ペット連れの方 ●反社会的勢力関係者 ●親族の会員様同様に制限させていただきます ●その他弊社が不適当と認めた方

2025年_840010213426

熱中症予防対策を 心がけましょう

炎天下ではもちろん、直射日光のあたらない室内でも、熱中症は多く発生しています！また、真夏になる前でも油断禁物。梅雨明けで急に蒸し暑くなった日などは要注意！高温多湿で風通しの悪いところや、アスファルトの地面から日光の強い照り返しを受けるところなども、体が熱を放散できず、汗の蒸発も不十分となり熱中症の危険が増大。自分でできる予防対策をしっかりと理解し、身につけておきましょう。



特に高齢者は
用心しましょう！

予防対策の6カ条

熱中症は命にかかわる病気ですが、予防対策をきちんとすれば防ぐことができます。そのためのポイントが下記6カ条。家族みんなで実践しましょう。

1 日陰を味方に

外を歩くときは日陰を選び、直射日光を避けましょう。室内はすだれやカーテンなどで直射日光を防ぎ、風通しをよくする工夫を。



2 服装に工夫を

汗がすぐ乾くような、吸湿性と通気性に富んだ衣服で、ネクタイも外しましょう。外出の際には帽子や日傘もお忘れなく。



3 水分を上手に補給

暑い時期は水分が失われやすいので、渴きを感じる前に早めに補給しましょう。汗をたくさんかいたときは、塩分もあわせて補給を。



4 適度に汗をかく習慣を

発汗機能が正常に働くように、日頃からウォーキングなどの運動や入浴などで汗をかく習慣をつけておきましょう。



5 体調と服薬の管理を

1日3食、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠を。持病があり薬を飲んでいる人は、暑い場所での活動を減らすことも大切です。



6 室内の温度・湿度管理を

クーラーは28℃くらいに設定し、ドライ機能なども上手に活用を。冷房は強過ぎると外気温との差が大きくなり、出入りの際に体の負担になります。



熱中症になったときの応急処置は…

1

涼しい場所へ
避難させる

2

衣類を脱がし
体を冷やす
(右イラスト)

3

水分・塩分を
補給する

注意！

自力で水を飲めない、意識がない場合は、ただちに救急隊を要請しましょう！到着までの間に、右の応急処置を。



太い血管のある首や脇の下、足の付け根などに氷のうや濡れタオルをあて、うちわや扇風機で風を送って体を冷やしましょう。



令和6年秋の健康ウォーク感想

令和6年10月1日～11月30日 参加者：999名 完歩：887名 準完歩：105名
 今回は前回より参加者が約40%も増えました。皆さんお疲れさまでした。
 今回もたくさんの参加者の皆さんが感想を寄せてくださいました。
 ここに紹介させていただきます。(今回もごくごく一部です)

人工股関節置換手術を受けて3年目。1日5,000歩を目標に取り組みました。目標があるので、足りない時はあと一歩あと一歩と頑張ることができました。
 今回は酷暑の後の、秋を感じるが少ない日々でしたが、楽しくウォークを続けることができました。
 (70代、女性)

組合から準完歩賞と特別のイイね!

平日は歩数が少なくなるので、健康ウォークの期間中はお昼休みに20分ほどウォーキングをすることを日課にしていました。週末も軽いランニングをするようにして歩数Upに努めました。11月に初めてフルマラソンに参加し完走しました!翌日は全身筋肉痛でした。
 (30代、女性)

マラソン当日は7万歩超え!お疲れ様!

自分ではたくさん歩いているつもりで、かかりつけ医の先生にも「頑張って歩いています!」と言っていました。きちんと歩数を付けてみると意外にも歩いていないことがわかったので、チャレンジしてみても良かったです。
 今後も続けて記録してみるつもりです。
 (50代、女性)

継続は力なりですネ

今回が3回目の参加になりましたが、回を重ねるたびに目標とする歩数がだんだん多く歩けるようになりました。ちょっと家から駅まで歩いてみようとか、ちょっと買い物予定の店まで歩いていってこようとか、歩くことが億劫ではなくなりました。初めての時は目標が8,000歩でしたが一万歩以上楽しく歩けるなんて夢にも思いませんでした。
 (50代、女性)

成長ですか? いや…コレはまさしく進化だ!

この秋は暖かく、外をあるくのも苦にならない陽気でした。通勤では、一駅分は歩くことを心がけ、毎日コツコツと歩きました。体重減のために筋トレもして、脂肪燃焼しやすい身体づくりを心がけました。
 (50代、男性)

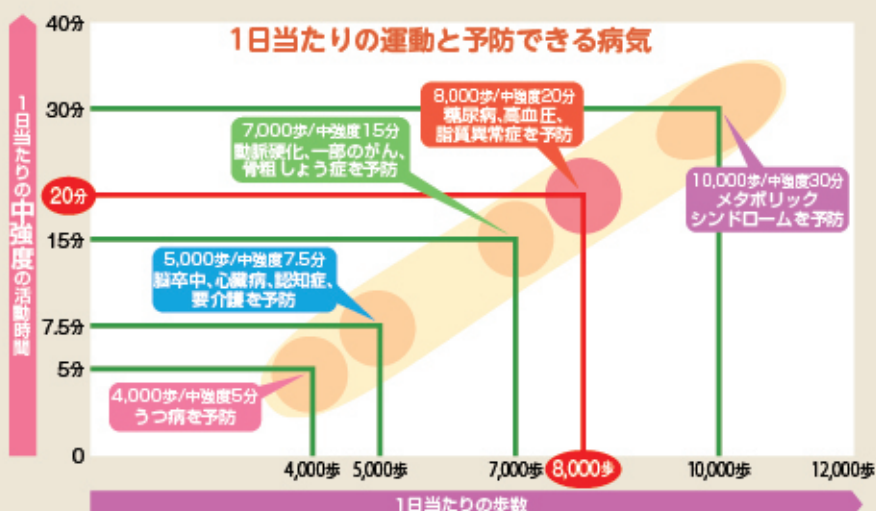
男性代表頑張りました



1日8,000歩&中強度の運動20分で多くの病気が予防できる

1日8,000歩を達成し、さらに軽く息が上がる程度の中強度の運動を1日20分程度行くと、多くの生活習慣病を予防できることが分かっています。早歩きを意識してウォーキングを行えば、8,000歩&中強度の運動の両方が一度に達成できます。

エレベーターやエスカレーターを使わず階段にしたり、通勤の際は早歩きにしたりと、毎日の生活の中で歩く時間を増やして、病気予防につなげましょう。



出典：中之条研究（東京都長寿医療センター研究所 青柳幸利）



ガロー株式会社
代表取締役 堀田 泰弘



「はたらく細胞」映画鑑賞の紹介

皆様こんにちは。大阪ニット健康保険組合理事長の堀田泰弘です。

日頃は当組合の運営にご協力いただきありがとうございます。

12月2日より健康保険証の新規発行が廃止され「マイナ保険証」に移行しております。組合員の皆様にはできる限りスムーズに移行していただきますよう、よろしくお願ひします。

さて今回、映画「はたらく細胞」をみて、健康の大切さ、生活習慣が身体に与える影響、細胞の役割等を痛感しました。組合員の皆様も一度鑑賞していただきたいと思いました。また、高齢の方にはアニメ「はたらく細胞BLACK」をおすすめします。普段の悪しき習慣がおよぼす影響、手遅れにならない様に生活習慣の改善、今すぐできることも多いと思います。健康診断で自分の身体を把握し、健康保持・増進、さらに健康寿命の延伸をして健やかな人生を過ごしていただきたいと願っています。



※西武園ゆうえんちをご利用の場合は1日レジャー切符割引利用券をご利用ください。

※西武園ゆうえんちのほか、八景島シーパラダイス、マクセルアクアパーク品川、仙台商みの杜水族館、上越市立水族博物館、ナガシマスパーランド、海遊館と利用契約しております。申込書や申込方法などは当組合ホームページをご覧ください。

1日レジャー切符割引利用券

西武園ゆうえんち

(アトラクション乗り放題 夏季はプール利用可)

有効期限2025年4月1日(火)~2026年3月31日(火)

大人(中学生以上) 一般料金より**200円引き** 名

小人(3歳~小学生) 一般料金より**100円引き** 名



団体名 大阪ニット健康保険組合

氏名

お問い合わせ

株式会社西武園ゆうえんち

埼玉県所沢市山崎2954 TEL.(04)2928-5354

ご利用案内

- 一般料金は季節により変動いたします。
- ご来園の際、西武園ゆうえんち公式Webサイトにてご確認ください。
- 各種割引・平日割引日およびキャンペーン実施日でのご使用はできません。
- 本券は発行団体に属する方とその家族のみご利用いただけます。
- 本券をチケット売り場にご提出いただき、当日券をお買い求めください。●本券は1枚で5名さままで有効です。(コピー不可)
- 西武園ゆうえんちご利用は3歳からチケットが必要です。●再入園はできません。
- 有効期限内の1日のみご利用いただけます。●本券の紛失、破損、盗難などに関する再発行はいたしません。
- 本券は他の割引および一部の金券との併用はできません。●本券に必要記載事項の記載がないものは無効です。
- 本券の転売、譲渡等の行為は行い禁止いたします。
- パーク、アトラクション利用に関する規約、注意事項は「西武園ゆうえんち公式webサイト」をご覧ください。



Special Interview

今日も
笑顔で

「疲れた」ではなく「頑張った」。
ポジティブな言葉への変換でいつでも前向きに。

美扇

いつも
明るく
元気😊

青柳美扇さん「書道家」

あおやぎ びせん／1990年、大阪府生まれ。フランス、アメリカなど世界10カ国以上で書道パフォーマンスを披露しグローバルに活動。近年はVRを用いた作品制作にも取り組む。2023年「第74回 毎日書道展」にて最高賞の「毎日賞」受賞。チャリティーアート展「Feel-Love Project MUSIC & ART2024」にて作品制作。書道パフォーマンス甲子園のPR大使など、社会活動も積極的に行う。

普段はアトリエで書道をしたり、書いた文字をデータ化したりと、つい作業に没頭してしまい、夜が遅くなりがちです。体を大切にしなればと、母の勧めもあってヨガに通っています。週1回1時間じっくり体を動かすことがリフレッシュにもなり、それが創作活動に生きることもあります。また、書道パフォーマンスは、約7分間、スクワットのような中腰の姿勢で演技をするので意外と運動量が多いんです。そのため半年前からパーソナルトレーニングで、体幹を鍛え始めました。少しずつですが、体力が付いてきているのを実感します。

もともとサーフィンやスノーボードなどアクティブに動くのが大好き。最近では、友人と船を借りて、釣りに出かけるのが楽しいですね。仕事は室内が多いので、オフの日は、なるべく外に出て太陽を浴びるようにしています。

心の健康のためには、ポジティブな言葉を使うことを大切にしています。仕事が終わった後「疲れた」ではなく「頑張った」と言えば、少し前向きになりますよね。何か問題が起きたとしても「何とかするでしょ」と転換するんです。

何より仕事も含めて好きなことをしているのも元気の秘訣かも。「伝統と革新」をモットーに仕事を続け、今後は、現代アートの世界に飛び込んで、新しい作品づくりにも挑戦してみたいですね。