

# 健保だより

NO. 108

2019年10月号

裏面



表紙

8



9



2



3

10



11



4



5

12



13



6



7

14



15



もくじ

大事なお知らせが載っています。



## ホームページをご覧ください。

大阪自動車整備健康保険組合

検索

<http://www.oj-kenpo.com>

※スマートフォンからも  
アクセスできます

健康保険の給付や健康診断のご案内など大事なお知らせが載っています。  
ご家庭にお持ち帰りになってみなさんでお読みください。

# 平成30年度決算のお知らせ

## 健康長寿社会の実現のため健保財政の健全化に努めます

当健康保険組合の平成30年度収入支出決算は7月22日に開催されました第127回組合会において承認されました。

当健保組合の平成30年度の経常収支は、保険料を主とした経常収入額が45億8,304万2千円に対し、保険給付費や納付金・支援金、保健事業費などの経常支出額は44億3,848万円で、経常収支差引額は1億4,456万2千円の黒字となりました。

しかしながら、保険料収入の微増や納付金の微減により黒字となったものの、増え続ける高齢者医療制度等への莫大な納付金・支援金、毎年の医療費の増加など、当健保組合を取り巻く厳しい状況は依然として変わっていません。

5月に元号が改められ、10月には再延期されていた消費税率10%への引き上げが実施されるなど、新たに始まった令和元年度は変化の大きな年です。

“人生100年時代”といわれる中で団塊の世代の高齢化が進んでおり、健保組合の義務的経費となっている納付金・支援金の負担が今後さらに増大することが見込まれています。

このままでは、健保組合の財政状況がさらに深刻化するのは必至で、高齢者の医療を支える社会保障制度の見直しが令和時代の急務となっています。

当健保組合では、財政健全化に向けて事務の徹底した合理化等を行い、さまざまな支出削減を図ってきました。

その一方、生活習慣病予防のための特定健診・特定保健指導の受診勧奨、健診や半日ドック、オプション検査の補助などを実施してまいりました。

また、皆様の健康管理をお手伝いし、健康長寿を実現するために、保健師を活用した健康相談や特定保健指導を行っています。

皆様も適正受診やジェネリック医薬品の利用などを通じて、引き続き当健保組合の財政健全化や円滑な事業運営のために、ご理解とご協力をお願いいたします。

## 医療費の節減にご協力をお願いします！

当健保組合は健康診断等の疾病予防対策をはじめとした健康管理事業に取り組み医療費適正化に努めています。今後とも医療費の節減にご協力をお願いいたします！

### 日頃の心掛けがあなたの健康と健康保険制度を守ります！

#### ●病気の早期発見・早期治療のためにも年1回の健康診断を必ず受けましょう！

定期的に健康診断をうけることは、高血圧などの生活習慣病やがん等を早い段階で見つけ治療を開始する貴重な機会です。病気は自覚症状が出た時には既に進行し、治療も難しくなることが多々あります。

糖尿病・高血圧・がん・脳卒中など（生活習慣病）は食事や運動、喫煙や飲酒の習慣が発症や進行に大きく影響することが明らかになっています。

働き盛りの被保険者や家事・子育てに忙しい被扶養者の皆さまに万一のことがあれば、会社や家族にとって一大事です。毎年一度は必ず健康診断を受けて、ご自身の身体の変化を把握してください。生活習慣を見直していく地道な取り組みが健康の維持につながり、医療費の節減にもつながります。

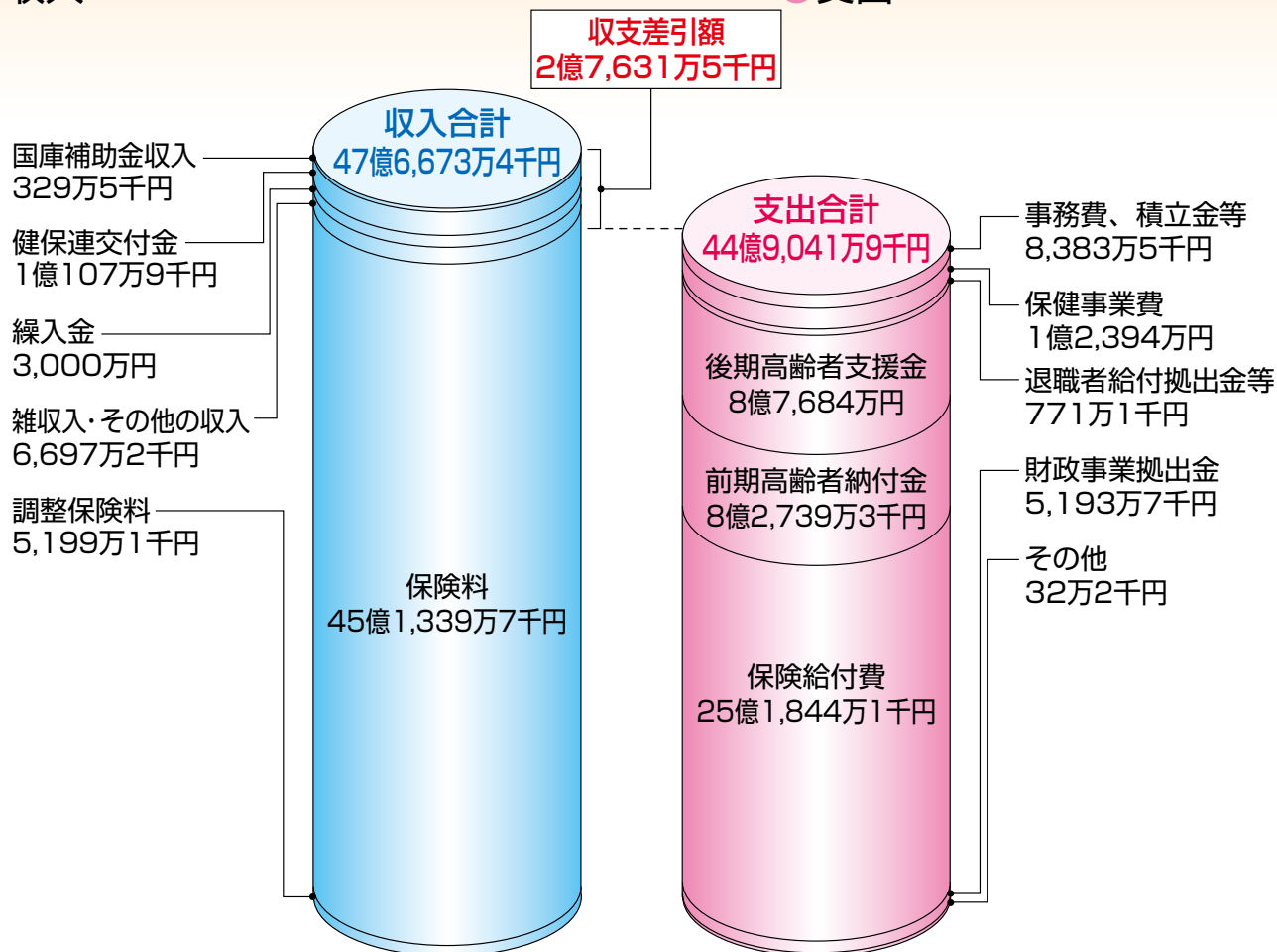


詳しくはP8・P9をご覧ください

# 一般勘定

## ●収入

## ●支出



経常収入	45億8,304万2千円	経常支出	44億3,848万円	経常収支差引額	1億4,456万2千円
収入合計	47億6,673万4千円	支出合計	44億9,041万9千円	収入支出差引額	2億7,631万5千円

### ■被保険者数

	平成30年度	平成29年度
男	7,111人	7,022人
女	1,806人	1,750人
計	8,917人	8,772人

### ■平均標準報酬月額

	平成30年度	平成29年度
男	371,141円	367,742円
女	245,384円	272,742円
計	346,029円	343,165円

### ■標準賞与額(1人当り)

平成30年度	平成29年度
888,490円	866,396円

# 介護勘定

科目	決算額	科目	決算額
介護保険収入	4億8,437万2千円	介護納付金	4億4,340万4千円
繰入金	1,000万円	介護保険料還付金	2万3千円
国庫補助金	640万5千円		
雑収入	8千円		
① 合計	5億78万5千円	② 合計	4億4,342万7千円

第2号被保険者数(本人)	5,063人
--------------	--------

平均標準報酬月額	384,124円
----------	----------

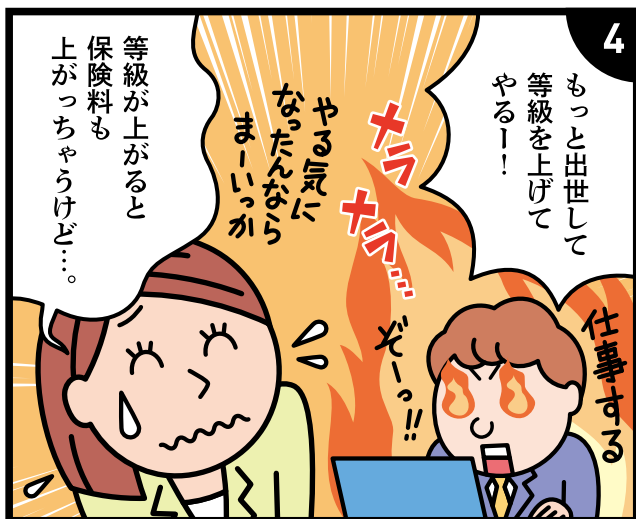
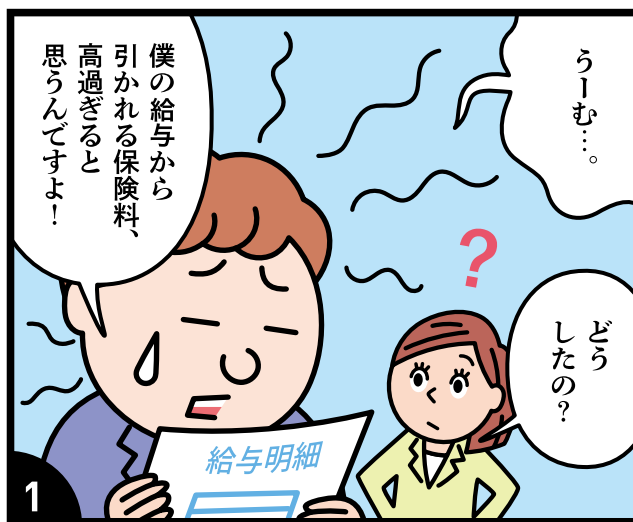
●収支差(①-②) 5,735万8千円

# 知って納得! 健康保険

## 毎年見直される 標準報酬月額



保険料等の計算に使用される「標準報酬月額」。  
9月分の保険料から、  
新しい標準報酬月額が適用されます。  
毎月の給与から算定される  
標準報酬月額の仕組みを知っておきましょう。





## 給与支給額の区分により 標準報酬月額を決定

毎月支払っている保険料の額は、その人の給与の支給額に基づいて決められています。

毎月の支給額は一人一人異なり、さらに手当の有無などによって変動しますが、その都度、保険料額等を計算するのではなく、「標準報酬月額」を用いて決定します。

具体的には、給与の支給額を1等級・5万8000円～50等級・139万円に区分し、該当する区分を基に保険料や出産手当金、傷病手当金などの支給額を計算します。

標準報酬月額は、毎年4・5・6月の3ヵ月の支給額の平均から算出されます。これを「定時決定」といい、この標準報酬月額が同じ年の9月から翌年8月までの1年間適用されます。

ただし、昇給や降給などで給与の「固定的賃金」が変わり、連続した3ヵ月間の報酬額の平均が2等級以上変わるときは、次の定時決定を待たずに標準報酬月額を見直します。これを「随時改定」といいます。

なお、残業代の変動だけでは固定的賃金が変わるわけではないので、随時改定は行われません。あくまでも、基本給、諸手当(役付手当、通勤手当、住宅手当、家族手当、休職手当など)、年4回以上支給される賞与などの固定的賃金が変わった場合が対象です。

その他、入社時点の報酬額を基に決定する「資格取得時決定」、産前産後休業や育児休業を終えた際に行われる「産前産後休業終了時改定」「育児休業等終了時改定」もあります。

平成30年10月からは、随時改定においても定時決定の場合と同様に、年間の報酬の月平均額との比較により、保険者による実態に応じた標準報酬月額の算定ができるようになりました。

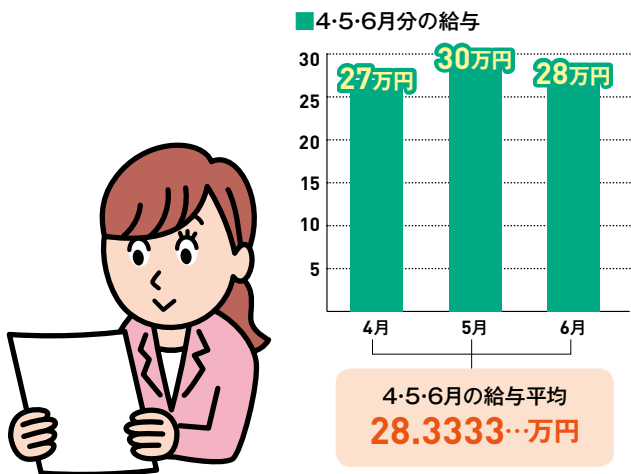
## 新しい標準報酬月額の適用で 保険料が変わる場合がある

健康保険・介護保険の保険料は、標準報酬月額に保険料率を掛けて計算されます。そのため、標準報酬月額が変動すれば毎月の保険料も変わります。9月から新しい標準報酬月額が適用され、保険料額が増減することがあります。

保険料率は各医療保険者が、その財政状況や事業内容に応じて定めています。そのため、加入している医療保険者によって料率は異なります。

なお、毎月の給与からだけでなく、年3回まで支給される賞与からも保険料を納めます。その際は標準報酬月額ではなく、「標準賞与額」(賞与支給額の1000円未満を切り捨てた額)に保険料率を掛けて保険料の額を決定します。

### 標準報酬月額と保険料決定の仕組み



■ 標準報酬月額表(抜粋)

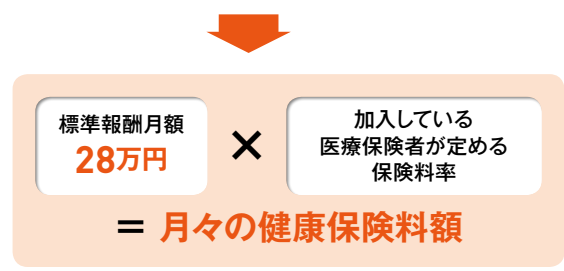
等級	標準報酬 (単位:円)	報酬月額 (以上~未満、単位:円)
1	58,000	63,000
2	68,000	63,000 ~ 73,000
3	78,000	73,000 ~ 83,000
...	...	...
20	260,000	250,000 ~ 270,000
<b>21</b>	<b>280,000</b>	<b>270,000 ~ 290,000</b>
22	300,000	290,000 ~ 310,000
23	320,000	310,000 ~ 330,000
...	...	...
48	1,270,000	1,235,000 ~ 1,295,000
49	1,330,000	1,295,000 ~ 1,355,000
50	1,390,000	1,355,000 ~

4・5・6月の  
給与の平均額が  
該当する等級

標準報酬月額  
**28万円**  
**21等級**

### 給与が変わっていないのに 保険料が上がった場合は……

標準報酬月額の決定の際には、基本給だけでなく毎月支払われる手当なども算定対象になります。引越しに伴って通勤手当の額が変動する、結婚して家族手当が増えるなどの変化で改定されることがありますので、確認してみましょう。



# 被扶養者資格再確認のお願い



調書の記載にあたっての留意事項を掲載しますので参考に  
にして提出して下さい。

この調査は、被扶養者の適正な認定、被扶養者数を  
また、健康保険組合財政に大きな影響を与える前期  
重要な調査です。

つきましては、ご多忙中誠に恐縮ですが、調査の趣意

## 参考

### 1.被扶養者認定基準は、次のとおりです。

次の親族等で主として被保険者の収入で生計を維持している人です。

- 1 被保険者の配偶者（内縁を含む）、直系尊属、子、孫及び弟妹・兄妹
- 2 被保険者の三親等内の親族、内縁の配偶者の父母及び子で同一世帯に属する人

「主として被保険者の収入で生計を維持する人」とは、恒常的な年間総収入が130万円未満（認定対象者が60歳以上である者である場合又は概ね厚生年金保険法による障害厚生年金の受給者に該当する程度の障害者である場合にあっては180万円未満）であって被保険者に生計の大半を依存している人であることが原則です。

### 2.【添付書類一覧表】(収入のない妻以外の方は必要です。)

#### 注意事項

- ◎添付書類は全て写しをお送り下さい。原本の場合はお返しできませんので悪しからずご了承下さい。
- ◎収入は全て年換算となります。直近3ヶ月の平均収入が108,334円以上あれば扶養から抹消となります。  
また、パート収入等は非課税交通費を含む総支給額で計算します。
- ◎別居で年金受給、年金受給とパート等複数の状況が重なる場合はそれぞれに該当する添付書類が必要です。
- ◎この他にも添付書類が必要な場合がありますのでご了承下さい。

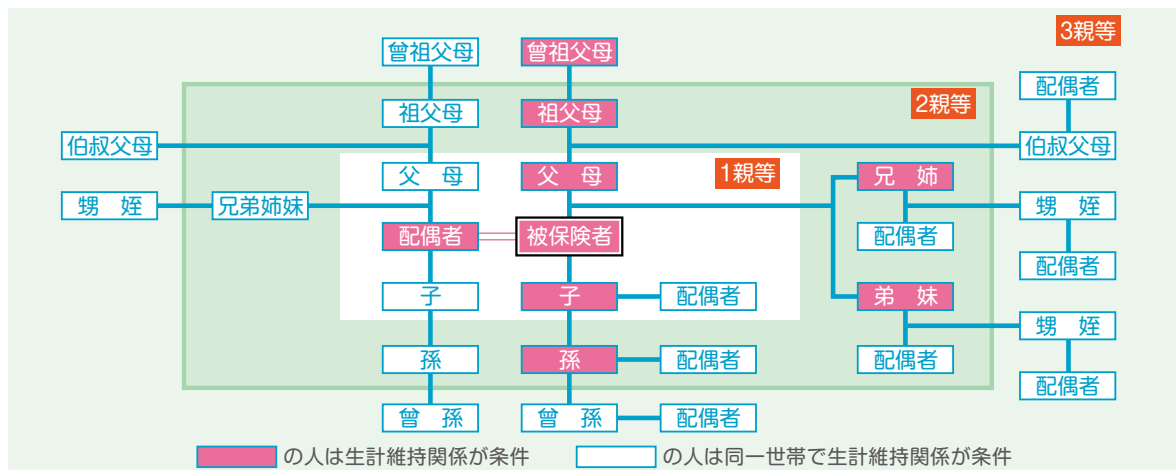
現況等	証明書類
1 大学及び各種学校の在学学生	「学生証」又は「在学証明書」
2 年金受給者	直近の「年金額改定通知書」又は「年金振込通知書」 厚生年金基金から受給している人は年金基金の「送金通知書」
3 パート・アルバイト収入のある方	「直近3カ月分の給料明細書」又は「令和元年分 源泉徴収票」
4 無職無収入の方	「市区町村発行の課税証明書」
5 自営業の方	「前年度の確定申告書」又は「市区町村発行の課税証明書」
6 同居条件の方（義父・義母等）	「世帯全員続柄記載の住民票」及び「1～5の該当書類」
7 別居している方※	「仕送の証明」及び「1～5の該当書類」

※学生の場合別居していても仕送の証明は必要ありません。

※単身赴任の場合は、「辞令」「会社の証明」等を添付してください。

※仕送の証明とは「現金書留の控」「銀行振込の控」「銀行通帳」の直近3カ月分となります。  
手渡等自己申告の場合は証明書類と認められません。

### 3.3親等内の親族図



# 健保組合の財政に大きく影響する大切な調査です

正しく把握することを目的として毎年実施しています。  
高齢者納付金や後期高齢者支援金の算出に係る基礎数値となる

提出期限は  
**12月6日**です

をご理解いただき、ご協力をお願いいたします。

## 健康保険被扶養者調書（異動届）の記入にあたって

被保険者氏名は印字されていますのでフリガナを記入し押印してください。

### 健康保険被扶養者調書兼異動届

被扶養者から削除する場合は被扶養者氏名に二重線を引いてください。この場合被保険者証（高齢受給者証等）も併せて提出してください。

記号	番号	被保険者氏名	標準報酬月額	事業所名称
532	99	フリガナ ケンポ タロウ 健保 太郎	千円	〇〇〇株式会社
被保険者住所		〒123-456 〇〇〇市〇〇〇町1-2-3		
		住所と郵便番号は、必ず記入してください		

被扶養者から削除する場合はその理由を記入してください。例えば「就職」「結婚」等

被扶養者の氏名は印字していますのでフリガナを記入してください。

被扶養者氏名	生年月日	続柄	職業・学年	年間収入	被扶養者でなくなった日
フリガナ ケンポ ハナコ <del>健保 花子</del>	昭 50.12.27	妻	就職	無 1,300,000円 年金収入 有・無	令和1年11月1日
該当に○をして下さい	別居の場合は必ず住所・仕送り金額を記入して下さい	〒	電話	1ヶ月の仕送り金額	月額
同居・別居	別居の場合は必ず住所・仕送り金額を記入して下さい	〒248-0024	別居の住所は、必ず記入してください	10万	円
フリガナ ケンポ イチロウ 健保 一郎	平 9.10.31	長男	アルバイト	無 600,000円 年金収入 有・無	
フリガナ ケンポ ジロウ 健保 次郎 二郎	平 11.1.3	次男	アルバイト	無 1,205,310円 年金収入 有・無	
フリガナ ケンポ トメ 健保 トメ	昭 22.8.25	母	年金収入	無 1,799,999円 年金収入 有・無	

被扶養者でなくなった日（就職した日や結婚した日）を記入してください。

別居の場合は住所と仕送り額を記入し、仕送りの証明を添付してください。

収入がある場合は金額を記入し収入の証明を添付してください。

「パート」「学生」「年金収入」「無職」等、具体的に記入してください。

被扶養者の氏名等の訂正は欄内余白に正しい事項を記入してください。なお、この場合被保険者証（高齢受給者証等）も併せて提出してください。ただし、続柄のみ訂正の場合は被保険者証の提出は必要ありません。

上記のとおり相違ないことを証明します。	
〒 所在地	987-6543 大阪市中央区〇〇〇町〇〇〇
名称	〇〇〇株式会社
事業主氏名	代表取締役 〇〇〇〇
電話番号	06(123)1234
	代表者印を必ず押印してください。

- 事業主が取りまとめて、健康保険組合へ提出する期限は12月6日となっておりますのでご協力をお願い致します。
- 扶養状況に変更がない場合でも、必ず提出して下さい。提出されない場合、扶養を削除することがあります。

※組合使用欄  
3749 - 7 5 5 2 3 7 0 7 0 9 8 8

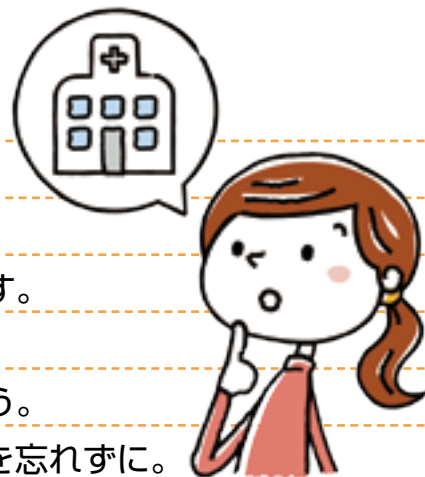


定期健診 特定健診 人間ドック 等

年度内に  
必ず  
受けましょう!

# 健診~~未~~受診の人は いませんか?

健診で自分の体の状態を知ることは健康づくりの基本です。  
自覚症状がないからと健診を受けずにいると、  
気付かないうちに**糖尿病**や**高血圧**、**脂質異常症**などの  
**生活習慣病**や**がん**などの**病気が進行**してしまうことがあります。  
病気のリスクを早めに察知し、生活を見直すためにも、  
今年度まだ健診を受けていない人は、早めに申し込みましょう。  
また、健診で「要精密検査」を指摘されたら、医療機関の受診を忘れずに。



あなたは**どちら**を選びますか?

## 健診を**受ける****済**

1. 病気のリスクが早めに察知できる
2. 病気の芽の早期発見や、早期治療につながる
3. 健康意識が高まり、生活習慣の見直しができる
4. 病気が予防できるので、将来の医療費を減らせる
5. 家族も安心
6. 健康寿命が延びる

OR

## 健診を**受けない****未**

1. 病気のリスクに気がつきにくい
2. 知らないうちに病気が重症化してしまう
3. 健康意識が薄いまま、悪い生活習慣を継続
4. 病気を予防できず医療費の負担が増大
5. 家族は心配
6. 老後に病気がちになる可能性が!

◆〈特定健康診査〉 —40歳以上の被扶養者の方が対象—  
受健者負担金 1,000円

※今年度中に40、50、60歳に到達する被扶養者の方の受健費用は健康保険組合が全額負担

◆〈生活習慣病予防健診・半日ドックコース〉 —被保険者・被扶養者とも同じです—

健康診査		
健診コース	生活習慣病予防健診	半日ドック
受健者負担金	7,000円	25,000円
健康保険組合の助成	健診費用限度額の範囲内で受健者負担金を除いた額	
利用	・1会計年度中に1回。	

詳細は健康保険組合にお問い合わせください。

オプション検査助成			
検査・項目			助成限度額
肝炎ウイルス検査			1,000円
前立腺がん検査			1,000円
ピロリ菌検査			1,000円
レディース	子宮がん	・頸部細胞診検査 ・体部細胞診検査	いずれも1,000円
	乳がん (いずれか1つ)	・マンモグラフィー ・超音波検査	いずれも1,000円

※健康診査と同時にオプション検査を実施したとき、助成の対象となります。



# 大阪自動車整備健康保険組合の契約健診機関

2019年10月

契約健診機関名	生活習慣病 予防検査	半日 ドック	土・日健診	所在地	電話番号
健保連 大阪中央病院 健康管理センター	×	○	⊕ 不定	大阪市北区梅田 3-3-30	06-4795-5560
(一財) 日本予防医学協会	○	○	⊕ 不定	大阪市北区西天満 5-2-18 三共ビル東館	06-6362-9063
(医) 健昌会 近畿健診センター	○	○	⊕ 不定	大阪市北区西天満 5-9-3 アールビル本館 2F	06-6365-1655
(医) 恵生会 アプローチスタワークリニック	○	○	⊕ 午前中	大阪市北区茶屋町 19-19 阪急茶屋町ビルディング 7F	06-6377-5620
(医) 瑞和会 ラッフルズメディカル大阪クリニック	×	○	⊕ 不定	大阪市北区梅田 2-5-25 ハービス PLAZA 4F	06-6345-8145
(一財) 大阪府結核予防会	○	○	-	大阪市中央区道修町 4-6-5	06-6202-6666
新長堀診療所	○	×	⊕ 午前中	大阪市中央区島之内 1-11-18	06-6251-0501
関西医科大学 天満橋総合クリニック	×	○	-	大阪市中央区大手前 1-7-31 OMMビル 3F	06-6943-2260
(医) 翔永会 飯島クリニック	○	○	⊕ 午前中	大阪市中央区南船場 3-5-11 心斎橋フロントビル	06-6243-5401
(医財) 医親会 OBP クリニック	×	○	⊕ 不定	大阪市中央区城見 2-2-53 大阪東京海上日動ビルディング 4F	06-6941-8687
(医) 福慈会・福慈クリニック	○	○	⊕ 午前中	大阪市中央区南船場 2-1-3 フェニックス南船場3F	06-4963-3205
(社医) 寿楽会 大野クリニック	×	○	⊕ 午前中	大阪市中央区難波 2-2-3 御堂筋グランドビル 7F	06-6213-7230
(社医) 寿楽会 m・oクリニック	○	×	-	大阪市中央区難波 2-2-3 御堂筋グランドビル 11F	06-6210-3121
(医) 橘甲会 橘甲会クリニック 大阪予防医学健診センター	○	○	⊕ 不定	大阪市中央区区内宝寺町 3-4-1	06-6943-1306
(医) 朋愛会 淀屋橋健診プラザ	○	○	⊕ 午前中	大阪市中央区伏見町 4-1-1 明治安田生命大阪御堂筋ビル4F	06-6232-7770
大阪府済生会泉尾病院	×	○	-	大阪市大正区北村 3-4-5	06-7659-6111
(医) 聖授会 総合健診センター	○	○	⊕ 午前中	大阪市天王寺区東高津町 7-11 大阪府教育会館 5F	06-6761-2200
(医) 健昌会 福島健康管理センター	○	○	-	大阪市福島区玉川 2-12-16	06-6441-6848
(医) 美和会 平成野田クリニック	○	○	⊕ 午前中	大阪市福島区吉野 1-22-18	06-6448-5241
(公財) 日本生命済生会 日本生命病院 ニッセイ予防医学センター	○	○	⊕ 午前中	大阪市西区江之子島 2-1-54	06-6443-3437
(社医) きつこう会 多根総合病院 健診部診療所	○	×	⊕ 午前中	大阪市西区境川 1-2-37	06-6586-3377
(社医) きつこう会 多根クリニック	×	○	⊕・⊖不定	大阪市港区弁天 1-2 大阪ペイタワー ペイタワーイースト 6F	06-6577-1881
船員保険 大阪健康管理センター	○	○	⊕ 不定	大阪市港区築港 1-8-22	06-6576-1011
(医) 健昌会 淀川健康管理センター	○	○	⊕ 不定	大阪市淀川区十三本町 1-1-9	06-6303-7281
(医) 健人会 那須クリニック関西検診協会	○	○	⊕ 不定	大阪市淀川区西中島 4-4-21 サンノビル	06-6308-3908
(医) 医誠会 医誠会病院 医誠会健診センター	○	×	⊕	大阪市東淀川区菅原 6-2-25	06-6326-1121
大阪市立大学医学部附属病院 先端予防医療部附属クリニック MedCity21	○ (午後)	○	⊕ 午前中	大阪市阿倍野区阿倍野筋 1-1-43 あべのハルカス 21F	06-6624-4011
(医) 一翠会	○巡回型	×	⊕・⊖不定	大阪市都島区友測町 2-8-8	06-6923-5516
(医) 一翠会 千里中央健診センター	×	○	⊕ 午前中	豊中市新千里東町 1-5-3 千里朝日阪急ビル 3F	06-6872-5516
(社医) 生長会 府中クリニック	×	○	⊕	和泉市肥子町 2-2-1 イオン和泉府中店 1F	0725-40-2154
(社医) 生長会 ベルランド総合病院	×	○	-	堺市中区東山 500-3	072-234-2012
(社医) 生長会 ベルクリニック	×	○	⊕	堺市堺区戎島町 4-45-1 ホテル・アゴーラ リージェンシー大阪堺 11F	072-224-1717
コーナンメディカル 鳳総合健診センター	○	○	⊕	堺市西区鳳東町 4-401-1	072-260-5555
(一財) みどり健康管理センター	○	○	⊕ 不定	吹田市垂水町 3-22-5	06-6385-0265
(社医) 愛仁会 愛仁会総合健康センター	○	○	⊕	高槻市幸町 4-3	072-692-9291
(医) 恵生会 恵生会病院	×	○	⊕ 午前中	東大阪市鷹殿町 20-29	072-982-5101
(医) 恵生会 恵生会病院 健診部	○	×	-	東大阪市鷹殿町 7-4	072-982-5501
(医) 協仁会 小松病院	○	○	⊕ 午前中	寝屋川市川勝町 11-6	072-823-1521
(医) 北辰会 有澤総合病院	×	○	⊕	枚方市中宮東之町 12-14	072-847-2606
星ヶ丘医療センター 健康管理センター	○	○	-	枚方市星丘 4-8-1	072-840-2641
フィオーレ健診クリニック	○	○	⊕ 不定	東京都新宿区新宿 7-26-9	03-5287-6211
三田国際ビルクリニック	○	○	-	東京都港区三田 1-4-28 三田国際ビル 3F	03-3454-8614
(医社) 神和会 銀座富士クリニック	×	○	⊕ 午前中	東京都中央区銀座 4-11-2 丸正ビル 2F	03-3542-8371
(医) 慶和会 ひまわりクリニック	○	○	⊕ 午前中	名古屋市西区則武新町 3-8-20	052-571-0801
(医) 果恵会 ヤマト健診クリニック	○	○	⊕ 午前中	奈良県北葛城郡王寺町久度 4-5-27	0745-32-8620
(医) 健康支援三恵 三恵クリニック	○	×	⊕ 不定	奈良県北葛城郡広陵町寺戸 621-1	0745-56-6701
(公財) 鳥取県保健事業団	○	○	⊕ 不定	鳥取市富安 2-94-4	0857-23-4841
広島赤十字・原爆病院	×	○	-	広島市中区千田町 1-9-6	082-241-3111
(一社) 東京都総合組合保健施設振興協会	○	○	-	全国各地の健診機関と契約 (大阪自動車整備健保のホームページにアクセス)	

※ 健診日、健診時間等の詳細は、それぞれの健診機関のホームページにアクセスして確認してください。

# ジェネリックを選択しよう

ジェネリック医薬品は、  
同じ成分で同等の効果なのに安価なお薬です。  
種類によってはジェネリック医薬品がない場合もありますが、  
まずは医師、薬剤師に相談してみましょう

医療費削減にも  
大きな効果



勝手に変更して大丈夫ですか？

## POINT

**変更できる・できないは  
処方箋に記載されています**

治療上の理由などでジェネリック医薬品に変更できない場合もあります。調剤する薬剤師は処方箋で変更できないことが分かります。



効果・安全性に  
違いはありませんか？

## POINT

**効果と安全性を確かめるために、  
厳しい検査が行われます**

薬事法に基づいた検査により、新薬と同等の効果があることが確認された薬だけが、ジェネリック医薬品として製造・販売されます。



どのお薬も変更できますか？

## POINT

**在庫がないなど  
変更できないこともあります**

薬局によっては対応する在庫がないことがあります。また、特許期間中のため、ジェネリック医薬品がまだ製造されていない場合があります。



## ジェネリック希望シールを使ってみましょう

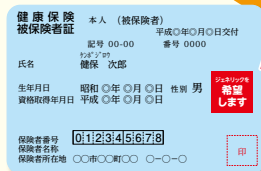
ジェネリック医薬品は新薬と同じ成分・効能で安全性もしっかり確認されている安心のお薬です。  
薬局の窓口などでひと言、「ジェネリックをお願いします」と伝えてみませんか？  
ジェネリック希望シールを使えば窓口で希望を伝えるのもカンタンです。  
保険証や診察券、お薬手帳などに貼ってご活用ください。



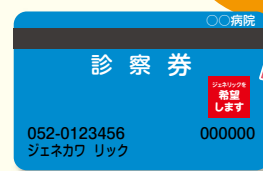
ジェネリックを希望します

ジェネリックを希望します

一目で  
ジェネリック希望  
が伝わる



文字が  
隠れないように  
貼りましょう



◀健康保険組合ではジェネリックシールをご用意しています。必要な方は健康保険組合までご連絡ください。

# インフルエンザ

ワクチン  
接種の

# シーズン到来!

インフルエンザの流行シーズンは例年12月から3月ですが、  
予防に有効なワクチン接種のシーズンは秋から始まります。  
効果が出るまでに2週間ほどかかりますから、  
早めに接種を受けることで、自身への感染を防ぐだけでなく、  
周囲への流行の拡大防止にもつながります。

## ワクチン接種以外の秋にできる対策

### 免疫力をアップさせる

- 朝、太陽の光を浴びて体内時計をリセット
- 十分な休息と睡眠でストレスをためない
- バランスの取れた食事

### ウイルスを遠ざける

- まめな手洗い、うがい
- 空気が乾燥してきたら加湿器を利用



ワクチン接種が周囲の人への  
感染リスクを減らします!

インフルエンザの予防は

誰のため?

自分や家族

周囲にいる子供や高齢者

職場や取引先の人



覚えていますか?

## 新型インフルエンザ 発生から10年



2009年、新型インフルエンザA(H1N1)が世界的に流行(パンデミック)し、日本でも感染が広がりました。流行は幸い早期に収束しましたが、インフルエンザワクチンは現在、通常の季節性インフルエンザワクチン2種に加えて、新型インフルエンザAにも対応したワクチンとなっています。

## インフルエンザ予防接種補助について

今年もインフルエンザ予防接種費用補助を実施いたします。ぜひご活用ください。

**【接種対象者】** 被保険者及び被扶養者。

**【補助限度額】** 予防接種1回につき上限1,000円。1人2回まで対象。

**【接種対象期間】** 令和1年10月1日から令和2年1月31日までの接種。

**【請求方法】** 「インフルエンザ予防接種補助金請求書」・「連名簿」に記入のうえ「領収書の原本」を添付し、事業所できとまとめて、必ず下記の請求期限までに申請してください。  
※支社や営業所ごとに申請いただいても差し支えありませんが、個人単位での振り込みには対応できません。

**【補助金請求期限】** 令和2年2月28日(金曜日)(必着)

※請求期限を過ぎたものにつきましては、補助の対象となりません。

**【補助金支払日】** 令和2年3月中に、指定口座へお振込みの予定です。



放置すると全身の病気の原因に…

## 全身に影響するお口の健康

歯周病を口の中だけの病気と思っていないか。  
歯周病は歯を失うだけでなく、全身の病気に影響します。  
全身の健康を守るためにも口の中の健康を保ちましょう。

### 歯周病菌が歯茎から血管へ！ 全身に広がる病気リスク

歯周病は口の中の歯周病菌が炎症を引き起こして、歯茎などの歯の周囲の組織を破壊することで歯を失う病気です。それでは口の病気の歯周病が全身の病気に影響するのはなぜでしょうか。

歯周病菌は血液中でもしばらく生きることのできる特殊な細菌です。歯周病が進行する

と歯茎から歯周病菌が血管の中に侵入し、毒素を出しながら血流に乗って全身に広がります。そうになると体全体で歯周病菌と闘っているような状態になるため、さまざまな病気のリスクが高まり、症状を悪化させる要因となります。



### 成人の8割に歯周病が…歯周病予防が人生を守る

歯周病が影響する病気には、動脈硬化による血管の病気、糖尿病、心臓病、骨粗しょう症、がんなど、さまざまなものがあります。その多くは長期的な治療が必要となる生活習慣病です。命に関わる病気もあり、悪化すると自由に活動できなくなったり、好きなものを食べられなくなったり、日常生活に制限を受けてしまいます。

歯周病は成人の8割がかかっているとされ、むし歯と並び歯を失う代表的な病気です。歯を守るためだけでなく、あなたの人生を守るためにも歯周病予防は重要です。予防のためにしっかり毎日の歯磨きを行ってください。

さらに3ヵ月から6ヵ月に1回程度は、歯科医による歯茎のチェックと歯石の除去を受けましょう。



～タバコは歯周病菌の強い味方～

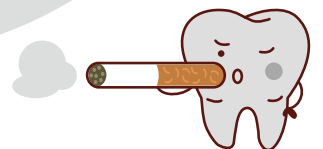
## 歯を守るために禁煙を



タバコの煙が最初に通る口は、煙の悪影響を最も受けやすい器官の一つです。タバコのヤニが歯につくと見た目にも美しくなく、プラーク(歯垢)が落ちにくくなり、歯周病やむし歯が悪化しやすくなります。また、ニコチンなどの影響で歯茎の免疫力が低下し、歯茎が破壊されやすくなります。タバコを吸う人と吸わない人を比べると、10年間に**失われる歯の数が約3倍も多い**という報告もあります。



「健康への悪影響はわかるけど、禁煙は難しい…」という人は、医師に相談して禁煙治療を受けてみてはいかがでしょうか。条件を満たせば健康保険が使えます。







# 凛とした立ち姿。

この秋、運動ははじめませんか？  
ルネサンスで、楽しく、正しくエクササイズ。  
姿勢が良くなり、疲れにくく。誰だってカッコよく！

期間限定 **10/5(土)▶12/28(土)**

おすすめ! **月額固定** 使いたい放題プラン

月々 **8,580** 円 (税込) Monthly コーポレート会員

・入会時の手数料

通常1,100円(税込)

・レンタル用品 **最大2ヶ月間**

通常3,630円/月(税込)  
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

**0** 円

**都度払い** 使う毎にお支払い

1回 **1,650** 円 (税込) 1 Day コーポレート会員

・レンタル用品 **入会当日**

通常1,600円/回(税込)

タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

**0** 円

入会するなら、今スグに!  
らくらくWEB登録から ▶

お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。



※当チラシの価格表示は消費税10%の税込価格となります。

**RENAISSANCE** お問い合わせ **03-5600-5399** 平日/10:00~17:30

店舗の詳細は ▶ ルネサンス〇〇 検索

※本特典は新規入会の方に限ります。※一部レンタルの取り扱いの無い店舗もございます。

大阪自動車整備健康保険組合の皆様へ

宿泊ご利用時に「大阪自動車整備健康保険組合の保険証」をご呈示いただくと、**かんぼの宿の宿泊料金がお1名様ご1泊につき500円割引に!**

割引特典は、健康保険証をご持参の方と同伴者最大3名様を対象です。  
 ※割引除外日及び割引対象外のプランもあります。詳しくは各宿にお問い合わせください。  
 ※他社からの予約は対象外となります。  
 ※健康保険証をご提示いただけない場合は、割引を受けられませんのでご注意ください。

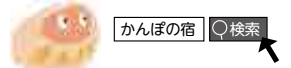
## 「だれでも!!泊まれる。かんぼの宿」

小樽 0134-54-8511	寄居 048-581-1165	熱海(本館) 0557-83-6111	富田 林 0721-33-0700	観音寺 0875-27-6161
一関 0191-29-2131	川 04-7092-1231	熱海(別館) 0557-83-6111	大和平 0745-45-0351	徳島 088-625-1255
酒田 0234-31-4126	旭 0479-63-2161	伊豆高原 0557-51-4400	奈良 0742-33-2351	伊野 088-892-1580
山(*) 024-984-3511	勝浦(*) 0470-76-3011	焼津 054-627-0661	紀伊田辺 0739-24-2900	北九州 093-741-1335
いわき 0246-39-2670	青梅 0428-23-1171	浜名湖三ヶ日(*) 053-526-1201	有馬 078-904-0951	柳川 0944-72-6295
大潮 029-267-3191	箱根(*) 0460-84-9126	知多美浜 0569-87-1511	赤穂 0791-43-7501	別府(*) 0977-66-1271
塩原 0299-67-5611	石和 055-262-3755	恵那 0573-26-4600	淡路島 0799-82-1073	日田 0973-24-0811
栃木喜連川温泉 0287-32-2845	諏訪(*) 0266-52-1551	岐阜羽島(*) 058-398-2631	竹原 (休館中)	阿蘇 0967-22-1122
磯部(*) 027-385-6321	富山(*) 076-469-3135	鳥羽 0599-25-4101	光 0833-78-1515	日南(*) 0987-22-5171
	福井 0776-36-5793	彦根 0749-22-8090	湯田(*) 083-922-5226	庄原 0824-73-1800

**ご予約方法** 直接ご希望の宿にご連絡ください。  
ご利用日の6か月前の月の初日からお電話等でご予約いただけます。ただし、お電話は8時30分からの受付となります。  
※お電話等でのご予約とは電話、インターネット及び各宿フロントでのご予約です。

◎ご予約の際「大阪自動車整備健康保険組合の保険証」をお持ちであることをお知らせください。  
(かんぼの宿公式サイトからご予約の際は、ご連絡事項欄にご記入をお願いいたします。)

(※記載の宿は、2019年12月20日(金)のチェックアウトをもって営業を終了させていただきます。)



カロリーオフで  
満腹! 満足!

代用  
レシピ

食欲の秋。

食材を置き換える「代用レシピ」で  
カロリーオフしながら  
旬の食材を楽しんでみませんか。

今回のレシピは、

おからのホワイトソースと秋の味覚を使った  
食物繊維たっぷりのグラタンです。

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)

## 秋鮭と秋野菜の 豆乳おからグラタン

ホワイトソースに使う牛乳を豆乳に置き換えて、  
カロリーと脂質をオフ!

これでカロリー&脂質をオフ!!



牛乳  
67kcal  
/100g  
脂質  
3.8g  
/100g



豆乳  
46kcal  
/100g  
脂質  
2.0g  
/100g



# 秋鮭と秋野菜の 豆乳おからグラタン



材料  
2人分



- さつまいも ..... 1/2本
- 鮭 (生鮭) ..... 2切れ
- 玉ねぎ ..... 1/4個
- きのこと (しめじ、まいたけなど) ..... 150g
- オリーブ油 ..... 大さじ1と1/2
- おからパウダー ..... 20g
- 豆乳 ..... 200ml
- コンソメ ..... 小さじ1
- 塩、こしょう ..... 少々
- 粉チーズ、パン粉 ..... 各大さじ2
- パセリ ..... 適量

カロリー ..... 529kcal  
脂質 ..... 29.8g  
塩分相当量 ..... 2.0g

※すべて1人分の数値



作り方  
20分  
(目安時間)

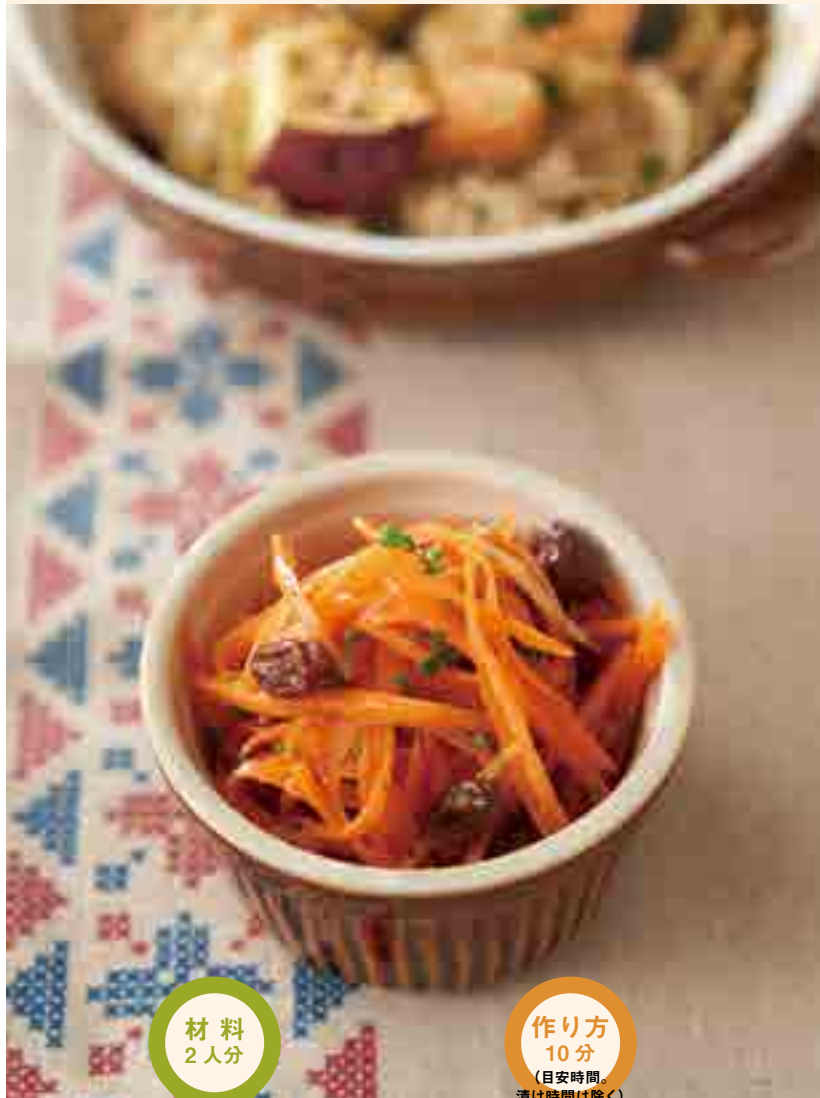


- ① さつまいもは乱切りにして水にさらし、水けを切り、電子レンジで2～3分加熱する。鮭は一口大に切り、塩、こしょう少々(分量外)をする。玉ねぎは薄切りにする。きのこは小房に分ける。
- ② フライパンにオリーブ油大さじ2分の1を熱して鮭を焼き、一度取り出す。同じフライパンにオリーブ油大さじ1を入れ、玉ねぎ、きのこをしんなりするまで炒める。おからパウダーを加え、少しぱらっとするまで炒めたら豆乳、コンソメを入れ、とろみがついたら塩、こしょうで調味する。
- ③ 耐熱皿に鮭と①のさつまいもと②を入れ、粉チーズ、パン粉をかけ、トースターで焼き目がつくまで10分ほど焼く。仕上げにパセリを散らす。

# にんじんと レーズンのラペ

メインに合わせたい  
ヘルシーなつけ合わせ

鉄分などのミネラル豊富なレーズンと  
緑黄色野菜がたくさん食べられる  
さわやかな甘さのにんじんサラダ。



材料  
2人分

作り方  
10分  
(目安時間)

漬け時間は除く

- にんじん ..... 1本
- 塩 ..... 小さじ1/2
- レーズン ..... 大さじ1
- パセリ ..... 3～4房
- [A] はちみつ ..... 大さじ1/2
- レモン汁 ..... 大さじ1
- レモンの皮 ..... 少々
- オリーブ油 ..... 大さじ1/2
- 塩、こしょう ..... 少々

- ① にんじんは千切りにして塩を加えてもみ、しんなりするまで置く。レモンの皮を千切りにする。パセリは刻む。
- ② Aを混ぜた液にレーズンを15分ほど漬けてから、にんじん、パセリを加えて味をなじませる。

カロリー ..... 74kcal  
脂質 ..... 3.1g  
塩分相当量 ..... 0.9g

※すべて1人分の数値





日本の名所の魅力に改めて迫る

# 日本再発見

## 伊根の舟屋

京都府伊根町

## 一番近くで 海を眺め、海と暮らす

### 伊

根湾の入り江を取り囲むように並び立  
つ約230軒の舟屋群は、全国でも類を  
見ない歴史的景観として重要伝統的建造物群保  
存地区に選出されている。漁業の盛んなこの町  
では、昔は木造船を使用しており、海水によつ  
て船が腐食しないよう、海から引き揚げ乾燥さ  
せる収納庫として舟屋が建てられた。舟屋は基  
本的に1階が収納庫、2階が居室となる2階建  
てだが、実際の居住スペースとしては舟屋から  
通りを挟んで山側に主屋が建ち、住民は主屋と  
舟屋を行き来しながら生活している。

町内には誰でも利用できる無料の貸自転車  
が用意されており、手軽に町内を散策できるほ  
か、船による海上タクシーを活用すれば湾を横  
断することもできる。

海面ぎりぎりに建物が立ち並ぶ風景に、つい  
荒波や潮の満ち引きで水があふれないものかと  
心配になるが、そうならないのは伊根湾の立地  
にある。伊根湾は日本海側には珍しく南側に開  
き、かつ三方が山に囲まれ風を防ぐ。また、湾の  
入り口には青島がそびえ、防波堤の役割を果た  
しているおかげで、潮の干満の差が少なく、年  
中穏やかな海が広がっている。舟屋の軒先から  
そのまま釣糸を垂らして釣りをしていたり、洗  
濯物を干すように海産物の干物がつるされてい  
る様子からも、海の存在が当たり前のようにな  
る生活の一部として溶け込んでいることが分かる。

建物の中に入ながら、足元で柔らかな波が寄  
せては返し、ちゃぶちゃぶという音が響く。海を  
のぞけばウニの黒い輪郭や折魚影も確認でき  
る。海に近い目線だからこそ、歩くほどに新た  
な発見がある。



### 伊根の舟屋

入り江をふさぐように鎮座する「青島」の  
おかげもあって舟屋の景観は保たれてい  
る。中には見学できる舟屋もあり、予約  
をすればガイドが説明しながら案内して  
くれる。



### 浦嶋神社

浦島伝説の舞台とされ、浦嶋子（浦島太  
郎）を筒川大明神として祭っている神  
社。絵馬にも浦島太郎が描かれている。



### 経ヶ岬灯台

海拔140mの断崖に立ち、真っ白な建物と  
紺碧の海とのコントラストが楽しめる。灯台  
までの遊歩道は片道約15分。周辺には野生  
のサルが出ることもあるので注意しよう。

photo/yuichi itabashi