

裏面

表紙

2

3

8

9

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。



ホームページをご活用ください。

大阪自動車整備健康保険組合

検索

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

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。



新型コロナウイルス感染拡大は健保財政 にも大きな影響を及ぼしています

令和3年度の予算案が、2月に実施しました書面組合会において承認
されましたので、その概要をお知らせします。

当健康保険組合の令和3年度の予算総額は49億7,122万7千円となり、経常収支差引額は、△5億3,158万4千円の赤字を計上しました。

長引く新型コロナウイルス感染症拡大による景気の低迷は、当健康保険組合の財政にも大きな影響を及ぼしており、平均標準報酬月額および総標準賞与額の減少から保険料収入が大幅に落ち込む反面、医療費や高齢者医療制度への納付金・支援金は減額とならないことから、赤字幅が前年度予算と比べ約2億1,000万円増となっています。

このような厳しい状況にはありますが、令和3年度の一般保険料については、準備金からの繰入により対応し、現行の保険料率(1000分の102)は据え置きとします。ただし、今後もコロナ禍による経済面への影響が続きますと、健保財政は更に厳しい状況となる恐れがあります。

介護保険料については、介護納付金が保険料収入を大きく上回る見込みとなり、安定的な財政運営のために、介護保険料率を1000分の17から1000分の18.4に上げることとなりました。加入者のみなさまには、ご負担をお願いすることとなりますが、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

また、団塊の世代が75歳に到達し始める「2022年危機」が目前に迫り、来年度以降は、後期高齢者支援金の負担額が急増すると懸念されています。そのため、政府は、「全世代型社会保障検討会議」の最終報告において、医療保険制度改革のひとつとして、年収200万円以上の後期高齢者の医療費の窓口負担を1割から2割に変更する方針を決定しましたが、実施は来年度の予定であり、2割負担の対象者の範囲も十分とは言えず、現役世代の保険料負担の軽減にはほど遠く、更なる制度改革を引き続き訴えてまいります。

当健康保険組合といたしましては、令和3年度が最終年となる補助金事業やデータヘルス計画に基づく保健事業を通して、加入者皆さまの疾病予防・健康づくりを支援し、医療費適正化に積極的に取り組み、財政健全化に努めてまいります。

皆さまにおかれましても、引き続き感染拡大防止に努めるとともに、被保険者だけでなく被扶養者の方にも、健康診断や人間ドック、特定保健指導を受診していただき、疾病予防や健康管理、医療費の適正化にご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

公告

■2021年度保険料率について(2021年3月分から)

7年連続で引き上げました介護保険料率ですが、国から示された介護納付金の額が毎年増加しており、昨年末までの保険料率で算出した額を大きく上回る状況となっています。安定的な運営のため、保険料率を1000分の17から1000分の18.4に引き上げさせていただきます。加入者のみなさまには、ご負担をお願いすることとなりますが、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。
なお、健康保険料率は据え置きます。

保険料	負担区分	事業主	被保険者	合計
I. 健康保険料		51 / 1000	51 / 1000	102 / 1000
(40歳以上64歳以下の被保険者)				
I. 健康保険料		51 / 1000	51 / 1000	102 / 1000
II. 介護保険料		9.2 / 1000	9.2 / 1000	18.4 / 1000

■2021年度 任意継続被保険者の標準報酬月額の上限額

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限額は、前年の9月末現在の全被保険者の平均額により決定されることになっています。2021年4月1日から2022年3月31日の間の標準報酬月額の上限額は、34万円となります。

※この標準報酬月額は、退職時の標準報酬月額が36万円以上の方に適用するもので、34万円以下の方は、退職時の標準報酬月額がそのまま適用されます。

令和3年度 収入支出予算概要

健康保険分

収入と支出の割合



収入 (千円)	
保険料	4,212,225
基本保険料	2,169,820
特定保険料	2,042,405
国庫負担金	1,790
調整保険料	49,027
繰入金	434,600
国庫補助金収入	42,048
特定健康診査等事業収入	288
財政調整事業交付金	158,790
雑収入	72,459
合計	4,971,227

支出 (千円)	
事務費	92,799
保険給付金	2,439,576
納付金	2,042,096
前期高齢者納付金	1,117,615
後期高齢者支援金	924,446
その他	35
保健事業費	240,946
還付金	300
財政調整事業拠出金	49,027
連合会費	2,819
積立金	3,400
雑支出	264
予備費	100,000
合計	4,971,227

被保険者数

8,500人

平均標準報酬月額

343,690円

(予算基礎数値)

介護保険分



公告

■削除された事業所

㈱シースリー	(東大阪市)	2020年 5月27日
㈱青柳自動車工作所	(大阪市北区)	2020年 9月30日
八栄自動車工業㈱	(大阪市福島区)	2020年10月31日
キャブコジャパン㈱	(大阪市北区)	2020年11月30日

■名称変更のあった事業所

㈱共同自動車 (旧名称: ㈱共同自動車整備工業所) 2020年10月1日

春は異動の多い季節です

ご家族(被扶養者)が就職されたときなどは 当健康保険組合まで届け出てください!

被扶養者であるご家族が「就職した」「パート先で被保険者になった」などの場合は、被扶養者ではなくなります。
「被扶養者異動届」に、該当する被扶養者の「保険証」を添えて、当健康保険組合へ届け出てください。

こんなときは、被扶養者ではなくなりますのでご注意ください

就職した・他の健康保険に加入した



- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になったとき
- 短時間で働く被扶養者がパート先で被保険者になったとき

仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



収入が増えた

- 被扶養者の収入が年収に換算して130万円(※)以上、または被保険者の収入の1/2以上になったとき

(※)60歳以上または障害厚生年金受給要件に該当する程度の障害がある場合は180万円以上のとき



別居した

- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)が被保険者と別居したとき



失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日当り3,612円(60歳以上は5,000円)以上のとき

75歳になった

- 被扶養者が75歳(※)になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき
(※)65~74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様

その他

- 被扶養者が結婚して配偶者の被扶養者になったとき
- 被扶養者と離婚したとき
- 被扶養者が亡くなったとき

2020年4月から

被扶養者の認定要件に 「国内居住」が加わりました

2020年4月1日以降、国内に住所(住民票)がない被扶養者については、「日本国内に生活の基礎があると認められる場合」を除き、被扶養者資格を失いますのでご注意ください。

日本国内に生活の基礎があると認められる場合

- ① 外国に留学する学生
- ② 海外赴任に同行する家族
- ③ 観光・保養・ボランティア活動など、就労以外の目的で一時的に日本から海外に渡航している人
- ④ 海外赴任中に結婚や出産などで身分関係が生じ、新たな同行家族と認められる人
- ⑤ その他、日本国内に生活の基礎があると認められる特別な事情があると健康保険組合が判断する人

退職された場合や被扶養者から外れた場合



当健康保険組合の健康保険証は 使用できません



退職された場合や被扶養者から外れた場合は、現在お使いの健康保険証は使用できません。

健康保険証が使えるのは、退職日(被扶養者の方は、扶養から外れる日の前日)までです。退職日の翌日(被扶養者の方は、扶養から外れた日)からは使用できませんのでご注意ください。

健康保険証は必ずご返却いただきますようお願いいたします。

- 健康保険証は、退職時にご家族分も含め、全員分をご返却してください。
- 医療機関受診中のときは、すぐに医療機関に連絡してください。



資格喪失した後に健康保険証を 使用してしまったらどうなるの？



資格喪失日(退職日の翌日または扶養から外れた日)以降の医療費は全額自己負担となるため、保険使用分は返還していただきますのでご注意ください!!

※返還いただいた医療費は、受診日現在に加入されている健康保険から給付を受けられる場合があります。



健康保険証の取扱いについて



被保険者証は医療機関等で受診する際、身分を証明するものです。大切に取扱ってください。

氏名が変わったとき、生年月日に誤りがあったとき、住所が変わったときは、事業主を経由して必ず健康保険組合に届け出てください。

被保険者証の紛失により他人に使用されても、クレジットカードのように使用を止めることができませんので全て自己責任となります。くれぐれも紛失されませんようご注意ください。

令和3年
4月1日から

オンライン資格確認に向けて

新しく発行される保険証から 保険証の番号が 個人単位に変わりました



医療機関を受診する際に健康保険の資格をオンラインで確認できる「オンライン資格確認」の仕組みが順次始まります。
これに伴い保険証の番号が個人単位に変わります。

新しく始まる保険証のオンライン資格確認とは、マイナンバーカードのICチップや健康保険証の記号・番号を使って、患者の健康保険の資格情報を医療機関で即座にオンラインで確認できるようにする仕組みのことです。最新の資格情報を確認できるため、資格喪失後の保険証で誤って受診してしまうという事態が防げます。

このオンライン資格確認に対応するために、新規に発行される保険証から保険証の番号に2桁の枝番を追加します。2桁の枝番が追加されることで、保険証の番号が世帯単位から個人単位になり、被保険者・被扶養者それぞれ個人ごとに特有の番号となります。

現在お手元にある発行済みの保険証については、これまで通り2桁の枝番がないものでも使用できます。回収等はいきませんので、そのままご使用ください。

これまで

世帯単位

健康保険 被保険者証		令和00年00月00日交付	
記号	1234	番号	1234567
氏名	〇〇〇〇 〇〇		
生年月日	昭和00年00月00日		
性別	XX		
誕生日	令和00年00月00日		
被保険者氏名	〇〇〇〇 〇〇〇		
被保険者氏名	XXXXXXXXXXXX		
被保険者氏名	〇〇〇〇〇〇〇〇〇		
被保険者氏名	XXXXXXXXXXXX		
被保険者氏名	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇		

記号 1234
番号 1234567

印

保険証の番号は世帯単位で付番されていることから、被保険者と被扶養者で同じ番号となっています。このため、世帯単位で識別できますが、個人を識別することができません。

被保険者と被扶養者が全員同じ番号



新しく発行される
保険証から

個人単位化

健康保険 被保険者証		令和00年00月00日交付	
記号	1234	番号	1234567 00
氏名	〇〇〇〇 〇〇		
生年月日	昭和00年00月00日		
性別	XX		
誕生日	令和00年00月00日		
被保険者氏名	〇〇〇〇 〇〇〇		
被保険者氏名	XXXXXXXXXXXX		
被保険者氏名	〇〇〇〇〇〇〇〇〇		
被保険者氏名	XXXXXXXXXXXX		
被保険者氏名	〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇		

記号 1234
番号 1234567
枝番 00

印

枝番が追加されることで被保険者、被扶養者のそれぞれ個人ごとに異なる特有の番号となります。保険証の番号が個人単位になるため、個人を識別できるようになります。

個人ごとに異なる特有の番号



第三者行為による事故等の治療で健康保険を使うときは、

健康保険組合に**必ず**連絡を！

交通事故によるけがや病気で治療を受ける場合、速やかに健康保険組合へ事故状況等について連絡し、「第三者による傷病届」等を提出していただくことで健康保険による治療ができます。本来、医療費などは加害者が負担するべきものですが、保険証を使用することにより、健康保険組合が自己負担金額を除いた残りの金額を加害者に代わり立て替えることとなるのです。後日その分については、加害者側へ健康保険組合が損害賠償を行います。自分が100%悪い事故であっても届出が必要です。

●●●●●●●●●● 第三者行為とは ●●●●●●●●●●

交通事故(自動車事故等)や、けんか・犬に咬まれるなど、第三者(加害者)から損害(けがや病気)を受ける行為です。



他人の犬に
咬まれた



けんか



ゴルフ場で他人の
打球が当たった



スキー・スノーボード等の
衝突・接触事故



購入食品や
飲食店での
食中毒

注 意

- 示談する際には事前に健康保険組合に相談してください。
- 勝手に示談して損害賠償請求権を放棄しますと、健康保険の給付が受けられなくなる場合があります。



「負傷原因のお問い合わせ」にご協力願います。

第三者行為による負傷の疑い、仕事上や通勤途上に起きた負傷の疑いのある場合は、「負傷原因確認」を実施させていただきます。お問い合わせを受けられた方はご回答願います。

控えないで!コロナ禍でも**健診**は重要です!

40歳以上の被扶養者の皆さまに、 特定健康診査のご案内をお送りいたします。

被扶養者、とくに主婦の方は毎日家事や育児などで忙しく、ついご自分のことは後まわしになりがちです。でも、あなたが病気になったら大変です。あなたの健康が確信できれば、ご家族の安心につながります。1年間に1日、ぜひ時間をつくって受診してください。

◆〈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 無料

◆〈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			助成限度額
検 査 ・ 項 目			
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。

生活習慣病予防健康診査・半日ドック健康診査の申し込みは

健康保険組合は、加入者の健康管理や健康づくりのために健康診査（健診）の費用の一部を補助しています。健診の申し込みにあたっては、次のことに留意してください。

- まず、健診を希望する契約健診機関（健診機関一覧 P9）等に予約してください。
- 所定の生活習慣病予防健診又は半日ドック健診申込書に必要事項を記入してください。
- 申込書は、健診を受ける前に負担金を添えて健康保険組合に必ず提出してください。
- 申し込みが事業所を経由するときは、事業主に申込書を提出してください。
- 健診結果に応じて受診勧奨や特定保健指導を行うことがあります。

お願い 健診結果データのご提出について

当健康保険組合が実施する生活習慣病予防健診及び特定健康診査以外で健診を受けられている40歳以上の方（下記①～③）の健診結果データ及び「質問票」は、法の定めにより、当健康保険組合にご提出いただく事になっていますので、ご協力の程よろしくお願いいたします。

なお、ご提出いただく際には、事前に当健康保険組合あてご連絡いただきますようお願いいたします。（TEL:06-6762-6371）

1

被保険者の方で
事業所が独自で行った
健診を受けられた方

2

事業所又は個人で
人間ドック等を
受けられた方

3

被扶養者の方で
パート先又は個人で
健診等を受けられた方

大阪自動車整備健康保険組合の契約健診機関

2021年4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
(医) 伯鳳会 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
(医社) 新生会 大阪なんばクリニック	○	○	⊕	大阪市中央区難波 5-1-60 なんばスカイオ 9F	06-6648-8571
(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	大阪市中央区内久宝寺町 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
(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 大阪ベイトワール ベイトワールイースト 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	大阪市都島区友利町 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 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。

当健康保険組合は、2019年度のデータ分析から「**血压リスクの高い方が1,034名と多い**(健診受診者の約5名に1名が該当)」「**生活習慣関連疾患の総医療費は、高血圧が1億4千万円以上で、最も高い**」ということが分かりました。

そこで今回は『高血圧について』お知らせします。

血圧が高いと

血管や心臓に負担アップ

↓
動脈硬化や心肥大が進行

↓
多くの循環器病(脳卒中、狭心症、心筋梗塞、不整脈、動脈瘤、腎不全など)を発症

高血圧は自覚症状が無くても進行し、命に関わる病気を引き起こすため【沈黙の殺人者(サイレントキラー)】と呼ばれています。



高血圧には

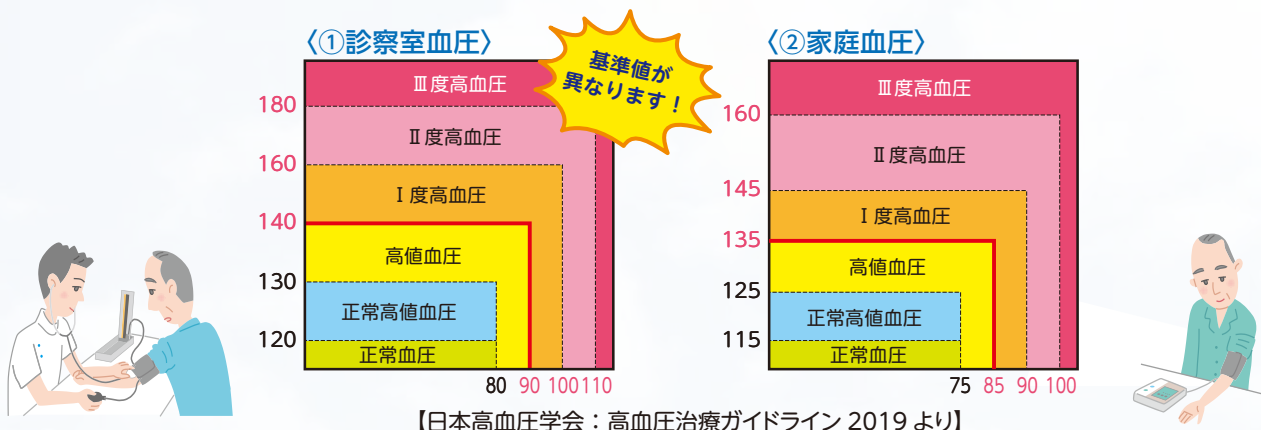
原因が分からない『**本態性高血圧**』と、原因が明らかな『**二次性高血圧**』があります。

日本人は『**本態性高血圧**』が多く、遺伝や塩分の過剰摂取、肥満など様々な要因が組み合わさって起こります。

『**二次性高血圧**』は腎臓や内分泌腺の病気、心臓や血管の病気などで起こるため、その治療をすることも大切です。

高血圧のめやす

血圧には、①診察室血圧(病院などで測定)、②家庭血圧(自宅で測定)があり、それぞれに基準があります。



最近の研究で、脳心血管病の発症予防には、診察室血圧より家庭血圧の方が優れていることが分かってきました。そのため**診察室血圧より家庭血圧が優先となるため、自分の家庭血圧を知っておくことが大切**です。

仮面高血圧とは

診察室血圧は正常でも、家庭血圧が高いタイプの高血圧です。多くの時間帯で血圧が高く、血管に高い圧力がかり続けて血管に悪影響を及ぼすため、**治療が必要**となります。喫煙者、精神的ストレスの多い方、身体的活動の高い方、アルコール多飲者でなりやすく、家庭血圧を測定することが大切です。

白衣高血圧とは

緊張して**診察室血圧は高くても、家庭血圧では正常となるタイプの高血圧**です。治療の必要がないタイプとされていますが、**将来、治療が必要な高血圧となる可能性が高いため、定期的に血圧測定**をすることが大切です。

家庭血圧を測定しよう!

- 血圧計は上腕式を。
- 測定前には、喫煙、飲酒、カフェインの摂取をしない。
- トイレを済ませ、静かな適温の場所に座って1～2分間の安静後に測定する。
- 朝(起床後1時間以内、排尿後、食前)と晩(就寝前)の1日2回測定する。
- 測定中はしゃべらない、力を入れない、動かない。
- それぞれ2回測定し、それぞれの平均値を出す。
- 測定結果は、すべて記録保存する。
- 1週間前後測定して135/85mmHg以上(上と下のどちらかでも)が続くなら内科(できれば循環器科)に相談する。

「何ともないから」と
放置は絶対に
ダメです!

子供のお薬もジェネリックにしてみませんか？

医療費を大切に使うために、子供のお薬もジェネリック医薬品にしましょう。

大人のお薬では一般的になったジェネリック医薬品。しかし、子供のお薬ではまだ使っていないという方がいらっしゃるかもしれません。ジェネリック医薬品はお薬の成分や含有量だけでなく、成分がきちんと体内に吸収されるかまで厳密に検査されています。新薬と比較して効果や安全性に変わりはありません。子供のお薬でも安心してお使いいただけます。

子供の医療費の多くは健康保険の保険料や自治体の税金で賄われます。医療機関の窓口での支払いがないとしても、最終的には保険料や税金から支払われることになります（下記参照）。安価な値段で同等の効果があるジェネリック医薬品を使用して、医療費を節約しましょう。



子供の医療費はかからないので、節約しなくてよいのでは？

Q

A

自治体による助成はありますが、実際には子供でも医療費は大人と同じようにかかります。治療内容によっては大人よりかかる場合もあります。



本当に同じ効果があるのか、心配なのですが…。

Q

A

効果などが心配な場合は、処方期間の一部だけをジェネリック医薬品にする「お試し調剤」が利用できます。調剤薬局で相談してみましょう。



子供の医療費は無料ではありません

皆さまが支払う保険料や自治体の税金で賄っています



■子供(小学校入学前)の医療費

財源は健康保険料

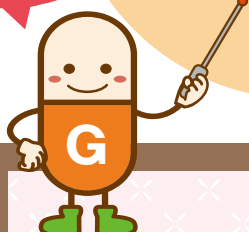
財源は住民税などの税金
(自治体の助成により税金で負担)

自治体の助成
2割

健康保険からの給付
(国民健康保険、健保組合、協会けんぽなど)

8割

大事に使ってね



子供の医療費は医療機関の窓口での支払いが少ないために、医療費がかからないように思えます。しかし、実際には医療費の多くは健康保険組合など公的医療保険が負担し、残りの窓口負担を自治体が税金で助成しています。「医療費がかからないから」と安易な受診が増えて医療費が多額になると、最終的に保険料や税金が増えることになり、皆さまの負担が増加してしまいます。

※自治体による助成制度はお住まいの自治体によって異なりますので、自己負担がかかる場合があります。助成の対象年齢や金額について詳しくは各自治体の窓口にご確認ください。

私たちの保険料と税金で賄っているのね



免疫力を高める!



毎日の生活を健康的に 免疫力を維持する生活様式

免疫の仕組みは、年齢や生活習慣から影響を受けることが分かっています。毎日の生活を免疫力を維持できる生活様式に改めて、感染症から身を守りましょう。

加齢と不健康な生活で免疫力が低下

免疫力は、生まれたばかりの赤ちゃんや乳幼児は低く、20代にピークを迎え、それ以降は緩やかに低下していきます。40代ではピークの半分程度になり、高齢者ではさらに低下します。加齢による免疫力の低下は、免疫細胞である白血球の産生や成熟を担う臓器の機

能低下によるものですから、避けることができません。

一方、免疫力には生活習慣も影響します。睡眠不足、ストレス、過労など、不健康な生活が続くと免疫力は大きく低下してしまいます。

免疫力で重要な3つの要素

免疫力では「体内時計」「自律神経」「基礎代謝」の3つの要素が重要だとされています。これらの要素のバランスが取れていると免疫細胞が効率的に働き、免疫力が高まります。

体内時計を維持するには、規則正しい生活と睡眠がポイントです。朝、目覚めたときに朝日を浴び、夜はたっぷりと睡眠を取りましょう。自律神経では、

興奮時に活発になる「交感神経」と、リラックス時に働く「副交感神経」が適切に切り替わりながら働くことが必要です。日中は活動的に、夜はゆっくりと休むというメリハリのある生活が重要です。基礎代謝とは体温の維持など生命活動に最低限必要なエネルギーのことです。基礎代謝が低いと低体温で血流が悪くなり、免疫細胞が活発に働きません。

ストレスが免疫力低下の要因に

免疫力を低下させる大きな要因にストレスがあります。ストレスが過剰だと体内でストレスに対応するためのホルモンが分泌され、免疫細胞の活動を低下させます。体を動かす、気分転換する、休養してリラックスするなど、ストレス解消を心掛けましょう。

「病は気から」という言葉がありますが、笑うだけで免疫細胞が活性化するという研究結果があります。ストレスはため込み過ぎず、楽観的で笑顔を増やすことが免疫力を高めることにつながります。



免疫力を低下させる要因

生活習慣

- ・睡眠不足
- ・ストレス
- ・過労 など



加 齢

体内時計

体内時計を整えて良質な睡眠を取ることで、免疫力を維持できます。

●起床時間を固定する

起床時間を決めて早寝早起きを。
夜更し・朝寝坊は避けましょう。

●起床したら太陽の光を浴びる

起床直後に朝日を浴びると体内時計の周期をリセットできます。

●朝昼晩、3食きちんと食べる

3食規則正しく食べるのが大事です。
夕食は就寝2時間前までに。



免疫力を維持する生活様式

自律神経

免疫細胞の制御に関係するため、自律神経のバランスは免疫力に影響します。

●夕方に体を動かす時間を

16～18時ごろに軽い筋トレなどで適度に運動するのがお勧めです。

●就寝前のスマホ使用は避ける

スマートフォンの使用は交感神経を活発にし、睡眠の質を悪くします。

●深呼吸でリラックス

深呼吸をすることで副交感神経が活発になってリラックスできます。



基礎代謝

体温が1℃下がると免疫力は30%低下します。
基礎代謝を高めて血流を良くしましょう。

●筋トレで筋肉を増やす

脂肪が減って筋肉が増えると基礎代謝が高まり、体温が上がります。

●ストレッチで体をほぐす

長時間の座りっぱなしは避け、ストレッチで体をほぐして血流を良くします。

●ぬるめのお風呂にゆっくり

シャワーではなく40℃程度のお風呂にゆっくり入るのが効果的です。

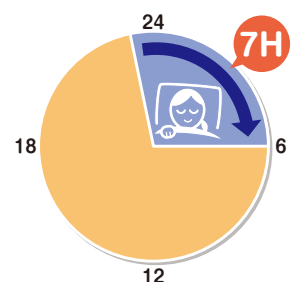


日本人は世界で最も睡眠不足

睡眠不足は免疫力を低下させる要因の一つですが、OECD(経済開発協力機構)が世界33カ国で行った調査によれば、日本人の睡眠時間は世界で最も短いという結果が出ています。日本では毎日5～6時間程度しか眠らない人が最も多く、十分な睡眠時間が確保できていないといえます。

睡眠不足が健康面にもたらす悪影響はとて大きく、免疫力の低下に加えてさまざまな生活習慣病のリスクを高めます。睡眠時間5時間未満では糖尿病の発症リスクが2.5倍、突然死を招く心臓病のリスクも3倍近くまで高まります。

必要な睡眠時間は個人差があり、長ければよいということではありませんが、多くの人は最低でも6時間、できれば7時間の睡眠時間が必要といわれています。



大阪自動車整備健康保険組合にご加入の皆様へ



新たにスポーツクラブジョイフィットが法人会員でご利用頂けるようになりました。

あなたのライフスタイルにフィットする
フィットネスライフ始めませんか？

月会費 **¥5,500** (税込6,050円) 入会金 **¥500** (税込550円)

お近くの
ジョイフィットで
24時間365日
フィットネス！

特徴 1 レディースエリアやホットスタジオなども
課金なしで利用可能

特徴 2 ご契約いただいた店舗の他にも**全国で相互利用可能**です。
250 全国各地店舗 ※2021年2月現在。
※全国相互利用は一部対象外の施設がございます。



新型コロナウイルス等の感染症
予防対策実施中

- 店内清掃時の消毒徹底
- トイレのエアータオル、ジェットタオル停止
- 換気頻度の強化
- マシン設置のタオルを撤去し、消毒剤、使い捨てペーパーの設置
- 手指用消毒剤の設置
- 飛沫感染防止のため、有酸素マシン間にフィルム、パーテーション等設置、マシン位置の変更

詳しくは健康保健組合ホームページをご覧ください

始めよう！
新・運動スタイル！

今こそ、
負けない
カラダへ！

基礎体力をアップして、免疫力を高める。
今こそ、ウイルスに負けないカラダづくりを。
ルネサンスも、新しい運動スタイルに応援します。

しっかり対策で、安心トレーニング。



期間限定 **4/3(土) ▶ 5/31(月)**

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

※2021年7月より9,570円/月(税込)となります。

・入会時の手数料
通常1,100円(税込)

・月会費 **3ヵ月分**

半額

レンタル用品 **最大2ヵ月分** ▶ **0** 円
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

都度払い 使う毎にお支払い

1回 **1,650** 円 (税込) 1Day
コーポレート会員

※2021年7月より1,980円/回(税込)となります。

レンタル用品 **入会当日** ▶ **0** 円
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

入会するなら、今スグに！
WEB予約はコチラ！



※特典は、新規でコーポレート会員にご入会いただいた方(退会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。また、8ヵ月以上ご継続の方に限ります。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。※上記記載の金額は変更となる場合がございます。最新情報はHPにてご確認ください。



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

店舗の詳細は ▶

ルネサンス店舗一覧

検索

旬の食材で 高たんぱく レシピ

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

日本人に不足しがちな
たんぱく質が豊富に取れる、
旬の食材を使ったレシピをご紹介します。



これで
たんぱく質
24.5g摂取!!

1日の摂取基準量

男性75g

33%

女性57g

43%

鶏肉と春野菜の おかず酸辣湯

たんぱく質
24.5g

※1人分

作り方 所要時間75分

- 鶏むね肉に軽く塩、こしょうをして30分ほど置き、室温に戻しておく。しょうがはスライスする。
- 厚手の鍋に水1.5カップ、①、長ねぎの青い部分、酒少々（分量外）を入れ、沸騰したら2～3分ゆで、ふたをしてそのまま30分ほど置いておく。

POINT



室温に戻した鶏むね肉を厚手の鍋を使って余熱で加熱することで、しっとり軟らかくゆで上がります。

- ゆでたけのこはスライスし、ミニトマトは半分に切る。長ねぎの白い部分は小口切りにする。
- ②のゆで汁をザルで濾して、鶏むね肉を食べやすい大きさに切る。
- ゆで汁としょうゆ、酒を鍋に入れ、沸騰したら④の鶏むね肉、ミニトマト、ゆでたけのこ、そらまめを入れて2～3分煮る。
- 大さじ1の水で溶いた片栗粉を加えてとろみがついたら、溶き卵、酢を加え、塩、こしょうで調味する。長ねぎの白い部分を添え、ラー油をかける。

鶏肉と春野菜の おかず酸辣湯

■278kcal ■塩分相当量1.4g ※すべて1人分

たっぷりの鶏のうまみに酸っぱ辛さが加わった味わいに、ご飯が進むおかずスープ。具たくさんで、いろいろな歯応えが楽しめます。

高たんぱく食材



鶏むね肉

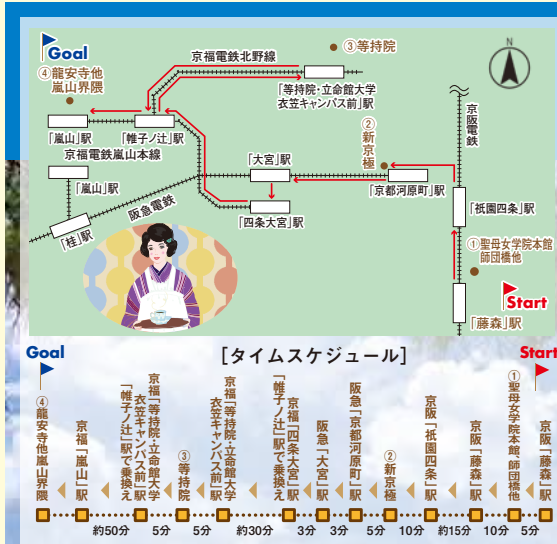
低脂肪かつ、代謝をアップさせるビタミンA、B群が豊富なダイエットの強い味方。クセがないので、いろいろな調理方法で味わえます。肉の繊維を断ち切るように切り、加熱時間を短めにするのが、ジューシーに仕上げるコツです。

材料 (2人分)

●鶏むね肉	1/2枚	●しょうゆ	大さじ1/2
●しょうが	1かけ	●酒	大さじ1
●長ねぎ	1/4本	●片栗粉	大さじ1
●ゆでたけのこ	50g	●卵	1個
●そらまめ	50g	●酢	大さじ2
●ミニトマト	4個	●塩、こしょう、ラー油	適量

関西いいとこ
ぶらり
WALKING

朝ドラ「おちよん」のモデル 浪花千栄子ゆかりの地を訪ねて



NHK朝ドラ「おちよん」は、喜劇役者や女優として多数の作品に出演し「大阪のお母さん」と親しまれた浪花千栄子（本名：南口キクノ、明治40年～昭和48年）がモデルです。ドラマでは、南河内（現・富田林市）の貧しい農家に生まれたヒロイン竹井千代が8歳で父に捨てられ大阪・道頓堀の芝居茶屋へ女中奉公に出されてから、芝居に魅了され女優を目指して奮闘する大正～昭和前期の青春時代、そして苦難の戦中、戦後の動乱期を駆け抜け、さらに夫との決別を経て名女優として花開く昭和中期頃までが描かれます。本誌では実際の波乱万丈の半生の

内、京都を中心に千栄子の足跡を辿ります。
父から逃れ京都・深草のカフェ
スタートは京阪「藤森」（昔は「師団前」）駅。大正13年、強欲な父から逃れ京都にきた17歳の千栄子は、口入れ屋の紹介でカフェで女給として働き始めます。一带は明治政府によって爆薬や武器、食料、兵士を輸送する軍用道路や軍事施設が集まる第16師団が設置され、そこで働く兵士や軍事関係者がカフェのお客様でした。口先だけのお世辞で客の機嫌を取る女給の仕事が嫌だった千栄子は翌年、女給仲間の勧めで

映画制作会社の面接を受けるために店を辞めました。その店は今はなく、一带は静かな住宅地に「変身」しましたが、軍事色の昔の街並みを伝える遺跡がいくつか残っています。

新京極で、女優の第一歩を踏み出す

次は千栄子が女優としてスタートを切った新京極へ向かいましょう。京阪「藤森」駅から「祇園四条」駅まで行き、西へ歩くと間もなく京都府有数の繁華街・新京極です。賑やかな商店街を少し行くと、右手奥にホテルがあります。ここは、大正14年に18歳の千栄子が、ある監督の紹介で初めて参加した村田栄子二座（ドラマでは山村千鳥一座）が本拠地にしてた「三友劇場」（ドラマでは三楽劇場、後の京極東宝）の跡地です。

新京極を含め四条河原町界隈は、若い千栄子にとって思い出が詰まった地ですが、後に失意のどん底に落ちた時に帰った町でもありました。千栄子は昭和に入ると京都を離れ道頓堀に戻り、23歳で喜劇役者の二代目・渋谷天外（ドラマでは天海一平）と結婚。以来松竹新喜劇を夫婦で共に支え合いながら看板女優の座を立派に務めました。夫の浮気に耐えかねて離婚。44歳で劇団も退団し世間から身を隠したのが、懐かしい四条河原町でした。民家の2階を間借りし、1年間、傷心を癒やしながら再起を誓う日々を過ごしたのです。

等持院の撮影所で

銀幕スターへデビュー

次に向かうのは、千栄子が専属女優となつて数々の映画に出演し名声を高めた東亜キネマの等持院撮影所（ドラマでは鶴亀撮影所）。「京都河原町」駅から阪急電車で「大宮」駅まで行き、京福電鉄（嵐電）嵐山本線に乗り換

えます。1両編成のレトロな電車で、沿線には社寺が点在。「帷子ノ辻」駅で北野線に乗り換え、日本「長い駅名」の等持院・立命館大学衣笠キャンパス前駅で下車。北に進むと等持院の山門が見えてきます。その一角に日活京都撮影所所長だった牧野省三が独立して大正10年に撮影所を作り、映画制作を開始。その後東亜キネマに受け継がれ約10年間、4つの巨大なスタジオなどで約70本の映画を制作。坂東妻三郎ら時代を代表する大スターや監督、脚本家を育てました。19歳の千栄子は三友劇場主からの紹介で東亜キネマの専属女優になり、この等持院撮影所で映画「帰ってきた英雄」などに出演。評判を呼び、銀幕女優として名を広めていきます。

風光明媚な嵐山に、

終の棲家を建設

その後千栄子は新喜劇で役者の道を駆け上がり、離婚後2時休んだものの、昭和27年、45歳でNHKラジオドラマ「アチャコ青春手帖」で復帰します。翌年には映画「祇園囃子」に出演しブルーリボン助演女優賞を受賞。さらに10年を超える長寿番組となった「お父さんはお人好し」や映画「夫婦善哉」など多数の作品に出演し、上方を代表する女優として活躍しましたが、病気に罹つて66歳で死去。それ以前から、金銭的にも余裕が生まれた千栄子は、美しい風景が心を癒す嵐山に終の棲家を造ろうと計画。天龍寺に隣接した土地を購入し、竹垣に囲まれた門や石畳の小路、茶室、美しい庭園などが並ぶ豪華な自宅を建築。併せて女優の仕事がなくなつても食べていけるようにと敷地内に料理旅館「竹生」も建てました。

散策後は京福電鉄「嵐山」駅、又は渡月橋を渡つて阪急電鉄「嵐山」駅から帰路につきます。