

# 健保だより

NO. **113**

2021年10月号

裏面



表紙

8



9



2

3



10



11

もくじ

4



5



12



13

6



7



14



15

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

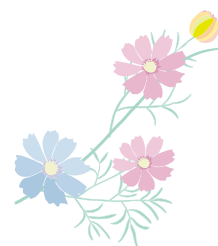
<http://www.oj-kenpo.com>

※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。



# 令和2年度 決算のお知らせ



去る7月19日に開催されました第131回組合会におきまして、当健康保険組合の令和2年度収入支出決算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

令和2年度は、令和元年度と比較して、平均標準報酬月額が0.7% (2,403円) 減少し、平均標準賞与額は9.6% (86,891円) 減少しました。平均被保険者数も1.3% (116名) 減少したため、一般勘定の保険料収入は3.8% (1億7千万円) 減の43億4,001万5千円となりました。支出面では、新型コロナウイルス感染拡大にともなう受診控えの影響で、5月には医療費が大幅に落ち込み、その後徐々に元に戻ってきましたが、1年を通してみると、保険給付費は、22億1,579万8千円と前年度よりも10.2% (2億4,956万円) 減少し、1人当りで比べると年間で24,872円の減少となりました。高齢者医療制度に対する納付金・支援金は、19億3,330万4千円で前年度より5.3% (9,741万8千円) の増加となりました。

また、令和2年度は、令和元年度から3年間限定で承認を受けた補助金事業の2年目にあたり、引き続き各種保健事業を実施しましたが、元年度同様、補助金及び交付金は経常収入に含まれないため、経常収支は6,606万7千円の赤字となりました。

総収支では、3億8,631万円の残金が生じ、この一部繰入により準備金保有率は、一般勘定で208.75%となり(前年度末172.97%)、保有額は昨年より1億6,620万円の増加となりました。

準備金保有額は増加しましたが、令和3年度も厳しい財政状況であることには変わりはありません。収入面では、昨年コロナ禍による景気の低迷で減少した平均標準報酬月額や標準賞与額がどこまで回復するのか不透明であり、支出面では、昨年落ち込んだ医療費の上昇や高齢者医療制度への納付金の増加により昨年の支出額を大きく上回る見込みとなっているからです。

このような厳しい状況ではありますが、当健康保険組合は、支出削減を図りつつ、効果的な保健事業を今後も皆さまにご提供するべく、健保財政の健全化に努めてまいります。

皆さまにおかれましても、ジェネリック医薬品の利用促進や、重複受診を控えることで、限られた予算の有効活用にご協力いただき、引き続き新型コロナウイルスの感染予防とともに、健診の受診等、保健事業への積極的なご参加ご協力をお願いいたします。

## 公 告

### ■新たに加入された事業所

八光エルアール(株)	(大阪市阿倍野区)	令和3年6月1日
------------	-----------	----------

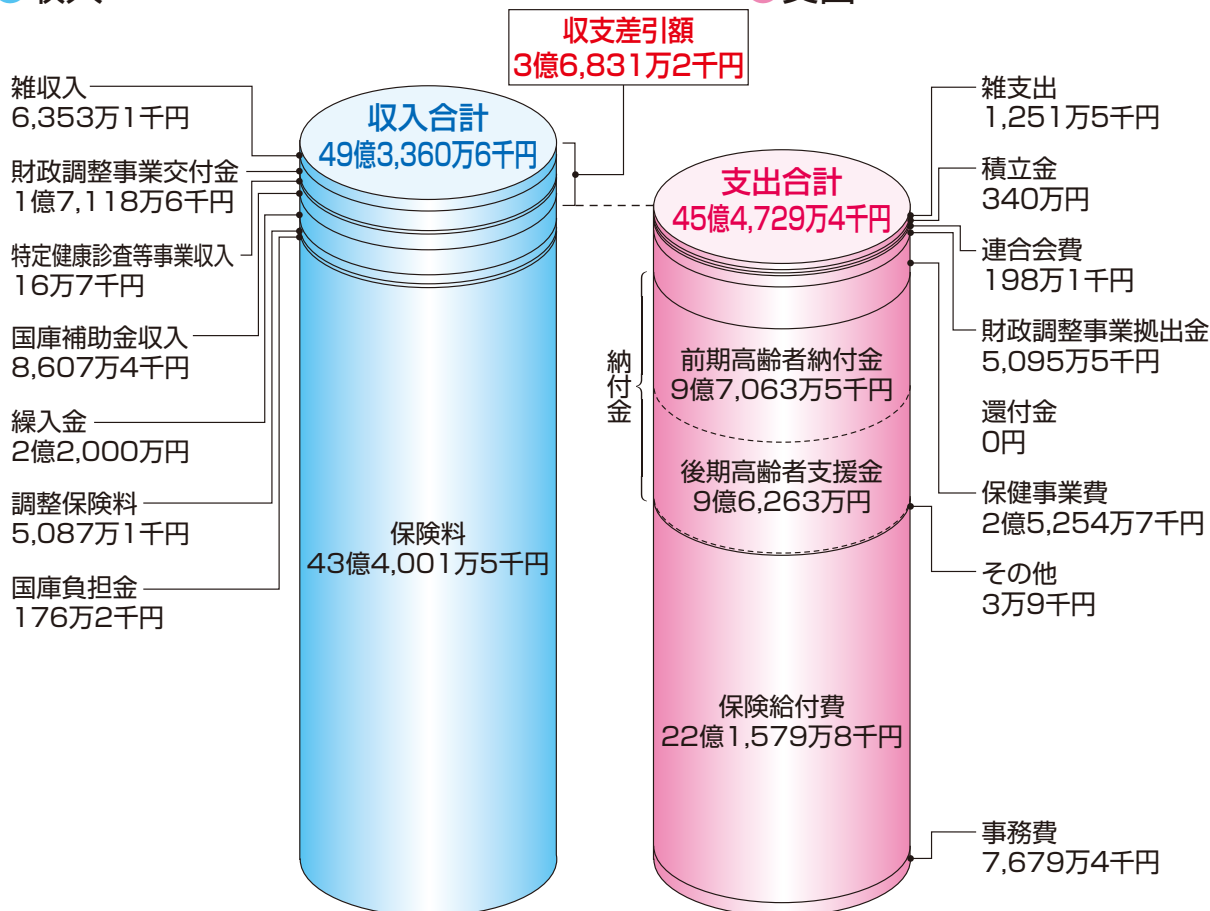
### ■削除された事業所

(株)新和自動車整備工場	(八尾市)	令和3年1月20日
(有)真鍋自動車钣金工作所	(守口市)	令和3年4月20日
(株)高原自動車	(守口市)	令和3年4月30日

## 一 般 勘 定

### ● 収入

### ● 支出



経常収入	44億1,790万8千円	経常支出	44億8,397万5千円	経常収支差引額	△6,606万7千円
収入合計	49億3,360万6千円	支出合計	45億4,729万4千円	収入支出差引額	3億8,631万2千円

## 介 護 勘 定

	科 目	決算額		科 目	決算額
収 入	繰入金	3,000万円	支 出	還付金	0円
	雑収入	8千円		介護納付金	4億8,946万円
	保険料	4億7,394万4千円			
	① 合 計	5億395万2千円		② 合 計	4億8,946万円

● 収支差 (①-②)  
1,449万2千円

### 組合の現況(令和3年3月末現在)

- ・ 被保険者数 8,590人  
(男 6,782人、女 1,808人)
- ・ 被扶養者数 7,529人
- ・ 被保険者の平均年齢 44.92歳
- ・ 平均標準報酬月額 343,974円
- ・ 保険料率  
健康保険 10.2%  
(被保険者 5.1%、事業主 5.1%)
- 介護保険 1.84%  
(被保険者 0.92%、事業主 0.92%)

# 控えないで!コロナ禍でも**健診**は重要です!

## 健診控えは逆に健康リスクを高めます

健康診断は、自分では気付きにく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、重症化の予防につなげる貴重な機会です。

新型コロナウイルス感染症の収束が見通せない中、健診控えが長期間に及ぶと、生活習慣病などの自覚症状の現れにくい病気が知らないうちに進行し、ある日突然重篤な病気を発症するリスクが高まります。

## 健診会場では感染防止対策に取り組んでいます

厚生労働省の通知等に従い、健診会場では感染防止対策に徹底して取り組んでいます。コロナ禍でもためらわず定期的に健診を受けることが、健康維持の第一歩となります。

◆〈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		
検査項目	助成限度額	
肝炎ウィルス検査	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 P5)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
(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) 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 ベイトワーイースト 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 ヘルランド総合病院	×	○	-	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 (大阪自動車整備健康保険組合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。

# 令和4年1月から順次 健康保険法が変わります

給付は高齢者中心、負担は現役世代中心というこれまでの社会保障の在り方を見直し、すべての世代で広く安心を支える「全世代対応型の社会保障制度」を目指して、このほど健康保険法が改正されました。改正法は、令和4年1月より順次施行されます。



## 主な改正内容

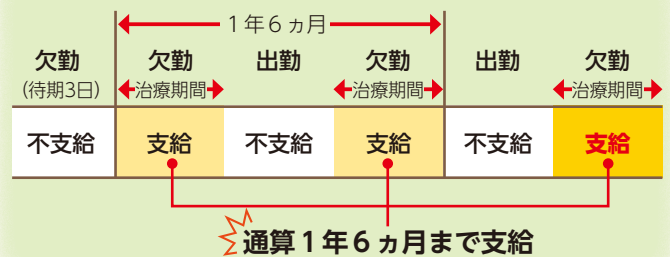
### ① 傷病手当金の支給期間の通算化

施行時期 ● 令和4年1月1日

**傷病手当金**：病気やけがで連続して3日以上仕事を休み給料が受けられないとき、4日目の休みから支給される手当金

現在、傷病手当金の支給期間は、支給開始日から1年6ヵ月以内とされ、その間、出勤により傷病手当金が不支給の期間があっても、1年6ヵ月経過後は支給されないこととなっています。しかし、長期間にわたり入退院を繰り返しながら仕事と治療の両立を目指すケースが増えていることから、出勤に伴い不支給となった期間がある場合、その分の期間を延長し、通算して1年6ヵ月まで傷病手当金が支給されることとなりました。

#### 改正後の傷病手当金



### ② 任意継続被保険者制度の見直し

施行時期 ● 令和4年1月1日

**任意継続被保険者制度**：健康保険の被保険者が、退職後も2年間は退職前の健康保険の被保険者になれる制度

#### (1) 保険料の算定方法の見直し

現在、任意継続被保険者の保険料は「①被保険者の退職前の標準報酬月額または②加入する保険者の全被保険者の平均の標準報酬月額のうちいずれか低い額」に保険料率を掛けた額となっています。これが、健保組合の規約により「①被保険者の退職前の標準報酬月額」とする

ことも可能になりました。

#### (2) 任意脱退が可能に

現在、任意継続被保険者制度は一度加入すると最大2年間加入し続けることとなっています。これが、被保険者の申請により、資格喪失（任意脱退）を認めることとなりました。

当健康保険組合では、任意継続被保険者の保険料の算定方法の規約変更については未定です。

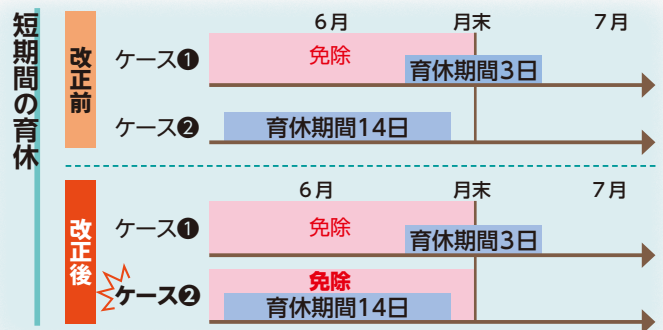
### ③ 育児休業期間中の保険料の免除要件の見直し

施行時期 ● 令和4年10月1日

**育児休業期間中の保険料免除**：育児休業等を取得している期間は、保険料負担の全額（賞与保険料を含む）が免除される

現在、月末時点で育休を取得している場合に当月の保険料が免除される仕組みとなっています。これが、短期間の育休取得に対応し、月末時点で復職していても、その月内に通算2週間以上の育休を取得した場合は、当月の保険料が免除されることとなりました（右図）。

また、賞与保険料は、1ヵ月超の育休取得者に限り、免除対象とされることとなりました。



### ④ 後期高齢者医療における窓口負担割合の見直し

施行時期 ● 令和4年度後半

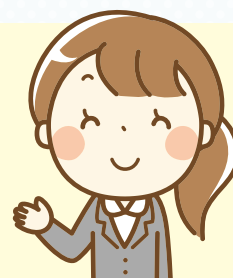
75歳以上の方が加入する後期高齢者医療で、現役並み所得者以外で課税所得が28万円以上かつ年収200万円以上\*の被保険者の窓口負担割合が、現在の1割から2割に引き上げられます。

\*単身世帯の場合。複数世帯の場合は後期高齢者の年収合計320万円以上。

# 令和3年度 保健事業のご案内

令和元年度から3年間限定で、国等から補助金を受けて実施してまいりました保健事業につきましては、今年度が最終年度となります。

今年度も、以下の事業についてのご案内等を順次お送りしますので、ご参加ご協力いただきますようよろしくお願いいたします。



## 令和2年度からの継続事業

- 1 つよい子になるぞキャンペーン2021（お子さまのかぜ・むし歯予防）
- 2 歯周病対策（オーラルケアの取り組みをサポート）
- 3 郵送によるがん検診（がんの早期発見・早期治療）
- 4 健診未受診者サポート（病気の早期発見・早期治療）
- 5 禁煙サポート（禁煙に取り組む方を応援）
- 6 リボーンマジック（ゲーム感覚で体調・体重・血圧を改善）
- 7 前期高齢者向け保健指導（生活習慣病予防のためのアドバイス）

## 令和3年度の新規事業

- 8 LINEを活用した健康情報発信と保健指導  
LINEに登録いただくことにより、当健康保険組合からのお知らせや健康情報をお届けし、また、保健師からの健康アドバイスを行います。
- 9 健康チャレンジ（健康習慣継続サポート）  
生活習慣に関する9つの健康目標から2つを選択して日々取り組むことで、さらなる健康生活を目指します。

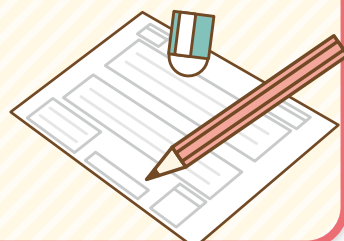


## — 「健康保険被保険者住所変更届」ご提出のお願い —

住所が変わっても住所変更の届出がされていない場合、保健事業のご案内が届かない場合があります。

住所が変わった場合は必ず事業所を經由して「健康保険被保険者住所変更届」を提出してください。

（届出用紙は、当健康保険組合ホームページからダウンロードが可能です。）



# 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して提出してください。

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ください。原本の場合はお返しできませんので悪しからずご了承ください。
- ◎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ください。

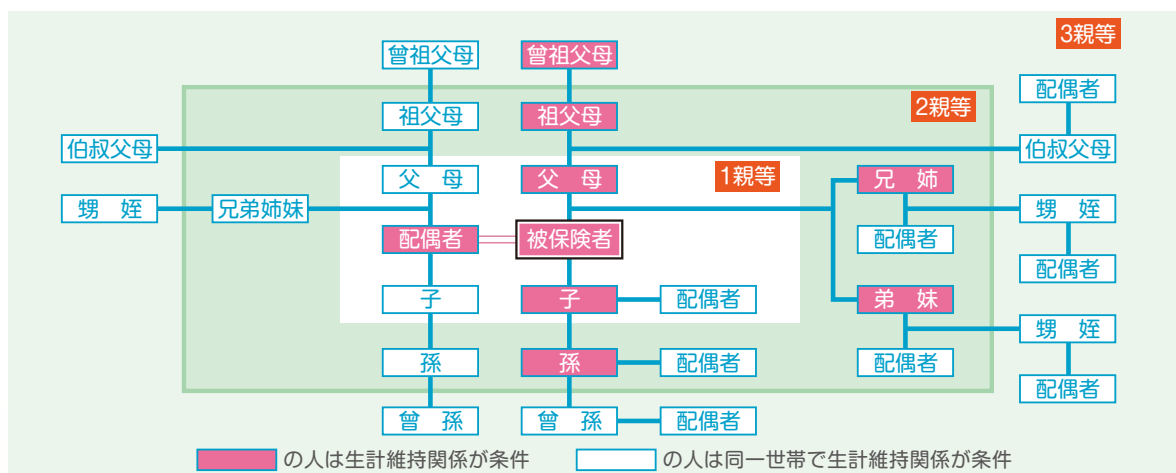
現況等	証明書類
1 大学及び各種学校の在学学生	「学生証」又は「在学証明書」
2 年金受給者	直近の「年金額改定通知書」又は「年金振込通知書」 厚生年金基金から受給している人は年金基金の「送金通知書」
3 パート・アルバイト収入のある方	「直近3カ月分の給料明細書」又は「令和3年分 源泉徴収票」
4 無職無収入の方	「市区町村発行の課税証明書」
5 自営業の方	「前年度の確定申告書」又は「市区町村発行の課税証明書」
6 同居条件の方（義父・義母等）	「世帯全員続柄記載の住民票」及び「1～5の該当書類」
7 別居している方※	「仕送の証明」及び「1～5の該当書類」

※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10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		〒123-4567 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		
		電話 ( )		

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 51.12.27	妻	就職	無 1,300,000円 年金収入 有・無	令和3年11月1日
フリガナ ケンポ イチロウ 健保 一郎	平 10.10.31	長男	アルバイト	無 600,000円 年金収入 有・無	
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	〒248-0024	別居の住所は、必ず記入してください	1ヶ月の仕送り金額 月額 10万円 (仕送り証明書を必ず添付)	
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	鎌倉市〇〇〇町3-2-1			
フリガナ ケンポ ジロウ 健保 次郎 二郎	平 12.1.3	次男	アルバイト	無 1,205,310円 年金収入 有・無	
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 (仕送り証明書を必ず添付)	
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				
フリガナ ケンポ トメ 健保 トメ	昭 23.8.25	母	年金収入	無 1,799,999円 年金収入 (有)・無	
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 (仕送り証明書を必ず添付)	
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				

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、仕送りの証明書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書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(1234)1234

- 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10日となっていますのでご協力をお願いいたします。
- 扶養状況に変更がない場合でも、必ず提出してください。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 - 755237070988

当健康保険組合では、生活習慣病の中で2020年度は**脂質異常症の有病者が最も多くな**っています。そこで今回は『脂質異常症について』お知らせします。

### 脂質異常症とは

血液中の脂肪分【コレステロールやトリグリセライド(TG、中性脂肪)】が多すぎたり、少なすぎたりする状態です。遺伝的に脂質異常症を起こしやすい方もいます。

**動脈硬化を引き起こすリスク因子**となり、脳梗塞や心筋梗塞など血管系の病気の引き起こしやすくなります。



### 脂質異常症のめやす(空腹時)

動脈硬化性疾患予防ガイドライン2017年版より

LDL(悪玉)コレステロール	140以上 120~139	高LDLコレステロール血症 境界域高LDLコレステロール血症
HDL(善玉)コレステロール	40未満	低HDLコレステロール血症
トリグリセライド(TG)	150以上	高トリグリセライド血症
Non-HDLコレステロール※1	170以上 150~169	高non-HDLコレステロール血症 境界域高non-HDLコレステロール血症

※1 Non-HDLコレステロールは、(総コレステロール)-(HDLコレステロール)

ただし、この基準に当てはまる場合でも、**すぐに治療が必要となるわけではありません。**

### 家族性高コレステロール血症(FH)のめやす(15歳以上)

**薬物治療が必須!**

- ① 未治療時のLDLコレステロールが180以上
  - ② 腱黄色腫(手背、肘、膝などに黄色いしこり、あるいはアキレス腱肥厚)、または皮膚結節性黄色腫
  - ③ 2親等以内の家族性高コレステロール血症、あるいは早発性冠動脈疾患※2の家族歴
- ※2 冠動脈疾患(狭心症や心筋梗塞など)の発症年齢が男性なら55歳未満、女性なら65歳未満

①~③の2つに該当すればFHと診断されますが、別の病気(糖尿病、甲状腺機能低下症など)や薬(ステロイドなど)が原因で脂質異常症になっている場合は除外されます。

### 治療は

原因が**生活習慣**の場合には、その**改善が基本**です。

- 食生活を見直して、食べ過ぎない、飲み過ぎない(アルコールだけでなくカロリーのある飲料も)、栄養バランスを考える、野菜などの食物繊維や青魚、大豆製品を積極的にとるなど。
- ウォーキングや水泳、ラジオ体操などの有酸素運動を取り入れる。
- 体重管理を心がける。
- 喫煙習慣がある方は禁煙を!
- **生活改善でデータ改善が難しい場合は、薬物治療が必要**です。

### 健診(血液検査)を受けましょう!

脂質異常症は自覚症状が無いことが多く、**血液検査を受けることが大切**です。

- 女性は、閉経前後にLDLコレステロールが上がりやすいので要注意です!
- 冠動脈疾患の既往があったり、動脈硬化を起こしやすい家系の場合は、より厳格なデータのコントロールが必要です。



# インフルエンザ徹底対策 予防のための

# 大作戦!

## 予防接種(ワクチン)作戦

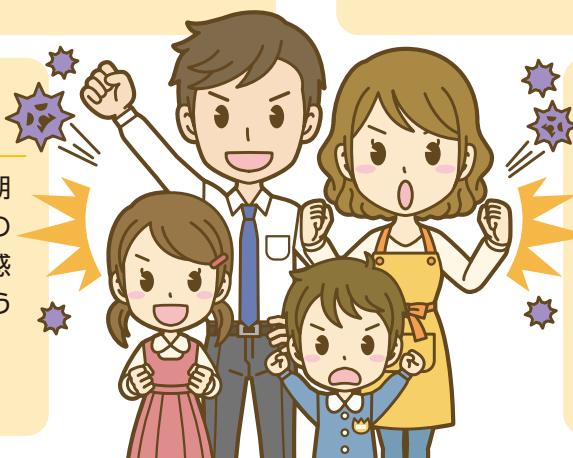
いちばん確実な方法は、予防接種を受けること。特に、65歳以上の高齢者や慢性の呼吸器疾患、心臓病、腎不全、糖尿病などの持病がある人は、感染すると重症化しやすいので、流行する前に接種をしましょう。

## 体を温める作戦

寒さは呼吸器の血液循環を悪くし、体の抵抗力を弱めます。体を冷やさないよう、温かい食事を取り、外出時は暖かい服装を心掛けましょう。ただし、厚着のし過ぎは逆効果です。

## 手洗い作戦

インフルエンザのはやる時期は、かぜもはやる時期。かぜのウイルスは手などを介して感染するため、こまめに手を洗う習慣をつけましょう。



## うがいでのどを清潔にしておく作戦

うがいは、のどを清潔にし、ウイルスがとりつきにくくなる効果が期待できます。帰宅したときにうがいをする習慣を身につけましょう。

## ウイルスから避難する作戦

インフルエンザやかぜの原因であるウイルスには、できるだけ近づきたくないものです。次のような点に注意して、ウイルスを避けましょう。

- 流行時にはできるだけ人込みにいかない。
- 人が多く集まる場所を避ける。
- マスクをする。また、感染してしまったら、人にうつさないためにもマスクを。

## 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3年10月1日から令和4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、事業所でとりまとめ、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4年2月14日(月曜日) (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4年3月中に、指定口座へお振込みの予定です。

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？

※従業員の二親等内までご利用可能。(高校生以上入会可能)

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

※朝派も! 24時間、快適ジム。 ※夜派も!

出勤前の朝活も! 残業帰りの夜活も!  
ルネサンスなら、ゆったりスペースで  
密にならずにトレーニング。  
24時間いつでも快適にご利用いただけます。

※店舗により24時間営業に対応していない場合がございます。詳しくは店舗一覧をご覧ください。

期間限定 10/15(金)▶12/12(日)

おすすめ! 月額固定 使いたい放題プラン

月々 9,570円 (税込)

Monthly  
コーポレート会員

- 月会費 2ヵ月分
- レンタル用品 最大2ヵ月分  
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

※事務手数料がかかります。

都度払い 使う毎にお支払い

1回 1,980円 (税込)

1Day  
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

まずは見てから!  
ラクラク見学予約はコチラ!



※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、月額固定プランで継続の方に限ります。(1dayコーポレート会員は対象外です。) ※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。



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

だれでも!! 泊まれる。

# かんぽの宿 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

### かんぽの宿の宿泊料金がお1人様ご1泊につき

# 500円割引に!

JPリゾート伊豆高原の水盤テラス

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。  
 ※他の割引との併用はできません。



かんぽの宿キャラクター  
ゆのぼん!



## 「だれでも!! 泊まれる。かんぽの宿」

2021年4月1日現在

東北		
一	関	0191-29-2131
い	わ	0246-39-2670
関東・伊豆		
大	洗	029-267-3191
潮	来	0299-67-5611
塩	原	0287-32-2845
栃木喜連川温泉		028-686-2822
寄	居	048-581-1165
鴨	川	04-7092-1231
	旭	0479-63-2161
青	梅	0428-23-1171
石	和	055-262-3755
熱	海	0557-83-6111
JPリゾート 伊豆高原		0557-51-4400

北陸・東海		
福	井	0776-36-5793
焼	津	054-627-0661
知	多	0569-87-1511
恵	美	0573-26-4600
鳥	那	0599-25-4101
近畿		
彦	根	0749-22-8090
富	田	0721-33-0700
大	和	0745-45-0351
奈	平	0742-33-2351
紀	伊	0739-24-2900
有	田	0739-24-2900
赤	馬	078-904-0951
	穂	0791-43-7501
淡	路	0799-82-1073
	島	

中国・四国		
	光	0833-78-1515
観	音	0875-27-6161
伊	野	088-892-1580
かんぽの郷	庄原	0824-73-1800

九州		
北	九	093-741-1335
柳	州	0944-72-6295
日	川	0973-24-0811
阿	田	0967-22-1122
	蘇	

かんぽの宿

検索

### ●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。  
(かんぽ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。)

# くらしにプラス+

生活にちょっとプラスになる情報をプロの方に教えてもらいます。

テーマ

## 防災用品 (非常持ち出し袋)

今回の先生

菊池 顕太郎さん  
減災・防災アドバイザー

自然災害はいつ、どこで起こってもおかしくありません。いざというとき、自分や家族を守るためにも日頃からの備えが大切です。

今回は、非常持ち出し袋に最低限入れておきたい基本のセットをご紹介します。なお、非常持ち出し袋は、1人1つずつ、両手が使えるリュックタイプの物が適しています。



### + 大人用

- ヘルメット (製造から10年以内)
- ヘッドランプ 両手が使えるので、手持ちの懐中電灯よりも便利です。
- ホイッスル  手袋 (牛革・豚革)、防刃手袋
- 予備のLEDライト  予備の眼鏡
- 乾電池、モバイルバッテリー
- 食料 加熱せずに食べられるものを1日(3食)分。
- 水 (500ml×4本)  
飲料用の他、目の洗浄やうがい、火災現場付近を通過する際に髪や衣服を濡らしたりと、さまざまな用途があります。
- 防寒着
- エマーゼンシーシート 体を温めることは、低体温症から命を守ります。
- 下着 (1セット)
- マスク  常備薬  三角巾
- トイレットペーパー 濡れないようにビニール袋に入れておきましょう。
- 除菌用ウェットティッシュ・アルコールスプレーなど
- タオル、手ぬぐい さまざまな用途に使えます。
- 生理用ナプキン 生理用だけでなく止血用にも役立ちます。
- 液体せっけん 旅行用のコンパクトなものが便利です。
- 歯ブラシなどマウスケア用品  
人が密集した避難所では感染症流行のリスクが高まりますが、口腔内の衛生を保つことでそのリスクが下げられるということが分かっています。
- ノート・筆記用具  
パニック時は記憶が曖昧になりがちなので、重要なことはメモをするようにしましょう。
- 現金10万円  
停電になると、ATMやクレジットカード、電子マネーは使えません。お釣りがないことも想定し、1,000円札や小銭も用意しましょう。
- 健康保険証  パスポート

### + 子ども用

- ヘルメット (自転車用ヘルメットは強度不足)
- ヘッドランプ (なるべく軽いもの)
- ホイッスル
- おもちゃ1点  子どもの好きなお菓子
- ノート・筆記用具
- 綿の軍手または防刃手袋
- タオル、手ぬぐい
- 水 (500ml×2本)
- 歯ブラシなどのマウスケア用品
- 防寒着、下着 (1セット)
- 保護者の写真  
裏に①保護者の氏名 ②保護者の身体的特徴 (身長・体重など) ③保護者および親戚などの連絡先の記入を。
- パーソナルカード  
保護者とはぐれた場合に必要な情報をまとめたカードに家族全員の写真 (裏に名前と住所を書く) を貼っておきましょう。カードには保護者の連絡先や子どもの健康情報の他に、親が加入している生命保険会社名を忘れずに。

名前 (なまえ)		家族構成		
性別	血液型	名前	本人との関係	連絡先
生年月日				
住所				
TEL				
身体やアレルギーの状態	使用薬			
かかりつけの病院・歯科		家族の集合場所		
健康保険番号		幼稚園・学校名 TEL		
好きなもの・こと	苦手なもの・こと	親が加入している生命保険会社		

## ..... 防災用品以外にもできる「日頃の備え」とは .....

### 近隣の人との関係づくりを

非常時は、周囲に知り合いがいると、お互いに頼ったり相談ができます。普段から助け合える関係を築くようにしましょう。まずは日頃の挨拶から。



### 地域のことを知ろう

迅速で的確な避難をするには、職場や住んでいる地域の地形や地盤の特徴などを事前に知っておくことが大切です。自治体のハザードマップなどを参照に、避難場所は事前に決めておきましょう。

### お家キャンプで避難生活の練習を

いきなりの避難生活は大きなストレスになります。そこで、電気、ガス、水道を使わず過ごす「お家キャンプ」を試みるのがお勧め。事前に避難生活のシミュレーションをすることで発見もあります。

# 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。  
今回は、食物繊維もたっぷり取れて  
美容にうれしいメニューです。

これで  
たんぱく質  
18.3g 摂取!!

1日の摂取基準量

男性75g

女性57g

24.4%

32.1%

## 豚ロースと秋野菜の 甘辛揚げ

たんぱく質  
18.3g

※1人分

作り方 所要時間20分

1 ごぼうは3cmの長さに切りさらに縦半分切る。さつまいもとにんじんは乱切りにする。切ったら耐熱皿にのせ、ラップをふんわりとかけ電子レンジ(600W)で軟らかくなるまで4~5分加熱し水気を取る。

### POINT



野菜をレンジで加熱調理しておくことで、少ない量の油で作ることができます。

2 豚ロース肉は短冊切りにし、塩、こしょうをする。

3 ①と②に片栗粉をまぶしたら、フライパンにサラダ油を熱し、全体に焼き色が付くまで揚げ焼きにして一度取り出す。

4 油を拭き取ったフライパンにAを入れて煮詰め、②を入れ絡める。

5 器に盛り、白ごまをかける。

## 豚ロースと秋野菜の 甘辛揚げ

■453kcal ■塩分相当量3.2g ※すべて1人分

甘辛い味付けが後を引くおいしさの一皿。また、豚肉とさつまいもは健康に良い食べ合わせ。さつまいもに含まれるビタミンEが、豚肉の脂が動脈硬化の原因になる過酸化脂質に変化するのを防いでくれます。

### 高たんぱく食材

### 豚ロース



赤身と脂身のバランスが良く、両方のおいしさを味わえるのが特徴です。筋肉がしっかり付いている部位のため、高たんぱくなだけでなく、糖質が低いので、糖質制限中の人にも最適な食材です。

### 材料(2人分)

●ごぼう	1本(100g)	●片栗粉	大さじ1/2	
●さつまいも	1/4本(50g)	●サラダ油	大さじ3	
●にんじん	1/3本(50g)	●A	しょうゆ、酒 各大さじ2 みりん、砂糖 各大さじ1 水 各大さじ4	
●豚ロース肉	2枚(160g)	●白ごま		少々
●塩、こしょう	少々			



浮世絵

# めぐり旅

近世に浮世絵の中で描かれた名所の、現在の風景をめぐります。

天保5(1834)年ごろの作といわれる大判錦絵。都の名所を描いた10枚からなる揃物作品のうち1枚で、東福寺境内の通天橋で紅葉狩りを楽しむ人々が描かれている。酒宴が付き物の春の花見と異なり、紅葉狩りでは静かにお茶を楽しむのが主流だったようだ。

## 今回の浮世絵スポット



歌川広重／

「京都名所之内・通天橋ノ紅葉」で描かれた

東福寺 (京都市東区)

通天橋は、谷を渡る労苦から僧を救うために架けられた。南宋の名高き禪の修行場である徑山の橋を模したと伝えられる。

## 錦秋の溪谷美を誇る日本最古の大伽藍

木々々が紅く色づく秋の古都・京都には、国内はもちろん、世界中から多くの観光客が訪れる。中でも、市街地からほど近くに位置する、臨済宗東福寺派大本山の「東福寺」は、日本最古にして最大級の伽藍(寺院の主要な建物の集まり)であり、市内屈指の紅葉の名所としても有名だ。

鎌倉時代の摂政・九條道家によって創建され、嘉禎2(1236)年から建長7(1255)年まで19年が費やされた。その名は、奈良で名高い「東大寺」と「興福寺」にあやかりたいと、一字ずつ取ったのが由来といわれている。20万㎡以上ある境内には、初代住職が修行先の宋から持ち帰ったという通天モミジ(唐楓)に加え、イロハモミジやヤマモミジなどが、主要伽藍の北側にある溪谷「洗玉澗」を中心に約2000本植えられている。洗玉澗に流れる川の上には「臥雲橋」「通天橋」「偃月橋」という3本の橋廊が架かっており、特に臥雲橋から紅葉越しに眺める通天橋は、秋の京都を象徴する絶景だ。

東福寺はかつては桜の名所であったが、現在はほとんど桜は植えられていない。これは、東福寺の画僧・明兆が大涅槃図を室町幕府4代將軍・足利義持に献上した際に、褒美に何を望むかを聞かれ、「花見客が詰め掛けて修行の妨げとならないように、境内の桜の木すべて伐採してほしい」と願い出たためと伝えられている。こうして伐採された桜に代わり、モミジが植栽された。

東福寺の紅葉の見頃は、立地の環境などから例年11月下旬～12月上旬と、市内でも長く続く。明兆の高潔さが生んだ錦の雲海の絶景は、「京都を彩る最後の紅葉」として、秋の名残りを惜しむ人々に、今なお愛され続けている。



京都市内の南北を流れる鴨川は、京都のシンボルでもあり、市民の憩いの場として親しまれている。



東福寺法堂正面に構える重厚な三門は、現存する禅寺の三門としては日本最古のもので、国宝にも指定されている。

東福寺境内の方丈(僧侶の住居)の東西南北には庭が配されている。写真は苔と敷石が市松模様をつくる北庭の「小市松の庭園」。

