

健保だより

NO. 120

2024年10月号

裏面



表紙

8



9

2



3

10



11

4



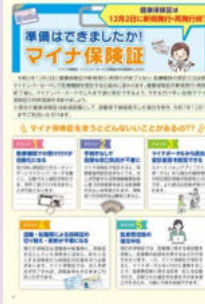
5

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。



令和5年度



決算のお知らせ

去る7月30日に開催されました第137回組合会におきまして、当健康保険組合の令和5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5年度は、令和4年度と比較して、平均標準報酬月額が0.9% (3,215円) 増加しました。また、平均標準賞与額は7.3% (65,930円) 増加しましたが、被保険者数が2.4% (192名) 減少したため、一般勘定の保険料収入は0.5% (2,162万1千円) 減の41億6,460万6千円となりました。

保険給付費は、令和5年度には、24億1,953万4千円と前年度より3.6% (8,330万7千円) 増加し、被保険者ひとり当りの金額も6.1% (17,889円) の増加となりました。また、高齢者医療制度に対する納付金・支援金は、16億2,704万8千円で前年度より1.5% (2,363万2千円) 増加しました。

健康保険料収入が減少する一方、保険給付費や納付金・支援金が増加したことから、経常収支では、5,375万6千円の赤字決算となりました。総収支では、3億3,226万3千円の残金が生じ、この一部繰入れにより一般勘定の準備金保有率は、244.04% (前年度末218.36%)、保有額は12億151万5千円となり、昨年より3,218万6千円増加しました。

このような中、今年の12月2日には、現行の健康保険証の新規発行が終了し、医療機関等へはマイナンバーカードでの受診 (マイナ保険証) が基本となります。マイナ保険証で受診すれば、事前の手続きなく、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されるなどのメリットもあります。ぜひ、マイナ保険証をご利用いただければと思います。

当健康保険組合は、今年度からスタートした第3期データヘルス計画に沿って、特定健診・特定保健指導の受診率向上に努め、コラボヘルス等を推進し、加入者の皆さまの健康の保持・増進、疾病予防に取り組んでまいります。

皆さまにおかれましても、これまで同様ジェネリック医薬品の利用などを通じて、医療費適正化にご協力いただくと同時に、各種保健事業を積極的にご活用いただき、健康管理に努めていただきますようお願いいたします。

公 告

■新たに加入された事業所

(株)ソナティック (大阪市福島区) 令和6年 2月16日

■削除された事業所

双葉自動車(株) (大阪市住之江区) 令和6年 5月 1日

■所在地変更のあった事業所

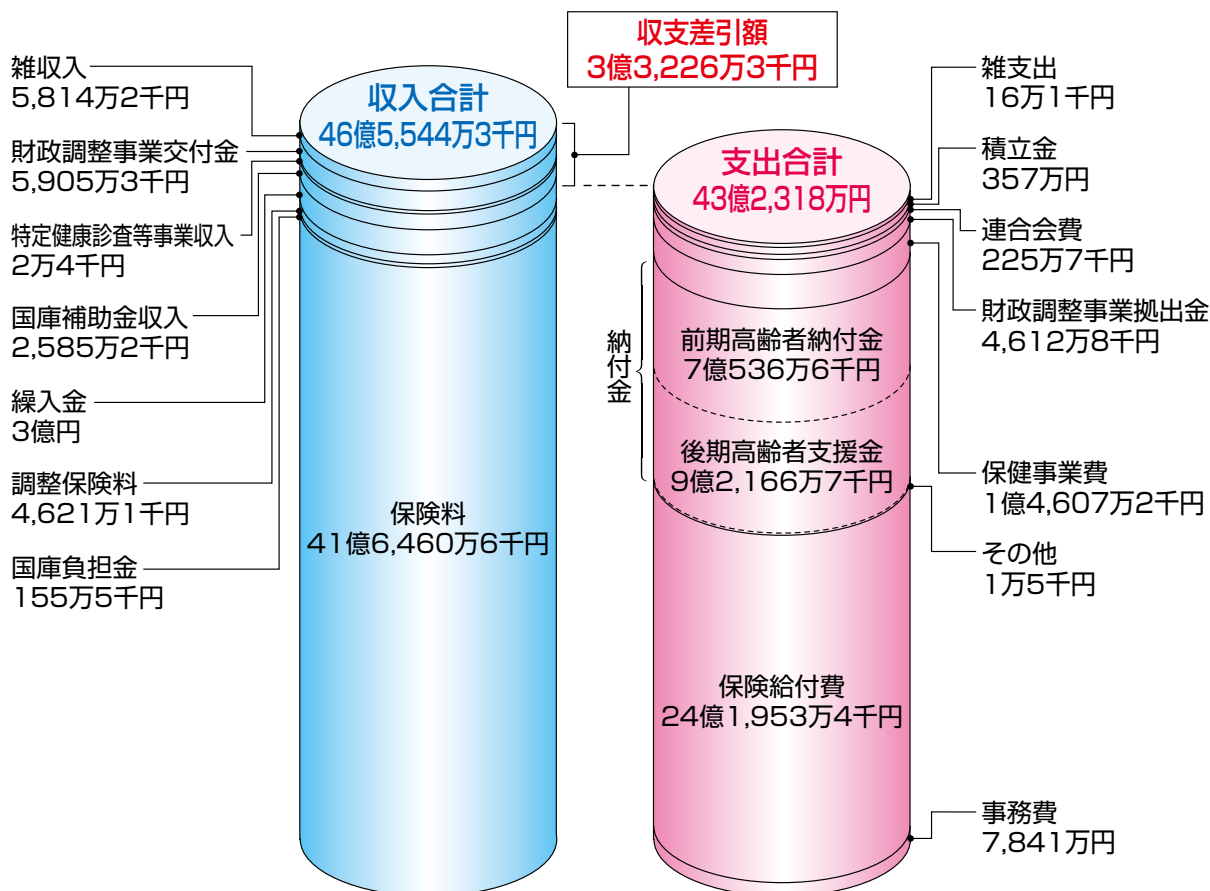
八光エルアール(株) (大阪市浪速区) 令和6年 4月15日
(旧:大阪市阿倍野区)

(株)中島製作所 (大阪市平野区) 令和6年 7月30日
(旧:大阪市生野区)

一 般 勘 定

● 収入

● 支出



経常収入	42億2,326万5千円	経常支出	42億7,702万1千円	経常収支差引額	△5,375万6千円
収入合計	46億5,544万3千円	支出合計	43億2,318万円	収入支出差引額	3億3,226万3千円

介 護 勘 定

	科 目	決算額	科 目	決算額	
収 入	繰入金	1,350万円	支 出	介護納付金	4億6,066万4千円
	雑収入	2万2千円			
	保険料	4億6,369万2千円			
	① 合 計	4億7,721万4千円		② 合 計	4億6,066万4千円

● 収支差 (①-②)
1,655万円

組合の現況(令和6年3月末現在)

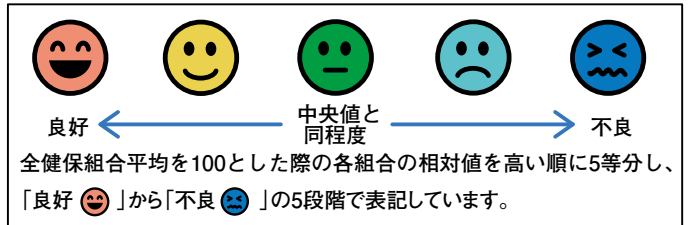
- ・ 被保険者数 7,760人
(男 5,999人、女 1,761人)
- ・ 被扶養者数 6,083人
- ・ 被保険者の平均年齢 45.64歳
- ・ 平均標準報酬月額 355,209円
- ・ 保険料率
 - 健康保険 10.5%
(被保険者 5.25%、事業主 5.25%)
 - 介護保険 1.74%
(被保険者 0.87%、事業主 0.87%)

大阪自動車整備健康保険組合の健康スコアリングレポート

日本健康会議・厚生労働省・経済産業省が連携し、各健康保険組合に【2023年度版 健康スコアリングレポート】が送付されました。皆さまの健康状態と生活習慣、特定健診・特定保健指導についての概要をお知らせします。

健康スコアリングレポートとは

各健康保険組合の加入者の健康状態や医療費・予防・健康づくりの取り組み状況等について、健康保険組合全体の平均や業務平均を比較したデータ等を見える化したものであり、企業と健康保険組合が従業員等の予防・健康づくりに向けた連携を深めるためのコミュニケーションツールです。



【特定健診・特定保健指導の実施状況】

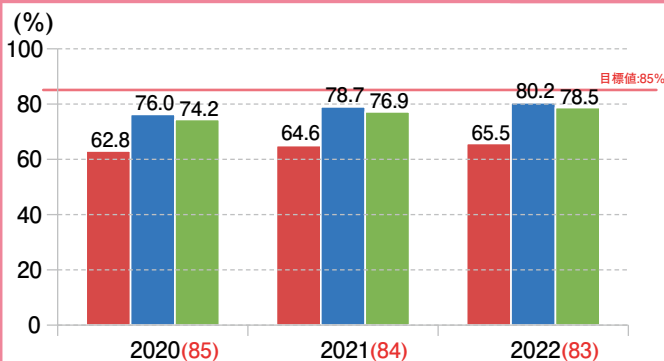
特定健診・特定保健指導



総合	組合順位	146位 / 255組合
全組合順		915位 / 1,378組合

特定健診の実施率

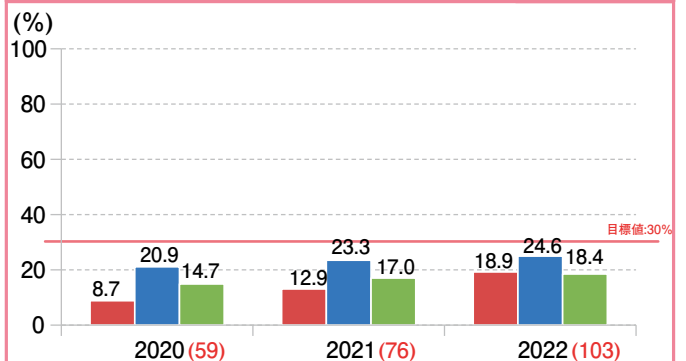
1ランクUPまで(*1) あと529人



特定健診の実施率	2020	2021	2022
当組合	62.8%	64.6%	65.5%
	232位 / 253組合	238位 / 253組合	243位 / 255組合
業態平均	76.0%	78.7%	80.2%
総合組合平均	74.2%	76.9%	78.5%

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで(*1) あと4人



特定保健指導の実施率	2020	2021	2022
当組合	8.7%	12.9%	18.9%
	171位 / 253組合	137位 / 253組合	105位 / 255組合
業態平均	20.9%	23.3%	24.6%
総合組合平均	14.8%	17.0%	18.4%

■ 当組合 ■ 業態平均 ■ 総合組合平均

※ 目標値は、第3期(2018~2023年度)特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。
 ※ 順位は、保険者種別(単一→総合)目標の達成率の高い順にランキング。
 ※ ()内の数値は、総合組合平均を100とした際の当組合の相対値。

(*1) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(実施人数)を記載。

特定健診

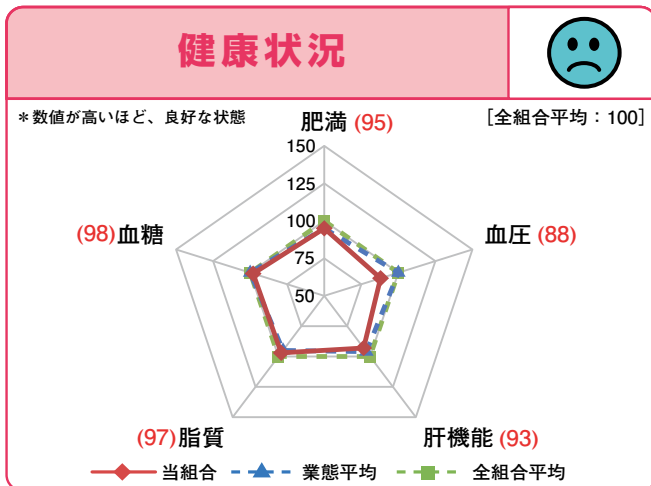
- ・健診の実施率は年々アップ(62.8%→64.6%→65.5%)していますが、総合健康保険組合での順位は年々落ちていきます。(232位→238位→243位)
- ・被保険者では80.5%、被扶養者では24.4%で、他の健康保険組合(被扶養者:平均40%以上)と比べても被扶養者は、かなり低いです!
- ・被扶養者(40歳以上)の健診案内は5月末~6月にかけて、自宅宛に送付しました。
- ・上記の健診案内に同封しました受診券を利用すると、無料で特定健診を受けられます。
- ・被扶養者(40歳以上)がパート先などの健診を受けている場合、健診結果と質問票を提出するとクオカード(2,000円)をプレゼントします!
 →返信用封筒などを送付しますので、事前にお問合せください。(TEL06-6762-6371)
- ・被扶養者の皆さまも年に一度は健診を受けてください。
- ・被保険者も被扶養者(40歳以上)に健診受診をすすめましょう!



特定保健指導

健診後、特定保健指導の案内がありましたら、是非ご利用ください。

【健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合



※2022年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

健康状況の経年変化		2020	2021	2022	
肥満	当組合	94	92	95	☹️
	業態平均	95	95	95	
血圧	当組合	93	88	88	☹️
	業態平均	99	99	100	
肝機能	当組合	91	92	93	☹️
	業態平均	96	96	96	
脂質	当組合	97	98	97	😊
	業態平均	96	95	95	
血糖	当組合	99	96	98	😊
	業態平均	99	100	100	

【コラム】適度な飲酒で健康な肝臓を！

飲酒習慣別に肝機能異常症のリスク保有者割合をみると、1回の飲酒量が「1合未満」では、肝機能異常症のリスク保有者割合は飲酒頻度によらずほぼ同程度です。しかしながら、飲酒頻度が同じ場合、1回の飲酒量が多いほど肝機能異常症のリスク保有者割合は高くなり、1回の飲酒量が「1合未満」から「3合以上」に増加すると肝機能異常症のリスク保有者割合は「ほとんど飲まない」「時々」では約1.8倍に、「毎日」では約2.4倍に上昇します。

健康な肝臓を保つために、休肝日を作る、飲む量を1合減らす等、適度な飲酒習慣を心掛けるよう促しましょう。

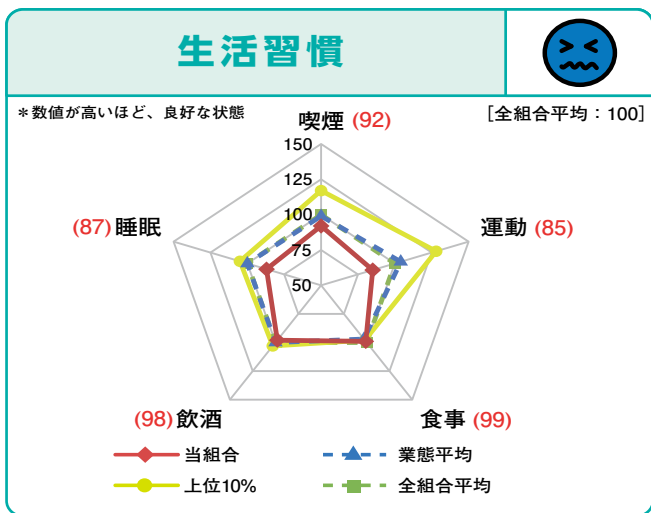
健康状況

『肥満』『血圧』『肝機能』はやや不良で、特に『血圧』は要注意です！

- ・データ異常があった場合は、その改善を心がけましょう！
- ・『要治療・治療』『要精密検査』『要再検査』の項目があれば、医療機関を受診しましょう！
- ・自宅での血圧が高い場合、自覚症状に関係なく、医療機関の受診をおすすめします！



【生活習慣】適正な生活習慣を有する者の割合



※2022年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

※生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。

生活習慣の経年変化		2020	2021	2022	ランクUPまで (*)
喫煙	当組合	92	92	92	☹️ あと204人
	業態平均	100	99	99	
	上位10%	116	116	117	
運動	当組合	82	85	85	☹️ あと116人
	業態平均	106	105	104	
	上位10%	133	125	128	
食事	当組合	100	99	99	☹️ あと20人
	業態平均	97	97	97	
	上位10%	103	106	98	
飲酒	当組合	98	97	98	☹️ あと31人
	業態平均	100	100	100	
	上位10%	103	104	103	
睡眠	当組合	86	87	87	☹️ あと164人
	業態平均	101	101	100	
	上位10%	107	108	105	

※ 上位10%は業態ごとの「総合スコア」上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合は、全組合の「総合スコア」上位10%の平均値を表示。

(*) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(リスク対象者を減らす人数)を記載。

【コラム】生活習慣を見直し、睡眠で休養を十分とりましょう！

特定健診の睡眠に関する質問の結果を男女・年齢別にみると、40代から50代半ばにかけて睡眠で休養が十分とれている者の割合が低下しています。特に女性ではその傾向が顕著に表れており、その低下の程度が大きくなっています。

少しでも良い睡眠習慣を身につけられるように、睡眠環境や生活習慣を可能な範囲で見直すように促しましょう。

生活習慣

『喫煙』『運動』『食事』がやや不良で、特に『睡眠』は最も不良が続いています！

- ・タバコは「百害あって一利なし」です。禁煙にチャレンジしてみませんか？
- ・日常生活の中でも「なるべく歩く」「階段を使う」など体を動かす工夫をしていきましょう！
- ・食事のバランスや量、時間など気にしてみてください。
- ・アルコールは適量を守りましょう！（休肝日を設定して）
- ・睡眠は心身への影響大です！時間や質など見直しましょう！





健康保険証は
12月2日に新規発行・再発行終了

準備はできましたか! マイナ保険証

※マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証の利用登録をしたもの



令和6年12月2日に健康保険証の新規発行・再発行が終了となり、医療機関の受診方法は原則マイナンバーカードにて医療機関を受診する仕組みに変わります。健康保険証の新規発行・再発行終了後に、マイナンバーカードでこれまで通り受診できるよう、できるだけ早い段階でマイナ保険証の利用登録を済ませましょう。

※現在の健康保険証は経過措置として、退職等で資格喪失した場合を除き、令和7年12月1日までご利用いただけます。

\\ マイナ保険証を使うとどんないいことがあるの?? //

メリット 1

医療機関での受け付けが自動化になる

受付時に顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置くと、自動で本人確認が照合でき、素早く受け付けを済ませることが可能となります。



メリット 2

手続きなしで高額な窓口負担が不要に

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、本人が同意すれば高額療養費制度に基づき限度額を超える医療費の支払いは免除されます。保険者への手続きは必要ありません。



メリット 3

マイナポータルから過去の受診履歴を閲覧できる

スマートフォンアプリ「マイナポータル」から過去の薬剤情報や特定健診情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。



メリット 4

退職・転職等による保険証の切り替え・更新が不要になる

現行の保険証は退職時や転職時に、保険証を加入していた保険者に返却し、新たに加入する保険者から保険証の到着を待つ必要があります。マイナ保険証では、加入手続きが完了すれば、退職後等もそのままご利用いただけます。



メリット 5

医療費控除の確定申告

現行の保険証では、医療費に関する領収書を保管し、医療費の総額を計算するなどの手間がかかります。一方、マイナ保険証で受診すると、マイナポータルをe-TAXと連携することで、医療費控除に関する計算・記入を自動で行え、反映された確定申告書をそのまま提出できるため、大幅に手間を削減できます。



加入者の皆さまへ



「資格情報のお知らせ」を 事業所経由で10月末に交付します

「資格情報のお知らせ」とは

「資格情報のお知らせ」は、保険者が把握している加入者情報（個人番号の下4桁を含む）を各人に確認していただくために、加入者全員へ交付いたします。資格情報に誤りがないかご確認いただき、大切に保管してください。

資格情報のお知らせ（イメージ）

(整理番号)XXX-XXX-XX
(種別)ご本人(被保険者)様/ご家族(被扶養者)様

佐藤 太郎 様

(保険者名)
(保険者番号)

資格情報のお知らせと個人番号（マイナンバー）確認のお願い

あなたの加入する健康保険の資格情報を下記のとおりお知らせします（令和6年〇月〇日時点）。
なお、このお知らせのみでは受診できません。

記号	000	番号	00000000 (枝番) 00
氏名	佐藤 太郎		
フリガナ	サトウ タロウ		
負担割合	3割		
資格取得年月日	平成〇年〇月〇日		
保険者名	〇〇		

スマートフォンをお持ちの方は、以下の二次元コードからマイナポータルにログインすることで、ご自身の健康保険の資格情報を確認することができます。ぜひご活用ください。

— マイナポータルへのアクセス・ダウンロードはこちら —



マイナ保険証の読み取りができない例外的な場合については、スマートフォンの資格情報画面をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます（スマートフォンをお持ちでない方は、この文書をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます）。

なお、現在、医療保険のデータベースに登録されているあなたの個人番号（マイナンバー）は次のとおりですのでご確認ください（12桁のうち下4桁のみ表示）。

表示されている下4桁の数字が、ご自分の個人番号（マイナンバー）の下4桁と一致していない場合には、保険者までご連絡ください。

**** * 6825

右を切り取ってご利用いただくこともできます
(このお知らせのみでは受診できません)

資格情報のお知らせ

令和〇年〇月〇日発行
(保険者名)
(保険者番号)

記号 000 番号 00000000 (枝番) 00
氏名 佐藤 太郎
負担割合 3割

受診の際にはマイナ保険証があわせて必要です

スマートフォンをお持ちの方

「資格情報のお知らせ」にある二次元コードからマイナポータルにログインすることで、ご自身の資格情報を確認することができます。

あらかじめご自身の資格情報をスマートフォン等にダウンロード保存しておくことにより、都度マイナポータルにログインすることなく資格情報画面をすぐに表示できます。

受診時にマイナ保険証の読み取りができないなどの例外的な場合で、保存した資格情報画面を提示して受診が可能となります。

スマートフォンをお持ちでない方

「資格情報のお知らせ」右下の点線部分を切り取り、マイナンバーカードのケースに入れ、マイナンバーカードとともに大切に保管しましょう。

被扶養者資格再確認のお願い



この調査は、被扶養者の適正な認定、被扶養者数を正しく把握することをまた、健康保険組合財政に大きな影響を与える前期高齢者納付金や後期高つきましては、ご多忙中誠に恐縮ですが、調査の趣意をご理解いただき、なお、事前に個人番号（マイナンバー）を利用した情報連携を行い、被扶養者の認定基準以下であることが確認できた場合には、これをもって書の提出は必要ありません

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。

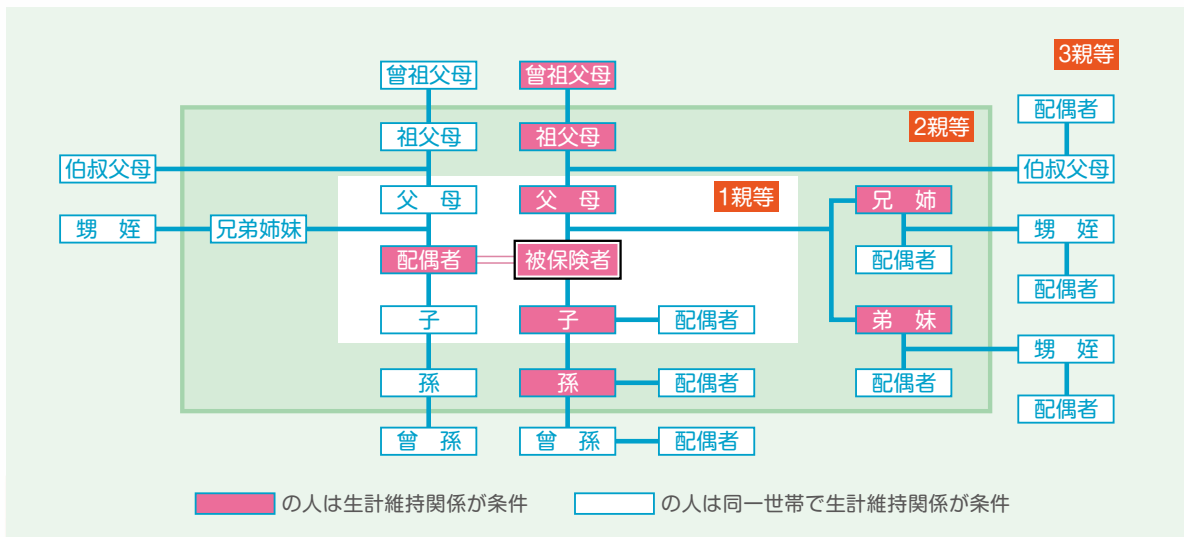
- 1 被保険者の配偶者（内縁を含む）、直系尊属、子、孫及び弟妹・兄姉
- 2 被保険者の三親等内の親族、内縁の配偶者の父母及び子で同一世帯に属する人

「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。)

現況等	証明書類
1 大学及び各種学校の在學生	「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6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」

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

目的として毎年実施しています。

高齢者支援金の算出に係る基礎数値となる重要な調査です。

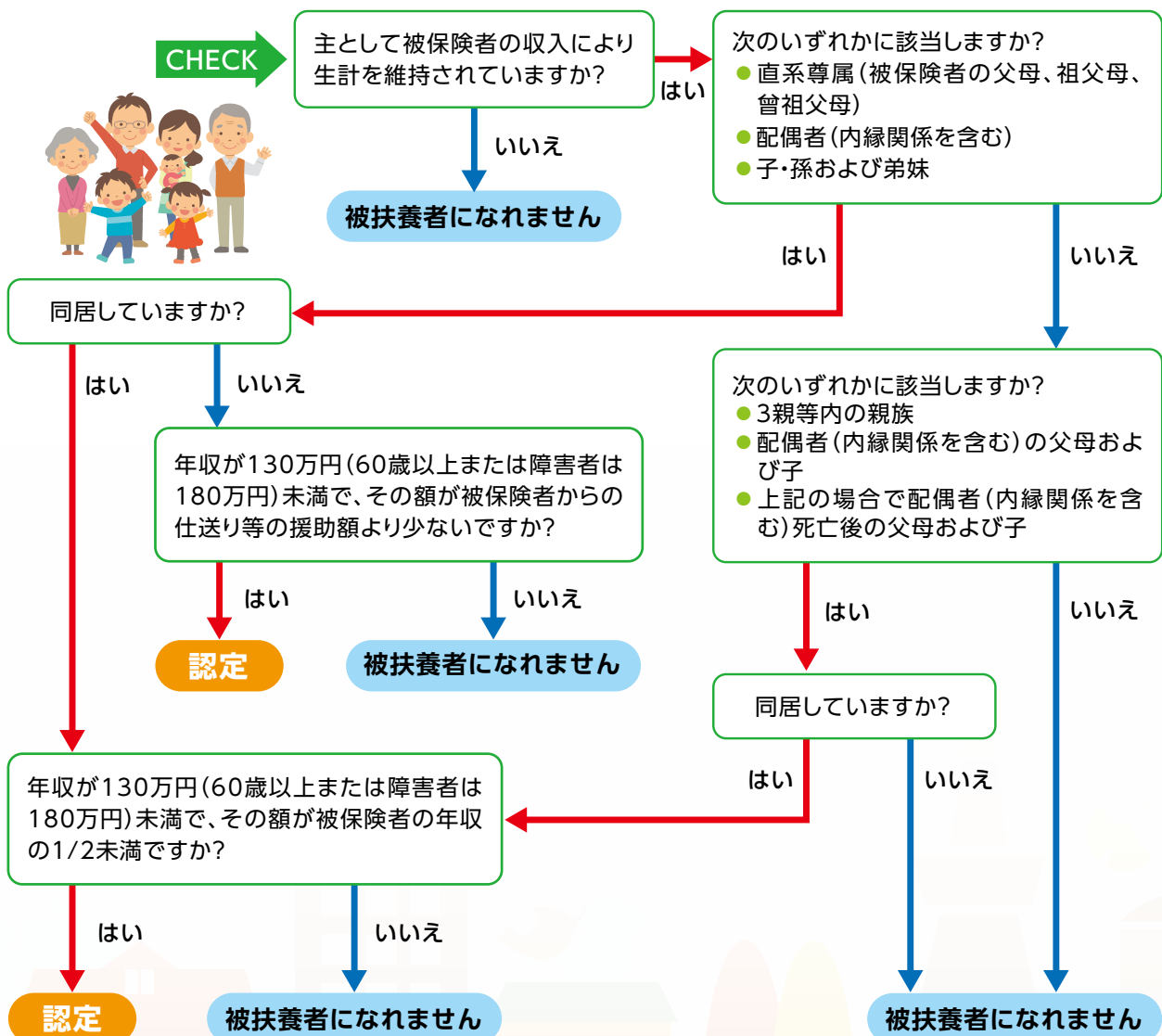
ご協力をお願いいたします。

当健康保険組合で被扶養者の収入状況を確認し、収入が認定状況の確認を完了とします。(この場合は、被扶養者調

提出期限は
12月13日です

被扶養者認定 早わかりチャート

ご家族が被扶養者の認定条件をクリアしているかチェックしてみましょう

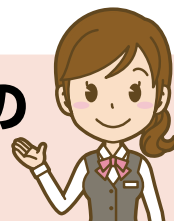


パート・アルバイトの 社会保険の加入要件が拡大されます

現在当健保に被扶養者として加入されている方が、パート・アルバイト先の被保険者に該当されましたら、被保険者にて扶養削除の手続きが必要となります。速やかにお手続きをお願いいたします。

**令和6年
10月から**

パート・アルバイトの社会保険の 加入要件がさらに拡大されます



**対象となる
企業**

令和6年9月までは、厚生年金保険の被保険者数が101人以上の企業等で週20時間以上働く短時間労働者は、厚生年金保険・健康保険(社会保険)の加入対象となっています。この短時間労働者の加入要件がさらに拡大され、令和6年10月から厚生年金保険の被保険者数が51人以上の企業等で働く短時間労働者の社会保険加入が義務化されます。

令和6年9月まで
被保険者数
101人以上の企業等



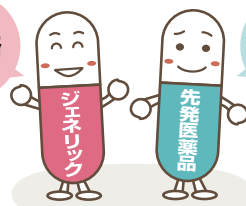
令和6年10月～
被保険者数
51人以上の企業等

**令和6年
10月から**

先発医薬品を希望される場合、 特別料金がかかります

令和6年10月から後発医薬品(ジェネリック医薬品)がある薬で、先発医薬品の処方を希望される場合は、特別料金の支払いが必要になりますのでご注意ください。また、この機会に、後発医薬品の積極的な利用をお願いいたします。

低価格



特別料金
がかかる

特別料金とは

先発医薬品と後発医薬品の価格差の4分の1相当の料金のことを言います。

例えば、先発医薬品の価格が1錠100円、後発医薬品の価格が1錠60円の場合、差額40円の4分の1の10円を、通常の1～3割の患者負担とは別に特別料金として支払うことになります。

※「特別の料金」は課税対象のため、消費税分を加えた支払い額となります。

※端数処理の関係等で特別料金が4分の1ちょうどにならない場合があります。

※後発医薬品が複数ある場合は、薬価がいちばん高い後発医薬品との価格差で計算されます。

※薬剤料以外の費用(診療・調剤の費用)はこれまでと変わりません。

先発医薬品

※令和6年10月以降、医療上の必要性がある場合



後発医薬品



先発医薬品

※令和6年10月以降、患者が希望する場合

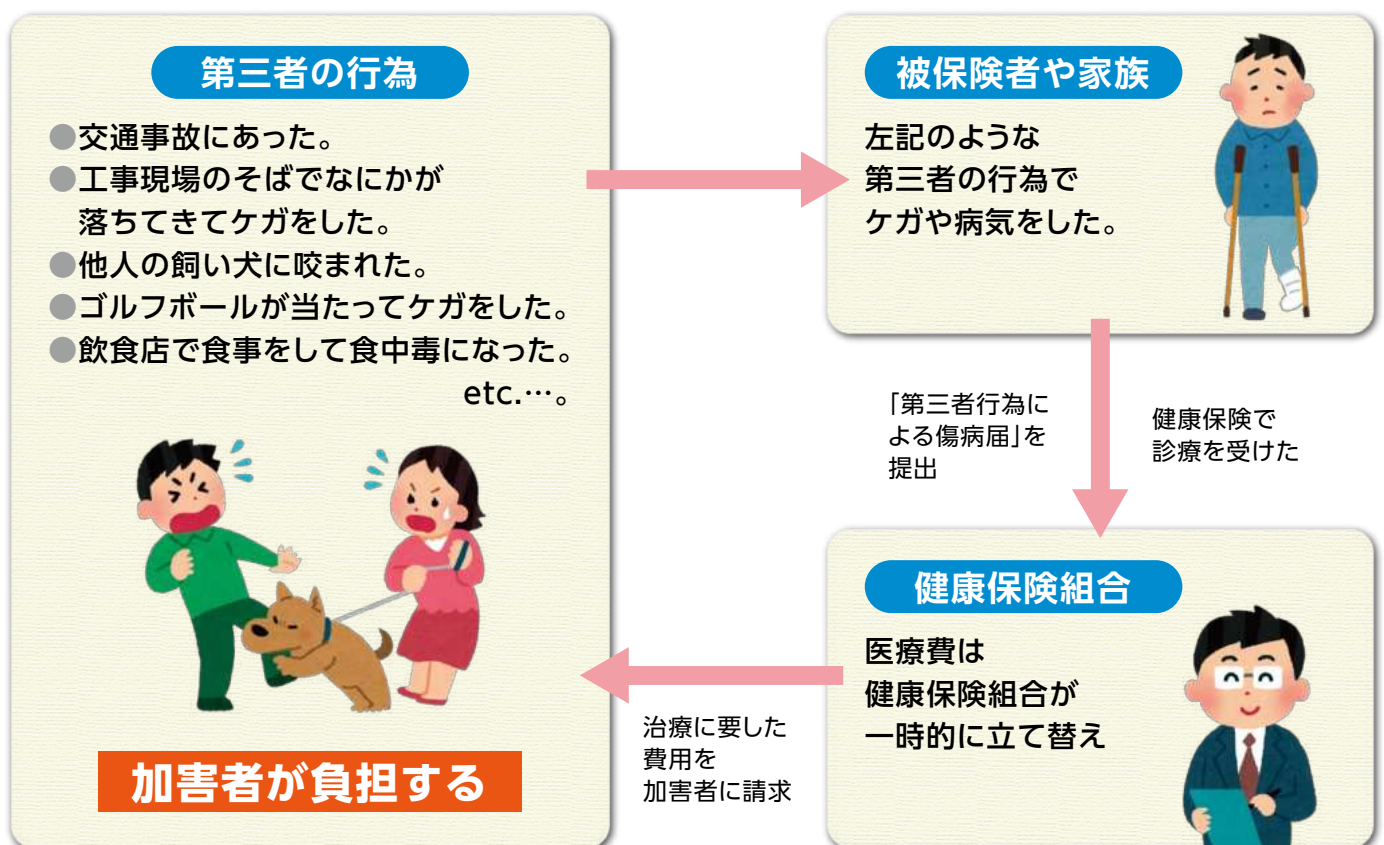


患者負担の総額

交通事故など第三者行為による給付

交通事故などのように、他人すなわち**第三者の行為**によって起きた事故などによるケガや病気の場合も、健康保険で診療を受けることができます。

健康保険による診療が行われた場合には、加害者が本来医療費を負担すべきものですので、健康保険組合は一時的に医療費を立て替え、健康保険組合が損害賠償請求権の代位取得をし、あとから加害者（自賠責保険の保険会社も含む）に医療費を請求することになります。



●必ず「第三者行為による傷病届」の提出を!

健康保険組合では、「**第三者行為による傷病届**」の提出がないと、第三者の行為によるケガや病気であることがわからず、加害者が負担すべき医療費を皆さまの保険料から支払うことになってしまいます。健康保険で診療を受けるときは、すみやかに「第三者行為による傷病届」を健康保険組合に提出してください。

●交通事故にあったら

①警察に通報、相手を確認

すぐに警察に届け出るとともに、相手の免許証、車検証、連絡先などを確認し、記録します。

②健康保険組合に届け出る

なるべく早く健康保険組合に「第三者行為による傷病届」などの書類を提出します。

③示談の前に必ず健康保険組合に連絡・相談

治療前や治療途中で当事者同士で示談をしてしまうと、健康保険が使えなくなり全額自己負担となるので注意しましょう。

健診で【血液一般】と表示されることが多い検査項目では『貧血』や『多血症』が無いかがわかります。今回は『貧血』と『多血症』についてお知らせします！

赤血球は？

- ・血液細胞の一種で、骨髄で作られ脾臓で壊される（寿命は約 120 日）
- ・赤血球の中にあるヘモグロビン（血色素量）が酸素とくっついて全身に酸素を運ぶ
- ・不要になった二酸化炭素を回収して、肺へ戻す



貧血とは？

赤血球やヘモグロビンが少ないために、酸素をうまく運べず、体が酸欠状態になる

症状 頭痛、めまい、耳鳴り、顔色不良、動悸、息切れ、倦怠感、疲れやすい、胸痛、食欲不振、口角炎、口内炎、肩こり、肌荒れ、爪がもろくなる など

貧血の程度と症状は一致しておらず、慢性的に経過していると自覚症状に乏しいこともある。

貧血の原因には？

- 鉄欠乏性貧血**：ヘモグロビンの材料となる鉄が少ない→過度なダイエット、偏食、妊娠・授乳、成長期など
- 失血性貧血**：急性（大げや手術など）、慢性（消化器や婦人科などの病気）の出血
- 続発性貧血**：心臓、腎臓、肝臓、内分泌（甲状腺、下垂体など）などの病気、悪性新生物など
- 溶血性貧血**：赤血球が通常より早く壊れる→免疫機能の異常、遺伝、衝撃の激しいスポーツなど
- 巨赤芽球性貧血（悪性貧血）**：ビタミン B12 や葉酸の欠乏→胃の術後、偏食、多量飲酒など
- 再生不良性貧血**：骨髄異常による血液の病気 があります

貧血の治療には？

原因に応じた治療を実施

→鉄剤の内服や注射、原因となっている病気の治療（薬剤や外科的治療など）、食事療法など

多血症とは？

赤血球やヘモグロビンが多いために、血流障害を起こす

症状 頭痛、めまい、耳鳴り、倦怠感、かゆみ、赤ら顔、目の充血 など



多血症の原因には？

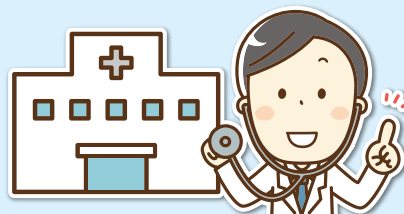
- 相対的多血症**：血液中の血しょうと呼ばれる液体が少なくなり、赤血球の濃度が高くなる
→下痢、嘔吐、大量の発汗、水分不足、喫煙、アルコール摂取、ストレスなど
- 真性多血症**：血液の遺伝子異常
- 二次性多血症**：酸素不足や腫瘍など→肺の病気や睡眠時無呼吸症候群、喫煙、肝がん、腎臓がんなど

多血症の治療には？

原因に応じた治療を実施

→水分補給（点滴）、禁煙、薬物療法、瀉血療法（しゃけつ）（静脈から血を抜く）、血栓症の予防など

異常を指摘されたら、自覚症状に関係なく、医療機関（内科など）を必ず受診しましょう！



別の病気が隠れていることもあるので油断は禁物です！

インフルエンザ対策は流行前に

早めの ワクチン接種が効果的

インフルエンザの発病リスクを減らし、重症化を予防するには、ワクチン接種が効果的です。インフルエンザウイルスの流行株は毎年少しずつ変異しますので、毎年ワクチン接種を受けるようにしましょう。ワクチンは効果が出るまで2週間ほどです。流行が始まる前の早めの接種で備えましょう。

Q1 インフルエンザワクチンの効果って？

A1 インフルエンザワクチンには発病リスクを減らし、重症化を防ぐ効果があります。国内の調査によると、ワクチンを接種しなかった人の発病率を基準にした場合、接種した人の発病率は相対的に60%減少しています。



Q3 特にワクチン接種が推奨される人は？

A3 特に重症化リスクが高いとされる65歳以上の高齢者、乳幼児や小学校低学年の子供、ぜんそく・糖尿病などの持病のある人や妊娠中の人などです。また、それらに該当する人と同居している人なども接種しておきましょう。

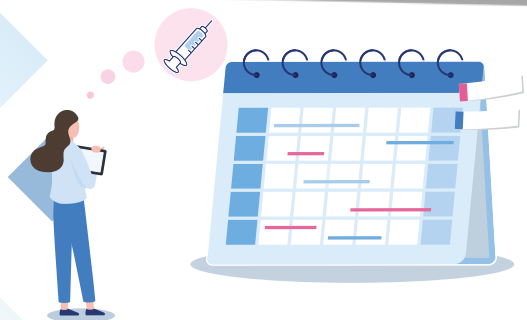
Q2 ワクチンはいつ頃接種すればいいの？

A2 インフルエンザは例年12月から流行し始め、1月末から3月上旬にピークを迎えます。ワクチンの接種は12月中旬くらいまでに終わっておくと安心です。

Q4 ワクチン接種以外のインフルエンザ予防方法は？

A4 インフルエンザの感染経路は主にくしゃみやせきなどによる飛沫感染。ウイルスが体内に侵入しにくい生活環境をつくり、免疫力を高めることが大切です。

- ・小まめに手洗いをする
- ・人混みを避け、マスクを着用する
- ・室内は加湿器などで湿度を50~60%に保つ
- ・十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を心掛ける



詳しくは厚生労働省HPインフルエンザ総合ページ「インフルエンザQ&A」

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。ぜひご利用ください。

- 【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6年10月1日から令和7年1月31日までの接種。
- 【請求方法】**
- ①WEB申請：ホームページにあるWEB申請サイトから、必要事項の入力と領収書の画像を添付して申請を行ってください。
 - ②事業所で取りまとめ：「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（写しでも可）」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7年2月14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。

◇経鼻弱毒生インフルエンザワクチン「フルミストR（第一三共）」も対象となります。ただし、対象年齢は2歳から19歳未満です。

JOY FIT 24



Appダウンロードはコチラから

App Store

Google Play

今日楽しいと、明日嬉しい。

大阪自動車整備健康保険組合にご加入の皆様へ

組合限定価格
月会費 **¥5,500** (税込6,050円)
入会金 **¥500** (税込550円)

JOYFIT App より簡単入会
・プロモーションコード ・キャッシュカード が必要です

詳しくは健康保険組合HP内「入会手続き」より
(1)「JOYFITプロモーションコード発行申請書」をご確認ください。



備考欄

- ・アプリ入会時に組合より発行されるプロモーションコードが必要です。
- ・会費の日割りはございません。入会は月初がおススメです。
- ・施設ご利用の際は、室内シューズ、汗拭き用のタオル水分補給などをご準備ください。
- ・満16歳から入会可能です。

法人会員のご入会手続き方法

STEP1	STEP2	STEP3	STEP4	STEP5	STEP6	STEP7	STEP8
JOYFIT App をお手持ちのスマホからダウンロード	アプリで入会を選択	プロモーションコードを入力	入会希望店舗を選択後クレジットカードの登録	健康保険証の記号、保険番号を入力	利用したいその他オプションを選択	顔写真撮影とアンケートに回答	ご利用開始

法人会員についての不明な点は
(株)H3 ジョイフィット法人担当「浜本」まで
「大阪自動車整備健康保険組合の〇〇」とお伝えください。
☎ 080-9305-4886
【受付時間】月～金曜日(祝日を除く)9:00～17:00まで

ジムだけじゃない! 筋トレも!

サポートが充実しているので無理なく続けられる!

ヨガ、ダンス、格闘技系など楽しいプログラムがいっぱい!

サウナも! スタジオレッスンも!

新規の方限定 新登場 法人ジム・サウナ おためし会員

5ヵ月間ずーっと、お得!

5,500円/月(税込)

1ヵ月目	2ヵ月目	3ヵ月目	4ヵ月目	5ヵ月目	6ヵ月目以降
0円	0円	5,500円	5,500円	5,500円	ご希望の会員種別

【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ジム導入店舗のみ、ジムエリアは24時間利用可能(未成年の方は、有人時間のみの利用となります)。
●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選択ください。

【ご利用期間・条件】●最長5ヵ月、新規ご入会者様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になります。
●ご利用期間終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。

期間限定 9/14(土)▶11/4(月)

月額固定 使いたい放題プラン

- 月会費 **2ヵ月分**
- 法人ジム・サウナおためし会員 Monthlyコーポレート会員 **0円**
- タオル&シューズレンタル 通常2,090円/月(税込) **最大2ヵ月分**

※事務手数料がかかります。

さらに ルネサンス公式オンラインショップ ¥2,000OFF クーポンプレゼント!

2人以上同時入会でそれぞれ/月会費1ヵ月分 **1,100円割引!**

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 0円**

通常1,760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

6ヵ月目以降の会員種別等は
こちらをご覧ください!

RENAISSANCE 店舗の詳細は ▶ ルネサンス 店舗一覧 検索

※特典はルネサンスに初めてご入会される方で、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適用(都度払い会員は対象外)。※過去6ヵ月以内に在籍していた方、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。※オプションサービスは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。

おうちで
おいしく

ご当地 健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく
健康的なレシピにアレンジして紹介します。

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、国際中醫師

宮城県の ご当地料理

はらこ飯

脂が乗った秋鮭を使った秋が感じられるご
当地料理。豊かな漁場を持つ宮城県らしく、
鮭のうま味を余すことなく味わえます。

はらこ飯



秋に阿武隈川に遡上してくる鮭を地引網で取っていた地元の漁師飯。「はら
こ」は宮城県でイクラを指す言葉で、鮭の腹にいる子(腹子)からこの名が
付いたといわれています。鮭の煮汁で炊いたご飯の上に、鮭と煮汁にくぐら
せたイクラを盛り付けた、見た目も鮮やかな料理です。

スマホでも
見られる!



- 607kcal ● たんぱく質27.7g ● 脂質11.0g
- 炭水化物90.0g ● 塩分相当量3.2g ※すべて1人分

作り方

🕒 調理時間15分※ご飯を炊く時間を除く

- 1 米はといでおく。鮭は骨ごと食べやすい大きさに切る。小ねぎは小口切りにする。
- 2 小鍋にA、鮭、昆布を入れ、軽く煮立て、鮭が濃いオレンジ色から白っぽく変わったら火を止める。粗熱が取れたら、鮭と昆布を取り出し、煮汁は取っておく。

POINT 鮭の身の表面が淡いオレンジ色に変わったくらいで火を止め、長く煮ないのがポイント。



- 3 炊飯器に米、②の煮汁を入れ、2合の線まで水を加えて混ぜる。その上に鮭の身と昆布をのせて炊く。炊き上がったら鮭の身、昆布を取り出し、ご飯を混ぜる。鮭は骨を取り除く。
- 4 器に③のご飯を盛り、鮭の身、イクラのしょうゆ漬けをのせ、小ねぎを散らす。

材料(3~4人分)

- 米 2合
- 秋鮭 2切れ
- 小ねぎ 少々
- 昆布 約5cm角 1枚
- A 水 1カップ
- しょうゆ 大さじ1.5
- みりん、酒 各大さじ2
- イクラのしょうゆ漬け(市販) ... 適量

健康食材

秋鮭

鮭の色は天然の色素であるアスタキサンチンという成分。抗酸化作用が強く、ビタミンCの約6,000倍、ビタミンEの約500倍の抗酸化作用を持ち、活性酸素を除去する働きもある。他にも不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)も豊富で、血流改善などの効果が期待できる。





みちのくの山々に抱かれる ノスタルジックな秋色の街



四方を山に囲まれる盛岡市は、町中から雄大な山並みを見渡せる城下町。西洋と東洋の建築が混在する独自の景観と自然とが調和し、モダンな建物、伝統的な建築、古い城跡など魅力的なスポットにあふれる。秋には紅葉があやなす景色が建築美と相まって情緒豊かな空気が漂う。

盛岡市と三陸を結ぶローカル線、山田線の「山岸駅」を降り、盛岡市民の癒やしスポット「盛岡市中央公民館庭園」へと足を運ぶ。大きな池を中心に園路が巡らされた池泉回遊式庭園で、旧南部伯爵家の別邸として広く知られている。風が吹くと折り紙のような色とりどりの葉が散り、キラキラと揺れる。無料開放というのもありがたい。足取り軽く、散策を満喫しよう。

続いて中津川に沿って南に歩き「岩手銀行赤レンガ館」へ。緑のドーム屋根、赤レンガ造りの重厚な建物はどこともなく東京駅駅舎を思わせる佇まい。そもそもそのはず、東京駅を設計した辰野金吾によって造られたもので2012(平成24)年まで銀行として使われていたという。そこから徒歩2分の「もりおか啄木・賢治青春館」も旧第九十銀行の建物を利用し、石川啄木と宮沢賢治が過ごした盛岡市での青春時代を紹介している。どちらも明治の意匠を今に伝える貴重な建築で見応えも十分だ。

明治・大正のノスタルジックな情緒とは対照的に、城下町の面影を残すのが「盛岡城跡公園」だ。近づくにつれ花こう岩を積み上げた立派な石垣が目に入ってくる。太陽に照らされた石垣は輝くように眩い。色づく木々の共演は本当に素晴らしい。日本の秋の情景にひとしきり心を奪われる。

最後に訪れる「南昌荘」でのお目当ては、磨き込まれた30畳の板の間に紅葉が映る「床もみじ」。邸宅のレトロな設えをフレームに、ガラス戸越しに見える紅葉の錦も美に見事。夕刻に近づくごとに気持ちは増し、旅の疲れも吹き飛ばす幻想的な絶景に出合えるだろう。

1 盛岡市中央公民館庭園

愛宕山を借景とした池泉回遊式庭園。中央公民館敷地内には国の重要文化財の旧中村家住宅があり、庭園にはさまざまな木々が植えられ四季折々の風景を鑑賞することができる。京都市高雄から移植されたモミジが見せる紅葉は、盛岡の秋を代表する風景。



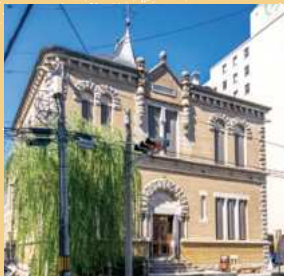
2 岩手銀行赤レンガ館

1911(明治44)年に盛岡銀行の本店行舎として落成。東京駅を設計した辰野・葛西建築設計事務所によるもので、辰野金吾が設計した建築としては東北地方に唯一残る作品。国の重要文化財に指定されている盛岡のランドマークで辰野の作風をよく示している。角地という敷地条件を生かしている点にも注目。



3 もりおか啄木・賢治青春館

1910(明治43)年に竣工した旧第九十銀行の建物を保存活用。石川啄木と宮沢賢治が青春を育んだ明治・大正時代の盛岡の街と、二人の歩みを紹介。設計したのは啄木・賢治と同じ盛岡中学校出身の建築家・横濱勉で、国の重要文化財に指定されている。旧頭取室(映像体験室)や旧金庫室(光と音の体験室)など見どころ多数。1階にはカフェもある。



4 盛岡城跡公園

江戸時代、盛岡藩の城下町として栄えた南部盛岡の盛岡城を整備した公園で、日本の都市公園100選の1つ。関東以北の石垣組の平山城としては最大の規模を誇る。秋は紅葉の名所としても有名。園内には石川啄木ら、ゆかりの文人の歌碑が置かれている。



5 南昌荘

盛岡出身の実業家、瀬川安五郎が1885(明治18)年ごろに建てた邸宅。1,000坪以上の敷地内には、池泉回遊式の庭園を有し、約40本のヤマモミジなどの樹木が植えられている。庭を眺めながら抹茶やコーヒーが楽しめる喫茶コーナーもある。

※営業時間など詳細は各施設にお問い合わせください。