大阪自動車整備健康保険組合

健保だより

NO.111

2020年10月号

もくじ

裏面 表紙

8 9

2 3

10 11

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。

令和元年度

決算のお知らせ

「新型コロナ感染拡大」が懸念される中、7月に実施しました書面組合会におきまして、当健康保険組合の令和元年度決算が承認されました。
その概要をお知らせします。

令和元年度は、平成30年度と比較して、年間の平均標準報酬月額や、総標準賞与額は若干増加しましたが、平均被保険者数が減少したため、一般勘定の保険料収入は約248万円減の45億1,091万8千円となりました。支出面では、保険給付費が前年度よりも2.1%（約5,307万円）減少しましたが、高齢者医療制度に対する納付金・支援金は対前年比7.2%（約1億2,394万円）の増加となりました。

また、保健事業費が対前年比94.3%（約1億1,696万円）増と大幅に増加しましたが、これは、令和元年度から3年間の期間限定で、当健保組合に対して、新たな保健事業を取り組むための補助金及び交付金の交付が決定し、郵送検診等の保健事業を実施したことによるものです。

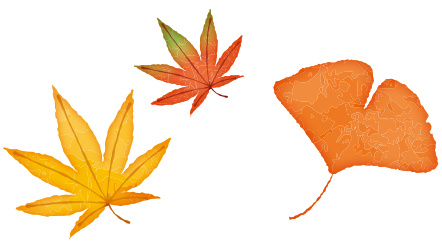
この補助金及び交付金は、経常収入に含まれず、支出は経常支出となるため、経常収支は約4,320万円の赤字となりましたが、この保健事業にかかる費用を、収入・支出からそれぞれ除きますと、経常収支は約4,700万円の黒字となります。

総収支では、2億2,247万円の残金が生じていますが、補助金事業の令和2年度での精算額を除くと、実質の残額は2億1,033万円となります。

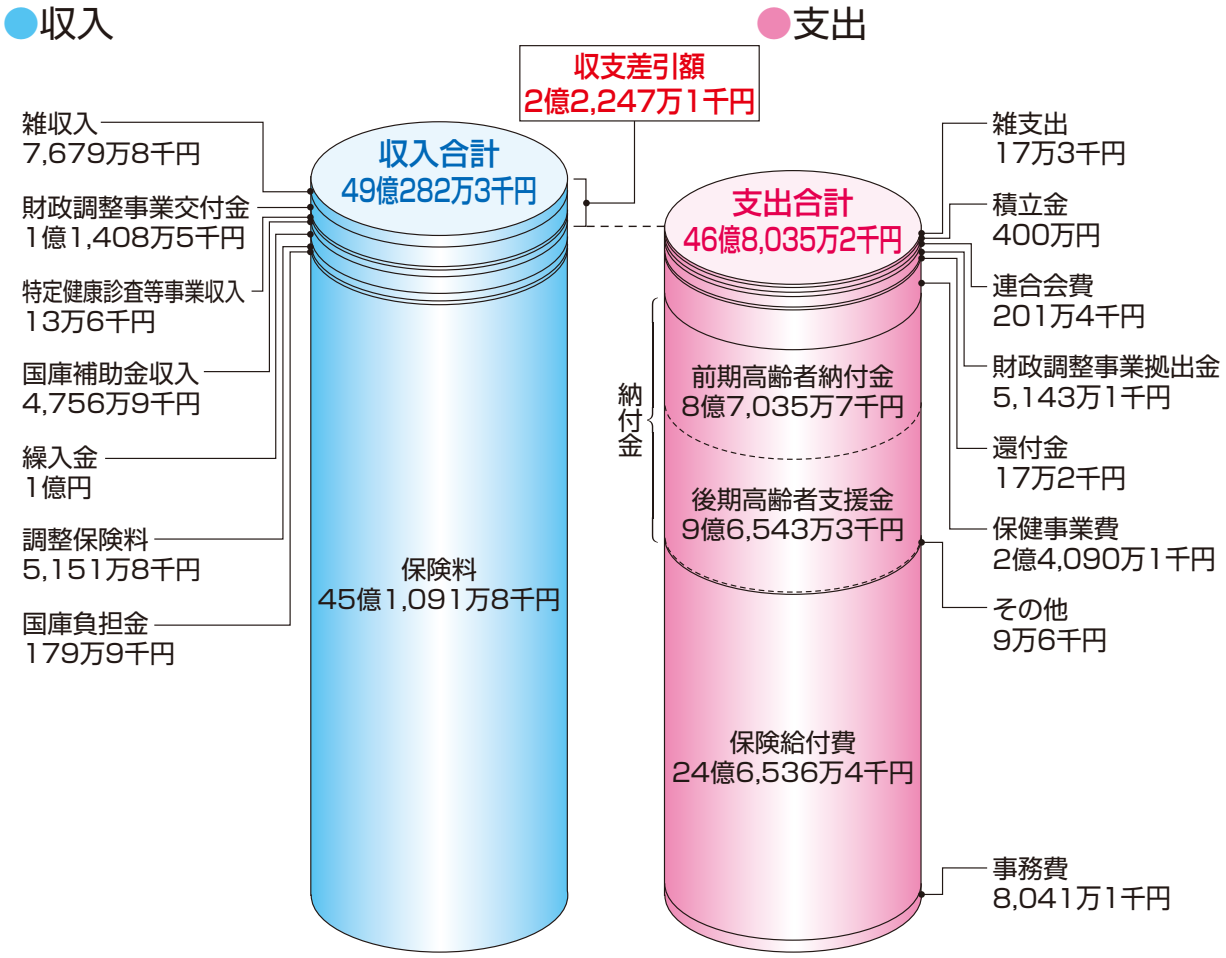
今後の財政見通しは、新型コロナウイルス感染症のパンデミックによる経済損失の影響で、保険料収入の大幅な減少が予想され、例年以上に厳しい状況となっています。

保険料収入が大幅に減少する反面、保険給付費や高齢者医療制度への納付金・支援金は減額とはならないことから、繰入金を増やさざるを得ない状況も十分想定されます。

今後とも、当健保組合の財政運営に引き続きご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願いいたします。



一　般　勘　定



経常収入	45億8,571万7千円	経常支出	46億2,891万9千円	経常収支差引額	△4,320万2千円
収入合計	49億282万3千円	支出合計	46億8,035万2千円	収入支出差引額	2億2,247万1千円

介　護　勘　定

	科　目	決算額
収入	繰入金	1,000万円
	雑収入	575万4千円
	保険料	4億8,969万8千円
	㋑　合　計	5億545万2千円

	科　目	決算額
支出	還付金	2万9千円
	介護納付金	4億7,207万4千円
	㋺　合　計	4億7,210万3千円

●収支差（㋑－㋺）
3,334万9千円

組合の現況（令和2年3月末現在）

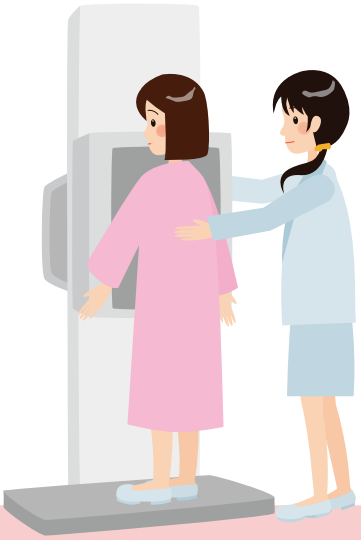
- 被保険者数　8,673人
  （男 6,881人、女 1,792人）
- 被扶養者数　7,778人
- 被保険者の平均年齢　44.77歳
- 平均標準報酬月額　350,502円
- 保険料率
  健康保険　10.2%
  （被保険者 5.1%、事業主 5.1%）
  介護保険　1.7%
  （被保険者 0.85%、事業主 0.85%）

大切なお知らせ

まだ健診を受けていない方へ

健診は必ず受けましょう

健診で自分の体の状態を知ることで、
病気のリスクを早めに察知できます。
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。



特定健診

40歳以上の被扶養者の方が対象

〈自己負担金〉**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
自己負担金	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自己負担金を除いた額	
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	・頚部細胞診検査 ・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。

お願い

健診結果のご提出について

当健保組合が実施する生活習慣病予防健診および特定健診以外で健診を受けられた40歳以上の方（下記①～③）の健康診査結果票（コピー可）および「問診票」は、法の定めにより、当健保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、事前に当健保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

2020年10月

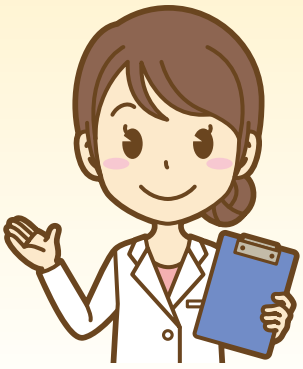
契約健診機関名	生活習慣病予防検査	半日ドック	土・日健診	所在地	電話番号
(医) 伯鳳会　大阪中央病院　健康管理センター	×	○	㊏　不定	大阪市北区梅田 3-3-30	06-4795-5560
(一財) 日本予防医学協会	○	○	㊏　不定	大阪市北区西天満 5-2-18 三共ビル東館	06-6362-9063
(医) 健昌会　近畿健診センター	○	○	㊏　不定	大阪市北区西天満 5-9-3 アールビル本館 2F	06-6365-1655
(医) 恵生会　アプローズタワークリニック	○	○	㊏　午前中	大阪市北区茶屋町 19-19 阪急茶屋町ビルディング 7F	06-6377-5620
(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
(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　多根クリニック	○	○	㊏・㊐不定	大阪市港区弁天 1-2 大阪ベイタワー ベイタワーイースト 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	大阪市都島区友渕町 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。

当健康保険組合には保健師がいます。

健診結果や健康面で気になることがありましたら、お気軽にお問い合わせください。

非常勤保健師（阪本）と共に活動中です。



保健師　上田祐規子

- 健診結果や、その後の受診についての相談。
- 事業所内での健康管理意識向上のための研修や講習等。
- その他、健康管理に関する相談。

令和2年度の保健師活動についてお知らせします。

保健師からのお手紙

- 毎月、時節に合ったテーマで発行し、健康管理委員へ送付。
- 感染症と熱中症対策を踏まえた夏期臨時号を全事業所へ送付。
- 健康保険組合のホームページには『保健師だより』として都度更新。

ウォーキングキャンペーン（9～10月）

- 個人や事業所内グループで受付し、個人で2ヵ月間、歩数を記録。
- 令和2年度は、記録表を提出した方にゴールイン賞（健康カレンダー）を進呈。

事業所とのコラボヘルス

- 健康意識の高い事業所や、健康課題のある事業所を対象に実施。

事業所への訪問は新型コロナウイルス感染拡大防止のため現在中断しています。

健診後の受診勧奨

- 健診結果で『血圧』『脂質（中性脂肪、LDL（悪玉）コレステロール）』『血糖関係（血糖値、HbA1C）』等のいずれかの数値が高く、医療機関への受診が確認できない方や、他科への受診が勧められる方を対象。

多重受診・多重服薬対策

- 4～6ヵ月おきに実施。
- 対象の方へお薬手帳を配付。

健康相談

- 特定保健指導や、健診結果等による相談。

健診受診率アップ対策

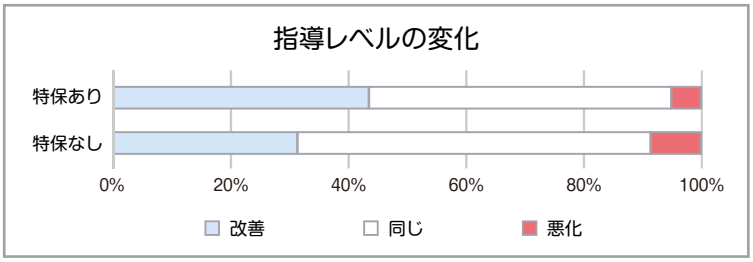
- 11月に家族の健診未受診の方へ受診勧奨のハガキを送付予定。

保健師は皆様の健康管理のお手伝いをしています！

受付時間は、平日のみ 8:45～17:20です。

当健康保険組合の特定保健指導の効果について

2018年度（平成30年度）の特定保健指導対象者で、特定保健指導(以下:特保）を受けた者（177名）と、受けなかった者（691名）の2019年度（令和元年度）健診結果について比較しました。



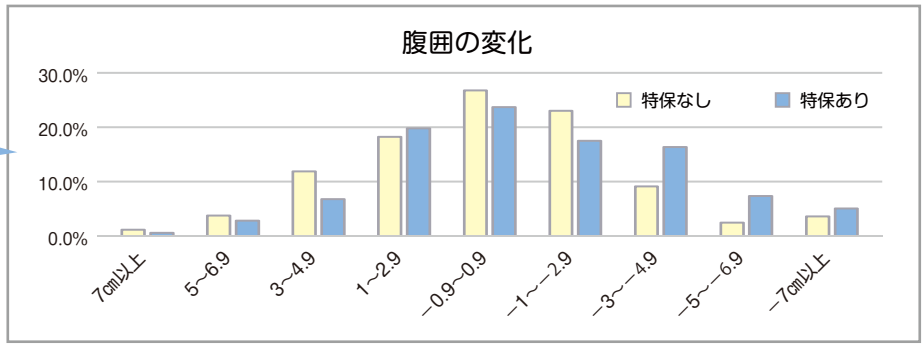
※ 指導レベルには「情報提供」「動機付け支援」「積極的支援」の3つがあります。

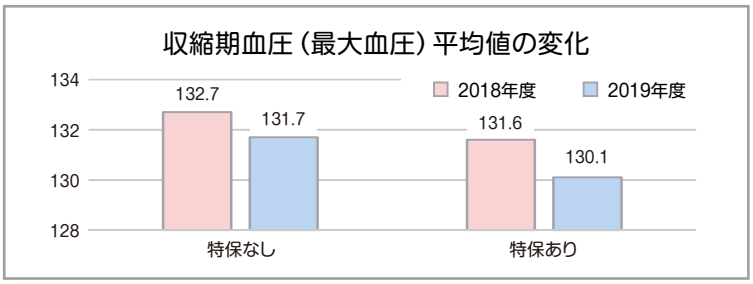
【指導レベル】では『特保あり』の方が『特保なし』に比べて、『改善』が多く、『悪化』が少ない。

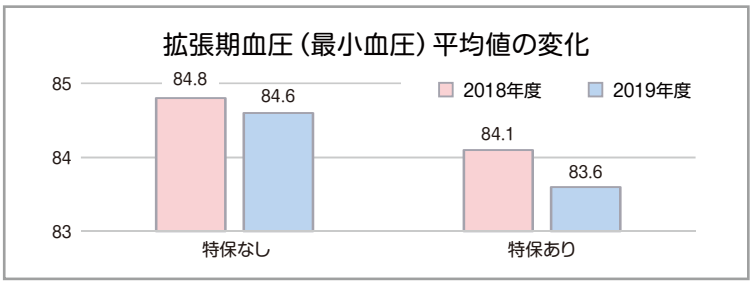
【メタボ判定】でも同様の傾向があった。

【腹囲】は『特保あり』の方が『特保なし』に比べて、減少している割合が多い。

【体重】でも同様の傾向があった。







【血圧の平均値】は収縮期と拡張期のどちらも『特保あり』の方が『特保なし』に比べて、減少している。

まとめ

2019年度（令和元年度）健診結果において、特定保健指導を受けた者は、受けていない者と比べて『メタボ判定』『指導レベル』『体重』『腹囲』『血圧』などに改善傾向が見られました。

当健康保険組合においても、日頃の生活習慣を見直し、意識することは、生活習慣病の予防において効果的であると考えられます。

特定保健指導のご案内があった場合には、お気軽にご利用ください。
ちょっとした心がけが大切です。

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
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。

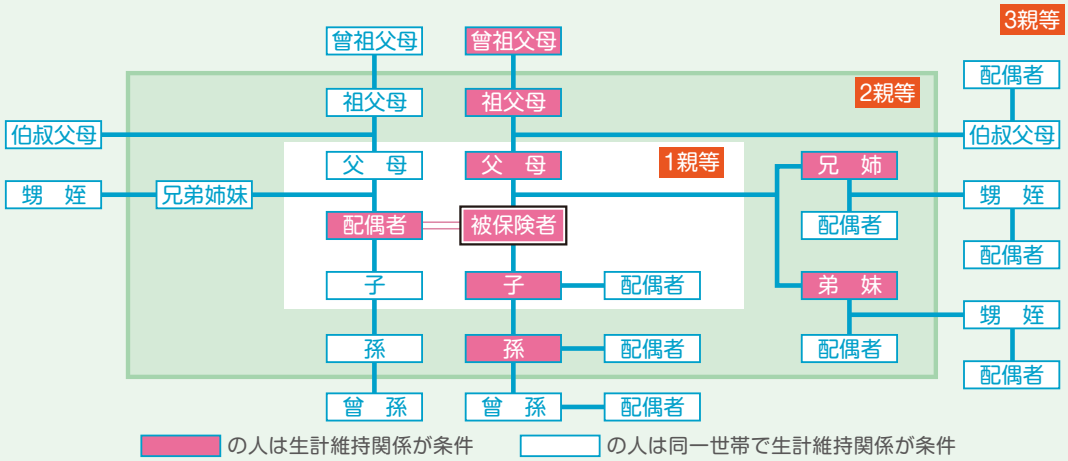
2.【添付書類一覧表】(収入のない妻以外の方は必要です。)

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２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

をご理解いただき、ご協力をお願いいたします。

提出期限は12月10日です

健康保険被扶養者調書（異動届）の記入にあたって

健康保険被扶養者調書兼異動届

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。

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 印	千円	○○○株式会社
被保険者住所	〒 123-4567 ○○○市○○○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 ~~健保 花子~~	昭 51.12.27	妻	就職	無 1,300,000円 年金収入 有・無	令和2年11月1日
該当に○をして下さい （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	〒 電話 （ ）		1ヶ月の仕送り金額	月額 円（仕送り証明書を必ず添付）
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 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 鎌倉市○○○町3-2-1		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）
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 （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	〒 電話 （ ）		1ヶ月の仕送り金額	月額 円（仕送り証明書を必ず添付）
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 （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	〒 電話 （ ）		1ヶ月の仕送り金額	月額 円（仕送り証明書を必ず添付）

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。

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。

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。

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○○○町○○○
名称	○○○株式会社
事業主氏名	代表取締役 ○○○○　代表者印を必ず押印してください。　代表者印
電話番号	06（123）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 - 7552370709 88

医療機関の受診は遠隔診療を利用しましょう

コロナウイルスの感染拡大を防ぐために

新型コロナウイルス感染症は医療機関で感染が拡大する事例もあります。
感染拡大を防ぐために電話やインターネットによる遠隔診療が利用できます。

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐために、遠隔診療の要件が緩和され、初診から電話やインターネットを利用した診療が受けられるようになりました。この措置は新型コロナウイルスの感染拡大が収束するまで続けられます。

医療機関を安易に受診すると、医療機関で新型コロナウイルスに感染するリスクがあるだけでなく、医師や看護師に感染が広がることで医療崩壊につながってしまいます。できるだけ遠隔診療を利用できないかを検討してみましょう。

① 遠隔診療を行っているかを確認

受診する医療機関に電話かインターネットでの診療を行っているかを確認します。直接医療機関に問い合わせるか、医療機関のWEBサイトなどで確認してみましょう。普段からかかりつけの医療機関がある場合は、まず、その医療機関に相談してください。

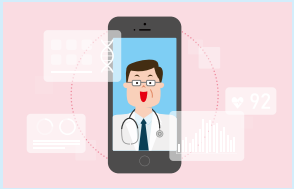
※病状などで医師からすぐに医療機関を来訪して受診するように指示を受ける場合がありますので、できるだけお住まいの近くの医療機関にすると安心です。

② 必要な情報を伝えて予約する

電話で氏名や保険証の情報などを伝えて医療機関に予約します。インターネットでの診療の場合は、予約や受診の仕方などを医療機関のWEBサイトで確認してください。事前に登録などが必要な場合があります。医療費の支払い方法についても確認しておきましょう。

③ 定められたやり方で診察を受ける

電話の場合は医療機関から着信がありますので、電話で診察を受けます。インターネットでの診療の場合は定められた方法で接続をしてください。本人確認の後で、通常の診察と同じように症状や持病、服用している薬などを医師に説明して診察を受けます。



※電話やインターネットでの診療では検査が行えないため、診断や処方が困難な場合があります。必要な場合は医師の指示に従って改めて医療機関を来訪して診察を受けてください。

④ 薬の処方を受ける

薬が処方される場合は指定した住所に処方箋が送られてきますので、調剤薬局で薬を受け取ります。薬の配送を希望する場合は薬を受け取る調剤薬局を医療機関に伝えてください。調剤薬局から電話などで薬の説明を受けた後で、指定した住所に薬が配送されます。

医療機関によって対応や手順が異なります。

インターネットを利用したオンライン診療に対応する医療機関のリストはこちら

リストになくても対応してもらえる場合がありますので、まずはかかりつけの医療機関に相談してください。

トップシーズンが来る前に

インフルエンザ予防ワクチンを接種しましょう

低温で乾燥した環境を好むインフルエンザが流行するのは、例年12月から3月です。
新型コロナウイルスの予防ワクチンは、まだ実用化されていませんが、
インフルエンザには予防ワクチンが有効です。
インフルエンザワクチンは、接種から2週間ほどで効果が表れるので、
早めの摂取が確実な予防対策になります。
「3密」を避けるなど、新型コロナ対策も引き続き実行しながら、
必ずインフルエンザ予防ワクチンを接種しましょう。

ワクチン接種は必須

予防接種を受けても100%の回避はできません。しかし、かかりにくくなり、かかっても重症化するのを防いでくれます。

自助努力も必要

インフルエンザは感染症なので、自分のカラダにウイルスが侵入することを防ぐ努力も必要です。

●小まめなうがい・手洗い
外出先から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする。

●免疫力を高める
規則正しい生活を心掛け、バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠を実行して免疫力を高める。

●室内では湿度を50～60%に
湿気に弱いという特徴があるので、ウイルスが活動しにくい環境をつくる。

●人混みは避ける
感染を防ぐためには、人混みはNG。どうしても必要なときはマスクを着用して防ぐ。

厚生労働省からのお知らせ　季節性インフルエンザワクチン 接種時期ご協力のお願い

10月1日～

接種希望の方はお早めに

65歳以上の方（定期接種対象者）※

※65歳以上の方のほか、60歳から65歳未満の慢性高度心・腎・呼吸器機能不全者等
※定期接種の開始日は、お住まいの市町村で異なりますのでご確認ください。

上記以外の方は10月26日まで接種をお待ちください

65歳以上の方の接種ができるようご協力をお願いいたします

10月26日～

接種希望の方はお早めに

医療従事者
基礎疾患を有する方
妊婦
生後6ヵ月～小学校2年生

上記以外の方も接種できます

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２年 10 月１日から令和３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３年２月 26 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３年３月中に、指定口座へお振込みの予定です。

自分のために
みんなのために

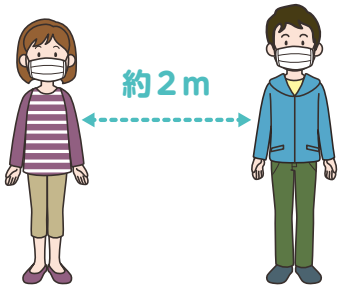
新型コロナウイルスを

NEW LIFE STYLE 1

一人一人ができること

【3つの基本】 ❶身体的距離の確保 ❷マスクの着用 ❸手洗い

●人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける



●遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ

●会話をする際は、可能な限り真正面を避ける

●外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
●家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる
※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にしましょう

手洗いを徹底しましょう ～30秒程度かけて水とせっけんでていねいに～(手指消毒薬の使用も可)

正しい手の洗い方

❶

流水でよく手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこすります。

❷

手の甲を伸ばすようにこすります。

❸

指先・爪の間を念入りにこすります。

手洗いの前に
・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう

❹

指の間を洗います。

❺

親指と手のひらをねじり洗いします。

❻

手首も忘れずに洗います。

せっけんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

移動をする際の注意点

●感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控えましょう
●帰省や旅行は控えめに。出張はやむを得ない場合に
●発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモしましょう
●地域の感染状況に注意しましょう

想定した「新しい生活様式」

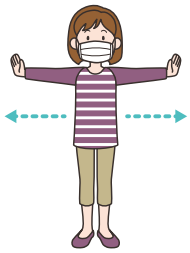
NEW LIFE STYLE 2 日常生活に取り入れたい生活様式

●まめに手洗い・手指消毒

●咳エチケットの徹底

●小まめに換気

●身体的距離の確保



●「3密」の回避（密集、密接、密閉）

●毎朝体温測定、健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養

NEW LIFE STYLE 3 各場面別の生活様式

買い物

●通販も利用
●1人または少人数で空いた時間に
●電子決済の利用
●計画を立てて素早く済ます
●サンプルなど展示品への接触は控えめに
●レジに並ぶときは、前後にスペース

公共交通機関の利用

●会話は控えめに
●混んでいる時間帯は避けて
●徒歩や自転車利用も併用する

食事

●持ち帰りや出前、デリバリーも
●屋外空間で気持ちよく
●大皿は避けて、料理は個々に
●対面ではなく横並びで座ろう
●料理に集中、おしゃべりは控えめに
●お酌、グラスやおちょこの回し飲みは避けて

娯楽、スポーツ等

●公園は空いた時間、場所を選ぶ
●筋トレやヨガは自宅で動画を活用
●ジョギングは少人数で
●すれ違うときは距離を取るマナー
●予約制を利用してゆったりと
●狭い部屋での長居は無用
●歌や応援は、十分な距離かオンラインで

冠婚葬祭などの親族行事

●多人数での会食は避けて
●発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

ジョイフィット法人会員として
全国いつでもどこでもご利用いただけます

JOY FiT / JOY FiT 24 / JOY FiT YOGA

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？

扶養家族様や　ご自身の健康管理に

※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(税抜)　入会金 ¥500(税抜)

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。 **300全国各地店舗**

※2020年7月現在(オープン予定含む)。
※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
- 換気頻度の強化
- 手指用消毒剤の設置
- トイレのエアータオル、ジェットタオル停止
- 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
- 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

転ばぬ先のルネサンス！

段階的なエクササイズで
転ばないカラダづくりを！

転倒による事故が急増しています！
筋力・歩行能力・バランス能力を鍛えて、
転倒しない身体をつくりましょう！

期間限定 10/10(土)▶12/6(日)

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

- 月会費ひと月分
- 入会時の手数料 通常1,100円(税込)
- レンタル用品 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

最大2カ月間 **0円**

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

- レンタル用品 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

入会当日 **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。

※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。

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 店舗一覧 検索

夜9時以降でも大丈夫！

やさしい夜食レシピ

簡単に作れて、夜遅くに食べても体に
やさしい夜食レシピ。
秋の味覚かぼちゃときのこを使った、
ゆったりした気分になれるメニューをご紹介します。

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、国際中医師）

かぼちゃときのこのもち麦リゾット

- カロリー……332kcal
- 脂質……9.5g
- 塩分相当量……1.9g

※すべて1人分の数値

作り方　所要時間30分

1. もち麦はさっと洗いざるに上げる。かぼちゃは2cm角に切る。きのこは食べやすい大きさに切る。たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。
2. 深めのフライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、たまねぎを炒める。たまねぎが透き通ったらきのこを加え炒める。
3. もち麦、かぼちゃ、Aを入れ、ふたをして弱火で15分ゆでる。

CHECK
野菜の旨味が残ったフライパンでもち麦を煮ることで、いっそうおいしくなります。煮ている間にもう一品を作れば時短にもなります。

4. ふたを取り塩、こしょうで調味し、トロッとするまで5分ほど煮る。
5. 器に盛り、粉チーズ、パセリをかける。

夜食ポイント
水分量の多いリゾットは、胃腸への負担を和らげるので夜食に最適。お米の代わりに大麦の一種「もち麦」を使うことで、カロリーが抑えられるほか、エネルギー代謝に必要なビタミン、ミネラルが補給できます。プチプチもちもちで食べ応えがあるので、少量でも満腹感が得られます。また、もち麦もきのこも血糖値が上がりにくい低GI食品なので、遅い時間に食べても太りにくい食材です。

材料（1人分）

- もち麦……50g
- かぼちゃ……50g
- きのこ（しいたけ、しめじ、マッシュルーム）……50g
- たまねぎ……1/8個
- にんにく……1/2片
- オリーブ油……大さじ1/2
- A　コンソメ……1/2個
- A　水……300mℓ
- 塩、こしょう……少々
- 粉チーズ……大さじ1/2
- パセリ……少々

発行／大阪自動車整備健康保険組合　大阪市中央区瓦屋町2－3－1　岸和田第3ビル　3F　☎06－6762－6371

関西いいとこ ぶらり WALKING

大阪万博から50年 三色彩道から万博公園を散策

森の空中観察路「ソラード」

竹の丘陵が万博で一躍発展した千里界隈

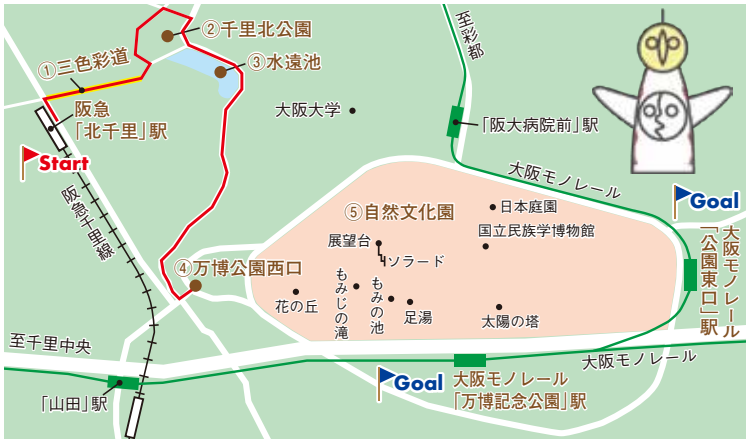
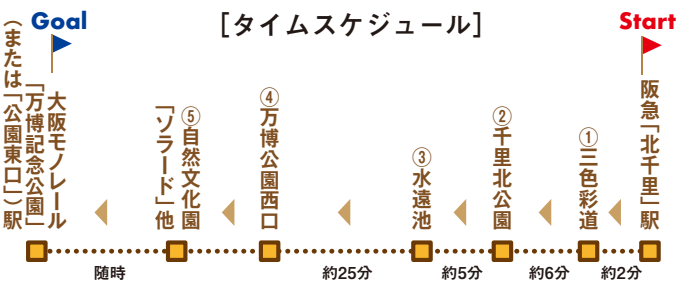
今年は1970年に「人類の進歩と調和」をテーマにアジアで初めて開かれ、世界中から6400万人超が詰めかけた「日本万国博覧会」（大阪万博）から丸50年。また2度目に予定されている大阪・夢洲での万博もあと5年後と、大きな節目の年です。

そこで、紅葉シーズンの一日、先進技術を披露するパビリオンが林立していた会場跡地を「緑に包まれた文化公園」として整備した万博記念公園や周辺地域を散策し、半世紀を経て大きく変わった様を振り返ってみませんか。

三色彩道や水遠池など紅葉スポットが点在

スタートは阪急「北千里」駅。この駅は、万博開催の3年前の1967年3月に開業し、日本で初めて自動改札機が導入されました。当時千里丘陵一帯では竹林を造成し日本最初の大規模住宅開発「千里ニュータウン」が急ピッチで進展中で、1962年からの入居開始に続き1970年の万博開催で一気に交通網も環境も整備されました。

駅から東に進むと、紅葉が目を引く並木道「三色彩道」に出ます。吹田市内で随一の紅葉の名所で、タイワンフウ・アメリカフウ・トウカエデの3種類の街路樹が赤・黄・緑の3色に彩られ、美しさに魅了されます。突当りは原っぱが広がる「千里北公園」。公園の南東には「水遠池（すいおんいけ）」があり、静かな水辺の風景が望めます。池の東側を進むと左手に大阪大学吹田キャンパスが広がっています。その前を通過し、藤白台の閑静な住宅地に沿って南下。ホームセンター前の信号から温泉施設に向かって坂をのぼると、記念公園の西口に着きます。

生長した森の姿をぐるっと空中ウォーク

西口ゲートでガイドマップをもらって園内へ。万博当時メイン道路だった西大路通りに出ます。石畳の両側に約360メートル、260本のプラタナスが色づき、まるでヨーロッパの並木道のよう。ここからが「自然文化園」。万博開催時には各国のパビリオンが建ち並んでいたエリアでしたが、森や里山、平野をイメージし様々な木々や草花が植えられ、滝、池なども整備され、50年で豊かな自然の森に再生されました。中でも一番の見どころは広大な森の上に300メートルにもわたって架けられた空中観察路「ソラード」で、国内でも屈指の施設。自然観察学習館横の木登りタワーをのぼり、最高10メートルの高さから一面に広がる紅葉や鳥のさえずり、木々を渡る風のそよぎ、滝の音などを楽しみましょう。終点にある高さ約19メートルの展望タワーからは万博のランドマークとしてそびえたつ70メートルの「太陽の塔」をはじめ広い公園内が見渡せ、爽快です。他にも、コスモスが咲き誇る「花の丘」、黄色く色づいた針葉樹メタセコイヤに囲まれたノスタルジックな「もみの池」、高さ6メートルから毎分12トンの水が流れ落ちる「もみじの滝」などを巡って、美しく風情ある日本の秋を満喫しましょう。散策に疲れたら、森の間伐材を薪にして地下水を温めた「森の足湯」でひと休み。体力と時間に余裕があれば、2年前から内部が一般公開された「太陽の塔」や「国立民族学博物館」「日本庭園」の見学もオススメ。帰りは中央口ゲートや東口ゲートから大阪モノレールを利用するのが便利です。