

でんせん ファミリー

2025.4
No.106

・令和7年度 予算と事業
計画が決定

電線工業健康保険組合

<https://www.densenkenpo.or.jp/>



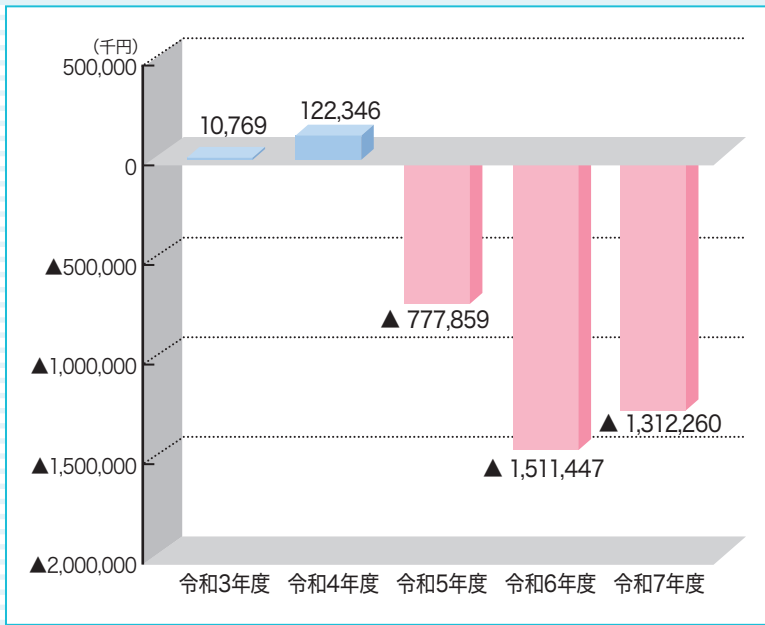
健康や介護のお悩みは 組合専用ダイヤル 0120-922278 へ。プライバシーは厳守されます

電話番号を「非通知設定」の場合は、あたなに「186」をつけてご利用ください。

★ご家庭にお持ち帰りになってお読みください。

納付金の高止まりなどにより 経常収支差引額は引き続き大幅な赤字に

経常収支差引額の推移



基礎数値

被保険者数（年間平均）	19,100人
平均標準報酬月額	365,000円
総標準賞与額（年間合計）	25,097,400千円
保険料率（調整保険料含む）	96.0%
事業主	49.0%
被保険者	47.0%

介護勘定

収入		(単位：千円)
介護保険収入	1,220,076	合計1,220,079
繰越金	0	
繰入金	0	
雑収入	3	

支出		(単位：千円)
介護納付金	1,193,775	合計1,220,079
介護保険料還付金	500	
予備費・他	25,804	

少子高齢化の進展に伴い、健康保険組合を取り巻く環境はますます厳しさを増しています。厚生労働省の発表によれば、総人口は減少の一途をたどるなか、2025年には75歳以上の人口が全人口の約18%、2040年には65歳以上の人口が全人口の約35%に達すると予測されています。これにより、高齢者医療への納付金が増加するとともに、現役世代が負担する保険料もまた増加することが見込まれ、健保財政の悪化が懸念されています。

健康保険組合連合会の「令和5年度健康保険組合決算見込（概要）について」によると、経常収支差引額は1367億円の大規模な赤字を計上し、全体の5割以上が赤字組合となるとされています。

こうした中、当健康保険組合の令和7年度予算は、収入面では、保険料率は96%を据え置き、前年度と比較し被保険者数は100人（0.5%）の増加、平均標準報酬額は5000円（1.4%）の増加、総標準賞与額は4億7340万円（1.9%）

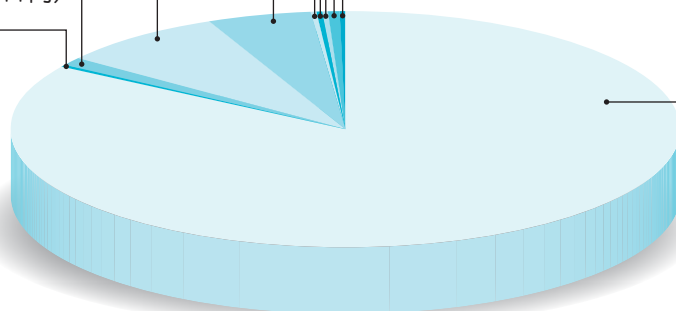
の増加となり、主な収入である保険料は1億5289万6千円（1.5%）の増加を見込みました。

一方支出面では、主にみなさまの医療費に充てられる保険給付費は3563万2千円（0.6%）の減少、高齢者医療制度等への納付金は全体では前年度並みとなる119万7千円の増加を見込みました。

これらの結果、経常収支差引額▲13億1226万円の引き続き大幅な赤字予算となりました。

収入

雑収入 495万7千円(260円)
 財政調整事業交付金 5,000万円(2,618円)
 出産育児交付金 389万円(204円)
 特定健康診査等事業収入 2千円(—)
 国庫補助金収入 130万1千円(68円)
 繰入金 6億1千円(31,414円)
 繰越金 10億円(52,356円)
 調整保険料収入
 1億4,020万6千円(7,341円)
 国庫負担金収入他
 369万3千円(207円)



収入合計

119億7,413万6千円
(626,918円) ()の数字は1人当たり額

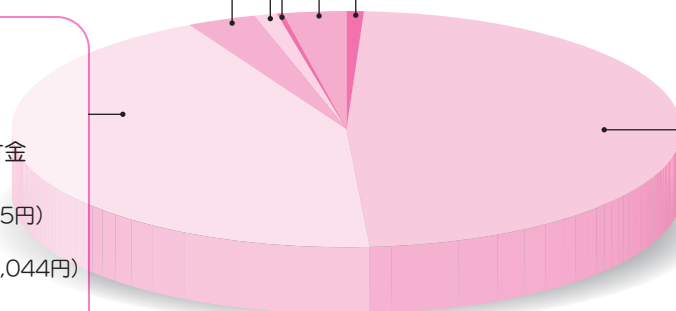
経常収入合計

101億8,392万4千円

保険料
101億6,981万6千円
(532,451円)
 被保険者と事業主が
 納める保険料

支出

事務費 1億1,716万5千円(6,134円)
 予備費 3億3,564万6千円(17,573円)
 還付金・連合会費・積立金・雑支出
 1,398万1千円(733円)
 財政調整事業拠出金
 1億4,020万6千円(7,341円)
 保健事業費 3億9,528万3千円(20,695円)
 健康づくりの費用



支出合計

119億7,413万6千円
(626,918円) ()の数字は1人当たり額

経常支出合計

114億9,618万4千円

納付金
52億968万9千円
(272,759円)

高齢者医療制度等への納付金

- 前期高齢者納付金
24億5,845万円(128,715円)
- 後期高齢者支援金
27億5,123万6千円(144,044円)
- その他
3千円(—)

保険給付費
57億6,216万6千円
(301,684円)
 医療費の支払いや給付金

経常収支差引額

▲13億1,226万円

健康を維持してこそ人生の楽しみも！ 健診の計画も忘れずに！



メタボリックシンドロームを早期発見する特定健診

日本人の死因の第2位は心臓病、第4位は脳卒中*で、これらは動脈硬化が要因となる病気です。メタボリックシンドロームになると、動脈硬化の進行が加速し、心疾患や脳血管疾患のリスクが高まります。特定健診はこのメタボリックシンドロームを早期発見する大切な健診です。

※「令和5年(2023)人口動態統計(確定数)の概況」(厚生労働省)

メタボリックシンドロームの診断基準

腹囲

男性 85cm以上

女性 90cm以上

※内臓脂肪面積 100cm²以上相当

+

①②③のうち2つ以上該当

① 脂質異常

高中性脂肪血症 中性脂肪 150mg/dL 以上 または
低HDLコレステロール血症 HDL コレステロール 40mg/dL 未満

② 高血圧

収縮期血圧 130mmHg 以上 または
拡張期血圧 85mmHg 以上

③ 高血糖

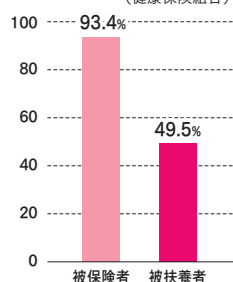
空腹時血糖 110mg/dL 以上



特定健診は、早めに**メタボリックシンドローム**に気づいて、深刻な病気を予防するために大事な健診なのに、被扶養者では受けている人が半分かいないんだ

特定健診の実施率*

(健康保険組合)



いろいろ忙しいものね。けど病気になったら通院や食事制限など、さらに負担が増えてしまうかも。ぜひ今年の**特定健診**を受けましょうね！



※「特定健診・特定保健指導の実施状況について(2022年度)」(厚生労働省)

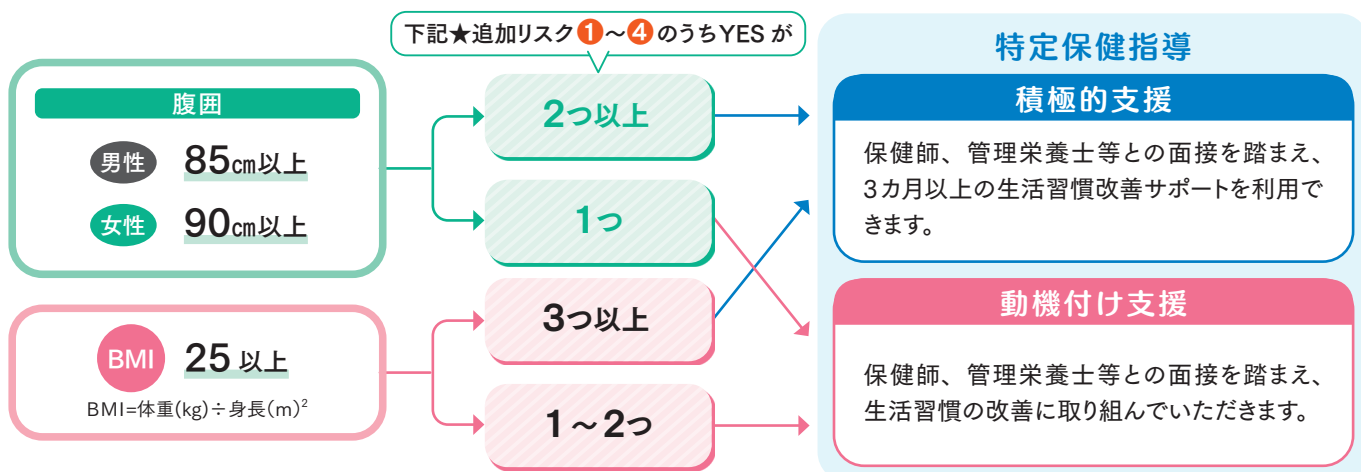
特定保健指導って だれが受けるの？



特定健診の結果から判定されて特定保健指導の対象者が決まる！

次の判定基準に基づいて、リスクの数によって「積極的支援」、または「動機付け支援」の特定保健指導対象者となります。特定保健指導では専門スタッフによる健康支援が無料で受けられます。

特定保健指導の判定基準



★追加リスク

- ① 収縮期血圧 130mmHg以上 または 拡張期血圧 85mmHg以上
- ② 空腹時中性脂肪 150mg/dL（随時175mg/dL）以上 または HDLコレステロール 40mg/dL未満

- ③ 空腹時（随時）血糖 100mg/dL以上 または HbA1c 5.6%以上
- ④ タバコを習慣的に吸っている

※①～③の治療にかかわる薬剤を服用している人は対象外 ※④は①～③に1つ以上あてはまる場合のみにカウントする

未来のオレ、
こんな感じだな～



特定保健指導の
ご案内があったら
ぜひ受けてくださいね

令和7年度

保健事業のご案内

特定健康 診査事業	特定健康診査	(委託・年間)	40歳以上の被保険者および被扶養者の特定健康診査
特定保健 指導事業	特定保健指導	(委託・年間)	(1)動機付け支援 (2)積極的支援 特定健康診査の結果、健康の保持に努める必要のある者
保健指導 宣伝	後発医薬品希望シール	(随時)	
	機関誌発行	(4月・10月)	健保組合の現状、法改正その他周知事項の宣伝広報
	健康管理事業推進委員会	(随時)	健康管理事業の計画策定および事業の分析・評価などの検討
	保健・衛生講習会	(随時)	職場の健康管理に関する講習会
	医療費通知	(年1回)	被保険者に対し個人別に医療費のお知らせ
	健保連共同広報	(共催・毎月)	健保連の行う保健指導宣伝事業に参加
疾病予防	総合健診	(委託・補助)	35歳未満の被保険者の健康診断
	生活習慣病健診	(委託・補助)	35歳以上の被保険者の健康診断
	人間ドック	(委託・補助)	40歳以上の被保険者の健康診断
	家族生活習慣病健診	(委託・補助)	35歳以上の被扶養者である配偶者の健康診断
	家族人間ドック	(委託・補助)	35歳以上の被扶養者である配偶者の健康診断
	大腸がん検診	(委託・11月)	35歳以上の被保険者・被扶養者である配偶者
	前立腺がん検診	(補助)	50歳以上の被保険者・被扶養者である配偶者
	子宮がん検診	(補助)	被保険者・35歳以上の被扶養者である配偶者
	乳がん検診	(補助)	被保険者・35歳以上の被扶養者である配偶者
	ファミリー健康相談	(委託・年間)	被保険者・被扶養者の電話相談
	薬の斡旋	(随時)	家庭常備薬等の斡旋
	B型・C型肝炎検査	(委託・補助)	35歳以上の被保険者(5歳刻みで希望者)
	インフルエンザ予防	(委託・補助)	被保険者
	歯科検診	(委託・補助)	被保険者・被扶養者
契約保養所	契約保養所	(委託・年間)	全国各地に設置
貸付制度	高額医療費貸付金	(年間)	高額医療費の負担に対する貸付制度
	出産費貸付金	(年間)	出産費の負担に対する貸付制度

任意継続被保険者の 標準報酬月額 の上限について

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は、毎年、前年の9月30日現在の当健康保険組合全被保険者の平均標準報酬月額を基礎にして決定することになっています。

その結果、令和7年4月1日より上限は次のとおりとなります。

標準報酬月額 380,000円

なお、この標準報酬月額は、退職時の標準報酬月額が380,000円以上の方に適用されるもので、360,000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。

電線工業健康保険組合の ホームページをご活用ください

医療費の支払いの仕組みや本人・ご家族の保険給付一覧をはじめ、さまざまなケースにあわせた保険給付の解説、特定健診、人間ドック、がん検診などの各種健診事業、インフルエンザ予防接種補助、契約保養所などの各種保健事業を掲載しています。

各種申請書もダウンロードできます。

スマホにも対応していますので、本人・ご家族のみなさまでご活用ください。

<https://www.densenkenpo.or.jp/>



健保二次元コード

電線工業健康保険組合 保険料月額表

令和7年3月分（4月末納付分）から

（基本保険料・特定保険料・調整保険料を含む）

被保険者負担料率	一般保険料率	$\frac{47.0}{1000}$
	介護保険料率	$\frac{9.0}{1000}$

事業主負担率	一般保険料率	$\frac{49.0}{1000}$
	介護保険料率	$\frac{9.0}{1000}$

標準報酬			報酬月額	保険料月額					
				被保険者		事業主		合 計	
				一般保険料	介護保険料	一般保険料	介護保険料	一般保険料	介護保険料
等級	月 額	日 額							
	円	円	円未満	円	円	円	円	円	円
1	58,000	1,930	～ 63,000	2,726	522	2,842	522	5,568	1,044
2	68,000	2,270	63,000～ 73,000	3,196	612	3,332	612	6,528	1,224
3	78,000	2,600	73,000～ 83,000	3,666	702	3,822	702	7,488	1,404
4	88,000	2,930	83,000～ 93,000	4,136	792	4,312	792	8,448	1,584
5	98,000	3,270	93,000～ 101,000	4,606	882	4,802	882	9,408	1,764
6	104,000	3,470	101,000～ 107,000	4,888	936	5,096	936	9,984	1,872
7	110,000	3,670	107,000～ 114,000	5,170	990	5,390	990	10,560	1,980
8	118,000	3,930	114,000～ 122,000	5,546	1,062	5,782	1,062	11,328	2,124
9	126,000	4,200	122,000～ 130,000	5,922	1,134	6,174	1,134	12,096	2,268
10	134,000	4,470	130,000～ 138,000	6,298	1,206	6,566	1,206	12,864	2,412
11	142,000	4,730	138,000～ 146,000	6,674	1,278	6,958	1,278	13,632	2,556
12	150,000	5,000	146,000～ 155,000	7,050	1,350	7,350	1,350	14,400	2,700
13	160,000	5,330	155,000～ 165,000	7,520	1,440	7,840	1,440	15,360	2,880
14	170,000	5,670	165,000～ 175,000	7,990	1,530	8,330	1,530	16,320	3,060
15	180,000	6,000	175,000～ 185,000	8,460	1,620	8,820	1,620	17,280	3,240
16	190,000	6,330	185,000～ 195,000	8,930	1,710	9,310	1,710	18,240	3,420
17	200,000	6,670	195,000～ 210,000	9,400	1,800	9,800	1,800	19,200	3,600
18	220,000	7,330	210,000～ 230,000	10,340	1,980	10,780	1,980	21,120	3,960
19	240,000	8,000	230,000～ 250,000	11,280	2,160	11,760	2,160	23,040	4,320
20	260,000	8,670	250,000～ 270,000	12,220	2,340	12,740	2,340	24,960	4,680
21	280,000	9,330	270,000～ 290,000	13,160	2,520	13,720	2,520	26,880	5,040
22	300,000	10,000	290,000～ 310,000	14,100	2,700	14,700	2,700	28,800	5,400
23	320,000	10,670	310,000～ 330,000	15,040	2,880	15,680	2,880	30,720	5,760
24	340,000	11,330	330,000～ 350,000	15,980	3,060	16,660	3,060	32,640	6,120
25	360,000	12,000	350,000～ 370,000	16,920	3,240	17,640	3,240	34,560	6,480
26	380,000	12,670	370,000～ 395,000	17,860	3,420	18,620	3,420	36,480	6,840
27	410,000	13,670	395,000～ 425,000	19,270	3,690	20,090	3,690	39,360	7,380
28	440,000	14,670	425,000～ 455,000	20,680	3,960	21,560	3,960	42,240	7,920
29	470,000	15,670	455,000～ 485,000	22,090	4,230	23,030	4,230	45,120	8,460
30	500,000	16,670	485,000～ 515,000	23,500	4,500	24,500	4,500	48,000	9,000
31	530,000	17,670	515,000～ 545,000	24,910	4,770	25,970	4,770	50,880	9,540
32	560,000	18,670	545,000～ 575,000	26,320	5,040	27,440	5,040	53,760	10,080
33	590,000	19,670	575,000～ 605,000	27,730	5,310	28,910	5,310	56,640	10,620
34	620,000	20,670	605,000～ 635,000	29,140	5,580	30,380	5,580	59,520	11,160
35	650,000	21,670	635,000～ 665,000	30,550	5,850	31,850	5,850	62,400	11,700
36	680,000	22,670	665,000～ 695,000	31,960	6,120	33,320	6,120	65,280	12,240
37	710,000	23,670	695,000～ 730,000	33,370	6,390	34,790	6,390	68,160	12,780
38	750,000	25,000	730,000～ 770,000	35,250	6,750	36,750	6,750	72,000	13,500
39	790,000	26,330	770,000～ 810,000	37,130	7,110	38,710	7,110	75,840	14,220
40	830,000	27,670	810,000～ 855,000	39,010	7,470	40,670	7,470	79,680	14,940
41	880,000	29,330	855,000～ 905,000	41,360	7,920	43,120	7,920	84,480	15,840
42	930,000	31,000	905,000～ 955,000	43,710	8,370	45,570	8,370	89,280	16,740
43	980,000	32,670	955,000～ 1,005,000	46,060	8,820	48,020	8,820	94,080	17,640
44	1,030,000	34,330	1,005,000～ 1,055,000	48,410	9,270	50,470	9,270	98,880	18,540
45	1,090,000	36,330	1,055,000～ 1,115,000	51,230	9,810	53,410	9,810	104,640	19,620
46	1,150,000	38,330	1,115,000～ 1,175,000	54,050	10,350	56,350	10,350	110,400	20,700
47	1,210,000	40,330	1,175,000～ 1,235,000	56,870	10,890	59,290	10,890	116,160	21,780
48	1,270,000	42,330	1,235,000～ 1,295,000	59,690	11,430	62,230	11,430	121,920	22,860
49	1,330,000	44,330	1,295,000～ 1,355,000	62,510	11,970	65,170	11,970	127,680	23,940
50	1,390,000	46,330	1,355,000円以上	65,330	12,510	68,110	12,510	133,440	25,020

※40歳以上65歳未満の被保険者は、介護保険料が一般保険料に上乗せして徴収されます。

※賞与については、支給額の1,000円未満の端数を切り捨てた額に、保険料を乗じた額が徴収されます。



水都・大阪

② 大阪城天守閣

1583（天正11）年に豊臣秀吉が築城を開始。大坂夏の陣で落城したのち、徳川幕府により再築されたが再度焼失。現在の天守閣は3代目となる。地上8階建ての館内は、秀吉の生涯や時代背景、大阪城の歴史などが学べる博物館になっている。

🕒 9:00～18:00（最終入館17:30）

📅 12月28日～1月1日

💰 大人1,200円、高大生600円
中学生以下無料（学生は要証明）

🌐 <https://www.osakacastle.net/>

※2025年3月31日までの👤および👤はHP参照

江戸時代に水運で栄え、明治期には「水の都」とも呼ばれた大阪は、今もなお経済や文化の中心都市として発展し続けている。春の陽気に誘われて、水都の歴史と魅力に触れるウォーキングを楽しもう。

大

阪城公園駅を出て、大阪城ホールに向かって歩こう。ホール手前の噴水広場を左折して進んでいくと、堀と石垣、樹々の緑に囲まれて大阪城天守閣が姿を現す。

極楽橋を渡って、本丸の中央に位置する天守閣へ。「三国無双」と謳われた豊臣大坂城の天守をめざして復興された姿は、随所に金の装飾が施され、天下人・秀吉の権力の強大さを想起させる。大手門を出て城を後にしたら、市街地を歩いて天満橋に向かう。天満橋から先は、大川沿いを散策。クルーズ船が行き交う大川の両岸は整備されて遊歩道になっているが、船着き場や石灯籠といった水運が盛だった頃の面影も残っている。

天神橋まで来たら、土佐堀通を北浜方面へと進む。明治期から昭和初期の洋風建築が点在する北浜は、建物内部を改装したカフェが人気のエリア。レトロな雰囲気漂う店内は、ひと休みに絶好のロケーションだ。

北浜から難波橋に向かい、中之島に渡ろう。中之島公園、こども本の森中之島、大阪市中央公会堂と順に巡ったら、メインストリート・御堂筋を通って大阪駅へ。余力があれば、梅田スカイビル空中庭園展望台まで足を運んで、水都・大阪のパノラマビューに酔いしれよう。

豆知識

「筋」と「通」はどう違う？

大阪は、南北を結ぶ道路を「筋」（御堂筋など）、東西を結ぶ道路を「通」（土佐堀通など）と呼び、「筋」と「通」が交差した形に整備されている。

Information

アクセス

JR 大阪環状線
「大阪城公園」駅

HPはコチラ



大阪公式観光情報
OSAKA INFO

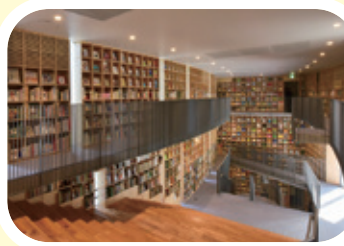




⑧ 梅田スカイビル 空中庭園展望台

世界初の連結超高層建築で、39階・40階・屋上が展望施設となっている。360度オープンエアの屋上展望フロアからは大阪市街が一望できる。

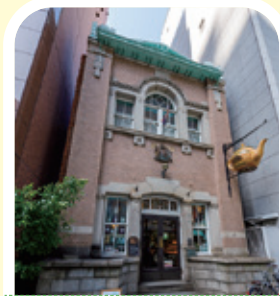
- 🕒 9:30～22:30(最終入場22:00)
- 🏠 無休
- 💰 大人2,000円、4歳～小学生500円



⑥ こども本の森 中之島

大阪出身の建築家・安藤忠雄が設計した絵本と図鑑がメインの図書施設。3階まで吹き抜けの壁一面が本棚で、12のテーマ別に並んでいる。中之島公園内に限り、持ち出し可能。

- 🕒 9:30～17:00 ※詳細はHP参照
- 🏠 月曜日(祝日は開館、翌平日休館)、蔵書整理期間、年末年始
- 💰 無料 🌐 <https://kodomohonnomori.osaka/>



④ 北浜レトロビルディング

明治期の純英国建築で、国の登録有形文化財。現在は、英国伝統菓子舗(1階)&英国紅茶室(2階)の「北浜レトロ」で人気。

- 🕒 平日11:00～19:00、土日祝10:30～19:00
- 🏠 無休(お盆、年末年始を除く)



6.0km
1時間30分
8,000歩

⑦ 大阪市中央公会堂

大正期のネオ・ルネサンス様式で、国の重要文化財。オペラやコンサート、講演会などを開催。かつては、ヘレン・ケラーやアインシュタイン等の著名人も講演を行った。

- 🏠 第4火曜日(祝日は開館、翌平日休館)、12月28日～1月4日
- ※館内見学不可、地下1階共有部および展示室のみ見学自由(無料)

① 大阪城ホール

大阪築城400年を記念して建設された多目的アリーナ。西日本最大規模の16,000人収容可能。



⑤ 中之島公園

大阪市で初めて誕生した公園。堂島川と土佐堀川に挟まれた中洲にあり、5月と10月はバラ園が見頃を迎え、11～12月には「大阪・光の饗宴」メイン会場として賑わう。



③ 大手門

大阪城の正門で、国の重要文化財。1628(寛永5)年、徳川幕府の大坂城再築の際に創建。落雷等、数々の危機を免れて現存する。

見学

造幣博物館



造幣局の構内にあり、大判・小判などの古銭や貨幣の製造過程を紹介。千両箱や貨幣袋の重さを体験したり、本物の金塊・銀塊に触れるコーナーも。

- 🕒 9:00～16:45(最終入館16:00)
- 🏠 年末年始、「桜の通り抜け」期間、第3水曜日、臨時休館あり
- 💰 無料



UZZY 足のぼして
sightseeing



通天閣

新世界にある大阪のシンボルタワーで、国の登録有形文化財。5階の「黄金の展望台」に鎮座する幸運の神様・ビリケンさん(写真左)は、足の裏をなでるとご利益があるといわれている。



一般展望台

- 🕒 10:00～20:00(最終入場19:30)
- 🏠 無休 💰 大人1,200円、こども600円
- 🌐 <https://www.tsutenkaku.co.jp/>
- ※2025年3月31日までの🏠はHP参照

お土産

くいだおれ太郎布林



大阪名物 くいだおれ太郎の三角帽子をかぶったユニークな布林。ほろ苦いカラメルソースとクラッシュシュガーのWソースは絶品!

3個入り / 1,296円(税込)
販売元:株式会社 太郎フーズ

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

1年に1回は
健診を
受けましょう!!

各種健診のご案内

受診申込方法(健診委託機関)

■総合健診・生活習慣病健診

各事業所で一括して必ず事前に申込書を健康保険組合へ提出してください。

原則として、検診車が各事業所へ巡回して健診を行います。

■人間ドック

各事業所に配付してある申込書(当組合ホームページからもダウンロードできます)に必要事項を記入し、事業所を通じて必ず事前に健康保険組合へ提出してください。

健診は、ご希望の委託健診機関(当組合ホームページの健康診断▼総合健診・生活習慣病健診、人間ドック▼委託健診機関を参照)で行います。

補助金請求方法(健診委託機関以外)

■総合健診・生活習慣病健診・人間ドック

各事業所に配付してある補助金申請書(当組合ホームページからもダウンロードできます)に必要事項を記入し、領収書(写)および検査結果(健診機関作成のXMLデータ)を添付のうえ、事業所を通じて健康保険組合へ請求してください。

種 別	実施対象者	健保組合補助 限度額(税込)
総合健診	35歳未満の被保険者	2,000円
生活習慣病 健 診	35歳以上の被保険者および 35歳以上の被扶養者である配偶者	15,000円
人間ドック	40歳以上の被保険者および 35歳以上の被扶養者である配偶者	20,000円

健診の補助は、健診の種別を問わず1人年(4月～3月)1回としていますのでご承知願います。

※健診費用が健康保険組合の補助限度額を超える場合、超える額は受診者の負担になりますので、受診前に健診委託機関にご確認ください。

特定健康診査対象者(40歳以上)は特定健診の項目を含めて受診してください。
特定保健指導利用券が送付された方は、積極的に指導を受けてください。



お申し込み
お待ちしております
ま～す!



ファミリー歯科健診を
受けましょう!!

年度内1回

電線工業健康保険組合では、保健事業の一環として、他の健康保険組合との共同による「ファミリー歯科健診」を実施しています。被保険者と被扶養者のみなさまの「むし歯」や「歯周病」の予防にぜひご利用ください。
詳しくは当組合ホームページでご案内します。

被扶養者の 健診のご案内を 自宅送付します

35歳以上の被扶養配偶者に健診のご案内を委託業者より送付します。

40歳以上の被扶養者(配偶者以外)には特定健康診査受診券を送付します。

送付時期については6月上旬を予定しています。

お手元にご案内が届きましたら内容をご確認のうえお申し込みください。



婦人科検診 (子宮がん検診・乳がん検診) のお知らせ

令和7年度の婦人科検診（子宮がん検診・乳がん検診）の費用補助（別々に補助可能）を下記のとおり実施します。

補助金の申請は、事業所宛に送付している補助金申請書（当組合ホームページからもダウンロードできます）に領収書（項目に子宮がん検診または乳がん検診と記載・**自己負担10割のもの**）の写しを添付のうえ、事業所経由で申請してください。

費用補助 対象者

被保険者および35歳以上の被扶養者である配偶者（令和7年度の対象は1991年3月31日以前に生まれた方）

費用補助 対象期間

4月1日から翌年3月31日まで

費用補助 金額

1人につき期間中1回限り3,000円（1人当たり費用が3,000円未満の場合はその額）

前立腺がん検診 のお知らせ

令和6年度から前立腺がん検診の費用補助を下記のとおり実施しています。

補助金の申請は、事業所宛に送付している補助金申請書（当組合ホームページからもダウンロードできます）に領収書（項目に前立腺がん検診と記載・**自己負担10割のもの**）の写しを添付のうえ、事業所経由で申請してください。

費用補助 対象者

50歳以上の被保険者および50歳以上の被扶養者である配偶者（令和7年度の対象は1976年3月31日以前に生まれた方）

費用補助 対象期間

4月1日から翌年3月31日まで

費用補助 金額

1人につき期間中1回限り1,500円（1人当たり費用が1,500円未満の場合はその額）

人間ドック・生活習慣病健診と併せて検査された方は、それぞれの補助金申請書に領収書を添付のうえ申請してください。

（注）市町村等で助成を受けられた方、保険診療（自己負担3割）は補助金支給の対象外となります。



休暇村で補助が受けられます

※キャンプ場・コテージ等は対象外です。

当組合では、被保険者およびご家族の健康増進と保養のため、「休暇村」で宿泊されるときに、利用料の補助を行っています。ご家族やご友人との保養・リフレッシュにぜひご利用ください。

対 象 者

当組合の被保険者および被扶養者

補 助 額

1人1泊2食につき次のとおりです（年度上限4泊まで）。
宿泊の証明を受けて、後日、補助金の申請をしてください。

大人（中学生以上） 3,500円

小人（小学生） 2,500円

※食事不要の場合は、補助額は大人・小人とも半額となります。

利用方法

詳しくは、当組合ホームページをご覧ください。

詳しくはこちら



栄養バランスを整えて 脱メタボ



ワンプレートで
彩りよく!



えびとアスパラの ミモザ風オープンサンド

1人分 > 339kcal / 食塩相当量 1.3g

材料 (2人分)

卵 2個
アスパラガス 2本
オリーブオイル 適量
むきえび 100g
粉チーズ 大さじ 1/2
塩 少々
粗びき黒こしょう 少々
食パン (6枚切り) 2枚
ベビーリーフ 20g

作り方

- ① 卵は沸騰した湯で12分ゆでて水にさらし、殻をむいて白身と黄身に分け、それぞれザルでこす。
- ② アスパラガスは根元 1/3 の皮をむき、斜め切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱してむきえびとアスパラガスを炒め、火が通ったら粉チーズ、塩、粗びき黒こしょうを加えて、さらに炒める。
- ④ 食パンをトースターで焼き、ベビーリーフと③のをのせ、①の白身、黄身の順に盛る。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/25spring01.html>



●料理制作 ひろの さおり(管理栄養士)

●撮影 松村 宇洋

●スタイリング 小森 貴子

菜の花と豆乳のポタージュ

1人分 > 141kcal / 食塩相当量 0.9g



材料(2人分)

菜の花…………… 100g	コンソメ(顆粒)…… 小さじ1
新じゃがいも…………… 1個	無調整豆乳…………… 100mL
玉ねぎ…………… 1/4個	生クリーム…………… 小さじ1/2
オリーブオイル…………… 適量	粗びき黒こしょう…………… 適量
水…………… 200mL	

作り方

- ① 菜の花はざく切り、じゃがいもは皮をむいていちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱して、じゃがいもと玉ねぎを炒める。
- ③ 油がまわったら、水とコンソメを加えて煮たたせ、菜の花を加えてふたをして、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- ④ ③をハンドブレンダーやミキサー等でかくはんして鍋に戻し、豆乳を加えて温める。
- ⑤ 器に盛り、生クリームと粗びき黒こしょうをかける。

いちごとアールグレイのマリネ

1人分 > 34kcal / 食塩相当量 0g

材料(2人分)

紅茶…………… 80mL	お好みのビネガーなど※… 小さじ1
(アールグレイ・濃いめに煮出す)	いちご…………… 100g
砂糖…………… 大さじ1	ミント…………… 適量

※酢・レモン果汁・白ワインビネガー・りんご酢・パルサミコ酢など

作り方

- ① 紅茶に砂糖とビネガーを加え、砂糖が溶けるまで混ぜて冷蔵庫で冷やす。
- ② いちごを半分に切って①に加え、お好みで30分から一晩浸す。
- ③ 器に盛り、ミントを飾る。



Point! 栄養バランスを整えるコツ

主食・主菜・副菜が基本

主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質・脂質)、副菜(ビタミン・ミネラル)がそろった食事は、5大栄養素をバランスよく摂取できます。時間がないときは、**主食と主菜を兼ねるようなメニュー料理もおすすめ**です。

彩りを意識

色とりどりの食材を取り入れると、**自然と栄養が偏りにくくなります**。旬の野菜や果物を中心に、彩りを意識して準備しましょう。

食物繊維をとる

食物繊維は腸内環境を整え、**太りすぎを予防するためにも大切な成分**です。野菜、果物、豆類、穀物などに含まれているので、毎食しっかりとるよう心がけましょう。

正しく知っておきたい 接骨院のかかり方



最近、体の疲れがとれない…。
「各種保険取扱」の看板がある接骨院に
行ってこようかな？

日常生活からくる疲労では健康保険は使えないよ。
看板に「各種保険取扱」と書かれていても健康保険が
使える範囲は限定的なんだ。間違えて利用すると、
あとから全額自己負担ということになりかねないから、
注意しよう。



○ 健康保険が使える場合

原因が明らかな外傷性の負傷で、慢性に至っていないもののみ使えます。

- 骨折 ●捻挫 ●ひび（不全骨折）
- 打撲 ●脱臼 ●肉離れ（挫傷）

※骨折・ひび・脱臼は応急手当の場合を除いて、あらかじめ
医師の同意が必要。
※内科的原因による疾患は含まれない。

× 健康保険が使えない場合

以下の場合、全額自己負担となります。

- 日常生活からくる疲労や肩こり
- 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患などの後遺症
- 勤務中や通勤途中の負傷（労災保険適用）
など

接骨院にかかるときの注意点



① 負傷原因を 正しく伝える

いつ、何をしているときに
負傷したかを柔道整復師に
正確に伝えましょう。外傷
性か否かが保険適用の判断
に用いられます。

② 内容をよく確認 してから署名する

保険適用となる施術を受けた場合
は、療養費支給申請手続きが必要
です。申請書に記載されている
負傷原因・負傷名・日数・金額など
をよく確認し、署名してください。

③ 領収書は必ず受け取り、 大切に保管する

領収書は必ず受け取り、
大切に保管しましょう。
医療費控除を受ける際
などに必要になる場合
があります。

組合から施術内容などを確認させていただく場合があります

組合では、健康保険を使って接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因などを確認
させていただく場合があります。

みなさまの保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

再チェック!

医療機関等のかかり方



令和6年12月2日以降、健康保険証の新規発行が行われなくなりました。
そこで、どのように医療機関等にかかればよいのか、あらためて確認してみましょう。

かかり方 その①

マイナ保険証

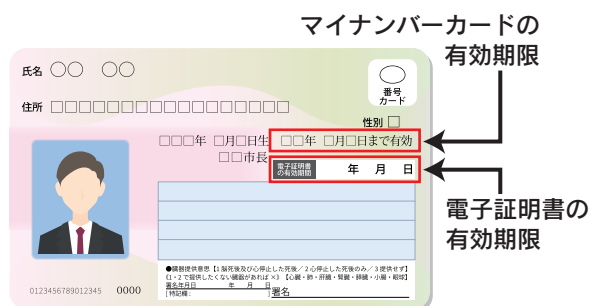
マイナ保険証とは、健康保険証の利用登録を行ったマイナンバーカードのことです。マイナ保険証を医療機関等の顔認証付きカードリーダーで読み取り、本人確認を行うことで受診等ができます。カードリーダーに不具合が生じた場合でも、マイナンバーカードと、マイナポータル画面や資格情報のお知らせを提示することで資格確認を行い、受診等ができます。

☆有効期限にご注意ください

マイナンバーカードの有効期限は発行日から10回目（未成年者は5回目）の誕生日まで、電子証明書（健康保険証の利用登録など）の有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。

マイナンバーカードの有効期限は、マイナンバーカードの券面に記載されています。

電子証明書の有効期限は、マイナポータルにアクセスしてご確認ください。また、発行時に自治体の担当者が券面に記入している場合もあります。



☆有効期限切れ前にお知らせがあります

電子証明書の有効期限の約3カ月前に有効期限通知書（封書）が届きます。また、有効期限の3カ月前から3カ月後の間は、医療機関等で利用の際にカードリーダーで更新アラートが表示されます。

万が一、有効期限までに更新できなかった場合でも、有効期限切れから3カ月の間はマイナ保険証としてのみ利用できますが、お住まいの自治体で速やかに更新してください。

かかり方 その②

従来の健康保険証

令和6年12月1日までに発行された健康保険証は、令和7年12月1日までは、これまでと同じように利用できます。ただし、転職などで保険者が変わる場合や、有効期限が令和7年12月1日までの健康保険証は、その時点で利用終了となります。

かかり方 その③

資格確認書

マイナンバーカードの健康保険証利用登録をしていない方などには、資格確認書が保険者から発行されます。有効期限が設けられていますが、医療機関等で提示することで、これまでと同じように受診等ができます。

マイナンバーに関するお問い合わせはこちらまで

マイナンバー
総合フリーダイヤル
(デジタル庁)

0120-95-0178

受付
時間 平日 9:30～20:00（年末年始を除く）
土日祝 9:30～17:30

— 令和7年12月1日までにマイナ保険証を準備しておいてください —

“立つ” 張トレ

バンザイ爪先立ち

姿勢はすべての土台！
長時間、楽に気持ちよく
美しい姿勢が手に入る！

人生100年 動けるカラダをつくる！

張力フレックス
トレーニング

指導・モデル
パーソナルトレーナー
日高 靖夫



STEP 01

両足を閉じて、
両手をクロスし、
耳の横へバンザイする。



STEP 02

その状態から、爪先立ちに
なりバランスをとる。

体を伸ばすことを
意識しながら、
50秒間キープ

※50秒間キープが難しい人は、
爪先立ちを5秒キープ×10回
でもOK！



張力フレックストレーニング (張トレ) とは？

張力 → 引っ張り合う力のこと フレックストレーニング → Flexibility(柔軟性) + Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える“張力フレックストレーニング”は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

動画を見ながら
正しい姿勢で
やってみよう！

<https://douga.hfc.jp/imfine/undo/25spring01.html>

CHECK!



“座る” 張トレ

肩入れストレッチ

デスクワークをしても
肩こりや腰痛に悩まされない体をつくる！

STEP 01

両足を肩幅の倍くら
いに開き、爪先を
外側に向ける。

膝の内側に手を
置き、膝の角度は
90°をイメージして
お尻を落とす。



STEP 02

手で膝を外へ
押しながら、
肩を入れる。

内ももと背中の伸びを意識しな
がら、左右5秒×5往復を行う



Trainer's Advice

日常動作に直結した運動を選択しよう

人間の日常生活は「立つ、座る、拾う、歩く、押す、引く、しゃがむ、踏み込む、ねじる、走る」の10の動作で成り立っています。この動作に即したトレーニングをすることこそ、日常生活で動ける体、老いない体をつくる本質です。日常生活に直結した張力フレックストレーニングを継続して行っていきましょう。

