

大阪府電気工事健康保険組合

けんぽだより

2021年 秋
第107号



2021
健康経営優良法人
Health and productivity



健康保険組合の令和2年度決算や秋から始める保健事業について、
インフルエンザ予防接種の補助金等
大切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皆さままでお読みください。

大阪府電気工事健康保険組合のホームページ
<https://www.denkikoujikenpo.com>

令和2年度

収入支出決算等について

お知らせ

当健康保険組合の令和2年度決算が、書面審議により開催された組合会で承認されましたのでお知らせします。

令和2年度決算では、新型コロナウイルス感染症の影響を受け、給与および賞与の支給が減少したことにより、保険料収入も減少となりました。一方で保険給付費や高齢者医療制度への納付金が増えましたが、準備金からの繰り入れを行ったことにより、経常収支では約4,500万円の黒字となりました。

医療費への支払いなどにあてる保険給付費は、前年度より約5,600万円増えており、高齢化や医療の高度化、薬剤の高額化などの傾向が大きな要因となっています。また、納付金についても、前年度より約1億9,900万円増えており、さらに令和4年度からは団塊の世代が後期高齢者に入り始め、さらなる負担増が予想されています。

以上のことから令和3年度予算では、経常収支で約3,600万円の赤字を見込んでいます。しかも、新型コロナウイルス感染症の拡大が保険料収入に予想以上の影響を与えることも想定され、予断を許さない状況です。

当健康保険組合といたしましては、医療費適正化対策と合わせて特定健診・特定保健指導事業をはじめ、各種保健事業の実施に取り組み、引き続き健全財政の維持に努めてまいります。

皆さまにおかれましては、健康の維持・増進のために、各種健診、各種保健事業に積極的にご参加いただきますよう、よろしくお願いいたします。

組合現況

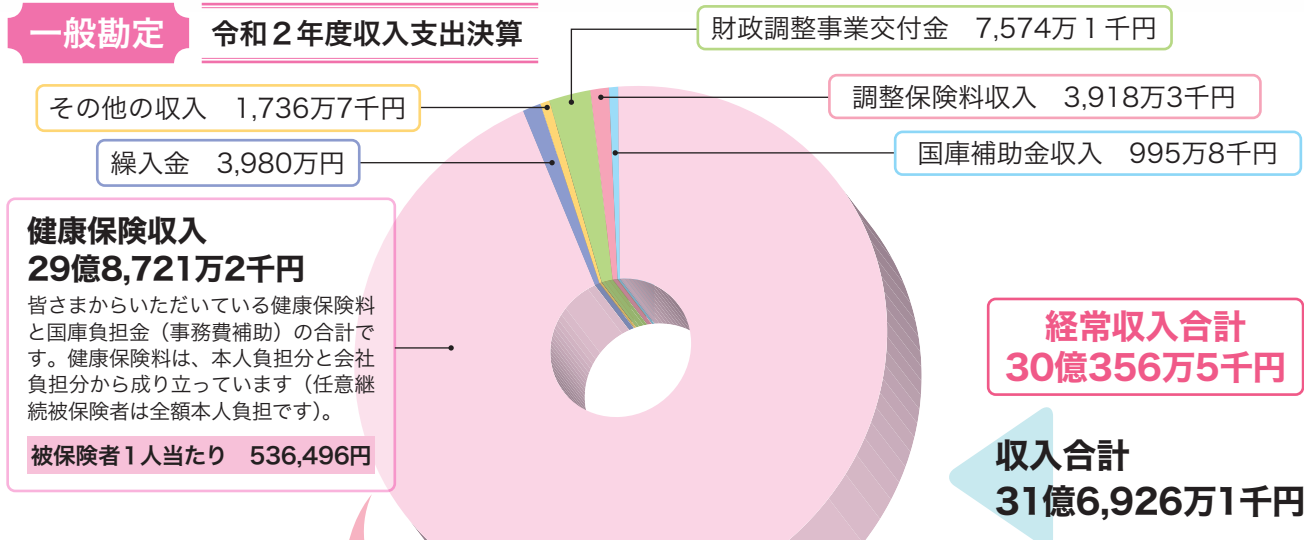
- 被保険者数 5,568人
(男性4,572人 女性996人)
- 特定健診の受診者数 2,980人
(被保険者2,546人 被扶養者434人)
- 平均標準報酬月額 369,238円
(男性393,559円 女性254,937人)
- 総標準賞与額(年間合計) 60億436万4千円
(1人当たり 1,083,234円)
- 平均年齢 44.37歳
(男性45.13歳 女性40.92歳)
- 被扶養者数 4,810人
- 前期高齢者加入率 5.580636%
- 健康保険料率 99/1000
(事業主49.5/1000 被保険者 49.5/1000)
- 一般保険料率 97.720/1000
(事業主48.860/1000 被保険者 48.860/1000)
- 基本保険料率 57.780/1000
(事業主28.890/1000 被保険者 28.890/1000)
- 特定保険料率 39.940/1000
(事業主19.970/1000 被保険者 19.970/1000)
- 調整保険料率 1.280/1000
(事業主0.640/1000 被保険者 0.640/1000)
- ★ 介護保険の対象となる被保険者数 3,101人
- ★ 介護保険料率 17.0/1000
(事業主8.5/1000 被保険者 8.5/1000)

令和2年度 収入支出決算概要



一般勘定

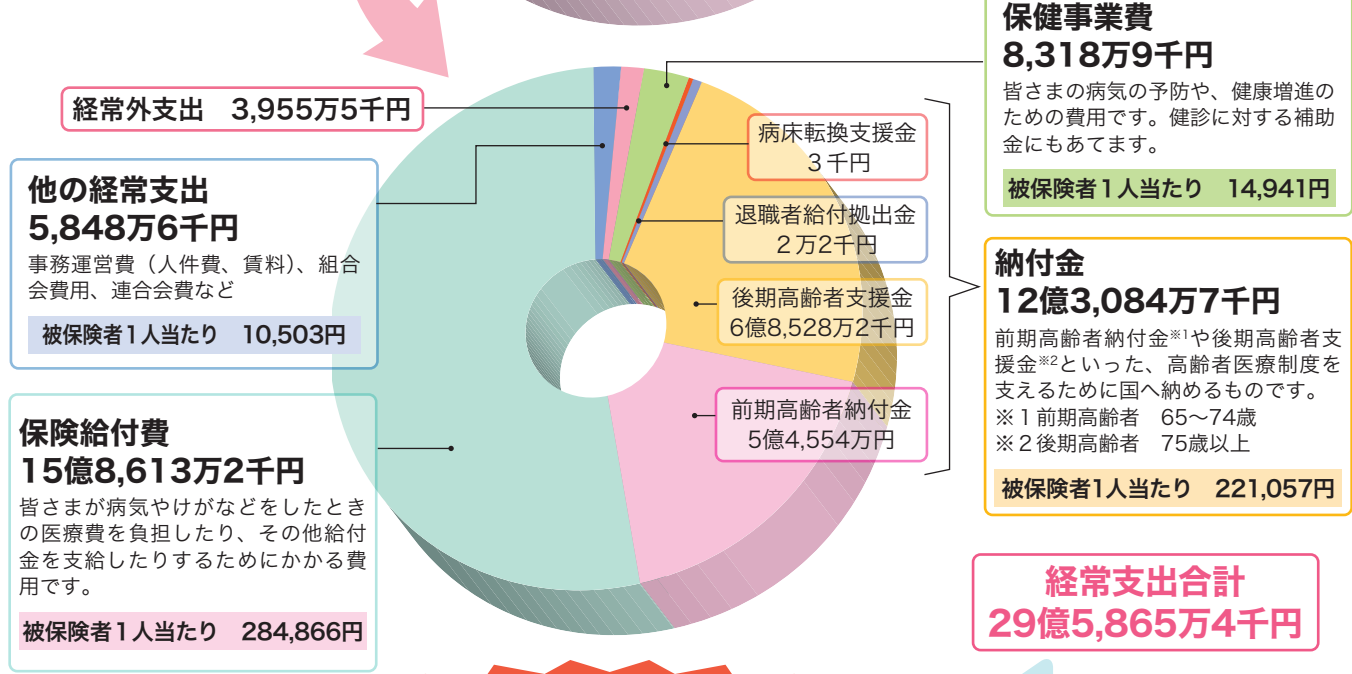
令和2年度収入支出決算



経常収入合計
30億356万5千円

収入合計
31億6,926万1千円

このように支出しました



納付金
12億3,084万7千円
前期高齢者納付金*1や後期高齢者支援金*2といった、高齢者医療制度を支えるために国へ納めるものです。
※1 前期高齢者 65~74歳
※2 後期高齢者 75歳以上
被保険者1人当たり 221,057円

経常支出合計
29億5,865万4千円

支出合計
29億9,820万9千円

保険給付費と納付金の支出合計は、皆さまから納めていただく保険料収入の94%を占めています

収入支出差引額 1億7,105万2千円

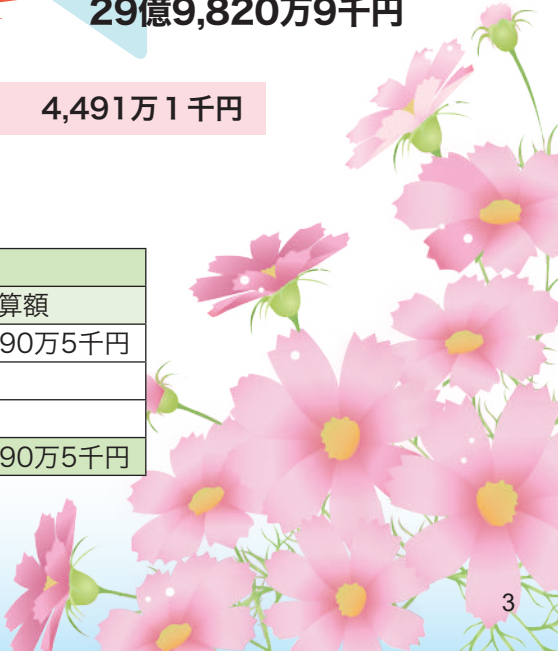
経常収支差引額 4,491万1千円

介護勘定

令和2年度収入支出決算

収入 (千円)		支出 (千円)	
科目	決算額	科目	決算額
介護保険料収入	3億3,705万2千円	介護納付金	3億3,090万5千円
繰入金	900万円		
国庫補助金受入	109万4千円		
収入合計	3億4,714万6千円	支出合計	3億3,090万5千円

収入支出差引額 1,624万1千円



令和2年度保健事業・生活習慣病健診結果

(1)保健指導宣伝費

事業内容	実施期間	実施内容
1.機関誌「けんぽだより」	5・10月	被保険者全員に配付
2.健康者表彰	5月	家族を含めた世帯単位で1年間健康であった被保険者を表彰し、記念品を贈呈
3.ジェネリック医薬品の使用促進	7・12月	「けんぽだより」・ホームページ等でジェネリック医薬品使用促進の広報を行い、また、レセプトからジェネリック医薬品を使っていない患者に対し、ジェネリック医薬品に変更した場合の節減効果を患者本人宅に通知
4.医療費通知	8・2月	1月～6月と7月～12月の医療費を8月と12月に通知
5.育児支援雑誌	1年間	育児支援雑誌「赤ちゃん和妈妈」を第1子が生まれた家庭に1年間送付
6.共同保健事業宣伝		健保連の共同保健事業宣伝費の分担金を支出

(2)健診状況

事業内容	実施期間	実施内容																
1.生活習慣病健診	年間	35歳以上の被保険者、被扶養者を対象とした生活習慣病健診を実施。 実施結果 <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>被保険者</th> <th>被扶養者</th> <th>計</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>受診対象者</td> <td>4,173人</td> <td>1,666人</td> <td>5,839人</td> </tr> <tr> <td>受診者数</td> <td>2,854人</td> <td>160人</td> <td>3,014人</td> </tr> <tr> <td>受診率</td> <td>68.39%</td> <td>9.60%</td> <td>51.62%</td> </tr> </tbody> </table>		被保険者	被扶養者	計	受診対象者	4,173人	1,666人	5,839人	受診者数	2,854人	160人	3,014人	受診率	68.39%	9.60%	51.62%
	被保険者	被扶養者	計															
受診対象者	4,173人	1,666人	5,839人															
受診者数	2,854人	160人	3,014人															
受診率	68.39%	9.60%	51.62%															
2.婦人科健診	年間	35歳以上の被保険者、被扶養者の希望者に実施。 実施結果 <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>被保険者</th> <th>被扶養者</th> <th>計</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>受診対象者</td> <td>654人</td> <td>1,653人</td> <td>2,307人</td> </tr> <tr> <td>受診者数</td> <td>288人</td> <td>133人</td> <td>421人</td> </tr> <tr> <td>受診率</td> <td>44.03%</td> <td>8.05%</td> <td>18.25%</td> </tr> </tbody> </table>		被保険者	被扶養者	計	受診対象者	654人	1,653人	2,307人	受診者数	288人	133人	421人	受診率	44.03%	8.05%	18.25%
	被保険者	被扶養者	計															
受診対象者	654人	1,653人	2,307人															
受診者数	288人	133人	421人															
受診率	44.03%	8.05%	18.25%															
3.大腸がん健診	年間	35歳以上の被保険者、被扶養者の希望者に実施。 実施結果 <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>被保険者</th> <th>被扶養者</th> <th>計</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>受診対象者</td> <td>4,173人</td> <td>1,666人</td> <td>5,839人</td> </tr> <tr> <td>受診者数</td> <td>2,129人</td> <td>127人</td> <td>2,256人</td> </tr> <tr> <td>受診率</td> <td>51.02%</td> <td>7.62%</td> <td>38.64%</td> </tr> </tbody> </table>		被保険者	被扶養者	計	受診対象者	4,173人	1,666人	5,839人	受診者数	2,129人	127人	2,256人	受診率	51.02%	7.62%	38.64%
	被保険者	被扶養者	計															
受診対象者	4,173人	1,666人	5,839人															
受診者数	2,129人	127人	2,256人															
受診率	51.02%	7.62%	38.64%															
4.短期人間ドック 1日人間ドック	年間	40歳以上の被保険者、被扶養者の希望者に実施。 実施結果 <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>被保険者</th> <th>被扶養者</th> <th>計</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>受診対象者</td> <td>3,595人</td> <td>1,488人</td> <td>5,083人</td> </tr> <tr> <td>受診者数</td> <td>246人</td> <td>25人</td> <td>271人</td> </tr> <tr> <td>受診率</td> <td>6.84%</td> <td>1.68%</td> <td>5.33%</td> </tr> </tbody> </table>		被保険者	被扶養者	計	受診対象者	3,595人	1,488人	5,083人	受診者数	246人	25人	271人	受診率	6.84%	1.68%	5.33%
	被保険者	被扶養者	計															
受診対象者	3,595人	1,488人	5,083人															
受診者数	246人	25人	271人															
受診率	6.84%	1.68%	5.33%															
5.特定健診	年間	特定健診の実績 実施結果 <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>被保険者</th> <th>被扶養者</th> <th>計</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>受診対象者</td> <td>3,595人</td> <td>1,488人</td> <td>5,083人</td> </tr> <tr> <td>受診者数</td> <td>2,783人</td> <td>487人</td> <td>3,270人</td> </tr> <tr> <td>受診率</td> <td>77.41%</td> <td>32.73%</td> <td>64.33%</td> </tr> </tbody> </table>		被保険者	被扶養者	計	受診対象者	3,595人	1,488人	5,083人	受診者数	2,783人	487人	3,270人	受診率	77.41%	32.73%	64.33%
	被保険者	被扶養者	計															
受診対象者	3,595人	1,488人	5,083人															
受診者数	2,783人	487人	3,270人															
受診率	77.41%	32.73%	64.33%															

(3)インフルエンザ予防接種

被保険者	1,680人	被扶養者	1,168人	合計	2,848人
				補助金額	3,693,000円

(4)契約保養所費

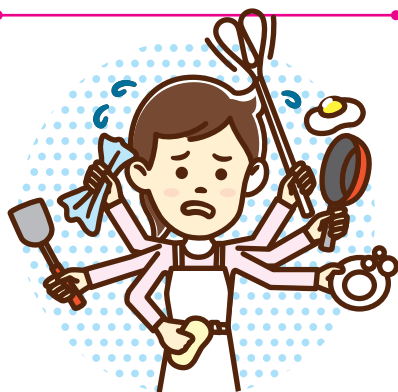
事業内容	実施期間	実施内容
契約保養所利用補助金	年間	全国の宿泊施設を保養の目的で利用したものに補助金を支給。 延べ 71人 170,000円

健診を 受けない理由って 何ですか？



毎年、健診を受けていただきたい理由はご自分の健康状態を知り、
今ある健康を長く維持していただきたいから。健診を受けていないという奥様。
健診を受けない理由は何ですか？

忙しくて時間がとれない



健診は時間がかかると思われがちですが、特定健診なら長くても半日程度です。万が一、入院しないといけないような病気になってしまったら、忙しいなんていってられません。何日も病院での生活を強いられること、わずか半日の健診、あなたはどちらの時間を選びますか？

病気の治療にかかる
時間に比べると
健診時間はわずか

病気でもないのにお金を かけるのがもったいない



40歳以上74歳以下の方は、特定健診の対象者です。専業主婦の奥様も対象です。奥様が特定健診を受ける場合、夫の会社の健診、自治体の健診、病院で直接健診を申し込むなどの方法がありますが、多くの場合、健診受診に補助があります。まずは自治体や夫の会社に確認してみましょう。

自治体や会社の健診の
多くは補助があり
自己負担は少ない

健康には自信がある



健診のメリットは、症状のないうちに発見・治療ができることです。生活習慣病にも自覚症状がないものが多くあります。症状がないから健康だと決め込んでご自身の体に向き合っていないと、ある日突然重篤な病を引き起こすことになってしまうかもしれません。

重症化予防は
健康なうちからの
健康チェック

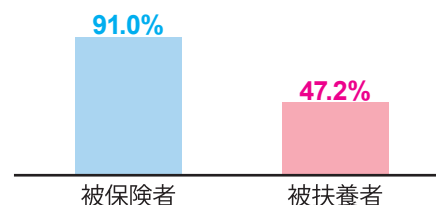
ご家族の健診受診率を伸ばしてみんなで健康になりましょう！

全国の健保組合のご家族（被扶養者）の健診受診率は、**47.2%**、半分以上の方が健診を受けていません。

病気は人を選んでくれません。家事や育児で忙しくしていても、家計のために節約をしても、健康に自信があっても、病気は気づかないうちにしのび寄ってきます。

ご家族みなさんがいつまでも笑顔でいられるように、奥様も年1回の健診を習慣にしてください。

特定健診の受診率（健保組合）



資料：「2018年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況」より

令和4年
1月から

傷病手当金 任意継続被保険者

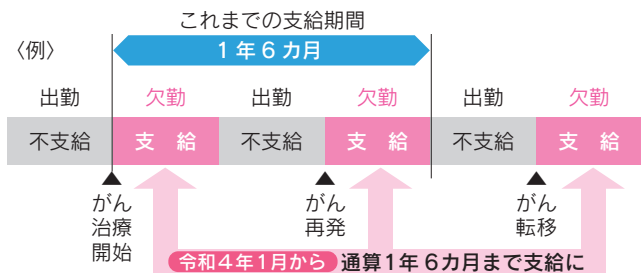
が変わります

けがや病気で働けないときに給付金が受けられる「傷病手当金」と、退職後も健康保険組合に加入できる「任意継続被保険者」について、次の改正が行われます。

傷病手当金の改正

●傷病手当金の支給期間の変更

傷病手当金の支給期間は、支給開始日から起算して1年6カ月を超えない期間とされますが、がん治療で長期間にわたり休暇をとりながら働くケースなど、治療と仕事の両立を支えるために、働いた期間を除いて1年6カ月を通算できるようになります。



任意継続被保険者の改正

●本人の申請による資格喪失が可能に

任意継続被保険者になると任意で脱退する規定がありませんでしたが、被保険者が保険者に申請することにより脱退できるようになります。

話題の健康情報

オンライン資格確認

健康保険証等もご持参ください

令和3年3月より、オンライン資格確認等システムのプレ運用が始まり、10月から本格運用されています。事前登録をすれば、このシステムを導入した病院や薬局などの保険医療機関でマイナンバーカードの健康保険証利用が可能です。

対応していない病院や薬局もありますので、マイナンバーカードにあわせて**健康保険証等**もご持参ください。



必要なのは…

- 健康保険証
- 高齢受給者証
- 限度額適用認定証
- 限度額適用・標準負担額減額認定証
- 特定疾病療養受療証



マイナンバーカードの健康保険証利用
参加医療機関・薬局リストはこちらから

https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html



10人中9人が禁煙成功！

ascure 卒煙

禁煙のスペシャリストであるカウンセラー（看護師・保健師等）がマンツーマンで禁煙をサポートします！

オンライン禁煙プログラム 申し込み受付中



申し込みについて

¥0 自己負担は無し
無料!!

にて、ご参加いただけます！

【申し込み可能人数】

先着順となりますので、
お申し込みはお早めに！

【申し込み期限】

2022年2月28日(月)まで

禁煙に導く3つのサポート

ascure(アスクア)卒煙プログラムでは、
カウンセラー・アプリ・医薬品による丁寧な
サポートと正しい手法であなたを禁煙に導きます。

1 卒煙カウンセラーによる オンライン面談



面談はオンラインなのでご自宅でも会社でもどこでも実施可能。
ライフスタイルに合わせて無理なく続けられます。

面談可能日時 | 毎日9:00-20:00 (年末年始及び当社指定の休業日を除く)

2 医師開発の 専用アプリでサポート



3 禁煙補助薬は ご自宅に配達*2



プログラムの参加方法

1

アプリをダウンロード

App StoreまたはPlayストアで
「ascure卒煙」と検索、
もしくはQRコードからアプリを
ダウンロードしてください。



2

ユーザー登録

アプリの手順に従って登録を進めてください。
途中で必要となる招待コードは、以下になります。

招待コード: **195815**

3

アプリ内で面談予約

アプリで初回面談の予約をしていただきましたら、指導員
から面談方法についてご連絡差し上げます。

ご参加の条件

- アプリを利用できる方
動作環境: iOS 10.0以上(iPhone) / android 5.0以上のスマートフォン
(PC・タブレットはご利用できません)
- 禁煙を希望する方
- 大阪府電気工事健康保険組合の被保険者・被扶養者の方
参加資格がないことが発覚した場合、
(退職者等)は全額自己負担いただきます。

【注意事項】

上記以外でもうつ病の既往歴やその他治療中の病気がある方は、
主治医の許可が出ない場合は参加をお断りすることがございます。

問合せ先

大阪府電気工事健康保険組合
TEL:06-6486-9013

アプリ登録でご不明な場合は
アスクアサポートセンターまで
Mail: ascure@cureapp.jp

FAQ サイトはこちら
<https://cureapp.zendesk.com/hc/ja>

*1: プログラム開始3ヶ月時点の実績・2020年9月時点の3ヶ月移動平均より算出 *2: 既往歴等によっては、参加者様の健康を守るため、医薬品をお渡し出来ない場合がございます。

大阪府電気工事健康保険組合にご加入の皆様へ



ジョイフィット法人会員なら
全国いつでもどこでもご利用いただけます。

お近くの
ジョイフィットで
24時間365日
フィットネス!

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?



※高校生以上から入会可

月会費 **¥5,980** (税込6,578円) 入会金 **¥500** (税込550円)

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** ※2020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
- 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
- 換気頻度の強化
- 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
- 手指用消毒剤の設置

お手続き方法

健康保険組合ホームページから
「法人会員証明書」発行申請書を入手し、必要事項を
記入後、健保へFAXください。
<https://www.denkikoujikenpo.com>

【下記の持ち物を持参】

- 法人会員証明書
- キャッシュカード or クレジットカード
- お届け印
- ご本人様確認書類

お近くのジョイフィット各店で
入会手続き後に利用可能



お問い合わせは大阪府電気工事健康保険組合まで
tel 06-6486-9013 月曜～金曜日(祝日を除く)
9:00 から 17:00 まで

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まで「大阪府電気工事健康保険組合の〇〇」と
お伝えください。【電話】070-2320-3105 【受付時間】月曜～金曜日(祝日を除く) 9:00 から 17:00 まで

お近くの店舗検索はこちら

ジョイフィット

検索



各施設の営業などにつきましては、ホームページでご確認ください。



☀️朝派も!

🌙夜派も!

24時間、快適ジム。

24
7days

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もございます。詳しくは店舗一覧をご覧ください。

お得に始めるチャンス! 秋の入会キャンペーン実施中!

10/16(土) ▶ 12/28(火)

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 通常3,630円/月(税込) **最大2ヵ月分**

タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

※事務手数料がかかります。

0 円

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 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

 まずは見てから! ラクラク見学予約はコチラ! ➡️  お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

※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、月額固定プランでご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。

各施設の営業などにつきましては、ホームページでご確認ください。

大阪府電気工事健康保険組合へ加入の皆さんへ

スマホで健康管理するだけ！



GUPPY healthcare



健康ポイントを貯めて
Amazonギフト券を
当てよう！

ダウンロードはこちらから



グッピーヘルスケア

検索

毎月250名様に
1000円分

抽選で当たります！

※18歳以上の健康保険組合加入者の方が対象です

アプリに関するお問い合わせ

☎ 03-5908-3883

✉ hc@guppy.co.jp

GUPPY 株式会社グッピーズ 〒163-0613 東京都新宿区西新宿 1-25-1 新宿センタービル 13F

<https://guppy.healthcare>



元気になる
ごはん

糖質が気になるときのごはん



●料理制作
若子みな美 (管理栄養士)

ごぼうの明太サラダ



1人分
128kcal
食塩相当量 1.2g

調理時間 (目安) 8分

材料 (2人分)

ごぼう……………80g 明太子……………30g
にんじん……………20g コーン (缶詰) ……30g
冷凍枝豆
(さやつき) ……60g マヨネーズ ……大さじ 1/2
しょうゆ ……小さじ 1/4

作り方

- ①ごぼうとにんじんは、ピーラーで薄くそくように切り、2分茹でて水気を切る。
- ②冷凍枝豆は流水解凍し、豆を取り出す。明太子は皮を取り除く。
- ③すべての材料をボウルに入れて和える。

ごぼう

ごぼうは食物繊維がとても多い野菜で、キャベツの3倍以上も含まれています。料理のとき、水にさらしすぎると栄養素が溶け出てしまうので、サッと水に浸す程度にするとういでしょう。



高野豆腐のフレンチトースト風

材料 (2人分)

高野豆腐……………30g
卵 ……1個
牛乳 ……50mL
砂糖 ……大さじ 1/2
バニラエッセンス ……適量
バター……………5g
メープルシロップ ……大さじ 1
粉糖……………適量
ミント……………適量

作り方

- ①高野豆腐は水で戻して水気を絞り、4等分に切る。
- ②Aを混ぜ合わせ、①を加えて浸す。
- ③フライパンにバターを熱し②を入れて焼く。一度取り出して、再度Aにくくらせて同様に焼く。
- ④器に盛り、メープルシロップをかけ、粉糖をふり、ミントを飾る。

1人分
197kcal
食塩相当量 0.4g



調理時間 (目安) 10分

高野豆腐

煮物に使うことが多い高野豆腐ですが、スイーツにも使えます。糖質が少なくたんぱく質が豊富なため、パンの代わりに高野豆腐をフレンチトースト風に作ると手軽に糖質をオフできます。



糖質に偏らない食事で高血糖を予防

糖尿病の方もそうでない方も気になるのが糖質。血糖値は食事に影響されるため、正常範囲内で上下するのは普通のことです。しかし、短時間のうちに過度な糖質を摂取したり、野菜や肉・魚などを一緒に食べずに菓子パンだけを食べたりすると、血糖値の急上昇を招きます。高血糖になると、体内でインスリンが多く分泌されて脂質の合成を促すため、血糖値の上下はできるだけゆるやかにすることが大切です。食事の代わりに菓子パンなどを食べるのは控え、ごはんなどの糖質を野菜や肉・魚などと一緒に食べましょう。



家族で楽しむ
おでかけガイド

Doko
どこいく?
iku?



個性派本屋で 本と遊ぼう!



読書の秋、個性派本屋さんで、どんどん本が好きになる
体験をしてみませんか。

心ときめく新刊に出会ったり、お土産感覚で本を選んだり、
くつろぎながらの試読もたっぷり楽しめますよ。



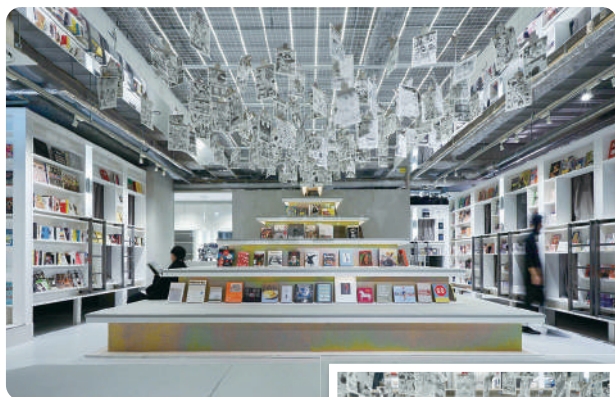
1

大阪府 大阪市

BOOK AND BED TOKYO SHINSAIBASHI

至福の寝落ちが体験できる
泊まれる本屋

お気に入りの本を持ち込んで、本を読みながら寝落ちしてしまう幸せを
味わえる「泊まれる本屋」。書籍・雑誌・漫画・絵本など約2000冊の
さまざまなジャンルの本を用意。フロアにそびえる本のピラミッドに寝そ
べったりなど、ゆったりと自由気ままに読書できるのも嬉しい。カフェも併設。



宿泊なしのデイトタイム利用OK。
好きな所で本が読める

デイトタイム利用料金
500円(週末・祝日は+100円)/1時間(税別)



本のピラミッド!
見るだけで
ワクワクするな～



- ☎ 非公開(問い合わせ・予約はHPにて受付)
- 〒 大阪市中央区東心斎橋1-19-11
ウナギダニスクエア 3階
- 🕒 営業時間:
 - 宿泊:(チェックイン) 16:00~23:00
(チェックアウト) 翌11:00まで
 - デイトタイム: 13:00~18:00
 - カフェ: 11:00~20:00

くわしくはコチラから
▶ <http://bookandbedtokyo.com/shinsaibashi/index.html>

BOOK AND BED TOKYO SHINSAIBASHI 検索



- 📅 無休
- 💰 利用内容や曜日などにより異なる(HPにて要確認)
- 📄 宿泊のみHPより要予約
- 📝 注 ● 本の販売はナシ
● 現金利用不可(クレジットカード or 交通系ICカードにて支払い)



カーテン(二重)を
閉めれば完全な
プライベート空間に

てっぺんでの
読書も爽快
本のピラミッド

ピラミッドの段は柔らかな
素材。登ることはもちろん、
腰掛けたり寝転がったり、
好きな姿勢で本が読める。



天井に届くほどの高さ

ブラックフードが
楽しめる
カフェ

ブラックラテなど黒をテー
マカラーにしたメニューを
提供。宿泊者以外の利
用や持ち帰りもOK。

料金 メニューごとに異なる
(HPにて要確認)



心斎橋店限定の
「溢れるブラック
フルーツサンド」



■ Osaka Metro 御堂筋線「心斎橋駅」より徒歩約1分
■ Osaka Metro 堺筋線「長堀橋駅」より徒歩約5分

2

京都府 京都市

ホホホ座 浄土寺店

お土産屋さん気分を満喫 雑貨もそろそろ書店

銀閣寺や法然院、哲学の道にほど近い住宅街に立地。「本が多いお土産屋さん」をイメージした店内には、生活雑貨や食品、衣料品などと一緒に書籍が置かれ、見て回るだけで楽しい気分。古書から新刊まで、多彩なジャンルの書籍が独自の視点で展示され、興味や好奇心の幅も自然と拡大。



ホホホ座浄土寺店の店主による「ホホホ座の反省文」が6月に刊行。店内にて販売中



新刊や作家ものが並ぶ 書籍・雑貨フロア



独自の視点で集めた新刊や作家ものの雑貨をはじめ、文房具や衣類、お菓子まで幅広く取り揃え。

※「ホホホ座浄土寺店1F」にて営業

ホホホ座が手がけた本やミニコミ誌なども展示

生活雑貨もそろそろ 古書・雑貨フロア



陶器や竹工芸品、食品などを古書とともに展示販売。マニア向けの書籍も充実。

※2019年8月に、「ホホホ座浄土寺店2F」より浄土寺店斜め前の「ホホホ座ねどこ1F」にフロア移転（写真は、移転前のものです）

驚きや発見の詰まったセレクト品に出会える

☎ 075-741-6501

〒 京都市左京区浄土寺馬場町71
ハイネストビル 1階

🕒 営業時間: 11:00~20:00

🏠 無休

💰 入店料: 無料

📅 予約不要

くわしくはコチラから
▶ <http://hohohozo.com/>

ホホホ座 検索

生活雑貨が多いのも
楽しめそう



■ JR「京都駅」、京阪「三条駅」より京都市バス(5系統)「錦林車庫前」または「浄土寺」下車、徒歩約5分

3

兵庫県 神戸市

古本屋ワールドエンズ・ガーデン

のんびりくつろげる 居座りもOKな古本屋

今まで手に取ったことのない、大切な1冊に出会える場を作りたい。そんな思いを込め、お気に入りの本をゆっくり探せるよう、店内には自由に使えるソファやベッドも。本を1冊購入すると、200円(税別)でコーヒーなどが飲める「居座りセット」も用意され、くつろぎながら本の世界に没頭できる。



白いレンガ模様の外観が
お店の目印



テーマに沿って本を配置 古本コーナー



小説や雑誌、実用書、漫画といったジャンル分けはせず、決めたテーマごとに関連する書籍をセレクトして本棚に。

料理本の隣に
食に関する小説や
漫画があったりも

おすすめ本を試読できる 新刊コーナー



店内の中央には、オーナーセレクトの新刊をメインディッシュのように展示したテーブルセットが。

お皿の上の本は
心にもおいしそう

☎ 078-779-9389

〒 神戸市灘区城内通5-6-8 1階

🕒 営業時間: 11:00~20:00

🏠 火曜日

💰 入店料: 無料

📅 予約不要

くわしくはコチラから
▶ <https://www.facebook.com/worldendsgarden/>

古本屋ワールドエンズ・ガーデン 検索

わーい!
漫画もいっぱいあるー



■ JR神戸線「灘駅」より徒歩約4分
■ 阪急神戸線「王子公園駅」より徒歩約5分

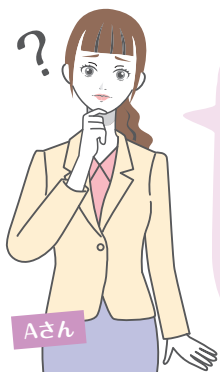
※記載の情報は、新型コロナウイルス感染症拡大の状況により変更となる場合があります(最新情報などについてはHPでご確認ください)。

教えて先生!

季節のお悩み相談

「インフルエンザ」

環境や季節によって変化する体と心。季節に応じた悩み、この時期だからこそ気をつけたい症状を解説します。今回のテーマはインフルエンザ。冬の感染症予防をしっかり行い、元気な冬を過ごしましょう。



この時期になるとインフルエンザの流行が気になります。ワクチン接種をしたので感染リスクは低いと思うのですが、何か予防をしたほうがよいでしょうか。

Aさん

免疫力を高める 毎日の予防を!

インフルエンザは、ワクチンを接種していても感染する可能性があるため日々の予防は欠かせません。とくに、高齢者や妊娠中の方などは重症化する可能性が高いので注意が必要。不規則な食生活や睡眠不足などの生活習慣の乱れは、免疫力の低下につながり感染リスクを高めてしまいます。日頃から免疫力を高めておくことが重要です。



先生



ワクチン接種をして安心していましたが、油断はできないんですね。マスクや手洗い、うがいなどの基本的な予防に加えて、免疫力を高めるケアをしていきます。

Aさん

免疫力が高いとウイルスが体内に侵入しにくくなるだけでなく、侵入しても感染しにくくなります。

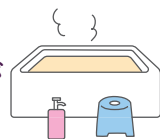
インフルエンザ予防③ POINTで免疫力を高め、感染症に負けない体づくりをしましょう。



先生

インフルエンザ予防③ POINT!

POINT 1 めるめのお湯での入浴が 良質な睡眠へ導く



免疫力向上のためには、良質な睡眠が不可欠です。そこでポイントとなるのが入浴。就寝1時間前を目安として、38~40℃のぬるめのお湯に10~20分ほど浸かると、ちょうど体温が下がってきたところに就寝時間になるので、眠りに入りやすくなります。

先生の
ひとこと。

炭酸の入浴剤を利用すると血行がよくなるので、ぬるめのお湯でも体が温まりやすくなります。

POINT 2 ビタミンを取り入れて バランスのよい食事を



バランスのよい食事は免疫力UPに重要です。ウイルスの侵入口となる鼻やのどの粘膜を丈夫にするビタミンAは、緑黄色野菜に多く含まれます。また、果物などに多く含まれるビタミンCは、ウイルスに対する抵抗力を高めるので、積極的に食事に取り入れましょう。

先生の
ひとこと。

免疫細胞が多い腸の活動を活発にする発酵食品や食物繊維をとり、腸内細菌のバランスを整えましょう。

POINT 3 適度な運動で 基礎体力を上げよう



毎日の運動は免疫力の向上を期待できますが、激しい運動は逆効果になるので要注意。ウォーキングやランニングなどの汗をかく程度の軽めの運動がおすすめです。日頃の運動量が少ない方は、30分の運動を週に2回のペースで始めるのがよいでしょう。

先生の
ひとこと。

(220-年齢)×0.6または0.7の数字を心拍数の目安にして、運動の強度が高くなり過ぎるのを防ぎましょう。

インフルエンザ 予防接種補助金について

インフルエンザ予防接種を受けた方に補助金を支給します。
実施方法は次のとおりです。



- 受給資格** 当健康保険組合の被保険者および被扶養者
- 実施期間** 令和3年10月1日から令和4年2月28日までに予防接種を受けた方
- 請求期間** 令和4年3月10日(木)必着をもって締め切りとします。
③当該年度事業のため、期日を越えた請求は認められません。
- 補助金の支給** 実施期間内に1回のみとします。
- 補助金の額** 被保険者1,500円、被扶養者1,000円を上限として支給します。
③接種費用が上限(被保険者1,500円、被扶養者1,000円)に満たない場合は、
実際にかかった接種料金を支給します。

インフルエンザ予防接種補助金請求方法

- 1 予防接種の費用を全額支払い、必ず明細のある領収書を受け取り、領収書(接種年月日、医療機関名、接種を受けた方の氏名、インフルエンザ予防接種であることがわかる記載があること、費用の単価記載、医療機関の領収印)を確認してください。
- 2 インフルエンザ予防接種補助金支給申請書に必要な事項を記入し、①の領収書を添付のうえ、事業所の健康保険事務担当者の方に提出してください。
- 3 事業所の健康保険事務担当者は、被保険者からの請求の委任欄を確認のうえ、まとめて当健康保険組合へ送付してください。
- 4 当健康保険組合から事業所(会社)に補助金(請求者ごとの明細を送付します)を支給します。

予防接種+感染を防ぐ生活習慣を!

●外出中の感染対策の徹底

マスク着用、手洗い・手指消毒、人混みを避けましょう。



●体の免疫力を高める

バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠などを心がけましょう。



●室内では換気しながら、 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するだけでなく、ウイルスも飛散しやすくなります。換気しながら、加湿器などを使って50~60%の湿度を保つと感染予防に効果的です。



新型コロナワクチンと インフルエンザワクチンを 同時に接種できるの?

原則として、新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種できません。新型コロナワクチンとその他のワクチンは、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。

※創傷時の破傷風トキソイド等、緊急性を要するものに関しては、例外として2週間を空けずに接種することが可能です。

令和3年度 インフルエンザ予防接種補助金支給申請書

事業所名

◎この補助金は、事業所を通じて支給します（とりまとめ表が必要です）。
 ◎必要事項を記入し、領収書添付のうえ、事業所担当者にお渡しください
 （必要事項については用紙下部をご覧ください）。

記号	番号	接種者氏名	続柄	予防接種日			窓口負担額	※健保使用欄	
				年	月	日		円	補助金額
1			本・家	令和	年	月	日	円	円
2			本・家	令和	年	月	日	円	円
3			本・家	令和	年	月	日	円	円
4			本・家	令和	年	月	日	円	円
5			本・家	令和	年	月	日	円	円
6			本・家	令和	年	月	日	円	円
7			本・家	令和	年	月	日	円	円
8			本・家	令和	年	月	日	円	円
9			本・家	令和	年	月	日	円	円
10			本・家	令和	年	月	日	円	円

注 意 事 項

添付書類について

予防接種を受けた医療機関が発行した「領収書（原本）」を添付してください。
以下の記載がない領収書、レシートなどは補助の対象となりません。ご確認ください。

- 接種年月日 ●医療機関名 ●氏名
- 予防接種の名称 ●金額 ●領収印

期間について

- ◆**予防接種期間**：令和3年10月1日～令和4年2月28日
- ◆**補助金請求期間**：令和4年3月10日(木)必着

補助金額・回数について

- ◆**補助金額**：被保険者 1,500円
被扶養者 1,000円
- ※実際の予防接種金額が補助金額内の場合は、実際の費用を支給します。
- ◆**補助回数**：期間内1回
- お子様が2回予防接種を受けられた場合は、どちらか1回分を記載してください。

その他留意事項

事業主(事業所)名義の領収書では補助金は支給できません。
 必ず個人名義の領収書をご利用ください。

※事業所ご担当者さまへ

大変お手数をおかけしますが、本申請書は「インフルエンザ予防接種補助金取りまとめ表」にまとめていただき、当健康保険組合へ一括送付していただきますよう、お願いします。
 「インフルエンザ予防接種補助金とりまとめ表」はホームページにも掲載しております。
 URL:<https://www.denkikoujikenpo.com> TEL 06-6486-9013