

大阪府電気工事健康保険組合

けんぽだより

2024年
第113号 秋

SPORTS
YELL
COMPANY
2024+

2024
健康経営優良法人
Health and productivity



健康保険組合の令和5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5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5年度決算が、7月26日に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5年度の近総協の本部組合58組合の決算見込みでは経常黒字が16組合、経常赤字が42組合となり、全体では約109億円の赤字となりました。黒字組合は前年度から4組合減少しました。

赤字の要因は、加入事業所の賃金アップに伴う標準報酬月額・標準賞与額の引き上げによる収入増に比べて医療費や納付金の支出の増加が大きく上回っている状況にあります。団塊の世代が後期高齢者に段階的に到達し、高齢者医療制度への納付金負担が急増する中で、現役世代の負担上昇を抑えなければ、準備金を取り崩しても重い納付金負担に耐えきれない健康保険組合は、解散せざるを得ない状況が危惧されています。

このような中での当健康保険組合の決算は、収入面では、被保険者数は少子化と人材不足により減少しました。一方で、標準報酬月額は12年連続で増加となりました。賞与についても2年連続で増加しました。その結果、保険料収入が1.2%増加しました。

支出面では、保険給付費、納付金ともに前年度を上回り、合わせて約2億4,500万円増加しました。この結果、令和5年度は、7年ぶりに経常では赤字決算となりました。

介護勘定では、介護保険料収入については、健康保険料同様に増加しました。その結果、令和5年度は2年連続の黒字決算となりました。

今後も医療技術の進歩とさらなる少子高齢化で医療費や納付金の増加が見込まれます。当健康保険組合が展開している健康管理アプリを加入者の皆さまの健康保持・増進にご活用いただきますよう、お願いします。

詳しくはホームページをご覧ください。当健康保険組合までお問い合わせください。

組合現況

●被保険者数 5,483人

(男性4,449人 女性1,034人)

●特定健診の受診者数 3,421人

(被保険者2,928人 被扶養者493人)

●平均標準報酬月額 380,965円

(男性406,184円 女性270,122円)

●総標準賞与額(年間合計) 64億1,851万6千円

(1人当たり 1,170,621円)

●平均年齢 44.86歳

(男性45.57歳 女性41.81歳)

●被扶養者数 4,287人

●前期高齢者加入率 5.473473%

●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 97.700/1000

(事業主48.850/1000 被保険者48.850/1000)

・基本保険料率 57.900/1000

(事業主28.950/1000 被保険者28.950/1000)

・特定保険料率 39.800/1000

(事業主19.900/1000 被保険者19.900/1000)

・調整保険料率 1.300/1000

(事業主0.650/1000 被保険者0.650/1000)

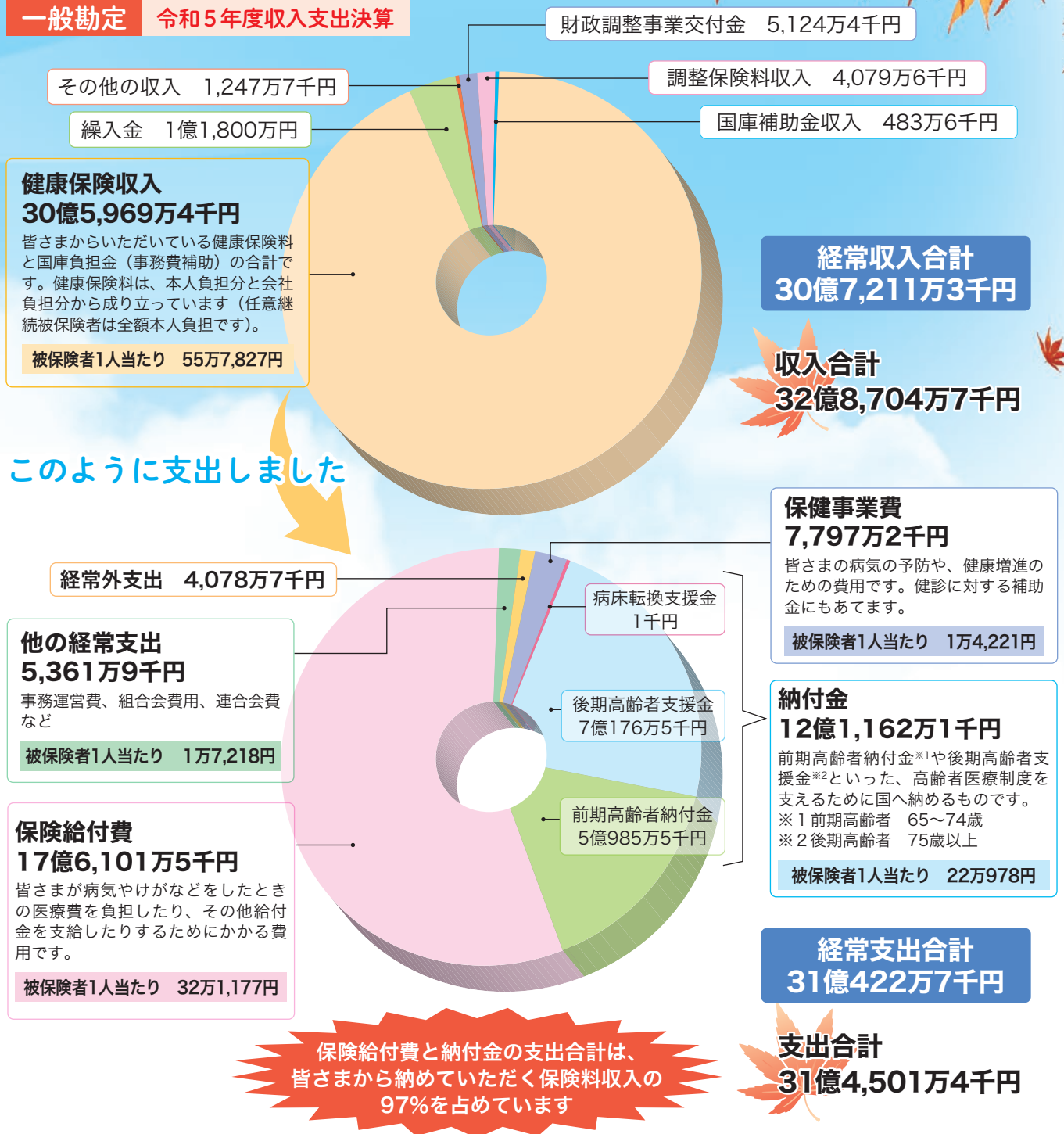
●介護保険の対象となる被保険者数 3,165人

●介護保険料率 18.00/1000

(事業主9.000/1000 被保険者9.000/1000)

令和5年度 収入支出決算概要

一般勘定 令和5年度収入支出決算



収入支出差引額 1億4,203万3千円

経常収支差引額 ▲3,211万4千円

介護勘定 令和5年度収入支出決算

収入		支出	
科目	決算額	科目	決算額
介護保険料収入	3億7,282万1千円	介護納付金	3億4,652万3千円
繰入金	1,000万0千円	介護保険料還付金	7千円
収入合計	3億8,282万1千円	支出合計	3億4,653万0千円

収入支出差引額 3,629万1千円

令和5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.ポータルサイトPep Up	通年	被保険者向けにポータルサイトPep Upを運用 健康イベントの実施、医療費のお知らせ配信、特定保健指導の実施など
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Pep Up上で通知
4.医療費通知	通年	毎月Pep Up上で医療費のお知らせデータを配信（令和4年をもって紙形式での配付は廃止）
5.育児支援雑誌	1年間	育児支援雑誌「赤ちゃん！」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><tr><td></td><td>被保険者</td><td>被扶養者</td><td>計</td></tr><tr><td>受診対象者</td><td>4,053人</td><td>1,527人</td><td>5,580人</td></tr><tr><td>受診者数</td><td>2,905人</td><td>177人</td><td>3,082人</td></tr><tr><td>受診率</td><td>72%</td><td>12%</td><td>55%</td></tr></table>		被保険者	被扶養者	計	受診対象者	4,053人	1,527人	5,580人	受診者数	2,905人	177人	3,082人	受診率	72%	12%	55%
	被保険者	被扶養者	計															
受診対象者	4,053人	1,527人	5,580人															
受診者数	2,905人	177人	3,082人															
受診率	72%	12%	55%															
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><tr><td></td><td>被保険者</td><td>被扶養者</td><td>計</td></tr><tr><td>受診対象者</td><td>674人</td><td>1,516人</td><td>2,190人</td></tr><tr><td>受診者数</td><td>230人</td><td>110人</td><td>340人</td></tr><tr><td>受診率</td><td>34%</td><td>7%</td><td>16%</td></tr></table>		被保険者	被扶養者	計	受診対象者	674人	1,516人	2,190人	受診者数	230人	110人	340人	受診率	34%	7%	16%
	被保険者	被扶養者	計															
受診対象者	674人	1,516人	2,190人															
受診者数	230人	110人	340人															
受診率	34%	7%	16%															
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><tr><td></td><td>被保険者</td><td>被扶養者</td><td>計</td></tr><tr><td>受診対象者</td><td>4,053人</td><td>1,527人</td><td>5,580人</td></tr><tr><td>受診者数</td><td>2,393人</td><td>143人</td><td>2,536人</td></tr><tr><td>受診率</td><td>59%</td><td>9%</td><td>45%</td></tr></table>		被保険者	被扶養者	計	受診対象者	4,053人	1,527人	5,580人	受診者数	2,393人	143人	2,536人	受診率	59%	9%	45%
	被保険者	被扶養者	計															
受診対象者	4,053人	1,527人	5,580人															
受診者数	2,393人	143人	2,536人															
受診率	59%	9%	45%															
4.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><tr><td></td><td>被保険者</td><td>被扶養者</td><td>計</td></tr><tr><td>受診対象者</td><td>3,571人</td><td>1,373人</td><td>4,944人</td></tr><tr><td>受診者数</td><td>281人</td><td>41人</td><td>322人</td></tr><tr><td>受診率</td><td>8%</td><td>3%</td><td>7%</td></tr></table>		被保険者	被扶養者	計	受診対象者	3,571人	1,373人	4,944人	受診者数	281人	41人	322人	受診率	8%	3%	7%
	被保険者	被扶養者	計															
受診対象者	3,571人	1,373人	4,944人															
受診者数	281人	41人	322人															
受診率	8%	3%	7%															
5.特定健診	年間	特定健診の実績 実施結果 <table><tr><td></td><td>被保険者</td><td>被扶養者</td><td>計</td></tr><tr><td>受診対象者</td><td>3,571人</td><td>1,373人</td><td>4,944人</td></tr><tr><td>受診者数</td><td>2,928人</td><td>493人</td><td>3,421人</td></tr><tr><td>受診率</td><td>82%</td><td>36%</td><td>69%</td></tr></table>		被保険者	被扶養者	計	受診対象者	3,571人	1,373人	4,944人	受診者数	2,928人	493人	3,421人	受診率	82%	36%	69%
	被保険者	被扶養者	計															
受診対象者	3,571人	1,373人	4,944人															
受診者数	2,928人	493人	3,421人															
受診率	82%	36%	69%															

(3)インフルエンザ予防接種

被保険者	1,114人	被扶養者	597人	合計	1,711人
				補助金額	2,263,040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 113人 310,000円

2024年
10月から

薬



代が一部変わりました



2024年10月から、長期収載品※¹の処方や調剤について、選定療養※²のしくみが導入されることになりました。

具体的には、後発医薬品（ジェネリック医薬品）があるにもかかわらず、患者が先発医薬品を希望して処方してもらう場合は、ジェネリック医薬品との差額のうち「**4分の1**」が新たに患者負担となり、先発医薬品を選んだ場合の自己負担額がこれまでよりも大きくなります。

※¹ 長期収載品 一般的に、ジェネリック医薬品がある先発医薬品のこと。

※² 選定療養 入院時の差額ベッド代のように、特別な療養環境などを患者が自ら希望して選ぶ療養のこと。保険外の療養になります。



対象となる先発医薬品

- ジェネリック医薬品が登場して5年以上経過している先発医薬品
- ジェネリック医薬品への置き換えが50%以上となった先発医薬品

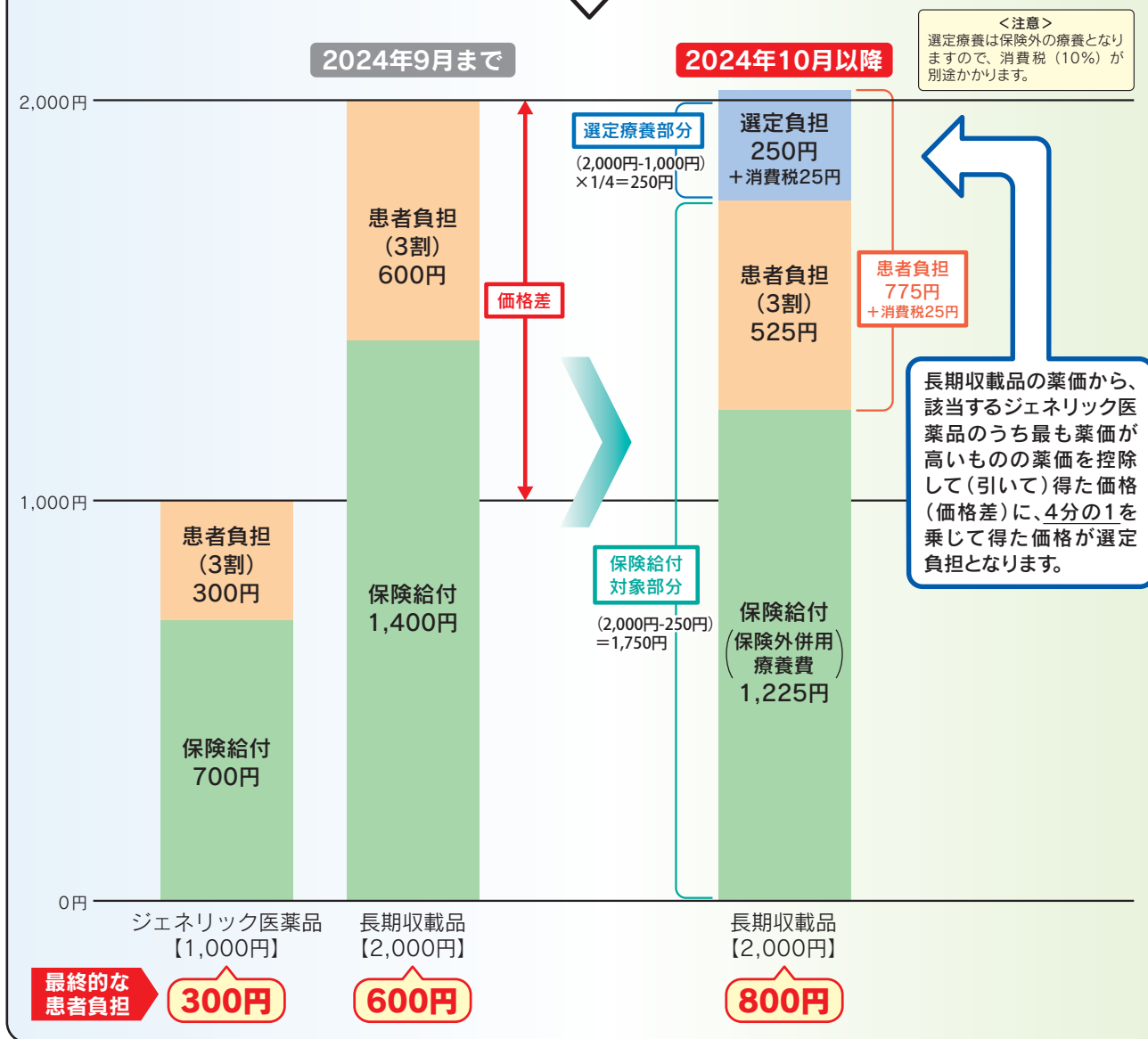


対象とならない先発医薬品

- 医療上の必要性があつて先発医薬品を使う場合
- 薬局にジェネリック医薬品の在庫がないなど提供が困難な場合

3割負担の場合のイメージはこのようなになります

（長期収載品が2,000円、最も高いジェネリック医薬品が1,000円の場合）



2024年12月2日 健康保険証が廃止されます

マイナ保険証の登録はお早めに！

健康保険証は、2024年12月2日をもって廃止となり、以降は、マイナ保険証※を提示して医療機関を受診することが原則となります。マイナンバーカードを取得していない方や健康保険証利用の登録がお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行いましょう。

※マイナ保険証とは、健康保険証利用の登録が完了しているマイナンバーカードを指します。

健康保険証廃止前後に 「資格情報のお知らせ」「資格確認書」を送付・発行いたします

● 資格情報のお知らせ

ご自身の資格情報（マイナンバーカードに記載の個人番号下4桁を含む）をご確認いただき、安心してマイナ保険証をご利用いただくことを目的に、送付いたします。

必ず各自で大切に保管してください。
「資格情報のお知らせ」だけでは受診できません。

対象者 当組合の全加入者

送付時期 2024年10月までに一斉送付
※新規加入者には、2024年12月2日以降も送付。
ただし、個人番号下4桁の記載はありません。

使用方法

- 自身の資格情報（記号・番号など）を確認する。
- 医療機関や薬局の受付で、カードリーダーが使えずマイナ保険証での受付ができない場合に、マイナ保険証とともに提示する等。
※マイナポータルから確認できる「わたしの情報」でも代用可能。

● 資格確認書

健康保険証廃止後、マイナ保険証の登録がお済みでない方などに、一定期間保険診療を受けられるよう、健康保険証に代わるものとして期限を定めて交付いたします。

対象者

- マイナンバーカードを取得していない方
- 健康保険証利用の登録がお済みでない方

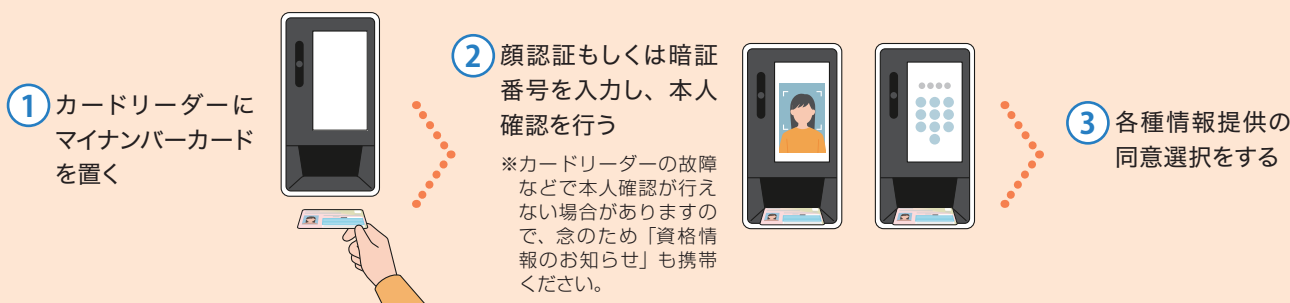
送付時期 2024年12月2日以降

健康保険証廃止後の受診方法

▶ マイナ保険証で受診する

マイナンバーカードを健康保険証として使用するには健康保険証利用の登録が必要です。登録方法は、次ページをご確認ください。

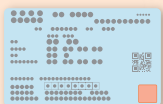
【受付方法】



▶ 健康保険証または資格確認書で受診する

健康保険証および資格確認書は、2024年12月2日以降もご使用いただけますが、**期限付き**です。

● 健康保険証



経過措置として、すでに交付されている健康保険証については、廃止後も最大1年間使用いただけます。

2025年12月2日以降はご使用いただけません。

● 資格確認書

健康保険証廃止後、**一定期間**はご使用いただけます。

マイナ保険証はカンタンに登録できます

医療機関の受診や薬剤の処方には、ぜひマイナ保険証をご利用ください。



マイナ保険証の登録方法

●スマホから登録する

スマホでどこでも登録できる!



こんな方に
オススメ

自宅や外出先で、
場所を問わず登録したい方

「マイナポータルアプリ」の
インストールが必要となります。



iOS版アプリ



Android版アプリ

ご自身のスマートフォンに「マイナポータルアプリ（申請用アプリ）」をダウンロード後、画面の指示に従って操作・登録してください。

●医療機関・薬局の 顔認証付きカードリーダー で登録する

登録してすぐに
使えますよ!



こんな方に
オススメ

登録後、その場で
健康保険証として
利用したい方

マイナンバーカードを医療機関や薬局にお持ちいただき、顔認証付きカードリーダーの画面を操作して登録してください。



●セブン銀行ATM で登録する

近くのコンビニなら
行けるわ!



こんな方に
オススメ

- マイナポータルアプリ未対応のスマートフォンをお持ちの方
- スマートフォンをお持ちでない方や操作に自信のない方

ATM画面の「各種手続き」>「マイナンバーカードの健康保険証利用の申込み」ボタンを押し、画面の指示に従って操作・登録してください。



マイナ保険証にはどんなメリットがある?

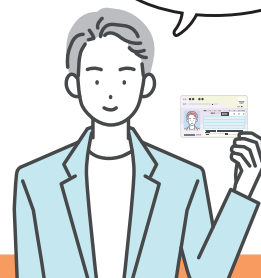
データに基づく より良い医療

- 特定健診の結果や診療情報をスムーズに医師と共有できます。
- 医師や薬剤師が薬剤情報を共有することで、重複投薬や禁忌薬剤投与の防止につながります。
- 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携されます。

各種手続きが より簡単・便利に!

- 転職・転居時の健康保険証の再登録が不要になります。
※保険者が変わる場合は加入の届け出が必要です。
- 限度額適用認定証の手続きをしなくても、高額な医療費の窓口負担が不要になります。
- マイナポータルで医療費控除の手続きができるうえ、過去の健診や処方された薬剤、医療費の閲覧も可能になります。

今日から私も、
マイナ保険証!



マイナンバーカードに関するお問い合わせはこちら

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**

平日 9時30分～20時 土日祝 9時30分～17時30分（年末年始を除く）
紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付

マイナンバーカードの
健康保険証利用について
（厚生労働省）



健康チェック、
してみませんか？

もう、特定健診は受けましたか？

40歳以上の被扶養者の方へは本年5月に「特定健康診査受診券」をお送りしておりますので、お手元の受診券をご確認ください。
当健保組合では通年健康診断を実施しています。



健保の補助で受けられる健診は何がありますか？

特定健診、生活習慣病健診、人間ドックの3つがあります。年度内に受けられるのはいずれか1つだけです。

検査項目は何を受けられますか？

1 特定健診

対象者

40歳以上被扶養者

検査項目

問診、身体計測（身長・体重・BMI・腹囲）、血圧測定、採血（脂質・肝機能・血糖）、尿検査（尿糖、尿蛋白）
（※必要に応じて貧血検査、心電図、眼底検査）

2 生活習慣病健診

対象者

35歳以上の被保険者・被扶養者

検査項目

特定健診検査項目
＋
視力、聴力、心電図、眼底検査、胸部X線、
胃部X線、尿検査（潜血）、大腸がん検査
女性希望者にはオプションで婦人科
検査の補助あり（マンモグラフィ、
子宮頸がん）。

3 人間ドック

対象者

40歳以上の被保険者・被扶養者

検査項目

特定健診検査＋生活習慣病健診検査
項目
＋
眼圧検査、肺活量、腹部エコー
※婦人科検査は自費（補助はありません）。

対象機関、料金、予約方法等は？

1 特定健診

対象機関

全国の特定健診実施機関
※ホームページからも検索できます。
お近くのクリニック等診療所の多
くでも実施していますので、詳し
くは直接医院等にお尋ねください。

料金

無料

受診時には、受診券が必要です。
紛失した場合は再発行の手続き
をしてください。

予約方法

医療機関に直接予約を取ってく
ださい。

2 生活習慣病健診

対象機関

直接契約機関
東振協契約機関
※詳細はホームページでご確認ください。

料金

胃X線あり 3,000円（窓口払い）
胃X線なし 2,000円（窓口払い）
オプション検査（婦人科検査）
マンモグラフィ・子宮頸がん検査
1,000円（窓口払い）

予約方法

医療機関に直接予約を取ってくだ
さい。

3 人間ドック

対象機関

直接契約機関
東振協契約機関
※詳細はホームページでご確認ください。

料金

25,000円
（当健保組合へ申し込みと同時に支払い）

予約方法

医療機関に直接予約を取ったう
え、当健保組合宛に人間ドック
申込書を送ってください。

補助料金について

特定健診は約8,000円、生活習慣病健診、人間ドックは約15,000円を、当健保組合が補助しています。
年に一度、健診を受けましょう！

特定保健指導はなにをするの？



特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方は、特定保健指導の対象となります。特定保健指導では、保健師・管理栄養士などの専門家が、あなたに合った生活習慣の改善法をサポートしてくれます。脱メタボのチャンスを手にしたあなた、ぜひ参加しましょう。

特定保健指導の種類 指導内容については、その段階に応じて種類があります

①情報提供

健診の結果、生活習慣病の発症リスクが低いと判定された場合は「情報提供」となります。ただし、将来的に発症リスクが高くなる可能性もあります。リスクの低い今から、正しい生活習慣を身につけて継続するように心がけましょう。

②動機付け支援

健診の結果、生活習慣病の発症リスクがある（中程度）と判定された場合は「動機付け支援」の対象となります。このまま放置しておくと、メタボリックシンドロームになる危険性があります。支援の内容に関しては、健康管理の専門家と面談を行い、対象者の生活習慣をどのように改善していけばいいか、対象者のライフスタイルに合わせて一緒に考えて、目標を設定します。その目標に沿って改善を行い、3カ月以上経過後に評価を行います。

③積極的支援

健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高いと判定された場合は「積極的支援」の対象となります。このままではメタボリックシンドロームが進行し、生活習慣病を発症してしまいます。一刻も早い改善が必要な状態です。支援の内容に関しては、動機付け支援と同じように、健康管理の専門家と面談を行い、対象者の生活習慣をどのように改善していけばいいか、対象者のライフスタイルに合わせて一緒に考えて、目標を設定します。その目標に沿って専門家による継続的な支援が行われ、3カ月以上経過後に評価を行います。

2024年度からの特定保健指導内容の変更点

* 2024年度特定健診結果に基づく特定保健指導が対象。

● 腹囲減・体重減の結果が重視されます

特定保健指導に参加して3カ月以上経過後の評価で、目標（腹囲2cm・体重2kg減^{*}）を達成した場合には、その年度の特定保健指導が終了となります。

^{*}腹囲2cm・体重2kg減が未達成の場合、生活習慣病予防につながる行動変容や過程等を含めて評価されます。

1 意外な組み合わせが美味しい! 豚ナスつけそば

秋
autumn

材料 (2人分)

- そば……………200g
- ナス……………2本
- 大葉……………10枚
- ごま油……………小さじ1
- 豚ひき肉……………150~200g
- 水……………2カップ(360ml)
- オイスターソース……………大さじ2

作り方

- ①そばは茹でて冷水でしめる。ナスは乱切り、大葉は1cm角に切る。
- ②ごま油を温めた小鍋で、豚ひき肉を中火で炒める(肉の色が変わるまで)。
- ③ナスを加え2~3分炒め、水とオイスターソースを加えて沸騰後1分煮る。
- ④火を止めて大葉を加えれば、つけ汁の完成。そばをつけて召し上がれ。

そば×オイスターソース
の意外な組み合わせが◎



もうできた! /

初心者
でも
つくれちゃう

簡単・時短レシピ

料理初心者の人でも気軽につくれる時短レシピ。今回は秋の味覚、豚ナスのつけそば&きのこ。しめじの石づき取りを時短化する知った情報もご紹介します!

レシピ

脱サラ料理家ふらお



SNSを中心に簡単レシピ
や料理に関する豆知識を
発信中!

にんにくチップ、乾燥パセリ、
ドライオニオンなどをかけても◎



2 レンジで簡単! ガリバタきのこ

材料 (2~3人分)

- エリンギ……………1パック
- しめじ……………1/2株
- 片栗粉……………大さじ1
- バター……………20g(有塩、無塩どちらでもOK)
- おろしにんにく……………1片(チューブなら3cm)
- しょう油……………大さじ1

※きのこは合計250~300gほど用意すると、ちょうどよく仕上がります。
※椎茸やマイタケなど他のきのこでも美味しくつくれます。

作り方

- ①きのこは石づきを取り、食べやすい大きさに切る。
- ②片栗粉と①をポリ袋に入れ、シャカシャカと振る。
- ③②を耐熱容器に移し、バター、おろしにんにくをのせ、しょう油を回しかける。
- ④ラップをかけてレンジ(600W)で5分加熱し、混ぜ合わせれば完成。



知った情報/ しめじの石づきは時短で取る

- ①しめじを裏側に向け、袋を観音開きのイメージで開封。
- ②石づきの1cmほど外側に斜めに包丁を入れ、しめじ全体をクルクルと回しながら切る。
- ③包丁を入れた状態で一周させれば、石づきがスポッと簡単に取れます。
- ④残った袋の中心に、石づきや破片を集めて包めば、後片付けもラクチンです。



忙しいあなたに

globody
fitness

グローバル
フィットネス
指導・モデル
フィットネストレーナー
Saya



1 \\ Start! // セットアップ

鍛えたい筋肉にアプローチできる
姿勢をつくる



2 ファットバーン

大きな動きで
心拍数を上げて
脂肪を燃焼

息を吐きながら、膝と肘を対角線上に近づけるように左右交互にツイストする。これをテンポよく繰り返す。



内臓脂肪を撃退!

ツイストマーチ

立ったまま簡単にできるエクササイズです。内臓脂肪やお腹周りの皮下脂肪をしっかり落とし、引き締まったウエストをめざしましょう。



動画を見ながらやってみよう!

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/24autumn01.html>



3 パルシング

関節に負担をかけずに
インナーマッスルを刺激

左手は腰、右手は肘を曲げて開き、左足を一步前に出して踵を浮かせる。息を吐きながら、膝と肘を対角線上に近づけてツイストし、元の姿勢に戻る。これをテンポよく繰り返す。左右入れ替えて行う。

Point お腹に力を入れ、タオルを絞るようにツイストする



\\ おつかれさま //

5 ストレッチ

使った筋肉を伸ばして
疲れをリセット

左手首を右手で優しくつかんで頭上に上げ、上半身を右に傾けてキープする。左右入れ替えて行う。



4 ホールド

キツイ姿勢で動きを止め、
筋肉に強めの刺激を加えて
筋力アップ

片足をまっすぐ前方に伸ばして床から離し、両手を上げてキープする。左右入れ替えて行う。



“内臓脂肪”が気になる方にとくにおすすめ

globody fitness は、5つのステップを組み合わせることで、たった3分で全身の脂肪燃焼、筋トレ、引き締めを同時に行えるメソッドです。ツイストマーチは、globody のなかでもとくに内臓脂肪やお腹周りの皮下脂肪に効果的なエクササイズです。お腹周りの筋肉を鍛えると、日常生活でもお腹に力を入れやすくなり、すっきりしたウエストをキープしやすくなりますので、ぜひ継続してみてください!



接骨院にかかるとき

肩こりがつらいので、接骨院で施術を受けようと思います。健康保険は使えますか？



日常生活からくる肩こりでは健康保険は使えません。

外傷性が明らかな負傷のみ

健康保険が使えます。

健康保険が使える範囲を確認しておきましょう。



健康保険が**使える**場合

外傷性が明かで、慢性的な状態に至っていないもののみ。

- 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、緊急の場合をのぞき、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

※内科的原因による疾患は含まれません。

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
- スポーツなどによる筋肉疲労、筋肉痛
- 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- 椎間板ヘルニアやリウマチ、神経痛、五十肩、関節炎などの疾病
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 過去の交通事故等による後遺症
- 勤務中、通勤途中の負傷(労災保険対象)

など

接骨院にかかるときは…

施術前に 負傷原因を 正しく伝える

いつ、何をしていたときに負傷したかを柔道整復師に正確に伝えましょう。

内容をよく確認して から署名をする

「療養費支給申請書」に記載されている負傷原因・負傷名・日数・金額等をよく確認してから署名してください。白紙の申請書への記入は不適切な請求の原因となりますので、必ず断りましょう。

領収書は大切に 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。

健保組合から施術内容等を確認させていただく場合があります

健保組合では、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、負傷原因等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。

ジムだけじゃない!
ルネサンスは「楽しい」がいっぱい。

筋トレも!
サブレットが
我愛しているのも
無理なく続けられる!

サウナも!
トレーニングの後は
スバるサウナで
リラックス!

新登場
法ジム・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)

0円 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 5,500円

※全国のルネサンスが
使えます!

スタジオ
レッスンも!

ヨガ、ダンス、
格闘技系など
楽しいプログラムが
いっぱい!

【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日ご利用できます。※
24時間導入店舗のみ、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泉施設。プールをご利用の場合はMonthly
コーポレート会員など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となります。●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わります。(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。

RENAISSANCE 店舗の詳細は [ルネサンス 店舗一覧](#) [検索](#)

期間限定 10/15(火) ▶ 12/29(日)

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

●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。

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!

さらに
0円

2人以上同時入会でそれぞれ/
月会費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
通常1,760円/月(税込)
タオル(大小セット)・
シューズ・Tシャツ・
ハーパンツ

入会当日 **0円**

**6ヵ月目以降の会員種別等は
こちらをご覧ください!**

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の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。

JOYFIT 24

大阪府電気工事健康保険組合にご参加の皆様へ

組合限定価格
月会費 **¥5,980**
(税込6,578円)

入会金 **¥500**
(税込550円)

今日楽しいと、
明日嬉しい。

プロモーションコード
6656-8050-2488

「JOYFIT」APPで簡単入会

【準備物】・法人会員プロモーションコード・保険証情報・クレジットカード

STEP 1 JOYFIT Appを
お手持ちの
スマホから
ダウンロード

STEP 2 アプリで入会
を選択

STEP 3 プロモーション
コードを入力

STEP 4 入会希望店舗
を選択後
クレジットカードの
登録

STEP 5 健康保険証の
記号、保険
番号を入力

STEP 6 利用したい
その他
オプションを
選択

STEP 7 顔写真撮影
とアンケートに
回答

STEP 8 ご利用開始

Appダウンロードは
コチラから

App Store からダウンロード

Google Play でインストール

お問合せは大阪府電気工事健康組合まで
TEL 06-6486-9013
月曜日から金曜日(祝日を除く)9:00~17:00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「浜本」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
☎ 080-9305-4886
【受付時間】月~金曜日(祝日を除く)9:00~17:00まで

大阪府電気工事健康保険組合の皆さま

**アプリで
かんたん・気軽に始める!**

24時間ジム

月額 2,980円 (税込3,278円)

使い放題!

※キャンペーン価格ではありません。ずっとこの価格!

特典

セルフエステも使い放題!

完全個室のセルフエステが
月額費用だけで
何度でも使い放題!

※完全予約制(アプリの「エステ等の予約」から
ご予約いただけます)
※予約枠は1枠20分、最大2枠連続(40分間)予
約可能です
※現在一部店舗のみご利用いただけます

**ちょこざつ専用キット
体組成計&ヘルスウォッチ**

健康管理に欠かせない
2つのアイテムを
セットでお届け!

※発送が遅延しており、皆様には大変ご迷惑を
おかけし申し訳ございません。
配送予定日まで今しばらくお待ちいただけますよ
う、よろしくお願い申し上げます。
詳しくはWebサイトでご確認ください。

アプリで自宅トレーニング!

トレーニング動画無料で見放題!

入会金3,000円、事務手数料2,000円 ▶ 0円

お得すぎる!

全国に店舗が続々オープン 詳しくはwebサイトをチェック! [検索](#)

入会も退会もwebで完結!

カンタン 3分

入会 QRコードを
スマホのカメラで
かざし表示をタップ!

「ご入会はこちら」
をタップ

メールアドレス
新規会員登録

月会費の
クレジット手続き

完了

クレジット手続き画面で右のクーポンコードを入力してください



クーポンコード
RHR246

- クーポンコードを入力せずに決済いただいた場合、特典は適用されません。
月々の会費はクレジット決済のみとなります。
- ご入会時に初月の月会費(日割)と翌月分の月会費をお支払いいただきます。
- お客様の個人情報、各種サービス・商品のお届けと関連するアフターサー
ビス、当社および当社グループ会社からの各種サービス・商品のご案内等に
使用させていただきます。

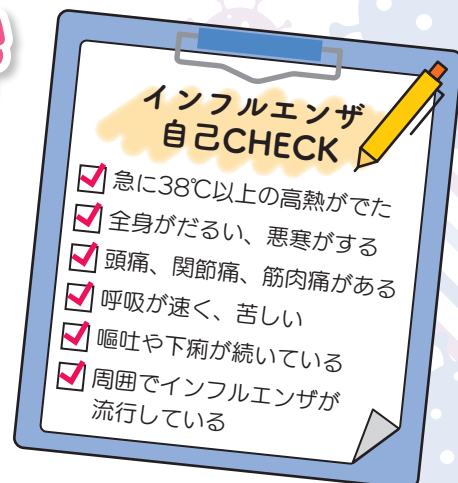
RIZAP株式会社 〒160-0023 東京都新宿区西新宿8-17-1
住友不動産新宿グランドタワー36階



インフルエンザ

感染を拡げないために、 一人ひとりができること

流行が始まる前にインフルエンザの正しい知識を身につけて、
冬を元気に乗り切りましょう！



インフルエンザの感染経路は 「飛沫感染」と「接触感染」

咳やくしゃみのしぶきから 飛沫感染

感染した人の咳やくしゃみのしぶき（飛沫）に含まれるウイルスを吸い込むことにより感染します。

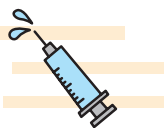
人混みを避け、症状のある人と接触したら、手洗い・うがいを。自分に咳などの症状があるときは「咳エチケット」を心がけて。

手から目・鼻・口の粘膜へ 接触感染

手に付着したウイルスが目・鼻・口の粘膜から体内に入ることにより感染します。

不特定多数の人が触るドアノブや手すり、エレベーターのボタン、トイレのレバー等に触れたときは、手洗いや手指消毒を行いましょう。

ワクチン接種計画を立て、 12月中旬までに接種を終えよう



インフルエンザワクチンは、接種後効果が現れるまでに通常2週間程度かかり、約5カ月効果が持続するといわれます。

肺炎や脳症などの合併症や死亡のリスクを減らす効果が期待できるため、乳幼児や妊婦、高齢者、糖尿病等の基礎疾患のある方は接種をおすすめします。

流行のピークに合わせ、12月中旬までに接種を終えておくと安心です。13歳未満は約4週間空けて2回目のワクチンを打つ必要があるため、遅くとも11月中旬に1回目の接種を済ませられるよう計画を立てましょう。



感染してしまったら...

自宅療養 の心得



- ◆ 看護する人を決め、他の家族は接触を控える。
- ◆ 看護者は、使い捨てマスクや手袋を着用する。
- ◆ 感染者も使い捨てマスクを着用し、個室で療養する。高熱による脱水症状を防ぐため、こまめに水分を補給する。
- ◆ 感染者が使用したティッシュやマスク、看護の際に使用したマスクや手袋等のゴミはビニール袋に入れ、しっかり口を縛って捨てる。
- ◆ 看護した後は、流水と石けんで15秒以上手を洗い、水分を十分にふき取る。

※感染者が使用するタオルやコップなどは家族と分けましょう。

※使用後の食器や衣類等は、ほかの家族のものと一緒に通常の洗剤で洗うことができます。

けいれんや呼吸困難があるとき、嘔吐や下痢が続くとき、症状が長引いて悪化したとき等は、医療機関を受診しましょう。

毎日できる予防法

規則正しい生活



十分な睡眠、適度な運動、食物繊維や発酵食品を取り入れたバランスの良い食事を心がけて、免疫力をアップさせる。

手洗いを徹底する



帰宅時、調理前、食事前は、石けんをよく泡立て、指先、爪の間、手の甲、手首まで丁寧に洗い、流水でしっかりすすぐ。

換気と温度・湿度



ウイルスは低温で乾燥した環境を好むため、定期的に換気しながら、室温20～25℃、湿度50～60％以上を保つ。

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 当健保組合の被保険者および被扶養者

実施期間 令和6年10月1日(火)から令和7年2月28日(金)までに予防接種を受けた方

請求期間 令和7年3月7日(金)必着をもって締め切りとします。

⑨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。

⑩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事項を記入し、①の領収書を添付のうえ、事業所担当者に提出してください。
- 3 事業所担当者は、被保険者からの記載内容、添付の領収書を確認のうえ、まとめて当健保組合へ送付してください。
- 4 当健保組合から事業所（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。

重症化する危険性が高い人



令和6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、事業所担当者に提出してください
（必要事項については用紙下部をご覧ください）。

※健保使用欄

本人
家族

00円

※記入しない
補助金額

00円

00円

00円

00円

00円

00円

00円

00円

00円

00円

00円

※番号順に記載してください

記号	番号	接種者氏名	続柄	予防接種日	窓口負担額
1			本・家	令和 年 月 日	円
2			本・家	令和 年 月 日	円
3			本・家	令和 年 月 日	円
4			本・家	令和 年 月 日	円
5			本・家	令和 年 月 日	円
6			本・家	令和 年 月 日	円
7			本・家	令和 年 月 日	円
8			本・家	令和 年 月 日	円
9			本・家	令和 年 月 日	円
10			本・家	令和 年 月 日	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6年10月1日(火)～令和7年2月28日(金)

◆補助金請求期間：令和7年3月7日(金)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、当健保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

大阪府電気工事健康保険組合