

大阪府電気工事健康保険組合

けんぽだより

2025年
第115号 秋



健康保険組合の令和6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6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6年度決算が、7月29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。

収入

被保険者数が高齢化の進行や労働人口の減少により、自然減少が一段と進みました。一方で、事業所全体の業績が回復基調にあることから、従業員の報酬は大きく増加し、標準報酬月額が上昇しました。賞与についても標準報酬以上の伸びとなり、その結果、保険料収入は前年度に比べて2.7%の増収となりました。

その他の収入についても高額な医療費の発生に伴い高額療養費交付金や国庫補助金が増加し、全体として収入は5.7%増加しました。

支出

①保険給付費

生活習慣病に関連したがんや循環器系疾患の手術は増えてましたが、医療費全体では前年度をわずかに下回り、医療費総額で0.3%減少しました。しかし、長期間にわたって高額薬剤を必要とする疾病が数件あり、保険給付費の高止まり要因となっています。

②納付金

前期高齢者納付金が前年度に比べて6.6%の減少になった一方で、後期高齢者支援金は2.4%の増加となり、納付金全体では1.4%の減少となりました。

以上の結果、経常収支では7,128万円の黒字となり、総収支でも保険料収入の増加と保険給付費の減少により繰入金を除いた実質で1億6,320万円の黒字となり、8年連続の黒字となりました。

介護勘定

介護保険料率を18%から16%に引き下げたことにより、当初予算で見込んでいた2,000万円の赤字は、標準報酬の増加により保険料収入が伸びたため、1,541万円の赤字となり、赤字幅を抑えることができました。その結果、法定準備金の保有率は、国の基準の4.85倍まで積み立てることができました。

組合現況

●被保険者数 5,438人

(男性4,390人 女性1,048人)

●特定健診の受診者数 3,526人

(被保険者3,069人 被扶養者457人)

●平均標準報酬月額 389,395円

(男性415,386円 女性278,268円)

●総標準賞与額(年間合計) 67億7,510万3千円

(1人当たり 1,251,636円)

●平均年齢 45.46歳

(男性46.20歳 女性42.41歳)

●被扶養者数 4,148人

●前期高齢者加入率 5.497515%

●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 58.800/1000

(事業主29.400/1000 被保険者29.400/1000)

●特定保険料率 38.900/1000

(事業主19.450/1000 被保険者19.450/1000)

●調整保険料率 1.300/1000

(事業主0.650/1000 被保険者0.650/1000)

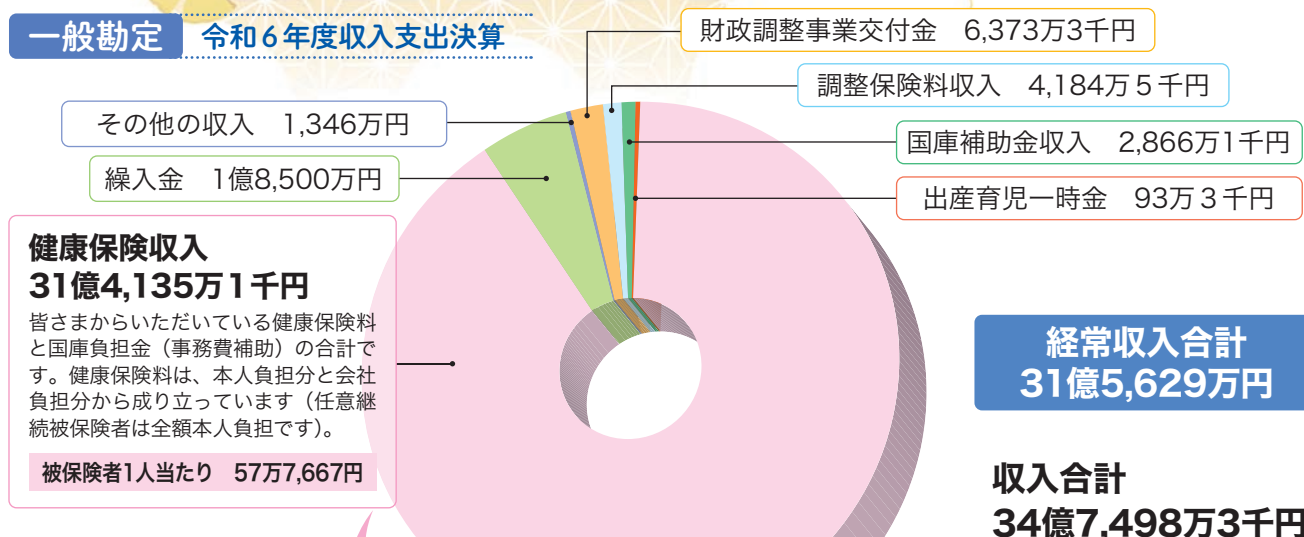
●介護保険の対象となる被保険者数 3,150人

●介護保険料率 16.00/1000

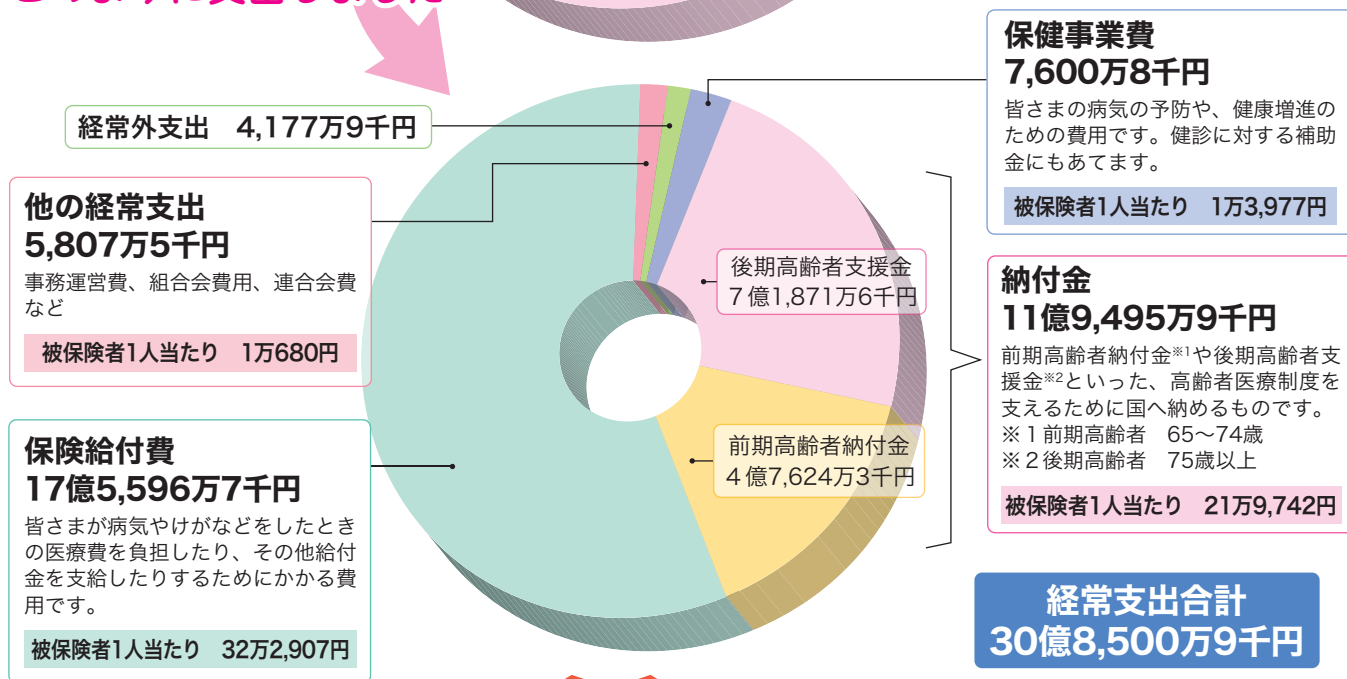
(事業主8.000/1000 被保険者8.000/1000)

令和6年度 収入支出決算概要

一般勘定 令和6年度収入支出決算



このように支出しました



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 3億4,819万5千円

経常収支差引額 7,128万1千円

介護勘定 令和6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	3億3,987万0千円	介護納付金	3億5,531万3千円
繰入金	3,000万0千円		
雑収入	3万5千円		
収入合計	3億6,990万5千円	支出合計	3億5,531万3千円

収入支出差引額 1,459万2千円

令和6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	通年	「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	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>受診者数</td><td>2,850人</td><td>162人</td><td>3,012人</td></tr></table>		被保険者	被扶養者	計	受診者数	2,850人	162人	3,012人								
	被保険者	被扶養者	計															
受診者数	2,850人	162人	3,012人															
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>受診者数</td><td>222人</td><td>102人</td><td>324人</td></tr></table>		被保険者	被扶養者	計	受診者数	222人	102人	324人								
	被保険者	被扶養者	計															
受診者数	222人	102人	324人															
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>受診者数</td><td>2,388人</td><td>127人</td><td>2,515人</td></tr></table>		被保険者	被扶養者	計	受診者数	2,388人	127人	2,515人								
	被保険者	被扶養者	計															
受診者数	2,388人	127人	2,515人															
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>受診者数</td><td>267人</td><td>32人</td><td>299人</td></tr></table>		被保険者	被扶養者	計	受診者数	267人	32人	299人								
	被保険者	被扶養者	計															
受診者数	267人	32人	299人															
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>3,431人</td><td>1,243人</td><td>4,674人</td></tr><tr><td>受診者数</td><td>3,069人</td><td>459人</td><td>3,528人</td></tr><tr><td>受診率</td><td>89%</td><td>37%</td><td>76%</td></tr></table>		被保険者	被扶養者	計	受診対象者	3,431人	1,243人	4,674人	受診者数	3,069人	459人	3,528人	受診率	89%	37%	76%
	被保険者	被扶養者	計															
受診対象者	3,431人	1,243人	4,674人															
受診者数	3,069人	459人	3,528人															
受診率	89%	37%	76%															

(3)重症化予防事業

	被保険者	被扶養者	計
事業対象者数	165人	6人	171人
指導成立者数	69人	1人	70人
指導成立率	42%	17%	41%

(4)インフルエンザ予防接種

被保険者	1,015人	被扶養者	556人	合計	1,571人
				補助金額	2,065,340円

(5)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 192人 384,000円

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（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。
※今年度より申込書は廃止になりました。

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！

健康保険証が使えなくなります



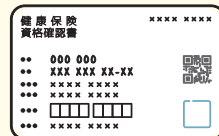
令和7年12月2日、これまでの健康保険証は利用できなくなります。

いざというときに困らないように、健康保険証が利用できなくなったあとの医療機関の
かかり方について確認しておきましょう。

健康保険証終了後、マイナ保険証を登録していない場合は、どうやって医療機関にかかるの？

マイナンバーカードをお持ちでない方や、マイナ保険証の登録をしていない方などには、
資格確認書を交付いたします。

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、引き続き安心して医療を
受けていただくことができます。



いつごろ、誰に送られるの？

- ・新規加入者様に随時交付いたします。
- ・既存加入者様には、加入事業所を通して健康保険証の有効期限内に交付します（ただし、健康保険証を紛失した場合等を除く）。

●マイナ保険証のメリット

マイナ保険証には主に3つのメリットがあります。

- ① データに基づく質の高い医療が受けられる
- ② 高額療養費の手続きが不要
- ③ 医療費控除の手続きが簡単にできる

●マイナンバーカードの申請方法

① 申請する

個人番号カード交付申請書をご準備のうえ、「オンライン」「郵送」「証明写真機」のいずれかで申請してください。

② 受け取る

交付通知書（はがき）が届きますので、必要書類を確認のうえ、お住まいの市区町村の窓口でマイナンバーカードを受け取ってください。

◆詳しくはこちらへ

マイナンバーカード総合サイト
（地方公共団体情報システム機構）



●マイナ保険証の登録方法

① 医療機関等窓口の顔認証付きカードリーダー

医療機関等の窓口なら、受診時に簡単に登録できます。



② スマートフォン

ご自身のスマートフォンにマイナポータルアプリをダウンロードします。
起動後は画面の指示に従って操作・登録してください。



③ セブン銀行ATM

マイナンバーカードをかざし、4桁の暗証番号を入力すれば登録が行えます。



◆詳しくはこちらへ

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）



●マイナ保険証の使い方

- ① カードリーダーに
マイナンバーカード
を置く



- ② 顔認証もしくは
4桁の暗証番号を
入力して本人確認を行う



- ③ 画面の案内に従って、
情報提供の可否を選択

マイナンバーカードに関するお問い合わせ

0120-95-0178

マイナンバー総合フリーダイヤル

平日 9:30～20:00（年末年始）
土日祝 9:30～17:30（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

令和7年10月1日から

被扶養者の認定基準が 一部変わります

健康保険の被扶養者の認定については、年間収入130万円が基準となっています。しかし今年度の税制改正大綱において、働き手が不足している状況を鑑みて、19歳以上23歳未満の方の特定扶養控除の条件が変更されることになりました。

令和7年9月まで

年間収入130万円未満

令和7年10月から

年間収入150万円未満

対象年齢

19歳以上23歳未満

適用

令和7年10月1日以降認定

- ※19歳以上23歳未満でも、被保険者の配偶者は除きます。
- ※学生であってもなくても対象となります。年齢が基準となります。
- ※年齢要件は、令和7年12月31日現在の年齢となります。



被扶養者とは？

健康保険では、被保険者だけでなく被保険者に扶養されている75歳未満の家族にも保険給付を行っています。この家族を被扶養者といい、その範囲は法律で決められています。



被扶養者の範囲とは？

被扶養者となるためには、原則として国内に居住していて、主として被保険者の収入によって生活していることが必要です。扶養の基準は、扶養となる人の年間収入が130万円未満で、被保険者の収入の1/2未満とされていますが、19歳以上23歳未満はその基準が150万円となります。

高血糖を防ぐ

高血糖は
さまざまな
病気の原因です

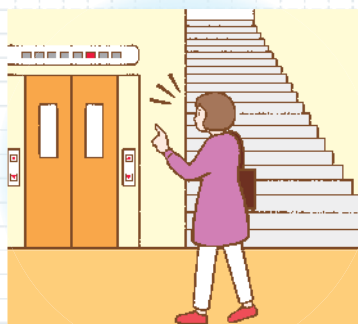
こんな行動

心当たりはありませんか？

甘いものをよく食べる



階段は使わない



ストレスをためがち



血糖値とは、血液中の糖（グルコース）の濃度のこと。健康な人でも食後は高くなるなど変動しますが、**数値が一定水準を超えた高血糖の状態が続くと、糖尿病をはじめ健康に次のような悪影響を及ぼす可能性があります。**

・生活習慣病関連・

糖尿病（2型の場合）

血糖値を下げるインスリンがうまく働かなくなっ**て血糖値の高い状態が続くと発症**します。最初、**自覚症状はほとんどありませんが**、徐々にのどが渇きやすい、トイレが近い、食べているのにやせる、などの症状が出てきます。**病気が進行すると、重篤な合併症を引き起こします。**

糖尿病3大合併症

糖尿病
神経障害

感覚障害により熱さや痛み鈍くなります。やけどやケガに気づかず治療が遅れ、重症化すると足の潰瘍や壊疽に進行し、足の切断が必要になることもあります。

糖尿病
網膜症

網膜の血管が傷つけられ、視力の低下や失明の原因となります。

糖尿病
腎症

腎臓の糸球体の小さな血管が傷つけられ、腎不全を引き起こします。人工透析が必要になることもあります。

「しめじ」と覚えられます
神経障害のし
目に起こる網膜症のめ
腎症のじ

ほかにも…▶

動脈硬化

糖が血管壁にダメージを与え、動脈硬化を引き起こします。心筋梗塞や脳梗塞のリスクを上昇させます。

高血圧・脂質異常症

高血糖とともに、生活習慣病の一環として合併することが多くなっています。

歯周病

糖尿病の人には歯周病が起こりやすく、逆に歯周病の人には糖尿病が起こりやすいことが知られています。

高血糖のめやす

	正常値	保健指導判定値	受診勧奨判定値
空腹時血糖	100mg /dL 未満	100mg /dL 以上 126mg /dL 未満	126mg /dL 以上
HbA1c (過去1〜2カ月間の 血糖の状態)	5.6% 未満	5.6% 以上 6.5% 未満	6.5% 以上

上記の保健指導判定値以上であれば、血糖値が正常より高めといえます。

血糖まめ知識

● **糖とインスリン** 糖は私たちの活動の大切なエネルギー源で、血液中の糖はインスリンの働きによって細胞に取り込まれます。インスリンが十分に働かないと細胞に糖が取り込まれず、高血糖の状態になります。



インスリン分泌障害

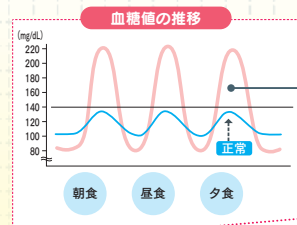
肥満、運動不足、ストレス、遺伝的な要因などによりインスリンが分泌されず、糖を取り込めない。

インスリン抵抗性亢進

インスリンは作られているが糖を取り込むのが難しい。主に肥満による内臓脂肪の増加が原因。

● 血糖値スパイク

食後に血糖値が急上昇・急降下すること。インスリンの働きや出方が悪いと、こうした血糖値の乱高下が起こり、血管にダメージを与えます。とくに糖質・炭水化物の多い食事で起こりやすくなります。



血糖値が上がり
とげ(スパイク)のような形

● ストレスと血糖値

ストレスがかかると、コルチゾールやアドレナリンといったホルモンが分泌され、それらが血糖値を上昇させます。

予防・改善 のために できること

食事

糖質(炭水化物)をとりすぎないように注意し、野菜や肉・魚も含めバランスのよい食事をしましょう。

運動

定期的な運動を心がけましょう。

ストレス

日常生活の中でこまめにストレスを解消しましょう。

楽しみながら
健康に!

さあ、できることから変えてみよう!

食事

お菓子をわざと
取りにくい場所に
置く



野菜や豆腐などヘルシーな食材を冷蔵庫の手前など取りやすい場所に置く



ストレス



職場などで簡単にできるストレス解消法(呼吸法、ストレッチなど)を実践する

行動

職場のランチタイムは
同僚と散歩する



食事

「ヘルシー弁当」を
必ずチョイス



ストレス

流行のグッズで
ストレス解消!



Easy 簡単にできる!

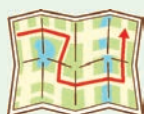
魅力的! Attractive

Social みんなでやってみよう!

いまやるとき! Timely

行動

「階段はこちら→」の
表示を出す



職場やその周
辺のウォーキン
グルートマップ
を作ってみる

ストレス

職場で“お昼寝タイム”
を設定する



食事

職場に設置してい
る飲料を無糖の
ものに限定する



食事

まず野菜から食べる(血糖
値スパイクに効果的)



ストレス

スマホの通知などに
「深呼吸の時間」と
メッセージを表示



行動

健康診断を
機に運動
を開始する



※本稿はナッジの考え方をもとに作成しています。



健康セミナー2025

参加無料

配信時間 12時30分～12時45分(約15分)

※見逃し配信は当日より次回開催前日まで

登録は
こちら

主催 健康保険組合連合会大阪連合会

URL <https://x.gd/AWZqg>

年	配信日	セミナー内容
2025	10月15日(水)	ランチタイムストレッチ（午前中の疲れをとるストレッチ） 午前中の疲れを溜め込んでいませんか？現役アスリート兼パーソナルトレーナーが「10分程度のチェアストレッチ」をお伝えします。※お着替え不要
	11月19日(水)	痩せる！ 捗る！ イライラしない！ 正しいタンパク質の食べ方 タンパク質が不足すると身体に何が起きる？ 大事なのは分かっているけど多すぎてもダメ…？ 管理栄養士が正しいタンパク質の食べ方を丁寧に解説します！
	12月17日(水)	家族で取り組む転倒予防 なぜ転倒するのか・転倒しないために必要な筋力は何か、ご存じですか？ このセミナーで知って、実践して転倒予防の知識を自分のものにしましょう！
2026	1月21日(水)	表情筋を鍛えてより良い印象に！ 表情筋トレーニング 日頃からできる表情筋のトレーニング方法をお伝えします。 あなたの笑顔で人の心を惹きつけましょう♪
	2月18日(水)	摂りたい油、避けたい油、今さら聞けない脂質と健康のメカニズム 「油」「脂」の違いを知っていますか？ なんだか頭が冴えない、肌荒れがひどい、、、こんなお悩みともおさらば！ 健康を保つために、摂りたい油・避けたい油についてお伝えします。
	3月18日(水)	30代から始めたい骨粗鬆症予防 骨は体を支え、動かす大切な役割を担っています。女性は18歳、男性は20歳頃に最大骨量に達し、40代頃から骨密度の減少が始まります。 骨が弱くなると骨折しやすくなりQOLの低下にも繋がります。 骨密度を維持・上昇させるための食事や運動生活習慣のポイントをお伝えします。

※タイトル、内容が一部変更となる場合がございます。

アカウント作成方法

- ①登録ページにアクセスする
- ②名前、健保組合名、メールアドレス、パスワード(6文字以上)を設定する
- ③利用規約、プライバシーポリシーをご確認の上で横のチェックボックスにチェックをする
- ④「アカウントを作成する」をクリックする

以上でアカウント作成完了です。
ご登録いただいたメールアドレスに、ご登録完了メールが届きます。
セミナー受講の際は、ログインして、ご受講のほどお願いします。

ログイン方法

- ①ログインページにアクセス
- ②登録済みのメールアドレスとパスワードを入力
- ③ログインをクリック

※パスワードをお忘れになった場合はこちらをクリックしていただき、パスワードの再設定をお願いします。

本プログラムに関するお問い合わせ

株式会社ルネサンス 健康ソリューション部
Mail business-solution@s-renaissance.co.jp

秋はウォーキングを楽しもう!

11月のウォーキングイベントの情報

さまざまなウォーキング協会がウォーキングイベントを開催しています。「けんぽれん大阪連合会」では、ホームページでこれらのイベントを紹介しています。

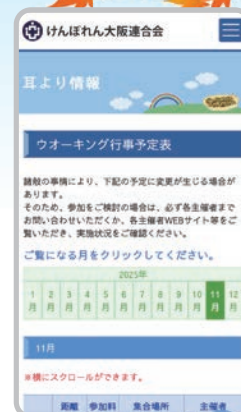
秋はウォーキングを楽しむのに絶好の季節。特に11月はイベントも盛りだくさんでおススメです。

パソコンで下記サイトにアクセスするか、スマホで二次元コードを読み取って情報を確認してください。

URL https://www.kenpo.gr.jp/osaka/information/schedule/month_11.htm



二次元コード



11月のウォーキング行事予定(一部抜粋)

●11月10日以降の予定は上記URLか二次元コードで確認してください。 ●諸般の事情により、予定に変更が生じる場合があります。

月日	曜日	行事名	コース	距離 (km)	参加料 (円)	集合場所 時間	主催者 問い合わせ先
11/1	土	暮しを守る川の番人・ 安威川ダムへ行こう!	JR・総持寺駅～西河原公園～国道46号線～ダム パークいばきた～75mの上り階段～ダム天端道 路～国道46号線～西河原公園～JR・総持寺駅	12	500	JR京都線 総持寺駅 9:45まで	大阪府歩け歩 け協会
11/1	土	竜山～日笠山を目指す のじぎく観賞	高砂市総合運動公園～竜山～曾根天満宮～ 日笠山(昼食)～馬坂峠～牛谷会館～JR・曾根 駅(トレッキングシューズがお勧め)	11	500	JR神戸線 高殿駅南側 10:00	神戸 ウォーキング 協会
11/2	日	西国街道から 髭の渡しへ	東広場～猪名野神社～伊丹緑道～西国街道 ～昆陽寺～髭の渡し・コスモス園～武庫川河 川敷～JR・甲子園口駅	12	500	JR宝塚線 伊丹駅 9:45	NPO法人 大阪・関西 歩け歩け協会
11/2	日	御土居・京の七口 一周ウォーク	JR・京都駅～五条口～蘆山寺御土居(15km分 岐)～紫竹御土居～御土居北野天満宮～御土 居西ノ京(15km合流)～丹波口～JR・京都駅	15 23	500	JR京都線京都駅 中央口駅前広場 東側京都劇場前 9:30～10:00	NPO法人 京都府 ウォーキング協会
11/5	水	なにわのロマンと 歴史の道を歩こう	森之宮公園～難波宮跡～玉造稻荷神社～真 田山公園～高津公園～真言坂～庚申堂～JR・ 寺田町駅	10	300	JR大赤環状線 森ノ宮駅森之宮公園 10:00	NPO法人 大阪・関西 歩け歩け協会
11/5	水	バスウォーク 川上村を訪れる (要事前申込)	近鉄・橿原神宮前駅=(バス)～道の駅・杉の 湯～森と水の源流館～大滝ダム～蜻蛉の滝 ～あかつきの小野公園=(バス)～近鉄・橿原 神宮前駅	10	未定	近鉄橿原線 橿原神宮前駅 9:00(時間厳守)	NPO法人 奈良県 ウォーキン協会
11/6	木	第140回 ミステリーウォーク	大阪メトロ・コスモスクエア駅～大阪メトロ・ コスモスクエア駅	11	300	シーサイドコスモ (海浜緑地) 大阪メトロ中央線 コスモスクエア駅 1番出入口9:45まで	南大阪 歩け歩け 協会
11/8	土	武庫川から尼ロック そして尼崎城へ	阪神・武庫川駅～武庫川河川敷～南武橋～西堀 運河～尼崎スポーツの森～南堀運河～尼ロック ～であい橋～祇園橋緑地～元浜緑地公園～道 意公園～出屋敷(国道43号線)～貴布禰神社～ 貯金箱博物館～尼崎城址公園～阪神・尼崎駅	12	500	阪神本線 武庫川駅東出口 9:45まで	南大阪 歩け歩け 協会
11/9	日	嵯峨野から嵐山へ	駅前広場～雙ヶ岡～千代の古道～広沢公園 ～広沢の池～千代の古道～大覚寺～展望台 ～天龍寺～JR・嵯峨嵐山駅	12	500	JR嵯峨野線 花園駅 9:45	NPO法人 大阪・関西 歩け歩け協会
11/9	日	日本最古のダムを見る (水面のある風景)	泉北高速鉄道・泉ヶ丘駅～大蓮公園～晴美公園 ～狭山池～金剛中央公園～近鉄・富田林西口駅 (ゴール)～ちよこプラウオーク～近鉄・古市駅 ※ちよこプラウオークの詳細は主催者問い合わせ先まで)	14 (+8)	500	泉北高速鉄道 泉ヶ丘駅 9:30	大阪 ウォーキング 連合
11/9	日	日本最長吊橋 “ザ・ブリッジ”を 見に行こう	JR・総持寺駅～西河原公園～大門寺～ダム パークいばきた～桑原ふれあい広場～太田茶 臼山古墳～JR・総持寺駅	14	500	JR京都線 総持寺駅 9:30～10:00	NPO法人 京都府 ウォーキン協会

第三者行為による保険治療は 健保組合に届出を！

交通事故（自転車事故含む）など、他人の行為によってけがや病気になったときは、「第三者の行為」による傷病となります。その治療費は本来加害者が支払うべきものですが、被害者が健康保険を使って治療を受けた場合は、必ず健保組合に届け出てください。



たとえばこんなときが「第三者行為」にあたります

自動車事故で
けがをしたとき

自転車と
ぶつかって
けがをしたとき

他人のペットに
けがをさせられた
とき

暴力行為を
受けてけがを
したとき

外食して
食中毒になった
とき

すみやかに「第三者行為による傷病届」の提出を

第三者行為によるけがや病気がかかった医療費は、本来、加害者が負担すべきものです。健康保険を使って病院にかかった場合、医療費は健保組合が一時的に立て替えますが、後日、加害者または加害者が加入する保険会社に請求します。この請求には「第三者行為による傷病届」が必要です。ので、できるだけすみやかに健保組合に提出してください。なお、交通事故の場合、「交通事故証明書」等の提出が必要となります。交通事故証明書は警察への事故の届出がないと発行されませんので、ご注意ください。

第三者行為にあってしまったら…

1 警察に連絡し、 加害者を確認

まずは冷静になりましょう。次にどんなに小さな事故でも警察に連絡してください。その後、加害者の氏名・住所・連絡先などを各種身分証明書で確認しておきましょう。

2 早めに 医療機関を受診

目立った外傷がなくても、脳や骨などが損傷していることもあります。早めに医療機関を受診し、診断書・領収証をもらっておきましょう。

3 健保組合へ連絡

健康保険を使った場合は健保組合へ連絡し、「第三者行為による傷病届」「交通事故証明書」などをすみやかに提出してください。



注意！

**示談の前に
健保組合に連絡を！**

加害者との話し合いで示談をしてしまうと、健保組合から加害者に請求するべき費用を請求できなくなる場合があります。また、場合によっては後遺障害の危険があります。示談の前に健保組合へ連絡しましょう。

第三者行為によるものでも、業務中や通勤時にけがをしたときは、**労災保険（労働者災害補償保険）**が適用されます。健康保険を使うことはできませんのでご注意ください。

女性の 健康サプリ

「食事で肌改善 ～美と健康は食べ物から～」

女性の悩みは多様。心と体の不調は、
女性特有の症状が原因かもしれません。
今回は「肌のトラブル」についてご紹介します。

いろいろな肌のトラブル

肌荒れの原因はさまざまですが、栄養バランスのよい食事をとれていないことも原因の一つです。食事制限のダイエットや食生活の偏りなどにより栄養素が不足すると、肌トラブルだけでなく、爪や髪などの健康も損なわれてしまいます。



症状の例

- ・肌が乾燥する
- ・肌の赤み
- ・シミ、そばかすができる
- ・吹き出物ができる

もしかしたら病気かも？

長引く肌荒れは、慢性湿疹やアトピー性皮膚炎など、治療が必要な病気である可能性があります。セルフケアで改善しない場合は、皮膚科を受診しましょう。

「肌の健康美」をめざすには？

洗顔、保湿などの肌の外側から行うセルフケアはもちろん、**食生活を見直し、必要な栄養素をきちんととることが大切**です。たんぱく質やビタミン、ミネラルなどが含まれている食材やメニューを、手軽に購入できるものから食事に取り入れてみましょう。

今日からトライ！～予防と対策～

1 肌をつくるたんぱく質をとる

肉や魚介類、卵、大豆などに多く含まれるたんぱく質は、肌や爪、髪をつくる栄養素です。また、エネルギー源として最も重要な炭水化物も抜くことなく摂取しましょう。



2 肌の調子をととのえるビタミンを補給

ビタミンの中でも、皮膚を正常に保つのに役立つビタミンAや肌トラブルケアが期待できるビタミンB6を意識しましょう。手軽にとりやすい食材に、チーズや卵、バナナ、ニンニクなどがあります。



3 ミネラルで肌トラブル改善

ミネラルは、鉄分やカルシウム、亜鉛などが代表的な栄養素です。とくに、うなぎやアボカドなどに含まれる亜鉛は、肌や髪のトラブルを改善するといわれています。鉄分やカルシウムは、飲料などでも手軽に摂取できます。



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!



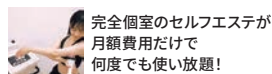
お得すぎる!

入会金 **3,000円**、事務手数料 **2,000円** ▶ **0円**



特典

セルフエステも使い放題!



※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

ちょこざっぷ専用キット
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。

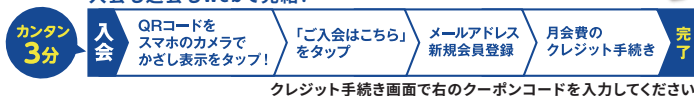
アプリで自宅トレーニング!

トレーニング動画無料で見放題!

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!



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。
●お客様の個人情報は、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

RENAISSANCE

初心者向けの
運動も豊富!

運動、
サウナ、
スパ!

健康習慣

法人ジム・サウナ おためし会員

5ヵ月
ずーっと
おトク! 月々 **¥5,500**



家族で使えて
オトク!

入会キャンペーン! 9/13(土)~11/9(日)

キャンペーン
詳細はコチラ

※特典は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)。※フィットネス個人会員からの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。※事務手数料は別途必要となります。※ご契約の内容により紙面と一部サービスが異なる場合がございます。詳細は二次元バーコードから貴社専用ページでご確認ください。※表示価格は全て税込となります。

ジム・サウナ
おためし会員

【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、有人時間のみ利用となります)
●ジム・スタジオレッスン、ロウダーラームと付帯のスパ施設、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。

【ご利用開始・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。 ●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別にご変更となります。(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。 ※2025/5/20時点 2025秋_840010236038



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)

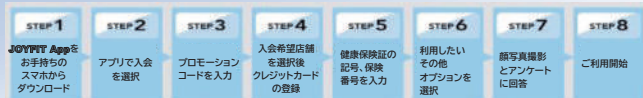
入会金 **¥500**
(税込550円)

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



Appダウンロードは
こちらから



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

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7年10月1日(水)から令和8年2月28日(土)までに予防接種を受けた方
- 請 求 期 間** 令和8年3月6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。

12月中旬までに予防接種を終わめしう

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う安心です。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ておきましよう。



令和7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

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	※記入しない ※
1			本・家	令和 年 月 日	円	00円
2			本・家	令和 年 月 日	円	00円
3			本・家	令和 年 月 日	円	00円
4			本・家	令和 年 月 日	円	00円
5			本・家	令和 年 月 日	円	00円
6			本・家	令和 年 月 日	円	00円
7			本・家	令和 年 月 日	円	00円
8			本・家	令和 年 月 日	円	00円
9			本・家	令和 年 月 日	円	00円
10			本・家	令和 年 月 日	円	00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7年10月1日(水)～令和8年2月28日(土)

◆補助金請求期間：令和8年3月6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