

大阪菓子

# 健保だより

2022.4

第161号

令和4年度 予算のお知らせ(P.2、3)

新保険料率／公告(P.4)

令和4年度 保健事業のあらまし(健康づくり事業)(P.5)

令和4年度 健診事業スケジュール(P.6)

山形県 さくらんぼの花と寒河江市の街並み眺望／提供：アマナ

ご家庭へ持ち帰り、みなさまの健康増進にお役立てください

大阪菓子健康保険組合ホームページ <https://www.kasikenpo.jp> 大阪菓子健保

検索

## 予算のPoint

### ●介護保険料率が1000分の1引き上げとなります。

健康保険料率は変更ありません。詳しくは、P4をご覧ください。

### ●高齢者医療への納付金が財政を圧迫しています。

高齢者医療制度への納付金は13億3,273万円となり、健康保険組合の主な収入源である保険料収入の42%を占め、大きな負担となっています。



## 令和4年度 予算のお知らせ

令和4年度予算案が、去る2月14日開催の  
第130回組合会において

可決承認されました

〔収入支出予算額〕

●健康保険分

34億

56万円

●介護保険分

3億2,047万円

●総額

37億2,103万円

令和4年度予算案が、去る2月14日の第130回組合会（書面開催）において、可決承認されました。つきましては、その概要についてお知らせします。

令和4年度の予算総額は、健康保険分で34億56万円、介護保険分で3億2,047万円となり、予算総額は37億2,103万円となりました。

収入面ですが、保険料収入は、新型コロナウイルス感染症の影響は徐々に回復傾向にあることから、前年度比で2,600万円増の31億4,816万円を計上しています。

支出面ですが、高齢化の進展と医療費の高騰による納付金の増加により、納付金等の総額は前年度比1億4,149万円増の13億3,273万円を計上しています。

本年度より団塊の世代が75歳に到達し、後期

高齢者が急激に増加するため、給付金の大幅な増加による財政の圧迫がこれまで以上に深刻化しています。

保険給付費は、医療費の自然増に加えて、高度化により年々増加しているため、総額で17億4,387万円を計上しています。

保健事業費は、健康保険組合の最大の使命である加入者の健康管理事業について一層の充実を図るため、総額で1億1,875万円を計上しています。

介護保険料につきましては、介護納付金の増に伴い、1000分の1の引上げとなります。

令和4年度につきましても、加入者の皆さまの健康保持・増進のため効果的かつ効率的な事業推進に努めますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



# 令和4年度 収入支出予算概要



## 健康保険分

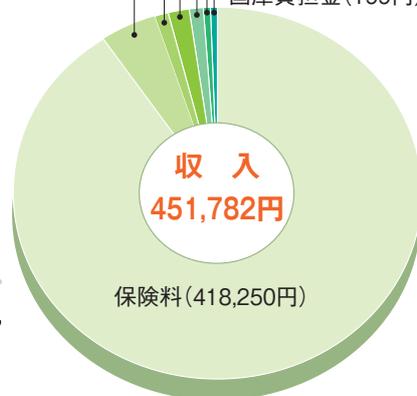
収入 (千円)	保険料	3,148,167
	国庫負担金収入	1,499
	調整保険料	38,852
	繰入金	160,000
	国庫補助金収入	702
	財政調整事業交付金	24,115
	雑収入	27,227
	合計	3,400,562
経常収入合計		3,176,583

支出 (千円)	事務費	85,014
	保険給付費	1,743,872
	納付金	1,332,735
	前期高齢者納付金	685,584
	後期高齢者支援金	647,129
	その他	22
	保健事業費	118,750
	還付金	2
	財政調整事業拠出金	38,852
	連合会費	2,641
	積立金	1,503
	雑支出	201
	予備費	76,992
	合計	3,400,562
	経常支出合計	

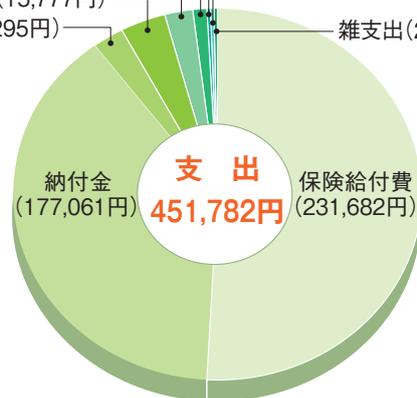
経常収支差引額 ▲ 108,134千円

## 被保険者1人当たりで見ると

調整保険料(5,162円) 財政調整事業交付金(3,204円)  
 雑収入(3,617円) 国庫補助金収入(93円)  
 繰入金(21,257円) 国庫負担金(199円)



財政調整事業拠出金(5,162円) 連合会費(351円)  
 予備費(10,229円) 積立金(200円)  
 保健事業費(15,777円) 事務費(11,295円)  
 雑支出(27円)



## 介護保険分

収入 (千円)	保険料	320,470
	雑収入	4
合計		320,474

支出 (千円)	介護納付金	307,375
	還付金	1
	積立金	1
	雑支出	1
	予備費	13,096
合計		320,474

## 予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 7,527人 (男性 4,170人、女性 3,357人)
- 被扶養者数 4,525人
- 平均標準報酬月額 286,171円 (男性 344,653円、女性 209,918円)
- 総標準賞与額(年間合計) 4,676,098千円

- 健康保険料率 1,000分の105 (事業主 1,000分の53、被保険者 1,000分の52)
- 一般保険料率 1,000分の103.72 (事業主 1,000分の52.36、被保険者 1,000分の51.36)
- 調整保険料率 1,000分の1.28
- 介護保険の対象となる被保険者数 5,018人
- 介護保険料率 1,000分の18 (事業主 1,000分の9.0、被保険者 1,000分の9.0)



# 大阪菓子健康保険組合の 加入者・事業主の皆さまへ

令和4年度は、健康保険料率の変更はありません  
介護保険料率が1000分の1引き上げとなります

## 令和4年3月1日からの料率表

### ●健康保険料率

	事業主	被保険者	計
一般保険料率 (‰) (1000分の)	52.360	51.360	103.720
基本保険料率 (再掲) (1000分の)	30.4060	29.4060	59.812
特定保険料率 (再掲) (1000分の)	21.9540	21.9540	43.908
調整保険料率 (‰) (1000分の)	0.640	0.640	1.280
計 (‰) (1000分の)	53.000	52.000	105.000

※一般保険料率と調整保険料率の料率変更があります

※保険料率の合計は昨年度と変更ありません

### ●介護保険料率 【40歳以上65歳未満の人が該当】

	事業主	被保険者	計
介護保険料率 (‰) (1000分の)	9.000	9.000	18.000
計 (‰) (1000分の)	9.000	9.000	18.000

※事業主及び被保険者とも1000分の0.5の引上げ

### ●健康保険料率＋介護保険料率

	事業主	被保険者	計
合計 (‰) (1000分の)	62.000	61.000	123.000

## 公 告

### 大阪菓子健康保険組規約等の一部改正

改正した規約等	認可又は実施日
大阪菓子健康保険組規約	令和3年 8月30日
大阪菓子健康保険組理事、理事長及び監事選挙執行規程	令和3年 8月30日
大阪菓子健康保険組個人情報保護管理規程	令和3年10月13日

### 減少した事業所

事業所	所在地	年月日	備考
株式会社永田商店	大阪市阿倍野区	令和3年 9月 1日	合併
星光製菓株式会社	奈良県北葛城郡	令和3年10月26日	解散
大巴株式会社	東大阪市中新開	令和3年12月 4日	その他

# 保健事業のあらまし (健康づくり事業)

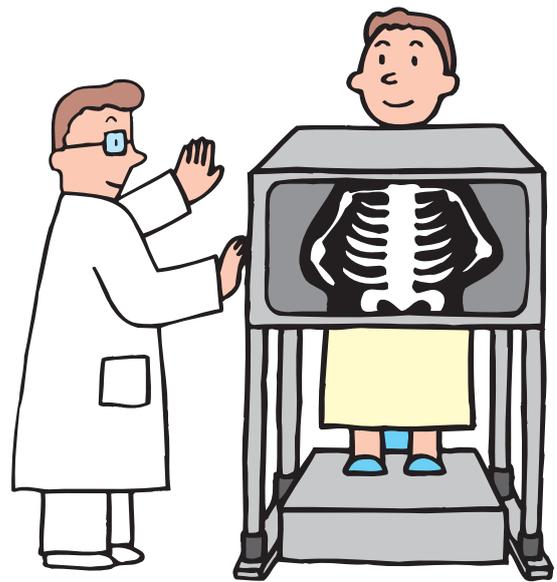


## 【疾病予防事業】

当健康保険組合が実施する健診は、**基本健診**（事業主が行う『定期健康診断（労働安全衛生法）』と、『特定健診』の両方の検査項目を兼ね備えた健診）＋付加健診を組み合わせたものです。

## 基本健診（定期健診項目と特定健診項目）の内容

- ① 医師診察
- ② 計測（身長、体重、肥満度、腹囲）
- ③ 血圧
- ④ 視力、聴力
- ⑤ 血液検査
  - 脂質検査（総コレステロール等）
  - 肝機能検査（GOT,GPT等）
  - 代謝系検査（血糖、HbA1c、尿糖）
  - 貧血検査（血色素、赤血球等）
  - 痛風検査（尿酸）
  - 腎機能検査（クレアチニン）
- ⑥ 尿検査（尿蛋白）
- ⑦ 胸部レントゲン検査
- ⑧ 心電図検査



## 付加検査の内容

- A 胃部レントゲン検査（50歳以上の希望者）
- B 大腸ガン検査（便潜血2回法）
- C 子宮細胞診検査
- D マンモグラフィー又は乳房超音波検査 } 婦人科検査
- （原則として受診者が40歳以上はマンモグラフィー、40歳未満は乳房超音波検査）
- E 腹部超音波検査

## 特定健診内容

- ア 問診
  - イ 計測
  - ウ 身体診察
  - エ 血圧
  - オ 脂質検査
  - カ 肝機能検査
  - キ 代謝系検査
  - ク 尿検査
- } 特定健診項目

# 令和4年度 健診事業スケジュール

健診の種類	スケジュール等
特定健診	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 4月に健診案内を送付                             <ul style="list-style-type: none"> <li>①当健康保険組合の契約健診機関で受診</li> <li>②近総協（近畿総合健康保険組合協議会）主催の近畿地区（約60カ所）での巡回健診を受診</li> <li>③受診券を使用して近隣の特定健診を行っている健診機関で受診</li> </ul>                             以上より各自が選択                         </li> </ul>
基本健診	● 4月上旬に各事業所へ健診案内を送付
婦人健診	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 4月下旬に35歳以上の女性被扶養者(家族)がいらっしゃる各家庭へ健診案内を送付（特定健診の案内と同時に）</li> <li>● 4月上旬に35歳以上の女性被保険者に対し、各事業所へ健診案内を送付</li> </ul>
節目健診	● 3月に満40歳・満50歳・満60歳の被保険者がいらっしゃる事業所へ健診案内を送付
人間ドック	● 随時、健康保険組合へ申込み
受診までの流れ	<ol style="list-style-type: none"> <li>①上記の健診申込書（いずれか一つ）を選択</li> <li>②健診機関へ予約（電話連絡）</li> <li>③予約完了後、健診申込書（上記①）を健康保険組合へ送付</li> <li>④健診機関から受診セットの送付</li> <li>⑤受診</li> <li>⑥健診機関から健診結果の送付</li> </ol> <p>※同年度内（4月から翌年3月まで）に二つ以上の健診を受けられた場合、一つだけ補助金の対象となり、残りの健診は実費扱いとなります。</p>

令和4年度 健診事業スケジュール表

	令和4年										令和5年		
	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
特定健診		周知 4月上旬に各事業所へ健診案内を送付（40歳以上の被保険者） 4月下旬に各家庭へ健診案内を送付（40歳以上の被扶養者）											
		対象者 40歳以上の被保険者又は被扶養者											
基本健診		周知 4月上旬に各事業所へ健診案内を送付											
		対象者 全被保険者											
婦人健診		周知 35歳以上の女性被扶養者宅へ健診案内送付（特定健診と同時） 35歳以上の被保険者に対して各事業所へ健診案内を送付											
		対象者 35歳以上の女性（被保険者又は被扶養者）											
節目健診	周知 3月に該当する被保険者リストとともに事業所へ健診案内を送付												
		対象者 満40歳・満50歳・満60歳の被保険者											
人間ドック													
		対象者 被保険者											

# 令和4年度 保健事業内容

項目	対象者	健診項目	付加健診の内容					受診者一部負担金
			A 胃	B 大腸	C 子宮	Dマンモ又は乳超音波	E 腹超音波	
■基本健診	全被保険者	基本健診 ①～⑧	○	○				2,500円
			○	○				4,500円
				○				3,000円
				○	○	○		4,000円
					○	○		3,500円
■節目健診	満40歳・満50歳・満60歳の被保険者	基本健診 ①～⑧	○	○			○	5,000円
			○	○	○	○マンモ	○	6,000円
■婦人健診	35歳以上の女性 (被保険者又は被扶養者)	基本健診 ①～⑧	○	○	○	○		5,500円
				○	○	○		4,000円
■特定健診	40歳以上の被保険者 又は被扶養者	特定健診 ⑦～⑨						1,000円

※胃のレントゲン検査が間接撮影の場合、一部負担金は1,000円安くなります。

※胃のレントゲン検査は、各健診項目（節目健診は除く）において50歳以上の希望者は受診することができます。

■各種補助金の支給	被保険者	入社時健康診断、定期健康診断を実施した事業所に対して、被保険者一人当たり2,000円を支給します。	
■人間ドック	被保険者	短期人間ドック（1泊2日コース）	健診費用の1/2（税抜）を補助。 ただし、1泊2日コース 31,750円 半日コース 21,500円を限度
		日帰り人間ドック（半日コース）	
■インフルエンザ予防接種の補助	被保険者及び被扶養者	インフルエンザ予防接種を受けられた方に、2,000円を限度に補助金を支給します。	
■成人用肺炎球菌ワクチン自己負担額補助金	被保険者及び被扶養者	成人用肺炎球菌ワクチンの定期接種を受けられた方に、自己負担額を補助金として支給します。	
■ピロリ菌検査の補助（※1回限り）	35歳以上の被保険者及び被扶養者	胃がんの原因と言われるピロリ菌検査を受けられた方に、1回のみ1,500円を限度に補助金を支給します。健康保険診療の場合は補助の対象外です。	
■救急保健常備薬の斡旋	家庭用、職場用の救急常備薬や保健薬その他保健衛生用品を、年2回（5月・11月）に斡旋します。		
■保健指導	各事業所への訪問や電話等により、保健指導を実施いたします。		

■健保だよりの発行	健康保険組合からのお知らせ、健康保険に関する解説、その他健康づくりなどについて、分かりやすく親しみやすい内容の「健保だより」を発行しています。菓子健保のホームページからも「健保だより」を見ることができます。 (4月・10月の年2回発行)	
■育児書の発行	はじめて出産されたご家庭に、育児書の月刊誌「赤ちゃん和妈妈」を1年間、その後、季刊誌「一・二・三歳」をさらに1年間お送りしています。	
■医療費のお知らせ	2月末に前年1月から12月までの受診月、受診医療機関名、医療費総額、患者一部負担額などをお知らせしています。「医療費確定申告」等の参考資料としてお役に立っています。(2月の年1回通知)	
■健康管理事業運営委員会の開催	費用対効果をみながら、健康管理事業をより円滑にしかも効果的に実施できるよう、健康管理事業運営委員会を開催し検討しています。 (5月・11月の年2回開催)	
■特定健診・特定保健指導	40歳以上の被保険者又は被扶養者が特定健診を受ける場合に、受診券や健診機関リスト等を発行します。また、健診結果から「動機づけ支援」や「積極的支援」の対象者を選定し、継続的な保健指導を実施して生活習慣の改善を求めます。	
■ウォーキング	被保険者を対象に春と秋に開催します。気軽に参加してください。上位完歩者には記念品もあります。	
■スポーツクラブ「ルネサンス」と法人契約締結	被保険者及び被扶養者	個人会員よりも安価で(株)ルネサンス直営施設を利用できます。
■かんぼの宿との利用提携	かんぼの宿の事業譲渡にともない、令和4年3月31日をもって利用協定が終了しました。令和4年4月以降の取扱いにつきましては、改めてホームページでご案内させていただきます。	
■関西サイクルスポーツセンターと法人契約締結	被保険者及び被扶養者	割引料金で利用できます。

# 健診を上手に活かそう!

健診は、私たちの健康生活の基になるものです。  
より健康で豊かな生活を築くために、上手に健診結果を活用しましょう。

## 放置するとこんなにこわい!

生活習慣病は、かなり病気が進行しないと自覚症状は現れません。後回しにせず、健診で見つかったときに手を打ちましょう。

### 高血圧を放置すると

脳卒中や心筋梗塞を突然起こす危険が高く、目や腎臓の障害も招きやすくなります。

### 脂質異常を放置すると

動脈硬化が進み、糖尿病や脳卒中、心筋梗塞になる危険が高くなります。

### 肝機能異常を放置すると

脂肪肝、肝炎、肝硬変、肝がんに進行する危険が高くなります。

### 腎機能異常を放置すると

人工透析が必要になったり、心筋梗塞や脳梗塞を突然起こす危険が高くなります。

### ! 「要治療」「要精密検査」があったら

「特に症状もないし」「そういう体質だから」などと軽く考え、放置していませんか? 病気の可能性が高い状態ですので、できるだけ早く専門の医療機関を受診して詳しい検査を受けてください。せっかく見つかった病気の兆候を、みすみす放置して後悔することがないようにしましょう。

### ! 「正常」「異常なし」だったら

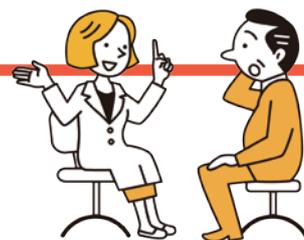
今の健康状態をキープしましょう。ただし、検査を受けた時点で正常だからといって自分の健康を過信しないこと。加齢や環境変化によって、健康状態が悪化することもあります。正常の範囲内でも数値が悪化している項目があったら注意し、よい生活習慣を続けていきましょう。

### ! 「要再検査」「経過観察」があったら

「毎年ひっかかるんだよ」と、再検査を受けない人が多くいますが、基準値を外れている項目がありますので、健診結果に書いてある指示に従ってください。この段階で手を打つことがとても大切です。

## 特定保健指導を受けましょう!

皆さまの健康づくりの支援に取り組んでいくため、各事業所と連携のうえ、メタボリックシンドローム対策として「特定保健指導」を実施しております。対象者の方にはご案内文書を別途送付しておりますので、ご通知が届いた方は、ぜひ保健指導を受けましょう。



### ● 特定保健指導の流れ

**STEP1**  
計算します。  
特定健診の結果で生活習慣病のリスクを

**STEP2**  
実施します。  
保健指導の必要度に応じて、情報提供または保健指導を

必要度 **低**

情報提供

生活習慣を見直すきっかけとなる情報を提供します。

必要度 **中**

動機づけ支援

①保健師や管理栄養士等の専門家による個別アドバイス等を受けてください(動機づけ支援は原則1回、積極的支援は複数回)。  
②目標を立てて、6ヵ月間の生活習慣改善にチャレンジしてください。

必要度 **高**

積極的支援

③6ヵ月後、目標の達成状況を保健師や管理栄養士等が確認いたします。

翌年度の健診へ

※特定健診・特定保健指導の実施は「高齢者の医療の確保に関する法律」により医療保険者の法定義務になっておりますので、加入員の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

令和  
3年度

# 第2回ウォーキング(秋・冬)実施結果

令和3年11月から令和4年1月まで体育奨励事業といたしまして、  
**【第2回菓子けんぽウォーキング】** を実施しましたのでご報告いたします。

今回、申しいただいた方全員に参加賞(図書カード500円)を、また、アンケート用紙を返送された方(完歩者)に奨励賞(図書カード1,000円)を贈呈いたしました。

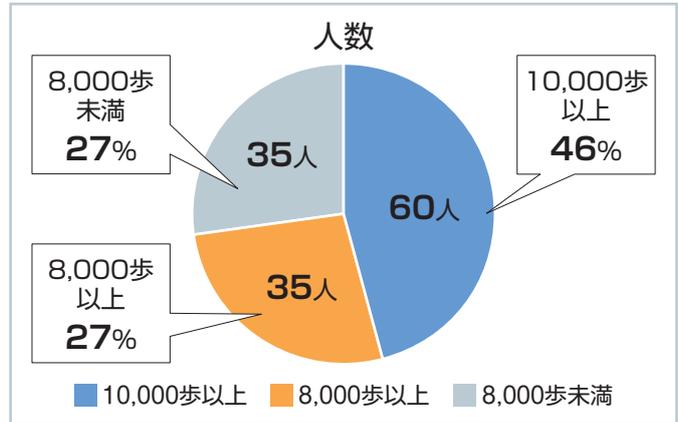
たくさんの方々にご参加いただき、本当にありがとうございました。

令和4年度も実施しますので、ふるってご参加お願いいたします。

## 菓子健保ウォーキング集計結果について

エントリー数 (申込者)	139人・・・①
完歩者数 (アンケート回答者135人)	130人・・・②
完歩率	94% (②/①)

完歩者内訳	人数
10,000歩以上	60
8,000歩以上	35
8,000歩未満	35
計	130



## 個人ランキング(上位20名)

※紙面の都合により、上位20名の掲載となりました。

順位	ニックネーム	事業所	1日当たり平均歩数	順位	ニックネーム	事業所	1日当たり平均歩数
1	T.H	(株)喜多林堂	24,434歩	11	梅	(株)中島大祥堂	15,475歩
2	M.H	(株)MDホールディングス	21,277歩	12	アメ	パイン(株)	15,393歩
3	SHIBU	(株)扇雀鮎本舗	20,989歩	13	Y.H	(株)扇雀鮎本舗	15,018歩
4	M.H	三河屋製菓(株)	19,452歩	14	I.H	三河屋製菓(株)	14,896歩
5	T.A	(株)MDホールディングス	19,203歩	15	くま	中野物産(株)	14,706歩
6	嘴平伊之助	(株)扇雀鮎本舗	18,622歩	16	E.A	(株)関西シジシー	14,577歩
7	寿	(株)MDホールディングス	18,479歩	17	K.N	(株)鶴屋八幡	14,555歩
8	M.Y	(株)誠商会	17,407歩	18	しらたき	(株)扇雀鮎本舗	14,393歩
9	スパロー	(株)扇雀鮎本舗	16,629歩	19	くろねこ	(株)扇雀鮎本舗	14,186歩
10	みたらしだんご	(株)扇雀鮎本舗	15,839歩	20	カワノ	テラトー(株)	13,779歩

令和  
4年度

## 菓子けんぽウォーキング(1回目)のご案内

**実施期間** 令和4年4月1日(金)～令和4年6月30日(木)

**対象者** 被保険者本人

**参加費** 無料

ウォーキングに  
チャレンジすると!

### 完歩賞

アンケート用紙を返送された  
完歩者全員に**エコバッグ**



事業所から申し込んでください。

**申込期限** 事業所で参加者をとりまとめるうえ、  
健保組合に**4月28日(木)必着**

**実施方法** 1日平均**8,000歩**をめざして  
**レッツチャレンジ!**

新型コロナウイルス  
感染症対策の徹底を  
行ったうえで、  
無理をせず  
楽しんでください。

20日間なら、  
はじめてでも、  
がんばれそうね

エコバッグ  
ゲットしよう



くわしくは健保組合ホームページでご案内しています。



# 新しいジブンを、 始めよう。

新生活のスタートに、新しいことを始めようと思っているあなた！  
 まず、カラダ磨きから始めてみませんか？  
 カラダを動かすと、自然とココロもリフレッシュ！  
 ルネサンスの充実のマシンで、運動習慣を始めましょう。

お得に始めるチャンス！春の入会キャンペーン実施中！

4/2(土) ▶ 5/29(日)

月額固定 使いたい放題プラン

おすすめ!

月々 **9,570** 円 (税込) Monthly  
 コーポレート会員

- 事務手数料
- 月会費 **1** か月分
- レンタル用品 通常3,630円/月(税込) **最大2** か月分

**0** 円

タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

都度払い 使う毎にお支払い

1回 **1,980** 円 (税込) 1 Day  
 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

**0** 円

入会当日

※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) ※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。※キャッシュレス運営をしている店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。 2022春\_840010240725



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。

店舗の詳細はこちらから

ルネサンス店舗一覧

検索

不明な点は、お電話ください 平日/11:00~16:00

**03-5600-5399**

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※表面に記載の会員は、月ごとに変更可(変更手数料なし)。※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。●医師等により、運動を禁じられている方 ●妊娠中の方 ●他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ●酒気を帯びている方 ●刺青(タトゥー含む)のある方 ●ペット連れの方 ●反社会的勢力関係者 ●弊社の会員規約にご同意いただけない方 ●その他弊社が不適当と認めた方

健康 自然 学習

自転車のテーマパークとキャンプ場  
ファミリーで楽しくレッツ・コギコギ・エクササイズ!



# 関西サイクルスポーツセンター 優待ご案内

一般財団法人自転車センターが経営する「関西サイクルスポーツセンター」と  
引きつづき利用割引の契約をしました。  
当健康保険組合の組合員またはそのご家族であれば、下記の割引料金でご利用頂けます。  
ご家族のレジャーや健康増進にぜひご利用ください。

楽しく遊んで健康促進!

多目的に楽しめるスポーツ公園

## CAMP GROUND



ご宿泊や日帰りBBQ キャンプ場

## Let's Cogi Cogi Exercise!

金剛生駒紀泉国定公園に位置し、  
大阪平野も展望できる大自然の中で、サイクリングやアトラクションを体験。  
大人からお子様まで、  
ゆったり楽しめる魅力的な施設です。



## S PORTS ATTRACTION



サイクリングコース



サイクルリージュ and more



## E DUCATION !



ミニ自転車博物館 and more

## C YCLE ATTRACTION



変り種自転車



水陸両用サイクル and more

## S WIMMING !



プール「フォレ・リゾ!」

## ご利用割引料金 (利用割引証をゲート窓口でご提出ください。)

利用区分		一般料金	割引	割引料金
入場料	おとな (中学生以上)	800円	20%引き	640円
	こども (3歳~小学生)	500円		400円
	シルバー (60歳以上)	400円	割引対象外 (通常割引済)	400円
入場券付きフリーパス	おとな (中学生以上)	3,000円	400円引き	2,600円
	こどもA (3歳~小学生 身長110cm以上)	2,700円		2,300円
	こどもB (3歳~小学生 身長110cm未満)	1,900円		1,500円
	シルバー (60歳以上)	2,200円		100円引き

※駐車料金 (普通車・軽自動車 1,000円/1日) は割引の対象になりません。

## ご利用方法

料金の割引を受けるには、本ページ右下掲載の「関西サイクルスポーツセンター利用割引証」が必要になります。割引証をゲート窓口でご提出いただき、入場券またはフリーパスを購入してください。

## 交通アクセス



## 関西サイクルスポーツセンター



見本  
2023年7月1日まで  
本券で5名様まで  
行 大阪菓子健康 英組社

就職・引っ越しシーズン到来



引っ越し



就職 **ご家族が扶養から外れるときは**

**手続きが必要です**



収入の増加

ご家族が就職や引っ越し、収入の増加などで被扶養者の要件を満たさなくなったときは、5日以内に「被扶養者(異動)届」の提出が必要です。



75歳になった

## こんなときは**被扶養者**ではなくなります

- 就職して他の健康保険の被保険者になった
- パートやアルバイト先で健康保険の被保険者になった
- 結婚して配偶者の被扶養者になった
- 年収が130万円以上\*1 (月収換算10万8,334円以上) になった
- 年収が被保険者の2分の1を超えた
- 被保険者からの仕送り額より、別居している被扶養者の収入が多くなった
- 雇用保険の失業給付を受給し、基本手当日額が3,612円以上(60歳以上または障害厚生年金の受給者等は5,000円以上) になった
- 同居が扶養の要件である人\*2 が別居した
- 亡くなった
- 離婚した
- 満75歳になった (後期高齢者医療の対象)

\*1 60歳以上または障害者の場合は180万円以上。

\*2 被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の親族が被扶養者となるには、被保険者に生計を維持されているほか、同居している必要があります。



Check!

### 被扶養者になる要件

- ✓ 3親等内の親族である
- ✓ 国内に居住している
- ✓ 収入が下記①②の両方を満たす

①

年収130万円未満  
(60歳以上または障害者の場合は180万円未満)

②

被保険者と同居の場合…  
収入が被保険者の収入の半分未満  
被保険者と別居の場合…  
収入が被保険者からの仕送り額未満

●上記要件を基準に、健保組合が総合的に判断します。

### 扶養から外す手続き

「被扶養者(異動)届」に、扶養から外す被扶養者の保険証を添えて、会社に提出します。届け出の期限は上記に該当した日から5日以内です。



### ご注意ください

届け出が遅れ、その間に保険証を使用して医療機関を受診等した場合は、自己負担分を除く医療費等を返還していただきますのでご注意ください。



# 接骨院 整骨院 では



## 必ず領収書を受け取って保管してください

接骨院・整骨院には、施術に対する領収書の無料発行が義務付けられています。接骨院・整骨院で施術を受けた際は、施術ごとに領収書を必ず受け取るようにしましょう。受け取った領収書には日付、金額、施術所の名称（施術者の名前）がきちんと記載されているかを確認してください。

医療費控除にも使えますので、領収書は大切に保管しておきましょう。

### 接骨院・整骨院で受けた 施術内容を確認します

接骨院・整骨院での健康保険の利用が適切だったかを、文書または電話により確認させていただく場合があります。領収書を保管しておき、照会があった際は確認作業にご協力をお願いします。

### 接骨院・整骨院で健康保険を使うには

接骨院・整骨院で健康保険の対象となるのは、外傷性のけがに対する施術と決められています。施術後に「療養費支給申請書」への署名が必要ですので、内容をよく確認してご自身で署名してください。



#### 健康保険が使える場合

外傷性が明らかなけがで、  
負傷原因がはっきりしている痛み

- 骨折・脱臼  
応急手当て以外の場合は、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。
  - 外傷性が明らかな捻挫、打撲、挫傷(肉離れ)  
身体の組織の損傷の状態が慢性に至っていないものとされます。
  - 負傷原因がはっきりしている  
骨・筋肉・関節のけがや痛み
- ※出血を伴うけがには健康保険は使えません。



#### 保険証が使えない場合

リラクゼーション目的のもの、  
病気による痛み、原因不明の痛みなど

- ◎リラクゼーション目的のマッサージ
- ◎単なる(疲労性・慢性的な要因による)肩凝りや筋肉疲労
- ◎病気(神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど)が原因の痛み
- ◎一度治ったけがの後遺症など慢性に至った痛み
- ◎脳疾患の後遺症などの慢性病
- ◎医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
- ◎労災保険が適用される仕事や通勤途上でのけが



### 鍼灸院で健康保険を使うには

はり・きゅう、あん摩・マッサージで健康保険が使えるのは下記の症状だけです。医師の同意書が必要となり、施術が長期にわたる場合は6ヵ月ごとに医師の同意が必要になります。

本人が希望して施術を受ける場合や、疲労回復、リラクゼーションを目的とする施術は健康保険の適用外です。保険適用となる施術への支払いは、当健康保険組合は「償還払い」を選択していますので、施術を受けた際には全額を支払い、領収書を受領・保管して、後日当健康保険組合に必要な書類と一緒に申請してください。



#### はり・きゅう

はり・きゅうで健康保険の対象となるのは下記の傷病です。医療機関等で治療を行っても効果がなく、医師による適当な治療手段がない場合に、はり・きゅうの施術を受けることを認める医師の同意が必要となります。

- 神経痛
- 五十肩
- リウマチ
- 腰痛症
- 頸腕症候群
- 頸椎捻挫後遺症



#### あん摩・マッサージ

あん摩・マッサージは原則として病名ではなく症状に対する施術となります。関節が自由に動かない、筋肉が麻痺しているなど下記の症状に対して、医師により治療上必要と認められれば健康保険の対象となります。

- 関節拘縮
- 筋麻痺



生活習慣病  
予防のための

# ヘルシー 旬レシピ

おいしく楽しい食事で、健康的な  
食生活を無理なく続けましょう!

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、国際中醫師

肥満、糖尿病、虚血性心疾患を防ぐ  
カロリーを抑えて満足感のあるレシピ

## 鯖とたっぷり春野菜のアクアパッツァ

カロリーの取り過ぎは、肥満、糖尿病、虚血性心疾患の原因となります。カロリーを抑えて満足感を得るには、よくかんでゆっくり食べることが大切。そのため、低カロリーで歯応えがある野菜や、食べながら殻から外す手間がある貝類・甲殻類はお薦めの食材です。また、フッ素樹脂加工などのこびりつきにくいフライパンで調理すると、油の使用量が抑えられてカロリーオフできます。

Main

# 鯖とたっぷり春野菜の アクアパッツァ

■249kcal ■脂質10.3g ■塩分相当量2.6g ※すべて1人分

春野菜がたっぷりの、かみ応えがあって春らしい彩りのメニュー。春野菜の甘みとあさりからの出汁、クセのない鯖のうま味が相性抜群で、汁までおいしくいただけます。オリーブ油の使用量を控えているので、カロリー控えめです。

## 旬食材 ..... 鯖



関東では秋から早春、関西では春が旬とされる青魚です。豊富に含まれている不飽和脂肪酸(DHA、EPA)には、血流を促進し、血栓を予防して虚血性心疾患を予防する効果が期待できます。また、魚の中でも豊富に含まれるカリウムには、血圧を下げる効果があります。

## 材料(2人分)

- 鯖切り身 ..... 2切れ
- 塩、こしょう ..... 適量
- あさり(殻付き) ..... 200g
- にんにく ..... 1片
- たけのこ(水煮) ..... 80g
- 春キャベツ ..... 200g(3~4枚)
- スナップえんどう ..... 6本
- ミニトマト ..... 4個
- オリーブ油 ..... 小さじ1
- 白ワイン ..... 大さじ3
- 水 ..... 100ml

## 作り方 ..... ①調理時間20分(あさりの砂抜き時間除く)

- 1 あさはらぎは殻をこすって洗ってから砂抜きをしておく。

### POINT



あさりの砂抜きは、500mlの水に塩大さじ1を加えた塩水にあさりを入れ、ふたをして冷暗所に一晚漬けます。塩水はあさりの頭が少し出るくらいの量にすると、よく砂を吐き出します。調理する際は、塩水から出したあさり同士をこすり合わせるようにして流水で洗いましょう。

- 2 鯖に塩、こしょうをして下味を付ける。にんにくとたけのこはスライスし、春キャベツはざく切りに、スナップえんどうは筋を取り、ミニトマトはヘタを取る。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ加熱する。香りが立ったら鯖を入れ、両面に焼き色を付ける。
- 4 ③の周りに①のあさり、②を加え、白ワインと水を加えふたをして7~8分蒸す。
- 5 あさりの口が開いたら、塩、こしょうで調味する。

## 旬食材 ..... いちご



いちごは、ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富。食物繊維には、血糖値の急な上昇を防ぎ、コレステロール値を下げる働きがあります。また、腸内環境を整えて生活習慣病の予防、改善にも効果が期待できます。

## 材料(2人分)

- いちご ..... 8個(飾り用2個、角切り用6個)
- 無脂肪ヨーグルト ..... 400g
- 砂糖 ..... 大さじ1
- グラノーラ ..... 20g
- ミント ..... 少々

## 作り方 ..... ①調理時間10分(ヨーグルトの水切り時間除く)

- 1 ボウルにざるをのせて、キッチンペーパーを敷きその上に無脂肪ヨーグルトをのせる。ふんわりとラップをかけた後冷蔵庫で一晩水切りする。
- 2 ①のヨーグルトをボウルに移し、砂糖を混ぜる。いちごは水洗いしてからヘタを取り、飾り用は半分に切り、残りは角切りにする。
- 3 グラスに角切りいちご、水切りヨーグルト、グラノーラ、角切りいちご、水切りヨーグルトの順に重ねる。
- 4 飾り用いちごをのせミントを添える。



Side

# いちごと 水切りヨーグルト のパフェ

■166kcal ■脂質2.2g ■塩分相当量0.2g ※すべて1人分

生クリーム代わりに無脂肪ヨーグルトを使用した、爽やかな甘さのデザート。一晩水切りしたヨーグルトは、クリームチーズのような濃厚な味わいで満足感があります。水切りで出た水(ホエー)は、栄養たっぷり。ドリンクにしたり、肉を漬け込んでやわらかくしたりして活用しましょう。

# ホームページをご利用ください

当健康保険組合の概要や健康保険制度のしくみ、各種申請書のダウンロードなど加入者の皆さま方に役立つ情報をより充実した内容でご提供いたします。

是非ご覧いただきご利用ください。



## 大阪菓子健保

## 検索

HPアドレス：<https://www.kasikenpo.jp>

大阪菓子健康保険組合の状況	
適用事業所数 176事業所	
被保険者数	男性：4,110人
	女性：3,266人
	合計：7,366人
被扶養者数	4,620人
(扶養率)	(0.61)
(令和4年2月末日現在)	