

大阪菓子

健保だより

2022.10

第162号

令和3年度 決算のお知らせ (P.2,3)

未受診者の方は必ず健診を受けて
体のチェックをしましょう (P.4,5)

インフルエンザ予防接種の補助 (P.6)

菓子けんぽウォーキングの実施結果 (P.7)

菓子けんぽウォーキング(2回目)のご案内 (P.12)

オンライン卒煙プログラム
禁煙に挑戦してみませんか? (P.12)

表紙写真：新潟県 当間高原のコスモスの花畑／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/>

菓子健保

検索

令和3年度決算が、

去る7月26日(書面開催)の

第131回組合会で

可決承認されました

去る7月26日に第131回組合会が開催(書面審議)され、大阪菓子健康保険組合の令和3年度決算と同事業報告が可決承認されましたのでお知らせします。

当組合の令和3年度決算につきましては、健康保険料収入は、前年度の30億7,763万円から31億5,171万円と7,408万円の増収となり、新型コロナウイルス感染症(以下「コロナ」という。)の影響により急激な落ち込みとなった前年度を上回りました。

一方で、保険給付費は、前年度の15億1,005万円から16億355万円と9,350万円の増、また、高齢者医療への納付金・支援金についても、前年度の11億6,919万円から12億204万円と3,285万円の増となりました。

結果として、一般勘定(健康保険)の経常収支は1億5,653万円の黒字となりましたが、保険料収入がコロナ禍前水準までには回復していないため、今後とも厳しい財政状況が続くものと予想されます。

当組合におきましても、コロナの収束が見えないなかで、組合財政は極めて厳しい状況に置かれているため、医療費の適正化を徹底するとともに、加入者の皆さまの健康保持・増進のため保健事業の充実と効果的かつ効率的な事業推進につとめますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

●収入*	35億6,183万円
●支出*	33億2,223万円
●決算残金*	2億3,960万円

※介護保険分含む

決算のポイント

- ✓健康保険料収入は、新型コロナウイルス感染症の影響により、急激な落ち込みとなった前年度を上回り、7,408万円の増収
- ✓支出面では、保険給付費が9,350万円の増、高齢者医療への納付金・支援金が3,285万円の増
- ✓結果として、一般勘定(健康保険)の経常収支は1億5,653万円の黒字



令和3年度 収入支出決算概要

健康保険分
(千円)

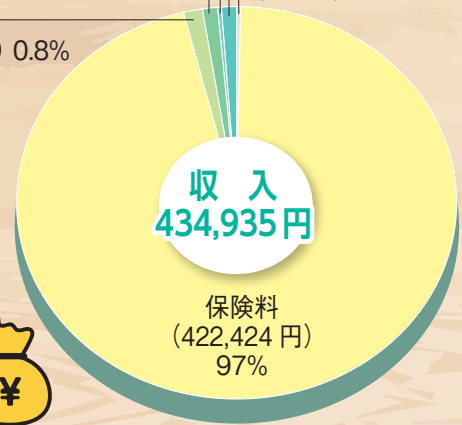
収入	
保険料	3,151,705
国庫負担金	1,477
調整保険料	32,470
国庫補助金収入	1,546
財政調整事業交付金	33,181
雑収入	24,673
合計	3,245,052
経常収入合計	3,140,128

支出	
事務費	71,435
保険給付費	1,603,552
納付金	1,202,035
前期高齢者納付金	523,098
後期高齢者支援金	678,913
その他	24
保健事業費	102,679
財政調整事業拠出金	31,990
連合会費	2,176
積立金	1,500
雑支出	224
合計	3,015,591
経常支出合計	2,983,601

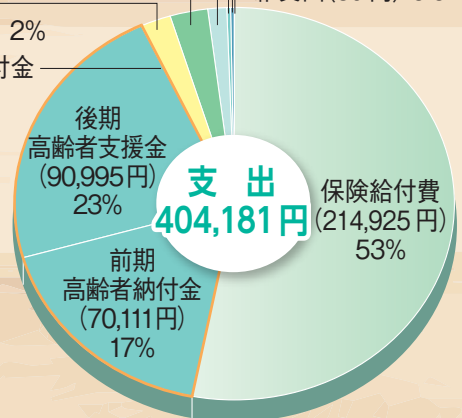
決算残金	229,461千円
経常収支差引額	156,527千円

被保険者1人当たりで見ると

国庫補助金収入 (207円) 0.05%	財政調整事業交付金 (4,447円) 1%
調整保険料 (4,352円) 1%	国庫負担金 (198円) 0.05%
雑収入 (3,307円) 0.8%	



財政調整事業拠出金 (4,288円) 1%	積立金 (201円) 0.05%
保健事業費 (13,762円) 3%	連合会費 (292円) 0.07%
事務費 (9,574円) 2%	雑支出 (30円) 0.01%
その他納付金 (3円) 0.001%	



介護保険分 (千円)

収入	
保険料	300,781
繰入金	16,000
雑収入	1
合計	316,782

支出	
介護納付金	306,640
合計	306,640
決算残金	10,142千円

組合現況

令和4年3月末現在

- ◎被保険者数 7,384人 (男性 4,110人、女性 3,274人)
- ◎平均年齢 43.02歳 (男性 43.94歳、女性 41.87歳)
- ◎平均標準報酬月額 287,524円 (男性 346,724円、女性 211,937円)
- ◎総標準賞与額(年間合計) 4,593,205千円
- ◎健康保険料率(調整保険料率含む) 1,000分の105 (事業主 1,000分の53、被保険者 1,000分の52)
- ◎介護保険料率 1,000分の17 (事業主 1,000分の8.5、被保険者 1,000分の8.5)

コロナ禍でも

今年度もいよいよ終盤！

未受診者の方は必ず健診を受けて 体のチェックをしましょう



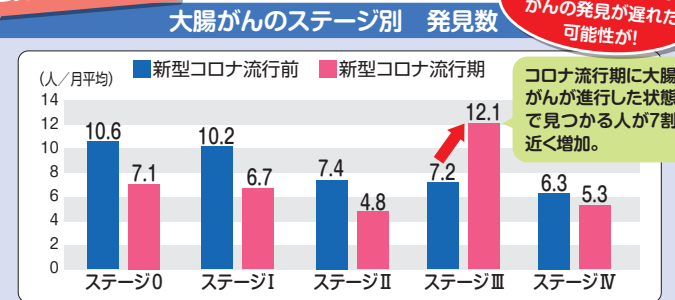
健診で自分の体の状態を知ることは健康づくりの基本です。
自覚症状がないからと健診を受けずにいると、気付かないうちに**糖尿病**や**高血圧**、**脂質異常症**などの**生活習慣病**や**がん**などの**病気が進行**してしまふことがあります。

病気のリスクを早めに察知し、生活を見直すためにも、今年度まだ健診を受けていない人は、早めに申し込みましょう。

健診の受診控えは、病気の兆候や進行を見逃し、健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。また、それにより、新型コロナにかかりやすい状態になってしまうこともあります。

特に、生活習慣病の一つであるがんは、初期には自覚症状がないことがほとんどです。発見されたときにはすでに症状が進行していた、などとならないように、年に一度、必ず健診を受けて自分の体をチェックしましょう。

こんな報告も…



コロナ禍の受診控えでがんの発見が遅れた可能性が！

横浜市立大学プレスリリースより作成

横浜市立大学の研究グループは、新型コロナウイルス感染症の流行が消化器がんに及ぼした影響を調査しました。その結果、新型コロナの流行期は早期大腸がんの発見数が減少した半面、がんが進行した状態で発見される例が増加したことが分かりました。

健診会場の感染防止対策

厚生労働省の指導により、健診会場では感染防止対策が徹底して行われています。

- ✓ 受診者間の距離を確保
- ✓ 健診の所要時間の短縮
- ✓ 受診者と職員の適切な距離を確保
- ✓ 室内の換気
- ✓ 受診者の予約時間等の調整
- ✓ 手指の消毒の励行
- ✓ 共用設備や健診機器の消毒



年に一度

健診のナリット♪

- 健診結果が生活習慣の見直しのヒントに
- 自覚症状のない体の異常を早期発見
- 早期発見なら治療の身体的負担が軽い
- 早期治療なら医療費も最小限

令和4年度 当健保組合の健診事業内容

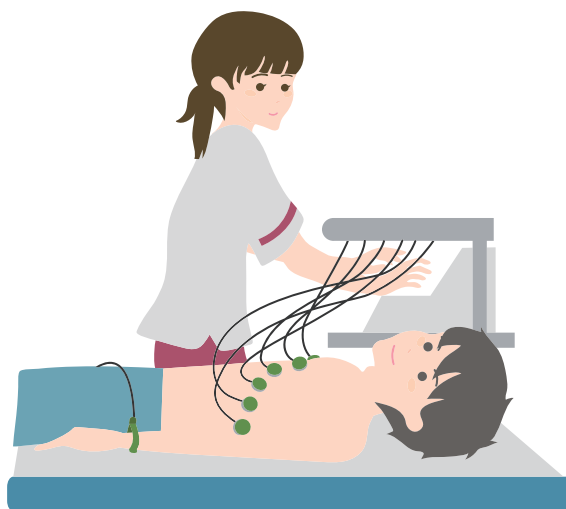
項目	対象者	健診項目	付加健診の内容					受診者一部負担金
			A 胃	B 大腸	C 子宮	Dマンモ又は乳超音波	E 腹超音波	
■基本健診	全被保険者	基本健診 ①～⑧	○	○				2,500円
				○				4,500円
				○				3,000円
				○	○	○		4,000円
				○	○		3,500円	
■節目健診	満40歳・満50歳・満60歳の被保険者	基本健診 ①～⑧	○	○			○	5,000円
			○	○	○	○マンモ	○	6,000円
■婦人健診	35歳以上の女性 (被保険者又は被扶養者)	基本健診 ①～⑧	○	○	○	○		5,500円
				○	○	○		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 ㉗～㉘						1,000円
■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)						

※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。

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

- ㉗ 問診
 - ㉘ 計測
 - ㉙ 身体診察
 - ㉚ 血圧
 - ㉛ 脂質検査
 - ㉜ 肝機能検査
 - ㉝ 代謝系検査
 - ㉞ 尿検査
- } 特定健診項目

インフルエンザが 流行の兆し？

インフルエンザワクチンを 接種しましょう

海外で季節性インフルエンザが流行の兆しを見せています。
流行前に、今年はインフルエンザワクチンの接種を受けましょう。

新型コロナウイルス感染症の流行以来、マスクの着用や手洗いなど感染予防が徹底されたことで、この2年間はインフルエンザの流行は落ち着いていました。しかし、南半球のオーストラリアで秋から冬に当たる時期に、インフルエンザの発症者数が急増したことから、今年も日本でもインフルエンザの流行が心配されています。

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時に流行した場合、医療機関に発熱患者が殺到することで医療提供体制が逼迫し、必要な医療が受けられなくなる事態も考えられます。このため、日本ワクチン学会では「2022～2023シーズンのインフルエンザワクチン接種について、強く推奨いたします」と声明を出しています。

冬に向けてインフルエンザが流行する前に、今年はずいぶんインフルエンザワクチンの接種を受けましょう。

インフルエンザワクチンの効果

インフルエンザワクチンには発症の予防と、発症した際の重症化を防ぐ効果があることが報告されています。ワクチンが効果を発揮するまでには、接種から2～3週間ほどかかるため、流行前の接種が大切です。

高齢者福祉施設に
入所している65歳以上の
34～55%の発病を防ぎ、
82%の死亡を阻止する

6歳未満の小児
発病防止に対する
有効率は41～63%

3歳未満の小児
発病防止に対する
有効率は42～62%

出典：2022-23シーズンの季節性インフルエンザワクチンの接種に関する日本ワクチン学会の見解



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。**

対象者

被保険者および被扶養者

限度額

2,000円

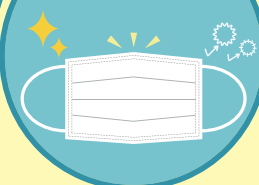
インフルエンザの**予防法**は 新型コロナウイルス感染症と同じ

インフルエンザは、新型コロナウイルス感染症と同じように、せきやくしゃみなどによる「飛沫感染」と飛沫に触れた手などからの「接触感染」で感染が広がります。このため、新型コロナウイルスの感染予防を徹底することで、インフルエンザの感染も防げます。手洗いとせきエチケットを徹底し、屋内では小まめな換気を心掛けましょう。

手洗い



せきエチケット



小まめな換気

令和
4年度

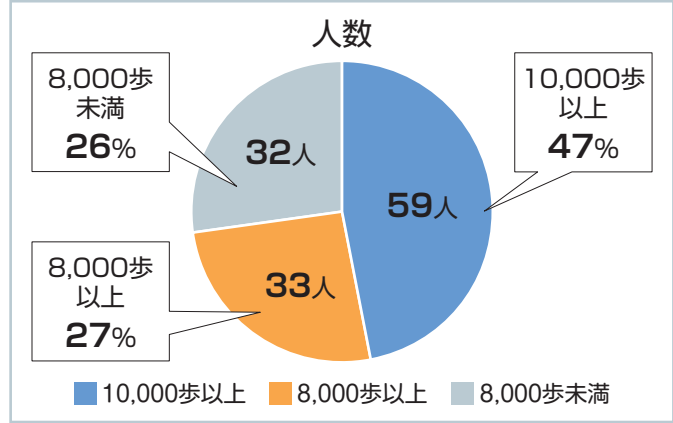
ウォーキング(春)実施結果

令和4年4月から6月まで体育奨励事業といたしまして、
「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。

今回アンケート用紙を返送された完歩者全員に完歩賞(エコバック)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。
第2回目も11月から実施しますので、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)	134 人・・・①
完歩者数 (アンケート回答者)	124 人・・・②
完歩率	93 % (②/①)
完歩者内訳	
10,000 歩以上	59
8,000 歩以上	33
8,000 歩未満	32
計	124



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	健保職員	大阪菓子健康保険組合	25,197.7 歩	11	寿	(株)MD ホールディングス	14,569.6 歩
2	みりん	三河屋製菓(株)	20,122.3 歩	12	K.N	(株)鶴屋八幡	14,532.9 歩
3	きよきよ	(株)誠商会	18,591.3 歩	13	カノウマサキ	(株)中島大祥堂	14,515.9 歩
4	シマノ	テラト一(株)	16,200.6 歩	14	煮卵	(株)扇雀飴本舗	14,435.8 歩
5	ひろ	三河屋製菓(株)	15,326.0 歩	15	やまさん	(株)長崎堂	13,837.3 歩
6	渡辺	(有)宝生丸	15,304.3 歩	16	A.E	(株)関西シジシー	13,775.2 歩
7	SHIBU	(株)扇雀飴本舗	15,233.1 歩	17	SAE	(株)中島大祥堂	13,718.2 歩
8	嘴平伊之助	(株)扇雀飴本舗	15,199.7 歩	18	kuma	中野物産(株)	13,676.4 歩
9	N.O	三河屋製菓(株)	15,017.1 歩	19	ひとみ	(株)扇雀飴本舗	13,322.5 歩
10	邦爺	(株)鶴屋八幡	14,730.9 歩	20	2 児の父	(株)扇雀飴本舗	13,095.5 歩

公告

大阪菓子健康保険組合各種規程の改正について

新設した規程	実施日
大阪菓子健康保険組合及び健康保険組合連合会が共同で実施する高額医療給付に関する交付金交付事業の公表について	令和4年4月1日
改定した規程	実施日
大阪菓子健康保険組合個人情報保護管理規程	令和4年4月1日
大阪菓子健康保険組合プライバシーポリシー	令和4年4月1日
大阪菓子健康保険組合検査及び監査規程	令和4年6月1日

減少した事業所

事業所	所在地	年月日	備考
株式会社門矢製菓舗	大阪市西淀川区	令和3年11月30日	解散
有限会社松山製菓	大阪市西成区	令和4年3月26日	解散

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

Let's Cogi Cogi Exercise!



ご宿泊や日帰りBBQ キャンプ場

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



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

ジムしかないスポーツクラブより、
すべてが「ととのう」ルネサンスへ!



始めよう!
秋から
スポーツ習慣。

始めるなら、今! 最大2カ月分 **0円** キャンペーン実施中! **10/1(土) ▶ 11/13(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

● 月会費 **2カ月分**

● レンタル用品 通常3,740円/月(税込) **最大2カ月分** **0円**
 タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ
※事務手数料がかかります。

＼ご家族も一緒に/
2人以上なら、さらにお得! **同時入会でそれぞれ月会費1カ月分 ▶ 1,100円(税込) 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/回(税込) **0円**
 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

※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秋_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**

※ご利用は15歳以上の方に限定させていただきます。※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

動画でも  見られる

おつかれほぐしストレッチ

日々たまりがちな疲れはストレッチでほぐしましょう。

動画で正しい動きをチェックできます。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

リラックスできるストレッチ

生活環境の変化や日ごとの寒暖差は、心身の疲れの原因に。

そんな疲れを軽減する、リラックスできるストレッチをご紹介します。寝る前に布団の上で行うと効果的です。

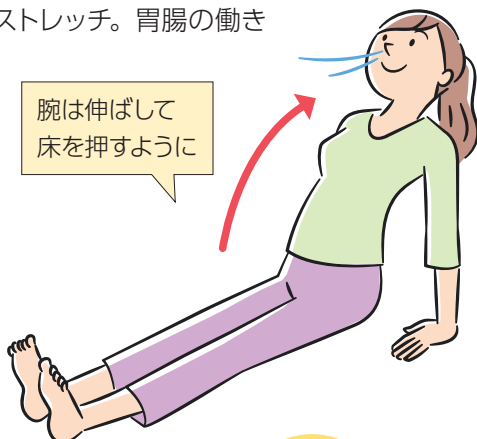
肋骨リラックスほぐし

回数目安
2～3回

ストレスで浅くなりがちな呼吸を深め、ゆったりと呼吸できるようにするストレッチ。胃腸の働きも整えます。

1 足を伸ばして両手を体のやや後ろにつく。鼻から息を吸いながら上を向いていき、胸を広げる。

腕は伸ばして床を押しように



2 息を吐きながら肘を緩めて下を向いていき、背中を丸める。



ポイント

息を吸えるだけ吸い、吐けるだけ吐くことで、肋骨や横隔膜などがしっかりストレッチされます。

やわらか腕回し

回数目安
左右それぞれ
3～5回ずつ

脇腹や肋骨周りをほぐすことで、深い呼吸ができるようになるストレッチです。

1 あぐらをかいて座り、左手は前に置く。息を吸いながら右手を横から上に上げる。

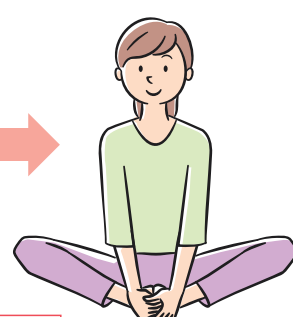
反対側のお尻が浮かないように注意



2 息を吐きながら左に大きく回し、前に円を描いていく。



3 正面から体を起こす。



ポイント

緩やかに大きくのびのび動かしましょう。

【ストレッチをするときの注意点】

- 息を止めずに行いましょう。
- 強い痛みを感じる動作は行わないようにしましょう。
- イタ気持ちいいくらいに関節や筋肉を大きく動かしましょう。



動画でチェック!

アクセスはこちら

動画ではここで紹介した内容以外にも、効果的なストレッチをまとめて見ることができます。



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、国際中医師

骨粗しょう症・大腸がんを防ぐレシピ
カルシウム・ビタミンD・ビタミンKが豊富に取れるレシピ

納豆きのこガパオライス

日本人に不足しがちな栄養素であるカルシウムは、骨粗しょう症を予防するだけでなく、大腸がんの発症リスクを下げるともいわれています。カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、その効果をさらにアップさせてくれます。また、ビタミンKは骨の主要成分のたんぱく質であるコラーゲンの合成を活性化し、カルシウムの流出を防ぎます。



作り方 調理時間25分

- たまねぎ、ピーマン、パプリカは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。きのこは粗いみじん切りにする。バジルは飾り用を残してちぎる。
- フライパンに油を熱し、にんにくと輪切りとうがらしを熱し、香りが立ったらきのこ鶏ひき肉を炒める。鶏ひき肉の色が変わったらたまねぎ、ピーマン、パプリカ、きのこを加え炒める。たまねぎが透き通ったら、納豆とAを加え炒め合わせる。
- 皿にご飯をよそい、②を盛り付ける。
- フライパンで目玉焼きを焼いて、③の上のにのせる。

POINT



ふたをせずに、強火で白身の縁がカリとなるまで焼くと、色鮮やかな黄身の目玉焼きになります。

- バジルを飾る。

納豆きのこガパオライス

■505kcal ■脂質15.0g ■塩分相当量2.8g ※すべて1人分

納豆とバジルの香りが絶妙にマッチした、後引くおいしさ。きのこでかさ増ししているの、カロリーが抑えられます。ビタミンDが豊富な納豆は、さらに食物繊維や善玉菌も含むので、腸内環境を改善して大腸がん予防につながります。

旬食材

しいたけ



原木栽培の物は春と秋に多く出回り、秋のしいたけは香り高い味わいを楽しめます。豊富に含まれる食物繊維は、大腸の働きを促し、便秘の解消・予防に効果的です。生の物は、食べる前に1～2時間軽く日干しすると、ビタミンDと香りが増加します。

材料(2人分)

- たまねぎ.....1/8個
- ピーマン.....1個
- パプリカ(赤・黄).....各1/8個
- にんにく.....1片
- きのこ(エリンギ、しいたけ).....100g
- バジル.....適量
- 油.....大さじ1/2
- 輪切りとうがらし.....少々
- 鶏ひき肉.....50g
- 納豆.....30g×2パック
- A オイスターソース、ナンプラー.....各大さじ1
- こしょう.....少々
- ご飯.....2膳
- 卵.....2個

令和
4年度

菓子けんぽウォーキング(2回目)のご案内

実施期間 令和4年11月1日(火)～令和5年1月31日(火)

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**



カーキ色

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のうえ、
健保組合に11月15日(火) 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!

エコバッグ
ゲットしよう



20日間なら、
はじめてでも、
がんばれそう

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。

くわしくは健保組合ホームページでご案内しています。

オンライン**卒煙**プログラム 禁煙 に挑戦してみませんか?

申込みについて

【申込み費用】 通常 54,000 円のところ、 **¥0** 自己負担は無し **無料!!** にて、ご参加いただけます!

【申込み期限】 **2023年2月28日(火)まで**

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
- 健康保険組合にご加入の方

くわしくはホームページをご覧ください。

大阪菓子健康保険組合ホームページ

<https://www.kasikenpo.jp/>

