

大阪菓子

健保だより

2023.10

第164号



表紙写真：奈良県 吉野山の紅葉／提供：アマナ

もくじ

- 令和4年度 決算のお知らせ (P.2、3)
- インフルエンザ予防接種補助金申請 (P.4、5)
- 特定健診受診券届いていませんか? (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)

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4年度 決算のお知らせ

大阪菓子健康保険組合の 令和4年度の決算が、去る7月24日の 第133回組合会で可決承認されました

去る7月24日に第133回組合会が開催され、大阪菓子健康保険組合の令和4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。

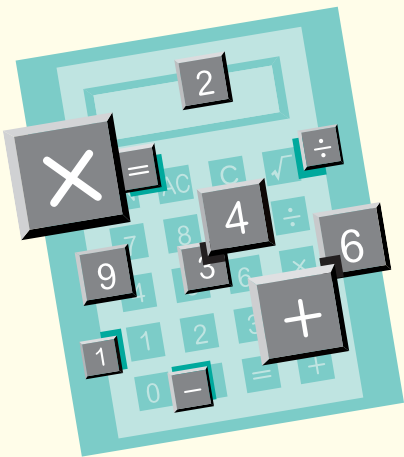
当組合の令和4年度決算につきましては、健康保険料収入で、前年度の31億5,318万円から32億2,301万円と6,983万円の増収となり、前年度に引き続き増加しました。

一方で、保険給付費は、前年度の16億355万円から17億2,593万円と1億2,238万円の増、また、高齢者医療への納付金・支援金についても、前年度の12億204万円から13億1,815万円と1億1,612万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2,271万円の黒字となりましたが、被保険者1人当りの健康保険料収入は若干減少しており、引き続き高い水準で推移する保険給付費や毎年増加する高齢者医療への納付金・支援金により、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、組合財政は極めて厳しい状況に置かれていますが、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。



決算の主なポイント

- 健康保険料収入は、前年度を上回り、6,983万円の増収
- 支出面では、保険給付費が1億2,238万円の増、高齢者医療への納付金・支援金が1億1,612万円の増
- 結果として、一般勘定（健康保険）の経常収支は2,271万円の黒字



令和4年度 収入支出決算概要

健康保険分 (千円)

収入	
健康保険料収入	3,223,014
調整保険料	39,746
繰入金	120,000
国庫補助金収入	12,656
財政調整事業交付金	32,166
雑収入	23,663
合計	3,451,245
経常収入合計	3,246,443

支出	
事務費	78,101
保険給付費	1,725,934
納付金	1,318,150
前期高齢者納付金	678,639
後期高齢者支援金	639,489
その他	22
保健事業費	97,639
財政調整事業拠出金	39,732
連合会費	2,220
積立金	1,500
雑支出	189
合計	3,263,465
経常支出合計	3,223,733

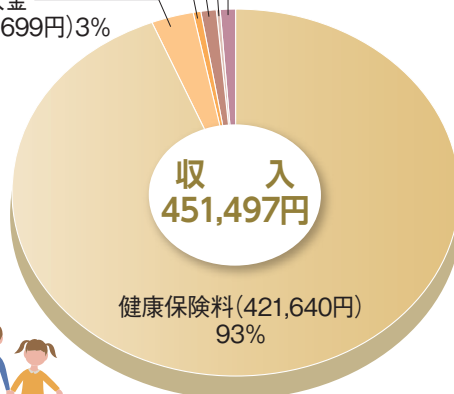
決算残金	187,780千円
経常収支差引額	22,710千円

被保険者1人当たりで見ると

国庫補助金収入(1,656円)0.4%
調整保険料(5,200円)1%
雑収入(3,096円)0.6%

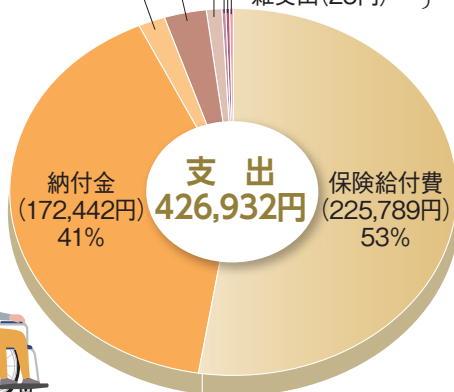
繰入金
(15,699円)3%

財政調整事業交付金
(4,208円)0.9%



保健事業費
(12,773円)3%
事務費
(10,217円)2%

財政調整事業拠出金
(5,198円)1%
積立金(196円)
連合会費(290円)
雑支出(25円) } 0.1%



介護保険分 (千円)

収入	
保険料	333,534
雑収入	2
合計	333,536

支出	
介護納付金	307,375
合計	307,375
決算残金	26,161千円

組合現況

令和5年3月末現在

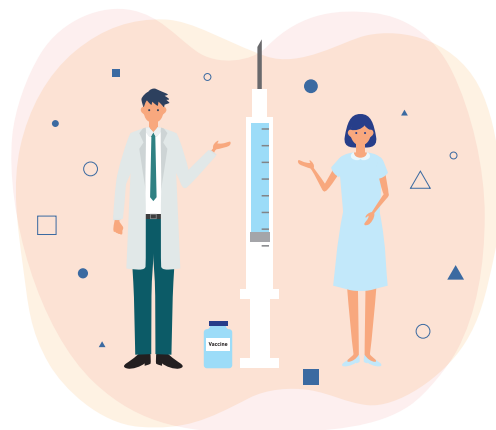


- 被保険者数 7,909人 (男性 4,271人、女性 3,638人)
- 平均年齢 43.50歳 (男性 44.40歳、女性 42.43歳)
- 平均標準報酬月額 286,843円 (男性 349,192円、女性 212,168円)
- 総標準賞与額(年間合計) 4,934,995千円
- 健康保険料率(調整保険料率含む)
1,000分の105 (事業主 1,000分の53、被保険者 1,000分の52)
- 介護保険料率
1,000分の18 (事業主 1,000分の9、被保険者 1,000分の9)

インフルエンザ予防のために ワクチン接種を受けましょう

新型コロナウイルス感染症への対応が変わり、マスク着用が任意になったこともあり、今シーズンはインフルエンザの流行が懸念されます。早めにインフルエンザワクチンの接種を受けておきましょう。

インフルエンザワクチンには、インフルエンザの発症を防ぐ効果と発症した際の重症化を防ぐ効果が期待できます。ワクチンが効果を発揮するまでには接種から2～3週間ほどかかりますので、流行が始まる前の段階で接種を受けることをお勧めします。ワクチンの効果が続くのは5ヵ月程度ですので、昨年受けている人も改めて接種を受けておきましょう。



特にワクチン接種が 推奨される人



- 65歳以上の高齢者
- 子供（乳幼児や小学校低学年など）
- ぜんそく、糖尿病など持病のある人
- 妊婦
- 上記の人と同居している人

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

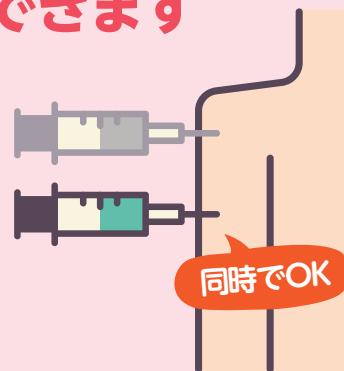
限度額
2,000円

インフルエンザワクチンは

新型コロナウイルスのワクチンと同時に接種できます

オミクロン株に対応した新型コロナウイルスのワクチンの追加接種が続けられています。感染・重症化予防のために引き続き接種を受けましょう。接種費用は無料です。

新型コロナウイルスワクチンと他のワクチンは、原則として2週間以上の間隔を空けないと接種ができません。ただし、インフルエンザワクチンについては同時に接種しても効果と安全性に影響がないことが確認されたことから、例外的に同時接種が可能です。



今年度から希望された事業所様については、スマートフォン等から簡単に申請ができるWEB申請システムを追加しましたので、所属事業所様へご確認ください。WEB申請システムの詳細はP.5をご参照ください。

10月1日から
WEB申請システム

インフルエンザ予防接種 補助金申請



(2ログイン用)

令和5年度から、WEB申請システムを導入しました。
加入者ご本人から直接インターネットで申請できます。
補助金は、お申込みいただいた事業所様の口座に振り込みさせていただきます。

ご利用方法

1 当健保組合ホームページから
インフルエンザ予防接種補助金申請の
バナーをクリック



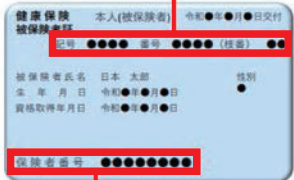
インフルエンザ予防接種
補助金申請

2 ログイン



保険証上部に記載の
記号・番号・枝番を
入力してください
※枝番の記載がない人は
入力不要です

パスワードには
保険者番号8桁の数字を
入力してください



3 必要事項の入力

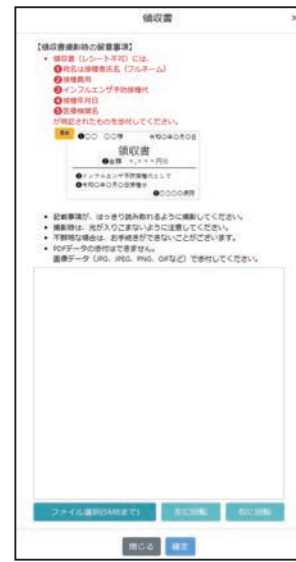


確認事項は
よく読んでから
チェックを
入れてください

必要事項を入力し
てください
※入力漏れがある
と申請できませ
ん



4 領収書の添付



領収書には、
接種者名（フルネーム）
接種費用
インフルエンザ予防接種代
接種年月日
医療機関名
と明記があるかご確認
ください。

写真を撮影する際の
注意事項
記載事項がはっきり読
み取れるように！
光が入り込まないように！
ピントのズレに注意！

5 入力内容を確認し問題なければ
申請するをクリック



6 申請完了メールが届きます

メールアドレスの入力間違いや、迷惑メール対策設定状況によってはメールが届かない場合があります。
あらかじめ当該ドメイン (@kenpowebshinsei.com) を受信許可リストに設定ください。
メールが届かない場合でも再度申請せず、
当健保組合にご連絡をください。

40歳以上のご家族（被扶養者）のみなさまへ

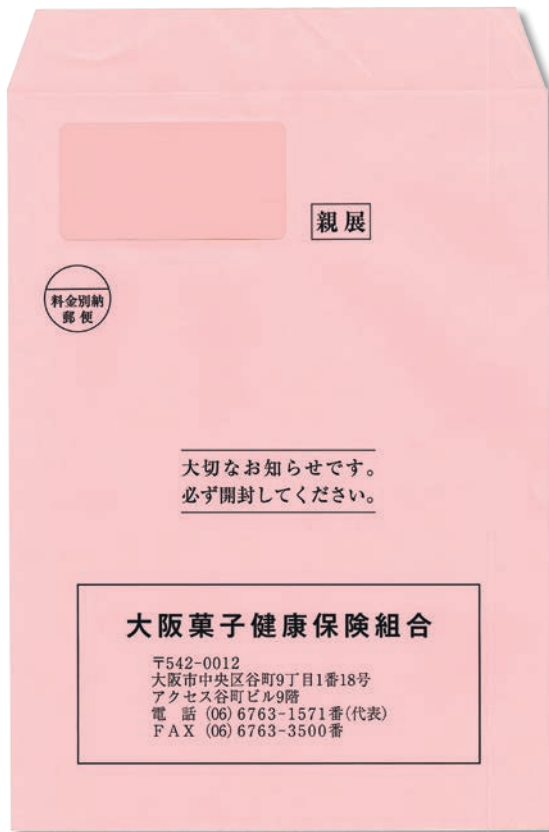
特定健診受診券届いていませんか？

5月下旬に特定健診受診券(セット券)をご自宅にお送りしています。

最寄りの健診機関情報を掲載しておりますので、
今年度まだ健診を受けていない方は早めに受診しましょう。

※お手元に受診券が見当たらない方は、当健保組合までご連絡をお願いいたします。

※有効期限は令和6年3月末までです。



健康診断のご予約はもうお済ですか？

日頃は、当健康保険組合の保健事業にご協力いただきありがとうございます。
年に1度の健康診断は、自分自身のからだを見つめ直し、病気を早期発見できる絶好の機会になりますので、必ず受診いただきますようお願いいたします。

ご自宅周辺の健診実施機関のご案内

左記以外の健診実施機関をご希望の方は、「特定健診等実施機関検索システム」で検索してください。

※健診実施機関の住所・電話番号が変更されている場合がありますのでご注意ください。
※ご自宅周辺の健診実施機関は「Google maps」を利用してお知らせしております。実際の自宅からの距離と異なる場合がありますのでご注意ください。
※地域により、ご自宅周辺の健診機関をご案内できていない場合がございますが、何卒ご了承くださいませようお願いいたします。

切り取ってお使いください

特定健診受診券(セット券)		注意事項
受診券管理番号	記号 - 番号	1. この券の交付を受けたときは、すぐに、下記の住所欄にご自身の住所を記載してください。特定健診受診券(セット券)の交付となります。
(フリガナ) 受診者の氏名	性別 生年月日	2. 特定健診受診券を交付するときは、この券と健康保険証を窓口へ提出してください。どちらか一方だけでは受診できません。
有効期間	その他(当日保健券等)	3. 特定健診受診券はこの券に記載してある有効期限内に受診してください。
健診内容	窓口での自己負担	4. 特定健診受診券の交付は、受診者本人に対して通知するときに、保健券を添付して交付し、必要に応じて、健康指導等に活用いたします。ご了承ください。
特定健診(当年度)	特定健診(前年度)	5. 健診結果(「健康指導結果」のデータファイルは、実施代行機関で登録されることのある際、国への実態把握報告として報告され、部分的に開示されますので、ご了承ください。
その他(当日保健券等)	自前年度(前年度)	6. 健診結果の交付がなくなったときは、5日以内にこの券を健保組合へ返してください。
健診者所在地	自前年度(前年度)	7. 不正にご券を行使した者は、罰法により罰金として懲罰の対象を受けることもあります。
保健者電話番号	自前年度(前年度)	8. この券の記載事項に変更があった場合には、すぐに保健者に申し込んで訂正を依頼してください。
保健者番号・名称	自前年度(前年度)	9. 特定健診受診券の交付は、特定健診受診券の対象となった場合であって、この券を用いて健診日に特定健診受診券を利用するときは、以下をご確認ください。
契約とりのりまの機関名	自前年度(前年度)	10. 窓口での自己負担は、原則、健診当日(特定健診受診券交付時)に全額をお支払いいただきます。なお、全額徴収できない場合は、次回利用以降にもお支払いいただきます。
実施代行機関番号 94899010	自前年度(前年度)	11. 特定健診受診券の実施結果は保健者において保存し、必要に応じて、次年度以降の保健指導等に活用いたしますので、ご了承ください。受診いたします。
実施代行機関名称 社会保険法特別支払基金	自前年度(前年度)	住所 〒 -

切り取ってお使いください

健診で年に一度の体のメンテナンスをしましょう!!

① 健診で健康状態をチェック



年に一度健診を受けて
日頃の健康不安を
解消しましょう!

② 病気のリスクを早めに察知



病気を予防することで
将来の医療費も
減らせます!

③ 生活習慣を見直すチャンス



生活習慣を改善して
健康寿命を
延ばしましょう!

令和5年度 ウォーキング(春)実施結果

令和5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。

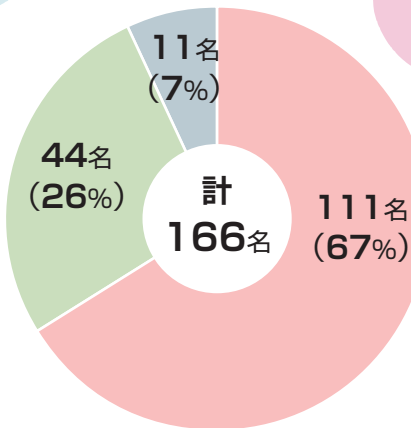
今回アンケート用紙を返送された完歩者全員に完歩賞、奨励賞を贈呈いたしました。
 たくさんの方々にご参加いただき、本当にありがとうございました。
 第2回目も11月から実施しますので、ふるってご参加お願いいたします。

菓子健保ウォーキング集計結果について

- ①エントリー数 (申込者) **186**名
- ②アンケート回答者数..... **166**名
- ③完歩者数 (8,000歩以上) **155**名

完歩率 (③/②)

93.4%



■ 10,000歩以上 ■ 8,000歩以上 ■ 8,000歩未満

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
1	あべちゃん	(株)MDホールディングス	26,431歩
2	プチさん	(株)乾	26,167歩
3	かな	(株)MDホールディングス	23,662歩
4	GOE	(株)乾	23,322歩
5	じいじ	(株)MDホールディングス	22,921歩
6	Shin	(株)MDホールディングス	22,399歩
7	きよきよ	(株)誠商会	21,740歩
8	健保職員	大阪菓子健康保険組合	20,390歩
9	こうちゃみ	(株)MDホールディングス	20,130歩
10	みりん	三河屋製菓(株)	19,337歩
11	TUBER	(株)MDホールディングス	19,255歩
12	かずたん	(株)扇雀飴本舗	19,078歩
13	哲也	三河屋製菓(株)	18,808歩
14	サト	(株)チーリン製菓	18,778歩
15	サンタさん	(株)長崎堂	17,214歩
16	SK	テラト(株)	17,125歩
17	ひとみ	(株)扇雀飴本舗	17,107歩
18	しろくま	(株)扇雀飴本舗	17,098歩
19	ひでちゃん	(株)MDホールディングス	16,967歩
20	嘴平伊之助	(株)扇雀飴本舗	16,600歩

公告

大阪菓子健康保険組合各種規程の改正等について

改正した規程	実施日
大阪菓子健康保険組合文書保存規程	令和5年4月3日
大阪菓子健康保険組合システム等運用管理規程	令和5年4月3日

加入事業所の増減につきましては、変更ありません。

「健康管理事業推進委員会」が開催されました

去る6月21日に令和5年度第1回「健康管理事業推進委員会」が開催されました。
 運営委員11名のうち、7名のご出席をいただき、当組合の保健事業についてご検討をいただきました。

(主な検討内容)

1. 令和4年度健康管理事業実施結果について
2. 令和5年度健康管理事業 見直し(案)について
3. その他 委員長の交代について

約20年間委員長としてご尽力いただきました村中委員長が退任され、互選により赤松委員長が選出されました。



始めるなら、今! 最大2か月分 **0円** キャンペーン実施中! **9/23(土) ▶ 11/5(日)**

月額固定 使いたい放題プラン

おすすめ! 月々 **10,450円** (税込) **Monthly** コーポレート会員

● **月会費 2か月分**

● **レンタル用品** 通常3,740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
※事務手数料がかかります。

＼ご家族やお友達と一緒に! /
2人以上同時入会ですらにお得に!! 月会費1か月分がそれぞれ **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)
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

※上記記載の月会費は価格改定後の金額です。*特典は、ルネサンスに初めてご入会される方(退会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。フィットネス個人会員からコーポレート会員への変更は対象外です。*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や、キャッシュレス運営をしている店舗がございます。 2023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才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

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。
おとなからお子様まで、
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



サイクルリュージュ and more



E DUCATION !



ミニ自転車博物館 and more

C YCLE ATTRACTION



変わり種自転車



ポップサイクル 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)	1,000円	20% 引き	800円
	こども (3歳~小学生)	700円		560円
	シルバー (60歳以上)	500円	割引対象外 (通常割引済)	500円
入場券付き フリーパス	おとな (中学生以上)	3,200円	400円 引き	2,800円
	こどもA (3歳~小学生 身長110cm以上)	2,900円		2,500円
	こどもB (3歳~小学生 身長110cm未満)	2,100円		1,700円
	シルバー (60歳以上)	2,300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



利用割引証
見本
2024年7月1日まで
本券で5名様
行 大阪菓子健康 英組社

動画でも  見られる

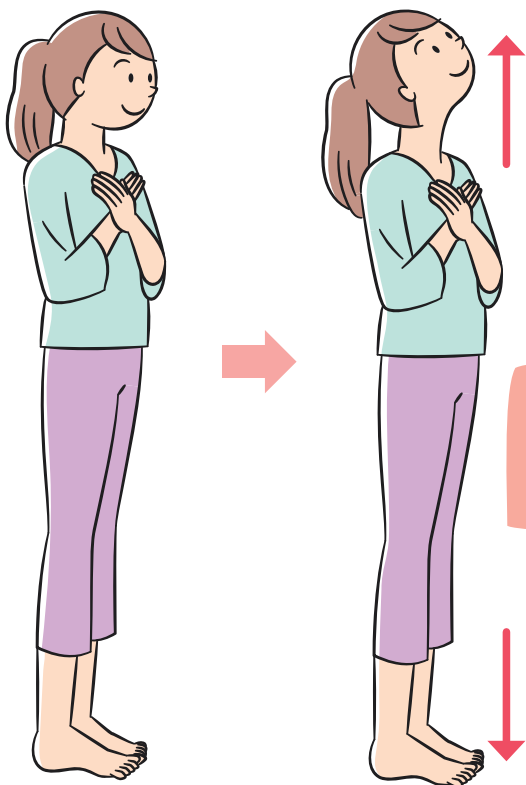
3分 やる気をUP! ストレッチ

デスクワークの合間にできる、リフレッシュできてやる気もUPするストレッチを紹介します。

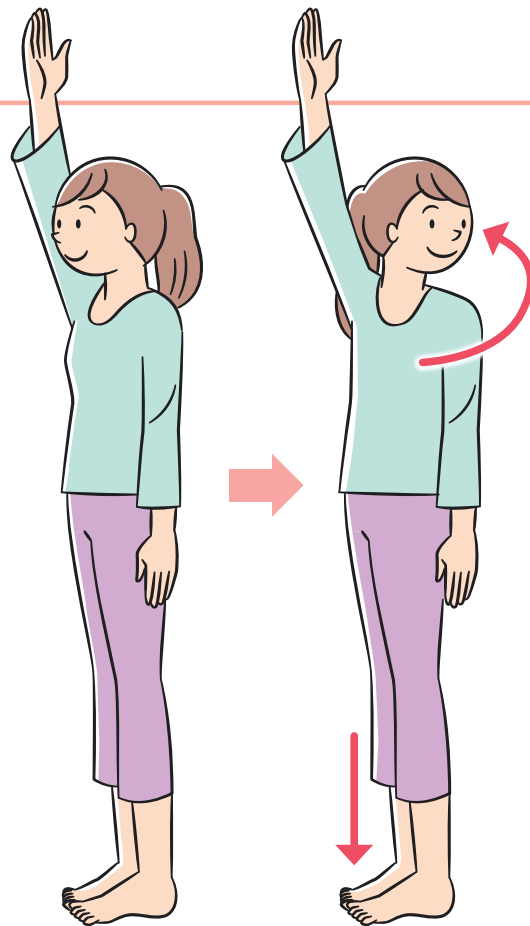
健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

目と首の疲れをとる ストレッチ

パソコンやスマートフォンなどを見る時間が長くなると、目や首が疲れ、蓄積すると肩凝りや頭痛の原因になってしまいます。そうなる前に、ストレッチで疲れを解消しましょう。



首に負担を掛けな
いため、肘は上げ
ずに、しっかり下
ろしましょう。



上向きストレッチ

目や首の前側をストレッチします。

- 1 両手を胸の前で重ねます。
- 2 膝を伸ばし、足の指に力を入れて地面を押しすようしながら顔を上に向けます。
顎を少し上げ、目はしっかり上を見るようにし、首の前側を伸ばして息を楽にしながら10秒キープします。これを1～2回行います。

目と体ひねりストレッチ

目と首を横に動かすときの筋肉のストレッチです。

- 1 左手は体の横に下ろし、右手を上には伸ばして立ちます。
- 2 顔を左に向けながら、伸ばした手と同じ右側の足の指で地面を押しす。
目で後ろを見るようにして呼吸を楽にしながら10秒キープします。これを左右1～2回ずつ行います。

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!
アクセスはこちらから 

※動画は予告なしに終了する場合があります。



旬の食材で 高たんぱく レシピ

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

日本人に不足しがちなたんぱく質が豊富に取れる、旬の食材を使ったレシピをご紹介します。今回は、食物繊維もたっぷり取れて美容にうれしいメニューです。



これで
たんぱく質
18.3g 摂取!!

1日の摂取基準量



豚ロースと秋野菜の 甘辛揚げ たんぱく質 18.3g

※1人分

作り方 所要時間20分

- 1 ごぼうは3cmの長さに切りさらに縦半分切る。さつまいもにんじんは乱切りにする。切ったら耐熱皿にのせ、ラップをふんわりとかけ電子レンジ(600W)で柔らかくなるまで4~5分加熱し水気を取る。

POINT



野菜をレンジで加熱調理しておくことで、少ない量の油で作ることができます。

- 2 豚ロース肉は短冊切りにし、塩、こしょうをする。
- 3 ①と②に片栗粉をまぶしたら、フライパンにサラダ油を熱し、全体に焼き色が付くまで揚げ焼きにして一度取り出す。
- 4 油を拭き取ったフライパンにAを入れて煮詰め、②を入れ絡める。
- 5 器に盛り、白ごまをかける。

豚ロースと秋野菜の 甘辛揚げ

■453kcal ■塩分相当量3.2g ※すべて1人分

甘辛い味付けが後を引くおいしさの一皿。また、豚肉とさつまいもは健康に良い食べ合わせ。さつまいもに含まれるビタミンEが、豚肉の脂が動脈硬化の原因になる過酸化脂質に変化するのを防いでくれます。

高たんぱく食材

豚ロース



赤身と脂身のバランスが良く、両方のおいしさを味わえるのが特徴です。筋肉がしっかり付いている部位のため、高たんぱくなだけでなく、糖質が低いので、糖質制限中の人にも最適な食材です。

材料(2人分)

●ごぼう	1本(100g)	●片栗粉	大さじ1/2	
●さつまいも	1/4本(50g)	●サラダ油	大さじ3	
●にんじん	1/3本(50g)	●A	しょうゆ、酒 各大さじ2 みりん、砂糖 各大さじ1 水 各大さじ4	
●豚ロース肉	2枚(160g)	●白ごま		少々
●塩、こしょう	少々			

令和
5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5年11月1日(水)～令和6年1月31日(水)

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図書カード(500円)



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(水) 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!

図書カードを
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。

耳寄り情報

各種ウォーキング行事に参加ご希望の方は二次元コードから
ご参考にしてください。
※参加費および交通費等は個人負担となります。



オンライン**卒煙**プログラム 禁煙 に挑戦してみませんか?

これまで、20名の方がチャレンジされ、13名の方が禁煙に成功されています!

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】 **2024年2月29日(木)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/>

検索 

