

けんぽニュース

K E N P O N E W S

'23

春

No.152

大阪府木材健康保険組合



表紙写真：「石神の菜の花畑を走る小湊鉄道」(千葉県) (提供=アマナ)

=目次=

- | | |
|------------------------|------------------------|
| ◎理事長の就任、退任あいさつ……………2 | ◎ウォーキングは生活習慣病予防に効く……11 |
| ◎組合会議員の改選……………3 | ◎けんぽクイズ……………12 |
| ◎令和5年度予算のお知らせ……………4・5 | ◎3分ストレッチ……………13 |
| ◎保健事業のご案内・公告……………6・7 | ◎令和5年度 各種健診実施のお知らせ……14 |
| ◎世界の健康レシピ……………8・9 | ◎各種健診項目一覧表……………15 |
| ◎出産育児金が引き上げられます……………10 | ◎契約医療機関一覧表……………16 |

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください



新理事長 就任のご挨拶

大阪府木材健康保険組合

理事長 松山能久

事業主並びに加入者の皆様には、平素より当健康保険組合の事業運営に、多大なるご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

このたび、甚だ若輩者でございますが久我三郎理事長の後任として当健康保険組合理事長に就任いたしましたので、一言ご挨拶申し上げます。

なお、前理事長 久我三郎様におかれましては、卓越した見識と絶えざる熱意で真に献身的に当健康保険組合の事業運営に取り組んでこられましたことに改めて敬意を表す次第であります。

国は医療分野のデジタル化推進を掲げ、医療分野のデジタル化が進められておりますので、加入者の皆様へ必要な情報を速やかに提供してまいります。

また、医療技術の高度化等による医療費の増大、団塊の世代が後期高齢者への移行による高齢者医療制度にかかる拠出金の増大等により、今後益々厳しい状況になると予測されます。

こうした状況下、当健康保険組合としましては、より有効な保健事業を実現してまいります。皆さまにおかれましても、当健康保険組合の事業のご活用等を通じて健康な日々を送っていただき、それが結果的に医療費の節減に結び付くことになれば保険者機能を担う当健康保険組合としましても大変幸いです。

引き続き当健康保険組合へのご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



退任のご挨拶

前理事長 久我三郎

事業主ならびに被保険者の皆さま方に、一言ご挨拶とお礼を申し上げます。

先に行われました任期満了に伴う役員改選を機に、私こと理事長を退任することになりました。

顧みますと、平成十七年に前任の杉田理事長からバトンを受けて、第十代理事長に就任して以来、六期十八年の歳月が瞬く間に経過しました。

この間、社会・経済情勢の厳しい変動があり、データヘルス事業の実施や新たな高齢者医療制度の導入など健康保険組合を取り巻く情勢も激変し、当健康保険組合も非常に厳しい状況下におかれております。

このような中で、大過なく健康保険組合の事業運営を全うしてこられたのは偏に皆さま方の温かいご理解・ご支援の賜と心から厚くお礼申し上げます。

新しい理事長には松山能久氏がご就任されましたが、同氏は人格・指導力とも非常にすぐれた方であり、今日の厳しい情勢を乗り切るためには最適任者の方と確信いたしております。事業主や被保険者の皆さま方におかれましては、当健康保険組合の健全な発展により一層のご協力を賜りますようお願いいたしまして私の退任のご挨拶といたします。

組合会議員の改選により 新しい議員がきました

当組合の組合会議員の任期満了に伴う改選が行なわれ、
新しい理事・議員が選出されました。

理事長には松山能久氏が選出され、常務理事には
近藤清子氏が指名されました。

今後三年間よろしくお願ひします。

(順不同)

選定議員			互選議員		
役職名	氏名	事業所名	役職名	氏名	事業所名
理事長	松山能久	港木材(株)	理事	中村暢秀	(株) 紅中
理事	久我三郎	大阪木材市場(株)	理事	中川勝弘	中川木材産業(株)
理事	浦本雅史	浦本木材(株)	理事	杳保富男	(株)大和木材商会
理事	松尾恭伸	(株)丸五木材	理事	御前正弘	朝日ウッドテック(株)
理事	大地庸元	(株)大五	理事	佐藤原二	(株)岡本銘木店
理事	近藤清子	大阪府木材健康保険組合	理事	小更光平	大阪港木材倉庫(株)
監事	伊藤正雄	(株)大阪木材相互市場	監事	稲井将作	(株)関西木材市場
議員	三宅英隆	一般社団法人大阪府木材連合会	議員	浅野敏行	(株)アサノ
議員	石本勝範	マルコマ(株)	議員	谷水晴雄	(株)フトクコーポレーション
議員	塩野孝	大阪銘木協同組合	議員	北村裕三	北恵(株)
議員	松山泰造	港ハウスビルダー(株)	議員	田中康則	越井木材工業(株)
議員	細尾政文	ナカザワ建販(株)	議員	植田和哉	大阪木材仲買協同組合
議員	奈良明生	(株)久我	議員	清水昌尚	村上木材(株)
議員	福本桂太	(株)四ツ橋	議員	池内亮	久我市売木材(株)

令和5(2023)年度 予算のお知らせ



大阪府木材健康保険組合の令和5年度の予算案が、去る2月27日開催の第135回組合会において可決承認されましたので、その概要をお知らせします。

増加する高齢者医療への
拠出金により厳しい健保財政
より効果的な保健事業で疾病予防
重症化予防に努めます



当健保組合の令和5年度の予算総額は、23億8、933万1千円となり、經常収支では、778万7千円の赤字を計上しました。

収入面では、被保険者数、平均標準報酬月額、及び総標準賞与額の増加により、保険料収入が、昨年度より6、700万円の増収を見込んでいます。

一方、支出面では、コロナ禍の下、受診控えにより、一時的に減少していた医療費は、以前の水準に戻りつつあり、保険給付費は前年度より1億2、300万円の大幅な増加を見込んでいます。

また、高齢者医療への拠出金は、前期高齢者1人当たり給付費が減少したことから、前年度より9、700万円減額する見込みとなりましたが、75歳に到達する団塊世代がさらに増えることから、健保組合から後期高齢者医療への拠出金は4、400万円の増額が見込まれています。

これらの要因により、令和5年度予算では、700万円の赤字見込みとなりました。
保険料収入の伸びを上回るペースで高齢者医療への

拠出金と保険給付費が増加していることから健保財政は厳しい状況となっております。

「保険者間の格差の是正」としては、前期高齢者納付金について、現行の加入者割に加え、部分的に報酬水準に応じた調整を行う仕組みを導入する案が示されました。これにより負担が増加する健保組合もありますが、負担増を抑制する支援案も併せて示されており、今後の動向が注視してまいります。

その他、ICTを活用した医療の質の向上や効率化を推進するために、令和6年秋を目標に現行の健康保険証を廃止し、マイナンバーカードと健康保険証を一体化する方針が示されています。

当健保組合は、今後も時代に即したより効果的・効率的なサービスを推進し、皆さまの疾病予防・重症化予防に取り組みまいります。皆さまにおかれましては、当健保組合の保健事業を積極的に活用して健康管理に取り組みいただくほか、ジェネリック医薬品の利用などを通して、引き続き医療費削減にご協力いただけますようお願いいたします。

予算のPoint



●保険料率、介護保険料率ともに据え置き

一般保険料率、介護保険料率ともに据え置きます。

しかし、今後は、保険給付費、高齢者医療への拠出金の増加が見込まれることから、引き上げも避けられない状況になっています。

●高齢者医療への拠出金が健保財政を圧迫

高齢者医療への拠出金は9億497万5千円となり、健保組合の主な収入源である保険料収入の40.37%を占め、依然として健保財政を圧迫しています。

●積極的な疾病予防事業で給付費の削減を目指す

保険給付費は、前年比11%増の12億4,008万2千円となり、保険料収入の55.32%を占めています。

そのため、各種健診、保健指導などの疾病予防事業に積極的に取り組み、保険給付費の削減を目指します。



令和5(2023)年度 収入支出予算概要

収入 (千円)	保険料	2,259,417
	基本保険料	1,354,350
	特定保険料	905,067
	国庫負担金	930
	調整保険料	27,371
	繰入金	80,000
	国庫補助金収入	1,503
	財政調整事業交付金	13,001
	雑収入	7,109
	合計	2,389,331
経常収入合計	2,268,954	

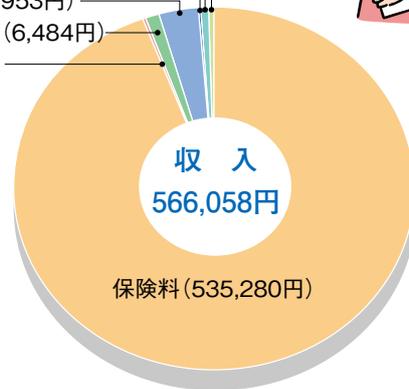
健康保険分

支出 (千円)	事務費	48,419
	保険給付費	1,240,082
	納付金	904,975
	前期高齢者納付金	389,416
	後期高齢者支援金	515,551
	その他	8
	保健事業費	77,790
	財政調整事業拠出金	27,371
	連合会費	1,378
	積立金	3,645
	雑支出	455
	予備費	85,216
	合計	2,389,331
	経常支出合計	2,276,741

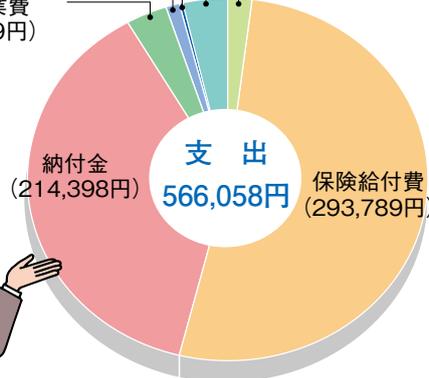
経常収支差引額 ▲ 7,787千円

被保険者1人当たりで見ると

雑収入(1,685円)
財政調整事業交付金(3,080円)
国庫補助金収入(356円)
繰入金(18,953円)
調整保険料(6,484円)
国庫負担金(220円)



積立金(864円)
財政調整事業拠出金(6,484円)
保健事業費(18,429円)
その他(20,623円)
事務費(11,471円)



予算編成の基礎となった数字

	5年度	4年度
●被保険者数	4,221人	4,210人
男	3,253人	3,272人
女	968人	938人
●平均年齢	44.22歳	43.91歳
●被扶養者数	3,801人	3,863人
男	1,278人	1,293人
女	2,523人	2,570人
●前期高齢者加入率	4.4%	4.6%
●前期高齢者数	352人	371人
●前期高齢者1人当り給付費	381,099円	400,365円
●平均標準報酬月額	365,956円	360,130円
男	395,905円	388,347円
女	265,406円	261,806円
●総標準賞与額(年間合計)	3,885,097千円	3,579,701千円

〔介護勘定〕

令和5年度
介護保険料率1000分の18
(前年度と変更ありません。)

収入 支出 (千円)

科目	予算額	科目	予算額
介護保険料	256,395	介護納付金	252,101
雑収入 他	10,132	積立金 他	14,426
合計	266,527	合計	266,527

令和5年度 保健事業のご案内

当健康保険組合では、被保険者とその家族の皆さまの健康の保持・増進のために今年度も次のような保健事業を実施します。
病気の予防、健康づくりのために積極的にご活用ください。

① 保健指導宣伝

- 機関誌「けんぽニュース」の発行 年3回
- 「年間医療費通知」の配付 2月
- 「ジェネリック医薬品差額通知」の配付 10月

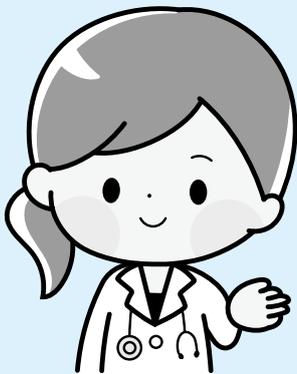
② 疾病予防

- 生活習慣病健診(35歳以上の本人) 4月～11月
- 人間ドック(40歳以上の本人) 4月～11月
- 婦人健診(35歳以上の本人・家族) 4月～11月
- 節目健診(40歳50歳本人) 4月～11月
- 特定健診(40歳以上の家族) 4月～11月
- 特定保健指導(40歳以上の該当者) 毎月
- 保健師による健康相談指導 毎月
- 高齢者訪問健康相談 毎月
- ファミリー電話健康相談 毎月
- 家庭常備薬の斡旋 年2回

③ 体育奨励

- インフルエンザ予防接種費用補助 10月～1月
- 全国巡回婦人健診 4月～11月
- つよい子になるぞキャンペーン 12月～1月
- ゆがみ改善チェック&エクササイズ 毎月
- 歯科・口腔健診 4月～11月

- 健保連契約アイススケート・プール場利用券の斡旋 7月～8月
- 関西サイクルスポーツセンター利用券の斡旋 毎月
- スポーツクラブルネッサンス 毎月



「被扶養者確認調書」の提出にご協力ありがとうございました

事業主ならびに事務担当者の皆様方には、「被扶養者確認調書」のご提出にご協力をいただき誠にありがとうございました。
お陰をもちまして処理を完了することが出来ました。
なお、4月以降に就職等の理由により被扶養者様に異動がある場合は「被扶養者(異動)届」のご提出をお願いいたします。



公 告

一般保険料率等の改定についてお知らせ

一般保険料率の設定が、『事業所にお勤めの方は令和5年3月分保険料』から、『任意継続被保険者の方は令和5年4月分保険料』から、下表のとおり変更いたします。

※健康保険料率、介護保険料率に変更はございません。

【変更前】

保 険 料 率			【負 担 割 合】		
健康保険料	102 / 1000	基本保険料率	56.67 / 1000	事業主	51 / 1000
		特定保険料率	44.03 / 1000	被保険者	51 / 1000
		調整保険料率	1.30 / 1000	事業主	9 / 1000
介護保険 (40歳～65歳未満の 被保険者)	18 / 1000			被保険者	9 / 1000

【変更後】

保 険 料 率			【負 担 割 合】		
健康保険料	102 / 1000	基本保険料率	60.41 / 1000	事業主	51 / 1000
		特定保険料率	40.37 / 1000	被保険者	51 / 1000
		調整保険料率	1.22 / 1000	事業主	9 / 1000
介護保険 (40歳～65歳未満の 被保険者)	18 / 1000			被保険者	9 / 1000

○基本保険料……当健康保険組合加入者の医療給付等に充てる保険料

○特定保険料……高齢者の医療を支える費用に充てる保険料

○調整保険料……全国の健康保険組合間の共同事業に充てる保険料

※介護保険2号被保険者（満40歳～65歳未満）以外の被保険者は健康保険料のみとなります。



任意継続被保険者の標準報酬月額

令和5年度の標準報酬月額

標準報酬月額 360,000円

標準報酬日額 12,000円

〈前年度と変更ありません〉

任意継続被保険者の保険料や傷病手当金などの計算の基礎となる標準報酬額は、毎年9月30日現在の全被保険者の平均額をもとに決定されることになっていますが、令和5年度の標準報酬月額は、令和5年4月から令和6年3月31日までの間適用されます。

なお、この標準報酬月額は、退職時に360,000円を超えていた方に適用されるものであり、360,000円以下の方は退職時の標準報酬月額がそのまま適用されます。

おいしく食べて旅行気分

世界の健康レシピ

World Healthy Recipes

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

世界各国で食べられている

健康的なレシピをご紹介します。

今回は、トロピカルな雰囲気を感じられる

彩り鮮やかな丼ともちもち食感のデザートです。



スマホでも見られる!

ロミロミサーモンボウル



ハワイのレシピ



太平洋のほぼ中央部に浮かぶ常夏の島ハワイは、多民族が独自の食文化を築いているアメリカ50番目の州です。中でも、アジアからの移民であるポリネシア人の食文化では、豚肉をバナナの葉で包んで蒸すなど、蒸し焼きの調理法が主流。余分な脂を落とせて、とてもヘルシーです。また、生の魚介や海藻類が食されるのも特徴です。

ロミロミサーモンボウル

■ 399kcal ■ たんぱく質16.0g ■ 脂質6.2g ■ 炭水化物73.7g ■ 塩分相当量2.0g ※すべて1人分

細かく刻んだ野菜と生のサーモンを混ぜ合わせたハワイの前菜料理「ロミロミ」を井にアレンジしたレシピ。「ロミ」とは、ハワイ語で「もむ、混ぜ合わせる」という意味です。野菜を加熱せず食べることで、栄養の損失が少なく済みます。また、サーモンの脂を生かしてとろみとコクを出しているの、余分な油を足さずカロリーが抑えられます。

作り方

調理時間40分

- 1 サーモン、パプリカ、きゅうり、トマトを1cm角に切る。たまねぎはみじん切りにする。こねぎは小口切りにする。
- 2 ボウルに①とAを入れてよく混ぜたら、冷蔵庫で30分冷やして味をなじませる。

POINT



サーモンの脂が全体に回り、トロっとするまで混ぜましょう。

- 3 ご飯を器によそい、②のをせたら、こねぎを散らす。

材料 (2人分)

- サーモン (刺し身用)..... 100g
- パプリカ (赤・黄)..... 各1/8個
- きゅうり..... 1/2本
- トマト (湯むきしたもの)..... 1/4個
- たまねぎ..... 1/8個
- A おろしにんにく、しょうが..... 各1片
- 酢..... 小さじ1
- 輪切りとうがらし..... 少々
- 塩、こしょう..... 適量
- ご飯..... 2膳分
- こねぎ..... 少々

ヘルシー食材 サーモン

高たんぱく質、低糖質で良質の脂肪を含む魚です。身は赤い色をしています、白身の魚に分類されています。豊富に含まれるアスタキサンチンは、抗酸化作用が高く、美肌作用や疲労回復作用が期待できます。サーモンとさけの違いは、生食できるかできないか。さけにはアニサキなどの寄生虫がいるため基本的に生食には向いておらず、加熱して食べるのが一般的ですが、サーモンは生食できます。ハワイでは、ロミロミサーモンやロールずしで生食したり、塩、こしょうなどシンプルな味付けで焼いたりして食べられています。



ハウピア

スマホでも見られる!



■ 250kcal ■ たんぱく質2.0g ■ 脂質16.0g
■ 炭水化物25.2g ■ 塩分相当量0.2g ※すべて1人分

ココナッツミルクから作られるハワイの伝統的なデザートで、ルアウ(ハワイの宴会)に欠かせません。ハワイ語で「ハウ」は「冷やす、固める」、「ピア」は「タシロイモ」を意味していますが、タシロイモは手に入りにくいので、コーンスターチで代用します。生クリーム・牛乳などを一切使わず、濃厚でコクのあるおいしさです。

材料 (2人分)

- 水..... 大さじ3
- ココナッツミルク..... 1/2缶 (200ml)
- コーンスターチ..... 大さじ2.5
- パイナップル (角切り)、ハーブ (ミント、チャービルなど)..... 各適量
- 砂糖..... 大さじ2.5
- 塩..... ひとつまみ

作り方

調理時間10分 (冷やす時間を除く)

- 1 鍋に水、コーンスターチ、砂糖、塩を入れて溶かす。
- 2 ココナッツミルクを加えて中火にかけ混ぜる。沸騰したら弱火にしてゴムべらなどで混ぜながらとろりとするまで2~3分煮る。
- 3 型に②を流し入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やして固める。
- 4 ③に角切りのパイナップル、ハーブを飾る。



ヘルシー食材 ココナッツミルク

熱帯性気候の地域で育つココナッツは、「捨てる部分がない」といわれる万能の実。成熟した種子の固形胚乳から作られるココナッツミルクは、水溶性食物繊維やミネラルが豊富。含まれる脂肪酸は中鎖脂肪酸 (MCT) で、エネルギーになりやすく体脂肪になりにくのが特長です。ハワイでは、デザートや白身魚を煮たりするのに使われています。



令和5年4月1日から

出産育児一時金が 引き上げられました

被保険者や被扶養者が出産したときに
健康保険組合から支給される出産育児一時金の額が、
令和5年4月1日から50万円に引き上げられました。



? 出産育児一時金とは

正常な妊娠・出産は病気ではないため、保険診療が適用されません。しかし、全額を自分で払うのは大きな負担となることから、健康保険では

「出産育児一時金」の制度を設け、被保険者または被扶養者が出産したときに、出産にかかる費用の補助を行っています。万一、流産・死産の場合でも、妊娠4ヵ月（85日）以後ならば、支給対象となります。

出産にかかる費用は年々上昇を続けており、この負担増を軽減する観点から、このたび、出産育児一時金の支給額が引き上げられました。

出産育児一時金の支給額は、令和5年3月31日までは1児につき42万円（産科医療補償制度に未加入の医療機関等で出産した場合は40.8万円）でした。これが、令和5年4月1日以降の出産から、全国一律で、1児につき50万円（同48.8万円）となりました。

出産育児一時金の引き上げ

令和5年3月31日までの出産

1児につき **42万円**

（産科医療補償制度の対象外の
医療機関等で出産した場合は40.8万円）

令和5年4月1日以降の出産

1児につき **50万円**

（産科医療補償制度の対象外の
医療機関等で出産した場合は48.8万円）

出産育児一時金の受け取り手続き



「直接支払制度」を利用するとき

（出産費用を健保組合から直接医療機関等に支払うことで窓口負担を軽くしたいとき）

退院までの間に、医療機関等と直接支払制度の利用について書面で取り交わしをします。



後から受け取る時

直接支払制度を利用しない場合は、出産後に医師などの証明を受けて、「出産育児一時金支給申請書」を健保組合に提出します。

ウォーキングは生活習慣病予防に効く!

手軽にいつでもどこでも行えるウォーキングは、生活習慣病予防にとっても効果的です。1日8,000歩を達成することで、多くの生活習慣病の予防につながることが分かっています。

ウォーキングで健康増進!

血糖値をコントロール!

余分な糖分がエネルギーとして消費され、血糖値をコントロールしやすくなります。インスリンも効きやすい体質になるため、糖尿病が予防できます。

脂質異常症が改善!

血液中から余分なコレステロールを回収するHDL(善玉)コレステロールが増加し、中性脂肪が減少することで脂質異常症が改善します。

血圧が下がる!

ウォーキングなどの有酸素運動を行うことで血管の内側がしなやかで柔軟になり、動脈硬化が改善して血圧が下がります。

肝機能の低下を防ぐ!

ウォーキングで肝臓にたまった脂肪が燃焼され、脂肪肝の状態が改善することから、肝機能の低下を防ぐことができます。

脳梗塞・心血管疾患の予防!

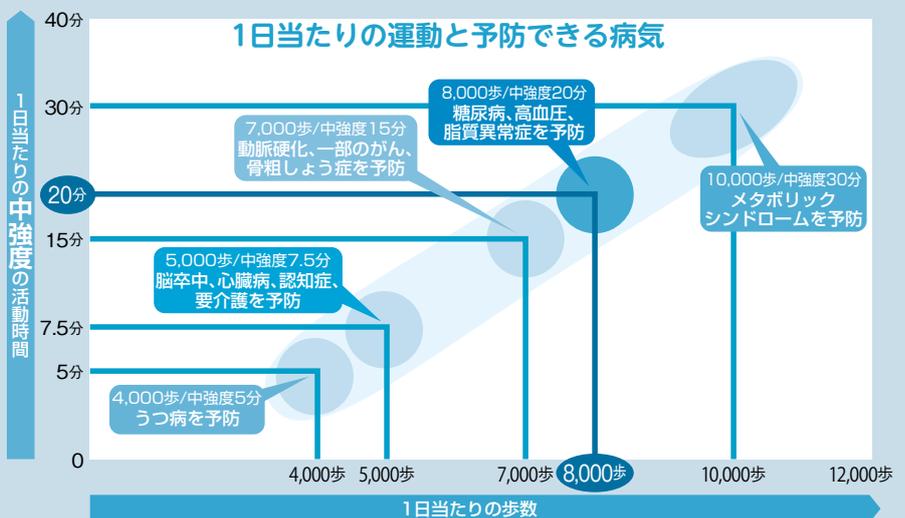
毎日30分歩く人と1時間以上歩く人を比較すると、脳梗塞で約3割、心血管疾患で約2割も死亡リスクが減少します。



1日8,000歩 & 中強度の運動20分で多くの病気が予防できる

1日8,000歩を達成し、さらに軽く息が上がる程度の中強度の運動を1日20分程度行くと、多くの生活習慣病を予防できることが分かっています。早歩きを意識してウォーキングを行えば、8,000歩 & 中強度の運動の両方が一度に達成できます。

エレベーターやエスカレーターを使わず階段にしたり、通勤の際は早歩きにしたりと、毎日の生活の中で歩く時間を増やして、病気予防につなげましょう。



出典：中之条研究（東京都長寿医療センター研究所 青柳幸利）

けんぽクイズ



クロスワードパズルを解いて、A～Dでできる言葉を答えてください。

1	2	3		4	5	6
7			8		9	
			10			
11		12				
				13		14
15						
				16		

タテのカギ

- ①知り合いが多い人は「広い」、面目を保つようにするときは「立てる」、恥ずかしいときは「火が出る」
- ②コシヒカリの産地として知られる新潟県の市。この市の福山峠という場所では、春になると雪の上に桜が咲く絶景が見られるとか
- ③「キッコーマン」や「ヤマサ醤油」など、日本を代表する醤油メーカーの本社がある、関東の県
- ④相撲は「行司」、野球は「アンパイア」。サッカーやボクシングなどの審判は？
- ⑤ボート競技の分類。1人が1本のオールを両手で持つ種目は「スウィープ」。では、1人が2本のオールを左右に持つ種目は？
- ⑥世界三大穀物は米、トウモロコシ、――
- ⑦貝類やイカ、タコなどの海産物に多く含まれている栄養成分。疲労回復に役立ち、肝臓の働きを助けるとか
- ⑧世界最高峰のエベレストやブッダ生誕の地であるルンビニなどで知られるアジアの国。首都はカトマンズ
- ⑨ミャンマーのかつての国名。戦争の悲しさを描いた竹山道雄の小説は「――の壺琴」
- ⑩「氷柱」の読み方は？

ヨコのカギ

- ①寝転がれるような、座面が長いソファのこと
- ②報道機関のこと。――リリース、――センター
- ③漢字では「車前草」とも書く。食物繊維が豊富で、腸内環境の改善が期待できる植物
- ④サメのこと。高級食材の――ヒレは、肌の健康を助けるコラーゲンが豊富
- ⑤魚の小麦粉焼き。フランス語。シタピラメの――
- ⑥カットしていると涙が出てくる野菜。血液をサラサラにしてくれる、
- ⑦酸化アリルやケルセチンなどの栄養成分が含まれている
- ⑧ロシア料理のボルシチに欠かせない、鮮やかな赤色をした野菜。「食べる輸血」とも呼ばれるスーパーフード
- ⑨本番前の通し稽古
- ⑩インド料理を象徴するような混合香辛料

答

□	□	□	□
A	B	C	D

いつも、「けんぽクイズ」に多数のご応募とともに貴重なご意見・ご感想をいただき、誠にありがとうございます。皆さまの声を反映した「けんぽニュース」となるよう、これからも努めてまいりますので、ご協力よろしくお願いたします。

〈応募方法〉

「けんぽクイズ」と書き、答え・住所・氏名・電話番号・事業所名・健康保険証記号番号、「けんぽニュース」についてのご意見ご感想もご記入の上、ハガキ・FAXにてご応募下さい。

- 応募資格 健保組合の被保険者(1名1枚)に限ります。
- 賞品 正解者の中から抽選により、賞品(クオカード2000円)をプレゼントいたします。
- 締め切り 5月31日(当日の消印有効)
- 送り先 (ハガキ)〒550-0014 大阪市西区北堀江2丁目2番25号
大阪府木材健康保険組合
(FAX)06-6541-1468

正解は次号(No.153)に掲載いたします。

けんぽクイズ

ことえ _____
 住所 _____
 氏名 _____
 電話番号 _____
 事業所名 _____
 健康保険証記号番号 _____
 ご意見・ご感想 _____

けんぽニュース

(23/秋号)

の解答

ビタミン

1	ツ	キ	2	ガ	3	タ	4	ゼ	ロ
	キ		5	フ	ツ	6	キ	ン	
7	ヒ	8	ミ		9	チ	リ	ト	10
		11	ヨ	12	チ		タ		エ
13	ビ	14	シ	ヤ	モ	ン	15	テ	ン
	ー		ン		16	ポ		ー	
17	ル	イ	コ	ウ		18	ル	ビ	

クイズ当選者発表

正解者の中から厳正抽選の結果、次の方が当選されましたので発表いたします。

当選者 (敬称略)

株式会社外コーポレーション	山下 紀幸	株式会社大五	澤田 和樹
ウエストランバー株式会社	杉本 由佳	エニワン株式会社	山崎 暁子
ナカザワ建販株式会社	中浦 理		

©前回応募者数53名 うち正解者数53名

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

呼吸筋のストレッチ

デスクワークを長時間続けていると、背中が丸まり呼吸が浅くなりがちに。また、緊張や不安、ストレスを感じたときも、呼吸は浅くなります。そこで、肺の周りの筋肉をストレッチすることで呼吸の質が改善し、自律神経が整い、やる気アップやストレス解消につながります。座って行っても、立って行ってもOKです。

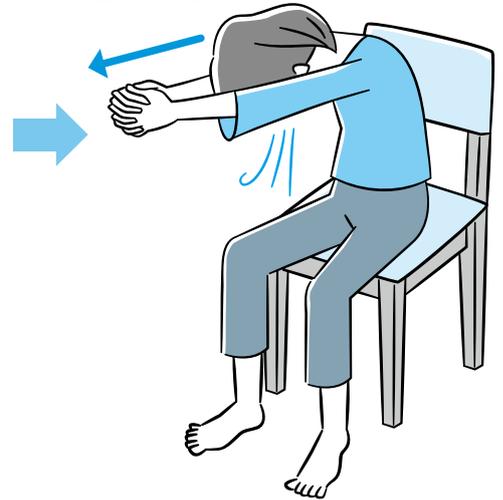
背中ストレッチ

呼吸は胸やおなかを意識しがちですが、肋骨の後ろ側や肩甲骨の動きも、肺を広げたり閉じたりする呼吸運動に深く関係しています。背中の凝りをほぐすことで、呼吸の質が改善します。呼吸が浅いと感じたときや肩凝り・腰痛を感じたときにお勧めです。

1 腕を前に伸ばし、手を組みます。



2 背中を丸めて前かがみになり、腕を前に伸ばします。そのままの姿勢で鼻から4～6秒吸って口から4～6秒吐く深呼吸を3～5回繰り返します。



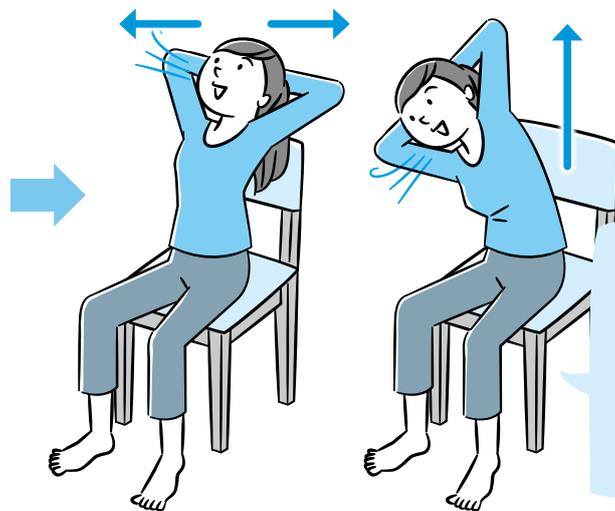
胸張りストレッチ

胸や肋骨間筋、横隔膜などの呼吸筋をほぐします。特に猫背になりがちなお勧めです。

1 両手を頭の後ろで組みます。



2 鼻から息を吸って口から吐きながら肘を横に張るようにして胸を伸ばし、10秒キープします。次に、左肘を上げるように右に傾け、左脇を伸ばして10秒キープします。反対側も同様に。



肘の位置を自分が気持ちいいと感じる箇所まで止めてみましょう。自分だけのオリジナルのストレッチになります。

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。



令和5年度 各種健康診断実施のお知らせ

当組合では、皆さまの健康増進と生活習慣病の予防を目的に、各種健康診断を実施しています。昭和63年以前生まれの当組合加入者は、ご自身の健康管理のため、年1回必ず健康診断を受けてください。

健診申込締め切り

令和5年6月30日(金)

健診実施期間

令和5年4月～11月末まで

申込方法

大阪府木材健康保険組合のホームページ  から申込ができます。もしくは、保健事業、各種健診から申込用紙をダウンロードして、当組合にFAXか郵送してください。特定健診をご希望の場合は、受診券が必要です。直接、当組合にお電話ください。



注意) 年度内に当組合の健診を2度受けた方、資格喪失後に健診を受けられた方は、健診費用を全額負担していただきますので、ご注意ください。

	生活習慣病健診	婦人健診	節目健診	人間ドック	特定健診
対象者	被保険者	被保険者 被扶養者	被保険者	被保険者	被扶養者
対象年齢	35歳以上(昭和63年生れ)		40歳(昭和58年生れ) 50歳(昭和48年生れ)	40歳以上 (昭和58年生れ)	(令和6年3月31日に) 40歳以上
自己負担金額	8,000円	10,000円	8,000円	19,000円	上限7,150円を 超える金額
支払い方法	健診当日、窓口でお支払いください				
実施期間	令和5年11月30日まで				年内12月末日まで
申し込み期間	令和5年6月30日まで				同上
申し込み方法	①ご希望の契約医療機関に「大阪府木材健康保険組合の〇〇健診と伝え、先に仮予約をしたうえで当組合に必ず申込書をご送付ください。 ②-1 WEB申込:当組合ホームページ  より直接お申込 ②-2 FAX申込:当組合ホームページの「保健事業」-「各種健康診断」より申込用紙をダウンロードしてお送りください。 FAX 06-6541-1468 ②-3 郵送申込:当組合ホームページの「保健事業」-「各種健康診断」より申込用紙をダウンロードしてお送りください。 大阪市西区北堀江2丁目2番25号 大阪府木材健康保険組合				直接、健康保険組合にお電話ください。受診券をご自宅に送付します

生活習慣病健診・婦人健診・人間ドック（節目健診）は安全衛生法法定健診項目を含んでいます。

特定健診は、かかりつけ医などでも受けられる健診です（会社の法定健診項目は満たしていません）

検査項目	生活習慣病健診	婦人健診	節目健診	人間ドック	特定健診
問診	○	○	○	○	○
身体計測	○	○	○	○	○
腹囲	○	○	○	○	○
肥満度（BMI）	○	○	○	○	○
視力・聴力	○	○	○	○	
血圧	○	○	○	○	○
検尿	○	○	○	○	○
肝機能	○	○	○	○	○
血中脂質	○	○	○	○	○
糖代謝	○	○	○	○	○
腎機能	○※	○※	○	○	■
尿酸	○※	○※	○	○	
貧血	○	○	○	○	■
心電図	○	○	○	○	■
胸部レントゲン	○	○	○	○	
胃部レントゲン	○	○			
上部消化管レントゲン			○	○	
ピロリ菌抗体			□		
便潜血	○	○	○	○	
眼底	○	○	○	○	■
眼圧			○	○	
呼吸器機能			○	○	
腹部超音波			○	○	
子宮頸がん検査		○			
乳房超音波		△			
マンモグラフィー		△			
診察	○	○	○	○	
結果説明・保健指導			○	○	
窓口負担	8,000円	10,000円 (一部12,000円)	8,000円	19,000円	7,150円を超えた場合その金額
備考	※ 一部医療機関によっては実施していないところがあります。 △ どちらか一方の選択になります		□ 希望者のみ		■ 診察によって医師が必要（基準該当）と認めた場合実施

特定健診をご希望の場合は、受診券が必要です。 直接、当組合にお電話ください。

契約医療機関一覧表

医療機関番号	健診機関名称	所在地	電話番号	人間ドック	生活習慣病健診	婦人健診	節目健診
1	医療法人福慈会福慈クリニック	大阪市中央区南船場2-1-3フェニックス南船場3階	06-4963-3205	○	○	○	
2	医療法人翔永会飯島クリニック	大阪市中央区南船場3-5-11心斎橋フロントビル	06-6243-5401	○	○	○	
3	社会医療法人 寿楽会 大野クリニック	大阪市中央区難波2丁目2番3号御堂筋グランドビル7階	06-6213-7230	○			○
5	新長堀診療所	大阪市中央区島之内1丁目11番18号	06-6251-0501		○	○	
6	アムスニューオータニクリニック	大阪市中央区城見1-4ホテルニューオータニ大阪4階	06-6949-0305	○			
7	医療法人朋愛会淀屋橋健診プラザ	大阪市中央区伏見町4-1-1明治安田生命大阪御堂筋ビル4F	06-6232-7770	○	○	○	
8	社会医療法人きつこう会 多根クリニック	大阪市港区弁天1丁目2番大阪ベイトワーベイトワーイースト6階	06-6577-1881	○	○	○	○
9	船員保険大阪健康管理センター	大阪市港区築港1-8-22	06-6576-1011	○	○	○	○
10	医療法人敬節会西中島クリニック	大阪市淀川区西中島3-2-11	06-6301-5586	○	○	○	
11	恵生会アプローチタワークリニック	大阪市北区茶屋町19番19号阪急茶屋町ビルディング7階	06-6377-5620		○	○	
12	聖授会フェスティバルタワー・クリニック	大阪市北区中之島2-3-18中之島フェスティバルタワー15階	06-6226-1325	○	○	○	
13	医療法人健昌会福島健康管理センター	大阪市福島区玉川2丁目12番16号	06-6441-6848		○	○	
13	医療法人健昌会淀川健康管理センター	大阪市淀川区十三本町1丁目1番9号	06-6303-7281		○	○	
13	医療法人健昌会近畿健診センター	大阪市北区西天満5-9-3アールビル本館2F	06-6365-1655		○	○	
14	大阪警察病院付属人間ドッククリニック	大阪市天王寺区石ヶ辻町15番15号	06-6775-3131	○	○	○	○
15	大阪市立大学附属病院MedCity21	大阪市阿倍野区阿倍野筋1-1-43あべのハルカス21階	06-6624-4010	○			
16	(公財)日本生命済生会総合健診クリニック	大阪市西区江之子島2丁目1番54号	06-6443-3419		○	○	○
17	医療法人敬節会敬節クリニック	枚方市岡東町12-3-402	072-804-5533	○	○	○	
18	恵生会病院	東大阪市鷹殿町20-29	0729-82-5501		○	○	
19	愛仁会総合健康センター	高槻市幸町4-3	072-692-9291	○	○	○	
20	財)大阪府結核予防会堺複十字診療所	堺市堺区三国ヶ丘御幸通59南海堺東ビル8階	0722-21-5515	○			
21	社会医療法人生長会 ベルククリニック	堺市堺区戎島町4-45-1 ホテル・アゴラリージェンシー堺11階	0722-24-1717	○	○	○	
22	コーナンメディカル鳳総合健診センター	堺市西区鳳東町4-401-1	072-260-5555	○	○	○	
23	社会医療法人 生長会 府中クリニック	和泉市肥子町2丁目2番1号イオン和泉府中店1階	072-543-3500	○	○	○	○
24	一般財団法人 岸和田農友協会 岸和田平成病院	岸和田市春木若松町3番33号	072-430-5477	○	○		
27	中之島クリニック	大阪市福島区福島2丁目1-2	06-6451-6100	○			
31	大阪中央病院	大阪市北区梅田3-3-30	06-4795-5500	○			
38	医療法人社団新生会大阪なんばクリニック	大阪市中央区難波5-1-60なんばスカイオ9F	06-6648-8571	○	○	○	○
40	社会医療法人 三宝会 南港病院	大阪市住之江区北加賀屋2-11-15	06-4702-8004	○	○	○	○
44	健都健康管理センター	吹田市岸辺新町5-45 VERRA岸辺京都2階	06-6192-7276	○	○	○	○
45	マイヘルスクリニック 南堀江院	大阪市西区南堀江3-15-26ジェイエムエル大阪ビル7階	06-6539-0800		○	○	