

# けんぽニュース

K E N P O N E W S

'24 / 秋

No.156

大阪府木材健康保険組合



表紙写真：「紅葉する中禅寺湖の千手ヶ浜と男体山」〈栃木県〉（提供＝アマナ）

## ＝目次＝

- |                        |     |   |    |
|------------------------|-----|---|----|
| ◎令和5年度決算のお知らせ……………     | 2・3 | ◎子ども医療費の仕組み……………                          | 10 |
| ◎令和5年度保健事業実施状況……………    | 4   | ◎女性のカラダと健康「乳がん」……………                      | 11 |
| ◎公告……………               | 5   | ◎インフルエンザ対策は流行前に……………                      | 12 |
| ◎社会保険の加入要件の拡大、先発医薬品…   | 6   | ◎パート先等の会社で健診を受けた被扶養者<br>(40歳以上)の皆さまへ…………… | 13 |
| ◎みんなで使おうジェネリック医薬品…………… | 7   | ◎けんぽクイズ……………                              | 14 |
| ◎ご当地健康レシピ……………         | 8・9 | ◎デスクワーカーエクササイズ……………                       | 15 |

ご家庭に持ち帰り、ご家族でお読みください

# 厳しい財政状況ながらも 引き続き皆さまの健康増進と 疾病予防に努めます

大阪府木材健康保険組合の令和5年度決算が、去る7月26日に開催された第138回組合会で承認されましたのでお知らせします。

●収入	23億1,379万5千円
●支出	23億5,601万8千円
●経常収支差引額	▲4,222万3千円

## POINT

- 収入の柱である保険料収入は前年より増加、保険料収入増加の要因は、被保険者数と平均標準報酬月額増加が挙げられます。
- 保険給付費+高齢者医療への納付金の合計は、当健保組合の保険料収入の約97%を占めています。
- 効果的な保健事業と受診率向上の推進  
データヘルス計画に沿った保健事業により、健診や特定保健指導の受診率向上に努めました。



当健保組合の令和5年度の決算は、収入23億1,379万5千円に対し、支出23億5,601万8千円となり、経常収支差引額で4,222万3千円の赤字となりました。

令和5年度は、物価や賃金の上昇を反映して、被保険者数と平均標準報酬月額が前年度を上回り、保険料収入は、前年度より3,174万円3千円増額となりました。

一方、支出面では、令和5年5月に新型コロナウイルス感染症が5類に移行され、受診控えが解消され受診者数が増加した影響で、保険給付費が前年度より9,146万1千円と大幅に増加しました。

また、高齢者医療への納付金については、65歳から74歳までの前期高齢者の医療を支えるための納付金は、制度の特性上、前々年度のコロナ禍による受診控えの影響を受けて高齢者の医療費が減少したこと、前年度決算比5,500万円減少しました。しかし、この減少は一時的なもので、75歳以上の後期高齢者への支援金は大きく増加しました。後期高齢者支援金については、人口ボリュームの大きい団塊の世代が、すべて後期高齢者に到達する令和7年を間近に控え、今後はさらなる増加が見込まれます。高齢化が進む一方で、保険料を負担する生産年齢人口の減少は深刻で、持続可能な社会保障制度の実現に向けたさらなる

改革の必要性が高まっています。保険給付費と高齢者医療への納付金の保険料収入に占める割合は97%となり、健保財政は厳しい状況が続いています。

このような中、今年12月2日には、現行の健康保険証が廃止となり、医療機関の受診はマイナンバーカードに一本化されます。マイナンバーカードを保険証として利用すると、(マイナ保険証)、過去の診療情報や薬剤情報が同意により医師と共有でき、より質の高い医療の提供が可能となります。また、マイナ保険証の利用で現行の健康保険証よりも初診時の窓口負担が安くなったり、医療費が高額になったときに手続きなしで限度額を超える支払いが免除されるなど、加入者の皆さまにもさまざまなメリットがあります。今後受診の機会には、ぜひマイナ保険証を利用していただければと思います。

当健保組合は、今年度よりスタートした第3期データヘルス計画に沿って、特定健診・特定保健指導の受診率向上、疾病予防事業に取り組みで参ります。皆さまにおかれましても、当健保組合の保健事業を積極的にご活用いただき、健康の保持・増進を心掛けていただきますとともに、引き続きジェネリック医薬品の活用などを通して、医療費の削減にもご協力いただけますようお願いいたします。

# 令和5年度 収入支出決算概要

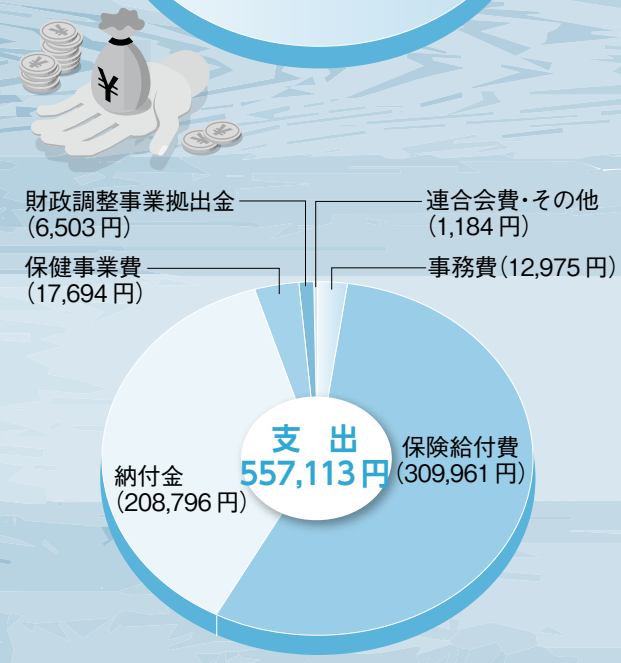
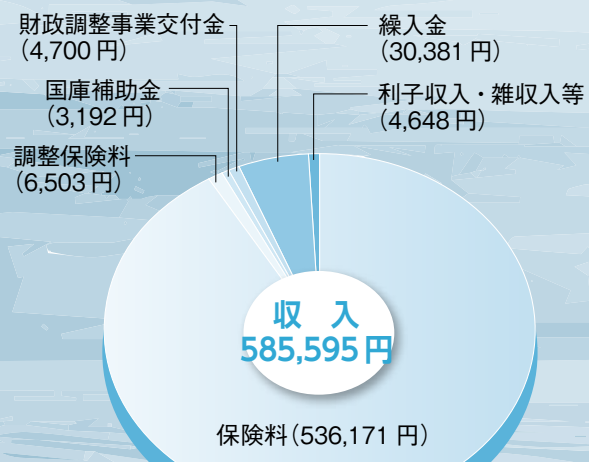
健康保険分  
(千円)

収入	
保険料	2,294,275
調整保険料	27,828
国庫補助金	13,658
財政調整事業交付金	20,110
繰入金	130,000
利子収入・雑収入等	19,889
合計	2,505,760
経常収入合計	2,313,795

支出	
事務費	55,518
保険給付費	1,326,325
納付金	893,438
保健事業費	75,711
財政調整事業拠出金	27,828
連合会費・その他	5,065
合計	2,383,885
経常支出合計	2,356,018

決算残金	121,875千円
経常収支差引額	▲42,223千円

## 被保険者1人当たりで見ると



## 介護保険分 (千円)

収入	
保険料	263,208
繰越金他	10,000
合計	273,208

支出	
介護納付金	252,101
積立金他	0
合計	252,101

決算残金	21,107千円
------	----------

## 組合現況 (令和6年3月末現在)

- 被保険者数 4,279人 (4,254人)  
(男性 3,255人(3,255人)、女性 1,024人(999人))
  - 介護保険の対象となる被保険者数 2,406人(2,361人)
  - 平均標準報酬月額 370,866円 (365,662円)  
(男性 402,683円(395,625円)、女性 269,839円(264,888円))
  - 総標準賞与額(年間合計) 3,901,776千円(3,931,771千円)
  - 平均年齢 44.15歳 (44.09歳)
  - 被扶養者数 3,731人(3,807人)
  - 前期高齢者加入率 4.47% (4.65%)
  - 前期高齢者一人当たり給付費 381,099円(400,365円)
  - 健康保険料率 102‰(102‰)
  - 介護保険料率 18‰(18‰)
- ( )内は昨年の数字

# 〔令和5年度〕保健事業実施状況

年度当初に計画した疾病予防、健康づくり、体力保持・増進など、皆様の健康管理のお役に立てただけ  
 よう、各種事業を効率的に実施しました。

## ① 疾病予防

- 生活習慣病健診
  - ― 35歳以上の被保険者
- 人間ドック
  - ― 40歳以上の被保険者
- 婦人健診
  - ― 35歳以上の被保険者・被扶養者
- 節目健診
  - ― 40歳50歳の被保険者
- 特定健診
  - ― 40歳以上の被扶養者
- 特定保健指導  
(動機づけ支援・積極的支援)
  - ― 40歳以上の該当者
- 保健師の活動(健康相談・指導)
  - ― 被保険者
- 各種健診後の事業所訪問指導
  - ― 被保険者
- 高齢者訪問健康相談
  - ― 前期高齢者
- ファミリー電話健康相談

## ② 保健指導宣伝

- 家庭常備薬の斡旋(年2回)
  - ― 被保険者・被扶養者
- ゆがみ改善チエック&エクササイズ
  - ― 被保険者
- ファミリー歯科健診
  - ― 被保険者・被扶養者
- インフルエンザ予防接種費用補助
  - ― 被保険者・被扶養者
- つよい子になるぞキャンペーン
  - ― 被扶養者(3歳〜9歳まで)
- 全国巡回健診
  - ― 35歳以上の被扶養者(他府県在住)
- 健康管理アプリグッピーヘルスケア
  - ― 被保険者
- 機関誌「けんぽニュース」
  - ― 被保険者
- 「年間医療費通知」
  - ― 被保険者
- 年1回配付
  - ― 被保険者

## ③ 体育奨励

- 「ジエネリック医薬品促進通知」  
 お願いカード」の配付
  - ― 被保険者
- 夏季プール割引利用券の斡旋
  - ― 被保険者・被扶養者
- 関西サイクルスポーツセンター  
 利用券の斡旋
  - ― 被保険者・被扶養者
- アイススケート場  
 割引利用券の斡旋
  - ― 被保険者・被扶養者



**筋トレも!** サポートが充実しているので無理なく続けられる!

**サウナも!** トレーニングの後はスパ&サウナでリラックス!

**スタジオレッスンも!** ヨガ、ダンス、格闘技系など楽しいプログラムがいっぱい!

新規の方限定  
**新登場 法人ジム・サウナ おためし会員**  
 5ヵ月間ずっと、お得!

5ヵ月間 5,500円/月(税込)

【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日に利用できます。 ※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、有人時限りの利用となります)。 ●ジム、スタジオレッスン、ロッカールームと併用の施設は、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。

【ご利用期間・条件】 ●最長6ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、6ヵ月以上利用期間プランで利用していただける方に限ります。 ●継続6ヵ月以内に在籍していた方は対象外になります。 ●ご利用期間終了後は入会料・継続料は各店舗に返金となりません(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。

**期間限定 10/18(金) ▶ 12/8(日)**

月額固定 使いたい放題プラン

- 月会費 **2ヵ月分**
- タオル&シューズレンタル 通常2,090円/月(税込) **最大2ヵ月分 0円**

※事務手数料がかかります。

さらに ルネサンス公式オンラインショップ ¥2,000OFF クーポンプレゼント!

2人以上同時入会でそれぞれ/月会費1ヵ月分 **1,100円割引!**

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/月(税込) 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 **0円**

6ヵ月目以降の会員種別等はこちらをご覧ください!

RENAISSANCE 店舗の詳細は [ルネサンス 店舗一覧](#) 検索

※特典はルネサンスに初めてご入会される方で、6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)。 ※過去6ヵ月以内に在籍していた方、フィットネス個人会員から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Pフロントにてお手続きください。

# 公 告

## 事業所の異動等について

事業所名	異動年月日	区 分
株式会社 エコ・アクセス	令和6年2月1日	削除

### 健康保険事務担当者の皆さまへ

#### 「賞与支払届」について

健康保険・厚生年金保険では「賞与支払届」の届出が必要となります(賞与の支払がない場合でも「不支給」の届出が必要となります)。令和6年の夏季(決算賞与を含む)賞与支払届が未提出の場合は、至急、当健康保険組合へご提出をお願いいたします。

次回、冬季の「賞与支払届」提出についてもご協力をよろしくお願いいたします。



**算定基礎届の提出にご協力  
ありがとうございます。**

事業主ならびに事務担当者の皆様方には、お暑い中「算定基礎届」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。

なお、八月、九月の「月額変更予定者」の届け出のある事業所につきましては、お早めに「月額変更届」を提出していただきますようお願いいたします。

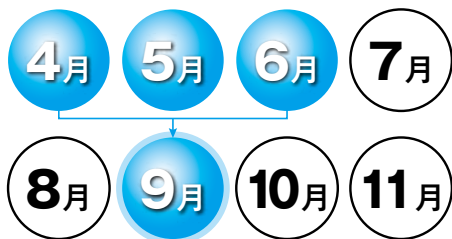


### 九月分から保険料が 変わる方がいます。

皆さまに納めていただいている毎月の健康保険料は、毎年一回見直しが行われています。

保険料の計算には「標準報酬制」が採用されており、給与等の平均を五万八千円から百三十九万円の五十等級に区分した表にあってはめて標準報酬月額を決定し、これに保険料率を掛けて保険料を算出しています。

四月・五月・六月の給与等をもとに決定し、九月から適用されます(給与等に大きく変動があった場合には、そのつど改定されます)。



3ヶ月分の給与等の平均をもとに  
9月からの標準報酬月額を決定

したがって、九月分から保険料が変わる方がいますので、ご了承ください。なお、健康保険組合を通して集められている介護保険第二号被保険者(四十〜六十四歳)の介護保険料も同様です。

# パート・アルバイトの 社会保険の加入要件が拡大されます

現在当健保に被扶養者として加入されている方が、パート・アルバイト先の被保険者に該当されましたら、被保険者にて扶養削除の手続きが必要となります。速やかにお手続きをお願いいたします。

令和6年  
10月から

## パート・アルバイトの社会保険の 加入要件がさらに拡大されます



対象となる  
企業

現在、厚生年金保険の被保険者数が101人以上の企業等で週20時間以上働く短時間労働者は、厚生年金保険・健康保険（社会保険）の加入対象となっています。  
この短時間労働者の加入要件がさらに拡大され、令和6年10月から厚生年金保険の被保険者数が51人以上の企業等で働く短時間労働者の社会保険加入が義務化されます。

現在  
被保険者数  
101人以上の企業等



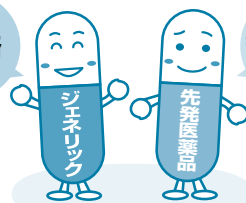
令和6年10月～  
被保険者数  
51人以上の企業等

令和6年  
10月から

# 先発医薬品を希望される場合、 特別料金がかかります

令和6年10月から後発医薬品（ジェネリック医薬品）がある薬で、先発医薬品の処方を希望される場合は、特別料金の支払いが必要になりますのでご注意ください。また、この機会に、後発医薬品の積極的な利用をお願いいたします。

低価格



特別料金  
がかかる

### 特別料金とは

先発医薬品と後発医薬品の価格差の4分の1相当の料金のことを言います。

例えば、先発医薬品の価格が1錠100円、後発医薬品の価格が1錠60円の場合、差額40円の4分の1の10円を、通常の1～3割の患者負担とは別に特別料金として支払うことになります。

※「特別の料金」は課税対象のため、消費税分を加えた支払い額となります。

※端数処理の関係等で特別料金が4分の1ちょうどにならない場合があります。

※後発医薬品が複数ある場合は、薬価がいちばん高い後発医薬品との価格差で計算されます。

※薬剤料以外の費用（診療・調剤の費用）はこれまでと変わりません。

### 先発医薬品

※令和6年10月以降、医療上の必要性がある場合



### 後発医薬品



価格差の1/4相当

### 先発医薬品

※令和6年10月以降、患者が希望する場合



患者負担の総額

# みんなで使おう ジェネリック医薬品



安心して使える安価なお薬がジェネリック医薬品です。特許の切れた成分を使うことで、医療の質を落とさずに医療費を節約することができます。積極的に使用してください。

## ジェネリック医薬品の Point

- 1 有効成分や効き目は今までと同じ**  
ジェネリック医薬品は元となる新薬（先発医薬品）と同じ有効成分・効果があります。
- 2 厚生労働省の品質基準をクリア**  
厚生労働省の厳しい基準をクリアしたものがジェネリック医薬品として販売できます。
- 3 従来のお薬よりも飲みやすく工夫**  
薬の形状やパッケージを改良することで、飲みやすさや使いやすさを工夫しています。

## 「ジェネリック医薬品」促進のご案内を 令和6年11月中旬に発送します。

令和6年4月から令和6年6月分の医薬品（病院で処方されたお薬）について、ジェネリック医薬品であるか、または、ジェネリック医薬品に変更できるかどうかを、お知らせいたします。

- 該当者の方のみに、事業主様を通じてお渡しします。
- 金額は参考値です。
- 変更したい場合は、医師・薬剤師にご相談ください。

### どうして ジェネリック医薬品 が必要なの？

日本の医療費は毎年約1兆円ずつ増加中です。このまま医療費が膨らみ続ければ、国民皆保険を維持できなくなってしまいます。ジェネリック医薬品を利用して医療費を節約することは、単に自己負担の節約だけでなく、健康保険制度を守ることで将来の安心につながります。

おうちで  
おいしく

# ご当地 健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく  
健康的なレシピにアレンジして紹介します。

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



宮城県の  
ご当地料理

main

はらこ飯

side

なす炒り

脂が乗った秋鮭<sup>あきさけ</sup>と秋なすを使った秋が感じられるご当地料理。豊かな漁場を持つ宮城県らしく、鮭のうま味を余すことなく味わえます。



main

# はらこ飯

●607kcal ●たんぱく質27.7g ●脂質11.0g  
●炭水化物90.0g ●塩分相当量3.2g ※すべて1人分

秋に阿武隈川に遡上してくる鮭を地引網で取っていた地元の漁師飯。「はらこ」は宮城県でイクラを指す言葉で、鮭の腹にいる子(腹子)からこの名が付いたといわれています。鮭の煮汁で炊いたご飯の上に、鮭と煮汁にくぐらせたイクラを盛り付けた、見た目も鮮やかな料理です。

スマホでも見られる!



## 作り方

🕒 調理時間15分※ご飯を炊く時間を除く

- 1 米はといでおく。鮭は骨ごと食べやすい大きさに切る。小ねぎは小口切りにする。
  - 2 小鍋にA、鮭、昆布を入れ、軽く煮立て、鮭が濃いオレンジ色から白っぽく変わったら火を止める。粗熱が取れたら、鮭と昆布を取り出し、煮汁は取っておく。
- POINT** 鮭の身の表面が淡いオレンジ色に変わったくらいで火を止め、長く煮ないのがポイント。
- 3 炊飯器に米、②の煮汁を入れ、2合の線まで水を加えて混ぜる。その上に鮭の身と昆布をのせて炊く。炊き上がった鮭の身、昆布を取り出し、ご飯を混ぜる。鮭は骨を取り除く。
  - 4 器に③のご飯を盛り、鮭の身、イクラのしょうゆ漬けをのせ、小ねぎを散らす。



## 材料 (3~4人分)

●米	2合	●A「水	1カップ
●秋鮭	2切れ	しょうゆ	大さじ1.5
●小ねぎ	少々	みりん、酒	各大さじ2
●昆布	約5cm角 1枚	●イクラのしょうゆ漬け(市販)	適量

### 健康食材

## 秋鮭

鮭の色は天然の色素であるアスタキサンチンという成分。抗酸化作用が強く、ビタミンCの約6,000倍、ビタミンEの約500倍の抗酸化作用を持ち、活性酸素を除去する働きもある。他にも不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)も豊富で、血流改善などの効果が期待できる。



## side

# なす炒り

●210kcal ●たんぱく質5.7g ●脂質12.3g  
●炭水化物19.1g ●塩分相当量1.3g ※すべて1人分

なすと油麩(仙台麩\*)もしくは油揚げを一緒にしょうゆで炒めたシンプルな料理。しょうゆを加えて炒めるだけでなく、砂糖やみりんを加えたり、みそと一緒に炒めたり、くるみを加えたりと、家庭によって調理方法は異なりますが、宮城県では常備菜として広く親しまれています。

\*宮城県北部に伝わる、麩の生地を揚げたもの。

スマホでも見られる!



## 材料 (2人分)

●油麩(または油揚げ)	1/2本	●A「水	1カップ
●なす	2本	しょうゆ、みりん	各大さじ1
●ピーマン	1個	塩	少々
●油	大さじ1	●片栗粉	大さじ1(倍量の水で溶く)

### 健康食材

## なす

皮の紫紺色が特徴的ななす。ポリフェノールの一種の「ナスニン」というアントシアニン系の色素には目の疲労回復や活性酸素の働きを抑える高い抗酸化作用があり、がんや動脈硬化、高血圧を予防する効果も期待できる。ミネラルではカリウムが豊富で、余分なナトリウムを排出させ血圧を下げるので高血圧予防にも◎。



## 作り方

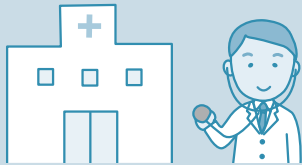
🕒 調理時間15分

- 1 油麩は1cmの厚さに切り、水に10分ほど漬けた後、水気を絞っておく。なすは長さ4cm、厚さ5mmくらいの短冊切りにし、水にさらす。ピーマンは千切りにする。
- 2 フライパンで油を熱し、なす、油麩を入れ、なすがしんなりするまで炒める。
- 3 A、ピーマンを加え、5分ほど煮たら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

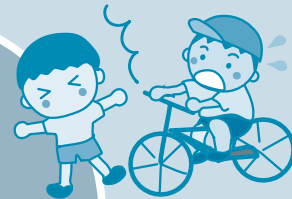
「子供は無料」  
は  
間違い！

# 子供医療費の仕組み

自治体の助成により自己負担額が軽減されることから「子供の医療費は無料」と勘違いされがちです。しかし、医療費が無料なわけではなく、**健康保険料**や**税金**で賄うことで自己負担が少なくなっているのです。



2～3割  
自治体の助成  
(税金)



7～8割  
健康保険料

助成があっても  
健康保険組合の負担は  
変わりません！

## 「子供の医療費」は 健保組合と市区町村で負担しています

医療費は、健康保険組合が8割(小学生以上は原則7割)を負担し、残りの2割(小学生以上は3割)は受診した皆さまの自己負担分となりますが、市区町村が補助を行っており、自己負担が抑えられています。多くの市区町村が都道府県の対象年齢等を拡大して、子供の医療費助成を実施しており、高校3年相当年齢まで引き上げている自治体もあります。

お金がかからないからと安易に受診していると、医療費が増えてしまい、結果的に「健康保険料の引き上げ」や「増税」という形で家計の負担が増えることになってしまいます。

大切な保険料や税金を無駄遣いしないためにも、医療費の節減にご協力をお願いいたします。

緊急時以外は平日・昼間や  
土曜午前中に受診しましょう。

かかりつけ医を持ち、  
はしご受診をやめましょう。

ジェネリック医薬品を  
選びましょう。

## 子供の急病時、まずは落ち着いて！ 夜間・休日は「こども医療でんわ相談 #8000」のご利用を！



子供の急な発熱やけがは、不安な気持ちが先立ち、夜間や休日でも、医療機関へ連れて行きがち。まずは落ち着いて、小児救急電話「#8000」などの相談サービスを利用しましょう。子供の症状を伝えれば、緊急度によって対処法をアドバイスしてくれます。



教えてドクター!

みんなで学ぶ

# 女性のカラダと健康

今回の教えて!

乳がん

「乳がん」は、日本人女性の9人に1人がかかるといわれるほど、女性のがんで最も多く、誰でもかかり得る病気です。早期発見、早期治療すれば治る可能性が高いです。極度に不安になったりせず、正しい知識を持つことが大切です。



監修/上原萌美

日本産婦人科学会専門医。日本がん治療認定医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科などの勤務を経て、よしかた産婦人科・綱島女性クリニックへ。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

Q1

乳がんの原因は？ 遺伝や生活習慣との関係は？

乳がんは乳房の「乳腺」にできるがんです。女性のがんでは最も多く、30代後半から増加しています。

乳がんは主に生活習慣や女性ホルモンなど複数の要因が関係して発症します。

原因となる生活習慣としては、肥満や運動不足、飲酒、喫煙などが知られていますが、これらに気を付けていても乳がんになることはあるので、「誰もがかかる可能性のある病気」と考えてよいでしょう。乳がんの5～10%は遺伝性であり、乳がんや卵巣がんなどを発症しやすい「遺伝性乳がん卵巣がん症候群」などがあります。遺伝に関する心配がある方は、病院の遺伝カウンセリング外来で相談や検査が可能です。

Q2

乳がんの治療法は？ 乳房を残すことはできるの？

乳がんの治療は、がんのステージやタイプに合わせて「手術」「放射線」「薬物療法（ホルモン薬、抗がん剤、分子標的薬）」を組み合わせて行います。乳房の手術は乳房部分切除と乳房全切除があります。乳房部分切除は、しこりが小さく周囲に広がっていない場合などに可能です。乳房全切除を行っても、乳房再建や補正下着など、乳房の膨らみを保つ方法があります。

Q3

乳がんを早期発見するには？

乳がんはステージⅠの5年生存率が95%以上と、早期発見・治療すれば治りやすいがんです。

早期発見のためには、乳房のセルフチェックと乳がん検診が大切です。乳房のセルフチェックは、日頃から入浴や着替えのときに、乳房を鏡で見て、指で触ることを習慣付けましょう。しこりを感じたり、乳頭から血液分泌があるなど、いつもと違うと感じたら、すぐに乳腺外科を受診してください。乳がんの半数以上は、しこりに気付いたことがきっかけで発見されています。乳がんのしこりができる部位は乳房の外側の上部が約50%と、最も多くなっています。

マンモグラフィ検査などの乳がん検診は、40歳以上の方は2年に1回は受けましょう。自覚症状がなくても検診で乳がんが見つかることがありますので、検診はとても大切です。

職場に乳がんの方がいたら/  
どのような配慮ができる？

乳がんの手術後の治療は外来で受けられることが多く、仕事復帰は可能です。

同僚の方は、「がん」という先入観を持ち過ぎず、普段通りに温かく接していただくとい良いでしょう。

上司の方は、本人と相談しながら、今後の働き方を整えるとよいと思います。副作用や体力の回復は千差万別ですので、本人の意向を確認することが大切です。必要に応じて休暇制度や時短制度なども活用を。こういったことが貴重な人材を守ることに繋がります。



# インフルエンザ対策は流行前に

早めの

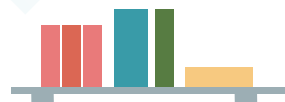
# ワクチン接種が効果的

インフルエンザの発病リスクを減らし、重症化を予防するには、ワクチン接種が効果的です。

インフルエンザウイルスの流行株は毎年少しずつ変異しますので、毎年ワクチン接種を受けるようにしましょう。

ワクチンは効果が出るまで2週間ほどです。

流行が始まる前の早めの接種で備えましょう。



## Q1 インフルエンザワクチンの効果って？

**A1** インフルエンザワクチンには発病リスクを減らし、重症化を防ぐ効果があります。国内の調査によると、ワクチンを接種しなかった人の発病率を基準にした場合、接種した人の発病率は相対的に60%減少しています。

## Q3 特にワクチン接種が推奨される人は？

**A3** 特に重症化リスクが高いとされる65歳以上の高齢者、乳幼児や小学校低学年の子供、ぜんそく・糖尿病などの持病のある人や妊娠中の人などです。また、それらに該当する人と同居している人なども接種しておきましょう。

## Q2 ワクチンはいつ頃接種すればいいの？

**A2** インフルエンザは例年12月から流行し始め、1月末から3月上旬にピークを迎えます。ワクチンの接種は12月中旬くらいまでに終わっておくと安心です。

## Q4 ワクチン接種以外のインフルエンザ予防方法は？

**A4** インフルエンザの感染経路は主にくしゃみやせきなどによる飛沫感染。ウイルスが体内に侵入しにくい生活環境をつくり、免疫力を高めることが大切です。

- 小まめに手洗いをする
- 人混みを避け、マスクを着用する
- 室内は加湿器などで湿度を50~60%に保つ
- 十分な休養とバランスの取れた栄養摂取を心掛ける



当組合では、インフルエンザの重症化予防と医療費の適正化を図ることを目的に、インフルエンザ予防接種の費用を補助いたします。詳しくは当組合 HP を参照して下さい。



# パート先等の会社で、健診を受けた 被扶養者(40歳以上)の皆さまへ

パート先の会社などで健診を受けられた次の条件に該当する被扶養者の方で、

**健診結果(コピー)**を送付していただいた方に、  
**クオカード(2,000円分)**を贈呈いたします!



## 対象者

- ① 40歳以上75歳未満の被扶養者の方
- ② 受診期間：令和6年4月1日～令和7年3月31日
- ③ 当健康保険組合で特定健診や婦人健診を受診していない方
- ④ 健診結果に下記の健診項目のすべての数値が記載されていること

## 健診項目

問診	既往歴・現病歴など
身体計測	身長 体重 腹囲 BMI
血圧	血圧(最高血圧/最低血圧)
血中脂質	中性脂肪 HDLコレステロール LDLコレステロール
肝機能	AST(GOT) ALT(GPT) r-GT(r-GPT)
血糖値	空腹時血糖 または HbA1c
尿検査	尿糖 尿たんぱく

## 必要書類

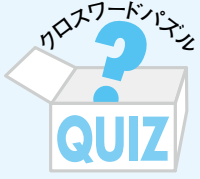
- ① 健診結果(コピー)  
※医療機関名、健診日、診断した医師の名前が記載されたもの
- ② 質問票(当健保組合のホームページからダウンロードしてください)

## 送付先

〒550-0014  
大阪市西区北堀江2丁目2番25号 久我ビル南館8階

**大阪府木材健康保険組合 宛**

# 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。

## タテのカギ

- ①乳酸菌がたくさん。ブルガリアが有名。ドライフルーツやハチミツなどを加えるのもおすすめ
- ②コンブ、ワカメ、モズクなどのめめりのもと。健康を助けてくれる水溶性の食物繊維
- ③イヌとサルとキジが桃太郎からもらう、鬼退治のギョラ?
- ④ニンニク、ネギ、タマネギなどに豊富に含まれている栄養成分。疲労回復を助け風邪予防にも役立つとか
- ⑨食材に含まれる有効成分などを濃縮したもの
- ⑪——ミール。欧米では朝食メニューの定番。食物繊維や鉄分などが豊富
- ⑫——をすれば影、人の——も七十五日
- ⑭大、中、小の中。ごはんの量を選ぶときなどはこんな言い方も

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

## ヨコのカギ

- ①イエス・キリストの養父
- ③プチプチした食感のある雑穀類。たんぱく質、鉄分、カリウムなどが豊富で、スーパーフードとしても注目されている
- ⑤3人組は「トリオ」、では2人組は?
- ⑥北海道で結成された4人組。「生きてく強さ」「グロリアス」「HOWEVER」などヒット曲多数
- ⑦破天荒な行動や毒舌で「落語界の反逆児」と呼ばれ、自身の流派を創設し家元に。政治家になったこともある。この人物は、立川——
- ⑧ラグビーボールやレモンはこの形
- ⑩五線譜の左端にあるのは?
- ⑬兎の——に狐がかかる。思いがけない幸運や収穫にめぐまれること
- ⑮おでんにも似ている? かたまりの肉、ソーセージ、大きく切った野菜などを煮込む、フランスの家庭料理
- ⑯高たんぱく、低カロリーな鶏肉の一種。体づくりのために意識的に食べている人も多い

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、ご協力よろしくをお願いいたします。

## 〈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 10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.157)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

(24/春号)

の解答

プラーク

1	オ	2	ヤ	3	シ	4	ラ	ズ	5	ス
6	オ	リ	ー	6	ブ	7	オ	ケ		
	マ		ラ		8	ト	リ	ル		
			9	イン	10	フ	ラ	ント		
11	モ	ット	ー		12	ピ	ン			
		カ			13	ド	イツ			
14	ア	ク	リ	ル		15	ク	チ		

## 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 三波化粧品合板 **林原美由紀**      株式会社 アラセ      **井上 英一**  
 株式会社 センエイ      **下元 恵美**      ナカザワワークス 株式会社      **小川 真司**  
 角野産業 株式会社      **山下 秀樹**

©前回応募者数51名    うち正解者数51名

## 座り過ぎリスクを軽減

# デスクワーカーエクササイズ

「座り過ぎ」は健康リスクを脅かす問題の一つといわれています。そこで、座位時間が長くなりがちなデスクワーカーが、仕事の合間にもできるトレーニングをご紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

動画でも  
見られる



アクセスは  
こちらから



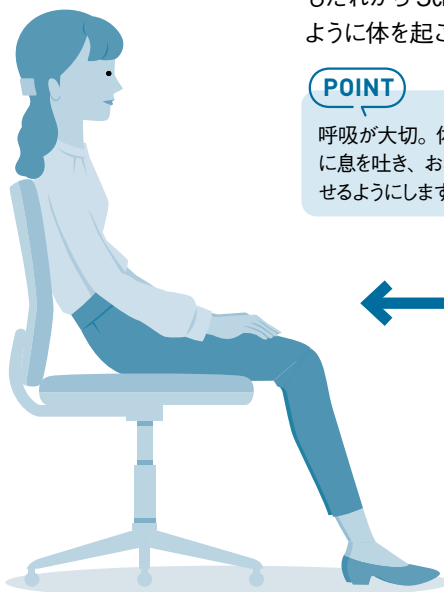
※動画は予告なしに終了する場合があります。

## 背中起こし

背もたれにもたれかかった状態からほんの少し体を起こすことで、体幹の前側（腹筋）を鍛えるエクササイズです。

1

イスの背もたれから10cmほど離れた位置に座り、だらんと力を抜いて背もたれにもたれかかります。



2

息を吐きながら背中を背もたれから5cmくらい離すように体を起こします。

POINT

呼吸が大切。体を起こす時に息を吐き、おなかをへこませるようにします。



3

腹筋に力が入るのを感じたら息を吸い、ゆっくり力を抜いて背もたれにもたれます。これを10回ほど繰り返します。

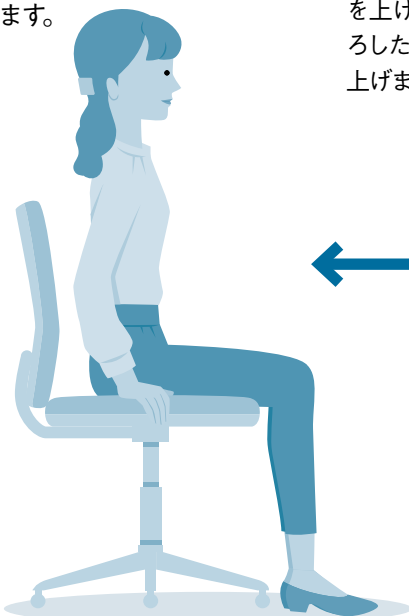


## もも上げ

ももを上げ下げし、体幹とももをつなぐ筋肉を鍛えるエクササイズです。広い歩幅でも安定し、ふらつきを防ぐなどの効果があります。

1

背もたれから離れて背筋を伸ばした状態でイスに座り、両手を座面に当てます。



2

膝を限界の高さまで上げるイメージで、左脚を上げます。左脚を下ろしたら右脚も同様に上げます。



3

しっかりと引き上げることを意識しながら、左右10回ずつ繰り返します。

POINT

ももを上げる時には息をフーッと吐きながら、骨盤が後ろに倒れないように気を付けます。



# 大阪府木材健保組合の ホームページをご活用ください！

健康保険制度の解説はもちろん、各種届出に必要な申請書のダウンロード、健康情報など役立つコンテンツが満載です！

大阪府木材健保組合 **検索**



## CHECK!

保健事業等に関する最新情報は「お知らせ」をご覧ください。

## CHECK!

「届出申請用紙」からは、被扶養者の異動届や各種健診事業に関する補助金請求書など、必要な申請書がダウンロードできます。

## スマートフォンにも対応!

スマートフォンに対応しているので、いつでもどこでも必要なときに閲覧することができます。右の二次元コードからアクセスして、ぜひ、「お気に入り」への登録をお願いします！

