

大阪産業機械工業

# けんぽだより

令和元年度 決算のあらかし  
10月は健康強調月間です

令和2年秋

第145号

会社訪問シリーズ



株式会社 クロセ



スパイラル式熱交換器

この「けんぽだより」は、ご家庭でご家族とご一緒にご覧ください

<http://www.osk-kenpo.or.jp/>

# 令和元年度 決算のあらまし

令和元年度

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、7月開催の組合会は書面審議により、令和元年度収入支出決算ならびに事業報告などが承認されましたので、概要をお知らせします。

## 健康保険を取り巻く状況

我が国の経済は、米中貿易摩擦の影響などで不透明感が強まっていた状況から、新型コロナウイルス感染症が拡大したことで内外とも大幅なマイナス成長に陥り、リーマンショックを超える戦後最悪の事態となることが避けられない状況となっています。

また、健康保険組合を取り巻く状況は、急激な少子高齢化の進展に伴い、医療費の増大と高齢者医療制度への納付金および支援金の過重な負担が組合財政を圧迫していることに加えて、コロナの影響による標準報酬月額および賞与額の減額から保険料収入が大きく減少することが想定され、さらに厳しい状況になると思われれます。

## 令和元年度 決算概要

健康保険料収入は、被保険者数、平均標準報酬月額および平均標準賞与額の増加により、前年度より2億4425万円増収の54億830万円となりました。

支出面では、保険給付費が前年度より4146万円減額の25億5923万円となりました。

また、高齢者医療制度への納付金等は、後期高齢者支援金は増額となりましたが、前期高齢者納付金が大幅に減額となったことで、高齢者納付金等の合計は、前年度より9076万円減額の19億9340万円となり、保険料収入に占める割合は、前年度より3.5ポイントマイナスの36.86%となりました。

結果、収支差引残額は10億2496万円となり、6億円を繰越金として次年度へ繰り越し、4億2477万円を別途積立金としました。また、経常収支差引額は、前年度に引き続き6億3032万円の大幅な黒字に、実質保険料率は前年度より6.26ポイントマイナスの83.59%となり、名目保険料率を11.11%下回りました。

介護勘定については、収支差引残額が9597万円となりましたので、次年度へ繰り越すとともに法定準備金へ積み増しました。なお、介護納付金についても、令和2年度より全面総報酬割となり、今後さらなる負担増が求められます。

### 健康保険料収入

平均標準報酬月額および平均標準賞与額の増加により、被保険者1人当たり額は対前年度比2.75%増の553,279円となりました。

### 保険給付費

1人当たりの保険給付費は、被保険者の給付費が対前年度比4.57%の減少、被扶養者の給付費が2.06%の減少、高齢者の給付費が28.67%増となり、被保険者1人当たりの保険給付費の額は、対前年度比3.46%減の261,814円となりました。

### 納付金等

高齢者医療制度への納付金等は、後期高齢者支援金は増額となりましたが、前期高齢者納付金が大幅に減額となったことで、被保険者1人当たり額は、対前年度比6.17%減の203,929円となりました。

### 保健事業費

第2期特定健康診査等実施計画の達成に向けた受診勧奨、ならびにデータヘルス計画に基づく各種保健事業を実施したことで、被保険者1人当たり額は、対前年度比4.82%増の21,813円となりました。詳細な決算額はグラフのとおりです。

## 令和元年度 事業実施結果

【1】「財政の健全化」【2】「保健事業の推進」【3】「情報の提供」を基本方針とし、以下のとおり実施しました。

一般勘定

収入



健康保険料収入  
54億830万5千円  
(553,279円)

その他経常収入  
7513万7千円 (7,687円)

調整保険料収入  
7447万円 (7,618円)

繰越金  
3億円 (30,691円)

財政調整事業交付金等  
9458万5千円  
(9,676円)

収入合計 59億5249万7千円(608,951円)

経常収入合計 54億8344万2千円(560,966円)

収入支出差引額

10億2496万5千円(104,856円)

介護勘定

収入

介護保険料収入  
6億5013万4千円  
(122,899円)

繰越金  
2000万円  
(3,781円)

その他  
631万1千円  
(1,193円)

収入合計

6億7644万5千円  
(127,872円)

収入支出差引額

9597万円(18,141円)

### 決算の基礎数値（一般勘定）

被 保 険 者 数	9,775人
平均標準報酬月額	368,568円
※保 険 料 率	96.0/1000
事 業 主	48.0/1000
被 保 険 者	48.0/1000

※調整保険料率1.30/1000含む

### 事業所編入

(令和2年4月1日付)

- ・トクシュ技研 株式会社  
兵庫県尼崎市元浜町5丁目86番地
- ・プライミクス プラス 株式会社  
兵庫県淡路市夢舞台1-38

# 収入支出決算

( ) 内は被保険者1人あたり額

## 支出

事務費  
7693万5千円(7,871円)

保険給付費  
25億5923万3千円(261,814円)

納付金  
19億9340万6千円(203,929円)

前期高齢者納付金 8億1321万1千円(83,193円)  
後期高齢者支援金 11億8007万9千円(120,724円)  
退職者給付拠出金等 11万6千円(12円)

保健事業費  
2億1322万3千円(21,813円)

その他経常支出  
1032万3千円(1,056円)

財政調整事業拠出金等  
7441万2千円(7,612円)

支出合計 49億2753万2千円(504,095円)

経常支出合計 48億5312万 円(496,483円)

経常収入支出差引額  
6億3032万2千円(64,483円)

## 支出

介護納付金等  
5億8047万5千円  
(109,731円)

支出合計  
5億8047万5千円  
(109,731円)

## 議員(理事)の交代

●平田 隆朗 常務理事



高山 健 常務理事  
(大阪産業機械工業健康保険組合)(令和2年7月1日付)

●織田 望 理事



廣田 和史 理事  
(日本ニューマチック工業 株式会社)(令和2年7月28日付)

## 【1】「財政の健全化」

①適用、給付および医療費の適正化

・被扶養者の再確認(検認)事務の実施

医療費、高齢者医療制度への納付金等、および介護納付金等の負担軽減を図るため、みなさまのご理解とご協力を得て実施しました。

・レセプト(医療費請求書)の点検

レセプト点検を効率的かつ効果的に行い、医療費の適正化、請求誤りおよび重複請求等の防止に努めました。

・柔道整復および鍼灸療養費(支給申請書)の点検

加入者調査と施術者照会等により、不正・不当請求の防止に努めました。

・負傷原因調査の実施

外傷性等で疑義のあるレセプトについては、負傷原因調査を行い、第三者行為の確認ができたものは、加害者(保険会社等)に対し求償権を行使しました。

・ジェネリック医薬品の使用促進

病院や薬局からお薬をもらっている40歳以上の方で、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に自己負担額が軽減される方を対象に、「ジェネリック医薬品をお使いいただくために(ご案内)」の差額通知を送付し、ジェネリック医薬品の使用促進を図りました。

②諸事業の効率的な実施と事務所諸経費の削減

・予算、事業計画に沿った諸事業を実施しました。

・過年度事務経費の検証を行い、当該年度も経費削減に努めました。

## 【2】「保健事業の促進」

加入者の健康保持増進のため事業所と連携した事業の展開

・特定健診

受診率向上のため、労働安全衛生法に基づく定期健康診断と特定健診の全検査項目を包括した生活習慣病健診等を事業所と共同実施しました。また、被扶養者の未受診者に対しては受診勧奨通知を送付し、未受診の防止に努めました。

・特定保健指導

特定健診の結果に基づき特定保健指導対象者を選定し、被保険者はSOMPOヘルスサポート(株)に委託して、被扶養者は集合契約機関を介して実施しました。

・データヘルス計画事業

非メタボ対象保健指導(高血圧重症化予防)、糖尿病重症化予防、前期高齢者向け電話保健指導等を実施しました。またインセンティブ事業として、「K-POINT」を実施しました。

・メンタルヘルス対策

「こことからだの健康相談(電話およびメール)」を設置し、提携機関のカウンセリングの活用も奨励しました。

・健康管理委員会等の開催

講師を招いて、「機能改善ストレッチ」(10月)をテーマに講演を実施しました。なお、3月の開催については、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止としました。

## 【3】「情報の提供」

事業所および加入者に対する情報の提供

・事業所に対する情報の提供

法律改正等に関する各種通知、および健診結果等のお知らせを都度提供しました。

・加入者に対する情報提供

予算(決算)組合会の決議事項等は、機関紙「けんぽだより」およびホームページ等でお知らせしました。また、健康意識の向上と医療費の不正請求防止を図るため、「医療費のお知らせ」を実施しました。

・個人情報保護

個人情報の取り扱いに関する諸規程を整備するとともに、個人情報の保護・管理について徹底を図りました。

# 10月は健康強調月間です

10月は健保連および健保組合が定めた健康強調月間です。

ご自身やご家族の健康について見つめ直してみたい方はぜひご覧ください。

健保組合ではこれらの事業を実施および予定していますので、ぜひご活用ください。



## すこやかファミリー

ご希望される女性被保険者および被扶養配偶者の方に、家族みんなの健康管理に役立つ健康情報誌を年4回お届けしています。

ぜひご活用ください。

## 健康づくりの第一歩 ウォーキング

ホームページ (<http://www.osk-kenpo.or.jp/>) の、保健事業>健康づくり>ウォーキングには、健保連大阪連合会などが開催するウォーキング行事のコース・日程等が掲載されています。ぜひご活用ください。

## 健康こんぱす

ホームページ (<http://www.osk-kenpo.or.jp/>) のトップページからご覧いただける健康こんぱす

には、季節ごと、月ごとの健康お役立ち情報が満載されています。毎月更新されますので、毎日楽しく過ごすためにご活用ください。



## 9月末～ 家庭常備薬の 配布

12月予定

## 保健手帳の配布

ご希望される被保険者へ配布します。健保組合の実施事業等も掲載していますので、ぜひご活用ください。

通話料も相談料も無料

## こころとからだの 健康相談

(年中無休・24時間受付)

☎ 0120-811-278

健康・医療・育児・介護・メンタルヘルス等おひとりでお悩み、まずはお電話ください！メンタル面接相談(お1人5回まで/年度料金健保組合負担)もできます。

## 保養所のご案内は

ホームページ  
(<http://www.osk-kenpo.or.jp/>)  
または「けんぽだより」  
令和2年春号をご覧ください。

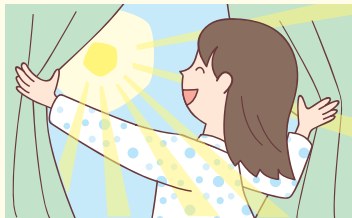
# コロナに打ち勝つ!



感染症にかかっても、軽症で済む人もいれば、重症化してしまう人もいます。手洗いなど感染予防の努力をしたうえで、それでも身を守る最大の味方は「免疫」の働きです。インフルエンザ対策としても役立つ、免疫力を強化する生活ポイントをご紹介します。

## 1 規則正しい生活が基本

長引く自粛生活で、生活リズムが乱れてしまった人も多いはず。そんなときこそ基本が大事。毎朝同じ時刻に起きて、起床後に太陽の光を浴びて、きちんと朝食をとりましょう。体内時計がリセットされて、夜のスムーズな入眠につながります。



## 2 腸内環境を整えよう

人の免疫細胞の約7割は腸内に生息しており、腸内環境を整えることは免疫カアップに欠かせません。

腸内環境改善のカギを握るのが、発酵食品と食物繊維です。栄養バランスのよい食事を基本に、みそ・納豆・ヨーグルトなどの発酵食品と、野菜・きのこ・根菜類・海藻類などから食物繊維を積極的にとりましょう。



## 3 歯みがき・入浴を大切に

口腔環境は全身の健康状態に影響します。口の中を清潔にしておくことは、むし歯・歯周病予防だけでなく、生活習慣病やコロナ・インフルエンザなど感染症の予防にも役立ちます。

また、入浴も身体を温めることにより、血流をよくしたり、免疫に関係する細胞を活性化することにより、免疫力を上げるとわれています。湯船の中で体の芯まで温まりましょう。



## 4 適度な有酸素運動を

ウォーキングなどの適度な有酸素運動は、心地よい疲労感を生み、夜の快眠につながります。また、全身の筋肉をまんべんなく動かすことができるため、体温上昇にもつながります。

外出できないときは「その場足踏み」でもOK。ストレス解消効果も期待できます。



## 5 笑顔・深呼吸でストレス対策

「笑い」は免疫細胞を活性化させます。意識して笑顔を作りましょう。作り笑いでも脳が反応してよい効果があります。

「深呼吸」もおすすめです。自律神経のバランスを整える働きがあり、ストレスによる緊張をやわらげてくれます。



厚生労働省

## 新型コロナウイルス接触確認アプリ

略称：COCOA

COVID-19 Contact-Confirming Application

厚生労働省では、スマートフォン用の新型コロナウイルス接触確認アプリを無料提供しています。簡単にインストールできますので、ぜひご利用ください。よりたくさんの人が使用することで、感染拡大防止につながります。

1メートル以内、15分以上接触した可能性を通知

詳しくは厚生労働省ウェブサイトへ



このアプリをインストールすると、利用者の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能（Bluetooth）を利用し、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性についての通知を受け取ることができます。

アプリを入れた端末同士が接触すると、その記録が過去14日間各端末に残されます（14日間過ぎると自動的に消去）。過去14日間

の接触記録に陽性者\*がいた場合は、端末に通知されるというしくみです。陽性者との接触がわかると、相談窓口の連絡先などが表示され、すみやかな検査や感染防止につながります。

氏名、電話番号、メールアドレス、位置情報など個人情報が収集されることはなく、個人情報保護には万全の対策がとられています。

\*利用者が陽性者であると診断された場合、本人の同意のうえアプリにその旨を登録します。

# もう、健診を受けた？

受診率



特定健診の受診率は、被保険者9割に対し、  
被扶養者（ご家族）はたったの5割です！

参考：厚生労働省「2017年度 特定健康診査・特定保健指導に関するデータ」より



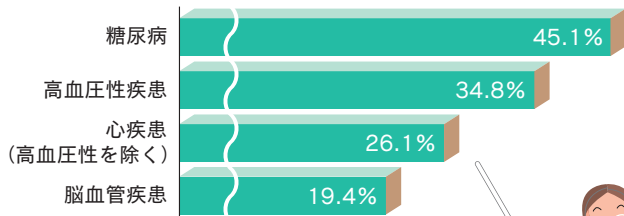
健康には自信があるし、  
コロナもあるし...  
今年はまだ...

## なぜ40歳になると年に1回の健診が必要なの？

### 生活習慣病には 自覚症状がないことも

「体調がいいから大丈夫」と自分の健康を過信していませんか？ 糖尿病で病院にかかった人の半数近くは自覚症状がなかったと回答しています。

#### ● 外来患者のうち自覚症状がなかったと回答した人



自覚症状がなかった患者のうち、  
42.7%が健診で指摘されて  
受診しています。

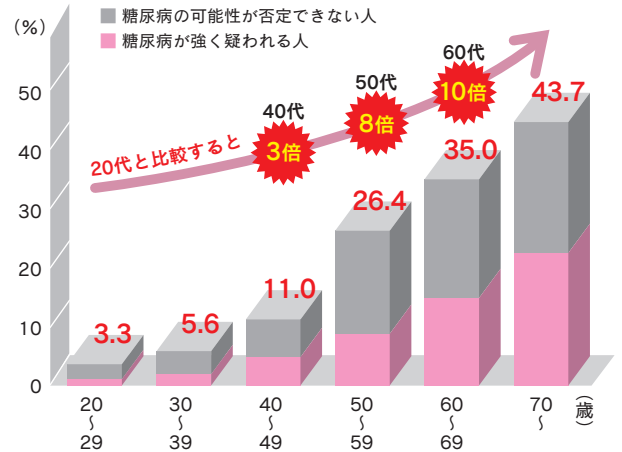


参考：厚生労働省「平成29年受療行動調査（確定数）の概況」より

### 病気のリスクは 年齢とともに高まる

自覚症状がなくても、加齢とともに病気にかかるリスクは確実に高まります。糖尿病のほか、高血圧性疾患、脂質異常症も同様です。

#### ● 年代別・糖尿病が疑われる人の状況



参考：厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査報告」より

## 「コロナが怖い…」からこそ健診が大切です

新型コロナウイルス感染症の拡大により、外出を自粛して健診の受診を控える人もいるかもしれません。新型コロナウイルスは、感染しても約8割は無症状や軽症で済む一方、約2割で重症化するとされています。重症化リスクを高める要因として、年齢や喫煙習慣に加え、生活習慣病や肥満が指摘されています。

年に1回健診を受けて、病気のリスクを早期に発見して改善に取り組むことで、新型コロナウイルスの重症化予防につながります。



早めに  
申し込んでね！

# メリット 特定保健指導

いっぱい

健診の結果、生活習慣病リスクが高いと判断された人には、  
専門家が予防・改善に向けてサポートを行います。



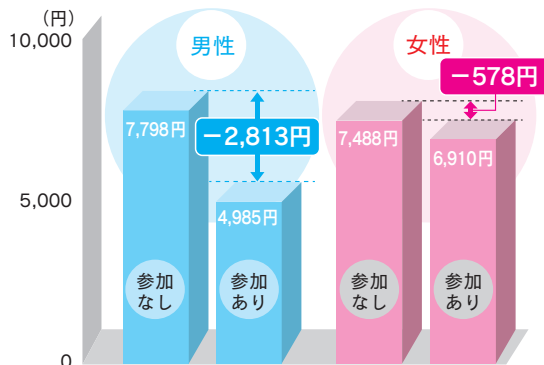
## メリット 1

### 病気のリスクと医療費が減る！

生活習慣病のリスクを放置すると知らぬ間に病気が進行し、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気を発症してしまうかもしれません。そうすると、多額の医療費と時間を要するばかりか、重い後遺症が残ることもあります。



● 特定保健指導に参加した人は1カ月の医療費が低い



参考：健康保険組合連合会「特定健診受診者の医療受診状況と医療費に関する調査分析」特定保健指導実施有無別の1人当たり医療費〔医科入院外〕より（平成26年5月診療分）

## メリット 2

### 専門家がサポート！



保健師や管理栄養士などの専門家から、健診結果に基づいた、具体的な生活習慣改善などのアドバイスが受けられます。

また、健診結果の見方や食事の見直し方、効果的な運動法など、健康に関する疑問や不安も専門家に直接相談できます。

## メリット 3

### 参加は無料！



費用はすべて健保組合が負担します  
ので、無料でご参加いただけます。

## 特定保健指導に該当しなかった人も 健診を受けたあとは、結果をよく確認しましょう！

### 異常なし だった人

前年よりも悪化した項目があれば、要注意サイン！改善に向けて生活習慣を見直しましょう。

### 経過観察項目 があったら

注意が必要な状態です。生活習慣を見直し、気になる症状があればかかりつけ医にご相談を。

### 要再検査・要受診 があったら

できるだけ早く受診しましょう。早期発見・早期治療により体への負担や医療費を大幅に抑えられます。



※健診機関によって区分が異なる場合があります。

# データヘルス計画に取り組んでいます

当健康保険組合の疾病分類別医療費の推移をみると、かぜなどの「呼吸器系疾患」に次いで、高血圧などの「循環器系疾患」、がんなどの「新生物」、糖尿病などの「内分泌・栄養・代謝疾患」の順に高額になっており、「循環器系疾患」、「内分泌・栄養・代謝疾患」については全健康保険組合の平均と比べても高くなっています。

こうしたことから、当健康保険組合では次のような事業に取り組んでいます。

### 電話による保健指導事業

アンケート調査に基づくアドバイス等の保健指導を行います  
(アンケート調査、以後2回の電話による保健指導)

健康に関するアンケート調査を実施し、個々のみなさまの状況に応じたアドバイスを、専門知識を備えた保健師から直接電話でお話することにより、みなさまの健康に関する不安を解消し、健康な毎日をお過ごしいただくことを目的とした事業です。



**対象者** 今年度中に満63歳および65歳を迎えられる被保険者・被扶養者

### 高血圧重症化予防事業

高血圧の方への受診勧奨等を行います  
(初回面談、以後2回の電話による保健指導)

今年度の健診結果を基に対象者を選定し、委託契約したSOMPOヘルスサポート(株)の健康相談員が事業所等を訪問して、専門的な立場から助言を行い、受診勧奨や総合的な健康づくりを支援します。

**対象者** (1~4のすべてに当てはまる方)

1. 40歳~74歳の被保険者
2. 最高血圧が160mmHg以上もしくは最低血圧が100mmHg以上の方
3. 服薬されていない方
4. 特定保健指導の対象にはならなかった方



### 糖尿病重症化予防事業

糖尿病が疑われる方への受診勧奨等を行います  
(アンケート調査、以後1回の電話による保健指導)

今年度の健診結果を基に対象者を選定し、糖尿病で将来合併症を起こすリスクの高い方に、病院への受診勧奨等の保健指導を実施します。

**対象者** (1・2の両方に当てはまる方)

1. 40歳以上の被保険者・被扶養者
2. HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)が6.5%以上の被保険者・被扶養者



がんばっておトクな

### インセンティブ事業(K-POINT)を実施しています!



ウォーキングをしたり特定健診を受けることでポイントが貯まり、貯まったポイントで賞品をゲットできるインセンティブ事業(K-POINT)を実施しています。

詳細については、12ページをご参照ください。

### データヘルス計画

すべての健保組合に対し、健診や医療費のデータ分析に基づく、加入者の健康状態に合わせた効率的・効果的な保健事業計画の実施が求められています。この事業計画のことを「データヘルス計画」といいます。

現在は2018年度から6年間の「第2期データヘルス計画」を実施中です。



2021年3月(予定)から

事前登録が必要

# マイナンバーカードが 保険証として利用できるようになります

2019年5月に公布された改正健康保険法により、2021年3月からマイナンバーカードが保険証として利用できる仕組み\*が導入されます。

※現在の保険証が使えなくなるわけではありません。マイナンバーカードに保険証の機能も持たせる仕組みです。



## オンライン資格確認とは…?

### 病院等の窓口で加入資格をチェックできるようにする仕組みです

病院等の窓口でマイナンバーカードをカードリーダーにかざすことにより、加入する健保組合などの資格情報が病院に通知されます。これにより病院等は、医療費を請求する健保組合を把握することになり、保

険証を提示しなくてもすむようになります。

また、保険証にも個人を識別する2桁の番号が付番され、保険証でもオンライン資格確認ができるようになる予定です。



1

#### 医療費の過誤請求が減ります

最新の加入資格が確認できるようになりますので、病院が請求先を誤ることが減少します。

2

#### 限度額適用認定証が不要になります

医療費が高額になった場合に窓口負担額を軽減する認定証は事前申請が必要ですが、自己負担限度額も確認できるようになりますので、認定証も不要です。

3

#### 新たな保険証の発行を待つ必要がありません

マイナンバーカードがあれば、保険証の到着を待つ必要がありません。

\*マイナンバーカードの保険証利用には、ICチップ中の電子証明書を使うため、マイナンバー（12桁の数字）は使われません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーに紐づけられることはありません。

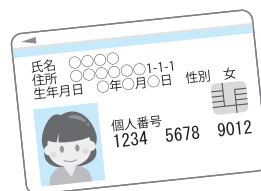
## 保険証として利用するには？

政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」での事前登録が必要です。

### 「マイナポータル」とは？

子育てに関する行政サービスの検索やオンライン申請（子育てワンストップサービス）ができたり、行政機関等からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイト。

マイナポータルは  
こちらから



マイナンバーカードの詳細は、「マイナンバーカード総合サイト」  
<https://www.kojinbango-card.go.jp/>をご覧ください。

## 業務部だより

算定基礎届により9月から

### 標準報酬月額が改定されます

今年も、各事業所からみなさまへ4～6月に支給されました給与総額を届出（算定基礎届）いただき、9月からの標準報酬月額が決定されました。この算定基礎届は、みなさまの保険料や各種給付金等の支払いの計算の基礎となる届出で、毎年この届出に基づき、9月から翌年8月までの標準報酬月額を決定します（**定時決定**）。なお、保険料はほとんどの場合1カ月遅れで給与から控除されますので、10月分の給与から、新しい標準報酬月額で計算した保険料が控除されることになります。

ただし、昇給等で固定的賃金が変わり、以降3カ月間の平均額が従来と2等級以上の差が生じたときは、月額変更届により、4カ月目から標準報酬月額の改定を行い保険料等に反映されます（**随時改定**）。例えば、4月に昇（降）給等があり、4～6月の平均額が従来の標準報酬月額より2等級以上変動したときは、7月から改定され、8月分の給与から、新しい標準報酬月額で保険料が控除されることになります。

※任意継続被保険者の上限標準報酬月額は、9月末日の全被保険者の平均標準報酬月額で決定されます。

（確定後ホームページ等でお知らせします）

### 被扶養者資格等の再確認（検認）について

本年度も財政健全化のため、事業計画に基づき被扶養者資格等の再確認（検認）を実施する予定をしています。

就職、結婚等により被扶養者から外れているにもかかわらず、抹消届を提出されていないケースが多く見受けられます。未提出のまま放置されますと、健康保険証を使用しなくても、当健保組合が余分に高齢者医療制度への納付金等を負担する結果となり、ひいては保険料率の上昇につながりますので、速やかな提出をお願いします。



## 総務部だより

### 健診後に特定保健指導の案内が届いたとき

特定保健指導は、「各種健診（特定健診含む）」の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、生活習慣を見直す支援〔動機付け支援または積極的支援〕を行うものです。

特定保健指導の対象者となられた被保険者のみなさまへは、健保組合から事業所を通じ、また、被扶養者のみなさまへは、健保組合から直接ご案内させていただきますので、この機会を活用し、ぜひ生活習慣の改善に努めましょう。

#### 実施方法

- 被保険者のみなさまは  
当健保組合が業務委託したSOMPOヘルスサポート(株)の相談員が事業所またはご自宅の訪問および遠隔面談を実施。
- 被扶養者のみなさまは  
当健保組合が契約した集合契約AおよびBに加盟の病院や診療所で実施。

#### 実施費用

無料。いずれも当健保組合が全額負担します。



みなさまの「健康への思いや増進策」を発信します。  
 テーマは「私の健康法、ストレス解消法ならびに興味」です。  
 ご投稿お待ちしております！

## 心と身体のリフレッシュ

株式会社 鶴見製作所 社長室 人事グループ 人事課 衛藤 隆文

### 【OUTDOOR編】

9年ほど前より、少年サッカー（幼稚園・小学生対象）のスタッフ兼コーチをしています。きっかけは、兄がボランティアで代表・運営しているサッカークラブのコーチが足りなかったことです。私自身、小学生の頃からサッカーをしていたこともあり、息子が同クラブに通っている期間だけならと、手伝うようになりました。

軽い気持ちで始めたコーチでしたが、教えている子供たちが試合で勝ったときや、ドリブル等の技術が通用したときに感動や喜びが得られ、そして、何より子供たちの日々の成長を間近で見るのが、今では楽しみとなっています。

また、最近特に体力・筋力の衰えを感じ、子供たちと一緒にグラウンドでウォーミングアップするなど、私自身も身体を動かし、体力UPを心掛けています（それまでは子供たちに指示するだけの口だけコーチでした…）。普段の練習以外にも、他クラブチームとの合同合宿やボウリング大会、バーベキュー大会等とさまざまなイベントがあり、ここでもコーチと子供たちとの交流を楽しんでいます。ただコーチ陣の飲み会では、お酒を飲みすぎて健康を害している気も…。何はともあれ、休日の大切なリフレッシュ場所です。

現在はCOVID-19の影響で従来のような充実した活動はできていませんが、1日でも早く元の状況に戻ることを願っています。

### 【INDOOR編】

そしてもう1つ、家でのリフレッシュ方法は、家族で韓国ドラマを見ることです。最初に妻と娘がはまり、私はその光景を何がそんなにおもしろいのかと横目に見ていただけだったのですが、見始めるとおもしろい。はじめて見た「太陽の末裔」という韓国ドラマにみごとにはまってしまい、すでに3～4回は見えています。

韓国のドラマは、日本のドラマと比べて1つの作品の話数が長いことが多いのですが、片時も飽きさせることのない展開に、すっかり韓ドラファンの仲間入りを果たしてしまいました。家族で「韓ドラ」という共通の話題でコミュニケーションを図れることは、家庭円満にもつながります。

最近では、今話題の「愛の不時着」や「梨泰院クラス」などを見ていて、韓ドラを見るのが日課となっています。このようなリフレッシュを行い、日々の疲れを癒しています。

## 表紙のことば

株式会社 クロセ

1925年の創業より現在に至るまで、日本の産業発展のもと、時代の要求に合わせて打ち抜き金網から化学機械メーカーへと変化し、設計および溶接技術・技能を蓄積し、創業95年目を迎えました。

現在の主力製品であるスパイラル式熱交換器は、環境設備およびものづくりとあらゆる産業に必要とされています。基本設計・詳細設計から製造・販売を通して、お客様に満足していただける熱交換能力を提供してまいります。

熱交換なら「クロセに相談しよう」と、お客様に選んでいただける会社を目指します。

### 組合の現況

(令和2年8月末現在)

事業所数

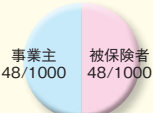
63件



健康保険料率

1000分の96

事業主 48/1000  
被保険者 48/1000



平均標準報酬月額

364,046円



平均年齢

42.67歳



扶養率

0.90



被保険者数 10,227人



被扶養者数 9,241人



(表紙題字は初代原田龍平理事長揮毫)



# K-POINT に登録をして健康と賞品をGET!

## まずはK-POINTの登録

健康保険証をお手元にご用意ください。

● ホームページは

● QRコードから



ホームページの から登録ページへ

※ポイント付与には、K-POINTの登録が必要です。

## 毎日のウォーキングで貯まる

ウォーキングのコースを選び、毎日の歩数を入力!

**1,000歩で1ポイント、1日最大10ポイント**貯まります。

※対象：被保険者および30歳以上の被扶養者

※1,000ポイントに満たないポイントは翌年度に繰り越します。

1,000ポイントごとに  
クオカード(500円)が  
もらえる

※クオカードは、会社を通じ5月  
頃送付します。(資格を喪失さ  
れた場合は対象となりません)

## 健診(特定健診)を受けると貯まる

**1** もしくは **2** のどちらかの条件をクリアで **1,000ポイント** をプレゼント!!

※対象：40歳以上、75歳未満の被扶養者 ※ポイントが反映されるまで、お時間がかかる場合があります。

**1** 当健康保険組合がご案内している『**特定健診(生活習慣病健診・人間ドックも含む)**』を受診

**特定健診** 自己負担 ▶ **無料**

詳しくは、毎年5月にご自宅へ送付する『健診のご案内』  
または、ホームページをご覧ください。

**2** **1** 以外でパート先等の健診を受診された方は**健診結果を、当健康保険組合へ提出**

提出していただくもの

① 健診結果のコピー

今年度の[パート先等で受診された健診結果]

② 健診結果提出票

下の健診結果提出票にお答えのうえ、切り取って必ず  
健診結果と併せて提出してください。

送付先

郵便でご送付ください。

〒530-0012

大阪市北区芝田2-8-10 光栄ビル4階

大阪産業機械工業健康保険組合

健診担当 宛



キリトリ

## 健診結果提出票

**2** の方のみ、切り取って健診結果と併せてお送りください。

健康保険証 記号-番号	-	氏名	
質問	血圧を下げる薬を服用されていますか	はい・いいえ	
	インスリン注射または血糖を下げる薬を服用されていますか	はい・いいえ	
	コレステロールや中性脂肪を下げる薬を服用されていますか	はい・いいえ	
	現在、たばこを習慣的に吸っていますか	はい・いいえ	

お手持ちの健診結果について、次の項目が記載されているか確認☑してください。

健診日	<input type="checkbox"/>	収縮期血圧	<input type="checkbox"/>	AST(GOT)	<input type="checkbox"/>	血糖またはHbA1c	<input type="checkbox"/>
身長	<input type="checkbox"/>	拡張期血圧	<input type="checkbox"/>	ALT(GPT)	<input type="checkbox"/>	尿糖	<input type="checkbox"/>
体重	<input type="checkbox"/>	中性脂肪	<input type="checkbox"/>	γ-GT(γ-GTP)	<input type="checkbox"/>	尿蛋白	<input type="checkbox"/>
BMI	<input type="checkbox"/>	HDLコレステロール	<input type="checkbox"/>	1つでも欠けますと特定健診の登録ができません。 ※中性脂肪が400mg/dl以上または食後採血の場合、 「non-HDLコレステロール」でも可。			
腹囲	<input type="checkbox"/>	LDLコレステロール*	<input type="checkbox"/>				

発行

大阪産業機械工業健康保険組合

〒530-0012 大阪市北区芝田2丁目8番10号(光栄ビル4階)

TEL 06 (6372) 5501 FAX 06 (6372) 5589