

大阪産業機械工業

けんぽだより

令和3年度 決算のあらまし
10月は健康強調月間です

令和4年秋

第149号

会社訪問シリーズ



HJMF 型フィルタプレス



株式会社 栗田機械製作所



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

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

令和3年度

決算のあらまし

健康保険を取り巻く状況

健康保険組合を取り巻く状況は、医療の高度化や高額薬剤の保険適用による医療費の増大、並びに高齢化の進展により増え続ける高齢者医療制度への納付金および支援金で、厳しい財政状況が続いており、医療保険の支え手である現役世代の負担は増すばかりとなっています。

さらに、団塊の世代が後期高齢者に入り始める令和4年度から、後期高齢者支援金の負担が急増し、医療保険財政はより危機的な状況に直面していくこととなります。

現役世代の負担を抑制するため、令和4年10月から一定の所得がある後期高齢者の医療費窓口負担が1割から2割に引き上げられますが、これによる現役世代の負担軽減は限定的で、負担の公平性の観点から、さらなる高齢者医療制度の負担構造改革に取り組むべきであると考えます。

令和3年度 決算概要

健康保険料収入は、新型コロナウイルス感染症の影響からの回復基調により、平均標準報酬月額および総標準賞与額は増額となり、被保険者数も増加したことで、保険料収入全体としては、前年度より2.13%増、1億1670万円増収の55億8568万円となりました。

支出面では、保険給付費が新型コロナウイルス感染症による受診控えからの反動も加わり大幅に増加し、前年度より13.28%増、3億2832万円増額の28億103万円となりました。

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年々右肩上がりが増えており、前年度より4.97%の増額となりましたが、前期高齢者納付金が大幅に増えた令和2年度から13.93%減となったことで、高齢者納付金等の合計は、前年度より4.58%減、1億1534万円減額の24億151万円となり、保険料収入に占める割合は、前年度より3.03ポイントマイナスの42.99%となりました。

結果、経常収支差引額は前年度に引き続き1億5846万円の黒字に、実質保険料率は前年度より1.62ポイントプラスの92.05%となり、名目保険料率を2.65%下回りました。また、収支差引残額は8億5161万円となり、財政調整事業繰越金を除いた8億5131万円を別途積立金に積み増しました。

介護勘定については、収支差引残額が1億19万円となりましたので、5000万円を次年度へ繰り越し、5019万円を介護準備金に積み増しました。なお、介護納付金についても、高齢化に伴い年々右肩上がりが増えており、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標準賞与額の増額により、被保険者1人当たり額は対前年度比1.08%増の542,300円となりました。

保険給付費

新型コロナウイルス感染症による受診控えの反動も加わり、被保険者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2.62%増、被扶養者の給付費が19.90%増、高齢者の給付費が58.27%増となり、保険給付費全体では、対前年度比12.11%増の271,945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年々右肩上がりが増えており、4.97%の増額となりましたが、前期高齢者納付金が大幅に増えた令和2年度から13.93%の減額となったことで、高齢者納付金等の被保険者1人当たり額は、対前年度比5.56%減の233,157円となりました。

保健事業費

第3期特定健康診査等実施計画の達成に向けた受診勧奨、ならびに第2期データヘルス計画に基づく各種保健事業を実施した結果、被保険者1人当たり額は、対前年度比0.69%増の14,241円となりました。

詳細な決算額はグラフのとおりです。



決算の基礎数値（一般勘定）

被保険者数	10,300人
平均標準報酬月額	364,887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

議員(理事)の交代

●高橋 広人 理事



平田 浩一朗 理事

(株式会社 西島製作所) (令和4年4月1日付)

新型コロナウイルス感染症の影響から書面審議としていた組合会が、7月14日(木)2年半ぶりに開催され、令和3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。

収入支出決算

()内は被保険者1人あたり額



支出

介護納付金等
6億4861万6千円
(116,952円)

支出合計 6億4861万6千円(116,952円)

事業所編入

- 株式会社 アロイテクノロジー (令和4年4月1日付)
大阪府八尾市太田新町6丁目159-1
- 株式会社 エス・エル環境 (令和4年7月1日付)
大阪府大阪市福島区野田5丁目17番22号

事業所削除

- 株式会社 イメージ・ヒラカワ(令和4年3月31日付)

事業所所在地変更

- 日本ニューマチック工業 株式会社
大阪市阿倍野区阿倍野筋1-1-43 あべのハルカス29階
→大阪市東成区神路4-11-5(令和4年7月7日付)

令和3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。

【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
医療費の適正化、高齢者医療制度への納付金等、および介護納付金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効率的に実施しました。
 - 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
「こころとからだの健康相談(電話およびメール)」を設置し、提携機関で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
新型コロナの感染拡大の影響から、健康管理事業推進委員会は、10月は開催しましたが1月は中止に、健康保険・健康管理委員会については、10月・3月ともに中止としました。

【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。

健診結果で健康状態を正しく知ろう

健診結果が届いても
項目や数値まで細かく
見てなかったな



健康診断や人間ドックは、病気の早期発見だけでなく、予防に役立てることもできますが、せっかく受けても受けっぱなしにしているはその役目は果たせません。健診結果の中身をしっかりと確認して、改善する必要がある場合は今から生活習慣を見直しましょう。

時間がなくて
「要精密検査」なのに
放置しちゃった…



健診結果は 流し読みせずに 検査項目や基準値を 把握しよう

健診を毎年受けている方も、後日届く健診結果をきちんと確認していますか？ 健診結果には、検査項目や数値のほかに各判定があり、今後の健康に対する指針が記載されています。流し読みせずに、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。

そういえば…
健診結果ってしっかり見たことなかったかも…



健診結果の総合判定をチェック！

☑ A 異常なし

今回の検査では、異常は認められませんでした。悪化している値がなければ、現在の生活習慣を維持してください。

☑ B 軽度異常

今回の検査では、わずかに異常が認められます。油断せず、生活習慣を見直し、健康維持を心がけましょう。自覚症状があれば、早めに受診しましょう。

☑ C 要再検査・生活改善

病気へと進行する可能性のある異常が認められます。記載されている再検査時期に従って、医療機関を受診して、生活改善を行ってください。

☑ D 要精密検査・治療

精密検査や治療が必要な段階です。ただちに医療機関を受診し、医師による治療を受けてください。

☑ E 治療中

現在、治療中の項目です。結果の良し悪しにかかわらず、必ず主治医に健診結果をお見せください。

※日本人間ドック学会「基本検査項目／判定区分」を参考。

※健診機関によって区分が異なる場合があります。



「健診結果はオールAだから」って安心してない？ 過去の健診結果と見比べて経年変化を確認しよう

40～74歳のすべての方が対象である特定健診では、身長や体重、腹囲、血圧測定のほか、血液検査と尿検査を行い、内臓脂肪の蓄積状況や生活習慣病のリスクの有無を調べます。健診結果が届いたら、過去の数値と比べて経年変化を見てみましょう。今回の検査値が基準値内でも、昨年よりも悪ければ、それは健康状態が悪化している可能性があります。健康状態を正しく知るためにも、過去の結果を保管して見比べることが重要です。

健診結果のなかでとくに注意したい検査項目

※基準値は、健診機関によって異なります。

身体測定

👉 BMI

[体重(kg)] ÷ [身長(m)の2乗] で算出する肥満度の指標。

保健指導判定値

BMI 18.5未満、25以上

25以上 肥満

18.5未満 やせ(低体重)

👉 腹囲

内臓脂肪の蓄積を判断する指標。

保健指導判定値

男性85cm以上、女性90cm以上

数値が高いと…

メタボの可能性Ⓞ

血圧測定

👉 血圧

心臓が血液を送り出す圧力を測定する。

保健指導判定値

収縮期血圧130mmHg以上、
拡張期血圧85mmHg以上

数値が高いと…

高血圧や動脈硬化の危険性Ⓞ

血液検査

👉 空腹時血糖

通常、空腹時は血糖値が下がるが、下がりづらいと糖尿病の疑いがある。

保健指導判定値

100mg/dL以上

数値が高いと…

糖尿病の可能性Ⓞ

👉 HbA1c(ヘモグロビンA1c)

過去1～2カ月の血糖の平均的な状態がわかる、糖尿病診断の指標の1つ。低い数値の場合は貧血の可能性もある。

保健指導判定値

5.6%以上 (NGSP値)

数値が高いと…

糖尿病の可能性Ⓞ

尿検査

👉 尿糖・尿たんぱく

尿糖は、血液中のブドウ糖濃度が一定以上だと、ブドウ糖が腎臓で再吸収しきれず尿中へ出て陽性に。尿たんぱくは、腎臓に障害があるとたんぱく質が尿中に出現して陽性となる。

保健指導判定値 陽性

陽性になると…

糖尿病や腎臓疾患などの危険性Ⓞ

👉 HDLコレステロール

善玉コレステロール。血管壁から余分なコレステロールを回収する働きがある。少ないと動脈硬化が進行しやすい。

保健指導判定値 40mg/dL未満

数値が低いと…

脂質異常、動脈硬化が進む危険性Ⓞ

👉 LDLコレステロール

悪玉コレステロール。多いと血管壁に蓄積し、動脈硬化が進行しやすい。

保健指導判定値 120mg/dL以上

数値が高いと…

脂質異常、動脈硬化が進む危険性Ⓞ

👉 中性脂肪

体内でもっとも多い脂肪。数値が高いと、脂質代謝異常が疑われる。

保健指導判定値 150mg/dL以上

数値が高いと…

脂質異常、動脈硬化、肥満、脂肪肝を招く恐れⓄ



特定保健指導では **どんな目標を立てるの？**

無理なく取り組める **個人にあったゴールを設定します！**

特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門家が生活習慣改善のために、その人にあった目標を設定し、アドバイスをしてくれます。

「目標を達成できるか、心配…」と不安かもしれませんが、無理なく達成できるゴールを設定し、専門家がサポートします。

特定保健指導の例 (イメージ)

※特定保健指導には積極的支援と動機付け支援の2種類があります。

〈積極的支援の場合〉

初回面談 **START**

健診結果などをもとに、どのような生活習慣改善を行っていくか、保健師と一緒に考えていきます。

目標

- 体重 ▲3kg
- 腹囲 ▲2cm
- 生活改善
 - ・週4日は休肝日！
 - ・週末はウォーキング！



自信ないです…

特定保健指導の案内
もらうのは3回目…

一緒に取り
組みましょう！

継続支援 **1カ月後**

保健師等とともに、計画の実施状況を確認していきます。

体重、腹囲とも
順調に
減ってます！



その
調子です！
飛ばしすぎは
禁物ですが…

途中経過

- 体重 ▲1.5kg
- 腹囲 ▲1cm

最終評価 **5カ月後 GOAL**

これまでの取り組みを振り返ります。

目標を上回りました！
身につけた生活習慣も
維持したいです！

すばうしいです！
よくがんばりました！

これで来年は指導を
受けなくて済みます！

結果

- 体重 ▲4kg **目標達成！**
- 腹囲 ▲3cm **目標達成！**

継続支援 **2~4カ月後**

状況に応じて目標変更も。
無理なく生活習慣改善を！

カラダの変化が停滞
して、気持ちも辛く
なってきました…

改善目標を変更
しましょう

途中経過

- 体重 ▲1.5kg
- 腹囲 ▲1cm
- 生活改善
 - ・休肝日は週3日に
 - ・時間があるときだけでも
帰宅時に1駅分歩く

特定保健指導で身につけた生活習慣や健康な体づくりのための知識は、生活習慣病を防ぎ、健康寿命を延ばすことにもつながります。案内を受け取ったら、ぜひご参加ください！

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はかがでしょう。

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 (<https://www.osk-kenpo.or.jp/>) の、健康づくり>その他>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。

9月末～

家庭常備薬の 配布

健康こんぱす

ホームページ (<https://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。



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。

禁煙外来治療 の補助

健康保険適用の禁煙外来治療を受けられた方に、かかった医療費の自己負担額(上限20,000円)を補助します。

無料
相談

こころとからだの健康相談

10ページ
参照

アプリ「みんなの家庭の医学」からご利用いただけます。メールで、予約して電話で、すぐに電話で、ご都合に合わせて3つの相談方法を選べます。

☎ 0120-811-278

健康相談
(24時間365日)

こころの相談受付時間

(平日：9時～21時/土曜日：10時～18時/日祝・1/1～1/3は休)

アプリを登録して、医療の専門家が監修した信頼できる情報、幅広い相談から作った本当に役立つQ&A、健康の悩みを医療の専門家に相談できる健康相談など便利な機能を、ぜひご活用ください。

インセンティブ事業 (K-POINT)

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、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。

NEW

ファミリー歯科健診

「むし歯」も「歯周病」も予防にはセルフケアが大切です。毎日のブラッシングに加えて、定期的に専門家によるチェックを受け、歯のメンテナンスにぜひご活用ください。

前期(8月～9月：近畿圏)

後期(2月～3月：全国区)

保養所のご案内は

ホームページ

(<https://www.osk-kenpo.or.jp/>)

または「けんぽだより」

令和4年春号をご覧ください。

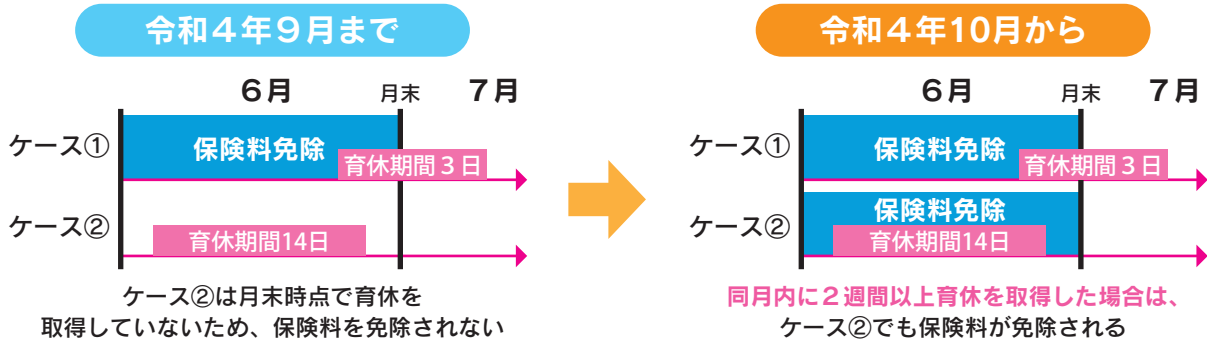
令和4年
10月から

健康保険法が改正されます

育児休業期間中の保険料免除要件の見直し

育児休業中は「育児休業等を開始した日が含まれる月から、終了した日の翌日が含まれる月の前月までの期間」、保険料が免除されます。令和4年10月以降は、さらに**同月内に2週間以上の育児休業を取得した場合**でも、当該月の保険料が免除されます。

また、賞与にかかる保険料については、令和4年9月までは、賞与支給月の月末時点で育児休業を取得している場合は、賞与にかかる保険料が免除されましたが、令和4年10月からは、**1カ月を超える育児休業を取得している場合に限り**、免除の対象とすることになります。



※令和4年10月から、育児休業に「産後パパ育休（出生時育児休業）制度」が新設されます。取得期間中は保険料が免除されます。

一定所得以上の後期高齢者の窓口負担が2割に

後期高齢者医療制度の被保険者のうち、現役並み所得者以外の被保険者で年収が200万円以上（複数世帯の場合は、320万円以上）の者について、窓口負担が1割から**2割**に引き上げられます。

ただし、急激な負担増にならないよう、施行後3年間は、外来窓口負担の増加額を最大で月3,000円までに抑える措置が設けられます。

後期高齢者（75歳以上）の医療費窓口負担割合

年 収(単身世帯)	負担割合
現役並所得 383万円以上	3割
課税所得28万円以上かつ 200万円以上*	2割
課税所得28万円未満または 200万円未満	1割

改正

*複数世帯の場合、320万円以上

パート・アルバイトの社会保険適用拡大

パート・アルバイトの方の社会保険の加入条件が段階的に変わります。令和4年10月からは**従業員数101人以上**の企業で、令和6年10月からは**従業員数51人以上**の企業で働くパート・アルバイトの方が新たに社会保険の適用になります。



※従業員数はフルタイムの従業員数+週労働時間がフルタイムの3/4以上の従業員数です。

紹介状なしで大病院を受診したときの定額負担が引き上げに

地域の医療機関の役割分担を明確化し、連携を図ることによって、医療の効率的な活用が進められています。そこで10月から次のような見直しが行われます。

いきなり大病院に行かず、
まずはかかりつけ医を
受診しましょう



定額負担を徴収する責務がある医療機関の拡大

定額負担額の引き上げ

令和4年10月からの定額負担

対象病院	<ul style="list-style-type: none"> ・特定機能病院 ・地域医療支援病院 (一般病床200床以上に限る) ・紹介受診重点医療機関 (一般病床200床以上に限る) <p>※上記以外の一般病床200床以上の病院については、選定療養として特別の料金を徴収することができる</p>	
	<p>新たに追加</p>	
定額負担額	初診	医科 5,000円 ⇒ 7,000円に 歯科 3,000円 ⇒ 5,000円に
	再診	医科 2,500円 ⇒ 3,000円に 歯科 1,500円 ⇒ 1,900円に
保険給付範囲からの控除	外来機能の明確化のための例外的・限定的な取り扱いとして、定額負担を求める患者（あえて紹介状なしで受診する患者等）の初診・再診について、以下の点数（額）を保険給付範囲から控除	
	初診	医科 200点 (2,000円) 歯科 200点 (2,000円)
再診	医科 50点 (500円) 歯科 40点 (400円)	

《例》医療費1万円、患者負担3割、医科初診の場合

●9月まで

計8,000円が患者負担	
定額負担5,000円	
患者負担 3,000円	健保組合の給付 7,000円

●10月から

計9,400円が患者負担	
定額負担7,000円	
患者負担 2,400円	健保組合の給付 5,600円
控除2,000円	

お薬の新しい受け取り方

「リフィル処方箋」が始まりました

リフィル処方箋とは

令和4年4月から、国の制度として「リフィル処方箋」が導入されました。

リフィル処方箋とは、症状が安定している患者について、通院をしばらく控えても大丈夫と医師が判断した場合に発行される処方箋のことで、一定期間内に同じ処方箋で最大3回まで薬がもらえます。つまり、2回分の通院にかかる時間と費用が節約できることになります。ただし、投薬量に限度のある医薬品や湿布薬は対象外です。



例 1回30日分の薬を3回処方する場合

- ◆医師はリフィル可（3回）と記載された30日分の処方箋を1枚発行します。
- ◆薬局は処方箋どおりに30日分の調剤を行い、患者は薬をもらいます。
- ◆2回目・3回目は、調剤予定日の前後7日以内に同じ処方箋を薬局に持っていけば薬をもらえます。

※薬剤師は医師と連携していて、必要な場合は医療機関の受診を勧めてくれます。
※リフィル処方箋は同じものを3回使用しますので、紛失等に注意が必要です。

リフィル処方箋の対象になるか、医師に相談してみましょう。

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。

健康相談がアプリから 利用できるようになりました！

① 家庭の医学+

医療の専門家が監修した信頼できる情報
「家庭の医学+」は、創刊50年の歴史を持つ「家庭の医学」を電子化した辞書機能です。診療科や専門医などから探せる医療機関検索も搭載。ほしい情報をすぐに引き出せます。

② みんなのお悩みQ&A

幅広い相談から作った本当に役立つQ&A
年間10万件も寄せられる、からだところの健康相談から、特に多くの方が悩まれている事例を改編し、掲載。数千本の幅広いQ&Aから、あなたに合った対処法が見つかります。

③ 健康相談(からだところ)

健康の悩みを医療の専門家に相談できる
専門知識を幅広く備えたスタッフが親身に対応します。各種専門機関でカウンセリングを受けることも可能（予約制）。テキストで、予約して電話で、すぐに電話でご都合に合わせて3つの相談方法を選べます。



④ 家族機能

家族と一緒にアプリで健康管理

体重や歩数などの記録を家族同士で確認できます。バーチャルで日本各地を巡って、名産品をコレクションする歩数ゲーム機能も搭載。家族で参加して、みんなで一緒に健康に。

⑤ マイページ機能

アドバイスや記録入力で 日々の健康をサポート

体重や歩数の管理のほか、「健康カレンダー」、健康情報が毎日1つ受け取れる「デイリーアドバイス」など、自分だけでは大変な生活習慣改善をアプリがサポートします。

ご利用にあたって

大阪産業機械工業健康保険組合 のみなさまへ

本アプリに会員登録いただく際は、所属団体の登録が必要です。アプリの案内に従って、以下コードをご入力ください。

06273239

健康相談は、直接お電話からご利用いただけます。
※携帯電話からも通話可能。

0120-811-278

本サービスは(株)保健同人社が運営しております。/ご相談内容は、所属団体等には公表されません。ただし、ご相談者や他者に危険が及ぶと判断した場合には、ご相談者の了解を得ずに情報を開示する場合があります。/画面は開発中のものです。



ダウンロードはこちらから



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趣味」です。
 ご投稿お待ちしております！

ウォーキングで手軽に・楽しく・健康づくり！

株式会社サクラ 人事総務室 鈴木 猛

小さいころから身体を動かすことが大好きで、学生の頃は野球や水泳をしていました。子供が小学生のときは、少年野球のコーチをしていたので一緒に体を動かしていましたが、中学生になると応援や観戦をするだけとなり、運動する機会がほとんどなくなりました。現在50歳を過ぎ、あんなに好きだった運動が億劫になり、体重の変動はなくても、腰やお腹周りの様子が少しずつ変化しているような・・・、自分でも気にはなりつつ現実逃避していた矢先に、会社で“歩こうキャンペーン”が始まりました。【歩こうキャンペーンの期間は7月1日～31日までの1カ月間で、1日平均7,000歩と無理のない目標となっています】

このキャンペーンをきっかけに私も一念発起しよう！！ダイエット効果と生活習慣病の予防も兼ねて近所をウォーキングすることにしました。

ウォーキングを始めるまでは何ごとにも「面倒くさい」とか「やる気が出ない」が勝っていましたが、難しく考えることはせずに最初の一步を踏み出しました。「3分、いや5分だけ歩いてみよう！」次は「15分～20分にしてみよう！」とハードルをかなり下げ、やる気を先延ばしすることはせず、ほんの少しの時間でも歩くことを続けることでやる気スイッチが入りやすくなり、心も体もリラックスした状態が続く、ものごとをポジティブに捉えられるようになり、結果的にプラスな影響ばかりでした。

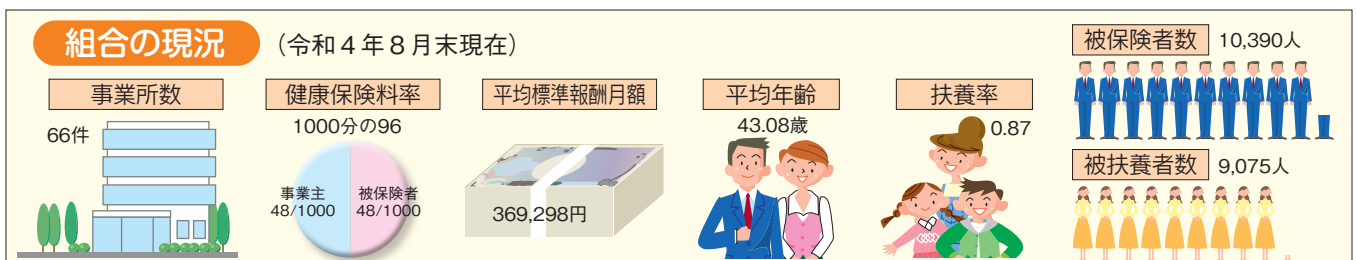
休みの日には夫婦で朝5時から約1時間、普段は業務連絡ばかりで会話らしい会話はありませんが、朝日を浴びながら愛犬と一緒にウォーキングします。その日の天気や気温や湿度を感じることができるので、『今日は涼しいね』『蒸し暑いね』と言いながら、子供の将来のこと、自分たちの今後のことなど他愛もない会話ですが、夫婦にとっても有意義で楽しい時間を過ごせるようになりました。

私がウォーキングのときに心掛けていることは、まず無理をせず自分たちのペースで、距離や記録よりもお互いに気持ちよく歩く、そして軽く息を弾ませながら2人で楽しく会話をする、いろいろな道を通ってみる、もちろん休憩と水分補給も忘れずに！です。

これから先も夫婦仲良く、たくさんの新しい発見と刺激を受けながらウォーキングを続けていこうと思います！

表紙のこぼれ 株式会社 栗田機械製作所

当社は、1930年創業の固液混合液を固体と液体に分離するフィルタプレスの専門メーカーです。
 世界に先駆けて全自動フィルタプレスを開発し、現在4000台以上の製品を多種多様な業種の生産工程や排水工程に納入しています。
 また、当社製品はオーダーメイドで、各々のフィルタプレスに当社の技術が集約されています。
 今後は、専門メーカーとして、高度化・複雑化するお客様のニーズにこたえるべく精進していく所存です。



(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!

1000ポイントごとに**クオ・カード ペイ (500円分)** がもらえる



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

大阪産業機械工業健康保険組合

検索



ホームページの **K-POINT** 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。

★QRコードから



毎日のウォーキングで貯まる

(対象：被保険者および30歳以上の被扶養者)

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。

※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。



家族の方は、健診を受けると貯まる

(対象：40歳～75歳未満の被扶養者)

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!!

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

②①以外でパート先等の健診を受診された方は、今年度の健診結果のコピーと健診結果提出票を提出

※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。



賞品交換申請でもらえる

令和4年度からは**個人で賞品の交換申請が必要**になります。

K-POINTにご登録いただいたメールアドレスにクオ・カード ペイを送付いたします。

※スマートフォンをお持ちでない方など、クオ・カード ペイを受け取ることができない方は、クオカードを選択していただくことも可能です。

申請期間 5月1日～5月31日

交換単位 1000ポイント単位

キリトリ

健診結果提出票

②の方は、切り取って健診結果とともに、健康保険組合・健診担当宛にお送りください。

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"/>	BMI	<input type="checkbox"/>	HDLコレステロール	<input type="checkbox"/>	γ-GT(γ-GTP)	<input type="checkbox"/>
健診機関名	<input type="checkbox"/>	腹囲	<input type="checkbox"/>	LDLコレステロール*	<input type="checkbox"/>	血糖またはHbA1c	<input type="checkbox"/>
健診機関医師名	<input type="checkbox"/>	収縮期血圧	<input type="checkbox"/>	AST(GOT)	<input type="checkbox"/>	尿糖	<input type="checkbox"/>
身長	<input type="checkbox"/>	拡張期血圧	<input type="checkbox"/>	ALT(GPT)	<input type="checkbox"/>	尿蛋白	<input type="checkbox"/>
体重	<input type="checkbox"/>	中性脂肪	<input type="checkbox"/>	項目が不足していると特定健診の登録(ポイント付与)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。			

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(光荣ビル4階)

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