

大阪産業機械工業

# けんぽだより

令和4年度 決算のあらまし  
10月は健康強調月間です

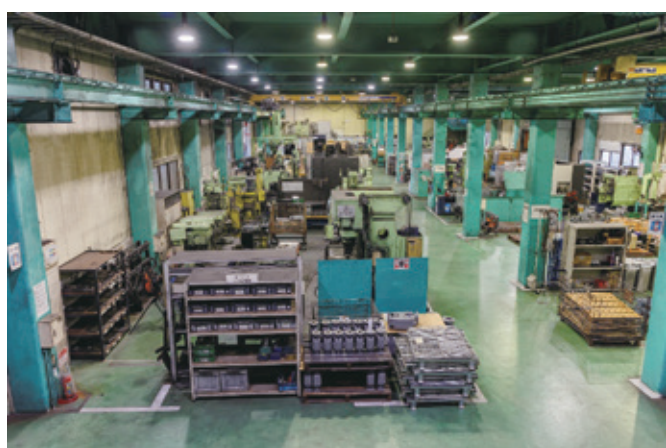
令和5年秋

第151号

会社訪問シリーズ



株式会社寺田ポンプ製作所 本社社屋



工場



研究所

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/>

## ◇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により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、令和7年度にかけて、団塊の世代が後期高齢者に移行することに伴い、後期高齢者支援金の負担が急増し、多くの健康保険組合は財政運営がますます厳しい状況になっていきます。

現役世代の負担を軽減させるため、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、さらに全世代対応型の持続可能な社会保障制度を構築するため、出産育児一時金の一部を後期高齢者が支援する仕組みの導入や、後期高齢者の保険料負担割合の見直し、前期高齢者納付金の算定に1/3報酬調整の導入等に関する医療保険制度改正法案が成立しました。令和6年度より施行されますが、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4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回復し、平均標準報酬月額および総標準賞与額はともにコロナ前を上回る額となり、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3.50%増、1億9528万円増収の57億8097万円となりました。

支出面では、保険給付費がコロナによる受診控えの反動から大幅増となった令和3年度よりさらに増加し、前年度より5.32%増、1億4897万円増額の29億5000万円となりました。

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1.15%の増額となる一方で、前期高齢者納付金が32.45%減と大幅に減少したことで、高齢者納付金等の合計は、前年度より14.17%減、3億4025万円減額の20億6126万円となり、保険料収入に占める割合は、前年度より7.34ポイントマイナスの35.65%となりました。

結果、経常収支差引額は、5億3895万円の大きな黒字に、実質保険料率は前年度より6.2ポイントマイナスの85.85%となり、名目保険料率を8.85%下回りました。また、収支差引残額は5億8767万円となり、5億円を次年度へ繰り越し、財政調整事業繰越金を除いた、8738万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8598万円となりましたので、5000万円を次年度へ繰り越し、3598万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2.55%増の556,130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が継続しており、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7.76%増、被扶養者の給付費が1.53%増、高齢者の給付費が9.41%増となり、保険給付費全体では、対前年度比4.36%増の283,791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、1.15%の増額となりましたが、前期高齢者納付金が32.45%の大幅な減額となったことから、高齢者納付金等の被保険者1人当たり額は、対前年度比14.95%減の198,294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0.64%増の14,332円となりました。

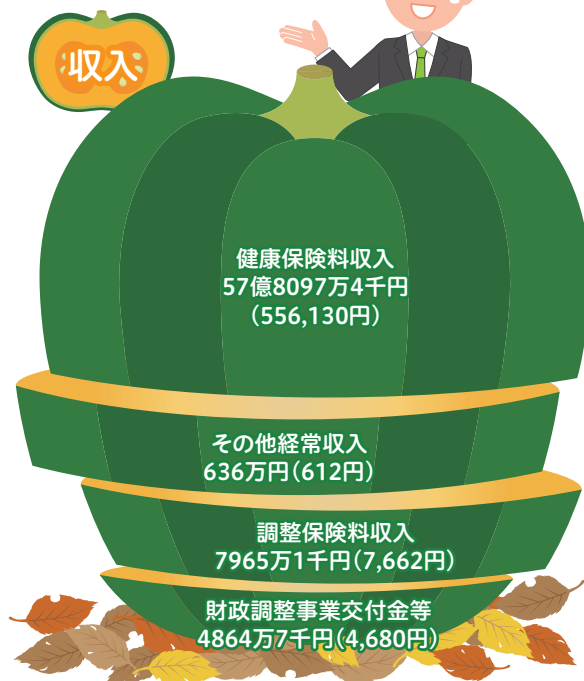
詳細な決算額はグラフのとおりです。

令和4年度

# 決算のあらまし

一般勘定

令和4年度



収入合計 59億1563万2千円(569,084円)

経常収入合計 57億8733万4千円(556,742円)

収入支出差引額  
5億8767万3千円(56,534円)

介護勘定



収入合計 7億4389万2千円(133,338円)

収入支出差引額 8598万円(15,411円)

### 決算の基礎数値（一般勘定）

被保険者数	10,395人
平均標準報酬月額	371,517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

組合会が、7月24日(月)に開催され、令和4年度収入支出決算および事業報告等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



**支出合計** 53億2795万9千円(512,550円)

**経常支出合計** 52億4838万4千円(504,895円)

**経常収入支出差引額**  
5億3895万円(51,847円)



**支出合計** 6億5791万2千円(117,927円)

### 事業所編入

- 株式会社 増子製作所  
東京都品川区小山1-3-5  
(令和5年4月1日付)

## ◇令和4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」

#### 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  
新たなシステム点検を導入し、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  
交通事故等の第三者行為にかかる医療費は、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。

#### 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】「保健事業の推進」

#### 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SOMPPO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  
重症化予防事業(総合リスク)、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  
事業を円滑に推進するため、実施方法を変更した事業について、10月の委員会において、「ヘルスケアサービス(みんなの家庭の医学の紹介)」、3月は「家庭常備薬等の申込にかかるWeb化について」変更内容を説明し周知を図りました。

### 【3】「情報の提供」

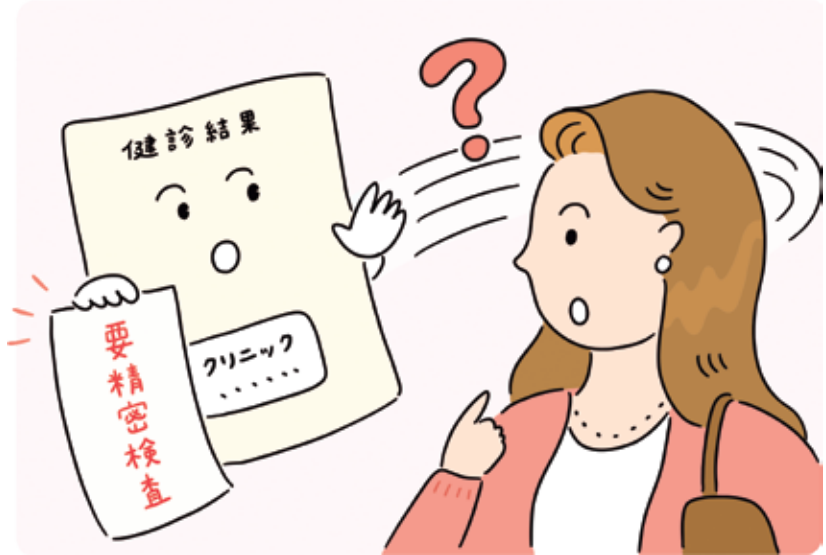
#### 事業所および加入者に対する情報の提供

- 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「けんぼだより」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。



# 健康診断が体の変化をいち早くお知らせ

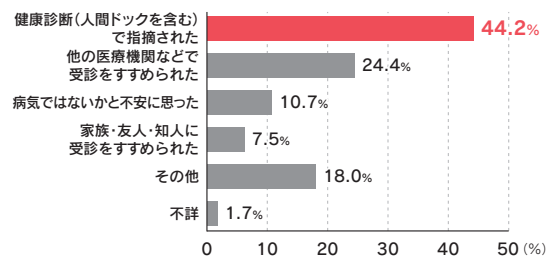
健康状態が悪化したとき、必ずしも自覚症状があるとは限りません。自覚症状のない早期の段階で病気を見つけるには、健診が有効です。



## 多くの人が健診をきっかけに医療機関を受診

医療機関の受診に関する調査において、自覚症状がない人の受診理由としてもっとも多いのは「健康診断（人間ドックを含む）で指摘された」（44.2%）でした。自覚症状のない多くの人は、健診や人間ドックをきっかけに医療機関を受診していました。日ごろ自分では気づかない健康状態の変化も、数値などで明確に知らせてくれるのが健診です。

自覚症状がなかった患者が受診した理由(複数回答)



厚生労働省「令和2(2020)年受療行動調査(確定数)の概況」より作成

## 毎年欠かさず受けることでさらに役に立つ

健診は、そのときの健康状態だけでなく、過去から現在までの“経年変化”を知ることに役立ちます。毎年欠かさず受ければ、「年々血圧が高くなっている」「数年前より体重が増加している」などといった数値の変化や傾向を把握できます。その後の生活でとくにリスクの高い病気の対策に力を入れるなど、より効率的な疾病予防ができます。



### 通院中の人も特定健診を受けましょう!

「通院しているから、健診は受けなくて大丈夫」と思っていませんか？すでに治療中の病気以外にも、自覚症状なく進行している生活習慣病が隠れているかもしれません。それを見つけるには、国が定めた検査項目が含まれている特定健診を受ける必要があります。

通院していても年に一度は必ず特定健診を受け、全身の健康状態をチェックしましょう。健診結果が届いたら、通院中の方は主治医に結果を見せるなどして今後の治療にお役立てください。



どんな効果がある？

## 特定保健指導

# 1人よりもモチベーションを維持しやすい



生活習慣の改善は、1人でチャレンジするよりプロに頼りながら取り組むのがおすすめです。特定保健指導の案内が届いた方は参加し、プロと一緒に健康づくりをしましょう。

## サポートがあるからラクに取り組める

特定保健指導の初回面談では、保健師や管理栄養士と相談しながら具体的な行動目標を決めます。1人でイチから考える必要はなく、健康や栄養のプロがあなたのライフスタイルをふまえたうえで、無理なくできることを提案します。激しい運動や厳しい食事制限を強いられることはありません。

具体的な行動目標が決まったら、あとはできることから実行していただくだけでOKです。1人でチャレンジするよりもラクに生活改善に取り組めます。

### ● 行動目標の例 ●

できるだけ階段を使う



食事は野菜から食べる



十分な睡眠時間を確保する



## NEW モデル実施を開始 (積極的支援に該当された方が対象です)

費用無料

- ①健診結果より腹囲2cm以上かつ、体重2kg以上の減少
- ②喫煙者は、禁煙に向けて一歩を踏み出す

介入期間

初回面談

1カ月後

2カ月後

3カ月後

4カ月後

5カ月後

体重2kgかつ腹囲2cm以上の減少を達成したら、ここで卒業できます！

# 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お試しください。

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

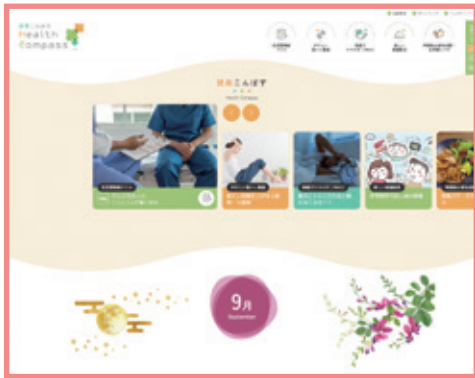
ホームページ (<https://www.osk-kenpo.or.jp/>) の、健康づくり>その他>ウォーキングには、健保連大阪連合会などが開催するウォーキング行事のコース・日程等が掲載されています。ぜひご活用ください。

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

9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。

## 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5年春号をご覧ください。

# 「健康スコアリングレポート」に見る 当健保組合の健康課題

厚生労働省・日本健康会議・経済産業省による「健康スコアリングレポート」が届きました。健保組合では、この情報を事業主と共有し、みなさんへの予防・健康づくりの取り組みに活用していきます。

## 顔マークの見方

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😞」の5段階で表記しています。



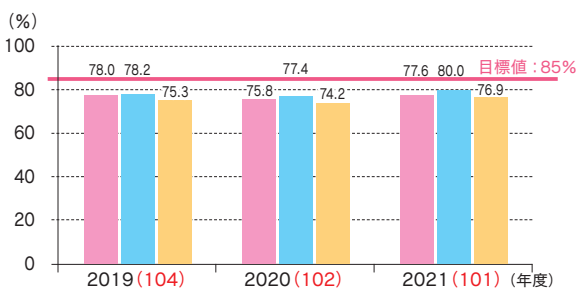
## ① 特定健診・特定保健指導



当健保組合の特定健診・特定保健指導の実施状況は、特定健診、特定保健指導とも中央値と同程度でした。引き続き被扶養者の健診受診率が低いことが課題となっています。

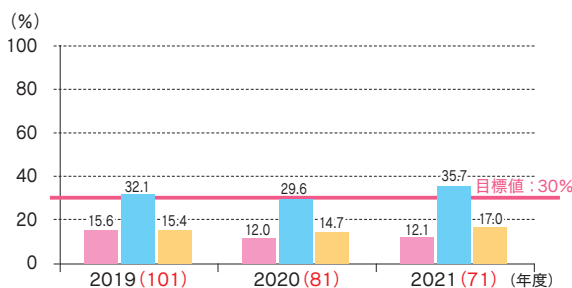
総合	組合順位	145位/253組合
	全組合順位	946位/1,380組合

特定健診の実施率		😊
1ランクUPまで(*1)	あと64人	



特定健診の実施率	2019	2020	2021
当組合	78.0% 84位/253組合	75.8% 110位/253組合	77.6% 120位/253組合
業態平均	78.2%	77.4%	80.0%
総合組合平均	75.3%	74.2%	76.9%

特定保健指導の実施率		😊
1ランクUPまで(*1)	あと94人	



特定保健指導の実施率	2019	2020	2021
当組合	15.6% 109位/253組合	12.0% 134位/253組合	12.1% 150位/253組合
業態平均	32.1%	29.6%	35.7%
総合組合平均	15.4%	14.7%	17.0%

※目標値は、第3期（2018～2023年度）特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。

※順位は、保険者種別（単一・総合）目標の達成率の高い順にランキング。

※( )内の数値は、総合組合平均を100とした際の当組合の相対値。

■ 当組合 ■ 業態平均 ■ 総合組合平均

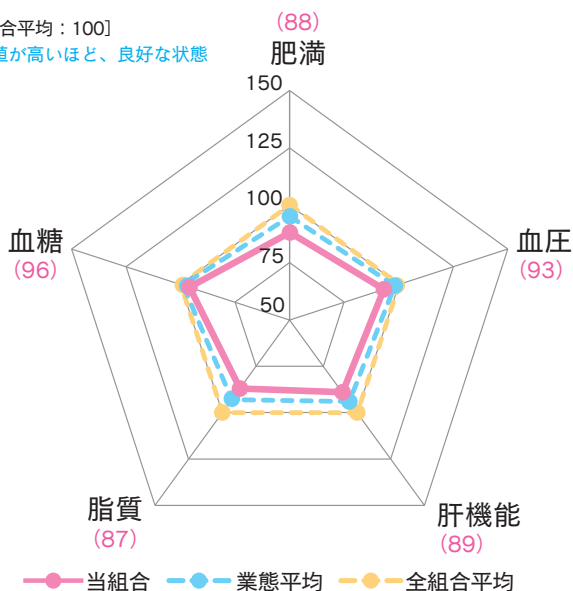
(\*)1"ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安(実施人数)を記載

## ② 健康状況



[全組合平均：100]

\*数値が高いほど、良好な状態



肥満、血圧、肝機能、脂質、血糖のリスク保有者の割合を業態平均・全組合平均と比較しています。平均が100で、数値が小さいほど悪い状態です。

当健保組合の健康状況は、血糖リスクは中央値と同程度、肥満リスクは不良、その他のリスクはやや不良でした。

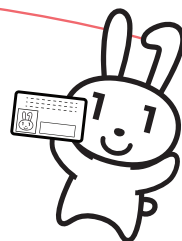
肥満リスク	😊	😊	😐	😞	😞
血圧リスク	😊	😊	😐	😞	😞
肝機能リスク	😊	😊	😐	😞	😞
脂質リスク	😊	😊	😐	😞	😞
血糖リスク	😊	😊	😊	😞	😞

※ 2021年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

# マイナ保険証をご利用ください

マイナンバーカード（マイナ保険証）によるオンライン資格確認システムは、2023年7月2日時点で8割近くの医療機関や薬局で運用されています。

マイナ保険証で受診するとメリットも多いので、できるだけマイナ保険証で受診してください。



## マイナ保険証で受診するメリット

- 就職や転職しても利用できる
- 正確なデータに基づく診療や薬の処方（重複投薬の防止等）が受けられる
- マイナポータルを通じて特定健診や薬の情報が閲覧できる
- マイナポータルを通じて確定申告も簡単にできる
- 限度額適用認定証が不要になる
- 今までの保険証で受診するよりも医療費が安くなる



## マイナ保険証が使えない場合

一方で、マイナ保険証で資格確認ができないケースもあります。

- 受診した医療機関等にカードリーダーが設置されていない
- 資格確認を行った際に「資格（無効）」「資格情報なし」と表示される
- 機器やカードのき損等の不具合で資格確認ができない

このような事態も起こりえますので、医療機関等を受診する場合は、当面は今までの保険証も必ず持参してください。また、スマホでマイナポータルの資格情報画面を提示して受診することもできます。

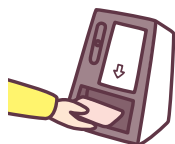


## マイナンバーカードがある方は保険証利用の申し込みを

マイナンバーカードを保険証として利用するには、申し込みが必要です。※以下から選択

### 医療機関で

- ☑ 医療機関・薬局の顔認証つきカードリーダーから申し込みます



### スマホから

- ☑ 下記3つを準備 **マイナポータル**

- ① マイナンバーカード
- ② マイナンバーカード読取対応のスマホ
- ③ アプリ「マイナポータル」のインストール

- STEP1 「マイナポータル」を起動する。
- STEP2 「申し込む」をタップする。
- STEP3 利用規約等に同意する。
- STEP4 マイナンバーカードを読み取る。



iPhone Android



### セブン銀行ATMで

- ☑ 必要なものはマイナンバーカードのみ!

#### ATM画面

マイナンバーカードでの手続き

健康保険証利用の申し込み







みんなの  
家庭の医学

医療専門職に **無料で!** 相談可能 相談方法はいろいろ コンテンツも充実

ヘルスケアサービス『みんなの家庭の医学』アプリ版の登録ステップが減り、氏名や保険証の記号番号などの  
入力が必要になりました。ぜひ、この機会に『みんなの家庭の医学』をご登録・ご活用ください。

アプリの入手

QRコードを読み取り  
「みんなの家庭の医学」を  
ダウンロード



ユーザー登録

アプリホーム画面「ロ  
グイン・新規登録」を  
タップ→ログイン画面  
「新規登録」をタップ



利用規約/プライバ  
シーポリシーに同意の  
うえ、「ユーザー登録  
へ」をタップ

メールアドレス、設  
定したログインID、  
パスワードを入力後、  
「送信」



「仮登録のお知らせ」  
メールが届きます。  
メール本文内のURLを  
クリックし「ログイン」し  
ます。

基本情報登録

画面に沿って基本情報  
各項目を登録



【入力情報】  
・性別  
・ニックネーム  
・生年月日  
・居住地  
(郵便番号・居住国)

ご所属先の登録

団体コード  
「06273239」を入  
力し「登録」後、被保険  
者・被扶養者を選択



ご所属先が正しく表  
示されていれば「登  
録を完了」をタップ



もっと詳しく知りたい方  
アプリ紹介WEB サイト



『みんなの家庭の医学』Web版

<https://kateinoisaku.jp/>

上記で登録したID・パスワードでご利用ください。



健康相談は**フリーダイヤル**からもご利用いただけます。



**0120-811-278**

からだの相談 | 24時間365日 こころの相談 | 平日9:00-21:00 土曜10:00-18:00(日・祝・1/1・2・3休) 受付  
プライバシー厳守 匿名で相談が可能です。相談内容がご所属先に知られることはありません。安心してご利用ください。

RIZAP(ライザップ)と法人契約  
2023年9月よりスタート

アプリで  
かんたん・気軽に始める!

24時間ジム

使い  
放題!

月額

2,980円 (税込3,278円)

※キャンペーン価格ではありません。ずっとこの価格!



お得すぎる!

入会金3,000円、事務手数料2,000円 ▶ 0円

全国に店舗が続々オープン 詳しくはWebサイトをチェック!

入会も退会もWebで完結!

かんたん  
3分



クレジット手続き画面で右のクーポンコードを入力してください

検索



クーポンコード  
**RHR350**

## 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（**即時決定**）。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趣味」です。  
ご投稿お待ちしております！

## 家族の疾病を機に食生活改善

株式会社モリタホールディングス 人事部 原 麗子

コロナ感染者が増加、全国の学校が臨時休校となり、子供たちが自宅待機となった2020年3月、未知のウイルスに怯え混乱していた最中、夫の持病の糖尿病が悪化し、まさかの約1カ月の管理入院を余儀なくされました。今となっては懐かしい思い出ですが、当時は未知のウイルスがまん延する中、面会もできず、子供たちと3人不安しかありませんでした。

退院後は保健師の指導のもと、食事制限がスタート。夫は飲酒をしない代わりに間食が大好きで、毎日のようにお菓子を食べていたので、正直なところ「間食を止めればよいだけでは？」と思いつつ、食生活の見直しを開始しました。

まずは、調味料の見直しから着手。減塩・糖質制限の調味料に切り替えました。今って、種類がたくさんあるのですね。当初はメニューが限定されると危惧していたのですが、日常使用している調味料のほぼすべてを切り替えることができました。食材については病院からいただいた目安量を参考に、野菜、キノコ類を多めにすることを心掛け、献立を考えました。お肉は鶏肉のササミ、胸肉中心に、お米は白米から雑穀米へ。油もオリーブオイルに変更。

最初は夫と子供たちの献立を分けていたのですが、働く身としては負担が大きく、また、夫の数値もすぐに安定したので、早い段階で家族全員同じ献立に切り替えました。和風だしを効かせた根菜とキノコの野菜スープ、皮なし胸肉を揚げ焼きした唐揚げは我が家の定番となりました。そして、いつの頃からか家族全員が夕食時には、おかずでお腹いっぱいだからと、お米を食べなくなりました。たっぷりのサラダと、主菜と副菜2品、冬場はスープ類をプラスして。これが現在の我が家の夕食です。

一見すると節制した食生活のようですが、普通に外食はしますし、ファーストフードや甘い物もよく食べます。あまり気負いすぎず「ほどほどに」でストレスなく続けられています。

### 表紙のことば

株式会社 寺田ポンプ製作所

当社は、1950年に自吸式ポンプを『セルブラポンプ』という名称にて日本国内で最初に実用化し、『セルブラポンプ』は現在も多くの産業設備や機器組込みなどの用途で活躍しています。近年では、各種大型エンジンポンプの開発を進め、各自治体から民間企業まで豊富な納入実績を誇り、増加する水害に対して早期復旧・復興支援の一役を担っております。小型水中ポンプ・井戸用ポンプ・エアポンプなど、一般家庭向け製品のラインナップも充実させ、徹底した品質管理で同カテゴリーで幅広いシェアを獲得しています。

#### 組合の現況

(令和5年8月末現在)

事業所数

67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

376,105円



平均年齢

43.23歳



扶養率

0.85



被保険者数 10,590人



被扶養者数 8,995人



(表紙題字は初代原田龍平理事長揮毫)

リニューアルされ、より快適になった



# 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! Google Fitと連携で一括入力が可能に!

1,000歩で1ポイント、1日最大10ポイント貯まります。

4月スタート

※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当健保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した。

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。



### メール受信設定のお願い

賞品申請時期の大切なお知らせや申請賞品の「QUOカードPay」はメールで届きます。お手数ですが、下記事項のご確認をお願いします。

1.登録のメールアドレスを再確認してください。

2.受信拒否設定の解除(受信リスト追加)

@k-point.info (K-POINTからのお知らせ等)

@pay-email.quocard.jp (QUOカードPayの配信)



申請期間 5月1日～5月31日

交換単位 1,000ポイント単位

## 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(光栄ビル4階)

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