

大織

健保時報



ジニア(百日草)山梨県

平成 29年 8月 1日

No.136

目次

平成28年度決算	2	接骨院・整骨院は、病院ではありません	13
平成29年度予算	3	契約保養所・スポーツクラブのごあんない	14
わたしたちの健康保険組合の保健事業	4	料理教室のごあんない	15
公告	5	知って防ぐ季節の病気 熱中症	16
生活習慣病予防健診を受けましょう	6	大織診療所ごあんない	17
平成29年度の制度改正のお知らせ	8	健保連「できることアクション」	18
射水市の水辺を歩く 富山湾・内川	10	施設のごあんない	19
活用しましょう！スイッチOTC医薬品	12	大織健保会館のごあんない	20

- ご家庭にお持ち帰りになってご家族でご覧ください●
- パソコン・スマホでもご覧いただけます●

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

平成28年度

決算

平成28年度収入支出決算が、平成29年7月21日開催の第145回組合会で承認されました。

当組合の平成28年度決算におきましては、収入の面では、保険料率を据え置き、また、平均報酬月額が年間平均で前年度と比べ約1、618円増となりましたが、被保険者の減少に歯止めがかからず、賞与の伸び悩みもあり、保険料収入は前年度比9、605万円(1・34%)の減収となりました。

支出面では、保険給付費が前年度比8、748万円(2・55%)減少しました。

高齢者医療制度への納付金は、2年前の大手事業所脱退で被保険者数が大幅に減少したことによる精算により低い状態が続き、また、その後も被保険者数が減少したこともあり、前年度比8、598万円(0・35%)減少し、保険料収入に占める割合は36・08%となりました。

収支の結果、8億1、277万円の決算残金が生じましたが、積立金3億円を取り崩しており、健保組合の実質的な財政状況を示す経常収支では、差引額4億4、989万円の黒字決算となりました。

平成29年度

予算

平成29年度収入支出予算が、平成29年2月22日開催の第144回組合会で承認されました。

健保連発表の平成29年度健保組合予算早期集計結果の概要によりますと、全健保組合の7割超が赤字予算を編成し、経常収支の赤字額は3、060億円とすることがわかりました。

増加する高齢者医療への拠出金や現役世代の医療費に対応するため、多くの組合が保険料率の引き上げに踏み切った結果、平均保険料率は10年連続で上昇し、今後も健保組合の財政は大変厳しい状況が続くと思われまます。

当組合の平成29年度予算は、被保険者数15、000人(前年度比300人減)、平均標準報酬月額322、000円(前年度比1、000円増)と推計しました。

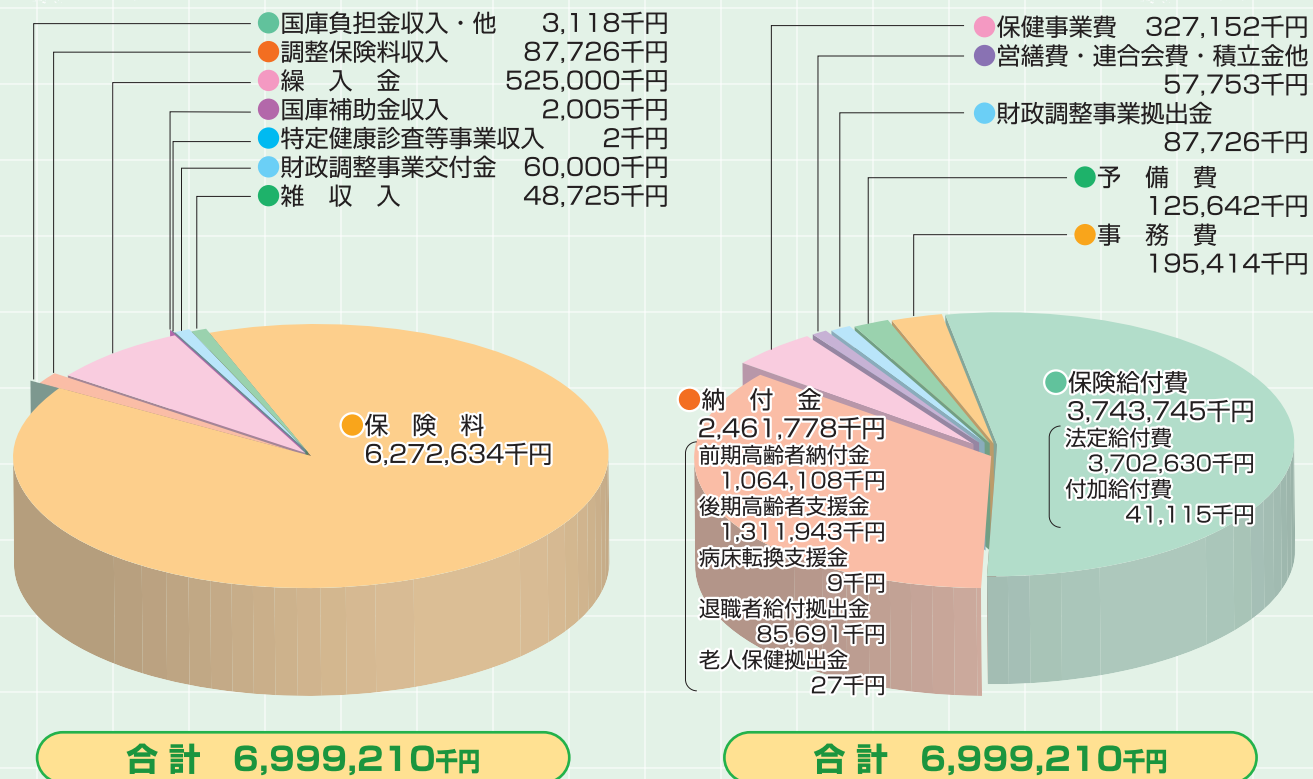
支出面では保険給付費と納付金とで保険料収入の98・93%を占める厳しい予算となりました。不足分については積立金を取り崩して対応し、その他の支出については極力無駄のない緊縮予算で編成しました。

今後も特定健診・保健指導、生活習慣病予防対策に積極的に取り組み、ジェネリック医薬品の使用促進など医療費の適正化に努めてまいりますので、健保組合の事業運営にご理解とご協力をいただきますようお願い申し上げます。

収入の部

一般勘定

支出の部



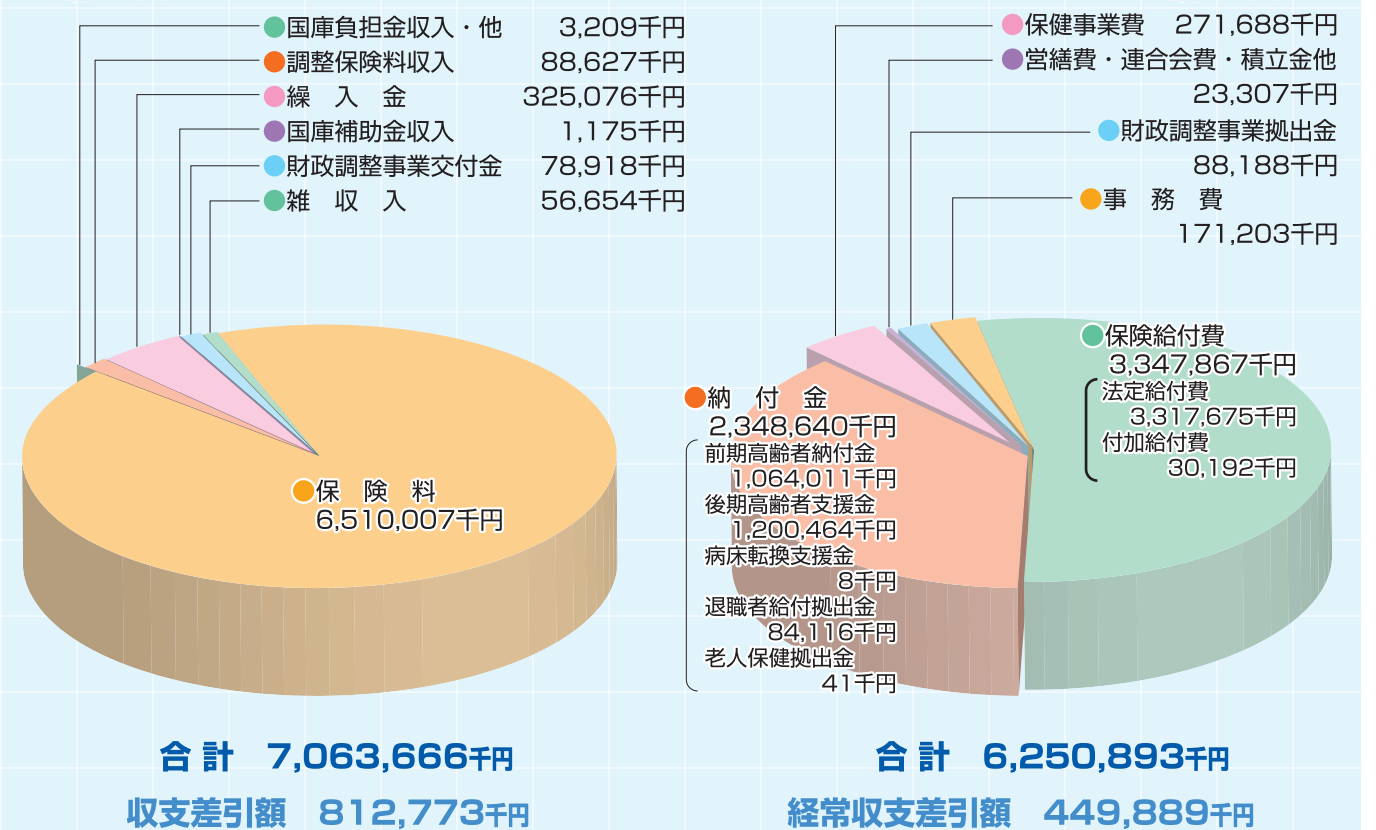
介護勘定

収入の部	科目	予算額	支出の部	科目	予算額
収入の部	介護保険収入	701,722千円	支出の部	介護納付金	752,383千円
	繰越金	16,155		介護保険料還付金	400
	繰入金	60,000		積立金	1
	雑収入	2		予備費	45,095
	一般勘定受入	20,000			
合計	797,879千円	合計	797,879千円		

収入の部

一般勘定

支出の部



収支差引額 812,773千円

経常収支差引額 449,889千円

介護勘定

収入の部	科目	決算額	支出の部	科目	決算額
収入の部	介護保険収入	711,552千円	支出の部	介護納付金	716,171千円
	繰越金	24,682		介護保険料還付金	18
	雑収入	331			
合計	736,565千円	合計	716,189千円		

収支差引額 20,376千円

公告

大阪織物商健康保険組合新組合会議員名簿

(任期：平成29年1月24日～平成32年1月23日)

選 定 議 員			互 選 議 員		
役職	氏名	事業所名	役職	氏名	事業所名
理事長	川崎 賢祥	三 共 生 興 (株)	理事	今泉 治朗	(株) サ ン ウ ェ ル
理事	池上 輝幸	(株) イ ケ ガ ミ	理事	岡田一比古	(株) コ ッ カ
理事	尾池 良行	(株) ナ ス ト コ ー ポ レ ー シ ョ ン	理事	北村 雄作	西 川 リ ビ ン グ (株)
理事	小泉 重助	小 泉 (株)	理事	樋口 俊郎	田 村 駒 (株)
理事	小杉 一夫	小 杉 善 (株)	理事	松尾 憲久	マツオインターナショナル(株)
理事	林 怡久雄	林 (株)	理事	光井 良治	東 光 商 事 (株)
理事	俣野富美雄	日 織 商 工 (株)	理事	山田陽太郎	江 綿 (株)
理事	八木 秀夫	(株) ヤ ギ	議員	池嶋 央訓	三 喜 商 事 (株)
議員	井坂 直彦	クラレトレーディング(株)	議員	糸井 弘一	協同組合関西ファッション連合
議員	伊藤 清一	ア イ ト ス (株)	議員	春日 強	澤 村 (株)
議員	金田 至保	(株) ナ カ ヒ ロ	議員	北田 幹人	八 木 通 商 (株)
議員	川端 康弘	(株) ジ オ ン 商 事	議員	楠川 良一	大阪織物商厚生年金基金
議員	中山 勝善	同 心 商 事 (株)	議員	工藤 寛士	大阪船場織維卸商団地協同組合
議員	西澤 厚彦	(株) ク ラ ボ ウ イ ン タ ー ナ シ ョ ナ ル	議員	坪井 正治	鷹 岡 (株)
議員	堀場 勇人	(一財)ボーケン品質評価機構	議員	外村 智志	外 与 (株)
議員	水上 博司	川 本 産 業 (株)	議員	中筋 護	辰 野 (株)
議員	渡辺 正	渡 辺 矢 (株)	常務理事	川田 嘉律	大阪織物商健康保険組合
監事	野村 史郎	和 田 哲 (株)	監事	田中 誠一	小 泉 (株)

(敬称略)

組合会議員の退任・就任

互選議員 退任：岡田一比古 (株)コッカ (平成29年2月28日付)
就任：岡田 洋幸 (株)コッカ (平成29年6月1日付)

新規適用事業所

事業所名	所在地	編入年月日
(株) ア コ ー レ	大阪府中央区	平成29年4月1日付

削除事業所

事業所名	所在地	削除年月日
岩 尾 (株)	大阪府中央区	平成28年10月1日付
(株) 小 鯛 商 店	大阪府中央区	平成28年12月1日付
フォレスト不動産(株)	大阪府中央区	平成29年1月18日付

わたしたちの健康保険組合の 保健事業

健康保険組合では、各種の保険給付を行うほか、みなさまの健康保持・増進のため、各種健診、保健指導などの保健事業を行っています。みなさまの“健康づくり”のため積極的に活用してください。

特定健康診査事業

特定健康診査

◆40～74歳の加入者を対象として実施します。

特定保健指導事業

特定保健指導

◆特定健診の結果、保健指導該当者に実施します。

保健指導宣伝

機関誌の発行

◆年2回、組合の機関誌「大織健保時報」を全被保険者に配布します。

パンフレット等の配布

◆新入社員の方に「社会保険の知識」をお渡ししています。
◆健康管理に有益な小冊子を随時お渡ししています。

医療費通知

◆受診者を対象として、医療費の通知を行います。

ジェネリック医薬品の差額通知

◆ジェネリック医薬品使用促進のため該当者に差額通知を行います。

育児雑誌の配布

◆女子被保険者および被扶養者の初産の方を対象に、月刊育児雑誌「赤ちゃん和妈妈」を1年間郵送します。

健康者表彰

◆1年間、健康保険による診療を受けなかった方を健康優良者として表彰し、記念品を贈呈します。

健康相談

◆保健師が疾病の早期発見に努めるとともに、予防衛生教育や健康相談などを行っています。

健保連共同事業への参加

◆全国テレビ放映による健保連の健康保険PR活動に参加しています。

健康セミナー

◆健康に関する講演会を開催します。

ホームページの公開

◆健康保険のしくみや健診等の保健事業情報を掲載しています。
◆各種届出書・申請書等の提供をしています。

疾病予防

資格取得時健診

◆新規資格取得者を対象として、常時健診を実施します。

精密検診

◆事業主の行う定期健診後、要精密者に対し精密検診を実施します。

生活習慣病予防健診

◆35歳以上の被保険者で希望者を対象として実施します。

子宮頸がん検診

◆30歳以上の女子被保険者および女子被扶養者で希望者を対象として実施します。

インフルエンザ予防接種

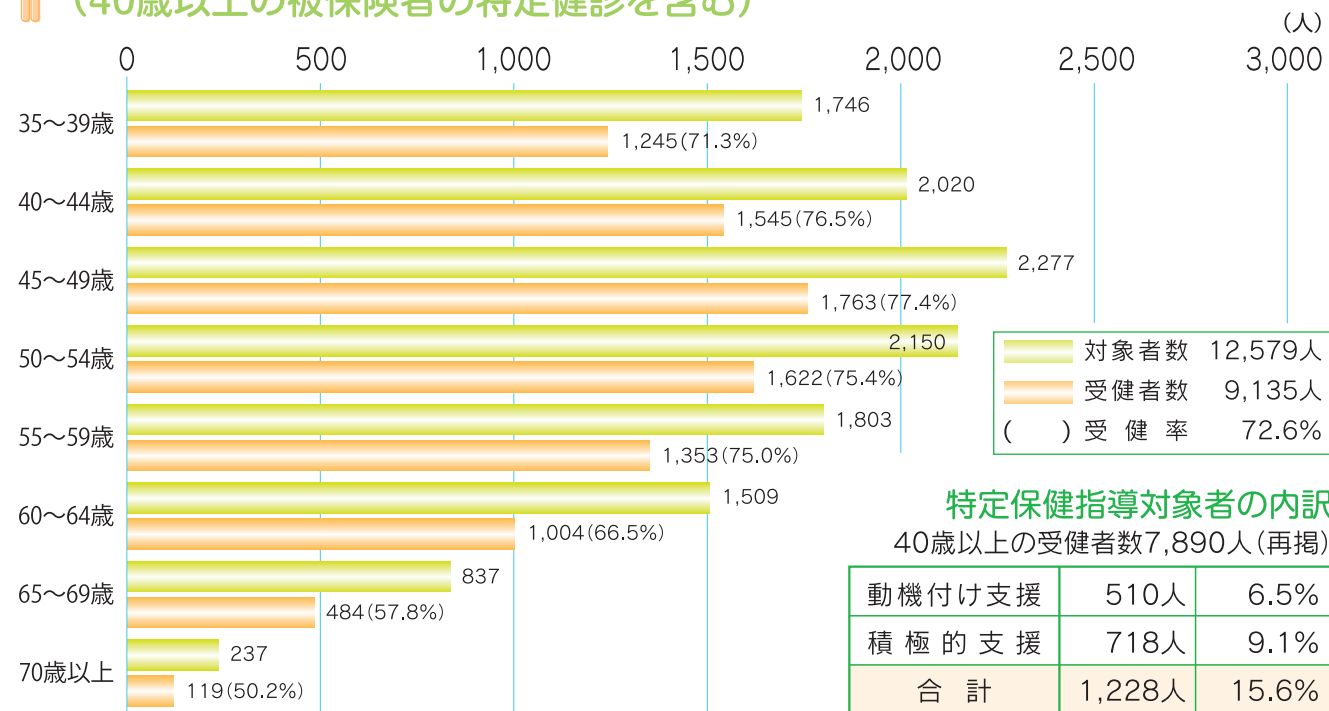
◆在職被保険者を対象として補助します。

家庭常備薬の斡旋

◆家庭常備薬を希望者に斡旋します(年2回)。

平成28年度 生活習慣病予防健診状況

年齢別対象者と受健状況 (40歳以上の被保険者の特定健診を含む)

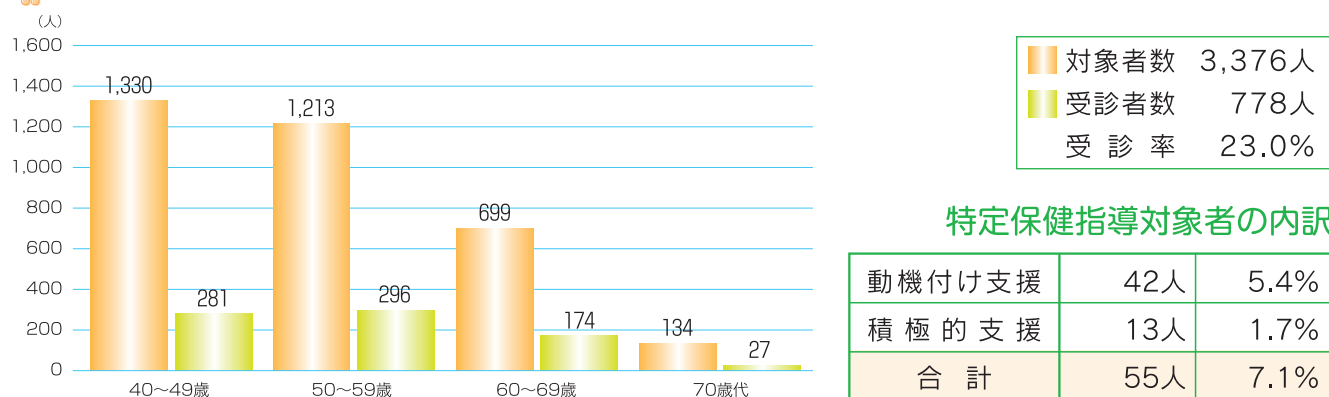


特定保健指導対象者の内訳 40歳以上の受健者数7,890人(再掲)

動機付け支援	510人	6.5%
積極的支援	718人	9.1%
合計	1,228人	15.6%

平成28年度 特定健診受診状況(被扶養者)

年齢別受診状況

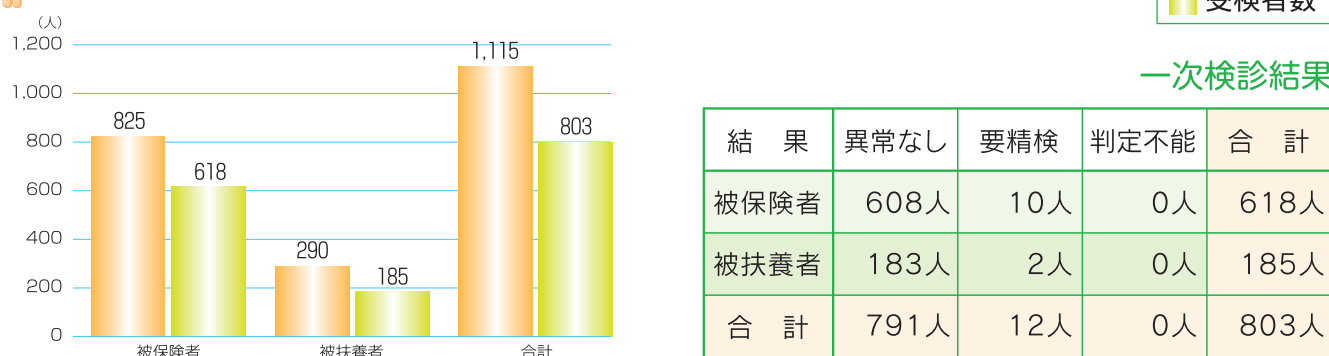


特定保健指導対象者の内訳

動機付け支援	42人	5.4%
積極的支援	13人	1.7%
合計	55人	7.1%

平成28年度 子宮頸がん検診 実施結果報告

子宮頸がん検診実施状況



一次検診結果

結果	異常なし	要精検	判定不能	合計
被保険者	608人	10人	0人	618人
被扶養者	183人	2人	0人	185人
合計	791人	12人	0人	803人

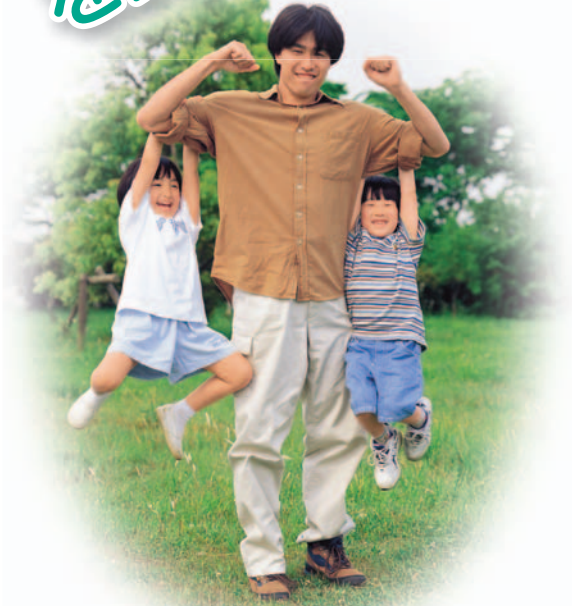
生活習慣病予防健診を受けましょう

生活習慣病予防健診は、35歳以上の被保険者を対象に実施しています。

生活習慣病の代表的なものに、糖尿病・高血圧・脂質異常症があげられます。これらはいずれも、よほど進行しない限り自覚症状がありません。しかし、早い段階で生活習慣を改善することで、予防が可能です。

「気付いたときには手遅れ」にならないよう、定期的に生活習慣病予防健診を受けましょう。

保健師による保健指導をご利用ください 健診結果のご相談、生活習慣の改善方法等、保健師がみなさまのお手伝いをさせていただきます。



1 受健対象者

35歳以上の被保険者。

2 申し込み方法

健診申込書に記入し、当組合総務課にお申し込みください。

3 その他

やむをえず下記契約機関以外で生活習慣病予防健診を受健される場合の補助金については、総務課にお問い合わせください。

◎詳しくは事務担当者様か当組合総務課にお問い合わせください。

☎06-6203-4081

健診実施医療機関

大阪	医 大 織 診 療 所	大阪市中央区瓦町2-6-9 大織健保会館3F
	C O M 内 科 ク リ ニ ッ ク	箕面市船場東2-5-47 COM3号館4F
	(社)オリエンタル労働衛生協会大阪支部	大阪市中央区久太郎町1-9-26 船場ISビル
神戸	医 伍 仁 会 岡 本 ク リ ニ ッ ク	神戸市中央区三宮町1-10-1 神戸交通センタービル7F
	医 幸 楽 メ デ ィ カ ル ク リ ニ ッ ク	新宿区新宿1-8-11 新宿すこやかプラザ2F
東京	医 さ わ や か 済 世	葛飾健診センター 葛飾区立石2-36-9
		健診プラザ日本橋 中央区日本橋本町4-15-9 曾田ビル4F
	医 せ い お う 会 鶯 谷 健 診 セ ン タ ー	台東区根岸2-19-19
名古屋	(社)オリエンタル労働衛生協会名古屋本部	豊島区西池袋1-29-5 山の手ビル3F
福岡	(社)親愛ステーションクリニック	名古屋市千種区今池1-8-4
		福岡市博多区博多駅中央街1-1

③

高額介護サービス費が引き上げられます

介護サービスの1カ月あたりの自己負担限度額が引き上げられます。ただし、同じ世帯のすべての65歳以上の人々が1割負担の世帯には年間上限を新たに設け、過大な負担とならないよう配慮しています。

● 高額介護サービス費（平成29年8月～）

区分	負担割合	自己負担限度額(月額)
現役並み所得相当※1	2割	44,400円
合計所得金額160万円以上(個人で判定)※2		37,200円→44,400円
一般 合計所得金額160万円未満(個人で判定)	1割	24,600円
		年金収入80万円以下等



同じ世帯のすべての65歳以上の人々が1割負担の世帯に対する年間上限の新設
年間上限：446,400円

- ※1 世帯内に課税所得145万円以上の被保険者がいる場合であって、世帯年収520万円以上(単身世帯の場合は383万円以上)
- ※2 世帯の65歳以上の人々の「年金収入とその他の合計所得金額」の合計が単身で280万円、2人以上の世帯で346万円未満の場合は1割負担

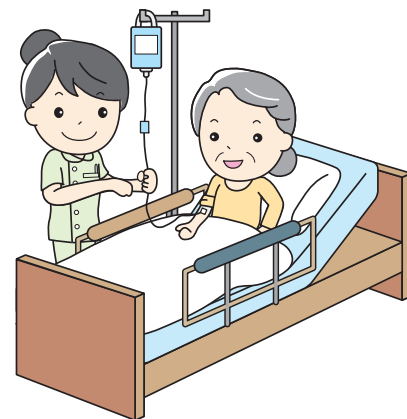
平成29年10月から

65歳以上の療養病床における入院時居住費(居住費負担額)の見直し

入院時の居住費(光熱水費相当額)は、介護保険施設では1日370円負担していることから、65歳以上の医療療養病床への入院患者の居住費が引き上げられます。なお、平成30年4月からは、医療区分にかかわらず370円に統一されます(難病患者を除く)。

● 65歳以上の医療療養病床入院時の居住費(平成29年10月～平成30年3月)

医療区分	負担額(日額)
医療区分Ⅰ	320円→370円
医療区分Ⅱ・Ⅲ(医療の必要性の高い人)	0円→200円
難病患者	0円



平成29年度の制度改正のお知らせ

平成29年8月から

①

70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が引き上げられます

1カ月あたりの医療費の自己負担限度額は、70歳以上の人は70歳未満の人より低く設定されていますが、負担能力に応じた負担を求める観点から、今年の8月から下記のとおりに引き上げられます。

区分	自己負担限度額(月額)	
	外来(個人ごと)	(世帯ごと)
現役並み (標準報酬月額28万円以上)	44,400円 →57,600円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% (多数該当44,400円)
一般 (標準報酬月額26万円以下)	12,000円 →14,000円(年間14.4万円上限)	44,400円 →57,600円(多数該当44,400円)
住民税非課税		24,600円
住民税非課税 (所得が一定以下)	8,000円	15,000円

②

介護納付金の算出に総報酬割が導入されます

介護納付金は、従来は、加入者数に応じて負担する「加入者割」で算出されています。この算出方法を変更し、報酬水準に応じて負担する「総報酬割」が導入されます。

	平成29年8月～	平成30年度	平成31年度	平成32年度
総報酬割の比率	1/2	1/2	3/4	全面



射水市の水辺を歩く 富山湾・内川

高岡駅より万葉線で約50分、海王丸駅下車。
北陸自動車道 小杉I.C.より約20分。
国道8号線 鏡宮交差点より約10分。

射水市観光協会
0766-84-4649
http://www.imizu-kanko.jp



車道の下にある歩行者通路「あいの風プロムナード」からは、船が行き交う富山新港が眼下に広がる。



さまざまな種類の新湊かまぼこ



夢テラス海王
かまぼこの製造工程を見ることができ、食と健康のミュージアム。蒸したてかまぼこや昔懐かしいパッケージの菓、地元新湊の海産物の販売もしており、お土産の購入にぴったり。
9:00～17:00 休 年始 無料
0766-82-7744



レトロなパッケージの菓

新湊さっときと市場
「さっときと」は富山の方言で、「新鮮な」「活きのよい」という意味。全国でも珍しい風せり見学(要予約)が可能な海鮮市場。
9:00～17:00 (時期により異なる)
休 無休 0766-84-1233



新湊大橋
天候に恵まれれば、立山連峰や能登半島が一望できる。
【歩行者通路】5月～10月 6:00～21:00
11月～4月 6:00～20:00
休 無休 無料

海王丸パークとともにライトアップされる夜景も必見。



すべての帆を広げる「総帆展帆」は、4月～10月の間、年間約10回行われる*。今にも動き出しそうな姿は圧巻。

北陸新幹線の開通により、関東からのアクセスがよくなった富山。富山湾沿岸に位置する射水市は、近年ドラマや映画のロケ地となり注目が集まっている。

海越しに立山連峰が見える富山湾や、日本のヘニスともいわれている内川など、涼しげな水辺を巡るウォーキングにかけよう。

まず、スタート地点へ向かうため、高岡市と射水市を結ぶ路面電車・万葉線に乗ろう。万葉線の車内アナウンスは、休日限定で射水市出身の落語家・立川志の輔氏の声となる。富山弁交じりの軽妙な沿線案内を楽しんでいるうちに、あつという間にウォーキングコースのスタート地点である海王丸駅に到着。

はじめに向かうのは、駅から10分ほどの場所にある海王丸パーク。気品のある白い船体から「海の貴婦人」と称される帆船海王丸は、商船学校の練習船として誕生した。1989年の引退までに106万海里(地球約50周分)を航海し、海王丸パーク内に現役時代の姿のまま公開されている。

帆船海王丸の後方には、美しい曲線の橋が見える。富山新港にかかる、総延長3.6km、日本海側最大の斜張橋(塔から斜めに張ったケーブルを橋桁に直接つないで支える構造の橋)である新湊大橋だ。車道と歩行者通路の上下2層構造となっている橋を、海を見下ろしながら歩くのも新鮮。橋からの眺めを楽しんだら、来た道を引き返し、海王丸側で橋を降りて次の目的地へ。食と健康のミュージアム・夢テラス海王と、旬の新鮮な魚介類がそろった新湊さっときと市場に立ち寄り、休憩を兼ねて気になる射水市の特産品をチェック。

「海」を楽しんだら、次は「川」へ。個人的なデザインの橋が多くなる内川は、その昔多くの船が行き交う運河で、今でも川岸に漁船が並ぶ。どこかノスタルジックな内川の余韻に浸りながら、ゴール地点の西新湊駅より再び万葉線に乗って帰路につこう。

帆船海王丸
【通常公開時間】
9:30～17:00 (最終入場 16:30)
〈7月15日～8月31日〉
9:30～18:00 (最終入場 17:30)
(公開時間は季節により異なる*)
休 水曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始、船体整備期間
料 大人(高校生以上)400円
小人(小中学生)200円

海王丸パーク
休 見学自由 休 無休(パーク内の施設により異なる*) 料 無料
0766-82-5181
((公財) 伏木富山港・海王丸財団)

*総帆展帆の実施日、帆船海王丸の公開時間、パーク内施設の休館日については海王丸パークのホームページ(http://www.kaiyomaru.jp)をご覧ください。

ひと足のぼす 雨晴海岸
天候に恵まれれば、富山湾越しに3,000m級の立山連峰の雄大な眺めに会える。雨晴海岸から望む有磯海(女岩)は、名勝「おくのほそ道の風景地」として文化財に指定されている。
休 見学自由 0766-44-6200 (雨晴観光協会)



射水市の食
浪花鮓
休 11:30～14:00
16:30～21:00
休 月曜日
料 0766-82-6800
【予約専用】
0120-437-056

新湊漁港の新鮮なネタを使用している。写真は人気の寿し定食(お昼のみ・1,200円)。



内川の橋をめぐる

東橋
スペインの建築家がデザインした切妻屋根付き橋。

山王橋
手のかたちをした大理石の彫刻が設置されている。

神楽橋
72枚のステンドグラスがはめ込まれた、別名「虹のかけ橋」。

奈呉の浦大橋
西漁港と東漁港を結ぶ橋。橋から見る青い海と空の景色は壮観。

※営業時間や料金などは変更される場合があります。

接骨院・整骨院は、病院ではありません

私たちの身近にある接骨院・整骨院。

「各種保険取扱い」と表示しているので、病院と同じと思いませんか？

接骨院・整骨院は病院ではありませんので、保険証を使えるケースはごく一部に限定されていて、受けられる施術も病院で受けられる医療行為とは異なります。



接骨院・整骨院にいる「柔道整復師」は、医師とは異なります！



接骨院などで施術を行う柔道整復師は、柔道整復師国家試験に合格し厚生労働大臣から免許を受けた有資格者です。しかし医師とは異なりますので、手術や注射、レントゲン、血液検査、薬の処方などを行うことができません。

接骨院などで、病院と同じように保険証を使ってかかるのは、骨折・ひび・脱臼・ねんざ・打撲・肉離れのみ限定されています。もしこれ以外の原因で接骨院・整骨院にかかる場合は、全額自己負担となります。



骨折・ひび・脱臼には、医師の同意が必要です



骨折・ひび・脱臼で保険証を使うときは、医師の同意を得なければなりません（応急処置は除く）。また、ねんざ・打撲・肉離れで健康保険が使えるのは、急性または亜急性（急性に準じるもの）の場合のみです。慢性化した症状は健康保険の対象外で、全額自己負担になります。

なお、症状がなかなか改善しない場合は他の病気も疑われますので、病院で検査を受けることをご検討ください。



ご注意ください！

健康保険の対象にならない施術（全額自己負担になります）



次のような場合は、接骨院などでは健康保険が使えません。もし、仮に「健康保険が使える」と説明を受けても、後日施術費の全額または一部の返還を求められることがあります。

- 日常生活からくる疲労・肩こり・筋肉疲労・体調不良
- 過去の交通事故等による後遺症
- 慰安目的のあん摩・マッサージ代わりの利用
- 症状の改善のみられない長期の治療
- スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛
- 医師の同意のない骨折や脱臼の治療（応急処置を除く）
- 病気（神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど）からくる痛み・こり
- 仕事や通勤途中におきた負傷（労災保険が適用されます）
- 脳疾患後遺症などの慢性病

活用しましょう！

スイッチOTC医薬品

市販薬を上手に使おう！

頭痛や胃の不調、かぜなどで軽い体調不良になることはよくあることです。このような軽い不調は、ドラッグストアなどで購入できる薬（OTC医薬品）を利用することで改善することもありますので、病院に行くほどの症状でない場合は、まずはOTC医薬品を試してみましょう。医療機関に支払う初診料などが節約でき、待ち時間もありません。

また、ここ数年、医師の処方せんが必要だった薬を市販向けに転用（スイッチ）した**スイッチOTC医薬品**が増えています。安全性が確認された薬のみ転用されており、従来のOTC医薬品より高い効き目が期待できます。



セルフメディケーション税制が2017年1月からスタート！



2017年1月から、医療費控除の特例として、スイッチOTC医薬品の購入金額が1年間で12,000円を超えたとき、申告すれば超えた分が所得から控除され、税金が安くなる「セルフメディケーション税制」がスタートしています。これをきっかけに、セルフメディケーションを始めてみてはいかがでしょうか？

所得控除額

対象となる医薬品の購入費用として年間12,000円を超えて支払った額（上限88,000円）

対象者

所得税や住民税を納めていて、以下のいずれかを受けている人（勤務先での定期健康診断を含む）。

- ① 特定健診
- ② 予防接種
- ③ 定期健康診断
- ④ 健康診査
- ⑤ がん検診



対象医薬品

厚生労働省のWebサイトに掲載されている医薬品（約1,600品。2017年4月18日現在）が対象となります。また、対象になるスイッチOTC医薬品の多くに、パッケージに右のようなマークが表示されています。詳しくは厚生労働省HP「対象品目一覧」で確認してください。

セルフメディケーション

普段から食事・運動・睡眠などの面から健康に留意し、軽い症状については市販薬などを用いてセルフケアすることをセルフメディケーションといいます。



厚生労働省HP

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html#HID1>



申告の際には、スイッチOTC医薬品を購入したときのレシートや領収書が必要になります。また、従来の医療費控除と同時に利用することはできません。なお、セルフメディケーション税制は2021年12月31日までの特例措置となっています。

料理教室のごあんない



管理栄養士 山崎先生



- 料理教室**
2017年6月の献立
- カリカリチキンソテー
 - 小松菜ときくらげの和え物
 - 簡単オムライス風
 - 新じゃがのポタージュ
 - ベトナム風プリン

梅雨空をさびさびとくちまいた
しっかき食べて
うきうき

カリカリチキンソテー

材料

- 2人分
- 鶏もも肉 1枚
 - 塩、こしょう 各少量
 - 上新粉 小さじ1
 - 玉ねぎ 80g
 - にんじん 30g
 - ズッキーニ 50g
 - <梅みそソース>
 - みそ 小さじ2
 - しょうゆ 小さじ1
 - 砂糖 小さじ2
 - 梅肉 小さじ1
 - 酒 大さじ1
 - レタス 2枚
 - ベビーリーフ 適量
 - ミニトマト 2個

作り方

- ① 鶏肉は身の厚い部分に切り込みを入れて、身の厚さを均一にする。余分な脂身は取り除き、半分に切って塩、こしょうをふる。
- ② 玉ねぎはくし形に切る。にんじんは5~6mm、ズッキーニは7~8mm厚さの半月切りにする(細ければ輪切りでよい)。
- ③ 梅みそソースを器に合わせておく。
- ④ 鶏肉の皮目のほうに上新粉をまぶし、フライパンに皮目を下にして入れて、周りに②を並べる。中火にかけ、野菜をときどき返しながから15分ほど焼く。野菜が焦げないようにときどき裏返す。
- ⑤ いい焼き色がついたら、裏返してさらに5~8分焼いて中まで加熱する。途中で出た油をペーパーでふき取りながら焼き上げる。
- ⑥ 野菜は焼けたものから取り出し、肉を片方に寄せ③のソースを入れて弱火にかける。温まったら肉にかからめる。
- ⑦ 焼き上がった肉を焼き野菜とともに器に盛り、付け合わせの野菜も盛り付けて仕上げる。

実習日 第2・第3火・水曜日
(祝日等の場合は変更)

受講料 6,000円(6回分)
受講生のみなさまには、万一の事故に備えて傷害保険に加入していただきます。別途に保険料(300円)のご負担を願います。

期間 4月~9月・10月~3月
(6カ月を1サイクルとする6回)

時間 午後6時~8時20分

定員 1クラス12名(4クラス)
※1クラス8名以下の場合には開講できない場合がありますので、ご了承ください。

- 申し込み受付は随時行っています。
- 受講を希望される方は、総務課まで電話予約してください。 ☎06-6203-4081
- 先着順で受け付けますので、定員を超過した場合は、6カ月間お待ちいただくことになります。

JTBの契約保養所として指定されている国内の旅館・ホテル等の宿泊施設の利用に対して、組合から補助金を受けることができます。

JTB 契約保養所利用補助の
ごあんない

補助対象者と補助金額

- 被保険者・被扶養者1人につき、1事業年度内(4/1~3/31) 1回限り
- ①被保険者ならびに被扶養者(中学生以上) 3,000円
 - ②3歳以上12歳未満(小学生)の被扶養者 2,000円

利用申込方法

- ①利用者は、JTBの窓口で「組合名」を告げ、予約をしてください。
- ②予約が完了しましたら「契約保養所利用申込書」を組合に提出し、承認を受けてください。
- ③組合承認済の利用申込書をJTBへ提出し、補助金額を差し引いた料金を支払い、宿泊クーポン券を受け取ってください。

注意

- ①旅行代金を支払われてからの補助申請はできませんのでご注意ください。
- ②海外旅行・社員旅行・出張・研修などは対象となりません。
- ③利用取消・変更の場合のキャンセル料は補助金の対象になりません。
- ④直接宿泊施設にお申し込みの場合は、補助できません。

「かんぽの宿」・「かんぽの郷」 宿泊施設利用提携のごあんない

日本郵政株式会社との利用提携により「かんぽの宿」・「かんぽの郷」が利用できます。

【ご利用方法】

- 健康保険組合への連絡は不要です。
- 電話かインターネットで直接、かんぽの宿・かんぽの郷に大阪織物商健康保険組合の組合員であることを伝えて予約してください。
- 所在地・電話番号は下記ホームページで検索してください。
<http://www.kanponoyado.japanpost.jp/>

【割引額】

- チェックイン時に当組合の保険証を提示いただきますと、精算時に保険証1枚につき組合員本人と同伴者3名まで、1名1泊あたり500円(消費税込み)割引されます。

■割引対象にならない場合

- ①宿泊施設のご利用開始時に保険証を提示されなかった場合
 - ②1泊2食(夕食および朝食または昼食)未満の商品の利用
 - ③6歳以下(小学生を除く)の利用
 - ④指定施設が定めた繁忙期または特別日の利用
 - ⑤指定施設がとくに割引しないと定めた商品
 - ⑥割引券等の他の割引等の優待を受ける場合
- ※詳しくは、各指定施設へご確認ください。

お得な法人利用のご案内 キャンペーン実施中! 2017年8/5~10/29

なりたい私に、なり方いろいろ。

ルネの選べる自分スタイル

ゆるラクプログラム ← ガッツリプログラム

ヨガ 水中ウォーキング スライストレーニング・ストレッチ adidas GYM&RUN ZUMBA GROUP FIGHT

入会時の手数料 通常1,080円(税込) 0円

特典2 Monthly コーポレート会員 通常6,696円(税込) 0円

特典1 1Day コーポレート会員 通常1,620円(税込) 0円

① 利用料 通常1,400円(税込) 0円

② レンタル用品 通常1,400円(税込) 0円

お申し込みには必ず WEB入会 申請 をしていただく必要があります

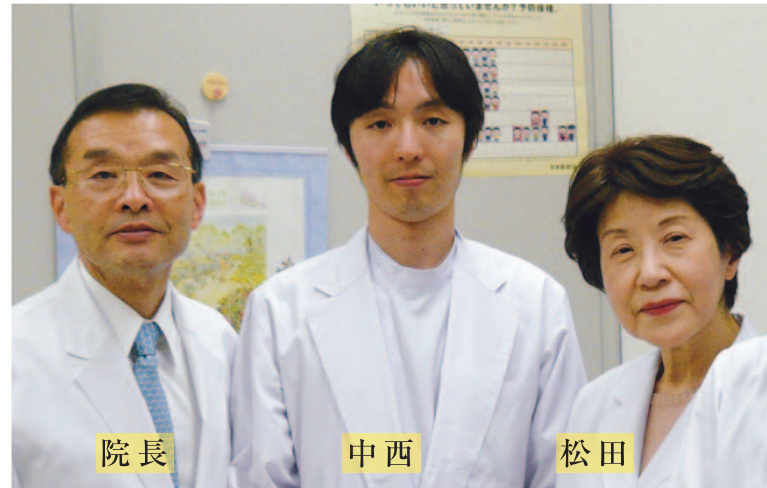
健康保険証 月会費2ヶ月分

お問い合わせ ☎03-5600-5399 平日:10:00~18:00

ダイヤル (大織健保会館 3階)

大織診療所

ごあんない



院長

中西

松田

当診療所は健診センターと内科診療所を併設しています。健診センターでは各種健診（定期健診・雇入時健診・生活習慣病予防健診）と種々のコースの人間ドックをご用意しています。また、内科診療では各種健康保険を取り扱っており、どなたにもご利用いただけます。

生活習慣病予防健診に追加できるオプション検査

検査項目	内容
肺 C T 検査	肺がん、COPD(肺気腫)の検査
超音波検査 (1)	上腹部:肝臓、胆のう、腎臓、膵臓
// (2)	下腹部:膀胱、前立腺、子宮、卵巣
// (3)	頸部:頸動脈、甲状腺
// (4)	乳房
眼底検査	眼底出血、黄斑変性、緑内障等の検査
腫瘍マーカー検査	CEA(胃・大腸がん、肺がん等)、AFP(肝がん)、CA19-9(膵がん等)、PSA(前立腺がん)、CA125(卵巣がん等)
B型、C型肝炎検査	B型、C型肝炎ウイルス検査
甲状腺機能検査	FT4とTSH(血液検査)
胃ピロリ菌検査	ピロリ菌検査(便検査)
骨密度検査	骨粗鬆症の検査
スパイロ検査	肺気腫等呼吸機能の検査
胃内視鏡検査	藤平クリニック(梅田)へ委託
脳MRI/MRA検査	OCAT予防医療センター(難波)へ委託
P E T 検査	OCAT予防医療センター(難波)へ委託

受付時間 午前 9:00~11:30
午後 1:00~4:30
(健診センターのみ午後3:30まで)

内科 TEL 06 (6226) 0250 FAX 06 (6226) 0226
健診センター TEL 06 (6231) 0347 FAX 06 (6203) 1227

※人間ドックにはいくつかのコースがありますが、充実した健康診断のために、充実コースをお勧めします。充実コースには生活習慣病予防健診コースに、上腹部・下腹部・頸部の超音波検査、眼底検査、腫瘍マーカー検査、肝炎ウイルス検査が含まれています。

※平成25年4月にCT装置を設置しました。肺CT検査は当診療所で受けていただけます。

※胃内視鏡検査、脳ドック、PET検査をご希望の方は、当診療所で予約を承り、委託先での検査の後に、当診療所で結果の説明と事後管理をさせていただきます。



知って防ぐ 季節の病気

熱中症を防ぐ暑さに負けない体づくりを!



熱中症

熱中症は高温・多湿の環境で大量に汗をかき、脱水症状になったり、体温調節ができなくなって体に熱がこもった状態。真夏に起こるイメージがありますが、湿度の高い梅雨の時期から要注意です。この時期は体がまだ暑さに慣れていないため、湿度の高さで熱が体にこもり、熱中症になってしまうのです。

そのため、真夏に入る前から暑さに負けない体づくりが必要です。また、天気予報などの熱中症情報や自分がいる場所の気温・湿度をチェックする習慣をもち、注意が必要な場合は脱水症状や体温上昇を防ぐ対策を行うことが大切です。

屋内で静かに過ごしているときも、高温・多湿であれば熱中症になることがあるので注意しましょう。

暑さに負けない体づくりをする

適度な運動を習慣にする

体が暑さに慣れておらず、汗をかきにくい人ほど熱中症になりやすい。そのため、ウォーキングなどの適度な運動を習慣にして、汗をかきやすい体づくりをする。



食事と睡眠をきちんととる

食事と睡眠は健康な体づくりの基本。主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスのよい食事を、1日3回規則正しくとり、質のよい睡眠を心がける。

熱中症の予防対策

脱水や体温上昇を防ぐ工夫をする

のどが渇く前にこまめに水分を補給する

1日1.2リットルを目安にミネラルウォーターや麦茶などで水分補給。カフェインの多いコーヒーや紅茶、緑茶、お酒は利尿作用があるため水分補給に不向き。大量に汗をかいたときは、ナトリウムがとれるスポーツ飲料を。

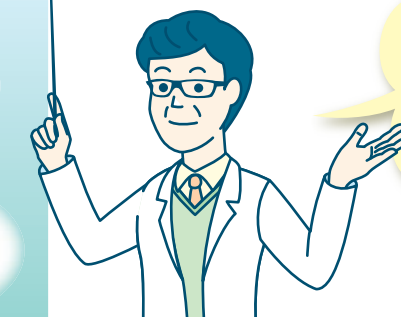
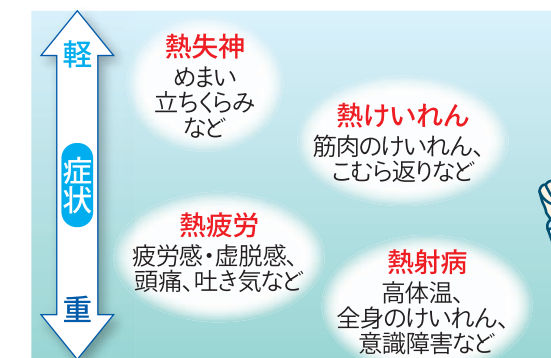
衣服は汗を吸い、熱を放散しやすいものを

吸水性や通気性のよい綿や麻、速乾性がある機能性素材で、体を締めつけないデザインを。淡い色や白色の服は熱を吸収しにくい。

屋外でも屋内でも、暑さを避ける工夫を

- 屋外**
 - もっとも暑い正午から午後3時は外出を控える。
 - 日陰を選んで歩き、涼しいところで休憩する。
 - 日傘や帽子を活用する。
- 屋内**
 - すだれやカーテンで直射日光をさえぎる。
 - 風通しをよくしたり、こまめに換気する。
 - エアコンや扇風機で高温・多湿になるのを防ぐ。

熱中症が疑われる症状と対処法



涼しい場所で衣服をゆるめて体を冷やし、水分・塩分を補給。症状が改善しなければ病院へ。自分で水分がとれない、意識障害がある場合は救急車を呼びましょう。



講堂

施設の
ごあんない



集会施設

会議・研修・セミナーにご利用ください



第2会議室



第1会議室



第4会議室



第3会議室



施設名	定員	利用料(組合員料金)(円)					
		9時~12時	9時~17時	9時~20時	12時~17時	12時~20時	17時~20時
第1会議室	20	7,500	19,100	22,100	13,800	20,100	9,000
第2会議室	16	7,300	18,600	21,500	13,400	19,600	8,800
第3会議室	36~50	15,700	39,700	46,000	28,700	41,800	18,800
第4会議室	24~30	9,200	23,200	26,900	16,800	24,500	11,000
講堂	180	21,600	54,800	63,500	39,700	57,700	26,000

所定の申込書により総務課まで手続きをしてください。

健康保険
できることから始めよう!!

国民医療費は年間41兆円を超えました。
医療費が上がると、わたしたちが毎月支払っている健康保険料も上がる可能性があります。
無駄な医療費を増やさないためにも、医療費削減アクションを実践しましょう。

WEBで「できることアクション」をCHECK!
あしたの健保 www.ashiken-p.jp

健康保険。みらいのために、今、変えよう。
あしたの健保プロジェクト

健康保険組合連合会

大織健保会館のごあんない



8F	講堂
7F	協同組合 関西ファッション連合・教養室
6F	トレーニングセンター
5F	各種会議室
4F	大阪織物商健康保険組合 大阪織物商厚生年金基金
3F	大織診療所(内科)・健診センター
2F	コンサルト室・栄養指導室
1F	受付・喫茶室・理髪室
B1	駐車場

