

大織

健保時報



白鳥(長野県 諏訪湖)

平成 30年 1月 1日

No.137

目次

新年のご挨拶	2	正しい運動 ウソ? ホント?	11
平成29年度健康保険組合全国大会	3	スポーツクラブレネサンス	12
わたしたちの健康保険組合の保健事業	4	Health Information	14
医療費控除の申告手続きの変更について	6	大織診療所ごあんない	15
今年度の健診や再検査をまだ終えていない方は、早めに受診してください!	7	2018年干支の話「戌」	16
明治以後の熱海温泉歴史散策	8	生まれ月による今年の運勢	17
JTB契約保養所利用補助のごあんない	10	料理教室のごあんない	18
「かんぼの宿」・「かんぼの郷」		施設のごあんない	19
宿泊施設利用提携のごあんない	10	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/>

迫る超高齢社会！皆保険の存続へ改革断行！！

—優れた保険者機能を発揮し、我々が皆保険を守る—



平成29年11月28日、東京・丸の内での東京国際フォーラムにて「平成29年度 健康保険組合全国大会」が開催されました。全国の健康保険組合から約3,500人が集結し、「迫る超高齢社会！皆保険の存続へ改革断行！！」を副呼称に下記決議を採択しました。

新年のご挨拶



大阪織物商健康保険組合
理事長 川崎 賢祥

あけましておめでとうございます。被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、新たな年を健やかにお迎えのことと存じます。また、平素は当健康保険組合の事業運営に対しまして、多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、みなさまご承知のとおり、高齢社会の進行や医療技術の進歩、高額薬剤の保険適用等により、健康保険組合が負担する医療費は増大を続けています。全国の健康保険組合の平均では、この10年間で被保険者1人当たりの年間保険料負担は約10万円も増加し、当健康保険組合におきましても約9万円の増加となっております。健康保険組合の支出の増加は、現役世代の負担の増加となっております。

当健康保険組合の平成28年度決算は、納付金・支援金等の精算金の戻りにより黒字決算となりましたが、アパレル

ファッション・繊維の市場は引き続き厳しく、少子、高齢化の影響もあり、今後の組合財政について読みにくい状況であると思われれます。

このようなか、平成29年度は、所得水準の高い高齢世代の負担が見直される等、健康保険・介護保険において世代間負担の公平性を図る制度改正がなされました。平成30年度は、診療報酬・介護報酬の同時改定が予定されていますが、現役世代の負担に配慮されたものになることが望まれます。

一方、平成30年度は、第3期特定健診・特定保健指導実施計画と第2期データヘルス計画が同時に実施される、健康保険組合にとって非常に重要な年となります。特定健診・特定保健指導は、実施率に応じた後期高齢者支援金の加算・減算が拡大され、データヘルス計画は、3年間に及ぶ試行期間を経て本格稼働の時期となります。

いずれも、各健康保険組合には成果を上げるための創意工夫が求められており、当健康保険組合におきましても、平成30年度に向け、計画の策定とその実施の準備が急務となっております。

みなさまにおかれましては、特定健診・特定保健指導をはじめとした当健康保険組合の事業を積極的にご活用いただき、健康管理・健康づくりに取り組んでいただければ幸いです。

最後となりましたが、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

決議

世界に誇るわが国の皆保険制度は、加速度的に進行する超高齢化と継続する医療費の増加により、特に保険財政の面から大きな危機に直面している。皆保険制度を支える、われわれ健康保険組合も、増え続ける拠出金負担により財政が圧迫され、その存続さえも脅かされている。

健保連が行った将来推計では、2025年度には国民医療費が現在の1.4倍、約58兆円まで増加し、特に高齢者医療費はこれ以上の伸びを示すと見込まれる。現在、高齢者医療費への拠出金が多数ある中で、2025年度には組合全体で拠出金割合が50%を超える異常な事態が発生する。また、この間に被保険者1人当たりの年間保険料は約18万円も増加し、現役世代の負担は限界を超える水準に達することは確実である。

国民の生活基盤である皆保険制度を存続させるためには、現役世代の負担を軽減する「高齢者医療費の負担構造改革」が急務である。消費税率の引き上げなどにより必要な財源を確保しつつ、少なくとも拠出金負担割合に50%の上限を設定し、上限を超える部分は国庫で負担するなどの具体策を講じて、現役世代の負担に一定の歯止めをかける必要がある。また、制度の持続性を高めるためには、あらゆる方策を通じて医療費全体の伸びを抑制することが不可欠である。国に対しては、実効ある医療費適正化対策の断行を強く求める。

われわれ健康保険組合は、自主・自立の組織という特性を生かして、事業主との連携のもと、加入者の実態に沿ったきめ細かい健康保持・増進、疾病予防などの保健事業を推進するとともに、医療費適正化への積極的な取り組みなど優れた保険者機能を最大限発揮してきた。これらも、皆保険制度の中核を担う保険者として粘り強く行ってきた活動である。将来にわたって国民が安心でき、公平性、納得性の高い皆保険制度の実現に向けた抜本的改革の断行を求め、われわれ健康保険組合は次の事項を組織の総意をもってここに決議する。

- 一、拠出金負担に50%の上限、現役世代の負担に歯止めを
- 一、高齢者医療費の負担構造改革の早期実現
- 一、実効ある医療費適正化対策の確実な実施
- 一、生涯現役社会を目指し、保健事業等の積極的な推進

迫る超高齢社会！皆保険の存続へ改革断行！！

—優れた保険者機能を発揮し、我々が皆保険を守る—

平成29年度 健康保険組合全国大会

拠出金負担に50%の上限、現役世代の負担に歯止めを

わが国の医療費は、人口の高齢化や医療の高度化により年々増加しており、特に高齢者医療費の増加が顕著である。それを支える現役世代は、この過重な負担により、生活は脅かされ、もはや限界を超えている。公平性、納得性を高めるために、拠出金負担に50%の上限を設定し、上限を超える部分は国庫負担とするなど、現役世代の負担に歯止めをかけるなければならない。

高齢者医療費の負担構造改革の早期実現

国民皆保険制度を維持するためには、医療保険財政の安定化が最重要課題である。このままでは、制度の維持はおろか制度の破綻を招き、国民が平等に医療を受けられなくなることは明らかである。国民の生活が今後も正しくあり続けるため、さらに将来世代のためにも、現役世代の負担軽減や高齢者に応分の負担を求めるなど、高齢者医療費の負担構造改革を断行すべきである。また、消費税率の引き上げや税制の見直しにより必要な財源を確保すべきである。

実効ある医療費適正化対策の確実な実施

増え続ける医療費を抑制し、限りある医療資源を効率的に活用するためには医療費適正化対策が不可欠である。過剰な急性期病床の削減や地域包括ケアシステムの早期構築を中心とした医療機能の分化・連携の推進、後発医薬品の更なる使用促進などの薬剤費の適正化、保険給付範囲の見直しなど国全体であらゆる方策を通じて医療費の伸びを抑制すべきである。

生涯現役社会を目指し、保健事業等の積極的な推進

「生涯現役社会」を後押しするため、健康な高齢者に「支えられる側」から「支える側」に加わってもらうことが重要になる。高齢になっても健康で働き続けることができるよう、保険者が前期高齢者を含む加入者への保健事業等に積極的に取り組まなければならない。健康保険組合は、自主・自立の組織として、事業主と連携・協力して加入者の実態に沿ったきめ細かい健康保持・増進、疾病予防等の効果的な保健事業を推進するなど優れた保険者機能を発揮してきた。これからも全力で取り組む決意であり、この保険者機能の発揮に効果的な健康保険組合を将来にわたって維持・発展させるべきである。

健康事業

わたしたちの健康保険組合の



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、保健指導などの健康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。

健康セミナー

◆健康に関する講演会をご案内します。

ホームページの公開

◆健康保険のしくみや健診等の健康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)。

- ◆**ジエネリック医薬品の差額通知**
ジエ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＆ママ」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。



公 告

平成29年度健康者を表彰します

本年度表彰を受けられた方は、840名でした。
健康者の方にはそれぞれ事業所を通じて、お祝いカードと記念品をお届けいたしました。
なお表彰の基準は、被保険者とその被扶養者の世帯単位で、平成28年4月1日から平成29年3月31日までの間、健康保険の医療給付を受けなかった方で、表彰日(平成29年12月1日)現在在職中の方です。

新規適用事業所

- (株)ラサルデザイン(株)
- 東京都港区(平成29年7月1日付)
- (株)ラヴス
- 大阪市天王寺区(平成29年9月1日付)

削除事業所

- ファンテックス(株)
- 大阪市淀川区(平成29年1月25日付)
- 有末(株)
- 大阪市西区(平成29年2月23日付)
- 高島(株)大阪支店
- 大阪市北区(平成29年4月1日付)
- 田辺伊(株)
- 箕面市(平成29年4月24日付)
- 所在地変更事業所
- 細川産業(株)
- (新)大阪市東成区(平成29年7月18日付)
- (旧)大阪市西区

組合の現況

(平成29年10月31日現在)

●事業所数	341社	
●被保険者数	男子	7,241名
	女子	7,762名
	計	15,003名
●被扶養者数	男子	2,911名
	女子	6,186名
	計	9,097名
●平均標準報酬月額	男子	406,345円
	女子	250,839円
	平均	325,892円

未受診の方はお急ぎを！ 再検査や精密検査はお早めに！ 今年度の健診や再検査を まだ終わっていない方は、 早めに受診してください！



みなさん、今年度の健診はお済みですか？ 健診は受診しただけでは意味がありません。特定保健指導の案内があった人は、ぜひ特定保健指導を受け、また、再検査や精密検査等の指示があった人は忘れずに受けてください。

病気を早期に発見して重症化を防ぐことができ、さまざまな負担が少なくてすみます！

たとえば…

- 軽症のうちなら、食事や運動を見直すだけで健康の改善が見込めます。
- 早めに治療を受ければ、薬を使用したとしても量が少なくてすみます。
- 医療費の負担が少なくてすみます。
- 通院など、治療にかかる時間が少なくてすみます。
- 職場や家庭への影響が少なくてすみます。
- 健康不安や将来の不安など、精神的な負担も少なくてすみます。



「再検査」「精密検査」を受けると、どんニヤメリットが？



平成30年度から、特定健診・特定保健指導の受診率・実施率によって 支援金が加算されるペナルティが厳しくなる予定です！

特定健診の受診率や、特定保健指導の実施率が基準に満たない健保組合には、ペナルティとして国に納める後期高齢者支援金が加算されるしくみがあります。このペナルティの基準や加算率が来年度から段階的に引き上げられる予定です。みなさん、ぜひ特定健診、特定保健指導を受けてください！

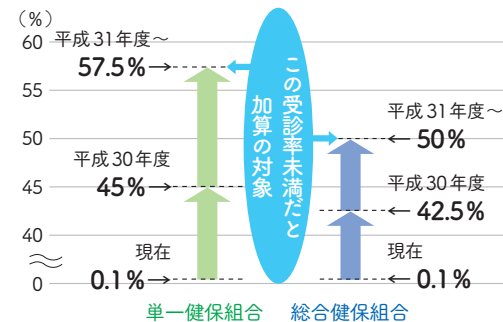


ご存じですか？

支援金が加算されると、みなさんの保険料負担も高くなってしまいますかも

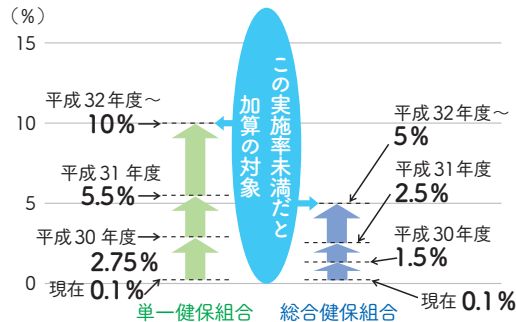


● 今後加算対象となる 特定健診受診率



現在は、受診率0.1%未満がペナルティ（加算）の対象ですが、平成31年度には単一健保組合は57.5%未満、総合健保組合は50%未満に引き上げられます。

● 今後加算対象となる 特定保健指導実施率



現在は、実施率0.1%未満がペナルティ（加算）の対象ですが、平成32年度には単一健保組合は10%未満、総合健保組合は5%未満に引き上げられます。

(参考) 平成27年度 健保組合全体の実施状況

項目	単一健保組合 (%)	総合健保組合 (%)
● 特定健診の受診率	76.2%	69.7%
● 特定保健指導の実施率	22.5%	10.4%

厚生労働省「平成27年度特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」

※平成30年度の加算対象は、平成29年度の実績によります。

みなさんが特定健診・特定保健指導を受けて、早めに健康管理をすることで、みなさん自身が健康になるだけでなく、健保組合の加入者みんなが助かるのニヤ

税金が戻ってくる!?

医療費控除の申告手続きの変更について

平成29年分以降（平成30年1月1日以降提出分）の所得税等の医療費控除の申告手続きが、従来の「医療費等の領収書の添付」等に代わり、「医療費等の明細書を添付」する方法に変更されます。これに伴い、医療費の明細書として、健保組合が発行する医療費通知書（医療費のお知らせ）を活用できるようになります。

これまで



領収書

平成29年分以降
(平成30年1月1日以降提出分)



医療費等の明細書

(医療費通知書でも可)

※領収明細書とは、初診料282点、処方せん料68点など、具体的な項目名と点数（1点10円）が記載されている書類です。また、医療機関により名称が異なり、医療費明細書や保険調剤明細書などがあります。

医療費控除とは？

1年間（1月～12月）に自己負担した医療費が10万円（年収200万円未満の人は年収の5%）を超えた人は、税務署に申告すれば所得税の還付を受けることができます。

医療機関の窓口でもらった領収書と領収明細書は、捨てずに保管しましょう。

健保組合が発行する医療費通知書には、受診のすべてが載っていないことがあります。

- ① 医療費通知書に記載されていない医療費については、**領収書に基づいて作成した明細書を申告時に添付**していただくことになります。
- ② 医療費通知書に記載されている医療費の額（自己負担相当額）が、実際に支払った自己負担額と一致していない場合には、**申告者自身が実際に負担した額に訂正して申告**していただくことになります。

領収書と明細書を大事にとっておかなきゃ



※医療費控除について、詳しくは **所管の税務署** にお問い合わせください。



明治以後の熱海温泉散策

歴史



大湯間歌泉

4分間隔で噴出する。明治18年、日本初の温泉療養施設「きゅう汽館」がここに建設された。



明治時代の電話ボックス(復元)

政府関係者などが東京と連絡をとるため、「きゅう汽館」と東京の電信局の間に、日本初の市外電話回線が敷かれた。電話ボックスの脇には「市外電話創始の地」の碑がある。

双柿舎

シェイクスピアの翻訳家として有名な坪内逍遙が晩年過ごした住居。日曜日のみ公開している。



貫一お宮の像

明治30年から35年まで読売新聞に連載された尾崎紅葉の「金色夜叉」の名場面。この小説によって熱海は一躍脚光を浴びた。



糸川遊歩道のあたま桜

「あたま桜」は明治4年頃熱海にもたらされたと伝えられる。1、2月頃「糸川桜まつり」が開催され、まつり期間中はライトアップされる。



家康の湯

9:00~16:00 無休 無料 0557-86-6218 (熱海市公園緑地課)



熱海軽便鉄道機関車

小田原-熱海間を2時間40分で走った。



豆相人車鉄道のレリーフ

小田原-熱海間25.6km。かごで約6時間かかっていたところを約4時間で走るようになった。



起雲閣

大臣を歴任した内田信也や実業家の根津嘉一郎の別荘から、後に旅館となり、山本有三、太宰治など著名な文豪が宿泊した。現在は熱海市の文化財として一般公開されている。



丹那トンネル(熱海口)と丹那神社

(写真右上の鳥居)



来宮神社の大楠

0557-82-2241 (来宮神社)



東海道新幹線熱海駅から伊東線来宮駅下車
西湘バイパス石橋インターから約20km
東名高速道路沼津インターから約35km

熱海市観光協会
0557-85-2222
<https://www.ataminews.gr.jp/>

ひと足のぼす

伊豆山神社~走り湯



伊豆山神社

熱海駅の北東方面に位置する伊豆山神社は、海拔170mの山腹にあり、境内から海が眺められる。



走り湯

走り湯は、伊豆山神社から海岸に向かって降りて行くと海岸近くにある。日本でも珍しい横穴式源泉で、奥行5mの洞窟から60~70度の湯が湧き出している。

参道の階段を下って走り湯へ

熱海市の食



干物

網代港で水揚げされた新鮮な魚など、さまざまな種類の干物が販売されている。おみやげにおすすめ。



温泉卵と温泉まんじゅう

温泉といえば温泉卵や温泉まんじゅう。おみやげにもよいが、散策の途中で熱海の家を見ながらほおぶるのもよい。

運動をするのは朝がいい



ウソ

朝は交感神経が優位な時間帯。血管が収縮しているため、筋肉は硬く、血圧も高い状態です。このような状態で運動すると、けがや体調不良を起こしやすくなります。**運動をするなら夕方がおすすめ**です。

あまり体を使っていなくても、多くの人は仕事後などに肉体的な疲労を感じます。これは、うっ血や血流の悪さが原因です。**夕方にウォーキングなどの軽い運動をすると血流がよくなるので、かえって疲れがとれます。**

空腹時に運動をすると減量に効果的



ホント

食事をしてから時間がたつと血糖値が下がり、それを脳にある満腹中枢が感知することで、人は空腹を感じます。空腹状態で運動をしてより血糖を消費しようとする、体は予備のエネルギーである脂肪を利用していきます。血糖値が高い満腹状態での運動は血糖が消費されるため、高血糖の予防などにはおすすめですが、**脂肪を燃焼させるためには血糖値の低い空腹時の方が効果的**なのです。

正しい運動、ウソ？ ホント？

高齢になっても元気で過ごすことができる健康寿命への意識が高まっています。老化を防ぎ、若さを保つには、上手に運動を取り入れていくことが不可欠です。せっかく運動に取り組むのだったら、正しい知識をもって、効果的にやりたいものです。

監修・医師・医療ジャーナリスト 森田 豊先生

痛みは運動で解消するのがよい

ホント



ひざに痛みがある場合、動かないで安静にしてばかりいると、ひざを支える筋力が低下し、ひざへの負担が増えます。一方、運動をすると、ひざを支える筋力がアップし、ひざへの負担も軽くなって痛みが解消していきます。

ひざや肩、腰などの体を動かすための運動器の治療は、積極的に体を動かして治す運動療法が基本となっています。かかりつけ医に相談して、無理なく効果的な運動を行いましょう。

運動は20分以上続けてやるべき



ウソ

運動を始めて脂肪が燃やされるまでに20分以上かかるという「20分神話」がありますが、これは間違いです。安静にしていても体脂肪はつねに分解されてエネルギーとして使われています。**5分でも運動をすれば脂肪は燃やせるので、スキマ時間を見つけて運動を実践**しましょう。

また、階段をのぼる、雑巾がけをするなど、日常でこまめに体を動かしていれば、確実に脂肪は燃焼されます。

JTB契約保養所利用補助のごあんない

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。

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。

楽しい! だから続くプログラム

ルネサンス プログラム 検索

お尻、お尻を引き締める! トレーニング・ヨガ

たったの20分で、心身共にスッキリ! GROUP POWER

高強度トレ、やりきった感がハンパない! ストレッチ・ヨガ

deep WORK

ひとりでやるより、ペースが上がる! Fight

ヨガとピラティスの融合、続けるほど効く! CENTERGY

リズム感不同、キックとパンチで燃焼燃焼! adidas GYM & RUN

ランナー必須、ケガ無く記録を伸ばそう!

いごちの良い快適空間 続けて通う場所だから、運動スペース以外にも充実しています。



お近くのルネサンスでご登録ください。事前にWEB入会登録をさせていただくと便利です。

ご入会に必要なもの

健康保険証 + **Monthly コーポレート会員** / **1Day コーポレート会員**

月会費2ヶ月分
ご利用開始日 (1日・8日・16日・23日) によって異なります。

ルネサンスカードの口座設定がWEBで完了していない方は **キャッシュカード + 通帳**

※後日郵送による書面での口座設定をご希望の方は不要
※アリオ札幌、北砂、徳山へご入会の方は 支店名、口座番号がわかるもの + 届出印もしくは金融機関キャッシュカードをお持ちください。

入会時の手数料 1,080円(税込)

※ご入会の方はルネサンスカード (イオンもしくはジャックス) の申し込みが必要です。(会費はルネサンスカードからの引き落としとなります。)

おうちの近くにあるね、ルネサンス 全国のルネサンスがご利用可能

キャンペーン対象店舗

【北海道-東北】	【関東】	【中部-北陸】	【近畿】	【中国-四国】	【九州】				
札幌平岸 アリオ札幌 函館 仙台泉中央 仙台南光台 山形 いわき 郡山	【茨城県】 水戸 電ヶ崎 浦和 蕨 吉川 新所沢 北朝霞	【千葉県】 幕張 稲毛 野田 佐倉 土気あすみが丘 鏡子 八日市場 新浦安	【東京都】 青砥 亀戸 北砂 西国分寺 国立 三軒茶屋 経堂 東伏見 ひばりヶ丘 仙川	【神奈川県】 早稲田 赤羽 両国 光が丘 石神井公園 練馬高野台 富士見台 北千住	【神奈川県】 横浜 海老名 港南中央 港南東 天王町 相模大野 橋本 大和	【中部-北陸】 長岡 松本 岐阜LCワールド トア沼津 静岡 名古屋熱田 甚目寺 名古屋小橋	【近畿】 京都山科 アルザ大津 住之江 久宝寺 千里中央 豊中 尼崎 姫路 神戸 伊丹 登美ヶ丘	【中国-四国】 玉島 広島東千田 広島東区 福山春日 福山多治米 東広島 徳山	【九州】 福岡大橋 福岡香椎 小倉 福岡西新 春日 イオンモール福岡 佐世保 長崎ココウォーク 熊本南 大分 宮崎

クラブ情報はルネサンス クラブ 検索

WEB入会はこちらへ

ルネサンス 法人会員 検索

不明な点は、お電話ください **03-5600-5399** 平日 10:00~17:30

RENAISSANCE

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。*医師等により、運動を禁じられている方 *妊娠中の方 *他人に感染する恐れのある疾病を有する方 *酒気を帯びている方 *刺青(タトゥー含む)のある方 *ペット連れの方 *暴力団関係者 *会社が不適当と認めた方

大阪織物商健康保険組合加入の皆さまへ スポーツクラブ ルネサンス 法人利用ご案内

ルネサンスだから 安心してはじめられる ずっと続けられる

健康を思って運動しよう
決めたら
自分に合った無理のない運動を
見つけることが大切。
ルネサンスでは、会員の皆さまが
自分のカラダと向き合い、
変化を実感できるよう
1人ひとりを
サポートいたします。



「なりたい自分」には、正しい指導 だから続く。

知る カウンセリング	解る カラダ測定	つくる トレーニングメニュー	運動を実践 充実のサポート体制
---------------	-------------	-------------------	--------------------

お客様の生活習慣や体の悩み、目標をお知らせください。運動に関して気になることは、気軽に相談ください。

たった3分で、筋肉量や脂肪量、基礎代謝まで、今のあなたのカラダの状態が数値とグラフで表れます。

体成分分析の測定結果とお客様の目的から、お客様の体力レベルにあったトレーニングメニューをご提案します。

ジムエリアにはカウンタースタッフが常駐していますので、ご利用に関して不明な点やトレーニングに関すること、お気軽にお尋ねください。

3ヶ月続けた方 **93.2%**

2017年1~8月で利用開始された全国のルネサンスフィットネス会員の方対象

個人で入会するよりお得! 全国のルネサンスが利用できます!

使いたい曜日 **Monthly** 8,424 円/月 (税込)

いつでも通えて 月額固定

月ごとに変更可能 (変更手数料なし)

お好みに合わせて2タイプ

1回ごとに **1Day** 1,620 円/回 (税込)

自分のペースで 都度払い

法人会員 限定プラン

お得なキャンペーン実施中! 2018年1/13(土) → 2018年3/11(日)

Monthly コーポレート会員	入会時の手数料 0円	レンタル用品 タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ 通常3,348円/月(税込) 最大2ヶ月間 0円	1Day コーポレート会員	レンタル用品 タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ 通常1,400円(税込) 入会当日 0円
------------------	------------	---	---------------	---

※新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。
※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

※新規で1Dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。
※お取り扱いのない店舗もございます。

WEB入会はこちらへ

ルネサンス 法人会員 検索

不明な点は、お電話ください **03-5600-5399** 平日 10:00~17:30

RENAISSANCE

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。*医師等により、運動を禁じられている方 *妊娠中の方 *他人に感染する恐れのある疾病を有する方 *酒気を帯びている方 *刺青(タトゥー含む)のある方 *ペット連れの方 *暴力団関係者 *会社が不適当と認めた方

ダイオリ (大織健保会館 3階)

大織診療所 であんない



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



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。

※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。

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CT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
PET検査	OCAT予防医療センター(難波)へ委託



「歯」と「お口」のはなし

お口からのウイルス侵入を防ぐ

お口の乾燥を防ごう!

インフルエンザの予防にも!

冬は空気が乾燥するため、インフルエンザやノロウイルスによる胃腸炎など、ウイルスによる感染症が流行します。お口のなかには、粘膜そのものが免疫組織であり、適度に湿っていることで、体内へのウイルスの侵入を防止しますが、乾燥する季節は粘膜が傷みがちで、ウイルスが侵入しやすくなってしまいます。乾燥を防ぐことで、感染症の予防につなげましょう。

ドライマウスにご注意!

ストレスやほかの病気の影響、薬剤の副作用などで唾液の分泌量が低下し、口のなかで乾燥してしまうのがドライマウスです。近年の日本では、ストレスの増大や咀嚼回数(そしご)が減ったことによる唾液の分泌量の減少により症状を訴える人が増え、推定800万人の患者がいるともいわれます。

お口の乾燥を防ぐために

こまめに水分補給をするほか、次のような方法があります。



Health Information

禁煙の誤解を解く

禁煙治療はお金がかかる?

健康保険適用で禁煙治療にかかる費用は **13,000円~20,000円程度**

健康保険が使える禁煙治療は、使用する薬によって異なりますが、自己負担3割の人の場合、約3カ月の治療スケジュールで、13,000円~20,000円程度の費用です。右表は禁煙補助薬(バレニクリン)のみ処方された場合で、標準的な用法・用量で使用したと仮定した一例です。また、ニコチンパッチを使用した場合は13,000円くらいが目安となります。ただし、健康保険を使って禁煙治療を受けるためには、「ニコチン依存症テストで5点以上」「35歳以上は1日の平均喫煙本数×喫煙年数が200以上」「前回の治療から1年以上経過していること」などの条件があります。

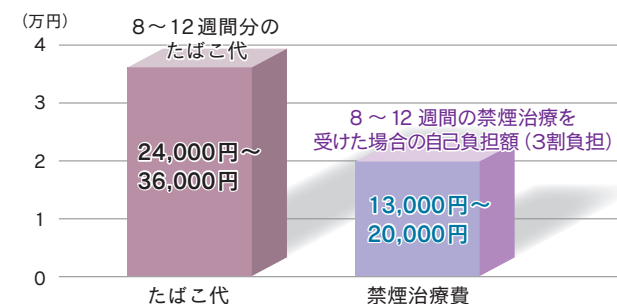
たばこ代と禁煙治療費を比べてみると

たばこを1日1箱吸う人の8~12週間分のたばこ代と健康保険を使った禁煙治療費を比べてみると、たばこ代よりも禁煙治療費のほうが安くなります。禁煙治療費は右のようにたばこ代の範囲ですむわけですから、決して高いものとはいえません。しかも医師のサポートを受けながら禁煙が続けられ、その後のたばこ代がかからないので、メリットは大きいといえます。

「病院の禁煙外来治療は費用が高いのでは」と心配していませんか? 多少治療費がかかりますが、心の底から禁煙したいとお考えの人には、禁煙外来治療をおすすめします。

内訳		費用	自己負担額 (3割負担)
診療所	初診料+再診料	7,780円	6,040円
	ニコチン依存症管理料	9,620円	
	院外処方せん料	2,720円	
保険薬局	調剤料	6,160円	13,620円
	禁煙補助薬	39,230円	
合計		65,510円	19,660円

〔禁煙治療のための標準手順書第6版〕より(平成26年4月)(平成26年度の診療・調剤報酬点数による)



今年の運勢

ルネ・ヴァン・ダール研究所/ステラ・ボンボヤージュ



1月生まれ



非常にアクティブな1年です。昨年まで滞っていたことがスムーズに動き始めるでしょう。好奇心の赴くままに行動すると、大きなチャンスをつかめます。三日坊主でもよいので、実際に動くことが大切。愛情面では初対面で好感度の高い異性とのお出合いが期待できそう。意外な共通点に驚かもしれません。レジャーも好調。季節ごとにイベントを企画して、仲間を誘って楽しむとさらに開運。

幸運のスポット ▶ カラオケボックス

2月生まれ



力強い発展運に恵まれます。日常に変化を取り入れることで、心にも運にも張りが出てでしょう。ヘアアレンジする、普段通っている道を変えといった小さなことでOK。自分を退屈させない工夫がツキを呼び込みます。愛情面は情報通で話術の上手な異性と縁があります。楽しい会話を重ねると親密度がアップしそう。健康面は早寝早起きなど基本的なリズムを崩さなければ安泰。

幸運のスポット ▶ 家電ショップ

3月生まれ



大変華やかな運勢です。身だしなみに気を配ると異性を惹きつけるパワーが強まり、モテモテになりそう。ひと目惚れから交際が始まる可能性も大。さらに金運・物質運に恵まれ、前からほしかったものがついに手中に収まる兆し。ただし、衝動買いをしやすい傾向も強まるため、手元に大金は残らないでしょう。職場では後輩への指導を丁寧に。時間はかかっても結果的に自分が楽できるかも。

幸運のスポット ▶ ヘアサロン

4月生まれ



人づき合いが活発になる1年ですが、折り合いをつけるのが難しい相手も出てきそう。拒絶せず柔軟に受け入れることでトラブルは避けられるはず。好意的に協力してくれる人を頼りに、計画を進めましょう。感謝の気持ちを忘れないように。愛情面はお見合いに幸運がありますが、外見が好みでも早急に進めず、人間性も慎重に観察すること。習い事は本格的に学べる教室を選ぶと長続きしそう。

幸運のスポット ▶ 高層ビル

5月生まれ



社交性を発揮すればするほど、実りの多い1年になりそうです。SNSでつながった人と交流するのも悪くありません。これからの人生に必要な存在になるかも。愛情面は紹介に良縁が潜んでいます。話がきたらぜひ乗ってみましょう。相手もあなたを気に入ってくれるはず。レジャーは旅行運が好調。できれば海外まで足を伸ばすと開運効果が得られます。単独より団体での行動がおすすめ。

幸運のスポット ▶ サービスエリア

6月生まれ



普段と同じことをしていても、よくも悪くも目立ちやすい1年です。その分、影響力が強まるため、慎重な発言を心がけましょう。口にしたことは必ず実行しないとお調子者と思われる恐れも。周囲からの批判はよき助言として受け止めると、大きく成長できます。愛情面は相手の肩書に惑わされず、本質を見極める目をもつこと。健康運は不安定。PCやスマホで目を酷使しないよう休ませて。

幸運のスポット ▶ 宴会場

7月生まれ



何事にもじっくり腰を据えて取り組める安定運。仕事も趣味も自分のペースで進められそうです。大役を任せられる暗示もありますが、協力者が多いので大船に乗ったつもりで引き受けて吉。親戚づき合いが盛んになり、疎遠になっていた相手との交流が再開しそう。レジャーは思い出の場所を訪れると、忘れていた夢を取り戻せるでしょう。愛情面は価値観が同じ人と出会い、意気投合。

幸運のスポット ▶ 宝石店

8月生まれ



エネルギーに活躍できる1年です。「気配り上手」「頭の回転が速い」などの評判が高まり、あちこちから引っ張りだこの状態に。仕事は多忙になりますが、やりがいや面白さを感じられて充実するでしょう。有言実行で信頼を勝ち取ると、社会的ポジションも必然的にアップしそう。愛情面は顔見知りの異性から熱烈なアプローチを受ける予感。いやでなければ、お友達からスタートを。

幸運のスポット ▶ 写真展

9月生まれ



楽しみの多い穏やかな運勢。家族旅行を満喫するなど、身内と一緒に過ごす時間が多いほど幸運を呼び込みます。長期的なスパンで新しいことをスタートするのは大吉。コツコツ続けられて必ずゴールに到達するでしょう。愛情面はスローペースながらも、意中の人と信頼し合える関係を築けそう。進展を焦らないことが肝心です。部屋に生け花や観葉植物を絶やさないようにすると開運。

幸運のスポット ▶ 高原

10月生まれ



派手な盛り上がりはありませんが、好意的な協力者に恵まれる1年です。対人面は表面的なおつき合いより、少数でも深く語り合えるような関係を大切に。あえて「お一人様」の時間を楽しむのも悪くありません。自分の心とじっくり向き合えて、新たな気づきがあるでしょう。健康面は気がかりな症状があれば早めに受診を。素人判断は禁物。軽いエクササイズを定期的に続けると吉。

幸運のスポット ▶ カフェ

11月生まれ



道は平坦ではありませんが、乗り越える意気込みは十分。がんばり次第で苦手な分野やコンプレックスを解消できる年ですから、正面からぶつかってみましょう。パートナーとの関係は「雨降って地固まる」暗示。安易に別れを考えず、相手を理解する努力も忘れず。レジャーは水に関する場所でリラックスできそう。芸術に親しむ活動や趣味もおすすすめ。生活にも心にも潤いが出るでしょう。

幸運のスポット ▶ 温泉

12月生まれ



吉凶混合の運勢です。目上の人からかわいがられて得をすることが多い反面、過度な特別扱いで周囲から反感をもたれる恐れも。ゴシップ好きな人とは距離を置くのが正解です。健康面は黄信号が点滅中。嗜好品は適量を心がけ、ストレスは体を動かして発散しましょう。愛情面はロマンスが期待できますが、危険な香りの誘惑も少なくありません。秘密にするような関係は運を落とします。

幸運のスポット ▶ 映画館

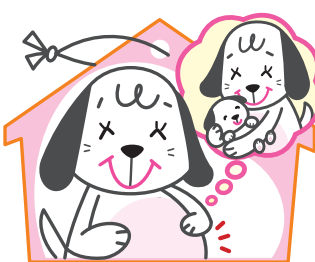
2018年 干支の話

戌

安産と子の成長のお守り

12日ごとに一度巡ってくる「戌の日」は、安産祈願の日として知られています。これは、犬が多産で安産であることによかったもの。妊娠5カ月目の最初の戌の日には、「腹帯」という長いさらしの帯をお腹に巻いて安産を祈願する「帯祝い」(「着帯の祝い」「着帯式」などともいう)が行われます。帯を巻くことで大きいお腹が安定して楽になったり、冷えからお腹を守るなどの効果があり、母子の健康を願う風習です。帯は、「岩のように丈夫な赤ちゃんが生まれますように」という願いを込めて、「岩田帯」ともいいます。赤ちゃんが生まれて約1カ月すると、

すこやかな成長を願って「初宮参り」を行います。地方によっては、このときに犬張子を使う風習があります。また、東京・浅草の郷土玩具「ざるかぶり犬」は、子どものかん封じの贈り物とされています。竹製のざるをかぶった犬張子で、竹冠に「犬」の字を崩して書く「笑」となるためだとか(他説もあり)。ざるかぶり犬のかわいい姿は、子どもだけでなく大人も笑顔にしてくれます。



古来より身近な存在の犬

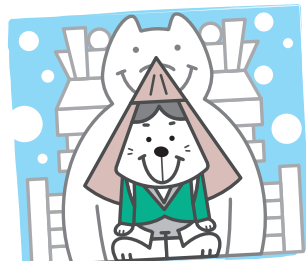
戌は十二支の11番目、月では旧暦の9月、時刻は午後7時から午後9時頃、西北西の方向となります。動物では犬があてられています。犬は、古来より人にとって身近な動物で、番犬や狩猟用としても飼われてきました。日本では、神奈川県横須賀市の夏島貝塚で縄文時代の犬の骨が出土しており、これが国内最古とされています。「犬は三日飼えば三年恩を忘れぬ」ということわざもあるほど



忠誠心があり、ペットだけでなく警察犬や盲導犬などとしても活躍する犬は、人の生活に必要な存在です。近年では、犬との触れ合いで心を癒す「ドッグセラピー」が、老人ホームなどで活用されています。認知症の高齢者のなかには、症状が改善されたという報告もあります。また、飼い犬との散歩は、運動量は多くありませんが、規則正しい生活や心身のリフレッシュに役立ちます。戌年にあやかっ、犬を飼っている人はもちろん、飼っていない人も、朝夕のウォーキングなどの軽い運動を取り入れて、生活リズムを整えてみませんか？

雪国で4000年続く「犬まつり」

秋田県湯沢市で毎年2月に開催される「犬まつり」をご存じですか？ 湯沢地方に約400年も続く民俗行事で、「○○っこ」とは東北地方の方言です。



その昔、人家を襲う大盗賊を退治した湯沢の殿様が、再び悪党が現れないようにと、人々に米の粉で小さな犬や鶴亀を作らせ、家の入口や窓にお供えし、祈念させたことが始まりとされています。また、夕暮れになると、子どもたちが雪で作ったお堂の中に、餅などと一緒に「犬っこ」をお供えして、夜更けまで遊び明かす風習があったそうです。犬っこまつりでは、無病息災を祈る「どんど焼き」や花火など、さまざまなイベントが催されます。なかでも、雪で作った「犬っこ神社」の前で参列者と愛犬の健康を神官が祈禱する神事「愛犬祈願祭」が人気で、犬連れで訪れる人も多く、会場は雪で作られた犬の像と本物の犬で賑わいます。夕暮れにはお堂にろうそくが灯され、幻想的な雰囲気包まれます。

施設のごあんない



講堂

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3会議室



第4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。

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11月の献立

- ◆ ビーフロールシチュー
- ◆ カラフル野菜のケーキサレ
- ◆ フレッシュサラダ
- ◆ ライスコロッケ・アボカドとサーデインのピンチョス
- ◆ パンナコッタ



ビーフロールシチュー 冬の洋食・逸品を 覚えましょう

材料	分量
牛薄切り肉	140g
塩、こしょう	少々
小麦粉	小さじ1
バター	10g
赤ワイン	大さじ2
玉ねぎ	100g
じゃがいも	100g
にんじん	50g
しめじ	50g
サラダ油	小さじ1
水	250ml
顆粒コンソメ	小さじ1/3
ローリエ	1枚
デミグラスソース	70g
ブルマニエ	
バター・小麦粉	各大さじ1
ウスターソース	小さじ1~
トマトケチャップ	小さじ1~
塩、こしょう	適宜
ブロッコリー(ゆで)	50g
サワークリーム	大さじ2

作り方

- ① 牛肉は軽く塩、こしょうをしてくると巻いて小麦粉をふる。
- ② 玉ねぎはくし形切り、じゃがいもは皮をむいて大きめの乱切り、にんじんは2cm厚さの半月切りにする。
- ③ しめじは小房に分けておく。
- ④ 煮込み用の鍋に油を温め、②を炒め、油が回ったら水、顆粒コンソメ、ローリエを加えて煮込む。
- ⑤ フライパンにバターを入れて、溶け始めたら肉の巻き終わりを下にして焼き、転がしながら焼き目がつけば、赤ワインを振りかけ④の鍋に移して、じゃがいも、にんじんが八分通り柔らかくなったら③のきのこ、デミグラスソースも加えて10~15分程度煮込む。
- ⑥ ⑤にブルマニエを加えてとろみをつけ、ウスターソース、ケチャップ、塩、こしょうで味を調える。
- ⑦ 器に盛り、ブロッコリー、サワークリームを添える。

ブルマニエ 室温に戻したバターと小麦粉を練り混ぜたもの。シチューなどのとろみ付けに使う

実習日 第2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けます。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(2クラス)

- 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。

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

