

大織

健保時報



富士山(山梨県南都留郡)

平成31年1月1日

No.139



新年のご挨拶	2	JTB契約保養所利用補助のごあんない	12
平成30年度健康保険組合全国大会	3	「かんぼの宿」・「かんぼの郷」	
わたしたちの健康保険組合の保健事業	4	宿泊施設利用提携のごあんない	12
「睡眠不足＝命に関わる」はホント	6	大織診療所ごあんない	13
熊野古道・那智山石段ウォーク	8	生まれ月による今年の運勢	14
スポーツクラブネサンス	10	施設のごあんない	15
料理教室のごあんない	11	大織健保会館のごあんない	16

- 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/>

STOP 現役世代の負担増！改革の先送りは許さない

—事業主・加入者と連携し「健康」「安心」そして皆保険を守り抜く—



平成30年10月23日、東京・丸の内東京国際フォーラムにて「平成30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4、000人が集結し、「STOP現役世代の負担増！改革の先送りは許さない」を副呼称に下記決議を採択しました。



大阪織物商健康保険組合
理事長 川崎 賢祥

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、平素より当健康保険組合の事業運営に関しまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

本年は、5月に「平成」から新元号に切り替わり、10月に消費税率10%への引き上げが予定される変化の年となりそうです。

健康保険組合では、2018年度から「第2期 データヘルス計画」「第3期特定健診等実施計画」をスタートさせており、当健康保険組合では、データヘルス計画として腎不全等の合併症を引き起こす糖尿病の重症化予防対策を実施します。また、一人で

新年のご挨拶

も多くのの方が健診・保健指導を受けていただけるよう取り組んでまいります。

しかし、全国の健康保険組合の財政はみなさまもご存じのとおり、高齢者医療制度への過重な納付金のため厳しい状況が続いています。健康保険組合連合会が発表した平成29年度健保組合決算見込によりますと、納付金総額は組合全体で3兆5265億円となり、前年度に比べ7.5%の増加となりました。当健康保険組合では、被保険者の減少等による清算金の戻りがあったにもかかわらず、前年度に比べ4.7%の増加となりました。今後も高齢化等により納付金が増加していくことが確実な状況です。

国民皆保険制度の持続性を確保するためには、高齢者医療の負担構造改革に速やかに着手する必要があります。健康保険組合が一丸となって、政府へ負担構造改革の実現を強くアピールしてまいります。

みなさまにおかれましても、日々の健康づくりと適正受診、ジェネリック医薬品の積極的な使用などを通じて、医療費の節約にご協力いただきたくお願い申し上げます。

最後になりましたが、本年がみなさまにとって幸多き一年となることを祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

決議

わが国の国民医療費は、急速な高齢化や医療の高度化等により増加の一途を辿っている。特に高齢者の医療費は全体の約6割を占め、これを支える現役世代の負担は際限なく増えている状況にある。健保連の推計では、全ての団塊の世代が後期高齢者となる2025年度には、国民医療費は58兆円に増加し、支える側も生産年齢人口の減少により被保険者1人当たりの年間保険料は2017年度に比べ約17万円も増加する。現状、すでに現役世代の負担は限界に達しており、今後これをさらに大きく超えることが確実である。

これまで、国民皆保険制度の中核を担ってきた我々健康保険組合は、高齢者医療制度への過重な費用負担により、長年に渡り厳しい財政運営を強いられてきた。その重すぎる負担に止むなく解散を選択せざるを得ないなど、今まさに自らの存立さえ危うい存亡の危機にある。このままでは支える側と支えられる側が共に倒れ、国民生活の安心の基盤である「皆保険制度」の崩壊が現実のものとなる。

制度の持続性を高め、国民の安心を確保するためには、来年10月の消費税率引き上げ等により財源を確保し、現役世代に偏った負担の不均衡を是正する「高齢者医療費の負担構造改革」を断行しなければならぬ。少なくとも、拠出金負担に50%の上限を設け、50%を超える部分は国庫負担として、現役世代の負担に一定の歯止めをかけるべきである。

同時に、高齢者の患者負担を2割とするなど、高齢者にも応分の負担を求めるとともに、「生涯現役」「高齢者の就労機会の増」等、社会保障という御興の担ぎ手である支える側を増やすことにより、公平な負担による「全世代型の社会保障制度」の実現を目指す必要がある。

もはや一刻の猶予もない。国はこうした現状と皆保険制度の価値を十二分に認識し、改革に向けて早急に踏み出すべきである。我々健康保険組合は、これまで自主・自立の精神のもと、労使と一体となって、加入者の実態に沿ったきめ細かい健康保持・増進、疾病予防などの効果的・効率的な保健事業を展開してきた。これからは優れた保険者機能を発揮して、データヘルスや健康経営などに取り組み、従業員とその家族3000万人の健康と安心を守ることも、健康寿命の延伸にも貢献して健康な高齢者を増やし、支えられる側から支える側への転換を図ること等、持続性ある制度の確立に向けて取り組み、わが国の宝である皆保険制度を守り抜く決意である。改革の先送りは許さない。ここに我々健康保険組合の決意と覚悟を示し、次の事項の実現を期し組織の総意をもって決議する。

- 一、拠出金負担に50%の上限、現役世代の負担に歯止めを
- 一、高齢者の2割負担など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、保健事業の推進による健康寿命延伸と社会保障の支え手の確保を

STOP 現役世代の負担増！改革の先送りは許さない

—事業主・加入者と連携し「健康」「安心」そして皆保険を守り抜く—
平成30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

日本は世界に類を見ないスピードで少子高齢化が進み、年々増加する高齢者医療費に対し、それを支える現役世代は減少の一途を辿っている。健保組合の高齢者医療費への拠出金負担はもはや限界を超え、過重な負担に止むなく解散を選択せざるを得ない健保組合が後を絶たず、一刻の猶予もない。支え手である現役世代の負担に歯止めをかけるために、少なくとも拠出金負担に50%の上限を設け、上限を超える分は国庫で負担すべきである。

高齢者の2割負担など負担構造改革の早期実現

増え続ける高齢者医療費を国民全体でどのように支えていくかが、皆保険制度を維持するための最優先課題である。現役世代に偏った負担を是正するため、74歳まで2割負担となつている高齢者の患者負担を75歳以降も引き続き2割とする等、高齢者にも応分の負担を求める改革を避けてはならない。さらに、来年10月に予定されている消費税率引き上げ等によって必要な財源を確保したうえで、高齢者医療費の負担構造改革を断行し、「全世代型の社会保障制度」の実現を目指すべきである。

実効ある医療費適正化対策の確実な実施

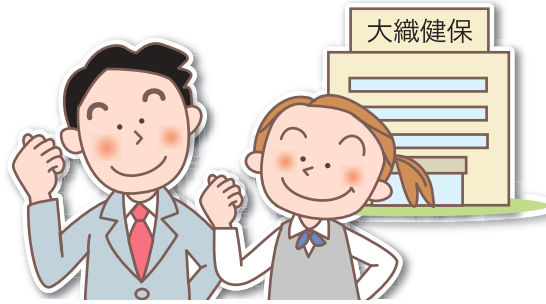
増加の一途を辿る医療費の抑制なくして安定した制度の持続性は確保できない。病床機能の分化・連携、医療の地域間格差の是正、薬剤費の適正化、医療・介護の連携による給付の適正化、保険給付範囲の見直し、療養費の不正対策などに着実に取り組むとともに、既存のメニューにとどまらず、あらゆる施策を通じて医療費の適正化・効率化を確実に実施すべきである。

保健事業の推進による健康寿命延伸と社会保障の支え手の確保

わが国は超高齢化と人口の急減という多難な時代を迎えるなか、社会保障制度の持続可能性の確保という課題に直面している。その中で健保組合は、加入者の実態に沿ったきめ細やかな保健事業を効果的・効率的に展開してきた。これからは事業主と一体となって加入者の健康を守り抜き、さらに健康寿命の延伸にも貢献して、健康な高齢者が元気に働き続け、支えられる側から支える側へ回る「社会保障という御興の担ぎ手」を増やすことにも積極的に取り組んでいく。こうした、健康を創るという点で最も効果的に保険者機能を発揮できる健保組合方式を将来にわたって維持・発展させるべきである。

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」を配布します。また、ホームページにも掲載しています。

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

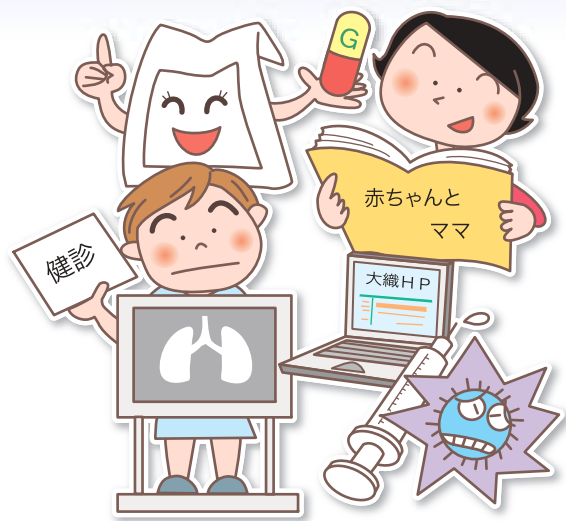
◆30歳以上の女子被保険者および女子被扶養者で希望者を対象として実施します。

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)。



◆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。

健保連共同事業への参加

◆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。

健康相談

◆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。

健康者表彰

◆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。

育児雑誌の配布

◆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。

ジエネリック医薬品の差額通知

公告

削除事業所

- 河野(株)
- 箕面市(平成29年7月28日付)
- (株)吉村商会
- 大阪市中央区(平成30年3月31日付)
- 山碓物産(株)
- 大阪市中央区(平成30年8月31日付)

所在地変更事業所

- オドナスタイル(株)
- (新)東大阪市(平成30年5月1日付)
- (旧)大阪市平野区

モリスラクス(株)

(新)大阪市西区(平成30年6月14日付)

(旧)大阪市中央区

アイトスプラス(株)

(新)大阪市中央区(平成30年8月1日付)

(旧)神奈川県海老名市

東洋合織(株)

(新)奈良市(平成30年8月1日付)

(旧)箕面市

(株)北陸ヤマジン

(新)福井県越前市(平成30年8月1日付)

(旧)大阪市中央区

名称変更

(新)千代田商会(株)(平成30年6月14日付)

(旧)モリスラクス(株)

組合の現況

(平成30年10月31日現在)

●事業所数	330社	
●被保険者数	男子	7,167名
	女子	7,939名
	計	15,106名
●被扶養者数	男子	2,776名
	女子	5,903名
	計	8,679名
●平均標準報酬月額	男子	409,186円
	女子	254,332円
	平均	327,802円

平成30年度 健康者を表彰します

本年度表彰を受けられた方は、736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29年4月1日から平成30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30年12月1日)現在在職中の方です。

「睡眠不足＝命に関わる」はホント

がんや認知症、生活習慣病などのリスクを高める

「睡眠負債」

7時間の睡眠が必要な人が、6時間しか眠っていない日が続くとそれに慣れてしまい、睡眠時間が不足していても眠気を感じなくなります。しかし、睡眠不足は解消しないかぎり蓄積されていきます。

この蓄積した睡眠不足を「睡眠負債」といい、睡眠負債がたまると免疫力が低下してがんの発症リスクが高まることや、脳に老廃物がたまってアルツハイマー型認知症になる可能性が高まることなどがわかっています。

また、睡眠不足だと自律神経の働きやホルモンの分泌に異常をきたすため、高血圧や糖尿病、心筋梗塞などの虚血性心疾患、脳梗塞などの脳血管障害の発症リスクが高まります。食欲や満腹感に関わるホルモンの分泌も乱れるため、肥満にもなりやすくなります。

働く世代の多くは睡眠が足りていません。睡眠不足は疲労回復や脳の働きに影響するだけでなく、命に関わる病気のリスクを高めるため、睡眠不足の改善に取り組みしましょう。

慢性的な睡眠不足によってリスクが高まる病気



睡眠負債の自己チェック

休日前夜、部屋に遮光カーテンなどを引き、目覚ましをオフにして、朝になっても暗くて静かな環境が保てるようにし、眠れるだけ眠る。目が覚めても二度寝、三度寝をし、目をつむっても眠れなくなるまで眠る。

限界まで眠った睡眠時間が、平日の睡眠時間より3時間以上長ければ、睡眠負債がたまっていると考えられる。



訓練してもショート・スリーパーにはなれない

ショート・スリーパーとは必要な睡眠時間が6時間未満の人のこと。必要な睡眠時間は遺伝子で決められているため、訓練などではショート・スリーパーになれません。「以前は違ったが今はショート・スリーパー」という人は睡眠負債がたまっている可能性大。必要な睡眠時間を把握して、きちんと睡眠をとりましょう。

必要な睡眠をとって病気のリスクを減らそう

睡眠の効果を十分に得るためには、「睡眠時間を確保する」「体内時計のリズムを整える」「睡眠の質を高める」の3つが重要です。できることから取り組みましょう。

睡眠時間を確保する

平日の睡眠不足を休日の朝寝坊で解消してませんか。それで返済できる睡眠負債はわずかでお金のように一括返済ができません。そのため、毎日少しずつ睡眠時間を増やす必要があります。

午後3時前に20分程度の昼寝をする

昼寝には脳のパフォーマンスを上げる一過性の効果があるが、時間が長いとかえって頭がぼんやりする。また、夕方以降の昼寝は夜の睡眠に影響するため、昼寝は午後3時前に20分程度がよい。



平日の就寝時間を30分早める

睡眠負債の返済には、就寝時間を早めることが有効。平日、30分を目標に、早めに寝ることを心がける。



休日の朝寝坊は2時間までにする

夜の眠気は、朝起きてから15～16時間後に訪れる。休日の起床時間が平日より2時間以上遅くなると、眠くなる時間も平日より2時間以上遅くなり、休み明け早々、睡眠不足になる。

体内時計のリズムを整える

体には体内時計が備わっており、自律神経の調節やホルモンの分泌をつかさどっています。こうした体内時計の働きによって覚醒と睡眠がコントロールされているため、体内時計のリズムを整えることが大切です。

毎朝同じ時間に起きて太陽の光を浴び、朝食を

体内時計の周期は24時間より少し長い。毎朝同じ時間に起きて太陽の光を浴び、起床後、1時間くらいのうちに朝食を食べると、体内時計がリセットされ、リズムが整う。朝食にたんぱく質と糖質をとると効果が高い。



寝る前のスマホやパソコン、テレビは避ける

体内時計は光に影響を受けやすい。夜寝る前に明るい光、とくにスマホやパソコン、テレビから放たれるブルーライトを浴びると、体内時計が乱れて眠りを誘うホルモンの分泌が抑制されてしまう。



睡眠の質を高める

寝つきをよくして質のよい睡眠を得るためには、寝る2時間ぐらい前から脳や体を覚醒させたり、興奮させるものを避け、リラックスして過ごしましょう。カフェインは夕方以降、控えましょう。

寝る前に避けたいこと

- 食事をおなかいっぱい食べる。
- 寝酒をする。たばこを吸う。
- 42度以上の熱いお風呂に入る。
- 仕事や考えごとをする。



寝る前に行いたいこと

- ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる。
- 部屋の明かりを少し暗くする。
- 好きな音楽を聞いたり、ストレッチをしたりする。
- パジャマに着替える。



熊野古道・那智山石段ウォーク

熊野は世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」に登録された山岳霊場の1つで、古来より多くの人の信仰を集める。「熊野本宮大社」「熊野速玉大社」「熊野那智大社」を含む熊野三山を参拝する「熊野詣」のため、人々が歩いた参詣道が「熊野古道」だ。そのなかの一部、那智駅から那智大社・那智の滝に向かうコースを紹介しよう。

大門坂から熊野那智大社に向かう石段



大門坂の夫婦杉と石畳

尼將軍供養塔

約7km 約2時間

王子神社 (市野々王子跡)

郷倉という年貢米の保管庫があった。



那智の滝 (那智大滝、一の滝)

日本の三大名瀑の1つといわれている。上流に二の滝、三の滝がある。



那智山青岸渡寺

西国三十三カ所第一番札所。現在の本堂は豊臣秀吉の再建による。
 ① 5:00 ~ 16:30
 ② 0735-55-0001



熊野那智大社 (本殿)

夫須美神を主神として祀り、創建1700年を超える荘厳な神社。

① 7:00 ~ 16:30 (宝物殿)
 ② 8:00 ~ 16:00
 ③ 大人300円
 小・中学生200円
 ④ 0735-55-0321



那智山青岸渡寺 三重の塔

美しい三重の塔の中には有料で入ることができる。三重の塔から眺める那智の滝もよい。

① 9:00 ~ 16:00
 ② 300円



烏石

初代天皇、神日本磐余彦命(神武天皇)を、奈良の橿原まで道案内をした八咫鳥が、ここで烏石に姿を変えて休んでいると伝えられる石。

ひと足のばす



熊野速玉大社

熊野速玉大神を中心に根本熊野大権現として、全国数千社に及ぶ熊野神社の総社。世界平和を祈る樹齢千年の神木ナギと、甕の信仰が篤い根本宮。

① 0735-22-2533 (熊野神宝館(国宝館))
 ② 9:00 ~ 16:00
 ③ 大人500円(高校生まで無料)



熊野本宮大社

主神の家津美御子大神を主神として祀る。熊野三山の中心であり、全国に4,500社以上ある熊野神社の総本宮。

① 6:00 ~ 19:00
 ② 0735-42-0009 (宝物殿)
 ③ 9:00 ~ 16:00
 ④ 大人300円 小人100円

FOODS

めはり寿司



塩漬けた高菜でご飯を包んだ素朴なおにぎり

マグロ料理



那智勝浦はマグロの水揚げ量が多く、新鮮なマグロ料理が食べられる店がたくさんある。

那智駅から歩いてすぐのところには補陀洛山寺がある。昔、南海の彼方にあるとされた浄土をめざして船出する「補陀洛渡海」の出発地だったという。ここから県道や旧道を20〜30分ほど歩き、「曼荼羅のみち」の石碑から細い道に入る。林の中をゆるやかに登っていくと北条政子の「尼將軍供養塔」が右手にある。その先の墓地の脇を抜けて車道をしばらく歩くと王子神社(市野々王子跡)に着く。ここからさらに歩き、川を渡ると大門坂の入口だ。バスや車でここまで来て、大門坂から歩いて登る観光客も多い。鳥居をくぐり振ヶ瀬橋を渡ると石畳の道となる。どっしりとした夫婦杉の間を通り抜け、山の中の石段が上がって行く。多富気王子跡を過ぎ、登っていくと駐車場に出る。ここから表参道を上がれば熊野那智大社に到着。すぐ隣に那智山青岸渡寺がある。参拝したら、ご神体の那智の滝へ。133mの落差は日本で、水しぶきをあげて下へ下へと流れ落ちる水の勢いに、疲れも吹き飛ばすように感じる。



補陀洛渡海船

補陀洛山寺の境内に展示されている。



補陀洛山寺

① 8:30 ~ 16:00
 ② 0735-52-2523



那智勝浦町観光協会
 ① 0735-52-5311
 http://www.nachikan.jp/

※営業時間や料金などは変更される場合があります。



料理教室 のごあんない



管理栄養士 山崎先生



冬の定番に...

料理教室 2018年11月の献立

- ◆ トマトマカロニグラタン
- ◆ チキンと野菜のソテークリスマス風
- ◆ ピンチョスアラカルト
- ◆ きのこのコンソメスープ
- ◆ アップルアーモンドクリームパイ

材料 2~3人分

えび	4尾
帆立貝柱	2個
バター	10g
塩、こしょう	適宜
ベーコン	2枚
玉ねぎ	1/2個
マッシュルーム	3個
オリーブ油	大さじ1
マカロニ	60g

<A>

バター	15g
小麦粉	15g
トマトペースト	30g
砂糖	小さじ1
塩	ふたつまみ

コンソメスープ(1)	1カップ
レモン汁	小さじ1
トマト缶	120g
コンソメスープ(2)	1カップ
溶けるチーズ	30g

トマトマカロニグラタン

作り方

- ① えびは背ワタを取り殻をむく。ベーコンはみじん切り、玉ねぎは薄切りにする。マッシュルームは薄切りにする。
- ② マカロニは表示より少し硬めにゆでておく。
- ③ 鍋に常温でAのやわらかくしたバターと小麦粉を練り混ぜ、Aの他の材料も入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③にコンソメスープ(1)を初めは少しずつ入れて、泡だて器でよく混ぜながら加熱する。沸騰したら火を弱めて弱火で10分加熱し、レモン汁を加えて火を止める。
- ⑤ 別の鍋にオリーブ油を温め、ベーコンを入れてじっくり炒め、玉ねぎ、マッシュルームを加えてさらに炒める。
- ⑥ ⑤にトマト缶、コンソメスープ(2)を入れ、②のマカロニを加えて4~5分煮る。
- ⑦ ⑥に④を加え混ぜる。
- ⑧ フライパンでえび、帆立貝柱をバターでさっと炒めて塩、こしょうする。
- ⑨ 耐熱皿に⑦、⑧を盛り、チーズをかけて200℃のオーブンで約15分焼く。

ホームページに山崎先生の「食と健康に関する情報」を掲載しています(月1回更新)。ぜひご覧ください。

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(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。

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



ルネサンスで 始めよう! カラダデザイン

運動には、健康的な体形の維持だけでなく、健康を脅かすリスクを低下させ、長期的に良好な健康状態を維持する効果があります。テキパキした生活のためにも、適度の運動を定期的に行いましょう。今年は、ルネサンスで、カラダレベルアップ!



使いたい放題 Monthly
8,424 円/月 (税込)

月ごとに変更可能
(変更手数料なし)

1回ごとに 1 Day
1,620 円/回 (税込)

お得なキャンペーン実施中! 2019年1/12日 → 2019年3/3日

<p>Monthly コーポレート会員</p> <p>入会時の手数料 0円 (通常1,080円(税込))</p> <p>レンタル用品 0円 (通常2,544円/月(税込))</p> <p>※入会時でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ、※レンタル用品の取り扱いはございません。</p>	<p>1 Day コーポレート会員</p> <p>レンタル用品 0円 (通常1,600円/回(税込))</p> <p>※新規で1Dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ、※レンタル用品の取り扱いはございません。</p>
---	--

事前にWEB入会登録 WEB入会 ルネサンス 法人会員 検索 → お近くのルネサンスで ご登録ください。

ご入会に必要なもの

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

月会費2ヶ月分 (ご所属の会社ID・WEB・WEB・2301にて発行)

入会時の手数料 1,080円(税込)

● Monthlyコーポレート会員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。] ● お近くのルネサンス直営施設なく、提携施設のご利用のみをご希望の場合は、郵送にて法人会員登録及び全額返金のお手続きをさせていただきます。郵送でのお申し込みは以下までお問い合わせください。● マンスリー会員の方が4月期決算導入の滞りで、セルフ利用時間帯(スタッフ無人営業)での利用をご希望の場合は、別途オプション契約が必要です。ご利用はご契約いただいた店舗のみ有効です。1 Day会員の方はご利用対象の会員種別となります。

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

●ご利用は15歳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。●施設等により、運動を禁止されている方 ●妊娠中の方 ●他人に悪影響を及ぼす恐れのある服装を着用している方 ●刺青(タトゥー含む)のある方 ●ペット連行の方 ●暴力団関係者 ●弊社の会員規約にご同意いただけない方 ●その他当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
 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。

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。

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

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。



講堂

集会施設

会議・研修・セミナーにご利用ください



第3会議室



第4会議室



第1会議室



第2会議室



施設の
ごあんない

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。

生まれ月
による

今年の運勢

ルネ・ヴァン・ダール研究所/ステラ・ボンポヤージュ



1月生まれ



穏やかながらも、慎重さが求められる1年。何となく気乗りしないことはムリに進めないこと。問題解決には家族が一番の味方になってくれます。日頃からコミュニケーションを密にしておきましょう。愛情面は肝心なときに邪魔が入り、もどかしいこともあります。募る想いが深い愛情を育てる好結果となります。母方の親類から譲られるものが幸運を引き寄せてくれそう。

◆幸運のスポット / 果樹園

2月生まれ



よくも悪くも変化の絶えない多忙な1年。強い信念があれば状況を改善できます。意固地になると横やりが入るのでご用心。職場での引き継ぎは時間をかけて慎重にしましょう。愛情面での進展速度はスローですが、揺るぎない信頼関係を築けそう。誠実なパートナーの存在が心の安心材料になります。余暇はガーデニングや家庭菜園を楽しむと精神的にもプラス。貯蓄額が増える可能性も大。

◆幸運のスポット / 大きな橋

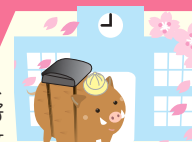
3月生まれ



出番が多く活躍の場に恵まれるアクティブな運勢。才能を引き出し出してくれる人物との出会いが期待できます。素直に助言を受け入れると大きく伸びるでしょう。手帳に余白がないほど多忙になるため、健康管理はしっかりと。外食続きにならない工夫が必要です。愛情面では趣味を通じて意気投合する異性と良縁の兆し。マメな情報交換がカギを握ります。運転する人は違反に気をつけて。

◆幸運のスポット / 城下町

4月生まれ



対人関係が活性化し、楽しみごとの多い好調な1年。老若男女を問わず、さまざまなタイプの友人ができて賑やかな雰囲気。会合やパーティーなどには積極的に足を運びましょう。異文化交流の場で将来の伴侶が見つかる可能性も。交際費や自己投資を惜しまないことが開運につながります。懸案事項も徐々に整い始めます。レジャーは遠方への旅行にツキ。憧れの場所を訪れてみては。

◆幸運のスポット / レストラン

5月生まれ



幸運や仲間のフォローに恵まれる一方、気が緩みやすい1年。「自分が動かなくても何とかできる」という考えはNG。多少の苦勞は覚悟のうえで、周囲を統率するくらいの気力が運を底上げします。愛情面では相手の外見や肩書きに左右されず、じっくり中身を観察すること。第一印象も大事ですが会話を重視して。金運は散財傾向が強まりピンチの暗示。新製品にすぐ飛びつかないように。

◆幸運のスポット / デバ地下

6月生まれ



注目度抜群の強運期。得意な分野でスポットを浴びて、存在感が一気にアップ。引っぱりだこで行動範囲が拡大しそう。周囲への影響力が強まるだけに、発言の内容には注意しましょう。愛情面では一目惚れしたりされたりとドラマティックな様相。ただし、熱しやすく冷めやすい点もあるので、マナー対策を講じると吉。余暇は芸術鑑賞やアカデミックなセミナーを受講すると最高の気分転換に。

◆幸運のスポット / 劇場

7月生まれ



優先順位を意識して過ごしたい星まわり。多忙のなかで新規の物事に着手するよりも、周辺を整理整頓して新たな空間をつくることで運の流れがよくなります。ルーティンワークを大切に、勉強や習い事はマイペースでじっくり進めましょう。愛情面では甘い口説き文句に警戒。腐れ縁は心を鬼にして断ち切りましょう。旧友との再会はラッキー。率先して同窓会などを企画するのもおすすめ。

◆幸運のスポット / アウトレット店

8月生まれ



何事にも受け身になりやすい1年。じっとしていると運気も落ち込む一方です。誘いにはノリよく応えて、外出の機会を意識して増やすと吉。対人面では噂好きや愚痴の多い人とは距離を置き、居心地がよいと感じる相手を選んで交際しましょう。婚活中なら焦りは禁物。復縁も慎重に、自分の心に耳を傾けること。健康は食生活を見直す体調が改善します。旬の食材を多めに心がけて。

◆幸運のスポット / キャンプ場

9月生まれ



社交性が高まり、人づき合いに時間とエネルギーを注ぐ1年。ドレスアップして食事会へという優雅なシーンが増えるでしょう。一方で場の雰囲気に流されやすく、物事が流動的になりがち。自分軸をしっかりもって主体性のある行動を忘れないうえ。愛情面ではその気のない相手から誤解されないように気をつけて。金銭面は不自由しないものの、財布の紐が緩んで貯めるのは難しそう。

◆幸運のスポット / 水族館

10月生まれ



周囲から頼られる場面が多く、公私ともに多忙な運気。予定をこなそうとスピードアップする反面、せっかちになりやすいので注意しましょう。職場では努力が認められて昇給や昇進の話が出る予感。年長者にかわいがってもらえてなにかと得をしそうです。愛情面では精神的に高め合えるパートナーが出現。衝突を恐れず自分をさらけ出すと絆が強まります。健康は目の酷使にご用心。

◆幸運のスポット / 展望台

11月生まれ



アクセル全開で元気に動き回れる好調運。培ってきた知識や経験を活かせる場が見つかるでしょう。キャリアアップのための転職は迷わずに。ヘッドハンティングされる名誉な出来事もありますが、何事もエスカレートしやすいので周囲の意見には真摯に耳を傾けて。愛情面では相性のよさを実感できる異性とトントン拍子に進展しそう。金銭面はお金を使うほどめぐりがよくなります。

◆幸運のスポット / 美術館

12月生まれ



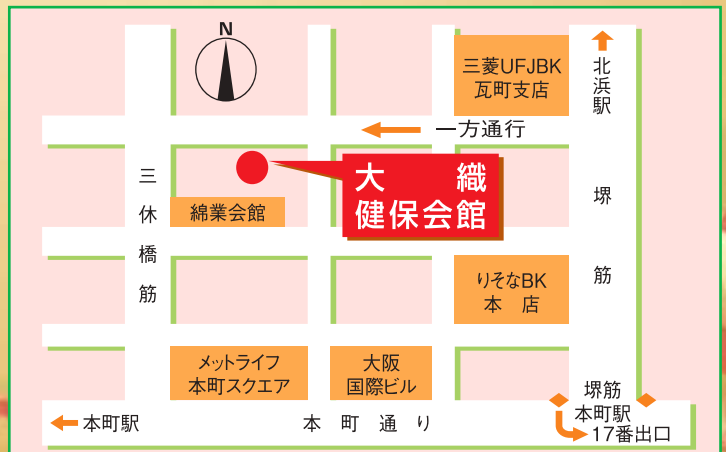
華やかさには欠けるものの、プライベートが充実する安泰な1年。スタンドプレーは避けて周囲と歩調を合わせたほうが何事もスムーズに運びます。対人関係はストレスを抱えがち。心を許せる相手とゆっくり語り合う時間を大切に。愛情面では嫌われないように感情を抑える傾向が。長続きさせたければ素の自分を出すこと。金銭面は好調。うれしい贈り物など、サプライズが多そう。

◆幸運のスポット / ビュッフェ

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



発行所 大阪織物商健康保険組合

〒541-0048 大阪市中央区瓦町2丁目6番9号
TEL06(6203)4081(代) FAX06(6203)4086