

大織

健保時報



摩周湖(北海道)

令和2年1月1日

NO.141

目次

新年のご挨拶	2	JTB契約保養所利用補助のごあんない	12
令和元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
入浴で疲れをとろう	6	大織診療所ごあんない	13
京都洛東ウォーク	8	生まれ月による今年の運勢	14
スポーツクラブルネサンス	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/>

迫る2022年危機！今こそ改革断行を！

—現役世代を守りたい！国民皆保険を支えるために—



令和元年11月22日、東京・丸の内東京国際フォーラムにて「令和元年度 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4100人が結集しました。今年度の大会は「迫る2022年危機！今こそ改革断行を！」をテーマに、「現役世代を守りたい！国民皆保険を支えるために」をサブタイトルに掲げ、下記決議を満場一致で採択しました。

決議

世界に類のない優れた制度と評価される我が国の皆保険制度は、半世紀を超えて受け継がれ、国民の健康増進と長寿社会の実現に大きく貢献してきた。一方で、急速な高齢化や医療の高度化等により医療費は増加の一途をたどり、また支え手の現役世代の減少とともに、財政的に制度の存続が危ぶまれる状況に陥っている。特に、団塊の世代が75歳に到達しはじめる2022年以降、高齢者医療費の増加に伴い制度全体の財政悪化が更に急速に進むと見込まれる。今のまま放置すれば、皆保険制度を支えてきた健康保険組合は更なる負担増に耐え切れず解散を余儀なくされ、支え手を失い皆保険が極めて危機的状況に陥ることは明白である。

この窮状を乗り越え、現役世代を守り、皆保険制度を将来世代へつなぐためには、「高齢者医療費の負担構造改革」を中心とした医療保険制度の抜本的な改革が不可欠である。

現役世代に過度に依存することなく、公平な負担による「全世代型社会保障制度」を目指すべく、まずは高齢者の患者負担を75歳到達者から順次原則2割とし、高齢者にも応分の負担を求めるとともに、後期高齢者の現役並み所得者への公費5割投入、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負担とする。など、現役世代の拠出金負担に一定の歯止めをかけるべきである。

また、制度の持続性を確保するためには、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欠かせない。具体的には、個人が負担しなければならない大きなリスクの保障を重視しつつ、「保険給付範囲の見直し」や「薬剤処方適正化」を行うなど、医療費適正化対策を果敢かつ着実に実行すべきである。同時に、我々健康保険組合をはじめ保険者も加入者一人ひとりが適切な受診行動を心掛け、医療費を大切に使う意識を持つよう啓発活動に一層取り組んでいかなければならない。

健康保険組合は、これまで労使と一体となって加入者の実態に沿ったきめ細やかな保健事業を効果的に展開し、健康づくり・疾病予防等に取り組んできた。「人生100年時代」といわれる今、加入者の健康増進を通じて、健康寿命の延伸につながる健康な高齢者が元気に働き続ける「支える側」を増やす取り組みにも貢献できる健康保険組合の役割はより一層高まっている。これからも我々は保険者の先頭に立ち、国民の安心と健康の基盤である皆保険制度を中核として支え続けていく決意である。

目前に迫る「2022年危機」を乗り越えるため、改革の断行を求め、我々健康保険組合は次の事項について組織の総意をもってここに決議する。

- 一、皆保険の維持に向けて、まずは高齢者の原則2割負担の実現
- 一、必要な公費の拡充。現役世代の負担増に歯止め
- 一、保険給付範囲の見直しによる医療費の適正化
- 一、人生100年時代。健康寿命延伸に資する保健事業の推進

令和元年11月22日
迫る2022年危機！今こそ改革断行を！
現役世代を守りたい！国民皆保険を支えるために

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、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、日頃より当健康保険組合の事業運営につき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。

昨年の台風や大雨は各地に甚大な被害をもたらしました。被災された方々には改めて心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復興を願うところであります。

さて、健康保険組合を取り巻く環境は、高齢化や高額薬剤の登場などによる医療費の増加を背景に厳しい状況が続いています。健保組合全体の収支動向を見ますと、2014年度から5年連続の経常黒字となっておりますが、これは保険料率の引き上げなど

によるもので、なおも3割の組合が赤字の状況にあります。当健保組合におきましては2015年度から経常黒字ではありますが、繊維業界は依然として厳しい経済情勢にあります。

高齢者医療への納付金は、団塊の世代が75歳に到達しはじめる2022年度以降さらに急増することが明らかで、大きな課題となっています。健康保険組合連合会では、目前に迫る医療保険制度の危機に対し、給付と負担の見直しを含む改革に向けた重点政策を「骨太方針2020」として取りまとめる方針です。

一方、少子高齢化により社会保障の支え手が減少するなか、健保組合には、健康寿命の延伸と医療費の増加抑制を担う役割が一層求められています。当健保組合といたしましても、データ分析に基づいた効果的かつ効率的な保健事業を実施して、みなさまの健康増進をサポートしてまいります。

今年はおリンピックの年、スポーツへの関心も高まります。みなさまにおかれましても、日々の生活に運動習慣を取り入れ、健康にご留意いただきますとともに、対象となる方は特定健診・保健指導は必ずお受けいただき、健康管理の指標としてお役立てください。

最後になりますが、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。

皆保険の維持に向けて、まずは高齢者の原則2割負担の実現

わが国の国民皆保険制度は、世界に類のない優れた制度と評される一方で、その実態は高齢化の進展や現役世代の減少とともに、世代間の給付と負担のアンバランスが顕著となるなど、団塊の世代が75歳に到達しはじめる2022年には危機的な財政状況となる。この状況を打破するためには、「給付と負担の見直し」を含む高齢者医療の負担構造改革に一刻も早く取り組む必要がある。

まず改革の第一歩として、74歳まで2割負担となっている高齢者の患者負担を、低所得者に配慮しつつ、75歳以降も引き続き2割負担とし、高齢者にも応分の負担を求めるべきである。

必要な公費の拡充。現役世代の負担増に歯止め

人口の高齢化と医療の高度化等により高齢者医療費は増加の一途を辿り、それを支え続けてきた現役世代の負担は限界を超えている。重い高齢者医療への拠出金負担をこのまま放置すれば、過重な負担に耐え切れず多くの健保組合は解散の選択を余儀なくされる。健保組合をはじめ現役世代の重い負担に対し、必要な公費の拡充を通じて負担の軽減を図るべきである。

具体的には、後期高齢者の現役並み所得者も公費負担5割の対象とし、拠出金負担には50%の上限を設け、上限を超える部分は国庫負担とすべきである。

保険給付範囲の見直しによる医療費の適正化

このまま医療費の伸びが続けば、安定した制度の持続性は確保できない。国民皆保険制度の持続可能性を高めるためには、個人が負担しきれない大きなリスクの保障を重視しつつ、保険給付範囲の見直しや薬剤処方の適正化を行うなど、保険給付の適正化が必要である。

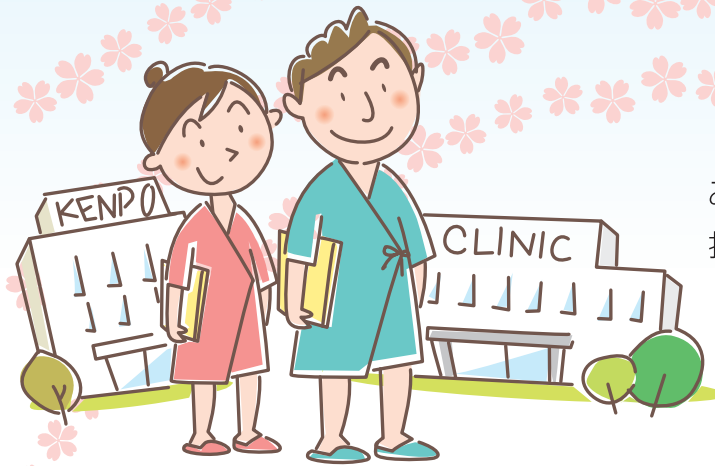
健保組合方式を守り、もって皆保険制度を維持するためには、

広く国民的議論を喚起するとともに、我々健保組合も加入者一人ひとりが適切な受診行動を心掛け、医療費を大切に使う意識を持つよう啓発活動により一層取り組んでいく。

人生100年時代。健康寿命延伸に資する保健事業の推進

健康保険法制定（1922年）から約100年の間、健保組合は労使と一体となって加入者の実態に沿ったきめ細やかな保健事業を効果的に展開し、健康づくり・疾病予防等に取り組んできた。「人生100年時代」といわれる今、健康寿命の延伸、さらには健康な高齢者が元気に働き続ける、社会保障の「支える側」を増やすことにも貢献できる健保組合の存在価値・役割はますます大きくなっている。保健事業の推進をはじめとする保険者機能を発揮し、自主・自立の特性を活かし加入者に寄り添うことができる健保組合方式を将来にわたり維持・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

◆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

◆25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)。



◆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。

健康相談

◆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「赤ちゃんとママ」を1年間郵送します。

育児雑誌の配布

◆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。

ジェネリック医薬品の差額通知

組合の現況

(令和元年10月31日現在)

●事業所数	363社	
●被保険者数	男子	6,868名
	女子	7,901名
	計	14,769名
●被扶養者数	男子	2,637名
	女子	5,523名
	計	8,160名
●平均標準報酬月額	男子	412,891円
	女子	256,481円
	平均	329,216円

公告

■削除事業所
青山商事(株)
大阪市中央区(令和元年8月1日付)

■所在地変更事業所
山本幸(株)
(新)岡山県倉敷市(令和元年5月8日付)
(旧)大阪市中央区

丸一(株)
(新)京都府京田辺市(令和元年6月1日付)
(旧)大阪市中央区

(株)つたりーぐるーぷ
(新)大阪市阿倍野区(令和元年8月28日付)
(旧)大阪市住吉区

■名称変更
(新)西川(株)(平成31年2月1日付)
(旧)西川リビング(株)
(新)ワテックス(株)(平成31年4月1日付)
(旧)和田哲(株)

令和元年度
健康者を表彰します



本年度表彰を受けられた方は、769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30年4月1日から平成31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(令和元年12月1日)現在在職の方です。

入浴で疲れをとろう



お風呂は日本人にとって身近なもので、入浴には疲れをとる効果があります。ただし、適切に入浴しなければ、効果が半減してしまうことに。お風呂を有効に活用して心身の疲れをとりましょう。

温熱・水圧・浮力の3大作用が疲れに効く

疲れをとるためには、血行をよくして体にたまった疲労物質の排泄を促すのがいちばん。心身をリラックスさせることも大切で、とくに夜寝る前にリラックスすることは、質のよい睡眠をとるうえで欠かせません。

湯船に浸かると温熱作用によって体が温まり、水圧作用で全身がマッサージされたような状態になるため、血流がアップします。さらに、水中では浮力作用で体が軽くなり、関節や筋肉の緊張がゆるむため、心身がリラックスします。こうした作用による疲労回復効果は医学的にも明らかです。

疲労回復には全身浴。温度や時間なども大切

湯船に浸からず、シャワーだけで入浴をすます人が増えていますが、シャワーだけでは体が十分に温まらず、水圧や浮力の効果も得られないため、あまり疲れがとれません。

また、入浴というと半身浴で長時間がいいと思われがちですが、半身浴では温熱・水圧・浮力のいずれの作用も半減します。長時間、湯船に浸かるほど効果が得られるわけでもありません。

疲労回復に最適なのは全身浴。お湯の温度はぬるめの40度で、浸かる時間は10〜15分でOKです。お湯の温度は1度の違いで体を与える影響が変わるため、自宅の浴槽に温度調節機能がない場合は、お風呂用の湯温計の利用をおすすめします。

どうしてもシャワーですませたいときは、足湯をプラスすると血行がよくなって疲れがとれやすくなります。

疲れがとれる入浴のコツ

疲れをとるカギは「血流アップ」と「リラックス」。そのためには湯船に浸かり、適切に入浴することが大切です。入浴は手軽で、毎日ムリなく実践できる疲労回復法。有効に活用しましょう。

【疲れをとる入浴の基本】

①全身浴で肩まで浸かる

体のすみずみまで血液が送られ、温熱効果もアップする。

*かけ湯をしてから湯船へ。心臓や呼吸器に疾患のある人は主治医に相談する。



②お湯の温度は40度に

のぼせやヒートショック*などの体調不良を起こしにくい。

*急な温度差が体への刺激となって血圧が急上昇し、重大な病気を起こすこと。

③浸かる時間は10〜15分

全身浴なら体が十分に温まる。体に大きな負担もかからない。

⑤入浴後は体を冷まさないように

すぐに服や靴下を着用し、血行がよい状態をキープする。

④入浴剤でリラックス効果アップ

好きな香りの入浴剤は、心身のリラックス効果を高める。

体がクタクタのとき

- 温冷交代浴がおすすめ。アスリートも疲労回復に用いている。
- 40度のお湯に3分浸かり、湯船から出て30度のぬるま湯をシャワーで手足の先に30秒かける。これを3回くり返す。

心がクタクタのとき

- イライラや焦りがあるときは、40度のお湯に20分浸かり、心身をリラックスモードにする。
- やる気がでないときは、42度くらいのお湯に5分浸かり、心身を活動モードにする。

シャワーですませたいとき

椅子に座ってシャワーで体や髪を洗いながら、42〜43度ぐらいの熱めのお湯で足湯をする。シャワーのお湯の温度は40度ぐらいで。



浴室の温度にも注意

浴室や脱衣所が寒すぎるとヒートショックで体に負担がかかるため、入浴する前に温めることが大切。浴室暖房で温めるか、シャワーを使って湯船にお湯を張ると浴室内の空気も温まり、適度な室温に調整される。



古都の眺望も楽しめる 京都洛東ウォーク

見どころが多く何度訪れてもよい京都。歴史的な建造物のほか、送り火で知られる大文字山に登り京都の眺望も楽しめるウォーキングコースをご紹介します。



南禅寺 臨済宗南禅寺派の大本山で13世紀の開創。三門は重要文化財に指定されている。

休 年末(12月28日～31日)
12月1日～2月末日 8:40～16:30
3月1日～11月30日 8:40～17:00

方丈庭園・三門
一般500円 高校生400円
小・中学生300円

南禅院
一般300円 高校生250円
小・中学生150円

075-771-0365



京都観光 Navi
<https://ja.kyoto.travel/>



JR「京都」駅より市営地下鉄烏丸線で「烏丸御池」駅へ。市営地下鉄東西線に乗り換え、「蹴上」駅下車



日向大神宮
京都最古の宮。昔は伊勢神宮への代参として多くの参拝者が訪れたという。

境内拝観自由 075-761-6639



南禅寺水路閣



蹴上インクライン
全長582mの世界最長の傾斜鉄道の跡。琵琶湖疏水の蹴上-南禅寺間は高低差が約36mあるため、船を台車に乗せて陸路で運航するために敷設された。

大文字山の火床からの眺め。現地では「大」の字の大きさを実感できる。



哲学の道
永観堂付近から銀閣寺のあたりまでの約1.5kmほどの小径。京都大学の哲学者の西田幾多郎らにちなみ「哲学の道」と呼ばれるようになった。



この足 将軍塚青龍殿の大舞台
将軍塚青龍殿には、延面積1,046㎡の木造大舞台があり、眼下に京都市内を一望できる人気スポット。将軍塚青龍殿は京都一周トレイルの「東山コース」に含まれている。

休 無休
9:00～17:00 (16:30受付終了)
大人500円 高校・中学生400円
小学生200円 (保護者同伴だと無料)
075-561-2345 (青蓮院門跡)



大文字火床への登山道
火床へ向かう道はわかりやすく、迷う心配はない。安全に山歩きできる靴を履いて登ろう。



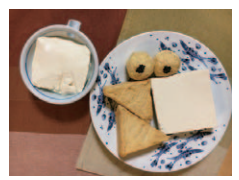
銀閣寺 (東山慈照寺)
室町幕府八代将軍の足利義政によって造営された山荘で、義政没後に臨済宗の寺院となった。世界文化遺産に指定されている。

休 無休
3月1日～11月30日 8:30～17:00
12月1日～2月末日 9:00～16:30
高校生以上500円 小・中学生300円
075-771-5725

京都一周トレイルとは？
京都市街を取り囲む山々をめぐる全長約80kmのコースと、京北エリアに全長約40kmの「京北コース」がある。自然や文化を体感しながら歩くことができる。

80kmのコースには、「東山コース 伏見・深草ルート」、「東山コース」、「北山東部コース」、「北山西部コース」、「西山コース」がある。「東山コース」は、伏見稲荷駅からケーブル比叡駅を結ぶ24.6kmのコースで、将軍塚青龍殿のほか、南禅寺、大文字山の火床なども含まれている。区間を区切り、少しずつ京都一周トレイルコースに挑戦するのも面白そうだ。

京都の味 豆腐
京料理に欠かせない食材の豆腐。料理店でいただくほか老舗豆腐店も多いのでおみやげにもおすすめ。



ねじりまんぼの内部
上を通る蹴上インクラインの負荷に耐えられるよう、レンガを斜めに積んで強度を上げている。



料理教室 のごあんない

料理教室 2019年11月の献立

- ◆ 簡単ローストチキン
- ◆ サラダジュレ・きのこマリネ・サーモンカナッペのひと皿
- ◆ パエリア
- ◆ さつまいものアーモンド風味スープ
- ◆ 簡単タルトタタン



管理栄養士 山崎先生

大皿盛で
楽しく美味しくパーティーを

サラダジュレ

作り方

- ① 粉ゼラチンは水にふやかしておく。
- ② 鍋にくくA>を入れて軽く煮立てて火からおろし、①を加え混ぜる。
- ③ ハムは7~8mm角に切る。
- ④ パプリカも7~8mm角に切って軽くゆでる。ブロッコリーは小房に分けてゆでてからパプリカと同様の大きさに切る。
- ⑤ ②の粗熱が取れたら③、④、コーン、オリーブを混ぜ器に流す。
- ⑥ 冷蔵庫で冷やし固める。

材料

生しいたけ	4枚	} 200g位
マッシュルーム	6個	
しめじ	50g	
にんにく		1片
オリーブ油		大さじ1
しょうゆ、塩、こしょう		適量
<マリネ液>		
白ワイン		50ml
はちみつ		10g
レモンうす切り		2枚
水		1/2カップ



きのこマリネ

作り方

- ① きのこは石づきをのぞいて食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにオリーブ油、にんにくを温め①を炒め、軽くしょうゆ、塩、こしょうする。
- ③ マリネ液を小鍋に入れて煮詰めてから粗熱をとり、きのこを漬け込む。

【ふた付き容器に入れて冷蔵庫で保存できます】

材料

粉ゼラチン	6g
水	大さじ1
<A>	
チキンスープ	300ml
白ワイン	大さじ1
マスタード	小さじ1
赤ワインビネガー	大さじ1
塩	ひとつまみ
ハム	20g
パプリカ	30g
ブロッコリー	40g
コーン	30g
オリーブ	2個

大阪織物商健康保険組合 組合員の皆様へ
スポーツクラブ ルネサンス 法人利用のご案内

2020 新しいワタシ

ちょっとだけ
身体を動かしてみる。
続けられる環境に
身を置いてみる。

少しの工夫で、
確実に変わる。だから、
ルネサンスで
動き出そう。

会員プランは2つ。今ならお得に始められます! 1/11(土)▶2/16(日)

おすすめ! 月額固定 使いたい放題プラン

月々 8,580円 (税込) Monthly コーポレート会員



会社帰りも
便利!

入会時の手数料

通常1,100円(税込)

レンタル用品

通常3,630円/月(税込) 最大2ヶ月間
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

0円

都度払い 使う毎にお支払い

1回 1,650円 (税込) 1 Day コーポレート会員

レンタル用品

通常1,600円/回(税込)

入会当日

タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

0円

入会するなら、今スグに! らくらくWEB登録から

お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。



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。

永らくご好評いただいております料理教室は、
令和2年3月末をもちまして休止させていただきます。



店舗の詳細はこちらから

ルネサンス 店舗一覧

検索

※ご利用は15歳以上の方に限らせていただきます。※表面に記載の会員は、月ごとに変更可(変更手数料なし)。※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 ●弊社の会員規約にご同意いただけない方 ●その他弊社が不適当と認めた方

不明な点は、お電話ください 平日 10:00~17:30

03-5600-5399



ダイヤル (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	内科	健診センター
	午後 1:00~4:30 (健診センターのみ午後3:30まで)		
電話番号		TEL 06 (6226) 0250	TEL 06 (6231) 0347
		FAX 06 (6226) 0226	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。



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

※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。

JTB契約保養所利用補助の であんない

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。

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。

…… 宿泊施設利用提携の「であんない」 …… 「かんぽの宿」・「かんぽの郷」

施設のご案内



講堂



第1会議室



第2会議室



第4会議室



第3会議室

集会施設

会議・研修・セミナーにご利用ください

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・ボンボヤージュ



1月生まれ



勢いのある運勢。以前からやってみたかったことは、条件とタイミングが整えば天からのゴースインが出るでしょう。スピードが勝負となるので、迷わずチャンスをつかんで。未体験の分野に挑戦するのも吉。今後のライフワークとなる可能性があります。愛情面は腐れ縁を断ち切って新しい出会いに注目。あなたから積極的に出れば、バラ色の毎日が待っています。定期的なスポーツで開運。

❖幸運のスポット / プール

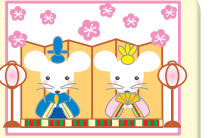
2月生まれ



どちらかといえば裏方に回ることが多い年。華やかさは期待できませんが、精神的な充実感をたっぷり得られそう。地域のボランティア活動を通じて知り合った人とは、よいおつき合いができるでしょう。愛情面は相手の都合に振り回されず、自分軸を大切に。音楽や絵画の趣味が似ている異性とは好相性です。余暇は心をリラックスさせて充電を図ること。アロマやマッサージの力を借りて吉。

❖幸運のスポット / 居酒屋

3月生まれ



交友関係を中心に、にぎやかな雰囲気になります。とくに異世代の友人からプラスの刺激を受けて、自分の世界が広がるでしょう。新しい趣味や習い事を始めるのもおすすめ。眠っていた才能が開花するきっかけとなりそう。愛情面は喜ばしい出来事が多い反面、進展を焦らないことが大切。SNSを通じての出会いも視野に入れて吉。余暇はバスツアーなど、団体で行動するレジャーに幸運。

❖幸運のスポット / 史跡

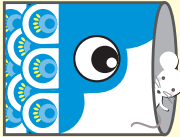
4月生まれ



よくも悪くも注目される年。職場では実力以上の仕事を任されて、プレッシャーを感じることもありそう。逃げずに体当たりすれば、驚くほどの成長を遂げられます。キャリアアップのための転職は吉。愛情面はひと筋縄ではいかず、価値観やライフスタイルの違いが浮き彫りになるかも。歩み寄りの姿勢を見せましょう。健康面は体力を過信せずにしっかり休息すること。質のよい睡眠がカギ。

❖幸運のスポット / 道の駅

5月生まれ



自己改革が成功し、快進撃が期待できる年。公私ともに一気に活躍の場が広がり、忙しくなりそう。専門的なスキルを身につける好機でもあります。日頃から興味のある分野を掘り下げてみましょう。愛情面は今までにないタイプに心ひかれる予感。最初は戸惑いそうですが、理想的なパートナーシップを築けます。健康はベストコンディションを維持。ヨガなどのメンタルにも効果的な運動を。

❖幸運のスポット / 高層ビル

6月生まれ



大きな変化もなく落ち着いた年。趣味や勉強にじっくり腰を据えて取り組みます。対人面では懐かしい人と再会する兆し。同窓会を企画すれば、新たなネットワークが築けるでしょう。愛情面は暗黙の了解で済ませずにコミュニケーションを重視して。スキンシップも心の距離を離さない秘訣です。金運は順調。思いがけないものを譲り受ける可能性も。ツキの回復にはお墓参りが吉。

❖幸運のスポット / 牧場

7月生まれ



人生において大きな転換期に当たる年。転職、転居、結婚、出産など、これまでの環境がガラリと変化するでしょう。幸運の波に乗るには、流れに身を任せることが大事。抵抗や執着は運を停滞させます。また、今後の生き方を左右する影響力の強い人物と知り合う予感。愛情面でのパートナーになり得るかもしれません。レジャーはアクティブに楽しんで。旅行に誘われるのは幸運の予兆です。

❖幸運のスポット / 空港

8月生まれ



自分のペースで着実に歩んでいける年。日々のコツコツとした積み重ねが年末には大きく化けるでしょう。職場ではあなたの力が普段以上に必要とされます。先輩や部下との連絡は密にしておくと吉。愛情面は甘いムードから自ら遠ざかりがちですが、婚活中ならばストライクゾーンを少し広げると良縁をつかめます。健康への関心が高まりますが、神経質になりすぎず、体調管理に努めて。

❖幸運のスポット / 老舗旅館

9月生まれ



多方面で大きな飛躍が約束されている年。遠慮せずに自分の要望を周囲にアピールしましょう。献身的な仕事ぶりはもちろん、クリエイティブな活動を通じての自己表現が高く評価される兆し。遊び心を忘れないことが幸運をキープします。愛情面は夢のような展開が現実のものとなりそう。あきらめない気持ちが思いを結んでくれます。レジャーや旅行運は好調。楽しい思い出がつくれそうです。

❖幸運のスポット / 美容室

10月生まれ



非常に多忙な年。家族の面倒をみる、職場で頼りにされるなど、人のために動くシーンが増えそうです。ストレスを上手に発散しながら、お一人様を楽しむ時間も確保して。2年ほど前から悩んでいた問題には決着がつくでしょう。愛情面は嫉妬心からの束縛に注意。追うよりも追わせる努力を惜しまないこと。ご近所つき合いはおくつうがらずに。意外なところから必要な情報が得られます。

❖幸運のスポット / 親戚の家

11月生まれ



明るい知らせや楽しみの多い好調な年。あなた自身、疲れ知らずでフットワークも軽く飛び回れるでしょう。講座やセミナーでの学びが今後の人生に役立つ兆し。おもしろそうと思ったら迷わず受講しましょう。愛情面は軽快さや自由さがお互いの絆を強化します。ささいなことでも疑念の念をもたないように気をつけて。余暇は日帰り旅行や海の幸・山の幸を堪能できるグルメツアーに幸運。

❖幸運のスポット / 登山

12月生まれ



精神的・物質的の両面で豊かさを味わえる年。何事にも寛大な心で対応できるあなたの人気上昇します。芸術分野に関する取り組みは大吉。時間をかけて1つの作品を創り上げると、感性と自信がアップします。愛情面はマンネリ対策を講じれば安泰。デートコースに変化をつけるとお互いの魅力を再認識できるはず。健康面は運動不足にご用心。乗り物に頼らないだけでも効果があります。

❖幸運のスポット / カラオケ

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

