

大織

健保時報



世界遺産「厳島神社」広島県

令和2年8月1日

NO.142

目次

理事長就任・退任のご挨拶	2	マイナンバーカードが保険証として使えるようになります	14
令和元年度決算	3	健康経営優良法人認定／	
令和2年度予算	4	奥様も健診デビュー	16
公告	5	契約保養所のごあんない	17
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	18
わたしたちの健康保険組合の保健事業	8	施設のごあんない	19
スポーツクラブルネサンス	9	大織健保会館のごあんない	20
おでかけガイドDokoiku?	10		
コロナ・インフルに打ち勝つ！	12		

令和元年度 決算

令和元年度収入支出決算が、令和2年7月15日開催の第152回組合会において可決・承認されました。

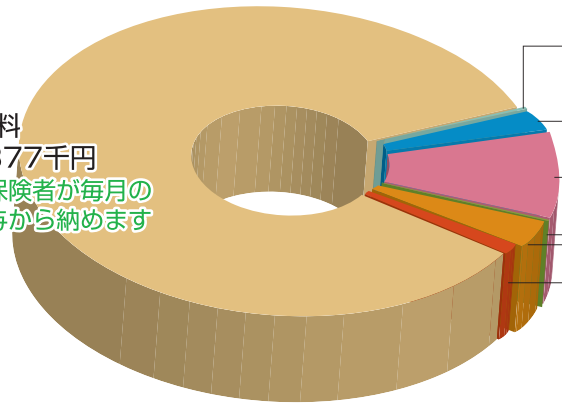
一般勘定

収入の部

被保険者数は微減、平均標準報酬月額も微増

基礎数値	
被保険者数	14,990人
平均標準報酬月額	327,472円
総標準賞与額	9,497,006千円
一般保険料率	95.0/1000

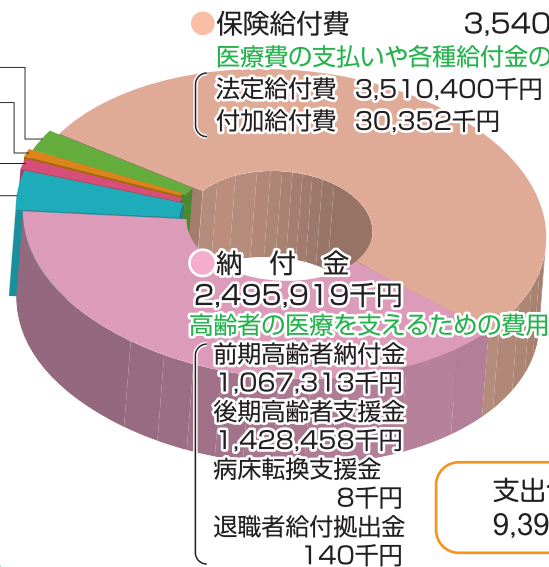
● 保険料 6,338,877千円
会社と被保険者が毎月の給料と賞与から納めます



● 国庫負担金収入・他	2,975千円
● 調整保険料収入	88,315千円
他の健保組合間の財政調整のための財源	
● 繰入金	400,000千円
別途積立金を取り崩し一般勘定に繰り入れた額	
● 国庫補助金収入	827千円
● 財政調整事業交付金	118,006千円
健康保険組合連合会からの交付金	
● 雑収入	65,884千円

合計 7,014,884千円
収支差引額 457,022千円

● 事務費 143,045千円
● 財政調整事業拠出金 87,946千円
他の健保組合間の財政調整のために拠出
● 営繕費・連合会費・積立金他 21,655千円
● 保健事業費 268,545千円
みなさまの健康づくり事業のための費用



支出の部

● 保険給付費	3,540,752千円
医療費の支払いや各種給付金のための費用	
法定給付費	3,510,400千円
付加給付費	30,352千円
● 納付金	2,495,919千円
高齢者の医療を支えるための費用	
前期高齢者納付金	1,067,313千円
後期高齢者支援金	1,428,458千円
病床転換支援金	8千円
退職者給付拠出金	140千円

支出合計は前年度より
9,397万円増加

経常収支 5,483 万円の
赤字決算

合計 6,557,862千円
経常収支差引額 ▲54,831千円

介護勘定

収入の部	科目	決算額
収入の部	介護保険収入	703,959千円
	繰越金	16,849
	繰入金	30,000
	国庫補助金受入	9,446
	雑収入	162
	合計	760,416千円

支出の部	科目	決算額
支出の部	介護納付金	725,096千円
	介護保険料還付金	60
	合計	725,156千円

収支差引額 35,260千円

理事長就任のご挨拶



大阪織物商健康保険組合
理事長 下川 浩一

事業主ならびに被保険者、ご家族のみならずにおかれましては、ますますご清祥の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つきまして格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。このたびの役員改選におきまして、川崎理事長のあとを引き継ぎ、大阪織物商健康保険組合の理事長に就任いたしましたので、ご挨拶申し上げます。超高齢社会に突入しているわが国では、高齢化の進展や医療技術の向上、超高額薬剤の保険適用などにより、国民医療費は年々増加の一途をたどっています。2022年以降は団塊

の世代（1947～1949年生まれ）が75歳以上の後期高齢者となり始め、2025年までには全員が後期高齢者となることで医療費や介護費が急速に増大するという「2022年危機」により、さらなる財政悪化が危惧されています。私も健康保険組合といたしましては、高齢者医療制度における負担構造改革などの抜本的な改革により、現役世代の負担軽減や持続可能な医療保険制度の構築ができるよう、健保連をはじめとした関係団体と一層の連携を図りながら、健康保険組合の主張実現に向けて全力で取り組んでまいります。新型コロナウイルス感染症が企業や国民に与えた影響は計り知れなく、我々アパレル・繊維業界も相当なダメージを受け、健康保険組合の財政運営がさらに厳しくなるこのような時期に理事長を務めさせていただくことは、大変な重責と考えております。歴史ある当健康保険組合のさらなる発展を期し、職務遂行に精進いたします所存でございます。みなさまの今後とも変わらぬご支援とご協力をお願い申し上げます。就任のご挨拶といたします。

退任のご挨拶



大阪織物商健康保険組合
前理事長 川崎 賢祥

みなさまにおかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。このたび、1月23日をもって、平成26年1月の就任以来6年余り務めさせていただきました理事長を退任いたしました。今後、少子化に伴って現役世代が減少する一方、団塊の世代すべてが75歳以上に達して後期高齢者となる超高齢社会において、増え続ける高齢者の医療費は今後ますます増大し、健康保険組合を取り巻く環境はさらに厳しいものになると思われれます。このような大変な時期に職務から退くこととなりましたが、これまでにみなさまからいただきましたご厚情にお礼申し上げますとともに、大阪織物商健康保険組合がますます発展されますよう祈念いたしまして、退任のご挨拶といたします。

公告

大阪織物商健康保険組合新組合会議員名簿

(任期:令和2年1月24日～令和5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	下川 浩一	三共生興(株)	理事	植木 俊春	田村駒(株)
理事	池上 輝幸	(株)イケガミ	理事	兒島 秀光	(株)サンウエル
理事	尾池 良行	(株)ナストコーポレーション	理事	長戸 隆之	(株)ヤギ
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	山田 久昭	小泉(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	光井 良治	東光商事(株)	常務理事	川田 嘉律	大阪織物商健康保険組合
議員	井坂 直彦	クラレトレーディング(株)	議員	岡田 洋幸	(株)コッカ
議員	伊藤 清一	アイトス(株)	議員	春日 強	澤村(株)
議員	糟谷 吉彦	(株)ナカヒロ	議員	北田 幹人	八木通商(株)
議員	小泉 重助	小泉産業(株)	議員	添田 孝	三喜商事(株)
議員	坪井 正治	鷹岡(株)	議員	外村 智志	外与(株)
議員	西澤 厚彦	(株)クラボウインターナショナル	議員	中筋 護	辰野(株)
議員	水上 博司	川本産業(株)	議員	堀場 勇人	(一財)ポーケン品質評価機構
議員	渡辺 正	渡辺矢(株)	議員	八木 斉	大阪船場織維卸商団地(協)
監事	野村 史郎	ワテックス(株)	監事	糸井 弘一	(協)関西ファッション連合

(敬称略)

組合会議員の退任・就任

互選議員

退任: 中筋 護 辰野(株) (令和2年3月31日付)
 就任: 妹背 武馬 辰野(株) (令和2年7月1日付)

名称変更事業所	所在地変更事業所	新規適用事業所	削除事業所
(新)ケントレーディング (旧)ケントレーディング (令和元年12月27日付)	(株)ラビアンヌ (新)大阪市東淀川区(令和元年9月1日付) (旧)大阪市西区	江綿テキスタイル(株) 大阪市中央区(令和2年3月21日付) (株)江綿キリン 大阪市中央区(令和2年3月21日付) 江綿衣料製品(株) 大阪市中央区(令和2年3月21日付)	ベルスタッフ・ジャパン(株) 東京都中央区(令和元年10月1日付) 五平(株) 大阪市中央区(令和元年10月29日付) 西川(株) 大阪市中央区(令和2年2月1日付) 栗本産業(株) 大阪市中央区(令和2年2月29日付) 大阪織物商厚生年金基金 大阪市中央区(令和2年4月1日付) 富士商事(株) 大阪府西区(令和2年4月1日付)
四ツ葉商事(株) (新)大阪府守口市(令和2年4月30日付) (旧)大阪市西区	(新)東京都世田谷区(令和2年1月10日付) (旧)東京都目黒区	日本流通産業(株) (新)大阪府福島区(令和元年11月1日付) (旧)大阪府中央区	
伏川商事(株) (新)大阪府守口市(令和2年4月30日付) (旧)大阪市西区			



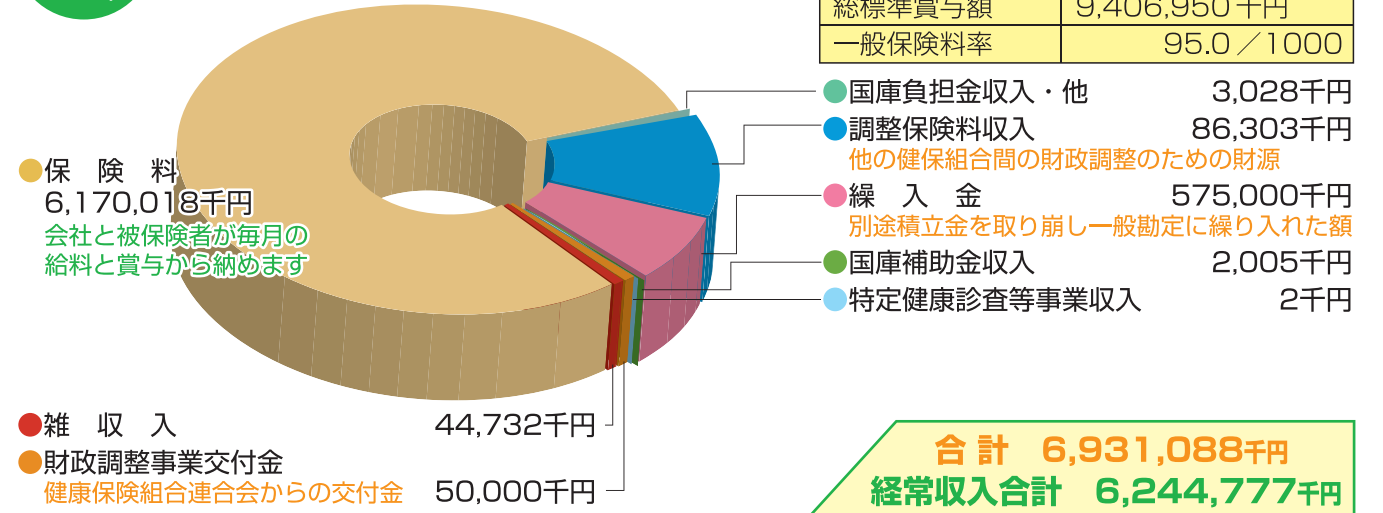
令和2年度 予算

令和2年度収入支出予算が、令和2年2月18日開催の第151回組合会において可決・承認されました。

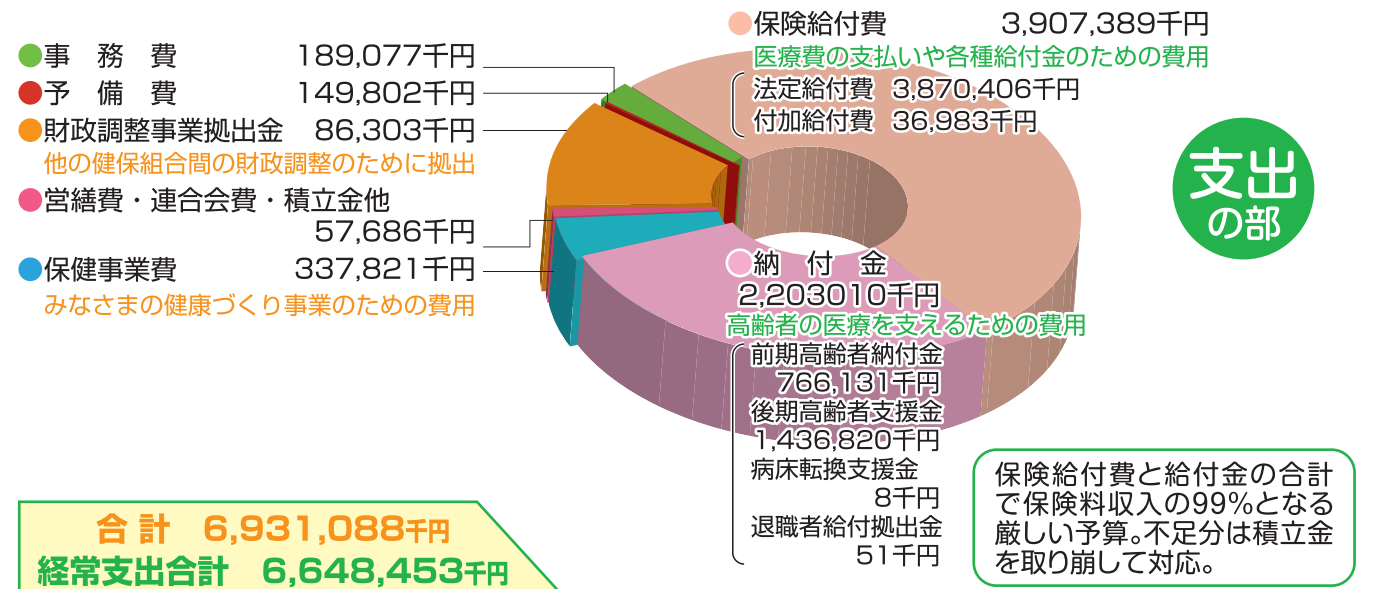
一般勘定

収入の部

被保険者数14,600人、
平均標準報酬月額325,500円にて推計



基礎数値	
被保険者数	14,600人
平均標準報酬月額	325,500円
総標準賞与額	9,406,950千円
一般保険料率	95.0/1000



保険給付費と給付金の合計で保険料収入の99%となる厳しい予算。不足分は積立金を取り崩して対応。

介護勘定

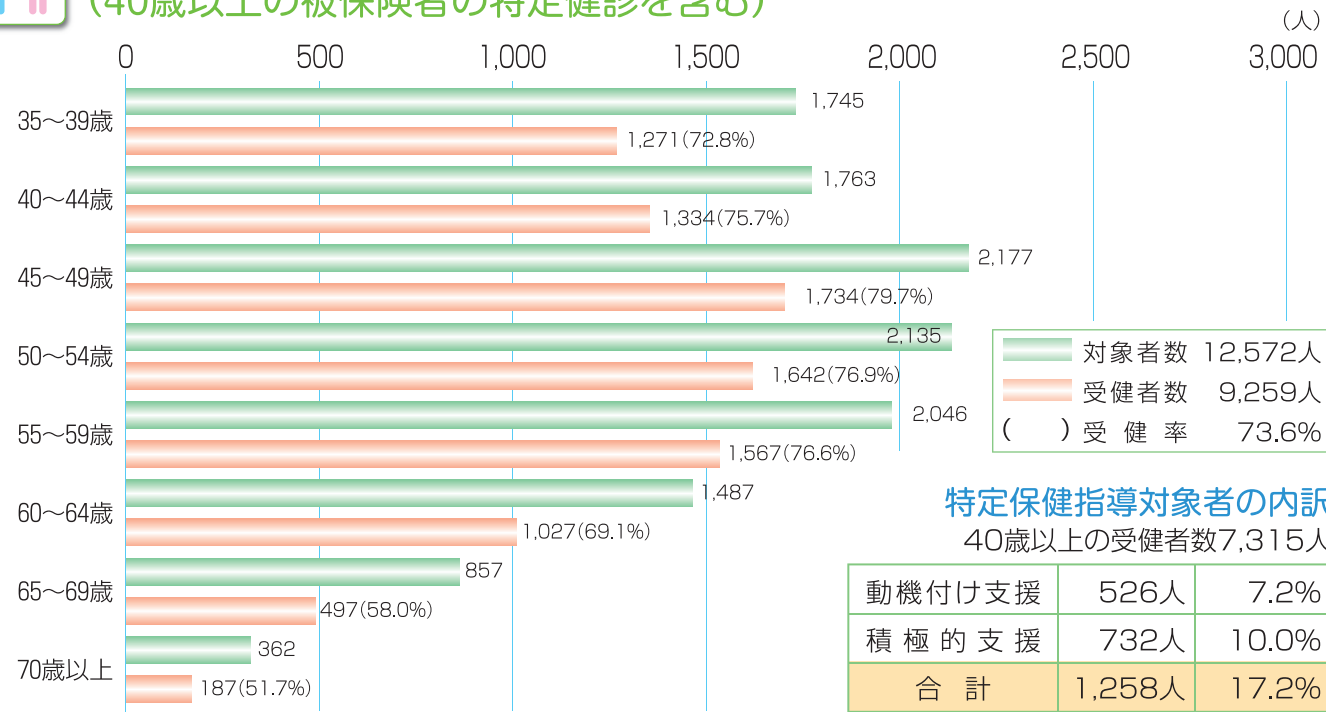
収入の部	科目	予算額	支出の部	科目	予算額
	介護保険収入	726,480千円		介護納付金	723,746千円
	繰越金	21,938		介護保険料還付金	400
	繰入金	1		積立金	1
	雑収入	3		予備費	44,275
	一般勘定受入	20,000			
	合計	768,422千円		合計	768,422千円

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。

令和元年度 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)



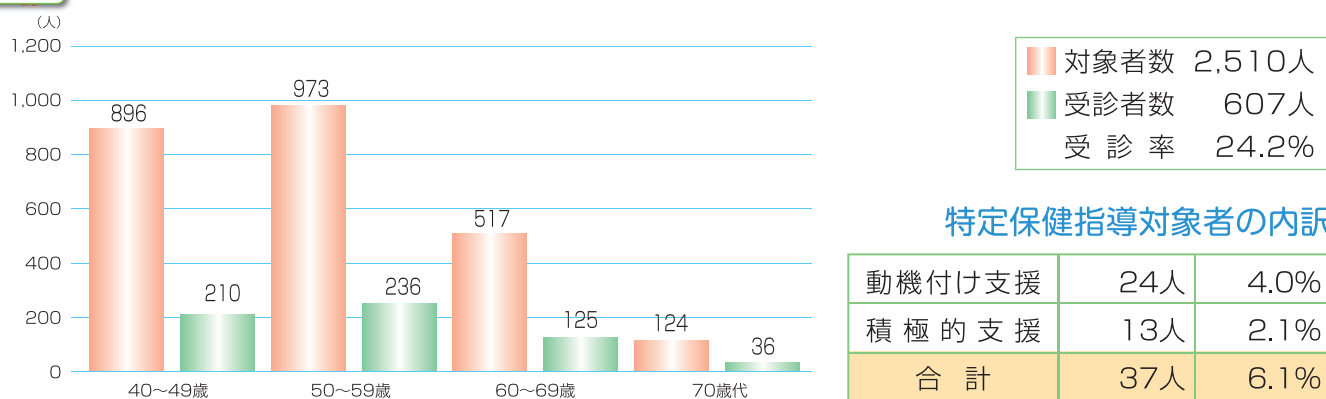
特定保健指導対象者の内訳 40歳以上の受健者数7,315人

動機付け支援	526人	7.2%
積極的支援	732人	10.0%
合計	1,258人	17.2%

令和元年度 特定健診受診状況(被扶養者)



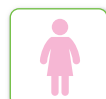
年齢別受診状況



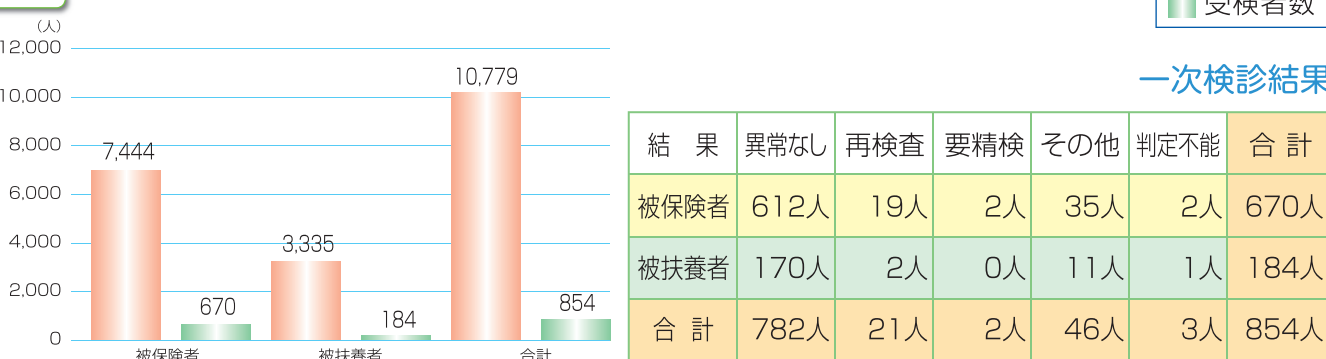
特定保健指導対象者の内訳

動機付け支援	24人	4.0%
積極的支援	13人	2.1%
合計	37人	6.1%

令和元年度 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	再検査	要精検	その他	判定不能	合計
被保険者	612人	19人	2人	35人	2人	670人
被扶養者	170人	2人	0人	11人	1人	184人
合計	782人	21人	2人	46人	3人	854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が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

※印のある健診機関は差額金額を自己負担すれば胃X線を胃内視鏡に変更できます。
★印のある健診機関は一部負担金を追加すれば乳がん検査を追加できます。

大	※★(医)大織診療所	大阪市中央区瓦町2-6-9 大織健保会館3階
	COM内科クリニック	箕面市船場東2-5-47 COM3号館4階
	※★(一社)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ビルセンター内であれば土曜日も受健できます(第1土曜を除く)
	※★船員保険大阪健康管理センター	大阪市港区築港1-8-22
阪	※★(医)朋愛会 淀屋橋健診プラザ	大阪市中央区伏見町4-1-1 明治安田生命大阪御堂筋ビル4階
	※★(医)大阪桜十字 桜十字グランフロント大阪クリニック	大阪市北区大深町3-1 グランフロント大阪北館6階
	★(医)健人会 那須クリニック	大阪市淀川区西中島4-4-21
	★(医)さわやか済世	葛飾健診センター 健診プラザ日本橋
東	東京都葛飾区立石2-36-9	東京都中央区日本橋本町4-15-9 曾田ビル4階
	※★(医)せいおう会 鶯谷健診センター	東京都台東区根岸2-19-19
	※★(医)幸楽会 幸楽メディカルクリニック	東京都新宿区新宿1-8-11 新宿すこやかプラザ2階
	★オリエンタルクリニック	東京都豊島区西池袋1-29-5 山の手ビル3階
	※★(医)東京桜十字 城山ガーデン桜十字クリニック	東京都港区虎ノ門4-3-1 城山トラストタワー3階
	※★(医)東京桜十字 恵比寿桜十字クリニック	東京都渋谷区東3-9-19 VORT恵比寿maxim B1階
	※★(医)東京桜十字 新宿桜十字クリニック	東京都新宿区西新宿7-10-1 O-GUARD SINJUKU 5階
	※★(医)東京桜十字 赤坂桜十字クリニック	東京都港区赤坂3-21-13 ヒューリック赤坂ビル2階
※★(医)東京桜十字 恵比寿ガーデンプレイスクリニック	東京都渋谷区恵比寿4-20-3 恵比寿ガーデンプレイスタワー3階	
名	※★(医)鳳凰会 フェニックスメディカルクリニック	東京都渋谷区千駄ヶ谷3-41-6
	※★(一社)オリエンタル労働衛生協会	名古屋市千種区今池1-8-4
	※★(医)親愛ステーションクリニック	福岡市博多区博多駅中央街1-1
福	※★(医)福岡桜十字 桜十字博多駅健診クリニック	福岡市博多区博多駅中央街8番1号 JRJP博多ビル8階
	※★新やなぎ健診クリニック	福岡県八女市大字吉田134-1
神	※★(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7階 土曜日も受健できます(第5土曜を除く)

【胃内視鏡にオプションで変更の方のみ実施可能な健診機関】

※★(医)東京桜十字 泉ガーデンクリニック 東京都港区六本木1-6-3 泉ガーデンウィングB1階

【検診車のみ実施の健診機関】

※★(医) 朋愛会 朋愛病院(健診事業部) 大阪市東成区大今里3-14-27 ITTビル

検診車では胃内視鏡検査ができないため、胃X線を胃内視鏡に変更希望の方は、胃内視鏡のみ(医)朋愛会 淀屋橋健診プラザで検査することになります。

【施設以外に検診車も可能な健診機関】

【大阪】オリエンタル労働衛生協会大阪支部・船員保険大阪健康管理センター

【東京】幸楽メディカルクリニック・オリエンタルクリニック・葛飾健診センター

【福岡】新やなぎ健診クリニック

(注)大織診療所で胃X線を胃内視鏡に変更する場合、下記のいずれかのクリニックで胃内視鏡の検査をすることになります。

藤平胃腸科・放射線科/大阪市北区角田町8-47 阪急グランドビル22階
上嶋内科消化器科クリニック/大阪市西区北堀江1-5-4 四ツ橋サンビル4階

転ばぬ先の ルネサンス!

段階的なエクササイズで
転ばないカラダづくりを!

転倒による事故が急増しています!
筋力・歩行能力・バランス能力を鍛えて、
転倒しない身体をつくりましょう!



会員プランは2つ。今ならお得に始められます!

8/1(土) ▶ 10/25(日)

月額固定 使いたい放題プラン

おすすめ! 月々 **8,580** 円 (税込) **Monthly** コーポレート会員

- ・月会費ひと月分
- ・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ヵ月間**
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) **1Day** 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!

お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

※特典は、新規でコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。尚、コーポレート会員退会後7ヶ月以上経過している方も含まれます。 ※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

らくらくWEB登録から



店舗の詳細はこちらから

ルネサンス 店舗一覧

検索

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

※ご利用は15才以上の方に限定させていただきます。※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 ●反社会的勢力関係者 ●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

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。

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。

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。

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。

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。

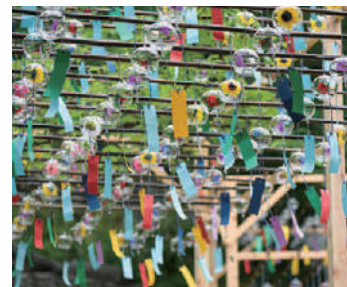
インフルエンザ予防接種

- 在職被保険者・被扶養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)。

2000個の風鈴が圧巻
風鈴まつり



茶畑と山と空を背景に、たくさんの風鈴が奏でる涼やかな音色と壮大な景観を満喫できる。

全国47都道府県のご当地風鈴が勢ぞろい

〈開催期間〉7/1~9/18

☎ 0774-88-3601

〒 綴喜郡宇治田原町奥山田川上149

🕒 拝観時間 4~10月/9:00~16:30
11~3月/9:00~16:00

🏠 無休

💰 拝観料: 600円(風鈴まつり期間中は700円)
体験料: メニューにより異なる (HPにて要確認)

📅 予約不要

くわしくはコチラから
▶ <http://shoujuin.bo.jp>
正寿院 検索



きれいな風鈴がいっぱいだよ



■ 京阪・JR「宇治駅」、近鉄「新田辺駅」より京都京阪バス「奥山田正寿院口」下車、徒歩約15分(バスは4/5~11/29 休日のみ)

縦・横・斜めと伸びる石柱
玄武洞(国の天然記念物)



玄武岩の石柱が規則正しく並び、六角形の石柱断面が亀甲に似ており、江戸時代後期に「玄武洞」と命名。

公園の中心にあるいちばん大きな洞窟

高さ33m、幅40mの大迫力
青龍洞(国の天然記念物)



昇り竜のごとく石柱がうねるように伸びることから青龍洞の名になったとも。洞の下の池に石柱が映る光景も幻想的。

最も長い石柱は15mもあり、自然の偉大さを実感

☎ 0796-21-9016
(豊岡市役所 大交流課)

〒 豊岡市赤石

🕒 営業時間 9:00~17:00

🏠 無休

💰 入園料: 無料

📅 予約不要

くわしくはコチラから
▶ <https://www.city.toyoaka.lg.jp/shisei/soshiki/busho/1004231/1004232.html>
豊岡市 大交流課 検索



自然の神秘に感動しちゃうわ



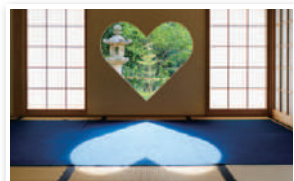
■ JR山陰本線「城崎温泉駅」よりタクシー約8分

2 京都府 宇治田原町

正寿院

壮観! 涼しさ奏でる2000個の風鈴

正寿院は京都市内と比べて夏は5℃ほど涼しいことから避暑地として人気。夏には境内に2000個の風鈴が吊られ、風鈴まつりが開催されるため、「風鈴のお寺」としても親しまれている。客殿にあるハート型の猪目窓と160枚のカラフルな天井画も、注目を集める見どころ。



猪目窓の影は「幸せのおかけ」といわれている



3 兵庫県 豊岡市

玄武洞公園

約160万年前に誕生した
奇勝のパワースポット

玄武洞公園には、趣の異なる5つの洞が点在。どの洞も、約160万年前の火山活動で流れ出た溶岩が冷え固まる際に規則正しい割れ目が形成されたもので、一見の価値あり。玄武岩の石言葉は「生命力を高め、魔を寄せ付けない」とされ、パワースポットにもなっている。



見事な石柱の大迫力を間近で体感できる



ひんやり涼体験で
夏を乗り切ろう!

暑い夏、できるだけ冷房に頼らずに健康的に過ごしたいもの。ひんやりできるスポットで、自然の神秘さや涼感たっぷりの夏の風物詩に出会ってみませんか。リフレッシュにもいいですよ。

滝畑四十八滝の中で最大
こうたき
光滝

V字を描いて光の筋のように流れる光景が神秘的。黒い岩肌と白い水の流れのコントラストも美しい滝。



光滝寺キャンプ場から徒歩約5分で到着できる

造形美と迫力を堪能
あらたき
荒滝

二筋に分かれて広がるように流れる滝。その名のとおり荒々しさや、どっしりとした迫力も見どころ。



落差約10m。荒滝キャンプ場内に立地

ダイナミックな流れが豪快
こうたき
御光滝

約12mの落差からの力強い流れが気分を爽快に。滝の上にある岩場から眺めることもできる。



水しぶきを浴びるほど近くに寄ることもできる

☎ 0721-64-9285(滝畑湖畔観光農林組合) 💰 環境整備費: 100円

〒 河内長野市滝畑

🏠 無休

📅 予約不要

くわしくはコチラから
▶ <http://www.kankou-kawachinagano.jp/scene/shijyuhataki/index.html>

河内長野市観光協会 滝畑四十八滝 検索



■ 南海高野線・近鉄長野線「河内長野駅」より滝畑ダム行きバス終下車、徒歩約15分

家族で楽しむ おでかけガイド

Dokoiku?

どこいく?



Family Holiday

1 大阪府 河内長野市

滝畑四十八滝

神秘的な美しさと、マイナスイオン

河内長野市の山間部にある「滝畑四十八滝」は、周辺の山々から湧き出た水が多数の滝となって流れ落ちる景勝地。光滝、荒滝、御光滝など、それぞれに神秘的な造形美をたたえた滝を順にめぐることができる。マイナスイオンたっぷりの清涼感に癒されるのも魅力で、ハイキングコースとしても人気。



滝畑周辺には「光滝」にちなんで名付けられた光滝寺(こうたき)も



滝めぐり、気持ちよくてリフレッシュできるね



コロナ・インフルに打ち勝つ!

5つの免疫力アップ術



監修 ● 関谷 剛 (東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット 客員准教授 医師 医学博士)

感染症にかかっても、軽症で済む人もいれば、重症化してしまう人もいます。手洗いなど感染予防の努力をしたうえで、それでも身を守る最大の味方は「免疫」の働きです。インフルエンザ対策としても役立つ、免疫力を強化する生活ポイントをご紹介します。

まずは、あなたの免疫力をチェック!

- 睡眠不足だ
- 起床時間がまちまち
- 運動不足だ
- 歯みがきや入浴をサボりがち
- 十分な栄養がとれていない
- 便秘や下痢をくり返す
- かぜをひきやすい
- ストレスが多い

該当数
 0 = 免疫力を保つ生活が送られています。
 1~3 = 免疫力が衰えはじめているかも。
 4~8 = リスク大。このままでは重症化の危険が!

免疫は2段階で体を守る

免疫とは、細菌やウイルスなどの外敵から体を守るしくみのことです。人間の免疫には「自然免疫」と「獲得免疫」があり、「自然免疫」は先天性の免疫で、いち早く異物を攻撃・排除しようとしています。これに対し「獲得免疫」は後天性の免疫で、病原体などが侵入した後に敵に合わせた武器(抗体)を作って攻撃します。

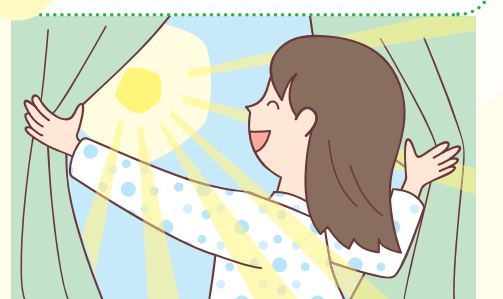
「自然免疫」と「獲得免疫」は協力しあって敵から体を守ります。この免疫をしっかりと働かせるためには、日ごろの生活習慣(食事・運動・睡眠など)が大切です。免疫機能を低下させないよう、以下で説明するような生活スタイルを心がけましょう。

*「獲得免疫」のしくみを利用して作られたのが予防のためのワクチンです。

1 やっぱり規則正しい生活が基本

長引く自粛生活で、生活リズムが乱れてしまった人も多くは、そんなときこそ基本が大事。毎朝同じ時刻に起きて、起床後に太陽の光を浴びて、きちんと朝食をとりましょう。体内時計がリセットされて、夜のスムーズな入眠につながります。

ポイント 朝日を浴びる→良質な睡眠に



2 腸内環境を整えよう

人の免疫細胞の約7割は腸内に生息しており、腸内環境を整えることは免疫力アップに欠かせません。

腸内環境改善のカギを握るのが、発酵食品と食物繊維です。栄養バランスのよい食事を基本に、みそ・納豆・ヨーグルトなどの発酵食品と、野菜・きのこ・根菜類・海藻類などから食物繊維を積極的にとりましょう。

ポイント 発酵食品と食物繊維を意識!



5 イライラ・クヨクヨは万病のもと!?

「笑い」は免疫細胞を活性化させます。コロナ禍でストレスが増えた人ほど意識して笑顔を作りましょう。作り笑いでも脳が反応してよい効果があらわれます。

「深呼吸」もおすすです。自律神経のバランスを整える働きがあり、ストレスによる緊張をやわらげてくれます。

ポイント 笑顔・深呼吸でストレス対策

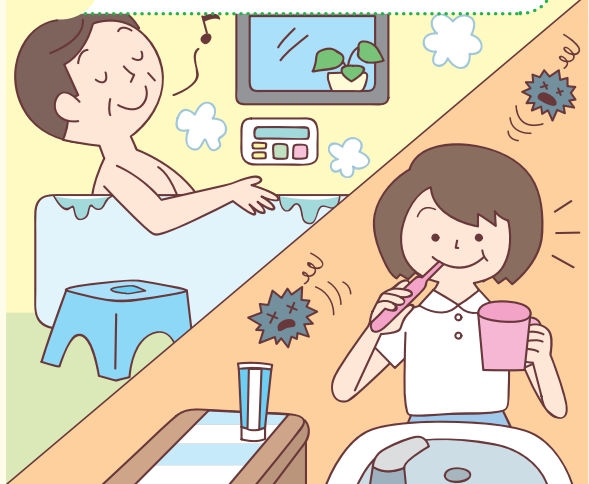


3 歯みがき・入浴をサボらないで!

口腔環境は全身の健康状態に影響します。口の中を清潔にしておくことは、むし歯・歯周病予防だけでなく、生活習慣病やコロナ・インフルエンザなど感染症の予防にも役立ちます。

また、入浴も身体を温めることにより、血流をよくしたり、免疫に関係する細胞を活性化することにより、免疫力を上げるといわれています。湯船の中で体の芯まで温まりましょう。

ポイント 歯みがき・入浴を欠かさない

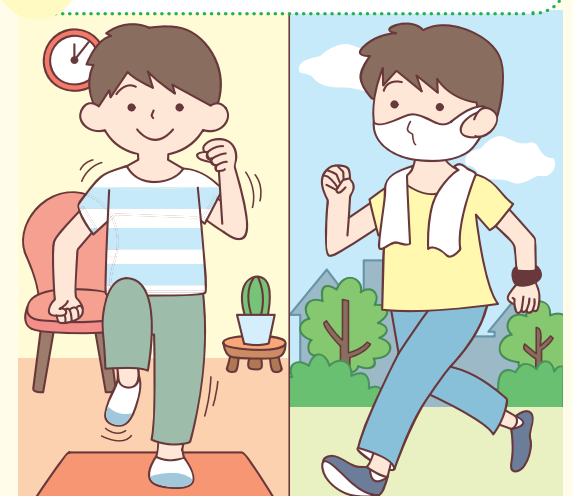


4 適度な有酸素運動は一石三鳥

ウォーキングなどの適度な有酸素運動は、心地よい疲労感を生み、夜の快眠につながります。また、全身の筋肉をまんべんなく動かすことができるため、体温上昇にもつながります。

さらに、幸せホルモンとも呼ばれる脳内物質のセロトニンが増えるため、ストレス解消効果も期待できます。

ポイント 室内では「その場足踏み」でもOK



自分と社会を守る ワクチン接種

感染症の予防策として、接種できるワクチンはきちんと接種しておきましょう。自分を守るだけでなく、重症化が心配される人への感染を防ぎ、社会の安全を守ることに繋がります。

●インフルエンザワクチンの有効期間は約5カ月

日本のインフルエンザの流行期はおもに11月~3月です。ワクチンの効果は通常、接種2週間後から効果を示し約5カ月間持続します。

●早期実用化が求められる新型コロナウイルスワクチン

国内では大手製薬会社や大学などの研究機関がワクチン開発に取り組んでおり、早ければ今夏にも人への臨床試験が始まる見通しです。ワクチンの早期実用化が求められますが、人への安全性、有効性が問題なく実証されたうえで大量生産には、まだまだ時間が必要です。

この冬は、例年のインフルエンザ流行に加え、コロナウイルス再流行の恐れがあります。流行期前にワクチンを接種してインフルエンザに備えながら、新型コロナウイルスのワクチンが完成するまで、一人ひとりが新しい生活様式に準じた感染症対策を励行しましょう



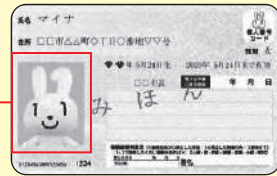
マイナンバーカードの安全性

万全のセキュリティ対策

- 紛失・盗難の場合は、24時間365日体制で停止可能
- アプリ毎に暗証番号を設定し、一定回数間違えると機能ロック
- 不正に情報を読み取ろうとすると、ICチップが壊れる仕組み

「なりすまし」はできない

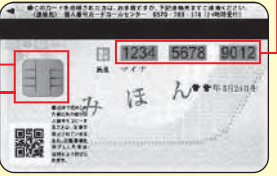
顔写真入りのため、対面での悪用は困難



大切な個人情報が入っていない

ICチップ部分には、税や年金、健診や薬の情報などの個人情報は記録されていない

マイナンバーを見られても個人情報は盗まれない



オンラインの利用にはマイナンバーは使われない

マイナンバーについてのお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付時間(年末年始を除く)
平日 9:30~20:00
土日祝 9:30~17:30

紛失・盗難によるマイナンバーカードの利用停止は24時間365日受付!

マイナンバーカード総合サイト



保険証として利用するには?

政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」での事前登録が必要です。

「マイナポータル」とは?

子育てに関する行政サービスの検索やオンライン申請(子育てワンストップサービス)ができたり、行政機関等からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイト。

マイナポータルはこちらから



オンライン資格確認とは…?

病院窓口で加入資格をチェックできるようにする仕組みです。

病院窓口でマイナンバーカードをカードリーダーにかざすことにより、加入する健保組合などの資格情報が病院に通知されます。これにより病院は、医療費を請求する健保組合を把握することになり、保険証を提示しなくてもすむようになります。

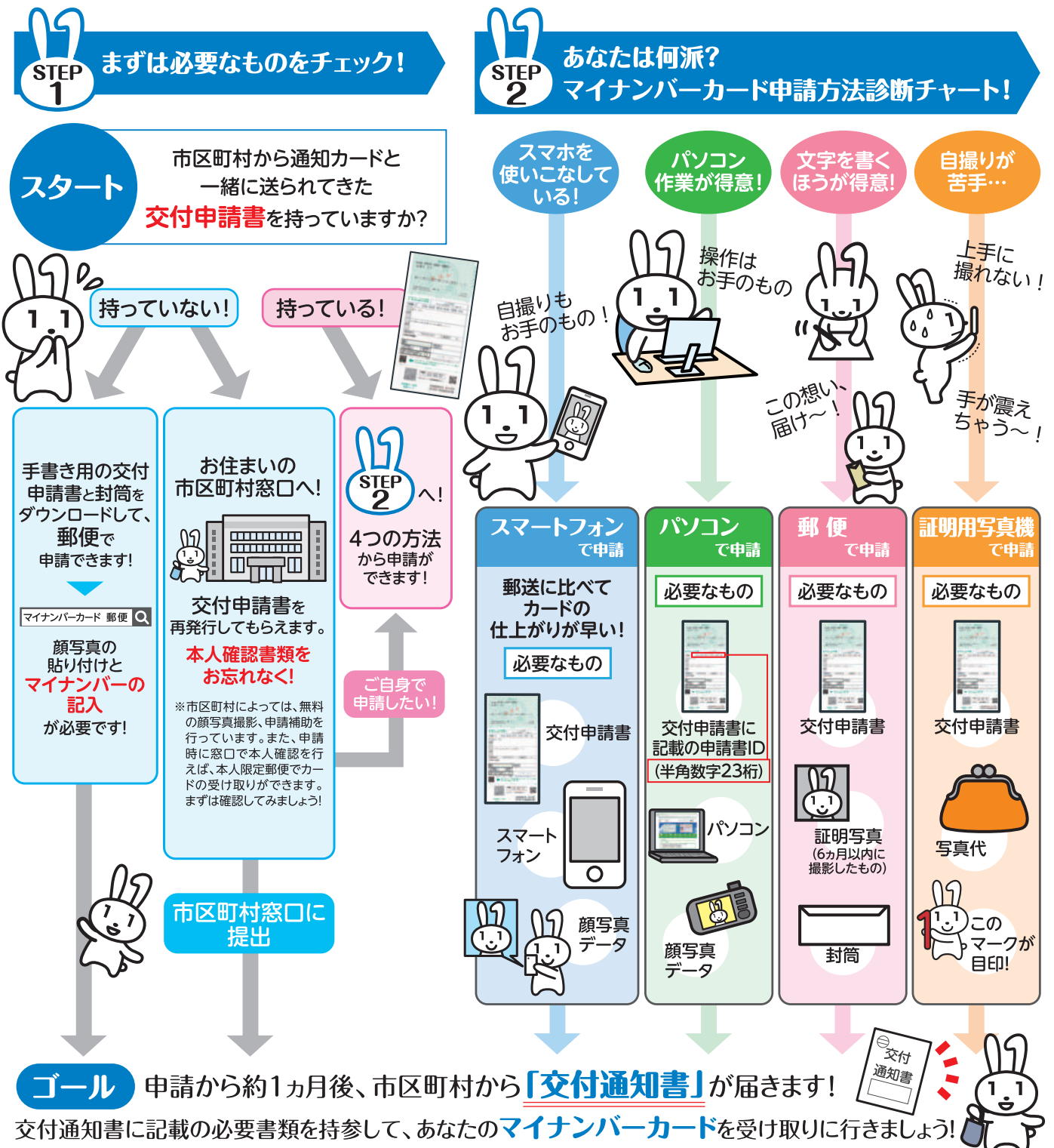
また、保険証にも個人を識別する2桁の番号が付番され、遅れて保険証でもオンライン資格確認ができるようになる予定です。



- 1 医療費の過誤請求が減ります**
最新の加入資格が確認できるようになりますので、病院が請求先を誤ることが減少します。
- 2 限度額適用認定証が不要になります**
医療費が高額になった場合に窓口負担額を軽減する認定証は事前申請が必要ですが、自己負担限度額も確認できるようになりますので、認定証も不要です。
- 3 新たな保険証の発行を待つ必要がありません**
マイナンバーカードがあれば、保険証の到着を待つ必要がありません。

2021年3月からマイナンバーカードが 保険証として使えるようになります

2021年3月からマイナンバーカードが保険証として利用できるようになる予定です。メリットいっぱいのマイナンバーカードは無料で取得できますので、ぜひ作成してください。



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

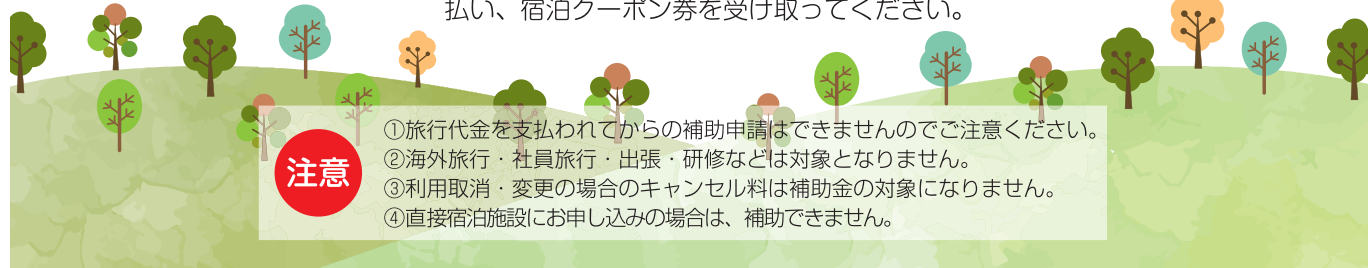
- 被保険者・被扶養者1人につき、1事業年度内(4/1~3/31)1回限り
- ①被保険者ならびに被扶養者(中学生以上) 3,000円
 - ②3歳以上12歳未満(小学生)の被扶養者 2,000円

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。



健康経営優良法人に認定されました

健康経営優良法人認定制度とは、日本健康会議が進める健康増進の取り組みをもとに、とくに優良な健康経営を実践している大企業や中小企業の法人を顕彰する制度です。



アイトス株式会社(大阪府)

健康経営優良法人(中小企業法人部門)2020の認定について、上記事業所と大阪織物商健康保険組合が認定を受けました。



奥様たちの特定健診・特定保健指導

40歳になったら奥様も健診デビュー

ご存じですか?

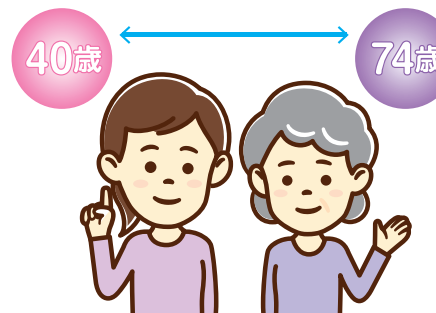


健診を毎年受けていますか?

40歳からは、年に1回健診を受けるように決められています。

それはお勤めしている人だけではなく、ご家庭の奥様も同じです。

さあ、今年こそは健診デビューしましょう!



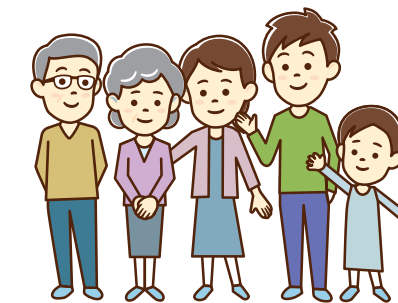
40~74歳の全員が対象「特定健診」

特定健診は、生活習慣病を予防するために、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診で、40~74歳の被保険者および被扶養者を対象に実施しています。

そもそもメタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積に、高血圧、高血糖、脂質異常が重なっている状態のことです。これが続くと、動脈硬化が進行し、心疾患や脳血管疾患を引き起こす危険性が高くなります。

家族のためにも、年に一度の健診受診を

特定健診の受診率をみると、被保険者に比べてご家族(被扶養者)とくにご家庭の奥様が低い傾向にあります。家事や育児などが最優先で自分のことは後回しになりがちですが、もし、今奥様が倒れてしまったら、ご家族はもっと困ってしまいます。自分のため、ご家族のため、年に一度は健診を受けましょう。



特定健診を受けるメリット

病気を早期に発見

血圧も、血糖値も、コレステロールも、かなり数値が高くても自覚症状はほとんどありません。自覚症状が出て受診したときには病状がかなり進行していたというケースも多いのです。

子ども悪くないときから定期的に健診を受け、経年変化も確認することで、病気を早期に見つけることができます。

体も医療費も負担軽減

健診を受けずに病状がかなり進んでからの治療は体に大きな負担です。心臓病や脳卒中になると、命を取りとめても重い後遺症という負担も加わります。

そして何より、医療費が大きな負担になります。年に一度健診を受けて大病を防ぐことで、医療費の節約にもなるのです。



講堂

集会施設

会議・研修・セミナーにご利用ください

施設の ごあんない



第1会議室



第2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。



ダイオリ 大織診療所 ごあんない (大織健保会館 3階)

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)

電話番号

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



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。

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
5F	各種会議室
4F	大阪織物商健康保険組合
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
B1	駐車場

