

235

2024年9月

けんぽだより

大阪府建築健康保険組合

(大阪府：万博公園・コキアとコスモス)



ご家庭にお持ち帰りになり皆さんでお読みください

令和5年度 決算のお知らせ



大阪府建築健康保険組合の令和5年度決算が、去る7月12日の組合会において承認されましたので、その概要をお知らせします。



当健保組合の令和5年度の決算は、収入65億1,127万1千円に対し、支出62億6,901万4千円、収支差引で2億4,225万7千円の黒字決算となりました。

当健保組合の令和5年度の決算状況は、支出面において、高止まりの状況の医療費に加え、高齢者等拠出金も増加し続けており、保険料収入の38%程度にあたる高い水準の状況でありましたが、収入面で、標準報酬月額、賞与額共に引き続き堅調に推移し、保険料収入は当初予算を上回り、収支の改善に好影響を与える結果となりました。経常収支差引額は1億8,078万5千円となり、黒字決算とはなったものの過去10年で一番少ない黒字

額となりました。

高齢化が進むなか高齢者等拠出金は更に増大し、組合の財政は今後も厳しい状態が続くと予想されますが、健康保険組合の役割を果たすべく、基本的業務をはじめ、今年度よりスタートした第3期データヘルス計画に沿って、疾病予防や健康づくり等の保健事業の継続・発展に努めてまいりたいと考えております。

皆さまにおかれましては、健康診断等の保健事業を積極的にご活用いただき、引き続き健康保持・増進に取り組んでいただくと共に、初診費用が抑えられるマイナ保険証の活用・ジェネリック医薬品の活用等、医療費の削減にご協力いただきますようお願いいたします。

令和5年度 事業所・被保険者等の状況(年度末)

種 別	令和5年度	令和4年度	増 減
事業所数(社)	243	246	▲3
被保険者数(人)	10,245	10,192	53
平均標準報酬月額(円)	423,335	414,945	8,390
介護保険第2号被保険者数(人)	7,709	7,864	▲155

年度別 被保険者1人当たりの保険給付費と支援金・納付金等拠出金の推移

年度	①保険給付費(円)	②納付金(円)	保険料に対する割合①+②(%)
02	267,704	220,254	84.69
03	310,566	217,974	88.19
04	313,648	216,001	87.61
05	324,635	233,217	91.66

令和5年度 収入支出決算の概要

◆健康保険分 (千円)

収入	保 険 料	6,294,020
	国 庫 負 担 金	2,048
	調 整 保 険 料	84,820
	国 庫 補 助 金 収 入	1,672
	財 政 調 整 事 業 交 付 金	73,313
	保健事業収入・雑収入等	55,398
	合 計 ①	6,511,271
経常収入合計 ③	6,345,919	

支出	事務費	91,839
	保険給付費	3,354,128
	納付金	2,409,597
	前期高齢者納付金	901,446
	後期高齢者支援金	1,508,130
	その他（退職者給付等）	21
	保健事業費	293,241
	財政調整事業拠出金	84,562
	営繕費	19,303
	連合会費・その他	16,344
合計	②	6,269,014
経常支出合計	④	6,165,134

決算残金 ①-②	242,257 千円
経常収支差引額 ③-④	180,785 千円

※経常収入支出差引額とは、臨時的な収入「調整保険料収入」「財政調整事業交付金」等と、臨時的な支出「営繕費」「財政調整事業拠出金」等を控除したものです。

◆介護保険分 (千円)

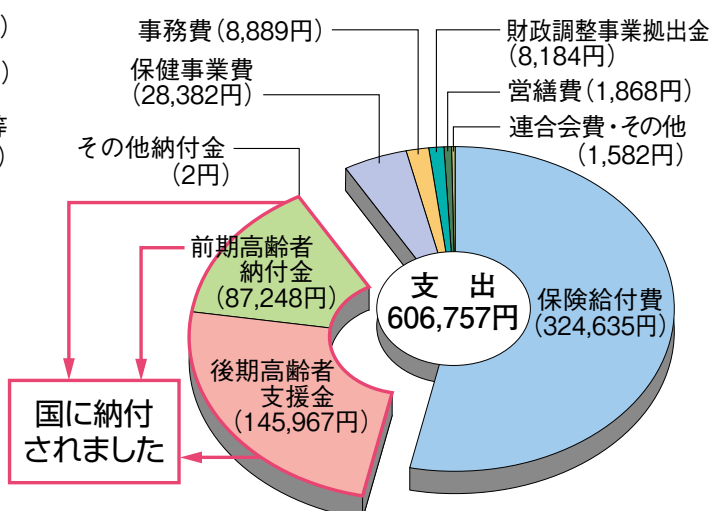
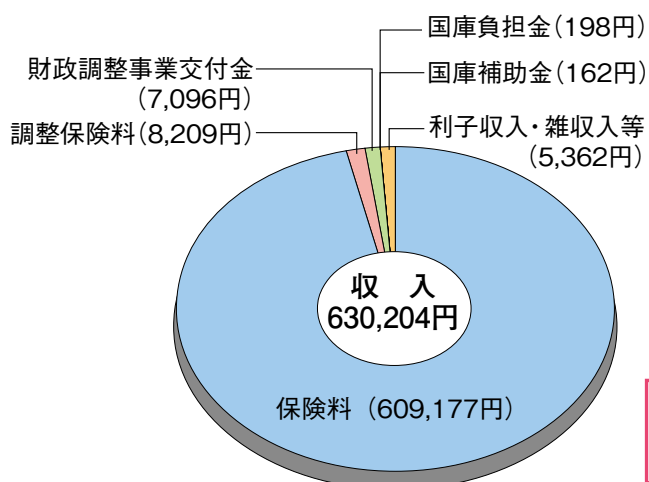
収入	保	険	料		719,114
	繰	入	金		36,886
	雑	収	入		2
	合 計 ①				756,002
支出	介	護	納	付	745,843
	還		付	金	114
	合 計 ②				745,957

決算残金 ①-②	10,045 千円
----------	-----------

組合状況 (令和6年3月末現在)

- 被保険者数 10,245人
(男性 7,652人、女性 2,593人)
- 平均標準報酬月額 423,335円
(男性 462,466円、女性 303,203円)
- 総標準賞与額(年間合計) 13,732,835千円
- 平均年齢 46.02歳
(男性 47.63歳、女性 41.21歳)
- 被扶養者数 7,537人
- 前期高齢者加入率 7.45%
- 健康保険料率 1,000分の98
(事業主 1,000分の50、被保険者 1,000分の48)
- 介護保険の対象となる被保険者数 7,709人
- 介護保険料率 1,000分の17.6
(事業主 1,000分の8.8、被保険者 1,000分の8.8)

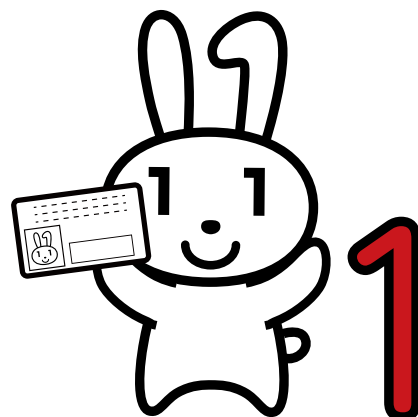
被保険者 (年間平均 10,332 人) 1人当たりでみると





健康保険証が廃止されます

「改正マイナンバー法」の施行により、現行の健康保険証は令和6年12月2日に廃止され、新たに健康保険証を発行することが出来なくなります。12月2日以降は原則として、マイナ保険証だけが使用可能となりますが、経過措置として最大1年間発行済みの健康保険証も使用できます。また、12月2日以降マイナンバーカードの発行を受けていない方や、マイナンバーカードの保険証登録をおこなっていない方が新規加入された場合は、当分の間、健康保険組合が発行する「資格確認書」で医療機関等を受診することが出来ます。既に加入中の方が、経過措置が終了する令和7年12月1日時点でマイナ保険証をお持ちでない場合も同様に「資格確認書」を発行します。



「資格情報のお知らせ」について

令和6年10月頃を目途に、事業所を通じて、全ての加入者の方へ「資格情報のお知らせ」を送らせていただきます。これは厚生労働省の指示により、健康保険証の廃止に伴いマイナ保険証の保有者をご自身の被保険者資格等を容易に把握できるよう、氏名や記号・番号等を記載して交付するものとなります。

なお、「資格情報のお知らせ」にはマイナンバーの下4桁も記載することとされておりますので、マイナンバーに誤りがないかご確認いただきますようお願いいたします。

「資格確認書」について

次のような方に対しては、「資格確認書」を発行します。これは、マイナ保険証ができるまでの間に、一時的に健康保険証の代わりとして使用するものであり、有効期限が定められます。有効期限内にマイナ保険証ができなかった場合は有効期限を延長して改めて「資格確認書」を発行します。



マイナ保険証を
持っている

マイナ保険証を
持っていない

健康保険証廃止後に
新規加入された方

発行しません

新規加入時に発行します

健康保険証廃止以前
から加入されていた方

発行しません

健康保険証使用の
経過措置終了時に発行します
(令和7年12月)

資格取得届、被扶養者(異動)届の様式変更について

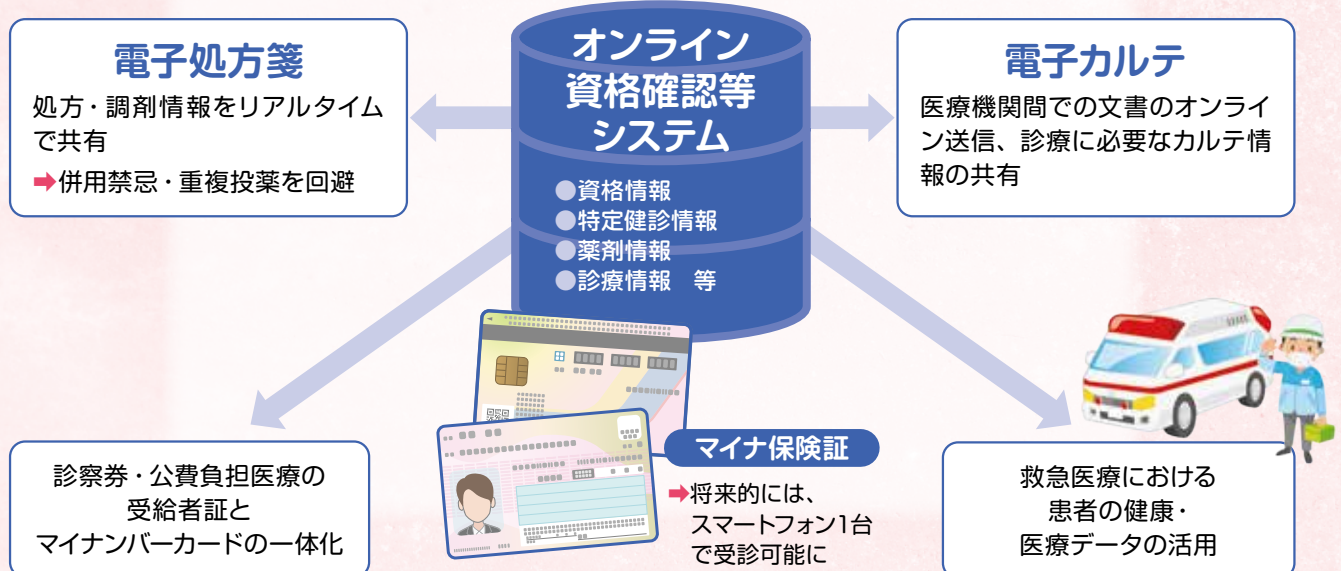
各届書に資格確認書の交付希望欄を設ける必要があるため、様式変更が行われる予定となっています。

keyword

教えて！ キーワード

マイナ保険証

マイナンバーカードを健康保険証として利用することができます。マイナンバーカードのICチップに搭載された電子証明書により医療保険の資格をオンラインで確認することができる上、多くの医療サービスのオンライン利用も可能にします。



マイナ保険証で 多くの医療サービスを受ける時代

令和3年から本格稼働したマイナ保険証により、厚生労働省が提供する「オンライン資格確認等システム」を活用して、保険者（健康保険組合や協会けんぽ等）や支払基金・国保中央会（医療機関から提出される診療報酬明細書の集計・審査等を行う）から提供される「資格情報」「特定健診情報*」「薬剤情報*」「診療情報*」等を、医療機関等が閲覧できるようになりました。

また、5年4月からはオンライン資格確認が医療機関等で義務化され、マイナ保険証の利用促進とサービスの拡大が加速しています。

*本人が同意した場合。

新しいレベルの医療サービスが マイナ保険証に実装中

マイナ保険証の中核のシステムであるオンライン資格確認等システムの運用が安定してきた今、関連システムも順次本格稼働し始め、マイナ保険証は新しいステージに入ったとみられます。

電子処方箋を実施している医療機関等では、マイナ保険証を介して患者の処方・調剤情報を医療機関同士で確認することができ、リアルタイムで併用禁忌や重複投薬がないかのチェックが可能になりました。さらに、電子カルテの情報共有サービスの整備が進み、7年から一部運用開始が予定されています。

麻しん(はしか)、風しんに ご注意ください!

麻しん、風しんはいずれもウイルスによって^{でんば}伝播し
誰もがかかる恐れがあります。非常に感染力が強く、
リスクもあるため免疫のない方は注意が必要です。

- 今までにかかったことのない方
- 30～50歳代の方
- 予防接種を受けていない方
- 妊娠を考えている方



麻しん

【症状】

- 約10日間の潜伏期間後に発熱やせき、鼻水などの風邪のような症状が表れ、2～3日熱が続いた後、39℃以上の高熱と発疹が表れます。
- 合併症として肺炎や中耳炎になることがあります。まれに重い脳炎を発症することもあります。

風しん

【症状】

- 2～3週間の潜伏期間後、発熱や発疹、リンパ節の腫れなどの症状が表れ、成人の場合は高熱や発疹が長く続いたり、関節痛が見られます。
- 妊婦が感染すると、出生児が先天性風しん症候群を発症する可能性があります。

※症状が出ないこともあります。

予防のためワクチン接種を受けましょう



今まで麻しん、風しんにかかったことのない方は予防のためワクチン接種〔主に麻しん風しん混合(MR)ワクチン〕が最も有効とされています。十分な免疫を付けるには2回接種が勧められており、現在は定期接種となっていますが、30～50歳代の特に男性の方は定期接種を受けていない、もしくは1回のみである可能性があります。

定期接種の対象者以外でも自治体から公費助成が受けられる場合がありますので、まずはお住まいの自治体のサイトなどで確認してみましょう。

妊娠中・妊娠を考えている方は要注意

妊娠中に麻しんにかかると流産や早産を起こす可能性があります。また、風しんの場合は出生児の目や耳、心臓に障がいが出る先天性風しん症候群を発症する可能性があるため、特に注意が必要です。同居するご家族も含め、妊娠前に早めに抗体検査やワクチン接種を受けておきましょう。

なお、妊娠中の方はワクチン接種を受けることができません。妊娠されている方は、麻しん・風しん流行時には外出を避け、人混みに近づかないようにしてください。



「麻しん」について
詳しくはこちら➡



厚生労働省
「麻しんについて」

「風しん」について
詳しくはこちら➡



厚生労働省
「風しんについて」

ココロメンテ通信

監修

株式会社生き方はたらき方

ラボラトリー

代表取締役 鵜飼 柔美



怒りの感情と上手に付き合うには

すぐに感情的に怒ってしまう人は、さまざまな局面で損をしがちです。まず、イライラすることでストレスがたまり、健康を害する原因になります。そして、不機嫌な態度を取ったり、怒鳴ったり、暴言を吐いたりすることで、人間関係を悪化させます。職場にそういった人がいると、パワハラや社内コミュニケーション不全、社員のパフォーマンスの低下につながります。また、感情的に怒ってしまった後は激しい自己嫌悪に陥る人も多いことでしょう。近年「アンガーマネジメント」が注目されているのも、これらの怒りが引き起こすマイナス面が周知されてきたためと思われます。

しかし、怒りを押し殺して不満をため込むことも健全ではありません。すべての感情には役割があります。中でも「怒り」は、「相手が一定の境界線を踏み越えて、自分の大切なものを脅かすことへの危機感から生まれる防衛感情」といわれています。

つまり、怒りの感情そのものは決してネガティブなものではなく、自分を大切にするために欠かせない感情なのです。

また、「アンガーマネジメント」という言葉が広がるに従い、「怒らないようにすること」

という意味に捉えられてしまっているケースがしばしば見受けられますが、これは誤解です。正しくは、「怒りの感情と上手に付き合い、適切に表現するための心理トレーニング」なのです。



アンガーマネジメントを実践するポイント

ポイント①

怒りを処理する3ステップ

アンガーマネジメントを実践する上で基本となるステップは以下の3つです。

1 衝動のコントロール

怒りの衝動に任せた言動をすると、事態を余計に悪化させてしまうことが大半です。怒りを感じることが起きたら、まずは深呼吸をし、可能なら場所を変えたり、別のことをするなどして、時間を置くようにしましょう。

2 思考のコントロール

次に「相手にも何か事情がないか?」「本当に自分が大切にしているものが脅かされているか?」を考えて、許容できる事態かどうかを判断しましょう。

3 行動のコントロール

許容できないと判断したら、「怒ることは問題の解決に有効なのか」「怒ることで相手の意識が変化するのか」など、冷静に状況を分析しましょう。怒るという行動によって状況が変化・改善しないことを理解できれば、別の「変えられるもの」に目を向けられるようになります。

ポイント②

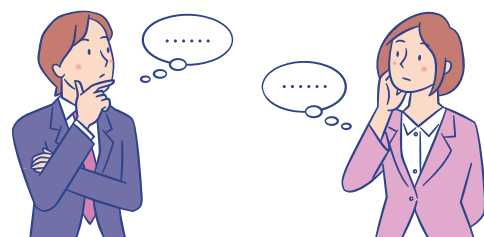
怒りの原因やトリガーを知る

自分が何に対してどう怒りがちなのかを考えてみましょう。怒りの原因やトリガー（怒りを誘発する要因など）を知れば、それらから距離を置くことができます。しかし、完全に接触を避けるのではなく、一時的な距離を置いて冷静になることで、関係の再評価や再構築の機会を持つことも重要です。

ポイント③

「相手は他人」と心得る

怒りは身近な対象に対して強くなる性質があります。特に家族や友人、同僚など近い人には、つい「言わなくても察してくれるだろう」「言うことを聞いてくれるはず」と期待しがちです。しかし、どんなに親しく身近な人でもしよせんは他人。言わないと分かってもらえないし、すべて自分の思い通りにはならない、対等な存在であると心得ましょう。



おうちで
おいしく

ご当地 健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく
健康的なレシピにアレンジして紹介します。

監修/清水加奈子

フードコーディネーター、管理栄養士、
国際中医薬膳師、国際中医師



宮城県の
ご当地料理

main

はらこ飯

side

なす炒り

脂が乗った秋鮭^{あきさけ}と秋なすを使った秋が感じられるご当地料理。豊かな漁場を持つ宮城県らしく、鮭のうま味を余すことなく味わえます。

main

はらこ飯

●607kcal ●たんぱく質27.7g ●脂質11.0g
●炭水化物90.0g ●塩分相当量3.2g ※すべて1人分

秋に阿武隈川に遡上してくる鮭を地引網で取っていた地元の漁師飯。「はらこ」は宮城県でイクラを指す言葉で、鮭の腹にいる子（腹子）からこの名が付いたといわれています。鮭の煮汁で炊いたご飯の上に、鮭と煮汁にくぐらせたイクラを盛り付けた、見た目も鮮やかな料理です。

スマホでも見られる！



作り方

① 調理時間15分※ご飯を炊く時間を除く

- 1 米はといでおく。鮭は骨ごと食べやすい大きさに切る。小ねぎは小口切りにする。
- 2 小鍋にA、鮭、昆布を入れ、軽く煮立て、鮭が濃いオレンジ色から白っぽく変わったら火を止める。粗熱が取れたら、鮭と昆布を取り出し、煮汁は取っておく。
- POINT 鮭の身の表面が淡いオレンジ色に変わったくらいで火を止め、長く煮ないのがポイント。
- 3 炊飯器に米、②の煮汁を入れ、2合の線まで水を加えて混ぜる。その上に鮭の身と昆布をのせて炊く。炊き上がった鮭の身、昆布を取り出し、ご飯を混ぜる。鮭は骨を取り除く。
- 4 器に③のご飯を盛り、鮭の身、イクラのしょうゆ漬けをのせ、小ねぎを散らす。



材料 (3~4人分)

●米……………2合
●秋鮭……………2切れ
●小ねぎ……………少々
●昆布……………約5cm角 1枚
●A「水……………1カップ
しょうゆ……………大さじ1.5
みりん、酒……………各大さじ2
●イクラのしょうゆ漬け(市販)…適量

健康食材

秋鮭

鮭の色は天然の色素であるアスタキサンチンという成分。抗酸化作用が強く、ビタミンCの約6,000倍、ビタミンEの約500倍の抗酸化作用を持ち、活性酸素を除去する働きもある。他にも不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)も豊富で、血流改善などの効果が期待できる。



side

なす炒り

●210kcal ●たんぱく質5.7g ●脂質12.3g
●炭水化物19.1g ●塩分相当量1.3g ※すべて1人分

スマホでも見られる！



なすと油麴（仙台麴*）もしくは油揚げを一緒にしょうゆで炒めたシンプルな料理。しょうゆを加えて炒めるだけでなく、砂糖やみりんを加えたり、みそと一緒に炒めたり、くるみを加えたりと、家庭によって調理方法は異なりますが、宮城県では常備菜として広く親しまれています。

*宮城県北部に伝わる、麴の生地を揚げたもの。

材料 (2人分)

●油麴（または油揚げ）……………1/2本
●なす……………2本
●ピーマン……………1個
●油……………大さじ1
●A「水……………1カップ
しょうゆ、みりん……………各大さじ1
塩……………少々
●片栗粉……………大さじ1(倍量の水で溶く)

健康食材

なす

皮の紫紺色が特徴的ななす。ポリフェノールの一種の「ナスニン」というアントシアニン系の色素には目の疲労回復や活性酸素の働きを抑える高い抗酸化作用があり、がんや動脈硬化、高血圧を予防する効果も期待できる。ミネラルではカリウムが豊富で、余分なナトリウムを排出させ血圧を下げるので高血圧予防にも◎。



作り方

① 調理時間15分

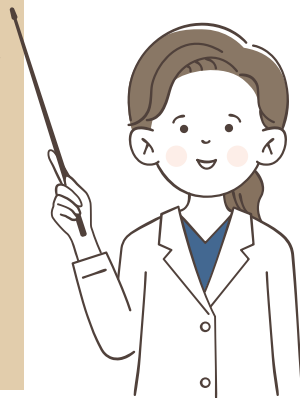
- 1 油麴は1cmの厚さに切り、水に10分ほど漬けた後、水気を絞っておく。なすは長さ4cm、厚さ5mmくらいの短冊切りにし、水にさらす。ピーマンは千切りにする。
- 2 フライパンで油を熱し、なす、油麴を入れ、なすがしんなりするまで炒める。
- 3 A、ピーマンを加え、5分ほど煮たら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

～ 健康コラム ～

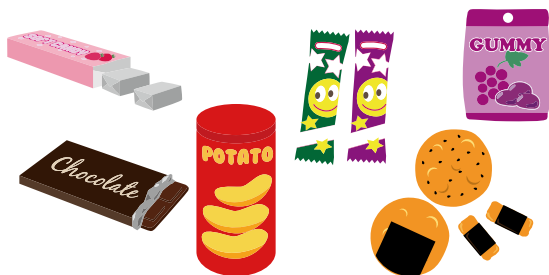
いよいよ実りの秋も近づいて、旬の果物を使ったお菓子のおいしい時期になって来ました。秋限定のお菓子を心待ちにしている方も多いのではないのでしょうか。

しかし、おいしいお菓子はカロリーも気になるもの。厚生労働省は、間食の摂取目安カロリーを1日あたり200kcal程度とすることを推奨しています。これは大体ドーナツ1つ、クッキー4～5枚、せんべい(小)5～6枚に相当します。

カロリーに気を付けながらお菓子を楽しむためには、一体どうしたらいいのでしょうか。大切なのは、食べ過ぎないように回数や量を減らす工夫をすること。次のことに気を付けてみましょう。



市販のお菓子を食べる時には 栄養成分表示を確認する



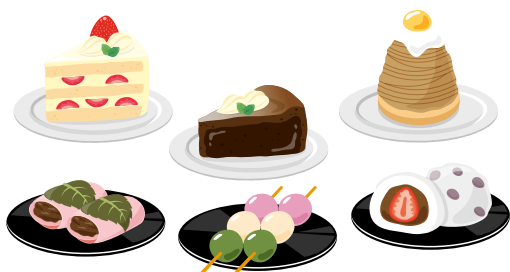
まずは自分が摂るカロリーを知るところから。必要に応じて小分けにしてみましょう。

お菓子のお供には 砂糖を含まない飲み物を選ぶ



清涼飲料水には多くの砂糖が含まれています。無糖のコーヒーや紅茶を選んでみましょう。

洋菓子より和菓子を選ぶ



洋菓子には糖質と脂質が多く含まれており、カロリーが高くなりがちです。

旬の食材をそのまま楽しむ



ぶどうや柿はそのまま、さつまいもは焼き芋に。低カロリー低脂質な果物を食べましょう。ただし糖質を多く含むので、食べすぎにはご注意ください。

食べ過ぎたと感じた時には次の日のお菓子を控えめにするなど、一定期間で調整をしてみましょう。この秋はいつもより健康的に、実りの秋を楽しんでみませんか。

インフルエンザ予防接種 費用補助金請求実施要項

1. 対象者 当組合の被保険者・被扶養者

2. 実施期間 **令和6年10月1日～令和7年1月31日**
※流行期に備え、なるべく早期に接種してください。

3. 補助額 1人につき、上限1,500円

4. 補助回数 1人につき、年度間に1回

5. 請求方法 必要書類①～③を添付して事業所一括で提出してください
(支店・出張所別可、任意継続は個人)
①インフルエンザ予防接種費用補助金請求書
②インフルエンザ予防接種費用補助金請求者一覧表
③領収書の写し(接種者の氏名、接種日等がわかるもの)



6. 請求期間 令和6年10月1日～令和7年2月28日
【請求期限は接種日より2年以内(組合必着)の請求期間内とする】

7. 補助対象 ・季節性、新型を問わず年度間に1人1回
・接種料金(窓口での支払額)が1,500円を超えられている方

※接種料金のうち自己負担分として1,500円を差し引いた額を補助対象金額とし、1,500円を限度に補助します。

- ① 接種料金(窓口での支払額)が3,000円以上の場合
・組合補助額…1,500円
- ② 接種料金(窓口での支払額)が1,501円～2,999円の場合
・組合補助額…1,500円(本人負担額)を差し引いた額(1円～1,499円)
- ③ 接種料金(窓口での支払額)が1,500円以下の場合
・組合補助額…なし



※2回以上接種された場合は合算の接種料金で補助額を決定します。
(全ての領収証の写しの添付が必要)

今年度よりインフルエンザ予防接種費用補助券の利用による補助は実施いたしませんので、ご注意ください。

ご不明な点がございましたら当組合事業部までお問い合わせください。また、請求書等はホームページからもダウンロードできますのでご利用ください。(ひらがな「けんちくけんぽ」で検索できます。)

電話 06-6942-3622 FAX 06-6941-1815
ホームページアドレス <http://www.kenchiku-kenpo.or.jp>

今日も笑顔で

Special Interview

伊原六花さん「俳優」

心の健康状態が分かる指標を持つことで
より充実した暮らしができています。

時間有限
努力無限!!

いはら りっか／1999年、大阪府生まれ。府立登美丘高校ダンス部のキャプテンだった2017年、「日本高校ダンス部選手権」で披露したダンスが全国的に話題に。卒業後、ドラマ「チア☆ダン」で俳優デビュー。NHK連続テレビ小説「ブギウギ」ほか、数々のドラマや映画に出演。2024年4月からのドラマ「肝臓を奪われた妻」（日本テレビ系）では主演を務める。

毎日ダンスに打ち込んだ高校時代を終え、俳優を志して上京した時は、大きく変わった環境に戸惑いました。帰宅しても独り、食事のことを考えながら洗濯や掃除も自分でやらなければなりません。一緒に暮らす家族がいたことのありがたみを痛感しました。さらに、高校生の時は日々の運動量が多く、1日5食でも体重は変わりませんでした。運動量が減ったのに食べる量を抑えられず、確実に体重が増えていきました。慌てて1日3食に戻し、栄養のバランスを考えながら適量を食べることが日々の課題に。おかげで自分に合う食べ方やコントロールの仕方が分かるようになりました。

俳優というお仕事は楽しいです。もちろん、期待通りの演技ができなくて悔しい思いをしたり、反省することもあります。ありますが、どんな役でも前向きに取り組んで、毎回多くのものを得て成長できていることを実感しています。これからもいろいろな役に挑戦したいです。

どんなに忙しくても、朝のコーヒーは豆からひいて飲みます。観葉植物の手入れをしたり、お風呂上がりにお香をたいてリラックスする時間も大切にしています。これらができないときは、気持ちにゆとりがなくなっていく兆候だと思っ、すぐに生活を見直します。そんな指標があるおかげで、より充実した暮らしができています。

ホームページアドレス

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