

大阪菓子

健保だより

2023.4

第163号

令和5年度 予算のお知らせ(P.2,3)

新保険料率/公告(P.4)

令和5年度 保健事業のあらまし(健康づくり事業)(P.5)

令和5年度 健診事業スケジュール(P.6)



表紙写真：千葉県 石神の菜の花畑を走る小湊鉄道/提供：アマナ

ご家庭へ持ち帰り、みなさまの健康増進にお役立てください

大阪菓子健康保険組合ホームページ <https://www.kasikenpo.jp> **大阪菓子健保**

検索

令和5年度 予算のお知らせ

令和5年度予算案が、去る2月16日開催の

第132回組合会において可決承認されました

収入支出予算額

●健康保険分	35億3,348万円
●介護保険分	3億3,575万円
●総額	38億6,923万円

令和5年度予算案が、去る2月16日の第132回組合会（書面開催）において、可決承認されました。つきましては、その概要についてお知らせします。

令和5年度予算総額は、健康保険分で35億3,348万円、介護保険分で3億3,575万円となり、予算総額は38億6,923万円となりました。

収入面ですが、保険料収入は、新型コロナの影響が収束しない状況ですが、被保険者の増加により前年度比で9,029万円増の32億3,845万円を計上しています。

支出面ですが、高齢化の進展と医療費の高騰による納付金の増加により、納付金等の総額は前年度比6,356万円増の13億9,630万円を計上しています。

前年度より所謂2025年問題として団塊の世代の全員が後期高齢者となる令和7年度までの間は、給付金が急激に増加するため、組合財政の圧迫がこれまで以上に深刻化しています。

保険給付費は、出産育児一時金の引上げや新型コロナの影響も踏まえて、総額で17億4,929万円を計上しています。

予算の Point

- 介護保険料率が1000分の2
引き下げとなります。
健康保険料率は変更ありません。詳しくは、P4をご覧ください。
- 高齢者医療への納付金が
財政を圧迫しています。
高齢者医療制度への納付金は、13億9,630万円となり、健康保険組合の主な収入源である保険料収入の43.12%を占め、健保財政の大きな負担となっています。

保険事業費は、健康保険組合の最大の使命である加入者の健康管理事業について一層の充実を図るため、総額で1億5,533万円を計上しています。介護保険料につきましては、3,500万円の繰入を行い、1,000分の2を引き下げます。

令和5年度につきましても、加入者の皆さまの健康保持・増進のため効果的かつ効率的な事業推進に努めますので、ご理解とご協力をお願いいたします。



令和5年度 収入支出予算概要

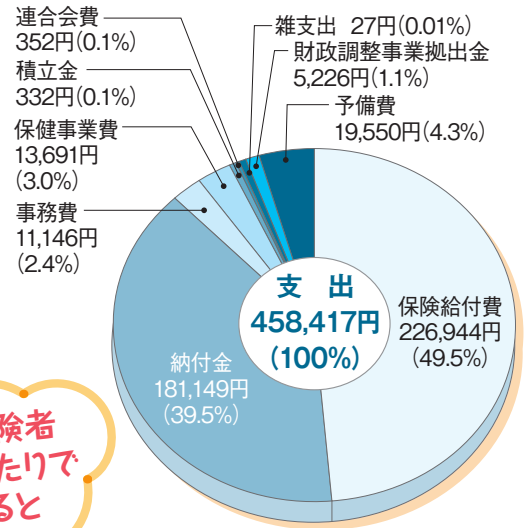
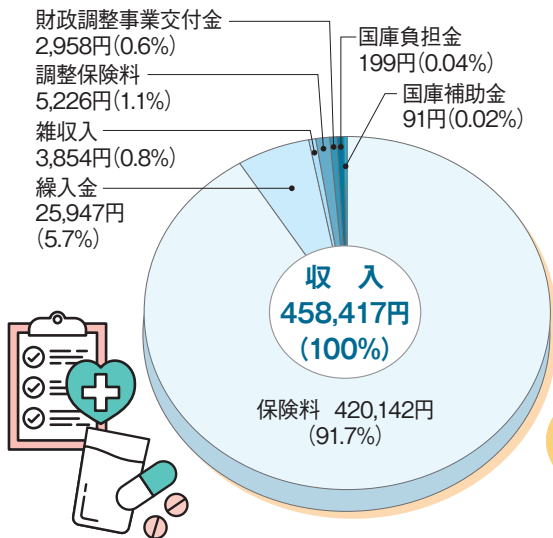


収入 (千円)	保険料	3,238,454
	国庫負担金収入	1,532
	調整保険料	40,282
	繰入金	200,000
	国庫補助金収入	703
	財政調整事業交付金	22,801
	雑収入	29,705
	合計	3,533,477
経常収入合計		3,269,883

支出 (千円)	事務費	85,915
	保険給付費	1,749,286
	法定給付費	1,749,286
	納付金	1,396,295
	前期高齢者納付金	703,561
	後期高齢者支援金	692,722
	その他	12
	保健事業費	105,533
	還付金	2
	財政調整事業拠出金	40,282
	連合会費	2,713
	積立金	2,556
	雑支出	201
	予備費	150,694
合計	3,533,477	
経常支出合計		3,342,500

経常収支差引額 ▲72,617千円

健康保険分



被保険者
1人当たりで見ると

介護保険分

収入 (千円)	保険料	300,745
	繰入金	35,000
	雑収入	4
	合計	335,749

支出 (千円)	介護納付金	327,908
	還付金	1
	積立金	1
	雑支出	1
	予備費	7,838
合計	335,749	



予算編成の基礎となった数字



健康保険

- 被保険者数 7,708人 (男性 4,239人、女性 3,469人)
- 平均標準報酬月額287,789円 (男性 345,208円、女性 212,065円)
- 総標準賞与額(年間合計) 4,796,628千円
- 平均年齢 43.64歳 (男性 44.49歳、女性 42.65歳)
- 被扶養者数 4,501人

- 健康保険料率 1,000分の105 (事業主 1,000分の53、被保険者 1,000分の52)
- 一般保険料率 1,000分の103.71 (事業主 1,000分の52.355、被保険者 1,000分の51.355)
- 調整保険料率 1,000分の1.29

介護保険

- 介護保険の対象となる被保険者数 5,026人
- 介護保険料率 1,000分の16 (事業主 1,000分の8.0、被保険者 1,000分の8.0)

大阪菓子健康保険組合の加入者・事業主の皆さまへ

令和5年度は、健康保険料率の変更はありません
介護保険料率が1000分の2引き下げとなります

令和5年3月1日からの料率表

●健康保険料率

	事業主	被保険者	計
一般保険料率 (%) (1000分の)	52.355	51.355	103.710
基本保険料率 (再掲) (1000分の)	29.9970	28.9970	58.994
特定保険料率 (再掲) (1000分の)	22.3580	22.3580	44.716
調整保険料率 (%) (1000分の)	0.645	0.645	1.290
計 (%) (1000分の)	53.000	52.000	105.000

※一般保険料率と調整保険料率の料率変更があります

※保険料率の合計は昨年度と変更ありません

●介護保険料率 【40歳以上65歳未満の人が該当】

	事業主	被保険者	計
介護保険料率 (%) (1000分の)	8.000	8.000	16.000
計 (%) (1000分の)	8.000	8.000	16.000

※事業主及び被保険者とも1000分の1の引き下げ

●健康保険料率＋介護保険料率

	事業主	被保険者	計
合計 (%) (1000分の)	61.000	60.000	121.000

公 告

	事業所名称	所在地	異動年月日	原因
(1) 増加事業所	ロビンフード(株)	大阪市淀川区	令和4年8月1日	新規適用
	(株)遊酪舎	兵庫県西宮市	令和4年9月1日	新規適用
	(株)タバタホールディングス	大阪府中央区	令和5年1月1日	新規適用
(2) 減少事業所	(株)CROWN	兵庫県尼崎市	令和1年5月1日	解散
	蜂屋乳業(株)	大阪市東淀川区	令和4年7月1日	合併
	(株)戎大黒本舗	大阪府守口市	令和4年7月21日	解散
(3) 事業所所在地変更	(株)石原商店	大阪府中央区	令和4年5月2日	移転
	(株)中島大祥堂	大阪府八尾市	令和4年10月3日	移転
(4) 事業所名称変更	(株)松井栄	大阪府中央区	令和4年6月3日	社名変更

保健事業のあらまし (健康づくり事業)

【疾病予防事業】

当健康保険組合が実施する健診は、**基本健診**（事業主が行う『定期健康診断（労働安全衛生法）』と、『特定健診』の両方の検査項目を兼ね備えた健診）＋付加健診を組み合わせたものです。



基本健診（定期健診項目と特定健診項目）の内容

- ① 医師診察
- ② 計測（身長、体重、肥満度、腹囲）
- ③ 血圧
- ④ 視力、聴力
- ⑤ 血液検査
 - 脂質検査（総コレステロール等）
 - 肝機能検査（GOT,GPT等）
 - 代謝系検査（血糖、HbA1c、尿糖）
 - 貧血検査（血色素、赤血球等）
 - 痛風検査（尿酸）
 - 腎機能検査（クレアチニン）
- ⑥ 尿検査（尿蛋白）
- ⑦ 胸部レントゲン検査
- ⑧ 心電図検査



付加検査の内容

- A 胃部レントゲン検査
(50歳以上の希望者)
 - B 大腸ガン検査
(便潜血2回法)
 - C 子宮細胞診検査
 - D マンモグラフィー又は
乳房超音波検査
 - E 腹部超音波検査
- } 婦人科検査
- （原則として受診者が
40歳以上はマンモグラフィー、
40歳未満は乳房超音波検査）

特定健診内容

- ア 問診
 - イ 計測
 - ウ 身体診察
 - エ 血圧
 - オ 脂質検査
 - カ 肝機能検査
 - キ 代謝系検査
 - ク 尿検査
- } 特定健診項目

令和5年度 健診事業スケジュール

健診の種類	スケジュール等
特定健診	<ul style="list-style-type: none"> ● 5月に健診案内を送付 <ul style="list-style-type: none"> ①当健康保険組合の契約健診機関で受診 ②近総協（近畿総合健康保険組合協議会）主催の近畿地区（約60カ所）での巡回健診を受診 ③受診券を使用して近隣の特定健診を行っている健診機関で受診 以上より各自が選択
基本健診	● 4月上旬に各事業所へ健診案内を送付
婦人健診	<ul style="list-style-type: none"> ● 5月に35歳以上の女性被扶養者（家族）がいらっしゃる各家庭へ健診案内を送付（特定健診の案内と同時に） ● 4月上旬に35歳以上の女性被保険者に対し、各事業所へ健診案内を送付
節目健診	● 3月に満40歳・満50歳・満60歳の被保険者がいらっしゃる事業所へ健診案内を送付
人間ドック	● 随時、健康保険組合へ申込み
受診までの流れ	<ol style="list-style-type: none"> ①上記の健診申込書（いずれか一つ）を選択 ②健診機関へ予約（電話連絡） ③予約完了後、健診申込書（上記①）を健康保険組合へ送付 ④健診機関から受診セットの送付 ⑤受診 ⑥健診機関から健診結果の送付 <p>※同年度内（4月から翌年3月まで）に二つ以上の健診を受けられた場合、一つだけ補助金の対象となり、残りの健診は実費扱いとなります。</p>

令和5年度 健診事業スケジュール表

	令和5年										令和6年		
	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
特定健診				周知 5月下旬に各家庭へ健診案内を送付									
				対象者 40歳以上の被扶養者									
基本健診		周知 4月上旬に各事業所へ健診案内を送付											
		契約健診機関で受診											
		対象者 全被保険者											
婦人健診			周知 35歳以上の女性被扶養者宅へ健診案内送付（特定健診と同時） 35歳以上の女性被保険者に対して各事業所へ健診案内を送付										
		対象者 35歳以上の女性（被保険者又は被扶養者）											
節目健診	周知 3月に該当する被保険者リストとともに事業所へ健診案内を送付												
	対象者 満40歳・満50歳・満60歳の被保険者												
人間ドック													
	対象者 被保険者 ※随時、健康保険組合へ申込み												

令和5年度 保健事業内容

項目	対象者	健診項目	付加健診の内容					受診者一部負担金
			A 胃	B 大腸	C 子宮	Dマンモ又は乳超音波	E 腹超音波	
■基本健診	全被保険者	基本健診 ①～⑧	○	○				2,500円
			○	○				4,500円
				○				3,000円
				○	○	○		4,000円
					○	○	○	3,500円
■節目健診	満40歳・満50歳・満60歳の被保険者	基本健診 ①～⑧	○	○			○	5,000円
			○	○	○	○マンモ	○	6,000円
■婦人健診	35歳以上の女性 (被保険者又は被扶養者)	基本健診 ①～⑧	○	○	○	○		5,500円
				○	○	○		4,000円
■特定健診	40歳以上の被扶養者	特定健診 ⑦～⑧						1,000円

※胃のレントゲン検査が間接撮影の場合、一部負担金は1,000円安くなります。

※胃のレントゲン検査は、各健診項目（節目健診は除く）において50歳以上の希望者が受診できます。

■各種補助金の支給	被保険者	入社時健康診断、定期健康診断を実施した事業所に対して、被保険者一人当たり2,000円を支給します。	
■人間ドック	被保険者	短期人間ドック（1泊2日コース）	健診費用の1/2（税抜）を補助。 ただし、1泊2日コース 31,750円 半日コース 21,500円を限度
		日帰り人間ドック（半日コース）	
■インフルエンザ予防接種の補助	被保険者及び被扶養者	インフルエンザ予防接種を受けられた方に、2,000円を限度に補助金を支給します。	
■成人用肺炎球菌ワクチン自己負担額補助金	被保険者及び被扶養者	成人用肺炎球菌ワクチンの定期接種を受けられた方に、自己負担額を補助金として支給します。	
■ピロリ菌検査の補助（※1回限り）	35歳以上の被保険者及び被扶養者	胃がんの原因と言われるピロリ菌検査を受けられた方に、1回のみ1,500円を限度に補助金を支給します。健康保険診療の場合は補助の対象外です。	
■救急保健常備薬の斡旋	家庭用、職場用の救急常備薬や保健薬その他保健衛生用品を、年2回（5月・11月）に斡旋します。		
■保健指導	各事業所への訪問や電話等により、保健指導を実施いたします。		

■健保だよりの発行	健康保険組合からのお知らせ、健康保険に関する解説、その他健康づくりなどについて、分かり易く親しみやすい内容の「健保だより」を発行しています。菓子健保のホームページからも「健保だより」を見ることができます。（4月・10月の年2回発行）
■こんにちは保健師ですの発行	被保険者やその家族の方の健康管理に少しでも役立つ情報を提供するため、菓子健保のホームページに「こんにちは保健師です」を発行しています。（1月・7月の年2回発行）
■育児書の発行	はじめて出産されたご家庭に、育児書の月刊誌「赤ちゃん和妈妈」を1年間、その後、季刊誌「一・二・三歳」をさらに1年間お送りしています。
■医療費のお知らせ	2月末に前年1月から12月までの受診月、受診医療機関名、医療費総額、患者一部負担額などをお知らせしています。「医療費確定申告」等の参考資料としてお役に立っています。（2月の年1回通知）
■健康管理事業運営委員会の開催	費用対効果をみながら、健康管理事業をより円滑にしかも効果的に実施できるよう、健康管理事業運営委員会を開催し検討しています。（5月・11月の年2回開催）
■特定健診・特定保健指導	40歳以上の被保険者又は被扶養者が特定健診を受ける場合に、受診券や健診機関リスト等を発行します。また、健診結果から「動機づけ支援」や「積極的支援」の対象者を選定し、継続的な保健指導を実施して生活習慣の改善を求めます。
■ファミリー歯科健診の実施	被保険者及び被扶養者の方を対象に、虫歯や歯周病予防についての歯科健診を無料で受けることができます。
■禁煙サポートの実施	被保険者及び被扶養者で禁煙を希望する方を対象に、オンライン面接等の禁煙サポートを無料で受けることができます。
■ウォーキング	被保険者を対象に春と秋に開催します。気軽に参加してください。上位完歩者には記念品もあります。
■スポーツクラブ「ルネサンス」と法人契約締結	被保険者及び被扶養者 個人会員よりも安価でルネサンス直営施設を利用できます。
■亀の井ホテル（旧かんぼの宿）との利用提携	被保険者及び被扶養者 「健康保険被保険者証」をご提示で、1名1泊あたり500円割引（1泊2食ご利用の小学生以上の方）※所持人及び同伴者3名まで対象
■関西サイクルスポーツセンターと法人契約締結	被保険者及び被扶養者 割引料金で利用できます。



特定健診受診券を ご自宅へお送りします

これまで、特定健診をご希望の方は、受診券の申し込みをいただき発行していましたが、今年度からは対象者全員に受診券を作成し送付します。

また、最寄りの健診機関を検索しご案内しますので、すぐに予約していただくことが可能になりました。

**健診予約が
とってもスムーズ!**

健康診断のご予約は
もうお済みですか？

日頃は、当健康保険組合の保健事業にご協力いただきありがとうございます。
年に1度の健康診断は、自分自身のからだを見つめ直し、病気を早期発見できる絶好の機会になりますので、必ず受診いただきますようお願いいたします。

ご自宅周辺の健診実施機関のご案内

Search results area	左記以外の特定健診実施機関は当健康保険組合ホームページから検索するか、ご希望の健診機関へ直接お問い合わせください。
---------------------	---

※健診実施機関の住所・電話番号等が変更されている場合がありますのでご注意ください。
※ご自宅周辺の健診実施機関は「Google maps api機能」を利用して検索しております。実際の自宅からの距離と異なる場合がございますのでご注意ください。
※地域により、ご自宅周辺の健診機関をご案内できていない場合がございます。何卒ご了承くださいませようお願いいたします。

切り取ってお使いください

特定健康診査受診券(セット券)		注意事項
受診券整理番号	交付 記号 - 番号	1. この券の交付を受けたときは、すぐに、下記の住所欄にご自宅の住所を記載してください。[特定健康診査受診券結果等の送付に用います。]
(フリガナ) 受診者の氏名 性別 生年月日	見本	2. 特定健康診査を受診するときは、この券と健康保険証を窓口に出していただく。どちらか一方だけでは受診できません。
有効期間 健診内容 健診券の自己負担		3. 特定健康診査はこの券に記載してある有効期限内に受診してください。
特定健診 (基本部分) 特定健診 (追加部分) その他 (当日健診券) 保険者所在地		7. 不正にこの券を使用した者に対して懲罰処分を受けることもあります。
保険者電話番号 保険者番号・名称		8. この券の記載事項に訂正を受けてください。 ※特定健康診査の結果、特定健康診査の結果に基づいて健診当日に特定健康診査の結果を通知いたします。
契約とらまの機関名 健康保険組合 A ①・組合 B ① 健康保険組合 A ②・組合 B ② 支払代行機関番号 94899010 支払代行機関名称 社会保険診療報酬支払基金		9. 窓口での自己負担は、原則、健診当日 (特定健康診査開始時) に全額をお支払い頂きます。なお、全額徴収できない場合は、次回利用時以降に全額お支払い頂きます。
		10. 特定健康診査の実施結果は保険者において保管し、必要に応じて、次年度以降の健康診査等に活用しますので、ご了承のうえ、受診願います。
		住所 〒 -

最寄りの健診機関情報を掲載しています

受診券の使い方

- 1 受診券に印字されている内容を確認
- 2 最寄りの健診実施機関に電話予約
- 3 健診当日に受診券を持参
※健診実施機関により、保険証等が必要になりますので、受診の際は必ず確認してください。
- 4 受診

その他の受診方法について

■近畿協主催の巡回健診
近畿地区内の市民センターやホテルなどを利用する巡回健診もあります。

詳しくはお届けのご案内をご確認ください。

※受診券の紛失やご不明な点等は、当健康保険組合までお問い合わせください。

転居等によりご自宅にお届けできなかった方の受診券は、後日、事業所担当者様を通じて送付させていただきます。住所等に変更があった場合は、事業所担当者様を通じて必ず当健康保険組合までお知らせください。

WEB申請システム

インフルエンザ 予防接種補助金申請

令和5年10月
運用開始



現在、事業所経由で申請していただいている「インフルエンザ予防接種補助金申請」に加えて、令和5年10月からWEB申請を導入いたします。

メリット



事業所で取り纏める必要がなくなるため負担軽減されます



被保険者は「いつでも」WEB申請ができて便利

今後の予定

事業所への説明

令和5年
8月

申込受付

運用開始

令和5年
10月

詳細が決まり次第、ホームページおよび健保だより等でご案内いたします。

システム概要 【実施期間:令和5年10月～令和6年3月】

被保険者



健保HP

TOP画面
申請書選択



申請書入力

申請受付完了



WEB申請システム



健康保険組合

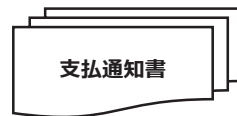
申請内容の確認

申請内容に不備がある場合は照会業務を行う



支払通知書の作成

事業所単位の支払通知書をダウンロード



事業所



支払通知書の受取

入金

令和5年4月1日から

出産育児一時金が 引き上げられました



被保険者や被扶養者が出産したときに健康保険組合から支給される出産育児一時金の額が、令和5年4月1日から50万円に引き上げられました。

? 出産育児一時金とは

正常な妊娠・出産は病気ではないため、保険診療が適用されません。しかし、全額を自分で払うのは大きな負担となることから、健康保険では

「出産育児一時金」の制度を設け、被保険者または被扶養者が出産したときに、出産にかかる費用の補助を行っています。万一、流産・死産の場合でも、妊娠4ヵ月（85日）以後ならば、支給対象となります。

出産にかかる費用は年々上昇を続けており、この負担増を軽減する観点から、このたび、出産育児一時金の支給額が引き上げられました。

出産育児一時金の支給額は、令和5年3月31日までは1児につき42万円（産科医療補償制度に未加入の医療機関等で出産した場合は40.8万円）でした。これが、令和5年4月1日以降の出産から、全国一律で、1児につき50万円（同48.8万円）となりました。

出産育児一時金の引き上げ

令和5年3月31日までの出産

1児につき **42万円**

（産科医療補償制度の対象外の医療機関等で出産した場合は40.8万円）

令和5年4月1日以降の出産

1児につき **50万円**

（産科医療補償制度の対象外の医療機関等で出産した場合は48.8万円）

出産育児一時金の受け取り手続き



「直接支払制度」を利用するとき

（出産費用を健保組合から直接医療機関等に支払うことで窓口負担を軽くしたいとき）

退院までの間に、医療機関等と直接支払制度の利用について書面で取り交わしをします。



後から受け取る時

直接支払制度を利用しない場合は、出産後に医師などの証明を受けて、「出産育児一時金支給申請書」を健保組合に提出します。

ご家族(被扶養者)の確認をお願いします。

被扶養者となっているご家族が就職や収入の増加などにより
被扶養者の認定条件から外れたときは、
事由発生後すみやかに『被扶養者異動届(削除)』に該当者の健康保険証を添え、
事業主を経由して当組合へ提出してください。

当組合の被扶養者資格を喪失した後に健康保険証を誤って使ってしまうと、自己負担額を除いた医療費(総医療費の7~8割)や支給した保険給付金を返還していただきますのでご注意ください。

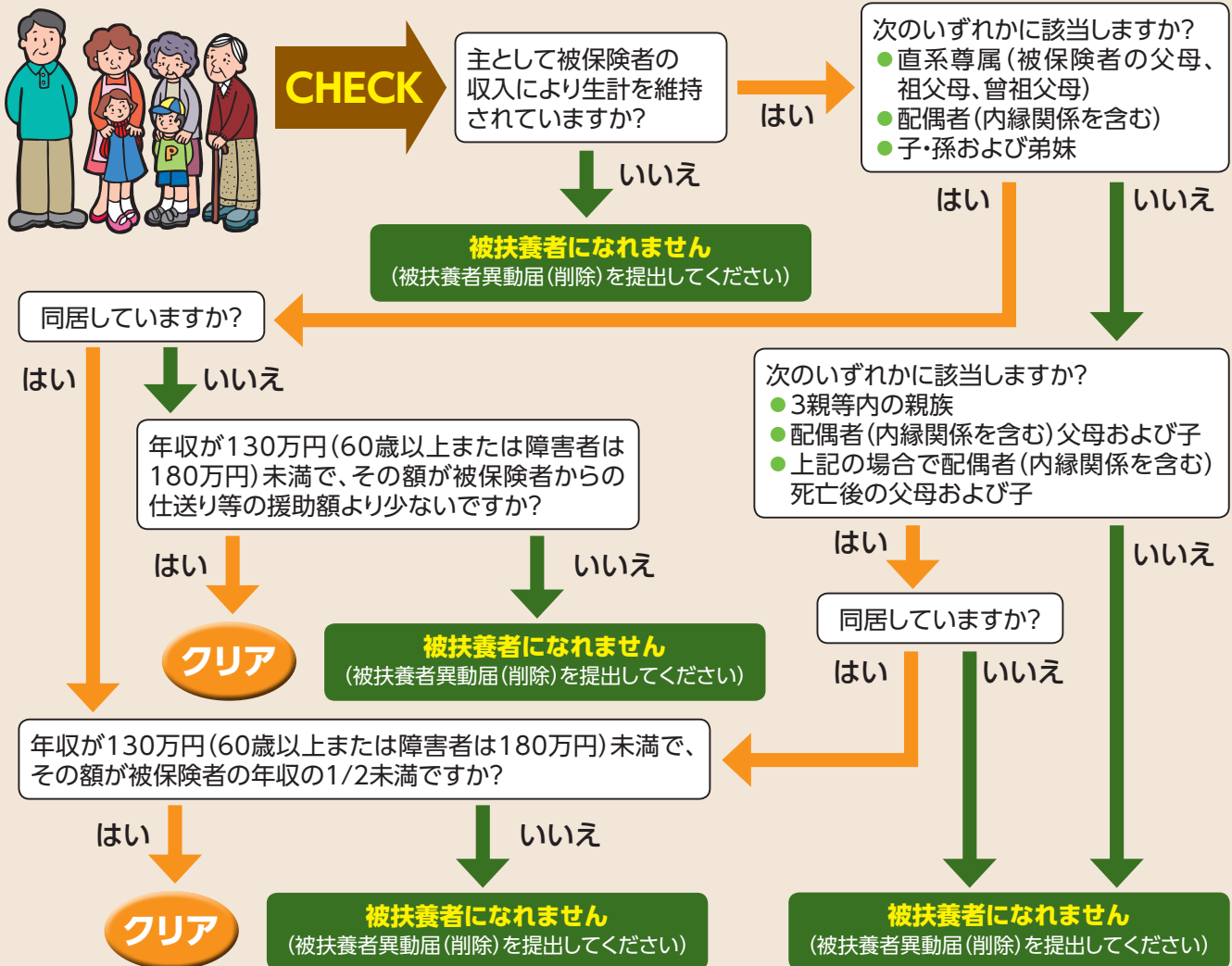
また、届出が遅れますと、健保組合が高齢者医療制度等へ支払う支援金の額に、被扶養者から削除しなければならぬ方の分も追加されてしまいます。さらに、本来支払う必要のない医療費も発生することになり、その結果、皆さまの保険料負担も増えることになります。

健保組合財政の健全化のため、すみやかにご提出いただきますよう、ご協力よろしくお願いたします。

こんなときは被扶養者ではなくなります

- 就職し勤務先の健康保険の被保険者になったとき
- 子供が結婚して配偶者の被扶養者になったとき
- 被保険者と離婚したとき
- 被扶養者の年収が基準額をこえたとき
- 同居が条件の被扶養者が別居したとき
- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき
- 後期高齢者医療制度の被保険者になったとき
- 亡くなったとき
- 国外に移住し、国内に住民票がなくなったとき

ご家族が被扶養者の認定条件をクリアしているかチェックしてみましょう



令和4年度

ウォーキング(秋)実施結果

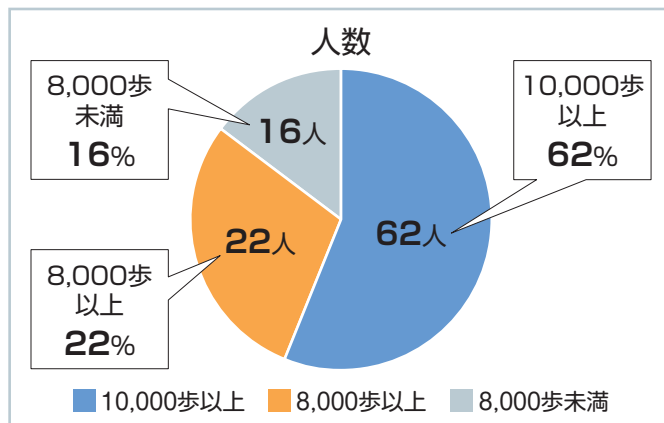
令和4年11月から令和5年1月まで体育奨励事業といたしまして、「菓子けんぽウォーキング」を実施しましたのでご報告いたします。

今回、アンケート用紙を返送された完歩者全員に完歩賞（エコバック）を贈呈いたしました。たくさんの方々にご参加いただき、本当にありがとうございました。令和5年度も4月から実施しますので、ふるってご参加お願いいたします。

菓子健保ウォーキング集計結果について

エントリー数 (申込者)	109 人・・・①
完歩者数 (アンケート回答者)	100 人・・・②
完歩率	91.7 % (②/①)

完歩者内訳	人数
10,000 歩以上	62
8,000 歩以上	22
8,000 歩未満	16
計	100



個人ランキング (上位 20 名)

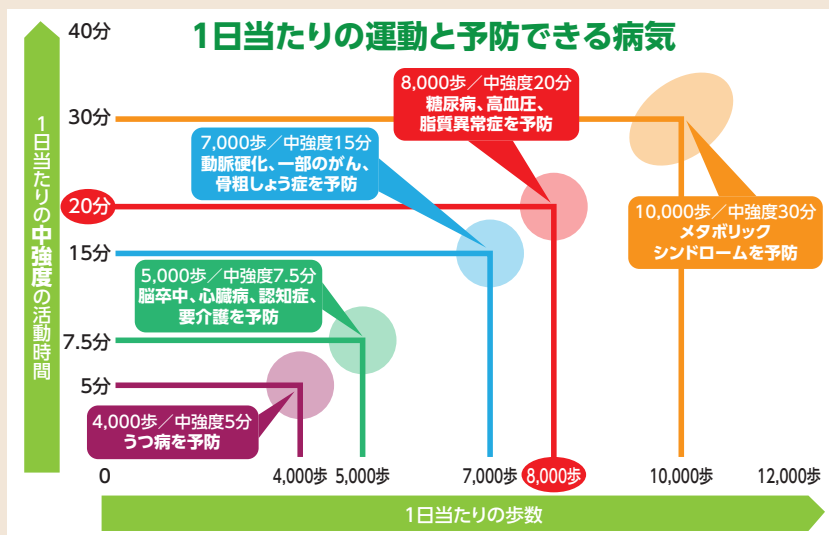
※紙面の都合により、上位 20 名の掲載となりました。

順位	ニックネーム	事業所	1日当たり平均歩数	順位	ニックネーム	事業所	1日当たり平均歩数
1	健保職員	大阪菓子健康保険組合	24,515 歩	11	ヒロ	三河屋製菓(株)	15,410 歩
2	丹波路快足	(株)中島大祥堂	22,806 歩	12	ひとみ	(株)扇雀飴本舗	15,338 歩
3	H・Y	(株)扇雀飴本舗	19,557 歩	13	KN	(株)鶴屋八幡	15,209 歩
4	きよきよ	(株)誠商会	18,390 歩	14	匿名希望	(株)関西シジシー	14,782 歩
5	みりん	三河屋製菓(株)	17,060 歩	15	しげる	(有)宝生丸	14,484 歩
6	嘴平伊之助	(株)扇雀飴本舗	16,572 歩	16	mamoru	(株)誠商会	14,419 歩
7	サトサト	(株)チーリン製菓	16,379 歩	17	つかモン	ユー八(株)	14,370 歩
8	ア・ビョンホン	ノーベル製菓(株)	15,686 歩	18	邦 爺	(株)鶴屋八幡	14,358 歩
9	SHIBU	(株)扇雀飴本舗	15,619 歩	19	F	大阪菓子健康保険組合	14,002 歩
10	かっちゃん	三河屋製菓(株)	15,456 歩	20	黒みつきこミルクCandy	(株)扇雀飴本舗	13,986 歩

1日 8,000 歩 & 中強度の運動 20 分で多くの病気が予防できる

1日 8,000歩を達成し、さらに軽く息が上がる程度の中強度の運動を1日 20分程度行くと、多くの生活習慣病を予防できることが分かっています。早歩きを意識してウォーキングを行えば、8,000歩 & 中強度の運動の両方が一度に達成できます。

エレベーターやエスカレーターを使わず階段にしたり、通勤の際は早歩きにしたりと、毎日の生活の中で歩く時間を増やして、病気予防につなげましょう。



出典：中之条研究（東京都長寿医療センター研究所 青柳幸利）



お得に始めるチャンス! 春の入会キャンペーン実施中! **4/1(土) ▶ 5/28(日)**

月額固定 使いたい放題プラン

おすすめ! 月々 **9,570** 円 (税込) Monthly コーポレート会員

・事務手数料 0 円
 ・月会費 **1** か月分
 ・レンタル用品 通常 3,740 円/月 (税込) **最大 2** か月分
 タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

ご家族も一緒に / 2人以上なら、さらにお得! **同時入会でそれぞれ月会費1か月分 1,100 円 (税込) 割引!**

都度払い 使う毎にお支払い

1回 **1,980** 円 (税込) 1 Day コーポレート会員

レンタル用品
 通常 1,760 円/回 (税込)
 タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

入会当日 **0** 円

※特典は、ルネサンスに初めてご入会される方(退会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。フィットネス個人会員からコーポレート会員への変更は対象外です。※8ヵ月以上、月額固定プランでご継続の方に限ります。(1dayコーポレート会員は対象外) ※レンタル用品のお取り扱いがない店舗や、キャッシュレス運営をしている店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。 2023春_840010240725

まずは見てから! **ラクラク見学予約はコチラ!**  **お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。**

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才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 ●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

健康 自然 学習

自転車のテーマパークとキャンプ場
ファミリーで楽しくレッツ・コギコギ・エクササイズ!



関西サイクルスポーツセンター 優待ご案内

一般財団法人自転車センターが経営する「関西サイクルスポーツセンター」と
引きつづき利用割引の契約をしました。
当健康保険組合の組合員またはそのご家族であれば、下記の割引料金でご利用頂けます。
ご家族のレジャーや健康増進にぜひご利用ください。

楽しく遊んで健康促進!

多目的に楽しめるスポーツ公園

CAMP GROUND



ご宿泊や日帰りBBQ キャンプ場

Let's Cogi Cogi Exercise!

金剛生駒紀泉国定公園に位置し、
大阪平野も展望できる大自然の中で、サイクリングやアトラクションを体験。
おとなからお子様まで、
ゆったり楽しめる魅力的な施設です。



S PORTS ATTRACTION



サイクリングコース



サイクルリージュ and more

E DUCATION !



ミニ自転車博物館 and more

C YCLE ATTRACTION



変わり種自転車



ポップサイクル and more

S WIMMING !



プール「フォレ・リゾ!」

ご利用割引料金 (利用割引証をゲート窓口でご提出ください。)

利用区分		一般料金	割引	割引料金
入場料	おとな (中学生以上)	1,000円	20% 引き	800円
	こども (3歳~小学生)	700円		560円
	シルバー (60歳以上)	500円	割引対象外 (通常割引済)	500円
入場券付き フリーパス	おとな (中学生以上)	3,200円	400円 引き	2,800円
	こどもA (3歳~小学生 身長110cm以上)	2,900円		2,500円
	こどもB (3歳~小学生 身長110cm未満)	2,100円		1,700円
	シルバー (60歳以上)	2,300円		100円 引き

※駐車料金 (普通車・軽自動車 1,000円/1日) は割引の対象になりません。

ご利用方法

料金の割引を受けるには、本ページ右下掲載の「関西サイクルスポーツセンター利用割引証」が必要になります。割引証をゲート窓口でご提出いただき、入場券またはフリーパスを購入してください。

交通アクセス



関西サイクルスポーツセンター



2024年7月1日まで
見本
本券で5名様
発行 大阪菓子健康 株式会社

スマホでも見られる!



ロミロミサーモンボウル



ハワイのレシピ

太平洋のほぼ中央部に浮かぶ常夏の島ハワイは、多民族が独自の食文化を築いているアメリカ50番目の州です。中でも、アジアからの移民であるポリネシア人の食文化では、豚肉をバナナの葉で包んで蒸すなど、蒸し焼きの調理法が主流。余分な脂を落とせて、とてもヘルシーです。また、生の魚介や海藻類が食されるのも特徴です。

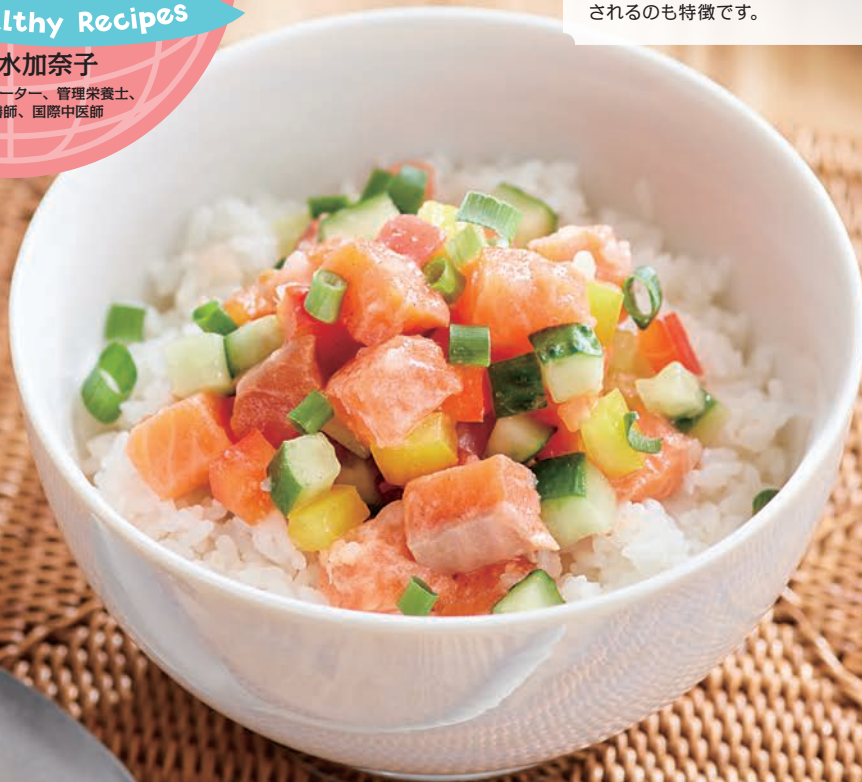
おいしく食べて旅行気分

世界の健康レシピ

World Healthy Recipes

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



ロミロミサーモンボウル

■399kcal ■たんぱく質16.0g ■脂質6.2g ■炭水化物73.7g ■塩分相当量2.0g ※すべて1人分

細かく刻んだ野菜と生のサーモンを混ぜ合わせたハワイの前菜料理「ロミロミ」を丼にアレンジしたレシピ。「ロミ」とは、ハワイ語で「もむ、混ぜ合わせる」という意味です。野菜を加熱せず食べることで、栄養の損失が少なく済みます。また、サーモンの脂を生かしてとろみとコクを出しているの、余分な油を足さずカロリーが抑えられます。

材料 (2人分)

- サーモン(刺し身用)..... 100g
- パプリカ(赤・黄)..... 各1/8個
- きゅうり..... 1/2本
- トマト(湯むきしたもの)..... 1/4個
- たまねぎ..... 1/8個
- A おろしにんにく、しょうが..... 各1片
- 酢..... 小さじ1
- 輪切りとうがらし..... 少々
- 塩、こしょう..... 適量
- ご飯..... 2膳分
- こねぎ..... 少々

作り方

🕒 調理時間40分

- 1 サーモン、パプリカ、きゅうり、トマトを1cm角に切る。たまねぎはみじん切りにする。こねぎは小口切りにする。
- 2 ボウルに①とAを入れてよく混ぜたら、冷蔵庫で30分冷やして味をなじませる。

POINT



サーモンの脂が全体に回り、トロっとするまで混ぜましょう。

- 3 ご飯を器によそい、②のをせたら、こねぎを散らす。

ヘルシー食材

サーモン

高たんぱく質、低糖質で良質の脂肪を含む魚です。身は赤い色をしています。白身の魚に分類されています。豊富に含まれるアスタキサンチンは、抗酸化作用が高く、美肌作用や疲労回復作用が期待できます。サーモンとさけの違いは、生食できるかできないか。さけにはアニサキスなどの寄生虫がいるため基本的に生食には向いておらず、加熱して食べるのが一般的ですが、サーモンは生食できます。ハワイでは、ロミロミサーモンやロールずしで生食したり、塩、こしょうなどシンプルな味付けで焼いたりして食べられています。



令和
5年度

菓子けんぽウォーキング(1回目)のご案内

実施期間 令和5年4月1日(土)～令和5年6月30日(金)

対象者 被保険者本人

参加費 無料

ウォーキングにチャレンジすると! **完歩賞**
アンケート用紙を返送された完歩者全員に **図書カード(500円)**



事業所から申し込んでください。

申込期限 事業所で参加者をとりまとめのうえ、
健保組合に4月28日(金)必着

実施方法 1日平均**8,000歩**をめざして
レッツチャレンジ!

図書カードを
ゲットしよう



20日間なら、
はじめてでも、
がんばれそう

新型コロナウイルス感染症対策の徹底を行ったうえで、無理をせず楽しんでください。

くわしくは健保組合ホームページでご案内しています。

オンライン**卒煙**プログラム 禁煙🚭に挑戦してみませんか?

申込みについて

【申込み費用】通常 54,000 円のところ、**¥0** 自己負担は無し **無料!!** にて、ご参加いただけます!

【申込み期限】 **2023年9月30日(土)まで**

ご参加の条件

- アプリを利用できる方
動作環境：iOS 10.0 以上 (iPhone)/android 5.0 以上のスマートフォン(PC・タブレットはご利用できません)
- 禁煙を希望する方
- 健康保険組合にご加入の方

くわしくはホームページをご覧ください。

大阪菓子健康保険組合ホームページ

<https://www.kasikenpo.jp/>

