

裏面

表紙

8

9

2

3

10

11

4

5

12

13

6

7

14

15

もくじ

大事なお知らせが載っています。



ホームページをご活用ください。

大阪自動車整備健康保険組合

検索

<http://www.oj-kenpo.com>

健康保険の給付や健康診断のご案内など大事なお知らせが載っています。
ご家庭にお持ち帰りになってみなさんでお読みください。

健康保険料率は1000分の105に引き上げ、 介護保険料率は1000分の17.4に引き下げることが 決定されました

令和4年度の予算案が、2月に実施しました書面審議による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。



長引く新型コロナウイルス感染症の感染拡大は、当健康保険組合の財政にも大きな影響を及ぼしています。令和2年度以降、被保険者数の落ち込みは激しく、平均標準報酬月額も令和元年度までは増加傾向にあったところ、令和2年度には減少し、徐々に回復傾向にはありますが、コロナ禍以前に戻るにはまだまだ時間がかかる見通しで、保険料収入は低迷しています。

一方、支出面では、まず、医療費については、令和2年度はコロナ禍の受診控え等により一時的に減少しましたが、現在はコロナ禍前の水準に戻ってきています。

また、高齢者医療制度への拠出金も、コロナ禍で高齢者の医療費が減少したことから、今年度は一時的に減少する見込みですが、令和4年度から団塊の世代が75歳に到達し始めることから、令和5年度以降は後期高齢者医療制度への支援金が急増することが見込まれます。

令和元年度以降、経常収支は毎年赤字で、主に準備金からの繰入により対応してきましたが、このままでは、安定的な事業運営が困難な状況となっています。

このような状況を鑑み、当組合会において、令和4年度の保険料率は引き上げざるを得ないと判断し、1000分の105とすることに決定いたしました。

事業主、被保険者の皆さまには負担が増えることとなりますが、健全な事業運営を継続するため、引き続き当健康保険組合にご理解とご支援をお願い申し上げます。

また、介護保険料については、コロナ禍の影響で介護納付金も今年度は下がる見込みとなったため、介護保険料率を1000分の18.4から1000分の17.4に引き下げることと決定しました。

当健康保険組合といたしましては、データヘルス計画に基づく保健事業を通して、加入者皆さまの疾病予防・健康づくりを支援し、医療費適正化に積極的に取り組み、財政健全化に努めてまいります。

皆さまにおかれましても、引き続き感染拡大防止に努めるとともに、被保険者だけでなく被扶養者の方にも、健康診断や人間ドック、特定保健指導を受診していただき、疾病予防や健康管理、ジェネリック医薬品の活用など、医療費の適正化にご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

公 告

■令和4年度保険料率について(令和4年3月分から)

保険料	負担区分	事業主	被保険者	合計
I. 健康保険料		52.5 / 1000	52.5 / 1000	105 / 1000
(40歳以上64歳以下の被保険者)				
I. 健康保険料		52.5 / 1000	52.5 / 1000	105 / 1000
II. 介護保険料		8.7 / 1000	8.7 / 1000	17.4 / 1000

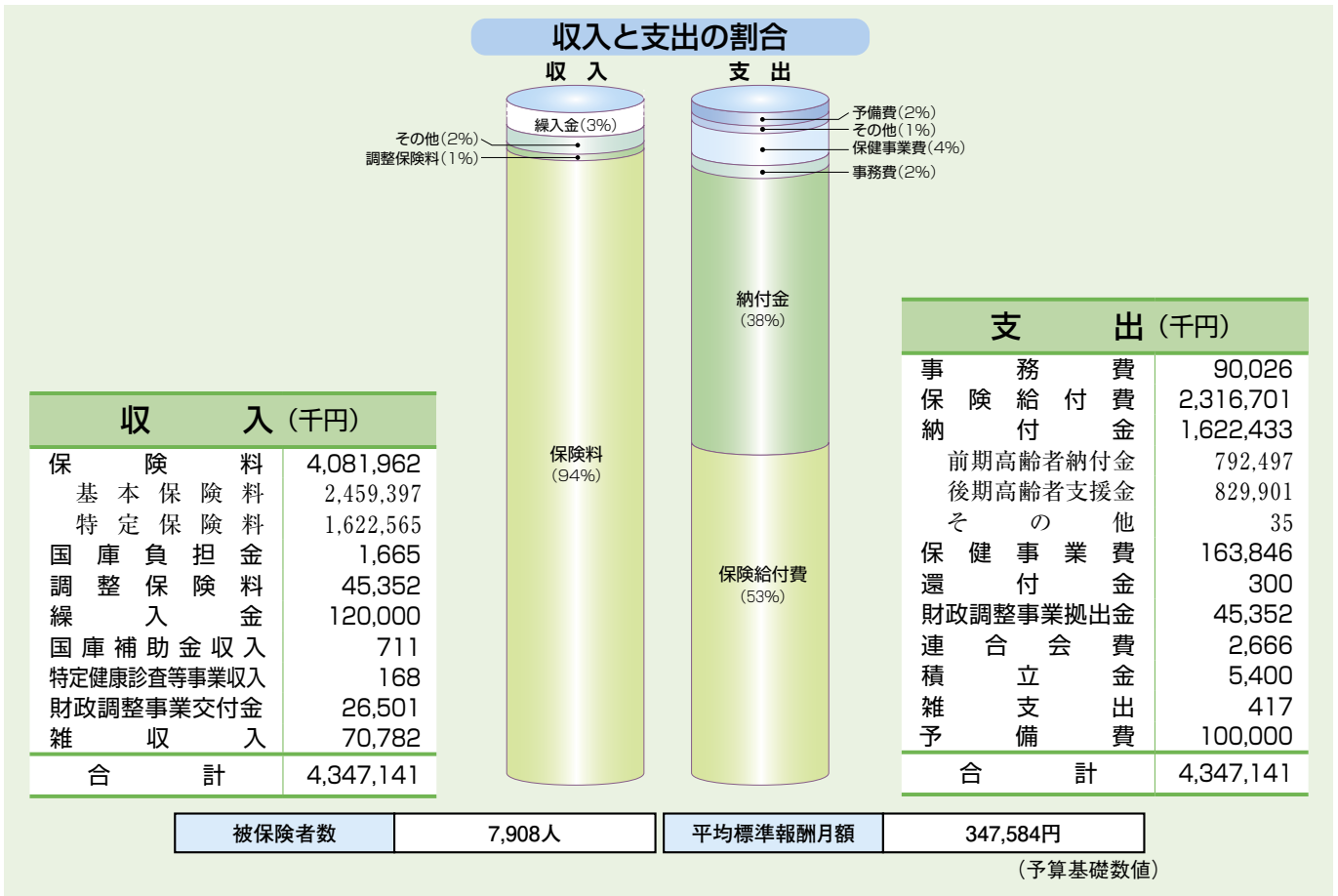
■令和4年度 任意継続被保険者の標準報酬月額の上限額

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限額は、前年の9月末現在の全被保険者の平均額により決定されることになっています。令和4年4月1日から令和5年3月31日の間の標準報酬月額の上限額は、36万円となります。

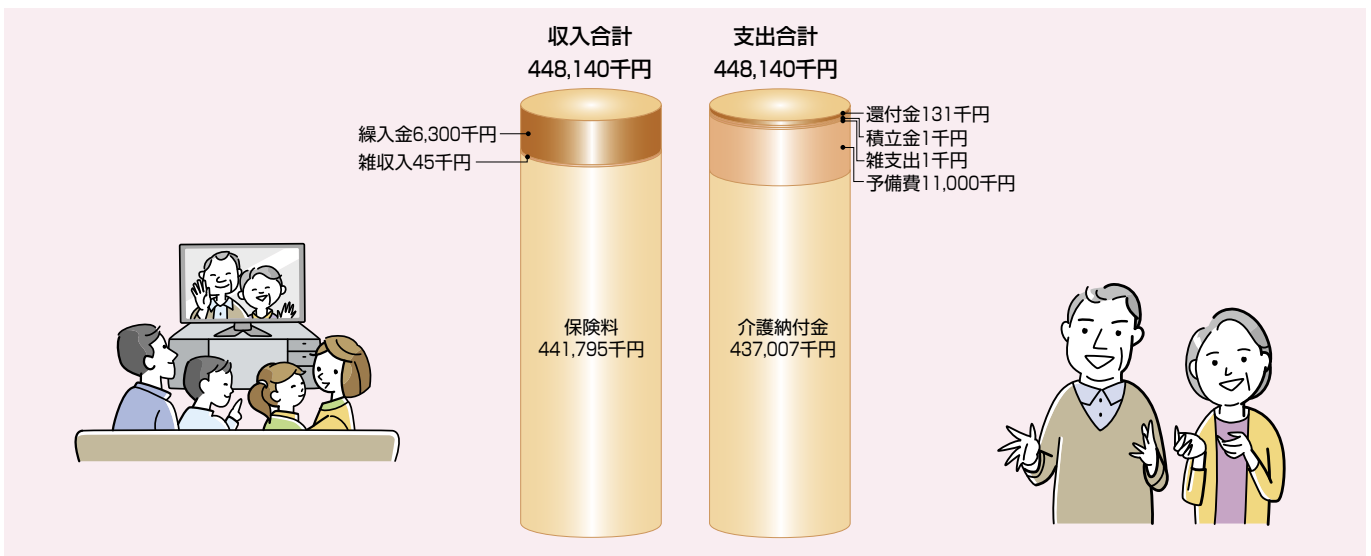
※この標準報酬月額は、退職時の標準報酬月額が38万円以上の方に適用するもので、36万円以下の方は、退職時の標準報酬月額がそのまま適用されます。

令和4年度 収入支出予算概要

健康保険分



介護保険分



公 告

■新たに加入された事業所

東邦自動車株式会社 (大阪市福島区) 令和3年10月1日

■名称変更のあった事業所

(株)昭和三和 (旧 昭和三和自動車工業株式会社) 令和3年11月1日

■所在地変更のあった事業所

ダイヤモンド電機株式会社
鳥取県鳥取市 (旧 大阪市淀川区) 令和3年10月1日

控えないで！コロナ禍でも**健診**は重要です！

40歳以上の被扶養者の皆さまに、 特定健康診査のご案内をお送りいたします。

被扶養者、とくに主婦の方は毎日家事や育児などで忙しく、ついご自分のことは後まわしになりがちです。でも、あなたが病気になったら大変です。あなたの健康が確信できれば、ご家族の安心につながります。1年間に1日、ぜひ時間をつくって受診してください。

◆〈特定健康診査〉 —40歳以上の被扶養者の方が対象—

受健者負担金 無料

◆〈生活習慣病予防健診・半日ドックコース〉 —被保険者・被扶養者とも同じです—

健 康 診 査		
健診コース	生活習慣病予防健診	半日ドック
受健者負担金	7,000円	25,000円
健康保険組合の助成	健診費用限度額の範囲内で受健者負担金を除いた額	
利用	・1会計年度中に1回。	

詳細は健康保険組合にお問い合わせください。

オ プ シ ョ ン 検 査 助 成			助成限度額
検 査 ・ 項 目			
肝 炎 ウ イ ル ス 検 査			1,000円
前 立 腺 が ん 検 査			1,000円
ピ ロ リ 菌 検 査			1,000円
レディース	子宮がん	・頸部細胞診検査 ・体部細胞診検査	いずれも1,000円
	乳がん (いずれか1つ)	・マンモグラフィー ・超音波検査	いずれも1,000円
※健康診査と同時にオプション検査を実施したとき、助成の対象となります。			

生活習慣病予防健康診査・半日ドック健康診査の申し込みは

健康保険組合は、加入者の健康管理や健康づくりのために健康診査（健診）の費用の一部を補助しています。健診の申し込みにあたっては、次のことに留意してください。

- まず、健診を希望する契約健診機関（健診機関一覧 P5）等に予約してください。
- 所定の生活習慣病予防健診又は半日ドック健診申込書に必要事項を記入してください。
- 申込書は、必ず健診を受ける前に負担金を添えて健康保険組合に提出してください。
- 申し込みが事業所を経由するときは、事業主に申込書を提出してください。
- 健診結果に応じて受診勧奨や特定保健指導を行うことがあります。

お願い 健診結果データのご提出について

当健康保険組合が実施する生活習慣病予防健診及び特定健康診査以外で健診を受けられている40歳以上の方（下記①～③）の健診結果データ及び「質問票」は、法の定めにより、当健康保険組合にご提出いただく事になっていますので、ご協力の程よろしくお願いいたします。

なお、ご提出いただく際には、事前に当健康保険組合健診担当あてにご連絡いただきますようお願いいたします。（TEL:06-6762-6371）

1

被保険者の方で
事業所が独自で行った
健診を受けられた方

2

事業所又は個人で
人間ドック等を
受けられた方

3

被扶養者の方で
パート先又は個人で
健診等を受けられた方

大阪自動車整備健康保険組合の契約健診機関

令和4年4月

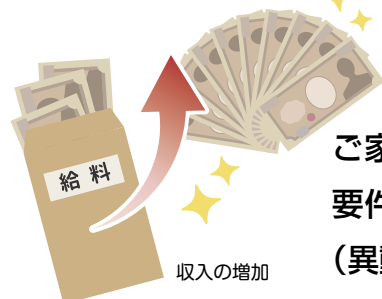
契約健診機関名	生活習慣病 予防検査	半日 ドック	土・日健診	所在地	電話番号
(医) 伯鳳会 大阪中央病院 健康管理センター	×	○	⊕ 不定	大阪市北区梅田 3-3-30	06-4795-5560
(一財) 日本予防医学協会	○	○	⊕ 不定	大阪市北区西天満 5-2-18 三共ビル東館	06-6362-9063
(医) 健昌会 近畿健診センター	○	○	⊕ 不定	大阪市北区西天満 5-9-3 アールビル本館 2F	06-6365-1655
(医) 恵生会 アプローチタワークリニック	○	○	⊕ 午前中	大阪市北区茶屋町 19-19 阪急茶屋町ビルディング 7F	06-6377-5620
(医) 瑞和会 ラッフルズメディカル大阪クリニック	×	○	⊕ 不定	大阪市北区梅田 2-5-25 ハービス PLAZA 4F	06-6345-8145
(一財) 大阪府結核予防会	×	○	—	大阪府中央区道修町 4-6-5	06-6202-6666
新長堀診療所	○	×	⊕ 午前中	大阪府中央区島之内 1-11-18	06-6251-0501
関西医科大学 天満橋総合クリニック	×	○	—	大阪府中央区大手前 1-7-31 OMMビル 3F	06-6943-2260
(医) 翔永会 飯島クリニック	○	○	⊕ 午前中	大阪府中央区南船場 3-5-11 心斎橋フロントビル	06-6243-5401
(医財) 医親会 OBP クリニック	×	○	⊕ 不定	大阪府中央区城見 2-2-53 大阪東京海上日動ビルディング 4F	06-6941-8687
(医) 福慈会・福慈クリニック	○	○	⊕ 午前中	大阪府中央区南船場 2-1-3 フェニックス南船場3F	06-4963-3205
(社医) 寿楽会 大野クリニック	×	○	⊕ 午前中	大阪府中央区難波 2-2-3 御堂筋グランドビル 7F	06-6213-7230
(社医) 寿楽会 m・oクリニック	○	×	—	大阪府中央区難波 2-2-3 御堂筋グランドビル 11F	06-6210-3121
(医社) 新生会 大阪なんばクリニック	○	○	⊕	大阪府中央区難波 5-1-60 なんばスカイオ 9F	06-6648-8571
(医) 橋甲会 橋甲会クリニック 大阪予防医学健診センター	○	○	⊕ 不定	大阪府中央区内久宝寺町 3-4-1	06-6943-1306
(医) 朋愛会 淀屋橋健診プラザ	○	○	⊕ 午前中	大阪府中央区伏見町 4-1-1 明治安田生命大阪御堂筋ビル4F	06-6232-7770
大阪府済生会泉尾病院	×	○	—	大阪府大正区北村 3-4-5	06-7659-6111
(医) 聖授会 総合健診センター	○	○	⊕ 午前中	大阪府天王寺区東高津町 7-11 大阪府教育会館 5F	06-6761-2200
(医) 健昌会 福島健康管理センター	○	○	—	大阪府福島区玉川 2-12-16	06-6441-6848
(医) 美和会 平成野田クリニック	○	○	⊕ 午前中	大阪府福島区吉野 1-22-18	06-6448-5241
(医) 知音会 中之島クリニック	×	○	⊕	大阪府福島区福島 2-1-2	0120-489-401
(社医) きつこう会 多根クリニック	○	○	⊕・Ⓜ不定	大阪府港区弁天 1-2 大阪ペイタワー ペイタワーイースト 6F	06-6577-1881
船員保険 大阪健康管理センター	○	○	⊕ 不定	大阪府港区築港 1-8-22	06-6576-1011
(医) 健昌会 淀川健康管理センター	○	○	⊕ 不定	大阪府淀川区十三本町 1-1-9	06-6303-7281
(医) 健人会 那須クリニック関西校診協会	○	○	⊕ 不定	大阪府淀川区西中島 4-4-21 サンノビル	06-6308-3908
(医) 医誠会 医誠会病院 医誠会健診センター	○	×	⊕	大阪府東淀川区菅原 6-2-25	06-6326-1121
大阪公立大学医学部附属病院 先端予防医療部附属クリニック MedCity21	○ (午後)	○	⊕ 午前中	大阪府阿倍野区阿倍野筋 1-1-43 あべのハルカス 21F	06-6624-4011
(医) 一翠会	○巡回型	×	⊕・Ⓜ不定	大阪府都島区友測町 2-8-8	06-6923-5516
(医) 一翠会 千里中央健診センター	×	○	⊕ 午前中	豊中市新千里東町 1-5-3 千里朝日阪急ビル 3F	06-6872-5516
(社医) 生長会 府中クリニック	×	○	⊕	和泉市肥子町 2-2-1 イオン和泉府中店 1F	0725-40-2154
(社医) 生長会 ベルランド総合病院	×	○	—	堺市中区東山 500-3	072-234-2012
(社医) 生長会 ベルクリニック	×	○	⊕	堺市堺区戎島町 4-45-1 ホテル・アゴーラ リージェンシー大阪堺 11F	072-224-1717
コーナンメディカル 鳳総合健診センター	○	○	⊕	堺市西区鳳東町 4-401-1	072-260-5555
(一財) みどり健康管理センター	○	○	⊕ 不定	吹田市垂水町 3-22-5	06-6385-0265
(社医) 愛仁会 愛仁会総合健康センター	○	○	⊕	高槻市幸町 4-3	072-692-9291
(医) 恵生会 恵生会病院 健診部	○	×	—	東大阪市鷹殿町 7-4	072-982-5501
(医) 協仁会 小松病院	○	○	⊕ 午前中	寝屋川市川勝町 11-6	072-823-1521
(医) 北辰会 天の川病院	×	○	⊕	枚方市宮之阪 2-20-1	072-847-0625
星ヶ丘医療センター 健康管理センター	○	○	—	枚方市星丘 4-8-1	072-840-2641
フィオーレ健診クリニック	×	○	⊕ 不定	東京都新宿区新宿 7-26-9	03-5287-6211
三田国際ビルクリニック	○	○	—	東京都港区三田 1-4-28 三田国際ビル 3F	03-3454-8614
(医社) 神和会 銀座富士クリニック	×	○	⊕ 午前中	東京都中央区銀座 4-11-2 丸正ビル 2F	03-3542-8371
(医) 慶和会 ひまわりクリニック	○	○	⊕ 午前中	名古屋市中区則武新町 3-8-20	052-571-0801
(医) 果恵会 ヤマト健診クリニック	○	○	⊕ 午前中	奈良県北葛城郡王寺町久度 4-5-27	0745-32-8620
(医) 健康支援三恵 三恵クリニック	○	○	⊕ 不定	奈良県北葛城郡広陵町寺戸 621-1	0745-56-6701
(公財) 鳥取県保健事業団	○	○	⊕ 不定	鳥取市富安 2-94-4	0857-23-4841
広島赤十字・原爆病院	×	○	—	広島市中区千田町 1-9-6	082-241-3111
(一社) 東京都総合組合保健施設振興協会	○	○		全国各地の健診機関と契約（大阪自動車整備健保のホームページにアクセス）	

※ 健診日、健診時間等の詳細は、それぞれの健診機関のホームページにアクセスして確認してください。

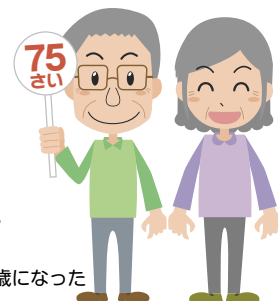
就職・引っ越しシーズン到来



ご家族が扶養から外れるときは 手続きが必要です



ご家族が就職や引っ越し、収入の増加などで被扶養者の要件を満たさなくなったときは、5日以内に「被扶養者（異動）届」の提出が必要です。



こんなときは被扶養者ではなくなります

- 就職して他の健康保険の被保険者になった
- パートやアルバイト先で健康保険の被保険者になった
- 結婚して配偶者の被扶養者になった
- 年収が130万円以上*1（月収換算10万8,334円以上）になった
- 年収が被保険者の2分の1を超えた
- 被保険者からの仕送り額より、別居している被扶養者の収入が多くなった
- 雇用保険の失業給付を受給し、基本手当日額が3,612円以上（60歳以上または障害厚生年金の受給者等は5,000円以上）になった
- 同居が扶養の要件である人*2 が別居した
- 亡くなった
- 離婚した
- 満75歳になった（後期高齢者医療の対象）

*1 60歳以上または障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障害者である場合は180万円以上。

*2 被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の親族が被扶養者となるには、被保険者に生計を維持されているほか、同居している必要があります。



Check!

被扶養者になる要件

- ✓ 3親等内の親族である
- ✓ 国内に居住している
- ✓ 収入が下記①②の両方を満たす

①

年収130万円未満（60歳以上または障害厚生年金に該当する障害者の場合は180万円未満）

②

被保険者と同居の場合…
収入が被保険者の収入の半分未満
被保険者と別居の場合…
収入が被保険者からの仕送り額未満

●上記要件を基準に、健保組合が総合的に判断します。

扶養から外す手続き

「被扶養者（異動）届」に、扶養から外す被扶養者の「保険証」（交付を受けている場合は「高齢受給者証」「限度額適用認定証」「特定疾病療養受療証」も含む）を添えて、被保険者の所属する会社の健康保険の手続きを担当する部署に提出します。手続きの期限は、資格を失う事実があった日から5日以内です。



ご注意ください

被扶養者から外れた後は、健保組合の被保険者証は使用できません。すみやかに返却してください。健保組合の加入員の医療費は、原則として、本人負担分（3割、2割）以外の保険給付分（7割、8割）は健保組合が負担しています。加入員でない方の医療費を支払うことはできませんので、被扶養者の条件をはずれた人が、当健保組合の保険証を使って診察を受けた場合、資格を失った時点までさかのぼり、かかった医療費（窓口で本人が支払った額以外）を返納することになります。



よくある

質問

Q&A



Q1

被扶養者である妻が、年の途中からパートを始めました。年末までの収入は130万円を超えません。引き続き被扶養者として認められますか？

A

健康保険の被扶養者認定基準における年収は、パートを始めた時点から先1年間の収入見込み額で判断しますので、収入月額が平均108,334円を超える場合は、被扶養者からはされていただくことになります。

Q2

夫のパート収入が減りました。年間収入は130万円未満となります。被扶養者として認められますか？

A

これまでの給与が3ヵ月連続して108,334円を下回ったときは、基本的に被扶養者として認められます。その場合は添付書類として、直近3ヵ月間の給与明細書等が必要となります。

Q3

妻は前職を退職後、傷病手当金を受けています。受給中でも被扶養者として認められますか？

A

傷病手当金の給付日額が、60歳未満の方は3,612円未満、60歳以上の方は5,000円未満であれば、基本的に被扶養者として認められます。その場合は添付書類として、傷病手当金の支払額がわかる支給決定通知書等が必要となります。

Q4

夫が退職後に失業保険を受給する予定です。受給開始までの期間は被扶養者として認められますか？

A

失業給付の受給開始までの期間については、被扶養者として認められます。ただし、受給日額が3,612円(60歳以上の方は5,000円)以上の場合、受給が開始された時点で被扶養者からは必ず手続きが必要となりますので、雇用保険受給資格者証の写しを添付してください。なお、失業給付の受給完了後も雇用保険受給資格者証の写しを添付いただくことで、被扶養者として認められます。

Q5

実母(63歳)の収入はパート(23万円)と遺族年金(160万円)を合わせて年間183万円あります。被扶養者として認められますか？

A

税法上、遺族年金・障害年金は課税対象ではありませんが、健康保険では収入とみなします。被扶養者認定基準の収入限度額は、60歳以上で180万円未満となっていることから、被扶養者として認められません。

Q6

同居していて被扶養者である義父と、転勤により別居となります。このまま被扶養者として認められますか？

A

義父母の場合、被保険者と同一世帯に属していることが認定要件となります。たとえ生計維持関係があっても、転勤により別居となった時点で認定基準からはされませんので被扶養者として認められません。

接骨院

整骨院

では

会計



必ず領収書を受け取って保管してください

接骨院・整骨院には、施術に対する領収書の無料発行が義務付けられています。接骨院・整骨院で施術を受けた際は、施術ごとに領収書を必ず受け取るようにしましょう。受け取った領収書には日付、金額、施術所の名称（施術者の名前）がきちんと記載されているかを確認してください。

医療費控除にも使えますので、領収書は大切に保管しておきましょう。

接骨院・整骨院で受けた 施術内容を確認します

接骨院・整骨院での健康保険の利用が適切だったかを、文書または電話により確認させていただく場合があります。領収書を保管しておき、照会があった際は確認作業にご協力をお願いします。

接骨院・整骨院で健康保険を使うには

接骨院・整骨院で健康保険の対象となるのは、外傷性のけがに対する施術と決められています。施術後に「療養費支給申請書」への署名が必要ですので、内容をよく確認してご自身で署名してください。



健康保険が使える場合

外傷性が明らかなけがで、
負傷原因がはっきりしている痛み

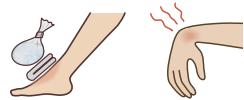
●骨折・脱臼

応急手当で以外の場合は、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

●外傷性が明らかな捻挫、打撲、挫傷（肉離れ）

身体の組織の損傷の状態が慢性に至っていないものとされます。

●負傷原因がはっきりしている 骨・筋肉・関節のけがや痛み



※出血を伴うけがには健康保険は使えません。



保険証が使えない場合

リラクゼーション目的のもの、
病気による痛み、原因不明の痛みなど

◎リラクゼーション目的のマッサージ

◎単なる（疲労性・慢性的な要因による）肩凝りや筋肉疲労

◎病気（神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど）が原因の痛み



◎一度治ったけがの後遺症など慢性に至った痛み

◎脳疾患の後遺症などの慢性病

◎医療機関で同じ部位の治療を受けているとき

◎労災保険が適用される仕事や通勤途上でのけが

鍼灸院で健康保険を使うには

はり・きゅう、あん摩・マッサージで健康保険が使えるのは下記の症状だけです。医師の同意書が必要となり、施術が長期にわたる場合は6ヵ月ごとに医師の同意が必要になります。

本人が希望して施術を受ける場合や、疲労回復、リラクゼーションを目的とする施術は健康保険の適用外です。保険適用となる施術への支払いは、当健康保険組合は「償還払い」を選択していますので、施術を受けた際には全額を支払い、領収書を受領・保管して、後日当健康保険組合に必要な書類と一緒に申請してください。



はり・きゅう

はり・きゅうで健康保険の対象となるのは下記の傷病です。医療機関等で治療を行っても効果がなく、医師による適当な治療手段がない場合に、はり・きゅうの施術を受けることを認める医師の同意が必要となります。

●神経痛

●リウマチ

●頸腕症候群

●五十肩

●腰痛症

●頸椎捻挫後遺症



あん摩・マッサージ

あん摩・マッサージは原則として病名ではなく症状に対する施術となります。関節が自由に動かない、筋肉が麻痺しているなど下記の症状に対して、医師により治療上必要と認められれば健康保険の対象です。この場合も医師の同意が必要となります。

●関節拘縮

●筋麻痺

柔道整復師にかかるときの

ポイント

1 痛みや負傷の原因を正確に伝える!

整骨院等で施術を受ける際は、負傷原因をはっきりと伝えて、健康保険の対象になるかどうか(左ページの内容を参照)、相談しましょう。なお、交通事故など第三者行為によるけがの場合は、速やかに当健康保険組合に連絡することが必要です。



2 「療養費支給申請書」は確認してから署名!

療養費支給申請書は、受診者(患者)が柔道整復師に健保組合への請求を委任するものです。白紙の申請書にサインしたり、印鑑を渡してしまうのは間違いや不適切な請求につながるおそれがあります。申請書の署名にあたっては、原則として受診者本人がしっかり内容を確認してから、署名してください。



3 領収書と明細書をもらおう!

整骨院等の窓口では領収書や明細書をもらい、後日、当健康保険組合から送付される医療費通知と照合し、請求金額や内容等に間違いがないか確認をしましょう。

明細書は施術内容を確認するうえで便利ですので、できる限りもらうようにしましょう。なお、領収書は、医療費控除を受ける際に必要となりますので、大切に保管してください。

* 整骨院・接骨院では、領収書は無料で発行することが義務づけられていますが、明細書は希望者のみに発行され、有料(実費)のところもあります。



4 長期にわたる施術は病院を受診!

施術が長期にわたる場合は、内科的な原因も考えられるので、病院・診療所等で医師の診察を必ず受けましょう。



当健康保険組合の生活習慣病での1人当たり医療費で、**糖尿病が高血圧より高くなっています**。今回は『糖尿病について』お知らせします。

糖尿病とは

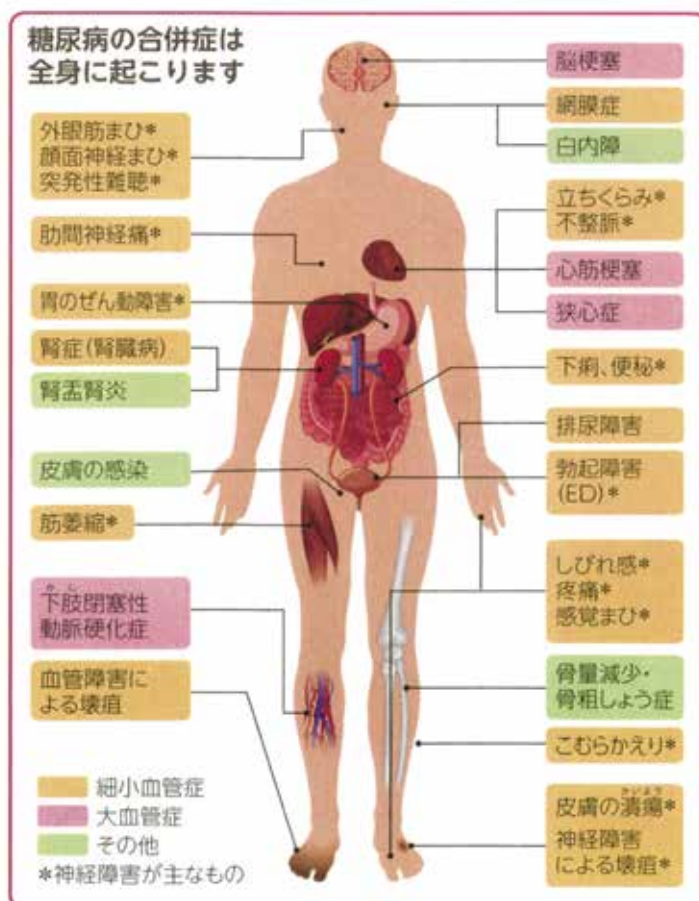
血液中のブドウ糖濃度が高い状態(高血糖状態)が続く病気です。膵臓から出るインスリンの働きで、血糖は、ほぼ一定に保たれていますが、量が足りなかったり、働きが十分でなかったりすると、血糖値が下がらなくなり、糖尿病を引き起こします。

糖尿病には【1型糖尿病】と【2型糖尿病】があり、【1型】は【インスリン依存型】とも呼ばれ、インスリン注射が必要です。一方、【2型】は肥満、過食、運動不足、ストレスなど生活習慣が原因で起こります。日本人の糖尿病の多くは【2型】です。

高血糖状態を放置すると、自覚症状が無くても、徐々に全身の血管や神経が傷ついたり、免疫力が低下して、**様々な合併症**を起こします。

糖尿病の合併症

糖尿病の合併症は、全身に起こります。**太い血管(心臓や脳、脚など)**や**細い血管(網膜や腎臓、神経など)**が傷つくために起こり、他にも、**歯周病や認知症、がん**とも関連があると分かっています。



出典：『日本糖尿病学会編：糖尿病治療の手引き』南山堂刊を一部改変

糖尿病3大合併症

- **神経障害**：手足のしびれや、感覚のマヒなどを起こし、痛みや熱さが分からなくなる。ケガや火傷に気づかず、壊疽になることもある。重症だと切断も…。
- **網膜症**：網膜の血管が傷つき、血管が詰まったり、出血や網膜剥離などを起こす。失明することもあり、中途失明原因の上位。
- **腎症**：腎臓の血管が傷つき、老廃物を尿として排出する機能が失われる。最終的には腎不全となり、人工透析が必要。

診断基準のめやす

血糖値(空腹時、または随時) かつ HbA1C※1	99 以下 5.5 以下	正常
血糖値(空腹時、または随時) または HbA1C	100～125 5.6～6.4	要注意 (糖尿病予備群?)
血糖値(空腹時、または随時) かつ HbA1C	126 以上 6.5 以上	糖尿病の疑い

※1 HbA1C(ヘモグロビンエーワンシー) 1～2ヵ月前の血糖状況が分かります

遺伝要素がある場合、
通常より影響が
出やすい。

生活習慣を見直し、糖尿病に
ならないよう注意！

必ず医療機関に相談を！
定期的なチェックが必要。

予防や改善のポイント

食事

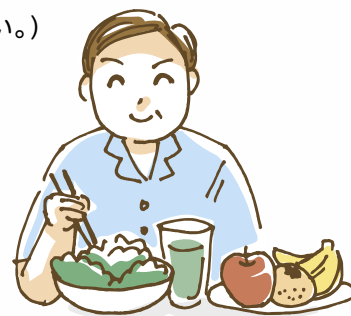
- 腹八分目にして、よく噛んで、ゆっくり食べる。
- 3食を規則正しくとる。
- 野菜、海藻、キノコ類などの食物繊維を多くとる。
- 野菜や海藻などから食べ始める。(ベジファースト)
- 脂質は控えめにする。
- 糖質のとり過ぎに注意！(間食は控えて。炭水化物同士の組合せはしない。)

運動

- 今より10分、毎日体を多く動かす。(家事でもOK！)
- ウォーキングや水泳、ラジオ体操などの有酸素運動を行う。
- スクワットや腹筋、腕立て伏せなどの筋トレを行う。
- 運動は食後がおススメ！

その他

- 体重をコントロールする。
- ストレス発散をする。
- 喫煙するなら、禁煙にチャレンジ！



無症状で悪化していく
こともあり、
血液検査を受けることが
大切です。

通常の健診では見つかりにくいので、
気になる場合はブドウ糖負荷試験を
受けましょう！

血糖値スパイク(食後高血糖)にも注意！

食後は血糖値が高くなりますが、通常140を超えることはなく、2～3時間すれば正常の範囲に戻ります。

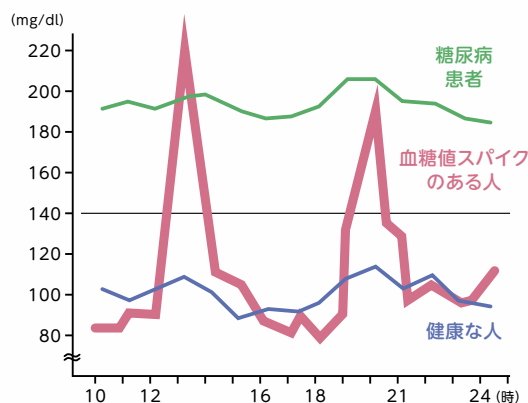
ところが、食後に【大きなとげ(スパイク)】のような形で血糖値が急上昇することがあり、この状態を『血糖値スパイク』と言います。(右図参照)

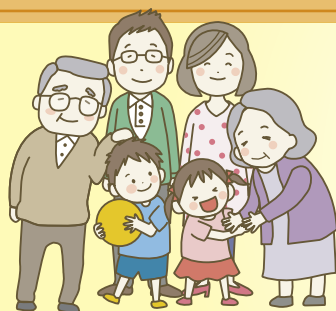
インスリンの量が減ったり、出るタイミングが遅くなったりして起こり、**糖尿病予備群の状態**と言えます。**血糖値の乱高下**は、**血管を傷つけ動脈硬化を引き起こす**ため要注意です！

なりやすい方の特徴は

BMI(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))が25以上
糖尿病の家系 炭水化物中心の食事 ドカ食い 早食い
3食とらない 運動不足 です。

血糖値の推移





認知症について 知っておきたいこと

監修・田端民生(株式会社 医療情報システム)

認知症とは？

認知症とは、元々正常だった記憶力、判断力、思考力、時間・場所・人物などを正しく認識する能力、理解力、計算力、学習能力、読み書き、話す能力などが、脳に異常が生じることで低下する症状をいいます。

認知症患者は厚生労働省によると、65歳以上で600万人(6人に1人)、65歳未満で3.57万人と推定されています。

参考：軽度認知障害(MCI:Mild Cognitive Impairment)とは？

軽度認知障害とは、日常生活に支障をきたすことはないが、記憶力などの能力が低下し、正常とも認知症ともいえない状態のことをいいます。

脳に異常が生じ、認知症につながる **2大原因**

①アルツハイマー病(認知症の過半数)

アルツハイマー病とは脳内に蓄積された特有のたんぱく質が原因で、大脳に多数のしみや異常線維ができ、脳萎縮することで認知障害を引き起こす病気です。

②脳卒中(脳梗塞、脳出血など)

脳卒中とは生活習慣病や心房細動などが原因で、脳の血管がつまったり破れたりすることで、脳の細胞や神経がダメージを受ける病気の総称です。体の機能や感覚に後遺症を残すケースが多いです。

「老化によるもの忘れ」と「認知症」の違い

	老化によるもの忘れ(正常)	認知症
忘れ方	体験の一部を忘れる (例：スーパーで何を 買ったか忘れる)	体験の全部を忘れる (例：スーパーに行ったこと自体を 忘れる)
物忘れの自覚	あり	なし
日常生活の支障	なし	あり
進行	なし	あり
その他の症状	なし	自分のいる場所が分からない。 言葉がスムーズに出てこない。 外出するのに何を着るかわからない。 誰もいないのに誰かいると言う。 何をするにも億劫がる。など

予防方法

認知症を予防するためには、その原因となるアルツハイマー病や脳卒中にならない生活を送ることが大切です。この2つの病気はいずれも生活習慣病やネガティブな心理症状で引き起こされるケースが多いものです。

10年後20年後の自分が軽度認知障害（MCI）や認知症にならないよう、心身ともに健全な生活を送りましょう。

■生活習慣の改善

適度な運動



運動量を増やし代謝をよくしましょう。1日1万歩以上が効果的です。

バランスの良い食事



炭水化物、塩分の摂りすぎに注意し、野菜1日350gを目標に摂取しましょう。

良好な睡眠



安心できる環境で翌日すっきり目覚める眠りを目指しましょう（6～8時間が理想）。

適量の飲酒



お酒1日1合、ビールなら500ml以内が理想です。

喫煙しない



喫煙により動脈硬化が促進され、認知症のリスクが高まります。

■心理面（こころのケア）

人と交流する



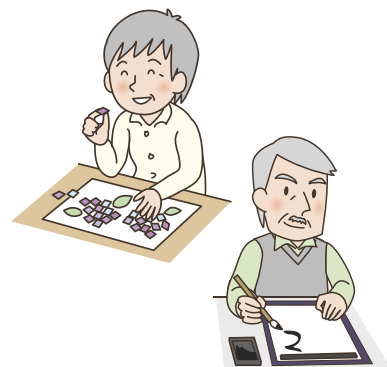
人と交流し会話のキャッチボールをすることで、こころが温まり何事にも変えがたい脳への良い刺激となります。

趣味やレジャーを楽しむ



ストレスを解消でき、こころから楽しいと感じる時間を増やせば自然とこころは明るくなり脳への良い刺激となります。

何事にも興味を持つ



何事にも興味をもって、見たり、聞いたり、考えたりすることで脳の働きが活発になり認知症の予防につながります。

お近くのジョイフィットで
24時間365日フィットネス



笑顔と 健康のために

大阪自動車整備健康保険組合にご加入の皆様

組合限定価格
月会費 ¥5,500
(税込6,050円)
入会金 ¥500
(税込550円)

全国で相互利用可能
全国各地 **250** 店舗

お近くの店舗検索はこちら



詳細は健康保険組合
HPをご確認ください



法人会員についての平明な点は(株)H3 ジョイフィット法人部まで「大阪自動車整備健康保険組合の〇〇」とお伝えください。【電話】070-2320-3105 【受付時間】月曜～金曜日(祝日を除く) 9:00 から 17:00 まで



感染症対策実施中

期間限定 **4/2(土) ▶ 5/29(日)**

おすすめ! 月額固定 使いたい放題プラン
月々 **9,570** 円 (税込) Monthly
コーポレート会員

・事務手数料

・月会費 **1**カ月分

・レンタル用品 **最大2カ月分**
通常3,630円/月(税込)
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 **1,980** 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)
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

まずは見てから!
ラクラク見学予約はコチラ!



※特典は新規でコーポレート会員にご入会いただいた方(退会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。また、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はない店舗もございます。※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。

新しいジブン、 始めよう。

新生活のスタートに、新しいことを始めようと思っているあなた!
まず、カラダ磨きから始めてみませんか?
カラダを動かすと、自然とココロもリフレッシュ!
ルネサンスの充実のマシンで、運動習慣を始めましょう。



RENAISSANCE

お問い合わせ

03-5600-5399 平日
11:00~16:00

店舗の詳細は ➡

ルネサンス店舗一覧

検索

肥満、糖尿病、虚血性心疾患を防ぐ
カロリーを抑えて満足感のあるレシピ

さくら 鯖とたっぷり春野菜のアクアパッツァ

カロリーの取り過ぎは、肥満、糖尿病、虚血性心疾患の原因となります。カロリーを抑えて満足感を得るには、よくかんでゆっくり食べることが大切。そのため、低カロリーで歯応えがある野菜や、食べながら殻から外す手間がある貝類・甲殻類はお薦めの食材です。また、フッ素樹脂加工などのこびりつきにくいフライパンで調理すると、油の使用量が抑えられてカロリーオフできます。

生活習慣病
予防のための
ヘルシー
旬レシピ

おいしく楽しい食事で、健康的な
食生活を無理なく続けましょう！

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



作り方 ——— ① 調理時間20分（あさりの砂抜き時間除く）

- 1 あさりは殻をこすって洗ってから砂抜きをしておく。

POINT



あさりの砂抜きは、500mlの水に塩大さじ1を加えた塩水にあさりを入れ、ふたをして冷暗所に一晚漬けます。塩水はあさりの頭が少し出るくらいの量にすると、よく砂を吐き出します。調理する際は、塩水から出したあさり同士をこすり合わせるようにして流水で洗いましょう。

- 2 鯖に塩、こしょうをして下味を付ける。にんにくとたけのこはスライスし、春キャベツはざく切りに、スナップえんどうは筋を取り、ミニトマトはヘタを取る。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ加熱する。香りが立ったら鯖を入れ、両面に焼き色を付ける。
- 4 ③の周りに①のあさり、②を加え、白ワインと水を加えふたをして7～8分蒸す。
- 5 あさりの口が開いたら、塩、こしょうで調味する。

Main

鯖とたっぷり春野菜の アクアパッツァ

■249kcal ■脂質10.3g ■塩分相当量2.6g ※すべて1人分

春野菜がたっぷりの、かみ応えがあって春らしい彩りのメニュー。春野菜の甘みとあさりからの出汁、クセのない鯖のうま味が相性抜群で、汁までおいしくいただけます。オリーブ油の使用量を控えているので、カロリー控えめです。

旬食材

鯖



関東では秋から早春、関西では春が旬とされる青魚です。豊富に含まれている不飽和脂肪酸（DHA、EPA）には、血流を促進し、血栓を予防して虚血性心疾患を予防する効果が期待できます。また、魚の中でも豊富に含まれるカリウムには、血圧を下げる効果があります。

材料（2人分）

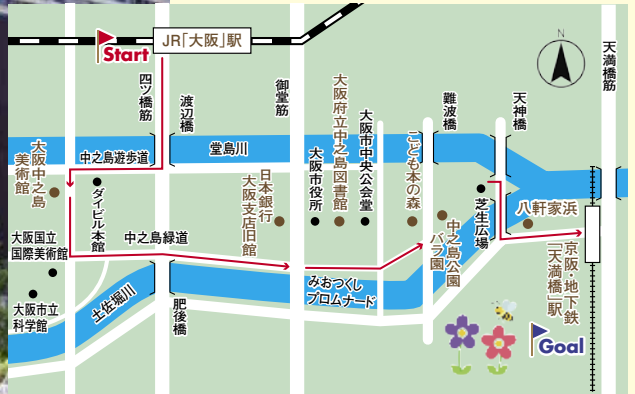
- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| ● 鯖切り身 …………… 2切れ | ● 春キャベツ …………… 200g（3～4枚） |
| ● 塩、こしょう …………… 適量 | ● スナップえんどう …………… 6本 |
| ● あさり（殻付き） …………… 200g | ● ミニトマト …………… 4個 |
| ● にんにく …………… 1片 | ● オリーブ油 …………… 小さじ1 |
| ● たけのこ（水煮） …………… 80g | ● 白ワイン …………… 大さじ3 |
| | ● 水 …………… 100ml |



待望の新美術館がオープン アートと歴史薫る中之島を歩く



大阪中之島美術館



中之島美術館は アートの宝石箱

40年前に市政百周年記念事業として計画されながら様々な事情で延期されていた「大阪中之島美術館」が、遂に開館しました。地元はもとより広域から熱い注目を浴びています。

中之島は元々、水の都・大阪のオアシスとして多くの人に親しまれていました。そこに新たな名所ができ、ますます魅力を増した中之島界隈を散策してみませんか。

JR「大阪」駅・桜橋口を出てビル群が並ぶ四ツ橋筋を南下。途中、昔の「桜橋南詰」の道標や古風な堂島ホテル等を見ながら歩くこと約15分。堂島川に架かる渡辺橋を渡ると、目の前に水と緑と建築物が織りなす中之島の美しい風景が広がります。右手の「中之島遊歩道」を西に進むと、昭和初期のレンガ造りの外観を低層部に残すダイビル本館や中之島ダイビルなど高層ビルの奥に、黒く四角い建物が見えてきます。そこが2022年2月にオープンした「大阪中之島美術館」です。イタリアの画家・モディリアーニや大阪出身の洋画家・佐伯祐三の絵画・彫刻など六千点を超えるコレクションを誇り、規模は国内で最大級です。

建設にあたって大阪市では、美術館の核となる場所「パッサージュ」を「展覧会入場者だけでなく幅広い世代の人が誰でも気軽に自由に訪れることのできる賑わいのあるオープンな屋内空間にする」ということをコンセプトの一つとし、設計コンペを実施しました。これに海外からの応募も含めて多数の設計者が参加し、厳しい審査を経て選ばれたのが、遠藤克彦氏による提案

でした。それは、パッサージュを建物の背骨として位置づけ、1階から5階までを吹き抜けにして、天井から光が柔らかく降り注ぐ立体的な空間づくりを目指したものです。実際には、4階と5階の展示場は有料ですが、1階やミュージアムショップと芝生広場のある2階は一般客にも開放し、無料で誰でも気軽に出入りでき、明るく開放的な空間が楽しめるように工夫されています。その斬新なブランディングや漂う空気感を味わうために立ち寄りましょう。また、建物の正面に立つ巨大な猫の彫刻は、大阪出身のヤノベケンジ氏が制作した「SHIPS CAT (Muse)」。

大航海時代にネズミなどを駆除して貨物や船を守り、船員の心を癒す友にもなった「船乗り猫」をイメージしたもので、文化施設が集積する中之島を守り、新型コロナウィルスなどの疫病を退治する願いも込められています。

さらに近隣には東洋陶磁美術館（2023年秋まで休館）の他、安藤忠雄氏が設計し大阪市に寄贈した約2万冊の所蔵を誇る「こども本の森中之島」など、文化を楽しむ建物が多数並んでおり、見ごたえがあるゾーンです。

心と体を癒す 水辺のオアシス

土佐堀川に目をやると、大阪水上バス（アクアライナー）が走る様も時折楽しめます。

明治の歴史を残す レトロな建築物

美術館を出ると、道路を隔てて大阪国立国際美術館や大阪市立科学館があります。そこから東に伸びる遊歩道「中之島緑道」を進むと、間もなく中之島フエスティバルタワーなど超高層ビル群が見えてきます。その先、御堂筋まで出て左に曲がると、明治の名建築とうたわれる「日本銀行大阪支店旧館」が。緑青の色が美しいドーム屋根とレンガに石造りの建物は、重厚で風格がある中にもどこか優雅さを感じられます。また、向かいの大阪市役所も屋根の色などに明治期の名残をとどめています。市庁舎の南側、美しい並木道「みおつくしプロムナード」

を進むと、間もなく北側に明治期に建てられた「大阪府立中之島中央図書館」があります。ギリシャ神殿を模した玄関の階段や円形ドームの美しいホールが印象的です。また、東隣の大阪市中央公会堂もレンガ造りの美しい建物で、国の重要文化財に指定されています。

さらに東の難波橋まで進み、階段を下りると、色とりどりのバラが咲き誇る「中之島公園バラ園」が広がっています。その先のイベント会場や芝生広場を過ぎると中之島の東端となり、螺旋階段を上がると天神橋の上に出ます。南に渡り川岸に降りると、江戸時代に船着き場として賑わった「八軒家浜」があります。「川の駅はちけんや」も作られ、一帯の階段から眺める夕景や夜景は川に照明が映ってロマンチック。

このように中之島はどの場所も心安らぐ憩いの場で、ベンチもたくさん置かれており、一服するのに事欠きません。

多彩な魅力を満喫したら、八軒家浜の東隣にある京阪・地下鉄谷町線「天満橋」駅から帰路に就きましょう。