

けんぽだより

2025

春

東京港運健康保険組合

No.175

ホームページ <https://www.kouun-kenpo.jp>



令和7年度の予算が決まりました

前年度に続き 2億円超の赤字予算編成

～保険料率は7年度も1000分の94で据え置き～

予算総額
43億7455万0千円

経常収入 39億3622万0千円
経常支出 41億6030万7千円
経常収支 ▲2億2408万7千円

東京港運健康保険組合の令和7年度予算が2月20日に開催された第203回組合会で承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

令和7年度予算編成は、保険料収入の基礎となる平均標準報酬月額が増額となったが、被保険者数及び賞与が減少したことから、保険料収入は前年度予算比2%減の39億1654万円と見込んでいます。

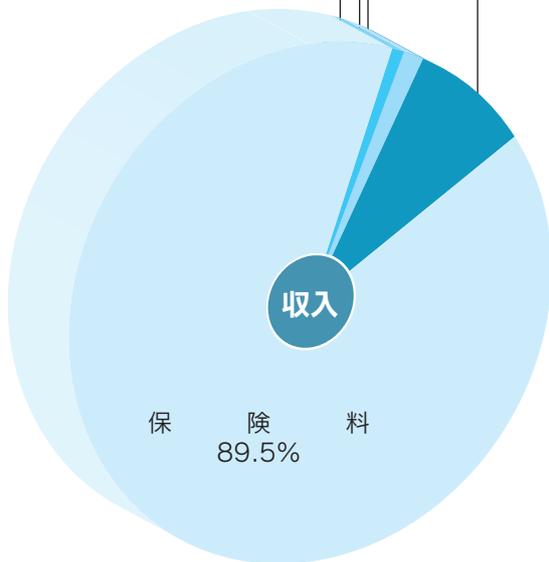
一方、支出については、保険給付費が前年度予算比5%減の21億7537万円、納付金は前年度予算比2.7%増の16億5399万円を見込んでいます。

この結果、経常収支では2億円を超える赤字編成となり、不足する分については別途積立金から3億5703万円を繰り入れる財政措置により、保険料率は据え置いた予算となりました。

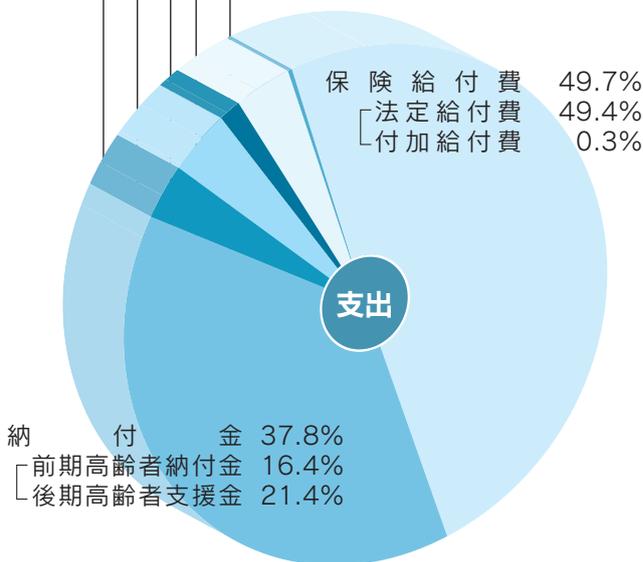
近年、医療費の増加は全国的な課題となっており、健康保健組合の財政を圧迫する要因となっています。令和7年は、団塊の世代がすべて後期高齢者入りし、高齢者医療のさらなる増大に加え、医療の高度化、高額薬剤の保険適用等により、医療費は大きく伸びている状況です。健保組合は皆様の健康維持・増進、病気の早期発見のために

収支の割合【一般勘定】

繰入金 8.2%
調整保険料 1.3%
財政調整事業交付金 0.8%
雑収入他 0.2%



事務費 3.6%
保健事業費 3.8%
財政調整事業拠出金 1.3%
予備費 3.6%
雑支出他 0.2%



令和7年度 保険料率について

令和7年2月20日に開催された第203回組合会において、令和7年度の保険料率が下記の通り決定いたしました。

健康保険料率		92.7 / 1000
一般保険料率	基本保険料率	53.55 / 1000
	特定保険料率	39.15 / 1000
調整保険料率		1.3 / 1000
介護保険料率		18.0 / 1000

令和7年3月1日より適用

(任意継続被保険者は、令和7年4月1日より適用)

予算の基礎数値【一般勘定】

被保険者数	6,800人
男	5,086人
女	1,714人
平均標準報酬月額	420,100円
男	446,766円
女	338,393円
総標準賞与額	8,271,895千円
健康保険料率	94/1000



お役に立てるよう尽力してまいりますので、皆様におかれましても健診の受診・保健指導を受け、かかりつけ医の活用やジェネリック医薬品の利用など、医療費適正化へのご理解とご協力をお願いいたします。

令和7年度収入支出予算概要表【一般勘定】

○収入

科 目	予 算 額 (千円)	被保険者1人 当たり額 (円)
保 険 料	3,916,535	575,961
国庫負担金収入・他	1,423	209
調 整 保 険 料	55,173	8,114
繰 入 金	357,029	52,504
国 庫 補 助 金 収 入	1,524	224
出 産 育 児 交 付 金	1,165	171
財 政 調 整 事 業 交 付 金	33,062	4,862
雑 収 入	8,639	1,270
合 計	4,374,550	643,316
経常収入合計	3,936,220	578,856

○支出

科 目	予 算 額 (千円)	被保険者1人 当たり額 (円)
事 務 費	157,340	23,138
保 険 給 付 費	2,175,373	319,908
{ 法 定 給 付 費	{ 2,161,864	{ 317,921
{ 付 加 給 付 費	{ 13,509	{ 1,987
納 付 金	1,653,988	243,234
{ 前 期 高 齢 者 納 付 金	{ 718,197	{ 105,617
{ 後 期 高 齢 者 支 援 金	{ 935,659	{ 137,597
{ 病 床 転 換 支 援 金	{ 1	{ 0
{ 日 雇 抛 出 金	{ 130	{ 19
{ 流 行 初 期 医 療 確 保 抛 出 金	{ 1	{ 0
保 健 事 業 費	167,837	24,682
還 付 金	664	97
営 繕 費	200	29
財 政 調 整 事 業 抛 出 金	55,173	8,114
連 合 会 費	2,427	357
積 立 金	1,688	248
雑 支 出	1,304	192
予 備 費	158,556	23,317
合 計	4,374,550	643,316
経常支出合計	4,160,307	611,810

介護保険

健保組合は、国に代わって介護保険料を徴収しています。令和7年度の介護納付金は、4億5404万円となり、保険料収入で賄えることから介護保険料率は1000分の18で据え置くこととしました。

令和7年度収入支出予算概要表【介護勘定】

○収入

科 目	予 算 額 (千円)	介護保険第2号被保険者たる 被保険者等1人当たり額(円)
介護保険収入	520,590	123,071
雑 収 入	27	6
合 計	520,617	123,077

○支出

科 目	予 算 額 (千円)	介護保険第2号被保険者たる 被保険者等1人当たり額(円)
介護納付金	454,047	107,340
介護保険料還付金	70	17
雑 支 出	1	0
予 備 費	66,499	15,721
合 計	520,617	123,078

予算の基礎数値【介護勘定】

介護保険第2号被保険者数 (40～64歳の被保険者と被扶養者)	5,585人
介護保険第2号被保険者たる 被保険者数(40～64歳の被保険者)	4,230人
平均標準報酬月額	457,100円
総標準賞与額	5,774,170千円
介護保険料率	1000分の18

大会を開催しました！



健康保険加入者向けWEBサービス『PepUp』にて、9月27日から11月26日までWEBウォーキング大会を開催！ 51事業所331名（47チーム）の方々にご参加いただきました。多くの方々に参加していただき、イベントが大変盛り上がりしました。春季WEBウォーキング大会は、4月10日（木）より参加申し込みできます。みなさまの参加をお待ちしております。



- 個人達成賞236名（1日平均9,000歩以上・1,500p付与）
- チーム達成賞45チーム（1日平均7,000～9,000歩以上・2,500p付与）
- 個人戦・チーム戦ともに達成は187名（合計4,000p付与）となりました！

ポイントは付与済み！

獲得したPepポイントは、楽天ポイント・PayPayポイント・Pontaポイントなどの各種ポイントやQUOカード・Amazonギフト券などの商品券・食品・家電・カタログギフト・健康グッズなどと交換可能です！

※商品はPepUp内にてご確認ください。ポイントの有効期限は付与から3年間となります。

事業所ランキングTOP20

順位	事業所名	1名あたり平均歩数	参加人数
1位	岡本物流株式会社	21,179	8
2位	日本塩回送株式会社	15,832	2
3位	港湾防災防止協会 東京支部	14,467	2
4位	内外トランス・ケミカル株式会社	14,251	10
5位	一般社団法人 東京港運協会	13,864	5
6位	ジャパン・ポートサービス株式会社	13,570	4
7位	シーケー・マリタイム株式会社	13,311	2
8位	海洋技術開発株式会社	12,776	7
9位	東京三友ショッピング株式会社	12,127	2
10位	宇徳トランスネット 株式会社	12,089	5
11位	一般財団法人 港湾近代化促進協議会	12,080	4
12位	株式会社 ユニエツクスNCT	11,776	21
13位	一般財団法人 港湾労働安定協会	11,478	16
14位	日本紙運輸倉庫株式会社	11,454	11
15位	株式会社 ユニエツクス エーゼンシー	11,238	8
16位	株式会社 管材運輸	10,921	3
17位	東 海運株式会社	10,901	13
18位	山根海運株式会社	10,797	5
19位	株式会社 エクセノヤマミズ	10,579	15
20位	東京植物検疫協会	10,468	2

※ランキングは複数参加の事業所が対象です
※歩数入力15日間未満の方は除外して集計



チーム人数カテゴリー別ランキング

10～30名チーム（平均7,000歩で達成賞）

順位	チーム名	1名あたり平均歩数	チーム人数
1位	かめさんチーム	12,640	10
2位	川畑 秋の陣 2024	11,194	18
3位	ソロウォーカー番合所	10,902	11
4位	♪♪Yamamizu♪♪	10,529	15
5位	san-ei	9,944	19
6位	Evertons	9,843	18
7位	Everwalkers10	9,132	11

3～9名チーム（平均8,000歩で達成賞）

順位	チーム名	1名あたり平均歩数	チーム人数
1位	オカもっとWalkers	22,808	7
2位	協会事務局☆	15,278	3
3位	蒼天2024 - 秋	14,924	7
4位	TEAM OED	14,609	6
5位	健保事務局限定チーム!	14,080	4
6位	みんなで楽しく歩き隊	13,923	3
7位	千里の道も一歩から	12,623	3
8位	あいら	12,268	3
9位	とっとこきんそくズ	12,080	4
10位	続! 愛の道行会 2024年秋	12,077	7
11位	おきしま	11,918	8
12位	前を向いて歩こう会	11,856	7
13位	なんちゃってコンテナターミナル	11,838	4
14位	J3	11,466	3
15位	じよせふい〜ぬ8世	10,921	3
16位	世界を食す!!!!	10,823	4
17位	さんぼ	10,771	4
18位	fab_4	10,669	4
19位	チームゴールド	10,582	5
20位	☆カイカース☆	10,025	4
21位	チーム	9,482	7
22位	すたごらサッサ	9,199	6
23位	東日本港運あるこう会	9,037	4
24位	ダイトーつなぐスターズ	8,506	5

チーム総合ランキングTOP10

順位	チーム名	1名あたり平均歩数	参加人数
1位	オカもっとWalkers	22,808	7
2位	salt.	15,832	2
3位	日本紙運輸倉庫 秋のウォーキング会	15,663	2
4位	協会事務局☆	15,278	3
5位	蒼天2024 - 秋	14,924	7
6位	TEAM OED	14,609	6
7位	アンダーザレインボーブリッジ	14,467	2
8位	JPS	14,164	2
9位	健保事務局限定チーム!	14,080	4
10位	みんなで楽しく歩き隊	13,923	3

2名チーム（平均9,000歩で達成賞）

順位	チーム名	1名あたり平均歩数	チーム人数
1位	salt.	15,832	2
2位	日本紙運輸倉庫 秋のウォーキング会	15,663	2
3位	アンダーザレインボーブリッジ	14,467	2
4位	JPS	14,164	2
5位	V100	13,890	2
6位	羽二重餅	13,311	2
7位	横浜散歩会	12,495	2
8位	IbizaへGo	11,839	2
9位	ひらめ	11,743	2
10位	とみじまくらぶ	10,560	2
11位	れぼふる	10,556	2
12位	チーム総務	10,468	2
13位	りくぶー	10,345	2
14位	東西南北	9,371	2

結果発表

秋季 WEBウォーキング

個人戦ランキング (9,000歩達成上位100名)

順位	ニックネーム	所属チーム	総歩数 (61日間)	1日 平均歩数
51位	マテウス	ソロウォーカー寄合所	856,326	14,038
52位	斧?	fab_4	852,769	13,980
53位	よか	☆カイカース☆	844,780	13,849
54位	げんき	続!愛の道行会 2024年秋	836,774	13,718
55位	キクチ	川畑 秋の陣 2024	829,818	13,604
56位	ヤス	続!愛の道行会 2024年秋	828,628	13,584
57位	G&G	かめさんチーム	823,889	13,506
58位	たなかまる	世界を食す!!!!	820,678	13,454
59位	Yoshi	TEAM OED	816,784	13,390
60位	ハル	Everwalkers10	802,425	13,155
61位	南札幌市民	ひらめ	801,404	13,138
62位	にゃんたま	とっとこきんそくズ	798,009	13,082
63位	いわみん	J3	796,397	13,056
64位	うなを	川畑 秋の陣 2024	796,340	13,055
65位	マツ		795,438	13,040
66位	こう	さんぼ	793,085	13,001
67位	issa	とっとこきんそくズ	785,323	12,874
68位	すずみん	おきしま	783,894	12,851
69位	たま	前を向いて歩こう会	783,586	12,846
70位	no1gambler	Everwalkers10	783,366	12,842
71位	mica.k	東日本港運あるこう会	782,586	12,829
72位	A.Hosoya	東日本港運あるこう会	777,823	12,751
73位	Kei	♪♪Yamamizu♪♪	771,062	12,640
74位	Taiga		764,203	12,528
75位	ポッキー	協会事務局☆	761,989	12,492
76位	とら	川畑 秋の陣 2024	760,187	12,462
77位	たま(しろくま)	おきしま	754,911	12,376
78位	uuuuu	Evertons	751,471	12,319
79位	ドン・ガバチョ		751,056	12,312
80位	CB750	かめさんチーム	745,233	12,217
81位	ヤニキ	みんなで楽しく歩き隊	743,268	12,185
82位	めぐみん	かめさんチーム	743,165	12,183
83位	味キムチ	Evertons	741,743	12,160
84位	Gkana	Everwalkers10	740,186	12,134
85位	Rio	前を向いて歩こう会	740,170	12,134
86位	とおる	おきしま	738,722	12,110
87位	てつや		737,789	12,095
88位	tomodachi	Evertons	734,211	12,036
89位	Mr.Kenpo	lbizaへGo	732,014	12,000
90位	自称ささきのぞみ	羽二重餅	727,420	11,925
91位	ウォーキングデッド	かめさんチーム	724,109	11,871
92位	HOUSE CAT	すたごらサッサ	720,772	11,816
93位	(No Nickname)		720,665	11,814
94位	SANA	続!愛の道行会 2024年秋	717,373	11,760
95位	むむむむむ	チーム	716,341	11,743
96位	ハゲチョビ	ソロウォーカー寄合所	715,735	11,733
97位	さわちゃん		712,643	11,683
98位	T.S	lbizaへGo	712,379	11,678
99位	チィ	アンダーザラインポーブリッジ	706,789	11,587
100位	はるき	前を向いて歩こう会	706,362	11,580

順位	ニックネーム	所属チーム	総歩数 (61日間)	1日 平均歩数
1位	自宅警備特殊部隊	Evertons	2,784,348	45,645
2位	ふくちゃん	オカもっとWalkers	2,523,929	41,376
3位	ガチャピン	オカもっとWalkers	1,972,333	32,333
4位	ゴリラ	オカもっとWalkers	1,753,816	28,751
5位	SHIN	日南農園	1,724,977	28,278
6位	めんたんびん	san-ei	1,711,598	28,059
7位	momonoki	オカもっとWalkers	1,650,030	27,050
8位	tee	蒼天2024 - 秋	1,571,322	25,759
9位	チャント	みんなで楽しく歩き隊	1,417,225	23,233
10位	BB-56	かめさんチーム	1,403,919	23,015
11位	町会長	協会事務局☆	1,358,884	22,277
12位	Yooko	TEAM OED	1,353,216	22,184
13位	チワワ	salt.	1,335,113	21,887
14位	JPSC	TEAM JPS	1,317,232	21,594
15位	Karinchan	日本紙漉輪漕 秋のウォーキング会	1,207,937	19,802
16位	Qビー	蒼天2024 - 秋	1,162,602	19,059
17位	かつやかつ	あいら	1,120,104	18,362
18位	坂本	蒼天2024 - 秋	1,067,286	17,497
19位	♀・・・?*	千里の道も一歩から	1,058,817	17,358
20位	ハマケン	アンダーザラインポーブリッジ	1,058,191	17,347
21位	Oniku	健保事務局限定チーム!	1,049,197	17,200
22位	sasaki	川畑 秋の陣 2024	1,048,865	17,195
23位	JPSKNS部	JPS	1,046,938	17,163
24位	むつ	前を向いて歩こう会	1,038,650	17,027
25位	yu@ki	続!愛の道行会 2024年秋	1,021,684	16,749
26位	イサオ	川畑 秋の陣 2024	1,014,662	16,634
27位	あや	おきしま	1,013,464	16,614
28位	440	♪♪Yamamizu♪♪	1,006,547	16,501
29位	すん	ソロウォーカー寄合所	1,003,874	16,457
30位	きなこびっぴ	V100	990,367	16,236
31位	chiko	続!愛の道行会 2024年秋	975,732	15,996
32位	としpooH	♪♪Yamamizu♪♪	974,041	15,968
33位	Purin	♪♪Yamamizu♪♪	972,022	15,935
34位	よめち	J3	968,532	15,878
35位	JUKA	チームゴールド	957,017	15,689
36位	あきら	TEAM OED	942,247	15,447
37位	y.south		940,906	15,425
38位	londonbus	川畑 秋の陣 2024	931,039	15,263
39位	テル	san-ei	919,968	15,081
40位	ブービーキング	川畑 秋の陣 2024	901,542	14,779
41位	びーすけ	TEAM OED	900,678	14,765
42位	KS	羽二重餅	896,562	14,698
43位	saka	健保事務局限定チーム!	883,313	14,481
44位	松ちゃん	健保事務局限定チーム!	878,705	14,405
45位	やおやさん	横浜散歩会	878,407	14,400
46位	(No Nickname)	TEAM OED	876,058	14,362
47位	PirOKo	♪♪Yamamizu♪♪	867,243	14,217
48位	坪田(娘)	なんちゃってコンテナターミナル	866,933	14,212
49位	STONEWELL	なんちゃってコンテナターミナル	857,462	14,057
50位	TOMOKA	チームゴールド	856,328	14,038

当組合は皆さんの個人情報 安全に管理します



当組合は、加入者の氏名、住所、性別、生年月日、電話番号などのほか、適用関係情報（資格の得喪、標準報酬情報等）、現金給付関係情報（埋葬・分娩、出産・傷病手当金、一部負担還元金・付加給付を含む）、レセプト関係情報（医療費、受診・治療情報等）、健康診査関係情報（健診データ等）、健康管理に関する情報（保健施設利用情報、組合行事関連情報）などの個人情報（特定の個人を識別できる情報）について、以下のように取り組みます。

1 当組合は、取得した加入者の個人情報について、適切な安全措置を講じることにより、加入者の個人情報の漏えい、紛失、き損または加入者の個人情報への不正なアクセスを防止することに努めます。

2 当組合は、加入者からご提供いただいた個人情報、加入者の健康の保持・増進など加入者にとって有益と思われる目的のためだけに使用いたします。また、個人番号については、番号法で定められた利用範囲において特定した利用目的でのみ利用いたします。

3 当組合は、あらかじめ加入者の事前の同意を得た場合を除き、加入者の個人情報を第三者に提供いたしません。また、個人番号をその内容を含む個人情報（以下「特定個人情報」という）については、本人の同意有無にかかわらず、番号法に定める場合を除き、提供いたしません。ただし、特定個人情報でない個人情報について、「個人情報の保護に関する法律」（平成15年5月30日・法律57号）27条第1項各号に該当する場合は、加入者の事前の同意を得ることなく、加入者の個人情報を第三者に提供することがあります。

4 当組合は、職員に対し個人情報保護に関する教育啓蒙活動を実施するほか、個人情報を取り扱う部門ごとに管理責任者を置き、個人情報の適切な管理に努めます。

5 当組合は、業務を委託する場合、より個人情報の保護に配慮したのを見直し・改善を図ります。業務委託契約を締結する際には、業

務委託の相手としての適格性を十分審査するとともに、契約書の内容についてもより個人情報の保護に配慮したものとします。

6 加入者が、加入者の個人情報の照会、修正等を希望される場合、当組合担当窓口までご連絡いただければ、合理的な範囲ですみやかに対応させていただきます。

7 当組合は、加入者の個人情報の取扱いに関する法令その他の規範を遵守するとともに、本個人情報保護ポリシーの内容を継続的に見直し、改善に努めます。

※ 個人情報の取扱い及び管理についてのお問い合わせは、左記記載の当組合の担当窓口で受け付けます。



- 窓 □ … 東京港運健康保険組合
 - 受付時間 … 9:00～17:00
 - 電話 … 03(3542)3461
- （土曜、日曜、祝日、年末年始を除く）

個人情報利用目的

	健保組合の内部での利用に関するもの	他の事業者等への情報提供に関するもの
1. 被保険者等に対する保険給付に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> ○被保険者資格の確認、被扶養者の認定並びに健康保険被保険者証等の発行管理 ○保険給付及び付加給付の実施 ○番号法に定める利用事務 	<ul style="list-style-type: none"> ○第三者行為に係る損保会社等への求償 ○健康保険組合連合会の高額医療給付の共同事業 ○公費等の医療費助成金に関して市町村等への保険給付データの提供 ○保険給付の支給・不支給決定に係わる医師等への照会 ○柔道整復施術療養費支給申請書の内容点検、審査の委託及び電算処理のためのパンチ入力、画像取り込み処理の委託 ○海外療養費に係る翻訳のための外部委託 ○番号法に定める情報連携 ○被保険者等の資格などのデータ処理の外部委託
2. 保険料の徴収等に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> ○標準報酬月額及び標準賞与額の把握 ○健康保険料、介護保険料、調整保険料の徴収 	<ul style="list-style-type: none"> ○算定基礎届、賞与支払届等にかかる被保険者データの提供
3. 保健事業に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> ○健康の保持・増進のための健診、保健指導及び健康相談 ○特定健診、保健指導の実施 ○組合事業の啓蒙を図るための広報 ○医療費適正化のための医療費通知（家族分を含め本人あて通知） ○健康増進施設（保養所等）への資格確認 	<ul style="list-style-type: none"> ○医療機関への健診、保健指導及び健康相談の委託 ○特定健診、保健指導の実施状況管理及び国への報告 ○コラボヘルスの一環である健診結果の事業主への提供（各事業主との共同利用） ○被保険者等への医療費通知 ○健康保険組合連合会主催の共同事業 ○保健事業の実施に係わる委託 ○広報誌等の配送の外部委託 ○東振協主催の共同事業
4. 診療報酬の審査・支払に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> ○診療報酬明細書（レセプト）等の内容点検・審査 	<ul style="list-style-type: none"> ○レセプトデータの内容点検・審査の委託 ○レセプトデータの電算処理のためのパンチ入力、画像取り込み処理の委託 【審査支払機関への情報提供を伴う事例】 ○オンライン資格確認等システムを利用したレセプト振替のための加入者情報提供 ○オンライン資格確認等システムを利用したレセプト振替のための再審査請求に係る加入者情報の照会及び提供
5. 健保組合の運営の安定化に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> ○医療費分析・疾病分析 ○傷病（負傷）の原因の照会（家族分を含め本人あて通知） 	<ul style="list-style-type: none"> ○医療費分析及び医療費通知に係るデータ処理等の外部委託 ○健康保険組合連合会本部における医療費分析事業への参画
6. その他	<ul style="list-style-type: none"> ○健保組合の管理運営業務のうち、業務の維持・改善のための基礎資料 ○健保組合の管理運営業務に係わる記録資料 ○適正な庶務・経理事務の執行 	<ul style="list-style-type: none"> ○業務の適正処理のための照会又は回答（保険者間の情報交換） ○第三者求償事務において、保険会社・医療機関への相談又は届出等 ○機密書類の廃棄 ○（一社）東振協、弁護士などへの第三者求償事務相談及び委託 ○学術研究の用に供する健診データ等の提供
7. 特定個人情報の利用目的番号法第19条第7号において定められた他の医療保険者または行政機関（「他機関」という）との情報連携における利用目的	<ul style="list-style-type: none"> ○傷病手当金、高額療養費等保険給付審査事務に係る給付情報等 ○高齢受給者負担区分判定等に係る課税・非課税情報 ○被保険者資格取得事務に係る他機関における資格情報 ○被扶養者認定事務に係る課税・非課税、住民票関係情報等 ○保険給付及び任意継続被保険者の保険料の還付の事務に係る公金受取口座の情報 	<ul style="list-style-type: none"> 【他機関の事務執行のため、組合が情報を提供する場合】 ○高額療養費、出産、葬祭関連給付等、他機関の給付事務に係る組合における保険給付関連情報 ○資格取得、被扶養者認定等、他機関の資格確認事務に係る組合における資格取得、被扶養者資格関連情報
8. オンライン資格確認等システムの利用に係る利用目的	<ul style="list-style-type: none"> 【組合の事務処理執行のため、他機関より情報を受け取る場合】 ○特定健診データ 	<ul style="list-style-type: none"> 【他機関の事務執行のため、組合が情報を提供する場合】 ○被保険者等の資格関連情報及び特定健診データの登録



水都・大阪

② 大阪城天守閣

1583（天正11）年に豊臣秀吉が築城を開始。大坂夏の陣で落城したのち、徳川幕府により再築されたが再度焼失、現在の天守閣は3代目となる。地上8階建ての館内は、秀吉の生涯や時代背景、大阪城の歴史などが学べる博物館になっている。

🕒 9:00～18:00（最終入館17:30）

📅 12月28日～1月1日

🎫 大人1,200円、高校生600円
中学生以下無料（学生は要証明）

🌐 <https://www.osakacastle.net/>

※2025年3月31日までの👉および👈はHP参照

北浜から難波橋に向かい、中之島に渡ろう。中之島公園、こども本の森中之島、大阪市中央公会堂と順に巡ったら、メインストリート・御堂筋を通って大阪駅へ。余力があれば、梅田スカイビル空中庭園展望台まで足を運んで、水都・大阪のパノラマビューに酔いしれよう。

天守閣まで来たら、土佐堀通を北浜方面へと進む。明治期から昭和初期の洋風建築が点在する北浜は、建物内部を改装したカフェが人気のエリア。レトロな雰囲気や店内は、ひと休みに絶好のロケーションだ。

極楽橋を渡って、本丸の中央に位置する天守閣へ。「三国無双」と謳われた豊臣大坂城の天守をめぐり、復興された姿は、随所に金の装飾が施され、天下人・秀吉の権力の強大さを想起させる。

大手門を出て城を後にしたら、市街地を歩いて天満橋に向かおう。天満橋から先は、大川沿いを散策。クルーズ船が行き交う大川の両岸は整備されて遊歩道になっているが、船着き場や石灯籠といった水運が盛んだった頃の面影も残している。

大 阪城公園駅を出て、大阪城ホールに向かって歩こう。ホール手前の噴水広場を左折して進んでいくと、堀と石垣、樹々の緑に囲まれて大阪城天守閣が姿を現す。

江戸時代に水運で栄え、明治期には「水の都」とも呼ばれた大阪は、今もなお経済や文化の中心都市として発展し続けている。春の陽気に誘われて、水都の歴史と魅力に触れるウォーキングを楽しもう。

豆知識

「筋」と「通」はどう違う？

大阪は、南北を結ぶ道路を「筋」（御堂筋など）、東西を結ぶ道路を「通」（土佐堀通など）と呼び、「筋」と「通」が交差した形に整備されている。



Information

アクセス

JR 大阪環状線
「大阪城公園」駅

HPは「チラ



大阪公式観光情報
OSAKA INFO





⑧ 梅田スカイビル 空中庭園展望台

世界初の連結超高層建築で、39階・40階・屋上が展望施設となっている。360度オープンエアの屋上展望フロアからは大阪市街が一望できる。

- 🕒 9:30～22:30(最終入場22:00)
- 🏠 無休
- 💰 大人2,000円、4歳～小学生500円



⑥ こども本の森 中之島

大阪出身の建築家・安藤忠雄が設計した絵本と図鑑がメインの図書施設。3階まで吹き抜けの壁一面が本棚で、12のテーマ別に並んでいる。中之島公園内に限り、持ち出し可能。

- 🕒 9:30～17:00 ※詳細はHP参照
- 🏠 月曜日(祝日は開館、翌平日休館)、蔵書整理期間、年末年始
- 💰 無料 🌐 <https://kodomohonomori.osaka/>



④ 北浜レトロビルディング

明治期の純英国建築で、国の登録有形文化財。現在は、英国伝統菓子舗(1階) & 英国紅茶室(2階)の「北浜レトロ」で人気。

- 🕒 平日11:00～19:00、土日祝10:30～19:00
- 🏠 無休(お盆、年末年始を除く)

6.0km
1時間30分
8,000歩



⑦ 大阪市中央公会堂

大正期のネオ・ルネサンス様式で、国の重要文化財。オペラやコンサート、講演会などを開催。かつては、ヘレン・ケラーやアインシュタイン等の著名人も講演を行った。

- 🏠 第4火曜日(祝日は開館、翌平日休館、12月28日～1月4日)
- ※館内見学不可、地下1階共有部および展示室のみ見学自由(無料)

① 大阪城ホール

大阪築城400年を記念して建設された多目的アリーナ。西日本最大規模の16,000人収容可能。

⑤ 中之島公園

大阪市で初めて誕生した公園。堂島川と土佐堀川に挟まれた中洲にあり、5月と10月はバラ園が見頃を迎え、11～12月には「大阪・光の饗宴」メイン会場として賑わう。



③ 大手門

大阪城の正門で、国の重要文化財。1628(寛永5)年、徳川幕府の大坂城再築の際に創建。落雷等、数々の危機を免れて現存する。



造幣博物館



造幣局の構内にあり、大判・小判などの古銭や貨幣の製造過程を紹介。千両箱や貨幣袋の重さを体験したり、本物の金塊・銀塊に触れるコーナーも。

- 🕒 9:00～16:45(最終入館16:00)
- 🏠 年末年始、「桜の通り抜け」期間、第3水曜日「臨時休館あり」
- 💰 無料



足利のびして Sightseeing



通天閣

新世界にある大阪のシンボルタワーで、国の登録有形文化財。5階の「黄金の展望台」に鎮座する幸運の神様・ビリケンさん(写真左)は、足の裏をなでるとご利益があるといわれている。

一般展望台

- 🕒 10:00～20:00(最終入場19:30)
- 🏠 無休 💰 大人1,200円、子ども600円
- 🌐 <https://www.tsutenkaku.co.jp/>
- ※2025年3月31日までの🏠はHP参照



くいだおれ太郎プリン



大阪名物 くいだおれ太郎の三角帽子をかぶったユニークなプリン。ほろ苦いカラメルソースとクラッシュシュガーのWソースは絶品!

- 3個入り / 1,296円(税込)
- 販売元:株式会社 太郎ワーズ

※営業時間や料金等は変更される場合があります。



ご家族が被扶養者資格を失ったら、

5日以内に異動届の提出を



息子の就職

妻の給料アップ

保険料の負担なく健保組合に加入できるのが被扶養者のメリットですが、被保険者の収入によって生計を維持されていることが前提です。このため、被扶養者が就職した場合や、収入が増加した場合はその資格を失うことになります。被保険者は、**5日以内に「被扶養者(異動)届」*1を提出**してください。

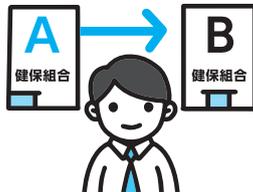
*1 健康保険証等が交付されている場合はあわせて返納してください。

・・・こんなとき、ご家族は被扶養者資格を失います・・・

～異動届の提出を忘れずに～

・・・他の健康保険に加入したとき・・・

加入できる健康保険は1つです。就職して他の健康保険の被保険者になると、被扶養者ではられません。パート・アルバイト先*2の健康保険の被保険者になった場合も同様です。



*2 週の所定労働時間が20時間以上で所定内賃金が月額88,000円以上、2カ月を超える雇用期間の見込みがあり、従業員数51人以上の勤め先の場合は、勤め先が加入する健康保険の被保険者になります(学生を除く)。

・・・収入が増加したとき・・・

被扶養者でいられる収入基準は年間130万円未満(60歳以上または障害がある場合は180万円未満)かつ、被保険者の収入の1/2未満です。今後1年間の見込みで判断されるため、月額10万8,334円以上(同15万円以上)になると、被扶養者ではられません。



130万円の壁 ▶ 超えても被扶養者のままでいられる場合があります

2023年10月から「年収の壁・支援強化パッケージ」が導入されました。これにより、被扶養者の年間収入が130万円を超えても、勤め先の事業主の証明により一時的な収入の変動と認められる場合は、引き続き被扶養者として認定されます。

・・・失業給付金の受給を開始したとき・・・

失業して被扶養者となったご家族が雇用保険の待期間後、失業給付金の受給を開始したとき、基本手当日額が3,612円以上(60歳以上または障害がある場合は5,000円以上)になると収入基準を超えるため、被扶養者ではられません。



・・・75歳になったとき・・・

75歳*3になると、後期高齢者医療制度の被保険者になります。加入できる健康保険は1つのため、被扶養者ではられません。

*3 一定の障害があると認定された場合は65～74歳。



〈 異動届を提出しないと…どうなる? 〉

異動届を提出せず、後日、被扶養者資格を失っていることが判明した場合、資格喪失した日にさかのぼって健保組合が負担した医療費を返還していただくことになります。また、被扶養者資格は定期的に調査をしており、この調査にご協力いただけない場合や、虚偽の申告をされた場合は資格を削除することがあります。

ご家族の被扶養者資格は正確に把握いただき、資格を失った場合は**5日以内に異動届の提出**をお願いします。

監修：東京科学大学 大学院医歯学総合研究科
う蝕制御学分野 主任教授 島田 康史

歯周病放置の影響はやがて全身に…

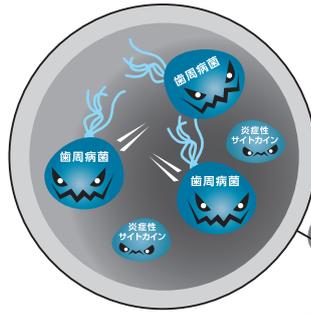
「菌血症」

血液の中は無菌状態であるのが正常ですが、歯周病菌などの細菌が入り込んでしまった状態のことを「菌血症」といいます。

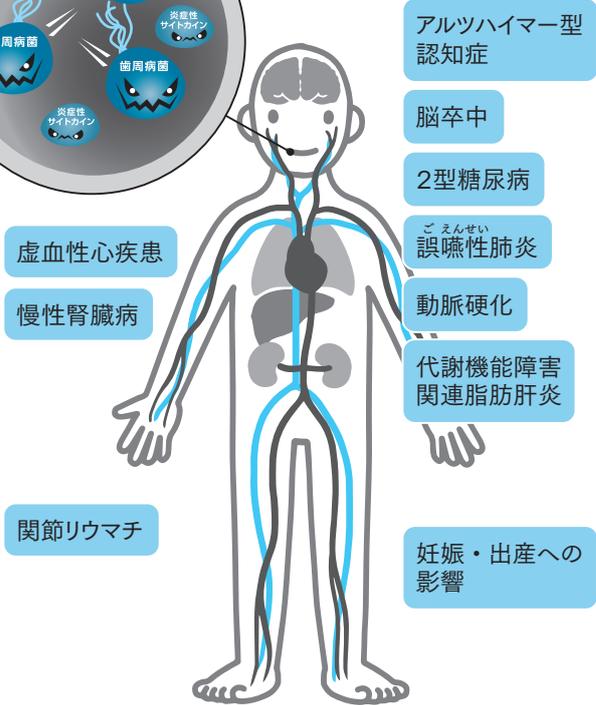
通常、口の中の歯周病菌は、上皮細胞の免疫機能によって血液の中に入り込むことはありません。しかし、歯周病が進行して炎症が慢性化していたり、歯周病菌が増えすぎていると免疫が突破され、血液の中に歯周病菌が侵入してしまうことがあります。

血液に入り込んでしまった歯周病菌は、免疫反応によって生じた炎症性サイトカインとともに血流によって全身に運ばれます。これらが体のさまざまな部位で悪影響をもたらし、一見関係ないように思える病気の原因になるわけです。

歯みがきの際、歯ぐきから出血する人は要注意です。菌血症のリスクが高いため、歯科医院を受診し、歯周病治療を始めましょう。



歯周病と関連が深い病気



HEALTH INFORMATION

クイズ 健康の分かれ道

禁煙成功率が高いのは、どっち？

- A** 禁煙治療を受ける **B** 自力でチャレンジ!



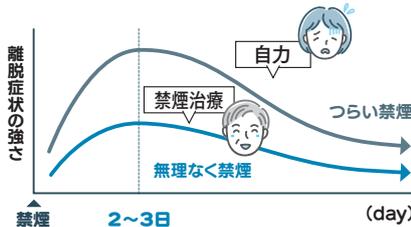
自力で禁煙を試みた場合、2～3日目にピークを迎える離脱症状のつらさで挫折してしまう人が多く、禁煙を続けられる人はほんのわずかといわれています。

一方、禁煙治療を利用すると、専門的なサポートを受けながら、禁煙補助薬等を使って離脱症状を軽減しながら禁煙を進めることができます。その結果、**禁煙成功率は自力に比べて3～4倍高まります。**

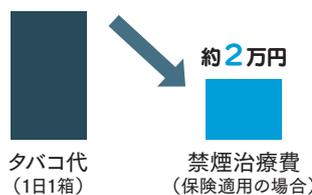
禁煙治療のメリット

※「禁煙支援マニュアル(第二版)増補改訂版」(厚生労働省)より作成

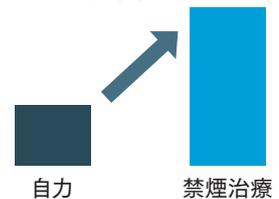
- 離脱症状を抑えられる



- タバコ代より安い 禁煙治療期間(12週間)のコスト
約4～5万円



- 禁煙成功率が自力に比べて**3～4倍アップ**



禁煙は早く始めるほど健康面でのメリットが大きくなります。

禁煙を思い立ったら、禁煙治療を実施する医療機関に相談しましょう。

※保険適用には一定の条件があります。

医療機関
検索はこちら



答え **A**

栄養バランスを整えて 脱メタボ



ワンプレートで
彩りよく!



えびとアスパラの ミモザ風オープンサンド

1人分 > 339kcal / 食塩相当量1.3g

材料 (2人分)

卵	2個
アスパラガス	2本
オリーブオイル	適量
むきえび	100g
粉チーズ	大さじ1/2
塩	少々
粗びき黒こしょう	少々
食パン (6枚切り)	2枚
ベビーリーフ	20g

作り方

- ① 卵は沸騰した湯で12分ゆでて水にさらし、殻をむいて白身と黄身に分け、それぞれザルでこす。
- ② アスパラガスは根元1/3の皮をむき、斜め切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱してむきえびとアスパラガスを炒め、火が通ったら粉チーズ、塩、粗びき黒こしょうを加えて、さらに炒める。
- ④ 食パンをトースターで焼き、ベビーリーフと③のをのせ、①の白身、黄身の順に盛る。

CHECK!

作り方の動画は
こちら



<https://doga.hfc.jp/imfine/ryouri/25spring01.html>



●料理制作 ひろの さおり (管理栄養士)

●撮影 松村 宇洋

●スタイリング 小森 貴子

菜の花と豆乳のポタージュ

1人分 > 141kcal / 食塩相当量0.9g



材料 (2人分)

菜の花……………	100g	コンソメ (顆粒) ……	小さじ1
新じゃがいも ……	1個	無調整豆乳 ……	100mL
玉ねぎ……………	1/4個	生クリーム…………	小さじ1/2
オリーブオイル ……	適量	粗びき黒こしょう ……	適量
水……………	200mL		

作り方

- 1 菜の花はざく切り、じゃがいもは皮をむいていちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱して、じゃがいもと玉ねぎを炒める。
- 3 油がまわったら、水とコンソメを加えて煮たせ、菜の花を加えてふたをして、じゃがいもに火が通るまで煮る。
- 4 ③をハンドブレンダーやミキサー等でかくはんして鍋に戻し、豆乳を加えて温める。
- 5 器に盛り、生クリームと粗びき黒こしょうをかける。

いちごとアールグレイのマリネ

1人分 > 34kcal / 食塩相当量0g

材料 (2人分)

紅茶……………	80mL	お好みのピネガーなど※ ……	小さじ1
(アールグレイ・濃いめに煮出す)		いちご……………	100g
砂糖……………	大さじ1	ミント……………	適量

※酢・レモン果汁・白ワインピネガー・りんご酢・パルサミコ酢など

作り方

- 1 紅茶に砂糖とピネガーを加え、砂糖が溶けるまで混ぜて冷蔵庫で冷やす。
- 2 いちごを半分に切って①に加え、お好みで30分から一晩浸す。
- 3 器に盛り、ミントを飾る。



Point/ 栄養バランスを整えるコツ

主食・主菜・副菜が基本

主食 (炭水化物)、主菜 (たんぱく質・脂質)、副菜 (ビタミン・ミネラル) がそろった食事は、5大栄養素をバランスよく摂取できます。時間がないときは、**主食と主菜を兼ねるようなメイン料理もおすすめ**です。

彩りを意識

色とりどりの食材を取り入れると、**自然と栄養が偏りにくくなります**。旬の野菜や果物を中心に、彩りを意識して準備しましょう。

食物繊維をとる

食物繊維は腸内環境を整え、**太りすぎを予防するためにも大切な成分**です。野菜、果物、豆類、穀物などに含まれているので、毎食しっかりとるよう心がけましょう。



健康管理・健康づくりにご利用ください

保健指導宣伝事業

- 機関誌発行(年4回)
全被保険者へ「けんぽだより」配付
- 健康管理情報誌の配付(年4回)
理事・議員、健康管理委員へ「へるすあつぷ21」配付
- 小冊子などの配付(随時)
健康保険制度・健康づくりの解説書等を配付
- 健康管理事業推進委員会(年2回)
- 健康管理委員会合同研修会(年1回)
- 医療費通知(年4回)
- 重複頻回受診対策(年1回)
- ジエネリック医薬品差額通知の発送
- 高血圧症・糖尿病受診勧奨通知及び重症化予防対策通知
- 慢性腎臓病受診勧奨通知
- メンタルヘルス支援サービス事業
- 事業主とのコラボヘルス(協業)推進
- 健康情報ポータルサイト「PeppUp」
(被保険者・被扶養配偶者対象)
- 禁煙対策事業 **新規**
オンライン禁煙外来による喫煙者への禁煙サポート
- 健診受診者・特定保健指導実施者ポイント付与
健診受診者及び特定保健指導実施者にPeppUpにてポイント付与

疾病予防事業

- PeppUp健康チャレンジ(年5回)
: PeppUpにて健康に関するイベントを開催
- 1. 特定保健指導(年間)
(株式会社保健支援センターおよび委託健診機関等で実施)
実施対象者: 特定健康診査や生活習慣病健診等で指導対象となった方
- 2. 生活習慣病予防健診、人間ドック(年間)
(委託健診機関・東振協医療機関で実施)
実施対象者: 被保険者・配偶者および30歳以上の配偶者以外の被扶養者
- 3. 生活習慣病予防健診等補助金(年間)
(委託健診機関以外での健診、主に遠隔地事業所を対象)
実施対象者: 被保険者・配偶者および30歳以上の配偶者以外の被扶養者
- 4. 予防接種助成(年間)
(インフルエンザ等の予防接種費用の2,000円を補助)
実施対象者: 被保険者および被扶養者
- 5. 歯科健診(年間)
(株式会社歯科健診センターで実施)
実施対象者: 被保険者および被扶養者

体育奨励事業

- 潮干狩り大会(4月~7月) : 千葉県木更津海岸
- ファミリーハイキング大会(8月~3月)
: 東京ディズニールゾートコーポレートプログラム利用券配付(3,000円の補助)
- WEBウォーキング大会(春季・秋季)
: 「PeppUp」にて開催
- スポーツジム等法人契約:
ルネサンス、ホットヨガスタジオ「LAVA」

保養施設事業

- 契約保養所利用補助
(国内・海外)
(1泊3,000円、年間3泊を限度)
ただし、事業主が主催および共催する旅行・会議等は補助の対象となります。



契約保養施設一覧

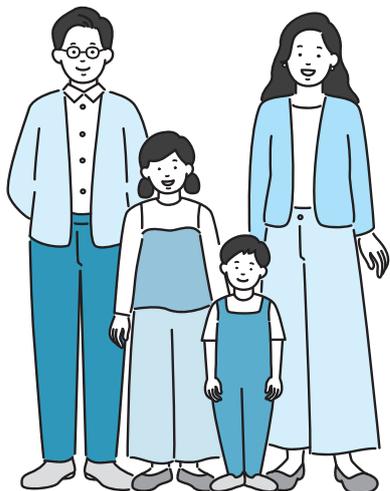
契約旅行会社等

- (株)JTB
- 近畿日本ツーリスト(株)
- (株)日本旅行
- (株)エイチ・アイ・エス
- ブリーズベイホテルグループ

個別契約保養施設

- マホロバ・マインズ三浦
神奈川県三浦市
南下浦町上宮田3231
☎046-889-8911
- 舞子高原ホテル
新潟県南魚沼市舞子2056-108
☎025-783-3511
- リソルの森
千葉県長生郡長柄町上野521-4
☎0475-35-3333
- ホテルシーパレスリゾート
愛知県豊橋市神野
新田町ミノ割1-3
☎0532-32-8811
- SEMPOS保養施設(船員保険)
・鳴子やすらぎ荘 [宮城]
・箱根嶺南荘 [神奈川]
・やいづマリンパレス [静岡]
*詳細は(-財)船員保険会にお問い合わせください。
☎03-3407-6062
- ナビオス横浜
神奈川県横浜市中区新港2-1-1
☎045-633-6000
- エスカル横浜
神奈川県横浜市中区山下町84
☎045-681-2141
- エスカル神戸
兵庫県神戸市中央区
楠町8-10-1
☎078-341-0112





ファミリーハイキング 大会開催のお知らせ

日 時 令和7年8月1日～
令和8年3月31日

募集人員 1,400名

補助金額 3,000円

東京ディズニーランド及び東京ディズニーシーにて、上記期間においてファミリーハイキング大会を開催いたします。詳細につきましては7月上旬に組合ホームページ及び各事業所にご連絡いたします。

※任意継続被保険者の参加希望の方におかれましては
健保事務局まで6月～7月中にお問い合わせください。
総務課 03-3542-3461

＼PepUpイベント／

体重測定チャレンジ 結果報告

体重が増えやすい年末年始に体重を測り、食生活や運動習慣などの健康状態を意識することを目的に令和6年12月13日から令和7年1月12日までイベントを開催しました。

57事業所216名の方に参加していただき、175名の方がPepポイントを獲得できました。おめでとうございます！



事業状況

(令和6年12月末現在)

●事業所数		154社
●被保険者数	男	5,071人
	女	1,715人
	計	6,786人
●介護保険	男	3,328人
第2号被保険者	女	900人
	計	4,228人
●平均標準報酬月額	男	453,001円
	女	340,926円
	平均	424,677円
●被扶養者数		4,959人
●扶養率		0.73人
●平均年齢	男	47.43歳
	女	41.67歳
	平均	45.98歳

公 告

●事業所削除

会社名 アストロシッピング株式会社
適用日 令和6年8月1日

会社名 株式会社サンソルト
適用日 令和7年1月1日



“立つ”張トレ

バンザイ爪先立ち

姿勢はすべての土台！
長時間、楽に気持ちよく
美しい姿勢が手に入る！

人生100年 動けるカラダをつくる！

張力フレックス トレーニング

指導・モデル
パーソナルトレーナー
日高 靖夫



STEP 01

両足を閉じて、
両手をクロスし、
耳の横へバンザイする。

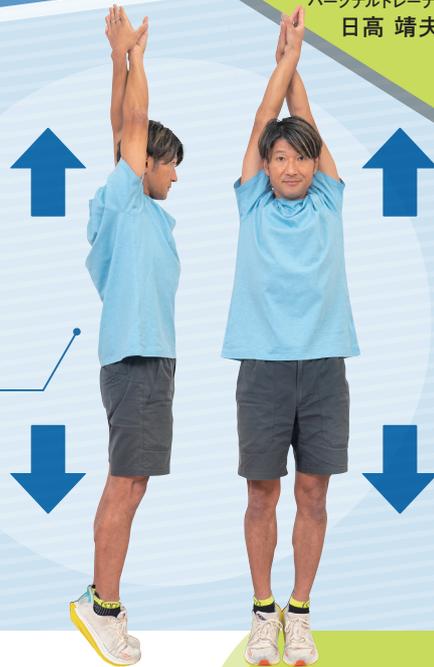


STEP 02

その状態から、爪先立ちに
なりバランスをとる。

体を伸ばすことを
意識しながら、
50秒間キープ

※50秒間キープが難しい人は、
爪先立ちを5秒キープ×10回
でもOK！



張力フレックストレーニング (張トレ) とは？

張力 → 引っ張り合う力のこと フレックストレーニング → Flexibility(柔軟性) + Training(鍛える)

体を伸ばしながら鍛える“張力フレックストレーニング”は、筋力・柔軟性・バランス・正しい姿勢を同時に獲得することができます。人生100年時代、いつまでも動ける体を維持するためのメソッドです。

動画を見ながら
正しい姿勢で
やってみよう！

<https://dougahfc.jp/imfine/undo/25spring01.html>

CHECK!



“座る”張トレ

肩入れストレッチ

デスクワークをしても
肩こりや腰痛に悩まされない体をつくる！

STEP 01

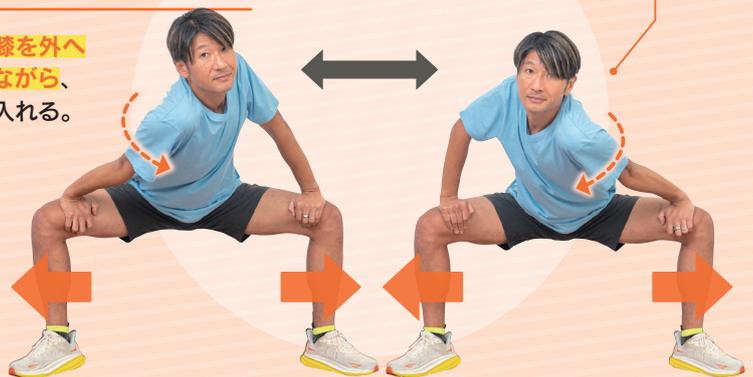
両足を肩幅の倍くら
いに開き、爪先を
外側に向ける。

膝の内側に手を
置き、膝の角度は
90°をイメージして
お尻を落とす。



STEP 02

手で膝を外へ
押しながら、
肩を入れる。



内ももと背中
の伸びを意識し
ながら、左右5秒×5
往復を行う

Trainer's Advice

日常動作に直結した運動を選択しよう

人間の日常生活は「立つ、座る、拾う、歩く、押す、引く、しゃがむ、踏み込む、ねじる、走る」の10の動作で成り立っています。この動作に即したトレーニングをすることこそ、日常生活で動ける体、老いない体をつくる本質です。日常生活に直結した張力フレックストレーニングを継続して行っていきましょう。

