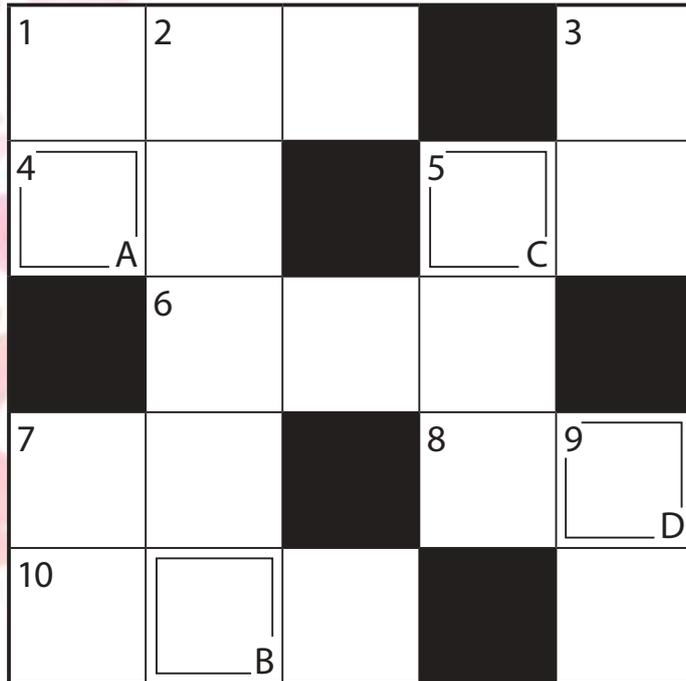


# けんこう



## クロスワードにチャレンジ!

二重ワクの4文字を ABCD 順に読んでできた言葉が答えです。

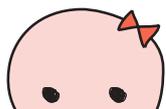
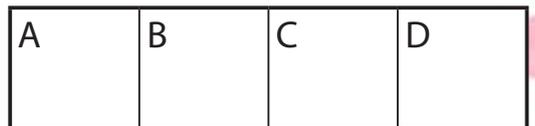


### タテのカギ

- 1 中から出てきた少女は、そののち月に帰っていきましたとさ
- 2 胴がコロンとした弦楽器
- 3 好みなどが人によって違うこと。十人十〇〇
- 5 枯れないお花、でもホコリが
- 7 〇〇信号、どう見ても緑色
- 9 春風にタテガミなびかせパカパカ〜

### ヨコのカギ

- 1 巣箱で発見、コロコロ3個
- 4 体〇〇教室に真〇〇に挑み、経〇〇値をゲット
- 5 仮面の騎士「怪傑〇〇」
- 6 明日は日曜ね。という日
- 7 地下の女王様に、せっせと餌運び
- 8 雄牛はブル、雌牛は
- 10 五線譜上にオタマジャクシが!



本誌をご家庭にお持ち帰りになり、ご家族で解いてみてね!

解答を健保組合ホームページ内マイヘルスウェブの応募バナーから入力してください(1家族につき1回の応募とします)。応募締め切りは4月30日。応募された方の中から抽選で3名の方に「ヤマトライス」魚沼産コシヒカリ5kgを進呈します(当選は記念品の発送をもってかえさせていただきます)。



こちらからもアクセスできます!



健保オリジナルキャラクター けんそうくん

- 掲載記事**
- 皆様の健康づくりに役立つ各種事業のご紹介
  - 令和7年度 予算と事業計画

名糖健康保険組合

<https://www.meito-kenpo.jp>

## 病気の予防のために

### ● 人間ドック・脳ドック

対象者	被保険者（35歳以上）／被扶養者（35歳以上）
実施時期	通年
概要	日帰り人間ドック・脳ドックを受診した方に対して、健診費用（税抜）の75%（上限39,000円）を1人当たり年1回補助します。オプション検査のうち、子宮がん検査と乳がん検査は実質無料です
注意事項	生活習慣病健診、レディース健診の補助を併用することはできません

### ● レディース健診（巡回健診と施設健診）

対象者	被扶養者（女性・20歳以上）
実施時期	通年
概要	年1回、下記金額で受診可能です。 レディース健診 巡回型：2,200円／施設型：4,200円 特定健診（40歳以上の方対象）巡回型・施設型：0円 すべての健診は、受診前に利用券の発行手続きが必要です
注意事項	健診利用券未発行の場合、健保組合の補助対象外となりますので、ご注意ください。レディース健診と人間ドック・脳ドックの補助を併用することはできません

### ● 特定健康診査

対象者	被保険者（40歳以上）／被扶養者（40歳以上）
実施時期	通年
概要	生活習慣病の予防を目的に生活習慣病健診やレディース健診、人間ドックに併せて実施します。パート先などで受診した健診結果を当健保組合に提供した被扶養者（40歳以上）に謝礼を贈呈します

### ● 生活習慣病健診

対象者	被保険者
実施時期	通年
概要	事業主と共催で実施。健診費用（税込）の50%（上限7,700円）を1人当たり年1回補助します
注意事項	人間ドック・脳ドックの補助を併用することはできません。ただし、脳ドック（単独）であれば可

### ● 口腔衛生指導（歯の健康相談）

対象者	被保険者
実施時期	通年
概要	事業所を巡回し、歯科健診および細菌検査を実施します

## 体力づくりのために

### ● スポーツ奨励補助

対象者	被保険者／被扶養者
実施時期	通年
概要	スポーツクラブ（オンラインレッスン含む）などの会費やウォーキング大会・マラソン大会といったスポーツイベントへの参加に伴う費用などについて、年度内に1人1回、2,000円を上限に補助します

### ● ヘルスアップキャンペーン

対象者	被保険者／被扶養配偶者
実施時期	年2回（春・秋）
概要	◎マイヘルスアップキャンペーン 「食事編」「運動編」「日常生活編」からコースを選択し、継続的に記録することで健康的な生活習慣の定着を図ります ◎ウォーキングキャンペーン 歩数を記録することでウォーキングマップを進むキャンペーン。サイト内では健康に関する知識や、充実した記事等も閲覧できます

## 令和7年度の保健事業

# 名糖健保の 各種事業をぜひ ご利用ください!

## 保健情報を提供するために

### ● 機関誌「けんこう」の配布

実施時期	年2回（春・秋）
概要	冊子を配布、およびホームページに掲載します

### ● マイヘルスウェブの閲覧

対象者	被保険者／被扶養配偶者
概要	ご自分の健診結果・医療費情報・ジェネリック医薬品情報をPC・スマホから見るができます。ご利用に応じて賞品と交換できるポイントが貯まります

### ● 育児情報誌の配布

対象者	第1子を出産した被保険者および被扶養者
概要	月齢別育児情報誌「わくわく育児」を1年間配布しています

### ● ホームページの公開

概要	保健事業や諸手続きなどの最新情報を提供しています <a href="https://www.meito-kenpo.jp">https://www.meito-kenpo.jp</a>
----	---

### ● 家庭用常備薬の斡旋

実施時期	年2回（春・秋）
概要	加入者の健康保持・増進を目的に、割引価格で医薬品等を斡旋しています。スイッチOTC薬はセルフメディケーション税制の対象となります

### ● ジェネリック医薬品の使用促進通知

概要	ジェネリック医薬品（後発医薬品）への切り替えによる医療費の適正化を目的に、ジェネリック医薬品の使用促進通知を送付しています。専用のWebサイト「マイヘルスウェブ」からジェネリック医薬品の使用促進通知が閲覧できます
----	--

### ● 医療費通知

概要	医療費の適正化を目的に医療費通知を行っています。専用のWebサイト「マイヘルスウェブ」から医療費通知が閲覧できます。希望者には書面での通知も可能です
----	--

### ● フェムテック（女性特有の健康課題）

対象者	被保険者／被扶養者
実施時期	通年
概要	性別に関係なく、女性特有の健康課題について、理解を深めてもらえるようなセミナーや動画等を紹介いたします

## ● 若年者保健指導

対象者	当健保組合にてプログラム実施が必要と判断された方
実施時期	通年
概要	特定健診対象前の30代で生活習慣病リスクの高い方に、ウェアラブル端末を用いた食事指導を実施します

## ● 線虫がん検査 N-NOSE

対象者	被保険者(35歳以上) / 被扶養者(35歳以上)
実施時期	年1回(夏)
概要	線虫を用いたがんリスク検査の費用補助を実施します

## ● 郵送によるがんリスク健診

対象者	被保険者 / 被扶養者 (ただし、男性50歳以上、女性20歳以上)
実施時期	年1回(秋)
概要	以下①②の郵送健診を、記載の自己負担額で実施することが可能です ① PSA検査 2,000円(男性:50歳以上) ② HPV検査 2,500円(女性:20歳以上)

## ● インフルエンザ予防接種費用補助

対象者	被保険者 / 被扶養者
実施時期	令和7年10月～令和8年1月末
概要	インフルエンザ予防接種受診者に対して、予防接種費用を1人当たり年1回補助します(上限1,900円)
注意事項	自治体などから補助が受けられる場合は差額支給となります。お子様等が医師の判断で分割接種する場合は、その合計額に対し1,900円までの補助となります

## ● スリープテック(睡眠)

対象者	被保険者
実施時期	夏～秋頃
概要	専用デバイスを寝る時に手首に着け、睡眠の量(時間)・リズム・質を7日間計測、ご自分の生活習慣と健康状態を振り返ります。費用全額を当健保組合が負担します

## ● 重症化予防事業

対象者	当健保組合にてプログラム実施が必要と判断された方
実施時期	通年
概要	疾病の重症化予防および医療費の適正化を目的に、専門事業者による重症化予防対策指導を実施します

## ● 顧問医による保健相談

対象者	被保険者
実施時期	毎月第3水曜日午後
概要	当健保組合の「保健相談室」において、顧問医による健康管理・疾病予防および保健指導を実施します

## ● 前期高齢者健康相談事業

対象者	被保険者(65歳以上) / 被扶養者(65歳以上)
実施時期	当健保組合にて健康相談が必要と判断された方
概要	健康維持や疾病予防、将来の介護の不安などに関して、電話やチャットでアドバイスします

## 心身のリフレッシュのために

## ● 保養施設等の利用補助

対象者	被保険者 / 被扶養者
実施時期	通年
概要	国内の旅館・ホテル等を利用した場合、年度内1人1泊を限度として、1泊につき4,000円を補助します(小学生以下は2,000円)。ただし、利用額が補助額を下回る場合は、利用額(実費)の補助となります。また、当健保組合は以下の施設と法人契約を結んでおり、さらに割引価格で利用することが可能です ◆ 星野リゾート ◆ 東急ホテルズ ◆ 亀の井ホテル ◆ セラヴィリゾート泉郷

## ● 婦人科単独がん健診

対象者	被保険者(女性)
実施会場・期間	施設型:通年 / 巡回型:希望事業所と調整し決定
概要	年1回、早期発見が有効な婦人科がん検査(子宮頸部細胞診検査・乳房エコー検査またはマンモグラフィ)が自己負担なしで受診できます(上限9,000円)。施設型は受診前にマイヘルスウェブで予約券の発行手続きが必要です
注意事項	人間ドックをご利用の方は併用することはできません。乳房エコー検査とマンモグラフィを両方受診した場合は、乳房エコー検査の費用は全額自己負担となります。対象の健診項目以外を受診の場合は、全額自己負担となりますのでご注意ください。巡回型の検査はマンモグラフィのみです

## ● 特定保健指導

対象者	被保険者(40歳以上) / 被扶養者(40歳以上) 特定健康診査の結果からメタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方
実施時期	通年
概要	医師や保健師、管理栄養士などの指導のもと、生活習慣の改善を図っていただきます

## ● 食事健康指導

対象者	服薬を理由に特定保健指導の対象外となった方のうち、当健保組合にて健康相談が必要と判断された方
実施時期	通年
概要	食事指導を実施し、重症化予防と健康状況の確認を図ります

## ● メンタルヘルス電話相談

対象者	被保険者 / 被扶養者
実施時期	通年
概要	不安や心配など悩みのある方向けに、経験豊富なカウンセラー(臨床心理士資格者)による電話相談を実施しております。午前10時～午後10時(日曜・祝日、年末年始除く)の時間帯で、原則お1人様1日1回、20分を目安に無料で受け付けています

## ● みんなでがんばる!「みんなチャレ禁煙プログラム」

※オンライン禁煙プログラムと継続・併用運用

対象者	被保険者 / 被扶養者
実施時期	6月中旬～9月中旬
概要	スマホアプリと禁煙補助薬2つのアプローチで禁煙にチャレンジ。5人1組のチームで禁煙をめざしましょう。費用全額を当健保組合が負担します

## ● オンライン禁煙プログラム

対象者	被保険者 / 被扶養者
実施時期	秋頃
概要	スマホやタブレットを使って、計5回3カ月のオンライン診療で禁煙に取り組んでいただきます。費用全額を当健保組合が負担します



# 健康保険料率を引き上げる一方、 介護保険料率を引き下げ、 収支の均衡を図りました

当健保組合の令和7年度予算と事業計画が、  
2月19日に開催された組合会で可決・承認されました。その概要についてお知らせします。

※金額は四捨五入しているため、一部合計の合わない箇所があります。

## 「一般勘定」

被保険者数	11、350名
平均標準報酬月額	323、000円
健康保険料率(調整保険料率を含む)	109/1000

## 令和7年度予算の概要

### 収入

被保険者数は前年度予算比で50名減となる11、350名、平均標準報酬月額を323、000円、総標準賞与額を微増と想定しました。健康保険料率は歳入の安定化を図るため、1%引き上げとなる「109/1000」と設定し予算を編成しています。

### 支出

保険給付費は、「コロナ後」における受診行動の回復基調を見越し、6年度決算見込みよりも増額での予算を計上しました。また、納付金(高齢者医療に対する現役世代からの支援金等)は総額で20億96万円(健康保険収入の約37%)に達する見込みで、以前から引き続き健保財政の圧迫要因となっています。

皆様の健康づくりにお役立ていただく保健事業については、前年度比で増となる予算を確保しています。今年度の重点施策としては禁煙事業とがん対策に取り組む予定としています。

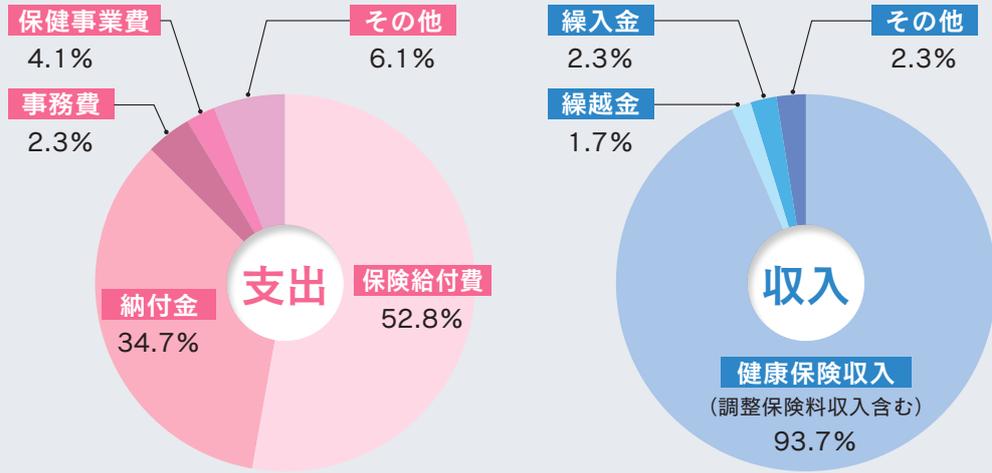
令和7年度の予算総額は57億6、800万円、経常収支の差し引きでは450万円の黒字を見込んでいます。また、予備費については前年度と同程度を確保し、不測の事態に対しても万全の備えで臨みます。

## 「介護勘定」

介護保険料率……………18/1000

令和7年度の介護納付金は、過去の精算額に戻りが生じたことから、概算額で約6億3、000万円を計上しました。当健保組合では、ここ数年の運営は料率を維持することで介護準備金を積み立ててきましたが、今年度は健康保険料率を1%引き上げるため、余裕のある介護保険料率を1%引き下げることとしました。

## 収支の割合 (一般勘定)



## 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)
健康保険収入	5,406,290	476,325
調整保険料収入	60,694	5,347
繰越金	100,000	8,811
繰入金	130,000	11,454
国庫補助金収入	2,706	238
特定健康診査等事業収入	2	—
出産育児交付金	1,600	141
財政調整事業交付金	60,001	5,286
雑収入	6,807	600
<b>合 計</b>	<b>5,768,100</b>	<b>508,203</b>
<b>経常収入合計</b>	<b>5,427,027</b>	<b>478,152</b>

経常収支差引額 4,513 397

#### ● 支出

科 目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	132,500	11,674
保険給付費	3,044,600	268,247
法定給付費	3,025,350	266,551
付加給付費	19,250	1,696
納付金	2,000,964	176,296
前期高齢者納付金	817,736	72,047
後期高齢者支援金	1,183,226	104,249
退職者給付拠出金・他	2	—
保健事業費	234,000	20,617
還付金	102	9
営繕費	1,000	88
財政調整事業拠出金	60,694	5,347
連合会費	3,200	282
積立金	6,550	577
雑支出	700	62
予備費	283,790	25,004
<b>合 計</b>	<b>5,768,100</b>	<b>508,203</b>
<b>経常支出合計</b>	<b>5,422,514</b>	<b>477,755</b>

### 〔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	677,507	85,307
繰越金	8,000	1,007
繰入金	75,000	9,443
雑収入	3	—
<b>合 計</b>	<b>760,510</b>	<b>95,758</b>

#### ● 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	630,000	79,325
介護保険料還付金	1	—
積立金	1	—
雑支出	1	—
予備費	130,507	16,433
<b>合 計</b>	<b>760,510</b>	<b>95,758</b>

## CONTENTS

- |                        |                   |
|------------------------|-------------------|
| 2 令和7年度の保健事業           | 11 令和7年度保険料月額表    |
| 4 令和7年度予算と事業計画が決まりました  | 12 すぐできる! ラクちんレシピ |
| 6 シリーズ 第20回 契約健診機関のご案内 | 14 マイナ保険証/睡眠不足    |
| 7 顧問医による健康コラム/公告 ほか    | 15 婦人科がん検診のご案内    |
| 8 歩きたくなる旅 水都・大阪        | 16 マイヘルスアップキャンペーン |
| 10 名糖健保組合の自己紹介(概要/組織図) |                   |

# 年間約36,000人の検査実績<sup>※</sup>

※ドック 20,000人、健診 16,000人

医療法人社団 潤康会 **芝パーククリニック**

当院は、真心のこもった気配りとサービスをモットーに、心と身体の健康づくりを積極的に推進し、総合的な健康管理を実施しております。

健診後のフォロー体制として、「看護師からのお便り」をそれぞれ要精密検査の方へは2カ月後に、要経過観察の方へは5カ月後に発送しております。



待合室

## 2025年度 自己負担金

人間ドック 10,250円 総額 45,100円(税込)のところ、自己負担 10,250円で受診できます！

胃カメラへ変更 +3,300円 子宮細胞診検査 0円

マンモグラフィ検査 0円 乳房超音波検査 0円

※「マンモグラフィ」または「乳房超音波」のいずれか一方のみ補助対象。

## 当院の 人間ドック の特徴

- 当日の午前中に身体計測、血圧、尿検査、血液検査、胸部X線、腹部エコーの結果説明
- 婦人科健診はすべて女性医師および女性技師が検査



婦人科前

- 検査終了後に、近隣レストランで利用可能な昼食券をお渡しします

「昼食券」はアップグレード(+1,200～2,000円)して  
東京プリンスホテルやプリンスパークタワー東京での昼食とすることも可能です  
※全店舗とも所定メニューのみ利用可能

### ▼ 利用可能店舗リスト例

近隣レストラン (無料)	芝パークホテル ザ・ダイニング、 東京グランドホテル レストラン「パンセ」 セレスティン東京芝 セレクトロウ、カフェルノール 芝大前店 他
アップ グレード +1,200円	東京プリンスホテル 満楼日園/清水 ザ・プリンスパークタワー東京 ロビーラウンジ/ 芝桜/天芝/陽明殿
+1,800円	東京プリンスホテル ブッフェダイニングポルト ※土日は+2,000円



東京都港区芝公園 2-4-1 芝パークビル A館 2階 TEL 03-3434-4485  
3駅利用可：JR山手線「浜松町」、都営大江戸・浅草線「大門」、都営三田線「芝公園」



# 肥満

顧問医  
村松 弘章

最近、健康の社会的決定要因という考え方が注目されており、健康はそれぞれの生物学的要因（遺伝的要因、性、年齢など）と社会的要因によって決定されるとするもので、これまで肥満や糖尿病、高血圧症、そしてこれらの合併症が生物学的要因に加えて、生活保護・低所得・教育年数・不安定雇用・長時間労働・職業階層・職業ストレスなど、さまざまな社会的要因と密接にかかわることが多いと思われれます。

医者が、それぞれの患者さんが抱える社会的要因を打開する・改善することとは、さわめて難しいと考えます。そのような社会的状況にある可能性も常に頭に入れて、単に「運動をしてください」「食べ過ぎないようカロリーを気にしてください」というだけでなく、もしかしたら生活も厳しく、ストレスも大きいのかもしれませんし、家庭状況に問題があるのかもしれない、ということに思いを馳せることが大切かと考えます。目的は「寿命や健康寿命に加え、生活の質（Quality Of Life : QOL）が肥満によって損なわれるのを防ぐこと」と考えます。そこで、肥満の治療には、医師、看護師、栄養

士、薬剤師、心理士、外科の医師たち、そして誰より、身近なご家族や周りの方々とチームを組んで行うことが大切になります。

肥満には、社会的な要因もあります。肥満の正しい知識の普及、社会的不利益の解消も考えなくてはなりません。医療者は、領域を超えた連携、つまり行政や社会への対応にも取り組んでいく必要があると考えます。



## お子さんの医療費についてご存じですか？

子どもが医療機関にかかったときの医療費は、その8割または7割を健保組合が支払い、各市区町村の助成によって、窓口での支払いが無料もしくは低額になっています。「窓口での支払い＝医療費」ではなく、実際には多くの医療費がかかっています。医療費適正化の観点からも、お子さんの適正受診にご協力をお願いします。

**ご注意**

- 「子どもの医療費無料化」は各市区町村が独自に実施しており、対象年齢や補助の割合などはそれぞれ異なります。
- お住まいの市区町村が補助を行っていない場合、医療費の2～3割を自己負担します。

### 病院に連れていくか迷ったときは…

高熱が出ている、けいれんを起こしているなど、明らかに急を要するときはすぐに医療機関へ。そうでない場合は、「健康相談」や「ホームページ」で相談してみましょう。

電話相談 #8000

こども医療でんわ相談

全国どこからでも、小児科医や看護師からのアドバイスが受けられます。実施時間等は都道府県により異なります。



ホームページ <https://kodomo-qq.jp/>

日本小児科学会監修 こどもの救急

受診するかどうかの判断や、対処の仕方の方目安がわかります。

## 公告

- ①令和7年度の任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は32万円となります（令和6年度と同額）。
- ②加入事業所（R6.10.1） おいもや(株)、平松商店(株)
- ③互選議員の交代（R7.3.3付）(株)ヒューテックノオリン 中村 友彦 ➡ 高宮 佑一



# 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、高大生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

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。

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ざして復興された姿は、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。

天神橋まで来たら、土佐堀通を北浜方面へと進もう。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。レトロな雰囲気や漂う店内は、ひと休みに絶好のロケーションだ。

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。

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。

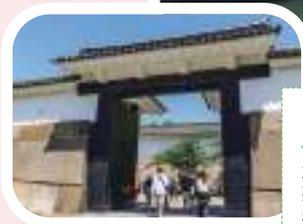
### 5 中之島公園

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

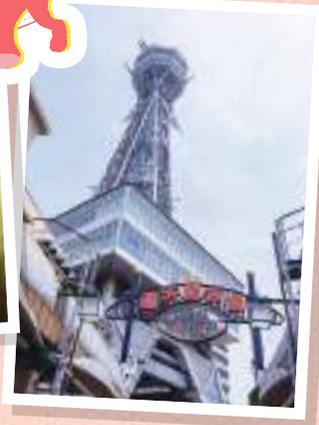


造幣局の構内にあり、大判・小判などの古銭や貨幣の製造過程を紹介。千両箱や貨幣袋の重さを体験したり、本物の金塊・銀塊に触れるコーナーも。

- 🕒 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・ピリケンさん(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。

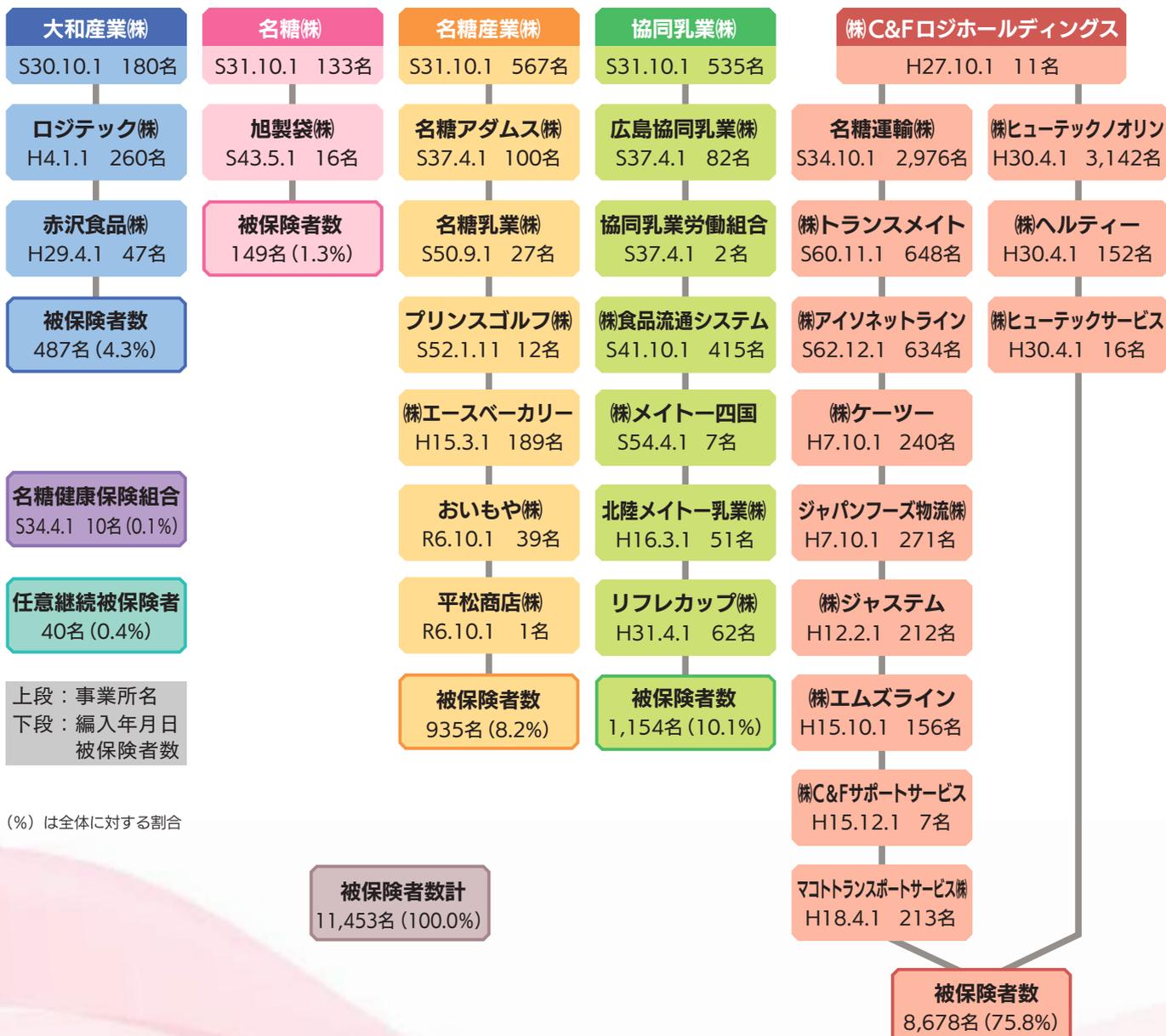
# 名糖健保組合の概要

## 概要

名糖健保組合の組織は、全国でも数少ない連合形式の単一健保組合です。  
事業主団代表5社を母体とし、グループ会社を含め32事業主で構成されています。

被保険者数	11,453名
被扶養者数	6,635名
扶養率	0.58
平均標準報酬月額	323,007円
平均年齢	46.96歳

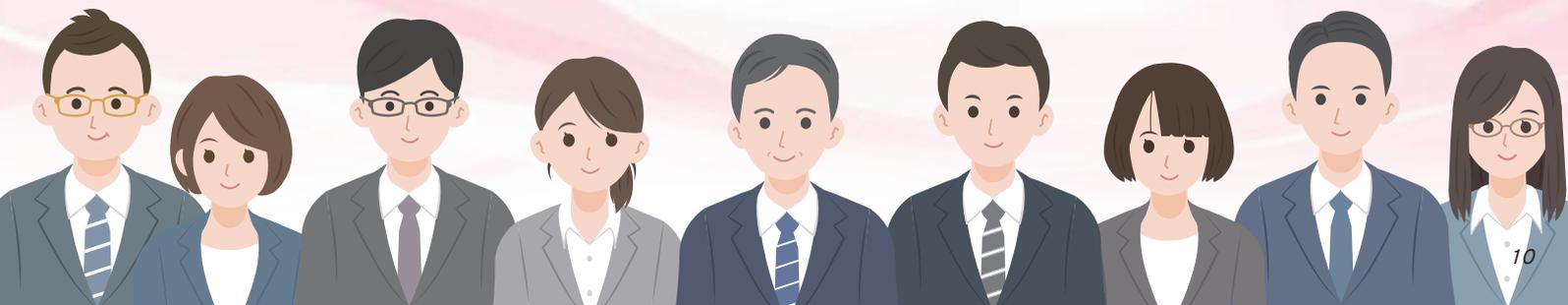
## 組織図 (昭和30年10月1日設立)



上段：事業所名  
下段：編入年月日  
被保険者数

(%) は全体に対する割合

被保険者数計  
11,453名 (100.0%)



令和7年度

# 保険料月額表

令和7年3月1日より適用

任意継続被保険者の方は、4月分保険料より適用



健康  
保険料率  
(%)

被保険者	事業主	合計
48.350	60.650	109.000
1000	1000	1000

介護  
保険料率  
(%)

被保険者	事業主	合計
9.000	9.000	18.000
1000	1000	1000

※健康保険料率は、調整保険料率(1.21%)を含む。

単位：円

等級	標準報酬		報酬月額 以上 ~ 未満	保険料月額								
	月額	日額		健康保険料			介護保険料			合算保険料		
				被保険者	事業主	合計	被保険者	事業主	合計	被保険者	事業主	合計
1	58,000	1,930	63,000未満	2,804	3,518	6,322	522	522	1,044	3,326	4,040	7,366
2	68,000	2,270	63,000 ~ 73,000	3,287	4,125	7,412	612	612	1,224	3,899	4,737	8,636
3	78,000	2,600	73,000 ~ 83,000	3,771	4,731	8,502	702	702	1,404	4,473	5,433	9,906
4	88,000	2,930	83,000 ~ 93,000	4,254	5,338	9,592	792	792	1,584	5,046	6,130	11,176
5	98,000	3,270	93,000 ~ 101,000	4,738	5,944	10,682	882	882	1,764	5,620	6,826	12,446
6	104,000	3,470	101,000 ~ 107,000	5,028	6,308	11,336	936	936	1,872	5,964	7,244	13,208
7	110,000	3,670	107,000 ~ 114,000	5,318	6,672	11,990	990	990	1,980	6,308	7,662	13,970
8	118,000	3,930	114,000 ~ 122,000	5,705	7,157	12,862	1,062	1,062	2,124	6,767	8,219	14,986
9	126,000	4,200	122,000 ~ 130,000	6,092	7,642	13,734	1,134	1,134	2,268	7,226	8,776	16,002
10	134,000	4,470	130,000 ~ 138,000	6,478	8,128	14,606	1,206	1,206	2,412	7,684	9,334	17,018
11	142,000	4,730	138,000 ~ 146,000	6,865	8,613	15,478	1,278	1,278	2,556	8,143	9,891	18,034
12	150,000	5,000	146,000 ~ 155,000	7,252	9,098	16,350	1,350	1,350	2,700	8,602	10,448	19,050
13	160,000	5,330	155,000 ~ 165,000	7,736	9,704	17,440	1,440	1,440	2,880	9,176	11,144	20,320
14	170,000	5,670	165,000 ~ 175,000	8,219	10,311	18,530	1,530	1,530	3,060	9,749	11,841	21,590
15	180,000	6,000	175,000 ~ 185,000	8,703	10,917	19,620	1,620	1,620	3,240	10,323	12,537	22,860
16	190,000	6,330	185,000 ~ 195,000	9,186	11,524	20,710	1,710	1,710	3,420	10,896	13,234	24,130
17	200,000	6,670	195,000 ~ 210,000	9,670	12,130	21,800	1,800	1,800	3,600	11,470	13,930	25,400
18	220,000	7,330	210,000 ~ 230,000	10,637	13,343	23,980	1,980	1,980	3,960	12,617	15,323	27,940
19	240,000	8,000	230,000 ~ 250,000	11,604	14,556	26,160	2,160	2,160	4,320	13,764	16,716	30,480
20	260,000	8,670	250,000 ~ 270,000	12,571	15,769	28,340	2,340	2,340	4,680	14,911	18,109	33,020
21	280,000	9,330	270,000 ~ 290,000	13,538	16,982	30,520	2,520	2,520	5,040	16,058	19,502	35,560
22	300,000	10,000	290,000 ~ 310,000	14,505	18,195	32,700	2,700	2,700	5,400	17,205	20,895	38,100
23	320,000	10,670	310,000 ~ 330,000	15,472	19,408	34,880	2,880	2,880	5,760	18,352	22,288	40,640
24	340,000	11,330	330,000 ~ 350,000	16,439	20,621	37,060	3,060	3,060	6,120	19,499	23,681	43,180
25	360,000	12,000	350,000 ~ 370,000	17,406	21,834	39,240	3,240	3,240	6,480	20,646	25,074	45,720
26	380,000	12,670	370,000 ~ 395,000	18,373	23,047	41,420	3,420	3,420	6,840	21,793	26,467	48,260
27	410,000	13,670	395,000 ~ 425,000	19,823	24,867	44,690	3,690	3,690	7,380	23,513	28,557	52,070
28	440,000	14,670	425,000 ~ 455,000	21,274	26,686	47,960	3,960	3,960	7,920	25,234	30,646	55,880
29	470,000	15,670	455,000 ~ 485,000	22,724	28,506	51,230	4,230	4,230	8,460	26,954	32,736	59,690
30	500,000	16,670	485,000 ~ 515,000	24,175	30,325	54,500	4,500	4,500	9,000	28,675	34,825	63,500
31	530,000	17,670	515,000 ~ 545,000	25,625	32,145	57,770	4,770	4,770	9,540	30,395	36,915	67,310
32	560,000	18,670	545,000 ~ 575,000	27,076	33,964	61,040	5,040	5,040	10,080	32,116	39,004	71,120
33	590,000	19,670	575,000 ~ 605,000	28,526	35,784	64,310	5,310	5,310	10,620	33,836	41,094	74,930
34	620,000	20,670	605,000 ~ 635,000	29,977	37,603	67,580	5,580	5,580	11,160	35,557	43,183	78,740
35	650,000	21,670	635,000 ~ 665,000	31,427	39,423	70,850	5,850	5,850	11,700	37,277	45,273	82,550
36	680,000	22,670	665,000 ~ 695,000	32,878	41,242	74,120	6,120	6,120	12,240	38,998	47,362	86,360
37	710,000	23,670	695,000 ~ 730,000	34,328	43,062	77,390	6,390	6,390	12,780	40,718	49,452	90,170
38	750,000	25,000	730,000 ~ 770,000	36,262	45,488	81,750	6,750	6,750	13,500	43,012	52,238	95,250
39	790,000	26,330	770,000 ~ 810,000	38,196	47,914	86,110	7,110	7,110	14,220	45,306	55,024	100,330
40	830,000	27,670	810,000 ~ 855,000	40,130	50,340	90,470	7,470	7,470	14,940	47,600	57,810	105,410
41	880,000	29,330	855,000 ~ 905,000	42,548	53,372	95,920	7,920	7,920	15,840	50,468	61,292	111,760
42	930,000	31,000	905,000 ~ 955,000	44,965	56,405	101,370	8,370	8,370	16,740	53,335	64,775	118,110
43	980,000	32,670	955,000 ~ 1,005,000	47,383	59,437	106,820	8,820	8,820	17,640	56,203	68,257	124,460
44	1,030,000	34,330	1,005,000 ~ 1,055,000	49,800	62,470	112,270	9,270	9,270	18,540	59,070	71,740	130,810
45	1,090,000	36,330	1,055,000 ~ 1,115,000	52,701	66,109	118,810	9,810	9,810	19,620	62,511	75,919	138,430
46	1,150,000	38,330	1,115,000 ~ 1,175,000	55,602	69,748	125,350	10,350	10,350	20,700	65,952	80,098	146,050
47	1,210,000	40,330	1,175,000 ~ 1,235,000	58,503	73,387	131,890	10,890	10,890	21,780	69,393	84,277	153,670
48	1,270,000	42,330	1,235,000 ~ 1,295,000	61,404	77,026	138,430	11,430	11,430	22,860	72,834	88,456	161,290
49	1,330,000	44,330	1,295,000 ~ 1,355,000	64,305	80,665	144,970	11,970	11,970	23,940	76,275	92,635	168,910
50	1,390,000	46,330	1,355,000以上	67,206	84,304	151,510	12,510	12,510	25,020	79,716	96,814	176,530

※保険料額に1円未満の端数が生じる場合は、事業主負担としてあります。令和7年度の特定保険料率は39.910%となります。

# 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  
コチラ



<https://douga.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。

# マイナ保険証。

## 今、これだけは知っておこう。

今、お手元にある従来の保険証は  
12/1 までは  
これまでどおり  
使えます



新規発行や  
再交付は  
できません！

マイナンバーカードを持っている  
だけでは保険証として  
使うことは  
できません



利用登録<sup>③</sup>を  
お忘れなく！

③：医療機関の窓口等でも利用登録は  
可能です

詳細はこちらを  
ご覧ください



マイナンバーカードの  
保険証利用登録がまだの方



マイナンバーカードを  
まだ持っていない方



その不調、**睡眠不足**のせいかも？

監修：早稲田大学 睡眠研究所 所長 西多 昌規



ちゃんと寝ていますか？

## その肥満、睡眠不足が 原因かもしれません…

なぜ？

食欲が増すから

睡眠時間が短くなると、食欲を増進するホルモン「グレリン」の分泌が増え、食欲を抑制するホルモン「レプチン」の分泌が減ります。また、高脂肪・高カロリーの食事を欲するようになります。



なぜ？

活動量が減るから

睡眠不足は、活動的に動こうとする意欲を減退させます。運動不足につながるため、結果として消費されるエネルギーが少なくなり、余った分が体に蓄えられてしまいます。



なぜ？

基礎代謝が下がるから

睡眠の質が悪いと成長ホルモンの分泌が減り、細胞の新陳代謝がうまく進みません。新陳代謝の低下は、基礎代謝の低下です。睡眠をおろそかにすると、知らないうちに太りやすい体になってしまいます。



被保険者向け



## 婦人科単独がん健診のご案内



通常10,000円以上かかる子宮がん・乳がん検査が

# 0円※で受けられます!

※当健保組合の全額負担（ただし上限あり）

当健保組合では被保険者の方を対象に、  
0円で受診できる「子宮がん検査」「乳がん検査」を  
先着受付にてご用意しています。  
ぜひともこの機会に受診をご検討ください!



**申込期間**

2025年4月14日（月）～2026年3月9日（月）

**受診期日**

2026年3月31日（火）まで

**対象者**

令和7年度、会社の健康診断（生活習慣病健診）を受診予定の方、すでに受診済で、  
受診日に在籍している方（7年度に人間ドックを受診される方は対象外です）

**健診項目**

子宮頸部細胞診検査（医師採取）  
乳房エコー検査またはマンモグラフィ検査

**申込手順**

- ① MY HEALTH WEB にログイン
- ② 「レディース健診・婦人科単独がん健診」専用ページにアクセス
- ③ 医療機関を検索し、検査項目を選んだら電話で予約
- ④ 受診券の発行手続きを行い、予約完了

※職場での「マンモグラフィ車巡回健診」を受診した方は対象外となります。

お申し込み、健診機関の一覧は  
MY HEALTH WEB からご確認ください

※ログインできない場合はヘルプデスク（TEL 03-5213-4467）にご連絡ください。



IDとパスワードを入力のうえ、  
ログインしてください。

お問い合わせ・  
予約の変更・  
キャンセル

ウィーメックス(株)コールセンターにご相談ください。

# 0120-507-066

平日 9:00～17:30（土日祝日除く）



健診結果に  
**ドキッ**とした  
あなた

# マイ ヘルスアップ キャンペーンの 始めどきです!

なんと

ステキな賞品と交換できる!



1日に3コース全て48日以上達成した人に

# 2500

ポイントを  
プレゼント

どれにする?

3つのコースを選んで、**健康づくり**に挑戦!

## 食生活

- ① LOVEベジタブルコース
- ② 飲み物は無糖コース
- ③ 腹八分目がベストコース
- ④ 噛む噛むゆっくりコース
- ⑤ 寝る前は食べないコース

## 運動

- ⑥ 毎日、ラジオ体操コース
- ⑦ 毎日、8000歩コース
- ⑧ 階段をしようコース
- ⑨ 腰痛・肩こり改善コース
- ⑩ 1日30分、身体を動かそうコース

## 日常生活

- ⑪ 歯を大切にコース
- ⑫ いい湯だな〜コース
- ⑬ 毎日、測定コース
- ⑭ 就寝1時間前は  
PC・スマホなどは見ない!コース
- ⑮ 毎日同じ時間に起床しようコース

## 参加対象者

名糖健康保険組合の  
被保険者・被扶養配偶者  
(6月30日時点在籍者)

## 実施スケジュール

キャンペーン期間: **2025年5月1日(木)~6月30日(月)**  
 感想入力期間: 2025年6月23日(月)~7月16日(水)  
 最終入力期限: 2025年7月16日(水)  
 マイヘルスウェブのポイントプレゼントは、8月上旬頃の予定です。

キャンペーン開始と  
同時に参加しよう!

キャンペーン期間 ▶ **2025年5月1日(木)~6月30日(月)**

Amazon、Amazon.co.jp及びそれらのロゴは  
Amazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。

名糖健康保険組合  
<https://www.meito-kenpo.jp>



お申込みは  
コチラから!

