

大阪府石油

けんぽだより



写真提供：大阪城（東信石油株式会社 T.S様）



大募集!

「けんぽだより」の表紙を飾る写真を募集しています。
旅行・家族・スポーツでのひとコマ・花・風景など
どの様な写真でも結構です。

ご応募お待ちしております!!

2013年
新年号
No.171号



新年のごあいさつ

大阪府石油健康保険組合

理事長 奥村 祥夫

あけましておめでとうございます。

皆さま方におかれましては、平素より当健康保険組合の事業運営へのご理解とご協力を賜り、まことにありがとうございます。

さて、昨年はロンドンオリンピックが開催され、日本の獲得メダル数は過去最多を更新しました。東日本大震災で傷ついた日本が各競技選手の活躍に大いに励まされた一年だったのではないのでしょうか。しかし、その一方で近隣諸国とは尖閣諸島、竹島問題が表面化しました。震災復興と相まって財政の立て直しが急がれる中、関連国の一挙一動は今後の日本経済に大きな影響を与えかねない状況となっています。

一方、全国の健保組合を取り巻く状況は平成23年度の決算見込みによると、経常赤字は約3500億円、4年連続の経常赤字となります。各健保組合が保険料率の引き上げなどの対応策を講じているにもかかわらず、依然として約8割の組合が赤字を計上し、当健保組合でも厳しい財政状況が続いています。

今後さらなる高齢化の進展で、健保組合の拠出する納付金が増加することは明白ですが、そのしわよせが現役世代にこれ以上のしかかれば医療保険制度の存続も危ぶまれます。こうした厳しい状況の中、昨年12月16日、総選挙が実施され新政権が誕生いたしました。新政権には、前政権の失敗を教訓として、医療保険制度を含む社会保障制度を持続可能な制度に改革することを強く期待いたします。

被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、このような状況にご理解を賜り、過度な受診を避けるとともに、日々の健康管理を行っていただければ幸いです。当健保組合も、職員一同皆さまの健康づくりを保健事業などにより全力でサポートしていく所存でございますので、引き続きご支援とご協力をよろしくお願いいたします。

最後に、本年も皆さま方のご健康とご多幸を心よりお祈りいたしました。新年のごあいさつとさせていただきます。

干支の話

巳



◆巳年生まれの著名人

- サトウサンペイ (漫画家)
- 安藤 忠雄 (建築家)
- 高村 薫 (作家)
- 野口 聡一 (宇宙飛行士)
- アンジエラ・アキ (シンガー・ソングライター)
- 内村 航平 (体操競技選手)
- など



万物が実を結ぶ時期への
移行を表す「巳」

「巳」は十二支の6番目。動物では蛇を充てています。方角は南南東、月は旧暦の4月(新暦では5月)、時刻は午前9時ごろから午前11時ごろまでを指します。巳の文字の形は、「頭と体ができかけた胎児」という説があります。

中国最古の字書(漢字を分類した辞典)『説文解字』に、「巳は巳なり。陽氣すでに出て陰氣すでに隠れ、万物現れ、文章をなす」と解説されています。巳という字は、万物が盛りを極め、実を結ぶ時期へと移ろうとするさまを表しています。



ネはネズミのネ、ウはウサギのウ、ミは…何のミ?

干支順をネ・ウシ…イヌ・イと暗記しましたよね。このとき、ネ、ウ、イはそれぞれネズミ、ウサギ、イノシシの一つ目の文字を取っています。ミだけは、蛇の「へ」でも「ビ」でもありません。

実は、平安時代のころまで、蛇はへミと呼ばれていました。この呼び名は、脱皮をして「へンミ(変身)」することからきている、獲物を丸飲みする様子の「ハム(食む)」からきているなどさまざまな説があります。「ミ」はこのへミからきているのではないかといわれています。

とはいえ、なぜへミの一つ目の文字「へ」ではなく「ミ」と言うようになったのか。なぞは残されており、今後の研究に期待したいところです。



医療の象徴
「アスクレピオスの杖」



古来より、蛇は何度も脱皮を繰り返すことから、日本だけでなく世界中で、「再生」と「永遠の生命力」の象徴、そして、神聖で神秘的な生き物として信仰の対象とされてきました。

世界保健機関(WHO)のマークは、杖に1匹



▲WHOのマーク

の蛇が巻きついているデザインが使われています。この杖は「アスクレピオスの杖」と呼ばれ、健康、不老、長寿、不死などを象徴し、医療のシンボルとされています。アスクレピオスは、『ギリシア神話』に登場する医学神で、優れた医療で死者までよみがえらせてしまうほどの名医です。彼の持つ杖には常に蛇が巻きついていました。ことから、医療の象徴とされるようになりました。

アスクレピオスの杖は、WHOのマーク以外に米国医師会のロゴマークなどに用いられ、国内でも救急車や病院など医療に関係するロゴマークの形で目にすることがあります。



▶救急車の側面にも

医療費の節減に、ご協力をお願いします

医療保険の財政健全化と保険料の有効活用のためには、
受診する側もマナーを守ることが大切。
結果的に効果的な診療が受けられ、
医療費負担の軽減にもつながるのです。



●こんな受診が医療費のむだに…●

はしご受診

「ドクターショッピング」や「はしご受診」は、同じ病気で複数の医療機関を転々と渡り歩くこと。行く先々で同じ検査を受け、薬を処方されるので医療費が余計にかかり、薬の重複による副作用や検査漬けによる体への負担も心配。どうしても医療機関を替えたいときは、医師に相談して紹介状をもらってからにしましょう。

緊急時以外の時間外受診

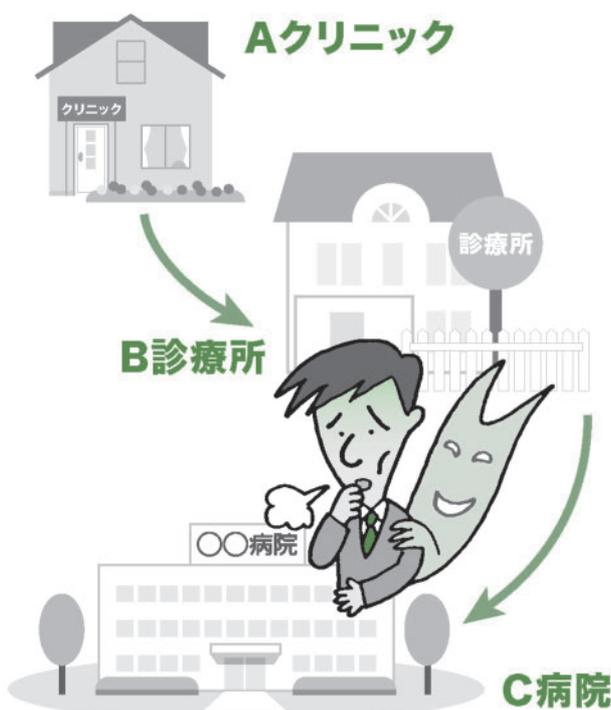
急病でもないのに診察時間外や休日に受診するのは、マナー違反。割増料金を支払わなければならないらず、また救急医療の妨げにもなります。

おねだり受診

患者のほうから、治療上で必要のない注射や検査をお願いする「おねだり受診」は、余計な医療費が増えるばかりです。

なんでも大病院受診

軽い病気やけがですぐに大病院に行ってしまうと特別料金など余分なお金がかかります。また、大きな病院は患者が多い分、診察までの待ち時間が長くなる可能性もあります。まずは「かかりつけ医」を受診し、必要な場合は紹介状を書いてもらってから病院へ。



その不調、 隠れ貧血のせいかも!?

頑張っているのに、まさかの体力低下…



「美容と健康のためにランニングやダイエットを始めたら、疲れやすくなつて肌荒れがひどい」という経験はありませんか？

そんな頑張り屋さんの不調の原因に鉄分不足が考えられます。女性はもともと貧血になりやすく、運動のしすぎや栄養の偏りも影響します。毎日の暮らしの中で、鉄分を上手にキープしましょう。

貧血とは、血液中に含まれる赤血球のヘモグロビンが少なくなってしまうこと。女性の約3割が貧血ともいわれており、月経がある女性に多くみられます。

鉄分はヘモグロビンの主成分で、酸素を体のすみずみに運搬するという大切な働きをしています。そのため不足すると体の中が酸欠状態になり、めまいや立ちくらみ、だるさや動悸、息切れ、血色不良、

肌荒れなど、さまざまな不調が起きます。

無理なダイエットや過度な運動で、知らないうちに鉄分低下を招いて、隠れ貧血になってしまう人も多くいます。もともと貧血気味という人はもちろん、体力に自信がある人も、まず鉄分を意識することを始めましょう。

こんなときにも鉄分が不足します！

- ・妊娠、授乳中のとき
- ・婦人科系の疾患（子宮筋腫、子宮内膜症、月経過多症など）
- ・胃腸潰瘍、悪性腫瘍、痔など出血を伴う疾患

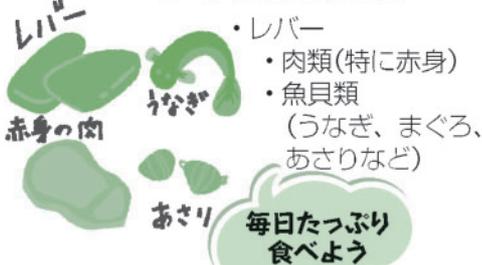
貧血の症状がひどい場合は医療機関を受診しましょう。

鉄分 UP

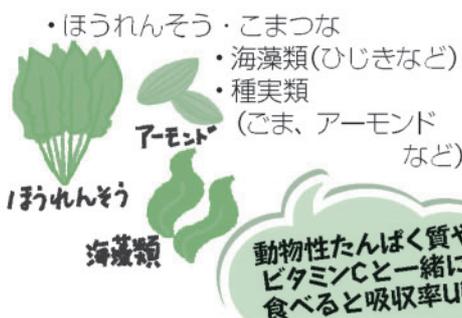
鉄分補給は食事から

●貧血を解消する食品

◇ヘム鉄(吸収されやすい)を多く含む動物性食品



◇非ヘム鉄(吸収されにくい)を多く含む植物性食品



鉄分チャージで 元気 + きれいに



鉄分 DOWN

鉄分は毎日消費されています

●月経

女性は、月経により毎月15～30mgの鉄分を失います。

●発汗

汗からも排泄されるため、大量の汗をかいたときは鉄分補給を。

●激しい運動

足の底部を地面に打ちつけるスポーツを激しく行くと、一時に赤血球が破壊されて減少してしまう「溶血性貧血」になってしまうことがあります。

★〈注意したいスポーツ〉

長距離走、バレーボール、剣道、バスケットボールなど。



サーキットトレーニングとは、運動選手が持久力と筋力を同時に高めるために考え出された運動方法です。「持久力を高める有酸素運動」と「筋力を高める無酸素運動」を次々に休みなく行って体を鍛えます。この方法を健康のための負荷で自宅でも行ってみましょう。

やってみるとすぐにわかりますが、ウォーキングに比べて結構ハード。つまり、短時間でも効果が上がるといふことです。ウォーキングで息が弾む速さで歩くのは時間がかかりますが、簡単に短時間で効果的な運動ができます。脂肪を減らしたい、筋力をつけながら全身の体力もつけたい、短時間で運動したいときにお勧めです。

やり方の基本は有酸素運動と無酸素運動を「サンドイッチ」のよ

トレーニング

有酸素運動と無酸素運動を交互に“サンドイッチ”。
屋内でも短時間で効果的に運動できます。
有酸素運動の足踏みを基本動作に、
筋トレと組み合わせて行います。



足踏み

両腕は軽く拳をつくり、腰の辺りで90度に曲げて前後に振ります。始めは軽い足踏みから。慣れてきたら膝を高く上げるようにすると負荷が高まります。



2 スクワット

足を肩幅に開き、両腕を胸の高さで前に伸ばします。ひざを45度から90度の間くらいに曲げる・伸ばすの動作を繰り返します。

効果

太ももや背筋などの筋力アップ

サーキットトレーニングのワンポイント

同じ足踏みでも足をしっかり上げればハードになり、軽い足踏みにすれば楽な運動になります。自分の体力に合わせて負荷を調整するのがポイントです。筋トレは30秒間に自分のペースでできる回数だけ行います。無理はせずに体力や体調によって調整しながら行いましょう。

うに交互に行うこと。有酸素運動は屋内なら足踏みがお勧めです。無酸素運動は筋トレ（筋肉トレーニング）をバランスよく行ってください。

まずは足踏みを最初に1分間。体を温めます。続いて「スクワット」を30秒間にできるだけ。そしてまた足踏みを1分間。次は「手足バランス」を30秒間。足踏み1分間を挟んで「斜めタッチ」を30秒間。最後の足踏み30秒間の合計5分間が1セットになります。1回に行う目安は2〜3セットです。

朝1回夕方2回など、1日に複数回行うことを習慣にすれば、効果倍増です。



効果

腹筋やその周りの筋肉の筋力アップ

4

斜めタッチ

バンザイをしてから、左足を上げて右ひじで左ひざをタッチします。左右を変えて同様に反対の手足もタッチ。左右交互に行います。

サーキット



健康運動指導士
ジャスミン・ケア・
フィットネス代表
黒田恵美子

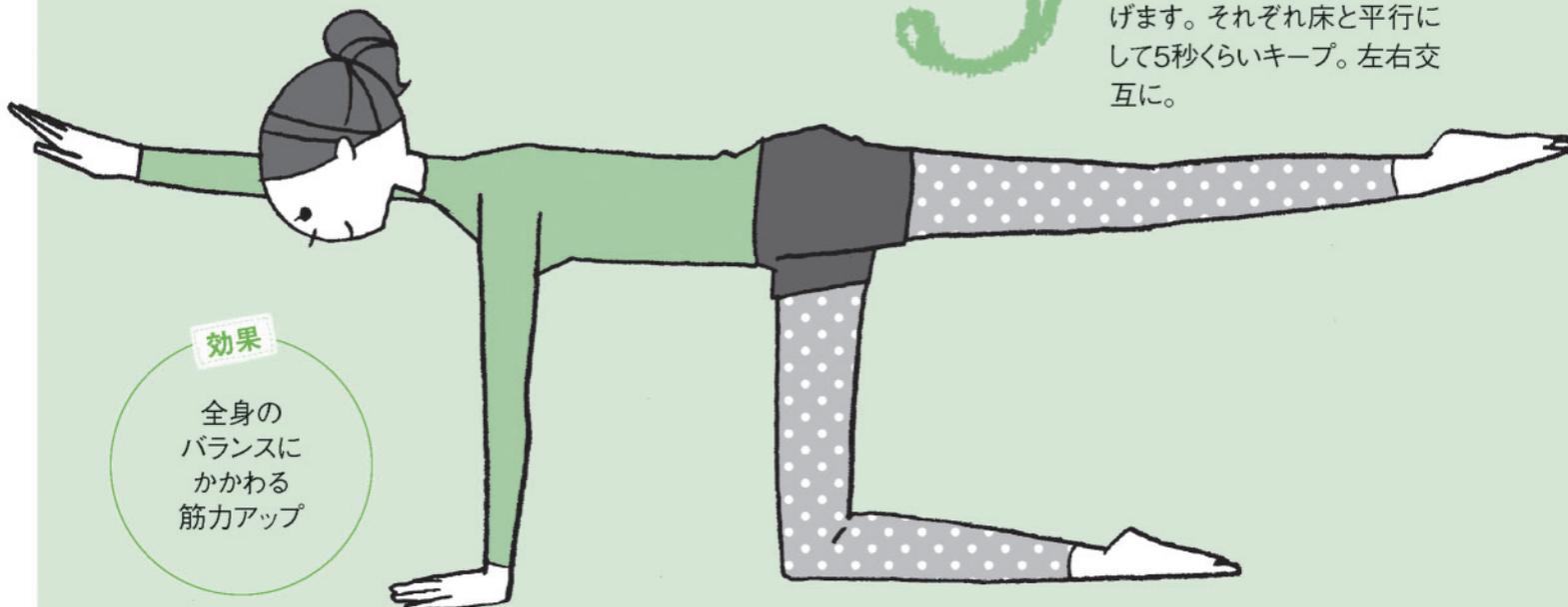
トレーニングの順番

- ① ▶ ② ▶ ① ▶ ③ ▶ ① ▶ ④

3

手足バランス

四つんばいの状態で右手を前に伸ばし、左足を後ろに上げます。それぞれ床と平行にして5秒くらいキープ。左右交互に。



効果

全身のバランスにかかわる筋力アップ

ときめきの宿

ふるさとネット

気さくであったかおもてなしがモットー！
宿のある郷土を愛し、郷土を誇りに、郷土の良さを泊まるお客さまに体感してもらおうとベストを尽くしています。
豊かな自然の風景や郷土の味をたずねて、ときめきの宿へぜひお越しください。

<ときめきの宿ふるさとネット>

<http://www.tokimekinoyado.net>

TEL.0725(56)2480 FAX.0725(56)2481

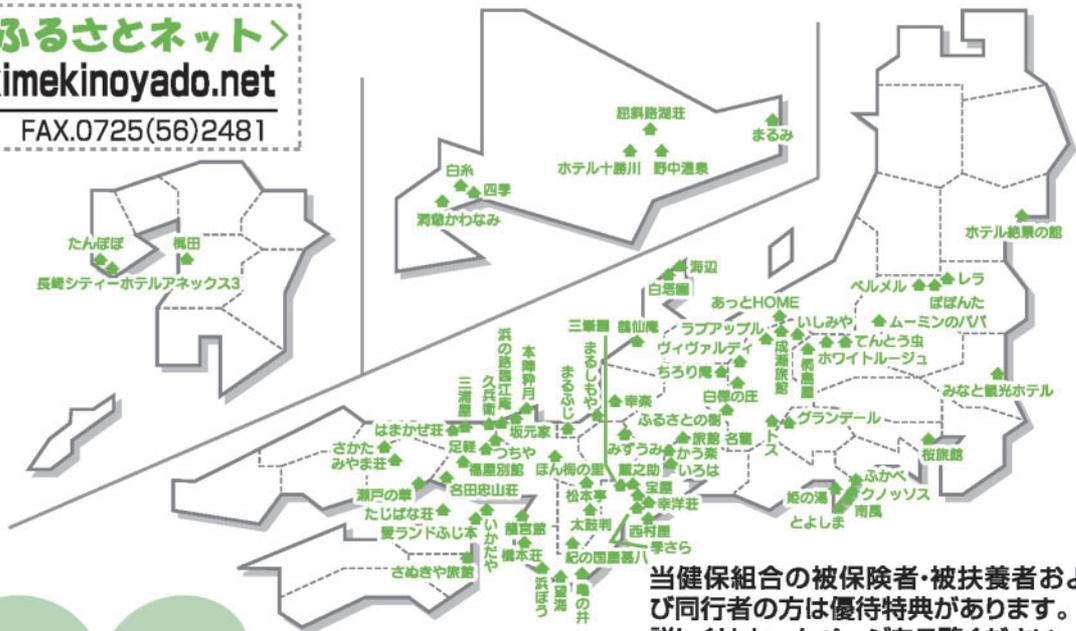
ホームページでは…

料理・食べ物がら探す

活魚・舟盛料理、かに料理、ひぐ料理、鍋料理など、新鮮な海の幸・山の幸を贅沢に使った料理でのおもてなし。お好みの料理から宿を検索することができます。

観光・シジャーから探す

温泉、露天風呂観光・祭り・行事等、スポーツやアウトドアを楽しめる宿、また、体験教室を実施している宿など目的別に宿を検索できます。



当健保組合の被保険者・被扶養者および同行者の方は優待特典があります。詳しくはホームページをご覧ください。

こころの相談室ご利用案内

こころの相談室では
どんな悩みでも安心してお話いただけます

例えばこんな時…

誰にも気持ちを分かってもらえない
どうしていつもこうなるの？
人間関係がうまくいかない
自分のやりたいことが見つからない
このままでいいのか。わたし…
結婚、こんなはずじゃなかった
子どものことが心配・・・ etc.

秘密厳守



利用方法

- お電話によるお申し込み
 - ご予約確定のお知らせ
 - 初回面接
- ご相談の概要を伺います
カウンセラーを選任し予約日次を調整します。
- 健康保険証をお持ちください



予約受付：毎週月～土、午前10時～午後6時30分
相談日：毎週月～土、午前10時～午後9時
休室日：祝祭日、年末年始(12/27～1/6)
面接料：個人負担500円
でご利用いただけます

受付専用電話
06-6809-1022

財団法人関西カウンセリングセンター
<http://www.kscs.or.jp>
所在地：大阪市北区西天満2-6-8 堂島ビルディング6階
アクセス：地下鉄御堂筋線、京阪「淀屋橋駅」1番出口を北へ5分
京阪「大江橋駅」北東へ3分
大阪市「S1大江橋北詰」すぐ

けんぽれん病院情報検索サイト ぽすぴたる!



ご利用ください!

「ぽすぴたる!」は、診療所や人間ドック、健診等でなんらかの診断を受けた患者さんが、病院で専門的な治療を受ける際に知りたい各病院の特徴や機能、専門性などの情報を提供するサイトです。



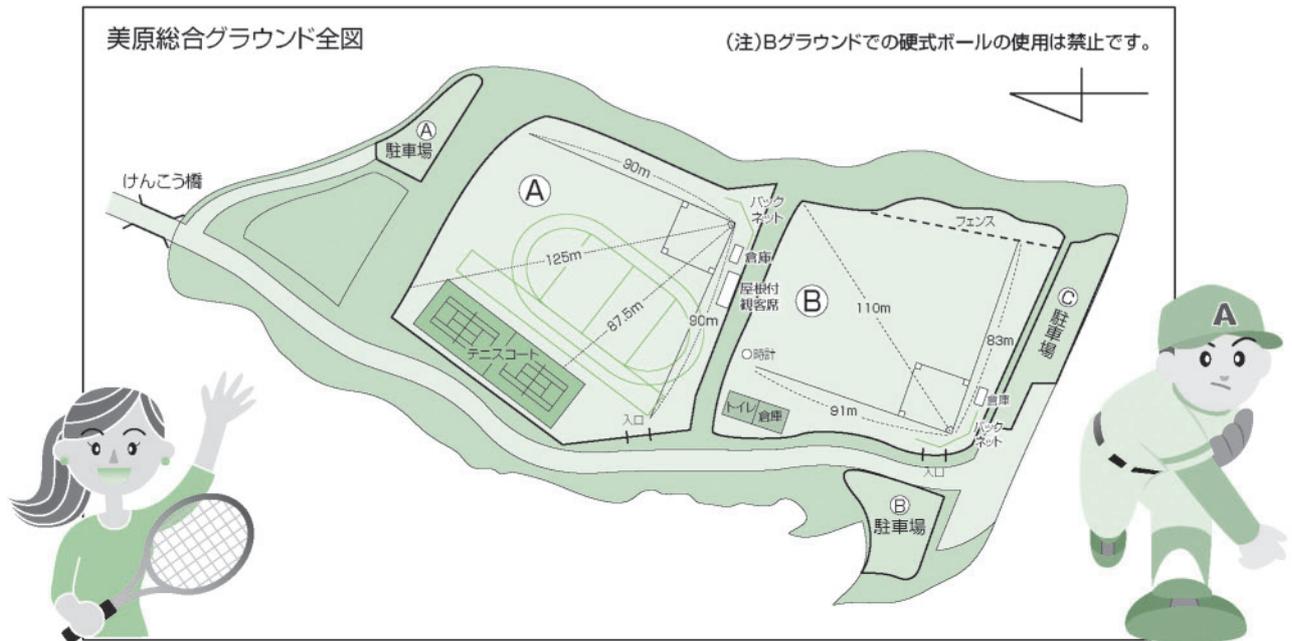
<http://www.kenponren-hios.com/>

「患者が知りたい情報」と「病院側の伝えたい情報」をまとめて提供する病院情報検索システム「けんぽれん病院情報」をホームページ上に開設しています。患者サイドに立った情報、病院ごとの特徴、またインフォームド・コンセントやセカンド・オピニオンの取り組み状況など、他のサイトにはない充実した情報を提供しています。

石油けんぽ

美原総合グラウンド

(野球場2面・テニスコート2面)



- 所在地** // 大阪府堺市美原区平尾1060-2
- 施設** // 野球場2面、テニスコート2面(全天候型)
- 交通** // 近鉄長野線「喜志」駅より
近鉄バス「さつき野北」行き乗車
「さつき野公園前」下車、徒歩8分
- 駐車場** // 有り(駐車場A, B, C以外は絶対に駐車しないようにしてください。)
- 利用申し込み** // 会社を通じてお申し込みください
- お問い合わせ** // 当健保組合 総務課まで
TEL(06-6125-1200)



鍵管理場所 サックス羽曳野埴生野店 羽曳野市埴生野1144-2

■利用料金一覧表

半日… 午前(8:00~12:00) 午後(12:00~16:00)

施設名	利用単価	組合員		組合員以外	
		平日	土・日・祝日	平日	土・日・祝日
野球場 (一面に付)	半日	3,000円	6,000円	12,000円	24,000円
	1日	6,000円	12,000円	24,000円	48,000円
テニスコート (一面に付)	半日	1,000円	2,000円	4,000円	8,000円
	1日	2,000円	4,000円	8,000円	16,000円

■美原総合グラウンド貸し出し抽選日

利用期間	申込締切日	抽選日
4月~6月	2月20日	3月1日
7月~9月	5月20日	6月3日
10月~12月	8月20日	9月2日
1月~3月	11月20日	12月2日

【注意事項】

- ◎利用申込書・利用料は利用日の1週間前までに、必ず健保組合へご送付願います。1週間前までに申込書・利用料の送付がない場合は、利用取り消しとなります。(利用料は銀行振込でも結構です。)
- ◎利用日1週間前以降のキャンセルにつきましては、利用料をお返しできません。

★★★通年ウォーキング★★★

いつでも誰でも自由に
気ままにウォーク



ウォーク大会やイベントに参加するだけでなく、日常生活の中でウォーキングを楽しんでいる人々のために通年(イヤーラウンド)ウォークコースが全国に約100ヵ所設置されています。

競争ではない、みんなのスポーツ「ウォーキング」の一層の推進を図るため、日本市民スポーツ連盟(JVA)は国際市民スポーツ連盟(IVV)の通年ウォーキング(YEAR ROUND WALK)規則にのっとり、全国各地で行政機関、公共施設、関係団体、企業などの協力を得て、安全で楽しく歩くことのできるコースおよびウォーキングステーション(スタート・ゴール地点)の認定をして、ウォーキングの正しい普及・発展を目指しています。

大阪府・京都府内には以下のコース・ウォーキングステーションがあります。気ままに自由に歩いて、大阪・京都の文化遺産、名所旧跡などを再発見してみませんか。

参加方法

1. それぞれのウォーキングステーションへお申し込みください。
2. 参加料200円・パスポート200円(参加記録証、距離記録証でワンセット)
パスポートをお持ちの方は参加料のみお支払いください。
3. コース地図をもらって随時スタートしてください。
4. ゴールしたらウォーキングステーションでパスポート(距離用、回数用)に押印します。
5. パスポートの押印欄が一杯になったら日本市民スポーツ連盟(〒101-8368 東京都千代田区神田小川町3-20 第2龍名館ビル2F TEL 03-3295-1020)に設定料(詳細はパスポート裏面を参照)1,000円を添えて送ると新しいパスポートと記念品が送られます。
6. 各ウォーキングステーションとも閉店60分前までにゴールしてください。

コース名	歩程	ウォーキングステーション	コース設定管理者
1 ●淀川～大阪城 大阪を代表する淀川河畔を中之島公園、南天満公園、長柄公園、毛馬桜之宮公園を經由して大阪城公園を周遊。	10km 14km	ミズノ㈱大阪店 2Fレジカウンター 中央区今橋4-1-23 ☎06-6223-7321 www.mizuno.co.jp	ミズノ㈱大阪店 中央区今橋4-1-23 ☎06-6223-7321 www.mizuno.co.jp
2 ●大阪ドーム見学 大阪を代表するドーム球場を見学。	10km		
3 ●なにわの都 史跡めぐり 大阪城、難波の宮、玉造稲荷神社、高津宮などを周遊。	11km		
4 ●大阪城公園 大阪城公園を中心に中之島公園、適塾跡などをめぐる。	10km	大阪市公園協会 杉山売店 大阪城公園内 森ノ宮口噴水前 ☎06-6942-0746 〈開設時間〉10:00～16:00(日・祝は9:00～16:00) 年中無休	大阪府歩き歩き協会 大阪市北区芝田2-8-15 北梅田ビル211 ☎06-6359-7025 www.owa.gr.jp
5 ●大阪城公園から大阪の坂めぐり! 大阪城から南に伸びる上町台地の「歴史の散歩道」、歴史に彩られる起伏に富んだ16ヵ所の坂道をめぐる。	13km		
6 ●いにしえの名水跡と旧跡を訪ねて 普段何気なく歩いていると見過ごしてしまうような佇まいのなかにある史跡を訪ね、いにしえを偲んで大阪を再発見しようとするコース。天王寺の七名水を主とした名水・井戸跡めぐりとその地域の史跡を訪れる。(名水・井戸跡16ヶ所、史跡15ヶ所)	16km	健康生活サポートセンター 大阪駅前店 北区梅田1-11-4 大阪駅前第4ビル B1階 ☎06-6344-6667 〈開設時間〉10:00～16:00(年末年始を除く毎日)	(社)日本ウォーキング協会 近畿本部 中央区森ノ宮中央2-6-19 OBビル 302 ☎06-4790-8118
7 ●哲学の道・平安神宮コース 京都御所から世界文化遺産の下鴨神社へ、哲学の道を散策し、平安神宮を巡る平坦なコース。	13km		京都府ウォーキング協会 京都市下京区東洞院 通り七条上る飴屋町249 木村ビル2F ☎075-353-6464 http://www.kyoto-kwa.com
8 ●鴨川河川敷コース 「歩きたくなるみち500選」に選ばれた鴨川の河川敷を歩き、東山連峰と北山の山並みを眺めるコース。	16km	ゴトスポーツ(スポーツバレットゴトウ) 京都市上京区河原町通丸太町下西側 ☎075-221-6366 〈開設時間〉11:00～18:00(日・祝は10:00～18:00) (早朝スタート可) 〈休業日〉火曜日	
9 ●インクライン・清水坂コース 東山三十六峰に抱かれた清水寺などの社寺仏閣を巡り、後半は鴨川の清流とともに歩くコース。	20km		
10 ●洛北・下鴨神社(世界遺産)コース 世界遺産の銀閣寺・下鴨神社や、赤山禅院、曼殊院、詩仙堂、金戒光明寺(黒谷)などの社寺仏閣を訪ねる。	20km		

11	●長岡天神・勝竜寺コース 長岡天満宮から竹林の道を歩き、小倉神社、ガラシャ夫人の勝竜寺跡を巡るコース。	10km		
12	●長岡宮大極殿・光明寺コース 街道の面影を残す西国街道、向日神社、牡丹の乙訓寺、紅葉の光明寺、長岡天満宮を巡るコース。	15km	ナガオカスポーツ 長岡京市長岡2-1-1 ☎075-952-1800 〈開設時間〉10:00～17:00(早朝スタート可) 〈休業日〉月曜日(月曜日が祝日の場合は火曜日)	
13	●西国街道・大原野神社コース 西国街道、西山の竹林、花の寺、大原野神社、紅葉の名所・光明寺などを巡る健脚コース。	25km		
14	●黒谷・八坂の塔コース 鴨川河川敷、平安神宮、真如堂、南禅寺、円山公園、八坂の塔を巡る。新選組ゆかりの地も訪ねる。	13km	タカシマヤ京都店(5階スポーツ用品売場) 京都市下京区四條河原町西入る真町52 ☎075-221-8811(大代表)内線2541 〈開設時間〉10:00～15:00(18:00迄にゴール) 〈休業日〉1月1日	
15	●牛若丸誕生の地コース 弁慶石、弁慶腰掛け石、牛若丸誕生井など「義経」幼年期ゆかりの地を巡るコース。	20km		
16	●亀山城城下町めぐりコース 明智光秀の亀山城をひかえる城下町を巡るコース。	15km	トロッコ列車駅前ふるりの店 亀岡市篠町山本神田19 JR嵯峨野線 馬堀駅徒歩5分 ☎070-5500-5302 〈開設時間〉9:00～12:00(早朝スタート可) 〈休業日〉水曜日及び冬季1～2月	
17	●和らぎの道・出雲大神宮コース 「歩きたくなるみち500選」に選ばれた「和らぎの道」を歩き、丹波の国一宮の出雲大神宮を訪ねるコース。	22km		
18	●千本鳥居と竹のした道コース 美しい日本の歩きたくなるみち500選に選ばれた「千本鳥居と竹のした道」を巡る健脚コース。	15km		
19	●新選組コース 新選組の屯所をはじめ、壬生寺、二条城、両本願寺など新選組ゆかりの地を巡る歴史散策コース。	12km		
20	●京都タワーと下京八景コース 東本願寺の銀杏、西本願寺の壺、門前町のかおりを感じながらウォーク。	10km		
21	●お土居コース 秀吉が京の町に土塁を築き、外敵への守りを固めたのが「お土居」。残された旧跡を巡る、歩きたくなる道 500選コース。	25km	京都府ウォーキング協会基地 京都市下京区東洞院通り七条上る船屋町249 木村ビル2F3 ☎075-353-6464 〈開設時間〉10:00～16:00(早朝スタート可) 〈休業日〉土日および祝日	
22	●伏見酒蔵コース 「美しい日本の歩きたくなるみち」の伏見疏水沿いの酒蔵群と、伏見の町並みを楽しむコース。	25km		
23	●京都御所・平安神宮コース 平安神宮から「美しい日本の歩きたくなるみち」の鴨川河川敷、京都御所などを巡るコース。	16km		
24	●お土居・北野天満宮コース お土居の旧跡を手軽に訪ねる歴史探訪コース。北野天満宮の四季折々の風情や祭事が楽しみなコース。	15km		
25	●大覚寺・嵯峨野散策コース 渡月橋から野宮神社、二尊寺、大覚寺と嵯峨野名所を巡り、広沢池、芸能の神様を奉る車折神社を訪ねるコース。	10km	レストラン嵐山 京都市右京区嵯峨天龍寺造路33 ☎075-872-5111 〈開設時間〉9:30～17:00 年中無休 阪急嵐山駅から徒歩10分 嵐電嵐山駅から徒歩5分	
26	●松尾大社・苔寺コース 醸造の祖神を奉る松尾大社、四季を通じて鈴虫が鳴く鈴虫寺、苔寺、竹の寺を経てサイクリングロードを巡る。	10km		
27	●御室・妙心寺コース 10kmコースの嵯峨野巡りを経て、御室桜の仁和寺、妙心寺、国宝第1号の弥勒菩薩像を安置する広隆寺へ。	15km		

京都府ウォーキング協会
京都市下京区東洞院通り七条上る船屋町249
木村ビル2F
☎075-353-6464
<http://www.kyoto-kwa.com>





みんなの健康保険

退職の際は健康保険の手続きを忘れずに

会社を退職すると健保組合の被保険者ではなくなりますが、退職後も何らかの形で健康保険に加入します。加入の手続きに期限がありますので、忘れずに行いましょう。

退職後の健康保険は自分で手続きする

退職後の健康保険の選択肢としては、①健保組合の「任意継続被保険者」、②家族の健康保険の被扶養者、③国民健康保険があり、期限内に自分で加入の手続きが必要です。任意継続被保険者の給付内容はこれまでと変わらず、健診

などの保健事業も同じように受けることができますが、保険料は会社負担分がなくなるため、全額が自己負担です。

なお、再就職した場合は、就職先の健康保険に被保険者として加入することになります。

任意継続被保険者は納付忘れに要注意

任意継続被保険者の保険料は、給与からの控除ではなくりますので、振り込みなどで納めます。納付期間（毎月原則10日）までに

納めないとい資格を失いますので注意しましょう。納付忘れが心配な人は、割引もあってお得な「前納制度」の利用がお勧めです。

● 退職後の健康保険の選択肢

1

任意継続被保険者

被保険者の期間が2ヵ月以上あった人は健保組合への任意での加入を最長で2年間継続できます。

保険料

会社負担分も含めて全額負担。標準報酬月額退職時のものか、健保組合の平均標準報酬月額のいずれか低いほうを使用。

手続き

退職の翌日から**20日以内**に健保組合に申請書を提出します。

2

家族の被扶養者

年収130万円未満などの条件を満たせば、家族が加入する健康保険に被扶養者として加入できます。

保険料

被扶養者になった場合には、自分で保険料を負担する必要はありません。

手続き

家族の健康保険に申請して、被扶養者の条件を満たしているか審査を受けます。

3

国民健康保険

被扶養者の条件を満たさず、任意継続被保険者にならない場合は国民健康保険に加入します。

保険料

前年の収入や資産を基に計算。市(区)町村によって計算方法が異なるため、同じ収入でも居住地によって額が違います。

手続き

退職の翌日から**14日以内**に世帯主が市(区)町村の窓口で加入します。





こちら
けんぽ
相談室

Q 退職後の手続きを
忘れると
どうなりますか?

A 過去にさかのぼって 国民健康保険に 加入します

退職後の手続きを怠ると無保険の状態になり、医療費が全額自己負担となるだけでなく、加入すべき日にさかのぼって国民健康保険に加入しなければなりません。未加入中の国民健康保険料（税）が一括請求されるため、数十万円もの負担になることもあります。手続きは忘れずに行ってください。

国民健康保険の加入手続きは、管轄する市（区）町村の窓口で行えます。

国民健康保険の 加入手続きに必要なもの



- 健康保険の資格を失ったことがわかる書類
健保組合が発行した「健康保険資格喪失届（もしくは離職票など）」。任意継続被保険者だった場合は期限切れの保険証。
- 身分証明書
パスポートや運転免許証など本人確認ができるもの。
- 印鑑

食道がんのリスクを高めるもの



がんから
身を守る

食道 がん

監修 / 荒木葉子 (荒木労働衛生コンサルタント事務所 所長・医学博士)

最大の原因は多量飲酒×喫煙！

食道がんは、男性の発症リスクが女性の5倍以上！
飲酒や喫煙習慣のある人は罹患する確率が高いので、特に注意が必要です。

食道がんの罹患率・死亡率は、男女ともに40歳代以降に増加し始めます。特に男性は加齢とともに急増し、発症リスクは女性の5倍以上となります。

日本人の食道がんの約90%は、食道の内面を覆っている粘膜の表面から発生する「扁平上皮がん」です。その最大のリスク要因は「多量飲酒」と「喫煙」で、相乗的に作用してリスクを何倍にも高めます。その他の原因として「熱い飲食物」や「辛味の強い料理」が挙げられます。

また、欧米人に多い食道の腺細胞に発生する「腺がん」は、胃酸等が食道に逆流して炎症を引き起こす「逆流性食道炎」や「肥満」

がリスク要因とされています。

食べ物を飲み込んだときに胸の奥がチクチク痛む、熱いものを飲み込むと吐き出す、食べ物が食道でつかえるといった症状が食道がんの初期のころには見られます。症状があれば放置せず、速やかに医療機関を受診しましょう。早期の発見であれば、治療する確率も格段に高まります。

また、厚生労働省研究班の調査で、男性では野菜や果物の摂取量が多いほど食道がんの発症リスクが低いことがわかってきました。バランスのよい食事を意識するとともに、適正飲酒、禁煙に努め、食道がんにならない生活を心がけましょう。

健保組合の

最近3カ月間の現況

種 別		平成24年9月	平成24年10月	平成24年11月
事業所数		265	265	265
被保険者数	男	7,089人	7,084人	7,088人
	女	1,233人	1,223人	1,219人
	計	8,322人	8,307人	8,307人
平均年齢	男	43.03歳	43.10歳	43.15歳
	女	39.84歳	39.93歳	39.96歳
	平均	42.56歳	42.64歳	42.69歳
被扶養者数		8,681人	8,712人	8,707人
扶養率		1.04	1.05	1.05
平均標準報酬月額	男	345,468円	345,353円	344,713円
	女	232,972円	233,372円	233,324円
	平均	328,801円	328,867円	328,368円

公 告

公告 第906号(平成二十四年九月六日)

●事業所削除

・関西興産株式会社

大阪府富田林市 平成二十四年二月二十一日

・株式会社イマイ

大阪府中央区 平成二十四年七月二十一日

厚生労働大臣表彰

「平成二十四年度健康保険組合関係功績者厚生労働大臣表彰式」が、さる十月十日東京霞ヶ関の厚生労働省講堂にて開催され、当組合から、今中三晴(事務長)が表彰を受けました。

個人情報相談窓口を 設置しております

当健康保険組合では個人情報に関する相談窓口を開設しております。個人情報の取り扱い管理について等のお問い合わせは、下記記載の相談窓口でお受けいたします。

相談窓口

大阪府石油健康保険組合 総務課

電話 06-6125-1200

FAX 06-6125-1204

受付時間 9:00~17:00

(土、日、祝日、年末年始は除く)

FROM
EDITOR

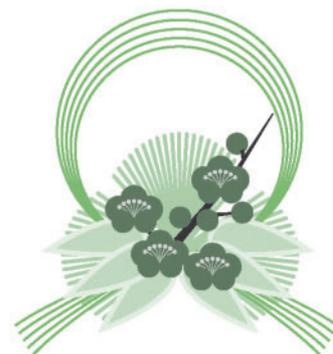
編集
後記

明けましておめでとうございます。

皆さまにおかれましては、健やかに新たな年の幕開けを迎えられたこととお喜び申し上げます。

さて今年は、当健康保険組合が設立50周年を迎える節目の年です。近年、健康保険組合の数も減少するなか50周年を迎えられるのも、ひとえに事業主ならびに被保険者の皆さまのご協力とご理解のたまものと厚く感謝しております。これからも、皆さま方のお役に立つ健康保険組合であるよう努力いたしますのでよろしくお願いいたします。

(S.N)



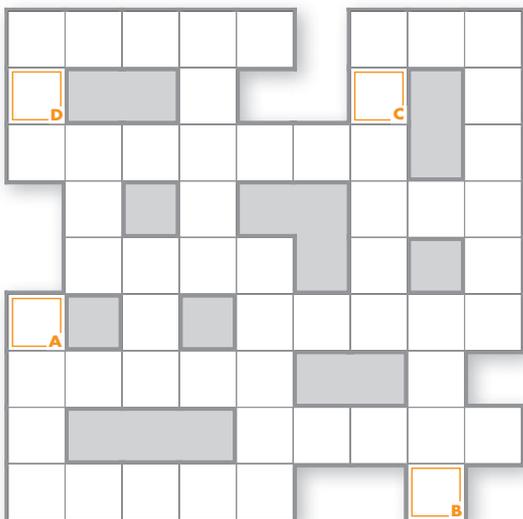
新春恒例

けんぼクイズ

脳が
目覚める
PUZZLE

読み方スケルトンに チャレンジ!

リストにある熟語の読み方をかなで盤面に書き込んでください。最後にA~Dを並べると…。スキーやスノーボードをする人は大好きかも。



答 A B C D

ルール

- 書き込む方向は「上から下」「左から右」のどちらかです。

ヒント

- 小さい「ゃ・ゆ・よ・っ」は大きい文字と同じと考えます。
- リストの数字はかなで書いたときの文字数です。
- マスが交差するところは同じ文字が入ります。

リスト

- 3文字** 人事 土鍋 柚湯 影絵 敷布
- 4文字** 恋文 平仮名 湯豆腐
- 5文字** 椿姫 復旧 未来像 雪眼鏡
御所風 磯辺巻 芝居小屋
- 6文字** 循環器 甚兵衛鮫
- 7文字** 冬将軍

パズル制作/ニコリ

〈応募方法〉

「けんぼクイズ」と書き、答え・住所・氏名・電話番号・事業所名・健康保険証記号番号、「けんぼだより」についてのご意見ご感想もご記入の上、ハガキ・FAX・Eメールにてご応募ください。

- 応募資格** 健保組合の被保険者（1人1枚）に限ります。
- 賞品** 正解者の中から抽選により、賞品をプレゼントいたします。
- 発表** 賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。
- 締め切り** 2月18日（当日の消印有効）
- 送り先** (ハガキ) 〒541-0053 大阪市中央区本町2丁目1番6号
(堺筋本町センタービル6F)
大阪府石油健康保険組合
(FAX) 06 (6125) 1204
(Eメール) nishida@oskenpo.or.jp

※ご応募の際の個人情報は、賞品の発送以外には、使用いたしません。 **正解は次号 (No.172) に掲載いたします。**

けんぼクイズ

こたえ _____
住所 _____
氏名 _____
電話番号 _____
事業所名 _____
健康保険証記号番号 _____

ご意見・ご感想

