

大阪府石油



けんぽだより



「松島湾の桜」〈宮城県〉

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
春号
No.172号**

平成二十五年度予算のお知らせ



第128回 組合会

平成二十五年度の予算案が、去る二月十二日開催の第一二八回組合会において承認されましたので、その概要についてお知らせします。

近年、健康保険組合の財政は、高齢者医療を支えるための納付金や医療費が増加傾向にあり、慢性的な経常赤字の状態が続いております。現行の高齢者医療制度では、主に健康保険組合、協会けんぽ、共済組合などが高齢者の医療を支える仕組みとなっており、このまま現役世代に過度な負担がかかる制度が続けば、国民皆保険の維持も危ぶまれる状況です。

当健康保険組合の財政状況につきましても、依然として保険料収入だけでは皆様の医療費や国に納める納付金等の支払いができない状況であり、医療費と納付金の支払いだけで107.57%の健康保険料率が必要となります。また、支出総額をあがうために必要な保険料率は113.35%となりますが、平成25年度は健康保険料率を3.82%引き上げ100%とさせていただき、不足分の13.35%につきましては、健保連の交付金や国の補助金を受け、更に当健康保険組合の準備金（法律で定められている貯え）から一部繰入をいたしまして収支のバランスを図らせていただきます。

事業主・被保険者の皆さまには、何かと出費がかさむ折、誠に恐縮に存じますが、当健康保険組合の財政事情をご賢察いただき、保険料率の引き上げにつきまして、格別のご理解とご協力を賜りますようよろしくお願いいたします。

予算編成の基礎となった数字

【健康保険分】

- ・被保険者数 8,200人（男性6,992人、女性1,208人）
- ・平均標準報酬月額 326,000円
- ・総標準賞与額（年間合計） 5,881,040千円
- ・平均年齢 42.74歳
- ・保険料率 1,000分の100（調整保険料率含む）
※前年度より1,000分の3.82引き上げ
（事業主負担1,000分の50、被保険者負担1,000分の50）
一般保険料率1,000分の100の内、1,000分の51.342が基本保険料率、1,000分の48.658が特定保険料率となります。
特定保険料率に係る保険料は、「前期高齢者納付金」・「後期高齢者支援金」・「退職者給付拠出金」・「老人保健拠出金」等の高齢者等の医療を支える費用に使われます。

【介護保険分】

- ・保険料の対象となる被保険者数 4,200人
- ・平均標準報酬月額 370,000円
- ・総標準賞与額（年間合計） 3,263,400千円
- ・保険料率 1,000分の17
（事業主負担1,000分の8.5、被保険者負担1,000分の8.5）

■平成25年度収入支出予算概要表

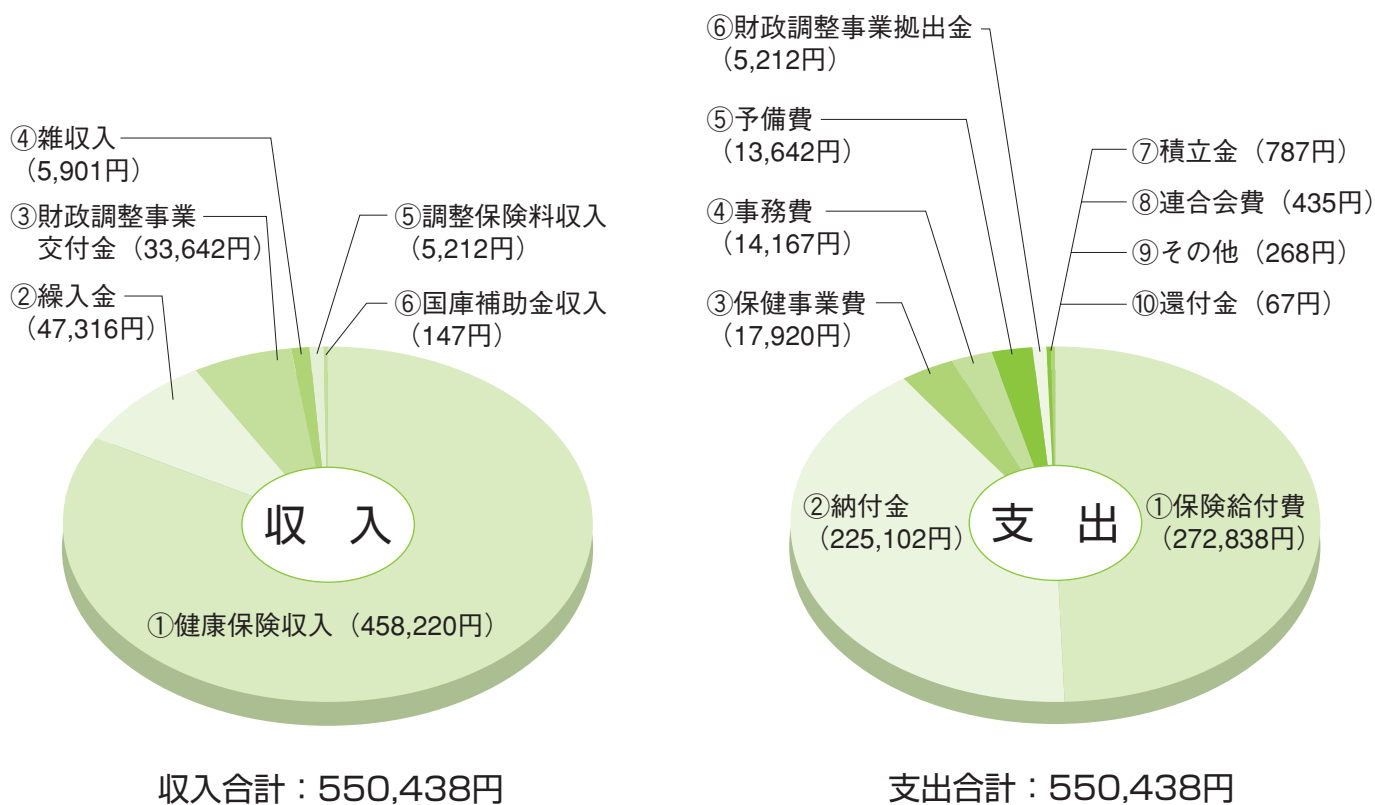
健康保険分

(単位：千円)



収 入		支 出	
健 康 保 険 収 入	3,757,402	事 務 費	116,170
調 整 保 険 料 収 入	42,737	保 險 給 付 費	2,237,267
繰 入 金	387,992	納 付 金	1,845,832
国 庫 補 助 金 収 入	1,203	保 健 事 業 費	146,947
財 政 調 整 事 業 交 付 金	275,866	還 付 金	548
雑 収 入	48,391	財 政 調 整 事 業 拠 出 金	42,737
		連 合 会 費	3,569
		積 立 金	6,457
		そ の 他	2,200
		予 備 費	111,864
合 計	4,513,591	合 計	4,513,591
経常収入合計	3,807,246	経常支出合計	4,358,782
経常収支差引額		△ 551,536	

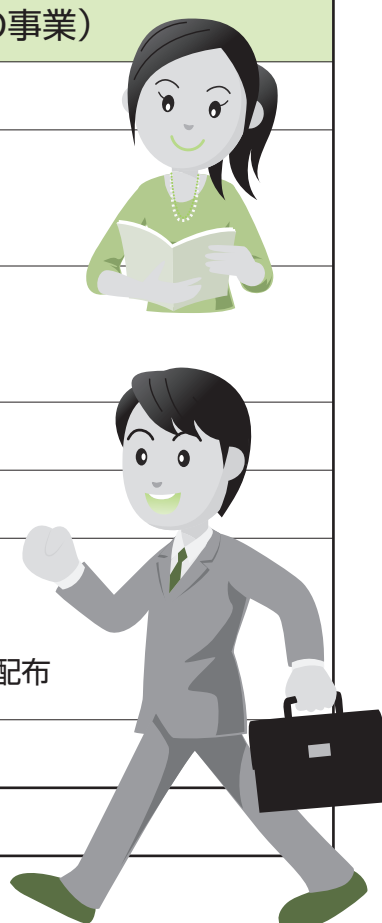
被保険者1人当たりでみると



介護保険分		収 入		支 出	
	(単位：千円)	介 護 保 険 収 入	372,996	介 護 納 付 金	378,900
		繰 入 金	5,993	介護保険料還付金	100
		雑 収 入	13	雑 支 出	2
		合 計	379,002	合 計	379,002

平成25年度 年間保健事業計画

保健指導宣伝（保健とPRのための事業）	
4月	・機関紙（けんぽだより・春号）の配布
6月	・医療費（1～3月分）通知の実施 ・事務講習会の開催
7月	・機関紙（けんぽだより・夏号）の配布 ・健康者表彰の実施
9月	・医療費（4～6月分）通知の実施
10月	・機関紙（けんぽだより・秋号）の配布
12月	・医療費（7～9月分）通知の実施 ・健康生活カレンダー（2013年版）の配布 ・機関紙（けんぽだより・50周年記念号）の配布
2月	・年間医療費（1～12月分）通知の実施
随時	・健康保険早わकारの配布



疾病予防（病気や予防のための事業）	
4～12月	・生活習慣病健診・がん検診・骨粗しょう症検診の実施
10～12月	・流感等予防接種（インフルエンザ）の補助
11月	・感冒薬等の配布
年間	・短期人間ドックの実施 ・カウンセリングルームの開設 ・スポーツ大会参加費用補助



特定健康診査・特定保健指導（メタボリックシンドローム抑制事業）	
年間	・特定健診・特定保健指導の実施



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

ドローイン ダイエット

～ 筋肉は内臓のコルセット～

「ドローイン」とはおなかをへこます動作のこと。息を長く吐いておなかの奥の腹横筋^{ふくおうきん}を刺激します。

筋肉はいわば“内臓のコルセット”。続けるとウエストが引き締まって腰を強くします。深く長く呼吸をする「長息呼吸」を行うだけですから、目立たずいつでもどこでもできますよ。

1日合計

5分～10分

(何回かに分けてもOK)

1 背筋を まっすぐに

背筋をまっすぐにして、へその辺りで両手を重ねます。

2 口から息を 吐きながら

鼻から息を吸って、おなかをへこませながら30秒かけて口から細く長く息を吐いていきます。



息は
止めずに



おなかの
へこみを
感じながら

たとえば こんなときに!

日常の“何もしていない”隙間の時間に行えば、負担感も少なくずっと続けられます。

- エレベーターを待っている間に
- 通勤の電車の中で
- テレビを見ながら
- 歯を磨きながら

トイレで
わかる!

おしっこで 健康チェック をしよう



体が健康の
バロメーター

ふだんにげなく済ませてしまうトイレ。ちょっと意識をすれば自分の体の健康状態がわかります。今回は、尿で病気や体調チェックをしてみましょう。



まずは知っておこう!

尿は、血液が腎臓のフィルタ―でろ過され、つくられます。その成分は血液中の老廃物や余分な水分です。健康な成人では、1日800～1500ccほどの尿がつくられます。その後、尿をためたり排泄する働きのある膀胱はうこうに送られます。成人の場合、膀胱に300～400ccほど尿をためることができ、通常150～200ccほどたまると尿意を感じるようになります。排尿回数は、普通は1日4～5回。個人差はありますが、多くても6～7回です。

尿の色は本来、透明の淡黄色です。ただし、一時的に体内の水分が不足すると濃い黄褐色になったり、逆に水分をとりすぎると無色透明に近くなったりもします。



春日町くりクリニック

栗原浩司
先生

わかりやすいのは 色の変化

健康な人でも尿の色が変わることとはよくあります。朝一番の尿が濃いのは睡眠中に腎臓で濃縮されるからです。ビタミン剤を飲んでいれば蛍光の黄緑色になったり、運動後には赤っぽい尿が出ることも。これらの色の変化は一時的であれば心配はありません。

しかし、いつもと違う色の尿が続いたら要注意です。注意したいのは、尿が赤くなる「血尿」。紅茶や赤ワインのような色の尿が続いたら腎臓や尿の通り道に病気が

起きているおそれがあります。

色以外に 気をつけたいこと

尿が濁るケースでは、感染症などで尿路に炎症が起きて、膿で濁ることがあります。ただし、その場合には排尿痛や発熱などを伴うことがよくあります。また、健康であれば普通は出たばかりの尿はにおうことはありませんが、炎症性・化膿性の病気があると悪臭がすることがあります。

排尿回数は1日8回以上なら「頻尿」といえます。男性に多い原因は前立腺肥大です。尿道が圧

迫されて尿が出にくく、膀胱に尿が残るために頻繁に尿意をもよおします。女性では膀胱炎や、トイレに急に行きたくなったり、尿漏れなどが起こる過活動膀胱が疑われます。原因を問わず、頻尿などによって生活に支障が出るようであれば、治療法があります。医師に相談しましょう。



男女で違う トイレの悩み

男女では体の構造が違うため、起こりやすい病気や症状も異なります。たとえば「膀胱炎」は女性に多く見られます。それは尿道の長さが男性より短く、膀胱が細菌に感染しやすいからです。女性ホルモンの影響で尿がアルカリ性になるので感染に弱いのも理由です。また、骨盤内の筋肉が加齢により緩むことで起こる「尿失禁」も中年以降の女性に多い症状です。

加齢とともに男性に圧倒的に多いのは「前立腺肥大」です。尿に勢いがなく、とぎれとぎれの排尿になります。尿失禁の原因にもなり、残尿感や頻尿などの下半身のモヤモヤした症状が特徴です。

いろいろある。尿のサイン

症状が続く場合は、病気が原因の可能性があるので、医師に相談しましょう。尿のサインは白い便器で、洗浄剤も無色だとわかりやすいです。

色の変化	尿が赤くなる「血尿」は、腎臓や尿の通り道から出血している可能性が。黄緑色では、肝臓や胆のうの病気も考えられる。一時的なら問題ないが、続くようなら要注意
濁り	尿の通り道に炎症などが起きている可能性がある
泡立ち	泡がいつまでも消えない場合は、尿たんぱくが多い証拠。腎臓や尿路の異常でも起こる
におい	糖尿病で血糖管理が悪いと甘酸っぱいにおいがする。化膿や炎症による病気でも悪臭がする場合がある
量	糖尿病や腎臓病などでは、尿の量が増える
回数が多い	女性では膀胱炎などの感染症や過活動膀胱、男性では前立腺肥大などの疑いがある

生涯で男女とも

2人に1人

がんにかかる



すべてのがんを
平均すると
5年生存率は

約6割

がんと
向き合う



治らない病気から つきあう病気へ

治療技術の進歩などで、がんは不治の病とは言えなくなりました。ふだんの生活が続けながら、つきあっていく病気なのです。「がん＝死」ではなく、充実した人生にする時間は十分にあります。

不治の病から 慢性病の一種へ

がんと聞いてどんな言葉を思い浮かべますか。「不治の病」「死」「おそろしい」といった単語が思い浮かんで、考えたくもないという人が多いかもしれません。

実はがんはとても身近な病気です。最新の統計によれば日本人の2人に1人が人生のいずれかの時点でがんと診断され、3人に1人ががんで亡くなります。自分ががんにかかるだけでなく、家族に、同僚に、友人に「がんを思う・思った

人」がいる可能性が高いのです。しかし、がんは必ずしもただちに命にかかわる病気とも言えません。完治の目安とされる5年生存率は、すべてのがんを平均すると約6割に達し、乳がんなど部位によつては8割～9割を超えるものもあります。

多くの場合、がんだとわかっても短期間で亡くなるわけではなく、治療がひと段落したあとは、何年もの間、仕事やふだんの暮らしの中でずっとがんとつきあっていくことになります。いまや、がんは症状や状況に合わせて仕事や

監修／
獨協医科大学准教授
公衆衛生学

高橋 都

働くがん患者と家族に向けた『がんと仕事のQ&A』
がダウンロードできます。

<http://www.cancer-work.jp/>

治療法

負担の少ない治療法が浸透しています

開腹せず患者の負担が少ない腹腔鏡手術が受けられる病院が増えています。たとえば、最も患者数の多い胃がんの初期であれば、5年生存率は100%近くなります。

新薬

副作用の少ない新薬が開発されています

抗がん剤では従来の薬より副作用が少ない、がん細胞を狙い撃ちする「分子標的薬」の開発が進んでいます。

環境づくり

国が「がん対策推進基本計画」を推進しています

がんに負けない社会づくりのために、国を挙げて対策に取り組んでいます。がん専門の医療従事者の育成、診断時からの緩和ケアのスタート、女性や小児のがん対策などに重点的に取り組みます。

経済面

高額な治療費に対応できる制度があります

健康保険の制度には支払いに上限がある高額療養費制度があります。高額療養費の貸付制度等もありますので、健保組合や自治体の窓口で相談できます。

心のケア

治療のために外見がかなり変化した…

心のケアのひとつとして治療による外見の変化への対応が重要な課題になっています。形成外科の技術やメイクアップ術が進歩しており、医療スタッフや患者会、カツラメーカーなどに相談できます。

がんになっても、がんと暮らしていける時代に――

主な死因の第1位で

3人に1人

がんで亡くなる



治療技術の進歩でさらにありふれた病気に

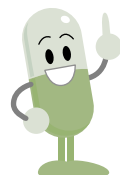
生活を続け、自分なりの生きがいをもって人生を楽しんでいくことも可能な「慢性病の一種」と考えることもできるのです。「がん＝死」ではなく、がんとつきあいながらでも充実した人生にする時間は十分にあります。

がんは突然の発作で命を奪われ、大きな障害が残る可能性の高い脳卒中や心筋梗塞などとは異なります。視点を変えれば、健診で発見することができ、自分の人生

と向き合う時間が確保できる病気と考えることもできますし、健診で早期発見し、治る確率を高くすることができる病気でもあるわけです。

治療技術の進歩などで、今後さらにはがんはありふれた病気になっていきます。一般的ながんのイメージは「治りにくくおそろしい病気」ですが、特別な病気ではないことを知っておきましょう。「がんのイメージ」に振り回されないようにすることが大切です。

*がんの有無にかかわらず治療から5年後に生存している割合



平成 2 5 年 度



短期人間ドックのご案内

35歳以上の被保険者と被扶養者の皆様を対象に、人間ドック利用補助＜12,000円＞を行っております。健康管理にお役立てください。

当健康保険組合が契約している健診施設

施 設 名	所 在 地	電話番号	料金 (消費税除く)
		営 業 日	
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丁401-1 (JR鳳駅 徒歩3分)	(072) 260-5555	42,000円 (40,000)
		月～土曜日	
健保連大阪中央病院 健康 管理 センター	大阪市北区梅田3-3-30 (JR大阪駅 徒歩6分)	(06) 4795-5500	37,800円 (36,000)
		月～土曜日	
みどり健康管理センター	吹田市垂水町3-22-5 (地下鉄江坂駅 徒歩5分)	(06) 6385-0265	45,150円 (43,000)
		月～金曜日	
関西労働保健協会	大阪市北区梅田3-1-1 サウスゲートビル17F (JR大阪駅前)	(06) 6345-2210	40,950円 (39,000)
		月～土曜日	
医療法人 翔永会 飯 島 ク リ ニ ッ ク	大阪市中央区南船場3-5-11 りそな心斎橋ビル9F (地下鉄心斎橋駅 徒歩3分)	(06) 6243-5401	39,900円 (38,000)
		月～土曜日	
医療法人 城見会 アムスニューオータニクリニック	大阪市中央区城見1-4-1 ホテルニューオータニ大阪4F (JR大阪城公園駅 徒歩3分)	(06) 6949-0305	43,050円 (41,000)
		月～土曜日	
住友生命総合健診システム	大阪市淀川区西中島5-5-15 新大阪セントラルタワー3F (地下鉄新大阪駅 徒歩3分)	(06) 6304-8141	43,575円 (41,500)
		月～金曜日及び一部の土曜日	
淀川キリスト教病院 健康 管理 センター	大阪市東淀川区柴島1-7-50 (阪急柴島駅 徒歩3分、崇禅寺駅 徒歩5分)	(06) 6324-6530	43,050円 (41,000)
		月～土曜日	
IR 健康管理システム 入 野 医 院	大阪市浪速区元町2-3-19 TCAビル4F (地下鉄難波駅 徒歩5分)	(06) 6634-0350	39,900円 (38,000)
		月～金曜日	
社会医療法人きっこう会 多 根 ク リ ニ ッ ク	大阪市港区弁天1-2 オーク200 2号館 (地下鉄弁天町駅 徒歩2分)	(06) 6577-1881	42,000円 (40,000)
		月～土曜日	
船 員 保 険 大阪健康管理センター	大阪市港区築港1-8-22 (地下鉄中央線大阪港駅前)	(06) 6576-1011	42,000円 (40,000)
		月～金曜日 (火曜日は女性のみ)	

施 設 名	所 在 地	電話番号	料 金 (消費税除く)
		営 業 日	
聖授会総合健診センター	大阪市天王寺区東高津町7番11号 大阪府教育会館5F (近鉄上本町駅 徒歩3分)	(06) 6761-2200	44,100円 (42,000)
		月～土曜日(4～12月) 月～金曜日(1～3月)	
南大阪総合健診センター	大阪市西成区南津守7-14-32 (地下鉄北加賀屋駅 徒歩3分)	(06) 6654-2222	39,900円 (38,000)
		月～土曜日	
医療法人 生長会 ベルクリニック	堺市堺区戎島町4-45-1 リーガロイヤルホテル堺11F (南海本線堺駅 徒歩2分)	(072) 224-1717	43,050円 (41,000)
		月～土曜日	
医療法人 崇孝会 北摂クリニック	茨木市大池1丁目10番37号 (阪急茨木市駅 徒歩5分)	(072) 633-3313	43,050円 (41,000)
		月～土曜日	
森本記念クリニック 健診センター	東大阪市横枕1番7号 (地下鉄荒本駅 徒歩5分)	(0729) 66-8166	40,950円 (39,000)
		月～土曜日	
天満橋総合クリニック	大阪市中央区大手前1-7-31 OMMビル3F (京阪・地下鉄天満橋駅 徒歩2分)	(06) 6943-2260	40,950円 (39,000)
		月～金曜日	
愛仁会総合健康センター	高槻市幸町4番3号 (JR摂津富田駅 徒歩10分)	(072) 692-9291	38,000円 (36,190)
		月～金曜日	
健康診断新長堀診療所	大阪市中央区島之内1-11-18 (地下鉄長堀橋駅 徒歩5分)	(06) 6251-0501	31,500円 (30,000)
		月～金曜日	
淀川健康管理センター	大阪市淀川区十三東1-18-11 (阪急十三駅 徒歩3分)	(06) 6303-7281	31,500円 (30,000)
		月～金曜日	
医療法人 一翠会 千里中央健診センター	豊中市新千里東町1-5-3 千里朝日阪急ビル3F (北大阪急行千里中央駅 徒歩3分)	(06) 6872-5516	37,800円 (36,000)
		月～土曜日	
医療法人 健人会 那須クリニック 関西検診協会	大阪市淀川区西中島4-4-21 (地下鉄西中島南方駅 徒歩3分)	(06) 6308-3908	40,950円 (39,000)
		月～金曜日	
星ヶ丘厚生年金病院	枚方市星丘4-8-1 (京阪星ヶ丘駅 徒歩15分)	(072) 840-2641	36,960円 (35,200)
		月～金曜日	

※他にも健保連が契約している施設が全国に多数あります。

注) 人間ドックの補助を受けられた方は、同一年度内において、生活習慣病健診・特定健診の補助を受けることはできません。

手続き の流れ

- ①受診希望施設に電話等で直接、予約を入れる。
- ②予約が取れたら、当健康保険組合に「利用申込書」を送付し、「利用負担金」(消費税を除いた料金-12,000円)を納める。
- ③予約当日受診
消費税および婦人科検診など追加項目の料金は、当日健診施設窓口でお支払いください。



お問い合わせは▶▶▶ 総務課(TEL 06-6125-1200)まで、お願いします。

ときめきの宿

ふるさとネット

気さくであつたかい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

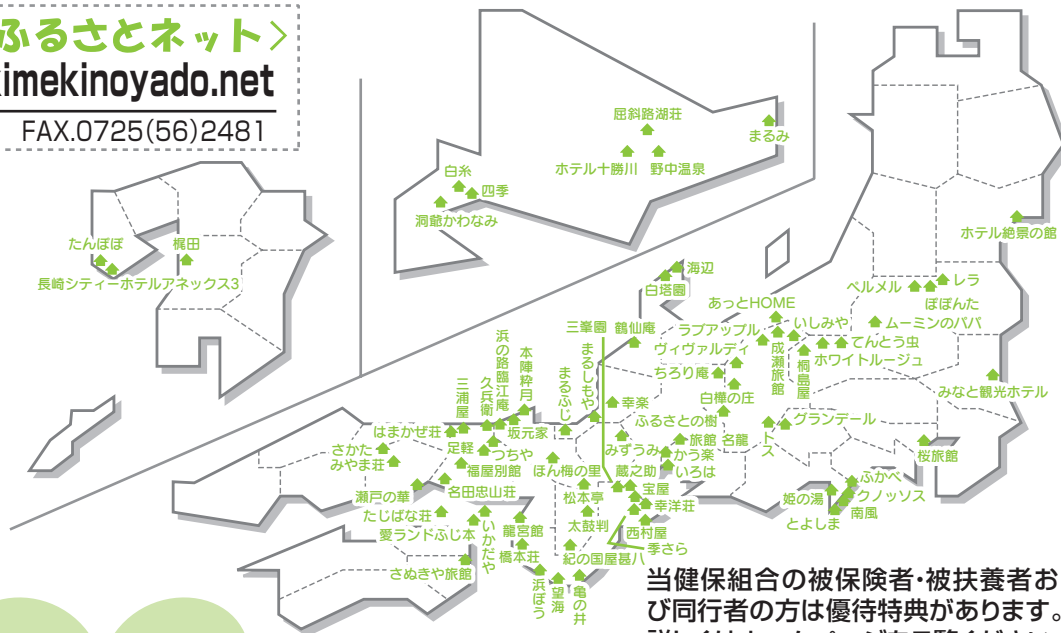
ホームページでは…

料理・食べ歩きから探す

活魚・肉盛料理、かに料理、ふぐ料理、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・レジャーから探す

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。

予約確定のお知らせ

初回面接

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.ksc.or.jp>
所在地: 大阪市北区西天満2-6-8 堂島ビルディング5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
大阪市バス「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.kenporen-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。

ウォーキング 行事予定表



主催者・問い合わせ先	
▶ 大阪府歩き歩き協会	06-6359-7025
▶ 大阪ウォーキング連合	072-239-8016
▶ 南大阪歩き歩き協会	06-6941-0373
▶ 京都府ウォーキング協会	075-353-6464
▶ 神戸ウォーキング協会	078-251-0114
▶ 奈良県ウォーキング協会	0742-24-5239

開催日	行事名	内容	距離(km)	参加料(円)	集合場所・時間	主催者・問い合わせ先
4.13(土)	春の公園巡り	地下鉄・なかもず駅～イオンモール堺～吾彦大橋～長居公園～長池公園～桃ヶ池公園～松虫通～天王寺公園～地下鉄・天王寺駅	12	500	地下鉄御堂筋線 なかもず駅 10:00	大阪ウォーキング連合
4.13(土)	[歩育ウォーク]新幹線 基地を見に行こうウォーク	JR・千里丘駅～摂津市新幹線公園～JR・千里丘駅	5	200	JR京都線 千里丘駅 10:00	京都府ウォーキング協会
4.13(土)	第19回 六甲山分割縦走④	みよし観音～六甲ガーデンテラス～六甲山最高峰～一軒茶屋～東六甲分岐点～大平山～塩尾寺～JR/阪急・宝塚駅	22	300	六甲山 記念碑台 9:30	神戸ウォーキング協会
4.14(日)	高僧行基の 足跡をめぐる	泉北高速鉄道・深井駅～水質池～土塔町公園～菰池・下池水辺緑道～野々宮神社～ソフィア・堺～深井花のこみち～鈴の宮公園～蜂田神社～八田荘公園～原家大池公園～JR・津久野駅	11	無料	泉北高速鉄道 深井駅 9:45	南大阪歩き歩き協会
4.14(日)	八重の桜 その3 鳥羽・伏見の戦い(自由歩行)	JR・藤森駅～藤森神社～安楽寿院～北山不動院～城南宮～鳥羽離宮跡公園～小枝橋～恋塚寺～法橋寺～大黒寺～伏見稲川～長建寺～東本願寺伏見別院～伏見奉行所跡～御香宮～JR・桃山駅(先着500名様にバッジ進呈)	13	500	JR奈良線 藤森駅 10:00	京都府ウォーキング協会
4.20(土)	[山麓リボンシリーズ] 山麓リボンの道③	大倉山公園～祇園神社～平野温泉～烏原貯水池～西山公園～清水茶屋～須磨離宮公園～須磨霊泉～JR・須磨駅	15	300	JR神戸線神戸駅 (大倉山公園) 10:00	神戸ウォーキング協会
4.20(土)	「記紀万葉」かきろい浪渡* 宇陀松山地区を歩く(帰路バス事前申込)	三十八神社～連昇寺～八咫鳥神社～うだアミナルパーク～松山伝統的建造物群保存地区～道の駅「宇陀路大宇陀」～(バス)～近鉄・榛原駅	12	500	近鉄大阪線 榛原駅 9:30	奈良県ウォーキング協会
4.21(日)	京阪神の公園めぐり シリーズ VII-3	JR・東寝屋川駅～南寝屋川公園～住道駅前公園～(11kmコースはJR・住道駅～ゴール)～東諸福公園～なみはやドーム～花博記念公園～放出公園～JR・放出駅	11・22	500	JR学研都市線 東寝屋川駅 9:00	大阪府歩き歩き協会
4.21(日)	京の三弘法と お土居ウォーク	JR・京都駅～[東寺]～土居の内町～西京極運動公園～妙心寺～[仁和寺]～お土居崎崎土居町～[神光院]～大宮交通公園～大徳寺～お土居馬場町～お土居北野満宮～お土居北野中学校～JR・円町駅 [三弘法]	24	500	JR京都線 京都駅 9:00	京都府ウォーキング協会
4.27(土)	野田の藤を観て 大和田城跡碑から御幣島へ	JR・福島駅～福島公園～聖天寺～野田の藤跡～野田緑道～江成公園～千鳥橋～旧鴻池本宅～落標住吉神社～伝法公園～大野川緑陰緑道～JR・御幣島駅	13	500	JR大阪環状線 福島駅 9:45	南大阪歩き歩き協会
4.27(土)	[ウォーク日本1800] 新緑の甲山を巡る	高松公園～門戸厄神～関学前～地すべり資料館～甲山森林公園～北山ダム～阪急・夙川駅	13	300	阪急今津線 西宮北口駅(山山口) 10:00	神戸ウォーキング協会
4.28(日)	[子どもと歩こう]渡し船に乗って 交通科学博物館へ行くこう	JR・芦原橋駅～落合上渡船場～昭和山(33m)～甚兵衛渡船場～交通科学博物館解散(入館される方は有料)～JR・弁天町駅	6	300	JR大阪環状線 芦原橋駅 10:00	大阪府歩き歩き協会
4.29(祝)	多武峰・春のけりま祭り 磐余の道を歩く(往路バス)	談山神社～石舞台古墳～万葉文化館～飛鳥寺～山田寺跡～安倍文殊院～土舞台～JR・桜井駅	13	500	JR万葉まほろば線 桜井駅 9:30	奈良県ウォーキング協会
5. 3(祝)	“大阪の坂”めぐり	JR・森ノ宮駅～大阪城公園噴水前～坂めぐり(法円坂・かきや坂・どんと坂・地蔵坂・天王寺七坂など17箇所)～四天王寺～JR・天王寺駅	11	500	JR大阪環状線 森ノ宮駅 10:00	大阪府歩き歩き協会
5. 3(祝)	鳥見山公園から長谷寺 [山コース]	近鉄・榛原駅～小鹿野集落～鳥見山公園～鳥見山山頂～高東城跡～初瀬ダム～長谷寺～近鉄・長谷寺駅	13	500	近鉄大阪線 榛原駅 9:30	大阪ウォーキング連合
5. 3(祝)	泉北の公園・ 緑道散策①	泉北高速鉄道・泉ヶ丘駅～田園公園～三原公園～高倉公園～晴美公園～横塚公園～茶山公園～大連公園～竹城公園～泉北高速鉄道・泉ヶ丘駅	12	無料	泉北高速鉄道 泉ヶ丘駅 9:45	南大阪歩き歩き協会
5. 6(祝)	[ウォーク日本1800]伊丹探訪から 歌劇の町へ[500選兵庫-4]	有岡城跡～猪名野神社～伊丹緑道～緑ヶ丘公園～昆陽池公園～荒牧バラ公園～小浜宿～JR・宝塚駅	14	300	JR宝塚線 伊丹駅 10:00	神戸ウォーキング協会
5.11(土)	大津京いにしへの道	JR・大津京駅～大津市歴史博物館～弘文天皇陵～近江大津宮錦織遺跡～近江神宮～崇福寺跡～志賀の大仏～唐崎神社～JR・唐崎駅	13	500	JR湖西線 大津京駅 10:00	大阪ウォーキング連合
5.11(土)	[ウォーク日本1800] 高砂散歩(高砂市)	高砂海浜公園～高砂神社～あらい浜風公園～高砂文化会館～山陽・高砂駅	14	300	山陽電気鉄道 高砂駅 10:00	神戸ウォーキング協会
5.18(土)	宝山寺から新緑の 生駒山麓を歩く	門前参道～宝山寺～生駒山麓公園～西松ヶ丘児童公園～近鉄・生駒駅	12	500	近鉄奈良線 生駒駅 9:30	奈良県ウォーキング協会
5.19(日)	京阪神の公園めぐり シリーズ VII-4	JR・放出駅～布施公園～三ノ瀬公園～巽公園～(12kmコースはJR・平野駅～ゴール)～白鷺公園～喜連公園～長居公園～天美西公園～JR・堺市駅	12・24	500	JR学研都市線 放出駅南口 9:00	大阪府歩き歩き協会
5.19(日)	おこややす 京の五花街ウォーク	JR・京都駅～宮川町(京おどり)～祇園甲部(都をどり)～祇園東(祇園をどり)～辰巳大明神～先斗町(鴨川をどり)～京都御苑～上七軒(北野をどり)～北野満宮～JR・円町駅	14	500	JR京都線 京都駅 10:00	京都府ウォーキング協会
5.25(土)	吹田の花街空間 ウォーク	北急・桃山台駅～桃山公園～緑地道～ねむのき公園～佐井寺～阪急・千里山駅～服部緑地～江坂公園～糸田川遊歩道～阪急・豊津駅～片山公園～阪急・吹田駅	13	500	北大阪急行 桃山台駅 9:45	南大阪歩き歩き協会
5.26(日)	[子どもと歩こう]飛行機の 離着陸を見に行こう	JR・伊丹駅～有岡城跡～桑津橋～伊丹スカイパーク～桑津橋～JR・伊丹駅	4	300	JR宝塚線 伊丹駅 10:00	大阪府歩き歩き協会
5.26(日)	京の十二薬師さん 健康祈願ウォーク	JR・京都駅～[平等寺]～建仁寺～[曼殊寺]～円山公園～八坂神社～[永福寺]～[西光寺]～[大福寺]～京都御苑～[薬師院]～[福勝寺]～[地福寺]～三友宮公園～[生光寺]～[水楽寺]～[東寺]～JR・京都駅 [は薬師]	22	500	JR京都線 京都駅 9:00	京都府ウォーキング協会
6. 1(土)	[ウォーク日本1800] 播磨町歴史散策	大中遺跡～愛宕塚古墳～望海公園～阿閼神社～蓮花寺～山陽・播磨町駅	16	300	山陽電気鉄道播磨町駅 (向ヶ池児童公園) 10:00	神戸ウォーキング協会
6. 8(土)	橋を見ながら 淀川沿いをめぐる①	JR・福島駅～大淀公園～十三筋～浜中津橋～新十三大橋～淀川河川公園～淀川大橋～新伝法大橋～西福町公園～姫島～鼻川神社～塚本～JR・大阪駅	14	500	JR大阪環状線 福島駅 9:45	南大阪歩き歩き協会
6. 9(日)	京阪神の公園めぐり シリーズ VII-5	JR・堺市駅～遠里小野公園～住吉公園～住之江公園～中加賀屋公園～(12kmコースは地下鉄・北加賀屋駅～ゴール)～なみはや大橋～八幡屋公園～磯路中央公園～JR・弁天町駅	12・21	500	JR阪和線 堺市駅 9:00	大阪府歩き歩き協会
6. 9(日)	俊徳街道	天王寺公園入口前～天王寺公園～四天王寺東大門～舍利尊勝寺～御勝山～俊徳道駅～鏡神社～木村重成墓～近鉄・服部川駅	18	500	天王寺公園 入口前(交番前) 9:30	大阪ウォーキング連合
6. 9(日)	[特別例会]KWA設立25周年 記念ウォーク	宝ヶ池公園～子供の楽園～赤山禅院～叡山電鉄・八瀬比叡山口駅～蓮華寺～三宅八幡宮～国立国際会館～宝ヶ池公園～地下鉄・国際会館駅	12	700	京都地下鉄 国際会館駅 10:00	京都府ウォーキング協会
6. 9(日)	[アルコロジー大会] KWA20周年 記念ウォーク	高塚龍神社～転法輪寺～北須磨団地～多井畑厄除八幡宮～高倉団地～神戸市営地下鉄・名谷駅	12	300	神戸市営地下鉄 総合運動公園駅 10:00	神戸ウォーキング協会
6.16(日)	渡船を乗り継ぎ 低山めぐり	JR・ユニバーサルシティ駅～天保山渡船場～天保山(4.53m)～甚兵衛渡船場～昭和山(33m)～(11kmコースはJR・大正駅～ゴール)～落合上渡船場～聖天山(14m)～JR・天王寺駅	11・16	500	JRゆめ咲線 ユニバーサルシティ駅 9:00	大阪府歩き歩き協会
6.22(土)	堺市旧市街地を めぐる	JR・堺市駅～方違神社～ザビエル公園～旧堺灯台～大浜公園～南宗寺～仁徳天皇陵～JR・三国ヶ丘駅	13	500	JR阪和線 堺市駅 10:00	大阪ウォーキング連合
6.22(土)	再発見 埋もれた堀・川と 昔あった橋めぐり①	JR・福島駅～福島公園～科学館～土佐堀川～木津川～岩崎運河～JR・大正駅	10	500	JR大阪環状線 福島駅 9:45	南大阪歩き歩き協会
6.22(土)	[歩育ウォーク]コカコーラ工場 見学ウォーク(要事前予約)	JR・新田駅～コカコーラ京都工場～イオン	5	200	JR奈良線 新田駅 10:00	京都府ウォーキング協会
6.23(日)	新緑の宇治里山を 訪ねるウォーク	JR・宇治駅～大吉山展望台～志津川～もみじ谷～白山神社～太陽が丘運動公園～鴻巣山運動公園～水度神社～JR・城陽駅	14	500	JR奈良線 宇治駅 10:00	京都府ウォーキング協会
6.23(日)	竹供養(大安寺)笹酒祭り 13時から14時	浮見堂～新薬師寺～白毫寺～東山緑地～大安寺「痛封じ夏祭り」～JR・奈良駅	12	500	JR大和路線 奈良駅 9:30	奈良県ウォーキング協会
6.29(土)	潮騒ウォーク	阪神・甲子園駅～鳴尾浜公園～今津浜公園～西宮港大橋～新西宮ヨットハーバー～夙川橋～西宮砲台跡～阪神・西宮駅	14	500	阪神本線 甲子園駅西口 10:00	大阪府歩き歩き協会
6.29(土)	[山麓リボンシリーズ] 山麓リボンの道④	須磨浦公園～ジェームス山～山陽・東垂水駅～平磯緑地公園～五色塚古墳～舞子公園～山陽・西舞子駅(起点)～JR・朝霧駅	14	300	JR神戸線 須磨駅 10:00	神戸ウォーキング協会
6.30(日)	京の四閤 めぐりウォーク	JR・円町駅～北野満宮お旅所～北野満宮～平野神社(金閣寺)～白川流道～[銀閣寺]～哲学の道～平安神宮～地下鉄・東山駅(15kmコース)～[南園(大雲院)]～高台寺公園～[鹿堂園(西本願寺)]～JR・京都駅 [は四閤]	15・22	500	JR嵯峨野線 円町駅 9:00	京都府ウォーキング協会

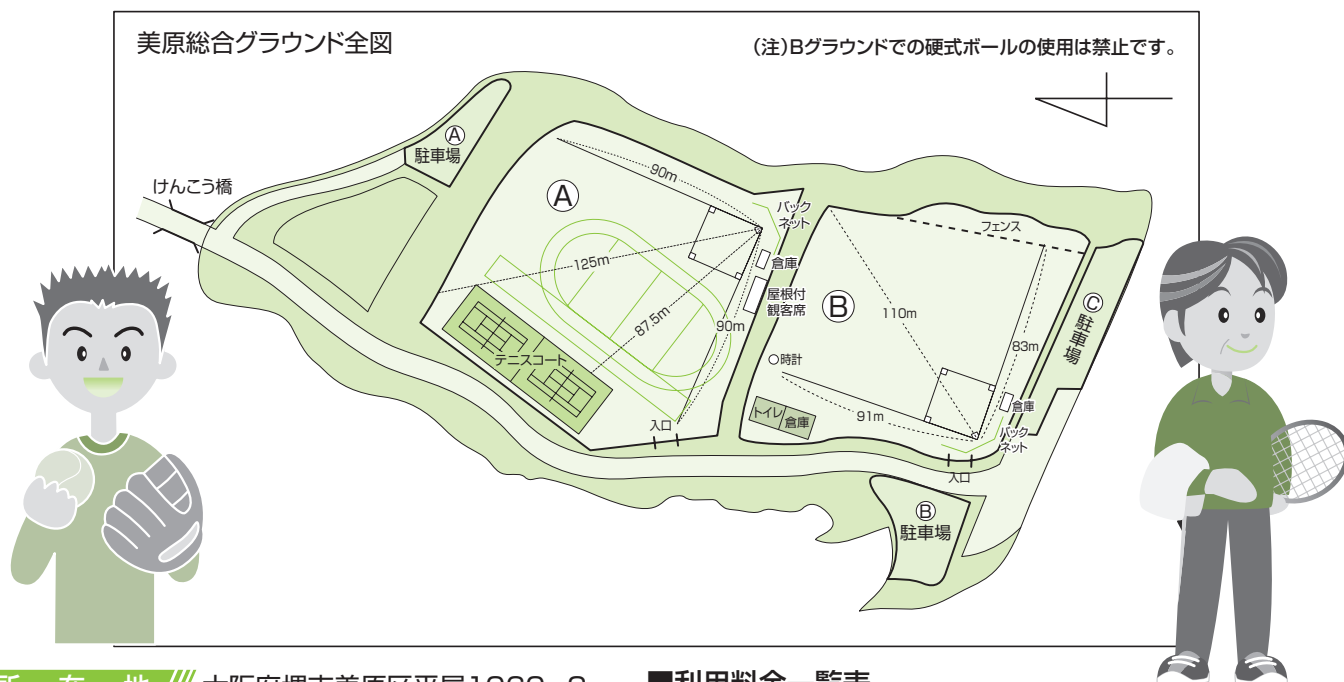
石油けんぽ

美原総合グラウンド

(野球場2面・テニスコート2面)

美原総合グラウンド全図

(注)Bグラウンドでの硬式ボールの使用は禁止です。



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)



※平成25年1月1日より鍵管理場所が変りました。ご注意下さい。
鍵管理場所 サンクス羽曳野植生野店 羽曳野市植生野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。

早期発見で守ろう、
自分の健康！

生活習慣病健診をうけましょう！

生活習慣病健診、がん検診(肺がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん)、骨粗しょう症検診の申込みを受付けております。

健康診断を受けて自分の健康状態を把握しましょう！ 受診後の健診結果を日常の生活習慣改善に役立てましょう。

■実施時期／平成25年4月1日～12月31日(実施期間を拡大しました)

■対象者／当健保組合の35歳以上(受診当日)の被保険者、被扶養者の方
注)がん検診は30歳以上(受診当日)、骨粗しょう症検診は受診当日資格のある組合員

■実施場所

生活習慣病健診			
結核予防会大阪府支部	(大阪市)	南大阪総合健診センター	(大阪市)
淀川キリスト教病院	(大阪市)	結核予防会北海道支部 札幌複十字総合健診センター	(札幌市)
崇孝会北摂クリニック	(茨木市)	〃 宮城県支部	(仙台市)
〃 長堀分院	(大阪市)	〃 神奈川県支部	(横浜市)
医療法人愛仁会 総合健康センター	(高槻市)	〃 静岡県支部	(静岡市)
飯島クリニック	(大阪市)	〃 福岡県支部	(福岡市)
コーナンメディカル 鳳総合健診センター	(堺市)	新潟県保健衛生センター	(新潟市)
みどり健康管理センター	(吹田市)	第一健康相談所	(東京都千代田区)
健康診断新長堀診療所	(大阪市)	全日本労働福祉協会東海診療所	(名古屋市)
医療法人健昌会 淀川健康管理センター	(大阪市)	京都予防医学センター	(京都市)
医療法人厚生会 大阪西クリニック	(大阪市)	兵庫県健康財団	(神戸市)
医療法人一翠会 千里中央健診センター	(豊中市)	長崎県総合保健センター	(諫早市)
那須クリニック関西検診協会	(大阪市)	鹿児島県民総合保健センター	(鹿児島市)
がん検診・骨粗しょう症検診			
結核予防会大阪府支部		(大阪市)	

注)生活習慣病健診の補助を受けられた方は、同一年度内において人間ドック・特定健診の補助を受けることはできません。

◎35歳未満の方の健康診断補助のお知らせ(新規事業)

支給対象 4月1日から12月31日の期間中に、労働安全衛生規則に定められた定期健康診断の検査項目以上の健診を受けられた方。医療機関の指定は、ございません。

請求方法 補助金請求書に必要事項を記入・押印のうえ、領収書及び健診結果(写)を添付し、1月末日までに当健康保険組合へご提出して下さい。

支給金額 年1回限り、上限2,000円

「かんぽの宿」宿泊施設の割引利用について(お知らせ)

当組合では、保健事業の一環として日本郵政株式会社の運営する「かんぽの宿」と宿泊施設利用協定を結んでおり、下記の割引料金でご利用いただけます。

■対象施設／全国のかんぽの宿(かんぽの宿ホームページをご参照ください。)

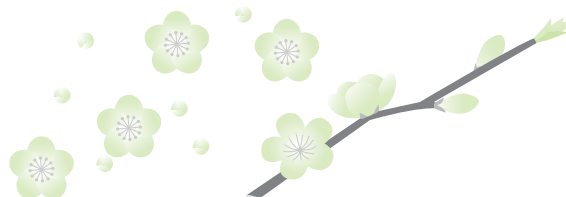
■対象者／被保険者および小学生以上の被扶養者

■割引額／1名1泊につき500円(ただし、本人および同行家族3名までを限度とする)

■利用方法／①各施設に予約をする際、大阪府石油健康保険組合の組合員であることを伝える。
②利用開始時(チェックイン)に健康保険被保険者証(原本)を提示する。

なお、以下の場合は割引を受けることができませんのでご注意ください。

- ①1泊2食(夕食及び朝食または昼食)未満の利用の場合
- ②利用施設が定めた繁忙期または特別日の利用の場合
- ③利用施設が特に割引をしないと定めた宿泊プランを利用の場合
- ④他の割引等の優待を受ける場合
- ⑤利用開始時に健康保険被保険者証の提示がなされなかった場合



お問い合わせは、総務課までお願いいたします。
電話番号 06-6125-1200



医療費をむだづかい しないために

日ごろから健康に気をつけることが大切ですが、やむを得ず医療機関にかからなくてはならないこともあります。ただ、適切に受診しないと、医療費が必要以上にかかることもあり、家計を圧迫します。また、医療費の増加は健保組合の財政にダメージを与え、それによって将来的に保険料の引き上げにもつながることも。一人ひとりが医療費を見直すことでむだを抑えることができます。

医療費がどれくらいかかっているか把握していますか？

医療費を知るうえで何にどれくらいかかっているのか教えてくれるのが「診療明細書」です。医療機関での無料発行が原則義務化されています。診療明細書には、受けた検査や処置、薬の種類などの正式名称と、単価や数量などが記載され、医療費のレシートといえます。

これを読み解けば、自分が受けた診療の内容がわかり、納得して医療を受けられるうえ、かかった金額もわかるので、医療費のコスト意識も身につきます。



信頼できる「かかりつけ医」がいますか？



ころころと受診する医療機関を替える人がいますが、それでは病歴や薬のアレルギーについて毎回医師に説明しなくてはならず、検査や投薬などによって体に負担がかかります。また、そのたびに、初診料もかかります。

理想的なのは、自分だけでなく家族全員の病歴や体質なども理解してくれている「かかりつけ医」をもつことです。いつもかかる医師がいれば、安心なうえ、医療費の節約にもなります。かかりつけ医で診断できない症状であっても、適切な診療科や医療機関を紹介してくれる、橋渡しにもなってくれます。

「ジェネリック医薬品」の利用を考えたことありますか？

新薬（先発医薬品）の特許期間が切れたあとに認可された後発医薬品がジェネリック医薬品です。新薬と同じ有効成分、分量、用法、用量、効能および効果で製造されるので、後発医薬品と呼ばれます。

もちろん、薬事法の厳しい規制をパスしているので、効き目や安全性は新薬と同等です。しかも研究・開発コストがかからないので、その分安価に設定されており、高血圧や糖尿病などの慢性疾患などで長期的に薬を服用している人は、薬剤費の節約につながります。ジェネリック医薬品を処方してもらうには、医師や薬剤師に相談しましょう。



健保組合の

最近3カ月間の現況



種 別		平成24年12月	平成25年1月	平成25年2月
事業所数		265	265	265
被保険者数	男	7,095 人	7,093 人	7,095 人
	女	1,219 人	1,228 人	1,225 人
	計	8,314 人	8,321 人	8,320 人
平均年齢	男	43.20 歳	43.27 歳	43.31 歳
	女	40.06 歳	40.06 歳	40.19 歳
	平均	42.74 歳	42.79 歳	42.85 歳
被扶養者数		8,704 人	8,717 人	8,732 人
扶養率		1.05	1.05	1.05
平均標準報酬月額	男	344,141 円	343,586 円	343,027 円
	女	233,283 円	231,860 円	232,054 円
	平均	327,887 円	327,097 円	326,688 円

公 告

自 告 第 907 号 (平成二十五年一月十五日)
至 告 第 909 号 (平成二十五年三月 一日)

●任意継続被保険者の標準報酬月額

平成二十五年四月一日から
標準報酬月額三十二万円または、その者の
従前の額のいずれか低い方 (平成二十四
年九月三〇日における全被保険者の平均標
準報酬月額は、三二八、八〇一円)

●所在地変更

株式会社末廣商事
神戸市東灘区 ↓ 大阪市西区
平成二十四年十一月十七日
・タイセイ商事株式会社
大阪市西淀川区 ↓ 兵庫県宝塚市
平成二十四年十二月八日

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)

本来 2 割負担の 70 歳～74 歳の医療費の窓口負担について、当面 1 割のまま
据え置かれることになりました。

平成 20 年度から 2 割負担に引き上げることが決まっていますが、現在まで
一度も 2 割に引き上げることなく、補正予算で毎年約 2000 億円を使って 1 割
負担が継続されている措置です。医療・年金・介護等、社会保障費が増大するな
かで、持続可能な制度を構築するために必要な見直しが求められています。

今後は、低所得者対策等と併せて検討され、社会保障制度改革国民会議の議論
を待つことになりそうです。国民会議が改革案をまとめる期限は 8 月 21 日です。
持続可能な制度に向けて今後の議論が注目されています。

(S. N)

FROM
EDITOR

編集
後記

2013年・新年号

けんぽクイズ 正解発表



答え **こなゆき (粉雪)**

たくさんのご応募をいただき、ありがとうございました。正解者賞の当選者の方には賞品の発送をもって、発表にかえさせていただきました。

ホームページのご案内



ホームページでは健康保険のしくみや手続方法、保健事業のご案内などをご紹介いたしております。また、給付に関する申請書や請求書、保健事業に関する申込書、補助金請求書などがダウンロードできるなど、豊富なラインナップになっています。

ぜひ、ご覧いただきご活用ください。

ホームページアドレス

<http://osaka-sekiyu-kenpo.jp/>