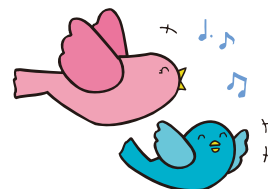


大阪府石油



けんぽだより



「北海道 島武意海岸の紫陽花」
<提供=JTBフォト>

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
夏号
No.173号**

自己負担限度額の目安は8万円程度

3ヵ月以上支給を受けた際には、4ヵ月目から「多数該当」として、さらに負担が軽減されます。

なお、高額療養費は月単位で計算されますので、月をまたいだ場合はそれぞれの月ごとに計算されることになります。

対象となるのは保険適用の医療費のみ

かかった費用などは対象になりません。正常な出産にかかる費用も対象外です。また、入院の際の食費などは除いて計算されます。

高額療養費のしくみ（所得区分が一般の場合）

対象の目安	→	約8万円以上の自己負担額 80,100円+ (医療費-267,000円) × 1%
多数該当	→	直近12ヵ月間で 支給4ヵ月目から44,400円
世帯合算	→	1ヵ月に同世帯の21,000円以上の 支払いは合算可能

高額療養費の支給対象外の例

個室への入院にかかる
特別料金



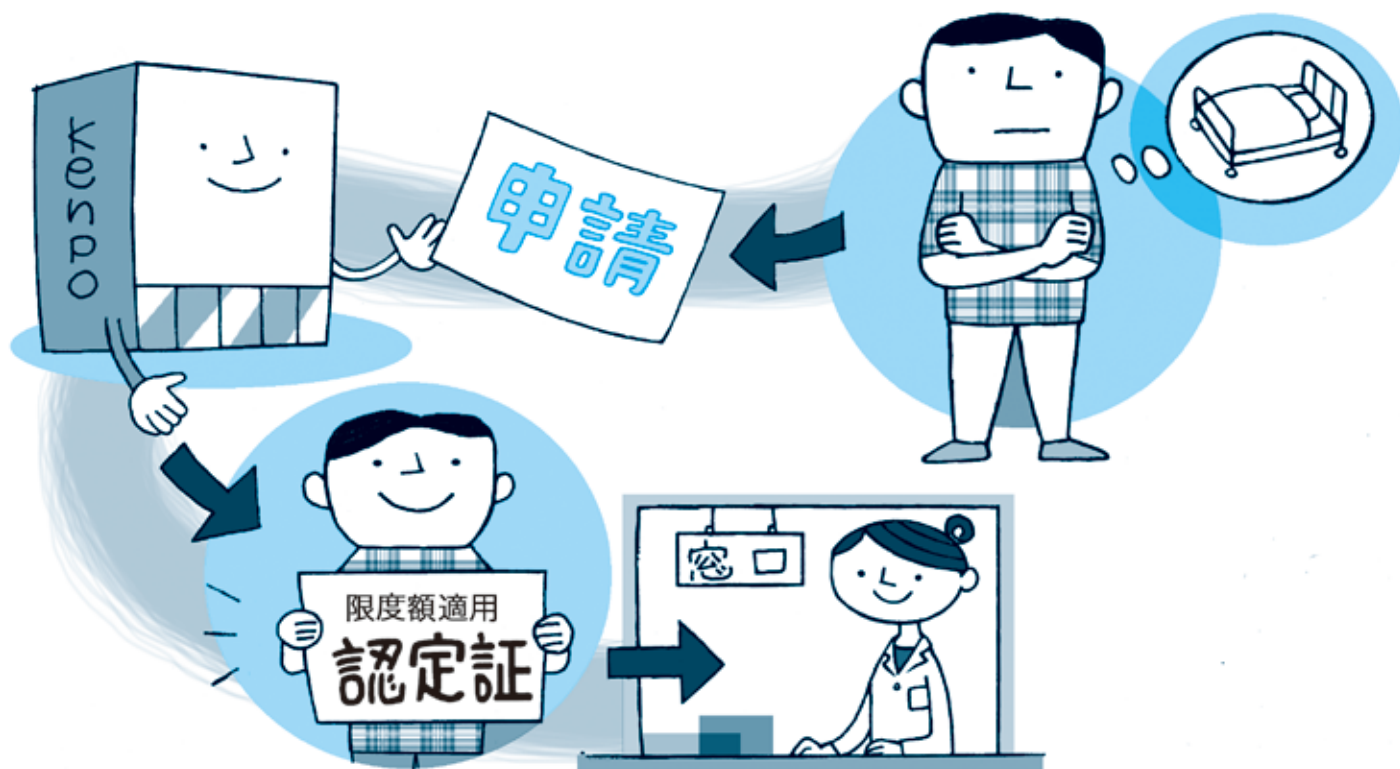
入院時の食費



正常な出産の費用



治療費が高額で心配です 負担を軽くできませんか



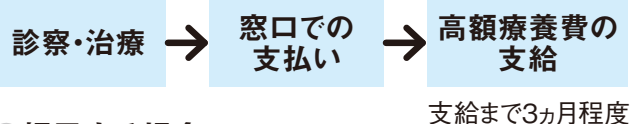
A 限度額適用認定証で 支払いが限度額までに

高額療養費の支給は窓口での支払いのあとになるため、患者の負担が一時的にとっても大きなものとなります。そこで高額療養費の支給が受けられるときには、支払いの前に健保組合に申請して「限度額適用認定証」の交付を受け、窓口で提示すると自己負担限度額までの支払いで済むようになります。

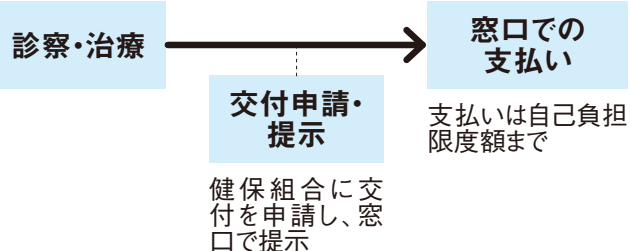
通常、高額療養費の支給は受診した月から3ヵ月程度かかります。一時的な負担を緩和するためには、できるだけ事前に申請するようにしましょう。

限度額適用認定証の提示による違い

● 提示しなかった場合



● 提示する場合



夏期プール 割引利用券の ご案内



今年も健保連大阪連合会の夏期プール割引利用券を配布いたします。

当健保組合の被保険者・被扶養者の方がご利用いただけます。利用できる施設は下記の5施設です。

ご希望の方は電話等で当健保組合・総務課までお申し込みください。

なお、割引利用券は全施設及び大人・子供の区別なく、すべて共通になっておりますので必要枚数をお申し込みください。

総務課

tel 06-6125-1200

fax 06-6125-1204



お申し込みは先着順で、利用券がなくなり次第締め切りますのでご了承ください。

※下記料金は消費税を含んでおります。

1

関西サイクルスポーツセンター「ファミリープール フォレ・リゾ!」

	大阪連合会割引料金(円)	一般料金(円)
大人(中学生以上)	800	1,500
小人(小学生)	600	1,000
幼児(3歳～未就学児)	400	800

※入園料を含む

利用期間・営業時間・休日(月/日)

●利用期間

7/13～9/16

●営業時間

7/13～7/19と9月

平日 10:00～16:30

土・日・祝日 9:30～17:00

7/20～8/31

平日 9:30～16:30

土・日・祝日 9:30～17:00

●定休日

7/16・9/3・9/10

※8/11～8/16は土・日・祝の営業時間

※9/9～9/13はプール営業していません。



所在地・電話

〒586-0086 河内長野市天野町1304

TEL 0721-54-3101

交通機関

- 南海・近鉄 河内長野駅からバス
サイクルスポーツセンター行き

財団法人自転車センターHP

<http://www.kcsc.or.jp/>



3 姫路セントラルパーク アクエリア

	大阪連合会割引料金(円)	一般料金(円)
大人(中学生以上)	2,500	3,100
小人(小学生)	1,500	1,900
幼児(3歳～未就学児)	1,000	1,200

※遊園地・サファリ入園料含む 駐車料別途…1,000円
※サファリバス料金別途800円(お一人様)

利用期間・営業時間・休日(月/日)

●利用期間・営業時間

7/13～9/8
プール……………9:30～17:30
遊園地・サファリ ……10:00～18:00

●休園日

上記利用期間は無休

※営業時間・休日は変動する場合があります。

※入園受付は閉園の1時間前まで

所在地・電話

〒679-2121 姫路市豊富町神谷1436-1
TEL 079-264-1611

交通機関

- JR姫路駅からバス25分
- 山陽姫路東I.Cから車で5分、
または播但有料道路花田I.Cから15分

姫路セントラルパークHP

<http://www.central-park.co.jp/>

2 ホテル阪急 エキスポパーク

	大阪連合会割引料金(円)	一般料金(円)
大人(中学生以上)	1,470	2,100
小人(3歳～小学生)	735	1,050

利用期間・営業時間・休日(月/日)

●利用期間・営業時間

6/1～9/30
月～土…10:00～22:00 日・祝日…9:00～21:00

●休館日

6/17、7/16、9/9
※6/18、6/19は25mプール利用不可
※7・8月は利用3時間に制限する場合があります。

備考

プール・浴室・サウナ利用可能

- 1.小学生以下のお客様は、20歳以上の水着着用の上着の保護者の同伴が必要。
- 2.スイミングキャップを必ず着用。(レンタルタオル300円・レンタルキャップ100円)
- 3.オプションとして、岩盤浴1回30分が600円でご利用いただけます。

所在地・電話

〒565-0826 吹田市千里万博公園1-5 TEL 06-6878-3401

交通機関

- 大阪モノレール 万博公園駅下車すぐ
- 大阪空港より車で20分 ●新大阪駅より車で25分

ホテル阪急 エキスポパークHP

<http://www.htl-expopark.jp/>

5 鈴鹿サーキット アクア・アドベンチャー

	大阪連合会割引料金(円)	一般料金(円)
大人(中学生以上)	2,400	2,600
小人(小学生)	1,500	1,700
幼児(3歳～未就学児)	1,100	1,200

※入園料含む

利用期間・営業時間・休日(月/日)

●利用期間

7/6～9/1、9/7、9/8

●営業時間

7/6～7/12、7/16～7/19……………10:00～16:00
7/13～7/15、9/1、9/7、8……………9:30～16:00
7/20～8/9、8/19～8/31……………9:30～17:00
8/10～8/18……………9:00～17:00

※営業時間は変更になる場合があります。

所在地・電話

〒510-0295 三重県鈴鹿市稲生町7992
TEL 059-378-1111

交通機関

- 近鉄 白子駅・伊勢 鈴鹿サーキット稲生駅より
バス又はタクシーで約15分
- 東名阪自動車道 鈴鹿I.Cから30分
- 名阪国道 亀山I.Cから20分

株式会社モビリティランドHP

<http://www.mobilityland.co.jp/suzuka/>

4 グリーンピア三木

	大阪連合会割引料金(円)	一般料金(円)
大人(中学生以上)	800	1,280
小人(4歳～小学生)	400	680

※入園料無料 駐車料別途…500円

利用期間・営業時間・休日(月/日)

●利用期間・営業時間

7/13～9/1
10:00～17:00(入場は16:00まで)

●休園日

無休

所在地・電話

〒673-0703 三木市細川町榎山894-60
TEL 0794-83-5211

交通機関

- 神鉄 緑が丘駅下車
グリーンピア三木行きバス乗車20分
- 山陽道 三木東I.Cから2分

グリーンピア三木HP

<http://www.greenpiamiki.com/>

今すぐ
チェック!



その爪 病気のサインが 出ていませんか

身だしなみとして爪をチェックするとき、健康のチェックもしてみませんか。
爪があなたの体調変化を示しているかもしれません。



まずは知っておこう!

爪は「ケラチン」という硬いたんぱく質からできた皮膚の一種です。爪の根元の半月部分にある「爪母^{そうぼ}」という細胞によってつくられ、手の爪だと一日約0・1mm伸びます。爪自体の色は透明ですが、爪^{そう}が爪が乗っている「爪床^{しょうしょう}」に分布する毛細血管が透けて見えるため、ふだん見るときはピンク色に見えます。健康な爪は表面がなめらかで、薄いピンク色をしています。栄養不良や代謝が良くないときなどは、肌が荒れるのと同じように、爪の成長に影響が出たり、爪床の血液の状態が反映され、爪の色や形に変化が起きるのです。



野村皮膚科医院

野村有子
先生

横シワは 体調不良の年輪

爪で健康状態をチェックするとき、シワ、色、形に注目します。

爪の上に薄く走る横シワは、強いストレス、高熱、手術などによる体調不良があったことを示します。これは爪母の爪をつくる働きが一時的に弱まり、横シワが年輪のように残る現象で、爪の根元から横シワまでの距離を測れば、体調不良であった時期を調べることができます。一方、縦のシワは加齢とともに起きるものなので、特に病気の心配はありません。

爪には数カ月間の健康状態が記録されるので、過去の状態を振り返るツールとしても役立ちます。

黒い縦線は がんの疑いあり

爪の色に着目したとき、白っぽい見える場合は赤血球が少なく貧血の可能性があります。逆に赤っぽい場合は、血液が濃く血流が悪くなっているおそれがあり、肝臓病や糖尿病といった病気も疑われます。また、白い横帯は抗がん剤の使用や腎不全、皮膚病などで起こります。

爪の変化の中で最も怖いのは、

黒い縦線の出現です。短期間で急に太くなったり、爪を超えて皮膚まで拡大したら、「皮膚がん（悪性黒色腫）」が疑われます。そのままほうっておくと悪化する可能性もあるので、早急に皮膚科を受診しましょう。

それ以外にも緑膿菌に感染して一部が緑色になったり、爪水虫（白癬菌）の感染で爪が厚く黄色くなったり、細菌が原因で爪に炎症が起きている場合もあります。爪に変化が起きた場合はまずは皮膚科専門医に診てもらいましょう。内臓などの病気の疑いがある場合も、適切な診療科を紹介してくれます。



きれいな爪を 育てるコツ

特に病気もしていないのに爪に異変がある場合は、乾燥などが原因かもしれません。女性はネイルを行うときの処理が爪に負担をかけてしまっているおそれがあります。ネイルをつけるときはなるべく間をあけ、乾燥を防ぐため爪の上に保湿性の高いものやビタミンEが配合されているハンドクリームを塗りましょう。爪の根元から先端へマッサージするのもお勧めです。

また、過激なダイエットや生活の乱れも爪の変形の原因になりますので、爪の主成分であるたんぱく質の摂取を心がけ、バランスのいい食事と十分な睡眠をとりましょう。

あなたの爪は
大丈夫？

爪にあらわれる病気のサイン



爪が丸く、指を覆う

通称「ばち状指」。肺や心臓の病気で低酸素状態が続くと起こります。



先が上に反る

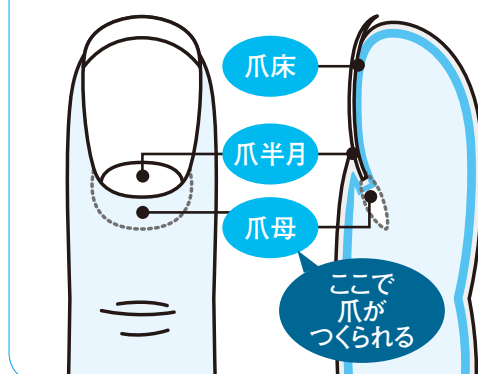
「さじ状爪」と呼ばれ、大人は貧血や甲状腺の病気などが考えられます。



赤黒い色になる

肝硬変などの肝臓病や糖尿病、ホルモン異常などが考えられます。

爪の構造



がんと
向き合っ



選択肢は退職だけじゃない
決断は落ち着いてから

がんと診断されて「職場に迷惑をかける」「もう働くことはできない」と、退職を選択してしまう人が少なくないようです。しかし、生涯で2人に1人ががんにかかる時代には、がんは特別なことではなく、結婚や介護、子育てなどと同じように多くの人に起こりうる出来事です。ライフサイクルが変化しても働き続ける人がいるように、がんになっても選択肢はさまざまです。

がんになったとき 仕事をどうする？

働く人ががんになって直面するのが、「仕事をどうするのか」という問題です。がんになったからといって、ただちに命にかかわるとは限りません。症状に合わせて、働きながらがんと暮らしていくことのできる時代なのです。

だれもががんとわかった瞬間には驚き、恐怖を感じ、混乱します。その状態で大きな決断をせずに、退職することで失う生きがい、経済的な損失などを落着いて考えられるようになってから決断しても遅くはありません。

がんと就労について考える際は、時間の経過で病状が変化する点に注意しなければなりません。治療がうまくいき完治するかもしれないし、悪化したり再発したりすることもあるかもしれません。仕事の「継続」か「退職」の二者択一ではなく、病状や職場環

・できることをアピール
・配慮してほしいことは
明確に



監修／
国立がん研究センター
がん対策情報センター
がんサバイバーシップ
支援研究部長

高橋 都

境に合わせた働き方、対応を見つけていくことが重要です。

理解してもらったために できるだけ言葉にする

治療を受けながら働く場合、上司や同僚など職場でしっかりとコミュニケーションをとり、そのときの病状でも「できること」をアピールします。加えて、勤務時間や勤務シフトへの配慮など、難しいことやしてほしい配慮を明確に伝えることが大事です。

もちろん、会社側と本人とでは立場も意見も違います。企業には労働契約法に基づき労働者を生命・健康の危険から守る安全配慮義務がありますので、「働きたい」という気持ちにすべて応えてもらうことは難しいかもしれません。

大事なのは会社側に状況を正しく理解してもらうこと。そのためにはできるだけ言葉にすることです。黙っているだけでは、社会に存在している偏ったがんのイメージに引きずられた対処を受けてしまう可能性があります。たとえば治療などで仕事のパフォーマンスが下が

ることを懸念し、会社側から「戦力外」と早まった認識をもたれることもありえます。

きちんと言葉にして情報を伝え、お互いの立場、意見の相違を尊重し、医学的に正しい知識に基づき理解し合う。それが本人と会社の両者が納得するために必要なプロセスなのです。

正しい情報を伝えることが 最初のステップ

「職場がどこまで配慮できるか」を引き出すつもりで、周囲の人に正しい情報を伝えることが最初のステップです。必要であれば、さらに医学的観点からのアドバイスを医師から職場へ伝えてもらいましょう。

実際にはなかなかすべてが思いどおりにいくわけではないかもしれませんが、少しずつ「できることからやる」「少しでも改善すれば」という気持ちをもってコミュニケーションをとることが、働きながら治療を受けるうえでも、その後の人生を充実させるうえでも大切なのです。

無料でダウンロードできる

患者・
家族向け
冊子

『がんと仕事のQ&A』

～がんサバイバーの就労体験に学ぶ～

がんになってから仕事とどう向き合うか、患者本人や家族が直面する困難にはさまざまなものがあります。実際のがん体験者が経験した仕事に関する問題に、Q&A形式で答えた冊子が『がんと仕事のQ&A』です。がんと向き合うためのヒントになりますので、ぜひ一読してみましょう。「がんと就労」サイトから無料でダウンロードできます。

がんと仕事のQ&A

- 1章 仕事とがん公表
- 2章 働き方の問題
- 3章 お金と健康保険
- 4章 家事や子育て



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

がんと就労

検索

職場の配慮を 引き出すには…



禁煙で美と健康を取り戻そう

タバコは「百害あって一利なし」と言われていますが、女性の喫煙は美容・出産などに弊害をもたらすため、特に注意が必要です。健康や将来のことを考え、タバコを身の回りから遠ざけましょう。

タバコの煙には約200種類の有害物質が含まれており、肺から全身に広がっていきます。そのため喫煙者は肌や髪など目に見える美容面への悪影響はもちろん、体の中ではがんや脳梗塞など深刻な病気のリスクが徐々に高まっていきます。

さらに、その被害は喫煙者本人だけでは止まりません。喫煙者の周りには、本人が吸う煙の何倍もの有害物質を含む副流煙が立ち上るため、周囲のタバコを吸わない人にも被害が及びます。また、妊娠中の女性が喫煙すれば低体重児出産のリスクを高め、育児中は副流煙による害や子供が誤飲する危険性もあります。

現在タバコを吸っている人、また家族に喫煙者がいる人は、自分の健康はもちろんのこと、家族の健康のために禁煙に取り組んでみましょう。

タバコがもたらす危険

タバコの中には発がん性物質が数多く含まれ、さまざまながんの発生リスクを高めます。また動脈硬化や糖尿病などを引き起こす可能性も高くなり、全身に被害が及ぶこととなります。

出産

妊娠中にタバコを吸うと、体内に一酸化炭素が増えて胎児も酸欠状態になり、流産や低体重児出産のリスクが高まります。

骨

女性ホルモンの分泌が抑えられ、骨量が減ったり閉経が早まり、骨粗しょう症になりやすくなります。

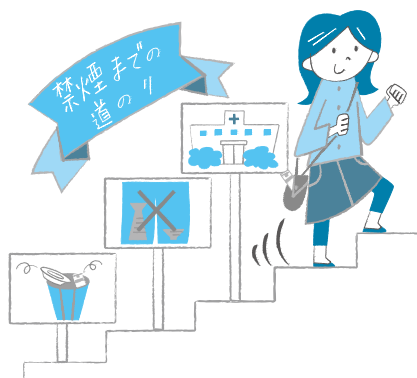
肌・髪

ビタミンCの減少により、肌のうるおいやつやが奪われ、しわやたるみの原因に。白髪が増えることもあります。

口

歯・歯ぐきの着色と口臭を引き起こします。また、一酸化炭素の影響で唇が紫色に見えることも。

禁煙にチャレンジしよう

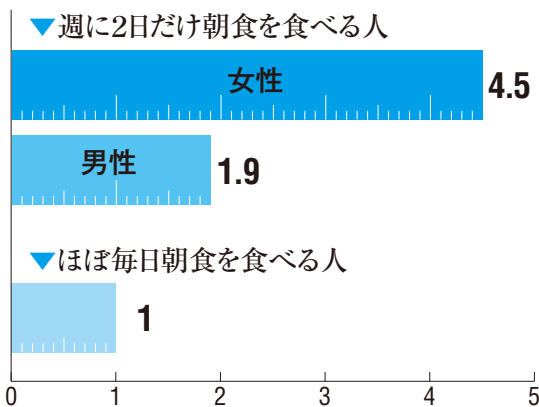


禁煙を成功させるためには、まずは喫煙できる環境をつくらないことが大切。自分だけで禁煙することがつらい人は、禁煙外来の受診もおすすめです。

- ライターや灰皿を捨てる。
- 居酒屋などタバコが吸いたくなる場所は避ける。
- 吸いたくなったらガムや冷たい水などを飲む。
- 禁煙治療、禁煙補助薬を利用する。

●朝食を食べる頻度とメタボリスク

(東京慈恵会医科大学 総合健診・予防医学センター
和田 高士教授の研究より)



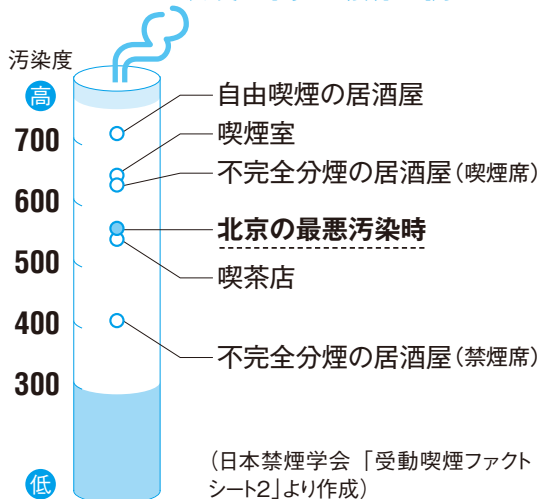
不規則な食生活はメタボのリスクを高める。朝食の有無よりもきちんと食生活のリズムをとることが大事だ。

「ときどき朝食派」にメタボ注意報

忙しい毎日、朝食をつい抜いてしまい、たまにしか食べない「ときどき朝食」の人も多いだろう。しかしこの食べ方、実はメタボのリスクを高めているかもしれない。

朝食とメタボの関係を調べた調査では、朝食の回数別に見たときメタボになった人は、男女とも「週2日」食べる人が最も多かった。その割合はほぼ毎日食べる人やまったく食べない人と比べ、女性では4・5倍、男性では1・9倍に上ったという。つまり、メタボリスクを高めるのは「朝食抜き」ではなく、食べたり食べなかったりの不規則さにあったことになる。メタボ予防のためにまずは食生活のリズムをつくることから始めたい。

●PM2.5の濃度が高い場所の例



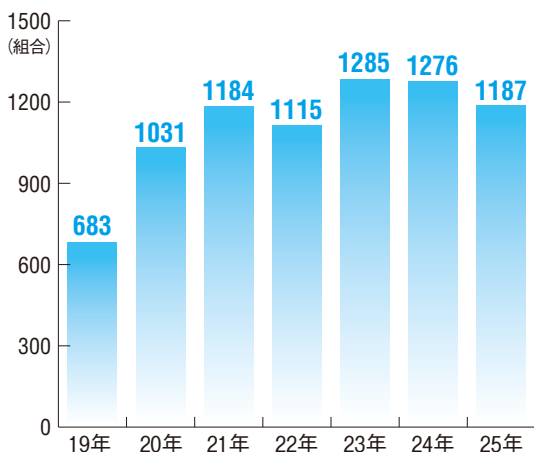
たとえ禁煙席でもPM2.5の濃度は決して低くはない。国内で最大の大気汚染被害は受動喫煙なのだ。

PM2.5は受動喫煙のほうが深刻?

春先に中国から飛来し、健康への影響が心配されたPM2.5。千分の2・5mm未満の微小粒子が肺の奥深くまで入りこんで、呼吸系疾患や心筋梗塞などさまざまな病気のリスクを高めることがわかっていく。

しかし、日本ではPM2.5は室内こそ注意が必要である。その理由はタバコの煙。タバコを吸うことでさまざまな化学物質が放出され、大量のPM2.5が室内に漂うことになる。特にフィルターを介さない副流煙には有害な物質が多く、完全分煙を実施していない室内は、北京の最悪汚染時に匹敵する汚染度となる。吸わない人にも被害をもたらす受動喫煙は、中国由来のPM2.5より深刻かもしれない。

●赤字健保組合数の推移



多くの健保組合で保険料率を引き上げたが支出増に追いつかず、6年連続で3,000億円を超える経常赤字となった。

健保組合の大幅赤字が続く

健保組合の大幅赤字が続いている。健康保険組合連合会(健保連)のまとめた全国の健保組合の予算の集計によれば、平成20年度以来6年連続で3000億円を超える経常赤字となり、8割を超える健保組合が赤字予算を計上した。

原因の一つは高齢者医療を支えるための納付金だ。平成20年度に現在の高齢者医療制度が開始されてから約1兆円も増加しており、保険料収入に対する割合は過去最高の46・25%に。約4割の組合で保険料率を引き上げているが、増加に追いつかない状態だ。納付金だけでなく医療費全体が毎年増加を続けていることから、健保組合を取り巻く厳しい情勢が今後も続くことは避けられない。

ときめきの宿

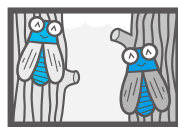
ふるさとネット

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。

Hへるじー



いんふお



<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

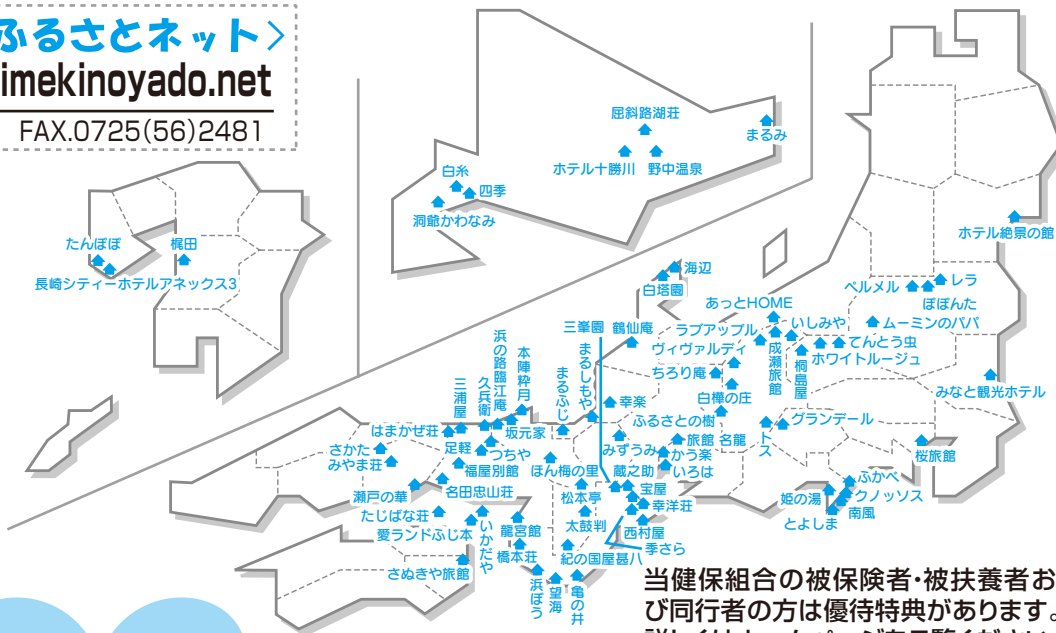
ホームページでは…

料理・食べながら探す

活魚・舟盛料理、かに料理、ふく料理、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? 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)
面談料: 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

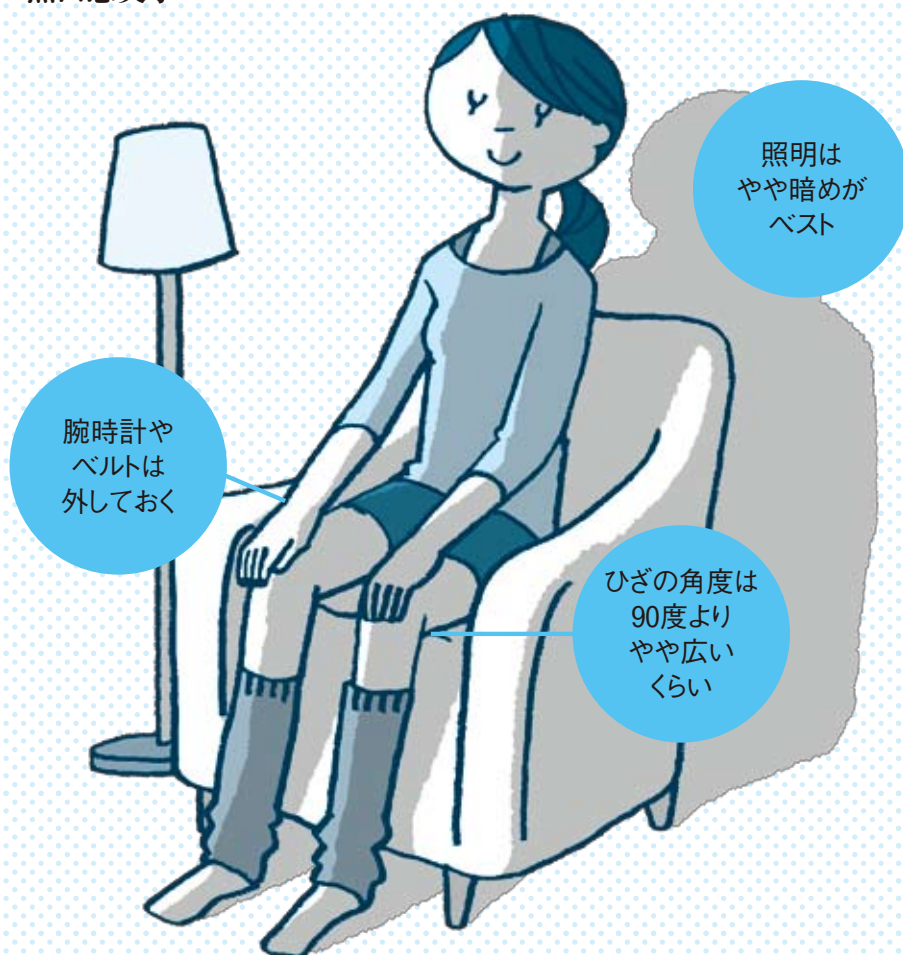
開催日	行事名	内容	距離(km)	参加料(円)	集合場所・時間	主催者・問い合わせ先
7. 6(土)	[花シリーズ]②(あじさい) あじさいウォーク	記念碑台～丁字ヶ辻～穂高湖～徳川道～森林植物園～修法ヶ原 ～市ヶ原～JR・新神戸駅	15	300	六甲山・ 記念碑台 9:30	神戸ウォーキング協会
7. 7(日)	笠置から十兵衛一本杉へ [山コース]	JR・笠置駅～布目川渓谷～柳生(柳生陣屋跡・正木坂剣道場・一刀石・家老屋敷) ～十兵衛一本杉～古城山～阿対の石仏～六角堂跡～笠置寺～JR・笠置駅	15	500	JR関西本線 笠置駅 9:30	大阪ウォーキング連合
7. 7(日)	旧東海道本線ウォーク	JR・大津駅～京阪・浜大津駅～旧逢坂山トンネル～井筒八ツ橋本舗道分道～大宅御所山公園～大宅一里塚～ 旧山科路跡～名神高速道路(旧東海道線線路跡)～勤修寺観光農園～稲荷駅ラフ小屋～JR・稲荷駅	16	500	JR琵琶湖線 大津駅 9:00	京都府ウォーキング協会
7.20(土)	武庫川渓谷と廃線トンネルウォーク 【懐中電灯必携】	JR・西宮名塩駅～木ノ元地藏～武庫川渓谷～廃線トンネル(6ヶ所) ～エントランス広場～温泉橋～武田尾橋～JR・武田尾駅	10	500	JR宝塚線 西宮名塩駅 10:00	大阪府歩き歩き協会
7.20(土)	清和源氏発祥の地	阪急・川西能勢口駅～満願寺～多田神社～多田渓谷～小童寺 ～山下吹屋跡～能勢電・山下駅	13	500	阪急宝塚線 川西能勢口駅 10:00	大阪ウォーキング連合
7.21(日)	ダイナミックな渓谷美の みたらい渓谷遊歩道を行く (バスウォーク事前申込)	天川川合バス停～関電吊橋～みたらい遊歩道～みたらいの滝～光の滝～観音峰 登山口～大岩～洞川温泉センター～洞川温泉バス停～近鉄・榎原神宮前駅	10	500	近鉄吉野線 榎原神宮前駅 9:00	奈良県ウォーキング協会
7.27(土)	たそがれウォーク “中之島から淀川の夕日”	JR・福島駅～下福島公園～土佐堀川～大川～毛馬開門～淀川 ～中津公園～JR・大阪駅	10	500	JR大阪環状線 福島駅 16:00	大阪府歩き歩き協会
7.27(土)	箕面の史跡と 千里の公園をへて摂津へ	阪急・箕面駅～芦原公園～旧西国街道～萱野三平旧邸～千里北公園～みのり橋南～ 万博スポーツ広場～山田千里丘～JR・千里丘駅～勝久寺～流の馬場跡～阪急・摂津市駅	14	500	阪急箕面線 箕面駅 9:45	南大阪歩き歩き協会
7.27(土)	[ウオーク日本1800][花シリーズ]③(ひまわり) 国宝浄土寺(あじさい)とひまわりの丘公園 【新500選兵庫～6】	小野市立好古館～総合体育館(アルゴ)～さら通り～国宝・浄土寺～ 共進牧場～ひまわりの丘公園～広渡寺跡歴史公園～JR・粟生駅	13	300	JR加古川線 小野町駅 10:00	神戸ウォーキング協会
7.28(日)	1800W綾部市大会 ゲンゼと 大本発祥の地を訪ねるウォーク	JR・綾部駅～藤山～大本長生殿～旧綾部大橋～紫水ヶ丘公園 ～白瀬橋～ゲンゼ博物館～JR・綾部駅	12	500	JR山陰線 綾部駅 10:00	京都府ウォーキング協会
8. 3(土)	パークin大阪ウォーク “樹のみち大泉緑地”	JR・堺市駅～金岡公園～大泉緑地・樹のみち周歩～JR・三国ヶ 丘駅	12	500	JR阪和線 堺市駅 10:00	大阪府歩き歩き協会
8. 3(土)	[ウオーク日本1800] たそがれウォーク	北野道(背山散策路)～港みはらし台～北野異人館～諏訪山公 園～宇治川～湊川神社～JR・高速・神戸駅	11	300	新幹線 新神戸駅 16:00	神戸ウォーキング協会
8. 4(日)	高野山周遊	南海・高野山駅～大門～根本大塔～金剛峯寺～刈萱堂～奥の院 ～徳川家霊台～女人堂～不動坂～南海・極楽橋駅	14	500	南海高野線 高野山駅 9:30	大阪ウォーキング連合
8. 4(日)	京都魔界ウォーク②	JR・京都駅～三三三問堂～豊国神社～耳塚～六道の辻～六道珍皇寺～高台寺 公園～清水寺～烏辺野～豊国廟～今熊野観音寺～東福寺～JR・東福寺駅	11	500	JR京都線 京都駅 10:00	京都府ウォーキング協会
8.18(日)	古代の歴史散策と 平野の自治都市を巡る	JR・長居駅～長居公園～酒君塚古墳～今川緑地～すむじ寺跡～ 旧南海平野駅跡～大念仏寺～全興寺～平野公園～JR・平野駅	10	500	JR阪和線 長居駅 10:00	大阪府歩き歩き協会
8.24(土)	サンセットウォーク	JR・安治川口駅～郵便事業新大阪支店横広場～産土神社～北港通り～此花大橋～ 舞洲アリーナ～新夕陽ヶ丘～舞洲緑道～此花大橋～くすの木並木～JR・桜島駅	13	500	JRゆめ咲線 安治川口駅 16:00	南大阪歩き歩き協会
8.25(日)	本願寺水道と 白川分水をたどる	JR・京都駅～東本願寺～浄土院～五条大橋～建仁寺～八坂神社～白川分水～蹴上～南禅寺水路園～哲学の道 ～南田児童公園～白川疏水道～松ヶ崎浄水場～地下鉄・北大路駅(13kmゴール)～嵐川遊歩道～JR・二条駅	13・18	500	JR京都線 京都駅 9:00	京都府ウォーキング協会
8.31(土)	[ウオーク日本1800]バスウォーク (朝来・養父市)生野銀山と 竹田城を散策	湊川神社～加西SA(中国道)～生野銀山・坑道見学～生野町・口銀谷散策 ～山城の郷～竹田城跡散策～養父の宿場町散策～JR・高速・神戸駅	10	300	JR・高速神戸駅 (湊川神社正門前) 8:00出発(受付7:30)	神戸ウォーキング協会
9. 1(日)	KWA25周年記念 山城国一周ウォーク①(花園～桂川)	JR・花園駅～双ヶ丘～きぬかけの道～広沢池～大覚寺～二尊院 ～渡月橋～松尾大社～天皇の杜公園～櫻原院寺跡～JR・桂川	20	500	JR嵯峨野線 花園駅 9:00	京都府ウォーキング協会
9. 1(日)	[ウオーク日本1800] 県ウォーキング協会共催 くのり・神戸大会	鉄人28号モニュメント～シユズプラザ～西代蓮池公園～長田神社～新湊公園 ～駒ヶ林神社～平忠度塚～須磨海浜公園～長楽町～若松公園～JR・新長田駅	10	300	JR神戸線 新長田駅 10:00	神戸ウォーキング協会
9. 8(日)	【子どもと歩こう】 下水道科学館見学ウォーク	JR・西九条駅～下水道科学館～JR・野田駅	5	300	JR大阪環状線 西九条駅 10:00	大阪府歩き歩き協会
9. 8(日)	西宮・灘酒蔵めぐり	JR・西宮駅～日本盛酒蔵通り煉瓦館～白鹿記念酒造博物館～芦屋公園～浜福鶴吟醸工房 ～菊正宗酒造記念館～白鶴酒造資料館～[昔の酒蔵]沢の鶴資料館～JR・灘駅	16	500	JR神戸線 西宮駅 9:30	大阪ウォーキング連合
9. 8(日)	1800W舞鶴市大会 レンガ倉庫と 引揚記念館を訪ねる 【500選京都～03】(事前予約制)	中舞鶴公園～自衛隊技術・レンガ倉庫群～舞鶴市役所～自衛隊舞鶴病院～日本板ガラス舞鶴事業所～舞鶴クレイ ンブリッジ～平地区～舞鶴引揚記念館(チャーターバス)JR・京都駅～中舞鶴公園・舞鶴引揚記念館～JR・京都駅	12	500	JR京都線 (中舞鶴公園) 京都駅 10:00	京都府ウォーキング協会
9.14(土)	京都・伏見の名水を訪ねて	ひかり公園～藤森神社(不二の水)～キンシ正宗(桃の井)～大國寺(金運 清水)～鳥せいの本店(白菊水)～御香宮神社(御香水)～JR・桃山駅	15	500	JR京都線 京都駅中央口より案内 10:00	大阪府歩き歩き協会
9.14(土)	竹の径から長岡天満宮	阪急・洛西口駅～物集女城跡～竹林公園～桓武天皇皇后陵～淳和天皇火葬場～ 物集女車塚古墳～向日神社～長岡宮跡～乙訓寺～長岡天満宮～阪急・長岡天神駅	11	500	阪急京都本線 洛西口駅 10:00	大阪ウォーキング連合
9.21(土)	かぐや姫と西山の里を巡る	JR・向日町駅～物集女車塚古墳～竹の径～寺戸大塚古墳～桓武天皇皇后陵～ 五塚原古墳～向日神社～長岡宮大極殿～光明寺～長岡天満宮～JR・長岡京駅	14	500	JR京都線 向日町駅 9:45	南大阪歩き歩き協会
9.21(土)	大阪城と水都大阪の散策	大阪城一周～毛馬桜の宮公園～毛馬開門～中崎町～JR・大阪駅 /阪急・梅田駅	13	300	JR・北新地駅 地下鉄・淀屋橋駅 10:00 大阪市役所 南側広場	神戸ウォーキング協会
9.21(土)	「記紀・万葉」 久米寺から飛鳥の彼岸花と案山子	久米寺～見瀬近隣公園～飛鳥歴史公園館～鬼の雪隠～亀石～橘寺～ 石舞台古墳～案山子ロード～朝風峠～高松塚古墳～近鉄・飛鳥駅	13	500	近鉄吉野線 榎原神宮前駅 9:30	奈良県ウォーキング協会
9.22(日)	オランダ堰堤の道 ウォーク	JR・草津駅～草津本陣～青地城跡～オランダ堰堤～さかさ観音 ～たまみずきの道～青山中央公園～JR・南草津駅	22	500	JR琵琶湖線 草津駅 9:00	京都府ウォーキング協会
9.23(祝)	彼岸花・飛鳥稲渕の 棚田ウォーク	近鉄・飛鳥駅～鬼の雪隠～鬼の組～持統・天武天皇陵～亀石～石舞台～稲渕の 棚田(彼岸花・かかし)～高松塚古墳～キトラ古墳～高取の町並み～近鉄・壺阪山駅	15	500	近鉄吉野線 飛鳥駅 10:00	大阪府歩き歩き協会
9.28(土)	西宮・芦屋の都市景観 を楽しみながら歩く	目神山～北山緑化植物園～西宮北高校前～苦楽園～六麓荘～ 市立芦屋病院～芦屋霊園公園～芦屋神社～阪急・芦屋川駅	12	300	阪急甲陽線 甲陽園駅(甲陽園西山公園) 9:30	神戸ウォーキング協会
9.29(日)	京阪神の公園めぐり シリーズ VII～6	JR・弁天町駅～朝日橋公園～伝法公園～浦江公園～梅田スカイビル～(10kmコース はJR・大阪駅ゴール)～本庄公園～十三公園～田川公園～歌島公園～JR・加島駅	10・22	500	JR大阪環状線 弁天町駅 9:00	大阪府歩き歩き協会



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

自律訓練法

～自律神経を整えて夏バテを乗り切る～



1回当たり

3分～5分
(1日1回程度)

夏には屋外とクーラーの効いた屋内の気温差で自律神経の働きが低下し、夏バテになってしまいます。夏バテせずに夏を乗り切るために、短時間でできるリラックス法として自律訓練法を試してみましょう。

1

力を抜いて楽な姿勢で

楽な姿勢でいすに座り、軽く目を閉じ手はひざの上に乘せる。

2

頭の中で唱えながら

「私はとてもリラックスしている」と頭の中で唱えて心を落ち着けたら、次に「右手が温かい」と唱えながら、手のひらの感覚に意識を向ける。同様に左手、右足、左足と続ける。

3

さらに深くリラックス

もう一度「私はとてもリラックスしている」と頭の中で唱えて、さらに深くリラックス。

4

力をもどして気分スッキリ

手を強く握ったり開いたりを数回行い、目を開けて背伸びをして気分をスッキリさせる。

たとえば
こんなときに!

短時間で行えますので仕事の合間など息抜きにピッタリ。リラックスできて寝つきがよくなるので就寝前に行うのも効果的です。

- 昼休みに職場で一人にいるときに
- イライラしたときの気分転換に
- 就寝前にベッドの中で(手順1～3まで)



お弁当の食中毒を予防しよう

食中毒の70%は細菌が増殖しやすい6〜9月ごろに集中しています。この時期は手作りのお弁当など行楽地での食事が増える時期。せっかくのお弁当も、予防策が十分でないと食中毒の原因となってしまう。

食中毒の原因となる細菌は35℃前後で増殖が最も活発になります。つまり、夏から秋にかけては細菌にとっては絶好の環境。飲食店だけでなく家庭での細菌による食中毒の発生も多く、購入した総菜やお弁当などの調理済み食品が原因となることもあります。

予防策は菌を「①つけない」、「②増やさない」「③やつつける」が基本となります。まず、徹底的に「洗う」こと。細菌が食べ物につかないように、手、食材、調理器具をしっかり洗いましょ。次に細菌の増殖を防ぐために「低温で保存し早めに食べる」こと。菌が増殖しないように保冷パックなどで低温を維持し、できるだけ早めに食べるようにします。調理の際に特に重要なのが「加熱する」こと。加熱は細菌を死滅させるために最も効果的です。食材は中心部まで(75℃で1分が目安)、十分に加熱してください。

行楽地では食中毒の予防策も不十分になりがち。「せっかくの楽しいキャンプで食中毒が…」という事態を防ぐためにも徹底しましょう。

食中毒を防ぐお弁当づくりのポイント!

ごはん・おにぎり

- 味つけしたごはん(チャーハンなど)は傷みやすいため控える。おにぎりは菌をつけないようにラップで握る。

おかず

- すべての食材はしっかり加熱。作り置きをしていたものは避け、どうしても使用するときにはもう1度よく加熱する。

詰めるとき

- 仕切りに野菜を使うのは避け、水滴ができないように冷めてからふたをする。

食べるまで

- 保冷剤や保冷パックなどを活用し、直射日光の当たらない涼しいところに保管。時間がたちすぎたら迷わず捨てる。



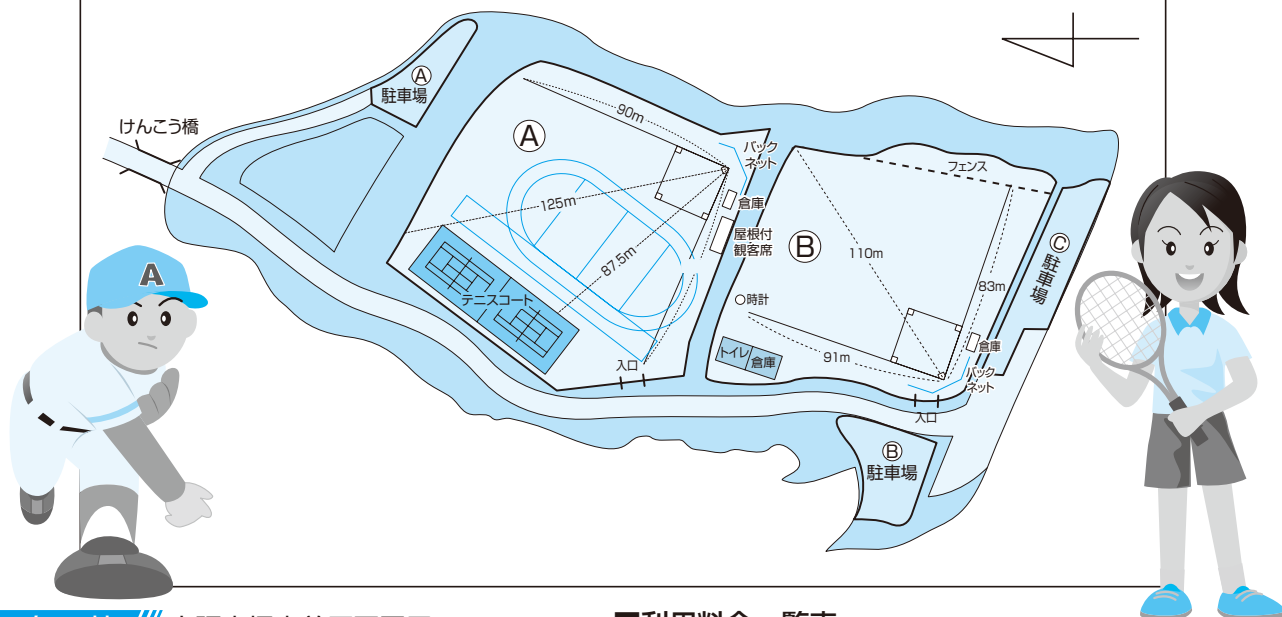
石油けんぽ

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)

■利用料金一覧表

半日… 午前(8:00~12:00) 午後(12:00~16:00)

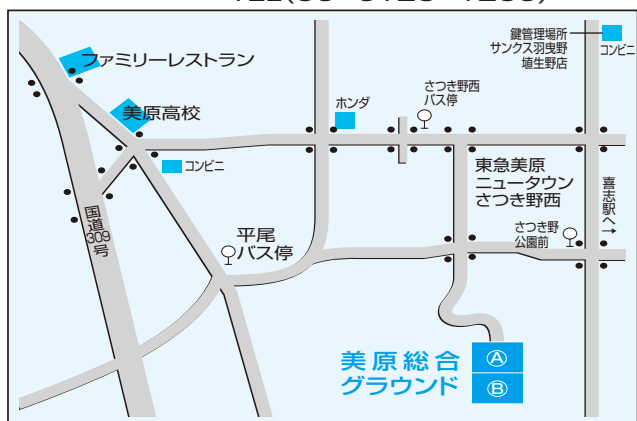
施設名	利用 単価	組 合 員		組合員以外	
		平 日	土・日・祝日	平 日	土・日・祝日
野 球 場 (一面に付)	半日	3,000円	6,000円	12,000円	24,000円
	1日	6,000円	12,000円	24,000円	48,000円
テニスコート (一面に付)	半日	1,000円	2,000円	4,000円	8,000円
	1日	2,000円	4,000円	8,000円	16,000円

■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。



※平成25年1月1日より鍵管理場所が変りました。ご注意ください。
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

健保組合の

最近3カ月間の現況



種 別		平成25年3月	平成25年4月	平成25年5月
事 業 所 数		265	264	263
被 保 険 者 数	男	7,075 人	7,084 人	7,054 人
	女	1,224 人	1,237 人	1,233 人
	計	8,299 人	8,321 人	8,287 人
平 均 年 齢	男	43.28 歳	42.87 歳	43.02 歳
	女	40.14 歳	39.77 歳	39.92 歳
	平均	42.82 歳	42.41 歳	42.55 歳
被 扶 養 者 数		8,705 人	8,533 人	8,519 人
扶 養 率		1.05	1.03	1.03
平均標準報酬月額	男	342,852 円	340,375 円	340,173 円
	女	231,856 円	230,745 円	230,357 円
	平均	326,482 円	324,077 円	323,834 円

公 告

自 公告 第910号

(平成二十五年四月十五日)

至 公告 第911号

(平成二十五年五月二日)

●所在地変更

・十三燃料株式会社

大阪市東成区

↓大阪府東大阪市

平成二十五年一月七日

●事業所削除

・尾崎石油株式会社

大阪府八尾市

↓平成二十五年四月九日

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)

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/>

FROM EDITOR



ご存知ですか、今、風疹が流行していることを。昨年、関東で流行の兆しを見せた風疹ですが今年になって増加し、既に昨年同時期の30倍もの患者数が報告されています。最近、大阪を中心とした関西で患者が増えており、特に20代から40代の男性が多く、職場での感染が懸念されています。風疹で最も怖いのは、妊婦を経由して赤ちゃんが先天性風疹症候群になることです。皆さんもご注意ください。

(S. N)

加入者のためのワンポイント解説!

国民皆保険の維持に必要な 医療費の節減

わが国の医療給付費は、2012年度の35兆円から2025年度には54兆円と、毎年1兆円を超える規模で増加する見通しです。このままでは、皆さんの保険料を引き上げても、国民皆保険制度を維持できなくなります。

今後も国民皆保険制度を継続して守るためには、皆さん一人ひとりが医療費の節減に取り組む必要があります。

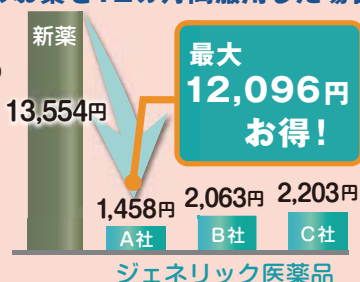
それが皆さんの負担する保険料を抑えることにもつながります。

ジェネリック医薬品を活用しよう

健保組合は、安全性・有効性などが確保され価格が安いジェネリック医薬品使用促進のため、切り替えた場合の差額のお知らせや処方をお願いするカードの配布を行っています。ジェネリック医薬品を積極的に利用して、お薬代を節約しましょう。

高血圧症のお薬を12ヵ月間服用した場合

*リシノプリル
水和物錠(20mg)
1日1回1錠、
3割負担の場合



日本ジェネリック医薬品学会「かんじゃさんの薬箱」より算出 2012年4月現在

健康診断を受けよう

健康診断は、病気の早期発見により、重症化や医療費の増加を防ぐことが期待できます。重症化による生活の質の低下を招かないためにも、年に1回の健康診断を受けましょう。また、40歳以上の加入者には、特定健診・特定保健指導を実施しています。特定健診で重視される生活習慣病は、死亡要因全体の約3分の1を占めるといわれています。積極的に利用しましょう。



医療費の節減は、健保組合・加入者の取り組みにとどまらず、国全体で取り組むべき課題です。

健保組合・健保連は、積極的な取り組みを求め、活動しています。