

大阪府石油



# けんぽだより



「宝剣岳の紅葉」 <長野県>



**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  
秋号  
No.174号

# 平成24年度決算報告

## (一般勘定)

収入総額 45億8,940万8,046円

支出総額 43億2,166万3,997円

収支決算残金 2億6,774万4,049円



第129回 組合会

去る7月22日に開催された第129回組合会において、平成24年度の収入支出決算が、承認されました。平成24年度の決算の状況は下記のようにになりました。

## 【収入】

保険料収入は、保険料率の引上げに伴い、対前年度比で1,740万円増の37億3,484万円となりましたが、増加する納付金などの支払いを賄えず、別途積立金8,553万円、準備金2億4,266万円を繰入れて対応し、収入総額は対前年度比4億2,163万円増の45億8,941万円となりました。

## 【支出】

医療費等の支払に充てた保険給付費は対前年度比1,244万円増の21億9,084万円となり、疾病予防費等の保健事業費は対前年度比で401万円増の1億1,263万円となりました。また、納付金総額が対前年度比1億6,653万円増の18億5,178万円となり、支出総額では対前年度比1億5,558万円増の43億2,166万円となりました。

## 【まとめ】

平成24年度決算において、経常収支では、経常収入37億8,821万円、経常支出42億7,528万円で差引4億8,707万円の赤字となりました。

ちなみに、納付金と保険給付費を合わせた額（義務的経費）の、保険料収入に対する割合は108.21%と、保険料収入では義務的経費を賄えない状況となっています。

当健康保険組合では、引続き医療費の適正化や健康づくりの支援等に努めてまいりますので、組合員の皆様におかれましても、日頃からの健康づくりに努められ、適正受診・医療費の節減を意識していただきますようよろしくお願いいたします。

# 平成24年度決算概要表

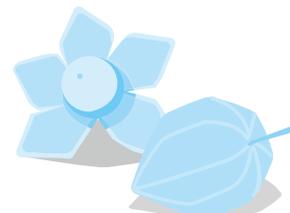
## 一般勘定

収入	
科目	決算額(千円)
保険料	3,734,838
国庫負担金収入	2,107
調整保険料収入	46,548
繰入金	328,192
国庫補助金収入	73,010
財政調整事業交付金	355,909
雑収入	48,804
収入合計	4,589,408
経常収入合計	3,788,214

支出	
科目	決算額(千円)
事務費	105,737
保険給付費	2,190,835
納付金	1,851,780
保健事業費	112,626
財政調整事業拠出金	46,381
その他	14,305
支出合計	4,321,664
経常支出合計	4,275,276

決算残金処分	
種別	金額(千円)
準備金	242,664
別途積立金	24,872
財政調整事業繰越金	208
合計	267,744

収入支出差引額	267,744
経常収入支出差引額	△487,062



## 被保険者1人当たりの収支額

②財政調整事業交付金 42,721円

③繰入金 39,394円

③保健事業費 13,518円

④国庫補助金収入 8,764円

④事務費 12,692円

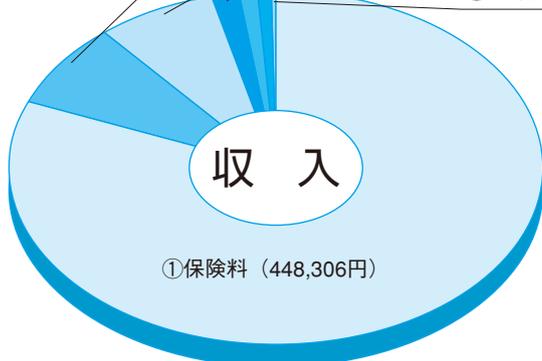
⑤雑収入 5,858円

⑤財政調整事業拠出金 5,567円

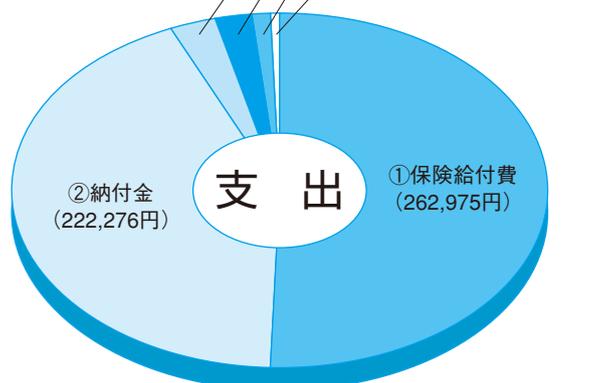
⑥調整保険料収入 5,587円

⑥その他 1,717円

⑦国庫負担金収入 253円



収入合計：550,883円



支出合計：518,745円

## 介護勘定

収入	
科目	決算額(千円)
介護保険収入	372,871
繰入金	2,200
雑収入	17
収入合計	375,088

支出	
科目	決算額(千円)
介護納付金	374,369
介護保険料還付金	40
雑支出	0
支出合計	374,409

決算残金処分	
種別	金額(千円)
準備金	679
合計	679

収入支出差引額	679
---------	-----

### 【平成24年度事務監査が実施されました】

去る7月4日に孫田・中松両監事により、終日健保組合事務所内で事務監査が実施されました。その結果、事業運営は良好に実施されているものと認められ、事務執行についても適正に処理がなされているものと認めていただきました。しかし、健保組合の財政は単年度の保険料収入では保険給付費や納付金等の義務的経費を賄い切れない状況であり、健保組合として医療費の適正化等財政の健全化に努めるようにとのご指示がありました。

歯磨きの  
あとに

# 舌でわかる 生活を見直す サイン



体が健康の  
バロメーター

舌は「全身の鏡」ともいわれ、その時々健康状態があらわれます。  
歯磨きのついでや鏡に向かったとき、一緒に舌の状態もチェックしてみましょう。



## まずは知っておこう!

舌は柔軟な筋肉の塊で、舌の形を自在に形成する内舌筋と、周囲の骨につながる舌を動かす外舌筋からできています。その筋肉を流れる血液の色が舌の表面に反映され、健康な状態ではピンク色となります。

舌は「話す」「咀嚼する」「飲み込む」等さまざまな場面で活躍していますが、特に胃に入る食べ物をチェックする味覚の感知は大切な役割といえるでしょう。

舌の表面は「乳頭」という小さな突起のある粘膜で覆われており、その中にある「味蕾」という細胞が味を感じます。そのため舌の表面部分が傷つくと、味覚に影響が及ぶおそれもあります。



歯科医院 キャビネ・  
ダンテール御茶ノ水

安田 登  
先生

## 色の变化で 血流の状態がわかる

舌は血流を反映し、その色の变化で健康状態がわかる場合があります。舌が濃い赤色であれば、脱水や発熱などで血液が濃くなっている可能性があり、白っぽい色であれば赤血球内のヘモグロビンが低下して貧血状態であるかもしれません。ただし、舌の縁や下にこ

すっても取れない白色や赤色の模様ができたら注意が必要です。それぞれ「白板症」「紅板症」と呼ばれ、舌がんの前がん病変（がんに進行しやすい状態）の疑いがある

りますので、必ず口腔外科で診てもらいましょう。

なお、舌の色はコーヒーやみかんなどの食べ物によってつく場合もあるため、食後に確認する際には前に食べた物を考慮しておく必要があります。

## 舌の表面につく 舌苔に注目

舌の表面には、「舌苔」と呼ばれる白色または黄褐色の苔状のものがつきます。これは菌垢と同じく食べ物のカスやはがれた細胞と細菌が固まったもので、うっすらとついている程度なら問題ありません。

せんが、厚くついている場合は味覚異常や口臭の原因になります。舌苔は専用の舌ブラシなどで除去できますが、強くこすったり頻繁に行うと味蕾を傷つけてしまうので、やりすぎないように気をつけましょう。

舌苔の付着には唾液の分泌量が大きく関係します。唾液が多ければ、食べカスや細菌などは流されますが、ストレスによって交感神経が抑制されたりかぜ・睡眠不足などで免疫力が低下すると唾液が減り舌苔がつきやすくなります。舌苔が頻繁に厚く付着するようであれば体調不良のサインと思いい、生活を見直すようにしましょう。



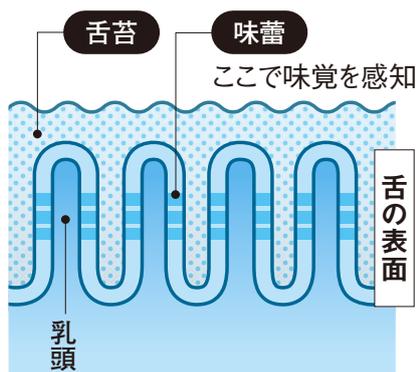
## 口腔環境は 全身にかかわる?!

口腔環境の悪化は歯周病を引き起こし、さらにその菌が血液を通して全身にさまざまな弊害をもたらすリスクがあります。

糖尿病の人は免疫機能の低下などから歯周病にかかりやすく、その菌によって血糖値を下げるインスリンがつかれにくくなるため、糖尿病が悪化することが近年明らかになりました。また、女性は妊娠するとホルモンバランスの変化などで歯周病にかかりやすくなりますが、妊婦に歯周病があると胎児の成長を阻害したり早産を促し、低出生体重児を出産する割合が高くなるということが指摘されています。

健康のためにも、日頃の口腔ケアは大切にしましょう。

## 舌の構造



## 舌が示すサイン

舌が黒くなる



「黒毛舌」という黒や濃緑色になる現象があります。これは抗生物質の服用や喫煙などで、口腔内細菌のバランスが崩れ、細菌の繁殖で黒っぽくなるとともに舌の表面の乳頭が伸びきって、黒い毛が生えたように見えるものです。

舌の縁に歯形がついている



「歯痕」と呼ばれ、食いしばる癖などがあると起こります。これらの癖は歯が擦り減ったり、顎関節に異常が起きるなどの悪影響が及びます。

舌苔がまったくなく舌がツルツル



口内が乾燥し、乳頭がこすれて削れてしまった可能性があります。痛みがあったり、味覚障害が起きることも。

国立がん研究センター  
がん対策情報センターでは  
全国のがん相談支援センターを  
ご案内しています。

がんと  
向き合う



# 自分に合う 支援制度と働き方に たどり着くために

がんの治療は治療費が高額になることもあり、患者や家族は金銭的な不安も抱えることに。さまざまな公的支援制度も制度の存在を知らなければ利用できません。利用できる支援制度にたどり着くために、信頼できる専門家の力を借りましょう。また、自分に合う働き方を見つけるには、医師や看護師のアドバイスが欠かせません。

## 頼りになる相談窓口 がん相談支援センター

公的な支援制度を利用するためには、まず「どんな制度があるか」を知る必要があります。そのときに頼りになるのが地域のがん診療連携拠点病院に置かれている「がん相談支援センター」。がん専門相談員に治療や支援制度などについて相談できます。がん相談支援センターはその病院の患者や家

族でなくても利用できます。ただし、相談員の人数が限られているため、できれば先に相談内容などを伝えて予約するのがお勧めです。どんなことに困っているかを準備なしで伝えるのは意外に難しいものです。事前に伝えたいことをまとめておきましょう。

また、近くにごがん診療連携拠点病院がないときは、かかっている病院で「この病院には医療費の相談に乗ってくれる人はいますか」

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

# これだけは 知っておきたい 公的な支援制度

医療費が高額になりそうなときは

## 高額療養費の 限度額適用認定証

高額療養費の払い戻しには請求から3～4ヵ月以上かかるため、一時的に医療費を立て替える必要があります。しかし、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、窓口で提示すれば高額療養費の自己負担限度額までの支払いで済みます。

仕事を休み給料が受けられないときは

## 最長1年6ヵ月の 傷病手当金の受給

治療のために仕事に就けず給料が受けられないときは、標準報酬日額の3分の2相当額の傷病手当金が受給できます。期間は支給日から最長で1年6ヵ月です。給料が支払われていても傷病手当金より少ないときには、その差額を受け取れます。

そのほかにも…

- 介護保険制度  
(65歳未満はがん末期のとき)
- 身体障害者手帳の交付
- 障害年金の受給

など

を伝えるのは難しいのです。金銭面と関連して医療者が答えられるのは、むしろ仕事のこと、つまり無理なく働くためのアドバイスです。治療中・治療後の自分に合った無理のない働き方について、医師や看護師に遠慮せずアドバイスを求めてみましょう。

働き方を尋ねるときは、「働けますか」と漠然と聞くのではなく、できるだけ具体的に質問したほうが医療者も答えやすいものです。「営業で顧客を1日に5件、4時間ほど訪問する」など、時間や仕事の負荷について数字を交えて明確に伝えるとよいでしょう。

医療者の側としては仕事内容がよくわからないと、つい「無理をしないで」と無難なアドバイスをしたくなってしまうものなのです。

がんと仕事に対する支援制度は個別性が高く、まだまだ整っていないといえます。しかし、国によりがん対策推進計画が定められ、がん患者の就労に対する問題に対応する方針が示されたこともあり、これから具体的に制度が整えられていくでしょう。

不安なことや  
支援制度について  
がん専門の相談員と  
相談できます



## 医療者から無理なく 働くためのアドバイスを

医師や看護師などの医療者は「医療」の専門家ではあっても、「医療費」の専門家ではありません。がんの治療は種類や進行具合によってたくさんの選択肢があるため、医療者でもはっきりと費用

と尋ねてみましょう。医療相談室を紹介してもらえるかもしれません。  
※病院によっては「がん相談支援室」など名前が異なる場合があります。

を伝えるのは難しいのです。金銭面と関連して医療者が答えられるのは、むしろ仕事のこと、つまり無理なく働くためのアドバイスです。治療中・治療後の自分に合った無理のない働き方について、医師や看護師に遠慮せずアドバイスを求めてみましょう。

働き方を尋ねるときは、「働けますか」と漠然と聞くのではなく、できるだけ具体的に質問したほうが医療者も答えやすいものです。「営業で顧客を1日に5件、4時間ほど訪問する」など、時間や仕事の負荷について数字を交えて明確に伝えるとよいでしょう。

医療者の側としては仕事内容がよくわからないと、つい「無理をしないで」と無難なアドバイスをしたくなってしまうものなのです。

がんと仕事に対する支援制度は個別性が高く、まだまだ整っていないといえます。しかし、国によりがん対策推進計画が定められ、がん患者の就労に対する問題に対応する方針が示されたこともあり、これから具体的に制度が整えられていくでしょう。

# めまいが示す体の不調！

立ち上がったときに一瞬フラツとする立ちくらみから、長い間グルグル回るようなものまで、症状に違いはあれどだれしも経験のある「めまい」。特に女性は月経などにより女性ホルモンのバランスが崩れたり貧血になりやすく、めまいが起きやすいといわれています。

めまいにはさまざまな症状がありますが、その原因は「耳」「脳」「その他」の大きく3つに分けられます。



耳の中にある三半規管には体のバランスを保つ働きがあるため、炎症やリンパ液の異常により周囲がグルグルと回っているようなめまいが起き、場合によっては耳鳴りや吐き気を伴うことがあります。また、脳は運動機能を司るため、貧血や低血圧などで脳が血液不足になると立ちくらみの状態になります。しかし、体がフワフワ浮いているようなめまいの場合は、脳出血や腫瘍ができてくる可能性があります。

あるため、注意が必要です。その他の原因として、運動などによる血圧の急激な変動やストレス・過労による自律神経の乱れ、月経や出産・更年期によるホルモンバランスの乱れなど、さまざまな要因がかかわってきます。めまいが起きたときは、倒れかけがをしないように、座るなど低い姿勢で安静にし回復を待ちます。また、車や自転車などの運転は控えましょう。

## めまいの起きるさまざまな原因と対策



### 自律神経の乱れ

#### 対策

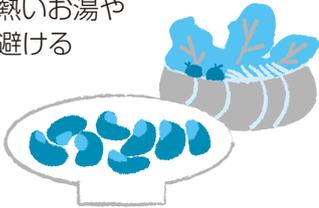
- 睡眠のリズムをつくり良質な睡眠をとる
- ストレスを発散し、ため込まない



### 貧血・低血圧

#### 対策

- レバーなど鉄分の多い食品を摂取する
- 入浴時は熱いお湯や長風呂を避ける



### 女性ホルモンの乱れ

#### 対策

- 低用量ピルなどのホルモン剤を利用する
- 女性ホルモンと似た働きをもつ大豆イソフラボンを摂取する



### 耳への負担

#### 対策

- 大きな音を避けるため耳栓などを利用する
- 片足立ちなどで耳の三半規管を鍛える



## こんなときはすぐに病院へ！

めまいが頻繁に起こるとき、程度が軽くても下記のような症状がある場合は、脳梗塞などの重大な病気も考えられるので、すぐに医療機関を受診しましょう。

- ・物が二重に見える、視野が欠ける
- ・顔や体にしびれがある
- ・ろれつが回らない
- ・激しい頭痛がする



# 目覚めよ Body!

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

# インターバル トレーニング

～短時間&超効率ウォーキングで運動不足を解消～

“弱め”と“強め”の運動を交互に行うことで、短時間で効率的に運動する方法をインターバルトレーニングといいます。さまざまな運動に応用できるトレーニング法ですが、今回はゆっくり歩きと早歩きの組み合わせで「簡単・すぐだれにでもできる超効率ウォーキング」をご紹介します。

胸を張って  
背筋を  
まっすぐ

# 1

## 姿勢正しく ゆっくり歩き

姿勢の悪い歩き方は腰痛のもとです。肩の力を抜き、背筋を伸ばしてまっすぐに前を向いて歩きます。



それぞれ

1~3分間ずつ  
繰り返し

# 2

## ちょっとキツイ ぐらいで早歩き

「ちょっとキツイ」と感じるくらいの速さで3分間。小走りになるとさらに効果がアップします。時間は目安ですので無理のない範囲で。



## たとえば こんなときに!

時間を決めて行うだけでなく「信号を渡りきるまで急ぎ足、渡りきったらあのビルまでペースダウン」など、目印を決めれば毎日歩く道でも気軽に行えます。一気に効果を上げようとしないで、継続することが大事です。

- 通勤の行き帰りに
- 買い物に行く途中で
- 犬の散歩のときに など

# ときめきの宿

ふるさとネット

気さくであっ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>

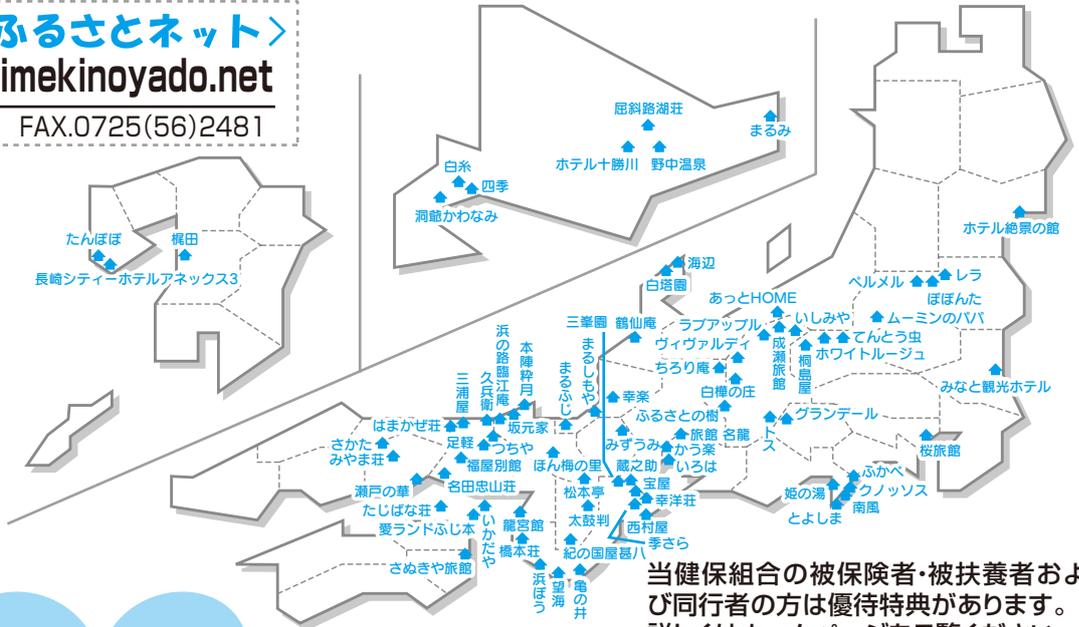
<http://www.tokimekinoyado.net>

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

ホームページでは…

**料理・食べ物がら探す**  
活魚・舟盛り料理、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・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…

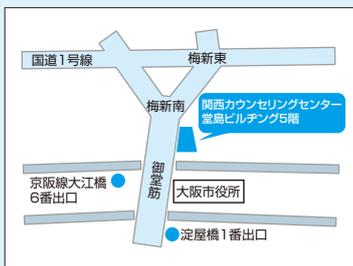
誰にも気持ちを分かってもらえない  
どうしていつもこうなるの？  
人間関係がうまくいかない  
自分のやりたいことが見つからない  
このままでいいの？わたし…  
結婚、こんなはずじゃなかった  
子どものことが心配・・・ etc.

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「ス1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

爽やかな風の中  
“秋”を探しに  
行きましょう!



主催者・問い合わせ先	
▶大阪府歩け歩け協会	06-6359-7025
▶大阪ウォーキング連合	072-239-8016
▶南大阪歩け歩け協会	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
10.14(祝)	「自然歩道月間」 加茂に微笑む石仏ウォーク 【500選京都-05】	JR・加茂駅～常念寺～加茂青少年山の家～首切り地藏 ～笑い仏～弥勒の辻摩崖仏～岩船寺～浄瑠璃寺 ～高田寺(夜遊び地藏)～電子基準点～JR・加茂駅	18	500	JR関西線 加茂駅 9:00	京都府ウォーキング協会
10.20(日)	KWA25周年記念 山城国一周ウォーク② (桂川～山崎)	JR・桂川駅～竹林公園～大原野神社～粟生光明寺 ～西山体育館～小倉神社～JR・山崎駅	20	500	JR京都線 桂川駅 9:00	京都府ウォーキング協会
10.26(土)	千里丘陵散策	JR・吹田駅～吉志部神社～紫金山公園～伊射奈岐神社 ～万博公園道路～阪大病院前～阪急・北千里駅	12	500	JR京都線 吹田駅 10:00	大阪ウォーキング連合
10.26(土)	橋を見ながら 淀川沿いをめぐる②	JR・新大阪駅～長柄橋～淀川大堰～赤川仮橋～菅原天満宮 ～雪鯨橋(瑞光寺)～大宮神社～豊里大橋～菅原城北大橋 ～城北公園～毛馬開門～JR・桜ノ宮駅	15	500	JR京都線 新大阪駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
10.26(土)	五月山の大字火床 巡りと池田城跡	池田駅前公園～水月公園～五月山公園(大文字火床) ～自然とのふれあいコース～市民の森(駐車場)～池田城跡公園 ～呉服神社～インスタントラーメン発明記念館～阪急・池田駅	11	300	阪急宝塚本線 池田駅 10:00	神戸ウォーキング協会
10.27(日)	秋風爽やかな 浜寺水路を歩く	JR・東羽衣駅～浜寺公園～臨海スポーツセンター ～高石大橋～漕艇センター～浜寺大橋～JR・東羽衣駅	10	500	JR阪和線(羽衣線) 東羽衣駅 10:00	大阪府歩け歩け協会
11. 2(土)	須磨歴史散策 【新500選兵庫-4】	須磨海浜公園～知恵の道～須磨寺～須磨浦公園 ～安德帝内裏跡～敦盛塚～JR・須磨駅	10	300	JR神戸線 須磨海浜公園駅 10:00	神戸ウォーキング協会
11. 4(祝)	兵庫の西国街道	JR・西宮駅～西宮神社～金津山古墳～業平橋～東灘区役所 ～阪神・御影駅～阪神・大石駅～阪神・岩屋駅～JR・三ノ宮駅	17	500	JR神戸線 西宮駅 9:30	大阪ウォーキング連合
11.10(日)	鴨長明 「方丈記」を訪ねる	JR・京都駅～六条河原院跡～五条大橋～丸太町橋 ～山紫水明処～京都御苑～河合神社～下鴨神社 ～鴨川河川敷～地下鉄・丸太町駅	12	500	JR京都線 京都駅 10:00	京都府ウォーキング協会
11.16(土)	御所市・秋津州の郷と 古墳めぐり	近鉄・近鉄御所駅～鴨都波神社～寶国寺～宮山古墳 ～條ウルク古墳～日本武尊白鳥陵～市民グラウンド ～近鉄・市尾駅	11	500	近鉄御所線 近鉄御所駅 10:00	大阪ウォーキング連合
11.16(土)	大和三山万葉 ロマンめぐり	近鉄・橿原神宮前駅～橿原神宮～畝傍山～本薬師寺跡 ～天岩戸神社～香具山～畝尾郡多本神社～藤原宮跡 ～耳成公園～耳成山～近鉄・大和八木駅	13	500	近鉄橿原線 橿原神宮前駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
11.16(土)	東六甲の穴場・壑ヶ峰を 目指す(全国自然歩道)	湯本台広場～壑尾寺～宝塚エデンの園～ゆずり葉緑地 ～壑ヶ峰～社家郷山キャンプ場～北山ダム～目神山石仏 ～阪急・甲陽園駅	13	300	JR/阪急 宝塚駅(湯本台広場) 9:30	神戸ウォーキング協会
11.17(日)	京阪神の公園めぐり シリーズ VII-7	JR・加島駅～朝日橋公園～猪名川公園～伊丹スカイパーク ～下河原緑地～軍行橋(14kmコースはJR・北伊丹駅ゴール) ～昆陽池公園～荒牧バラ園～JR・中山寺駅	14・23	500	JR東西線 加島駅③出口 9:00	大阪府歩け歩け協会
11.17(日)	KWA25周年記念 山城国一周ウォーク③ (山崎～新田)	JR・山崎駅～天王山大橋～御幸橋～石清水八幡宮 ～東高野街道～松花堂～大谷川～木津川橋～JR・新田駅	18	500	JR京都線 山崎駅 9:00	京都府ウォーキング協会
11.23(祝)	紅葉に燃える 宇治を歩こう	JR/京阪・宇治駅～中の島～佛徳山展望台～朝日山観音 ～天ヶ瀬森林公園～天ヶ瀬ダム～吊橋～もみじ谷 ～平等院～JR/京阪・宇治駅	14	500	JR/京阪 宇治駅 10:00	大阪府歩け歩け協会
11.30(土)	紅葉の奈良・ 滝坂の道を歩く	JR・奈良駅～一の鳥居～浮見堂～志賀直哉旧居 ～滝坂の道～首切り地藏～春日大社～若草山山麓 ～二月堂～東大寺～興福寺～JR・奈良駅	15	500	JR大和路線 奈良駅 10:00	大阪府歩け歩け協会
11.30(土)	高雄・清滝紅葉 ウォーク	JR・太秦駅～広沢池～後宇多天皇陵～直指庵～京見峠 ～菖蒲谷池～高雄～東海自然歩道～河川敷広場～清滝 ～落合橋～JR・保津峡駅	18	500	JR嵯峨野線 太秦駅 9:00	京都府ウォーキング協会
11.30(土)	[花シリーズ]④(紅葉) 六甲の紅葉を楽しむ	修法ヶ原～大竜寺～大師道～諏訪山公園～地下鉄・県庁前駅	11	300	神鉄粟生線 西鈴蘭台駅 10:00	神戸ウォーキング協会
12. 1(日)	奥水間散策	水間鉄道・水間観音駅～水間寺～農業庭園たわわ ～府立少年自然の家～道陸神社～孝恩寺 ～水間鉄道・水間観音駅	15	500	水間鉄道 水間観音駅 9:30	大阪ウォーキング連合
12. 1(日)	泉北史を歩く	泉北高速鉄道・泉ヶ丘駅～大蓮公園～櫻井神社～鉢ヶ峰公園 ～法道寺～和田川～放光寺～美多彌神社～鴨谷公園 ～泉北高速鉄道・光明池駅	12	無料	泉北高速鉄道 泉ヶ丘駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
12. 7(土)	京町家ウォーク	JR・二条駅～二条城～六角堂～革堂～寺町通～六波羅蜜寺 ～五条大橋～高瀬川～東本願寺～JR・京都駅	10	500	JR嵯峨野線 二条駅 10:00	大阪ウォーキング連合
12. 7(土)	[歩育ウォーク] 京都府警 騎馬隊見学ウォーク	地下鉄・北山駅～宝ヶ池公園～平安騎馬隊見学 ～地下鉄・国際会館駅	5	200	京都地下鉄 北山駅 10:00	京都府ウォーキング協会
12. 7(土)	志久峠と水色の道	肘曲がり～志久峠～中山大池池～天保池～黒甲越 ～神鉄・大池駅	17	300	神鉄有馬線 箕谷駅 9:30	神戸ウォーキング協会
12. 8(日)	大阪府下の熊野街道を 歩こう(2) “堺市から東岸和田へ”	JR・堺市駅～方違神社～南宗寺～石津神社～鳳公園(14kmコースは JR・鳳駅ゴール)～等乃儀神社～篠田王子跡～平松王子跡～泉井上神社 ～井ノ口王子跡～池田王子跡～JR・東岸和田駅	14・24	500	JR阪和線 堺市駅 9:00	大阪府歩け歩け協会
12.14(土)	年末恒例 厄払い八社めぐり⑪	JR/阪急/阪神・三ノ宮駅～生田神社～一宮神社～二宮神社 ～三宮神社～四宮神社～諏訪山公園～五宮神社 ～八宮(六)神社～湊川神社～七宮神社～JR・神戸駅	13	500	JR/阪急/阪神 三ノ宮駅北側 生田神社境内 9:45	南大阪歩け歩け協会
12.15(日)	忠臣蔵ウォーク	JR・山科駅～ラクト山科公園～瑞光院～元慶寺～大石神社 ～岩屋寺～坂上田村麻呂墓～西本願寺山科別院～JR・山科駅	12	500	JR琵琶湖線 山科駅 10:00	京都府ウォーキング協会

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

■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)	



## インフルエンザ予防接種費用補助

昨年に引き続き、今年もインフルエンザ予防接種費用補助を行います。

実施期間／平成25年10月1日～12月31日

対象者／当健保組合の被保険者と被扶養者の方

※詳しくは当健保組合・総務課(TEL.06-6125-1200)までお問い合わせください。



## 「かんぽの宿」宿泊施設の割引利用について(お知らせ)

このたび、当組合の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びました。下記の割引料金でご利用できますので、ぜひ全国の「かんぽの宿」で秋を満喫してください。

- 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、本人および同行者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

この件につきましてのお問い合わせは、総務課までお願いいたします。  
電話番号 06-6125-1200

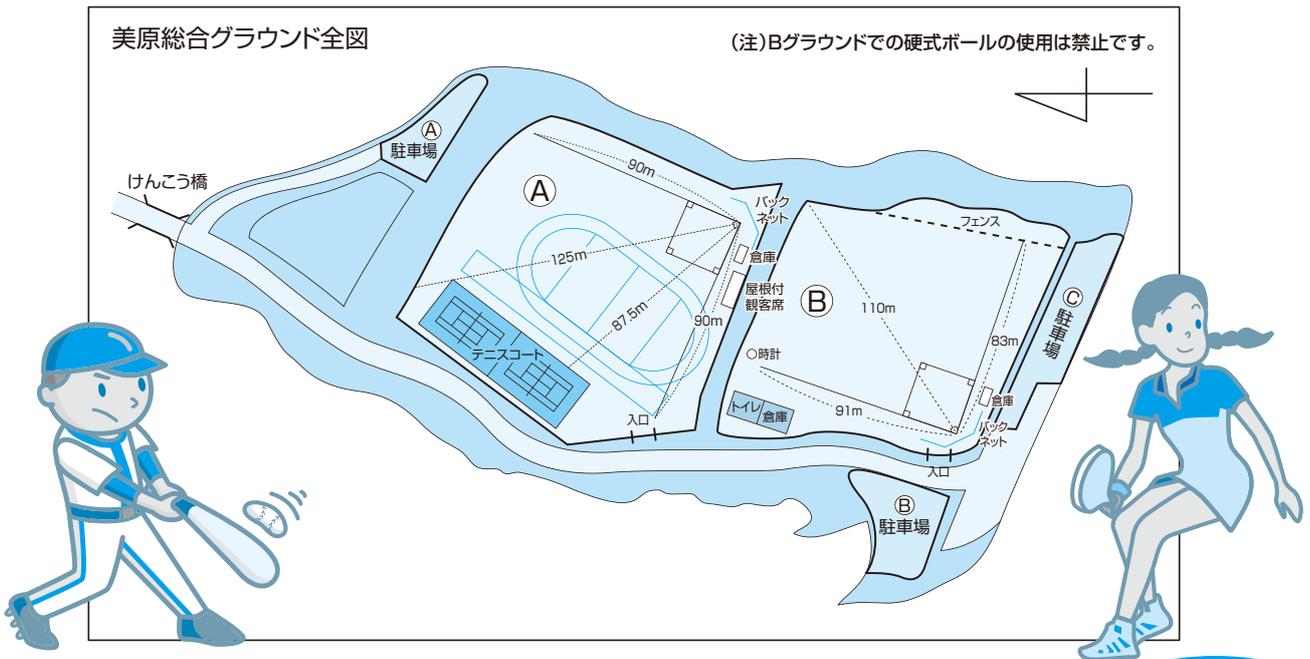
石油けんぼ

“スポーツの秋”です！



# 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)

## ■利用料金一覧表

半日…午前(8:00~12:00) 午後(12:00~16:00)

とってもリーズナブル！

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

# やむを得ない理由があるときは 立て替えた分が払い戻されます

旅行中の急病など、やむを得ない理由で健康保険が使えなかったときは、いったん全額を自己負担したあとで、あとから健康保険分の払い戻しを受けられます。自分から申請しないと支給されませんので、忘れずに手続きするようにしましょう。

## 領収証を添付して健保組合に申請

通常、保険証を提示しないと医療費の全額が自己負担となります。しかし、旅行中の急病や健康保険の手続き中で保険証が手元にないなど、やむを得ない理由があるときは、健保組合に申請すれば立て替えた健康保険分が「療養費」として払い戻されます。療養費は自分から申請しないと支給されません。「療養費支給申請書」に、領収証を添付して健保組合に申請しましょう。支払いの翌日から2年で時効となるため注意してください。

## 「保険証を忘れた」などは対象外

療養費は健保組合が「やむを得ない理由」と認めなければ支給されません。「保険証を忘れた」など自分に責任があると払い戻しが

受けられなくなります。自分の意思で健康保険を扱っていない医療機関（海外の医療機関など）にかかった場合も支給対象外です。

## 療養費の申請の流れ



### 治療費以外で療養費の対象となるもの

- コルセット、サポーター、義眼、9歳未満の小児の治療用眼鏡代
- 接骨院・整骨院で受けた施術の費用
- はり・きゅう・あんま・マッサージ代（医師が必要と認めた場合のみ）
- 歩行が困難な患者の入院・転院の移送費（やむを得ない事情と健保組合が認めたとき） など



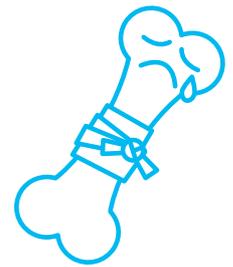


きっちり！  
しっかり！

# 接骨院・整骨院

## (柔道整復師)は

# 正しくかかりまじやー！



接骨院や整骨院で健康保険が使える範囲は細かく規定されています。「気持ちがいいから」というだけのマッサージ代わりの利用に健康保険は使えません。健康保険が使える範囲を正しく理解して、正しく接骨院・整骨院を利用しましょう。

## 健康保険は使えません！

- 慢性的な筋肉疲労からくる肩こり・腰痛
  - 運動後の単なる筋肉疲労
  - 病気（神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど）による痛み
  - 脳疾患の後遺症などの慢性病症状の改善がみられない長期の施術
- ※内科的要因も考えられますので、医師の診察を受けましょう。



治療費は  
全額自己負担

リラクゼーション目的の施術は対象外

## 健康保険が 使えます

- 骨折、脱臼
- ※応急手当以外は、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。
- 急性の外傷性のけがによる捻挫、打撲、挫傷（肉離れ）
  - 負傷原因がはっきりしている骨・筋肉・関節のけがや痛み
- 健康保険でかかれる範囲は、「医師や柔道整復師の診断または判断により急性または亜急性（急性に準ずる）の外傷性の骨折、脱臼、打撲および捻挫で内科的原因による疾患でないもの」とされています。

### 治療内容についても尋ねることがあります

接骨院・整骨院で健康保険を利用した場合は、施術日や負傷部位、施術内容について文書や電話により確認させていただく場合があります。施術を受けたときの記録、領収証等を保管し、確認事項に対して回答できるようにご協力をお願いします。

# 健保組合の

## 最近3カ月間の現況

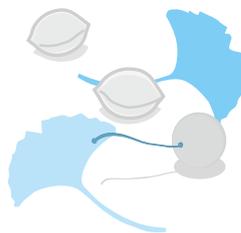
種 別		平成25年6月	平成25年7月	平成25年8月
事業所数		264	264	264
被保険者数	男	7,049人	7,034人	7,032人
	女	1,237人	1,237人	1,233人
	計	8,286人	8,271人	8,265人
平均年齢	男	43.10歳	43.19歳	43.23歳
	女	39.96歳	40.04歳	40.19歳
	平均	42.63歳	42.72歳	42.78歳
被扶養者数		8,534人	8,543人	8,550人
扶養率		1.03	1.03	1.03
平均標準報酬月額	男	340,040円	340,885円	340,799円
	女	229,963円	231,507円	231,719円
	平均	323,607円	324,527円	324,527円

### 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)

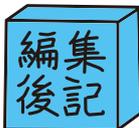


- 新規適用事業所  
・アイビー商事株式会社  
大阪市鶴見区  
平成二十五年六月一日
- 所在地変更  
・株式会社サンパティ  
堺市西区 ↓ 堺市南区  
平成二十五年二月十四日
- 事業所削除  
・十三燃料株式会社  
大阪府東大阪市  
平成二十五年四月一日

自公告 第912号 (平成二十五年六月五日)  
 至公告 第914号 (平成二十五年六月十三日)

## 公 告

### FROM EDITOR



2020年のオリンピック開催地が東京に決定! 夏のオリンピックとしては1964年の東京オリンピック以来56年ぶりの国内開催が決定しました。久しぶりに明るいニュースを耳にした気がします。近年のオリンピックの開会式等の演出はとても凝っており非常に興味深いものが多かっただけに2020年はいったい誰がどのような演出をされるのかとても気になります。そんなことはさておき、これを機に景気回復等、社会全体が良い方向に進んでほしいものです。

(S. N)



健康寿命をのばそう!  
Smart Life Project

まあるいお腹が、  
チャームポイントの...だけど  
このままでいいのかな?  
「健康な快獣」になるために  
ブースカも挑戦します!

# 健康快獣

# 出現!?



## 運動

無理せず  
できることから



## 食事

適量を  
バランスよく



## 休息

ちょっと一息も  
大切

© 円谷プロ

あなたの健康、見つめる1か月

# 健康強調月間 2013年10月1日~31日

主催/健康保険組合連合会、同都道府県連合会、健康保険組合

後援/厚生労働省、健康日本21推進全国連絡協議会、公益財団法人 健康・体力づくり事業財団、中央労働災害防止協会  
協力/日本赤十字社、公益財団法人 結核予防会、一般社団法人 日本病院会、公益社団法人 全日本病院協会、  
公益社団法人 日本人間ドック学会、一般社団法人 日本総合健診医学学会、特定非営利活動法人 日本人間ドック健診協会

健康保険組合連合会  
www.kenporen.com