

大阪府石油



けんぽだより



「長串山公園のツツジ」 <長崎県>



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!!

**2014年
春号
No.176号**

平成二十六年年度予算のお知らせ

平成 26 年度の予算案が、去る 2 月 14 日開催の第 130 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 105.26% の健康保険料率が必要となります。また、支出総額をあがなうために必要な保険料率は 110.40% となりますが、平成 26 年度は健康保険料率を 3.50% 引き上げ 103.50% とさせていただきます、不足分の 6.90% につきましても、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も、格別のご理解とご協力を賜りますようお願いいたします。

予算編成の基礎となった数字

【健康保険分】

- ・被保険者数 8,150人（男性6,921人、女性1,229人）
- ・平均標準報酬月額 325,000円
- ・総標準賞与額（年間合計） 6,087,640千円
- ・平均年齢 42.99歳
- ・保険料率 1,000分の103.5（調整保険料率含む）
※前年度より1,000分の3.5引き上げ
（事業主負担1,000分の51.75、被保険者負担1,000分の51.75）

【介護保険分】

- ・保険料の対象となる被保険者数 4,260人
- ・平均標準報酬月額 368,000円
- ・総標準賞与額（年間合計） 3,605,664千円
- ・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26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（けんぼだより・春号）の配布
6月	・医療費（1～3月分）通知の実施
9月	・医療費（4～6月分）通知の実施
10月	・機関紙（けんぼだより・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（2015年版）の配布
2月	・年間医療費（1～12月分）通知の実施
随時	・健康保険早わかりの配布

※健康者表彰は中止・機関紙（けんぼだより）は年2回の配布へ変更になります。

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

2014年度診療報酬改定でどう変わったの？

初診料・再診料が値上がりしました

初診料が120円引き上げられて2,820円に、再診料が30円引き上げられて720円になりました。患者の窓口負担は、3割負担の現役世代で、これまでより初診料で36円、再診料で9円の増額となりました。

●4月から変わる主な医療費

初診料	2,700円 → 2,820円
再診料	690円 → 720円
外来診療料	700円 → 730円
歯科初診料	2,180円 → 2,340円
歯科再診料	420円 → 450円
調剤基本料	400円 → 410円
調剤基本料の特例（大型門前薬局）	240円 → 250円

20歳代の禁煙治療が保険適用になりました

禁煙治療について保険が適用されていたのは、これまでは、1日に喫煙するたばこの本数に喫煙年数をかけた数値が200以上の人に限られていました。

しかし、若年者の過度の喫煙はニコチン依存症になるリスクが高くなることから、20歳代のニコチン依存症の患者については、従来の基準に達していなくても禁煙治療に保険が適用されます。

お知らせ 「健康保険制度」

改正

高齢化により医療や介護など社会保障にかかる負担が増大しており、政府は高齢者でも所得に応じて自己負担を増やすなど、負担のあり方を「年齢別」から「負担能力別」に変える方向で社会保障制度の見直しを進めています。

健康保険についても家計の負担に影響するものがありますので、この機会に確認しておきましょう。

平成26年4月から
新しく70歳になる人から
窓口負担が2割に

70歳から74歳の人の窓口負担は、平成26年4月以降に70歳になる人から2割に引き上げられます。法律上は平成20年4月から2割に引き上げられていましたが、今回、70歳になった人から段階的に適用されることになりました。

ただし、4月までにすでに70歳に達している人（生年月日が昭和14年4月2日から昭和19年4月1日までの人）については、軽減特例措置の対象となるため1割負担のまま変わりません。

平成26年4月から
産前・産後休業中の
保険料が免除に

次世代育児支援の観点から、産前・産後休業中の保



険料（事業主負担分と被保険者負担分）が免除されます。育児休業期間中の社会保険料はすでに免除されていますので、同様の配慮が産休中にも講じられることとなります。

また、産休が終了し再度勤務を始めた際に報酬が低下した場合には、産休終了後の3か月間の報酬を基準報酬月額が改定され、保険料は報酬実態に見合った負担水準に抑えられます。

平成27年1月から
高額療養費の
自己負担限度額が見直しに

健康保険では医療費が高額になったときのために、所得に応じて自己負担限度額が定められています（高額療養費）。この自己負担限度額をより負担能力に合わせたものとするために、所得の区分がこれまでの3段階から5段階に細分化され、所得が多い人は負担が重くなり、少ない人は負担が軽減されるように、所得区分と自己負担限度額が見直されます。

70歳以上75歳未満の人の自己負担割合

	平成25年度まで	平成26年度から
一般	1割	昭和19年4月1日以前生まれの人 1割
低所得者Ⅰ	1割	昭和19年4月2日以降生まれの人 2割
低所得者Ⅱ	1割	70歳の誕生日の翌月(4月1日生まれの人はその月)から 2割
現役並み所得者	3割	3割 (標準報酬月額28万円以上)

産休・育休に関する保険料免除

就業	産前・産後休業中	育児休業中	復帰後
保険料負担	産前6週間・産後8週間 保険料免除	保険料免除	保険料負担

産前・産後休業中の保険料が新しく免除に

実態に合った負担にするために標準報酬月額を改定



あした
元気に

朝が弱い人は
こうして

スッキリ!

朝の目覚めが悪いと、やる気も出ずに
1日を快適に過ごしにくいものです。
これをスッキリさせるコツは2つ。
「朝食を食べること」と「早寝早起き」です。
朝の目覚めを快適に迎え、
新たなシーズンを気持ちよくスタートさせましょう。

管理栄養士・健康運動指導士

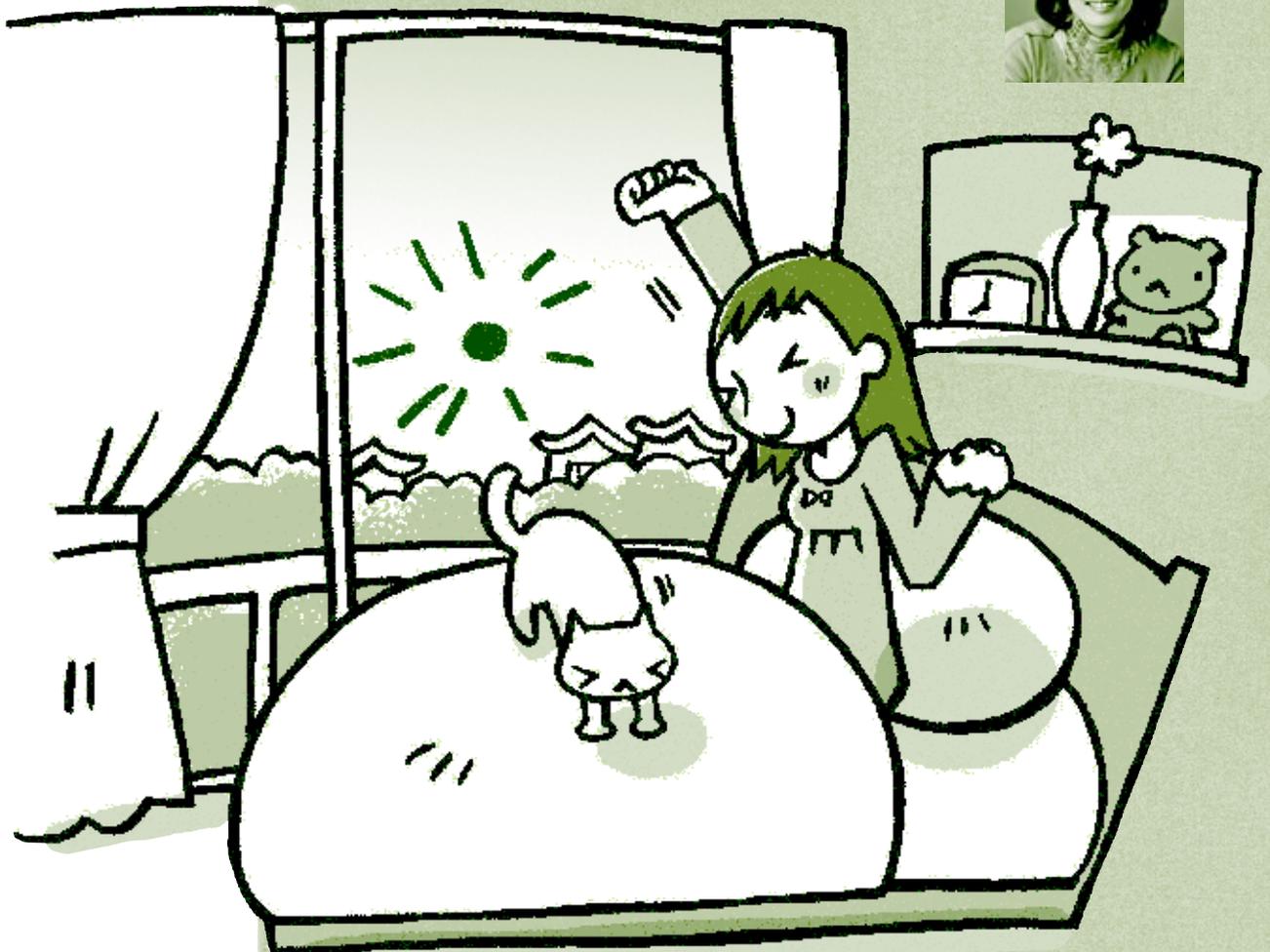
菊池真由子



朝食で脳を
ウォーミングアップ!

朝の目覚めをスッキリさせるには、まずは朝食を食べること。朝食には脳のウォーミングアップをする

働きがあります。眠っていた脳を起
こして頭をさえさせ、気持ちよく1
日の活動を始めるには朝食が欠かせ
ません。さらに朝食の準備や片づけ
をして体や視覚などを使うことで脳
に刺激が伝わりますので、ウォーミ
ングアップとしてはさらに効果的で



す。

近ごろ、注目されている研究分野に「時間栄養学」があります。これによると朝食には体内時計をリセットし、脳と体を目覚めさせ、集中力や免疫力を高めるとされています。

小・中学生を対象にした調査によると、朝食を食べている人のほうがテストの正答率が高く、運動能力も高い結果になっています。しかも、毎日朝食を食べている場合のほうが、イライラとした不快感をもちにくい傾向もみられています。

朝食の内容は「ごはんとふりかけ」、あるいは「パンとコーヒードケ」では物足りません。肉や魚、卵、納豆、ハム、チーズなどたんぱく質の源となるメニューが必要で

朝食を食べる



ごはんやパンなどの炭水化物だけでなく、たんぱく質も。野菜サラダもあるとベスト！

す。余裕があれば、具の多い味噌汁やサラダなど野菜料理をプラスするとバランスがよくなります。

寝だめはかえって睡眠不足を招く

もうひとつの寝起きをよくする秘訣は睡眠です。睡眠時間が少なく睡眠の質が悪いとさまざまな心身の機能低下を招き、朝、気持ちよく起き上がれません。睡眠はカラダと脳の大切なリラックスタイム。しかも集中力や記憶力、判断能力などを高めるのに欠かせません。睡眠不足は仕事や学習の能率低下や記憶力低下、ケアレスミス、不注意などを招くことからけがの原因にもなってしまう

ます。早寝早起きのリズムにするところが熟睡するには大切です。

睡眠時間の長さを気にする人がいますが、適切な睡眠時間には個人差があります。疲れが翌日に持ち越されず、日中ぼんやりしないのであれば、適切な睡眠がとれています。

また、日ごろの夜ふかしを解消するためには「寝だめ」の過信は禁物。朝寝坊の人の寝だめはかえって夜の寝つきを悪くし、翌日の睡眠不足を招きます。寝だめは睡眠不足という睡眠の一次的な「借金」を解消することはできません、将来の「貯金」にすることはできないのです。

朝食を食べること、そして早寝早起きで、朝の目覚めを快適にしましょう。

早寝早起き



朝寝坊や寝だめなど、不規則な睡眠だと睡眠リズムが崩れてスッキリ目覚められません。

プラス
1

「低血圧で朝がつらい」はホント?!



「低血圧で朝がつらい」という人がいますが、朝がつらい人のほとんどは生活習慣に原因があります(一部の重い低血圧の場合を除きます)。朝、目覚めたときの寝起きのつらさを軽減するには、「決まった時間に起きる」「朝に二度寝しない」といった習慣を身につけることが大切なのです。

このほか、睡眠の質を悪くする理由として、人間関係のストレスなどによる寝つきの悪さや飲酒によ

る影響があります。特にアルコールは睡眠のリズムを乱すため、寝酒や深酒は熟睡を邪魔してしまいます。快適な睡眠を妨げるこのような原因をなるべく解消することも、朝の目覚めをスッキリさせるためには大事です。

ただし、睡眠不足によるものとはいええないめまいやふらつきがある場合は、貧血が原因の可能性もあります。頻発するなら医療機関を受診しましょう。

がんと向き合う



がんになっても納得でできる働き方・生き方を選び取る

がんになったからといって「自分らしさ」をあきらめる必要はありません。がんを経験したあとでも最終的に納得いく人生の選択をするために、キャリアカウンセラーの立場からのアドバイスをいただきました。

キャリアカウンセラー
服部 文



キャリア カウンセラーって？

主に職業生活についての相談を受け、各人の問題解決へ向けた支援をする人。「キャリア」には職業や経歴だけでなく、「仕事を中心とした人生・生活設計」も含まれる。国家資格はキャリア・コンサルティング技能士。

自分らしい働き方・生き方を選ぶために職場への丁寧な説明が大事

がんになっても、すべての人がよりよい人生を送りたい気持ちに変わりはありません。むしろそんな思いもよらぬ出来事に見舞われたからこそ、仕事についてじっくりと考えていくことが求められるのかもしれない。仕事も人生を構成する大切な

要素のひとつ。生きる糧としても、生きがいとしても小さくはない存在感をもってその人の中にあるはず。しっかりと考えて納得でできる自分らしい働き方、生き方を選び取っていきたいものです。

その際に不可欠となるのは職場との調整です。無事に退院したあとも通院のための休暇が必要だったり、いままでの業務の一部を続けることが難しくなったり、通勤時間をずら

出会うためには…

技能士の窓

検索

キャリア・コンサルティング協議会の運営する「技能士の窓」のホームページから、「病気の人の支援に対応できる人を紹介してほしい」と問い合わせてみましょう。

情報

個人

キャリアカウンセラー

配慮

したりと、従来の働き方を変えていくことが望ましいのであれば、職場の理解を得るための丁寧な説明が必要となります。

職場側の不安も知って
必要な情報は
自分から伝えよう

なかには、職場に自分の病気のことをさらけ出すのは不安だと考える方もいるでしょう。「不利に働くかもしれない」「変に同情されたくない」などと感じるのもっともなことです。一方で職場側の不安も知っておく必要があります。

社員が復帰したが、病状も今後の仕事への影響も分からない…。これでは職場側は配慮のしようもありません。そのうえ突然倒れられてしまったら、安全配慮義務違反に問われてしまうかもしれないのです。これでは一緒に働くことに消極的になるのも無理はありませんよね。「能力のある人材を継続して雇用するメリット」よりも、「不安要素の多い社員を抱え込むデメリット」のほうが勝ってしまっわけです。

自分の情報を適切に伝えることなく、職場の理解や配慮は得られませんが、業務が全体として円滑に運ぶようにすることを共通の目的に、必要

な情報を見極めたいうえで自分から伝えていくようにしましょう。

第三者に話すことで
状況を整理し
生き方を自己決定していく

とは言っても、治療中・治療後はさまざまな不安や混乱を伴うものです。状況を整理して自分と向き合い考え抜く場面だとわかっていても、落ち着いて考える余裕がないのも矛盾するようですが事実です。そのときに有効なのは一緒に考える第三者のパートナーの存在です。

キャリアアカウンセラーは第三者の立場から対話によって自己理解を深める支援を行います。思いつくところから少しずつ語ってもらうことで、気持ちを整理して思いを明確にし、周囲の状況や情報を整理していきます。職場に対して「何をどう伝えて、どのように調整していくか」などの行動計画も共に考えることができます。対話によって自分に合う働き方や伝えたい思いをきちんと理解し、今後の生き方を自己決定していくのです。

最終的に転機を乗り越え、ご自身にとって納得のいく人生の選択をするためにも、くれぐれも一人で抱え込まないでください。

配慮を受けるための 情報を伝える

「自分の取扱説明書をつくる」イメージで職場に情報を伝えます。キャリアアカウンセラーはあなたではありませんから、相談しながら自分の思いを整理して明確にするのがポイントです。

カウンセリングを鏡にして 自分の思いを再発見

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

職場の配慮を引き出すために大事なものは、過不足なく情報を伝えることです。必要以上に伝えなくても大丈夫ですが、多くの人は「どこまでが必要な情報か」で困ってしまうはず。キャリアアカウンセラーのように職場に詳しい専門家は、職場とうまくコミュニケーションをとるために「何をどこまで伝えたいか」について、具体的なアドバイスをしてくれます。

また、カウンセリングの際に言葉にすることで、それを鏡にして自分の思いを再発見できる効果もあります。

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

がんと就労

検索

必要な

適切な



平成26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	43,200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	38,880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	46,440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	42,120円 (39,000)
		月～土曜日	
医療法人翔永会 飯島クリニック	大阪府中央区南船場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	41,040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	44,280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	44,820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	44,280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	41,040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	43,200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	43,200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	45,360 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	41,040 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	44,280 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	44,280 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	42,120 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	42,120 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	39,085 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	32,400 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	32,400 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	38,880 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	42,120 円 (39,000)
		月～金曜日	
星ヶ丘医療センター	枚方市星丘4-8-1 (京阪星ヶ丘駅 徒歩15分)	(072)840-2641	38,570 円 (35,713)
		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

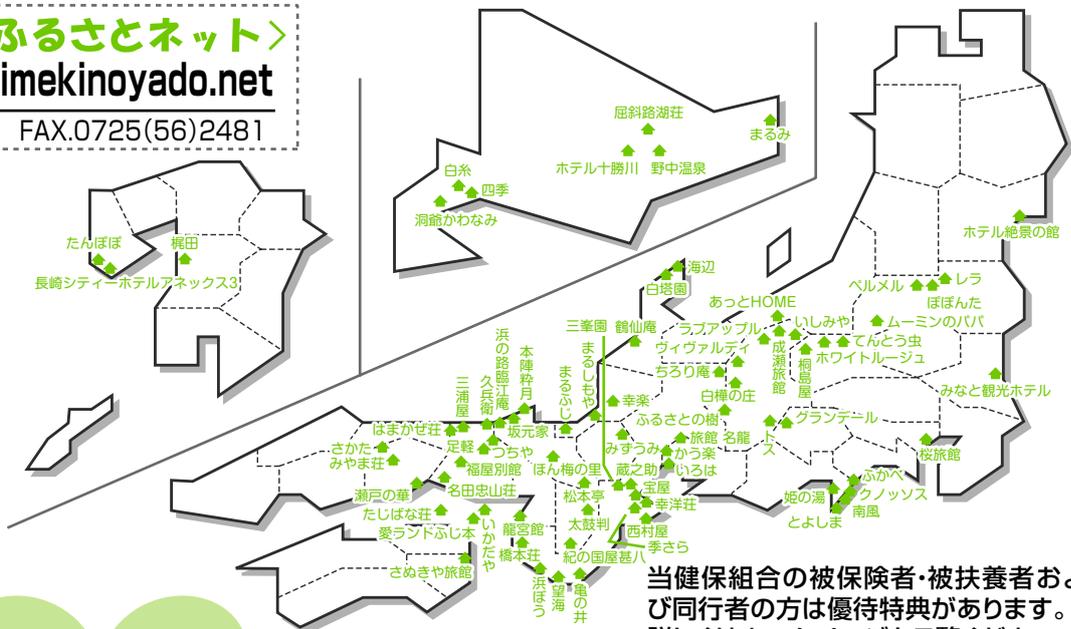
ホームページでは…

料理・食べ物がら探す

活魚・肉盛料理、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.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
大阪府バス「大江橋北」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	
▶大阪府歩き歩け協会	06-6359-7025
▶大阪ウォーキング連合	072-239-8016
▶南大阪歩き歩け協会	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
4.12(土)	半木の道(なからぎのみち)と桜	京阪・三条駅～下鴨神社～礼の森～半木の道～府立植物園～上賀茂神社～宝が池公園～観電・宝ヶ池駅	13	500	京阪本線 三条駅 10:00	大阪ウォーキング連合
4.12(土)	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	300	JR京都線 千里丘駅 10:00	京都府ウォーキング協会
4.12(土)	武庫川さくら回廊 三田ウォーク	井ノ草天満宮～生寶寺～大歳神社～武庫川土手～駒守佐八幡宮～稲荷神社～酒滴神社～JR・藍本駅	14	500	JR福知山線 広野駅 10:00	神戸ウォーキング協会
4.13(日)	あまの街道を歩こう	泉北高速鉄道・泉ヶ丘駅～大連公園～横塚古墳～晴美公園～陶器山トンネル～西山霊園～穴地蔵～寺ヶ池公園～南海・千代田駅	12	無料	泉北高速鉄道 泉ヶ丘駅 9:45	南大阪歩き歩け協会
4.13(日)	軍師官兵衛③ 「如水最後の大将打」(自由歩行)	JR・二条駅～平安京大極殿跡～二条城～聚楽第跡～如水町～晴明神社～扇町公園～船岡山～大徳寺・龍光院～相国寺～京都御苑～地下鉄・丸太町駅「先着500名様にバッジ進呈」	13	500	JR嵯峨野線 二条駅 10:00	京都府ウォーキング協会
4.19(土)	生駒山頂と辻子(づし)谷・撰河泉展望ウォーク	辻子谷道～興法寺～南出合～生駒山頂(山頂遊園地)～めかた園地～枚岡公園事務所～近鉄・石切駅(南口)	12	500	近鉄奈良線 石切駅(北口)(石切駅前公園) 10:00	神戸ウォーキング協会
4.20(日)	京阪神の公園めぐり シリーズⅧ-3	JR・塚本駅～塚本公園～西淀公園～新淀公園～伝法公園～安治川トンネル～九条公園～大正橋公園～(中間ゴールは)JR・大正駅～聖天山公園～桃ヶ池公園～JR・長居駅	12・23	500	JR神戸線 塚本駅 9:00	大阪府歩き歩け協会
4.20(日)	嵐電ウォーク 「読めるかな駅名」	JR・円町駅～北野白梅町～常盤野児童公園～嵐山中ノ島公園～車折神社～蚕ノ辻～壬生寺～嵐電・四条大宮駅	18	500	JR嵯峨野線 円町駅 9:00	京都府ウォーキング協会
4.20(日)	朝護孫子寺から 龍田大社を巡る	三郷町役場～「千本桜並木道」～展望台～朝護孫子寺～開運橋～とっくり湖～龍田大社～神宗備神社～JR・三郷駅	12	500	JR大和路線 王寺駅 9:30	奈良県ウォーキング協会
4.26(土)	京都・鳥羽の藤と 京の社寺めぐり	JR・桂川駅～久世高田第三公園～久世橋～鳥羽水環境保全センター(藤の花)～鳥羽離宮跡～城南宮～藤森神社～琵琶湖疏水～伏見稲荷大社～東福寺～JR・東福寺駅	13	500	JR京都線 桂川駅 9:45	南大阪歩き歩け協会
4.26(土)	旧摩耶道ウォーク	護国神社～徳川道～徳高湖～掏星台～摩耶歴史公園～旧摩耶道～雷声寺～JR・新神戸駅	17	500	JR神戸線 六甲道駅(風の郷公園) 9:30	神戸ウォーキング協会
4.29(祝)	浅香山浄水場の ツツジと堺の歴史ウォーク	JR・堺市駅～東雲公園～浅香山浄水場～高須神社～鉄砲鍛冶屋敷～山口市家住宅～ザビエル公園～千利休屋敷跡～与謝野品子生家跡～JR・堺市駅	12	500	JR阪和線 堺市駅 10:00	大阪府歩き歩け協会
4.29(祝)	多武峰春のまつり祭り「地蔵十福」(事前申込)(バス代別送)【500選奈良-09】	談山神社～東大門～屋形橋～不動滝～音羽山観音～「鼓の里」～崇峻天皇陵～聖林寺～談山神社一の鳥居～等路神社～JR・桜井駅	11	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)	いにしへの「なにわ名水」めぐり	JR・寺田町駅～大道南公園～名水めぐり(本清水・亀井の水・逢坂の清水・玉出の滝・産湯清水・越中井・銀名水・金名水など16箇所)～JR・大坂城公園駅	14	500	JR大坂環状線 寺田町駅(南口) 10:00	大阪府歩き歩け協会
5. 3(祝)	泉北の公園を歩こう①	泉北高速鉄道・和泉中央駅～和泉中央公園～いしちはら公園～神明神社～横尾川公園～西福寺～黒島天満宮神社～泉北高速鉄道・光明池駅	12	無料	泉北高速鉄道 和泉中央駅 9:45	南大阪歩き歩け協会
5. 3(祝)	伊丹ばらの道・官兵衛捕縛の有岡城へ【500選兵庫-4】	西猪名公園～伊丹廃寺跡～荒牧バラ園～天神川～昆陽池公園～たんたん小道～緑ヶ丘公園～猪名野神社～有岡城址～JR・伊丹駅	15	500	JR福知山線 北伊丹駅(南口)(西猪名公園) 10:00	神戸ウォーキング協会
5.10(土)	山田の里を歩く	無動寺～六条八幡～千年家～衝原湖～神鉄・栄駅	14	500	神鉄有馬線 箕谷駅 10:00	神戸ウォーキング協会
5.11(日)	なんちゃって官兵衛ウォーク	JR・伊丹駅～上園橋～猪名川公園～神崎川公園～十三公園～十三渡し跡～阪急・中津駅	15	500	JR宝塚線 伊丹駅 9:30	大阪ウォーキング連合
5.17(土)	公園とかきつばた	JR・堺市駅～東雲公園～金岡公園～大泉緑地(かきつばた)～南海・初芝駅～南海・中百舌鳥駅	13	500	JR阪和線 堺市駅 10:00	大阪ウォーキング連合
5.17(土)	初瀬街道を歩こうI	玉列神社～春日神社～白山神社～十二社神社～愛安神社～近鉄・榛原駅	10	500	近鉄大阪線 大和朝倉駅 9:30	奈良県ウォーキング協会
5.18(日)	京阪神の公園めぐり シリーズⅧ-4	JR・長居駅～喜連西中央公園～平野公園～平野川沿い～久宝寺駅前広場～(中間ゴールは)JR・久宝寺駅～久宝寺緑地～金岡公園～布施公園～JR・放出駅	13・22	500	JR阪和線 長居駅 9:00	大阪府歩き歩け協会
5.18(日)	近江八幡水郷と商家の町並み【500選滋賀-03】	JR・近江八幡駅～びわ湖よび管ロード～願成就寺～本願寺八幡別院～日牟禮八幡宮～あきんどの里～ウォーリアーズ記念館～JR・近江八幡駅	12	500	JR琵琶湖線 近江八幡駅 10:00	京都府ウォーキング協会
5.25(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～桑津橋～伊丹スカイパーク～エアフロントオアシス～軍行橋～JR・北伊丹駅	6	300	JR宝塚線 伊丹駅 10:00	大阪府歩き歩け協会
5.25(日)	京の表鬼門と裏鬼門	地下鉄・国際会館駅～赤山禅院～下鴨神社～御所猿ヶ辻～神泉苑～梅小路公園(16kmゴール)～東寺～羅生門跡～鳥羽地蔵～城南宮～地下鉄・竹田駅	16・23	500	京都地下鉄 国際会館駅 9:00	京都府ウォーキング協会
5.31(土)	北摂の古墳(ハニワ工場)と 摂津峡ウォーク	JR・高槻駅～芥川公園～今城塚古墳群～新池ハニワ工場公園～南平台公園～摂津峡公園～白滝～芥川緑道～芥川一里塚～JR・高槻駅	14	500	JR京都線 高槻駅 9:45	南大阪歩き歩け協会
5.31(土)	京都伏見の歴史散策【500選京都-6】	寺田屋～三栖開門資料館～三栖神社～市電発祥の地碑～伏見銀座跡碑～伏見桃山城天守閣跡～藤森神社～嘉祥寺～寶塔寺～伏見稲荷神社～JR・稲荷駅	11	500	京阪本線 中書島駅前(伏見稲荷公園) 10:00	神戸ウォーキング協会
6. 1(日)	藤原京探訪	近鉄・大和八木駅～耳成山～耳成山口神社～藤原宮跡～本業師跡～甘樫丘～天岩戸神社～香久山～天香久山神社～畝尾郡多木神社～近鉄・耳成駅	17	500	近鉄大阪線 大和八木駅 9:30	大阪ウォーキング連合
6. 8(日)	追っかけて小野小町 日夜通いの道	JR・藤森駅(藤森神社)～欣浄寺～東古御香公園～折戸公園～醍醐寺三寶院～隨心院～勤修寺公園～地下鉄・栴檀駅	14	500	JR奈良線 JR藤森駅	京都府ウォーキング協会
6. 8(日)	(アルコール大会) 垂水アップダウンウォーク	菅の台～つつじが丘～はなもも街道～垂水健康公園～学が丘～星陵台～JR・舞子駅	13	500	神戸市営地下鉄 名谷駅 10:00	神戸ウォーキング協会
6.14(土)	恩智川をのんびり歩こう	近鉄・法善寺駅～恩智～高安～みどり清見高校前～東花園～ラクビー場～河内松原～水走出口～新石切～石切神社～近鉄・石切駅	12	500	近鉄大阪線 法善寺駅 10:00	大阪ウォーキング連合
6.14(土)	再発見埋もれた堀・川と 昔あいの橋めぐり②	JR・難波駅～淡町リバープレイス～西道頓堀川～旧境川運河～旧古川～安治川～大阪中央卸売市場～JR・野田駅	10	500	JR大和路線 難波駅 9:45	南大阪歩き歩け協会
6.15(日)	渡船を乗り継ぎ低山めぐり “ジャカラダの花を見よう”	JR・桜島駅～天保山渡船～天保山(4.5m)～グリーンヒルズ(22m)～甚長衛渡船～昭和山(33m)～(中間ゴールは)JR・大正駅～落合下渡船～聖天山(14m)～JR・天王寺駅	10・15	500	JRゆめ咲線 桜島駅 9:00	大阪府歩き歩け協会
6.21(土)	大吉山にチャレンジしよう	JR・宇治駅～宇治上神社～大吉山～興聖寺～JR・宇治駅	5	300	JR奈良線 宇治駅	京都府ウォーキング協会
6.21(土)	難岡山裾野一周ウォーク	めっこフォーム～兵庫酪農生活センター～具錦碑～具錦堂池～神鉄・緑が丘駅	12	500	神鉄粟生線 緑が丘駅 10:00	神戸ウォーキング協会
6.22(日)	京阪神の公園めぐり シリーズⅧ-5	JR・放出駅～駅前南広場～花博記念公園～大枝公園～下島公園～庭窪レストセンター～(中間ゴールは)地下鉄・大日駅～鳥飼大橋～鳥三号公園～中央公園～JR・茨木駅	12・21	500	JR学研都市線 放出駅 9:00	大阪府歩き歩け協会
6.22(日)	深緑の東山を巡る【500選京都-02】	JR・稲荷駅～稲荷児童公園～伏見稲荷大社～東福寺～清水寺～高台寺～円山公園～知恩院～平安神宮～銀閣寺～鴨川公園～京阪・三条駅	15	500	JR奈良線 稲荷駅 9:00	京都府ウォーキング協会
6.22(日)	鍋倉溪を歩く (山添村)(事前申込)(バス代別送)	森林科学館～神野山・山頂～めえめえ牧場～鍋倉溪～上津ダム～ふるさとセンター～“バス”～JR・奈良駅	11	500	JR大和路線 線奈良駅 9:00	奈良県ウォーキング協会
6.28(土)	新緑の大泉緑地から 長居公園へ	地下鉄・新金岡駅～大泉緑地～南新町公園～西除川遊歩道～忍忍神社～北新町大池公園～今池水みらいセンター～行基大橋～大依羅神社～あびこ観音寺～長居公園～地下鉄・長居駅	14	500	地下鉄御堂筋線 新金岡駅 9:45	南大阪歩き歩け協会
6.28(土)	平荘湖一周ウォーク	新加古川大橋～加古川右岸～平荘湖～天下原の毘沙門さん～平荘湖・あじさい園～水管橋～JR・加古川駅北口	15	500	JR神戸線 加古川駅北口 10:00	神戸ウォーキング協会

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)



- 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1日
10月~12月	8月20日	9月1日
1月~3月	11月20日	12月1日

※土・日曜日の場合は翌月曜日

【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

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26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

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

季節を彩る

おもてなし
料理

四季折々の

自然に寄り添い、

おもてなしを

楽しんでみませんか？

旬の食材を取り入れた、

春の訪れを感じさせる

簡単ごちそうレシピを

ご紹介します。

菜の花

注目の食材

春の息吹を感じさせる、
ビタミン豊富な
緑黄色野菜

鯛と菜の花の
手こねずし

季節の食材を
組み合わせた
春爛漫な一品

旬の味わいを
さっぱり
梅ドレッシングで

しらすと新ごぼう、水菜の梅ドレサラダ



注目の食材
新ごぼう
春穫り
ならではの
やわらかさ、
香り豊かさが
堪能できる

●材料(2人分)

しらす干し	大さじ3(15g)	
新ごぼう	60g	
水菜	80g	
梅干し	1個	
A	オリーブ油	小さじ2
	酢	小さじ1
	みりん	小さじ1
	塩	少々

(1人分/83kcal 塩分1.0g)

●作り方

- 1 新ごぼうはさがきにして水にさらし、さっとゆでてざるに上げて冷ます。水菜は3cmの長さに切り、しらす干しは熱湯をかけてくさみをとる。
- 2 梅干しは種を除いて細かくたたき、Aを混ぜ合わせてドレッシングにする。
- 3 新ごぼうと水菜を混ぜ合わせて器に盛り、しらす干しを散らし、②を回しかける。

*食卓を彩る

季節の食材 ワンポイント

菜の花

鮮やかな緑色、独特のほろ苦さや香りが春らしさを演出してくれま

す。和え物、炒め物、パスタなどにも。ビタミン・ミネラルが豊富で、特にビタミンC含有量は野菜の中でもトップクラス。ビタミンCは水溶性なので、短時間でゆでてざるに上げてそのまま冷まし、損失を防ぎましょう。

新ごぼう

油を通すと甘味や風味が増すので、

きんぴら、汁物、揚げ物などにもおすすめ。独特の香りやうま味は皮付近にあるので、皮はたわしや包丁の背で軽くこそげ落とす程度に。食物繊維が豊富なので、整腸作用、血糖値上昇の抑制効果などが期待できます。

●材料(2人分)

米	1合	
A	酢	大さじ1と1/2
	塩	小さじ1/3
	砂糖	小さじ1
鯛(刺し身用)	100g	
B	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1/2
	わさび	少々
菜の花	50g	
塩	少々	
カットわかめ	小さじ1	

(1人分/363kcal 塩分1.7g)

●作り方

- 1 米を炊いたら、熱いうちにAの合わせ調味液(すし酢)を回しかけ、さっくりと混ぜる。
- 2 鯛はそぎ切りにし、Bの漬けだれをからめる。菜の花はさっとゆでてざるに上げ、粗熱がとれたら半分の長さに切り、塩をふる。カットわかめはさっと洗う。
- 3 ①のすし飯に②をさっと混ぜ合わせ、器に盛る。



家計に優しい ジェネリック医薬品

病気にならないためには毎日の生活習慣を改善し、抵抗力を身につけることが大切です。健康を損なうと、医療費は家計に大きな負担がかかってしまいます。そこで医療費にも家計費にも優しいジェネリック医薬品について家族で考えてみましょう。

ジェネリック医薬品（後発医薬品）

新薬（先発医薬品）*の特許が切れたあと、新薬と同じ有効成分で、効き目や安全性が同等であると承認された低価格の薬のことです。改良タイプでは副作用が軽減されたり、錠剤が小さくなって飲みやすいなど品質面で新薬を上回るものがあります。ジェネリック医薬品は選ぶ薬によって価格は異なりますので、下記の「**かんじゃさんの薬箱**」で検索してみてください。もちろん病院や調剤薬局で相談することも可能です。

*新薬（先発医薬品）は、長い年月と膨大な費用をかけて研究開発された医薬品です。



いつものクスリをジェネリック医薬品にするには？

調剤薬局で下記の3ポイントを参考に「ジェネリック医薬品にしたいのですが」と聞いてみましょう。

- ①自分が服用している薬に、ジェネリック医薬品があるのか。
- ②切り替えた場合、どれくらい安くなるのか。
- ③すぐに切り替えられるのか。取り寄せなどで時間がかかるのか。

*病院内で薬をもらう場合（院内薬局）、医師に「ジェネリック医薬品に切り替えられますか」とお尋ねください。治療内容によって、ジェネリック医薬品が選択できない場合もあります。

興味はあるけどちょっと不安な場合は？

短期間試して使えるしくみがあります。この「お試し期間」は、まず1週間程度のジェネリック医薬品を服用し、体調の変化や副作用が無いかチェックを受け、その結果で残りもジェネリック医薬品にするか、新薬にするかを選択できるしくみです。詳しくは調剤薬局の薬剤師さんにお尋ねください。

かんじゃさんの薬箱（日本ジェネリック医薬品学会）

- 自分が服用している薬にジェネリック医薬品があるのか、扱っている薬局を検索することができます。
- 新薬、ジェネリック医薬品に関わらず薬には、必ず副作用があります。
- 用法・用量を必ず守り、自分にあっているか、様子を見ながら服用しましょう。



ジェネリック医薬品を検索できます

PC版 <http://www.generic.gr.jp>

携帯版 <http://www.generic.gr.jp/m/>

種別	平成25年9月	平成25年10月	平成25年11月	平成25年12月	平成26年1月	平成26年2月	
事業所数	264	264	263	262	262	262	
被保険者数	男	7,025人	7,001人	6,986人	7,010人	6,975人	6,945人
	女	1,237人	1,232人	1,236人	1,244人	1,238人	1,233人
	計	8,262人	8,233人	8,222人	8,254人	8,213人	8,178人
平均年齢	男	43.29歳	43.34歳	43.40歳	43.48歳	43.53歳	43.59歳
	女	40.11歳	40.12歳	40.23歳	40.25歳	40.21歳	40.32歳
	平均	42.81歳	42.86歳	42.92歳	42.99歳	43.03歳	43.10歳
被扶養者数	8,548人	8,468人	8,469人	8,519人	8,524人	8,518人	
扶養率	1.03	1.03	1.03	1.03	1.04	1.04	
平均標準報酬月額	男	344,168円	344,507円	344,050円	343,621円	343,821円	343,959円
	女	234,947円	235,172円	234,416円	233,949円	234,221円	233,969円
	平均	327,815円	328,146円	327,569円	327,092円	327,300円	327,376円

公告

自公告 第915号(平成二十五年十一月一日)
至公告 第918号(平成二十六年三月三日)

任意継続被保険者の標準報酬月額

平成二十六年四月一日から
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(平成二十五年九月
三十日における全被保険者の平均標準報酬月額は
三二七、八一五円)

●名称変更

・株式会社正起北興 ↓ 株式会社宇佐美エナジー
大阪市淀川区 平成二十五年 十月一日

●事業所削除

・株式会社サンパティ 平成二十五年十一月一日
堺市南区
・株式会社イチネンカーシエアリング
大阪市淀川区 平成二十五年 十月一日

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)

FROM
EDITOR



新緑の季節になり、行楽を考えている方も多いと思いますが、日頃の運動不足を解消するため、ハイキングに出かけてみてはどうでしょうか。ハイキングは、ウォーキングと同様に有酸素運動であり、長時間歩くことで、ウォーキングに比べ効果は大きく、景色が変わるので飽きることが少ないのです。また、リュックを背負えば、重さが負荷になり、坂道の登り下りは筋力アップにもつながります。さらに、山林での森林浴やきれいな空気を吸うことでストレス解消やリフレッシュにもなります。ハイキングに出かけるときは、①体力にあった事前のコース選び、②非常食や靴などの装備の確認、③ケガを防ぐための準備運動—を必ず行いましょう。

(S. N)

けんぽクイズ 正解発表

1	ホ	5	ク	9	ト	シ	14	チ	18	セ	イ
2		6	モ	レ			15	エ	ン		
2	ク	マ	タ	12	カ		19	ス	21	ナ	
	ラ	6		10	テ	ー	16	マ		マ	
3	ブ	7	シ		13	ド	ン	20	グ	リ	
4		8	ケ	11	サ		17	モ	サ		
4	キ	ン	ギ	ヨ	ス	ク	イ				



答え **スケートリンク**

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商品の発送をもって、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/>