

大阪府石油



けんぽだより



「あわじ花さじきのコスモス」 <兵庫県>



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
どのような写真でも結構です。

ご応募お待ちしております!!

＼健康保険の未来をみんなでつくる／

あしたの健保
プロジェクト

**2014年
秋号
No.177号**

平成25年度 決算のお知らせ

健保財政の困窮に 歯止めがかからず

大阪府石油健康保険組合の平成25年度決算が、
去る7月23日の第131回組合会で承認されましたので
お知らせします。

納付金の負担増で
さらにひっ迫する健保財政

保険料率を
引き上げるも
厳しい状況は
変わらず



赤字が続く
健保財政
7年連続赤字で
未曾有の事態に



負担増を
防ぐために
これまで以上に
健康管理を



平成26年度の 当健康保険組合の状況は

- 経常収支は8年連続の赤字
- 保険料率は103.5‰（25年度100‰）
- 納付金の保険料収入に対する割合は、46.37%
- 保険給付費の保険料収入に対する割合は、56.41%
- 保険料収入だけでは保険給付費と納付金をまかなえない大変厳しい状態

平成25年度の当健保組合の決算は経常収支で2億9,866万円の赤字決算となりました。保険料収入としては、健康保険料率を平成24年度の96・18%から100・00%に引き上げたことにより増加していますが、高齢者医療への納付金が高額な水準にあることから厳しい財政状況は変わりません。

高齢者医療制度がスタートして以来、高齢者医療への納付金等の重い負担が当健保組合の財政を圧迫し続けています。納付金は保険料収入の48・09%を占めており、私たちの納める保険料の実に半分近くが高齢者の医療に使われていることになります。

円安・株高が実現し、回復軌道にあるわが国の経済の一方で、消費税増税の影響による駆け込み需要の反動減の影響についても幅広い業種で販売の回復がみられています。全国の健保組合の平成26年度予算は3,689億円の赤字が計上され、7年連続の大幅な経常赤字という未曾有の事態となっています。

健康保険組合連合会（健保連）は「現状のままでは解散に追い込まれる組合の続出が危惧される」（平成26年度健保組合予算早期集計結果）と指摘し、高齢者医療制度への公費支援拡充で、現役世代の過剰な負担を軽減することを政府に求めています。

このような社会情勢の中、当健保組合では厳しい健保財政を改善するために効率的な事業運営に努めてまいりました。しかし、当健保組合だけではこれ以上の努力は難しく、皆さま方にはこれまで以上に医療を必要としない健康管理をお願いしたく思います。当健保組合でも特定健診・特定保健指導による生活習慣病の予防など、皆さまの健康維持・増進のお手伝いをしてまいります。

大事な保険料を有効に使い、保険料率の引き上げによる負担増を防ぐためにも、ご自身の健康管理と医療費の適正化にご協力をお願いします。

平成25年度決算概要表

一般勘定

収入	
科目	決算額(千円)
保険料	3,824,151
国庫負担金収入	3,853
調整保険料収入	43,510
繰入金	202,572
国庫補助金収入	41,095
財政調整事業交付金	74,131
雑収入	47,848
収入合計	4,237,160
経常収入合計	3,877,777

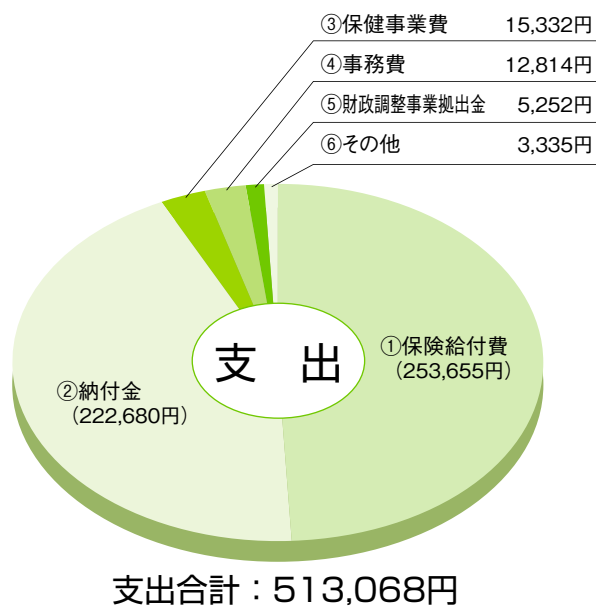
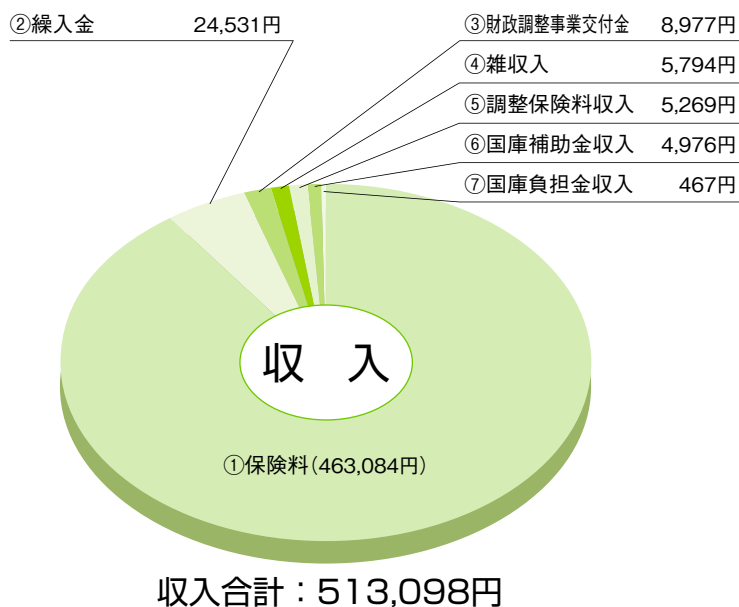
支出	
科目	決算額(千円)
事務費	105,820
保険給付費	2,094,683
納付金	1,838,891
保健事業費	126,612
財政調整事業拠出金	43,372
その他	27,537
支出合計	4,236,915
経常支出合計	4,176,441

収入支出差引額	245
経常収入支出差引額	△298,664

決算残金処分	
種別	金額(千円)
準備金	78
財政調整事業繰越金	167
合計	245



被保険者1人当たりの収支額



介護勘定

収入	
科目	決算額(千円)
介護保険収入	386,881
雑収入	18
収入合計	386,899

支出	
科目	決算額(千円)
介護納付金	377,261
介護保険料還付金	18
雑支出	0
支出合計	377,279

収入支出差引額	9,620
---------	-------

決算残金処分	
種別	金額(千円)
準備金	5,480
繰越金	4,140
合計	9,620

【平成25年度事務監査が実施されました】

去る7月9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。



高額療養費の自己負担限度額

高額療養費の自己負担限度額は所得によって違います。
平成27年1月から所得区分と限度額の見直しが予定されています。

自己負担限度額で
医療費負担に上限を設定

健康保険では、医療費の負担が際限なく増えないように、1カ月の負担額の上限を「自己負担限度額」として定めています。上限を超えた場合は、高額療養費として超えた額の払い戻しが受けられます。

また、直近12ヵ月で高額療養費の払い戻しが3ヵ月あると、4ヵ月目から「多数該当」として自己負担限度額が引き下げられます。つまり、長期にわたって療養が必要な場合はさらに負担が軽減されるわけです。

平成27年1月から変わる
自己負担限度額

高額療養費の自己負担限度額は、平成27年1月から見直しが予定されています。標準報酬月額によって、大きく負担額が変わる可能性があります。ありますので、この機会にどの区分に該当するかを確認しておきましょう。目安として、賞与を除いた年収が620万円以上の人は負担増となり、逆に320万円未満の人では負担減となります。

なお、70歳以上の人だけの世帯の場合の自己負担限度額は変わりありません。

● 高額療養費の自己負担限度額の目安 (70歳未満の場合)

平成26年12月まで		平成27年1月から	
上位所得者 (標準報酬月額 53万円以上)	約15万円 多数該当:83,400円	標準報酬月額 83万円以上	約25万円 多数該当:140,100円 負担アップ
		標準報酬月額 53～79万円	約17万円 多数該当:93,000円 負担アップ
一般所得者 (上位所得者・ 低所得者以外)	約8万円 多数該当:44,400円	標準報酬月額 28～50万円	約8万円 多数該当:44,400円
		標準報酬月額 26万円以下	57,600円 多数該当:44,400円 負担ダウン
低所得者 (住民税非課税者)	35,400円 多数該当:24,600円	低所得者 (住民税非課税者)	35,400円 多数該当:24,600円

計算ルール 1

計算は月単位なので、月をまたいだときは2ヵ月(月ごと)として計算される。

計算ルール 2

同一世帯の21,000円以上の支払いは合計できる。

計算ルール 3

直近12ヵ月で3ヵ月以上対象となったときは、4ヵ月目から「多数該当」になる。





Q 入院で
かかった費用は
すべて
対象ですか？

対象ですか?

対象外

がんと
向き合う



「がんの費用は「かかるお金」と 「かけるお金」で考える

がん治療でいくらかかるのか、不安な方も多いのでは。
がんにかかる費用はがんの種類や進行の度合いだけでなく、生活環境でも異なります。
まずは冷静に「かかるお金」と「かけるお金」に分けてみましょう。

ファイナンシャル・
プランナー
黒田尚子



ファイナンシャル・
プランナーって？

個人の収入や財産の状況、ライフスタイルなどを聞き取り、資産設計などのお金に関する面をアドバイスする専門家。金融、税制、不動産、住宅ローン、生命保険、年金制度などの幅広い知識を基に、家計の問題や不安を解決するための情報を提供する。

「かかるお金」
それとも「かけるお金」？

「がん治療にはお金がかかる」と漠然と考えている方は多いと思います。確かにお金はかかるのですが、実際にいくらの治療費がかかるのかは、がんの種類や進行のレベルによって大きく違ってきます。また、た

とえば小さい子どもがいる場合は、治療を受けている間のベビーシッター代がかかるなど、治療費とは別の費用も想定しなければなりません。がんにかかる費用は、正にケースバイケースなのです。
そこで、がんにかかるお金について考えるときは、その費用が「かかるお金」なのか「かけるお金」なのかを区別してみましょう。治療や検

がんにかかるお金を整理しよう！

医療機関に
支払う
医療費

標準的な治療
(検査・診察・手術・抗がん剤・放射線治療・入院費など)にかかる医療費

医療機関に
支払う
その他の
お金

差額ベッド代、
入院時の食事代、
先進医療の医療費、
診断書の作成代 など

医療機関
以外に
支払うお金

交通費、日用品、
健康食品、ケア用品、
ウイッグ(かつら)代 など

査費用など必ずかかってしまうお金と、先進医療や入院時の個室にかかる差額ベッド代・健康食品代・ウィッグ代など自分の意志で選択できるお金に分けて考えてみるわけです。

「かかるお金」はがん治療のガイドラインに沿った標準的な治療を選択すること、健康保険の高額療養費の制度が活用できますから、費用は一定額まで済みます。一方で、「かけるお金」の部分は治療法の選択しだいで非常に高額になることが考えられますから、落ち着いて情報を集め、冷静に検討してから選択しましょう。経済的な負担を少なくするためには、かけるお金の部分を節約していくことが中心になります。

がんとのつきあいは長期戦
マネープランを立てよう

忘れてはならないのが、がんは手術をして終わりではないということです。手術後の退院がスタートで、再発を防ぐための治療や定期的な検査など、そこから5年、10年とつきあっていくことになります。長期戦になるわけですから、そのつどかけるべき費用を明確にして、むだ遣いをしないで1年目、2年目とマネープランを立てていきましょう。

また、イザというときのために、約100〜200万円程度の預貯金を持つておく目安です。100万円あれば、がんによる入院・治療などにある程度は対応できるでしょう。リスク管理の面から、がん以外の事故、病気など突発的な事態に備えるための貯蓄は大事です。

がんに限りませんが、「病気になる前から」ではなく、病気になる前に正しい情報を知り、備えておきたいものです。日ごろから「健康に関心をもつ」「がん検診を受ける」「医療費などお金の準備をしておく」など、できることを最大限努力して、自分のカラダと向き合う勇気を持ちましょう。

頼れるセーフティネット 利用できる公的制度の知識を

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

高橋 都

がんとのつきあいは長期にわたりますから、「何が自分にとって必要な費用なのか」を見極めて、優先順位をつけていくことはとても大切です。同時に、経済的に困ったときにセーフティネットとして頼れる公的制度がたくさんあります。せっかくの制度を利用できるように知識をつけておくといですね。

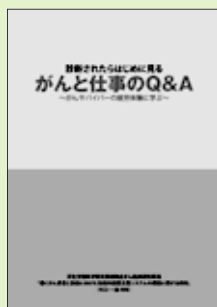
制度に関する情報の入手先をいくつかご紹介しますので、ぜひ確認してみてください。



● **がん制度ドック**
がんとお金に関する制度のなかから、ご自身の状況で利用できる制度を検索できます。

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

● **がんと仕事のQ&A**
仕事だけでなく、お金や家事、子育てについてもまとめられた冊子です。「がんと就労」のサイトから無料でダウンロードして印刷できます。



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

がんと就労

検索



電車の中で ストレッチ

毎日の通勤や出かけるとき、電車を利用する際に
ちょっと意識するだけで引き締まった体づくりができます。
「1駅につき1つ」と区切って行っても、
全部まとめて行っても効果的です。



健康運動指導士
一般社団法人ケア・ウォーキング普及会

黒田恵美子



肩

高いつり革につかまる
ときは、しっかり腕を伸
ばして肩のストレッチ

腕

つり革につかまった手
を、内側や外側にひ
ねって腕の引き締め

呼吸

息を鼻から吸って、倍くら
い時間をかけて鼻から細
く長く吐いてリラックス

おしり

おしりをきゅっと締めれ
ばヒップが上がり、イン
ナーマッスルが引き締
まる

足

かかとを浮か
せてふくらは
ぎの筋力UP

ワンポイント

スマホを使うときの 姿勢にご注意！

電車の中でスマホや携帯電話を
使うとき、ついつい猫背になってい
ませんか。これでは背中が丸くなっ
て腹筋や背筋が弱り、代謝機能も
低下してしまいます。おへそにきゅ
っと力を入れて背中をまっすぐに伸
ばし、顔だけ下を向くようにすれば、
すっかりスマートな動作になります。

知っておきたいファーストエイド

秋

救急処置法

さわやかな空気の中で、運動会や山へのハイキングなど体を動かす機会が増える秋。思いがけない事故やけがなどでいざというときにあわてないために**ファーストエイド** 救急処置法を知っていると、その後の回復の早さも違ってきます。

スポーツで

【肉離れ】 ふくらはぎに多発

強い力で引っ張られて
筋肉の一部が断裂する外傷。



- ダッシュやジャンプなどの急激な動作は要注意。
- 運動不足の人では、ふくらはぎに起こることが多い。
- 踏み出した瞬間など日常生活の中で起こることも。

【打撲・捻挫】

強くぶついたりひねったりして、
皮下出血やはれを起こす外傷。



- 軽く考えないですぐに処置を!
- 特に足首など関節周辺の捻挫はクセになりやすい。

スポーツ傷害の救急処置の基本!

「RICE 処置」を覚えよう

Rest(安静) 動かさずに安静に

患部を動かさず、安全な場所で痛まない姿勢で安静を保つ。



Ice(冷却) じっくり冷やす

氷のうかビニール袋に氷を入れ、
10～15分ほど冷やしたら外す、
を繰り返す。



Compression(圧迫) 巻いて圧迫する

包帯やテープ、なければ
タオルなどを使って患部を適度に
圧迫しながら巻く。



Elevation(高挙) 心臓より高く保つ

心臓より高く上げて
患部への血流を減らし
内出血を防ぐ。

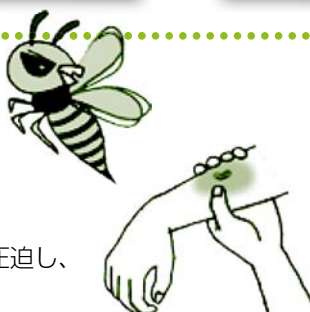


行楽先で

【スズメバチ】

刺されたらすぐ毒抜きを

- ①刺された傷口を流水でよく洗い流す
- ②つまみなどで傷口周囲を圧迫し、毒液をしぼり出す
- ③虫刺され用の軟膏なんこうがあれば塗布し、濡れたタオル等で冷やす



2度め以降の人は注意!

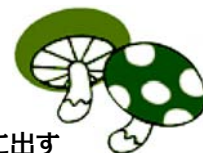
アナフィラキシーショックを起こす可能性も。山などに行くときは、事前に医療機関に相談し、アレルギー反応を抑える注射薬等を処方してもらい持参しよう



【毒きのこ・食中毒】

水分とともに毒を体外に出す

- ①異変を感じたときは、水を大量に飲んで食べた物を吐き出す
- ②下痢がひどいときも下痢止めを使わない
- ③脱水症状を防ぐために十分に水分補給を



※医療機関へは食べ残した物を持って行きましょう!

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。

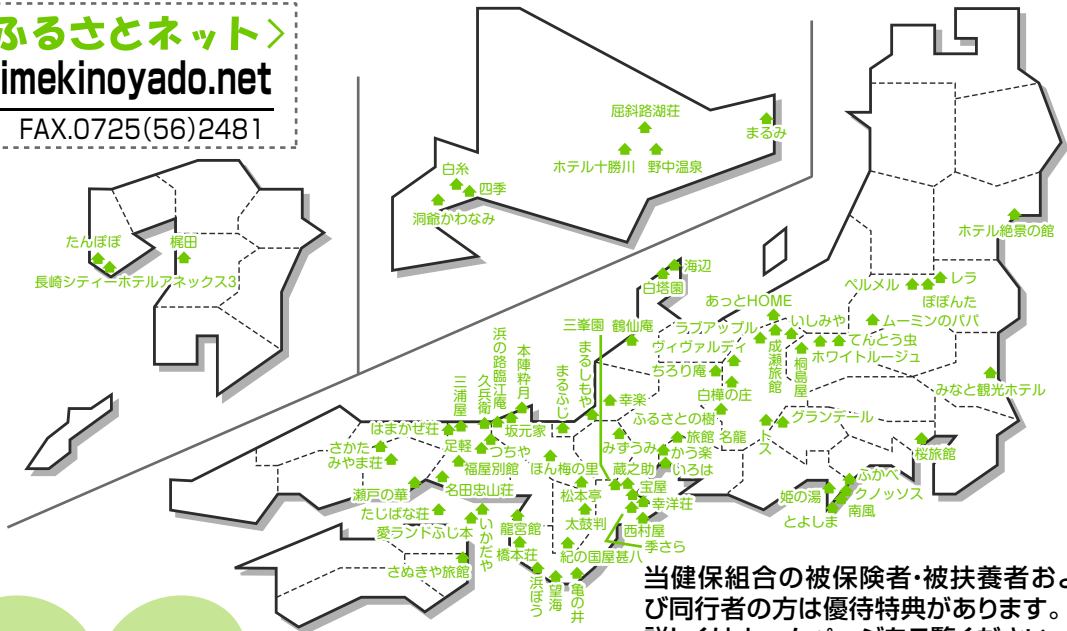
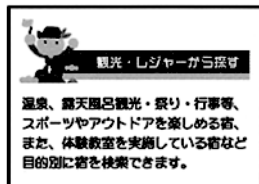
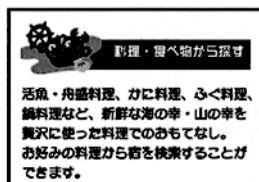
豊かな自然の風景や郷土の味をたずねて、ときめきの宿へぜひお越しください。

<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…



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.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

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
10.11 (土)	コスモス畑と官兵衛の妻 光姫出生地志方町へ	円照寺〜コスモス畑〜志方八幡神社〜志方城址(観音寺)〜加古川運動公園〜JR・宝殿駅	20	500	JR加古川線 尼神駅 9:30	神戸ウォーキング協会
10.12 (日)	木津川サイクリングロードと 流れ橋を歩く	京阪・八幡市駅〜木津川サイクリングロード〜流れ橋〜久御山中央公園〜背割堤〜京阪・八幡市駅	18	500	京阪本線 八幡市駅 9:00	大阪府歩き歩け協会
10.13 (祝)	(全国自然歩道) 奈良・山の辺のみち北コース	石上神宮〜白川溜池〜弘仁寺〜円照寺〜帯解寺〜JR・帯解駅	12	500	JR/近鉄 天理駅 10:00	神戸ウォーキング協会
10.19 (日)	山城国一周ウォーク⑤ (同志社前〜木津)	JR・同志社前駅〜精華町役場〜けいはんな記念公園〜けいはんなプラザ〜鳥谷公園〜国立国会図書館関西館〜木津川台〜相楽台〜木津川市役所〜JR・木津駅	22	500	JR学研都市線 同志社前駅 9:00	京都府ウォーキング協会
10.25 (土)	住吉街道と大和川の橋	JR・長居駅〜長居公園〜住吉街道〜住吉大社〜住吉公園〜住之江公園〜阪堺大橋〜大和川右岸〜大和川大橋〜大和橋〜遠里小野橋〜浅香山公園〜JR・堺市駅	11	500	JR阪和線 長居駅 10:00	大阪ウォーキング連合
10.25 (土)	鴻池新田会館・鶴見緑地から 京街道・京橋へ	JR・鴻池新田駅〜寺島公園〜鴻池新田会館〜鴻池四季彩々とおり〜花博記念公園鶴見緑地〜中重橋〜旭公園〜京街道〜JR・京橋駅	13	500	JR学研都市線 鴻池新田駅 9:45	南大阪歩き歩け協会
10.25 (土)	丹波篠山城下町を訪ねる道 【500選兵庫-5】	篠山城址〜大正ロマン館〜春日神社〜杜氏酒造記念館〜王地山公園〜重兵衛茶屋〜河原妻入り〜武家屋敷〜篠山城址(ゴール)〜バスでJR・篠山口駅	11	500	JR福知山線 篠山口駅(バスで二階町) 10:30	神戸ウォーキング協会
10.26 (日)	洛北静寂の道	地下鉄・国際会館駅〜宝が池公園〜岩倉南公園〜小町寺(福徳寺)〜川島織物・山手橋〜鶴川公園〜堂瀬寺〜鎮守屯公園〜御前橋〜上賀茂神社〜太田神社〜深見池公園〜宝が池公園スグ〜広馬〜アビカ〜京都・子供の楽園〜宝が池公園〜地下鉄・国際会館駅	18	500	京都地下鉄 国際会館駅 9:00	京都府ウォーキング協会
11. 1 (土)	みなと町・神戸を歩く	JR・灘駅〜なぎさ公園〜東遊園地〜メリケンパーク〜ハーバーランド〜新開地〜兵庫運河〜JR・新長田駅	15	500	JR神戸線 灘駅 10:00	大阪府歩き歩け協会
11. 1 (土)	特別例会・第20回 六甲山全縦走記念大会	須磨浦公園〜鉢伏山上〜高倉会館〜高取山〜菊水山〜鍋蓋山〜大龍寺〜市ヶ原〜新幹線・新神戸駅(ゴール)	28	別途	山陽電気鉄道 須磨浦公園駅 8:00	神戸ウォーキング協会
11. 9 (日)	宇治から天ヶ瀬横尾山へ (山コース)	JR・宇治駅〜天ヶ瀬吊り橋〜憩いの広場〜モリの木橋〜横尾山展望台〜もみじの広場〜憩いの広場〜琴坂〜JR・宇治駅	15	500	JR奈良線 宇治駅 9:30	大阪ウォーキング連合
11.15 (土)	神戸マラソコースを歩く	東遊園地〜大丸神戸店〜栄町通り〜神戸中央郵便局〜国道28号線〜神戸西市民病院〜水笠通公園〜JR・鷹取駅〜天神橋〜網敷天満宮〜須磨浦公園(10km)〜塩屋〜JR・垂水駅〜JR・舞子駅	10・18	500	JR/阪急/阪神/神戸市営地下鉄 三宮駅(東遊園地) 10:00	神戸ウォーキング協会
11.16 (日)	山城国一周ウォーク⑥ (木津〜城陽)	JR・木津駅〜泉橋寺〜椿井大塚山古墳〜涌出宮〜蟹満寺〜谷川ホテル公園〜中天満宮〜森山遺跡〜水度神社〜JR・城陽駅	20	500	JR奈良線 木津駅 9:00	京都府ウォーキング協会
11.22 (土)	紅葉の長岡京を満喫	JR・長岡京駅〜長岡宮跡〜向日神社〜乙訓寺〜光明寺〜子守勝手神社〜長法寺〜西山公園〜走田神社〜長岡天満宮〜JR・長岡京駅	13	500	JR京都線 長岡京駅 10:00	大阪ウォーキング連合
11.22 (土)	熊野街道ゆかりの 王子を巡り住吉大社へ	大阪市役所南広場〜八軒家浜船着場〜四天王寺〜阿倍王子神社〜万代池〜住吉大社〜南海・住吉大社駅	14	500	大阪市営地下鉄 淀屋橋駅 10:00	神戸ウォーキング協会
11.23 (祝)	紅葉に燃える宇治を歩こう	JR/京阪・宇治駅〜中の島公園〜仏徳山展望台〜朝日山観音〜天ヶ瀬ダム〜天ヶ瀬吊り橋〜もみじ谷〜平等院〜JR/京阪・宇治駅	14	500	JR/京阪 宇治駅 10:00	大阪府歩き歩け協会
11.24 (祝)	古利が点在する 鷹峰ウォーク	JR・円町駅〜北野天満宮〜御土居〜大宮野山児童公園〜長坂口〜光悦寺〜源光庵〜常照寺〜大徳寺〜地下鉄・北大路駅	12	500	JR嵯峨野線 円町駅 10:00	京都府ウォーキング協会
11.29 (土)	熊野古道と久米田	JR・東岸和田駅〜熊野古道(夜泣き石(作才町)・和泉式部碑・恋さめの瀧石碑)〜浄行寺〜久米田公園〜徳林神社〜栄川水路〜菅原神社〜久米田寺〜JR・久米田駅	12	500	JR阪和線 東岸和田駅 9:45	南大阪歩き歩け協会
11.29 (土)	竹の径と竹林を訪ねるみち 【500選京都-1】	竹の径〜京都市洛西竹林公園〜大原野神社〜大蛇ヶ池〜寺戸大塚古墳〜竹林のトンネル〜JR・向日町駅	15	500	JR京都線 桂川駅 10:00	神戸ウォーキング協会
11.30 (日)	京阪神の公園めぐり シリーズ VIII-7	JR・長尾駅〜諏訪ヶ原公園〜総合スポーツセンター〜流れ橋〜御幸橋〜(中間ゴールは京阪・八幡市駅)〜背割堤〜淀城跡公園〜勝竜寺城跡公園〜JR・長岡京駅	15・21	500	JR学研都市線 長尾駅 9:00	大阪府歩き歩け協会
11.30 (日)	洛北の紅葉を求めて	地下鉄・国際会館駅〜宝が池公園〜赤山禅院〜曼珠院〜詩仙堂〜上終公園〜白川疏水〜銀閣寺〜南禅寺〜平安神宮〜地下鉄・東山駅	15	500	京都地下鉄 国際会館駅 9:00	京都府ウォーキング協会
12. 6 (土)	伏見名水と朝日新聞 京都工場見学ウォーク	JR・桃山駅〜(伏見名水)〜朝日新聞京都工場〜京阪・中書島駅	6	300	JR奈良線 桃山駅 10:00	京都府ウォーキング協会
12. 6 (土)	酒蔵通り散策コース	宮水発祥の地〜芦屋公園〜サンシャインワーフ神戸〜浜福鶴〜白鶴酒造資料館〜阪神・大石駅	15	500	阪神本線 甲子園駅 10:00	神戸ウォーキング協会
12. 7 (日)	初冬の京都・三閣 (銅閣・銀閣・金閣)めぐり	JR・京都駅〜八坂の塔〜大雲院(銅閣)〜南禅寺〜哲学の道〜慈照寺(銀閣)〜礼の森〜(中間ゴールは京阪・出町柳駅)〜船岡山公園〜鹿苑寺(金閣)〜JR・円町駅	12・20	500	JR京都線 京都駅中央口 9:00	大阪府歩き歩け協会
12. 7 (日)	泉北別所ミカン山	泉北高速鉄道・光明池駅〜せんりょう橋〜大池〜光明池大橋〜光明台大橋〜黒石大池〜大町橋〜金梅田橋〜樹緑道〜泉北高速鉄道・梅・美木多駅	15	500	泉北高速鉄道 光明池駅 9:30	大阪ウォーキング連合
12. 7 (日)	泉北の田園と公園を歩こう②	泉北高速鉄道・深井駅〜水質池〜深井はなのみち〜原池公園〜陶荒田神社〜三原公園〜高倉公園〜泉北高速鉄道・泉ヶ丘駅	12	無料	泉北高速鉄道 深井駅 9:45	南大阪歩き歩け協会
12.13 (土)	千里丘陵散策(2)	JR・吹田駅〜旧西尾家住宅〜垂水神社〜片山北ふれあい公園〜阪急・千里山駅〜服部緑地〜稲荷神社〜JR・新大阪駅	13	500	JR京都線 吹田駅 10:00	大阪ウォーキング連合
12.13 (土)	年末恒例 厄払い八社めぐり⑫	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(六宮・合祀)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	南大阪歩き歩け協会
12.13 (土)	明石海峡大橋展望 パノラマコース	竜ヶ丘公園〜小東山〜垂水健康公園〜舞子高校〜旧神戸商大前〜五色塚古墳〜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
12.14 (日)	初冬の洛西 竹林公園ウォーク	JR・長岡京駅〜長岡天満宮〜西山公園体育館〜栗生光明寺〜大歳神社〜大原野神社〜ラクセス〜竹林公園〜桓武天皇皇后陵〜JR・向日町駅	20	500	JR京都線 長岡京駅 9:00	京都府ウォーキング協会
12.23 (祝)	[納会ウォーク]京の七口シリーズ⑥ 「粟田口」東海道	JR・大津駅〜逢坂山開所跡〜蛭丸神社〜井筒ハツ橋本舗〜ラクト山科公園〜日ノ岡峠〜琵琶湖疏水記念館〜粟田口〜京阪・三条駅	14	500	JR琵琶湖線 大津駅 10:00	京都府ウォーキング協会
12.23 (祝)	年忘れ六甲越え	風の郷公園〜六甲ケーブル下〜アイスロード〜記念碑台〜極楽茶屋〜神鉄・有馬温泉駅	13	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

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)	府中クリニック	(和泉市)
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)
南大阪総合健診センター	(大阪市)		

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26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)

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、以下の場合に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

④他の割引等の優待を受ける場合

②利用施設が定めた繁忙期または特別日の利用の場合

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

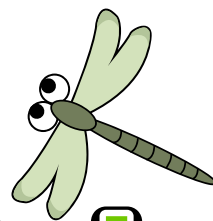
③利用施設が特に割引をしないと定めた宿泊プランを利用の場合

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

石油けんぽ

“スポーツの秋”です！

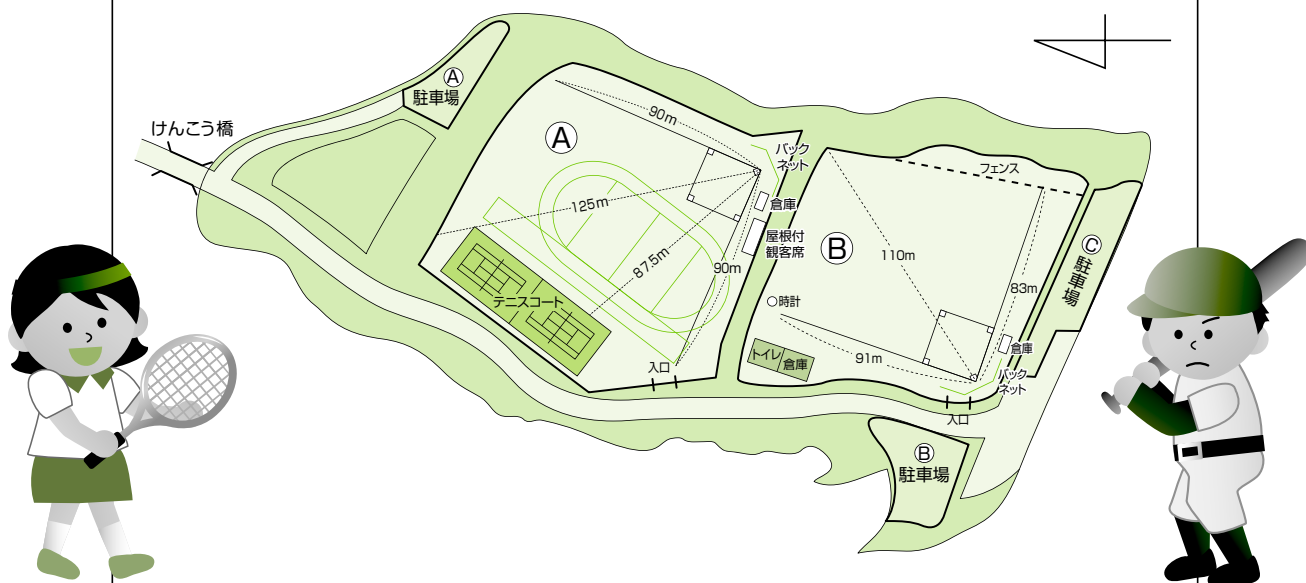


美原総合グラウンド

(野球場2面・テニスコート2面)

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 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

インフルエンザの季節がくる前に

インフルエンザ対策をしましよー！

インフルエンザは主に12月から3月にかけての気温が低く乾燥した時期に流行します。予防にはワクチンの接種が有効とされていますが、効果が出るまでには2週間ほどかかるため、流行する前の秋のうちに受けておくのがお勧めです。



ワクチン以外にも日常生活でできる インフルエンザ予防

インフルエンザの感染経路は、主に飛沫^{ひまつ}感染と接触感染。ウイルスが体内に侵入しにくい生活環境をつくり、免疫力を高めて重症化を予防しましょう。



●免疫力を高める

バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠等、規則正しい生活習慣により免疫力を高め、ウイルスが侵入しても発症しない体づくりを。



●こまめにうがい、 手洗いをする

外出先から帰ったら、必ずうがいとせっけんで手洗いをしましょう。



●外出時はマスクを着用し、 人込みは避ける

ウイルスの体内への侵入を防ぐとともに、のど・鼻の湿度を保ち保護します。



●加湿器などで湿度を 50～60%に保つ

インフルエンザウイルスは湿度に弱いので、室内では加湿器などで適度な湿度を保つなど、ウイルスが活動しにくい環境をつくりましょう。

かぜは鼻水、のどの痛み、せき、軽い発熱などの症状が中心となり、感染力は強くなく、重症化することはありません。一方、インフルエンザは38度以上の急激な発熱とともに頭痛や関節痛、倦怠感^{けんたい}など全身に症状が強くなります。かぜより感染力があり、気管支炎や肺炎も併発しやすいため重症化のリスクが高いことも特徴です。

インフルエンザは年ごとに流行するタイプが違いますが、ワクチンの予防接種をしても必ずしも一致するとは限らず、感染そのものを防げるわけではありません。しかし、予防接種をしておけばかかっていても軽症で済んだり、重篤な合併症などを防ぐ有効性が証明されています。そのため、特に高齢者や子ども、糖尿病や免疫不全症・心疾患などの基礎疾患がある人、またその家族や周囲の人は受けたほうがよいでしょう。そのほか、日ごろからかぜをひきやすい人、人込みへの外出が多い人、大勢の人と接触する機会が多い人も予防接種を受けておくとう安心です。

ただし、接種当日に37・5度以上の発熱がある人や過去に予防接種の成分によってアナフィラキシーショックを起こしたことがある人などは、ワクチン接種が不適切なこともありますので、医師に相談しましょう。

平成26年11月10日(月)～16日(日)は全国糖尿病週間です

あなたの未来のために

今日から糖尿病予防を始めましょう

いま、糖尿病患者の急激な増加が

世界中で大きな問題となっています。

国連は11月14日を

「世界糖尿病デー」に定め、

世界各国に糖尿病の予防と

治療のための働きかけを行っています。

日本でも、

毎年11月14日を含む1週間が

「全国糖尿病週間」となっています。

「糖尿病」は、がん、脳血管疾患、心疾患、精神疾患と並ぶ5大疾患の1つです。日本人の約5人に1人が糖尿病患者とその予備群と推定されています。糖尿病は合併症で失明、人工透析、壊疽による足の切断、脳梗塞や心筋梗塞などに至るとも怖い病気です。

一度発症すると、生涯にわたって治療が必要となりますので、予防がなにより大事です。食べすぎ、飲みすぎ、運動不足、肥満、喫煙などの糖尿病の要因となる生活習慣にどっぴりつかっている人やストレス過多の人は要注意。あなたの未来のために、今日から糖尿病予防の取り組みを始めましょう。

糖尿病予防のポイント

食生活

- 1日3食、規則正しい食生活に
- 最初は野菜、海藻類など食物繊維の多いものから
- よくかんで、ゆっくり食べる
- 腹八分目でストップ
- あぶらっこいもの、甘いものは控えめに
- 間食は水を飲んでがまん
- お酒は日本酒1合まで



運動

- まずは1日1万歩を目標に散歩を日課に
- 家事など生活の中で体を動かす機会を活用



睡眠と休養

- 睡眠時間をしっかり確保
- 休日は趣味などでストレス解消



タバコ

- あきらめずに禁煙する
- 一人で無理なときは禁煙治療を



季節を彩る

おもてなし
料理

見た目も
味わいも
ボリューム
満点

秋鮭のアボカド サンドフライ

高たんぱくで、
DHAや
EPAも
豊富

鮭

注目の食材

収穫の秋、食欲の秋…
この季節ならではの旬の食材を活用した
おもてなし料理を
楽しんでみませんか？

* 食卓を彩る

季節の食材 ワンポイント

鮭

身がしっかりと焼けているので、焼き物、鍋物、揚げ物などあらゆる調理法に向き、特有の赤色は食卓に華やかさをもたらしてくれます。良質のたんぱく質をはじめ、DHA、EPA、ビタミンDなどが豊富に含まれているほか、身の赤色をつくるアスタキサンチンという色素成分には、抗酸化作用が期待されています。

にんじん

β-カロテン
(ビタミンA)

含有量は野菜の中でトップクラス。酢や柑橘類の果汁でサラダやマリネにすると、生でもにんじんくさがさが気にならず、おいしく食べられます。オレンジ、レーズン、柿などのフルーティーな甘みとも好相性です。

フランスの 家庭料理の 定番をアレンジ

柿入り キャロットラペ

●材料(2人分)

にんじん	1本	
塩	小さじ1/6	
柿	1/4個	
A	レモン汁	大さじ1
	サラダ油	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/2
	塩	小さじ1/6
	こしょう	少々
ハーブ(あれば)	適宜	
(1人分／75kcal 塩分0.9g)		

●作り方

- 1 にんじんはピーラー(皮むき器)で薄くリボン状にスライスし、ボウルに入れ、塩を混ぜ合わせる。しんなりしたら水気を軽く搾る。
- 2 柿は食べやすい大きさの乱切りにする。
- 3 ①と②を合わせ、Aを加え、味をなじませる。
- 4 器に盛り、ハーブなどの青みを飾る。

●材料(2人分)

生鮭	2切れ
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
アボカド	1/2個
衣	
小麦粉	適量
溶き卵	1/2個分
パン粉	適量
揚げ油	適量
レモンのくし形切り	1/6個分
ラディッシュ	2個
(1人分/335kcal 塩分1.0g)	

●作り方

- 1 鮭の切り身はそれぞれ3等分に切り、身の真ん中辺りに切り込みを入れ、塩・こしょうをする。アボカドは薄切りにする。
- 2 鮭の切り込み部分にアボカドを挟み、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。170℃の揚げ油でカラリと揚げ、油をきる。
- 3 器に盛り、レモンとラディッシュを添える。

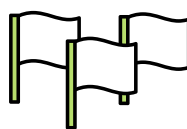
注目の食材
にんじん
β-カロテン
(体内でビタミンAに変わる)豊富で緑黄色野菜の代表格



健保VOTEで 賛同投票を!

👉 健保VOTE!

あしたの健保プロジェクトに賛同して下さる方は
下記項目から賛同して下さる項目を選んでクリックしてください。



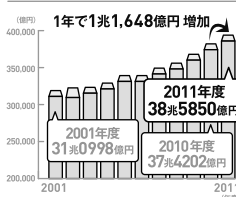
1 国民皆保険制度を維持しよう!

日本は、世界でも有数の長寿国です。これは、国民全員が何らかの公的な医療保険に加入し、安心して医療を受けられる、「国民皆保険制度」が大きく貢献しています。しかし、高齢化の進展等により国民医療費は毎年1兆円を超える規模で増加しており、このままの仕組みでは、増え続ける医療費を支えることができず、世界に誇る国民皆保険制度を維持できなくなってしまう。



賛同する!

国民医療費の推移



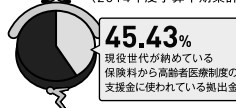
2 現行の保険制度による、現役世代の負担を改善しよう!

現役世代が支払っている保険料の約5割が、支払った人たちへ還元されるのではなく、高齢者医療費に充てられています。高齢者医療費は社会全体で支えるべきですが、現在は、現役世代の負担が重くなっています。



賛同する!

保険料に占める拠出金負担の割合
(2014年度予算早期集計)



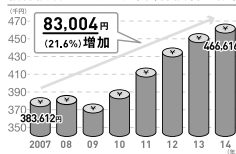
3 高齢者医療費への公費(税金)負担を増やし、現役世代の負担を軽減しよう!

高齢者医療費の増加に伴い、現役世代の健康保険料は7年間で年間1人あたり約8万円以上も増加しています。そして、現行の制度のままでは、今後もさらに現役世代の負担が増加することが予想されます。現役世代の負担は限界で、消費増税などの公費で広く社会全体で負担する方法も含めて考えていくことが必要ではないでしょうか。



賛同する!

被保険者1人あたり年間保険料の推移



コチラをCLICK!



賛同する!



皆さんの投票行動が、健康保険の不健康を
是正する大きなチカラとなります。

多くの賛同を得て、国会議員への要請や広報活動を展開していきます。

投票がまだお済みでない方はぜひ投票をお願いします。

www.ashiken-p.jp [あしたの健保](#) [検索](#)

健康保険組合の最近の現況

種 別		平成26年3月	平成26年4月	平成26年5月	平成26年6月	平成26年7月	平成26年8月
事業所数		262	262	262	262	262	262
被保険者数	男	6,942人	6,953人	6,936人	6,935人	6,908人	6,887人
	女	1,243人	1,254人	1,256人	1,265人	1,277人	1,270人
	計	8,185人	8,207人	8,192人	8,200人	8,185人	8,157人
平均年齢	男	43.56歳	43.23歳	43.26歳	43.28歳	43.33歳	43.44歳
	女	40.21歳	39.85歳	39.92歳	40.02歳	40.05歳	40.16歳
	平均	43.05歳	42.71歳	42.75歳	42.78歳	42.82歳	42.93歳
被扶養者数		8,493人	8,305人	8,250人	8,268人	8,266人	8,286人
扶養率		1.04	1.01	1.01	1.01	1.01	1.02
平均標準報酬月額	男	343,697円	341,896円	341,908円	340,807円	343,813円	343,995円
	女	233,432円	233,651円	233,607円	233,309円	233,468円	233,822円
	平均	326,952円	325,357円	325,303円	324,224円	326,597円	326,842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

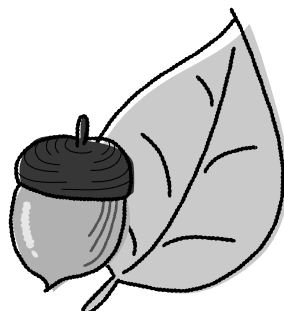
大阪府石油健康保険組合 総務課

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)



●所在地変更

・大栄石油株式会社

大阪市西淀川区↓大阪市淀川区

平成二十六年 二月六日

公告 第919号 (平成二十六年四月三日)

公 告

FROM
EDITOR

編集
後記

「天災は忘れたところに…ではなく、必ずやって来る」、と言いたくなるようなこの夏でした。海の近くは地震があれば津波が怖い、山の近くは大雨が降れば土砂災害と何処にいても安全な場所はないと思います。

自然災害を未然に防ぐことは容易ではないと思いますが、被害を最小限にとどめるための備えは、今からでもできるはずです。ついつい後回しにしていまいがちですが、「あの時やっておけば…」と後悔することの無いようにしたいものです。

(S. N)

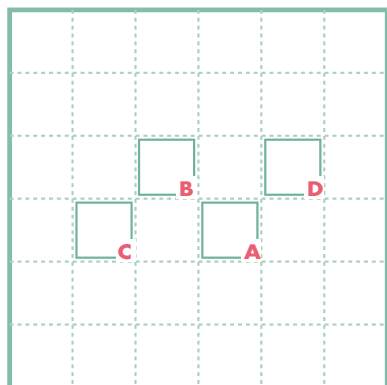


けんぽクイズ

脳がめぐる
PUZZLE



- ①いくつかのピースの外側にある太線は、ワクの外周にあたることを示しています。
- ②黒マスをタテヨコに連続させたり、黒マスで盤面を分断したりしてはいけません。
- ③1つの盤面に、同じピースを2個以上入れてはいけません。



ジグソークロス

すべてのピースを重ねることなく枠に入れて、タテヨコに意味のある言葉が入ったクロスワードの盤面を完成させてA～Dに入る文字を見つけください。答えは生命の維持に欠かせないものです。



答

A B C D

パズル制作／ニコリ

〈応募方法〉

「けんぽクイズ」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、「けんぽだより」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** 平成26年11月14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



けんぽクイズ

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

※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.178）に掲載いたします。