

大阪府石油



# けんぽだより



「白石川堤一目千本桜」 <宮城県>



健康保険のみらいをみんなで作る/  
あしたの健保  
プロジェクト

**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!!**

**2015年  
春号  
No.178号**

# 平成二十七年度予算のお知らせ

平成27年度予算案が、去る2月20日開催の第133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。

当組合における平成27年度予算編成につきましては、収入においては景気の回復傾向による保険料収入増が見込まれる一方、支出においては医療費の自然増とりわけ高齢者の医療費が増加傾向にあること、高齢者医療制度に係る国への納付金が減少したこと等を勘案しながら、組合財政の安定化を確保する観点から検討を行いました。



その結果、健康保険料率については据え置きとなる103.5/1000とし、介護保険料率についても17/1000に決定いたしました。

しかしながら、高齢化に伴う医療費の増加と医療技術の高度化により、今後も医療費の増加は避けて通ることは出来ず、また高齢者医療制度に係る国への納付金等も増加が予想されることから、健康保険組合の財政は、依然として厳しい状況に置かれているところです。

これらのことから、当健康保険組合といたしましても医療費の適正化事業と健康診査事業を中心とした保健事業を積極的に推進するとともに、事業全般にわたり一層効率化を図り、安定した事業運営に努めていきます。

皆様におかれましても、保健事業の推進や医療費の節約等についてご理解をいただき、健康保険組合の財政健全化にご協力いただき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 8,050人（男性6,773人、女性1,277人）
- ・平均標準報酬月額 330,000円
- ・総標準賞与額（年間合計） 6,100,083千円
- ・平均年齢 43.21歳
- ・保険料率 1,000分の103.5（調整保険料率含む）  
（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 4,240人
- ・平均標準報酬月額 374,000円
- ・総標準賞与額（年間合計） 3,488,672千円
- ・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）



# 組合会議員の改選について

任期満了に伴い、組合会議員の改選が行われ、次の方々が就任されました。(順不同・敬称略)  
 なお、任期は平成26年12月12日から平成29年12月11日までです。

## 選定議員

役職名	氏名	所属事業所名
理事長	奥村祥夫	(丸油産業株式会社)
理事	西尾恒太	(旭油業株式会社)
〃	吉田龍藏	(山文商事株式会社)
〃	浪田昌治	(浪田石油株式会社)
〃	安部慶尚	(株式会社大互)
〃	安井一男	(株式会社昭栄)
〃	鴻野友次郎	(株式会社シエル石油大阪発売所)
常務理事	中村司	(大阪府石油健康保険組合)
監事	孫田英三	(孫田石油株式会社)
議員	伊藤利之	(株式会社イトー)
〃	柳瀬謙治	(ヤナセ製油株式会社)
〃	廣瀬泰正	(三徳商事株式会社)
〃	柴田賢次	(株式会社大喜)
〃	辻浦敏夫	(泉州礦油株式会社)
〃	平井実	(平井石油株式会社)
〃	岸下敏隆	(八洲礦油株式会社)
〃	藤本吉弘	(株式会社光陽)

## 互選議員

役職名	氏名	所属事業所名
理事長	伊藤和明	(株式会社フタバ)
理事	小浦芳生	(小浦石油株式会社)
〃	作本邦夫	(株式会社スタンダード石油大阪発売所)
〃	三好庸雅	(松籟興産株式会社)
〃	太田彰彦	(日米礦油株式会社)
〃	山本雅英	(大阪中央石油株式会社)
〃	飼馬誠	(東洋カーマックス株式会社)
〃	山田昌博	(エネクスフリート株式会社)
監事	中松敬藏	(大宝石油株式会社)
議員	奥平将貴	(株式会社オクヒラ)
〃	橋本哲治	(竹鶴油業株式会社)
〃	吉田誠	(サンエインダストリアル株式会社)
〃	森英三郎	(森石油株式会社)
〃	武村勝	(三興石油株式会社)
〃	庄野憲璋	(東信石油株式会社)
〃	高瀬義行	(大同燃料株式会社)
〃	清水勝也	(大阪府石油協同組合)

## 今回の改選で退任された方々

(敬称略)

氏名 所属事業所名

- 橋本幸治 (竹鶴油業株式会社)
- 大森勝美 (株式会社光陽)
- 宇野和隆 (日米礦油株式会社)
- 溝端廉 (株式会社オクヒラ)
- 楠孝一 (東洋カーマックス株式会社)
- 松下佳史 (大阪府厚生年金基金)

長きにわたり組合運営にご尽力いただきまして誠にありがとうございました。



## スポーツクラブネサンスを割引価格でご利用できるようになります。

平成27年4月1日より、大阪府石油健康保険組合では、組合員様の健康保持増進対策の一環として「スポーツクラブネサンス」と利用契約を結び、割引価格で利用できるようになります。

つきましては、下記の通り利用方法についてご案内いたします。

同クラブは、直営・提携施設合わせて全国164施設があり、トレーニングジム・プール・スタジオ・お風呂等様々な設備の利用ができます。また、身体の測定を行い、あなたに合ったトレーニングプログラムをご提案することもできます。被保険者及び被扶養者の皆様のストレス解消・健康増進のために是非ともご活用ください。

### 【利用タイプ】

お好みに合わせて2タイプからお選びいただけます。

#### Monthlyコーポレート会員

月会費

(**7,800円** + 消費税)をお支払いいただき、同月内何回でもご利用いただけるタイプ。



#### 1Dayコーポレート会員

利用1回ごとの利用料

(**1,500円** + 消費税)をお支払いいただくタイプ。

### 【会員証発行手続きについて】

以下のものをご用意いただきネサンスのフロントにご持参ください。

会員証発行手続き必要書類	Monthlyコーポレート会員	1Dayコーポレート会員
健康保険証	○	○
会員証発行等事務手数料 1,000円(税別)	○	○
写真 1枚(縦3.0cm×2.5cm)	○	○
月会費2ヵ月分 15,600円(税別)	○	
金融機関届出印	○	
金融機関、支店名、口座の分かるもの	○	
運転免許証(交付ない場合、パスポート等)	○	

\* 写真はフロントでの撮影も可能です。〔撮影料100円(税別)〕

【利用対象者】当健康保険組合の被保険者及び被扶養者で15歳以上の方

Monthlyコーポレート会員に入会の方はイオンネサンスカードの申込みが必要となります。(会費はカードより引落になります。)



リラクゼーション施設が充実



気軽に取り組めるマシン

クラブ一覧は健保ウェブサイトをご確認ください。

ルネサンスネットワーク(以下のクラブでご利用いただけます)

【北海道】札幌平岸・アリオ札幌・函館 【宮城】仙台泉中央・仙台長町南・仙台南光台【新潟】長岡【山形】山形【福島】いわき・郡山【茨城】水戸・竜ヶ崎【千葉】野田・佐倉・幕張・稲毛・土気あすみが丘・浦安・新浦安【埼玉】浦和・蕨・北朝霞・北戸田・春日部【東京】赤羽・光が丘・石神井公園・練馬高野台・富士見台・早稲田・亀戸・北砂・曳舟・両国・青砥・三軒茶屋・経堂・仙川・東伏見・ひばりヶ丘・東久留米・国立・西国分寺【神奈川】横浜・天王町・港南台・港南中央・相模大野・橋本・淵野辺・大和・鶴間・海老名【長野】松本【静岡】トア沼津・静岡【愛知】名古屋熱田・名古屋小幡・甚目寺【岐阜】岐阜LCワールド 【京都】京都山科【大阪】豊中・千里中央・住道・住之江・久宝寺・アルザ泉大津【奈良】登美ヶ丘【兵庫】尼崎・神戸・姫路【岡山】玉島【広島】東広島・広島・広島ボールパーク・広島緑井・福山春日・福山多治米【山口】徳山【福岡】小倉・福岡香椎・福岡大橋・福岡西新・春日・イオンモール福岡【長崎】長崎ココウォーク・佐世保【大分】大分【熊本】熊本・熊本南【宮崎】宮崎 <スイングクラブ>新所沢・銚子・八日市場・吉川 \* その他ルネサンス提携のスポーツクラブも利用可能です。

あした  
元気に



# 集中力と記憶力を高める 生活習慣

気合いを入れて新しいことにチャレンジしても  
集中力が続かなかつたり、記憶力があまいだったりしたことはありませんか。  
まずは「血糖値」を意識して、脳から学習モードにしましょう。

## 適度な糖質で 脳に栄養を与えよう

頭がさえないときに学習しても、  
なかなか身につきません。効率よく  
習得するには、脳をうまく働かせる  
ために、脳へしっかりと栄養を送る  
必要があります。脳のエネルギー源  
は、ごはんやパンなどに多く含まれ  
る糖質です。糖質は体内でブドウ糖  
に分解され、血液と一緒に血管を流  
れて脳に運ばれます。血液中のブド  
ウ糖の濃度を「血糖値」と呼び、こ  
の血糖値が適切な範囲になると脳は  
活発に働き、集中力や記憶力が高ま  
るのです。

一般的に血糖値は空腹時に低くな  
り、満腹時に高くなります。適切な

血糖値を維持するためには、まず睡  
眠中に下がった血糖値を朝食で上げ  
ることが必要です。朝食を摂取すれ  
ば、体内時計もリセットされて、心  
身の目覚めがよくなります。

## 血糖値は他の食材とともに 緩やかに上げよう

血糖値が急激に上がる「食べすぎ」  
には要注意。血糖値を下げる働  
きをもつインスリンが体内で過剰に  
分泌され、血糖値の乱高下が起こ  
り、低血糖症を引き起こします。ま  
た、これを繰り返すとインスリンを  
分泌する機能が壊れて、高血糖症に  
なってしまう。

血糖値を安定させたまま糖質を摂  
取するには、食事の際に、肉や魚、

緩やかに血糖値を上げる

「低GI\*食品」を食べよう

大豆・そば・玄米・ライ麦パンなど

\*GIとは、Glycemic Index(グリセミック・インデックス)の略で、食後血糖値の上昇  
度を示す指標のこと。GIの高い食品ほど食後の血糖上昇率が高いことを示す。

# 記憶力



管理栄養士・  
健康運動指導士

菊池真由子

# 集中力

カフェインは就寝前ではなく  
「集中力を高めたいとき」に摂取  
中毒性があるので多量摂取に注意



## 料理をして 脳を活性化しよう

料理は「食材をチェックする」「調理する」「ごみを捨てる」「調理場・調理道具を清潔にする」などを順序立てて行うため、脳の活性化にはもってこい。同時進行で何品も作り、片付けていくことは、頭の中で瞬時に作業手順の計画を立て、効率よく行わなければいけません。

特に毎日の冷蔵庫のチェックは意識しておかなければ、すぐに忘れてしまうものです。買い置きがあるのに買い足してしまった、あると思っていた食材がなかった、などのむだやミスも避けられます。日々変化する冷蔵庫の中味を思い出して、それによってメニューを考えることも、脳を刺激してくれます。

## 毎日の睡眠も 脳にとって大事な栄養

食事同様、重要なのが睡眠です。睡眠は脳にとって休息の時間で、酷使した集中力を休めて回復させる役

卵などのたんぱく質と、野菜などのビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富な食品を同時に食べることがポイント。食事は1日3食、毎日同じような時間帯にとり、「もう一口食べようかな」という辺りでやめるのもコツです。そうすれば血糖値は安定し、集中力や記憶力がアップします。

割があります。また、日中に獲得した知識や技術の内容を、脳に定着させる記憶力を増幅させる機能も担っています。そのためにも、安定した睡眠時間の確保と熟睡が必要なのです。睡眠時間には個人差がありますが、「疲れを持ち越さない」「日中に眠くならない」ことを目安にしましょう。

熟睡を邪魔する要因に、カフェインとアルコールがあります。カフェインには覚醒作用があるので、多く含まれるコーヒーや栄養ドリンク類は、就寝2時間前までに飲みましょう。寝酒も実は眠りが浅くなっているため禁物です。



値上げを続けるタバコ

あなたは

できれば

絶対に

# 「やめたい派？」 「やめない派？」

タバコの値上げ、いたるところで進む禁煙化…喫煙者の居場所がなくなりつつあるいま、それでもあなたはタバコを吸い続けますか。禁煙治療や禁煙補助剤が充実しており、タバコをやめるのはそんなに難しくないですよ。



## 「やめない派」のあなた COPDには要注意!

喫煙が主な原因であるCOPD(慢性閉塞性肺疾患)は肺が慢性的に炎症を起こして、呼吸困難になる病気。重症化すると安静時でも息苦しくなり、酸素療法が必要になることも。年間約15,000人が亡くなっており、軽視できない病気です。自覚症状が出てきたら、すでに危険な状態。すぐに医師に相談しましょう。

### COPDの主な自覚症状

- ・息切れがする
- ・せきやたんがよく出る



# 禁煙、あなたは**医師**とする？ **意志**でする？



いまは、禁煙補助薬が充実しているだけでなく、健康保険を使って病院で禁煙治療を受けることができます。自分に合った方法で禁煙をスタートさせましょう。

## 「禁煙治療を受けたい派」のあなた

医師のアドバイスを受けながら禁煙できるので、高い成功率が期待できます。標準的な禁煙治療は、12週間かけて5回診察を受け、医師のカウンセリングや禁煙補助薬の処方によって行われます。

### 次の条件を満たせば、健康保険で禁煙治療が受けられます

- ただちに禁煙をしようと考えていること
- TDS(ニコチン依存症のスクリーニングテスト。下表参照)によりニコチン依存症と診断されていること
- ブリンクマン指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上であること
- 禁煙治療を受けることを文書により同意していること

### 禁煙治療で使う禁煙補助薬

#### ■ニコチン製剤

ニコチンパッチ(ニコチンを皮膚から吸収させる貼り薬)かニコチンガム(口の粘膜からニコチンを吸収させるガム製剤)は、ニコチン切れの離脱症状を抑えてくれます。

#### ■ニコチンを含まない飲み物

バレニクリンは、ニコチン切れの離脱症状を起こしにくくし、もし喫煙してしまっても、タバコがおいしいという満足感を感じにくくし、喫煙への逆戻りを防ぐ禁煙補助薬です。

「TDS(ニコチン依存症のスクリーニングテスト)」		5点以上がニコチン依存症	はい 1点	いいえ 0点
1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか。			
2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。			
3	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。			
4	禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。 イライラ/神経質/落ち着かない/集中しにくい/憂うつ/頭痛/眠気/胃のむかつき/脈が遅い/手の震え/食欲または体重増加			
5	問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。			
6	重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。			
7	タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。			
8	タバコのために自分に精神的問題※が起きているとわかっているのに吸うことがありましたか。			
9	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。			
10	タバコが吸えないような仕事や付き合いを避けることが何度かありましたか。			

\*禁煙や本数を減らした時に出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態。



Q.禁煙治療にはいくらくらいかかる？

A.健康保険適用の場合、トータルでおよそ13,000~19,000円。全額自己負担だと、およそ42,000~63,000円かかります。

## 「自力でやめたい派」のあなた

ニコチンへの依存が軽い人や禁煙する自信がある人におすすめ。自分のペースで、できることから始めましょう。もし失敗してしまっても、あきらめずに再チャレンジ!禁煙治療を受けるのもいいでしょう。

 周囲に「禁煙宣言」をする。	 ストレスや夜更かしを避ける。	 コーヒーやお酒を控える。	 タバコが吸いたくなる場所に行かない(飲み屋、パチンコ店など)。	 ライターや灰皿を捨てる。
 吸いたくなったら、ガムをかんんだり冷たいものを飲む。	 「今日1日のガマン」の積み重ねで乗り越える。	 きれいになったり、健康的になった自分を想像する。	 禁煙によって浮いたタバコ代でしたいことを考える。	 禁煙補助薬を使う。 ※バレニクリンは医師の処方せんが必要です

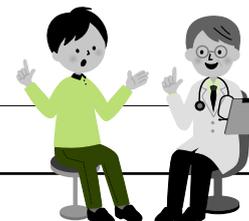


Q.太るから禁煙したくないな。

A.タバコをやめると一時的に太るといわれていますが、タバコが体にダメージを与えているおかげで太らないなんて不健康。まずは禁煙して美しさと健康を取り戻してから、ゆっくりと健康的にやせましょう。

# 平成27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（2016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



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 ・禁煙外来補助



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

## 平成27年度新規事業 禁煙外来治療費補助

### ● 実施要領

補助対象者	20歳以上の被保険者
補助内容	1人1回
補助内容	健康保険適用となる禁煙外来治療
補助金額	一律 5,000円



### ● 申請方法

禁煙外来治療を行っている任意の医療機関にてプログラムを終了し、禁煙成功後に以下の書類を健康保険組合に提出してください。

#### 必要書類

- ①禁煙外来治療補助金申請書
- ②卒煙証書等（写）※医療機関より交付
- ③領収書・診療明細書（写）※医療機関から「卒煙証書」等の交付がない場合のみ必要、禁煙外来治療分と記載があるもの

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27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

■補助額／生活習慣病健診 上限7,000円

各がん検診・骨粗しょう症検診 上限500円

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

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)上記以外の健診機関で受診される場合は、補助金請求をご提出ください。

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4,000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

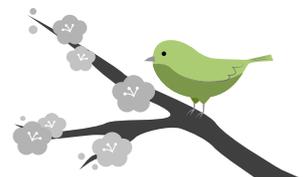
■割引額／1名1泊につき500円(ただし、本人および同行家族3名までを限度とする)

■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。

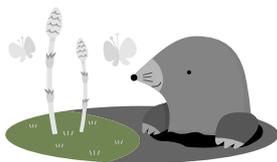
- ①1泊2食(夕食及び朝食または昼食)未満の利用の場合
- ②利用施設が定めた繁忙期または特別日の利用の場合
- ③利用施設が特に割引をしないと定めた宿泊プランを利用の場合
- ④他の割引等の優待を受ける場合
- ⑤利用開始時に健康保険被保険者証の提示がなされなかった場合



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

# 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

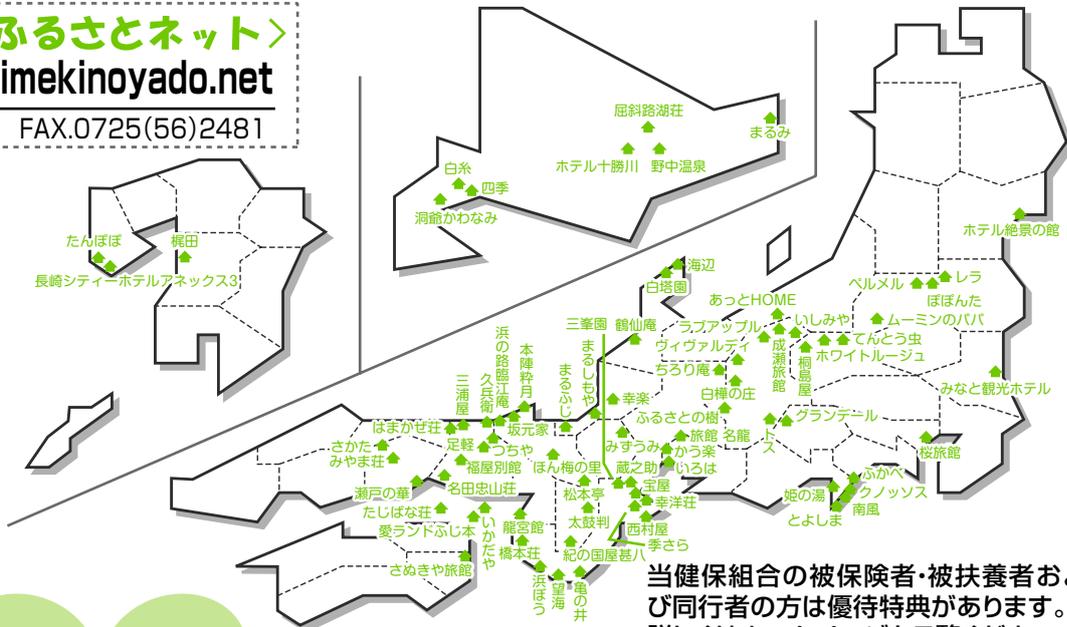
ホームページでは…

**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  
大阪バス「大江橋北橋」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
4. 4 (土)	背割堤の桜と石清水八幡宮	京阪・八幡市駅～ささみ公園～背割堤(散策)～単伝庵(らくがき寺)～安居橋(たいこ橋)～男山展望台～石清水八幡宮～エジソン記念碑～正法寺～八角堂～さくら近隣公園～京阪・梅葉駅	14	500	京阪本線 八幡市駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
4. 4 (土)	芦屋さくらと海とニュータウン	上宮川公園～茶屋の町桜道～芦屋中央公園～潮芦屋～魚釣り公園～浜川大橋～香榎園浜～夙川公園～JR・夙川駅	12	500	JR神戸線 芦屋駅 10:00	神戸ウォーキング協会
4. 5 (日)	山科から琵琶湖疎水を歩く	JR・山科駅～山科疎水公園～永興寺公園～琵琶湖疎水～蹴上インクライン～南禅寺水路閣～岡崎公園～三条大橋～五条公園～JR・京都駅	15	500	JR琵琶湖線 山科駅 9:45	大阪府歩け歩け協会
4. 5 (日)	古堤街道	大阪市役所前～京橋～高栄寺～古堤橋～寝屋川遊歩道～徳庵橋～鴻池新田会所～菅原神社～住道駅前大橋～野崎観音～JR・野崎駅	15	500	地下鉄・京阪 淀屋橋駅 9:30	大阪ウォーキング連合
4. 5 (日)	京に咲いた女たち③ 八重の桜(自由歩行)	JR・二条駅～二条城～京都所司代屋敷跡～京都守護職屋敷跡(京都府庁)(容保邸)～京都御苑～女紅場址～平安神宮～南禅寺～知恩院～円山公園(枝垂桜)～八坂神社～河原町五条～JR・京都駅	12	500	JR嵯峨野線 二条駅 10:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
4.11 (土)	五里五里の里	JR・城陽駅～水度神社～鴻の巣山～サガタウン～山城総合運動公園～宇治市植物公園～市役所～県神社～天ヶ瀬吊橋～中の島公園～平等院～JR・宇治駅	13	500	JR奈良線 城陽駅 10:00	大阪ウォーキング連合
4.11 (土)	[歩育ウォーク] 伊丹スカイパークへ行く(要 弁当)	JR・伊丹駅～田能遺跡～伊丹スカイパーク～JR・伊丹駅	6	300	JR福知山線 伊丹駅 10:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
4.11 (土)	第21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～太平山～塩尾寺～湯本台～JR/阪急・宝塚駅	22	500	六甲山記念碑台 9:30	神戸ウォーキング協会
4.12 (日)	光明池から松尾寺を散策	泉北高速鉄道・光明池駅～新橋尾公園～光明池守護神社～春日神社～松尾寺～久保惣記念美術館～いずみの国歴史館～泉北高速鉄道・和泉中央駅	12	無料	泉北高速鉄道 光明池駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
4.18 (土)	古墳巡りと 緑・チュリップを訪ねる	薬山古墳～モエサシ・エガミ田古墳群～安部山古墳～三吉石塚古墳～ナガレ山古墳～近鉄・池部駅(13kmゴール)～高山古墳群～JR・法隆寺駅	13・17	500	JR和歌山線 高田駅 9:30	奈良県ウォーキング協会
4.19 (日)	京阪神の公園めぐり シリーズ IX-3	JR・茨木駅～駅前広場～万博記念公園～高野公園～佐竹公園～服部緑地(中間ゴールは北大阪急行・緑地公園駅)～片山公園～中の島公園～神崎川右岸～JR・新大阪駅	12・21	500	JR京都線 茨木駅 8:45	大阪府歩け歩け協会
4.19 (日)	風薫る宇治と木津川を訪ねて	JR・宇治駅～太陽が丘運動公園～宇治市植物公園～名木川散策路～四季彩館～大谷川～松花堂美術館～東高野街道～飛行神社～京阪・八幡市駅	19	500	JR奈良線 宇治駅 9:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
4.25 (土)	北摂の古墳群と 1000匹の泳ぐ鯉のぼり	JR・茨木駅～中央公園～西河原公園～太田茶臼山古墳～ハニワ工場公園～今城塚古代歴史館～今城塚古墳～芥川桜堤公園～芥川公園～JR・高槻駅	13	500	JR京都線 茨木駅 9:45	大阪府歩け歩け協会
4.25 (土)	なにわ七幸めぐり①	JR・四条駅～四崎池公園～四条駅神社～楠木正行公御墓所～第4北緑地～深北緑地～御領神社～蕪蓋のクス～JR・鴻池新田駅	13	500	JR学研都市線 四條駅東出口 9:45	南大阪歩け歩け協会
4.25 (土)	野田の藤・鑑賞ウォーク	中之島緑道～聖天了徳院～鷺州公園～下福島公園～野田・春日神社～恵比寿神社～江成公園～安治川トンネル～大阪ドーム前～JR・大正駅	12	500	JR東西線 北新地駅(大阪市役所前北詰) 10:00	神戸ウォーキング協会
4.29 (祝)	[ウォーク日本1800] 貝貝バスウォーク 新温泉町・香美町(事前申込・参加費別途)	阪神・神戸・中国道・舞鶴道～和田山(海野せんい・但馬)～新温泉町・泉立馬牧場公園～加藤文太郎記念館～山陰海岸ジオパーク館～道の駅・たじまのまほろば～和～田山・春日川～舞鶴道・中国道～神戸三田IC～JR・三ノ宮駅	10	別途	湊川神社 7:30 集合 8:00 出発	神戸ウォーキング協会
5. 2 (土)	“大阪の坂”めぐり	JR・森ノ宮駅～森之宮公園～坂めぐり(法円坂・かきや坂・どんどろ坂・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 9:45	大阪府歩け歩け協会
5. 2 (土)	猪名川自然林ウォーク	藻川・戸ノ内橋～猪名川公園～園田競馬場～猪名川～田能遺跡～JR・伊丹駅	10	500	JR神戸線 尼崎駅(北備広場) 10:00	神戸ウォーキング協会
5. 3 (祝)	水と緑の蜻蛉池公園散策	泉北高速鉄道・和泉中央駅～積川神社～菅原神社～蜻蛉池公園～包近高橋～泉北高速鉄道・和泉中央駅	12	無料	泉北高速鉄道 和泉中央駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
5. 6 (祝)	幻の大仏鉄道	大佛鉄道記念公園～鹿川隧道～梅美台公園～赤橋～梶ヶ谷隧道～観音寺橋脚～ランプ小屋～JR・加茂駅	13	500	JR大和路線 奈良駅 9:30	奈良県ウォーキング協会
5. 9 (土)	疏水沿いを琵琶湖まで	下鴨神社～岡崎公園～蹴上疏水公園～永興寺～毘沙門堂～小関越～長等神社～天津港～京阪・浜天津駅	15	500	京阪本線 出町柳駅(下鴨神社) 10:00	神戸ウォーキング協会
5.10 (日)	山の辺の道	JR・桜井駅～初瀬川(大和川)馬井出橋～仏教伝来之地碑～海拓榴市観音堂～平等寺～大神神社～狹井神社～纏向遺跡～JR・柳本駅	15	500	JR桜井線 桜井駅 9:30	大阪ウォーキング連合
5.10 (日)	將軍塚と花山天文台	JR・京都駅～五条大橋～宮川町～建仁寺～八坂神社～円山公園～知恩院～將軍塚～花山天文台～六所神社～天智天皇陵～山科疏水～JR山科駅	14	500	JR京都線 京都駅 10:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
5.16 (土)	大和川自転車道①	JR・堺市駅～東雲公園～浅香公園～遠里小野橋～大和川自転車道～あびこ公園～行基大橋～下高野橋～長居公園～JR・長居駅	13	500	JR阪和線 堺市駅 10:00	大阪ウォーキング連合
5.17 (日)	京阪神の公園めぐり シリーズ IX-4	JR・新大阪駅～日之出公園～城北公園～花博記念公園(中間ゴールは地下鉄・鶴見緑地駅)～放出北公園～鳴野公園～大阪城公園～越中公園～玉造公園～JR・玉造駅	12・22	500	JR京都線 新大阪駅東口 8:45	大阪府歩け歩け協会
5.23 (土)	[子どもと歩こう] 防災体験と天王寺動物園へ	JR・天王寺駅～大阪市立阿倍野防災センター～通天閣～天王寺動物園解散(動物園へ入園される方は有料)～JR・天王寺駅	4	300	JR大阪環状線 天王寺公園口 9:45	大阪府歩け歩け協会
5.30 (土)	なにわ七幸めぐり②	JR・大阪城公園駅～大阪城公園・顕彰塔前～大阪天満宮～太歳寺～中之島公園～熊野街道～空堀商店街～今宮戎神社～四天王寺～JR・天王寺駅	14	500	JR大阪環状線 大阪城公園駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
5.30 (土)	山麓リボンのみち	大蔵海岸～舞子公園～五色塚古墳～平磯緑地公園～東垂水展望公園～ジェームス山～JR・須磨駅	14	500	JR神戸線 朝霧駅 10:00	神戸ウォーキング協会
5.31 (日)	古道と花便り	近鉄・尺土駅～尺土池ふれあい公園～みささき公園～竹取公園～馬見丘陵公園～廣瀬大社～JR・法隆寺駅	15	500	近鉄南大阪線 尺土駅 9:30	大阪ウォーキング連合
5.31 (日)	熊野信仰ゆかりの地ウォーク	地下鉄・竹田駅～内畑児童公園～城南宮～水鷲橋(いなし)～東福寺～熊野観音寺～新熊野神社～新日吉神宮～高合寺公園～円山公園～南禅寺～熊野若王子神社～聖徳院跡～熊野神社～丸太町御河川敷	19	500	京都地下鉄 竹田駅 9:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
6. 6 (土)	播磨アルプスの笹ユリと展望	岸～成井～ケモノ道(笹ユリ)～高御位山～播磨アルプス(笹ユリ)～百間岩～鹿島神社～JR・曾根駅	12	500	JR神戸線 宝塚駅 10:00	神戸ウォーキング協会
6. 7 (日)	廃線ウォーク 愛宕山鉄道跡を訪ねて(要 ライト)	中ノ島公園～嵯峨西線跡～釈迦堂跡～車庫跡～愛宕山鉄道跡(平畑線)～島原駅跡～試験～清滝駅跡～清滝川跡～愛宕山鉄道跡(御茶屋線)～清滝バス停～清滝トンネル～愛宕山公園～あだし野念仏寺～尊院～宮前神社～JR・嵯峨嵐山駅	12	500	嵐山中ノ島公園 (JR・嵯峨野線嵯峨嵐山駅) 10:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
6.13 (土)	枚方周遊① 樟葉コース	京阪・樟葉駅～旧京街道～天満川緑道～交野天神社～市民の森～鏡伝道～楠葉東公園～中の池公園～船橋川緑道～北山緑道～JR・長尾駅	12	500	京阪本線 樟葉駅 10:00	大阪ウォーキング連合
6.13 (土)	再発見埋もれた堀・川と 昔あった橋めぐり④	地下鉄・本町駅～新阿波座公園～旧阿波堀川～旧薩摩堀川～旧百間堀川～地下鉄・阿波座駅	10	500	地下鉄四つ橋線 本町駅23番出口 9:45	南大阪歩け歩け協会
6.13 (土)	古代難波の津から淀川河口へ	伝法水門～西島水門～矢倉緑地～住吉神社～大野川遊歩道～JR・御祭島駅	14	500	JR大阪環状線 西九条駅 10:00	神戸ウォーキング協会
6.14 (日)	花めぐり八幡屋公園の ジャカラダ	JR・弁天町駅～磯路中央公園～八幡屋公園～甚兵衛渡船場～泉尾浜公園～千島公園～落合上渡船場～北津守公園～一心寺～JR・天王寺駅	12	500	JR大阪環状線 弁天町駅南口 9:45	大阪府歩け歩け協会
6.20 (土)	なにわ七幸めぐり③	JR・平野駅～杭全公園～杭全神社～大念佛寺～白鷺公園～今川緑地～住吉大社～JR・長居駅	12	500	JR大和路線 平野駅南出口 9:45	南大阪歩け歩け協会
6.20 (土)	[歩育ウォーク] 天ヶ瀬ダム見学ウォーク(要 弁当)	JR・宇治駅～天ヶ瀬ダム～JR・宇治駅	7	300	JR奈良線 宇治駅 10:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
6.20 (土)	万葉の花 あざさを見に...	津島神社～鏡作神社～黒田大塚古墳～法楽寺～万葉歌碑(あざさ)～三宅町中央公園～白山神社～面塚～糸井神社～近鉄・結崎駅	12	500	近鉄橿原線 太原駅 9:30	奈良県ウォーキング協会



平成 27 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	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	
府中クリニック	和泉市肥子町2-2-1 (JR和泉府中駅 徒歩5分)	(0725)40-2154	43,200 円 (40,000)
		月～土曜日	
ニッセイ 予防医学センター	大阪市西区立売堀6-5-15 (地下鉄阿波座駅 徒歩3分)	(06)6532-6401	41,040 円 (38,000)
		月～土曜日	

※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。



カロリーが  
気になる方に

しっかりごはん  
MENU

華やかな彩りで、カロリーは抑えめ  
春野菜を取り入れた、  
アイデアいっぱい  
ヘルシーレシピをご紹介します。

注目食材

### 春キャベツ

キャベツの中でもいまが旬の春キャベツは、水分が多く柔らかいので、生食でも楽しめますが、さっと炒めても美味。キャベツにはビタミンCやK、葉酸が豊富です。



彩り豊かな“ごちそう”パスタ  
えびと春野菜のカルボナーラ

材料(2人分)

スパゲッティ	120g
キャベツ	3枚
菜の花	80g
「無頭えび」 塩・こしょう	小10尾 各少々
卵	2個
卵黄	2個分
A 粉チーズ	大きじ3
塩	小さじ1/6
こしょう	少々
バター	小さじ2
にんにくの薄切り	2枚
粗びき黒こしょう	少々
(1人分/538kcal 塩分2.2g)	

作り方

- ① えびは背ワタを取り、尾と1節分を残して殻をむき、塩・こしょうをする。キャベツは大きめのざく切りに、菜の花は3cmの長さに切る。Aの材料はボウルで混ぜ合わせておく。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、湯の1%の塩(分量外)を加え、スパゲッティを表示通りにゆでる。ゆで上がる2分前に菜の花を加え、一緒にゆで上げ、水気をきる。
- ③ フライパンにバターを溶かし、にんにく、えびを入れて炒める。キャベツを加えてさらに炒め、②を加えてさっと炒め合わせる。Aが入ったボウルに移し、混ぜ合わせる。
- ④ 器に盛り、粗びき黒こしょうをふる。

カロリーダウンの POINT

- カルボナーラは生クリームを使わなくても、ボウルで卵黄多めの溶き卵と混ぜ合わせれば、なめらかでおいしくできます。
- ベーコンの代わりに低カロリーで見た目も豪華なえびを使い、スパゲッティの量を少なめにして、野菜をたっぷり加えれば、ボリューム感は損ないません。
- 季節に合わせて、アスパラガスやスナップえんどう、パプリカ、ブロッコリー、カリフラワーなどを組み合わせても。

材料(2人分)

食パン	6枚切り2枚
にんじん	1本
カッテージチーズ (クリームタイプ)	60g
たらこ	20g
レモン汁	大きじ1
こしょう	少々
レモンのくし形切り	2切れ
(1人分/229kcal 塩分1.6g)	

作り方

- ① 食パンはオーブントースターでこんがり焼く。
- ② にんじんは皮をむき、せん切り用スライサーで切る。柔らかくしたカッテージチーズ、薄皮をむいてほぐしたたらこ、レモン汁、こしょうを混ぜ合わせる。
- ③ ①に②をたっぷりつけ、食べやすく切り分けて器に盛る。レモンを添える。

注目食材

にんじん

春に出回る新にんじんは、柔らかく甘みがあり、生で食べてもおいしい食材。さらにβ-カロテン(ビタミンA)の含有量は緑黄色野菜の中でもトップクラス。

カロリーダウンの POINT

- にんじん1本が手軽に美味しく食べられる、栄養満点の一品。
- ふつうのプロセスチーズやクリームチーズよりもカロリーが3分の1以下のカッテージチーズを使ってヘルシーに。たらこのコクと風味、レモンのさわやかな酸味がおいしさを引き立てます。
- 季節に合わせてゆでたブロッコリーやカリフラワーなどを代用したり、たらこの代わりにツナや細切りハムなどを混ぜてもOK。

チーズとたらこの風味が絶妙  
にんじんトースト



種別	平成26年9月	平成26年10月	平成26年11月	平成26年12月	平成27年1月	平成27年2月	
事業所数	262	262	262	262	262	262	
被保険者数	男	6,864人	6,864人	6,829人	6,823人	6,812人	6,792人
	女	1,269人	1,266人	1,259人	1,261人	1,264人	1,260人
	計	8,133人	8,130人	8,088人	8,084人	8,076人	8,052人
平均年齢	男	43.48歳	43.53歳	43.63歳	43.72歳	43.80歳	43.91歳
	女	40.16歳	40.24歳	40.40歳	40.48歳	40.49歳	40.57歳
	平均	42.96歳	43.02歳	43.13歳	43.21歳	43.28歳	43.39歳
被扶養者数	8,273人	8,283人	8,247人	8,242人	8,264人	8,271人	
扶養率	1.02	1.02	1.02	1.02	1.02	1.03	
平均標準報酬月額	男	348,354円	348,058円	348,412円	348,554円	348,193円	348,390円
	女	237,745円	237,755円	237,684円	237,703円	237,283円	237,000円
	平均	331,096円	330,881円	331,176円	331,262円	330,834円	330,959円

公告

至 公告 第927号 (平成二十七年 二月二日)  
 公告 第928号 (平成二十七年 三月二日)

任意継続被保険者の標準報酬月額

平成二十七年四月一日から  
 標準報酬月額三十四万円または、その者の従前の  
 額のいずれか低い方(平成二十六年九月三十日  
 における全被保険者の平均標準報酬月額は  
 三三一、〇九六円)

●名称・所在地変更

・内堀石油株式会社 ↓ 株式会社レシオ  
 東大阪市 ↓ 生駒市

平成二十六年十二月二十日

●事業所削除

・株式会社レシオ  
 生駒市

平成二十七年 三月 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



「春眠暁を覚えず」とはなかなかいえない人が増えているそうです。日本人の約4割が不眠症の疑いがあるというデータが、世界的な製薬会社から発表されました。また、不眠症の疑いのある9割近くの方が、就寝前にテレビを観たり、パソコンやスマホの操作、飲酒など脳の覚醒を促す行動をしていることも併せて発表されました。

快眠のためにも、食事・入浴は就寝の2~3時間前までに済ませる。睡眠の質の向上のためにも深酒は禁物。パソコンなどから出るブルーライトには強力な覚醒作用があるため就寝前は控える。このように刺激やストレスを避けて、リラックスした状態で就寝に備えたいものです。

(S. N)

# けんぽクイズ 正解発表

マ	コ	ト		シ	ソ
	ア	カ	ト	ン	ボ
マ		イ		ウ	
チ	ヨ		エ	チ	ゴ
	ヤ	カ	ン		ボ
マ	ク		コ	ド	ウ



答え **エイヨウ(栄養)**

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/>