

大阪府石油



けんぽだより



「秋の裏磐梯高原」 <福島県>



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!!

＼健康保険の未来をみんなでつくる／

おしとの健保
プロジェクト

**2015年
秋号
No.179号**

平成27年度の
全国の健保組合の状況は…
(全国1,403組合の予算から)

- 全体では1,429億円の経常赤字
- 全組合の7割が赤字
- 保険料率を引き上げた組合は全体の2割
- 法定給付費総額は3兆8,354億円
(被保険者1人当たり額は24万3,757円)
- 納付金は3兆2,893億円
(被保険者1人当たり額は20万9,051円)
- 後期高齢者支援金と前期高齢者納付金は平成20年度と比較して3割以上増加
- 納付金の保険料収入に占める割合は43.68%

〈健保連発表「平成27年度健保組合予算早期集計結果の概要」を基に作成〉

平成26年度決算のお知らせ



求められる高齢者医療の負担構造の抜本的な見直し
高齢者医療への納付金で
厳しい健保財政が続く

健康保険組合の平成26年度決算が、去る7月21日の第134回
組合会で承認されましたのでお知らせします。

保険給付費や納付金が増加傾向

平成26年度の当健保組合の決算は、経常収支で1億6,667万円の赤字となりました。保険料収入は増加しましたが、保険給付費や納付金の負担が高水準であったことから、厳しい決算となりました。不足額に対しては準備金を取り崩し、繰入れすることに対応しました。

経済情勢は回復軌道にありますが、標準報酬月額・賞与の増加による保険料収入の大きな増額は期待できる状態ではありません。その一方で、高齢化などの要因により医療費は確実に増加していることから、保険給付費や納付金などの支出が増加傾向にあります。このため、今後も厳しい健保財政が続くことが想定されます。

「総報酬割」の全面導入で負担増に

納付金については高齢化による自然増に加え、後期高齢者支援金の算出方法が段階的に被保険者の平均収入(報酬)に応じた「総報酬割」となることから、健保組

合にとっては大幅な負担増となることが見込まれています。健保組合ではすでに保険料収入の4割以上を納付金として拠出しており、現役世代が高齢者医療を支えるために過重な負担に苦しむ状況が常態化しています。

保険料率の引き上げ等による対応は限界に達しており、政府による高齢者医療の負担構造の抜本的な見直しが行われることが望まれます。

健康を守り医療費節約にご協力を

保険給付費や納付金などの健保組合が必ず負担しなければならぬ義務的経費の増大に対しては、健保組合としてとれる対応は限られており、保険料収入を確保するために保険料率の見直しを検討せざるを得ない状況にあります。保険料率の引き上げによる保険料負担の増加を防ぐためにも、医療費を少しでも減らすために、ご自身の健康を守っていただければと思います。同時にジェネリック医薬品の積極的な利用など、医療費節約にご協力をお願いします。



平成26年度決算概要表

一般勘定

収入	
科目	決算額(千円)
保険料	3,949,081
国庫負担金収入	3,843
調整保険料収入	41,044
繰入金	50,000
国庫補助金収入	24,986
財政調整事業交付金	96,677
雑収入	50,044
収入合計	4,215,675
経常収入合計	4,003,610

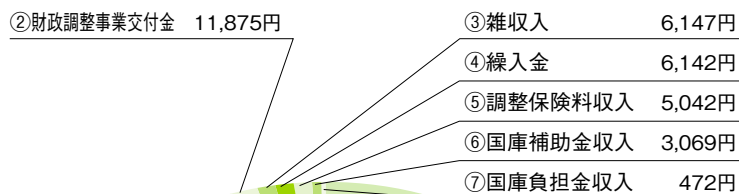
支出	
科目	決算額(千円)
事務費	99,026
保険給付費	2,156,227
納付金	1,785,799
保健事業費	120,053
財政調整事業拠出金	40,897
その他	9,349
支出合計	4,211,351
経常支出合計	4,170,285

収入支出差引額	4,324
経常収入支出差引額	△166,675

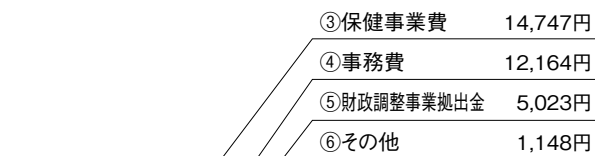
決算残金処分	
種別	金額(千円)
準備金	4,149
財政調整事業繰越金	175
合計	4,324



被保険者1人当たりの収支額



収入合計：517,833円



支出合計：517,301円

介護勘定

収入	
科目	決算額(千円)
介護保険収入	389,918
繰越金	4,140
雑収入	11
収入合計	394,069

支出	
科目	決算額(千円)
介護納付金	385,133
介護保険料還付金	—
雑支出	—
支出合計	385,133

収入支出差引額	8,936
---------	-------

決算残金処分	
種別	金額(千円)
準備金	7,126
繰越金	1,810
合計	8,936

【平成26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。

平成28年
4月から
変わります

健康保険の制度改革

ご案内

健康保険法の改正で平成28年4月から変わる健康保険の制度についてご案内します。
保険料や給付内容に影響しますので、確認しておきましょう。

標準報酬月額・標準賞与額について

●標準報酬月額の上限の引き上げ

保険料の計算の基準となる標準報酬月額の上限が引き上げられ、121万円から**139万円**になります。区分も47等級から50等級に拡大されます。

現 行	平成28年4月から
上限121万円 (47等級)	上限139万円 (50等級)

●標準賞与額の累計額の引き上げ

賞与からの保険料は1,000円未満を切り捨てた標準賞与額から計算されます。この標準賞与額の年度の累計額が540万円から**573万円**に引き上げられます。

現 行	平成28年4月から
保険料の対象となる 年度累計額 540万円	保険料の対象となる 年度累計額 573万円

給付内容について

●手当金の計算基準の変更

傷病手当金と出産手当金の計算基準が見直され、被保険者だった期間のうち**直近1年間の標準報酬日額の平均**から1日当たりの支給額が計算されます。

現 行	平成28年4月から
1日当たりの支給額 標準報酬日額の3分の2	1日当たりの支給額 直近1年間の標準報酬日額の 平均の3分の2

●患者申出療養の創設

「患者申出療養」が創設され、患者からの申し出により、国が安全性、有効性、実施計画の内容を審査した治療が保険外併用療養費の支給対象となります。これにより必要と認められれば、国内では未承認の医薬品による治療などを、健康保険の治療と併用して受けられるようになります。

●入院時の食費の負担額の引き上げ

入院時の食費の一部として負担する食事療養標準負担額が段階的に引き上げられます。

現 行	平成28年4月から	平成30年4月から
1食当たり 260円	1食当たり 360円	1食当たり 460円

※低所得の人の負担額は変わりません。

●紹介状なしで大病院を受診する際の定額負担の導入

紹介状を持参せずに大病院(特定機能病院および500床以上の病院)を受診した場合などに、初診または再診時に医療費の一部負担金に加えて定額の特別料金が徴収されるようになります。特別料金は、5千円～1万円程度が検討されています。

当組合はルネサンスと法人契約をむすんでおります。

お得な キャンペーン実施中!! 10月1日(木)~11月30日(月)まで

カラダの甦りを実感! 良いこと尽くめの スポーツクラブルネサンス!

ルネサンスに通って良かったの声、続々!

- ・カラダが軽い! お腹もへこみ、体質改善しました!
- ・夫婦で一緒にイイ汗かいて、ココロもカラダもリフレッシュ中!
- ・トレーナーの正しい指導を受けて、9か月で8kg痩せました!
- ・ルネサンスのおかげで、人見知りの私でも人の輪が広がりました!



お得!

今なら入会時の手続き無料

[会員証発行事務手数料]

一般会員5,400円(税込) 法人会員は1,080円(税込) → 0円!

Monthly コーポレート会員 特典

便利!

2ヶ月間は
タオル貸出
無料!

かさばる荷物を軽量化!
洗い物も減って
大変便利です

※新規でMonthlyコーポレート会員に
ご入会いただいた方のみ。
※お取り置きのない店舗もございます。

1 Day コーポレート会員 特典

優待!

初回は無料で
クラブを
利用できる!

1 Day コーポレート会員の場合、
1回利用1,620円(税込)
のところ、
ご入会日のみ無料
でご利用いただけます!

※1 Day コーポレート会員のみ。

2種類の会員種別をご用意

1回払いの1 Day コーポレート会員、または月額払いのMonthlyコーポレート会員をお選びいただけます。月単位で会員種別の変更もOK! もちろん変更手数料も無料です。

Monthly コーポレート会員

8,424 円/月
(税込)

※一般会員(全国マスター会員)は14,364円(税込)

1 Day コーポレート会員

1,620 円/月
(税込)

※法人会員限定の会員種別です



全国のスポーツクラブ ルネサンスが利用できます! クラブ情報は **ルネサンスクラブ** 検索

お問い合わせ

03-5600-5399

営業時間 平日/10:00~18:00

ルネサンス 法人会員

検索

※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。

●医師等により、運動を禁じられている方 ●妊娠中の方 ●他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ●酒気を帯びている方 ●刺青(タトゥー含む)のある方 ●ベッド連れの方 ●暴力団関係者 ●会社が不適当と認めた方 ※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。

ご入会に必要なもの

こちらをお持ちいただきクラブでご登録ください。

- 健康保険証
- 法人会員証発行等事務手数料1,080円(税込)(キャンペーン中0円)
- 写真3cm(縦)×2.5cm(横)を1枚・スナップ写真可

〈Monthlyコーポレート会員は以下も必要になります〉

- 金融機関名・支店名・口座番号の控え・お届け印
 - 月会費2ヶ月分
 - 本人確認書類(運転免許証・保険証・パスポート・在留カードのいずれか)
- ※ご入会の方はルネサンスカード(イオンもしくはジャックス)の申し込みが必要です。
(会費はルネサンスカードからの引き落としとなります。)

あした
元気に



食欲が間違った方向に
暴走していませんか

「やけ食い」「やけ酒」という言葉があるように、ストレスがかかると暴飲暴食をしてしまうことがあります。これは飲食すること、ストレスを解消しようとする行為。食欲が間違った方向に暴走している証拠です。

もちろん「やけ」ほどでなくても、無意識のうちに、食べることでちょっとしたストレスを解消していることは往々にしてあります。仕事の憂さ晴らしに飲み会に参加！愚痴をこぼすためにカフェで「疲れたら甘い物！」とばかりにケーキやパフェ三昧！そして思いのほか長居

ストレスを制して 食欲をコントロール

やけ食い、やけ酒は、食欲が間違った方向に暴走している証拠。そこには無意識に食することでストレス解消を図っているメカニズムが…。この機会に食欲とストレスとの関係を見つめ直してみよう。

に…。なんて心当たりはありませんか？これも、ストレス解消に食欲が密接にかかわっているという証拠です。

ストレス解消には「睡眠」
脳に必要な「忘れる」作業

ストレス解消の方法で最も効果的なのが睡眠です。脳は睡眠中に体へ1日の休養を指令しているだけでなく、脳自体も休養しています。しかし、すっかり休息しているわけではなく、1日に受け取った情報を整理しているのです。必要な情報は記憶として定着させ、あやふやな内容の情報は捨てて「忘れさせて」しまうのです。この「忘れる」作業こそが、い

やな感情やイライラの原因を打ち消して、翌朝の気持ちを軽くしてくれるのです。

睡眠不足は脳の「忘れる」作業の妨げになるだけでなく、食欲を抑制するホルモンであるレプチンを減少させます。すると食欲を高めるホルモンのグレリンの分泌量が増えてしまい、過剰な食欲が生じてしまうのです。このため、「日中にウトウトしない」程度の睡眠時間を確保しておくこと、食欲の暴走を防ぐことができるのです。

つい食べてしまう…には
視界から食べ物を
シャットアウトで対抗

ところで、「気がついたら何か食べていた」という経験がある方も多

シャット



管理栄養士・
健康運動指導士
菊池真由子

睡眠で脳の休息

睡眠→脳の休息→情報整理→
「忘れる」作業→ストレス解消！



映画や小説で感動！ 悲劇よりもハートフルな ハッピーエンドを

ストレスが強過ぎて食欲が出ないことがあります。それが、長期間にわたるとやせてしまい、気力体力ともに衰えてしまいます。そういったときに効果的なのが涙を流すことです。感動的なストーリーの映画鑑賞や読書で涙を流すと、心の中のストレスが洗い流されていきます。悲劇では悲しみがストレスになるので、必ずハートフルなハッピーエンドの作品を選ぶのがポイントです。

そして、ストレスがある程度軽くなったら笑うことで活力を得ましょう。TV番組などを見るのもよいのですが、実際に笑うのがいちばん。気分的に乗り気でないときには、つくり笑いでも同じ効果が得られることが研究でわかっています。無理に笑うと苦しくなるなら、ハ行の発音の「ハ・ヒ・フ・ヘ・ホ」を大きめの声で繰り返すと、笑いに近い顔の動きになります。結果的に気持ちが明るくなり、ストレスが軽くなる効果があります。

いでしよう。たとえばおなかがい
ていないのについついお菓子に手が
伸びている、というような瞬間で
す。このようなときは15分間、一切
食べ物が見界に入らない場所に移動
しましょう。そして、メールを書
く、部屋の片付けをするなど、自分
なりに集中できることをします。な
るべく手先を動かすようにするのが
コツです。入浴するなどよいです
ね。すると食べたくなっていた気持
ちが紛れ余分な食欲が失せ、食べ過
ぎをセーブしてくれます。
「つい食べてしまう…」には、視
界から食べ物をシャットアウトする
ことで対抗し、余計な食べ過ぎを防
ぎましょう。

視界から アウト

食べ物を15分間視界からシャットアウト
手先を動かすのがコツ

短時間でも
効果的！

鍛トレ

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

今回のテーマ

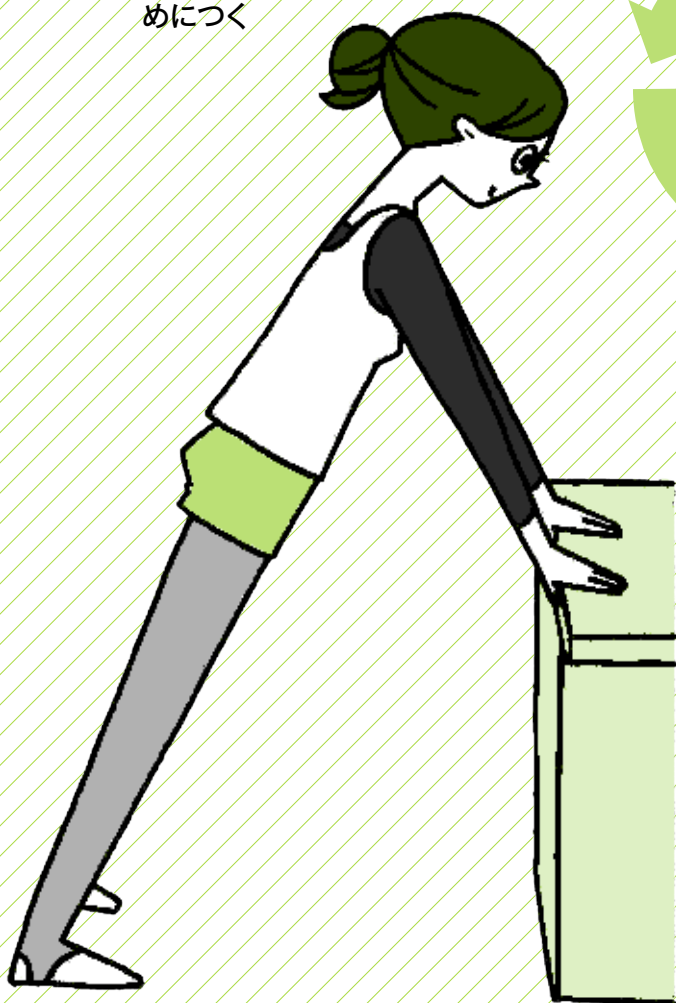
プッシュアップ

ふだんあまり使っていない胸や腕の筋肉を鍛えましょう。

私たちの生活は日々便利になり、重い物を持ち上げたり力を入れる機会が減っているため、上半身の筋肉が衰えています。胸や肩、腕の筋肉をしっかり使うことで肩こりも予防することができますよ。

1

安定した机や棚などの前に、足を軽く開いた姿勢で立ち、体をまっすぐにして、両手を肩幅より広めにつく



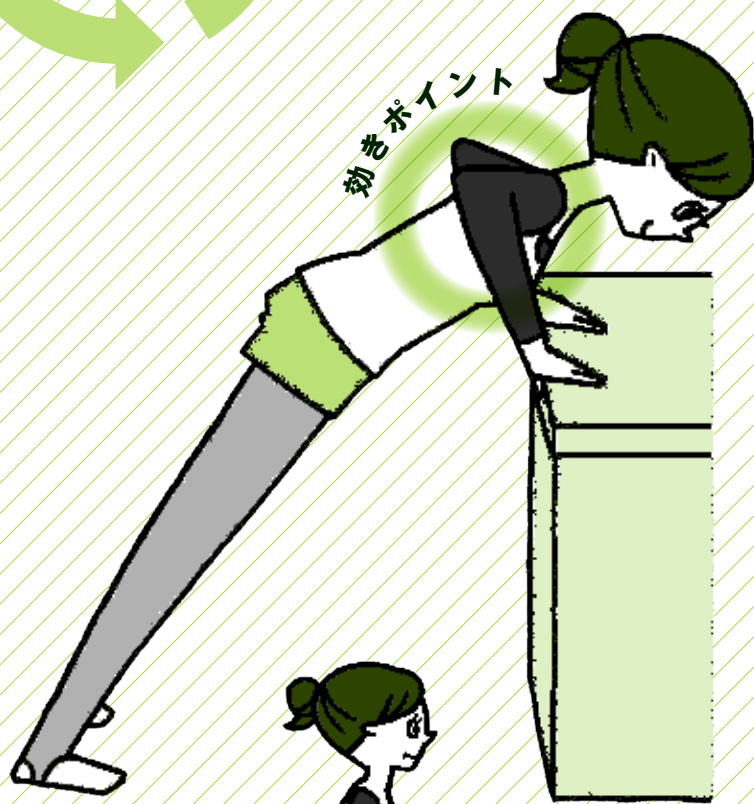
2

ひじを外側に向けてるようにしながらキープできるところまで曲げ、机などを押しながら元の位置に戻る



これを
10回ほど
繰り返す

効きポイント



ワンポイント

背筋を伸ばしたままで曲げられるところが自分の筋力です。姿勢を崩さないで、戻してこられるくらいまで曲げるのが効果を上げるコツです。

これは

NG!

腕を曲げないでおなかが出るのはNGです。背中をまっすぐに保つことを意識してください。



意識がない人へのファーストエイド

秋

救急処置法

それまでふつうの様子だった人が、突然、意識を失って倒れると周囲の人はあわててしまいがちです。しかし、できる限り冷静に症状を観察し、**ファーストエイド** 救急処置法を知っていると、いざというときの救命にも役立たせることができます。

●症状からみた疑われる状態

倒れる直前の症状に注目!	疑われる状態
胸痛・冷や汗 など	①心臓発作(心筋梗塞)
言語障害・半身まひ	②脳卒中 脳出血 脳梗塞 くも膜下出血
言語障害・まひ	
激しい頭痛	
体温上昇・脈拍数増加・頭痛など	③熱中症
高熱・ひきつけ(主に乳幼児)	④けいれん 熱性けいれん てんかん、脳腫瘍 など
けいれん	
顔面蒼白 そうはく	⑤脳貧血

④けいれんを起こした場合



白目をむいて手を震わせ、全身が突っ張った状態で倒れたら

口に物を挟むと、けがをするので危険!



- ①数分間で治まることが多いのであわてない。
- ②けがをしないように周囲の危険物を片付ける。
- ③けいれんしている時間を計り、10分以上続いた場合は救急車を呼ぶ。

⑤脳貧血が疑われる場合

危険はない



顔色が悪く急に意識が遠のくように倒れたら

- ①座って頭を低く保つ。
- ②着衣をゆるめ、安静を保つ。



①心臓発作(心筋梗塞)が疑われる場合



胸痛が15~20分以上も続き、冷や汗をかいて胸をかきむしるように倒れたら

- ①まず救急車を呼ぶ。
- ②着衣をゆるめ、呼吸しやすいように起座位に。
- ③呼吸や脈がないときは、胸骨圧迫や人工呼吸またはAED*(自動体外式除細動器)で心肺蘇生を行う。



②脳卒中が疑われる場合



まひや言語障害、失語症、もしくは激しい頭痛を訴えて倒れたら

- ①まず救急車を呼ぶ。
- ②着衣をゆるめ、体をゆすったり動かさないように。
- ③呼吸や脈がないときは、胸骨圧迫や人工呼吸またはAED*で心肺蘇生を行う。

●心肺蘇生法

胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返す行う。



※AEDは音声ガイドに従って行う。

③重度の熱中症が疑われる場合



高温下で急に体温が上昇し倒れたら

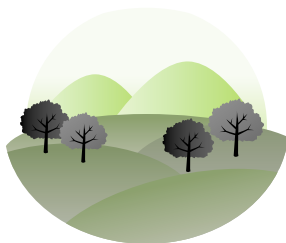


危険

- ①風通しのよい涼しい所に寝かせる。
- ②すばやく水分補給をする。
- ③着衣をゆるめ、ぬれタオルや氷などで体を冷やす。

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

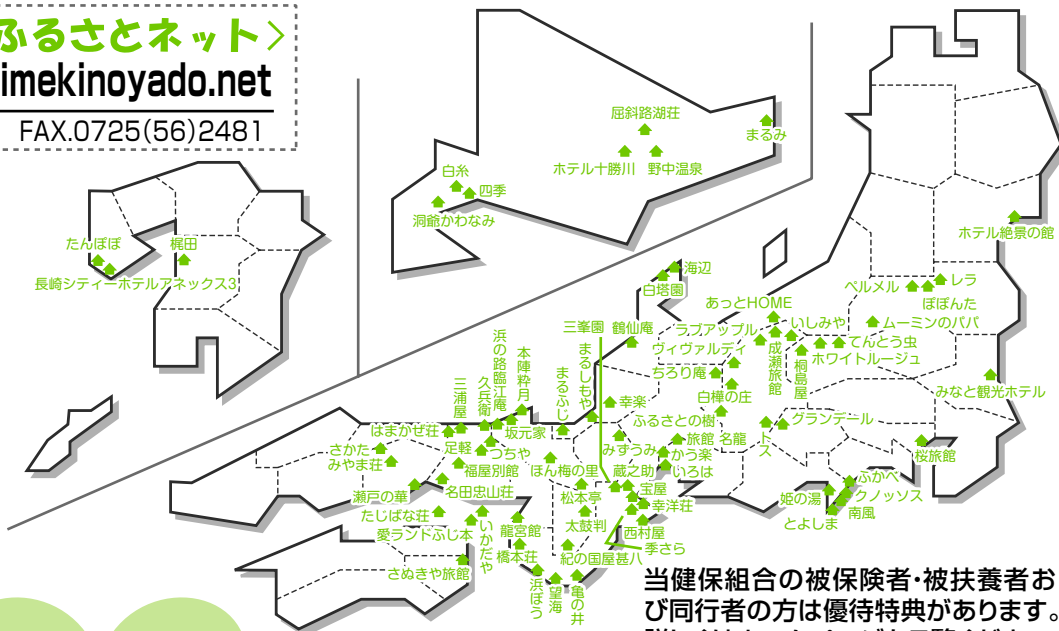
ホームページでは…

料理・食べ物がら探す

活魚・肉類料理、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快活することが出来ます。

観光・レジャーがら探す

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快活出来ます。



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
10.10 (土)	大和川自転車道②	JR・長居駅～長居公園～矢田市民交流センター～大和橋～高野大橋～大和川公園～大正橋～河内橋～リビエールホール～JR・柏原駅	11	500	JR阪和線 長居駅 10:00	大阪ウォーキング連合
10.10 (土)	長岡京から石清水八幡宮へ	(A) 長岡天満宮～勝竜寺公園～淀城跡公園～八幡背割堤～京阪・八幡市駅 (Aゴール) (B) 八幡背割堤～飛行神社～石清水八幡宮～京阪・八幡市駅 (Bゴール)	12・16	500	阪急京都本線 長岡天神駅 (天満宮・長岡公園) 10:00	神戸ウォーキング協会
10.12 (祝)	花めぐり浜寺公園のパラ	JR・長居駅～行基大橋～水みらいセンター～浅香山公園～方違神社～大仙公園 (中間ゴールはJR・百舌鳥駅)～霞ヶ丘公園～紀州街道～浜寺公園～JR・東羽衣駅	12・19	500	JR阪和線 長居駅 8:45	大阪府歩き歩け協会
10.18 (日)	山城国一周ウォーク⑧ (六地藏～三条京阪)	JR・六地藏駅～一言寺～醍醐寺～随心院～勤修寺～勤修寺公園～山科川～山科中央公園～琵琶湖疏水～南禅寺～平安神宮～地下鉄・三条京阪駅	18	500	JR奈良線 六地藏駅 9:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
10.24 (土)	西宮のシンボル甲山を目指す	北夙川橋～北山ダム～甲山頂上 (309.4m)～甲山森林公園～関西学院・神戸女学院～JR・西宮駅	14	500	JR神戸線 さくら夙川駅 10:00	神戸ウォーキング協会
10.25 (日)	[子どもと歩こう] 渡船に乗って海遊館に行こう	JR・桜島駅～天保山渡船場～天保山～築港南公園～赤レンガ倉庫～天保山公園解散 (海遊館に入館される方は有料)～JR・桜島駅	5	300	JRゆめ咲線 桜島駅 9:45	大阪府歩き歩け協会
10.25 (日)	東海自然歩道ウォーク (高雄・清滝の清流と北山杉)	常盤野児童公園～広沢池～後宇多天皇陵～長刀坂～平岡八幡宮～周山街道～高雄～東海自然歩道～清滝～落合橋～JR・保津峡駅	16	500	JR嵯峨野線 太秦駅 (常盤野児童公園) 9:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
10.31 (土)	巡礼街道めぐりと荒牧バラ園	JR・中山寺駅～かいづか公園～荒牧公園～新池公園～木接太夫彰徳碑～松尾神社～正念寺～中山寺～荒布神社～旧橋本関雪部～清荒神清澄寺～清荒神参道～JR・宝塚駅	12	500	JR宝塚線 中山寺駅南出口 9:45	南大阪歩き歩け協会
10.31 (土)	神戸マラソンコースを歩く②	舞子公園～垂水・塩屋～須磨浦公園～須磨海浜公園 (11kmゴール)～駒ヶ林～ノエビアスタジアム～国道2号線～東遊園地	11・20	500	JR神戸線 舞子駅 10:00	神戸ウォーキング協会
11. 1 (日)	大阪の低山めぐり (パート3)	JR・百舌鳥駅～仁徳天皇陵～蘇鉄山 (6.8m)～ザビエル公園～住吉大社～帝塚山古墳 (19.8m)～聖天山 (14m)～茶臼山 (26m)～四天王寺～御所山古墳 (14m)～JR・桃谷駅	20	500	JR阪和線 百舌鳥駅 8:45	大阪府歩き歩け協会
11. 1 (日)	高野街道河内長野から紀見峠	南海/近鉄・河内長野駅～鳥帽子形八幡神社～三日月町 (旧宿場)～八里石～石仏寺～御所の辻～七里石～出合の辻～紀見峠～六里石～南海・紀見峠駅	15	500	南海/近鉄 河内長野駅 9:30	大阪ウォーキング連合
11. 1 (日)	竹林の中にかくや姫を探すウォーク [500選京都・01]	JR・長岡京駅～長岡天満宮～竹林道～西山体育館～栗生光明寺～勝山公園～第6向陽小～竹の径～洛西竹林公園～御所街道～JR・桂川駅	14	500	JR京都線 長岡京駅 10:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
11. 3 (祝)	第20回六甲山全縦走記念大会 (東コース) (事前申込・参加費別途)	新幹線・新神戸駅～市ヶ原～梅屋敷～六甲記念碑台～一軒茶屋～東六甲分岐～太平台～塩屋寺～湯本台～JR/阪急・宝塚駅	35	別途	新幹線 新神戸駅 8:00	神戸ウォーキング協会
11.14 (土)	なにわの水路と橋ウォーク	JR・森ノ宮駅～大阪城公園～川崎橋～南天満公園～中之島公園～中之島緑道～土佐堀川～市立科学館～堂島川～安治川トンネル～JR・西九条駅	12	500	JR大阪環状線 森ノ宮駅 9:45	大阪府歩き歩け協会
11.14 (土)	河内寺内町巡り	JR・久宝寺駅～久宝寺緑地～大連公園～末広町～近鉄・久宝寺口駅～美園公園～常光寺～大信寺 (八尾御坊)～顕証寺～JR・久宝寺駅	11	500	JR大和路線 久宝寺駅 10:00	大阪ウォーキング連合
11.15 (日)	山城国一周ウォーク⑨ (三条京阪～花園)	地下鉄・三条京阪駅～聖護院～金戒光明寺～哲学の道～銀閣寺～一乗寺下り松～松ヶ崎橋～宝が池公園～上賀茂神社～鷹峯～金閣寺～妙心寺～JR・花園駅	23	500	京都地下鉄 三条京阪駅 9:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
11.21 (土)	世界遺産・高野山周遊 (バスウォーク) (事前申込・参加費別途)	湾岸線～阪和道～慈尊院～(高野山道路)～高野山・金剛峯寺～奥の院参道～阪和道～湾岸線～JR・三ノ宮駅	10	別途	湊川神社正門前 7:30 集合 8:00 出発	神戸ウォーキング協会
11.28 (土)	映画のまちから 嵯峨野の里を散策	JR・花園駅～蚕の社 (木鳥神社)～広隆寺～東映太秦映画村～広沢児童公園～広沢池～大沢池～清涼寺～二尊院～常寂光寺～トロッコ嵐山駅～野宮神社～天龍寺～渡月橋～JR・嵯峨嵐山駅	12	500	JR嵯峨野線 花園駅 9:45	南大阪歩き歩け協会
11.28 (土)	六甲の紅葉を楽しむ	有馬街道～修法ヶ原～大竜寺～大師道～諏訪山公園～神戸市営地下鉄・県庁前駅	11	500	神鉄栗生線 西鈴蘭台駅 10:00	神戸ウォーキング協会
11.29 (日)	京阪神の公園めぐり シリーズ IX-7	JR・さくら夙川駅～夙川公園～海浜公園～芦屋中央公園～芦屋公園～住吉公園 (中間ゴールはJR・住吉駅)～石屋川公園～西灘公園～なぎさ公園～JR・三ノ宮駅	11・20	500	JR神戸線 さくら夙川駅 8:45	大阪府歩き歩け協会
11.29 (日)	都の大銀杏をめぐるウォーク	JR・京都駅～東本願寺～西本願寺～烏原～三条大宮公園～堀川遊歩道～本隆寺～京都御苑～岡崎公園～大將軍神社～三条河川敷～地下鉄・三条京阪駅	18	500	JR京都線 京都駅 9:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
12. 5 (土)	[歩育ウォーク] コカコーラ京都工場 見学ウォーク (要予約)	JR・新田駅～コカコーラ京都工場～イオンモール久御山～バス (京阪・中書島駅 JR・新田駅 方面)	6	300	JR奈良線 新田駅 13:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
12. 5 (土)	藍那古道から吞吐ダム	藍那小学校～藍那古道～市バス丹生神社前～丹生宝庫～箱木千年家～御原湖～吞吐ダム～神鉄・栄駅	14	500	神鉄栗生線 藍那駅 10:00	神戸ウォーキング協会
12. 6 (日)	花めぐり嵯峨嵐山のモミジ	JR・二条駅～二条城～京都御苑～賀茂川右岸～紫明通～船岡山～金閣寺前～竜安寺前～衣笠寺多野道路～仁和寺～大沢池～嵯峨嵐山公園～JR・嵯峨嵐山駅	21	500	JR嵯峨野線 二条駅 8:45	大阪府歩き歩け協会
12. 6 (日)	王陵の谷を歩く	近鉄・上ノ太子駅～孝徳天皇陵～道の駅近つ飛鳥の里～科長神社～二子塚古墳～用明天皇陵～飯福寺～敏達天皇陵～近つ飛鳥風土記の丘～石川公園～近鉄・富田林駅	16	500	近鉄南大阪線 上ノ太子駅 9:30	大阪ウォーキング連合
12. 6 (日)	古墳と歴史・文化の堺	泉北高速鉄道・深井駅～水貫池公園～土塔町公園～百舌鳥八幡宮～御南山古墳～いたすけ古墳～大仙公園～仁徳天皇陵古墳～けやき通り～方違神社～ザビエル公園～阪堺線・花田口駅	12	無料	泉北高速鉄道 深井駅 9:45	南大阪歩き歩け協会
12.12 (土)	大文字山から哲学の道 [山コース]	JR・山科駅～毘沙門堂～後山階陵～大文字山～銀閣寺～哲学の道～永観堂～南禅寺～インクライン～岡崎公園～平安神宮～鴨川～京阪・三条駅	13	500	JR琵琶湖線 山科駅 10:00	大阪ウォーキング連合
12.12 (土)	年末恒例 厄払い八社めぐり⑬	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～淡川神社～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
12.12 (土)	明石公園と海峡の道	明石公園～上ノ丸～素戔嗚神社～人丸山公園～西国街道～大蔵海岸～明石港旧灯台～明石浦漁港～伊弉諾神社～JR・明石駅	12	500	JR神戸線 明石駅 (県立明石公園) 10:00	神戸ウォーキング協会
12.13 (日)	京の七口シリーズ⑦ 「丹波口」山陰道	光徳公園～丹波口石碑～桂橋児童公園～山陰道～樫原宿～桂坂公園 (10kmゴール)～洛西散策の森～老ノ坂町古道～首塚大明神～篠村八幡宮～JR・馬場駅	10・20	500	JR嵯峨野線 丹波口駅 (光徳公園) 9:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
12.19 (土)	<四季通り・冬> 大和郡市・金魚池・羅城門跡をめぐる	梅檀の木々～平城京羅城門跡 (トンネル)～お土居公園～たすけ地藏～畦道の金魚池～大蔵冠鎌足神社～鰻堀池～JR・郡山駅	11	500	JR大和路線 郡山駅 9:30	NPO法人奈良県ウォーキング協会
12.23 (祝)	[納会ウォーク] 初冬の洛北ウォーク	地下鉄・国際会館駅～赤山禅院～曼殊院～詩仙堂～一乗寺下り松～上終公園～白川疏水～銀閣寺～金戒光明寺～平安神宮～地下鉄・丸太町駅	13	500	京都地下鉄 国際会館駅 10:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
12.23 (祝)	年忘れ六甲越え	高座の滝～風吹岩～雨ヶ峠～本庄橋跡～一軒茶屋 (六甲最高峰)～魚屋道～神鉄・有馬温泉駅	13	500	JR神戸線 芦屋駅 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

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)
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27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。



40歳以上の被扶養者の皆様へ

特定健診はうけられましたか!?

メタボリック症候群に着目した特定健診の対象者である40歳以上の被扶養者（平成27年4月1日時点で資格のある方）の皆様へ、特定健診の受診券を6月中旬に事業所を通じて配付させていただきました。

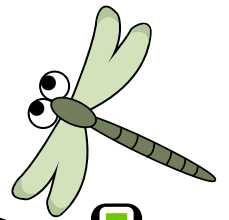
特定健診の項目については負担金なく受診していただけますので、まだ受診されておられない方は、受診券の有効期限（平成28年3月31日）内に受診していただきますようお願い申し上げます。

（但し、人間ドック・生活習慣病健診で補助を受けられた方は、重複して受診できません。）



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

“みんな”ではじめる、 すこやか健康習慣

健康保険組合の連合組織である健康保険組合連合会では、
健康への意識を高めていただくために、毎年10月を「健康強調月間」と定めています。

家族や職場の仲間などの“みんな”と協力して、
毎日の生活をすこやかで健康的な習慣にしましょう。



運 動

今までよりも1日に10分だけ、
体を動かす時間を
増やしましょう。



栄養・食生活

野菜中心の
バランスのよい食事が
あなたの健康を守ります。



禁 煙

タバコは健康だけでなく、
老化を進行させ
あなたの若さを損ないます。

口内炎の原因を知って、予防をしよう

ほおの内側や歯ぐきなどに、いつの間にかできている「口内炎」。通常10日〜2週間ほどで自然に治りますが、その間は食事のときにしみて痛んだり、口の中の違和感が気になります。口内炎を予防するためにも、まずは原因を調べてみましょう。

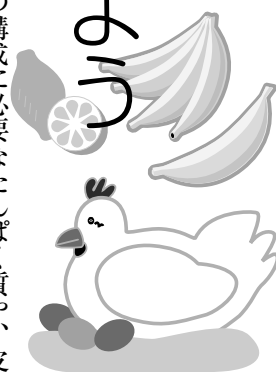
口内炎ができたときに「ビタミンC不足のせい」と言われたことはありませんか？ ビタミンCが不

足すると、体は疲れやすくなります。実は、口内炎が発症する最も多い原因は「疲れ」。そしてビタミンC不足からくる疲れに限らず、ストレスや睡眠不足からも、口の中の粘膜がただれて口内炎ができます。ストレスをためこまず、質のよい睡眠を心がけて毎日の疲れをリセットすることが、発症を予防するいちばんのポイントです。

口内炎は、細菌やウイルス、かびによっても発症します。予防するには、バランスのとれた食生活が

不可欠です。皮膚の構成に必要なたんぱく質や、皮膚の代謝をよくするビタミンB2やビタミンB6、粘膜の働きを正常に保つビタミンAやビタミンCを積極的にとりましょう。

また、女性は月経前や妊娠中などのホルモンバランスが乱れる時期は要注意。抵抗力が弱っているのので、こまめにうがいをして口の中を清潔に保つと効果的です。口の中を傷つけないように、柔らかめの歯ブラシを使用するのもよいでしょう。



予防
しよう

疲れを解消しよう

- 疲れにくい体をつくる。
- ストレスをためない。
- 良質な睡眠をとる。

口腔内の免疫力を高める

- 納豆などの豆類や鶏肉、豚肉、卵、いわし、うなぎ、バナナなどを積極的にとる。



口の中を傷つけない

- 柔らかい歯ブラシを使う。
- 食事は刺激物を避ける。



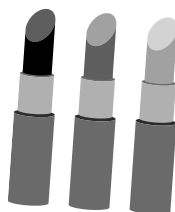
口内炎が
できた

- 口内炎薬を使う。
- タバコ、アルコールを控える。
- 食事は刺激の強い香辛料などを避ける。
薄味の汁物やおかゆがオススメです。



合わない化粧品で口内炎ができる!?

リップクリームを使っているのに、唇が赤くはれたり、カサカサにあれることがあれば、それも口内炎の一種「口唇炎」です。化粧水やメイク落とし、洗顔料や歯磨き粉などの刺激でも起こるケースがあるため、違和感を覚えたらすぐに使用を止めましょう。リップクリームなら純度の高い精製ワセリンがオススメです。



※なかなか治らない場合や、強い痛みがあったり再発を繰り返したりする場合は、糖尿病や白血病などの重篤な病気のサインかもしれません。すぐに耳鼻咽喉科、歯科を受診しましょう。



カロリーが
気になる方に

しっかりごはん
MENU

食欲の秋を満喫しながらも
カロリーコントロール。
秋の食材を活用した、
ヘルシーレシピをご紹介します。

注目食材

小松菜

緑黄色野菜の中でも栄養価が高く、^{ベータ}β-カロテンやビタミンC・K、カルシウム、鉄などが多く含まれます。ほうれん草に比べてアクが少ないので、下ゆでしないで手軽に使えるのも魅力です。

和食で堪能したい味覚の秋 鮭と小松菜の混ぜごはん

材料(5個分)

さつまいも	200g
砂糖	大さじ3
卵黄	1個分
バニラエッセンス	少々
薄力粉	20g
溶かしバター	大さじ1
メレンゲ	
「卵白」	1個分
「砂糖」	大さじ1
バター	小さじ1
(1個分/134kcal 塩分0.1g)	

作り方

- ① さつまいもはよく洗って皮つきのままラップに包み、電子レンジ(600W)で3分30秒加熱する。14量は小さめの角切りにし、残りは皮をむいてつぶし、砂糖を混ぜ合わせ、冷ます。
- ② 卵白は砂糖を2〜3回に分けて加えながらしっかりと泡立て、メレンゲを作る。
- ③ ①のつぶしたさつまいもに卵黄を混ぜ合わせ、バニラエッセンスをふり、ふるった薄力粉、溶かしバターを混ぜ合わせる。②のメレンゲの1/3量を加えてしっかりと混ぜ合わせ、残りのメレンゲ、角切りにしたさつまいもを加え、さっくり混ぜ合わせる。
- ④ 15cm四方のアルミホイルを5枚用意し、バターを塗って③を5等分ずつ包む。180℃のオーブンに入れ、15分ほど焼く。

おいもたっぷり! 大満足おやつ
さつまいものホイルケーキ

注目食材

さつまいも

エネルギー源となる糖質が主成分ですが、ビタミンCやカリウム、食物繊維も豊富。ゆっくり加熱すると酵素の働きで糖度が増すので、じっくり時間をかけて加熱調理するのがお勧め。

カロリーダウンの
POINT

- さつまいもの自然の甘みを生かして砂糖とバターを極力控え、食物繊維たっぷりのヘルシーケーキに仕上げましょう。
- さつまいもを電子レンジ加熱ではなく蒸して作ると、糖度がさらに高まります。オーブントースターで作る場合は、加熱時間は適宜調整を。
- さつまいもはかぼちゃでもOK。ドライフルーツやナッツを入れると、満足度も高まります。

カロリーダウンの
POINT

- 新米がおいしいこの季節、混ぜごはんを楽しむときは大ぶりの具を混ぜるとかさが増して満足感が高まります。特に低エネルギーの野菜やきのこはカロリー減にもつながります。
- 鮭の代わりにちりめんじゃこや、カリカリに焼いて短冊に切った油揚げでも。小松菜だけでなくきのこも加えると、より秋らしくヘルシーな一品に。

材料(2人分)

ごはん	300g
甘塩鮭	大1切れ
酒	小さじ1
小松菜	100g
塩	少々
ごま油	小さじ1
いり白ごま	小さじ1
(1人分/386kcal 塩分0.9g)	

作り方

- ① 鮭は酒をふり、ラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱する。粗熱がとれたら皮と骨を取り除き、大きめにほぐす。
- ② 小松菜は1〜1.5cm長さに切り、塩をふってもみ、水気を絞る。
- ③ フライパンにごま油を熱し、②の小松菜を炒める。①の鮭を加えてさっと炒め合わせる。
- ④ 温かいごはん③とごまを加えてさっくり混ぜ、器に盛り、ごまを少々ふる。

10月
から

マイナンバー(個人番号)の 通知が始まります

10月からマイナンバーの個人番号の通知が始まります。健保組合ではマイナンバーの個人番号を保険料の徴収事務や被扶養者の認定・資格確認などに使用します。事業所の事務担当者を通じてマイナンバーをご提示いただく予定ですので大切に保管してください。

お手もとに
マイナンバーの
「通知カード」
が届きます

健保組合にもマイナンバーを
ご提示いただく予定です

ご自身のマイナンバーを
事業所にご提示ください

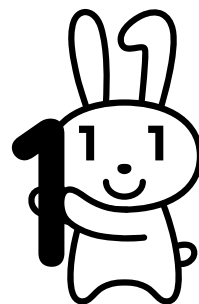
ご家族(被扶養者)のマイ
ナンバーもご提示ください

※学生や離れた場所に暮らしている被扶養者の方の分も必要です。

Q マイナンバーとは何ですか？

A 国から国民一人ひとりに割り当てられる12桁の数字です。

納税や社会保険などの各種の行政事務で個人を特定するために使われます。番号は原則として一生変わりません。住民票のある市(区)町村から届く「通知カード」に記載されています。



マイナンバー
広報キャラクター
マイナちゃん

マイナンバーの受け取りから提示までの流れ(予定)



1 市(区)町村からマイナンバーが記載された「通知カード」が住民票の住所に届きます。

2 健保組合の被保険者と、被扶養者全員のマイナンバーを事業所の事務担当者にお伝えください。

3 マイナンバーは保険料の徴収事務や被扶養者の認定・資格確認などに使用します。

健保組合の最近の現況

種 別		平成27年3月	平成27年4月	平成27年5月	平成27年6月	平成27年7月	平成27年8月
事業所数		261	261	261	261	261	261
被保険者数	男	6,789人	6,839人	6,808人	6,802人	6,810人	6,796人
	女	1,257人	1,289人	1,287人	1,295人	1,304人	1,297人
	計	8,046人	8,128人	8,095人	8,097人	8,114人	8,093人
平均年齢	男	43.89歳	43.59歳	43.63歳	43.70歳	43.71歳	43.78歳
	女	40.48歳	39.88歳	39.90歳	39.89歳	39.96歳	39.95歳
	平均	43.36歳	43.00歳	43.03歳	43.09歳	43.11歳	43.17歳
被扶養者数		8,223人	8,103人	8,059人	8,054人	8,042人	8,042人
扶養率		1.02	1.00	1.00	0.99	0.99	0.99
平均標準報酬月額	男	347,260円	345,398円	345,218円	345,323円	346,819円	347,227円
	女	237,313円	237,049円	237,147円	236,749円	237,317円	237,411円
	平均	330,083円	328,215円	328,036円	327,958円	329,221円	329,628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)

● 名称変更
株式会社イチネンファシリティーズ
(旧 株式会社セレクト)
平成二十七年 四月一日

● 所在地変更
・ 松本監石油株式会社
大阪市 西区 ↓ 東大阪市
平成二十六年 十二月十二日

自 公告 第930号 (平成二十七年 三月二日)
到 公告 第931号 (平成二十七年 九月七日)

公 告

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。

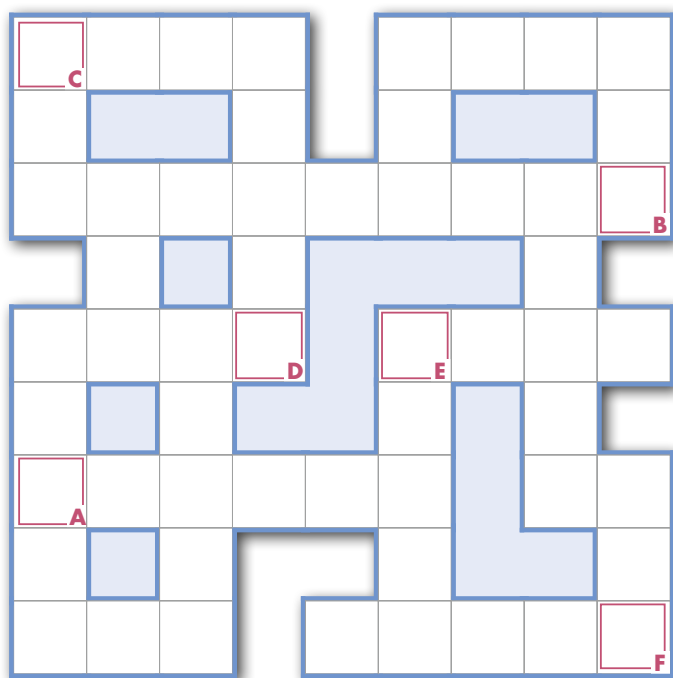
ホームページアドレス

<http://osaka-sekiyu-kenpo.jp/>

けんぽクイズ

脳が◎覚める
PUZZLE

読み方スケルトン



答

□ A □ B □ C □ D □ E □ F

パズル制作／ニコリ

リストにある熟語の読み方をかなで盤面に書き込んでください。
A～Fに入る文字を並べると花の名前になります。

ルール

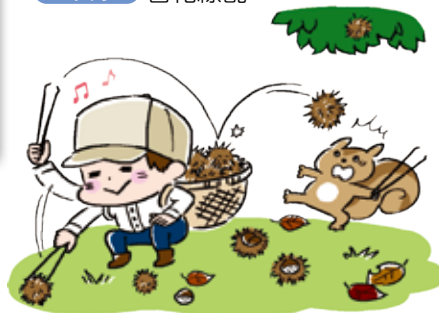
- 書き込む方向は「上から下」「左から右」のどちらかです。
- 小さい「や・ゆ・よ」は大きい文字と同じと考えます。

ヒント

- リストの数字はかなで書いたときの文字数です。
- マスが交差するところは同じ文字が入ります。

リスト

- 2文字 意気
- 3文字 櫓 遺跡 区分 補助 黙秘 綺麗
- 4文字 性格 平幕 豊作 餅肌
- 5文字 釈明 丸暗記 先駆者 大家族 筆記体 落花生
- 6文字 喜怒哀楽
- 9文字 百花繚乱



〈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27年11月20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

※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.180）に掲載いたします。



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
