

大阪府石油



けんぽだより



「ツツジと富士山」 <静岡県>



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

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!!

**2016年
春号
No.180号**

平成二十八年度予算のお知らせ

平成28年度予算案が、去る2月18日開催の第135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。

当健康保険組合の平成28年度予算におきまして経常収支で1億6,183万7千円の赤字となりました。増え続ける保険給付費と高齢者医療制度への拠出金に対応するため、健康保険組合の財政は困窮を極める状況となっています。しかし、皆さまの保険料負担が増加することを回避すべく、今年度は保険料率を据え置いて103.5/1000で予算を編成し、介護保険につきましては1/1000引下げ16/1000としました。収入不足には、前年度繰越金及び準備金繰入にて対応します。



現在、全国の健康保険組合は保険料収入の約半分を高齢者医療制度に拠出するという、異常ともいえるべき苦境に立たされています。このままでは健康保険組合の存続自体が危ぶまれるため、健康保険組合では政府に対し持続可能で納得できる公平な医療制度への改革を訴えてきましたが、残念ながら、現役世代に過度に依存する制度構造は変わっていません。今後は、平成29年度に施行される消費税10%への引き上げに向け、その税収を財源とした高齢者医療制度への公費投入、踏み込んだ改革を強く要望していきます。

このように、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が、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。

皆さまにおかれましても、日頃から健康づくりに励まれ、受診の際には効果的・効率的に受診いただき、ジェネリック医薬品を積極的に利用するなど医療費の削減にご協力をお願いします。

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6,774人、女性1,376人）
- ・平均標準報酬月額 331,000円
- ・総標準賞与額（年間合計） 6,457,677千円
- ・平均年齢 43.27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）

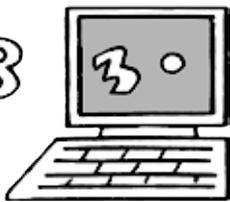
【介護保険分】

- ・保険料の対象となる被保険者数 4,325人
- ・平均標準報酬月額 373,500円
- ・総標準賞与額（年間合計） 3,876,930千円
- ・保険料率 1,000分の16
（事業主負担1,000分の8.0、被保険者負担1,000分の8.0）

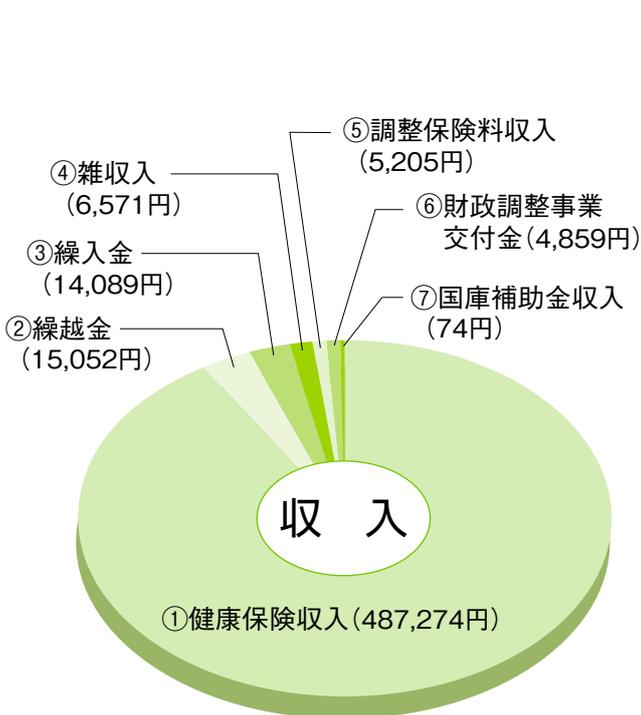
■平成28年度収入支出予算概要表

		収 入		支 出	
健康保険分 (単位：千円)	健康保険収入	3,971,286	事務費	107,114	
	調整保険料収入	42,418	保険給付費	2,338,047	
	繰越金	122,674	納付金	1,580,389	
	繰入金	114,825	保健事業費	147,891	
	国庫補助金収入	605	還付金	829	
	財政調整事業交付金	39,601	財政調整事業拠出金	42,418	
	雑収入	53,549	連合会費	3,654	
	積立金	5,513	雑支出	2,200	
			予備費	116,903	
	合 計	4,344,958	合 計	4,344,958	
	経常収入合計	4,023,591	経常支出合計	4,185,428	
		経常収支差引額		△ 161,837	

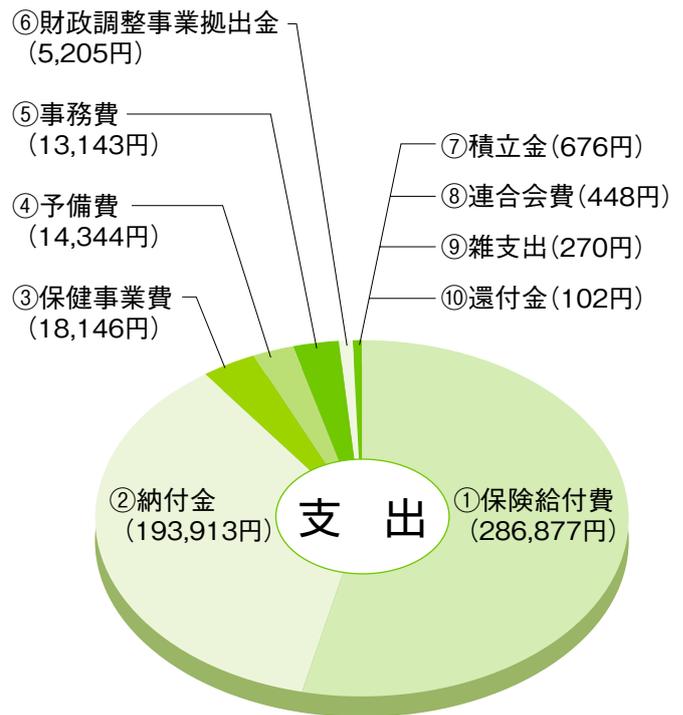
58



■ 被保険者1人当たりでみると



収入合計：533,124円



支出合計：533,124円

介護保険分

(単位：千円)



		収 入		支 出	
介護保険収入	372,452	介護納付金	393,644		
繰越金	20,013	介護保険料還付金	140		
繰入金	1,283	雑支出	2		
雑収入	38				
合 計	393,786	合 計	393,786		

平成28年4月から

医療保険制度が改正されます

「社会保障と税の一体改革」の一環として実施される今回の改正では、個々の負担能力に応じた負担という考え方から、入院時食事療養標準負担額の引き上げ、標準報酬月額上限の引き上げなどが行われます。**健康保険に関する主な改正内容の概要をご紹介します。**



① 入院時食事療養標準負担額の引き上げ

入院時に医療機関から提供される食事の費用については現在、食材費相当額を患者が負担していますが、在宅療養との公平等を図る観点から調理費相当額も負担することになりました。具体的な金額は次のとおり2段階で引き上げられることになります。

■ 食事代の患者負担額

～平成28年3月	→	平成28年4月～	→	平成30年4月～
1食 260円		1食 360円		1食 460円

※低所得者の負担額(現行100円または210円)と難病および小児慢性特定疾患の患者については現行どおり据え置かれます。

② 紹介状なしで大病院を受診する際の定額負担

紹介状なしで大病院を外来受診した患者に対しては、救急等を除き初診料とは別に一定額(5,000円以上)の料金を徴収することが義務付けられることになりました。

保険給付	一部負担金	選定療養
医療費(保険診療)		定額負担の徴収を義務化

③ 傷病手当金・出産手当金の算出方法の変更

傷病手当金および出産手当金の額は、1日につき被保険者の標準報酬日額(標準報酬月額の1/30)の2/3に相当する額を支給していますが、平成28年度からは、「支給開始日の属する月以前の直近の継続した12ヵ月間の各月の標準報酬月額を平均した額の1/30」が計算の基準となります。

④ 保険外併用療養費として患者申出療養が創設

国内未承認の医薬品等を保険外併用療養費として使用したいという患者の思いに応えるため、患者の申し出を起点とする新たな仕組みとして「患者申出療養」が創設されます。患者の申し出により健康保険の使える診療と使えない診療が同時に受けられるようになります。

⑤ 標準報酬月額・標準賞与額の上限、一般保険料率の上限引き上げ

より保険料負担を公平化する観点から、下記のとおり変更となります。

	(改正前)	平成28年4月～
標準報酬等級(月額上限)	47等級(121万円)	50等級(139万円)
標準賞与額の年間上限	540万円	573万円
一般保険料率の上限	120/1000	130/1000

平成28年10月から

短時間労働者への社会保険の適用拡大

平成28年10月からパート・アルバイトなどの短時間労働者も条件によって被保険者となります。

～平成28年9月	→	平成28年10月～
週30時間以上		① 週20時間以上 ② 月額賃金8.8万円以上 ③ 勤務期間1年以上 ④ 学生は適用除外 ⑤ 従業員501人以上の企業(現行の適用基準で適用となる被保険者の数で算定)

大阪府石油健康保険組合 ご加入の皆様。法人会員としてお得にご利用いただけます。

ココロもカラダもリフレッシュ! この春始める新習慣

いつでも通えて
月額固定で使い放題

Monthly コーポレート会員

8,424 円/月
(税込)

月ごとに変更可能
選べるから
続けられる
スポーツクラブ

法人会員限定
使うときにお支払い

1 Day コーポレート会員

1,620 円/回
(税込)

変更手数料は無料

スポーツクラブルネサンス お得なキャンペーン実施中!! 2016年 4/16(土) ~ 6/5(日)

特典1

入会時の手数料 → 0円 通常1,080円(税込)

特典2

Monthly コーポレート会員

1Day コーポレート会員

レンタル用品 2ヶ月間 → 0円

① 利用料 入会当日 → 0円

② レンタル用品 入会当日 → 0円



お仕事帰り
もラクラク!!

通常6,480円(税込) ※最大2ヶ月間
※新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。

レンタル用品

タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ
※お取り扱いのない店舗もございます。

通常 1,620円(税込)

通常 1,280円(税込)

※新規で1Dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。

ご入会に必要なもの

お近くのルネサンスでご登録ください。事前にWEB予約して頂くとさらに便利です。

健康保険証
(コピー不可)



写真1枚
タテ3cm×ヨコ2.5cm
(スナップ写真も可)

Monthly
コーポレート会員のみ
右記も必要です

月会費
2ヶ月分

金融機関名・支店名・
口座番号の控え・
お届け印

運転免許証
(交付されていない
方は保険証または
パスポートなど)

※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。)

今すぐWEB予約へ

ルネサンス 法人会員

検索

不明な点は、お電話ください

03-5600-5399

平日/10:00~18:00

RENAISSANCE

クラブ
情報は

ルネサンス クラブ

検索

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※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 ●ペット連れの方 ●暴力団関係者 ●会社が不適当と認めた方

教えます! 気になる口臭の予防法



管理栄養士・
健康運動指導士
菊池真由子

自分では気づかないけれど、周囲に気まずい思いをさせてしまうのが口臭。
口臭の原因はさまざまですが、今回は食べ物が原因の場合を紹介します。

よく噛んで唾液を
しっかりと出す

よく噛んで 唾液を十分に出す

食べ物による口臭には、主ににんにく臭やねぎ臭、お酒のアルコール臭があります。

にんにく臭やねぎ臭の原因になるアリシンは、本来ならビタミンB₁の吸収を助け、疲労回復効果があります。アリシンは、日常的な料理に使う量であれば口臭の原因になることはありません。しかも加熱すると臭いはマイルドになります。しかし、おろしにんにくをはじめ、生のにんにくをたっぷり使った餃子や焼肉を食べると口臭が強くなるのです。

口臭予防の第一歩は、よく噛んで唾液をしっかりと出すことです。噛む回数が多いと食べ物と唾液がよく絡み合います。結果的に唾液の殺菌・消臭効果が発揮され、臭い成分が抑えられるのです。

「緑茶」は万能選手

そして効果的なのが、消臭効果のある食品を取り入れていくことです。消臭効果のある食品は、次のとおり。

- ① レモン：特に胃腸が原因である場合にお勧め
- ② 牛乳：にんにく臭を抑えるのに効果的
- ③ パセリ：クロロフィルが臭いの原因を抑制
- ④ 緑茶：フラボノイドとカテキンが殺菌作用を持ち、口臭を予防中でも緑茶が万能選手で最もお勧めです。

強力な助っ人「ガム」

では、口臭予防で知られているコーヒーやウーロン茶はどうでしょう。

口臭予防の第一歩は、よく噛んで唾液をしっかりと出すこと

唾液の殺菌・消臭効果で、臭い成分が抑えられる

噛む回数が多いと食べ物と唾液がよく絡み合う



特に
お勧めなのが
ミントガム

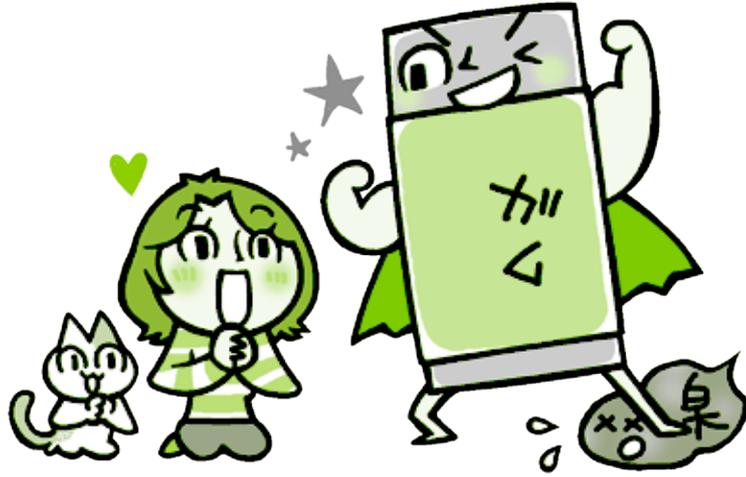
フラボノイドや
クロロフィルの
入ったガムは
口臭予防
効果も

噛む回数が増え
ると
消臭効果のある
唾液が
しっかりと出る

あした
元気に



強力な助っ人、ガム



実際は、コーヒーはその香りとにんにくやアルコールの臭いと混じるだけで、消臭効果はありません。ウーロン茶は、緑茶に比べてカテキン

の量はかなり少ないために期待薄です。

そこで、口臭予防の強力な助っ人がガムです。

ガムは、その香りと、自然に噛む回数を増やす点で、口臭を防ぐ効果が期待できます。噛む回数が増えると消臭効果のある唾液がしっかりと出ます。ガムを噛めば噛むほど口臭予防の効果が上がりますので、味が感じられなくなるまで噛むのが目安です。個人差などがありますが大体5分ぐらいでしょうか。

特にお勧めなのがミントガムです。ミントが持つ消臭効果と爽やかな香りの持続時間が長く、口臭を抑えます。フラボノイドやクロロフィルの入ったガムは、口臭を抑えることに加えて、予防効果もあります。ガムを噛むときはくちやくちやくと音を立てずに、口を閉じてでもぐもぐと噛むと、周囲への配慮も感じられ行儀が悪いとは思われないでしょう。上手に利用してみましょう。

column

にんにく臭と混じりやすい アルコール臭 飲食後はガム、そして歯磨きを

お酒は口臭がするほど飲めば明らかに飲み過ぎ。気が済むまで飲んでると、肝臓が悲鳴を上げてしまいます。飲んでる量を把握できるところで抑えることが大事ですね。

アルコール臭はにんにく臭と混じ

りやすく、嫌な口臭を招きます。焼肉などにんにくとアルコールを同時に飲食する場合は、食後すぐに口臭抑制効果のあるガムを噛むのが効果的。口臭予防効果のある歯磨き剤も利用して、翌日に持ち越さないようにしましょう。

被扶養者に異動があったときは

届け出をお願いします

被扶養者の資格がなくなった方の「被扶養者（異動）届」の提出はお済みですか。被扶養者の中に就職された方がいる場合、扶養から外す手続きが必要になります。「被扶養者（異動）届」と対象となる方の保険証を添付して、会社を通じて届け出てください。



? **就職などで、自分で健康保険に加入している被扶養者はいませんか**

被扶養者の方が就職などで被保険者本人として他の健康保険に加入した場合、健康保険の扶養から外す手続きが必要です。忘れずに手続きしてください。

? **生計維持関係はありますか**

健康保険組合の扶養家族とは、「被保険者の収入で生計を維持している」ことが必要です。生計維持関係のない家族を安易に被扶養者にすることはできません。また扶養義務者が他にいる場合は扶養から外していただくようお願いいたします。

? **収入があるにもかかわらず、扶養していませんか**

被扶養者になれる年収基準は130万円未満です。中学卒業以上（学生以外）の方で、フリーター、アルバイトを常態として働いている方は、収入の基準を超えていないかを確認しましょう。

なお、平成28年10月から、パート・アルバイトなど勤務時間が短い人が社会保険に加入できる基準が緩和されます。

*認定対象者が60歳以上の人やまたは障害者の場合は、180万円未満となります。

? **別居先へ仕送りしている被扶養者はいらっしゃいますか**

別居（別世帯）の被扶養者がいる場合、被扶養者の

収入以上の仕送りが必要になります。毎年実施する検認の際に、仕送りを確認できる資料（現金書留、銀行振込等の証明書）の提出が必要になります（単身赴任は除く）ので、大切に保管をお願いします。仕送りを証明できる資料がないと被扶養者とは認められませんので、ご注意ください。

単なる生活支援を行っている場合は、生計を維持しているとは認められません。その場合は扶養から外す手続きをしていただくようお願いいたします。

ご協力ください

資料&書類のご提出

被扶養者の認定に当たっては、扶養の事実を証明するさまざまな資料を提出していただくこととなります。資料に不備、不足がある場合には被扶養者と認定できませんので、証明資料は大切に保管し、毎年実施される検認の際にも慌てることのないように準備しておきましょう。

被扶養者の資格を外す手続きが遅れてしまうと、発生した医療費を返還していただく場合があります。健全な健保財政を維持するためにも、皆さまのご協力をお願いいたします。

平成28年10月から

パート
アルバイト

被扶養者から外す手続きを忘れずに



への社会保険の適用が拡大されます

働き方にかかわらず安心して生活できる社会にするために、社会保険への加入条件が緩和されます。

被扶養者の人が新しく勤務先の社会保険に加入する場合は、健保組合に被扶養者から外す手続きが必要となります。

パート・アルバイトなどいわゆる「非正規労働者」については、これまでも週30時間以上勤務している場合は、勤務先の健康保険などの社会保険に加入す

社会保険(年金・健康保険)の対象となる基準

現在

- 週30時間以上勤務する人



平成28年10月～

- 週20時間以上勤務する人
- 月額賃金8.8万円以上の人(年収106万円以上)
- 勤務期間1年以上が見込まれる人

※従業員501人以上の企業が対象で、学生は適用除外

被扶養者の兄・姉の「同居」条件が撤廃に

被保険者の兄弟姉妹が被扶養者になる場合、被保険者の収入で生活しているという「生計維持」の条件のほか、兄姉については「同居」が条件となっていました。しかし、昨今の経済および生活実態を踏まえ、平成28年10月からこの「同居」条件が撤廃されることとなります。

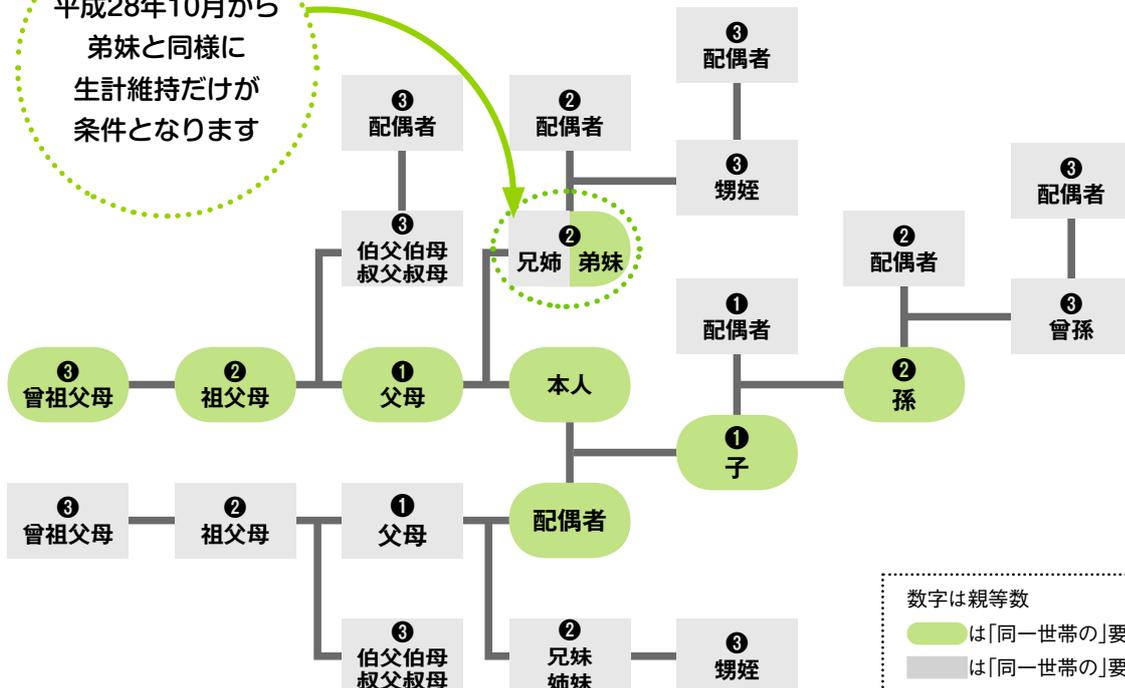
平成28年10月以降は兄弟姉妹の区別なく、「生計維持」条件のみが被扶養者になるかどうかの判断材料となります。

入ることができるようになりました。平成28年10月からはこの基準が見直され、より多くの人が勤務先の社会保険に加入できるように緩和されます。

新しく勤務先の社会保険に加入する場合の具体的な影響は、働き方や状況で異なります。国民健康保険に加入していた人は、勤務先の社会保険では事業所が保険料の一部を負担することになりますから本人の保険料は軽減されます。被扶養者だった人は勤務先の健康保険の被保険者となることで保険料を負担することになります。病気がやや出産で仕事を休んだときに受け取れる傷病手当金、出産手当金を受けられるようになります。

当健保組合の被扶養者だった人が新しく勤務先の健康保険に加入した場合は、被扶養者から外す必要があります。「被扶養者異動届」の提出が必要となりますので、忘れずに手続きをお願いします。

平成28年10月から
弟妹と同様に
生計維持だけが
条件となります



被扶養者として認定される範囲

平成28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（2017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



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

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28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1,000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			
大阪府結核予防会	(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)	大阪市立大学附属病院 MedCity21	(大阪市)
崇孝会北摂クリニック	(茨木市)	札幌複十字総合健診センター	(札幌市)
〃 長堀分院	(大阪市)	新潟県保健衛生センター	(新潟市)
医療法人愛仁会 総合健康センター	(高槻市)	宮城県結核予防会	(仙台市)
飯島クリニック	(大阪市)	結核予防会第一健康相談所	(東京都千代田区)
コーナンメディカル 鳳総合健診センター	(堺市)	神奈川県結核予防会	(横浜市)
みどり健康管理センター	(吹田市)	静岡県結核予防会	(静岡市)
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)	福岡県結核予防会	(福岡市)
那須クリニック関西検診協会	(大阪市)	長崎県健康事業団	(諫早市)
南大阪総合健診センター	(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	
大阪府結核予防会	(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。



Hへるひー



いんふお



<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

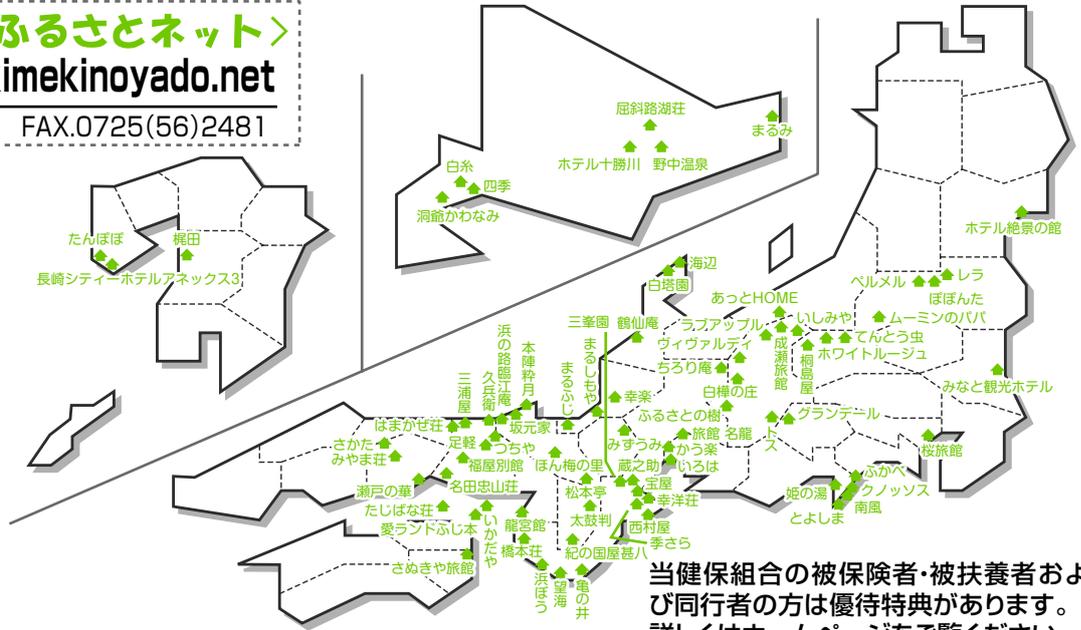
ホームページでは…

料理・食べ物がら探す

活魚・肉盛料理、かに料理、心く料理、鍋料理など、新鮮な海の幸・山の幸を真実に使った料理でのおもてなし。お好みの料理から宿を快楽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楽出来ます。



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

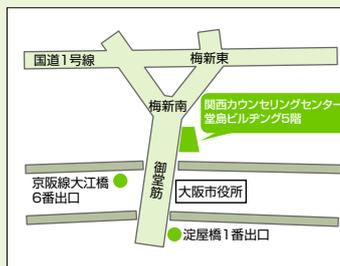
ご相談の概要を伺います
カウンセラーを選任し予約日次を調整します。

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.kssc.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
大阪市バス「大江橋北詰」すぐ

ウォーキング 行事予定表

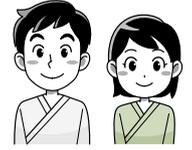


主催者・問い合わせ先	
▶ NPO法人 大阪・関西歩け歩け協会	06-6312-0300
▶ 大阪府歩け歩け協会	06-6359-7025
▶ 大阪ウォーキング連合	072-805-0002
▶ 南大阪歩け歩け協会	06-6941-0373
▶ NPO法人 京都府ウォーキング協会	075-353-6464
▶ 神戸ウォーキング協会	078-251-0114
▶ NPO法人 奈良県ウォーキング協会	0744-24-3110
▶ 大和ウォーキング協会	0742-41-1628

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
4.23(土)	花めぐり 茨木の八重桜を巡る	JR・茨木駅～東口駅前広場～桜通り～元茨城川児童公園～極楽湯～阪急・茨木駅 ～水尾公園～鳥ふれあい公園～沢良宜公園～桜通り～茨木童子～JR・茨木駅	14	500	JR京都線 茨木駅 9:45	大阪府歩け歩け協会
4.23(土)	川の流れて眺めて ぶらり歩き	JR・森ノ宮駅～森之宮公園～大阪城公園～川崎橋～大川左岸～蕪村公園～毛馬の開門～本 庄公園～豊崎神社～富島神社～中津～梅田スカイビル～福島聖天～鷺洲公園～JR・野田駅	12	500	JR大阪環状線 森ノ宮駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
4.24(日)	淀川 チャレンジウォーク	大阪城公園～大川左岸～板之宮公園～長瀬橋～淀川右岸(15km)菅原城北大橋～淀川左岸～大川左岸～JR・宮 駅(25km)枚方大橋～枚方大橋南詰～京阪・枚方公園駅(42.195km)枚方大橋～淀川左岸～大川左岸～JR・枚方駅	15・25 42.195	500	JR大阪環状線 大阪城公園駅 8:30	NPO法人大阪・関西歩け歩け協会
4.24(日)	京都南部の三川合流縦断 ウォーク	JR・長岡京駅～西国街道～勝龍寺城公園～宮前橋(桂川)～淀城跡～淀大橋(宇治川)～久御山中央公園 館～木津川大橋(木津川)～木津川河川敷～淀屋辰五郎邸～さざなみ公園～天王山大橋～JR・長岡京駅	18	500	JR京都線 長岡京駅 9:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
4.24(日)	うるはしの大和路一周 ウォーク④	JR・桜井駅～JR・吉野口駅 磐倉(いわわ)の道から明日香路を歩く	20	500	JR万葉まほろば線 桜井駅 9:30	NPO法人奈良県ウォーキング協会
4.29(祝)	椿井城とへぐり時代祭り	西宮親水公園～椿井井戸～椿井城跡～椿井春日神社～平等寺春日神社 ～道の駅・くまがしステーション～近鉄・平群駅	10	500	近鉄生駒線 竜田川駅 9:30	NPO法人奈良県ウォーキング協会
4.30(土)	(花シリーズ)② 竹林公園～長岡天満宮のキリシマツツジ	洛西竹林公園～勝山公園～光明寺～西山公園～長岡天満宮～JR・長岡 京駅	14	500	JR京都線 向日町駅 10:00	神戸ウォーキング協会
5.1(日)	琵琶湖一周10回割ウォーク⑤ 湖北・賤ヶ岳 遠越コース	JR・近江塩津駅～飯浦～賤ヶ岳隧道～大音～湖北水鳥ステーション～JR・ 河毛駅	24	500	JR北陸本線 近江塩津駅 10:00	NPO法人大阪・関西歩け歩け協会
5.1(日)	北摂の里山満喫【山コース】	阪急・山本駅～最明寺滝～満願寺～石切山～北雲雀さきぎの森～八皇子 神社～絹延橋～呉羽橋～阪急・池田駅	12	500	阪急宝塚線 山本駅 9:30	大阪ウォーキング連合
5.3(祝)	花シリーズ③「ツツジ」 新緑の織上ツツジと琵琶湖疏水ウォーク	梅尾公園～堀川遊歩道～中立売橋～旧京都府庁～京都御苑～平安神宮 ～岡崎公園～織上浄水場～琵琶湖疏水～洛東高校～JR・山科駅	15	500	JR嵯峨野線 二条駅 9:45	NPO法人大阪・関西歩け歩け協会
5.4(祝)	北神極楽寺・八多川コース	神鉄・田尾寺駅～八多小・中学校～八多町公園～極楽寺～皿池～神鉄・ 五社駅	10	500	神鉄三田線 岡場駅 10:00	神戸ウォーキング協会
5.4(祝)	津風呂湖から 龍門の里を訪ねて	津風呂湖ダム～吉野運動公園～山口神社(ツルマンリョウ群生地)～龍門の 滝～妹山樹叢(イモヤマジュソウ)～近鉄・大和上市駅	15	500	近鉄吉野線 大和上市駅 9:30	NPO法人奈良県ウォーキング協会
5.4(祝)	明治の遺構と里山散歩 「幻の大仏鐵道」跡をたどって	JR・奈良駅～大仏鐵道記念公園～黒髮山トンネル跡～鹿川隧道～梅美台 公園～大仏鐵道公園～赤橋～梶ヶ谷隧道～観音寺橋台～JR・加茂駅	13	500	JR大和路線 (改札上り) 9:45	大和ウォーキング協会
5.5(祝)	花めぐり 大阪の“なんじゃもんじゃ”の花	JR・桜ノ宮駅西口～毛馬桜之宮公園～大川右岸～川崎橋～大阪城公園～青 屋門～極楽橋～大阪城天守閣前～大手門～朝宮公園～堂島川～JR・福島駅	11	500	JR大阪環状線 桜ノ宮駅西口 9:45	大阪府歩け歩け協会
5.7(土)	大阪マラソン えとことり	JR・森ノ宮駅～噴水広場～中之島バラ園～松屋町筋～通天閣～あべのハ ルカス～JR・天王寺駅	10	500	JR大阪環状線 森ノ宮駅 10:00	大阪ウォーキング連合
5.7(土)	第22回 六甲山分割縦走④	みよし親音～六甲ガーデンテラス～六甲山最高峰～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
5.8(日)	【案步特例会】 野田藤の里と中之島緑道を歩く	JR・野田駅～江成公園～大和田街道～野田藤の跡(春日神社)～下福島公園～中之島緑道～ 中之島公園(中間ゴールは京阪/地下鉄・天満橋駅)～南天満公園～川崎橋～JR・京橋駅	7・10	300	JR大阪環状線 野田駅 9:45	大阪府歩け歩け協会
5.8(日)	竹内街道を歩く	泉北高速鉄道・深井駅～水質池公園～土塔町公園～白鷺公園～大泉公園 ～竹内街道～金剛神社～西高野街道合流点～方違神社～南海・堺東駅	13	無料	泉北高速鉄道 深井駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
5.8(日)	江若鉄道廃線ウォーク	JR・比良駅～JR・近江舞子駅～JR・北小松駅～岩除地蔵尊～うかわファーム マート～白鬚神社～鶴川四十八峠～乙女池～JR・近江高島駅	13	500	JR西線 比良駅 10:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
5.14(土)	(花シリーズ)③ カキツバタと垂水の史跡めぐり(神戸花の50選)	大蔵山遺跡～多聞寺(カキツバタ)～垂水健康公園～五色塚古墳～JR・垂 水駅	14	500	JR神戸線 舞子駅(舞子公園) 10:00	神戸ウォーキング協会
5.22(日)	公園めぐり10周年記念ウォーク(パート4) 「大仙公園」	JR・堺市駅～東雲公園～方違神社～けやき通り～仁徳陵古墳～大仙公園～霞ヶ丘公園 ～大鳥大社(中間ゴールはJR・風祭)～浜寺大橋～高石大橋～浜寺公園～JR・東羽衣駅	11・20	500	JR阪和線 堺市駅 8:45	大阪府歩け歩け協会
5.28(土)	新緑の里山ウォーク	近鉄・生駒駅～清滝南陽院～大乗寺～ふれあいセンター～常夜燈～室池園地(中堤) ～室池園地(かちも橋)～権現川ハイキングコース～四条阪神社～JR・四条駅	16	500	近鉄奈良線 生駒駅 9:45	大阪府歩け歩け協会
5.28(土)	奈良街道の真中 「五里五里の里」散策	JR・京田辺駅～山城大橋～市迎天満神社～中天津神社～青谷梅林～花の小径(観音堂地区) ～JR・長池駅～森山遺跡～城南病院前～水度神社～正造官衛遺跡～久世神社～JR・城陽駅	14	500	JR学研都市線 京田辺駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
5.29(日)	北摂の旧街道と 箕面大海を訪ねて	JR・川西池田駅～池田文庫～巡礼街道～渋谷公園～箕面駅前～箕面大海～阪急・箕面駅～ 箕面街道～西国街道～下河原エアフロントオアシス～猪名川左岸～JR・伊丹駅	12・21	500	JR宝塚線 川西池田駅 8:45	NPO法人大阪・関西歩け歩け協会
5.29(日)	100万輪のバラの花	阪急・武庫之荘駅～十六名公園～荒牧バラ公園～昆陽池公園～阪急・伊 丹駅	16	500	阪急神戸線 武庫之荘駅 9:30	大阪ウォーキング連合
5.29(日)	源頼政の道ウォーク	JR・大津駅～三井寺～小関越～井筒ハッ橋～奈良街道～醍醐寺～日野法界寺 ～平尾台～頼政道の碑～黄葉トンネル～萬福寺～宇治橋～宇治駅～JR・宇治駅	23	500	JR琵琶湖線 大津駅 9:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
5.29(日)	うるはしの大和路一周 ウォーク⑤	JR・吉野口駅～JR・御所駅 神話のふるさと 葛城古道を歩く	17	500	JR・和歌山線 吉野口駅 9:30	NPO法人奈良県ウォーキング協会
6.4(土)	山陽道を歩く	山陽道～JR・朝霧駅～大蔵谷旧宿場筋～子午線交番～明石天文科学館～ 柿本神社～月照寺～明石公園～山陽・西新町駅～十輪寺～JR・西明石駅	12	500	JR神戸線 舞子駅(舞子公園) 10:00	神戸ウォーキング協会
6.4(土)	京都・洛北の深緑に魅せられて 火床「妙・法」&「なからぎの道」へ	地下鉄・国際会館駅～宝が池～泉川～東山「法」～宝が池運動公園～西山 「妙」～上賀茂神社～なからぎの道～京都府立植物園～地下鉄・北大路駅	14	500	京都地下鉄 国際会館駅 9:45	大和ウォーキング協会
6.11(土)	花めぐり 大阪の「ジャカランダ」の花	JR・弁天町駅北口～波除公園～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 弁天町駅北口 9:45	大阪府歩け歩け協会
6.11(土)	山田池公園の あじさいを見に行こう	JR・長尾駅～伝王仁の墓～王仁公園～旧田中家銅器民族資料館～山田 池公園～穂谷川自然巡回道～阪今池公園～阪・夜野駅	10	500	JR学研都市線 長尾駅 10:00	大阪ウォーキング連合
6.11(土)	渡船で低山と花めぐり	JR・天王寺駅～天王寺公園～一心寺～聖天山公園(聖天山)～下落合渡船～千島公園(昭和山) ～甚兵衛渡船～八幡屋公園(グリーンヒルズ)～天保山公園(天保山)～天保山渡船～JR・枚方駅	14	500	JR大阪環状線 天王寺駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
6.11(土)	西国街道(伊丹～西宮) ウォーク	伊丹緑地～昆陽宿～昆陽寺～梶茶屋～西武庫公園～甲武橋～阪急・門 戸厄神駅～西宮戎神社～JR・さくら夙川駅	16	500	JR福知山線 北伊丹駅(西猪名公園) 10:00	神戸ウォーキング協会
6.12(日)	東寺から城南宮ウォーク	京都劇場下広場～東寺～西寺跡～吉祥院～運動公園～鳥羽水環境保全センター ～鳥羽羅宮跡～城南宮～JR・森森駅(13kmゴール)～伏見稲荷大社～JR・京都駅	13・18	500	JR京都線 京都駅 8:45	NPO法人大阪・関西歩け歩け協会
6.12(日)	佐紀の里・西の京ウォーク 【500選奈良-04】	近鉄・大和西大寺駅～西大寺～垂仁天皇陵～兼師寺～秋篠川～平城宮跡～佐紀 神社～日葉酢媛命陵～成務天皇陵～神功皇后陵～秋篠寺～近鉄・大和西大寺駅	14	500	近鉄奈良線 大和西大寺駅 10:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
6.18(土)	池田市を探索	阪急・池田駅～池田駅前公園～呉羽神社～五月山公園～池田城跡公園～茶臼山 公園～水月公園～五社神社～豊島野公園～石橋駅前公園～阪急・石橋駅	11	500	阪急宝塚線 池田駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
6.18(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	9	300	JR奈良線 宇治駅 10:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
6.18(土)	国宝の寺を巡るみち 「地蔵十福」	大野寺～弥勒磨崖仏～一の渡橋～門森寺～山上公園～室生寺バス停 (10kmゴール)～室生龍穴神社～大師の道～近鉄・三本松駅	10・16	500	近鉄奈良線 室生口大野駅 9:30	NPO法人奈良県ウォーキング協会
6.19(日)	琵琶湖一周10回割ウォーク⑥ 湖畔旅愁コース	JR・河毛駅～奥びわスポーツの森～南浜～長浜城・豊公園～JR・米原駅	25	500	JR北陸本線 河毛駅 9:50	NPO法人大阪・関西歩け歩け協会

平成28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	
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)	
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)	

施設名	所在地	電話番号	料金 (消費税除く)
		営業日	
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	44,820 円 (41,500)
		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	
大阪市立大学附属病院 MedCity21	大阪市阿倍野区阿倍野筋1-1-43 (JR・地下鉄天王寺駅 徒歩3分)	(06)6624-4011	44,280 円 (41,000)
		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。

一皿で栄養満点!
ワンプレート
レシピ

ワンプレート料理は、
準備も片付けも簡単。
その分、のんびりゆったり
食事タイムを楽しんで。
季節の彩り野菜を
ふんだんに使った
栄養満点のレシピを
ご紹介します。

蒸し焼き
野菜サラダ

CHECK

にんじん

体内でビタミンAに変わる β -カロテンが豊富に含まれます。油と一緒に調理すると体内への吸収率が高まります。

野菜たっぷり
ポークエッグサンド
バーベキューソースで
スパイシーに

つけ合わせに
一工夫!



蒸し焼き野菜サラダ

春野菜のやさしい甘みがギュッと凝縮



CHECK

新玉ねぎ

強い抗酸化力のあるイオウ化合物やケルセチンなどが含まれる健康食材。焼くと甘みと香ばしさが増します。

材料(2人分)

新玉ねぎ……………1個
スナップえんどう……………60g
オリーブ油……………小さじ1/2
A { プレーンヨーグルト……………大さじ2
粒マスタード……………小さじ1
にんにくのみじん切り……………少々
マヨネーズ……………小さじ1
(1人分/88kcal 塩分0.1g)

アレンジ

新じゃがいも1個とアンチヨビ1枚を加えると食べ応え感アップ! 玉ねぎと一緒に入れて蒸し焼きにします。

※じゃがいもは皮をよく洗ってラップに包み、電子レンジ600Wで2分加熱し、くし形に切ってから加えます。

作り方

- 1 玉ねぎはくし形に切り、スナップえんどうは筋を取る。Aは混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにオリーブ油を引き、玉ねぎを入れ、蓋をして中火にかける。フライパンが熱くなったら弱火にして5分焼き、ひっくり返してスナップえんどうも加え、さらに5分蒸し焼きにする。
- 3 スナップえんどうは半分に割り、器に盛り、Aのソースをかける。

野菜たっぷり ポークエッグサンド

材料(2人分)

食パン……………8枚切り4枚
バター……………小さじ2
マスタード……………小さじ1
豚もも薄切り肉……………100g
塩・こしょう……………各少々
卵……………2個
サラダ油……………小さじ1
にんじん……………60g
キャベツ……………2枚(120g)
塩……………小さじ1/6
A { 砂糖……………小さじ1/4
酢……………小さじ2
こしょう……………少々
バーベキューソース
{ トマトケチャップ……………大さじ1
ウスターソース……………小さじ1
玉ねぎのみじん切り……………小さじ1
(1人分/522kcal 塩分2.7g)

作り方

- 1 にんじんは千切りに、キャベツは少し太めの千切りにし、塩を混ぜ合わせて10分ほど置く。水気を絞り、Aの調味料と混ぜ合わせ、味をなじませる。
- 2 バターは軟らかくし、マスタードと混ぜ合わせ、パンの内側に塗っておく。
- 3 豚肉は塩、こしょうをし、油を熱したフライパンに広げ入れて焼く。焼き色が付いたら裏返し、卵を割り入れ、蓋をして弱火で火を通す。
- 4 ②のパン2枚分にそれぞれ①を半量ずつのせた上に③のをせ、バーベキューソースを塗り、残りのパンを重ね、切り分ける。

ワンプレートで作るコツ

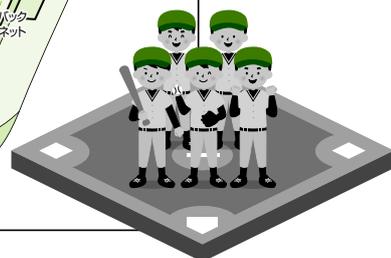
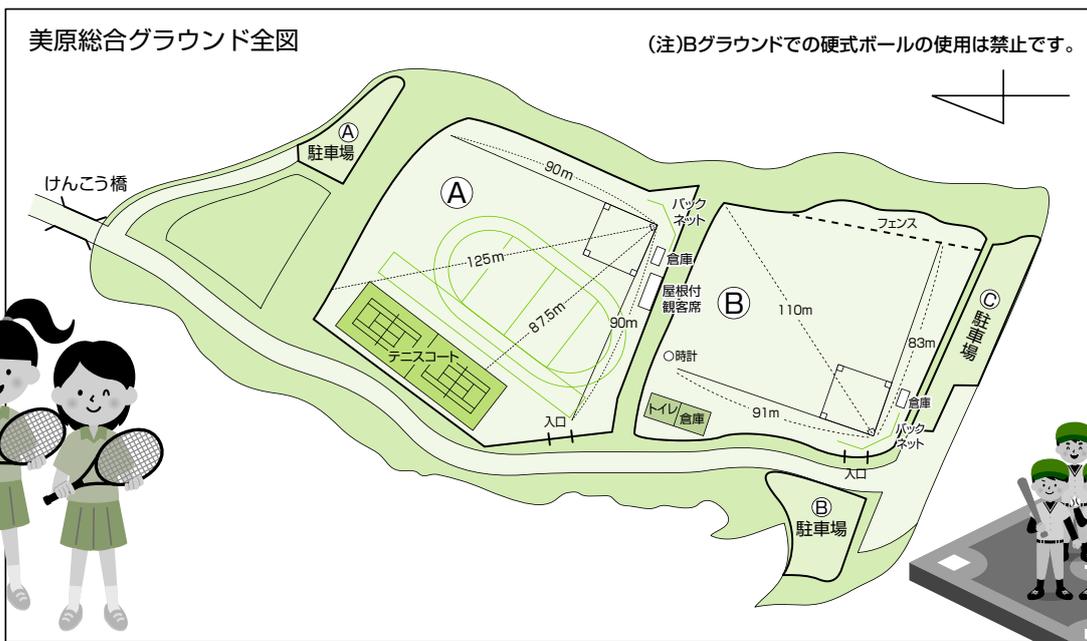
- パン料理のときは、卵や肉類だけでなく野菜もたっぷりサンドします。
- パンに野菜をサンドする際には、下味を付けてしんなりさせるとたっぷり挟みやすくなります。セロリや玉ねぎなどでも。
- 野菜料理をもう一品添えれば完璧! 蒸し焼き野菜サラダの材料はアスパラガスやにんじん、ズッキーニ、パプリカ、きのこなどでも。

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

健康組合の最近の現況

種別	平成27年9月	平成27年10月	平成27年11月	平成27年12月	平成28年1月	平成28年2月	
事業所数	261	261	256	254	253	253	
被保険者数	男	6,778人	6,785人	6,781人	6,790人	6,771人	6,795人
	女	1,307人	1,309人	1,320人	1,334人	1,325人	1,337人
	計	8,085人	8,094人	8,101人	8,124人	8,096人	8,132人
平均年齢	男	43.84歳	43.89歳	43.95歳	43.97歳	44.07歳	44.07歳
	女	39.97歳	40.02歳	39.97歳	40.05歳	40.21歳	40.15歳
	平均	43.22歳	43.26歳	43.30歳	43.33歳	43.44歳	43.43歳
被扶養者数	8,025人	8,014人	8,027人	8,027人	8,031人	8,072人	
扶養率	0.99	0.99	0.99	0.99	0.99	0.99	
平均標準報酬月額	男	351,024円	350,692円	350,432円	349,976円	349,835円	349,468円
	女	240,182円	240,086円	239,365円	238,129円	238,125円	237,227円
	平均	333,106円	332,804円	332,335円	331,610円	331,552円	331,014円

公告

自公告 第932号（平成二十七年十二月四日）
至公告 第936号（平成二十八年三月一日）

任意継続被保険者の標準報酬月額

平成二十八年四月から
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（平成二十七年九月三十日
における全被保険者の平均標準報酬月額は
三三一、一〇六円）

所在地変更

・有限会社フォーワードコーポレーション
門真市↓大阪市鶴見区
平成二十四年 十月 一日

事業所削除

・柏原石油株式会社
八尾市
平成二十七年 四月 一日

・大和油業株式会社
守口市
平成二十六年 四月 一日

・大源石油株式会社
守口市
平成二十六年 七月 一日

・大阪モービル石油協同組合
豊中市
平成二十五年 十月 一日

・三共石油株式会社
岸和田市
平成二十七年 四月 一日

・大阪エッソ石油協同組合
大阪市鶴見区
平成二十七年 十月十六日

・登喜和石油株式会社
大阪市住吉区
平成二十七年 二月 一日

・大一石油株式会社
羽曳野市
平成二十七年十一月 一日

FROM
EDITOR

編集
後記

緑茶にはさまざまな効用があることが報告されています。なかでもがんの抑制に効果があるとする報告は注目に値します。

緑茶のどの成分ががんの抑制に関わっているのかについてはまだ十分に解明されてはいませんが、注目されているのがポリフェノールの1つの「カテキン」です。カテキンは細胞の突然変異・がん化促進・転移などのがんの発症・進展のすべての段階で抑制効果があると言われています。

自然の恵みの緑茶をゆったりと味わいましょう。

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）

けんぽクイズ 正解発表

も _C	ち	は	だ	ほ	う	さ	く
く			い	じ			ぶ
ひ	や	つ	か	り	よ	う	ら _B
	ぐ		ぞ			つ	
ひ	ら	ま	く _D	せ _E	い	か	く
つ		る		ん		せ	
き _A	ど	あ	い	ら	く	い	き
た		ん		し			れ
い	せ	き		し	や	く	め _F



答え **きんもくせい(金木犀)**

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/>