

大阪府石油



けんぽだより



「八幡平の紅葉」 <岩手県>



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作る

あしたの健保
プロジェクト

**2016年
秋号
No.181号**

平成27年度決算のお知らせ

大阪府石油健康保険組合の平成27年度決算が、去る7月14日の第136回組合会で承認されましたのでお知らせします。



平成27年度の当健保組合の決算は、収入が42億4,928万円に対し、支出41億6,908万9千円となり、経常収支では901万5千円の赤字となりましたが準備金の繰入をせずに約8千万円の残金を残すことができました。しかしながら、医療費の増加で保険給付費と高齢者医療への支援金・納付金は確実に増加しています。政府による高齢者医療への納付金の負担軽減措置が行われなければ、健保財政はさらに厳しくなることが想定されます。

医療費増で保険料の負担増に

健康保険組合連合会の報告によると、全国の健保組合の平成28年度予算は経常収支で1384億円の赤字となりました。被保険者1人当たりの年間保険料は47万9354円と平成19年度に比べて25%増となっています。高齢化や医療技術の進歩による医療費の増加の影響は確実に健保組合に及んでおり、保険料の負担増に反映されています。協会けんぽの平均保険料率（10・0%）を超える健保組合も全体の2割を超える状況で、納付金の軽減措置の拡充が必要です。



平成28年度の全国の健保組合の状況は… (全国1,399組合の予算から)

- 全体では1,384億円の経常赤字
- 全組合の6割超が赤字
- 保険料率を引き上げた組合は215組合
- 平均保険料率が10%以上の組合は299組合
- 法定給付費総額は3兆9,793億円
(被保険者1人当たり額は24万7,745円)
- 支援金・納付金総額は3兆2,938億円
(被保険者1人当たり額は20万5,068円)
- 高齢者医療制度等への拠出額は平成19年度から9,718億円増(41.9%増)
- 支援金・納付金総額の保険料収入に占める割合は42.78%
(健保連発表「平成28年度健保組合予算早期集計結果の概要」を基に作成)

平成28年度は後期高齢者支援金の算定の基となる総報酬割部分が3分の2に拡大され、平成29年度からは全面総報酬割となります。一方で平成28年度10月からはパートタイマー等の短時間労働者への健康保険の適用拡大が行われ、相対的に収入の少ない人が被保険者として加入するため、支出増に見合った保険料収入を確保することが難しくなることが懸念されます。

当健保組合としては引き続き財政の健全性に十分留意しながら、皆さまの健康を守り保険料を大切に使うために効果的・効率的な事業を実施してまいります。皆さまもご自身の健康を守り医療費を節約することを通して、当健保組合の運営にご協力いただければ幸いです。

平成27年度決算概要表

一般勘定

収 入	
科 目	決算額 (千円)
保 険 料	4,038,805
国 庫 負 担 金 収 入	1,871
調 整 保 険 料 収 入	45,146
繰 入 金	20,448
国 庫 補 助 金 収 入	6,372
財 政 調 整 事 業 交 付 金	79,070
雑 収 入	57,568
収 入 合 計	4,249,280
経 常 収 入 合 計	4,114,991

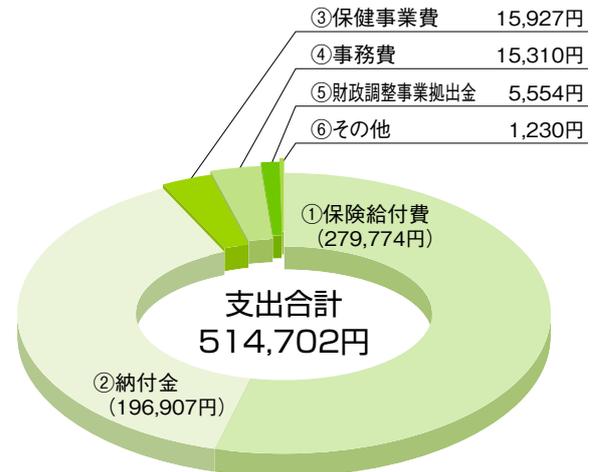
支 出	
科 目	決算額 (千円)
事 務 費	124,015
保 険 給 付 費	2,266,169
納 付 金	1,594,948
保 健 事 業 費	129,010
財 政 調 整 事 業 抛 出 金	44,988
そ の 他	9,959
支 出 合 計	4,169,089
経 常 支 出 合 計	4,124,006

収入支出差引額	80,191
経常収入支出差引額	△9,015

決 算 残 金 処 分	
種 別	金額 (千円)
繰 越 金	80,037
財 政 調 整 事 業 繰 越 金	154
合 計	80,191

被保険者1人当たりの収支額

②財政調整事業交付金	9,762円	③雑収入	7,107円
		④調整保険料収入	5,573円
		⑤繰入金	2,524円
		⑥国庫補助金収入	787円
		⑦国庫負担金収入	231円



平成27年度事務監査が実施されました

去る7月5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。

介護勘定

収 入	
科 目	決算額 (千円)
介 護 保 険 収 入	401,494
繰 越 金	1,810
雑 収 入	11
収 入 合 計	403,315

支 出	
科 目	決算額 (千円)
介 護 納 付 金	384,040
介 護 保 険 料 還 付 金	63
雑 支 出	0
支 出 合 計	384,103
収入支出差引額	19,212

決 算 残 金 処 分	
種 別	金額 (千円)
繰 越 金	19,212
合 計	19,212

10月から

パート・アルバイトの方の 健康保険の加入対象が広がります

平成28年10月から、健康保険や年金などの社会保険の加入対象となる人の基準が変わり、パート・アルバイトなどで週20時間以上働く方にも広がります。被扶養者である家族が新しく職場の健康保険に加入する場合は、当健保組合に被扶養者を外す手続きが必要です。

下記のチャートを参考に、被扶養者の方が対象となるかを確認し、対象となる場合には忘れずに手続きをお願いします。

対象者確認チャート 被扶養者の方は以下の条件に当てはまりますか？

Q1 いずれか1つでも該当しますか？

- 現在、学生だ（夜間、定時制の方は除く）。
- 雇用期間が1年未満の予定だ（更新の可能性がある場合を除く）。
- 勤め先の会社の従業員数（正社員など）は、500人以下だ。
※正社員など、すでに社会保険の対象となっている従業員の人数です。

はい

いいえ

Q2 1週間の労働時間は20時間未満ですか？

※残業時間を除いた決まって働く時間で考えます。また、すでに雇用保険に加入している場合は「いいえ」に進みます。

はい

いいえ

Q3 1か月の賃金は88,000円未満ですか？

※残業代、賞与、通勤手当などを除いて毎月支給される額で考えます。

はい

いいえ

●対象となる方ではありません。
これまで通り、被扶養者として当健保組合に加入
できます。

●新しくパート・アルバイト先の健康保険に加入します。
当健保組合に手続きが必要です。

■対象となる方は手続きを忘れずに！

新しくパート・アルバイト先の健康保険に加入する場合は、被保険者の方の事業所を通じて、当健保組合に「被扶養者（異動）届」を提出します。また、新しい保険証が加入先の健康保険から発行されますので、事業所を経由して現在使用している対象者の方の当健保組合の保険証を返却してください。



大阪府石油健康保険組合 ご加入の皆様

みんなにフィットする スポーツクラブ ルネサンス

お得な
法人利用の
ご案内

Style ①

気になる
肩こり
腰痛



オススメプログラム
カラダほくす
ストレッチで筋肉をほぐして、
血めぐりUP。体の冷え対策にも。

Style ②

健康1番!
体カアップ



オススメプログラム
アクアピクス
いつまでも若々しいカラダづくりに。
基礎体力の維持・向上を目指そう。

Style ③

目指せ
細マッチョ



オススメプログラム
Group Power
筋力・代謝UPで引き締まった体を作る。
男性にも人気のプログラムも盛りだくさん!

Style ④

ヨガを
楽しむ



オススメプログラム
60分ヨガ
ヨガなどのオリエンタルプログラム勢揃い。
ゆる〜く運動したい方へ!

Style ⑤

なりたい
メリハリ
ボディ



オススメプログラム
骨格リセット
エクササイズ
ボディラインを整えて、
メリハリボディを作る!

Style ⑥

とことん
脂肪燃焼



オススメプログラム
Group Fight
効率よく脂肪を燃やして、体脂肪を
減らそう。汗を流せばストレス解消にも!

ご存知でしたか ルネサンスがお得にご利用いただけます

<p>人気 No.1</p> <p>いつでも通えて月額固定</p> <p>使いたい放題 Monthly</p> <p>通常月会費 14,364円</p> <p>8,424円/月 (税込)</p> <p>※全国マスター会員</p>	<p>月ごとに変更可能 (変更手数料なし)</p> <p>全国のルネサンス 利用OK</p>	<p>自分のペースで都度払い</p> <p>1回ごとに 1 Day</p> <p>1,620円/回 (税込)</p>

お得なキャンペーン実施中!! 2016年 10/1^土 ~ 11/30^水

<p>特典①</p> <p>入会時の 手数料</p> <p>通常1,080円(税込)</p> <p>0円</p>	<p>特典② Monthly コーポレート会員</p> <p>※期間でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。</p> <p>レンタル用品</p> <p>通常6,696円(税込)</p> <p>2ヶ月間 0円</p> <p>タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・パーラパンツ</p> <p>※お取り扱いのない店舗もございます。</p>	<p>1Day コーポレート会員</p> <p>※期間で1Dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。</p> <p>① 利用料 通常1,620円(税込) 0円</p> <p>② レンタル用品 通常1,400円(税込) 0円</p>
---	--	--

<p>ご入会に必要なもの</p> <p>大阪府石油健康保険組合 保険証 (コピー不可)</p> <p>Monthly コーポレート会員のみ 右記も必要です</p> <p>月会費 2ヶ月分</p> <p>金融機関名・支店名・口座番号の控え・お届け印</p> <p>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)</p> <p>※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。)</p>	<p>近頃のルネサンスでご登録ください。事前にWEB予約して頂くことさらに便利です。</p>	<p>※市内9店舗 女性専用ヨガスタジオ カラダよろこぶ。キレイになる ドゥミルネサンス</p> <p>法人様はお客様にご案内いたします。 http://www.dumil.jp</p> <p>※上記情報はドゥミルネサンスは対象外です。</p>
--	--	--

詳しくは **ルネサンス 法人** 不明な点は、お電話ください **03-5600-5399** 平日 10:00~18:00

※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)ありの方 ●ペット連れの方 ●暴力団関係者 ●会社が不適当と認めた方



鍋料理でデトックス 豊富な具材で試そう



管理栄養士・
健康運動指導士
菊池真由子

体の余分なものを追い出すという意味のデトックス。これがカンタンにできるのが鍋料理。さまざまな具材が出そろこの季節、楽しみながら作ってみませんか。

食物繊維鍋を 作ってみよう

低カロリーの 湯豆腐、かに鍋

食欲が増すこの季節は体重の増加が気になり、余分な体重は減量したいですね。

そこでお勧めの鍋料理は「湯豆腐」と「かに鍋」です。この2種類の特徴は「非常にカロリーが低い」ということです。ごはんと一緒に食べてもカロリーは約400kcal。日本人の推定エネルギー必要量の1食当たりのカロリーに対して、ほぼ半分程度。体重がオーバー気味、あるいは食べ過ぎが続いているときにうってつけです。

ごぼう、きのこで 食物繊維鍋を作る

さらに、体から追い出してしまいたいのが余分なコレステロールや発がん物質などです。これにお勧めな

のが「ちゃんこ鍋」と「きりたんぼ鍋」。この2つの鍋に特長的なのは、使う具材はいずれも食物繊維が豊富なこと。

そのカギは「ごぼう」と「きのこ」です。これらの食材を使うことでたくさんの食物繊維を取ることができます。食物繊維は、余分なコレステロールや発がん物質を体外に排出する働きがあります。反対に食物繊維が不足すると大腸がんのリスクが上がるのが分かっていきます。また、まいたけには免疫力を高めてがんを予防するβグルカンが多く含まれているのが特長です。

ちゃんこ鍋は、具材の種類が豊富で栄養のバランスが取りやすく、はくさいの芯やキャベツの固い部分なども煮込めば、食物繊維を多く取ることができます。きりたんぼ鍋は、たつぷりのごぼうと糸こんにゃく、まいたけを使います。どれも食物繊維が豊富な食材ですので、「食物繊維鍋」ともいえます。



湯豆腐、
かに鍋なら、
ごはんも
一緒でも
400kcal程度

食物繊維が
豊富な
ごぼう、きのこ、
糸こんにゃく、
まいたけ

ちゃんこ鍋、
きりたんぼ鍋で
コレステロールや
発がん物質を
排出

しゅんぎくで
お肌の
粘膜保護と
かぜ撃退!

老廃物が
たまるのは
ビタミン不足

あした
元気に

豚しゃぶには
ビタミンB₁が
豊富に
含まれる



老廃物の代謝を促す ビタミンB₁

そして、外に出したいのが老廃物。老廃物がたまるのはビタミン不

足が原因。ビタミン不足になると疲れやすくなり、かぜなど体調不良のトラブルを起こしがちになります。そこでお勧めは「豚のしゃぶしゃぶ」。豚肉にはビタミンB₁が豊富に含まれ、エネルギーの燃焼を活発にするだけでなく、老廃物の代謝をスムーズにして元気を取り戻してくれるのです。

さらに一緒に食べたいのが、しゅんぎくです。豊富に含まれるβカロテンやビタミンCは肌や粘膜の健康を守り、かぜを撃退する働きを持っています。また、余分な塩分から血圧を守るカリウムも多い食材です。これからはデトックスするのにぴったりの食材が出そろう季節です。鍋料理はなんといってもカンタン。豊富な具材をいろいろと組み合わせ、オリジナル鍋を作ってみませんか。

column

8~10種類の食材で ちゃんこ鍋を作ってみよう

具

材の種類が多いちゃんこ鍋では、食材は8~10種類以上使うとよいでしょう。通常、ちゃんこ鍋にはごぼうを入れません、しょうゆやみそ味にするに合うので、追加してみてください。さらに、油揚げを入れると、癖のある食材を使っても味の調和が取れて、とてもおいしくなります。また、きりたんぼ自体がごはん

できているので、なるべくごはん抜きで食べましょう。しゃぶしゃぶのたれはポン酢がお勧め。酢の酸味(クエン酸)が疲れを緩和してくれます。ごまだれに使われているごまは、老化にブレーキをかける作用のあるセサミンを含むなど健康に役立つ成分が豊富。ただし、カロリーや脂肪も含まれていますので、余分に取らないよう。

代謝もスムーズに
ビタミンB₁で燃焼促進、

小ワザでキレイ!

美姿勢メソッド

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

猫背を気にしている人は無理やり体を起こそうとするあまり、腰や股関節に負担をかけてしまいがちです。優しく胸部をさすりながら、自然に少しずつ背中を伸ばしていきましょう。

20~30回
くらいが目安



背中を伸ばして立ち姿美人

こんな人は

要注意



もともと猫背の人はもちろん、長時間スマホを使っている人も要注意。いつの間にか首が前に出て、背中が丸くなってしまいます。

これで改善!

- ①左手をみぞおちの辺りに当てます。
- ②右手はそのすぐ上の胸の辺りに当てます。
- ③右手を喉の辺りまでさすり上げます。さすりながら少しずつ体を起こす意識をしましょう。

Point

左手を置いているみぞおちの辺りは動かさないようにして、胸だけを上げていこうとする意識が大切です。胸を引き上げようとするあまり、体が反ってしまうのは間違いです。毎日、猫背に気付いたときに行う習慣をつけて、良い姿勢に戻すようにしましょう。

目のけがのファーストエイド

秋

救急処置法

秋は運動会などの体育行事が多く、グラウンドの土ぼこりが目に入ったり、人の手やボールなどが当たるなど、目のけがが多くなってきます。目の器官は大変デリケートで傷つきやすく、放置すると悪化する恐れがあります。けがをしたらまず水で洗って清潔に保ち、少しでも痛みや視力低下などの異変がある場合は必ず、すぐに眼科を受診しましょう。

すぐ水で洗う！ 絶対こすらない！ 医療機関を受診！

①目に虫やごみ、異物が入った！



- ①蛇口の水やヤカンに汲んだ水を目に直接掛けるか、清潔な洗面器に水を張り、顔をつけてまばたきを数回する^{*}。
- ②いつまでも異物感が残るときは眼科医に相談する。



ここに注意

洗剤や漂白剤、カビ取り剤などの化学薬品が目に入ったときは、10分以上洗った後に早急に医療機関を受診

②目や目のまわりを切った、異物が刺さった！



- ①※印の方法で目を洗う。眼球に傷がある場合は無理に目を開けず、軽く汚れを落とす。
- ②異物が残っていても自分で取り出したりせず、清潔なガーゼやタオルで目を覆い、ただちに医療機関を受診する。



③眼球や目の回りを打撲した！



- ①患部が腫れている場合は、濡れタオルなどで冷やす。
- ②視力低下や視野の異常、頭痛や吐き気がする場合はただちに医療機関を受診する。



ここに注意

患部を冷やす場合は、眼球をギュッと押さえず、眼球の周囲を冷やすようにする



他にもこんな目のトラブル、病気も！！

朝起きたら目やにで目が開かない！

目やにが出る代表的な病気は結膜炎ですが、量が多く目が開かないほどの場合はウイルス性の「流行性角結膜炎(はやり目)」が疑われるため、直ちに医療機関へ。感染力が高いため、患部に触った手はよく洗い、家族に移さないようタオル等も別にします。



ドライアイで、眼精疲労で目が痛い！

最近は1日中スマホやパソコンで目を酷使していることから、ドライアイや眼精疲労になる人が急増しています。ごみが入ったわけでもないのに目がゴロゴロして痛みがあったり、目の奥が痛むようであれば赤信号です。まばたきを多くして目の表面を潤したり、意識的に目を閉じ、休憩するようにしましょう。



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

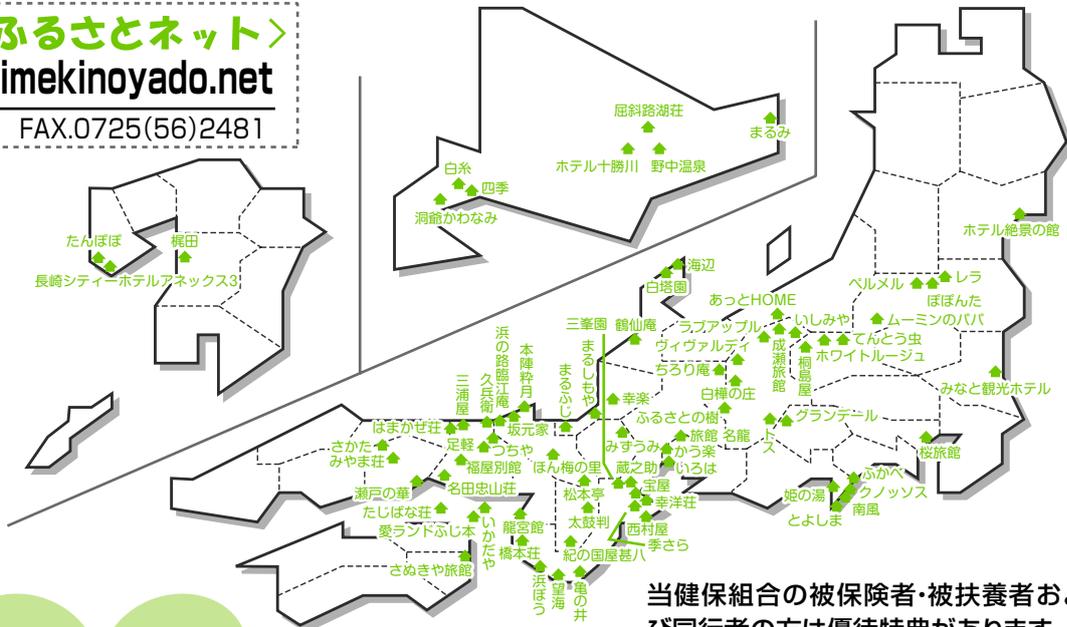
ホームページでは…

料理・食べ物がら探す

活魚・肉類料理、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.kscce.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」バス停すぐ

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/>

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	
▶ 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
10. 8 (土)	岸和田城とかんかん場	JR・東岸和田駅～中央公園～岸和田カンカンベイサイドモール～岸和田城～紀州街道～JR・東岸和田駅	10	500	JR阪和線 東岸和田駅 10:00	大阪ウォーキング連合
10. 8 (土)	中国街道を往く	高麗橋～西天満～済生会病院～北野高校～神崎川西詰～阪神・大物駅(16kmゴール)～貫布神社～武庫川大橋～阪神・今津駅～西宮神社～JR・さくら夙川駅(27kmゴール)	16・27	500	JR東西線北新地駅 (大阪市役所南側) 9:30	神戸ウォーキング協会
10. 9 (日)	琵琶湖一周10回割ウォーク⑧ さざなみ街道・街歩きコース	JR・能登川駅～西の湖～円山町～渡合橋～長命寺川～運動公園～近江八幡街並～JR・近江八幡駅	20	500	JR琵琶湖線 能登川駅 9:20	NPO法人大阪・関西歩け歩け協会
10.22 (土)	水都 大阪のバラ祭り都会の オアシス「中之島・靱公園」	JR・大阪城公園駅～大坂城址～藤田邸跡公園～新桜ノ宮橋～大川～天神橋～中之島公園～土佐堀川～常安橋～靱公園～JR・難波駅	13	500	JR大阪環状線 大阪城公園駅 9:45	大和ウォーキング協会
10.23 (日)	花シリーズ⑥ 「バラ」秋いっぱいバラ園から公園巡り	かいづか公園～上の池公園～荒牧公園「バラ園」～昆陽池公園～たんたん小道～緑ヶ丘公園～伊丹緑道～JR・伊丹駅	14	500	JR宝塚線 中山寺駅 9:45	NPO法人大阪・関西歩け歩け協会
10.23 (日)	フリーウォーク 淀川河川敷を歩こう	JR・桜ノ宮駅西口～蕪生生誕地～豊里大橋～烏飼大橋～淀川河川公園～烏飼仁和寺大橋～枚方大橋(中間ゴールは京阪・枚方公園駅)～鶴殿の葎原～水無瀬公園～JR・山崎駅	20・43	500	JR大阪環状線 桜ノ宮駅西口 7:30～9:00	大阪府歩け歩け協会
10.29 (土)	大阪の“坂”めぐり	JR・森ノ宮駅～森之宮公園～坂めぐり(法門坂・かきや坂・どんろ坂・地藏坂・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
10.29 (土)	星の里いわふね・ ピトンの小屋から星田へ	JR・河内磐船駅～北公園～京阪・私市駅～星の里いわふね～ピトンの小屋～吊橋～やまびこ広場～妙見川緑道～星田神社～JR・星田駅	11	500	JR学研都市線 河内磐船駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
10.29 (土)	第8回 みなと町 神戸ツアーデーマーチ	東コース (30km・20km・10km・5km)	-	別途	JR神戸線三ノ宮駅 みなとのもり公園 (神戸震災復興記念公園)	神戸ウォーキング協会
10.30 (日)		西コース (30km・20km・10km・5km)				
10.30 (日)	近江歴史回廊を歩く	JR・石部駅～松籟公園～南山文化運動公園～常楽寺～長壽寺～じゅらくの里～吉野公園～吉野神社～家棟川～森北公園～旧東海道～JR・三雲駅	18	500	JR草津線 石部駅 9:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
11. 5 (土)	三木山森林公園と 三木金物ウォーク	三木山運動公園～三木山森林公園～三木ホースランドパーク～三木市役所・三木金物市～神鉄・恵比須駅	12	500	神鉄粟生線 恵比須駅 10:00	神戸ウォーキング協会
11. 6 (日)	琵琶湖一周10回割ウォーク⑨ 歌碑・史跡公園コース	JR・近江八幡駅～湖岸白鳥川～岡山園地～紫式部歌碑～さざなみ街道～琵琶湖大橋～JR・堅田駅	23	500	JR琵琶湖線 近江八幡駅 9:10	NPO法人大阪・関西歩け歩け協会
11. 6 (日)	公園めぐり10周年記念ウォーク (パート6) (大泉緑地)	JR・長尾駅～王仁公園～山田池公園～須山東～淀川河川公園(中間ゴールは京阪・枚方市駅)～枚方大橋～総合スポーツセンター～総持寺～元茨木川緑地～JR・茨木駅	11・22	500	JR学研都市線 長尾駅 8:45	大阪府歩け歩け協会
11. 6 (日)	周山街道から嵯峨野	JR・花園駅～双ヶ丘～仁和寺～平岡八幡宮～長刀坂～後宇多天皇陵～大覚寺～二尊院～JR・嵯峨嵐山駅	15	500	JR嵯峨野線 花園駅 10:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
11.13 (日)	歩くなら(奈良)③ 平群の里	近鉄・平群駅～紀氏神社～吉備内親王墓～長屋王墓～椿井井戸～道の駅大和路へぐり～西宮古墳～劔上塚古墳～近鉄・竜田川駅	14	500	近鉄生駒線 平群駅 9:30	大阪ウォーキング連合
11.19 (土)	嵯峨野を歩こう	嵐山公園～渡月橋～清涼寺～大覚寺～後宇多天皇陵～広沢池～車折神社～阪急・嵐山駅	10	500	嵐山公園(中之島) 阪急嵐山線嵐山駅 10:00	大阪ウォーキング連合
11.20 (日)	嵯峨・御室八十八カ所巡り	梅尾公園～二条公園～御室八十八カ所霊場巡り～仁和寺～京福電鉄・御室駅(12kmゴール)～広沢池～大覚寺～清涼寺～落柿舎～JR・嵯峨嵐山駅	12・18	500	JR嵯峨野線 二条駅 8:45	NPO法人大阪・関西歩け歩け協会
11.20 (日)	高雄・清滝紅葉ウォーク	常磐野児童公園(JR・大塚駅)～広沢池～後宇多天皇陵～直指庵～京見峠～菖蒲池～高雄～東海自然歩道～河川敷広場～清滝～落合橋～JR・保津峡駅	18	500	常磐野児童公園 (JR嵯峨野線大塚駅) 9:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
11.23 (祝)	嵐山・嵯峨野紅葉ウォーク	花園駅前広場～仁和寺～千代の古道～広沢児童公園～大覚寺前～二尊院～嵐山公園～天龍寺～JR・嵯峨嵐山駅	12	500	JR嵯峨野線 花園駅 9:45	NPO法人大阪・関西歩け歩け協会
11.26 (土)	[楽歩特例会] 大阪の シンボル伝法の地を歩く	JR・大阪駅中央北口～スカイビル～大淀公園～淀川河川公園～伝法公園～落標住吉神社～伝法水門(中間ゴールは阪神・伝法駅)～朝日橋公園～JR・西九条駅	8・10	300	JR大阪環状線 大阪駅中央北口 9:45	大阪府歩け歩け協会
11.26 (土)	太子町・王陵の谷ウォーク	近鉄・駒ヶ谷駅～大黒寺～壺井八幡宮～通法寺跡～源氏三代墓～西方寺～叡福寺～和みの広場～雅古天皇陵～二子塚古墳～小野妹子墓～科長神社～竹内街道～近鉄・上太子駅	10	500	近鉄南大阪線 駒ヶ谷駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
11.26 (土)	山崎の合戦・天王山を目指す	宝積寺～酒解神社～天王山～柳谷観音～JR・長岡京駅	12	500	JR東海道本線山崎駅 (駅より徒歩10分宝積寺) 10:00	神戸ウォーキング協会
11.27 (日)	三色彩道の紅葉ウォーク	茨木駅前広場～エキスポロード～北千里三色彩道～北千里公園～藤白台～万博外周道路～櫻切山～山田千里丘交差点～JR・千里丘駅	14	500	JR京都線 茨木駅 9:45	NPO法人大阪・関西歩け歩け協会
12. 3 (土)	コココーラ京都工場 見学ウォーク(要予約)	JR・新田駅～コココーラウエスト京都工場～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. 4 (日)	京の花街巡り	京都劇場下広場～宮川町～建仁寺～円山公園～祇園甲部歌舞練場～千本今出川～上七軒歌舞練場～JR・円町駅	12・18	500	JR京都線 京都駅 9:45	NPO法人大阪・関西歩け歩け協会
12. 4 (日)	京都洛西・悠久ウォーク	JR・桂川駅～物集女車塚古墳～竹の資料館～竹の径～向日神社～勝山公園(中間ゴールは阪急・西向日駅)～善峰寺～光明寺～西山公園～長岡天満宮～JR・長岡京駅	10・17	500	JR京都線 桂川駅 8:45	大阪府歩け歩け協会
12. 4 (日)	時代劇のある風景あふり餅	京阪・出町柳駅～糺の森～今宮神社～大徳寺～船岡山公園～上品蓮台寺～JR・花園駅	14	500	京阪本線 出町柳駅 9:30	大阪ウォーキング連合
12. 4 (日)	小谷城址を歩く	泉北高速鉄道・泉ヶ丘駅～駅前広場～大蓮公園～小谷城址～西原公園～高橋南～美多彌神社～ひいらぎ橋～泉北高速鉄道・光明池駅	11	無料	泉北高速鉄道 泉ヶ丘駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
12.10 (土)	[楽歩特例会] 新世界・なにわの エッフェル塔と銀杏並木を歩く	JR・新今宮駅東口～スパワールド～通天閣～今宮戎神社～大國神社～浪速公園～御堂筋～靱公園(中間ゴールは地下鉄・本町駅)～福島浜緑道～JR・大阪駅	8・11	300	JR大阪環状線 新今宮駅東口 9:45	大阪府歩け歩け協会
12.10 (土)	長居公園から百舌鳥八幡宮へ	JR・長居駅～長居公園～吾彦大橋～イオンモール(堺北花田)～華表神社～愛染院～金岡公園～産業振興センター～百舌鳥八幡宮～JR・上野芝駅	10	500	JR阪和線 長居駅 10:00	大阪ウォーキング連合
12.10 (土)	年末恒例厄払い八社めぐり⑭	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	南大阪歩け歩け協会
12.10 (土)	山麓りポンのみち	森公園～白鶴美術館～深田池公園～護国神社～摩耶ケーブル下～JR・灘駅	14	500	JR神戸線 甲南山手駅 10:00	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

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 (補助額7,000円)

大阪府結核予防会	(大阪市)	大阪市立大学医学部附属病院Medcity21	(大阪市)
淀川キリスト教病院	(大阪市)	大阪がん循環器病予防センター	(大阪市)
崇孝会北摂クリニック	(茨木市)	医療法人朋愛会 淀屋橋健診プラザ	(大阪市)
〃 長堀分院	(大阪市)	札幌複十字総合健診センター	(札幌市)
医療法人愛仁会 総合健康センター	(高槻市)	新潟県保健衛生センター	(新潟市)
飯島クリニック	(大阪市)	宮城県結核予防会	(仙台市)
コーナンメディカル 鳳総合健診センター	(堺市)	結核予防会第一健康相談所	(東京都千代田区)
みどり健康管理センター	(吹田市)	神奈川県結核予防会	(横浜市)
健康診断新長堀診療所	(大阪市)	静岡県結核予防会	(静岡市)
医療法人健昌会 淀川健康管理センター	(大阪市)	全日本労働福祉協会東海診療所	(名古屋市)
医療法人厚生会 大阪西クリニック	(大阪市)	京都予防医学センター	(京都市)
医療法人一翠会 千里中央健診センター	(豊中市)	兵庫県健康財団	(神戸市)
那須クリニック関西検診協会	(大阪市)	福岡県結核予防会	(福岡市)
南大阪総合健診センター	(大阪市)	長崎県健康事業団	(諫早市)
府中クリニック	(和泉市)	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 (補助額 各1,000円)

大阪府結核予防会

(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28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

補助額／被保険者2,000円・被扶養者1,000円

※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(無料)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28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29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)



- 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

意識してしまおうか？

仕事と健康管理

体調が万全でなければ仕事で良い結果は出せません。健康を守るのは仕事の一部です。

社会人になると「体調管理も仕事のうち」とよくいわれます。確かに、元気でなければ能力を最大限に発揮できませんし、体調を崩して会社を休むことになれば仕事の穴埋めを誰かが行うことになってしまいます。働く上で健康を維持するのは「基本中の基本」なのです。

もちろん、健康管理の中には生活習慣病の予防も含まれます。若い頃は痩せていたのにいつの間にか肥満になり、健診の結果が気になっている人も多いのでは。生活習慣病の多くは治療のために長期にわたって医療機関への通院が必要になるため、仕事に影響することも考えられます。新人に健康管理の重要性を指摘するためにも、年齢を重ねるほど健康に気を使いましょう。

また、11月を過ぎて気温が下がるころになると風邪を引いてしまう人も増えてきます。職場で周囲の人にうつさないためにもせきエチケットをしっかりと行いましょう。インフルエンザ対策として、流行前に予防接種を受けておくのもお勧めです。

仕事

せきエチケットで感染拡大を防ぐ

周囲の人に風邪・インフルエンザなどの感染を広げないために、症状があるときは必ずマスクを。

ちょっとでも体を動かそう

体を動かすことで気分もリフレッシュ！ 仕事のできる人ほど時間を見つけて体を動かしています。

しっかり睡眠

睡眠不足では集中力も途切れがち、仕事の能率が上がりません。免疫力の低下で体調も崩しやすくなります。

栄養バランスの良い食事を

飲み過ぎ・食べ過ぎに注意。野菜を増やして栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。

禁煙しよう

タバコは万病のもとです。ぜひ禁煙にチャレンジしましょう。健康保険で禁煙治療も受けられます。



注目キーワード **健康経営** 近年、従業員の健康が企業の収益性に影響を与えているという「健康経営」の考え方が広がっています。働く人が健康であれば病気による休職・退職が減り、活力のある職場で生産性も上がります。このため、経営者の側から従業員に健康管理を呼び掛けたり、職場の完全禁煙など健康的な職場環境を整える取り組みを実施する企業が増えています。

※「健康経営」はNPO法人 健康経営研究会の登録商標です。

10月は健康強調月間です

未来の自分に健康宣言

～あなたの意識が変える健康寿命～

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。
未来のあなたの健康を守るために、
生活習慣の見直しを始めましょう。



自分の健康は
自分で守る！

3つのアクション

適度な運動

毎日プラス10分
の運動



適切な
食生活

毎日プラス1皿
の野菜



禁煙

たばこの煙を
なくす



健診・検診の受診

定期的に
自分の体を知る





一皿で栄養満点!
ワンプレート
レシピ

かぼちゃと
にんじんの
ポタージュ

ポリウムたっぷりの
一皿メニューに
緑黄色野菜のスープを添えて。
食欲の秋にぴったりの
栄養満点レシピをご紹介します。

CHECK
きのこ
超低エネルギーで食物繊維が豊富。うま味もたっぷりなので、おいしく食べながらダイエットや便秘解消に効果的。



豆腐ハンバーグの
ロコモコ丼

豆腐やきのこで
ヘルシー仕立てに

つけ合わせに
一工夫!

かぼちゃとにんじんのポタージュ

カロテンたっぷり! 濃厚な味わい



CHECK

かぼちゃ

栄養価が高く、他の野菜に比べてβ-カロテン(体内でビタミンAに変わる)やビタミンEが特に豊富です。

アレンジ

作り方①の後、2cm長さに切ったほうれん草40gを加え、牛乳、塩・こしょうを加えてひと煮立ちさせ、野菜チャウダーにしても。

材料(2人分)

かぼちゃ(種とワタを除いて)……80g
にんじん……………50g
玉ねぎ……………1/4個
洋風スープの素……………1/4個
水……………1カップ
牛乳……………3/4カップ
塩……………小さじ1/6
こしょう……………少々
パセリのみじん切り……………適宜
(1人分/106kcal 塩分0.8g)
(アレンジの場合:
1人分/110kcal 塩分0.8g)

作り方

- ① にんじん、玉ねぎは角切りに、かぼちゃは少し大きめの角切りにする。水と洋風スープの素とともに鍋に入れ、蓋をして加熱する。沸騰したら弱火で10分ほど煮る。
- ② 粗熱を取ってミキサーにかける。鍋に戻し入れ、牛乳、塩、こしょうを加え、ひと煮立ちさせる。
- ③ 器に盛り、あればパセリのみじん切りをふる。

ワンプレートで作るコツ

- ハンバーグはひき肉と豆腐を合わせてヘルシーに。低エネルギーのきのこや野菜を活用して、彩りも栄養バランスもアップさせつつ、おいしくカロリーコントロールを。
- 食事の満足感や栄養価を一層高めるために、スープをプラス。数種類の緑黄色野菜を組み合わせ、色も味わいも濃厚に。

豆腐ハンバーグの ロコモコ丼

材料(2人分)

合いびき肉……………100g
A 塩……………小さじ1/6
こしょう・ナツメグ……………各少々
木綿豆腐……………1/2丁
長ねぎのみじん切り……………1/4本分
オリーブ油……………小さじ1
バター……………小さじ2
しめじ……………1パック
B 赤ワイン……………大さじ1
トマトケチャップ……………大さじ3
しょうゆ……………小さじ2
ごはん……………300g
トマト……………1/2個
アボカド……………1/4個
ミックスリーフ……………30g
(1人分/536kcal 塩分2.2g)

作り方

- ① 豆腐はペーパータオルに包んで重石をし、15分ほど置いて水気を切る。ボウルにAを入れて粘りが出るまで混ぜ、豆腐を加え、さらによく混ぜ合わせる。長ねぎを加えて混ぜ、2等分にしてハンバーグ状に形を整え、真ん中を少しくぼませる。
- ② フライパンにオリーブ油を熱して①を入れ、中火で1分、弱火で3分、蓋をして焼く。裏返して同様に焼く。
- ③ ハンバーグを取り出したフライパンにバターを加えて溶かし、石突を除いて小房に分けたしめじを炒める。Bを加え混ぜ、ひと煮立ちさせる。
- ④ トマト、アボカドは角切りにする。器にごはんを盛り、ハンバーグをのせて③のソースをかけ、トマト、アボカド、ミックスリーフを混ぜ合わせて添える。

接骨院・整骨院で健康保険を使ったときは 施術内容の確認をさせていただきます

接骨院・整骨院からの療養費の請求の中には、健康保険対象外の施術が含まれているケースがあります。そこで健康保険組合では適切に保険料を使うために、施術内容の確認をさせていただくことがあります。健康保険適正使用のためにご協力をお願いします。

近年増加する接骨院・整骨院からの療養費の請求の中には、健康保険対象外の不適切な請求が含まれていることが指摘されています。このため、厚生労働省では健康保険組合に対して不適切な療養費の請求を防ぐ取り組みを求めています。

このような事情から、当健康保険組合では「健康保険で受けた柔道整復師の利用が適切だったか」を、文書または電話により確認させていただく場合があります。照会があった際は、ご自身で回答いただきますようお願いいたします。

最近報道された不正請求の事例

この事例は非常に特殊な事例ですが、不適切な請求を防ぐために確認が必要なのです。

接骨院や歯科医院などが医療費を架空請求し、詐欺の容疑で逮捕された。
(2015年11月27日の毎日新聞の報道を基に構成)



POINT 健康保険では定率の自己負担が必要です。

POINT 健康保険では慰労目的のマッサージは受けられません。

POINT コピーされた保険証で架空請求が続きます。

もう1度確認

接骨院・整骨院で保険証が「使える場合」「使えない場合」

○ けがや原因のある痛みは保険証が使えます

- 骨折、脱臼
(応急手当を除き、継続してかかる場合は医師の診察と同意を得ることが必要です)
- 急性の外傷性のけがによる捻挫、打撲、挫傷(肉離れ)

× 病気や原因不明の痛みには保険証は使えません

- リラクゼーション目的のマッサージ
- 日常生活の疲れや老化による肩こり・膝の痛みなど
- 運動後の筋肉疲労
- 病気(神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど)による痛み・こり
- 脳疾患の後遺症や慢性病からくる痛みやしびれ
- 過去の交通事故などによる後遺症
- 症状の改善がみられない長期の施術
- 医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
- 医師の同意のない骨折や脱臼の治療(応急処置を除く)
- 仕事中や通勤途上のけが(労災保険が適用)

平成二十八年 春の褒章受章



浪田 昌治 様

浪田石油株式会社代表取締役社長
大阪府石油商業・協同組合理事
大阪府石油健康保険組合理事

平成二十二年五月に大阪府石油商業組合・協同組合の理事長就任以来、石油販売業の経営改善に向けて、カーライフサポート事業に積極的に取り組むとともに、廃タイヤ・産業廃棄物処理事業を立ち上げ、組合員の経営効率改善に尽力されるなど多数の功績により、このたび栄えある藍綬褒章を受章されました。当健康保険組合においても、理事として事業の発展に貢献されています。心からお喜び申し上げ、皆さまにお知らせいたします。

健保組合の最近の現況

種 別		平成28年3月	平成28年4月	平成28年5月	平成28年6月	平成28年7月	平成28年8月
事業所数		253	254	253	252	252	252
被保険者数	男	6,830人	6,867人	6,863人	6,878人	6,880人	6,853人
	女	1,343人	1,380人	1,383人	1,376人	1,377人	1,378人
	計	8,173人	8,247人	8,246人	8,254人	8,257人	8,231人
平均年齢	男	44.04歳	43.67歳	43.72歳	43.78歳	43.84歳	43.89歳
	女	40.11歳	39.86歳	39.91歳	40.08歳	40.10歳	40.18歳
	平均	43.39歳	43.03歳	43.08歳	43.16歳	43.22歳	43.27歳
被扶養者数		8,078人	7,982人	7,938人	7,933人	7,959人	7,937人
扶養率		0.99	0.97	0.96	0.96	0.96	0.96
平均標準報酬月額	男	348,752円	349,205円	348,955円	348,436円	349,728円	350,415円
	女	236,898円	236,946円	236,560円	236,583円	238,378円	238,679円
	平均	330,372円	330,420円	330,105円	329,790円	331,159円	331,709円

公 告

自公告 第937号 (平成二十八年 四月六日)
至公告 第940号 (平成二十八年 七月一日)

●新規適用

株式会社モレスコテクノ
神戸市中央区

平成二十八年 四月一日

●名称変更

株式会社イチネンケミカルズ
(旧 株式会社タイホーコーザイ)

平成二十八年 四月一日

●事業所削除

・ニューフジ石油株式会社
池田市 平成二十八年 四月一日
・橋本産業株式会社大阪営業所
豊中市 平成二十八年 六月一日

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)

