

大阪府石油



けんぽだより



「三多気の桜」 <三重県>



健康保険のみらいをみんなでつくる/
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
どのような写真でも結構です。

ご応募お待ちしております!!

**2017年
春号
No.182号**

平成二十九年度予算のお知らせ

平成 29 年度予算案が、去る 2 月 21 日開催の第 137 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 29 年度予算におきまして経常収支で 2 億 7,734 万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るべく、今年度は保険料率を据え置いて 103.5/1000 で予算を編成し、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。介護保険につきましても同様に保険料率を据え置き 16/1000 にて予算編成をいたしました。



昨秋、総務省は 27 年の国勢調査を基に、調査以来、「日本の総人口が初めて減少」と発表しました。一方、我が国の 27 年度の概算医療費は、1.5 兆円増加し、過去最高の 41.5 兆円と、対前年度 3.8% という高い伸び率となっています。高齢化の進展や医療技術の高度化に加え、高額な薬剤の保険適用が相次いだことなどの影響とみられていますが、すべての団塊世代が後期高齢者となる「2025 年問題」に向け、健保組合の負担が増すことは確実です。

当健保組合としましては、日本が世界に誇る国民皆保険制度の一翼を担うという責任の下、皆さまの健康と安心な暮らしをお守りするために、健康寿命の延伸と医療費の適正化を進めることが今後の高齢化社会に向けての重要な使命と考えています。今年度も特定健診や特定保健指導など、「データヘルス計画」に基づく効果的な保健事業に取り組んでまいります。

皆さまにおかれましても、当健康保険組合の保健事業を積極的にご活用いただき、健やかな毎日をお送りいただくとともに、医療費の節減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 8,250 人（男性 6,822 人、女性 1,428 人）
- ・平均標準報酬月額 333,500 円
- ・総標準賞与額（年間合計） 6,582,489 千円
- ・平均年齢 43.36 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 4,450 人
- ・平均標準報酬月額 375,500 円
- ・総標準賞与額（年間合計） 4,177,437 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29年度収入支出予算概要表

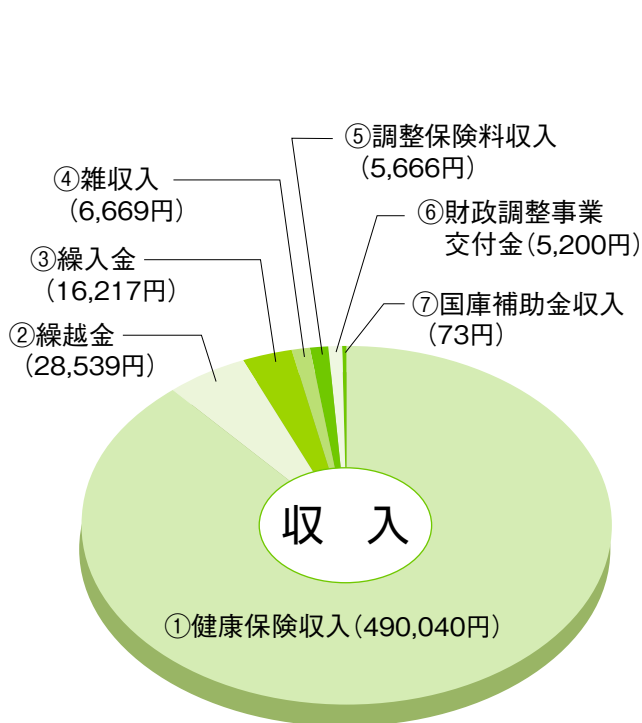
健康保険分

(単位：千円)

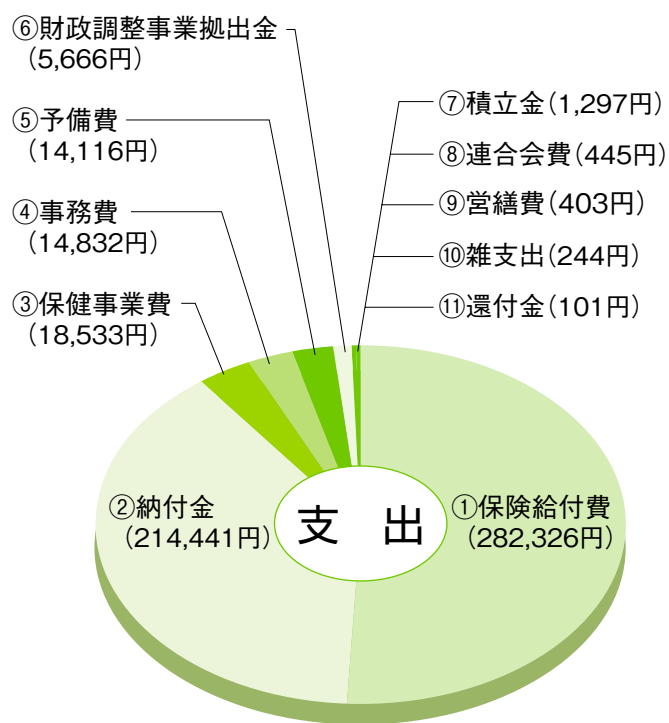
収 入		支 出	
健 康 保 険 収 入	4,042,832	事 務 費	122,364
調 整 保 険 料 収 入	46,744	保 険 給 付 費	2,329,191
繰 越 金	235,447	納 付 金	1,769,139
繰 入 金	133,788	保 健 事 業 費	152,900
国 庫 補 助 金 収 入	605	営 繕 費	3,325
財 政 調 整 事 業 交 付 金	42,901	還 付 金	829
雑 収 入	55,016	財 政 調 整 事 業 拠 出 金	46,744
		連 合 会 費	3,673
		積 立 金	10,698
		雑 支 出	2,010
		予 備 費	116,460
合 計	4,557,333	合 計	4,557,333
経常収入合計	4,113,445	経常支出合計	4,390,785
経常収支差引額		△ 277,340	



被保険者1人当たりでみると



収入合計：552,404円



支出合計：552,404円

介護保険分 (単位：千円)



収 入		支 出	
介護保険収入	387,666	介護納付金	408,813
繰越金	13,653	介護保険料還付金	100
繰入金	7,582	雑支出	2
雑収入	14		
合 計	408,915	合 計	408,915

ジェネリックを選択しよう

ジェネリック医薬品は、
同じ成分で同等の効果なのに安価なお薬です。
種類によってはジェネリック医薬品がない場合もありますが、
まずは医師、薬剤師に相談してみましょう

医療費削減にも
大きな効果



勝手に変更して大丈夫ですか？

POINT

**変更できる・できないは
処方箋に記載されています**

治療上の理由などでジェネリック医薬品に変更できない場合もあります。調剤する薬剤師は処方箋で変更できないことが分かります。



効果・安全性に
違いはありませんか？

POINT

**効果と安全性を確かめるために、
厳しい検査が行われます**

薬事法に基づいた検査により、新薬と同等の効果があることが確認された薬だけが、ジェネリック医薬品として製造・販売されます。



どのお薬も変更できますか？

POINT

**在庫がないなど
変更できないこともあります**

薬局によっては対応する在庫がないことがあります。また、特許期間中のため、ジェネリック医薬品がまだ製造されていない場合があります。



セルフメディケーション税制がスタートしました

セルフメディケーション税制とは、特定の成分を含んだ市販薬を購入した場合に、確定申告で医療費控除として所得から控除できる制度です。課税所得が減ることになりますので、所得税が還付され、翌年の住民税も減税されます。

対象となる市販薬には、商品パッケージに識別マークが記載され、領収証にも対象製品である印が付けられることになります。花粉症の薬にも対象となる製品がありますので、薬局や薬剤師に確認するとよいでしょう。

なお、確定申告の際には領収証が必要ですので、大切に保管しておきましょう。

▼識別マーク
セルフメディケーション

税 控除 対象

セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)の概要

対象者	健診の受診やワクチン接種など一定の健康管理を行っている人
対象製品	特定の成分が含まれた市販薬
控除額	購入時の支払額が年間(1月1日から12月31日まで) 12,000円を超えた とき、その超えた額(上限88,000円) ※従来の医療費控除と同時に利用できません。

大阪府石油健康保険組合 ご加入の皆様
スポーツクラブ ルネサンス 法人利用のご案内

なりたい私に、
なり方いろいろ。

ゆるラク派もガッツリ派も
ルネの選べる自分スタイル
多種多様なプログラムをご用意しております。

心身の
バランス



ヨガ

ゆるラクプログラム



腰・頸椎
改善に

ひざこし機能改善スクール



体幹の
強化に

スライストレーニング・ストレッチ



駅伝チーム
も導入

adidas GYM&RUN



ストレス
解消

ZUMBA



脂肪
燃焼に

GROUP FIGHT

ガッツリプログラム

お得なキャンペーン実施中!! 2017年 **4/15^土~6/4^日**

特典①

入会時の手数料

通常1,080円
(税込)

0円

お仕事帰り
もラクラク!!

特典②

Monthly コーポレート会員

※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

通常6,696円(税込)
タオル(大小セット)・
シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

最大2ヶ月間

0円

※お取り扱いのない店舗もございます。

1Day コーポレート会員

※新規で1Dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。

① **利用料**

通常1,620円(税込)

入会当日

0円

② **レンタル用品**

通常1,400円(税込)

入会当日

0円

WEB入会・詳細はこちらへ

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

※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

70歳以上の人

1 高額療養費の自己負担限度額の見直し

世代間の負担の公平性や能力に応じた費用負担とするために、70歳以上の人の高額療養費の自己負担限度額が見直されます。見直しは平成29年8月からと平成30年8月からの2段階に分けて行われます。

70歳以上75歳未満の人の高額療養費の自己負担限度額

平成29年7月まで

所得区分	1ヵ月の自己負担限度額	
	外来・個人ごと	入院・世帯
現役並み所得者 (標準報酬月額28万円以上)	44,400円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% [多数該当 44,400円]
一般 (標準報酬月額26万円以下)	12,000円	44,400円
低所得Ⅱ (住民税非課税・年金収入80万円~160万円)	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ (住民税非課税・年金収入80万円以下)		15,000円

平成29年8月から平成30年7月まで

所得区分	1ヵ月の自己負担限度額	
	外来・個人ごと	入院・世帯
現役並み所得者 (標準報酬月額28万円以上)	57,600円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% [多数該当 44,400円]
一般 (標準報酬月額26万円以下)	14,000円 (年間上限144,000円)	57,600円 [多数該当 44,400円]
低所得Ⅱ (住民税非課税・年金収入80万円~160万円)	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ (住民税非課税・年金収入80万円以下)		15,000円

平成30年8月以降

所得区分	1ヵ月の自己負担限度額	
	外来・個人ごと	入院・世帯
標準報酬月額83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% [多数該当 140,100円]	
標準報酬月額53万円~ 標準報酬月額79万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% [多数該当 93,000円]	
標準報酬月額28万円~ 標準報酬月額50万円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% [多数該当 44,400円]	
一般 (標準報酬月額26万円以下)	18,000円 (年間上限144,000円)	57,600円 [多数該当 44,400円]
低所得Ⅱ (住民税非課税・年金収入80万円~160万円)	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ (住民税非課税・年金収入80万円以下)		15,000円

負担能力に応じた公平な費用負担により、制度を持続可能にするために、健康保険の制度改正が行われます。

平成29年度健康保険の主な制度改正のお知らせ

区分の見直し

限度額の引き上げ

70歳以上の人

2 高額介護合算療養費の所得区分と自己負担限度額の見直し

毎年8月から翌年7月までの12ヵ月間に、医療と介護の自己負担額の合計が限度額を超えると高額介護合算療養費として払い戻しが受けられます。70歳以上の方の自己負担限度額について、平成30年8月から見直しが行われます。

70歳以上75歳未満の方の高額介護合算療養費の自己負担限度額

平成30年7月まで

所得区分	70歳以上75歳未満
標準報酬月額83万円以上	670,000円
標準報酬月額53万円～	
標準報酬月額79万円	
標準報酬月額28万円～	
標準報酬月額50万円	
標準報酬月額26万円以下	560,000円
低所得Ⅱ (住民税非課税・年金収入80万円～160万円)	310,000円
低所得Ⅰ (住民税非課税・年金収入80万円以下)	190,000円

平成30年8月以降

所得区分	70歳以上75歳未満
標準報酬月額83万円以上	2,120,000円
標準報酬月額53万円～	1,410,000円
標準報酬月額79万円	
標準報酬月額28万円～	
標準報酬月額50万円	670,000円
標準報酬月額26万円以下	560,000円
低所得Ⅱ (住民税非課税・年金収入80万円～160万円)	310,000円
低所得Ⅰ (住民税非課税・年金収入80万円以下)	190,000円

限度額の
引き上げ

介護納付金に「総報酬割」が段階的に導入されます

健保組合は介護保険料を徴収し、介護保険の財源となる介護納付金を負担しています。その介護納付金の計算方式について、加入者数に応じた計算方法から報酬額に応じた「総報酬割」に段階的に変更されます。被保険者の総報酬が多いほど介護納付金が増額されるため、介護保険料率に影響する可能性があります。

※平成29年8月分から介護納付金の1/2、平成31年4月分から3/4、平成32年4月分から全面導入。

主な介護保険の給付の見直し

高額介護サービス費の見直し (平成29年8月から)

一般区分の月額上限が44,400円に引き上げられます。1割負担の人だけの世帯では平成32年7月末までの時限措置として、年間446,400円(37,200円×12ヵ月)の上限が設定されます。

現役世代と同程度の所得がある人は自己負担割合が3割に (平成30年8月から)

現役世代と同程度の所得がある人(単身で年収383万円以上、2人以上世帯で年収520万円以上)は、介護保険の自己負担割合が3割に引き上げられます。

75歳以上で加入する 後期高齢者医療制度

3 保険料の軽減特例の見直し

後期高齢者医療制度の保険料は、負担を軽減する特例措置が実施されています。その保険料軽減特例の一部について、段階的に見直しが行われます。

後期高齢者医療制度の保険料の軽減特例

低所得者の所得割	平成28年度…5割軽減 平成29年度…2割軽減 平成30年度…0割軽減
被扶養者だった人の均等割	平成28年度…9割軽減 平成29年度…7割軽減 平成30年度…5割軽減 平成31年度…0割軽減

軽減特例
の廃止

65歳以上の人

4 生活療養標準負担額の 居住費の引き上げ

65歳以上の方が慢性病で長期入院する際は、医療費とは別に生活療養標準負担額を負担します。その居住費部分について、平成29年10月から引き上げになります。医療の必要性の高い患者の場合は経過措置があります。

生活療養標準負担額

●1日当たりの居住費 (光熱水費相当額)	一 般	医療の必要性の 高い患者
平成29年9月まで	320円	0円
平成29年10月から 平成30年3月まで	370円	200円
平成30年4月以降	370円	

※難病患者の負担はありません。

事業主のご理解とご協力を得て健康診断等の疾病予防対策をはじめとした健康管理事業に取り組んでいます。

次のことに留意していただき医療費の節減にご協力をお願いいたします！

その

3

休日や時間外の診察は控えましょう！

休日や標榜時間外に受診すると、それだけで割増料金がかかります。急病でなければ、なるべく標榜時間内に受診するように心掛けましょう。

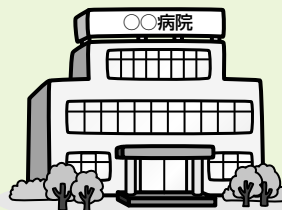


その

4

大病院へ直接行くのはやめましょう！

診察の紹介状を持たずにベッド数が200床以上の大病院を受診すると、特別料金(全額自己負担)がかかってしまいます。日頃から信頼のできる「かかりつけ医」を探しておきましょう。



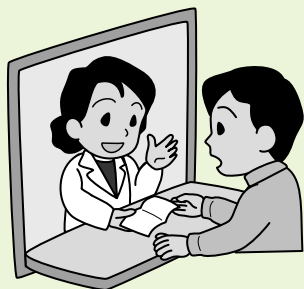
その

5

ジェネリック医薬品を利用しましょう！

ジェネリック医薬品(後発医薬品)は、先発医薬品の特許期間が過ぎ、同じ成分・効能で国に製造販売が認められた医薬品です。ジェネリック医薬品に変更した場合は自己負担額を軽減できます。

また、薬の飲み合わせの危険や重複投与を防ぐためお薬手帳を持参しましょう。



その

6

整骨院・接骨院は病院や診療所等の医療機関ではありません！

整骨院・接骨院で施術を受けても医師の治療と異なり健康保険は使用できません。

- 健康保険は次の場合に限り使えます。
 - ・外傷性の打撲、ねん挫、挫傷(出血を伴う外傷は除きます。)
 - ・骨折、不全骨折、脱臼(医師の診察を受けたうえで、同意が必要です。)
 - ・骨折、不全骨折、脱臼の応急手当て
(医師の同意はいりません。ただし、応急手当てから継続してかかる場合には医師の診察を受け、同意が必要です。)
- 整骨院・接骨院で健康保険を使うときは、
 - ・何が原因で負傷したのかを正しく伝えましょう!
 - ・療養費支給申請書には必ず自分で署名又は捺印をしましょう!
 - ・治療の後、一部負担金を支払ったときは、必ず領収書をもらいましょう!
 - ・治療が長引く場合は、一度医師の診断を受けましょう!
- 日常生活からくる疲労・肩こり・腰痛・体調不良やスポーツによる筋肉疲労・筋肉痛などは全額自己負担になります。



医療費の節減にご協力を

当健康保険組合は、
医療費適正化に努め
加入者の皆さまには

加入者の 皆さまへ

日頃の心掛けがあなたの健康と
国民皆保険制度を守ります！

① 病気の早期発見・早期治療のためにも年1回の健康診断を必ず受けましょう！

平成20年から始まりました特定健康診査(メタボ健診)も今年で10年目となります。新聞やテレビでも取り上げられ、このことは皆さまも既にご存知のことと思います。

病気の早期発見・早期治療のためには定期的に健康診断を受けるほかなく、自覚症状が出た時には既に病気は進行し、治療も難しくなることが多々あります。

働き盛りの被保険者や家事・子育てに忙しい被扶養者の皆さまに万一のことがあれば、会社や家族にとって一大事です。そうならないためにも、毎年一度は健康診断を受けて、自分自身と家族、周りの人たちを安心させてあげましょう。

② 医療費の無駄づかいをやめましょう

体調がすぐれない時に自分の希望する医療機関で診察が受けられることは、日本が世界に誇る国民皆保険の長所でもあります。

最近、被保険者・被扶養者ともに1人あたりの医療費は年々増加しています。これは医学の進歩による新技術の導入や国民の平均年齢の上昇によるところが大きいと考えられ、日本を含む先進国では共通する課題です。その他、日本独自の医療費の増加要因としては、一人ひとりの受診回数が多いことや検査も多いといったことが挙げられます。

皆さまには本当に医師の診察が必要かどうかを一度考えてから受診してください。皆さまのそうした小さな努力の積み重ねが健康保険組合の大きな成果へとつながっていきます。

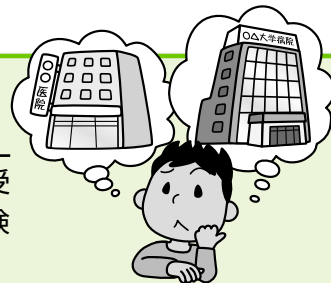
そこで、これからは次のことも参考に医療機関をご利用ください。

その

1

はしご受診はやめよう！

同じ病気で複数の医療機関にかかることを「はしご受診」などといい、受診の都度、初診料がかかり、医療費が無駄になるだけでなく、同じような検査を何度もすることになるので体にも負担がかかります。



その

2

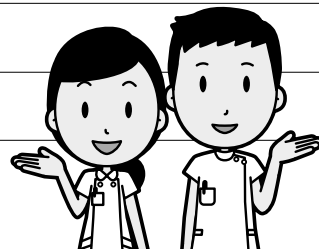
かかりつけ医をもとう！

信頼できる「かかりつけ医」がいれば、病歴などが蓄積でき、必要に応じて大きな病院を紹介してもらうこともできます。はしご受診の抑止にもなります。



平成29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（けんぽだより・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（けんぽだより・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कार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 ・電話健康相談の開設 ・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

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29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)	大阪市立大学附属病院 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)	結核予防会総合健診推進センター	(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			
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

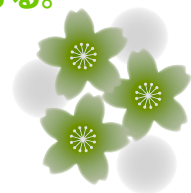
■割引額／1名1泊につき500円(ただし、本人および同行家族3名までを限度とする)

■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

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
4.22 (土)	リバーサイドから“野田藤祭り”へ	JR・天満駅～扇町公園～源八橋～毛馬坂之宮公園～八軒家浜～中之島公園～下福島公園(中間ゴールはJR・福島駅)～春日神社(野田藤発祥の地)～了徳院～JR・野田駅	8・12	500	JR大阪環状線 天満駅 9:45	大阪府歩け歩け協会
4.22 (土)	室津古道を歩く	ダイセル播磨～鳩ヶ峰～室津港～加茂神社～七曲り～岩見～山陽・網干駅	23	500	JR山陽本線 電野駅 9:30	神戸ウォーキング協会
4.23 (日)	淀川チャレンジウォーク	①大阪城公園～大川・板之宮公園～長新橋～音原城北大橋～淀川～蘇村碑～毛馬坂之宮公園～JR・板之宮駅 ②大阪城公園～大川・板之宮公園～長新橋～淀川右岸～芥川合流～枚方大橋南詰～京阪・枚方公園駅 ③大阪城公園～大川・板之宮公園～長新橋～淀川右岸～枚方大橋～淀川左岸～毛馬坂之宮公園～JR・板之宮駅	①15 ②25 ③42.195	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
4.23 (日)	比叡山麓石積みの門前町と 湖岸ウォーク	JR・北摂山本駅～阿波羅麓地蔵尊～西教寺～八講堂子地蔵尊～ケール坂本駅～日吉東照宮～慈眼堂～日吉の馬場～高穴神社～穴太地蔵寺～唐崎神社～唐崎亮・明智光秀の像～坂本城址～聖来寺～JR・北摂山本駅	16	500	JR湖西線 比叡山本駅 9:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
4.29 (祝)	京都・鳥羽の藤と 桂川サイクルロードから背割へ	JR・桂川駅～久世高田第三公園～久世橋西詰～笠井公園～鳥羽水環境保全センター～鳥羽離宮跡公園～桂川サイクルロード～背割～京阪・八幡市駅	15	500	JR京都線 桂川駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
4.29 (祝)	長岡天満宮 つつじ観賞ウォーク	【ウォーキングステーションウォーク】『ナガオカスポーツ』	15	300	JR京都線 長岡京駅 10:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
4.29 (祝)	西宮浜・芦屋浜の風を楽しむ	西宮マリーナ～西宮砲台跡～西宮浜マリーナパーク～芦屋浜(蒲芦屋ビーチ)～芦屋川～JR・芦屋駅	14	500	JR・阪神 西宮駅西口南側(六波寺南公園)10:00	神戸ウォーキング協会
4.29 (祝)	へぐり時代祭り	橋本神社～紀氏神社・上庄はたるの里公園～吉備内親王墓～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 元山上口駅 9:30	NPO法人奈良県ウォーキング協会
4.30 (日)	花めぐり 大阪の“なんじゃもんじゃ”	JR・桜ノ宮駅西口～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
4.30 (日)	竹取伝説の里を歩く(その1) (京都西山エリア)	JR・長岡京駅～長岡天満宮～西山公園～光明寺～向日神社～勝山公園～京都市洛西竹林公園～竹の径～JR・桂川駅	15	500	JR京都線 長岡京駅 9:30	大阪ウォーキング連合
4.30 (日)	うるはしの 大和路一周ウォーク④	JR・桜井駅～安倍文殊院～山田寺跡～飛鳥寺～石舞台古墳～高松塚古墳～高取児童公園～市尾墓山古墳～JR・吉野口駅	22	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
5. 3 (祝)	花シリーズ③「ツツジ」 新緑の麓上ツツジと琵琶湖疏水ウォーク	梅尾公園～堀川遊歩道～旧京都府庁～京都御苑～平安神宮～岡崎公園～麓上浄水場～琵琶湖疏水～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. 3 (祝)	芥川に泳ぐ1000匹の鯉のぼりと 継体大王陵の謎	JR・高槻駅～芥川公園～芥川桜堤公園～いましろ大王の杜～太田茶臼山古墳～元茨木川緑地～JR・茨木駅	11	500	JR京都線 高槻駅 10:00	大阪ウォーキング連合
5. 3 (祝)	光秀まつりと 亀山城下町ウォーク	【ウォーキングステーションウォーク】『山内スポーツ』	15	300	JR嵯峨野線 亀岡駅 10:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
5. 3 (祝)	聖徳太子の里から 明神山(273m)へ	県民運動場～畠田公園～明神山～白山姫神社～尼寺庵寺跡～平野塚穴山古墳～志都美神社～武列天皇陵～JR・志都美駅	12	500	JR大和路線 王寺駅 9:30	NPO法人奈良県ウォーキング協会
5. 4 (祝)	鹿背山の自然と 大仏鉄道遺構ウォーク	【ウォーキングステーションウォーク】『カフェ・エリオン加茂駅前店』	12	300	JR大和路線 加茂駅 10:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
5. 5 (祝)	色鮮やかに壮大なスケール必見 「浅香山つつじまつり」	JR・百舌鳥駅～大仙公園(集合)～仁徳天皇陵～東雲公園～浅香山緑道～浄水場つつじ園～遠里小野橋～浅香中央公園～JR・杉本町駅	12	500	JR阪和線 百舌鳥駅(大仙公園) 9:45	大和ウォーキング協会
5. 6 (土)	琵琶湖疏水と旧東海道ウォーク	【ウォーキングステーションウォーク】『リカーコレクション龍野』	12	300	JR琵琶湖線 山科駅 10:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
5. 6 (土)	第23回六甲山分岐縦走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～大平山～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. 7 (日)	新大阪神の公園めぐり シリーズ1～(4)	JR・玉造駅北口～大阪城公園～西放公園～花博記念公園鶴見緑地(中間ゴールは地下鉄・鶴見緑地駅)～城北公園～JR・新大阪駅	12・22	500	JR大阪環状線 玉造駅北口 9:00	大阪府歩け歩け協会
5. 7 (日)	泉北史を歩く	泉北高速鉄道・泉ヶ丘駅～ビッグバ広場～堺市立泉北すえむら資料館～櫻井神社～鉢ヶ峯公園～法道寺～和田川～放光寺～美多瀬神社～鴨谷公園～新梅尾公園～泉北高速鉄道・光明池駅	12	無料	泉北高速鉄道 泉ヶ丘駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
5. 7 (日)	国宝石清水八幡宮と京街道	さざなみ公園(京阪・八幡市駅)～石清水八幡宮～和気神社～市民の森鏡伝池～楠葉中央公園～京街道～楠葉砲台跡～柳谷渡し跡碑～京阪・八幡市駅	13	500	さざなみ公園(京阪本線八幡市駅) 10:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
5.13 (土)	西国街道を往く (さくら夙川～三ノ宮)	西宮神社～打出～芦屋公園～深江神社～魚崎八幡宮～浜街道～住吉公園～沢の井～船寺神社～求女塚公園～飯馬神社～西国街道～JR・三ノ宮駅	14	500	JR神戸線さくら夙川駅(夙川河川敷緑地・夙川公民館前広場) 10:00	神戸ウォーキング協会
5.20 (土)	小浜宿・昆陽池・伊丹の 歴史探訪	JR・宝塚駅～宝塚ガーデンフィールズ～小浜宿～荒牧バラ公園～天神川～昆陽池公園～たんたん小道～緑ヶ丘公園～伊丹緑地～猪名野神社～みやま文化の郷～JR・伊丹駅	14	500	JR宝塚線 宝塚駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
5.20 (土)	新緑の春日山原始林周遊ウォーク 「春日山遊歩道・若草山・流坂の道」	JR・奈良駅～(三条通り)～春日山遊歩道～若草山～春日奥山周遊道路～首切地蔵～滝坂の道～(春日大社参道)～JR・奈良駅	17	500	JR大和路線 奈良駅(改札口前) 9:00	大和ウォーキング協会
5.21 (日)	武庫川を下る 旧福知山線トンネルを抜けて	武田尾駅前～旧福知山線トンネル～青葉台～JR・生瀬駅～JR・宝塚駅～武庫川河川敷緑地～JR・甲子園口駅	12・22	500	JR福知山線 武田尾駅 8:45	NPO法人大阪・関西歩け歩け協会
5.21 (日)	咲き誇る舊蔵を求めて	JR・京橋駅北口～コムズガーデン～桜宮橋～南天満公園～中之島公園～朝公園(中間ゴールは地下鉄・本町駅)～木津川～大正橋公園～JR・大正駅	6・10	300	JR大阪環状線 京橋駅北口 9:45	大阪府歩け歩け協会
5.27 (土)	谷上からの山を楽しむ	箕谷道～小倉台団地～山田道～森林植物園西口～学習の森～鈴蘭台北町～神鉄・西鈴蘭台駅	12	500	神鉄・北神急行 谷上駅 10:00	神戸ウォーキング協会
5.27 (土)	うるはしの 大和路一周ウォーク⑤	JR・吉野口駅～船宿寺～高鴨神社～吐田極楽寺～住吉神社～一言主神社～九品寺～六地蔵石仏～JR・御所駅	18	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
5.28 (日)	木津川流れ橋	さざなみ公園～石清水八幡宮～ひだまりルート～四季彩館～流れ橋(上津屋橋)～木津川右岸～御幸橋～京阪・八幡市駅	16	500	さざなみ公園京阪本線 八幡市駅 9:30	大阪ウォーキング連合
5.28 (日)	都の御所めぐり	嵐山中ノ島公園～嵯峨御所(大覚寺)～御室御所(仁和寺)～花園御所(妙心寺)～二条城～花の御所跡石碑～京都御所～仙洞御所(京都御所)～二条御所(旧二条城)～六条御所(長壽寺)～JR・京都駅	21	500	嵐山中ノ島公園(JR嵯峨野線嵯峨嵐山駅) 9:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
6. 3 (土)	花シリーズ③ 播磨アルプスからの展望と笹ゆり観賞	岸～成井～高御位山～播磨アルプス～馬の背～鹿島神社～JR・曾根駅	12	500	JR山陽本線 宝殿駅 10:00	神戸ウォーキング協会
6.10 (土)	花めぐり 大阪の“ジャカランダ”	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	13	500	JR大阪環状線 弁天町駅北口 9:45	大阪府歩け歩け協会
6.10 (土)	舞洲の潮風に 250万輪の百合の香り	JR・桜島駅～此花大橋～環境局舞洲工場～舞洲ベースボールスタジアム～舞洲シーサイドプロムナード～舞洲緑地～舞洲人工緑地～此花大橋～JR・桜島駅(舞洲ゆり園には入園しません)	11	500	JRゆめ咲線 桜島駅 10:00	大阪ウォーキング連合
6.10 (土)	住之江の町を歩く	地下鉄・住之江公園駅～住之江公園～新北島南公園～加賀屋緑地～十三間川緑道～紀州街道～叡松原～住吉大社～住吉公園～南津守公園～住之江大橋～住之江公園～地下鉄・住之江公園駅	12	500	地下鉄四つ橋線 住之江公園駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
6.10 (土)	アルコロジー大会 ニュータウンから明石の玉子焼	多聞台～神陵台～明舞団地(松ヶ丘公園)～明石公園～JR・山陽・明石駅	12	500	神戸市営地下鉄 学園都市駅 10:00	神戸ウォーキング協会
6.11 (日)	花シリーズ④「花菖蒲」 山田池公園花菖蒲観賞ウォーク	磐船駅北1号公園～北田家住宅～市立総合体育施設～機物神社～山田池公園～旧田中家鋳物民俗資料館～JR・津田駅	14	500	JR学研都市線 河内磐船駅 9:45	NPO法人大阪・関西歩け歩け協会
6.11 (日)	京のお金めぐり	JR・京都駅～繁昌神社～御金神社～金座・銀座跡碑～日本銀行京都支店～岡崎公園～満足稲荷神社～八坂神社～恵比寿神社～JR・京都駅	12	500	JR京都線 京都駅 10:00	NPO法人京都府ウォーキング協会

ときめきの宿

ふるさとネット

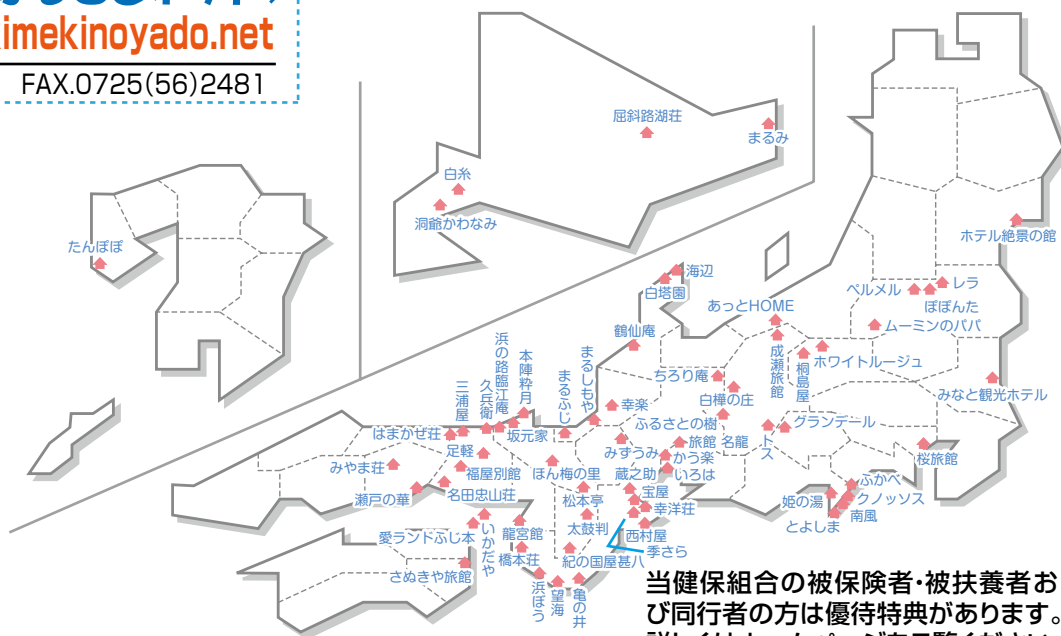
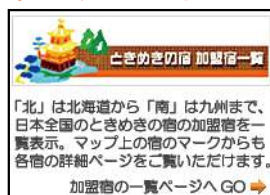
気さくであつたかいおもてなしがモットー！
宿のある郷土を愛し、郷土を誇りに、郷土の良さを泊まるお客さまに体感してもらおうとベストを尽くしています。
豊かな自然の風景や郷土の味をたずねて、ときめきの宿へぜひお越しください。

<ときめきの宿ふるさとネット>

<http://www.tokimekinoyado.net>

TEL.0725(56)2480 FAX.0725(56)2481

ホームページでは…



当健保組合の被保険者・被扶養者および同行者の方は優待特典があります。
詳しくはホームページをご覧ください。

こころとからだの電話相談窓口

健康相談ダイヤル

大阪府石油健康保険組合では、被保険者およびご家族の皆様のこころとからだの健康増進を目的として、24時間365日メディカルスタッフが対応する電話相談窓口『大阪府石油けんぽ健康相談ダイヤル』を開設しました。通話料無料の専用ダイヤルですので、ぜひお気軽にご相談ください。

○サービスをご利用いただける方

大阪府石油健康保険組合の被保険者およびご家族の方

○相談対応者 看護師、管理栄養士、心理カウンセラー、医師等

○相談できる内容 健康維持や病気、メンタル、介護等に関する内容



通話料無料

年中無休

匿名で相談受付

携帯からOK

大阪府石油けんぽ健康相談ダイヤル 電話番号

0120-966-598

ご相談の際は、オペレータに下記の識別コードをお伝えください。

識別コード: **OS1245**

オーエス イチ ニ ヨン ゴ

※本ダイヤルは大阪府石油健康保険組合の被保険者およびご家族のための、専門ダイヤルです。無関係の方からの利用を防ぐため、当組合の関係者であることを確認する上記の識別コードを設けています。**識別コードをオペレータにお伝えいただけない場合は、相談を受け付けることができませんのでご注意ください。**

平成29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)	
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	

施 設 名	所 在 地	電話番号	料 金 (消費税除く)
		営 業 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	
大 阪 が ん 循 環 器 病 予 防 セ ン タ ー	大阪市城東区森之宮1-6-107 (JR・地下鉄森ノ宮駅 徒歩3分)	(06)6969-6712	43,200 円 (40,000)
		月～金曜日	
医 療 法 人 朋 愛 会 淀屋橋健診プラザ	大阪市中央区伏見町4-1-1 明治安田生命大阪御堂筋ビル4階 (地下鉄淀屋橋駅13番出口直結)	(06)6232-7770	38,880 円 (36,000)
		月～土曜日	
医 療 法 人 厚 生 会 大 阪 西 ク リ ニ ッ ク	大阪市西区南堀江3-15-26 (地下鉄西長堀駅・桜川駅 徒歩5分)	(06)6539-0800	32,832 円 (30,400)
		月～金曜日	

※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。



腸活・ お腹すつきり

腸内環境を整えるための「腸活」。
腸がキレイになると
整腸作用はもちろん、
免疫力や代謝もアップし、
ダイエット効果も期待できます。

.....
ジューシーな豚肉を
酸味のあるソースでさっぱりと

ポークソテー
オレンジヨーグルト
ソースがけ
.....

腸活 Point

- スナッペンやエリンギなど食物繊維の多い野菜で整腸作用がアップ。
- 乳酸菌の多いヨーグルトに善玉菌を増やすはちみつをプラス！

善玉菌を増やして、スムーズ腸活!



腸は食べ物を消化するだけでなく、老廃物の排出や解毒、ビタミンの合成などを行う体内最大の免疫器官で、メンタルヘルスや生活習慣病にも大きく関連しています。腸内環境を整える腸活には、善玉菌を増やして腸の動きをスムーズにすることが大切。毎日の食事で善玉菌を増やし元気な腸を目指しましょう。

善玉菌を増やすコツは…

- ヨーグルトやチーズ、納豆やキムチ、味噌、酢などの発酵食品で乳酸菌を増やす。
- 野菜やきのこ、海藻などの食物繊維で腸内を掃除し、老廃物を排出。
- 発酵食品にはちみつなどのオリゴ糖を加えると、効果もアップ。
- 上質のオリーブ油、えごま油や亜麻仁油などの適量摂取で、排泄を促しお腹すっきり。

春らしい彩りのうれしい
低カロリースイーツ

いちごの マスカルポーネ ムース

腸活 Point

- いちごはペクチン、クエン酸、りんご酸などの水溶性食物繊維を含みます。
- 生クリームをマスカルポーネに替えて、カロリーを約35%カット!

材料(4個分)	A	いちご	200g
		レモン汁	大さじ1
		砂糖	30g
		白ワイン	大さじ1
		水	大さじ1
		粉ゼラチン	1袋
		卵白	1個
		砂糖①	10g
		マスカルポーネ	100g
		砂糖②	30g
		(1個分/160kcal 塩分0.1g)	

作り方

- ① ミキサーにAを入れ、ピューレ状にする。
- ② ①から大さじ3杯分を別の器に取り分けておく。
- ③ 白ワイン、水、粉ゼラチンを混ぜ、電子レンジ(600W)に約15秒間かけて溶かす。
- ④ 卵白を泡立てながら砂糖①を3回に分けて加え、八分立ち程度になるまで泡立てる。
- ⑤ マスカルポーネに砂糖②を加え、①と③を加えて混ぜる。
- ⑥ ④を1/3ほど入れてよく混ぜ、残りの分をさっくりと混ぜたら、器に4等分する。
- ⑦ ⑥を冷蔵庫で冷やし固め、食べるときに②をかける。

ポークソテー オレンジヨーグルト ソースがけ

材料(2人分)

豚肉(ロースかつ用)	2枚
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
小麦粉	適量
スナッペン	150g
エリンギ	2本
オリーブ油	小さじ1
ローズマリー	1本
塩	小さじ1/6
こしょう	各少々
〈オレンジソース〉	
オレンジ	1/2個
プレーンヨーグルト	1/2カップ
A	はちみつ 少々
	練りからし・塩・こしょう 各少々
(1人分/337kcal 塩分1.6g)	

作り方

- ① オレンジソースを作る。ペーパータオルをざるに敷き、ヨーグルトを15分ほど置いて水気を切る。オレンジは薄皮をむいていちよう切りにする。それらにAを加えて混ぜ合わせる。
- ② スナッペンとは筋を取って縦半分に割り、エリンギは一口大に切る。
- ③ 豚肉は筋を切り、塩・こしょうを振って小麦粉を全体に薄くまぶす。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱して③を入れ、中火できつね色になるまで焼いたら、弱火で2〜3分焼く。豚肉を裏返して、同様に焼く。空いている所に②とローズマリーを入れ、塩・こしょうで味を付ける。
- ⑤ ④を皿に盛り合わせ、①のソースをかける。

石油けんぽ

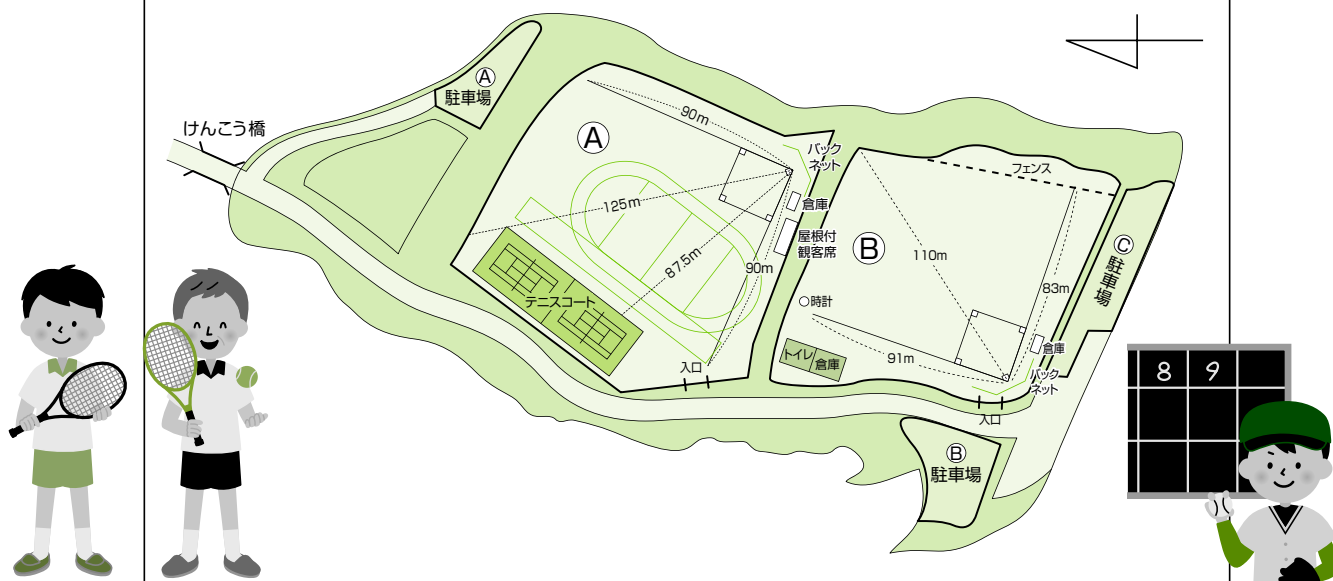


美原総合グラウンド

(野球場2面・テニスコート2面)

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

健保組合の最近の現況

種 別		平成28年9月	平成28年10月	平成28年11月	平成28年12月	平成29年1月	平成29年2月
事業所数		251	251	251	252	252	252
被保険者数	男	6,835人	6,846人	6,841人	6,838人	6,822人	6,808人
	女	1,369人	1,366人	1,372人	1,376人	1,377人	1,377人
	計	8,204人	8,212人	8,213人	8,214人	8,199人	8,185人
平均年齢	男	43.94歳	43.98歳	44.03歳	44.11歳	44.18歳	44.24歳
	女	40.19歳	40.28歳	40.35歳	40.46歳	40.53歳	40.48歳
	平均	43.31歳	43.36歳	43.41歳	43.50歳	43.56歳	43.60歳
被扶養者数		7,929人	7,927人	7,897人	7,917人	7,896人	7,884人
扶養率		0.97	0.97	0.96	0.96	0.96	0.96
平均標準報酬月額	男	353,872円	353,285円	353,034円	352,443円	352,547円	352,397円
	女	242,475円	242,772円	242,055円	241,968円	241,978円	241,596円
	平均	335,283円	334,902円	334,495円	333,936円	333,978円	333,756円

公 告

自公告 第941号（平成二十八年十月十一日）
至公告 第943号（平成二十九年三月一日）

新規適用

・株式会社イチネン農園
大阪市淀川区

平成二十八年十二月一日

事業所削除

・八幡商事株式会社
大阪市中央区

平成二十八年九月一日

任意継続被保険者の標準報酬月額

平成二十九年四月から
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（平成二十八年
九月三十日における全被保険者の平均標準
報酬月額は三三五、二八三円）

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）

カラダかわるNavi

スポーツクラブ(株)ルネサンスと(株)リンクアンドコミュニケーションが共同展開する健康アプリ「カラダかわる Navi」を当健康保険組合の加入者は無料でご利用いただけるようになりましたのでご案内いたします。

「カラダかわる Navi」は、スマートフォンで毎日の食事や運動を記録すると、栄養管理士からアドバイスが届く健康サポートアプリです。このアプリを使用すればダイエットの方法やコツがわかり、食生活が改善されカラダの変化が期待されます。「カラダかわる Navi」を健康管理にご活用ください。詳しくは、挟み込みの用紙をご参照ください。

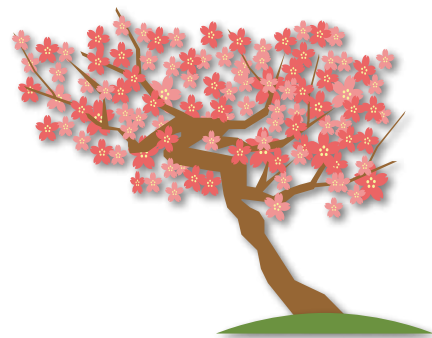
なお、このアプリはスマートフォン限定のサービスになります。



2016年・秋号

けんぽクイズ 正解発表

ア	カ		エ	キ	ス
メ	イ	イ		ヨ	ガ
リ		タ	チ	ウ	オ
カ	ジ		リ	カ	
	ジ	ク		シ	マ
キ	ヨ	ウ	リ	ヨ	ク



答え **タイリヨク(体力)**

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/>