

大阪府石油



# けんぽだより



健康保険のみらいをみんなで作る

あしたの健保  
プロジェクト

**大募集!**



「けんぽだより」の表紙を飾る写真を募集しています。  
旅行・スポーツでのひとコマ・花・風景など  
**ご応募お待ちしております!!**

**2017年  
秋号  
No.183号**

# 一時的な財政改善により黒字に 医療費と納付金の増加で今後また厳しい状況に

大阪府石油健康保険組合の平成28年度決算が、去る7月20日の第138回組合会で承認されましたのでお知らせします。

当健保組合の平成28年度の決算は、収入43億4,088万円に対し、支出40億367万8千円、経常収支で1億8,339万1千円の黒字決算となりました。しかし、財政の改善は一時的なもので、今後は保険料収入に大きな増収が望めない一方、支出の大半を占める保険給付費と納付金の増加が続く見込みです。さらに平成29年度より後期高齢者支援金の算出方法が全面総報酬割となり、ますます厳しい財政状況が見込まれ、再び赤字に転じることも予想されます。

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じて、当健保組合の運営にご協力いただければ幸いです。

全国の健保組合も  
7割超が赤字に!  
(全国1,398組合の予算から)



- ・全体では3,060億円の経常赤字
- ・全組合の7割超が赤字
- ・保険料収入総額は7兆9,308億円
- ・法定給付費総額は4兆1,193億円
- ・支援金・納付金総額は前年度比7.23%増の3兆5,323億円
- ・支援金・納付金総額の保険料収入に占める割合は44.54% (50%以上の健保組合は331組合)

〈健保連発表「平成29年度健保組合予算早期集計結果の概要」を基に作成〉

## 組合現況(平成29年3月末現在)

- ◎被保険者数 8,150人 (男性 6,777人、女性 1,373人)
- ◎平均標準報酬月額 333,016円 (男性 351,558円、女性 241,496円)
- ◎総標準賞与額(年間合計) 7,256,022千円
- ◎平均年齢 43.54歳 (男性 44.16歳、女性 40.49歳)
- ◎被扶養者数 7,785人
- ◎前期高齢者加入率 4.2697%
- ◎健康保険料率 1,000分の103.5 (事業主 1,000分の51.75、被保険者 1,000分の51.75)
- ・一般保険料率 1,000分の102.41 (事業主 1,000分の51.205、被保険者 1,000分の51.205)

- 基本保険料率 1,000分の61.62 (事業主 1,000分の30.81、被保険者 1,000分の30.81)
- 特定保険料率 1,000分の40.79 (事業主 1,000分の20.395、被保険者 1,000分の20.395)
- ・調整保険料率 1,000分の1.09
- ◎介護保険の対象となる被保険者数 4,386人
- ◎介護保険料率 1,000分の16 (事業主 1,000分の8、被保険者 1,000分の8)

# 平成28年度決算概要表

## 一般勘定

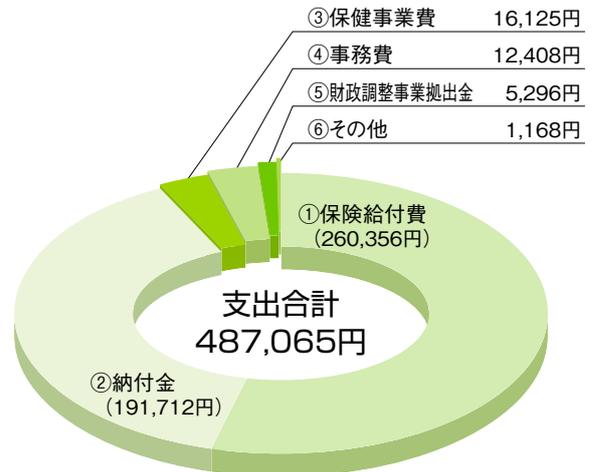
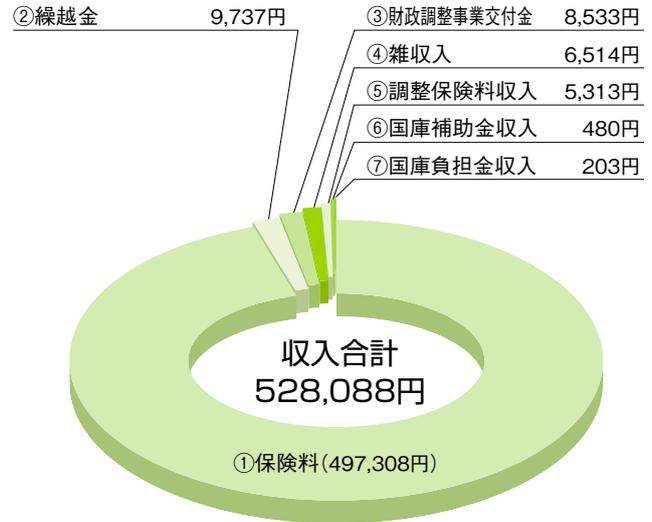
収 入		決算額 (千円)
科 目		
保 険 料		4,087,875
国 庫 負 担 金 収 入		1,667
調 整 保 険 料 収 入		43,672
繰 越 金		80,037
国 庫 補 助 金 収 入		3,948
財 政 調 整 事 業 交 付 金		70,138
雑 収 入		53,543
収 入 合 計		4,340,880
経 常 収 入 合 計		4,143,531

支 出		決算額 (千円)
科 目		
事 務 費		101,994
保 険 給 付 費		2,140,124
納 付 金		1,575,870
保 健 事 業 費		132,547
財 政 調 整 事 業 抛 出 金		43,537
そ の 他		9,606
支 出 合 計		4,003,678
経 常 支 出 合 計		3,960,140

収 入 支 出 差 引 額	337,202
経 常 収 入 支 出 差 引 額	183,391

決 算 残 金 処 分		金額 (千円)
種 別		
準 備 金		101,621
繰 越 金		235,447
財 政 調 整 事 業 繰 越 金		134
合 計		337,202

## 被保険者1人当たりの収支額



## 平成28年度事務監査が実施されました

去る7月4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。また、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		決算額 (千円)
科 目		
介 護 保 険 収 入		388,468
繰 越 金		19,212
雑 収 入		10
収 入 合 計		407,690

支 出		決算額 (千円)
科 目		
介 護 納 付 金		393,005
介 護 保 険 料 還 付 金		11
雑 支 出		0
支 出 合 計		393,016
収 入 支 出 差 引 額		14,674

決 算 残 金 処 分		金額 (千円)
種 別		
準 備 金		1,021
繰 越 金		13,653
合 計		14,674

# 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

# 0120-9666-598

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。

大阪府石油健康保険組合 ご加入の皆さまへ  
スポーツクラブルネサンス 法人利用ご案内

**6:30** 運動を習慣にするようになったら、ぐっすり寝られて、目覚めもよくなった！今日もがんばるぞー

**7:00** 朝ごはんはなるべく白炊、野菜を中心にしっかりいただきます。

**9:00** 体力がついたのが、外回りの営業もやる気満々。

**12:30** 今日のお昼は、カフェでサンドウィッチ。

**16:30** 今日のお仕事もそろそろ終わり！ルネに早く行きたいから、残業しないようにテキパキ終わらす。

**21:30** 大きなお風呂で、気持ちいい汗をまた流す。至福のひとつとき…

**23:00** 少しずつ身体が引き締まってきたような気がします。

また、明日もがんばろう！

汗を流せば、気分もすっきり♪

入社3年目の営業職。先輩の紹介でルネサンスへ。それからは仕事も順調。

ルネサンスで  
**ON & OFF**  
仕事も、身体も、スマートに

**19:00** ルネサンス着。その日の気分で、ランニングや筋トレ、スタジオでヨガをしています。メニューが多いから、飽きずに続いています。

個人で入会するよりお得！ さらに全国のルネサンスが利用できます！

<p>使いたい放題 <b>Monthly</b></p> <p>いつでも通えて 月額固定</p> <p><b>8,424</b> 円/月 (税込)</p>	<p>月ごとに変更可能 (変更手数料なし)</p> <p>お好みに合わせて2タイプ</p>	<p>1回ごとに <b>1 Day</b></p> <p>自分のペースで 都度払い</p> <p>法人会員 限定プラン</p> <p><b>1,620</b> 円/回 (税込)</p>
---	---	--

お得なキャンペーン実施中！ 2017年10月7日(土)～11月26日(日)

<p><b>Monthly</b> コーポレート会員</p> <p>※新規で Monthlyコーポレート会員に ご入会いただいた方のみ。 ※レンタル用品のお取り扱いが ない店舗もございます。</p>	<p><b>入会時の 手数料</b></p> <p>通常1,080円(税込)</p> <p><b>0</b>円</p>	<p><b>レンタル用品</b></p> <p>タオル(大小セット)・シューズ・ Tシャツ・ハーフパンツ</p> <p>通常6,696円(税込)</p> <p>最大 <b>2ヶ月間</b></p> <p><b>0</b>円</p>	<p><b>1Day</b> コーポレート会員</p> <p>※新規で 1Dayコーポレート会員に ご入会いただいた方のみ。 ※お取り扱いのない店舗も ございます。</p>	<p><b>レンタル用品</b></p> <p>タオル(大小セット)・シューズ・ Tシャツ・ハーフパンツ</p> <p>通常1,400円(税込)</p> <p>入会当日</p> <p><b>0</b>円</p>
---	---	---	--	---

お近くのルネサンスでご登録ください。事前に **WEB入会登録** をしていただくと便利です。

ご入会に必要なもの

**健康保険証**

**Monthly**  
コーポレート会員は  
右記も必要です

月会費  
2ヶ月分

※印刷開始日  
11日・8日・16日・23日  
によって異なります。

ルネサンスカードの口座設定がWEBで完了していない方は  
**キャッシュカード + 通帳**

※後日郵送による書面での口座設定をご希望の方は不要  
※アリオ札幌、北沢、鶴山へご入会の方は、  
氏名、口座番号がわかるもの(印出票  
もしくは金融機関キャッシュカード)をお持ちください。

**1Day**コーポレート会員でご入会の方は **入会時の手数料1,080円(税込)** が別途必要です。

※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。)

**ホットヨガスタジオ  
全国へ  
拡大展開中**

驚くなる前に  
はじめよう！

入会ご案内専用サイト  
はこちらへ

WEB入会はこちらへ

右下のQRコードを読み取りください。  
※専用サイトがございます。

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 •酒類を摂取している方 •刺青(タトゥー含む)のある方 •ペット連れの方 •職方関係者 •会社が不審だと認めた方

**RENAISSANCE**

あした  
元気に



管理栄養士・  
健康運動指導士

菊池真由子

# 子供の心と脳に響く 食事とは

子供は味覚が発達していないこともあり偏食になりがちですが、健全な成長のためにはバランスの良い食事が欠かせません。栄養そのものだけではなく、一緒に楽しく食事をするといった家族の意識も重要です。



## Point

- 1 偏食があると脳の活動に必要な栄養成分が十分に行き渡らない
- 2 特に野菜類の好き嫌いの解消が重要
- 3 何より重要なのは「楽しく食べる」こと

### 野菜は低カロリーで ビタミン類などの補給源

子供の健やかな成長にとって、「好き嫌いをなくす」ということが年齢を問わず非常に重要です。野菜嫌いをはじめ、偏食があると脳の活動に必要な栄養成分が十分に行き渡らない上に、情緒の不安定を招いてしまいます。特に野菜類の好き嫌いの解消が重要です。野菜は低カロリーで、ビタミン・ミネラル類、食物繊維などの補給源になるからです。生涯にわたって適切な体重を維持するために役立ち、必要とされる微量栄養成分も多く含んでいます。

しかし、子供たちに野菜の良さは伝わりにくいものです。それは野菜に特有の苦味があるからです。子供は本能で苦味は毒だと感じているので、苦味が強いと吐き出してしまったり、嫌いになったりするのは当然です。そこで、親が笑顔で食べる姿を繰り返し見せて「これは安全な苦味だ」と態度で教えましょう。

## 子供がキレル 根本的な原因は 砂糖ではなく、 それを与える 家庭環境に



### 子

子供がキレルのは砂糖が原因などとするセンセーショナルな情報もありますが、それは砂糖を多く使った食品を多く取っているからです。もし、家族と一緒に食事をしない、子供の食事に無関心などであれば、子供は自分で好きな物ばかり飲食して空腹をごまかしてしまいます。その「好きな物」にコーラなどの炭酸飲料、甘い菓子パン、菓子類（クッキーやチョコレートなど）といった砂糖をたっぷり使った物が多いために「砂糖の取り過ぎ」に陥るのです。

砂糖は少量なら精神的安定や脳の活性化をもたらしますが、取り過ぎは虫歯や肥満の原因になるだけでなく、血糖値（血液中の糖分量）を乱高下させてしまうために情緒が乱れやすくなります。つまり、キレル子供の根本的な原因は砂糖そのものにあるのではなく、それを過剰摂取させるような家庭環境にあるのです。朝食に安易に菓子パンを出すよりは、トーストと牛乳にする、それだけでも子供は健やかに成長するのではないのでしょうか。

野菜の他に重要な食品がレバーです。大人でも苦手な人が多いのですが、成績アップや、やる気を出すために必要な成分が凝縮されています。レバーは脳機能に必要な鉄分が豊富な他に、ビタミンB群が非常に多く、脳神経機能を正常に保つ働きを持っています。他には卵、牛乳、青魚、モロヘイヤ、アーモンド、かぼちゃ、ほうれんそう、バナナ、きのこ・海藻類がおすすめです。

レバーは牛乳に浸すと臭みが消えやすくなります。苦手なら、細かく刻んでハンバーグやロールキャベツ、ミートソース、麻婆豆腐などに混ぜてレバーと分かりづらくする方法で慣れさせると楽に食べられるようになります。

## 楽しく食べることで 愛されているとの実感が

しかし、何より重要なのは「楽しく食べる」ことです。家族と一緒に食事をし、そこで楽しい会話があることによって子供自身が「自分は愛されているのだ」と実感することができます。家族がそろわなくても構いません。ともかく、家族の誰でも良いので一緒に楽しく明るく食事をすることが心の栄養になるのです。決して一人で食事をさせないでください。

また、TVを見ながらでも良いので楽しく笑いが出るような雰囲気づくりをしましょう

う。親の立場からすると、つい成績や素行の話からお説教タイムになってしまいがちです。それでは子供にとって食卓はつらい場所になってしまいます。気持ちが落ち込んでしまつと、いくら食品から脳に良い栄養を取ってもやる気が湧かなくなって台無しです。

この他、塾などで夜食が必要な場合は、おにぎりだけでも家庭で用意して家族との接点を持たせておくことが重要です。両親の帰宅が遅く、子供と夕食時間が合わない場合は、朝食の時間をそろえてみてはどうでしょうか。時間の早い方に合わせることで朝食を共有することが出来ます。早寝早起きなどを心掛けることにより、良い生活習慣にもつながります。ぜひ調整してみてください。



# ヒアリに刺されたらどうなる？

南米原産の蟻の「ヒアリ」の日本への侵入が話題になっていきます。ヒアリに刺されたときの症状はどのようなものなのでしょうか。

ヒアリは強い毒を持っていますが、刺されても死に至ることはまれです。ただし、体質によって蕁麻疹などアレルギー反応が強く起こり、ひどい場合には重度のアレルギー症状である「アナフィラキシーショック」を起こして死に至る場合があります。ヒアリの毒には、ハチの毒と共通の成分が含まれているため、ハチ毒にアレルギーがある場合は特に注意が必要です。

ヒアリの侵入は、まだ東京、神奈川、愛知、大阪、兵庫など国内の一部の場所では確認されていませんが、今後外来生物として定着するかもしれません。生息範囲が広がることで身近な危険となることも考えられますから、知識として身につけておきましょう。

## ●ヒアリに刺されると…

軽度	やけどのような激しい痛み、かゆみ 10時間ほどで膿が出る
中度	数分から数十分後に腫れが広がり、部分的または全身に発疹が現れる
重度	呼吸困難、血圧低下、意識障害「アナフィラキシー」による命の危険！

### 対処方法

ヒアリの毒への反応は個人差が大きく、症状が急速に進む場合があります。

#### 刺された直後

20～30分程度は安静にして体調の変化に注意する

#### 容態が急変したら

救急車などで急いで医療機関へ。「アリに刺された」ことを医師に伝える。

より詳しくは…

東京都環境局

気をつけて！ 危険な外来生物「ヒアリ」

検索



## 外出時の虫刺されて怖いのはアナフィラキシー



アナフィラキシーとは、短時間で急激に全身に強いアレルギー症状が現れることです。急激な血圧低下で意識を失ったり、気道がふさがり呼吸困難を起こすだけでなく、嘔吐や強い腹痛を起こすこともあります。原因となるものとしてはアレルギーのある特定の食べ物や薬物、スズメバチやアシナガバチなどハチ毒によるものなどが知られています。

アナフィラキシーは非常に急激に進行するので、治療は1分1秒を争います。症状が出てから心停止まで15分と言われており、緊急に医療機関の受診が必要です。

一時的に症状が収まっても、再度悪化する場合があるため安心はできません。

### 代表的な症状

- 皮膚症状 蕁麻疹、かゆみ、赤くなる
- 粘膜症状 唇、舌、まぶたが腫れる
- 呼吸器症状 息切れ、せき、呼吸音の異常
- 循環器症状 血圧低下、心停止

2015年はハチに刺されて23人が亡くなっています！



## 平成29年分の医療費控除では

# 添付書類に使えます

# 医療費通知も

健保組合ではかかった医療費を把握していたために医療費通知として「医療費のお知らせ」をお送りしています。  
平成29年分の医療費控除から、この「医療費のお知らせ」を添付書類にできるようになります。

健保組合の発行する「医療費のお知らせ」は、これまでは医療費控除の申告では使用できませんでしたが、制度改正が行われ、平成29年分の医療費控除の申告（平成30年1月以降申告分）から、医療費の領収書の代わりに医療費通知を添付することも医療費控除の申告ができるようになります。

医療費控除の対象になると自己負担など支払った医療費の分だけ所得が減り、税金が安くなります。制度の仕組みや対象など詳しい内容については、最寄りの税務署などで相談してみましよう。

※「医療費のお知らせ」の発行には医療機関の受診から時間がかかるため、反映されていない分については、医療費の領収書から作成した明細書を添付することになります。

### ■「医療費のお知らせ」のイメージ

医療費のお知らせ

平成 29年 7月 〇日  
〇〇〇〇〇健康保険組合

医療機関名は表示されないものがありますので、ご了承ください。

治療を受けた方	診療年月	診療区分	日数	医療費の総額	健保組合が支払った額	国や都道府県等が支払った額	あなたが窓口で支払った額	備考欄
<b>健保 太郎</b>								
〇〇診療所	29 5	入院外	1	7,460	5,220		2,240	
〇〇調剤薬局	29 5	調剤	1	2,900	2,030		870	
〇〇整形外科	29 8	入院外	1	3,700	2,590		1,110	
<b>健保 花子</b>								
〇〇歯科	29 6	歯科	3	21,700	15,190		6,510	
〇〇歯科	29 7	歯科	1	4,000	2,800		1,200	
〇〇病院	29 8	入院	1	63,000	44,100		18,900	
〇〇整骨院	29 8	柔整	6	7,600	5,320		2,280	
治療を受けた医療機関、日付、回数などに間違いがないか確認しなさい。				医療費の合計額がわかります。自己負担額の2倍以上を健保組合が負担していることを知っておきましょう。				
合 計				110,360	77,250		33,110	
29年〇月診療分から29年〇月診療分までの累計				110,360	77,250		33,110	

窓口での支払い額を確認するだけでなく、かかった医療費の総額も把握しておきます

このお知らせについてご質問がありましたら、健康保険組合にご連絡ください。

### 平成29年分からの医療費控除の制度変更のポイント（平成30年1月以降の申告より）

#### ●領収書ではなく「医療費の明細書」を添付する

医療費控除の対象となる領収書から、金額などを一覧にまとめた「医療費の明細書」を自身で作成して、確定申告の書類に添付します。領収書の原本は提出する必要はありませんが、5年間は保存しておく義務があります。

#### ●医療費通知に掲載されていない分は明細書が必要

医療費控除の対象になる金額には、医療機関への交通費や市販薬の購入費用など、医療費通知に掲載されないものもあります。その分については「医療費の明細書」を作成して添付する必要があります。その場合は該当する領収書の原本の保存が必要です。

#### ●医療費通知の原本の添付で領収書の保存が不要に

基準を満たした医療費通知（医療費のお知らせ）の原本を「医療費の明細書」として添付書類にできます。該当する分の医療費の領収書については保存が不要になります。電子交付された医療費通知については、電子署名など条件を満たしたものに限り、e-Taxの電子申告に使えます。

※平成29年分から平成31年分までは、従来の領収書の原本を添付するやり方による申告も行えます。



お薬など健康に関する相談ができる

# 健康サポート薬局をご存じですか

調剤薬局というと、薬を受け取りに行く所と想っている方もいるかもしれませんが、新しい薬局として「健康サポート薬局」という制度が始まっています。

健康相談が気軽にでき、地域の健康をサポートする調剤薬局、それが「健康サポート薬局」です。厚生労働省の基準を満たして、届け出を行った調剤薬局だけが健康サポート薬局になることができます。

従来の調剤薬局との大きな違いは、地域の医療機関や訪問看護ステーションなどと連携し、健康相談など健康づくりを積極的にサポートしていることです。認知症や健康食品、禁煙など身近な健康問題について相談できます。

気軽に相談できる健康の拠点として活用できますので、お住まいの地域に健康サポート薬局がないかを探してみましょう。

## 健康サポート薬局の基準

### かかりつけ薬局としての機能

- 服薬情報の一元的・継続的把握  
(副作用の確認や多剤・重複投薬の防止など)
- 24時間対応・在宅対応  
(夜間や休日、在宅医療に対応できる)
- 医療機関等との連携  
(かかりつけ医など医療機関と連携できる)

ここが違う!

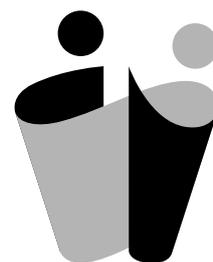


### 健康サポート機能

- 地域の関係機関等との連携
- 研修などによる薬剤師の資質の確保
- 健康サポート薬局である旨の掲示
- 要指導医療品や介護用品等の取り扱い
- 開業時間が基準を満たしている
- 健康相談など積極的な健康サポート



健康な社会が、私たちの願い。



厚生労働省基準適合  
健康サポート薬局

このロゴが  
健康サポート薬局の  
目印です

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

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)	大阪がん循環器病予防センター	(大阪市)
淀川キリスト教病院	(大阪市)	医療法人朋愛会 淀屋橋健診プラザ	(大阪市)
崇孝会北摂クリニック	(茨木市)	社会医療法人寿楽会 大野クリニック	(大阪市)
医療法人愛仁会 総合健康センター	(高槻市)	札幌複十字総合健診センター	(札幌市)
飯島クリニック	(大阪市)	新潟県保健衛生センター	(新潟市)
コーナンメディカル 鳳総合健診センター	(堺市)	宮城県結核予防会	(仙台市)
みどり健康管理センター	(吹田市)	結核予防会総合健診推進センター	(東京都千代田区)
健康診断新長堀診療所	(大阪市)	神奈川県結核予防会	(横浜市)
医療法人健昌会 淀川健康管理センター	(大阪市)	静岡県結核予防会	(静岡市)
医療法人厚生会 大阪西クリニック	(大阪市)	全日本労働福祉協会東海診療所	(名古屋市)
医療法人一翠会 千里中央健診センター	(豊中市)	京都予防医学センター	(京都市)
那須クリニック関西検診協会	(大阪市)	兵庫県健康財団	(神戸市)
南大阪総合健診センター	(大阪市)	福岡県結核予防会	(福岡市)
府中クリニック	(和泉市)	長崎県健康事業団	(諫早市)
大阪市立大学医学部附属病院Medcity21	(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 (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29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29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30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。)



# 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
10.14 (土)	コスモス満開いかるがロマン回廊 「つれづれの道・法隆寺・斑鳩三塔」	JR・王寺駅～三室山～竜田川～つれづれの道～藤の木古墳～法隆寺～法輪寺～(史跡三井)～法起寺～小泉神社～JR・大和小泉駅	14	500	JR大和路線 王寺駅 9:45	大和ウォーキング協会
10.21 (土)	いにしへの “なにわ名水”めぐり	JR・大阪城公園駅～名水めぐり(金名水・銀名水・越中井・産湯清水・玉出の滝・逢坂の清水・亀井の水・本清水など)～大道南公園～JR・寺田町駅	14	500	JR大阪環状線 大阪城公園駅 9:45	大阪府歩け歩け協会
10.21 (土)	なにわ七幸めぐり②	JR・天満駅～扇町公園～太融寺～源八橋～大川左岸～城北川遊歩道～花博記念公園鶴見緑地(中間ゴールは地下鉄・門真南駅)～三島神社～御領神社～深北緑地～四條畷神社～JR・四条駅	13・22	500	JR大阪環状線 天満駅 8:45	南大阪歩け歩け協会
10.22 (日)	[KWA特別基地ウォーク] 時代祭観賞ウォーク	鴨川河川敷～京都御苑(時代祭)～堀川遊歩道～JR・京都駅	13	300	JR京都線 京都駅 10:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
10.28 (土)	富田寺内町からバラ園の初秋	JR・摂津富田駅～三輪神社～大宅社一生誕地～総持寺～安威川～桑田公園～若園公園バラ園～JR・茨木駅	10	500	JR京都線 摂津富田駅 10:00	大阪ウォーキング連合
10.28 (土)	(日本開国セブナーバーズ リーグ) 第8回みなと町神戸 ツアーマーチ (事前申込・参加費別途)	東コース (30km・20km・10km・5km) 西コース (30km・20km・10km・5km)	-	別途	JR神戸線三ノ宮駅 みなとのり公園 (神戸震災復興記念公園)	神戸ウォーキング協会
10.29 (日)	是非、歩きたい魅惑の里山紅葉の 「大和民俗公園～矢田丘陵」へ	JR・大和小泉駅～富雄川～大和民俗公園～矢田丘陵(子ども交流館)～追分～壺山寺～近鉄・富雄駅	14	500	JR大和路線 大和小泉駅 9:00	大和ウォーキング協会
10.29 (日)	家康公 決別の伊賀越え	JR・星田駅～星田公園～家康墓のやぶ～私市天田神社～倉治公園～いきのふれあいセンター～牧野野外活動センター～京阪バス停(12kmゴール)～普賢寺～穴山梅雪の墓～木津川草内の流し橋～JR・京田辺駅	12・25	500	JR学研都市線 星田駅 9:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
11. 3 (祝)	人気コース№1山の道の回 「黄金のイチョウ並木&味覚の秋」	JR・近鉄・天理駅～天理大学～石上神宮～天理観光農園～天理市トレイル・センター～崇神天皇陵～檜原神社～大神神社～JR・近鉄・桜井駅	10・17	500	JR・近鉄 天理駅 9:45	大和ウォーキング協会
11. 4 (土)	花シリーズ⑥ 「コスモス」麓の渡しコスモス観賞	駅前広場～郷町長屋～旧西国街道～麓の渡し・コスモス園～甲武橋～武庫川河川敷～JR・甲子園口駅	12	500	JR宝塚線 伊丹駅 9:45	NPO法人大阪・関西歩け歩け協会
11. 4 (土)	山の辺のみち(北コース)	天理本通(アーケード商店街)～石上神宮～白川溜池～弘仁寺～バス停・円照寺～帯解寺～JR・帯解駅	13	500	JR・近鉄 天理駅 10:00	神戸ウォーキング協会
11. 5 (日)	幻の大仏鉄道跡めぐり	JR・奈良駅～大仏鉄道記念公園～鴻ノ池運動公園～鹿川隧道～松谷川隧道～梅美台公園～城山台公園～梶ヶ谷隧道～鹿背山橋台～観音寺橋台～JR・加茂駅	13	500	JR大和路線 奈良駅 9:45	大阪府歩け歩け協会
11. 5 (日)	竹取伝説の里を歩く(その3) (京田辺エリア)	JR・三山木駅～山本駅跡～飯岡古墳群～田辺公園多目的運動広場～月読神社～JR・松井山手駅	14	500	JR学研都市線 JR三山木駅 9:30	大阪ウォーキング連合
11. 5 (日)	大政奉還150年 龍馬暗殺事件	梅小路公園(JR・京都駅)～西本願寺街門～三十三間堂～龍馬・大仏の隠れ家～明保野亭～京都山護国神社～坂本龍馬・中岡徳太郎の像～土佐藩邸跡～社小五郎像～京都市役所～坂本龍馬・中岡徳太郎遺囑の地碑～阪急・河原町駅	12	500	梅小路公園 (JR京都線京都駅) 10:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
11.11 (土)	紅葉の秋・雑木林の 自然歩道ウォーク	阪急・池田駅～池田駅前公園～池田城址公園～ひょうたん島～日の丸展望台～石澄公園～ようらく台園地～落合橋～龍安寺～阪急・箕面駅	14	500	阪急宝塚線 池田駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
11.18 (土)	有馬富士・福島大池 周遊ウォーク	総合福祉保健センター～武庫川遊歩道～大池せせらぎコース～福島大池～有馬富士森林公園～パークセンター～JR・新三田駅	10	500	JR宝塚線 三田駅 10:00	神戸ウォーキング協会
11.19 (日)	長岡天満宮から 石清水八幡宮ウォーク	駅前広場～長岡天満宮～天王山大橋～男山散策道～石清水八幡宮～京阪・八幡市駅～淀城跡～宮前橋～JR・長岡京駅	11・22	500	JR京都線 長岡京駅 8:45	NPO法人大阪・関西歩け歩け協会
11.19 (日)	歴史街道と 阿倍野七坂を歩く	JR・桃谷駅～御勝山古墳～下高野街道～桃ヶ池公園(中間ゴールはJR・南田辺駅)～阿倍野七坂～阿倍野神社～熊野街道～万代池公園～住吉街道～JR・長居駅	6・12	300	JR大阪環状線 桃谷駅 9:45	大阪府歩け歩け協会
11.19 (日)	高雄・清滝紅葉ウォーク	常磐野児童公園(JR・太秦駅)～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～河川敷公園～清滝～落合橋～JR・保津峡駅	18	500	常磐野児童公園 (JR嵯峨野線太秦駅) 9:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
11.23 (祝)	紅葉の長岡京	JR・長岡京駅～乙訓寺～光明寺～子守勝手神社～西山公園～長法寺～走田神社～長岡天満宮～JR・長岡京駅	10	500	JR京都線 長岡京駅 10:00	大阪ウォーキング連合
11.25 (土)	花シリーズ⑤ 六甲の紅葉を楽しむ	北五葉6～二軒茶屋跡～学習の森～森林植物園～五辻～神鉄・北鈴蘭駅	12	500	神鉄粟生線 西鈴蘭台駅 10:00	神戸ウォーキング協会
12. 2 (土)	[歩育ウォーク] 朝日新聞見学ウォーク(要予約)(要弁当)	JR・桃山駅～伏見港公園～朝日新聞京都工場～京阪・中書島駅	5	300	JR奈良線 桃山駅 10:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
12. 2 (土)	イチョウ並木下から 清流伊川を下る	西舞子～JR・朝霧駅～松ヶ丘公園～南多門公園～神戸市営地下鉄・伊川谷駅(10kmゴール)～明石公園・明石城(17kmゴール)～JR/山陽・明石駅	10・17	500	JR神戸線 舞子駅(舞子公園) 10:00	神戸ウォーキング協会
12. 2 (土)	秋の京都紅葉ベスト巡り 「清水寺・高台寺・永観堂・南禅寺」	JR・京都駅～高瀬川～五条橋～清水寺～高台寺～八坂神社～円山公園～岡崎公園～哲学の道～永観堂～南禅寺～地下鉄・東山駅	13	500	JR京都線 京都駅中央口(京都劇場前) 9:45	大和ウォーキング協会
12. 3 (日)	新京阪神の公園めぐり シリーズ1-(7)	JR・山崎駅～離宮八幡宮～御幸橋～巨椋排水機場～伏見港公園(中間ゴールは京阪・中書島駅)～城南宮～火打形公園～JR・京都駅	13・24	500	JR京都線 山崎駅 9:00	大阪府歩け歩け協会
12. 3 (日)	気分は京都マラソン(前半)	阪急・西京極駅～西京極総合運動公園～広沢池～仁和寺～平野神社～わら天神宮～今宮神社～地下鉄・北山駅	17	500	阪急京都線 西京極駅 9:30	大阪ウォーキング連合
12. 3 (日)	泉北から 狭山池を歩く	泉北高速鉄道・泉ヶ丘駅～ビッグバン広場～大連公園～檜塚公園～三都神社～あまの街道～岩室山観音院～副池オアシス公園～池尻11公園～南海・狭山駅	13	無料	泉北高速鉄道 泉ヶ丘駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
12. 9 (土)	初冬の御堂筋から コリアタウンへ	JR・野田駅～朝公園～御堂筋～湊町リパブレイス(中間ゴールはJR・難波駅)～真田山公園～御幸森第2公園～コリアタウン～JR・桃谷駅	6・12	300	JR大阪環状線 野田駅 9:45	大阪府歩け歩け協会
12. 9 (土)	柳生・剣豪の道と 春日山原生林	JR・奈良駅～頭塔～寝仏～夕日観音～朝日観音～首切地蔵～地獄谷新池～滝坂妙見宮～猿沢池～JR・奈良駅	13	500	JR大和路線 奈良駅 10:00	大阪ウォーキング連合
12. 9 (土)	年末恒例 厄払い八社めぐり⑮	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 (日)	大河淀川越え 旧吹田村へ	東小橋北公園～大阪城公園～毛馬桜之宮公園～長柄橋～日之出公園～JR・新大阪駅～中の島公園～JR・吹田駅	12・17	500	JR大阪環状線 玉造駅 8:45	NPO法人大阪・関西歩け歩け協会
12.10 (日)	洛陽十二支妙見めぐり① 巳・午・未・申	JR・京都駅～法華寺(未・未の方の妙見さん)～慈雲寺(申・島原の妙見宮)～日體寺(巳・清水の鎮宅妙見宮)～伏見稲荷大社～藤森神社～本教寺(午・伏見大手筋の妙見さん)～JR・桃山駅	17	500	JR京都線 京都駅 9:00	NPO法人京都府ウォーキング協会

# あなたの**健康**が 次世代の**財産**に



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。

健康に無関心なままでは将来の生活習慣病を予防できません。

あなたの大切な健康を次世代の財産として残すために、健康に関心を持ちましょう。

**10月**は**健康強調月間**です

# 毎年健診を受ける **4** つのメリット

## 1 危険を早めに察知できる

健診結果から自分の体の状態を知れば、病気の危険を早めに察知して予防できます。



## 2 生活を見直すヒントになる

普段の生活が反映されている健診結果は、生活をどう見直すかのヒントになります。



## 3 医療費を減らせる

健診で症状が出る前に病気のリスクを発見すれば、発症を予防し家計の負担になる医療費を減らせます。



## 4 健康を守って元気に過ごせる

健診で健康を守れば、いつまでも元気に過ごせます。家族のためにも健康を守ることが大切です。



# 健診で健康を確認して 自分と家族の未来を守ろう

「自分のことは自分が一番よく分かる！」は本当？

「何も症状がないから」と自分の健康を過信していませんか。糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病やがんは、早期段階では自覚症状なしで進行します。自覚症状を感じにくい病気を早期発見・早期治療するためには、症状有無に関わらず定期的に健診を受診することが大切です。

「知っているようで知らない」のが自分自身の体の状態です。症状がなくても健診を受けて、自分と家族の未来を守りましょう。また、「毎年受けているよ！」という人は、今度は健診結果を受け取った後の生活習慣の改善に取り組みましょう。もちろん、要精密検査を指摘されたら、必ず医療機関を受診しましょう。

## 年に1度の健診が家計を守る！

年に1度は健診を受診する人とまったく受診しない人の医療費を比べると、年齢が高くなるとともに急激に医療費が増加します。健診を受診する・受診しないという違いは、すぐに形として表れませんが、年齢を重ねるにつれて健康に大きく影響し、医療費の負担となって自分に返ってきます。





# 脳活で 頭とカラダを 元気に！

物事を考えたり、全身の指令を出す脳。脳が健康的に働くには、エネルギー源となる糖質の補給とたんぱく質、ビタミン、ミネラルなどをバランス良く食べることが大切です。普段の食事から楽しく「脳活」していきましょう。

脂の乗った鯖が、  
カレーの風味でスパイシー！  
**鯖のカレーピカタ**



## 脳活 Point

- オメガ3系が豊富な青魚、オメガ9系のオリーブ油で脳の働きを柔らかかに！
- リン脂質や必須アミノ酸豊富な卵で、記憶力&集中力アップ。
- 食物繊維が豊富な野菜で、緩やかに糖質を摂取。

# 良質な脂肪とたんぱく質+糖質で脳が働く!



元気な脳を維持するには、他の臓器や筋肉などと同じように毎日の食事が大切です。脳内物質を生成するための良質な脂肪やたんぱく質、脳細胞の活性化に欠かせない糖質などを適量取ることがポイント。糖質オフの食事は、脳の働きが悪くなる可能性があるため注意が必要です。また、食感の良い食べ物はかむことで脳活になり、満腹中枢も刺激されるため食べ過ぎ予防に役立ちます。

## 脳を活性化させるコツは…

- 糖質の摂取には、血糖値を急上昇させる炭水化物よりも食物繊維が豊富で血液中にゆっくり糖を放出する野菜、きのこ、海藻、大豆製品、玄米などがお薦め。
- 脂肪の摂取は、健康維持に欠かせないオメガ3系の多い青魚や、亜麻仁油・しそ油・えごま油、オメガ9系を含むオリーブ油などで情報伝達のスピードアップに。
- リン脂質の豊富な卵、大豆・大豆製品、もつなどは記憶力や集中力、注意力アップにつながります。
- 脳内物質の原料となる必須アミノ酸の多い肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などの良質たんぱく質はバランス良く取りましょう。脳の代謝をサポートするビタミンやミネラルも必須栄養素です。



柿と香り高い春菊で、食感の良いひと品に  
柿と春菊、カッテージチーズのサラダ

## 脳活 Point

- カルシウム豊富なチーズや緑黄色野菜でイライラを予防。
- 季節の果物で糖質を補給。
- 食感の良い食材で、脳に刺激を伝達。

## 作り方

- ① 柿は皮をむいて薄いくし形切りにし、春菊は葉を摘んで食べやすい大きさにちぎる。
- ② ①に混ぜ合わせたAを入れ、さっくり和える。
- ③盛り付けたらカッテージチーズを散らす。

## ➔ 鯖のカレーピカタ

鯖	2切れ
A	しょうゆ……………小さじ1
	カレー粉……………小さじ1/4
にんじん	1/3本
玉ねぎ	1/4個
ブロッコリー	60g
しめじ	100g
オリーブ油	小さじ2
小麦粉	適量
卵	1個
B	しょうゆ……………小さじ2
	ケチャップ……………小さじ1

材料(2人分)

(1人分/326kcal  
たんぱく質23.4g 塩分1.8g)

作り方

- ① 鯖は1切れを三等分に切り、混ぜ合わせたAにつける。
- ② にんじんは輪切り、玉ねぎは縦半分に切り、ブロッコリーは小房に分け、さらに半分の厚さに切る。しめじは石突きを取り、小房に分ける。
- ③ フライパンでオリーブ油を半分入れて熱し、②を入れたらふたをして、弱火で蒸し焼きにして取り出す。
- ④ ①の鯖の汁気を切り、全体に小麦粉と溶き卵を順にまぶす。
- ⑤ フライパンをきれいに拭いて弱火に掛け、残りのオリーブ油を熱して④を弱火で焼く。途中でひっくり返してさらに焼き、残った溶き卵を繰り返しからめながら焼き上げる。
- ⑥ 器に③と⑤を盛り合わせ、混ぜ合わせたBを掛ける。

## 材料(2人分)

柿	1/2個(120g)
春菊	80g
カッテージチーズ	80g
A	ゆずの絞り汁……………小さじ1
	酢……………小さじ1
	サラダ油……………小さじ1
	ゆずの皮のみじん切り…少々
	塩、こしょう……………各少々

(1人分/107kcal  
たんぱく質6.5g 塩分0.8g)

# 9月分の保険料の計算から

## 新しい標準報酬月額が適用されます

毎月の保険料などの計算に使われる「標準報酬月額」は、毎年1回見直され、9月分の保険料の計算から1年間適用されます（定時決定）。このため、標準報酬月額の変動で毎月の給与から納付する保険料の額が9月分から変わる可能性があります。

### ■標準報酬月額の定時決定の仕組み

#### ①4月・5月・6月の給与の平均を計算

基本給だけでなく、各種手当（残業手当、通勤手当など）や現物での給与（食券、通勤定期券など）を含んだ支給額の平均を計算します。

例えば支給額が以下の場合…

4月	33万円	平均 28.66… 万円
5月	26万円	
6月	27万円	



#### ②標準報酬月額表に当てはめる

平均額を1～50等級に区別された「標準報酬月額表」に当てはめて、標準報酬月額を決定します。

#### ●標準報酬月額表

標準報酬 (単位: 円)		報酬月額 (単位: 円)	
等級	月額	以上	未満
1	58,000		63,000
2	68,000	63,000 ~	73,000
...	...	...	...
20	260,000	250,000 ~	270,000
21	280,000	270,000 ~	290,000
22	300,000	290,000 ~	310,000
...	...	...	...
49	1,330,000	1,295,000 ~	1,355,000
50	1,390,000	1,355,000 ~	

3ヵ月の支給額の平均が  
28.66…万円なので

標準報酬月額はココ！  
21等級 28万円

#### 保険料の計算に使われる標準報酬月額

毎月納める保険料は、標準報酬月額から計算します。

$$\text{保険料} = \text{標準報酬月額} \times \text{保険料率}$$



#### 当健康保険組合の保険料率

- 健康保険 103.5/1000  
被保険者負担分 51.75/1000  
事業主負担分 51.75/1000
- 介護保険 16/1000  
被保険者負担分 8/1000  
事業主負担分 8/1000

原則1年間同じ  
標準報酬月額になります。

#### 賞与からも 保険料を 納めます

毎月の給与だけでなく年度中に3回まで支給される賞与からも保険料を納めます。賞与からの保険料は、賞与の支給額の1,000円未満を切り捨てた「標準賞与額」に保険料率を掛けて計算します。賞与からの保険料の計算では標準報酬月額は使用しません。

※標準賞与額には年度累計額で573万円の上限が設けられており、それを超える分には保険料の徴収は行われません。

#### 随時改定

昇給・降給などで毎月決まった額が支給される基本給などの固定給に増減があり、2等級以上の変動があった場合は、随時で標準報酬月額を見直します。

※残業代など固定給以外の変動の場合は、随時改定は行われません。



# 健保組合の最近の現況

種別	平成29年3月	平成29年4月	平成29年5月	平成29年6月	平成29年7月	平成29年8月	
事業所数	253	250	250	250	249	249	
被保険者数	男	6,777人	6,839人	6,848人	6,854人	6,846人	6,840人
	女	1,373人	1,389人	1,390人	1,387人	1,391人	1,402人
	計	8,150人	8,228人	8,238人	8,241人	8,237人	8,242人
平均年齢	男	44.16歳	43.87歳	43.93歳	44.01歳	44.07歳	44.16歳
	女	40.49歳	40.36歳	40.49歳	40.53歳	40.56歳	40.52歳
	平均	43.54歳	43.27歳	43.35歳	43.42歳	43.48歳	43.54歳
被扶養者数	7,785人	7,688人	7,655人	7,634人	7,645人	7,663人	
扶養率	0.96	0.93	0.93	0.93	0.93	0.93	
平均標準報酬月額	男	351,558円	349,752円	349,726円	349,118円	350,137円	350,233円
	女	241,496円	239,722円	240,001円	239,967円	240,334円	239,662円
	平均	333,016円	331,178円	331,212円	330,748円	331,594円	331,424円

## 公告

自公告 第944号（平成二十九年三月十日）  
至公告 第952号（平成二十九年九月四日）

### ●新規適用

- ・森下通商株式会社  
大阪府生野区 平成二十九年三月一日
- ・株式会社イチネンロジステイクス  
大阪府東大阪市 平成二十九年四月一日
- ・株式会社カー・トレ  
大阪府東大阪市 平成二十九年八月一日

### ●事業所削除

- ・株式会社富士商  
大阪府東大阪市 平成二十九年四月一日
- ・太平石油株式会社  
大阪府北区 平成二十九年四月一日
- ・大阪府石油厚生年金基金  
大阪府中央区 平成二十九年四月一日
- ・三興石油株式会社  
大阪府西区 平成二十九年四月一日
- ・ハリマ石油株式会社  
大阪府守口市 平成二十九年六月一日
- ・宮田産業株式会社  
大阪府西区 平成二十九年八月一日

### ●所在地変更

- ・浪速油脂工業株式会社  
大阪府西区 ↓ 大阪府城東区  
平成二十九年六月五日

### ●名称変更

- ・株式会社萬代ビル（旧 株式会社萬代石油）  
平成二十四年十一月四日

## 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/>



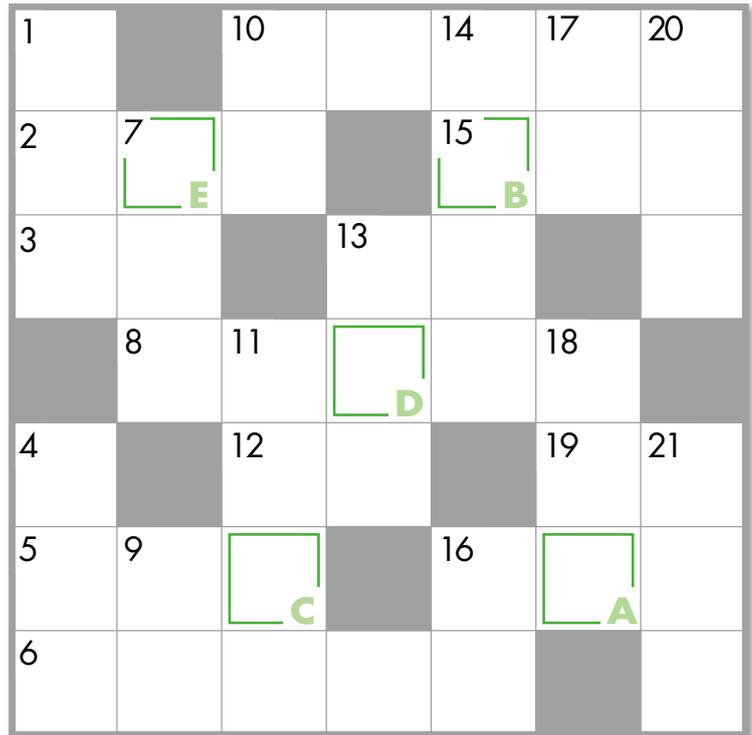
# けんぽクイズ

## ヨコのカギ

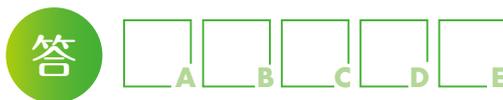
- ② 秋の並木道、これが上からヒラヒラと……
- ③ ——は友を呼ぶ
- ⑤ 大事な道具なので、使ったあとには——を欠かしません
- ⑥ 飽きっぽい性格なので何をしても——しないんです
- ⑧ 物事に動じない人は、これが据わっていると言われます
- ⑩ 水球やシンクロの選手は得意そう。水面の移動速度はさほどでもない
- ⑫ 十二支で2番目
- ⑬ この葉でくるんだダンゴやアメもあります
- ⑮ ——にカスガイ
- ⑯ ——を伸ばした良い姿勢
- ⑲ 十二支で7番目

## タテのカギ

- ① 汗をふいたりする布。ハンド——
- ④ 郵便を出すときは、郵便番号や——を間違えずに書きましょう
- ⑦ ——通貨 工業——
- ⑨ クリ拾いのときに気をつけた方がいいもの
- ⑩ 花—— 札——
- ⑪ 台風が近づいているせいか、——な勢いの風が吹いている
- ⑬ 糸でとじたような本。小——
- ⑭ 消息。最近——が聞こえないなあ
- ⑯ ゴホンゴホン
- ⑰ ——の東西を問わない
- ⑱ コードレスの物もある、パソコンの周辺機器
- ⑳ 贈り物。——カード
- ㉑ ——な表情で冗談を言うから一瞬本気にしたよ



クロスワードを完成させて、A～Eに入る文字をつなげましょう。



パズル制作／ニコリ

## 〈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29年11月15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  
 (F A X) 06 (6125) 1204  
 (Eメール) nishida@oskenpo.or.jp



## 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


※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.184) に掲載いたします。