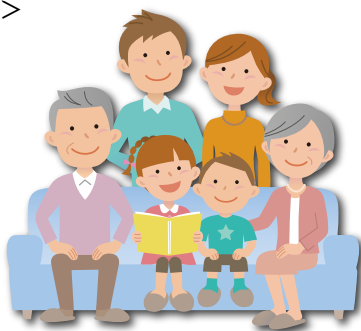


大阪府石油

けんぽだより



「朝日町のチューリップ畑」＜富山県＞



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

「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！！

**2018年
春号
No.185号**

平成30年度予算のお知らせ

平成30年度予算案が、去る2月26日開催の第142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30年度予算では、予算総額42億8,706万5千円となり、経常収支で2,258万2千円の赤字を計上致しました。

厳しい健保財政の要因となっているのが、医療費増による保険給付費の増加や高齢者医療への納付金の負担増など、健保組合が必ず負担しなければならない義務的経費の増加です。高齢化がピークを迎える2025年に向けて義務的経費が増大することは確実で、健保組合にとっては財政運営の展望を見通すことが難しい情勢です。このような状況のもと今年度の健康保険料率は据え置き103.5/1000で予算を編成し、収入不足には、前年度繰越金にて対応いたします。また、介護保険につきましては、保険料率を0.4/1000引上げ16.4/1000にて予算編成をいたしました。

厳しい財政状況ではありますが、当健康保険組合としては皆さまから納付していただく大切な保険料を有効に使い、保健事業を通じて皆さまの健康づくりを支援してまいりますので、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。



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6,817人、女性1,433人）
- ・平均標準報酬月額 333,500円
- ・総標準賞与額（年間合計） 6,579,288千円
- ・平均年齢 43.82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】

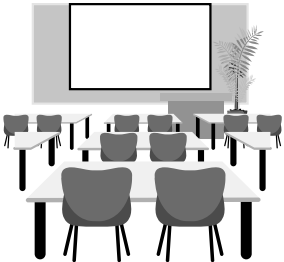
- ・保険料の対象となる被保険者数 4,550人
- ・平均標準報酬月額 376,500円
- ・総標準賞与額（年間合計） 4,282,687千円
- ・保険料率 1,000分の16.4
（事業主負担1,000分の8.2、被保険者負担1,000分の8.2）

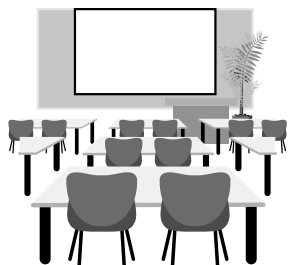
■平成30年度収入支出予算概要表

健康保険分

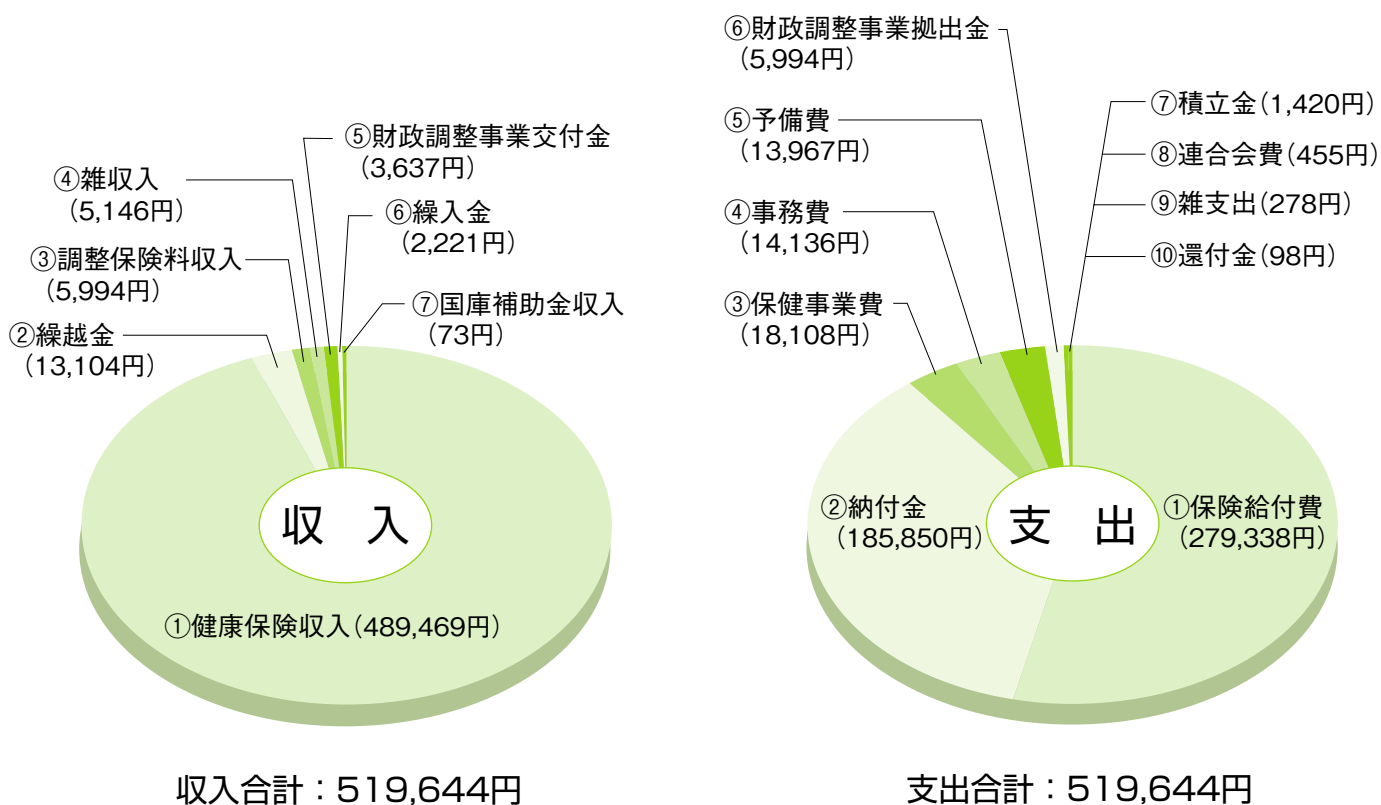
(単位：千円)

健康保険収入	4,038,117	事務費	116,618
調整保険料収入	49,454	保険給付費	2,304,542
繰越金	108,110	納付金	1,533,259
繰入金	18,320	保健事業費	149,389
国庫補助金収入	605	還付金	809
財政調整事業交付金	30,001	財政調整事業拠出金	49,454
雑収入	42,458	連合会費	3,750
		積立金	11,716
		雑支出	2,300
		予備費	115,228
合計	4,287,065	合計	4,287,065
経常収入合計	4,099,492	経常支出合計	4,122,074
経常収支差引額		△ 22,582	





■ 被保険者1人当たりでみると ■



介護保険分 (単位：千円)



収 入		支 出	
介 護 保 険 収 入	407,369	介 護 納 付 金	420,884
繰 越 金	7,427	介 護 保 険 料 還 付 金	50
繰 入 金	6,636	雑 支 出	2
雑 収 入	4	予 備 費	500
合 計	421,436	合 計	421,436



大事に使いましょ

あなたの健康保険

健康保険は毎日の生活の安心を守る、支え合いの制度です。
健康保険組合の一員として、大事に健康保険を使いましょう。

保険証は医療を受けるためのパスポート

保険証

保険証は健康保険に加入していることを証明する大切なものです。医療機関を受診するときは必ず保険証を持参し、窓口で提示しましょう。提示しないと全額自己負担となってしまいます。

注意

- 保険証の貸し借りは絶対にしてはいけません。他人の保険証を使用すると詐欺罪で処罰されます。
- 不正に使われる可能性もあるので、紛失しないように大切に管理してください。
- 万が一、紛失・盗難などにあった際は、すぐに健康保険組合に連絡してください。

給料や賞与から保険料を納めます

保険料

被保険者の方は毎月の給料や賞与から天引きで保険料を納めます。会社は徴収した保険料に事業主負担分を加えて、健康保険組合に納付します。健康保険組合の運営は主に皆さまの保険料で行われています。

健診などの保健事業を活用しましょう

健康管理

健康保険組合では皆さまに健康を守っていただくために、各種の健診や保健事業などを実施しています。健診や保健事業を活用しながら健康管理を行い、医療を必要としない健康状態を維持していきましょう。

被扶養者(家族)の方の生活の状況に変化が生じた場合は「被扶養者(異動)届」を提出してください

生活の状況の変化で被扶養者の資格がなくなった家族がいる場合は、「被扶養者(異動)届」を提出して被扶養者から外す手続きが必要です。被扶養者(異動)届と対象となる方の保険証を添付して、会社を通じて健康保険組合に提出します。

※任意継続被保険者の方は健保組合に提出します。

被扶養者の資格を失う例

- 被扶養者が就職して勤務先の被保険者になった
- 被扶養者の年収が130万円を超えた
※60歳以上の人または障害者の場合は180万円未満
- 同居が条件になっている被扶養者が別居した
- 被扶養者の収入が仕送り額を上回った など

* 春だから

カラダに いいこと スタート

ボクはいろいろな
施設を
楽しみたいから…
いつでも通えて月額固定
Monthly

私は毎日
通えないから
のんびり…
自分のペースで都度払い
1 Day

お好みに合わせて2タイプ

使いたい放題 **Monthly**

8,424 円/月
(税込)

月ごとに
変更可能
(変更手数料なし)

1回ごとに **1 Day**

1,620 円/回
(税込)

お得なキャンペーン実施中! 2018年 4/14(土) → 6/3(日)

Monthly コーポレート会員

入会時の
手数料 **0** 円 + レンタル用品 **0** 円
通常1,080円(税込) 通常3,564円/月(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。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

1 Day コーポレート会員

レンタル用品 **0** 円
通常1,600円/回(税込) 入会当日
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

※新規で1Day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。

事前にWEB入会登録
をしていただくと便利です。

WEB入会

ルネサンス 法人会員

検索

お近くのルネサンスで
ご登録ください。

ご入会に必要なもの

健康保険証

+

Monthly
コーポレート会員

1Day
コーポレート会員

月会費2ヶ月分

ご利用開始日(1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、北砂、池山へご入会の方は
支店名、口座番号がわかるもの(提出印もしくは金融機関キャッシュカードをお持ちください)。

入会時の手数料 1,080円(税込)

Monthlyコーポレート会員 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。)

不明な点は、お電話ください

03-5600-5399 平日
10:00~17:30

※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

専用ページQRコード



平成30年 **4月** から

特定健診

見直しの主なポイント

●non-HDLコレステロールの利用

中性脂肪が400mg/dL以上の場合や食後採血の場合は、LDLコレステロールの代わりにnon-HDLコレステロールを使ってもよい。

●やむを得ない場合は 随時血糖も可

原則として空腹時血糖やHbA1cを測定するが、やむを得ない場合は随時血糖で検査を行うことができる（食事後3.5時間未満を除く）。

●質問表に 口と歯に関する質問を追加

歯や歯茎など口腔^{こうくう}の状態が全身の健康に影響を与えていることから、質問表にかみ合わせなど口と歯の状態に関する質問を追加する。

●詳細な健診項目の変更

医師が必要と認めた場合の詳細な健診項目について、血清クレアチニン検査の追加など項目と対象を見直す。

特定健診・特定保健指導が第3期を迎え、
見直しが行われます

平成20年度からスタートした特定健診・特定保健指導は、
第3期（2018～2023年度）に入ります。
第3期に入り実施率を高め、効果を上げるために
特定健診と特定保健指導の見直しが行われます。
腹囲の基準や主な健診項目、特定保健指導の対象者の選定など、
基本的な仕組みはこれまでと同じで変わりません。

基本的な
仕組みは
変わりません

特定保健指導

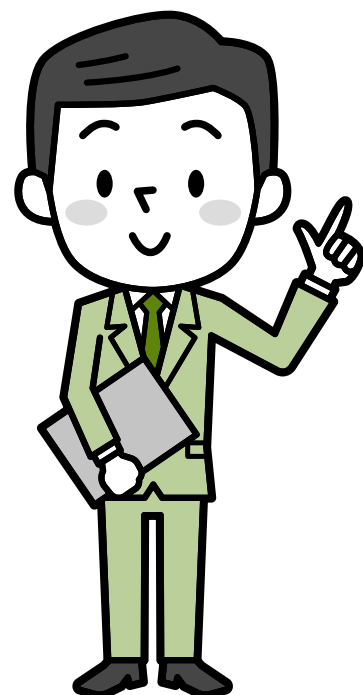
見直しの主なポイント

●健診当日に初回面接を行うことも可能

健診の当日に把握できる情報で特定保健指導の対象と見込まれる人には、健診当日に初回の面接を行い、後日すべての検査結果から医師が総合的な判断を行ったうえで行動計画を完成させることが可能に。

●2年連続で積極的支援に該当した人の 対応を弾力化

2年連続で「積極的支援」に該当する人のうち、1年目に積極的支援を終了し2年目の特定健診の結果が改善している場合は、2年目の特定保健指導は「動機付け支援」相当でもよい。



特定健診・特定保健指導を活用してメタボ脱出!!

特定健診は、メタボリックシンドロームに着目し、40歳から74歳の被保険者・被扶養者を対象に、健康保険組合が実施する健診です。生活習慣病のリスクが高い人は、特定保健指導が受けられます。特定保健指導は、保健師、

管理栄養士等の専門家が、対象者一人一人に応じた生活習慣改善に向けたサポートをするものです。メタボ脱出を成功させるためにも特定保健指導を積極的に活用しましょう。

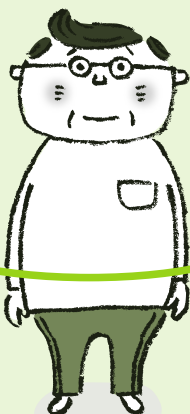
保健指導対象者の判定方法

内臓脂肪の蓄積

または、
右記以外で
BMI
25以上

男性

おなか周り
85cm以上



女性

おなか周り
90cm以上



① 血糖

空腹時血糖値
100mg/dℓ以上または
HbA1c
5.6%以上

② 血圧

最高(収縮期)血圧
130mmHg以上または
最低(拡張期)血圧
85mmHg以上

③ 脂質

中性脂肪
150mg/dℓ以上または
HDLコレステロール
40mg/dℓ未満

④ 喫煙歴

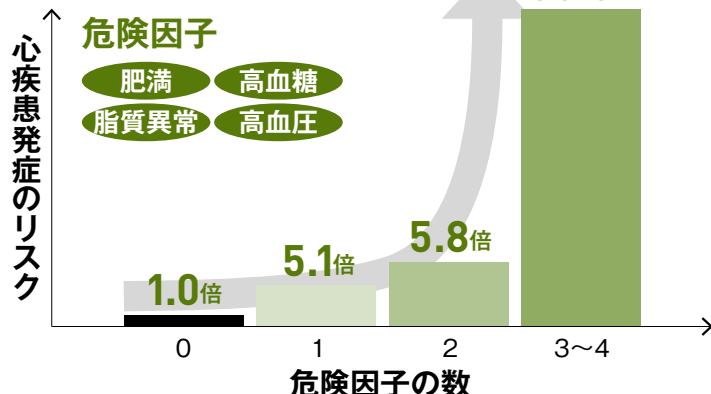
あり
※①～③のリスクが1つ以上ある場合にリスクとしてカウント

（追加リスク）

●上記のリスク数に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」の2種類の特定保健指導が実施されます。

特定健診の対象となっていない40歳未満の人も、メタボとは無縁ではありません。内臓脂肪がたまりやすい生活習慣は、若いうちに身に付いた生活習慣が原因ですから、早めに気付いて見直すことが大切です。

● 心臓病の発症危険度



労働省作業関連疾患総合対策研究班の調査(2001)より

数値そのものよりも危険因子の数が問題

危険因子となる項目一つ一つを見ると基準値を少ししか超えておらず、たいしたことはないと感じるかもしれません。しかし、問題は危険因子の基準値を超えた項目の数が増えることなのです。

肥満、高血糖、脂質異常、高血圧などの危険因子が3~4つ重なると、まったく危険因子のない人に比べて、心臓病の発症危険度が約36倍にもなるという統計データもあります。

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
4

子どもの医療費は無料ではありません！

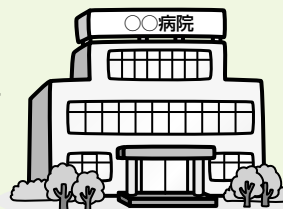
多くは健康保険料で負担しています。自治体の助成により自己負担が軽減されることから、「子どもの医療費は安い」と勘違いされがちです。しかし、実際には健康保険料や皆さんの納めている税金で医療費を負担しています。乳幼児や6歳未満の子どもの医療費は、診療の手間がかかることから、実は割高です。夜間や休日の受診は、症状をよく観察したうえで落ち着いて検討しましょう。迷ったときは小児救急電話相談※を活用してください。 ※#8000



その
5

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、特別料金初診最低5,000円(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
6

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
7

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。

●健康保険の対象となる場合

- ・急性などの外傷性の打撲・捻挫および挫傷(肉離れなど)、骨折・脱臼
※骨折・脱臼については医師の同意が必要です(応急処置を除く)
- ・負傷原因がはっきりしている骨・筋肉・関節のケガや痛み

●健康保険の対象とならない場合

- ・日常生活からくる疲労・肩こり・筋肉疲労
- ・リラクゼーション目的のマッサージ代わりの利用
- ・スポーツによる筋肉疲労
- ・病気(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど)からくる痛み・こり
- ・症状の改善のみられない長期の治療
- ・医師の同意のない骨折や脱臼の治療(応急処置を除く)
- ・工作中や通勤途上におきた負傷(労災保険の適用)

全額
自己負担に
なります



医療費の節減にご協力を

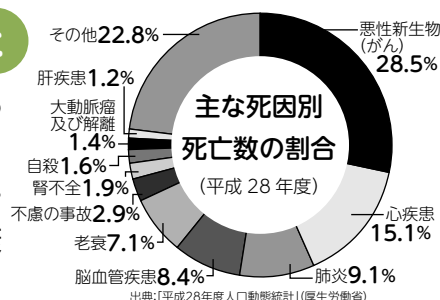
当健康保険組合は、
医療費適正化に努め
加入者の皆さまには

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そろそろ本気で考えてみませんか？全身の健康のこと

偏った食生活や運動不足など、長年の不健康な生活習慣によって引き起こされる生活習慣病は、無症状ながら悪化していきます。これを早期に発見し、進行を予防するのが、メタボリックシンドローム(メタボ)に着目した「特定健診&特定保健指導」の目的。長く健康に暮らすためにも、ぜひ毎年受診しましょう。



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。



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。



平成30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
9月	・医療費（1～6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	・健康生活カレンダー（2019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	・インフルエンザ予防接種の補助
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・被扶養者
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、子宮がん）、骨粗しょう症検診の申込みを付けております。
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30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		
名 称	住 所	電 話
大阪府結核予防会	大阪市中央区道修町4-6-5	06-6202-6666
淀川キリスト教病院	大阪市東淀川区柴島1-7-50	06-6324-6530
医療法人崇孝会北摂クリニック	茨木市大池1-10-37	072-633-3313
医療法人愛仁会 総合健康センター	高槻市幸町4-3	072-692-9291
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9階	06-6243-5401
コーナンメディカル 鳳総合健診センター	堺市鳳東町4丁401-1	072-260-5555
みどり健康管理センター	吹田市垂水町3-22-5	06-6385-0265
健康診断新長堀診療所	大阪市中央区島之内1-11-18	06-6251-0501
医療法人健昌会 淀川健康管理センター	大阪市淀川区十三東1-18-11	06-6303-7281
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	06-6539-0800
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3階	06-6872-5516
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	06-6308-3908
南大阪総合健診センター	大阪市西成区南津守7-14-32	06-6654-2222
府中クリニック	和泉市肥子町2-2-1	0725-40-2154
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	06-6624-4011
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	06-6969-6712
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	06-6232-7770
社会医療法人寿楽会大野クリニック	大阪市中央区難波2-2-3	06-6213-7230
札幌複十字総合健診センター	札幌市北区北8条西3丁目28 札幌エルプラザ5階	011-700-1336
新潟県保健衛生センター	新潟市中央区川岸町2-11-11	025-267-3100
宮城県結核予防会	仙台市青葉区宮町1-1-5	022-221-4461
結核予防会総合健診推進センター	東京都千代田区三崎町1-3-12	03-3292-9215
神奈川県結核予防会	横浜市南区中村町3-191-7	045-251-2364
静岡県結核予防会	静岡市葵区南瀬名町6-20	0542-61-2512
全日本労働福祉協会東海診療所	名古屋市中村区名駅南 1-24-20 名古屋三井ビルディング新館3階	052-582-0751
京都予防医学センター	京都市中京区西ノ京左馬寮町28	075-811-9131
兵庫県健康財団	神戸市兵庫区荒田町2-1-12	078-579-3400
福岡県結核予防会	福岡市中央区大名2-4-7	092-761-2544
長崎県健康事業団	長崎県諫早市多良見町化屋986-3	0957-43-7131
鹿児島県民総合保健センター	鹿児島市下伊敷3-1-7	0992-20-2332
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。

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

平成
30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 健康管理増進センター	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7-11 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	44,280 円 (41,000)
		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1-10-37 (阪急茨木市駅 徒歩5分)	(072)633-3313	44,280 円 (41,000)
		月～土曜日	

施 設 名	所 在 地	電話番号	料金
		営 業 日	(消費税除く)
森 本 記 念 ク リ ニ ッ ク 健 診 セ ン タ ー	東大阪市横枕1-7 (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	
医 療 法 人 愛 仁 会 総 合 健 康 セ ン タ ー	高槻市幸町4-3 (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	
医 療 法 人 健 昌 会 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 サンノビル (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	大阪市西区江之子島2-1-54 (地下鉄阿波座駅 徒歩5分)	(06)6443-3437	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	
社会医療法人寿楽会 大 野 ク リ ニ ッ ク	大阪市中央区難波2-3-3 (地下鉄なんば駅 徒歩1分)	(06)6213-7230	43,200 円 (40,000)
		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。

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
4.14 (土)	長瀬川の桜と水辺ウォーク (東大阪から柏原へ)	JR・高井田中央駅～布施公園～長瀬川沿～樟蔭学園樟蔭館～金岡公園～久宝寺緑地～久宝寺城跡～顕証寺～長瀬川沿～安中第2公園～二保分水(玉串川)～JR・柏原駅	15	500	JRおおさか東線 高井田中央駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
4.14 (土)	第24回 六甲山分割縦走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
4.15 (日)	泉北の緑道を歩いて 公園めぐり	泉北高速鉄道・榑・美木多駅～西原公園～桃山公園～大庭寺～泉北和田～荒山公園・テニスコート～多治連北神社～梅林～多聞寺～和北～宮山公園～竹城公園～大連公園～泉北高速鉄道・泉ヶ丘駅	12	無料	泉北高速鉄道 榑・美木多駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
4.22 (日)	京のわらべうたを歩く	柳屋公園(JR・二条駅)～一条戻り橋～二条のきくす(鳥丸二条)～三条みすずばり～四條のしほい～五条の橋弁慶～六条の本願寺～七条のおひも(堀)～八条の子の路～九条のおねぎ～十条の羅城門～JR・京都駅八条口	16	500	柳屋公園 (JR嵯峨野線二条駅) 9:45	NPO法人京都府ウォーキング協会
4.28 (土)	【歩歩特例会】 大阪の寺町から野田藤の里へ	JR・天王寺駅中央口～てんしぼ～生玉公園～朝公園(中間ホールは地下鉄・本町駅)～下福島公園～春日神社(野田藤発祥の地)～阪神・野田駅前～了徳院～JR・福島駅	7・11	300	JR大阪環状線 天王寺駅中央口 9:45	大阪府歩け歩け協会
4.28 (土)	京都・鳥羽の藤と 長岡京へ	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～桂川サイクリングロード～羽束師橋～JR・長岡京駅	15	500	JR京都線 桂川駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
4.28 (土)	【ウォーキング・ステーションウォーク】 琵琶湖疏水と旧東海道ウォーク	ラクト山科公園～旧東海道～琵琶湖疏水～天智天皇陵～牛車モノユメント～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
4.28 (土)	《兵庫県150歳記念ウォーク》 神戸ゆかりの偉人たちの足跡を訪ねて	加納寺七像～伊藤町～宮城道雄の碑～網屋吉兵衛顕彰碑～神戸海軍操練所跡～メリケンパーク～ハーパランド～横澤正史生家跡～高田屋嘉兵衛屋敷跡～兵庫城跡～清盛塚～八尾宮四郎像～JR・兵庫駅	11	500	JR神戸線三ノ宮駅 (東遊園地) 10:00	神戸ウォーキング協会
4.28 (土)	【特別大会】 うるはしの大和路一周第3回-4	JR・桜井駅～仏教伝来之地碑～金屋の石仏～大神神社～松原神社～景行・崇光天皇陵～夜都伎神社～天理観光農園～石上神宮～JR・天理駅	17	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)	淀川チャレンジウォーク	①毛馬板之宮公園～大川左岸～長柄橋～菅原城北大橋～蕨村碑～毛馬板之宮公園～JR・板ノ宮駅 ②毛馬板之宮公園～大川左岸～長柄橋～淀川右岸～鷺打橋～牧方大橋南詰～京阪・牧方公園駅 ③毛馬板之宮公園～大川左岸～長柄橋～淀川右岸～鷺打橋～牧方大橋～淀川左岸～毛馬板之宮公園～JR・板ノ宮駅	①12 ②22 ③40	500	JR大阪環状線 板ノ宮駅西口 8:45	NPO法人大阪・関西歩け歩け協会
4.29 (祝)	京都の藤はここ 「鳥羽にある120メートルの藤棚」	JR・桂川駅～久世橋～東向公園～鳥羽水環境保全センター～城南宮～鳥羽離宮跡公園～祥久橋～西国街道～JR・向日町駅	11	500	JR京都線 桂川駅 10:00	大阪ウォーキング連合
4.29 (祝)	【ウォーキング・ステーションウォーク】 長岡天満宮つつじ観賞ウォーク	JR・長岡京駅～西国街道～長岡京大極殿跡～向日神社～光明寺～西山公園～西山体育館～走田神社～長岡天満宮～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
5. 3 (祝)	花シリーズ④「ツツジ」 新緑の蔵上ツツジと琵琶湖疏水ウォーク	柳屋公園～堀川遊歩道～旧京都府庁～京都御苑～平安神宮～岡崎公園～蔵上浄水場～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)	北摂の古墳群と 1000匹の泳ぐ鯉のぼり	JR・茨木駅～中央公園～西河原公園～太田茶臼山古墳～番山古墳～ハニウ工場公園～今城塚古墳～芥川桜堤公園～芥川公園～JR・高槻駅	13	500	JR京都線 茨木駅 9:45	大阪府歩け歩け協会
5. 3 (祝)	京都・蔵上のツツジと 琵琶湖疏水の新緑	ラクト山科公園～琵琶湖疏水～蔵上浄水場～円山公園～八坂神社～JR・京都駅	11	500	ラクト山科公園 (JR琵琶湖線山科駅) 10:00	大阪ウォーキング連合
5. 3 (祝)	【ウォーキング・ステーションウォーク】 穴太寺と亀山城地下町ウォーク	JR・亀岡駅～円山応挙誕生地碑～穴太寺～山内スポーツ～亀山城址～JR・亀岡駅	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. 4 (祝)	【ウォーキング・ステーションウォーク】 鹿背山の自然と大仏鉄道遺構ウォーク	JR・加茂駅東口広場～残念石～地藏院～大仏鉄道公園～クローバー牧場～カフエ・リュウ加茂駅前店	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. 4 (祝)	360°大パノラマ&大自然【明神山】 【太子の里・明神山参道・悠久の森・園分道】	JR・王寺駅～達磨寺～葛下川～尼寺庵寺跡～へんろ道～明神山(273m)～(中間ゴール/明神4丁目バス停)～関屋地蔵～近鉄・河内国分駅～JR・高井田駅	10・15	500	JR大和路線 王寺駅 9:45	大和ウォーキング協会
5. 5 (祝)	高雄山～ドントリッジへ	布引貯水池～市ヶ原～高雄山～ドントリッジ～森林植物園西門～学習の森～修法ヶ原～大龍寺～諏訪山公園～JR・元町駅	12	500	新幹線 神戸駅 9:30	神戸ウォーキング協会
5. 5 (祝)	緑の香りを満喫 「葛城山麓」巡り	六地藏石仏～笛吹神社～葛城山麓公園～博西神社～屋敷山公園～かつらぎの森～道の駅・かつらぎ～當麻寺～石光寺～JR・五位堂駅	15	500	JR和歌山線 御所駅 9:30	NPO法人奈良県ウォーキング協会
5. 6 (日)	新京阪神の公園めぐり シリーズ2(3)	JR・伊丹駅～緑ヶ丘公園～瑞ヶ池公園～昆陽池公園～武庫川新橋～美幸公園(中間ゴールは阪急・仁川駅)～甲山森林公園～北山貯水池～北山公園～夙川～JR・さくら夙川駅	13・23	500	JR宝塚線 伊丹駅 9:00	大阪府歩け歩け協会
5. 6 (日)	史跡土塔(公園)から 家原大池公園へ	泉北高速鉄道・深井駅～水質池公園～土塔公園～蘆池・下池水辺緑地～野々宮神社・ソフィア塚～深井花のこまち～鈴の宮公園・鈴の宮峰神社・八田荘公園～和泉式部宮～家原大池公園～JR・津久野駅	11	無料	泉北高速鉄道 深井駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
5. 6 (日)	つつじ観賞ウォーク	京都御苑・中立売休憩所(地下鉄・今出川駅)～哲学の道～南禅寺～インクライン～蔵上浄水場～円山公園～高台寺公園～五条坂～JR・京都駅	12	500	京都御苑・中立売休憩所 (地下鉄今出川駅) 10:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
5.12 (土)	昭和の行楽地 ～浜寺公園のバラ～	東雲公園～方違神社～大仙公園～南海・諏訪ノ森駅～浜寺公園(バラ)～大鳥大社～JR・鳳駅	15	500	東雲公園 (JR阪和線堺市駅) 9:30	大阪ウォーキング連合
5.13 (日)	【歩歩特例会】 新緑に包まれた水辺のプロムナードを歩く	JR・西九条駅～西九条西公園～大阪市中央卸売市場本場～下福島公園～堂島川～南天満公園(中間ゴールは地下鉄・天満橋駅)～源八橋～扇町公園～JR・天満駅	6・10	300	JR大阪環状線 西九条駅 9:45	大阪府歩け歩け協会
5.19 (土)	花めぐり山田池公園の “なんじゃもんじゃ”	JR・長尾駅～船橋川沿い～大池～伝仁墓墓～王仁公園～山田池公園～八十八橋出口～穂谷川～JR・藤阪駅	10	500	JR学研都市線 長尾駅 9:45	大阪府歩け歩け協会
5.19 (土)	池田に残る 織姫伝説を訪ねて	JR・川西池田駅～紺延橋～伊居太神社～唐船が淵～五月台～池田城址公園～星の宮～染殿井～呉服神社～呉服橋～JR・川西池田駅	11	500	JR宝塚線 川西池田駅 10:00	大阪ウォーキング連合
5.26 (土)	花と緑を求めて 鶴見緑地ウォーク	扇町公園～中之島公園～鳴野公園～鶴見緑地～地下鉄・鶴見緑地駅～董橋～城北川・城北運河～JR・桜ノ宮駅	10・18	500	JR大阪環状線 天満駅 9:15	NPO法人大阪・関西歩け歩け協会
5.26 (土)	大阪からはじまる熊野詣 ② 住吉大社～大鳥大社	南海・住吉大社駅～住吉公園～住吉大社～止呂止呂比賣神社～境王子～反正天皇陵～仁徳天皇陵～御陵前～津津神社～鳳小栗街道～大鳥大社～JR・鳳駅	14	500	南海本線 住吉大社駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
5.26 (土)	神戸港を望む 森林浴ウォーク	県公館広場～諏訪山公園～鑑山～市章山～再度公園～市ヶ原～新幹線・神戸駅	10	500	JR神戸線元町駅西口 (徒歩5分県公館広場) 10:00	神戸ウォーキング協会
5.26 (土)	【特別大会】 うるはしの大和路一周第3回-5	JR・天理駅～白川ダム～円照寺～崇道天皇陵～白山比咩神社～新薬師寺～春日大社～興福寺～JR・奈良駅	17	500	JR万葉まほろば線 天理駅 9:30	NPO法人奈良県ウォーキング協会
5.27 (日)	京都十二薬師霊場めぐり	JR・京都駅～金剛薬師(東寺)～水薬師(水薬師寺)～南薬師(壬生寺)～日眼薬師(地福寺)～薬師(福祿寺)～不孝薬師(薬師院)～菩提薬師(大福寺)～貧薬師(西光寺)～船薬師(永福寺)～東山薬師(雙林寺)～四橋薬師(平等寺)～地下鉄・西条駅	18	500	JR京都線 京都駅 9:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
6. 2 (土)	【歩育ウォーク】田能遺跡と 伊丹スカイパークウォーク(要弁当)	JR・伊丹駅～田能遺跡～伊丹スカイパーク～JR・伊丹駅	6	300	JR宝塚線 伊丹駅 10:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
6. 2 (土)	ミステリー バスウォーク	(詳細は主催者・問い合わせ先へ)				神戸ウォーキング協会
6. 9 (土)	大和川越・御陵巡り	長居公園～あびこ観音～行基大橋・大和川～大泉緑地～白鷺公園～大仙公園～仁徳御陵古墳～JR・三國ヶ丘駅	16	500	JR阪和線 長居駅 9:15	NPO法人大阪・関西歩け歩け協会
6. 9 (土)	風の様から大和川亀の瀬 渓谷を越えて【懐中電灯必携】	JR・王寺駅～龍田大社～峠八幡神社～亀の瀬地すべり歴史資料室～国豊橋～史跡高井田穴公園～JR・高井田駅	10	500	JR大和路線 王寺駅 10:00	大阪ウォーキング連合
6. 9 (土)	水之路(古都から水都)③ 枚方宿・岡部から八軒家浜へ	京阪・枚方駅～岡部中央公園～光善寺～淀川堤防～庭窪レストセンター(中間 京阪・宇口市駅)～京街道～文祿堤・関七曲り・野江神社～天満橋～片町～天満橋～八軒家浜船着場～京阪・天満橋駅	14・22	500	京阪本線 枚方駅 8:45	南大阪歩け歩け協会

※健保連大阪連合会 HP「耳より情報！」にその他多数コースが掲載されています。

(株)日本旅行の

国内旅行
商品

赤い風船

海外

マツハ・ベスト

特別割引 のご案内



平成30年4月10日より、大阪府石油健康保険組合の皆さまに、(株)日本旅行の国内、海外旅行商品(赤い風船・マツハ・ベスト)が特別割引でご利用いただけます。当健康保険組合HPより専用予約サイトをご用意しています。

ご来店されずとも自動割引対応にて、便利でお得にご旅行のご予約をしていただけるシステムです。ご出張に、ご家族旅行に…どうぞ皆さままでご利用ください。

利用方法

- 1 当組合ホームページトップページから日本旅行をクリック!
ログインパスワードを入力の上組合専用ページからお申込みください。
※ログインパスワードは保険証記載の8ケタの数字です

詳しくは改めてご案内致します

- 2 窓口で申し込む場合
全国の日本旅行の各支店で、「健康保険組合連合会大阪連合会」に加盟の大阪府石油健康保険組合の加入員であることを申し出て、健康保険証のコピーを提出してください。

ときめきの宿 ふるさとネット



<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

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。

「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

レンジで
簡単！



ヘルシー
ごはん

電子レンジを活用すれば、
おしゃれでワンランク上に見える
主菜やスイーツが簡単に作れます。
旬の食材を使って、
春らしいひと品にしましょう。

Main Dish



ジューシーな鶏肉と野菜に
バジルで風味をプラス



ロールチキンのバジルソース



ここがヘルシー！

低糖質・高たんぱく質の鶏むね肉を使って、糖質オフと併せて脂肪を燃えやすくします。油を使わず電子レンジで蒸し焼き状態にするので、カロリーオフにも。



いちごを優しい食感の
春らしい和菓子に



いちご大福

Sweets



目安時間

5分

材料(4個分)

いちご 4粒
こしあん(市販品) 80g
白玉粉 60g
A 砂糖 20g
水 80cc
片栗粉 適量
(1個/116kcal 塩分0g)

作り方

- ①こしあんを4等分に分け、へたを取ったいちごの先を少し出すように包む。
- ②耐熱のボウルに白玉粉、Aを入

作り方

れて混ぜ、白玉粉を溶かしラップをふんわりかけ、電子レンジで約1分30秒加熱する。一度取り出して混ぜ、ラップをしてさらに1分加熱して混ぜ合わせる。

- ③バットに片栗粉を敷いて、②をのせて半分に折る。熱いうちに4つに分け、丸く平らに伸ばし、①のいちごの先を下にして包み、包み終わりをつまんでくっつける。刷毛などで余分な片栗粉を除く。



レンチンPoint

- 電子レンジの加熱ムラがないよう、肉の厚さを均一にして、野菜も大きさをそろえる。
- 蒸し焼きにする場合、熱がしっかりと加わり、旨味が逃げないよう、きちんとラップで包む。耐熱容器に直接入れる場合は、ふたをのせる。
- 白玉粉など様子を見ながら加熱した方が良い場合は、途中で何度か取り出して、混ぜ合わせる。



目安時間

10分

ロールチキンの
バジルソース

材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし) 200g
塩 小さじ1/5
こしょう 少々
グリーンアスパラガス 3本
パプリカ 1/4個
A オリーブ油 大さじ1
パルメザンチーズ 小さじ1
塩 小さじ1/5
こしょう 少々
ミックスリーフ 適量
【バジルソース】
バジルの葉 6枚
にんにくのみじん切り 少々
(1人分/198kcal 塩分1.1g)

作り方

- ①グリーンアスパラガスは根元を切り、パプリカは太めの細切りにする。
- ②鶏肉は縦に切れ目を入れて左右に開いて厚みを均一にし、塩、こしょうを振る。
- ③②を広げたラップにのせて①を縦に並べ、ラップごと鶏肉の端から巻き、ラップの両側をひねって止める。



- ④③を耐熱皿にのせて電子レンジで約4分加熱し、ひっくり返してさらに3分加熱する。そのまま粗熱が取れるまで冷まし、適当な厚さに切る。
- ⑤バジルソースを作る。バジルの葉はみじん切りにし、にんにく、Aを混ぜ合わせる。
- ⑥皿に④を並べてミックスリーフを添え、⑤をかける。

健康のための 暮らしの トリセツ

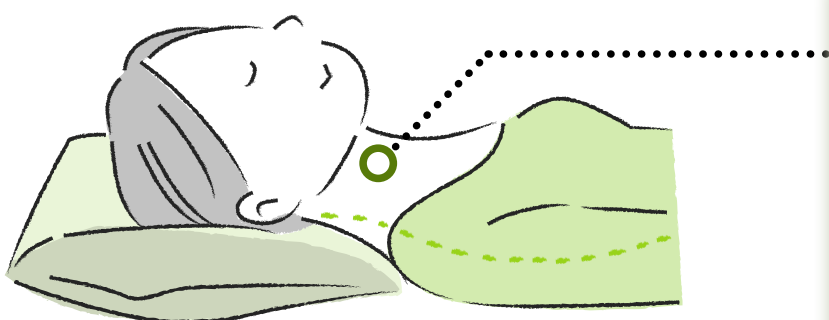
監修: 有限会社Sleeppeace (スリーピース) 代表
快眠セラピスト/睡眠環境プランナー
三橋美穂

枕の選び方

枕は睡眠の質を左右する重要なアイテムであり、合わない枕は頭痛や肩凝り、不眠の原因にもなります。今回は枕選びのポイントを押さえ、すっきり快眠を目指しましょう。

あおむけでチェック

枕の大きな役割は、立っているときの姿勢を寝ているときにも保つことです。首の深さや形は一人一人異なるため、実際に店頭などで寝てみて、感触を確かめることが重要です。



✓ 寝たとき楽に呼吸ができ、首にしわが寄らない

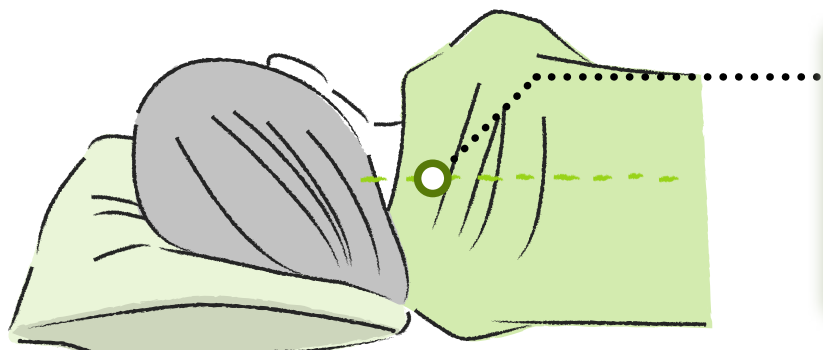
枕が高いと、喉が詰まるためいびきをかきやすく、首や肩の筋肉も引っ張られるため、首や肩の凝りにつながります。

✓ 首から後頭部にかけての隙間が埋まっている

首のラインに合っていないと首が浮いて緊張した状態が続き、疲れが取れません。

横向きでチェック

人間は睡眠中に20~30回くらい寝返りを打つので、寝返りがスムーズにできるか確認しましょう。枕の両サイドが高くなっている物を選ぶと肩の圧迫がありません。自然に寝返りが打てるかチェックします。



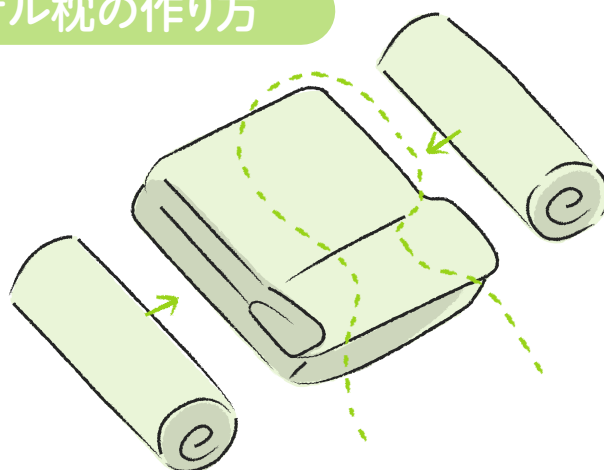
✓ 横向きに寝たとき背骨と首がまっすぐに保てるのが理想的

背骨と頸椎(首にある7つの骨)がまっすぐになるのがポイント。歪んでいると肩や首周りの筋肉が緊張し、肩凝りにつながります。

簡単! バスタオル枕の作り方

バスタオルを使って、簡単に自分に合った枕を作ることができます。旅先で枕が合わないときやお店で選ぶ前の高さ確認にも利用できます。

- 1 バスタオルを4つに折り、手前を10cm折る
- 2 折りたたんだ部分が内側になるように半分に折る
- 3 手前側が首元になるように寝て、高さが足りなければ下にタオルを重ねる
- 4 筒状に丸め、中央より高くなったタオルを両側に置く(横向きのときに使う)



健康組合の最近の現況

種 別		平成29年12月	平成30年1月	平成30年2月
事業所数		248	248	248
被保険者数	男	6,840人	6,812人	6,777人
	女	1,392人	1,382人	1,373人
	計	8,232人	8,194人	8,150人
平均年齢	男	44.41歳	44.54歳	44.62歳
	女	40.91歳	41.05歳	41.06歳
	平均	43.82歳	43.95歳	44.02歳
被扶養者数		7,710人	7,706人	7,666人
扶養率		0.94	0.94	0.94
平均標準報酬月額	男	353,346円	354,521円	354,372円
	女	244,103円	244,871円	246,294円
	平均	334,874円	336,027円	336,164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)

●所在地変更
・三光商事株式会社
大阪市此花区 ↓ 大阪市浪速区
平成二十九年九月十五日

●事業所削除
・西原砒油株式会社
貝塚市
平成二十九年十二月一日

●任意継続被保険者の標準報酬月額
平成三十年四月から
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(平成二十九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、五七〇円)

公 告

自公告 第953号 (平成二十九年十一月十五日)
至公告 第961号 (平成三十年一月十日)

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します。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/>

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。