

大阪府石油



# けんぽだより



度重なる自然災害により被災されたみなさまには、謹んでお見舞い申し上げます。

みなさまのご健康と被災地の一日も早い復興を心よりお祈り申し上げます。

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!!**

**2018年  
秋号  
No.186号**

## 平成29年度 決算のお知らせ

# 依然のしかかる医療費と 納付金の負担

●経常収入  
41億9,579万7千円

●経常支出  
42億2,104万6千円

●経常収支差引額  
▲2,524万9千円



大阪府石油健康保険組合の平成29年度決算が、去る7月27日開催の第143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29年度の決算は、収入49億69万6千円に対し、支出42億7,914万6千円、経常収支で▲2,524万9千円の赤字決算となりました。

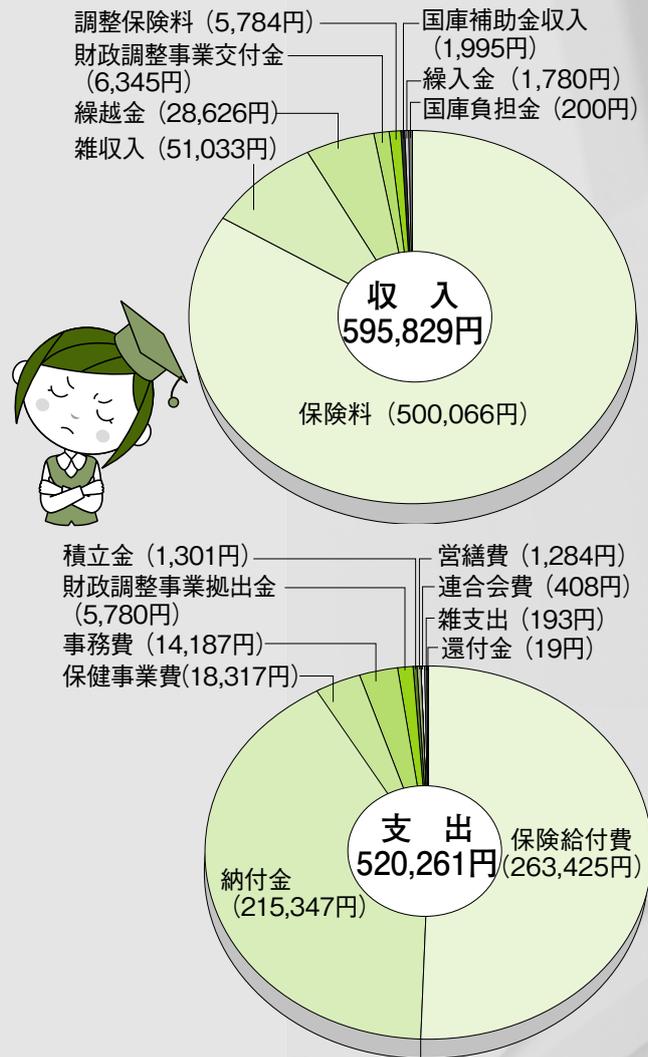
高齢者医療を支える納付金や医療費の負担などにより、厳しい財政状況が続いています。今年度も引き続き財政の健全化に努めながら、皆さまの日々の健康づくりをサポートしてまいります。当健保組合では特定健診・特定保健指導をはじめとする各種健診事業を実施しております。皆さまにおかれましても、これらの保健事業をご活用いただきながら健康を守り、医療が必要ときには適正受診やジェネリック医薬品を積極的に利用していただくなど、限りある保険料を大切に使うために、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

# 平成29年度 収入支出決算概要

## 健康保険分

収入 (千円)		
保険料		4,113,046
国庫負担金		1,651
調整保険料		47,572
繰越金		235,447
繰入金		14,640
国庫補助金収入		16,407
財政調整事業交付金		52,188
雑収入		419,745
合計		4,900,696
経常収入合計		4,195,797
支出 (千円)		
事務費		116,686
保険給付費		2,169,674
納付金		1,771,230
保健事業費		150,658
営繕費		10,560
還付金		160
財政調整事業拠出金		47,538
連合会費		3,358
積立金		10,698
雑支出		1,584
合計		4,279,146
経常支出合計		4,221,046
決算残金		621,550千円
経常収支差引額		▲25,249千円

## 被保険者1人当たりで見ると



## 介護保険分

収入 (千円)		支出 (千円)	
保険料	396,818	介護納付金	408,882
繰越金	13,653	還付金	25
国庫補助金	4,955	積立金	0
雑収入	18	合計	408,907
合計	415,444		
決算残金		決算残金	6,537千円



## ● 組合現況 (平成30年3月末現在)



- ◎ 被保険者数 8,178人 (男性 6,802人、女性 1,376人)
- ◎ 平均年齢 44.01歳 (男性 44.60歳、女性 41.08歳)
- ◎ 平均標準報酬月額 335,312円 (男性 353,406円、女性 245,866円)
- ◎ 健康保険料率 (調整保険料率含む)  
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)
- ◎ 介護保険料率  
1,000分の16.4 (事業主 1,000分の8.2、被保険者 1,000分の8.2)

# 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



# FITNESS + WALK

カラダを鍛えると、  
 歩くことがもっと楽しくなる。  
 日常生活に気軽に  
 運動を取り入れること、  
 活動量を上げることのヒントが  
 ルネサンスにあります。



## FUN+WALK

ルネサンスはFUN+WALK PROJECTを応援しています。  
 FUN+WALK PROJECTは、歩くことをもっと楽しく、楽しいことをもっと健康的なものにするスポーツ庁の官民連携プロジェクトです。「歩く」を入口に、国民の健康増進を目指しています。



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 **1Day**

**1,620** 円/回  
 (税込)

お得なキャンペーン実施中!

2018年 **10/1** 日 → **11/11** 日

**Monthly** コーポレート会員

入会時の  
 手数料

通常1,080円(税込)

**0** 円

レンタル用品

タオル(大小セット)・シューズ・  
 Tシャツ・パーフパンツ

通常3,564円/月(税込)

最大2ヶ月間

**0** 円

※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

通常1,600円/回(税込)

入会当日

**0** 円

タオル(大小セット)・シューズ・  
 Tシャツ・パーフパンツ

※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。

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 ・喫煙(タトゥー含む)のある方 ・ペット連れの方 ・暴力団関係者  
 ・労社の会員規約にご同意いただけない方 ・その他会社が不適当と認めた方



専用ページ  
 QRコード

# 高額療養費の自己負担限度額の変更について

平成30年8月から、70歳以上の人の高額療養費の自己負担限度額が変わりました。また、同時に70歳以上の人介護と医療費の1年間の自己負担限度額も変わりました。70歳未満の人はこれまでと変わりません。

## 70歳以上の人の自己負担限度額が変わりました

医療費が高額になった場合、1ヵ月の自己負担限度額を超えた分は高額療養費として払い戻しが受けられます。その自己負担限度額について、70歳以上の人の額が平成30年8月から変わりました。70歳未満の人は変更ありません。

## 70歳以上の人の介護と医療費の合計の1年間の自己負担限度額が変わりました

医療費と介護保険の自己負担の合計が1年間の自己負担限度額を超えると、超えた分が高額介護合算療養費として払い戻しが受けられます。計算は毎年8月から翌年7月までの1年間の合計で行われます。平成30年8月から、70歳以上の人の自己負担限度額が変わりました。

### 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
<b>現役並み所得者</b> (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]
<b>一般</b> (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]
<b>低所得Ⅱ</b> (住民税非課税・年金収入80万円~160万円)	8,000円	24,600円
<b>低所得Ⅰ</b> (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
<b>標準報酬月額83万円以上</b>	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% [多数該当 140,100円]	
<b>標準報酬月額53万円~ 標準報酬月額79万円</b>	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% [多数該当 93,000円]	
<b>標準報酬月額28万円~ 標準報酬月額50万円</b>	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% [多数該当 44,400円]	
<b>標準報酬月額26万円以下</b>	18,000円 (年間上限144,000円)	57,600円 [多数該当 44,400円]
<b>低所得Ⅱ</b> (住民税非課税・年金収入80万円~160万円)	8,000円	24,600円
<b>低所得Ⅰ</b> (住民税非課税・年金収入80万円以下)		15,000円

区分の見直し

限度額の引き上げ

### 70歳以上75歳未満の人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~ 標準報酬月額79万円	1,410,000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

# 接骨院・整骨院を使う人は必見！

## 柔道整復師の正しいかかり方

接骨院や整骨院は病院とは異なり、健康保険が使える範囲が決められています。「健康保険取り扱い」とあっても、必ず健康保険が使えるとは限りません。

### 健康保険が使える

負傷原因がはっきりしている

●外傷性が明らかなけがによる捻挫、打撲、挫傷(肉離れ)

●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が必要)

●骨折、脱臼の施術後に運動機能の回復を目的に行った運動

(いわゆるストレッチは対象になりません)

捻挫！

### 健康保険が使えない！

●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凝り・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・凝り

●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

●症状の改善が見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)

●工作中や通勤途上のけが(労災保険が適用)

肩凝り？

チェック！

- 負傷原因
- 負傷部位
- 施術回数
- 施術内容
- 窓口での自己負担額

●療養費支給申請書への署名は  
内容を確認してから

接骨院・整骨院で健康保険を使う場合は、施術後に「療養費支給申請書」への署名が必要です。健康保険の請求に使う書類となりますので、誤りがないか内容をしっかりと確認して、ご自身で署名をいただくようお願いいたします。

### 負傷原因の確認にご協力ください

接骨院・整骨院からの請求の中には、不適切に健康保険を使用したものが含まれていることが指摘されています。このため、健康保険組合では、接骨院・整骨院で受けた施術内容や負傷原因等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けますようご協力をお願いします。

### 不適切な請求の例

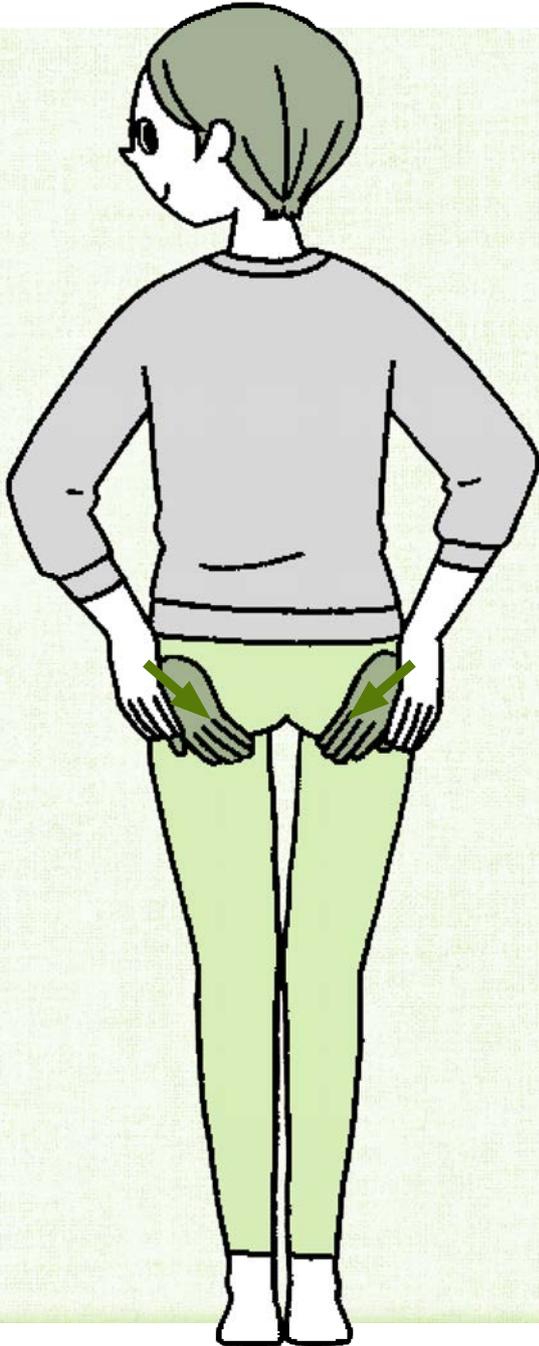
- 健康保険が使えない場合に使える負傷に変更して利用する
- 実際には施術を行っていないのに回数、部位を水増しする
- 膝、腰、腕など次々に部位を変えて長期間請求する

# カラダの お悩み改善 トレーニング

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

## “赤ちゃんお尻”を 復活させよう!

筋肉が衰えたべたんこのお尻は、見た目の問題だけでなく、猫背やO脚、尿もれなどの原因にもなります。筋力が弱って身体活動量が減れば生活習慣病にもなりやすいので、お尻はしっかりさせておきたいものです。キュッと引き締めて丸くふくらんだ“赤ちゃんお尻”を目指しましょう。



こうして  
改善!



普段、立っている時にインナーマッスルを使ってお尻を締める習慣をつけましょう。イメージとしては肛門の辺りを締める感覚ですが、コツをつかむのがなかなか難しいので、手でお尻をさすって筋肉の動きを導いてあげましょう。だんだんうまく締められるようになってきます。

1

足先を正面に向けて、真っすぐ立ちます。

2

両手をお尻の横に当てて、そこから尾てい骨(肛門)の方に向かってさすりながら肛門を締めるような感覚でお尻を締めます。すると、おなかの奥の方にも同時に力が入るのが分かります。

3

10回くらいさすってお尻を締めたら、そのまましばらくキープします。  
1日に何度も行って体に覚え込ませましょう。

### ここに注意!

おなかを出して骨盤ごと後ろに傾けたり、胸を張って腰を反らせるのはNG。肝心なところに力が入らず腰痛が起きたりしてしまいます。力が入りにくくても、手でさする方向に締めるのがポイントです。

胸を  
反らせて  
いる

おなかを  
突き出して  
いる

NG

## 健康のための 暮らしの トリセツ

監修:靴のコンサルタント、「シューフィット・神戸屋」店主  
著書『その靴、痛くないですか?』飛鳥新社、  
『痛い靴がラクに歩ける靴になる』主婦の友社など  
西村泰紀

# 靴の試着の基本

毎日体を支える足にとって、靴のサイズが合っていることは何よりも重要です。間違った靴選びは足のトラブルやむくみ、体のゆがみにもつながります。今回は靴選びの基本である試着のポイントについて学びましょう。

### 靴の裏 でタイプを 確認

足のタイプによって合う靴の傾向があります。靴の形は裏側から見た方が分かりやすいため、選ぶときは裏側をチェックしてどのタイプか確認してみましょう。

足のタイプ

#### エジプト型

親指が一番長く、徐々に短くなる



足のタイプ

#### ギリシャ型

人差し指が一番長く、山の形になる



足のタイプ

#### スクエア型

親指~中指までほぼ同じ長さ



靴のタイプ

靴先が親指側に傾いている



靴のタイプ

靴の中心があまり傾いていない



靴のタイプ

爪先の幅が広め



### 足の甲の隙間を確認

パンプスなどは履いたときに靴と足の甲の間に隙間があると、足が靴の中できちんと固定されず痛みやトラブルのもとになります。指が入らない、もしくは指の先が少し引っかかるくらいの空気が良いでしょう。



### 爪先立ちでかかとをチェック

足にぴったり吸い付いてくるくらいのフィット感がお薦めです。靴のサイズが合っていればかかとは抜けませんが、抜ける場合はサイズが大きい可能性があります。

※履き口に隙間ができて、足の甲などに変なしわがよるのも靴が合っていないサインです。



### サイズ調整はインソールも利用!

わずかなサイズ調整(5mm以内)であればインソールでできる場合があります。インソールはなるべく部分的な物にし、少しずつ動かしてフィット感を確かめながら調整しましょう。ただし、かかとのサイズ調整はインソールでは難しいため、靴選びのときに注意が必要です。



靴選びやインソールで心配なときは靴屋さんに相談を!

# みんなの健康保険



## 特定健診・特定保健指導の仕組みと流れ

「特定健診・特定保健指導」は平成20年4月にスタートし、平成30年度から第3期に入りました。すべての医療保険者に、40歳から74歳までの被保険者および被扶養者への実施が義務付けられています。

監修／社会保険労務士・中小企業診断士 鈴木政司

### 生活習慣病の早期発見・予防のための特定健診・特定保健指導

特定健診とは、生活習慣病の予防に向け、その予備群のメタボリックシンドロームを早期に発見・改善するための健診です。40歳から74歳までのすべての人が対象となっています。

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣を改善することで発症の予防が期待できる人に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣の見直しを支援します。これを特定保健指導といいます。

### 特定健診の内容と特定保健指導までの流れ

特定健診では、腹囲とBMIを測定して内臓脂肪蓄積のリスクを判定します（ア）。また、血糖・脂質・血圧の検査結果と喫煙歴から、追加リスクの個数をチェック

します（イ）。

この（ア）（イ）の結果から特定保健指導のレベルを決定します。特定保健指導の対象になった場合は必ず受けてください。

① 情報提供 健診結果の通知の際、生活習慣を見直すきっかけとなる情報を提供します。

② 動機付け支援 面接指導をして、3カ月経過後の実績を評価します。

③ 積極的支援 面接指導をして、その後、3カ月以上にわたり継続的支援を実施し、その実績を評価します。

### 被扶養者となっているご家族も受診できる

40歳から74歳までの被扶養者となっているご家族も、健康保険組合の特定健診・特定保健指導の対象です。この機会を活用して、ご家族で一緒に健康づくりに取り組みましょう。

### 特定健診と特定保健指導の流れ

#### （ア）腹囲とBMIを測定して内臓脂肪蓄積のリスクを判定

- 腹囲 男性85cm以上／女性90cm以上 → **タイプ1**
  - 腹囲 男性85cm未満／女性90cm未満でBMI\*が25以上 → **タイプ2**
- ※いずれにも該当しなければ情報提供 \* BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

#### （イ）次の追加リスクに該当する個数をカウント

- 血糖 空腹時血糖\*100mg/dℓ以上またはHbA1c 5.6%(NGSP値)以上
- 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
- 血圧 収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上
- 喫煙歴 血糖・脂質・血圧リスクが1つでもある場合にリスクとして追加

\* 平成30年4月1日以降の健診では、やむを得ない場合は随時血糖を用いる。

#### （イ）の追加リスクが

- |      |    |        |      |      |          |      |      |          |
|------|----|--------|------|------|----------|------|------|----------|
| タイプ1 | 0個 | ① 情報提供 | タイプ1 | 1個   | ② 動機付け支援 | タイプ1 | 2個以上 | ③ 積極的支援* |
| タイプ2 |    |        | タイプ2 | 1～2個 |          | タイプ2 | 3個以上 |          |

\* 65～74歳の方については、積極的支援に該当しても動機付け支援となります。

特定保健指導

健診結果が「要治療」「要再検査」だった方へ

きちんと

医療機関を受診してください！

今年度の健診の結果はいかがでしたでしょうか。

「要治療」「要再検査」と判定されたのにまだ医療機関を受診していない方は、必ず受診しておきましょう。

生活習慣病では、

こんなに多くの方が未受診です

代表的な生活習慣病には、糖尿病・高血圧・脂質異常症などがあります。これらの病気はまだ症状がない早期の間に健診で見えます。しかし、残念ながら健診結果が悪かった多くの方が医療機関を受診せず、未治療のままにしまっているようです。健診を受けてせっかく病気を予防・発見・早期治療するチャンスがあるのに活用されていないのです。

重症化する前に受診しよう

健診結果が悪のまま放置すると確実に生活習慣病は進行します。症状を自覚したときには、取り返しのつかないほど重症になっているかも…。生活が不自由になるだけでなく、医療費が大幅に増え、体調の悪化で100%の力を発揮して働くことができなくなり収入にも影響してしまうかもしれません。そうなる前に医療機関を受診したり、生活習慣の改善を行う必要があります。重症化する前の対処であるの人生を守ってください。

特定保健指導の対象者は必ず受けましょう

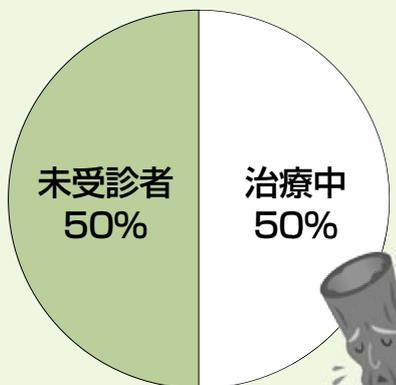
40歳以上の被保険者・被扶養者の方で、特定健診の結果から生活習慣病のリスクが高いと判定されると、特定保健指導の対象となります。生活習慣病を予防し、健康を守るための大切な機会ですから、対象となった方は必ず受けてください。

健康を守るための大チャンス！

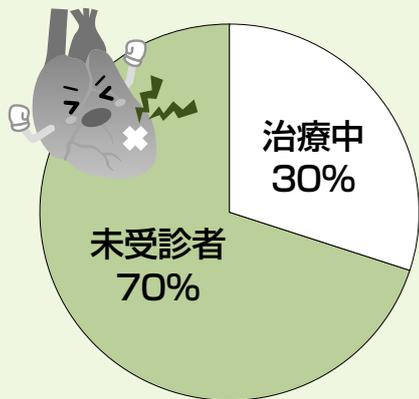


こんなに多い未受診者  
このままで  
本当に大丈夫？

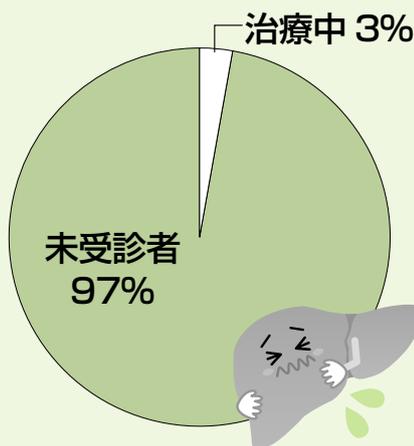
糖尿病 (HbA1c8.0%以上)



高血圧  
(収縮期 180mmHg以上・  
拡張期 110mmHg以上)



脂質異常症  
(LDLコレステロール180mg/dL以上・  
中性脂肪 500mg/dL以上)



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

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)

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30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31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

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
10.13(土)	[歩育ウォーク] 大宮交通公園へ行こう	地下鉄・北山駅～上賀茂神社～大宮交通公園～地下鉄・北大路駅	5	300	京都地下鉄 北山駅 10:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
10.13(土)	フラワーフェスタIN 馬見丘陵花 絵巻「アリア・コスモス・サルビア」	JR・王寺駅～大和川～近鉄・池部駅～河合町中央公民館～馬見丘陵公園館 ～竹取公園～横峯公園～かつらぎの道～(近鉄・五位堂駅)～JR・五位堂駅	14	500	JR大和路線 王寺駅 9:45	大和ウォーキング協会
10.14(日)	[KWA特別基地ウォーク] 西院春日 神社「春日祭・剣鉾祭」観賞ウォーク	JR・京都駅～東寺～羅城門碑～朱雀大路碑～二条公園～待賢門～藻壁 門碑～西院交差点(剣鉾祭)～JR・丹波口駅	12	300	JR京都線 京都駅 10:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
10.20(土)	ポートアイランドから 神戸空港ウォーク	東遊園地～神戸大橋～ポートアイランド～南公園～ポートライナー～神戸 空港駅～空港大橋～東遊園地～JR・三ノ宮駅	10・20	500	JR神戸線 三ノ宮駅 9:15	NPO法人大阪・関西歩け歩け協会
10.20(土)	泉北の緑道から狭山NT・ 西高野街道から千代田へ	泉北高速鉄道・泉ヶ丘駅～ビッグバン前広場～高倉寺～晴美公園～陶器山ト ネル～狭山ニュータウン～西高野街道～松林寺～春日神社～南海・千代田駅	11	500	泉北高速鉄道 泉ヶ丘駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
10.21(日)	新京阪神の公園めぐり シリーズ2-(6)	JR・茨木駅～鳥ふれあい公園～鳥飼仁和中寺大橋～淀川河川公園(中間ゴール は地下鉄・大日駅)～庭窪レストセンター～花博記念公園鶴見緑地～JR・放出駅	12・23	500	JR京都線 茨木駅 9:00	大阪府歩け歩け協会
10.27(土)	[楽歩特例会] 大阪に咲くバラの小径を歩く	JR・鶴橋駅～東上町公園～真田山公園～松屋町筋～中之島公園(中間 ゴールは地下鉄・淀屋橋駅)～鞆公園～JR・福島駅	6・10	300	JR大阪環状線 鶴橋駅 9:45	大阪府歩け歩け協会
11.27(土)	(日本開国セブンハーバース リーグ) 第10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
10.28(日)	京の表鬼門と裏鬼門ウォーク	地下鉄・国際会館駅～観音堂池～赤山禅院(表鬼門封じ)～鴨神社～御所御堂(裏鬼門封じ) ～神泉苑～梅小路公園(15kmゴール)～東寺～羅城門跡～城南宮(裏鬼門封じ)～地下鉄・竹田駅	15・22	500	京都地下鉄 国際会館駅 9:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
11. 3(祝)	宇治十帖を訪ねて	宇治橋～東屋～手習～浮舟～川東公園・源氏物語・ミュージアム～宇治 上神社～大葛展望台～もみじ谷～平等院～橋姫～JR・宇治駅	15	500	JR奈良線 宇治駅 9:45	NPO法人大阪・関西歩け歩け協会
11. 3(土)	[特別例会] 六甲全山2分割縦走①② (事前申込・参加費別途)	①須磨浦公園～須磨浦ロープウェイ・鉢伏山上駅～高倉会館～須磨アルプス～高 取山～丸山～神鉄・鶴越駅～菊水山～鍋蓋山～大竜寺～市ヶ原～新幹線・新神戸駅 ②市ヶ原～天狗道～摩耶山～丁字ヶ辻～六甲山記念碑台～みよし親宮～六甲ガ 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	①30 ②35	別途	①JR神戸線 須磨駅 8:00 ②新幹線 新神戸駅 8:00	神戸ウォーキング協会
11. 4(日)	洛陽十二支妙見めぐり ③西・戌・亥	嵐山中ノ島公園(JR・嵯峨嵐山駅)～常寂光寺(西・小倉山の妙見さん)～大覚寺～広沢公園～三寶寺 (戌・滝の妙見さん)～金剛寺～圓成寺(亥・鷹峯の妙見さん)～大宮交通公園～地下鉄・北大路駅	18	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
11. 4(日)	スリルと感動!星のブランコ]紅 葉の空中散歩「はしたん園地」	JR・河内磐船駅～磐船街道～星の里いわふね～天の川～ヒトンの小屋～ 星のブランコ～やまびこ広場～傍示川～JR・星田駅	12	500	JR学研都市線 河内磐船駅 9:45	大和ウォーキング協会
11.10(土)	[奈良を歩こう10日ウォーク] 味覚の秋 ・柿食べば「山の辺の道」]三輪明神	JR・桜井駅～仏教伝来之地碑～大神神社～檜原神社～青垣国立公園～ 箸中～JR・巻向駅	10	300	JR万葉まほろば線 桜井駅 10:00	大和ウォーキング協会
11.11(日)	北摂は緑いっぱい公園巡り	日之出公園～十八条東公園～服部緑地公園～南千里公園～阪急・南千 里駅～佐竹公園～片山公園～JR・吹田駅	11・18	500	JR京都線 新大阪駅東口 9:15	NPO法人大阪・関西歩け歩け協会
11.18(日)	大阪の“坂”めぐり	JR・森ノ宮駅北口～森の宮公園～坂めぐり(法円坂・かぎや坂・どんどろ坂 ・地蔵坂・天王寺七坂など17ヵ所)～四天王寺～JR・天王寺駅	12	500	JR大阪環状線 森ノ宮駅北口 9:45	大阪府歩け歩け協会
11.18(日)	秋深き葛城古道	JR・吉野口駅～船宿寺～吐田極楽寺～住吉神社～一言神社～九品寺 ～六地藏石仏～JR・御所駅	18	500	JR和歌山線 吉野口駅 9:30	大阪ウォーキング連合
11.18(日)	[特別例会] 創立記念ウォー ク平安京を巡る②	JR・京都駅～東寺～羅城門跡～西寺跡～東大丸児童公園～妙心寺～平安京三坊北 辺並一条路～大將軍八神社～大極殿遺址～朝堂院大極殿跡～京都アスニー～JR・円町駅	14	未定	JR京都線 京都駅 10:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
11.23(祝)	星のブランコから紅葉の木々	JR・河内磐船駅～天田神社～京阪・私市駅～私市水辺プラザ～ピトンの 小屋～星のブランコ～やまびこ広場～妙見口～JR・星田駅	11	500	JR学研都市線 河内磐船駅 10:00	大阪ウォーキング連合
11.24(土)	大阪からはじまる熊野詣③ 大鳥神社～久米田	JR・嵐駅～嵐前池公園～大鳥居新王子～等乃伎神社～篠田王子～八坂神社～放光池1号公園～ 小栗街道石橋～泉井上神社～井ノ口王子～和気町～小栗街道説明板～池田王子～JR・久米田駅	14	500	JR阪和線 嵐駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
11.24(土)	[KWA特別基地ウォーク] 東山もみじウォーク	JR・京都駅～五条公園～鴨川河川敷～岡崎公園～南禅寺～若王子神社 ～霊鑑寺～法然院～銀閣寺～地下鉄・今出川駅	12	300	JR京都線 京都駅 10:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
11.24(土)	花シリーズ⑤ 西六甲の紅葉に親しむ	北五葉6～二軒茶屋跡～修法ヶ原～大師道～諏訪山公園～神戸市営地 下鉄・県庁前駅	12	500	神鉄粟生線 西鈴蘭台駅(駅前広場) 10:00	神戸ウォーキング協会
11.25(日)	[楽歩特例会] 摂津国分寺から 異文化のまちコリアタウンへ	JR・天満駅～扇町公園～摂津国分寺～毛桜之宮公園～大阪城公園森ノ宮口噴水前 (中間ゴールはJR・森ノ宮駅)～御幸森第2公園～コリアタウン(自由散策)～JR・桃谷駅	7・11	300	JR大阪環状線 天満駅 9:45	大阪府歩け歩け協会
11.25(日)	奥嵯峨の紅葉ウォーク	JR・保津峡駅～落合橋～六丁峠～鳥居本～渡月橋～嵐山中ノ島公園～ 松尾大社～苔寺～天皇の杜古墳～JR・桂川駅	15	500	JR嵯峨野線 保津峡駅 9:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
12. 1(土)	[歩育ウォーク] 京都新聞京都 工場見学ウォーク(予約50名)	JR・二条駅～二条公園～京都御苑～京都新聞～地下鉄・丸太町駅	5	300	JR嵯峨野線 二条駅 10:00	NPO法人京都府ウォーキング協会
12. 1(土)	明石海峡パノラマウォーク	須磨海浜公園～東垂水展望公園～平磯緑地～恋人岬～JR・舞子駅 (14kmゴール)～大蔵海岸～JR・明石駅(21kmゴール)	14・21	500	JR神戸線新長田駅 (鉄人28号広場) 10:00	神戸ウォーキング協会
12. 1(土)	晩秋の京都:紅葉ベスト巡り「清 水寺・知恩院・永観堂・南禅寺」	JR・京都駅～五条橋～清水寺～高台寺公園～円山公園～知恩院～岡崎 公園～丸太町通～永観堂～南禅寺～地下鉄・東山駅	14	500	JR京都線京都駅 中央口(駅前広場東側) 9:45	大和ウォーキング協会
12. 2(日)	新京阪神の公園めぐり シリーズ2-(7)	JR・放出駅～布施公園～金岡公園～久宝寺緑地(中間ゴールはJR・久宝寺駅)～駅前広 場～平野公園～平野白鷺公園～今川公園～喜連中央公園～長居公園～JR・長居駅	11・22	500	JR学研都市線 放出駅 9:00	大阪府歩け歩け協会
12. 2(日)	気分は京都マラソン(後半)	地下鉄・北山駅～上賀茂神社～半木の道～鴨川公園(河川敷)～護王神社 ～京都御苑～平安神宮～京阪・三条駅	17	500	京都地下鉄 北山駅 9:30	大阪ウォーキング連合
12. 2(日)	西高野街道から出雲大社大阪 分祠と秋原神社参拝へ	泉北高速鉄道・深井駅～水質池公園～深井畑山町～府道36号～陶器川～豊西寺～陶瓦田神社～あみだ池 ～西高野街道～福田南～興源寺～下草尾～西公園中～出雲大社大阪分祠～萩原神社～南海・萩原天神駅	12	無料	泉北高速鉄道 深井駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
12. 8(土)	復活尼崎城から武庫川へ(尼 崎城築城400年記念ウォーク)	大物公園～大物主神社～文化財収納庫～尼崎城址公園～寺町～貴布祿 公園～水明公園～武庫川河川敷～JR・甲子園口駅	12	500	JR神戸線 尼崎駅(北広場) 10:00	神戸ウォーキング協会

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。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。

あなたの健康が次世代の財産に



大切にしていますか？ 毎日の睡眠

睡眠不足は生活習慣病につながります。健康な体は毎日の睡眠から。ぐっすり眠って心と身体に幸せを。

ストレスと  
上手に  
つきあう



体内時計に合わせて眠って  
ストレスを掃除しよう!

# 心の健康レベルは 睡眠の質にかかっている！

ゲームが大好きな山田(仮名)さんは、どんなに夜更かししても仕事はきちんとこなしていました。最近では午後になると無性に眠くなってしまう、せつかくの休日でも寝て過ごしてしまうことが増えていきます。

## 生活リズムの乱れは ストレス源になる

地球上の生物には、例外なく体内時計が備わっています。しかもその体内時計は、遺伝子によって動いています。これがどういうことかを考えてみると、地球環境に暮らす生物にとって、1日24時間のサイクルに合わせて活動と休息を取るという生活スタイルが、最も効率的かつ合理的なことでしょう。

実際、体内時計が正確でないと、活動に適した(獲物を捕まえやすい)時間帯に寝て過ごしてしまったら、休息に適した(獲物を捕まえにくい)時間帯に活動することになったりして、その種の生存が危ぶまれることとなります。

それだけ体内時計は生命活動において重要な役割を担っているわけですが、私たち人間は、なかなかその

ことに気付きません。しかも近代になって明かりを手に入れたことで、山田さんのように「寝るのを惜しんで」活動する人が増えてしまいました。

幸い体内時計のメカニズムは、こうした活動を可能にするだけの融通性を有しています。しかし残念なことには、この融通性による体内時計の調整は、生体にとってのストレスとなり、自分では気付かないうちに体に負担を掛けているのです。

## 睡眠が脳を ブラッシュアップしている

山田さんのケースでは、生活リズムの乱れがストレスになるとともに、睡眠が足らずに疲労が十分に回復していない状態にあると考えることができますでしょう。

睡眠には、大きく分けて①疲労からの回復 ②成長(再生)の促進

③情報の整理・定着 の3つの役割があるとされます。睡眠が不足すれば、当然その役割が十分に果たせません。しかも、そこに生活リズムの乱れが加わると、こうした脳のブラッシュアップが適切に行われなくなってしまうのです。

さらに、そこに心理的なストレスが加わったりすると、常に緊張状態を強いられて、脳がうまく機能しなくなったり、過活動になったりして、その影響が睡眠に現れます。こうした状態では、仕事のトラブルをいつまでもよくよと考えてしまったり、眠りたくても眠れない不眠に陥ってしまったりします。

つまり、脳活動の健康レベル、言い換えれば心の健康レベルが睡眠に現れるということ。その健康レベルを引き上げるためには、体内時計に無理を掛けないように生活リズムを整えることが大切なのです。

監修:下村 洋一

(医師・労働衛生コンサルタント・産業医・社会保険労務士)

レンジで  
簡単!



ヘルシー  
ごはん

秋はきのこや根菜、お米など  
おいしい食材がたくさんそろふ季節。  
ちょっと手間がかかる料理も、  
電子レンジを使えばあっという間に完成します。  
秋の食材は食物繊維が豊富なので、  
腸内環境の改善にも、もってこいです。

## Main Dish

❀ | きのこのしゃっきり食感と  
ごま油の風味が決め手! | ❀

# 豚肉ときこのレンジおこわ

ここがヘルシー!

食物繊維たっぷりのきのこが、腸内環境を整えます。 $\beta$ カロテン豊富なにんじんは、油で炒めると吸収率が高まります。また具を炒めるごま油は風味が広がるため、薄味でも満足のいく味わいになります。



Side

目安時間  
10分

目安時間  
50分

豚肉ときのこの  
レンジおこわ

材料  
③人分

- もち米 ..... 1カップ
- 水 ..... 180cc
- 豚薄切り肉 ..... 50g
- にんじん ..... 30g
- えのきたけ ..... 1/4パック
- しめじ ..... 1/2パック
- ごま油 ..... 小さじ1
- A [ しょうゆ ..... 小さじ1
- 砂糖 ..... 小さじ1と1/2
- B [ 酒 ..... 大さじ1
- しょうゆ ..... 小さじ1
- 塩 ..... 小さじ1/5

(1人分/272kcal 塩分0.9g)

## ちょっとピリ辛の ほっこりやさしい煮物

# さといもの 韓国風そぼろ煮

材料  
③人分

- さといも ..... 250g
  - 合いびき肉 ..... 50g
  - にんにくのみじん切り ..... 1/4かけ
  - 長ねぎのみじん切り ..... 約4cm
  - 赤唐辛子の輪切り ..... 1/4本
  - 水 ..... 大さじ3
  - A [ 酒 ..... 小さじ2
  - しょうゆ ..... 小さじ2
  - ごま油 ..... 小さじ1
  - 砂糖 ..... 小さじ1
  - コチュジャン ..... 小さじ1/2
  - にら ..... 20g
- (1人分/170kcal 塩分0.8g)

作り方

- ① さといもは皮をよく洗ってラップに包み、600Wの電子レンジで4分間加熱。粗熱を取ったら皮をむいて乱切りにする。
- ② 電子レンジ加熱対応のコンテナ容器に合いびき肉とAを入れて混ぜる。さといもを加えてさらに混ぜる。
- ③ ②にふたを少しずらしてのせ、600Wの電子レンジで約5分間加熱する。
- ④ ざく切りにしたにらを加え、ふたをして約5分間蒸らして混ぜ合わせる。

作り方



- ④ ①にBを加えて混ぜ、ふんわりラップを掛けて、600Wの電子レンジで約7分間加熱する。
- ⑤ 一度取り出して③を加えて混ぜ、真ん中を開けるようにドーナツ状に広げる。再びラップをして電子レンジで約4分加熱し、そのまま5分間蒸らして混ぜ合わせる。



### レンジPoint

- おこわも煮物も、加熱後にふたをして蒸らすことで、味をしっかりと浸透させる。
- 熱の伝わりにくいもの、加熱時間が短くてもOKなものに分けて2段階加熱。出来上がりの味わいばかりか、食感や栄養も良い状態がキープできる。
- 電子レンジは外側から内側へ熱が伝わっていくので、ドーナツ状にするなどして火が通りにくいものは外側におく。

# ワクチン接種で



# インフルエンザに備えましょう

冬場に怖いインフルエンザの流行!

秋のうちからワクチン接種で備えましょう。

例年インフルエンザは12月から3月にかけて流行します。予防のために効果的なワクチン接種ですが、効果が出るまでには2週間ほどかかります。流行する前の秋のうちに接種を受けてインフルエンザに備えましょう。もちろんワクチン以外の対策も忘れずに。

## ● ワクチン以外の対策 ●

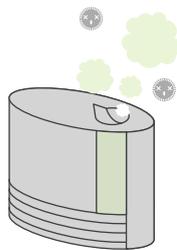


●マスクで感染拡大を防ぐ

●小まめな手洗い・うがいを心掛ける



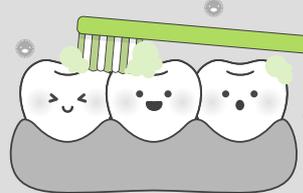
●睡眠不足を避けて免疫力を高める



●加湿器でウイルスを活動しにくくする

## ●歯磨きもインフルエンザ予防に有効!

口の中の細菌は、ウイルスが粘膜に入り込みやすくなる酵素を作ります。このため、歯磨きが十分でなく、細菌が多い状態ではインフルエンザに感染しやすくなってしまいます。細菌は睡眠中に増殖するため、朝晩の歯磨きをしっかり行って口の中を清潔に保つことがインフルエンザの予防につながります。



## 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30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。



# 健保組合の最近の現況

種別	平成30年3月	平成30年4月	平成30年5月	平成30年6月	平成30年7月	平成30年8月	
事業所数	248	247	247	247	248	248	
被保険者数	男	6,802人	6,815人	6,786人	6,768人	6,746人	6,766人
	女	1,376人	1,408人	1,413人	1,422人	1,430人	1,440人
	計	8,178人	8,223人	8,199人	8,190人	8,176人	8,206人
平均年齢	男	44.60歳	44.34歳	44.45歳	44.52歳	44.58歳	44.65歳
	女	41.08歳	40.70歳	40.76歳	40.78歳	40.88歳	40.86歳
	平均	44.01歳	43.71歳	43.81歳	43.87歳	43.93歳	43.99歳
被扶養者数	7,668人	7,529人	7,433人	7,408人	7,406人	7,435人	
扶養率	0.94	0.92	0.91	0.90	0.91	0.91	
平均標準報酬月額	男	353,406円	351,999円	352,332円	351,759円	352,894円	352,348円
	女	245,866円	245,169円	245,224円	245,560円	246,322円	246,026円
	平均	335,312円	333,707円	333,873円	333,320円	334,254円	333,691円

## 公告

自公告 第963号（平成三十年四月一日）  
至公告 第966号（平成三十年八月十七日）

### ●新規適用

- ・三徳商事ホールディングス株式会社  
大阪市淀川区 平成三十年七月一日
- ・三徳アスリード株式会社  
大阪市淀川区 平成三十年七月一日

### ●事業所削除

- ・株式会社辻野モーターズ  
大阪府東大阪市 平成三十年四月一日
- ・佐々木礦油株式会社  
大阪府岸和田市 平成三十年六月二十五日

### ●所在地変更

- ・株式会社アタカ商店  
大阪市淀川区 ↓ 兵庫県芦屋市  
平成三十年六月一日

### ●懲戒処分の公表について

大阪府石油健康保険組合は、平成三十年九月十四日付で左記のとおり懲戒処分を行いましたので公表いたします。  
被保険者の皆様には深くお詫び申し上げますとともに、再発防止に努めてまいります。

被処分者 処分量定 事案概要  
前事務長 懲戒けんせき 限度額認定証不正発行による自己負担額軽減のほう助

## 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/>



# けんぽクイズ



## ヨコのカギ

- ① 「—にございます」と白を切る
- ② 干潮のとき、磯の岩のあちこちに残る
- ③ 工事中だから、裏道に—して行こう
- ④ お漬物のこと
- ⑤ —教授 —挽回
- ⑨ —が落ちないように、ストレッチや体操をしてトレーニングしてるの
- ⑪ メロンが名産の北海道の市
- ⑬ モルトとも言います。—糖
- ⑭ —ライトは月光、フルー—は満月
- ⑯ 防犯のために—カメラが設置されています

## タテのカギ

- ① 将棋や囲碁のプロ
- ③ 足の裏にできちゃうと、歩くときに痛んだり
- ⑥ 何年くらい前からこう言うのかな？
- ⑦ パイプや筒とも言います
- ⑧ 現役から退いて、悠々自適の—暮らし
- ⑩ カイコの—から絹糸を取ります
- ⑫ —を詰めて夜なべ仕事をする
- ⑬ 胃のレントゲン写真を撮るときに飲みます
- ⑮ 実験や観察を行う教科
- ⑰ 版。新製品に合わせてマニュアルが—アップされた
- ⑱ 自動車の燃料として使われます
- ⑲ 焼き鳥やお団子に刺します

1	6	7		13		18
2			10			
			11		17	
3		8		14		
4			12			
		9		15		19
5				16		

クロスワードを完成させて、A~Fに入る文字をつなげましょう。

答

A B C D E F

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30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.187) に掲載いたします。