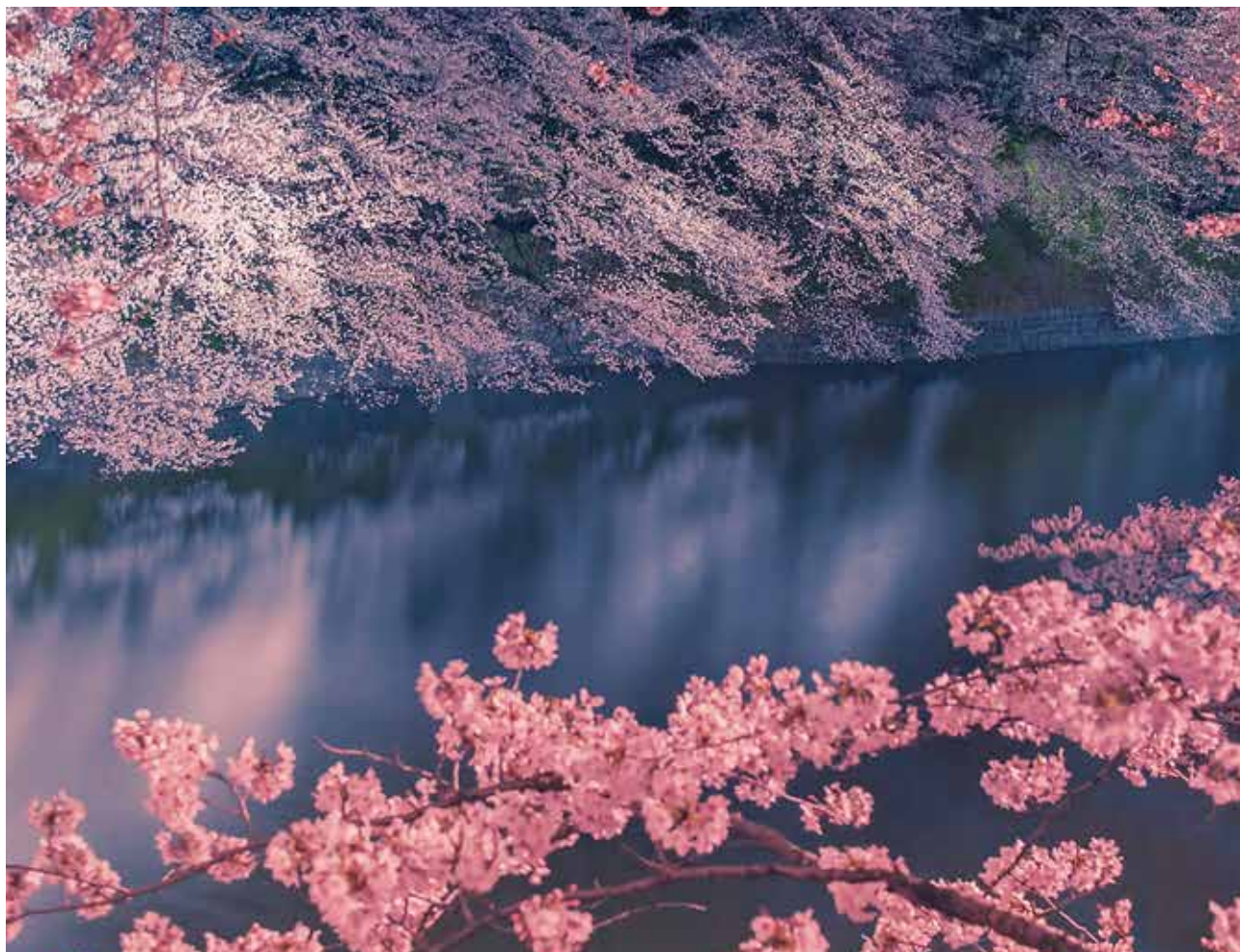


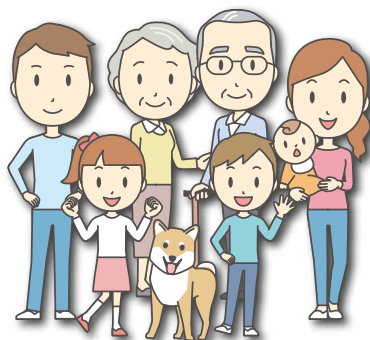
大阪府石油



けんぽだより



「千鳥が淵の夜桜」＜東京都＞



「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！！

2019年
春号
No.187号

平成31年度(2019年度) 予算のお知らせ

厳しさ増す状況下

健康保険料率は
据え置くも健保財政の
健全化に努めます

大阪府石油健康保険組合の平成31年度(2019年度)の予算案が、去る2月18日開催の第144回組合会において可決承認されましたので、その概要をお知らせします。

当健保組合の平成31年度(2019年度)の予算総額は43億3,440万4千円となり、経常収支差引額は、▲1,856万8千円の赤字となりました。厳しい健保財政が依然として続いておりますが、前年度予算と比べ赤字幅は401万4千円減となっております。

赤字の主な要因としては、前期高齢者納付金、後期高齢者支援金が増大していることが挙げられます。

少子高齢化による労働力人口の減少が問題となる中、団塊のすべての世代が後期高齢者となる2025年に向けて、今後予想される高齢者医療制度へ

の納付金・支援金等の義務的経費の増加は、健保組合にとって避けられない問題となっています。

当健保組合では、できる限り現行の保険料率を維持しつつ、「データヘルス計画」に基づく保健事業を通して皆さまの健康づくりを支援し、医療費の節約を図ることで、健保財政の健全化に努めたいと考えております。

皆さまにおかれましても、健診や保健事業に積極的に取り組んでいただき、当健保組合の事業運営にご理解とご協力をお願いいたします。

予算の Point

●保険料率

平成31年度(2019年度)は、健康保険料率は据え置き、介護保険料率は0.2%引き上げます。健保財政の厳しさは増しており、今後は高齢者医療制度への納付金・支援金等の義務的経費の動向により見極めていきます。

●納付金・支援金が保険料収入の41%に

日本が世界に誇る「国民皆保険」を維持するための、義務的経費である納付金は16億6,098万4千円となり、健保組合の主たる収入源である保険料の41%を占めています。

●保健事業に力を入れ医療費抑制を

ここ数年増加傾向にある医療費等の保険給付費は、医療費や薬剤の高とうで増えています。そのため、特定健診、がん検診等の疾病予防や健康増進に向けた保健事業に力を入れていきます。



平成31(2019)年度 収入支出予算概要

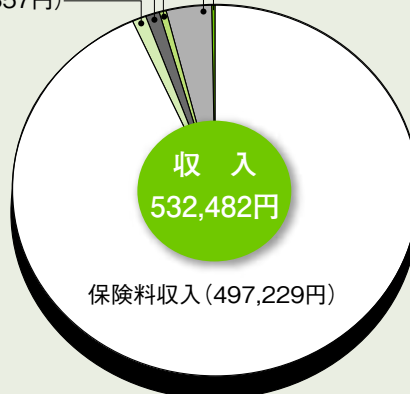
被保険者
1人あたりで見ると

収入 (千円)	保 險 料 収 入	4,047,442
	調 整 保 險 料	46,357
	繰 越 金	158,199
	繰 入 金	1
	国 庫 補 助 金 収 入	654
	財 政 調 整 事 業 交 付 金	30,001
	雑 収 入	51,750
	合 計	4,334,404
	経常収入合計	4,093,642

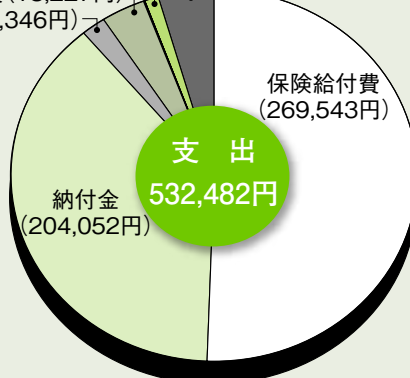
支 出 (千円)	事 務 費	92,355
	保 険 給 付 費	2,194,077
	納 付 金	1,660,984
	保 健 事 業 費	148,366
	還 付 金	1,010
	財 政 調 整 事 業 拠 出 金	46,357
	連 合 会 費	3,733
	積 立 金	9,695
	雑 支 出 ・ そ の 他	2,300
	予 備 費	175,527
	合 計	4,334,404
	経常支出合計	4,112,210

経常収支差引額 △ 18,568 千円

財政調整事業交付金(3,686円) 繰越金(19,435円)
調整保険料(5,695円) その他(80円)
雑収入(6,357円)



財政調整事業拠出金(5,695円) 予備費他(22,428円)
積立金(1,191円) 保健事業費(18,227円)
事務費(11,346円)



介護保険分

収入 (千円)	保 険 料	417,559
	繰 越 金	3,219
	繰 入 金	3,705
	国 庫 補 助 金	4,913
	雑 収 入	3
	合 計	429,399

支出 (千円)

介護納付金	426,434
還付金	50
雑支出	2
予備費	2,913
合計	429,399

予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 8,140人 (男性 6,680人、女性 1,460人)
- 平均標準報酬月額 336,000円
(男性 354,619円、女性 250,943円)
- 総標準賞与額(年間合計) 6,816,600千円
- 平均年齢 44.07歳 (男性 44.72歳、女性 41.00歳)
- 被扶養者数 7,427人
- 前期高齢者加入率 4.582055%
- 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102.33
(事業主 1,000分の51.165、被保険者 1,000分の51.165)
- 基本保険料率 1,000分の60.318
(事業主 1,000分の30.159、被保険者 1,000分の30.159)
- 特定保険料率 1,000分の42.012
(事業主 1,000分の21.006、被保険者 1,000分の21.006)
- 調整保険料率 1,000分の1.17
- 介護保険の対象となる被保険者数 4,570人
- 介護保険料率 1,000分の16.6
(事業主 1,000分の8.3、被保険者 1,000分の8.3)

被扶養者認定 扶養しているご家族に

変更はありませんか？



健康保険では、主として被保険者の収入で生活している、三親等内の親族を「被扶養者」と呼びます。その三親等の中には、同居していないと被扶養者として認められない人と、別居でも被扶養者として認められる人がいます(図)。

被扶養者になって「健康保険証」を取得するには、被保険者が健康保険組合に「被扶養者(異動)届」等を提出して、認定を受ける必要があります。

被扶養者でなくなるとき

次のような場合には、被扶養者でなくなります。

- ① 5日以内に「被扶養者(異動)届」を、健康保険組合に届け出てください。
- ② 就職などで別の健康保険に加入した。
- ③ 年収が130万円以上になったとき(60歳以上の人やまたは障害者の場合は180万円)。
- ④ 満75歳になった(後期高齢者医療の対象)。
- ⑤ 同居が条件の人が別居した。
- ⑥ 亡くなった。

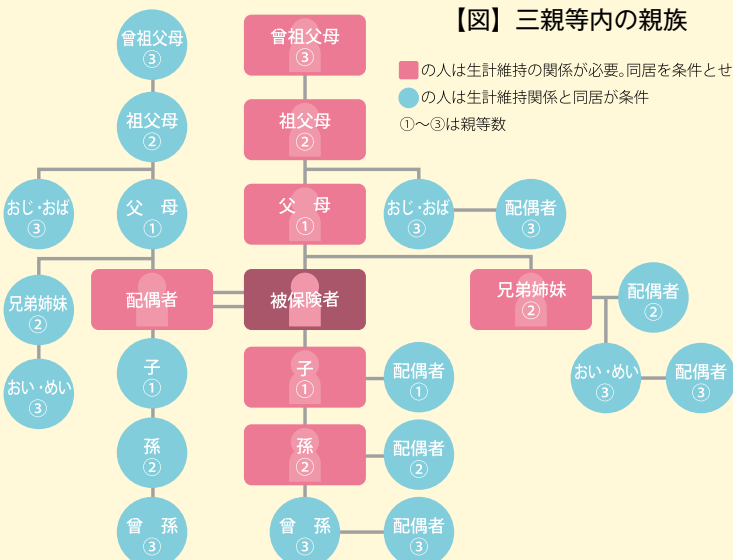
届け出は速やかに

被扶養者の認定には、資料や書類が必要です。提出物に不備、不足がある場合は被扶養者と認定できませんので、ご注意ください。

被扶養者でなくなった後に、保険証を使って医療を受けると、遡って発生した医療費を返していただくことになります。ウツカリ使用を防ぐためにも、届け出は速やかをお願いします。

【図】三親等内の親族

■ の人は生計維持の関係が必要。同居を条件とせず
● の人は生計維持関係と同居が条件
①～③は親等数



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 法人利用のご案内

今こそ、なりたい自分 なってみたいと思いませんか？

今年の
**健康診断、
全クリア**達成！



新入社員の前では
**颯爽と
歩きたい！**

風呂あがりに
**堂々と鏡の前に
立てるように！**

今年度も
**ベルトの穴は
同じでいたい！**

もう1回娘に聞いてみたい！
**「パパって
かっこイイ？」**



なりたい自分…スポーツクラブルネサンスにお任せください。

期間限定 **4/6(土) ▶ 6/2(日)** おトクに「なりたい自分」になれる！

月額固定
使いたい
放題

Monthly コーポレート会員

8,424 円/月 (税込)

0 円

- ・月会費ひと月分
- ・入会時の手数料
- ・レンタル用品

通常1,080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
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、コーポレート会員退会後7ヶ月以上経過している方も対象となります。8ヶ月会費ひと月分0円の特典は、8ヶ月以上経過の方のみに限ります。8ヶ月未満で退会の場合、違約金(5,000円+消費税)をお支払いいただきます。また、他の会員への変更は退会後9ヶ月目以降から可能です。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

都度払い
使う毎に
お支払い

1 Day **1,620** 円/回 (税込)

0 円

レンタル用品

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、コーポレート会員退会後7ヶ月以上経過している方も対象となります。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

ご入会の際に必要なもの等詳細は、専用WEBサイトでチェック ▶



お近くのルネサンスに来て、見て、お試しください。
店舗の詳細はコチラから ▶

ルネサンス 店舗一覧

検索

NEWS!
24時間使えるジム
「出勤前に」便利です



RENAISSANCE

※ご利用は15才以上の方に限りさせていただきます。※上記会費は、月ごとに変更可(変更手数料なし)。※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 ●弊社の会員規約に同意いただけない方 ●その他当社が不適当と認めた方

不明な点は、お電話ください 平日 10:00~17:30

03-5600-5399

「ご存じですか？」

お薬手帳

お薬手帳は、処方された薬の種類や飲む量、回数などに関する情報を、過去のアレルギーや副作用と共に、時間の経過に従って記録するためのものです。

日本薬剤師会の2018年調査によると、お薬手帳の利用は全年代平均で64・3%、70代が80・7%で最も高く、以下年齢が若くなるにつれて利用率は下がり、20代では53・6%となっています。

若い人は、医療機関にかかる機会が少ないためと考えられますが、いろいろなメリットを考えると、お薬手帳は持っておいた方がお得のようです。

お薬手帳は1冊にまとめる

いろんな薬局でいくつもお薬手帳をもらった経験はありませんか？ お薬手帳は1冊にまとめた方が効率的です。使用している薬のすべてが1冊に記録されていれば、重複投与などを心配して、あれこれ確認しなくて済みます。市販薬やサプリメントなどを使用している場合は、その情報もメモしておきましょう。

お薬手帳に記入すること

氏名・連絡先・アレルギーの有無など基本情報を忘れずに

持病がある場合は、その情報を記入する

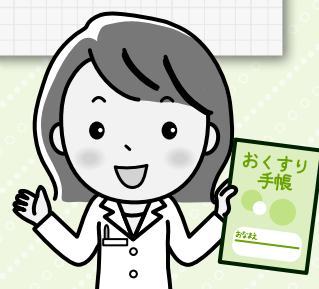
1冊のお薬手帳で
使用している薬を
すべて記録する

市販薬や
サプリメントを
使用している場合は
メモしておく

お薬手帳のメリット

- 薬の重複や飲み合わせによるリスクを減らせる
- 過去のアレルギーや副作用歴が分かる
- 災害時や旅行先などでの緊急時、服薬情報を伝えやすい
- 調剤費用が安くなるので薬代が節約できる

※調剤費用が安くなるには条件があります。
詳しくは調剤薬局でご確認ください。



お薬手帳アプリもあります

スマートフォンの利用者には、お薬手帳アプリがおすすめです。いろいろな会社のアプリがありますが、公益社団法人日本薬剤師会が提供している「eお薬手帳」は無料で利用できます。QRコードで薬の情報を得られるほか、処方箋の画像を薬局に送信して、待ち時間を短縮することもできます。また服薬時間を知らせるアラーム機能もあります。また、1つのアプリで家族全員の情報进行管理することもできます。

※処方箋送付にはすべての調剤薬局が対応できるわけではありませんが、対応できる薬局を検索できます。



「eお薬手帳」は
こちらから



1日3分でできる!

カラダのメンテナンス

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

肥満解消に効く!



肥満解消には、まずめに体を動かすことが大切。

生活の中での活動代謝を上げましょう。

特に大きな筋肉である下半身を動かすことはエネルギーをしっかりと使ったり、全身の血流を良くしたりすることにつながります。

座りっぱなしでもできる! イスに座ってバタ足

イスに座って足を浮かせる動作は腹筋や太ももの前の筋肉を使います。さらに足を動かすと、姿勢を保持するために腹筋や背筋など上半身の体幹もしっかりするため、外出できないときでも運動になります。

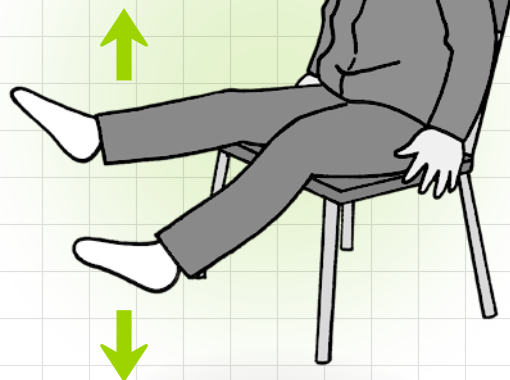
基本

- ① 背もたれのあるイスに背中を付け、姿勢を良くして座ります。座面に手を添えて体を支えます。
- ② 両足を浮かせて、バタ足の要領で左右交互に軽く上下に動かします。
- ③ そのまま3分続けます。

ポイント

足を低い位置で振ると、楽なので長い時間できますし、足を高く上げると強度を上げることができます。低くしたり高くしたりしながら、続けてみましょう。
※腰や股関節が痛くなる場合は無理をしないでください。

足を左右交互に上下させる



応用

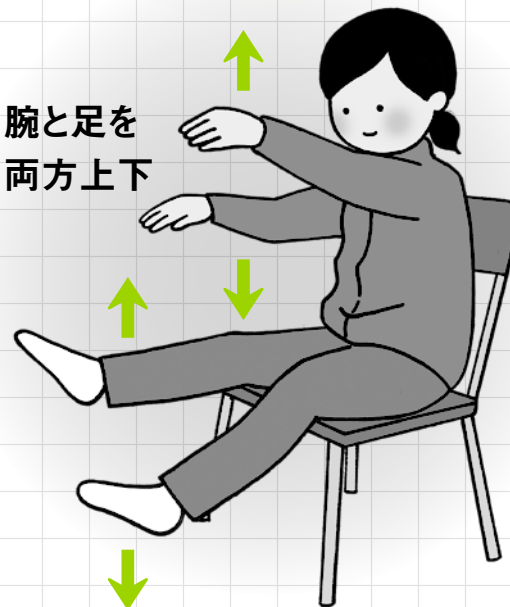
基本の動作が軽くできる方は、少し負荷をかけてみましょう。

- ① 基本の姿勢に加えて手を振ります。
- ② 両手を前に伸ばし、腕と足を同時に振ります。腕を上げることで強度が上がります。

ポイント

基本の動作から入り、応用の動作を徐々に入れながら、全部で3分になるようにしましょう。血圧が高めの方や腰痛がある方は腕を上げず、低めの位置から振るようにしましょう。

腕と足を両方上下



高額療養費制度

- 医療費の負担が自己負担限度額までで済む
- 自己負担限度額は標準報酬月額で決まる
- 計算の対象外の費用に注意

健康保険の
手続き

早分かり

医療費が高額になっても安心!?
高額療養費制度ってどんな制度?

日本の公的医療保険制度は世界一ともいわれ、給付がとても充実しています。その給付の一つに「高額療養費制度」があります。

医療費の負担が一定の金額までで済むので、安心して医療を受けることができます。

医療費の家計負担を
限度額までに抑えてくれる
高額療養費制度

高額療養費制度は、医療費の家計負担が際限なく重くならないように上限を定めた制度です。医療機関や薬局の窓口で支払った自己負担額が1ヵ月(毎月1日~末日)で自己負担限度額を超えた場合に、その超えた金額が払い戻されます。

つまり、医療費がどんなに高額になったとしても、自分で負担するのは限度額までで済むのです。

収入で異なる月々の限度額
対象外の費用に注意

高額療養費制度の自己負担限度額は収入によって異なります。70歳未満の人の計算方法を表で示していますので、ご自分の標準報酬月額から限度額がいくぐらいになるか計算してみてください。なお、70歳以上の人のについては限度額が別に定められています。

高額療養費制度の計算の対象となるのは健康保険が適用される医療費に限られます。次のような費用は高額療養費の対象になりませんのでご注意ください。

- ◎美容整形などの審美的治療費
- ◎先進医療による治療費
- ◎入院時の差額ベッド代や食事代
- ◎通院や入院時の交通費 など

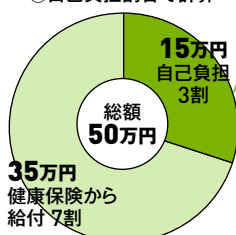
民間の医療保険は
高額療養費制度を
確認してから

医療費が高額となるリスクをカバーするために、民間の医療保険やがん保険などを検討されている方も多いと思います。その場合でも、先に健康保険の高額療養費の仕組みを確認することをオススメします。高額療養費制度を知った上で、民間医療保険にしかない所得補償や先進医療に対する特約など、自分に必要な補償内容を検討するのがムダのない民間保険のプランに加入するためのコツです。

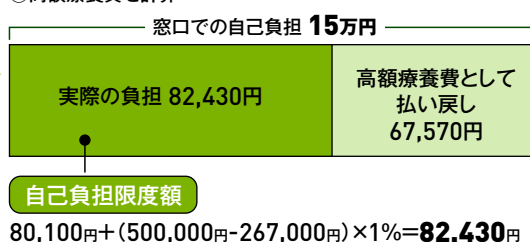
実際に計算してみよう!

標準報酬月額28万円の人で医療費が月50万円かった場合

①自己負担割合で計算



②高額療養費を計算



Q

何ヵ月も医療費が高額になった場合に負担を抑える仕組みはありませんか？

A

直近12ヵ月以内に3回以上高額療養費が払い戻された月がある場合は、4回目から多数該当として自己負担限度額が下がります。特に手続きは必要ありません。

直近12ヵ月で
3ヵ月以上
払い戻されたとき
4ヵ月目から

70歳未満の自己負担限度額

表

所得区分	1ヵ月の上限額(世帯ごと)	多数該当の場合
年収約1,160万円～ 標準報酬月額 83万円以上	252,600円+(医療費総額-842,000円)×1%	→ 140,100円
年収約770～1,160万円 標準報酬月額 53～79万円	167,400円+(医療費総額-558,000円)×1%	→ 93,000円
年収約370～770万円 標準報酬月額 28～50万円	80,100円+(医療費総額-267,000円)×1%	→ 44,400円
年収～約370万円 標準報酬月額 26万円以下	57,600円	→ 44,400円
住民税非課税者	35,400円	→ 24,600円

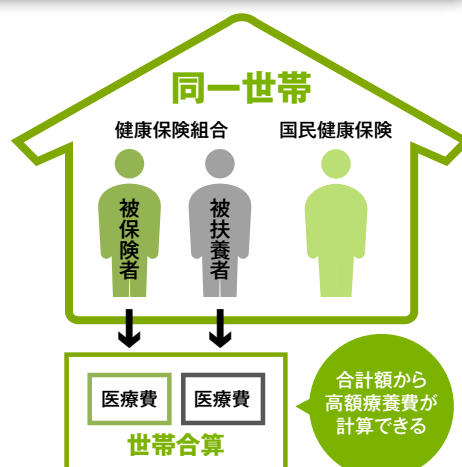
Q

支払った医療費は世帯で合算できるの？

A

1人1回分の窓口負担では限度額を超えない場合でも、複数回受診した場合の合計額や被扶養者(同じ健康保険に加入している同一世帯の人)が支払った自己負担額を1ヵ月単位で合算することができます。その合算額が上限額を超えたときは、超えた分が高額療養費として払い戻されます。

※70歳未満の場合は、21,000円以上の自己負担額のみ合算することができます。



Q

高額療養費ってどうやって受け取ればいいの？

A

● 事後に払い戻しを受ける方法
医療機関等の窓口で医療費の自己負担額をいったん支払い、後日、健康保険組合から払い戻しを受けます。払い戻しは、診療報酬明細書(レセプト)の審査があるため、診療月から3ヵ月程度かかります。

● 事前に申請手続きをする方法
事前に健康保険組合に申請して「限度額適用認定証」の交付を受けて医療機関の窓口で提示すると、窓口での支払いが自己負担限度額までで済みます。高額な医療費が予想されるときだけでなく、限度額を超えるかどうか分からない場合でも申請することができます。

2019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（2020年版）の配布
2月	年間医療費（1～12月分）通知の実施
随時	受診勧奨通知の配布 ジェネリック医薬品利用促進通知の配布 ホームページ開設 育児雑誌「赤ちゃん和妈妈」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
年間	短期人間ドックの実施 電話健康相談の開設 禁煙外来補助 スポーツ大会参加費用補助



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

契約保養所（割引が受けられます）	
年間	かんぽの宿 日本旅行

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／2019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 健康管理増進センター	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	堺市西区鳳東町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

2019
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 **16,000円** を行っております。
健康管理にお役立てください。

手続きの流れ

- ①利用ご希望日の1ヵ月前までに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-16,000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。

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
		営業日	(消費税除く)
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	39,618円 (36,684)
		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) 胃内視鏡への変更は オプション扱い
		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) 胃内視鏡への変更は オプション扱い
		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	

施 設 名	所 在 地	電話番号	料金
		営 業 日	(消費税除く)
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	
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	大阪府中央区大手前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	大阪府中央区島之内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	大阪府淀川区十三東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	大阪府淀川区西中島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	大阪府西区江之子島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	大阪府阿倍野区阿倍野筋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	大阪府城東区森之宮1-6-107 (JR・地下鉄森ノ宮駅 徒歩3分)	(06)6969-6712	47,520 円 (44,000)
		月～金曜日	
医 療 法 人 朋 愛 会 淀屋橋健診プラザ	大阪府中央区伏見町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	大阪府西区南堀江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	大阪府中央区難波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。 ※消費税率8%の料金となります。

※今年度より胃レントゲンを胃内視鏡への変更はオプション扱いとなります。(淀川キリスト教病院・入野医院)

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。

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	

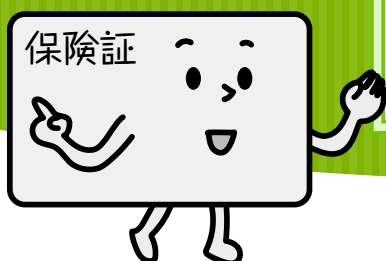
開催日	行 事 名	内 容	距離(km)	参加料(円)	集合場所・時間	主催者・問い合わせ先
4.6(土)	花シリーズ③「桜」 なにわの桜・桜・桜満喫ウォーク	森ノ宮噴水北側広場～大川左岸桜ノ宮公園～源八橋～桜ノ宮・大川右岸 ～中之島公園～中之島遊歩道～福島公園～JR・福島駅	13	500	JR大阪環状線 森ノ宮駅 9:45	NPO法人大阪・関西歩け歩け協会
4.6(土)	神戸桜並木と福原京	妙法寺川左岸公園～飯沼～五位ノ池～長田神社～会下山公園～雪見御 所跡～大倉山公園～湊川神社～JR・神戸駅	11	500	JR神戸線 北園駅 10:00	神戸ウォーキング協会
4.7(日)	梅小路京都駅開業記念 & 下京 区140周年記念京都御所御門巡り	梅小路公園(JR・梅小路京都駅)～五条公園～清和院御門～今出川御門 ～朝平門～中立売御門～蛤御門～JR・三条駅	12	500	梅小路公園(JR嵯峨野線 梅小路京都駅) 9:45	NPO法人京都府ウォーキング協会
4.13(土)	幻の大仏鉄道の遺構を訪ねて	JR・奈良駅～佐保川橋脚跡～大仏鉄道記念公園(大仏駅跡)～湯池競技場～黒髪山トンネル跡～鹿 川隧道～松谷川隧道～梅美台公園～赤橋～梶ヶ谷隧道～観音寺橋台～C57SL展示～JR・加茂駅	12	500	JR大和路線 奈良駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
4.13(土)	第25回六甲山分割縦走④	みよし観音～六甲ガーデンプラザ～六甲山最高峰～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
4.14(日)	新京阪神の公園めぐりシリーズ 3(公)	JR・西川池田駅～寺畑いちいち公園～猪名川運動公園～下河原緑地～猪名川河川敷～ 伊丹スカイパーク(中間ゴールはJR・伊丹駅)～農業公園～藻川河川敷緑地～JR・尼崎駅	12・18	500	JR宝塚線 西川池田駅 9:00	大阪府歩け歩け協会
4.14(日)	百舌鳥古墳群めぐり	泉北高速鉄道・深井駅～水質公園～菖池水辺緑地～ニサンザイ古墳～百舌鳥八幡宮～ 御前山古墳～いたすけ古墳～履中陵古墳～大仙公園～仁徳陵古墳～南海・三国ヶ丘駅	11	無料	泉北高速鉄道 深井駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
4.20(土)	におの浜の芝桜と膳所城跡	JR・大津駅～におの浜～膳所城跡～養仲寺～JR・大津駅	10	500	JR嵯峨湖線 大津駅 10:00	大阪ウォーキング連合
4.21(日)	【案外特例会】大阪五低山!!ぶら ぶら・てくてく「天保山」【要弁当】	JR・弁天町駅～市岡元町公園～八幡屋公園～赤レンガ倉庫～大阪水上消防署見学～天 保山(中間ゴールは大阪メトロ・大阪港駅)～天保山渡船場～桜島～JR・ユニバーサルシティ駅	6・10	300	JR大阪環状線 弁天町駅 南口 9:45	大阪府歩け歩け協会
4.21(日)	大阪七低山チャレンジウォーク 2019	JR・森ノ宮駅～幸福山(10m)～御膳山(14m)～茶臼山(26m)～聖天山(14m)～帝塚山(20m)(中間ゴール は大阪メトロ・玉出駅)～昭和山(33m)～長尾山(45m)～天保山渡船場～JR・桜島駅	15・25	500	JR大阪環状線 森ノ宮駅 9:00	大阪ウォーキング連合
4.21(日)	シリーズ①明治を歩く「烈女・畠山 勇子とハイカラ建築」(自由歩行)	梅尾公園(JR・二条駅)～京都府庁～京都文化博物館～中京郵便局～末慶 寺・畠山勇子の墓碑～龍谷大学本館～西本願寺伝道院～JR・京都駅	12	500	JR嵯峨野線 梅尾公園 9:45	NPO法人京都府ウォーキング協会
4.27(土)	浅香山のツツジ	長居公園～あびこ観音～浅香中央公園～浅香山公園～浅香山浄水場～ 大和川河川公園～JR・堺市駅	11	500	長居公園 (JR阪和線長居駅) 10:00	大阪ウォーキング連合
4.27(土)	京都・鳥羽の藤と社めぐり	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 羽雁宮公園～城南宮～藤森神社～琵琶湖疏水～伏見稲荷大社～東福寺～JR・東福寺駅	13	500	JR京都線 桂川駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
4.27(土)	【ウォーキング・ステーション・ウオー ク】琵琶湖疏水と醍醐寺ウォーク	ラクト山科公園～琵琶湖疏水～天智天皇陵～大石神社～随心院～醍醐寺～ 一言寺～地下鉄・石田駅	15	300	JR琵琶湖線 山科駅 9:45	NPO法人京都府ウォーキング協会
4.27(土)	源氏物語・宇治十帖から 天ヶ瀬ダムへ	宇治橋～蜻蛉石～大江山展望台(△121m)～宇治上神社～宇治川沿い～ 白虹橋～天ヶ瀬ダム～平等院表参道～JR・宇治駅	10	500	JR奈良線 宇治駅 10:00	神戸ウォーキング協会
4.27(土)	【特別大会】第4回大和の国中・ 奈良盆地一周ウォーク	キヲ古墳壁画体験館～土佐街道～近鉄・市尾駅～市尾墓山古墳～(巨勢 の道)～JR・近鉄・吉野口駅	12	500	近鉄吉野線 飛鳥駅 9:30	NPO法人奈良県ウォーキング協会
4.28(日)	【ウォーキング・ステーション・ウオー ク】長岡天満宮つづき観賞ウォーク	JR・長岡京駅～西国街道～長岡京大極楽殿跡～向日神社～光明寺～西山公 園～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 9:45	NPO法人京都府ウォーキング協会
4.29(祝)	古墳めぐり「北摂の古墳群」と 1000匹の鯉のぼり	JR・高槻駅～芥川公園～芥川桜堤公園～今城塚古墳～ハニワ工場公園～ 番山古墳～太田茶臼山古墳～西河原公園～中央公園～JR・茨木駅	13	500	JR京都線 高槻駅 西口 9:45	大阪府歩け歩け協会
5.1(祝)	【特別例会】水都大阪八百八橋 ②バラ園観賞	扇町公園～中之島公園バラ園～土佐堀川～朝公園バラ園～下福島公園～ 堂島川沿い～ガーデンブリッジ～JR・大阪駅	10	300	JR大阪環状線 天満駅扇町公園 10:00	NPO法人大阪・関西歩け歩け協会
5.3(祝)	花めぐり 「浅香山浄水場のツツジ」	JR・堺市駅～東雲公園～方違神社～サピエル公園～浅香山浄水場～遠里 小野橋～熊野街道～住吉大社～住吉街道～JR・長居駅	15	500	JR阪和線 堺市駅 9:45	大阪府歩け歩け協会
5.3(祝)	【ウォーキング・ステーション・ウオー ク】桂川・東海自然歩道めぐりウォーク	京都アクアリーナ～渡月橋～野宮神社～松尾大社～鈴虫寺～地蔵院～京 都アクアリーナ	15	300	阪急京都本線 西京極駅 9:45	NPO法人京都府ウォーキング協会
5.4(祝)	花シリーズ④「ツツジ」新緑の 浅香山浄水場のツツジを訪ねて	長居公園～万代池公園～沢之町公園～浅香中央公園～吾妻大橋～浅香 山公園～浅香山浄水場～東雲公園～JR・堺市駅	12	500	JR阪和線 長居駅 9:45	NPO法人大阪・関西歩け歩け協会
5.4(祝)	【ウォーキング・ステーション・ウオー 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～地蔵院～大仏鉄道公園～クロバー牧場 ～カフェ・リュウ・加茂駅前店	12	300	JR大和路線 加茂駅 9:45	NPO法人京都府ウォーキング協会
5.4(祝)	新緑北神石井ダムから 鳥原貯水池へ	石井ダム～鈴蘭台下水処理場～鳥原貯水池～石井橋～平野～大倉山公 園～神戸市営地下鉄・大倉山駅	10	500	神鉄栗生線 西鈴蘭台駅(駅前広場) 10:00	神戸ウォーキング協会
5.4(祝)	万葉のふるさと 「大和三山」めぐり	神武天皇陵～畝傍山～本薬師寺跡～万葉の森～天香久山～藤原宮跡～ 耳成山～JR・畝傍駅	15	500	JR万葉まほろば線 畝傍駅 9:30	NPO法人奈良県ウォーキング協会
5.5(祝)	【案外特例会】いしへの坂めぐりで上 町台地の高低差を実感しよう【要弁当】	JR・寺田町駅～大道南公園～庚申堂～四天王寺～天王寺七坂・地蔵坂・心服坂など17 坂めぐり～生玉公園(中間ゴールは大阪メトロ・谷町九丁目駅)～大阪城公園～JR・森ノ宮駅	6・11	300	JR大阪環状線 寺田町駅 南口 9:45	大阪府歩け歩け協会
5.5(祝)	和泉国の歴史・自然をめぐる	泉北高速鉄道・和泉中央駅～いしはら公園～弥生町～郷土橋～黒島山公園～蔭 涼寺～JR阪和線緑切池上曾根史跡公園～府立弥生文化博物館～JR・信太山駅	12	無料	泉北高速鉄道 和泉中央駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
5.5(祝)	阪神間モダンイズム⑤ 「歩いて巡る古き良き神戸」	阪急・御影駅～旧乾邸～住吉山手豪邸界隈～御影公会堂～石屋川公園～ 旧高嶋酒類社長邸～JR・六甲道駅	8	300	JR神戸線 (住吉公園徒歩5分) 10:00	神戸ウォーキング協会
5.5(祝)	360°大パノラマ&大自然「明神山」【太 子の里～へんろ道～悠久の跡～国分道】	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)～国分道～関屋地蔵～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
5.6(祝)	シリーズ② 大正を歩く「御大典 と大正ロマン建築」(自由歩行)	賀茂川河川敷(地下鉄・北大路駅)～京都府立植物園～京都御苑・京都御所～ 東華菜館～レストラン菊水～竹下夢二寓居跡～夢二カフェ・五龍閣～JR・京都駅	14	500	賀茂川河川敷 (地下鉄・北大路駅) 9:45	NPO法人京都府ウォーキング協会
5.11(土)	久宝寺寺内町としゃくやく	JR・久宝寺駅～慈眼寺～大信寺～顕証寺～許摩神社～久宝寺緑地～JR・ 久宝寺駅	10	500	JR大和路線 久宝寺駅 10:00	大阪ウォーキング連合
5.11(土)	大阪からはじまる熊野詣 ⑥ 山中溪～布施屋	JR・山中溪駅～わんぱく王国～山中間所跡～日本最後の仇討ち場～中山王子跡～山口王子跡～小野 寺跡～川辺王子跡～中村王子跡～川辺橋～布施屋の渡し説明板～吐上王子跡～JR・布施屋駅	15	500	JR阪和線 山中溪駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
5.11(土)	星のブランコ	星の里いわね～ビートの小屋～星のブランコ～やまびこ広場～まつかぜの 路～せせらぎの路～妙見川遊歩道～JR・河内磐船駅	14	500	JR学研都市線 河内磐船駅(磐船駅北1号 公園/徒歩3分)10:00	神戸ウォーキング協会
5.12(日)	新京阪神の公園めぐりシリーズ 3(4)	JR・立花駅～大井戸公園～近松公園～瀬江緑道公園(中間ゴールはJR・尼崎駅)～西川東公園 ～神崎橋～加島中央公園～塚本公園～十三公園～新十三大橋～梅田スカイビル～JR・大阪駅	10・19	500	JR神戸線 立花駅 9:00	大阪府歩け歩け協会
5.18(土)	新緑の里山に北生駒～ほしだ園地 へスリと感動「星のブランコ」	近鉄・白庭台駅～グリーンホール田原～ほしだ園地～やまびこ広場～星のブ ランコ～ビートの小屋～星の里いわね～JR・河内磐船駅	12	500	近鉄いけいほん線 白庭台駅 9:45	大和ウォーキング協会
5.19(日)	花と緑の森林浴甲山から 武庫川へ	夙川公園(片鉾池)～越木岩神社～北山緑化植物園～甲山森林公園～ゆり のガーデン～阪急線・仁川駅～武庫川河川敷～末広中央公園～JR・宝塚駅	11・17	500	JR神戸線 さくら夙川駅 9:15	NPO法人大阪・関西歩け歩け協会
5.19(日)	祝・新元号神社天皇陵と 大和三山	近鉄・橿原神宮前駅～橿原神宮～畝傍山(199m)～本薬師寺跡～香久山 (152m)～藤原宮跡～耳成山(139m)～耳成公園～近鉄・大和八木駅	15	500	近鉄南大阪線 橿原神宮前駅 9:30	大阪ウォーキング連合
5.25(土)	【特別大会】第5回大和の国中・ 奈良盆地一周ウォーク	船宿寺～高嶋神社～極楽寺～一言主神社～九品寺～六地蔵石仏～鴨山 口神社～JR・御所駅	18	500	JR・近鉄 吉野口駅 9:30	NPO法人奈良県ウォーキング協会

※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。

はり・きゅう・あん摩マッサージ

療養費の申請・支払い方法が変わります

正しく
かかりましょう /



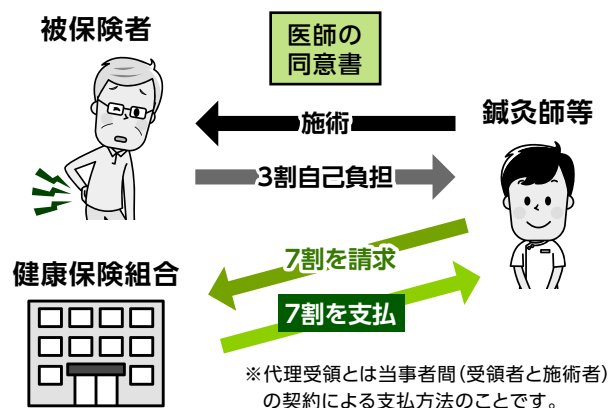
現行では鍼灸師等が被保険者に代わって、「療養費」を申請し受領していますが、この申請・支払方法が2019年4月1日から変わります。具体的には、被保険者がいったん窓口で全額立替払いをし、健保組合へ療養費を支給申請する取扱い(償還払い)となります。

この取扱いは、健康保険法の規定にもとづき、理事会および組合会において承認を得たものです。ご理解・ご協力をお願いいたします。

療養費は、一定の要件を満たし、保険者がやむを得ないと認めたときに支払う「償還払い」が原則となっています(健康保険法第87条)。

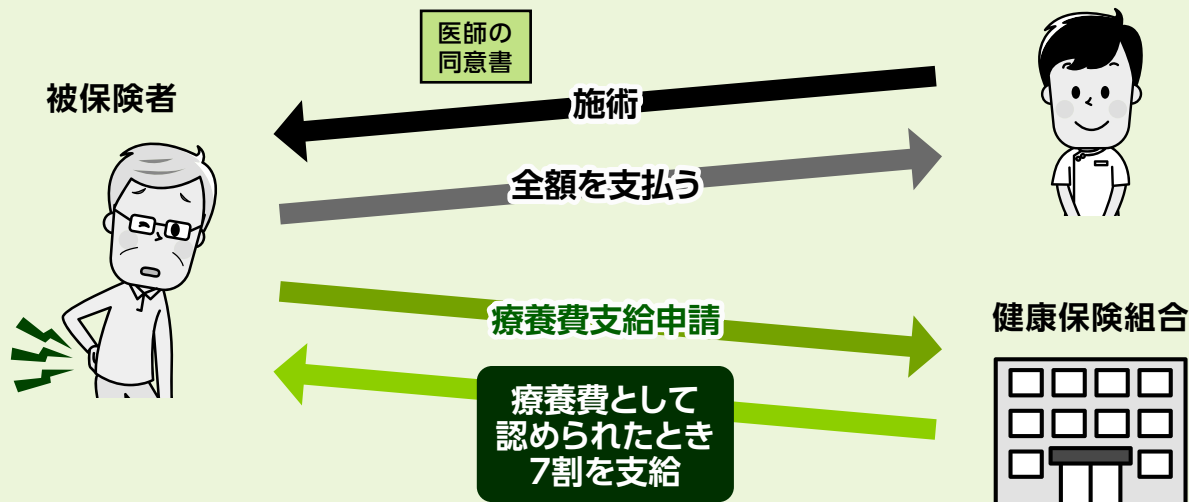
このたび、厚生労働省の指示により現行の支払方法(代理受領)は認められないこととなりました。

現行〈代理受領〉



変更後〈償還払い〉

2019年4月1日から



代用 レシピ

カロリーオフで
満腹! 満足!

おいしくたくさん食べたい!

でも体のことを考えると

食べる量を制限しなければ...

そんなあなたにオススメしたいのが、

ヘルシーな食材に置き換えた「代用レシピ」。

満足感がありながらカロリーカットで、

ストレスなく続けられますよ♪

監修／清水加奈子

(フットコイデザイナー、管理栄養士、

国際中医薬膳師、国際中医師)



これで カロリーオフ!!



木綿豆腐
72kcal
/100g



鶏ひき肉
186kcal
/100g



しらたき
混ぜ込みご飯
121kcal
/100g



ご飯
168kcal
/100g



ヘルシー
そぼろ二色丼
メインのそぼろとご飯を置き換えて、
ヘルシーな「ほとんどそぼろ」丼に!

さっぱりとしているながら、
にんにくの効いた
パンチのあるトマトは、
何個でも食べたくなるおいしさ

ミニトマトの ガーリックしょうゆ漬け



作り方
10分
(目安時間)

材料
2人分

- ① ミニトマトはヘタを取り、湯にさっとぐらせ、水に入れ、湯むきをして水気を切る。
- ② Aを合わせ、①を2時間以上漬ける。
- ③ 器に盛ったら塩、こしょうとあればパセリをまぶす。

カロリー.....60kcal
脂質.....0.1g
糖質.....5.8g
塩分相当量.....0.6g/1人分

- ミニトマト.....12個
- [A] しょうゆ.....大さじ1
酢.....大さじ2
おろしにんにく.....小さじ1
- 塩、こしょう.....適量
- パセリ(あれば).....少々

ヘルシーそぼろ三色丼



材料
2人分



カロリー.....423kcal
脂質.....9.5g
糖質.....56.1g
塩分相当量.....2.6g/1人分

- 木綿豆腐.....1丁(300g)
- [A] しょうゆ、酒、みりん、砂糖.....各大さじ1.5
- 卵.....1個
- 小松菜.....2~3株
- 塩.....少々
- しらたき混ぜ込みご飯.....2人分(360g)

※米1合に対してしらたき150gを刻み、
水加減を通常の量より大さじ1減らして
炊飯器で普通に炊く。



作り方
30分
(目安時間)



- ① 木綿豆腐は耐熱皿にのせラップなしで、電子レンジ(600W)で5分加熱する。ザルなどに入れ重しを置き15分ほど水切りをし、フォークで粗くつぶす。小松菜は色よく塩ゆでし、刻む。卵は塩を加えいり卵にする。
- ② 油はひかずにテフロンフライパンに水切り木綿豆腐を入れ、強火で水分を飛ばしながら少し色が変わり、ぼろっとするまで10分くらい炒める(上写真)。Aを加え、さらに炒める。
- ③ 丼にしらたき混ぜ込みご飯を盛り、②の豆腐そぼろ、①小松菜、いり卵を盛る。

プロに教わる! 暮らし向上術

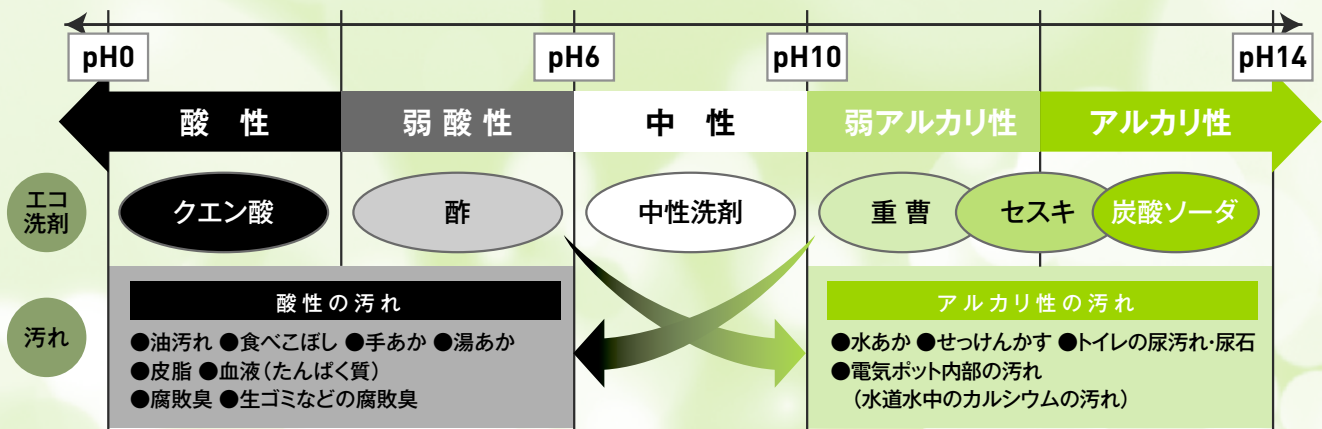
監修：名津井 陽（合同会社ソレイユ代表）

ナチュラル クリーニングに挑戦!

自然由来の安心素材を使った「ナチュラルクリーニング」は環境にもやさしいお掃除方法です。
代表的な素材に「重曹」「クエン酸」「セスキ炭酸ソーダ」「過炭酸ナトリウム（酸素系漂白剤）」
「アルコール」がありますが、使い方はそれぞれ。
今回は使いやすく効果も抜群な「クエン酸」「セスキ炭酸ソーダ」をご紹介します。

◎どうして汚れが落ちるの?

汚れにも酸性とアルカリ性があります。汚れ落としの基本は「中和させること」です。
酸性の汚れにはアルカリ性の素材を、アルカリ性の汚れには酸性の素材を使いましょう。



※主に使用する時の濃度を目安としたおおまかなpHです。

◎どんな汚れを落とすの?



クエン酸

- 頑固な水あか
- 電気ポットの中の汚れ
- 尿石 ●せっけんかす
- アンモニア臭
- 魚介類の臭い

セスキ炭酸ソーダ

- 皮脂や手あか
- 油汚れ
- 血液の汚れ
- 電子レンジを含む、キッチンの油汚れ



◎注意しなければいけないことは?

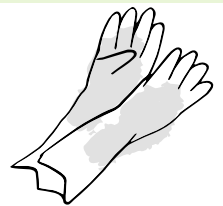
クエン酸 (酸性)

- 塩素系漂白剤と混ぜると有毒ガスが発生します
- 大理石は酸で溶けてしまうので使用はNG
- 金属に使うとさびてしまい、コンクリートに使うと劣化が早まります
- 材質が傷む可能性があるため、使用後は水拭きをするか、水できれいに流しましょう



セスキ炭酸ソーダ (アルカリ性)

- たんぱく質を溶かす性質があるので、使用する際は手袋を忘れずに
- 粉末タイプを使用する場合は、水に溶かす量を必ず守りましょう (洗浄能力が高くなると、素材を傷つけてしまう危険があります)
- アルミや木材、畳などの天然素材に使うと素材を傷め、変色させる恐れがあります
- フローリングに使用すると上のワックス剤を剥がしてしまいます



種別	事業所数	平成30年9月	平成30年10月	平成30年11月	平成30年12月	平成31年1月	平成31年2月
被保険者数	男	6,745人	6,733人	6,702人	6,702人	6,688人	6,677人
	女	1,442人	1,444人	1,448人	1,442人	1,444人	1,445人
	計	8,187人	8,177人	8,150人	8,144人	8,132人	8,122人
平均年齢	男	44.72歳	44.85歳	44.92歳	44.99歳	45.08歳	45.19歳
	女	41.00歳	41.05歳	41.08歳	41.20歳	41.17歳	41.20歳
	平均	44.07歳	44.18歳	44.24歳	44.32歳	44.39歳	44.48歳
被扶養者数		7,427人	7,417人	7,421人	7,431人	7,463人	7,468人
扶養率		0.91	0.91	0.91	0.91	0.92	0.92
平均標準報酬月額	男	357,173円	357,358円	357,348円	357,143円	357,103円	357,217円
	女	250,750円	250,687円	250,606円	250,110円	249,846円	250,287円
	平均	338,428円	338,521円	338,384円	338,192円	338,057円	338,193円

2018秋号のクイズの回答

解答

【脳が目覚めるPUZZLE】

キ	オ	ク	バ	ク	ガ
シ	オ	ダ	マ	リ	ソ
	ム		ユ	ウ	バリ
ウ	カ	イ	ム	ー	ン
オ	シ	ン	コ	ジ	
ノ		キン	リ	ヨ	ク
メ	イ	ヨ	カ	ン	シ

答 シンコキユウ（深呼吸）

●任意継続被保険者の標準報酬月額

平成三十一年四月から
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（平成三十年九
月三十日における全被保険者の平均標準報
酬月額は三三八、四二八円）

・小走株式会社
堺市堺区

平成三十年十月四日

・株式会社宝泉丸油
大阪市浪速区

平成三十年十月一日

・中条石油株式会社
大阪府高石市

平成三十年七月二十五日

●事業所削除

自公告 第967号（平成三十年十二月十四日）
至公告 第970号（平成三十一年三月一日）

公 告

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）

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。