

大阪府石油



けんぽだより



「紅葉の瑠璃光院」＜京都府＞



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!!

**2019年
秋号
No.188号**

平成30（2018）年度決算のお知らせ

「令和」とともに「人生100年時代」の幕開け 健康長寿社会の実現のため 皆さまを支えつつ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30（2018）年度決算が、
去る7月19日の第145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30（2018）年度の決算は、収入44億3、365万7千円に対し、支出39億3、440万3千円、経常収支差引額で3億6、339万4千円の黒字となりました。

込まれています。このままでは健保組合の財政危機がさらに深刻化するのは必至で、高齢者の医療を支える社会保障制度の見直しが令和時代の急務となっています。

しかし、保険料収入の増加により黒字となったものの、増え続ける高齢者医療制度等への莫大な納付金、保険給付における高額医療費の大幅な増加など、当健保組合を取り巻く厳しい環境は依然として変わっていません。

5月に元号が改められ、10月には再延期されていた消費税率10%への引き上げが実施されるなど、新たに始まった令和元年（2019）度は変化の大きな年です。人生100年時代といわれる中で団塊世代の高齢化が進んでおり、健保組合の義務的経費となっている納付金の負担が今後さらに増大することが見

当健保組合では、財政健全化に向けて事務の徹底した合理化等を行い、さまざまな支出削減を図ってきました。その一方、生活習慣病予防のための特定健診・特定保健指導の受診勧奨、がん検診の補助などを実施してまいりました。また、第2期データヘルス計画に基づき、皆さまが健康長寿を実現するために効果的な保健事業を行っています。

皆さまも適正受診やジェネリック医薬品の利用などを通じて、引き続き当健保組合の運営にご理解とご協力をお願いいたします。

平成30(2018)年度 収入支出決算概要

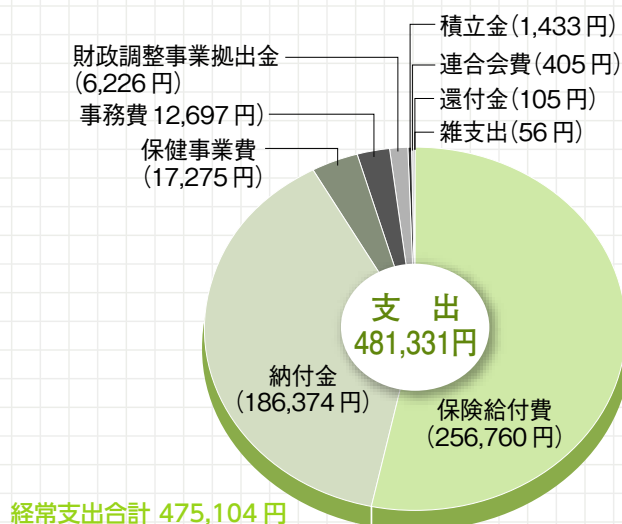
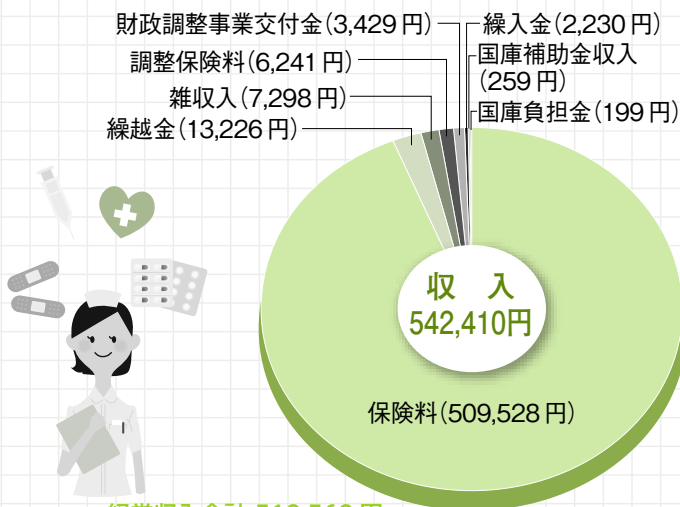
健康保険分

収 入 (千円)	
保 険 料	4,164,884
国 庫 負 担 金	1,626
調 整 保 険 料	51,010
繰 越 金	108,110
繰 入 金	18,226
国 庫 補 助 金 収 入	2,118
財 政 調 整 事 業 交 付 金	28,032
雑 収 入	59,651
合 計	4,433,657
経常収入合計	4,246,896

支 出 (千円)	
事 務 費	103,782
保 険 給 付 費	2,098,757
納 付 金	1,523,420
保 健 事 業 費	141,202
還 付 金	860
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	50,892
連 合 会 費	3,313
積 立 金	11,716
雑 支 出	461
合 計	3,934,403
経常支出合計	3,883,502

決 算 残 金	499,254 千円
経常収支差引額	363,394 千円

被保険者1人当たりで見ると



介護保険分

収 入 (千円)	
保 険 料	416,636
繰 越 金	6,537
国 庫 補 助 金	5,868
雑 収 入	2
合 計	429,043

支 出 (千円)	
介 護 納 付 金	422,671
還 付 金	11
合 計	422,682
決算残金	6,361 千円



組合現況

(2019年3月末現在)

- 被保険者数 8,174人 (男性 6,744人、女性 1,430人)
- 平均年齢 44.18歳 (男性 44.85歳、女性 41.05歳)
- 平均標準報酬月額 336,540円 (男性 354,827円、女性 248,432円)
- 総標準賞与額 (年間合計) 7,861,940千円
- 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

0120-966-598

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。

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



凛とした立ち姿。

この秋、運動ははじめませんか？
ルネサンスで、楽しく、正しくエクササイズ。
姿勢が良くなり、疲れにくく。誰だってカッコよく！

会員プランは2つ。今ならお得に始められます！ 10/5(土)▶12/1(日)

おすすめ! **月額固定** 使いたい放題プラン

月々 **8,580** 円 (税込) Monthly
コーポレート会員

・入会時の手数料 通常1,080円(税込)

・レンタル用品 通常3,564円/月(税込)
最大2ヶ月間
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

※新規でコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。
尚、コーポレート会員退会後7ヶ月以上経過している方も含みます。
※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

0 円

都度払い 使う毎にお支払い

1回 **1,650** 円 (税込) 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**
タオル(大小セット)・シューズ・
Tシャツ・ハーフパンツ

※新規でコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。尚、コーポレート会員退会後7ヶ月以上経過している方も含みます。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

0 円

入会するなら、今スグに! らくらくWEB登録から

お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。



※当チラシの価格表示は消費税8%の税込価格となります。消費税率の改正がなされた場合は、改正税率により算出した価格となります。

傷病手当金

- 病気やけがで働けない場合に支給される
- 欠勤1日につき、基準となる日額（標準報酬月額の過去1年間の平均から算定）の3分の2を支給
- 「傷病手当金支給申請書」の提出が必要

健康保険の
手続き

早分かり

病気やけがで仕事を休み
給与を受けられないときは？

病気やけがで長期間仕事に就けず、給与が受けられない場合、その間の生活費や療養にかかる費用をサポートしてもらえる制度があります。支給には条件がありますので、いざというときのためにもしっかりと知っておきましょう。

病気やけがの療養で 働けない場合の経済的サポート

病気やけがによって長期間働けず、給与などを受けられない場合に支給されるのが傷病手当金です。働けない期間の生活費のほか、療養にかかる費用を経済的にサポートすることを目的とした制度です。

傷病手当金を受けるためには、次の4つの条件を満たす必要があります。

- 1 病気やけがで療養している療養のために仕事に就くことができない
- 2 連続して3日以上休んでいる
※有給休暇・公休を含む
- 3 給与などの報酬が支払われていない

療養のために仕事に就けない（労務不能）という判断は、原則として主治医が行います。入院している場合だけ

でなく、自宅で療養しながら医師の診察を受けている場合も含まれます。

また、休業開始3日間は待期と見なされ、支給の対象外となります。例えば土日も含めて3日間休み、4日目から休業する場合はその日から支給対象となります。もし、3日目に出勤し、その後長期間休業する場合はさらに3日間の待期が必要です。

最長で1年6ヵ月支給 申請書、事業主の証明等が必要

傷病手当金は、支給月を含む直近の継続した12ヵ月の標準報酬月額の平均額を30日で割った「基準となる日額」を基に計算します。基準となる日額の3分の2が欠勤1日当たりの支給額となります。支給される期間は最長で1年6ヵ月です。

傷病手当金を受けるためには、「傷病手当金支給申請書」の提出が必要です。その際、労務不能と判断する医師

の意見と、勤務状況が分かる事業主の証明（タイムカードや出勤簿など）の添付が求められます。また、療養のために休業した翌日から2年以内であればさかのぼって申請できます。

なお、傷病手当金は、業務以外での病気やけがで働けないときに支給されるものです。業務上や通勤中の病気やけがは労災保険の支給対象となりますので、傷病手当金は支給されません。

傷病手当金の支給額の計算方法

支給月を含む直近12ヵ月間の
標準報酬月額の平均額を算出

標準報酬月額の平均額 ÷ 30日
＝基準となる日額

欠勤1日当たり、基準となる日額の
3分の2を支給



Q

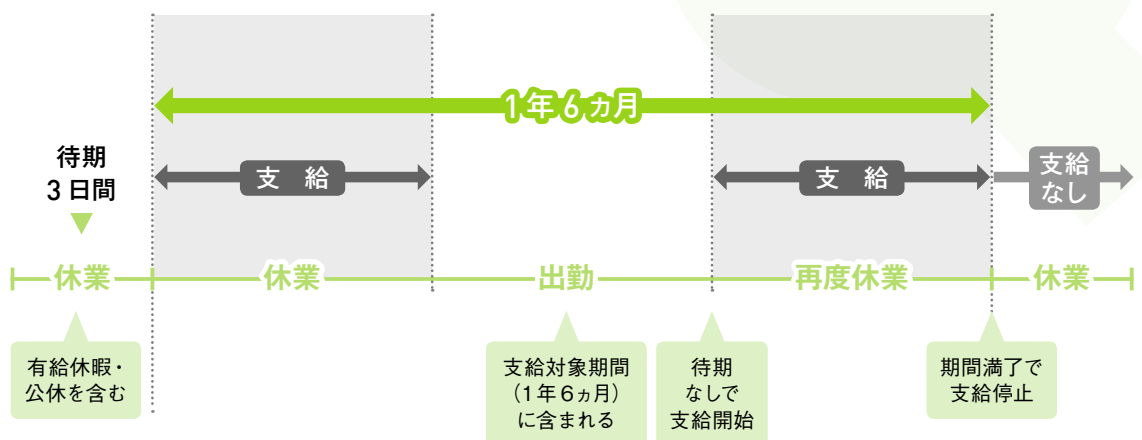
有給休暇を消化しながら支給を受けられる？

A

傷病手当金は休業中の生活保障を目的としているため、有給休暇を取得して給与が支払われている場合は支給されません。ただし、待期の3日間には有給休暇を充てることができます。

なお、休業後に一度職場に復帰し、その後同じ病気やけがの療養のために再度休業する場合は、待期なしで休業1日目から傷病手当金が支給されます。支給期間は最初の支給日から最長1年6ヵ月の期間となり、出勤して給与が支払われている期間もこれに含まれます。

傷病手当金（1疾病当たり）の支給期間



Q

会社から休業手当が出る場合も支給されるの？

A

休業期間中に給与や手当等の報酬の支払いがある場合は、傷病手当金は支給されません。その他、出産手当金が支給されている場合も傷病手当金は受け取れません。

ただし、いずれの場合も支払われる金額が傷病手当金よりも少ない場合は、その差額が支給されます。

Q

休業中の社会保険料は傷病手当金から控除されるの？

A

傷病手当金は非課税で社会保険料も控除されませんので、全額がそのまま支給されます。ただし、休んでいる間もそれまでと同様の社会保険料が毎月発生しています。後日支払いが必要になりますので、注意しましょう。

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

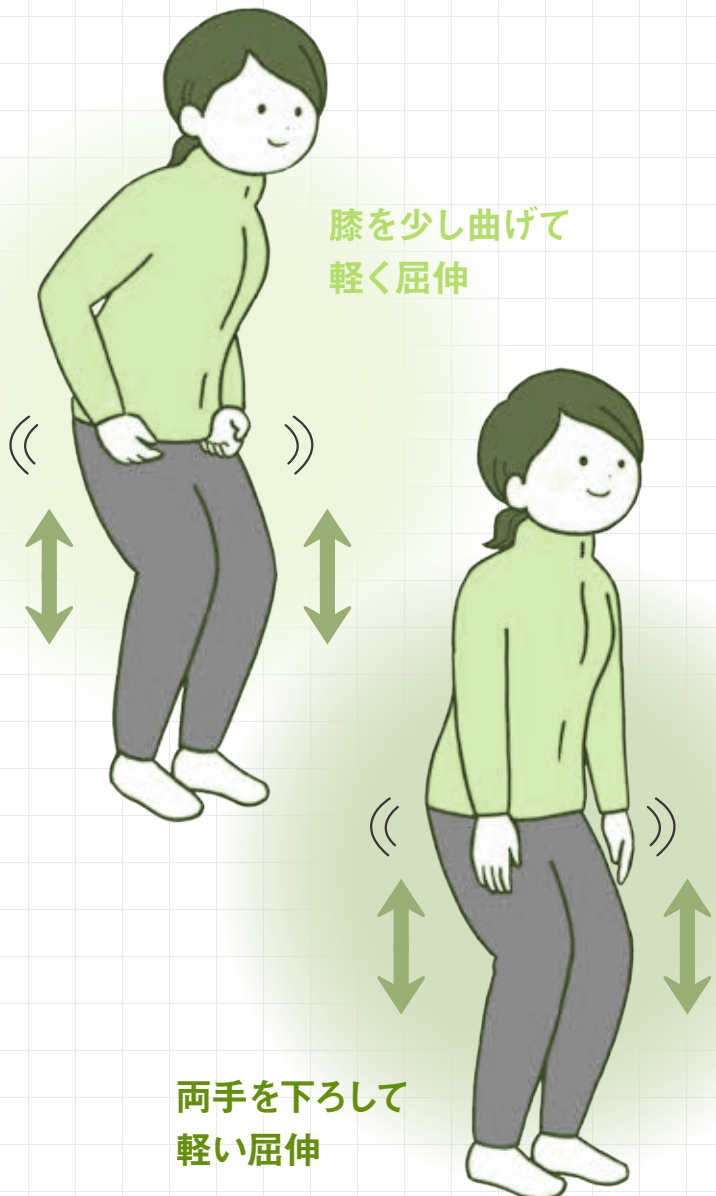
「腰痛・膝痛の 予防改善」に効く!

腰や膝など関節に痛みがあると動くのがおっくうですが、動かさないでいると筋肉が衰え悪化の原因に。最近の研究では、関節を動かすことで炎症や痛みが軽減することも分かってきました。ゆるく動かしながら日々セルフケアをしていきましょう。

ゆるゆる屈伸

ゆるゆると動かす軽い膝屈伸を行うことで、少しずつ膝や腰の周りの筋肉や関節をほぐし、こわばりを取っていきましょう。

- ①足先を正面に向け、握りこぶし1個分の幅を空けて立ちます。
- ②股関節に手を当てて、軽くおじぎをするように上体を傾け、膝を少し曲げて軽く屈伸をします。
- ③両手を下ろして、リズミカルに軽い屈伸を続けます。1分間に100回くらいのペースで、1〜2分続けます。これを1日に数回行いましょう。



ポイント

正しく膝を使うことが大事。
1つ目のポイントは、膝を曲げるとき足先と同じ方向に膝を曲げ、膝が内側や外側に曲がらないようにすること。
2つ目は、曲げる角度は浅く、膝が足先より前に出ないくらいにすることです。

プロに教わる！ 暮らし向上術

監修：森 優奈（西川スリープマスター）

「睡眠環境」を整えて 睡眠の質を高めよう

健康な生活に質の良い睡眠は大切ですが、実は日本人の3人に2人は「夜なかなか眠れない」「起きててもすっきりしない」などの睡眠トラブルを抱えているそうです。そこで今回は、睡眠の質に大きく影響する「睡眠環境」についてご紹介します。

理想的な睡眠環境のポイント

音

静かな図書館くらいの音（30～40dB程度）が理想で、静か過ぎると、かえって緊張を招くことも。また、規則的な音より、そよ風に揺れる木の葉や、川のせせらぎのような不規則な音の方が良いといわれ、入眠用に音源が聞けるアプリもあります。

温度

寝室の温度として許容されるのは、夏季で28℃以下、冬季で10℃以上です。加えて、寝具を考慮しながら、布団の中（寝床内）を快適な温度である33℃±1℃に保つことが理想です。

明るさ

就寝時は、物の形がうっすらと分かる程度の薄暗さ（30ルクス未満）が適しているとされ、それ以上の明るさの照明がついたままだと、睡眠の質を悪化させる原因となります。また、就寝前の照明選びも重要で、オレンジがかった色の温かみのある照明か、目に優しい柔らかい光の間接照明がおすすめです。

湿度

湿度は50%程度が最適。乾燥しやすい冬は加湿、ジメジメした梅雨時は除湿といったように、季節に合わせた対策が必要です。



さらに心地良い眠りのためのプラスワン

「睡眠環境を整えても、なかなか寝付けない！」という人は、ストレスや刺激で、脳や体が眠るためのリラックス状態になっていない可能性も。次の方法を試して“眠りスイッチ”を入れましょう。

ハーブティー

就寝前に飲むなら、カモミールやラベンダーなどの温かいハーブティーがおすすめ。リラックス効果に加え、眠る前に体温を上げることで放熱をスムーズにし、眠りに入りやすくなります。



アロマオイル

就寝時にラベンダー、カモミール、イランイランなどのリラックス効果のあるアロマオイルをコットンなどに数滴垂らして枕元へ。これ続けると、その香りが“眠りスイッチ”になります。

手足ぶらぶら体操

あおむけになって手足を上を上げ、手首、足首を30秒～1分ぶらぶらと左右に動かす体操をして、血流を促します。むくみや手足の冷え対策に効果的です。



腹式呼吸

腹式呼吸を行うことで、副交感神経を優位にし、リラックス状態に近づきます。あおむけになって目を閉じたら、口から少しずつ空気を吐き、体内の空気をすべて吐き切ったら、空気でおなかを膨らませるイメージでゆっくり鼻から空気を吸い込みます。吐くときは吸うときの倍の時間をかけるのがポイント。

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。

■ 補助対象期間

令和元年12月31日まで補助対象期間終了間近

■ 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)

定期健診 特定健診 人間ドック 等

健診^済未^済受診の人は いませんか？

年度内に
必ず
受けましょう！

健診で自分の体の状態を知ることは健康づくりの基本です。

自覚症状がないからと健診を受けずにいると、

気付かないうちに**糖尿病**や**高血圧**、**脂質異常症**などの

生活習慣病や**がん**などの**病気が進行**してしまうことがあります。

病気のリスクを早めに察知し、生活を見直すためにも、

今年度まだ健診を受けていない人は、早めに申し込みましょう。

また、健診で「要精密検査」を指摘されたら、医療機関の受診を忘れずに。



あなたは**どちら**を選びますか？

健診を

受ける



OR

健診を

受けない



1. 病気のリスクが早めに察知できる
2. 病気の芽の早期発見や、早期治療につながる
3. 健康意識が高まり、生活習慣の見直しができる
4. 病気が予防できるので、将来の医療費を減らせる
5. 家族も安心
6. 健康寿命が延びる



1. 病気のリスクに気付きにくい
2. 知らないうちに病気が重症化してしまう
3. 健康意識が薄いまま、悪い生活習慣を継続
4. 病気を予防できず医療費の負担が増大
5. 家族は心配
6. 老後に病気がちになる可能性が！



特定健診を受けて特定保健指導の対象となった方へ

必ず特定保健指導を受けましょう!

特定保健指導は、特定健診の結果から、メタボなどで生活習慣病を発症する確率が高いと判定された方に対して行われます。医師や保健師、看護師などの専門職による、食事や運動を中心とした生活習慣改善のためのサポートが受けられます。

1▶ 特定保健指導がどうしても必要なわけ

深刻な病気になる前に、病気の芽を摘むためです。メタボリックシンドロームとは内臓脂肪の蓄積により、血圧高値、脂質異常、高血糖値等の危険因子（基準値を超えた項目）が増え、虚血性心疾患や脳血管疾患等の生活習慣病を発症しやすくなる状態のことです。そのようなリスクのある方に対し保健指導を行い、病気になるのを未然に防ぐことが目的です。

2▶ どれも少し高めなだけだから、と軽く考えてはいけない

健診結果の数値そのものよりも危険因子の数が問題です。一つ一つは基準値を少ししか超えていないとき、たいたことはないと考えがちですが、そうではありません。肥満、高血圧、脂質異常、高血糖などが重なると、まったく何もない人に比べ、心臓病を発症する危険度が約36倍にもなるという統計データもあります（下表）。

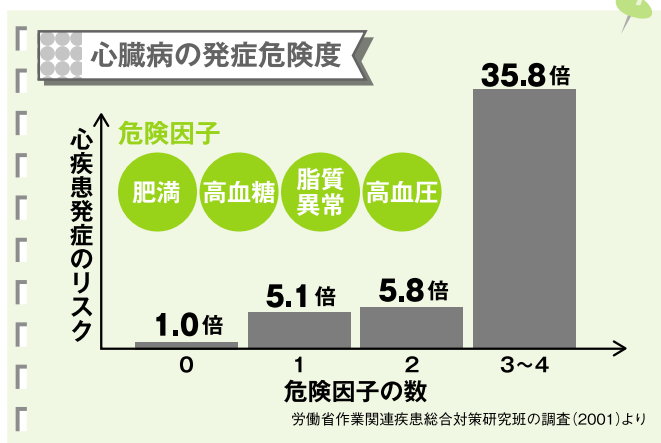


3▶ 特定保健指導の効果はすでに実証済み

厚生労働省が特定保健指導の効果を検証したところ、特定保健指導を受けたメタボ該当者・予備群のうち約30%が翌年の健診結果では特定保健指導非該当となり、健康状態が改善されたことが分かりました。

4▶ 特定保健指導は無料

費用は健保組合が負担するので、無料で受けられます。



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. 5 (土)	復元された“尼崎城”を訪ねて	JR・尼崎駅～小田南公園～ユニチカ記念館～尼崎城～櫻井神社～築地公園～貴布彌神社～蓬川公園～武庫川河川敷公園～甲子園公園～JR・甲子園口駅	13	500	JR神戸線 尼崎駅 北口 9:45	大阪府歩け歩け協会
10. 5 (土)	[歩育ウォーク] 立命館大学くさつキャンパスの木瓜原遺跡と学食(予約100名)	JR・南草津駅～立命館大学くさつキャンパスの木瓜原(ばけわら) 遺跡・学生食堂利用～JR・南草津駅	8	300	JR琵琶湖線 南草津駅 9:45	NPO法人京都府ウォーキング協会
10. 5 (土)	有馬富士山頂を目指そう	武庫川遊歩道～JR・新三田駅～せせらぎコース～有馬富士(芝生公園～山頂△374m)～JR・新三田駅	13	500	JR宝塚線・神鉄 三田駅 10:00	神戸ウォーキング協会
10. 6 (日)	大阪史跡遊歩道ウォーク	長居公園～今川緑道～喜連西公園～浅香中央公園～JR・杉本町駅～紀州街道～住吉大社・境内～住吉街道～JR/大阪・長居駅	11・18	500	JR阪和線 長居駅 9:15	NPO法人大阪・関西歩け歩け協会
10. 6 (日)	祝・新元号 大津駅にしへの道	JR・大津駅～大津港～大津市歴史博物館～弘文天皇陵～近江大津宮錦織遺跡～近江神社～崇福寺跡～志賀の大仏～唐崎神社～JR・唐崎駅	14	500	JR琵琶湖線 大津駅 9:30	大阪ウォーキング連合
10. 6 (日)	シリーズ平家物語② 驕れる平家終焉(自由歩行)	梅小路公園(JR・梅小路京都西駅)～西八条殿～清盛終焉地定の碑～三十三間堂～高台寺公園～清盛茶屋(愛宕念仏寺元地)～六波羅密寺～JR・京都駅	11	500	梅小路公園 (JR嵯峨野線梅小路京都西駅) 9:45	NPO法人京都府ウォーキング協会
10.13 (日)	[KWA特別基地ウォーク] 第175回「西院春日祭」観賞ウォーク	JR・京都駅～鳥原大門～光徳公園～二条公園～春日神社～西院交差点(西院春日祭)～JR・丹波口駅	12	300	JR京都線 京都駅 9:45	NPO法人京都府ウォーキング協会
10.14 (祝)	阪神間モダニズム⑥ 「歩いて巡る古き良き大阪」	莫大小会館～日本銀行大阪支店旧館～中之島図書館～中之島公園～綿業会館～生駒時計店～旧小西家住宅～フナハリビル～JR・大阪天満宮駅(7kmゴール)～泉南館～JR・桜ノ宮駅	7・10	500	JR大阪環状線 福島公園(徒歩3分) 10:00	神戸ウォーキング協会
10.19 (土)	あなたにみせたいつれ道 斑鳩三塔巡り	王子東公園・三堂山～竜田川～藤ノ木古墳～法隆寺～中宮寺～法輪寺～法起寺～JR・法隆寺駅	14	500	JR大和路線 王子駅 9:45	NPO法人大阪・関西歩け歩け協会
10.19 (土)	竹林の風に癒されて、 向日丘陵の古墳体感!	JR・桂川駅～物集女車塚古墳～洛西竹林公園～寺戸大塚古墳～桓武天皇皇后陵～五塚原古墳～元福寺古墳～向日神社～向日市文化資料館～西園街道～JR・向日町駅	10	500	JR京都線 桂川駅 10:00	大阪ウォーキング連合
10.19 (土)	大阪メトロ沿線めぐり② 御堂筋線	大阪メトロ・なかもず駅～中百舌鳥駅前公園～金岡公園～新金岡緑地(北側)～蔵前町西～おらば公園～浅香中央公園～依羅池跡～大依羅神社～我孫子駅前～あびこ観音寺～長居公園～大阪メトロ・長居駅	11	500	大阪メトロ御堂筋線 なかもず駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
10.19 (土)	[特別大会] 第9回 大和の国中・奈良盆地一周ウォーク	薬師寺～唐招提寺～崇神天皇陵～喜光寺～西大寺～秋篠寺～神功皇后陵～成務天皇陵～平城宮跡(大極殿・朱雀門)～JR・奈良駅	15	500	近鉄橿原線 近鉄郡山駅 9:30	NPO法人奈良県ウォーキング協会
10.20 (日)	[楽歩特別会] 大阪城から “ちょこっと京街道”を歩く【要弁当】	JR・大阪城公園駅～大阪城～高麗橋～八軒家船着場の跡～三の丸石垣～のだばし跡～コムズガーデン(中間ゴールはJR・京橋駅)～野江3丁目～JR・桜ノ宮駅	6・10	300	JR大阪環状線 大阪城公園駅 9:45	大阪府歩け歩け協会
10.20 (日)	加茂に微笑む石仏ウォーク	JR・加茂駅～塚穴公園～笑い仏～岩船寺～三尊摩崖仏～淨瑠璃寺～長尾の阿弥陀摩崖仏～ツジの焼け仏～電子基準点～JR・加茂駅	15	500	JR関西本線 加茂駅 8:45	NPO法人京都府ウォーキング協会
10.26 (土)	山背古道全コースを歩く	JR・平城山駅～上人ヶ平遺跡公園～茶間屋敷～蟹満寺～まちづくりセンター橋坂(中間ゴールはJR・山城多賀駅)～中満神社～長池のまちなみ～城陽市総合運動公園～鴻ノ巣～JR・城陽駅	18・28	500	JR大和路線 平城山駅 9:00	大阪ウォーキング連合
10.26 (土)	[KWA特別基地ウォーク] 第176回「時代祭」観賞ウォーク	JR・京都駅～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 9:45	NPO法人京都府ウォーキング協会
10.26 (土)	(日本開国セブンハーバーズリーグ) 第11回 みなと町神戸ツアーデーマーチ (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
10.27 (日)						
11. 2 (土)	斑鳩三塔と 龍田の紅葉をもとめて	JR・法隆寺駅～上宮遺跡公園～法起寺～法輪寺～中宮寺～法隆寺～藤ノ木古墳～龍田神社～龍田公園～三堂山～JR・王寺駅	13	500	JR大和路線 法隆寺駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
11. 2 (土)	(花シリーズ) ⑤コスモス畑から 福田川プロムナードを往く	高塚山ハイキングコース～コスモス畑(神戸総合運動公園)～福田川プロムナード～あじさい公園～福田川～JR・垂水駅	14	500	神戸市営地下鉄 学園都市駅 10:00	神戸ウォーキング協会
11. 2 (土)	竹ノ内街道から 平石峠を越え河内飛鳥を訪れる	長尾神社～綿弓塚～平石峠～高貴寺～推古天皇陵～叡福寺～近鉄・上ノ太子駅	13	500	近鉄南大阪線 磐城駅 9:30	NPO法人奈良県ウォーキング協会
11. 3 (祝)	花シリーズ⑥「コスモス」 高槻三島江コスモス観賞	芥川公園～高槻城跡公園～新川の桜堤～淀川三島江地区～コスモス畑～安威川～JR・総持寺駅	14	500	JR京都線 高槻駅 9:45	NPO法人大阪・関西歩け歩け協会
11. 4 (祝)	シリーズ平家物語③ (自由歩行)	嵐山中ノ島公園(JR・嵯峨嵐山駅)～渡月橋～亀山公園～常寂光寺～二尊院～祇王寺～滝口寺～清涼寺～大覚寺～後宇多天皇陵～広沢池～JR・太秦駅	10	500	嵐山中ノ島公園 (JR嵯峨野線嵯峨嵐山駅) 9:45	NPO法人京都府ウォーキング協会
11. 4 (祝)	是非歩きたい!「山の辺の道」 実りの秋・古代ロマン街道を行く	JR・天理駅～石上神宮～天理観光農園～天理市トレイル・センター～(中間ゴール/JR・柳本駅)～崇神天皇陵～檜原神社～大神神社～JR・桜井駅	10・17	500	JR万葉まほろば線 天理駅(近鉄・天理駅1分) 9:45	大和ウォーキング協会
11. 9 (土)	[楽歩特別会] “食い倒れのまち歩き” と“リバーウォーク”【要弁当】	JR・天王寺駅～てんしば～統国寺～通天閣～大阪本津卸売市場～とんぼりリバーウォーク～黒門市場～生玉公園(中間ゴールは大阪メトロ・谷町九丁目駅)～真山公園～JR・玉造駅	6・10	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
11.10 (日)	祝・新元号 長岡京の紅葉	JR・長岡京駅～長岡宮跡～向日神社～乙訓寺～光明寺～子守勝手神社～長法寺～西山公園～走田神社～長岡天満宮～JR・長岡京駅	13	500	JR京都線 長岡京駅 9:30	大阪ウォーキング連合
11.10 (日)	奈良屈指の紅葉名所 「正暦寺」を訪ねて	JR・帯解駅～円照寺～龍王池～正暦寺～高樋町時計台～山村町～JR・帯解駅	10	300	JR万葉まほろば線 帯解駅 10:00	大和ウォーキング協会
11.16 (土)	石の宝殿と高砂町内散策	生石神社(石の宝殿)～石切場～向島公園～高砂神社～高砂町内～十輪寺～山陽・高砂駅	12	500	JR神戸線 宝殿駅 10:00	神戸ウォーキング協会
11.17 (日)	京の御土居と加茂街道	JR・二条駅～市五郎大明神～北野天満宮～馬喰土居～船岡山公園～鷹峯御土居～大宮交通公園～上賀茂神社～加茂街道～下鴨神社(解散)～地下鉄・JR・京都駅	15	500	JR嵯峨野線 二条駅 9:45	大阪府歩け歩け協会
11.17 (日)	柿くえば鐘が鳴るなり法隆寺	JR・法隆寺駅～法隆寺～藤ノ木古墳～龍田神社～龍田川～三堂山～JR・法隆寺駅	10	500	JR大和路線 法隆寺駅 10:00	大阪ウォーキング連合
11.17 (日)	都大路一周ウォーク (自由歩行)	梅小路公園(JR・梅小路京都西駅)～西大路～平野神社～北大路～船岡山公園～高野橋～東大路～八坂神社～東寺～梅小路公園(JR・梅小路京都西駅)	24	500	梅小路公園 (JR嵯峨野線梅小路京都西駅) 8:45	NPO法人京都府ウォーキング協会
11.17 (日)	サインはV×2 ～再生された三田の森へ	バスカルさんだ1番館～天神公園～三田天満宮～三田谷公園～ブイの森(△206m)～小寺公園～JR/神鉄・三田駅	8	300	JR/神鉄 三田駅 10:00	神戸ウォーキング協会
11.24 (日)	晩秋の摂津峡と日本最古の 埴輪工跡今城塚古墳巡り	芥川公園～芥川緑地～摂津峡桜広場～上の池広場～はにわ公園～今城塚古墳～JR・摂津富田駅	15	500	JR京都線 高槻駅 9:15	NPO法人大阪・関西歩け歩け協会

なりたい自分に向かって、

いまから始める健康生活！

10月は健康強調月間です



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。

主催 健康保険組合連合会・同都道府県連合会・健康保険組合



ドクターが
ズバリ
答える!

乾燥し始める秋は 肌状態に合わせた「補湿」を

空気の状態が変わる秋は 肌トラブルに注意

気温や湿度が大きく変動する秋は、体調が不安定になりやすい。肌の乾燥やトラブルが気になるという人も多い。そこで、ひふのクリニック人形町院長の上出良一先生に、秋のスキンケアのコツと注意点について話を伺った。

「秋は、冬を前に空気の状態が変わっていくので、外気に直接触れる肌はトラブルを起こしやすくなります。当院に来られる患者さんも、季節の変わり目に症状が悪化する方が多いです」と上出先生。「疲れていたり、肌が敏感になっている人は、湿度や気温の影響を受けやすい。冬になればより湿度が下がりますから、早めの乾燥対策が必要」と注意を促す。

9月ごろまでは気温が高い日も多

く、さっぱり感を求めた夏のスキンケア方法を継続する人も少ない。しかし、肌トラブル予防には、「季節を一步先取り」した対策が効果的。10〜11月からは保湿を重視したケアにシフトすることが望ましい。

保湿し過ぎは逆効果 「さらっと吸い付く」肌へ

一方で、「誤った保湿」が肌に与える悪影響もあるという。「乾燥しやすい人は、もともと体質だけではなく、普段の過剰なスキンケアが影響している場合があります」と上出先生は話す。

「最近では多くの人が『自分は乾燥肌だ』と思い込み、ケアをし過ぎる傾向があります。クリームなどによる油分の付け過ぎで自らの皮脂が働かなくなり、肌荒れを起こすケースも珍しくありません（上出先生）。肌荒れが気になってさまざまな保湿

正しいスキンケア



洗顔

洗浄剤をよく泡立て、手と肌の間で泡をクッションにして、皮膚が動かないように優しく滑らせる



保湿

保湿剤などを手やコットンに取り、優しく滑らせて、塗り込むのではなくなじませる。かさつきが気になる場合は化粧水→乳液→クリームの順で様子を見ながら足していく

剤を重ね塗りした結果、肌が炎症を起こしてしまうケースもある。

「水分が行きわたった健康な肌は、ゆで卵のような半光沢があり、さらっと吸い付きます」と上出先生。触ってみてベトツとするようでは保湿剤の付け過ぎ。皮膚が本来持つ保湿機能を低下させ、逆に乾燥を進める恐れがあるという。

一般的に保湿剤は、ローション（化粧水）↓乳液／フォーム↓クリーム（化粧水）の順に油分の含有量が増え、しっと

りとした使い心地になる。

上出先生は、「秋冬に乾燥するからといって、いきなりクリームやオイルで油分を足すと、肌は水分不足でどんどん乾燥していきます。重要なのは水分を補う。補湿」です。シンブルな化粧水などを小まめに塗り、かさつきが気になるようなら乳液、それでも乾燥するならクリームの順に、肌状態に合わせて徐々に追加していきましょう」と助言してくれた。



監修 / 上出良一
ひふのクリニック人形町院長／東京慈恵会医科大学客員教授
専門はアトピー皮膚炎・乾癬・光線過敏症



監修／清水加奈子
(フードコーディネーター、管理栄養士
国際中医薬膳師、国際中医師)

食欲の秋。
食材を置き換える「代用レシピ」で
カロリーカットしながら
旬の食材を楽しんでみませんか。
今回のレシピは、
おからのホワイトソースと秋の味覚を使った
食物繊維たっぷりのグラタンです。

カロリーオフで
満腹! 満足!

代用
レシピ



ホワイトソースに使う牛乳を豆乳に置き換えて、
カロリーと脂質をオフ!

秋鮭と秋野菜の
豆乳おからグラタン

これでカロリー&脂質をオフ!!



豆乳
46kcal
/100g
脂質
2.0g
/100g



牛乳
67kcal
/100g
脂質
3.8g
/100g

鉄分などのミネラル豊富なレーズンと
緑黄色野菜がたくさん食べられる
爽やかな甘さのにんじんサラダ。

にんじんとレーズンのラペ

（レーズン）は、
お砂糖を
含むので
注意。



作り方
10分

（目安時間、
漬け時間は除く）

材料
2人分

- ① にんじんは千切りにして塩を加えてもみ、しんなりするまで置く。レモンの皮を千切りにする。パセリは刻む。
- ② Aを混ぜた液にレーズンを15分ほど漬けてから、にんじん、パセリを加えて味をなじませる。

- にんじん 1本
- 塩 小さじ1/2
- レーズン 大さじ1
- パセリ 3～4房
- 【A】 はちみつ 大さじ1/2
- レモン汁 大さじ1
- レモンの皮 少々
- オリーブ油 大さじ1/2
- 塩、こしょう 少々

カロリー 74kcal
脂質 3.1g
塩分相当量 0.9g

※すべて1人分の数値



秋鮭と秋野菜の 豆乳おからグラタン



材料
2人分



- さつまいも 1/2本
- 鮭（生鮭） 2切
- 玉ねぎ 1/4個
- きのこ（しめじ、まいたけなど） 150g
- オリーブ油 大さじ1と1/2
- おからパウダー 20g
- 豆乳 200ml
- コンソメ 小さじ1
- 塩、こしょう 少々
- 粉チーズ、パン粉 各大さじ2
- パセリ 適量

カロリー 529kcal
脂質 29.8g
塩分相当量 2.0g

※すべて1人分の数値



作り方
20分
（目安時間）



- ① さつまいもは乱切りにして水にさらし、水気を切り、電子レンジで2～3分加熱する。鮭は一口大に切り、塩、こしょう少々（分量外）をする。玉ねぎは薄切りにする。きのこは小房に分ける。
- ② フライパンにオリーブ油大さじ1/2を熱して鮭を焼き、一度取り出す。同じフライパンにオリーブ油大さじ1を入れ、玉ねぎ、きのこをしんなりするまで炒める。おからパウダーを加え、少しばらっとするまで炒めたら豆乳、コンソメを入れ、とろみが付いたら塩、こしょうで調味する。
- ③ 耐熱皿に鮭と①のさつまいもと②を入れ、粉チーズ、パン粉をかけ、トースターで焼き目が付くまで10分ほど焼く。仕上げにパセリを散らす。

インフルエンザ

ワクチン
接種の

シーズン到来!

インフルエンザの流行シーズンは
例年12月から3月ですが、予防に有効なワクチン接種の
シーズンは秋から始まります。

効果が出るまでに2週間ほどかかりますから、
早めに接種を受けることで、自身への感染を防ぐだけでなく、
周囲への流行の拡大防止にもつながります。

ワクチン接種以外の秋にできる対策

免疫力をアップさせる

- 朝、太陽の光を浴びて体内時計をリセット
- 十分な休息と睡眠でストレスをためない
- バランスの取れた食事

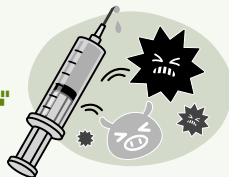
ウイルスを遠ざける

- まめな手洗い、うがい
- 空気が乾燥してきたら加湿器を利用



覚えていますか?

新型インフルエンザ 発生から10年



2009年、新型インフルエンザA(H1N1)が世界的に流行(パンデミック)し、日本でも感染が広がりました。流行は幸い早期に収束しましたが、インフルエンザワクチンは現在、通常の季節性インフルエンザワクチン2種に加えて、新型インフルエンザAにも対応したワクチンとなっています。

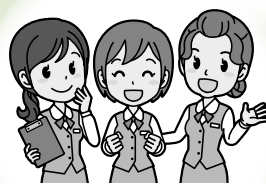
インフルエンザの予防は
誰のため?



自分や家族



周囲にいる子供や高齢者



職場や取引先の人

ワクチン接種が周囲の人への
感染リスクを減らします!



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／令和元年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。



健康保険組合の最近の現況

種 別		平成31年3月	平成31年4月	令和1年5月	令和1年6月	令和1年7月	令和1年8月
事 業 所 数		246	247	247	247	247	247
被 保 険 者 数	男	6,679人	6,992人	6,976人	6,960人	6,952人	6,959人
	女	1,461人	1,578人	1,580人	1,587人	1,590人	1,584人
	計	8,140人	8,570人	8,556人	8,547人	8,542人	8,543人
平 均 年 齢	男	45.21 歳	45.01 歳	45.10 歳	45.17 歳	45.21 歳	45.29 歳
	女	41.21 歳	41.19 歳	41.24 歳	41.24 歳	41.39 歳	41.47 歳
	平均	44.49 歳	44.31 歳	44.38 歳	44.44 歳	44.50 歳	44.58 歳
被 扶 養 者 数		7,443人	7,607人	7,512人	7,516人	7,531人	7,559人
扶 養 率		0.91	0.89	0.88	0.88	0.88	0.88
平均標準報酬月額	男	356,418円	353,096円	352,997円	353,576円	354,277円	355,274円
	女	249,310円	245,995円	245,414円	245,274円	246,581円	247,429円
	平均	337,194円	333,375円	333,130円	333,467円	334,231円	335,278円

公告

自公告 第971号（平成三十一年三月八日）
至公告 第975号（令和一年八月二十六日）

新規適用

- ・吉田不動産株式会社
大阪市西区 平成三十一年三月一日
- ・株式会社トヨシマ
大阪府池田市 平成三十一年四月一日

名称変更

- ・有限会社フォーワード
（旧 有限会社フォーワード・コーポレーション）
平成三十年四月一日
- ・株式会社イチネンMTM（旧 株式会社トヨシマ）
平成三十一年四月一日
- ・株式会社イチネン農園高知日高村
（旧 株式会社イチネン農園）
令和一年八月一日

所在地変更

- ・株式会社イチネン農園高知日高村
大阪市淀川区 ↓ 高知県高岡郡日高村
令和一年八月一日

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

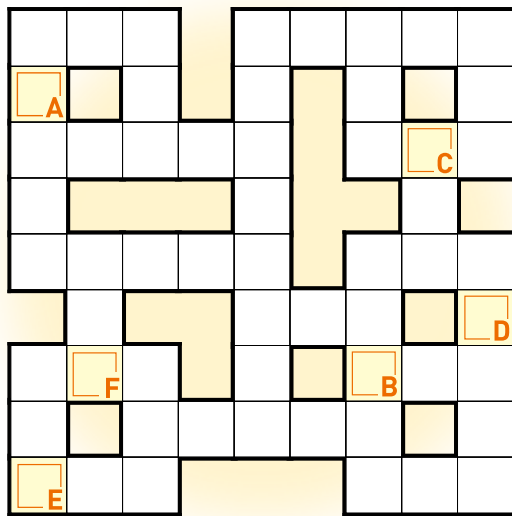
<http://osaka-sekiyu-kenpo.jp/>

けんぽクイズ

脳が目覚めるパズル

読み方 スケルトン

リストにある熟語の読み方をかなで盤面に書き込んでください。
A～Fに入る言葉を並べてできる言葉は何でしょう。



ルール

- 書き込む方向は「上から下」「左から右」のどちらかです。
- 小さい「や・ゆ・よ・つ」等は大きい文字と同じと考えます。

ヒント

- リストの数字はかなで書いたときの文字数です。
- マスが交差する所は同じ文字が入ります。

リスト

3文字

文化 手記 礼意 可憐 旨味 会派
夜露 単利 思索 起伏 紳士 許可
齒形 節目 露天

5文字

妙手 針鼠 燃料 知恵袋 発明家
紙吹雪 普通株

8文字

長十郎

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 令和元年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
（FAX）06（6125）1204
（Eメール）nishida@oskenpo.or.jp

※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.189）に掲載いたします。

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
