

大阪府石油



けんぽだより



「チューリップ畑と五頭連峰」 <新潟県>

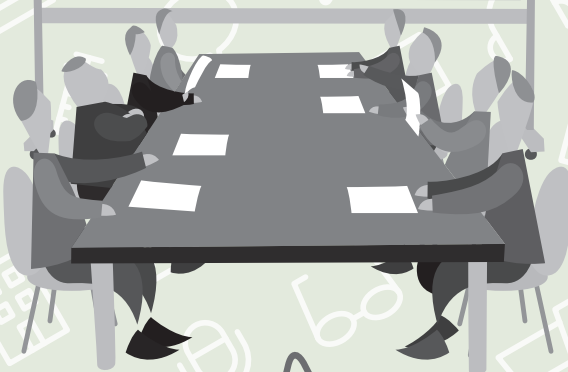


「けんぽだより」の表紙を飾る写真を募集しています。
旅行・スポーツでのひとコマ・花・風景など。

ご応募お待ちしております！！

2020年
春号
No.189号

令和2(2020)年度 予算のお知らせ



迫る「2022年危機」に
対応するため
健保財政の健全化が
喫緊の課題に

大阪府石油健康保険組合の令和2(2020)年度の予算案が、去る2月17日開催の第146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。

当健保組合の令和2(2020)年度の予算総額は46億3719万9千円となり、経常収支差引額は、▲1億2454万9千円となりました。厳しい健保財政が依然として続いており、前年度予算と比べ赤字幅は1億600万円増となっています。健保財政の困窮が続く大きな要因としては、保険給付費・後期高齢者支援金等の義務的経費の負担増が挙げられます。

団塊の世代が後期高齢者となり始める2022年から医療費が急増し、それに伴い高齢者医療制度への拠出金負担がさらに増大すると見られ、医療保険制度全体の財政悪化が危惧されて

います。この「2022年危機」を乗り越えるためには、国の施策として高齢者医療への負担構造改革を中心とした抜本的な制度改革が強く望まれるところですが、当健保組合といたしましても、財政健全化のために、より積極的に医療費適正化に取り組み、財政健全化に努めてまいります。

被保険者の皆さまも、ご家族とともに保健事業に積極的に参加いただき、日々の健康づくりに努め、健診の受診、ジェネリック医薬品の使用などを通じて、医療費の抑制にご理解とご協力をお願いいたします。

予算のPoint



●保険料率は一般保険料率、介護保険料率ともに据え置き

一般保険料率、介護保険料率ともに据え置きます。しかし、今後は皆さまの医療費である保険給付費、高齢者医療制度への納付金等の動向によっては、引き上げも避けられない状況です。

●義務的経費である納付金が保険料収入の41%に

高齢者医療制度を支える納付金は17億3,310万円となり、健保組合の主な収入源である保険料の4割以上と、依然として健保財政を圧迫しています。

●積極的な疾病予防と健康づくりで医療費抑制を

保険給付費は、前年度比8.6%増の23億8,229万円となり、支出に占める割合が増大しています。そのため、特定健診、がん検診等の疾病予防や健康づくりのための保健事業を拡充します。





令和 2 (2020) 年度 収入支出予算概要

健康保険分

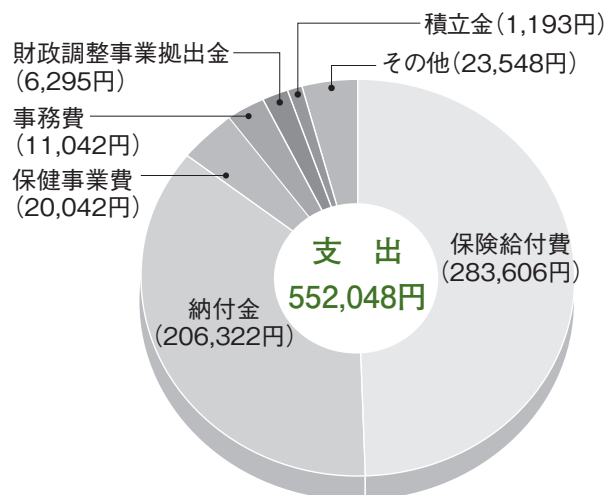
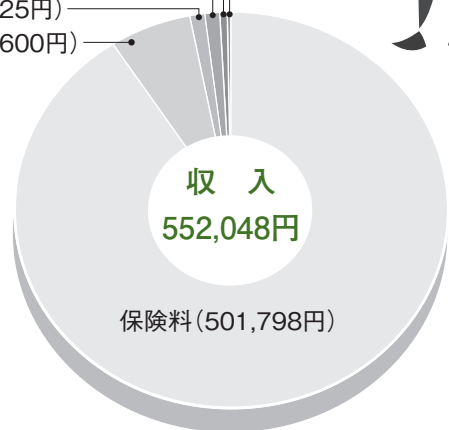
収入 (千円)	保 険 料	4,215,099
	調 整 保 険 料	52,881
	繰 越 金	282,243
	繰 入 金	1
	国 庫 補 助 金 収 入	484
	財 政 調 整 事 業 交 付 金	30,001
	雑 収 入	56,490
	合 計	4,637,199
	経常収入合計	4,268,875

支出 (千円)	事 務 費	92,756
	保 険 給 付 費	2,382,294
	納 付 金	1,733,103
	保 健 事 業 費	168,355
	還 付 金	1,010
	財 政 調 整 事 業 拠 出 金	52,881
	連 合 会 費	3,893
	積 立 金	10,023
	雑 支 出	2,300
	予 備 費	190,584
	合 計	4,637,199
	経常支出合計	4,393,424

経常収支差引額 ▲ 124,549 千円

被保険者 1 人当たりで見ると

その他 (58円)
 財政調整事業交付金 (3,572円)
 調整保険料 (6,295円)
 雑収入 (6,725円)
 繰越金 (33,600円)



介護保険分

収入 (千円)	保 険 料	447,152
	繰 越 金	12,742
	繰 入 金	6,000
	国 庫 補 助 金	1
	雑 収 入	3
	合 計	465,898

支出 (千円)	介 護 納 付 金	459,738
	還 付 金	50
	雑 支 出	2
	予 備 費	6,108
	合 計	465,898

▶ 予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数8,400人 (男性6,840人、女性1,560人)
- 平均標準報酬月額337,500円 (男性357,551円、女性249,531円)
- 総標準賞与額(年間合計)7,340,287千円
- 平均年齢44.68歳 (男性45.44歳、女性41.40歳)
- 被扶養者数7,601人
- 前期高齢者加入率4.946698%
- 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102.22 (事業主 1,000分の51.11、被保険者 1,000分の51.11)
- 基本保険料率 1,000分の60.172 (事業主 1,000分の30.086、被保険者 1,000分の30.086)
- 特定保険料率 1,000分の42.048 (事業主 1,000分の21.024、被保険者 1,000分の21.024)
- 調整保険料率 1,000分の1.28
- 介護保険の対象となる被保険者数4,880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)

健康保険のオンライン資格確認が導入されます

健康保険で医療を受ける場合は、医療機関の窓口で保険証を提示する必要があります。



現在は資格を失った後でも保険証を返却せずに持っている、その保険証で受診できてしまいます。このため、資格喪失後に受診した医療費が健康保険組合に請求される事務トラブルが起きていました。そこで、「どの健康保険に加入しているか」がオンラインで確認できる仕組みが導入されます。

患者はこれまでと同様に窓口で保険証を提示するか、マイナンバーカードをカードリーダーにかざします。医療機関は患者が加入する健康保険をオンラインでチェックできます。制度の導入により高額療養費の限度額適用認定証を発行してもらわなくても済むようになるなど手続きが簡略化され、健康づくりのために自分の健診データや薬の服用履歴などを確認できるようになる予定です。

オンライン資格確認の開始は**2021年3月ごろ**の予定です。今後も制度の詳細が決まりましたら順次ご案内していきます。

健康保険の資格情報をオンラインで確認する仕組みの導入が予定されています。それにより、健診データや薬の服用履歴なども確認できるようになります。

導入で変わること

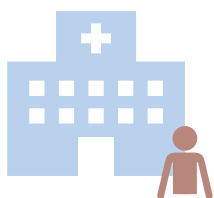
- オンラインで資格確認ができるので事務トラブルを防げる
- 限度額適用認定証の発行を受けなくても済むようになる
- マイナンバーカードで医療機関を受診できる
- 健診や服薬履歴の情報を確認して健康づくりに役立てられる

■導入までのスケジュール（予定）

2021年3月末	保険証、マイナンバーカードによるオンライン資格確認の本格運用
10月	マイナポータルでの薬剤情報の閲覧開始
2022年3月末	医療機関等の9割程度でオンライン資格確認が導入
2023年3月末	概ねすべての医療機関等でオンライン資格確認が導入

オンライン資格確認のイメージ

医療機関・薬局



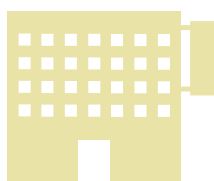
患者はマイナンバーカードもしくは保険証を窓口で提示。

オンラインで健康保険の加入資格があるか確認

被保険者記号・番号について

- 新たに発行される保険証には2桁の番号が追加されますが、すでに発行されている保険証は制度開始後もそのまま利用できます。
- プライバシー保護の観点から、健康保険事業と関連した事務に使う以外で被保険者記号・番号の告知を求めることが制限されます。

支払基金・国保中央会



健康保険をまたがって加入資格を一元的に管理し、請求を正しい保険者に振り分ける。

資格確認システムに健康保険の資格情報を登録

健康保険組合



現在の被保険者記号・番号に2桁の番号を追加して個人単位の番号にする。

第一印象は、 カラダから。

カラダを動かすと、
表情も輝き、第一印象もUP！

カラダが健康だと、ココロも充実！
自然と表情も輝いてきます。
ルネサンスで、笑顔あふれるカラダ磨きを！

会員プランは2つ。今ならお得に始められます！

4/4(土) ▶ 5/31(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

手ぶらで通える！



・入会時の手数料
通常1,100円(税込)

・レンタル用品

通常3,630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

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

0 円

入会するなら、今スグに！

お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

 らくらくWEB登録から ➡



※特典は、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まれます。 ※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

店舗の詳細はこちらから ➡

ルネサンス 店舗一覧

検索

不明な点は、お電話ください 平日/ 10:00~17:30

03-5600-5399

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※表面に記載の会員は、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 ●反社会的勢力関係者 ●弊社の会員規約にご同意いただけない方 ●その他弊社が不適当と認めた方
2020新春_840010241325

令和2年4月から

被扶養者になれるのは 国内に住所がある人だけになりました

被扶養者の要件に
「国内に住所があること」が
加まりました。

健康保険法の改正により被扶養者の認定基準に「国内に住所を有すること」が加まりました。国内に住所を有することの確認は住民票で行いますので、海外に住んでいて国内に住民票がない人は、令和2年4月以降は原則として被扶養者になることができません。収入など、その他の被扶養者になるための基準は変わりありません。

国内居住の 例外となる 場合

働くための海外への渡航ではなく、渡航が一時的なものである場合には、日本に生活の基礎があり、いずれ日本に戻り生活すると考えられるため、例外的に被扶養者になります。具体的には海外留学中の学生や被保険者の海外赴任への同行、ボランティア活動などで一時的に海外に渡航している場合などです。その他、渡航目的などの事情から判断して日本国内に生活の基礎があると認められる場合には、被扶養者になることができます。

外国籍で 適用除外と なる場合

外国籍の人の場合には、たとえ日本に住所があったとしても、日本にきている目的によっては被扶養者になることはできません。具体的には、医療を受ける目的で日本に滞在している「医療滞在ビザ」の人や、医療目的で滞在している人の日常生活の世話をする目的で滞在している人の場合、観光・保養などの目的で1年を超えない滞在の「ロングステイビザ」の人の場合には、国内に生活の基礎があるとはいえないため、被扶養者にはなりません。

国内居住要件の例外チャート

被扶養者となる人は
日本国内に
住所が
ありますか？

いいえ

国内居住要件の例外に該当していますか？

- ①外国に留学する学生
- ②外国に赴任する被保険者に同行する人
- ③観光、保養、ボランティア活動など、就労以外の目的で一時的に海外に渡航している人（青年海外協力隊への参加、ワーキングホリデーなど）
- ④被保険者の海外赴任期間にその被保険者との身分関係が生じた人で、外国に赴任する被保険者に同行する者と同等と認められる人（海外赴任中に生まれた子供、現地で結婚した配偶者など）
- ⑤上記以外で、渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められる人

はい

三親等内の親族で生計維持などの要件を満たすと、被扶養者になることができます

いいえ

被扶養者になることは
できません



はい

被扶養者となる人は
日本国籍ですか？

いいえ

日本の滞在目的(ビザ)が次の内容以外のものですか？

- ①医療機関に入院し、医療を受ける「医療滞在ビザ」の人、またその世話をする人
- ②1年を超えない期間滞在する「観光・保養を目的とするロングステイビザ」の人

はい

三親等内の親族で生計維持などの要件を満たすと、被扶養者になることができます

いいえ

被扶養者になることは
できません

はい

カラダが硬くても大丈夫

ゆるゆる 《ゆれて》 体ほぐし

体操などで体をほぐすと、血行が良くなり、代謝の促進など、多くのメリットがあります。このコーナーでは、「体が硬いからストレッチは苦手…」という人にも簡単にできる、ゆらゆらゆれることでリラックスしながら体をほぐす体操をご紹介します。

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

Check Point

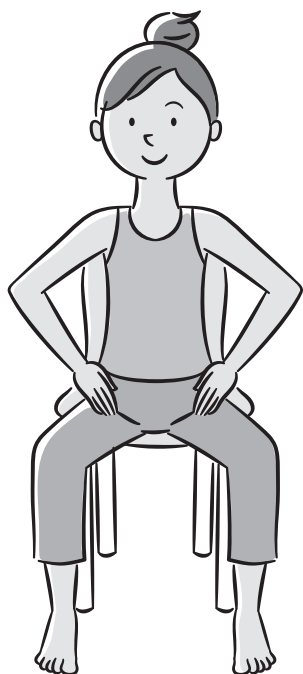
- ✓ 前屈や開脚が苦手な人にもお勧め
- ✓ 指で押す強さは“いた気持ちいい”程度に
- ✓ ももはプルプルゆれるように動かす

股関節の柔軟性がアップする

ももをゆらゆら

股関節が硬くて、前屈や開脚を頑張っても、なかなか柔らかくならないと感じている人にお勧めの体操です。股関節を指で押しながらももをゆらゆら動かします。股関節がほぐれることで歩行もしやすくなります。

1 イスに浅めに座って背筋を伸ばし、足を肩幅くらいに開きます。



2 足の付け根に指を立てるようにして押しながら、ももを外、中、外、中、とゆらゆらと軽くリズムカルにゆらしします。



目安
1分くらい

+ストレッチ
で効果UP!

両足を大きめに開き、膝の辺りに手を当てて、おへそを前に出すように上体を倒してももの内側が伸びるようにストレッチします。



目安
20～30秒
×2回

被扶養者から外すときの手続き

- 被扶養者が就職や結婚をしたり、一定額以上の収入が生じた場合などが対象
- 扶養から外す手続きは被保険者自身が5日以内に行う必要がある
- 手続きは原則として会社（事業主）を経由して行う

健康保険 の手続き

早 分 かり

要件を満たさない被扶養者を 扶養から外す手続きとは？

被扶養者として認定され、健康保険証を使用するには、一定の要件を満たすことが必要です。引越したり、収入が増えたりすると、被扶養者に該当しなくなる場合があります。要件を満たさなくなったら、5日以内に扶養から外す手続きをしなければいけません。



要件を満たさなくなると 被扶養者の資格を失う

健康保険における被扶養者とは、被保険者に生計を維持されている配偶者や子、父母、兄弟姉妹をはじめとする三親等内の親族で、なおかつ収入額や生活実態などが一定の要件を満たしている場合を指します。

春は、学生だった人が就職したり、同居していた家族が新たな生活のために引越したりと、生活の変化が多い季節です。被扶養者が就職や引越、結婚、離婚、死亡した場合のほか、定められた金額以上の収入が生じた場合、他の健康保険に加入した場合など、生活の変化に伴って被扶養者としての要件を満たさなくなれば資格を失います。

その場合、被扶養者ではなくなった日から、それまで使っていた保険証が使えなくなるので注意が必要です。

なお、75歳（寝たきり等では65歳以上）になると後期高齢者医療制度に加入するため、被扶養者から外れます。

※2020年4月1日以降は、健康保険の被扶養者の認定要件に「日本国内に住所を有すること」が追加されます。このため、住民票がなく国内に生活の基礎があると認められない場合は、被扶養者にはなりません。

扶養から外す手続きは 5日以内に

被扶養者の要件を満たさなくなったとしても、資格喪失の手続きは自動的に処理されません。5日以内に自分で会社（事業主）に届け出る必要があります。

手続きを怠り、被扶養者の資格を失った人が医療機関で保険証を使用した場合は、健康保険が医療機関に支払った医療費を返還しなければなりません。もしも医療機関を受診中に被扶養者でなくなる場合は、保険証が変わる旨を医療機関に伝え、新しい保険証

を窓口で提示しましょう。

扶養を外す手続きをせずに放置すると、本来支払う必要のない医療費を健康保険が負担することになります。また、高齢者医療制度への納付金の増加で財政負担が増えてしまいます。結果として被保険者が支払う保険料が高くなる一因にもなりますので、忘れずに手続きを行ってください。

扶養から外すときの流れ

被保険者

保険証、必要書類を添えて、
事実発生から5日以内に届け出

会社（事業主）

健康保険担当部署が
資格喪失の書類を提出

保険者（健保組合）

Q

被扶養者でなくなるのは、どのような場合ですか？

A

以下の要件に1つでも該当した場合、被扶養者の資格を失います。なお、被扶養者が減っても被保険者が支払う健康保険料は下がりません。

扶養から外れる要件

- 被扶養者が就職して、新たな勤務先の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者が結婚して、配偶者の被扶養者になったとき
- 被扶養者が亡くなったとき
- 被扶養者と離婚したとき
- 被扶養者の年収が130万円(月収換算10万8,334円)以上になったとき^{*1}
- 被扶養者の年収が被保険者の年収の1/2以上になったとき
- 同居が扶養の条件である親族が別居したとき
- 被保険者からの仕送り額が、別居している被扶養者の収入を下回ったとき
- 被保険者から別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 被扶養者が雇用保険の失業給付金の受給を開始し、基本手当日額が3,612円以上(60歳以上または障害厚生年金受給者は日額5,000円以上)のとき
- 被扶養者が75歳に達し、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき^{*2}

^{*1} 被扶養者が60歳以上あるいは障害者であれば年収180万円以上。

^{*2} 被扶養者が65～74歳であっても、一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも含まれる。

Q

扶養から外す手続きに必要な書類と時期は？

A

「被扶養者(異動)届」に、扶養から外す被扶養者の「保険証」(交付を受けている場合は「高齢受給者証」「限度額適用認定証」「特定疾病療養受療証」も含む)を添えて、被保険者の所属する会社の健康保険の手続きを担当する部署に提出します。手続きの期限は、資格を失う事実があった日から5日以内です。

なお、退職後も任意継続被保険者として加入している場合は、直接保険者(健保組合)に提出します。

Q

被扶養者の収入には、どのような項目が含まれるの？

A

パート・アルバイトなどの給与収入に加え、年金、失業給付金、傷病手当金、投資や不動産の収入などが含まれます。課税・非課税を問わず、現金もしくは現物(交通費等)で受け取るものすべてです。それらの合算額が被扶養者の要件を満たすかどうかの判定基準になります。

2020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（2021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／2020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
崇孝会 北摂クリニック	茨木市大池1-10-37	072-633-3313
愛仁会 総合健康センター	高槻市幸町4-3	072-692-9291
翔永会 飯島クリニック	大阪市中央区南船場3-5-11 心斎橋フロントビル	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
新長堀診療所	大阪市中央区島之内1-11-18	06-6251-0501
健昌会 淀川健康管理センター	大阪市淀川区十三本町1-1-9	06-6303-7281
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
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
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	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
大阪市立大学医学部附属病院 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
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
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	025-267-6328
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	東京都千代田区神田三崎町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	054-261-2512
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	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	099-220-2332
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

2020
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	44,000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7分)	(06)4795-5500	40,352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 (大阪メトロ江坂駅 徒歩7分)	(06)6385-0265	47,300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	42,900円 (39,000)
		月～土曜日	
翔永会飯島クリニック	大阪市中央区南船場3-5-11 心斎橋フロントビル (大阪メトロ心斎橋駅 徒歩5分)	(06)6243-5401	41,800円 (38,000)
		月～土曜日	
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	45,100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 (大阪メトロ新大阪駅 徒歩3分)	(06)6304-8141	45,650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3分)	(06)6324-6530	45,100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 (大阪メトロ難波駅 徒歩10分)	(06)6634-0350	41,800円 (38,000)
		月～金曜日	
きっこう会多根クリニック	大阪市港区弁天1-2-600 大阪ベイトワースト6F (大阪メトロ弁天町駅 徒歩2分)	(06)6577-1881	44,000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 (大阪メトロ大阪港駅前)	(06)6576-1011	44,000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5分)	(06)6761-2200	46,200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 (大阪メトロ北加賀屋駅 徒歩5分)	(06)6654-2222	45,100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)
生長会ベルクリニック	堺市堺区戎島町4-45-1 ホテルアゴーラリージェンシー大阪堺11F (南海本線堺駅 徒歩2分)	(072)224-1717	45,650 円 (41,500)
		月～土曜日	
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	45,100 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 (大阪メトロ荒本駅 徒歩4分)	(072)966-8166	42,900 円 (39,000)
		月～土曜日	
関 西 医 科 大 学 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・大阪メトロ天満橋駅 徒歩2分)	(06)6943-2260	42,900 円 (39,000)
		月～金曜日	
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	39,809 円 (36,190)
		月～金曜日	
新 長 堀 診 療 所	大阪府中央区島之内1-11-18 (大阪メトロ長堀橋駅 徒歩5分)	(06)6251-0501	33,000 円 (30,000)
		月～金曜日	
健 昌 会 淀川健康管理センター	大阪府淀川区十三本町1-1-9 (阪急十三駅 徒歩1分)	(06)6303-7281	33,000 円 (30,000)
		月～金曜日	
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	39,600 円 (36,000)
		月～土曜日	
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 (大阪メトロ西中島南方駅 徒歩3分)	(06)6308-3908	42,900 円 (39,000)
		月～金曜日	
星ヶ丘医療センター	枚方市星丘4-8-1 (京阪枚方市駅より京阪バス星ヶ丘医療センター下車)	(072)840-2641	39,284 円 (35,713)
		月～金曜日	
府 中 ク リ ニ ッ ク	和泉市肥子町2-2-1 イオン和泉府中店1F (JR和泉府中駅 徒歩5分)	(0725)40-2154	44,000 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 (大阪メトロ阿波座駅 徒歩5分)	(06)6443-3437	41,800 円 (38,000)
		月～土曜日	
大阪府立大学医学部 附 属 病 院 MedCity21	大阪府阿倍野区阿倍野筋1-1-43 あべのハルカス21F (JR・大阪メトロ天王寺駅 徒歩3分)	(06)6624-4011	48,400 円 (44,000)
		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・大阪メトロ森ノ宮駅 徒歩3分)	(06)6969-6712	48,400 円 (44,000)
		月～金曜日	
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 (大阪メトロ淀屋橋駅 徒歩1分)	(06)6232-7770	39,600 円 (36,000)
		月～土曜日	
厚生会大阪西クリニック	大阪府西区南堀江3-15-26 ジェイエムエル大阪ビル7F (大阪メトロ西長堀駅・桜川駅 徒歩5分)	(06)6539-0800	33,440 円 (30,400)
		月～金曜日	
寿 楽 会 大 野 ク リ ニ ッ ク	大阪府中央区難波2-3-3 御堂筋グランドビル7F (大阪メトロなんば駅 徒歩1分)	(06)6213-7230	44,000 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。

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. 4 (土)	花シリーズ②「桜」 なにわの桜・桜・桜	森ノ宮噴水北側広場～大川左岸・毛馬桜之宮公園～源八橋～桜之宮公園・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. 4 (土)	お城めぐり② 塚口城から池田城へ	JR・塚口駅～上坂部西公園～塚口城址～稲野公園～有岡城址～西猪名公園(中間ゴールはJR・北伊丹駅)～軍行橋～池田城址～呉服橋～JR・川西池田駅	8・15	500	JR宝塚線 塚口駅西口 9:45	大阪府歩け歩け協会
4. 4 (土)	世界文化遺産 百舌古墳群の桜	JR・堺市駅～東雲公園～方違神社～仁徳天皇陵～大仙公園～履中天皇陵(ビュースポット)～JR・上野芝駅	10	500	JR阪和線 堺市駅 10:00	大阪ウォーキング連合
4. 4 (土)	【ウォーキングステーションウォーク】 琵琶湖疏水と醍醐寺ウォーク	ラクト山科公園(JR・山科駅)～琵琶湖疏水～天智天皇陵～大石神社～岩谷寺～山科川・さくらの小径～折戸公園～醍醐寺～地下鉄・醍醐駅	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. 4 (土)	(花シリーズ)② 摂津の国の歴史と400mの桜のトンネル	流れの馬場跡～常楽寺地蔵尊～ガランド水路遊歩道～平和公園～新幹線公園～木下勘兵衛碑～味舌天満宮～阪急・正雀駅～JR・岸辺駅～明和池公園～JR・千里丘駅	11	500	阪急京都線 摂津市駅 10:00	神戸ウォーキング協会
4. 4 (土)	「聖徳太子の道(筋道)」を 磯城の里から飛鳥へ	多神社～人麿神社～入鹿神社～今井町河川敷公園～おふさ観音～飛鳥寺～橘寺～亀石～鬼の組・雪隠～欽明天皇陵・猿石～近鉄・飛鳥駅	16	500	近鉄橿原線 田原本駅 9:30	NPO 法人奈良県ウォーキング協会
4. 5 (日)	北摂里山街道の桜	能勢電鉄・妙見口駅～黒川桜の森～黒川公民館～高代寺～一庫ダム～能勢電鉄・日生中央駅	15	500	能勢電鉄 妙見口駅 9:30	大阪ウォーキング連合
4. 5 (日)	亀岡散策ウォーク	JR・亀岡駅～保津大橋～丹波国分寺跡～さくら公園体育館～愛宕神社～和らぎの道～保津小橋(沈下橋)～亀山城址～JR・亀岡駅	14	500	JR嵯峨野線 亀岡駅 9:45	NPO 法人京都府ウォーキング協会
4.11 (土)	枚方市と交野市の 自然をもとめて	京阪・枚方駅～阪今池公園～徳谷川(北河内サイクリン)～山田池公園～山根の道～地蔵池～かこ池跡石碑～機織神社～倉治南～交野 弘部城跡～京阪・交野駅	12	500	京阪本線 枚方駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
4.11 (土)	小野アルプス縦走	白雲谷温泉ゆびか～高山～日光峠～前山～安場山～アザミ峠～総山～惣山～紅山下広場～紅山～福知峠～鴨池公園～JR・小野町駅	17	500	JR加古川線 市馬駅 10:00	神戸ウォーキング協会
4.11 (土)	国内最大級の 交野吊「星のブランコ」へ	グリーンホール田原～磐船神社～やまびこ広場～展望台～星のブランコ～ビンの小屋～おねすじの路～せせらぎの路～飯盛堂園～田原台一丁目(路線バス)～近鉄・生駒駅	14	500	近鉄奈良線 生駒駅 9:30	NPO 法人奈良県ウォーキング協会
4.12 (日)	和泉の古利と 風光明媚な水辺を散策	泉北高速鉄道・和泉中央駅～和泉市いずみの国歴史館～久保記念美術館～松尾寺公園～黒石大橋～池田春日神社～光明池大橋～光明池守護神社～泉北高速鉄道・光明池駅	13	無料	泉北高速鉄道 和泉中央駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
4.12 (日)	明智光秀③ 光秀の最期(自由歩行)	JR・六地蔵駅～小栗栖～明智殿～光秀の廟家～勧修寺公園～山科中央公園～旧東海道～光秀首塚～地下鉄・東山駅 ※先着500名に缶バッジ進呈	14	500	JR奈良線 六地蔵駅 9:45	NPO 法人京都府ウォーキング協会
4.18 (土) 4.19 (日)	【特別大会】 第18回大和路まほろば ツーデューウォーク	詳細は主催者・問い合わせ先へ				NPO 法人奈良県ウォーキング協会
4.25 (土)	花咲いてるかなネモフィラ	JR・放出駅～鶴見緑地～大枝公園～JR・城北公園通駅	12	500	JR学研都市線 放出駅 10:00	大阪ウォーキング連合
4.25 (土)	街道でくぐりウォーク④ 東高野街道[4]	近鉄・服部川駅～服部川七日目公園～東高野街道一里塚～大泉南(待従御差遣之路)～安堂～道明寺・石道標・東高野街道～菅田八幡宮～古市代官屋敷跡・西舞寺～白鳥神社～古市駅東広場～近鉄・古市駅	13	500	近鉄信貴線 服部川駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
4.25 (土)	鳥羽水環境保全センターを 訪ねて	祥久橋～笠井公園～鳥羽水環境保全センター～東向公園～金蔵寺～JR・桂川駅	8	300	JR京都線 向日町駅 (駅前広場) 10:00	神戸ウォーキング協会
4.25 (土)	【特別大会第4回】 大和の国中(くんなか)・良盆地一周ウォーク	(巨勢の道)～市尾墓山古墳～近鉄・市尾駅～土佐街道(街の駅・城跡)～キトラ古墳壁画体験館～檜隈跡～近鉄・飛鳥駅	13	500	JR・近鉄 吉野駅 9:30	NPO 法人奈良県ウォーキング協会
4.26 (日)	淀川チャレンジウォーク	①毛馬桜之宮公園～大川左岸～長柄橋～菅原城北大橋～蕪村碑～毛馬桜之宮公園～JR・桜ノ宮駅 ②毛馬桜之宮公園～大川左岸～長柄橋～淀川右岸～鳥飼大橋～蕪村碑～毛馬桜之宮公園～JR・桜ノ宮駅 ③毛馬桜之宮公園～大川左岸～長柄橋～淀川右岸～枚方大橋～淀川左岸～蕪村碑～毛馬桜之宮公園～JR・桜ノ宮駅	①12 ②22 ③40	500	JR大阪環状線 桜ノ宮駅西口 8:30	NPO 法人大阪・関西歩け歩け協会
4.26 (日)	【楽事特別会】 かつての大坂の海の玄関を訪ねて歩く	JR・福島駅～福島公園～聖天通商店街～八坂神社～高見新家公園～漂住吉神社～伝法公園～伝法水門(中間ゴールはシティバス・伝法寺)～朝日橋公園～JR・西九条駅	7・10	300	JR大阪環状線 福島駅 9:45	大阪府歩け歩け協会
4.26 (日)	【KWA特別基地ウォーク】第182回 「松尾大社神幸祭」観覧ウォーク	嵐山中ノ島公園～松尾大社(神興舞殿廻観覧)～桂離宮(河原斎場観覧)～西七条御旅所～JR・京都駅	13	300	嵐山中ノ島公園 8:45	NPO 法人京都府ウォーキング協会
4.29 (祝)	京都・鳥羽の藤と社寺巡り	久世高田第三公園～久世橋西詰～笠井公園～せせらぎ水路～鳥羽水環境保全センター～鳥羽離宮跡公園～城南宮～城南道～藤森神社～JR・藤森駅	12	500	JR京都線 桂川駅 9:45	NPO 法人大阪・関西歩け歩け協会
4.29 (祝)	大阪七低山 チャレンジウォーク2020	JR・森ノ宮駅～宰相山(10m)～御膳山(14m)～茶臼山(26m)～聖天山(14m)～帝釈山(20m)～(中間ゴールは大阪外ロ玉出駅)～昭和山(33m)～甚兵衛渡船場～天保山(45m)～天保山渡船場～JR・板屋駅	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
4.29 (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覧ウォーク	JR・長岡京駅～西国街道～長岡京大極楽跡～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)	第26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～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
5. 2 (土)	花めぐり大阪の寺町から 「野田藤」の里へ	JR・天王寺駅～てんしば～生玉公園～朝公園～下福島公園～春日神社(野田藤発祥の地)～野田阪神前～了徳院～JR・福島駅	11	500	JR大阪環状線 天王寺駅中央口 9:45	大阪府歩け歩け協会
5. 2 (土)	(花シリーズ)③ 野田の藤と福島を巡る	野田新橋商店街～極楽寺～恵比須神社～野田商店街～大阪中央卸売市場本場～下福島神社～下福島公園(藤園)～鷺西公園～浦江公園～大淀公園～歩行者用地下道～グランフロント大阪南(ゴール)～JR・大阪駅	10	500	JR大阪環状線 野田駅 (吉野町公園 徒歩5分) 10:00	神戸ウォーキング協会
5. 2 (土)	当尾の里「石仏めぐり」から 大仏鉄道遺構へ	岩船寺～(石仏めぐり)～浄瑠璃寺～梅美台公園～松谷川隧道～鹿川隧道～JR・平城山駅	17	500	JR大和路線 加茂駅 9:30	NPO 法人奈良県ウォーキング協会
5. 3 (祝)	花シリーズ③「ツツジ」 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～浅香山中央公園～吾彦大橋～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. 3 (祝)	パノラマビューと 泉北の歴史探訪・自然ウォッチング	泉北高速鉄道・榎・美木多駅～原山公園～庭代公園～御池公園～コスモス館～鉢ヶ峯・里山～法道寺～泉公園墓道～板井神社～若松中学校～大連公園～泉北高速鉄道・泉ヶ丘駅	12	無料	泉北高速鉄道 榎・美木多駅 9:45	南大阪歩け歩け協会
5. 3 (祝)	【ウォーキングステーションウォーク】 光秀まつりと亀山城域下町ウォーク	JR・亀岡駅～亀山城域下町～道の駅「ガリアかめおか」～光秀まつり出発式～山内スポーツ～JR・亀岡駅	13	300	JR嵯峨野線 亀岡駅 9:45	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】 桂川・東海自然歩道めぐりウォーク	阪急・西京極駅～京都アクアリーナ～嵐山中ノ島公園～法輪寺～松尾大社～鈴虫寺～地蔵院～京都アクアリーナ	14	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)	神の山脈緑の「春日山原始林」 周遊観覧が主眼「神生街道～滝坂の道」	JR・奈良駅～三条通り～春日山遊歩道～若草山～春日山周遊道路～首切地蔵～滝坂の道(生街道)～浮見堂～興福寺・中堂前(解散)～徒歩15分～JR・奈良駅	17	500	JR大和路線 奈良駅(改札口南) 9:00	大和ウォーキング協会
5. 5 (祝)	古墳めぐり② 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(鯉のぼり)～今城塚古墳群～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. 6 (祝)	【特別例会】水都大阪八百八橋② バラ園観覧	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～田尻橋～ガーデンブリッジ～大阪駅前	10	300	JR大阪環状線 天満駅 10:00	NPO 法人大阪・関西歩け歩け協会

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

※状況によっては中止となる場合がございますのでご了承ください。

くらしにプラス+

生活にちょっとプラスになる情報を
プロの方に教えてもらいます。

テーマ

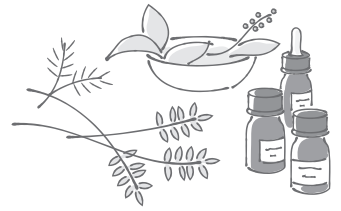
アロマテラピー

今回の先生

木田順子さん

アロマテラピーコンサルタント／健康のこと研究所 midi代表

アロマテラピーとは、植物から抽出した香り成分である「精油」を使って心身のバランスを整える芳香療法のこと。今回は目的別のおすすめの精油と、家庭でもすぐできる手軽な使い方をご紹介します。



目的別おすすめ精油

手に入りやすく、初心者にもおすすめの精油を目的別にご紹介します。精油を買う際は、合成香料やアルコールなどが混入されていない、100%植物から抽出されたものを選ぶようにしましょう。

リラックスしたい



疲れ、ストレスがたまったときや
安眠のお供に

真性ラベンダー

「天然の万能薬」として古代よりさまざまなシーンで利用されてきたポピュラーな精油。爽やかでフローラルな香り。

青森ヒバ精油

日本三大美林の一つ青森ヒバから抽出された和の精油。森にいるような心地良い香りで、防虫、消臭、抗菌作用もあります。

やる気を出したいときや、
憂鬱な気分を一新！

ユーカリ

透明感のある、シャープですっきりした香り。呼吸器系の不調の改善、防虫、消臭、抗菌作用もあります。

レモングラス

レモンに似たエネルギー感ある香り。筋肉痛などの緩和、消化器系の不調の改善、防虫作用もあります。

リフレッシュしたい



集中したい



大事なプレゼンやデスクワーク
前に集中力をUP！

レモン

鮮烈な柑橘の香りが頭を活性化させます。消化促進、血行促進、抗菌作用も。

※肌に使用後、紫外線に当たると炎症やシミの原因になることがあるので注意しましょう。

ハッカ

クールで爽やかな香りで頭がクリアに。眠気覚まし、防虫、消臭、抗菌作用のほか、メントールの効果による冷感作用も。

お掃除や消臭剤にを使って、香りを
楽しみながら家をキレイに

ティートリー

つんとする爽やかでウッディーな香り。強い消臭、殺菌、抗菌作用があります。浴室のカビ対策にも有効です。

スイートオレンジ

甘みのある柑橘系の香り。油污れを分解するリモネンという成分が含まれているので、キッチン周りのお掃除に。

ハウス キーピングに



手軽な使い方

アロマテラピーを日々の生活に取り入れてみませんか？

特別な器具がなくても、身の周りにあるもので心身のケアができます。

コットンやハンカチに

コットンやハンカチに精油を1、2滴垂らすだけ。枕元やデスクに置いて場所を取りません。

掃除用アロマスプレー

スプレーボトルに無水エタノール5ml、精油10滴を入れ、水45mlを加えよく混ぜ、拭き掃除に。

洗面器で

耐熱性のある洗面器に熱湯を入れて精油を1、2滴落とします。バスタオルで頭を覆って、顔を洗面器に3分ほど近づけます。蒸気と精油の殺菌効果がのどを消毒してくれます。



湿布

50℃ほどのお湯に精油を数滴落として、その中に小さめのタオルを入れて濡らし、気になる部分に押し当てます。血液の巡りを良くして、慢性的な肩凝りにも効果的です。



マグカップで

温めたマグカップに熱湯を注いで、その中に精油を数滴垂せば手軽に芳香浴ができます。

※ハッカ精油は、蒸気と共に使用すると目や鼻に対する刺激が強くなるので避けましょう。

使用上の 注意

- 使う前に、必ず目立たないところにパッチテストをしてから使用してください。かゆみを感じるなど肌に合わない場合は、すぐに洗い流して使用を中止してください。
- 妊娠中、授乳中の方、治療中または持病をお持ちの方は、医師や専門家に相談の上、安全にご使用ください。
- 小学生以下のお子さまには、精油は半分以下の量で使用しましょう。
- 赤ちゃん、ペットには使用しないようにしてください。

簡単に作れて、夜遅くに食べても体に

やさしい夜食レシピ。

夜食にはもちろん、風邪をひいたときや食欲がないときにもピッタリなメニューをご紹介します。

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)

夜9時以降でも大丈夫！

やさしい
夜食
レシピ



ささみと小松菜の 豆乳雑炊



● カロリー…… 361kcal
● 脂質…… 8.2g
● 塩分相当量…… 1.8g

※すべて1人分の数値

作り方 所要時間15分

- 1 ささみは筋を取り一口大に切る。小松菜は3cmの長さに切る。
- 2 小鍋でごま油を熱してから、ささみを炒める。
- 3 ささみの色が変わったら、水、鶏がらスープの素を入れ、煮立てたら冷やご飯、小松菜を加え7～8分煮る。
- 4 みそを溶かし入れてから豆乳を入れる。



CHECK

みそは、おたまの中で溶かしながら入るとダマになりません。また、分離を防ぎみその風味を残すために、豆乳はみその後に入れましょう。

- 5 少したろみがつくまで、弱火で2～3分煮る。
- 6 器に盛り、おろし生姜をのせる。

夜食ポイント

ささみ、豆乳の良質なたんぱく質と、小松菜のカルシウム、ビタミン、ミネラルが取れる低脂質&低カロリーレシピです。豆乳を入れることで、コクが出て、満足感もアップします。ささみがないときは、冷蔵庫に余っているお肉でもおいしく作れます。

小松菜はほうれん草と異なりアク抜きをする必要がないので、サッと使えます。栄養価も高く、一年中市場に出回るので、冷蔵庫に常備すると何かと便利な野菜です。おひたしに使うときよりも若干短めに切ることで、スプーンでも食べやすくなります。

材料 (1人分)

■ ささみ	1本
■ 小松菜	2株
■ ごま油	大さじ1/4
■ 水	1カップ
■ 鶏がらスープの素	小さじ1/4
■ 冷やご飯	100g
■ みそ	大さじ1/2
■ 豆乳	1/2カップ
■ おろし生姜 ※チューブのものでも可	お好みで



- カロリー..... 43kcal
- 脂質..... 0.3g
- 塩分相当量..... 1.4g

※すべて1人分の数値

春キャベツのおかか和え

あると
うれしい
もう一品



夜食ポイント

旬の野菜をたっぷり取って、ビタミンを補給しましょう。キャベツに含まれるビタミンや食物繊維は胃粘膜を修復し、胃腸を整える作用があり、遅い時間の食事でも胃腸に負担をかけません。

材料 (1人分)

■ 春キャベツ	1/8個
■ 塩	少々
■ かつお節	1/2パック
■ 麵つゆ	大さじ1/2

作り方 所要時間5分

- 1 春キャベツは一口大に切る。塩をふり、ラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で2～3分加熱する。粗熱が取れたら水気をしぼる。
- 2 ボウルにかつお節、麵つゆを合わせ、①を加え和える。

特定健診を 必ず受けてください



健診によってご自身の健康管理をすることは、健康づくりに欠かせません。

特定健診は、40歳から74歳までの方を対象に行い、日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病と深く関わるメタボリックシンドロームに着目した健診です。



多くの方が生活習慣病を 気にしています

中医協（中央社会保険医療協議会）2019年4月の発表によると、「世代ごとの最も気になる傷病」では、40代に「高血圧症」が出現し、50代になるとこれに「糖尿病」が加わり、50代後半から70代には、前出の2つに「脂質異常症（高コレステロール血症等）」が加わるとしています。いずれも「生活習慣病」の代表選手です。



40歳になったら特定健診

生活習慣病は自覚症状がないまま進行します。したがって気付いたときには、重症化していることも少なくありません。そのためには、健診で早く病気の芽を見つけ摘むことが大切です。

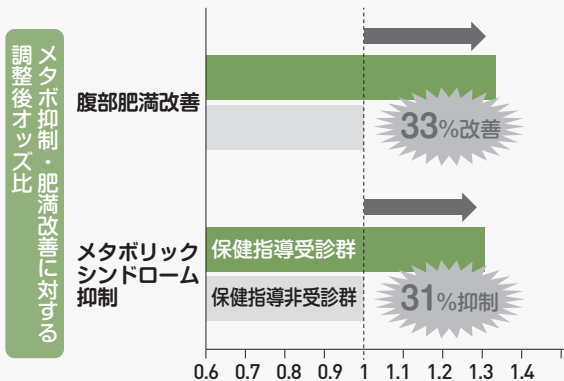
生活習慣病の発症予防、重症化予防が目的の特定健診です。「40歳になったら特定健診」と心に刻んで、受診を忘れないようにしましょう。

特定保健指導は 健やかな老後のため

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、健康支援の専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをします。

健康な体を手に入れるチャンスです。無料で受けられますので、サポートしてもらって将来の健やかな老後につなげましょう。

●特定保健指導の効果



（国立循環器研究センター「ビッグデータを用いた特定健康診査・保健指導の効果の検証」を基に作成）

健保組合の最近の現況

種 別		令和1年9月	令和1年10月	令和1年11月	令和1年12月	令和2年1月	令和2年2月
事 業 所 数		248	246	246	246	246	246
被 保 険 者 数	男	6,934人	6,933人	6,937人	6,933人	6,918人	6,910人
	女	1,580人	1,603人	1,608人	1,615人	1,613人	1,611人
	計	8,514人	8,536人	8,545人	8,548人	8,531人	8,521人
平 均 年 齢	男	45.37歳	45.44歳	45.49歳	45.53歳	45.64歳	45.73歳
	女	41.48歳	41.40歳	41.39歳	41.47歳	41.51歳	41.63歳
	平均	44.65歳	44.68歳	44.72歳	44.76歳	44.86歳	44.95歳
被 扶 養 者 数		7,570人	7,594人	7,595人	7,601人	7,604人	7,636人
扶 養 率		0.89	0.89	0.89	0.89	0.89	0.90
平均標準報酬月額	男	360,566円	360,208円	360,326円	360,499円	361,060円	361,561円
	女	252,509円	251,653円	250,551円	250,443円	251,001円	251,079円
	平均	340,513円	339,822円	339,668円	339,706円	340,251円	340,673円

公告

自公告 第976号（令和一年九月四日）
至公告 第981号（令和二年三月二日）

新規適用

・株式会社イチネン農園
大阪市淀川区 令和一年八月一日

事業所削除

・株式会社イチネンBPPプラネット
大阪市淀川区 平成三十一年四月一日
・三馬産業株式会社
大阪市生野区 令和一年十月一日

名称変更

・株式会社イチネン高知日高村農園
旧 株式会社イチネン農園高知日高村 令和一年九月一日
・光陽フロンティア株式会社
旧 光陽石油株式会社 令和一年十月二十五日

任意継続被保険者の標準報酬月額

令和二年四月から
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（令和一年九月
三十日における全被保険者の平均標準報酬
月額は三四〇、五一三円）

2019秋号のクイズの回答

解答

【読み方スケルトン】

は	が	た	ち	え	ぶ	く	ろ
リ	ん	よ	ん	て			
ね	ん	り	う	か	れ	ん	
ず			じ	い			
み	よう	し	ゆ	か	い	は	
つ			う	ま	み	づ	
し	ゆ	き	ろ	ふ	し	め	
ん	ふ	つ	う	か	ぶ	い	
し	さ	く		き	よ	か	

答「リふれつしゆ（リフレッシュ）」

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よう、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
右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。

読者からの お便り写真コーナー



撮影日:2011年1月1日 鹿児島県西大山駅 JR日本最南端の駅での、元旦の雪