

大阪府石油



けんぽだより



「黒部峡谷とトロッコ電車」 <富山県>



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!!

**2020年
秋号
No.190号**

より効果的・効率的な保健事業を 推進します

大阪府石油健康保険組合の令和元(2019)年度決算が、
去る7月22日の第147回組合会で承認されましたのでお知らせします。

収入

46億7,390万3千円

支出

42億3,389万0千円

経常収支差引額

1億9,884万1千円

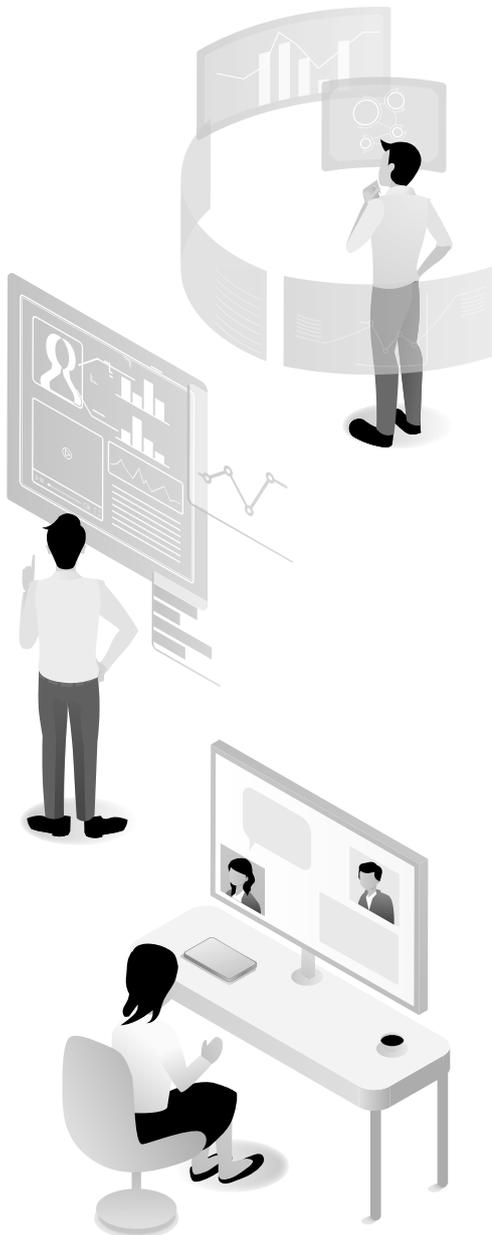
当健保組合の令和元(2019)年度の決算は、収入46億7,390万3千円に対し、支出42億3,389万0千円、経常収支で1億9,884万1千円の黒字決算となりました。後期高齢者が急増する「2022年危機」を目前に控え、さらに今年度は、新型コロナウイルス感染症のパンデミックによる景気の減退と雇用情勢の悪化が、健保組合にどれほど悪影響を及ぼすか予想ができない状況となっています。とはいえ、一刻も早い感染流行の収束と経済の立て直しのためには、感染拡大および医療崩壊の防止が最優先であることは言うまでもありません。

厚生労働省は4月、新型コロナウイルス感染症の感染予防のための特別措置として、初診患者の*オンライン診療を解禁し、医療機関では電話やビデオ通話を使った診療がスタートしました。世界に誇る日本の「国民皆保険」制度の仕組みが、ICT(情報通信技術)の進歩を背景に大きく変わ

りつつあります。

健康保険におきましても、2021年3月をめぐりにオンラインによる資格確認の開始を予定しており、同様にICTの導入が進められています。当健保組合といたしましても、ICT等を活用して保険事務の効率化を進めながら、皆さまの健康増進を目的とした効果的・効率的な保健事業を実施していきます。皆さまにおかれましても、引き続き新型コロナウイルスへの感染防止に努めていただくとともに、規則正しい生活などにより、健康維持・増進を心掛けてくださいますようお願いいたします。

***オンライン診療(遠隔診療)**…情報通信機器(スマートフォンやパソコンなど)を通して、医師の診察を受け、薬の処方や診察料の支払いまでをインターネット上で完結させる仕組み。処方箋発行の手続き、服薬指導も認められています。



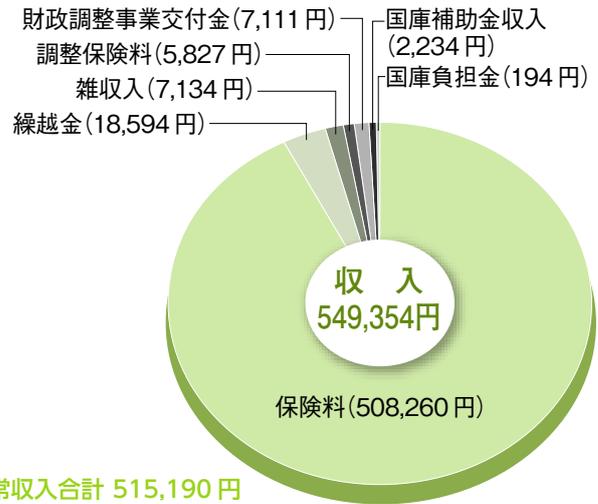
令和元(2019)年度 収入支出決算概要

健康保険分

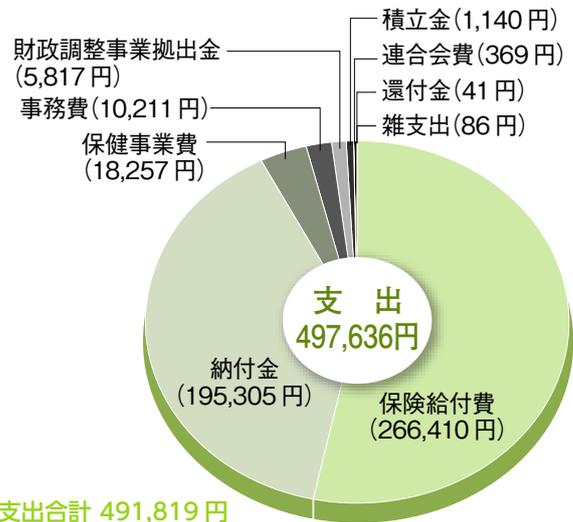
| 収 入 (千円) | |
|-------------------|-----------|
| 保 険 料 | 4,324,279 |
| 国 庫 負 担 金 | 1,648 |
| 調 整 保 険 料 | 49,579 |
| 繰 越 金 | 158,199 |
| 国 庫 補 助 金 収 入 | 19,008 |
| 財 政 調 整 事 業 交 付 金 | 60,498 |
| 雑 収 入 | 60,692 |
| 合 計 | 4,673,903 |
| 経常収入合計 | 4,383,235 |

| 支 出 (千円) | |
|-------------------|------------|
| 事 務 費 | 86,877 |
| 保 険 給 付 費 | 2,266,615 |
| 納 付 金 | 1,661,657 |
| 保 健 事 業 費 | 155,333 |
| 還 付 金 | 349 |
| 財 政 調 整 事 業 抛 出 金 | 49,492 |
| 連 合 会 費 | 3,137 |
| 積 立 金 | 9,695 |
| 雑 支 出 | 735 |
| 合 計 | 4,233,890 |
| 経常支出合計 | 4,184,394 |
| 決 算 残 金 | 440,013 千円 |
| 経常収支差引額 | 198,841 千円 |

被保険者1人当たりで見ると



経常収入合計 515,190円



経常支出合計 491,819円

介護保険分

| 収 入 (千円) | |
|-----------|---------|
| 保 険 料 | 447,787 |
| 繰 越 金 | 3,219 |
| 国 庫 補 助 金 | 5,319 |
| 雑 収 入 | 2 |
| 合 計 | 456,327 |

| 支 出 (千円) | |
|-----------|-----------|
| 介 護 納 付 金 | 440,629 |
| 還 付 金 | 6 |
| 合 計 | 440,635 |
| 決 算 残 金 | 15,692 千円 |



組合現況

(2020年3月末現在)

- 被保険者数 8,534人 (男性 6,932人、女性 1,602人)
- 平均年齢 44.97歳 (男性 45.73歳、女性 41.69歳)
- 平均標準報酬月額 340,448円 (男性 360,995円、女性 251,541円)
- 総標準賞与額 (年間合計) 8,013,217千円
- 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 16.6 (事業主 1,000分の8.3、被保険者 1,000分の8.3)

大阪府石油健康保険組合にご加入の皆様へ



ジョイフィット法人会員なら
全国いつでもどこでもご利用いただけます。

お近くの
ジョイフィットで
24時間365日
フィットネス!

あなたの ライフスタイルにフィットする フィットネスライフ始めませんか?

扶養家族様や

ご自身の健康管理に



月会費

¥5,980 (税抜)

入会金

¥500 (税抜)

特徴
1

レディースエリアやホットスタジオなども
課金なしで利用可能

特徴
2

ご契約いただいた店舗の他にも全国で相互利用可能です。
300 全国各地店舗

※2019年5月2日現在。
※全国相互利用は一部対象外の施設がございます。



新型コロナウイルス等の感染症 予防対策実施中

- 店内清掃時の消毒徹底
- トイレのエアータオル
ジェットタオル停止
- マシン設置のタオルを撤去し
消毒剤、使い捨てペーパーの設置
- 換気頻度の強化
- 飛沫感染防止のため、有酸素マシン間にフィルム
パーテーション等設置、マシン位置の変更
- 手指用消毒剤の設置

お手続き方法

詳しくは健康保健組合まで
お問い合わせください。

【下記の持ち物を持参】

- ▶ 法人会員証明書
- ▶ キャッシュカード or クレジットカード
- ▶ お届け印
- ▶ ご本人様確認書類

お近くの
ジョイフィット各店で
入会手続き後に利用可能



お問い合わせは大阪府石油健康保険組合まで

tel **06-6125-1200** 月曜～金曜日(祝日を除く)
9:00から17:00まで

法人会員についての不明な点は、(株)H3 ジョイフィット法人担当まで「大阪府石油健康保険組合の〇〇」と
お伝えください。【電話】070-2320-3105 【受付時間】月曜～金曜日(祝日を除く) 9:00から17:00まで

お近くの店舗検索はこちら

ジョイフィット

検索



転ばぬ先の ルネサンス!

段階的なエクササイズで
 転ばないカラダづくりを!

転倒による事故が急増しています!
 筋力・歩行能力・バランス能力を鍛えて、
 転倒しない身体をつくりましょう!



会員プランは2つ。今ならお得に始められます!

10/1(木) ▶ 11/3(火)

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

- 多ぶらで通える!
- ・月会費ひと月分
- ・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ヵ月間**

0 円
 タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

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)

0 円
 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

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ヵ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。

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秋_840010241325

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2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)



インフルエンザ予防接種費用補助

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。

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。

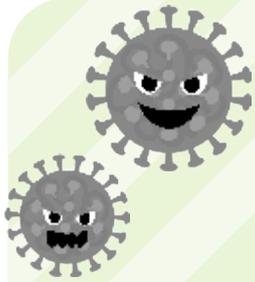
実施期間／令和2年10月1日～12月31日

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。





新型コロナウイルス感染症

手洗いが 予防の基本



日本国内でも感染の広がりが報道されている「新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)」は、かぜの一種です。症状の特徴としては、発熱やのどの痛み、長引く咳 (1週間前後)、強いだるさ (倦怠感) があり飛沫感染と接触感染によってうつるといわれています。

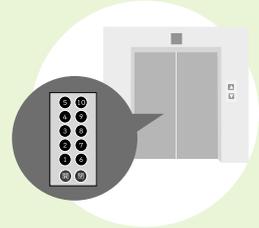
飛沫感染

感染者の飛沫 (くしゃみ、咳、つば など) と一緒に放出されたウイルスを、口や鼻から吸い込み感染します。満員電車など、人が多く集まる場所では注意が必要です。



接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で触れたところにウイルスが付着します。その場所に触れた他の人が、触れた手で口や鼻などを触って粘膜から感染します。



日常的な感染予防策

手洗い

外出先から戻ったときや食事前などに、こまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

咳エチケット

咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖をつかって、口や鼻をおさえること (=咳エチケット) が重要です。

3つの咳エチケット



マスク



ティッシュ
ハンカチ



袖

正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう
・時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲を伸ばすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんを洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

首相官邸・厚生労働省のホームページより

※重症化しやすい傾向にある高齢者や基礎疾患のある方は、人混みは避けるなど、感染予防に十分ご注意ください。

※予防のポイントや感染が疑われる場合の対応など、詳細な情報については、厚生労働省等のホームページをご覧ください。

厚生労働省 新型コロナウイルス感染症について

検索

カラダが硬くても大丈夫

ゆるゆる 《ゆれて》 体ほぐし

「体が硬くてストレッチが苦手」という人にも簡単。
ゆるゆる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

- ☑ 緊張をほぐすときや寝る前にお勧め
- ☑ 柳のようなイメージでゆれる
- ☑ 体の硬い人はももの下にクッションを入れるか、布団の上で行う

リラックスして寝付きが良くなる

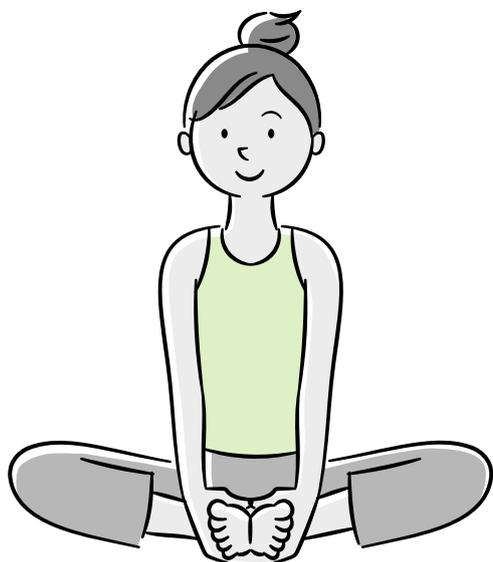
あぐらでゆるゆる

緊張をほぐしたいときや寝付きが悪いときにお勧めの体操です。

ゆったりとした一定のリズムが副交感神経の働きを促します。

股関節と背中がほぐれて、血流も良くなり、首や肩、腰などのこわばりも軽減します。

- 1 あぐらをかき、
足を両手で持ちます。



- 2 息を吐きながら体を左に傾けます。無理のないところまでいったら、息を吸いながら戻ります。今度は右に傾けていきます。これをゆるゆるゆれるように繰り返します。



目安
▼
10~30回

+ストレッチ
で効果UP!

左手を上げ、右手は体の横につきます。体を右に倒し、そのままの状態を息を吐きながらキープ。反対側も同様に行います。



目安
▼
10~20秒
×2回

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

防災用品 (非常持ち出し袋)

今回の先生

菊池 顕太郎さん
減災・防災アドバイザー

自然災害はいつ、どこで起こってもおかしくありません。いざというとき、自分や家族を守るためにも日頃からの備えが大切です。

今回は、非常持ち出し袋に最低限入れておきたい基本のセットをご紹介します。なお、非常持ち出し袋は、1人1つずつ、両手が使えるリュックタイプの物が適しています。



+ 大人用

- ヘルメット (製造から10年以内)
- ヘッドランプ 両手が使えるので、手持ちの懐中電灯よりも便利です。
- ホイッスル 手袋 (牛革・豚革)、防刃手袋
- 予備のLEDライト 予備の眼鏡
- 乾電池、モバイルバッテリー
- 食料 加熱せずに食べられるものを1日(3食)分。
- 水 (500ml×4本)
飲料用の他、目の洗浄やうがい、火災現場付近を通過する際に髪や衣服を濡らしたりと、さまざまな用途があります。
- 防寒着
- エマージェンシーシート 体を温めることは、低体温症から命を守ります。
- 下着 (1セット)
- マスク 常備薬 三角巾
- トイレットペーパー 濡れないようにビニール袋に入れておきましょう。
- 除菌用ウェットティッシュ・アルコールスプレーなど
- タオル、手ぬぐい さまざまな用途に使えます。
- 生理用ナプキン 生理用だけでなく止血用にも役立ちます。
- 液体せっけん 旅行用のコンパクトなものが便利です。
- 歯ブラシなどマウスケア用品
人が密集した避難所では感染症流行のリスクが高まりますが、口腔内の衛生を保つことでそのリスクが下げられるということが分かっています。
- ノート・筆記用具
パニック時は記憶が曖昧になりがちなので、重要なことはメモをするようにしましょう。
- 現金10万円
停電になると、ATMやクレジットカード、電子マネーは使えません。お釣りがないことも想定し、1,000円札や小銭も用意しましょう。
- 健康保険証 パスポート

+ 子ども用

- ヘルメット (自転車用ヘルメットは強度不足)
- ヘッドランプ (なるべく軽いもの)
- ホイッスル
- おもちゃ1点 子どもの好きなお菓子
- ノート・筆記用具
- 綿の軍手または防刃手袋
- タオル、手ぬぐい
- 水 (500ml×2本)
- 歯ブラシなどのマウスケア用品
- 防寒着、下着 (1セット)
- 保護者の写真
裏に①保護者の氏名 ②保護者の身体的特徴 (身長・体重など) ③保護者および親戚などの連絡先の記入を。
- パーソナルカード
保護者とはぐれた場合に必要な情報をまとめたカードに家族全員の写真 (裏に名前と住所を書く) を貼っておきましょう。カードには保護者の連絡先や子どもの健康情報の他に、親が加入している生命保険会社名を忘れずに。

| 名前 (なまえ) | | 家族構成 | | |
|-------------|----------|----------------|--------|-----|
| | | 名前 | 本人との関係 | 連絡先 |
| 性別 | 血液型 | | | |
| 生年月日 | | | | |
| 住所 | | | | |
| TEL | | | | |
| 身体やアレルギーの状態 | 使用薬 | | | |
| かかりつけの病院・歯科 | | 家族の集合場所 | | |
| 健康保険番号 | | 幼稚園・学校名 TEL | | |
| 好きなもの・こと | 苦手なもの・こと | 親が加入している生命保険会社 | | |

防災用品以外にもできる「日頃の備え」とは

近隣の人との 関係づくりを

非常時は、周囲に知り合いがいると、お互いに頼ったり相談ができます。普段から助け合える関係を築くようにしましょう。まずは日頃の挨拶から。



地域のことを 知ろう

迅速で的確な避難をするには、職場や住んでいる地域の地形や地盤の特徴などを事前に知っておくことが大切です。自治体のハザードマップなどを参照に、避難場所は事前に決めておきましょう。

お家キャンプで 避難生活の練習を

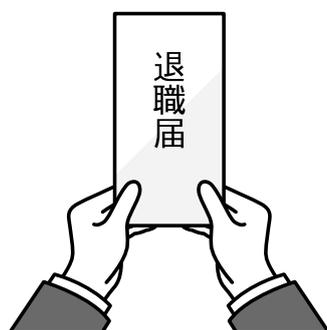
いきなりの避難生活は大きなストレスになります。そこで、電気、ガス、水道を使わず過ごす「お家キャンプ」を試みるのがお勧め。事前に避難生活のシミュレーションをすることで発見もあります。

健康保険 の手続き

早分 かり

退職した場合に必要なとなる 健康保険の手続きとは？

会社などに勤める人は、事業所を通じて健康保険に加入しています。退職した場合、その翌日には加入していた健康保険の被保険者資格を失いますので、決められた申請期限内に、別の健康保険への切り替え手続きが必要になります。



すぐに再就職しない場合の 健康保険の選択肢は3つ

勤務先を退職すると、その翌日にはこれまでの健康保険の被保険者ではなくなります。日本では国民全員が公的医療保険に必ず加入し、必要な医療サービスを受けられる「国民皆保険制度」が法律で定められています。そのため、退職後は早急になんらかの健康保険に加入しなければなりません。退職後、1日のブランクもなく再就職するなら、再就職先の健康保険の被保険者になります。すぐに再就職しない場合は、次の3つのうち、いずれかの健康保険に加入することになります。

- 1 退職前の健康保険を任意継続する
- 2 3 親等内の家族の健康保険の被扶養者になる
- 3 居住地の市区町村の国民健康保険に加入する

①の任意継続は、退職前の被保険者期間が継続して2ヵ月以上あることが条件で、加入期間は最長2年間です。

②の場合は、年収など被扶養者の要件が定められていますので、それらを満たさなければ加入できません。

①②のどちらも選ばなければ、③の国民健康保険への加入となります。いずれの場合も本人による手続きが必要です。

健康保険の切り替えでは 申請期限を厳守

健康保険の切り替えには期限が決められており、申請書や添付書類も必要です。早めに準備を進めておき、期限内に手続きを終えるようにしましょう。

期限を過ぎると、自動的に国民健康保険に加入することになりますが、その場合も手続きが必要です。切り替えを怠ると、保険証が発行されませんので、医療費は全額自己負担となります。ま

た、退職の翌日（前の健康保険の資格喪失日）までさかのぼって国民健康保険の保険料を支払う義務が生じます。

なお、退職前の保険証は必ず事業所経由で返します。被扶養者（扶養家族）がいれば、被保険者と同時に資格を失いますので、必ず一緒に返却しましょう。

退職の翌日に再就職する場合

再就職先の健康保険に加入

退職の翌日に再就職しない場合

- 1 健康保険の任意継続被保険者になる
資格喪失日から20日以内に申請
- 2 家族の健康保険に加入
被扶養者に該当した日から5日以内に申請
- 3 国民健康保険に加入
資格喪失日から14日以内に手続き

退職の翌日に健康保険の
被保険者ではなくなる

退職するときの手続き

- 退職の翌日には、これまで加入していた健康保険の被保険者資格を失う
- 再就職しない場合、従来の健康保険を任意継続する、家族の健康保険の被扶養者となる、国民健康保険に加入する、のいずれかを選ぶ
- 申請期限や加入要件などの確認を忘れずに

Q

健康保険の任意継続とはどのような制度ですか？

A

退職前に継続して2ヵ月以上被保険者だった場合に、資格喪失から20日以内に手続きすることで継続して同じ健康保険に加入できる制度です。保険料は「退職時の標準報酬月額」または「加入する健康保険の全被保険者の標準報酬月額の平均」のいずれか低い額から計算します。在職時は勤務先の事業所も保険料を負担していましたが、任意継続被保険者は全額を自分で支払います。加入できる期間は最長で2年間です。

任意継続被保険者では保険料は自分で納付する必要があります。納付期限を過ぎてしまうと資格を失ってしまいますので、注意しましょう。

Q

健康保険の任意継続を選ぶメリットは？

A

任意継続のメリットは、同じ健康保険のため給付の内容が変わらず、健診などの保健事業をそのまま利用できる点です。また、被扶養者の分の保険料がかかりませんので、被扶養者がいる場合には国民健康保険よりも保険料が安くなる場合があります。

ただし、任意継続被保険者になると原則として自己都合で辞めることはできません。保険料や給付内容をよく確認してから手続きを行ってください。

Q

新しい健康保険証が手元に届く前に医療機関にかかるときは、どのようにすればよいの？

A

医療機関の窓口で切り替え手続き中であることを伝え、いったん医療費を全額立て替え払いします。立て替えて支払った分については、新しい保険証の健康保険に申請を行うことで、自己負担分を除いた額が療養費として後から払い戻されます。

Q

退職前から医療機関で治療中の場合は、退職後の治療でも引き続き退職前の保険証が使えるの？

A

退職の翌日には被保険者の資格を失うため、被扶養者も含めて以降は保険証を使用することはできません。たとえ治療中でも継続して使用はできませんので、医療機関の窓口に出して全額自己負担で医療を受け、新しく加入する健康保険に申請して後から療養費の払い戻しを受けてください。

誤って資格喪失後の保険証を使用してしまった場合は、給付を受けた分の医療費を返還することになります。資格を失ったら必ず保険証を返却しましょう。

オンライン資格確認に向けて

新しく発行される保険証から

保険証の番号が

個人単位に

変わります



2021年3月から、医療機関を受診する際に

健康保険の資格をオンラインで確認できる

「オンライン資格確認」の仕組みが始まります。

これに伴い保険証の番号が個人単位に変わります。

新しく始まる保険証のオンライン資格確認とは、マイナンバーカードのICチップや健康保険証の記号・番号を使って、患者の健康保険の資格情報を医療機関で即座にオンラインで確認できるようにする仕組みのことです。最新の資格情報を確認できるため、資格喪失後の保険証で誤って受診してしまうという事態が防げます。

このオンライン資格確認に対応するために、新規に発行される保険証から保険証の番号に2桁の枝番を追加します。2桁の枝番が追加されることで、保険証の番号が世帯単位から個人単位になり、被保険者・被扶養者それぞれ個人ごとに特有の番号となります。現在お手元にある発行済みの保険証については、これまで通り2桁の枝番がないものでも使用できます。回収等は行いませんので、そのままご使用ください。

これまで

世帯単位

| | |
|-------------------------|-----------------------------|
| 健康保険 被保険者証 | 令和00年00月00日交付 |
| 記号 1234 番号 1234567 | 記号 1234 番号 1234567 |
| 氏名 ○○○○ ○○ | |
| 生年月日 令和00年00月00日 | |
| 性別 XX | |
| 認定年月日 令和00年00月00日 | |
| 被保険者氏名 ○○○○ ○○○ | |
| 事業所名称 XXXXXXXXXXXXXXXX | |
| 保険者番号 0:0:0:0:0:0:0:0 | |
| 保険者名称 XXXXXXXXXXXX ○○支部 | |
| 保険者所在地 ○○市○○区○○町○-○-○ | 印 |

保険証の番号は世帯単位で付番されていることから、被保険者と被扶養者で同じ番号となっています。このため、世帯単位で識別できますが、個人を識別することができません。

被保険者と被扶養者が全員同じ番号



新しく発行される
保険証から

個人単位化

| | |
|-------------------------|--------------------------------------|
| 健康保険 被保険者証 | 令和00年00月00日交付 |
| 記号 1234 番号 1234567 00 | 記号 1234 番号 1234567 枝番 00 |
| 氏名 ○○○○ ○○ | |
| 生年月日 令和00年00月00日 | |
| 性別 XX | |
| 認定年月日 令和00年00月00日 | |
| 被保険者氏名 ○○○○ ○○○ | |
| 事業所名称 XXXXXXXXXXXXXXXX | |
| 保険者番号 0:0:0:0:0:0:0:0 | |
| 保険者名称 XXXXXXXXXXXX ○○支部 | |
| 保険者所在地 ○○市○○区○○町○-○-○ | 印 |

枝番が追加されることで被保険者、被扶養者のそれぞれ個人ごとに異なる特有の番号となります。保険証の番号が個人単位になるため、個人を識別できるようになります。

個人ごとに異なる特有の番号



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 |

お知らせ

7月以降の行事については、各主催者WEBサイトにおいて、新型コロナウイルス感染予防・拡大防止等のため、各主催者が対策を講じ、参加者への協力をお願いしたうえで再開するとアナウンスしています。

ただし、すでに中止を決定している行事や、コース・距離の変更、会員だけの参加に限るなど、下記に掲載している当初の予定から大きく変更された点があります。

そのため、参加をご検討の場合は、必ず各主催者までお問い合わせいただくか、各主催者WEBサイトをご覧いただき、実施状況をご確認ください。

| 開催日 | 行事名 | 内容 | 距離(km) | 参加料(円) | 集会所・時間 | 主催者・問い合わせ先 |
|-----------|---|---|----------------|--------|---|------------------|
| 10.11 (日) | 自然群落地帯・丸山湿原 | 千刈ダム～偽ピーク(△345m)～大岩岳(△384m)～丸山湿原～テラス視点場①～テラス視点場②～東山橋分岐点～風吹岩～東山橋～JR・道場駅 | 13 | 500 | JR宝塚線 道場駅 9:00 | 神戸ウォーキング協会 |
| 10.17 (土) | 花シリーズ⑤「コスモス」 鶴見緑地公園から城北川ウォーク | 寺嶋公園～鴻池せせらぎ遊歩道～茨田浜～鶴見緑地公園～北董橋～鯉江公園～新喜多大橋～JR・鳴野駅 | 12 | 500 | JR学研都市線 鴻池新田駅 9:45 | NPO法人大阪・関西歩け歩け協会 |
| 10.17 (土) | 吹田あっちこっち | JR・吹田駅～吉志部神社～中西家住宅～健都(岸辺駅)～南正雀ふれあい公園～浜屋敷～西尾家住宅～JR・南吹田駅 | 11 | 500 | JR京都線 吹田駅 10:00 | 大阪ウォーキング連合 |
| 10.17 (土) | 街道でくわくウォーク⑦ 西高野街道 [2] | 南海・北野田駅～北野田アイプライト公園～十一里道標石～岩室～天野街道分岐～三津屋地蔵尊～葉葉木大師堂～玄昌法師地蔵～十里道標石～松林寺～晴明塚～九里道標石～南海・近鉄・河内長野駅 | 12 | 500 | 南海高野線 北野田駅 9:45 | 南大阪歩け歩け協会 |
| 10.18 (日) | [楽歩特例会] “大阪七福神”めぐり | JR・玉造駅～東小橋北公園～三光神社～長久寺～法楽寺～大乗坊～大國主神社～高岸公園(中間ゴールは大阪メトロ・大國町駅)～今宮戎神社～四天王寺～JR・天王寺駅 | 6 10 | 300 | JR大阪環状線 玉造駅 9:45 | 大阪府歩け歩け協会 |
| 10.18 (日) | 京都トレイル 東山伏見深草ルート | JR・稲荷駅～伏見稲荷大社～竹の下道～大岩山～大岩山展望所～北堀公園～伏見桃山城～乃木神社分岐～JR・桃山駅 | 10 | 500 | JR奈良線 稲荷駅 8:45 | NPO法人京都府ウォーキング協会 |
| 10.24 (土) | 是非歩きたい人気の里山「山の辺の道」 万葉古道にコスモス満開・味覚の秋 | JR・天理駅～(天理大学)～石上神宮～天理観光公園～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～仏教伝来の地碑～JR・桜井駅 | 10 17 | 500 | JR万葉まほろば線天理駅 (近鉄・天理駅) 9:45 | 大和ウォーキング協会 |
| 10.24 (土) | (日本開国セブンハーバースリーグ) 第12回 みなと町神戸ツアーデマーチ (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 三宮駅 みなとのり公園 (神戸震災復興記念公園) | 神戸ウォーキング協会 |
| 10.31 (土) | 曾根の山々を見て歩く | 豆崎～大平山(△159m)～大谷山(△161m)～地徳山(△194m)～鹿嶋神社～市ノ池公園～北池～山陽道～JR・曾根駅 | 10 | 500 | JR神戸線 曾根駅 10:00 | 神戸ウォーキング協会 |
| 10.31 (土) | [特別大会] 第9回大和の国中(くんなか) 奈良盆地一周ウォーク | 郡山城跡～大納言塚～法起寺～法輪寺～法隆寺～藤ノ木古墳～龍田神社～三堂山～JR・王寺駅 | 14 | 500 | JR大和路線 郡山駅 9:30 | NPO法人奈良県ウォーキング協会 |
| 11. 1 (日) | 岩湧山へススキを見に行こう 【山コース】 | 南海・天見駅～岩湧寺～ススキが原～岩湧山山上～東峰～五ツ辻～阿弥陀山分岐～岩湧山三合目～滝ヶ滝分岐～南海・紀見峠駅 | 20 | 500 | 南海高野線 天見駅 9:00 | 大阪ウォーキング連合 |
| 11. 1 (日) | 宇治十帖ウォーク (自由歩行) | JR・宇治駅～橋姫～夢浮橋～東屋～手習～浮舟～蜻蛉～宇治市源氏ミュージアム～宇治上神社～早蕨～宿木～宇治公園中の島～平等院～JR・宇治駅 | 12 | 500 | JR奈良線 宇治駅 9:45 | NPO法人京都府ウォーキング協会 |
| 11. 3 (祝) | 古墳めぐり④ 王陵の谷と竹内街道 | 近鉄・駒ヶ谷駅～大黒寺～壺井八幡宮～通法寺跡～源氏三代墓～寂福寺～推古天皇陵～二子塚古墳～小野妹子墓～科長神社～近鉄・上ノ太子駅 | 13 | 500 | 近鉄吉野線 駒ヶ谷駅 9:45 | 大阪府歩け歩け協会 |
| 11. 7 (土) | 花シリーズ⑥「紅葉」 嵐山・嵯峨野紅葉ウォーク | 駅前広場～鳴滝～広沢池～千代の古道～平安郷～大覚寺～トロッコ嵐山～展望台～天龍寺境内～JR・嵯峨嵐山駅 | 12 | 500 | JR嵯峨野線 花園駅 9:45 | NPO法人大阪・関西歩け歩け協会 |
| 11. 7 (土) | 奈良の歴史を訪ねて | JR・奈良駅～興福寺～鹿苑～春日大社～新薬師寺～東山緑地～百毫寺～大安寺～佐保川の桜並木～三条通り～三条栄町～JR・奈良駅 | 13 | 500 | JR大和路線 奈良駅 9:45 | 南大阪歩け歩け協会 |
| 11. 7 (土) | 池田織姫伝説 聖地巡礼 | 呉羽座敷～呉羽神社～伝承・乗取井～羅名津彦神社～辻ヶ池公園～池田市民俗資料館～五月丘古墳～茶臼山古墳～星の池～池田城跡公園～五月山動物公園～伊居太神社～伝承・船橋ヶ池～JR・川西池田駅 | 10 | 300 | JR宝塚線 川西池田駅 10:00 | 神戸ウォーキング協会 |
| 11. 8 (日) | 花開く浪花文化 落語と文楽 | 扇町公園～天満天神祭亭亭～高津神社～生國魂神社～文楽劇場～阿弥陀池～坐摩(いかり)神社～露天神社～JR・大阪駅 | 17 | 500 | 扇町公園 (JR大阪環状線天満駅) 9:30 | 大阪ウォーキング連合 |
| 11. 8 (日) | 龍馬ウォーク | JR・京都駅～阪本電車駅(大仏の隠れ家跡)～清水大明神(龍馬の霊廟のひつぎ)～京都山崎神社～円山公園(阪本電車中興後藤太助の霊廟)～龍馬とお龍結婚式場跡(金蔵寺跡)～高瀬川沿いの龍馬が若い時住んでいた家(龍馬)～六角殿・伏見稲荷神社(龍馬のお墓への伝言が囁かれた木)～JR・二条駅 | 15 | 500 | JR京都線 京都駅 8:45 | NPO法人京都府ウォーキング協会 |
| 11.14 (土) | “おとぎばなし”シリーズ 一寸法師(打出の小槌編) | JR・長岡京駅～勝竜寺城～恵解山古墳～天王山麓道～宝積寺～JR・山崎駅 | 10 | 500 | JR京都線 長岡京駅 10:00 | 大阪ウォーキング連合 |
| 11.15 (日) | [楽歩特例会] 大阪五低山! ぶらぶらでくわく③(天保山) | JR・弁町駅～市岡元町公園～八幡屋公園～浮島橋～赤レンガ倉庫など天保山散策～天保山公園(中間ゴールは大阪メトロ・大阪港駅)～天保山渡船～JR・ユニバーサルシティ駅 | 6 10 | 300 | JR大阪環状線 弁町駅南口 9:45 | 大阪府歩け歩け協会 |
| 11.21 (土) | 紅葉の貝塚路を歩く | 南海・貝塚駅～森稲荷神社～東山中央公園～貝塚市立善兵衛ランド～水間公園～水間寺～水間鉄道・水間観音駅 | 10 | 500 | 南海本線 貝塚駅 10:00 | 大阪ウォーキング連合 |
| 11.21 (土) | (花シリーズ)⑥嵐の園 赤染山荘(エキザクヤソウ)の紅葉とトンネルウォーク | 廃線跡(トンネル)～桜の園・赤染山荘(周遊)～廃線跡(トンネル)～廃線敷～JR・生瀬駅～生瀬街道～JR・宝塚駅(※懐中電灯持参) | 11 | 500 | JR宝塚線 武尾尾駅 (廃線敷前広場/徒歩10分) 10:00 | 神戸ウォーキング協会 |
| 11.21 (土) | [特別大会] 第3回 聖徳太子の里 ツアーウォーク | 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 |
| 11.22 (日) | | | | | | |
| 11.28 (土) | 京都でdoki doki 御親合い合ハイ | (A) 南禅寺門～永観堂～哲学の道～八神社～南田児童公園～吉田山(△121m)～金戒光明寺～平安神宮～円山公園(ゴール)～阪急・京都河原町駅 (B) 八神社～登山道～火床～山頂(△466m)～四つ辻～京都トレイルコース～七福思案処～ねじりマンボ～知恩院～円山公園(ゴール)～阪急・河原町駅 | (A)13 (B)14 | 500 | 阪急京都本線 京都河原町駅 (四条大橋下/徒歩4分) 9:30 | 神戸ウォーキング協会 |
| 11.28 (土) | 晩秋「京都・紅葉ベスト」めぐり「永観堂・南禅寺・清水寺・高台寺」 (ひかり公園～は京都駅中央口から案内) | JR・京都駅(中央口)～ひかり公園(集合)～東大路通～東山五条～清水寺～高台寺～円山公園～知恩院～岡崎公園～哲学の道～永観堂～南禅寺～地下鉄・蹴上駅 | 13 | 500 | JR京都線 京都駅中央口 (ひかり公園～京都駅七条駅3分) 9:45 | 大和ウォーキング協会 |

生活習慣改善で 健康生活へ

10月は
健康強調月間です

まっしぐら〜ッ!



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。
ご自身の健康に関心を持ち、生活習慣を改善して健康な毎日を手に入れましょう。

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

令和3年3月から

マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります



身分証明書やオンラインによる行政手続きなどさまざまなサービスに利用できるマイナンバーカード。令和3年3月からは、健康保険証として利用できるようになります。

▶ 窓口でカードをかざすだけ

受診の際に、医療機関の窓口でマイナンバーカードをカードリーダーにかざします。カードの顔写真で本人確認をしたのち、カードのICチップにある電子証明書によりオンラインで医療保険の資格確認がされ、健康保険証を提示したときと同様に、医療費の一部負担だけで必要な医療が受けられます。

※カードリーダー未設置の医療機関では健康保険証の提示が必要です。



マイナンバーカードの健康保険証利用のメリット

保険証の切り替え時でも使える

就職や転職、引っ越し時も、保険証の切り替えを待たずに受診できます。



医療保険の資格確認が早く正確に

オンラインによる資格確認で窓口の事務処理が早く正確になります。



書類の持参が不要に

高額療養費の「限度額適用認定証」などの書類の持参が不要になります。



医療保険の事務コスト削減

医療保険の請求誤りが減り、保険者等の事務コスト削減につながります。



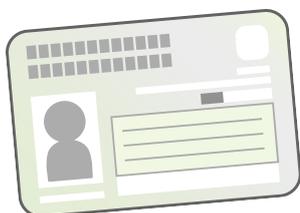
このほか、令和3年秋ごろからは、政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」で、薬剤情報や特定健診情報等を確認したり、医療費情報を取得して領収書がなくても医療費控除の手続きができるようになる予定です。

▶ 利用には事前の登録が必要です

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、マイナポータルで事前に登録が必要です。今後、登録受付が可能になると、マイナポータルのトップページにその旨掲載されます。

マイナポータル

マイナンバーカードを申請してください



マイナンバーカードを持っていない方は、スマホやパソコン、街中の証明用写真機、郵便により無料で申請できます。申請方法の詳細は、「マイナンバーカード総合サイト」で確認できます。

マイナンバーカード交付申請

マイナンバーを見られても大丈夫？

マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の電子証明書を使うため、窓口でマイナンバーを取り扱うことはありません。また、他の人がマイナンバーを使って手続きすることはできない仕組みになっています。

Check Point

個人情報は大丈夫？

受診歴や薬剤情報などの個人情報がICチップに記録されることはありません。

今後はマイナンバーカードがないと受診できないの？

従来の健康保険証でも受診できます。

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。

秋の味覚かぼちゃときのこを使った、
ゆったりした気分になれる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



かぼちゃときのこの もち麦リゾット



- カロリー 332kcal
- 脂質 9.5g
- 塩分相当量 1.9g

※すべて1人分の数値

作り方 所要時間30分

1 もち麦はさっと洗いざるに上げる。かぼちゃは2cm角に切る。きのこは食べやすい大きさに切る。たまねぎ、にんにくはみじん切りにする。

2 深めのフライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、たまねぎを炒める。たまねぎが透き通ったらきのこを加え炒める。

3 もち麦、かぼちゃ、Aを入れ、ふたをして弱火で15分ゆでる。



CHECK

野菜の旨味が残ったフライパンでもち麦を煮ることで、いっそうおいしくなります。煮ている間にもう一品を作れば時短にもなります。

4 ふたを取り塩、こしょうで調味し、トロットとするまで5分ほど煮る。

5 器に盛り、粉チーズ、パセリをかける。

夜食ポイント

水分量の多いリゾットは、胃腸への負担を和らげるので夜食に最適。お米の代わりに大麦の一種「もち麦」を使うことで、カロリーが抑えられるほか、エネルギー代謝に必要なビタミン、ミネラルが補給できます。プチプチもちもちで食べ応えがあるので、少量でも満腹感が得られます。また、もち麦もきのこも血糖値が上がりにくい低GI食品なので、遅い時間に食べても太りにくい食材です。

材料 (1人分)

| | |
|--------------------------|--------|
| ■ もち麦 | 50g |
| ■ かぼちゃ | 50g |
| ■ きのこと(しいたけ、しめじ、マッシュルーム) | 50g |
| ■ たまねぎ | 1/8個 |
| ■ にんにく | 1/2片 |
| ■ オリーブ油 | 大さじ1/2 |
| ■ A | |
| └ コンソメ | 1/2個 |
| └ 水 | 300ml |
| ■ 塩、こしょう | 少々 |
| ■ 粉チーズ | 大さじ1/2 |
| ■ パセリ | 少々 |

ぶどうとカッターチーズのサラダ

あると
うれしい
もう一品



夜食ポイント

ぶどうに含まれるブドウ糖で1日の疲れを回復。皮ごと食べられる品種にすれば、ポリフェノールも摂取できます。また、高たんぱくなカッターチーズを夜に食べることで、代謝の促進が期待できるほか、快眠ホルモンのメラトニンの原料となるトリプトファンが摂取できます。

材料 (1人分)

| | |
|--------------|------------|
| ■ ぶどう | 40g (小10粒) |
| ■ A | |
| └ オリーブ油、はちみつ | 各小さじ1 |
| └ レモン汁 | 大さじ1 |
| └ 塩、こしょう | 少々 |
| ■ カッターチーズ | 40g |
| ■ ベビーリーフ | 適量 |

作り方 所要時間5分

1 ぶどうを半分に切る。

2 Aをよく混ぜ合わせる。

3 ベビーリーフ、ぶどう、カッターチーズを器に盛り、②をかける。



| | |
|---------|---------|
| ● カロリー | 113kcal |
| ● 脂質 | 5.5g |
| ● 塩分相当量 | 0.8g |

※すべて1人分の数値

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。

健保組合の最近の現況

| 種別 | | 令和2年3月 | 令和2年4月 | 令和2年5月 | 令和2年6月 | 令和2年7月 | 令和2年8月 |
|----------|----|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 事業所数 | | 246 | 246 | 246 | 246 | 246 | 246 |
| 被保険者数 | 男 | 6,932人 | 7,062人 | 7,037人 | 7,037人 | 7,022人 | 7,007人 |
| | 女 | 1,602人 | 1,664人 | 1,674人 | 1,679人 | 1,679人 | 1,680人 |
| | 計 | 8,534人 | 8,726人 | 8,711人 | 8,716人 | 8,701人 | 8,687人 |
| 平均年齢 | 男 | 45.73歳 | 45.43歳 | 45.51歳 | 45.55歳 | 45.60歳 | 45.66歳 |
| | 女 | 41.69歳 | 41.31歳 | 41.29歳 | 41.27歳 | 41.30歳 | 41.31歳 |
| | 平均 | 44.97歳 | 44.64歳 | 44.70歳 | 44.72歳 | 44.77歳 | 44.82歳 |
| 被扶養者数 | | 7,646人 | 7,620人 | 7,535人 | 7,529人 | 7,514人 | 7,491人 |
| 扶養率 | | 0.90 | 0.87 | 0.86 | 0.86 | 0.86 | 0.86 |
| 平均標準報酬月額 | 男 | 360,995円 | 358,213円 | 358,261円 | 357,295円 | 357,996円 | 356,831円 |
| | 女 | 251,541円 | 250,466円 | 250,129円 | 249,549円 | 250,309円 | 249,404円 |
| | 平均 | 340,448円 | 337,667円 | 337,481円 | 336,539円 | 337,216円 | 336,055円 |

平素は何かと当健康保険組合の事業運営にご協力いただきましてありがとうございます。
例年ご好評いただいておりますウォーキング大会ですが、新型コロナウイルスの影響により今年度は残念ながら中止とさせていただきます。ご理解賜りますようお願い申し上げます。

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)

●名称変更

・三徳エネルギー株式会社

(旧 三徳商事株式会社)

令和二年七月一日

・三徳商事株式会社

(旧 三徳商事ホールディングス株式会社)

令和二年七月一日

●所在地変更

・株式会社カー・トレ

大阪府枚方市 ↓ 大阪市西成区

令和二年二月二十七日

自公告 第982号 (令和二年五月十一日)
至公告 第983号 (令和二年八月七日)

公告

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

脳が目覚めるパズル

クロスワード

クロスワードの盤面を完成させてください。
A~Fに入る言葉を並べてできる言葉は何でしょう？

| | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|---|
| 1 | 2 | | 3 | | 4 | |
| | | | B | | | |
| 5 | | 6 | | | | |
| 7 | | | | 8 | | 9 |
| | | | E | | | F |
| | | 10 | | | | |
| 11 | 12 | | | 13 | 14 | |
| | | | | | | |
| | | | 15 | | | |
| 16 | | | | | 17 | |
| | | | | | | |

タテのカギ

- 1 中秋の名月を眺めるならこの夜に
- 2 日本の絵は日本画、西洋の絵は？
- 3 鉛筆の中央にある
- 4 跳び箱の着地点に敷いておく
- 5 9月の第3月曜日は〇〇〇〇の日の祝日
- 6 勝負は引き分けて終了
- 7 紅葉の名所へ行きその眺めを楽しむ
- 12 日本のこれは「日の丸」と呼ばれる
- 14 書類を入れるプラスチックの〇〇〇ファイル
- 15 イエスと反対の返事

ヨコのカギ

- 1 始まったばかり。まだまだ〇〇の口
- 3 収穫したてのお米
- 5 権利を持っていること。
選挙で投票できる〇〇〇〇者
- 7 口に水を含み、ガラガラベツ
- 8 桃太郎のこれは犬・猿・キジ
- 10 首都がモスクワの国
- 11 暗い中を走る〇〇〇列車
- 13 出産したらスタートする親の役目
- 15 クンクン、これはさっきまでいた
人の匂いだな
- 16 果物や野菜を入れてジュースを作る調理家電
- 17 地面に落ちた砂糖に群がるイメージのある虫

答え

A B C D E F

〈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2年11月13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

※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.191）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

| |
|--|
| |
| |
| |
| |