

大阪府石油

2021年  
春号  
No.191号

# けんぽだより



「東藻琴芝桜公園」 <北海道>

## 予算のPoint

### ●新型コロナの影響により保険料収入が減少

急速な景気悪化と業務自粛、緊急事態宣言の影響で、平均標準報酬月額が前年度比で▲3,500円減ったことで、保険料収入は▲4,600万円と減少しました。

### ●高齢者医療制度を支える納付金・支援金が保険料収入の約40%に

財政悪化の中でも、高齢者医療制度への納付金・支援金は16億6,172万円となり、健保組合の主な収入源である保険料収入の約40%を占め、大きな負担となっています。



## 令和3年度 予算のお知らせ

# コロナ禍で生じた健康課題に向け 新たな視点で 健やかな毎日をサポートします

大阪府石油健康保険組合の令和3年度の予算案が、去る令和3年2月に開催しました書面審議による第149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3年度の予算総額は45億636万3千円となり、経常収支差引額は、▲5、263万4千円となりました。

健保財政への新型コロナウイルス感染症拡大の影響は幸いにも少なかったものの、平均標準報酬月額は前年度比で減少を見込んでいます。また、今年度は高齢者医療への納付金も減少する見通しですが団塊の世代が75歳に到達し始める「2022年危機」を来年に控え、今後の後期高齢者支援金の負担の急増が懸念されます。

今後コロナ禍による経済面への影響が心配されるなか、健康面では昨年来、新たな課題が指摘されています。感染拡大防止策として外出自粛やテ

レワークが推進されたことで、生活リズムが乱れたり、運動不足となる人、メンタル面の不調を訴える人が増加しているためです。当健保組合は、健康診断や人間ドックなどの実施はもとより、これまで対面で行っていた特定保健指導などにおいては、ICT（情報通信技術）を導入し、時代と状況に合わせた健康づくりをご提案させていただきます。

皆さまにも引き続き新型コロナの感染拡大防止に取り組んでいただき、ジェネリック医薬品の利用など医療費の適正化にご協力いただきますようお願いいたします。

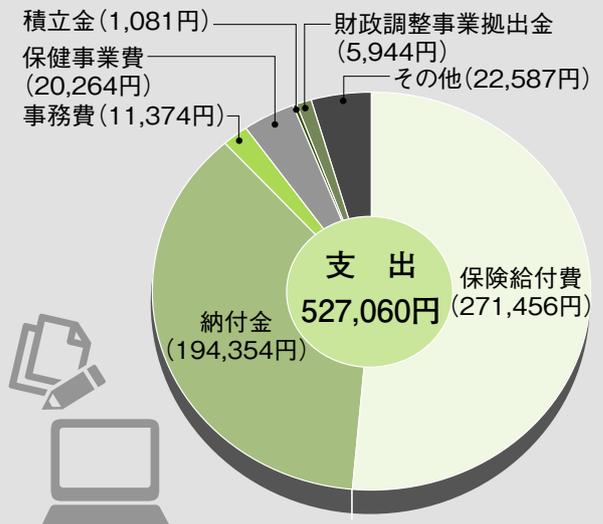
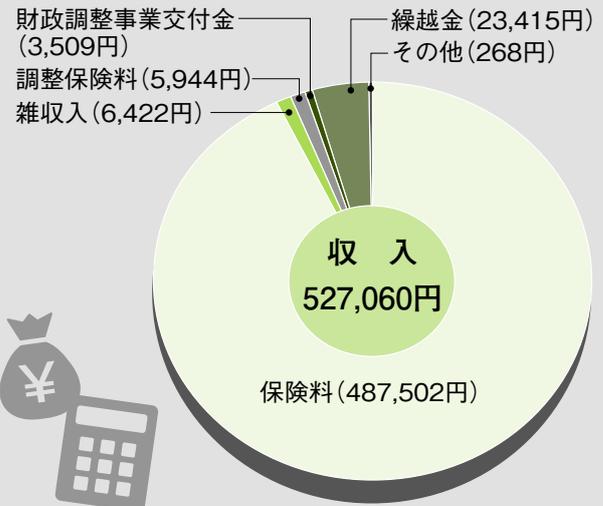


## 令和3年度 収入支出予算概要

健康保険分	収入 (千円)	保険料	4,168,142
		国庫負担金	1,789
		調整保険料	50,821
		繰越金	200,200
		繰入金	1
		国庫補助金収入	504
		財政調整事業交付金	30,001
		雑収入	54,905
		合計	4,506,363
		経常収入合計	4,216,921
健康保険分	支出 (千円)	事務費	97,248
		保険給付費	2,320,952
		納付金	1,661,724
		保健事業費	173,259
		還付金	1,010
		財政調整事業拠出金	50,821
		連合会費	4,131
		積立金	9,241
		雑支出	2,300
		予備費	185,677
合計	4,506,363		
経常支出合計	4,269,555		
経常収支差引額		▲ 52,634 千円	

介護保険分	収入 (千円)	保険料	493,615
		繰越金	9,152
		繰入金	1,124
		雑収入	3
合計		503,894	

### 被保険者1人当たりで見ると



支出 (千円)	介護納付金	493,962
	還付金	50
	雑支出	2
	予備費	9,880
合計		503,894

## 予算編成の基礎となった数字

- ◎被保険者数 8,550人 (男性 6,920人、女性 1,630人)
- ◎平均標準報酬月額 334,000円 (男性 354,394円、女性 248,837円)
- ◎総標準賞与額(年間合計) 7,390,084千円
- ◎平均年齢 44.96歳 (男性 45.83歳、女性 41.40歳)
- ◎被扶養者数 7,522人
- ◎前期高齢者加入率 5.377424%
- ◎健康保険料率 1,000分の101.50 (事業主 1,000分の50.75、被保険者 1,000分の50.75)
- ◎一般保険料率 1,000分の100.28 (事業主 1,000分の50.14、被保険者 1,000分の50.14)
- ◎基本保険料率 1,000分の60.236 (事業主 1,000分の30.118、被保険者 1,000分の30.118)
- ◎特定保険料率 1,000分の40.044 (事業主 1,000分の20.022、被保険者 1,000分の20.022)
- ◎調整保険料率 1,000分の1.22
- ◎介護保険の対象となる被保険者数 4,930人
- ◎介護保険料率 1,000分の18.5 (事業主 1,000分の9.25、被保険者 1,000分の9.25)



始めよう!  
 新・運動スタイル!

# 今こそ、 負けない カラダへ!

基礎体力をアップして、免疫力を高める。  
 今こそ、ウイルスに負けないカラダづくりを。  
 ルネサンスも、新しい運動スタイルで応援します。

しっかり対策で、安心トレーニング。

-   
マスク
-   
検温
-   
ソーシャル  
ディスタンス
-   
除菌
-   
換気
-   
検温カメラ
-   
パーティション

お得に始めるチャンス! 春の入会キャンペーン実施中!

**4/3(土) ▶ 5/31(月)**

月額固定 使いたい放題プラン

**おすすめ!** 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1,100円(税込) ▶ **半額**
- 月会費 **3ヵ月分**

---

レンタル用品 通常3,630円/月(税込) 最大2ヵ月分 ▶ **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) 1Day  
コーポレート会員

**レンタル用品**  
 通常1,600円/回(税込)  
 タオル(大小セット)・シューズ・  
 Tシャツ・ハーフパンツ

入会当日 ▶ **0**円

入会するなら、今スグに! **WEB予約はコチラ!**  お手続きに必要なものなど  
 詳細もご案内しています。

※特典は、新規でコーポレート会員にご入会いただいた方(退会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。また、8ヵ月以上ご継続の方に限ります。※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。※上記記載の金額は変更となる場合がございます。最新情報はHPにてご確認ください。

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。  
**250** 全国各地 **店舗**  
※2021年2月現在。  
※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  
パーティション等設置、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





# ドクターがズバリ答える!

## マスクによる肌荒れってあるの？ マスクとの正しい付き合い方

### 肌トラブルは複合要因で悪化 ストレスや生活習慣も疑って

新型コロナウイルスのまん延により、生活習慣が大きく変わった。中でも「外出時は常にマスクをするようになった」という人は非常に多いが、これによる肌トラブルのリスクはあるのだろうか。ひふのクリニック人形町の上出良一院長に伺った。

「世間では『マスク肌荒れ』などという言葉もあるようですが、私が診察した中で『マスクが主原因の皮膚トラブル』は皆無です。また、花粉症の人など、今でもマスクを常時着用していた人は少なくありませんが、そのような訴えを聞いたことはないですね」と上出院長は話す。「ニキビなどの皮膚トラブルは、ストレスや食生活の乱れ、睡眠不足などが原因で生じることが多いのです。コロナ禍により、日々不安を抱えている人、生活習慣が変化した人が増えたため、肌の調子が悪くなり

やすくなっています。一概にマスクだけを悪者にせず、多角的に対処することが大切です」（上出先生）。

マスクを着用してから肌荒れや吹き出物に悩むようになった人は、まずは過度なストレスや生活習慣の変化に注意しよう。

### マスクとの摩擦に注意 素材よりサイズが重要

「ただし、すでにある皮膚トラブルにマスクとの摩擦が加わり、悪化してしまうことは十分に考えられます。マスクは、素材よりもサイズが重要。特に、小さいサイズのマスクを無理やり着けていると、頬の一番高い部分や顎回りがこすれ、ニキビなどが悪化して痛みを生じる可能性があります」と上出先生。

感染予防にも通じるが、自分に合ったサイズのマスクを適切に着用し、不必要な着け外しをしないことが重要。マスクを悪化要因にしないよう、うまく付き合っていきたい。

### ワンポイント アドバイス

春になっても冬と同じような保湿をしていると、油分が過剰になって皮膚炎を起こす可能性があります。自分の肌の状態を見極め、季節に合った保湿剤を使いましょう。



かみでりょういち  
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  
専門はアトピー性皮膚炎・  
乾癬・光線過敏症

### 肌トラブルの予防・対処法

- ❑ 栄養バランスの取れた食事を心掛ける
- ❑ 睡眠習慣を整える
- ❑ 寝具やマスクなど、肌に触れるものを清潔に保つ
- ❑ 朝晩の洗顔を丁寧に行う
- ❑ クリームやオイルで過剰に保湿し過ぎない
- ❑ サイズの合ったマスクを着用する
- ❑ 肌に違和感があったら、自己判断せずに医師の診察・治療を受ける



# かい 快トレ@ホーム

家の中にも筋力は落としたりたくない！  
そんな時にも鍛えてほぐれる筋力トレーニングをご紹介します。

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

下半身の筋肉が広範囲に鍛えられる

## 横スクワット

目安▶ 左右×10回

1 腰に手を当て、足をそろえた状態から、右足を大きく横に出します。

足先は少し広げて着地させます。



筋トレ後は

## ももの前のストレッチ

目安▶ 20秒×左右2回ずつ

膝を曲げて足の甲か足首を持ち、お尻に引き寄せキープします。



イスの背もたれなどにつかまってもOK！

鍛えられる場所と効果

- ☑ももの前・後
- ☑ももの外・内側
- ☑背中
- ☑お尻
- ☑ふくらはぎ

筋トレをするなら、まず鍛えてほしいのは下半身。全身の筋肉量の半分以上を占めるといわれる下半身を強化することで、全身の安定感が増し、階段の昇降や歩行といった日常の動作がスムーズになります。また、腰痛や膝痛を予防する効果も。

2

膝を爪先の方に曲げ深く腰を下ろしたら、右足で地面を蹴って元の位置に戻ります。左右交互に足を横に出し、しゃがんだら、蹴って戻る、というリズムで繰り返します。

顔を正面に向け、背筋を伸ばしたまま股関節をしっかり折って、お尻を後ろに引き寄せます。蹴り戻す時は、指先までしっかり使って。

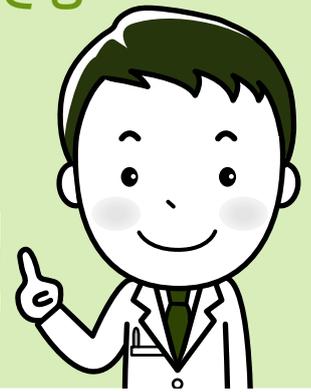
## 快トレコラム

筋トレ後は静的ストレッチを

筋トレ後に鍛えた場所の筋肉を伸ばす静的ストレッチを行うことで、筋肉の血流量がアップし、疲労回復が促されます。一方、筋トレ前に静的ストレッチを行うと、筋肉がリラクセスしてトレーニング効果が落ちるといわれています。筋トレ前に行うなら、ラジオ体操などの反動を使いながら行う動的ストレッチがお勧めです。

「各種保険取扱い」「健康保険適用」と表記されていても  
すべてが対象というわけではありません

# 接骨院・整骨院に かかるときにはご注意ください!



柔道整復師の施術は、すべてが健康保険の対象になっているわけではありません。

## 早わかりチャート

## 接骨院・整骨院に健康保険でかけられるとき・かけられないとき

スタート

痛みの原因は次のどちらですか?

1

転んで打った、ひねったなど負傷原因のはっきりした、外傷性の痛みである

2

内科的病気が原因の痛み、または昔からの慢性的な痛み、あるいは原因不明の痛みである

1の場合

2の場合

次のうち、どの疾患ですか?

骨折

脱臼

打撲

ねんざ

挫傷<sup>\*1</sup>

接骨院・整骨院にかかることについて、  
医師の同意は得ていますか?

YES

NO

健康保険で  
かけられます

健康保険では  
かけられません<sup>\*2</sup>

<sup>\*1</sup>肉ばなれなど、  
筋・腱の損傷。

<sup>\*2</sup>応急手当ての場合は、  
健康保険でかけられます。

健康保険ではかけられません

例

- 過去に損傷し、治ったところが自然に痛みだしたとき
- 神経痛、ヘルニア、リウマチ、脳疾患後遺症などによる痛み

健康保険でかけられます

例

- スポーツの試合で足首をひねり、痛む
- 重い物を持ち上げたときに腰を傷めた

※健康保険は治療を目的としたものです。施術が長期にわたる場合は、  
内科的要因も考えられますので、医師の診察をお勧めいたします。

1、2いずれにも該当しない下記のようなケースでも、  
健康保険ではかけられません。

例

- スポーツ等が原因の筋肉疲労
- 仕事や家事など日常生活による単なる疲れや肩こり
- 医療機関で治療を受けながら、同じ負傷箇所での施術を受けている
- 仕事や通勤途上のけが

NO!



なお、交通事故など  
第三者行為によるけ  
がで健康保険を使う  
場合は、必ず業務課  
にご連絡ください。

# 「療養費支給申請書」には、 必ずご自身で署名または捺印をしてください

「療養費支給申請書」は、受診者に委任された接骨院・整骨院が、本人に代わって療養費を健康保険組合に請求し、支払いを受けるために必要な書類です。委任欄に署名するときは、「療養費支給申請書」の負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、ご自身で署名または捺印をしてください。



## 領収書を必ずもらいましょう

接骨院・整骨院には、領収書を無料で発行することが義務づけられています。医療機関にかかったときと同様に、領収書は必ずもらっておきましょう。

施術の内容ごとに金額が細かく書かれた明細書は有料の場合もありますのでご注意ください。

## 接骨院・整骨院にかかれた方への 照会文書にご協力ください

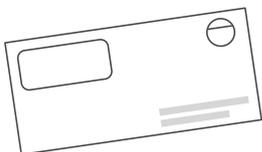
接骨院・整骨院からの請求の中には、健康保険の対象とならない請求も見受けられるため、せきゆけんぽでは、施術内容や施術経過、負傷原因等の照会をさせていただく場合があります。医療費の適正化のため、照会業務へのご理解とご協力をお願いいたします。

ご回答いただいた内容につきましては、個人情報保護法に基づき、柔道整復師に確認する際の資料としてのみ使用いたします。

## 照会の手順

1

施術日の2カ月～数カ月後、郵送にてご自宅宛てに照会文書(回答文書を同封)をお送りいたします。



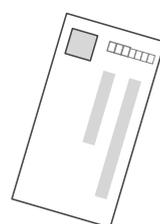
2

回答文書にご記入をお願いいたします。



3

同封されている返信用封筒で、回答文書をご返送ください。



※照会文書の発送は、「株式会社コアジャパン」に委託しています。

## はり・きゅう、あんま・マッサージ指圧の施術を受けられる方へ

せきゆけんぽでは、はり・きゅう、マッサージの施術を受けた場合は、施術費用をいったん窓口で全額お支払いいただき、後日、健保組合に請求いただく償還払いの取り扱いになっています。

### せきゆけんぽへの申請方法

「療養費支給申請書」に①～③を添付し申請してください。

- ① 領収書(領収印のあるもの)
- ② 医師の同意書
- ③ 施術報告書(写)

### ご注意ください(医師の同意・再同意について)

- ※ 医師の診察を受け、同意書(文書)の交付を受けてください。
- ※ 同意書に基づく療養費の支給可能な期間は6カ月です(あんまマッサージ指圧の変形徒手矯正術については1カ月)。
- ※ 施術期間が6カ月を過ぎた場合、医師の診察が必要であり、再度、同意書(文書)の交付も必要です。
- ※ 往療(施術者が自宅まで出向いて施術すること)料は、真に安静を必要とする、やむを得ない理由により、通所し施術を受けることが困難な場合に支給できるものです。患者や施術者の都合によるものは支給の対象となりません。申請の際には、往療料の明細書が必要となります。

**申請書** ホームページよりダウンロードできません。お電話にて、お問い合わせください。

# 2021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（けんぼだより・春号）の配布
9月	医療費（1～6月分）通知の実施
10月	機関紙（けんぼだより・秋号）の配布
12月	健康生活カレンダー（2022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	かんぼの宿 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
補助回数	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／2021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
公益財団法人ふくおか公衆衛生推進機構	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

2021  
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
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
伯鳳会大阪中央病院健康管理センター	大阪市北区梅田3-3-30	(06)4795-5500
みどり健康管理センター	吹田市垂水町3-22-5	(06)6385-0265
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	(06)6345-2210
翔永会飯島クリニック	大阪市中央区南船場3-5-11 心齋橋フロントビル	(06)6243-5401
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	(06)6949-0305
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	(06)6379-3334
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
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	(06)6634-0350
きっこう会多根クリニック	大阪市港区弁天1-2-600 大阪ベイトワーイースト6F	(06)6577-1881
船員保険大阪健康管理センター	大阪市港区築港1-8-22	(06)6576-1011
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	(06)6761-2200
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
生長会ベルクリニック	堺市堺区戎島町4-45-1 ホテルアゴラーゼンシー大阪堺11F	(072)224-1717
崇孝会北摂クリニック	茨木市大池1-10-37	(072)633-3313
森本記念クリニック健診センター	東大阪市横枕1-7	(072)966-8166
関西医科大学天満橋総合クリニック	大阪市中央区大手前1-7-31 OMMビル3F	(06)6943-2260
愛仁会総合健康センター	高槻市幸町4-3	(072)692-9291
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
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	(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 サンノビル	(06)6308-3908
星ヶ丘医療センター	枚方市星丘4-8-1	(072)840-2641
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	(0725)40-2154
ニッセイ予防医学センター	大阪市西区江之子島2-1-54	(06)6443-3437
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 あべのハルカス21F	(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
厚生会大阪西クリニック	大阪市西区南堀江3-15-26 ジェイエムエル大阪ビル7F	(06)6539-0800
寿楽会大野クリニック	大阪市中央区難波2-3-3 御堂筋グランドビル7F	(06)6213-7230

※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。

## 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



令和3年(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、新規に交付する(令和3年4月以降交付分)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。回収等はありませんので、そのままご使用ください。

新しく発行される  
保険証から

### 個人単位化

(被保険者) 令和 3年 4月 3日 交付	
健康保険 被保険者証	記号 1 2 3 番号 4 5 6 7(枝番) 0 0
氏名 石油 太郎	
性別 男	
生年月日 昭和50年 5月 6日	
資格取得年月日 令和 3年 4月 1日	
株式会社 ●●●●●●●●	
保険者番号	0 6 2 7 2 3 7 1
保険者名	大阪府石油健康保険組合
保険者所在地	大阪市中央区本町2丁目1番6号 TEL 06-6125-1200

見本

記号  
123  
番号  
4567  
枝番 00

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。  
(健康保険証裏面の変更はありません)

控えないで！

コロナ禍でも健診は重要です！

健診のご案内

健診控えは逆に健康リスクを高めます

健康診断は、自分では気づきにくい糖尿病や高血圧などの生活習慣病やがんを早い段階で発見し、重症化の予防につなげる貴重な機会です。

新型コロナウイルス感染症の収束が見通せない中、健診控えが長期間に及ぶと、生活習慣病などの自覚症状の現れにくい病気が知らないうちに進行し、ある日突然重篤な病気を発症するリスクが高まります。

健診会場では感染防止対策に取り組んでいます

厚生労働省の通知等に従い、健診会場では感染防止対策に徹底して取り組んでいます。コロナ禍でもためらわず定期的に健診を受けることが、健康維持の第一歩となります。

## 健診会場の感染症防止対策

受診者間の距離を確保

健診の所要時間の短縮

受診者と職員の適切な距離

室内の換気

受診者の予約時間等の調整

手指の消毒の励行

共用設備や健診機器の消毒



受診者の皆さんも感染対策を忘れずに



健診前に 検温など体調を確認しましょう

健診前後 は手洗いをしましょう

健診中は マスクを着用しましょう

あれ？ この数値、去年と比べて悪化してるぞ...



## 再確認しよう 健診のメリット

- 1 自覚症状のない体の異常を早めに発見
- 2 健診結果が生活習慣の見直しのヒントになる
- 3 重篤な疾患の兆候の早期発見・早期治療
- 4 リスクの早期発見で病気を予防し医療費を減らせる

受けて  
トクする

# 特定保健指導

40歳以上の皆さまには、健診でメタボのリスクが高い方に、せきゆけんぽから特定保健指導のご案内を差し上げています。必ず受けて生活習慣病を未然に防ぎましょう。

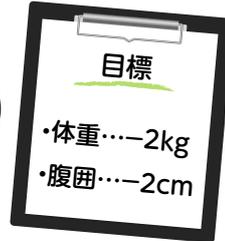
無料

初回  
面談

健診結果や個人のライフスタイルをもとに、保健師や管理栄養士、看護師などの専門家と一緒に身近なところから変えていく目標や行動計画をつくります。費用はすべてせきゆけんぽで負担します。



目標を決めて  
一緒に取り組んで  
いきましょう



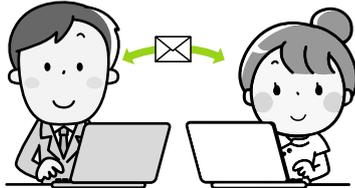
実現するために

- 1日1万歩以上歩く
- 職場で階段を使う
- 1駅歩く
- 週1回、休肝日

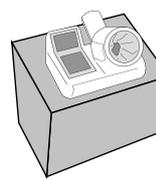
3~6カ月の  
サポート

ご自身が立てた3~6ヵ月後の目標に向かって正しい食生活や運動などに取り組みます。

メールまたは電話でサポート



職場で



測って  
みるか…



帰宅途中に



最近ジムができたのか…  
(行ってみようかな)

社食にて

今日は  
ヘルシー定食~



生活習慣を改善することで、体重や腹囲ともに減少し、基準値内に!

最終  
評価



スリムになって  
カラダが軽い!

おめでとう  
ございます!



成果を確認

- ・体重…-3kg
- ・腹囲…-3cm

## 特定保健指導を受けないと、健康保険料が上がる??

特定保健指導を実施することは、法律で定められた健保組合の義務となっており、令和2年度の実施率が5%以上でない場合ペナルティが課せられます。このペナルティとは、健保組合が国に納めている後期高齢者支援金を5%加算するというものです（令和2年度の予算で約1億1,000万円）。支援金の拠出が増えた場合、その財源として皆さまの健康保険料が引き上がる事態となる可能性があります。

特定保健指導は皆さまの健康につながるだけでなく、健保組合の財政にも大きな影響を与えますので、ご家族の方も含め、特定保健指導をぜひご受診ください。

せきゆけんぽの特定保健指導実施率

平成29年度 3.7%

平成30年度 6.9%

令和元年度 10.3%

# 旬の食材で 高たんぱく レシピ

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

日本人に不足しがちなたんぱく質が豊富に取れる、旬の食材を使ったレシピをご紹介します。今回は、たけのこやセロリなど、香り高い春野菜を使った風味豊かなメニューです。



これで  
たんぱく質  
30.8g 摂取!!

1日の摂取基準量

男性75g

女性57g

41%

54%

Main

鶏肉と春野菜の  
おかず 酸辣湯

たんぱく質  
24.5g



Side

木綿豆腐と  
セロリのサラダ

たんぱく質  
6.3g

※すべて1人分

作り方 所要時間75分

- 1 鶏むね肉に軽く塩、こしょうをして30分ほど置き、室温に戻しておく。しょうがはスライスする。
- 2 厚手の鍋に水1.5カップ、①、長ねぎの青い部分、酒少々(分量外)を入れ、沸騰したら2～3分ゆで、ふたをしてそのまま30分ほど置いておく。

**POINT**



室温に戻した鶏むね肉を厚手の鍋を使って余熱で加熱することで、しっとり軟らかくゆで上がります。

- 3 ゆでたけのこはスライスし、ミニトマトは半分に切る。長ねぎの白い部分は小口切りにする。
- 4 ②のゆで汁をザルで濾して、鶏むね肉を食べやすい大きさに切る。
- 5 ゆで汁としょうゆ、酒を鍋に入れ、沸騰したら④の鶏むね肉、ミニトマト、ゆでたけのこ、そらまめを入れて2～3分煮る。
- 6 大さじ1の水で溶いた片栗粉を加えてとろみがついたら、溶き卵、酢を加え、塩、こしょうで調味する。長ねぎの白い部分を添え、ラー油をかける。

Side

## 木綿豆腐とセロリのサラダ

96kcal ■塩分相当量1.1g ※すべて1人分

ごまの香りがセロリ独特の香りを中和するので、セロリが苦手な人にもお勧め。塩昆布のうまみが食欲をそそる一皿は、お酒のおつまみにもぴったりです。

高たんぱく食材



### 豆腐

そのままでも調理してもおいしい万能食材。豆乳に圧力をかけて固める木綿豆腐は、絹ごし豆腐より栄養価が高めです。カリウムやカルシウムを含むほか、ポリフェノールの一種サポニンには肥満を予防する効果が期待できます。

材料(2人分)

- 木綿豆腐.....1丁
- セロリ.....1/2本
- 塩.....少々
- 塩昆布.....10g
- ごま油.....大さじ1/2
- 白ごま.....適量

Main

## 鶏肉と春野菜のおかず酸辣湯

278kcal ■塩分相当量1.4g ※すべて1人分

たっぷりの鶏のうまみに酸っぱい辛さが加わった味わいに、ご飯が進むおかずスープ。具たくさんで、いろいろな歯応えが楽しめます。

高たんぱく食材



### 鶏むね肉

低脂肪かつ、代謝をアップさせるビタミンA、B群が豊富なダイエットの強い味方。クセがないので、いろいろな調理方法で味わえます。肉の繊維を断ち切るように切り、加熱時間を短めにするのが、ジューシーに仕上げるコツです。

材料(2人分)

- 鶏むね肉.....1/2枚
- しょうが.....1かけ
- 長ねぎ.....1/4本
- ゆでたけのこ.....50g
- そらまめ.....50g
- ミニトマト.....4個
- しょうゆ.....大さじ1/2
- 酒.....大さじ1
- 片栗粉.....大さじ1
- 卵.....1個
- 酢.....大さじ2
- 塩、こしょう、ラー油.....適量



作り方 所要時間7分

- 1 セロリは筋を取ってスライスし、塩をふりかけ5分ほど置く。木綿豆腐は軽く水切りをする。
- 2 木綿豆腐をボウルに入れ、スプーンで一口大に崩し、セロリ、塩昆布、ごま油、白ごまとあえる。

# 組合会議員の改選について

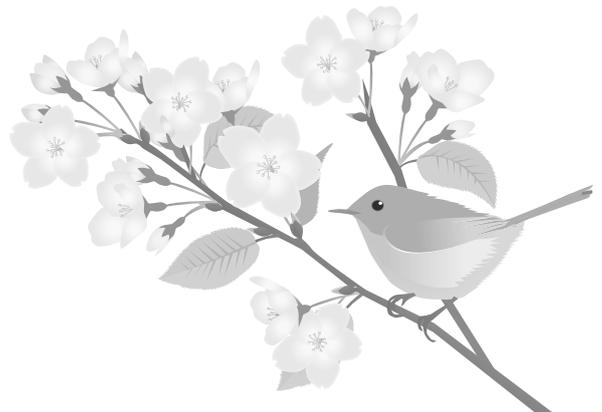
任期満了に伴い、組合会議員の改選が行われ、次の方々が就任されました。(順不同・敬称略)  
 なお、任期は令和2年12月14日から令和5年12月11日までです。

選定議員		互選議員	
役職名	氏名 所属事業所名	役職名	氏名 所属事業所名
理事長	安部慶尚 (株式会社大互)	理事	小浦芳生 (小浦石油株式会社)
理事	安井一男 (株式会社昭栄)	理事	山本雅英 (大阪中央石油株式会社)
〃	奥村祥夫 (丸油産業株式会社)	〃	平井実 (平井石油株式会社)
〃	吉田龍藏 (山文商事株式会社)	〃	太田彰彦 (日米礦油株式会社)
〃	浪田昌治 (浪田石油株式会社)	〃	飼馬誠 (東洋カーマックス株式会社)
〃	鴻野友次郎 (株式会社シェル石油大阪発売所)	〃	平賀万也 (サンユイングストリアル株式会社)
常務理事	今中三晴 (大阪府石油健康保険組合)	〃	山田昌博 (エネクスフリースト株式会社)
監事	奥平将貴 (株式会社オクヒラ)	監事	中松敬藏 (株式会社ダイホーインターナショナル)
議員	柳瀬謙治 (ヤナセ製油株式会社)	議員	橋本哲治 (竹鶴油業株式会社)
〃	廣瀬泰正 (三徳商事株式会社)	〃	西口定雄 (株式会社西口興産)
〃	辻浦敏夫 (泉州礦油株式会社)	〃	伊藤久博 (株式会社イト)
〃	藤本吉弘 (株式会社光陽)	〃	西尾淳 (旭油業株式会社)
〃	伊藤彰 (株式会社イト)	〃	森英三郎 (森石油株式会社)
〃	末廣俊雄 (株式会社末廣商事)	〃	木村盾也 (タイガー石油株式会社)
〃	寺尾尚雄 (淀川礦油株式会社)	〃	清水勝也 (大阪府石油協同組合)

## 今回の改選までに退任された方々

氏名	所属事業所名
孫田英三	(孫田石油株式会社)
高瀬義行	(大同燃料株式会社)
谷尾昌則	(日産石油販売株式会社)

長きにわたり組合運営にご尽力いただきまして誠にありがとうございました。



# 健保組合の最近の現況

種別	令和2年9月	令和2年10月	令和2年11月	令和2年12月	令和3年1月	令和3年2月	
事業所数	245	245	245	242	242	242	
被保険者数	男	6,991人	6,987人	7,010人	7,014人	7,006人	6,977人
	女	1,684人	1,689人	1,693人	1,701人	1,696人	1,690人
	計	8,675人	8,676人	8,703人	8,715人	8,702人	8,667人
平均年齢	男	45.76歳	45.83歳	45.93歳	46.00歳	46.07歳	46.18歳
	女	41.35歳	41.40歳	41.49歳	41.49歳	41.51歳	41.58歳
	平均	44.90歳	44.96歳	45.07歳	45.12歳	45.18歳	45.28歳
被扶養者数	7,497人	7,506人	7,508人	7,522人	7,518人	7,514人	
扶養率	0.86	0.87	0.86	0.86	0.86	0.87	
平均標準報酬月額	男	354,994円	355,326円	354,461円	354,361円	354,812円	355,053円
	女	250,350円	250,334円	250,233円	249,917円	250,042円	250,125円
	平均	334,681円	334,886円	334,185円	333,976円	334,393円	334,593円

## 公告

自公告 第984号（令和二年九月二十八日）  
至公告 第996号（令和三年三月一日）

### 所在地変更

大同燃料株式会社  
大阪市住吉区 ↓ 大阪市大正区  
令和元年十二月二十日

### 名称変更

ダイホーインターナショナル株式会社  
（旧 大宝石油株式会社）  
令和二年八月十七日

株式会社大同井本エナジー  
（旧 大同燃料株式会社）  
令和二年十一月一日

### 事業所削除

浪速油脂工業株式会社  
大阪市城東区 令和二年一月一日

アイビー商事株式会社  
大阪市鶴見区 令和二年十月一日

株式会社フタバ  
大阪市生野区 令和二年十月一日

森脇石油店  
大阪市平野区 令和二年十一月十六日

### 任意継続被保険者の標準報酬月額

令和三年四月から  
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  
（令和二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三三四、六八一円）

## 2020秋号のクイズの回答

### 解答

#### 【脳が目覚めるパズル】

ジ	ヨ	シ	ン	マ	イ
ユ	ウ	ケ	ン	ツ	
ウ	ガ	イ	オ	ト	モ
ゴ	ロ	シ	ア	ミ	
ヤ	コ	ウ	イ	ク	ジ
ツ	ノ	コ	リ	ガ	
ミ	キ	サ	ー	ア	リ

答 イシヤキイモ

## 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/>



# 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。