

大阪府石油

2021年
秋号
No.192号

けんぽだより



「常栄寺の雪舟庭」 <山口県>

令和2(2020)年度 決算のお知らせ

長引くコロナ禍にあって、世界に冠たる「国民皆保険」を支える
健保組合の維持とさらなる発展を目指します

大阪府石油健康保険組合の令和2（2020）年度決算が、
去る7月16日の第150回組合会で承認されましたのでお知らせします。

収入
4,872,541千円

支出
4,242,654千円

経常収支差引額
290,736千円

当健保組合の令和2（2020）年度の決算は、収入48億7、254万1千円に対し、支出42億4、265万4千円、経常収支で2億9、073万6千円の赤字決算となりました。

コロナ禍による受診びかえにより医療費が減少し、一時的に黒字となったものの、高水準に推移する高齢者医療へのばく大な納付金など、当健保組合を取り巻く環境は厳しい状況が続いています。

団塊の世代が後期高齢者に到達し始め、財政悪化により解散リスクにさらされる健保組合の急増が懸念される「2022年危機」が問題となりましたが、新型コロナウイルスによる景気への打撃から来年度を待たずして、すでに財政がひっ迫している健保組合が多く報告されています。オリンピック開催で世界から注目が集まる中、日本が誇る「国民皆保険」の礎である、健保組合が存続の危機にひんしているのです。

こうした極めて厳しい状況下ではありませんが、当健保組合は事務の合理化や、さまざまな支出削減を図りつつ、新たな保健事業の導入など、健保財政の健全化に努めております。

皆さまにおかれましても、医療費の適正化を徹底することで、当健保組合の限られた予算の有効活用にご協力いただき、引き続き新型コロナウイルスの感染予防とともに、健診の受診等、保健事業への積極的なご参加をお願いいたします。

令和2(2020)年度 収入支出決算概要

健康保険分

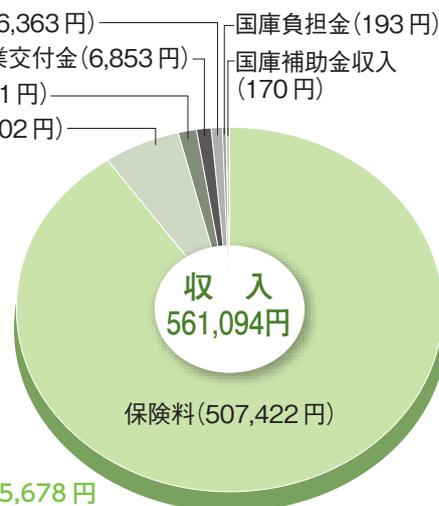
収 入 (千円)		
保 険 料		4,406,456
国 庫 負 担 金		1,674
調 整 保 険 料		55,259
繰 越 金		282,243
国 庫 補 助 金 収 入		1,472
財 政 調 整 事 業 交 付 金		59,513
雑 収 入		65,924
合 計		4,872,541
経常収入合計		4,478,146

支 出 (千円)		
事 務 費		86,269
保 険 給 付 費		2,182,972
納 付 金		1,740,710
保 健 事 業 費		164,630
財 政 調 整 事 業 抛 出 金		55,244
連 合 会 費		2,489
積 立 金		10,020
雑 支 出		320
合 計		4,242,654
経常支出合計		4,187,410

決 算 残 金	629,887 千円
経常収支差引額	290,736 千円

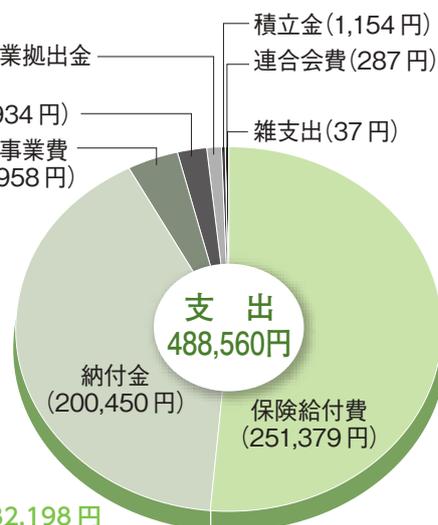
被保険者1人当たりで見ると

調整保険料(6,363円)
 財政調整事業交付金(6,853円)
 雑収入(7,591円)
 繰越金(32,502円)



経常収入合計 515,678 円

財政調整事業抛出金(6,361円)
 事務費(9,934円)
 保健事業費(18,958円)



経常支出合計 482,198 円

介護保険分

収 入 (千円)		
保 険 料		459,539
繰 越 金		12,742
雑 収 入		2
合 計		472,283

支 出 (千円)		
介 護 納 付 金		459,602
合 計		459,602
決算残金		12,681 千円



組合現況

(2021年3月末現在)

- ◎被保険者数 8,701人 (男性 7,000人、女性 1,701人)
- ◎平均年齢 45.20歳 (男性 46.11歳、女性 41.47歳)
- ◎平均標準報酬月額 333,651円 (男性 354,087円、女性 249,550円)
- ◎総標準賞与額 (年間合計) 8,291,135千円
- ◎健康保険料率 (調整保険料率含む)
 1,000分の 101.5 (事業主 1,000分の50.75、被保険者 1,000分の50.75)
- ◎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)

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

(税込6,578円)

入会金

¥500

(税込550円)

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





★朝活★ 夜活★
 24時間、快適ジム。
 24
 7days

出勤前の朝活も！残業帰りの夜活も！
 ルネサンスなら、ゆったりスペースで
 密にならずにトレーニング。
 24時間いつでも快適にご利用いただけます。

※店舗により24時間営業に対応していない場合がございます。詳しくは店舗一覧をご覧ください。

お得に始めるチャンス！秋の入会キャンペーン実施中！ **10/3(日) ▶ 11/7(日)**

月額固定 使いたい放題プラン おすすめ！ 月々 9,570 円 (税込) Monthly コーポレート会員	都度払い 使う毎にお支払い 1回 1,980 円 (税込) 1 Day コーポレート会員
● 月会費 2ヵ月分 ● レンタル用品 通常3,630円/月(税込) 最大2ヵ月分 タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ ※事務手数料がかかります。	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	

※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、月額固定プランでご継続の方に限ります。（1 dayコーポレート会員は対象外です。）※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。 2021秋_840010241325

まずは見てから！ラクラク見学予約はコチラ！  お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

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 / 10:00~17:00
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

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3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



■ 実施場所

生活習慣病健診（補助額上限7,000円）

大阪府結核予防会	(大阪市)	KKCウエルネスなんば健診クリニック	(大阪市)
淀川キリスト教病院	(大阪市)	札幌複十字総合健診センター	(札幌市)
崇孝会北摂クリニック	(茨木市)	新潟県保健衛生センター	(新潟市)
医療法人愛仁会 総合健康センター	(高槻市)	宮城県結核予防会	(仙台市)
飯島クリニック	(大阪市)	結核予防会総合健診推進センター	(東京都千代田区)
コーナンメディカル 鳳総合健診センター	(堺市)	KKCウエルネス東京日本橋健診クリニック(東京都中央区)	
みどり健康管理センター	(吹田市)	神奈川県結核予防会	(横浜市)
新長堀診療所	(大阪市)	静岡県結核予防会	(静岡市)
医療法人健昌会 淀川健康管理センター	(大阪市)	全日本労働福祉協会東海診療所	(名古屋市)
医療法人厚生会 大阪西クリニック	(大阪市)	KKCウエルネス名古屋健診クリニック	(名古屋市)
医療法人一翠会 千里中央健診センター	(豊中市)	KKC健康スクエアウエルネス三重健診クリニック(津市)	
那須クリニック関西検診協会	(大阪市)	KKCウエルネス栗東健診クリニック	(栗東市)
南大阪総合健診センター	(大阪市)	KKCウエルネスひこね健診クリニック	(彦根市)
府中クリニック	(和泉市)	京都予防医学センター	(京都市)
大阪市立大学医学部附属病院Medcity21	(大阪市)	兵庫県健康財団	(神戸市)
大阪がん循環器病予防センター	(大阪市)	KKCウエルネス神戸健診クリニック	(神戸市)
医療法人朋愛会 淀屋橋健診プラザ	(大阪市)	ふくおか公衆衛生推進機構	(福岡市)
社会医療法人寿楽会 大野クリニック	(大阪市)	長崎県健康事業団	(諫早市)
KKCウエルネス新大阪健診クリニック	(大阪市)	鹿児島県民総合保健センター	(鹿児島市)



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3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。



健診後の再検査・特定保健指導は きちんと受けましたか？



健診後の再検査や特定保健指導は、健康を守るためにとても大切です。感染予防のために受診を控えていた方もいらっしゃるかもしれませんが、放置せずに必ず受けていただくようお願いいたします。

再検査・精密検査は受けないと危険です

健診結果で「要再検査」「要精密検査」と指摘されている場合には、なぜ健診で悪い結果が出たかをより詳しく検査して確認する必要があります。「症状がないから」と放置しないで、必ず医療機関を受診しましょう。症状がないうちに病気の早期発見・早期治療を行うことが、あなたの未来を守ります。

■再検査・精密検査は健康保険で受けられます

健診後の再検査・精密検査は健康保険を使って受けられます。健診結果を持参し、保険証を提示して医療機関を受診してください。

再検査

健診結果の異常が一時的なものなのかを時間を置いて同じ検査で確認します。

病気リスク

- 血糖値が高い → 糖尿病
- コレステロール・中性脂肪が高い → 動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞
- 血圧が高い → 動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞

精密検査

さまざまな検査を組み合わせ、異常の原因を突き止めます。

病気リスク

- X線検査で肺の画像に影があり、CTで精密検査を受けた。 → 肺がん、肺結核など
- 便潜血検査に反応があり、大腸内視鏡検査を受けた。 → 大腸がん、直腸がんなど
- 胃部X線検査で異常があり、胃の内視鏡検査を受けた。 → 胃がん、胃・十二指腸潰瘍、胃ポリープなど

特定保健指導で生活習慣病を予防しよう

40歳以上で健診結果から生活習慣病のリスクが高いと判定されると、特定保健指導の対象となります。特定保健指導では保健師や管理栄養士などの専門家によるサポートを受けられます。対象になった場合は必ず特定保健指導を受けて、生活習慣を見直しましょう。

●特定保健指導の費用は健康保険組合が負担します

特定保健指導にはリスクの程度に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」があります。

ステップ1 (YES or NO)

【腹囲】

- ① 男性85cm以上
女性90cm以上

または

- ② 男性85cm未満
女性90cm未満で
BMI25以上

YES

NO
情報提供

ステップ2 (CHECK)

- 【血圧】 収縮期(最高)血圧130mmHg以上または拡張期(最低)血圧85mmHg以上
- 【脂質】 中性脂肪150mg/dL以上またはHDLコレステロール40mg/dL未満
- 【血糖】 空腹時血糖100mg/dL以上またはHbA1c5.6%(NGSP値)以上
- 【喫煙】 喫煙歴あり(他のリスクが1つ以上ある場合にカウント)

①の場合

ステップ2のリスク数が

- 0個の人 → 情報提供
- 1個の人 → 動機付け支援
- 2個以上の人 → 積極的支援

②の場合

ステップ2のリスク数が

- 0個の人 → 情報提供
- 1~2個の人 → 動機付け支援
- 3個以上の人 → 積極的支援



そのまま大丈夫？



受けて安心！



かい 快トレ@ホーム

家の中において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

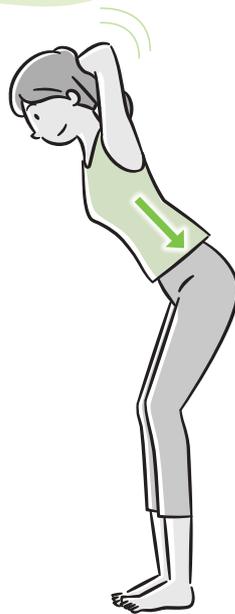
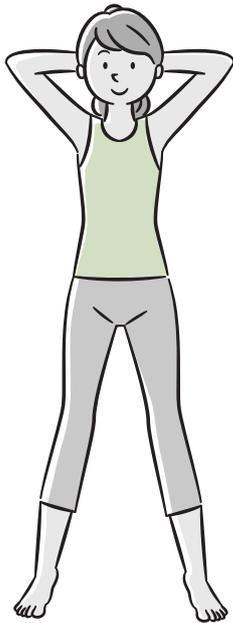
背筋を鍛えられる

グッドモーニング エクササイズ

目安 10回

1 足を肩幅よりも少し
広めに開き、頭の後
ろで手を組みます。

胸を張って、背す
じを伸ばしながら
行うように意識
しましょう。



お尻を後ろにしっかり
引いていくと、前のめ
りにならずバランスが
取りやすくなります。

2 膝を緩めながらお尻
を引くように股関節
から前傾し、45度く
らい倒したら起こす
のを繰り返します。

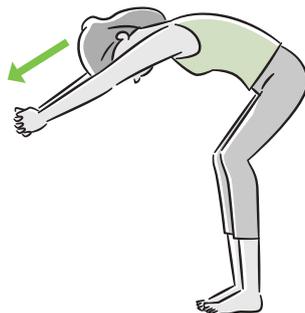
筋トレ後は

腰を伸ばすストレッチ

目安 20秒×2回

両手を前で組み、背中を
丸めながら腕を伸ばしま
す。顔は下向きのまま、楽
に呼吸をしながら、20秒
くらいキープします。

※腰痛がある方は、医師に相談して
から行うようにしましょう。



快トレコラム

筋トレを毎日するのは逆効果？

筋肉は、トレーニングによる「破壊」と休息による「修復」を繰り返すことで、より強い筋肉へと変化していきます。毎日同じ部位の筋トレを行うと、修復前の破壊された状態で負荷をかけることになり、効果が下がってしまいます。筋トレを毎日行うなら、鍛える部位を日によって変えるようにしましょう。ただし、筋肉痛になった場合は、痛みが治まるまでその部位の筋トレは控えてください。

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。

くらしに プラス+

スペシャルティコーヒー入門

今回の先生 田那辺 聡さん PICO 代表取締役社長

現在、日本だけでなく世界中で「スペシャルティコーヒー」が注目を集め、提供する専門店やカフェも増加中です。自分にぴったりのスペシャルティコーヒーを探して、ゆったりした時間を楽しみませんか。



スペシャルティ コーヒーとは



大量生産・大量消費の時代を省みて、「コーヒー農園を守り高品質なコーヒー豆の生産環境を整えることが、消費者のメリットにもつながる」として、アメリカで生まれた概念です。

味や香りなどのコーヒー自体の品質だけでなく、生産から消費までの過程が明確で、農園の利益や自然環境への配慮といった社会倫理の順守も重視されます。きちんとしたスペシャルティコーヒーを消費することは、そういった問題への貢献にもつながります。

スペシャルティコーヒーの選び方

① 信頼できるお店を見つける ①

コーヒー豆の品質は、気候や環境によって毎年変わります。店がその農園の生産環境を把握できているか、農園主と信頼関係を築いて継続した取引ができているのかも、スペシャルティコーヒーの条件です。また、豆のポテンシャルを最大限に引き出すには、店の焙煎技術ばいせんも重要。

「スペシャルティコーヒーの店」を名乗っていても、実際は商社から仕入れた豆を販売しているだけの店も少なくありません。次のような店は信頼できないことが多いので、避けましょう。

NG

- 買い付けのストーリーが抽象的で具体的でない
- 理由もなく高額な豆のみを販売している
- 同じ豆でも買うたびに味が違う

② 豆の銘柄にとらわれない ②

「キリマンジャロ」など有名な銘柄は幾つかありますが、決して品質や味を保証するものではありません。銘柄だけで選ぶのではなく、自分に合った豆を見つける気持ちで選びましょう。

③ お店の人に好みを伝える ③

銘柄や焙煎の度合いを覚えるより、お店のスタッフに「苦味」や「酸味」があった方がよいかなどの好みを伝えましょう。そこから薦められた豆を飲み比べ、好きな香りの豆を選ぶことで、自分の好みをより正確に把握することができます。



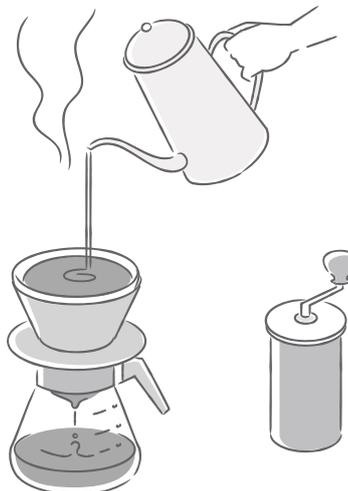
ハンドドリップコーヒーの入れ方

コーヒーの器具にはさまざまな種類があり、それによって推奨される入れ方も異なります。初心者の場合は、まずはデザインや値段で選んでOK。濃い方が好きならゆっくり、さっぱりした方が好きなら手早く注ぐのがコツです。

- 1 85～95℃のお湯（1杯分160cc程度）を沸かす
- 2 ドリッパーにペーパーをセットする
- 3 ペーパーに豆の粉（1杯分15g、2杯分20g程度）を入れ、平らにならす
- 4 粉に全体が湿る程度のお湯を注いで、20～30秒蒸らす
- 5 残りのお湯を500円玉大の「の」の字を描きながら注ぐ

コーヒー豆の 保存方法

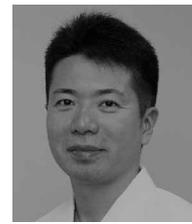
豆のまま・粉どちらの場合も、中に空気を入れないように封をして冷凍庫に保存して、1ヵ月程度で飲み切るようにしましょう。





ドクターがズバリニ答える!

胸やけ、胃痛、げっぷ……放置はNG 逆流性食道炎を知り、正しく対処しよう



監修 / 関 洋介
四谷メディカルキューブきの小さな手術センター消化器外科臨床研究管理部部长。著書に「胸やけ、ムカムカ、吐き気、胃痛、げっぷ……それ全部、逆流性食道炎です。」(アスコム)

胃酸の逆流で炎症が発生 ストレスや食事が主な原因

逆流性食道炎は、胃食道逆流症(GERD)のうち、胃酸を含む胃の内容物が食道へ逆流し、食道の粘膜にただれなど炎症が生じている状態だ。正式名称は「びらん性胃食道逆流症」だが、逆流性食道炎という呼び名が一般的。今回は、逆流性食道炎をはじめとしたGERDの治療を数多く手掛ける、四谷メディカルキューブの関洋介医師に話を伺った。

逆流性食道炎は、ストレスや脂肪分の多い食事、加齢などが主な原因となって発症する。それらの影響で、胃内容物が食道へ逆流するのを防ぐ働きをする筋肉(下部食道括約筋)の働きが低下したり、横隔膜の筋肉が弱くなったたりして、胃酸が逆流し炎症が起こる。内視鏡検査(胃カメラ)で確認して診断する。

「肥満などによる腹圧の上昇も発症に影響しています。女性の場合、

妊娠・出産をきっかけに発症される方もいます」(関先生)。

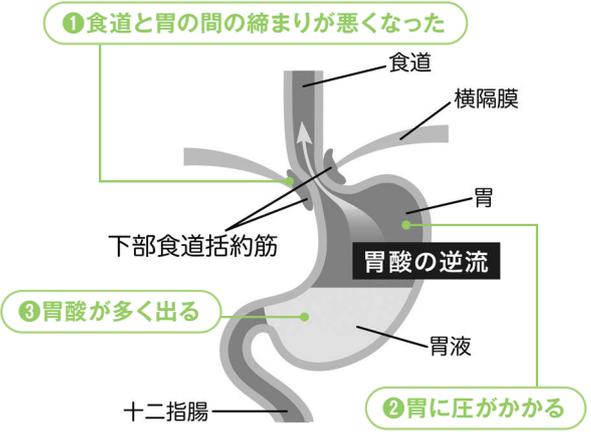
生活習慣の改善と適切な受診で早期の対処を

代表的な症状としては胸やけ、胃酸の込み上げ、喉の違和感(喉がつかえたり、ヒリヒリしたりする感覚がある)、しつこいせきなどが挙げられる。その他、胸や背中の痛み、げっぷの増加などがある場合も。

症状がごく軽い場合は、食事や生活習慣の改善、市販の胃薬などで対処できることが多い。しかし、なかなか症状が改善しない場合は医療機関を受診した方がよい。

「炎症が続いた結果、食道の粘膜が変化して胃の粘膜と同じような構造になる『バレット食道』という状態に進むことがあります。このバレット食道は、食道がんのリスクになってしまいます。気を付けているのに症状が続く場合は、念のための受診をお勧めします」(関先生)。

逆流性食道炎の原因

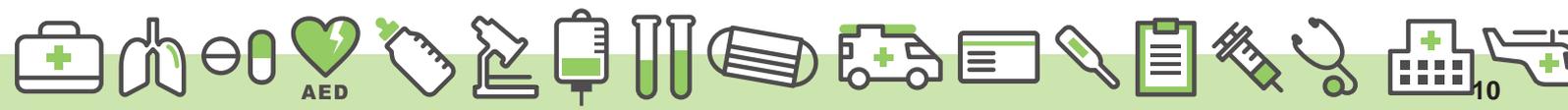


- 1 胃の一部が食道側にはみ出す(食道裂孔ヘルニア)ことで症状が出る場合がある。加齢や降圧剤の副作用で、食道の筋肉の締めりが悪くなることも原因の一つ。
- 2 暴饮暴食、肥満、便秘、前かがみの姿勢などで、腹圧がかかっていると食道への逆流が起こりやすい。
- 3 高脂肪な食事、アルコール、コーヒーなどの取り過ぎで胃酸が過剰に分泌される。特に空腹時の摂取は注意。

逆流性食道炎チェックリスト

- 脂っこい料理や甘い物をよく食べる
- 辛い物が好きだ
- お酒をよく飲む
- つい食べ過ぎてしまうことが多い
- 肥満体形である
- ベルトや服で、おなかを締め付けることが多い
- 食後、胸やけや胸がムカムカすることがある
- 前かがみになると胸やけが強くなる
- 酸っぱい物が込み上げてくる感じがする
- げっぷがよく出る

💡 チェックの数が多いほど、逆流性食道炎を発症している可能性大。症状が軽いうちに対処しましょう。





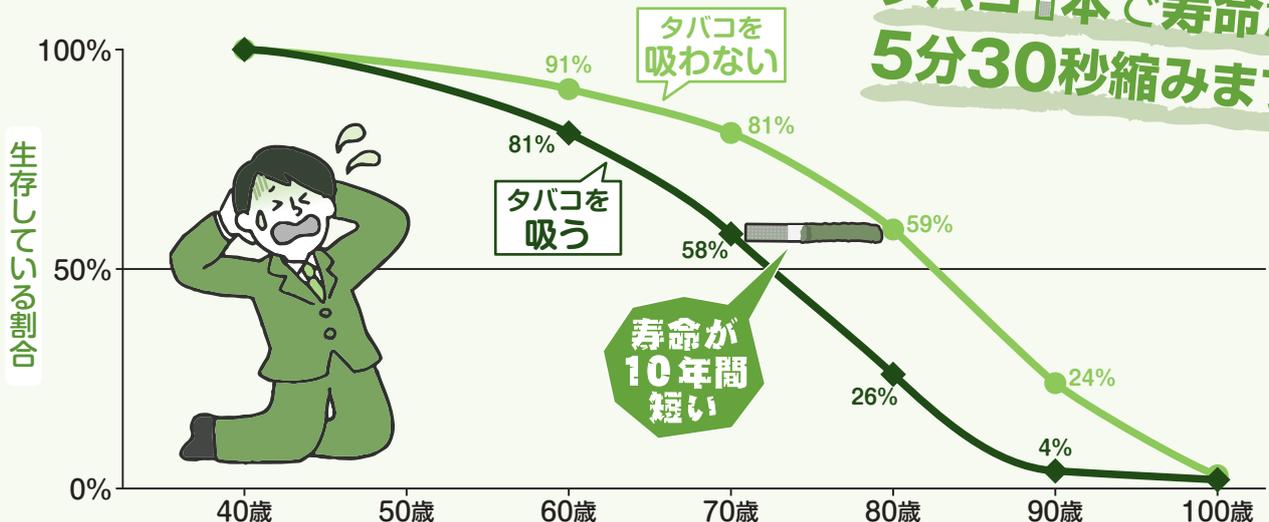
あなたの人生を燃やしてしまってもよいのですか？

タバコを吸い続けると、吸わない人に比べて10年寿命が短くなります。
あなたの人生がタバコで失われてしまってもよいのでしょうか。
ご自身と大事な人のために、一刻も早く禁煙してください。

すぐ禁煙を

タバコを吸う人は寿命が10年短くなります

■タバコを吸う人と吸わない人の生存率の比較



タバコ1本で寿命が5分30秒縮みます

(出典: Doll R, et al. BMJ. 328:1519, 2004.)



禁煙すれば取り戻せます!

タバコで失われた寿命は、禁煙することで取り戻せます。禁煙が早ければ早いほどよいのはもちろんですが、何歳であっても遅いということはありません。一刻も早く禁煙して、タバコから大事な人生を取り戻しませんか。

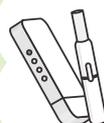
禁煙を始める年齢	取り戻せる寿命
35歳までに	→ 10年長生き
40歳までに	→ 9年長生き
50歳までに	→ 6年長生き
60歳までに	→ 3年長生き
60歳以降でも早く始めるほど寿命を取り戻せます	



新型コロナウイルス感染症

喫煙者は3倍重症化しやすい

喫煙は新型コロナウイルス感染症の最大の重症化リスクです。喫煙する人とならない人では、新型コロナウイルス感染症で死亡したり、人工呼吸器を装着するほど重症化する危険性が3倍以上になります。命を守るためにもぜひこの機会に禁煙してください。



加熱式タバコであっても無害ではありません

近年、加熱式タバコなど、さまざまな形のタバコが発売されています。しかし、どのような形であってもタバコであることには変わりがなく、有害物質が含まれており健康への害が生じます。命を守るためには禁煙する以外にありません。

健康保険 の手続き

早分かり

保険料の計算と納付

- 保険料は毎月の給料と賞与から天引き（控除）で納める
- 毎月の保険料は「標準報酬月額×保険料率」で計算する
- 標準報酬月額は4・5・6月の給料の平均額を基に、毎年9月分の保険料から見直される
- 標準報酬月額は原則として1年間同じ



毎月の健康保険料の計算に使う 標準報酬月額とは？

毎月納める保険料は、標準報酬月額に保険料率を掛けて計算します。標準報酬月額は毎年9月分の保険料の計算から見直され、原則として1年間使用します。

保険料は毎月の給料と賞与から

健康保険は、被保険者と事業主が負担する健康保険料で運営されています。保険料は被保険者が受け取る毎月の給料や賞与から天引きで徴収され、事業主の負担する分と合わせて、事業主が保険者（健保組合や協会けんぽなど）に納めます。このため、被保険者自身が直接納付する必要はありません。

40歳以上65歳未満の人では、健康保険料に加え介護保険料も負担します。

計算に使われる標準報酬月額

毎月の保険料は、基本的に給料が多いほど多く負担します。しかし、支給額そのものから計算すると残業代の変動などで毎月保険料の額が変動し、事務処理が煩雑になります。そこで使われるのが「標準報酬月額」です。保険料は標準報酬月額×保険料率で計算します。

標準報酬月額は、毎年4・5・6月の

給料（基本給、残業代、通勤手当など各種手当の合計）の平均額を、一定の幅で50等級に区分した標準報酬月額表に当てはめて決定します。毎年9月分の保険料の計算から見直され、原則として1年間は同じ額を使いますから、毎月の保険料の額も1年間は同じです。

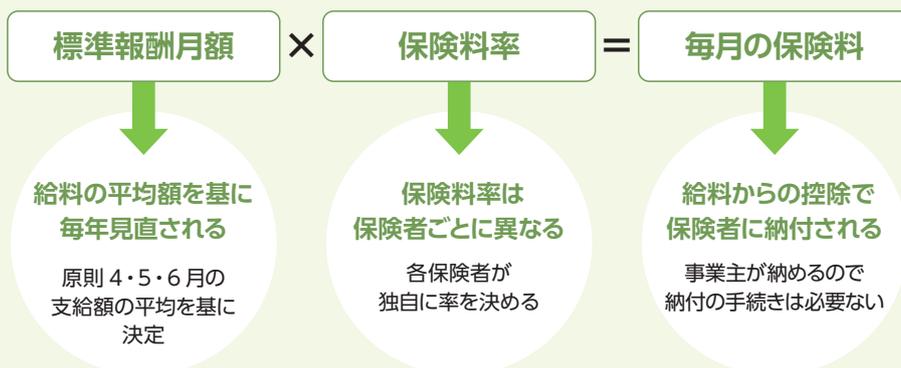
なお、標準報酬月額は傷病手当金や出産手当金等の計算の際にも使われます。

保険者ごとに異なる保険料率

保険料率は各保険者が独自に定めています。このため、加入している保険者によって支払う保険料の額が異なります。協会けんぽの場合には都道府県単位で保険料率が異なるため、都道府県ごとに保険料の額が変わります。

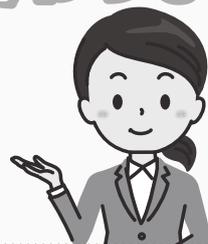
保険料は原則として被保険者と事業主で折半して負担しますが、健保組合では負担割合を独自に決めることができます。

毎月の保険料の計算方法



令和4年1月から順次 健康保険法が変わります

給付は高齢者中心、負担は現役世代中心というこれまでの社会保障の在り方を見直し、すべての世代で広く安心を支える「全世代対応型の社会保障制度」を目指して、このほど健康保険法が改正されました。改正法は、令和4年1月より順次施行されます。



主な改正内容

① 傷病手当金の支給期間の通算化

施行時期 ● 令和4年1月1日

傷病手当金：病気やけがで連続して3日以上仕事を休み給料が受けられないとき、4日目の休みから支給される手当金

現在、傷病手当金の支給期間は、支給開始日から1年6ヵ月以内とされ、その間、出勤により傷病手当金が不支給の期間があっても、1年6ヵ月経過後は支給されないこととなっています。しかし、長期間にわたり入退院を繰り返しながら仕事と治療の両立を目指すケースが増えていることから、出勤に伴い不支給となった期間がある場合、その分の期間を延長し、通算して1年6ヵ月まで傷病手当金が支給されることとなりました。

改正後の傷病手当金



② 任意継続被保険者制度の見直し

施行時期 ● 令和4年1月1日

任意継続被保険者制度：健康保険の被保険者が、退職後も2年間は退職前の健康保険の被保険者になれる制度

(1) 保険料の算定方法の見直し

現在、任意継続被保険者の保険料は「①被保険者の退職前の標準報酬月額または②加入する保険者の全被保険者の平均の標準報酬月額のうちいずれか低い額」に保険料率を掛けた額となっています。これが、健保組合の規約により「①被保険者の退職前の標準報酬月額」とする

ことも可能になりました。

(2) 任意脱退が可能に

現在、任意継続被保険者制度は一度加入すると最大2年間加入し続けることとなっています。これが、被保険者の申請により、資格喪失（任意脱退）を認めることとなりました。

当健保組合では、任意継続被保険者の保険料の算定方法の規約変更については未定です。

③ 育児休業期間中の保険料の免除要件の見直し

施行時期 ● 令和4年10月1日

育児休業期間中の保険料免除：育児休業等を取得している期間は、保険料負担の全額（賞与保険料を含む）が免除される

現在、月末時点で育休を取得している場合に当月の保険料が免除される仕組みとなっています。これが、短期間の育休取得に対応し、月末時点で復職していても、その月内に通算2週間以上の育休を取得した場合は、当月の保険料が免除されることとなりました（右図）。

また、賞与保険料は、1ヵ月超の育休取得者に限り、免除対象とされることとなりました。



④ 後期高齢者医療における窓口負担割合の見直し

施行時期 ● 令和4年度後半

75歳以上の方が加入する後期高齢者医療で、現役並み所得者以外で課税所得が28万円以上かつ年収200万円以上*の被保険者の窓口負担割合が、現在の1割から2割に引き上げられます。

* 単身世帯の場合。複数世帯の場合は後期高齢者の年収合計320万円以上。

自宅療養に備えよう

新型コロナウイルス感染症では、
軽症や無症状の場合は宿泊施設や自宅での療養となります。
自宅療養の基礎知識を知っておきましょう。

療養中は外出できない

PCR検査を受け、新型コロナウイルスに感染したと診断されると、軽症や無症状の場合は自宅や宿泊施設での療養となります。感染予防のために最短でも10日間程度は外出ができません。持病などがある場合は、かかりつけ医から2週間分程度の薬を処方してもらっておきます。

自宅で療養する場合は、自治体による配食サービスが行われますが、原則として食品や日用品は自分で調達しなければなりません。事前にインターネットなどから注文できる配送サービスを確認しておくことをお勧めします。

自宅療養で何より重要なことは、家族への感染を防ぐことと、症状が悪化した場合にすぐに保健所などに相談することです。自治体で自宅療養の手引・しおりなどの資料が用意されていますので、確認しておきましょう。

緊急性の高い症状が見られたらすぐに連絡

療養中は毎日の検温のほか、血液中に取り込まれた酸素の量を確認するパルスオキシメーター（酸素飽和度計）などで健康状態を確認します。もし、右記のような緊急性の高い症状が見られた場合には、保健所等から指示された連絡先にすぐに連絡してください。



●自宅療養の期間の目安

体内のウイルスは発症から10日程度で死滅するとされています。このため、10日間の療養後、症状がなくなってから3日で療養期間終了となります。具体的な期間は保健所等から指示がありますので、それに従ってください。

症状がある	発症日から10日間経過し、最後の3日間に症状がない
症状がない	検査を行った日から10日間経過し、最後の3日間に症状がない ※途中で症状が現れた場合は、その日から10日間の療養が必要

●緊急性の高い症状

表情・外見	<ul style="list-style-type: none"> ・顔色が明らかに悪い 家族が判断 ・唇が紫色になっている ・いつもと違う、様子がおかしい 家族が判断
息苦しさ等	<ul style="list-style-type: none"> ・息が荒くなった（呼吸数が多くなった） ・急に息苦しくなった ・少し動くと息苦しい ・胸の痛みがある ・横になれない、座らないと息ができない ・肩で息をしている ・突然（2時間以内を目安）ゼーゼーし始めた
意識障害等	<ul style="list-style-type: none"> ・ぼんやりしている（反応が弱い） 家族が判断 ・もうろうとしている（返事がない） 家族が判断 ・脈が飛ぶ、脈のリズムが乱れる感じがする

column 発熱などで市販の解熱剤を使うときは？

新型コロナウイルス感染症だとはっきりしない段階で、発熱などの症状に市販薬を用いる場合は、「アセトアミノフェン」を主成分とする解熱剤がよいと複数の医師が推奨しています。アセトアミノフェンは比較的安全性が高く、副作用が出にくいとされているためです。一方、「イブプロフェン」を主成分とした解熱剤は、新型コロナウイルス感染の症状を悪化させるなどといった説もありましたが、厚生労働省では、そのようなことを示す科学的根拠は得られておらず、引き続き情報収集に努めるとしています。

成分について分からない場合や心配な場合は、かかりつけ医や薬剤師に相談してから用いることが大切です。



10月は健康強調月間です 今日から始める健康生活！

生活習慣の積み重ねが、**健康**と**病**の分岐点です。

健康側の特徴:

- 十分な睡眠
- バランスのよい食事
- 規則正しい生活
- 適度な運動
- 適正飲酒
- のんびりお風呂
- 健康受診
- 禁煙
- 野菜大好き
- 太陽を浴びる
- なるべく階段
- 毎日朝食
- ストレスをためない
- ゆっくり食事

病側の特徴:

- 食べすぎ
- 喫煙 飲みすぎ
- 肥満
- 高カロリー
- 早食い
- 朝食抜き
- 過労
- 座りっぱなし
- 睡眠不足
- 深夜にラーメン
- 偏った食事
- ストレス 塩分過多
- 運動不足
- 健診未受診

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

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

※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右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。

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 コ

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、食物繊維もたっぷり取れて
美容にうれしいメニューです。

これで
たんぱく質
25.3g 摂取!!

1日の摂取基準量

男性75g

女性57g

33.7%

44.4%

Main

豚ロースと秋野菜の
甘辛揚げ

たんぱく質
18.3g

Side

ミックスビーンズと
きのこのサラダ

たんぱく質
7g

※すべて1人分

作り方 ————— ● 所要時間20分

- 1 ごぼうは3cmの長さに切りさらに縦半分に切る。さつまいもとにんじんは乱切りにする。切ったら耐熱皿にのせ、ラップをふんわりとかけ電子レンジ(600W)で柔らかくなるまで4～5分加熱し水気を取る。

POINT



野菜をレンジで加熱調理しておくことで、少ない量の油で作ることができます。

- 2 豚ロース肉は短冊切りにし、塩、こしょうをする。
- 3 ①と②に片栗粉をまぶしたら、フライパンにサラダ油を熱し、全体に焼き色が付くまで揚げ焼きにして一度取り出す。
- 4 油を拭き取ったフライパンにAを入れて煮詰め、②を入れ絡める。
- 5 器に盛り、白ごまをかける。

Main

豚ロースと秋野菜の甘辛揚げ

■453kcal ■塩分相当量3.2g ※すべて1人分

甘辛い味付けが後を引くおいしさの一皿。また、豚肉とさつまいもは健康に良い食べ合わせ。さつまいもに含まれるビタミンEが、豚肉の脂が動脈硬化の原因になる過酸化脂質に変化するのを防いでくれます。

高たんぱく食材

豚ロース



赤身と脂身のバランスが良く、両方のおいしさを味わえるのが特徴です。筋肉がしっかり付いている部位のため、高たんぱくなだけでなく、糖質が低いので、糖質制限中の人にも最適な食材です。

材料(2人分)

- | | | | | |
|---------|-----------|-------|---|----|
| ●ごぼう | 1本(100g) | ●片栗粉 | 大さじ1/2 | |
| ●さつまいも | 1/4本(50g) | ●サラダ油 | 大さじ3 | |
| ●にんじん | 1/3本(50g) | ●A | しょうゆ、酒 各大さじ2
みりん、砂糖 各大さじ1
水 各大さじ4 | |
| ●豚ロース肉 | 2枚(160g) | ●白ごま | | 少々 |
| ●塩、こしょう | 少々 | | | |

Side

ミックスビーンズときのこのサラダ

■152kcal ■塩分相当量1.4g ※すべて1人分

ダイエットや美容にうれしい成分がたっぷりのサラダ。さっぱりした味わいは、箸休めにぴったり。歯応えがあるため満腹感を得やすく、消化機能も活性化します。

高たんぱく食材

ミックスビーンズ



ひよこ豆や赤いんげん豆など複数の豆をミックスし、缶詰や袋詰めにした加工食品。たんぱく質の他にもミネラルやビタミン類、食物繊維が豊富で、歯応えが良いので、ダイエット食にも最適。そのまま食べられて彩りも豊かなので、常備しておくに便利。



材料(2人分)

- | | | |
|----------------------|--|----|
| ●ミックスビーンズ | 100g | |
| ●きのこ(しいたけ、しめじ、えのきなど) | 150g | |
| ●酒、塩 | 少々 | |
| ●A | オリーブ油、レモン汁 各大さじ1
はちみつ 小さじ1
塩、こしょう 少々
パセリ 少々 | |
| ●パセリ | | 少々 |

作り方 ————— ● 所要時間10分

- 1 食べやすく切ったきのこをボウルに入れ、酒、塩を加えラップをふんわりとかけ電子レンジ(600W)で2分加熱し、粗熱を取る。
- 2 ①にミックスビーンズとAを加えて混ぜ合わせ、味をなじませる。
- 3 器に盛りパセリを飾る。

新しくなった「避難情報」 しっかり理解して 的確な避難行動を！

近年、全国各地で頻発する自然災害。市町村は災害の発生が差し迫った場合に「避難情報」を出して住民に避難を促します。令和3年5月、住民が危険度を直感的に理解し、よりの確な避難行動が取れるように、「避難情報」が改善されました。

具体的行動が分かる表現に改善

警戒レベル5の「災害発生情報」は取るべき行動が分かりづらかったため、「緊急安全確保」に変更。すでに災害が発生し、避難場所等への移動がかえって危険な場合には、ただちに安全な場所で命を守る行動を取るよう促す。

「避難情報」の主な改善点

警戒レベル	新たな避難情報等	これまでの避難情報等
5	 緊急安全確保 ※1 <small>せんきゅうあんぜんかくほ</small>	災害発生情報 <small>(発生を継続したときに発令)</small>
~~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~~		
4	 <b>避難指示</b> ※2 <small>ひなんしじ</small>	・避難指示(緊急) ・避難勧告
3	 <b>高齢者等避難</b> ※3 <small>こうれいしやとうひなん</small>	避難準備・ 高齢者等避難開始
2	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	早期注意情報 (気象庁)	早期注意情報 (気象庁)

※1 市町村が災害の状況を確実に把握できるものではない等の理由から、警戒レベル5は必ず発令される情報ではありません。  
 ※2 避難指示は、これまでの避難勧告のタイミングで発令されることとなります。  
 ※3 警戒レベル3は、高齢者等以外の人も必要に応じ警報の行動を見合わせ始めたり、避難の準備をしたり、危険を感じたら自主的に避難するタイミングです。

※内閣府・消防庁「新たな避難情報に関するポスター・チラシ」より抜粋

## 「避難勧告」が廃止

警戒レベル4に「避難指示」と「避難勧告」の二つがあり分かりづらかったため、「避難勧告」を廃止して「避難指示」に一本化。これまでの「避難勧告」のタイミングで「避難指示」を発令。



## 新しくなった警戒レベルの内容

警戒レベルは、災害発生の危険度が高くなるほど数字が大きくなります。それぞれの段階でどのような行動を取ればいいのか確認しましょう。

### 5 緊急安全確保

**命を守るための最善の行動を**  
すでに災害が発生・切迫している状況。命を守る最善の行動を取る。

### 4 避難指示

**対象地域住民の全員が危険な場所から避難**  
対象地域で危険な場所にいる人は全員速やかに避難。

### 3 高齢者等避難

**高齢者や要介護者等が危険な場所から避難**  
高齢者や障がいのある人とその支援者で危険な場所にいる人は安全な場所へ避難。土砂災害や急激な水位上昇の恐れがある地域の人も避難が強く望まれる。それ以外の人もいつでも避難できるように準備。

### 2 大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)

**ハザードマップなどで避難行動を確認**  
災害発生に対する注意が高まってきた段階。ハザードマップで危険のある区域や避難場所・避難経路、避難のタイミングを再確認。

### 1 早期注意情報 (気象庁)

**災害への心構えを高める**  
災害発生の危険性はまだ低い段階だが、最新の防災気象情報などに留意し災害への心構えを高める。

いざというときに安全に避難行動ができるように、普段からお住まいの地域の災害リスクや避難経路などを、ハザードマップで確認しておきましょう。

国土交通省の「ハザードマップポータルサイト」でさまざまなハザードマップを調べることができます。

ハザードマップポータル

検索

<https://disaportal.gsi.go.jp/>



# 健保組合の最近の現況

種別	令和3年3月	令和3年4月	令和3年5月	令和3年6月	令和3年7月	令和3年8月	
事業所数	242	242	240	240	240	240	
被保険者数	男	7,000人	6,975人	6,983人	6,947人	6,951人	6,930人
	女	1,701人	1,731人	1,735人	1,727人	1,729人	1,733人
	計	8,701人	8,706人	8,718人	8,674人	8,680人	8,663人
平均年齢	男	46.11歳	45.83歳	45.88歳	45.92歳	45.98歳	46.06歳
	女	41.47歳	40.91歳	41.03歳	41.18歳	41.27歳	41.43歳
	平均	45.20歳	44.85歳	44.91歳	44.97歳	45.05歳	45.13歳
被扶養者数	7,528人	7,349人	7,337人	7,304人	7,294人	7,279人	
扶養率	0.87	0.84	0.84	0.84	0.84	0.84	
平均標準報酬月額	男	354,087円	352,170円	352,020円	352,115円	353,506円	353,781円
	女	249,550円	248,754円	248,473円	248,469円	248,765円	249,257円
	平均	333,651円	331,608円	331,413円	331,479円	332,642円	332,871円

## 公告

自公告 第997号（令和三年四月二日）  
 至公告 第1001号（令和三年八月二日）

### ●名称変更

・山文エネルギー株式会社  
 （旧 日産石油販売株式会社）  
 令和三年三月一日

### ●所在地変更

・山文エネルギー株式会社  
 大阪市淀川区 ↓ 大阪市西区  
 令和三年三月一日

・大佑海運株式会社  
 大阪市西区 ↓ 大阪市中央区  
 令和三年七月一日

### ●事業所削除

・有限会社肥塚油店  
 堺市南区  
 令和三年四月一日

・キグナス石油販売株式会社大阪事務所  
 池田市  
 令和三年四月一日

・JFE商事石油販売株式会社  
 倉敷市  
 令和三年四月一日

### ●新規適用

・株式会社イチネンネット  
 大阪市淀川区  
 令和三年五月一日

## 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/>

# けんぼクイズ

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~Dに入る言葉を並べてできる  
言葉は何でしょう？

1	2		3		4	5
6		7			8	
	A				C	
	9			10		
11		12				
13	14			15	16	
	D					
17			18			19
					B	
20					21	

### タテのカギ

- この季節が終わると秋が来る
- 秋が旬のキノコ、漢字で「湿地」と書く
- 雨が降っているときに差す
- 電車の到着などが遅れること
- 写真を追加でプリントすること
- 「秋」は音読みで「シュウ」、〇〇〇〇で「あき」
- 10月下旬~11月下旬が誕生日の人の星座
- 有名な唱歌の中で「チンチロ チンチロ チンチロリン」と鳴く虫
- 77歳のお祝い
- 短いのはショート、長いのは？
- ぬめりがある〇〇イモは秋が旬
- 美容師が切って整えてくれるもの

### ヨコのカギ

- 秋が旬の果物、幸水や二十世紀が有名
- ハロウィンの飾りのモチーフとなる野菜
- クローバーとも呼ばれる植物はシロ〇〇〇〇
- 電車の乗り降りを行う施設
- ピンチの状態は背水の〇〇
- 漢字で「秋刀魚」と書く魚
- 理科の実験ででんぶんの有無を確認する薬品は〇〇〇液
- 十五夜に満月を観賞するイベント
- 〇〇整然と、筋道を立てて説明する
- 模様がまったくない〇〇の布
- 漢字で「山茶花」と書く植物
- サッカーなどでゴールに向かってボールを放つこと
- ゴムのような弾力があるお菓子、キャンディーの一種



A B C D

### 〈応募方法〉

「けんぼクイズ」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、「けんぼだより」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3年11月12日（必着）
- **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.193) に掲載いたします。

### けんぼクイズ

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