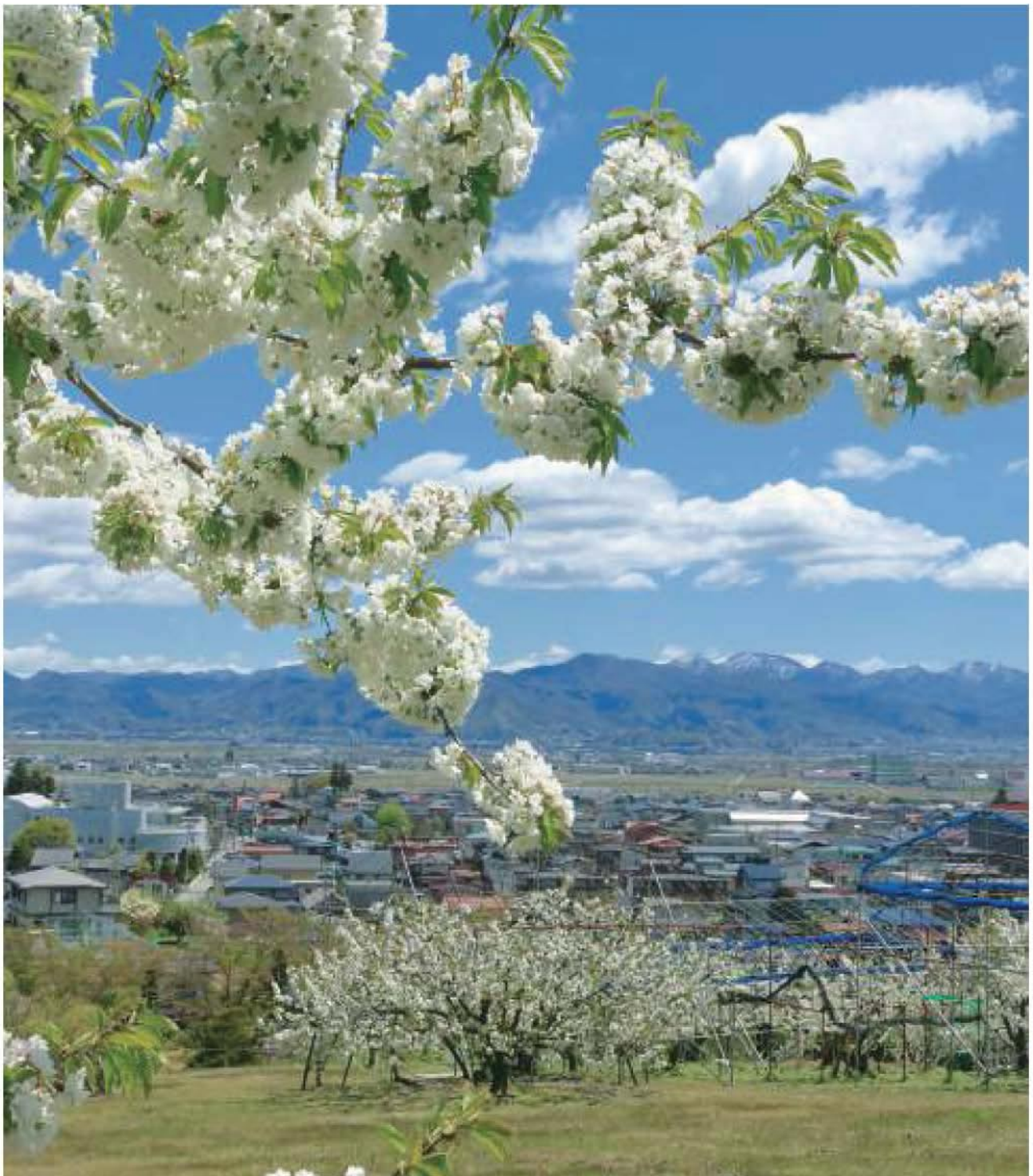


大阪府石油

2022年
春号
No.193号

けんぽだより



「さくらんぼの花と寒河江市の街並み眺望」 <山形県>

令和4年度 予算のお知らせ

コロナ禍と高齢者医療への拠出金により
厳しさを増す健保財政

効果的な保健事業で

医療費削減と財政健全化に努めます

大阪府石油健康保険組合の令和4年度の予算案が、去る2月10日開催の第151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4年度の予算総額は47億9,150万7千円となり、経常収支では1億8,595万円の赤字を計上しました。

厳しい健保財政の要因は、給付費の伸びが保険料収入を上回る構造が変わっておらず、今後も高止まりが想定されます。高齢者医療への拠出金も、コロナ禍で高齢者の医療費が減少したことからの、今年度予算での増加幅は限定的となりましたが、令和4年度より団塊の世代が75歳に到達し始めることから、今後は後期高齢者医療への支援金が急増することが見込まれます。

一定以上の所得のある後期高齢者の窓口負担の2割への引き上げが、令和4年10月から施行されることとなりました。しかし、現役世代の負担軽減策としては不十分で、世代間の給付と

負担の公平性のための踏み込んだ施策が求められます。

また、4年10月からは、短時間労働者への被用者保険の適用拡大が実施されます。加入者の増加に伴う保険給付費の増加も考えられ、健保財政はますます厳しい状況となることが危惧されます。

このような財政状況ではありますが、当健保組合としては、効率的・効果的な保健事業の実施や、情報提供などを通して、皆さまの健康増進をサポートすることで、医療費の削減を図り、健保財政の健全化に努めてまいります。

皆さまにおかれましては、コロナ禍にあっても健診の受診等を継続して健康管理に取り組んでいただくとともに、積極的なジェネリック医薬品の活用など、医療費適正化にご協力いただきますようお願いいたします。

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、今後は保険給付費、高齢者医療への拠出金の増加が見込まれることから、引き上げも避けられない状況になっています。

●高齢者医療への拠出金が健保財政を圧迫
高齢者医療への拠出金は、16億259万円となり、義務的経費に占める拠出金の割合は38%と、依然として健保財政を圧迫しています。

●積極的な疾病予防事業で給付費の削減を目指す
特定健診や特定保健指導などの保健事業費の拡充により疾病予防策に積極的に取り組み、高止まりする保険給付費の削減に取り組めます。



令和4年度 収入支出予算概要



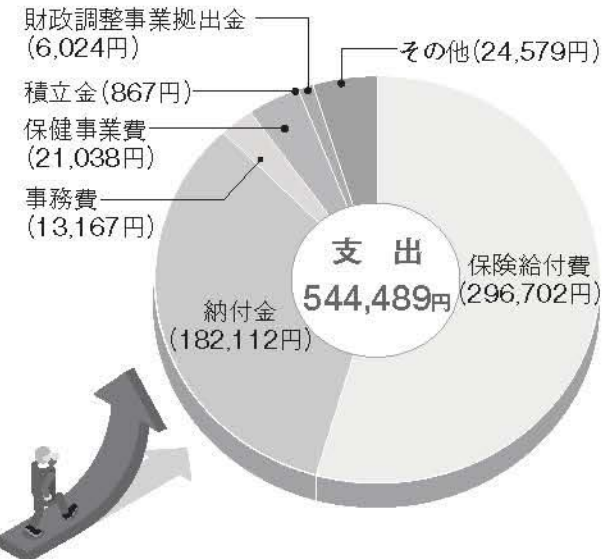
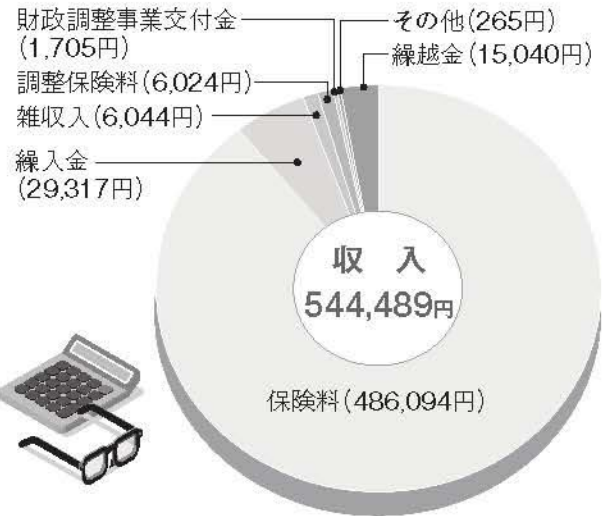
健康保険分

収入(千円)	保険料	4,277,626
	国庫負担金収入	1,828
	調整保険料	53,015
	繰越金	132,356
	繰入金	257,986
	国庫補助金収入	504
	財政調整事業交付金	15,001
	雑収入	53,191
	合計	4,791,507
	経常収入合計	4,343,353

支出(千円)	事務費	115,866
	保険給付費	2,610,976
	納付金	1,602,587
	保健事業費	185,138
	還付金	1,010
	財政調整事業拠出金	53,015
	連合会費	4,108
	積立金	7,628
	雑支出	2,300
	予備費	208,879
	合計	4,791,507
	経常支出合計	4,529,303

経常収支差引額 ▲185,950千円

被保険者1人当たりで見ると



介護保険分

収入(千円)	保険料	510,788
	繰越金収入	3
	合計	510,791

支出(千円)	介護納付金	505,332
	還付金	100
	雑支出	100
	予備費	5,259
	合計	510,791

予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 8,800人 (男性7,000人、女性1,800人)
- 平均標準報酬月額 333,500円 (男性355,100円、女性249,500円)
- 総標準賞与額(年間合計) 7,587,125千円
- 平均年齢 45.29歳 (男性46.22歳、女性41.60歳)
- 被扶養者数 7,252人
- 前期高齢者加入率 5.515121%
- 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100.26 (事業主 1,000分の50.13、被保険者 1,000分の50.13)
- 基本保険料率 1,000分の62.644 (事業主 1,000分の31.322、被保険者 1,000分の31.322)
- 特定保険料率 1,000分の37.616 (事業主 1,000分の18.808、被保険者 1,000分の18.808)
- 調整保険料率 1,000分の1.24
- 介護保険の対象となる被保険者数 5,100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)

お近くのジョイフィットで
24時間365日フィットネス



笑顔と 健康のために

大阪府石油健康保険組合にご加入の皆様へ

全国で相互利用可能
全国各地 **250** 店舗

お近くの店舗検索はこちら



※2020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。

法人会員価格

月会費 ¥ **5,980**

(税込6,578円)

入会金 ¥ **500**

(税込550円)



お近くのジョイフィット各店で入会手続きができます

下記の持ち物をご持参ください

・法人会員証明書 ・キャッシュカード ・お届け印 ・ご本人様確認書類

詳しくは組合HPから届出書・申請書ダウンロード

▶「JOYFIT法人会員証明書」をご確認ください。



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

備考欄

- ・法人会員証明書には組合の承認印が必要です。
- ・会費の日割りはございません。ご入会は月初がおすすです。
- ・施設ご利用の際は以下の持ち物をご準備ください。
室内用シューズ、運動できる上下のウェア、汗拭き用のタオル、水分補給用の水



感染症対策実施中



新しいジブンを、 始めよう。

新生活のスタートに、新しいことを始めようと思っているあなた！
 まず、カラダ磨きから始めてみませんか？
 カラダを動かすと、自然とココロもリフレッシュ！
 ルネサンスの充実のマシンで、運動習慣を始めましょう。

お得に始めるチャンス！春の入会キャンペーン実施中！ **4/2(土) ▶ 5/29(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) 1Day コーポレート会員
<ul style="list-style-type: none"> ・事務手数料 ・月会費 1カ月分 ・レンタル用品 通常3,630円/月(税込) 最大2カ月分 タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ	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
0	0
円	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(年会費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。(1day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は各店舗も異なります。 2023年_040010241325

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 **03-5600-5399** 平日/11:00~16:00

*ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。車庫面に駐車の際は、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 ●病気を帯びている方 ●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 ●弊社の会費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

ドクターがズバリ答える!

怖い病気のサインかも!

たかが貧血と放置しないで

だるい、疲れやすい……それは貧血が原因かも

貧血とは、何らかの原因で血液中に酸素を運ぶ赤血球もしくはヘモグロビンの量が正常より少なくなった状態を指す。「貧血はとてもありふれた病気のため、つい軽く考えがちです」と話すのは、血液内科専門医で、医療法人社団鉄医会ナビタスククリニック新宿院長の濱木珠恵先生。

原因のうち最も多いのが、鉄分不足に起因する「鉄欠乏性貧血」だ。若い女性に多く、主に不規則な食生活や極端なダイエット、過多月経などにより鉄分が不足することで生じる。また、ハードなスポーツをしている場合、汗と一緒に鉄分が失われたり、足裏への衝撃で赤血球が破壊されたりする。濱木先生は、「女性に多いとはいえ、男性も例外ではありません。だるい、疲れやすい、顔色が悪いなどの不調が日常的にあれば、貧血の可能性が「あります」と話す。

検査でヘモグロビンとフェリチンの値をチェック

「貧血かどうかは、血液検査でヘモグロビンの値を調べるほか、「フェリチン」の値をチェックすることで確認できます。フェリチンを調べることで体にとってある鉄分の量が分かります。この値が12ng/mlを下回ると『隠れ貧血』の疑いがあります」と濱木先生。食生活などの影響で生じた貧血の場合は、原因となる習慣を改めれば貧血自体も改善される。だが、中にはがんや白血病など、命に関わる病気が潜んでいる場合もある。

「貧血がある場合、まずは症状の改善に努めるとともに、何が原因で貧血になっているのかを確かめることが大切です。生活習慣などを改善しても良くならなかったり、貧血を繰り返したりする場合は、『たかが貧血』と放置せず、早めに医療機関に相談をしてください」(濱木先生)。

あなたも「隠れ貧血」かも? / 貧血リスク チェックリスト

- 疲れやすく、眠っても疲れが取れない
- 階段で息切れがする
- 爪が弱くなり、割れたり凹んだりする
- 顔色が悪いと言われる
- 飲み物に入っている氷をつい食べてしまう
- 生理のときの出血量が多い
- ハードなスポーツをしている
- 食事に偏りがあり、肉を食べることが少ない



今日からできる貧血対策

レバー、マグロなどの鉄分の多い食物を取る



鍋、フライパンなど調理器具を鉄製にする

鉄分のサプリメントを適切に摂取する



監修 / 濱木 珠恵
医療法人社団鉄医会ナビタスククリニック新宿院長。内科医・血液内科専門医。著書に『ドラキュラ女子のための貧血ケア手帖』(主婦の友インフォス)。

あなたの心は
大丈夫？

ココロ メッセンジャー



質問

趣味嗜好や生活環境の違いから 学生時代の友達と 話が合わなくなり 会うと疲れてしまいます。

20代の新井さん(仮名)は、社会人になってから学生時代の友人と会話が合わなくなり、悩んでいます。人見知りで人付き合いは苦手でも、今から気の合う友人はつくれるのでしょうか。

社会人になると、学生の頃とは生活環境も意識の面でも大きく変化していくものです。ですから、学生時代の仲良しグループと話が合わなくなってきた、ということは何も不思議なことではないと思っんですね。

一般的には、社会人になると、学生時代のような友人はできにくくなるといわれることがあります。学生時代は、学生生活を共に送ることで、多くの面を共有してきました。しかし社会人になると、仕事が生活の大半を占めるようになり、いつも一緒にいる、何でも共有する、とい

うような距離感の近い付き合い方は難しくなっていくます。

ご相談者様は人付き合いが苦手で、これから新しい友人をつくるのにも不安があるとのこと。相手に合わせて気を使うタイプの方は、もしかすると、一人の方が気楽だと思っようなこともあるかもしれません。今の自分に合った友人関係とは、どのようなものなのか、どれくらいの付き合い方がちょうどいいのか、一度考えてみる良い機会なのかもしれません。

社会人になってからの友人関係は、趣味や好きなことを中心

につながりが生まれるケースが多くなります。年代がバラバラの友人ができるなど、自由な関係性が生まれるチャンスでもあります。いきなり、「友達をつくらう」と気負うよりも、「ご相談者様が楽しみながら物事に取り組んでいるときに、自然と出合いに恵まれ、親しくなっていくものと思います。ご相談者様は、何か趣味など、楽しみをお持ちですか？ まずは、ご自身が楽しむことをメインに考えてみられてはいかがでしょうか。

「楽しい」というエネルギーを原動力にすると、あれもしたい、これもしてみたいと、やりたいことがどんどん出てきて、ご相談者様の世界が広がっていくと思えますよ。

きっとその過程の中で、知り合いが増え、やがて親しい関係性へとつながっていくことでしょう。無理に焦る必要はありません。ご相談者様の趣味嗜好や生活環境などに合う友人関係ができていくといいですね。



心理カウンセラー **高見 綾**

電話、面談によるカウンセリングを行うほか、心理学講師としても活動。大学卒業後、民間企業の経理・財務業務に従事するが、自身の悩みを解決するために心理学を学び始める。人生がうまくいくためには特定の法則があることに気付き、多くの人のサポートを行う。著書に『ゆずらない力』（すばる舎）があるほか、各媒体で活躍中。

公式サイト



接骨院

整骨院

では

会計



必ず領収書を受け取って保管してください

接骨院・整骨院には、施術に対する領収書の無料発行が義務付けられています。接骨院・整骨院で施術を受けた際は、施術ごとに領収書を必ず受け取るようにしましょう。受け取った領収書には日付、金額、施術所の名称（施術者の名前）がきちんと記載されているかを確認してください。

医療費控除にも使えますので、領収書は大切に保管しておきましょう。

接骨院・整骨院で受けた 施術内容を確認します

接骨院・整骨院での健康保険の利用が適切だったかを、文書または電話により確認させていただく場合があります。領収書を保管しておき、照会があった際は確認作業にご協力をお願いします。

接骨院・整骨院で健康保険を使うには

接骨院・整骨院で健康保険の対象となるのは、外傷性のけがに対する施術と決められています。施術後に「療養費支給申請書」への署名が必要ですので、内容をよく確認してご自身で署名してください。



健康保険が使える場合

外傷性が明らかで、
負傷原因がはっきりしている痛み

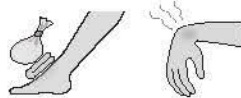
●骨折・脱臼

応急手当で以外の場合は、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

●外傷性が明らかな捻挫、打撲、挫傷(肉離れ)

身体の組織の損傷の状態が慢性に至っていないものとされます。

●負傷原因がはっきりしている 骨・筋肉・関節のけがや痛み



※出血を伴うけがには健康保険は使えません。



保険証が使えない場合

リラクゼーション目的のもの、
病気による痛み、原因不明の痛みなど

◎リラクゼーション目的のマッサージ

◎単なる(疲労性・慢性的要因による)肩凝りや筋肉疲労

◎病気(神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど)が原因の痛み



◎一度治ったけがの後遺症など慢性に至った痛み

◎脳疾患の後遺症などの慢性病

◎医療機関で同じ部位の治療を受けているとき

◎労災保険が適用される仕事や通勤途上でのけが

鍼灸院で健康保険を使うには

はり・きゅう、あん摩・マッサージで健康保険が使えるのは下記の症状だけです。医師の同意書が必要となり、施術が長期にわたる場合は6ヵ月ごとに医師の同意が必要になります。

本人が希望して施術を受ける場合や、疲労回復、リラクゼーションを目的とする施術は健康保険の適用外です。保険適用となる施術への支払いは、当健康保険組合は「償還払い」を選択していますので、施術を受けた際には全額を支払い、領収書を受領・保管して、後日当健康保険組合に必要な書類と一緒に申請してください。



はり・きゅう

はり・きゅうで健康保険の対象となるのは下記の傷病です。医療機関等で治療を行っても効果がなく、医師による適当な治療手段がない場合に、はり・きゅうの施術を受けることを認める医師の同意が必要となります。

- 神経痛
- リウマチ
- 頸腕症候群
- 五十肩
- 腰痛症
- 頸椎捻挫後遺症



あん摩・マッサージ

あん摩・マッサージは原則として病名ではなく症状に対する施術となります。関節が自由に動かない、筋肉が麻痺しているなど下記の症状に対して、医師により治療上必要と認められれば健康保険の対象となります。

- 関節拘縮
- 筋麻痺

就職・引っ越しシーズン到来



ご家族が扶養から外れるときは 手続きが必要です



収入の増加

ご家族が就職や引っ越し、収入の増加などで被扶養者の要件を満たさなくなったときは、5日以内に「被扶養者(異動)届」の提出が必要です。



75歳になった

こんなときは被扶養者ではなくなります

- 就職して他の健康保険の被保険者になった
- パートやアルバイト先で健康保険の被保険者になった
- 結婚して配偶者の被扶養者になった
- 年収が130万円以上*1(月収換算10万8,334円以上)になった
- 年収が被保険者の2分の1を超えた
- 被保険者からの仕送り額より、別居している被扶養者の収入が多くなった
- 雇用保険の失業給付を受給し、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の受給者等は5,000円以上)になった
- 同居が扶養の要件である人*2が別居した
- 亡くなった
- 離婚した
- 満75歳になった(後期高齢者医療の対象)

*1 60歳以上または障害者の場合は180万円以上。

*2 被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の親族が被扶養者となるには、被保険者に生計を維持されているほか、同居している必要があります。



Check!

被扶養者になる要件

- ✓ 3親等内の親族である
- ✓ 国内に居住している
- ✓ 収入が下記①②の両方を満たす

①

年収130万円未満
(60歳以上または障害者の場合は180万円未満)

②

被保険者と同居の場合…
収入が被保険者の収入の半分未満
被保険者と別居の場合…
収入が被保険者からの仕送り額未満

● 上記要件を基準に、健保組合が総合的に判断します。

扶養から外す手続き

「被扶養者(異動)届」に、扶養から外す被扶養者の保険証を添えて、会社に提出します。届け出の期限は上記に該当した日から5日以内です。




ご注意ください

届け出が遅れ、その間に保険証を使用して医療機関を受診等した場合は、自己負担分を除く医療費等を返還していただきますのでご注意ください。




2022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

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



35歳未満の方の健康診断補助

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

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 / 2022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	0120-109-941
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7階・9階	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 ジェイエムエル大阪ビル7階	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 イオン和泉府中店1階	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 あべのハルカス21階	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
KKCウエルネス新大阪健診クリニック	大阪府大阪市淀川区西中島6-1-1 新大阪プライムタワー7階	050-3541-2262
KKCウエルネスなんば健診クリニック	大阪府大阪市浪速区難波中1-10-4 南海SK難波ビル10階	050-3541-2263
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	011-700-1331
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
KKCウエルネス神戸健診クリニック	兵庫県神戸市中央区磯上通8-3-5 明治安田生命神戸ビル12階	050-3541-2264
KKCウエルネス栗東健診クリニック	滋賀県栗東市小野501-1	050-3535-5992
KKCウエルネスひこね健診クリニック	滋賀県彦根市駅東町15-1 近江鉄道ビル2階	050-3535-5993
KKCウエルネス東京日本橋クリニック	東京都中央区日本橋箱崎町5-14 アルゴ日本橋ビル1階	03-5500-6776
KKCウエルネス名古屋健診クリニック	愛知県名古屋市中区栄2-10-19 名古屋商工会議所ビル11階	050-3531-1363
KKC健康スクエアウエルネス三重健診クリニック	三重県津市あいつ台4-1-3	059-269-5678
KKCウエルネス四日市健診クリニック	三重県四日市市日永西3-5-37	059-271-8545

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。

2022
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17階	(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 心斎橋フロントビル7階・9階	(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4階	(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北館3階	(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4階	(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6階	(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5階	(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 ホテルアゴーラージュエンシー大阪堺11階	(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3階	(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 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1階	(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 あべのハルクス21階	(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7階	(06)6539-0800
寿楽会大野クリニック	大阪市中央区難波2-2-3 御堂筋グランドビル7階	(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。

動画でも  見られる

おつかれほぐしストレッチ

日々たまりがちな疲れはストレッチでほぐしましょう。

動画で正しい動きをチェックできます。

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

リラックスできるストレッチ

生活環境の変化や日ごとの寒暖差は、心身の疲れの原因に。

そんな疲れを軽減する、リラックスできるストレッチをご紹介します。寝る前に布団の上で行うと効果的です。

肋骨リラックスほぐし

回数目安
2～3回

ストレスで浅くなりがちな呼吸を深め、ゆったりと呼吸できるようにするストレッチ。胃腸の働きも整えます。

1 足を伸ばして両手を体のやや後ろにつく。鼻から息を吸いながら上を向いていき、胸を広げる。

腕は伸ばして床を押すように



2 息を吐きながら肘を緩めて下を向いていき、背中を丸める。



ポイント

息を吸えるだけ吸い、吐けるだけ吐くことで、肋骨や横隔膜などがしっかりストレッチされます。

やわらか腕回し

回数目安
左右それぞれ
3～5回ずつ

脇腹や肋骨周りをほぐすことで、深い呼吸ができるようになるストレッチです。

1 あぐらをかいて座り、左手は前に置く。息を吸いながら右手を横から上に上げる。

反対側のお尻が浮かないように注意



2 息を吐きながら左に大きく回し、前に円を描いていく。



3 正面から体を起こす。



ポイント

緩やかに大きくのびのび動かしましょう。

[ストレッチをするときの注意点]

- 息を止めずに行いましょう。
- 強い痛みを感じる動作は行わないようにしましょう。
- イタ気持ちいいくらいに関節や筋肉を大きく動かしましょう。



動画でチェック!

アクセスはこちら

動画ではここで紹介した内容以外にも、効果的なストレッチをまとめて見るすることができます。



健康保険 の手続き

早分かり



「出産育児一時金」等と「出産手当金」

- 被保険者が出産したときは「出産育児一時金」が、被扶養者が出産したときは「家族出産育児一時金」が支給される
- 「直接支払制度」を利用すれば、医療機関の窓口での支払い額が出産育児一時金との差額のみで済む
- 被保険者が出産で仕事を休み、その間給料が受けられないときは「出産手当金」が支給される

出産をしたときの給付と手続き

正常な妊娠・出産は病気ではないため保険診療が適用されません。しかし、全額を自分で払うのは大きな負担となることから、健康保険では「出産育児一時金」等や「出産手当金」の制度を設けて、出産にかかる費用を補助しています。

● 出産にかかる費用を補助する出産育児一時金

被保険者・被扶養者が出産したときは、出産育児一時金（家族出産育児一時金）が支給されます。万が一、流産・死産の場合でも、妊娠4ヵ月（85日）を経過していれば、支給対象となります。

出産育児一時金を健保組合が直接医療機関に支払う「直接支払制度」の仕組みを利用すれば、医療機関の窓口では、実際の出産費用と出産育児一時金との差額を負担するだけで済みます。「直接支払制度」を利用せずに、出産後に本人が出産育児一時金を受け取ることもできます。

● 出産で仕事を休んだときの 出産手当金

被保険者が出産のために仕事を休んで給料が受けられないときには、「出産手当金」が支給されます。

支給期間は、出産日（実際の出産が出産予定日より後の場合は出産予定

出産育児一時金

1児につき42万円

（産科医療補償制度に加入していない医療機関で出産した場合は40万8千円）
※被扶養者が出産したときも同額の「家族出産育児一時金」を支給します。
※多胎児を出産した場合は、胎児数分支給します。

- 医療機関に健保組合から直接支払うとき
（直接支払制度を利用して窓口負担を軽くしたいとき）
退院までの間に、医療機関と直接支払制度の利用について書面で取り交わしをします。
※医療機関ではなく、健保組合へ利用申請する「受取代理」も、窓口負担額が出産育児一時金との差額のみで済む仕組みですが、利用できる医療機関が限られているため事前に確認が必要です。
- 後から受け取るとき
直接支払制度を利用しない場合は、出産後に医師などの証明を受けて、「出産育児一時金支給申請書」を健保組合に提出します。

出産手当金

休んだ日1日につき、次の額が支給されます。

「直近12ヵ月の標準報酬月額の前月の平均額の30分の1に相当する額」の3分の2に相当する額

※支給対象は健康保険の被保険者で、被扶養者は対象外です。
※給料を受けている場合も、出産手当金の額より少ないときは、その差額が支給されます。
※直近の被保険者期間が12ヵ月に満たない場合は、次のいずれか低い額の3分の2に相当する額となります。
①支給開始日以前の直近の継続した各月の標準報酬月額を平均した額の30分の1に相当する額
②支給開始日の属する年度の前年度の9月30日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額の30分の1に相当する額

「出産手当金支給申請書」に事業主と医師などの証明を受けて、健保組合に提出します。



日）以前42日（多胎妊娠の場合は98日）から、出産日後56日までの範囲内で、仕事を休んだ期間につき支給されます。

Q

実際にかかった出産費用の方が、出産育児一時金よりも少なかった場合はどうなりますか？

A

差額を支給しますので、申請してください。

実際にかかった出産費用が出産育児一時金の額を下回るときは、差額を支給します。健保組合が医療機関に出産育児一時金を支払った際に、被保険者に「支給決定通知書」が届きますので、金額等を確認しましょう。出産費用が出産育児一時金の額より少なければ、「出産育児一時金差額支給申請書」を健保組合に提出してください。

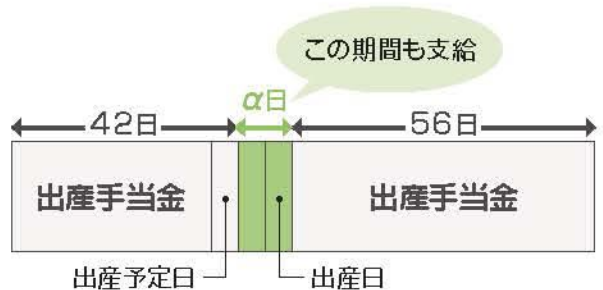
Q

出産予定日より遅れて出産したときは、出産手当金の支給期間はどうなりますか？

A

遅れた期間についても出産手当金の支給対象になります。

出産予定日より遅れて出産した場合の支給期間は、「出産予定日前42日（多胎妊娠の場合は98日）」＋「出産予定日から遅れた出産日までの日数」＋「出産日後56日」となります。



Q

退職後に出産した場合の給付について教えてください。

A

被保険者だった人が条件を満たしていれば、退職後も給付を受けられます。

1年以上継続して被保険者だった人が、退職後6ヵ月以内に出産した場合は、出産育児一時金が支給されます。任意継続被保険者の資格を失った人についても、任意継続被保険者の資格取得日前に1年以上継続して被保険者だった場合は、出産育児一時金が支給されます。

なお、出産時に家族の被扶養者になっているときには、家族の加入する健保組合か被保険者だった健保組合か、どちらか一方に申請して給付を受けます。出産時に国民健康保険に加入している場合も、加入中の国民健康保険が加入していた健保組合か、いずれかの給付を受けます。

出産手当金については、1年以上継続して被保険者だった人が、退職時に現に出産手当金の支給を受けているか支給を受ける条件を満たしている場合は、在職中と同様、出産手当金が支給されます。

Column

産休・育休中は、事業主の申し出により、被保険者負担分、事業主負担分ともに健康保険料が免除されます。なお、令和4年10月から保険料免除の要件が変わり、月末時点で復職していても、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ようになります。また、賞与からの保険料は、1ヵ月超の育休取得者に限り免除の対象となります。

産休が終わった後、育休に入る場合には、雇用保険の育児休業給付金があります。

生まれた赤ちゃんは、健康保険の被扶養者にすることができます。会社を通じて健保組合へ届け出てください。

作り方

調理時間20分(あさりの砂抜き時間除く)

- あさりは殻をこすって洗ってから砂抜きをしておく。

POINT



あさりの砂抜きは、500mlの水に塩大さじ1を加えた塩水にあさりを入れ、ふたをして冷暗所に一晚漬けます。塩水はあさりの頭が少し出るくらいの量にすると、よく砂を吐き出します。調理する際は、塩水から出したあさり同士をこすり合わせるようにして流水で洗いましょう。

- 鱈に塩、こしょうをして下味を付ける。にんにくとたけのこはスライスし、春キャベツはざく切りに、スナップえんどうは筋を取り、ミニトマトはヘタを取る。
- フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ加熱する。香りが立ったら鱈を入れ、両面に焼き色を付ける。
- ③の周りに①のあさり、②を加え、白ワインと水を加えふたをして7～8分蒸す。
- あさりの口が開いたら、塩、こしょうで調味する。

Main

鱈とたっぷり春野菜の アクアパッツァ

■249kcal ■脂質10.3g ■塩分相当量2.6g ※すべて1人分

春野菜がたっぷりの、かみ応えがあって春らしい彩りのメニュー。春野菜の甘みとあさりからの出汁、クセのない鱈のうま味が相性抜群で、汁までおいしくいただけます。オリーブ油の使用量を控えているので、カロリー控えめです。

旬食材..... 鱈



関東では秋から早春、関西では春が旬とされる青魚です。豊富に含まれている不飽和脂肪酸(DHA、EPA)には、血流を促進し、血栓を予防して虚血性心疾患を予防する効果が期待できます。また、魚の中でも豊富に含まれるカリウムには、血圧を下げる効果があります。

材料(2人分)

- 鱈切り身.....2切れ
- 塩、こしょう.....適量
- あさり(殻付き).....200g
- にんにく.....1片
- たけのこ(水煮).....80g
- 春キャベツ.....200g(3～4枚)
- スナップえんどう.....6本
- ミニトマト.....4個
- オリーブ油.....小さじ1
- 白ワイン.....大さじ3
- 水.....100ml



Side

いちごと 水切りヨーグルト のパフェ

■166kcal ■脂質2.2g ■塩分相当量0.2g ※すべて1人分

生クリーム代わりに無脂肪ヨーグルトを使用した、爽やかな甘さのデザート。一晚水切りしたヨーグルトは、クリームチーズのような濃厚な味わいで満足感があります。水切りで出た水(ホエー)は、栄養たっぷり。ドリンクにしたり、肉を漬け込んでやわらかくしたりして活用しましょう。

旬食材..... いちご



いちごは、ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富。食物繊維には、血糖値の急な上昇を防ぎ、コレステロール値を下げる働きがあります。また、腸内環境を整えて生活習慣病の予防、改善にも効果が期待できます。

材料(2人分)

- いちご.....8個(飾り用2個、角切り用6個)
- 無脂肪ヨーグルト.....400g
- 砂糖.....大さじ1
- グラノーラ.....20g
- ミント.....少々

作り方

調理時間10分(ヨーグルトの水切り時間除く)

- ボウルにざるをのせて、キッチンペーパーを敷きその上に無脂肪ヨーグルトをのせる。ふんわりとラップをかけた後冷蔵庫で一晩水切りする。
- ①のヨーグルトをボウルに移し、砂糖を混ぜる。いちごは水洗いしてからヘタを取り、飾り用は半分に切り、残りは角切りにする。
- グラスに角切りいちご、水切りヨーグルト、グラノーラ、角切りいちご、水切りヨーグルトの順に重ねる。
- 飾り用いちごをのせミントを添える。



生活習慣病
予防のための

ヘルシー 旬レシピ

おいしく楽しい食事で、健康的な
食生活を無理なく続けましょう!

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

肥満、糖尿病、虚血性心疾患を防ぐ
カロリーを抑えて満足感のあるレシピ

きわら 鯖とたっぷり春野菜のアクアパッツア

カロリーの取り過ぎは、肥満、糖尿病、虚血性心疾患の原因となります。カロリーを抑えて満足感を得るには、よくかんでゆっくり食べることが大切。そのため、低カロリーで歯応えがある野菜や、食べながら殻から外す手間がある貝類・甲殻類はお薦めの食材です。また、フッ素樹脂加工などのこびりつきにくいフライパンで調理すると、油の使用量が抑えられてカロリーオフできます。

くらしにプラス+



気候変動に具体的な対策を
地球温暖化による異常気象に対
して強い対策を講じることを目
指します。

[SDGs(エスディーゼーズ)]

2015年に国連本部で採択された世界が達成すべきゴールを表した「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」の略。17の目標があり、2030年までの達成を目指しています。

おうちでSDGs

グリーンカーテンをつくろう

今回の先生 島田有紀子さん 広島市植物公園 農学博士

家庭でも気軽にSDGsに取り組めるアイデアを提案していきます。今回は建物の温度上昇を抑えて、地球温暖化の防止にも貢献できるグリーンカーテンの作り方をご紹介します。



作り方

ゴーヤーは病害虫に強く、栽培が簡単なので、グリーンカーテン初心者におすすめの植物です。果実は食用になるので収穫する楽しみも味わえます。

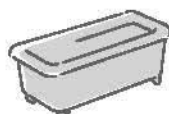
必要なもの



ゴーヤーのタネ



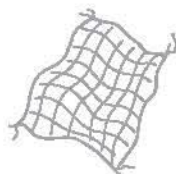
培養土



プランター
(深さ 35cm以上の
大きめのもの)



3号ポット



つるもの用
ネット



肥料
(液体肥料もしくは
化成肥料)



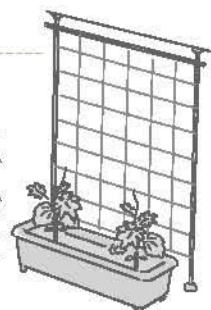
支柱

タネまき・植え付け

5月中旬の十分に暖かくなってからタネをまくのがコツです。プランターに培養土を入れ直接タネをまくか、始めは3号ポットにまいて、本葉が4～5枚出たところにプランターに苗を植え替えます。苗の間は50～60cm離しましょう。

管理

つるを上に向けて伸ばすため、つるもの用ネットと支柱を準備します。つるは4m以上伸びるので、2階建ての家であれば、2階のベランダまで伸ばしてみましょ。葉が茂ってネットがたるまないように、ネットの両端に丈夫な支柱や金属製パイプを通して固定しておきます。



水やり・肥料

つるが勢いよく伸び始めたら、定期的に液体肥料か固形肥料を規定量与えます。土が乾いてきたら、十分に水やりをします。

グリーンカーテンの効果

植物のカーテンにより、次のような効果が期待できます。

1

強い日差しを遮る

日陰をつくることで、周囲の温度が上がるのを防ぎます。

2

蒸散作用を利用して涼しくなる

葉の裏面から水分が蒸発(これを蒸散といいます)する際に、熱を奪う(気化熱)ため周りの気温が下がります。

3

熱をためない

一度日光で熱くなった壁からは、じわじわと熱が放出され、室内の温度が下がりにません。壁の表面温度の上昇を抑えることで、熱の蓄積を軽減することができます。

健保組合の最近の現況

種別	令和3年9月	令和3年10月	令和3年11月	令和3年12月	令和4年1月	令和4年2月	
事業所数	240	240	240	240	240	240	
被保険者数	男	6,900人	6,891人	6,881人	6,868人	6,843人	6,833人
	女	1,721人	1,732人	1,727人	1,719人	1,708人	1,700人
	計	8,621人	8,623人	8,608人	8,587人	8,551人	8,533人
平均年齢	男	46.14歳	46.22歳	46.30歳	46.38歳	46.45歳	46.51歳
	女	41.49歳	41.60歳	41.67歳	41.75歳	41.89歳	42.05歳
	平均	45.21歳	45.29歳	45.37歳	45.45歳	45.54歳	45.62歳
被扶養者数	7,267人	7,273人	7,262人	7,252人	7,227人	7,224人	
扶養率	0.84	0.84	0.84	0.84	0.85	0.85	
平均標準報酬月額	男	359,828円	360,462円	360,673円	360,984円	360,793円	360,604円
	女	255,028円	254,415円	254,342円	254,185円	254,282円	254,695円
	平均	338,907円	339,162円	339,340円	339,605円	339,518円	339,505円

2021秋号のクイズの回答

解答

【脳が目覚めるパズル】

ナ	シ	カ	ボ	チ	ヤ
ツ	メ	ク	サ	エ	キ
	ジ	ン		サ	ン
マ		ヨ	ウ	ソ	シ
ツ	キ	ミ		リ	ロ
ム	ジ		サ	ザ	ン
シ	ユ	ー	ト	グ	ミ

答 メンエキ

自 公告 第1002号 (令和三年十月十八日)
至 公告 第1003号 (令和四年三月一日)

公 告

● 名称変更

・株式会社溝口砥油店
(旧 株式会社溝口礦油店)

令和三年六月十八日

● 任意継続被保険者の標準報酬月額

令和四年四月から
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
(令和三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三三八、九〇七円)

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/>

健康保険劇場

健と保

しっかり者の兄

マイペースな弟

今すぐチェック!

健と保

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。