

大阪府石油

2022年
秋号
No.194号

けんぽだより



「当間高原のコスモスの花畑」 <新潟県>

厳しい財政状況ながらも黒字を確保 引き続き皆さまの 健康増進をサポートします

大阪府石油健康保険組合の令和3年度決算が、
去る7月22日に開催された第152回組合会で承認されましたのでお知らせします。

●収入	47億1,273万0千円
●支出	44億3,164万2千円
●経常収支差引額	153万5千円

当健保組合の令和3年度の決算は、収入47億1、273万0千円に対し、支出44億3、164万2千円となり、経常収支差引額で153万5千円の黒字となりました。

新型コロナウイルス感染症の発生から2年、感染者数の増減とともに景気も一進一退を繰り返す中、令和3年度決算は、新型コロナウイルス感染症への警戒感から一時的に抑えられていた医療費が反動から急増し、コロナ禍前を上回る水準にまで伸びたことで、保険給付費は増加しました。一方、保険料収入は前年並の額を維持できたことにより辛うじて黒字決算となりました。

高齢者医療への納付金は16億6、170万6千円となり、保険料収入の4割に迫る勢いで、依然として健保財政に重くのしかかっています。令和4年度は、前々年度の受診控えの影響から一時的に負担額は抑えられていますが、これから令和7年にかけて、団塊の世代がすべて後期高齢者医療に移行することから、現役世代が負担する納付金はますます増加する見通しです。

健康保険法の改正により、今年10月から一定以上の所得の後期高齢者の窓口負担が2割に引き上げられることとなりました。しかし、少子高齢化の流れは止まず、現役世代のこれ以上の負担増の阻止は必須と思われ、さらなる施策が望まれます。

足元では、新型コロナウイルスの変異株の発生や、ロシアによるウクライナへの侵攻など、先行き不透明な状況が続いています。そのような中でも当健保組合は、これまでと同様に、データヘルス計画に沿った効果的・効率的な保健事業の実施を通して、皆さまの健康増進・疾病予防に全力で取り組んでまいります。

皆さまにおかれましても、引き続き感染症予防対策に努めていただくと同時に、健診や保健指導などを積極的に活用して、健康管理に注力いただき、また、ジェネリック医薬品の活用など、限りある医療資源の有効活用により、医療費の削減にご協力いただけますようお願いいたします。



令和3(2021)年度 収入支出決算概要

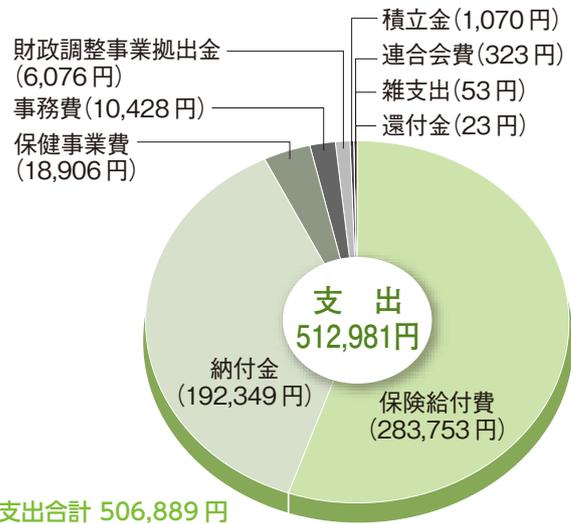
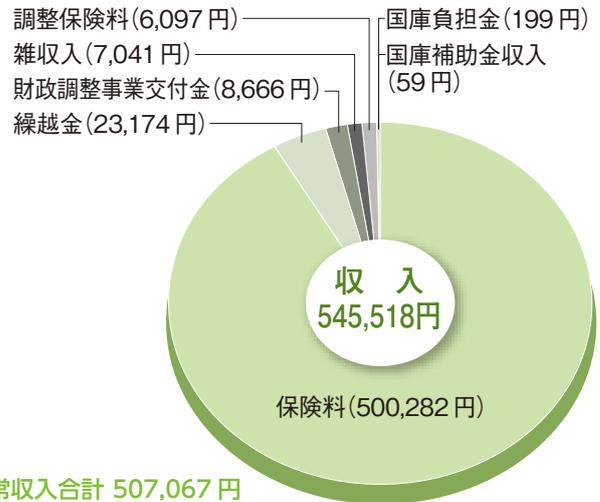
健康保険分

収 入 (千円)	
保 険 料	4,321,932
国 庫 負 担 金	1,722
調 整 保 険 料	52,676
繰 越 金	200,200
国 庫 補 助 金 収 入	513
財 政 調 整 事 業 交 付 金	74,864
雑 収 入	60,823
合 計	4,712,730
経常収入合計	4,380,553

支 出 (千円)	
事 務 費	90,084
保 険 給 付 費	2,451,341
納 付 金	1,661,706
保 健 事 業 費	163,332
還 付 金	200
財 政 調 整 事 業 抛 出 金	52,492
連 合 会 費	2,792
積 立 金	9,241
雑 支 出	454
合 計	4,431,642
経常支出合計	4,379,018

決 算 残 金	281,088 千円
経常収支差引額	1,535 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	514,939
繰 越 金	9,152
雑 収 入	1
合 計	524,092

支 出 (千円)	
介 護 納 付 金	493,961
還 付 金	25
合 計	493,986

決算残金	30,106 千円
------	-----------



組合現況

(2022年3月末現在)

- ◎被保険者数 8,552人 (男性 6,849人、女性 1,703人)
- ◎平均年齢 45.60歳 (男性 46.47歳、女性 42.10歳)
- ◎平均標準報酬月額 338,811円 (男性 359,742円、女性 254,633円)
- ◎総標準賞与額 (年間合計) 8,312,546千円
- ◎健康保険料率 (調整保険料率含む)
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)
- ◎介護保険料率
1,000分の 18.50 (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。



備考欄

法人会員証明書には組合の承認印が必要です。
会費の日割りはありません。ご入会は月初がおすすめ
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、汗拭きタオル、
水分補給用の水

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】080-9305-4886 【受付時間】月曜～金曜日(祝日を除く) 9:00 から 17:00 まで



感染症対策実施中

ジムしかないスポーツクラブより、
すべてが「ととのう」ルネサンスへ!



始めよう!
秋から
スポーツ習慣。

始めるなら、今! 最大2ヵ月分 **0円** キャンペーン実施中! **10/1(土) ▶ 11/13(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

・月会費 **2ヵ月分**

・レンタル用品 通常3,740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

※事務手数料がかかります。

ご家族も一緒に / 2人以上なら、さらにお得! **同時入会でそれぞれ月会費1ヵ月分 ▶ 1,100円(税込) 割引!**

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

レンタル用品 通常1,760円/回(税込) **0円**

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

※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。(1day コーポレート会員は対象外) ※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。※キャッシュレス運営をしている店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。 2022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**

※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4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)
大阪公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4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。



令和4年
10月から変わる

健康保険制度について ご案内します



給付と負担のバランスを確保しつつ、すべての世代で安心できる「全世代型社会保障」の構築を目指して、健康保険制度の見直しが進められています。

令和4年10月から施行される主な制度改正をご案内します。

主な改正の内容

① 短時間労働者に対する健康保険・厚生年金保険の適用拡大 施行：令和4年10月1日

令和4年10月から段階的に、社会保険の加入対象となる企業の範囲が拡大され、一部のパート・アルバイトの方の社会保険の加入が義務化されます。現在は、従業員数501人以上の企業が社会保険の加入対象ですが、令和4年10月からは従業員数101人以上の企業が対象となります。また、令和6年10月からは従業員数51人以上の企業も対象となります。

なお、新たに加入対象となるのは、下記の4つの条件をすべて満たすパート・アルバイト等の方です。

- 週の所定労働時間が20時間以上
- 月額賃金が8.8万円以上
- 2ヵ月を超える雇用の見込みがある
- 学生ではない

企業の規模

現在	令和4年10月～	令和6年10月～
従業員数 501人以上の 企業	従業員数 101人以上の 企業	従業員数 51人以上の 企業

従業員数の数え方

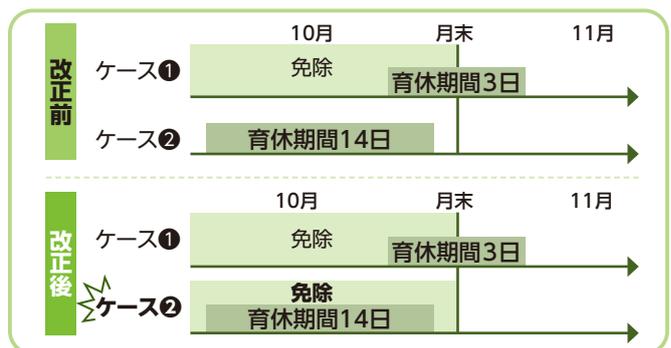
A	+	B
フルタイムの 従業員数		週労働時間がフルタイムの 3/4以上の従業員数 <small>※従業員には、パート・アルバイトを 含みます。</small>

② 育児休業期間中の保険料の免除要件の見直し 施行：令和4年10月1日

育児休業期間中は、被保険者の申し出により、社会保険料の納付が免除となります。現在は、月末時点で育児休業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。令和4年10月からは、これに加え、月内に通算14日以上の育児休業を取得した場合にも、当月の保険料が免除されることとなりました（右図）。

また、賞与から納める社会保険料は、1ヵ月超の育児休業取得者に限り、免除対象とされることとなりました。

短期間の育児



③ 後期高齢者医療における窓口負担割合の見直し 施行：令和4年10月1日

令和4年度以降、団塊の世代が75歳に到達し始め、医療費の増大が見込まれることから、現役世代の負担の抑制と国民皆保険の持続を目指して、後期高齢者の窓口負担割合が引き上げられることとなりました。現在、75歳以上が加入する後期高齢者医療で、現役並み所得者（窓口負担割合3割）以外の窓口負担割合は1割ですが、これが、一定以上の所得のある被保険者（課税所得が28万円以上かつ年収200万円以上*）の負担割合が2割に引き上げられます。ただし、負担増の大きい外来患者に配慮し、3年間は1ヵ月分の負担増を最大3,000円に抑える措置が取られます。

* 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。





こんなときはすぐに119番

次のような症状が見られる場合は、すぐに救急車を要請しましょう。

呼吸をしていない、
息がない

顔色や唇、耳の色が悪い
冷や汗をかいている

水没している、
沈んでいる

脈がない、
心臓が止まっている

呼び掛けでも
反応がない

冷たくなっている



普通にしゃべれない
声が出せない

消防庁「救急受診ガイド」より作成

上記に当てはまらなくても、下記の症状がある場合は、重大な病気やけがの可能性あります。

- 顔半分が動きにくい、しびれる
- 笑うと口や顔の片方がゆがむ
- ろれつが回らない、うまく話せない
- 顔色が明らかに悪い
- 視野が欠ける
- 突然、周りが二重に見える

顔

頭

- 突然の激しい頭痛
- 突然の高熱
- 支えがないと立てないほどふらつく

腹

- 突然の激しい腹痛
- 持続する激しい腹痛
- 吐血や下血

胸 背中

- 突然の激痛
- 急な息切れ、呼吸困難
- 胸の中央に締め付けられるような痛みが2～3分続く

成人の場合

手足

- 突然のしびれ
- 突然片方の手足に力が入らなくなる

消防庁「救急利用リーフレット」より作成

どんなときに呼べばいいのか？

救急車 119番 利用法



緊急性の判断に迷うときは、電話やWebで相談・検索できる機関があります

全国版救急受診アプリ（愛称「Q助」）

スマートフォンやパソコンから利用できる無料のアプリ。症状を選択していくと、「今すぐ救急車を呼びましょう」など、緊急度に応じた必要な対応が表示されます。

Q助

Q 検索

救急安心センター（#7119）

診察可能な医療機関の連絡先のほか、医師や看護師が相談に乗ってくれます。※#7119を設置していない地域もあります。

#7119

医療情報ネット

受診できる医療機関をお住まいの都道府県の「医療情報ネット」で検索できます。

医療情報ネット

Q 検索

こども医療でんわ相談（#8000）

休日や夜間の子供の急な病気のときに相談できる全国共通の電話番号です。

#8000

あなたの心は
大丈夫？

コミュニケーション



質問

20代の部下たちが

何を考えているのかが分かりません。

パワハラやセクハラだと思われそうで、
うまく声が掛けられず困っています。

40代の石原さん（仮名）はマネージャーとしてチームをまとめたいのですが、若手社員との間に距離を感じています。本音を聞き出すにはどうしたらよいのでしょうか。

20歳前後も年が離れていれば、仕事に対する価値観や姿勢はかなり違います。「20代の部下たちが何を考えているのかわからない」と感じるのも無理はないのかもしれませんが。

部下たちの考えを引き出すために声を掛けようとしても、パワハラやセクハラだと思われたらそれこそ困ってしまいますよね。

「もっと心を開いてほしい」とのことですが、何のためにそう思われますか？ 仕事上の関係だと割り切っている部下もいると思いますので、まずは仕事

を円滑に進めていくためのコミュニケーションが取れる状態を目標とされてみるとよいかもかもしれません。

部下たちが何を考えているのかわからない理由としてよくあるのは、「仕事に対する主体性がない」「報告や相談がない」などです。もし、こういった理由があつて、部下たちの反応が薄いのであれば、こちらの指示の意図が伝わっていないからかもしれません。

仕事の目的や背景など、全体像を把握していないとやる気が出ない人もいますので、なぜその

仕事をする必要があるのか、全体の中のどの部分のところが担当してほしいと思っているのかなどを、具体的に指示を出してあげるとよいでしょう。報告や相談なども、必要性を理解していない可能性があるので、どんなときにどういった内容でしてほしいか示してあげるとスムーズです。

また、ご相談者さまが部下から話し掛けやすい雰囲気があるのかどうかもチェックしておきたいですね。忙しさなどからピリピリした空気感を出している、周りは話し掛けづらくなります。ご相談者さまからあいさつをしてにこやかに対応しましょう。「〇〇について、よくやってるね」と頑張りを認めたり、報告や相談があれば「ありがとう」「助かるよ」と一言付け加えたりするだけでも印象はよくなります。

20代の部下たちに近い年代の社員さんがいる場合は、その人たちにヒアリングしてみるのも良いですね。焦らずコツコツと信頼関係を築いていきましょう。



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



健康保険 の手続き 早分かり



ワンポイント

令和4年10月から、
明細書の無償交付が義務付けられます

令和4年10月から、明細書発行機能が付与されている請求機器（レセプトコンピューター）を使用しており、常勤職員が3人以上の接骨院・整骨院には、明細書を無償で交付することが義務付けられます。原則として明細書は領収書とともに支払いのたびに交付されますので、必ず受け取って大切に保管しておきましょう。

接骨院・整骨院（柔道整復師）の 正しいかかり方

接骨院・整骨院での柔道整復師による施術は、健康保険が「使える場合」と「使えない場合」があります。健康保険の使える範囲を正しく理解し、適切に施術を受けることが大切です。

健康保険が使えるとき

接骨院・整骨院は医療機関ではないため、健康保険が使える範囲が限られています。例えば、単なる疲労回復目的のマッサージでは健康保険は使えません。健康保険が使えるのは、外傷性のけがに対する場合だけと決められています。また、外傷性のけがであっても、医療機関で同じけがを治療中の場合は、保険適用の対象外となります。保険適用の対象外の施術は、全額自己負担になります。

「療養費支給申請書」への署名が必要

接骨院・整骨院で健康保険を使って施術を受けたときの費用（療養費）は、本来は受療者がいったん全額負担し、後で保険者（健康保険組合や協会けんぽ）へ療養費を申請して払い戻しを受ける「償還払い」が原則です。しかし、柔道整復については、例外的に受療者

健康保険が使える場合

外傷性が明らかなけがで、負傷原因がはっきりしている痛み

■骨折・脱臼

応急手当て以外の場合は、あらかじめ医師の同意が必要

■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

■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

が自己負担分（原則3割）を支払い、柔道整復師が残りの費用を保険者に請求する「受領委任払い」が認められています。このため、多くの接骨院・整骨院の窓口では、医療機関と同じように自己負担分のみで施術が受けられます。柔道整復師が受療者に代わって保険請求を行うため、受療者は施術を受けたときは、「療養費支給申請書」に署名をする必要があります。

健康保険が使えない場合

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・慢性的な要因による）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



接骨院・整骨院を利用するときは、ここをチェック

1 けがの原因を正確に伝える

けがの原因を正確に伝えて、健康保険の適用範囲内かどうか確認しましょう。なお、交通事故など第三者行為によるけがの場合は、保険者に必ず連絡してください。

2 「療養費支給申請書」は確認してから署名

「療養費支給申請書」は、受療者が柔道整復師に保険者への請求を委任するものです。白紙の申請書に署名だけしたりせず、記載内容をしっかり確認してから自筆で署名してください。

3 長期間の施術は医療機関を受診

施術を受けていても長期にわたって症状が改善しない場合は、内科的な原因も考えられるので、医療機関で医師の診察を必ず受けましょう。



4 領収書・明細書は必ず受け取る

領収書・明細書は通院のたびに必ず受け取り、後に保険者から送付される「医療費通知」と照合し、請求金額や内容等に間違いがないかを確認しましょう。

また、領収書は医療費控除を受ける際に必要となります。

Q

最近肩凝りがひどいです。健康保険で整骨院の施術を受けられますか？

A

単なる肩凝りでは健康保険の適用対象とはなりません。施術にかかった費用は全額自己負担となります。外傷性の明らかなけがによる痛みの場合は保険適用となります。

Q

数年前に事故で痛めた腰がまた痛みだしたので整骨院で施術を受けたいのですが、健康保険の適用になりますか？

A

外傷性が明らかなけがによる痛みは保険適用の対象ですが、その痛みが慢性化している場合は、対象外となります。また、長期に施術を受けても症状が改善されない場合は、内臓の病気が隠れていることも考えられるため、医療機関で医師の診察を受けましょう。



Column

施術内容についてお尋ねすることがあります

けがの原因、施術年月日、施術内容などについて、保険者等から照会がある場合があります。領収書や明細書を保管しておき、照会時には回答できるようにしましょう。回答をしなかった場合は、償還払いに変更となる場合があります。

インフルエンザが 流行の兆し？

インフルエンザワクチンを 接種しましょう

海外で季節性インフルエンザが流行の兆しを見せています。
流行前に、今年はインフルエンザワクチンの接種を受けましょう。

新型コロナウイルス感染症の流行以来、マスクの着用や手洗いなど感染予防が徹底されたことで、この2年間はインフルエンザの流行は落ち着いていました。しかし、南半球のオーストラリアで秋から冬に当たる時期に、インフルエンザの発症者数が急増したことから、今年も日本でもインフルエンザの流行が心配されています。

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時に流行した場合、医療機関に発熱患者が殺到することで医療提供体制が逼迫し、必要な医療を受けられなくなる事態も考えられます。このため、日本ワクチン学会では「2022～2023シーズンのインフルエンザワクチン接種について、強く推奨いたします」と声明を出しています。

冬に向けてインフルエンザが流行する前に、今年はずいぶんインフルエンザワクチンの接種を受けましょう。

インフルエンザワクチンの効果

インフルエンザワクチンには発症の予防と、発症した際の重症化を防ぐ効果があることが報告されています。ワクチンが効果を発揮するまでには、接種から2～3週間ほどかかるため、流行前の接種が大切です。

高齢者福祉施設に
入所している65歳以上の
34～55%の発病を防ぎ、
82%の死亡を阻止する

6歳未満の小児
発病防止に対する
有効率は41～63%

3歳未満の小児
発病防止に対する
有効率は42～62%

出典：2022-23シーズンの季節性インフルエンザワクチンの接種に関する日本ワクチン学会の見解



インフルエンザの**予防法**は 新型コロナウイルス感染症と同じ

インフルエンザは、新型コロナウイルス感染症と同じように、せきやくしゃみなどによる「飛沫感染」と飛沫に触れた手などからの「接触感染」で感染が広がります。このため、新型コロナウイルスの感染予防を徹底することで、インフルエンザの感染も防げます。手洗いとせきエチケットを徹底し、屋内では小まめな換気を心掛けましょう。

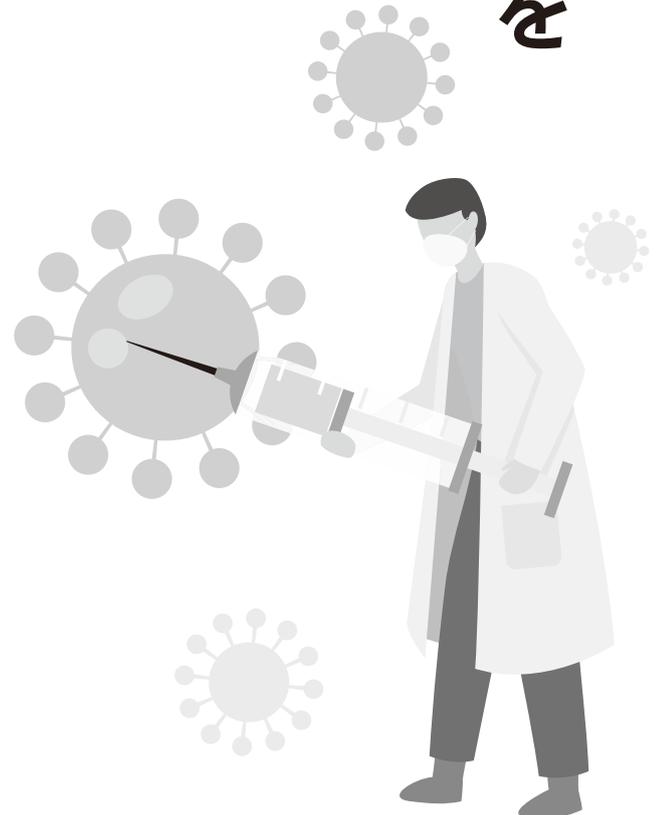
手洗い



せきエチケット



小まめな換気



お薬手帳アプリを 活用しましょう

スマホで簡単お薬管理!

お薬手帳アプリを利用すれば、
いつも持ち歩くスマートフォンで薬の管理が行えます。
無料で使えますのでぜひ活用しましょう。

お薬手帳は、処方された薬や持病、アレルギーなどの情報を記録しておき、健康管理に役立てるためのものです。近年はスマホで使えるお薬手帳アプリが各社から公開されており、無料で利用できます。お薬手帳アプリのメリットは、いつも持ち歩くスマホだけで情報を管理できること。アプリであれば、旅行中の急病でも持っているスマホで処方された薬の情報などを確認できます。

なお、同じ調剤薬局でお薬手帳アプリもしくは紙のお薬手帳を持参して3ヵ月以内に再度調剤を受けると、調剤費用の一部が40円安くなります（自己負担3割の場合）。医療費の節約にもつながりますので、お薬手帳アプリを活用しましょう。



お薬手帳アプリの
提示で
調剤費用がお得に!

※3ヵ月以内に同じ薬局で
調剤を受けた場合

お薬手帳アプリのポイント

スマホだけで 薬の情報を管理

ポイント1

スマホだけで薬の情報をまとめて管理でき、紙のお薬手帳のように何冊にも増えてしまうということがありません。家族の薬の情報も登録できます。

災害など 緊急時でも安心

ポイント2

紙のお薬手帳を持ち出せない災害などの際も、スマホで薬の情報を確認できるので安心です。持病やアレルギーの情報も記録しておけます。

アプリ ならではの機能

ポイント3

スマホのカメラで処方箋を撮影して、調剤薬局に受け取りの予約ができます。飲み忘れ防止機能などアプリならではの便利な機能も利用可能です。

eお薬手帳 (公益社団法人日本薬剤師会)

お薬手帳アプリは各社から公開されていますので、ご自身に合ったものを探してみましょう。「eお薬手帳」は公益社団法人日本薬剤師会が開発したアプリです。多くの調剤薬局で対応しており、QRコードで薬の情報を登録できます。

▼こちらのQRコードでアプリをダウンロード



Android版



iOS版

健康レベルをあげていこう。

日々の身体活動の積み重ねが、あなたを強くする。

LEVEL UP!



1駅歩いて帰った！
足腰のつよさ +3
メンタル +2

10月は
健康強調
月間です

今日から始める健康生活!

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。



見た目の老化を防げます

タバコは皮膚の老化を早めるため、肌にシミやシワやたるみが増えます。肌の色も黒ずみ、実年齢よりも老け顔に…。歯はヤニで黄ばみ、歯茎は黒く変色してしまいます。美容が気になるのであれば、禁煙以外に選択肢はありません。



口臭や体臭が消えます

タバコのニオイを多くの人が不快に感じています。周囲の人は口に出さないだけで、独特の口臭や体臭が耐えられないと感じているかもしれません。禁煙すればタバコのニオイがしなくなり、周囲の人にも好印象です。



ストレスから解放されます

タバコを吸う人は、体内のニコチンが切れると禁断症状でイライラしてしまいます。つまり、タバコが作り出すストレスをタバコで解消しているのです。禁煙すれば、そのような無用なストレスから解放されます。



禁煙するだけで こんなに良いことがあります



健康を守ることができる以外にも、禁煙にはたくさんの良いことがあります。禁煙することでタバコの呪縛からあなたの人生を取り戻しましょう。



お金がたまります

タバコは決して安くありません。タバコ1箱を600円とすると、1日1箱吸う人は1ヵ月で1万8千円、1年で22万円、10年では220万円にもなります。禁煙するだけでこれだけお金をためることができるのです。



時間を有効に使えます

1本吸うのに6分かかるとすると、1日20本吸う人は1日で2時間、1年で730時間もタバコに使っていることになります。喫煙所に行くまでの時間もかかりますし、禁煙すればもっと時間を有効に使えます。



周囲の評価が上がります

あなたの禁煙を家族はきっと喜んでくれます。もう肩身の狭い思いはなくて大丈夫。タバコ休憩の多さに困っていた職場の同僚も、タバコの離脱症状を乗り越えたあなたの意思の強さを見直すことでしょう！

禁煙治療なら **より楽に** **確実に** **安価に** に禁煙できる

禁煙が難しいのは、タバコに脳が支配されて「ニコチン依存症」という病気にかかっているからです。そこで医療機関の禁煙治療で、医師の力を借りながら禁煙にチャレンジしてみたいか。禁煙治療では禁煙補助薬を活用し、医師のアドバイスを受けながら禁煙にチャレンジします。条件を満たせば健康保険を使って受診できるため、負担も大きくありません。



禁煙外来で健康保険が適用される条件

- ニコチン依存度テストで依存症と診断
- 1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上(35歳未満の人は適用されません)
- 禁煙することを希望している
- 禁煙治療に文書で合意する

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、国際中醫師

骨粗しょう症・大腸がんを防ぐレシピ
カルシウム・ビタミンD・ビタミンKが豊富に取れるレシピ

納豆きのこガパオライス

日本人に不足しがちな栄養素であるカルシウムは、骨粗しょう症を予防するだけでなく、大腸がんの発症リスクを下げるともいわれています。カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、その効果をさらにアップさせてくれます。また、ビタミンKは骨の主要成分のたんぱく質であるコラーゲンの合成を活性化し、カルシウムの流出を防ぎます。

Main

納豆きのこガパオライス

■505kcal ■脂質15.0g ■塩分相当量2.8g ※すべて1人分

納豆とバジルの香りが絶妙にマッチした、後引くおいしさ。きのこでかさ増ししているの、カロリーが抑えられます。ビタミンDが豊富な納豆は、さらに食物繊維や善玉菌も含むので、腸内環境を改善して大腸がん予防につながります。

旬食材 しいたけ



原木栽培の物は春と秋に多く出回り、秋のしいたけは香り高い味わいを楽しめます。豊富に含まれる食物繊維は、大腸の働きを促し、便秘の解消・予防に効果的です。生の物は、食べる前に1〜2時間軽く日干しすると、ビタミンDと香りが増加します。

材料 (2人分)

- たまねぎ 1/8個
- ピーマン 1個
- パプリカ (赤・黄) 各1/8個
- にんにく 1片
- きのこ (エリンギ、しいたけ) 100g
- バジル 適量
- 油 大さじ1/2
- 輪切りとうがらし 少々
- 鶏ひき肉 50g
- 納豆 30g×2パック
- A [オイスターソース、ナンプラー 各大さじ1
こしょう 少々
- ご飯 2膳
- 卵 2個

作り方

①調理時間25分

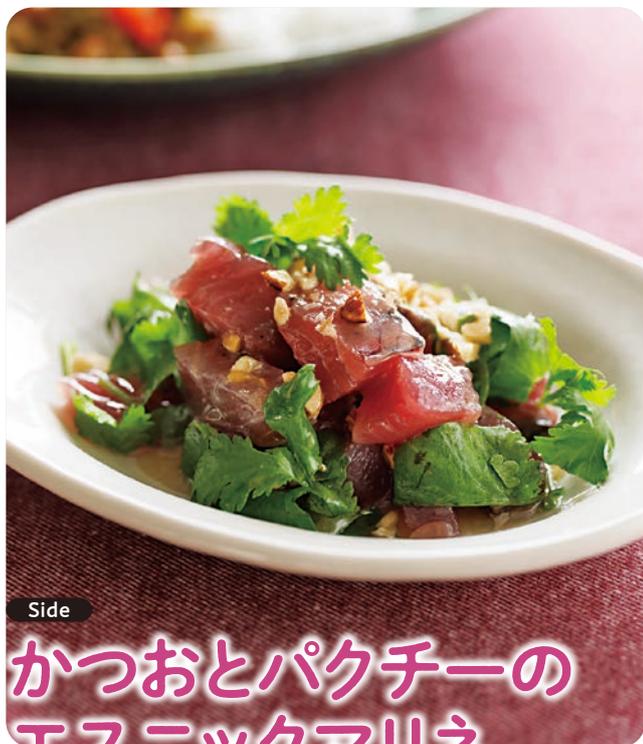
- 1 たまねぎ、ピーマン、パプリカは1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。きのこは粗いみじん切りにする。バジルは飾り用を残してちぎる。
- 2 フライパンに油を熱し、にんにくと輪切りとうがらしを熱し、香りが立ったらきのこ鶏ひき肉を炒める。鶏ひき肉の色が変わったらたまねぎ、ピーマン、パプリカ、きのこを加え炒める。たまねぎが透き通ったら、納豆とAを加え炒め合わせる。
- 3 皿にご飯をよそい、②を盛り付ける。
- 4 フライパンで目玉焼きを焼いて、③の上のにのせる。

POINT



ふたをせずに、強火で白身の縁がカリッとなるまで焼くと、色鮮やかな黄身の目玉焼きになります。

- 5 バジルを飾る。



Side

かつおとパクチーのエスニックマリネ

■123kcal ■脂質1.1g ■塩分相当量1.8g ※すべて1人分

パクチーとナンプラーを使ったエスニックな味わいのマリネ。かつおの生臭さを抑えてくれるパクチーは緑黄色野菜で、野菜には珍しくカルシウムを含みます。

旬食材 かつお



秋の「戻り鰹」は、春のさっぱりした味わいの「初鰹」と比べて、脂の乗った濃厚なおいしさです。吸収率の高いヘム鉄に加え、血合い部分にはビタミンB群やビタミンDが豊富に含まれています。

材料 (2人分)

- かつお (刺し身用) 正味100g
- パクチー 適量
- ナッツ (アーモンド、くるみなど) 5g
- A [レモン汁、ナンプラー 各大さじ1
油 (香りが少ないもの) 小さじ1
こしょう 少々

作り方

①調理時間10分 (冷やし時間除く)

- 1 かつおは角切りにする。パクチー、ナッツは刻む。
- 2 ボウルにA、①を入れて混ぜる。
- 3 冷蔵庫に10分入れて、味をなじませる。
- 4 皿に盛り付ける。

40歳以上の被扶養者のみなさんへ



『特定健診受診券』は、ご自宅に届いていますか？



メタボ健診がなんと **無料** で受けられます！

受診期限は
2023年3月31日まで

「受診券が届いていない」「失くしてしまった」方は、
健保組合までご連絡ください。
受診券を再発行いたします。

ご存じですか？

パート勤務先などで今年の4月以降に健診を受診済みで受診券を利用されない方は、健診結果を健保組合へご提出いただくと、『QUOカード』を差し上げます。

まずは健保組合までご連絡ください！

TEL. **06-6125-1200**

ここ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

健保組合の最近の現況

種別		令和4年3月	令和4年4月	令和4年5月	令和4年6月	令和4年7月	令和4年8月
事業所数		240	243	243	244	244	244
被保険者数	男	6,849人	7,341人	7,325人	7,308人	7,274人	7,255人
	女	1,703人	1,830人	1,842人	1,841人	1,840人	1,832人
	計	8,552人	9,171人	9,167人	9,149人	9,114人	9,087人
平均年齢	男	46.47歳	46.29歳	46.34歳	46.41歳	46.47歳	46.58歳
	女	42.10歳	41.60歳	41.61歳	41.72歳	41.80歳	41.89歳
	平均	45.60歳	45.36歳	45.39歳	45.46歳	45.53歳	45.63歳
被扶養者数		7,222人	7,612人	7,555人	7,533人	7,511人	7,507人
扶養率		0.84	0.83	0.82	0.82	0.82	0.83
平均標準報酬月額	男	359,742円	360,355円	360,513円	360,398円	361,148円	361,653円
	女	254,633円	255,245円	254,836円	255,067円	255,686円	256,448円
	平均	338,811円	339,381円	339,279円	339,203円	339,856円	340,443円

公告

自公告 第1004号（令和四年三月一三日）
至公告 第1011号（令和四年八月二二日）

新規適用

- 株式会社アクセス
大阪府池田市
令和四年四月一日
- 株式会社浅間製作所
名古屋瑞穂区
令和四年四月一日
- サンエエネルギー株式会社
大阪府北区
令和四年四月一日
- 株式会社オートリ
東京都新宿区
令和四年六月一日

名称変更

- 株式会社イチネンアクセス
（旧 株式会社アクセス）
令和四年四月一日
- 株式会社イチネン製作所
（旧 株式会社浅間製作所）
令和四年四月一日

所在地変更

- 株式会社イチネン製作所
名古屋瑞穂区 ↓ 名古屋市天白区
令和四年四月一日
- 株式会社ペトロスタ1関西
大阪市阿倍野区 ↓ 兵庫県芦屋市
令和四年六月一日
- 株式会社オートリ
東京都新宿区 ↓ 東京都港区
令和四年六月二〇日

スマホ
対応!!

ホームページ リニューアルしました!

大阪府石油健康保険組合 検索

<https://osaka-sekiyu-kenpo.jp/>

令和4年10月3日より、大阪府石油健康保険組合のホームページをリニューアルいたしました。

ホームページでは、当組合の概要や健康保険制度のしくみ、各種申請書のダウンロードなど加入者の皆様方に役立つ情報をご提供いたします。是非ご覧いただき活用ください。



けんぽクイズ



脳が目覚める

パズル

ナンバープレース

		1		8	3	5	
		2				1	4
2			3				6
	3			4		A	9
		4		B	5		
7	C		5				6
3				6			7
8	1				7		
	7	2	9			8	



ルールに従ってマスに数字を入れ、最後にA、B、Cのマスに入る数字を足してください。

ルール

- ① 1～3のいずれも満たすように、マスに数字を入れてください。
- ② どのタテ列にも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。
- ③ どのヨコ列にも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。
- ④ 太線で囲まれたどの3×3ブロックにも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。

答

$$\boxed{A} + \boxed{B} + \boxed{C} = \boxed{}$$

〈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4年11月14日（到着分有効）
- **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.195) 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

