2023年
春号
No.195号

大阪府石油

けんぽだより

「石神の菜の花畑を走る小湊鉄道」＜千葉県＞

令和５年度　予算のお知らせ

増加する高齢者医療への拠出金により厳しい健保財政

より効果的な保健事業で疾病予防・重症化予防に努めます

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、19億3,264万円となり、義務的経費に占める拠出金の割合は約40％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疾病予防事業に積極的に取り組み、保険給付費の削減を目指します。

大阪府石油健康保険組合の令和５年度の予算案が、去る２月17日開催の第153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５年度の予算総額は、54億5、782万円となり、経常収支では６億3、851万９千円の赤字を計上しました。

今年度は、75歳に到達する団塊世代がさらに増えることから、健保組合から後期高齢者医療への支援金も増額が見込まれています。また、コロナ禍の下、受診控えにより一時的に減少していた医療費は、以前の水準に戻りつつあり、保険給付費の増加も予想されています。

健保財政の収入の柱となる保険料収入は、前年度との比較では増加しているものの、新型コロナウイルスの感染拡大前と比べれば依然として低い状況が続いています。保険料収入の伸びを上回るペースで高齢者医療への拠出金と保険給付費が増加していることから、健保財政は厳しい状況となっています。

政府は、人口減少・超高齢社会の課題に対し、「全世代型社会保障構築会議」を開いて議論を重ね、昨年末に「報告書」をまとめました。医療・介護分野では、「すべての世代での支え合い」「世代間・世代内における公平性の確保」「保険者間の格差是正」などの観点から施策が提案されています。直近では、令和５年４月から出産育児一時金の額が42万円から50万円へ引き上げられることとなりました。その財源の一部には、段階的に後期高齢者医療からの支援が当てられるなど、世代間の負担バランスに配慮した内容となっています。

「保険者間の格差是正」としては、前期高齢者納付金について、現行の加入者割に加え、部分的に報酬水準に応じた調整を行う仕組みを導入する案が示されました。これにより負担が増加する健保組合もありますが、負担増を抑制する支援案も併せて示されており、今後の動向が注視されるところです。

その他、ＩＣＴを活用した医療の質の向上や効率化を推進するために、令和６年秋をめどに現行の健康保険証を廃止し、マイナンバーカードと健康保険証を一体化する方針が示されています。

令和４年度は、健康保険法制定１００年の節目でした。当健保組合は、今後も時代に即したより効果的・効率的なサービスを推進し、皆さまの疾病予防・重症化予防に取り組んでまいります。皆さまにおかれましては、当健保組合の保健事業を積極的に活用して健康管理に取り組んでいただくほか、ジェネリック医薬品の利用などを通して、引き続き医療費削減にご協力いただけますようお願いいたします。

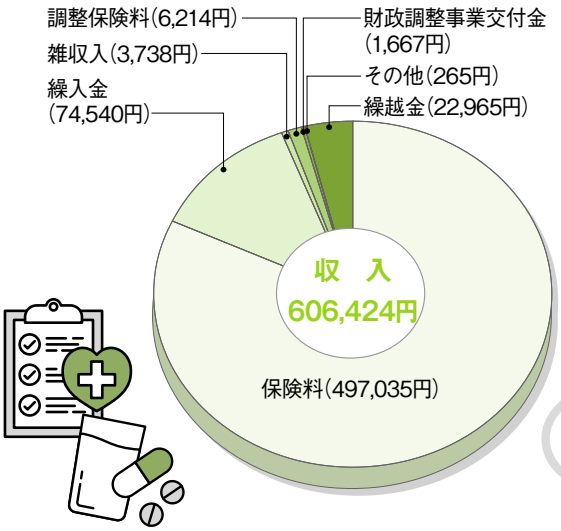
令和５年度 収入支出予算概要

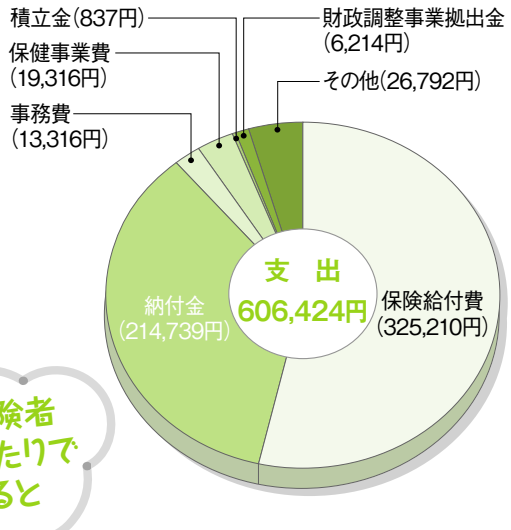
健康保険分

収入（千円）	
保険料	4,473,314
国庫負担金収入	1,882
調整保険料	55,927
繰越金	206,687
繰入金	670,861
国庫補助金収入	506
財政調整事業交付金	15,001
雑収入	33,642
合計	5,457,820
経常収入合計	4,528,910

経常収支差引額	▲638,519千円

支出（千円）	
事務費	119,848
保険給付費	2,926,890
納付金	1,932,648
保健事業費	173,846
還付金	1,012
財政調整事業拠出金	55,927
連合会費	3,668
積立金	7,529
雑支出	2,300
予備費	234,152
合計	5,457,820
経常支出合計	5,167,429





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	542,768
繰越金	23,197
雑収入	3
合計	565,968

支出（千円）	
介護納付金	565,266
還付金	200
雑支出	2
予備費	500
合計	565,968

予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数　9,000人　（男性　7,100人、女性　1,900人）
- 平均標準報酬月額　339,000円
  （男性　361,500円、女性　254,900円）
- 総標準賞与額（年間合計）　8,191,935千円
- 平均年齢　45.83歳　（男性　46.83歳、女性　41.97歳）
- 被扶養者数　7,538人
- 前期高齢者加入率　5.471321％
- 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100.25
  （事業主　1,000分の50.125、被保険者　1,000分の50.125）
- 基本保険料率　1,000分の56.916
  （事業主　1,000分の28.458、被保険者　1,000分の28.458）
- 特定保険料率　1,000分の43.334
  （事業主　1,000分の21.667、被保険者　1,000分の21.667）
- 調整保険料率　1,000分の1.25
- 介護保険の対象となる被保険者数　5,300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）

春の特別！
ペア入会
キャンペーン！

大阪府石油健康保険組合へご加入者様
LAVA法人プランのご案内

法人会員登録の申請

▼こちらよりご申請ください
（詳しいご案内もこちらから）

貴社契約番号：C0001477001
パスワード：詳しくは健保組合にお問合せください。

ホットヨガ 全国展開・日本最大級 スタジオ LAVA

新規入会希望者には **無料体験レッスン券プレゼント！**

有効期限
法人申請してから
1ヶ月

4/1~5/31のご入会で 春のペア割キャンペーン

ご夫婦やご家族とペアでお得に入会できちゃう！

LAVAポイント 2,000円分 プレゼント！

&

同じ月に2人新規入会で・・・さらに
2人分で **4,000円分 ポイント プレゼント！**

※入会した翌月末までにポイント付与 ※LAVA全店の商品に使えるポイント

さらに！
新規ご入会で
※新規WEB入会者のみ適応となります。

- 入会金 登録金 0円
- 水素水 飲み放題 2カ月 無料
- レンタル タオルセット 2カ月 無料
- 安心サポート 2カ月 無料

\入会特典/ 水素水バッグ プレゼント

法人入会なら、ず――――っと!!
月額最大 **3,000円OFF**

- 法人入会なら縛り期間なし
  LAVAなら継続必須期間がないからはじめやすい！
- コース・店舗変更無料

LAVAお問い合せ先（法人用窓口）▶
こちらのWebよりお問い合わせください。
担当者より、後日ご連絡させていただきます。

お近くの店舗を探す▶
全国450店舗以上！
あなたの職場や自宅の近くにも！

LAVA HOT YOGA STUDIO

家族みんなで楽しく健康習慣！

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！

期間限定 4/1(土)▶5/28(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

- 事務手数料
- 月会費 **1ヵ月分**
- レンタル用品 最大2ヵ月分

通常3,740円/月(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円

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

レンタル用品 入会当日 **0円**

通常1,760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

まずは見てから！
ラクラク見学予約はコチラ！

RENAISSANCE 店舗の詳細は ➡ ルネサンス 店舗一覧 検索

※特典は、ルネサンスに初めてご入会される方（退会後7ヵ月以上経過している方も含む）のみ適用。フィットネス個人会員からコーポレート会員への変更は対象外です。※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や、キャッシュレス運営をしている店舗がございます。※2名以上の同時入会の場合は、それぞれ月会費1か月分1,100円（税込）の割引になります。

組合限定価格

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

・法人証明書　・キャッシュカード　・お届け印　・ご本人確認証

詳しくは健康保険組合HP内申請書一覧➡③健診・補助金等
➡08「JOYFiT証明書発行申請書」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。
・会費の日割りはございません。
　入会は月初がおススメです。
・施設ご利用の際は、室内シューズ、汗拭き用のタオル、水分補給などをご準備ください。
・満16歳から入会可能です。

全国約250店舗利用可能

お近くの店舗検索はこちら

お問合せは大阪府石油健康保険組合まで

TEL 06－6125－1200

月曜日から金曜日(祝日を除く)9:00～17:00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「浜本」まで
「大阪府石油健康保険組合の○○」とお伝えください。

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

監修 / 上原萌美（うえはらめぐみ）

日本産婦人科学会専門医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科入局後、神奈川県内の病院勤務を経て、よしかた産婦人科・綱島女性クリニックに勤務。産婦人科系のトラブルや妊娠・出産、育児の関連サイトの監修も務める。

教えてドクター！

みんなで学ぶ 女性のカラダと健康

今回の教えて！ | **PMS（月経前症候群）と生理痛**

女性特有のカラダや健康の悩みについて、専門医がお答えします。
パートナーや周囲の方々も、身近な女性がこのような悩みを抱えていたら、
さりげないサポートで寄り添えるとよいですね。

Q1 生理前に気分が沈んだり、怒りっぽくなるのは変？

「PMS（月経前症候群）」とは、生理前に起こる気分の浮き沈みやイライラ、だるさや頭痛など、心や体の不調のこと。女性にはよくある症状で、決しておかしなことではありません。

個人差が大きいですが、PMSは女性の70～80%に何らかの症状があるといわれています。原因は生理直前の女性ホルモンの急激な減少に伴って、心を安定させる作用のあるセロトニンやGABAなどの脳内物質の働きも低下するため。「イライラはホルモンのせい」と割り切ることも大事かもしれませんね。

Q2 つらい生理痛……どうすれば軽減できる？

生理中は、痛み止めの薬を飲み、下腹部を温めること、そして普段から定期的に運動する（ヨガ、ストレッチ、有酸素運動）など、セルフケアを心掛けましょう。痛み止めは非ステロイド性抗炎症薬（ロキソプロフェンやイブプロフェンなど）が効果的です。痛みがひどくなってからでは効きにくいので、生理が始まったら飲み始めるのがお勧めです。

生理痛がひどい方は、子宮内膜症などの病気の可能性もあるので、早めに婦人科を受診しましょう。PMSと同様、生理痛も症状の個人差が大きいものです。つらい場合はためらわずに婦人科に相談してください。両方ともピルなどのホルモン薬や漢方薬で症状が楽になることが多いです。

Q3 痛み止めやピルに頼るのはダメって本当？

いいえ、ダメではありません。痛み止めは副作用を心配する方もいますが、用法・用量を守って1ヵ月のうち数日間飲むだけなら、心配ないことが多いです。ピルも長期間飲むと「不妊になる」「太る」などと心配する方もいますが、そのような副作用はありませんので、安心してください。PMSも生理痛も薬を上手に使えば、つらい痛みや症状を抑え、心身ともに穏やかに、快適に過ごせます。

男性や周囲の方にも気付いてほしい！

悩む女性にどんな配慮ができる？

PMSも生理痛も症状がつらいのに我慢している女性が多いのが現実です。話を聞いてもらいたい様子を感じたり相談されたりしたら、「あなたのつらさを理解したい」という姿勢で話を聞きましょう。自分の経験やアドバイスはいったん心に置いて。まずはその女性の話を傾聴することが何よりの薬になることが多いのです。

あなたの心は大丈夫？

ココロメンテ通信♥

質問　入社してすぐにテレワークに…。社内に仲良くできる人がいません。ちょっとした相談やたわいもない会話ができなくてつらいです。

20代の西川さん（仮名）は入社してまだ半年。直接会ったことのある社員も数人しかおらず、孤独を感じています。どうしたら孤独感を解消して仕事に取り組めるでしょうか。

社内に仲良くできる人がいないと、じわじわと孤独感を抱えてしまうものですよね。入社してすぐにテレワークになったのであれば、上司や先輩、同期などの人となりがつかめないままの可能性もありますし、ちょっとした疑問を解消したくても、顔が見えにくい相手に相談するのはハードルが高くなりますね。

ご相談者さまのようにコミュニケーションがなかなか取れないことでつらく感じている人は、実は各年代でも多いものです。「私だけかな?」と不安に思う必要はないのでどうぞご安心くださいね。

とはいえ、テレワークがすぐになくなることは考えにくいので、少しでも気持ちをラクにする方法を考えていきたいですね。

もし仕事でちょっとした相談をしたいときは、どんな方法ですればよいのか、上司や先輩と簡単なルールを決めておくとよいかもしれません。お互いにコンセンサスを取っておけば、相談のハードルが少し下がるのではないでしょうか。

また、プライベートを充実させてバランスを取ったり、自分の気持ちを少しでも吐き出したりすることでラクになることも多いです。お友達とたわいもないおしゃべりをするのもよいですね。つらい気持ちを紙に書き出すこともお勧めです。スマホのメモ帳に入力しても構いません。文字にすると客観的に捉えることができるので、不安や焦りにのみ込まれにくくなりますよ。

ご相談者さまのように、テレワークによって人知れず悩みを抱える社員は多いものです。

会社の管理者や人事・総務担当者の方は、社員のメンタルヘルス対策および離職者対策として、オンラインならではのフォローの仕組みをつくっていく必要があるのかもしれません。

例えば、定期的にアンケートを実施して社員の傾向を把握しておくことや、新入社員は同期で集まる場を設ける、各社員の進捗（しんちょく）フォローを兼ねて話す場をつくるなども一つの方法です。それぞれの企業さまに合う方法を検討していかれるとよいのではないでしょうか。

心理カウンセラー　高見（たかみ）綾（あや）

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

仕事中や通勤途中のけがは労災保険で受診してください

健康保険は使えません

仕事に起因する病気やけが、通勤途中のけがは、労災保険が適用されます。
健康保険は使えませんのでご注意ください。
労災保険が使える場合は自己負担なしで医療を受けることができます。

会社で働く人が仕事中や通勤途中にけがをした場合は、健康保険ではなく労災保険で医療を受けることになっています。労災保険が適用される場合は、健康保険証では受診できませんのでご注意ください。勤務形態に関係なく労災保険が適用されるため、パートやアルバイトであっても対象となる病気やけがの場合は、労災保険での受診となります。

労災保険が適用されるかは労働基準監督署が判断しますので、自分の意思で健康保険か労災保険かを選択することはできません。詳しくは労働基準監督署に相談してみましょう。

労災保険が適用される例

仕事に起因する病気やけが（業務災害）

- 仕事中や仕事の準備・後始末中のけが
- 出張中や会社から得意先へ向かう途中のけが
- 車を利用しての営業や出張の途中、交通事故によるけが
- 仕事と病気の間に相当の因果関係が認められる場合

など

通勤途中のけが（通勤災害）

- 通勤途中での交通事故によるけが
- 通勤途中の転倒、階段を踏み外してのけが
- 電車やバスなど公共交通機関でのけが
- 日常生活上必要な行為（病院の受診・子供の送迎・日用品の購入など）の後、通常の経路に戻ってからのけが

など

※居酒屋で飲酒したなど、日常生活に必要な行為以外の場合は、通勤経路から外れたことになるため通勤災害にはなりません。

通勤途中・仕事中にけがをした！

▶ 労災指定病院を受診

労災であることを申し出て受診すると、原則として自己負担なしで治療を受けることができます。

※通勤災害では一部負担金200円。

▶ 一般の病院を受診

受付で労災であることを申し出て、治療費をいったん全額立て替え払いし、後から本人が労働基準監督署に請求します。

健康保険で受診してしまったときは？

労災適用の病気やけがに健康保険を使ってしまった場合は、速やかに事業所の担当部署に申し出て、労災保険に切り替える手続きを行ってください。また、健康保険組合にもご連絡をお願いします。

よくある相談例

例1：労災保険を使用すると勤務先に迷惑がかかるから使いたくない!

➡労災保険か健康保険どちらを使用するかは選択HAできません。
労災保険を使用すると迷惑をかけると思って健康保険を使用することが、かえって勤務先に迷惑をかける場合があります。

例2：軽いけがまたは自損事故だから健康保険を使用する。

➡けがの程度、自損事故による交通事故、相手のいる事故などの違いで健康保険を使用できるかは関係ありません。「仕事中または通勤途中のけが」であれば程度の軽い治療であっても健康保険を使用することはできません。

例3：損害保険会社から「健康保険を使用してください」と言われた。

➡損害保険会社に業務上や通勤途中の災害であることが正しく伝わっていないか、または担当者が労働災害には健康保険が使用できないことを知らないなどが考えられます。「労働災害であるため健康保険は使用できない」とお伝えください。

例4：仕事帰りに道路の段差につまづき転倒し骨折したが、いつもとは違う別の経路を通っていたので通勤災害にはならないですよね?

➡ケースごとに異なりますが、いつもと違う道を使用した場合でも通勤災害になる可能性があります。判断するのは労働基準監督署です。

例5：パート勤務だから労災保険に加入していない。

➡労災保険における労働者とは、アルバイトやパートタイマー等の雇用形態は関係ありません。あなたが加入するのではなく会社が必ず加入しています。

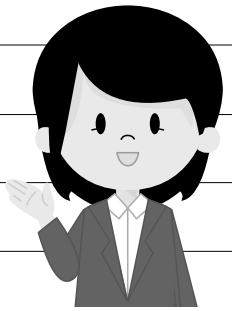
※あなたの健康保険の被扶養者になっている奥様やお子さんがパートやアルバイト先での仕事中や通勤途中のけがが発生した場合でも同じ考え方です。

～まとめ～

□仕事中や通勤途中でけがをした場合、労働災害となります。
健康保険を使用して医療機関を受診することはできません‼
労働基準監督署へ申請後、労働災害に認定されなかった場合は健康保険をお使い頂けます。
みなさん、覚えててくださいね!

２０２３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（けんぽだより・春号）の配布
９月	医療費（1～6月分）通知の実施
１０月	機関紙（けんぽだより・秋号）の配布
１２月	健康生活カレンダー（2023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「赤ちゃんとママ」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　　禁煙外来補助 電話健康相談の開設　　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／2023年4月1日～12月31日

▮対 象 者／当健保組合の35歳以上の被保険者、被扶養者の方

※本年度より、年齢基準日を受診日より、年度末日に変更いたしました。

▮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、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　マイヘルスクリニック南堀江院（旧　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
大阪公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
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	三重県津市あのつ台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

※7月3日より　福岡市中央区大名2-6-50 福岡大名ガーデンシティタワー5階　TEL.0800-300-7154（フリーコール）　に移転

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。

2023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。 ※本年度より、年齢基準日を受診日より、年度末日に変更いたしました。

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 大阪ベイタワーイースト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 ホテルアゴーラリージェンシー大阪堺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
大阪公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
厚生会　マイヘルスクリニック南堀江院（旧　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
桜十字グランフロント大阪クリニック	大阪市北区大深町3-1 グランフロント大阪北館ナレッジキャピタル6階	(06)6377−8330

※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

3分 やる気をUP! ストレッチ

デスクワークの合間にできる、リフレッシュできて
やる気もUPするストレッチを紹介します。

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

呼吸筋のストレッチ

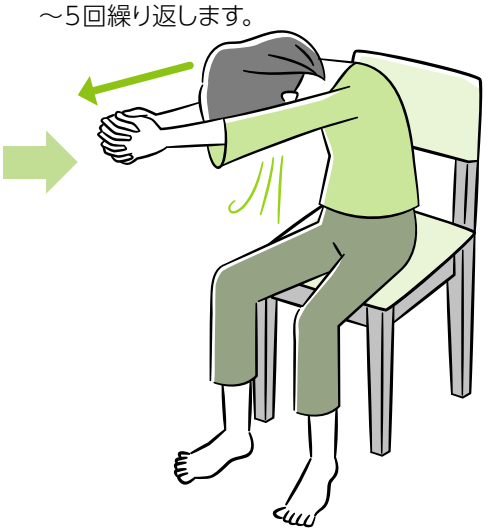
デスクワークを長時間続けていると、背中が丸まり呼吸が浅くなりがちに。また、緊張や不安、ストレスを感じたときも、呼吸は浅くなります。そこで、肺の周りの筋肉をストレッチすることで呼吸の質が改善し、自律神経が整い、やる気アップやストレス解消につながります。座って行っても、立って行ってもOKです。

背中ストレッチ

呼吸は胸やおなかを意識しがちですが、肋骨（ろっこつ）の後ろ側や肩甲骨の動きも、肺を広げたり閉じたりする呼吸運動に深く関係しています。背中の凝りをほぐすことで、呼吸の質が改善します。呼吸が浅いと感じたときや肩凝り・腰痛を感じたときにお勧めです。

1 腕を前に伸ばし、手を組みます。

2 背中を丸めて前かがみになり、腕を前に伸ばします。そのままの姿勢で鼻から4～6秒吸って口から4～6秒吐く深呼吸を3～5回繰り返します。

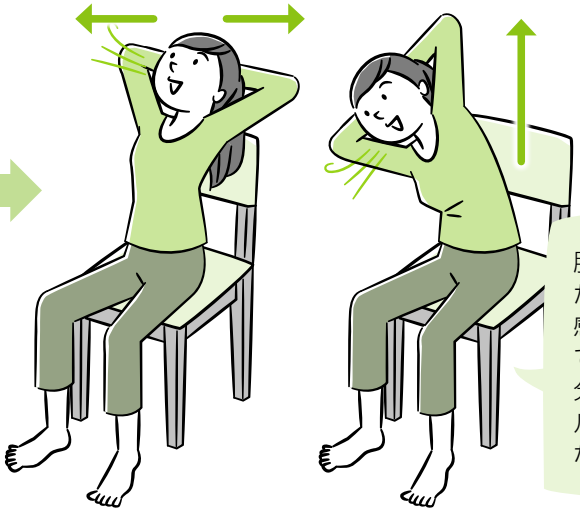


胸張りストレッチ

胸や肋間筋（ろっかんきん）、横隔膜などの呼吸筋をほぐします。特に猫背になりがちなときにお勧めです。

1 両手を頭の後ろで組みます。

2 鼻から息を吸って口から吐きながら肘を横に張るようにして胸を伸ばし、10 秒キープします。次に、左肘を上げるように右に傾け、左脇を伸ばして 10 秒キープします。反対側も同様に。



肘の位置を自分が気持ちいいと感じる箇所で止めてみましょう。自分だけのオリジナルのストレッチになります。

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! アクセスはこちらから

※動画は予告なしに終了する場合があります。

健康保険の手続き 早分かり

ワンポイント

- 被扶養者が就職したり年収が一定以上になると資格を喪失
- 扶養から外す手続きは５日以内に被保険者が事業主に届け出る

被扶養者の要件と被扶養者を扶養から外す手続き

春は生活の変化が多い季節です。これまで扶養していた家族が就職し、別の健康保険（健康保険組合、協会けんぽなど）に加入すると、被扶養者に該当しなくなり、扶養から外す手続きが必要となります。

被扶養者の要件とは

健康保険では、被保険者の収入で生活している75歳（一定の障害のある人は65歳）未満の家族も、「被扶養者」として、追加の保険料負担なしに健康保険の給付を受けられます。被扶養者になるには、被保険者が加入する健康保険（健康保険組合、協会けんぽなど）から認定を受ける必要があります。

被扶養者の認定要件は、被保険者の収入で生活していることに加え、**①原則として国内に居住、②被保険者の３親等内の親族、③年収が基準以下**、のいずれにも該当することです。なお、３親等内の親族には、同居していないと被扶養者になれない人と、同居・別居は問わない人がいます。また、75歳（一定の障害のある人は65歳）以上の人は、後期高齢者医療の被保険者になるため、被扶養者にはなれません。

被扶養者から外す手続きは５日以内に

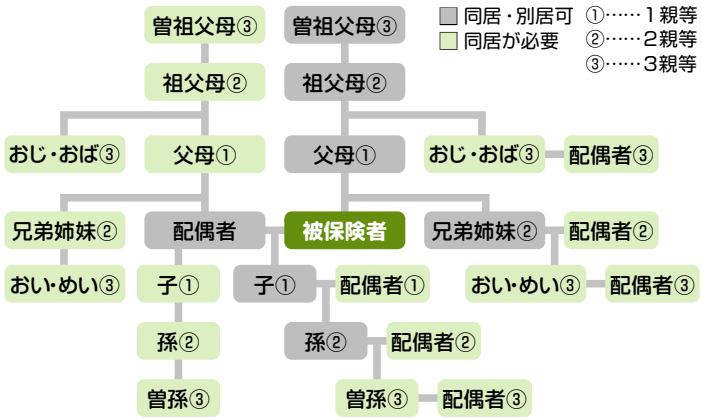
就職や引っ越しにより被扶養者が要件を満たさなくなったときは、扶養から外す手続きが必要です。被保険者が「被扶養者（異動）届」に資格喪失する被扶養者の保険証を添えて、５日以内に事業主に届け出ます。万一、資格喪失した人が保険証を使って医療機関を受診した場合、自己負担分を除いた医療費（保険者が負担した分）を返還しなければなりません。

被扶養者の要件

①原則として国内に居住している
②３親等内の親族である
③年収が基準以下
（下記（1）（2）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
年収が被保険者の収入の半分未満
●被保険者と別居の場合
年収が被保険者からの仕送り額より少ない

３親等内の親族



※配偶者とその親族は内縁の関係を含みます。

次のような人は被扶養者から外れます

- 就職して別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
- 結婚して他の被保険者の被扶養者になった
- 年収が130万円以上になった
- 年収が被保険者の2分の1を超えた
- 年収が被保険者からの仕送り額を上回った
- 同居が扶養の要件である人が別居した
- 亡くなった
- 被保険者と離婚した
- 75歳になった（後期高齢者医療の対象）

Q 被扶養者の収入には、どのようなものが含まれますか？

A

給与収入（税金や社会保険料を引く前の額）や通勤手当、時間外手当などの手当のほか、公的年金や雇用保険の基本手当、健康保険の傷病手当金や出産手当金、労災保険の給付なども含みます。なお、年収は、過去の収入のことではなく、今後1年間の収入見込み額のことを指します。

Q 娘が留学し、しばらく海外に住むことになりました。国内居住ではないので、被扶養者から外さないといけませんか？

A

被扶養者になるには、国内に居住していることが要件となりますが、外国に一時的に留学する学生等、国内に生活の基盤があると認められる場合には、例外的に被扶養者になることができます。その場合、「被扶養者（異動）届 第3号被保険者関係届」「被扶養者 現況申立書」と右記の添付書類等を提出してください。

留学をする学生

- 査証（ビザ）
- 学生証
- 在学証明書
- 入学証明書等の写し

外国に赴任する被保険者に同行する家族

- 査証（ビザ）
- 海外赴任辞令
- 海外の公的機関が発行する居住証明書の写し

Q 妻のパート収入は年間 130 万円未満なので、被扶養者になれますよね？

A

年収130万円未満のパート勤務でも、週の労働時間および労働日数がフルタイム勤務の人の4分の3以上の場合は、勤務先の社会保険に加入することになっているため、被扶養者にはなれません。また、平成28年からは、社会保険の適用となる人の範囲が段階的に広げられており、右記のすべてに該当する人も、勤務先の社会保険に入ることになっています。

企業の規模
従業員数 101人以上*

*令和6年10月からは51人以上

＋

- 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

おいしく食べて旅行気分

世界の健康レシピ

World Healthy Recipes

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

世界各国で食べられている
健康的なレシピをご紹介します。
今回は、トロピカルな雰囲気を感じられる
彩り鮮やかな丼ともちもち食感のデザートです。

スマホでも見られる！

ロミロミサーモンボウル

ハワイのレシピ

太平洋のほぼ中央部に浮かぶ常夏の島ハワイは、多民族が独自の食文化を築いているアメリカ50番目の州です。中でも、アジアからの移民であるポリネシア人の食文化では、豚肉をバナナの葉で包んで蒸すなど、蒸し焼きの調理法が主流。余分な脂を落とせて、とてもヘルシーです。また、生の魚介や海藻類が食されるのも特徴です。

Main

ロミロミサーモンボウル

■399kcal ■たんぱく質16.0g ■脂質6.2g ■炭水化物73.7g ■塩分相当量2.0g ※すべて1人分

細かく刻んだ野菜と生のサーモンを混ぜ合わせたハワイの前菜料理「ロミロミ」を丼にアレンジしたレシピ。「ロミ」とは、ハワイ語で「もむ、混ぜ合わせる」という意味です。野菜を加熱せず食べることで、栄養の損失が少なくて済みます。また、サーモンの脂を生かしてとろみとコクを出しているので、余分な油を足さずカロリーが抑えられます。

材料（2人分）

- サーモン（刺し身用）……100g
- パプリカ（赤・黄）……各1/8個
- きゅうり……1/2本
- トマト（湯むきしたもの）……1/4個
- たまねぎ……1/8個
- A
  - おろしにんにく、しょうが……各1片
  - 酢……小さじ1
  - 輪切りとうがらし……少々
  - 塩、こしょう……適量
- ご飯……2膳分
- こねぎ……少々

作り方

調理時間40分

1. サーモン、パプリカ、きゅうり、トマトを1cm角に切る。たまねぎはみじん切りにする。こねぎは小口切りにする。
2. ボウルに❶とAを入れてよく混ぜたら、冷蔵庫で30分冷やして味をなじませる。

POINT

サーモンの脂が全体に回り、トロっとするまで混ぜましょう。

3. ご飯を器によそい、❷をのせたら、こねぎを散らす。

ヘルシー食材 サーモン

高たんぱく質、低糖質で良質の脂肪を含む魚です。身は赤い色をしていますが、白身の魚に分類されています。豊富に含まれるアスタキサンチンは、抗酸化作用が高く、美肌作用や疲労回復作用が期待できます。サーモンとさけの違いは、生食できるかできないか。さけにはアニサキスなどの寄生虫がいるため基本的に生食には向いておらず、加熱して食べるのが一般的ですが、サーモンは生食できます。
ハワイでは、ロミロミサーモンやロールずしで生食したり、塩、こしょうなどシンプルな味付けで焼いたりして食べられています。

Side

ハウピア

スマホでも見られる！

■250kcal ■たんぱく質2.0g ■脂質16.0g
■炭水化物25.2g ■塩分相当量0.2g ※すべて1人分

ココナッツミルクから作られるハワイの伝統的なデザートで、ルアウ（ハワイの宴会）に欠かせません。ハワイ語で「ハウ」は「冷やす、固める」、「ピア」は「タシロイモ」を意味していますが、タシロイモは手に入りにくいので、コーンスターチで代用します。生クリーム・牛乳などを一切使わず、濃厚でコクのあるおいしさです。

材料（2人分）

- 水……大さじ3
- コーンスターチ……大さじ2.5
- 砂糖……大さじ2.5
- 塩……ひとつまみ
- ココナッツミルク……1/2缶（200mℓ）
- パイナップル（角切り）、ハーブ（ミント、チャービルなど）……各適量

作り方

調理時間10分（冷やす時間を除く）

1. 鍋に水、コーンスターチ、砂糖、塩を入れて溶かす。
2. ココナッツミルクを加えて中火にかけ混ぜる。沸騰したら弱火にしてゴムべらなどで混ぜながらとろりとするまで2〜3分煮る。
3. 型に❷を流し入れ、冷蔵庫で1時間以上冷やして固める。
4. ❸に角切りのパイナップル、ハーブを飾る。

ヘルシー食材 ココナッツミルク

熱帯性気候の地域で育つココナッツは、「捨てる部分がない」といわれる万能の実。成熟した種子の固形胚乳から作られるココナッツミルクは、水溶性食物繊維やミネラルが豊富。含まれる脂肪酸は中鎖脂肪酸（MCT）で、エネルギーになりやすく体脂肪になりにくいのが特長です。ハワイでは、デザートや白身魚を煮たりするのに使われています。

令和５年４月１日から

出産育児一時金が引き上げられます

被保険者や被扶養者が出産したときに
健康保険組合から支給される出産育児一時金の額が、
令和５年４月１日から50万円に引き上げられます。

？ 出産育児一時金とは

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」の制度を設け、被保険者または被扶養者が出産したときに、出産にかかる費用の補助を行っています。万一、流産・死産の場合でも、妊娠４ヵ月（85日）以後ならば、支給対象となります。

出産にかかる費用は年々上昇を続けており、この負担増を軽減する観点から、このたび、出産育児一時金の支給額が引き上げられることになりました。

出産育児一時金の支給額は、令和５年３月31日までは１児につき42万円（産科医療補償制度に未加入の医療機関等で出産した場合は40.8万円）です。これが、令和5年4月1日以降の出産から、全国一律で、１児につき50万円（同48.8万円）に引き上げられます。

出産育児一時金の引き上げ

令和５年３月31日までの出産

１児につき **42万円**

（産科医療補償制度の対象外の医療機関等で出産した場合は40.8万円）

▶

令和５年４月１日以降の出産

１児につき **50万円**

（産科医療補償制度の対象外の医療機関等で出産した場合は48.8万円）

出産育児一時金の受け取り手続き

「直接支払制度」を利用するとき

（出産費用を健保組合から直接医療機関等に支払うことで窓口負担を軽くしたいとき）

退院までの間に、医療機関等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。

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。

健保組合の最近の現況

種別		令和4年9月	令和4年10月	令和4年11月	令和4年12月	令和5年1月	令和5年2月
事業所数		245	246	246	246	246	246
被保険者数	男	7,241人	7,297人	7,286人	7,302人	7,293人	7,284人
	女	1,827人	1,894人	1,901人	1,921人	1,940人	1,954人
	計	9,068人	9,191人	9,187人	9,223人	9,233人	9,238人
平均年齢	男	46.64歳	46.83歳	46.90歳	46.97歳	47.02歳	47.09歳
	女	42.00歳	41.97歳	42.05歳	42.02歳	42.04歳	42.03歳
	平均	45.70歳	45.83歳	45.90歳	45.94歳	45.97歳	46.02歳
被扶養者数		7,526人	7,541人	7,522人	7,538人	7,552人	7,512人
扶養率		0.83	0.82	0.82	0.82	0.82	0.81
平均標準報酬月額	男	366,660円	364,635円	364,487円	364,117円	364,756円	364,961円
	女	261,308円	256,780円	256,184円	254,819円	253,613円	253,599円
	平均	345,434円	342,409円	342,077円	341,352円	341,403円	341,406円

公告

自　公告　第１０１２号（令和四年九月十二日）
至　公告　第１０２２号（令和五年三月一日）

●新規適用

・株式会社山文和歌山
　和歌山県　和歌山市
　令和四年七月一日

・旭油業ＮＥＸＴ株式会社
　大阪市　北区
　令和四年一〇月三日

●名称変更

・株式会社ＡＸＩＡ
（旧　太平石油株式会社）
　令和五年一月一日

●事業所削除

・株式会ＡＸＩＡ
　大阪市天王寺区
　令和五年三月一日

●任意継続被保険者の標準報酬月額

令和五年四月から
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
（令和四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三四五、四三四円）

2022秋号のクイズの回答

解答

【脳が目覚めるパズル】

4	6	1	7	9	8	3	5	2
9	8	3	2	5	6	7	1	4
2	5	7	4	3	1	9	8	6
5	3	6	1	8	4	2	7	9
1	2	4	6	7	9	5	3	8
7	9	8	5	2	3	4	6	1
3	4	5	8	6	2	1	9	7
8	1	9	3	4	7	6	2	5
6	7	2	9	1	5	8	4	3

答 7＋7＋9＝23

ホームページのご案内

スマホ対応！！

大阪府石油健康保険組合　検索

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

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。

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。