

大阪府石油

2023年
秋号
No.196号

けんぽだより



「吉野山の紅葉」 <奈良県>

コロナ禍による一時的な納付金の減少で
辛うじて黒字確保

引き続き皆さまの 健康増進と疾病予防に努めます

収 入
49億6,929万4千円

支 出
46億7,896万0千円

経常収支差引額
9,626万9千円



大阪府石油健康保険組合の令和4年度の決算が、去る7月21日に開催された第154回組合会で承認されましたのでお知らせいたします。

当健保組合の令和4年度の決算は、収入49億6,929万4千円に対し、支出46億7,896万0千円となり、経常収支差引額で9,626万9千円の黒字となりました。

令和4年度は、新型コロナウイルス感染症対策と社会経済活動の両立が緩やかに進んだことなどを受け、標準報酬月額と総標準賞与額、被保険者数が前年度を上回り、保険料収入が増加しました。支出では、前年度に続き、新型コロナウイルスによる受診控えの反動から受診者数が増加した影響で、保険給付費が増加しました。

高齢者医療への納付金については、前々年度の受診控えの影響により、前期高齢者納付金の額が一時的に大きく減少しました。一方、後期高齢者支援金については、団塊世代が75歳に到達し、後期高齢者医療の制度に移行し始めていることから、大きく増加しました。この結果、令和4年度決算では、辛うじて黒字を確保したものの、健保財政は厳しい状況が続いています。

このような中、少子化の克服や現役世代の負担増の抑制を目指した健康保険法の改正案が、今国会で成立の見込みです。全世代が安心できる持続可能な社会保障制度の構築を目指して有意義な歩みといえます。

健康保険組合としては、第3期データヘルス計画ならびに第4期特定健診・特定保健指導のスタートを来年度に控え、今年度は、これまでの成果を振り返り、新たな目標を設定する重要な期間となります。当健保組合では、今後も時代に即した保健事業の推進し、皆さまの健康増進や疾病予防への取り組みをサポートしてまいります。

皆さまにおかれましても、健診や特定保健指導などの積極的な活用により、健康管理に取り組んでいただくとともに、引き続き医療費節減にもご協力いただきたくお願いいたします。

令和4年度 収入支出決算概要

健康保険分

POINT

保険料収入は前年度より増加

皆さまに納めていただいた、健保組合の主な財源である保険料収入は、令和3年度決算より3億600万7千円増加しました。

収 入 (千円)	被保険者1人 当たり収入額(円)
保険料	507,728
国庫負担金収入	193
調整保険料	6,296
繰越金	14,521
繰入金	1,947
国庫補助金収入	53
財政調整事業交付金	6,575
雑収入	7,865
合 計	545,178
経常収入合計	517,608



POINT

病気やけがの治療などのための保険給付費は受診控えの反動で増加

前年度に引き続き、コロナ禍による受診控えの反動から、保険給付費は令和3年度決算より2億8,264万6千円増加しました。

支 出 (千円)	被保険者1人 当たり支出額(円)
事務費	12,263
保険給付費	299,944
納付金	173,742
前期高齢者納付金	66,457
後期高齢者支援金	107,282
その他の	3
保健事業費	19,848
還付金	43
財政調整事業拠出金	6,279
連合会費	333
積立金	837
雑支出	36
合 計	513,325
経常支出合計	507,046

POINT

健保財政の大きな負担となっている高齢者医療への納付金

高齢社会を支えるため、義務的経費となっている高齢者医療への納付金は、保険料収入の34%を占め、依然として健保財政を大きく圧迫しています。



決 算 残 金	290,334千円
経常収支差引額	96,269千円

介護保険分

POINT

介護納付金は一時的に減少

介護納付金は、前々年度の精算額の戻りの影響で一時的に減少しています。

収 入 (千円)	支 出 (千円)
保険料	505,332
繰入金	19
国庫補助金受入	
雑収入	
合 計	505,351
決 算 残 金	59,583千円

組合の現況 (令和5年3月末現在)

- 被保険者数 9,252人 (男性 7,293人、女性 1,959人)
- 平均標準報酬月額 342,257円 (男性 365,263円、女性 254,519円)
- 総標準賞与額(年間合計) 9,050,964千円
- 平均年齢 46.0歳 (男性 47.0歳、女性 42.1歳)
- 被扶養者数 7,502人
- 前期高齢者加入率 6.27%

- 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 5,472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)

大阪府石油健康保険組合様
LAVA法人プランのご案内

法人会員登録の申請

詳しい料金・ご案内は
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
お問い合わせください。

ホットヨガで
めざせ健康ボディ!

全国展開・日本最大級

ホットヨガLAVA

2023年
秋より
スタート

法人会員限定 お友達紹介!

あなたとお友達の両方に

10月1日~11月30日 期間限定!

お2人
合計

14,000円分

LAVAポイントプレゼント!

※会員様と友だちにそれぞれ7,000円分のLAVAポイントを
プレゼントいたします。会員様と友だちのポイントは同日に
付与されない場合がございます。

お友達紹介の
流れ

STEP.1

WEB入会時に
クーポン番号
13ケタの番号入力

2000000158181

STEP.2

紹介者情報入力
(自動でポイント付与されます)※

※紹介者様の情報入力を忘れてしまった場合、ご登録・申込日から2週間以内にご予約専用ページにて、ご紹介者様へのLAVAポイント発行の手続きをお願いいたします。

さらに!
新規^{※1}
ご入会で

入会金
登録金
0円

水素水
飲み放題
2ヵ月
無料

レンタル
タオルセット
2ヵ月
無料

安心サポート
2ヵ月
無料

運営管理費
2ヵ月^{※2}
無料

&

入会特典
水素水バッグ
プレゼント

※1 新規WEB入会者のみ適用となります。※2 運営管理費は初回引落し開始月から毎月480円(税込)を頂戴いたします。※3 貴社の法人契約中に限ります。

法人入会なら、ず———っと!!

月額
最大

3,000円OFF

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



新規法人申請者には… 有効期限▶法人申請してから1ヶ月 ※既存会員は対象外

無料体験レッスン券プレゼント!



**ルネサンスで、
一緒に
はじめよう!**

家族と、友達と、トレーナーと。
カラダ改善!

友達と一緒に
リラックス
タイム!

仲間と
一緒だと
楽しい!

トレーナーと
一緒だから
続けられる!

期間限定 **9/23(土) ▶ 11/5(日)**

月額固定 使いたい放題プラン

おすすめ! 月々 **10,450** 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 **最大2ヵ月分** **0** 円
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
※事務手数料がかかります。

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 **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**

※上記記載の月会費は価格改定後の金額です。※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は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ヵ月分1,100円(税込)の割引になります。

お近くのジョイフィットで
24時間365日フィットネス

JOY FIT 24

組合限定価格

月会費 **¥5,980** (税込6,578円)

入会金 **¥500** (税込550円)

大阪府石油健康保険組合にご参加の皆様へ

「JOYFIT」APPで簡単入会

【準備物】・法人会員プロモーションコード ・保険証情報 ・クレジットカード

STEP1 JOYFIT Appをお手持ちのスマホからダウンロード
STEP2 アプリで入会を選択
STEP3 プロモーションコードを入力
STEP4 入会希望店舗を選択後、クレジットカードの登録
STEP5 健康保険証の記号、保険番号を入力
STEP6 利用したい他のオプションを選択
STEP7 顔写真撮影とアンケートに回答
STEP8 ご利用開始

プロモーションコード
3836-8040-1425

備考欄
・初月会費は日割りで計算致します。
・APP入会・登録時に「初月・翌月会費」が合算引き落としとなります。
・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〇〇」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

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
2024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 ゴ

交通事故に 遭ってしまったら

健康保険で治療を行う際は、
健保組合に連絡、
「第三者行為による傷病届」の
提出を!!



交通事故等でけがをしたとき、工作中や通勤途中以外の場合、健康保険証を使用し治療を行うことができます。

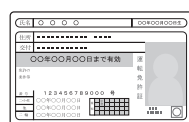
しかし、本来治療にかかる費用は加害者が負担するものであり、健康保険組合は加害者に代わって一時的に医療費を立て替えていることになります。そのため、治療にかかった費用を後日加害者に請求することになりますので、保険証を使用する場合は、必ず健保組合へご連絡ください。

交通事故に遭ったときの対応

1
すぐに警察へ連絡



2
加害者の確認



3
病院での診察



電話などで
健保組合に連絡

4
「第三者行為による
傷病届」の提出



自転車による事故に遭ってしまったら…

最近、自転車での事故が増加し社会問題となっています。自転車で事故に遭った際も、車での事故と同じように、すぐに警察に連絡しましょう。



その他の事故や交通事故以外の第三者行為事故

鉄道事故、航空機・船舶事故や次のような場合も「第三者行為」となります。保険証を使用する場合は、「第三者行為による傷病届」の提出が必要です。必ず健保組合までご連絡ください。

- 学校やスーパーなどの設備の欠陥でけがをしたとき
- 他人のペットにより、けがをしたとき



- 不当な暴力や傷害行為を受け、けがをしたとき
- 飲食店などで食中毒になったとき



- ゴルフ場で他人の打球が当たって、けがをしたとき
- スキー・スノーボード等で衝突されて、けがをしたとき



お願い

医療費適正化の一環として、業務災害や通勤災害、または第三者行為（交通事故等）の可能性があると思われるけが等について、負傷原因の照会をさせていただく場合がございます。照会文書が届きましたら、必ず期限までにご回答くださいますようお願いいたします。

なお、ご回答いただいた内容については、医療費適正化の目的以外には使用いたしません。

質
問

二人で協力して子育てしようと
話していたはずが、
夫は残業や休日出勤ばかり。
私だって働いているのに…。

20代の羽月さん（仮名）は共働きで2歳の男の子を育てて
いますが、夫の仕事が忙しくワンオペ状態。協力して育児
をするにはどうしたらいいのでしょうか。



働きながらワンオペで子育て
をするのは本当に大変ですよ
ね。2歳のお子さまは活発で目
が離せない時期だと思いま
すし、ご相談者さまはご自分の時
間がほとんど取れていないの
ではないでしょうか。「二人で協
力して子育てしよう」と話して
いたのに、ご主人さまが残業や
休日出勤ばかりとなると、「話
が違う」「なんで私ばかり…」
とイライラしてしまうこともあ
るかと思います。

ワンオペが続くと、心身とも
に疲れ果ててしまいます。ご相
談者さまの負担を少しでも減ら
して気持ちの余裕をつくること

あなたの心は大丈夫？

コ コ ロ
メ ャ テ
通 ♥ 信

を最優先で考えてみましょう。
頼りにしたいはずのご主人さま
が家にいない時間が長いので、
第三者のサポートを積極的に活
用してみてもいいかがでしょ
うか。

今は、子供を見られるさま
ざまなサービスがあります。自
治体の子育て支援サービスや、
保育園の一時預かり保育、民間
の家事代行サービス（家事のほ
か、子供の面倒を見てくれる保
育サービスもあります）などを
利用して、数時間だけでもいい
ので自分の時間を確保しましょ
う。心の余裕ができれば、ご主
人さまと落ち着いて話し合うこ

ともできるようになります。ご
主人さまを責めなくなる気持ち
が出てくると思いますが、責め
ると話し合いではなく一方的な
場になってしまうので、冷静に
話せるメンタルの状態にしてお
くことも大切です。ワンオペに
なっている現状をお互いどう
思っているのか、今後どうして
いきたいと思っているのかを話
し合って、擦れ違いが起きるの
を防ぎましょう。

休日は、必ず子供と触れ合う
時間を設け、育児の楽しさが仕
事のストレスの解消にもつなが
ることを実感してもらい、少し
ずつ子育てに関わってもらえる
といいですね。今まで育児に関
わっていないと慣れないことも
多いはず。すべてを任せるので
はなく、一つ一つ段階を踏んで
できることを増やしていくのが
お勧めです。お二人で協力して
子育てができるようになるとい
いですね。



心理カウンセラー **高見 綾** たかみ 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づき、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





監修 / 上原萌美

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! | 不妊症と妊活

現在、夫婦の4~5組に1組が不妊の検査や治療を受けています。しかしデリケートな問題だけに、職場に伝えないケースが多いです。今こそ、周囲の人の正しい知識と理解が必要です。

Q2

不妊治療はどのようなのがある? 治療費は?

一般的には3つのステップがあります。第一段階が「タイミング法」で、排卵日を予測して性交渉する方法です。第二段階は「人工授精」。排卵日ごろに精液を採取してもらい、子宮に直接注入する方法です。ここまです「一般不妊治療」と呼びます。第三段階では「体外受精」や「顕微授精」を行います。卵子を取り出して体外で精子と受精させ、子宮に戻す方法です。これを「生殖補助医療」と呼びます。

これらの不妊治療は保険診療(3割負担)で受けられますが、体外受精・顕微授精の保険適用は年齢・回数の制限があります。

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?

仕事も治療も大切にしたいのに、どちらかを諦めなくては自分を追い詰めたり、出口の見えないトンネルをさまようような絶望感に苦しんだり、女性の「精神面の負担」が非常に大きいのが不妊治療です。

だからこそ周囲の人は、まず治療について正しく理解し、女性の気持ちと決断を尊重する姿勢が大切ですね。



Q1

不妊症の原因は? 治療が必要なものは?

不妊症は、妊娠を望んでいるのになかなか妊娠しない状態をいいます。原因は「排卵に問題がある」「卵管が詰まっている」「元気な精子が少ない」などさまざまで、検査で原因が分からないこともあります。原因の半分は男性にもあるので、男性も検査が必要です。

女性が34歳以下なら避妊をやめて1年、35歳以上なら6ヵ月を経過しても妊娠しない場合が受診の目安。年齢が上がるほど妊娠率は低下するので、早めの検査や治療が大切です。

Q3

通院回数はいくら必要?

通院回数の目安としては、一般不妊治療の場合は生理1周期当たり1回1~2時間程度の診療が2~6日、生殖補助医療の場合は1~3時間程度の診療が4~10日に加えて、半日~1日かかる診療が1~2日くらいあります。通院回数が多いだけでなく、生理周期によって通院が急に決まることもあるため、「不妊治療と仕事の両立」に悩んでいる人は多いです。

働きながら通院できるような、職場の雰囲気や制度づくりが必要です。

1万人の悩みを解決した

管理栄養士が教える

ダイエット ・ 栄養 ・ 健康

に関するハウツー

あした 元気に



管理栄養士
健康運動指導士
NR・サプリメントアドバイザー

菊池真由子



12時間水以外取らない

12時間断食ダイエットでは、例えば、朝7時に朝食を食べた場合、夕食は午後7時に完了させます。1日3食の朝食・昼食・夕食を7時〜19時までの12時間のうちに済ませるのです。朝食以降の12時間は、食事内容に制限なく、自由に食べられるので、気軽にチャレンジしやすいのがメリットです。時間帯のみの制限なので、カロリー（エネルギー）などを計算する必要はありません。

1日は24時間ですので、この場合残りの12時間は何も食べないようにするので「12時間断食」と呼ばれています。断食の時間帯は水などノンカロリーの食品しか飲食はしないようにするのが基本です。時間帯を守ることによって、太る原因になる「遅い夕食」や「寝

る前の間食」などを防ぐことができます。

もともと日本人は夕食を豪華にする習慣があるので、遅い時間帯のごちそうは高カロリー・高脂肪・高糖質になりやすいものです。寝るまでにだらだらとスナック菓子などを食べると食塩や砂糖を無自覚に食べ過ぎてしまいます。

夜に絶食することで、太りやすい時間帯に深酒や高カロリー食を避けることができるので、ダイエット効果のほかメタボリックシンドロームを改善してくれます。特に食欲や血糖値のコントロールに効果が見られています。夜遅い時間帯の飲食は体脂肪の合成が上がってしまうので、体脂肪率の低下の効果も期待できます。

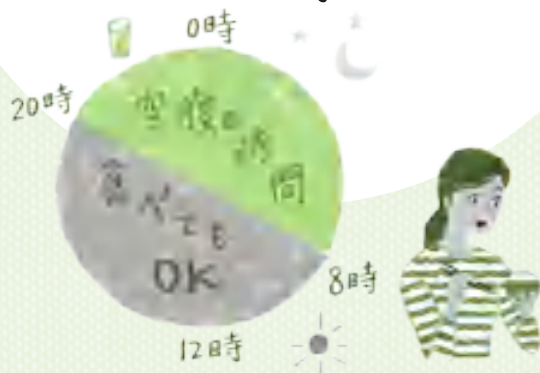
時間栄養学にお勧め

このダイエットの良さは朝食・昼食・夕食をしっかりと食えることにつながる点です。特に朝食を必ず食えることによって、体内時計がリセットされて1日の食欲が落ち着くので、1日の代謝が活発になり太りにくい体にしてくれるのです。もちろん、無駄な食欲が湧かずに済むので、何かを我慢するつらさも軽減できます。慣れるまでは多少の我慢は必要かもしれませんが、今までさまざまなダイエット方法で成果を感じられなかった方はチャレンジしてみてもいいでしょう。

適切な時間に朝食を食べる習慣は、体重の減少だけでなく、メタボ予防・改善やメンタルを整えるのにも効果的です。朝食をしっかり食べるために、さかのぼって「夕食を早めの時間帯に取って、朝食まで12時間空ける」というのは時間栄養学でも勧められている食べ方です。

12時間断食 ダイエットとは

今、ダイエット方法のトレンドの一つに「12時間断食」というものがあります。毎日の食事の時間帯を12時間に限定し、この時間帯以外は何も食べない、という方法です。体脂肪率の低下が期待でき、時間栄養学でも勧められている食べ方を見てみましょう。



です。そして、3食のボリュームは朝3:昼3:夕4です。朝食の比率が高いのですが、朝食がお粗末だと、体内時計の調整がうまくいかずに太りにくい体になりません。

もう一つは、食べる内容で毎食不可欠なのが「糖質」と「たんぱく質」です。ご飯やパン、肉や魚、卵などを毎食食べることです。糖質というと抵抗があるかもしれませんが、毎食お茶わん3分の2杯（100g）ぐらいいは食べておくと、体内時計や内臓の働きが活発になってかえって痩せやすくなるのです。たんぱく質は食事のカロリーを体温として発散させるだけでなく、体内時計の調節、脳の働きを良くし、精神的な落ち着きをもたらします。きちんと食べることで無駄な食欲を抑えることができるのです。

ダイエットは毎日実践してこそ効果が出ますが、今までの食事リズムもあります。まずは休日からトライしてみるとよいですね。

まずは休日からトライ

一方、このダイエット方法には大きな注意点が2つあります。一つは「食事の開始時間を午前8時ぐらいまでしておくこと」です。仮に「夕食が22時になるので朝食を10時にしよう」としてしまつと、朝食が遅くなり過ぎて効果が出ません。また、食べてよい時間帯が12時間ですので、朝と夕食といった2食にしてしまう場合がありますが、まったくお勧めできません。食事を抜くほど体脂肪が上がるデータはたくさんあります。食べなければ食べないほど痩せる、というわけではないの

column

たまには夜の夕食や豪華なディナーを取ることだってあります。そうすると、プチ断食の時間帯から外れて飲食することになってしまいますが、時たまのことなのでぜひおいしく食べて満喫してください。やはり食事は楽しくいただきたいもの。

といっても、前日に食べ過ぎたから朝食を抜いて、とカロリーの帳尻を合わせようとする逆にと太ります。朝食の「痩せ効果」を逃してしまって太りやすくなるからです。カロリーを調節するのなら、翌日の3食全体のカロリーを抑えるようにし、朝・昼・夕食のリズムは守りましょう。カロリーを抑えるには、いつもの8割ぐらいの食事量、つまり「あともうちょっと食べたいな」というところで抑えるのです。これを3日ぐらい続けると食べ過ぎた分を帳消しにしてくれます。「食べないで調節」ではなく、「食べる量だけを調節」に切り替えてください。

また、断食（ファスティング）で期待されている効果が、ネット上にあふれています。中には「血液がきれいになる」「免疫力が上がる」「寿命が延びる」「認知症予防」「便秘解消」などありますが、どれも事実関係が不明です。むしろ、食物繊維を食べた方が効果あるのでは？と考えられるようなものもあります。食物繊維が豊富な野菜・きのこ・海藻類はほとんどカロリーがないので、食べ過ぎた後のカロリー調節にもお勧めです。



生活習慣病健診を受けましょう！

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5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）	札幌複十字総合健診センター	（札幌市）
淀川キリスト教病院 健康管理増進センター	（大阪市）	新潟県保健衛生センター	（新潟市）
崇孝会 北摂クリニック	（茨木市）	宮城県結核予防会	（仙台市）
愛仁会 総合健康センター	（高槻市）	結核予防会総合健診推進センター	（東京都千代田区）
翔永会 飯島クリニック	（大阪市）	KKCウエルネス東京日本橋健診クリニック	（東京都中央区）
コーナンメディカル 鳳総合健診センター	（堺市）	神奈川県結核予防会	（横浜市）
みどり健康管理センター	（吹田市）	静岡県結核予防会	（静岡市）
新長堀診療所	（大阪市）	全日本労働福祉協会東海診療所	（名古屋市）
健昌会 淀川健康管理センター	（大阪市）	KKCウエルネス名古屋健診クリニック	（名古屋市）
厚生会 マイヘルスクリニック南堀江院	（大阪市）	KKC健康スクエアウエルネス三重健診クリニック	（津市）
一翠会 千里中央健診センター	（豊中市）	KKCウエルネス四日市健診クリニック	（四日市市）
健人会 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）
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）
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）
KKCウエルネスなんば健診クリニック	（大阪市）		



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5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。



健診結果に異常があったら 放置しないで**医療機関**へ！

健診結果で異常を指摘されているのに、「いつものことだ」と放置していませんか。健診結果を受け取ったらしっかり確認し、再検査・精密検査など医療機関の受診を指示されている場合は放置しないで必ず受診してください。

結果が基準値内で「異常なし」の判定であったとしても、昨年までの結果と比較して悪化する傾向がある場合は要注意。健康に不安を感じたり、治療が必要になる前に健康的な生活を意識して、毎日の生活習慣を見直すようにしてください。



「要治療」 があったら



すぐに治療が必要な状態ですから、早急に医療機関で治療を始めましょう。適切な治療を継続することで病状の悪化を食い止められます。

「要精密検査」 があったら



詳しい検査が必要な状態で放置するのはとても危険！ できるだけ早く医療機関を受診し、検査を受けて異常の原因を突き止めてください。

「要再検査」 「経過観察」 があったら



健診結果が基準値を外れている状態です。すぐに生活習慣の見直しに取り組みましょう。再検査が必要な場合は指示に従って受けてください。

「正常」 「異常なし」 だったら



正常範囲内でも悪化している項目は注意が必要。自分の健康を過信しないで、健康的な生活習慣を維持していけるようにしましょう。

生活習慣病のリスクが高い方には**特定保健指導を実施**します

健診結果から生活習慣病のリスクが高いと判定された40歳以上の方には、特定保健指導を実施します。特定保健指導では、保健師などの専門家が生活習慣を改善して健康になるためのサポートを行います。費用は健康保険組合が負担するため無料です。健康を守るための大事な機会ですので、対象になった場合は必ず受けてください。



いつでもどこでも プチエクササイズ!!



＼ 10月は健康強調月間です /

ちょっとした運動習慣がメタボやロコモの予防に!

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。

動画でも  見られる

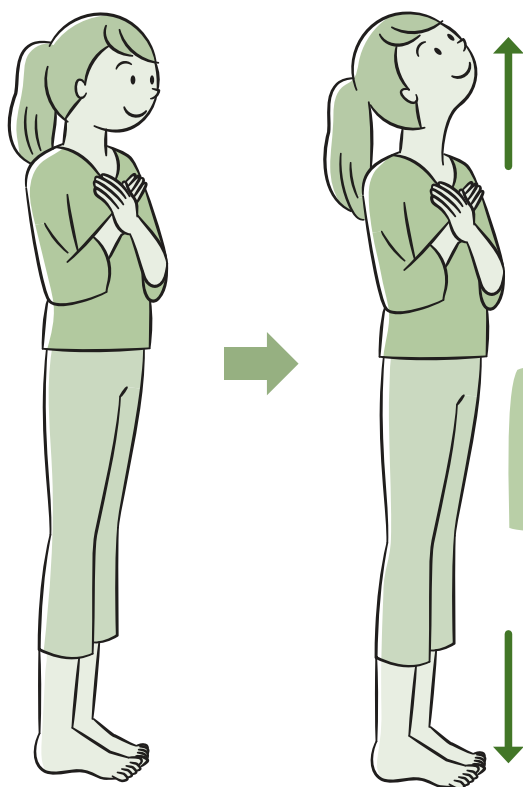
3分 やる気をUP! ストレッチ

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。

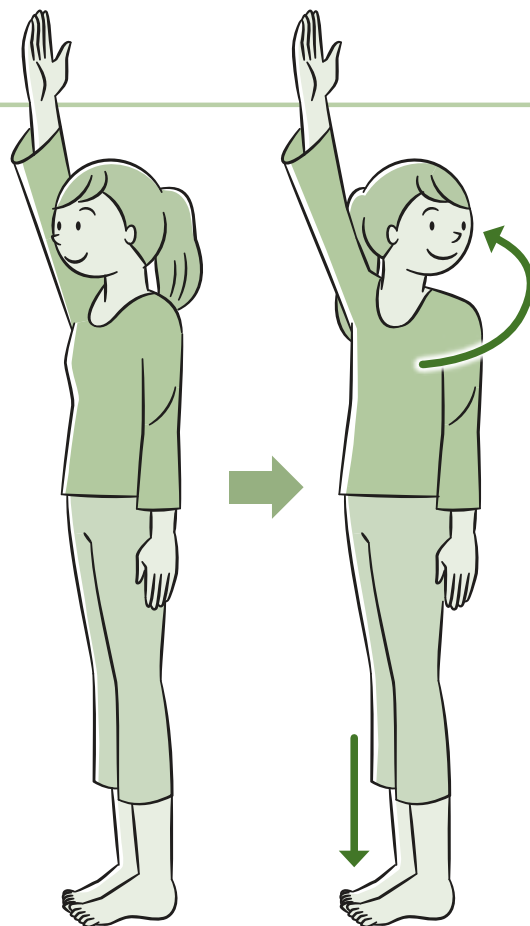
健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

目と首の疲れをとるストレッチ

パソコンやスマートフォンなどを見る時間が長くなると、目や首が疲れ、蓄積すると肩凝りや頭痛の原因になってしまいます。そうなる前に、ストレッチで疲れを解消しましょう。



首に負担を掛けな
いため、肘は上げ
ずに、しっかり下
ろしましょう。



上向きストレッチ

目や首の前側をストレッチします。

- 1 両手を胸の前で重ねます。
- 2 膝を伸ばし、足の指に力を入れて地面を押すようにしながら顔を上に向けます。
顎を少し上げ、目はしっかり上を見るようにし、首の前側を伸ばして息を楽にしながら10秒キープします。これを1～2回行います。

目と体ひねりストレッチ

目と首を横に動かすときの筋肉のストレッチです。

- 1 左手は体の横に下ろし、右手を上には伸ばして立ちます。
- 2 顔を左に向けながら、伸ばした手と同じ右側の足の指で地面を押します。
目で後ろを見るようにして呼吸を楽にしながら10秒キープします。これを左右1～2回ずつ行います。

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。



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、スパイスと羊肉を使った胃腸に優しいエキゾチックな料理です。

ハリラ



モロッコのレシピ

スマホでも見られる！



アフリカ大陸北西部に位置するモロッコは、古くから多文化が交差する地であり、海と平野、山岳地帯、砂漠という多様な地形と気候を有し、食材も豊富。オリーブオイルやハーブ、スパイスをふんだんに使った、ヨーロッパとアラブ、アフリカが融合した豊かな食文化が育まれています。日本でブームになったタジン(=鍋)はモロッコ発祥です。また、食事時や休憩時にはミントティーを飲む習慣があります。

ハリラ

■378kcal ■たんぱく質21.3g ■脂質13.6g
■炭水化物41.7g ■塩分相当量2.1g ※すべて1人分

モロッコで日常的に食べられている、野菜と豆がたっぷり溶け込んだ伝統的なスープ。特に、イスラム教のラマダン（断食）明けの夕食には欠かせない料理で、空腹の胃にも優しい味わいです。今回は、極細のパスタであるバーミセリの代わりにカップリーニを使用しています。

作り方

🕒 調理時間50分

1 羊肉は小さめの一口大に切り、塩、こしょう、小麦粉をまぶす。玉ねぎ、セロリは1cm角に切る。しょうがはすりおろす。パクチーとイタリアンパセリは、刻んで飾り用分を別にしておく。

2 トマトはへたを取り、湯むきをしてすりおろす。

POINT



トマトをすりおろすことで、トマトに含まれるうま味成分であるグルタミン酸がスープに流れ出しやすくなって、味にコクが出ます。

3 鍋にオリーブ油、しょうがを熱し、羊肉を加え炒める。肉の色が変わったら、玉ねぎ、セロリ、パクチー、イタリアンパセリを加え、さらに炒める。

4 水、トマト、レンズ豆を入れ、沸騰したら弱火にして、レンズ豆が煮崩れるまで20分ほど煮る。

5 ひよこ豆と短く折ったカップリーニを加えてさらに10分ほど煮たら、水大さじ3（分量外）で溶かした小麦粉を加え、とろりとするまで5分ほど煮る。

6 塩、こしょうで調味し、器に盛って飾り用のパクチー、イタリアンパセリを散らす。

材料 (2人分)

●羊肉	100g	●トマト	中1個
●塩、こしょう、小麦粉	適量	●レンズ豆（乾燥）	50g
●玉ねぎ	1/4個	●ひよこ豆（水煮）	50g
●セロリ	1/4本	●カップリーニ	15g
●しょうが	1片	●小麦粉	大さじ1
●パクチー、イタリアンパセリ		●オリーブ油	大さじ1
…… 各大さじ3（各大さじ1は飾り用）		●水	750ml

ヘルシー食材

羊肉

牛・豚・鶏肉と比べて、低脂肪・低コレステロール・低カロリー・高たんぱく。加えて、脂肪の燃焼を促進させるL-カルニチンが豊富なので、ダイエットの強い味方です。鉄分、亜鉛のほか、必須アミノ酸などもバランスよく含まれています。日本では、生後1年未満の羊肉を「ラム」、生後2年以上の羊肉を「マトン」と呼びます。ラムの方が羊特有の臭いとクセが少なくやわらかいので、初心者にはお勧めです。



ザアルーク

スマホでも見られる！



■235kcal ■たんぱく質4.7g ■脂質13.6g
■炭水化物26.0g ■塩分相当量1.6g ※すべて1人分

香ばしく焼いたなすを、トマトやスパイス、ハーブと一緒にペースト状にしたホットサラダ。幾つもの風味が混ざり合う複雑な味わいが後を引きまします。モロッコでは、ホブスというパンにたっぷりのせて食べるのが定番ですが、今回はフォカッチャで代用しています。

材料 (2人分)

●なす	3本	●A	にんにく	1片
●トマト	中1個		パクチー、イタリアンパセリ	…… 各大さじ1/2
●オリーブ油	大さじ2		クミンパウダー	小さじ1
●フォカッチャ	2個		パプリカパウダー	小さじ1/2
●レモン（くし切り）	2切		レモン汁	大さじ1
			塩	小さじ1/2

ヘルシー食材

パクチー

地中海沿岸原産の香味野菜で「香菜」「コリアンダー」とも呼ばれ、中国、東南アジア、南アジア、中近東、南米などで、スパイスの効いた料理に多く利用されます。β-カロテン、ビタミンC、食物繊維、カルシウム、鉄が含まれているほか、独特の強い香りには鎮静効果や消化を助ける作用があります。この香りが苦手な場合は、加熱することで抑えられます。



作り方

🕒 調理時間20分

1 なすは直火で中心がやわらかくなるまで焼いてへたを取り、皮をむき1cm角に切る。トマトは角切りにし、種を取り除く。パクチー、イタリアンパセリは刻む。にんにくはすりおろす。

2 フライパンにオリーブ油を熱し、中火でトマトを炒め、水分が飛んだら、Aを加え全体になじませる。

3 なすを加え、とろりとするまで中火で7～8分ほど炒める。

4 器に盛り、フォカッチャとレモンを添える。

くらしに+ プラス

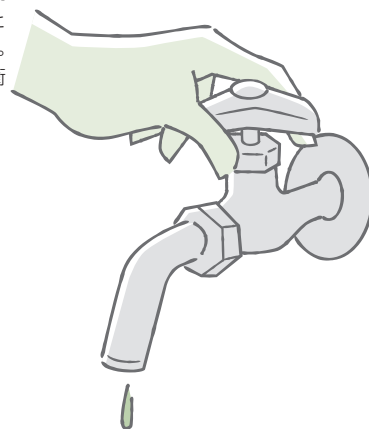
おうちでエコ活

節水アイデアを学ぶ

環境的にも経済的にもエコな暮らしのアイデアを提案していきます。
今回は自宅で使う水やお湯の無駄遣いをなくす方法をご紹介します。

今回の先生 **和田 由貴さん** 節約アドバイザー

消費生活や環境問題の専門家として、現役の主婦・母の視点から、節約術や家事情報に精通する節約アドバイザーとして講演、テレビ出演、新聞、雑誌などで幅広く活躍中。近著に『即実践！即効果！節約のプロがおしえる家計防衛術100』（辰巳出版）がある。



エコな×リット／

ECOLOGY

環境面

ガスや電気でお湯を沸かす機会を減らすことで、CO₂排出などの環境負荷を減らすことができる。

ECONOMY

経済面

水やお湯の無駄遣いを減らすことで、光熱費や水道代が抑えられる。

自宅で水をたくさん使うお風呂、キッチン、洗濯機に注目

自宅で水を使う場合、お湯として使う場面が多いのでは。

給湯には水道代のほかにガス代や電気代がかかるので、水と比べて約3倍のコストがかかります。
お湯を使い過ぎない、再利用を心掛けることで無駄なコストと環境負荷を減らしていきましょう。

お風呂

シャワーを出しっ放しで使う人もいますが、普通のシャワーは1分間に約12ℓのお湯が出るため、16分使うと浴槽1杯分のお湯が流れてしまう計算に。家族が多い方は特に注意が必要です。

- シャワーを小まめに止める
- 寒い日は湯船にお湯を入れて浴室全体を保温する
- 100円ショップなどで買えるお風呂の保温シートを利用してお湯の温度低下を防ぎ、追いだきや足し湯の回数を減らす
- 浴槽いっぱいまでお湯を入れず、肩まで漬かれる湯量だけ入れる

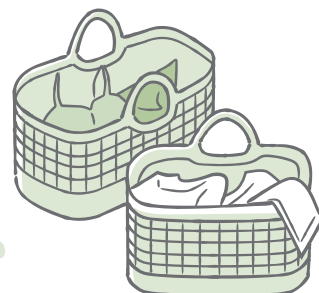


節水家電を買わなくてもできる節水の工夫

洗濯機

洗濯機を使う回数を減らすことで節水が可能になります。お風呂の残り湯（ぬるま湯）を洗濯に再利用する方も多いと思いますが、すすぎを真水で行えば臭いやばい菌が付く心配はいりません。

- 洗濯物が洗濯槽の8分目くらいまでたまったら洗濯をする
- かごに白い物、色物を別々にためて、「白い物を洗う日」「色物を洗う日」に分けて洗濯するようにする
- バスポンプを使って浴槽の残り湯を洗濯に利用する



キッチン

洗剤の泡を洗い流すとき、意外と大量の水を使っています。汚れの少ないコップなどから少ない洗剤で洗い、最後に油の付いた食器を洗うとすすぎ時間を短縮できます。また、麺類のゆで汁や野菜を洗った水を捨てずに、食器を漬けて置くのも節水につながります。

※パスタのゆで汁にはサポニンという成分が入っているので、油污やシンクの汚れ落としにも利用できます。

- 洗う順番を考える
- 食器の油污れや食べ残しはヘラや紙で取り除く
- 調理に使った水を漬け置き洗いに再利用する



注意！

トイレ

水を小ボタンで流す、タンクにペットボトルを入れるなどの節水対策をすると、流した紙が流れ切らずに下水管の奥で詰まって、トイレが壊れてしまう原因に。トイレの過度な節水対策は控えましょう！

健保組合の最近の現況

種 別		令和5年3月	令和5年4月	令和5年5月	令和5年6月	令和5年7月	令和5年8月
事 業 所 数		245	245	244	244	245	245
被 保 険 者 数	男	7,293人	7,326人	7,329人	7,323人	7,308人	7,328人
	女	1,959人	1,983人	1,976人	1,978人	1,993人	2,003人
	計	9,252人	9,309人	9,305人	9,301人	9,301人	9,331人
平 均 年 齢	男	47.03 歳	46.75 歳	46.77 歳	46.81 歳	46.85 歳	46.89 歳
	女	42.08 歳	41.71 歳	41.84 歳	41.92 歳	41.91 歳	41.93 歳
	平均	45.98 歳	45.67 歳	45.73 歳	45.77 歳	45.79 歳	45.83 歳
被 扶 養 者 数		7,502人	7,362人	7,339人	7,296人	7,293人	7,308人
扶 養 率		0.81	0.79	0.79	0.78	0.78	0.78
平均標準報酬月額	男	365,216円	363,043円	363,182円	363,555円	366,807円	366,835円
	女	254,077円	253,127円	253,367円	253,614円	254,390円	254,730円
	平均	341,684円	339,629円	339,862円	340,175円	342,719円	342,770円

公告

自公告 第1023号（令和五年五月八日）
至公告 第1027号（令和五年八月九日）

●事業所削除

・株式会社イチネンパーキング
大阪市淀川区 令和五年四月一日

●名称変更

・日米ユナイテッド株式会社
（旧 日米礦油株式会社）
令和五年七月十五日

・株式会社イチネンパーキング
（旧 株式会社オートリ）
令和五年四月一日

●所在地変更

・株式会社イチネンパーキング
東京都港区 ↓ 大阪市淀川区
令和五年四月一日

●新規適用

・株式会社ヒライケミカルズ
大阪市浪速区 令和五年七月一日

●議員及び理事定数の変更

・議員定数 三〇 ↓ 二六
・理事定数 一四 ↓ 一二
次期総選挙の日より

ホームページのご案内

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。



スマホ対応!!

けんぼクイズ

脳が目覚めるパズル ナンバー プレース

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



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。



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。

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 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5年11月15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.197) 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

