

大阪府石油

けんぽだより

2024年
春号
No.197号



「西都原古墳群の桜並木」 <宮崎県>

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。**

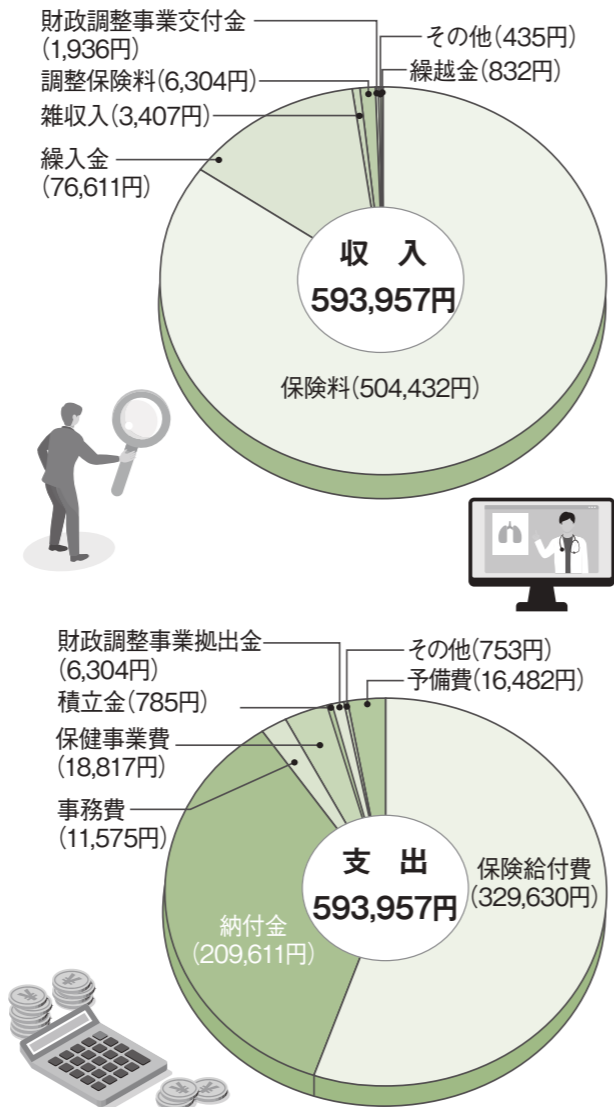
令和6年度 収入支出予算概要

収入(千円)		
保険料	4,691,221	
国庫負担金収入	1,947	
調整保険料	58,624	
繰越金	7,737	
繰入金	712,486	
国庫補助金収入	505	
出産育児交付金	1,594	
財政調整事業交付金	18,001	
雑収入	31,687	
合計	5,523,802	
経常収入合計	4,742,294	

支出(千円)		
事務費	107,652	
保険給付費	3,065,561	
納付金	1,949,385	
保健事業費	175,000	
還付金	1,010	
財政調整事業拠出金	58,624	
連合会費	3,991	
積立金	7,301	
雑支出	2,000	
予備費	153,278	
合計	5,523,802	
経常支出合計	5,311,390	

経常収支差引額	▲ 569,096 千円
---------	--------------

被保険者1人当たりで見ると



健康保険分

収入(千円)	支出(千円)
保険料	578,995
繰越金	40,268
雑収入	3
合計	619,266

収入(千円)	支出(千円)
納付金	617,668
還付金	400
雑支	100
予備費	1,098
合計	619,266

予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 9,300人 (男性7,300人、女性2,000人)
- 平均標準報酬月額 344,000円 (男性368,383円、女性255,002円)
- 総標準賞与額(年間合計) 8,591,400千円
- 平均年齢 46.18歳 (男性47.29歳、女性42.04歳)
- 被扶養者数 7,429人
- 前期高齢者加入率 5.620738%
- 健康保険料率 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)
- 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58.574 (事業主 1,000分の29.287、被保険者 1,000分の29.287)
- 特定保険料率 1,000分の41.676 (事業主 1,000分の20.838、被保険者 1,000分の20.838)
- 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5,550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)

令和6年度 予算のお知らせ

保険給付費と高齢者医療への拠出金が財政を圧迫 効率的な保健事業と 医療費適正化に取り組みます

大阪府石油健康保険組合の令和6年度の予算案が、去る2月20日開催の第156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。

予算のポイント

- 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、19億5,000万円となり、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。
- 効率的な保健事業で給付費の削減を目指す
第3期データヘルス計画に沿った効率的な保健事業で健康の保持増進を推進し、保険給付費の削減を目指します。

当健保組合の令和6年度の予算総額は、55億2,380万2千円となり、経常収支では5億9,395万7千円の赤字となりました。厳しい健保財政の主な要因は、高止まりする保険給付費と、高齢者医療への拠出金の増加によるものです。特に、高齢者医療への拠出金は、健保組合に支出が義務付けられている「義務的経費」の約4割を占めており、健保財政を大きく圧迫しています。

収入面では、被保険者数や平均標準報酬月額等の状況を総合的に勘案し、保険料収入は前年度予算並みとしました。支出面では、社会経済活動の回復に伴い医療費の伸びが著しいことや、今年10月から適用拡大の影響を折り込んだ結果、保険給付費は増加しました。高齢者医療への拠出金は、新型コロナウイルスの感染拡大に伴う高齢者の受診控えによる一時的な減少から一転し、前年度予算から大きく増加しています。

健保組合全体の直近の令和4年度決算を見込みを見ると、1365億円の黒字で、前年度に比べ収支は改善したものの、全体の4割の健保組合が依然として赤字という状況です。すべての「団塊の世代」が後期高齢者に移行する「2025年問題」を来年に控え、高齢者医療への拠出金は、さらなる増加が見込まれています。少子高齢化が加速する中、社会保障費の増加を公平に支える仕組みは不可欠となっています。

令和6年度の健保組合を取り巻く情勢としては、第4期特定健康診査・特定保健指導および第3期データヘルス計画の実施が挙げられます。当健保組合でも、特定健診・特定保健指導の受診勧奨と、被保険者・被扶養者の皆さまへの効果的・効率的な疾病予防事業を進めてまいります。併せて、事業主とのコラボヘルスやICTの活用、医療費適正化や経費節減にも積極的に取り組んでまいります。

また、今年12月2日には現在の健康保険証が廃止され、医療機関の受診はマイナンバーカードに一本化されることが決まりました。発行済みの保険証については保険証廃止後も最大1年間有効となります。また、マイナンバーカードの交付を受けていない人等には、健保組合から「資格確認書」が交付されます。当健保組合でも、マイナンバーカードと健康保険証の一体化に関する広報、マイナンバーの収集や確認業務などの費用を予算計上し、対応してまいります。

さらに、令和6年度は、医療費の単価である診療報酬の改定が実施されます。最終的に診療報酬本体は0.88%引き上げ(薬価等1.0%引き下げ)、介護報酬は1.59%引き上げという改定率になりました。引き上げは患者の負担増、保険料の上昇につながるため、容易には受け入れ難いことですが、財源は医療・介護従事者の人材確保のための処遇改善等に充てられることなどから、一定の理解はできます。現役世代の負担上昇の抑制は、持続可能な社会保障制度のためにも重要な課題です。改めて踏み込んだ給付と負担のバランスの検討が求められます。

当健保組合としましては、今後も皆さまの健康保持増進に努めてまいります。皆さまにおかれましても、当健保組合の保健事業を積極的に活用いただき、健康管理・疾病予防を心掛けていただきますようお願いいたします。

健康は未来への投資です。

テレワークばかりで運動不足！

一日中、座っていることが多い。

どんな運動をすればよいかわからない。

昨年より体重が増えている！

ルネサンスには、みんなが健康になるメソッドがあります。

期間限定 4/1(月)▶5/26(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

- 事務手数料
- 月会費 **1**カ月分
- タオル&シューズレンタル 通常2,090円/月(税込) **最大2**カ月分

さらに ルネサンス公式オンラインショップ ¥2,000OFF クーポンプレゼント!

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!
"カラダ測定"も無料でできます!

RENAISSANCE 店舗の詳細は ▶ [ルネサンス 店舗一覧](#)

おトクに入会!!

大阪府石油健康保険組合

法人プラン

詳しい料金とご案内▶

Special Ticket
法人特別無料体験
1回券

無料 体験レッスン

有効期限
法人申請してから1ヶ月

「自分磨き」するなら

LAVAでホットヨガ

—LAVAなら3ヶ月で変わる—

法人入会なら、ず——っと!!

月額最大 3,000円OFF

P 7,000円分ポイントバックキャンペーン中!

2024年4月~5月末まで 詳しくはご案内をチェック

3ヶ月で変わる!

ホットヨガの効果がい!! 同志社大学と共同研究!!

抗加齢医学を専門とする同志社大学生命科学部と共同して、ホットヨガの効果についての研究を行いました。その結果、深部体温上昇とヨガの身体活動との相乗効果によって、長寿遺伝子の活性を高め、若々しさと健康と美しさを保つために必要な様々な項目についての改善が期待できることが分かりました。

美肌作りはホットヨガで!

ダイエット効果!

二の腕 **-1.0cm**

ヒップ **-2.0cm**

ふくらはぎ **-0.7cm**

各部位 3ヶ月で合計 **10.8cm** DOWN

ウエスト **-4.8cm**

太もも **-2.3cm**

美肌効果

肌のシワ **16% DOWN**

肌のキメ **18% UP**

※20~59歳の日本人女性で、運動不足を自覚している53名を対象に調査。1回60分のLAVAのホットヨガのレッスンを3ヶ月間、週2回受講した場合の結果の平均値。(引用元:2022年6月30日発行一般社団法人糖化ストレス研究会 Glycative Stress Research 9巻2号「ホットヨガ12週間実施による心身への影響の検証」(in press))に掲載)効果には個人差があります。試験期間中は試験に影響する新たなサプリメントの摂取や運動などを開始しないこと、通常の生活を維持することを管理。

大阪府石油健康保険組合にご参加の皆様へ

組合限定価格 月会費 ¥5,980

(税込6,578円)

「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 健康保険証の番号、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

入会金 ¥500 (税込550円)

Appダウンロードは はこちら

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、専用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。

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OO」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

新年度スタート!

今年度もきっちり**健診**を受けて 体の**チェック**を!



健康診断は、メタボリックシンドロームや高血圧などの生活習慣病を早い段階で見つけ、予防するための貴重な機会です。年に1度は必ず健診を受けて体の状態をチェックしましょう。

● 健診結果のチェックのポイント

✓ 前年度までの結果と比較

「異常なし」の判定であっても、前年度までの結果と比較して悪化の傾向がある場合は要注意。

✓ 正常値ギリギリではないか

正常値の範囲内でも上限または下限ギリギリの数値となっている場合は要注意。

治療が必要になる前に、食事、運動など毎日の生活習慣を見直しましょう



再検査・精密検査は**必ず**医療機関受診を

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、**放置しないで必ず医療機関を受診**してください。

第4期

特定健診・特定保健指導がスタート!

特定健診は、40歳~74歳の方を対象に、高血圧や糖尿病、脂質異常などの生活習慣病の予防を目的として行われる健診です。特定保健指導は、特定健診によって生活習慣病の恐れがあると判断された方に対して、保健師や管理栄養士などの専門家が生活習慣の改善をサポートするものです。

特定健診・特定保健指導は、平成20年度から始まった制度で、定期的な見直しを経て、令和6年度からは第4期がスタートとなります。



第4期の主な変更点

特定健診

- ① 中性脂肪は、絶食10時間以上の空腹時の採血による検査が基本ですが、やむを得ない場合は、食事開始から3.5時間が経過していれば、随時採血による検査も可能となりました。
- ② 喫煙や飲酒に関する質問項目について、より詳細な選択肢が設けられ、より正確にリスクの把握ができるようになりました。

特定保健指導

- ① 成果をより把握しやすくするために、具体的な数値目標が設定され、その達成が重視される仕組みになりました。主要な達成目標は腹囲2cm・体重2kg減です。
- ② 遠方に居住したり、多忙な対象者に対して、リモートで保健指導を行うなど、ICTの活用がより進められることになりました。
- ③ 特定健診の受診当日に初回の特定保健指導を受けるなど、特定健診実施後の特定保健指導の早期実施が進められることになりました。

令和6年12月に保険証が廃止

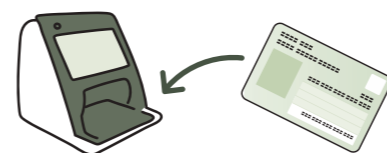


医療機関の受診方法が マイナンバーカードに一本化されます

令和6年12月に保険証が廃止され、
医療機関の受診はマイナンバーカードが基本になります。

令和6年12月2日に現在の保険証が廃止され、医療機関の受診方法はマイナンバーカードで行うことが基本となります。保険証廃止までに、マイナンバーカードで受診できるように、マイナポータルで保険証利用の申し込みを済ませておきましょう。まだマイナンバーカードの交付を受けていない方は、お早めに交付を受けてください。なお、保険証廃止後も最大1年間はすでに交付されている保険証が引き続き使えます。

また、マイナンバーカードの交付を受けていないなど、マイナンバーカードを使って受診することができない方には当分の間は健康保険の「資格確認書」が交付され、資格確認書で医療機関を受診することが可能です。



医療機関の窓口ではカードリーダーで受け付けを行います。

● 保険証廃止後の医療機関の受診方法 ●

マイナンバーカード (マイナ保険証)

マイナンバーカードを使って受診します。受診前にマイナポータルでマイナンバーカードを保険証として利用するための「利用申し込み」を行います (初回のみ)。

現在の保険証

経過措置として、保険証廃止後もすでに交付されている保険証についてはそのまま利用できます。期間は最大1年間 (有効期限が先に到来する場合は有効期限まで) です。

資格確認書

マイナンバーカードの交付を受けていない方や、マイナポータルで保険証の利用申し込みを行っていない方には、健康保険の「資格確認書」が交付されます。有効期限は5年以内で各健保組合などが設定します。
※資格確認書の形状等は未定です。

マイナポータルで保険証情報を確認できます

マイナポータルでは登録されているご自身の健康保険証情報を確認することができます。万が一、正しい情報が登録されていない場合は、マイナンバーカードで医療機関を受診することができなくなってしまいますので、ご自身の健康保険証情報の確認を行っておきましょう。

登録されている情報に間違いがある場合には、すぐに健康保険組合までご連絡ください。

マイナポータル

検索



保険証情報の確認はマイナポータルへのログインが必要です。

「最新の健康保険証情報の確認」のバナーをタップ

最新の健康保険証情報の確認

健康保険の手続き

早分かり

ワンポイント

- 医療費の自己負担が限度額を超えると、超えた分が払い戻される
- 自己負担の限度額は年齢や年収（標準報酬月額）で異なる
- マイナ保険証の利用により事前の申請手続きが不要に



表●70歳未満の人の自己負担限度額

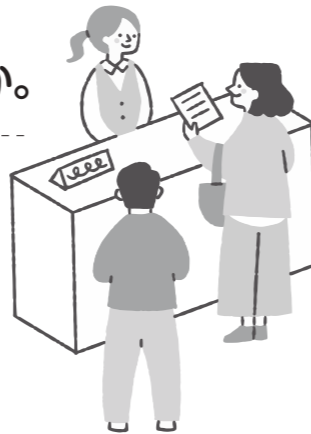
区分	自己負担限度額
標準報酬月額83万円以上	252,600円+ (医療費-842,000円) × 1% [多数該当: 140,100円]
標準報酬月額53万円~79万円	167,400円+ (医療費-558,000円) × 1% [多数該当: 93,000円]
標準報酬月額28万円~50万円	80,100円+ (医療費-267,000円) × 1% [多数該当: 44,400円]
標準報酬月額26万円以下	57,600円 [多数該当: 44,400円]
低所得者 (住民税非課税)	35,400円 [多数該当: 24,600円]

※70歳以上75歳未満の自己負担限度額は別途定められています。

Q&A

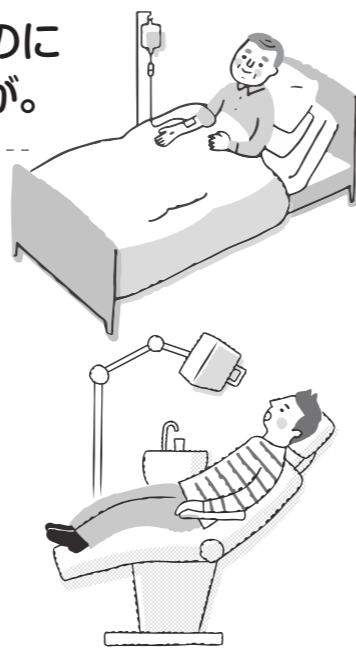
Q どのような医療費が、高額療養費の払い戻しの対象となりますか。

A 保険適用される診療に対し、患者が支払った自己負担額が対象となります。医療にかからない場合でも必要となる「食費」「居住費」、患者の希望によってサービスを受ける「差額ベッド代」「先進医療にかかる費用」等は、高額療養費の払い戻しの対象とはなりません。



Q 入院費が自己負担限度額を超えていたのに高額療養費が払い戻しされないのですが。

A 高額療養費の計算は月ごとになりますので、入院が月をまたがった場合は、その月の末日までの医療費の支払いで計算されます。そのため、たとえ1回の入院にかかった費用の合計額が自己負担限度額を超えていても、複数の月に分けられることで自己負担限度額以下となり、高額療養費の対象とならないことがあります。また、医科と歯科、入院と外来はそれぞれ別に計算され、高額療養費の自己負担限度額の計算の際は別の支払いとして計算されます。



当健保組合では、対象となった自己負担に対して独自の「付加金」を支給しており、「高額療養費」とあわせて支給を受けることができます。

医療費が高額になったとき

健康保険では、医療費の自己負担額が際限なく大きくならないうように、限度額を設けています。この仕組みを高額療養費制度とします。

医療費の自己負担が限度額までに抑えられる

健康保険を使って医療を受けるとき、窓口での負担額は医療費の一部（原則3割）で済みます。しかし、重い病気やけがなどで長期入院したり、手術や高度な治療を受けると、そのままでは窓口負担も高額となってしまいます。

そこで、医療費の窓口負担が際限なく大きくなることを防ぐために、月ごと（毎月1日～末日）の自己負担限度額が定められており、限度額を超えた分は、保険者（健康保険組合、または協会けんぽなど）から払い戻しが受けられます。これが高額療養費制度です。毎月の限度額は、年齢や収入（標準報酬月額）によって異なります（表参照）。

世帯での合算もできる多数該当ならさらに負担減

医療費の支払いが一度では限度額を超えなかった場合でも、同一月内

に同一世帯（同じ医療保険に加入している場合に限る）で2万1000円以上の自己負担が複数あるときは、これらを合算して自己負担限度額を超えた金額が払い戻されます（世帯合算）。なお、同一人が同一月内に2つ以上の医療機関で、それぞれ2万1000円以上の自己負担がある場合も、それらを合算できます（70歳以上75歳未満は金額に関係なく合算可能）。

さらに、直近12カ月で、自己負担限度額を超えた月が3カ月以上ある場合は、4カ月目以降は「多数該当」扱いとなり、自己負担限度額が引き下げられます。つまり、長期にわたって高額な医療費がかかる場合には、より負担が軽減されることとなります。

マイナ保険証で「限度額適用認定証」の提示が不要に

高額療養費の払い戻しを受けるには、医療機関等の窓口でいったん自己負担額を全額支払い、後日、保険



者へ「高額療養費支給申請書」を提出する方法と、事前に保険者から「限度額適用認定証」の交付を受け、医療機関等の窓口で提示することで、窓口での自己負担額を限度額までで済ませる方法があります。ただし、マイナンバーカードを保険証として利用すれば、窓口で限度額情報の提供に同意することで、「限度額適用認定証」を提示しなくても、自動的に窓口での支払い額が限度額までで済みます。なお、マイナンバーカードを保険証として利用するには、事前にマイナポータルから利用申し込みが必要です（初回のみ）。

世帯合算や多数該当に当てはまる場合は、事後に保険者へ「高額療養費支給申請書」を提出して払い戻しを受けるケースもあります。また、高額療養費は、過去2年分さかのぼって申請が可能ですが、この場合も「高額療養費支給申請書」の提出が必要

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 / 2024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
- 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

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
健昌会 福島健康管理センター	大阪市福島区玉川12-12-16	06-6441-6848
健昌会 近畿健診センター	大阪市北区西天満5-9-3 アールビル本館23階	06-6365-1655
厚生会 マイヘルスクリニック南堀江院	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
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
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2-6-50 福岡大名ガーデンシティタワー5階	0800-300-7154
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	三重県津市あつたつ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。

2024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(2024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 育児雑誌等配布



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へ提出してください。

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

座り過ぎリスクを軽減

デスクワーカーエクササイズ

「座り過ぎ」は健康リスクを脅かす問題の一つといわれています。そこで、座位時間が長くなりがちなデスクワーカーが、仕事の合間にもできる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代表理事 黒田 恵美子

動画でも見られる



アクセスはこちらから



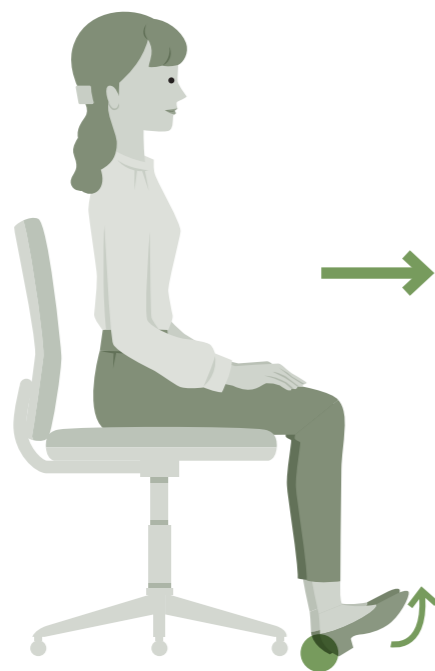
※動画は予告なしに終了する場合があります。

爪先・かかと上げ

爪先を上げることで、すねを、かかとを上げることでふくらはぎを鍛えることができます。ふくらはぎを鍛えると、血流が良くなるため、足の冷えやむくみを防ぐ効果が期待できます。また、すねを鍛えるとつまずきにくくなります。

1

イスに座った状態で、かかとを床につけたまま爪先だけ上げます。



2

爪先を下ろしたら、今度は爪先をつけたままかかとを上げます。これをリズムカルに10～20回繰り返します。

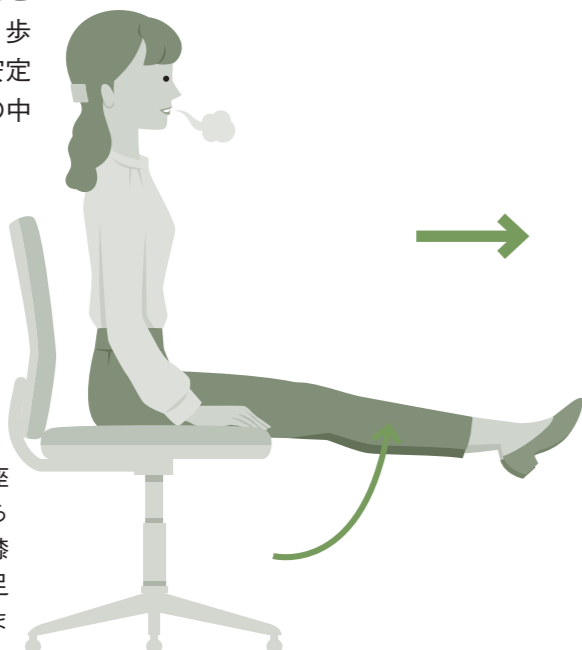


膝の曲げ伸ばし

ももの前と後ろを鍛えることができます。ももは、歩行や立位での動きの安定性に関わる、下半身の中でも大きな筋肉です。

1

両手は下ろして座面に寄せ、口から息を吐きながら膝を伸ばしながら足を上げ、そのまま5秒止めます。



2

鼻から一度息を吸い、再び口から吐きながら膝を曲げ、5秒止めます。これを10回繰り返します。

POINT

できるだけ丁寧にゆっくり動かし、膝をしっかり意識して曲げ伸ばしましょう。



※窓口負担はオプション等追加料金のみに変更いたしました。

2024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」※（消費税を含む料金-16,000円）を納める。
- ③予約当日受診 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
健昌会福島健康管理センター	大阪市福島区玉川2-12-16	(06)6441-6848
健昌会近畿健診センター	大阪市北区西天満5-9-3 アールビル本館23階	(06)6365-1655
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 マイヘルスクリニック南堀江院	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。

ココロメンテ通信

監修
株式会社生き方はたらき方
ラボラトリー ukai yasumi
代表取締役 鶴飼 柔美



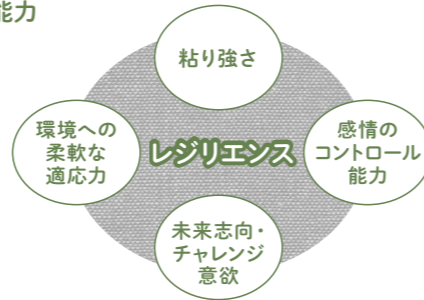
今求められる能力「レジリエンス」とは

近年さまざまな分野で注目を集めている概念「レジリエンス」とは、ショックなことや困難なことに直面して一時的に気持ちが落ち込んで、忍耐力や柔軟性を持ってうまく適応する能力のことです。心理学的には、「ストレスやトラウマなどの困難をはね返し、未来に向かって前向きになれる力または過程」と定義されます。ストレスに耐える力である「ストレス耐性」とは異なり、ストレスの影響を受けにくい、いわば精神的免疫機能ともいえます。

組織は人の集まりなので、例えば、企業の場合、レジリエンスの高い社員が集まれば、組織に良くないことが起きても挽回できる企業になります。個人や組織の不祥事が社会からのバッシングを受けやすい時代において、レジリエンスの高さはより重要視されていくでしょう。

レジリエンスは次の4つの要素から構成されます。

- **粘り強さ**
不利な状況下でも、すぐに諦めず前に進む粘り強さ。
- **環境への柔軟な適応力**
一つのストレスである「変化」を受け入れ、臨機応変に対応できる力。
- **未来志向・チャレンジ意欲**
失敗の可能性があっても挑戦できる自信や意欲、好奇心。
- **感情のコントロール能力**
状況が変わるたびに一喜一憂していると、そのモチベーションも不安定になり、結果として大きなストレスに。



レジリエンスを高めるためには

個人で

自分の捉え方を見直す

人は、生活環境や人間関係などで起きる「出来事」について、その人特有の「捉え方」を介して、感情・思考・行動などの「反応」をします。この「捉え方」が事実に基づかない思い込みや、固定観念といった不合理な信念である場合、反応はネガティブなものになりがちで、不安や無力感の原因になってしまいます。自分自身を知ることで、自分の捉え方の癖を客観的に見直し、「その捉え方は妥当か?」と反論してみることで、不合理な信念を合理的なものに変容させることができます。



参考 ネガティブ・ケイバビリティ
答えの出ない事態に耐える力
帯木 蓬生【著】/朝日新聞出版

小説家であり精神科医である著者による「答えの出ない事態に耐える能力=ネガティブ・ケイバビリティ」について記された本です。「レジリエンス」という言葉が広がるきっかけにもなりました。

ラインケア*で

自己効力感を高める

状況において要求される行動を「自分はうまくできる」と考える確信のことを「自己効力感」といいます。自己効力感が低いと、レジリエンスも低くなってしまいます。また、自己効力感は個人だけでは高めづらいので、次のようなラインケアで高めましょう。

- ✓ **成功経験を積ませる**
課題を自分の力で解決できたという体験は「やればできる」という自信につながります。いきなり大きな目標ではなく、スモールステップでの目標設定をしてあげるのがよいでしょう。
- ✓ **代理的体験をさせる**
これは他者の成功を伴う行動を観察し、自分もできるイメージを持たせることです。営業の現場でよくある、先輩や上司の訪問営業に新人が同行するのも、代理的体験の一つです。
- ✓ **言語的説得をする**
できていないところを指摘するより、できていることを評価した上で「あなたならできる」と励ましてあげましょう。他人から言ってもらう方がうまくいく傾向にあります。
- ✓ **身体や心の変化を意識させる**
自己効力感は気分や体調によっても変化します。深夜残業が続いたり、夜中に連絡をするなど、生活リズムが整えづらい労働環境は避けるようにしましょう。

*管理職が主体となり、従業員の健康管理に取り組むメンタルヘルス対策

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!

貧血

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・網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。



立った瞬間にフラッとする、階段を上がっただけで息切れする……、それはもしかすると「貧血」が原因かもしれません。自覚症状がないこともあるので注意が必要です。

Q1 貧血の原因は? 何か病気の心配はありますか?

女性に多く見られるのが、過多月経（経血量が多いこと）による貧血です。特に30～40代の女性は、子宮筋腫や子宮腺筋症などの子宮の病気でも過多月経になることが多いです。1時間で普通のナプキンがいっぱいになる、月経血に500円玉より大きな血の塊があるという場合は、過多月経の可能性が高いので婦人科を受診してください。

他にも胃腸の潰瘍やがん、栄養不足、慢性疾患、血液疾患が貧血の原因になることもあります。

高齢者も栄養不足や病気から貧血になりやすいです。高齢者では自覚症状がないことが多いため、定期的に健康診断などで血液検査を受けると安心です。

Q2 健康診断で貧血と診断されました。自覚症状がないのですが……

貧血とは血中に含まれるたんぱく質の一種「ヘモグロビン」が不足した状態です。ヘモグロビンは全身に酸素を運ぶ役割があり、不足すると貧血の症状（立ちくらみや目まい、息切れ、疲れやすくなるなど）が出るようになります。ただ、貧血の進行がゆっくりだと自覚症状を感じないこともあります。

貧血は健康診断などの血液検査でわかります。成人女性の場合、ヘモグロビン値が12g/dL未満だと貧血と診断されます。

Q3 貧血は鉄剤を飲まないで治らない? 副作用が心配です

血中の鉄分はヘモグロビンをつくるのに欠かせない材料です。「鉄欠乏性貧血」と診断されたら、鉄剤を飲むことが治療の基本。食事やサプリメントからの摂取では不十分です。鉄剤を飲むと吐き気が出る人もいますが、鉄剤の種類を変更するか食後に飲むなど、飲み方を変えることで改善されることがありますので、医師に相談してください。

鉄剤だけでなく、日々の食事でも鉄分を多く取るよう心掛けましょう。鉄分はレバーや牛肉、かつお、小松菜、納豆などに多く含まれています。

男性の貧血も注意! / 胃腸の腫瘍やがんが潜んでいることも

男性も約10%の方に貧血が見られます。原因は胃腸の潰瘍やがんによる出血が多いです。目に見える吐血や下血がなく、気付きにくいこともあります。貧血が見つかったらすぐに内科を受診しましょう。

鉄分が不足していると、氷をガリガリと食べる「氷食症」の症状が出る場合があります。このような症状が自分や家族に見られたら、貧血がないか確認してみましょう。



main

太巻きずし

●425kcal ●たんぱく質10.7g ●脂質3.5g
●炭水化物91.3g ●塩分相当量2.6g ※すべて1人分

千葉県では、古くから冠婚葬祭やお祭りなどのごちそうとして、断面が凝った図柄の太巻きが食べられてきました。今回紹介するのは、初心者にも作りやすい花の図柄の太巻きずしです。今回は花びら部分を黒米酢飯にする

スマホでも見られる!



作り方

🕒 調理時間45分

- 卵を割りほぐし、塩を混ぜ、油を薄く敷いたフライパンで棒状の卵焼きを焼く。いんげんは塩水(分量外)でゆでる。焼きのり1枚は4等分に、1/2枚は2等分に切り、1/4枚の大きさを6枚作る。
- Aの材料を混ぜ合わせ酢を作り、2/3は温かいご飯に混ぜ酢飯を、残りは温かい黒米ご飯に混ぜて黒米酢飯を作り、それぞれ冷ます。
- 2の黒米酢飯を5等分し、それぞれを1/4枚の大きさののりにのせ、巻きすずで細く丸く巻いたものを5本作る。
- 巻きすずに1の卵焼きを3で囲むようにしてぎゅっと巻き、しばらく置く。
- 4のくぼみに1のいんげんを組み合わせて再びぎゅっと巻き、しばらく置く。
- 巻きすずに全型焼きのり1+1/4枚をつなげてのせ、2の酢飯を手前と向こう側1cmずつ残してなるべく厚さが均等になるように広げ、5を中央にのせ両側から包むように巻く。
- 8等分に切り分けて器に盛る。



POINT 1回切るたびに、濡らしたキッチンペーパーで包丁をよく拭いてから切ると、きれいな断面に仕上がります。

材料(2人分)

- 卵 1個
- 塩、サラダ油 少々
- いんげん 5本
- 焼きのり 全型2+1/2枚(外側用1+1/4枚、花びら用1/4枚×5枚)
- A 酢 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- 塩 小さじ1弱
- ご飯(外側用) 250g
- 黒米ご飯(花びら用) 175g

健康食材

焼きのり

千葉県では江戸時代からのりの養殖が盛んで、現代で「江戸前海苔」といえば千葉県産の物です。焼きのり1枚(3g程度)には、牛乳コップ1/5杯分、卵1/2個分のたんぱく質が含まれています。しかも、ビタミン、鉄分などのミネラル、食物繊維も豊富です。カロリーが低いので、ご飯のお供にプラスして食べることで、効率的に栄養を取ることができます。



side

菜の花入りふうかし

●32kcal ●たんぱく質3.6g ●脂質0.8g
●炭水化物3.3g ●塩分相当量1.7g ※すべて1人分

スマホでも見られる!



江戸時代の船橋市では漁業が盛んでした。当時は冷蔵施設がなかったため、採れたあさをふかしてから輸送していました。その際に出るふかし汁に、当時高級品だったみそを少量加えて、漁師たちの賄い料理として食べられた物が、「ふうかし」の始まりといわれています。今回は千葉県の特産品である菜の花を添え、彩りを加えています。

材料(2人分)

- あさり(殻付き) 150g
- 水 400mL
- 菜の花 2茎
- しょうが 1片
- みそ 大さじ1

健康食材

菜の花

菜の花は千葉県の花に指定されており、食用菜の花の全国生産量は千葉県が1位です。菜の花は、ビタミンC含有量が野菜の中でトップクラス。ビタミンA(β-カロテン)のほか、カルシウムも豊富です。辛味成分のイソチオシアネートは、アブラナ科に含まれるイオウ化合物で、免疫力向上や生活習慣病予防効果が期待できます。



作り方

🕒 調理時間10分(砂抜き時間を除く)

- あさはら殻をこすり洗い、砂抜きをしておく。
- 菜の花はさっと塩ゆでし、半分に切る。しょうがは千切りにする。
- 小鍋に水と1を入れてふたをし、あさりの口が開くまで煮る。
- みそを溶き入れたら火を止める。器によそい、2を添える。

千葉県のご当地料理

main

太巻きずし

side

菜の花入りふうかし

見た目にも春らしさを感じられるご当地料理。古くより漁業が盛んな千葉県らしく、素材に海の恵みを使用したレシピです。

扶養している「ご家族」に変更はありませんか？

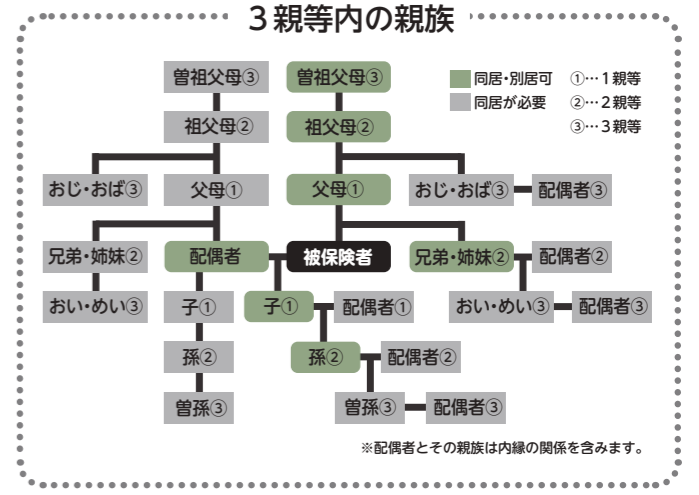


健康保険では、被保険者の収入で生活している75歳（一定の障害のある人は65歳）未満の家族も「被扶養者」として保険給付が受けられます。被扶養者になるには健保組合から認定を受ける必要があります。

■被扶養者の要件

下記のいずれにも該当する方を基準に、健保組合が総合的に判断して被扶養者の認定をします。

- ①主として被保険者の収入で生活している
 - ②被保険者の3親等内の親族である
 - ③原則として国内に居住している
 - ④年収*が下記(1)(2)の両方を満たす
 - (1)年収130万円（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未満
- * 年収とは、向こう1年間の収入見込み額です。雇用保険の失業等給付、公的年金、健康保険の傷病手当金や出産手当金も含まれます。



5日以内

■被扶養者に変更があるときは手続きが必要です

結婚・出産などにより扶養家族を有するようになったとき、就職・引っ越しなどにより被扶養者でなくなったときなど、被扶養者に変更があった場合は、「被扶養者(異動)届」に必要な書類を添付して、5日以内に事業主を経由して当健保組合に提出してください。
※添付する提出資料は、事例によって異なるので、当健保組合に照会してください。

就職などで他の健保組合の被保険者になったお子さまはいませんか？

被扶養者の方が就職などで、他の健康保険の被保険者や共済組合の組合員になった場合は、**扶養から外す手続きが必要**です。他の健康保険に加入した日が、被扶養者の資格喪失日となります。

その他にも、こんなときは扶養から外れます

- パートやアルバイト先で健康保険の被保険者になった
- 75歳になった（後期高齢者医療の被保険者になった）
- 年収が130万円（60歳以上または障害者の場合は180万円）以上見込まれる
- 年収が被保険者の半分以上になった
- 年収が被保険者からの仕送り額を超えた
- 結婚して他の被保険者の被扶養者になった
- 離婚した
- 亡くなった
- 同居が扶養の要件の人が別居した
- 日本国内に住所を有しなくなった（海外留学など例外あり）

「年収の壁」への対応について

「年収の壁」対策として、パート・アルバイト等で働く被扶養者で、人手不足で働く日数が多くなった、残業時間が増えたなどの理由で被扶養者の収入要件を超える一時的な収入増があった場合は、**事業主の証明書を提出すれば、継続して被扶養者になることができます**（連続2回まで）。

詳しくは厚生労働省のHPをご確認ください。https://www.mhlw.go.jp/stf/taiou_001_00002.html 年収の壁 検索

健保組合の最近の現況

種別	令和5年9月	令和5年10月	令和5年11月	令和5年12月	令和6年1月	令和6年2月	
事業所数	244	244	243	243	243	242	
被保険者数	男	7,315人	7,502人	7,482人	7,467人	7,464人	7,467人
	女	2,007人	2,001人	2,011人	2,015人	2,021人	2,032人
	計	9,322人	9,503人	9,493人	9,482人	9,485人	9,499人
平均年齢	男	46.94歳	47.29歳	47.36歳	47.43歳	47.48歳	47.55歳
	女	41.96歳	42.04歳	42.04歳	42.08歳	42.07歳	42.09歳
	平均	45.87歳	46.18歳	46.23歳	46.29歳	46.33歳	46.38歳
被扶養者数	7,313人	7,441人	7,424人	7,429人	7,415人	7,411人	
扶養率	0.78	0.78	0.78	0.78	0.78	0.78	
平均標準報酬月額	男	374,195円	374,143円	374,220円	374,163円	374,403円	374,209円
	女	261,801円	262,333円	262,126円	261,728円	260,976円	260,740円
	平均	349,997円	350,599円	350,474円	350,270円	350,235円	349,936円

公告

自公告 第1028号（令和五年九月一日）
至公告 第1039号（令和六年三月一日）

●事業所削除

- 共和石油ガス株式会社 令和五年七月一日
- 大阪市平野区 東罐商事株式会社大阪営業所 令和五年十一月一日
- 茨木市 大阪石油株式会社 令和五年十一月二十一日
- 泉大津市

●所在地変更

- 大阪石油株式会社 大阪市淀川区
- 大阪市大正区

●任意継続被保険者の標準報酬月額

令和六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（令和五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三四九、九九七円）

2023秋号のクイズの回答

解答

【脳が目覚めるパズル】

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

答 6+1+9=16

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。

大阪府石油健康保険組合

健康は家族の幸せ。大阪府石油健康保険組合は、ご家族の笑顔を支えます。

スマホ対応!!

手続きをお忘れなく!