

大阪府石油

2024年
秋号
No.198号

けんぽだより



「紅葉する中禅寺湖の千手ヶ浜と男体山」 <栃木県>



けんぽクイズ



脳が自覚めるパズル ナンバー プレース

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

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

下記の①～③のいずれも満たすように、空いている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

+ + =

〈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6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
(大阪府石油健康保険組合 堺筋本町センタービル6F)
(F A X) 06 (6125) 1204
(Eメール) nishida@oskenpo.or.jp

※ご応募の際の個人情報、賞品の発送以外には、使用いたしません。 **正解は次号 (No.199) 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

令和5年度 決算のお知らせ

保険給付費と納付金・支援金が増加

経常収支差引額

3億7,228万円の赤字に

大阪府石油健康保険組合の令和5年度の決算が、去る7月19日に開催された第157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5年度の決算は、収入53億3,975万円に対し、支出52億6,615万9千円となり、経常収支差引額で3億7,228万1千円の赤字となりました。

厳しい健保財政の主な要因は、皆さまの医療費である保険給付費と、高齢者の医療費を支えるために健保組合が負担している拠出金の増加によるものです。特に、令和5年5月に新型コロナウイルス感染症が5類に移行され、受診控

決算の主なポイント

- **高齢者医療への拠出金が前年度より増加**
高齢者医療への拠出金は、当健保組合の保険料収入の約3.6割を占めています。
- **収入の柱である保険料収入は一人当たり金額は前年度より減少**
保険料収入減少の主な要因は、平均標準報酬月額が上昇したが賞与額が減少したため。
- **効果的な保健事業と受診率向上の推進**
データヘルス計画に沿った保健事業により、健診や特定保健指導の受診率向上に努めました。

えが解消されたことや、季節外れのインフルエンザの流行などから、保険給付費は前年度から大きく伸びました。また、65歳から74歳までの前期高齢者の医療を支えるための納付金、75歳以上の後期高齢者への支援金は大きく増加しました。後期高齢者支援金については、人口ボリュームの大きい団塊の世代が、すべて後期高齢者に到達する令和7年を間近に控え、今後はさらなる増加が見込まれます。高齢化が進む一方で、保険料を負担する生産年齢人口の減少は深刻で、持続可能な社会保障制度の実現に向けたさらなる改革の必要性が高まっています。

収入の柱となる保険料収入は、被保険者数が前年度より増加したことからわずかに増加しましたが、支出の伸びには遠くおよびず令和5年度は赤字決算となりました。

このような中、今年12月2日には、現行の健康保険証が廃止され、医療機関等へはマイナンバーカードでの受診（マイナ保険証）に一本化されます。マイナ保険証は、医療DXを進める上で不可欠なもので、電子カルテや電子処方箋の普及にも重要な役割を果たします。また、マ

イナ保険証で受診すれば、今までに処方された薬の情報やご自身の受診歴・診療情報等が同意の上で医師と共有でき、健康・医療に関する多くの情報に基づいたより良い診療が可能となります。また、マイナ保険証の利用により、事前の手続きなく、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されたり、現行の健康保険証より初診時の医療費を20円（自己負担3割で6円）節約できるなど、被保険者・被扶養者にもさまざまなメリットがあります。ぜひマイナ保険証をご利用いただければと思います。

当健保組合は、今年度よりスタートした第3期データヘルス計画に沿って、特定健診・特定保健指導の受診率向上、疾病予防事業に取り組んでまいります。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ご活用いただき、健康の保持・増進を心掛けていただきますとともに、引き続きジェネリック医薬品の活用などを通して、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。

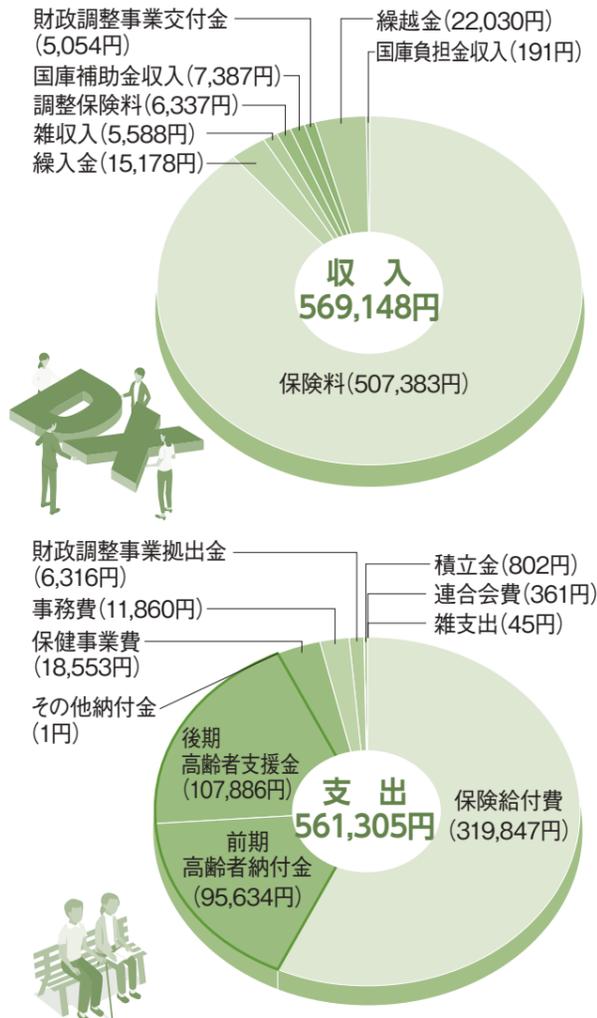
令和5年度 収入支出決算概要

収入	
保険料	4,760,269
国庫負担金収入	1,792
調整保険料	59,456
繰越金	206,687
繰入金	142,397
国庫補助金収入	69,301
財政調整事業交付金	47,417
雑収入	52,431
合計	5,339,750
経常収入合計	4,834,625

支出	
事務費	111,266
保険給付費	3,000,805
納付金	1,909,441
前期高齢者納付金	897,235
後期高齢者支援金	1,012,191
その他	15
保健事業費	174,063
財政調整事業拠出金	59,253
連合会費	3,384
積立金	7,528
雑支出	419
合計	5,266,159
経常支出合計	5,206,906

決算残金	73,591千円
経常収支差引額	▲372,281千円

被保険者1人当たりで見ると



健康保険分 (千円)

介護保険分 (千円)

収入	
保険料	588,244
繰越金	23,197
雑収入	6
合計	611,447

支出	
介護納付金	565,266
合計	565,266
決算残金	46,181千円

組合現況

令和6年3月末現在



- 被保険者数 9,382人 (男性 7,384人、女性 1,998人)
- 平均年齢 46.18歳 (男性 47.29歳、女性 42.04歳)
- 平均標準報酬月額 346,261円 (男性 369,567円、女性 258,144円)
- 総標準賞与額(年間合計) 8,684,538千円
- 健康保険料率(調整保険料率含む)
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)
- 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)

JOYFIT 24

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 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)

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

ジムだけじゃない! ルネサンスは「楽しい!」がいっぱい。

筋トレも! サポートが充実しているので無理なく続けられる!

スタジオレッスンも! ヨガ、ダンス、格闘技系など楽しいプログラムがいっぱい!

サウナも! トレーニングの後はスリッパでリラックス!

新規の方限定 新登場 法人ジム・サウナ おためし会員

5ヵ月間ずーっと、お得!

5,500円/月 (税込)

0円 (1ヵ月目) 0円 (2ヵ月目) 5,500円 (3ヵ月目) 5,500円 (4ヵ月目) 5,500円 (5ヵ月目) 6ヵ月目以降 通常価格の会員料金

期間限定 9/14(土)▶11/4(月)

月額固定 使いたい放題プラン

- 月会費 **2ヵ月分**
- 法人ジム・サウナおためし会員 Monthlyコーポレート会員
- タオル&シューズレンタル 通常2,090円/月(税込) **最大2ヵ月分** 0円 ※事務手数料がかかります。
- 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!
- 2人以上同時入会でそれぞれ/月会費1ヵ月分 **1,100円割引!**

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

6ヵ月目以降の会員種別等は **こちらをご覧ください!**

*特典はルネサンスに初めてご入会される方で、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限り適用(都度払い会員は対象外)。*過去6ヵ月以内に在籍していた方、フィットネス個人会員からコーポレート会員へ変更の方は対象外。*レンタル商品の取り扱いは店舗が異なります。事前にご利用店舗の在庫をご確認ください。*オンラインサービスの無料期間終了後は通常月会費に自動移行となります。解約を希望する場合はフロントにてお手続きください。

【ご利用可能時間・エリア】●営業時間中、終日ご利用できます。【ご利用期間・条件】●最長5ヵ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただける方に限ります。●24hジム導入店舗のみ、ジムエリアは24時間利用可能(未成年の方は、有人時間のみご利用となります)。●ジム、スタジオレッスン、ロッカールームと付帯の温浴施設。プールをご利用の場合はMonthlyコーポレート会員などのプランをご選択ください。

RENAISSANCE 店舗の詳細は

ルネサンス 店舗一覧 検索

＼おトクに入会!／

法人プラン

LAVAの体験レッスン券がついてくる!

法人特別無料体験 1回券

LAVAでホットヨガ

10月スタート! 11月末まで **法人入会限定キャンペーン実施中!**

LAVA **7,000**円分 **ポイント** プレゼント (ヨガグッズに使える!)

※入会時のご利用履歴がキャンペーン対象の方、既にLAVAに入会している方は対象外となります。

入会までのカンタン4STEP

STEP 1 登録する Webから法人会員申請 24時間申請受付中!

STEP 2 予約する 法人会員申請承認メールが届く 無料体験券を使用してお得に予約! \メールで無料体験券ゲット!

STEP 3 ヨガを楽しむ 手ぶらで参加! **無料体験レッスンを楽しむ** ※キャミソール(カップ付)か、Tシャツのいずれかになります。

STEP 4 登録する **法人会員だけのお得な特典盛りだくさん!** 入会金 **0円** 登録金 **0円** ●水素水飲み放題 ●安心サポート ●運営管理費 ●レンタルタオルセット **2ヶ月無料!** さらに! 水素水バッグプレゼント

※無料体験期間150分、3ヵ月以内は無料体験レッスンが利用できなくなり、4ヵ月以降は通常価格(税込)1,500円/回(税込)となります。*24時間営業店舗は別途料金がかかります。*LAVA店舗の予約状況により、予約が満席の場合は、キャンセル料がかかります。*LAVA店舗の予約状況により、予約が満席の場合は、キャンセル料がかかります。*LAVA店舗の予約状況により、予約が満席の場合は、キャンセル料がかかります。

パート・アルバイトの 社会保険の加入要件が拡大されました

現在当健保に被扶養者として加入されている方が、パート・アルバイト先の被保険者に該当されましたら、被保険者にて扶養削除の手続きが必要となります。速やかにお手続きをお願いいたします。

令和6年10月から パート・アルバイトの社会保険の 加入要件がさらに拡大されます

対象となる
企業

現在、厚生年金保険の被保険者数が101人以上の企業等で週20時間以上働く短時間労働者は、厚生年金保険・健康保険（社会保険）の加入対象となっています。この短時間労働者の加入要件がさらに拡大され、令和6年10月から厚生年金保険の被保険者数が51人以上の企業等で働く短時間労働者の社会保険加入が義務化されました。

現在
被保険者数
101人以上の企業等

令和6年10月～
被保険者数
51人以上の企業等

令和6年10月から 先発医薬品を希望される場合、 特別料金がかかります

令和6年10月から後発医薬品（ジェネリック医薬品）がある薬で、先発医薬品の処方を希望される場合は、特別料金の支払いが必要になりますのでご注意ください。また、この機会に、後発医薬品の積極的な利用をお願いいたします。

特別料金とは

先発医薬品と後発医薬品の価格差の4分の1相当の料金を言います。

例えば、先発医薬品の価格が1錠100円、後発医薬品の価格が1錠60円の場合、差額40円の4分の1の10円を、通常の1～3割の患者負担とは別に特別料金として支払うことになります。

※「特別の料金」は課税対象のため、消費税を加えた支払い額となります。

※端数処理の関係等で特別料金が4分の1ちょうどにならない場合があります。

※後発医薬品が複数ある場合は、薬価がいちばん高い後発医薬品との価格差で計算されます。

※薬剤料以外の費用（診療・調剤の費用）はこれまでと変わりません。

先発医薬品
※令和6年10月以降、
医療上の必要性がある場合



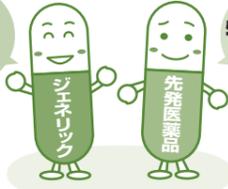
後発医薬品



先発医薬品
※令和6年10月以降、
患者が希望する場合



低価格



特別料金
がかかる

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
2025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**

期限がある大切なお知らせです

申込方法と受診方法

- 1 「受診券」の氏名・生年月日と「注意事項」をご確認ください。
- 2 「受診券」と「保険証」をお手元を用意し、受診を希望される健診機関に電話してください。その際、「特定健診を予約希望です。特定健診の受診券を持っています」とお伝えください。
- 3 「注意事項」の下に住所を記入してください。
- 4 健診当日、「受診券」と「保険証」をご持参のうえ受診ください。

※健診日の前日・前日の夜など、健診機関の受付時間にご注意ください。
※受診券の届かない場合は、当組合から指定する郵送機関から送付しますのでご注意ください。

近くの健診機関で受診できます
健診機関の受け入れ状況によっては、受診券の有効期限内であっても、ご希望の機関に受診できない場合があります。詳しくは、直接健診機関へお問い合わせください。

無料で受診できます
受診期限があります。
早期に受診しましょう。

下記の健診機関に申込のうえ、ご受診ください。

ご自宅の周辺で受けられる健診機関
(その他の健診機関は裏面のQRコードでご確認ください。当組合にお問い合わせください。)

<p>【医】わかば会 上町まほのクリニック 大阪市中央区内久宝寺町2-3-25 上町メディカルビル2階 TEL 06-6767-1600</p> <p>【医】正有会かただクリニック 大阪市中央区内久宝寺町3-1-13ハイブロード51階 TEL 06-4790-6511</p> <p>【医】橋甲会 橋甲会クリニック 大阪市中央区内久宝寺町3-4-1 TEL 06-6943-1306</p> <p>【医】桜済会 片岡屋なにわのみやクリニック 大阪市中央区上本町筋1丁目5-8 TEL 06-6765-5155</p> <p>【医】英和会センタークリニック 大阪市中央区港町1丁目2-11 英和ビル1階2階3階 TEL 06-6945-0789</p> <p>【医】佳樹会のリおクリニック 大阪市中央区港町1丁目2-2 TEL 06-6943-6005</p> <p>【西野レディースクリニック】 大阪市中央区港町1丁目8 大手前メディカルセンタービル8・9F TEL 06-6941-1501</p> <p>【医】厚生会中林クリニック 大阪市中央区南船場4丁目7-7 南船場ビル1F TEL 06-6765-7710</p>	<p>特定健康診査受診券（セット券） 2024年7月1日交付</p> <p>受診券整理番号 2450000001 受診者の氏名 ケンコウ タロウ 性別 男 生年月日 昭和30年1月1日 有効期限 2024年3月31日 健診内容 特定健康診査 その他（当日保健指導）</p> <p>窓口での自己負担 特定健診（基本部分） 特定健診（詳細部分） その他（保健指導）</p> <p>保険者所在地 〒541-0053 大阪府大阪市東淀川区東中津 健康センタービル4F 保険者電話番号 06-6125-1200 保険者番号・名称 062723371 大阪府石油健康保険組合</p> <p>契約と付加機関名 健康保険組合 健保組合 健保組合 支払代行機関番号 94899010 支払代行機関名 社会保険診療報酬支払基金</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

ここから電話相談窓口

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ところから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

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！

乳がん

監修 / 上原萌美

日本産婦人科学会専門医。日本がん治療認定医。横浜市立大学医学部卒業、横浜市立大学産婦人科などの勤務を経て、よしかた産婦人科・網島女性クリニックへ。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。



「乳がん」は、日本人女性の9人に1人がかかるといわれるほど、女性のがんで最も多く、誰でもかかり得る病気です。早期発見、早期治療すれば治る可能性が高いです。極度に不安になったりせず、正しい知識を持つことが大切です。

Q1 乳がんの原因は？ 遺伝や生活習慣との関係は？

乳がんは乳房の「乳腺」にできるがんです。女性のがんでは最も多く、30代後半から増加しています。

乳がんは主に生活習慣や女性ホルモンなど複数の要因が関係して発症します。

原因となる生活習慣としては、肥満や運動不足、飲酒、喫煙などが知られていますが、これらに気を付けていても乳がんになることはあるので、「誰もがかかると可能性のある病気」と考えてよいでしょう。乳がんの5～10%は遺伝性であり、乳がんや卵巣がんなどを発症しやすい「遺伝性乳がん卵巣がん症候群」などがあります。遺伝に関する心配がある方は、病院の遺伝カウンセリング外来で相談や検査が可能です。

職場に乳がんの方がいたら/ どのような配慮ができる？

乳がんの手術後の治療は外来で受けられることが多く、仕事復帰は可能です。

同僚の方は、「がん」という先入観を持ち過ぎず、普段通りに温かく接していただくとういでしょう。

上司の方は、本人と相談しながら、今後の働き方を整えるとよいと思います。副作用や体力の回復は千差万別ですので、本人の意向を確認することが大切です。必要に応じて休暇制度や時短制度なども活用を。こういったことが貴重な人材を守ることに繋がります。



Q2 乳がんの治療法は？ 乳房を残すことはできるの？

乳がんの治療は、がんのステージやタイプに合わせて「手術」「放射線」「薬物療法（ホルモン薬、抗がん剤、分子標的薬）」を組み合わせて行います。乳房の手術は乳房部分切除と乳房全切除があります。乳房部分切除は、しこりが小さく周囲に広がっていない場合などに可能です。乳房全切除を行っても、乳房再建や補正下着など、乳房の膨らみを保つ方法があります。

Q3 乳がんを早期発見するには？

乳がんはステージIの5年生存率が95%以上と、早期発見・治療すれば治りやすいがんです。

早期発見のためには、乳房のセルフチェックと乳がん検診が大切です。乳房のセルフチェックは、日頃から入浴や着替えるときに、乳房を鏡で見て、指で触ることを習慣付けましょう。しこりを感じたり、乳頭から血液分泌があるなど、いつもと違うと感じたら、すぐに乳腺外科を受診してください。乳がんの半数以上は、しこりに気付いたことがきっかけで発見されています。乳がんのしこりができる部位は乳房の外側の上部が約50%と、最も多くなっています。

マンモグラフィ検査などの乳がん検診は、40歳以上の方は2年に1回は受けましょう。自覚症状がなくても検診で乳がんが見つかることがありますので、検診はとて大切です。

職場のメンタルヘルスに関わる知識や情報をお届けします

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



「コーピング」でストレスに対処しよう

現代社会においてストレスに悩まされている人は多く、「コーピング」が重要といわれています。「コープ(COPE)」とは英語で「対処する」という意味で、「コーピング」とはストレス要素に対するさまざまな対処法や行動のことです。

ちなみに、ストレスにはマイナスのイメージがありますが、日々の適度なストレスは、楽しみが増えたり、達成感を得られたり、

組織内では生産性がアップする要因にもなります。コーピングでストレスにうまく対処できれば、自身のプラスにつながることを知っておくことも大切です。

ストレスを構成する要素は以下の4つ。それぞれの段階で効果的なコーピングを実践することで、早めのストレス軽減や仕事のモチベーションアップも期待できます。

ストレスの構成要素

1 ストレッサー (ストレス反応を起こす刺激)

就職や引っ越しなど生活環境の変化等による「生活環境ストレス」、自然災害や社会不安、喪失体験による「外傷性ストレス」、"〇〇になったらどうしよう"というネガティブな予測、心配性などによる「心理的ストレス」があります。

コーピングの例

- 原因となるものを排除する
- 相手に行動を変えてもらうよう働き掛ける
- 原因となるものから距離を置く、逃げる

2 認知 (考え方のクセ)

物事に白黒をつけたがる(極論化)だったり、すべき思考(〇〇するべき)、ネガティブな想像力、拡大解釈、過小評価など。

コーピングの例

- 自分の考え方のクセを知る(自己分析)
- 別の考え方を取り入れる
- 楽天的な考え方を意識する、まねるなど

3 緩衝要因 (周囲のサポート)

仕事量を減らしてもらい、役割を軽くしてもらい、サポートしてもらおうといった「物理的」なもの、現状を理解してもらい、いざというときにSOSを出せる環境といった「心理的」なものがあります。

コーピングの例

- 外部の力を借りる
- 自分の現状を知らせたり、SOSを出す
- 周囲とコミュニケーションをとる
- ストレスが発生しない別の場所(逃げ場)をつくるなど

ラインケア*として

- 部下の仕事量や時間を配慮する
- メンター制度などで気軽に相談できる体制づくり
- ストレスチェック制度の導入など

*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

4 ストレス反応

「心理面」では、イライラする、落ち込む、集中力や判断力、思考力の低下などがあり、「行動面」では、攻撃的な行動、暴力、回避行動(暴飲暴食や衝動買い等でストレスと向き合わない)など、「身体面」には動悸、胃痛、頭痛などがあります。

コーピングの例

- リラクゼーション/
心地よい音や香りなどで心身を落ち着かせる
- ストレッチ/
凝り固まった心身の緊張をほぐす
- 腹式呼吸・深呼吸/
ゆっくりとした呼吸で心を落ち着かせる
- 自分への声掛け/
「大丈夫、大丈夫」と自己暗示をかける。自分で自分を抱き締める「バタフライハグ」(肩の辺りを交互にゆっくりたたく)



ストレス反応として最初に表れる心理面の負荷は、ケアされずに放置されがちです。身体面に影響を及ぼす前に、できるだけ早い段階でコーピングを活用していきましょう。

イライラしてるな、体がしんどいなと感じたときに 日常生活で取り入れやすい10のコーピング

- 1 目の前のことに集中する、専念する
- 2 1つのことだけを考える
- 3 一人で抱え込まない(相談する)
- 4 考え過ぎず、ある程度の見切り発車も良しとする
- 5 一人の時間を楽しむ
- 6 過去と他人は変えられないが、未来と自分は変えられると考える
- 7 心身をリラックスさせる
- 8 自分の生活のリズムを崩さない
- 9 睡眠を十分にとる
- 10 自分のストレスを認識する

マイナンバーカードで受診するための準備

1 マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得

まだマイナンバーカードを取得していない方は、以下の申請方法を参考に、マイナンバーカードを取得しましょう。

詳しくはこちら
マイナンバーカード総合サイト



↓

2へ

申請 ※以下から選択

1 オンライン申請

スマートフォンによる申請

スマートフォンのカメラで顔写真を撮影。申請用WEBサイトにアクセスし、必要事項を入力したら、顔写真を添付して送信します。

パソコンによる申請

デジタルカメラで顔写真を撮影し、パソコンに保存。申請用WEBサイトにアクセスし、必要事項を入力したら、顔写真を添付して送信します。

2 証明写真機からの申請

タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択。撮影金額を投入し、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざします。画面の案内に従って必要事項を入力し、顔写真を添付して送信します。

3 郵送による申請

個人番号カード交付申請書に氏名を記入し、本人の顔写真を貼り付けます。送付用封筒に入れて、郵便ポストに投函します。

受け取り

① 交付通知書が届く



マイナンバーカードの交付申請を行うと、おおむね1か月で市区町村から「交付通知書」(はがき)がご自宅に届きます。
※2か月程度かかる場合もあります。

② マイナンバーカードの受け取り

交付通知書が届いたら、本人確認書類などを持ち、期限内に本人が受け取りに行きます。交付場所や期限は交付通知書に記載されています。

2 マイナンバーカードをお持ちの方は、保険証利用の申し込み(登録)

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申し込みが必要です。以下3つの方法から選択できます。

詳しくはこちら
厚生労働省作成動画



医療機関で

✓ 医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーから申し込みます



スマホから

- ✓ 下記3つを準備
- マイナポータル
 - マイナンバーカード
 - マイナンバーカード読み取り対応のスマホ
 - アプリ「マイナポータル」のインストール

- STEP1 「マイナポータル」を起動する。
STEP2 「申込み」をタップする。
STEP3 利用規約等に同意する。
STEP4 マイナンバーカードを読み取る。



Android用 iPhone用



ここをタップ

セブン銀行ATMで

✓ 必要なものはマイナンバーカードのみ!

ATM画面

マイナンバーカードでの手続き

健康保険証利用の申込み



令和6年12月2日以降は 健康保険証が発行されません

医療機関等の受診は マイナンバーカードで!

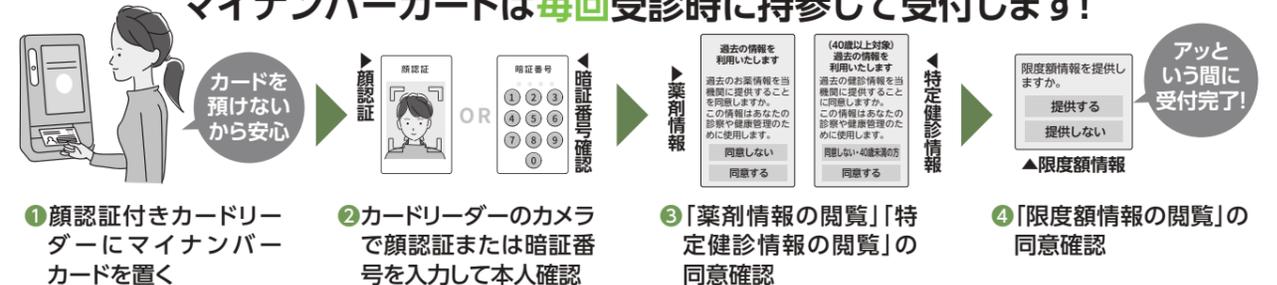


健康保険証の廃止により令和6年12月2日以降は、医療機関等の受診はマイナンバーカードを使用する「マイナ保険証」が基本になります。マイナ保険証で受診できるように、保険証利用の登録を済ませておきましょう。



マイナンバーカードでの医療機器・薬局の受付方法

マイナンバーカードは**毎回**受診時に持参して受付します!



- 顔認証付きカードリーダーにマイナンバーカードを置く
- カードリーダーのカメラで顔認証または暗証番号を入力して本人確認
- 「薬剤情報の閲覧」「特定健診情報の閲覧」の同意確認
- 「限度額情報の閲覧」の同意確認

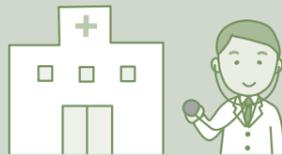
アツという間に受付完了!

健康保険証は令和6年12月2日に廃止されますが、すでに発行されているお持ちの健康保険証は、退職等で資格喪失した場合を除き、令和7年12月1日まで使用できます。

「子供は無料」
は
間違い!

子供医療費の仕組み

自治体の助成により自己負担額が軽減されることから「子供の医療費は無料」と勘違いされがちです。しかし、医療費が無料なわけではなく、健康保険料や税金で賄うことで自己負担が少なくなっているのです。



「子供の医療費」は 健保組合と市区町村で負担しています

医療費は、健康保険組合が8割(小学生以上は原則7割)を負担し、残りの2割(小学生以上は3割)は受診した皆さまの自己負担分となりますが、市区町村が補助を行っており、自己負担が抑えられています。多くの市区町村が都道府県の対象年齢等を拡大して、子供の医療費助成を実施しており、高校3年相当年齢まで引き上げている自治体もあります。

お金がかからないからと安易に受診していると、医療費が増えてしまい、結果的に「健康保険料の引き上げ」や「増税」という形で家計の負担が増えることになってしまいます。

大切な保険料や税金を無駄遣いしないためにも、医療費の節減にご協力をお願いいたします。

緊急時以外は平日・昼間や
土曜午前中に受診しましょう。

かかりつけ医を持ち、
はしご受診をやめましょう。

ジェネリック医薬品を
選びましょう。

子供の急病時、まずは落ち着いて！ 夜間・休日は「こども医療でんわ相談 #8000」のご利用を！



子供の急な発熱やけがは、不安な気持ちが先立ち、夜間や休日でも、医療機関へ連れて行きがち。まずは落ち着いて、小児救急電話「#8000」などの相談サービスを利用しましょう。子供の症状を伝えれば、緊急度によって対処法をアドバイスしてくれます。



早期発見で守ろう、自分の健康!

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6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)	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 健康管理増進センター	(大阪市)	大阪桜十字 桜十字グランフロント大阪クリニック	(大阪市)
崇孝会 北摂クリニック	(茨木市)	札幌複十字総合健診センター	(札幌市)
愛仁会 総合健康センター	(高槻市)	新潟県保健衛生センター	(新潟市)
翔永会 飯島クリニック	(大阪市)	宮城県結核予防会	(仙台市)
コーナンメディカル 鳳総合健診センター	(堺市)	結核予防会総合健診推進センター	(東京都千代田区)
みどり健康管理センター	(吹田市)	KKCウエルネス東京日本橋健診クリニック	(東京都中央区)
新長堀診療所	(大阪市)	神奈川県結核予防会	(横浜市)
健昌会 淀川健康管理センター	(大阪市)	静岡県結核予防会	(静岡市)
健昌会 近畿健診センター	(大阪市)	全日本労働福祉協会東海診療所	(名古屋市)
健昌会 福島健康管理センター	(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)

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6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。



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



背中起こし

背もたれにもたれかかった状態からほんの少し体を起こすことで、体幹の前側（腹筋）を鍛えるエクササイズです。

1 イスの背もたれから10cmほど離れた位置に座り、だらんと力を抜いて背もたれにもたれかかります。



2 息を吐きながら背中を背もたれから5cmくらい離すように体を起こします。
POINT
呼吸が大切。体を起こす時に息を吐き、おなかをへこませるようにします。

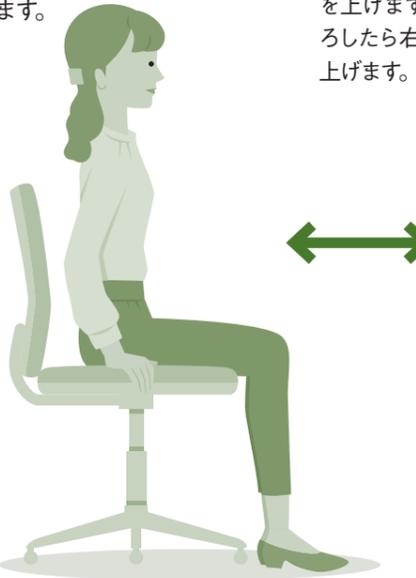


3 腹筋に力が入るのを感じたら息を吸い、ゆっくり力を抜いて背もたれにもたれます。これを10回ほど繰り返します。

もも上げ

ももを上げ下げし、体幹とももをつなぐ筋肉を鍛えるエクササイズです。広い歩幅でも安定し、ふらつきを防ぐなどの効果があります。

1 背もたれから離れて背筋を伸ばした状態でイスに座り、両手を座面に当てます。



2 膝を限界の高さまで上げるイメージで、左脚を上げます。左脚を下ろしたら右脚も同様に上げます。



3 しっかりと引き上げることを意識しながら、左右10回ずつ繰り返します。
POINT
ももを上げる時には息をフーッと吐きながら、骨盤が後ろに倒れないように気を付けます。

10月は健康強調月間です

あなたの生活習慣、大丈夫ですか？

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。

発症リスクを

全消しだ!!

4つそろえば生活習慣病の発症リスクを抑えることができます。

- 運動習慣
- 適切な食生活
- 禁煙
- 健診検診

疲労	喫煙	ストレス	睡眠不足	肥満	運動不足	過食
	塩分過多		偏食		未受診	

main

はらこ飯

●607kcal ●たんぱく質27.7g ●脂質11.0g
●炭水化物90.0g ●塩分相当量3.2g ※すべて1人分

秋に阿武隈川に遡上してくる鮭を地引網で取っていた地元の漁師飯。「はらこ」は宮城県でイクラを指す言葉で、鮭の腹にいる子（腹子）からこの名が付いたといわれています。鮭の煮汁で炊いたご飯の上に、鮭と煮汁にくぐらせたイクラを盛り付けた、見た目も鮮やかな料理です。

スマホでも見られる!



作り方

① 調理時間15分※ご飯を炊く時間を除く

- 1 米はといでおく。鮭は骨ごと食べやすい大きさに切る。小ねぎは小口切りにする。
- 2 小鍋にA、鮭、昆布を入れ、軽く煮立て、鮭が濃いオレンジ色から白っぽく変わったら火を止める。粗熱が取れたら、鮭と昆布を取り出し、煮汁は取っておく。
- POINT 鮭の身の表面が淡いオレンジ色に変わったくらいで火を止め、長く煮ないのがポイント。
- 3 炊飯器に米、②の煮汁を入れ、2合の線まで水を加えて混ぜる。その上に鮭の身と昆布をのせて炊く。炊き上がった鮭の身、昆布を取り出し、ご飯を混ぜる。鮭は骨を取り除く。
- 4 器に③のご飯を盛り、鮭の身、イクラのしょうゆ漬けをのせ、小ねぎを散らす。



材料 (3~4人分)

- 米……………2合
- 秋鮭……………2切れ
- 小ねぎ……………少々
- 昆布……………約5cm角 1枚
- A 水……………1カップ
- しょうゆ……………大さじ1.5
- みりん、酒……………各大さじ2
- イクラのしょうゆ漬け(市販)…適量

健康食材

秋鮭

鮭の色は天然の色素であるアスタキサンチンという成分。抗酸化作用が強く、ビタミンCの約6,000倍、ビタミンEの約500倍の抗酸化作用を持ち、活性酸素を除去する働きもある。他にも不飽和脂肪酸のDHA(ドコサヘキサエン酸)とEPA(エイコサペンタエン酸)も豊富で、血流改善などの効果が期待できる。



side

なす炒り

●210kcal ●たんぱく質5.7g ●脂質12.3g
●炭水化物19.1g ●塩分相当量1.3g ※すべて1人分

なすと油麩(仙台麩)もしくは油揚げと一緒にしょうゆで炒めたシンプルな料理。しょうゆを加えて炒めるだけでなく、砂糖やみりんを加えたり、みそと一緒に炒めたり、くるみを加えたりと、家庭によって調理方法は異なりますが、宮城県では常備菜として広く親しまれています。

*宮城県北部に伝わる、麩の生地を揚げたもの。

材料 (2人分)

- 油麩(または油揚げ)……………1/2本
- なす……………2本
- ピーマン……………1個
- 油……………大さじ1
- A 水……………1カップ
- しょうゆ、みりん……………各大さじ1
- 塩……………少々
- 片栗粉……………大さじ1(倍量の水で溶く)

健康食材

なす

皮の紫紺色が特徴的ななす。ポリフェノールの一種の「ナスニン」というアントシアニン系の色素には目の疲労回復や活性酸素の働きを抑える高い抗酸化作用があり、がんや動脈硬化、高血圧を予防する効果も期待できる。ミネラルではカリウムが豊富で、余分なナトリウムを排出させ血圧を下げるので高血圧予防にも◎。



作り方

① 調理時間15分

- 1 油麩は1cmの厚さに切り、水に10分ほど漬けた後、水気を絞っておく。なすは長さ4cm、厚さ5mmくらいの短冊切りにし、水にさらす。ピーマンは千切りにする。
- 2 フライパンで油を熱し、なす、油麩を入れ、なすがしなりするまで炒める。
- 3 A、ピーマンを加え、5分ほど煮たら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

おうちでおいしく

ご当地健康レシピ

日本各地のご当地料理を、作りやすく健康的なレシピにアレンジして紹介します。

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



宮城県の
ご当地料理

main

はらこ飯

side

なす炒り

脂が乗った秋鮭と秋なすを使った秋が感じられるご当地料理。豊かな漁場を持つ宮城県らしく、鮭のうま味を余すことなく味わえます。

種別	令和6年3月	令和6年4月	令和6年5月	令和6年6月	令和6年7月	令和6年8月	
事業所数	243	243	243	243	243	242	
被保険者数	男	7,504人	7,483人	7,486人	7,469人	7,452人	7,424人
	女	2,027人	2,065人	2,066人	2,064人	2,055人	2,037人
	計	9,531人	9,548人	9,552人	9,533人	9,507人	9,461人
平均年齢	男	47.48歳	47.20歳	47.23歳	47.26歳	47.29歳	47.35歳
	女	42.10歳	41.71歳	41.76歳	41.80歳	41.91歳	41.97歳
	平均	46.33歳	46.02歳	46.05歳	46.08歳	46.13歳	46.20歳
被扶養者数	7,403人	7,253人	7,196人	7,166人	7,130人	7,110人	
扶養率	0.78	0.76	0.75	0.75	0.75	0.75	
平均標準報酬月額	男	373,340円	371,716円	371,532円	371,436円	375,188円	376,178円
	女	261,044円	259,477円	259,394円	258,885円	261,070円	261,960円
	平均	349,457円	347,442円	347,278円	347,068円	350,521円	351,586円

健保組合の最近の現況



- **新規適用**
- ・ 太田石油株式会社
 - ・ 久留米市
 - ・ 浪花商事株式会社
 - ・ 大阪市中央区
- 令和六年四月一日
- **事業所削除**
- ・ 株式会社大同井本エナジー
 - ・ 大阪市大正区
 - ・ 株式会社アイワ
 - ・ 枚方市
- 令和六年三月一日
- 令和六年四月一日
- 令和六年九月一日

自公告 第1040号（令和六年三月一日）
至公告 第1043号（令和六年七月二六日）

公告

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!!

くらしにプラス+

おうちでエコ活

丸ごと食べる「ホールフード」を学ぼう

野菜の皮や芯など、捨ててしまいがちな部分も丸ごと活用することで、栄養素を余さず摂取できます。今回は食品ロスを減らしたり環境にも優しい、ホールフードについて紹介します。

今回の先生 一ノ木 菜摘さん

管理栄養士
ちまたにある健康情報について、科学的根拠を基にできるだけ分かりやすく伝えるため、ヘルスケアライターとして活動するほか、コラムの監修・講師なども行う。得意ジャンルはダイエットや生活習慣病など。



ホールフードとは？

ホールフード (whole food) とは、野菜や果物、穀物、肉や魚などの皮や骨も含めて丸ごと食べる。そうすることで皮や芯、葉などに含まれる栄養素を余すことなく摂取でき、SDGsの目標にも掲げられている食品ロスの削減にもつながるとして、今注目を集めています。

ホールフードのメリット

食品を丸ごと食べるので、可食部が増えて食費の節約につながります。また、通常、生ごみは水分を含むため、焼却するのに多くのエネルギーを必要とし、多額の処理費用もかかりますが、その費用を削減することができます。食品ロスを100t削減できれば、46tもの二酸化炭素の排出を削減できるといわれています。

ホールフードを実践してみよう

野菜の葉、根、ヘタ、皮、芯などは料理のときに捨ててしまいがちですが、多くは食べることができ、豊富な栄養素を含んでいます。生では硬くて食べづらい皮や芯は、じっくりと煮ることで食べやすくなり、食物繊維や煮汁に溶け出したビタミン、ミネラルを摂取することができます。

POINT 泥汚れや残留農薬が気になる方は、汚れをタワシですずって落としたり、野菜用洗浄剤で洗い落としてください。

1 野菜丸ごとポトフ

よく汚れを落とした皮付きのにんじんやトマト、硬い芯が付いたままのキャベツ、ブロッコリーの茎などもそのまま一緒にコンソメで煮込めば、スープに溶け出したビタミンやβ-カロテン、皮などに含まれる食物繊維が摂取できます。



2 野菜の皮などを活用する「ベジブロス」

「食べる」以外の活用法として、料理を作る際に出た野菜の葉、根、ヘタ、皮、芯などでだしを取る「ベジブロス」もお勧めです。スープに使えばまろやかな甘みやうま味を与えてくれるのはもちろん、動物性のだしを使わなくてもこくのあるみそ汁が作れます。野菜の種類は3～5種類くらいあるとよいでしょう。



水1Lに対して両手1杯分のベジブロス用の野菜を鍋に入れる。
POINT キャベツなどアブラナ科の野菜やセロリは煮るとクセが出るため、入れ過ぎない。

弱火でゆっくりとコトコト煮る。あくにも栄養が溶け出しているため取らなくてよい。

POINT 強火で煮るとスープが濁ったり、エグ味が出たりするので注意!



ザルに布巾やキッチンペーパーを敷いてこす。すぐ使わない場合は粗熱が取れてから容器に移す。

冷蔵庫に保存し、3日程度で使い切る。