

大阪府石油

けんぽだより

2025年
春号
No.199号



「弘前公園の桜と花筏に冠雪の岩木山」 <青森県>

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。**

義務的経費の増加により厳しい健保財政 効果的な保健事業の実施と 医療費の適正化を目指します

大阪府石油健康保険組合の令和7年度の予算案が、去る2月12日開催の第158回組合において可決・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7年度の予算総額は、54億7,865万2千円となり、経常収支では3億4,776万3千円の赤字となりました。
賃金上昇等により、保険料収入は前年度予算から1億7,985万3千円増加し、48億7,107万4千円となりました。しかしながら、支出面では保険給付費が高水準で推移しており、31億679万2千円を計上しました。高齢者医療への拠出金は、団塊の世代が75歳以上となり、後期高齢者医療への支援金が増大していることから、18億6,580万2千円を見込みました。

その結果、保険料収入の伸びを義務的経費（保険給付費および高齢者医療への拠出金）の増加が上回り、赤字予算を計上することとなりました。なお、高齢者医療への拠出金は保険料収入の約4割を占め、健保財政を圧迫する大きな要因となっています。さて、昨年の国内出生数は70万人を割り込み、過去最低を更新する見込みとなりました。一方で、高齢

者人口は団塊ジュニア世代が65歳以上となる2040年に向け、さらなる増加が予測されています。このような人口構造の変化を受け、政府は「給付は高齢者中心、負担は現役世代中心」というこれまでの構造から、年齢に関わりなくすべての世代が能力に応じて支え合う持続可能な社会保障制度への転換を目指し、さまざまな改革を検討しています。その一つとして、今夏から高額療養費制度の見直し段階的実施される予定です。自己負担限度額の引き上げや所得区分の細分化により、現役世代の負担軽減が期待されています。

昨年12月2日より健康保険証の新規発行が終了し、医療機関等へはマイナバーカードを保険証利用登録した「マイナ保険証」で受診することが基本となりました。マイナ保険証には、データに基づく質の高い医療の提供や、手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除されるなど、高い利便性があります。従来の保険証についても今年12月1日までは利

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、18億6,580万円となり、依然として健保財政を圧迫しています。
- 効果的な保健事業で給付費の効率化を目指す
第3期データヘルス計画に沿った効果的な保健事業で健康の保持増進を推進し、保険給付費の効率化を目指します。

用可能ですが、マイナ保険証を未取得の方は、お早めに手続きいただけますようお願いいたします。

当健保組合は、加入者の皆さまの健康の保持増進を支えるため、今年度も効果的な保健事業を展開してまいります。併せて、より健全な財政運営に向けた医療費の適正化、経費節減にも取り組んでまいります。

皆さまにおかれましても、各種保健事業を積極的にご活用いただき、日々の健康管理にお役立ていただくほか、ジェネリック医薬品の選択など、医療費の節減につながる取り組みにも引き続きご協力いただけますようお願いいたします。

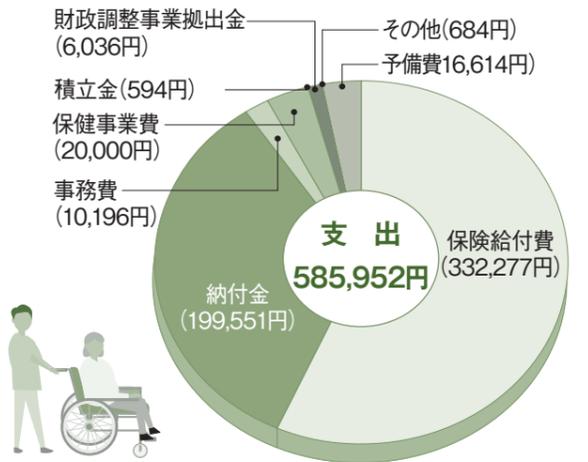
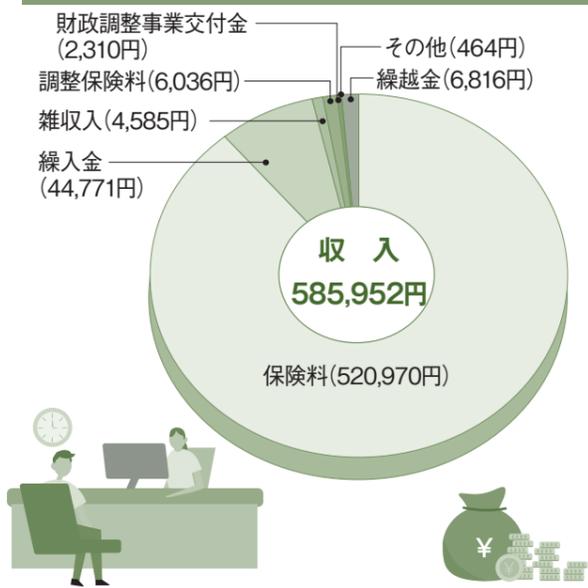
令和7年度 収入支出予算概要

収入 (千円)	保険料	4,871,074
	国庫負担金収入	1,951
	調整保険料	56,434
	繰越金	63,727
	繰入金	418,609
	国庫補助金収入	505
	出産育児交付金	1,877
	財政調整事業交付金	21,601
	雑収入	42,874
	合計	5,478,652
経常収入合計	4,918,905	

支出 (千円)	事務費	95,333
	保険給付費	3,106,792
	納付金	1,865,802
	保健事業費	187,000
	還付金	1,010
	財政調整事業拠出金	56,434
	連合会費	3,688
	積立金	5,553
	雑支出	1,700
	予備費	155,340
合計	5,478,652	
経常支出合計	5,266,668	

経常収支差引額 ▲347,763千円

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	578,513
	雑収入	30
合計	578,543	

支出 (千円)	介護納付金	562,927
	還付金	800
	雑支出	505
	予備費	14,311
合計	578,543	

予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 9,350人 (男性 7,336人、女性 2,014人)
- 平均標準報酬月額 355,000円 (男性 379,488円、女性 265,525円)
- 総標準賞与額(年間合計) 8,914,050千円
- 平均年齢 46.37歳 (男性 47.51歳、女性 42.21歳)
- 被扶養者数 7,032人
- 前期高齢者加入率 5.961762%

- 健康保険料率 1,000分の101,500 (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100,340 (事業主 1,000分の50.17、被保険者 1,000分の50.17)
- 基本保険料率 1,000分の61,894 (事業主 1,000分の30,947、被保険者 1,000分の30,947)
- 特定保険料率 1,000分の38,446 (事業主 1,000分の19,223、被保険者 1,000分の19,223)
- 調整保険料率 1,000分の1,160
- 介護保険の対象となる被保険者数 5,500人
- 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)

LAVA logo

法人会員登録の申請
詳しい料金・ご案内はこちらから

全国展開 日本最大級 **ホットヨガ**

法人入会なら、ず——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

さらに!新規ご入会で!

- 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 **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 運営管理費は初回開店月から毎月 480円(税込)を徴収いたします。 ※3 貴社の法人契約が限りません。

大阪府石油健康保険組合にご加入の皆様へ
スポーツクラブ ルネサンス 法人利用のご案内

RENAISSANCE logo

新しい自分
に出会おう。

まずはおためし!
法人ジム・サウナおためし会員
5ヵ月間ず——とお得!

5,500円 / 月

1ヵ月目 **0円** 2・3・4・5ヵ月目は 期間限定 **5,500円/月** 6ヵ月目以降 通常料金*

※ご入会の会員種別によって異なります。

初心者大歓迎! お得に始めるなら、今!

春キャンペーン実施中! 4/7(月) ~ 6/30(月)

使いたい放題	月額	利用
月会費1ヵ月分 さらに 事務手数料も...	0円	タオル&シューズ レンタル 最大2ヵ月分 (最大4,180円相当)
		ルネサンス公式 オンラインショップ 2,000円分 クーポンプレゼント!
*ご利用エリアに応じて以下のプランからお選びいただけます。(詳細は右記二次元バーコードからご確認ください)		
Monthly コーポレート会員	ジム、スタジオレッスン プール、温浴施設が利用可能! 月額: 10,450円	新プラン 法人ジム・サウナ おためし会員 月額: 5,500円
		筋トレもサウナもスタジオ レッスンも...まずはおためし!

使う度に	都度	払い
レンタル用品 タオル(大中小セット)・シューズ Tシャツ・ハーフパンツ (最大1,760円相当)	0円	入会当日
1Day コーポレート会員	1,980円	/回

キャンペーン
詳細はこちら

※特典は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)。※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。※レンタル用品のお取り扱いはない店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。※表示はすべて税込価格です。※オプションサービスの無料期間終了後は通常月額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。※2025年オープンの新規店舗でのお手続きの場合、本特典の適用対象外となる場合がございます。

【ご利用可能時間・エリア】 ●営業時間中、終日ご利用できます。※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、有人時間での利用となります) ●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
会員など他のプランをご選択ください。

【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。 ●過去6ヵ月以内に在籍していた方は対象外になります。 ●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別に変更となります。(後から種別変更も可能) 会員プランについては料金ページをご確認ください。

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 ●興奮(クレージー)のある方 ●ネット差の方 ●反社会的勢力関係者 ●母体の会員規約に同意いただけない方 ●その他弊社が不適当と認めた方

2025_840010241325

JOYFIT 24 logo

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)

入会金 **¥500** (税込550円)

プロモーションコード
3836-8040-1425

「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

STEP 1 JOYFIT App
お手持ちの
スマホから
ダウンロード

STEP 2 アプリで入会
を選択

STEP 3 プロモーション
コードを入力

STEP 4 入会希望店舗
を選択後
クレジットカード
の登録

STEP 5 健康保険証の
番号、保険
番号を入力

STEP 6 利用したい
その他
オプションを
選択

STEP 7 顔写真撮影
とアンケート
に回答

STEP 8 ご利用開始

Appダウンロードは
こちらから

App Store

Google Play

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
合算引落し落としとなります。
- 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

歯周病を予防・改善する生活習慣

歯周病を予防するために、禁煙をする、偏った食生活を見直す、十分な睡眠・休養をとるなどの生活習慣改善に努めましょう。

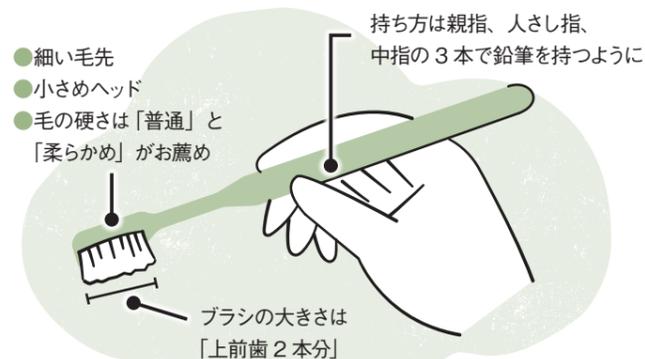
そして、何よりも重要なのが、毎日の歯のセルフケアです。歯ブラシやデンタルフロス、歯間ブラシなどを正しく使って、歯と体の健康を維持していきましょう。

歯ブラシの選び方

歯周病予防には「毛先が細く」「小さめヘッド」「適度な毛の硬さ」の歯ブラシがおすすめです。ブラシ部分の大きさは「上の前歯2本分の長さ」が目安。毛の硬さは「普通」を基本に、歯肉が弱っている方や出血しやすい方は「柔らかめ」でもよいでしょう。

硬い方が歯垢を落としやすいですが、その分、歯や歯肉にかかる負担が大きくなります。

- 細い毛先
- 小さめヘッド
- 毛の硬さは「普通」と「柔らかめ」がおすすめ



歯周病対策の磨き方

歯と歯肉の境目に、歯ブラシの毛先を45度になるように当て、小刻みに動かして歯を1～2本ずつ丁寧に磨きます。前歯の裏側は歯ブラシを縦にしてブラシのかかとを使い、1本ずつ磨きましょう。

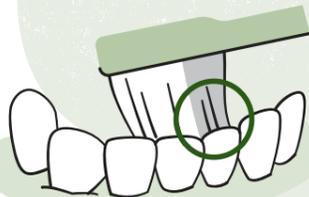
歯ブラシの当て方

- 歯と歯肉の境目に45度の角度で当てる。
- 歯を1～2本ずつ軽く力を入れ、ブラシを振動させるように小刻みに動かす。



前歯の裏側の磨き方

- 歯ブラシを縦に使い、ブラシのかかとを使って磨く。



デンタルフロスや歯間ブラシも習慣化

デンタルフロスや歯間ブラシの使用には、歯磨き前、歯磨き後、それぞれにメリットがあります。いずれの場合でもまずは習慣化することが大切です。

歯磨き前のメリット

- デンタルフロスを使用後に歯ブラシを使った方が、歯垢の量が減少したという報告があります。
- 虫歯予防に役立つフッ化物の口中濃度が高い状態で維持されるともいわれています。

歯磨き後のメリット

- 歯磨きで大部分の汚れを取り除いた後にデンタルフロスを使うことで、歯と歯の間に残った細かい汚れや食べかすをさらに確実に除去できます。
- 夜寝る前など、特に口腔内を清潔に保ちたい場合には、歯磨き後のデンタルフロス使用が有効といわれています。

デンタルフロス

歯と歯の隙間が狭い方にお勧め。

F字型

前歯の歯垢の除去に適しています。

L字型

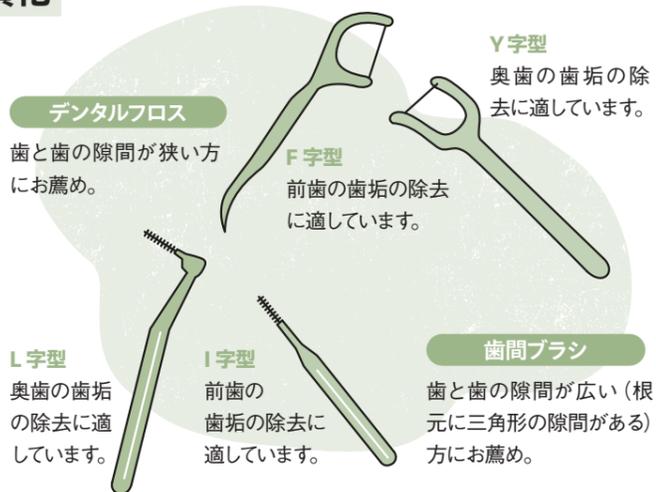
奥歯の歯垢の除去に適しています。

I字型

前歯の歯垢の除去に適しています。

歯間ブラシ

歯と歯の隙間が広い(根元に三角形の隙間がある)方にお勧め。



● 厚生労働省ポータルサイト「iiha-からだの健康、お口から-」は、日常の口腔ケアや生活習慣改善のポイント、歯科検診などに関する情報コンテンツが満載です。歯と体の健康づくりに参考にしてください。

iiha-からだの健康、お口から-



就職・引っ越しされたご家族はいませんか？

扶養しているご家族に変更があったら手続きをお忘れなく！



ご家族が就職や引っ越しなどで被扶養者の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。**5日以内**に「被扶養者(異動)届」を提出してください。

ご確認ください

こんなときは被扶養者ではなくなります

- ▶ 就職して他の健康保険に加入した
- ▶ パート・アルバイト先で健康保険に加入した
- ▶ 年収が130万円以上
(60歳以上または障害者は180万円以上)になった※1
- ▶ 生計維持関係がなくなった
- ▶ 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
- ▶ 国内に住所がなくなった(海外留学、海外赴任への同行などは除く)
- ▶ 同居が条件となる被扶養者※2が別居した
- ▶ 75歳になり後期高齢者医療制度に加入した



※1 繁忙期などによる一時的な収入の超過は、事業主の証明の提出により、引き続き被扶養者となることができます。
※2 被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の3親等内の親族が被扶養者になるには同居している必要があります。

被扶養者となる要件

- ☑ 3親等内の親族で被保険者に生計を維持されている人
- ☑ 日本国内に居住していること
- ☑ 収入が下記①②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は180万円未満)
- ② 被保険者と同居の場合：収入が被保険者の2分の1未満
被保険者と別居の場合：収入が仕送り額未満

上記を基準に健保組合が総合的に判断します。

扶養から外す手続き

「被扶養者(異動)届」を会社を通じて提出してください。提出の期限は、被扶養者でなくなった日から**5日以内**です。健保組合から発行された有効期限内の健康保険証や資格確認書があれば、添えてください。

5日以内



手続きが遅れた場合、その間の自己負担分を除く医療費等を返還していただきますのでご注意ください。

接骨院・整骨院にかかるときはここをチェック

- ✓ **痛みの原因は正確に**
正確に原因を伝えて、健康保険が使えるかを相談しましょう。
- ✓ **提出する書類は確認してから署名する**
「療養費支給申請書」は記載内容をよく確認して署名しましょう。
- ✓ **長期間かかる場合は医師の診察を受ける**
長期間にわたって症状が改善しない場合は、医師の診察を受けましょう。
- ✓ **領収書・明細書は必ずもらう**
領収書・明細書は必ず受け取って保管し、後日、医療費通知と照合して内容に相違がないか確認しましょう。

！ 施術が長期にわたったら医師の診察をお勧めします

長期にわたって接骨院・整骨院にかかっているのに改善が見られないときは、外傷によるものでない別の内科的な疾患が原因となっている可能性もあります。早めの医療機関受診をお勧めします。

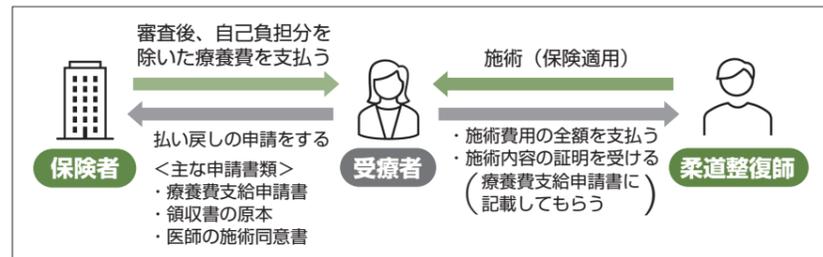


健康保険の手続き

早分かり



償還払いの仕組み



あん摩・マッサージで健康保険が使える症状

- 関節拘縮
 - 筋麻痺
- 関節が自由に動かなくなったり、筋肉が麻痺している症状に対する施術で、医療上マッサージが必要と認められた場合に限りです。

はり・きゅうで健康保険が使える疾病

- 神経痛
 - リウマチ
 - 頸腕症候群
 - 五十肩
 - 腰痛症
 - 頸椎捻挫後遺症
- 医師による適当な治療手段がなく、はり・きゅうの施術による効果が期待できるものが対象になります。

あん摩・マッサージ、はり・きゅうにかかるとき

あはき師の施術を受ける場合、一定の条件を満たしていれば健康保険が使えます。健康保険ではあはき師の施術を受けるには、医師の同意書が必要になります。また、施術が長期にわたる場合には、6ヵ月ごとに文書による医師の再同意が必要に

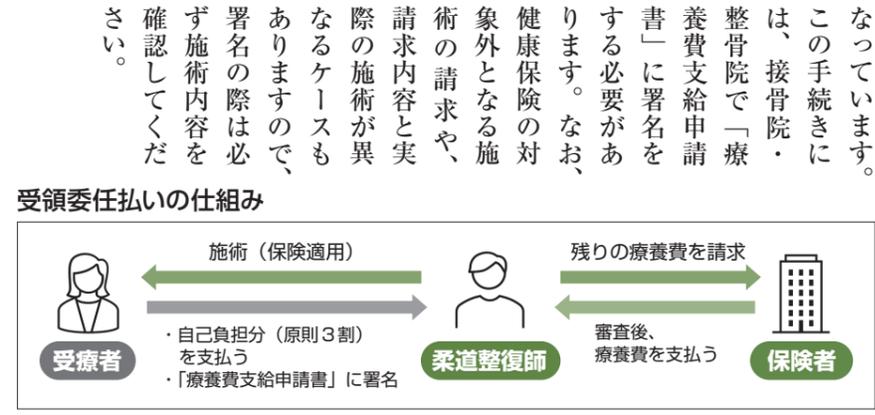
償還払いを採用

当健保組合では、あはき師から保険適用の施術を受けたときは、受療者がいったんかかった費用の全額を支払い、後から当健保組合に申請をして払い戻しを受ける「償還払い」の仕組みを採用しています。申請の手続きに必要となりますので、施術所では、施術内容が明記された「療養費支給申請書」と「領収書」を必ず受け取りましょう。

療養費支給申請書

接骨院・整骨院で保険適用となる施術を受けたときの費用は、受療者が自己負担分（原則3割）を支払い、残りの費用は「受領委任払い」として、柔道整復師が保険者（健保組合、協会けんぽ等）へ請求する仕組みと

接骨院・整骨院は医療機関とは異なり、健康保険が使える範囲が細かく定められています。健康保険の対象となるのは外傷性のけがに限られ、疲労や凝りの解消を目的とした施術は対象外となります。ただし、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、保険適用とならず、全額自己負担となります。



接骨院・整骨院にかかるとき

接骨院・整骨院で柔道整復師による施術を受けたり、あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師（以下、あはき師）の施術を受ける場合は、健康保険が使える範囲が決まっています。柔道整復師やあはき師への正しいかかり方を理解して、適正に受診しましょう。

なっています。この手続きには、接骨院・整骨院で「療養費支給申請書」に署名をする必要があります。なお、健康保険の対象外となる施術の請求や、請求内容と実際の施術が異なるケースもありませんので、署名の際は必ず施術内容を確認してください。

接骨院・整骨院で健康保険が使える場合・使えない場合

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

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

施術内容についてお尋ねすることがあります

健康保険を使って施術を受ける場合、自己負担分（原則3割）以外の医療費は、加入者の皆さまが納める保険料により賄われています。そのため、施術を受ける際は、保険適用範囲を十分ご理解いただき、適切な受診をお願いいたします。後日、当健保組合から施術内容の照会をさせていただく場合があります。領収書や明細書は必ず受け取って保管いただき、確認時にはご協力をお願いいたします。



Column

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 / 2025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
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。

2025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 (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・育児雑誌等配布 ジェネリック医薬品利用促進通知の配布



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

今年度より通知文書の配布を中止しています。詳しくは当組合ホームページをご覧ください。
※ホームページより申請書をダウンロードできない場合は、総務課までお問い合わせください。
06-6125-1200

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

動けるカラダは**いまから**つくる！

簡単 □□モ予防 エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単なトレーニングで
長く動けるカラダを今からつくりましょう！

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

テーマ

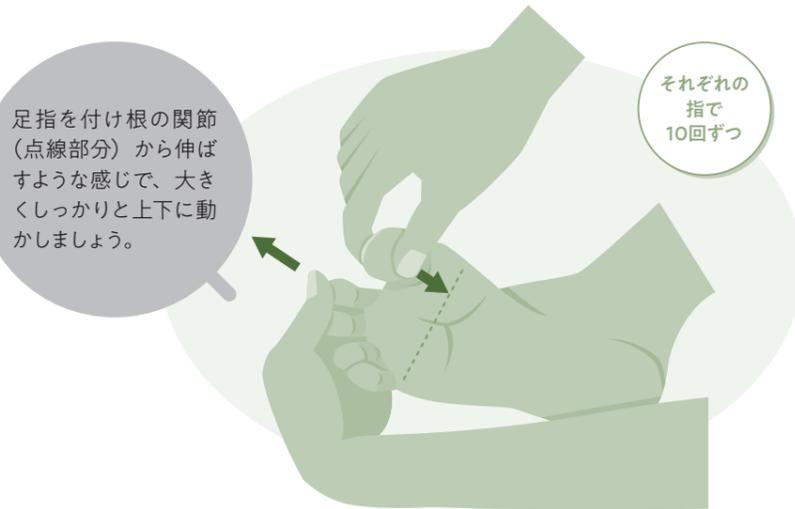
足のアーチを整える

体の土台となる足裏はアーチで体を支えています。しかし、現代は足指できちんと踏ん張れない「浮き指」が増え、アーチが崩れる一因に。アーチが改善すると膝や腰への負担が軽減し、歩幅を広げて早く歩けるようになります。

ほぐし

足指体操

足指を付け根から使って踏ん張れるようになるためのストレッチです。隣同士の指をつまんで、上下に動かしていき、順番に小指まで行います。



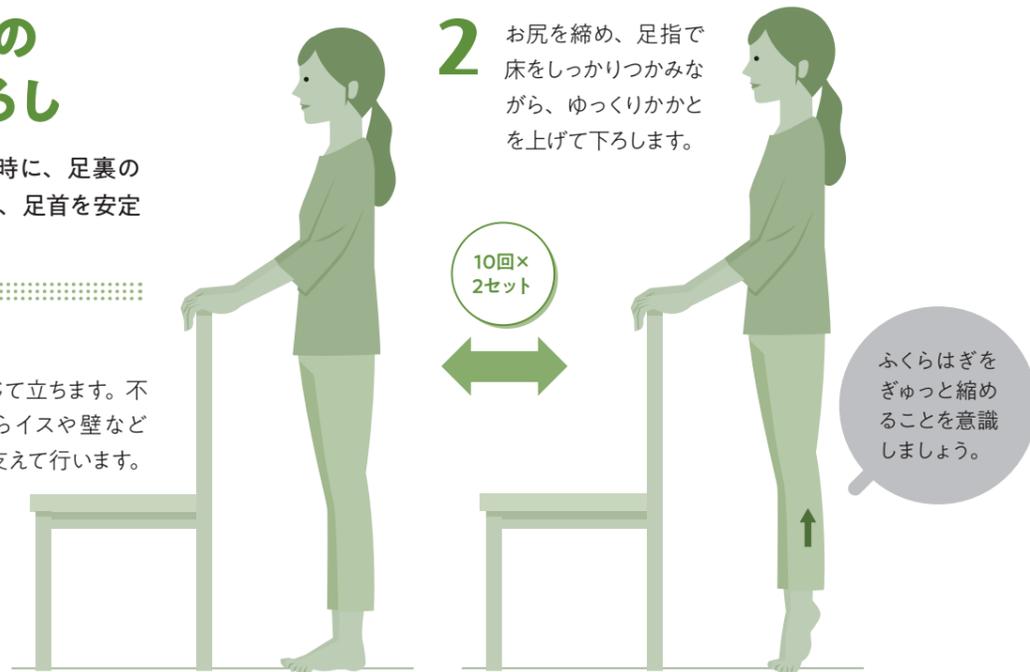
足指を付け根の関節（点線部分）から伸ばすような感じで、大きくしっかりと上下に動かしましょう。

それぞれの指で10回ずつ

筋トレ

かかとの上げ下ろし

ふくらはぎを鍛えると同時に、足裏のアーチのバランスを整え、足首を安定させることができます。



1 足を閉じて立ちます。不安定ならイスや壁などで体を支えて行います。

2 お尻を締め、足指で床をしっかりとつかみながら、ゆっくりかかとを上げて下ろします。

10回×2セット

ふくらはぎをぎゅっと縮めることを意識しましょう。

効果の実感ポイント

かかとを上げたときに、足裏の安定感を感じるようになります。

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。

※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。

2025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。

「認知のゆがみ」を理解し 職場でありがちな悩みに対処しよう

「認知のゆがみ」とは、考え方や物事の捉え方のクセのこと。「ゆがみ」は決してマイナスではなく、考え方のクセであり「個性」ともいえますが、極端過ぎるとストレスの原因に。認知のゆがみは10パターンで、それぞれの考え方のクセがマイナスの感情を生み出していることを知り、セルフケアしながら付き合しましょう。

認知のゆがみのパターン

- 白黒思考 心のフィルター すべき思考
 マイナス化思考 拡大解釈・過小評価
 レッテル貼り 一般化のし過ぎ 結論の飛躍
 感情的決め付け 自己関連付け

ケース

1

念願の部署に配属されたけど
結果が出せず、向いてないかも…



Aさんは、今回の異動で希望していた部署に配属になりうれしくてたまりません。この部署でこそ自分の力が発揮できると思っているからです。しかし1ヵ月たってもなかなか結果が出せない日々が続いており、今は「本当は向いていなかったんだ」と思い、また異動願いを出すことを考えています…。

このケースは 白黒思考パターン

結果に対し「良い」「悪い」のみで「あいまいさ」がない「自分の力が発揮できる!」と異動したてのAさんはとてもうれしそうで不安が一切ありません。しかしわずか1ヵ月後、結果が出せないでいるAさんはもう「向いていなかった」「次の異動を」と考えています。白黒思考は二極化思考ともいいます。できるかできないか、良いか悪いか、向いているかいないか、のどちらかしかなく、あいまいさがない考え方のクセです。

セルフケアの方法

白と黒の間には「限りなく黒に近いグレー」から「限りなく白に近いグレー」まであいまいなグラデーションがあります。白ではないけど黒でもない、そういったあいまいさが存在することを意識してみると、考え方が極端に振り切れることは少なくなり、ストレスは軽減されるでしょう。



ケース

2

上司との面談でのあの言葉。
まだまだ自分はダメなんだ…



Bさんは、配属されて8年目の中堅。年に1度の評価面談の席で上司から「いつもよく頑張っているね。そろそろ君も管理職を目指してほしいから、視座を上げていかないとね」と言われました。Bさんは「視座が低い自分」という部分だけが頭に残り「頑張っているのにまだダメなんだ」と落ち込んでしまいました…。

このケースは 心のフィルターパターン

何事もネガティブな面を捉えてしまうクセ

承認しつつ、さらなる成長を期待して掛けてくれた上司の言葉に対して、「視座を上げないといけない」という一言が「視座が低い」と指摘されたような気がしているBさんです。このような方は、言葉や内容のネガティブな一点だけに気持ちがとらわれてしまいがちです。本当は認められているところを素直に受け取れないのはもったいないですね。

セルフケアの方法

心のフィルターへの対処は、まさにこのフィルターを外すことです。客観的に、あるいは多角的に物事を受け止められるようになるといいですね。そのためには自分と違う意見や物の見方に興味を持ち、自分自身が偏見を持たないように視野を広げることを意識するといいいでしょう。

Q2 やせているのに「糖尿病予備群」と言われました。なぜ?

低栄養と運動不足でやせている方は、筋肉が少ないことが多く、筋肉での糖の取り込みが少なくなり、血糖値が上がりやすくなることがあります。最近の研究で、やせた若い女性の13%が「糖尿病予備群」という結果が出ました。これは米国の肥満の人の糖尿病予備群(11%)よりも多い結果でした。糖尿病の予防には、適量で栄養バランスの良い食事と運動が大切です。

Q3 やせを予防するには?

やせを予防するためには、1日3回の主食・主菜・副菜がそろった食事が大切です。3つがそろった食事を1日2回以上取れば、栄養バランスは整いやすいのですが、このような食生活をしているのは、20代・30代女性では28%のみ。その理由は「仕事や家事・育児で忙しい」が最多でした。忙しい方は、例えば主菜不足なら納豆やゆで卵、鶏肉などを追加、副菜不足ならサラダ、野菜入りみそ汁を追加するなどのひと工夫を。また、やせの原因として、メディアの影響や周囲の目を気にした根強い「やせ願望」もあります。「最近やせた?」「太った?」という何気ない一言も、過剰なダイエットにつながる可能性がありますので、体形の話は慎みましょう。



社員の健康は会社にもメリット!

職場でどのような配慮ができる?

女性が栄養バランスの良い食事を取れない一番の理由は、仕事や家事・育児で忙しいこと。改善するためには職場の配慮も必要です。例えば社員食堂での栄養バランスが取れた食事の提供や、管理栄養士による栄養セミナーの開催などで、忙しくても栄養バランスの良い食事を取れるようになれば、やせを防ぐ効果が期待できます。また、残業を減らして忙し過ぎない働き方を整えるなど、社員の健康増進に取り組むことは生産性の向上にもつながります。



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! やせ過ぎ

令和5年「国民健康・栄養調査」によると、20代・30代女性のなんと20%が「やせ」です。やせを放っておくと、さまざまなリスクが高まります。健康のため、まずは正しく理解することから始めましょう。



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。

Q1 「やせ過ぎ」はなぜ良くないの? 「太り過ぎ」より良いのでは?

やせとは、BMI【体格指数:体重kg÷(身長m)²】が18.5未満の場合をいいます。近年20代・30代の若い女性に、低栄養によるやせの方が多くことが問題になっています。やせや低栄養は、さまざまなリスクを抱えています。やせの方は、排卵障害による月経不順や不妊、骨粗しょう症になりやすくなります。低栄養による貧血もよく見られ、疲れやすさや集中力の低下などを招きます。将来の子供への影響も懸念されています。妊娠前と妊娠中の低栄養は、2,500g未満の低体重児の出産につながることもあり、低体重で生まれた赤ちゃんは、将来生活習慣病になる可能性が高くなるといわれています。肥満も健康上のリスクがありますが、やせも同じくらい問題なのです。



main

しらす丼

441kcal ■ たんぱく質19.1g ■ 脂質7.7g
■ 炭水化物78.1g ■ 塩分相当量2.2g ※すべて1人分

作り方

① 調理時間5分

1 Aの材料を混ぜ「合わせ酢」を作る。温かいご飯に「合わせ酢」を混ぜ、冷ましておく。

POINT

しらす、さくらえびの塩分があるので、酢飯の味付けは薄めがお勧め。

2 茶わんに①を盛り、釜揚げしらす、さくらえびのをせ、中央に卵黄をのせる。おろししょうが、小ねぎ、刻みのり、大葉を添え、白ごまを散らす。お好みでしょうゆを添える。



作り方

① 調理時間10分 ※肉を漬ける時間を除く

1 豚ロース肉は筋切りし包丁でたたき、Aをよく混ぜてラップに包み、豚ロース肉を包み1時間ほど漬ける。春キャベツは細切りに、長ねぎは斜めに切る。パプリカは細切りにする。

POINT

ラップに包んで漬けることで少ないみその量でもしっかり味が漬かります。汁がたれるのでバットなどに入れて冷蔵庫で冷やしましょう。



2 フライパンで油を熱し、弱火で焦がさないように豚ロース肉を焼く。一緒に野菜も炒める。

3 皿に野菜を盛り付け、切った豚ロース肉をのせる。

茅ヶ崎、鎌倉、江の島などいわゆる湘南地域のご当地料理として有名。生しらすを使う丼もありますが、今回はゆでた状態で販売されている「釜揚げしらす」を使ってより手軽に。ご飯の上には卵の黄身と薬味、さらにさくらえびをアレンジすることで、春らしい彩りをプラスしました。

スマホでも見られる!



材料(2人分)

- ご飯…………… 400g (2膳分)
- A 酢、砂糖…………… 各大さじ1/2
- 塩…………… 少々
- 釜揚げしらす…………… 100g
- さくらえび…………… 20g
- 卵黄…………… 2個
- おろししょうが…………… 1片分
- 小ねぎ、刻みのり、大葉、白ごま、しょうゆなど…………… 適量

健康食材

しらす

一般的に食されるしらすはいわしの稚魚で、不飽和脂肪酸の一種、DHA(ドコサヘキサエン酸) / EPA(エイコサペンタエン酸)が豊富。DHAもEPAも、悪玉コレステロールを減らす働きがあります。ビタミンDも豊富で、肝臓、腎臓を経て活性型ビタミンDとなり、骨形成に関わるカルシウムやリンの吸収を高めてくれます。内臓ごと食べるため、カルシウムや良質のたんぱく質を取るにも良い食材です。



side

とん漬け

370kcal ■ たんぱく質23.7g ■ 脂質22.1g
■ 炭水化物20.6g ■ 塩分相当量2.5g ※すべて1人分

材料(2人分)

- 豚ロース肉…………… 2枚(200g)
- A みそ、みりん、しょうゆ…………… 各大さじ1
- にんにく、おろししょうが…………… 各1片分
- 春キャベツ…………… 200g
- 長ねぎ…………… 1/2本
- パプリカ…………… 1/2個
- 油…………… 小さじ1

健康食材

豚肉

ビタミンB₁、B₂、B₆、ナイアシン、パントテン酸、B₁₂などのビタミンB群が豊富。特に豊富に含むビタミンB₁は糖質代謝に不可欠で、エネルギー変換をスムーズにします。また、B₆はたんぱく質代謝に関わり、健康な皮膚の維持にも◎。筋肉や皮膚のほか、ホルモンや酵素、抗体などの体調節機能成分をつくり出す良質なたんぱく質も多く含まれています。



スマホでも見られる!



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、
国際中医師



神奈川県のご当地料理

main

しらす丼

side

とん漬け

神奈川県を代表するご当地料理のしらす丼は、見た目にも春らしく手軽に作ることができる一品。野菜たっぷりのとん漬けとも相性抜群です。

種別	令和6年9月	令和6年10月	令和6年11月	令和6年12月	令和7年1月	令和7年2月	
事業所数	241	241	241	241	241	240	
被保険者数	男	7,392人	7,411人	7,390人	7,392人	7,371人	7,367人
	女	2,017人	2,034人	2,023人	2,029人	2,023人	2,023人
	計	9,409人	9,445人	9,413人	9,421人	9,394人	9,390人
平均年齢	男	47.45歳	47.51歳	47.56歳	47.60歳	47.68歳	47.74歳
	女	42.13歳	42.21歳	42.34歳	42.32歳	42.40歳	42.49歳
	平均	46.31歳	46.37歳	46.44歳	46.46歳	46.54歳	46.61歳
被扶養者数	7,086人	7,095人	7,060人	7,032人	7,037人	7,040人	
扶養率	0.75	0.75	0.75	0.75	0.75	0.75	
平均標準報酬月額	男	383,157円	382,380円	382,444円	382,487円	382,678円	384,462円
	女	269,201円	268,250円	268,731円	268,612円	268,859円	269,089円
	平均	358,728円	357,802円	358,006円	357,962円	358,167円	359,465円

健保組合の最近の現況

2024秋号のクイズの回答

解答

【脳が目覚めるパズル】

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

答 6+5+9=20

個人情報相談窓口を設置しております

当健康保険組合では個人情報に関する相談窓口を開設しております。個人情報の取り扱い管理について等のお問い合わせは、下記記載の相談窓口でお受けいたします。

相談窓口

大阪府石油健康保険組合 総務課
電話 06-6125-1200

受付時間 9:00~17:00
(土、日、祝日、年末年始は除く)

●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三十六万円または、その者の従前の額のいずれか低い方（令和六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三五八、七二八円）

●事業所削除
長澤石油株式会社
堺市堺区
令和六年七月一七日

●公告 第1044号（令和六年九月三日）

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!!

子供の健康 おうえん隊!

監修/ 森戸やすみ
小児科専門医、
どうかん山こどもクリニック院長

発熱時のホームケアと 受診の目安

どうして発熱するの？

子供が発熱する原因の多くは、病原微生物であるウイルスや細菌による感染症です。病原微生物が体内に侵入すると免疫反応が働いて発熱が起こり、免疫力が勝ると熱は下がります。風邪もほとんどがウイルス感染症で、熱が出て1〜2日で下がります。

受診の目安は38℃以上

子供の平熱は個人差がありますが、6歳未満は36.3℃〜37.4℃、6歳以上は36.3℃〜37.0℃とされています。38℃以上の発熱が受診の目安ですが、37℃台でも様子がおかしければ注意が必要です。発熱だけでなく、全体的な様子をしっかりと観察してください。検温は、体温が上昇しやすい食後や泣いた直後を避け、厚着や暖房による体温上昇にも気を付けます。体温が平熱に戻り、それが1日続けば回復の目安となります。

- 発熱で考えられる主な病気
- 風邪症候群
- インフルエンザ
- 急性中耳炎
- 突発性発疹
- 急性気管支炎 など

ホームケアの基本

受診の前後や受診しないときは、家で心地よく過ごせるようにケアしてあげましょう。体温や体の変化を記録しておくと、診察時に役立ちます。

発熱以外の症状がないか観察

元気があるか、機嫌はいいか、食欲はあるか、おしっこは普段通り出ているか、さらに、発疹、下痢、嘔吐、鼻水、せきなど発熱以外の症状がないかを確認します。

小まめに水分補給

脱水症状に気を付けましょう。湯冷ましや麦茶、イオン飲料などを小まめに飲ませましょう。食欲がないときは無理に食べさせる必要はありません。



知っておこう!

細菌とウイルスの違い

細菌は単独で増殖しますが、ウイルスは他の細胞に入り込むことで増殖します。いわゆる抗生物質（抗菌薬）は、細菌には効きますが、ウイルスにはまったく効果がありません。風邪やインフルエンザなどウイルス性の病気で抗生物質を要望するのは間違いです。



衣服や室温の調整

熱の出始めは、手足が冷えたり寒がったりしますので、毛布や室温調整で体を温めましょう。熱が上がったら温めるのはやめて涼しくします。熱冷却シートは、ずれて口や鼻をふさぎ窒息の危険があるので注意してください。

受診の目安

救急車等で緊急受診	診療時間外でも受診	診療時間内に受診	ホームケア
<ul style="list-style-type: none"> ●意識がおかしい ●初めてけいれんを起こした 	38℃以上の発熱で、 <ul style="list-style-type: none"> ●生後3ヵ月未満 ●ぐったりしている ●水分が取れない ●6時間以上おしっこが出ない など	38℃以上の発熱で元気があり、おしっこが出ているが、 <ul style="list-style-type: none"> ●鼻水やせきがある ●下痢や嘔吐がある ●水分は取れるが、食欲がない など	37℃台の発熱で元気で食欲があり、おしっこが出ている

