

大阪府石油

2025年
秋号
No.200号

けんぽだより



「ひたち海浜公園のコキアの紅葉」 <茨城県>



脳が自覚めるパズル

ナンバー プレース

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



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

$$\boxed{A} + \boxed{B} + \boxed{C} = \boxed{}$$

〈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・被保険者記号番号、「けんぽだより」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）に限りです。
- 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7年11月14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)
(FAX) 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.201) 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 _____
被保険者記号番号 _____

ご意見・ご感想

令和6年度 決算の お知らせ

保険料収入は増加するも義務的経費が高止まり

経常収支差引額 2億2,045万円の赤字に

大阪府石油健康保険組合の令和6年度の決算が、去る7月15日に開催された第159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6年度決算は、収入54億4,642万7千円に対し、支出52億8,936万円となり、経常収支差引額では2億2,045万8千円の赤字となりました。

収入の柱である保険料収入は、賃金引き上げ等により標準報酬月額、標準賞与額が増加したことで予算額を上回りましたが、保険給付費と高齢者医療への拠出金が高水準で推移していることから赤字決算となりました。不足分は前年度繰越金と準備金からの繰り入れにより賄いました。

現在の医療保険制度は厳しい状況にあります。医療技術の進歩や高額医薬品の保険適用により医療費が増加傾向にある中、2040年にかけて高齢者人口がピークを迎えることから、医療需要のいっそうの拡大が予測されています。これに伴い、高齢者医療への拠出金も増加することが見込まれ、このままでは現役世代の負担がさらに重くなると懸念されます。

政府は、すべての世代が各自の能力に応じて互いに支え合う持続性のある社会保障体制の構築を目

指し、さまざまな制度改革を議論しています。現役世代の負担軽減につながる施策の早期実施が望まれます。

今年12月2日からは、マイナ保険証への完全移行が実施され、経過措置で利用可能とされている健康保険証も使用できなくなります。マイナ保険証をお持ちでない方は、資格確認書の提示により受診することになりますが、マイナ保険証には医療情報の一元管理によるサービスの向上や手続きの簡素化など多くのメリットがありますので、早めの登録をお願いいたします。

当健保組合は、引き続き皆さまの健康保持・増進に資する保健事業を展開し、厳しい財政状況下でありながらも保険料率の維持に最大限努めてまいります。そのためには、皆さま一人一人の健康への意識向上と医療費適正化への取り組みも欠かせません。定期的な健康診断の受診、ジェネリック医薬品の選択、医療機関の重複受診の見直しなど、医療費適正化にご理解とご協力をいただけますようお願いいたします。

令和6年度 収入支出決算概要

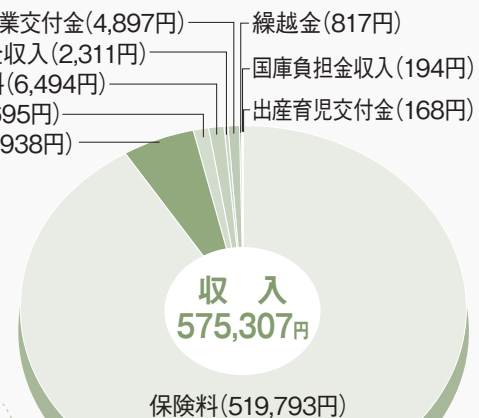
被保険者1人当たりで見ると

収 入	
保 険 料	4,920,879
国 庫 負 担 金 収 入	1,833
調 整 保 険 料	61,476
繰 越 金	7,737
繰 入 金	321,296
国 庫 補 助 金 収 入	21,874
出 産 育 児 交 付 金	1,593
財 政 調 整 事 業 交 付 金	46,358
雑 収 入	63,381
合 計	5,446,427
経常収入合計	5,007,507

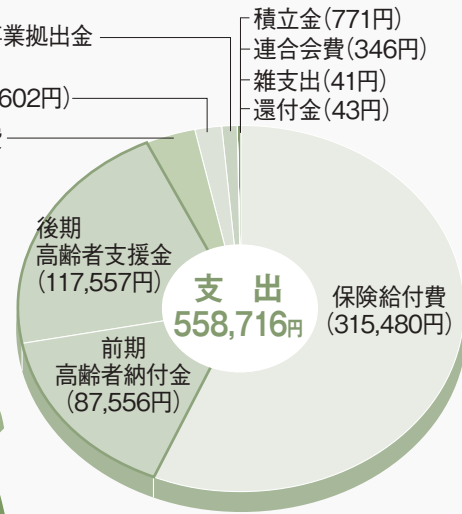
支 出	
事 務 費	100,372
保 険 給 付 費	2,986,651
納 付 金	1,941,805
前 期 高 齢 者 納 付 金	828,895
後 期 高 齢 者 支 援 金	1,112,910
そ の 他	
保 健 事 業 費	187,833
還 付 金	401
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	61,334
連 合 会 費	3,279
積 立 金	7,301
雑 支 出	384
合 計	5,289,360
経常支出合計	5,227,965

決 算 残 金	157,067 千円
経常収支差引額	▲ 220,458 千円

財政調整事業交付金(4,897円)
国庫補助金収入(2,311円)
調整保険料(6,494円)
雑収入(6,695円)
繰入金(33,938円)



財政調整事業拠出金(6,479円)
事務費(10,602円)
保健事業費(19,841円)



組合現況

令和7年3月末現在

- 被保険者数 9,390人
(男性 7,359人、女性 2,031人)
- 平均年齢 46.57歳
(男性 47.69歳、女性 42.51歳)
- 平均標準報酬月額 358,900円
(男性 383,931円、女性 268,884円)
- 総標準賞与額(年間合計) 9,162,868千円
- 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)

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4割を占めています。
- 収入の柱である保険料収入は前年度より増加
保険料収入増加の主な要因は、標準報酬月額と標準賞与額の増加が挙げられます。
- 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。



健康保険分 (千円)

介護保険分 (千円)

収 入	
保 険 料	607,760
繰 越 金	40,268
雑 収 入	9
合 計	648,037

支 出	
介 護 納 付 金	617,667
還 付 金	6
積 立 金	
合 計	617,673

決 算 残 金	30,364 千円
---------	-----------



法人会員登録の申請
詳しい料金・ご案内はこちら



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※1

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	運営管理費 2カ月 無料
-------------------------	---------------------------------	------------------------------------	----------------------------	---------------------------

※1 新規 WEB 入会者のみ適用となります。※2 運営管理費は初回請求開始月から毎月頂戴いたします。※3 貴社の法人契約中に限りです。

入会特典/
水素水バッグ
プレゼント



大阪石油健康保険組合にご加入の皆様へご優待 のご案内



GYM

JOYFIT 24 JOYFIT YOGA

スポーツクラブ JOYFIT

組合員様限定価格

月会費 ¥5,980 (税込6,578円)

入会金 ¥550 (税込550円)

JOYFIT App から「かんたん入会」

STEP1 上のQRコードより JOYFITアプリをインストール	STEP2 「アプリで入会」 を選択	STEP3 「大阪石油健康保険組合」 プロモーション コードを入力 ↓ 「3836-8040-1425」	STEP4 入会店舗を 選択	STEP5 健康保険証の ・記号 ・保険番号 を入力	STEP6 画面の指示に従い 入力を完了させ 登録した店舗へGO!
--	--------------------------	---	----------------------	--	--

法人会員制度についてのお問い合わせ

制度についてのご質問はこちら
大阪石油健康保険組合
☎06-6125-1200
月曜日から金曜日(祝日を除く)9:00~17:00

JOYFITについてのご質問はこちら
(株) H3 ジョイフィット法人担当「浜本」まで
「大阪石油健康保険組合の〇〇」とお伝えください。
☎080-9305-4886
月曜日から金曜日(祝日を除く)9:00~17:00

全国約250店舗

お近くの店舗は
こちらで検索



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



運動、サウナ、スパで!

健康

習慣

初心者向けの
運動も豊富!

家族で使えて
オトク!

ルネサンスなら
「始めたい」が
きっと見つかる。

5ヵ月ずーっとおトク!!

ジム・サウナ
おためし会員 月々¥5,500

入会キャンペーン! 9/13(土)~11/9(日)

月会費
2ヵ月分 0円

タオル&
シューズ
レンタル
最大2ヵ月
通常4,180円

都度利用も
特典対象!

その他お得な
会員種別も
あります。
詳しくはこちら!



さらに!
ルネサンス公式オンラインショップ 2,000円分 クーポン
おためし会員 プレゼント!

※特典は8ヵ月以上月額固定プランで在籍していただいている方に限り適用(都度払い会員は対象外)。※フィットネス個人会員からの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が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。※オプショ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。※事務手数料は別途必要となります。※ご契約の内容により紙面と一部サービスが異なる場合がございます。詳細は二次元バーコードから貴社専用ページでご確認ください。※表示価格は全て税込となります。

【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スパ施設、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。

【ご利用開始・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。 ●ご利用期間終了後はご入会時に選択された会員種別にご変更となります。(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でご確認ください。

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※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 ●刺青(タトゥー含む)のある方 ●ベットの持ち主 ●反社会的勢力関係者 ●弊社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

※2025/5/20 時点 2025秋_840010241325

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。



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
2026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、受診を希望される医療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。特定健診を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。

※健診は必ず「住所」の欄に記入してください。住所が変更された場合は、健診前にお知らせください。

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、ご希望の時期に受診できない場合があります。詳しくは、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
(※その日の健診は必ず申込コードでご受診ください。当日は必ずお持ちください。)

【医】わかば会 上町はまのクリニック 大阪市中央区南船場2-3-25 上町メディカルビル2階 TEL 06-6767-1600	【医】正有会かたクリニク 大阪市中央区南船場3-1-13ハイブレード511 TEL 06-4790-6511	【医】橋甲会 橋甲会クリニック 大阪市中央区南船場3-4-1 TEL 06-6943-1306	【医】松井会 片岡屋なわのみやクリニック 大阪市中央区南船場1丁目5-8 TEL 06-6765-5155	【医】英和会センタークリニック 大阪市中央区南船場1-3-11 英和ビル1階2階3階 TEL 06-6945-0789	【医】佳樹会のおかクリニック 大阪市中央区南船場1-2-2 TEL 06-6943-6005	【医】西野レディースクリニック 大阪市中央区南船場1-3-8 大手町メディカルセンタービル6・9F TEL 06-6941-1501	【医】幸生会中林クリニック 大阪市中央区南船場1-3-8 第3ビル1F TEL 06-6765-7710
---	--	---	---	---	--	--	--

特定健診受診券（セット券）
2025年7月1日交付

受診券管理番号	2450000001
受診者の氏名	ケンコウ ケロウ
性別	男
生年月日	昭和30年1月1日
有効期限	2026年3月31日
健診内容	特定健診検査 その他（当日保健指導）
窓口での自己負担	0円
特定健診（第1種）	自己負担は0円
特定健診（第2種）	自己負担は0円
その他（保健指導）	自己負担は0円
保険者所在地	〒541-0053 大阪市中央区南船場4丁目1番1号 大阪府健康センタービル4F
保険者電話番号	06-6125-1200
保険者番号・名称	06272371 大阪府石油健康保険組合
契約および決済機関	健康保険組合 健康保険組合 健康保険組合
支払代行機関番号	84899010
支払代行機関名	社会保険医療機関支払基金

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ここ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。

Q2

不妊と関係するの？

子宮内膜症を発症しても自然妊娠する方はいらっしゃいます。

一方で、子宮内膜症の方の約半数に不妊が見られ、不妊治療が必要になることもあります。子宮内膜症が進行すると、卵管の働き、卵子の質、着床などに影響し、妊娠を妨げることがあります。

妊娠を希望する場合は、産婦人科医や不妊治療の専門医に早めに相談しましょう。

Q3

治療法は？
予防する方法はあるの？

病状やライフプランを考慮して治療法を選択します。すぐに妊娠を希望しない場合は、ホルモン療法（低用量ピルや黄体ホルモン薬）が一般的で、子宮内膜症の進行を抑えたり、病巣を縮小することが目的です。これにより「月経痛がかなり楽になった」と感じる方は多いです。状況によっては手術を行うこともあります。

子宮内膜症は、治療を中断すると再発することも多く、閉経まで長く付き合っていく必要があります。

よく聞く病名ですが、発症の要因は不明な点が多く、予防する方法は分かっていません。そのため、早期に発見し、治療することが何よりも大切です。月経痛がひどい場合、ひどくなってきた場合は我慢しないで婦人科を受診しましょう。

〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇 〇

職場ではどのような配慮ができる？

気兼ねなく通院できる雰囲気づくりを

子宮内膜症による月経痛は重いことが多く、放っておくとますます進行します。その女性特有のつらさを理解し、無理をさせない気遣いや、婦人科の受診を勧める言葉掛けなどがあるといいですね。

また、この病気は薬の処方や定期検査のために、数ヵ月ごとの婦人科受診が必要です。内科受診と同じように、気兼ねなく通院できる職場の雰囲気づくりも大事です。

婦人科系の病気は男性だけでなく同性の女性にも言いにくいと感じる方は少なくありません。病気を周囲に理解してもらえることは、大きな安心感になります。

／ 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！ 子宮内膜症

「月経痛がひどい」という症状は、単なる月経痛ではなく「子宮内膜症」という病気かもしれません。再発が多く悪化しやすい子宮内膜症。正しい知識を持ち、早期発見と治療の重要性を理解しましょう。



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・綱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 子宮内膜症ってどんな病気なの？
受診の目安は？

本来は子宮の内側にある子宮内膜の組織が、子宮外にある卵巣やおなかの中で发育してしまう病気です。特に20代～30代で発症することが多く、発症のピークは30歳～40歳です。女性の約10%が発症する病気で、閉経すると症状は治まります。

子宮内膜症になると、月経痛がひどい、徐々に月経痛が悪化する、鎮痛薬が効かない、月経中以外の下腹部痛、性交痛・排便痛などの症状が表れます。また、不妊になることもあります。このような症状の一つでも当てはまれば、迷わずに一度婦人科を受診しましょう。

子宮内膜症の原因はまだ十分に解明されていません。月経中に月経血がおなかの中に逆流することが関与しているのではないかとわれていますが、これは女性の90%に見られる現象であり、何かほかの原因も関わっているのではないかとされています。

「認知のゆがみ」を理解し
職場の不安をポジティブに

「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。仕事の人間関係で陥りやすい不安も、自分の考え方のクセを理解しセルフケアすることで、ポジティブな感情を生み出すこともできます。

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
- 一般化のし過ぎ
- 結論の飛躍

1 レッテル貼り

2 自己関連付け

ケース

1

かつて関係が良くなかった
先輩が上長に。この先が不安…



Eさんは、新入社員だった十数年前に自分のメンターだった先輩が課長に昇進し、上長になるというニュースを聞いて憂鬱になっています。実はその先輩とはうまくコミュニケーションが取れなかった経験があるので「あの先輩が課長でいる限り自分は認めてもらえない」と思い込んでいるようです。

このケースは レッテル貼りパターン

物事の一面でネガティブな印象を持ってしまう

「レッテル貼り」の考え方のクセは、自分だけでなく他人にもネガティブな印象を決め付けてしまうことです。十数年前にうまくコミュニケーションが取れなかったから今回も取れないと感じているEさん。かつて良い関係を築けなかったから、今回もそうなるだろう、そして自分を認めてくれないだろうと、未来をネガティブに決め付けてしまっていますね。

セルフケアの方法

「レッテル貼り」のストレスを回避するには、まず自分がどんなレッテルを貼りがちか気付くこと。そして「例外もあるので？」と疑問を持ったり「本当にそうかな」と検証してみるといいでしょう。Eさんも「先輩はあの頃と違うかもしれないぞ」と、ポジティブな想像ができるといいですね。

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

一級キャリアコンサルティング技能士、
シニア産業カウンセラー
株式会社生き方はたらき方ボラトリー
代表取締役 鵜飼 柔美



ケース

2

気に掛けていた後輩が別の人に相談
自分に落ち度があったのかな…



Fさんは新しく部署に入ってきた後輩のGさんにとっても親切に接していました。ある日、GさんがFさんとは別の人に仕事の相談をしているのを見て大ショック。「私の教え方が悪かったのかな」「去年の後輩も本当は不満だったのかも」と、どんどん不安が膨らんできてしまいました。

このケースは 自己関連付けパターン

悪いことの原因は自分にあると考えてしまう

Fさんのケースは、何かがあまくいかないときに「取りあえず自分が悪いことにしておこう」と、本来は自分の範疇ではないことまで責任を負ってしまう「自己関連付け」の考え方のクセです。自分で自分にぬれぎぬを着せてしまうことで心が弱ってしまったり、そのような考え方がもとで自分を肯定することができず苦しくなってしまいます。

セルフケアの方法

「自己関連付け」をしてしまう人は、自分と他者の境界線があいまいだったり、事実と解釈が混同していたりします。他人の庭の草むしりをしないのと同様に、どこまでが自分の領分かを意識したり、事実に対する別の理由を考えるなど、多面的に物事を捉えるようにするといでしょう。

マイナ保険証の作成方法

■マイナンバーカードをお持ちでない方

マイナンバーカードの取得方法

申請 マイナンバー交付申請書をご用意ください。

いすれかの方法で

スマホまたはパソコン

郵送

街中の証明写真機

受け取り 交付通知書が届いたら指定場所にて受け取り

詳しくはこちら

マイナンバー総合サイト

※交付申請書がない場合は、マイナンバーカード総合サイトからダウンロードし、郵送で申請してください。

■保険証利用登録がまだの方

マイナ保険証の利用登録方法

下記いずれかの方法で手続きできます。

スマホ

マイナポータルから手続き

セブン銀行ATM

「健康保険証利用の申込み」から手続き

医療機関・薬局

受付の顔認証付カードリーダーから手続き

令和7年
9月から

マイナ保険証がスマホでも使えます！

機器の準備が整った医療機関等でご利用いただけます。
マイナ保険証をスマホで使うには健康保険証利用登録が必要です。

Androidの場合

最新のマイナポータルアプリから利用申請が可能です。



iPhoneの場合

最新のマイナポータルアプリからAppleウォレットに追加できます。
※iOS18.5以上のバージョンが必要です



令和7年12月2日の健康保険証の廃止に伴い、

マイナ保険証をお持ちでない方が医療機関を受診するには「資格確認書」が必要です。

「資格確認書」の交付対象者

当健保組合の被保険者（任意継続被保険者含む）、被扶養者の方で下記のような理由でマイナ保険証を利用できない方には、当健保組合から「資格確認書」を交付します。
今回はご本人の申請は不要です。

- マイナンバーカードを持っていない
- マイナンバーカードは持っているが、マイナ保険証の利用登録をしていない
- マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れた
- マイナ保険証の利用登録を解除した

※令和6年12月2日以降に資格取得するなどすでに資格確認書を持っている方は除きます。

ご注意ください



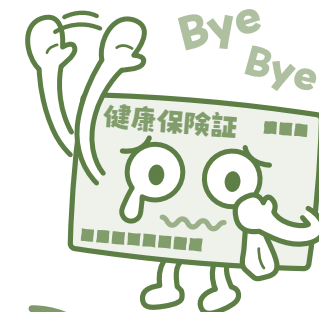
次のような理由では「資格確認書」の交付申請はできません。

- ・マイナ保険証は持っているが念のため資格確認書も持っておきたい
- ・修学旅行等の学校行事等において児童等が医療機関を受診するのに備えたい
- ・保育園等で園児が医療機関等を受診するのに備えたい



健康保険
の手続き
早分かり

さようなら！ 健康保険証



令和7年12月2日から使えなくなります



医療機関等の受診は マイナ保険証で！



こんなに便利！

マイナ保険証ならさらに便利・安心！

さらに安心！

確定申告が簡単

マイナポータルで医療費通知情報を入力し、簡単に医療費控除の確定申告ができます。

限度額以上の支払いが不要

医療費が高額になった場合も、手続きなしで窓口での支払いが限度額まで済みます。

保険証の切り替えが不要

就職や転職、退職後の保険証の切り替えが不要です。
※資格取得の届出は必要。

より質の高い医療の提供

診療情報や薬剤履歴を医師等と共有でき、より質の高い医療が受けられます。
※同意した場合のみ。

災害時も安心

災害など緊急時も薬剤履歴が医師等と連携でき、安全な処方が受けられます。

マイナ保険証利用時には、 電子証明書の有効期限にご注意ください

電子証明書はマイナ保険証の利用時や、マイナポータルにログインする際に利用します。
有効期限が近づいたら更新手続きをしてください。

有効期限は
電子証明書の発行日から
5回目の誕生日まで

有効期限の確認方法

マイナポータルから確認できます



電子証明書の更新方法

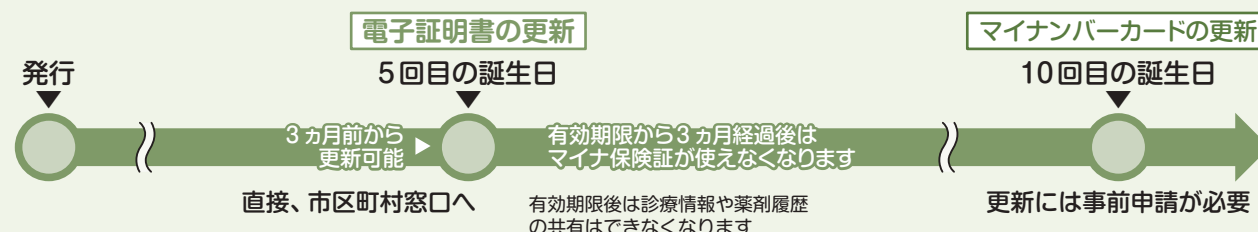
有効期限の2～3ヵ月前に「有効期限通知書」が送付されます。
お住まいの市区町村の窓口で手続きしてください。

有効期限の3ヵ月前になるとマイナポータルのログイン時や、受診時の医療機関のカードリーダーにもアラート表示が出ます。

▼有効期限通知書（見本）



※マイナンバーカード自体の有効期限は、カード発行から10回目の誕生日までです（カード発行時18歳未満は5回目の誕生日まで）。



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

けいれんを起こしたときの ホームケアと受診の目安

- けいれんで考えられる主な病気
- 熱性けいれん
- 憤怒けいれん（泣き入りひきつけ）
- 胃腸炎関連けいれん
- てんかん

けいれんを発見したら、パニックにならず落ち着いて対応しましょう。子供を安全な場所に寝かせ、体ごと顔を横向きにして嘔吐による窒息を防ぎます。舌をかまないように口に物を入れたり、強く押さえ付けたりするのはNGです。けいれんの様子を観察して継続時間を計ります。

熱性けいれんはほとんどの場合、5分以内で治まり、後遺症もなく予後も良いため、過剰に心配する必要はありません。ただし、初めてけいれんを起こしたときや、様子がおかしいときはすぐに救急車を呼びましょう。

けいれんが起きたときの対応

小児のけいれんは、脳の神経細胞の活動が一時的に過剰になることで起こると考えられており、急に白目をむいて意識がなくなり、体と手足が突っ張って、ぶるぶると震わせるような症状を起こします。特に多いのは発熱とともに起きる熱性けいれんで、生後6ヵ月から5歳頃までの8%～9%が経験するといわれます。

けいれんの症状と原因

ホームケアの基本

安全で平らな場所に寝かせる

周りに危険な物があれば取り除き、寝かせます。揺さぶったり抱き上げたりするとけいれんが長引く恐れもあります。静かに呼び掛けて反応を見ます。

嘔吐物で窒息しないように体を横に向ける

嘔吐した場合に気管に詰まらせないように、体ごと顔を横に向けます。また、舌をかまないようにと口の中に指や物を入れるのも、窒息の危険があるのでやめましょう。



時間を計って様子を観察する

けいれんが続く時間を計測し、けいれんしている部位を確認して、後で医師に伝えられるようにします。けいれんが左右非対称の動きをしているときはすぐに救急車を手配してください。スマホで動画を撮るのもいいでしょう。

救急車を呼ぶべきか迷うときは…？

5分以上続くけいれんは「髄膜炎」「脳炎」といった重篤な病気の可能性もありますので、ただちに救急車を呼びます。ただ、発症直後はけいれんがすぐに止まるのか、5分以上続くのか誰にも分かりません。子供の意識がなく不安なときは、5分経過を待たずに救急車を呼んでよいでしょう。

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
● 初めてけいれんを起こした ● 5分以上けいれんが続いている ● けいれんが左右で非対称 ● 複数回けいれんしている ● けいれんが治まった後も意識がはっきりしない ● 生後6ヵ月未満の乳児のけいれん	● 5分以内にけいれんが治まって意識が戻っている	● 生後6ヵ月以上で過去にもけいれんを起こして診断が付いている



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生活習慣改善に役立てましょう。

■補助対象期間

令和7年12月31日までの受診

■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7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。



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

腰を支える体幹をつくる

腰を守るために必要なことは、正しい動かし方を覚えて腰への負担を減らすこと。体を支える背骨の動きの柔軟性を高めると同時に、腹筋と背筋を強くして体幹を安定させることで、将来痛めない腰の土台をつくっていきます。

ほぐし

体ひねり

足を肩幅よりも広く開いて立ち、腕が体に巻き付くように体を左右にひねることで、背中や腰回りの筋肉をほぐします。

1

しっかり足を開き、
体は中心を意識して
真っすぐに。

リズムよく
30回～50回
行う

2

左右にリズムよくひねり、
呼吸は片側で吸ったら片
側で吐きます。顔はひねっ
た体の向きに合わせ、腕
をでんでん太鼓のひもの
ように体に巻き付くよう
に自然に動かします。

体重は左右の足
に均等にのせ、
かかところが浮かな
いようにします。

筋トレ

股関節スライド

イスに座って、体を前後に動かすことで
腹筋と背筋を鍛え、体幹を強くします。

1

イスの背もたれから握りこぶし2個分
ほど離れて座り、足は肩幅ぐらいに
開きます。腕を前に伸ばし手のひらを
上に向け、背筋を伸ばしたまま、上
体をゆっくり後ろに倒します。

後ろと前で
1セットを
10セット

2

背筋を伸ばして
股関節から体を
折り曲げるよう
に動かしましょう。

背もたれに背中がついたら
体を元に戻し、背筋を伸ば
したまま前に体を傾けていき
ます。これを繰り返します。

効果の実感
ポイント

背筋が伸びて姿勢が良くなり、腹筋と背筋の筋トレで
体幹が鍛えられることで、背中動きが軽くなります。

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。

10月は健康強調月間です

あなたの生活習慣・見直してみませんか？

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、生活習慣を見直しして健康な毎日を手に入れましょう。

栄養・食生活

野菜中心のバランスの良い食事が
あなたの健康を守ります。



健康診断

健診・検診をきちんと受けることが
病気の早期発見・治療につながります。



運動・身体活動

1日約8,000歩以上の歩行
またはそれと同等以上の身体活動を60分以上。
または息が弾み汗をかく程度以上の運動を
週60分以上行いましょう。

禁煙

タバコは健康だけでなく老化を進行させ
周囲の人にも害を及ぼします。



主催 健康保険組合連合会・同都道府県連合会・健康保険組合

main

鮭のチャンチャン焼き

334kcal たんぱく質28.6g 脂質13.5g
 炭水化物27.9g 塩分相当量2.6g ※すべて1人分

作り方

調理時間15分

1 さけに塩、こしょうをし、10分ほど置く。キャベツはざく切りにする。たまねぎは1cmの厚さの半月切りにする。にんじんは短冊切り、ピーマンとパプリカは乱切りにする。まいたけは一口大に分ける。もやしは軽く洗い水気を取る。

POINT

さけは最後にキッチンペーパーで水気をしっかり拭いて臭みを取ります。



2 フライパンやスキレットに油を入れて熱し、さけの両面に焼き目を付けて一度取り出す。①の野菜を入れ少ししんなりするまで炒めたらさけのをせ、Aを回し入れてふたをし5〜7分ほど蒸し焼きにする。

3 バターをのせる。



作り方

調理時間15分

1 ジャがいもは皮をむき一口大に切る。耐熱皿に並べてラップをふんわりとかけ、電子レンジ（600W）で柔らかくなるまで5〜7分ほど加熱し、熱いうちにつぶす。片栗粉、水を加え、よく混ぜる。焼きのりは4等分にずらす。

2 ①を4等分にし、1つはそのまま2つに分けて1cmの厚さで平らにし、両面にのりを付ける。1つは2つに分けて、それぞれでスライスチーズを包む。残り2つの生地にはそれぞれに抹茶といちごパウダーを混ぜ2つに分け、一口大に丸め成形する。

3 フライパンにバターを溶かして②を並べ入れ、両面に焼き目が付いたら皿に盛る。

秋から冬にかけて旬を迎えるさけと野菜をみそで蒸し焼きにするチャンチャン焼きは、石狩地方の漁師町が発祥の郷土料理。平成19年には「郷土料理百選」にも選ばれ、全国的に知られる料理です。今回は野菜にピーマンとパプリカを使い見た目もカラフルに。まいたけの味と香りも秋を感じさせてくれます。

スマホでも見られる！



材料 (2人分)

● 秋さけ (切り身) …………… 2切れ	● まいたけ …………… 100g
● 塩、こしょう …………… 少々	● もやし …………… 100g
● キャベツ …………… 1/4個 (300g)	● 油 …………… 大さじ1
● たまねぎ …………… 1/2個	● A「みそ …………… 大さじ1と1/2
● にんじん …………… 1/4本	みりん …………… 大さじ1/2
● ピーマン …………… 1個	酒、砂糖 …………… 各大さじ1
● パプリカ (赤) …………… 1/4個	● バター …………… 5g

健康食材

さけ

さけは実は白身魚で、赤色は強い抗酸化力を持つアスタキサンチンによるもの。良質なたんぱく質に加え、ビタミンD・E、ビタミンB群、カリウムなど栄養も豊富。悪玉コレステロールを減らすDHA（ドコサヘキサエン酸）とEPA（エイコサペンタエン酸）も多く含まれ、高血圧や動脈硬化の予防にも役立つとされる食材です。



side

いももち

151kcal たんぱく質4.9g 脂質4.3g
 炭水化物30.6g 塩分相当量0.3g ※すべて1人分

スマホでも見られる！



北海道を代表する農産物のじゃがいもを使った定番のおやつ。明治の開拓者たちの貴重なエネルギー源として重宝され、もっちりとした食感とほんのりとした甘さが特徴です。今回は焼きのりを使った磯辺焼き風、チーズ入り、いちごと抹茶風味の4つの味を楽しめるようにアレンジしました。

材料 (2人分)

● ジャがいも …… 大2個 (正味300g)	● スライスチーズ (溶けるタイプ) …………… 1枚
● 片栗粉 …………… 大さじ1	● 抹茶、いちごパウダー …… 各小さじ1/2
● 水 …………… 大さじ1	● バター …………… 5g
● 焼きのり …………… 1/4枚	

健康食材

じゃがいも

でんぶんが熱に弱いビタミンCを守るので、美肌や免疫力の維持にお薦めの食材です。ビタミンB6は代謝や筋肉・肌の生成を助け、カリウムは体内の余分な塩分を排出し、むくみや高血圧を予防。皮近くに多いクロロゲン酸は抗酸化作用や生活習慣病予防も期待できます。



北海道のご当地料理

main

鮭のチャンチャン焼き

side

いももち

秋の旬の味覚がたっぷり味わえる鮭のチャンチャン焼きとおやつとして楽しめるいももち。より健康的にレシピをアレンジし、彩りも美しい2品に仕上げました。

種 別	令和7年3月	令和7年4月	令和7年5月	令和6年6月	令和7年7月	令和7年8月
事業所数	240	240	240	240	239	239
被保険者数	男	7,359人	7,356人	7,337人	7,323人	7,195人
	女	2,031人	2,051人	2,052人	2,042人	2,006人
	計	9,390人	9,407人	9,389人	9,365人	9,201人
平均年齢	男	47.69歳	47.46歳	47.50歳	47.53歳	47.60歳
	女	42.51歳	42.13歳	42.17歳	42.27歳	42.44歳
	平均	46.57歳	46.29歳	46.33歳	46.38歳	46.47歳
被扶養者数	7,031人	6,882人	6,853人	6,774人	6,636人	6,640人
扶養率	0.75	0.73	0.73	0.72	0.72	0.72
平均標準報酬月額	男	382,318円	381,112円	381,208円	381,018円	383,984円
	女	268,927円	268,560円	268,607円	269,052円	270,836円
	平均	357,792円	356,573円	356,599円	356,604円	359,315円

健保組合の最近の現況

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)



● 名称変更
・出光NTG株式会社
(旧 日本グリース株式会社)
令和七年四月一日

● 所在地変更
安藤石油株式会社
大阪市東成区
↓ 東大阪市
令和七年三月十五日

公告 第1051号 (令和七年五月二日)

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!!

TOPICS 世界初! 子宮頸がんを予防する 01 乳酸菌の新たな鍵を発見

子宮頸部の幹細胞に関する研究を通じて、乳酸菌が子宮頸がんの発症を抑制できることを発見した、という研究結果が発表されました。

子宮頸がんは、世界中で女性に4番目に多いがんで、年間約60万人が罹患しています。主な原因はヒトパピローマウイルス (HPV) であり、ワクチン接種により先進国では発症率が急速に低下していますが、途上国では依然としてまん延しており、さらなる予防法が求められています。

乳酸菌は女性の膣内に最も多く存在する有益な細菌です。今回、研究チームは、乳酸菌が子宮頸がん細胞の増殖だけでなく、前がん細胞からが

んへの移行を抑制する新しいメカニズムを発見しました。

研究チームは、ヒト幹細胞の再生能力を評価する世界初の手法を開発しました。この技術を用いて、正常および前がん状態の子宮頸部オルガノイド (3次元細胞培養) モデルを作成し、ヒト子宮頸部幹細胞の機能と分化過程を明らかにしました。

このアプローチを利用して、研究チームは、HPVが子宮頸がんの主な病因物質であること、そして、乳酸菌が乳酸を分泌し、HPVの作用を阻害し、幹細胞からがん細胞への変換の初期プロセスも阻害することを発見し

ました。

「今回の研究を通じて、乳酸菌が子宮頸がんの発症予防に重要な役割を果たすことが分かりました」と研究者はコメントしています。

出典:『Nature Communications』

管理人からのコメント

乳酸菌にはさまざまな効果が知られていますが、子宮頸がんの予防にも有効かもしれないというのは朗報です。子宮頸がんの新たな予防法の開発につながることを期待します。

世界の健康ニュースから /

廣田晃一 note「EBIS 世界の最新健康・栄養ニュース」管理人

World Health TOPICS



TOPICS ブロッコリースプラウトを食べた 02 糖尿病予備群の症状が改善

ラセボ (偽薬) のどちらかを12週間摂取しました。

データ解析の結果、スルフォラファンの摂取者は、プ

ロコリースプラウトに含まれる化合物スルフォラファンには、2型糖尿病の前兆である前糖尿病患者の血糖値を改善する効果が期待できそうだ、という研究結果が報告されました。

本研究は、前糖尿病の指標となる空腹時血糖値が高い89名 (35~75歳) に実施されました。参加者はランダムに2群に分けられ、スルフォラファン (ブロッコリースプラウト抽出物) またはプ

ラセボの摂取者よりも空腹時血糖値の平均低下率が統計的に有意に高かったことが明らかになりました。スルフォラファンの効果は、肥満の度合い (BMI) が低めで前糖尿病状態も軽度の患者で特に高かったということです。

参加者の腸内細菌を調べた結果、効果の高かった患者では、スルフォラファンと相互作用して効果を高める腸内細菌が多いことも分かりました。

「これらの新しい発見は、ブロッコリーから抽出したスルフォラファンを機能性食品として使用した精密治療の可能性へ道を開きます。ただし、運動、健康的な食事、減量など、ライフスタイルの改善が前糖尿病の治療の基本であることは変わりません」と研究者はコメントしています。

出典:『Nature Microbiology』

管理人からのコメント

スルフォラファンで前糖尿病が改善するという結果は朗報ですが、腸内細菌が重要なようです。健康的な腸内細菌には、やはり健康な生活習慣が重要ということでしょうか。