

大阪府石油

けんぽだより

2026年
春号
No.201号



「武甲山と花畑」 < 埼玉県 >

ご加入の皆さまへ

令和8年5月1日スタート



健康応援プログラムサイト

K-POINTアプリをはじめます！

「K-POINT」アプリは、歩数を記録・管理することができ、毎日の歩数などを記録することでポイントが貯まり、QUOカードPayと交換できます。

ご登録・
ご利用は
無料です

かんたん ログイン

一度ログインすれば、
アプリから簡単にサイトに
アクセスできます。

シンプルな 歩数管理

日・週・月ごとの
歩数確認ができます。

スムーズな 歩数登録

「歩数かんたん登録」機能を使うと
アプリからすぐに
歩数登録ができます。

便利な お知らせ機能

当健保組合からの大切なメッセージ
や健康情報がリアルタイムで
受け取れます。



STEP 1 まずは簡単登録

● K-POINT 登録対象者は被保険者及び20歳以上の被扶養者の方です。（年度中に20歳になる方も含みます）
その他の方が登録された場合は対象外となります。

STEP 2 ポイントを貯める ポイントが貯まる期間： 令和8年5月1日～令和9年3月31日まで

★新規登録で貯まる

今年度中に会員登録をすると 200 ポイントが貯まります。※登録はお一人様 1 回限りです

★ウォーキングで貯まる

日々の歩数を入力すると歩数に応じたポイントが貯まります。

1,000 歩で 1 ポイント [1日最大 10 ポイント]

★ログインでポイントが貯まる

K-POINTアプリからWEBサイトにアクセスでポイントが貯まります。



ポイント交換の対象者は令和 9 年 3 月 31 日時点で当健康保険組合の資格を有している方です。

詳しくは当健康保険組合ホームページ  バナーをご覧ください。

※K-POINTアプリは令和 8 年 5 月 1 日よりご登録・ご利用いただくことができます。



大阪府石油健康保険組合HP

令和8年度 収入支出予算概要

健康保険分(千円)

保険料	4,892,052
国庫負担金収入	2,617
調整保険料	57,184
繰越金	119,063
繰入金	109,470
国庫補助金収入	505
出産育児交付金	3,653
財政調整事業交付金	21,601
雑収入	51,300
合計	5,257,445
経常収入合計	4,952,119

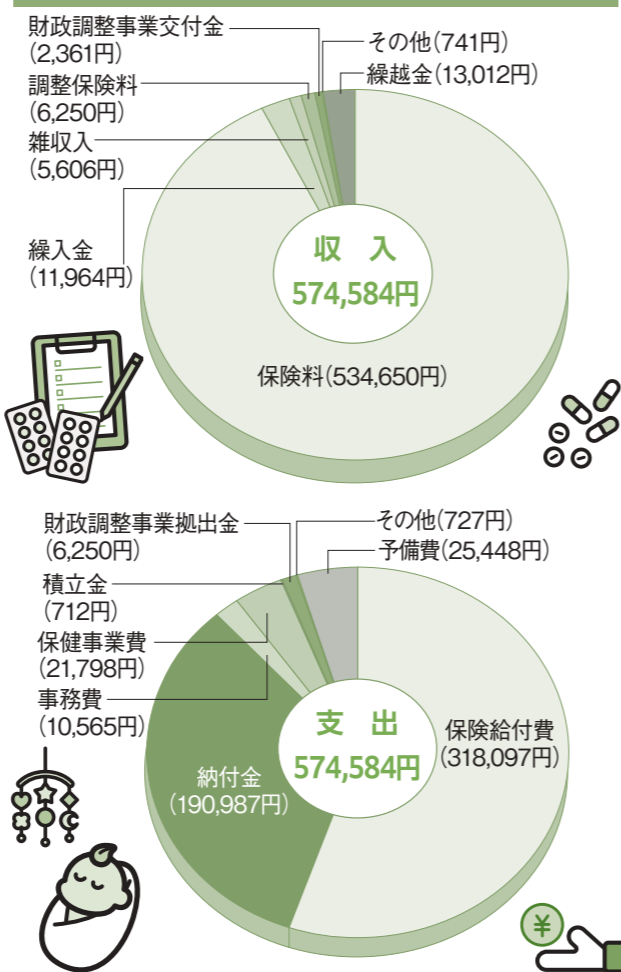
事務費	96,670
保険給付費	2,910,589
納付金	1,747,534
前期高齢者納付金	615,201
後期高齢者支援金	1,132,331
その他	2
保健事業費	199,455
還付金	1,010
財政調整事業拠出金	57,184
連合会費	3,644
積立金	6,511
雑支出	2,000
予備費	232,848
合計	5,257,445
経常支出合計	4,966,903

経常収支差引額 ▲14,784千円

介護保険分(千円)

保険料	518,192
雑収入	307
合計	518,499
介護納付金	516,031
還付金	500
雑支出	500
予備費	1,468
合計	518,499

被保険者1人当たりで見ると



子ども・子育て支援金分(千円)

子ども・子育て支援金収入	104,465
雑収入	1
一般勘定収入	300
合計	104,766
子ども・子育て支援納付金	98,658
還付金	50
雑支出	1
予備費	6,057
合計	104,766

予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 9,150人 (男性 7,150人、女性 2,000人)
- 平均標準報酬月額 367,000円 (男性 392,000円、女性 277,625円)
- 総標準賞与額(年間合計) 8,683,220千円
- 平均年齢 46.71歳 (男性 47.83歳、女性 42.69歳)
- 被扶養者数 6,616人
- 前期高齢者加入率 6.497193%

- 健康保険料率 1,000分の101.50 (事業主 1,000分の50.75、被保険者 1,000分の50.75)
- 一般保険料率 1,000分の100.33 (事業主 1,000分の50.165、被保険者 1,000分の50.165)
- 基本保険料率 1,000分の64.49 (事業主 1,000分の32.245、被保険者 1,000分の32.245)
- 特定保険料率 1,000分の35.84 (事業主 1,000分の17.92、被保険者 1,000分の17.92)
- 調整保険料率 1,000分の1.17
- 子ども・子育て支援金率 1,000分の2.3 (事業主 1,000分の1.15、被保険者 1,000分の1.15)
- 介護保険の対象となる被保険者数 5,440人
- 介護保険料率 1,000分の16.0 (事業主 1,000分の8.0、被保険者 1,000分の8.0)

新任理事長ご挨拶



ダイホーインターナショナル株式会社
中松 敬藏

陽春の候、皆様にはますますご健勝のことと拝察いたします。

このたび、8年2月より大阪府石油健康保険組合の理事長に就任いたしました

中松です。

現在、健康保険制度を取り巻く環境は大きく変化しています。少子高齢化の進行に伴う医療費の増加に加え、国においては医療・社会保障制度の持続可能性を確保するため、さまざまな制度改革が進められています。その一つが、令和8年度から段階的に導入される「子ども・子育て支援金」です。これは、社会全体で子育て世帯を支える仕組みとして創設されるもので、健康保険制度とも密接に関わる新たな負担と支援の枠組みといえます。

このような時代の変化を踏まえ、当健保組合では、健全な財政運営を基本としつつ、疾病予防や健康づくりを重視した保健事業の充実に取り組んでまいります。組合員の皆さま一人ひとりが、制度改革を「難しい話」としてではなく、「自分たちの将来につながるもの」として理解できるよう、わかりやすい情報発信にも力を入れてまいります。

今後とも、皆さまの声に耳を傾けながら、信頼される健保組合運営を目指してまいります。引き続き、ご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

令和8年度 予算のお知らせ

資源を最大限活用し、より質の高い保健サービスに努めます

大阪府石油健康保険組合の令和8年度の予算案が、去る2月3日開催の第160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。

当健康保険組合の令和8年度予算は、経常収支において赤字となりました。

財政を圧迫する最大の要因は、高齢者医療への納付金です。特に団塊世代が後期高齢者となったことで、後期高齢者支援金が大幅に増加しています。これらの納付金は保険料収入の伸びを上回るペースで増え続けており、当健保組合の支出の半分近くを占めるまでになっています。さらに、医療技術の進歩により高額な治療や薬剤が増加し、保険給付費も増加傾向にあります。健保財政は予断を許さない状況です。

このような中、令和8年度の診療報酬改定と医療保険制度改革が進められています。高額療養費制度では所得に応じた負担の見直しや年間上限額の新設が盛り込まれ、OTC類似薬については患者に一定の追加負担を求める仕組みが導入される方

向です。これらの改革が医療費抑制につながることを期待されます。

本年度から、子ども・子育て支援金制度が開始されます。児童手当の拡充や育児支援の財源を全世代で負担し合い、子育て世帯を支える仕組みです。支援金は保険料として位置付けられ、健康保険組合が国に代わって徴収・納付しますが、健康保険組合の保険給付や保健事業には充当されません。ご理解いただけますようお願いいたします。

当健保組合は、厳しい状況下でも、限られた資源を最大限活用し、より質の高いサービスの提供に努めてまいります。皆さまには、日頃から健康管理に努めていただき、適切な医療機関の受診を心掛けていただきますようお願い申し上げます。



春からはじまる、
わたし時間。

ホットヨガなら LAVA

法人入会なら、ず———っと!!

※法人契約(所属組合・企業の契約)期間中に限ります。契約終了後は通常料金となります。

3,000円OFF

月額最大

スマホで
簡単登録!



レッスンもマシンも
楽しめるスポーツクラブ



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)

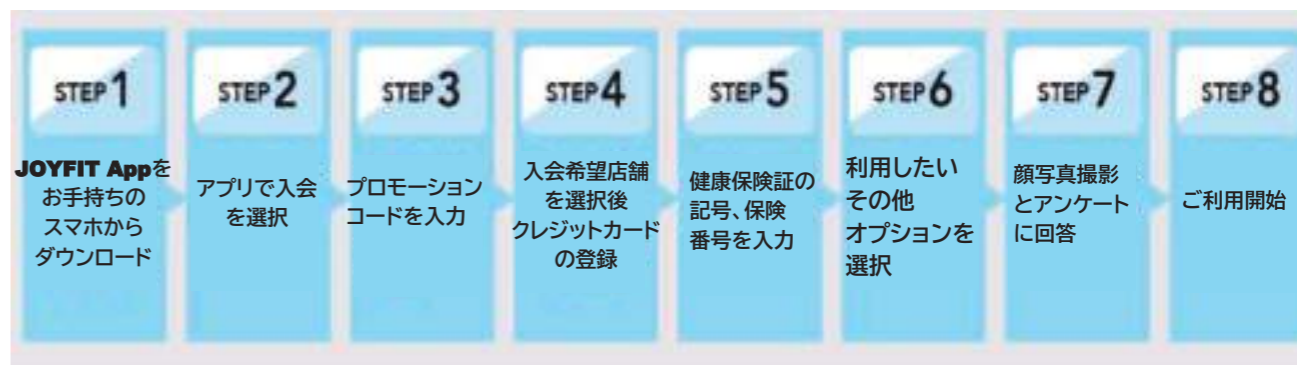
入会金 ¥ **500** (税込550円)

スポーツクラブジョイフィットを
法人契約割引でご利用頂けます。
入会はアプリで簡単、各店舗での手続きも可能です。

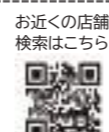
プロモーションコード
3836-8040-1425



「JOYFIT」APPで簡単入会
【準備物】・法人会員プロモーションコード ・クレジットカード



備考欄
・初月会費は日割りで計算致します。
・APP入会・登録時に「初月・翌月会費」が合算引き落としとなります。
・施設ご利用の際は、室内シューズ汗拭き用のタオル、水分補給などをご準備ください。
・満16歳から入会可能です。



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



安心して一歩を踏み出していただくため、
満足度(返金)保証制度を設けています。

満足度保証制度

詳しくはコチラから!



「行かないじゃなくて...
行きたくなる。だから続く!成果が出る!

スポーツクラブ ルネサンス

法人会員限定! ライフスタイルで選べる **2つのおトクなプラン!**

いつでも通えて月額固定で使い放題! 月払い
Monthlyコーポレート会員 10,450円/月 (税込)

月ごとに
変更可能
です!
都度払いだから
自分のペースで通えます!
1Dayコーポレート会員 1,980円/回 (税込)

※上記の金額は「スポーツクラブルネサンス」でご利用いただける金額です。※レンタル用品のお取り扱いはございません。※キャンセル料をいただいております。事前にご利用の店舗のHPをご確認ください。※法人との契約により価格等が変更となる可能性があります。※2025/12/1時点 2026通年_840010241325



ルネサンスなら続く。

法人会員ならお得に通える! ジム・スタジオ・サウナ温浴施設を全国使えてこの価格!

4か月
ずーっと
おトク!
ジム・サウナ
おためし会員月々¥ **5,500**

だから、
仕事も
うまくいく。



春の入会応援キャンペーン! 4/1(水)~5/31(日) **キャンペーン**
詳細はコチラ



※上記入会特典は、8ヶ月以上月額固定プランにご入会の方に限り(都度払い会員は対象外)。※月途中からのご入会の場合、初月分の月会費は「割増」し、次月分の月会費を入会特典に充当いたします。
※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。解約をご希望される場合はフロントにてお手続きください。※会員プランは、月ごとに変更可(変更手数料なし)※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。※表示価格は全て税込価格となります。※法人との契約により価格等が変更となる可能性があります。
【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ジム導入店舗のジ
ムエリアは、24時間ご利用できます(休館時間・未成年を除く)●ジム、スタジオプログラム、
ロカールームと付帯の温浴設備、ラウンジ。(温浴設備は店舗により異なります)※プール
利用をご希望の場合は、Monthlyコーポレート会員など、他のプランをご確認ください。
【ご利用開始条件】●最長4ヶ月、新規ご入会者様限定の会員プランで、8ヶ月以上月額固
定プランで在籍していた方に限り。●過去6ヶ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でご確認ください。
※2025/12/1時点 2026春_840010241325

ジム・サウナ
おためし会員

ご家族が扶養から外れるときは 手続きが必要です

就職の
季節ですね

春は環境の変化が多い季節です。ご家族が就職や引っ越し、収入の増加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となります。

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の被保険者になった
- 今後の年収見込みが原則130万円以上
 - 19歳以上23歳未満(被保険者の配偶者は除く)は150万円以上
 - 60歳以上または障害者は180万円以上
- ※ 人手不足等で一時的な収入超過があった場合は、事業主から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)。
- 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国内に生活基盤があると認められる場合は除く)
- 75歳(一定の障害のある人は65歳)になり後期高齢者医療の被保険者になった
- 同居が条件となる被扶養者*が別居した

* 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



被扶養者の年収見込みは、年金や失業給付金なども含め、すべての収入が対象になります。令和8年4月より、給与収入のみの場合は、「労働条件通知書」から見込まれる年収で判定し、時間外労働で生じた残業手当は原則として年収に含めません。

令和7年
10月1日より

19歳以上23歳未満の方の 被扶養者認定基準が変更されました

変更点

年収要件が、130万円未満から**150万円未満**に引き上げとなりました。

対象者

19歳以上23歳未満の被扶養者(被保険者の配偶者を除く)。学生・学生以外のどちらも対象となります。

年齢要件は、扶養認定日が属する年の12月31日時点の年齢で判定します。
なお、民法準用により、年齢は誕生日の前日において加算するため、誕生日が1月1日の方は12月31日に年齢が加算されることになります。

【例】扶養認定を受ける方がN年11月に19歳の誕生日を迎える場合には、N年における年収要件は150万円未満となります。

	18歳	19歳	20歳	21歳	22歳	23歳
扶養認定対象者	N-1年	N年	N+1年	N+2年	N+3年	N+4年
	130万円未満	150万円未満		130万円未満		

※詳しくは、日本年金機構のHPをご確認ください。 <https://www.nenkin.go.jp/oshirase/taisetu/2025/202508/0819.html>

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、速やかに事業所を経由して当健保組合へ提出してください。

今日のテーマ

子供の デンタルケア

子供・子育て おうえん隊

監修 / 坂部 潤
歯学博士、小児歯科専門医、
小児歯科医院「キッズデンタル」代表

乳幼児への NG行為

- 大人が口の中に入れたもの(スプーンやフォークなど)を乳幼児の口に入れる
- 大人が自分のデンタルケアを怠る

虫歯菌は、生まれたばかりの赤ちゃんの口の中にはまだ住み着いておらず、1歳半から3歳の間に周りの大人からうつることが多いといわれています。赤ちゃんの口の中に虫歯菌を入れないための気配りが必要です。

乳歯は、永久歯に比べると虫歯になりやすい傾向があります。乳歯の虫歯が進行すると虫歯菌が口の中に増えて、将来にわたって虫歯になりやすくなるため、乳幼児のころからのデンタルケアが大切です。

子供は虫歯になりやすい

乳歯が生え始める生後6か月ごろから、お口のケアは始まります。この時期の歯磨きは虫歯予防だけでなく、良い習慣を身に付けるための期間です。同じ時間・場所で、同じ人が優しく声を掛けながら数秒ずつ慣れさせていきます。初めは湿らせたガーゼや綿棒で拭き、慣れてきたら柔らかい歯ブラシを使いましょう。毎食後に行うのが理想ですが、難しい場合でも就寝前など1日1回は必ず行いましょう。1歳ごろになって上下の前歯が4本ずつになったころから、子供用ブラシで歯磨きしてあげましょう。

将来につながる子供の歯磨き

子供の歯磨きのポイント

子供の頭を 膝の上に乗せる

子供をおおむけの状態にしたら、頭を膝の上に乗せ股の間に挟むように優しく固定します。上唇小帯(上唇の裏側にある筋)に歯ブラシが当たらないように、人差し指を子供の上唇に添えながら磨いてあげましょう。

子供がリラックス できるような工夫を

笑顔で声を掛けたり、歌を歌ってあげるなど、大人も一緒に歯磨きを楽しむと効果的です。終わったら湯冷ましを飲ませて口の中をさっぱりとさせてあげましょう。



虫歯になりやすいところを 重点的に磨く

基本は磨き残しがないように順番に磨き、その上で歯と歯の間、歯と歯肉の境目、奥歯の溝、上の前歯といった箇所は汚れがたまりやすいため、特に注意して磨きます。また、生えただばかりの歯はまだ柔らかいため、優しく丁寧に磨いてあげましょう。

3歳になったら自分で歯磨き

自分で磨く練習を始め、歯磨きを習慣付けましょう。大人がお手本を見せ、上手にできたら褒めてあげると上達します。小学校低学年ごろまでは、最後に大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。歯科医院で歯磨きの指導・点検を受けるのもお勧めです。

子供のデンタルケアのスケジュール

時期	生後6か月ごろ	1歳ごろ	3歳ごろ
歯の発育	乳歯(上下の前歯)が生え始める	上下の前歯が4本ずつになる	乳歯が20本生えそろう
ケアのポイント	ぬるま湯を含ませたガーゼや綿棒で優しく歯を拭く	歯磨きデビュー	自分で歯磨きする練習 歯科医院で、歯のクリーニングなどのプロのケアをしてもらう

※子供の歯の生え方には個人差があります。心配な場合は小児歯科へ相談しましょう。

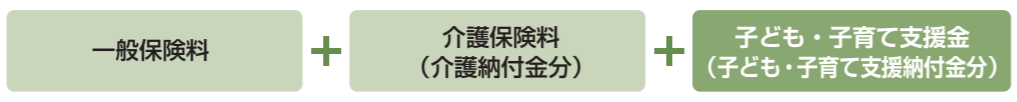
「子ども・子育て支援金制度」が始まります

一般保険料と併せ
子ども・子育て支援金の拠出を
していただくことになります

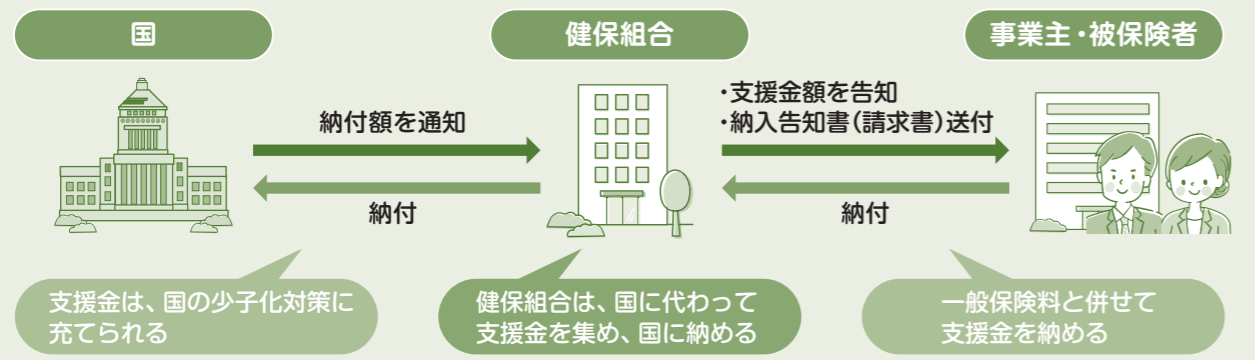


いつから始まるの？

子ども・子育て支援金は、令和8年4月分保険料より一般保険料・介護保険料と併せて徴収されます。納入告知書（請求書）には、一般保険料、介護保険料に続き、第3の費目として追加されます。



子ども・子育て支援金の徴収・納付の仕組み



子ども・子育て支援金制度って何？

子ども・子育て支援金制度は、全世代・全経済主体から支援金を拠出いただき、それによる子育て世帯に対する給付の拡充を通じて、子供や子育て世帯を社会全体で応援する仕組みです。

子ども・子育て支援金はこんなことに使われます

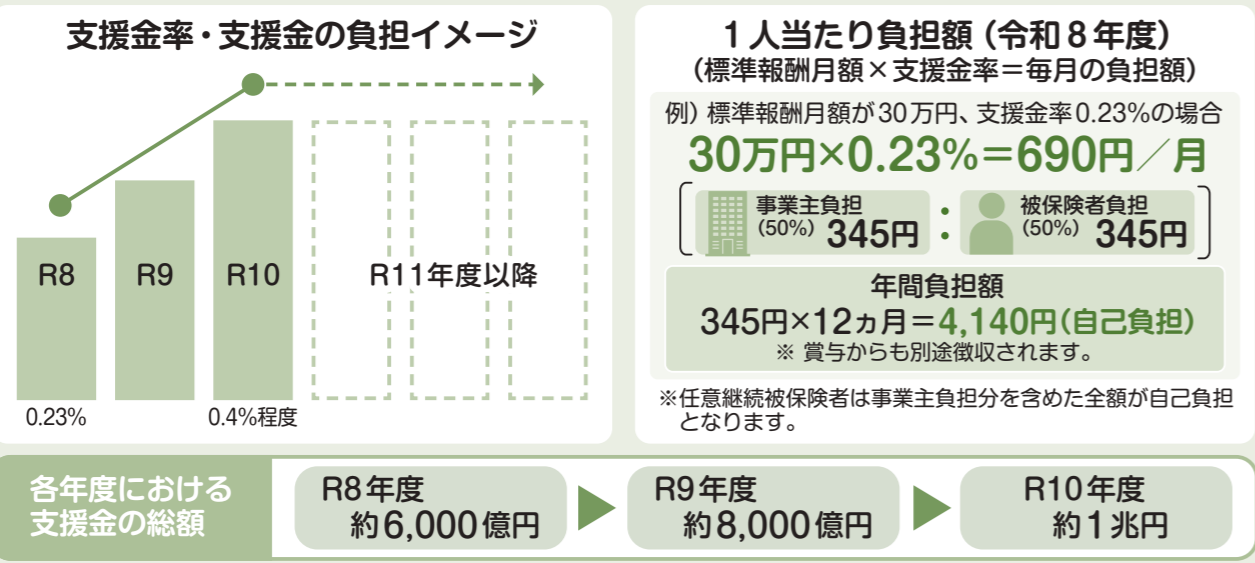
- ① 児童手当の拡充 令和6年10月から
所得制限を撤廃し、支給期間を高校生年代まで延長、第3子以降を増額
- ② 妊婦のための支援給付 令和7年4月から
妊娠時と出産時の2回に分けて、計10万円が支給される制度
- ③ こども誰でも通園制度 令和8年4月から
生後6ヵ月から3歳未満の子供を、理由を問わず時間単位で保育所などに預けられる制度
- ④ 育休中の給付拡充 令和7年4月から
両親が出生後一定期間内に育休を取ると、給付金が最大28日間上乗せされ、手取り100%を確保する制度
- ⑤ 時短勤務時の収入減少を補填 令和7年4月から
2歳未満の子供を育てる人が時短勤務した場合、時短期間中の賃金の約10%が支給される制度
- ⑥ 国民年金第1号被保険者の育児期間中の保険料免除 令和8年10月から
自営業・フリーランス等の国民年金第1号被保険者が、子供が1歳になるまでの期間、国民年金保険料を免除される制度



負担はどのくらいになるの？

支援金の額を決める支援金率は、令和8年度は0.23%で、令和10年度にかけて段階的に0.4%程度まで上がることが想定されています。ただし、国は令和10年度に支援金の上限額を約1兆円と決めているため、今後、健康保険料や介護保険料のように右肩上がりが増えて続けることはありません。なお、支援金は事業主と被保険者が原則折半して負担します。

子ども・子育て支援金の負担額のイメージ



健保組合の給付に使われるの？

子ども・子育て支援金は、健康保険組合などの医療保険者が保険料として徴収し、納付することが法律で定められています。法律上は保険料として規定されていますが、健保組合が加入者のために行う保険給付や保健事業に充てることはできません。健保組合は、国に代わって徴収し、納付する役割だけを担います。



2026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	(050)1807-8250
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 ホテルアゴラーレジェンシー大阪堺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
大阪健昌会うめだ健診プラザ	大阪市北区大深町2-2 PRIMEGATE UMEDA2・3・4階	(06)6373-7000
大阪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
大阪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
大阪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
JCHO 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
朋愛会淀屋橋総合クリニック	大阪市中央区道修町3-3-3	(06)6206-6660
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。

実施時期 / 2026年4月1日～12月31日

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。

- 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

■実施場所

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
大阪健昌会 うめだ健診プラザ	大阪市北区大深町2-2 PRIMEGATE UMEDA2~4階	06-6373-7000
大阪健昌会 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
大阪健昌会 福島健康管理センター	大阪市福島区玉川12-12-16	06-6441-6848
大阪健昌会 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
朋愛会 淀屋橋総合クリニック	大阪市中央区道修町3-3-3 アサヒ軽金属ビル2~4階	06-6206-6660
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
JCHO 星ヶ丘医療センター	枚方市星丘4-8-1	072-840-2641
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	名古屋市市中区名駅南 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	三重県津市あかつ台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。

動けるカラダはいまからつくる!

簡単

ロコモ予防 エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単な筋力トレーニングで
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

足指・足裏を鍛える

足の指、足の裏は、見逃しがちですが、実はロコモにつながる大本の原因となるところです。体の土台である足指・足裏を鍛えることで、しっかりと足指を使って立つことができるようになり、姿勢の安定にもつながります。

ほぐし

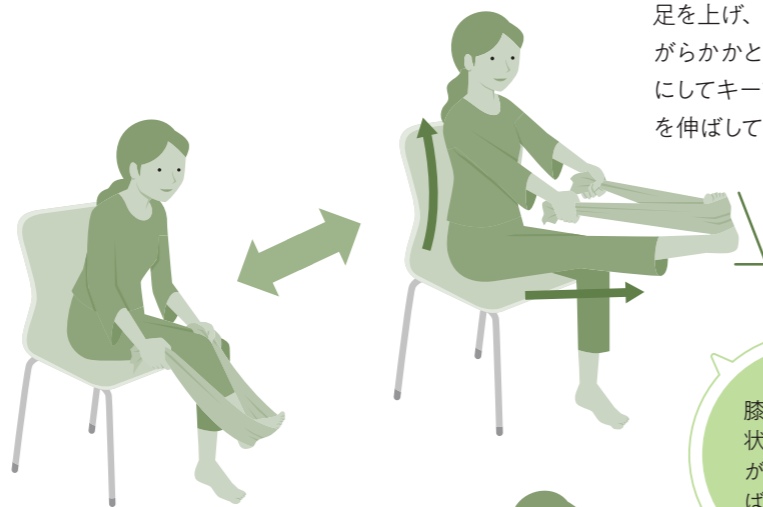
足裏ストレッチ

タオルを使って足裏とふくらはぎを伸ばし、膝や腰を痛める原因の一つ「浮き指」を予防します。

1

20秒キープを
左右2回ずつ

イスに座って両手でタオルの端を持ち、片方の足指の付け根にタオルをかけます。



2

足を上げ、タオルを引きながらかかとを押し出すようにしてキープします。背筋を伸ばして行いましょう。

膝は曲がった状態でも足首が曲がっていれば大丈夫です。

筋トレ

タオルつかみ

床のタオルを足の指でつかみ持ち上げることで、足指に力を入れる感覚を身に付けます。

1

上げ下ろしを
片足10回ずつ

イスに座った足元に、少ししわが寄るようにタオルを広げ、足裏全体がタオルに触れているように乗せます。



2

つかみ上げられない場合は、握る・離すを繰り返してください。

片方の足裏でタオルをつかんで持ち上げ、指を開いて離す、を繰り返します。

効果の実感
ポイント

立ったときに、足の指が下りて床に付く感覚を感じるようになり、姿勢がふらつきやすくなります。

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。

2026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
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 K-POINT



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

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

NO!



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

Main

さけのピカタ

■塩(食塩相当量) 0.7g ■糖(糖質) 7.3g
■脂(脂質) 12.5g ■エネルギー 256kcal ※すべて1人分

作り方

🕒調理時間20分

- 1 赤パプリカ、アスパラガス、エリンギを食べやすい大きさに切る。
- 2 生ごきを3等分に切り、塩・こしょうを振り、薄力粉をまぶす。
- 3 ボウルに卵を溶き、粉チーズを混ぜ合わせる。
- 4 フライパンに無塩バター半量(5g)を入れて中火で熱し、①を入れて4分ほど焼く。両面に焼き色が付いたら取り出す。
- 5 フライパンに残りの無塩バターを入れて弱めの中火で熱し、③にくぐらせた生ごきを並べる。
- 6 ふたをして2分ほど焼き、裏返して再びふたをして3分ほど焼く。水大さじ1(分量外)を入れてふたをして1分ほど蒸し焼きにする。仕上げにパセリを散らし、②の野菜とともに盛り付ける。



作り方

🕒調理時間15分

- 1 キャベツはざく切り、たまねぎは薄切り、にんじんは短冊切りにする。
- 2 鍋に水300mL(分量外)、和風だしを入れて火にかけ、たまねぎとにんじんを加えて中火で煮る。
- 3 たまねぎとにんじんがやわらかくなったらキャベツを加え、さつと煮る。
- 4 豆乳を加え、弱火にして煮立たせないよう温める。
- 5 火を止め、みそを溶いて入れる。

塩・糖・脂downのポイント

無塩バターを使用することにより、食塩量をdown。粉チーズを加えた卵液を絡めてこんがり焼き上げれば、食塩控えめでも物足りなさがなく、チーズのコクとさけのうま味でぜいたくな味わいに仕上がります。焦げ付きにくい素材のフライパンを使用するとバターは少量で済むため、脂質を抑えたい場合に有効です。

スマホでも見られる!



材料(2人分)

- 生ごき…………… 2切れ(200g)
- 赤パプリカ…………… 1/2個
- アスパラガス…………… 2本
- エリンギ…………… 1本
- 卵…………… 1個
- 薄力粉…………… 大さじ1
- 粉チーズ…………… 大さじ1
- 塩…………… 少々
- こしょう…………… 少々
- 無塩バター…………… 10g
- パセリ(乾燥)…………… 適宜

健康食材

生ごき

さけにはオメガ脂肪酸のDHA・EPAが豊富に含まれ、血液をサラサラにし動脈硬化の予防が期待できます。また、骨の健康に不可欠なビタミンDが豊富で、切り身1切れで1日に必要な目安量を賄えるほど。この他、さけの身の赤い色素成分「アスタキサンチン」には強い抗酸化作用があり、細胞の酸化を防ぐ働きがあるといわれています。



Side

春キャベツの豆乳みそスープ

■塩(食塩相当量) 1.0g ■糖(糖質) 7.6g
■脂(脂質) 2.5g ■エネルギー 76kcal ※すべて1人分

塩・糖・脂downのポイント

野菜が主役のスープは、栄養バランスが整う上におなかを満たされやすく、主食や他のおかずの食べ過ぎ予防に役立ちます。豆乳を加えることで、みそが少なくてもコクが出て深みのある味わいに。野菜の中でもたまねぎは糖質が高めなので、使用量は控えめにしています。

材料(2人分)

- キャベツ…………… 1枚
- たまねぎ…………… 1/4個
- にんじん…………… 1/5本
- 豆乳(無調整)…………… 1カップ(200mL)
- 和風だし(顆粒)…………… 小さじ1/2
- みそ…………… 大さじ1

健康食材

キャベツ

キャベツには、風邪予防や疲労回復に役立つビタミンCが豊富に含まれています。カリウムも多く含むため、余分なナトリウムの排出を助け、血圧を調整する働きが期待できます。また、「キャベジン(ビタミンU)」と呼ばれる成分には、胃の粘膜を保護し、胃腸の調子を整える働きがあります。



ラクうま!

塩・糖・脂 トリプルdown レシピ

生活習慣病予防のために、取り過ぎには気を付けたい「塩分」「糖分」「脂質」の3つを同時にケアするレシピ。手軽に作れて、あなたの健康づくりをサポートします!

料理制作・スタイリング・監修
加藤彩子(管理栄養士)
撮影/竹内浩務

Main
さけのピカタ

Side
春キャベツの豆乳みそスープ

【訃報】大阪府石油健康保険組合理事長 故安部慶尚様 ご逝去のお知らせ

かねてより病氣療養中でありました当健康保険組合前理事長の安部慶尚儀が、去る令和8年2月8日、永眠されました。謹んでお知らせ申し上げます。

故安部前理事長は、平成29年12月に理事長に就任以来、長年にわたり当組合の発展に多大なる貢献をされました。ここに生前の故人のご功績を偲び、心からご冥福をお祈り申し上げます。

健保組合の最近の現況

種別	令和7年9月	令和7年10月	令和7年11月	令和7年12月	令和8年1月	令和8年2月	
事業所数	239	239	239	238	238	237	
被保険者数	男	7,185人	7,186人	7,185人	7,176人	7,152人	7,135人
	女	2,008人	2,016人	2,017人	2,019人	2,016人	2,020人
	計	9,193人	9,202人	9,202人	9,195人	9,168人	9,155人
平均年齢	男	47.73歳	47.84歳	47.86歳	47.88歳	47.96歳	48.03歳
	女	42.63歳	42.69歳	42.80歳	42.79歳	42.88歳	42.93歳
	平均	46.61歳	46.71歳	46.75歳	46.76歳	46.85歳	46.91歳
被扶養者数	6,646人	6,657人	6,641人	6,616人	6,598人	6,585人	
扶養率	0.72	0.72	0.72	0.72	0.72	0.72	
平均標準報酬月額	男	392,206円	392,296円	392,268円	392,179円	392,401円	392,852円
	女	278,923円	278,502円	278,762円	278,250円	278,247円	278,009円
	平均	367,462円	367,366円	367,388円	367,163円	367,299円	367,512円

公告

自公告第1052号(令和7年12月3日)
至公告第1053号(令和7年12月22日)

●事業所削除

- ・ペトロスター関西株式会社
芦屋市 令和7年7月1日
- ・野村オートリース株式会社
大阪市淀川区 令和7年12月1日

●任意継続被保険者の標準報酬月額

令和8年4月から
標準報酬月額36万円
または、その者の従前の額のいずれか低い方
(令和7年9月30日における全被保険者の平均
標準報酬月額は367,462円)

ホームページのご案内

スマホ
対応!!

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。

2025秋号のクイズの解答

【脳が目覚めるパズル】

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

答 1+6+8=15

そのお薬 ジェネリックにしましょう!

医療機関で処方される薬には、「先発医薬品」と特許が切れた後に製造される「ジェネリック医薬品」があります。同等の効果で安価なジェネリック医薬品を使用することで、医療の質を落とさずに医療費を節約できます。

ジェネリック医薬品

特許期間切れ

開発から20~25年たち、特許期間が切れている成分の薬です。

特許



先発医薬品

特許期間中

新しく研究開発された薬のため、特許によって保護されています。

安い

莫大な研究開発費がかからないため、先発医薬品よりも安価です。

価格



高い

新しく研究開発された薬で莫大な研究開発費がかかるため、高価です。

先発医薬品と同等

先発医薬品と同等の効果・安全性が検査で確かめられています。

効果・安全性



証明済み

臨床試験により、効果・安全性が確かな薬だけが認可されます。



ジェネリック医薬品は、効果に影響のない範囲で薬の形状や味、パッケージなどが改良されている場合があります。

ジェネリック医薬品がある薬で先発医薬品を希望すると特別料金がかかります



ジェネリック医薬品がある薬で、薬の有効性とは関係のない理由で先発医薬品を希望する場合には、医療費の自己負担にプラスして特別料金がかかる仕組みになっています。特別料金は、「先発医薬品とジェネリック医薬品の価格差の4分の1相当の額」で、別途消費税がかかります。なお、特別料金は市区町村等が行う医療費助成の対象外です。

※医療上の必要性がある場合などでは、特別料金はかかりません。
※特別料金は、令和8年6月から「価格差の2分の1相当の額」に引き上げられる予定です。

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ご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。

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

オーエス イチ ニ ヨン ゴ

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

※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。