

大阪府石油

2026年
秋号
No.202号

けんぽだより

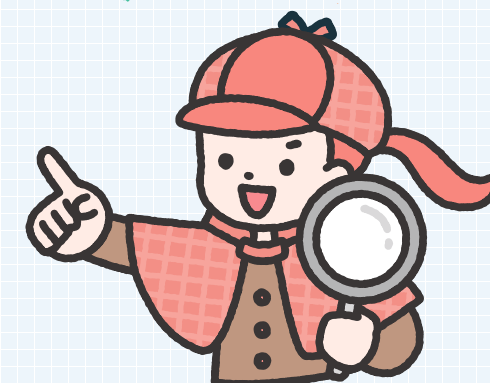


「小豆島・寒霞溪の紅葉と寒霞溪ロープウェイ」＜香川県＞

けんぽクイズ

脳が目覚めるパズル

ナンバー プレース



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）に限りします。
- 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8年11月13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.203) 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7年度 収入支出決算概要

収 入	
保 険 料	4,920,559
国 庫 負 担 金 収 入	1,820
調 整 保 険 料	56,995
繰 越 金	63,727
国 庫 補 助 金 収 入	11,007
出 産 育 児 交 付 金	1,877
財 政 調 整 事 業 交 付 金	48,723
雑 収 入	64,088
合 計	5,168,796
経常収入合計	4,989,035

支 出	
事 務 費	84,226
保 険 給 付 費	2,788,613
納 付 金	1,872,161
前 期 高 齢 者 納 付 金	723,559
後 期 高 齢 者 支 援 金	1,148,601
そ の 他	1
保 健 事 業 費	188,166
還 付 金	434
財 政 調 整 事 業 抛 出 金	56,838
連 合 会 費	3,601
積 立 金	5,552
雑 支 出	471
合 計	5,000,062
経常支出合計	4,943,219

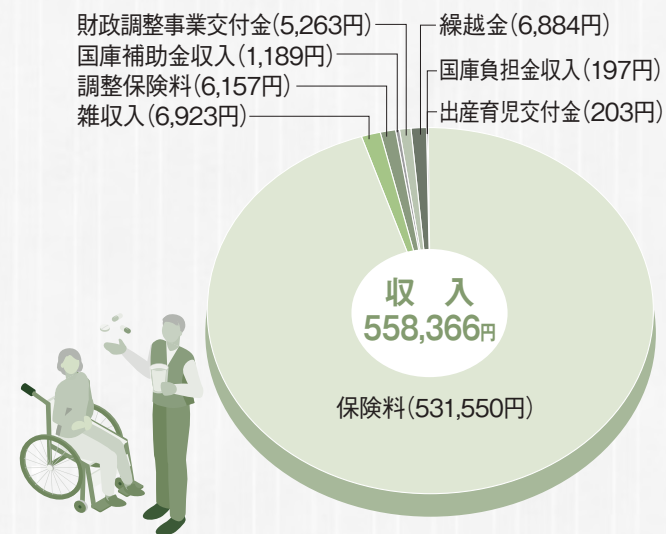
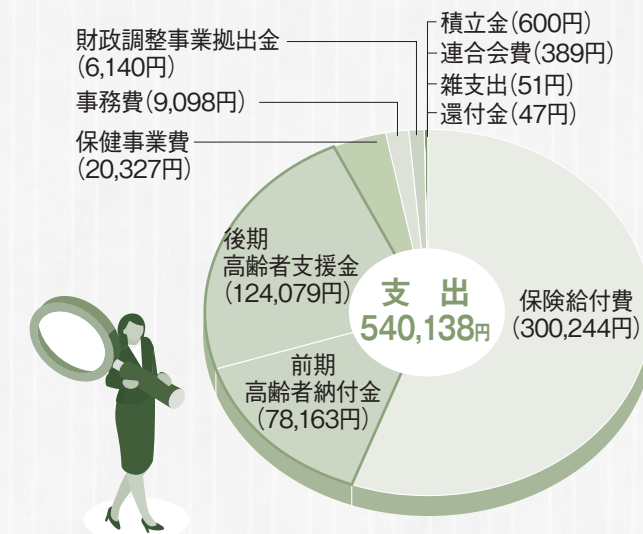
決 算 残 金	168,734 千円
経常収支差引額	45,816 千円

収 入	
保 険 料	606,709
雑 収 入	32
合 計	606,741

支 出	
介 護 納 付 金	562,927
積 立 金	53
合 計	562,980

決 算 残 金	43,761 千円
---------	-----------

被保険者1人当たりで見ると



組合現況

令和8年3月末現在

- 被保険者数 9,177人
(男性 7,143人、女性 2,034人)
- 平均年齢 46.87歳
(男性 48.00歳、女性 42.90歳)
- 平均標準報酬月額 363,212円
(男性 392,588円、女性 278,313円)
- 総標準賞与額(年間合計) 8,975,578千円
- 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)

令和7年度 決算の お知らせ

後期高齢者支援金が増加したものの、
保険料収入の上昇により黒字

引き続き、効果的な保健事業の
充実・向上に取り組んでまいります



収入 51億6,879万6千円
支出 50億 6万2千円
経常収支差引額 4,581万6千円

大阪府石油健康保険組合の令和7年度の決算が、去る7月10日に開催された第161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7年度決算は、収入51億6,879万6千円に対し、支出50億6万2千円となり、経常収支差引額では4,581万6千円の黒字となりました。

決算の内訳としては、被保険者数が減少したものの賃金引き上げ等により標準報酬月額と標準賞与額が上昇したため、前年度決算とほぼ同額の保険料収入となりました。支出では、2025年に団塊の世代すべてが75歳以上となったことを受け、後期高齢者支援金が増加しました。

当年度決算は黒字となりましたが、保険料収入に占める高齢者医療への拠出金の割合は約4割であることに加えて、本年度は約30年ぶりの大幅な診療報酬引き上げが実施されたことで保険給付費の増加が見込まれるため、今後の健保財政の悪化が懸念されます。

少子化による現役世代の減少が続く一方、2040年には団塊ジュニア世代が65歳以上となり、高齢者数がピークを迎える見通しのため、現役世代の保険料負担はさらに重くなることが予測されます。こうした少子高齢化の進行を見据えると、年齢ではなく能力に応じて全世代が公平に支え合う、持続可能な社会保障制度の構築が急務となっています。こうした中、令和8年度には医療保険制

度の改革が進められています。6月から先発医薬品の選定療養費の引き上げが、8月からは自己負担額の引き上げと年間上限額の新設が盛り込まれた高額療養費制度の見直しを実施されました。また、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。

4月から導入された子ども・子育て支援金は、健保組合が保険料と併せて徴収いたします。健保組合の事業には充てることができず、子育て世帯に対する給付の拡充に使用されます。制度の趣旨をご理解の上、ご協力をお願いいたします。

当健保組合は、皆さまの健康の保持・増進に貢献するため、各種健診の受診勧奨や保健指導をはじめとする保健事業の充実・向上に引き続き取り組んでまいります。

皆さまにおかれましても、健診や保健指導など当健保組合が提供する各種事業を積極的にご活用いただくとともに、定期的な健康診断の受診やジェネリック医薬品の選択、セルフメディケーションの実践などを通じて、ご自身の健康管理に積極的に取り組んでいただきたいと思います。医療費の適正化にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

レッスンもマシンも
楽しめるスポーツクラブ

JOY FIT 24 JOY FIT

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

STEP 1 JOYFIT APPをお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 記号、保険番号を入力
STEP 6 利用したい他のオプションを選択
STEP 7 顔写真撮影とアソシエイトに顔看
STEP 8 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)

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

RENAISSANCE

仕事帰りに、リフレッシュ！
スタジオ
ジム
お風呂
サウナ
忙しい方も安心！
コワーキングスペース

すべてが
どこのラ
ルネサンスへ！

ライフスタイルに合わせて！
3つの法人プラン
からお選びいただけます！

まずは試しにジム・スタジオ・サウナを使いたい方は…
法人ジム・サウナおためし会員
5,500円/月 (税込)

全サービスを思う存分使いたい方は…
Monthlyコーポレート会員
11,550円/月 (税込)
一般の全国会員の場合 22,330円 (税込)

自分のペースで都度
通いたい方は…
1Dayコーポレート会員
1,980円/回 (税込)

詳細はコチラから！

※上記の金額は「スポーツクラブ・リネサンス」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がない店舗や、キャッシュレス運営をしている店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。※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。

ジム・サウナ
おためし会員

【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(休憩時間・未定年を除く) ●ジム、スタジオプログラム、ロビー・ラウンジ・サウナ・スパ・プール・その他施設は、営業時間内にご利用いただけます。●プール・サウナ・スパ・プール・その他施設は、営業時間内にご利用いただけます。●プール・サウナ・スパ・プール・その他施設は、営業時間内にご利用いただけます。

【ご利用開始・条件】 ●最長4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となります。 ●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。

2026年度 840010241325

ご加入の皆さまへ

ご登録・ご利用は無料です

健康応援プログラムサイト
K-POINTアプリ

初回登録は
200ポイント
プレゼント!

がはじまりました!

「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。

詳しくは、当健保ホームページをご覧ください。

iPhone用
App Store
からダウンロード

Android用
Google Play
で手に入れよう

LAVA
HOT YOGA STUDIO

はじめてでも
安心して続けられる。

季節の変わり目に、
わたしをリセット。

ホットヨガ LAVA

法人入会なら、ずっとおトク! /

月額最大
3,000円OFF

※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。

11/1~
1/31まで
7,000円分ポイントバックキャンペーン中!

※入会時のご利用開始日がキャンペーン期間外の方、現在LAVAへ通っての方・休会中の方は対象外です。
※一般キャンペーンでご入会(1~2年間の契約縛りあり)の場合、規定の縛り期間を満了するまで法人会員への切替不可。

寒い季節に、ホットヨガをおすすめする理由。

寒暖差に揺らぎがちな今こそ、深い呼吸とじんわりの汗で、
心とカラダを整える時間を。

揺らぎ
リセット
冬の不調を整えて、
軽やかな毎日へ。

温活
はじめ
芯から温めて、
巡るカラダをつくる。

私を満たす
冬時間
心も身体もホットヨガで、
ほっとひと息。

キレイを
育てる習慣
頑張る私に、
整えるご褒美

スマホで
簡単登録!

手ぶら
OK
0円体験
受付中!

Q2

不眠を改善、
予防するには？

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

まずは生活習慣を見直しましょう。生活リズムや寝室環境を整えて、十分な睡眠時間を確保することが大切です。日中に運動する、夕方以降のカフェイン摂取を控える、寝る前にスマホやパソコンなどを使用しないことも睡眠の質を良くする効果があります。

これらは当たり前すぎて忘れがちですが、とても大切です。実際に、カフェインの量を減らすことで不眠が改善した方もいらっしゃいます。

Q3

症状によって婦人科以外の
受診先はありますか？

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

更年期症状よりも不眠が主な悩みの場合は、かかりつけの内科または精神科・心療内科に相談しましょう。不眠で日常生活に支障がある場合は睡眠薬を用いることもあります。睡眠薬は医師の指導の下で適切に服用すれば、過度の心配はいりません。最近では、依存性や認知機能に対する影響の心配が少ない睡眠薬もあります。

また、更年期の不眠の原因として「うつ病」や「睡眠時無呼吸症候群」などのほかの病気が隠れていることもあります。抑うつや興味の低下、食欲不振などもあれば精神科・心療内科を、いびきや睡眠中の呼吸の停止などがあれば耳鼻咽喉科を受診しましょう。

働き方も深く関わっている！

長時間労働をなくすことが
睡眠時間を確保する第一歩

不眠を訴える患者さんには「平日は長時間労働で睡眠時間がしっかりとれない」という方も多いです。平日の睡眠不足は休日の「寝だめ」では解消できません。逆に寝だめすると体内時計がずれて生活リズムが乱れます。これは「社会的時差ボケ（ソーシャルジェットラグ）」と呼ばれ、労働生産性の低下だけでなく、生活習慣病やうつ病のリスクも高める可能性があります。

長時間労働を見直し、十分な睡眠時間をとれる職場環境を整えることができれば、働く人が元気になる、労働生産性も高まります。

みんなで
学ぶ

教えてドクター！

女性の
カラダと健康

今回の教えて！ 更年期の不眠

「不眠」は一般成人の30～40%に症状があり、特に更年期の女性に多いことが知られています。女性ホルモンの減少だけでなく、心理的・社会的な要因もあることを知っておくといでしょう。



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

更年期の
女性は不眠になりやすい？

◇◇◇◇◇◇◇◇◇◇

はい。女性は更年期に不眠になりやすく、更年期外来を受診した女性の約65%に不眠の症状があったと報告されています。特に「寝付きが悪い」「睡眠の途中で目が覚める」という悩みが多いです。

更年期は女性ホルモンが急激に減少する影響で、自律神経の乱れによる不安や緊張、疲れなどから不眠になることがあります。また、更年期特有のホットフラッシュ（ほてりやのぼせ、発汗などが突然起こる症状）による睡眠中の寝汗が、安眠を妨げることもあります。

さらに更年期の時期は、子どもの受験や親の介護、会社での責任ある職務など、家庭や仕事でのストレスが重なり、不眠が悪化することもあります。

日中に眠くなるなど、仕事や生活に支障があるときは医療機関を受診しましょう。例えば婦人科であれば、自律神経の乱れには漢方薬、ホットフラッシュにはホルモン補充療法などを用いることで、不眠が改善することもあります。

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
2027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」をお手元に残し、受診を希望される医療機関に電話していただき、その際、「特定健診受診券」を持っています、とお伝えください。
- 3 「は健診券」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。

※健診は原則として、指定された医療機関で行う必要があります。また、指定された医療機関で受診できない場合は、指定された医療機関へお問い合わせください。

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、指定された医療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

（その他の指定された医療機関は、申込用紙に記載されているとおりです。）

【区】わかば会 上町はまのクリニック
大阪市中央区南船場3-25-1 上町メゾンビル3F
TEL 06-6762-1600

【区】正倉会かたがたクリニック
大阪市中央区南船場3-1-13 3F 1F 2F 3F
TEL 06-4790-6311

【区】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

【区】経済会 片岡屋なにわのみやクリニック
大阪市中央区南船場1-1-1 1F 2F
TEL 06-6765-5155

【区】美和会センタークリニック
大阪市中央区南船場1-2-11 美和ビル1F 2F 3F
TEL 06-6945-0789

【区】佳和会のおおくりクリニック
大阪市中央区南船場1-2-2
TEL 06-6943-6005

【区】西野レディースクリニック
大阪市中央区南船場1-4-8 大平ビル1F 2F 3F 4F
TEL 06-6941-1501

【区】華生会中林クリニック
大阪市中央区南船場1-4-8 大平ビル1F
TEL 06-6765-7710

特定健康診査受診券（セット券）
2026年7月1日交付

受診券番号 2460000000

受診者の氏名 ケンロウ キロウ

性別 男

生年月日 昭和30年1月1日

有効期限 2027年3月31日

健診内容 特定健康診査
その他（当日保健指導）

（※）ご自身負担
特定健康（第1種）
特定健康（第2種）
その他（第3種）

保険者所在地 〒541-0853
大阪府大阪市東淀川区東船場1-1-1 日本郵船ビル1F

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

受診券が失われた場合 健康保険組合 健康保険組合 健康保険組合
受診券再発行番号 04895010
受診券再発行機関 社会保険医療支援基金

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。

表●令和8年8月から令和9年7月までの自己負担限度額等 【70歳未満】

所得区分	1ヵ月の自己負担限度額	多数回該当	年間の自己負担限度額
年収約1,160万円以上 標準報酬月額83万円以上	270,300円+ (総医療費－901,000円) ×1%	140,100円	168万円
年収約770万円以上 標準報酬月額53～79万円	179,100円+ (総医療費－597,000円) ×1%	93,000円	111万円
年収約370万円以上 標準報酬月額28～50万円	85,800円+ (総医療費－286,000円) ×1%	44,400円	53万円
年収約370万円以下 標準報酬月額26万円以下	61,500円	44,400円	53万円*
低所得者 (住民税非課税)	36,900円	24,600円	29万円

*標準報酬月額15万円以下の所得区分に該当することが確認できた方は年間上限41万円が適用され、令和9年8月以降に払い戻されます。

※70歳以上75歳未満の方の自己負担限度額は別途、定められています。

Q&A よくある質問

Q どのような場合が、高額療養費の対象となりますか？

A 同一の医療機関で1人が1ヵ月(1日～末日)に支払った保険診療の自己負担額の合計が、所得区分に応じた自己負担限度額を超えたときに



高額療養費の対象となります。医療にかからない場合でも必要となる入院時の「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、高額療養費の対象とはなりません。

なお、月をまたいだ医療費は合算できないため、例えば月末に入院して翌月に退院した場合は、それぞれの月ごとに計算されます。受診のタイミングによっては限度額を超えない場合もあります。

Q 家族それぞれの医療費を合算して、高額療養費を申請することはできますか？

A 同じ健保組合に加入している家族(被保険者・被扶養者)であれば、同じ月の自己負担額を合算して計算することができます。合算した額が自己負担限度額を超えた場合、高額療養費が適用されます。

ただし1つの医療機関での自己負担額が21,000円以上のものだけが合算の対象となり



ます。21,000円未満の自己負担額は合算できませんのでご注意ください。

※70歳以上75歳未満の方については、金額にかかわらずすべての自己負担額が合算の対象となります。



健康保険の手続き 早分かり

医療費が高額になったとき

健康保険では、医療費の自己負担が際限なく増加しないように自己負担の限度額を設けています。

この仕組みを「高額療養費制度」といいます。

令和8年8月より「高額療養費制度」の見直しが行われています。



令和8年8月からの高額療養費制度見直し 3つのポイント

①

月ごとの自己負担限度額が、所得に応じて引き上げられました

②

多数回該当の限度額は、今回の見直しでは変更されません

③

1年間(8月～翌年7月)の自己負担合計に「年間上限」が新設されました

医療費の自己負担が限度額までに抑えられる

高額療養費制度では、被保険者の年齢や収入(標準報酬月額)に応じて、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、健康保険が負担します。マイナ保険証を医療機関の窓口で提示することで自動的に適用されるため*、事前の手続きは必要ありません。

*マイナ保険証以外の方法で受診する場合は事前に限度額適用認定証を取得して、医療機関の窓口で提示が必要となります。

また、同じ世帯で直近12ヵ月以内に高額療養費が適用された月数が3ヵ月に達した場合、4ヵ月目からは「多数回該当」が適用されます。多数回該当になると、通常よりも低い自己負担限度額が設定されるため、窓口での支払いがさらに抑えられます。



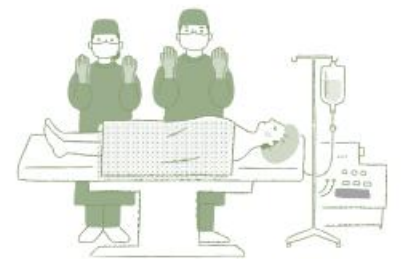
令和8年8月より自己負担限度額が引き上げ

高齢化の進展や医療の高度化などによって医療費が増大する中で、将来にわたり高額療養費制度を維持していくために、制度の見直しが行われています。

令和8年8月からの主な変更点として、月額の自己負担限度額が所得に応じて引き上げられました。例えば、年収約370万円～770万円の方の場合は、限度額が5,700円程度引き上げられています。なお、長期に継続して治療を受けている方の経済的負担に配慮し、

多数回該当については据え置きとなっています。

さらに、令和9年8月からは、応能負担の観点から所得区分をより細分化した上で、さらなる自己負担限度額の見直しが行われます。

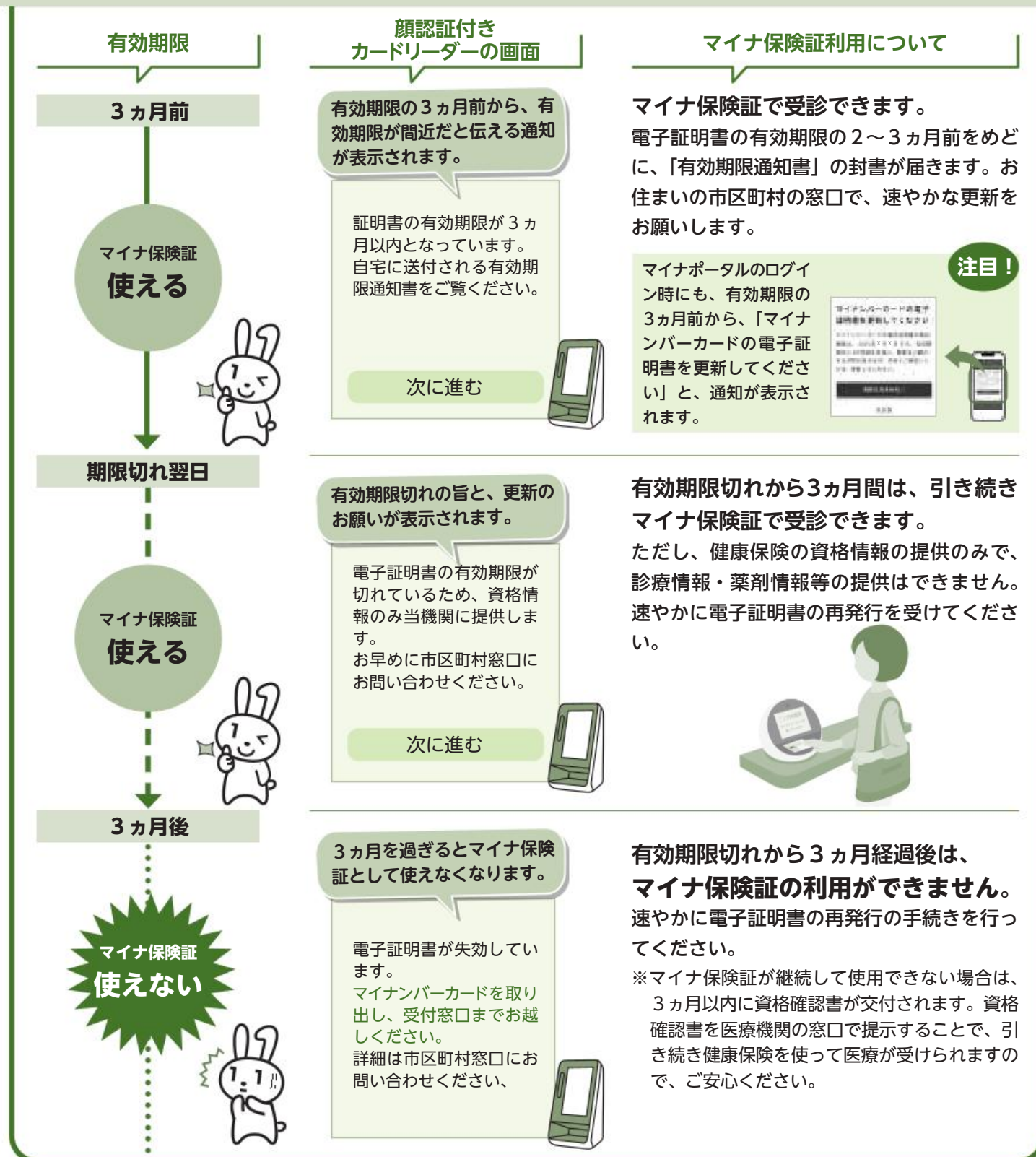


新たに年間上限が新設

多数回該当に該当しない長期療養者の経済的負担に配慮する観点から、令和8年8月より、新たに1年間(8月～翌年7月)の自己負担の合計に上限を設ける年間上限が導入されました。これにより、月単位の自

己負担限度額に到達しない方であっても、年間の自己負担が上限に達した場合には、いったん窓口で支払った後、超えた分が保険者(健康保険組合、協会けんぽ等)から払い戻されます。

医療機関・薬局に設置されている顔認証付きカードリーダーでも 電子証明書の有効期限のアラートが表示されます



マイナ保険証・マイナンバーカードに関するお問い合わせは…

マイナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

5番を選択の上、音声ガイダンスに従ってお進みください。

受付時間(年末年始を除く)

平 日：9時30分～20時00分
土 日 祝：9時30分～17時30分

マイナ保険証利用時には 電子証明書の有効期限をご確認ください！

マイナンバーカードには利用者証明用の電子証明書が搭載されています。電子証明書の有効期限が切れると、マイナ保険証は利用できません。電子証明書の有効期限は最長5年となっていますので、ご注意ください。

電子証明書(数字4桁)とは

- 電子証明書とは、「ログインした者が、あなたであること」を証明するものです。
- マイナ保険証利用時や、インターネットサイト等にログインをする際に利用します。電子証明書が有効期限を迎えると、一部機能が利用できません。

こんなことに
使います！

- ✓ マイナ保険証としての利用
- ✓ マイナポータルへのログイン
- ✓ コンビニでの住民票等交付サービスの利用



● 電子証明書の有効期限は？

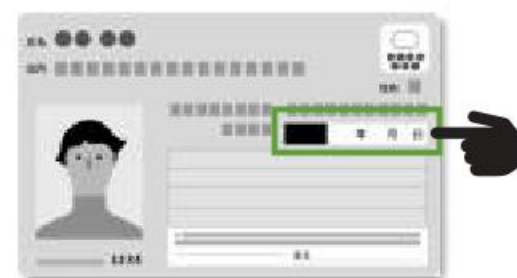
電子証明書の有効期限は、年齢を問わず発行日から5回目の誕生日までです。

マイナンバーカードそのものの有効期限は？

- ▶ 発行日から10回目の誕生日(未成年者は5回目)までです。
 - ▶ マイナンバーカードの更新には、お住まいの市区町村の窓口に行く必要があります。事前申請をして市区町村の窓口で新しいマイナンバーカードと交換します。
- ※これまでと同様、任意の代理人による受け取りが可能です。方法は市区町村の窓口へお問い合わせください。

● 電子証明書の有効期限を確認するには？

マイナンバーカードの券面(下図の青枠部分)に記載されています。記載がない場合は、マイナポータルからご確認ください。



▲マイナンバーカードの券面

マイナポータル▶



● 更新するにはどうしたらよいの？

有効期限の2～3カ月前をめどに有効期限通知書(右図)が送付されます。

通知が来ていなくても有効期限の3カ月前から更新ができます。同封のパンフレットをご一読の上、余裕を持ってお早めにお住まいの市区町村窓口で更新手続きをお願いします。なお、電子証明書の有効期限が切れた後でも、お住まいの市区町村窓口で手続きを行うことで再発行できます。

※電子証明書の更新と再発行の手続きはオンラインではできません。



▲有効期限通知書の封筒

せきが止まらないときの ホームケアと 受診の目安

子ども・子育て 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

せきで考えられる主な病気
●風邪症候群 ●インフルエンザ
●マイコプラズマ肺炎 ●麻しん(はしか)
●百日せき ●気管支ぜんそく
●クループ症候群 など

せきがあっても元気で、日常生活がいつも通り送れていれば、しばらく様子を見て構いません。ただし、せきが3日以上続く場合や、38℃以上の発熱を伴う場合は、早めに医療機関を受診しましょう。発熱があると、体調が急に悪化することもあります。

また、熱がなくても、呼吸が苦しう、顔色が悪い、ぐったりしている、せきで眠れないなどの様子が見られるときは、速やかに受診してください。

せきが出たら、
まずこんなところを見ましょう

子どもの喉の粘膜は敏感で、ウイルスや細菌だけでなく、ほこりや室内の湿度・湿度の変化など、ちょっとしたことでせきが出る場合があります。

せきが出たらまず、ゼーゼー・ヒューヒューといった普段と違う呼吸音がなか、苦しそうにしているかを確認しましょう。併せて、せきが出やすい状況季節・時間帯・食後かどうかなどを記録しておく、受診時に役立ちます。

ホームケアの基本

換気と湿度の管理

ほこりやハウスダストはせきを悪化させます。1時間に1回、5～10分程度の換気を心掛けましょう。部屋にぬれたタオルを干したり、加湿器を活用して、室内の湿度を50～60%に保つことも大切です。

苦しそうなときは 上体を起こす

上体を起こすと気道の通りが良くなり、呼吸が楽になります。縦に抱っこして背中を優しくトントンしてあげましょう。寝かせるときは背中にクッションや丸めたバスタオルを当て、上体を少し高くすると楽に眠れます。



水分は小まめに少しずつ

喉を湿らせると痰が出しやすくなります。一度にたくさん飲ませるとせきこむことがあるため、少量ずつ与えましょう。夜中にせきこんだときは、冷たい水を少量飲ませるとせきが落ち着くことがあります。



秋冬に増える 「マイコプラズマ肺炎」にご注意を

子どもに多い感染症で、発熱としつこいせきが長く続くのが特徴です。1年を通して見られますが、秋から冬にかけて増える傾向があります。激しいせきが長引くときは、早めに受診しましょう。特に、呼吸が苦しう、息が速い、肩で息をする、食事や水分が取れないときは、時間を問わず医療機関に相談してください。

子ども医療電話相談事業(＃8000)

電話の「＃8000」をプッシュすることで、休日・夜間の子どもの症状の対処や受診する医療機関などのアドバイスが受けられます。※受付時間などはお住まいの自治体へご確認ください。

受診の目安

どのように対処したら
よいのか、迷ったら

救急車で緊急受診	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"> 小さな物を誤嚥した後に激しくせきこむ 食後にゼーゼーしてぐったり 唇が紫色 意識がない、もうろうとしている、呼吸がつかう顔色が悪い 	<ul style="list-style-type: none"> ゼーゼー・ヒューヒューの呼吸音があつて眠れない 鼻水が大量で苦しう 一日中せきが続き、だんだん激しくなる 食後にせきが出始めた 	<ul style="list-style-type: none"> 38℃以上の発熱を伴う せき以外に鼻水・下痢・嘔吐がある せきが3日以上続く 水分は取れるが食事が取れない 	<ul style="list-style-type: none"> せきはあるが元気で食欲がある 1～2日続いているが、熱がなく水分が取れる

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の生活習慣改善に役立てましょう。

■補助対象期間

令和8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)	JCHO星ヶ丘医療センター	(枚方市)
淀川キリスト教病院 健康管理増進センター	(大阪市)	KKCウエルネス新大阪健診クリニック	(大阪市)
崇孝会 北摂クリニック	(茨木市)	KKCウエルネスなんば健診クリニック	(大阪市)
愛仁会 総合健康センター	(高槻市)	札幌複十字総合健診センター	(札幌市)
翔永会 飯島クリニック	(大阪市)	新潟県保健衛生センター	(新潟市)
コーナンメディカル 鳳総合健診センター	(堺市)	宮城県結核予防会	(仙台市)
みどり健康管理センター	(吹田市)	結核予防会総合健診推進センター	(東京都千代田)
新長堀診療所	(大阪市)	神奈川県結核予防会	(横浜市)
大阪健昌会 うめだ健診プラザ	(大阪市)	静岡県結核予防会	(静岡市)
大阪健昌会 淀川健康管理センター	(大阪市)	全日本労働福祉協会東海診療所	(名古屋市)
大阪健昌会 福島健康管理センター	(大阪市)	京都予防医学センター	(京都市)
大阪健昌会 近畿健診センター	(大阪市)	兵庫県健康財団	(神戸市)
厚生会 マイヘルスクリニック南堀江院	(大阪市)	公益財団法人ふくおか公衆衛生推進機構	(福岡市)
一翠会 千里中央健診センター	(豊中市)	長崎県健康事業団	(諫早市)
健人会 那須クリニック関西検診協会	(大阪市)	鹿児島県民総合保健センター	(鹿児島市)
南大阪総合健診センター	(大阪市)	KKCウエルネス神戸健診クリニック	(神戸市)
府中クリニック	(和泉市)	KKCウエルネス栗東健診クリニック	(栗東市)
大阪公立大学医学部附属病院 MedCity21	(大阪市)	KKCウエルネスひこね健診クリニック	(彦根市)
大阪がん循環器病予防センター	(大阪市)	KKCウエルネス東京日本橋クリニック	(東京都中央区)
朋愛会 淀屋橋健診プラザ	(大阪市)	KKCウエルネス名古屋健診クリニック	(名古屋市)
朋愛会 淀屋橋総合クリニック	(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)
寿楽会 大野クリニック	(大阪市)	KKCウエルネス四日市健診クリニック	(四日市)
桜十字グランフロント大阪クリニック	(大阪市)		



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8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。



簡単

動けるカラダはいまからつくる!

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

歩行を安定させる

歩行は常に片足立ちを繰り返す連続動作です。バランスが崩れると、ふらつきが増え転倒のリスクが高まります。安定した歩行には、おなかの奥から足へつながるインナーマッスルを鍛え、しなやかに保つことが大切です。

ほぐし

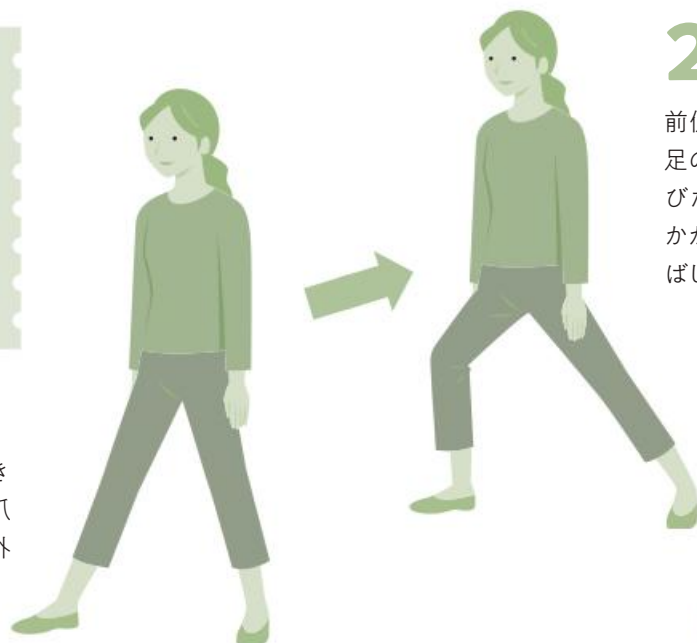
ももの付け根 ストレッチ

ももの付け根の柔軟性が高まると歩行時の安定感が増し、腰や膝への負担が軽減されます。

1

20秒キープを
左右2回ずつ

足を前後に開きます。後ろ足の爪先は45度ほど外側に向けます。



2

前側の膝を曲げ、後ろ足のももの付け根が伸びたところで止めます。かかとをつけしっかり伸ばしながら20秒キープ。

足の幅を広げ過ぎず、ぐらつく場合はつかまって行いましょう。

筋トレ

もも上げ

股関節や太ももを鍛え、歩行に必要な筋肉やバランス感覚を効率よく養います。

1

左右それぞれ
10回

イスに浅めに腰掛けて足を閉じ、両手をイスの座面につけます。



2

左右の足を交互に上げます。足踏みのように行うのではなく、ももをしっかり胸に近づけるように上げます。

背中を丸めずに、背筋を伸ばして行いましょう。

効果の実感
ポイント

体がふらつかずに安定して歩きやすくなります。
足が前に出やすくなり歩幅も広がります。

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。

6つのアクションが、
あなたの未来を輝かせる。



＼10月は健康強調月間です／

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。

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

えびと卵の中華炒め

■塩（食塩相当量）0.8g ■糖（糖質）5.2g
■脂（脂質）9.1g ■エネルギー 215kcal ※すべて1人分

作り方

🕒 調理時間15分

- 1 ブロッコリーは小房に分け、赤パプリカは乱切りにする。
- 2 えびは背中に切り込みを入れ、背わたを取る。ボウルにえびと片栗粉少々（分量外）を入れてもんでから水洗いし、ざるに上げて水気を切る。Aは混ぜ合わせておく。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、溶きほぐした卵を流し入れて半熟状に炒め、一度取り出す。
- 4 同じフライパンにごま油を入れ、えびを中火で炒める。色が変わったら①を加える。
- 5 全体に油が回ったら、Aを加えて混ぜ、ふたをして中火で2分加熱する。
- 6 ③を戻し入れて軽く混ぜ合わせる。



作り方

🕒 調理時間25分

- 1 さつまいもは皮をむいて一口大に切り、耐熱容器に入れる。
- 2 ①に水大さじ1（分量外）を入れてふんわりとラップをかけて電子レンジ（600W）で3分加熱する。熱いうちにつぶして粗熱を取る。
- 3 ボウルに薄力粉、ベーキングパウダーを入れて混ぜ、②、Aを加えてひとまとまりになるまでへらなどで混ぜる。
- 4 ③の生地を厚さ1.5cmほどの正方形に延ばし、対角線上で4等分に切り分ける。
- 5 ④をアルミホイルを敷いた天板に並べ、黒ごまをのせる。アルミホイルをかぶせてトースターで10分焼き、アルミホイルを取って5分焼く。

塩・糖・脂downのポイント

えびと卵は糖質が少なく、たんぱく質が豊富で味の相性も抜群。味付けを最後に行い、食材の周りに塩味をまとわせることで、減塩でもしっかりとした味わいになります。ごま油は調理の後半のタイミングで使うことで、少量でも香りが立ち、風味よく仕上がります。

スマホでも見られる！



材料（2人分）

- | | | |
|-----------------|----|---------------------|
| ●えび……………150g | ●A | 酒……………大さじ2 |
| ●卵……………2個 | | 水……………1/2カップ（100mL） |
| ●ブロッコリー ……1/2株 | | 鶏がらスープの素（顆粒）…小さじ1/2 |
| ●赤パプリカ ……1/4個 | | 片栗粉……………小さじ1 |
| ●サラダ油……………小さじ1 | | |
| ●ごま油……………小さじ1/2 | | |

健康食材

えび

えびは高たんぱく・低脂質かつ、ビタミン・ミネラルも豊富な食材。えびに多く含まれているアミノ酸の一種の「タウリン」という成分は、肝機能の改善や疲労回復に効果が期待できます。このほか、骨や歯の健康をサポートするカルシウム、造血作用のあるビタミンB₁₂、血行促進や抗酸化作用のあるビタミンEなども含まれています。



Side

さつまいもスコーン

■塩（食塩相当量）0.2g ■糖（糖質）25.3g
■脂（脂質）2.1g ■エネルギー 130kcal ※すべて1人分

塩・糖・脂downのポイント

さつまいもは糖質が高めなので、生地を使用する薄力粉の分量を減らし、ヨーグルトをプラスすることで糖質をカット。バターは使わず、脂質も控えめにしました。さつまいもの優しい甘みとサクサクとした食感が楽しめる、満足感のあるご褒美スイーツです。

材料（4人分）

- | | | |
|-----------------------|----|-----------------|
| ●さつまいも……………1/3本（100g） | ●A | 無脂肪ヨーグルト ……大さじ3 |
| ●薄力粉……………80g | | はちみつ……………大さじ1/2 |
| ●ベーキングパウダー……………小さじ1 | | サラダ油……………大さじ1/2 |
| ●黒ごま……………小さじ1/3 | | |

健康食材

さつまいも

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維には、コレステロールの吸収を抑えたり、腸内環境を改善したりする働きがあります。また、さつまいもに含まれるビタミンCには、目や肌の健康をサポートする働きがあるほか、強い抗酸化作用があるとされ、生活習慣病を予防する効果も期待できます。



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

えびと卵の中華炒め

Side

さつまいもスコーン

健保組合の最近の現況

種別	令和8年3月	令和8年4月	令和8年5月	令和8年6月	令和8年7月	令和8年8月
事業所数	236	237	237	237	238	241
被保険者数	男	7,143人	7,157人	7,154人	7,161人	7,183人
	女	2,034人	2,084人	2,076人	2,073人	2,071人
	計	9,177人	9,241人	9,230人	9,234人	9,254人
平均年齢	男	48.00歳	47.74歳	47.81歳	47.84歳	47.86歳
	女	42.90歳	42.45歳	42.49歳	42.53歳	42.65歳
	平均	46.87歳	46.55歳	46.61歳	46.65歳	46.69歳
被扶養者数	6,566人	6,460人	6,445人	6,431人	6,438人	6,721人
扶養率	0.72	0.70	0.70	0.70	0.70	0.70
平均標準報酬月額	男	392,578円	390,690円	390,680円	390,499円	395,096円
	女	277,526円	276,518円	276,900円	276,900円	280,070円
	平均	367,078円	365,089円	365,089円	365,011円	369,354円

公 告

自 公告 第1056号 (令和8年2月20日)
至 公告 第1065号 (令和8年7月21日)

- 新規適用
- ・新周商事株式会社 豊中市 令和8年4月1日
 - ・太陽肥料株式会社 茨城県神栖市 令和8年7月1日
 - ・株式会社イチネンMAC 東京都千代田区 令和8年8月1日
 - ・エムシー・ファーターコム株式会社 東京都千代田区 令和8年8月1日
 - ・北海道有機株式会社 札幌市中央区 令和8年8月1日

- 名称変更
- ・株式会社M商事 旧 株式会社丸三 令和7年3月3日
 - ・スタンダードケミックス株式会社 旧 株式会社スタンダード石油大阪発売所 令和8年4月1日
 - ・周産業株式会社 旧 周商事株式会社 令和8年4月1日
 - ・周商事株式会社 旧 新周商事株式会社 令和8年4月1日
- 所在地変更
- ・周商事株式会社 豊中市→大阪市西区 令和8年4月1日
- 事業所削除
- ・株式会社M商事 東大阪市 令和7年12月19日
 - ・友光商事株式会社 東大阪市 令和8年2月1日



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!!



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。

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

働く私たちにとってストレスはつきものですが、心理学には「過去と他人は変えられないが、自分と未来は変えられる」という考え方があります。過去や他人の言動はコントロールできませんが、自分の考え方や行動パターンは、対応方法を理解することで変えることが可能です。職場でのお悩みに、今日から試せる実践的な対応方法をお伝えします。



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ラボラトリー 代表取締役 鵜飼 柔美

お悩み

とある同僚とコミュニケーションがかみ合わず
同じチームで仕事をすることがストレスです…

この春から同じチームで働くことになったAさんと、どうもコミュニケーションがかみ合いません。プロジェクトとしてはリーダーがうまくまとめてくれているので順調に進んでいますが、いつもAさんとは話がズレる気がしてモヤモヤするのです。確かに間違ったことは言っていないと思うけど、自分からすれば「そこじゃない」気がして何度も説明しているうちに、お互いにムキになってしまうという状況が続いています。



アドバイス

コミュニケーションがどの段階で
ズレているかを振り返ってみましょう

チームリーダーがうまくまとめてプロジェクトが順調ということは、お互いの意見はそれぞれに有効内容のようですね。
ただ、自分の言っていることが伝わっていない気がする、相手の言うことが「そこじゃない」気がする、というのは、コミュニケーションのどこかで不具合が起きているのかもしれませんが。どの段階でズレが生じているのかを考えることで、感情的にならずに対処しやすくなります。



セルフケアのポイント

コミュニケーションのプロセスと
それぞれの対処法を理解しましょう

コミュニケーション、つまり会話のキャッチボールは次の4つのプロセスの往復です。自分が送信側・受信側のそれぞれの立場になった場合の対処法を理解しておきましょう。

