

日本冶金工業健康保険組合の
ホームページをリニューアルしました

平成25年4月1日から

役立つ情報が満載!

アドレスは、こちら
↓

<http://www.yakinkenpo.or.jp>

ID:nas

日本冶金工業健康保険組合では、平成25年4月1日からホームページをリニューアルしました。健康保険に関する内容はもちろん、保健事業に関する幅広く掲載し、使いやすくなっています。ぜひ、ご活用ください。



◆「Web 医療費通知」を5月から実施予定です

従来は、「医療費のお知らせ」を郵送していましたが、皆様の利便性の向上（ご自宅からの閲覧や印刷が可能）およびペーパーレスによる環境への配慮、コスト削減を目的にWeb化します。ぜひ、ご覧いただき、内容に疑問の点がありましたら、健康保険組合までお問い合わせください。

健康保険組合
☎03 (3272) 1655

有償化のお知らせ

医療費の増加と高齢者医療制度に対する納付金の過重な負担増により、健康保険組合の財政状況は、年々、厳しさを増しています。このため、平成25年4月1日から巡回レディース健診と被保険者証の再交付について有償化させていただくことにいたしました。皆様にはご負担をおかけすることになり、たいへん心苦しい次第ですが、ご理解・ご協力くださいますようお願いいたします。

項目	自己負担額
巡回レディース健診	2,000円（オプション検査を受ける場合は4,000円）
被保険者証の再交付	1枚の申請につき1,000円

平成25年度 収入支出予算決まる

日本冶金工業健康保険組合の平成25年度収入支出予算が、2月19日開催の組合会で承認されました。予算総額は一般勘定12億9,970万円、介護勘定9,151万円です。

一般勘定

収入額から別途積立金繰入、調整保険料収入、財政調整事業交付金を除いた経常収入額は917百万円、支出額から予備費、財政調整事業拠出金を除いた経常支出額は1,219百万円で、経常収入支出差引額は301百万円の赤字になっています。保険料収入に占める「支出」の割合は、保険給付費63・0%、納付金61・5%となって健財政政を圧迫しています。なお、保健事業費は3・6%となっています。

介護勘定

健康保険組合は、市町村に代わって介護保険料を徴収しています。介護保険収入76百万円に対し、平成25年度に当健康保険組合が負担する介護納付金は91百万円です。

保険給付費と納付金が財政を圧迫

平成25年度 収入支出予算概要表

一般勘定

【収入】		【支出】	
科目	予算額(千円)	科目	予算額(千円)
健康保険収入	910,234	事務費	50,961
{ 保険料	{ 909,919	保険給付費	573,221
{ 国庫負担金収入・他	{ 315	{ 法定給付費	{ 557,050
調整保険料収入	11,249	{ 付加給付費	{ 16,171
繰入金	367,549	納付金	559,740
国庫補助金収入	116	{ 前期高齢者納付金	{ 301,740
財政調整事業交付金	3,456	{ 後期高齢者支援金	{ 213,479
雑収入	7,092	{ 日雇拠出金	{ 1
合計	1,299,696	{ 退職者給付拠出金	{ 44,512
経常収入合計	917,436	{ 老人保健拠出金	{ 8
		保健事業費	33,080
		還付金	100
		営繕費	202
		財政調整事業拠出金	11,249
		連合会費	1,083
		積立金	1
		雑支出	1,272
		予備費	68,787
		合計	1,299,696
		経常支出合計	1,218,928
		経常収入支出差引額	▲ 301,492

介護勘定

【収入】	
科目	予算額(千円)
介護保険収入	76,400
繰入金	15,106
雑収入	3
合計	91,509

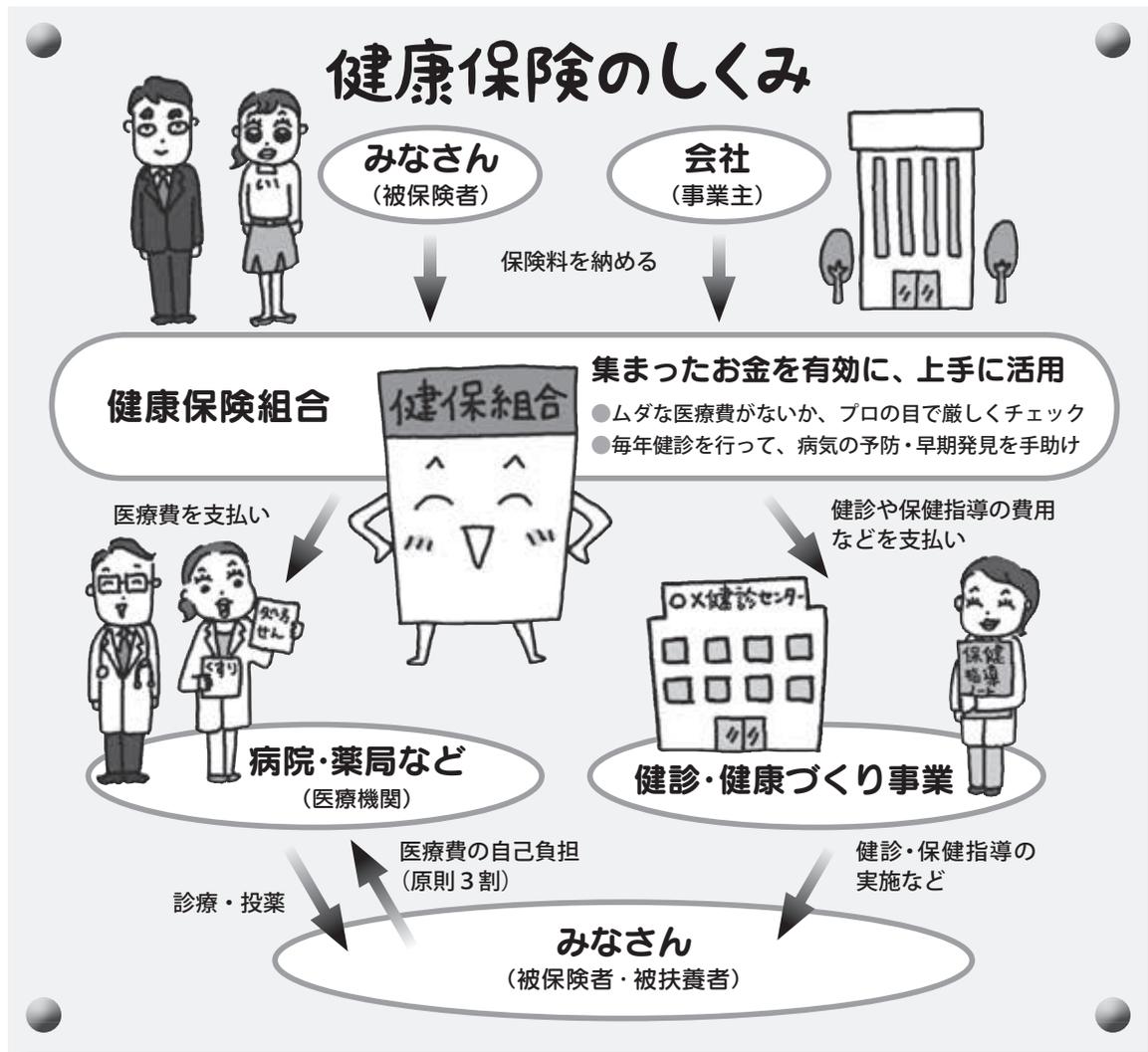
【支出】	
科目	予算額(千円)
介護納付金	91,473
介護保険料還付金	36
合計	91,509

◆予算算出の基礎数値（一般勘定）

	男性	女性	計・平均
被保険者数	1,830人	220人	2,050人
平均標準報酬月額	350,819円	250,000円	340,000円
総標準賞与額	1,332,500千円		

●介護保険料率14/1000（被保険者7/1000、事業主7/1000）

※一般保険料率93.84/1000（被保険者44.78/1000、事業主49.06/1000）
調整保険料率1.16/1000（被保険者0.56/1000、事業主0.60/1000）



もしも健康保険がなかったら？

もしも健康保険がなかったら、みなさんの喜ぶのはどうなるでしょうか？

健康保険料の負担がなくなるへあ。でも、医療費の負担が10割になっちゃうのよね？

そうです。病気やけがで医療費がたくさんかかってしまう人にとって、全額負担は大変ですね。健康な人でも、いつ病気やけがに見舞われるかわかりません。それに、たとえ自分が健康だったとしても、職場の仲間や友人が医療費負担のためにお金に困ってしまったら、どうでしょうか？

暗い気持ちになるな。将来が不安で、安心して暮らせねえべあ。

具合が悪くなっても病院に行かないかも。でも、もっと悪くなったりして。

どうですか、やっぱり健康保険の役割って大きいでしょう？

なっとクマ！ わかつタコ！



わたしたちの健康と安心を守る健康保険の役割

シエルジュ **わかつタコ** **シエルジュ** **なっとクマ**

毎月、給料から引かれる「健康保険料」、結構高くてびっくりしちゃった。これって何だへあ？

お答えします。日本では、すべての労働者が健康保険に加入しています。健康保険は助け合いの制度で、病気やけがに備えて、あらかじめ加入者からお金を集めます。これが健康保険料です。

病院の窓口に出す健康保険証、時々家に忘れて困った〜。これって何かしら？

健康保険に加入していることを証明するのが「健康保険証」です。これを病院の窓口に出すと、医療費の自己負担が軽くなるんですよ。もう少し詳しく、健康保険の役割と仕組みについて説明しましょう。

健康保険の大きな役割

健康保険では、事業主とみなさんから集めたお金(保険料)を、主に次の目的に使います。

病気やけがをしたときの医療費に

- 医療費の原則7割を給付
- 高額な医療費がかかったときは、一定額を超えた分を給付
- 病気やけがで会社を休んだときや出産したときなどに、手当金や一時金を給付



みなさんの健康づくりのための事業に

- 健康診査を実施
- 健康診査の結果、必要な人には生活習慣改善の指導を実施
- 健康づくりに役立つ情報を提供

* 40～74歳を対象に特定健康診査・特定保健指導を実施しています。

特定健康診査とはメタボ健診ともよばれるもので、メタボ予備群や該当者を見つけ出し、特定保健指導において生活習慣の改善を図ります。



監修
東京大学医学部附属病院
アレルギー・リウマチ内科
関谷 剛

脳卒中

脳卒中とは、脳の血管が詰まったり、破れたりすることによっておこる病気の総称。脳梗塞のほか、脳出血やくも膜下出血などがあげられます。かつては脳出血がもっとも多かったのですが、1970年代以降、食生活の欧米化などに伴って、脳の血管が詰まっておこる脳梗塞が増え、現在では約8割を占めています。



〈脳卒中予防のポイント〉

- 減塩（1日6g以下）
- 適度な運動
- アルコールは適量
- 禁煙
- 肥満の改善 など

また、脳卒中のリスクとなる高血圧、糖尿病、不整脈などがある場合は、きちんと治療しておきましょう。

脳梗塞で入院が必要になったAさんの治療とその費用

（自己負担3割） 治療内容によって費用は異なります。



〈経過〉Aさん（58歳男性）は、小太りで高血圧の持病がありましたが、多忙なため、服薬を中断していました。ある日の朝、トイレに行こうとして急に片足に力が入らなくなり、転倒。ろれつも回らないため、救急車で運ばれた結果「脳梗塞」と診断され、入院治療が始まりました。

●急性期入院治療 16日間

画像診断料／薬物治療料／手術料（ステント治療）など 総額200万円	自己負担額 60万円
入院時食事療養費実費 3万4,370円	自己負担額（標準負担額） 1万2,480円
医療費総額 計 203万4,370円	窓口負担額 計 61万2,480円 ※

※このうち50万2,570円が高額療養費として払い戻されます。

●まひが残ったため、リハビリ病院に転院して治療 90日間（3カ月）

薬物治療料／リハビリ料など 総額270万円	自己負担額 81万円
入院時食事療養費実費 19万3,320円	自己負担額（標準負担額） 7万200円
医療費総額 計 289万3,320円	窓口負担額 計 88万200円 ※

※このうち59万2,740円が高額療養費として払い戻されます。

入院＋リハビリ病院へ転院（計106日間）

かかった医療費総額 **約493万円**

うち、自己負担額 **約40万円**

（高額療養費が適用されたあとの金額）

※高額療養費の自己負担限度額は所得や年齢によって異なり、Aさんは70歳未満で一般の所得となっています。

※事前に健保組合へ「限度額適用認定証」の申請をし、病院の窓口に表示すると、高額療養費分を除いた自己負担限度額までの負担ですみます。

※Aさんは、個室を希望しなかったため、差額ベッド代などは含まれていませんが、希望すると、さらに費用がかさみます。

肩こりはなぜおこる？

「肩こり」とは、筋肉が縮んで硬くなった状態のこと。筋肉が縮むと、筋肉の周りを通る毛細血管が圧迫され、血行が悪くなります。すると、その部分に老廃物がたまり、「痛み」をひきおこします。

人は、無意識のうちに肩をすくめるような動作

をしています。肩をすくめる動作を続けていると首すじ周りの筋肉が縮んでしまい、肩こりがおこります。

パソコン仕事や台所仕事などで無意識に肩をすくめる動作をしている人、いすの高さが合わない人などは、首すじが緊張して肩こりをおこしやすいといわれます。首すじ周りのストレッチで血行を促進し、肩こりを解消しましょう。

なるほど！ ストレッチ学

伸ばし過ぎは逆効果？

ストレッチは、ギューッと思いきり伸ばすと気持ちよく感じるものです。しかし、実はこの動作、かえって「こり」の原因になります。筋肉は、過剰に伸ばそうとするとそれを危険と感じ、伸ばされまいとして縮もうとします。伸ばそうとする力に縮もうとする力が重なり相当な力が入るため、伸ばしたような感覚になるのですが、実際には筋肉は縮もつとしていたため、あまり伸びていないのです。楽に伸ばせて気持ちいいというくらいが、ちょうどよいストレッチといえます。

からだを動かして不調をカイゼン

肩こりを感じたとき

指導 ■ インストラクションズ代表・健康運動指導士 清水 忍

肩こり解消ストレッチ

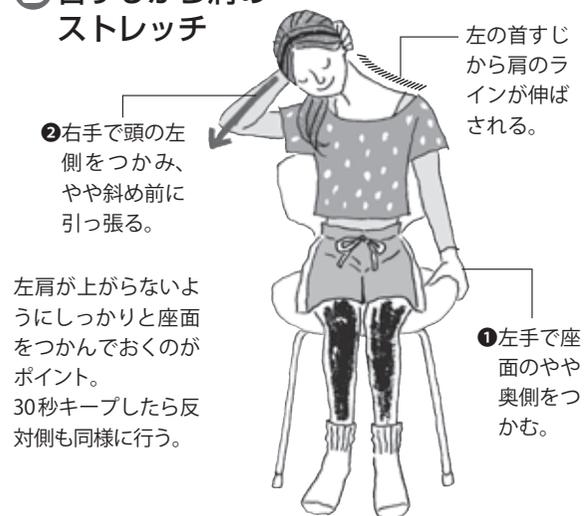
※丸数字の順に行ってください。

A 首の後方ストレッチ



- 1 頭の後ろにタオルを回し、両端を持って引き下ろす。（両手を組んで頭の後ろに回してもよい）
- 2 腕の重さで頭を下げるような意識で引き下ろすのがポイント。ぐいぐい引っ張らず、心地よく伸ばした位置で30秒キープ。

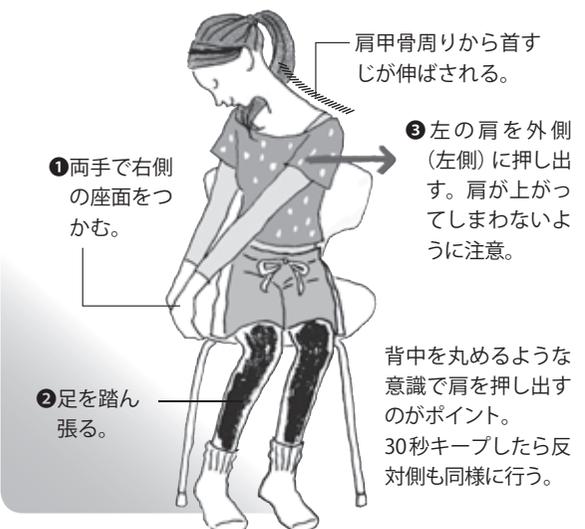
B 首すじから肩のストレッチ



- 1 左手で座面のやや奥側をつかむ。
- 2 右手で頭の左側をつかみ、やや斜め前に引っ張る。

左肩が上がらないようにしっかりと座面をつかんでおくのがポイント。30秒キープしたら反対側も同様に行う。

C 肩甲骨周りから首すじのストレッチ



- 1 両手で右側の座面をつかむ。
- 2 足を踏ん張る。
- 3 左の肩を外側（左側）に押し出す。肩が上がってしまわないように注意。

背中を丸めるような意識で肩を押し出すのがポイント。30秒キープしたら反対側も同様に行う。

1人分
エネルギー 377kcal
塩分 1.4g



春野菜たっぷりの鍋メニュー

しかも作る手間もあまりかかりません。
冬だけでなく普段から食事に鍋料理を
取り入れてみませんか？

野菜や魚、肉など
数多くの素材を
一度に栄養バランスよくとれるのが
鍋料理のいいところ。

鍋1つで
簡単・栄養満点
レシピ



1人分
エネルギー 372kcal
塩分 1.6g
(たれは含まず)

鯛と豆野菜のアクアパッツァ鍋

- 【材料】2人分
- 鯛切り身……………2切れ
 - あさり(殻つき、砂出ししたもの)……………150g
 - そら豆(さやから出す)……………100g
 - スナップエンドウ……………8個
 - アスパラガス……………3本
 - ミニトマト……………10個
 - アンチョビフィレ……………2枚(10g)
 - グリーンピース(さやから出す)……………40g
 - ケッパー*……………大さじ1
 - オリーブ(緑・黒)*……………各6個
 - オリーブオイル……………小さじ1
 - 白ワイン……………1/2カップ
 - 水……………2と1/2カップ
 - 塩・こしょう……………各少々
 - パセリのみじん切り……………適宜
- *なければ入れなくてよい

- 【作り方】
- 1 鯛はひと口大のそぎ切りにして、塩・こしょうをふる。
 - 2 あさは殻をこすり合わせてよく洗う。そら豆は薄皮をむく。スナップエンドウはへたとすじをとる。アスパラガスは根元の固い部分は切り落とし、長さ5cmの斜め切りにする。ミニトマトはへたとすじをとる。アンチョビはみじん切りにする。
 - 3 フライパンにオリーブオイルを入れて強めの中火で熱し、鯛を並べて入れ、両面を2〜3分ずつ焼いて表面に焼き色をつけ、鍋に移す。
 - 4 ②、グリーンピース、ケッパー、オリーブ、白ワイン、水を加えて中火で熱し、沸騰したらあくをとり、あさりの殻が開くまで4〜5分加熱し、塩・こしょうで調味する。
 - 5 パセリのみじん切りをふる。

栄養ノート

- そら豆、グリーンピースなどの豆野菜には、たんぱく質やビタミンB群、食物繊維などの栄養素がバランスよく含まれています。
- アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、疲労回復に有効なアミノ酸のひとつです。

最後までおいしく!「シメ」レシピ リゾット



1人分
エネルギー 189kcal
塩分 0.7g

- 【材料】2人分
- ご飯(炊き上がったもの)……………1膳(150g)
 - バター……………大さじ1
 - 粉チーズ……………大さじ1
 - 塩・こしょう……………各少々
 - パセリのみじん切り……………適宜

- 【作り方】
- 1 ご飯は水で洗い、ざるにあげて水気を切る。
 - 2 鍋の煮汁に水(分量外)を足して2カップとする。中火で熱し、沸騰したらご飯を加えてふっくらとするまで2〜3分煮る。バター、粉チーズの半量を加えて軽く混ぜ合わせ、塩・こしょうで調味する。
 - 3 器に盛り、残りの粉チーズ、パセリのみじん切りをふる。

塩豚、春キャベツ、菜の花の蒸ししゃぶ

- 【材料】2人分
- 豚バラ薄切り肉……………150g
 - 下味調味料 しょうが(すりおろし)大さじ1/2(1/2かけ分) / 塩小さじ1/2 / 酒大さじ2
 - キャベツ……………4枚
 - 菜の花……………1/2束
 - にんじん……………1/4本
 - もやし……………1/3袋
 - 蒸し汁 水2と1/2カップ / みりん大さじ1 / 酒大さじ2 / 塩小さじ1/2
 - 辛子しょうゆだれ 練り辛子小さじ1/2〜1 / しょうゆ小さじ2
 - しょうがポン酢だれ しょうが(千切り)1/2かけ分 / ポン酢しょうゆ小さじ2

- 【作り方】
- 1 豚肉は食べやすい長さに切り、下味調味料をもみこむ。キャベツは芯を取り、5〜6cm角のざく切り、菜の花は長さを半分に切る。にんじんは皮をむき、千切りにする。
 - 2 鍋に豚肉とキャベツを交互に重ねながら入れて、蒸し汁をかける。
 - 3 ふたをして強めの中火で熱し、豚肉の色が変わり、キャベツがしんなりするまで5〜6分蒸し煮にする。菜の花、にんじん、もやしを加え、ふたをしてさらに2〜3分蒸し煮にする。
 - 4 好みでたれをつけながらいただく。

栄養ノート

- キャベツは、胃腸の調子を整え胃粘膜を守るビタミンUのほか、抗酸化作用のあるビタミンCも多く含まれています。ビタミンU・Cは水溶性の栄養素なので、加熱した場合、汁ごと食べるのがおすすめです。
- 菜の花にはβカロテンが豊富に含まれています。βカロテンは豚肉の脂と一緒にすることで吸収率がアップ。

- 料理制作
料理研究家・管理栄養士
村田 裕子
写真・松島 均
スタイリング・吉岡 彰子

しょうがポン酢だれ



1人分
エネルギー 3kcal
塩分 0.2g

辛子しょうゆだれ



1人分
エネルギー 7kcal
塩分 0.8g

受けっぱなしにしないために

肥満気味のあなたに

入社して20年、この春には管理職に昇進し、公私ともに充実している肥手喜太郎さん（40歳代、身長172cm、体重80kg）。ただ1つの悩みのタネは、入社以来順調に（？）増え続けている体重です。本人は「生活習慣には気をつけているつもりだけど……」といますが、ここで肥手さんのとある1日をのぞいてみましょう。

（特定健診における特定保健指導対象者の判定値）
【腹囲】
 男性 85cm以上 女性 90cm以上
 メタボリックシンドローム判定のための必須項目。内臓の周囲に脂肪がついているかどうか、へその高さで測ります。
【BMI】
 $体重(kg) \div \{身長(m) \times 身長(m)\} = 25$ 以上
 BMIはBody Mass Index(体格指数)の略。身長と体重から肥満度を割り出す、国際的にも広く用いられている判定法です。
 ★上記のほか、血糖値や脂質、血圧、喫煙歴等を見たらうえて、特定保健指導の対象となるかが判定されます。

朝は軽めだけど、「果物をとると体にいい」というね！

朝は控えめだし、やっぱり体が資本だからこってりしたものを食べるのが多いかな。丼ものなんかも好きだなあ

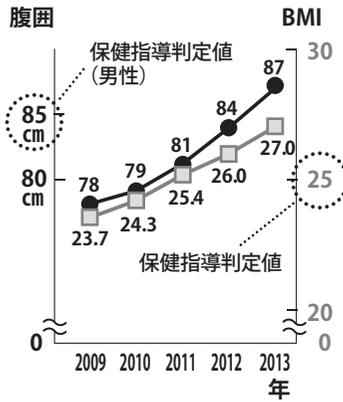
俺らが若いころはさあ…

やっぱりシメのラーメンは外せないなあ

この日の合計は…… **4,291kcal**

- 07:00 起床
- 08:00 朝食 フルーツヨーグルトとコーヒー **120kcal**
- 09:00 出勤 仕事は基本的にデスクワーク
- 12:00 昼食 スパゲティ・カルボナーラとサラダのセット **810+9kcal**
- 13:00 お茶 カフェラテを買ってデスクワーク再開 **209kcal**
- 17:00 夕食 同僚と居酒屋でアラカルト
- 18:00 焼き鳥盛り合わせ、シーザーサラダ、ミックスピザ、出し巻き卵などをつまみに **475+267+648+242kcal**
- 22:00 帰宅 生ビール(大ジョッキ2杯+日本酒1合) **825kcal**
- 23:30 就寝 ラーメン **686kcal**
- 00:00

肥手さんの健診結果推移



右ページの肥手さんの食事は一見よくあるパターンなのですが、野菜不足とカロリーオーバーなのは明白です。ランチのセットのサラダでとれる野菜量はせいぜい50g程度ですし、居酒屋で頼んだメニューにもサラダが入っていますが、本来「1日に食べたい野菜の量」とされている350gにはとうてい届かないでしょう。

また、40歳代男性が1日に必要な摂取エネルギーは、個人差があるもののおおむね2,500kcal前後ですが、この「とある1日」に関していえば、肥手さんの摂取エネルギーは約4,300kcal。必要量を大幅に上回っています。

こんな生活が続いた結果、過去5年で肥手さんの腹囲は9cm、体重は10kgも増えてしまっているのです。



肥満とは

肥満というのは一般に「体が太っている」ことを指しますが、医学的に「肥満」という言葉を使うときには、脂肪が一定量以上に多くなった状態のことをいいます。このうち、もっとも問題とされているのが「内臓脂肪」、つまり、内臓の周囲にたまる脂肪です。腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上、またはBMI 25以上だと、保健指導が必要なしレベルです。



何が原因で肥満になるのか

太るという現象を具体的に説明すると、「体で使われるエネルギー量よりも入ってくるエネルギー量のほうが多い」ということ。

「うちは家族そろって太っているから遺伝」と言ってもいいですが、家族が一緒に暮らしているならば、食習慣はもちろん、運動など、生活習慣が似てくるのは当たり前。重要なのは遺伝よりも生活習慣だと考えます。

放置しておくとどうなるの

肥満でいちばん怖いのは、命にかかわる多くの生活習慣病のもとになりやすいということです。平成23年の日本人の死因の第1位はがん、第2位は心臓病(心筋梗塞や狭心症)、肺炎をはさんで第4位は脳卒中(脳梗塞や脳出血)。2位と4位はどちらも動脈硬化や高血圧、脂質異常症などが大きな危険因子ですが、これには食事や肥満が大きくかかわっています。

肥満の予防法

第一に望まれるのは運動不足の解消です。誰でもすぐに行えるのは「歩数を増やすこと」。次のようなことを心がけると効果的です。

- 通勤や買物など、外に出るときはできるだけ歩いていく。
- できるだけ階段を使う。
- バスや電車に乗るときは、1つか2つ手前の停留所や駅で降りて歩く。

毎年の受診で経年変化をチェックして、日頃健康管理に活かそう！

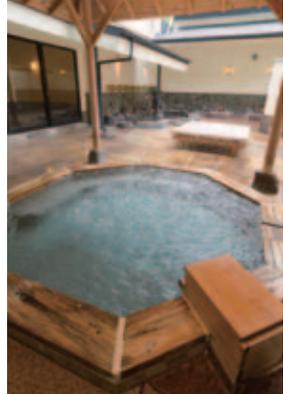


▲強羅から早雲山をめざすケーブルカー

箱根湯本駅

箱根道中 弥次喜多の湯

ひのき風呂、石組み風呂、桶風呂、ジャグジーなど数種類の湯船があり、さまざまに楽しめる。宿泊施設の温泉だが、日帰りでの利用も可能。

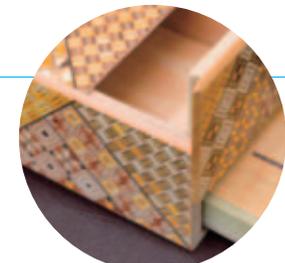


アクセス: 箱根湯本駅より徒歩3分
入浴料: 900円(2時間)
電話: 0460-85-6666
営業時間: 10時~21時
休業日: 木曜日

いりうだ 入生田駅

本間寄木美術館

江戸時代の寄木細工などを展示する美術館。寄木細工の工房を見学することができ、体験コーナー、おみやげコーナーもある。



アクセス: 入生田駅より徒歩8分
入館料: 大人500円・小人300円
電話: 0460-85-5646
営業時間: 9時~17時
休業日: 年末年始

宮ノ下駅

らくゆうじゆりん 楽遊壽林 自然館

入浴客を1日100名までに限定している日帰り温泉。木立に囲まれた露天風呂では、心も体もリフレッシュできる。周囲の林では野生動物が見られることも。

アクセス: 宮ノ下駅より徒歩8分
入浴料: 大人2,500円・小人1,500円
電話: 0460-82-0265
営業時間: 10時~19時
休業日: 水曜日(祝日の場合は翌日)



かわべ こうえいどう 川邊光榮堂

宮ノ下の湧き水を使用して焼き上げたせんべいは、甘さひかえめでサクサクとした食感が特徴。なつかしいデザインの缶に入っているのも魅力。



アクセス: 宮ノ下駅より徒歩5分
価格: 1,260円(小)、1,575円(大)
電話: 0460-82-2015
営業時間: 9時30分~19時
休業日: 不定休

かざまつり 風祭駅

鈴廣かまぼこの里 えれんな ごっそ

「えれんなごっそ」とは小田原の方言で「いろいろなごちそう」という意味。地元産の食材を中心に使用した約50種のメニューをバイキングスタイルで味わえる。サラダバーでは、かまぼこの製造過程で出た魚の骨や皮などを利用した特製肥料で育った地元農家の野菜を使用。



アクセス: 風祭駅より徒歩2分
料金: ランチ大人1,890円・小人945円、ディナー大人2,520円・小人1,260円
電話: 0465-23-7373
営業時間: 11時~16時30分、17時~21時
休業日: なし(年末年始、臨時休業のぞく)

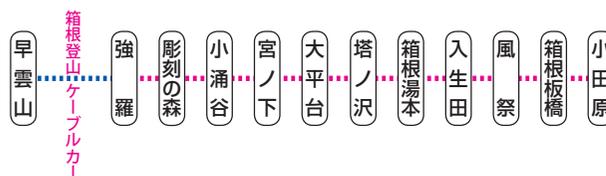


大正から続く鉄道は今も 観光客をのせてゆつくりと進む

湯めぐりや観光、散策の足として観光客に利用され、90年以上の歴史をもつ箱根登山鉄道。電車は小田原駅から強羅駅までの約15kmの距離、高低差約527mを約1時間かけて進みます。途中、数多くの急こう配や急カーブ(曲線半径30m)などの難所を通過し、さまざまな自然の姿が見られるのは登山鉄道ならでは。沿線には温泉や美術館、伝統工芸など見どころが豊富ですが、車窓からの眺めも楽しみの一つです。今日も小さな電車がスイッチバックを行いながら、険しい山をゆつくりと登っていきます。



◀山小屋風の強羅駅舎



箱根登山鉄道



▲行き先を示す車体の看板



箱根を歩く

ちすじ 千条の滝



箱根は広大な富士箱根伊豆国立公園の一角を占め、火山活動で形成された独自の豊かな自然環境をもつ。箱根町観光協会ではさまざまなハイキングコースを紹介しており、千条の滝はそのなかの見どころの一つ。

アクセス: 小涌谷駅より徒歩20分
問い合わせ先: 電話0460-85-5700 (箱根町観光協会)

平成25年度に実施する
保健事業の概要と補助金

平成25年4月1日以降実施分から適用
(※印は前年度と変わっています。)



サポートします あなたの健康

1 疾病予防関係

年1回(脳ドックは5年に1回)、補助金限度額内の実費を補助。

ただし、労基法、労安法、労健法等の法律により実施すべきものを除きます。

(1) **巡回レディース健診** ※利用者は2,000円の負担。ただし、オプション検査を受ける場合は、4,000円の負担となります(利用者が健診機関に直接支払ってください)。

(2) **がん郵送検診** 無償 被保険者・被扶養配偶者の希望者の方

(3) **インフルエンザ予防接種補助** 年1回 補助金 @2,000円(事業主診療所を除く)

(4) **人間ドック利用補助**

日帰り・1泊コースとも 65,000円(消費税を含む)を支給限度とし、実費を支給します。

(婦人科検診は枠内認定。ただし、契約外のオプション項目は、利用者負担です)

利用者負担金 被保険者・被扶養者の方とも

日帰りコース 14,000円 1泊コース 20,000円
ただし、被扶養者の40・45・50・55・60歳の方は、日帰りコースの自己負担はありません。

被保険者で会社の定期健診を受けない場合は、利用者負担金とは別に事業主負担金10,000円を支払ってください。

(5) **脳ドック利用補助**

40歳以上の方を対象。5年に1回50,000円(消

費税を含む)を支給限度とし、実費を支給します。人間ドックとの重複は不可。ただし、40・45・50・55・60歳の方は、人間ドックとの重複可です。

(6) **健康相談補助**

●※心と体の健康相談

電話番号 0120-80-3223(電話健康相談)

健保ホームページから、またはWEB上で

※ <https://www.familycarenet.com/kenkou/>

被保険者本人・家族の方なら、どなたでもご利用いただけます。家族の方への対応のご相談を本人の方がなさったり、職場の方への対応のご相談を同僚や上司の方がなさることもできます。

2 高額医療費貸付

高額療養費支給見込額の80%を貸付。

入院および外来診療されるときは、あらかじめ限度額適用認定証を医療機関に提出すると高額療養費に該当する場合でもいったん自己負担することなく済みますので、限度額適用認定証の発行依頼をされることをおすすめいたします。

3 保養所関係

●東急ハーヴェストクラブ

※平成25年度から廃止

柔道整復師の施術内容等の照会にご協力ください

柔道整復師から健康保険組合への請求のなかには、「請求の対象とならない施術の請求」や「架空請求」、「水増し請求」といった、適正でない請求も見受けられます。

当健康保険組合では、柔道整復師からの請求内容が正しいか、皆様から柔道整復師で受診されました施術内容・施術経過・負傷原因等を照会させていただきます。

皆様から納めていただいた保険料を無駄にしないためにも、受診時に必ず領収証を受け取って保管するとともに、施術回数等をメモしていただくなど、お手数ですがご協力をよろしくお願いいたします。

※受診した数ヵ月後に委託先(ガリバーインターナショナル株式会社)から確認のための照会文書が送付されましたら、期限までにご回答ください。

医療費

減らしま専科

整骨院・接骨院編



単なる肩こりに 健康保険は 使えません

もし施術を受けた場合は、全額自己負担になります。

■柔道整復師の施術は正しく受けよう

整骨院や接骨院で、柔道整復師の施術を受ける人が増えています。看板には「各種保険取扱」などと書かれていますが、どんな施術にも健康保険が使えるわけではありません。健康保険が使えるケース、使えないケースを確認しておきましょう。



使えるケース



●外傷性の打撲、
ねんざ、肉離れ



●骨折、ひび、脱臼の
応急処置
(応急処置でない場合は
医師の同意が必要です)

*通勤中や勤務中のけがは、労災保険の取り扱いとなります。

使えないケース

全額自己負担に
なります



●慢性的な肩こり・腰痛



●スポーツによる筋肉
疲労・筋肉痛



●神経痛やリウマチなど
からくる痛み・こり



●症状の改善がみられない
長期にわたる施術

●過去の負傷等による後
遺症



●あん摩・マッサージ
代わりの利用



●応急処置後、医師の
同意のない骨折、ひ
び、脱臼

●異なる患部への“つ
いでマッサージ”

ご注意ください!

柔道整復師に「健康保険が使えます」といわれ施術を受けたとしても、健康保険の適用範囲内でなければ、後日、治療費の全額または一部を自己負担(返還)していただくことがあります。

医療費は、事業主とみなさんに納めていただいた保険料でまかなわれています。不適正な医療費支出は健保財政の悪化を招き、保険料の負担増加につながりかねません。整骨院・接骨院にかかるときは、上記のルールを守りましょう。

Smile!!

健康ライフ

女優 ■ 大場 久美子 さん

1960年埼玉県生まれ。1973年、子役でデビュー。その後、テレビ番組「コメットさん」のヒロインを務め、一躍トップアイドルに。現在はテレビやラジオ、舞台などで活躍中。著書に『やっと。やっと！パニック障害からぬけ出せそう…』など。

安心して前に進んで。 自分が心地よくなれることを探ろう



母の葬儀後におきた突然の発作。 強い不安と葛藤の始まりだった

「胸が苦しい！」——私の母は1999年に亡くなりましたが、葬儀の翌日、突然、経験したことのない息苦しさに襲われました。それは10分間でピークに達し、30分近く続いたでしょうが……、いま思えばパニック障害の典型的な発作だったんですね。でも、そのときは、葬儀のあとの精神的な疲れなのかな？と。

ところが、その後も発作は頻度を増し、一度発作がおきた場所では、またおこるのではないかという強い不安に悩まされました。そして次第に、狭くて逃げ場のない電車に乗るのはイヤ、というように、特定の場所を避けるようになってしまったんですね。それなのに病院を受診しても、結果は「異常なし」。医師のカウンセリングも受けましたが、「仕事をやめな

さい」「環境を変えなさい」など当惑するような助言ばかりで……。当時は先の見えない不安ばかりが渦巻いていたように思います。

自分のマイナス思考を認識し、 対処法を考えたい

発症から4年後、ある病院で「パニック障害」を告げられました。そのときは病気がわかったことがうれしくて、スキップしながら家に帰りましたよ。「病気なら、その病気を治せばいいんだ！」と思いましたから(笑)。

こんなふうに前向きになれたのも、いま思えば、母のおかげですね。小さい頃、「何か事がおきても、自分で解決法を考えなさい」と教えられたことが大きなバネになりました。

まず、発作で不安を感じたときに、どこで、何に対して、といったことをノートに書き留めてみました。無意識のうちに陥りがちな自分のマイナス思考を認識し、その対処法を考えるようにしてみました。例えば電車に乗るのが怖いと思っても、友人の協力を得て一緒に乗ってもらう、乗車時間が短い普通電車に乗ってみるなど、いろいろチャレンジはできるんですね。そうして無事に電車に乗れたとき、気持ちはずんずんと楽になって、徐々にマイナス思考が

修正されていったように思います。

パニック障害は必ず克服できる。 多くの人にこの病気を知ってほしい

私は家族や周囲のみなさんのおかげで、パニック障害を克服できました。いまは東日本大震災の被災犬を保護するボランティアなどを通じて、みなさんから元気をいただいています。

パニック障害で悩んでいる人に伝えたいのは、この病気は必ず克服できるから、安心して前に進んでほしいということ。ストレスの感じ方は人それぞれ異なりますから、まずは自分が心地よくなれることを探ってほしいですね。

私は認知行動療法を学んで心理カウンセラーの資格を取得し、いまは電話カウンセリングや講演などもライフワークにしています。多くの人にパニック障害のことをもつと知ってほしいし、これからも悩んでいる人をサポートしていきたいですね。

