

公費医療受給に関する届

被保険者証	記号	番号	被保険者名
事業所名			連絡先 Tel

● 公費受給に関する事項(添付の医療受給券等に記載がない場合のみ記入。)

公費該当者名	生年月日	昭・平 年 月 日 歳
(給付開始日)	平成 年 月 日	有効期限 平成 年 月 日から 平成 年 月 日まで
給付対象	・対象傷病名	： () すべての傷病
	・対象診療区分	： 入院・外来・歯科・調剤薬局・すべて対象
	・窓口支払い方法	： 負担なし / 3割または2割(病院で支払った後、後日役所で払い戻しの手続きをする) その他 ()
	・対象傷病名	： () すべての傷病
給付対象	・対象診療区分	： 入院・外来・歯科・調剤薬局・すべて対象
	・窓口支払い方法	： 負担なし / 3割または2割(病院で支払った後、後日役所で払い戻しの手続きをする) その他 ()
	・対象傷病名	： () すべての傷病

名 称	名 称
<input type="checkbox"/> 特定疾患医療費助成	<input type="checkbox"/> 心身障害者医療費助成
<input type="checkbox"/> 小児慢性疾患医療費助成	<input type="checkbox"/> ひとり親家庭等医療費助成
<input type="checkbox"/> 難病医療費助成	<input type="checkbox"/> 自立支援医療費助成
<input type="checkbox"/> その他 ()	

終了	公費非該当者名	
	給付終了年月日 (終了の場合のみ記入)	平成 年 月 日
	終了理由	※ (自治体等からの却下通知の添付がない場合のみ記入。)

【添付書類】

- ① 身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳等の写し
- ② 医療助成を受けている自治体等の名称・連絡先および公費での助成内容(該当者・助成期間・助成範囲等)が確認できる文書の写し

常務理事	事務長	担当

この情報は健康保険事業のみの利用とし、その他の目的には使用いたしません。

「公費医療受給に関する届」のお知らせ



国または地方自治体等で保険診療の自己負担額について助成を受けられる資格を得た場合、またはその資格を喪失した場合には、当健康保険組合に左記の「公費医療受給に関する届」の提出をお願いいたします。

「公費医療受給に関する届」が正しく行われていないと…

- 当健康保険組合からの給付金と医療助成給付金とが重複して支給された場合には、後日、健保給付金を返納していただくこととなります。
- 医療助成の内容の把握ができませんので、当健康保険組合からの給付が正しく行われない場合があります。(医療助成の内容に制限がある場合など)
- 医療助成の資格を喪失した場合、当健康保険組合では把握ができませんので、給付が行われない場合があります。

身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳等の交付を受けられている方

所得の制限や等級により医療助成対象外になる場合は「公費非該当者名」欄、「終了理由」欄に記載をし、手帳のコピーをつけて申請してください。

※公費医療受給の申請後、医療助成が受けられるようになった場合には必ず公費該当者として申請をしてください。

【添付書類】

- ① 身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、療育手帳等の写し
- ② 医療助成を受けている自治体等(市区町村)の名称・連絡先および公費での助成内容(該当者・助成期間・助成範囲等)が確認できる文書の写し

【お問い合わせ先】

日本冶金工業健康保険組合
電話 03-3272-1655

おどろかず、高ぶらず、謙虚に



1991年鳥取県生まれ。2012年ロンドン五輪で女子団体に出場し銅メダル獲得。2014年仁川アジア大会では、日本選手団の旗手を務めた。日本記録保持者。ミキハウス所属。

キャリアわずか5年での五輪出場

語源は「弓」を意味するラテン語の「arcus」。アーチェリーは16世紀に英国王が催した御前試合が始まりとされる歴史ある競技だ。欧米や韓国では生涯スポーツとしても親しまれている。弓と矢を使って70m先にある直径12・2cmの的を狙い、点数を競い合う。

「単純な競技に見えるけど、やればやるほど課題が出てくる競技です」
小学校ではバレーボール、中学ではソフト

トテニスと、高校でアーチェリーと出会うまではまったく異なるスポーツをしてきた。

「高校の敷地内の一番目立つ所に、洋弓場があって、帰宅途中に練習しているのを見たのがきっかけです。そのときは、自分がアーチェリーに向いているなんてわからなかったのが、珍しいな、くらいの気持ちでした」

トップアスリートとは思えない、控えめな表情で語る。

始めてみると、「的に当たるだけで楽しくって」夢中でのめりこんでいく。それからわずか5年。大学3年生で出場

したロンドン五輪で、日本女子初の団体銅メダルに貢献した。

常に「謙虚」であれ

2014年の仁川アジア大会の開会式では、日本選手団を代表して国旗を掲げる大役に抜きされた。

「JOC(日本オリンピック委員会)からオファーが来たときはビックリ。まさか私が、と思って。でも、そんな機会は滅多にないと考えてお受けすることにしました。実際、あの場に立つと緊張しすぎて、震えるな、と自分に言い聞かせながら歩きました」と恥ずかしそうに笑う。

ロンドン五輪以降、日本でのアーチェリーに対する関心度は確実に高まりつつある。その一翼を担ったのが、かの地での表彰台。当然、川中選手自身への注目も集まった。しかし、取材陣の前で照れながら話すその姿は、普通の24歳の女性だ。

「両親に昔から言われ続けているんです。謙虚さを忘れるな、って。その言葉が常に頭の片隅にあります」

自分の世界に入るとの大きき見える

選手と的を隔てる70mという距離は、想像よりはるかに長い。シューティングライン(発射線)に



アーチェリー 川中 香緒里

「ロンドンのときは、結果的にメダルは取れたけど、どこか出場しただけで満足している部分がありました。でもリオは、自分で順位を狙って、しっかりとメダルを取りたい」

それまでは物静かだった彼女の「芯」のようなのが垣間見えた気がした。

立つと、肉眼では、的の色の違いがかるうじて判別できる程度だ。

「でも、最近試合で集中すると、的が大きく見えることがあります。そういうときは、的の真ん中に当たったことが自分でもわかるんです。ロンドンでも何度かあったのですが」

帰国後は自分がつくった課題を一つひとつ乗り越えていった。

2014年、念願の日本記録を樹立。さらに15年、記録更新。競技者としての自信は着実にふくらんでいる。

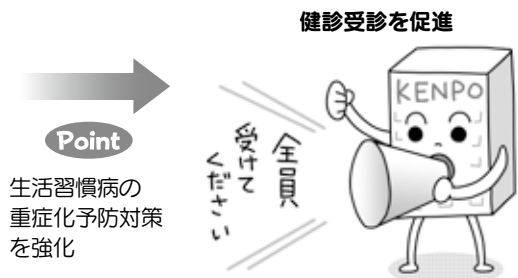
データヘルスの基礎知識 +α

【データの分析からみえてくる問題点と解決のための施策】

レセプト(診療報酬明細書)や健診データの電子化により、分析が容易になり、そこからみえてくる問題点を抽出します。

例1

疾病傾向から生活習慣病にかかる医療費の割合が多いことがわかる



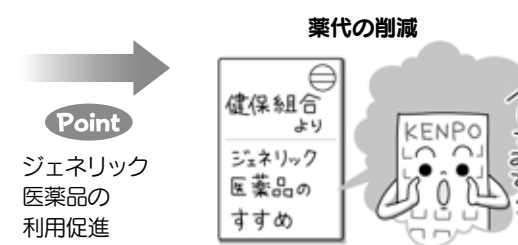
例2

メタボ該当者の改善率が前年度より低いことがわかる



例3

薬代にかかる医療費の割合が多いことがわかる



今まで以上に効果的・効率的な健康づくり事業に活かせる

わが家でもできるデータヘルス

医療費を分析しよう

家庭での疾病予防策を立ててみよう



医療機関を受診した際の領収証と、健保組合から送られてきた医療費通知を見比べてみましょう。一定期間保管しておけば、季節的な疾病の傾向がわかり、疾病予防策が立てやすくなります。

このように家庭でも、医療費データを医療費の節約に役立てることができます。



監修 ● 検見崎 聡美
スタイリスト ● ダンノ マリコ
撮影 ● 松島 均

野菜メニュー

なら、たっぷり食べても大丈夫!

仕事が忙しくついつい晩ごはんが遅くなりがちあなたや、効率的にダイエットしたいあなたにオススメの、「消化がよく、カロリー控えめ」の料理をご紹介します。

【材料】2人分

かぶ(小) 300g(6個) / 玉ねぎ 50g(1/4個) / にんにく 1/2かけ / 牛ひき肉(赤身) 100g / オリーブオイル大さじ 1/2 / トマト水煮缶(ダイス) 200g / 水 100ml / 塩小さじ 1/6 / こしょう少々 / かぶの葉少々

【作り方】

- 1 かぶは茎を2cm程度残し、葉と切り分ける(葉の一部は残しておく)。水の中で竹串を使って茎の間の汚れを取り除く。
- 2 玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- 3 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ中火で熱し、香りがたったら牛ひき肉を炒める。牛ひき肉がポロポロになったら玉ねぎを加え、さらに炒める。
- 4 かぶ、トマト水煮缶、分量の水を入れ、ふたをする。ときどき混ぜ、かぶがやわらかくなるまで15分ほど煮る。
- 5 塩・こしょうで味をととのえ、3cm程度に切ったかぶの葉を加えてひと煮する。

1人分

エネルギー 183kcal
塩分 1.3g

Point

低脂質・低カロリーの野菜はたくさん食べたい

野菜は全般的に低カロリー。たっぷり食べたい食材です。

でも、「夜遅」になってしまう場合は消化のよいものを選んでください。また、調理時に使う油は控えめにしましょう。

【材料】2人分

小松菜 150g / れんこん 50g(1/2節) / 玉ねぎ 100g(1/2個) / ホタテ貝柱 120g(6個) / ごま油大さじ 1/2 / しょうゆ大さじ 1/2 / みりん大さじ 1/2

【作り方】

- 1 小松菜は4cm長さに切る。れんこんは2mm厚さの輪切りにし、水洗いして水気をきる。玉ねぎは7mm幅に切る。
- 2 ホタテ貝柱は、1個を2~3枚のそぎ切りにする。
- 3 フライパンにごま油を中火で熱し、貝柱をさっと炒め、取り出す。れんこん、玉ねぎを炒め、玉ねぎが透き通ったら小松菜を加えてさらに炒める。小松菜がしんなりしてきたら、しょうゆ、みりんを加えて炒め合わせ、貝柱を戻し入れる。好みて七味唐辛子を適宜ふりかける。

1人分

エネルギー 140kcal
塩分 0.8g

豆知識 「れんこんを水にさらす」

れんこんは切るとあくが出て、切り口の色が変わってしまいます。切ったそばから水にさらし、あく抜き・色止めをしましょう。最近のれんこんはあくが少ないので、色をそれほど気にしないのなら、**【作り方】**にあるように水洗いするくらいでも大丈夫。しっかりと水気を切って調理してください。



野菜とホタテの和風炒め

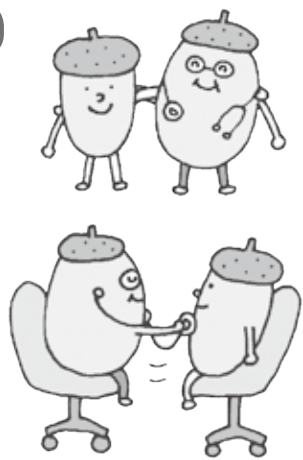


かぶのトマト煮



かかりつけ医なら適切な治療を受けやすい

- 大病院と異なり、待ち時間が少なくじっくり診てもらえる。
- 同じ医師に診察してもらうことで、患者個人に合った治療やアドバイスを得られやすく、相談もしやすい。
- 必要に応じて、大病院（200床以上）への紹介状を書いてもらえる。紹介状なしでいきなり大病院にかかる、と特別料金が請求されることがある。
- 薬局を利用する場合も、かかりつけの薬局があれば、患者の薬の履歴やアレルギーの有無などを把握したうえで調剤してもらえる。



深夜や休日などにかかると料金が加算されます



いずれか1つのみ加算

	初診時 加算額	再診時 加算額
時間外 〈平日〉6時～8時、18時～22時 〈土曜〉6時～8時、12時～22時	850円	650円
深夜 22時～翌6時	4,800円	4,200円
休日（日曜・祝日、年末年始）	2,500円	1,900円

※自己負担は原則3割。年齢・収入によって異なります。
 ※医療機関や診療体制によって、加算が異なる場合があります。
 ※調剤薬局でも、利用する時間帯によって料金が加算されます。

医療費節約 コンシェルジュ



あなたにはいますか？ 「ホームドクター（かかりつけ医）」

質問者
どんぐりさん

最近仕事が忙しいせいか、胃が痛くて。隣り山の美人と評判の医者へ、夜遅く仕事の後にココロコト行ってみたんだけど、胃の調子はあまりよくなりません。医者は美人だったけどちゃんと説明してくれないし…。自分に合った治療をしてくれる医者って、どうやってみつければいいどんぐり？



なるほどどんぐり！

そうですね。急病でないのなら、「かかりつけ医」で「診療時間内の加算料金がつかない時間帯」に行くのがいいですよ。

え？ じゃあ、この前、夜遅くに医者にかかったのも、料金が加算されていたどんぐり？

医療機関には診療時間が決められています。診療時間外はもちろん、診療時間内でも早朝や深夜、休日の受診は、料金が加算されることがあるんです。

え？ じゃあ、この前、夜遅くに医者にかかったのも、料金が加算されていたどんぐり？

ちよつと待ってください！ かかりつけ医といっても、患者の都合でいつでも対応してくれるわけではありませんよ。

そうなの？

じゃあ、次からは自宅の近くでかかりつけ医をみつけて、そこに通うことにするどんぐり。かかりつけ医なら、いつでも診てもらえるコトね。



どうしてかかりつけ医がいいどんぐり？

かかりつけ医を決めておけば、病歴のほかに、体質や生活習慣も把握してもらえるから、よりの確な治療やアドバイスを受けられるんですよ。

いい治療を受けたいのなら、かかりつけ医をもつことですよ。自宅や勤務先の近くなど通いやすいところにあつて、日ごろから相談できる身近なホームドクターのことです。

んー、特に。「木の実きのまま」だけどんぐり。

どんぐりさん、大丈夫ですか？ 医療機関にかかるときは、いつも同じ医者ですか？



錦川鉄道 錦川清流線 (山口県)

紅葉の渓谷美に心が満たされる ローカル線の小さな旅



▲眺めのよいところでは列車は速度を落とし、景色をゆっくりと楽しませてくれる。

川西駅



錦帯橋

日本三名橋のひとつで、独創的な五連のアーチが美しい木造橋。江戸時代の創建当時とほぼ同じ姿を保ち続けており、岩国のシンボルになっている。橋の下から見上げる木組みの構造も必見。国指定名勝。

岩国城

慶長13(1608)年、初代岩国藩主・吉川広家が築城。全国でもまれな桃山風南蛮造りの山城で、天守閣からは城下町のみならず、遠く瀬戸内海まで一望できる。



佐々木屋小次郎商店 岩国寿司

岩国を代表する郷土料理で、押し寿司の一種。寿司飯と具材を重ね、絶妙な力加減で作られている。具材の大葉がさっぱりとしていて、地元の人にも人気。写真は岩国寿司定食(1,350円)。



錦川鉄道・錦川清流線は、山口県岩国市の川西駅から錦町駅を結ぶローカル線。線名のとおり、名勝・錦帯橋の架かる錦川の清流に沿って線路が敷かれています。沿線には岩国を中心に多くの見どころがありますが、この路線の魅力はなんといっても「車窓風景の素晴らしさ」。とくに秋のシーズンは、中国地方随一といわれる清流・錦川と、紅葉に染まる渓谷美を同時に楽しむことができ、見るものの目を飽きさせません。すべての列車がJR岩国駅に乗り入れており、終点の錦町駅までは1時間とちょっと。美しい景色に見惚れているうちに心もすっかり癒やされる、なんともぜいたくな小旅行が楽しめます。

根笠駅



地底王国 美川ムーバレー

昔の鉱山跡地を利用したテーマパーク。旧坑内では、古代伝説の地・ムー大陸をモチーフにした謎解きアドベンチャーが楽しめる。屋外での砂金採り体験もおすすめ。

錦町駅

木谷峡

源平の哀史を秘めた木谷川にある峡谷で、奇岩や滝、深い淵が壮大な景観を創り出している。別名「もみじ峡」とも呼ばれており、橙色から緋色へと変わる紅葉の美しさは格別。

錦町まちぐるみ博物館

昭和薫る商店街の店舗などを活用し、まち全体を博物館に見立てて歴史や文化などを紹介。ゆっくりと散策すれば、骨とう品や絵画などのレトロなお宝に出会えるかも。



古い映写機を展示している
広瀬映画館資料館



雙津峡温泉 元湯 憩の家

湯船はもちろん、シャワーやカランまですべて源泉かけ流しの天然ラドン温泉。比較的ぬるめの湯は、じっくり浸かることで高い温浴効果が期待できる。温泉水で淹れた名物のコーヒーもおいしい。

旅のデータ Data

錦帯橋
電話：0827-29-5116
(岩国市観光振興課)
入橋料：大人300円、小学生150円
(24時間入橋可)
交通：川西駅から徒歩15分

岩国城
電話：0827-41-1477
(錦川鉄道(株)岩国管理所)
開城時間：9時～16時30分
休業日：ロープウェイ点検日
入場料：大人260円、小学生120円
交通：川西駅から徒歩20分、山麓駅からロープウェイで3分、山頂駅から徒歩5分

佐々木屋小次郎商店
電話：0827-41-3741
営業時間：9時～18時
休業日：なし
交通：川西駅から徒歩15分

美川ムーバレー
電話：0827-77-0111
営業時間：9時30分～17時
休業日：水曜日
入場料：大人1,350円、小人900円
交通：根笠駅からバスで7分

元湯 憩の家
電話：0827-73-0236
営業時間：10時30分～18時
休業日：木曜日
入館料：大人500円、小人300円
交通：錦町駅から車で15分(無料送迎あり)

錦町まちぐるみ博物館
電話：0827-72-3180
(にしき産品ステーション)
交通：錦町駅から徒歩8分

木谷峡
交通：錦町駅から車で20分

※営業時間や料金などは、変更になる場合がありますのでご注意ください。
※おでかけの際は、交通手段を事前に確認されることをおすすめします。

プロの健康アドバイス

特定保健指導で正しい生活習慣を



メタボリックシンドロームの予防と解消のために、40歳以上の被保険者と被扶養者を対象に実施している特定健診。その結果から「生活習慣の改善が必要」と判断された方には健保組合から特定保健指導の案内が届きます。保健師や管理栄養士などの専門家があなたのために最適な支援とアドバイスをしてくれる特定保健指導は、ご自身の生活習慣を見直す絶好のチャンスです。

どんなことをするの?

特定保健指導は対象者のリスクに応じて「動機づけ支援」「積極的支援」に区分されます。動機づけ支援では、まず支援スタッフと面接をし、生活習慣を改善するメトリックと現在の生活を続けるデメリットについて説明を受け、生活習慣改善に向けて、運動や食事などに関する具体的な行動計画を立て、実行します。そして6カ月後に身体状況や生活習慣に変化が見られたかを確認します。さらに積極的支援では、その間にも電話やメール等で継続的なサポートが行われます。

案内が届いたら受けないと いけませんか?

不健康な生活習慣はメタボを引き起こす原因となるため、特定保健指導の実施率の向上は重要な課題です。また、健保組合が負担する高齢者にかかる医療費は、実施率に応じて加算・減算されるしくみになっており、みなさんの保険料に影響する場合があります。実際に指導を受けた多くの方がメタボを解消し、その後も健康的な生活習慣を続けています。一度身につけた健康習慣は一生ものです。年齢を重ねてもすこやかでいるために、案内が届いたらぜひご参加ください!



覚えておきたいPOINT3つ

- ① 専門家である支援スタッフが最適なサポートを行ってくれる!
- ② 特定保健指導の実施率は保険料に影響する場合もある!
- ③ 特定保健指導で身につけた健康的な生活習慣は一生もの!



歴史と四季の風情あふれる城下町 岩国の史跡めぐり

(山口県岩国市)



紅葉谷公園



旧目加田家住宅

岩 国藩三代目当主・吉川広嘉によって創建された錦帯橋。周辺には歴史公園や古い町並みなどがあり、絶好の散策スポットになっています。

とくに秋におすすめなのが、県内有数の紅葉の名所である紅葉谷公園。古くからあったいくつかの寺院跡地を公園として整備したもので、鮮やかな色に染められた紅葉が訪れる人の心を和ませています。また、吉川家ゆかりの建物である旧目加田家住宅は、江戸時代中期の中級武家屋敷の数少ない遺構として、国の重要文化財に指定されています。

岩国は年間300万人の観光客が訪れる観光都市。優美な橋を眺めたあとはゆっくり歩いて、城下町ならではの風情を楽しみましょう。



.....「岩国の史跡めぐり」ウォーキングコース

所要時間のめやす 30分 距離 2km

問い合わせ先 0827-29-5116 (岩国市観光振興課)

photo/近藤 厚

illustration/市川 宏