

けんぽニュース

ご家族でお読みください。

● 2021年度収入支出決算のお知らせ ほか

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

パスワード：nas

メンタルヘルスカウンセリング

専用ダイヤル0120-803-223(無料)
お気軽にお電話ください。

2022

夏

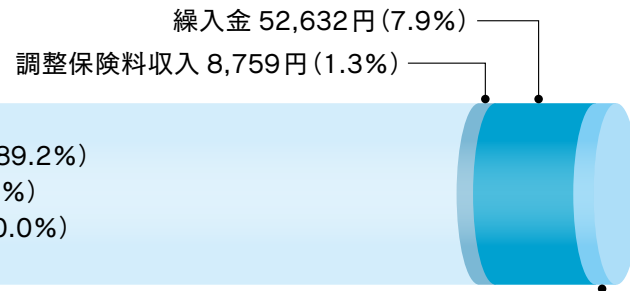
Summer



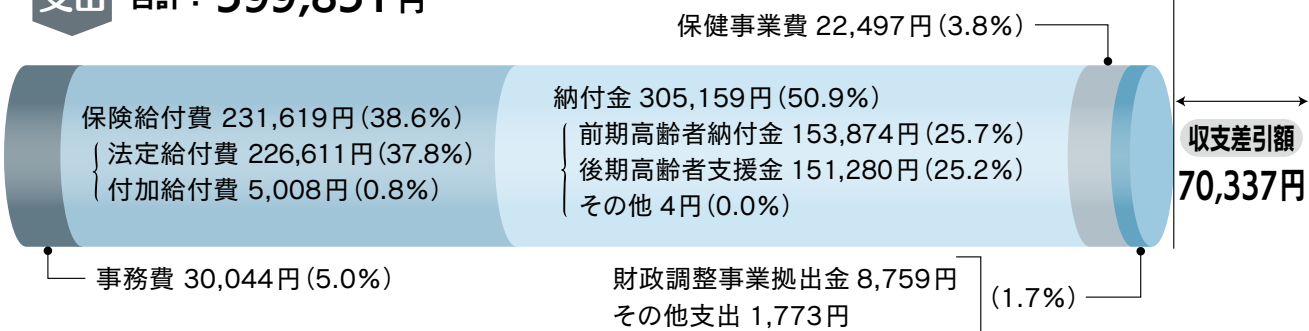
日本冶金工業健康保険組合

被保険者1人当たり額と割合 (一般勘定)

収入 合計: 670,188円



支出 合計: 599,851円



収支差引額 70,337円

被保険者1人当たり保険給付費 (単位:円)

			平成30年度	令和元年度	令和2年度	令和3年度
法定給付費	被保険者	療養給付費 ^{※1}	103,790	102,574	102,558	116,558
		傷病手当金	9,091	3,247	6,793	10,057
		埋葬諸費	102	51	25	74
		出産育児費 ^{※2}	2,865	1,567	1,826	872
		小計	115,848	107,440	111,203	127,561
	被扶養者	家族療養費 ^{※3}	91,148	90,175	75,185	78,320
		家族埋葬料	26	0	0	74
		家族出産育児一時金	4,079	4,755	2,485	3,963
		小計	95,252	94,930	77,670	82,357
		高額療養費	13,894	13,664	12,723	15,428
高齢者			2,430	2,177	2,211	1,265
計			227,424	218,212	203,806	226,611
付加給付費			4,255	3,488	4,330	5,008
合計			231,679	221,700	208,135	231,619

※1 療養給付費+入院時食事・生活療養費+療養費+薬剤支給+訪問看護療養費
 ※2 出産育児一時金+出産手当金
 ※3 家族療養費+家族訪問看護療養費+家族薬剤支給+第二家族療養費

2021年度収入支出決算のお知らせ

日本冶金工業健康保険組合の2021年度収入支出決算が、7月26日(火)開催の第134回組合会で承認されましたのでお知らせします。(★決算概要表ベースで作成)

一般勘定の概要

本年度の決算額は、収入1,350百万円、支出1,208百万円となり、142百万円の決算残金が生じました。

収入

収入は、予算額(別途・退職積立金繰入を除く)1,167百万円に対し決算額1,244百万円で、予算対比76百万円(6.55%)の増収となりました。

この主な要因は、一般保険料収入が予算額1,145百万円に対し決算額1,203百万円で、予算対比58百万円(5.10%)の増収となったことです。

また、国庫補助金収入が予算額4千円に対し決算額11百万円となったことも要因の一つです。

支出

支出は、予算額(予備費を除く)1,257百万円に対し決算額1,208百万円となり、予算対比49百万円(3.88%)の支出減となりました。

この主な要因は、保険給付費が予算額506百万円に対し決算額466百万円となり、予算対比39百万円(7.75%)の支出減となったことです。

また、事務所費も、予算額67百万円に対し決算額61百万円で、予算対比7百万円(9.95%)の支出減となりました。

納付金は予算額616百万円に対し決算額615百万円で、予算対比2百万円(0.3%)の支出減となりました。

保健事業費は予算額45百万円に対し45百万円で、ほぼ予算並となりました。

一方、財政調整事業拠出金は予算額17百万円に対し決算額18百万円で、ほぼ予算並となりました。

決算の基礎数値と決算概要 (2022年3月末現在)

- 被保険者数 1,985人
- 被扶養者数 1,552人
- 平均標準報酬月額 421,647円
- 一般保険料率 92/1000 (調整保険料率を含む)
- 介護保険料率 17/1000

一般勘定

収入	科目	決算額(千円)
収入	健康保険収入	1,203,694
	{ 保険料	{ 1,203,418
	{ 国庫負担金収入	{ 276
	調整保険料収入	17,640
	繰入金	106,000
	国庫補助金収入	12,107
	財政調整事業交付金	7,228
	雑収入	3,090
	{ 利子収入	{ 66
	{ その他	{ 3,024
収入合計	1,349,759	

支出	科目	決算額(千円)
支出	事務費	60,508
	保険給付費	466,481
	{ 法定給付費	{ 456,395
	{ 付加給付費	{ 10,086
	納付金	614,591
	{ 前期高齢者納付金	{ 309,903
	{ 後期高齢者支援金	{ 304,678
	{ その他	{ 10
	保健事業費	45,308
	財政調整事業拠出金	17,640
その他支出	3,571	
支出合計	1,208,099	

収支残高 141,660千円

介護勘定

収入	科目	決算額(千円)
収入	介護保険収入	155,740
	繰入金	20,823
	収入合計	176,563

支出	科目	決算額(千円)
支出	介護納付金	171,679
	支出合計	171,679

収支残高 4,884千円

令和4年度健保組合予算早期集計結果

拠出金は一時的に減少するも
▲2770億円の赤字となる見通し

健康保険組合連合会（以下健保連）が発表した「令和4年度健保組合予算早期集計結果の概要」によると、健保組合全体での経常収支は▲2770億円の赤字となることがわかりました。

※全1387組合（令和4年4月1日現在）中、予算データの報告があった1358組合の数値をもとに推計。

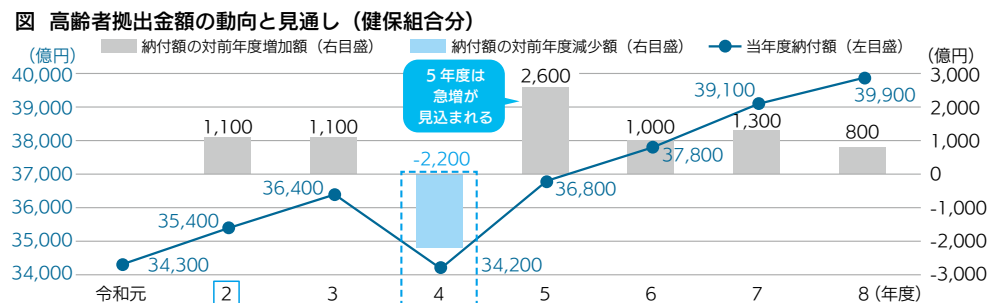
拠出金は令和5年度に
2600億円の増加が見込まれる

令和4年度予算は、経常収入8兆3869億円（対前年度比2653億円増）に対し、経常支出8兆6638億円（同394億円増）となり、▲2770億円の赤字となる見込みです。令和3年度と比較すると、赤字額は2259億円減少しています。

赤字額が減少した要因について健保連は、高齢者医療制度への拠出金が3兆4514億円（同2080億円減）と大きく減少したことを挙げています。しかし、これは令和2年度の新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により、高齢者医療費が一時的に減少したことと精算戻り等の影響を受け

た、令和4年度限りの一時的かつ極めて異例なケースとして見られます。今後は、拠出金減少の反動や、団塊の世代の高齢化による後期高齢者支援金の増加など拠出金の急増は必至であり、令和5年度は2600億円の増加が見込まれています（下図参照）。

また、平均標準報酬月額が37万7846円（同5060円増）、平均標準賞与額は111万9453円（同7万738円増）となり回復基調にあるものの、新型コロナウイルス感染拡大前の令和元年度決算と比較すると低い水準のままとなっています。なお、保険給付費は4兆5348億円（同2379億円増）、保健事業費は4483億円（同73億円増）を見込んでいます。



新型コロナウイルス感染拡大の影響による高齢者医療費等の減少
 ※加入者数（令和4年度概算要求ベース）と標準報酬総額（令和3年度見込み）を固定したごく粗い試算である。
 ※当年度納付額は、当年度概算額に2年前の精算額を加えて算出する。
 出典：健康保険組合連合会「令和4年度 健康保険組合の予算早期集計結果（概要）について」（令和4年4月28日）より作成

平均保険料率は年々上昇し
現役世代の負担は限界に

赤字組合数は対前年度比で105組合減少したものの、約7割が赤字予算となり、依然として多くの健保組合が厳しい財政運営を強いられています。平均保険料率（調整保険料率を含む）は9.26%（対前年度比0.03ポイント増）で、後期高齢者医療制度が創設された平成20年度以降最も高い水準です。健保組合の保険料率は年々上昇しており、協会けんぽの平均保険料率10.0%の水準に近づきつつあります。被保険者1人当たり保険料負担額は49万8366円（同1万2305円増）で、平成20年度と比較すると11万2328円増加しています。現役世代が減少するなか、令和7年には団塊の世代がすべて後期高齢者（75歳以上）となり、令和24年には高齢者人口がピークを迎えると推計されています。これに伴う拠出金負担の急増により健保組合が財政危機に陥れば、国民皆保険制度の存続にかかわります。「給付は高齢者中心、負担は現役世代中心」の構造の是正が重要であり、全世代型の社会保障制度へと転換することが不可欠です。

2022年度

被扶養者資格確認を行います

日頃より、当健保の運営にご協力いただき、誠にありがとうございます。
当健保では、昨年に引き続き、全事業所を対象に、次の通り被扶養者の資格確認調査を実施しますので、お知らせいたします。

- 1 調査対象者**
2022年8月1日現在加入している被扶養者
① 2022年4月1日時点で満18歳未満の被扶養者、② 海外駐在の被保険者に同行する被扶養者は検認対象外とします。
- 2 提出書類**
● 「被扶養者資格調査書」
● 必要書類
- 3 提出先**
事業所の労務担当者の方
- 4 提出期限**
2022年9月26日（月）
- 5 注意事項**
検認審査の結果、以下に該当する方は、2022年9月1日付で被扶養者資格を喪失します。
● 当健保が被扶養者資格を満たしていないことを確認した方
● 「被扶養者資格調査書」および必要な提出資料を期限までに提出されなかった方



皆様のご理解とご協力のほど、宜しくお願いたします

この調査は、被保険者の皆様からお預かりした健康保険料を適正に支出するため、被扶養者としての認定資格が引き続きあるかどうかを確認する大切な調査です。

特定保健指導ではどんな目標を立てるの？

無理なく取り組める個人にあったゴールを設定します！

特定保健指導では、保健師、管理栄養士などの専門家が生活習慣改善のために、その人にあった目標を設定し、アドバイスをしてくれます。

「目標を達成できるか、心配…」と不安かもしれませんが、無理なく達成できるゴールを設定し、専門家がサポートします。

特定保健指導の例 (イメージ)

※特定保健指導には積極的支援と動機付け支援の2種類があります。

〈積極的支援の場合〉

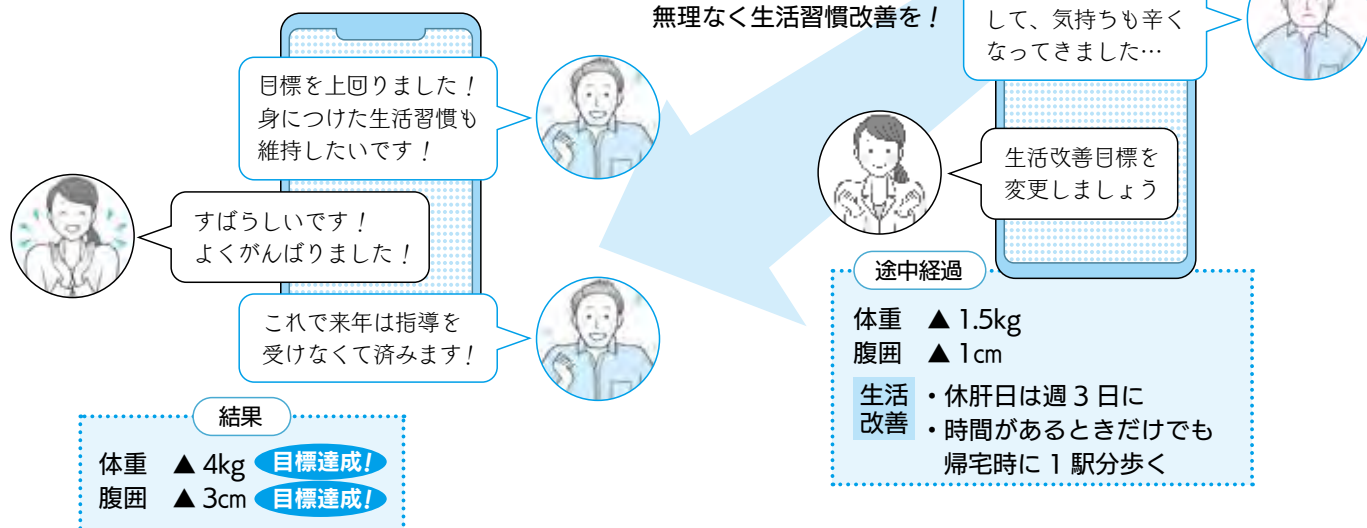
初回面談 START

健診結果などをとらえ、どのような生活習慣改善を行っていくか、保健師と一緒に考えていきます。



最終評価 3カ月後 GOAL

これまでの取り組みを振り返ります。



特定保健指導で身につけた生活習慣や健康な体づくりのための知識は、生活習慣病を防ぎ、健康寿命を延ばすことにもつながります。案内を受け取ったら、ぜひご参加ください！

特定保健指導のご案内

健診結果を活用しましょう！

特定健診ではさまざまな項目を調べますが、どのようなことがわかるのか、ご存じですか？

主な項目	内容	わかることなど
BMI	[体重(kg)] ÷ [身長(m)の2乗] で出される数値。	25以上でメタボ判定基準の1つとなります。
腹囲	おへそまわりを測ります。	男性85cm以上、女性90cm以上でメタボ判定基準の1つとなります。
血圧	血液が血管の壁を押す力。	上昇傾向だと、動脈硬化や脳卒中、虚血性心疾患などのリスクが高まります。
中性脂肪	エネルギーとして使われます。	増えすぎると動脈硬化や脂質異常症、糖尿病などのリスクが高まります。
HDLコレステロール	余分なコレステロールを回収します。いわゆる善玉コレステロール。	少ないと動脈硬化のリスクが高まります。
LDLコレステロール	肝臓で作られたコレステロールを全身へ運びます。いわゆる悪玉コレステロール。	増えすぎると動脈硬化、脂質異常症のリスクが高まります。
HbA1c (NGSP)	過去1~2カ月の平均の血糖値を反映した数値。	上昇傾向だと、糖尿病、腎不全などのリスクが高まります。
γ-GT (γ-GTP)	たんぱく質を分解する酵素の一種。	飲酒量が多いときなどに上昇し、肝機能障害などのリスクが高まります。最近では、アルコールとは無関係に栄養過剰や肥満がもとでγ-GT等の値が上昇する病気が増えており、注意が必要です。
eGFR	腎臓が老廃物を尿へ排泄する能力を示す数値。	低いほど腎臓の機能が低下しており、慢性腎臓病(CKD)などのリスクが高まります。

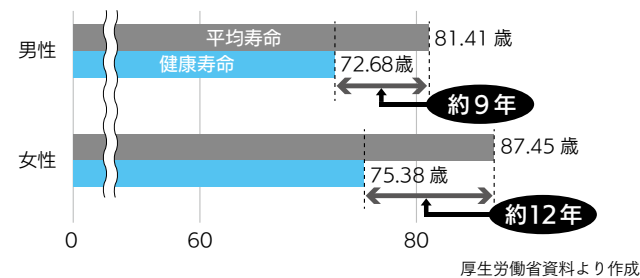
●上記のほか、医師の判断で実施される詳細な検査項目(心電図、眼底検査など)もあります。
※非アルコール性脂肪性肝疾患(NAFLD)、非アルコール性脂肪肝炎(NASH)など。

健診で病気の芽を摘みとりましょう

日常生活を、健康上の問題なく過ごせる期間を示す「健康寿命」は、男性72.68歳、女性75.38歳です。平均寿命は男性81.41歳、女性87.45歳であることから、男性約9年、女性約12年は日常生活に何らかの支障がある期間を過ごしています。

メタボに限らず、健診で病気の芽を早期に見つけて、生活改善や早期治療でその芽を摘みとり、「健康寿命」を少しでも延ばせるように、今から意識して生活していきましょう！

健康寿命と平均寿命の差 (令和元年)



健診項目の数値が気になったら、生活習慣を改善しましょう！

●いつもより10分多く歩く、階段を使う、ストレッチをするなど、日常に無理のない範囲で運動をとり入れましょう。



●体は食べたものでできています。栄養のあるバランスのとれた食事を意識し、食べすぎ、太りすぎに注意しましょう。また塩分のとりすぎは血圧の上昇を招き、循環器疾患のリスク増などにつながるため、減塩を心がけましょう。



昇仙峡

国の特別名勝で日本遺産にも認定されている、溪谷美が魅力の昇仙峡。荒川に沿って整備された遊歩道を、長い時間をかけて川の流れが生み出した巨岩、奇岩を眺めながら、元氣よくウォーキングしよう。

仙娥滝
落差 30m の迫力を眼前にみることができる。

昇
昇仙峡では荒川沿いに遊歩道が整備されており、多くの人が楽しめるウォーキングコースになっている。まずはバス停・昇仙峡滝上から始めるルートを歩く。静観橋を渡って遊歩道で仙娥滝をめざそう。木陰のなかを下るルートとなり、暑い季節も比較的歩きやすい。仙娥滝は地殻の断層に

よってできた滝で、豊富な水が流れ落ちる様子を間近にみることができ。滝のしぶきは涼を感じさせ、ひととき暑さを忘れることだろう。さらに進むと、荒川の向こう岸にそびえる覚円峰が目に入る。花崗岩が風化水食してできた昇仙峡の主峰であり、高さ180mにおよぶ姿は圧巻だ。

巨岩の天然アーチ・石門に着いたら折り返し、再び仙娥滝を過ぎて、水晶街道を歩いてみよう。甲府は「水晶発祥の地」であり、街道には水晶を扱う土産物屋が並ぶ。名物・ほうとうをいただける食事処などもあり、ひと休みするのもよいだろう。かつてJR甲府駅前にあったものを模してよみがえら

静かな憩いの場所となっている。天鼓林からさらに下り、さまざまな動物などにみえてくる奇岩を探しながら歩いてみよう。大正14年竣工の風情ある長潭橋で折り返し、スタート地点に戻ろう。なお長潭橋周辺にも路線バス停があるので、そこから甲府駅に戻ることもできる。

も
一つのコースは、バス停グリーンライン昇仙峡からスタートし、天鼓林を訪れるコースだ。天鼓林では、限られた場所に立って足を強く踏み鳴らすと地中から鼓に似た共鳴音が返ってくるという、地盤の固い奥秩父特有の現象が起こる。東屋やベンチもあり、静かな憩いの場所となっている。



Sightseeing
ひと足のはして



食 ほうとう
山梨名物。訪れたら一度は食したい。
影絵の森美術館併設「花仙両」のほうとう。

昇仙峡ロープウェイ
山頂のパノラマ台からは富士山などの絶景が望める。
① 9:00 ~ 17:30 (20分間隔で運行。12月1日~3月31日は~16:30)
② 年中無休
③ 往復: 大人(中学生以上) 1,300 円、小人(小学生以下4歳まで) 650 円
④ 055-287-2111

※営業時間や料金などは変更される場合があります。
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等でご確認ください。

放置しちゃダメ！ 重症化を予防しよう！！ 慢性腎臓病

(CKD = Chronic Kidney Disease)



慢性的に腎機能が低下している状態を慢性腎臓病といい、近年増加しています。その原因は糖尿病性腎症や腎硬化症など、不健康な生活習慣によって引き起こされる生活習慣病の増加が深くかかわっています。

慢性腎臓病は放置していると症状のないまま進行し、いずれ腎不全となって人工透析が必要になったり、脳卒中や心筋梗塞などの合併症を起こすこともあります。

※慢性腎臓病を発症する経緯はさまざまですが、ここでは、生活習慣から引き起こされる生活習慣病と慢性腎臓病のかかわりを解説します。

この検査項目に注意！

血液検査		尿検査
eGFR		
保健指導判定値	60mL/分/1.73m ² 未満	尿たんぱく
受診勧奨判定値	45mL/分/1.73m ² 未満	陽性 (+以上)

特定健診では医師の判断により追加される項目です。

- ①腎機能が通常の60%未満 (eGFR60未満)
- ②尿検査異常 (尿たんぱく、尿潜血)

①②のどちらかあるいは両方が、3カ月以上続くと慢性腎臓病が疑われます。

慢性腎臓病のリスク

- 糖尿病 (次ページ①参照)
- 高血圧 (次ページ②参照)
- 高齢
- 肥満・メタボリックシンドローム (次ページ③参照)
- 動脈硬化
- 消炎鎮痛薬など腎毒性薬剤の使用
- 家族に慢性腎臓病患者がいる

など

不健康な生活習慣

- 食べすぎ
- 運動不足
- 喫煙 (次ページ④参照)

など

慢性腎臓病の発症と進行

慢性腎臓病の発症



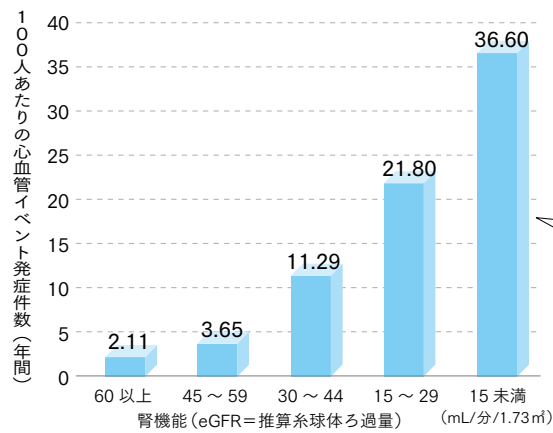
合併症の発症

- 脳卒中
- 心筋梗塞
- 心不全

腎機能の低下が初期段階でも心臓や脳の病気を起こすリスクが高まります！

腎機能低下とたんぱく尿があると、男性では約2倍、女性では約4倍もの高率で心筋梗塞や脳卒中で死亡しやすくなるという報告もあります。

●腎機能の程度別 心血管イベント*発症率



腎機能が低下するに当たって心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患の発症率が増加します。

※心血管疾患を起こすことや心血管疾患で死亡することなどです。

GoAs, et al. Chronic kidney disease and the risks of death, cardiovascular events, and hospitalization. N Engl J Med. 2004 Sep 23;351(13):1296-1305. Figure 1B より一部改変

死に至ることも

慢性腎臓病は、早期に発見して治療すれば進行を抑えられる可能性が高くなります。自覚症状が出てからだとすでに進行していることが少なくありません。健診で早期に異常を発見し、異常が見つかったらすみやかに専門医に相談し治療しましょう。

とくに慢性腎臓病に気をつけたい人

①糖尿病の人

高血糖のため血管の障害が進み、同時に腎臓の糸球体の血管の高血圧も進みます。そのため腎臓が障害され、腎機能が低下します。糖尿病は心筋梗塞や脳卒中を起こしやすく、慢性腎臓病が重なることさらにリスクが高くなるため注意が必要です。

糖尿病になったからといって必ず腎臓病になるわけではありません。血糖値を良好にコントロールしていれば発症を防ぐことができます。糖尿病の人は、糖尿病性腎症を早期に発見するよう受診や検査をきちんと受けましょう。

②高血圧の人

血圧が高いと腎臓に大きな負担がかかり、腎機能が低下してしまいます。高血圧は、心筋梗塞や脳卒中の危険因子でもあります。血圧が高い人は、生活習慣の改善をしたり、医療機関で治療を受けたりしましょう。

③肥満・メタボリックシンドロームの人

糖尿病や高血圧がなくても、過剰な内臓脂肪は腎臓の機能に影響し、慢性腎臓病の危険因子となります。また肥満やメタボリックシンドロームがあると脂質の代謝異常や動脈硬化を進行させ、腎機能を低下させます。肥満を解消し、内臓脂肪を減らすよう心がけましょう。

④タバコを吸う人

喫煙は血管を収縮させて腎臓の血流量を減らしたり、血管にダメージを与え、腎機能を低下させます。タバコを吸っている人は禁煙しましょう。





レシピ開発
今村 結衣 (管理栄養士)
撮影・スタイリング
Tokyo Trend Kitchen



鮭と夏野菜のアクアパッツァ

1人分
247kcal / 食塩相当量 1.8g

材料 (2人分)

オリーブオイル	-----	大さじ 1	塩	-----	小さじ 1/4
にんにく (輪切り)	-----	1 かけ分	黒こしょう	-----	適量
生鮭	-----	2 切れ (200g)	白ワイン	-----	大さじ 2
あさり (砂抜き済み)	---	1 パック (200g)	バジル	-----	5 枚程度
ミニトマト (2 等分)	-----	4 個	レモン	-----	1/8 個
しめじ (手でほぐす)	-----	1/2 パック			
ズッキーニ (長さ 4cm の四つ割り)	---	1/2 本			
黄パプリカ (乱切り)	-----	1/4 個			

作り方

- 1 中火のフライパンでオリーブオイルとにんにくを熱し、生鮭を皮目から入れて1~2分焼く。
- 2 鮭を裏返し、あさり、ミニトマト、しめじ、ズッキーニ、黄パプリカを加える。
- 3 塩と黒こしょうをふり、白ワインを回しかけてフタをしたら弱火で加熱する。
- 4 あさりの殻がしっかりと開いたら火を止め皿にうつす。
- 5 手でちぎったバジルのをせ、レモンを搾り回しかける。

栄養メモ あさりやミニトマト、しめじ、ズッキーニはグルタミン酸などの「うまみ」を豊富に含む食材です。これらの食材を組み合わせることで、うまみが塩気をカバーし、減塩効果につながります。また、にんにくやバジルといった香り高い食材を使うことも減塩に効果的です。

野菜をおいしく食べるコツ

夏の体にぴったりな夏野菜で食卓を華やかに

夏の暑い時期は、汗によって体から水分やミネラルが失われやすくなります。夏野菜はそんな体にぴったりの食材。**トマト**や**きゅうり**、**ズッキーニ**といった、水分をたっぷりと含んだみずみずしい野菜が豊富です。赤や黄色と鮮やかな色の野菜も多くあり、少し料理に取り入れるだけで食卓をパッと華やかにしてくれます。

生で食べてもおいしい野菜が多いのも夏野菜の魅力のひとつ。夏場の暑いキッチンでも短時間で料理を仕上げることができます。夏バテを感じる時にも、夏野菜を積極的に取り入れて野菜不足を解消していきましょう。夏野菜と相性のよい調味料は「油」。組み合わせることで、油でコーティングされ、つややかな見た目になります。夏野菜に含まれるビタミンAやビタミンEといった脂溶性ビタミンの吸収を促進するというメリットもあり、おすすめの組み合わせです。



夏に旬を迎える野菜は、栄養豊富なだけでなく、カラフルで見た目も華やかです。食卓を彩る夏野菜をたっぷり使った“デリ風”ごはん、おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。



たっぷりトマトと豚肉の和風冷製パスタ

1人分 535kcal / 食塩相当量 1.5g

材料 (2人分)

トマト (2cm 角切り)	----	2~4 個 (400g)	A	にんにく (すりおろし)	-----	1/2 かけ分
紫玉ねぎ (みじん切り)	-----	1/4 個 (50g)		粗挽き黒こしょう	-----	適量
豚もも肉 (薄切り)	-----	150g		しょうゆ	-----	大さじ 1/2
酒	-----	大さじ 1/2		塩	-----	小さじ 1/4
パスタ (乾燥)	-----	160g		オリーブオイル	-----	大さじ 1/2
				大葉 (千切り)	-----	10 枚
				すりごま	-----	小さじ 1

作り方

- 1 パスタを茹でる湯を準備しておく。トマトと紫玉ねぎをボウルに合わせ冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 豚もも肉に酒をふり熱湯で茹でる。茹で上がったラザルにあげ、1のボウルに入れて野菜と合わせる。
- 3 パスタを袋の表示時間どおりに茹でる。
- 4 パスタが茹で上がったら冷水にとって水気を切り、パスタに2とAを加えて和える。
- 5 皿に盛り付け、仕上げに大葉をそえてすりごまをふる。

栄養メモ

パスタ料理などで不足しがちなのが「たんぱく質」です。豚肉を使い、野菜もたっぷりと加えることで、一皿でもバランスのよい食事に仕上がります。豚肉に含まれる**ビタミン B1**は糖質の代謝を助ける働きがあり、麺類やご飯を効率よくエネルギーに変えてくれます。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22summer01.html>

健保のギモンを解決!

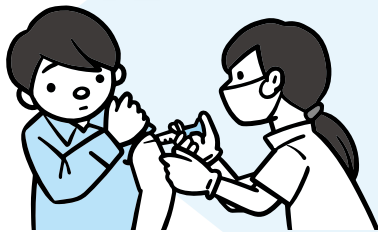
健康保険を「使えない」場合

があるってほんと?

医療機関等にかかる時、保険証を提示して治療を受けますが、健康保険ではこれを現物給付といいます。現物給付は、病気やケガの治療が対象です。次の場合は対象になりませんので、覚えておきましょう。

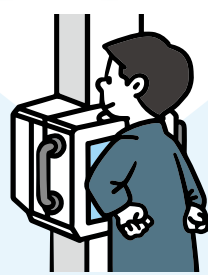


予防のため



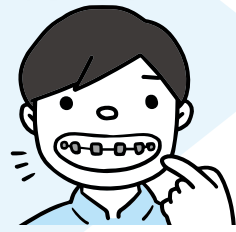
※傷口から感染の可能性がある場合の破傷風の緊急接種などは健康保険の対象です。

健診・人間ドック



※保健事業で補助しています。

見た目の向上のため



※口唇裂など社会通念上、治療の必要がある場合は健康保険の対象です。

正常な妊娠・出産



※現金給付(出産育児一時金)があります。

疲労回復のため



※医療上、マッサージを必要とする症例については健康保険の対象です。

勤務中・通勤中の病気やケガ



※労災保険の適用となります。

病気やケガの治療であっても、あくまで健康保険で認められているものに限りです

医学的な価値が定まっていない新しい治療法や新薬などは、健康保険の適用が認められていません。保険適用されない治療を受ける場合は、保険適用される部分を含めて医療費の全額が自己負担となります。

ただし、保険適用されない治療であっても厚生労働省が認めたもの(評価療養、選定療養、患者申出療養)の場合は、保険適用される部分は健康保険の対象となります。

交通事故の場合でも、健康保険は使えますが...

交通事故などの第三者行為による病気やケガの場合、かかる治療費は加害者が負担すべきものですが、当面の負担軽減のために健康保険を使うことができます。

ただし、その治療費は健保組合がいったん立て替えただけで、後日、加害者に請求することになります。そのため、第三者行為で健康保険を使う場合はすみやかに当健保組合へ連絡するとともに、安易に示談することのないうちご注意ください。

慢性病で症状が安定している患者の方へ

「リフィル処方箋」が使えます

通院の負担を減らせます

医療費の負担を軽くできます



「リフィル処方箋」のポイント

- 処方箋の様式を変更して「リフィル可」チェック欄を新設。「医師が「リフィル処方箋が可能」と判断した場合は、「リフィル可」欄に✓印でチェックし、使用回数が入力されます。
- 医師が患者の症状などから、「1回当たりの投薬期間と総投薬期間」を決定。「リフィル処方箋」の総使用回数の上限は3回です。
- 投薬量に限度がある薬や湿布薬は対象外です。
- 同一の薬局で調剤してもらうことが基本です。

「リフィル処方箋」について詳しく説明したリーフレットを9月下旬頃に配布する予定です。

慢性病で症状が安定している患者の方の場合、定期通院は薬を処方してもらうことが目的であることが多い。しかし、この場合でも、医療機関で受診すると再診料や処方箋料のほかに、医学的な管理費用などもかかるため、医療費は安くはありません。このため、今年4月の医療費改定で、医師と薬剤師の連携のもと、一度出してもらった処方箋を一定期間内に繰り返し3回まで利用し、医師の診察なしで薬をもらえるようになりました。これを「リフィル処方箋」といいます。高血圧症や糖尿病などの生活習慣病をはじめ、症状の安定している患者の方にとって、通院の負担を減らされるとともに医療費の負担も軽くなります。

※「リフィル(refill)」とは、英語で詰め替え用品を意味する言葉。

話題の健康情報

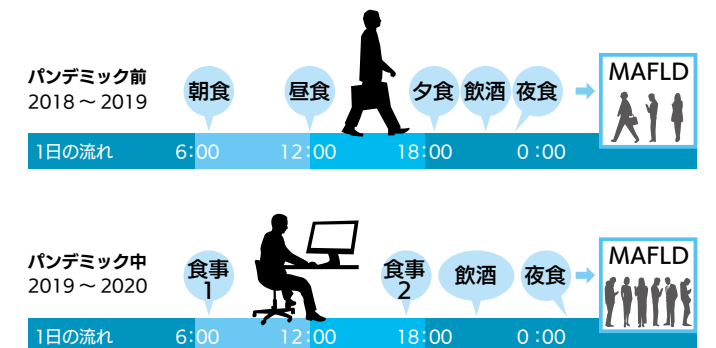
新型コロナウイルス感染症のパンデミックで脂肪肝が増加

—背景に夜食や欠食などの生活習慣の変化—

脂肪肝は肝臓に中性脂肪がたまった状態で、肝硬変や肝がんにつながることもあり、注意が必要です。最近、メタボリックシンドロームの要因である肥満や糖尿病などの代謝異常に関連する脂肪肝、MAFLD(代謝異常関連脂肪肝: metabolic dysfunction-associated fatty liver disease)が注目されています。

大阪市立大学大学院で健康診断受診者のデータを調査した結果、新型コロナウイルス感染症のパンデミック前と比べ、MAFLDの患者数が増加しており、患者のライフスタイルの解析により、夜食・飲酒・欠食(1日2食)などの食生活の乱れが発症に関与していることが明らかになりました。

新型コロナウイルス感染症のパンデミック前とパンデミック中の生活習慣の変化



在宅勤務などパンデミックの影響によるライフスタイルの変化で、食事などの生活習慣が乱れていないか振り返ってみましょう。

大阪市立大学プレスリリースより



タオルを使って“体を動かす”

少し運動を意識した トレーニングをしてみよう

タオルを使うことで、正しいフォームをとりやすくなり、
力が入りやすくなります。
今回は、タオルを使った簡単な運動をご紹介します。

すきま時間に楽しく！
自宅できる
トレーニング

今回は、タオルを
使います！

指導・監修
トレーニングジム IPF
ヘッドトレーナー
健康運動指導士 清水 忍



片脚タオル拾い

左右各10回

ターゲット
体幹&
下半身

1 床にタオルを
置き、離れて
片脚で立つ



2 立っている脚と同じ側の手で
タオルを触り、戻す

勢いをつけてはいけません。
グラグラしないようにゆっくりと
コントロールしましょう。



後ろの脚を上げる
とGOODです。

NG

背中を丸めると効果が
半減してしまいます。



タオル 押し込み腹筋

10回

ターゲット
お腹

1 仰向けの状態で両脚を上げ、
両手で持ったタオルを
ももに当てる

膝は曲げ、床と垂直になるように
上げましょう。



2 上体を起こしながら、
タオルを強く押し込む



もも裏 タオルストレッチ

左右各30秒

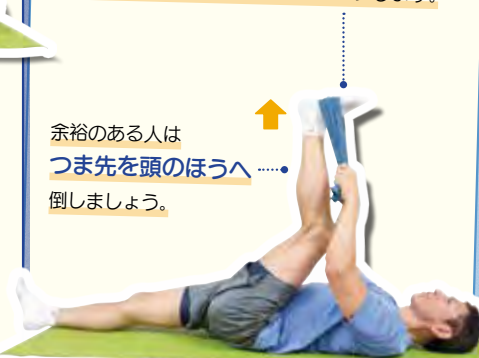
ターゲット
もも裏

1 仰向けの状態で片脚を上げ、
両手で持ったタオルを
足の裏にかける



2 片足を天井に向けて
押し上げる

痛みを感じない程度の位置でキープします。



余裕のある人は
つま先を頭のほうへ……
倒しましょう。

CHECK!

簡単！
解説動画はコチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/undo/22summer01.html>

