

健康保険組合と・被保険者のみなさんを・むすぶ機関紙

しんくみ関西健保ニュース

2019年

Spring

第182号

- 平成31年度予算事業計画が決まりました ● どうして健診を受けるの？
- 平成31年度保健事業、保険料率、任意継続被保険者の標準報酬月額・保険料決定
- 北アルプスの十字路・平島を歩く ● 一步の質を高める“正しい歩き方”
- 「ジェネリック医薬品にできますか？」一言聞いて医療費節約
- 生活リズムを整える バランス朝ごはん ● 整骨院・接骨院の正しいかかり方
- はり・きゅうなどの療養費の申請方法が変更になります ● スケートボード



しんくみ関西健康保険組合

URL <http://www.sinkumikansai-kenpo.or.jp/>

平成31年度 予算事業計画が 決まりました

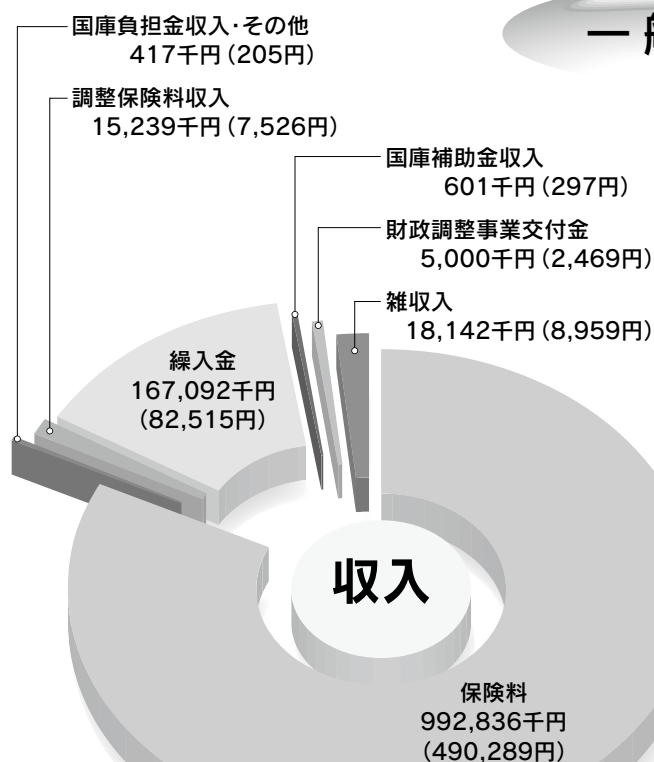
平成31年度予算と事業計画が去る2月25日開催の第157回組合会において可決・承認されました。平成30年度の決算見込みと併せて概要をご報告します。

昨年は、複数の大規模健康保険組合が解散を決定したことがニュースで大きく取り上げられました。背景にあるのは高齢者医療制度への拠出金負担であり、とくに小さい事業所の集合体である総合型の健康保険組合では、多くの組合で拠出金負担はすでに限界を超えています。健康保険組合連合会では、「STOP 現役世代の負担増！ 改革の先送りは許さない」をスローガンに高齢者医療制度の負担構造改革を求めています。改革は一向に進んでおりません。現役世代への負担の付け替えとも言える今の拠出金制度下においては、今後も多くの健康保険組合が保険料率の引き上げを余儀なくされ、解散の危機を迎えるのではないかと予想されます。

平成31年度予算の概要

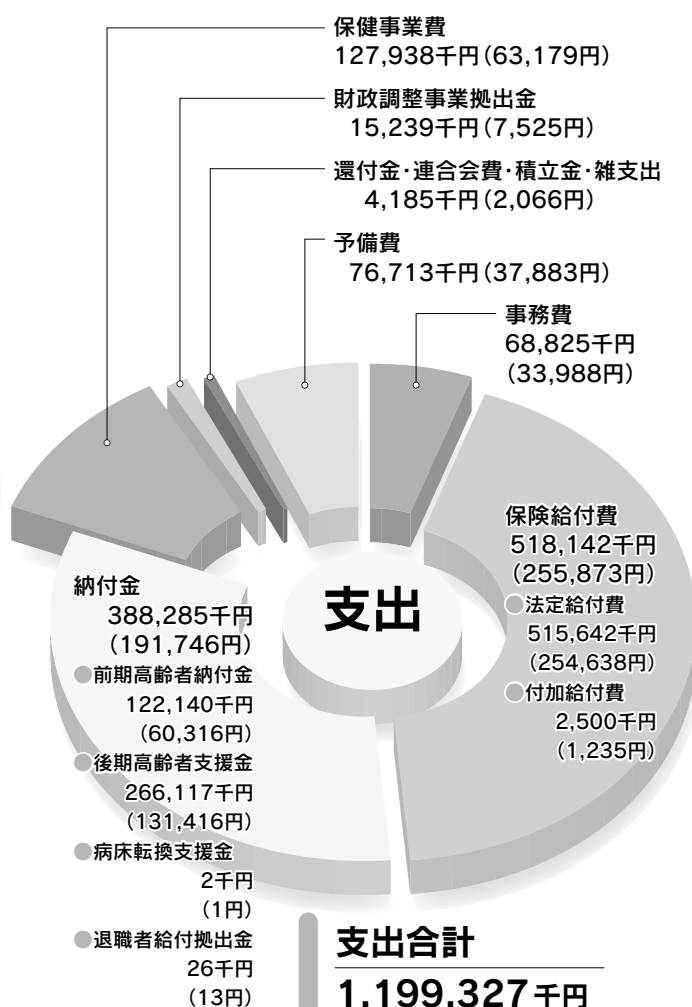
() 内は被保険者1人当たり額

一般勘定



収入合計

**1,199,327 千円
(592,260 円)**



支出合計

**1,199,327 千円
(592,260 円)**

平成30年度決算につきまして
は、前半は低めで推移していた医療費が後半に高くなってきたこと、不安材料ではありますが、前期高齢者納付金・後期高齢者支援金等を含めた納付金全体で前年度に比べて6074万円減少したおかげで、経常収支で4千万円程度の黒字になる見込みです。

平成31年度予算につきまして
は、被保険者数は、新入職員の増加で、平成17年度から回復傾向が続いておりましたが、団塊の世代の被保険者が定年退職を迎える年齢となった影響もあり、平成29年度から減少に転じており、今年度も微減の2025人を見込んでおります。また、平均標準報酬月額
の伸びは前年度と同様に微増とし、総標準賞与額は前年度よりも少し厳しく予想したために、毎月の給料や賞与から納めていただく
保険料による収入は、前年度決算見込みと比べ5867万円少ない9億9283万円を計上いたしました。その他の収入では、施設利用料など雑収入として1814万円を計上しました。一方、支出においては皆様が病院にかかったときの医療費などにあてる保険給付費は、保険料収入の52%にあたる5億1814万円と見込みました。また、皆様の健康を守る保健事業費には、循環器・がん
集団健診、人間ドック等の各種健診事業やインフルエンザ予防接種の補助金、感冒薬の幹旋配布などの費用として、1億2793万円を計上しました。さらに高齢者医療制度に対する納付金として、前期高齢者納付金に1億2214万円、後期高齢

一般勘定 予算算出の基礎数値

	男	女	計
被 保 険 者 数	1,328人	697人	2,025人
平 均 年 齢	44.30歳	32.80歳	40.32歳
平均標準報酬月額	415,000円	288,000円	371,000円

者支援金に2億6611万円を計上しました。納付金全体では、前年度よりも2475万円少ない3億8828万円を計上しました。この結果、本来の健保組合の財政状況を示す経常収支では、7995万円の赤字となる予算編成になりましたので、別途積立金から1億5千万円を繰り入れて、収支の均衡を図りました。平成31年度は支援金・納付金等が前年度より2475万円少なく、医療費の動向が順調であれば、平成30年度と同様に黒字で終わることができるとはならないかと予想しております。ただし、単年度で黒字であっても、健康保険組合の運営は支援金・納付金等の推移に大きく影響されており、特に前期高齢者納付金は、65歳以上の加入者の方々、いわゆる「前期高齢者」の医療費の額により拠出する額が年度ごとに大きく変動します。当健康保険組合でも年度ごとに数千万単位で上下を繰り返しており、安定運営の妨げになっております。

こうした予算を許さない厳しい状況下ではありますが、当組合が独自で行う保健事業につきましては、より充実した内容で皆様の健康づくりをサポートいたします（くわしくは6・7ページをご覧ください）。

皆様におかれましても、各種健診などの保健事業を積極的にご利用いただき、健康管理に努めていただくことで、医療費の節減につながります。皆様の健保組合、自分たちの健保組合という意識をもって今後ともご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

介護勘定

収 入	科 目	予 算 額	被保険者1人当たり額
	介 護 保 険 収 入	106,428 千円	122,331 円
	繰 入 金	5,000	5,747
	国 庫 補 助 金 受 入	1	1
	雑 収 入	23	27
	収 入 合 計	111,452 千円	128,106 円

支 出	科 目	予 算 額	被保険者1人当たり額
	介 護 納 付 金	104,740 千円	120,391 円
	介 護 保 険 料 還 付 金	100	115
	積 立 金	1	1
	雑 支 出	1	1
	予 備 費	6,610	7,598
	支 出 合 計	111,452 千円	128,106 円

保険料収入は、1億642万円を計上しました。
一方支出は、介護サービス等にかかる費用として健保組合が負担する介護納付金は、1億474万円と見込みました。収入と支出の金額が拮抗しているため、不測の事態に備えて、積立金を500万円取り崩し、予算を編成いたしました。

介護勘定について

どうして健診を受けるの？

みなさん、毎年健診を受けていますか？

健診は何のために受けるのでしょうか？



理由 2

病気を早期発見・早期治療するため

自覚症状が出る前に病気を早期発見し、早期治療することができます。治療期間も短くなり、身体的にも負担が少なくなります。

病気が早く治れば、家族が心配する時間も短くなるわね！

パパが入院したときは、どうなることかと思っただけ。



理由 1

病気を予防するため

健診結果に「アブナイ」と思われる数値や「要再検査」などの項目はありませんか？ 健診を受けることは、病気になるのを未然に防ぐことにつながります。

また、毎年健診を受けることで、経年変化に気づきやすくなります。

数週間後
健診結果が
届く...

就職してから
1年で2kg太ってる...

若いうちから意識したほうがいいぞ！

毎年健診を受けると、自覚症状が出ていく項目の変化も気づきやすくなるぞ。

体重だけでなく、**血圧、血糖値、コレステロール値**なども要チェック！

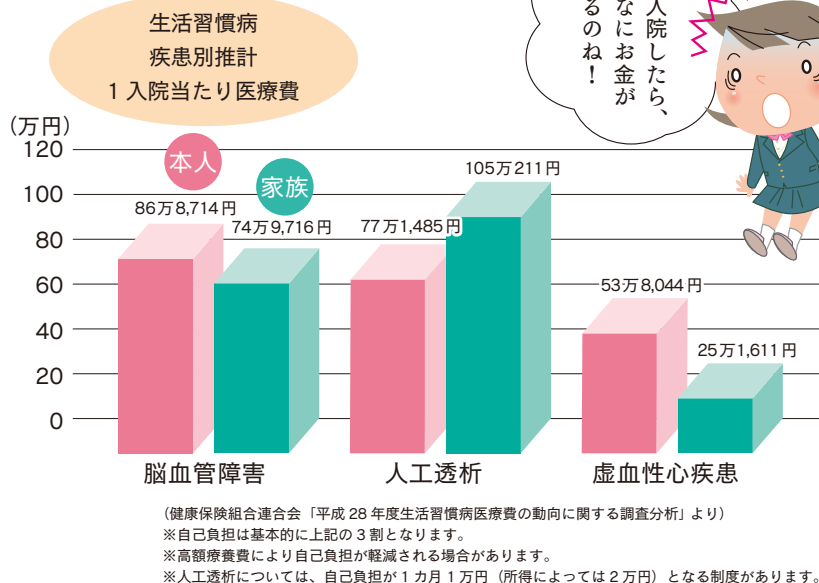


理由 3

医療費の節約につながるため

健診で見つけた病気を早期に治療すれば、医療費も少なくて済みます。
家計にやさしいことに加え、健保組合の支出も抑えられて、健保組合も助かります。

もし入院したら、こんなにお金がかかるのね！



みなさんの健康を守るために健保組合が行っている事業

● 特定健診・特定保健指導

特定健診は、メタボリックシンドローム該当者および予備群を減少させることを目的に実施されます。対象者は 40 歳～74 歳の被保険者・被扶養者です。糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病は、初期に自覚症状がないことが多く、放っておくと心筋梗塞や脳卒中などの重篤な疾病につながります。生活習慣病は、調子が悪くなってから病院に行くのではなく、異常がないときから定期的に健診を受け、病気の芽を摘んでおくことが大切です。

特定健診を受けた結果、リスクが高かった人は**特定保健指導**を受け、保健師や管理栄養士などのプロからアドバイスを受けながら生活習慣改善に取り組んでいただきます。

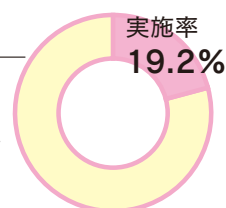
さまざまな事業に取り組んでいます

● 参考 特定保健指導の実施率

特定保健指導の実施率は、健保組合全体で 2 割にも及びません。生活習慣を改善するためのプロのアドバイスを、無料で受けられるチャンスです。案内が届いた方は、ぜひ受けてください。

● 特定保健指導の実施率 (健保組合全体)

(厚生労働省「2016 年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」より)



● データヘルス計画

すべての健保組合に対し、健診や医療費のデータ分析に基づく、加入者の健康状態に合わせた効果的・効率的な保健事業計画の実施が求められています。この事業計画のことを**データヘルス計画**といいます。

データヘルス計画は、Plan (計画) Do (実施) Check (評価) Action (改善) の PDCA サイクルに沿った事業運営を行います。また、データを活用して科学的なアプローチで事業の実効性を高めます。

現在は 2018 年度から 2023 年度までの 6 年間の第 2 期データヘルス計画を実施しています。

コラボヘルスについて

「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる」という、「健康経営」という考え方があります。企業 (事業主) が健康経営を、健保組合がデータヘルス計画を、

企業と健保組合が一体となって進めることを「**コラボヘルス**」といいます。健康経営とデータヘルス計画を進めることは「車の両輪」のような関係であり、相乗効果も期待されています。

※健康経営® とは、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

平成31年度 保健事業

健康づくりにお役立てください

保健指導宣伝

*ホームページの公開(通年)

健康保険のしくみや給付の届出の仕方、申請用紙の提供、各種健診などの保健事業のご案内、皆様の健康づくりに役立つ情報(健康こんぱす)を提供

*機関紙発行(年1回)

「しんくみ関西健保ニュース」を被保険者全員に配布

*健保制度、保健衛生に関するパンフレット等の配布(随時)

*健康保険のしおりの配布(年1回)

健保組合の事業内容や社会保険制度の知識等の習熟のため新入職員全員に配布

*子育て支援(各月)

出産があったご家庭に育児情報冊子「赤ちゃんともママ」を1年間配布

*健康管理委員会の開催(年1回)

各事業所事務担当者を集め保健事業について説明をするとともに意見・要望を聞くために実施

*医療費通知の実施(各月)

受診の適正化、コスト意識の高揚を図るため実施

*健康者表彰(3月)

1年間の健康者を表彰し、記念品を贈呈

*ジェネリック医薬品利用促進(年1回)

ジェネリック医薬品の利用を促進するためリーフレット配布や広報を実施

*新入職員の健康づくり研修会(4月)

協会主催の新入職員研修会の中で新入職員の健康づくりに関する研修を行う

*共同保健指導宣伝(随時)

*事務連絡会(年1回)

疾病予防

*循環器健診(6月・11月)

生活習慣病の予防と早期発見・早期治療のため、循環器健診を実施

対象者 30歳以上の被保険者および被扶養者

一部負担金 1000円

*がん集団検診(6月・11月)

がんの早期発見・早期治療のため、各種がん検診を実施

対象者 30歳以上の被保険者および被扶養者

・胃がん検診 一部負担金 500円

・大腸がん検診 一部負担金 500円

・肺がん検診(肺CT検査) 一部負担金 1500円

・子宮がん検診(子宮頸部細胞診検査) 一部負担金 500円

・乳がん検診(視触診+マンモグラフィ) 一部負担金 500円

*半日人間ドック(通年)

(A)一般健診と質の高いがん検診を実施

対象者 35歳以上の被保険者および被扶養者

一部負担金 男性 1万3000円

女性 1万4000円

※半日人間ドック(A)につきましては、節目対象者(当該年度中に40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳に達する方)は通常の一部負担金の半額で受診できます。

(B)半日人間ドック(A)にあわせ、脳ドックを実施

対象者 45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳の被保険者および被扶養者

一部負担金 男性 1万3000円

女性 1万4000円

*一泊二日の人間ドック(通年)

対象者 55歳以上の被保険者とその配偶者

一部負担金 3万6000円

*インフルエンザ予防接種補助(年1回)

被保険者・被扶養者を対象に実施し、自己負担金1000円を超えた実費を補助

※肺炎ワクチン予防接種補助（年1回）

被保険者・被扶養者を対象に実施し、自己負担金1000円を超えた実費を補助

※帯状疱疹（水痘ワクチン）予防接種補助（補助は加入期間中1回限り）

50歳以上の被保険者・被扶養者が帯状疱疹の予防目的で水痘ワクチンの接種を行った場合に自己負担金1000円を超えた実費を補助

また、今までに水ぼうそうに罹患しておらず、予防接種も受けていない方が、水痘ワクチンを接種した場合も補助の対象

※風疹・麻疹（はしか）予防接種補助（補助は加入期間中1回限り）**NEW**

被保険者・被扶養者を対象に実施し、自己負担金1000円を超えた実費を補助

※からだの電話健康相談（通年）

有資格者による正確な知識をもとに、あらゆるからだの健康についての電話相談サービスを委託実施

※感冒予防対策（年1回）

うがい薬、常備薬を被保険者全員に配布（補助）

※ピロリ菌検査（郵送型検診）

全加入者（推奨年齢16歳以上）を対象に郵送型のピロリ菌便中抗原検査の申込書を配布（以前の利用者でピロリ菌陰性だった方は申し込みできません 自己負担なし）

※子宮がん検診（郵送型検診）

18歳～35歳未満の加入者を対象に郵送型の子宮頸がん細胞診・HPV同時検査の申込書を配布（自己負担なし）

※歯科（歯周病リスク）検診（郵送型検診）

全加入者を対象に郵送型の歯周病リスク唾液検査の申込書を配布（自己負担なし）

※新入職員のピロリ菌検査（郵送型検診）**NEW**

新入職員の自宅にピロリ菌の検査キットを郵送して強く受診を勧め、ピロリ菌の保菌者に除菌を促す（自己負担なし）

※若年層の子宮頸がん検診 **NEW**

29歳以下の被保険者および20歳～29歳の被扶養者を対象に、子宮頸がん検診を行う。希望者は乳がん検診をセットで受診することもできる

一部負担金 子宮頸がん検診 500円
乳がん検診（オプション） 500円

※虫歯予防キャンペーン（6月）

3歳～5歳児を対象として虫歯予防キャンペーンを実施
歯みがきカレンダーを送付して歯みがきの習慣づけを支援する



体育奨励

※ハイキング（8月～9月）

被保険者と家族を対象に「なし狩り」を実施

平成31年度保険料率

		事業主	被保険者	合計
■ 健康保険料率	一般保険料率	42.350/1000	42.350/1000	84.700/1000
	調整保険料率	0.650/1000	0.650/1000	1.300/1000
	合計	43.000/1000	43.000/1000	86.000/1000
■ 介護保険料率	16.0/1000			

任意継続被保険者の標準報酬月額・保険料（上限）決定のお知らせ

標準報酬月額 380,000円

（平成31年4月1日から平成32年3月31日まで）

■ 健康保険料	32,680円（健康保険料率86 / 1000）
■ 介護保険料	6,080円（介護保険料率16 / 1000）

（40歳～64歳の被保険者）



北アルプスの十字路・平湯を歩く

平湯温泉観光案内所
☎0578-89-3030
<http://www.hirayuonsen.or.jp>



🚗 長野自動車道・松本 I.C
より 48km、中部縦貫
自動車道・高山 I.C より
37km

🚌 新宿・名古屋・大阪・
富山・松本から直行バスあり

平湯温泉は北アルプスの中央に位置し、上高地、奥穂高、乗鞍への交通の起点になることから「北アルプスの十字路」と呼ばれる。各地から高速バスが発着し、そのアクセスのよさと良質な温泉を求めて近年人気急上昇している。



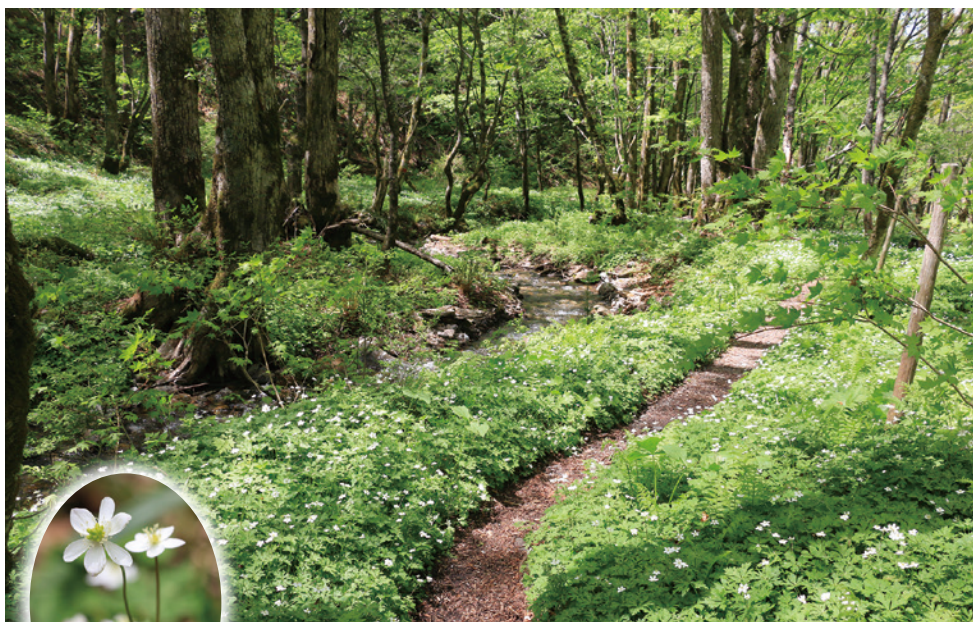
平湯バスターミナル (アルプス街道平湯)

上高地、乗鞍岳、新穂高ロープウェイ、飛騨高山方面への路線バスのターミナル。レストラン、売店が併設されている。バスの待ち時間にも利用できる無料の足湯がうれしい。

🕒 8:00～17:30 (冬季は 8:30～16:30)

📅 年中無休

☎ 0578-89-2611



ニリンソウの群生

平湯キャンプ場内にニリンソウの自生地があり、森に春の訪れを告げる小さな白い花が咲き誇る。



平湯大滝

落差 64m、幅 6m。「日本の滝百選」にも選ばれている。春の新緑、秋の紅葉の名所であり、冬季には氷結して氷瀑となる。

平湯大ネズコ

推定樹齢千年、高さ 23 m、幹周 7.6 m の巨木。ネズコは「クロベ (黒檜)」の別名で常緑の針葉樹。林野庁の「森の巨人たち百選」に選ばれている。

平湯バスターミナルを起点として、美しい原生林の中を歩き、平湯大ネズコ、平湯大滝を巡るコース。まずはバスターミナルより平湯自然探勝路へと足を踏み入れる。しっかりと整備された遊歩道は途中、急な階段もあるが全体的に楽に歩ける散策路で、原生林の新緑を満喫できる。平湯キャンプ場の入口からバンガローサイトを通り過ぎると、群生しているニリンソウが迎えてくれるが、ここから大ネズコまでの道のりは一転して急な登りになる。樹齢千年を超える大ネズコの下でひと休みしたら、名瀑のひとつに数えられる平湯大滝へ。大滝見学後は平湯民俗館へ向かう。バスターミナルがゴールだが、ここで併設の平湯の湯に浸かるのもよし、ひらゆの森に行って温泉を堪能するのもよし、どこの湯で汗を流すか考えるのもまた楽しみだ。

ひと足のぼす



平湯温泉から
バスで約60分

▲残雪の乗鞍スカイライン

乗鞍岳

北アルプスの南端に位置する乗鞍岳は、3,000m級の山に容易に登れると人気が高い。乗鞍スカイラインはマイカー規制されているため、登山者は平湯でバスに乗り換える必要がある。最高峰の剣ヶ峰（3,026 m）へ片道90分で登頂できる。乗鞍スカイライン開通期間 5月15日～10月31日

◆平湯バスターミナル～乗鞍山頂（豊平）

- 所要時間 約60分
- バス 往復2,300円
- 0577-78-2345（飛騨乗鞍観光協会）



平湯温泉から
バスで約45分

新穂高ロープウェイ

2階建て Gondola のロープウェイで、あっという間に標高2,156 mへ到着。北アルプスの大パノラマを眺めることができる。ロープウェイを乗り換える鍋平高原エリアは自然散策路や山野草ガーデン、温泉施設もある人気スポット。

◆平湯バスターミナル～新穂高ロープウェイ

- 所要時間 約45分
- バス 片道890円
- 0577-32-1688（濃飛バス）

◆新穂高温泉駅～西穂高口駅（第1・第2ロープウェイ連絡）

- 所要時間 約25分
- ロープウェイ 往復2,900円
- 0578-89-2252（新穂高ロープウェイ）



平湯温泉から
バスで約25分

上高地

日本初の山岳リゾートとして名高い上高地。中部山岳国立公園の一部として、国の文化財（特別名勝・特別天然記念物）に指定されている。マイカー規制されており、バスまたはタクシーでアクセスする。

シャトルバス運行期間 4月中旬～11月中旬

◆平湯バスターミナル～上高地

- 所要時間 約25分
- バス 往復2,050円
- 0577-32-1688（濃飛バス）



平湯民俗館

合掌造りの民俗資料館。常時火が入っている囲炉裏の畳部屋で飛騨の生活展示を見ながら休憩ができる。風呂上がりに利用する人も多い。喫茶・軽食もある。

- 8:00～21:00
- （11月下旬～4月中旬は休業）
- 無料
- 不定休



平湯の湯

平湯民俗館に併設された男女別の露天風呂。広々とした浴槽、茶褐色の温泉は加水のみの源泉かけ流し。平湯温泉の外湯としても人気。

- 6:00～21:00
- （11月下旬～4月中旬は8:00～19:00）
- 寸志（外の箱に入れる）
- 無休

ひらゆの森

野趣あふれる露天風呂が16種類ある宿泊施設で、日帰り入浴も大人気。食事処やマッサージ機、物産品の販売など施設も充実。

- 10:00～21:00
- （日帰り入浴料）大人500円
- 年中無休
- 0578-89-3338



はんたい玉子

白身がやわらかく黄身が固まっている名物温泉卵。つるや商店の店先で販売されている。温泉の絶妙な塩加減がくせになるおいしさ。

〔つるや商店〕

- 8:00～21:00
- 1個50円
- 不定休

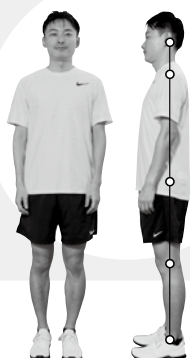
一步の質を高める“正しい歩き方”

なんとなく歩く一步と、体の動きを意識して歩く一步では、体への影響はまったく異なります。通勤や買い物などで毎日歩くのですから、体に負担をかけずに気持ちよく歩ける“正しい歩き方”を身につけましょう。



基本の立ち姿勢を覚えよう！

正しい姿勢



- ①その場で軽くジャンプして肩の力を抜く。
- ②骨盤を立て、太もも（とくにひざ上）の緊張を取る。

横から見たときに、くるぶし・ひざ・腰・肩・耳が、一直線になるイメージで立ちます。

悪い姿勢



猫背

★スマホ使用の影響でなりやすい姿勢！

背中が丸まり、首が前に出て腰が落ちています。



反り腰

★ハイヒールをはく女性に多い姿勢！

よい姿勢をつくろうと胸を張りすぎて、腰が反っています。

駅で電車を待つときなど、こんな姿勢になっていませんか？

正しい歩き方をマスターしよう！

腕振りと連動して上半身は軽くひねる

腕振りは前ではなく後ろに引く意識で

着地した脚にすばやく上体を乗せる

ポイント②
歩幅は無理に広げない

大腿で歩くと、着地のときにひざが曲がりやすくなり、ひざに負担がかかります。無理に歩幅を広げる必要はありません。

NG!

ガニ股や内股にならないよう、つま先とひざがしらを進行方向に向かってまっすぐ向ける

歩幅は肩幅くらいで十分

自然なかかと着地

ポイント①
二軸歩行で安定感アップ

モデルウォークのような一軸歩行はバランスを崩しやすくなります。足をまっすぐ前に出す二軸歩行にすると、安定して歩くことができます。

GOOD!

ウォーキングを楽しむコツ

お気に入りのコースを見つけてみよう！

ウォーキングの目的が、ただ運動することだけになると、だんだんと面倒になってしまいます。そこで、緑の多い公園や、お気に入りのお店がある街など、歩いていて自分の気分が上がるコースを見つけてみましょう。

また、毎日同じコースでは飽きてしまうので、その日の気分に合わせて選べるようにいくつかコースを用意しておく、より楽しく続けられます。





診察のとき

かかりつけの医師に、ジェネリック医薬品の処方ができるかを相談してみましょう。

※ジェネリック医薬品がない薬もあります。



処方せんをもらったら

処方せんの「変更不可」の欄にチェックがないことを確認してください。

※チェックがある場合には、ジェネリック医薬品に変更することができません。



調剤薬局で…



処方せんを渡すとき

薬剤師にジェネリック医薬品を希望することを伝えましょう。「ジェネリック医薬品お願いカード」や「ジェネリック医薬品お願いシール」(保険証やお薬手帳に貼付)を使うのもよい方法です。



薬を受け取るとき

複数の薬が処方される場合は、どの薬がジェネリック医薬品なのかを確認しましょう。



「ジェネリック医薬品推奨マーク」が掲示されている薬局なら安心です。



こんなに節約できます！ (1年間服用した場合の3割負担)

	新薬	ジェネリック医薬品	差額
高血圧の薬 (1日1回)	19,425 円	3,767 円	15,658 円
糖尿病の薬 (1日3回)	14,027 円	5,585 円	8,442 円
脂質異常症の薬 (1日1回)	20,334 円	7,983 円	12,351 円

※代表的な薬の薬代のみを計算した一例です (薬価は 2018 年 12 月現在)。このほか調剤基本料などがかかります。

市販の薬も上手に活用を

医師が処方する薬と同じ成分を使った市販薬「スイッチ OTC 医薬品」が登場しています。病院に行けないときや軽い不調には、市販薬で様子を見るのもひとつの方法です。スイッチ OTC 医薬品の購入費は「セルフメディケーション税制」の対象となり、年間 12,000 円を超えた場合は所得控除を受けられることがありますので、領収証は保管しておきましょう。



新薬よりも安く、品質も保証されている「ジェネリック医薬品」。新薬の特許切れ後に同じ有効成分で製造・販売される、安くて安全なお薬です。ジェネリック医薬品を活用して、上手に医療費を節約しましょう。

生活リズムを整える バランス朝ごはん

新しい環境に早く慣れて、
元気な毎日を送るには、
栄養バランスのとれた
朝ごはんが大事です！



1人分
431kcal
塩分 1.2g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

便利術！

食べやすい大きさに
切って1切れずつ冷凍保
存できます。サンドイッ
チの具にも。アスパラガ
スはスナップエンドウで
もOK。

アスパラガスとミックスビーンズの スパニッシュオムレツ

材 料 (2人分)

卵…………… 3 個
粉チーズ…………… 大さじ 3
ツナ…………… 小 1 缶
(軽く汁気をきる)
オリーブ油…………… 大さじ 2
アスパラガス…………… 100g
(小口切り)
ミックスビーンズ… 70g
塩、こしょう…………… 各少々

作 り 方

- ①卵を割りほぐし、粉チーズ、ツナを加え混ぜる。
 - ②フライパン (直径 18～20cm) にオリーブ油を熱し、アスパラガス、ミックスビーンズを軽く炒め、塩、こしょうで下味をつけたら①を回し入れて大きくかき混ぜる。
 - ③半熟状 (右写真) になったら蓋をして弱火で7分ほど蒸し焼きにし、ひっくり返して2～3分焼く。
- ※お好みでケチャップ (分量外) を添える。



Check ミックスビーンズ

不足しがちな食物繊維や鉄、カルシウムが手軽に補える食材。大豆はたんぱく質、その他の豆は糖質も補えます。



料理制作
牧野直子
(管理栄養士)

BLT (ベーコン、レタス、トマト) スープ



1人分
98kcal
塩分 1.3g

材料 (2人分)

ベーコン…………… 2枚 (40g)
(2cm幅に切る)
レタス…………… 2枚 (60g)
(小さめにちぎる)
トマト…………… 小1個 (100g)
(1cm角に切る)
水…………… 2カップ (400cc)
顆粒コンソメ…………… 小さじ1
塩、粗びきこしょう…………… 各少々

作り方

- ①鍋にベーコンを入れてさっと炒め、レタス、トマトを加えて軽く炒める。水を入れ、煮立ったら顆粒コンソメ、塩で味を調える。
- ②器に盛り、粗びきこしょうを振る。

(Check) トマト

赤い色素はリコピン。抗酸化作用が強く、生活習慣病予防や美白に働きます。油脂と一緒にとると吸収率がアップ。



いちごとバナナのスムージー

材料 (2人分)

いちご…………… 150g
バナナ…………… 1本 (100g)
ヨーグルト…………… 1カップ (200cc)
はちみつ…………… 大さじ1

作り方

- ①材料をすべてミキサーに入れて攪拌する。

(Check) いちご

果物の中でもビタミンCが豊富。ビタミンCは水溶性でとりだめできないため、毎回の食事やおやつで補いましょう。



1人分
162kcal
塩分 0.1g

バランス朝ごはんは体温や代謝を上げる

朝食には、寝ていた身体の機能を起こす役割があります。夜寝るのが遅い、夕飯の時間が遅かったりすると、朝、起きられなかったり、お腹が空いていないので、朝食を食べないことに。そうすると起きても体温が上がらず、代謝が滞り、太りやすくなります。朝食で代謝を上げるには、ごはんやパンなどの糖質とたんぱく質が補える料理がオススメ。卵かけごはん、納豆ごはん、チーズトースト、ハムサンドなどを選ぶとよいですね。さらに野菜スープやみそ汁、サラダ、果物を組み合わせられれば、食物繊維やビタミンCが補え、バランスが整います。



覚えて
おきたい

整骨院・接骨院の正しいかかり方

整骨院・接骨院では、保険医療機関とは違い、健康保険が使える場合は限られています。
また、健康保険が使えるときにも注意していただきたいことがあります。

誤解しないで！ 健康保険が使える場合は限られています

スーパーの特売で疲れた～
整骨院でマッサージして
もらおうかしら…
健康保険が使えるのよね



全額自費になるよ
整骨院は病院とは違って
健康保険が使えるケースは
限られているよ

健康保険が使える

骨折※・脱臼※

※応急手当の場合を除き、あらかじめ
医師の同意が必要。

打撲・捻挫（いわゆる肉ばなれを含む）

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないもの
に限られます。

健康保険が使えない（例）（全額自己負担）

- ・日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ・保険医療機関で治療中の負傷
- ・脳疾患後遺症などの慢性病
- ・症状の改善の見られない長期の施術
- ・労災保険が適用となる仕事や通勤途上に起きた負傷

整骨院・接骨院は 病院とは違います

整骨院・接骨院では、柔道整復師が施術をします。柔道整復師は医師ではないため、病院と同じように
検査・治療を行うことはできず、健康保険が使えるケースは限られています。

整骨院・接骨院にかかるときのチェックポイント

30分ほど前、自宅の階段
で足を踏み外して転んで
しまって…
捻挫したみたいなんです



あなたの場合は健康保険
が使えますよ
施術後「療養費支給申請
書」に署名してくださいね

✓「療養費支給申請書」に署名するときは、 記載内容をよく確認のうえ、自分で署名する

必ず、負傷原因、負傷名、日数、金額を
よく確認し、「療養費支給申請書」に自分で
署名してください。白紙の申請書には署名
しないでください。

※全額支払い、あとで健保組合に申請して還付
を受ける「償還払い」の整骨院もあります。



✓領収書は必ず受け取り、大事に保管する

施術を受けたら、そのつど領収書をもって保管してく
ださい。医療費控除を受ける際にも必要になります。

✓施術が長期にわたる場合は病院へ

整骨院・接骨院の施術を受けても、症状が改善しない場
合、内科的要因も考えられます。3カ月以上施術が続く場
合は、原因をはっきりさせるためにも、医師の診察を受け
ることをおすすめします。

✓負傷原因を正確に伝える

外傷性のケガでない場合や、労災保険が適用となる仕事
中や通勤途上での負傷の場合は、健康保険は使えません。

健保組合から、施術内容等を照会する
ことがありますのでご協力ください

健保組合では、健康保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や
施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。保険料を適正に活用す
るため、ご理解とご協力をお願いします。

POINT

患者はあらかじめ医療機関（病院等）で医師の診察を受け、鍼灸師等の施術に関する「同意書」の交付を受ける必要があります。同意書に基づく療養費の支給が可能な期間は6カ月です。

※あんま・マッサージ・指圧の変形徒手矯正術の場合、同意書に基づく療養費支給可能期間は1カ月です。

※施術期間が6カ月を超える場合、医師による再同意書の交付が必要です。

償還払い

患者が施術所で全額を支払い、後日健保組合へ療養費を申請する



患者
(被保険者等)

①施術



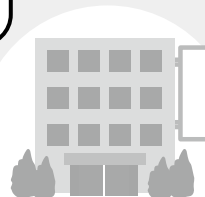
施術者
(鍼灸師等)

②施術料全額（10割）を支払い、領収証を受領

③1カ月単位で療養費支給申請書を作成し申請

添付書類

- ☐ 医師の同意書
- ☐ 施術費の領収証
- ☐ 施術報告書



健保組合

④審査のうえ、療養費（7割または8割）を支払う

※審査により、「保険適用と認められない」と判断された場合は、全額自費となります。

健康保険が適用されるのは下記の場合のみです

はり・きゅうの場合

慢性病で、医師による適当な治療手段がない場合に限り健康保険が使える

対象となる疾病

神経痛・リウマチ・頸腕症候群
五十肩・腰痛症・頸椎捻挫後遺症

※神経痛・リウマチ等と同等の慢性的な痛みを主な症状とするものについては、上記以外でも認められることがあります。

あんま・マッサージ・指圧の場合

医療上、マッサージを必要とする症状に限り健康保険が使える

対象となる症状

筋麻痺・筋萎縮・関節拘縮 など

※ただし、可動域の拡大等、症状の改善を目的としていること。

◎保険医が交付する施術への「同意書」が必要です。疲労回復・慰安・予防を目的とする施術は保険適用の対象外となります。また、同一疾病の治療やマッサージを同時に医療機関で行っている場合も対象外となります。

2019年
4月より

はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧療養費の申請方法が償還払い（立替払い）に変更になります

これまでは、患者が施術者に療養費の受領の代理を承認する「代理受領払い」を採用していましたが、2019年4月からは、患者が施術料を全額支払い、後日健保組合へ療養費の申請を行う「償還払い（立替払い）」に変わります。





ストリート

男子/女子

階段や手すり、縁石やベンチ、壁や坂など街中にあるようなものを模した直線的なセクション（構造物）を配したコースで行われる。セクションを使いながらさまざまなトリック（技）を繰り出す。

スケートボード

オリンピックで新種目として追加されたスケートボード。起源は諸説ありますが、1940年代にアメリカの西海岸で木の板に鉄の車輪をつけて滑った遊びが始まりといわれます。50年代に入って木製の板にゴムの車輪を付けた商品が発売され、現在のスケートボードの原型になったとされています。

オリンピックでは「ストリート」「パーク」の2種目が行われます。

採点方法 ストリート/パーク共通

審査員がトリックの難易度や高さ、スピード、オリジナリティ、完成度、全体の流れから総合的に判断し、採点する。

主なトリック

●オーリー

手を使わずに、選手がボードとともにジャンプをする。

●スライド

ボードのデッキ（板）を直接、レッジ（縁石を模したもの）やハンドレール（手すりを模したもの）に当てて滑る。

●グラインド

デッキとウィール（車輪）の間の金属部分を、レッジやハンドレールに当てて滑る。

●フリップ

デッキを回転させる。



パーク

男子/女子

窪地にお椀を組み合わせたような、曲線や曲面を中心としたコースで行われる。窪地の底から曲面を一気に駆け上がり空中に飛び出す、迫力あるエア・トリックに注目。



協力：一般社団法人日本スケートボード協会、一般社団法人日本ローラースポーツ連盟

平成31年4月1日発行

大阪市中央区内本町2-3-9・電話 06-6943-7636
FAX 06-6943-0780

しんくみ関西健康保険組合