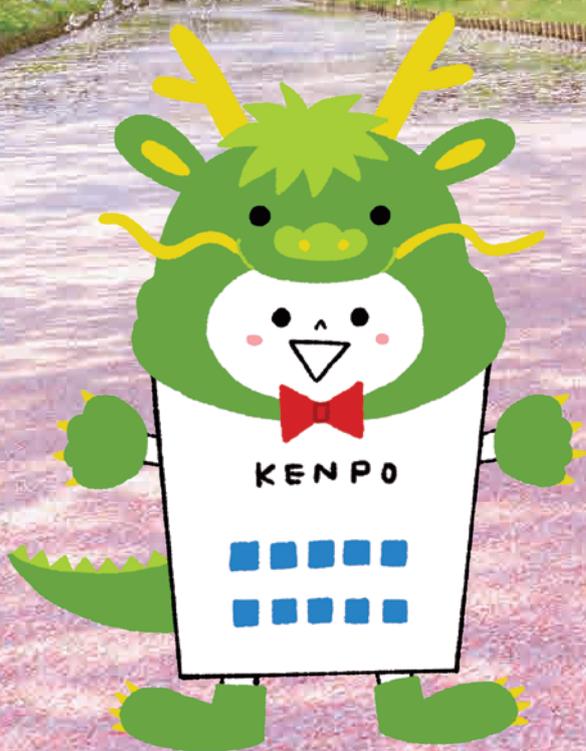


Keep yourself healthy

# しんきんけんぽ

2024  
vol.199  
Spring

大阪府信用金庫健康保険組合  
<https://www.osaka-shinkin-kenpo.or.jp>



令和6年度  
事業計画と予算  
健康診査の流れと  
その他の実施内容

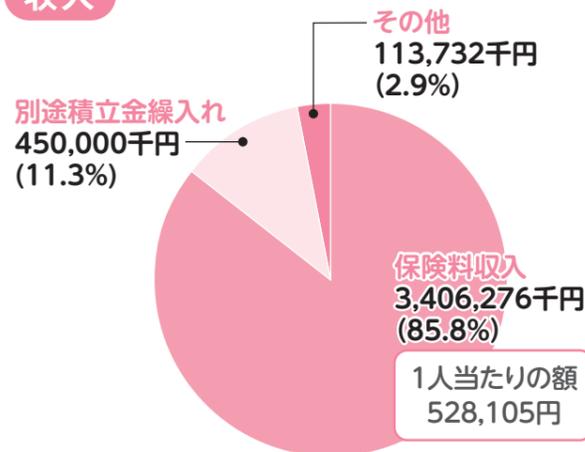


「しんきんけんぽ」は  
当健康保険組合  
ホームページでも  
ご覧いただけます

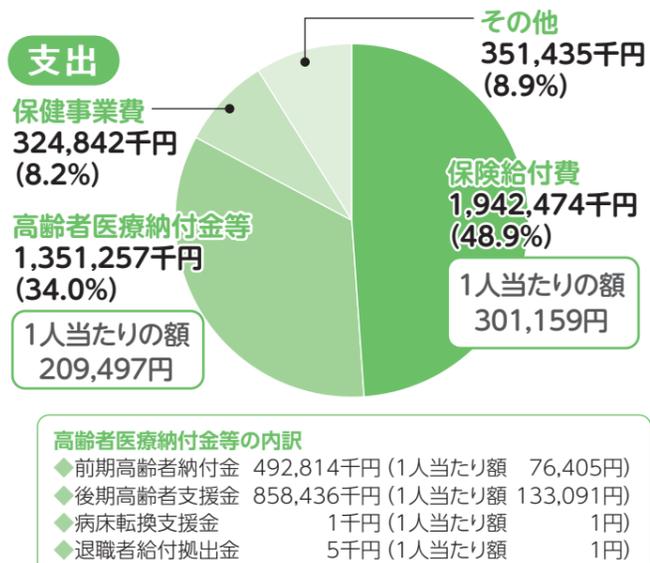
## 令和6年度 予算の概要

◆財政構造(一般勘定予算案 39億7,000万円)

### 収入



### 支出



◆令和6年度予算の比較(単位:千円)

	R5年度予算	R6年度予算	差	備考	
収入	保険料収入	3,335,405	3,406,276	70,871	令和5年度保険料率 9.3%(93/1000)
	国庫負担金	1,316	1,265	▲51	令和6年度保険料率 9.3%(93/1000)
	別途積立金の繰入れ	520,193	450,000	▲70,193	
	その他	96,148	112,467	▲16,319	
<b>計</b>	<b>3,953,062</b>	<b>3,970,008</b>	<b>▲16,946</b>		
支出	保険給付費	1,973,914	1,942,474	▲31,440	医療費は前年度までの実績数値により算出
	前期高齢者納付金	577,067	492,814	▲84,253	高齢者納付金等は前年度より4.14%減少
	後期高齢者支援金	832,489	858,436	▲25,947	
	退職者給付拠出金	12	5	▲7	
	保健事業費	275,910	324,842	▲48,932	保健事業費は健康診断の見直しにより増加
	その他	293,670	351,437	▲57,767	
<b>計</b>	<b>3,953,062</b>	<b>3,970,008</b>	<b>▲16,946</b>		
予算ベースでの別途積立金残高(見込み)	798,905	717,158	-		
経常収支差引額	▲388,872	▲271,665	▲117,207		

# 事業計画と予算

令和6年度の事業計画と収入支出予算が組合会で承認されました。

疾病予防と健康づくり支援のため、保健事業に計画的かつ効果的に取り組めます。

### 重点事業項目

1. 特定健診、とくに被扶養者(家族)の受診率向上に向けた取り組み強化
2. 特定保健指導の着実な実施  
保健師を活用した特定保健指導、重点的な保健指導の実施(重症化予防を主眼に実施)
3. 要医療者に対する受診勧奨、重症化予防対策の実施
4. 健康保険組合と事業主が連携した取り組み(コラボヘルス)の推進
5. 加入者に向けた健康づくりの働きかけや健康行動へのインセンティブ付与
6. 健康管理センターの満足度アップの取り組み

### 継続事業項目

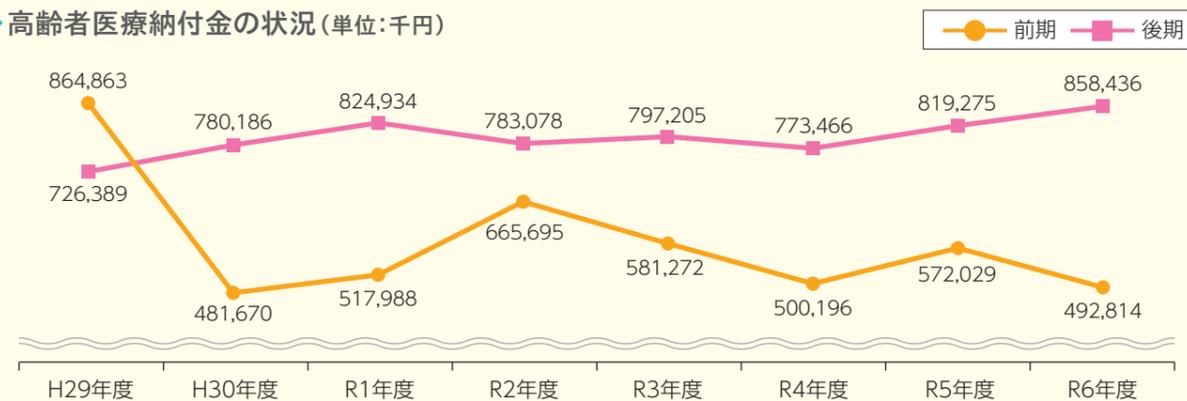
1. 保健事業の積極的な取り組み
2. 個人情報保護の徹底
3. 健康管理センターの充実
4. 医療費等保険給付費の適正化
5. 資格関係等の事務の適正化
6. 事務処理体制の整備と事業所との連携強化
7. 電子申請およびオンライン資格確認への着実な取り組み
8. マイナンバーカードと保険証の一体化(保険証の廃止)の取り組み

## 令和6年度における保健事業の展開

事業計画の「重点事業項目」を個別に新規事業化して実施する

1. 健康管理センターでの家族健診(生活習慣病健診)の実施
2. 家族健診(生活習慣病健診)受診者の婦人科検診を無償化し健診受診率向上対策の実施
3. 被扶養者への特定保健指導の実施

◆高齢者医療納付金の状況(単位:千円)



### 健康保険料率について

令和6年度は保険料率を9.3%に据え置き予算編成を行います。

健康保険料率…9.3%  
負担区分 事業主…4.85% 被保険者…4.45%

### 介護保険料率について

令和6年度は保険料率を1.7%に据え置き予算編成を行います。

介護保険料率…1.7%  
負担区分 事業主…0.85% 被保険者…0.85%

## Contents

しんきんけんぽ vol.199 2024/Spring

- 02 令和6年度 事業計画と予算
- 04 2024年度 健康診査の流れとその他の実施内容
- 06 健康診断で身体の変化をいち早くチェック!
- 08 歯周病が影響を及ぼすのは口の中だけではありません
- 09 K-POINT 賞品交換のご案内
- 10 健保組合の年間イベントのご案内  
健保組合の健康管理事業  
家庭常備薬等の有償斡旋を行います

- 11 契約施設のご案内
- 12 令和6年12月2日(月)に健康保険証は廃止されます!
- 13 マイナ保険証を使うとどんなメリットがあるの?
- 14 接骨院のルールを理解せずにかかる
- 15 あはきと健康保険
- 16 家族で楽しむおでかけガイド DOKOIKU?  
おがサレシベ  
Healthy and Beauty

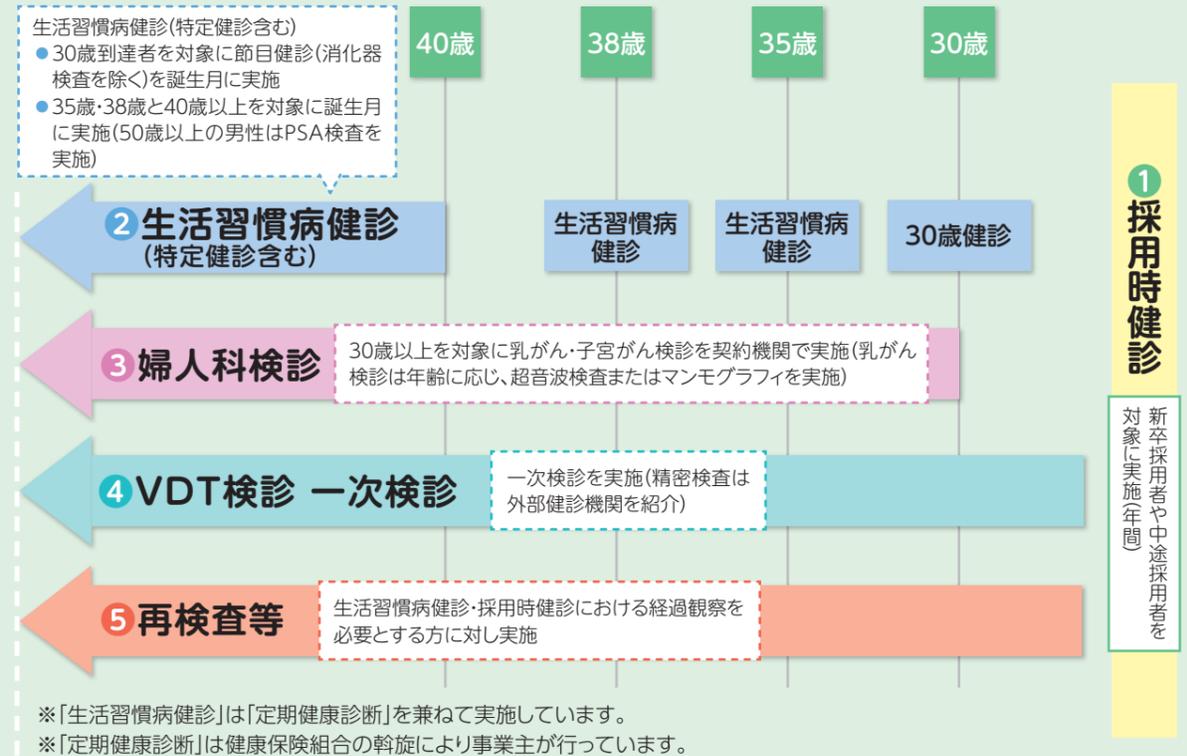
# 健康診査の流れ とその他の実施内容

## 指導や疾病予防対策

健康指導	保健・生活指導	健診結果等に基づき生活改善指導を実施
	新卒入庫被保険者の生活指導	保健知識や健康管理の啓発を図るため、新卒入庫被保険者を対象に実施
健康相談	健康相談	本人や家族を対象に実施
	メンタルヘルスカウンセリング	本人や家族を対象にメンタルヘルスの専門家による電話相談室を設置
疾病予防	歯科健診	本人や家族を対象に巡回型での歯科健診を実施
	インフルエンザ予防接種の補助金	本人や家族を対象に予防接種の補助を実施(秋～翌春頃)
	家庭用医薬品等の斡旋	夏・冬・花粉症対策の計年3回

### 2024年度からの健康診断の変更点

「生活習慣病健診」については「定期健康診断(事業主健診)」を兼ねることとなるため、これまでの健診項目に加えて「胸部レントゲン検査」と「視力検査」を実施します。



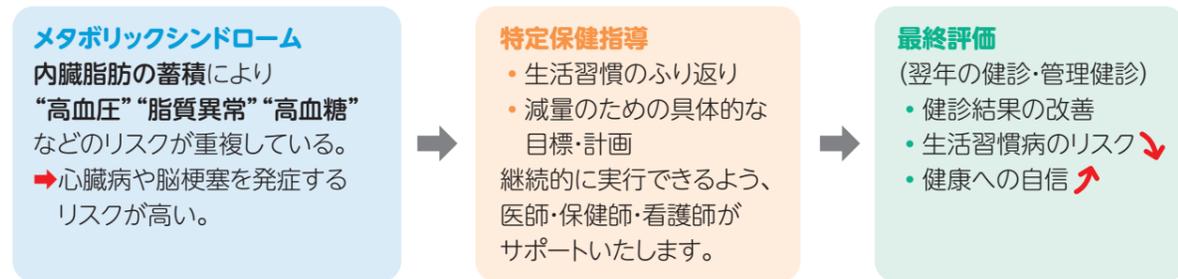
被保険者の健康診査(健診)

## 被保険者の皆さまも、被扶養者の皆さまも、年に1度は、必ず健康診断を受けましょう。

「生活習慣病(高血圧・脂質異常症・糖尿病)」は ほとんど自覚症状のない病気です。  
 「悪性腫瘍(がん)」も 自覚症状が出たときには、手遅れになることが多いです。  
 健康診断の目的 → ①自覚症状なく進行する病気を、初期の段階で見つけて早期に治療すること だけでなく  
 ②将来の病気の発症リスクを見つけてだすこと も大きな目的のひとつです。  
 ですので、自覚症状がなくても必ず受けて、ご自身の身体の状態をよく知り、生活習慣について見直す機会にしましょう。



健康診断の結果で、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定された方には「特定保健指導」を実施しています!



## 『健診ガイドブック 2024』

今月号の「しんきんけんぽ」に同封しています。詳しくはガイドブックをご覧ください。



	<b>施設型</b> 家族健診	<b>巡回型</b> 家族健診
対象者	40歳以上の被扶養者	
実施機関	医療機関・クリニック等の健診機関	会場・ホテル等巡回設置
自己負担額	3,000円 さらに! 今年度より婦人科検診が無料で受診できるようになりました! ※婦人科検診のみの受診はできません ※詳しくは「健診ガイドブック2024」をご覧ください	
健診内容	生活習慣病健診と同じ内容 ※特定健診含む	

被扶養者の健康診査(家族健診)

## 健診を受けるメリット

### 1. 病気の早期発見ができる

生活習慣病などの病気は、予備群や発症したばかりの段階では自覚症状がほとんどありません。体調が悪くなる前に健診で病気の芽を見つけ、早めに摘むことが大切です。

### 2. 生活習慣を振り返ることができる

健診結果を参考に、普段の食生活や運動習慣、飲酒などの生活習慣を振り返り、ご自身の健康管理に役立てましょう。

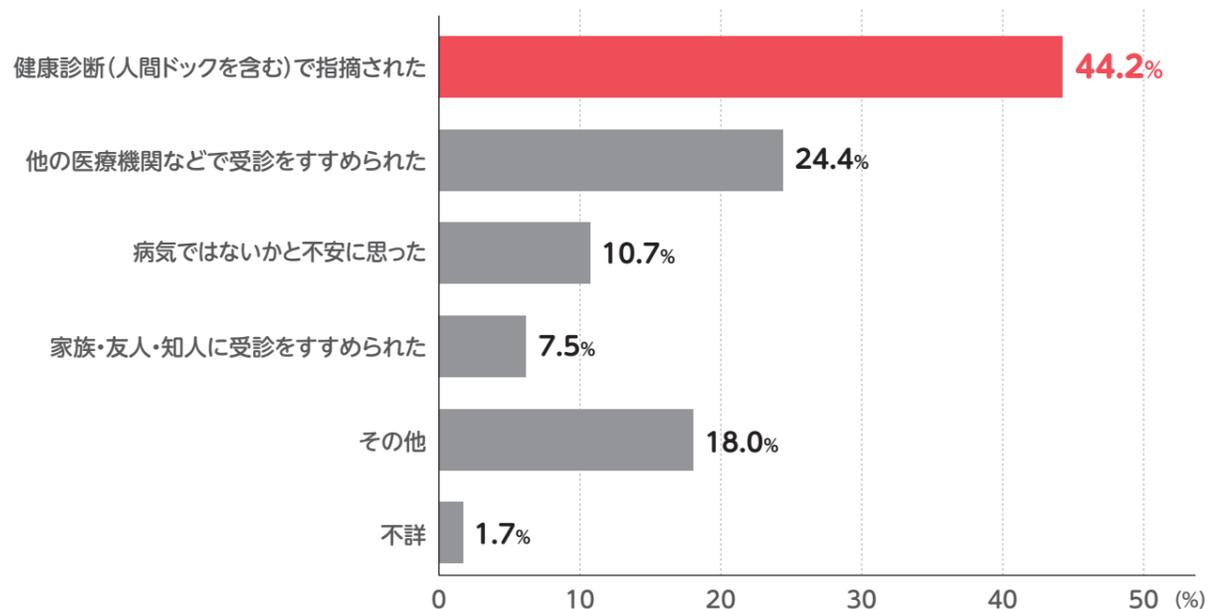
### 3. 定期的に健康チェックができる

毎年健診を受けていると、検査数値の「経年変化」を見ることができ、年ごとの自分の体の変化を確認することができます。変化を知ること、今後の生活でとくにリスクの高い病気の対策に力を入れるなど、より効率的な疾病予防ができます。

## 多くの人が健診をきっかけに医療機関を受診

医療機関の受診に関する調査において、自覚症状がない人の受診理由としてもっとも多いのは「健康診断(人間ドックを含む)で指摘された」(44.2%)でした。自覚症状のない多くの人は、健診や人間ドックをきっかけに医療機関を受診していました。日頃自分では気づかない健康状態の変化も、数値などで明確に知らせてくれるのが健診です。

自覚症状がなかった患者が受診した理由(複数回答)



厚生労働省「令和2(2020)年受療行動調査(確定数)の概況」より作成

# 健康診断で身体の変化をいち早くチェック!

健康状態が悪化したとき、必ずしも自覚症状があるとは限りません。自覚症状のない早期の段階で病気を見つけるには、健診が有効です。

## 健診を受けない理由はなんですか?



現在通院していろいろな検査を受けているので、必要ないですよね?

A. 特定の病気のために行う検査は対象が狭く、健診で行うすべての項目を検査しているとは限りません。全体を広く調べて、別の病気の芽を見つけるためにも健診を受ける必要があります。

家事・育児などで忙しく、時間がとれません



A. 病気が進行してしまったら、治療のためにかえって長い時間がかかるだけでなく、入院を余儀なくされるかもしれません。健診なら長くても半日程度。将来の大切な時間のためにも、健診を受けましょう。



まだまだこれからの20代! 気になることもないし大丈夫でしょ

A. 20代は心身ともに充実しているときですが、不摂生を続けていると将来の病気の種になります。生活習慣を正すためにも、健診を受けて自身の体を見つめることが大切です。

もし病気が見つかったらと思うと怖くて...

A. もし病気が見つかったとしても、早期に治療を始めることで、身体的にも経済的にも心理的にも負担を小さくすることができます。



1年間で最大 **1P = 1円**  
約**6,000**ポイント貯まる!  
※被保険者の場合

スパワールドなど  
施設割引券の申し込みも  
こちら!ご自宅へ直送!

マ釣り・梨狩り  
ウォーキングイベント  
などの申し込みも  
こちら!

被扶養者の方が  
家族健診を受診すると  
**3,000**ポイント貯まる!

ログインするだけで  
**毎日ポイントプレゼント!**  
※1日1回1ポイント

貯めたポイントに応じて**賞品をGET!**

新規会員登録の方には  
【オリジナル エコバッグ】  
をプレゼント!

なくなり次第終了  
※色・サイズは選べません。  
あらかじめご了承ください。



登録対象者: ①被保険者 ②配偶者(被扶養者の認定を受けている方) ③その他40歳以上の被扶養者

K-POINT  
賞品交換のご案内

ポイント交換期間  
2024年4月1日~4月30日

保有している K-POINT を  
QUOカードPayに交換で  
**5%増量キャンペーン!!**

今回の  
交換期間  
限定!

- まずは、ホームページへアクセス!  
大阪府信用金庫健康保険組合 **検索**
- スマホからもOK!
- ご自身のEmail・パスワードを入力  
**ログイン**
- 「賞品一覧」をクリック
- ポイントに応じて欲しい賞品を選択 **5%増量**
- 申請フォームに必要事項を入力  
賞品は**メール**または**ご自宅**に届きます!

※お届けは6月中旬頃を予定しております。  
※QUOカードPayはメールにてお送りいたしますので、下記の注意事項をご覧ください。

保有ポイントには有効期限があります

最後にポイントを獲得または使用した日から2年が経過すると保有ポイントがすべて消滅となります。  
ポイントを交換できる賞品申請期間は毎年4月1日~4月30日となっておりますので、ぜひお早めにご利用ください。

メール受信設定の確認のお願い

大切なお知らせや賞品の「QUOカードPay」は**メールで届きます**。お手数ですが下記事項のご確認をお願いします。  
1.ご登録のメールアドレスの再確認  
2.受信拒否設定の解除(受信リスト追加)  
**@k-point.info (K-POINTからのお知らせ等)**  
**@pay-email.quocard.jp (QUOカードPayの配信)**

『メールが届かない』とのお問い合わせを多数いただいております。場合によってはメールの再発行はできませんので、必ずご確認いただきますようお願いいたします。

※ポイントは参加者本人以外には使用できません。  
※現在の保有ポイントまたは、500Pに満たない端数ポイントは、最終ポイント移動(獲得・使用)から2年経過すると消滅します。  
※ポイント交換の申請後は、取り消しや変更はできませんのでご注意ください。  
※実施期間中に資格喪失をした場合、資格内で貯めたポイントは交換できます。  
※6月中旬頃の発送を予定しておりますが、申請の状況により前後する場合があります。

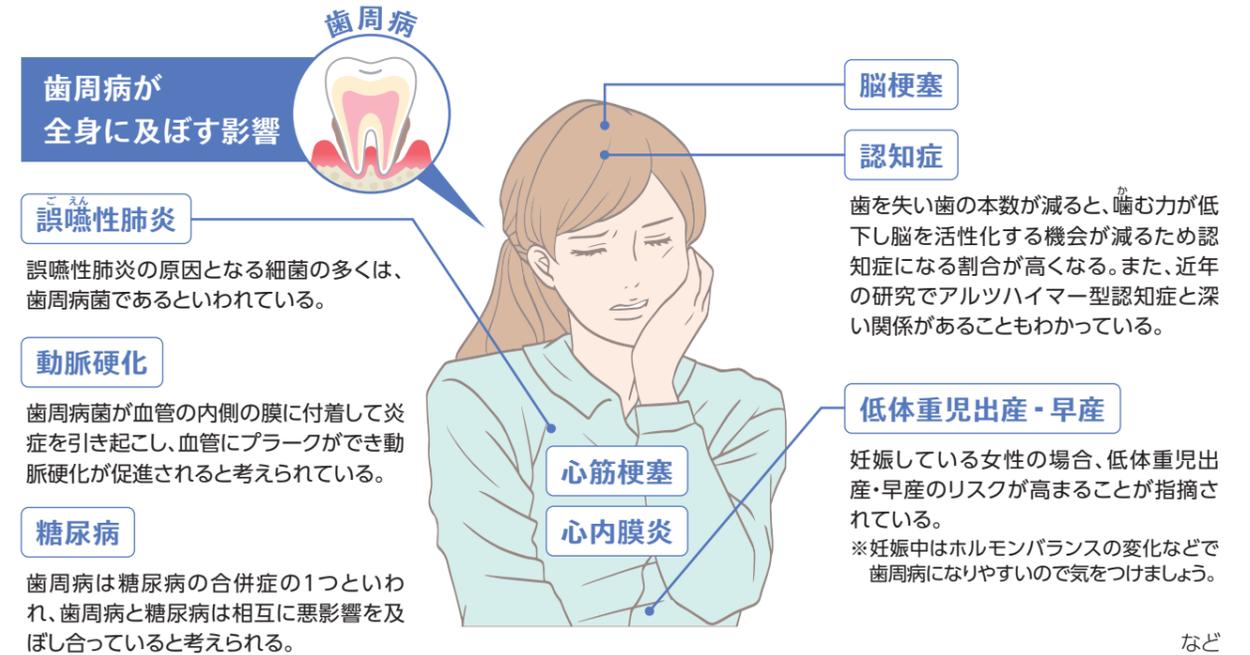


# 歯周病が影響を及ぼすのは口の中だけではありません

歯を失う原因の第1位である歯周病。  
歯周病は口の中だけの問題と考えられがちですが、近年、全身の健康にも影響を及ぼすことがわかってきました。歯周病を予防・改善することは、全身のさまざまな病気のリスクを下げることに繋がります。

## 歯肉から血流に乗って歯周病菌などが全身へ送られる

歯周病は、歯の表面に付いた歯垢(プラーク)や歯石中の歯周病菌が歯肉(歯ぐき)の中に入り炎症を起こすことで発症します。やがては歯を支えている骨を溶かしていき、結果的に歯を失う原因となります。  
また、炎症部分にたまった歯周病菌や炎症によって作られた炎症物質は、歯肉の毛細血管の流れに乗って全身に運ばれ、さまざまな病気を引き起こしたり悪化させたりします。歯周病は口の中だけではなく全身の病気にもつながっていくのです。



## 歯周病を予防して全身の健康を維持しよう

日頃から自分の歯や歯肉の状態をチェックする習慣を持ちましょう。歯周病予防には、ブラッシングなどで口の中を清潔に保つとともに、歯科医院で定期的に歯科健診を受け、セルフケアでは難しい歯石除去をしてもらうことが効果的です。

歯周病のセルフチェック

- 朝起きたときに、口の中がネバネバする。
- 歯肉がときどき腫れる。
- 歯みがきのときに出血する。
- 歯肉が下がって、歯と歯の間に隙間ができてきた。
- 硬いものが噛みにくい。
- 口臭が気になる。
- 歯がグラグラする。

参考:厚生労働省「e-ヘルスネット」

楽しく遊んで健康促進!!

〒586-0086 大阪府河内長野市 天野町1304  
TEL:0721-54-3101

Let's CogiCogi!  
関西サイクルスポーツセンター  
http://www.kcsc.or.jp/

利用区分	一般料金	割引	割引料金	
入場料	おとな (中学生以上)	1,000円	20%引き	800円
	こども (3歳~小学生)	700円		560円
	シニア (65歳以上)	500円	割引対象外 (通常割引済)	500円
フ入場券付付き	おとな (中学生以上)	3,500円		3,100円
	こどもA (3歳~小学生 身長110cm以上)	3,200円	400円引き	2,800円
	こどもB (3歳~小学生 身長110cm未満)	2,200円		1,800円
	シニア (65歳以上)	2,300円	100円引き	2,200円

※駐車料金 (普通車・軽自動車1,000円/1日) は割引の対象になりません。

割引入場券をご希望の方は、K-POINTサイトより申請していただくか、または当健保組合まで申込書をお送りください。  
※K-POINTサイトをご利用の際は新規登録が必要です (現在ご登録の方はログイン後ご利用ください)。  
※申込書は当健保組合ホームページよりダウンロードできます。

**SPA WORLD HOTEL & RESORT**

2024年度 利用料金のご案内

割引入場券	大人	小人
	200円引き	100円引き

GWや年末年始、お盆等の特別期間については別途料金設定があります。詳しくは直接施設へお問い合わせください。

割引入場券をご希望の方は、K-POINTサイトより申請していただくか、または当健保組合まで申込書をお送りください。  
※K-POINTサイトをご利用の際は新規登録が必要です (現在ご登録の方はログイン後ご利用ください)。  
※申込書は当健保組合ホームページよりダウンロードできます。

**空庭温泉**  
SOLANIWA ONSEN  
OSAKA BAY TOWER 泉

加入者の方限定! 入館受付時に「健康保険証」をご提示いただくと、割引価格でご利用いただけます!

摘要	通常入館料金	優待入館料金	
大人	A設定日	2,460円	2,345円
	B設定日	2,790円	2,658円
	C設定日	3,230円	3,076円
	D設定日	3,450円	3,285円
	E設定日	3,780円	3,599円
小人(4歳~小学生)	1,320円	1,254円	

※各設定日は空庭温泉公式ホームページに掲載いたしております。  
※上記料金は、タオル・館内着・各種アメニティ・消費税・入湯税 (大人のみ) を含む。  
※4歳未満の入館は無料。  
※他のプラン・割引優待との併用はできません。  
※ご利用は健康保険証提示者を含む5名様までとなっております。  
※ご利用の際は、事前に公式ホームページの利用規約をご確認ください。  
※16歳未満のみでの利用は19時迄、18歳未満のみでの利用は22時迄となっております。  
※通常営業(11:00~翌9:00)の場合、深夜1:00以降の利用には別途深夜料金が必要です。

## 健保組合の年間イベントのご案内

**5月 府信協 野球大会**  
(府信協主催、健保組合後援)  
開催日/9日(木)・10日(金)

**6月 第47回ボウリング大会**  
開催日/2024年6月8日(土)(予定)  
場所/心斎橋サンボウル  
大会内容/団体戦・個人戦・役員戦

**夏 夏期プール施設利用 (7月~9月)**

**秋 マス釣り 梨狩り ウォーキングイベント (開催日未定)**  
開催期間が変更となりました

秋はイベントがたくさん♪

上記イベントの詳細は後日、事業主宛に通知します。

## 健保組合の健康管理事業

- 機関紙「しんきんけんぽ」発行(年4回)
- 当健保組合ホームページの更新
- ファミリー歯科健診を開催(年2回)
- インフルエンザ予防接種の費用補助
- メンタルヘルスカウンセリング(こころの電話相談を開設)
- 事業所掲示用ポスター、ポップ等の作成
- 健診後のアフターフォローとして小冊子等の配布
- 育児冊子&体温計の配布

被保険者・被扶養者で当健保組合に加入されて、初めてのお子さん(第1子)をご出産された際に、育児冊子「赤ちゃんと!」(年12回)と体温計をご自宅へ送付します。

初めてのパパも応援!  
子育てに役立つパンフレットも一緒にお届けします!

## 家庭常備薬等の有償斡旋を行います

近日、特別価格にて家庭常備薬等の斡旋を行います。夏に向けての、皆さまの疾病予防対策と、健康管理にお役立てください。詳細などについては事業所を通じてあらためてご案内いたします。

## 📢 健保職員にインタビュー!

# マイナ保険証を使うと どんなメリットがあるの?

マイナンバーカードが保険証として利用できるようになりました(マイナ保険証)。  
私たちにとってどんなメリットがあるのか、大阪府信用金庫健康保険組合にお話を伺ってきました。

**Cさん** マイナ保険証のメリットについて教えてください。

**健保職員** はい。もちろんよろこんでお答えします!  
その前に、健康保険組合に個人から寄せられるもっとも多い問い合わせは何だと思いますか?

**Cさん** うーん。医療費のことでしょか?

**健保職員** おしい!ほぼ正解です!!正解は「入院するけど、高額になると言われてどうしたらいいですか?」という内容です!

**Cさん** たしかに、入院費って高額になりやすいですよね?

**健保職員** そうなんです。当健康保険組合では、これまで高額になると仮定した際

①一旦、請求された金額(自己負担金額分)を支払い、後日払い戻しを受ける(自動払い)

②事前に「自己負担限度額適用認定証」を申請し、ハガキ大の証書を受け取り、病院へ提示する

の2パターンをご案内し、ご自身で選択していただいていた。それが今回のマイナ保険証の登場で

②のパターンがなくなります。

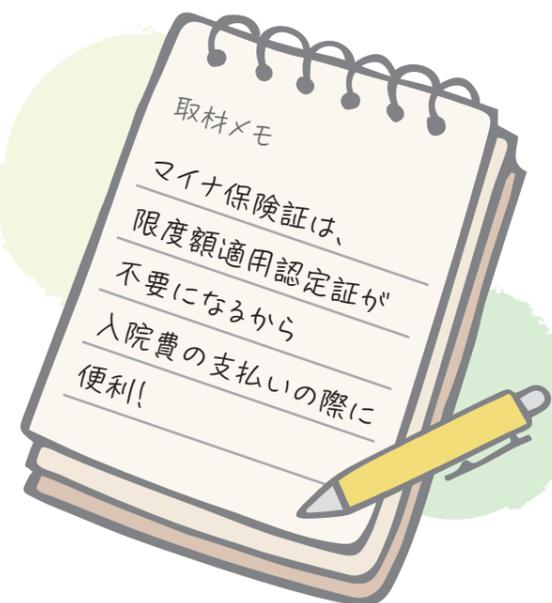
**Cさん** 申請が不要になるんですね!それは手間がなくていいです!体が辛いときやしんどいときに申請用紙に記入したり、健康保険組合へ郵送するためにポスト投函したり、家族等に依頼したりと大変ですから…。

**健保職員** そうですよ。マイナ保険証ですと、この「限度額適用認定証」の情報が入っているので、提示するだけで大丈夫なんです。もちろん保険証の役割も果たすので、1枚のカードで2役こなしてくれます!

**Cさん** 証書やカードを色々持ち歩かなくて済みますね。

**健保職員** ①のパターンも申請は不要ですが、高額なお金を病院まで持参しないといけないのでリスクを伴いますよね。マイナンバーカードと保険証を紐づけておけば、ずっと利用できるのでこの方法が一番ラクだと思います!

**Cさん** 保険証が廃止になる前に早めの紐づけが大切ですね!



あと8カ月しかありません!

※12月1日(日)まで使用可能です。

## 令和6年12月2日(月)に健康保険証は廃止されます!

<1 マイナスム



2024年4月1日(月)

なあ、知ってる? 保険証、今年の12月2日に無くなんねんて 17:02

マイナンバーカードが保険証になるんやで 18:20

俺は去年マイナ保険証として、保険証と紐づけもしたわ 18:22

だから病院に行くときはマイナンバーカード提示してる 18:25

いや、連れションもしたことないわ! 18:28

コレ見たらやり方わかるで 18:35



そこから!?  
マイナンバーカード作成はこっちをチェックや 18:42



2024年5月8日(水)

なあなあ  
マイナンバーカード作ったで! 18:38



保険証の紐づけも簡単にできたわ  
で、コレどうやって使うん? 18:29

ようやく作ったか! 12:15

え、調べてないんか  
病院でさ、こんな機械見んかった? 12:19



そこにカードを入れて顔認証したらいいんよ  
※暗証番号入力でも可 12:22

おいおい、病院は遊びに行くところちゃうからやめときー! 12:24

見た気がする! 12:21

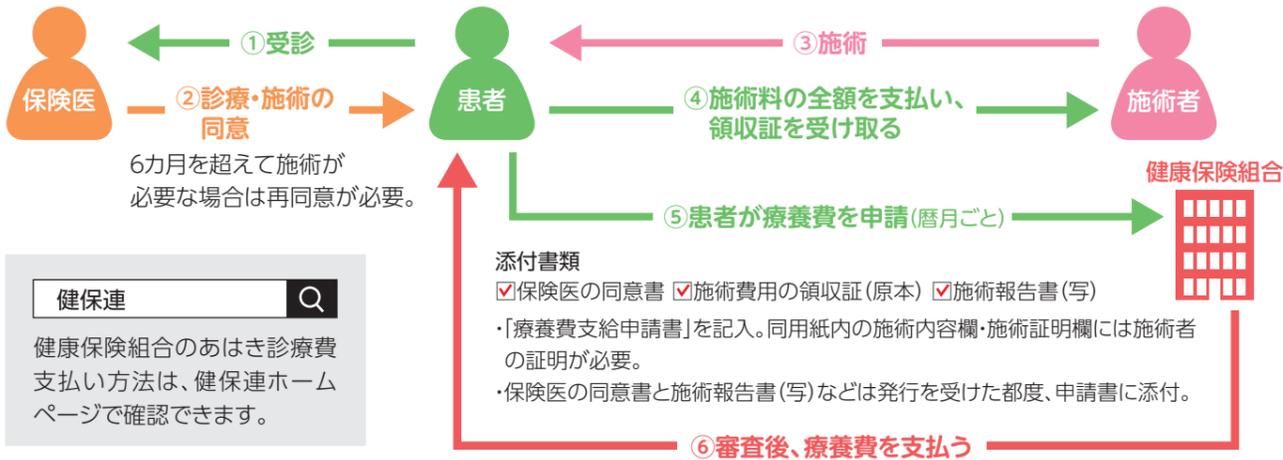
へー!早速行ってみよ! 12:23

# あ は き

あんま・マッサージ・指圧  
はり  
灸(きゅう)

あんま・マッサージ・指圧・はり・きゅうの保険適用となる施術の支払い方法は、大阪府信用金庫健康保険組合では【償還払い】です。

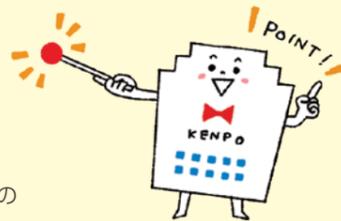
当健康保険組合の支払い方法 償還払い 患者が施術所で全額を支払った後、健康保険組合へ療養費を申請。



健保連  
健康保険組合のあはき診療費支払い方法は、健保連ホームページで確認できます。

## 保険適用となる施術に必要な保険医の同意・再同意のポイント

- ① 医療機関の保険医(主治の医師)の診察が必要です。
- ② 同意書(文書)の交付が必要です。
- ③ 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については、1カ月です。
- ④ 施術期間が6カ月を過ぎた場合、再同意書(文書)の交付が必要です。  
※保険医の再同意にあたり、施術者は「施術報告書」を作成し、保険医へ施術の内容や患者の状態などを伝えることになっています。



保険医の同意のある期間に受けた施術であっても、健康保険組合が厚生労働省の通知に基づく審査により「保険適用と認められない」と判断した場合は、施術料の全額について自費となります。

### はり・きゅう施術 保険適用となる疾病

- 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

主に左記6疾病であり、慢性病で保険医による適切な治療手段がない場合に限り保険適用

※神経痛・リウマチなど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。

はり・きゅうの対象疾病であっても、同時に同疾病の治療を医療機関で行っている場合は対象外となります。

### あんま・マッサージ・指圧施術 保険適用となる症状

- 対象となる症状
- 筋麻痺
  - 筋萎縮
  - 関節拘縮 など

医療上、マッサージを必要とする症状に限り保険適用

※ただし、可動域の拡大など、症状の改善を目的としていること。

同一疾病により、医療機関で医療上のマッサージを行っている場合は対象外となります。

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対象外となります。

## 接骨院のルールを理解せずにかかる



接骨院の看板に「各種保険取扱」と書かれていますが、実際には健康保険が適用される負傷のみ保険適用、という意味です。そのため、保険適用外の負傷については、全額自己負担でかかるのがルールです。

誤って健康保険を使ってしまった場合、健康保険組合から療養費の返還請求を受けることがありますので、ルールを理解してからかかるようにしましょう。

### 接骨院のルール①

## 健康保険を使えるケースは限られています

接骨院で健康保険を使うことができるのは、外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない、下記のものに限られます。

- 骨折 ○ 脱臼 ○ 打撲 ○ 捻挫 ○ 肉離れ

※骨折・脱臼は、応急手当を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。

### 接骨院のルール②

## 「療養費支給申請書」はよく確認して署名を

柔道整復師が患者(被保険者等)の代わりに健康保険組合へ療養費を申請することを「受領委任払い」といいます。受領委任払いの接骨院では、健康保険を使って施術を受けた後、患者は「療養費支給申請書」に署名します。

療養費支給申請書には、負傷原因、負傷名、日数、金額が記載されています。この内容をもとに健康保険組合へ申請されるものなので、しっかり確認したうえで自筆で署名するようにしてください。

※全額を患者が支払い、後で健康保険組合に申請して還付を受けることを「償還払い」といいます。一部に償還払いの接骨院もあります。



## 下記のケースでは健康保険は使えません!

- ✗ 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
- ✗ 症状の改善がみ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 など

## 健康保険組合から、施術内容を照会させていただきます

健康保険組合では、健康保険を使って接骨院で施術を受けた方に、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。照会をスムーズにするため、施術内容のメモを残すとともに、**領収書や明細書は保管しておくようにしてください**。皆さまの保険料を適正に活用するための照会となります。ご理解とご協力をお願いいたします。



# おかずレシピ たまねぎ

野菜を美味しく、たくさん食べられるおかず&副菜レシピをご紹介します。毎日の献立に取り入れ、無理なく野菜不足を解消しましょう。



つじ ようこ  
監修 辻 庸子 ●管理栄養士  
スーパーやフィットネスクラブ等さまざまな食育イベントで講師を務めるほか、文化サロンでの料理教室も実施。美味しく健康的な料理をテーマに活動中。



## たまねぎソースのポークソテー

調理時間 15分

**栄養成分 1人分** ※付け合わせのブロッコリーとトマトも含む。  
●カロリー445kcal ●たんぱく質26.9g ●脂質27.4g ●炭水化物18.8g ●食塩2.3g

**材料 2人分**  
 ・豚ロース肉……2枚(240g)  
 ・塩、胡椒……各少々  
 ・小麦粉……適量  
 ・たまねぎ……1/2個(100g)  
 ・生姜、にんにく……各1/2片  
 ・濃口醤油……大さじ1.5  
 ・砂糖、酒、水……各大さじ1  
 ・サラダ油……小さじ2  
 ・ブロッコリー・ミニトマト……各適量

- 作り方**
- 1 豚肉は肉全体をフォークで刺し、塩と胡椒をふって小麦粉をまぶす。たまねぎは半量をみじん切りに、残りの半量は①と一緒にミキサーにかけておく(ソース)。
  - 2 油を熱したフライパンに豚肉を並べ、片面3~4分ずつ焼く。両面に焼き色がついたら一度取り出し、フライパンの汚れを拭き取る。
  - 3 同じフライパンにみじん切りのたまねぎとソースを入れて火にかける。ふつつつしてきたら豚肉を戻し入れ、ソースを絡めながら煮詰める。
  - 4 皿に盛り、茹でたブロッコリーとミニトマトを添えて完成。

## たまねぎとかぼちゃのマリネサラダ

**栄養成分 1人分**  
 ●カロリー83kcal ●たんぱく質1.1g  
 ●脂質4.3g ●炭水化物10.2g ●食塩0.9g



調理時間 8分\*  
 ※かぼちゃを冷ます時間は除く。

**材料 2人分**  
 ・たまねぎ……1/2個弱(80g)  
 ・かぼちゃ……50g  
 ・レタス……1枚(30g)  
 ・コンソメ(顆粒)……小さじ1/2  
 ・塩……1つまみ  
 ・オリーブ油……小さじ2  
 ・酢……小さじ1  
 ・砂糖……少々  
 ・ヨーグルト(無糖)……小さじ2  
 ・塩……少々  
 ・黒胡椒……適量

- 作り方**
- 1 たまねぎは薄切りにして塩少々(分量外)をもみこみ、しんなりしたらサッと水洗いする。かぼちゃは5mm幅の一口大に、レタスは細切りにする。
  - 2 かぼちゃを耐熱皿に入れ、①を加えて混ぜる。ラップをしてレンジ(600w)で1分半加熱したら、熱いうちに②を加えて混ぜておく。
  - 3 かぼちゃが冷めたら水気を絞ったたまねぎとレタス、ヨーグルトと塩を加えて和える。皿に盛り、黒胡椒をふって完成。

**たまねぎの栄養素**  
**熱に強い「ケルセチン」、熱に弱い「硫化アリル」**  
 たまねぎに含まれるケルセチンはポリフェノールの一種で、強い抗酸化作用があり、生活習慣病予防や肌の老化防止に効果的です。一方、辛み成分の硫化アリルは、血栓を予防する働きがあり、高血圧の改善や動脈硬化の予防に効果があります。



# 家族で楽しむおでかけガイド DOKOIKU? 空から街を見渡そう



大阪府 大阪市  
 さきしま  
 コスモタワー展望台

展望台には絶景を眺めながらくつろげるカフェもあるよ



## 咲洲の中心にそびえたつ 大阪ベイエリアのランドマーク

西日本で2番目の高さを誇る地上252mの展望台。360度の壮大なパノラマ眺望が広がり、天界から見おろしたような感動が味わえる。1階から52階までシースルーエレベーターで景色を楽しみながら昇れるのも魅力。



昼の景色



夜の景色

大阪ベイエリアや関西国際空港、遠くは六甲山から明石海峡大橋、淡路島まで、22時まで鑑賞でき、夕景から夜景全方位に渡って一望できるスケール感には圧倒的。



デッキテラス

全面をガラス張りにし、室内照明が窓ガラスに反射しないよう、窓ガラスを斜めに設置。ボックスシートでくつろぐこともできる。

- ☎ 06-6615-6055
- 📍 大阪市住之江区南港北1-14-16
- 🕒 11:00~22:00 (最終入場時間 21:30)
- 📅 月曜日(祝日の場合は翌日)
- 💰 大人(高校生以上)……1,000円  
 小人(中学生・小学生)……600円
- 📄 予約不要



さきしまコスモタワー展望台  
<https://sakishima-observatory.com>

**ACCESS**  
 Osaka Metro 南港ポートタウン線 「中ふ頭駅」下車、徒歩約5分  
 Osaka Metro 南港ポートタウン線 「トレードセンター前駅」下車、徒歩約3分

# Healthy and Beauty 風呂敷をマイバッグにアレンジ

風呂敷はレジ袋の代わりに簡単にバッグとして活用できる優れたもの。使わないときにはコンパクトにたたんでしまうことができます。気分によって違った柄を選んだり、用途によって結び方を変えたり、楽しみながら使いこなしましょう。

**【風呂敷マイバッグの作り方】**  
 腕が通せるくらいの輪ができるように2辺を結び、反対側も同様に結ぶ。  
 中にものを入れ、2つの輪を持ち手にする。

