


Keep yourself healthy

# しんきんけんぽ

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

2023  
vol. 195  
Spring



令和5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

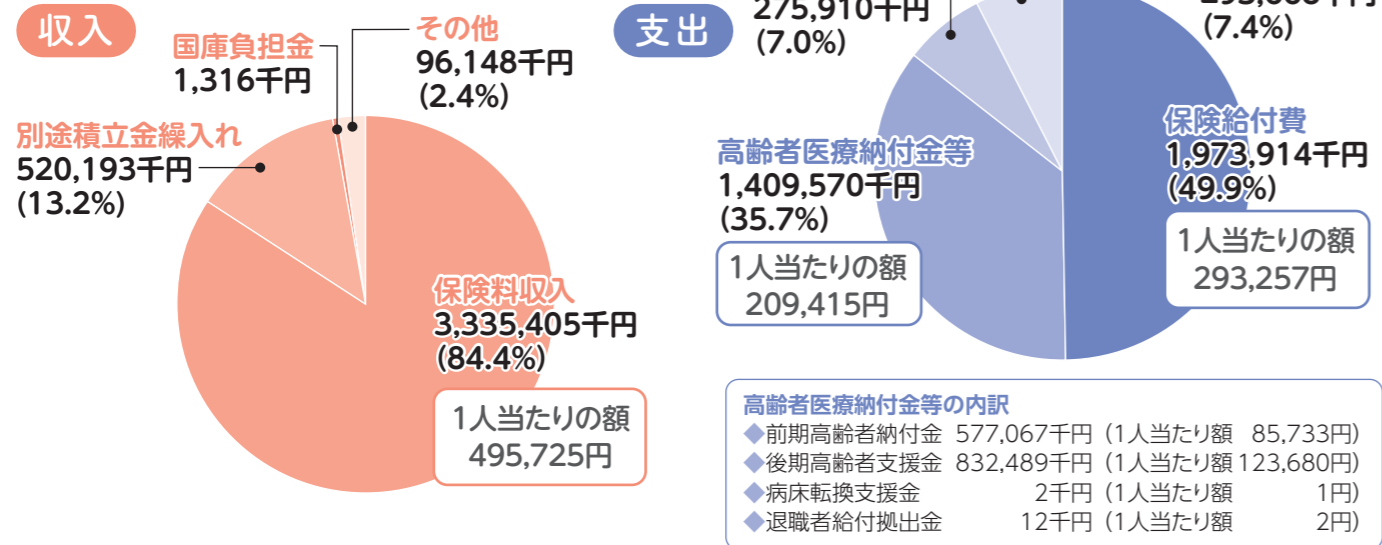
「しんきんけんぽ」は  
当健康保険組合  
ホームページでも  
ご覧いただけます





## 令和5年度 予算の概要

◆財政構造（一般勘定予算 39億5,306万円）



◆令和5年度予算の比較（単位：千円）

		4年度予算	5年度予算	差	備考
収入	保険料収入	3,295,715	3,335,405	39,690	令和4年度保険料率 9.3% (93/1000)
	国庫負担金	1,328	1,316	▲12	令和5年度保険料率 9.3% (93/1000)
	別途積立金の繰入れ	330,000	520,193	190,193	
	その他	134,742	96,148	▲38,594	
<b>計</b>		<b>3,761,785</b>	<b>3,953,062</b>	<b>191,277</b>	
支出	保険給付費	1,923,107	1,973,914	50,807	医療費 前年度までの実績数値により算出
	前期高齢者納付金	506,808	577,067	70,259	高齢者納付金等 前年度より9.38%増加
	後期高齢者支援金	781,871	832,489	50,618	保健事業費は増加、その他は若干の減少
	退職者給付拠出金	24	12	▲12	
	保健事業費	253,395	275,910	22,515	
その他	296,580	293,670	▲2,910		
<b>計</b>		<b>3,761,785</b>	<b>3,953,062</b>	<b>191,277</b>	
予算ベースでの別途積立金残高(見込み)		1,319,097	798,905	-	
経常収支差引額		▲240,304	▲388,872	▲148,568	

# 事業計画と予算

令和5年度の事業計画と収入支出予算が2月15日付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みます。

### 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
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

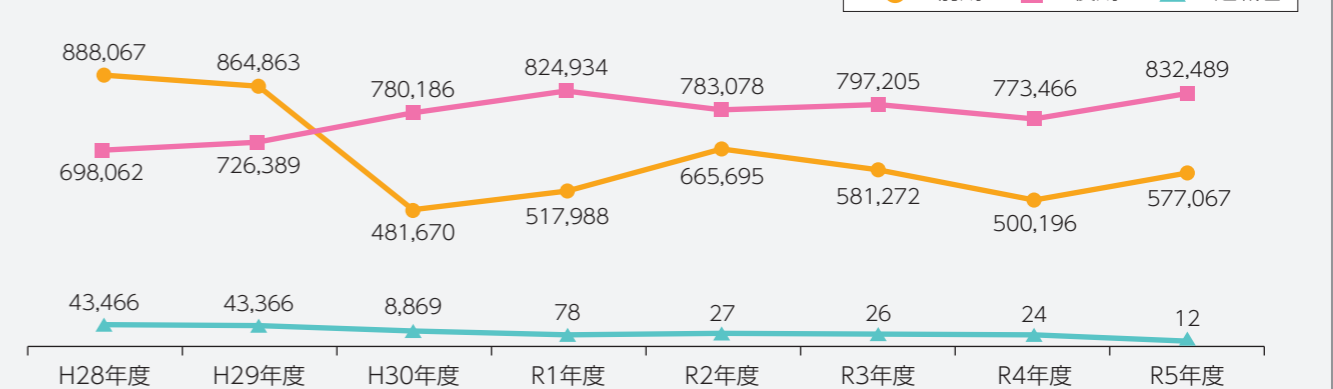
1. 保健事業の積極的な取り組み
2. 個人情報保護の管理
3. 健康管理センターの充実
4. 医療費等保険給付費の適正化
5. 資格関係等の事務の適正化
6. 事務処理体制の整備と事業所との連携強化
7. 電子申請およびオンライン資格確認への着実な取り組み

### 令和5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被扶養者(家族)の生活習慣病健診の実施
2. 被扶養者(家族)への特定保健指導の実施
3. 保健師を活用した特定保健指導の実施
4. 保健師を活用した重点的な保健指導の実施(重症化予防を主眼に実施)
5. 家族健診の無償化による健診受診率の向上対策の実施

◆高齢者医療納付金等の状況（単位：千円）



### 健康保険料率について

令和5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5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.195 2023/Spring

- |    |                         |    |  |
|----|-------------------------|----|--|
| 02 | 令和5年度 事業計画と予算           | 11 | 契約施設のご案内   |
| 04 | 2023年度 健康診査の流れとその他の実施内容 | 12 | マイナ保険証を利用しましょう   |
| 06 | 10年後の自分のために健診を受けましょう!   | 13 | 保険証は正しく使いましょう!   |
| 08 | 歯の病気になりにくい生活習慣を身につけましょう | 14 | 整骨院・接骨院のルールを理解せずにかかる   |
| 09 | K-POINT 賞品交換のご案内        | 15 | あはき  |
| 10 | 健保組合の年間イベント(保健事業)のご案内   | 16 | 家族で楽しむおでかけガイド どこいく? ヘルシー de 大満足♪ 簡単お弁当レシピ Healthy and Beauty |

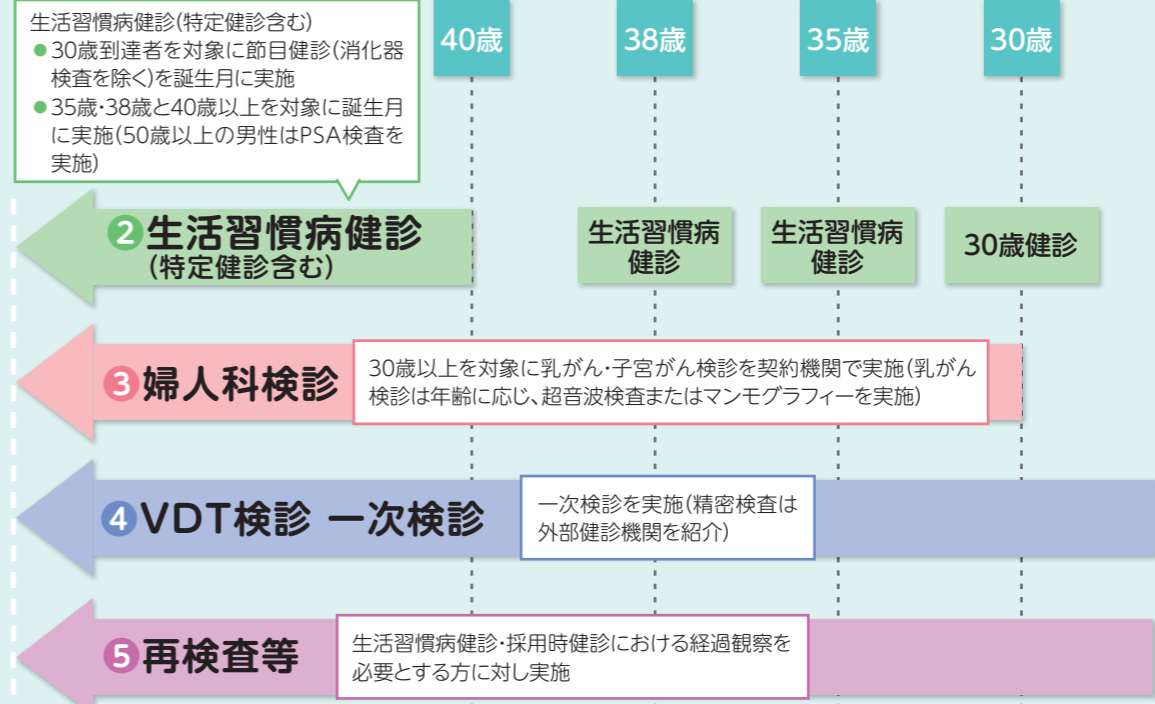
# 健康診査の流れ とその他の実施内容

## 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開設
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	家庭常備薬の有償斡旋を実施(年3回)

### 2023年度からの健康診断の変更点

- ①「生活習慣病健診」において、医師による診察および保健師による面談を実施します。
  - ②「生活習慣病健診」において、「要経過観察」または「要再検査」が必要と判定された方に該当項目の検査を実施します。
- ただし、「主治医等で経過観察(再検査)を受ける場合」または「事業所の産業保健スタッフ等の保健指導を受ける場合」については、当管理室での検査は不要ですので、人事担当者もしくは本人様よりキャンセルの連絡をお願いします。



※「生活習慣病健診」は「定期健康診断」の一部を兼ねて実施しています。  
 ※「定期健康診断」は健康保険組合の斡旋により事業主が行っています。

被保険者の健康診査〔健診〕

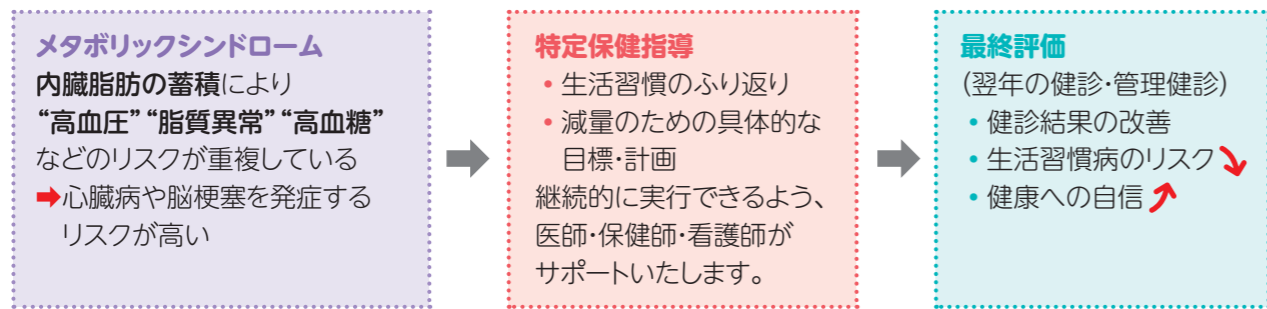
①採用時健診  
新卒採用者や中途採用者を対象に実施(年間)

## 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 2023』

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。

今月号に同封



## 施設型 家族健診 巡回型 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	<b>3,000円</b> ※婦人科検診(オプション)は別途自己負担あり ※詳しくは「健診ガイドブック2023」をご覧ください	
健診内容	被保険者の生活習慣病健診に、胸部X線撮影を含んだ内容 ※特定健診含む	

被扶養者の健康診査〔家族健診〕



10年後も

元気な自分を目指すための

健診をいかす 3つのポイント!



### 1 放置は厳禁 健診結果は必ずチェックしましょう!

健診結果が出たら、それぞれの項目をしっかりとチェックしましょう。判定値に該当したからといってすぐに病気だと恐れることはありませんが、身体の状態に変化が起きている可能性もあります。まずは自分の健康状態をしっかりと把握するようにしましょう。

### 2 自分の健康値を把握するために 健診数値は経年でチェックしましょう!

判定値の数値だけを見るのではなく、健診数値が毎年どのように変化しているか、経年でのチェックも行いましょう。数値が正常範囲であっても、前年より大きく変動しているようなら注意が必要です。健診結果はしっかりと保管し、健康管理に役立てましょう。



### 3 10年後の自分のために 生活習慣を見直しましょう!

健診結果の異常は、生活習慣を改めましょうというメッセージです。異常値でも早期発見できれば、生活習慣の改善で正常値に戻すことも可能です。10年後も元気な自分であるために、毎日の生活習慣を見直すことから始めましょう。



10

# 年後の自分のために 健診を受けましょう!

体はライフステージに応じて変化します。今は健康でも10年後は…。  
健診は将来の病気の芽を摘むためのもの。10年後も健康でいられるよう  
ライフステージに合った健診を選び、今の自分の身体の状態を知っておきましょう。

## ライフステージごとの体の特徴

20代は心身ともに充実していますが、不摂生を続けていると将来の病気の種になります。まずは生活習慣を正しましょう。

**男性** 自分の健康を過信し、飲酒や喫煙で生活習慣が乱れがち

**女性** 性経験から子宮頸がんのリスクが高まる

# 20代

# 30代

30代は定期的な健診の結果を生活習慣の改善に役立てましょう。心身に不調が現れ始める年代といわれている40代での健康が変わってきます。

**男性** 肥満や生活習慣病予備軍の割合が増加

**女性** 妊娠・出産などが体に大きな変化をもたらす年代。乳がんのリスクも高まる

40代以降、さまざまな生活習慣病リスクが高まります。生活習慣病の元凶となるメタボに着目した特定健診を受けましょう。

**男性** 生活習慣の乱れによって病気のリスクが高まる

**女性** 加齢とともに女性ホルモンの分泌が乱れ、乳がんの発症がピークに

# 40代

# 50代

50代は老化や病気と向き合う年代。規則正しい生活や運動とともに、定期的ながん検診を受けましょう。

**男性** 体力の衰えを感じる人が多くなり、さまざまながんの発症リスクが高まる

**女性** 更年期に悩む人が増える

60代は老いを感じ始める年代。寝たきりにならないために、無理のない範囲での継続的な運動と健診が欠かせません。

**男性** 生活の変化が大きく、積極的な健康管理が必要

**女性** 骨量が激減。骨折などに注意

# 60代



皆さまの日々の健康づくりを応援する健康プログラムです。  
毎日の歩数などを記録することでポイントが貯まり、賞品と交換できます。

1年間で最大 **1P = 1円**  
約**4,500**ポイント貯まる!

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

歩数を**K-POINT** サイトに入力  
1,000歩=1ポイント(1日最大10ポイント)

スパワールドなど**施設割引券**の  
お申し込みもここから!

**K-POINT がリニューアル**

① **デザイン**が変わりました!

より見やすく快適にご利用いただけるようにデザインを全面的にリニューアルしました。

- ▶よく使う歩数入力等がアイコン表示になりました。
- ▶ポイント履歴が確認できるようになりました。

② **GoogleFit**で歩数入力が便利に!!

「Google Fit アプリ」との連携で歩数入力がラクチン!  
詳細はサイトトップページをご覧ください。

※この機能のご利用には「Google Fit アプリ」のダウンロードが必要です。

貯めたポイントに応じて**賞品**を**GET!**

ここから  
すぐに  
アクセス!



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

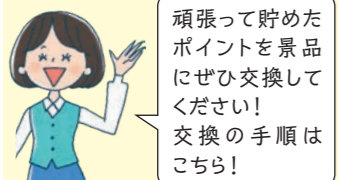
※色・サイズは選べません。  
あらかじめご了承ください。



■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  
2023年4月1日~4月30日



1 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!

2

Click!

3 ご自身のEmail・  
パスワードを入力

ログイン

4 「賞品一覧」をクリック

Click!

5 ポイントに応じて欲しい  
賞品を選択

※QUOカードPay → 500p以上からの交換  
※ギフトカード → 1,000p以上からの交換

6 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。

【重要】ポイント有効期限のお知らせ

2023年4月1日から保有ポイントに有効期限ができました。  
最後にポイントを獲得・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日から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。

※ポイントは参加者本人以外では使用できません。

※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せん。

※賞品交換の申請が完了してからの発送となりますので、お時間がかかる場合があります。

【メール受信設定のお願い】

賞品申請時期の大切なお知らせや申請賞品の【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.登録のメールアドレスを再確認してください。

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)



# 歯の病気になりにくい生活習慣を身につけましょう

監修: タナカ歯科(東京都)院長 穴原 秀郎



むし歯や歯周病などの口腔疾患は、さまざまな全身疾患と関連していることが明らかになっています。年齢を重ねても健康な状態を維持する「健康寿命」を延ばすために、ここ数年、国や自治体では歯の健康づくりを重要視するようになってきました。わたしたちが健康で快適な生活を送るためには、日常的な口腔ケアは不可欠なものなのです。

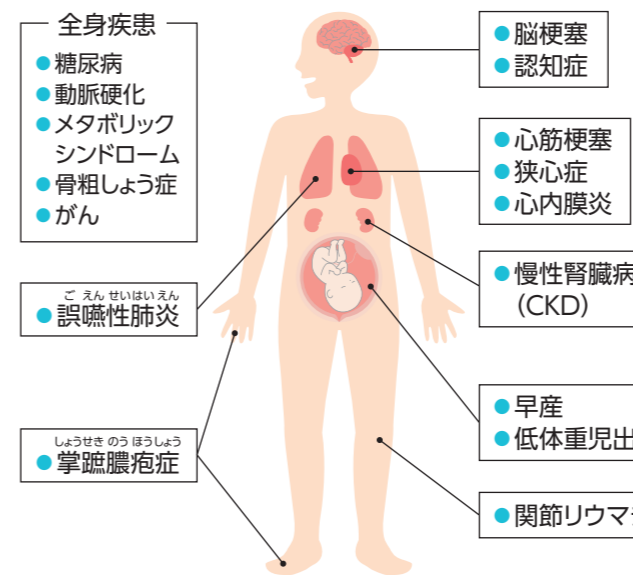
## 全身疾患と関連する歯周病

歯周病はさまざまな全身疾患と関連していることが報告されています。歯周病菌や歯周病による炎症によって量産されたさまざまな物質は、血液の流れに乗って体のすみずみまで運ばれ、全身疾患の原因になったり、重症化のリスクを高めています。

なかでも糖尿病との関連が強く、糖尿病による免疫機能の低下から歯周組織の炎症が進んで歯周病が悪化し、それがさらに全身へと影響を及ぼします。一方で歯周病のある糖尿病患者に歯周病治療を行うことによって、血糖コントロールの指標となるHbA1cに改善が見られるというデータがあります(日本糖尿病学会調べ)。

ほかにも脳梗塞、心筋梗塞、肥満、慢性腎臓病(CKD)、関節リウマチ、骨粗しょう症との関連が指摘され、女性では低体重児出産の確率が高くなることも報告されています。また歯周病によって歯を失うことは認知症の発症にも深く関係しています。

## 歯周病に関わるさまざまな病気



## column

### フッ素剤を活用した 日常のケア



歯科医院で治療の仕上げにフッ素を歯に塗布してもらうことがありますが、フッ素はむし歯予防の主役ともいえるもの。フッ素を歯の表面のエナメル質に作用させると、フルオロオパタイトという酸に溶けにくい歯質になります。さらに歯の再石灰化を促す作用があり、初期のむし歯なら修復できるケースがあります。

家庭で使えるフッ素入りアイテムとしてはフッ素入り歯みがき剤が基本ですが、最近はフッ素ジェルやフッ素入り洗口液も購入できるようになったので、むし歯の予防ケアにぜひ加えてみてください。



〒586-0086 大阪府河内長野市天野町1304  
TEL:0721-54-3101  
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 <b>800円</b>
	こども (3歳~小学生)	700円	<b>560円</b>
	シルバー (60歳以上)	500円	割引対象外 (通常割引済) <b>500円</b>
フリー入場券付き	おとな (中学生以上)	3,200円	400円引き <b>2,800円</b>
	こどもA (3歳~小学生 身長110cm以上)	2,900円	<b>2,500円</b>
	こどもB (3歳~小学生 身長110cm未満)	2,100円	<b>1,700円</b>
	シルバー (60歳以上)	2,300円	100円引き <b>2,200円</b>

※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。

## Let's CogiCogi!

### 関西サイクルスポーツセンター

楽しく遊んで健康促進!!

関西サイクルには、楽しい自転車アトラクションがモリタクサン!!

## スパワールド 世界の大温泉

### 2023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。

「関西サイクルスポーツセンター」および「スパワールド 世界の大温泉」の割引入場券をご希望の方は、K-POINTサイトよりお申し込み、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 (現在ご登録済み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。

## SOLANIWA ONSEN 空庭温泉

OSAKA BAY TOWER 直結

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!

優待入館料金表	大人			小人 (4~12歳)		
	平日	土日祝	特定日	平日	土日祝	特定日
通常入館料金	2,790円	3,010円	3,230円	1,320円	1,430円	1,540円
優待入館料金	2,400円			1,200円		

※上記料金は、タオル・館内着・各種アメニティ・消費税・入湯税を含む。  
※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HPの利用規約をご確認ください。  
※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 (保健事業) のご案内

### 5月 マス釣り

開催期間 / 2023年5月20日(土)~7月30日(日)  
開催場所 / 〒585-0051 大阪府南河内郡千早赤阪村千早千早川ニジマス釣場 ☎0721-74-0116  
最寄り駅 / 近鉄河内長野線「富田林」駅  
南海高野線「河内長野」駅  
利用時間 / 午前の部 8:30~12:00  
午後の部 12:00~17:00  
※午前と午後の入れ替えあり

### 6月 第46回ボウリング大会

開催日 / 2023年6月10日(土) (予定)  
開催場所 / 〒542-0086 大阪市中央区西心斎橋2-9-28 心斎橋サンボウル ☎06-6213-0303  
大会内容 / 団体戦・個人戦・役員戦  
※詳細は後日、事業主宛通知します。

会場が変わりました!

### 府信協 野球大会

(府信協主催、健保組合後援)  
11日(木)・12日(金) ※予備日: 15日(月)・16日(火)

### 9月 梨狩り

※詳細は後日、事業主宛通知します。

### 夏 夏期プール施設利用 (7月~9月)

### 秋 ウォーキングイベント in 大阪城公園

開催日未定  
※詳細は後日、事業主宛通知します。

## 健保組合の広報活動 (健康管理のPR)

- 年4回 機関紙「しんきんけんぽ」発行
- 健康管理委員会等の開催
- 新入職員への生活指導
- 当健保組合ホームページの更新
- 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「赤ちゃんといっしょ」(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、健康管理にお役に立ててください。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。



# 保険証は正しく使いましょう!



保険証は、初診時や、月が変わるごとに医療機関の窓口で提示します。

保険証は本人のみ有効です。たとえご家族であっても貸し借りは法律で禁止されています。

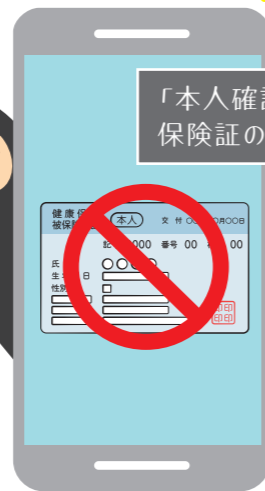
**注意!**

LINEなどのSNSに「本人確認のため」と称して、保険証をアップするよう誘導するケースがありますが、これは違法です!

保険証の記号・番号は下記以外の者から告知を求められることは原則禁止されています。これを「告知要求制限」といいます。

- ①保健医療機関(薬局等を含む)
- ②医療保険の保険者(健康保険組合など)
- ③都道府県知事、市区町村長
- ④①～③に委託を受けた関連事務事業者(スポーツクラブなど)

①～④以外からそのまま保険証の提示は求められません(一部マスキング必要)



「本人確認のため、保険証の画像をアップしてください」

など、画像を求めてくる悪質な場合がありますが、保険証の画像を送信・アップすることは絶対にやめてください。万が一送信やアップをした場合、保険証情報は悪用され、なりすましなどによる詐欺等の犯罪に利用される可能性があります。

## こんなときどうする?

保険証を持っていないが受診したいとき

あらかじめ医療機関の窓口で保険証を持ってこなかったことを伝えて受診します。全額自己負担となりますが、療養費の支給申請書に領収証や明細書などを添付して健保組合へ申請すると、後日健保負担分が支給されます(期日内に医療機関に保険証を持参すれば、健保組合負担分を返金してもらえる場合もあります)。

盗難または紛失したとき

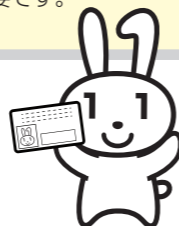
すみやかに警察へ届け出ます。同時に健保組合へ再交付の申請書を提出し、再交付を受けてください。

氏名を変更したとき

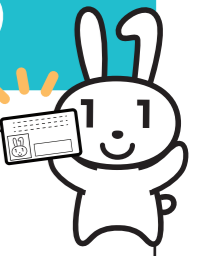
5日以内に変更届に保険証を添えて健保組合へ提出してください。

オンライン資格確認を導入している医療機関では、マイナンバーカードが保険証として利用できるよ!

※利用にはマイナポータルなどで事前登録が必要です。



# マイナ保険証を利用しましょう



## マイナ保険証のメリット

- 就職・転職・引っ越しをしても健康保険証として利用できます
- マイナポータルで特定健診情報や薬剤情報・医療費を閲覧できます
- マイナポータルで確定申告の医療費控除が簡単にできます
- 窓口への書類の持参が不要になります

政府は、マイナンバーカード(マイナカード)と健康保険証の一体化(マイナ保険証)を進めており、2024年秋には、現在の健康保険証の原則廃止を目指しています。

まだ、マイナカードを申請していない方は、早めに申請しておきましょう。また、マイナカードを受け取った方は、マイナ保険証の利用登録を行いましょう。

## さらに! 4月から従来の保険証での受診は割高に

医療DXの推進により、医療サービスの効率化・質の向上が図られています。そのため、現在、次のような取り組みが進められています。

### 1 原則すべての医療機関でオンライン資格確認導入

オンライン資格確認とは、医療機関の受付で保険証利用登録をしたマイナンバーカードをカードリーダーにかざすことで、患者が加入する医療保険を確認します。2023年4月からは原則すべての医療機関等でオンライン資格確認等システムの導入が義務化<sup>※1</sup>されます。

※1システム導入の契約後、整備が完了していない施設を対象に、2023年9月末までの導入完了を目指す経過措置が設けられています。

### 2 従来の保険証で受診すると自己負担6円引き上げ

2023年4月～12月の期間に従来の保険証を使って医療機関を受診した場合、初診・再診料ともに20円(3割負担で6円)引き上げられます。

		従来	2023年4月～12月末
マイナ保険証	初診		6円
	再診		なし
従来の保険証	初診	12円	18円 <span style="color: red;">+6円</span>
	再診	なし	6円

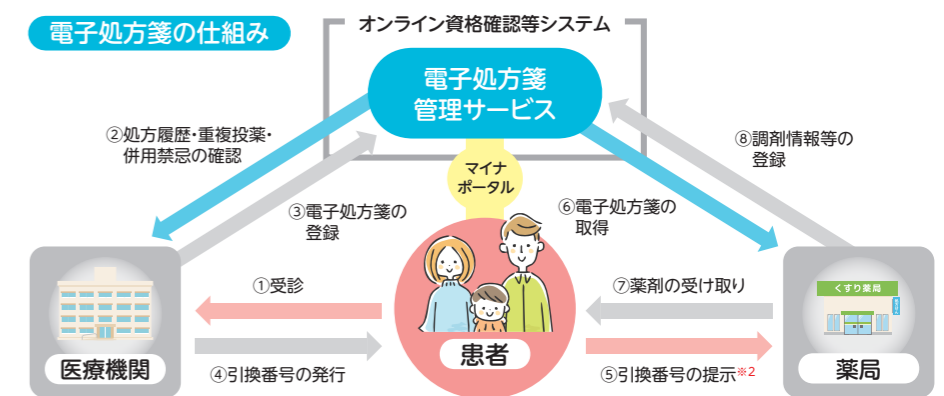
※自己負担3割の場合の窓口負担額です。

※マイナ保険証を扱っていない医療機関では、初診・再診ともに引き上げはありません。

### 3 電子処方箋の運用が始まっています

2023年1月から電子処方箋がスタートしました。電子処方箋は、病院や診療所から紙で発行されている処方箋をオンライン資格確認等システムを用いてオンラインで運用する仕組みのことです。

※2薬局でマイナ保険証を使って受付した場合、カードリーダー画面で電子処方箋を選択できるため、引換番号が不要になります。

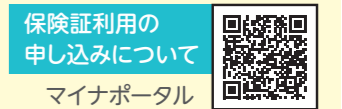
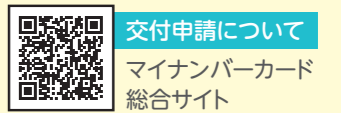


## スマホにマイナンバーカード機能が搭載できるようになります!

今後は、マイナンバーカード機能のスマホ搭載が予定されており<sup>※3</sup>、さまざまな行政手続き・サービスがスマホで完結できるようになるなど、マイナンバーを使ったオンラインサービスの充実が進みます。

なお、マイナンバーカードを保険証として利用するには事前の申し込みが必要です。

※3Android端末は2023年5月11日以降マイナンバーカード機能の搭載が可能となる予定です(iOS端末は調整中)。





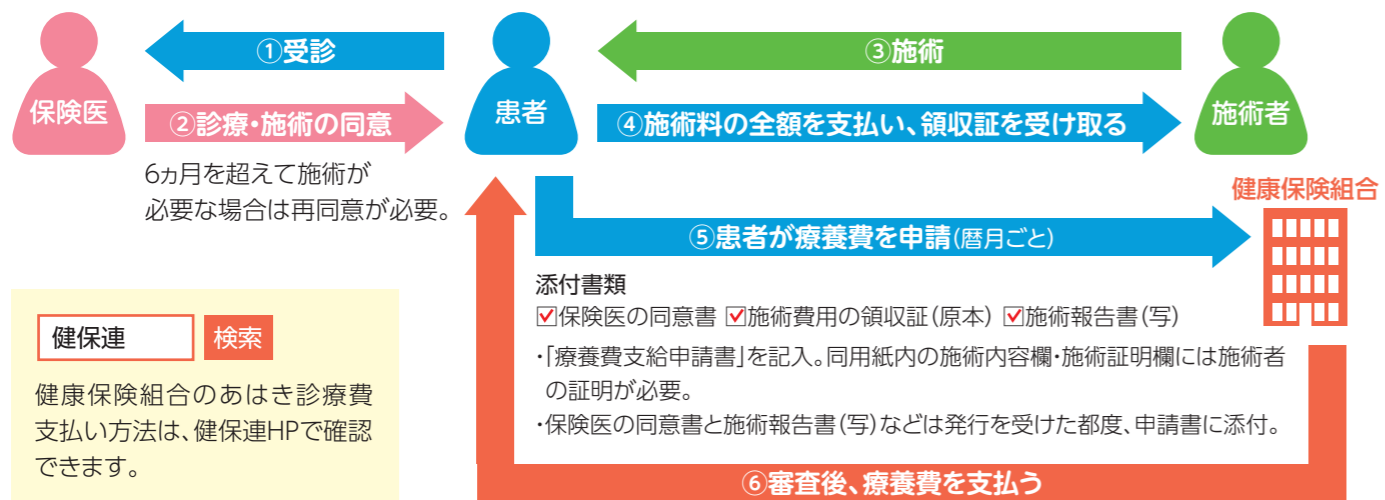
# あはき

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。

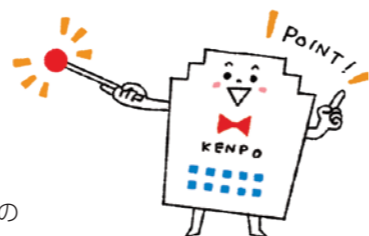


**健保連** **検索**

健康保険組合のあはき診療費支払い方法は、健保連HP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ヵ月です。  
あんま・マッサージ・指圧の変形徒手矯正術については、1ヵ月です。
- ④施術期間が6ヵ月を過ぎた場合、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当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

#### 対象となる主な症状

- 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。

その行動は  
いづれ自分に返ってくる

# 整骨院・接骨院の ルールを理解せずにかかる



整骨院・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。

## 整骨院のルール①

### 健康保険を使えるケースは限られています

整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。

## 整骨院のルール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。受領委任払いの整骨院では、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。一部に償還払いの整骨院もあります。

## CHECK!

- ・負傷原因・負傷名
- ・日数・金額



## 健康保険組合から、施術内容を照会させていただくことがあります

健康保険組合では、健康保険を使って整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。





調理時間  
15分

栄養成分(1人分)  
・カロリー 702kcal  
・たんぱく質 28.1g  
・脂質 21.5g  
・炭水化物 94.0g  
・食塩 3.5g

牛しぐれ煮の三色丼

ヘルシー de 大満足♪  
簡単お弁当レシピ

健康維持や節約のために、お弁当を始めませんか？  
料理初心者でも安心のお手軽レシピをご紹介します！



つじ よこ  
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  
しくて健康的な料理をテーマに活動中。



材料

1人分

- 牛肉 ..... 60g
- 卵 ..... 1個
- しらたき ..... 40g
- ご飯 ..... 180g
- 生姜 ..... 1/2片
- 桜でんぶ ..... 大さじ1/2
- 酒、濃口醤油 ..... 各大さじ1/2
- みりん、砂糖 ..... 各小さじ1
- みりん、砂糖 ..... 各小さじ1
- 塩 ..... 少々

作り方

- 1 牛肉としらたきは1cm幅に、生姜は千切りにする。卵は耐熱容器に割り入れ、溶いておく。
- 2 別の耐熱容器にしらたきと浸る程度の水を入れ、レンジで1分半加熱し、水気を切る。フライパンでしらたきを炒め、水分が飛んだら牛肉、生姜、Aを入れ、汁気がなくなるまで炒める(しぐれ煮の完成)。
- 3 卵にBを加えて混ぜ、レンジで40秒加熱する。一度取り出して混ぜたら、さらに30秒加熱し、フォーク等で潰す(卵そぼろの完成)。
- 4 お弁当箱にご飯を敷き詰め、しぐれ煮、卵そぼろ、桜でんぶをのせる。



アスパラガスのごま味噌和え

材料

1人分

- アスパラガス ..... 2本
- 黄パプリカ ..... 15g
- すりごま、味噌 ..... 各小さじ1
- ごま油、濃口醤油 ..... 各少々

作り方

- 1 アスパラは下1/4の皮をピーラーでむき3cm幅の斜め切りに、パプリカは細切りにする。
- 2 耐熱容器にアスパラを入れ、ラップをしてレンジで1分、パプリカを入れてさらに20秒加熱する。出てきた水分をキッチンペーパーで拭き、Aと和える。

長芋と椎茸の粉チーズ焼き

材料

1人分

- 長芋 ..... 1cm(25g)
- 椎茸 ..... 1個
- オリーブ油、粉チーズ ..... 各小さじ1
- 塩、黒胡椒 ..... 各少々

作り方

- 1 長芋は皮をむいて半月切りに、椎茸は軸を取り半分にか切る。
- 2 アルミホイルにオリーブ油少々(分量外)を薄く塗り、長芋と椎茸を並べる。全体にAをかけ、オーブントースターで5分ほど焼く。

家族で楽しむおでかけガイド  
どこいく?  
Family Holiday  
大阪府 高槻市  
明治なるほど  
ファクトリー大阪



潜入!  
きのこの山 & たけのこの里

チョコレートの原料であるカカオ豆から人気のチョコスナックができあがるまでを間近で見学できる。おいさと安全・安心にこだわった製造工程には「なるほど!」と驚く発見がいっぱい。チョコレートの栄養素や健康効果などについても楽しく学べる。



「きのこの山」見学ライン



チョコ部分のこだわり構造や  
おいしさの秘密がわかる

チョコはビターとミルクの二層に。その製造工程や、「型」から「きのこの山」を取り出すハンマリングも必見。

「たけのこの里」見学ライン



ファミリーパックを製造する  
最終段階の工程が見られる

「きのこの山」と「たけのこの里」が同量ずつ袋詰めされるファミリーパックの包装工程を見学。

☎ 072-685-5031  
📍 高槻市朝日町1-10  
🕒 9:00~16:00(12:00~13:00除く)  
📅 土・日曜日、祝日、工場指定休日  
💰 無料  
📄 WEBにて要予約  
見学開始時間 月~金曜日 9:15~13:30~  
見学所要時間 約90分

ACCESS  
JR京都線  
「摂津富田駅」下車、  
徒歩約15分  
▶ <https://www.meiji.co.jp/learned/factory/osaka>

明治なるほどファクトリー大阪



見学内容は新型コロナウイルス感染症拡大の状況により変更もしくは中止となる場合あり(HPにて要確認)

記載の情報は、新型コロナウイルス感染症拡大の状況により変更となる場合あり  
(最新情報および施設利用の際の留意事項についてはHPにて要確認)。

Healthy and Beauty 好きな香りでリラックス

香りは脳に直接届き、心や体に働きかける効果があります。直感的に「いい匂いだ」と感じた香りは、脳が本能的に必要なだと感じ取ったもの。一息つきたいときにはコーヒーや紅茶の香り、休日には山や海などに出かけて、自然の香りでゆったり過ごし、心身をリラックスさせて癒されましょう。

