

裏面



表紙

2



3



5

4

6



7

8



9

10



11

12



13

14



15

もくじ

大事なお知らせが載っています。



ホームページをご覧ください。

大阪自動車整備健康保険組合

検索

<http://www.oj-kenpo.com>

健康保険の給付や健康診断のご案内など大事なお知らせが載っています。
ご家庭にお持ち帰りになってみなさんでお読みください。

健保財政は厳しさを増しています!! より一層の医療費適正化にご協力をお願いいたします!!

健康保険組合の2019年度の予算案が、去る2月7日開催の第126回組合会において可決承認されましたので、その概要をお知らせします。

当健康保険組合の2019年度予算の経常収支差引額は、△1億39万円の赤字を計上しました。

医療費が毎年増加していることや、団塊の世代がすべて後期高齢者となる2025年に向けて、健保組合が負担する高齢者医療制度への納付金・支援金は更なる増加が見込まれることから、健保財政の非常に厳しい状況は継続しています。

このような状況の中、当健保組合では、できる限り現行の保険料率を維持しつつ、「データヘルス計画」に基づく保健事業を通して皆様の健康づくりを支援し、医療費の節約を図ることで、健保財政の健全化に努めたいと考えております。

皆様におかれましても、健診や保健事業に積極的に取り組んでいただき、当健保組合の事業運営に益々のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

2019年度健康保険料率 (2019年3月分) から

保険料	負担区分	事業主	被保険者	合計
I. 健康保険料		51 / 1000	51 / 1000	102 / 1000
〈40歳以上64歳以下の被保険者〉				
I. 健康保険料		51 / 1000	51 / 1000	102 / 1000
II. 介護保険料		8.5 / 1000	8.5 / 1000	17 / 1000

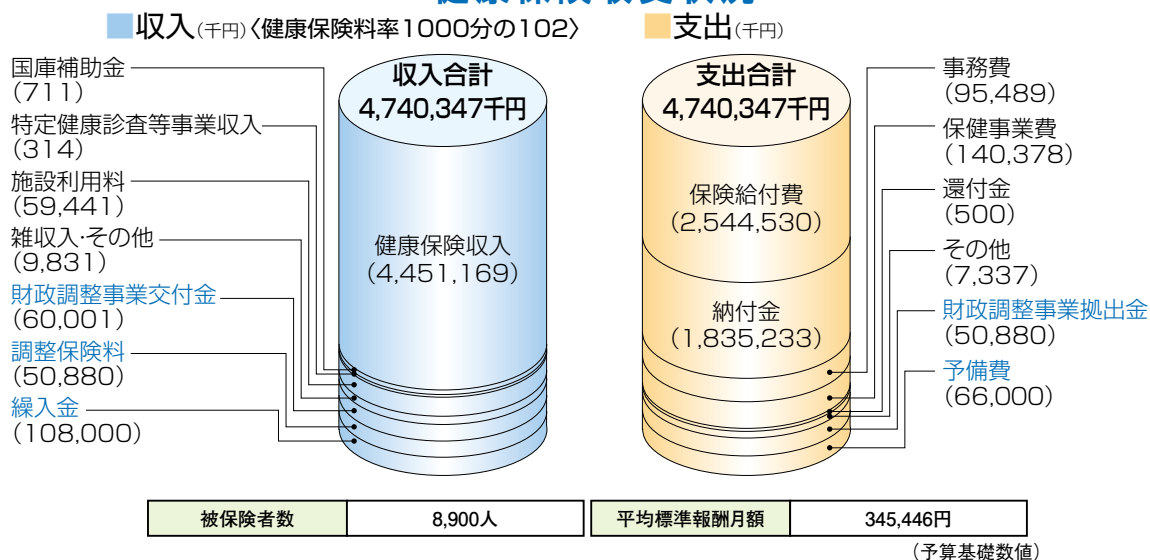
2019年度 任意継続被保険者の標準報酬月額の上限額

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限額は、前年の9月末現在の全被保険者の平均額により決定されることになっています。2019年4月1日から2020年3月31日の間の標準報酬月額の上限額は、**34万円**となります。

※この標準報酬月額は、退職時の標準報酬月額が36万円以上の方に適用するもので、34万円以下の方は、退職時の標準報酬月額がそのまま適用されます。
※2019年度一般勘定・健康保険収支状況及び介護勘定収支状況は以下の図のとおりです。

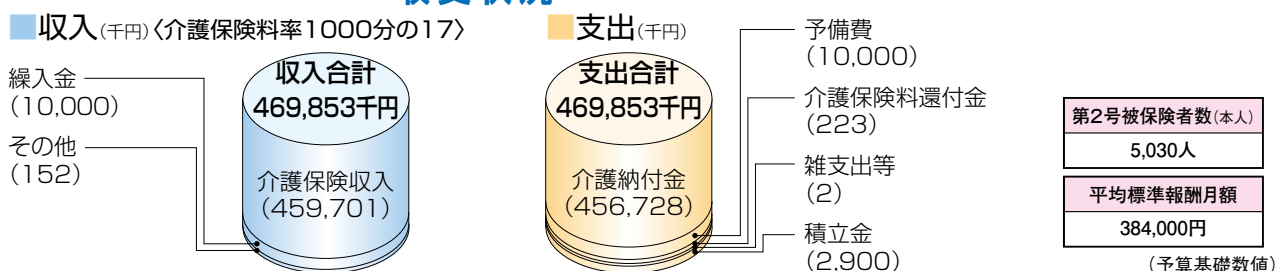
一 般 勘 定

健康保険収支状況



介 護 勘 定

収支状況



保健指導とPR

① 組合広報誌の発行

当組合からのお知らせと健康保険に関する解説、健診機関等の記事を掲載した「健保だより」を年2回発行して全被保険者に配付します



② 乳幼児育児参考書の配付

- ・第1子が誕生した家庭に「赤ちゃんとママ」の月刊誌を1年間、お誕生号と季刊誌を配付します
- ・初回時に「お医者さんにかかるまでに」を配付します

③ 医療費通知

(保険診療の受診者を対象)

被保険者と被扶養者が受けた保険診療に基づく通知書を作成し、事業所を通じて配付します



④ 健康管理委員会

各事業所の健保担当者为組織された「健康管理委員会」の事業として健康管理事業に関する知識の啓発と充実を図るための研修会等を実施します

⑤ 共同保健指導宣伝

健保連がマスメディアを通じて行う事業に協賛します

保健事業と疾病予防

① 特定健康診査・特定保健指導

- ・40歳以上の加入者を対象に実施します

② 生活習慣病予防健診・半日ドック (5頁参照)

- ・健診・オプション検査の補助をします

③ ジェネリック医薬品促進事業 (7頁参照)

- ・使用促進通知書を送付します

④ インフルエンザ予防接種補助

予防接種を受けた加入者に費用の一部を補助します

⑤ 保健師指導事業

- ・保健師による健診後指導
 - ☆特定保健指導
 - ☆高リスク者の受診勧奨
- ・事業所の健康相談
- ・禁煙対策
- ・減量プログラム



⑥ その他

- ・事業主とのコラボヘルス (協働)
- ・事務処理の迅速化
- ・常備薬 (春・秋・冬) の斡旋

体育奨励

健康ウォーキング運動

- ・健康を維持する為に常日頃からウォーキング運動を推進します
- ・プール利用券
- ・スポーツクラブ利用促進

在宅療養支援事業

① 介護機器購入・借料の補助

② 住宅入浴サービスの利用料に補助

貸付事業

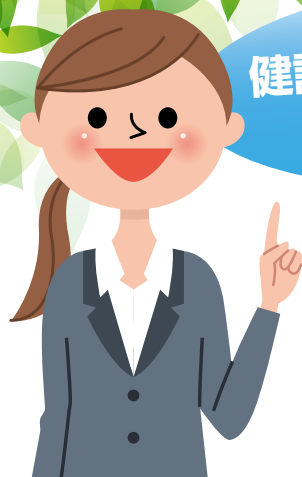
- 高額医療費貸付金
- 出産費貸付金

保健師
による
健康相談

当健康保険組合では加入者の皆様の
健康管理をお手伝いするため保健師が活躍しています!!

- 健康診断の結果や受診に関する健康相談や必要に応じて特定保健指導も対応します。
- 事業所内で健康管理意識の向上のための研修会・講習会。
- その他、健康管理に関する相談。

お問い合わせは、大阪自動車整備健康保険組合 医療費適正化対策室 保健師 あてに ☎06-6762-6371



健診を受けないなんて、
もったいない！

もちろん
被扶養者(ご家族)の方も

年に一度は 健診を受けましょう！

まずは健康診断を受けて、あなたのからだの評価を知ってください。

病気を早く
発見することが、
病気の予防や早期治療に
つながります

病気を予防することが、
老後を健康で過ごせるか
どうかを左右します

病気を予防することで、
家計の負担(医療費負担)を
軽くできます

お母さん



元気だし、家事や
子育てで忙しいわ



自覚症状がないうちに病気は知ら
ず知らずに進行していることもあり
ます。



でも、忙しいし…。



健診にかかる時間はおよそ数時
間。病気になって入院や通院するこ
とを考えれば、わずかな時間です。
お母さんが健康で毎日笑顔でいて
くれることが家族の幸せですよ。



そうね、わずかな時間のことだも
のね…。

私が病気になって、
いちばん困るのは
大切な家族。
今年から健診に行くわ！



お母さんも
健診を
受けてね！

お父さん



病気が見つかったら
怖いよ



病気が見つかるのは怖いですが、
発見が早ければ、心身への影響も
少なくて済みます。



病気になったらでいいよ…。



発見が遅れ、病気がどんどん進行
すれば、体への負担はもちろん家
計にも影響が出ますよ。



よし、「自分の健康は自分で守る」
とするか。

何かあってから
では遅い。
まずは健診だ。



お父さん
健診を
受けてね！

40歳以上の被扶養者の皆さまに、 特定健康診査のご案内をお送りいたします。

被扶養者、とくに主婦の方は毎日家事や育児などで忙しく、ついご自分のことは後まわしになりがちです。でも、あなたが病気になったら大変です。あなたの健康が確信できれば、ご家族の安心につながります。1年間に1日、ぜひ時間をつくって受診して下さい。

◆〈特定健康診査〉 —40歳以上の被扶養者の方が対象—

受健者負担金 1,000円

※今年度中に40、50、60歳に到達する被扶養者の方の受健費用は健康保険組合が全額負担

◆〈生活習慣病予防健診・半日ドックコース〉 —被保険者・被扶養者とも同じです—

健 康 診 査		
健診コース	生活習慣病予防健診	半日ドック
受健者負担金	7,000円	25,000円
健康保険組合の助成	健診費用限度額の範囲内で受健者負担金を除いた額	
利用	・1会計年度中に1回。	

詳細は健康保険組合にお問い合わせください。

オ プ シ ョ ン 検 査 助 成		
検 査 ・ 項 目	助成限度額	
肝 炎 ウ ィ ル ス 検 査	1,000円	
前 立 腺 が ん 検 査	1,000円	
ピ ロ リ 菌 検 査	1,000円	
レディース	子宮がん ・頸部細胞診検査 ・体部細胞診検査	いずれも1,000円
	乳がん (いずれか1つ) ・マンモグラフィー ・超音波検査	いずれも1,000円
※健康診査と同時にオプション検査を実施したとき、助成の対象となります。		

生活習慣病予防健康診査・半日ドック健康診査の申し込みは

健康保険組合は、加入者の健康管理や健康づくりのために健康診査（健診）の費用の一部を補助しています。健診の申し込みにあたっては、次のことに留意してください。

- まず、健診を希望する契約健診機関（健診機関一覧 P6）等に予約してください。
- 所定の生活習慣病予防健診又は半日ドック健診申込書に必要事項を記入してください。
- 申込書は、健診を受ける前に負担金を添えて健康保険組合に必ず提出してください。
- 申し込みが事業所を経由するときは、事業主に申込書を提出してください。
- 健診結果に応じて受診勧奨や特定保健指導を行うことがあります。

お願い 健診結果データのご提出について

当組合が実施する生活習慣病予防健診及び特定健康診査以外で健診を受けられている40歳以上の方（下記①～③）の健診結果データ及び「質問票」は、法の定めにより、当組合にご提出いただく事になっていますので、ご協力の程よろしく願いいたします。

1

被保険者の方で
事業所が独自で行った
健診を受けられた方

2

事業所又は個人で
人間ドック等を
受けられた方

3

被扶養者の方で
パート先又は個人で
健診等を受けられた方

大阪自動車整備健康保険組合の契約健診機関

2019年4月

契約健診機関名	生活習慣病 予防検査	半日 ドック	土・日健診	所在地	電話番号
健保連 大阪中央病院 健康管理センター	×	○	⊕ 不定	大阪市北区梅田 3-3-30	06-4795-5560
(一般財法) 日本予防医学協会	○	○	⊕ 不定	大阪市北区西天満 5-2-18 三共ビル東館	06-6362-9063
(医) 健昌会 近畿健診センター	○	○	⊕ 不定	大阪市北区西天満 5-9-3 アールビル本館 2F	06-6365-1655
(医) 恵生会 アプローチワーククリニック	○	○	⊕ 午前中	大阪市北区茶屋町 19-19 阪急茶屋町ビルディング 7F	06-6377-5620
(医) 端和会 ラッフルズメディカル大阪クリニック	×	○	⊕ 不定	大阪市北区梅田 2-5-25 ハービス PLAZA 4F	06-6345-8145
(一般財法) 大阪府結核予防会	○	○	—	大阪市中央区道修町 4-6-5	06-6202-6666
新長堀診療所	○	×	⊕ 午前中	大阪市中央区島之内 1-11-18	06-6251-0501
関西医科大学 天満橋総合クリニック	×	○	—	大阪市中央区大手前 1-7-31 OMMビル 3F	06-6943-2260
(医) 翔永会 飯島クリニック	○	○	⊕ 午前中	大阪市中央区南船場 3-5-11 リそな心斎橋ビル	06-6243-5401
(医財) 医親会 OBP クリニック	×	○	⊕ 不定	大阪市中央区城見 2-2-53 大阪東京海上日動ビル 4F	06-6941-8687
(医) 福慈会・福慈クリニック	○	○	⊕ 午前中	大阪市中央区南船場 2-1-3 フェニックス南船場3階	06-4963-3205
(社医) 寿楽会 大野クリニック	×	○	⊕ 午前中	大阪市中央区難波 2-2-3 御堂筋グランドビル 7F	06-6213-7230
(社医) 寿楽会 m・o クリニック	○	×	—	大阪市中央区難波 2-2-3 御堂筋グランドビル 11F	06-6210-3121
(医) 橘甲会 橘甲会クリニック 大阪予防医学健診センター	○	○	⊕ 不定	大阪市中央区内久宝寺町 3-4-1	06-6943-1306
(医) 朋愛会 淀屋橋健診プラザ	○	○	⊕ 午前中	大阪市中央区伏見町 4-4-1 明治安田生命大阪御堂筋ビル4F	06-6232-7770
大阪府済生会泉尾病院	×	○	—	大阪府大正区北村 3-4-5	06-7659-6111
(医) 聖授会 総合健診センター	○	○	⊕ 午前中	大阪市天王寺区東高津町 7-11 大阪府教育会館 5F	06-6761-2200
(医法) 健昌会 福島健康管理センター	○	○	—	大阪市福島区玉川 2-12-16	06-6441-6848
(医) 美和会 平成野田クリニック	○	○	⊕ 午前中	大阪市福島区吉野 1-22-18	06-6448-5241
(公財) 日本生命済生会 総合健診クリニック ニッセイ予防医学センター	○	○	⊕ 午前中	大阪市西区立売堀 6-5-15	06-6532-6437
(社医) きつこう会 ヘルスケアシステム 多根総合病院 健診部診療所	○	×	⊕ 午前中	大阪市西区境川 1-2-37	06-6586-3377
(社医) きつこう会 多根クリニック	×	○	⊕・⊖不定	大阪市港区弁天 1-2 オーク 200 2 番街 6F	06-6577-1881
船員保険 大阪健康管理センター	○	○	⊕ 不定	大阪市港区築港 1-8-22	06-6576-1011
(医) 健昌会 淀川健康管理センター	○	○	⊕ 不定	大阪市淀川区十三本町 1-1-9	06-6303-7281
(医) 健人会 那須クリニック関西検診協会	○	○	⊕ 不定	大阪市淀川区西中島 4-4-21 サンノビル	06-6308-3908
(医) 医誠会 医誠会病院 医誠会健診センター	○	×	⊕	大阪市東淀川区菅原 6-2-25	06-6326-1121
大阪市立大学医学部附属病院 先端予防医療部附属クリニック MedCity21	○ (午後)	○	⊕ 午前中	大阪市阿倍野区阿倍野筋 1-1-43 あべのハルカス 21 階	06-6624-4011
(医) 一翠会	○巡回型	×	⊕・⊖不定	大阪市都島区都島北通 1-13-24	06-6923-5516
(医) 一翠会 千里中央健診センター	×	○	⊕ 午前中	豊中市新千里東町 1-5-3 千里朝日阪急ビル 3F	06-6872-5516
(社医) 生長会 府中クリニック	×	○	⊕	和泉市肥子町 2-2-1 イオン和泉府中店 1F	0725-40-2154
(社医) 生長会 ベルランド総合病院	×	○	—	堺市中区東山 500-3	072-234-2012
(社医) 生長会 ベルククリニック	×	○	⊕	堺市堺区戎島町 4-45-1 ホテル・アゴーラ リーゼンシー堺 11F	072-224-1717
(医) 以和貴会 北条病院	○	×	⊕	堺市北区百舌鳥陵南町 1-77-1	072-277-1119
コーナンメディカル 鳳総合健診センター	○	○	⊕	堺市西区鳳東町 4-401-1	072-260-5555
(一般財法) みどり健康管理センター	○	○	⊕ 不定	吹田市垂水町 3-22-5	06-6385-0265
(社医) 愛仁会 愛仁会総合健康センター	○	○	⊕	高槻市幸町 4-3	072-692-9291
(医) 恵生会 恵生会病院	×	○	⊕ 午前中	東大阪市鷹殿町 20-29	072-982-5101
(医) 恵生会 恵生会病院 健診部	○	×	—	東大阪市鷹殿町 7-4	072-982-5501
(医) 協仁会 小松病院	○	○	⊕ 午前中	寝屋川市川勝町 11-6	072-823-1521
(医) 北辰会 有澤総合病院	×	○	⊕	枚方市中宮東之町 12-14	072-847-2606
星ヶ丘医療センター 健康管理センター	○	○	—	枚方市星丘 4-8-1	072-840-2641
フィオーレ健診クリニック	○	○	⊕ 不定	東京都新宿区新宿 7-26-9	03-5287-6211
三田国際ビルクリニック	○	○	—	東京都港区三田 1-4-28 三田国際ビル 3F	03-3454-8614
(医社) 神和会 銀座富士クリニック	×	○	⊕ 午前中	東京都中央区銀座 4-11-2 丸正ビル 2F	03-3542-8371
(医) 慶和会 ひまわりクリニック	○	○	⊕ 午前中	名古屋市西区則武新町 3-8-20	052-571-0801
(医) 果恵会 ヤマト健診クリニック	○	○	⊕ 午前中	奈良県北葛城郡王寺町久度 4-5-27	0745-32-8620
(医) 健康支援三恵 三恵診療所	○	×	⊕ 不定	奈良県北葛城郡河合町広瀬台 3-8-3	0745-57-1857
(公財) 鳥取県保健事業団	○	○	⊕ 不定	鳥取市富安 2-94-4	0857-23-4841
広島赤十字・原爆病院	×	○	—	広島市中区千田町 1-9-6	082-241-3111
(一般財) 東京都総合組合保健施設振興協会	○	○	—	全国各地の健診機関と契約 (大阪自動車整備健保のホームページにアクセス)	

※ 健診日、健診時間等の詳細は、それぞれの健診機関のホームページにアクセスして確認してください。

薬代の家計負担が軽くなる

ジェネリック医薬品を利用しましょう!

新薬と同じ成分・効能でありながら、新薬より価格が安いジェネリック医薬品は、患者にとっては薬代が節約できるというメリットがあります。

高齢化に伴う医療費の増大が見込まれる中、ジェネリック医薬品の普及によって、国や健康保険組合の財政負担の軽減も期待されています。

ジェネリック希望シールを使ってみましょう

ジェネリック医薬品は新薬と同じ成分・効能で安全性もしっかり確認されている安心のお薬です。

薬局の窓口などでひと言、「ジェネリックをお願いします」と伝えてみませんか？

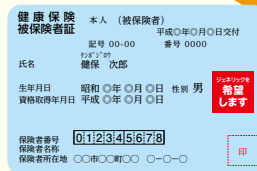
ジェネリック希望シールを使えば窓口で希望を伝えるのもカンタンです。

保険証や診察券、お薬手帳などに貼ってご活用ください。



ジェネリックを希望します

ジェネリックを希望します



一目で
ジェネリック希望
が伝わる



文字が
隠れないように
貼りましょう

健康保険組合ではジェネリックシールをご用意しています。必要な方は健康保険組合までご連絡ください。

お薬手帳の

イ★ロ★ハ

ご存じですか?

お薬手帳

お薬手帳は、処方された薬の種類や飲む量、回数などに関する情報を、過去のアレルギーや副作用と共に、時間の経過に従って記録するためのものです。

お薬手帳に記入すること

1冊のお薬手帳で
使用している薬を
すべて記録する

氏名・連絡先・
アレルギーの有無など
基本情報を忘れずに

持病がある場合は、
その情報を記入する

市販薬や
サプリメントを
使用している場合は
メモしておく

お薬手帳のメリット

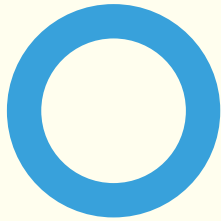
- 薬の重複や飲み合わせによるリスクを減らせる
- 過去のアレルギーや副作用歴が分かる
- 災害時や旅行先などでの緊急時、服薬情報を伝えやすい
- 調剤費用が安くなるので薬代が節約できる

※調剤費用が安くなるには条件があります。
詳しくは調剤薬局でご確認ください。

健康保険を使うときは、 正しくかかりましょう！



接骨院・整骨院（柔道整復師）にかかるとき



健康保険が
使えます

骨折、脱臼

（応急手当以外は、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です）

外傷性が明らかな捻挫、打撲、 挫傷（肉離れ）

外傷性とは、「関節等の可動域を超えた捻れや外力によって身体の組織が損傷を受けた状態を示すもので、いずれの負傷も、身体の組織の損傷の状態が慢性に至っていないものであること」とされています。

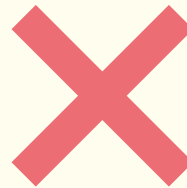
負傷原因がはっきりしている骨・筋肉・ 関節のケガや痛み

骨折、脱臼の施術後に運動機能の回復を 目的に行った運動

負傷日から15日間を除き、2回目以降の施術の際に運動機能回復のための各種運動を20分程度行った場合です。いわゆるストレッチングは対象になりません。

長期間かかる場合は医師の診察を

長期間にわたって症状が改善しない場合は、医師の診察を受けましょう。内科的な病気が隠れていた場合、検査のできない接骨院・整骨院では発見が遅れてしまう可能性があります。



健康保険が
使えません

保険証が使えないため
全額自己負担

単なる（疲労性・慢性的な要因からくる）肩こりや筋肉疲労

病気（神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど）による痛み

脳疾患の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

内科的要因も考えられますので、医師の診察を受けましょう。

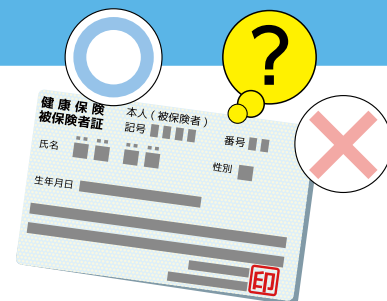
医療機関で同じ部位の治療を受けて
いるとき

労災保険が適用される工作中や通勤
途上でのケガ（雇用されている人）

お願い！

柔道整復師・あん摩師の施術を受けた際には、通院のたびに領収証を必ず受けとり、受けた治療の記録になるので大切に保管しておきましょう。後日、医療保

接骨院・整骨院で柔道整復師による施術を受ける場合や、あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師等(以下、あはき師)の施術を受ける場合は、健康保険が使える範囲は決まっています。正しいかかり方を理解して、適正に受診してください。



あん摩マッサージ・はり・きゅうにかかるとき

あん摩・マッサージ、はり・きゅうにかかる際にも、一定の条件を満たしていれば健康保険が使えます。

ただし、健康保険で鍼灸師などの施術を受けるには、**医師の同意が必ず必要**(初回と6ヵ月ごと)になります。



あん摩マッサージで 健康保険が**使用できる**のは 次の場合です

● 関節拘縮 こうしゆく

● 筋麻痺 きん ま ひ

- 関節が自由に動かなかったり、筋肉が麻痺している症状に対する施術で、医療上マッサージが必要と認められた場合に限りです。
- 疲労回復や慰安が目的の場合は使えません。



はり・きゅうで 健康保険が**使用できる**のは 次の場合です



- 神経痛
- リウマチ
- 頸腕症候群 けいわん
- 五十肩
- 腰痛症
- 頸椎捻挫後遺症 けいついねんざ

- 医師による適当な治療手段がなく、はり・きゅうの施術による効果が期待できるものが対象になります。
- 保険医療機関で同じ病気の治療を受けている場合は使えません。

重要なお知らせ

現在、施術費用は受療者が窓口で1～3割を支払い、残りを施術者が健保組合に請求する方法(代理受領)となっておりますが厚生労働省の指示により認められないこととなりました。2019年6月1日から窓口で全額を支払った後、当健保組合へ療養費を支給申請する取扱い(償還払い)となります。

険者から治療内容についてお尋ねすることもあります。健康保険の適正な運営のためにご協力をお願いします。

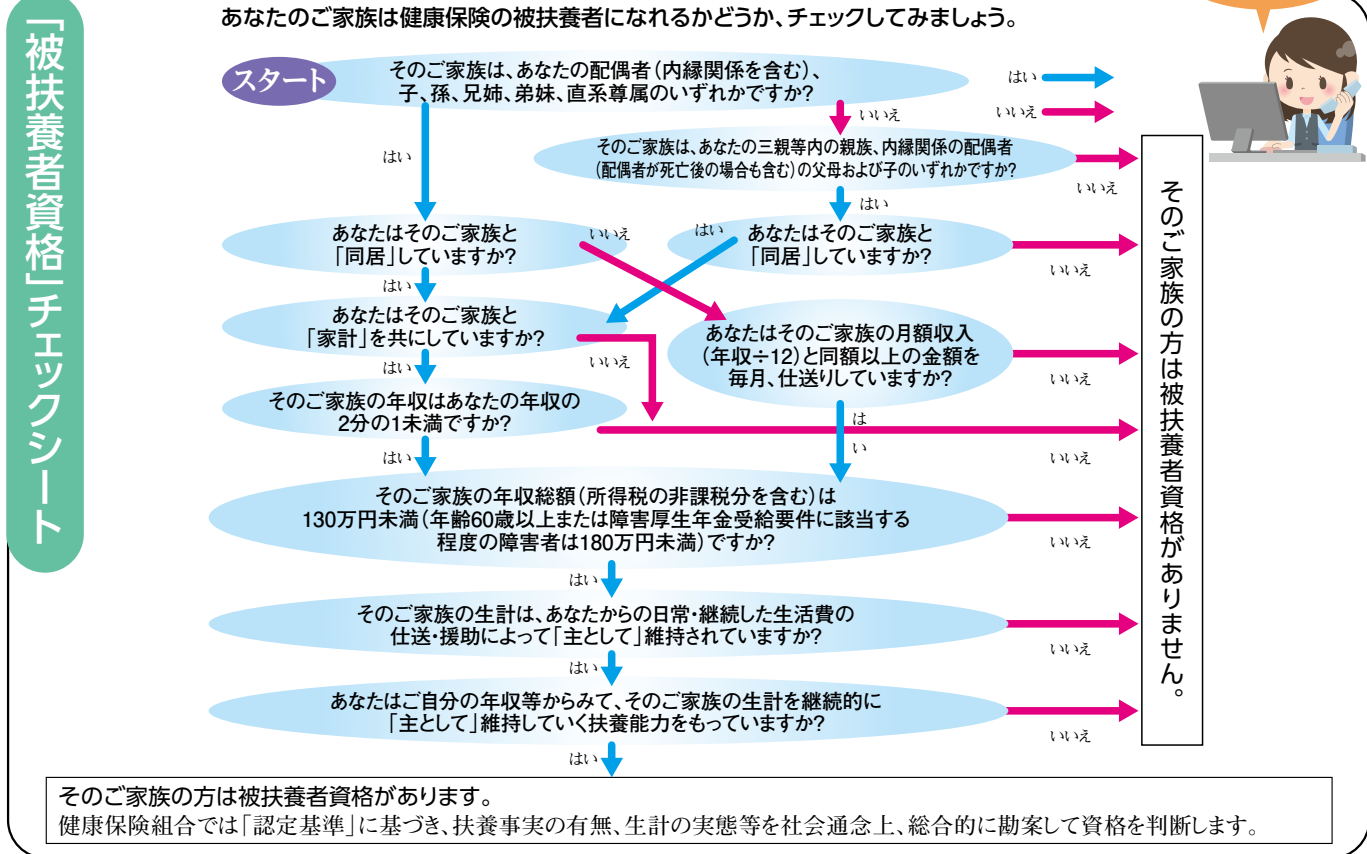
子どもが生まれた、妻が就職した・・・

「被扶養者の認定/削除」の届け出を忘れずに!

保存版

認定・削除の
届け出は
速やかに

あなたのご家族は健康保険の被扶養者になれるかどうか、チェックしてみましょう。



《被扶養者としての認定をうけるための必要書類一覧表》

被扶養者となるためには、主として被保険者の収入によって生計維持（生活）していることが必要です。

・被扶養者の年間収入が130万円未満（60歳以上または障害者の場合は180万円未満）であり、なおかつ被保険者の収入の半分未満であること。収入にはパート・アルバイト等の給与総収入の他に事業収入・各種年金・失業給付金・出産手当金・傷病手当金等すべての収入を含みます。

○印は、注1.（2）以外の方の認定について添付が必要です。

提出書類	同居・別居の区別	（「注1」参照）	被扶養者現況届	（「注2」参照）	年金受給者の方は年金額	（「注3」参照）	改定通知書等の写し	（「注4」参照）	非課税証明書の写し	（「注5」参照）	市区町村長発行の「注6」	（「注7」参照）	受給額を証明する書類	（「注8」参照）	記載のある全員の続柄	住民票	戸籍謄本	備考
同居している人	祖父	同居	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	養祖父の場合は、△印の書類も添付してください
	祖母	別居	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	養祖母の場合は、△印の書類も添付してください
	父	同居	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	養父の場合は、△印の書類も添付してください
	母	別居	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	養母の場合は、△印の書類も添付してください
	夫	同居	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	妻	別居	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	子	同居	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	養子の場合は、△印の書類も添付してください
	兄弟・姉妹・孫	別居	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△	
同居していない人	義父母	同居	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	甥・姪	同居	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
	おじ・おば	同居	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

注1. 「被扶養者現況届」は、大阪自動車整備健康保険組合独自の届出用紙です。（18歳以上は必ず添付）申請時の生計維持関係、年金、その他の収入の有無、扶養する理由などを詳しくご記入ください。

(1) パート、アルバイト、その他収入のある場合は、給与明細書の直近3カ月分の写しを添付してください。

(2) 18歳未満の同居の「子（学生）」の場合は、特に添付書類は必要ありません。

(3) 18歳以上で在学中の場合は、学生証の写し、又は在学証明書の写しを添付してください。

(4) 退職による扶養認定の場合は、退職日の確認できるもの（離職票、喪失証明書等の写し）を添付してください。

(5) 婚姻による扶養認定の場合は、生計維持が確認できるもの（住民票、戸籍謄本等の写し）を添付してください。

注2. 年金受給者とは、老齢年金（厚生年金基金含む）、遺族年金、障害年金などの各種年金をもらっている人のことです。

注3. 別居の場合は、被扶養者の収入が被保険者からの仕送り額より下回っていること。なお、単身赴任の場合は、送金の証明の代わりに事業所の証明書（発令の写し等）を添付してください。

※被扶養者の認定にあたっては国の基本通知により行っています。しかし、生活の実態など具体的な事情を勘案する必要があるときは、その事実が確認できる証拠資料などの提出を求めることがあります。

医療費の節約にご協力をお願いします!

保険証を使って医療機関で治療を受けたとき、窓口で支払う医療費は3割*です。残りの7割は保険料より健康保険組合が支払っています。

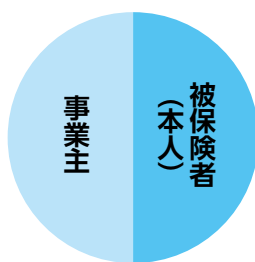
皆さまからご負担いただいた保険料は大切に使わないと底なしにあるわけではありませので、財政が苦しくなれば保険料UP(アップ)にもつながってしまいます。適正な受診をすることは、適切で効率的な医療を受けることができ、皆さまの給与・賞与から支払われている限りのある大切な保険料の有効活用にもつながります。

また、医療費を節約すれば、財布にも家計にもやさしく響きますので、正しく賢い受診を心掛けましょう。

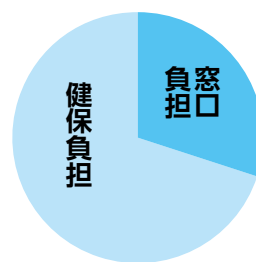
※ 窓口で支払う医療費は義務教育就学前まで2割、70歳以上75歳未満の人は所得により2割(軽減特例措置対象者は1割)または3割となります。



保険料のイメージ



一般的な医療費のイメージ



医療費節約のポイント

ポイント①

一つの病気やけがでの はしご受診は避けましょう

同じ病気で複数の医療機関を転々と受診する「はしご受診」は時間と医療費の無駄になり、薬の重複や検査漬けによる体への負担も心配ですので避けましょう。

ポイント②

できるだけ診療時間内に 受診しましょう

時間外の診療は加算料金が発生します。急病などのやむを得ない場合を除き、できるだけ診療時間内に受診しましょう。

ポイント③

かかりつけ医を持ちましょう

病歴や体質などが把握され、効果的な治療が受けられます。



ポイント④

医師を信頼し、 指示を守りましょう

薬の服用方法などの指示を守ることが、病気の早期完治につながります。



ポイント⑤

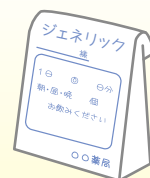
薬を正しく使いましょう

医師の指示以上にたくさんの薬を欲しがったり、自己判断で薬を使用したりすることは、身体に悪影響を与える場合があります。また、余分な薬は医療費の無駄遣いになります。

ポイント⑥

ジェネリック医薬品に 替えてみよう

新薬より価格が安く、効果や安全性も新薬とほぼ同じでご負担も減ります。



ポイント⑦

医療費の領収書を確認する

窓口で支払った自己負担と医療費の総額がわかります。意識して確認と保管をしてください。



ポイント⑧

健康診断を受けましょう

自分のからだの状態を把握することは、「健康づくり」の第一歩です。また、生活習慣病などの病気を早期発見し早期に治療することができ重症化の予防になります。

長期的に考えて医療費の削減にもつながりますので、定期的に健康診断を受けましょう。

当健保の保健師が 特定保健指導を実施中です！

- 2月末時点で35名(3事業所)が特定保健指導を受けています。
- 実施期間は3～4カ月間で、支援レベルにより途中フォローが変わります。(メール、電話など)

野菜類が増えた

階段を使っている

コーヒーをブラックにした

歩く量が増えた

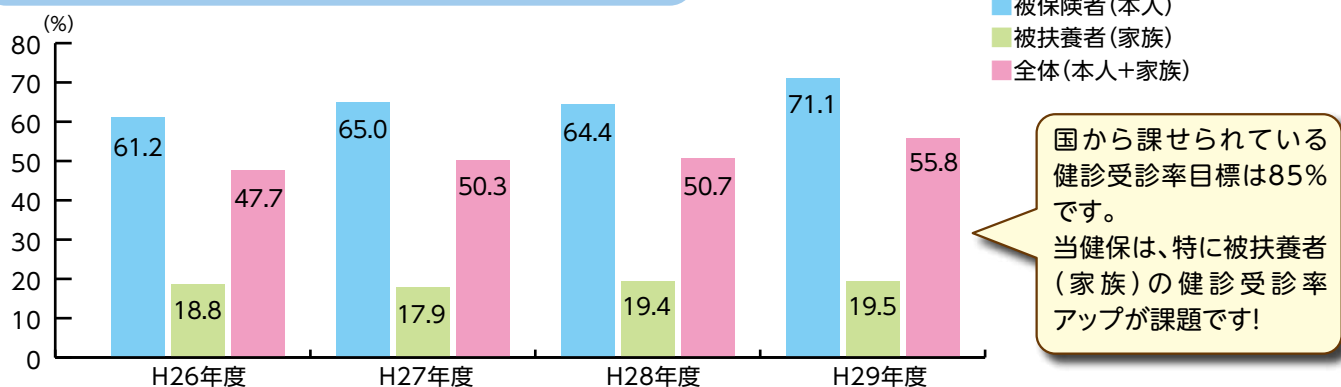
節酒している

休肝日を作った

間食を減らした(やめた)

「以前入らなかったズボンが入るようになった!」と、うれしい報告もきています。頑張りすぎずに、少しの心がけを続けていくことが大切です！特定保健指導のご案内があった場合は、お気軽に受けてください。

当健保の特定健診受診率は？(対象は40歳以上)



健診受診率や特定保健指導実施率が低いと、健保への後期高齢者支援金※が加算され、保険料の引き上げにつながる可能性があります。

※75歳以上の後期高齢者医療制度への医療保険者(国保や健保など)からの支援金のこと。
医療保険者ごとに健診受診率などの目標があり、その達成率により支援金が加算・減算されます。

被扶養者(家族)の特定健診の案内は、5月に被保険者(本人)を通じて配付されます。(5ページ参照)

今年度中に40、50、60歳になる被扶養者(家族)は、無料で受けられます！

40歳以上の被扶養者(家族)で、当健保案内以外の健診(自治体健診、パート先健診など)を受けている場合、健診結果データは健保へ届かず、健診受診率に反映されません。
そのため、健診結果などを健保へ提出していただくことが必要になります。

詳細は健保組合にお問い合わせください。

それ!! お任せください!

スポーツクラブ
ルネサンスに

今年度も
ベルトの
穴は同じ
でいたい!

今年の
健康診断、
全クリア
達成!

まずは
お近くのルネサンスに
来て、見て、お試しください。

店舗の詳細はコチラから [ルネサンス 店舗一覧](#) [検索](#)

月額固定
使いたい
放題

Monthly 8,424 円/月 (税込)
コーポレート会員

- ・月会費ひと月分
- ・入会時の手数料
通常1,080円(税込)
- ・レンタル用品 **最大2ヶ月間**
通常3,564円/月(税込)
タオル(大小セット)・シューズ・
Tシャツ・ハーフパンツ

※月会費ひと月分0円の特典は6ヶ月以上継続の方に限ります。

都度払い
使う毎に
お支払い

1 Day 1,620 円/回 (税込)
コーポレート会員

- ・レンタル用品 **入会当日**
通常1,600円/回(税込)
タオル(大小セット)・シューズ・
Tシャツ・ハーフパンツ

期間限定 4/6(土) ▶ 6/2(日)

ご入会の際に必要なもの等詳細は、
専用WEBサイトでチェック

お問い合わせ **03-5600-5399** 平日/10:00~17:30

※本特典は新規入会の方に限ります。 ※一部レンタルの取り扱いのない店舗もございます。

たれても!! 泊まれる
かんぽの宿

いいね WAO!

賞品総計 **1,180名様に当たる!**

春のお客さま 大感謝祭

組合員の皆様へ

かんぽの宿に泊まってバスツアーを当てちゃおう!

入ってうれしい! 新規入会キャンペーンも見逃せない

※応募には条件がございます。

2019年3月23日~5月31日

A賞

「泊まれる22の都道府県・温泉・料理を満喫2泊3日」

2019年3月23日~5月31日

B賞

「かんぽの宿から日本全国の温泉」

2019年3月23日~5月31日

※写真はイメージです。※本キャンペーンは、対象期間に1泊2食以上の宿泊プランをご利用のかんぽの宿メンバーズカード会員様が対象です。当日入会も対象。※A賞のバスツアーは「JPホテルサービス株式会社旅行事業部」の企画・実施です。天災地変等により、ツアーを実施できなかった場合は、かんぽの宿宿泊利用券(お1人様25,000円相当)の送付に代えさせていただきますので、ご了承ください。

北海道・東北		関東・甲信・伊豆		近畿		中国・四国		九州	
小樽	0134-54-8511	青森	0428-23-1171	彦根	0749-22-8090	竹原	0846-29-0141	北九州	093-741-1335
一関	0191-29-2131	箱根	0460-84-9126	富田	0721-33-0700	光	0833-78-1515	柳川	0944-72-6295
酒田	0234-31-4126	石和	055-262-3755	大和平	0745-45-0351	湯田	083-922-5226	別府	0977-66-1271
郡山	024-984-3511	諏訪	0266-52-1551	奈良	0742-33-2351	観音寺	0875-27-6161	日田	0973-24-0811
いわき	0246-39-2670	熱海	0557-83-6111	紀伊田辺	0739-24-2900	徳島	088-625-1255	阿蘇	0967-22-1122
		伊豆高原	0557-51-4400	有馬	078-904-0951	伊野	088-892-1580	日南	0987-22-5171
				赤穂	0791-43-7501	庄原	0824-73-1800		※2019年3月1日現在
				淡路島	0799-82-1073				
関東・甲信・伊豆		北陸・東海							
大洗	029-267-3191	富山	076-469-3135						
潮来	0299-67-5611	福井	0776-36-5793						
塩原	0287-32-2845	焼津	054-627-0661						
栃木喜連川温泉	028-686-2822	浜名湖三ヶ日	053-526-1201						
磯部	027-385-6321	知多美浜	0569-87-1511						
寄居	048-581-1165	恵那	0573-26-4600						
鴨川	04-7092-1231	岐阜羽島	058-398-2631						
旭	0479-63-2161	鳥羽	0599-25-4101						
勝浦	0470-76-3011								

●キャンペーンの詳細につきましては、ご希望の宿までお問い合わせください。

●ご予約は、ご希望の宿に直接ご連絡ください。 ●暴力団関係者等反社会的勢力の利用をお断りします。

●入れ墨(タトゥー)をしているお客さまは、他のお客さまから入れ墨(タトゥー)が見えない状態でのご利用をお願い申し上げます。

＜かんぽの宿のご予約方法＞
ご利用日の6か月前の月の初日からお電話等でご予約いただけます。ただし、お電話は8時30分からの受付となります。(お電話等でのご予約とは、電話、インターネット及び各宿フロントでのご予約です。)

(かんぽの宿に関するお問い合わせ) かんぽの宿 お客さまサービス担当
受付時間9時30分~17時30分(土曜、日曜、祝日、12/29~1/3を除く)

0120-715-294

かんぽの宿 [検索](#)

CM動画公開中!

カロリーオフで
満腹! 満足!

代用 レシピ

おいしくたくさん食べたい!

でも体のことを考えると

食べる量を制限しなければ…。

そんなあなたにオススメしたいのが、
ヘルシーな食材に置き換えた「代用レシピ」。

満足感はあるながらカロリーオフで、
ストレスなく続けられますよ♪

監修/清水加奈子

(フードコーディネーター、管理栄養士、国際中医薬膳師、国際中医師)



ヘルシー そぼろ 三色丼

メインのそぼろとごはんを置き換えて、
ヘルシーな「ほとんどそぼろ」丼に!

これでカロリーオフ!!



鶏ひき肉
186kcal
/100g



木綿豆腐
72kcal
/100g



ごはん
168kcal
/100g



しらたき
混ぜ込みごはん
121kcal
/100g

ヘルシーそぼろ三色丼



材料
2人分



カロリー……………423kcal
脂質……………9.5g
糖質……………56.1g
塩分相当量……………2.6g/1人分

- 木綿豆腐……………1丁(300g)
- 【A】しょうゆ、酒、みりん、砂糖……各大さじ1.5
- 卵……………1個
- 小松菜……………2～3株
- 塩……………少々
- しらたき混ぜ込みごはん……………2人分(360g)

※米1合に対してしらたき150gを刻み、
水加減を通常の量より大さじ1減らして
炊飯器で普通に炊く。



作り方
30分



- ①木綿豆腐は耐熱皿にのせラップなしで、電子レンジ(600W)で5分加熱する。ザルなどに入れ重しを置き15分ほど水切りをし、フォークで粗くつぶす。小松菜は色よく塩ゆでし、刻む。卵は塩を加え、いり卵にする。
- ②テフロン加工のフライパンに、油はひかずに水切りした木綿豆腐を入れ、強火で水分を飛ばしながら少し色が変わり、ぼろっとするまで10分くらい炒める(上写真)。Aを加え、さらに炒める。
- ③丼にしらたき混ぜ込みごはんを盛り、②の豆腐そぼろ、小松菜、いり卵を盛る。

ミニトマトの ガーリックしょうゆ漬け

さっぱりとしていながら、
にんにくの効いた
パンチのあるミニトマトは、
何個でも食べたくなるおいしさ。

メインに合わせたい
ヘルシーなつけ合わせ



材料
2人分

作り方
10分
(作業目安)

カロリー……………60kcal
脂質……………0.1g
糖質……………5.8g
塩分相当量……………0.6g/1人分

- ミニトマト……………12個
- 【A】しょうゆ……………大さじ1
酢……………大さじ2
おろしにんにく……………小さじ1
- 塩、こしょう……………適量
- パセリ(あれば)……………少々

- ①ミニトマトはヘタを取り、湯にさっとくぐらせ、水に入れ、湯むきをして水けを切る。
- ②Aを合わせ、①を2時間以上漬ける。





三田寛子さん「女優、タレント」

「病は気から」で

歌舞伎一家を支えながら

いつも前向き、全力です



今日も笑顔でがんばります♡

profile

みたひろこ／1966年、京都府生まれ。80年にデビューし、人気アイドルとして活躍。91年に歌舞伎俳優の三代目中村橋之助（現・八代目中村芝翫）と結婚。3人の子供も歌舞伎俳優となり、歌舞伎俳優の家族を支えながらテレビやトークイベントなどで活躍中。

私はおつちよこちゃん性格なので、昔からよくつまずいたり、転んだりすることがあったのですが、40代にさしかかったころ、松葉づえや車イスのお世話になる骨折を経験しました。その経験から改めて自分の体力の衰えと健康のありがたみを痛感。ヨガやピラティスなど、無理なくできる運動を積極的にやる習慣が身に付きました。

ストレッチやインナーマッスルを意識したトレーニングは、日々の暮らしの中で。例えば電車の吊り革につかまりながら背伸びをしたり、棚の上の物を取るときにはあえて両手を伸ばして取るようにしています。

私は何事も前向きに考える性格で、つらいことがあつてもよくありません。「病は気から」といいますが、大きな病気をせずに済んだのは、この性格も少なからず関係していると思います。

「歌舞伎俳優の女房」として任された家業の合間に自分磨きに励んでいます。40代からアロマセラピーやワイン、競馬の魅力や英語を学んだりしてきました。50代になった今は、これらをスキルアップさせ、新しいことにもチャレンジしていこうと思っています。

人生はまだこれから。常に前向きに自分の持てる力を注いで、毎日を全力で取り組んでいくことが、健康でいられる秘訣だと思っています。