

2024 Vol.110
spring

Wellness

<http://www.komatsu-kenpo.or.jp/>

- 2024年度
健康づくり事業のご案内
- 2024年度予算のお知らせ



小松製作所健康保険組合

本誌をご家庭の皆さままで
お読みください。

科学的根拠
にもとづく

健康習慣 アップデート!

Updating...

巷ではいろいろな健康情報が流れていますが、やはり確実なのは、科学的な調査・研究にもとづく国の指針や生活習慣のガイドラインの情報です。これらは随時アップデートされており、健保組合は、最新の指針にもとづいて健康づくり事業を行っています。みなさんも「確かな新情報」で、生活習慣をアップデートしてみてはいかがでしょうか？



運動

ここを
アップデート

1日60分の歩行 (成人の場合)

座りっぱなしを減らす

週2~3回の筋トレ

からだを動かす量が多い人は、心臓や血管の病気、がん、認知症などの危険性が下がることが報告されており、筋トレには死亡リスクを減らすという研究結果も。一方、座りっぱなしの時間が長いと、血糖値や中性脂肪などに悪影響を及ぼすことが指摘されています。

運動の

ポイント

- 1日60分以上の歩行*がおすすめ
歩数だと1日約8,000歩以上が目標
*成人の場合。また、歩行と同じかそれ以上の強さの別の活動も可
- 息がはずみ、汗をかく程度以上の運動を週60分以上行う
- **NEW** 筋トレを週2~3回取り入れる
- **NEW** 座りっぱなしを避け、できるだけこまめにからだを動かす
- 家事や通勤でからだを動かすのもOK

健康状態や体力などをふまえて、強さや量を調整し、できることから取り組みを!



よりよい眠りのための

ポイント

- 成人の睡眠時間は6~8時間が目安。休日に「寝だめ」が必要ななら、睡眠不足のサイン
- 朝食&日光で体内のリズムを整える
- 夜は入浴などでリラックス。寝るときはできるだけ暗くし、スマホは持ち込まない
- カフェイン(コーヒー、お茶など)は夕方以降控える
- 深酒・寝酒は睡眠の質を下げるのでNG。禁煙も大切
- シフト制勤務の場合、夜勤中に20~50分の仮眠をとるのがおすすめ

睡眠休養感が低い・日中の眠気が強い場合は、睡眠時無呼吸症候群や更年期障害などの病気の可能性もあるため、専門の医療機関を受診してください。



睡眠

ここを
アップデート

睡眠は6時間以上

睡眠休養感も大切

女性ホルモンの影響

睡眠時間が短いと、肥満や高血圧、糖尿病、うつ病などのリスクが高まりますが、からだが休まったと感じる「睡眠休養感」も、病気の発症と関連していることがわかってきました。また、女性は、女性ホルモンの変動があるため「月経周期によって睡眠が変化する」「更年期に不眠のリスクが高まる」などの影響を受けます。

改訂された主な指針・ガイドライン等

厚生労働省「健康日本21(第3次)」「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」「健康づくりのための睡眠ガイド2023」「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン(案)」「標準的な健診・保健指導プログラム(令和6年度版)」

健康保険組合の 健康づくり事業も アップデート!

各種指針・ガイドライン改訂をふまえて、当健保組合独自の健康課題に対し効果的にアプローチする「データヘルス計画」をアップデートしました(第3期データヘルス計画)。2024年度からは、新しい計画にもとづいて保健事業を実施してまいります。

- 第4期特定健診・特定保健指導
- コラボヘルス
(事業主と協力した健康課題)への取り組み
- 女性の健康サポート事業
など

2024年度からの 特定健診・特定保健指導の主な変更点

- 質問票のタバコ、お酒、保健指導に関する項目の表現を変更し、選択肢を細かく設定
- 中性脂肪の判定は「随時中性脂肪」も可に
- 特定保健指導の主要目標として、「腹囲-2cm&体重-2kg」を設定し、保健指導の効果をより重視した評価に
など



お酒

国内初の飲酒の
ガイドライン、
できました

ここを
アップデート

#「酒は百薬の長」は昔の話
#できるだけ量を減らす

近年では、ビール1杯でも大腸がんや女性の乳がんといった病気の危険性が高まることがわかってきています。特に、女性や体質的にお酒に弱い人は量を控えめに。

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒量

1日あたり 純アルコール量で	男性40g以上 女性20g以上
-------------------	--------------------

女性は、男性より分解できるアルコール量が少ない&女性ホルモンの働きなどでアルコールの影響を受けやすい!

※純アルコール量(g) = 飲んだ量(ml) × アルコール度数(%) ÷ 100 × 0.8

健康的にお酒を楽しむ

ポイント

- 1日あたり「純アルコール量で男性20g・女性10g」を目安に、量を決めて飲む
- 休肝日を設ける
- 食事やおつまみと一緒に楽しんで、からだのアルコール濃度の急上昇を防ぐ
- 水やソフトドリンクをはさんで、アルコールの分解・吸収をやわらげる
- ノンアル・微アル飲料を選ぶのも一つの方法

【純アルコール20gはこれくらい】

ビール(5%)	中びん1本(500ml)
日本酒(15%)	1合(180ml)
ワイン(12%)	グラス2杯(200ml)
缶チューハイ(7%)	1本(350ml)



バランスのよい
食生活も
お忘れなく

タバコを
吸っている人は、
加熱式タバコも含め、
禁煙を

生活習慣のアップデートには、健診を受けて、今の健康状態を確認することも大切です。今年も必ず受診してください。

君たちは健診をどう生かすか

健診大好きサラリーマン
憲伸(42)

元メタボ。ダイエットを
きっかけに健康に目覚
め、健診の魅力を伝えるこ
とに奔走中!

なぜか健診に詳しい
ペンギンくん

人間になって健診を受け
ることを夢見る。憲伸の
ペット。



受け
たいな...

「健診を仕方なく受けている」あるいは、「受けていない」という声を聞きますが、健診に秘められた可能性やメリットを知ると考えが変わるかもしれません。このページでは健診をポジティブに活用している事例を紹介します。

テーマ 健康診断のチャンスを生かせ!

1 自費だと高い健診も 健保の補助で安く済んだ!

健保組合ではみなさまの健康づくりに役立ててもらうことを目的に、健診を受診する方に対し、健診費用の補助を行っています。健診を受けなかったために知らないうちに病気が悪化してしまったら、多額の医療費がかかり家計を圧迫することにも。健診の案内がきたら、すぐに予約しよう。



2 健診について家族と話し合ってみたら前より仲良くなった

被扶養者の方も健診を受けていますか? 健診のことを知らなかったり、忙しくて手が回らずに放置しているかもしれません。健診について伝えてみたり、相手の立場に立って、どうしたら受けてもらえるかを考えて話し合ってみては? 健診を受けない本音を聞くことが、相手のことをよく知るきっかけになるかもしれません。



3 健診日までを目標に運動を続けてみたらハマっちゃった!

思い立ったが吉日です。健診日が決まって、日頃の不摂生の結果を見るのが怖いと思ったのなら、健康的な生活習慣にすぐに挑戦です。運動する楽しさに気がついたり、うまくいかなかった禁煙に成功するかも。もちろん食事を抜くなどの極端なことはNGです。また、健診後もその生活を維持できるよう頑張ってみよう。



ご家族向け コマツ ゆうゆう健診 (特定健康診査)

ゆうゆう健診対象者

- 被扶養者で配偶者 (年齢制限なし)
- 任意継続被保険者 (事務所勤務の方は、事務所受診のため対象外)
- 被扶養者で配偶者以外の家族 (40歳~74歳を対象)

実施項目

- 必須項目: 特定健診 (身体測定、血液検査、尿検査等)
- オプション項目: がん検診 (乳、子宮、胃、大腸、前立腺、肺)

費用

全額健保負担 (ただし、一部オプション項目自己負担あり)

自分のために、
家族のために、
毎年1回は健診を
受けましょう!



今すぐ
予約!

2024
年度

健康づくり事業 のご案内



＼コマツ健保は皆さまの健康づくりを応援します！／

本人：被保険者／家族：被扶養者

項目	内容	本人	家族	
各種健診	定期健診+生活習慣病	会社で実施する健康診断	○	
	ゆうゆう健診	特定健診に詳細な血液検査とがん検診を追加したコマツオリジナル健診	※	●
	節目ドック (50,54,58,62歳)	血液検査、便検査、眼底検査、腹部エコー、胃部内視鏡 (胃カメラ)、胸部CTなどを含む人間ドック	●	
	脳ドック (40歳)	脳ドック (MRI・MRA) の費用を30,000円まで補助	●	
	被保険者婦人科検診補助	①乳がん②子宮頸がん③子宮体がん (50歳以上) を上限の範囲で補助	○	
	無料歯科健診	無料で受診できる全国の歯科医院を紹介	○	○
特定保健指導	特定保健指導	動機づけ支援、積極的支援に該当する方に専門スタッフ (保健師・管理栄養士) が生活習慣を改善するサポートを行います。	●	
	ゆうゆうサポート			●
健康サポート	KHP100	ポータルサイトPep Up (ペップアップ) を利用した健康活動を会社と協働で推進中。各イベント参加者には達成賞としてポイントを贈呈。1年で1万ポイント以上獲得可能 (1ポイント=約1円)	○	
	インフルエンザ予防接種補助	1人当たり上限1,000円/年の補助	○	○
	ヘルスアップセミナー	今が大事!30歳代向けの健康応援セミナー	●	
	糖尿病治療サポートプログラム	健診結果でHbA1c8.0%以上の方への支援サポート	●	●
	生活習慣改善プログラム	重症化予防対策として、モニタリング機器を使用した生活習慣改善プログラム (6ヶ月間)	●	
	禁煙奨励	6ヶ月間の禁煙に成功した方へ禁煙奨励金の支給または賞品の進呈	○	
	ポリファーマシー通知	多重薬剤・禁忌薬剤等による有害事象リスクが高い方に情報提供		●
	医療機関受診勧奨通知	健康診断結果で糖尿病・高血圧・脂質異常症・便潜血のいずれかに該当し医療機関を受診していない方への受診促進	●	●
退職後の健康づくり	退職後の健康づくりに役立つ冊子を送付	※		
知っ得情報	ジェネリック医薬品利用促進通知	ジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額を通知し、薬剤費の自己負担額低減をはかるサービス	●	●
	健康相談ダイヤル	医師や専門スタッフによる電話健康相談サービス ☎ 0120-86-24-69 (24時間・年中無休)	○	○
	介護・健康教室	他の健保組合と共同で介護・健康に関する教室を開催。WEBで気軽に参加可能 (参加費は健保負担)	○	○
契約スポーツ施設	ルネサンス/ダイナミック	法人価格で利用可	○	○
直営保養所	城ヶ崎荘	最新情報は城ヶ崎荘ホームページに掲載	○	○
契約保養所	ダイヤモンドソサエティ	ご予約は施設に直接電話するかアプリをダウンロードして直接申込。詳細はホームページ「保養宿泊施設」をご覧ください 法人ID 38826HK 認証コード GUX94L	○	○

○:全員利用可能です ●:対象者限定事業→対象者には健保または事業所から案内が届きます ※:任意継続被保険者のみ



詳しくは健保ホームページにてご確認ください。

コマツ健保

検索



破滅ルートをたどると...

健康上のリスク

がん、COPD(慢性閉塞性肺疾患)などの呼吸器の病気、脳卒中などの循環器の病気が知られていますが、下記のような意外なリスクもあります。

こんな病気にもなりやすい!

歯周病・白内障・2型糖尿病・骨粗しょう症など

必要な手術が受けられない!

呼吸器合併症が増加する。手術による傷の治りが悪くなる

薬の効き目が悪くなる!

薬によっては効き目が弱くなったり、副作用が出やすくなる

もちろん
受動喫煙の影響も!

子ども

- ・乳幼児突然死症候群(SIDS)
- ・喘息やアトピーなどのアレルギー疾患
- ・むし歯・中耳炎 など

成人

- ・乳がん→受動喫煙をしていない女性の2.6倍※に!
- ・肺がん・虚血性心疾患
- ・脳卒中・低体重児出産 など

経済面のリスク

病気になると家計への負担も大きくなります。

●医療費

医療保険で3割負担とはいえ、医療費が高額になります。また、退院後も通院等で継続的に費用がかかります。

↑
増

●収入

休職・失職すると、収入は確実にダウンします。

↓
減

※出典:国立がん研究センター「喫煙・受動喫煙と乳がん発生率との関係について」

回避するためには?

ニコチン依存度が高い・自力だと自信がない!

禁煙外来

禁煙外来には、カウンセリングなどの心理療法と、医療用ニコチンパッチなどの薬物療法があります。加熱式タバコの人も健康保険が適用されます。また、コマツ健保ではオンラインの禁煙プログラムを実施しています。お医者さんや専門スタッフとともに禁煙を目指します。

NEW!

参加条件

禁煙したい被保険者の方
(禁煙チャレンジと同時に申し込みはできません。)

プログラムの流れ



スマホでWEB予約&オンライン診療。お薬は自宅へ届きます。



禁煙外来が近くにない・行く時間がない!

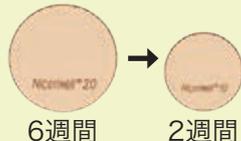
市販の禁煙補助剤

ニコチンパッチとニコチンガムがあり、薬局やドラッグストア、通販で購入できます。医療用ニコチンパッチは大(30)・中(20)・小(10)の3種類、市販のパッチはStep1(20)・Step2(10)の2種類です。

※ニコチンパッチの購入は、薬局等では、薬剤師による説明を受ける必要があります。通販では薬剤師からの問診にチェックした後、購入できます。

手軽さ重視!
1日1回貼るだけ

ニコチンパッチ



1日1枚を起床時から就寝時まで貼ります。
※医療用の中パッチに相当する市販のStep1パッチを貼っても、吸いたい気持ちが抑えられない人は、ニコチンガムに切り替えましょう。

正しく噛むことがコツ!
急な喫煙欲求にも対応

ニコチンガム



吸いたくなくなった時に30~60分間かけてゆっくり噛みます。1日に何個必要か判断し、1週間に1個ずつ減らします。

ニコチンガム 使い方

禁煙チャレンジャー募集!

各種補助が受けられます。詳細は事業所担当者または健保にお問い合わせください。

✉ JP00MB_kenpo_hokenjigyo@global.komatsu



加熱式タバコは どうしてダメ?

紙巻きタバコより含まれる有害物質の量は抑えられているものの、健康被害のリスクが減ることは証明されていません。また副流煙はほぼゼロですが、吐き出した息には有害物質が含まれるため、受動喫煙によって周囲の人(特に、子ども)が喘息や中耳炎になる可能性があります。

健康保険証は2024年12月2日に廃止

マイナ
保険証
始まっています!

医療機関の受診は マイナ保険証で

※マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの(手続き方法は次ページ)

今から使おう!マイナ保険証 なにが変わったの?



メリット

1 医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます!!

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。(本人が同意した場合のみ)



医師の声

Q オンライン資格確認を導入して、どのようなメリットを感じていますか?



A 多くの情報をもとに、より正確な診断、適切な治療(処方)が可能となります
他院で鎮痛剤を処方されている患者さんに当院でも同種の薬剤を処方してしまったら、健康被害につながっていたかもしれません。事前に薬剤・診療情報を閲覧していたため、重複処方を避けることができました。

メリット

2 手続きなしで高額な窓口負担が不要に!!

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、本人が同意すれば高額療養費制度に基づき限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。健保組合への手続きは必要ありません。



患者の声

Q オンライン資格確認を利用して、どのようなメリットを感じていますか?



A 申請しなくても窓口での支払いが減額されました
急に入院することになり、健保組合に限度額適用認定証を申請しようとしたら、1週間かかると言われました。マイナ保険証を利用すると、認定証がなくても窓口負担が減額され、助かりました。

マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶ 【何が便利になるの?メリット編】



マイナ保険証を一度使ってみませんか？

マイナ保険証で受診するメリット

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、適切な医療を受けられます。
- 旅行先や災害時の受診時も薬の情報等が連携されます。
- 「限度額適用認定証」が不要になります。
- 医療費控除の確定申告が簡単にできます。



マイナンバーカードで受診するための準備

1 マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得

申請 ※以下から選択

- 1 スマホから パソコンから
オンライン申請
- 2 証明写真機から
- 3 郵送

受け取り

- ① ハガキが届く
 - ② 受け取りに行く
-

詳しくはこちら



マイナンバーカード
総合サイト

2

2 マイナンバーカードをお持ちの方は保険証利用の申込み

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申込みが必要です。 ※以下から選択

医療機関で

- 医療機関・薬局の顔認証つきカードリーダーから申し込めます



受診時に簡単に
できます！

セブン銀行ATMで

- 必要なものはマイナンバーカードのみ！

ATM画面

マイナンバーカードでの手続き



健康保険証利用の申込み

カードをかざし、4ケタの暗証番号を入れるだけ！

スマホから

- 下記3つを準備

マイナポータル
のアプリはここから



iPhone



Android

- ① **マイナンバーカード**
- ② **マイナンバーカード読取対応のスマホ**
- ③ **アプリ「マイナポータル」のインストール**

STEP1 「マイナポータル」を起動する。

STEP2 「申し込む」をタップする。

STEP3 利用規約等に同意する。

STEP4 マイナンバーカードを読み取る。



ここをタップ！

📢 健保組合からお伝えしたいこと

参考 保険証の利用登録の状況 (令和6年1月15日時点)

当健保組合加入者の
保険証の利用登録の割合

61.8%

保険者が行っている安心、安全のための対応策について、動画をご覧ください。

デジタル庁作成動画 ▶ 【報告と対策】



あさりと新じゃがの アクアパッツァ



●カロリー：169kcal
●塩分：2.0g
1人分

あさりの美味しさ全開！
食材の栄養がスープに溶け込んだ
イタリア風の煮込み料理です

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

加熱調理済みあさり …… 1袋(殻つき150g)
新じゃがいも …… 中2個
セロリ …… 1/2本(約100g)
アスパラガス …… 2本
にんにく …… 1かけ
オリーブ油 …… 大さじ1
A 白ワイン(料理酒可) …… 大さじ1/2
コンソメ顆粒 …… 小さじ1/2
水 …… 150ml
粗びき黒こしょう …… 適量

作り方

- 1 新じゃがいもはきれいに洗い、皮付きのまま8等分に切る。耐熱容器に並べ、ラップをして電子レンジ(500w)で2分加熱する **Point1**。
- 2 セロリの茎は筋を取って厚めの斜め切りにし、葉はざく切りにする。アスパラガスは根元の硬い部分の皮をピーラーなどでむいて4等分の斜め切りにし、にんにくは薄切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ってきたらじゃがいも、セロリの茎、アスパラガスを加えて中火で2分ほど炒める。
- 4 Aとあさりを汁ごと加えて **Point2** 混ぜ合わせ、煮立ってきたら火を少し弱めて、ふたをして約9分煮る。最後にセロリの葉を加え、1分ほど煮る。
- 5 器に盛り付け、粗びき黒こしょうをかける。

ヘルシー
&
優しい

レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

食材×栄養

◆加熱調理済みあさり◆

あさりは血液を作るのに必要な鉄分やビタミンB12が豊富で、貧血予防にぴったり。タウリンも多く、血液中の不要な脂肪を減らし、肝臓の働きを高めるのに役立ちます。加熱調理済みのものなら、砂抜き不要で手軽に使えます。

* * *



材料



Point1 火の通りにくいじゃがいもは、電子レンジで加熱しておくことで時短になります。



Point2 あさりの汁には旨味と栄養がたっぷりなので、袋(パック)に入っている汁ごと使しましょう。

これでもOK!

- あさりの水煮缶や、冷凍あさりのむき身でも美味しく作れます。
- あさりの代わりにシーフードミックスや白身魚(タイ、タラなど)を使用しても◎。



人の前でうまく話せるようになりたい

新卒入社1年目。営業部に配属され、いまは先輩について取引先へ挨拶回りをしています。ゆくゆくは一人で飛び入り営業や、お客様の前でプレゼンをする機会が増えてくるでしょう。ところが私、じつは人の前で喋ることが得意ではありません。特に複数人が相手だと前に立つだけで鼓動が速まり、呼吸が苦しくなってしまうくらいです。まっぴらならぬと想像するだけで冷や汗が出ます。とはいえ避けられるわけもなく、私としても成長したいと思っています。先生はこれまでたくさんのお患者さんと診察し、また講演会など人前で話す機会も多く、緊張とは程遠いように思えます。ぜひ、あがり症を克服するコツをお伺いしたいです。



なぜ緊張するかを 考えてみよう

いえいえ、私も人前で話をするのは苦手です。たしかに人前で話す機会はこれまで何度もあったのですが、だからと言って、人前で話すのに慣れて平気になったわけではありません。特に話をする前は緊張します。あなたと同じように、自分が失敗するのではないかという考えから離れられなくなることもあります。

私はそのようなとき、緊張することの意味について、意識して考えるようになっています。極端な話になりますが、人前で話す機会があったときに、もし全然緊張しないのであれば、どうなるでしょうか。

全然準備をしないで、ぶっつけ本番で話すことになるかもしれません。話に集中できないで、ボンヤリとした話しかできないかもしれません。私たちは、失敗するかもしれないと考えるから、きちんと準備をしますし、話すときにも集中して話ができます。緊張には、緊張するだけの意味があるのです。

こころの動きは ポジティブに生かす

聴衆の反応が気になるということについて、同じように意味があります。話しているときに相手の反応が気にな



るのは、その反応を通して、自分の話どの程度伝わっているかを判断しようと、無意識に考えているからです。話をしているとき、伝えたいことをきちんと伝えられているかどうか、いちいち確認することはできません。

そうだとすると、相手の反応を見ながら、判断するのが一番です。気になるから、その反応を手がかりに話の展開を考えることもできます。聴き手の反応が気になって緊張するのは、それを通して良い話をしたいというこころの動きの表れです。

このように、自分の反応にどのような意味があるかを考え、その反応を生かすように意識すると、適度に緊張しながら自分らしい話ができるようになります。私は考えています。

大野裕先生監修のウェブサイト

「こころコンディショナー」<https://www.cocoro-conditioner.jp> 認知行動療法のエッセンスを日常のストレス対処やこころの健康に活用するためのAIチャットボットです。YouTubeチャンネル「こころコンディショナー」認知行動療法を使ったストレス対処のコツについて動画で解説しています。

立て替え払い「療養費」について

をしたときの

ご自身でいったん医療費の全額を立て替えて支払ったときは、後日当組合に請求し、当組合が認めた場合に限り、一定の割合の支給を受けることができます。申請書は事業所担当者または健康保険組合へ直接送付ください。

支給の可否を判断するために医師に照会する場合があります。その際は「同意書」を送付いたしますのでご協力をお願いします。領収書の原本は返却できませんが必要な方は(他の医療制度申請)当組合の証明書を送付いたします。

申請書はホームページからダウンロードできます。



1 やむを得ず全額自費で支払ったとき

やむを得ない事情で保険証を持たずに医療機関等にかかり、ご自身で費用の全額を立て替えた場合、後日当組合に請求することで払い戻しが受けられます。ただし、申請理由等が当組合にて妥当と認めたものに限りです。

必要・添付書類

- 療養費支給申請書(医科・調剤・各月毎に申請書が必要)
- 傷病名が記載された診療内容明細書
- 調剤を受けたときは、調剤内容明細書
- 領収書(原本)

支給額

健康保険の適用分の7割
(給付割合は年齢等により異なります。)

***領収書のコピーを予めとっておいてください。(医療費控除申請のため)**

2 コルセット等の治療用装具を購入したとき

労災保険以外の病気やケガの治療のために、医師がコルセット等の治療用装具の装着が必要だと判断し作成した場合、後日当組合に請求することで払い戻しが受けられます。

必要・添付書類

- 療養費支給申請書
- 治療上装具が必要であると認めた医師の証明書(原本)
- 領収書(原本)およびその明細書

支給額

支給基準額を上限として、購入した代金の7割
(給付割合は年齢等により異なります。)

***スポーツなどで使用する装具や、日常生活において利便性の向上のために作成する装具は支給対象外です。
*原則すべての装具申請に、当該装具の写真が必要です。**

3 小児用の治療用眼鏡を購入したとき

9歳未満のお子さんで、弱視・斜視および先天白内障術後の屈折矯正の治療用として眼鏡やコンタクトレンズを医師の指示に基づき購入した場合、後日当組合に請求することで払い戻しが受けられます。

必要・添付書類

- 療養費支給申請書
- 傷病名が記載された医師の作成指示書(写し)
- 検査結果(写し) ●領収書(原本)

支給額

下表の額を上限として、購入した代金の7割
(給付割合は年齢等により異なります。)

上限額	眼鏡	38,902円
	コンタクトレンズ(1枚)	16,324円

***更新(作り直し)については、5歳未満は前回作成から1年以上、5歳以上は2年以上の装着期間がある場合に、保険給付の対象となります。**

4 弾性着衣等を購入したとき

リンパ節郭清術を伴う悪性腫瘍(乳がん、子宮がん等)の手術後に発生する四肢のリンパ浮腫の治療のため、弾性着衣等(弾性ストッキング・弾性スリーブ・弾性グローブ・弾性包帯)の着用を医師が必要と認めた場合、後日当組合に請求することで払い戻しが受けられます。

必要・添付書類

- 療養費支給申請書
- 装着部位、手術日等が明記されている医師の弾性着衣等の装着指示書(原本)
- 領収書(原本)

支給額

下表の額を上限として、購入した代金の7割
(給付割合は年齢等により異なります。)

上限額	弾性ストッキング	28,000円 (片足用の場合は25,000円)
	弾性スリーブ	16,000円
	弾性グローブ	15,000円
	弾性包帯*	上肢7,000円 下肢14,000円

*弾性包帯については、医師の判断により弾性着衣を使用できないという指示書がある場合に限り、保険給付の対象となります。

***1度に購入できる弾性着衣は、洗い替えを考慮し、装着部位ごとに2着までです。
*更新(再購入)については、前回の購入から6ヵ月経過している場合に、保険給付の対象となります。**



子どもが就職した!

(被扶養者の削除)



健康保険組合の被扶養者は、就職したり収入が増えたときなどは扶養からはずれます。被扶養者の資格を失ったときは、5日以内に会社を通じて健康保険組合への届出が必要です。その際、扶養からはずれる人の保険証を添付します(限度額適用認定証や高齢受給者証がある場合は併せて返却)。**マイナンバーカードの保険証利用登録をしている場合も、保険証の返却は必要です。**

扶養からはずさないで、医療費や高齢者医療への拠出金など、健康保険組合の余分な出費が増えてしまいます。

■被扶養者の条件

- 被保険者に生計を維持されていること
- 75歳未満であること
- 年間収入が130万円(60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する人は180万円)未満であること
- 3親等以内の親族であること
- 配偶者・子・孫・兄弟姉妹・父母など直系尊属以外の人とは同居していること
- 同居の場合は収入額が被保険者の収入の2分の1未満、別居の場合は被保険者の仕送り額が収入を上回ること
- 原則、国内に居住していること

■収入に含まれるもの

- パート・アルバイトなどの給与
- 年金(障害年金、遺族年金を含む)
- 農業などの事業所得
- 株式などの投資収入
- 利子収入
- 不動産賃貸収入
- 失業給付金
- 傷病手当金・出産手当金・休業補償給付
- 生活保護法による生活扶助料

など

こんなときは?

ケース① 被扶養者の給料が上がった

年収130万円(月額108,334円、日額3,612円)以上になるときは、扶養からはずれ、パート先の健康保険に加入したり、自身で国民健康保険に加入します。

一時的な収入増加のときは扶養を継続できる場合があります

繁忙期の残業などにより一時的に収入が増加して年収130万円以上になる場合は、パート先の事業主の証明を健康保険組合に提出することで、連続して2年までは扶養継続が可能になりました(2023年10月20日付厚生労働省通知)。

ただし、基本給の変更などで年収が恒常的に130万円以上となる場合は、扶養からはずれます。

ケース② 被扶養者が失業給付金を受給する

日額3,612円以上の失業給付金を受給する間は、扶養からはずれ、自身で国民健康保険に加入します。

気になる!

女性の健康ラボ

子宮頸がんワクチン

子宮頸がんはワクチンで対策ができるがんです。早期発見であれば治療法の選択肢も広く、完治する可能性が高いがんでもあります。適切なワクチン接種と定期的な検診が予防・早期発見のポイントになります。ご家族が公費接種の対象年齢の方は、ぜひ接種をご検討ください。

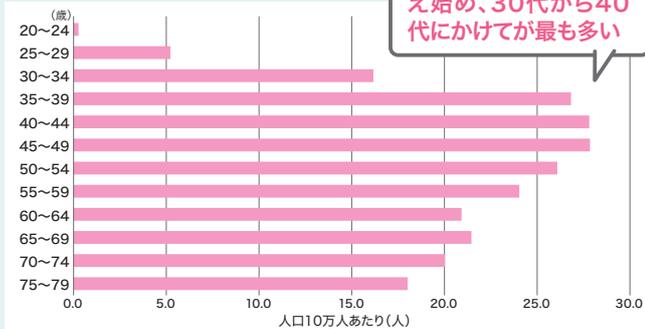
キャッチアップ接種についてはこちら



若い世代での罹患が多いがん

子宮頸がんは他のがん比べ、若年での罹患率が高いことが特徴です。

■年齢階級別罹患率 (2019年)



20代から罹患率が増え始め、30代から40代にかけてが最も多い

国立がん研究センター がん情報サービスより

対策はワクチンと検診

子宮頸がんの主な原因は性交渉によるヒトパピローマウイルス (HPV) への感染です。HPVへの感染を予防するため、現在小学校6年から高校1年相当の年齢の女性を対象

にHPVワクチンの公費による定期接種が行われています。

定期接種の対象年齢だった時期に接種できなかった女性も、公費でワクチンを接種することが可能です (キャッチアップ接種)。それ以外の人は自費となります。ただ、HPVワクチンはすべての高リスク型HPVの感染を予防できるわけではないので、20歳以上の人は必ずがん検診も受けるようにしてください。

HPVワクチン	子宮頸がん検診
<p>対象者には自治体から案内があります</p> <p>定期接種 (公費負担)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●対象者：小学校6年から高校1年相当の女性 ●回数：合計2回または3回 <p>※一部の自治体では、定期接種と同世代の男性にも費用補助があります。</p> <p>キャッチアップ接種 (公費負担)</p> <ul style="list-style-type: none"> ●対象者：1997年4月2日～2008年4月1日生まれの女性で過去にHPVワクチンを3回接種していない人 ●期間：2022年4月～2025年3月までの3年間 	<p>細胞診</p> <ul style="list-style-type: none"> ●20歳以上・2年に1回 ●子宮頸部の細胞を専用の器具で採取し、異常な細胞を調べます。 <p>※2024年度より、30～60歳を対象にしたHPV検査単独法 (5年に1回) が一部自治体で導入されています。子宮頸部から細胞を採取し、HPVに感染しているかどうかを調べる検査です。結果が陽性の場合のみ、細胞診を行い、精密検査が必要かどうかを調べます。</p>



1分 お悩み解消! ストレッチ

足のむくみ解消

デスクワークや立ち仕事ですっと同じ姿勢でいると、仕事終わりには足がパンパン。そんな足のむくみや疲れには、このストレッチがおすすめです。

5秒ずつ 交互に 1分間



1

イスに座った状態で、つま先は床につけたまま両足のかかとを5秒上げます。

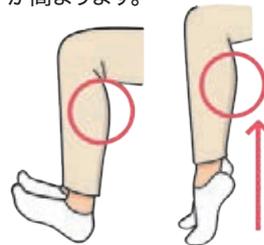


2

次に、かかとを床につけ、つま先を5秒上げます。それぞれの動きを5秒ずつ、交互に繰り返します。

ポイント

ふくらはぎの筋肉の動きを感じながら行くと、より効果が高まります。



心臓から遠い位置にあるふくらはぎは「第2の心臓」ともいわれ、体中に血液を巡らせるポンプのような動きをしています。ふくらはぎの筋肉を動かすことで、足に滞った血液を心臓に戻すことができ、血液の流れが改善します。

ストレッチを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。



動画も CHECK!

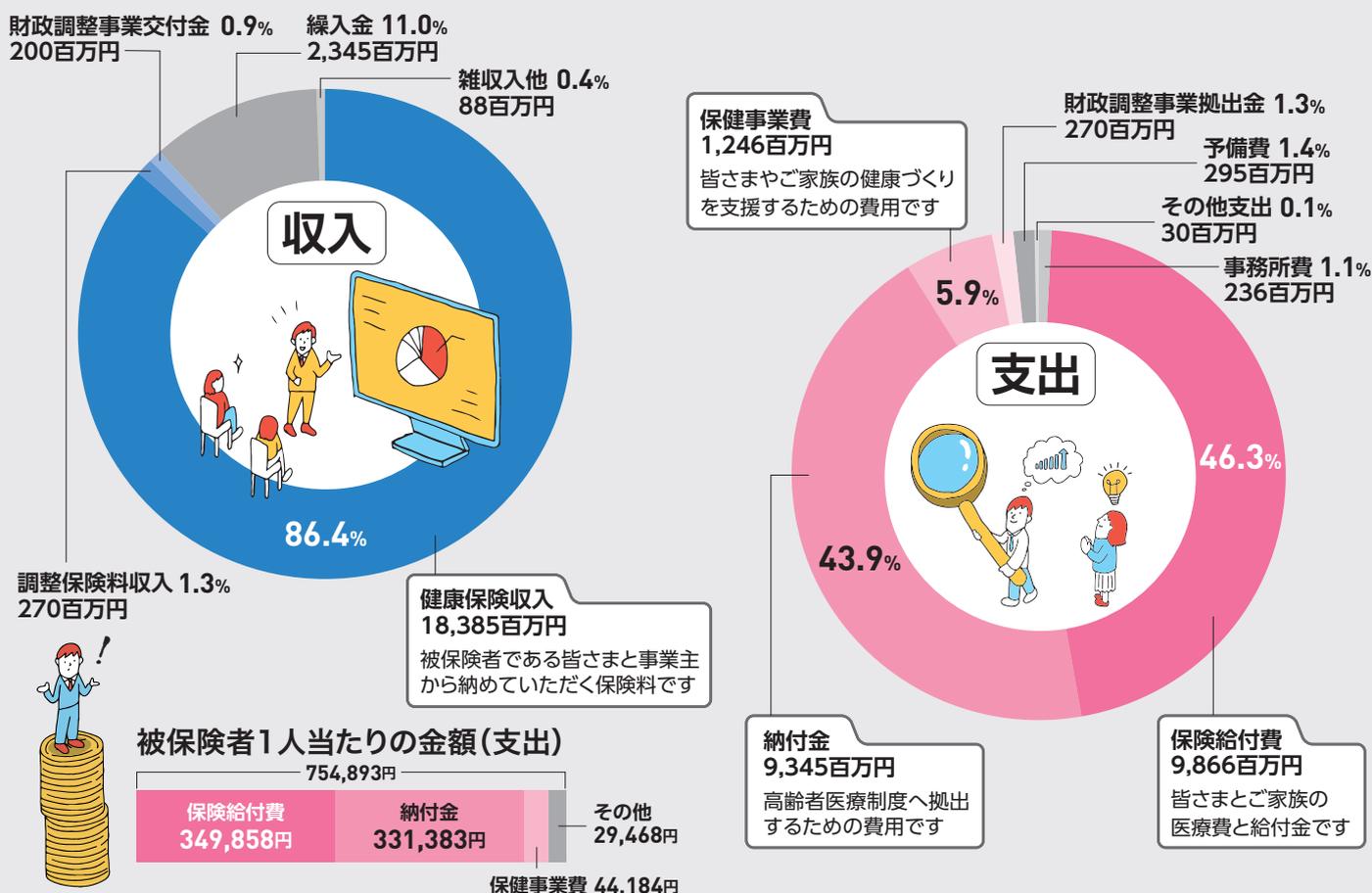
2024年度 予算のお知らせ



2024年度予算が2024年2月13日開催の第191回組合会において、可決されました。今年度は、医療費および高齢者納付金の増加を見込んだ予算編成を行いました。医療費は、昨年(2023)度分が一昨年(2022)度分よりも約8%増加(予算作成時点の見込)していることを受け、その伸び率を乗じて算出しています。また、2024年度より、前期高齢者(65歳以上75歳未満)納付金の算出方法が変わり、総報酬の高い健康保険組合の負担が増えることになり、その影響を加味しています。

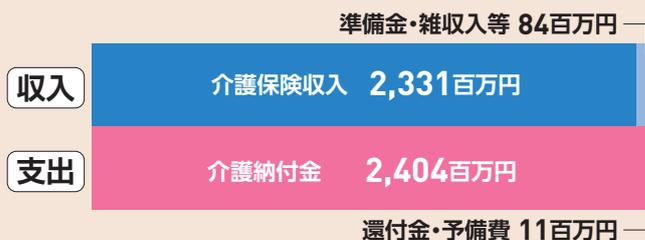
しかしながら、昨年度に引き続き、標準報酬月額が高い見込であることから、保険料率は変更せず、健康保険9.0%、介護保険1.7%を維持いたします。増え続ける医療費を抑えることができるよう、2024年度も疾病予防対策等の保健事業(健康づくり事業)を推進してまいりますので、ご協力をお願いいたします。

一般勘定 予算総額 21,288百万円



介護勘定 予算総額 2,415百万円

今年度は介護納付金が前年度よりも増加するものの、2022年度精算分戻入および2023年度末準備金残高に余裕が見込まれたため、一般勘定と同様、保険料率1.7%を維持し、不足分は介護準備金を取り崩して運営してまいります。

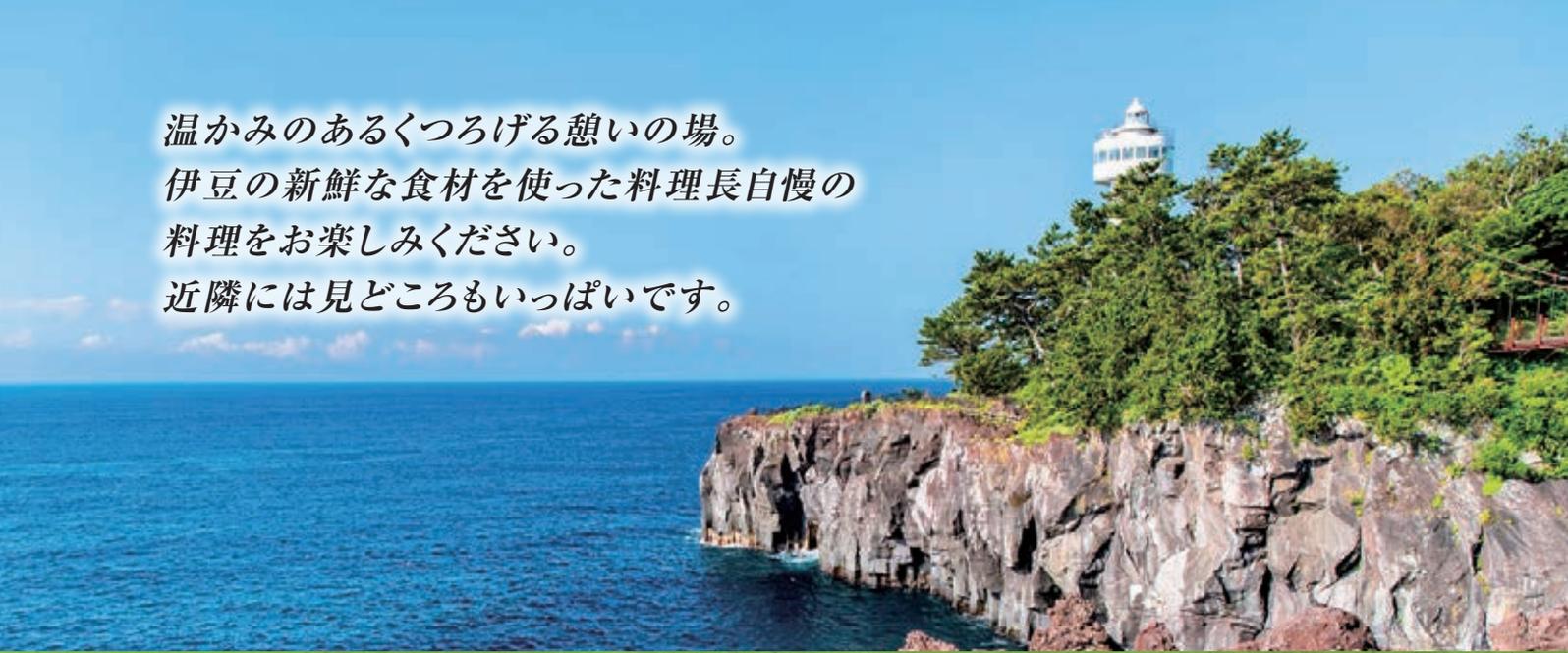


任意継続の皆さまへ

2024年度に適用される保険料の「標準報酬月額の上限」(注)は440,000円となります。任意継続者の保険料はすべて本人負担です。

(注)保険料は標準報酬月額に料率をかけて算出されますが、任意継続被保険者の方の標準報酬月額には「退職時の標準報酬月額」または「当健保組合の平均標準報酬月額」(毎年見直します)のいずれか低い方が適用されます。

温かみのあるくつろげる憩いの場。
伊豆の新鮮な食材を使った料理長自慢の料理をお楽しみください。
近隣には見どころもいっぱいです。



直営保養所 伊豆 城ヶ崎荘



皆様に
大好評
です！



※写真はイメージです。

お客様からの感想

- 何を食べても美味しい
(ここに来ると食べ過ぎて太ってしまう)
- 彩りがキレイ
- 和牛(ステーキ)が柔らかくて美味しい
- 牛カツなんて初めて食べた
(わさびおろしと醤油で食べるとさっぱりしている)
- 手作りプリンが美味しい
- 庭で採れた夏ミカンのゼリーは「美味しい!!!」
- 地魚の刺身が新鮮で美味しい

料理長からのコメント

日頃から慣れ親しんだ料理を、いかに「美味しい」味に出来るのが料理人の腕の見せ所です。そのために素材を選び、自分の舌で「美味しい」と感じた物だけを使用し、目でも楽しんでいただけるよう彩のバランスにもこだわっています。対面で提供出来ないからこそ、召し上がる方に想いを馳せて、最後の一口まで楽しんでいただけるよう味や香りも工夫を凝らします。これからもお客様の「美味しい」の一言の為に真心を込めた料理を作っていきたいと思っております。



近隣おすすめスポット



▲小室山
東西南北に広がる雄大な景色が楽しめます。



▲三島スカイウォーク
日本一長い歩行者専用吊橋です。

城ヶ崎サイト「やまもも通信」
(<http://www.jogasaki.jp/>)
にも近隣情報が掲載されています。

ご予約・お問い合わせ

城ヶ崎荘

検索

空室状況は変動いたしますのでお気軽にお問い合わせください。

TEL 0557-51-1092 FAX 0557-51-1196

受付時間 城ヶ崎荘営業日(火・水休館)
10:00~14:00 15:00~17:00



アクセス

電車 熱海駅 → JR → 伊東駅 → 伊豆急行 → 城ヶ崎海岸駅 → 城ヶ崎荘
徒歩 約8分

車 東京方面 → 厚木IC → 小田原厚本道路 → 小田原 → 135号線 → 城ヶ崎荘
約2時間 30分

静岡方面 → 沼津IC → 三島 → 伊豆高原 → 城ヶ崎荘
約1時間 30分

●発行日：2024年5月1日発行

小松製作所健康保険組合

東京都港区海岸1-2-20 TEL(03)6849-9796

※受付時間の最新状況はコマツ健保HPをご覧ください。>>>>>>

