

けんぽ

2019
春号
No.144



LIXIL健康保険組合

健保組合のホームページはこちら

URL <http://www.lixilkenpo.or.jp>

LIXIL健保

検索

We Love Sports

パラリンピックに出て 世界観が変わった

カヌーの難しさに惹かれて

中学の時、体育の先生に誘われてカヌー部に入部しました。水泳が得意だったので、同じ水だからいけるかなと思っていたんですが、競技用のカヌーって、1秒たりとも乗ってられないくらい、すぐにひっくり返ってしまうんです。自転車に乗るみたいに何回も失敗して上達する、そんな難しさにすごく惹かれたのを今でも覚えています。怪我をしたのは高校の体育の授業中でした。倒立前転をしたときに頭から垂直に潰

れてしまったことが原因で、それから車いすでの生活になりました。

もうカヌーはできないと思っていたんですが、カヌー協会の方から度々お誘いがあり、それがあまりにもしつこくて笑っちゃあ一回乗って、水に落ちたやうな感じがして練習場に行っただけです。そして、協会の方のほづが一枚上手で、絶対に転覆しないよいうなカヌーが用意されていて、乗ったらやっぱり楽しかった。陸上では車いすだと行けない場所があったり、自分の中で溜まっていた感情があったんだと思うんです。それが



パラカヌー選手

瀬立 モニカさん



写真提供：フォート・キシモト

水上に出て、パーツと解放された気持ちになつて。そこからまた、パラカヌーとして競技を始めることになりました。

リオで感じたこと、得たもの

自分の世界観が大きく変わったのはリオのパラリンピックでした。選手村に入った瞬間、障がいを持った人しかいないんです。今まで自分が特別な存在だったのが、ここでは自分がマジョリティーで、健常者の方がマイノリティー。当たり前で、何なんだろうと、自分の価値観に衝撃を受けましたし、障がいがある人でもこんなふうな自信を持って過ごしていいんだと思えるきっかけになりました。

リオは決勝で大差のビリで、このままじゃダメだ、と練習環境を大きく変えるきっかけになりました。大学の施設を使わせてもらったり、周りの人の協力もあって

今はすごくいい環境で練習させて頂いています。

健康面では、自分のコンディションや食べ物をすべて記録してチェックしています。車いすに座っていると基礎代謝が健常者の半分に減ってしまうので、栄養士さんの指導の下、よりスリムに管理しながら、筋量を増やして脂肪を減らすような食事をしています。持久力も大事なので炭水化物も必ず摂りますよ。

地元・江東区でメダルを獲りたい

パラカヌーの魅力は、障がいのある人も健常者と同じ目線です。スポーツができるということなんです。陸上では段差や階段があつて行けない場所もありますが、水上にはそれがありません。パラカヌーには「水上はバリアフリー」という言葉があるんですが、その一言に尽きると思います。

私は東京の江東区出身なんですけど、2020年の東京パラリンピックのカヌー会場も江東区で、実家からもすごく近いんです。地元でメダルを獲ることが一番のモチベーションになっているので、その目標を実現するために頑張りたいと思います。



photograph：遠藤直次

Profile ● せりゅう・もにか

1997年、東京都江東区出身。中学でカヌーを始める。高校1年で体幹機能障害を負うが1年で競技に復帰。パラカヌーを始めて2年でリオパラリンピックに出場すると、スタートダッシュを武器に女子スプリント・カヤックシングル200m(KL1)で8位に。2018年8月の世界選手権では7位。2020年の東京パラリンピックで、地元でのメダル獲得を目指す。

2019年度の予算をグラフでみると…

一般勘定 >>

調整保険料収入 190,487千円 1.4%	繰入金 426,000千円 3.2%	国庫補助金収入 5,303千円 0.0%	財政調整事業交付金 53,000千円 0.4%	雑収入 337千円 0.0%
------------------------------	--------------------------	----------------------------	-------------------------------	----------------------

収入

健康保険収入
12,902,483千円
95.0%

健康保険収入

健保組合の主な収入源は、みなさまと事業主から取っていただいた保険料です。



納付金

高齢者医療費のために国に納付しているもので、健保組合にとって大きな負担となっています。



事務費
129,183千円
0.9%

保健事業費
595,380千円
4.4%

財政調整事業
拠出金
190,487千円
1.4%

その他
12,030千円
0.1%

予備費
374,962千円
2.8%

支出

保険給付費
6,265,251千円
46.1%

保険給付費

みなさまが病気やケガをしたときにかかった医療費等の支払いにあてられます。

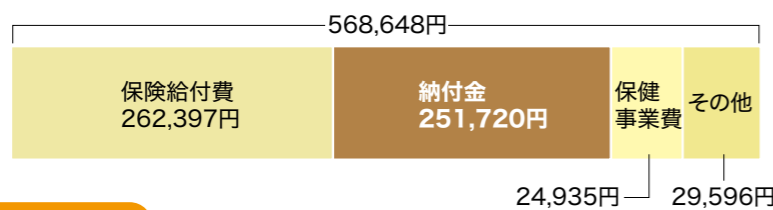


保健事業費

各種健診・保健指導、人間ドック、インフルエンザ予防接種費用補助などにあてられます。



支出を1人当たりでみると…



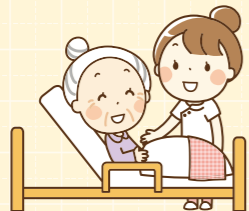
予算の基礎数値(一般勘定)

被保険者数	23,877人
平均標準報酬月額	391,085円
総標準賞与額	35,310,480千円
平均年齢	43.35歳
扶養率	1.04人
前期高齢者加入率	0.71%

介護勘定 >>

健康保険組合では、市区町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収しています。介護保険収入は16.6億円、支出は17.5億円となっています。

※2019年度の介護保険制度への納付金の算出方法は、1/4加入者割、3/4総報酬割となっています。



収入

介護保険収入
1,669,504千円

繰入金
90,000千円

雑収入他
4千円

支出

介護納付金
1,757,800千円

還付金
200千円

積立金
200千円

雑支出
1千円

予備費
1,505千円

2019
年度



予算のお知らせ

2019年2月13日の組合会において、当健康保険組合の2019年度予算が可決されました。今年度は、10月に予定されている消費税10%引き上げに伴う診療報酬改定の影響、2018年度からスタートした「保険者における予防・健康づくり等のインセンティブ制度」の重点事項となっている保健事業に注視した予算編成を行いました。

収入支出予算額

健康保険 135億78百万円

介護保険 17億59百万円

保険料率

	被保険者	事業主	合計
健康保険	42.900/1,000	45.100/1,000	88.000/1,000
介護保険	7.350/1,000	7.350/1,000	14.700/1,000

※健康保険は調整保険料率7.350/1,000を含む

おもな収入

健康保険収入

健康保険組合の収入のほとんどは、みなさまからの保険料です。最近の景気動向を踏まえ、今年度は129億円を見込みました。

国庫補助金収入

過重な高齢者拠出金負担を軽減するための補助金、保険者機能強化支援事業の助成などがあります。

おもな支出

保険給付費

みなさまが医療期間にかかったときの自己負担(2割)以外の、健康保険組合が負担している医療費を保険給付費といいます。保険給付費には出産や傷病時の各種手当なども含まれます。

2019年度は、10月から消費税の引き上げに伴い、診療報酬の随時改定が行われます。医師らの人件費に充てられる診療報酬本体は0.41%の引き上げ、薬価については0.51%引き下げとなります。また、増税に伴い初診料は60円増の2,880円、再診料は10円増の730円となります。

消費税引き上げによる影響と併せ、高齢化や高額薬剤・医療技術の進歩などによる医療費増を考慮して、保険給付費は62.6億円を計上しました。

※保険診療は本来非課税のため、患者から消費税を受け取ることはありませんが、医薬品や設備等の仕入れには消費税がかかるため、初診料などの点数を上乘せして、医療機関等の増税負担を補てんする措置がとられています。

保健事業費

みなさまの健康づくりのための費用です。2018年

【2019年度 健康保険組合を取り巻く動き】

実施時期	内容
2019年10月	●消費税10%に引き上げに伴う改定 ・診療報酬本体の引き上げ 初診料、再診料(医科・歯科)、入院基本料、調剤基本料、訪問看護療養費など ・薬価の引き下げ
	●短時間労働者の適用拡大条件の見直し
	●後期高齢者の保険料(均等割)に係る軽減特例の見直し

度から5カ年計画でスタートした特定健康診査等実施計画の第3期及び健診・レセプトデータ分析に基づく第2期データヘルズ計画を確実に実行するため、5.9億円を見込みました。今年度は、とくに特定保健指導の実施に力を入れていく予定ですので、健診後、ご案内を受け取った方はぜひご参加ください。4ページ記載の「糖尿病」対策として、新たに生活習慣改善プログラムを実施することとしています。

●各種納付金
健康保険組合では、保険料収入の約5割を高齢者のための医療費として国へ拠出していきます。今年度は65〜74歳の医療費(前期高齢者納付金)として28.2億円、75歳以上の医療費(後期高齢者支援金)は、前年度比3.1億円増の31.9億円支出します。

2018年度から、後期高齢者支援金の算出方法に全面総報酬割(加入者の所得に応じた方法)が導入され、健保組合の負担はますます重くなっています。介護納付金においても2020年度には全面総報酬割が導入される予定です。

私がナビゲートします!



健康情報

今と昔

糖尿病の常識の巻

情報は日々新しくなってゆくもの。でも、少し前の情報をそのまま信じていませんか？このシリーズでは健康に役立つ「新常識」をご紹介します。

監修 女子栄養大学 栄養クリニック教授 蒲池桂子

大野さん 今日のお昼はラーメンですか？

花山かな(28) 大野さんの特定保健指導を担当している保健師

ちよつと体重が増えてきたし

カロリー控えめにしなきゃな

大野友樹(42) 3年ほど前から健診で血糖値が高めと指摘されている

血糖値高めだからこれくらいにしようかなって

BIG Noodle 大盛りカップ麺 約450kcal

+ リナマヨおにぎり 約200kcal

= 約650kcal

エネルギー量を気にしてらっしゃるのさすがですね!

大野さんの知識

今朝ごはんは食べました？

食べてないよー

その分、カロリー減ってる

ところで 今日朝ごはんは食べました？

朝ごはんを抜いたり糖質の多いものばかり食べたりすると血糖値が急上昇する

血管に負担がかかる

糖尿病の原因にも...

知らなかった!!

ズバリちよつと古いです!

でもカップ麺も食べたいんだよねえ!

それなら...

サラダもつけて野菜から食べるといいですよ

食物繊維で血糖値の上昇をゆるやかに

たんぱく質もとれる!

蒸し鶏

ゆでたまご

じゃあ野菜から食べるから

食後のデザートも食べちゃおう

それじゃあ本末転倒ですから!

カップ麺は普通サイズに!

血糖値の急激な変化が糖尿病の進行を早める?!

以前は、高血糖の食事療法といえばエネルギー制限のイメージがありました。現在は、食べる順番や食べる時間も重要視されるようになってきました。なぜなら、エネルギーを制限したとしても、食事のとり方で「血糖値の急激な変化」が起こりうるということがわかってきたからです。たとえば、空腹時に糖質の多い食品ばかり食べたり、食事の間隔が空きすぎていたりすると、血糖値が急上昇します。血糖値の乱高下は、インスリンを分泌するすい臓を疲弊させ、インスリンの分泌や働きを悪くし、糖尿病の発症・進行を招く要因になります。

血糖値改善の今と昔

昔 摂取エネルギー量を意識すべし

カロリーコントロールすれば、大丈夫なんだよね?



今 食べる順番・時間帯も意識すべし

食べ方を工夫して血糖値の乱高下を抑えることも大切です!



血糖コントロールのコツ → 「血糖値の上昇をゆるやかに」がポイント

- 食べ順
- 朝食
- 夕食
- 主食

「野菜(食物繊維) → 肉・魚などの主菜(たんぱく質) → ごはん・パン・めん(糖質)」の順番で。食物繊維は血糖値の上昇をゆるやかにしてくれるうえ、肥満の方の減量にも役立つ。

朝食抜きは昼食後の血糖値急上昇の原因に。簡単なものでもよいので、朝食をとる習慣を。

夕食は「早めに、食べ過ぎない」のがポイント。夜遅くなってしまう場合は、「夕方に炭水化物中心の間食 → 帰宅後は野菜とたんぱく質中心の軽めの食事」のように分食をするのもおすすめ。

食物繊維が多く含まれている未精製のものを選ぶと◎。例 白米 → 雑穀米、白いパン → ライ麦パン

血糖コントロールには運動も重要です。運動をすると糖が筋肉にとりこまれてエネルギーとして使われ、血糖値が下がります。

喫煙は動脈硬化を進めるので、糖尿病の進行防止・合併症予防のためにも禁煙しましょう。



合併症の傾向にも変化が...

心筋梗塞が増えている!



「糖尿病の合併症」といえば、以前は糖尿病性網膜症や糖尿病性腎症が多く見られました。依然として多いものの、医療技術の進歩や早期ケアの導入などもあり、これらは減少傾向にあります。かわって目立つようになったのが、心筋梗塞をはじめとした心臓疾患です。以前は、欧米に比べると少なかったものの、近年日本でも心臓疾患が直接の原因で、命を落とす糖尿病患者が増えています。糖尿病予備群レベル(空腹時血糖100mg/dl以上・HbA1c5.6%以上のいずれかに該当)でも、心筋梗塞のリスクは約2倍。「まだ予備群だから大丈夫」などと思わず、血糖コントロールに取り組みましょう。



保健事業のご案内

健康づくりキャンペーンを開催します

- 対象者**
- 被保険者
 - 被扶養者である配偶者
 - 65歳以上の被扶養者

エントリー期間

2019年4月1日(日)～5月20日(日)

キャンペーン期間

2019年5月21日(火)～8月20日(火)

キャンペーン参加の流れ

インターネットからアクセス!

LIXIL健保 検索

はじめて参加される方

はじめて参加する方はこちら

登録用パスワード: kenpo

*個人のユーザーIDとパスワードを設定します。

前回から参加された方

前回参加した方はこちら

から参加コースを設定してください。

*登録手続きは不要です。

6つのコースから最大2コースを選んで、チャレンジ!

休肝日コース

運動習慣コース

筋力アップコース

禁煙コース

ダイエットコース

生活習慣コース

達成ポイントは賞品と交換できます!

*商品交換は、商品の合計が1,000ポイント以上からになります。

目標達成で1コース800ポイントゲット!

800ポイント

音波式電動歯ブラシ「ドクターソニック」

賞品の一例

1,600ポイント

味の素健康オイルギフト

スポーツクラブネサンスの利用に「補助金制度」を導入しました。

LIXIL健保はスポーツクラブネサンスと法人契約を結んでおり、すでに多くの方に一般会員よりもお得にご利用いただいておりますが、更にお手軽にご利用いただけるよう、新たに「補助金制度」を導入しました。まだ会員登録されていない方はもちろん、既存会員の方も、「補助金制度」を活用して、より健康な体づくりを目指してみませんか。

● 会員プランと金額

法人会員プラン		従来会費	これまでは!	これからは!	新会費 (健保補助額)
Monthlyコーポレート会員	月払い	8,424円	➡	5,424円	(3,000円)
1Dayコーポレート会員	都度払い	1,620円	➡	1,320円	(300円)

利用可能者	LIXIL健保の被保険者(本人)と被扶養者(ご家族)。ただし、15歳未満の方は除きます。
既存会員の方へ	4月利用分より新しい会費が適用されます。ただし、前納している分については適用されません。
新規入会される方へ	Monthlyコーポレート会員、1Dayコーポレート会員によって、入会手続きに必要な書類等が異なります。また、ご利用にはルールがあります。詳しくは https://www.s-re.jp/hcbiz/ を参照のうえ、入会手続きを行ってください。

利用可能な施設、お近くのクラブ探しなど、スポーツクラブネサンスのHPはこちら<https://www.s-re.jp/>



特定健診、特定保健指導はこう活かす!

特定健診、どうして必要?

40歳になると、健康保険組合が実施する「特定健康診査(特定健診)」(全員)と「特定保健指導」(対象者のみ)を受けることになります。でも、そもそも「特定健診って?」「特定保健指導って?」このシリーズでは、そんな疑問について保健師さんがわかりやすく解説します!



40歳になったら、今までとちがう健診内容になると聞いたのだけど、どうちがうの?

40歳以上の人は「特定健診」を受けることになります。

40歳未満の人が受ける「健診」と一番ちがうのは、腹囲や血糖、血圧、脂質など **メタボリックシンドローム(メタボ)かどうかを判断するための検査項目が充実している点**です。



妻も特定健診を受けなくてはいけないの?

特定健診制度は平成20年に国が創設し、健康保険組合に加入する40歳以上の人は被保険者(本人)も被扶養者(家族)も1年に1回以上の受診が義務づけられています。

被扶養者である40歳以上の奥様やご家族も必ず特定健診を受けてくださいね。



メタボかどうかを判断するなんて、ちょっと失礼な感じがするなあ。

いえいえ、メタボに早めに対応するって、ものすごく大切なんですよ。

右のグラフを見て下さい。日本人の死因の半分以上が生活習慣病によるものです。脳梗塞や心筋梗塞などは突然死につながり、たとえ死に至らなくても半身不随や寝たきりになってしまうことだってあります。

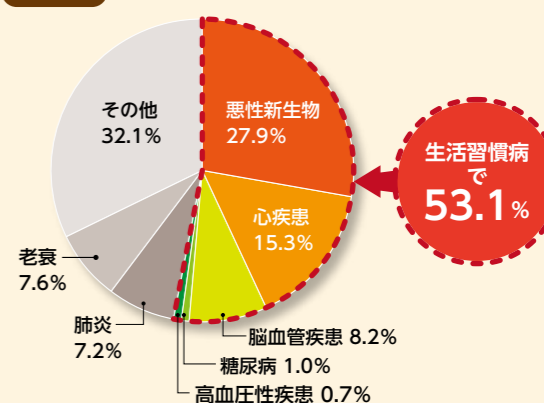
メタボは生活習慣病の前段階といえるので、**メタボの段階で生活習慣を改善すれば、高齢になっても健康でいられる可能性がずっと大きくなります。**

日本人は世界有数の寿命を誇りますが、健康上の問題なく元気に生活できる健康寿命との差は約10年もあります。糖尿病の合併症による失明や足の切断、脳梗塞の後遺症による半身マヒなどを起こさないように、若いうちから気をつけることで、健康寿命を延ばすことができます。

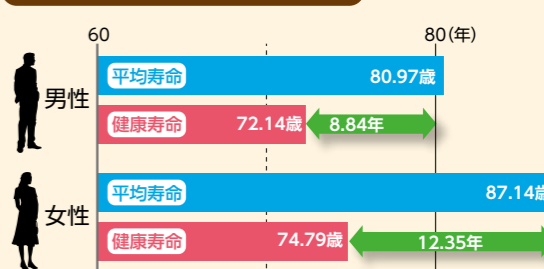
「特定健診は皆さんの健康を守ることに繋がる」のです。



死因 *平成29年人口動態統計(厚生労働省)より



平均寿命と健康寿命の差 *厚生労働省(平成28年)



● 特定健診は、メタボを早期発見・早期改善して生活習慣病を未然に防ぐことを目的としています。

● 健康保険組合に加入する40歳以上の人は、本人も家族も特定健診を受けなければいけません。

中高年層 男性 その寝づらさ、病気のサインかも?

早く目覚めるのは自然 それ以外の変化に注意すべき

睡眠時間が自然に減ることは問題ないのですが、激しいいびきや睡眠中の呼吸停止は「睡眠時無呼吸症候群」の症状である可能性があります。また、メタボや糖尿病、うつ病も不眠と関連しています。

鉄の錠
★睡眠薬代わりの寝酒はダメ!
寝入りがよくても、睡眠の質は落ちる
★眠れない、何度も目がさめる...
そんなときは専門医を受診を



若年層 男性 生活のペースを見直すタイミング

「若いから大丈夫」はNG いま動けば将来が変わる

昔は休日にくらでも寝ていたのに、だんだん長く眠れなくなっていますか? 平日に疲れが残ったり、日中に眠くなったりするのは、生活ペースの変化が原因かも。元気に仕事を続けるためにも、新しい習慣をつくりましょう。



鉄の錠
★年齢とともに、守るべき生活のペースが変わってゆくことを理解しよう!
★休日に長く眠っていられなくなるので、平日に無理をしないこと

若年層 女性 夜の睡眠のために朝の習慣を変える

正しい生活リズムで スッキリと平日を迎えよう

平日の睡眠不足を休日の長い睡眠で取り戻せるのは若い証拠です。休日に遅くまで寝ていると、日曜夜の寝つきの悪さや月曜の起床困難につながります(社会的ジェットラグ*)。朝の習慣を変えて、休日でも決まった時刻の起床を。

鉄の錠
★朝食は目覚めを促進させる。まずは牛乳やフルーツから
★休日はいったん起きて光を取り入れる。そのあと昼から眠っても可



中高年層 女性 自分の睡眠は自分のペースで

入眠時刻は家族にあわせない 眠くなってから床につくこと

男性は50歳を過ぎると、身体のしくみで早寝早起きになっていきます。一緒に住む女性がつきあおうとすると、眠くないのに寝ることになり、寝つきが悪化します。睡眠については、自分のペースを守るように。



鉄の錠
★夜は眠くなるまで自分が楽しめることを。寝室を別にしても可
★睡眠薬使用時は医師の指示を厳守。だるさや過度な眠気などの副作用に注意

自分にとって快適な方法を知ろう!



ここでは若年層=20~30代、中高年層=40~50代としています。

睡眠

監修 内山真 教授 日本大学医学部精神医学系

これからの季節は「暑くて寝苦しい」「冷房をつけて寝たせいで翌日だるい」という人も多くなるのでは? 睡眠は心身の回復をもたらす重要なものです。快適な睡眠を得るための工夫を取り上げます。

年間共通 うまく睡眠をとるためのルール

1. 夜はリラックスして過ごし、眠くなってから寝床に。就寝時刻にこだわらない
2. 寝つきが悪いときは、寝床から出てテレビでも見ながらリラックス
3. 寝床で長く過ごしすぎると睡眠は浅くなる。遅寝早起きで時間を調整
4. 起床時刻を一定にすれば、寝つきの時刻が安定する
5. 15時以降は昼寝を避ける

夏の対策 快適な睡眠のために

夜になると手足が温くなるのは、手足から熱を逃がし、身体の内部温度を下げて眠る準備を整えるためです。夏は暑さのために熱が逃げなくなるので、工夫が必要です。

1. 春秋の心地よい気温を目標にエアコンを調節
2. 吸湿性の良い寝具を選ぶ。上掛けは必須
3. 熱を逃がして寝つきをよくするため、手足は冷やさない
4. 頭や首を冷やし、身体の内部温度を下げて心地よい睡眠を
5. 日が長い時期は自然と睡眠は短くなる

さらに自分の年代のワンポイントも意識して、よい睡眠をとりましょう!



東田春樹(52歳)
このごろ自然に目がさめちゃうんだよね。「いびきがうるさい」って妻にも怒られるし...

北原夏子(47歳)
夫につきあって早く寝床に入ると、なかなか寝つけないのよね。特に悩みはないのに...

西野冬未(26歳)
私、つい夜ふかししちゃうんです。土日は長く寝てるのに、月曜の朝がつらくて。

南秋夫(33歳)
最近、休日なのに長く眠れなくて疲れが残るんですよ。でもまだ若いし頑張ります!

登場人物 (株)ヘルシーニュースの同僚4人

注意! 適切な睡眠時間や眠りにつきやすい環境は人それぞれなので、「理想的な睡眠」にこだわりすぎないようにしましょう。ただし、日中の強い眠気や激しいいびきなど異常がみられる場合は、専門医を受診しましょう。

ちゃんと知ってる!?!
健康保険
あれこれ

接骨院・整骨院にかかるとき

接骨院・整骨院は、医師が治療を行う病院とはちがひ、柔道整復師などが施術を行う施術所です。健康保険が適用される施術は一部に限られ、それ以外については全額自己負担になります。



こんな誤解をしていませんか?

- ① つらい肩こり! 接骨院で健康保険を使ってマッサージしてもらえよね?
- ② 5年前のむち打ち症! また痛くなったから、接骨院で健康保険が使えるよね?
- ③ 書類にサイン! 白紙だけど、接骨院に任せてサインしていいよね?

- ① 肩こりや腰痛には健康保険は使えず、全額自己負担になります。
- ② 過去のケガによる痛みがぶり返しても、健康保険は使えません。
- ③ 療養支給申請書は負傷原因や支払った金額などをきちんと確認してください。



ちゃんと知ってる!?!
健康保険
あれこれ

医療費が高額になったとき

医療機関で支払った自己負担額が高額になったときは、自己負担限度額を超えた額が健康保険組合から支給されます。窓口での支払いを限度額までにするためには、健康保険組合への事前申請が必要です。



こんな誤解をしていませんか?

- ① 急な入院! 医療費がとても高くなりそうだけど大丈夫かな?
- ② 退院時の支払い! 後から医療費が戻るといけれど、いったんは全額払わなければダメだね?
- ③ 入院時の食事代! 医療費払い戻しの計算に入ってるよね?

- ① 高額な医療費がかかるときは、自己負担限度額までの負担で済む制度があります。
- ② 健保が交付した「限度額適用認定証」があれば、窓口での支払いを自己負担限度額までにできます。
- ③ 入院時の食事代の負担額や差額ベッド代は高額療養費制度の対象外です。



健康保険が使えないのはどんなとき?

接骨院・整骨院で健康保険が使えるのは、外傷性が明らかなケガ(骨折・脱臼・打撲・ねんざ)だけです。なお、骨折・脱臼は、応急手当以外は医師の同意が必要です。

健康保険が使えないケース

- ✕ 日常生活の疲れによる肩こり・腰痛
- ✕ 病気(脳疾患の後遺症、ヘルニアなど)による痛みやしびれ
- ✕ スポーツなどによる筋肉痛
- ✕ 加齢による体の不具合
- ✕ 過去のケガによる痛み
- ✕ 症状の改善が見られない長期の施術
↳ 内科的な原因も考えられるので、一度医師の診察を受けましょう。
- ✕ 同じケガで病院にかかっているとき
↳ 整形外科などで治療を受けている場合は、接骨院・整骨院で健康保険が使えません。
- ✕ 仕事・通勤途中のケガ
↳ 労災保険の対象になるので職場に報告してください。

健保からの問合せには回答しないとダメ?

接骨院・整骨院で健康保険を使った場合、後日、健康保険組合から施術内容についてお問合せさせていただく場合があります。これは、接骨院などからの費用請求の内容に間違いがないかを確認するためです。領収書・明細書は必ず受け取って保管し、問合せには必ずご自身でご回答ください。

健康保険組合から接骨院などへの支払いは、みなさまに納めていただいた保険料が使われています。保険料を大切に使うために、ご協力をお願いいたします。

療養費支給申請書はどこを確認するの?

健康保険組合は、柔道整復師が提出する「療養費支給申請書」に基づいて健康保険の給付をします。施術後は、柔道整復師から療養費支給申請書に署名を求められますので、内容を確認のうえ、署名してください。また、白紙の申請書には署名しないでください。

申請書のチェックポイント

- 負傷原因・負傷部位・負傷日は正しいか?
- 施術を受けた日や回数は合っているか?
- 一部負担金の額は窓口で支払った金額と合っているか?

医療費が高くなったときどれくらいの負担で済むの?

医療費の自己負担額が高額になったときは、負担を軽減する「高額療養費制度」があります。所得や年齢別に決められている「自己負担限度額」を超えた場合に、超えた分が健康保険組合から払い戻されます。

70歳未満の1ヶ月あたりの自己負担限度額

所得区分	自己負担限度額
83万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1% [140,100円]
53~79万円	167,400円+(医療費-558,000円)×1% [93,000円]
28~50万円	80,100円+(医療費-267,000円)×1% [44,400円]
26万円以下	57,600円[44,400円]
低所得者(住民税非課税者)	35,400円[24,600円]

※ []内は、1年間に3回以上高額療養費の支給を受けた場合の4回目からの自己負担限度額

支払いを限度額までにするために必要な手続きは?

原則として、高額療養費は医療費支払いの約3ヶ月後に健康保険組合から払い戻されます。ただし、医療機関の窓口で「限

度額適用認定証」を提示すると、医療機関窓口での支払いを自己負担限度額にとどめることができます。「限度額適用認定証」は、事前に健康保険組合へ申請してください。

「限度額適用認定証」の申請手続き

「健康保険限度額適用認定申請書」を健康保険組合へ提出

高額療養費制度の対象になるのは?

高額療養費制度の対象は、健康保険適用部分の医療費や薬剤費です。保険外の自己負担、差額ベッド代などの特別料金、入院時の食事代は対象になりません。

高額療養費制度の自己負担について

- 入院・通院別、医科・歯科別に見ます。
- 特別料金や入院時の食事・生活療養標準負担額は高額療養費の対象外です。
- 同一世帯で21,000円以上の負担が複数ある場合は合算できます。
- 慢性腎不全で透析を受けている人などは、自己負担額が軽減されます。

オイルサーディンの和風パスタ



1人分 ●545kcal
●塩分1.3g

“サラサラ血液”を作るために欠かせない魚の栄養がたっぷり！
缶詰を使った、手軽で美味しいパスタです。

- 材料(2人分)**
- 全粒粉スパゲッティ..... 160g
 - オイルサーディン(缶)..... 1缶
 - ひじき水煮..... 50g
 - 芽ねぎ..... 適宜
 - にんにく..... 1かけ
 - しょうゆ..... 大さじ1/2
 - 塩、黒こしょう..... 各適量
 - オリーブ油..... 大さじ1

- 作り方**
- 1 にんにくはみじん切り、芽ねぎは根元を切り落とす。
 - 2 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩を加え、スパゲッティを表示より1分短くゆでる。
 - 3 フライパンにオイルサーディンの油とオリーブ油とにんにくを入れて中火で熱し **Point1**、香りが立ったらオイルサーディンの身を加え、粗くほぐしながらこんがり炒める **Point2**。
 - 4 ひじきの水煮としょうゆを加えて炒め合わせる。ゆで上がったスパゲッティを加えてさらに混ぜ合わせ、器に盛って芽ねぎを添える。
- * 全粒粉でない通常のスパゲッティでも美味しく作れます。
 - * 芽ねぎは細ねぎで代用可能です。
 - * にんにくはチューブでも代用できますが、炒める際の油はねに注意してください。

ヘルシー & 簡単 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● 料理研究家・栄養士 今別府靖子
- 撮影● 今別府絢行

オイルサーディン缶(イワシの油漬け)



イワシなどの青魚はカルシウムやビタミンDのほか、血液をサラサラにし動脈硬化を予防する必須脂肪酸のDHA・EPAも豊富。缶詰なら骨や煮汁ごと食べられるので、栄養を余すことなく効率的に摂取できます。コンビニなどで手軽に買えるのもポイントです。

* * *



材料



Point1 オイルサーディンの油には魚の旨味がたっぷり含まれているので捨てずに使しましょう。



Point2 オイルサーディンはカリカリに焼くことでさらに美味しさが増します。

A

失敗の積み重ねで今が作られています

人生というのは不思議なものです。私も、「こんなはずじゃない」と思うことを何度も経験してきました。

高校1年の時には、成績が悪くて落第しました。高校生の落第など、聞いたことがない時代のことです。大学入試は失敗続きで、大学浪人を3年間続けることになりました。米国留学時も、期待したような受け入れがなく、ほぼ1年、悶々と過ごしました。それぞれが、私にとっては「こんなはずじゃない」という体験でした。

過去を振り返りながら今と誠実に向き合おう

でも、今考えると、こうした体験があったから今があるのだと言えます。もし成績が悪いまま進級していたら、思うような大学に進学できなかったでしょう。第1志望の大学に入学していたら、今のようなキャリアを積むことはできなかったでしょう。留学したときも、思うようにいかなかったからこそ、新しい別の進路が見えてきて、今もそれが生きています。

をクヨクヨ思い悩むことです。しかし、そんなことをしても過去は書き換えられません。一方、反省は、過去の出来事を振り返りながら、何が良くなかったのかを考え、今何ができるかを考えていくことです。

これから先、何が起きるかはわかりません。生きていくうちには、思うようにいかないことがたくさん起きてきます。そうしたときに、「反省すべきことは反省して、今できることを丁寧に積み重ねていけば、この先変わってくるはずがあるはず」です。



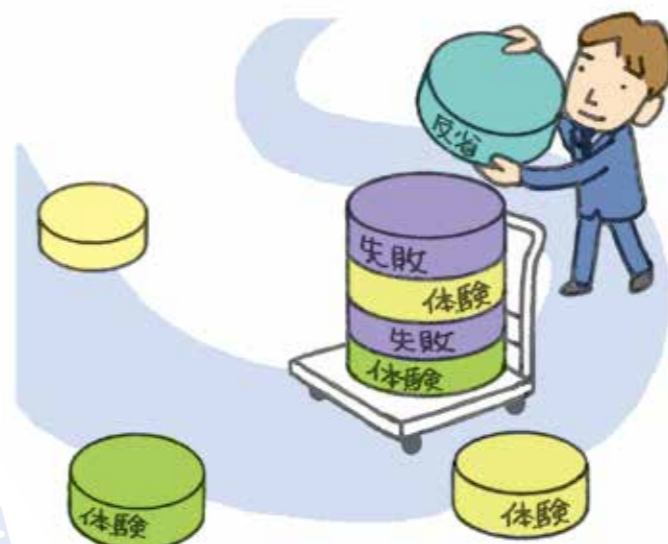
一般社団法人
認知行動療法研修開発センター 理事長
大野 裕

Q

過去の失敗にとらわれて自己嫌悪から抜け出せません



23歳の男性会社員です。私は就職活動の最終面接で失敗し、第一志望に内定をもらうことができませんでした。結局、別の会社に就職したのですが、そのことが今でも尾を引いていて、何かにつけ「第一志望に入社できていれば、こんなことにならなかった」という思いがこみ上げてきてしまいます。例えば、仕事上で上司に注意を受ければ「あの会社だったら、もっと面白い仕事できていた」、人間関係で悩まされれば「あの面接で失敗しなければ、この人と関わることもなかった」という具合です。嫌なことがあるたびに現実と想像していた自分像とのギャップを痛切に感じ、もつといい人生が送れたはずなのに後悔や反省で胸が苦しくなるのです。決まっています。会社がブラック企業という訳ではないですが、一度考え始めるとキリが無くなり夜も眠れなくなっています。もっと前向きになるにはどうしたらいいのでしょうか。



大野裕先生監修の認知行動療法活用サイト「こころのスキルアップ・トレーニング」<http://www.cbtjp.net>
うつや、日常生活のちょっとした不安、ストレス、イライラを抱える方に向けた、プチうつ、プチ不安への対処などを支援するサイト。

かんたん!



体調改善

ストレッチ

ストレッチは準備運動としてだけでなく、健康づくりや体調改善にも役立ちます。仕事や家事の合間などにストレッチを取り入れて、日々の習慣にしてみましょう。

監修 ● 日常ながら運動推進協会代表 **長野 茂**

ストレスに効く!

ぶら下がり リラックスストレッチ

30秒×2セット

デスクワークなどでは、背中や肩の筋肉が緊張し続けています。ストレッチで腰回りをほぐすとともに、心もリラックス。ストレスを軽減させましょう。

1
イスに浅く座り、両足を大きく開きます。目は軽く閉じて、肩の力を抜きましょう。



息を吐きながら上体の力を抜き、脊椎の一つ一つをゆっくり折り曲げるようにして上体をぶら下げます(30秒間)。起き上がる時も勢いをつけずにゆっくりと。

2
目を軽く閉じて行いましょう



こんなときに

- デスクワーク ● テレビ ● トイレ など

健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にかたかなで入れてください(1マスに1文字)。A~Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

クロスワードパズル

1	2	3		4		5
				G		
6						7
			B			
		8	9		10	
11	12				13	14
15		16		17		18
				D		A
				19	20	
	21			22		23
24				25		
						F

答え

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

タテのカギ

- かぐや姫は竹から。親指姫はこの花から
- 〇〇蛙 負けるな一茶 これにあり
- ハズバンドの配偶者です
- 同じ穴に複数匹、集って悪だくみ?
- 「てへべろ」で口からペロリ
- 道路をサイコロ状の石で舗装
- コング、ギドラ、サーモンに付く
- 臭い! 漏れてないか元栓見て
- 本物はプーさんほど可愛くない
- アロハ! と首に
- 捕手のグローブ
- 日光浴でスルメになっちゃった!
- 地中海と紅海を結ぶ〇〇〇運河
- 渡る世間に、ありやなしや?
- 首里城や国際通りがある都市
- 図書館に返すの忘れてた!

ヨコのカギ

- プリン食感。ギンナンみっけ!
- 水性じゃないから水に強いよ
- 脚を付ければテーブル
- もしも鯉のぼりが、タダの筒だったら
- 船で、沖へ出るほど遠くなる
- アシや竹製、和風のブラインド
- こっそり、一口味見
- えびす様ゆえ、やっぱエビで釣った?
- 〇〇〇か雲か〜いいえ満開の桜
- 電車賃が子どもの二倍
- ピースピースしながら、ビーチを横ばい
- 鬼太郎のボトムスは、冬でもコレ

ヒント 朝日を浴びてリセットしよう



月経前症候群(PMS)

月経のある女性の約80%が、月経前になんらかの不調を感じています。症状は個人差が大きく、日常生活に差し支えるほどの症状が出ることを、月経前症候群(PMS)といいます。つらい思いをしている人も多いと思いますが、仕方ないとあきらめず、薬を使うなど上手に対処していきましょう。

女性の健康



症状

- 期間 月経前5日頃～月経開始まで
- 精神的症状 ● 憂鬱な気分になる ● いらいらする ● 落ち着かない など
- 身体的症状 ● 乳房が張る ● 眠気が強い ● 不眠 など

原因

月経によってホルモンバランスが乱れ、セロトニン(こころを安定させる物質)が減少することが、主な原因と考えられています。また、ストレスや疲労、睡眠不足なども影響します。

診断

月経に関連して周期的に症状がある場合、まずは婦人科を受診しましょう。事前に、どんな症状がいつ起こったのかなどをメモしておく、診断に役立ちます。また、病院では、甲状腺異常や糖尿病など他の病気が原因ではないことも確認します。

治療

症状や体質によって、治療法を選択します。また、ライフスタイルや妊娠を望むかどうかなどによって、選べる治療法が変わってきます。医師と相談して決めましょう。
*精神的症状の重い人には、精神科を紹介する場合もあります。

主な治療法

- 低用量ピル(OC)/低用量エストロゲン・プロゲステン配合薬(LEP製剤)
- 漢方薬
- カウンセリング
- 生活習慣改善などの対症療法

女性ホルモンを含む薬を使うことで、ホルモンバランスをコントロールします。

月経前に不調を感じたら、がまんせず婦人科にかかることをおすすめします。気軽に相談できる、かかりつけ医を作りましょう。



小児科医に聞く

子どもの健康

予防接種



大川こども&内科クリニック
院長 大川 洋二 先生

Q1 子どもの予防接種はなぜ必要なのでしょう?

生まれた赤ちゃんは、哺乳類が本来持つ免疫(これを自然免疫といいます)と母親から受け継いだ抗体で感染から身を守っています(これを受動免疫といいます)。お母さんからももらった抗体は半年程度でなくなり、感染しやすい状態となります。感染から身を守るためには病原体を体で覚えなければなりません(これを獲得免疫といいます)。獲得免疫は病気になるまで得られませんが、病気に苦しむことになりません。予防接種をすることで病気にならずにその病原体をからだで覚えて身を守ることができます。すなわち予防接種とは体を守るための勉強です。勉強は子どもにとって必要ですよ。

Q2 予防接種のスケジュールは、どのように組んだらよいのでしょうか?

なるべく早くから予防接種をした方がいいですが、接種を受ける時期はワクチンの種類によって異なります。小児科専門医に受診して予防接種計画を立ててもらってください。標準的には生後6週以降にロタワクチン、2ヶ月以降にHib、肺炎球菌ワクチン、B型肝炎ワクチンから始めます。3ヶ月以降には4種混合

Q3 予防接種を受けるにあたって、アドバイスをお願いします。

ワクチンを受けると病気にかけにくくなり、たとえかかっても軽く済みます。ワクチンには発熱や痛み、さらには頻度は大変低いのですが、からだがかかないなどの副反応があります。しかし副反応からのデメリットよりワクチンを受けることで得られるメリットは多く、ぜひワクチンを受けてください。

Q4 定期接種(費用を自治体が負担するもの)の他に、受けた方がよいものはありますか?

ロタワクチン、おたふくかぜワクチン、A型肝炎ワクチン、インフルエンザワクチンがあります。インフルエンザワクチンは接種率が上がれば社会全体の免疫力が上がり、予防効果が向上するでしょう。髄膜炎菌感染症の頻度は低いのですが、かかる重篤となりますので、海外に行かれる方以外にも髄膜炎菌ワクチンは必要でしょう(2歳以降)。