

# いきいき

No.63

我慢していませんか？

## つらい 頭痛

元気の秘密 寺川 綾さん	2
HEALTH UP THE SEASON	3
歩いて予防！重症化	7
JOYFUL FAMILY	8
心の習慣レッスン始めませんか？	10
筋肉をほぐして動ける体に！タオルストレッチ	12

### 関西たばこ国保組合のお知らせ

○新年のご挨拶	国1
○給付関係などの申請手続き	国2
○加入・脱退などの手続き	国3
○「特定健診」の受診券のご案内	国4

医療を賢く受ける患者術	13
健康キープは健診の活用から！	14
栄養学×減塩 家族の健康ごはん	16
専門医がお答えします！気になる症状のQ&A	18
目指せ！健康マイスター	20
Health News&Topics	22
暮らしの防災 すぐに役立つ防災の知恵袋	23
フレーフレー！わたし	24

筋肉をほぐして動ける体に！タオルストレッチ

## 骨盤ひねり

栄養学×減塩 家族の健康ごはん

牛肉と大根の赤ワイン煮  
れんこんの緑酢和え  
しょうが蜜がけホットプリン

# 新年のご挨拶



関西たばこ国民健康保険組合

理事長 根来 勝利

新年をお慶び申し上げます。

組合員並びにご家族の皆さまにおかれましては、お健やかに平成終年の新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

旧年中は当国保組合の事業運営に深いご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

また、度重なる自然災害により、被災された方々には心よりお見舞い申し上げますと共に復興に尽力されている皆さまには安全に留意され、ご活躍されることをお祈りいたします。

さて、国保組合を取り巻く情勢ですが、高齢化率の上昇により今

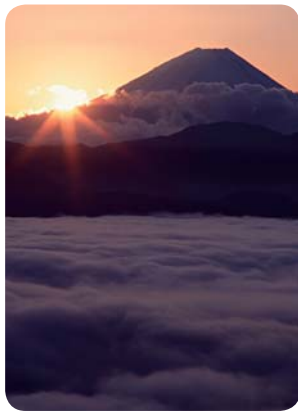
後も医療費は増え続けることが確実となっております。組合財政の健全化のみならず、国民皆保険制度を堅持するためにも、個々が健康

についての重要性を再認識し、自らの健康管理、健康づくりに強い関心と自覚を持つことが大切です。そのためにも、当国保組合が実施する保健事業「個別健診」「生活習慣病共同健診」「特定健康診査」等を積極的にご利用いただければ幸いです。また、「脳ドック」「各種予防接種」に対しても助成を行っています。詳細やその他、当国保組合の情報につきましては、情報誌「いきいき」(年三回発行)や「ホームページ」にてご案内しておりますので、健康増進・疾病

の予防にお役立ていただきたいと思っております。

たばこ業界を巡る情勢は年々厳しさを増していますが、当国保組合はデータヘルス計画に基づき、皆さまの健康の保持増進を精一杯サポートしてまいります。

最後になりますが、この一年の皆さまのご健康とご多幸をお祈り申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。



## 謹賀新年

本年も皆さま方のご健勝をお祈り申し上げます。

関西たばこ国民健康保険組合

理事長	根来 勝利	副理事長	佐野 将身	常務理事	片尾 聖子	理事	清見 義郎	北野 トシ子	山内 久子	清水 義晴	藤本 哲啓	中田 佐	藤井 喜隆	大上 眞司	加藤 久博	柿迫 小代幸	太田 むつ子	馬谷 八雄	大西 勉	顧問	三科 仁孝	入江 美絵子	堀内 定夫
-----	-------	------	-------	------	-------	----	-------	--------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	------	----	-------	--------	-------

組合会議員 一同

職員 一同

# 給付関係などの申請手続き

書類名	提出するとき	添付書類	注意事項
高額療養費支給申請書	高額療養費に該当した場合に、当国保組合よりご案内します。ただし、所得により該当しない場合があります。	世帯全員の所得証明書 領収書のコピー	詳しくは、当国保組合へお問い合わせ下さい。
限度額適用認定申請書	入院及び通院で医療費が高額になると思われる場合。	世帯全員の所得証明書	詳しくは、当国保組合へお問い合わせ下さい。
療養費支給申請書	診療費	診療報酬明細書 領収書の原本	添付書類各1部を添えて。
	コルセット等 補装具	医師の意見書(同意書) 領収書の原本 領収明細書の原本	添付書類各1部を添えて。
	海外療養費	診療内容明細書 領収明細書 (明細書の翻訳文)	詳しくは、当国保組合へお問い合わせ下さい。
出産育児一時金 支給申請書	加入者が出産したとき。 ※死産や妊娠4ヶ月以上の流産をした場合を含む。	母子手帳の写し 直接支払制度合意書 出産費用明細書	詳しくは、当国保組合へお問い合わせ下さい。
葬祭費支給申請書	被保険者が亡くなったとき。 ※後期高齢者医療制度該当者は除く。	埋葬許可証のコピー 死亡診断書のコピー	添付書類のいずれか1部を添えて。

## 【高額医療・高額介護合算療養費制度】のご案内

医療保険と介護保険の両方を利用されている世帯の負担を軽減する制度で、平成20年4月から始まりました。詳しくは、お住まいの市区町村の窓口又は、当国保組合へお問い合わせ下さい。

## 事務局からのお知らせ

### 「医療費通知書」 関心をもって ご覧頂いて いますか？

当国保組合では、年6回の「医療費通知書」(①受診月②受診者名③入院・入院外・歯科・調剤・柔整分④日数⑤医療費の額⑥医療機関名等)の発送を実施しています。窓口で支払った一部負担金が間違っていないか、「医療費通知書」と照らし合わせて、チェックして頂くことにより、医療機関等の請求誤りを見つけることに役立ちます。

「医療費通知書」の発送予定は次のとおりです。  
1・2月診療分は5月初旬、3・4月診療分は

7月初旬、5・6月診療分は9月初旬、7・8月診療分は11月初旬、9・10月診療分は1月初旬、11・12月診療分は3月初旬の予定です。(ただし、医療機関等からの請求の遅れや、請求内容の審査の都合で「医療費通知書」の発送時期がずれる場合もございます。)

※「医療費通知書」の金額は、医療機関等より請求があった時点の金額ですので、審査等により金額に差額が生じる場合がありますのでご了承願います。

### 法人事業所に された方は

個人事業所から有限会社や株式会社に変更したのに、当国保組合への届出をされていない方はおられませんか。  
すでにご存じのとおり法人事業所又は、個人事業所でも従業員を常時5人以上雇用している事業所につきましては、「健康保険適用除外申請」の手続きが必要です。

法人事業所であることを隠蔽したり、届出を忘れていた場合、当国保組合としましては、  
① 資格を喪失(医療費の返還請求をします。)  
② 厚生年金の手続き(遡及して厚生年金保険料の支払い)と適用除外申請。  
このいずれかの方法をとって頂きます。

### 「保険証及び高齢受給者証」の再交付時の郵送料について

「保険証及び高齢受給者証」の再交付時の、郵送料は本人負担です。再交付申請書返送時に返送用の切手の同封をお願い致します。尚、切手の代金につきましては、再交付申請書送付時にご案内致します。



# 加入・脱退などの手続き

手続きが必要なとき		届出書	添付書類	届出期限及び注意事項
加入	市町村国保から移ってきたとき	資格取得届	世帯全員の住民票 市町村国保の保険証のコピー	《加入届は14日以内に》 ※ 保険料は、加入月から必要です。ただし、届出が遅れた場合は、資格発生月に遡って保険料がかかります。 ※ 病気になってからや、入院をするようになってからは加入出来ません。
	会社等をやめたとき			
	家族が転入するとき			
	子供が生まれたとき			
	従業員を雇用したとき			
脱退	たばこ店を廃業したとき及びたばこ商業協同組合を脱退したとき	資格喪失届	当国保組合の保険証 新しい保険証のコピー 市町村国保の新保険証のコピー（後日） 就職先の保険証のコピー 住民票（コピー可） 後期高齢者医療被保険者証のコピー 新しい保険証のコピー 生活保護開始決定通知書	《脱退届は14日以内に》 ※ 資格喪失後、保険証を返さずそのまま使用、受診した場合は、医療費の返還を求めますのでご注意ください。 ※ 従業員が退職するときは、事業主が責任を持って被保険者証を回収し、当国保組合へ返還して下さい。
	市町村国保に移るとき			
	会社等に就職したとき			
	家族が死亡したとき			
	65歳～74歳の方で後期高齢者医療制度に加入したとき			
	家族等が転出したとき			
	従業員がやめたとき			
	生活保護を受けたとき			
その他	世帯分離・合併をしたとき	資格取得届 資格喪失届	当国保組合の保険証 住民票	14日以内に
	住所・世帯主名・氏名等が変わったとき	変更届	当国保組合の保険証 住民票	速やかに
	保険証を紛失・破損したとき	再交付申請書	破損分の保険証	速やかに
	70歳になったとき		当国保組合よりご案内します	
	75歳になったとき		当国保組合よりご案内します	



- \* 新しく加入される方が、法人事業所（たばこ店以外も含む）の場合、当国保組合には加入出来ませんのでご注意ください。又、個人事業所でも、従業員を常時5人以上雇用している場合も、法人事業所扱いとなります。
- \* 事業所を個人事業所から法人事業所に、又は、法人事業所から個人事業所に変更された場合、当国保組合まで必ずご連絡下さい。
- \* 従業員の方でも、たばこ小売業に従事されていない従業員の方は加入出来ませんのでご注意ください。
- \* 従業員等が加入される場合、世帯全員（市町村国保以外の保険加入者を除く）での加入となりますのでご注意ください。
- \* 各種手続きのとき、マイナンバーを記入することになり、下記の①・②・③のいずれかの本人確認書類が必要となります。
  - ① 個人番号カード（顔写真付き）の両面コピー
  - ② 通知カード（おもて面）と「顔写真付き」身分証明書 1点
  - ③ 通知カード（おもて面）と「顔写真付き」身分証明書 2点

ご質問・お問い合わせは…

関西たばこ国民健康保険組合 ☎ 06-6633-2000 まで

## 「特定健診」の受診券のご案内

平成31年3月31日までに40歳～74歳になられる方で、医療機関等で「特定健診」を受診希望の方は、当国保組合までご連絡下さい。折り返し受診券を送付致します。尚、医療機関等での「特定健診」を受診の際には、受診券と保険証の両方を窓口にて提示する必要があります。又、医療機関等で「特定健診」を受診された場合には、同じ年度内に春・秋の共同健診及び下記契約健診機関での受診は出来なくなります。「特定健診」は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防と改善を目的とした健診ですので、より細かい検査をご希望の場合は、共同健診又は契約健診機関で受診して下さい。尚、共同健診又は契約健診機関(大阪がん循環器病予防センターを除く)で受診された場合にも、「特定健診」の検査項目も含まれますので、「特定健診」受診者となります。

### 《たばこ国保組合契約健診機関一覧表》

所在地	健診機関名称	健診区分		
大阪市	関西労働保健協会アクティ健診センター	生活習慣病	人間ドック1日	2日ドック
	淀川キリスト教病院	日帰りスタンダード	日帰りプレミアム	1泊2日スタンダード
	大野クリニック	生活習慣病	人間ドック1日	人間ドック1泊
	大阪府医師会保健医療センター	成人病 (簡易)ドック	総合ドック	
	アムスニューオータニクリニック	1日	1泊2日	
	m・oクリニック	生活習慣病		
	医療法人 入野医院	人間ドック日帰り		
	多根クリニック	生活習慣病	半日ドック	1泊2日ドック 1泊(宿泊なし)
	MedCity21	標準(男性) 標準(女性)		
吹田市	みどり健康管理センター	半日人間ドック		
豊中市	関西労働保健協会千里LC健診センター	人間ドック1日	2日ドック	
	一翠会千里中央健診センター	生活習慣病	人間ドック1日	
寝屋川市	青樹会病院	生活習慣病	日帰り半日	
東大阪市	森本記念クリニック健診センター	人間ドック半日		
堺市	ベルクリニック	生活習慣病	人間ドック1日	人間ドック2日
	コーナンメディカル鳳総合健診センター	生活習慣病	人間ドック1日	人間ドック1泊
高槻市	愛仁会総合健康センター	生活習慣病	半日人間ドック	1泊2日ドック
和歌山市	喜多クリニック和歌山診療所	生活習慣病	人間ドック (半日コースA)	
尼崎市	カーム尼崎健診プラザ	生活習慣病	半日人間ドック	1泊2日ドック
姫路市	姫路市医師会	あんしんコース	日帰りドック	
京都市	康生会武田病院健診センター	生活習慣病	人間ドック(男性1日コース) 人間ドック(女性1日コース)	人間ドック2日
大阪市	大阪がん循環器病予防センター		胃・肺・大腸・子宮・乳	
備考	① 30歳以上の当国保組合加入者で、同年度内に特定健診・春秋の共同健診及び契約健診機関で受診されていない方。 ② 検査項目及び健診料は、各機関によって相違があります。 (詳しい検査項目及び健診料については『平成30年度版たばこ国保保健事業だより』をご参照下さい。) ③ 受診希望者は電話で当国保組合(フリーダイヤル 0120-30-5757)へお申し込み下さい。 <b>注) 健診機関に直接お申し込みされた場合には、すぐに当国保組合までご連絡下さい。</b> <b>連絡が遅れたり、無い場合には健診費用の補助は出来ませんので、ご注意下さい。</b> ④ <u>上記の健診に対しては、3万円まで当国保組合が補助しますので、受診された方が差額を契約健診機関でお支払い下さい。</u> ⑤ 詳しいことは、お申し込み時にご説明致します。			