

いきいき

No.66

生活習慣病予防に！ながらゆるトレ

テレビを見ながら

カンタン！おいしい！ 太りにくい夜遅ごはん

牛肉のアジア風しゃぶしゃぶ
ささ身とアボカドのサラダ
根菜ピクルス

元気の秘密 橋本マナミさん	2
HEALTH UP THE SEASON	3
歩いてキープ！いきいきライフ	7
JOYFUL FAMILY	8
心の習慣レッスン始めませんか？	10
生活習慣病予防に！ながらゆるトレ	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
○健診等の補助について	国4

医療を賢く受ける患者術	13
無理なく見直し！健診結果を活かすコツ	14
カンタン！おいしい！ 太りにくい夜遅ごはん	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



感情のトビラを 開放しよう

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

あけましておめでとうございます。

組合員ならびにご家族の皆さまにおかれましては、元号も改められ気持ちも新たに晴れやかな新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

また、平素より当国保組合の事業運営に深いご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、国保組合を取り巻く情勢として、今後ますます進展する高齢化や医療技術の進歩、高額薬剤の保険適用など、財政面において医療費の負担は厳しさを増すばかりです。政府は昨

年十月の消費税率の引き上げにより、「全世代型の社会保障」への転換をうたっておりますので、ぜひこの機会に抜本的な医療保険制度改革を進めてもらいたいものです。

一方で、我が国は超高齢社会に突入し、「人生一〇〇年時代」の到来、「生涯現役社会」の実現などと言われています。将来にわたって健康を維持し、第二の人生を満喫するためにも、現役世代からの健康管理が大切であるということをごさまに再認識いただくとともに、当国保組合といたしましても、健康の保持・増進、健康づくりのための積極的なサポートを事業の柱と

位置付けた事業展開を図ってまいります。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います。

たばこ業界を巡る情勢は年々厳しさを増しておりますが、当国保組合は皆さまの健康寿命の延伸に向け、精一杯サポートしてまいります。

最後になりますが、皆さまが健やかな一年を過ごされますよう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	専務理事	北野 トシ子	常務理事	清見 義郎	理事	山内 久子	清水 義晴	藤本 哲啓	中田 博徳	石田 久博	加藤 久博	野村 祐嗣	柿迫 小代幸	太田 むつ子	三科 仁孝	大西 勉	馬谷 八雄	入江 美絵子	堀内 定夫
監事	野村 祐嗣	顧問	三科 仁孝	相談役	大西 勉	組合会議長	入江 美絵子	組合会副議長	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。	領収書のコピー	詳しくは当国保組合へお問い合わせください。
限度額適用認定申請書		入院または通院で医療費が高額になると思われる場合。		詳しくは当国保組合へお問い合わせください。
療養費支給申請書	診療費	緊急、その他やむを得ない理由で、保険証を提出せずに医療機関等で受診したとき。	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	医師が治療上必要と認めたコルセット等補装具を購入したとき。	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	海外渡航中に治療を受けたとき。治療目的の海外渡航の場合は支給されません。	診療内容明細書 領収明細書 (明細書の翻訳文)など	詳しくは当国保組合へお問い合わせください。
出産育児一時金 支給申請書		被保険者が出産したとき。 ※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ください。
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す。詳しくは、お住まいの市区町村の窓口、または当国保組合へお問い合わせください。

事務局からのお知らせ

「医療費のお知らせ」に関心をもってご覧いただいていますか？

当国保組合は、「医療費のお知らせ」(受診月、受診者、医療機関等の名称、日数、患者負担額などを記載)を年6回発送しています。

通院した日数や医療機関等に支払われた金額に間違いがないかなどをご確認いただき、もし誤りがあった場合は当国保組合までご連絡をお願いいたします。

ご確認の際には、「医療費のお知らせ」に記載されている注意事項をよくお読みください。また、「医療費のお知らせ」には医療機関等から請求があった時点での金額を記載しているため、その後の審査等により金額に差額が生じる場合があります。

「医療費のお知らせ」の発送時期は次のとおりです。
1,2月診療分は6月上旬、3,4月診療分は8月上旬、

5,6月診療分は10月上旬、7,8月診療分は12月上旬、9,10月診療分は2月上旬、11,12月診療分は4月上旬に発送予定です。

ただし、医療機関等からの請求遅れ等により記載される時期がずれる場合があります。

「医療費のお知らせ」は、確定申告の医療費控除にご活用いただけますので、大切に保管してください。

ただし、上記のとおり11,12月診療分は4月上旬の発送のため、確定申告には間に合いません。

11,12月診療分はご自身で「医療費控除の明細書」を作成の上、10月診療分までの「医療費のお知らせ」とあわせて確定申告書に添付してください。

なお、確定申告の医療費控除について詳しくは最寄りの税務署にお問い合わせください。

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	届出期限および注意事項
加入	市町村国保から移って来时	資格取得届	世帯全員の住民票	<p>《14日以内に》</p> <ul style="list-style-type: none"> 期限を過ぎた場合、資格取得日に遡っての保険給付が行えない場合があります。 期限を過ぎた場合でも、資格取得月に遡って保険料がかかります。
	会社等をやめたとき			
	家族が転入するとき			
	子どもが生まれたとき			
	従業員を雇用したとき			
脱退	たばこ店を廃業したとき、または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	<p>《14日以内に》</p> <ul style="list-style-type: none"> 資格喪失日以降に当国保組合の保険証を使って医療機関等を受診された場合、当国保組合が負担した医療費等を返還していただくこととなりますので、ご注意ください。 従業員が退職される場合は、事業主が責任を持って従業員から保険証を回収し、当国保組合へ返還してください。
	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歳の方が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	世帯分離または世帯合併をしたとき	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、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	14日以内に
	保険証を紛失、破損したとき	再交付申請書	破損した保険証	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			
注意事項	<p>* 法人事業所、および、常時5人以上の従業員を雇用する事業所は健康保険が適用されますので、当国保組合へ新規加入することはできません。</p> <p>* 既に当国保組合へご加入いただいている事業所が法人または従業員5人以上となった場合は、健康保険の適用除外承認申請を行っていただくことで当国保組合への継続加入が可能です。</p> <p>* 事業所を個人から法人に、または法人から個人に変更された場合は、必ず、速やかに当国保組合までご連絡ください(できれば事前連絡をお願いいたします)。</p> <p>* 各種手続きの際に届出書に個人番号(マイナンバー)をご記入いただく必要があります。また、下記①②③のいずれかの本人確認書類が必要です。</p> <p>①個人番号カード(顔写真付き)の両面のコピー</p> <p>②個人番号通知カードの表面のコピー、および顔写真付きの身分証明書1点のコピー</p> <p>③個人番号通知カードの表面のコピー、および顔写真なしの身分証明書2点のコピー</p>			

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

健診等の補助について

【健診の補助について】

「個別健診」「共同健診」「特定健診」の3種類の健診補助事業を実施しています。年度内に1度のみ、3種類のうちいずれか1つの健診に対する補助を受けていただけます。

<ul style="list-style-type: none"> ・個別健診（特定健診を内包） 当国保組合が契約している健診機関での生活習慣病健診または人間ドックです。 	
対象者	年度末時点で30歳以上の方。
健診機関	当国保組合が契約している健診機関。詳しくは、4月中旬ごろ送付の「保健事業だより」、または当国保組合のホームページをご覧ください。
申し込み方法	当国保組合までお電話いただければ、健診機関と日時調整の上、ご予約をお取りします。 健診機関に直接予約を申し込まれた場合は、必ず当国保組合までお電話をお願いします。
受診料	オプション検査を含む総額のうち、3万円を上限に補助します。総額が3万円を超える場合は、その超過額を受診日当日に健診機関へお支払いください。
ジャスト健診	年度内に30歳、40歳、50歳、60歳を迎えられる方は、補助額の上限を7万円に増額します。ジャスト健診対象の方には、年度初めに案内文書をお送りします。
<ul style="list-style-type: none"> ・共同健診（特定健診を内包） 生活習慣病健診です。他国保組合との共同事業として、年に2回（春と秋）実施します。 	
対象者	年度末時点で30歳以上の方。
申し込み方法	春は4月中旬ごろ、秋は9月中旬ごろに案内文書をお送りしますので、案内文書に同封されている申し込みハガキにてお申し込みください。
会場・日時	案内文書に記載されている会場・日時での受診となります（複数候補の中から選択制）。
受診料	当国保組合が全額負担しますので、受診者負担はありません。
その他	受診後に、当国保組合が業務委託を行っている「医療法人 一翠会」より健診後の受診確認や特定保健指導の案内をお送りすることがありますので、ご協力をお願いします。
<ul style="list-style-type: none"> ・特定健診 内臓脂肪型肥満に着目した、生活習慣病の予防を目的とした健診です。 	
対象者	年度末時点で40歳以上75歳未満の方。年度末時点で75歳の方は、75歳の誕生日の前日までであれば受診いただけます。
申し込み方法	特定健診の受診券をお送りしますので、当国保組合までお電話ください。
健診機関	お近くの、特定健診を実施している医療機関で受診してください。
受診料	当国保組合が全額負担しますので、受診者負担はありません。

【脳ドックの補助について】

脳ドック(MRI検査とMRA検査の両方を受診)に対して補助を行っています。ただし、この補助は3年に1度(年度単位)です。補助を受けられた翌年度と翌々年度は補助を受けることができません。

対象者	年度末時点で40歳以上75歳未満の方。年度末時点で75歳の方は、75歳の誕生日の前日までであれば受診いただけます。
補助の条件	MRI検査とMRA検査の両方の受診であること。
補助額	上限3万円。
申し込み方法	脳ドックを単独で受診する方法と、個別健診のオプションとして受診する方法があります。詳しくは当国保組合までお問い合わせください。

【歯科健診の補助について】

共同健診と同時に案内文書をお送りします。

対象者	受診時に18歳以上であること。ただし、治療中の方は歯科健診を受診できません。
受診料	当国保組合が全額負担しますので、受診者負担はありません。
申し込み方法等	共同健診の案内文書に同封されている歯科健診の案内文書をご覧ください。