

東京都歯科 健康保険組合ニュース

令和5年
1月号

- 新年のご挨拶 (2ページ)
- 健康保険組合からのお知らせ (3ページ)
- ココが知りたい! 健康診断 (4-5ページ)
- 令和3年度版(令和2年度実績分)健康スコアリングレポートが届きました (6-9ページ)
- 組合日誌/公告/組合事業概況 他 (10ページ)
- 令和4年度 健康ウォーキングを開催しました! (11ページ)
- 整骨院・接骨院で「償還払い」とする場合があります (12ページ)
- ラフォーレ倶楽部からのご案内 (13ページ)
- 医療費の自己負担限度額って何? (14ページ)
- 「ストレッチ」で疲れをほぐす (15ページ)



ご家庭に
持ち帰って、
ご家族でお読み
ください。

年に1回は健診を受けましょう



冬はイベントの多い季節ですが、今回はおもてなしやホームパーティーなどにもおすすめのヘルシーレシピをご紹介します。食卓を彩る野菜をたっぷり使った“デリ風”ごはん、おいしく食べながら健康の維持・生活習慣病の予防をしましょう。



レシピ開発
今村 結衣 (管理栄養士)
撮影・スタイリング
Tokyo Trend Kitchen



鶏だんごのトマト煮込み

1人分
372kcal / 食塩相当量 1.9g

材料 (2人分)

木綿豆腐 ----- 1/2 丁 (150g)
ブロッコリー (小房に分ける) --- 1/2 個
オリーブオイル ----- 大さじ 1
にんにく (輪切り) ----- 1 かけ分
玉ねぎ (薄切り) ----- 1/2 個 (100g)
トマト缶 (ホール) ----- 1 缶 (400g)
みそ ----- 大さじ 1
鶏ひき肉 (むね肉皮なし) --- 100g
玉ねぎ (みじん切り) --- 1/2 個 (100g)

A 上新粉 (または片栗粉) --- 大さじ 1
塩 ----- 小さじ 1/4
黒こしょう ----- 適量
酒 ----- 大さじ 1
黄パプリカ (乱切り) ----- 1/2 個
じゃがいも (乱切り) ----- 1 個

作り方

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ (600W) で3分加熱し水切りをする。
- 2 ブロッコリーは耐熱容器に入れてフタをし、電子レンジ (600W) で4分加熱し火を通しておく。
- 3 フライパンにオリーブオイル、にんにく、玉ねぎの薄切りを入れて炒める。
- 4 3にトマト缶とみそを加えてときき混ぜながら、弱火で8分煮詰める。
- 5 ボウルに1の豆腐、鶏ひき肉、玉ねぎのみじん切り、Aを合わせてよく混ぜ合わせ肉だねを作る。
- 6 団子状にした肉だね、黄パプリカ、じゃがいもを4に加えてフタをして5分、フタを外して5分煮詰める。
- 7 2のブロッコリーを加えて器に盛りつける。

✓ 栄養メモ

鶏だんごの中にたっぷりと玉ねぎを加えることで、無理なく野菜の摂取量を増やすことができます。
トマト煮込みの味つけにみそを使うと、塩を使うよりもコクが生まれ、深みのある味わいになるのでおすすめです。

皆様からのご質問・ご意見・投書をお待ちしています。

発行元 東京都歯科健康保険組合 〒170-0004 東京都豊島区北大塚2-11-11 TEL (3918) 7511 FAX (3918) 0588

新年のご挨拶



東京都歯科健康保険組合
理事長 井上 恵司

あけましておめでとうございます。
被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお喜び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、深く感謝を申し上げます。

健康保険組合を取り巻く状況は年々厳しさを増しており、2025年には団塊の世代がすべて75歳以上の後期高齢者となることで、高齢者医療制度への納付金の急増が危惧されています。昨年10月より、一定所得以上の後期高齢者の医療費窓口負担割合が2割に引き上げられましたが、現役世代の負担軽減効果は不十分です。国民医療費が毎年増加し続ける中、少子高齢化にも歯止めがかからず、2042年には高齢者人口がピークを迎える一方で、国民皆保険制度の支え手である現役世代の人口は減少が続いています。国民皆保険制度の持続性確保のためにも、全世代型社会保険制度への転換が急がれます。

当健康保険組合においても、高齢者医療制度への

納付金の負担に加え、とくに、医療費が年々大幅に増加しているため、厳しい財政運営を強いられるところと見られます。医療費の節減のためには組合員とご家族の皆様がより一層健康であることが重要となります。そのため、あらゆる機会を通じて健診の受診をお願いしてきたところですが、疾病の予防、早期発見、重症化予防のために、年1回の健診受診を習慣にしていただくようお願いいたします。また、40歳から74歳の方に該当する特定健診・特定保健指導については、さらに実施率の向上を図る必要がありますので、ぜひご協力をお願いいたします。

これからも、組合員とご家族の皆様が健康で過ごしていただくために、さまざまな保健事業を推進してまいりますので積極的にご活用いただき、心身ともにすやかな日々をお過ごしいただけるようお役立てください。

最後になりますが、本年が組合員とご家族の皆様にとって実り多き1年となりますことをご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

賞与支払後、速やかに提出してください

賞与支払届

- 賞与を支払った場合、必要事項を記入のうえ速やかに提出してください。
冬の賞与がすでに支払われている場合は、「賞与支払届」に必要事項を記入のうえ、個人の賞与の支払総額のわかる賃金台帳等の写しを添付し、提出してください。
- 従業員のいるすべての事業所に送付しています（11月中旬発送）。
- 「実際に支払った額」欄は、諸控除前の総支給額を記入してください。
- 個人の賞与の支給総額のわかる賃金台帳等の写しを、必ず添付してください。
- 賞与の支給がなかった事業所も、0円と記入して提出してください。

令和
5年度

春季婦人生活習慣病予防健診のご案内

一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）と各健康保険組合が協力して、全国 695 会場の公的施設等にて実施いたします。

自己負担金なしで受診できますので、病気の予防・早期発見・早期治療のため、ぜひ受診くださいますようお願い申し上げます。

実施要項

1. 健診内容 生活習慣病予防健診 + 乳がん検査（超音波）・子宮がん検査
2. 実施期間 令和5年4月1日（土）～同年8月31日（木）
3. 対象者 受診日当日、当組合の被保険者（女性）・被扶養者（30歳以上の女性）であること。（受診資格の確認を行うため、健診当日「健康保険被保険者証」を持参していただきます）
4. 申込方法 ①インターネットによる申し込み
東振協申し込みサイトURL <https://system.toshinkyō.or.jp/fujinka>（保険者番号）06132799
②申込書による申し込み（当組合まで FAX または郵送）
5. 申込期間 令和5年1月17日（火）まで

インフルエンザ予防接種補助金について

市区町村の補助金を受けた場合は、当組合の補助金の対象外になります。接種前に医療機関へご確認ください。

また、東振協契約医療機関で予防接種を受けた場合は、すでに補助済みとなりますので、補助金請求はできません。

保険料総額のお知らせについて

2月からの確定申告のため、当組合では毎年、**個人事業主の皆様**に1年間に納入していただいた保険料の総額をお知らせしております。**令和4年分につきましては、令和5年2月初めに発送を予定**しております。



生活習慣病の危険因子を見つける検査を行います

健康診断では、内臓脂肪型肥満に加え、高血圧や脂質異常、高血糖などの危険因子をもっていないかどうかを検査で調べます。危険因子が重なることで、心筋梗塞や脳卒中など重大な病気を招くリスクが高まるからです。健康診断の結果、危険因子をあわせもっているとわかった場合は、生活習慣の見直しが必要と判断され、特定保健指導を受けることになります。



受診率によっては保険料に影響がでることも



健康診断を受けるかどうかは本人の問題、と思っている人はいませんか? 健康診断を受けないと、将来、皆様が納める保険料の額に影響があるかもしれません。

健康保険組合などは私たち現役世代だけでなく、高齢者の医療費もまかなうために支援金を負担しています。この支援金の額は、健康診断を受ける人が少ないと最大 10% 増額される場合があります。支援金の負担が増えると、それに対処するために皆様の保険料が引き上げられることも…。健康診断の対象者は必ず受けることが大事なのです。

健康診断や人間ドックを今後の生活にお役立てください

毎年、健康診断や人間ドックを受けると、自分の体の経年変化がわかります。たとえ健診結果が「異常なし」であったり、自分では健康だと思っていたとしても検査の数値が年々悪くなっているようであれば、生活習慣を見直したり、かかりつけ医に相談したりすることによって、病気を未然に防げます。

ぜひ、健康診断を自分の体の状態を把握するよい機会ととらえて受診し、その結果を有効にご活用ください。



どうして健康診断を受けないといけないの?



どうして40 歳になったら健康診断を受けないといけないの?

その理由はボクがお答えするよ!



健康で過ごし、医療費を抑えるための「健康診断」

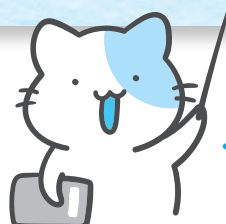
健康診断が40歳以上を対象としているのは、40歳代以降にさまざまな病気のリスクが高まってくると考えられているからなんだよ!



皆様、健康診断（人間ドック・生活習慣病予防健診・特定健診）は受けられましたか? 健康診断は、法律によって健康保険組合などに対し実施が義務づけられており、40 歳～74 歳の加入員の方が受診の対象となっています。

この背景には、年々増大傾向にある国民医療費があります。これによって健康保険組合などは財政運営が厳しくなっており、このままでは健康保険の存続も危うい状況におかれています。

国民医療費を抑制するためには、皆様がいつまでも元気で過ごすことが大切。そのためには、「病気の早期発見」よりもむしろ、「発病を予防する」というもう一段階早い取り組みが重要であるとして、健康診断の実施が義務となっています。

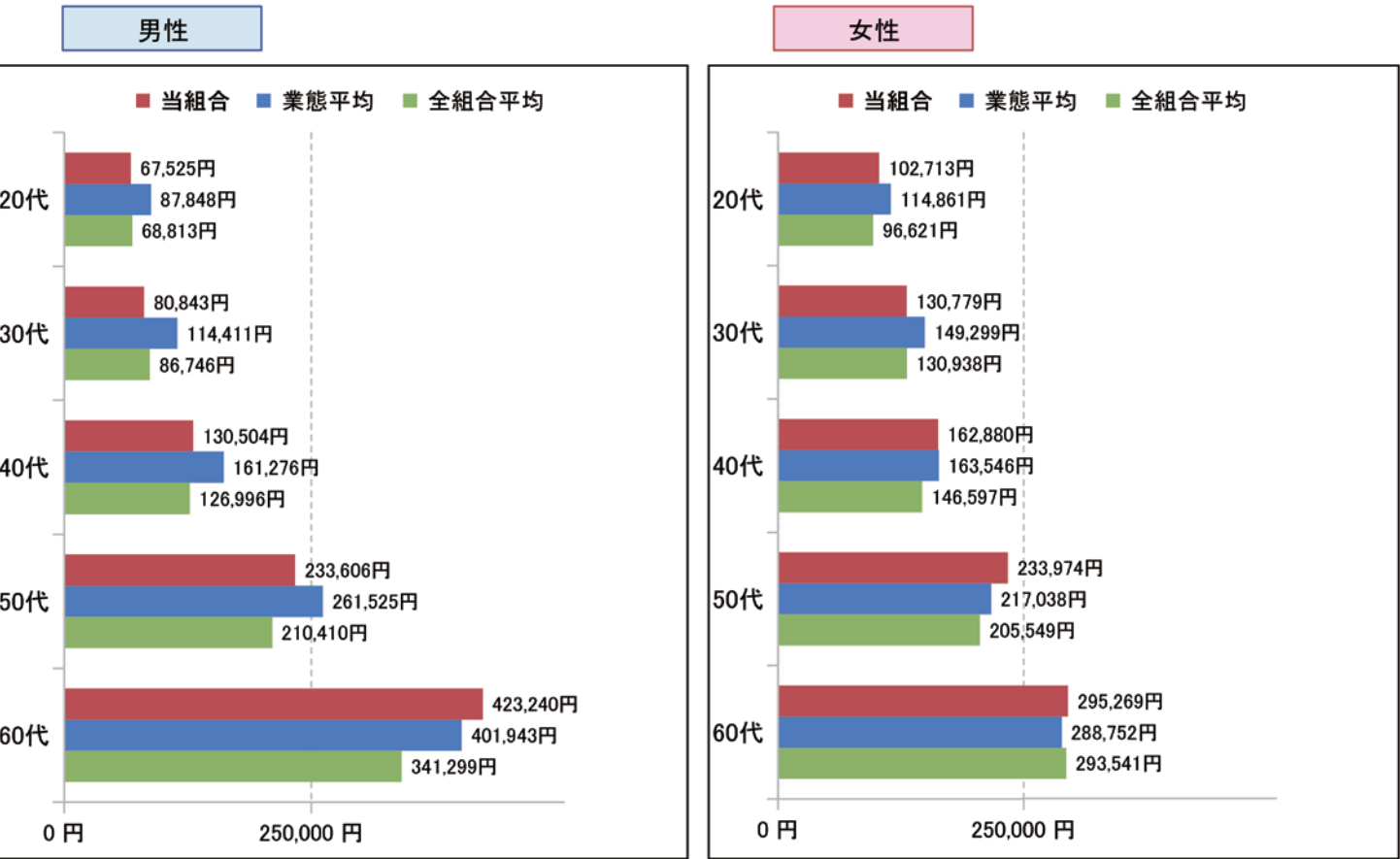


健康診断は、いつまでも元気に過ごすために

必要なもの。被扶養者の皆様も年1回の受診をお忘れなく!

当組合の医療費の詳細

【男女別・年代別1人あたり医療費の状況】



【当組合の1人あたり医療費の状況】

	加入者全体	男性	女性
医療費	179,843円	232,916円	157,174円
医科医療費	122,046円	168,842円	102,057円
歯科医療費	20,233円	15,457円	22,274円
調剤医療費	37,564円	48,616円	32,843円

【男女別・年代別1人あたり医療費の状況】

	男性				
	20代	30代	40代	50代	60代
当組合	67,525円	80,843円	130,504円	233,606円	423,240円
業態平均	87,848円	114,411円	161,276円	261,525円	401,943円
全組合平均	68,813円	86,746円	126,996円	210,410円	341,299円

	女性				
	20代	30代	40代	50代	60代
当組合	102,713円	130,779円	162,880円	233,974円	295,269円
業態平均	114,861円	149,299円	163,546円	217,038円	288,752円
全組合平均	96,621円	130,938円	146,597円	205,549円	293,541円

令和3年度版（令和2年度実績分）健康スコアリングレポートが届きました

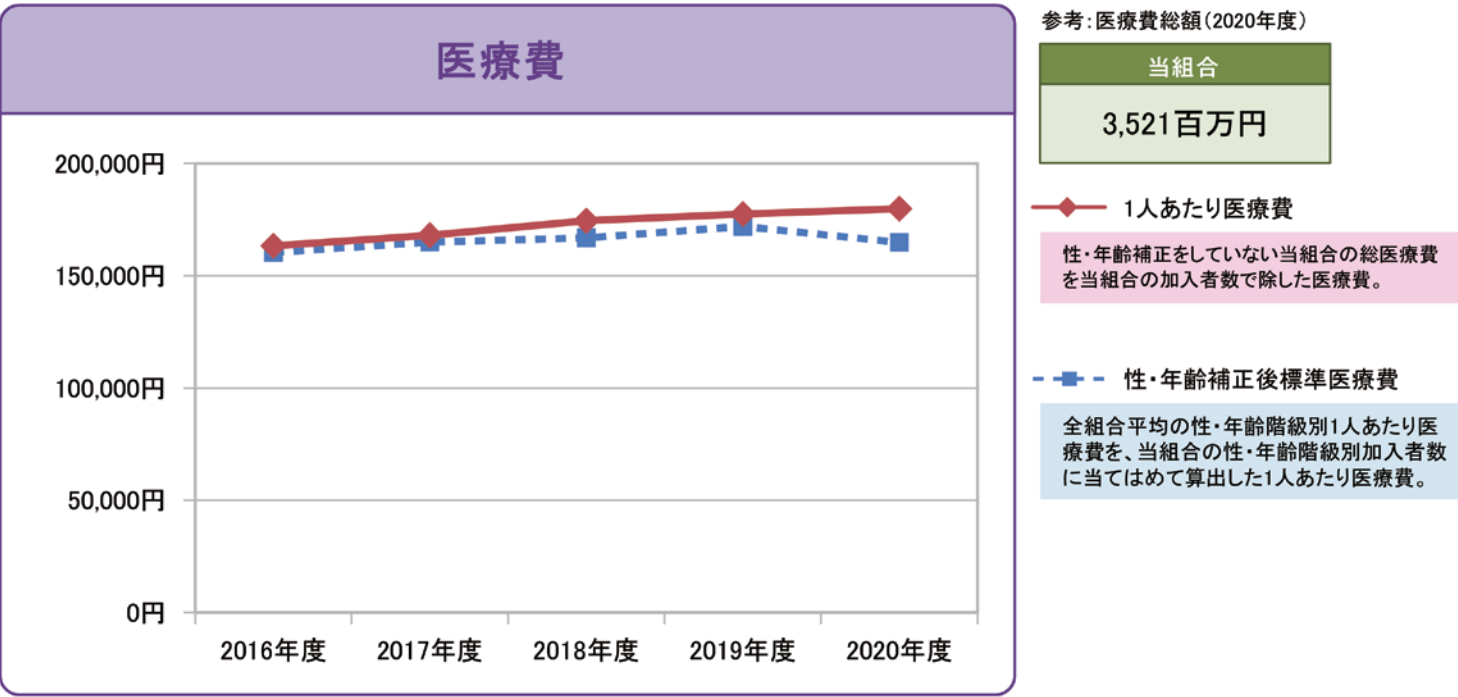
厚生労働省・日本健康会議・経済産業省が作成

健康スコアリングレポートとは、当組合の医療費や健康状況、生活習慣などを、全組合の平均や業態の平均と比較し、データとして見える化したものです。今回、令和2年度実績分が届きましたので、皆様の医療費や健康状態などの現状をお知らせします。ぜひ詳細をご確認いただき、ご自身の生活習慣の改善にお役立てください。



当組合の医療費概要

【当組合の医療費の状況】1人あたり医療費と性・年齢補正後標準医療費の推移



	2016年度	2017年度	2018年度	2019年度	2020年度
1人あたり医療費	163,394円	168,069円	174,513円	177,471円	179,843円
性・年齢補正後標準医療費	160,416円	165,033円	166,918円	171,971円	164,896円

【当組合の1人あたり医療費（2020年度）】

当組合	性・年齢補正後標準医療費	性・年齢補正後組合差指数
179,843円	164,896円	1.09

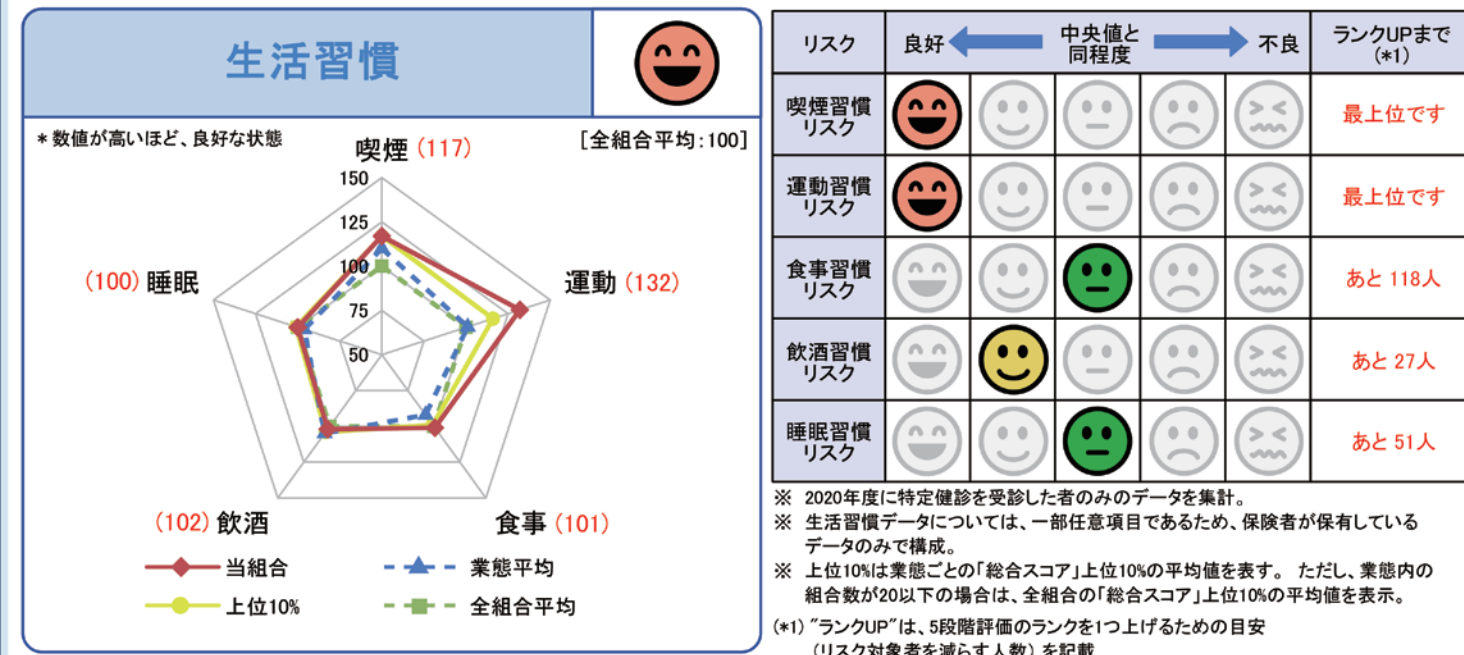
参考：当組合の男女別・年代別1人あたり医療費（2020年度）

	男性	女性	20代	30代	40代	50代	60代
当組合	232,916円	157,174円	97,289円	122,823円	155,931円	233,842円	364,490円
業態平均	164,666円	162,990円	106,858円	138,941円	162,948円	228,134円	327,521円
全組合平均	145,229円	150,444円	81,456円	107,746円	136,606円	208,104円	319,840円

※性・年齢補正後組合差指数とは、医療費の組合差を表す指標として、1人あたり医療費について、加入者の性・年齢構成の相違分を補正し、全組合平均を1として指数化したもの。指数が1より高いほど、全組合平均と比較して性・年齢補正後の医療費が高い傾向であることを示す。

当組合の生活習慣

【当組合の生活習慣】適正な生活習慣を有する者の割合



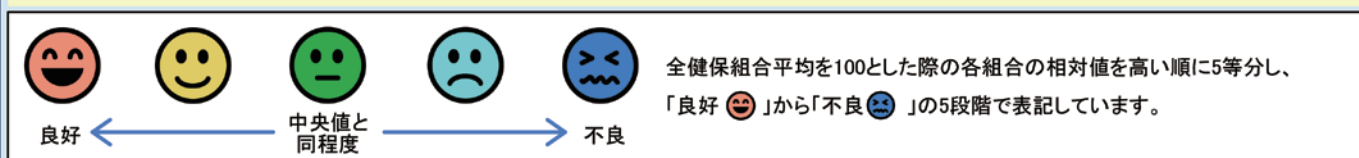
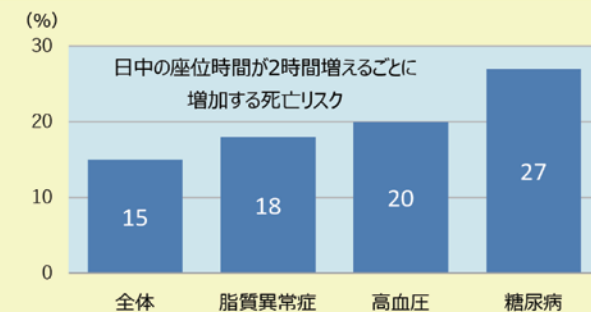
健康状況の経年変化		2018	2019	2020
肥満	当組合	138	137	140
	業態平均	130	129	130
血圧	当組合	119	117	121
	業態平均	109	109	112
肝機能	当組合	133	136	142
	業態平均	140	139	142
脂質	当組合	151	150	162
	業態平均	126	127	128
血糖	当組合	112	111	111
	業態平均	110	109	109

生活習慣の経年変化		2018	2019	2020
喫煙	当組合	116	116	117
	業態平均	110	110	110
	上位10%	115	116	117
運動	当組合	134	129	132
	業態平均	103	102	101
	上位10%	120	111	116
食事	当組合	104	101	101
	業態平均	93	93	92
	上位10%	97	99	99
飲酒	当組合	102	101	102
	業態平均	106	105	105
	上位10%	104	103	104
睡眠	当組合	103	102	100
	業態平均	97	97	96
	上位10%	103	106	101

【参考】座りすぎは死亡リスクが高まる！

日中の座位時間が2時間増えるごとに死亡リスクが15%高まると言われています。糖尿病の人の場合は27%も高まると言われています。新型コロナウイルス感染拡大によりテレワークとなっている場合でも、無理せず少しずつ体を動かす機会を増やしていきましょう。

出典：京都府立医科大学 Effect of Underlying Cardiometabolic Diseases on the Association Between Sedentary Time and All-Cause Mortality in a Large Japanese Population: A Cohort Analysis Based on the J-MICC Study, スポーツ庁「Withコロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために」



(注)【本レポートにおけるデータ対象】

・医療費：全加入者 / 特定健診（健康状況・生活習慣）：40歳～74歳。

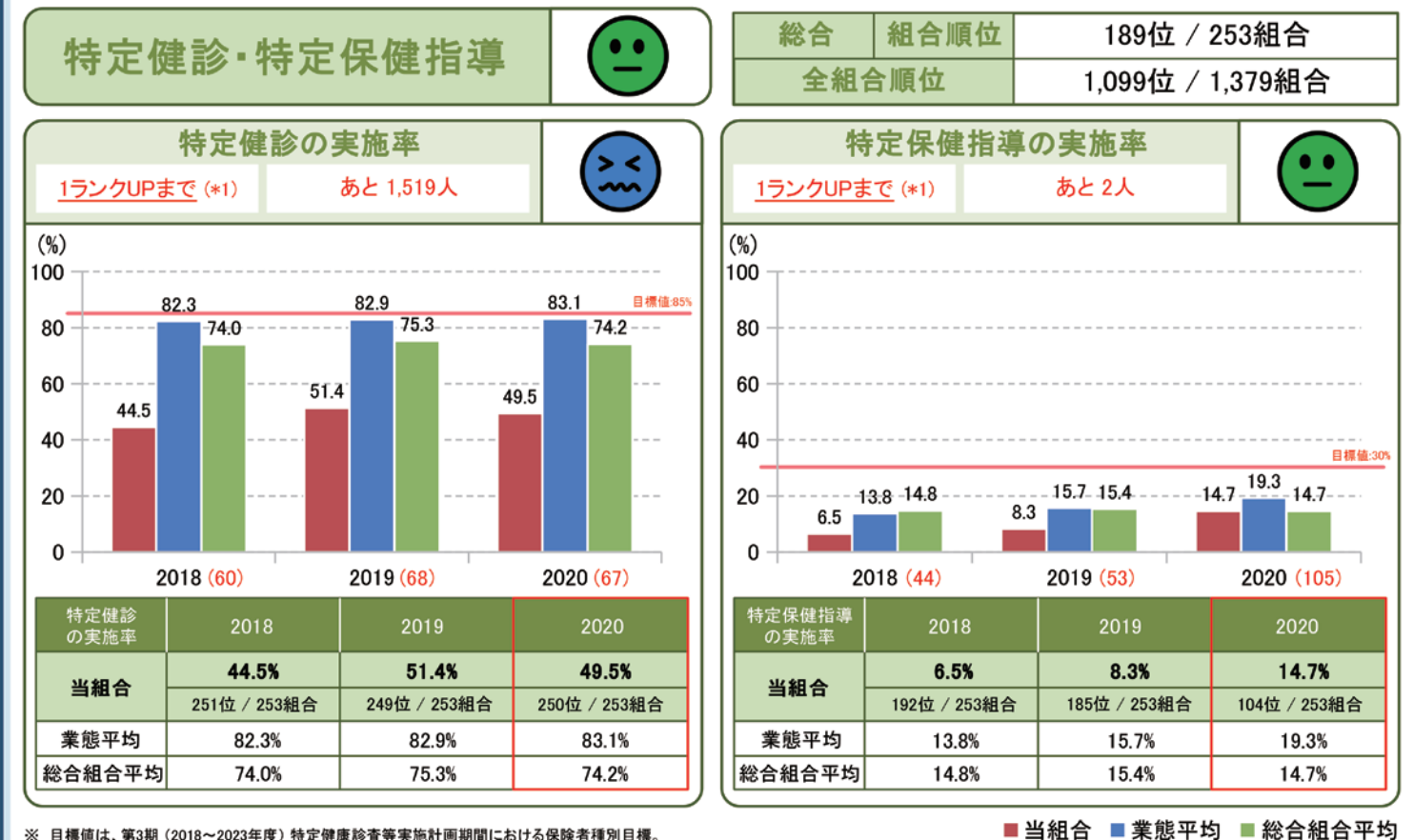
・データが存在しない場合、非表示。計算不能の場合「-」を表示。

・健康状況・生活習慣・医療費は、対象となる加入数50名未満の場合「×」を表示。

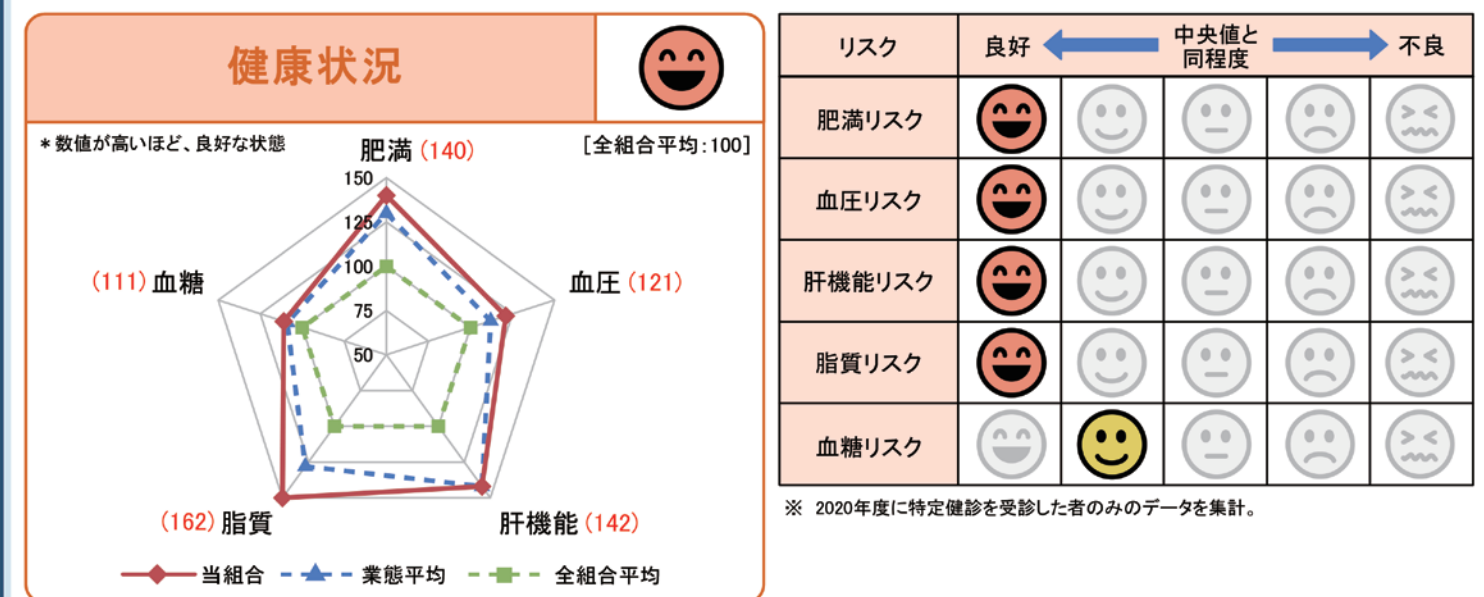
・合併のあった組合については、合併前の各組合のデータを合算して表示。

当組合の予防・健康づくりの取組状況と健康状況の概要

【当組合の特定健診・特定保健指導の実施状況】



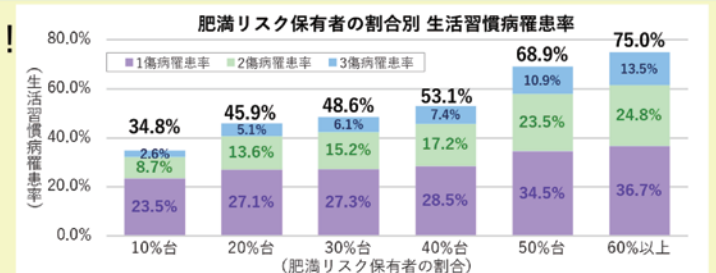
【当組合の健康状況】生活習慣病リスク保有者の割合



【参考】肥満リスクを下げ、生活習慣病を予防しましょう！

代表的な生活習慣病といわれる高血圧症・脂質異常症・糖尿病について、電子レセプトから罹患率を推計したところ、肥満リスク保有者の割合が高い組合ほど、生活習慣病の罹患率が高い傾向がみられます。

肥満リスクを下げ、生活習慣病を予防しましょう。



令和4年度

健康ウォーキングを開催しました！

～令和4年11月13日（日）開催 駒込駅から名主の滝公園（王子）へ～

公益社団法人東京都歯科医師会と共催の「健康ウォーキング」事業を、11月13日に開催いたしました。

当日は、11月にしては暖かくウォーキングに最適な天気のもと、87名の方が参加されました。井上会長の挨拶の後、駒込駅を出発。国指定名勝である「旧古河庭園」では集合写真を撮影し、バラが咲く洋風庭園と紅葉が始まったばかりの日本庭園を散策しました。その後、あらためてスタートして、「飛鳥山公園」を経由し「名主の滝公園」までの約1時間30分のコースとなりました。

健康増進のためにも、次回開催の折には皆様もぜひご参加ください。

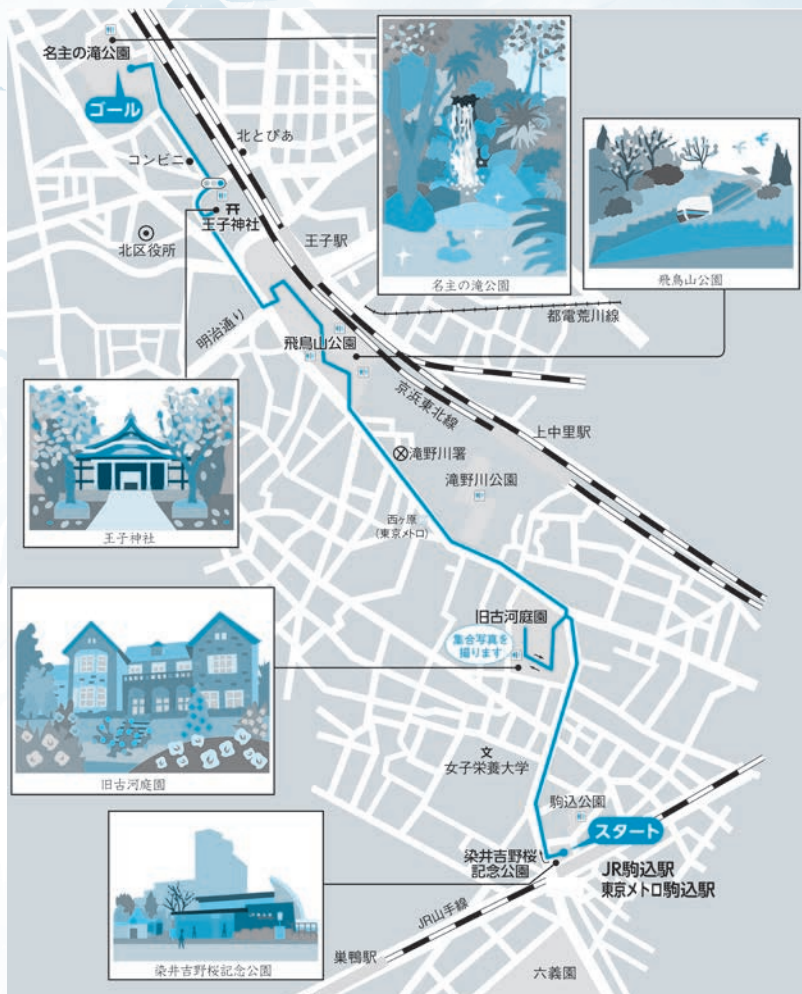


▲井上会長が挨拶

北区の名所と
渋沢栄一ゆかりの地を
歩きました！



「旧古河庭園」にて、参加された皆様と集合写真を撮影！



▲ウォーキングマップ



過ごしやすい陽気のなか、スタート！



秋めく街並みを見ながらウォーキング



旧古河庭園を散策！

組合日誌

令和4年9月から令和4年12月まで

4.10.11 組合運営研究委員会

■会議事項

1. 付加給付費・保健事業費の見直しについて

4.10.25 理事会

■議案事項

1. 付加給付費および保健事業費の見直しに関する件
2. 特定健診規程一部改正(案)に関する件
3. 特定保健指導規程一部改正(案)に関する件
4. 職員給与(案)に関する件

4.12.6 理事会

■議案事項

1. 令和5年度予算大綱に関する件
2. 組合規約変更(任意脱退)に関する件
3. 組合規約一部改正(案)に関する件
4. 付加給付支給手続規程一部改正(案)に関する件
5. 宿泊助成金支給規程一部改正(案)に関する件
6. 第146回組合会開催に関する件

■協議事項

1. 第6回組合運営研究委員会の開催について



公告

事業所編入による組合規約の一部変更がありましたので、
公告します。 理事長 井上 恵司

銀座アベニュー矯正歯科	中央区銀座 3-3-15
半田歯科クリニック	中央区勝どき 3-2-3
えとびりか歯科	葛飾区柴又 4-36-16
米津歯科医院	目黒区目黒本町 1-10-13
おかの歯科医院	板橋区坂下 2-12-1
渡辺歯科医院	品川区中延 5-1-2
神宮前 原崎歯科医院	渋谷区神宮前 6-9-6
terasu 歯科	武蔵野市吉祥寺北町 4-11-10
西小山オーラルクリニック	品川区小山 6-1-4
もり歯科クリニック	品川区小山 6-7-16
江戸川橋菊地歯科医院	文京区関口 1-48-9
宗像歯科医院	板橋区小豆沢 2-23-2
早川ホワイト歯科	港区新橋 5-25-5

組合事業概況

令和4年10月末現在

事業所数	数	3,359 件
被保険者数	男	3,780 人
	女	11,558 人
	合計	15,338 人
被扶養者数	男	1,832 人
	女	2,595 人
	合計	4,427 人
平均標準報酬月額	男	618,198 円
	女	309,282 円
	平均	385,414 円

当組合のホームページを
ぜひご活用ください！

健康保険のしくみや各種補助金のご案内など
役立つ情報が満載！

当組合からのお知らせをいち早くチェックできるほか、
各種申請書のダウンロードもできます！

アドレス <http://www.t-shikakenpo.or.jp/>

スマホにも
対応



WINTER おすすめ3ホテル お得な会員料金に補助金を併用してもっとお得に！健康増進にご活用ください。

軽井沢マリオットホテル



【室数・平日限定】お部屋代最大50%OFF！
温泉付客室スペシャルオファー
〈1泊朝食〉

人気の温泉付き客室に2名様でご宿泊の際に
お部屋代が最大50%OFFとなる人気No.1のプランです。

期間 ～2023/3/31の日曜～金曜日泊 ※除外日あり

客室 温泉露天風呂プレミアムルーム(ノースウイング1F)または
温泉ビューバス付プレミアムルーム(ノースウイング2F)泊

料金 2名様1室利用時/1名様あたり 大人 **14,250円**

▼ご予約はこちら



ホテルラフォーレ修善寺



ゆったりステイ！
クラシックな和室付コテージプラン〈素泊まり〉

期間 ～2023/3/31泊 ※除外日あり

料金 4名様1室利用時/1名様あたり

大人 **4,000円～** お子様 **4,000円～**



▲ご予約はこちら

※掲載の料金は定員利用時1名様あたりの料金で、消費税・サービス料込の総額表示です。別途入湯税を申し受けます。※マリオットホテルはチェックインの際、デポジットとしてクレジットカードのプリントまたは現金をお預かりさせていただきます。また、ラフォーレ倶楽部会員料金でご利用の場合、Marriott Bonvoy™会員特典の対象外となります。※日程・部屋タイプにより料金が異なります。※お子様料金は小学生が対象です。未就学で添い寝のお子様はお食事がプッフェの場合4歳からお食事代のみ申し受けます。※画像はイメージです。※掲載の料金は2022年11月時点での料金です。

リゾートホテル ラフォーレ那須



Basic-Plan ～Standard～〈1泊2食〉

期間 ～2023/3/31泊 ※除外日あり

料金 4名様1室利用時/1名様あたり

大人 **14,250円～**

お子様 **7,650円～**



▲ご予約はこちら

ご利用方法 ◎ご予約は利用日の4ヶ月前の月の1日から承ります。 ※トップシーズンは受付開始日が異なります。

1.各ホテルへ直接ご予約

【WEB】

www.laforet.co.jp/shikakenpo/



【電話】各ホテルへ直接お電話

法人会員名 **東京都歯科健康保険組合**

法人会員No. **20348** 法人パスワード **20348cc**

◎公式アプリからの予約も
承ります。



2.助成金利用申請

●健康保険組合の助成金制度がご利用いただけます。

1名様1泊につき ※年間3泊まで(対象：4/1～3/31の宿泊)

被保険者・被扶養者(中学生以上) **2,000円**

被扶養者(小学生) **1,500円**

予約成立後、ご利用日当日までに「**宿泊助成金請求書**」をご準備ください。

東京都歯科健康保険組合WEBサイトよりダウンロード
(WEBサイトアクセス→「保健事業」→「健康保持増進事業」→「宿泊助成金」)

www.t-shikakenpo.or.jp/

3.ご利用日当日(当日ご精算)

「健康保険証(コピー可)」と[2]でご準備
いただいた「**宿泊助成金請求書**」をフ
ロントへ提出ください。ホテルにて宿泊証
明欄へ記入押印いたします。

*補助金ご利用者様全員の健康保険証の
ご提示をお願いします。

4.助成金の精算

証明を受けた「**宿泊助成金請求書(原本)**」に必要事項を記入のうえ、健保組
合に提出。後日助成金額が支給されます。

契約対象ホテル一覧（電話受付/平日9:00～17:00）※年末年始休業			
富士マリオットホテル山中湖	0555-65-6711	リゾートホテル ラフォーレ那須	0287-76-3489
軽井沢マリオットホテル	0267-44-4489	ラフォーレ倶楽部 箱根強羅 湯の棲	0460-86-1489
伊豆マリオットホテル修善寺	0558-72-2011	ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭	0557-32-5489
琵琶湖マリオットホテル	077-585-6300	ホテルラフォーレ修善寺	0558-74-5489
南紀白浜マリオットホテル	0739-43-7000	ラフォーレ修善寺&カントリークラブ	0558-74-5489
コートヤード・バイ・マリオット 白馬	0261-75-5489	※ラフォーレ蔵王リゾート&スパは全館クローズ中	

新型コロナウイルス感染症への対策について

ラフォーレ倶楽部の各ホテルが取り組む
安心・安全への取り組みは
WEBサイトで詳しく
ご案内しております。



令和5年4月から適用

整骨院・接骨院で「償還払い」とする場合があります

当組合では、令和5年4月から整骨院・接骨院の療
養費支給の適正化を目的に、「償還払いへの変更の対象
となる事例」に該当する場合、償還払い※を適用します。

※全額を患者が支払い、後で健康保険組合に申請して還付を受ける
ことを「償還払い」といいます。一部に償還払いの整骨院もあり
ます。

償還払いへの変更の対象となる事例

- A. 自己施術(柔道整復師による自身に対する施術)
- B. 自家施術(柔道整復師による家族に対する施術
および整骨院・接骨院の開設者、従業員に対す
る施術)を繰り返し(複数回)受けている患者
- C. 健康保険組合が患者照会を繰り返し(複数回)
行っても回答しない患者
- D. 複数の整骨院・接骨院において同部位の施術
を重複して受けている患者

保険適用 となる施術

整骨院・接骨院で健康保険を使うことができ
るのは、「外傷性が明らかで、慢性的な状態に
至っていない」下記のものに限られます。

- 骨折
- 脱臼
- 打撲
- 捻挫
- 肉離れ

※骨折・脱臼は、応急手当を除き、あらかじめ医師の
同意が必要です。

自費 となる施術

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患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
- 労災保険が適用となる仕事や通勤途上に
起きた負傷

など

「療養費支給申請書」は入念に確認を！

整骨院等が患者の代わりに健康保険組合へ療養費を申請することを「受領委任払い」といいます。受領
委任払いの整骨院等では、健康保険を使って施術を受けた後、患者は「療養費支給申請書」に署名します。
療養費支給申請書には、負傷原因、負傷名、日数、金額が記載されています。この内容をもとに
健康保険組合へ申請されるので、しっかり確認したうえで、自筆で署名するようにしてください。

当組合から施術内容の照会があった場合は、必ずご回答をお願いいたします。



職場内の人間関係や仕事のストレスのお悩み、相談してみませんか？

メンタルヘルス支援サービス

メールでも
相談できます

悩みを聞いてほしい…

電話相談

利用時間 月～金曜 9:30～21:30 土曜 11:00～19:00

ご相談に費用は発生いたしません(オプションは除く)

相談者のプライバシーは保護されます

☎ **0120-783-112**

番号は通知して
おかけください

メールで相談したい…

WEB相談

24時間年中無休(回答には3営業日程度を要します)

<https://www.kokoro-soudan.net/>

《法人契約コード》 shikakenpo

■肩まわりをほぐす

肩こりに効く

- ①ベッドや椅子に座って背筋を伸ばし、両手の指先を肩に乗せる。
- ②肩甲骨を使うようにして、ひじを前から上、後ろへと3秒ぐらいかけて回す。これを20～30回行う。

ひじを体の前でくっつけるようにするとより効果的



■足のつけ根を伸ばす

腰痛に効く

- ①ベッドの上や床で左手に体重をかけて横座りをする。
- ②右手で右足首をつかみ、かかとをお尻の後ろあたりに近づける。
- ③体を大きく左にひねって足のつけ根を伸ばし、20秒保つ。左右入れかえて同様に行う。

右ひざをやや後ろにもっていくように意識する



■太もも裏・お尻を伸ばす

腰痛・足の疲れに効く

- ①ベッドの上であお向けになり、右足のひざを曲げ、ひざの裏を両手で抱えて腰まで引き寄せる。反対側の足はリラックスさせておく。
- ②右足のひざの位置を変えずにできるだけまっすぐに立て、太もも裏とお尻を伸ばして20秒保つ。左右入れかえて同様に行う。

ムリのない範囲で最大限、ひざを伸ばす

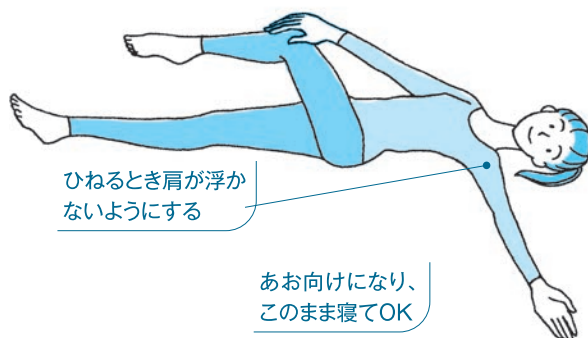


■背中・腰・お尻を伸ばす

腰痛・全身の疲れに効く

- ①ベッドの上であお向けになり、左足を曲げて右足にクロスさせ、クロスさせたひざの外側を右手で押さえる。左の腕は肩の真横に伸ばす。
- ②クロスさせた左ひざを手で押さえながらゆっくりと腰をひねり、20秒保つ。左右入れかえて同様に行う。

ひねるとき肩が浮かないようにする



あお向けになり、このまま寝てOK

●監修●

フリーインストラクター
今井 真紀

家ジム

おうちでちゃんと運動

ストレッチは、一日中、座りっぱなしや立ちっぱなしでこり固まった筋肉をほぐし、血行をよくして疲れをとる効果があります。寝る前にベッドで行えば、心身ともにほぐれた状態でそのまま眠りにつくことができ、安眠につながります。

「ストレッチ」で疲れをほぐす

ポイント

- 呼吸は自然呼吸で、息を止めないようにする。
- 気持ちいいと感じる範囲で伸ばす。
- 入浴後など筋肉が温まっているときがベスト。

健保のギモンを解決！

医療費の自己負担限度額

って何？



医療費が大きくなれば、3割負担でも高額になることがあります。健康保険では、医療費が高額になった場合に備え、自己負担限度額を超えた額を給付する高額療養費という制度があります。



例えば医療費が100万円かかったとすると…
(自己負担割合が3割、標準報酬月額が28万円の場合)

●標準報酬月額によって変わる
自己負担限度額（医療費100万円の場合）

標準報酬月額	自己負担限度額
83万円以上	約25.4万円
53万円以上～83万円未満	約17.2万円
28万円以上～53万円未満	約8.7万円
28万円未満	約5.8万円

※市町村民税の非課税者などの低所得者、70歳以上の他、同一世帯で複数自己負担が高額になった場合、特定の長期高額療養費の支給対象となった場合は、上記より低い自己負担限度額が設定されています。

約8.7万円 = 自己負担限度額
= 最終的な患者負担

約21.3万円 = 高額療養費
(健保組合から給付)

30万円
(3割負担)

100万円
(医療費)

70万円
(健保組合から給付)



自己負担限度額は、月の1日から末日までで計算されます

自己負担限度額は、暦月ごと（月の1日から末日まで）、医療機関ごと（同じ医療機関でも歯科は別）、入院・通院ごとに計算されます。1カ月間で自己負担限度額を超えていても、月をまたいでいる場合は、高額療養費が支給されないこともあります。

また、入院時に患者が負担する食費や居住費、差額ベッド代など保険診療の対象とならない費用は、自己負担限度額の計算の対象に含まれません。

マイナンバーカードがあれば限度額適用認定証は不要です

基本的に高額療養費は後日支給されるものですが、限度額適用認定証を医療機関に提出することにより、窓口での支払いを自己負担限度額までにすることができます。必要な場合は、健保組合に認定証の交付申請をしてください。

なお、マイナンバーカードの保険証利用申し込みをしている場合は、オンライン資格確認で自己負担限度額を医療機関が把握することができるため、限度額適用認定証が不要です（マイナンバーカードの保険証利用に対応している医療機関に限ります）。