

ヘルシーライフ

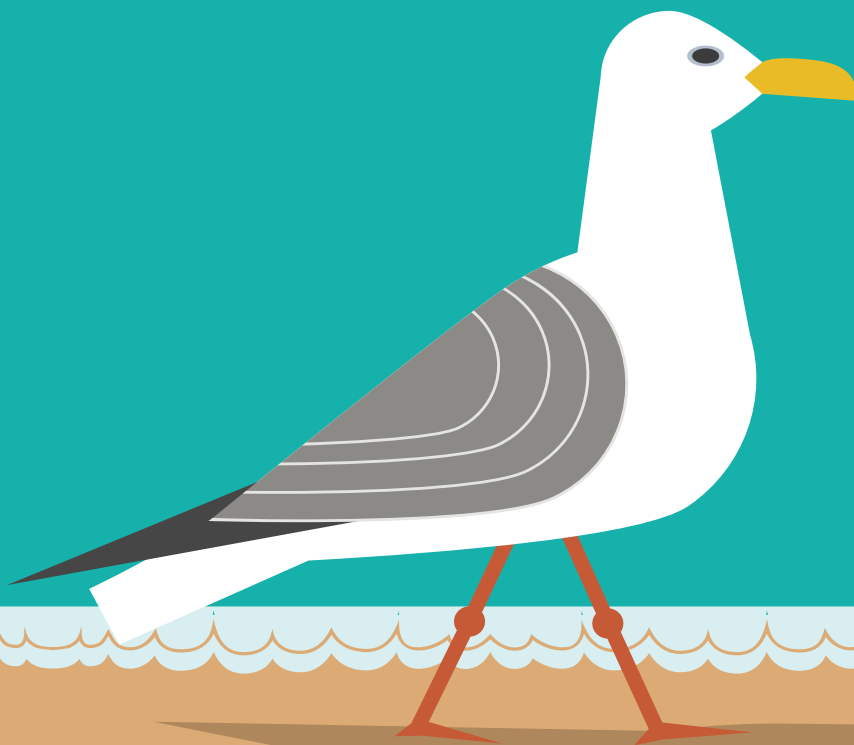
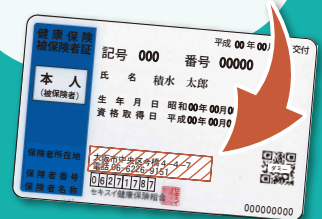
夏

2019 vol.136

CONTENTS

- 公費負担で受診をしている方へ
- 被扶養者の資格確認調査について
- 事業所訪問vol.5
- 2018年度決算のお知らせ

保険証に貼る
「新所在地のシール」を
冊子内に挟んでいます。
必ずご確認ください!



ご家庭に持ち帰りご家族でお読みください

事業所訪問

vol.5

セキスイ健保では、2018年度よりヘルスアップ補助制度を新設し、事業所が主体となっていく、運動習慣や禁煙のきっかけづくりのためのイベントの補助と促進を行っています。今回は、2019年3月1日(金)「株式会社積水化成成品四国 鳴門事業所」で行った健康教室の様子を紹介します。

- 実施場所：株式会社積水化成成品四国 鳴門事業所
- 開催日程：2019年2月25日、28日、3月1日
- 取材日時：2019年3月1日(金) ■参加人数：27名(3日間総計)

疲れにくい、動かしやすくなるカラダをつくる。

『アロマ・ウェイブリング・ストレッチ教室』

目的①

疲労回復効果

ストレッチで筋肉を伸縮させることで、血液やリンパ液の流れを潤滑にし、疲労回復につなげる。

目的②

動かしやすくなる けがが減る体になる

ストレッチを行い、筋肉を動かしやすくと、運動への意欲がわき、またけが予防にもつながる。

目的③

リラクゼーション リフレッシュ効果

ゆっくり呼吸しながらストレッチを行うことで、副交感神経が働き、リラックスできる。



講師:保健師 岡田さん

1 まずは深呼吸の練習



深く呼吸することで、自分の体をリラックスできる状態にする。

2 足のストレッチ



指の開閉、つま先を伸ばす、足首を回す、太ももを上下に動かす等を行うことで、足の筋肉をほぐし、可動域を広げる。

3 ウェイブリングを使ったストレッチ



ウェイブリングを持って腕を上下・前後に伸ばす、手首を回すことで、肩や腕の筋肉をほぐし、可動域を広げる。

VOICE

参加者の声

- 普段動かしていない筋肉を動かしたことで体が楽になった (I.Iさん)
- 呼吸法を意識してストレッチしたが、効果を感じられてよかった (M.Sさん)
- 年を取った人にこそ必要だと感じた (R.Oさん)
- ストレッチの回数を重ねるごとに体が柔らかくなっていくことが実感できた (D.Kさん)
- ストレッチ後、肩こりがとても楽になった (A.Mさん)
- 肩こりがとれて眠くなった (S.Mさん)
- 自分の体がここまで柔らかくなるのかということを実感した (T.Mさん)

岡田保健師のコメント

今回は会議室を使ってイベントを行いました。照明や音楽、アロマテラピーなどを使って部屋の雰囲気を変え、普段運動習慣のない人でも無理なくストレッチに集中できるような空間に変えることができました。

今後も健康について考えることや、運動を始めるきっかけになるような講習やイベントを開催したいと考えていますのでみなさんもぜひご参加ください。



監修
フリーインストラクター
今井 真紀

「ストレッチ」で疲れをほぐす

ストレッチは、1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。

- 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。

■ 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。

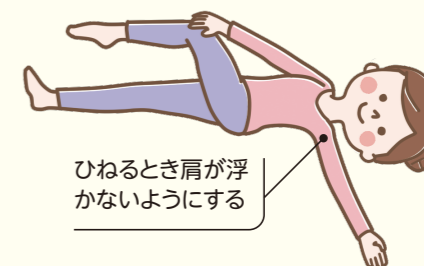


ムリのない範囲で最大限、ひざを伸ばす

■ 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

健康電話相談

体の不調だけでなく、心の悩みにも無料でご利用いただけます。

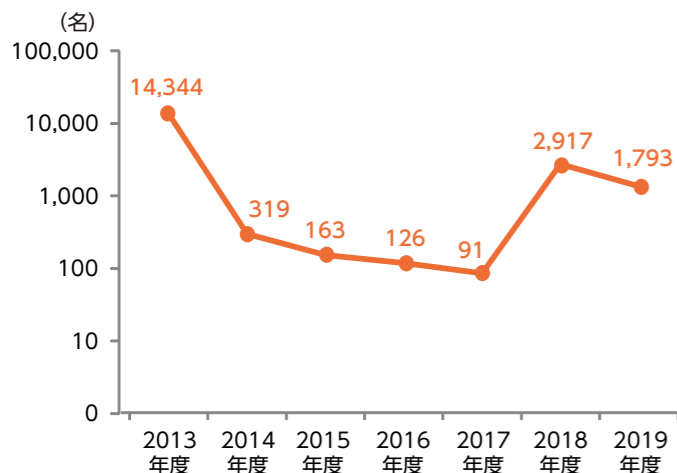
● ココロとからだの健康相談 ☎ 0120-486-006

年中無休・24時間開設 携帯電話・スマホからも利用可 ココロの相談は…平日9～21時・土曜日10～18時・日・祝はお休み

風疹

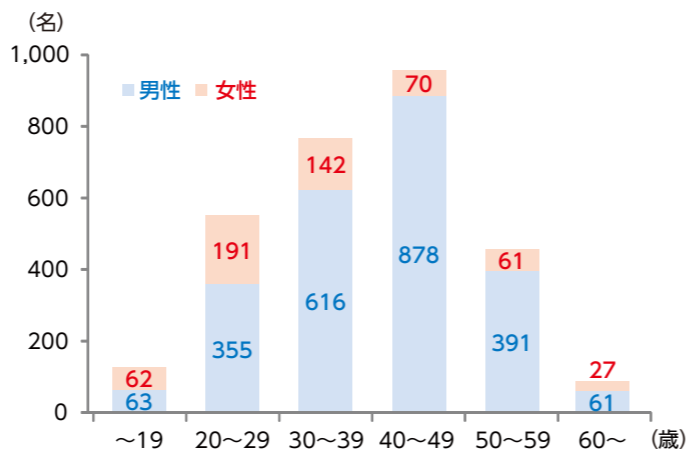
昨年7月より、30～50代の男性を中心に風疹罹患者が以前よりも増加しています。この世代の男性は風疹の予防接種を受けていないため、職場等で同年代の男性に移してしまう可能性があります。妊娠初期の女性が風疹に罹患した場合、胎児が先天性心疾患、難聴、白内障といった病気にかかったり、精神や身体の発達に遅れが発生する等のおそれがあります。

風疹患者数推移(2013～2019年度)



13年度の流行以降減少傾向も、18年から徐々に増え、19年度は6月中旬時点で1,793名が罹患。

男女別年齢別・風疹患者数(2018年度)



罹患者の内訳では、ワクチンを接種していない/接種回数が少ない男性の割合が多く、流行の一因となっている。

参照：国立感染症研究所「風疹急増に関する緊急情報」

対策

30～50代の男性を対象にした風疹ワクチン接種を実施します

職場の健診で検査できる

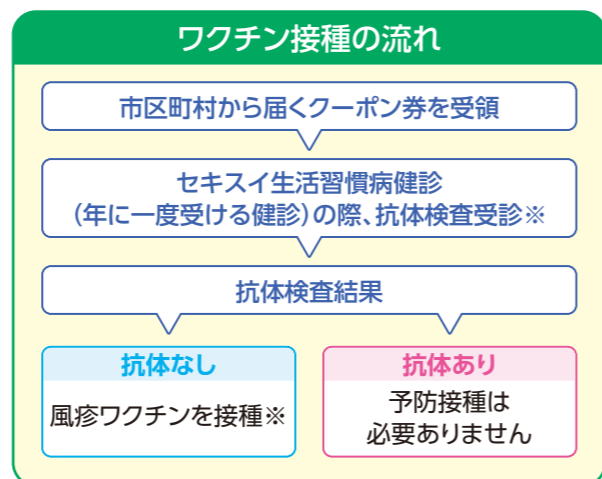
職場での健康診断を受ける際に、市区町村事業による風疹の抗体検査も一緒に受けることが可能です。受診対象となる方はこの機会にぜひ風疹の抗体検査を受診してください。

実施期間 2022年3月31日まで

対象者 昭和37年(1962年)4月2日から昭和54年(1979年)4月1日までの間に生まれた男性

※1年目(2020年3月末まで)は、1972年4月2日以降生まれの男性を対象にクーポンを発送します。
 ※1962年4月2日～1972年4月1日生まれの男性には、2年目以降にクーポンを発送する予定です。

受診場所 セキスイ生活習慣病健診(定期健康診断)を受診する医療機関



※無料で接種できます。

お早めに受けたい場合は、クーポン受領後、右QRコードからお近くの医療機関を探して受診することも可能です。この場合は、免許証等の本人確認書類が必要ですのでご注意ください。(定期健診受診時に受ける場合は不要)



厚生労働省
 風しん抗体検査・風しん
 第5期定期接種受託医療機関



スマホで小児科医に無料相談

平日18時～22時に小児科医にLINEや電話でご相談いただけます。メッセージチャット、音声通話、動画通話に対応しています。

まずは小児科オンラインのサイトで会員登録を!

※会員登録時には必ず利用規約をご一読ください
 ※会員登録時には、記号番号の入力が必要となりますので、お手元に保険者証をご準備のうえ登録してください
 QRコードをお読み取りいただくか以下のURLにアクセスしてください
<https://syounika.jp/lp/kenpo/sekisui>



会員登録に必要な合言葉 **ばぶばぶせきすい**

たとえば、こんなとき...

綿棒拭腸のしすぎはくせになってしまうのではないかと心配です。大丈夫でしょうか?

嘔吐と下痢があり、日中小児科で胃腸炎と診断されました。いつから食事を開始すればよいでしょうか?

長引いている咳が気になる...

足に発疹! 保育園に連れて行けるかな

ご自宅から手軽に小児科医に相談

2019年度 主婦・退職者健康診断のご案内

今年度のお申込はお済みですか?

「時間がないから」などと後回しにしていますか? 健診は約半日で終わります。自分のためにも、家族のためにも年に一度は健康診断を! ※対象となる方には4月末に冊子を送付しています。(年度途中で入った方には随時送付)



健診内容の詳細は... 「2019年度主婦・退職者健診のご案内」をご参照ください!

お手頃な自己負担金で受診可能

土日祝でも受診できる健診機関あり

託児スペースまたは子連れ可の健診機関あり 全体の6割(1,037施設)(施設健診の場合)

施設:900施設 巡回:72会場 ※予約開始の4/24時点

※託児スペースに関しては施設によって対応可能年齢や仕様が異なります。詳しくは直接、健診機関にお問い合わせください。

施設に関する詳細は、WEBにてご確認ください。



KENPOS
<https://www.kenpos.jp/>

公費負担で受診をしている方へ

「窓口で支払いを行わない」「窓口での支払いが一部ですんでいる」または「市区町村等から後日払戻しを受けられる」方は、ご連絡ください。



●そもそも「公費負担」とは…

病気の種類、公費負担の対象者となる条件(乳幼児・子ども・身体障がい者・難病等)により、国やお住まいの市区町村が、健康保険で受診をしたときに発生する窓口自己負担分(3割または2割)に対して助成をする制度です。

●対象となる方

乳幼児・小中高生・ひとり親・身体障がい者・難病(特定疾患等)・伝染病結核予防等・原爆被爆者・公害等の種類があり、「公費受給者証」を医療機関等の窓口で提示することにより下記のような助成を受けることができます。

- ①医療機関等の窓口負担免除(保険診療外は除く)
- ②窓口負担の軽減
(1カ月の上限を設定 1医療機関1,000円まで 等)
- ③市区町村から後日窓口負担分を払い戻し

これらにあてはまる方は、ご勤務先の健康保険事務担当者を通じて、セキスイ健保までご連絡ください。任意継続または特例退職被保険者制度の方は、直接セキスイ健保にご連絡ください。

●ご連絡が必要な理由について

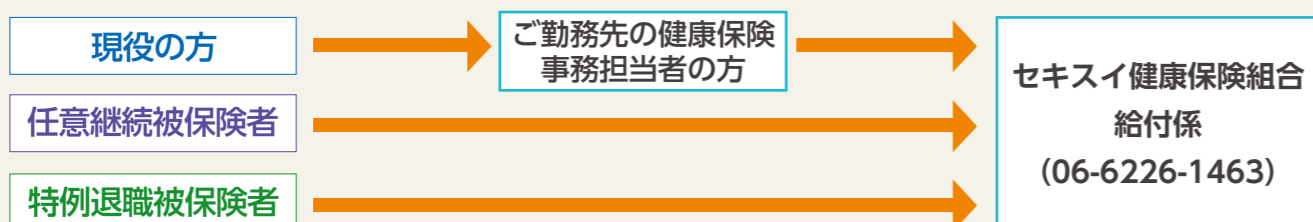
公費負担については、ご本人からのご連絡がないと、セキスイ健保で把握することができない場合があります。

そのため、ご連絡がない場合は、「国や市区町村の公費負担」と「セキスイ健保が実施する『一部負担還元金』『家族療養付加金』などの付加給付」が二重に支給(重複給付)されることになってしまいます。付加給付とは、公費負担のない方が、医療機関等で自己負担をされている方に対して支給されるものです。そのため、「重複給付」が明らかになった場合は、後日セキスイ健保、もしくは国や市区町村に全額返還していただくことになります。

そのようなことがないために、お心当たりのある方はすみやかにセキスイ健保までご連絡ください。

お心当たりの方はお住まいの市区町村へご確認のうえ、下記までご連絡ください

※受診日の時点で6歳未満(未就学児)の方はご連絡は不要です



◎右の①～③をご連絡いただければ、セキスイ健保での登録をスムーズに行うことができますので、ご協力のほどお願いいたします。

- ①いつからいつまで公費対象者となっているか
- ②公費負担の種類(乳幼児・子ども・ひとり親等)
- ③助成内容等(分かる範囲で)

「医療費のお知らせ・保険給付金の支給決定通知書」の様式等の変更について

「医療費のお知らせ・保険給付金の支給決定通知書」の様式を、令和元年8月通知分から変更いたします。

①変更内容について

現行の支給決定通知書については、医療費のお知らせと保険給付金の支給決定を兼ねた様式となっておりますが、今後は以下のように別々に通知いたします。

「医療費のお知らせ」

受診した医療機関等の情報や、被保険者より請求および申請のあった現金給付についての情報を記載します。

「保険給付金等支給決定通知書」

高額療養費、療養費、傷病手当金、出産手当金、出産育児一時金、一部負担還元金、家族療養付加金等の保険給付金、健康診断の補助金等が発生した場合、通知します。

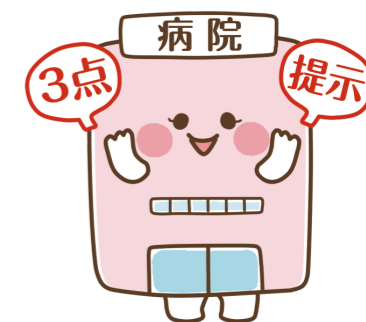
②通知書の送付方法について

変更はございません。

70歳以上(高齢受給者証)・窓口負担3割の方で、高額療養費限度額適用認定証をお持ちのみなさまへ

各保険医療機関等に受診の際は、窓口で負担する金額にかかわらず、**1)被保険者証 2)高齢受給者証 3)高額療養費限度額適用認定証**の3点を提示いただくようお願いいたします。

※平成30年8月受診分からの高額療養費制度の変更に伴い、正しく給付計算するためには上記3点の提示が必要です。
※その他、各種医療証等をお持ちの方は併せて提示してください。



被扶養者の資格確認調査について

セキスイ健保では、毎年被扶養者の資格確認調査(検認)を実施しています。
 対象となる方には、10月に調査票をお送りします。
 必要書類を添えて、必ず期日までに提出をお願いします。

今年は16歳以上の方が対象です

これまでは18歳以上の方を対象としていましたが、厚生労働省の指導により今年は16歳以上の方を対象とします。



毎年、公的所得証明書を提出していただきます

対象の被扶養者に収入が無い場合でも、収入が無いことを確認するために提出していただきます。詳しくは、実施時にご案内します。

- 障害年金と遺族年金を受給している方は年金額改定通知書か年金振込通知書のコピーをお取り置きください。

自営業(事業・農業・不動産・株式会社などの)収入があるご家族は確定申告の控えの提出が必要です

- 所得ではなく、収入から直接的必要経費(セキスイ健保ホームページ参照)を差し引いた金額で判断します。
- 経費の明細を確認するため収支内訳書等の書類も提出していただきます。

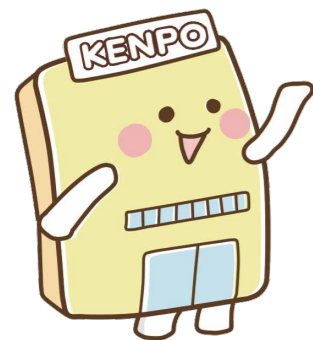
別居をしているご家族は仕送りの証明書類が必要です

「被保険者の単身赴任」と「通学のため」に別居している方は必要ありません。

- 手渡しの仕送りは認められません。
- 振り込みや現金書留で仕送りをしていることを証明できる書類をご準備ください。



どうして検認が必要なの?



—みなさんからいただいた保険料を適切に使うためです

みなさんが医療機関等の窓口で支払う医療費は、医療費全体の3割です。あとの7割は事業主と被保険者のみなさんからいただいた保険料で賄われています。被扶養者であれば、保険料の負担をすることなくこの給付が受けられるわけですから収入額などの認定条件を常に満たしていることが必要です。
 検認は、健康保険法施行規則第50条に基づき、毎年実施することが義務づけられています。

被扶養者削除の届け出もれがあるとどうなるの??

—みなさんにも健保組合にも負担が発生します

被扶養者の資格を満たさなくなってもかかわらず、削除の届出を忘れていると、被保険者と健保組合の両方にさまざまな負担が生じてしまいます。セキスイ健保が負担する拠出金等の額が過大に算出されることにもなり、最終的には保険料率の引き上げにもつながりかねません。



しまった! 忘れてた!

被保険者のみなさん

- 健保が支払った医療費や給付金がある場合はさかのぼって返納しなければならない
- 国民健康保険に加入する方は、保険料をまとめて納付しなければならない
- 配偶者の場合は国民年金の保険料もまとめて納付しなければならない
- 会社から支給されていた家族手当の返金をしなければならない場合がある

健康保険組合

- 資格がない方の医療費をセキスイ健保が支払う
- 高齢者納付金等の拠出金負担が増加する

保険料率の引き上げにつながり、毎月の保険料負担が増加する

前年度は、約650名の削除届け出もれがあり医療費の返納金は約2,200万円でした。
 被扶養者の資格を満たさなくなった場合は、すみやかに届出をお願いします。

健康保険証(被保険者証)はなくさないように

健康保険証は健保からの貸与品であり資格がなくなれば返納しなければなりません。

また、健康保険証は「身分証明書」としても使用できるものです。紛失してしまった場合は、すみやかに健康保険組合へ「被保険者証再交付申請書」を提出すると同時に、悪用される恐れもありますので最寄りの警察に届け出るようにしてください。

こすれなどにより文字が見えなくなったり、破損している場合も再交付いたします。資格がなくなって健康保険証の返納をする際に紛失に気付いた場合は「健康保険被保険者証滅失届」を届け出てください。

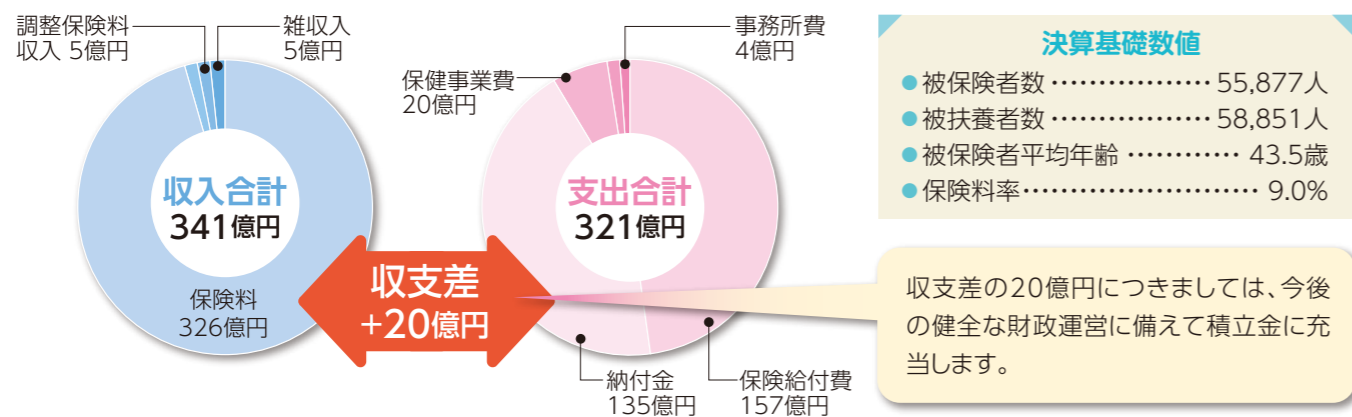


7月22日に行われた第161回組合会にて、 2018年度決算が承認されました

被保険者のみなさまと事業主より納めていただいた保険料の使い道をご報告いたします。

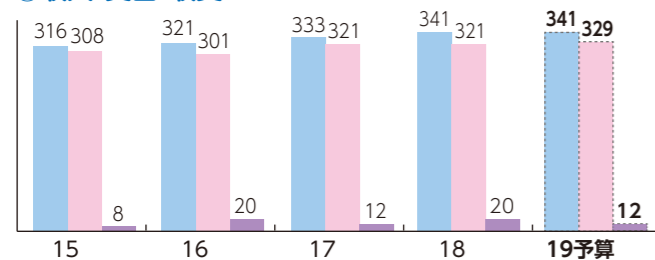
2018年度 決算概要

健康保険



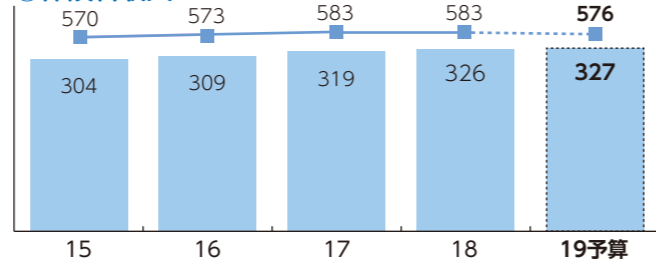
財政状況の推移

① 収入・支出・収支



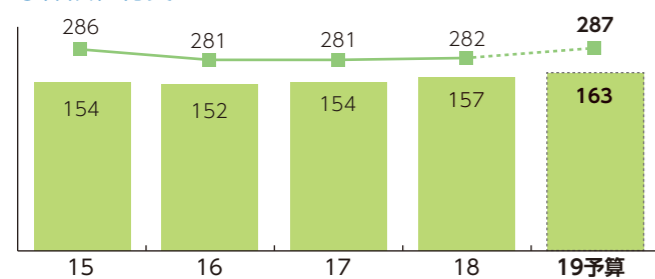
保険料収入増により、収支は黒字を維持

② 保険料収入



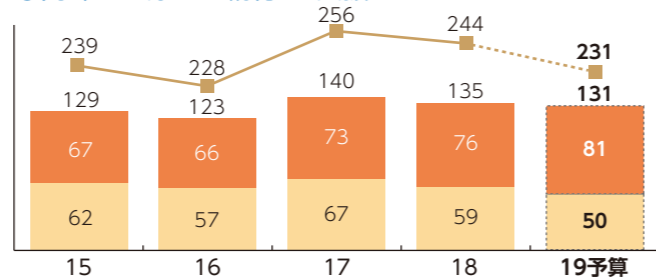
被保険者数の増加により、緩やかな増加傾向

③ 保険給付費



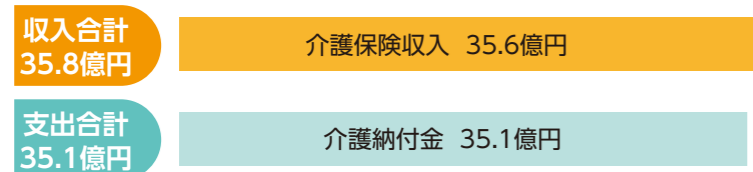
16年以降、総額は増加、1人当たりは横ばい

④ 高齢者医療への納付金・支援金



18年は前期納付金他が減少、後期支援金は増加

介護保険



従業員向け健康ポータルサイト

すこやかサポートパーソナル(SSP)に登録しよう!

会社のメールアドレスに「すこやかサポートパーソナル 初期パスワードのお知らせ」というメールが来ている人は、そのメールに書かれた内容に従って登録を行ってください。

メールを捨てた or パスワードを忘れた方

会社用メールアドレスを持っていない方

どちらの場合でも、ご自宅のPCやタブレット、スマートフォンからでも登録することが可能です

PCやタブレット、スマートフォン等(会社、自宅からでもアクセス可)のインターネットブラウザに、<https://skg.sukoyaka-support.com/portal/>と入力しアクセス。
右のQRコードからもアクセスすることができます。



アクセス後「各種手続」から「パスワードを忘れた時は」を選択、必要事項を記入の上、「実行」を押してください。



会社用メールアドレスがIDになります

アクセス後「各種手続」から「ID登録をする」を選択、必要事項を記入の上、「登録」を押してください。



ID/Eメールアドレス欄には、日常的に使っているPCやタブレット、スマートフォン等のメールアドレスを入力してください。(届かない場合は受診許可設定をご確認ください)

記載したEメールアドレスへ、「登録完了URLのお知らせ」メールが届いているので、メール本文中のURLをクリックすると、登録完了となります。

◎詳細は、健保ホームページの「すこやかサポートパーソナル(SSP)利用者向けマニュアル」をご確認ください!





暑さに負けない! 新陳代謝アップレシピ

豚肉のはちみつレモン生姜焼き

● 料理制作 / 柴田 真希 (管理栄養士)
● 撮影 / 花田真知子
● スタyling / 佐藤 絵理



1人分
225kcal
塩分 1.6g

材 料 (2人分)

- 豚肉(しゃぶしゃぶ用)……………150g
- 玉ねぎ……………1/4個(50g)
- ズッキーニ……………1/2本(75g)
- レモン……………1/2個(50g)
- (A) 生姜(すりおろし)……………大さじ1
- はちみつ……………大さじ1/2
- 塩……………小さじ1/2
- 酒……………大さじ1/2
- オリーブオイル……………大さじ1/2
- 【付け合わせ】
- レタスの千切り……………40g
- ミニトマト……………4個

作 り 方

- ①豚肉を一口大に切る。玉ねぎを薄切りにする。ズッキーニを輪切りにする。レモンを3mm幅の半月切りにする。
- ②ボウルに(A)を入れて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、豚肉と玉ねぎを加える。
- ④豚肉に火が通ったらズッキーニを加えて炒め、レモンと②を加えて全体に絡める。
- ⑤器にレタス、ミニトマトを盛り付け、④をのせる。

注目食材 豚肉

糖質や脂質などの代謝を促してエネルギー生産を活発にする働きがある、ビタミンB群が豊富。なかでも、糖質をエネルギーに変えるのに不可欠なビタミンB1は、牛肉や鶏肉に比べても多く含まれます。



時短ポイント



生姜焼き用の厚みのある豚肉は焼くのに時間がかかるので、しゃぶしゃぶ用の豚肉を使用。玉ねぎも火が通りにくいため、一緒に炒めて。



事務所移転のお知らせ

このたびセクスイ健保組合は、事務所を移転することになりましたので、下記のとおりお知らせいたします。

新所在地

〒541-0042 大阪府中央区今橋4-4-7京阪神淀屋橋ビル4F
TEL.06-6226-9151(代表番号) FAX.06-6226-9153
◎電話番号およびFAX番号に変更はございません。

業務開始日

2019年
8月26日(月)