

# いきいき

No.48

ご用心!

## 動脈硬化は、冬、暴れ出す!

健診と保健指導を受けましょう!  
保健師K子のよく効くおせっかい  
バラバラだった家族の絆を健康管理でつなげませんか?

食べて整えよう!  
健康の土台  
骨力をUPするレシピ

元気の秘密 清水ミチコさん	2
HEALTH UP THE SEASON	3
整えよう! 健康の土台	7
JOYFUL FAMILY	8
大野裕先生のポジティブメンタルヘルス	10
“ゆっくり” が効く! 凹腹スロトレ	12

### 大阪府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

健診と保健指導を受けましょう!	
保健師 K 子のよく効くおせっかい	13
食べて整えよう! 健康の土台	16
専門医がお答えします! 気になる症状の Q & A	18
体と財布にやさしい医療費カンタンダイエット	20
HEALTH NEWS & TOPICS	22
季節のライフスタイル診断	23
オールジャパンの“ヘン” な食事	24

# 新年のご挨拶



大阪府たばこ国民健康保険組合

理事長 根来 勝利

組合員の皆さま、新年明けましておめでとうございます。

皆さま方には日頃より当国保組合の事業運営につきましては大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、昨年は、世界遺産に富士山が登録され、2020年夏季五輪の開催都市が東京に決定されました。しかしその一方、各地で記録的豪雨による水害が発生し、多数の方が被害を受けました。国保組合にかかわる大きな動きとしては、昨年10月に政府により決定された消費税8%への引き上げと消費増税分等を財源に充てる社会保障制度改革があります。また、業界として

も消費増税により、喫煙者の減少やたばこの買い控えなど、多大なる影響を及ぼすものと推察されます。それに加えて数年前から続く経済不況、後期高齢者医療制度の導入等の影響を受けての組合員数の減少による保険料収入の減と、高齢化の進展と医学医療の進歩により医療費が増加しております。また、それを上回る率での他制度への拠出金の増大という状態が早急に解決できる見通しは立っておりません。このように厳しい財政状況が続いておりますが、国保組合の第一の責務は、皆さまとご家族の健康の保持・増進にあり、当国保組合といたしましても、特定健診・特定保健指導などをはじめとしたさまざまな

保健事業を一層充実させ、皆さまの健康増進を積極的にサポートしてまいりる所存でございます。その一環として今年には当国保組合のホームページを開設することも予定しております。病気になって初めて価値がわかるのが健康です。日々の生活に健康づくりの習慣を取り入れ、皆さまが健康で明るい笑顔のまま本年を過ごされますようお願いを申し上げます。今後とも当国保組合の事業運営に対しまして、より一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。最後になりましたが、皆さまのますますのご健勝をお祈り申し上げます、新年のごあいさつとさせていただきます。



本年も皆さま方のご健勝をお祈り申し上げます。

大阪府たばこ国民健康保険組合

理事長	根来 勝利
副理事長	馬谷 八雄
常務理事	佐野 将身
理事	片尾 聖子
理事	原 弘満
理事	清見 義郎
理事	綿谷 多恵子
理事	阿賀田 信行
理事	寺井 幸勝
理事	西口 幸一
理事	西海 岩一
理事	加藤 久博
理事	柿迫 小代幸子
理事	山内 久子
理事	大西 久子
理事	大科 仁孝
理事	三科 仁孝
理事	三和 守孝
理事	大上 真司
理事	稲岡 孝聡
理事	稲岡 孝聡

組合会副議長 大上 真司  
 事務局長 稲岡 孝聡  
 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	緊急その他、やむを得ない理由で、保険証を提出せずに保険医療機関等で受診したとき。	治療明細書 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	治療上、医師が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) 領収書の原本及び 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)	詳しくは、当国保組合へお問い合わせ下さい。
出産育児一時金請求書		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 住民票	添付書類のいずれか1部を添えて。
葬祭費請求書		被保険者が亡くなられたとき。(後期高齢者医療制度該当者は除く。)	住民票 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。「医療費通知書」と照らし合わせて、窓口で支払った一部負担金が間違っていないか、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6月初旬、3・4月診療分は8

月初旬、5・6月診療分は10月初旬、7・8月診療分は12月初旬、9・10月診療分は2月初旬、11・12月診療分は4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。

すでにご存じの通り法人事業所と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」の再交付時には、郵送料は本人負担です。再交付申請書返送時に返信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	<b>《加入届は14日以内に》</b> ※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		市町村国保の保険証のコピー	
	家族が追加加入するとき		資格喪失証明書	
	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	<b>《脱退届は14日以内に》</b> ※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		新しい保険証のコピー	
	会社等に就職したとき		市町村国保の新保険証のコピー（後日）	
	家族が死亡したとき		就職先の保険証のコピー	
	65歳～74歳の方で後期高齢者医療制度に加入したとき		住民票（コピー可）	
	家族等が転出したとき		後期高齢者医療被保険者証のコピー	
	従業員がやめたとき		新しい保険証のコピー	
	生活保護を受けたとき		生活保護開始決定通知書	
その他	世帯分離をしたとき	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・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		

**注意!** \*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人以上雇用される場合も、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。  
 \*従業員等の方が加入される場合、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。

ご質問・お問い合わせは

大阪府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26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」の受診の際には、受診券と国民健康保険証の両方を窓口に掲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・秋の集団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、集団健診又は契約健診機関で受診して下さい。尚、集団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ていますので、「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			
		生活習慣病	総合	一泊	簡易ドック
大阪市	関西労働保健協会アクティ健診センター	●	●	●	
	淀川キリスト教病院		●	●	
	大野クリニック	●	●	●	
	大阪府医師会保健医療センター	●	●		
	アムスニューオータニクリニック		●	●	
	m・oクリニック				●
	医療法人 入野医院		●		
吹田市	多根クリニック	●	●	●	
吹田市	みどり健康管理センター		●		
	豊中市	関西労働保健協会千里LC健診センター		●	
豊中市	一翠会千里中央健診センター	●	●		
	寝屋川市	青樹会病院	●	●	
東大阪市	森本記念クリニック健診センター		●		
堺市	ベルクリニック	●	●	●	
高槻市	愛仁会総合健康センター	●	●	●	
和歌山市	喜多クリニック和歌山診療所	●	●		
京都市	康生会武田病院健診センター	●	●	●	
大阪市	大阪がん循環器病予防センター		胃・大腸・子宮・乳		
備考	<p>① 30歳以上の当国保組合加入者で、同年度内に特定健診・春秋の集団健診及び契約健診機関で受診されていない方。</p> <p>② 検査項目及び健診料は、各機関によって若干相違があります。但し、特定健診の項目は含まれています。(詳しい検査項目及び健診料については『平成25年度版保健事業だより』をご参照下さい。尚、大阪がん循環器病予防センターは除きます。)</p> <p>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。 注)契約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。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。</p> <p>④ 当国保組合ではお申し込みによって契約健診機関と受診日時を調整、確認の上受診者心得表をお送り致します。</p> <p>⑤ <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></p> <p>⑥ 詳しいことは、お申し込み時にご説明致します。</p>				