

いきいき

No.69

目覚めよ
MY筋肉

ゆる～い

筋トレ習慣で からだ改善!

どこでもできる! 続けやすい!
楽しく筋肉トレーニング

足裏バランス

からだよろこぶ 疲労回復レシピ

ぶり大根
グレープフルーツと
たたき山いもの和え物
小豆のレモン煮

元気の秘密 坂下千里子さん	2
HEALTH UP THE SEASON	3
今日から実践 お疲れリセット習慣	7
JOYFUL FAMILY	8
心の習慣レッスン始めませんか?	10
どこでもできる! 続けやすい! 楽しく筋肉トレーニング	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

聞かせてください! あなたのお悩みクリニック	13
無理なく見直し! 健診結果を活かすコツ	14
からだよろこぶ 疲労回復レシピ	16
専門医がお答えします! 気になる症状のQ&A	18
暮らしの健康手帖	20
Health News & Topics	22
暮らしの防災 すぐに役立つ防災の知恵袋	23
健康経営×ヘルスリテラシー	24

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。
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。

昨年からの世界的規模の新型コ
ロナウイルス感染拡大により亡く
なられた方々へ謹んでお悔やみ申
し上げるとともに、現在、闘病中
の皆さまへ心よりお見舞い申し上
げます。また、最前線で闘ってく
ださっている医療従事者の方々へ
心より感謝申し上げます。

当国保組合におきましては、コ
ロナウイルスに感染し、または感染
の疑いがあり三日以上続けて療養
のため勤務することができなかった
方に傷病手当金を支給する制度を
創設いたしました。また、コロナウ
イルスの影響によって二〇二〇年の
事業収入や給与収入が、二〇一九年
より一定以上の割合が減少した世
帯に対し、保険料を減免する措置

を行っております。（※詳細につき
ましては、当国保組合のホームペー
ジをご覧くださいか、または当国保
組合までお問い合わせください。）

さて、我が国の医療保険財政は、
急速な少子高齢化、医療の高度化
等に伴う医療費の増加等により、
年々厳しさを増しております。この
ような状況の下、国は、人生二〇〇

年時代を見据え、七〇歳までの就
業機会の確保や年金受給開始年齢
の選択肢の拡大をはじめとする、
医療・介護を含む社会保障全般に
わたる改革を進めています。この
改革を進めるにあたっては、健康
寿命の延伸も重視されており、当
国保組合といたしましても、皆さ
まの健康保持・増進のためのデー
タヘルス計画を推進してまいりま
す。また、三月から始まるオンラ
イン資格確認・マイナンバーカード
の保険証利用等の国策についても、

関係機関と連携を図りながら的確
に進めてまいりたいと存じます。

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）、「保健事業だ
より」（四月発行）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
いただければ幸いです。

我が国における喫煙率は、平成
が始まった一九八九年は男女合計で
三六％ありましたが、最新の統計
では半数の一八％を切りました。昨
年十月にたばこ税の増税が行われ
るなど、たばこ業界を取り巻く情
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を
精一杯サポートしていく所存です。
最後になりますが、この一年が
皆さまにとって健やかな一年であ
りますことを祈念いたしまして、
新年のご挨拶とさせていただきます
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	理事	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	理事	清水 義晴	理事	藤本 哲啓	理事	中田 博徳	理事	石田 久博	理事	加藤 久博	理事	野村 祐嗣	理事	柿迫 小代幸	理事	太田 むつ子	理事	三科 仁孝	理事	大西 勉	理事	馬谷 八雄	理事	入江 美絵子	理事	堀内 定夫
-----	-------	----	-------	------	--------	------	-------	----	-------	----	-------	----	-------	----	-------	----	-------	----	-------	----	-------	----	--------	----	--------	----	-------	----	------	----	-------	----	--------	----	-------

組合会議長

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。		
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	
	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。	医師の意見書の原本 領収書の原本 領収明細書の原本	
	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	
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	
葬 祭 費 支 給 申 請 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。	埋葬許可証のコピー、 または 死亡診断書のコピー	

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の詳細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くるとき	資格取得届	事業所に関する確認書	健康保険加入状況確認書	世帯全員の住民票	市町村国保の保険証のコピー	《14日以内に》 ・ 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					資格喪失証明書	
	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	新しい保険証のコピー	《14日以内に》 ・ 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になりますので、ご注意ください。 ・ 従業員が退職されるときは、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					市町村国保の新保険証のコピー（後日）	
	会社等に就職したとき					就職先の保険証のコピー	
	家族が死亡したとき					住民票（コピー可）	
	65歳～74歳の方が後期高齢者医療制度に加入したとき					後期高齢者医療制度の保険証のコピー	
	家族等が転出したとき					新しい保険証のコピー	
	従業員がやめたとき						
	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	* 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。 * 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。 * 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）。 * 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、また、下記①②③のいずれかの本人確認書類が必要です。 ①個人番号カード（顔写真付き）の両面のコピー ②個人番号通知カードのおもて面のコピー、および顔写真付きの身分証明書1点のコピー ③個人番号通知カードのおもて面のコピー、および顔写真なしの身分証明書2点のコピー						

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

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。

・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	健診機関に直接お申し込みください。 その後、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。

・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。

・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。