

いきいき

No.84

冬の食中毒にご用心

ノロウイルスの 予防法

道具いらずで今すぐできる！
自重トレーニング

バウンド前屈

おなじみの食材・調味料で
かんたん養生ごはん

おろしれんこん団子の
煮物

かぼちゃと豆の
ヨーグルトみそサラダ

ブロッコリーと
ほたてのしょうが焼き

元気の秘密 小林涼子さん	2
HEALTH UP THE SEASON	3
JOYFUL FAMILY	8
ココロとカラダを整える 快眠のコツ	10
道具いらずで今すぐできる！自重トレーニング	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

目の健康を守る ご自愛メソッド	13
忙しくても続く！ゆるやかな生活習慣の改善	14
おなじみの食材・調味料で かんたん養生ごはん	16
専門医がお答えします！気になる症状のQ&A	18
季節の養生 春夏秋冬のセルフケア	20
Health News & Topics	22
まずはココから！みんなのSDGs	24

新年のご挨拶



関西たばこ国民健康保険組合
理事長 清見 義郎

あけましておめでとございませう。

平素より当国保組合の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年、大阪では五十五年ぶりに万博が開催され、国内外において関西が大いに注目を集めました。この万博効果で、大阪はもとより関西地区ではインバウンド需要と相まって、今年も社会経済活動がますます活発になっていくものと期待しております。

昨年十月三十一日をもって従来の保険証の有効期限が終了し、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行しております。マイナ保険証をお持ちの方には「資格情報のお知らせ」を、マイナ保険証をお持ちでない方には保険証の代わりとなる「資格確認書」を当国保組合からお送りしております。「資格情報のお知らせ」は、医療機関等でカードリーダーに不具合があり、マイナ保険証の読み取りができない場合にマイナ保険証と一緒に提示していただくものです。マイナ

保険証を利用すると過去に処方された薬剤情報や診療データをもとに、より良い医療を受けることができます。また、手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除されます。是非この機会に有益性の高いマイナ保険証への切り替えのご検討をお願いいたします。

さて、厚生労働省が昨年発表した令和六年度の全国の概算医療費は、対前年度一・五%増の四十八兆円で過去最高となりました。四年連続での過去最高の更新で、高齢化や医療の高度化の影響で前年度より七千億円の増加となりました。また、一旦見送りとなった高額療養費制度の自己負担限度額の見直しも再検討されています。

たばこ業界におきましては、今年三月末のEsso廃止によるたばこ店廃業の増加が見込まれる中、防衛費増額の財源確保を目的としたたばこ税の増税が今年四月の加熱式たばこを皮切りに段階的に実施されることになっております。喫煙規制の強化、喫煙率の低下、高齢化の進展と合わせて取り巻く環境

はより一層厳しくなっております。

このような状況ではありますが、当国保組合といたしましては、今年四月より施行が予定されている「子ども・子育て支援金制度」等の国策につきましても、情報誌「いきいき」(年三回発行)、リーフレット等を通じて適切に皆さまへ周知を行ってまいります。その他、健診事業につきましても「保健事業だより」(四月発行)にてお知らせしておりますので、皆さまにおかれましては各種健診を積極的に受診していただき、健康の増進・疾病予防にお役立てください。また、ジェネリック医薬品への切り替え・重複受診を控えるなど医療費適正化へのご理解とご協力もお願い申し上げます。

今後とも当国保組合の各事業が適正に運営できるよう、最善の努力を尽くしてまいります。

最後になりましたが、皆さまが健やかな一年を過ごされ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。

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 | 清見 義郎 |
| 副理事長 | 北野 トシ子 |
| 専務理事 | 大西 勉 |
| 常務理事 | 太田 むつ子 |
| 理事 | 栗田 剛一 |
| 〃 | 木下 昌基 |
| 〃 | 藤本 哲啓 |
| 〃 | 西田 直弘 |
| 〃 | 檀野 隆一 |
| 〃 | 桑田 仁史 |
| 〃 | 加藤 久博 |
| 〃 | 野村 祐嗣 |
| 監事 | 柿迫 小代幸子 |
| 〃 | 山内 久子 |
| 〃 | 馬越 浩二 |
| 組合会議長 | 中村 順子 |
| 組合副議長 | 中村 順子 |

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。		
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、マイナ保険証等を持たずに医療機関等で受診し、医療費を全額自費で支払ったとき。	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。	医師の証明書の原本 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。	母子健康手帳の写し 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詳しくは最寄りの税務署にお問い合わせください。

関西たばこ
国民健康保険組合

ご質問・お問い合わせは …… ☎ 06-6633-2000

ホームページアドレス …… <https://tabacokokuho.or.jp/>

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時	資格取得届	世帯全員の住民票 市町村国保の資格情報のお知らせまたは資格確認書のコピー	《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	
	家族等が転入するとき			
	子どもが生まれたとき			
	従業員を雇用したとき			
	生活保護が廃止されたとき		生活保護廃止決定通知書	
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	新しい資格情報のお知らせまたは資格確認書のコピー	《14日以内に》 ・当国保組合の資格喪失後に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時は、事業主が責任を持って従業員から資格確認書※1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		市町村国保の新資格情報のお知らせまたは資格確認書のコピー（後日）	
	会社等に就職したとき		就職先の資格情報のお知らせまたは資格確認書のコピー	
	家族が死亡したとき		住民票の除票	
	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資格情報のお知らせまたは資格確認書のコピー	
	家族等が転出したとき		新しい資格情報のお知らせまたは資格確認書のコピー・転入先の住民票、または住民票の除票	
	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※2	
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	当国保組合の資格確認書※1・高齢受給者証※2・世帯全員の住民票	14日以内に
	住所、氏名等が変わったとき	変更届	当国保組合の資格確認書※1・高齢受給者証※2・世帯全員の住民票	14日以内に
	資格確認書を紛失、破損したとき	再交付申請書	破損した資格確認書	速やかに
	個人番号(マイナンバー)を変更したとき	個人番号変更届	マイナンバーカードの両面のコピー	速やかに
	マイナンバーカードの保険証の利用登録を解除するとき	健康保険利用登録解除申請書	マイナンバーカードの両面のコピー	速やかに
他	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>※1 交付されている場合 ※2 別途交付されている受給者のみ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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す、また、下記①②③のいずれかの本人確認書類が必要です。 <p>① マイナンバーカード(顔写真付き)の両面のコピー ② 個人番号(マイナンバー)通知カードの両面のコピー、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(マイナンバー)通知カードの両面のコピー、および顔写真なしの身分証明書2点のコピー</p>			

●● 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。	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。
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月初旬送付の「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。	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、3月末頃に案内文書をお送りします。
申し込み方法	健診機関に直接お申し込みください。 <u>その後、必ず当国保組合までお電話をお願いします。</u>		

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。	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	春は4月初旬、秋は9月中旬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。	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。
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)。		

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。	健診機関	お近くの、特定健診を実施している医療機関(集合契約B)で受診してください。
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。	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。

マイナポータルで令和2年度以降の特定健診結果※1の閲覧が可能です※2(受診から情報の反映に数か月かかります)

※1 特定健診対象者(40歳以上75歳未満の方)のみ、該当する検査項目が反映されます。

※2 健診機関に健診結果を当国保組合に共有しない旨を申し出ている場合、反映されません。

オンライン資格確認等システムの導入による、特定健診情報の保険者間の引継ぎについて

オンライン資格確認等システムは、政府が医療保険制度の効率的な運営を図るために推進しているものであり、このシステムの機能のひとつとして、当国保組合に加入する前に加入していた保険者において実施した、特定健診の情報を当国保組合に提供することが可能となっています。提供を受ける場合、本人の同意を得ることは不要ですが、旧保険者で実施した特定健診の情報を当国保組合へ**提供を希望しない場合**は、恐れ入りますが当国保組合までご連絡ください。

脳ドックの補助について

脳ドック(頭部MRI検査と頭部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。	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「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。単独で受診される場合は、申請書をお送りしますので当国保組合までお問い合わせください。
補助の条件	頭部MRI検査と頭部MRA検査の両方を保険診療外(自費)で受診していること。		
補助額	上限3万円。		