

健保だより

健康についてご家族皆さんで話してみませんか。



近畿日本鉄道健康保険組合 No.122

「健康レシピ」を検索してみた！

管理栄養士が監修した「Pep Up (ペップアップ)」の「健康レシピ」。

栄養解説、栄養成分表示、具材、作り方、栄養素が満載のレシピ画面はご覧のとおりです。

健康上の悩みに合わせた「血压」「血糖値」「脂質」「肥満」「便秘改善」「骨密度低下」「尿酸値」「貧血予防」の8つの条件検索や、「和・洋・中」「主食・主菜・副菜・デザート」のテーマ検索で、約2,200のメニューからあなたのお好みレシピを見つけてください！

レシピ一覧

青ネギと水菜のゴマ風味サラダ

※レモンの酸味とゴマ油の香ばしさを減塩でき、カリウムも多い

■カロリー: 106 kcal ■塩分: 0.5 g ■食物繊維: 4.0 g ■鉄分: 2.1 mg ■カリウム: 406 mg

材料 (2人分)

材料	分量	材料	分量
青ネギ	2本(60g)	水菜	1/6束(65g)
セロリ	1/2本(30g)	ゴマ油	小さじ2
すりゴマ	大さじ1と1/2	レモン	絞り汁1/2量分(15cc)
濃口しょうゆ	小さじ1	焼きのり	1と2/3枚

作り方 調理時間 15分

- ① 青ネギは斜めに千切りにし、水に5分ほどさらし、ざるに上げて水を切っておく。
- ② 水菜は5~6センチの長さに切り、水洗いしてざるに上げておく。
- ③ セロリは外側の筋と皮をむき、薄くスライスして湯水に5分ほどさらし、ざるに上げて水をしっかり切る。
- ④ 分量のすりゴマ、ゴマ油、レモン汁、しょうゆをよく混ぜておく。
- ⑤ ボウルに野菜を入れ、ドレッシングを加えて全体になじむようによく混ぜる。
- ⑥ 皿に盛りつけて、のりをもみちぎって飾る。

栄養素 (1人分)

栄養素	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
	4.1g	8.0g	7.4g	201mg
			カルシウム	マグネシウム
			192mg	53mg
			リン	亜鉛
			101mg	0.8mg
			銅	β-カロテン
			0.18mg	1511μg
			ビタミンA(レチノール当量)	ビタミンD
			131μg	0.0μg
			ビタミンE(α-トコフェロール)	ビタミンK
			1.0mg	86μg
			ビタミンB1	ビタミンB2
			0.1mg	0.17mg
			ナイアシン	ビタミンB6
			1.1mg	0.18mg
			ビタミンB12	葉酸
			1.4μg	141μg
			パントテン酸	ビタミンC
			0.37mg	38mg
			コレステロール	
			1mg	

「健保だより」のバックナンバーは健保ホームページ「健保だより」で。

健保加入者の皆様のご意見にお答えします

(過去のご意見、お答えは健保ホームページ「健保だより」でご覧になれます。)

緊急事態回避について (3 ページへ続く)

ご意見

「健保組合の緊急事態を回避するために」がわかりにくい。(中略) 大変なことが書いてあるのに緊急性が伝わりにくいと思う。

お答え 趣旨を十分にお伝えできず申し訳ありません。「健保だより 2021 春号」表紙で触れた健保の緊急事態について再度ご説明させていただきます。

新型コロナの影響による給与・賞与の減少に伴い、保険料収入は減少し、令和2年度は4億7千万円の赤

字でした。仮に赤字が続けば、過去の蓄え(準備金)を取り崩して赤字を埋め続けても、蓄えが底をつくのは時間の問題です。

この緊急事態を回避する策として、**第3の選択肢**をご提案しました。

赤字が継続すると

過去の蓄えを取り崩し、やがて

過去の蓄えがゼロに

第1の選択肢

健保の解散
協会けんぽへ移行
↓
被保険者の負担増

- ・ 保険料の増加額
年間平均 31,290 円
(平均標準報酬月額等を
もとにした推計額)
- ・ 各種健診や補助金など
健保の保健事業は消滅
- ・ 申請や届け出の手続き時間は
拡大

第2の選択肢

黒字転換に向けて
保険料率の引き上げ
↓
被保険者の負担増

- ・ 保険料の増加額は未知数
- ・ 収支安定に必要な限度まで
保険料率の引き上げ
$$\left[\text{標準報酬月額} \times \frac{44}{1000} \text{ から } \right]$$
$$\left[\text{標準報酬月額} \times \frac{??}{1000} \text{ に } \right]$$

第3の選択肢

一人ひとりの健康行動
による支出抑制
↓
被保険者の負担増なし

- ・ 保健事業を積極的に活用し、
疾病予防・健康維持増進を図る
- ・ 将来にわたり長く医療費の
適正化・増大抑制を図る



「健保だより 2021 秋号」にたくさんのご意見をお寄せくださり、ありがとうございました。ご意見は少しでも今後の取り組みに活かしてまいります。実現が難しいものも今後に向けての課題として大切に承ります。

アンケートの中からいくつかお答えします。

具体策について (2 ページから続く)

ご意見

健保組合の緊急事態を回避するには私達は何をするのか、具体的に教えてほしい。

お答え 必要な医療にはきちんとかかっていたら一方、一人ひとりの小さな努力の積み重ねで、今より健康な自分に変身してほしいと考えています。具体的には次の 6 つの施策の実行をお願いいたします。

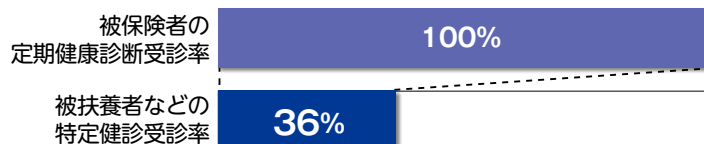
1 特定保健指導

定期健康診断や特定健診の結果が国の基準に該当する 40 歳以上の方に直接ご案内しています。保健師・管理栄養士^{*1}による 6 カ月間の法定指導で生活習慣を改善してください。

^{*1} 業務委託先である保健事業会社の保健師・管理栄養士が担当します。

2 特定健診^{*2}

特定健診は法定健診で、被保険者の定期健康診断に当たります。40 歳以上の被扶養者・任意継続被保険者の方は必ず受けてください。



未受診の被扶養者など対象者の 64%には必要な健康改善の取り組みを何も実施できない状態です。

^{*2} 人間ドックまたはパート勤務先での定期健康診断の結果も特定健診にあたります。

3 受診勧奨

定期健康診断や特定健診の結果が、国の基準に該当する 40 歳以上の方にのご案内しています。特定保健指導レベルを超え治療を要するレベルの方は、今すぐお医者さんへ。自覚症状が現れてからでは、リスクやコストは大きく変わります。

4 各種健診、健康プログラム

がん検診、婦人科検診、人間ドック、歯科健診、歯周病検診など、年齢や健康リスクを考えた定期的なチェックは必須です。また、脳梗塞や心筋梗塞、慢性腎臓病、喫煙習慣、その他の重大リスクをお持ちの方は、個別にご案内するプログラムにぜひご参加ください。

5 健康ポータルサイト「Pep Up (ペップアップ)」

「Pep Up」はスマホ、PC でできる健康生活です。「Pep Up」を活用して、いろんな健康チャレンジにトライしてください。

- ・「健康年齢[®]」は「実年齢」より上？下？
- ・「健診結果」の近年の推移は？
- ・「日々の記録（歩数、体重、睡眠時間）」をつけましょう。意識が変わります。
- ・春季・秋季の「近鉄ウォーキングラリー」や「健康クイズ」にも参加してみましょう。

6 小さな変身が大変身に

当健保加入者 1 人あたりの医療費^{*3}はこの 4 年間で 15%増加しました。このままでは医療費も財政赤字もさなる増大が懸念されます。

しかし、性別・年齢階層ごとに 1 人あたりの医療費^{*3}を全国平均並みに抑えることができれば、当健保全体の医療費はなんと 5 億円も圧縮できるのです！

加入者一人ひとりの努力が、自分の健康維持にとどまらず、健保の緊急事態回避につながります。

^{*3} 2021 年度版 厚生労働省・経済産業省「健康スコアリングレポート」より

経費削減について



- ・健保だよりの個人発送をやめて希望者のみにするとか、赤字削減に努めてほしい。
- ・健保だよりなどは、職場で配布すれば送料の節約になります。列車便を使ってください。
- ・「Pep Up」で健保だよりを閲覧できるようにしてほしい。紙媒体を廃止すれば経費節減にも。
- ・オンラインでの配信などにしていただけると、ごみや送料の負担が減るのではないのでしょうか。
- ・郵送されても読まない人は読まない。職場配布でも、読む人はきちんと読むでしょう。経営が苦しいなら、郵送を考え直してはいかがでしょうか。

お答え 費用削減の折、厳しいご指摘を今もなおいただいています。「健保だより 2020 秋号」でも同様のご意見にお答えしましたが、あらためてご説明させていただきます。

「健保だより」は、健康保険法が定める「保健事業」の中の保健指導宣伝事業として行っています。読者のご希望のいかんを問わず、確実に被保険者、被扶養者にお伝えする必要がある情報やお伝えしたいメッセージを掲載する媒体です。

以前は「健保だより」が被扶養者の手に渡らず、その後、自宅郵送になって初めて健保の補助金制度を知ったというご経験も、はがきやお電話で伺っています。被保険者にとどまらず、被扶養者にもお読みいただくことを意図して自宅郵送しています。



以前のように職場配布を望むご意見もいただきますが、これにも多くの見えないコストがかかります。

梱包・配布・発送は、健保事務を中断して多数の健保職員が日数をかけて行っていた作業です。被保険者が多く働く会社や職場では、配布先の社員の皆さんにも分配作業が伴います。

被保険者が働くグループ会社には協会けんぽ加入の会社もあり、その数は当健保適用事業所数を上回ります。その先の勤務職場までの配布を考えると、もれなく被保険者に届けること自体が困難な道のりです。

会社や職場によっては、直接手渡し方式ではなく自由持ち帰り方式のところもあり、被保険者が受け取ら

なかった「健保だより」は結果的に大量廃棄されます。その一方で、配布作業の都合や職場事情で「健保だより」の部数に不足が生じないように、あらかじめ余分を見込んだ部数の配布が求められます。余分な製作、配布、廃棄もまた無駄のひとつです。



「Pep Up」で「健保だより」はご覧になれませんが、健保ホームページの「健保だより」のページでは、最新号やバックナンバーをご覧いただけます。

ただ、ホームページは受け身の媒体です。ホームページに掲載した「健保だより」は、被保険者、被扶養者の能動的な閲覧を待つのみとなります。

実際、ホームページ訪問者数は少なく、被保険者、被扶養者が必要上、特定の目的で閲覧されていることが大半で、週間アクセス状況では、「届出用紙」のページ閲覧数が毎週トップです。



「健保だより」の掲載情報には、例えば本号2ページの「緊急事態回避」のように、被保険者、被扶養者に知っていただき、考えていただくことが重要な情報があります。

「健保だより」は、法律が健保組合に認める加入者の健康維持増進、疾病予防の一環としての宣伝活動です。これからも必要な情報を確実に被保険者、被扶養者にお伝えするために継続してまいります。

皆様のご理解と健康へのご関心がさらに深まることを願っております。

人間ドックについて

ご意見

- ・人間ドックの受診機関で健診先はどこにすればよいか。健診機関名の見つけ方がわかりにくいと思います。
- ・人間ドックの補助について、医療機関の一覧をつけて見やすく表示していただきたいです。

お答え ご不便をおかけして恐れ入りますが、引き続き現行画面でのご利用をお願いいたします。

ご利用にあたって当健保からの補助金は同額ですが、当健保と健保連の契約健診機関とでは、運営事情の違いのため案内方法や利用料金の支払方法が異なります。

当健保の契約健診機関の場合

健保ホームページのホーム画面 > 健康診断を受けるとき > 人間ドック > 健診機関 > タイトル「人間ドック契約健診機関」のPDFを開いてください。

利用料金は各健診機関ホームページなどでご確認ください。

受診当日、補助金額を差し引いた金額を健診機関でお支払いください。



健保連の契約健診機関の場合

ご利用希望者が直接ご覧いただける一覧表などはありません。（他健保も共通）

ご面倒をおかけいたしますが、当健保組合にお電話でお尋ねください。

TEL : 06-6775-3455

近鉄社線 : 82-2648

健診申込時、あらかじめ利用料金全額を当健保組合にお支払いください。



▲▼ 健保組合より ▲▼

ご意見の中には会社の事業と健保組合の事業を混同しているものが見られます。ご参考までに、主な活動は以下のとおりです。

会社が行う主な事業

- ・従業員（被保険者）を対象とする定期健康診断
- ・産業医による種々の活動
- ・近鉄グループ健康管理センターが行う診療・調剤
- ・新型コロナワクチン職域接種
- ・インフルエンザ予防接種
- ・インフルエンザ予防接種への補助（会社により異なります）
- ・がん検診（会社により異なります）

健保組合が行う主な事業

健保の負担費用が全額のものの一部のものがあります。「保健事業」一覧は「健保だより」春号などに掲載しています。

- ・40歳以上の被扶養者・任意継続被保険者を対象とする特定健診
- ・40歳以上の者を対象とする特定保健指導
- ・人間ドックや婦人科検診への補助
- ・定期健康診断と同時に実施する歯科健診
- ・任意の歯科医院で受けた歯科健診への補助
- ・インフルエンザ予防接種への補助
- ・がん検診（検体郵送方式）

接骨院・整骨院では健康保険が使える範囲が決められています

ご注意
ください!

あなたの受けた施術は本当に 健康保険の対象ですか?

接骨院・整骨院では健康保険が使える範囲が決められているのをご存じですか。
保険証が「使える場合」と「使えない場合」があり、使えない場合は全額自己負担です。
療養費を返還いただく場合もありますので、ご注意ください。

接骨院・整骨院で保険証が
「使える場合」「使えない場合」



けがや原因のある痛みは
保険証が使えます

骨折、脱臼

(応急処置を除き、継続してかかる場合は医師の診察と同意を得ることが必要です)

骨折、脱臼の施術後に運動機能の回復を目的に行った運動

外傷性が明らかなけがによる捻挫、打撲、挫傷(肉離れ)

リラクゼーション目的
のマッサージ



日常生活の疲れや
老化による肩こり・
膝の痛みなど



運動後の筋肉疲労



けがではない病気
(神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど)
による痛み・こり



脳疾患の後遺症や慢性病
からくる痛みやしびれ



病気や原因不明の痛みなどには
保険証は使えません!
(全額自己負担)

過去の交通事故
などによる後遺症



症状の改善が見られない
長期の施術



医療機関で同じ部位の
治療を受けているとき



医師の同意のない
骨折や脱臼の施術
(応急処置を除く)



(いわゆるストレッチングは対象外です)

仕事中や通勤途上のけが
(労災保険が適用)



接骨院・整骨院で健康保険を使うときは

ここをチェック!



**痛みの原因を
正確に伝える**

健康保険の対象にならない場合がありますので、正確に原因を伝えて健康保険が使えるかを先に確認します。また、交通事故など第三者行為による負傷の場合は、先に当健康保険組合に連絡してください。



**長期間かかる場合は
医師の診察を**

長期に施術を受けても症状が改善しない場合は、内臓の病気が隠れていることも考えられますので、医師の診察を受けましょう。柔道整復師は行える施術の範囲が限られています。



**領収証は
必ず受け取る**

領収証は無料での発行が義務付けられています。受けた施術の記録になりますので、通院のたびに領収証を必ず受け取って大切に保存しておきましょう。領収証は医療費控除を受ける際にも保存が必要です。



**書類は
白紙で署名しない**

「療養費支給申請書」は保険請求のための大切な書類です。白紙のものに署名せず、記載内容を確認してから自筆で署名します。住所欄には郵便番号、電話番号（携帯電話も可）を忘れずに記入してください。

**病院・診療所と
重複受診はできません**

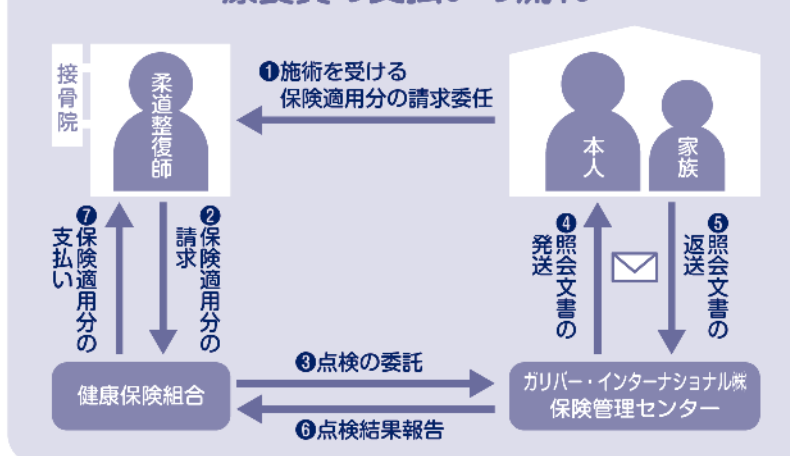
健康保険で病院・診療所などの医療機関で医師の治療を受けているときは、同じけがで重複して接骨院・整骨院での施術を受けることはできませんので、ご注意ください（ただし、接骨院・整骨院に通院していて、検査のために医師の診察を受けることはできます）。

施術内容の確認にご協力をお願いします

接骨院・整骨院からの療養費支給請求書の中には、健康保険対象外の施術が含まれているケースがあり、厚生労働省からも不適切な利用を防ぐ取り組みを求められています。このような事情から、健康保険で接骨院・整骨院を利用した方に、受けた施術内容や負傷原因などを文書または電話により確認させていただく場合があります。照会があった際は、ご自身で回答いただけますようお願いいたします。

※当健康保険組合では、柔道整復療養費の照会業務をガリバー・インターナショナル株式に委託しています。

療養費の支払いの流れ



照会文書が届く
ご自宅宛てに照会文書
をお送りします。

自分で記入する
回答書にご自身でご記
入をお願いします。

同封の封筒で返送
同封されている封筒で回
答書をご返送ください。



令和4年1～3月

「PepUp」健康イベントの予定

新型コロナに伴う“巣ごもり”で年末年始を過ごす多くの皆さんへ。
年明けは「体重測定」チャレンジ、「やること」チャレンジが新登場！
詳しくは、後日お知らせする事前告知をチェック！ お楽しみに！！



近鉄健保のホームページを開設しています！

お手持ちのスマホ、タブレット、ご自宅のパソコン等でご覧になれます。

ホームページからなら、いつでも必要なときに最新情報にアクセス！

健保への申請用紙・届け出用紙は記入例とともにダウンロードが可能。

健康保険のしくみから健康づくりの各種健診まで、健保加入者のお役に立てる情報をご案内しています。

今後ともホームページ「健保だより」それぞれの特徴を生かして健保情報をお伝えしてまいります。どうぞご活用ください。

ホームページ URL

<https://www.kintetsu-kenpo.or.jp>



「健保だより 2021 秋号」アンケートはがき当選者

アンケートの回答形式が
本号から変わります！

抽選の結果、香芝市のU・Eさん、名張市のU・Tさん、他8名の方が当選されました。

当選された皆様にはすでに、健康ポータルサイト「Pep Up」で商品と交換できる「Pep ポイント」1,000 ポイントを進呈させていただきました。

アンケートに
お答えください

QRコードを読み取り、健康ポータルサイト「Pep Up（ペップアップ）」の「アンケートフォーム」からお答えください。「Pep Up」ホーム画面・お知らせ欄の「健保だよりアンケート」からでもお答えいただけます。

抽選で1,000円相当の「Pep ポイント」をプレゼントさせていただきます。

回答締切

令和4年1月24日

※「Pep Up」の利用登録対象は全被保険者と30歳以上（本年度末）の被扶養者です。利用登録がお済みでない方は、当健保組合までお知らせください。「本人確認用コード」を記載した登録用資料をご自宅へお送りさせていただきます。

TEL : 06-6775-3455 近鉄社線 : 82-2648

