

# 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.125

●「健保だより」のバックナンバーは近鉄健保ホームページ「健保だより」で。

ホームページ URL <https://www.kintetsu-kenpo.or.jp>



## 健保加入者の皆さんのご意見にお答えします

### ご意見

- 専用フリーダイヤルで健康相談が出来るのは、心強いです。これからも利用できる環境を継続して欲しいです。
- (「気になった」「興味をもった」記事は) ファミリー健康相談、メンタルヘルスカウンセリングが、無料で受けられる事。



### お答え

ファミリー健康相談、メンタルヘルスカウンセリング、ベストドクターズ®・サービスの3つのサービスを令和4年度からスタートしました。

時間を問わず発症する急病の相談、親しい仲でも相談をためらうデリケートな悩みなど、皆さんの体や心の心配、モヤモヤに保健師、看護師、栄養士などの経験豊富な専門スタッフがアドバイスします。

お名前はお聞きしませんので、お気軽にご利用ください。

## 心の悩み・健康不安、まずは電話で相談してみませんか？

相談料・通話料  
**無料**

プライバシー  
**厳守**

### 24時間無料の「からだの電話健康相談」

#### ●ファミリー健康相談 サービス番号 ①

ご利用者 被保険者・被扶養者

受付時間 年中無休・24時間

WEB相談もご利用ください

<https://familycare.sociohealth.co.jp/>

※上記サイトで、下記専用フリーダイヤルの11ケタを入力しログインしてください。



### 三大疾病などにかかった場合の「名医紹介サービス」

#### ●ベストドクターズ®・サービス サービス番号 ⑤

ご利用者 被保険者・被扶養者

受付時間 月～土曜10時～21時(日曜・祝日・年末年始は休み)

### 「こころの電話健康相談」

#### ●メンタルヘルスカウンセリング

面接予約窓口

サービス番号 ②

電話カウンセリング

サービス番号 ③

電話予約窓口

サービス番号 ④

ご利用者 被保険者・被扶養者

受付時間 月～土曜 10時～20時

(日曜・祝日・年末年始は休み)

\*電話カウンセリングは10時～22時  
電話予約窓口は10時～18時

「こんなとき…」は  
お電話ください

子どもが急に  
熱を出した

どの診療科に受診すべきか  
わからない

病気がなかなか  
よくなる

仕事でストレスが  
たまる

育児・介護が  
つらい

携帯電話に  
登録してね!

専用  
フリーダイヤル

**0800-7009-885**

電話のガイダンスに従って、上記サービス番号  
①～⑤を選んでください。

この事業は株式会社法研に委託しています。

いつも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す。  
ご意見は少しでも今後の取組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。

### ご意見

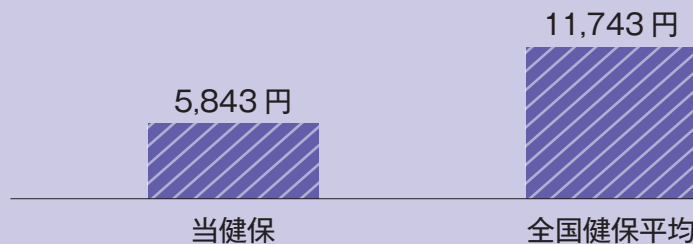
ハピルス健診の内容はほぼ医療機関のお金儲けに協力しろと言われているようにしか感じませんでした。

### お答え

「ハピルス健診」は電話・ネットで簡単に健診予約・申込みができるしくみで、令和4年度からスタートしました。対象となる健診は、特定健診、人間ドック、脳ドック、婦人科検診、生活習慣病健診です。

5つの健診を列挙すると、ご意見のような印象を受けるかもしれませんが、実情はむしろその逆です。各種健診や健康リスク者の疾病予防などにかかった健保の費用は、当健保加入者1人あたり5,843円（令和3年度実績）。対して全国健保平均は11,743円で2倍の金額です。健保支出額で見ると、当健保加入者の方が健診・予防プログラムのご利用が圧倒的に少ない状況です。

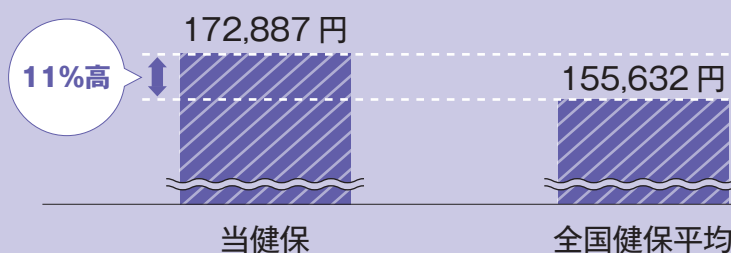
#### ● 健診などに要した加入者1人あたりの健保費用



例えば、法定の特定健診では、当健保の補助金額でオプション項目も受診が可能です。受診率は35.6%。対して全国健保平均は48.0%（厚生労働省発表・令和元年度実績）。婦人科検診では、当健保は全ての女性被保険者が受診可能ですが、受診率は4.5%（検体郵送方式の婦人科検診を含めても15.7%）。受診が活発な他健保では80%超です。

このように疾病の予防・早期発見に利用した費用は少ない一方、当健保加入者1人あたり年間医療費（10割相当額）は172,887円で、男女・年齢階層別に全国平均額と置き換えた場合の医療費額より当健保が11%も高いのです。（厚生労働省等による「令和2年度実績分・健康スコアリングレポート」）

#### ● 当健保加入者1人あたりの年間医療費



発病後、健康回復にやむなく要する費用。発病前、早期発見・治療にける健康投資。医療と予防、長い目でどちらにお金を使いたいですか。

「お金儲け」のお話は一旦置いて、まずはご自身の身体を大切に考え、毎日の食事や生活習慣を見直すきっかけに、各種保健事業の積極的なご利用をお願いします。

ご意見

- 人間ドックの予約方法が良くない。代行会社が良くない。直接申込みの方法を残してほしい。
- ハピルス健診のサイトが全然読み込みが遅く、きっちり見れない。



お答え

令和4年度から導入した新たな健診予約・申込みのしくみ「ハピルス健診」(業務委託先:(株)ベネフィット・ワン)について、大変ご迷惑をおかけしており申し訳ございません。

「ハピルス健診」は、当健保の従来のしくみでは予約・申込みできなかった全国の健診機関に幅広くアクセスできるしくみです。利便性向上を目指して、よりご近所でご都合のよい日を選んで受診いただけるよう導入しました。

健保事務局でもご不便は認識しており、同社に要請し、WEB画面をわかりやすい表示に改善しました。また、つながりにくかった予約・申込みのWEB通信状況は改善され、電話も曜日や時間帯に差はあるものの、一時の混雑は解消された模様です。次回以降ご利用の際もご感想、ご意見をいただきましたら幸いです。

下記利用方法と異なりますが、ご意見にあります直接申込みは可能です。希望の健診機関(「ハピルス健診」提携機関、提携内容が必須条件。)に直接予約したのち、「ハピルス健診」予約受付センターにその旨ご連絡ください。

ただし、ご連絡がないまま健診を受診した場合、補助金は支給されませんので、くれぐれもご注意くださいをお願いします。

## 「ハピルス健診」の利用方法

1

受診したい健診メニュー・健診機関・予約希望日を「ハピルス健診」予約受付センターへお申込みください。(申込方法は下記(1)または(2)です。)



(1)PC・スマホで近鉄健保専用画面にアクセス  
<https://kenshin.happy1th.com/kintetsu>

※初回ログイン時のみ、加入者情報について会員登録してください。登録完了後は、そのまま健診機関の検索や予約が可能な画面に進みます。

(2)電話で「ハピルス健診」予約受付センターへ(平日・土曜/10時~18時 ※年末年始は除く)

フリー  
ダイヤル

0800-9199-017

有 料

03-6871-8718

2

「ハピルス健診」予約受付センター(運営:株式会社ベネフィット・ワン)が健診機関と日程を調整します。

3

日程確定後、PC・スマホでお申込みの方へはメールにて、電話でお申込みの方へはハガキにて、同センターからご連絡します。

### 注意事項

- ①「ハピルス健診」の利用回数は年度内1回限りです。  
 ただし、「ハピルス健診」利用後に別の補助対象の健診を受けた場合は、「Pep Up」または補助金申請書で当健保組合へ申請してください。
- ②上記利用方法によらず、健診機関に直接予約した場合、「ハピルス健診」予約受付センターにその旨ご連絡ください。  
 ただし、ご連絡がないまま健診を受診した場合、補助金は支給されません。

## ご意見

保健事業を拝見したところ、40歳以上の対象が多い印象を受ける。給料が安く、低くなった若い社員達が予防目的で受けることができる事業を増やして欲しい。

## お答え

ご指摘のとおり、保健事業（※1）の取組の多くは、その対象者を40歳以上の被保険者、被扶養者の方に限定しています。

これは法定の特定健診対象者が40歳以上とされているため、健診の結果、いわゆるメタボ該当者に行う法定の特定保健指導も40歳以上が対象です。また健康リスクの高い方限定のプログラムも健診結果に基づきリスクを判定するので、対象者は40歳以上です。

社員（被保険者）については、30歳以上40歳未満の方に40歳以上と同じ検査項目の定期健康診断を実施している会社が一部ありますが、当健保では現在、40歳未満の方への取組は行っていません。

近年、食生活の欧米化や生活様式の変化により、若年者にも肥満は広がりつつあるといわれています。

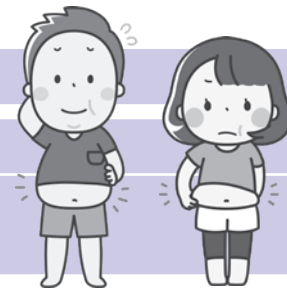
### 肥満（内臓脂肪蓄積）リスク

1 腹囲 男性 85 cm以上 女性 90 cm以上

2 BMI 25.0 以上

体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

(※ やせ < 18.5 18.5 ≤ 標準 < 25.0)



肥満リスクはメタボ判定の第一関門です。40歳を待たずとも、定期健康診断や日頃の小まめなチェックからでも、生活習慣病予防に踏み出せます。

その第一歩として健康増進支援サイト（※2）「Pep Up（ペップアップ）」もご利用ください。例えば「日々の記録」に毎日体重を入力するだけでも、食事や生活習慣を意識するきっかけになります。Pepポイントも付与され、一石二鳥です。

新年1、3月には「Pep Up」で「体重測定チャレンジ」、「やることチャレンジ」の健康イベントがスタートします。小さなことの積み重ねで無理なく体質改善につなげてください。

※ 1. 保健事業は加入者の健康維持・疾病予防のための取組です。事業一覧は例年「健保だより」の春号に掲載しています。当健保 HP「健保だより」バックナンバーでご参照ください。

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

※ 2. 「Pep Up」への登録方法は、本号・裏表紙「アンケートにお答えください」の「※アンケート回答の前に…」のご案内をご参照ください。



### 健保組合組合会議員の一部変更について

詳しくは近鉄健保ホームページ・ホーム画面「お知らせ」欄をご覧ください。

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





ご意見

●ジェネリック医薬品を使用するように封書が届きませんが、保険証にジェネリック使用希望とシールを貼られたらどうですか？ 封書を送る方が手間とお金がかかるように思われます。



お答え

ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間満了後に、厚生労働省の品質や安全性基準に適合し承認を得て製造販売される、効能・効果が新薬と同等のお薬の総称で、その価格は新薬と比べて相当程度お安くなっています。

ジェネリック希望シールは以前「健保だより」に同封しお配りしましたが、加入者から退職後に返納される保険証を確認する限り、シール配布の効果がないようで課題と捉えています。

ジェネリックへの転換をおすすめするお知らせは国の指導に基づき取り組んでいます。当健保では外部委託により、保険薬局から請求をうける調剤報酬明細書をもとにデータを分析、ジェネリックに転換した場合のお薬代の削減額を算出し、調剤傾向を踏まえて割り出した対象者にお知らせを郵送しています。



皆様のご協力のお蔭をもちまして、費用対効果はお知らせ後の調剤報酬明細書で毎回検証できています。ただ当健保の場合、国が求めていた令和2年9月末のジェネリック転換目標 80%（数量ベース）を下回り、目標時点から1年後でも 77.7%で、いま一層の努力が必要です。

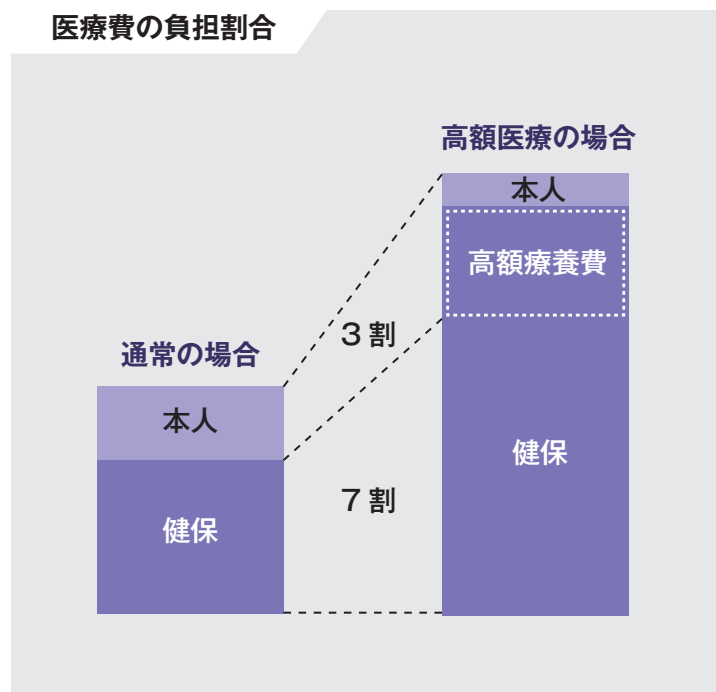
厚生労働省によれば、ある調査では高額医療を受けている方のほうが、それ以外の方よりもジェネリックの使用割合が低い傾向にあるとされています。

手術や慢性疾病など高額医療を受けた場合、自己負担額には法律で上限額が設けられているため、医療費が膨らむほど自己負担割合は3割より少なくなり、健保負担は7割より多くなります。ジェネリックの使用割合が低いと、健保負担はさらに拡大します。

健保の負担といっても、元をたどれば皆様のお財布から出た健康保険料です。

加入者一人ひとりが薬のもらい方や使い方への理解や意識を高めることが、適正なお薬の使い方や医療費の適正化、ひいては皆さんの負担軽減につながります。

医療費の負担割合



※ご参考

厚生労働省HP「後発医薬品（ジェネリック医薬品）の使用促進について」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/iryuu/kouhatu-iyaku/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/kouhatu-iyaku/index.html)

日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会HP「かんじゃさんの薬箱」

[www.generic.gr.jp/](http://www.generic.gr.jp/)

# 接骨院の施術には保険適用になる施術とされない施術があります。

## 保険適用となる施術

### (外傷性が明らかな負傷)

●負傷原因がはっきりしている、下記の外傷性の負傷で慢性に至っていないものに限られます。

- 骨折
- 脱臼
- ひび(不全骨折)
- ねんざ
- 打撲
- 肉離れ(挫傷)



※内科的原因による疾患は含まれません。  
※骨折・ひび・脱臼は、応急手当の場合を除き医師の同意が必要です。  
※骨・腱・筋・関節・靭帯などのケガが保険適用となります。

## 自費となる施術

### (病気による痛み、原因不明の痛み)

- 慢性に至った外傷性の負傷
- 日常生活による単なる疲れや肩こり
- 単なる加齢からの痛み
- スポーツなどによる肉体的疲労
- 脳疾患などの後遺症
- リウマチ・関節炎などの痛み
- 保険適用となる施術であっても同一部位について医療機関の治療を受けながら、同時に接骨院の施術を受けている場合
- 通勤中や勤務中の負傷  
(健康保険ではなく労災保険の適用)

- 接骨院で保険適用となる施術と判断されても、健保組合が厚生労働省の通知に基づく審査により自費となる施術と判断した場合は、施術費用の全額が自己負担となります。
- 長期にわたる施術を受けているなどの患者には健保組合からの照会が行われます。

## 保険適用となる施術を受けた場合は健保組合への療養費支給申請手続き(署名)が必要です。

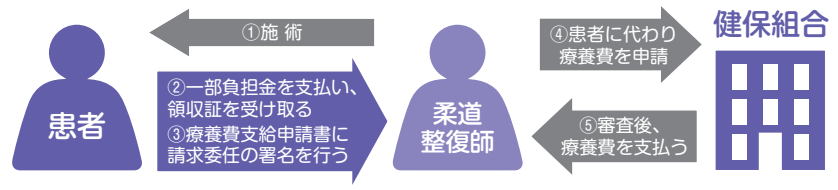
あなたに代わって  
柔道整復師が請求します。  
申請内容をきちんと  
確認して署名を!!

### 署名のチェックポイント

- ✓ 申請書には保険適用と説明をうけた負傷名のみが記載されているか確認しましょう。
- ✓ 申請書は暦月ごとに申請されますので、その月に接骨院へ通院した日の確認もしましょう。
- ✓ 代理署名は例えば手を負傷して筆記具が持てない場合などに限られ、その際は代理署名を確認して押印しましょう(印鑑をご用意ください)。



### 柔道整復施術療養費支給申請の手続き【受領委任払い】



## 医療費のお知らせは必ず内容をチェック!

### チェックのポイント



いつ? 誰が?

どこへ? (〇〇医院など)

何日、何回?

いくら? (本人の負担額・健保組合の負担額)

内容に心当たりがない、不明点がある場合は、健保組合までご連絡ください。

健保組合では、医療機関などにかかった方へ医療費のお知らせを通知しています。領収証と照らし合わせて、必ず内容をご確認ください。

※名称や発行方法(郵送やwebなど)は健保組合ごとに異なります。

医療費の  
支払いのための  
患者照会に  
ご協力ください。



皆さんのお給料から支払われている健康保険料を大切に使うため、健保組合では、接骨院などの療養費給付の適正化に取り組んでいます。

# プライバシーポリシー（個人情報保護方針）

近畿日本鉄道健康保険組合（以下「当組合」といいます。）は、加入者個人に関する情報（以下「個人情報」といいます。）を適切に保護する観点から、以下の取り組みを推進します。

- 1 当組合は、取得した加入者の個人情報について、適切な安全措置を講じることにより、加入者の個人情報の漏えい、紛失、き損又は加入者の個人情報への不正なアクセスを防止することに努めます。
- 2 当組合は、加入者からご提供いただいた個人情報を、加入者の健康の保持・増進など加入者にとって有益と思われる目的のためのみに使用いたします。また、個人番号については、番号法で定められた利用範囲において特定した利用目的でのみ利用いたします。
- 3 当組合は、あらかじめ加入者の事前の同意を得た場合を除き、加入者の個人情報を第三者に提供いたしません。また、個人番号をその内容に含む個人情報（以下「特定個人情報」といいます。）については、本人の同意の有無にかかわらず、番号法に定める場合を除き、提供いたしません。ただし、特定個人情報でない個人情報について、個人情報の保護に関する法律第27条第1項各号に該当する場合は、加入者の事前の同意を得ることなく、加入者の個人情報を第三者に提供することがあります。
- 4 当組合は、職員に対し個人情報保護に関する教育啓蒙活動を実施するほか、個人情報取扱責任者および個人情報保護管理責任者を置き、個人情報の適切な管理に努めます。
- 5 当組合がその業務を委託する場合には、より個人情報の保護に配慮したものに見直し・改善を図ります。業務委託契約を締結する際には、業務委託の相手としての適格性を十分審査するとともに、契約書の内容についてもより個人情報の保護に配慮したものとします。
- 6 加入者が、加入者の個人情報の照会、修正等を希望される場合、当組合までご連絡いただければ、合理的な範囲ですみやかに対応させていただきます。

窓 口 近畿日本鉄道健康保険組合 TEL 06-6775-3455

受付時間 9:10～18:00（土曜、日祝日、年末年始を除く）

- 7 当組合は、加入者の個人情報の取扱いに係る法令その他の規範を遵守するとともに、本プライバシーポリシーの内容を継続的に見直し、改善に努めます。

## ●当組合が保有する個人情報の例

適用関連：被保険者等の記号・番号、氏名、生年月日、性別、個人番号、住所など

保険給付（現物）関連：診療報酬明細書（レセプト）記載情報

保険給付（現金）関連：療養費・傷病手当金・出産手当金・出産育児一時金などの関連

保健事業関連：特定健診・特定保健指導関連

## ●個人情報保護に要する被保険者等の同意の取扱い

厚生労働省等からの通知「健康保険組合における個人情報の適切な取扱いのためのガイダンス」に基づき、健保加入者にとって利益となるものなどに限り、「黙示による包括的同意」が得られているものとして取り扱います。これに同意されない方はいつでも当組合までお申し出ください。またいつでもお申し出内容を変更することが可能です。

詳しくは、当組合HP「個人情報保護方針」の本項目をご覧ください。

## ●当組合の通常業務で想定される個人情報の主な利用目的

1. 被保険者等に対する保険給付に必要な利用目的
2. 保険料の徴収等に必要な利用目的
3. 保健事業に必要な利用目的
4. 診療報酬の審査・支払いに必要な利用目的
5. 健康保険組合の運営の安定化に必要な利用目的
6. その他業務維持・改善のための内部利用
7. 特定個人情報の他の医療機関・行政機関との情報連携における利用目的
8. 匿名加工情報の保健事業・学術調査等への提供
9. オンライン資格確認等システムの利用に係る利用目的



# 「Pep Up」の「健康レシピ」を検索してみた!

あなたの現在の健康状態

健康年齢 : 歳  
Pepポイント : pt

あなたの現在の健康状態

肥満度 血圧 血糖 脂質 腎臓 肝臓

ホーム  
わたしの健康状態  
医療費  
健康記事  
日々の記録  
ワクチン接種記録  
お薬手帳  
キャンペーン一覧

具だくさんカレー風味豚汁

▼レシピ一覧

具だくさんカレー風味豚汁

血圧高め 血糖値 脂質 肥満 便秘改善 尿酸値 貧血予防

カレー味の豚汁です。カレーなど香辛料を使うことで塩分を抑えることができます。具だくさんの汁ものは野菜が摂りやすく食べごたえもあります。野菜の苦手な小児にもおすすめです。カロリー、塩分控えめで食物繊維も多い一品です。高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボリックシンドローム、高尿酸血症、便秘の方にいいでしょう。カレー粉には鉄分が含まれていますので、貧血の予防や再発防止に役立ちます。カレーの香りが食欲をそそるので、食欲不振の方にもどうぞ。

▼カレーの風味で塩分が抑えられ、カリウムも豊富

▼カロリー: 131 kcal ■塩分: 0.9 g ■食物繊維: 3.6 g ■鉄分: 2.2 mg ■カリウム: 577 mg

材料 (2人分)			
豚もも肉	60g	木綿豆腐	1/6丁 (50g)
ニンジン	中1/4本(40g)	大根	中1/14本(50g)
シメジ	1/3パック(30g)	白ネギ	1/6本(10g)
ゴマ油	小さじ1	だし汁	2カップ
カレー粉	小さじ4	赤みそ	小さじ2

作り方  
① 豚もも肉はブツ切りにする。

調理時間 20分

寒さが募る冬の日には、冬野菜をしっかり  
摂って温まりましょう。  
管理栄養士が監修した2,266の「健康レシピ」  
からお好みの一品を!

## 「Pepポイント」失効にご注意ください!

「Pep Up」が始まった令和2年4月発行分のポイントはまもなく失効します。ポイント失効は発行日から3年後の月末です。該当者にはポイント失効月の15日に「Pep Up」事務局よりメールでお知らせします。(メール受信設定にご注意ください。)ポイント失効については「Pep Up」の「よくある質問」をご参照ください。

## 「健保だより 2022秋号」アンケート当選者

抽選の結果、大東市のI・Kさん、名古屋市のS・Hさん、他48名の方が当選されました。当選された皆さんにはすでに、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。

アンケートの回答形式が  
変わりました!

アンケートに  
お答えください

二次元コードを読み取り、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。あるいは、「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5年1月24日

※アンケート回答の前に…

「Pep Up」の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るか、あるいは二次元コードを読み取り、「ユーザー登録申請フォーム」からお知らせください。「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)

「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。

