

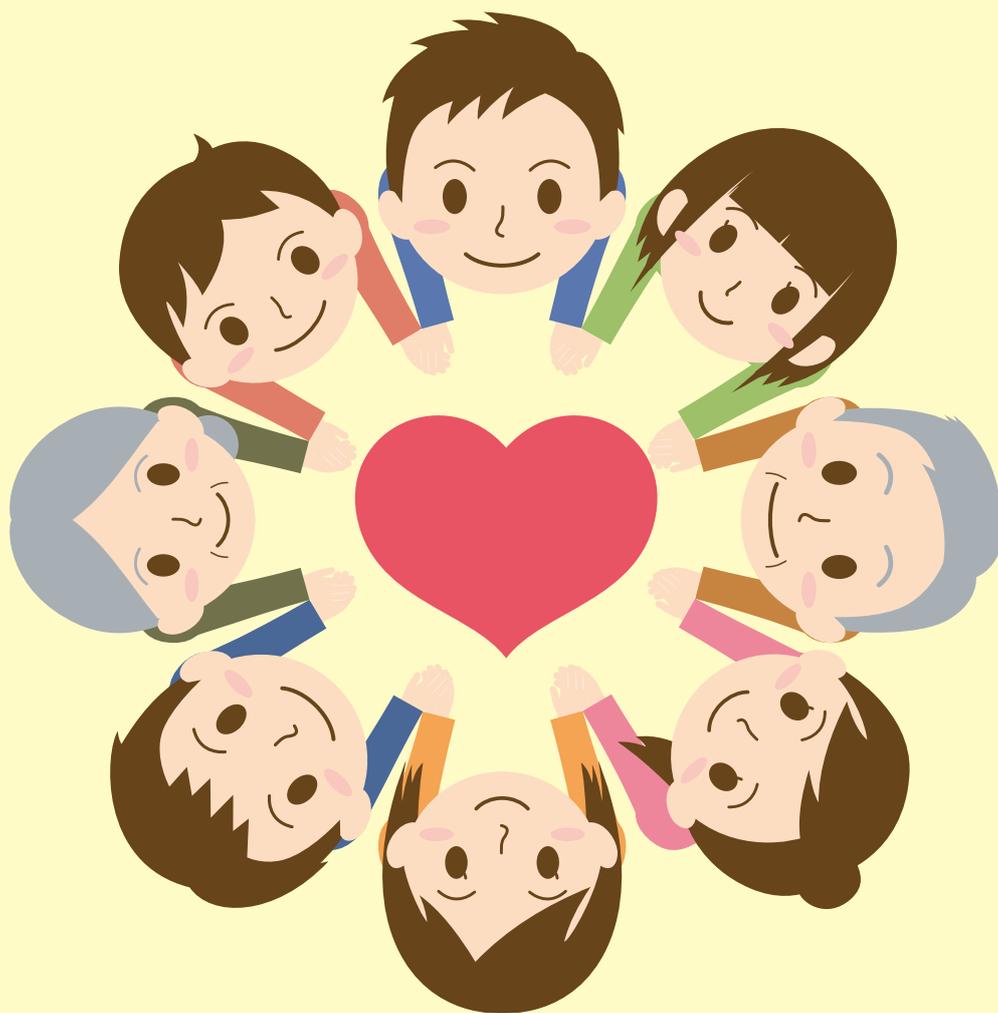
けんぽ ニュース

2019 秋

R1-34

ご家庭へお持ち帰りになり、ご家族とご覧ください

support



神鋼商事健康保険組合

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

健保組合の解散が止まらない！

～健保存続をゆるがす原因は？～

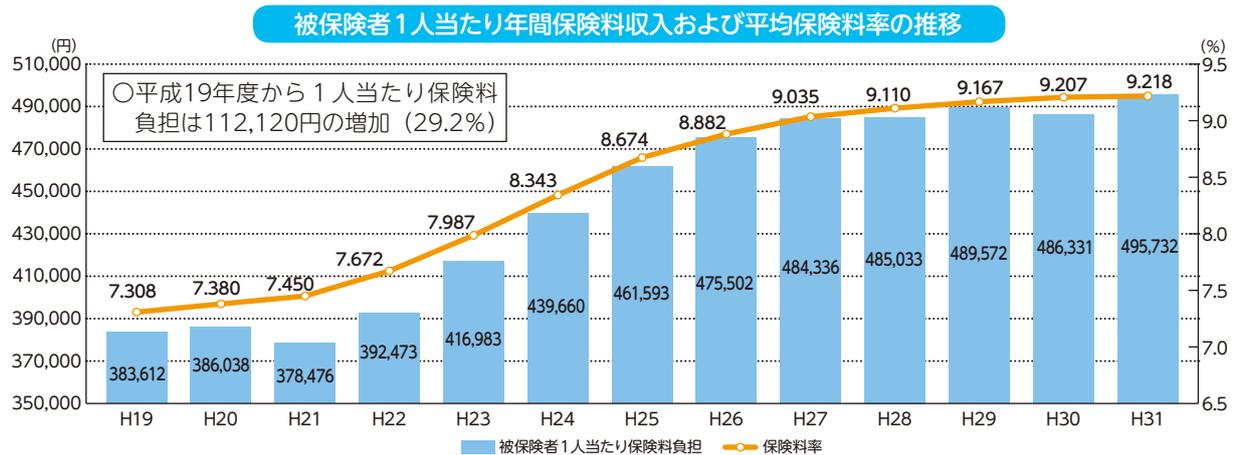
今から10年前の平成20年8月、加入員約57,000人の西濃運輸健保が解散しました。そして、10年後の平成31年4月には、さらに大きな国内第2位加入員約51万人の人材派遣健保と約16万人の日生協健保という巨大健保が相次いで解散しました。この間、全国の健保組合数は1,518組合から1,388組合へと130組合減少しました。

その原因は、少子高齢化が顕在化しているなか、少ない現役世代で増加を続ける高齢者の医療費を支援しなければならない現行の高齢者医療制度を継続していることにあります。

10年前と比べ保険料は1人当たり年11万円も増加！

下図のとおり現行の高齢者医療制度が導入されると全国の健保組合の保険料率や保険料は急激に増加し、10年前と比べると平均保険料率は7.3%から9.2%へと

1.9%上昇、1人当たり保険料は年額38万円から49万円へと11万円も増加しました。



(注1)平成19～28年度までは決算、29年度は決算見込、30年度は予算、31年度(2019年度)は予算早期集計の数値である。
出典：健保連平成31年度健保組合予算早期集計結果の概要

義務的経費の4割以上が納付金

平成31年度健保組合予算早期集計結果の概要によりますと、義務的経費に占める支援金・納付金等の割合が4割以上の組合は全体の79.4%、そのうち5割以上(法定給付費よりも拠出金のほうが大きい)の組合は全体の17.4%にも及んでいます。

本来は皆様の医療費や各種給付金等のために使われるべき保険料の約半分を高齢者の医療費にもっていかれています。

約半分が
高齢者の医療費に！



高齢者の医療費を支える納付金が健保財政を圧迫

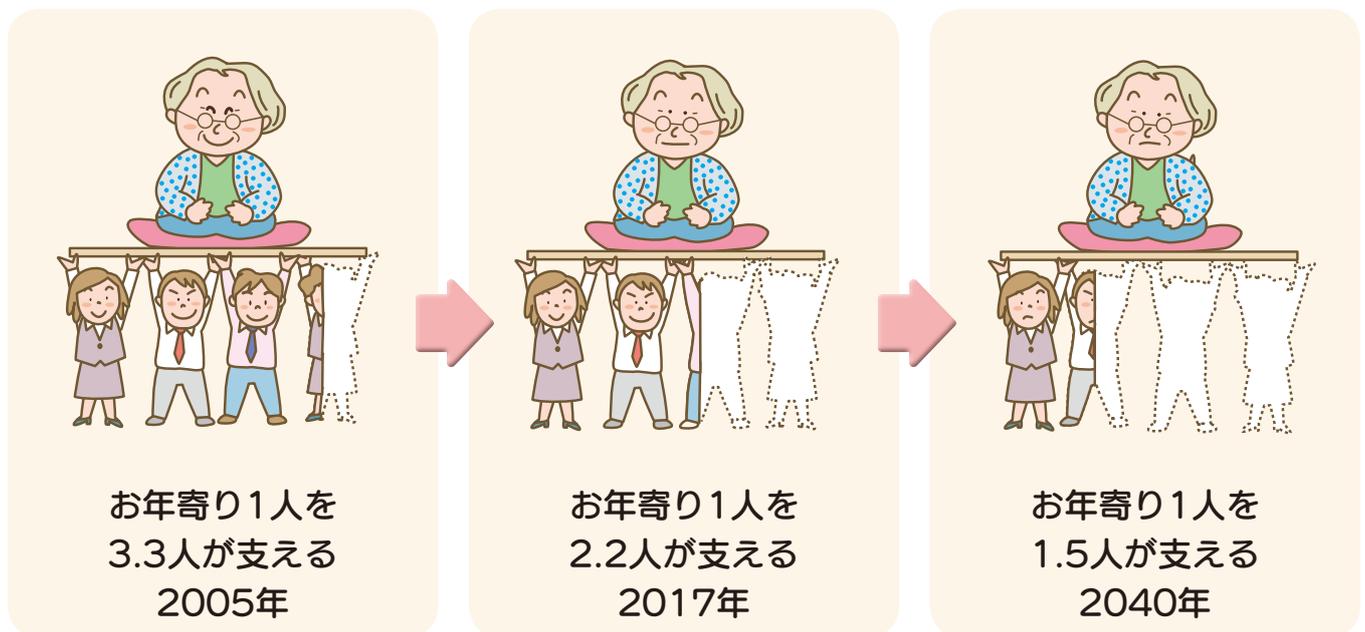
高齢者医療制度は、65～74歳を支える「前期高齢者医療制度」と75歳以上（一定の障害がある65～75歳含む）を支える「後期高齢者医療制度」に分かれています。健保組合は、それぞれ「前期高齢者納付金」、「後期高齢者支援金」を拠出しています。

納付金が健保財政圧迫の最大の要因となっているな

か、団塊の世代（1947～1949年生まれ）が後期高齢者となり始める2022年から医療費や介護費が急速に増大するという「2022年危機」、そして全員が後期高齢者となる「2025年」を乗り切る改革が不可欠となっています。

20年後には高齢者1人を現役世代1.5人で支えることに

少子高齢化が進むと、支え手である15歳～64歳の生産年齢といわれる人たちの割合に対して、支えられる側の65歳以上の高齢者の割合が高くなり、1人当たりの負担はますます大きくなります。



特定健診・保健指導を受けて医療費の節減にご協力ください！

高齢者医療制度への納付金は、実は私たちの健診受診率と大きく関わっています。というのも、生活習慣病を予防するために健保組合に義務付けられている特定健診・保健指導ですが、これらの実施率が低いと「ペナルティ」が課せられる仕組みになっているのです。

このペナルティは、納付金のひとつ後期高齢者支援金を最大10%加算するというものです。一方で実施率が高く、健康づくりや疾病予防に積極的に取り組んでいる健保組合には最大10%減算されます。実施率が低いために後期高齢者支援金が加算されると、その財源を賄うために、保険料率の引き上げが必要になってきます。

皆様が特定健診・保健指導を受けることは、病気を予防すると同時に、健保組合の財政負担を軽くすることにも繋がります。ぜひ、特定健診・保健指導を受けてください。

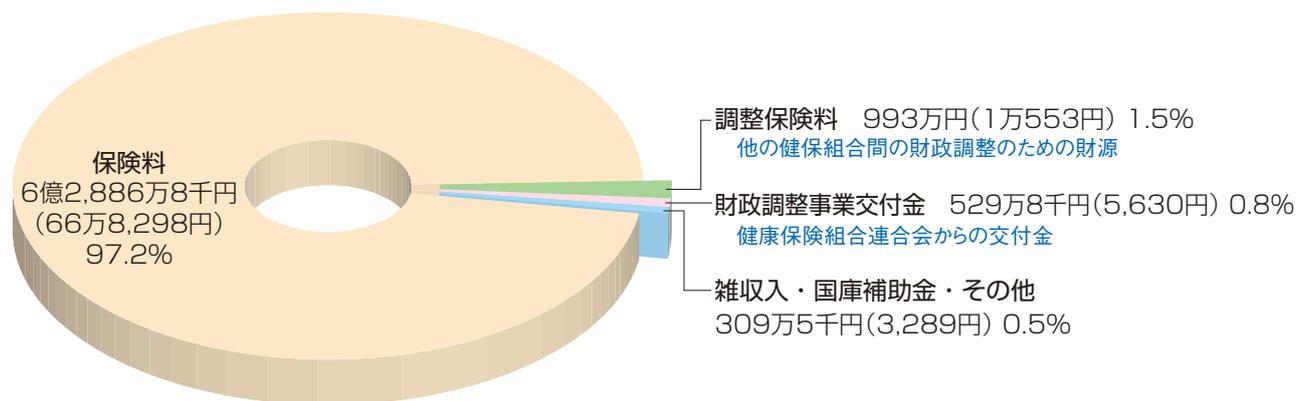
平成30年度

決算報告

保険料収入増加と、保険給付費等の安定で黒字を確保

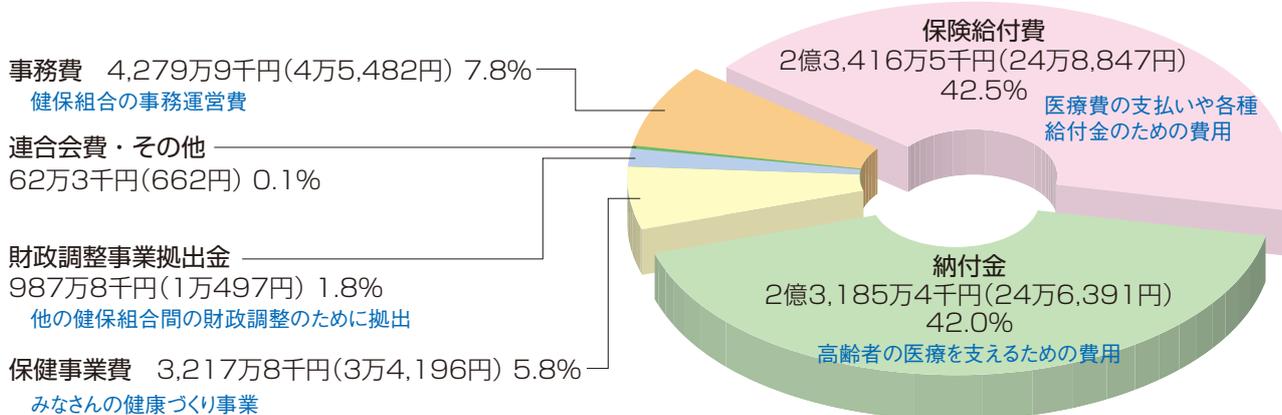
神商けんぽの平成30年度決算は、事業主の好業績維持および標準報酬アップ等の効果による保険料収入の増加と、保険給付費は前年度比18%ほど増加するものの、拠出金・納付金の過年度分の調整等もあり、経常収支では黒字を確保する結果となりました。

一般勘定 ()内は被保険者1人当たり額



収入合計 6億4,719万1千円(68万7,769円)

支出合計 5億5,149万7千円(58万6,075円)



決算基礎数値

◆一般勘定

平均被保険者数	941人
平均被扶養者数	925人
平均標準報酬月額	459,578円
平均標準賞与額(1人当たり)	2,086,604円
一般保険料率	9.00%

◆平成30年度末財産

準備金	110,000千円
介護準備金	21,493千円
別途積立金	569,915千円
計	701,408千円
(参考) 平成29年度末	611,058千円

◆介護勘定

介護保険第2号被保険者数	671人
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	443人
平均標準報酬月額	546,504円

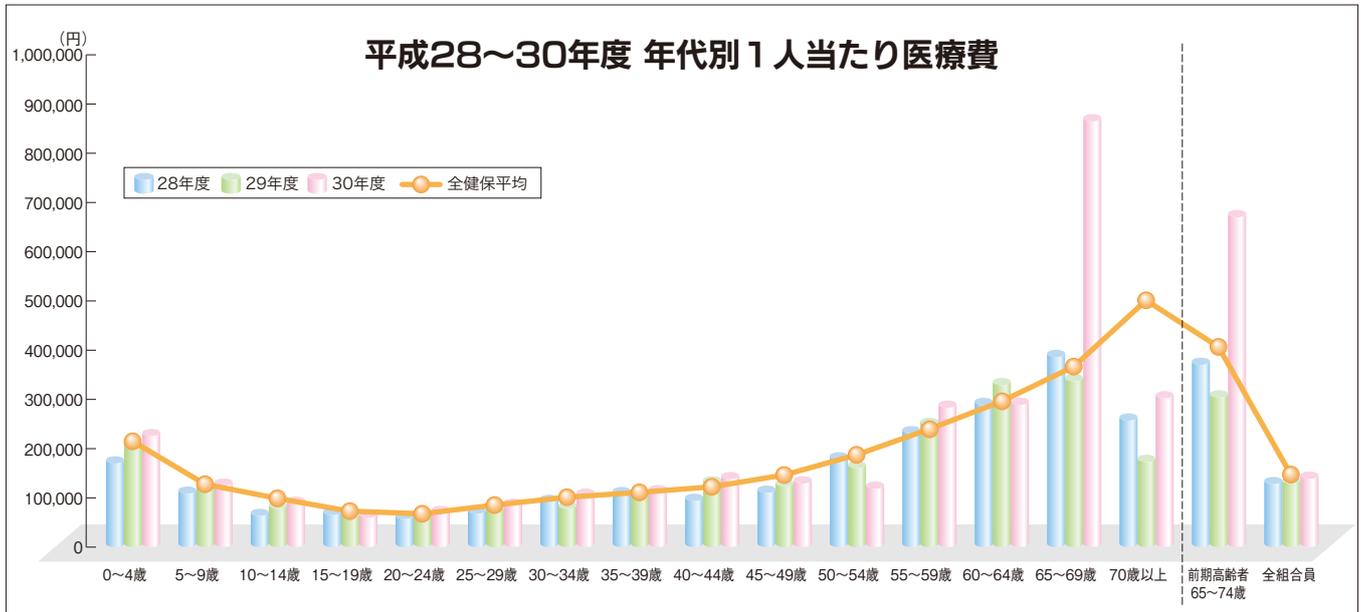
◆介護勘定の平成30年度決算

収入	介護保険料収入	57,695千円
支出	介護納付金支払	51,987千円
差引		5,708千円

医療費の動向

平成30年度の神商けんぽの医療費は、保険給付費総額で前年度比17.7%（35.2百万円）増の234.1百万円で、これは被保険者1人当たりでは248千円となり、前年度比11.8%の増加となりました。被保険者・被扶養者ともに増加傾向となっていますが、被保険者は17.7%と著しい増加となりました。

年代別1人当たりの医療費でみると、下記のグラフのように、各年代において全健保平均を下回る結果となりました。



当健保組合 1人当医療費	0～4歳	5～9歳	10～14歳	15～19歳	20～24歳	25～29歳	30～34歳	35～39歳	40～44歳
平成30年度	225,320	124,670	87,910	59,670	69,132	83,937	104,301	111,381	137,869
当健保組合 1人当医療費	45～49歳	50～54歳	55～59歳	60～64歳	65～69歳	70歳以上	前期高齢者 65～74歳	全組合員	
平成30年度	129,226	118,272	283,009	289,013	864,845	302,114	670,053	138,837	

入院費用・重大疾病の年次推移

医療費は、総額、1人当たりともに平成25年度から5年連続で減少しましたが、本年は増加傾向となりました。入院医療費は、件数、総額ともに増加しており、1件当たり額も2年連続で増加傾向にあります。がん疾病は、件数、金額ともに改善傾向にあり、早期発見と比較的早期に医療対応ができていると考えられます。

生活習慣病やがん等の疾病予防のために、ご家族とともに定期的な健康診断を受けて、健康状態の把握と健康維持に努めましょう。

(単位：千円)

	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	
保険給付費 総額	216,415	209,504	196,672	198,971	234,165	
内訳	被保険者（本人）	116,511	101,810	95,704	93,120	117,008
	被扶養者（家族）	99,904	107,694	100,968	105,851	117,157
入院医療費総額（内数）	60,358	46,838	40,823	45,735	58,740	
入院 件数	137件	119件	115件	138件	165件	
	1件当たり額	441	394	355	331	356
がん疾病医療費（内数）	24,849	28,563	20,651	25,864	26,326	
新規発症者	9人	9人	7人	6人	9人	
	1人当たり費用	14,515	19,790	11,774	14,409	14,131

飲みすぎ・食べすぎは
やがて肝臓に重大なダメージをもたらす

脂肪肝

肝臓に中性脂肪が一定以上たまった状態を「脂肪肝」といいます。お酒の飲みすぎだけでなく、甘いものや炭水化物のとりすぎによっても、肝臓には中性脂肪がたまっていきます。脂肪肝は、放置すると肝炎を発症し、さらには肝硬変、肝臓がんなど重い病気につながるリスクがあります。

「沈黙の臓器」といわれる肝臓は、ダメージを受けても働き続けるため、病気に気づきにくい臓器です。健診で肝臓にかかわる数値を確認し、早めの改善に取り組んでいきましょう。

特定健診では、
こんな**数値**に気をつけよう！

AST (GOT)

心臓、筋肉、肝臓に多く存在する酵素で、これらの器官の細胞が破壊されると数値が高くなります。ASTだけが高い場合は、肝臓以外の疾患が疑われます。

保健指導判定値…31U/L以上

受診勧奨判定値…51U/L以上

ALT (GPT)

とくに肝臓に多く存在する酵素で、肝臓の細胞が破壊されると数値が高くなります。

保健指導判定値…31U/L以上

受診勧奨判定値…51U/L以上

γ-GT (γ-GTP)

肝臓や腎臓に多く存在する酵素で、肝臓の細胞が破壊される、胆汁の流れが悪くなるなどで数値が高くなります。アルコールに敏感に反応する検査項目です。

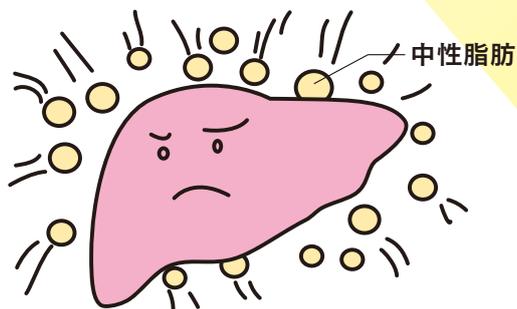
保健指導判定値…51U/L以上

受診勧奨判定値…101U/L以上

※基準値は、厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【改訂版】」から掲載

肝臓に中性脂肪が たまっていく

お酒の飲みすぎ、甘いものや炭水化物のとりすぎによって、肝臓に中性脂肪がたまっていきます。



生活習慣による 脂肪肝は2パターン

お酒の飲みすぎを原因とした「アルコール性脂肪肝」と、甘いものや炭水化物のとりすぎを原因とした「非アルコール性脂肪肝」では、肝臓に中性脂肪がたまっていくメカニズムが異なります。

- **アルコール性脂肪肝**…肝臓でアルコールが分解される際、中性脂肪が合成されやすくなってたまっていく。
- **非アルコール性脂肪肝**…脂質や糖質のとりすぎなどにより、使い切れなかった脂肪酸やブドウ糖が中性脂肪として肝臓にたまっていく。

お酒を飲む人はアルコールの摂取量を減らすこと、お酒を飲まない人は脂質や糖質を控えることが、脂肪肝の予防につながります。



肝炎ウイルス検査を受けたことがありますか？

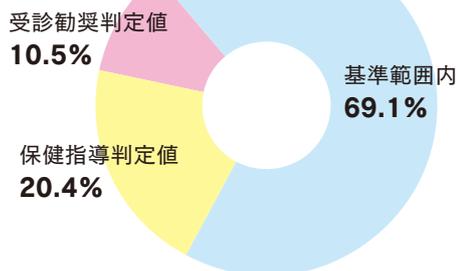
生活習慣による脂肪肝から肝炎に移行するケース以外に、肝炎ウイルスに感染して肝炎になるケースがあります。肝炎ウイルス（B型・C型）は、血液・体液を介して感染し、知らないうちに感染していることもあります。各自治体の保健所で検査を受けることができますので、一度も受けたことのない人は受けてみてください。

40歳以上の10人に3人が 肝機能検査で保健指導判定値超

健康保険組合連合会「健診検査値からみた加入者（40～74歳）の健康状態に関する調査分析（平成27年度）」によると、肝機能検査（AST、ALT、 γ -GTのいずれか）で保健指導判定値を超えた人の割合は30.9%となりました。

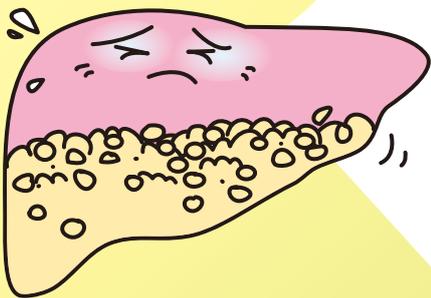
なお、そのうち受診勧奨判定値超の割合は10.5%です。

●肝機能の健診判定区別 該当者の割合



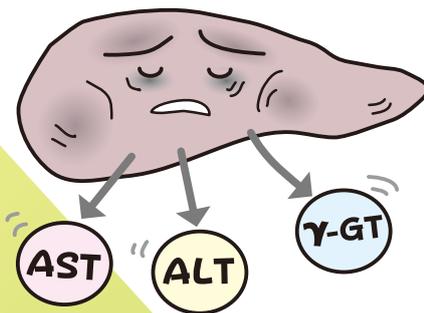
2 脂肪肝になる

肝細胞の30%以上に中性脂肪がたまった状態を脂肪肝といいます。自覚症状があることはまれで、多くは腹部超音波検査などで発見されます。



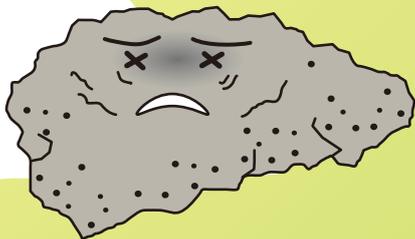
3 肝炎になる

たまった中性脂肪によって肝臓に炎症が起こり、肝臓の機能が低下していきます。健診結果に表れてくるのはこの段階です。



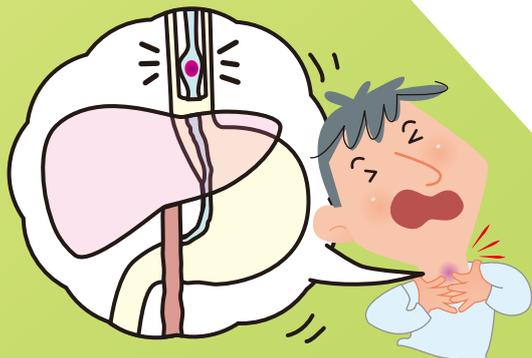
4 肝硬変になる

肝臓の炎症によって肝細胞の損傷と修復が繰り返され、肝臓が硬くなった状態です。著しく肝臓の機能が低下するだけでなく、腹水、黄疸、吐血などの症状もみられます。



5 食道静脈瘤破裂、 肝臓がん

肝臓に血流障害が起こると門脈内部の圧力が高くなり、食道静脈瘤を形成することがあります。食道静脈瘤が破裂すると命の危険もあります。また、進行した肝硬変は、肝臓がんの原因になることもあります。





「シナプソロジー[®]」で 脳を活性化

集中力や判断力、記憶力の低下を感じていませんか。シナプソロジーは脳を活性化するメソッド。ゲーム感覚で楽しく脳の機能を高めることができ、ストレスや疲労感の軽減にも役立ちます。仕事や家事の合間にやってみましょう。



脳が混乱すると、脳が活性化する?!

脳を活性化させるためには脳に適度な刺激をくり返し与える必要があり、慣れた刺激だけでなく、適度に混乱させられるような新しい刺激が重要です。

シナプソロジーは手足を使った簡単な基本動作に、刺激を加えつづける（スパイスアップ）ことで脳を活性化する方法です。体を動かすことや考える際に動き

を伴うこと、五感からの情報を得ること、言葉を発することなどは脳を活性化する要素で、シナプソロジーにはこうした要素が盛り込まれています。

シナプソロジーを行うなかで、正しい動きを一生懸命考えたり、正しい動きをしようと試みるその瞬間に、脳が活性化されていきます。

「あれっ、できない！」を楽しもう

シナプソロジーの最大の特徴は、できることを目的としていないこと。あえてうまくいかない状態をつくり、それによって脳の活性化を促すよう構成されています。

そのため、エクササイズがうまくできなくてもOK。むしろ「あれっ、できない！」という脳の混乱を楽しむ気持ちで行いましょう。楽しく意欲的に行ったほうが、脳を活性化する効果も高まります。

また、シナプソロジーを行っているとき、うまくできずに思わず笑ってしまうことで爽快感が得られ、ストレ

スの軽減効果が期待できます。脳をフル活動させるため、頭がスッキリして気分転換にもなります。

【シナプソロジーの語源】

「シナプス」は「脳神経細胞同士の結びつき」、「ロジー(logy)」は「○○○理論」を意味し、この2つの言葉を組み合わせた造語。

※シナプソロジーは、株式会社ルネサンスの登録商標です。

トライ! 1人でできるシナプソロジー

シナプソロジーのエクササイズは種類が多く、1人で行うものからペアやグループで行うものがあります。ここでは1人でできるエクササイズを紹介します。基本動作を行ったあと、スパイスアップで刺激の種類を変え、脳の混乱を楽しみましょう。

▶ 指先タッチ

【基本動作】

1~10まで数字を数えながら親指と人差し指、中指、薬指、小指の順に1本ずつ指先を合わせ、小指まで行ったら薬指、中指、人差し指の順に変えて再び指先を合わせていく。



【スパイスアップ①】

スタートの指を変える。右手は小指から、左手は人差し指からはじめる。

【スパイスアップ②】

手元をみずに行う。右手は小指から、左手は人差し指からはじめる。

▶ 3で止まる

【基本動作】

「1、2、3」「4、5、6」…と数を数えながらその場で足踏みし、3の倍数のときに片足を上げて止まる。椅子に座って行ってもOK。



【スパイスアップ①】 言葉を五十音に変える

「あ、い、う」「え、お、か」…と五十音をいいながらその場で足踏みし、3つめの言葉のときに片足を上げて止まる。

【スパイスアップ②】 数と五十音をミックスする

「1、2、あ」「3、4、い」…と数2つと五十音1つをいいながらその場で足踏みし、3つめの言葉のときに片足を上げて止まる。

【スパイスアップ③】 数と五十音をミックスする

「あ、い、1」「う、え、2」…と五十音2つと数1つをいいながらその場で足踏みし、3つめの言葉のときに片足を上げて止まる。

高コレステロールさんの 食べテク

監修：管理栄養士 徳田泰子

「コレステロールが高い」というのは血液中にLDL（悪玉）コレステロールが増えすぎた状態。これを放置すると動脈硬化が進行し、脳梗塞や心筋梗塞などを発症する危険性が高まります。

LDLコレステロール値を下げる基本の食事は、コレステロールを増やす食品を食べすぎないこと。そして、内臓脂肪が増えるとメタボのリスクが高まり動脈硬化が進行しやすいため、エネルギーをとりすぎないことです。とはいえ、あれもダメ、これもダメでは長つづきしません。

そこで食べテク。食べていいもの、つまり、LDLコレステロールを減らす栄養素が豊富な魚、野菜や海藻、大豆製品を積極的にとりましょう。伝統的な和食はLDLコレステロールを減らす理想的な食事です。

「コレステロールを増やすものを
 食べすぎない」
 「エネルギーをとりすぎない」

+

LDLコレステロールを減らす

「魚」「野菜や海藻」「大豆製品」を
 積極的にとる

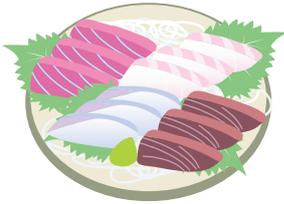


積極的にとりたいもの

■旬の魚や青魚

不飽和脂肪酸のEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）が多く、LDLコレステロールや中性脂肪が作られるのを抑える。

本マグロ、サバ、真鯛、ぶり、鮭、アジ、イワシ、カレイ、カツオなど



■大豆製品

植物性の脂質（植物性コレステロール）が多く、コレステロールの排出を促す。動脈硬化の予防に有効な食物繊維やイソフラボン、たんぱく質も豊富。

豆腐、納豆、味噌、厚揚げ、枝豆、おから、高野豆腐など



■野菜・海藻・きのこ

食物繊維が豊富で、コレステロールの排出を促したり、コレステロールの吸収を抑える。とくに水溶性食物繊維の多いものが効果的。

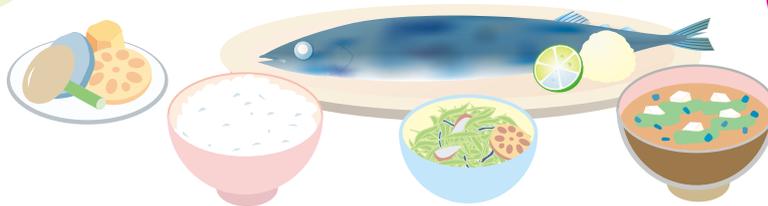
[野菜] ゴボウ、オクラ、春菊、西洋かぼちゃ、里芋、ブロッコリー など

[海藻] ワカメ、ひじき、昆布 など

[きのこ] シイタケ、なめこ など



魚料理を主菜にした一汁三菜の和食は
LDLコレステロールを減らす理想的な食事



塩分の
とりすぎに
注意

食べすぎに注意したいもの

■飽和脂肪酸の多いもの

飽和脂肪酸はLDLコレステロールが作られるのを促す働きがある。

肉の脂身、ハム、ソーセージ、ベーコン、バター、マーガリンなど

肉類の代わりに魚や大豆製品、バターやマーガリンの代わりにオリーブ油を

■コレステロールの多いもの

食べすぎるとLDLコレステロールが増えやすい。

レバー、たらこなどの魚卵、生クリーム、マヨネーズなど

卵は1日に1個程度ならOK

■中性脂肪を増やすもの

メタボのリスクを高める。糖質や脂質の多いものに注意。

ごはんやパンなどの炭水化物、酒、菓子類、くだもの、揚げものなど

炭水化物でも玄米やライ麦パン、そばなどは、食物繊維が多いのでOK

神商けんぽのメタボ健診実施報告

平成30年度の特定健康診査（＝メタボ健診）受診率は85.7%で、前年度の受診率から0.1ポイント増加し、実施計画を達成できました。メタボ該当者比率で見ると、基準該当者は+0.7%、予備群該当者は-0.8%となり、全体では微減、健康意識への関心が定着しつつあります。

特定健康診査受診者数と受診率

(人)

	受診率（実績）		平成30年度				平成31年度			
	28年度	29年度	実績			計画 受診率	予算			計画 受診率
			対象者	受診者	受診率		対象者	受診者	受診率	
被保険者	101.6%	97.8%	487	468	96.1%	97.1%	420	387	92.1%	96.9%
被扶養者	62.6%	64.3%	262	174	66.4%	59.9%	312	242	77.6%	65.0%
合計	86.7%	85.6%	749	642	85.7%	83.0%	732	629	85.9%	84.8%

※被保険者の特定健診は、定期健康診断とあわせて実施し、健診のデータを採用しています。

※被扶養者は、「特定健診＋がん検診」の特別メニューを個別にご案内し、66.4%の受診率となりました。

メタボ該当者数と比率

メタボゾーン

受診者の内26.0%
(167人)の人がメタボ
該当です!!

(人)

	基準該当者		予備群該当者		非該当者		合計	
	人数	(比率)	人数	(比率)	人数	(比率)	人数	(比率)
被保険者	86	(18.4%)	70	(15.0%)	312	(66.7%)	468	100.0%
被扶養者	4	(2.3%)	7	(4.0%)	163	(93.7%)	174	100.0%
合計	90	(14.0%)	77	(12.0%)	475	(74.0%)	642	100.0%
男性	84	(24.2%)	68	(19.6%)	195	(56.2%)	347	100.0%
女性	6	(2.0%)	9	(3.1%)	280	(94.9%)	295	100.0%

●過去実績

(人)

28年度合計	83	(13.5%)	78	(12.7%)	452	(73.7%)	613	(100.0%)
29年度合計	83	(13.3%)	80	(12.8%)	463	(74.0%)	626	(100.0%)

**メタボ該当者の方は
特定保健指導を
必ず受けて
健康リスクの低減を!**

特定健診データをもとに階層化を行い、メタボのリスクが高い方に「積極的支援」、メタボのリスクが中程度の方に「動機付け支援」として、保健師等の指導の下で生活習慣の改善を図る「特定保健指導」の利用をご案内しています。

無料で、専門的な生活習慣改善の指導が受けられますので、被保険者だけでなく被扶養者の方もぜひ利用してください。

ピロリ菌除菌で胃がん予防！

— ピロリ菌検査を受けましょう —

神鋼商事健康保険組合では、今年度、検診対象者にご自宅で簡単にできる「ピロリ菌検査」を実施します。胃がんを引き起こすピロリ菌感染の有無を知り、陽性の場合は除菌治療をすることで胃がんを予防しましょう！
検診対象者の方は、ぜひこの機会に受診することをお勧めします。

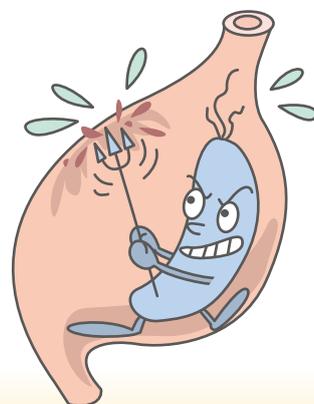
ピロリ菌とは？

胃に住む細菌で、免疫力の弱い5歳くらいまでの間に感染し、除菌治療するまで感染は持続します。ピロリ菌感染により胃の粘膜が傷つけられ、やがて慢性萎縮性胃炎を経て、胃・十二指腸胃潰瘍や胃がんを引き起こすことが解明されています。大人になって感染することはほとんどありませんので、一度検査して除菌をすれば、胃がんへのリスクが低くなります。

ピロリ菌検査のご案内

1. **検診対象者**：2019年4月1日時点で40歳以上の被保険者
2. **検診費用**：全額健康保険組合が負担
3. **検査機関**：メスブ細胞検査研究所

※申込方法、申込締切日等の詳細につきましては、事業主経由で「ピロリ菌検査」のご案内を10月にお送りします。
また、任意継続被保険者の方には当組合より直接ご案内をお送りします。



健康保険組合会議員の異動

就任（互選議員）	一瀬 直史	任期：自	2019年7月8日	～ 至	2021年1月31日
就任（互選議員）	新 重正	任期：自	2019年7月8日	～ 至	2021年1月31日
就任（互選議員）	三澤 亮介	任期：自	2019年7月8日	～ 至	2021年1月31日

個人情報保護の基本方針

プライバシーポリシー（抜粋）

- ・当健康保険組合は、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。
- ・当健康保険組合は、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します。
- ・当健康保険組合は、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、個人情報の管理責任者を置き、個人情報の適切な管理に努めます。
- ・加入者が加入者の個人情報の照会、修正を希望される場合、当健康保険組合担当窓口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。

個人情報相談窓口

〒541-0041 大阪市中央区北浜二丁目6番18号 淀屋橋スクエア15階
神鋼商事健康保険組合 電話 06-6206-7244 FAX 06-6206-7249

みならえ!

タフなメンタル

●監修●
産業カウンセラー
上野 幹子

周囲のサポートがあるタフメンな人の特徴を知り、自分にない部分を取り入れて、ストレス社会を生き抜くタフなメンタルを育みましょう。

「周囲のサポートがある」から タフメン

抜群の「行動力」や「共感力」「素直さ」で、多くの人のサポートを得ていた龍馬



坂本 龍馬

周囲のサポートがある タフメンの人のポイントは…

- 考えるだけでなく行動し、人と関わる機会を積極的にもつ。
- 自分が知らないことやできないことを素直に認め、教を請うたり、助けを求めたりできる。
- いいと思えばだれの意見でも共感し、素直に取り入れる。
- 相手を信じて任せられる。

幕末の志士。土佐の下級武士で脱藩した浪人でありながら、高い志を持ち、多くの師や同志、家族などの支持・支援によって、「薩長同盟」や「大政奉還」などに関わった。

サポートはギブアンドテイクで、 自分からアプローチすることが大切

だれにでも得意・不得意があり、使える時間や人脈にも限りがあります。それを認め、周囲のサポートを得ることが、困難な状況をうまく乗り越え、タフに生きていくうえで不可欠です。

「サポートを受ける＝他人の力を当てにすること」ではありません。相手を信じて任せ、うまくいくように自分も相手をサポートすることです。つまり、サポートはギブアンドテイク。この心づもりがないと相手は便利使いされると感じ、快くサポートしてくれません。

また、サポートを受けるためには、サポートして欲しい人を決め、「相談にのってもらえますか」「教えてもらえますか」と積極的にアプローチしていくことが大切。その熱意や思いが相手の心を動かすことにつながります。

サポートして欲しい人がわからない

必要なサポートが何か考える

サポートには、励ましの提供、解決に役立つ情報の提供、ものや行為の提供、肯定的な評価の提供がある。どれが必要か考えると、サポートして欲しい人がみえてくる。

アプローチするのがためられる

少しずつ関係を築いていく

人に頼ることや人づき合いが苦手なアプローチするのをためらってしまう人は、共通の話題や相手が興味を持つ情報の提供などから、少しずつ関係を築いていくとよい。

タフメン・エクササイズ

運動や呼吸法には心を整える効果があり、習慣にすることでタフなメンタルを育むことに役立ちます。勇気が出なったり、人間関係に疲れて、周囲のサポートを得る一歩が踏み出せないときにも有効です。

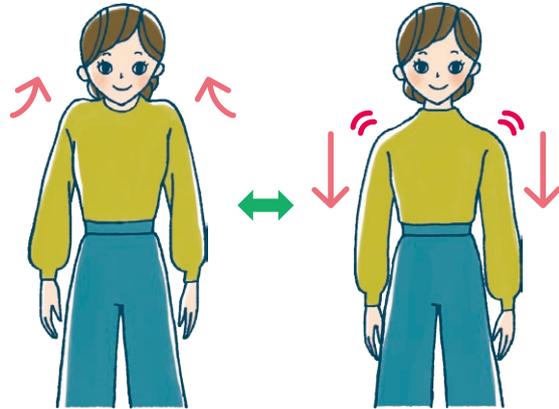
■ 肩の力を抜く

凝りやすい肩の筋肉をほぐし、力を抜く。筋肉の緊張がほぐれると心の緊張もほぐれ、心身がリラックスする。

- ①両肩をギュッと持ち上げ、10秒保つ。呼吸は自然に。
- ②肩の力を一気に抜いて脱力。これを数回くり返す。

✓ポイント

- 脱力したとき、肩から腕、背中にかけて血流がよくなる感覚をしばらく味わう。



■ 腹を据える呼吸

下腹に力を集め、腹を据える状態にする。背筋が伸び、人前でも緊張しにくくなる。また、おなかから声が出るため、自分の声や言葉が相手に届きやすくなる。

- ①椅子に座って背筋を伸ばす。両手を肩に乗せ、鼻から息を吸いながら胸を持ち上げるようにする。
- ②鼻から息を吐きながら、おへそをのぞき込むように体を丸める。骨盤を後ろに倒し、お尻の穴を前方に向けるように意識する。8~10回くり返す。

✓ポイント

- 呼吸は深くゆっくり行う。
- ②のとき骨盤を後ろに倒すことを意識する。

■ もたれかかるポーズ

他人に頭をゆだねるポーズ。人間関係であれこれ考えすぎ、疲れてしまった頭と心が休まり、人を信じる気持ちを取り戻せるようになる。

- ①背中合わせで床に座り、あぐらをかき、両手は手のひらを上にしてひざに置く。相手へもたれかかり、肩や首の力を抜き、頭は左側に傾け、リラックスする。
- ②相手の肩を枕代わりにして、首と頭をもたれかけて30秒~1分保つ。

✓ポイント

- 呼吸は鼻で自然に行う。
- 何も考えず、頭部を預ける心地よさを味わう。



2019年7月から

はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧療養費の申請方法が償還払い（立替払い）に変更になりました

これまでは、患者が施術者に療養費の受領の代理を承認する「代理受領払い」を採用していましたが、2019年7月からは、患者が施術料を全額支払い、後日健保組合へ療養費の申請を行う「償還払い（立替払い）」に変わりました。



POINT

患者はあらかじめ医療機関（病院等）で**医師の診察を受け**、鍼灸師等の施術に関する「**同意書**」の**交付**を受ける必要があります。同意書に基づく療養費の支給が可能な期間は**6カ月**です。

※あんま・マッサージ・指圧の変形徒手矯正術の場合、同意書に基づく療養費支給可能期間は1カ月です。

※施術期間が6カ月を超える場合、医師による再同意書の交付が必要です。

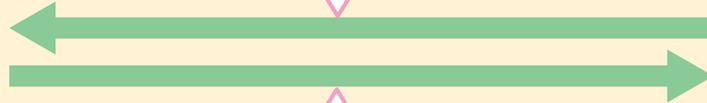
償還払い

患者が施術所で全額を支払い、後日健保組合へ療養費を申請する



患者
(被保険者等)

① 施術



施術者
(鍼灸師等)

② 施術料全額（10割）を支払い、領収証を受領

③ 1カ月単位で療養費支給申請書を作成し申請

添付書類
 医師の同意書
 施術費の領収証



健保組合

④ 審査のうえ、療養費（7割または8割）を支払う

※審査により、「保険適用と認められない」と判断された場合は、全額自費となります。

けんぽクイズ

〈問題〉 下記の空白の箇所に入る文字はなんでしょう？

〈ヒント：「けんぽニュース」の中にあります〉

問題1 現在、高齢者1人の医療費を約〇〇〇人の現役世代で支えている。

問題2 神商けんぽの平成30年度メタボ該当者は受診者の内〇〇〇%。

問題3 鍼灸師等の療養費を健保に支給申請するときは医師の〇〇書が必要。

解答は、健康保険組合あてに、eメール・ファックスでお送りください。正解者の中から抽選で5人の方に粗品（図書カード1000円分）を進呈します。締め切りは10月31日当組合到着分まで。当選者は次号で発表します。

前号のけんぽクイズ当選者 清水 秀勇 様・大久保 綾乃 様・島崎 奏子 様・中村 恵 様・高倉 一晃 様

発行 令和元年10月 神鋼商事健康保険組合

〒541-0041 大阪市中央区北浜二丁目6番18号 淀屋橋スクエア15階

電話 06-6206-7244 FAX 06-6206-7249 e-mail:watanabe.keiko1@kobelco.com