

MY HEALTH

2022
Spring
No.1

contents

- ◎色の力で春を元気にすぞす
- ◎令和4年度 予算のお知らせ
- ◎若い女性に増えてます！子宮頸がん
- ◎ほけん事業のご案内
- ◎年1回、健診で体の状態をチェックしましょう！
- ◎メタボリックシンドローム



神鋼商事健康保険組合

健保ホームページ <https://www.shinsho-kenpo.or.jp/>

色の力で春を元気にすごす

春は環境の変化や新しい人との出会いが多い季節。ワクワクする一方で緊張したり、気をつかうことも多くなります。「色」には私たちの心や体に働きかける力があります。その色の力を活用して春を元気に過ごしましょう。

色と心・体は 密接につながっている

赤い光の下では血圧や脈拍が上がり、攻撃的になる。青い光の下では血圧や脈拍が安定し、平静になるという報告があります。

また、赤などの暖色のインテリアで統一した部屋のほうが、青などの寒色のインテリアで統一した部屋より、体感温度が2~3度高いという報告もあります。

色が心や体に与える影響は解明されていないことが多いですが、体には「赤はこういう意味をもつ」「青はこういう意味をもつ」という「色のイメージ」がインプットされており、色を認識すると、好き嫌いに関係なく、色のイメージにもとづいて心や体が反応すると考えられています。

身の回りにある色と心・体は密接につながっているのです。



一般的な「色のイメージ」

同じ色でもポジティブなイメージとネガティブなイメージがあります。色の使い方がむずかしいと思うときは、淡い色にすると色のイメージが緩和されます。

赤

活力、情熱、興奮、
愛、派手、怒り、
危険、太陽、炎、血

青

冷静、知的、誠実、
さわやか、冷たい、
憂うつ、空、海

黄

希望、明るい、
暖かい、にぎやか、
幼稚、軽率、光

緑

自然、落ち着き、
安らぎ、癒し、安全、
個性的、新鮮、植物

オレンジ

親しみ、暖かい、
明るい、元気、
カジュアル、太陽

ピンク

幸福感、かわいい、
やさしい、甘い、
優美、子どもっぽい

白

清潔、純粋、上品、
明るい、まじめ、
無垢、緊張、光、雪

黒

高級感、威圧的、
強さ、カッコよさ、
フォーマル、夜

茶

自然、温もり、
安心、落ち着き、
古い、地味、木、土

グレー

落ち着き、控えめ、
安定、上品、
曖昧、地味、曇り

色のイメージを服装やインテリアに取り入れよう

色のイメージはほぼすべての人が共通してもつものです。色のイメージを服装やインテリアに取り入れれば、心と体をすこやかに保つ手助けになります。

身につける色は、自分の心の状態や相手に与える印象に影響を及ぼします。たとえば、人見知りでコミュニケーションが苦手な人は、いつも身につける小物を黄色系にしましょう。黄色は親しみやすいイメージをもつ色です。

また、居住空間の色は、そこに住む人の心と体に大きな影響を与えます。緊張をやわらげるパステル系の青の寝具にすれば、質のよい睡眠につながります。

色のイメージを知り、身の回りのものに取り入れてみましょう。そうすれば、色は頼もしい味方になってくれます。



色のイメージの活用法

服 装

色のイメージは、スーツやワンピースなど面積の広い色から伝わります。

大事な商談を成功させたい

- 第一印象を決めるスーツやジャケットを「紺」に
紺は誠実さ、まじめさを表し、冷静に自分の意見が伝えられる色。

自信をもちたい

- スーツやジャケットを「黒」、スカーフなどの小物を「赤」に
黒は威厳がある印象を与え、赤は勇気をもたらす。赤は下着でもOK。

親しみやすさを与えたい

- いつももち歩くハンカチやスカーフなどを「黄色系」に
黄色系は相手に安心感を与え、相手との距離を縮めるのに最適な色。

インテリア

色のイメージだけでなく、自分がみて心地よく感じることも大切です。

たまった疲れをとりたい

- ラグマットやカーテン、家具、部屋着などを「ベージュ」に
ベージュは心身をリラックスさせる色。観葉植物があると、より効果的。

イライラや落ち込みを解消したい

- クッションやテーブルクロスなどを「パステルカラー」に
淡いピンクや黄色などのパステルカラーは、やさしい気持ちになる色。

よい睡眠をとりたい

- パジャマやベッドカバーなどの寝具を「パステル系の青」に
パステル系の青は心を安定させ、筋肉の緊張をやわらげる色。

予算のお知らせ

当組合の令和4年度予算と事業計画が、去る2月17日に開催された組合会で可決・承認されました。

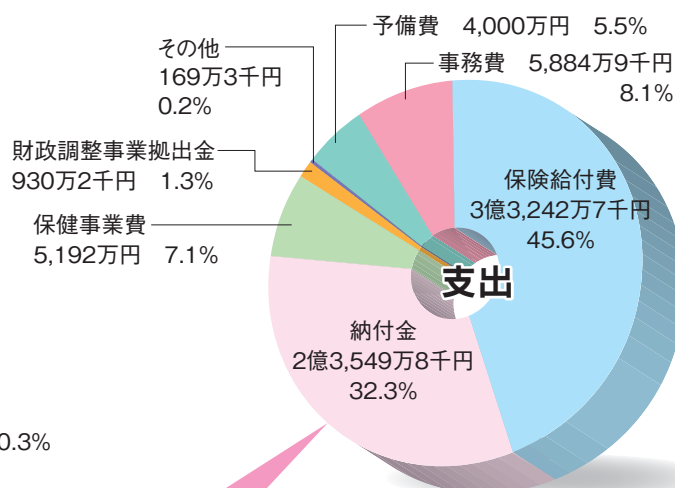
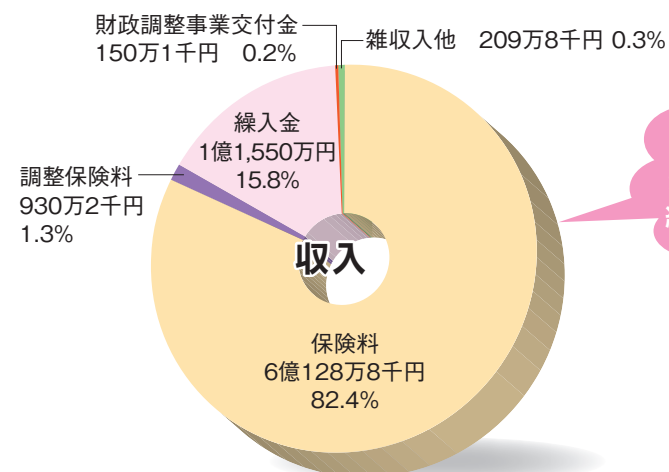
収入は、事業主の業績好調が持続することを見込み前年度並みとしました。支出は、新型コロナウイルス感染症による入院や、高額医療費の増加傾向が拡大しているため、保険給付費の大幅な増加を見込んでいます。

また、高齢者医療制度への拠出である納付金は、コロナ禍による受診控えの影響もあり、一時的に減額となりますが、経常収支では3年連続の赤字予算となりました。事業計画を着実に推進し、健診の充実と生活習慣病の予防対策に取り組んでまいります。

令和4年度予算の概要

一般勘定

被 保 険 者 数		1006人
平 均 標 準 報 酬 月 額		459,500円
総標準賞与額(年間合計)		1,600,000千円
負担割合	事 業 主	49.880/1000
	被 保 険 者	36.120/1000
	計	86.000/1000



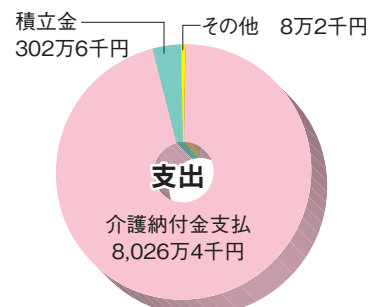
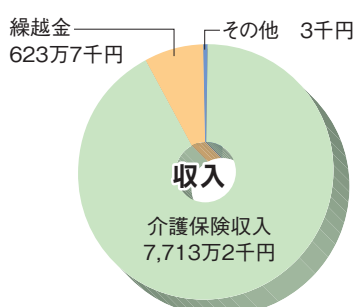
高齢者医療への納付金が保険料の約40%を占めます

一般予算総額

7億2,968万9千円

介護勘定

介護保険第2号被保険者数		732人
介護保険第2号被保険者たる被保険者数		527人
平均標準報酬月額		528,000円
総標準賞与額(年間合計)		946,070千円
負担割合	事業主	9.0/1000
	被保険者	9.0/1000
	計	18.0/1000



介護予算総額 8,337万2千円



公 告

●健康保険料率と介護保険料率

令和4年3月1日(4月徴収保険料)から健康保険料率と介護保険料率が次のとおりとなります。

(単位: %)

		負担割合	保険料率	(内特定保険料率)
事業主	健康保険料	58.0%	49.880/1000	(19.241/1000)
	介護保険料	50.0%	9.0/1000	—
被保険者	健康保険料	42.0%	36.120/1000	(13.932/1000)
	介護保険料	50.0%	9.0/1000	—

※「特定保険料」とは“高齢者医療を支えるための費用”を健保組合が事業主と被保険者の皆さんから徴収し、まとめて国に納める保険料のことをいいます。

●任意継続被保険者の標準報酬月額

令和4年度に適用される任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は次のとおりです。

標準報酬月額 第29等級 470,000円 適用年月 令和4年4月1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。

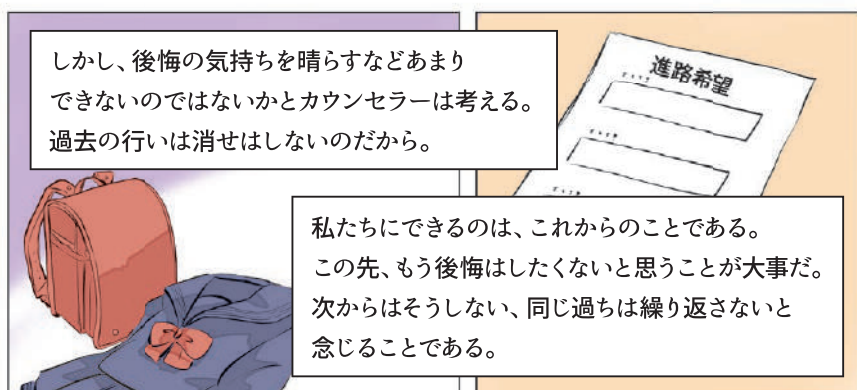
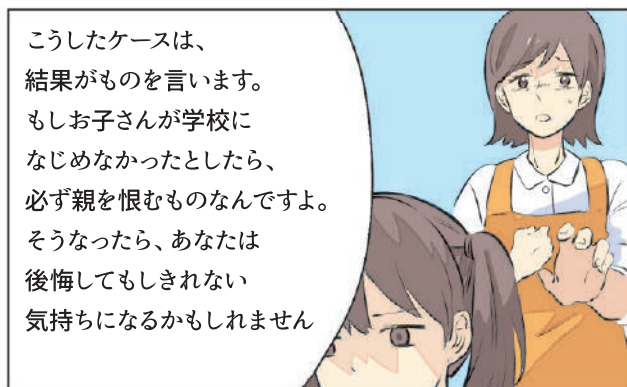
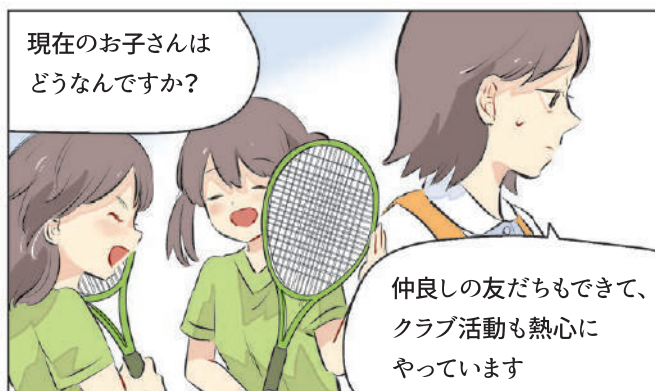
個人情報相談窓口

〒541-0041 大阪府中央区北浜二丁目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

後悔の処理

多くの人は自分の行いを後悔するものである。しかし、何もしなかったことよりも、何かをしたことの後悔のほうがまだいいという考えもある。だから、「しない後悔よりもする後悔」という言葉もあるのだろう。





すがの たいぞう
菅野 泰蔵

1953年生まれ。臨床心理士。学習院大学学生相談室、代々木の森診療所のカウンセラーを経て、現在、東京カウンセリングセンター所長。『こころの日曜日』『なんとかなるさと思える本』（ともに法研）など著書多数。

若い女性に増えています！ 子宮頸がん

子宮頸がんは 20 歳代から急増しはじめるため、「若いからがんとは無縁」と油断せずに子宮がん検診※を受けましょう。

また、子宮がん検診はがんの早期発見だけでなく、がんの発症を未然に防ぐことにも有効です。

※ 一般的に「子宮がん検診」では子宮頸がんの検査が実施されます。



病気について知ることが対策の第一歩

性交渉によるウイルス感染がおもな原因

リスク要因

- 性交渉の経験がある。
- たばこを吸う。

誤解しないで！

子宮頸がんは性感染症ではありません。HPVには性交渉によって感染しますが、がんの発生には免疫力の低下や喫煙などさまざまな要因が関係しています。

子宮頸がんは子宮の入り口にできるがん。おもな原因は性交渉によるヒトパピローマウイルス（HPV）の感染です。

HPV はごくありふれたウイルスで、性交渉の経験がある女性の 8 割が一度は感染するとされています。

感染してもたいてい免疫でウイルスは消滅しますが、感染が持続したごく一部ががんになります。

こんな症状があれば受診を

子宮頸がんは、初期のうちは自覚症状がありません。しかし、進行すると不正出血やおりものの異常がみられます。

少しでも気になる症状があれば、すぐに婦人科を受診しましょう。

よくみられる症状

- 月経時以外や性交時に出血がある。
- 濃い茶色や膿のようなおりものが増えたり、水っぽいおりものや粘液が多くなる。



発症予防や、早期発見・早期治療のために
**20歳以降、
2年に1回「子宮がん検診」**

子宮頸がんを早期に発見するためには、子宮がん検診を受けることが大切です。国では子宮頸がんが増加する20歳以降、2年に1回、子宮がん検診を受けることを推奨しています。

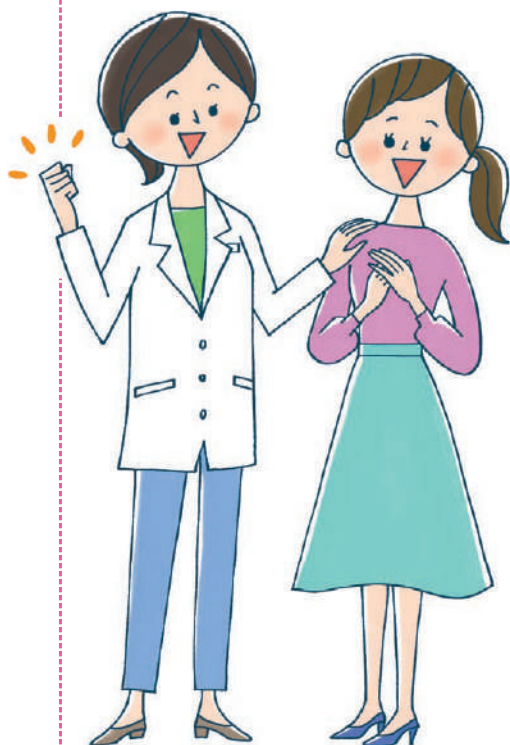
子宮がん検診は職場や自治体で実施しており、対象年齢に該当すれば、無料もしくは少額の自己負担で受けることができます。

子宮がん検診では「子宮頸部細胞診」という検査を行います。

※対象年齢は職場や自治体によって異なります。



子宮頸部細胞診は、子宮の入り口（頸部）の細胞を専用のブラシで軽くこすって採取し、がん細胞がないか調べる。



子宮がん検診で発症予防が可能

子宮がん検診では、がんになる前の状態（異形成）を発見することができます。

異形成ががん化するまでには通常5～10年かかるため、20歳以降、2年に1回子宮がん検診を受けていれば異形成の段階で発見でき、がんになる可能性がある場合は治療を行ってがんの発症を防ぐことができます。

いっしょに経膈超音波検査を

経膈超音波検査は、女性に多い子宮筋腫や子宮内膜症などの早期発見に役立つ検査です。

子宮がん検診と同じ体勢で行うため、いっしょに受けることをおすすめします。とくに月経トラブルのある人は、一度受けておくと安心です。

どこでもカンタン!

らくらくストレッチ「腰痛編」

RAKU RAKU STRETCHING

日本人の5人に1人が悩んでいるといわれる腰痛。実は、腰そのものに問題があるだけでなく、生活習慣が大きく関係しているのです。とくに、デスクワークなど日頃から同じ姿勢を続ける人は、股関節やその周辺の筋肉の柔軟性が失われてしまい腰痛につながりやすいといわれます。腰痛改善に役立つらくらくストレッチで、スッキリとした毎を送りましょう!

注意!

腰痛にはこれがNG!

✓ 姿勢が悪い

背中が丸まり頭が前に出る猫背は、腰回りの筋肉に負担をかけてしまいます。

✓ 長時間の重労働

重たいものを持ち上げる作業は、腰に負荷がかかりやすくなります。

✓ ストレスの溜め込み

仕事や人間関係によるストレスも腰痛発症の原因になる可能性があります。

上記に当てはまる人は要注意!
ストレッチで改善しましょう!

スッキリ! らくらくストレッチ

自宅でスッキリ! 膝抱えストレッチ

運動やトレーニング初心者でも挑戦しやすいカンタンなストレッチ。寝ながらできるので、軸がブレにくく、安定した姿勢でストレッチをすることができるのが特徴です。股関節付近と腰の筋肉など、日常生活で硬くなりがちな筋肉をほぐすことができます。

- ①ストレッチマットやベッドなどに仰向けで寝転がる。
- ②右足の膝を胸に近づけ、両手で右足の膝を持つ。
- ③ゆっくりと右足の膝を胸に近づける。
- ④痛みの出ない範囲まで近づけたら20秒キープする。
- ⑤元に戻し、左足も同様に行う。



職場でスッキリ! 腰ひねりストレッチ

職場でたった3分でできるカンタンストレッチ。長時間の座り姿勢などで固まりやすい腰の筋肉をやわらかくする効果があります。座っている状態は立っている姿勢に比べ、約1.4倍腰に負荷がかかるといわれています。デスクワークの合間に少しストレッチをするだけで、気分もスッキリします。

- ①イスに座り、両足を腰幅に広げ、上体を左にひねります。
- ②右手で左ひざの外側をつかみます。
- ③この状態で体をさらに左にひねります。右側の腰周りの伸びを感じたら30秒止めてキープ。
- ④同様に右側もひねります。

体をひねるときは
足が内側に入らないように注意!



日々の悩みもスッキリ！ 毎日指ヨガ



～頭痛解消編～

あなたの頭痛は何タイプ？ ツボの刺激で痛みを解消

日本人の4人に1人が日常的に悩まされているという頭痛。なかでも最も多い**緊張型頭痛**は、頭全体が締め付けられるように痛むのが特徴で、長時間同じ姿勢を続けたことにより血行が悪くなり、頭周りや首の後ろから肩、背中にかけての筋肉が緊張して起こります。2番目に多い**片頭痛**は、頭がズキンと脈打つように痛み、吐き気を伴うのが特徴です。

これらの頭痛を和らげるのがツボの指圧。**とくに片頭痛のときは、頭周りや首をさわらずに、頭から離れたツボを刺激するのが効果的**なので、指ヨガがぴったり。自宅でできる指ヨガで頭痛をスッキリさせましょう。



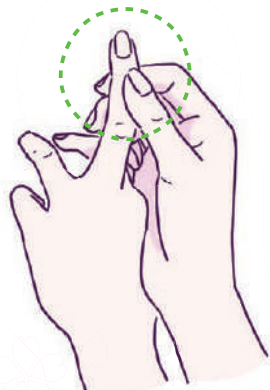
指ヨガで頭痛とおさらば！

指ヨガ 1 中衝周辺の指圧ヨガ

中指の先のツボ・中衝のまわりを指圧することで頭部の血流を促し、頭痛や疲れ目を和らげる作用があります。中指の爪が後頭部に、指先が顔に当たるので、指全体を丁寧に指圧するのが効果的です。

指圧の方法

- ① 中指の第一関節下から指先へ向かって押す。
- ② 痛みを感じる部分を丁寧に指圧する。
- ③ 片手で3～5回繰り返し、反対の指も同様に行う。

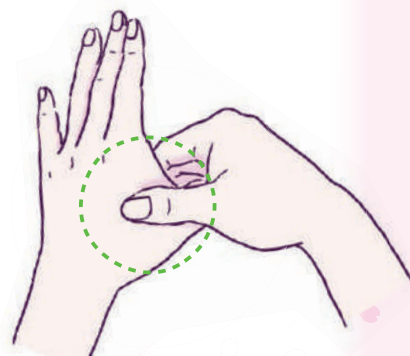


指ヨガ 2 合谷の指圧ヨガ

手の甲の親指と人差し指が交差する点が合谷というツボ。このツボは、頭痛や口内炎などの顔まわりの症状だけでなく、肩・首コリ、ストレスの解消にも効果がある“万能ツボ”です。

指圧の方法

- ① 手の甲を上にして、もう片方の親指で円を描くように気持ちのいい程度の強さで指圧する。
- ② 3秒指圧して離す。これを5回繰り返し、反対も同様に行う。



ほけん事業のご案内

ほけん事業カレンダー

4月	「MY HEALTH 2022 Spring」配布 新入社員に「社会保険の知識」・ 「救急箱セット」配布 「禁煙サポートプログラム」実施	9月	名古屋・神戸地区、神奈川・大阪・奈良・京都・神戸地区「歯科検診」実施 「すこやかファミリー9月号」送付 「がん自己検診」・「ピロリ菌検査」募集
5月	「すこやかファミリー5月号」送付 「がん自己検診」募集 被保険者の「子宮がん検診」募集	10月	「MY HEALTH 2022 Autumn」配布 インフルエンザ予防接種費用補助のお知らせ 堺鋼板工業㈱「歯科検診」実施
6月	「被扶養者認定の見直し(検認)」実施	11月	「家庭用常備薬」の配布 「すこやかファミリー11月号」送付
7月	大阪地区「歯科検診」実施 「すこやかファミリー7月号」送付	12月	「すこやかファミリー12月号」送付 「がん自己検診」募集
8月	東京地区「歯科検診」実施予定 「医療費通知(6カ月分)」配布	1月	「医療費通知(6カ月分)」を配布
		2月	「すこやかファミリー2月号」送付 被扶養者に「健診受診のご案内」送付
		3月	

1年を通して行っている「ほけん事業」



本人

- 事業所の定期健康診断時に健保組合が実施する検診
- 30歳以上の被保険者対象に「胃検診」全額補助
- 40歳以上の被保険者を対象に「腹部エコー」・「腫瘍マーカーCEA」全額補助
- 50歳以上の男性被保険者を対象に「腫瘍マーカーPSA」全額補助
- 節目健診対象者で喫煙者の内、希望者に「胸部CT検査」の費用補助
- 女性被保険者全員を対象に「乳部エコー」全額補助
- 女性被保険者全員を対象に、従来の細胞診にHPV検査を付加した「子宮がん検診」を実施、全額補助
- 女性被保険者全員を対象に医療機関等で受診する「子宮がん検診」の費用補助5,000円
- 年度内に35歳・40歳・45歳・50歳に到達する被保険者を対象に、事業主が実施する節目健診(人間ドック)の費用補助
- 30歳以上の被保険者を対象に「人間ドック」を申し込みにより実施、自己負担1万円
- 40歳以上の任意継続被保険者を対象に「生活習慣病健診・特定保健指導」を実施、全額補助



ご家族

- 40歳以上の被扶養者を対象に「生活習慣病健診・特定保健指導」実施、全額補助
- 30～65歳(5歳刻み)の被扶養配偶者を対象に「節目健診」実施、全額補助
- 30歳以上の被扶養配偶者を対象に「人間ドックコース」を申し込みにより実施、自己負担1万円
- 被扶養配偶者を対象に「郵送によるがん自己検診」全額補助
- 被扶養配偶者を対象に「郵送によるピロリ菌検査」全額補助 ※前年度受診者は受診できません
- 被扶養配偶者が「市区町村健診」を受けたとき、自己負担分を全額補助



本人とご家族

- 電話、WEBによる「からだの電話健康相談・ベストドクターズ・サービス(0120-922257 年中無休)」無料
- 第1子誕生に伴う扶養認定の届け出を受けて、「育児情報誌(1年分)」を贈呈
- メタボ対象者への特定保健指導、全額補助

毎年受けましょう **特定健診**

年1回、健診で体の状態を チェックしましょう！

被扶養者のみなさん、日々忙しく過ごすなか、健診の受診をつい後回しにしているませんか？

メタボリックシンドローム予防を目的とした40歳以上の方が対象の「特定健診」は、当組合被保険者は97%以上受けているものの、被扶養者の方は64%程度にとどまっています。

健診を受診し、体の状態をチェックすることは、病気の早期発見やメタボ予防につながり、自分のためだけでなく家族の幸せにもつながります。

健診案内が届いたら、早速健診の予約をいれましょう。

特定健診の受診率

国の目標値**70%以上**

当健保の被保険者**97%**

当健保の被扶養者**64%**

国の目標値に達していません！



メタボかどうかを調べてくれるのね
私も受けてみよっと！



特定健診の検査項目

身体計測

身長、体重、BMI、腹囲

身体診察

血圧測定

脂質検査

中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロールまたは Non-HDL コレステロール

肝機能検査

AST (GOT)、ALT (GPT)、 γ -GT (γ -GTP)

血糖検査

空腹時血糖または HbA1c

尿検査

尿糖、尿蛋白



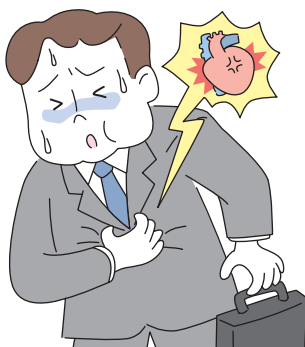
ただ太っているだけでなく、さまざまな病気につながる

メタボリックシンドローム

内臓脂肪の蓄積に、高血圧・高血糖・脂質異常が組み合わさった状態のことを「メタボリックシンドローム」といいます。この状態がつづくとう動脈硬化が進行しやすく、心臓病や脳卒中を引き起こす危険性が高まります。

早期に改善せず、 放っておくと…

動脈硬化の進行により虚血性心疾患（心筋梗塞、狭心症）や脳卒中（脳梗塞、脳出血）を引き起こし、後遺症が残ったり寝たきりになったりします。最悪の場合、死に至ることも。



メタボリックシンドロームの診断基準

おへその高さの腹囲が男性 85cm・女性 90cm 以上で、かつ血圧・血糖・脂質の3つのうち2つ以上が基準値から外れると、「メタボリックシンドローム」と診断されます。

腹囲（内臓脂肪蓄積）

男性 85cm 以上 女性 90cm 以上

+

血圧

収縮期（最高）血圧

130mmHg 以上

拡張期（最低）血圧

85mmHg 以上

いずれか、または両方

血糖

空腹時血糖

110mg/dL 以上

脂質

中性脂肪

150mg/dL 以上

HDLコレステロール

40mg/dL 未満

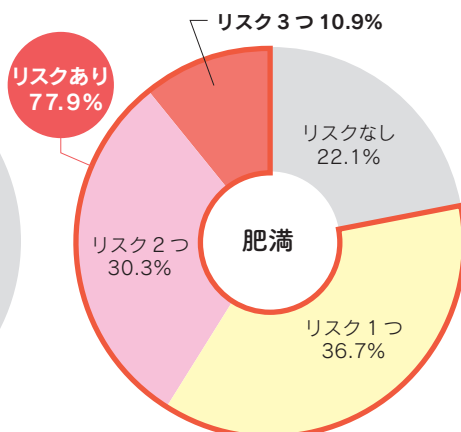
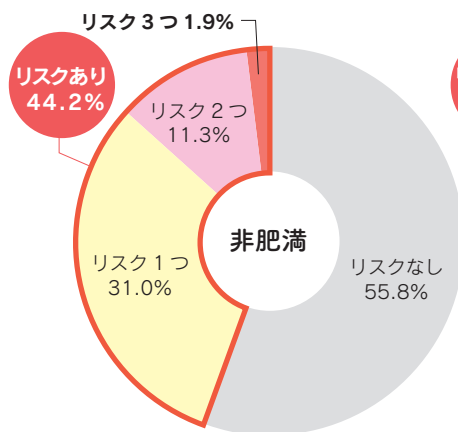
いずれか、または両方

※メタボリックシンドロームの診断基準と、特定健診の結果から特定保健指導の対象者を選定するための判定基準は異なります。

肥満の人は、生活習慣病のリスクがぐっと高まる

健保連の報告によると、血圧・血糖・脂質の保健指導判定値以上のリスク保有者割合が「非肥満」では 44.2% だったのに対し、「肥満[※]」では 77.9% となりました。

また、リスクが3つ重なる者の割合については「非肥満」では 1.9% であるのに対し、「肥満」では 5 倍以上の 10.9% となりました。



※肥満…内臓脂肪面積が 100 cm²以上、腹囲が男性 85cm 以上・女性 90cm 以上、BMI25 以上のいずれかに該当。

出典：「平成 29 年度 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」（健康保険組合連合会）

脳の働きを味方に、無理なく生活改善！

メタリックシンドロームの改善には食生活の見直しと運動不足の解消が重要ですが、頭では理解していてもなかなかつづかないのが現実です。しかし、「また三日坊主になってしまった…」などと落ち込む必要はありません。継続できないのはあなたの意志が弱いからではなく、脳の働きによるものなのです。

「食べすぎ」な食生活は、味覚から変える

脳が「おいしい」と感じる味には、ダウナー系とアップー系の2種類があります。昆布やかつお節、干しシイタケや野菜、魚介類や肉類などの旨味を効かせた料理はダウナー系です。旨味を多く含む食べ物は「もっと食べたい！」という脳の興奮を抑えて少量でも満足感が得られるので、自然と食べる量を抑えられて太りにくくなります。

一方、ハンバーガーやフライドポテトなどのファストフード、カップラーメンなどのインスタント食品は、いくら食べても「もっと食べたい！」と脳の興奮が収まらない

アップー系です。さらには、アップー系は脂（油脂）、糖（糖質）、塩（塩分）という3要素から成り立っており、高カロリーなものがほとんどのため、食べすぎやカロリー過多につながりやすいのです。

「つついっ食べすぎでしう…」という人は、日々の食事から徐々にアップー系を減らし、和食などのダウナー系の料理を食べるようにしましょう。次第に味覚が変わってアップー系の料理は味が濃すぎて食べられなくなり、自然と食生活を変えることができます。

ダウナー系

素材や出汁の旨味が引き出された料理。

(例) お吸いものや筑前煮 など

●旨味成分を多く含む食材●

昆布、かつお節、干しシイタケ、白菜、トマト、ブロッコリー、チーズ、みそ、カツオ、鶏肉、豚肉 など



アップー系

旨味が乏しく舌にのせたときに一瞬で味がわかるような濃い味付けの料理。

(例) ハンバーガーやフライドポテトなどのファストフード、インスタント食品、クッキーやポテトチップスなどの加工品 など



「忙しい」「運動嫌い」な人でもできる、筋力がアップする座り方

脳は、無理や大きな変化を嫌う特性があるため、新しく運動習慣を始めても元の生活に戻りやすいのです。忙しい人や運動が嫌いな人が継続するのは、さらに難しいかもしれません。まずは、日々の座り方を少し見直すところから始めてみましょう。

デスクワーク時にやってみよう！

椅子には浅く座ってへその下に力を入れ、肩を一度上げてから力を抜いてストンと落とします。これが体に負担をかけず、体幹を使った正しい姿勢です。座っているながら体幹の筋肉を常に使う姿勢になるので、筋力アップ・ダイエットに効果があります。

★こまめに席を立ってストレッチや軽い散歩をするなど、座りすぎの生活を見直すことも大切です！



交通事故にあって 保険証を使って受診したら 必ず健保組合に届けてください

交通事故など、第三者（他人）の行為が原因で病気やけがをしたとき、健康保険で治療を受けることができます。このような場合、健保組合は加害者が支払うべき医療費を一時的に立て替え、負担した医療費はあとで加害者に請求します。

したがって、保険証を使って治療を受けた場合は、健保組合に連絡のうえ、すみやかに「第三者行為負傷届」などの必要書類をご提出ください。

交通事故にあってしまったら…

1 できるだけ冷静に

ショックで冷静な判断を失うことがあります。できるだけ冷静に対処してください。

2 警察に連絡

どんな小さな事故でも、必ず警察に連絡しましょう。
警察への事故の届出がないと「交通事故証明書」が発行されませんので、必ず届出ましょう。



3 加害者を確認

加害者の氏名・住所・連絡先、車種・ナンバー、任意保険加入の有無などを運転免許証、車検証などで確認しましょう。

5 健保組合に連絡

保険証を使った場合は、健保組合へ連絡し、「第三者行為負傷届」「交通事故証明書」などをすみやかにご提出してください。

4 医師の診察を受ける

外傷はなくても、脳や骨などに損傷を受けていることもあります。早めに医療機関を受診し、診断書・領収証をもらっておきましょう。

交通事故以外にも、次のような場合は第三者行為になります

●他人のペットに
噛まれてけがを
したとき

●不当な暴力や傷
害行為を受け、
けがをしたとき

●飲食店など
で食中毒に
あったとき

●運動中に他人の
不注意でけがを
したとき

●お店などの設備の
欠陥によりけがを
したとき

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 「色」には私たちの○○○に働きかける力がある。

問題2 子宮頸がんは○○○歳代から急増しはじめる。

問題3 肥満の人は、○○○病のリスクがぐっと高まる。

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1,000円分）を進呈します。締め切りは4月30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 松下 龍史様・小山 拓也様・鈴木 麻衣子様・坂口 慎様・林 孝純様

発行 令和4年4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:suzuki.kaoru@kobelco.com