

もくじ



裏面

表紙



2

3



4

5



6

7

大事なお知らせが載っています。

ホームページをご覧ください。

大阪自動車整備健康保険組合

検索

<http://www.oj-kenpo.com>

健康保険の給付や健康診断のご案内など大事なお知らせが載っています。
ご家庭にお持ち帰りになってみなさんでお読みください。

新年のご挨拶

大阪自動車整備健康保険組合
理事長 西口 茂樹



謹んで新春のお慶びを申し上げます

平素より当健康保険組合の事業運営に関しまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

当健康保険組合は、昭和43年11月の発足から54年が経過し、このたび第19期を迎え、組合会議員改選にあたり、理事各位のご推挙により理事長に再任されました。皆さまには、引き続きご協力いただきますよう何卒よろしくお願い申し上げます。

さて、発生から3年となる新型コロナウイルス感染症ですが、水際対策も緩和され、海外との往来の再開による社会・経済の活性化も期待されるところです。しかし、ロシアによるウクライナへの侵攻が長期化し、これに端を発したエネルギー価格や物価の高騰により、世界的に先行き不透明感が広がっています。一日も早く平和的解決に向かうことを願うとともに、経済の早期の安定が望まれます。

社会保障分野では、令和3年の年間出生数が調査開始以来最少となる一方で、高齢者人口は、令和24年のピークに向けて増加の一途をたどっています。特に、団塊の世代が後期高齢者となる今後3年間は、高齢者の医療費の急増が見込まれ、現役世代の負担増加が懸念されます。そのため、政府は増加する医療費を負担能力に応じて全世代で公平に支える仕組みの構築を目指し、全世代型社会保障構築会議において議論を重ね、出産育児一時金の増額と財源の一部を高齢者も負担する仕組み、高齢者の保険料引き上げや高齢者医療制度への支援金の在り方、被用者保険者間の格差是正の方策などが検討事項として示されました。これらの医療保険制度改革の具体化については、今後の動向を注視していく必要があります。

人生100年時代といわれる昨今、ますます進むとみられる就労者の高齢化に向けては、若い頃からの健康維持・管理が重要になります。当健康保険組合は、引き続き保健事業を通して皆さまの疾病予防や重症化予防に積極的に取り組むほか、データヘルスの推進等を通して、皆さまの健康寿命の延伸に注力してまいります。

最後になりましたが、皆さまが、この一年を明るく健やかに過ごされますことを心よりお祈り申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。

第19期 組合会議員 (任期 令和4年11月22日～令和7年11月21日)

選定議員		互選議員	
役職	氏名	役職	氏名
理事長	西口 茂樹	理事	大西 宏和
常務理事	藤原 憲司	理事	片山 雅一
理事	小原 孝之	理事	小林 修二
理事	木村 勝	理事	瀧本 佳史
理事	長安 純	理事	谷岡 樹
理事	山崎 堯浩	理事	和田 勝也
監事	谷尾 敏男	監事	木越 健太
議員	池本 裕行	議員	上沢 正典
議員	掛神 諭	議員	小西 康晴
議員	佐野 裕英	議員	多間 剛
議員	澤本 貴之	議員	茶谷 健
議員	竹内 孝志	議員	西澤 幸憲
議員	奈良谷 町子	議員	橋本 勝
議員	森 好史	議員	三村 伸二

—健康保険法制定100年—



これからも健康を支え、 皆保険を守る健保組合であるために

去る10月18日、東京国際フォーラム（東京都千代田区）で、令和4年度健康保険組合連合会全国大会が開催されました。昨年に引き続き、新型コロナウイルスの感染予防の観点から、来場者数に上限を設け、オンラインと併用したハイブリッド形式での開催となりました。

健康保険法制定100年の節目となる今年は、「—健康保険法制定100年— これからも健康を支え、皆保険を守る健保組合であるために」をタイトルに掲げ、今後も国民全体の健康寿命の延伸に向けて取り組んでいくという決意の下、「現役世代の負担軽減、全世代で支え合う制度への転換」「国民が身近で信頼できる『かかりつけ医』の推進」「オンライン資格確認などICT化の推進による医療の効率化・質の向上」「健康寿命の延伸に向けた保健事業の更なる推進」の4つのスローガンを含む決議を満場一致で採択しました。



決議

2022年は健康保険法制定から100年となる節目の年である。一方、団塊の世代が後期高齢者に入り始める年でもあり、本年が医療保険制度の大きな分岐点となる。

急速な高齢化と現役世代の減少は、日本の社会保障制度全体に大きな影響を及ぼしている。医療保険制度も例外ではなく、医療の高度化等とも相俟って高齢者医療費の急増による現役世代の更なる負担増が確実である。

健保組合は長きに亘り、加入者と事業主の理解と協力によって、自主・自立の精神のもと、加入者の健康を守り、ひいては世界でも優れた制度と評される皆保険制度を守り抜いてきた。しかし、厳しい財政運営を強いられてきた結果、止むなく解散を選択せざるを得ない健保組合も少なくなく、このままでは支える側と支えられる側が共倒れする皆保険制度の崩壊が現実のものとなる。

国民の健康を守り、安心の基盤である皆保険制度の持続性を高めるためには、過重な現役世代の負担を軽減し、負担能力に応じて全世代で支え合う制度に転換する必要がある。「2025年問題」が迫るなか、10月から施行された一定所得以上の後期高齢者の自己負担2割導入は改革の第一歩に過ぎず、早期に更なる改革に踏み出さなければならぬ。

同時に、コロナ禍により顕著となった医療提供体制の脆弱性への対応も急務である。国民が身近で安心できる「かかりつけ医」を持ち、入院・外来医療や病院・診療所の機能分化・連携を一層強化することで、安全・安心で効果的・効率的な医療体制を実現するとともに、医療の重点化・効率化の観点から、保険給付範囲の見直しやリフィル処方等の普及、フォーミュラの導入を進めるべきである。

また、デジタル化社会に対応した医療・介護分野のICT化を進め、医療の効率化・質を高める施策も欠かせない。まずは、情報共有の基盤となるオンライン資格確認システムの普及・拡大を進めるとともに、医療・介護情報を活用して患者・利用者へのメリットを高め、医療費の適正化に資する取り組みも確実に進めるべきである。

我々健保組合は、これまでも労使の連携のもと様々な保健事業を実践し、また、医療費適正化の取り組みを積極的に進め、優れた保険者機能を最大限発揮してきた。この100年間で果たしてきた価値を再認識し、今後も加入者の健康を守りたいという想いのもとに、データヘルスやコラボヘルス等を推進して、国民全体の健康寿命の延伸に向けて取り組んでいく。

これからの100年も加入者にとって最も近い存在でその健康を支え、皆保険制度を守る健保組合であるために我々は組織の総意をもってここに決議する。

- 一、現役世代の負担軽減、全世代で支え合う制度への転換
- 一、国民が身近で信頼できる「かかりつけ医」の推進
- 一、オンライン資格確認などICT化の推進による医療の効率化・質の向上
- 一、健康寿命の延伸に向けた保健事業の更なる推進

—健康保険法制定100年—

これからも健康を支え、皆保険を守る健保組合であるために

令和4年度健康保険組合全国大会

令和4年10月18日

健康保険 の手続き

早分かり

接骨院・整骨院(柔道整復師)の正しいかかり方

接骨院・整骨院での柔道整復師による施術は、健康保険が「使える場合」と「使えない場合」があります。

健康保険の使える範囲を正しく理解し、適切に施術を受けることが大切です。



ワンポイント

令和4年10月から、明細書の無償交付が義務付けられました

令和4年10月から、明細書発行機能が付与されている請求機器（レセプトコンピューター）を使用しており、常勤職員が3人以上の接骨院・整骨院には、明細書を無償で交付することが義務付けられました。原則として明細書は領収書とともに支払いのたびに交付されますので、必ず受け取って大切に保管しておきましょう。

健康保険が使えるとき

接骨院・整骨院は医療機関ではないため、健康保険が使える範囲が限られています。例えば、単なる疲労回復目的のマッサージでは健康保険は使えません。健康保険が使えるのは、外傷性のけがに対する場合だけと決められています。また、外傷性のけがであっても、医療機関で同じけがを治療中の場合は、保険適用の対象外となります。保険適用の対象外の施術は、全額自己負担になります。

「療養費支給申請書」への署名が必要

接骨院・整骨院で健康保険を使って施術を受けたときの費用（療養費）は、本来は受療者がいったん全額負担し、後で保険者（健康保険組合や協会けんぽ）へ療養費を申請して払い戻しを受ける「償還払い」が原則です。しかし、柔道整復については、例外的に受療者が自己負担分（原則3割）を支払い、柔道整復師が残りの費用を保険者に請求する「受領委任払い」が認められています。このため、多くの接骨院・整骨院の窓口では、医療機関と同じように自己負担分のみで施術が受けられます。柔道整復師が受療者に代わって保険請求を行うため、受療者は施術を受けたときは、「療養費支給申請書」に署名をする必要があります。



健康保険が使える場合

外傷性が明らかなけがで、負傷原因がはっきりしている痛み

■骨折・脱臼

応急手当て以外の場合は、あらかじめ医師の同意が必要

■外傷性が明らかな捻挫、打撲、挫傷（肉離れ）

身体の組織の損傷の状態が慢性に至っていないもの

■負傷原因がはっきりしている骨・筋肉・関節のけがや痛み

※出血を伴うけがには健康保険は使えません

健康保険が使えない場合

リラクゼーション目的のもの、病気による痛み、原因不明の痛みなど

■リラクゼーション目的のマッサージ

■単なる（疲労性・慢性的な要因による）肩凝りや筋肉疲労

■病気（神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニア など）が原因の痛み

■一度治ったけがの後遺症など慢性に至った痛み

■脳疾患の後遺症などの慢性病

■医療機関で同じ部位の治療を受けているとき

■労災保険が適用される仕事や通勤途上でのけが

接骨院・整骨院を利用するときは、ここをチェック

1 けがの原因を正確に伝える

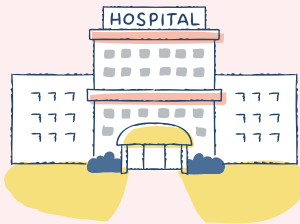
けがの原因を正確に伝えて、健康保険の適用範囲内かどうか確認しましょう。なお、交通事故など第三者行為によるけがの場合は、保険者に必ず連絡してください。

2 「療養費支給申請書」は確認してから署名

「療養費支給申請書」は、受療者が柔道整復師に保険者への請求を委任するものです。白紙の申請書に署名だけしたりせず、記載内容をしっかり確認してから自筆で署名してください。

3 長期間の施術は医療機関を受診

施術を受けていても長期にわたって症状が改善しない場合は、内科的な原因も考えられるので、医療機関で医師の診察を必ず受けましょう。



4 領収書・明細書は必ず受け取る

領収書・明細書は通院のたびに必ず受け取り、後に保険者から送付される「医療費通知」と照合し、請求金額や内容等に間違いがないかを確認しましょう。また、領収書は医療費控除を受ける際に必要となります。

Q

最近肩凝りがひどいです。
健康保険で整骨院の施術を受けられますか？

A

単なる肩凝りでは健康保険の適用対象とはなりません。施術にかかった費用は全額自己負担となります。外傷性の明らかなけがによる痛みの方は保険適用となります。

Q

数年前に事故で痛めた腰がまた痛みだしたので整骨院で
施術を受けたいのですが、健康保険の適用になりますか？

A

外傷性が明らかなけがによる痛みは保険適用の対象ですが、その痛みが慢性化している場合は、対象外となります。また、長期に施術を受けても症状が改善されない場合は、内臓の病気が隠れていることも考えられるため、医療機関で医師の診察を受けましょう。



Column

施術内容についてお尋ねすることがあります

けがの原因、施術年月日、施術内容などについて、保険者等から照会がある場合があります。領収書や明細書を保管しておき、照会時には回答できるようにしましょう。回答をしなかった場合は、償還払いに変更となる場合があります。

今年度の健診はもう受けられましたか？

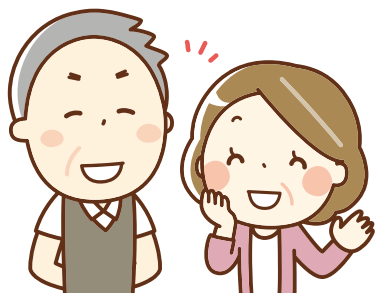
健診で自分の体の状態を知ることは健康づくりの基本です。

自覚症状がないからと健診を受けずにいると、気付かないうちに**糖尿病**や**高血圧**、**脂質異常症**などの**生活習慣病**や**がんなどの病気が進行**してしまうことがあります。

病気のリスクを早めに察知し、生活を見直すためにも、今年度まだ健診を受けていない人は、早めに申し込みましょう。



健診を受けるメリットとは



1. 病気のリスクが早めに察知できる
2. 病気の芽の早期発見や、早期治療につながる
3. 健康意識が高まり、生活習慣の見直しができる
4. 病気が予防できるので、将来の医療費を減らせる
5. 家族も安心
6. 健康寿命が延びる

40歳以上の被扶養者の皆さま

今年度は、令和4年5月に、特定健診を**無料**で受けられる「受診券」を発行しています。まだ受診されていない方はお早めに受診してください。(有効期限 令和5年3月31日)

※受診券の紛失等については当健康保険組合健診担当までお問い合わせください。

(TEL 06-6762-6371)

パート先で健診を受けられた方

あなたがパート先等で、労働安全衛生法に基づく健康診断を受診された場合、その健診結果を当健康保険組合にご提出いただくことにより、特定健診を実施したとみなす取扱いとなりますので、結果の提出にご協力をお願いします。ご連絡いただければ特定健康診査質問票と返信用封筒を送付いたします。



えと 千支の話



ウサギはお調子者？



「卯」という漢字は、元来、左右に開かれた門の形を表す象形文字です。十二支は古代中国で成立し、農作物の成長を表す漢字が定められましたが、4番目の干支は若葉が伸び茂り始めたという意味から「卯」が採用されました。「卯」に動物ではウサギが当てはめられたのは、ピョンピョンと跳ね回る元気なイメージからかもしれません。

ところで、古今東西、ウサギが登場する物語はたくさんあります。「ウサギとカメ」は、競争で油断したウサギが居眠りをしている間にカメが先にゴールをするという寓話。^{ぐう}「因幡の^{いな}白兔^{しろうさぎ}」は、ウサギがワニをだまして海を渡ろうとして毛を剥ぎ取られてしまう出雲地方の神話。「カチカチ山」は、悪いタヌキを懲らしめようとあれこれ悪知恵を働かせてだますウサギの話。『不思議の国のアリス』にも、アリスを^{ほんろう}翻弄するおっちょこちょいなウサギが登場します。どうやらウサギは、いたずら好き、お調子者、秩序を破るトリックスターとして描かれていることが多いようです。しかし、実際のウサギはそれほど強い動物ではないようです。

ウサギは寂しがりや？



「ウサギは寂しいと死んでしまう」とも耳にしますが、さすがにそれに生物学的根拠はないようです。ペットのウサギは野生のアナウサギにルーツを持ちますが、アナウサギはもともと縄張り意識が強く、仲間がテリトリーに入るのを嫌がる傾向があります。ただし、野生のウサギは生態系の中では弱い立場にあり、常に天敵を警戒する必要性からもともとデリケートな動物で、ストレスで亡くなってしまうことがしばしばあるようです。飼い主のケアが大切なことから、このようなうさぎが出たのかもしれない。

ウサギのように飛躍の年に！



野生のウサギの耳は、360度3km先の音まで聞こえるといわれ、その聴力で天敵の位置を把握し、脚力の強い後ろ足で、時速40～60kmで跳ねて逃げるそうです。このことから、株式相場では、「卯年は跳ねる」という格言があり、景気が回復する良い年回りになるといわれています。

今年はウサギのように「長い耳で幅広く情報を収集し、ジャンプ力のある後ろ足で飛躍の年に」と願いたいところです。皆さんの中には、二兎も三兎も得ようと多忙に過ごしている方もいるかもしれませんが、今年はカメに負けない程度に、居眠りとは言わずゆったりと構えて、ワークライフバランスを実践してみてはいかがでしょうか。



卯年生まれの著名人



中村 雅俊 (俳優)

笑福亭鶴瓶 (落語家)

河野 太郎 (政治家)

松重 豊 (俳優)

甲本ヒロト (歌手)

宮根 誠司 (アナウンサー)

松本 人志 (お笑い芸人)

上原 浩治 (元プロ野球選手)

ミッツ・マングローブ (タレント)

米倉 涼子 (俳優)

aiko (歌手)

市川猿之助 (歌舞伎俳優)

長澤まさみ (俳優)

三浦 大知 (歌手・ダンサー)

渡辺 直美 (タレント)

など

Special Interview

今日も
笑顔で

丸山桂里奈さん
● タレント

こう見えても料理は毎日作って
体も心も健康に過ごしています！



アスファルトは友達!!

まるやま かりな / 1983年、東京都生まれ。小学6年生からサッカーを始め、大学時代の2002年に日本代表に初選出。FWとして活躍し、ワールドカップはアメリカとドイツの2大会に出場、オリンピックはアテネ、北京、ロンドンの3大会に出場した。2016年に引退し、現在はタレントとしてテレビを中心に活躍中。夫は元日本代表サッカー選手の本並健治さん。

私、今が一番健康で幸せかもしれません。スポーツ選手はセカンドキャリアをどう築いていくか難しいものですが、私の場合は、引退後すぐにバラエティー番組などに呼んでいただいて、それからわりと順調にお仕事を続けられています。それは私の実力ではなく、私が未熟な小鳥だとしたら、周りの大人の鳥たちがサポートしてくれて、うまく羽ばたかせてくれたおかげだと思います。

現役時代は、試合に向けていかに持久力を備えられるか、という食事法や運動法を淡々とこなし、決して楽しい食事ではありませんでした。ところが、引退して何でも食べられるようになると、世の中にはびこっている魅力的な物がおいし過ぎて（笑）、とにかく食べまくって、不健康な生活を送ることもありました。

一つの転機となったのは結婚です。夫は私よりずっと年上で、健康でいてもらいたかったので、食事に気を付けるようになりました。こう見えても私、毎日料理を作っているんですよ。夏は自宅のベランダで育てたゴーヤやトマト、なすなどを使った料理にも挑戦して、改めて野菜のおいしさを知りました。

どんなに仕事が忙しくても毎日料理を作るのは、自分のメンタルにも良い影響があるみたい。肉をたいたいたり、切ったり、野菜を刻んだりする行為が、知らぬ間にストレス発散になっているようですね。