

健保だより

NO. 117

2023年4月号

裏面



表紙

8



9

2



3

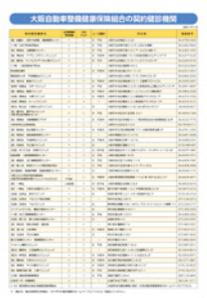
10



11

もくじ

4



5

12



13

6



7

14



15

大事なお知らせが載っています。



ホームページをご活用ください。

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。

健康保険料率(1000分の105)および 介護保険料率(1000分の17.4)は、 それぞれ据え置くことと決定されました。



健康保険組合の令和5年度の予算案が、2月28日開催の第134回組合会において承認されましたので、その概要をお知らせします。

当健康保険組合の令和5年度の予算総額は44億9,123万3千円となり、経常収支差引額は、△2億3,370万1千円の赤字を計上しました。

収入面では、被保険者数および平均標準報酬月額がここ数年減少傾向にあることから、令和5年度の保険料収入は令和4年度から3.3%減少する見込みとしております。一方、支出面では、被保険者1人当りの医療費は、コロナ禍前の令和元年度と比較して、令和4年度は4.5%増と大きく伸びており、令和5年度もさらに増加する見込みです。また、高齢者医療制度への納付金・支援金は、令和4年度から2.8%増加する見込みとなっています。

このような状況にはありますが、令和5年度の一般勘定については、準備金からの繰入により対応し、現行の保険料率(1000分の105)は据え置きとします。しかしながら、医療費の増加傾向や、後期高齢者へ移行する団塊の世代の増加により、健保財政は厳しい状況が続くものと想定されます。

また、介護勘定については、介護納付金が保険料収入を若干上回る見込みですが、一般勘定と同様に準備金からの繰入により対応し、現行の保険料率(1000分の17.4)は据え置きとします。

政府は、人口減少・超高齢社会の課題に対し、「全世代型社会保障構築会議」を開いて議論を重ね、昨年末に報告書をまとめました。「すべての世代での支え合い」や「世代間・世代内における公平性の確保」を目的として施策が提案されており、直近では、令和5年4月から出産育児一時金の額が42万円から50万円へ引き上げられることとなりました。その財源の一部には、段階的に後期高齢者医療からの支援が当てられるなど、世代間の負担バランスに配慮した内容となっています。

その他、ICTを活用した医療の質の向上や効率化を推進するために、令和6年秋を目途に現行の健康保険証を廃止し、マイナンバーカードと健康保険証を一体化する方針が示されています。

当健康保険組合といたしましては、データヘルス計画に基づく保健事業を通して、加入者の皆さまの疾病予防・健康づくりを支援し、医療費適正化・財政健全化に積極的に取り組んでまいります。

皆さまにおかれましても、生活習慣病予防健診や人間ドック、特定保健指導を積極的に活用して疾病予防や健康管理に取り組んでいただくほか、ジェネリック医薬品の利用などを通して、引き続き医療費の適正化にご理解とご協力をいただきますようお願いいたします。

公告

■令和5年度保険料率については令和4年度から変更ありません (令和5年3月分から令和6年2月分)

| 保険料 | 負担区分 | 事業主 | 被保険者 | 合計 |
|-------------------|------|-------------|-------------|-------------|
| I. 健康保険料 | | 52.5 / 1000 | 52.5 / 1000 | 105 / 1000 |
| (40歳以上64歳以下の被保険者) | | | | |
| I. 健康保険料 | | 52.5 / 1000 | 52.5 / 1000 | 105 / 1000 |
| II. 介護保険料 | | 8.7 / 1000 | 8.7 / 1000 | 17.4 / 1000 |

■令和5年度 任意継続被保険者の標準報酬月額の上限額

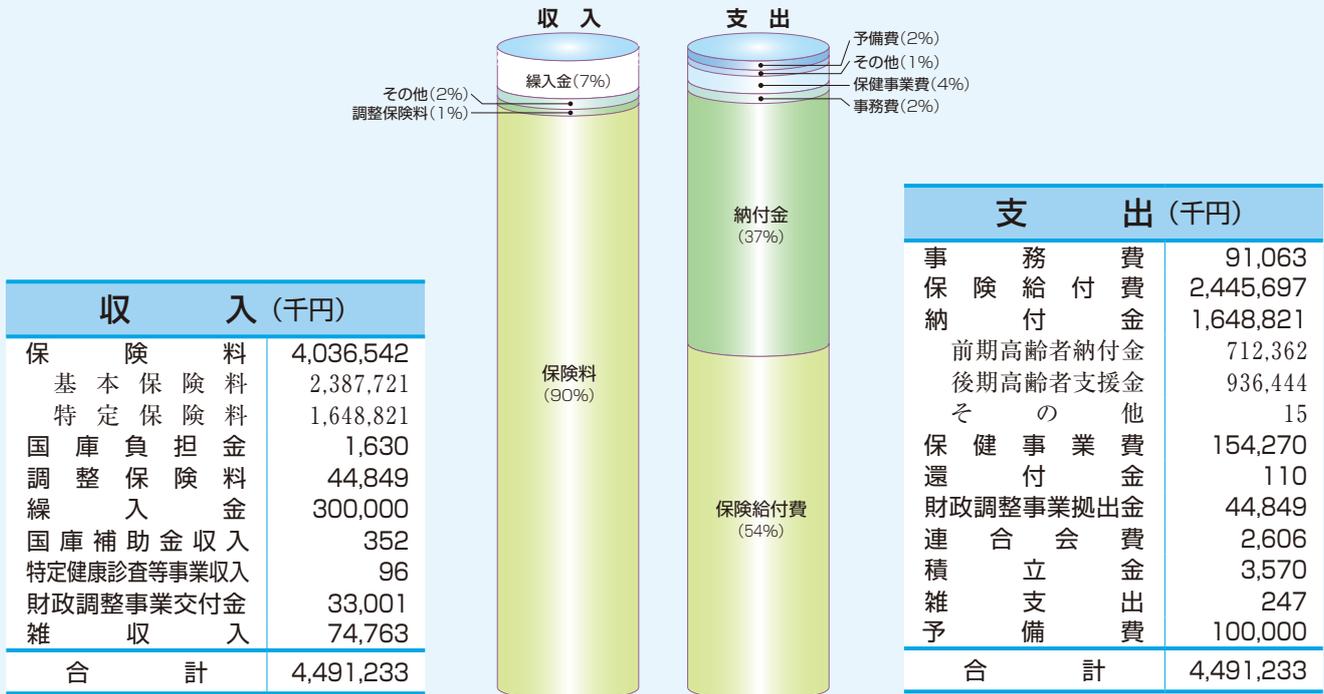
任意継続被保険者の標準報酬月額の上限額は、前年の9月末現在の全被保険者の平均額により決定されることになっています。令和5年4月1日から令和6年3月31日の間の標準報酬月額の上限額は、36万円となります。

※この標準報酬月額は、退職時の標準報酬月額が38万円以上の方に適用するもので、36万円以下の方は、退職時の標準報酬月額がそのまま適用されます。

令和5年度 収入支出予算概要

健康保険分

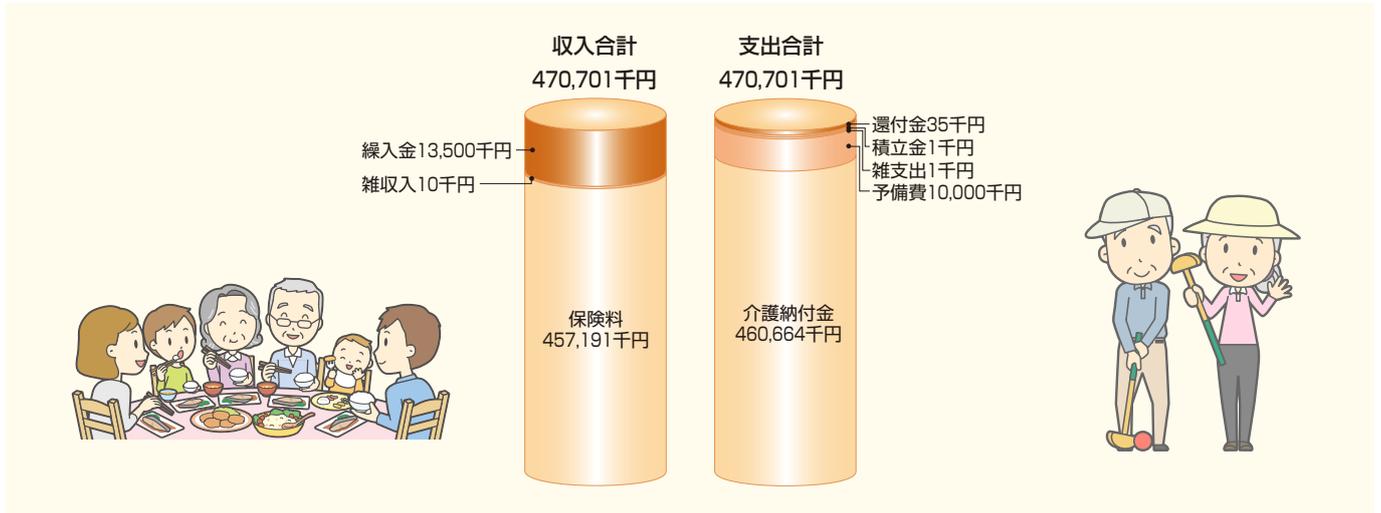
収入と支出の割合



| | | | |
|-------|--------|----------|----------|
| 被保険者数 | 7,743人 | 平均標準報酬月額 | 346,199円 |
|-------|--------|----------|----------|

(予算基礎数値)

介護保険分



公告

■削除された事業所

| | | |
|--------------|----------|-----------|
| (有)ヤラクスマーターズ | (大阪市生野区) | 令和4年8月2日 |
| (有)大晃商店 | (大阪市浪速区) | 令和4年9月30日 |
| 株菱和 | (大阪市福島区) | 令和4年9月30日 |

■所在地変更のあった事業所

| | | |
|---------|-------------------|-----------|
| 富士内燃機株 | 大阪市中央区 (旧 大阪市都島区) | 令和4年7月5日 |
| TONE(株) | 河内長野市 (旧 大阪市浪速区) | 令和4年9月26日 |
| ロック(株) | 富田林市 (旧 大阪市浪速区) | 令和4年9月26日 |

一年に一度は **健康診断** を受けてみましょう!

40歳以上の被扶養者の皆さまに、 特定健康診査のご案内をお送りいたします。

被扶養者、とくに主婦の方は毎日家事や育児などで忙しく、つついご自分のことは後まわしになりがちです。でも、あなたが病気になったら大変です。あなたの健康が確信できれば、ご家族の安心につながります。1年間に1日、ぜひ時間をつくって受診してください。

〈特定健康診査〉 —40歳以上の被扶養者の方が対象—
受健者負担金 無料

生活習慣病予防健診・半日ドックは費用の一部を補助しています。

- まず、健診を希望する契約健診機関(健診機関一覧 P5)等に予約してください。
- 所定の生活習慣病予防健診又は半日ドック健診申込書に必要事項を記入してください。
- 申込書は、必ず健診を受ける前に負担金を添えて健康保険組合に提出してください。
- 申し込みが事業所を経由するときは、事業主に申込書を提出してください。
- 健診結果に応じて受診勧奨や特定保健指導を行うことがあります。

〈生活習慣病予防健診・半日ドックコース〉 —被保険者・被扶養者とも同じです—

| 健康診査 | | |
|-----------|-------------------------|---------|
| 健診コース | 生活習慣病予防健診 | 半日ドック |
| 受健者負担金 | 7,000円 | 25,000円 |
| 健康保険組合の助成 | 健診費用限度額の範囲内で受健者負担金を除いた額 | |
| 利用 | ・1会計年度中に1回。 | |

| オプション検査助成 | | |
|-----------|--|------------|
| 検査・項目 | 助成限度額 | |
| 肝炎ウイルス検査 | 1,000円 | |
| 前立腺がん検査 | 1,000円 | |
| ピロリ菌検査 | 1,000円 | |
| レディース | 子宮がん ・頸部細胞診検査 ・体部細胞診検査 | いずれも1,000円 |
| | 乳がん (いずれか1つ) ・マンモグラフィー ・超音波検査 | いずれも1,000円 |

※健康診査と同時にオプション検査を実施したとき、助成の対象となります。

詳細は健康保険組合にお問い合わせください。

お願い

健診結果データのご提出について



当健康保険組合には、40歳から74歳のすべての被保険者・被扶養者の方に特定健診を実施して国へ報告する義務があります。

40歳以上の被扶養者の方で、パート・アルバイト先等で健診を受けられた場合、その結果をご提出いただき国へ報告することで、特定健診の実施とさせていただきますことができるため、健診結果のご提出をお願いいたします。

なお、ご提出いただく際には、事前に当健康保険組合健診担当あてにご連絡いただきますようお願いいたします。(TEL : 06-6762-6371)

※令和5年度に受けられた健診結果のコピーと質問票をご提出いただいた方には1,000円分のQUOカードを進呈させていただきます。



大阪自動車整備健康保険組合の契約健診機関

令和5年4月

| 契約健診機関名 | 生活習慣病 予防検査 | 半日 ドック | 土・日健診 | 所在地 | 電話番号 |
|---|---------------|-----------|-------|--|--------------|
| (医) 伯鳳会 大阪中央病院 健康管理センター | × | ○ | ⊕ 不定 | 大阪市北区梅田 3-3-30 | 06-4795-5560 |
| (一財) 日本予防医学協会 | ○ | ○ | ⊕ 不定 | 大阪市北区西天満 5-2-18 三共ビル東館 | 06-6362-9063 |
| (医) 健昌会 近畿健診センター | ○ | ○ | ⊕ 不定 | 大阪市北区西天満 5-9-3 アールビル本館 2F | 06-6365-1655 |
| (医) 恵生会 アプローチタワークリニック | ○ | ○ | ⊕ 午前中 | 大阪市北区茶屋町 19-19 阪急茶屋町ビルディング 7F | 06-6377-5620 |
| (医) 瑞和会 ラッフルズメディカル大阪クリニック | × | ○ | ⊕ 不定 | 大阪市北区梅田 2-5-25 ハービス PLAZA 4F | 06-6345-8145 |
| (一財) 大阪府結核予防会 | × | ○ | - | 大阪市中央区道修町 4-6-5 | 06-6202-6666 |
| 新長堀診療所 | ○ | × | ⊕ 午前中 | 大阪市中央区島之内 1-11-18 | 06-6251-0501 |
| 関西医科大学 天満橋総合クリニック | × | ○ | - | 大阪市中央区大手前 1-7-31 OMMビル 3F | 06-6943-2260 |
| (医) 翔永会 飯島クリニック | ○ | ○ | ⊕ 午前中 | 大阪市中央区南船場 3-5-11 心斎橋フロントビル | 06-6243-5401 |
| (医財) 医親会 OBPクリニック | × | ○ | ⊕ 不定 | 大阪市中央区城見 2-2-53 大阪東京海上日動ビルディング 4F | 06-6941-8687 |
| (医) 福慈会・福慈クリニック | ○ | ○ | ⊕ 午前中 | 大阪市中央区南船場 2-1-3 フェニックス南船場3F | 06-4963-3205 |
| (社医) 寿楽会 大野クリニック | × | ○ | ⊕ 午前中 | 大阪市中央区難波 2-2-3 御堂筋グランドビル 7F | 06-6213-7230 |
| (社医) 寿楽会 m・oクリニック | ○ | × | - | 大阪市中央区難波 2-2-3 御堂筋グランドビル 11F | 06-6210-3121 |
| (医社) 新生会 大阪なんばクリニック | ○ | ○ | ⊕ | 大阪市中央区難波 5-1-60 なんばスカイオ 9F | 06-6648-8571 |
| (医) 橋甲会 橋甲会クリニック 大阪予防医学健診センター | ○ | ○ | ⊕ 不定 | 大阪市中央区内久宝寺町 3-4-1 | 06-6943-1306 |
| (医) 朋愛会 淀屋橋健診プラザ | ○ | ○ | ⊕ 午前中 | 大阪市中央区伏見町 4-1-1 明治安田生命大阪御堂筋ビル4F | 06-6232-7770 |
| 大阪府済生会泉尾病院 | × | ○ | - | 大阪市大正区北村 3-4-5 | 06-7659-6111 |
| (医) 聖授会 総合健診センター | ○ | ○ | ⊕ 午前中 | 大阪市天王寺区東高津町 7-11 大阪府教育会館 5F | 06-6761-2200 |
| (医) 健昌会 福島健康管理センター | ○ | ○ | - | 大阪市福島区玉川 2-12-16 | 06-6441-6848 |
| (医) 美和会 平成野田クリニック | ○ | ○ | ⊕ 午前中 | 大阪市福島区吉野 1-22-18 | 06-6448-5241 |
| (医) 知音会 中之島クリニック | × | ○ | ⊕ | 大阪市福島区福島 2-1-2 | 0120-489-401 |
| (社医) きつこう会 多根クリニック | ○ | ○ | ⊕・⊖不定 | 大阪市港区弁天 1-2 大阪ペイタワー ペイタワーイースト 6F | 06-6577-1881 |
| 船員保険 大阪健康管理センター | ○ | ○ | ⊕ 不定 | 大阪市港区築港 1-8-22 | 06-6576-1011 |
| (医) 健昌会 淀川健康管理センター | ○ | ○ | ⊕ 不定 | 大阪市淀川区十三本町 1-1-9 | 06-6303-7281 |
| (医) 健人会 那須クリニック関西校協会 | ○ | ○ | ⊕ 不定 | 大阪市淀川区西中島 4-4-21 サンノビル | 06-6308-3908 |
| (医) 医誠会 医誠会病院 医誠会健診センター | ○ | × | ⊕ | 大阪市東淀川区菅原 6-2-25 | 06-6326-1121 |
| 大阪公立大学医学部附属病院 先端予防医療部附属クリニック MedCity21 | ○ (午後) | ○ | ⊕ 午前中 | 大阪市阿倍野区阿倍野筋 1-1-43 あべのハルカス 21F | 06-6624-4011 |
| (医) 一翠会 | ○巡回型 | × | ⊕・⊖不定 | 大阪市都島区友測町 2-8-8 | 06-6923-5516 |
| (医) 一翠会 千里中央健診センター | × | ○ | ⊕ 午前中 | 豊中市新千里東町 1-5-3 千里朝日阪急ビル 3F | 06-6872-5516 |
| (社医) 生長会 府中クリニック | × | ○ | ⊕ | 和泉市肥子町 2-2-1 イオン和泉府中店 1F | 0725-40-2154 |
| (社医) 生長会 ベルランド総合病院 | × | ○ | - | 堺市中区東山 500-3 | 072-234-2012 |
| (社医) 生長会 ベルクリニック | × | ○ | ⊕ | 堺市堺区戎島町 4-45-1 ホテル・アゴーラ リージェンシー大阪堺 11F | 072-224-1717 |
| コーナンメディカル 鳳総合健診センター | ○ | ○ | ⊕ | 堺市西区鳳東町 4-401-1 | 072-260-5555 |
| (一財) みどり健康管理センター | ○ | ○ | ⊕ 不定 | 吹田市垂水町 3-22-5 | 06-6385-0265 |
| (社医) 愛仁会 愛仁会総合健康センター | ○ | ○ | ⊕ | 高槻市幸町 4-3 | 072-692-9291 |
| (医) 恵生会 恵生会病院 健診部 | ○ | × | - | 東大阪市鷹殿町 7-4 | 072-982-5501 |
| (医) 協仁会 小松病院 | ○ | ○ | ⊕ 午前中 | 寝屋川市川勝町 11-6 | 072-823-1521 |
| (医) 北辰会 天の川病院 | × | ○ | ⊕ | 枚方市宮之阪 2-20-1 | 072-847-0625 |
| 星ヶ丘医療センター 健康管理センター | ○ | ○ | - | 枚方市星丘 4-8-1 | 072-840-2641 |
| フィオーレ健診クリニック | × | ○ | ⊕ 不定 | 東京都新宿区新宿 7-26-9 | 03-5287-6211 |
| (医社) 慶朋会 三田国際ビルクリニック | ○ | ○ | - | 東京都港区三田 1-4-28 三田国際ビル 3F | 03-3454-8614 |
| (医社) 神和会 銀座富士クリニック | × | ○ | ⊕ 午前中 | 東京都中央区銀座 4-11-2 丸正ビル 2F | 03-3542-8371 |
| (医) 慶和会 ひまわりクリニック | ○ | ○ | ⊕ 午前中 | 名古屋市西区則武新町 3-8-20 | 052-571-0801 |
| (医) 果恵会 ヤマト健診クリニック | ○ | ○ | ⊕ 午前中 | 奈良県北葛城郡王寺町久度 4-5-27 | 0745-32-8620 |
| (医) 健康支援三恵 三恵クリニック | ○ | ○ | ⊕ 不定 | 奈良県北葛城郡広陵町寺戸 621-1 | 0745-56-6701 |
| (公財) 鳥取県保健事業団 | ○ | ○ | ⊕ 不定 | 鳥取市富安 2-94-4 | 0857-23-4841 |
| 広島赤十字・原爆病院 | × | ○ | - | 広島市中区千田町 1-9-6 | 082-241-3111 |
| (一社) 東京都総合組合保健施設振興協会 | ○ | ○ | | 全国各地の健診機関と契約 (大阪自動車整備健保のホームページにアクセス) | |

※ 健診日、健診時間等の詳細は、それぞれの健診機関のホームページにアクセスして確認してください。



就職

就職・引っ越しシーズン到来



引っ越し

ご家族が**扶養**から外れるときは 手続きが必要です



収入の増加

ご家族が就職や引っ越し、収入の増加などで被扶養者の要件を満たさなくなったときは、5日以内に「被扶養者(異動)届」の提出が必要です。



75歳になった

こんなときは**被扶養者**ではなくなります

- 就職して他の健康保険の被保険者になった
- パートやアルバイト先で健康保険の被保険者になった
- 結婚して配偶者の被扶養者になった
- 年収が130万円以上*1 (月収換算10万8,334円以上) になった
- 年収が被保険者の2分の1を超えた
- 被保険者からの仕送り額より、別居している被扶養者の収入が多くなった
- 雇用保険の失業給付を受給し、基本手当日額が3,612円以上(60歳以上または障害厚生年金の受給者等は5,000円以上) になった
- 同居が扶養の要件である人*2 が別居した
- 亡くなった
- 離婚した
- 満75歳になった (後期高齢者医療の対象)

*1 60歳以上または障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障害者である場合は180万円以上。

*2 被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の親族が被扶養者となるには、被保険者に生計を維持されているほか、同居している必要があります。



Check!

被扶養者になる要件

- ✓ 3親等内の親族である
- ✓ 国内に居住している
- ✓ 収入が下記①②の両方を満たす

①

年収130万円未満(60歳以上または障害厚生年金に該当する障害者の場合は180万円未満)

○上記要件を基準に、健保組合が総合的に判断します。

②

被保険者と同居の場合…
収入が被保険者の収入の半分未満
被保険者と別居の場合…
収入が被保険者からの仕送り額未満

扶養から外す手続き

「被扶養者(異動)届」に、扶養から外す被扶養者の「保険証」(交付を受けている場合は「高齢受給者証」「限度額適用認定証」「特定疾病療養受療証」も含む)を添えて、被保険者の所属する会社の健康保険の手続きを担当する部署に提出します。手続きの期限は、資格を失う事実があった日から5日以内です。



ご注意ください

被扶養者から外れた後は、健保組合の被保険者証は使用できません。すみやかに返却してください。健保組合の加入員の医療費は、原則として、本人負担分(3割、2割)以外の保険給付分(7割、8割)は健保組合が負担しています。加入員でない方の医療費を支払うことはできませんので、被扶養者の条件をはずれた人が、当健保組合の保険証を使って診察を受けた場合、資格を失った時点までさかのぼり、かかった医療費(窓口で本人が支払った額以外)を返納することになります。



よくある質問

Q&A

Q1

被扶養者の収入には、どのようなものが含まれますか？

A

給与収入(税金や社会保険料を引く前の額)や通勤手当、時間外手当などの手当のほか、公的年金や雇用保険の基本手当、健康保険の傷病手当金や出産手当金、労災保険の給付なども含まれます。なお、年収は、過去の収入のことではなく、今後1年間の収入見込み額のことを指します。

Q2

夫のパート収入が減りました。年間収入は130万円未満となります。被扶養者として認められますか？

A

これまでの給与が3ヵ月連続して108,334円を下回ったときは、基本的に被扶養者として認められます。その場合は添付書類として、直近3ヵ月間の給与明細書等が必要となります。

Q3

妻は前職を退職後、傷病手当金を受けています。受給中でも被扶養者として認められますか？

A

傷病手当金の給付日額が、60歳未満の方は3,612円未満、60歳以上の方は5,000円未満であれば、基本的に被扶養者として認められます。その場合は添付書類として、傷病手当金の支払額がわかる支給決定通知書等が必要となります。

Q4

夫が退職後に失業保険を受給する予定です。受給開始までの期間は被扶養者として認められますか？

A

失業給付の受給開始までの期間については、被扶養者として認められます。ただし、受給日額が3,612円(60歳以上の方は5,000円)以上の場合、受給が開始された時点で被扶養者からはずす手続きが必要となりますので、雇用保険受給資格者証の写しを添付してください。なお、失業給付の受給完了後も雇用保険受給資格者証の写しを添付いただくことで、被扶養者として認められます。

Q5

実母(63歳)の収入はパート(23万円)と遺族年金(160万円)を合わせて年間183万円あります。被扶養者として認められますか？

A

税法上、遺族年金・障害年金は課税対象ではありませんが、健康保険では収入とみなします。被扶養者認定基準の収入限度額は、60歳以上で180万円未満となっていることから、被扶養者として認められません。

Q6

娘が留学し、しばらく海外に住むことになりました。国内居住ではないので、被扶養者から外さないといけませんか？

A

被扶養者になるには、国内に居住していることが要件となりますが、外国に一時的に留学する学生等、国内に生活の基盤があると認められる場合には、例外的に被扶養者になることができます。その場合、「被扶養者(異動)届 第3号 被保険者関係届」「被扶養者 現況申立書」と右記の添付書類等を提出してください。

留学をする学生

- 査証(ビザ)
- 学生証
- 在学証明書
- 入学証明書等の写し

外国に赴任する被保険者に同行する家族

- 査証(ビザ)
- 海外赴任辞令
- 海外の公的機関が発行する居住証明書の写し

令和5年4月1日から

出産育児一時金が 引き上げられました



被保険者や被扶養者が出産したときに
健康保険組合から支給される出産育児一時金の額が、
令和5年4月1日から50万円に引き上げられました。

? 出産育児一時金とは

正常な妊娠・出産は病気ではないため、保険診療が適用されません。しかし、全額を自分で払うのは大きな負担となることから、健康保険では

「出産育児一時金」の制度を設け、被保険者または被扶養者が出産したときに、出産にかかる費用の補助を行っています。万一、流産・死産の場合でも、妊娠4ヵ月（85日）以後ならば、支給対象となります。

出産にかかる費用は年々上昇を続けており、この負担増を軽減する観点から、このたび、出産育児一時金の支給額が引き上げられました。

出産育児一時金の支給額は、令和5年3月31日までは1児につき42万円（産科医療補償制度に未加入の医療機関等で出産した場合は40.8万円）でした。これが、令和5年4月1日以降の出産から、全国一律で、1児につき50万円（同48.8万円）となりました。

出産育児一時金の引き上げ

令和5年3月31日までの出産

1児につき **42万円**

（産科医療補償制度の対象外の
医療機関等で出産した場合は40.8万円）

令和5年4月1日以降の出産

1児につき **50万円**

（産科医療補償制度の対象外の
医療機関等で出産した場合は48.8万円）

出産育児一時金の受け取り手続き



「直接支払制度」を利用するとき

（出産費用を健保組合から直接医療機関等に支払うことで窓口負担を軽くしたいとき）

退院までの間に、医療機関等と直接支払制度の利用について書面で取り交わしをします。



後から受け取る時

直接支払制度を利用しない場合は、出産後に医師などの証明を受けて、「出産育児一時金支給申請書」を健保組合に提出します。

2023
6/30

までの登録者へQUOカードPay

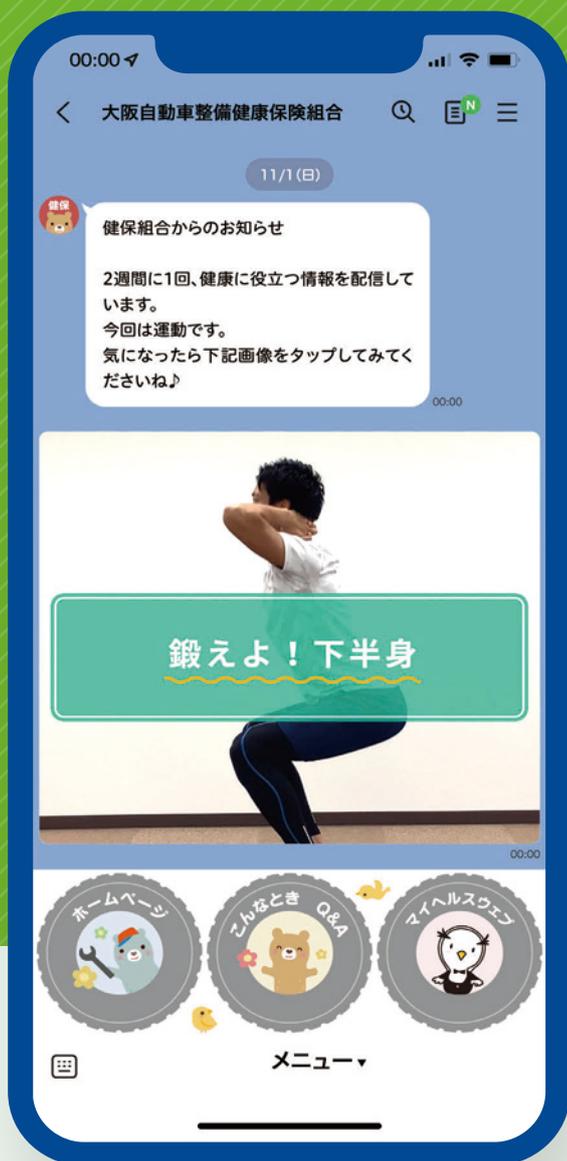
1,000円分を進呈します!

抽選で
100名に

● 健保組合とみなさまをつなげる ●

健保組合LINEアカウントに

ご登録をお願いします!



対象者

被保険者(本人)および
被扶養配偶者

対象期間

2023年6月30日までの
登録者全員から抽選

進呈条件

期間内に
「友だち登録」「本人確認」をした方

健保組合からのお知らせのほか、健康情報、動画コンテンツなど、さまざまな情報をお届けします。

加入者のみなさまのご登録、よろしくお願いいたします!!

友だち登録はカンタン!!

友だち登録は右記の二次元コードを読み取って【友だち追加】、もしくはLINEホーム画面から【大阪自動車整備健康保険組合】で検索して【追加】でOK。

大阪自動車整備健康保険組合

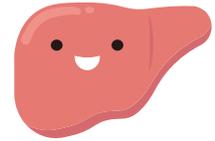
この二次元コードをスキャンすると
友だち追加ができます。



健診項目には必ず肝機能検査があります。肝臓は再生能力が高く、障害があっても自覚症状が出にくい臓器で『沈黙の臓器』とも呼ばれます。そのため血液検査などで状態をチェックすることが大切です。今回は『肝臓について』お知らせします。

肝臓の主な働き

- ①食事でとった栄養素を体内で使いやすいカタチに変え、すぐに使わない分は貯めておく。(代謝)
- ②口にした物質(アルコールや薬剤など)や代謝で生じた有害な物質(アンモニアなど)を毒性の低い物質に変え、尿や胆汁に排泄する。(解毒)
- ③脂肪の消化・吸収を助ける胆汁を作り、胆のうに貯める。(胆汁の生成・分泌)



主な肝機能の検査

| | |
|-------------|--|
| AST(GOT) | 肝細胞に含まれている酵素で、肝細胞が壊れていると血液中に放出され数値が高くなる。ただしASTは肝臓だけでなく、心筋や骨格筋などにも含まれているため、他の検査項目と併せて診断される。 |
| ALT(GPT) | 主に肝細胞に含まれている酵素で、数値が高い場合、ほぼ肝臓に異常があると考えられる。 |
| γ-GTP(γ-GT) | 肝臓の解毒作用に関係する酵素で、肝臓以外にも胆道系(胆管～十二指腸)などに異常があると高くなる。アルコールや薬剤の影響で高くなることが多い。 |

肝臓の病気

主な肝臓病には、肝炎、脂肪肝があり、肝硬変、肝がんへと進行することがある。原因として多いのは、ウイルス、アルコールの多飲や肥満などの生活習慣によるもの。他にも薬剤や免疫異常など様々なことが原因で起こる。



治療

病気によって治療が異なり、まずは肝炎ウイルスの有無をチェックすることが大切！

- 急性肝炎では、安静と食事による対症療法。
- ウイルス性肝炎では、抗ウイルス剤が投与されることもある。
- 原因がアルコールや肥満などによる場合、節酒(禁酒)や減量を！
- 食生活の改善、運動量アップ、適正飲酒、体重管理を！
- かかりつけ医がいれば、必ず相談してください。(薬剤の影響もあり)

B型、C型が多い

アルコールの1日適量(成人男性)

ビールなら中ビン1本
日本酒なら1合
焼酎(25度)なら0.6合
ウイスキーならダブル1杯
ワインならグラス2杯
酎ハイなら350ml缶1本



※女性や高齢者は上記の半量

健診で異常を指摘された時は

必ず医療機関に相談しましょう！(自覚症状は無いことが多いです)
一度も肝炎ウイルスのチェックをしたことが無い場合は必ず肝炎ウイルス検査を！
生活習慣が乱れているなら、その習慣を見直して改善する工夫をしましょう！

皆様と一緒に健康づくりを!

当健康保険組合では、事業者と被保険者が健康保険組合と密接に連絡を取り合い、健康に関する情報提供や有効かつ円滑な保健事業を行うために『健康管理委員会』を設置しています。

皆様の健康増進をめざして、健康管理委員会の役員(現在4名)を中心に健康保険組合事務局と協力しながら運営及び活動を行っています。

現在、健康保険組合では健診結果や医療機関への受診情報などのデータに基づくデータヘルス計画による保健事業を行っています。

この事業を進めるにあたって『コラボヘルス(事業者と健康保険組合との協働)』が大切で、その役割を健康管理委員(現在46名)が担っています。

『健康づくり講習会』を毎年開催していましたが、新型コロナウイルスの影響で開催を見合わせ、昨年3年ぶりに開催しました。

これまでの開催時期(初夏)とは違っていたためか、参加者は多くありませんでしたが、テーマが『職場におけるメンタルヘルスケア』で、実務経験もある講師の講演で質問もたくさんあり、事後のアンケート回答でも大変好評でした。

事後アンケートより

内容が分かりやすかった

専門家の話を具体的に聞いて良かった



社内での対応が分かった

本年度も関心の高いテーマや講演内容を検討していますので、案内がありましたら是非ご参加ください。

また健康管理委員へは、ほぼ毎月『保健師からのお手紙』として健康に関する情報を送付(希望者にはメール添付)し事業所内の健康づくりに役立っています。



保健師からのお手紙



健康管理委員は随時募集中です。
ご協力いただける方は当健康保険組合までご連絡ください。
(TEL:06-6762-6371)

健康保険 の手続き

早分かり

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。

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。



● 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（当健康保険組合）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

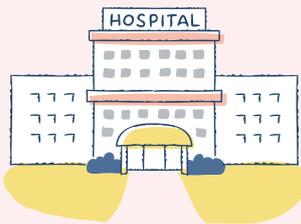
けがの原因を正確に伝えて、健康保険の適用範囲内かどうか確認しましょう。なお、交通事故など第三者行為によるけがの場合は、保険者に必ず連絡してください。

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場合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。

お近くのジョイフィットで
24時間365日フィットネス



大阪自動車整備健康保険組合にご加入の皆様へ

組合限定価格
月会費 ¥5,500
(税込6,050円)
入会金 ¥500
(税込550円)

お近くのジョイフィット各店で入会手続きができます

JOYFIT App より簡単入会

・プロモーションコード ・クレジットカード が必要です

詳しくは健康保険組合HP内「入会手続き」より
(1)「JOYFITプロモーションコード発行申請書」をご確認ください。

全国約250店舗利用可能

お近くの
店舗検索は
こちら



備考欄

- ・アプリ入会時にプロモーションコードが必要となります。
- ・会費の目割りはございません。入会は月初がおススメです。
- ・ご利用の際は汗拭き用のタオル、水分補給などをご準備ください。施設により室内シューズをご準備いただく場合がございます。
- ・満16歳から入会可能です。

法人会員についての不明な点は
(株)H3 ジョイフィット法人担当「浜本」まで
「大阪自動車整備健康保険組合の〇〇」とお伝えください。
☎ 080-9305-4886
【受付時間】月～金曜日(祝日を除く)9:00～17:00まで

家族みんなで
楽しく
健康習慣!

ジムしかないスポーツクラブより、

すべてがととのう
ルネサンスへ!



ヨガでカラダを
ととのえる!

筋トレで、
なりたい自分へ!

空き時間で、
テレワーク!

自分へのご褒美!
スパ・サウナ

マシンで
快適エクササイズ!

家族で楽しく
オンライン!

期間限定 4/15(土)▶6/11(日)

月額固定 使いたい放題プラン

おすすめ!

月々 9,570円 (税込)

Monthly
コーポレート会員

・事務手数料

・月会費 1ヵ月分

・レンタル用品 最大2ヵ月分

0円

通常3,740円/月(税込)
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

都度払い 使う毎にお支払い

1回 1,980円 (税込)

1Day
コーポレート会員

レンタル用品 入会当日

0円

通常1,760円/回(税込)
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

まずは見てから!
ラクラク見学予約はコチラ!



店舗の詳細は ▶ ルネサンス 店舗一覧

検索

*特典は、ルネサンスに初めてご入会される方(退会後7か月以上経過している方も含む)のみ適用。フィットネス個人会員からコーポレート会員への変更は対象外です。*8か月以上、月額固定プランでご利用の方は限りません。(1dayコーポレート会員は対象外) ※レンタル用品のお取り扱いない店舗や、キャッシュレス運営をしている店舗がございます。*2名以上の同時入会の場合は、それぞれ月会費1ヵ月分1,100円(税込)の割引になります。

スマホでも見られる!

ロミロミサーモンボウル



ハワイのレシピ



太平洋のほぼ中央部に浮かぶ常夏の島ハワイは、多民族が独自の食文化を築いているアメリカ50番目の州です。中でも、アジアからの移民であるポリネシア人の食文化では、豚肉をバナナの葉で包んで蒸すなど、蒸し焼きの調理法が主流。余分な脂を落とせて、とてもヘルシーです。また、生の魚介や海藻類が食されるのも特徴です。

世界の健康レシピ

World Healthy Recipes

監修 清水加奈子

フードコーディネーター、管理栄養士、
国際中医薬膳師、国際中医師



ロミロミサーモンボウル

■399kcal ■たんぱく質16.0g ■脂質6.2g ■炭水化物73.7g ■塩分相当量2.0g ※すべて1人分

細かく刻んだ野菜と生のサーモンを混ぜ合わせたハワイの前菜料理「ロミロミ」を丼にアレンジしたレシピ。「ロミ」とは、ハワイ語で「もむ、混ぜ合わせる」という意味です。野菜を加熱せず食べることで、栄養の損失が少なく済みます。また、サーモンの脂を生かしてとろみとコクを出しているため、余分な油を足さずカロリーが抑えられます。

材料 (2人分)

- サーモン(刺し身用)..... 100g
- パプリカ(赤・黄)..... 各1/8個
- きゅうり..... 1/2本
- トマト(湯むきしたもの)..... 1/4個
- たまねぎ..... 1/8個
- A [おろしにんにく、しょうが 各1片
酢..... 小さじ1
輪切りとうがらし..... 少々
塩、こしょう..... 適量
- ご飯..... 2膳分
- こねぎ..... 少々

作り方

🕒 調理時間40分

- 1 サーモン、パプリカ、きゅうり、トマトを1cm角に切る。たまねぎはみじん切りにする。こねぎは小口切りにする。
- 2 ボウルに①とAを入れてよく混ぜたら、冷蔵庫で30分冷やして味をなじませる。



サーモンの脂が全体に回り、トロっとするまで混ぜましょう。

- 3 ご飯を器によそい、②のをせたら、こねぎを散らす。

ヘルシー食材 / サーモン

高たんぱく質、低糖質で良質の脂肪を含む魚です。身は赤い色をしています。白身の魚に分類されています。豊富に含まれるアスタキサンチンは、抗酸化作用が高く、美肌作用や疲労回復作用が期待できます。サーモンとさけの違いは、生食できるかできないか。さけにはアニサキスなどの寄生虫がいるため基本的に生食には向いておらず、加熱して食べるのが一般的ですが、サーモンは生食できます。ハワイでは、ロミロミサーモンやロールずしで生食したり、塩、こしょうなどシンプルな味付けで焼いたりして食べられています。





にっぽん
ウォーキング旅
栃木県栃木市

春風に泳ぐ鯉のぼりと 小江戸の街を歩く

栃木市は、家康の没後、朝廷からの使い(例幣使)が通った宿場町として、さらには江戸との舟運で栄えた問屋町として「北関東の商都」と呼ばれた街。今は「蔵の街」としても知られ、起伏もなく、多くの観光名所があるため、景観を楽しむながらのウォーキングができる。

栃木駅北口を出て、左前方の大通りを300mほど進むと「巴波川」沿いに整備された「蔵の街遊歩道」の案内板が見えてくる。そこが蔵の街散策の出发点だ。

小江戸と呼ばれる歴史ある景観の中を流れる巴波川は、江戸時代から昭和初期にかけて舟運により、北関東の商都として栃木市の発展に大きな役割を果たした、市のシンボルでもある。市民との関わりも深く、毎年3月中旬から5月中旬にかけては、巴波川に約1000匹の鯉のぼりが約600mにわたってつるされる。色とりどりの鯉のぼりが風に乘って泳ぐ姿は、春の風物詩となっている。

また、栃木市には、江戸時代に江戸との交易で栄えた豪商たちの立派な邸宅が数多く残っており、一般開放によって、当時の暮らしぶりを今に伝えている。「横山郷土館」と「岡田記念館」もその一つだ。横山家は、麻問屋として富を成し、個人で銀行を営むほどの成功を収めていたという。岡田家は、江戸時代に未開地を開墾して村民に生活の基礎づくりを指導し、安定した村落づくりに貢献したといわれている。

県道栃木粕尾線まで出たら折り返して、栃木市のメインストリートである蔵の街大通りを歩いて行く。すると、風情ある街並みの中でひとときま目を引くモダンな建物「とちぎ山車会館」が見えてくる。縦長の蔵のような入り口は、大きな山車の出し入れができるよ

うにするためだそう。コースの締めくくりは「栃木市アンテナショップまちの駅コエド市場」へ。栃木産とちおとめのシエイクの甘酸っぱさが歩いた体にしみみる。



1 巴波川

栃木県南部を流れ、市の街中を走る川。元和3(1617)年に、徳川家康の豊後を久能山から日光山へ改葬した際、御用荷物などを栃木河岸に陸揚げしたことから舟運が発達し、関東と南東北の流通を結ぶ結節点として、栃木の間屋業、製造業の発展を支えた。



蔵の街遊覧船では、船頭が巴波川沿いを30分ほど案内してくれる。

2 横山郷土館

明治時代の豪商である横山家の貴重な史料などを展示した資料館。横山家は店舗の右半分が麻問屋、左半分が銀行を営んでおり、その建物には、当時をしるばせる帳場などが再現されている。



DATA 時間：9:00~17:00※入館は30分前まで／休：月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始／電話：0282-22-0159

4 とちぎ山車会館

2年に1度開催される「とちぎ秋まつり」の興奮がいつでも楽しめる施設。デジタル技術を駆使した演出と実物の山車3台で祭りを再現している。



DATA 時間：9:00~17:00※入館は30分前まで／休：1・2・3・7・8・12月の月曜(祝日の場合は翌日)、年末年始、展示替えによる臨時休館あり／電話：0282-25-3100

3 岡田記念館

550年以上の歴史を持つ旧家である岡田家の屋敷を公開した施設。約4,000坪にも及ぶ広大な敷地では、江戸時代から近代にかけての建築や庭園、岡田家伝来の宝物を鑑賞することができる。



DATA 時間：9:00~17:00※入館は30分前まで／休：月~木曜(祝日は開館)、年末年始／電話：0282-22-0001



5 栃木市アンテナショップ まちの駅コエド市場

栃木市の魅力を発信する「まちの駅」。店内で毎朝焼き上げるパンや、地元の農産物や農産加工品、小江戸ブランド商品などを販売している。店内にはイトインスペースやラジオブースもある。
DATA 時間：9:00~18:00／休：火曜、年末年始／電話：0282-25-7411