住商連合健康保険組合

あなたの健康と笑顔を応援します



特集

~腸内環境をととのえ、免疫力アップに役立つ~

発酵食品のススメ …… 8戸

健保からのお知らせ	健	保	か	n	ന	お	知	n	+
-----------	---	---	---	---	---	---	---	---	---

10			
•	柔道整復療養費の適正化に向けた		
	厚生労働省の新たな方針について・・・		2P
•	保健事業について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・		1P
•	マイナンバーカードの		
	健康保険証利用が本格スタート・・・・・	<u>,</u>	5P
•	「医療費のお知らせ」について・・・・・・・	6	5P

スポーツクラブ	ルネサン	ス法人	会昌利用	のご案内・・	. 7F
<u> </u>	/V/N '/	ΔM	75 – 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	V / (٠,

- 令和2年度(2020年度)決算のお知らせ
- 活動記録

- /L 3/1Cs/	
からだの不思議	 12P
Vol 16 [骨]	

https://www.sumirenken.jp

柔道整復療養費の適正化に向けた厚生労働省の新

厚生労働省は8月6日開催の社会保障審議会の専門委員会で柔道整復療養費の適正化に向けた 対応方針を示し、同方針は令和4年より順次導入する方向で了承されました。

そのなかで、<u>不正が疑われる患者について、患者がいったん全額を負担し事後に保険給付申請をする償還払いに変更できる改定</u>を、令和4年を目途に実施する意向が示されています。

その対象を真に不適切な患者に絞る観点から、「償還払いとする範囲」、「償還払いとするプロセス」について年末までに検討が行われるとのことです。

同委員会では、不正が「疑われる」患者として以下が例示されています。

- ●複数の施術所において、同部位の施術を重複して受けている患者
- ●保険者が繰り返し患者照会を送付しても回答しない患者
- ●施術が非常に長期にわたり、かつ、非常に頻度が高い患者



この動きの背景のひとつには、部位転がしによる長期頻回受療など問題のある患者が一定数常態 化していることがあります。

当健康保険組合では日頃から加入者の皆様に適切にご対応・ご協力していただいており深謝いたします。今後とも、当健康保険組合としまして当局の決定内容に従い一層の療養費の適正化と公平で公正な組合運営のために努力いたしますので引き続きご支援・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

以下に、改めて「整骨院・接骨院のかかり方」についてご案内させていただきます。

整骨院・接骨院(柔道整復師)にかかるとき

整骨院・接骨院は保険医療機関(病院など)ではないため、健康保険証が使えるのは一定の条件を満たす場合に限られています。

【保険が適用されるもの】

仕事中や通勤時以外の、外傷性が明らか で、かつ慢性に至っていない下記の負傷

- ●打撲·捻挫
- ●挫傷(肉離れ等)

または

- ●骨折·脱臼
 - ※骨折·脱臼の応急手当後の施術については 医師の同意が必要です。

【保険が適用されないもの】

次のようなケースの施術費用は、全額自己負担 となります。

- ●日常生活や加齢からくる疲労や肩こり
- ●スポーツによる筋肉疲労や筋肉痛
- ●脳疾患後遺症などの慢性病
- ●神経痛、リウマチ、慢性関節炎からくる 痛みやこり
- ●仕事中や通勤途上におきた負傷
 - →労災保険の対象となりますので 会社に報告してください。

たな方針について

施術費用の支払い方法

健康保険を使って整骨院・接骨院(柔道整復師)で施術を受けた場合の 費用は「療養費」となり、患者が窓口で費用の全額をいったん支払い、後 日、患者自らが健康保険組合へ請求し、払い戻しを受けること(「償還払い」)が原則となります。

しかし、整骨院・接骨院(柔道整復師)の場合、例外的な取扱いとして保 険医療機関と同様に患者の窓口での支払いが一部負担のみで済む「受領 委任」が認められています。

(<u>今回の動きは、不適切な患者には「受領委任」を認めずに、原則通りの</u> 「償還払い」とするものです。)



当健康保健組合より施術内容についてお尋ねすることがあります

請求の中には健康保険の対象外となる可能性のある施術が含まれる場合があり、医療費適正化の一環として負傷原因、施術年月日、施術内容などを照会させていただく場合があります。

そのため、受診の記録、領収書の保管をしていただき、照会がありましたらご自身で回答書にご記入のうえご返送いただきますよう、ご理解とご協力をお願いいたします。



内容をよく確認してから署名を

「療養費支給申請書」に署名する際は、次の項目が正しく記載されているかよく確認し、申請者であるご自身でご署名ください。

- ●負傷名
- ●負傷部位
- ●負傷年月日

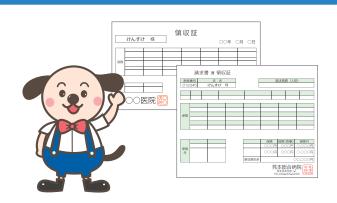
- ●負傷原因
- ●施術日
- ●施術内容

- ●施術回数
- ●支払金額

領収証は必ず受け取り、保管する

領収証は必ず受け取り、保管しておきましょう。後日、当健康保険組合から送られてくる「医療費のお知らせ」と内容をご確認ください。 (令和4年1月からは領収証に加えて、明細書発行も義務化される方針です。)

心当たりがない医療費や、不明な点がある 場合は、当健康保険組合までご連絡ください。



保健事業について

インフルエンザ予防接種を受けましょう

毎年10月頃より医療機関等でインフルエンザの予防接種が始まります。 流行前にワクチンを接種することで発症や重症化の予防が期待できますの で、是非この機会に予防接種を受け、予防接種費用補助金を当健康保険組 合に申請しましょう!



【インフルエンザ予防接種 Q&A】





インフルエンザを予防する有効な方法として以下が挙げられます。

- ●流行前にワクチンを接種すること
- ●外出後の手洗い等をすること
- ●適度な湿度を保持をすること
- ●十分な休養とバランスのとれた栄養摂取をすること
- ●人混みや繁華街への外出を控えること

厚生労働省のホームページ「インフルエンザQ&A」より抜粋 https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou01/qa.html







原則として、新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種できません。新型コロナワクチンとその他のワクチンは、互いに、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。

(例)4月1日に新型コロナワクチンを接種した場合、他のワクチンを接種できるのは、 4月15日(2週間後の同じ曜日の日)以降になります。

> 厚生労働省のホームページ「新型コロナワクチンQ&A」より抜粋 https://www.cov19-vaccine.mhlw.go.jp/qa/0037.html



令和3年度 インフルエンザ予防接種補助金について

当健康保険組合では、予防接種を受けた被保険者・被扶養者を対象に、年度間一人1回補助金をお支払いします。 (ただし、接種時の年齢が12歳以下のお子様で2回接種された場合は、2回分を補助します。)

補助上限額

被保険者、被扶養者3.500円

※予防接種費用が補助額に満たない場合は実費額を補助します。

申請書締切日

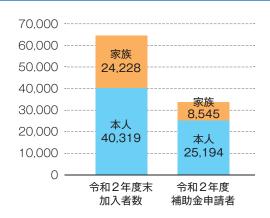
令和4年3月14日(月)当健康保険組合必着

詳細は、当健康保険組合のホームページをご確認ください。

https://www.sumirenken.jp/medical_examination/07/index.html

当健康保険組合でのインフルエンザ予防接種補助金の申請状況は右記の通りです。被保険者の約6割、ご家族の約4割の方に補助金を利用いただいております。

ご家族の健康は大切ですので、予防接種についてご家族の方ともお話しください。



人間ドックは受診されましたか

2~3月になりますと人間ドックの受診が4月以降になるが補助金を繰り越せるかとの相談が多く寄せられます。当健康保険組合での人間ドック補助制度は、受診年度(4~3月)ごと1回限りとなり、翌年度には繰り越しはできません。早めの受診予約をお願いいたします。



https://www.sumirenken.jp/medical_examination/14/index.html



●人間ドックの受診券発行をされる方

https://www.kenkobox.jp/



●指定健診機関以外での受診をご希望の方

https://www.sumirenken.jp/medical_examination/02/index.html





なお、他の当健康保険組合の補助金制度は以下になります

令和3年度 麻しん(はしか)・風疹予防接種補助金について

当健康保険組合では、20歳以上の被保険者(本人)・被扶養者(家族)の羅患防止のため、麻しん(はしか)・風疹 予防接種を受けられた方に補助金をお支払いしております。

補助上限額

麻しん(はしか)、風疹のみの単体ワクチンの場合:各4,000円

麻しん(はしか)と風疹混合ワクチンの場合:8,000円

※予防接種費用が補助額に満たない場合は実費額を補助します。

申請書締切日

令和4年4月28日(木)当健康保険組合必着

詳細は、当健康保険組合のホームページをご確認ください。 https://www.sumirenken.jp/medical_examination/11/index.html



マイナンバーカードの 健康保険証利用が本格スタート



令和3年10月より、マイナンバーカードの健康保険証利用が、各医療機関での対応ができ次第、順次可能となります。

厚生労働省のホームページでマイナンバーカードの保険証利用について詳しく説明されていますので、 ぜひご確認ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html



- マイナンバーカードの利用に際しては、 加入の皆様にて次の手続きが必要となりますのでご留意ください。
 - ●マイナンバーカードを入手すること 令和3年3月までに交付申請書が送付されています。不明な方は市区町村にお問い合わせください。
 - ●当健康保険組合でマイナンバーの登録が完了していること 当健康保険組合への登録手続きはお勤めの会社が行いますので、会社へお問い合わせください。
 - ●マイナポータルにて健康保険証利用の申し込みを完了していること 申込状況はマイナポータルより確認できます。 回続回 https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html
- 2 保険証利用が可能な医療機関・薬局の確認は 厚生労働省のホームページよりご確認ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html







「医療費のお知らせ」について

当健康保険組合から毎年2月に「医療費のお知らせ」を皆様に発行いたします。

「医療費のお知らせ」には前年12月から本年11月までの1年間の実績を記載しておりますが、確定申告では1月から12月までの1年間の医療費が控除対象となりますので、ご留意ください。

(当健康保険組合での医療費情報の受取には3カ月程度かかるため12月の実績を記載できませんが、確定申告(期限3月15日)のご参考となりますように11月までの実績をお知らせさせていただきます。)

なお、再発行は行いませんので、大切に保管願います。







お得に始めるチャンス! 秋の入会キャンペーン実施中! 10/23(±)▶12/5(日)

月額固定 使いたい放題プラン 月々9,570 円 (税込)

- ・月会費 2ヵ月分
- •レンタル用品 通常3,630円/月(税込) _{最大2カ月分} タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

※事務手数料がかかります。

都度払い 使う毎にお支払い

1回1,980 照

レンタル用品 通常1,600円/回(税込) タオル(大小セット)・シューズ・

※特典は、新規でコーポレート会員にご入会いただいた方(退会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。また、8ヵ月以上ご継続の方に限ります。 ※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

まずは見てから! ラクラク見学予約はコチラ



お手続きに必要なものなど

店舗の詳細はこちらから

■ ルネサンス 店舗一覧

発酵食品のススメ

健康食品として、よく知られている発酵食品。どのように体にいいのかご存じですか。 今回は、発酵食品の魅力と寒い季節の食卓に取り入れたい発酵食品を使ったメニューをご紹介します。

発酵とは

発酵とは、食材に含まれる成分を微生物の働きによって分解し、新しい産物 (栄養価)をつくり出し、人のからだにとって有益なものに変化することをいいます。発酵食品をつくる微生物は、主にカビ(麹菌)、酵母菌、細菌(乳酸菌・納豆菌・酢酸菌)など。例えば、たんぱく質はアミノ酸やペプチドに、糖質は乳酸やアルコールに変化させ、その過程で健康に役立つ成分や旨味、風味が増し、保存性も高まります。

一方、同じ微生物の働きでも食材や温度など環境の違いで人が食べられない ものに変化することがあり、これを腐敗と呼んでいます。



微生物がつくりだす発酵食品の魅力

1 腸内環境を良くし、 免疫力アップ

免疫細胞の6-7割が存在すると言われる腸には、たくさんの腸内細菌が存在し、「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」に分けられます。「善玉菌」が優勢になると腸は健康に保たれ、免疫力の維持につながります。発

酵食品に含まれる様々な微生物の多くが、「善」を増やし、好で良いでする働きを持っています。



2 旨味が加わり、 栄養価もアップ

微生物が栄養分を分解すると、独特の旨味や風味がつくりだされます。例えば、酒やみりんの深い甘みは、麹菌がデンプンを分解して加わったもの。またタンパク質が分解されると、旨味の素になるグルタミン酸やイノシン酸ができます。らに発酵の過程で、多くの栄養成分がつくられます。例えば、大豆に納豆菌を付けて増殖させ、糸引きれ豆をつくるとアミノ酸が I30 倍に。発酵食品は"滋養の宝庫"と言えるでしょう。

3 保存性が高い

発酵によって、雑菌の繁殖が抑えられ、食品の保存性が高まります。例えば、牛乳を発酵させてできたヨーグルトやチーズは、牛乳よりも長く保存することができます。また漬物やキムチは、乳酸菌の働きで野菜の糖分から乳酸を生み出し、

漬け汁を酸性にすることで雑菌の繁殖を抑えています。



身近な発酵食品

発酵食品が体にいいのは、様々な微生物のおかげ。身近にある発酵食品を微生物で分けて紹介しましょう。



乳酸菌





ヨーグルト、チーズ、漬物、キムチ

食品のブドウ糖や乳糖を分解し乳酸をつくり出す乳酸菌は、腸内環境を整え、免疫力アップや花粉症の症状を緩和するなどの働きがあるといわれています。たくさんの種類があり、自分の体にあった乳酸菌を摂るのが効果的。ちなみに乳製品とキムチ・漬物類は違う乳酸菌です。

親菓





みそ、しょうゆ、みりん、日本酒、甘酒

お米や麦を加熱させてできる麹菌は、豊富なビタミン、ミネラルをつくりだします。また多くの酵素を生み出し、食物のでんぷんやたんぱく質を分解して、消化・吸収の効率を高めたり、オリゴ糖を生成して腸内の善玉菌を活性化させます。

寒さ対策、風邪予防に発酵食品を

寒い冬に向けて、風邪対策におすすめなのが発酵食品。ここでは体を温め、免疫力アップに役立つ発酵食品メニューを紹介します(発酵食品は太字)。

体を芯から温める汁物

ひきわり納豆入り味噌汁



豆腐、ひきわり納豆*、油揚げを具にして味噌汁に仕立てます。これは江戸時代から続くスタミナメニュー。

また山形県地方の郷土料理には、すりつぶした納豆に山菜、豆腐、蒟蒻、キノコなどを加えて味噌汁にした「納豆汁」があります。

※大豆を臼でひきわり、皮を取り除いてから発酵させたもの。一般的な小粒納豆よりもさらに栄養価が高い。

おなかに優しいサラダ

温野菜のヨーグルトかけ



食べやすく切ったかぼちゃ、ブロッコリー、しめじなどに塩コショウをふり、ラップをしてレンジで温めます。オリーブ油を加えてオーブントースターで焼き、ヨーグルトにマヨネーズもしくは粒マスタードを加えてかけます。

ヨーグルトは食物繊維やオリゴ糖と一緒に摂ると、腸内環境をよくする働きが高まりますので、野菜などと一緒に摂るのがおすすめです。

滋養たっぷりの手作り漬物

べったら漬け



大根をイチョウ切りにして塩を振ってポリ袋に入れ2日間漬け込みます。出ている水を捨て、**米麹甘酒、酢**、ゆず、お好みで砂糖を加え、軽くもんで再び冷蔵庫へ。 I 時間も経てばいわゆる「べったら漬け」の完成です。

甘酒は '飲む点滴'と言われるほど栄養価が高く、消化吸収の良い発酵食品。甘酒といっても米麹甘酒はノンアルコール。アルコールが含まれるのは酒かすでつくった甘酒ですが、それも少量です。

寒い冬は、漬物づくりのベストシーズン。家庭で簡単につくれる漬物に、挑戦してみてはいかがでしょう。

具だくさんの粕汁



鮭と根菜(大根、ゴボウ、にんじんなど)を具にして、酒かす、みそ、しょうゆ、だしで汁物にします。鮭を豚肉にしたり、キノコを追加するなどアレンジも可。体を温める冬の定番メニューです。

コラム

いにしえより受け継がれる発酵食文化

日本で最古の発酵食品は、縄文時代の魚醤(ぎょしょう)と呼ばれる魚類に塩を混ぜて発酵させたものです。奈良時代には、漬物、お酒が生まれ、平安時代には貴族の食卓にみそが登場しています。一方、しょうゆは鎌倉時代に関西で発祥し、江戸時代に関東で発展しました。そばや鮨など、江戸の食文化が華ひらいたのもしょうゆのおかげです。そんな和食に欠かせない、しょうゆ、みそ、漬物ですが、塩分の高いものが多いので、注意が必要です。



酵母菌



パン、ワイン、ビール

酵母は、糖をアルコールと炭酸ガスに分解する微生物。炭酸ガスがパンをふくらませ、アルコール発酵の際に豊かな香り成分を生み出します。

酢酸菌





食用酢の醸造に使われる酢酸菌は、防腐、殺菌の働きが古くから知られ、また血圧を下げる効果があると言われています。 さらに免疫細胞に作用して、花粉症やアレルギー症状の予防にも役立つのではと期待されています。

納豆菌



納豆をつくるのに欠かせない納豆菌は、腸の善玉菌を活性化させるだけでなく、骨の形成を助ける栄養素の一つ「ビタミンK2」を多く生み出します。また発酵の過程でつくられるタンパク質の分解酵素、「ナットウキナーゼ」は、血液をサラサラにして血栓を溶かしやすくすると言われています。

令和2年度(2020年度)決算のお知らせ

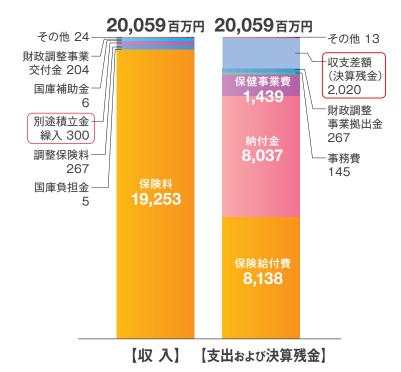
住商連合健康保険組合の令和2年度決算が7月20日に開催された組合会において承認されましたので、その概要並びに課題感などをお知らせします。

一般勘定

黒字を維持するも、保険給付費減少の今後への影響や 高齢者医療納付金の負担増が気がかり

- ●収入について、標準報酬月額は351,041 円で前年比、予算比共に減少しましたが、 年間の平均被保険者数が39,982人と前 年比、予算比共に増加した結果、保険料収 入は19,253百万円と前年比、予算比共 に増加しました。
- ●支出について、保険給付費の総額と一人 当たりの給付費は各々8,138百万円、 203.541 円となり前年比、予算比共に減 少しました。特に、入院を除く一般診療に ついて前年比で件数(本人▲11.0%、家 族▲21.6%)と、一人当たり給付費(本人 ▲7.8%、家族▲20.9%)が共に大きく減 少しました。一方で、傷病手当金は前年比 で件数(+9.0%)、一人当たり金額(+ 10.6%)共に増加しております。また、保 健事業費に関してご家族の人間ドックや特 定保健指導受診率の減少が目立ちます。 保険給付費の減少は医療機関の受診が以 前に比べて慎重になりセルフメディケー ション(※)の考えが醸成されつつあるとい うことなのか、過度な受診控えの結果で あったのか静観が必要な状況です。
 - (※)自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること(WHO定義)
- ●健康上のリスクに対して必要な受診とセルフメディケーションとのバランスを図ることは難しいですが大切なことです。皆様がより良いバランスを実現するためのお手伝いができるよう取り組んでいきたいと思います。

■令和2年度(2020年度)一般勘定 (単位:百万円)





【収入】		前年比	予算比
標準報酬月額	351,041円	▲2,682円	▲967円
平均被保険者数	39,982人	+1,163人	+1,282人
保険料収入	19,253百万円	+405百万円	+444百万円

【支出】		前年比	予算比
保険給付費	8,138百万円	▲256百万円	▲528百万円
(一人当り給付費	203,541円	▲12,703円	▲20,379円)
うち傷病手当金	374百万円	+46百万円	+66百万円

介護勘定

介護納付金の負担が拡大し、 赤字幅は縮小するも 4年連続の実質収支赤字

- ●収入について、平均被保険者数の増加と 保険料率の引上げで2,053百万円と前年 比(+206百万円)、予算比(+43百万円) 共に増加しました。
- ●一方、介護納付金は2,139百万円で前年 比144百万円増加しましたが、ほぼ予算 通りであったため実質収支は予算比で50 百万円改善し▲80百万円となりました。 ただし、4年連続の赤字となりました。

■令和2年度(2020年度)介護勘定 (単位:百万円)



活動記録

5月22日	「けんぽだより」春号発行
6月28日	健康管理事業推進委員会をオンラインで開催 ・人間ドック・特定保健指導の受診状況について ・インフルエンザ予防接種状況報告について ・麻しん(はしか)風しん予防接種について ・被保険者喫煙状況について ・オンライン禁煙プログラムについて
7月 9日	担当者事務説明会をオンラインにで開催 ·説明会参加者: 117名 ·オンライン禁煙プログラム、適用、健診、お知らせについて
7月13日	令和3年度第1回理事会をオンラインにて開催 ·令和3年度第1回組合会に上程する議題を討議
7月20日	令和3年度第1回組合会をオンラインにて開催 ・令和2年度決算(案)、令和2年度事業報告(案)、令和2年度決算残金処分(案)を承認 ・理事長専決事案の承認(事業所編入による組合規約改訂変更等)

からだの 不思議

VOL. 16 骨

200個以上の組み合わせによって、 人体を形づくる骨は、体を支えるだけでなく、他にも重要な役割を持っておる。そんな骨のしくみと大切さを紹介しよう。



【骨の断面図】





骨の役割と構造

骨の主な役割は、体を支え、内臓を守ること、筋肉などと連携して運動機能を保つこと。そして、骨の中心にある骨髄で血液をつくっておる。さらにカルシウムの貯蔵庫でもあり、血中のカルシウム濃度が低くなった場合には、カルシウムを補強するという役割も担っておる。分子構造では、コラーゲンというタンパク質にカルシウムが沈着しており、主にコラーゲンがしなやかさを、カルシウムの沈着が強度をつくり出しておるのじゃ。



骨は生まれ変わっている

骨は常に生まれ変わっておる。破骨細胞という細胞が古くなった骨を壊して吸収し(骨吸収)、骨吸収された部位を骨芽細胞が新しくつくりかえていく(骨形成)のじゃ。これを骨代謝と言い、若い人は約3年、高齢者は5~10年程度で体中の骨が新しくなると言われておる。骨の量は、20歳前後でピークになり、40歳から50歳ぐらいまでは維持、それ以降は加齢に伴い、骨吸収が骨形成を上回り、骨量は減少していく。特に女性は閉経に伴いホルモンバランスが崩れ、骨量の減少に拍車がかかるのじゃ。



骨密度と骨質

骨量を測る骨密度は、骨を構成するカルシウムなどのミネラル成分の詰まり具合をみているのじゃ。骨密度が70%以下だと、骨がスカスカでもろくなる病気、骨粗鬆症と診断される。しかし、骨の強度は骨

密度だけでなく骨質(しなやかさ)も関係している。 骨質の低下はコラーゲンの劣化が原因といわれて おり、骨密度が正常でも何かの拍子に骨折したとい う人は、骨質の低下が疑われるのじゃよ。



食事、睡眠、運動などで 骨を丈夫に

骨を丈夫にするには、乳製品や大豆製品、小魚、野菜などから毎日、カルシウムを摂ることが大切じゃ。骨の形成は睡眠中に行われるので、朝よりも夜にカルシウムを摂取すると効果的。さらに十分な睡眠をとりたいものじゃ。またコラーゲンをつくるにはビタミンCが必要じゃよ。一方、「骨質」のためには、ビタミンB6、ビタミンB12、葉酸などが効くと言われ、魚やお茶などに含まれておる。もう一つ、骨は、負荷の大きい運動によって強くなるので、スクワット、片足立ちなどの筋トレ、ウォーキングなどがお奨めじゃよ。



骨のための生活習慣

- ●カルシウム、ビタミン C、ビタミン B6、 ビタミン B12、葉酸を積極的に摂る。
- ●睡眠をしっかりとる。
- ●運動習慣を身に付ける。
- ●禁煙
- ●適度な日光浴をする。(太陽を浴びるとビタミンDがつくられ、カルシウム吸収を助ける)



住商連合健康保険組合

令和3年10月発行

〒541-0041 大阪市中央区北浜4-7-28 住友ビル2号館6階 TEL 06-6222-6166