2018

けんぽだより

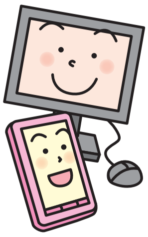
ご家族と一緒にご覧ください。

大建工業健康保険組合

平成
30年度

あなたの健康をサポートする保健事業

保健宣伝



- けんぽだより発行（6月）
- 希望された被扶養者に「すこやかファミリー」配布（年2回）
- 医療費のお知らせ（WEBでの閲覧）
- ホームページの更新

疾病予防

- 生活習慣病健診 費用補助（4月～11月）
  【対象者】被保険者・被扶養者
- 人間ドック 費用補助（4月～11月）
  【対象者】被保険者・被扶養者
- 郵送大腸がん検診 費用補助（11月～1月）
  【対象者】被保険者・被扶養者
- 郵送子宮頸がん検診 費用補助（11月～1月）
  【対象者】被保険者・被扶養者
- 歯科健診 費用補助（5月～2月）
  【対象者】被保険者
- インフルエンザ予防接種 費用補助（10月～1月）
  【対象者】被保険者・被扶養者
- 救急箱配布（6月）
  【対象者】新規採用被保険者

体育奨励

- 各種事業所で実施された体育奨励事業に費用補助（4月～3月）

ご家族（被扶養者）の異動はありませんか？

ご家族が被扶養者でなくなったら、健保組合に届出を

あなたの被扶養者となっているご家族が、結婚や就職などで被扶養者でなくなったときは、「被扶養者異動届」と該当する被扶養者の「旧保険証」と「（新）保険証の写し」の３点（注）を、事業主を通じて５日以内に健保組合へ提出してください。（詳細については、健保ホームページをご確認ください）

（注）「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの被扶養者は、それらもあわせて提出をお願いします。

こんなときは、被扶養者ではなくなります

●就職した

被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になったとき

●仕送り額が変わった

・別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
・仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき
・他の兄弟等からも仕送りがあり、被保険者からの仕送り額が、被扶養者の生計費の50%を超えていないとき

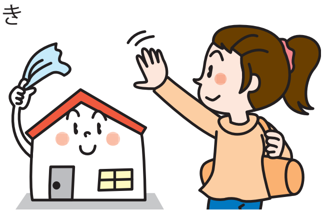
●収入が増えた

被扶養者の年収見込み額が130万円※以上、または被保険者の収入の1/2以上のとき

※60歳以上または障害がある場合は、年収見込み額が180万円以上のとき（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）。

●別居した

配偶者・子・孫・父母・祖父母・曽祖父母・兄姉弟妹以外の親族（三親等内）が被保険者と別居したとき



●結婚した

被扶養者が結婚して、配偶者の被扶養者になったとき

●離婚した

被扶養者と離婚したとき

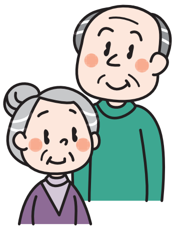
●亡くなった

被扶養者が亡くなったとき

●75歳になった

被扶養者が75歳※になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様。



◎適用拡大の対象となった

平成28年10月から、パートタイマーやアルバイトなど、短時間で働く方が社会保険の加入対象となりました。下記すべてに該当する場合は勤め先の健康保険の被保険者となります。

- ○ 学生でないこと
- ○ 雇用期間が１年以上見込まれる
- ○ １週間の所定労働時間が20時間以上
- ○ 月の所定内賃金が88,000円以上
- ○ 勤め先の従業員数が501人以上※

※平成29年4月からは、500人以下でも労使合意により適用拡大が可能

被扶養者現況調査ご協力のお願い	今年度も7月～8月ごろに健康保険被扶養者現況調査を実施する予定です。この調査は、厚生労働省より毎年実施することを義務付けられていますので、ご協力をお願いします。

平成30年度　予算と事業計画

保険給付費の増加で赤字予算に

大建工業健康保険組合の平成30年度予算等が決まりましたので、そのあらましをお知らせします。

一般勘定

当健康保険組合の平成30年度の予算については、被保険者数、平均標準報酬月額ともわずかに減少するものの、総標準賞与額では増加が見込まれることから、保険料収入は前年度よりも増収する見込みです。

一方、支出においては、健保財政にとって大きな負担となっている納付金が前年度に比べて約1億円の減少が見込まれます。これは、2年前の前期高齢者医療費の実績により調整されることから、一時的な減少でしかありません。

また、保険給付費は年々増加傾向にあり、今年度も7億7,395万3千円、保険料収入に占める割合は66.4%となります。

より効率・効果的な事業を行うため、今年度もみなさまの健康をお守りする健診事業等は引き続き力を入れて取り組んでまいります。

● 一般勘定 基礎数値

保険料率	103.00/1000
事業主	51.50/1000
被保険者	51.50/1000
被保険者数	1,999人
被扶養者数	2,352人
扶養率	1.16人
平均標準報酬月額	37万1,000円

介護保険

健康保険組合は40歳以上64歳の被保険者から介護保険料を徴収し、国に介護納付金を納めています。このときの介護保険料率は、毎年健康保険組合ごとに決められた介護納付金により決定されます。

平成30年度の納付金は、前年度より688万2千円増加していますが、前年度の剰余金から繰り越すことで、介護保険料率を据え置くことができました。

● 介護勘定 基礎数値

保険料率	15.00/1000
事業主	7.50/1000
被保険者	7.50/1000
介護保険第2号被保険者	1,885人
介護保険第2号被保険者たる被保険者数（被扶養者含む）	1,170人

● 収入

介護保険収入	1億1,648万4千円
繰越金	575万円
繰入金	400万円
国庫補助金受入	150万円
雑収入	1千円
収入合計	1億2,773万5千円

● 支出

介護納付金	1億2,634万5千円
介護保険料還付金	5万円
積立金	134万円
支出合計	1億2,773万5千円

●平成30年度収入支出予算

＊は経常収入・支出以外の科目

収入

＊その他　2,307万3千円

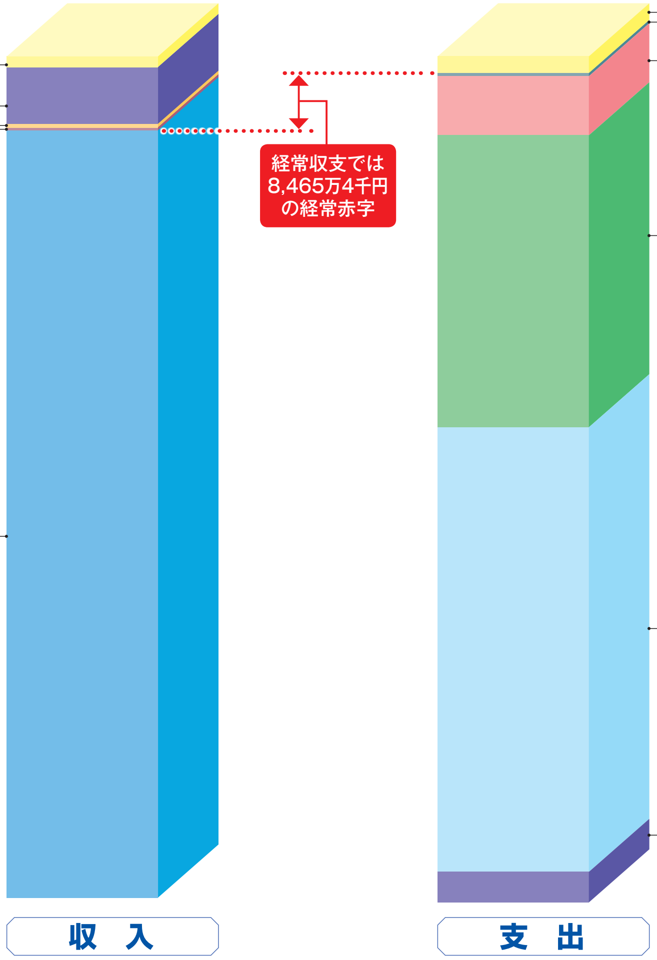
＊繰越金
9,000万円
収支の不足分を前年度の剰余金で補います。

雑収入　39万6千円

国庫補助金　1千円
（特定健康診査・保健指導補助金）

健康保険収入
11億6,533万2千円
毎月の給料や賞与から、事業主や被保険者のみなさまに納めていただきます。

経常収入合計
11億6,572万9千円



支出

＊その他　2,841万9千円

雑支出他　134万6千円

保健事業費
9,450万7千円
健康診断など、皆様の健康づくりに役立てていただくために実施する事業に係る費用です。

納付金
3億4,676万2千円
高齢者医療を社会全体で支えるために、健保組合が国に納めなければならない費用です。

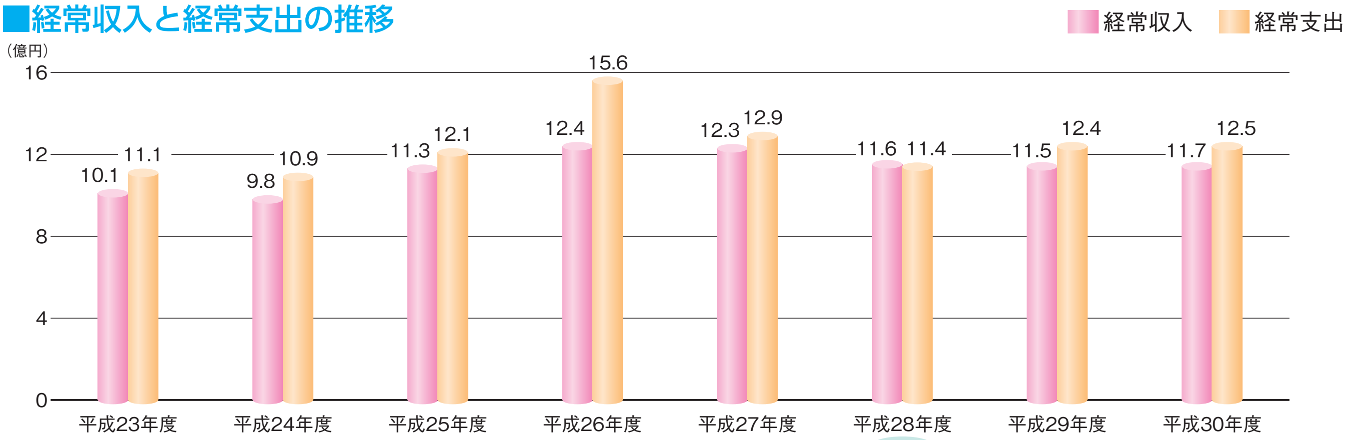
- ・前期高齢者納付金　1億330万円
- ・後期高齢者支援金　2億3,796万9千円
- ・退職者給付拠出金・他　546万3千円

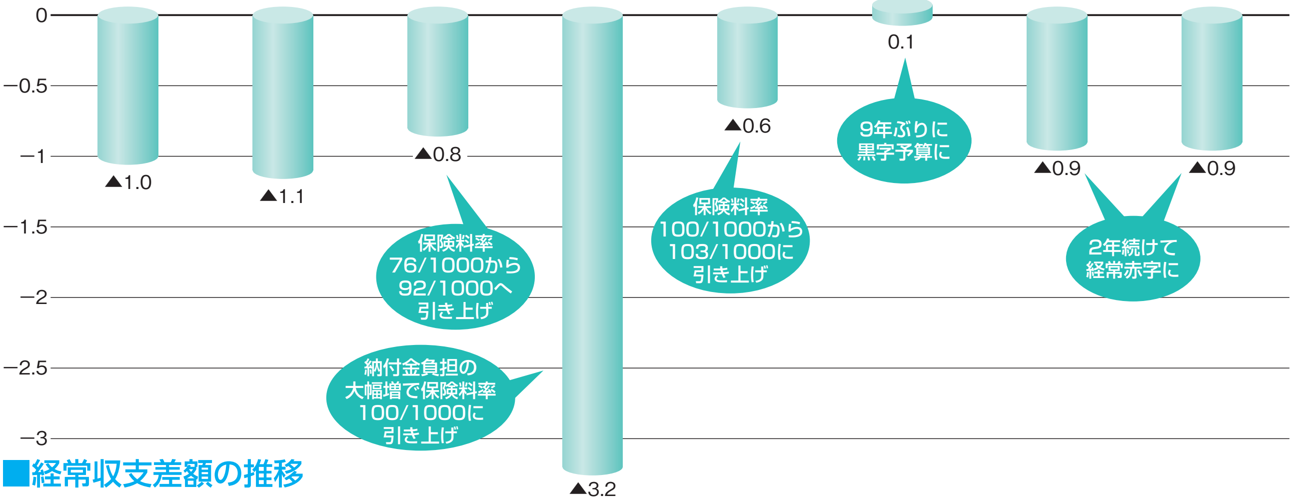
保険給付費
7億7,395万3千円
みなさまが受けた医療に対する給付等にかかる費用です。

事務費
3,381万5千円

経常支出合計
12億5,038万3千円

■経常収入と経常支出の推移





■経常収支差額の推移

年に1回、忘れずチェックを!!

定期健診・生活習慣病健診・総合健診（人間ドック）

各健診の種類

健診の種類		対象年齢[※1]	対象者	健診費用[※2]
定期健康診断		満30歳未満	被保険者	全額事業主負担　（検査費用の上限：10,000円）
生活習慣病健診（法定）		満30歳以上 35歳未満	被保険者	自己負担3,000円（検査費用の上限：25,000円）
			被扶養者	全額健保組合負担（検査費用の上限：25,000円）
総合健診（人間ドック）	日帰りドック	満35歳以上	被保険者 被扶養者	自己負担10,000円（検査費用の上限：45,000円）
	婦人科健診	満35歳以上	被保険者 被扶養者	健保組合補助5,000円（5,000円を超えた分は自己負担）[※3]
	特定健診	満40歳以上 75歳未満	被保険者 被扶養者	全額健保組合負担（規定項目以外の受診費用は自己負担）

※1 対象年齢は、平成30年3月31日時点
※2 検査費用は税込金額
※3 婦人科健診では乳がん検診（マンモグラフィ）と子宮がん検診が実施されます。いずれか1つだけ、両方受診、いずれの場合も補助額は5,000円までとなります。

＊対象年齢と違う健診を受けた場合は、補助ができませんのでご注意ください。

受診期間（一次健診・精密検査とも）

平成30年４月24日（火）～11月30日（金）まで。
※詳しいことについては、各事業所担当部門にお問い合わせください。

実施部門

各事業所の担当部門で実施（従来どおり）。

健診機関

地区の国公立病院、結核予防会所属総合保健センター、その他健診専門機関（原則）。

精密検査（二次検査）

精密検査は、事業主が行う定期健診および一次健診で「要精検」と判定された者が、保険証を使用して受診。保険適用分の費用30％は個人負担となります。

健康診断予約システム

予約システムと受診期間について

①「㈱ベネフィットワン・ヘルスケア（ハピルス健診）」予約システムの予約期限
●平成30年４月25日（水）～5月25日（金）まで
期限内にご予約ができなかった方は、ハピルスコールセンター（0800―9199―023）にお問い合わせください。

② 受診期限
●平成30年11月30日（金）まで

③ 利用対象
●「大建工業健康保険組合」の加入者（社員）およびその被扶養者
対象事業所：大建工業（株）、ダイケンホーム＆サービス（株）、ダイケンエンジニアリング（株）
※なお、井波工場、岡山工場、高萩工場、三重工場に所属されている従業員につきましては、原則として各工場の健診ルールに則って受診いただきますよう、よろしくお願いいたします。

40歳以上75歳未満のみなさん!!
特定健診が義務化されています!

40歳以上75歳未満のすべての被保険者・被扶養者を対象に「特定健診・特定保健指導」が実施されます。

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予防と改善が大きな目的で、特定健診の結果によっては特定保健指導が行われます。

特定健診検査項目

健　診　項　目			
	質問(問診)		○
診察等	計測	身長	○
		体重	○
		肥満度･標準体重	○
		腹囲	○
	理学的所見(身体診察)		○
	血圧		○
血中脂質検査	中性脂肪		○
	HDL-コレステロール		○
	LDL-コレステロール (Non-HDLコレステロール)※1		○

健　診　項　目		
肝機能検査	AST(GOT)	○
	ALT(GPT)	○
	γ-GT(γ-GTP)	○
血糖検査	空腹時血糖	■
	ヘモグロビンA1c	■
	随時血糖※2	■

健　診　項　目		
貧血検査	ヘマトクリット値	□
	血色素測定	□
	赤血球数	□
尿検査	尿糖	○
	尿蛋白	○
12誘導心電図		□
眼底検査		□
血清クレアチニン検査(eGFR)		□

○…基本健診（必須項目）
□…精密健診（医師が必要と判断した場合に実施する項目）
■…いずれかの項目の実施で可
※1…中性脂肪が400mg/dL以上または食後採血の場合は、LDLコレステロールに代えてnon-HDLコレステロールで評価が行える
※2…やむを得ず空腹時以外に採血を行い、HbA1cを測定しない場合は、食道後を除き随時血糖により血糖検査を行うことができる

特定保健指導対象者の選出方法

特定保健指導の対象者については、数量の面から、大阪の近隣に住まれている方から優先して選出しています。また、指導効果の面から、40歳代の方から優先して選出しています。

STEP1 肥満リスクを判定

（1）　腹囲が男性で85㎝以上、女性で90㎝以上 → A
（2）　（1）に該当せず、BMI が25以上 → B
（3）　（1）･（2）いずれにも該当しない → 健診結果の見方や生活習慣の改善のための情報提供を行います（現時点ではメタボリックシンドロームではありません）

STEP2 特定健診の結果、質問票より追加リスクをカウント

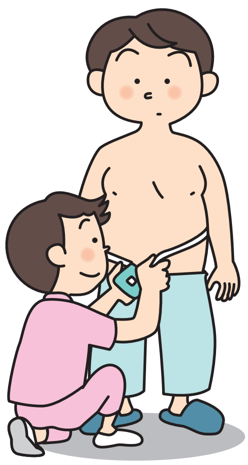
①血糖
空腹時血糖値（やむを得ない場合は随時血糖値）　100mg/dl以上　または
ヘモグロビンA1c　5.6%以上　または
血糖に関する薬剤治療を受けている

②脂質
中性脂肪値　150mg/dl以上　または
HDLコレステロール値　40mg/dl未満　または
血中脂質に関する薬剤治療を受けている

③血圧
収縮値（最大）血圧　130mmHg以上　または
拡張値（最少）血圧　85mmHg以上　または
血圧に関する薬剤治療を受けている

④喫煙
①～③で1つ以上該当する場合のみカウント
喫煙歴あり

①～④のリスク該当数
□個/4個



<table>
<tr><th rowspan="2">STEP1の肥満リスク</th><th rowspan="2">STEP2の追加リスク数</th><th colspan="2">支援内容</th></tr>
<tr><th>40～64歳の方</th><th>65～74歳の方</th></tr>
<tr><td rowspan="3">A</td><td>2個以上該当</td><td>積極的支援</td><td rowspan="2">動機づけ支援</td></tr>
<tr><td>1個該当</td><td>動機づけ支援</td></tr>
<tr><td>該当なし</td><td colspan="2">情報提供</td></tr>
<tr><td rowspan="3">B</td><td>3個以上該当</td><td>積極的支援</td><td rowspan="2">動機づけ支援</td></tr>
<tr><td>1～2個該当</td><td>動機づけ支援</td></tr>
<tr><td>該当なし</td><td colspan="2">情報提供</td></tr>
</table>

※現在、高血圧、脂質異常症、糖尿病で医師の処方する薬を飲んでいる方は、健康保険組合による特定保健指導の対象となりません。

当組合独自の制度です！下記の費用補助を活用ください

注意! 総合健診（人間ドック）には、大腸がん検診･子宮頸がん検診が含まれています。
そのため、総合健診（人間ドック）を受診された方はお申し込みいただけませんのでご注意ください。

郵送 大腸がん検診

見つけにくい
初期症状を
検診で早期発見!!

■対　象　者　35歳以上の被保険者および被扶養者
※対象年齢は、平成30年3月31日時点

注意 ただし、検査が重複となるため人間ドック受診者は除く

■検診費用　全額健康保険組合負担（ただし、器具返送切手は本人負担）
※申し込みされた方で、検査を受けられなかった場合、器具代を徴収させていただきます。

■申込方法　所定の検診申込書に必要事項を記入の上、健康保険組合へお申し込みください。

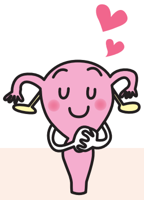
■申込締切日　**平成30年10月初旬（予定）**

■受診の手続き

35歳以上の被保険者・被扶養者 → 大建工業健康保険組合：①申込書に必要事項を記入して健保組合へ申し込み
大建工業健康保険組合 → 検査機関：②申し込み
検査機関 → 35歳以上の被保険者・被扶養者：③締め切り3週間以内に個人宛に検査器具郵送
35歳以上の被保険者・被扶養者 → 検査機関：④問診票と採取した器具を同封の封筒に入れ返送 ※郵送料は自己負担
検査機関 → 35歳以上の被保険者・被扶養者：⑤器具着後3週間以内に結果郵送

郵送 子宮頸がん検診

若い女性に急増!
郵送検診だから
気軽に受診



■対　象　者　被保険者および被扶養者にかかわらず30歳以上の女性
※対象年齢は、平成30年3月31日時点

注意 ただし、人間ドックで検査を受けられている方は対象外

■検診費用　全額健康保険組合負担（ただし、器具返送切手は本人負担）
※申し込みされた方で、検査を受けられなかった場合、器具代を徴収させていただきます。

■申込方法　所定の検診申込書に必要事項を記入の上、健康保険組合へお申し込みください。

■申込締切日　**平成30年10月初旬（予定）**

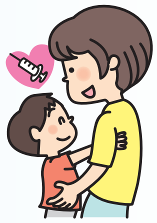
■受診の手続き

30歳以上の被保険者・被扶養者 → 大建工業健康保険組合：①申込書に必要事項を記入して健保組合へ申し込み
大建工業健康保険組合 → 検査機関：②申し込み
検査機関 → 30歳以上の被保険者・被扶養者：③締め切り3週間以内に個人宛に検査器具郵送
30歳以上の被保険者・被扶養者 → 検査機関：④問診票と採取した器具を同封の封筒に入れ返送 ※郵送料は自己負担
検査機関 → 30歳以上の被保険者・被扶養者：⑤器具着後3週間以内に結果郵送

インフルエンザ予防接種の費用補助が受けられます

当健保組合では、インフルエンザ予防接種の費用補助を実施しています。
インフルエンザの流行前にワクチン接種することで、発症や重症化の予防が期待できます。この機会にぜひ、予防接種を受けることをお奨めいたします。

対 象 者	当健保組合の被保険者および被扶養者
補助内容	1人当たり1,000円（期間内1回、13歳未満は2回以上接種可）。ただし、接種費用が1,000円以下の場合は実費補助
接種期間	平成30年10月1日（月）～平成31年1月31日（木）
申請期限	平成31年2月20日（水）必着



ご家族の方もご利用ください！電話で健康相談

大建工業グループでは、みなさんの心の悩みや不安に対応できるように、健康相談事業サービスを実施しております。
このサービスは電話カウンセリングや心理カウンセラーによる面接カウンセリングも受けられます。
プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。

メンタルヘルス カウンセリングサービス

（年中無休、9：00～22：00）

対 象 者 従業員本人とその家族

利用方法

① **0120-487-061**（通話料・相談料とも無料）にお電話ください。
② つながりましたら、オペレーターに以下の項目をお伝えください。
- 専用パスワード【1045】
- お名前
（面談ご希望の場合は、本人確認のため健康保険証が必要となります）
- ご年齢

③ 心理カウンセラーにご相談ください
（必要に応じて、医療機関情報を提供いたします）

24時間電話 健康医療相談サービス

（24時間年中無休）

対 象 者 従業員本人とその家族

利用方法

① **0120-342-717**（通話料・相談料とも無料）にお電話ください。
② つながりましたら、オペレーターに以下の項目をお伝えください。
- 専用パスワード【1045】
- お名前（匿名可）
- ご年齢

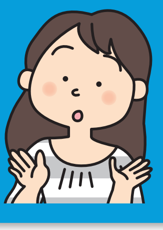
③ 心理カウンセラーにご相談ください
（必要に応じて、医療機関情報を提供いたします）

病気になってからでは遅い!!

特定保健指導で早めの生活習慣改善を

健保組合では、特定健診の結果でメタボリックシンドロームやその予備群に該当し、生活習慣を変えることで改善が見込まれる方に、特定保健指導を行っています。専門家からアドバイスや支援を受けながらメタボリックシンドロームを改善させる絶好のチャンスです。案内があった方はぜひ特定保健指導を受け、生活習慣改善に取り組みましょう!

Q 特定保健指導を受けないとどうなるの?



A 特定保健指導への参加は義務ではありませんが、実施率が目標に達しないと、国への納付金が加算されるしくみがあります。メタボリックシンドロームを放置していると、生活習慣病を発症して服薬などの治療が必要になるばかりか、虚血性心疾患や脳卒中などを発症することになりかねません。

健保組合では、病気になる前の早い段階で健康的な生活習慣を身につけてもらうように特定保健指導を行っていますので、ぜひ受けてください。

Q 自分でダイエットをするつもりなので特定保健指導を受ける必要はないと思っているのですが…

A 特定保健指導では、専門家からあなたのライフスタイルに合った生活習慣改善方法のアドバイスをもらえます。自分で行うダイエットとは違い、保健師や管理栄養士など、専門的な知識をもった人が指導にあたりますので、無理のない正しい方法で減量に取り組めます。

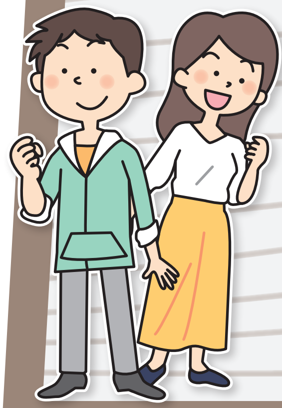
Q 2年連続で特定保健指導の対象となったら?

A 2年連続で特定保健指導の対象となった人を調査した結果によると、2年目の特定保健指導も受けた人は、多くの検査項目で改善傾向がみられましたが、1回目しか受けなかった人では、改善がみられなかったり悪化したりする傾向がありました。

2年連続で特定保健指導の案内を受け取った場合も、ぜひ参加しましょう。

健診をムダにしないために!

特定保健指導の対象にならなかった人も生活習慣の見直しを!



①健診を受けただけで満足しない

健診は受けただけでは十分ではありません。健診結果をよく確認し、検査の数値が基準値内であっても、数年間の変化を把握して、健康管理に役立てましょう。

②気になる検査項目があったら今のうちから生活習慣の見直しを

気になる傾向があったら、次年度の健診では改善できるよう食事や運動に気をつけてみましょう。

③ご家族の健診結果もチェック

自分自身だけでなく、ご家族の健診結果もお互いに確認してみましょう。

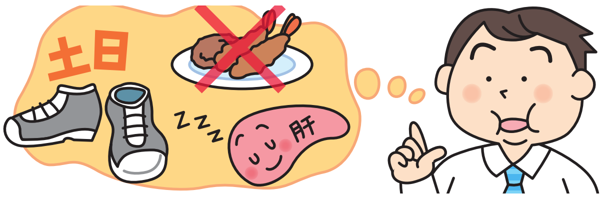
特定保健指導では、どんな流れでどんな指導を受けるの？

特定保健指導には生活習慣病のリスクの高さに応じて「動機付け支援」と「積極的支援」の2つがあります。積極的支援の事例をみてみましょう。

揚げ物とお酒が大好きなAさん（男性:46歳）が電話と個別支援で支援を受けた場合

初回面接　初回面接時に実践可能な具体的な行動計画を立てる。

Aさんの目標:
「揚げ物を減らす」
「土日はウォーキングをする」
「週1回休肝日をつくる」



3カ月以上の継続的な支援　3カ月以上にわたって、電話やeメールで支援を続ける。

支援1回目（2週間後）	目標をしっかり実施して順調であることを確認。
支援2回目（1カ月後）	食事内容に野菜やきのこ、海藻などで満腹感を得る工夫をしているとAさん。
支援3回目（2カ月後）	ウォーキングは欠かさず実施しているものの、宴会シーズンに入り、食生活の目標が実施できていないAさんの報告に、外食でも野菜やきのこ、海藻類を多くとれるメニューの選び方をアドバイス。
支援4回目（2カ月後）	食生活の改善がうまくいっているか、電話で確認・支援。
支援5回目（3カ月後）	季節が変わってウォーキングをさぼり気味だとAさんからの報告に、「ふだんの歩行に大股歩きや速歩きをしてみては」とアドバイス。
支援6回目（3カ月後）	ウォーキングは週1回、昼食で揚げ物を食べてしまうという報告に、「ウォーキングはしないより週1回でもするほうがいい」「お昼に揚げ物を食べたら夜に減らせばいい」といいと伝え励まし、3カ月時点の中間評価を行う。

実施評価　設定した行動目標が達成されているか、身体状況や生活習慣に変化がみられたかどうか評価を行う。

Aさんの結果:
前半3カ月で覚えたことを
応用しながら残り3カ月を乗り切り、
体重減を実現!

今すぐChange! 賢い受診で 健康＋節約

＼使わないなんてもったいない！／

ジェネリック医薬品

ジェネリックは新薬と同じ効きめなのに、自己負担は減りますよ！

ジェネリック（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）の特許期間が過ぎた後に、他の製薬会社から新薬と同じ有効成分を使って作られます。厚生労働省が定める品質基準をクリアして承認を受けているので、効きめや安全性、品質は新薬と同等であるのに、価格は新薬の２～７割と安いのが特徴です。

１年間ではこんなにお得です！ ※医薬品の価格は一例です

高血圧薬（バルサルタン 80mg）の場合		アレルギー薬（フェキソフェナジン塩酸塩錠 60mg）の場合	
新薬	9,855 円	新薬	12,045 円
ジェネリック	2,190 円	ジェネリック	2,190 円
自己負担は7,665 円減！		自己負担は9,855 円減！	

＊自己負担３割の場合、薬価のみの比較です（2018 年４月現在）。

どうしてそんなに安いの？! 色や形が違うのも気になるけど…

長い歳月と膨大な費用をかけて開発される新薬に対し、ジェネリックは開発にかかる費用や時間が少ないため価格も安く抑えられます。

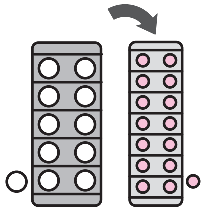
また、新薬と色や形が違うのは、異なる添加剤が使われることがあるからですが、有効性や安全性に違いはありません。むしろ、製造技術の進歩などにより、のみやすく改良されることもあります。

●開発にかかる期間と費用

	開発期間	開発費用
新薬	9～17 年	数100 億円
ジェネリック	3～5 年	約１億円

改良されたジェネリックも

“ジェネリックにしたら服用が楽になった！”という声も！



- 錠剤の大きさを小さくしたり、味やにおいを改良してのみやすく
- 文字や色を工夫して間違った服用を防ぐ

など

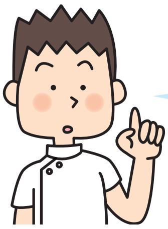
ジェネリックのこと全然知らなかった…
今回からはジェネリックでお願いします！

＊すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。
まずは医師や薬剤師にジェネリックへの変更希望を伝えましょう！

ルールを知って安心

整骨院・接骨院のかかり方

整骨院等では
健康保険が使えない場合があるの？

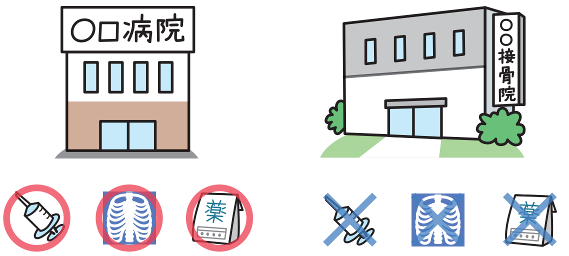


整骨院・接骨院で健康保険が使えるのは、

打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど）、骨折※、脱臼※のみ！

※骨折・脱臼は、応急処置を除き医師の同意が必要です。

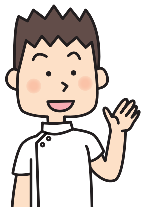
病院と整骨院等の違い



病院などで診察を行う医師は、患者の不調に対し、問診、レントゲン撮影や血液検査などを行ったうえで、注射や薬、手術等による治療をします。

一方、整骨院等で施術を行う柔道整復師は、こうした検査や注射・投薬などの治療行為が認められていません。整骨院等で健康保険が適用されるのは、上記の症例に限定されています。そのほかの場合は、全額自己負担となります。

施術を受けてもなかなかよくならないときは、
どうすればいいの？



症状が改善しないときは、
整形外科など専門医を受診しましょう

健康保険が使えるケースを知っておくことはもちろんですが、長期間通っても症状が改善されないときは、医療機関を受診して詳しい検査を受けることも大切です。けがだと思いこみ整骨院に通っていたのに痛みがとれず、整形外科を訪れて検査を受けると、内臓疾患が原因であったことが発覚したケースなども報告されています。

その他の注意点

- 「療養費支給申請書」は、負傷名・日付・金額等を確認してから署名しましょう。白紙の申請書には署名をしないようにしましょう。
- 領収書は必ず受け取り、大切に保管してください。
- 健康保険が使えないケースにもかかわらず、柔道整復師から健康保険が使えると説明を受けて施術を受けた場合は、後日、健康保険分の費用を請求されることがあります。

全額自己負担となるケース（一例です）

- 単なる肩こり、筋肉疲労
- 神経痛・リウマチ・五十肩などからくる痛み・こり
- 過去の交通事故等による後遺症
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 病院などで治療中の負傷

※仕事中や通勤途上に起きた負傷は、健康保険ではなく、労災保険が適用されます

自分の健康のためにも、
整骨院等と病院の違いやルールをよく知っておかないとね！

たまには休もう…
心の休息日

「1人でがんばりすぎ」てヘトヘトになっていませんか

監修●産業カウンセラー
上野幹子

　どんなに忙しかったり、困難な状況にあっても、周りに助けを求めず1人でがんばってしまう人がいます。がんばることはよいことですが、ムリをすると心身のエネルギーを消耗して、心の不調に陥ってしまいます。

　たまには1人でがんばりすぎるのを休み、心身のエネルギーを充電しましょう。そのためには、人の助けを借りることが欠かせません。1人でがんばりすぎる傾向にある人は、「人に甘えたくない」「迷惑をかけたくない」「弱みをみせたくない」などの理由で人に頼るのを敬遠しがちですが、状況に応じて人に頼ることは、健康を維持しながらがんばりつづけるために必要な能力です。また、周りに助けを求めず、かたくなに1人でがんばりつづけていると、助けが必要ない人だと思われて孤立しかねません。

　どうしても人に頼ることができない場合は、疲れやつらさを感じたらひとまず休んだり、がんばらなくていい日を設けてみることから始めてみましょう。

「1人でがんばりすぎ」を休むコツ

やり始める前に、ムリなことは人に頼む

　1人でがんばりすぎる人は、やり始めるとすべて自分でやろうとしてしまいがち。やり始める前に、ムリをしないとできないと思うことは人に頼んで任せる。

! 人に頼むときのポイント

- スケジュールに余裕のある段階で頼む。
- 頼むときは相手の都合がよさそうなタイミングで話しかける。
- 「申し訳ないけれど」など、相手に配慮した言葉から始める。
- その人に頼みたい理由、目的、頼みたい内容を簡潔に伝える。
- 依頼後も任せきりにせず、感謝の言葉を伝える。

お互いに気づかえたり、悩みを話せる人を作る

　たいへんなときに声をかけあえたり、相談しあえるような人を作る。そんな人が1人でもいれば、自分1人でがんばりすぎるのを防ぐことができる。

「疲れた」「つらい」と思ったら心身を休める

「疲れた」「つらい」は、がんばりが限界に近づいているサイン。1人でがんばりすぎていても、そのことに気づかないことがあるため、「疲れた」「つらい」と感じたら心身を休めることを心がける。

定期的に「がんばらなくていい日」を設ける

　1人でがんばりすぎる人は、うまく手を抜いたり、力の出し方をコントロールするのが苦手。定期的に「がんばらなくていい日」を設け、ムリにでもがんばらなくていい環境を作る。

医療費の確認はパソコンやスマートフォンで!!

まずはKenCoMにご登録をお忘れなく！

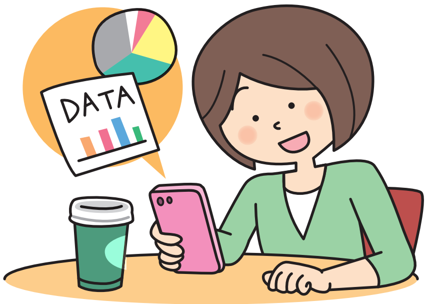
WEB登録は無料

大建工業健康保険組合の組合員のみなさんとそのご家族なら、「医療費のお知らせ」をパソコンやスマートフォンでご確認（WEB閲覧）していただけます。

WEBでの閲覧には、事前の登録が必要となります。まだ、ご登録がお済みでない方は、すみやかにご登録をお願いいたします。

WEB閲覧は「医療費のお知らせ」以外にもこんなに便利!

- いつでもどこでも健康データが見られる
- あなたの健康状態に合わせた情報が毎日届く
- 全国の同性同年代の人と自分の健康度比較ができる
- 健康状態の経年変化を確認できる



くわしくは大建工業健康保険組合ホームページをご覧ください。 大建工業健保組合 検索

平成30年4月から入院時の食費負担などが変わりました

1 入院時の食費負担が1食460円に

入院時の食事費用のうち調理費相当額が引き上げられ、4月から1食当たりの負担額が460円になりました。

〈入院時1食当たりの負担額〉

	平成30年3月31日まで	平成30年4月1日から
①一般（②③以外）	360円	→ 460円
②住民税非課税世帯に属する人（③以外）	210円	210円
過去1年間の入院日数が90日を超えている場合	160円	160円
③②のうち、所得が一定基準に満たない人（70歳以上）	100円	100円

※②③に該当しない指定難病、小児慢性特定疾病の患者負担額は260円で据え置き

2 65歳以上の医療療養病床入院時の居住費負担が1日370円に

医療療養病床（長期にわたり療養が必要な患者のための病床で医療保険から給付を受けるもの）に入院する65歳以上の患者の居住費（光熱水費相当）が、医療の必要性が高い人についても370円に引き上げられました。

〈医療療養病床入院時1日当たりの居住費負担額〉

医療療養病床に入院している65歳以上の患者	平成30年3月31日まで	平成30年4月1日から
①医療の必要性の低い人（医療区分Ⅰの人）	370円	370円
②医療の必要性の高い人（医療区分Ⅱ、Ⅲの人）	200円	→ 370円

※指定難病患者、老齢福祉年金受給者は負担なしで据え置き

3品そろう！時短レシピ

● 料理制作／柴田真希（管理栄養士）
● 撮影／花田真知子
● スタイリング／佐藤絵理

たっぷりキャベツのしそ風味ガパオライス

材料（2人分）

卵……………………… 1個
キャベツ……………… 2枚(100g)
玉ねぎ………………… 1/4個(50g)
赤パプリカ…………… 1/8個(25g)
大葉…………………… 4～5枚
(A)［油………………… 大さじ 1/2
　　にんにく(みじん切り) 1/2かけ分
鶏ひき肉……………… 150g
(B)［ナンプラー……… 大さじ 1/2
　　オイスターソース…… 大さじ 1/2
　　ブラックペッパー…… 少々
雑穀ごはん…………… 2杯(300g)

作り方

①卵を10分ゆで、半熟ゆで卵を作る。
②キャベツ、玉ねぎ、赤パプリカをすべて小さめの角切りにする。大葉を千切りにする。
③フライパンに(A)を入れて火にかけ、にんにくの香りがたったら鶏ひき肉、玉ねぎ、赤パプリカ、キャベツの順に炒め、大葉を入れる。(B)を加えて味を調える。
④①のゆで卵の殻をむき、半分に切る。
⑤お皿に雑穀ごはんをのせて、③をかけてゆで卵をのせる。

時短ポイント

ガパオライスは目玉焼きをのせるのが主流ですが、ゆで卵に替えると、ゆでている間に野菜を切ることができるので時短に。

注目食材 キャベツ

血糖値を急上昇させないためには、しっかりとよくかんで食べることが大切です。そのためには、キャベツのように食物繊維が豊富な食材をメニューの中に取り入れるようにしましょう。

雑穀ごはんには、白米だけのごはんに比べ、糖質の代謝をスムーズにするビタミン B_1 や血糖値の上昇を緩やかにする食物繊維が多く含まれています。

焼きたけのことわかめのサラダ

材料（2人分）

わかめ（乾）……………5g
(生わかめ 50gでもよい)
たけのこ（水煮）………100g
ラディッシュ…………… 2個
ベビーリーフ……………1/2袋（20g）
オリーブオイル…………小さじ 1

〈ドレッシング〉
(A)［味噌………………大さじ 1/2
　　粒マスタード………大さじ 1/2
　　はちみつ……………大さじ 1/2
　　酢……………………大さじ 1
　　オリーブオイル……大さじ 1/2

ドレッシングは多めに作って瓶などに入れておくと便利。

旬の生わかめを使えば、戻す手間もなく、時短に。

作り方

〈下準備〉わかめを水で戻しておく（お湯より水で戻すと食感がよい）。
①たけのこは穂先の部分をくし形切りに、その他を短冊切りにする。ラディッシュを輪切りにする。
②フライパンにオリーブオイルを入れて中火にかけ、たけのこを加えて両面焼き色をつける。
③ボウルに(A)の材料を記載されている上から順に入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
④器にベビーリーフを敷き、わかめ、たけのこ、ラディッシュを盛り付け、③のドレッシングをかける。

注目食材 わかめ

食物繊維が豊富に含まれており、血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。また、とくに水溶性食物繊維のアルギン酸（ぬめり成分）が多く、腸内で余分なコレステロールの吸収を抑える働きが期待できます。

いちごココナッツミルクしるこ

材料（2人分）

いちご………………… 2個(40g)
(A)［あずき缶………… 80g
　　ココナッツミルク 50cc
　　牛乳……………… 50cc

作り方

①いちごを縦に薄切りにする。
②(A)を混ぜ合わせる。
③②を器に盛り付け、いちごを飾る。

注目食材 あずき

デザートは糖類が多く、血糖値が急上昇しがちですが、あずきのように食物繊維が豊富な食材を使うことで上昇を緩やかにすることができます。その他、カリウムなどのミネラルや、ビタミンB群などのビタミンも豊富です。

発行：大建工業健康保険組合　〒530-8210 大阪市北区中之島3-2-4 中之島フェスティバルタワー・ウェスト14F　☎06-6205-7153