

2020

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

2020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」(8月)
- 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(8月～予定)
対象者 被保険者・被扶養者
- 人間ドック 費用補助(8月～予定)
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
- 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(10月予定)
対象者 新規採用被保険者



体育奨励

- 各事業所で実施された体育奨励事業に費用補助(4月～3月)



「年間医療費のお知らせ」の反映月が 変更になりました

確定申告に合わせて
1～11月分に

これまでの「年間医療費のお知らせ」はその年の1～12月分の医療費を反映させていましたが、2019年分より1～11月分に変更いたしました。

12月分の医療費データを確定するには時間がかかり、毎年、みなさまのお手元にお届けできるのが3月初旬となっております。そのため、確定申告までに時間的な余裕がなくなるという問題点を解消につなげる変更となっております。

今後、12月の医療費についてはご自身で領収書の保管が必要となります。健保組合から12月分の医療費明細のお知らせはできなくなりますので、紛失しないようご注意ください。



お家時間にご活用ください!!

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診データが見られる
- 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の比較ができる
- 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

大建工業健康保険組合ホームページアドレス

<https://www.kenpo.gr.jp/daiken/index/html>



kencom

あなたの医療費の確認ができます。
また、楽しみながら健康づくりができる健康情報を簡単にチェック!
健康保険制度の情報をGET!



お知らせ&トピックス

どんなときも、
「健保組合からのお知らせ」
をいち早くキャッチ!

こんなとき どうするの?

「妻が出産。
何か手続きすることあったよな…」
そんなときには、
「こんなとき」から
健康保険制度の
情報をGET!

2019年度 決算のお知らせ

7月に書面開催された組合会において、2019年度の決算および事業報告が承認されましたので、その概要をお知らせします。

一般勘定

2019年度決算は、収支差引額2億9,974万9千円のプラス、経常収支差引額においても9,071万1千円のプラスとなりましたが、経常収支差引額では対前年1億992万3千円マイナスという結果となりました。

収入

総標準賞与額は減少となったものの、被保険者数、平均標準報酬月額についてはわずかながら増加し、保険料収入は対前年343万8千円増となりました。

その他、一定基準を超える高額な医療費請求が対前年度件数、金額とも増えたことで、高額医療交付金が対前年2,369万3千円増加するなど、収入合計は14億7,778万3千円となりました。

支出

おもに医療費として支払われる保険給付費については、対前年3,125万7千円増加となりました。保険料収入に占める割合は51.5%と依然高い比率になっております。

また、高齢者医療制度への納付金・支援金は対前年9,165万7千円と大幅に増加しました。とくに、保険者間の不均衡を調整するために前期高齢者の加入率によって調整される前期高齢者納付金の増加が大きくなっています。前期高齢者加入率の低い当健保組合は、「前期高齢者納付金」を多く負担することになります。

保健事業につきましては、健診事業を中心にこれまでどおり、みなさまの健康維持・促進につながる事業を実施いたしました。結果、支出合計では、11億7,803万4千円となりました。

一 般 勘 定

●決算の基礎数値

●被保険者数	2,049人
男性	1,613人
女性	436人

●扶養率	1.09人
------	-------

●平均標準報酬月額	380,518円
男性	410,951円
女性	262,934円

●総標準賞与額(年間合計)	2,961,830千円
---------------	-------------

●保険料率	103.00/1000
事業主	51.50/1000
被保険者	51.50/1000

●決算の概要

収入	科 目	決算額(千円)
	保険料	1,242,500
	国庫負担金収入	288
	調整保険料収入	15,980
	繰越金	150,000
	国庫補助金収入	15,464
	財政調整事業交付金	43,623
	雑収入	9,928
	合 計	1,477,783
	経常収入合計	1,252,821
	収支差引額	299,749千円
	経常収支差引額	90,711千円

支出	科 目	決算額(千円)
	事務費	25,675
	保険給付費	639,948
	納付金	435,531
	前期高齢者納付金	175,015
	後期高齢者支援金	260,490
	退職者給付拠出金	25
	病床転換支援金	1
	保健事業費	60,225
	財政調整事業拠出金	15,883
	還付金	23
	その他	749
	合 計	1,178,034
	経常支出合計	1,162,110

●2019年度決算を1人当たりでみると

収入

★雑収入	4,845円
★財政調整事業交付金	21,290円
★国庫補助金収入	7,547円
★繰越金	73,206円
★調整保険料収入	7,799円
★国庫負担金収入	141円
★保険料	606,393円

収入合計 721,222円

支出

★その他	366円
★還付金	11円
★財政調整事業拠出金	7,752円
★保健事業費	29,392円
★納付金	212,558円
・前期高齢者納付金	85,415円
・後期高齢者支援金	127,130円
・退職者給付拠出金	12円
★保険給付費	312,322円
★事務費	12,531円

支出合計 574,931円

介護勘定

収入については、介護保険収入が1億2,562万7千円で対前年78万6千円増加となりましたが、支出において、介護納付金が対前年792万円増加の1億3,309万8千円となりました。そのため、繰越金700万円、繰入金900万円を繰り入れ、結果、1,005万4千円の黒字決算となりました。

2017年度から始まった介護納付金の総報酬割への段階的拡大は、2020年度に完全導入となることから、2020年度の介護保険料率は1000分の2引き上げ、1000分の17といたします。

●介護の基礎数値

●介護保険第2号被保険者数	1,805人	●平均標準報酬月額	433,786円	●介護保険料率	15.00/1000
				事業主負担	7.50/1000
●介護保険第2号被保険者たる被保険者数	1,218人	●総標準賞与額(年間合計)	2,048,404千円	被保険者負担	7.50/1000

●介護保険収支決算表

収入	科目	決算額(千円)
	介護保険収入	125,627
	繰越金	7,000
	繰入金	9,000
	その他	1,525
	合計	143,152
	収支差引額	10,054千円

支出	科目	決算額(千円)
	介護納付金	133,098
	合計	133,098

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）

婦人科健診の対象を
20歳以上に、補助を
1万円に増額!!



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	自己負担10,000円（検査費用の上限：45,000円）
			被扶養者	
	婦人科健診	満20歳以上	被保険者	健保組合補助10,000円（10,000円を超えた分は自己負担） ^{※3}
			被扶養者	
	特定健診	満40歳以上 75歳未満	被保険者	全額健保組合負担（規定項目以外の受診費用は自己負担）
			被扶養者	

※1 対象年齢は、2020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10,000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）

2020年8月から年度内。

※詳細は、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」と判定された方が、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】

(株)ペネフィットワン・ヘルスケア（ハピルス健診）

【予約期間】

- 2020年8月以降。

※新型コロナウイルスの感染状況により変更になる場合があります。

お申し込み希望の方は、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。

【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歳未満のみなさんは 特定健診を受けましょう

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		
診察等	質問(問診)	○
	計 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。

STEP 1 肥満リスクを判定

- (1) 腹囲が男性で85cm以上、女性で90cm以上
- (2) (1)に該当せず、BMI が25以上
- (3) (1)・(2)いずれにも該当しない

A
B

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)

STEP 2 特定健診の結果、質問票より追加リスクをカウント

空腹時血糖値(やむを得ない場合は随時血糖値)		
① 血 糖	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	収縮期血圧 130mmHg以上	または
	拡張期血圧 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



STEP 1 の肥満リスク	STEP 2 の追加リスク数	支援内容	
		40～64歳の方	65～74歳の方
A	2個以上該当	積極的支援	
	1個該当	動機づけ支援	
	該当なし	情報提供	
B	3個以上該当	積極的支援	
	1～2個該当	動機づけ支援	
	該当なし	情報提供	

※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！

下記の費用補助をご活用ください



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)を受診された方は自費となりますのでご注意ください。



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、2020年3月31日時点

注意!

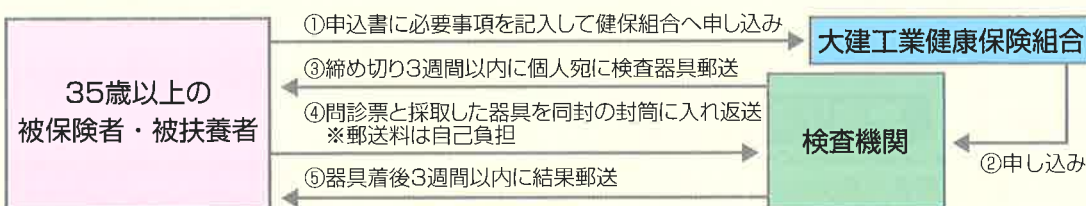
ただし、検査が重複となるため
人間ドック受診者は除く

■ 検 診 費 用 全額健康保険組合負担(ただし、器具返送代は本人負担)
※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うえ、健康保険組合へお申し込みください。

■ 申 込 締 切 日 2020年10月初旬(予定)

■ 受診の手続き



子宮頸がん検診

対象年齢が
20歳からに!!



■ 対 象 者 被保険者および被扶養者にかかわらず**20歳以上**の女性
※対象年齢は、2020年3月31日時点

注意!

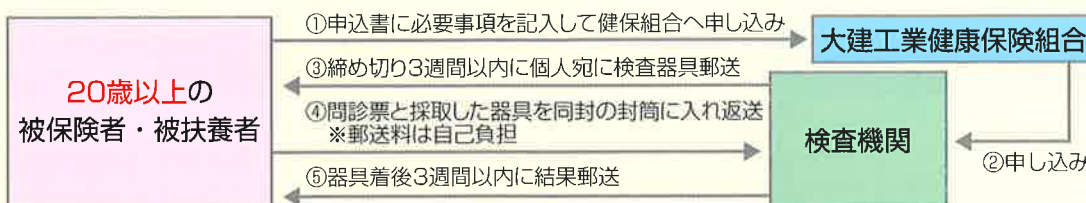
ただし、人間ドックで検査を
受けられている方は対象外

■ 検 診 費 用 全額健康保険組合負担(ただし、器具返送代は本人負担)
※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うえ、健康保険組合へお申し込みください。

■ 申 込 締 切 日 2020年10月初旬(予定)

■ 受診の手続き



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すすめいたします。

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	2020年10月1日(木)～2021年1月29日(金)
申請期限	2021年2月19日(金) 必着



ご家族の方でもご利用ください！ 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 従業員本人とそのご家族

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】
 - ・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)
 - ・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 従業員本人とそのご家族

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】
 - ・名前(匿名可)
 - ・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)

ご存じですか？ 特定保健指導

特定保健指導の対象となった方には、生活習慣改善に取り組むチャンスです！



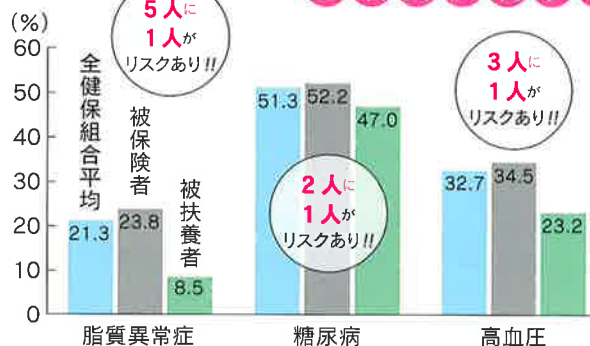
特定保健指導対象者の選られ方

特定健診の検査項目のうち、「内臓脂肪の蓄積」「脂質」「血糖」「血圧」「喫煙習慣」などの結果に着目して、メタボのリスクが高い方が選出されます。リスクの度合いに応じて「動機づけ支援」「積極的支援」のどちらの特定保健指導を受けるかが決まります。



※脂質異常症、糖尿病、高血圧症の治療のために服薬中の方は、特定保健指導の対象外です。

生活習慣病リスク保有者の割合



●リスク判定基準

2016年度特定健康診査受診者のうち、以下の基準（保健指導判定基準）に該当した人の割合

【脂質】中性脂肪 150mg/dL 以上、

または HDL コレステロール 40mg/dL 未満

【血糖】空腹時血糖値 100mg/dL、またはヘモグロビン A1c 5.6% 以上

【血圧】収縮期 130mmHg 以上、または拡張期 85mmHg 以上

出典：2018年度健康スコアリングレポートより抜粋

どんなことするの？ 特定保健指導 ～パパの場合～

初回面談



実現するために

- 1日1万歩以上歩く
 - ・職場で階段を使う
 - ・1駅歩く
- 週1回、休肝日



目標を決めて一緒に取り組みましょう

職場で…

メールでやりとり…



社食にて

ヘルシー定食 500kcal



家族とウォーキングしています



面談も…

期間中、生活習慣改善に取り組みながらメールや面談でやりとりします。



通勤途中に…

1駅歩く
新しい発見！

最近ジムができたのか…
(通っちゃおうかな)



最終評価

成果を確認

- ・ 体重... -3kg
- ・ 腹囲... -3cm

これからも、食事と運動に気をつけていきます！

目標を上回る結果が出ましたね！おめでとうございます！



特定保健指導を受けない方が一定以上いると、「健保組合が納めるべき後期高齢者支援金が引き上げられる」というペナルティが課せられます。その影響として、みなさんが納める保険料が高くなる可能性もあります。

被保険者ご本人だけでなく奥さま（被扶養者）も、ぜひ受けてください！



ご家族(被扶養者)の就職など異動があれば 健保組合まで届け出てください！

被扶養者であるご家族が「就職した」「パート先で被保険者になった」などの場合は、被扶養者ではなくなります。

「被扶養者異動届」に該当する被扶養者の「保険証」を添えて、5日以内に健保組合へ届け出てください。

こんなときは、被扶養者では なくなりますのでご注意ください

就職した・他の健保組合に加入した

- 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
- 短時間で働く被扶養者がパート先で被保険者になったとき



パート先で被保険者になる場合は、
下記すべてに該当する必要があります

- 学生でないこと
- 雇用期間が1年以上見込まれること
- 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(労使合意により500人以下でも可)

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



収入が増えた

被扶養者の年収が130万円※以上、
または被保険者の収入の1/2以上になったとき

※60歳以上または障害がある場合は年収が
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・
曾祖父母・兄弟
姉妹以外の親
族(三親等内)
が被保険者と
別居したとき



失業給付金の受給を 開始した

被扶養者が雇用保険の失業給付
金を受給するようになり、その額
が1日当たり3,612円(60歳以
上は5,000円)以上のとき

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

その他

- 被扶養者が結婚して配偶者の
被扶養者になったとき
- 被扶養者と離婚したとき
- 被扶養者が亡くなったとき

被扶養者でなくなったら、保険証は使えません

被扶養者でなくなった日から、当健保組合の保険証を使うことはできません。

被扶養者でなくなった後に誤って当健保組合の保険証を使って病院にかかった場合、当健保組合が負担した医療費を返還していただくことになりますのでご注意ください。

2020年
4月から

被扶養者の認定要件に 「国内居住」が加わりました

4月からの新規要件

「国内に住所があること」

日本国内に住民票があれば、原則、国内居住要件を満たすことになりました。ただし、国内に住民票がない場合でも、「日本国内に生活の基礎があると認められる」ときは、例外として取り扱われ、添付書類の提出が必要になります。



日本国内に生活の基礎があると認められるケース

例外として認められる事由	添付書類
① 外国に留学する学生	ビザ、学生証、在学証明書、入学証明書等の写し
② 海外赴任に同行する家族	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等の写し
③ 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している人	ビザ、ボランティア派遣機関の証明、ボランティアの参加同意書等の写し
④ 海外赴任中に出産・結婚などで身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる人	出生や婚姻等を証明する書類等の写し
⑤ その他、日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する人	個別に判断して対応

※書類が外国語で作成されたものであるときは、その書類に翻訳者の署名がされた日本語の翻訳文の添付が必要です。

日本国内に住所があっても認められない場合もあります

日本に滞在する目的（ビザ）が右記にあたる人は、日本国内に住所がある場合でも、被扶養者としてすることができません。

- 「医療滞在ビザ」で来日した人
- 「観光・保養を目的とするロングステイビザ」で来日した人

※国内居住要件の導入により被扶養者でなくなる人が、施行日（2020年4月1日）時点で保険医療機関に入院している場合は、入院中であることを証明する書類等の提出により、入院期間中は引き続き被扶養者資格が継続され、退院日をもって被扶養者資格が削除されます。



4月1日以降、国内に住所（住民票）がない被扶養者については、例外を除き、被扶養者資格を失いますのでご注意ください。

整骨院・接骨院のかかり方

整骨院等で
健康保険が
使える施術は
限られています。



病院等の保険医療機関では、医師は問診、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、医師ではないのでこうした治療行為が認められておらず、健康保険が適用される施術は限定されています。打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど）、骨折、脱臼以外で施術を受けた場合は全額自己負担となります。

健康保険が使えるのはこれだけ

外傷性が明らかな以下のケガ

- ➡ 打撲
- ➡ ねんざ
- ➡ 挫傷（肉離れなど）
- ➡ 骨折※
- ➡ 脱臼※



※応急手当をする場合をのぞき、あらかじめ医師の同意を得る必要があります。

こんなケースは全額自己負担になります

（健康保険は使えません）

- ➡ 日常生活からくる肩こり、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。



整骨院等で施術を受けたときは…

- 整骨院等では施術後、「療養費支給申請書」が渡されますので、負傷名・日付・金額等を確認してから署名しましょう。くれぐれも白紙の申請書には署名をしないように。
- 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され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。

はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧療養費の支払方法は償還払い（立替払い）です

はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧の保険適用となる施術の支払いは、患者が施術所で全額支払った後、健保組合へ療養費を申請する「償還払い」になっています。

健康保険が適用されるのは下記の場合のみです

はり・きゅうの場合

慢性病で、医師による適当な治療手段がない場合に限り健康保険が使える

対象となる
疾病

神経痛・リウマチ・頸腕症候群
五十肩・腰痛症・頸椎捻挫後遺症

※神経痛・リウマチ等と同等の慢性的な痛みを主な症状とするものについては、上記以外でも認められることがあります。

あんま・マッサージ・指圧の場合

医療上、マッサージを必要とする
症状に限り健康保険が使える

対象となる
症状

筋麻痺・筋萎縮・関節拘縮 など

※ただし、可動域の拡大等、症状の改善を目的としていること。

◎保険医が交付する施術への「同意書」が必要です。疲労回復・慰安・予防を目的とする施術は保険適用の対象外となります。また、同一疾病の治療やマッサージを同時に医療機関で行っている場合も対象外となります。

宿題が終わってからゲームをするのが我が家のルール。
しかし、子どもがしょっちゅうルールを破るので、
怒鳴りつけてしまいます。
上手に言い聞かせる方法はありませんか？

A

怒鳴りつけたり、感情的になってあれこれと言うのではなく、
一番言いたいことを自分のなかではっきりとさせたいうえで
相手を叱り、その理由を明確な言葉で伝えましょう

言いたいことを自分のなかで はっきりとさせておく

「叱る」ことは本来、相手の成長を願って、相手の間違った意識や行動を正してもらうことが目的です。しかし、実際には怒りの感情をぶちまけているだけの“叱り下手”な人もいます。

正しい叱り方には3つのポイントがあります。1つめは「一番伝えたいことをはっきりさせる」ことです。伝えたいことがはっきりしておらず、おまけに過去のことをひっぱりだしたり、あれもこれもと言っていると、相手は何を言われているのかがわかりません。「○○してほしい」と言いたいことを1つに絞り、「なぜなら～」とその理由を明確に伝えましょう。

「叱る」明確な基準を 決めておこう

2つめは「叱るときルールをはっきりさせておく」ことです。そのときの気分によって叱る・叱らないの基準が違っていたり、相手によって叱る・叱らないの基準が変わることがないようにしましょう。また、関係する人たちの間でルールを作ったら、その認識をみんなで共有することです。

3つめのポイントは、「どうしてほしいのかを具体的に伝える」ことです。相手に何かを伝えるときに、例えば「しっかり」「きちんと」「ちゃんと」などといった言葉を使っていませんか。こうした言葉は人によって捉え方がそれぞれ異なるもの。そのために、互いの認識や行動にズレが生じ、相手に対し怒りを感じてしまうこと

もあるのです。「次からこうすればいい」と相手に伝わるよう具体的な表現で伝えることを心がけましょう。

冒頭の質問では子どもと親の例を上げていますが、ここでご紹介した3つのポイントは、「上司と部下」など大人の世界でも応用できますので、実践してみてください。



塩分が気になるときのごはん



●料理制作
若子みな美（管理栄養士）
●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵



1人分
221kcal
食塩相当量 0.8g

調理時間（目安） 15分

夏野菜と豚肉の甘酢照り焼き

材料（2人分）

ズッキーニ……………1/2本（60g）
パプリカ（赤）……………1/2個（70g）
パプリカ（黄）……………1/2個（70g）
豚ヒレ肉……………160g
片栗粉……………小さじ2
ごま油……………大さじ1
A
米酢……………小さじ2
みりん……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ1
オイスターソース……………小さじ1
砂糖……………小さじ1

作り方

- ①ズッキーニは7～8mmの厚さの半月切り、パプリカは乱切りにする。豚ヒレ肉は7～8mmの厚さの削ぎ切りにして片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を入れて両面をしっかりと焼きつける。
- ③②にAを入れて炒め合わせる。

簡単ポイント

豚肉に片栗粉をまぶして焼くことで、タレがよく絡む＆しっとり感をキープ！



豚ヒレ肉

豚肉は部位によって栄養価が異なり、豚バラ肉が100gあたり434kcalなのに対して、豚ヒレ肉は112kcalと低エネルギーです。また、たんぱく質、鉄、ビタミンB群なども豊富です。

たたききゅうりと桜えびのごま和え

材料（2人分）

きゅうり……………1本（100g）
桜えび……………4g
ごま……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
ごま油……………小さじ1
砂糖……………小さじ1/4
顆粒だし……………小さじ1/4

作り方

- ①きゅうりは袋に入れてめん棒などで叩く。
- ②ボウルにすべての材料を入れて和える。

桜えび

桜えびは香ばしい風味が特徴で、料理に使用すると調味料の使用量を控えることができます。



1人分
45kcal
食塩相当量 0.6g

調理時間（目安） 3分



1人分
82kcal
食塩相当量 0g

調理時間（目安） 3分

さっぱりフルーツポンチ

材料（2人分）

キウイ……………2個
グレープフルーツ……………1/4個
サイダー……………120mL
ミントの葉……………適量

作り方

- ①キウイとグレープフルーツは食べやすい大きさに切る。
- ②器に①を入れてサイダーを静かに注ぎ、ミントの葉を飾る。

キウイ

キウイ1個で1日に必要なビタミンCの約半分を摂取できます。紫外線が強くなる夏は、抗酸化作用のあるビタミンCが豊富な果物を積極的に食べましょう。



注意／高血圧の治療に使われる薬にはグレープフルーツにより薬の作用が強くなるものがあるので、高血圧の薬を服薬中の方は、グレープフルーツをスイカやバナナなどお好みの果物に変更してください。