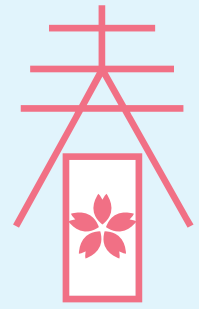


たんぽぽ

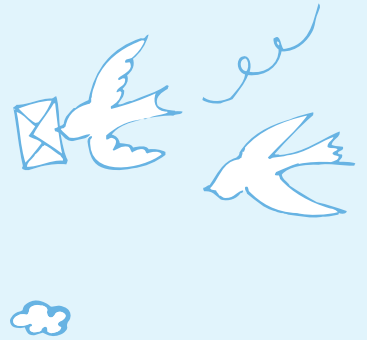


2019年

阪急阪神健康保険組合がお届けする健康情報誌

- P2 できることから始めよう 花粉症対策
- P3 「みんなで歩活2019春」にみんなで参加しよう!!
- P4 2019年4月診療分から
高額療養費(付加金)の申請対象者を変更します/
介護保険料率の改定について
- P5 2019年7月受療分から
はり・きゅう、あんまマッサージ指圧療養費の
申請方法が償還払い(立て替え払い)に変わります
- P6 今年も特定健診を受けましょう
- P7 ラフォーレ倶楽部/ダイワロイヤルホテル予約について
- P8 特例退職・任意継続保険料のご案内/クイズに答えて賞品GET!

歩活に
参加しましょう



阪急阪神健康保険組合

<http://www.hankyu-hanshin-kenpo.or.jp/>



できることから始めよう 花粉症対策

例年2～4月は、スギやヒノキの花粉シーズンとなります。2019年の飛散量は、例年を超える予測のため注意が必要です。花粉症の症状が出ると、鼻のムズムズや目のかゆみなどで頭がボーッとしてしまうことも。日常生活に影響が出ないようにするために、花粉症対策を心がけましょう。

まずは花粉情報をチェックする習慣を！



外出の予定があるときや、外で洗濯物を干したいときは、朝の天気予報や花粉情報サイトで飛散情報を確認。

環境省花粉観測システム（はなこさん）
URL: http://kafun.taiki.go.jp
日本気象協会「花粉情報」
URL: https://tenki.jp/pollen/



家にいるとき

- 花粉の飛散が多い日は窓や扉を閉めておく
- こまめに清掃する
- 洗濯物は室内に干す



外出するとき

□ 服装に気をつける

メガネやマスクを着用し、花粉がつきやすいウール素材の服は避けるのが好ましいです。



□ 市販薬を利用する

症状が軽い場合には、まず市販薬を利用してみましょう。薬局で薬剤師に相談すれば、症状や体質に合った薬を案内してもらえます。



外出から帰宅するとき

- 家に入る前に衣服や髪についた花粉を払う
- 手洗い・うがい、洗顔を行う

外出時は
ポケットティッシュは
多めに用意
マスクは予備があると安心



花粉症対策！ 免疫力を高める食べ方・食材選びのコツ


花粉症は、体内の免疫機能が低下すると症状が出やすくなります。生活リズムが乱れたり、栄養が偏ったりすると、自律神経が乱れて免疫機能がうまく働かないことがあるため、生活リズムを整えるとともに、免疫力を上げる食事を心がけましょう。

まず、第一に腸内環境を整えること。乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が腸内環境を整えてくれます。善玉菌を増やすには、ヨーグルトや納豆、キムチなどの発酵食品がおすすめです。そして、この善玉菌の働きをサポートするのが、食物繊維やオリゴ糖。野菜や穀物をしっかり摂ることでカバーできます。

シリアルヨーグルトパフェ

材料 (2人分)

ヨーグルト 300g
いちご…… 2個 (40g)
はちみつ… 大さじ1
シリアル… 40g

 水切りヨーグルトの代わりに市販のギリシャヨーグルトを使ってもよい。

注目食材 ヨーグルト

免疫力アップに重要な腸内環境を整える働きすることで知られるヨーグルト。ヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌には、善玉菌を増加させて腸内に悪影響を及ぼす物質を除去し、腸の粘膜を健康な状態に回復させる作用があります。



作り方

- 〈下準備〉水切りヨーグルトを作る。
ボウルにペーパータオルを敷いたザルをのせ、300gのヨーグルトを入れて冷蔵庫に入れ、2～3時間水を切る(ヨーグルトの重量が半分くらいになるまで水を切る)。
- ①いちごを縦に4等分にする。
 - ②水切りヨーグルトに大さじ1/2のはちみつを混ぜる。
 - ③器にシリアルを入れたら②のヨーグルトをのせ、いちごを飾り、大さじ1/2のはちみつをかける。



1人分
176kcal*
塩分 0.4g

*水切りヨーグルト75gで計算。

豪華賞品が当たる抽選を実施!!

「みんなで歩活2019春」にみんなに参加しよう!!

2018年に延べ1,400名の方にご参加いただいた「みんなで歩活 (あるかつ)」が2019年も実施されます！今回はエントリー期間を調整し、新入社員や部署異動があった方でもチームが組みやすくなりました！

エントリー 2019年4月10日(水) 14:00～5月20日(月) 23:59

イベント本戦 2019年5月21日(火) 0:00～6月21日(金) 23:59



また、より多くの皆様に「みんなで歩活」や「KenCoM」の機能を体験していただきたいと思います。参加促進Wキャンペーンを実施します！

「みんなで歩活」期間中の目標平均歩数である8,000歩を達成した方には、もれなくヘルスアップポイントを進呈！しかも、進呈ポイント数は「みんなで歩活」の参加人数が2,000人を超えていると追加ボーナスがあります！

さらに平均歩数8,000歩を達成した方には、抽選でNintendo SwitchやUSJペアチケット、高級家電など豪華賞品が当たる抽選にご応募いただけます!! ぜひ同封のチラシをご覧ください！



2019年4月診療分から

高額療養費(付加金)の申請対象者を変更します

現在、当健康保険組合の高額療養費(付加金)の給付は、未就学児童および65歳以上の方(一般被保険者は除く)は申請が必要となっていますが、昨今の状況変化により、中学校卒業までは多くの市区町村で助成制度があることから、2019年4月診療分から申請が必要な方を下記のとおり変更します。

変更前 (2019年3月診療分まで)

○…申請不要(自動給付) ●…申請要

		未就学児童	就学児童~65歳未満	65歳以上 ※
被保険者	一般	—	○	○
	任意継続・特例退職	—	○	●
被扶養者	一般	●	○	●
	任意継続・特例退職	●	○	●

※ 誕生月は含みません。ただし、1日生まれの方は誕生月から申請が必要となります。



変更後 (2019年4月診療分から)

○…申請不要(自動給付) ●…申請要

		中学校卒業 年度末まで	15歳(中学生除く) ~65歳未満	65歳以上 ※
被保険者	一般	—	○	○
	任意継続・特例退職	—	○	●
被扶養者	一般	●	○	●
	任意継続・特例退職	●	○	●

※ 誕生月は含みません。ただし、1日生まれの方は誕生月から申請が必要となります。

お願い

15歳(中学生除く)~65歳未満で、医療費助成を受給されている方は、受給者証の写しを事業所経由(任意継続・特例退職の方は、健康保険組合に郵送)でご提出ください。

ただし、すでに受給者証の写しをご提出済の方で受給内容に変更がない場合は、提出不要です。

介護保険料率の改定について

介護勘定については、国に納める介護納付金の増加に伴い、昨年度から引き続き今年度においても収支赤字が見込まれています。また、来年度の介護勘定においても大幅な赤字が見込まれるため、理事会・組合会で検討を重ねた結果、来年度の介護保険料率を引き上げる(15%→17%)ことが決定されました。

詳細については同封のけんぽニュースをご覧ください。

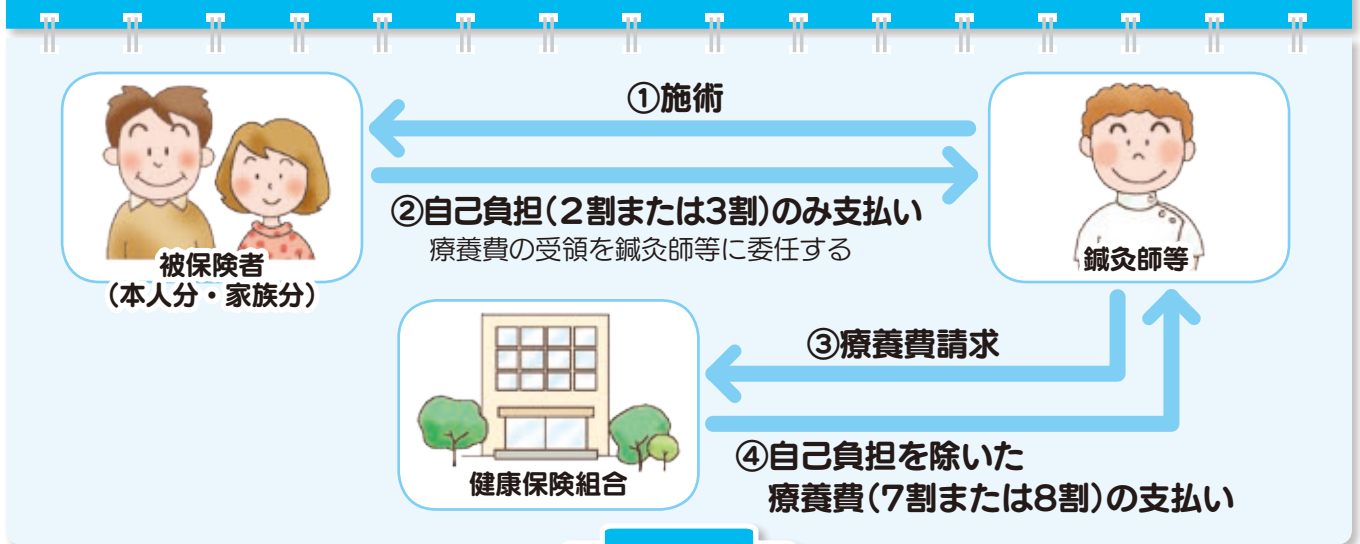
2019年7月受療分から

はり・きゅう、あんまマッサージ指圧 療養費の申請方法が 償還払い(立て替え払い)に変わります

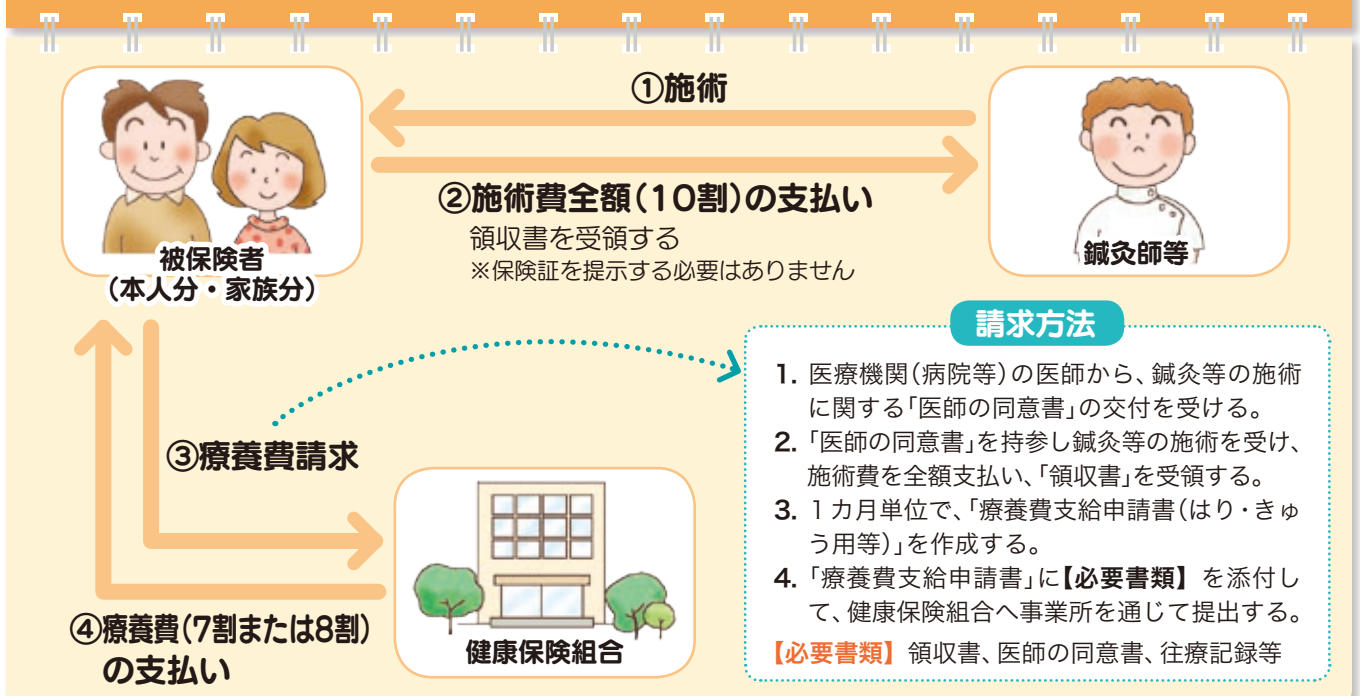
2019年7月より、健康保険法の定めに従い、当健康保険組合では、はり・きゅう、あんまマッサージ指圧療養費の支給申請方法を、現在の【代理受領払い】から【償還払い(立て替え払い)】に変更します。

はり・きゅう、あんまマッサージ指圧の施術では、健康保険が使える場合と使えない場合がありますので、施術を受けられる際には、医師にご相談ください。

現在 代理受領払い



変更後 償還払い(立て替え払い)



今年も特定健診を受けましょう

食べすぎや運動不足などの生活習慣が積み重なって起こるメタボリック・シンドローム。特定健診・特定保健指導は、その予防や早期発見・早期治療のため、毎年1回行われています。糖尿病や高血圧症などの生活習慣病は、調子が悪くなってから病院に行くのではなく、定期的に健診を受け、病気の芽を摘んでリスクを回避するのが一番です。そのためにも、必ず今年も受診しましょう。

毎年6月頃、対象者に**特定健康診査受診券***を発送していますのでご確認ください。

※在職中の被保険者本人は、事業所の定期健康診断が特定健診の代用になりますので、受診券は発行されません。特定健診受診補助は、年度内1回限りとし、ヘルスアップ健診、人間ドックと重複受診することはできません。

特定健診の対象者

- 40～74歳の被扶養者
- 40～74歳の任意継続被保険者
- 特例退職被保険者

特定健診受診の流れ

1 特定健診の案内が届きます

直接健診機関へ電話で予約し、申し込みをしてください。記載内容に間違いがあった場合は、健康保険組合にご連絡ください。

2 特定健診を受診します

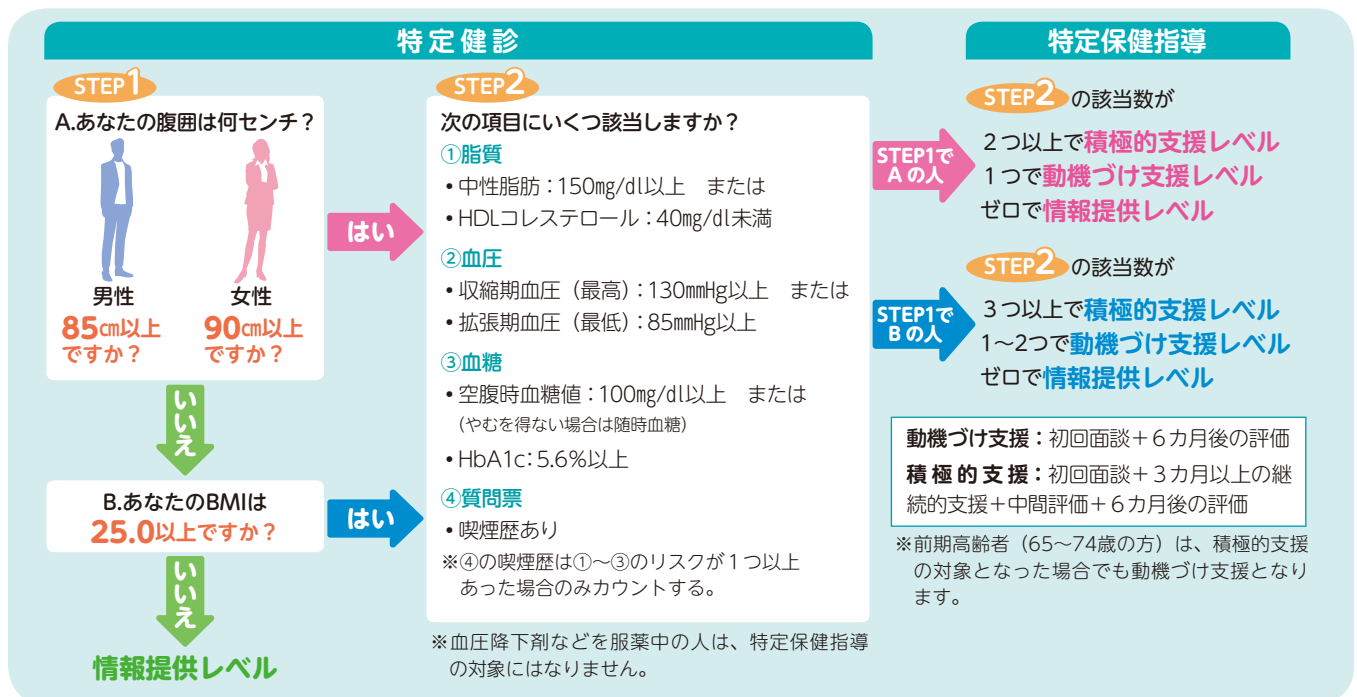
特定健康診査受診券と健康保険証を必ず持参してください。また、事前に受診の際の注意事項を確認し、持参が必要な書類などがある場合は忘れないようにしましょう。

3 結果が届きます

健診結果とメタボリック・シンドロームの判定結果は健診機関から届きます。詳しい検査が必要とされた方は、必ず医療機関を受診しましょう。

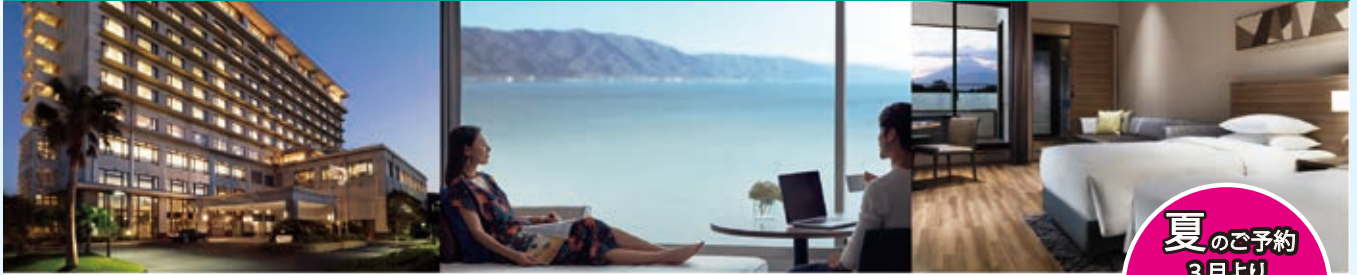
4 対象者には特定保健指導が行われます

健診結果から生活習慣病のリスクが高い方には特定保健指導が実施されます。当健康保険組合では、対象者を選定して特定保健指導を実施しています。



特定健診を受けるとこんなメリットが！

- 特定健診を毎年受ければ、1年ごとの健康状態の変化が数値で確認できます
- 病気を早期に見つけることで、大病を防ぎ、将来の医療費を減らすことができます



夏のご予約
3月より
受付開始
※ご利用日より
受付開始日が
異なります。

阪急阪神健康保険組合にご加入の皆様は、外資系ブランドを含むラフォーレ倶楽部のホテルをお得な会員料金でご利用いただけます。

ラフォーレ倶楽部

◎ご利用のホテル・人数により料金は異なります。※下記は 2019 年 4 月 1 日～ 2020 年 3 月 31 日泊迄の料金です。
◎朝食付、2 食付もごさいます。◎日程によりお食事付のご予約に限らせていただく場合がございます。

マリオット

素泊まり **5,000 円～**
(税別)



【対象ホテル】

伊豆修善寺
富士山中湖・軽井沢
琵琶湖・南紀白浜

コートヤード・バイ・マリオット

COURTYARD
BY MARRIOTT

素泊まり **5,000 円～**
(税別)

【対象ホテル】 白馬

ラフォーレ

素泊まり **4,200 円～**
(税別)



【対象ホテル】

那須・箱根強羅
伊東・修善寺
※蔵王：クローズ中

「コートヤード・バイ・マリオット 白馬」リブランドオープン!



昨冬「コートヤード・バイ・マリオット 白馬」(旧:ラフォーレ倶楽部ホテル白馬八方)がリブランドオープン。お部屋は木の温もり漂う全 72 室。長野県の食材を活かした料理や地酒・信州ワインをご提供するダイニングなど、ゲストのニーズに合わせたサービスで、四季を存分に満喫する快適な旅をお約束いたします。今回新たに増築したお部屋には温泉を引き込んでいます。引き続き、ラフォーレ倶楽部会員料金にてご利用いただけます。

COURTYARD
BY MARRIOTT

ご予約・ホテル情報はラフォーレ倶楽部WEBサイトへ www.laforet.co.jp

※WEB予約には利用者登録が必要です。

ダイワロイヤルホテル予約について

当健康保険組合は、ダイワロイヤルホテルズと法人会員契約を結んでおり、法人会員専用のWEBサイトにログインし、WEBで予約ができます。

2019年4月1日よりパスワードが変更となりますので、ご注意ください。



法人会員専用サイト

<https://www.daiwaresort.jp/login/keiyaku/>

特例退職・任意継続保険料のご案内

口座振替日 2019年3月27日(水)

- ◆ 4月分保険料または前納保険料が引き落とされます。口座残高にご注意ください。
- ◆ 別途引き落とし**手数料(118円)**がかかります。

※特例退職保険料のご案内※

2019年度保険料が改定されます。金額については、下記の表をご確認ください。

65歳未満				65歳以上			
	健康保険料	介護保険料	保険料合計		健康保険料	介護保険料	保険料合計
毎月払い	23,760円	4,080円	27,840円	毎月払い	23,760円	—	23,760円
半年前納	140,941円	24,202円	165,143円	半年前納	140,941円	—	140,941円
1年前納	279,144円	47,934円	327,078円	1年前納	279,144円	—	279,144円

※半年前納・1年前納の方で、年の途中に75歳到達により後期高齢者医療制度へ移行される方は上記保険料と異なる場合があります。

※任意継続保険料のご案内※

- ★ 2019年度の標準報酬月額**上限額が380,000円から410,000円へ改定**になりました。
- 該当する方には個人宛に通知を発送いたします。

クイズに答えて賞品GET!

応募締切 2019年3月25日(月)必着

※応募には「**応募キーワード**」が必要です。スマホアプリもしくはWEBよりKenCoMにログインし、「お知らせ欄」をご覧ください。新規で登録でも、3月25日(月)まで「お知らせ欄」に「応募キーワード」を掲載しております。ご登録については、同封チラシをご確認ください。

Q1 2019年7月からの当健康保険組合のはり・きゅう、あんまマッサージ指圧療養費の申請方法は下記の①②のどちらでしょうか。番号でお答えください。

- ①代理受領払い ②償還払い

Q2 花粉症対策として免疫力を高める食材は下記の①②③のどれでしょうか。番号でお答えください。

- ①ニンニク ②ヨーグルト ③アイスクリーム

クイズのヒントは「けんぽ」のどこかにあります。探してくださいね!

①～⑦の必要事項をご記入の上、メールが郵送でご応募ください。

- ①氏名 ②掲載用ペンネーム ③住所・電話番号 ④保険証の記号・番号
⑤クイズの答え ⑥応募キーワード ⑦応募コース(いずれか1つのみ)

メールの場合

件名に「けんぽクイズ」と入力して
メールアドレスに送信してください。

※このご応募により取得した個人情報は、賞品の発送のみに使用いたします。※当選者は健保ホームページで4月初旬に発表予定です。

応募コース

Aコース

ダイソン
ハンディクリーナー
【1名様】



Bコース

パナソニック
空気清浄機
【2名様】



Cコース

ラフォーレ
ペア宿泊チケット
【ペア3組様】



Dコース

ブリタ
浄水機能付
水筒
【4名様】



※写真はイメージです。
※色や柄の指定はできません。また、デザインが
変更になる場合がありますのでご了承ください。

郵送の場合

下記住所「けんぽクイズ」係まで送付ください。

<応募先住所>

〒530-8389 大阪市北区芝田1丁目16番1号

阪急阪神健康保険組合「けんぽクイズ」係

編集後記

今回より「けんぽ」がリニューアルいたしました!リニューアル記念としてクイズの賞品もいつもより豪華なラインナップとなっておりますので、ぜひぜひ奮ってご応募ください!よりわかりやすく皆様の健康と生活に役立つ内容をお届けできればと、担当者一同邁進してまいりますので、今後とも「けんぽ」をよろしくお願いたします。