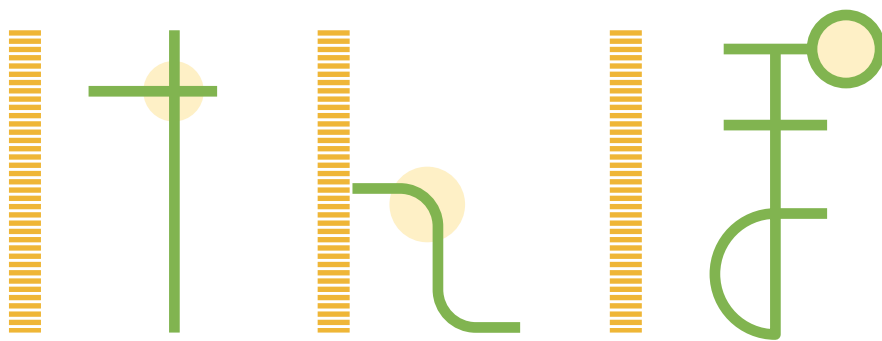


2019年

阪急阪神健康保険組合がお届けする健康情報誌

- P2 <秋の運動特集> 一步の質を高める“正しい歩き方”
- P3 今回もやります! 「みんなで歩活2019秋」参加促進キャンペーン!
- P4 確認しましたか? 健診結果
- P5 当健康保険組合の健診事業を紹介します
- P6 整骨院・鍼灸院等の正しいかかり方
- P7 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)に変わりました/ラフォーレ倶楽部
- P8 2018年度決算のお知らせ/特例退職・任意継続保険料の口座振替手数料改定のお知らせ/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/>

一步の質を高める“正しい歩き方”

なんとなく歩く一步と、体の動きを意識して歩く一步では、体への影響はまったく異なります。通勤や買い物などで毎日歩くのですから、体に負担をかけずに気持ちよく歩ける“正しい歩き方”を身につけましょう。

基本の立ち姿勢を覚えよう！

正しい姿勢



- ①その場で軽くジャンプして肩の力を抜く。
- ②骨盤を立たせ、太もも（特にひざ上）の緊張を取る。

横から見たときに、くるぶし・ひざ・腰・肩・耳が、一直線になるイメージで立ちます。

悪い姿勢



猫背

★スマホ使用の影響でなりやすい姿勢！

背中が丸まり、首が前に出て腰が落ちています。

★ハイヒールをはく女性に多い姿勢！

反り腰

よい姿勢をつくらうと胸を張りすぎて、腰が反っています。

駅で電車を待つときなど、こんな姿勢になっていませんか？

正しい歩き方をマスターしよう！

腕振りと連動して上半身は軽くひねる

腕振りは前ではなく後ろに引く意識で

着地した脚にすばやく上体を乗せる

ポイント②
歩幅は無理に広げない

大腿で歩くと、着地のときにひざが曲がりやすくなり、ひざに負担がかかります。無理に歩幅を広げる必要はありません。

NG!

ガニ股や内股にならないよう、つま先とひざがしらを進行方向に向かってまっすぐ向ける

歩幅は肩幅くらいで十分

自然なかかと着地

ポイント①
二軸歩行で安定感アップ

モデルウォークのような一軸歩行はバランスを崩しやすくなります。足をまっすぐ前に出す二軸歩行にすると、安定して歩くことができます。

GOOD!

ウォーキングを楽しむコツ

お気に入りのコースを見つけてみよう！

ウォーキングの目的が、ただ運動することだけになるとだんだんと面倒になってしまいます。そこで、緑の多い公園やお気に入りのお店がある街など、歩いていて自分の気分が上がるコースを見つけてみましょう。

また、毎日同じコースでは飽きてしまうので、その日の気分に合わせて選べるようにいくつかコースを用意しておく、より楽しく続けられます。



ウォーキングをした後に おすすめのストレッチ

ウォーキングをした後は、イスに座ったまま簡単にできるストレッチでクールダウンしましょう。それぞれ15～30秒筋肉を伸ばし、心地良い張りを感じる姿勢を保ち、腹式呼吸をしながら、反動をつけずにゆっくり行うのがコツです。



5人以上のチームを組んでポイントゲット!!

\\ 今回もやります! //

「みんなで歩活2019秋」参加促進キャンペーン!

エントリー 2019年10月1日(火) 14:00～10月31日(木) 23:59

イベント本戦 2019年11月1日(金) 0:00～11月30日(土) 23:59

今回からチームで獲得したポイントを競うランキングを導入します。ポイント付与は「1人1日8,000pt (1歩=1pt)」が上限となるため、ランキング上位を狙うには、チーム人数を増やし、多くのメンバーが1日8,000歩以上歩くことが重要となってきます。ぜひとも歩活仲間を増やして、ランキング上位をめざしましょう!

また、今回も期間中平均歩数8,000歩を達成した方にはヘルスUPポイント500pt進呈! さらに参加促進キャンペーンとして、エントリー期間終了時にチーム人数が5人以上のチームメンバー全員に、もちろんヘルスUPポイント300ptを進呈します!



確認しましたか？ 健診結果

健診結果を受け取ったら、しっかりと内容を確認しましょう。

「要治療」「要精密検査」があったら、できるだけ早く専門の医療機関へ。

「要再検査」「経過観察」があったら、「まだ大丈夫」と油断せずに、健診結果に記載された指示に従いましょう。

「正常」「異常なし」の人も、油断は禁物。加齢や生活習慣の変化が、健康状態を悪化させることもあります。

健診結果は、あなたの健康を維持するためのヒント集です。じっくり見て、自分の健康を振り返りましょう。



項目	検査の説明	生活習慣改善のヒント
腹 囲	男性85cm以上、女性90cm以上でメタボ判定基準にあてはまります。	消費エネルギー＞摂取エネルギーなら、必ずやめます。食事を見直し、歩く距離を増やしたり階段を使ったりするなど、少しずつ運動量を増やしてみましょう。
血 圧	血液が血管の壁を押す力のことです。上昇傾向だと、動脈硬化や脳卒中、虚血性心疾患などのリスクが高まります。	食事、特に塩分に気をつけましょう。外食やお店で買う惣菜は塩分高めなので要注意です。
中性脂肪	エネルギーとして使われますが、過剰になると動脈硬化や脂質異常症、糖尿病など生活習慣病のリスクが高まります。	食事の影響を受けやすいので、青魚や野菜を多く摂るようにしましょう。アルコールや糖分は控えめに。
HDLコレステロール	いわゆる善玉コレステロール。少ないと動脈硬化のリスクが高まります。	青魚にはHDLコレステロールの低下を防ぐ脂分が多く含まれています。意識して摂るとよいでしょう。
LDLコレステロール	いわゆる悪玉コレステロール。多いと動脈硬化、脂質異常症のリスクが高まります。	豚レバー、いくら、たらこ、鶏卵などのコレステロールが多く含まれる食品は、摂りすぎないように心がけましょう。
ヘモグロビンA1c	過去1～2カ月の平均の血糖値を反映した指標。上昇傾向だと、糖尿病、腎不全などのリスクが高まります。	腹八分目を目安に、甘いものやアルコールを控え、たんぱく質、食物繊維を摂りましょう。食事を抜くと血糖値が上がりやすくなるので、規則正しい生活を心がけましょう。
γ-GT(γ-GTP)	肝疾患などで上昇します。アルコール性肝障害などのリスクが高まります。	アルコールは控えめに。また、アルコールには栄養素はほとんど含まれないので、食事のかわりにはなりません。主食や副菜をきちんと摂りましょう。

当健康保険組合の健診事業を紹介します

年に一度の健診、受け忘れていませんか？

被扶養者の皆様

特定健康診査、ヘルスアップ健診、人間ドックの3つのうち1つを選び、受診してください
(重複受診はできません)

利用方法など、詳しくは、対象者様に送付した「健診ガイドブック」または当健康保険組合ホームページをご確認ください

特定健康診査

生活習慣病予防に特化したコンパクトなコース。無料で受診したい方はこちら

特定健康診査は、生活習慣病のリスクを検査し、またメタボリックシンドローム該当者およびその予備群を発見するために実施します。

対象者

- 40歳～74歳の被扶養者、任意継続被保険者
- 特例退職被保険者

※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。

※6月に送付した「特定健康診査受診券」をご利用ください。

自己負担額 無料



ヘルスアップ健診

特定健診よりも充実した検査項目をお得な料金で受けることができます。
今ならキャンペーン価格でさらにお得です。

特定健康診査の検査項目に加え、胸部X線検査・便潜血検査などもセットになった健診です。
さらに婦人科健診等をオプションで追加することが可能です。

対象者

- 特定健康診査と同じ

自己負担額

巡回型健診：1,000円 ⇒ キャンペーン価格 500円

施設型健診：3,000円 ⇒ キャンペーン価格 1,000円

オプション

婦人科健診(子宮頸部細胞診検査(施設)、HPV検査(巡回)、マンモグラフィ、乳房エコー検査)各1,000円
前立腺がん検査(PSA) 500円

※マンモグラフィ、乳房エコー検査のどちらか一方のみ受診される場合、自己負担金1,000円となります。

(巡回) 両方受診される場合、マンモグラフィと乳房エコー検査合わせて自己負担金4,080円となります。

(施設) 両方受診される場合、乳房エコー検査は全額自己負担となります(費用は別途医療機関へお問合わせください)。

消費税に係る法律が改正された際は、自己負担金が変わる場合があります。あらかじめご了承ください。



人間ドック

会社の健診よりも充実した内容で受けたい方

全身の精密検査を行い、健康状態を総合的にチェックできる健診です。充実した健診を希望される方にお勧めです。
オプション脳ドックも一緒に受診することができます。

対象者

- 被保険者・被扶養配偶者

自己負担額

半日ドック 15,000円 (35、40、45、50、55歳を迎える年度は7,000円)

半日ドック (オプション脳ドック付) 26,000円 (35、40、45、50、55歳を迎える年度は12,000円)

整骨院・鍼灸院等の 正しいかかり方

整骨院・接骨院

健康保険の適用になる施術

負傷原因が明らかな、下記の外傷性の負傷に限ります

- 打撲 ● ねんざ ● 挫傷(肉離れなど)
- 骨折* ● 脱臼* ● ひび(不全骨折)*

整骨院・接骨院で保険適用と判断された施術でも、当健康保険組合が厚生労働省の通知に基づく審査により「保険適用は認められない」と判断した場合は、施術料の全額について自己負担となります。

* 骨折・脱臼・ひびは、応急手当の場合を除き、医師の同意が必要です。



健康保険の適用にならない施術

病気などの内科的原因による痛み、原因不明の痛み

- 日常生活による単なる(疲労性・慢性的な要因からくる)肩こりや筋肉疲労
- スポーツなどによる肉体疲労
- 加齢からくる痛み
- 保険医療機関(病院、診療所など)で同一部位を治療中のもの
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 過去の負傷などによる後遺症
- リウマチ・関節炎などの痛み
- 労災保険が適用となる仕事や通勤途中での負傷など



はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧

健康保険の適用になる施術

はり
きゅう

対象となるおもな疾病

- 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

※ 慢性病であって医師による適当な治療手段のない場合に限ります。

あんま
マッサージ
指圧施術

対象となるおもな症状

- 筋麻痺 ● 筋萎縮
- 関節拘縮



健康保険の適用にならない施術

- 単に疲労回復や慰安を目的としたもの
- 医師が施術に同意していないとき
- 病院でははり・きゅう対象疾病について治療中の場合
- 疾病予防のマッサージなど



保険適用となる施術には**保険医の同意・再同意が必要**となります

はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧の施術は、医師が必要と認めて同意した場合に限り、健康保険の適用となります。

保険医(主治医)の診察 ▶ 保険医による同意書(文書)の交付 ▶ 同意書の交付後、施術を実施

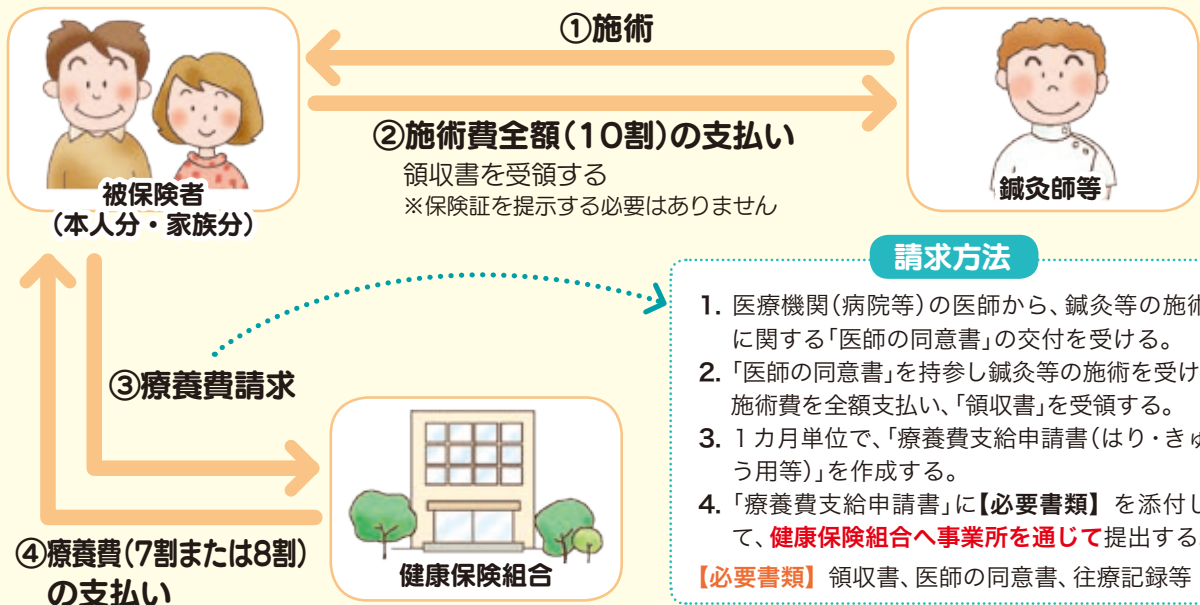
※ 保険適用となる施術が可能な期間は6カ月です。6カ月を過ぎた場合は、再同意書(文書)の交付が必要です。

※ 保険医の同意のある期間に受けた施術でも、当健康保険組合が厚生労働省の通知に基づく審査により「保険適用は認められない」と判断した場合は、施術料の全額について自己負担となります。

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)に変わりました

償還払い(立て替え払い)



法人会員制倶楽部 ラフォーレ倶楽部



阪急阪神健康保険組合にご加入の皆様は、マリオット系列ホテル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。

● 2019 年度料金 (2019 年 4 月 1 日～2020 年 3 月 31 日泊)

	マリオットホテル	素泊まり 5,000 円～
	【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・バイマリオットホテル	素泊まり 5,000 円～
	【対象ホテル】 白馬	
	ラフォーレホテル	素泊まり 4,200 円～
	【対象ホテル】 那須・箱根強羅・伊東・修善寺 ※蔵王：クローズ中	

◎ご利用のホテル・人数により料金は異なります。◎朝食付、2 食付もございます。
◎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。



年末年始のご予約受付中
ご予約はお早めに!

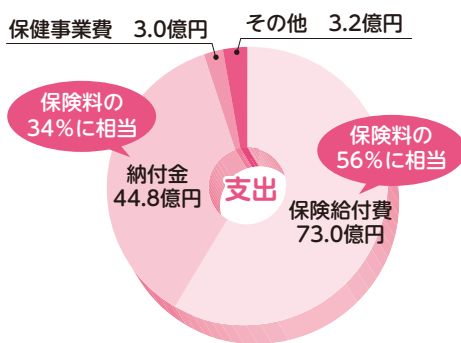
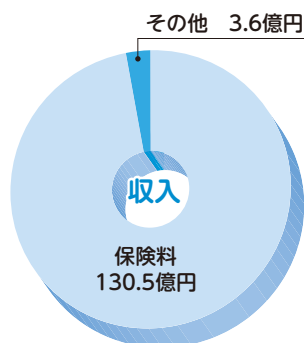
ラフォーレ倶楽部はいつでもベストレート

【料金例】 10 月に琵琶湖マリオットホテル (デラックスルーム) にご宿泊の場合 ※2019.8 時点
1 泊朝食／大人 一般料金 15,950 ～ 22,550 円 ➡ **会員料金 10,850 ～ 13,350 円**

※本誌記載の料金は法人契約によるラフォーレ倶楽部会員料金です。

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。



収	入	134.1億円
支	出	124.0億円
収	支	差引額
		10.1億円

経常収支

経	常	収	入	130.7億円
経	常	支	出	122.3億円
経	常	収	支	差引額
				8.4億円

収支の状況 2018年度の収支差引額は10.1億円の黒字、財政の健全化を示す経常収支差引額でも8.4億円の黒字となり、当健康保険組合は引き続き健全性が保たれています。

収入 保険料は報酬月額や賞与額が増加したことにより、前年度より1.6億円増えて130.5億円となりました。

支出 みなさまの医療費として使われる保険給付費は前年度より1.7億円増えて73.0億円となり、保険料の56%を占めています。被保険者1人当たりでは278,287円となっており、前年度の270,025円と比べて3.1%増加しています。

高齢者医療制度を支えるために負担している納付金については、前年度より1.1億円増えて44.8億円となり、保険料に占める割合は34%となっています。

当健康保険組合といたしましては、医療費適正化対策と合わせて特定健診・特定保健指導をはじめ、各種保健事業の実施に取り組み、加入者のみなさまが健康意識を高め毎日を健康に過ごしていただけるように努めてまいります。

また、安定した組合運営のためには、みなさま一人ひとりの健康保持増進・健康管理が重要です。みなさまにおかれましては、保健事業をご活用いただくとともに、適正な受診を心がけていただきますようお願いいたします。

特例退職・任意継続保険料の口座振替手数料改定のお知らせ

10月1日から消費税の改定（8%から10%）により保険料口座振替手数料が変更となります

●適用時期

毎月払い、半年払いの方 2019年9月27日振替分より
1年払いの方 2020年3月27日振替分より

●新口座振替手数料 121円

口座残高にご注意いただきますようよろしくお願いいたします。

クイズに答えて賞品GET!

応募締切 2019年9月27日(金)必着

応募コース

Aコース

ダイワロイヤルホテル
1泊朝食付きペア宿泊券
【ペア10組様】

Bコース

ブリタ 浄水機能付水筒
【3名様】

Q1 ウォーキングのとき、安定して歩くことができるのは下記の①②のどれでしょうか。番号でお答えください。

- ①一軸歩行
- ②二軸歩行

Q2 整骨院・接骨院にかかるとき、健康保険の適用になるのは下記の①②③のどれでしょうか。番号でお答えください。

- ①過去の負傷などによる後遺症
- ②リウマチ・関節炎などの痛み
- ③負傷原因が明らかでない

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、メールか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。

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

※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10月上旬に発表予定です。

編集後記

今回は運動特集や健診についてなど盛り沢山な内容となりました。暑い時期はどうしても動くことが億劫になりがちなのですが、自分自身の健康のためにも今回の特集を参考に体を動かしていきたいと思います!