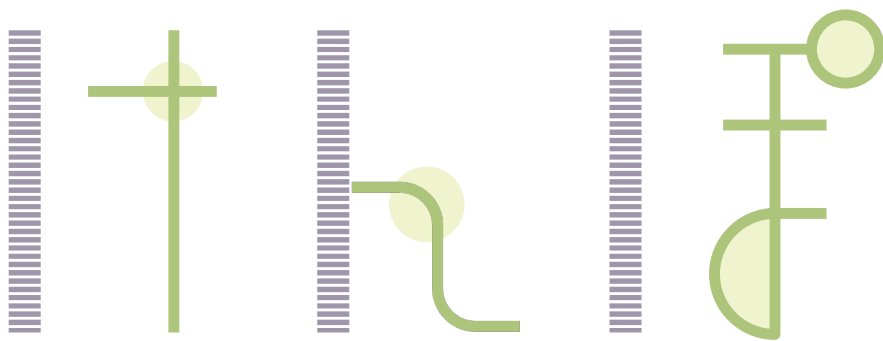


2024年

阪急阪神健康保険組合がお届けする健康情報誌

- p2 今から使おう!マイナ保険証
- p3 ニコチン依存症について
- p4 健診は健康づくりの第一歩!ヘルスアップ健診
- p5 健保のLINE公式アカウント阪急阪神健保de健康エール/パート先等で受診した健診結果をご提出ください。
- p6 治療用装具について/家庭用常備薬等の斡旋ご案内
- p7 ラフォーレ倶楽部からのご案内/身体とこころの健康相談/郵便がんリスク検診の廃止のお知らせ
- p8 2023年度決算のお知らせ/クイズに答えて賞品GET!



阪急阪神健康保険組合

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

2024 年 12 月 2 日 保険証は廃止に！

今から使おう！マイナ保険証

現在の保険証は今年12月2日に廃止※¹されて、マイナンバーカードに一体化されます。
ぜひ一度、医療機関の窓口でマイナ保険証※²を使ってみてください。

※¹ 経過措置で来年12月1日まで使用可。

※² **マイナ保険証**…保険証利用の登録をしたマイナンバーカードのこと。

マイナ保険証の使い方の
動画はコチラ（厚生労働省）



マイナ保険証のメリット

1 医療費が 安くなります

マイナ保険証で受診すると、従来の保険証で受診するよりも初診料が20円、調剤管理料が20円、安くなります。

※患者負担は上記金額の2割または3割。初診料の加算は同一医療機関で月1回、調剤は6か月に1回。



2 質のよい医療が 受けられます

マイナ保険証で受診すると、あなたのお薬や診療の情報、健診結果を医師が確認できます。正確な情報をもとに質のよい医療が受けられます。

※本人が同意した場合のみ



3 高額な窓口負担が 手続きなしで軽減

医療費が高額になるとき、マイナ保険証で受診すると「限度額適用認定証」なしで窓口負担が軽減されます。健康保険組合への手続きは不要です。



マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには？

マイナンバーカードを保険証として利用できるようにするには、**ご自身で「保険証利用の登録」が必要です**（登録は1回のみ）。
急な病気のときにあわてないよう、**被扶養者分も含めて早めに登録しておきましょう。**

保険証利用の
登録は
ここです



マイナポータル



医療機関窓口の
カードリーダー



セブン銀行 ATM



市区町村の窓口

マイナンバーカード
の保険証利用
申し込みの動画は
コチラ
（厚生労働省）



マイナ保険証によるオンライン資格確認で、不正利用防止や医療機関の業務負担軽減にもつながります。

医療機関ではマイナ保険証をご利用ください。

マイナンバーカードを
お持ちでない方はコチラ
（マイナンバーカード総合サイト）

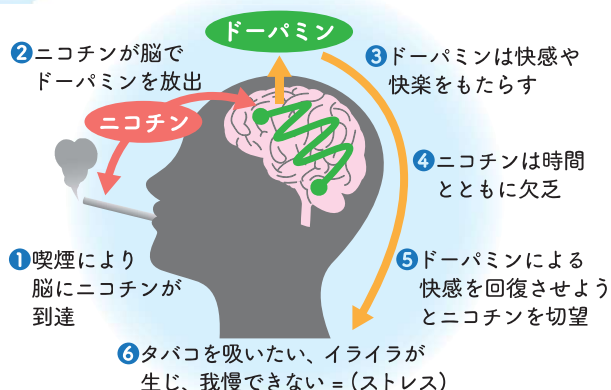


ニコチン依存症について

ニコチン依存症とは、血中のニコチン濃度がある一定以下になると不快感を覚え、喫煙を繰り返してしまうことをいいます。

たばこを吸うと脳にニコチンが到達し、脳内でドーパミンという物質が大量に放出されます。ドーパミンは快楽に関わる脳内神経伝達物質で、そのドーパミンにより強い快感が得られます。

ニコチンはドーパミンだけでなく、ノルエピネフリン（覚醒、食欲抑制）、セロトニン（気分の調整、食欲抑制）、アセチルコリン（覚醒、認知作業の向上）などの神経伝達物質の分泌にも関わっています。喫煙してニコチンを常時摂取するようになると、これらの神経伝達物質の調節をニコチンに委ねてしまい、自分で分泌する能力が低下します。そのため、禁煙や、たばこを吸えない状態が続くと神経伝達物質の分泌が低下し、イライラ、頭痛、倦怠感など、様々なニコチン離脱症状が出現することになります。このようなときにたばこを吸うと、不快な離脱症状が消失するため、再び喫煙を続けてしまう悪循環に陥ってしまいます。



体と心 両方の依存を断ち切るために…

離脱症状のピークは禁煙開始後2～3日といわれ、その後は落ち着いてくる傾向にあります。

禁煙補助薬を使用し、周囲のサポートを得ることで乗り越えやすくなります。

ただし要注意！

ニコチンにより快楽を感じる脳回路は消えない

これがニコチン依存症の怖いところです。長期間禁煙していても「一本だけ」の再喫煙から元に戻ってしまうのです。意思の問題ではなく、ニコチン依存による脳の変化によるものなのです。

禁煙によって得られる日常生活の中での楽しみや満足を実感しながら、禁煙を続けることが大切です。オンライン禁煙外来がサポートします。ぜひご利用ください。



引用、参考：厚生労働省e-ヘルスネット、一般社団法人日本呼吸器学会HP
磯村 毅『脳科学から見た禁煙支援のヒント』



「オンライン禁煙外来プログラム」

初回診療から3か月の間、オンライン診療と禁煙補助薬で禁煙をサポートしていきます。再喫煙リスクの高まる禁煙開始後3～6か月も続けて応援します。

対象者 喫煙している阪急阪神健康保険組合の被保険者・被扶養者

費用 無料 **募集人数** 無制限（再チャレンジ歓迎）

内容 アプリを使って3か月間に4回のオンライン診療を実施、その後6か月間のチャットによるサポート有り



2024秋 「みんなで歩活」開催

チームに参加せず一人でのイベント参加も可能です！

毎日の通勤で歩く10分、会社の階段利用など、できる運動から始めてみませんか？

エントリー期間 2024年10月1日(火) 14:00～2024年10月31日(木) 23:59

イベント期間 2024年11月1日(金) 0:00～2024年11月30日(土) 23:59

もう
受けたか？

健診は健康づくりの第一歩！

健康保険組合
イチオシ

ヘルスアップ健診

対象者

- 40歳以上の被扶養者
- 40歳以上の任意継続被保険者
- 特例退職被保険者

健診項目

身体測定、血液・尿検査、胸部X線検査、心電図検査、便潜血検査

指定 オプション

マンモグラフィ、乳房エコー検査

子宮頸部細胞診検査（施設）

前立腺がん検査（PSA）

胃部X線検査、胃部内視鏡検査（施設）※胃部検査の重複はできません

婦人科検診も
しっかり
サポート

費用

0円

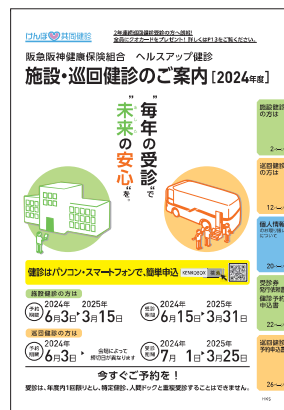
指定オプションどれだけつけてもすべて0円

パソコン・スマートフォンで簡単申込



詳細は、2024年6月に送付した
「施設・巡回健診のご案内（2024年度）」をご確認ください

**2024年度の申し込みは
2025年3月15日(土)まで**



1年度に1度必ず健診を受けてください

健診を受けることは、生活習慣病やがんの早期発見・早期治療、生活習慣の見直しなど、ヘルスアップ!の基本になります。毎年必ず健診を受けてください。

みなさんが健診を受けないと… 保険料が増える可能性があります

健康保険組合は、40歳以上の方の健診結果を国に報告する義務があります。健診の受診率が低いと、国へ納めている納付金に対し、ペナルティとして加算金が発生します。その結果、みなさんの保険料が増える可能性もあります。

健診申し込みには、次ページのLINE登録が便利！

健保のLINE公式アカウント 阪急阪神健保de健康エール

あなたの健康をサポートする便利でお得な機能が満載♪

健診のお知らせを配信／健診申込メニュー

便利な機能満載の
メニュー画面♪

健診のお知らせを配信♪
リマインドで予約忘れを防止！

健診申込方法がわかりやすい！
LINEから申込サイトが開ける♪

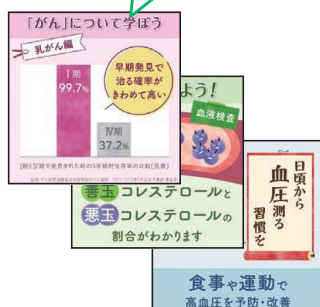


生活に役立つお得な情報を配信

がん・生活習慣病の
基礎知識

自宅で簡単
エクササイズ

季節のおすすめ
健康レシピ



対象者

●40歳以上の被扶養者

●40歳以上の任意継続被保険者

●特例退職被保険者

阪急阪神健保
de
健康エール
LINEからの提出
がおすすめ！

パート先等で受診した健診結果をご提出ください。

2023年4月～2024年3月受診分

対象

40歳以上の被扶養者と任意継続被保険者、特例退職被保険者
(2024年3月31日時点)

特定健康診査、ヘルスアップ健診、人間ドックを受診しない方

手順

- ①まずは健保公式LINEアカウント阪急阪神de健康エールを友達登録！
- ②登録後、『健診結果の提出』アイコンより健診結果を報告してください。

全ての条件を満たしてご提出^{プラス}阪急阪神de健康エールから報告
電子ギフト券 **2,000円分プレゼント!!**



治療用装具について

治療用装具は健康保険組合の審査後、支給が適切であると判断された場合のみ支給されます。
日常生活の利便性のために必要とされるものや、症状固定後に装着したものは対象になりません。
申請は所属の事業所経由でお願いします。（任意継続・特例退職の方のみ健康保険組合まで直接ご申請ください）

申請の前に要チェック

●診察は保険診療でしたか？

→診察が自費診療である場合は対象外です。医師が作成した指示書などの日付が、保険診療による診察日であるか再度ご確認ください。

●弾性着衣の購入において、前回の購入日から最低6か月を経過していますか？

→上記より早く購入した場合は、必要やむを得ない理由を健康保険組合で確認できない限り支給できません。

●同じ部位の同じ傷病名で2つ以上装具の申請をしていませんか？

→原則、療養費の支給対象となるのは1部位に対して1装具です。必要やむを得ない理由を健康保険組合で確認できない限り支給できません。なお、装具装着者の利便性による理由は、必要やむを得ない理由には該当しません。

療養費はみなさまから納めていただいた大切な保険料から給付されます。適切な審査・給付のため、給付までにお時間を頂戴しております。何卒ご理解・ご協力の程よろしくお願いいたします。



家庭用常備薬等の斡旋ご案内

2023年秋季より申込方法がWEB申込限定に変わりました！

当健康保険組合では、ご家庭でのちょっとしたケガや病気、健康保持増進対策として、家庭用常備薬等を斡旋します。
また、2023年秋季より申込方法がWEB申込限定に変更となりました。ぜひ、お一人でも多くのみなさまにご利用いただけるよう、この機会をご利用いただきご家族の健康管理にお役立てください。

申込方法

- ①右記の二次元バーコードからアクセス
- ②ログインページでID・パスワードを入力



最終申込締切日

2024年10月4日(金) ※23:59まで

お届けについて

お申し込み後 約3週間で入力いただきましたお届け先住所にお届けします。
商品は白石薬品(株)から発送します。お届け日の指定はできません。予めご了承ください。

支払い方法

クレジットカード支払いもしくは商品に同封の振込用紙にて最寄りの郵便局もしくはコンビニエンスストアでお支払いください。（振込手数料は無料）
※購入金額が5,000円以上は送料無料。5,000円未満の場合は別途500円の送料がかかります。

お問い合わせ

【お申し込み商品とお届け内容の確認、返品・交換に関する手続きのお問い合わせ先】

白石薬品株式会社 大阪営業部「阪急阪神健康保険組合係」
TEL: 072-961-7471 受付時間: 9:00~17:00(土・日・祝日を除く)

【お薬等掲載商品に関する内容】▶本社薬店 TEL: 072-645-4666

◆加入についてのお問い合わせ◆

阪急阪神健康保険組合 TEL: 06-6373-5143(平日9:00~17:00)までご連絡ください。

法人会員制倶楽部
ラフォーレ倶楽部



◀ラフォーレ倶楽部の詳細や
ご予約方法はこちら

「ラフォーレ倶楽部」からのご予約で、
マリオット系列ホテルを含む外資系ブランドホテルなどを
阪急阪神健康保険組合にご加入の皆様は、
いつでもベストレート（最安値）でご利用いただけます。



2024 年度会員料金／素泊まり（1室2名様ご利用時の1名様あたり／サービス料・消費税込、入湯税別） 期間：2024/4/1～2025/3/31 泊

マリオットホテル
コートヤードホテル



一般料金 10,890～70,180 円

7,000～36,000 円

ラフォーレホテル



一般料金 7,000～42,550 円

5,000～34,000 円

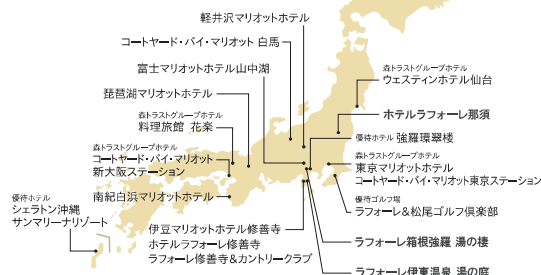
◎1室あたりのご利用人数やホテル・お部屋タイプにより料金は異なります。◎お食事付プランや季節のおすすめプランなどもご用意しております。
※優待施設・森トラストグループホテルの料金は上記とは異なります。



南紀白浜マリオットホテル
温泉ビューバス付プレミアムルーム



ラフォーレ伊東温泉 湯の庭
温泉大浴場 露天風呂



ラフォーレ倶楽部WEBサイト www.laforet.co.jp

※WEB予約には利用者登録が必要です。

※マリオットホテルおよびコートヤード・バイ・マリオット白馬はチェックインの際、デボジットとしてクレジットカードのプリントまたは現金をお預かりさせていただきます。
また、ラフォーレ倶楽部会員料金でご利用の場合、Marriott Bonvoy™ 会員特典の対象外となります。※写真はイメージです。※2024年7月現在の情報です。

身体とこころの健康相談

〈サービス提供会社：ティーパック株式会社〉

対象者

- 被保険者
- 被扶養者

相談料無料

身体とこころの健康相談 電話健康相談

- 健康相談 ●医療相談 ●介護相談
- メンタルヘルスの相談 ●医療相談 ●医療機関情報等の提供

経験豊かな医師、保健師、看護師などの相談スタッフが、24時間・年中無休体制で相談に応じます。

電話番号

24時間・年中無休

メンタルヘルスカウンセリングサービス

不安・心配など1人で抱えきれない心の悩みに専門カウンセラーがアドバイスいたします。
電話またはWEBによるカウンセリングを受けることが可能です。

1 電話によるカウンセリング

電話番号

9:00～22:00 年中無休（1回あたり20分が目安）

2 WEBによるカウンセリング

24時間受付 年中無休 ※返信は数日を要します。

ホームページアドレス

<https://t-pec.jp/websoudan/>

ユーザー名

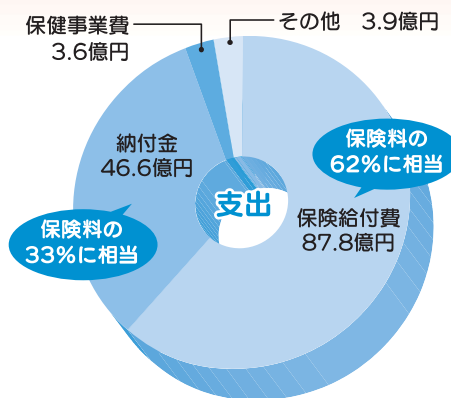
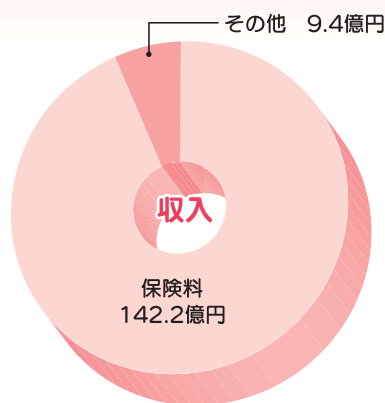
パスワード

郵便がんリスク検診の 廃止のお知らせ

毎年秋の広報誌にてご案内を同封しておりました『郵便がんリスク検診』について、国が定めるガイドラインに沿った検査体制へ移行を進めるため、2024年度より廃止いたします。何卒ご了承ください。

2023年度決算のお知らせ

経常収支で2.4億円の黒字



収 支		
収 入		151.6億円
支 出		141.9億円
収 支 差 引 額		9.7億円

経常収支	
経 常 収 入	142.4億円
経 常 支 出	140億円
経常収支差引額	2.4億円

収支の状況 2023年度の収支差引額は、9.7億円の黒字となりました。また、財政の健全化を示す経常収支差引額においても2.4億円の黒字となりました。

収入 被保険者数・総標準賞与額の増加により、保険料収入は、前年度より18.5億円増え、142.2億円となりました。

支出 みなさまの医療費として使われる保険給付費は被保険者数の増加もあり、前年度より10.6億円増加の87.8億円となりました。

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1.3億円増え、46.6億円となりました。主な支出項目である保険給付費と納付金を合わせると保険料収入の95%を占めており、黒字決算ではあっても厳しい財政状況だといえます。当健康保険組合では、財政の悪化を避け、保険料率を上げないために、医療費適正化対策、保健事業に力を入れてまいります。

みなさまにおかれましても、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くなど医療費の削減にご協力をお願いいたします。

クイズに答えて賞品GET!

応募期間 2024年9月2日~2024年10月8日

応募コース

阪急阪神グループでご利用いただける賞品をご用意いたしました！ぜひご応募ください！

ホテルズコース

阪急阪神第一ホテル
グループ共通ご利用券 5,000円分 5名様

交通社コース

阪急交通社
ハイレジャーギフト券 5,000円分 5名様

百貨店コース

阪急百貨店商品券 5,000円分 5名様

Q1 これまでの保険証が発行されなくなるのはいつからでしょうか？

①2025年12月2日 ②2024年12月2日

Q2 ニコチンにより脳内で放出される快感を感じる物質は何でしょうか？

①ドーパミン ②ドーパミン

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！

応募サイトURL

<https://cs.hankyu.co.jp/sv/kenpo8984>



スマートフォンはこちら



クイズの正解および当選者は健保ホームページにて11月上旬に掲載いたします。

※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。

編集後記

最近クリニックに行くと「マイナ保険証はお持ちですか？」と尋ねられることが増えてきたように感じます。意外とマイナ保険証の利用で医療費が少し安くなることをご存じない方がいるのではないのでしょうか？いよいよ12月2日からは保険証の発行がなくなります。マイナカードの作成がまだの方はぜひ今のうちに作成いただきマイナ保険証の設定をお願いいたします。