

Healthy

ヘルシー オムロンニュース

vol.
99
2018年 春号

プレゼントのお知らせ

小島実和子の

『食コンディショニング』

実践BOOKを

抽選で

100名様にプレゼント!



今号で掲載した年代別食生活改善事例を含む小冊子「小島実和子の『食コンディショニング』実践BOOK(1週間プログラム付き)」を、100名様に抽選でプレゼントします。

疲れやすい、貧血気味といった不調や、高血圧、高コレステロールといった検査値別不調の改善にも参考にいただける内容です。下記QRコードよりご応募ください。

応募要項

お申し込み締切：5月25日(金)

お申し込み方法：右記のQRコードからアクセスしてご応募ください。

URL：https://www.omron-kenpo.org/form/meal_conditioning/

抽選結果：発送をもって代えさせていただきます。



P.02 特集 「健康ポイント」プログラムスタート!

自分で作る“健康style”

だから続けられる! だから楽しい!



P.04 食コンディショニング

主食・主菜・副菜をそろえる。
20歳代女性の食事改善例

P.08 病気のねだん

「35歳で高血圧と肥満を指摘された」Yさん

P.10 平成30年度収入支出予算のお知らせ

P.12 トピックス

オムウォーク分析(OPT)結果
整骨院・接骨院にかかる時の注意
こんな時は届出が必要です

P.14 人間ドック補助申請方法リニューアル

「あんまマッサージ、はり・きゅう療養費」の
申請手続き変更について

適用事業所の加入・脱退のお知らせ

P.16 プレゼントのお知らせ



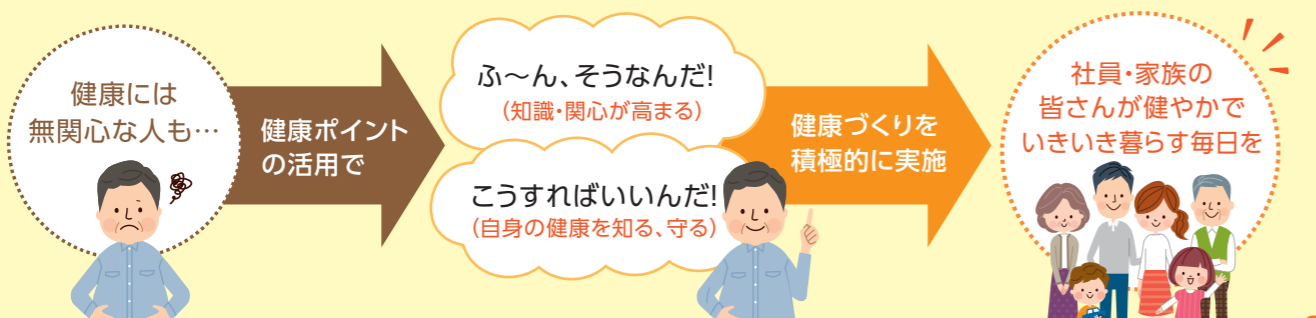
自分で作る“健康style”

だから続けられる!だから楽しい!

健康に興味をもって積極的に取り組む人を増やすため、“きっかけ”と“習慣化”を支援する「健康ポイント」プログラムがスタートします!



「健康ポイント」プログラム導入のねらい



「健康ポイント」プログラムは、会社とのコラボ事業です

オムロングループでは「健康経営」が宣言され、社員の皆さん自らの心身の健康状態を把握してもらうためにBoost5が作られました。当健保では、より健康に、いきいきと仕事に励んでもらえるように皆さんの「Boost5」達成をサポートしていきます。楽しく活動して、ご自身の指標で足りない項目を達成しましょう!

※随時、会社が企画する健康イベントで「健康ポイント」を活用できるようにしていきます。

Q1 「健康ポイント」プログラムってどんなしくみのの?

STEP1 ▶ 行動目標を立てる

日常生活で取り組める行動メニューを自分で選択(複数可)。
僕は外食多めだから夜の食事を気をつけよう!

STEP2 ▶ ポイントを貯める

選んだ行動を日々取り組み、記録してポイントを貯める。
活動する!

STEP3 ▶ 商品交換

貯めたポイントは様々な商品やベネポに交換が可能。
使う!

※写真はイメージです。

Q2 活用したらどんなメリットがあるの?

- メリット1** 自分で取り組む行動を選べる(目標が立てられる)ため、無理なく始められ継続する力になります!
- メリット2** あなたの「がんばり」がポイントとして見える化され、貯めたポイントが様々な商品やベネポに交換できるので「やる気」につながります!
- メリット3** 続けることで自分だけの健康スタイルが作れ、何より健康になります!



Q3 どうやってはじめるの? 利用方法は?

当健保ホームページで公開中の「健康ポータル」(*)サイトから始められます。

※「健康ポータル」とは?

利用者自身に合った健康情報(レシピやエクササイズ、ビジネス健康術等)の提供に加え、「健康ポイント」や「健診予約(人間ドック)」の利用ができるサイトです。ぜひ、サイトURLをパソコンや携帯の「お気に入り」に登録して、健康的な身体の保持・改善にご活用ください。



【ログイン方法】

- ステップ①** 当健保ホームページから詳細ページにアクセス
- ステップ②** 「健康ポータルログインページ」へアクセスし、初回認証と初回登録を行う(所要時間5分)。必ず初回登録を済ませてからサイトをご利用ください。

- ステップ③** 「健康ポイント」ボタンをクリック

ログインキャンペーンを実施します!

「健康ポイント」にログインされた参加者の中から抽選で豪華賞品をプレゼント!
 詳細は、社内通達や当健保ホームページに掲載しています。



※写真はイメージです。

注意事項

今年度につきましては、「健康ポイント」の利用は社員のみとなります。現在公開中の「健康ポータル」は皆さまご覧いただけます。現行の「ヘルシーカード」事業は、2018年3月開始分をもって終了となりました。長らくのご利用ありがとうございました。

食事はけっこう気にかけているはずなのに、最近太りやすくなった、健診の結果が悪くなった、という方も少なくないのでは？ 食事の時間や朝・昼・晩3食の配分など、食事のリズムを整えることで代謝を正常にし、食生活を見直すきっかけにしてみませんか。

自分の体にとってバランスのよい食事をとるために、「何を食べるのか」を考えることは食コンディショニングにとって、とても大切なスキルです。

食事のバランスを整える時は、次の2段階のステップを踏んで進めてみましょう。



エネルギーに変わる3大栄養素のバランスに注目

(炭水化物・たんぱく質・脂質)

炭水化物・たんぱく質・脂質は、すべてがエネルギーを生み出す栄養素です。まずは、この3つが栄養素をバランスよくとることが大切です。このベースラインを整えてくれるのが、「主食・主菜・副菜」という日本人の食卓のルールです。この3皿をそろえるだけである程度のバランスは整います。3皿が難しい場合は、一品料理でも、1食のなかに3要素(主食・主菜・副菜)が入るものを選ぶようにしましょう。

どんなコンディションの人にも共通ルール

食卓に主食・主菜・副菜をそろえる

3大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質)の基本バランスが整う。最低限のビタミン・ミネラル・食物繊維をとることができる。



食コンディショニング

主食・主菜・副菜を

そろえる。

次ページでは20歳代女性の食事の改善例を紹介しています。当健保ホームページでは、40歳代女性、20歳・40歳代男性の食事例とその改善例も掲載しています。そちらもぜひご覧ください。



自分のからだに合わせて食品を選択

3皿をそろえられれば、次はそのなかに入れる食品を選んでいきましょう。たとえば、同じ主菜でも肉よりは魚や大豆製品を選ぶなど、自分のからだの状態に合わせた食品を選択します。ただし、食事を変えたからといってすぐに効果があらわれるわけではありません。しばらく続けて自分のからだの調子を確認しましょう。

1人ひとり自分に合った選択を

体調に合わせて食品を選ぶ

3大栄養素に加えビタミン・ミネラル・食物繊維・微量栄養素を含む食品を、自分の体調に合わせて選んでとる。



各年代の男女の食生活の傾向です。1日の食べ方と体調はつながっています。
 こんな食生活になっていませんか？
 自分や家族の食生活を振り返り、当てはまるものがあれば改善に取り組みましょう。

美容意識は高いが
健康意識が伴わず

20歳代の女性



食生活の傾向

1 カロリー第一！

- ダイエットが気になるので、カロリーには敏感

2 美容面は気になるので、ビタミン摂取はぬかりない

- 野菜・果汁混合100%飲料を飲む
- 料理にはサラダをつける
- サプリメントをとる

3 「食卓」の概念がない

- お菓子を食べたら食事を減らす

4 加工食品が多い

- 野菜、魚など生鮮食品不足

食コンディショニングで改善

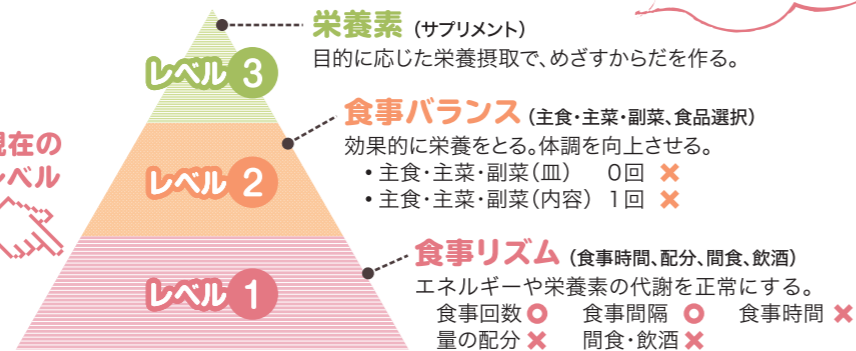
できていること

1日3食食べている

改善ポイント

- ✓ 菓子を減らして食を増やす
- ✓ 主食、主菜、副菜要素をそろえる

現在のレベル



土台から順番に、今のレベルを確認！



カロリーには十分気を付けてるから自信あるわ！



たんぱく質食品と野菜をプラス。



ここが変わる！

- ☺ 朝の便通、疲労度
- ☺ 肌の状態、冷え
- ☺ 甘いものの欲求

おやつ(カロリー)を半分くらいに。栄養素の補給できるものがベター。



主食・主菜・副菜のそろった食事(ごはんだけ炊いて、コンビニで煮魚とおひたしを購入)。

レベル1

カロリーだけでなく、食事の中身(栄養素をとること)を意識する

食事と食事以外を分けて考える
おやつは摂取カロリーの1割程度

レベル3

サプリメントで補う前に、主食、主菜、副菜が栄養素をとる基本と考える

この年代女性の健康課題

- 便秘や冷え、イライラなど心身の不調を感じる人が多い(栄養素不足によるものと気づかない)
- やせでもコレステロール値が高い、貧血などがある
- 将来の出産時に胎児への影響が危惧される、やせの母親から生まれた子どもは、飢餓に強く太りやすい、糖尿病になりやすい
- 将来、骨粗しょう症になりやすい



多種の食材が含まれ主食・主菜・副菜がそろった食事をとっていれば、栄養バランスが良いと判断しがちですが、自分にとってバランスが良いかどうかは自分の体が判断するものです。例えば、夫婦で同じ食事をとっていても検診の結果が異なるように、一人ひとり自分が選択すべき食品は異なります。自分にとってベストコンディショニングを保つことのできる食習慣(食生活)を身に付けるよう意識して取り組んでみてください。

この他、40歳代女性、20歳・40歳代男性の食事例はこちら
 URL http://www.omron-kenpo.org/meal_conditioning/index.html



35歳で高血圧と肥満を指摘された

Yさん

× 高血圧の治療をせず放置してしまうと...

生活習慣の見直しや治療を行わず 脳梗塞を発症



医療費
(8ヵ月間治療)
322万円

※その他、家のバリアフリー改修費100万円

一命をとりとめても残る 後遺症と将来への不安

営業職のYさんは35歳のとき肥満と高血圧を指摘されましたが、生活習慣を見直したり、治療をすることなく放置していました。

ある日、会社の打ち合わせ中に突然ろれつが回らなくなり、右半身に力が入らなくなったYさん。救急車で病院へ搬送され、検査をした結果、脳梗塞と判明しました。すぐに治療が行われて一命はとりとめましたが、脳梗塞の後遺症で右半身が動かず、言葉もうまく話せなくなったのです。

早く会社に復帰したい一心で、後遺症を回復させるためのリハビリにとり組み、日常生活は自立して行えるようになりましたが、右片まひが残りました。来週、会社へ行き、今後のことを話し合います。

家のローンや子どもの教育費など、まだまだお金がかかるため、もし、仕事をつづけられなかったら...と思うと、不安でなりません。

Yさんや同僚・家族の負担

脳梗塞の治療・リハビリ	
⌚ 時間	入院 60日間
💰 お金	入院・血栓溶解法・リハビリ 270万円

+

リハビリ・脳梗塞の再発予防	
⌚ 時間	通院 6ヵ月間(週3回)
💰 お金	リハビリ 37万円 高血圧の治療 15万円

心身の負担	
Yさん	<ul style="list-style-type: none"> ● 脳梗塞になったことや、後遺症が残ったショック ● 体が思うように動かないイラ立ちや悲しみ ● 懸命にリハビリをしても体の機能がなかなか回復せず、まひが残ったショックや悲しみ ● 家族や同僚に負担をかけている自責 ● 仕事に復帰できないかもしれない不安や焦り ● 家のローンや子どもの教育費などの心配
同僚	<ul style="list-style-type: none"> ● Yさんが入院やリハビリで会社を休むことによる仕事の負担増
家族	<ul style="list-style-type: none"> ● 夫・父親が脳梗塞になったことや、後遺症が残ったショックや悲しみ ● 看病と、それによる家事などの負担増 ● リハビリや日常生活のサポート ● 多額の治療費や今後の生活の不安

病気は治療が遅れるほどお金と時間がかかり、心身の負担なども大きくなります。高血圧を改善せずに脳梗塞になった場合と、早期に治療した場合ではどれくらい違うのでしょうか。

※掲載しているお金や時間はあくまで目安です。医療費には健康保険の給付も含まれます。

○ もしも高血圧を改善していたら...

治療やリハビリに時間を取られることなく 元気に働き生活もエンジョイ!

医療費
(10年間治療)
300万円

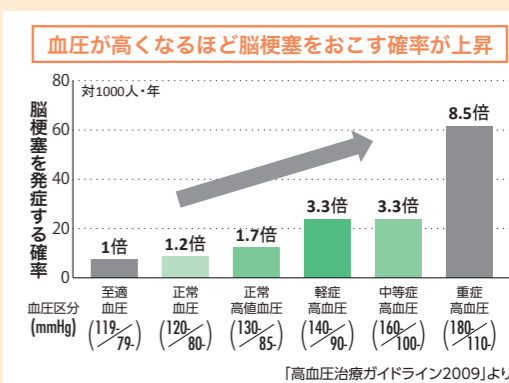
※35歳から治療した場合の治療期間

高血圧のコントロールは、 脳梗塞の予防に不可欠

脳梗塞は脳の血管がつまり、血流が途絶えてその先に酸素や栄養が届かなくなるため、脳細胞が壊死し、適切に治療をしなくても多くの場合、後遺症が残ります。

脳梗塞の最大の危険因子は高血圧です。高血圧の状態がつづくとも血管に大きな負担がかかって血管壁が硬くなり、弾力性が失われ、動脈硬化が進行します。動脈硬化で血流が悪くなると、心臓がより強い力で血液を送り出すため高血圧が悪化。さらに動脈硬化を進行させるという悪循環に陥ります。

そのため、高血圧を予防・改善することは、動脈硬化の進行を抑え、脳梗塞を予防するうえで非常に重要です。



高血圧を治療していた場合の負担

高血圧の治療		心身の負担	
⌚ 時間	通院 10年間(月1回)	Yさん	<ul style="list-style-type: none"> ● 高血圧を改善するための減塩や服薬の継続 ● 月1回の通院
💰 お金	治療費・薬代 10年間で 300万円	家族	<ul style="list-style-type: none"> ● 減塩のサポート

早期発見・早期治療 はメリットが多い

- 10年間、高血圧を改善するための減塩や服薬をつづけたり、月1回通院する必要はあるが、脳梗塞にはならずすんだ。
- 治療やリハビリのために会社を長期間休んだり、体に後遺症が残って仕事をつづけられるかどうか不安にかられることはなく、いまでも元気に働いている。
- 高血圧の医療費は10年間で300万円程度かかるが、脳梗塞の治療8ヵ月間でかかった322万円に比べれば、負担は少ない。



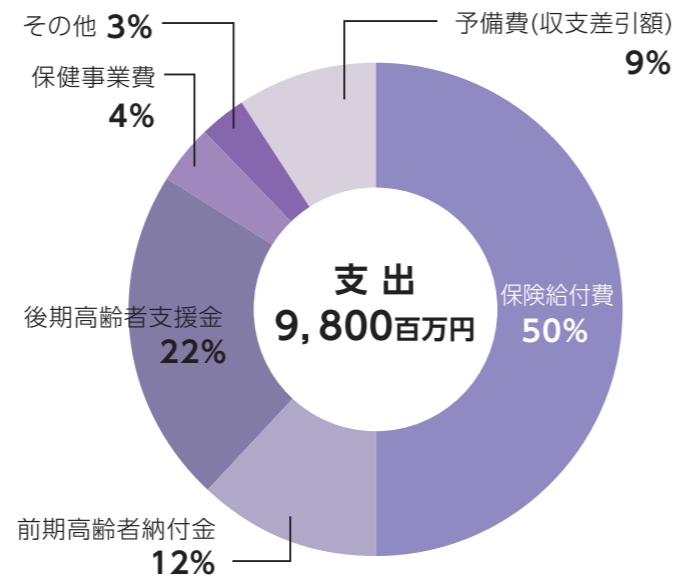
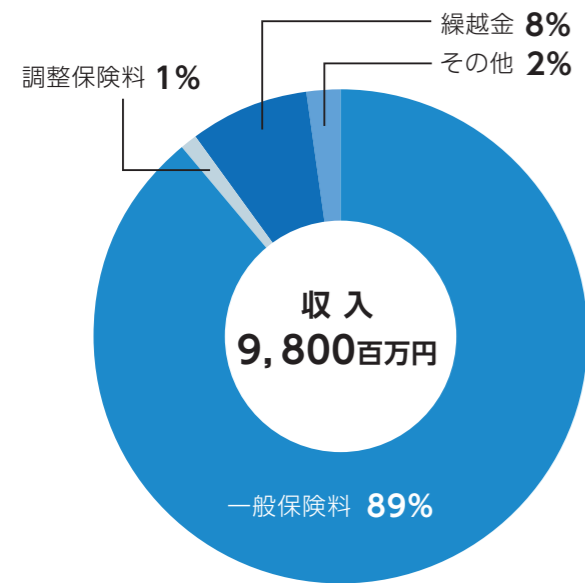
突然、脳梗塞になり後遺症が残るようなことにならないために、減塩や禁煙などを心がけて、高血圧などの動脈硬化の危険因子を減らしましょう。

平成30年度 収入支出予算のお知らせ

第134回組合会が2月21日に開催され、平成30年度収入支出予算等が審議・承認されました。また、介護保険料率の引き上げが承認されました。これは、昨年の制度改正により、国へ納付する介護納付金が大幅増加したためです。今後も増加する見込みであり、介護保険料(率)も見直すことになります。

第二期データヘルス計画に合わせて、各保健事業の見直しを行いました。本機関誌やホームページで周知していきますので、積極的な活用をお願いします。

平成30年度予算



収入		
科目	金額(百万円)	前年度見込差(百万円)
一般保険料	8,752	11
調整保険料	132	△1
繰越金	763	73
繰入金	0	0
その他	153	△202
合計	9,800	△119

支出		
科目	金額(百万円)	前年度見込差(百万円)
保険給付費	4,896	172
前期高齢者納付金	1,136	48
後期高齢者支援金	2,173	224
保健事業費	383	89
その他	324	27
予備費(収支差引額)	888	888
合計	9,800	1,448

平成30年度<経常>収入支出予算 (自健保の期間内収入出損益を表します)

経常収入合計	8,796百万円
経常支出合計	8,775百万円
差引額	21百万円



健康保険料(率) 平成30年度の健康保険料率は、90/1000で現行と同じです。

健康保険料 = 標準報酬月額 × 保険料率 (標準報酬賞与額)		保険料率 90/1000	
事業主負担分	本人負担分	54.15/1000	35.85/1000
任意継続・特例退職		90/1000	

健康保険料(率)の内訳 健康保険料 = 一般保険料(基本保険料+特定保険料)+調整保険料

健康保険料(率) : 90/1000		
一般保険料(率) : 88.7/1000		調整保険料(率) : 1.3/1000
基本保険料(率) 54.14/1000	特定保険料(率) 34.56/1000	
*加入者の為の費用 (法定給付費・付加給付費 保健事業費・健保運営費用等)	*高齢者等の医療を支える費用 (前期高齢者納付金・後期高齢者支援金等)	*高額医療費の還付や財政逼迫組合への交付金に要する費用 (健保連本部へ拠出)

介護保険料(率)<40歳以上65歳未満の被保険者から徴収>

平成30年度の介護保険料率は、3/1000増加し、16/1000です。

介護保険料 = 標準報酬月額 × 保険料率 (標準報酬賞与額)		保険料率 16/1000	
事業主負担分	本人負担分	8/1000	8/1000
任意継続・特例退職		16/1000	

(65歳以上の被保険者・被扶養者の介護保険料は市区町村から徴収されます)



任意継続被保険者(任継)の標準報酬月額・保険料

健康保険法第47条第2号および当健保規約に基づき、標準報酬月額を見直した結果、平成30年度の標準報酬月額の上限は、現行380,000円から410,000円になり増額となります(平成28年度と同額に戻る)。なお、退職時の標準報酬月額が410,000円未満の方は、退職時の標準報酬月額になります(ホームページ内「標準報酬・保険料」表を参照)。

<標準報酬月額上限> 410,000円

<保険料月額上限> 43,460円 (健康保険料36,900円、介護保険料6,560円)

・介護保険料は、40歳以上65歳未満の被保険者から徴収

特例退職被保険者(特退)の標準報酬月額・保険料

健康保険法附第3条および当健保規約に基づき、標準報酬月額を見直した結果、平成30年度の標準報酬月額は、現行の280,000円のまま据置きます(健康保険料は変更なし)。

<標準報酬月額> 280,000円

<保険料月額> 29,680円 (健康保険料25,200円、介護保険料4,480円)

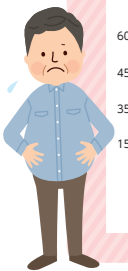
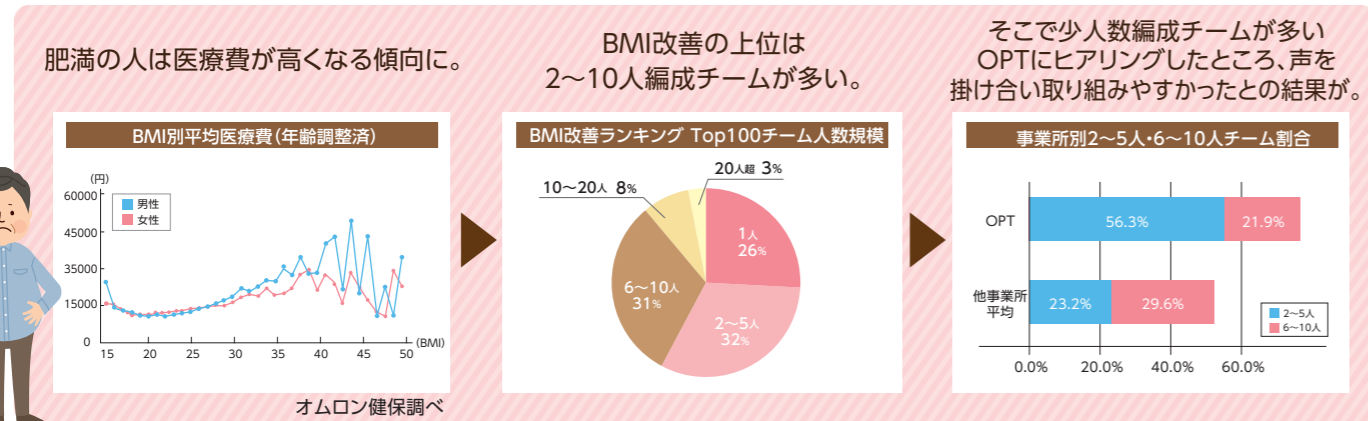
・介護保険料は、40歳以上65歳未満の被保険者から徴収

Topics <介護保険料、介護納付金とは>

- 高齢者の介護を社会全体で支えるためのしくみが介護保険です。40歳以上の人は健康保険料と一緒に介護保険料を負担します(65歳以上は市区町村へ納付)。
- 被保険者の標準報酬月額と標準賞与額に介護保険料率を掛けて保険料を算出します。平成30年度の介護保険料率は1.6%で事業主と折半します(任継・特退は、被保険者が全額負担)。
- 被扶養者(40歳以上65歳未満)の分も含め、介護納付金として国庫へ納付します。
- 昨年度からの介護納付金の算出方法変更により、介護納付金は年々増加することが見込まれます。

家庭で職場で、みんな誘って、運動習慣を増やしましょう

オムロンプレジジョンテクノロジー(OPT)におけるオムウォークの取組から、**「少人数で声を掛け合うと取り組みやすいという結果」**が得られました。皆さんも、まずは家庭や職場の数人で声を掛け合って運動習慣を増やしましょう！



オムロン健保調べ

OPTヒアリングによる実施ポイント

- ✓ お昼休みには誘い合って会社近くの公園へ散歩に
- ✓ 日頃の歩数やお出かけの情報を職場で話題に
- ✓ ジムやアウトドアで活動の機会を作る
- ✓ 休日には家族で地域のイベントに参加

OPT近くの公園

整骨院・接骨院にかかるときの注意

接骨院や整骨院で治療(施術)を受けるとき、健康保険が使える場合と、使えない場合があります。健康保険が使えない症例だと判明した場合には、全額自己負担になることもあるので、受診時には気をつけましょう。



健康保険が使える場合

- 歩行中に転倒し、捻挫・打撲・挫傷(肉離れ)した
- 重いものを持ち上げ、腰を痛めた
- 骨折・脱臼の応急手当
(応急手当以外は医師の同意が必要)
※内科的原因を除き、急性・亜急性の外傷性負傷

健康保険が使えない場合

- 日頃の家事による肩こり対策のマッサージ
- クラブ活動の筋肉疲労解消のためのスポーツマッサージ
- 原因不明の痛み、リウマチ・神経痛・ヘルニアなど病気の痛み
- 通勤中、工作中的の負傷
- 医療機関で同じ箇所を治療中のもの
- 脳疾患後遺症などの慢性病

受診の際の注意点!!

- 負傷の原因は、詳細に正しく伝えましょう。
- 受診日ごとに(月毎ではなく)領収書をもらい保管しましょう。
- 療養費支給申請書に署名を求められたら、施術内容が正しいか確認してから署名しましょう。

こんな時は届出が必要です

今年度も「被扶養者の資格調査(現況確認)」を実施します

実施予定 社員：7月頃
任意継続・特例退職保険加入者：9月頃

当健保では健康保険法や厚生労働省からの通知に基づき、毎年19歳以上の被扶養者を対象に扶養条件を満たしているかを確認しています。新年度を迎え、お子様が就職した、家族のパート(アルバイト)収入が扶養条件を超えるかもしれない、などいま一度ここで扶養条件を満たしているか確認してみましょう。その結果、被扶養者の資格を失っていたときは、すみやかに会社を経由して「被扶養者(異動)届」を提出してください。

* 任意継続保険、特例退職保険加入の方は直接、オムロン健康保険組合へ郵送願います。



被扶養者が就職している(いた)

- パートやアルバイトの方でも、就職先から保険証を受け取っている場合もありますのでご確認ください。給与明細書等で健康保険料の控除がある場合は、被扶養者の取消手続きが必要です。
- 「就職した当時、保険証を就職先から受け取っていたがすでに退職している」場合。就職先で健康保険の資格があった期間、被扶養者の取消手続きをおこなっていなかった場合は、就職先で健康保険の資格を取得した日に遡って被扶養者の取消手続きが必要です。
- 扶養される方の収入が、以下のような場合は取消手続きが必要です。

被扶養者の年間収入が130万円(60歳以上および障害年金受給者の場合180万円)を超えている、もしくは超える見込み

被扶養者の年間収入の条件をみましょう

- ① この先1年間の収入が、130万円未満(日額3,611円以下、月額だと108,334円未満)であること。60歳以上および障害年金受給者の場合、年間収入180万円未満(日額4,999円以下、月額だと150,000円未満)であること(年間収入には年金や株、家賃収入等の全ての収入を含む)。
- ② 同居の場合は、扶養したい家族の年間収入が被保険者の年間収入の1/2未満であること。
- ③ 別居の場合は、扶養したい家族の年間収入より多い額を定期的に送金していること。(注)手渡し不可

ワンポイント

収入と所得は異なります。健康保険法では、収入で扶養条件を判断します。収入とは、所得税や社会保険料が引かれる前の年収をさします。一方所得とは、必要経費や諸経費を差し引いた金額をさします。

※勤務形態等の変更により、今後の収入が条件金額を超える場合は扶養家族にはなれません。

2018年4月より、 人間ドック補助申請方法を リニューアルします



リニューアルのPoint

提携の医療機関数が増加

これまでの2倍となる約500ヵ所の全国の医療機関でご受診いただけるようになります。

病院予約と健保への補助申請が同時に完了(ワンストップ・サービス)

全国の医療機関から収集した施設情報をキーに、多様な病院検索が可能に。健保への補助申請が同時に完了します。

手厚い結果のフィードバックとサポート

検査結果をWebサイトで管理できる「マイカルテ」機能が利用でき、結果にあわせて自分自身のアバター(分身)が変化します。

※病院の直接予約はお控えください。
右ページの予約サイトまたはフリーダイヤルでお申し込みください。

コース・オプション

①～③のいずれか1コースを選択

① ハピルス人間ドックA または、ハピルス人間ドックA + オプションメニュー

② ハピルス生活習慣病健診B1 または、ハピルス生活習慣病健診B1 + オプションメニュー

③ オプションメニュー単体

オプションメニュー 下記から選択

- ・乳がん検査
- ・胃がんリスク検診
- ・脳ドック
- ・前立腺がん検査
- ・大腸ドック
- ・子宮がん検査
- ・消化器系がん腫瘍マーカー
- ・肺ドック
- ・卵巣がん検査
- ・B型/C型肝炎検査

コース詳細については
Webサイトで
ご確認ください

対象者

オムロン健康保険組合の30歳以上(年度末時)の被保険者および被扶養者で、
受診日にオムロン健康保険組合の資格がある方。

費用

自己負担:受診料総額の2割
(当健保補助額(受診料総額の8割)が45,000円を超える場合は、その部分全額自己負担)
受診料総額(消費税含む)には、オプション検査料を含む。

利用方法

1 当健保ホームページ経由で健康ポータルへログイン、健診予約へすすむ

※初回ログイン時は登録が必要。
※保険証をお手元にご用意ください。

所要時間:5分程度



2 健診機関を探し、予約する

希望のエリアやコース、金額、その他「女性医師がいる」等こだわり条件で検索できます。病院予約と同時に、健保への補助申請も完了!



3 受診後、検査結果が到着する

健診結果が約1~2か月後に利用者の手元に届きます。マイカルテにも検査結果が反映されます。



注意事項

・2018年度受診の予約申込期間は、**2018年3月15日～2019年2月28日**までです。 ※受診日は年間を通して選択できます。
・左記以外のオプション検査は健保補助対象外となります。
・補助は年度内1回です。

お電話でも
受付可能です。

〈お問い合わせ先〉(株)ベネフィットワン・ヘルスケア 健診予約受付センター
〈受付時間〉平日 10～21時/土日祝 10～18時
〈TEL〉フリーダイヤル 0800-2227-510 または 03-6870-2616

乳がん検診追加補助

対象者へ、乳がん検診費用(上限8,000円)を追加補助します。人間ドック同様、病院予約完了時に健保への補助申請が完了します。当日は、乳がん検診以外の人間ドック必要費用、および乳がん検診上限超え分について、窓口でお支払いください。

「あんまマッサージ、はり・きゅう療養費」の申請手続き変更について

従来、「あんまマッサージ、はり・きゅう療養費」は、施術を受けた時に、「施術師等が、被保険者から健保負担分の請求を受託して、健保負担分の請求をする(代理受領)」を認めていました。

しかし、厚生労働省検討委員会等で、「本来は被保険者が健保負担分を請求するもの(償還払い)」と、されていることから、コンプライアンス重視の観点で本来の請求方法へ変更します。

●2018年6月1日施術分から償還払いへ変更(従来の代理受領は認めない)

●申請書等の詳細は、当健保ホームページを確認してください。

注)償還払いとは、施術時に、施術師等に全額を支払い、健保負担分は被保険者が健保へ請求する方法。コルセット等の治療用装具の申請と同様の方法です。



適用事業所の加入・脱退のお知らせ

	事業所名	所在地	時期
加入	オムロン センテック(株)	神奈川県海老名市	2018年 2月1日
脱退	オムロン クレジットサービス(株) (改名:(株)愛のタクシーチケット)	京都市下京区	2017年11月1日