

動画でも  見られる

# 3分 やる気をUP! ストレッチ

デスクワークの合間にできる、リフレッシュできてやる気もUPするストレッチを紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

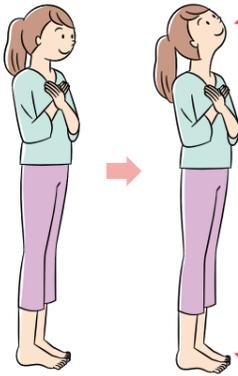
## 目と首の疲れをとるストレッチ

パソコンやスマートフォンなどを見る時間が長くなると、目や首が疲れ、蓄積すると肩凝りや頭痛の原因になってしまいます。そうなる前に、ストレッチで疲れを解消しましょう。

91 = 6 + 1 + 9

4	7	5	9	8	1	6
1	5	9	2	6	8	7
8	6	1	7	2	9	5
7	8	6	5	9	1	2
6	9	5	1	2	7	8
2	1	8	7	5	6	9
5	7	2	9	1	6	8
1	8	7	2	6	9	5
9	1	6	7	8	5	2

景観

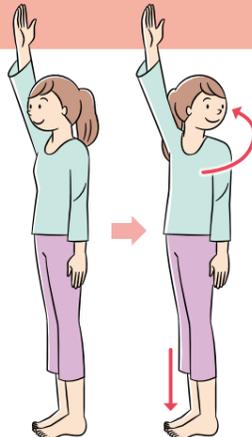


首に負担を掛けな  
いため、肘は上げ  
ずに、しっかり下  
ろしましょう。

### 上向きストレッチ

目や首の前側をストレッチします。

- 1 両手を胸の前で重ねます。
- 2 膝を伸ばし、足の指に力を入れて地面を押すようにしながら顔を上に向けます。顎を少し上げ、目はしっかり上を見るようにし、首の前側を伸ばして息を楽にしながら10秒キープします。これを1~2回行います。



### 目と体ひねりストレッチ

目と首を横に動かすときの筋肉のストレッチです。

- 1 左手は体の横に下ろし、右手を上へ伸ばして立ちます。
- 2 顔を左に向けながら、伸ばした手と同じ右側の足の指で地面を押します。目では後ろを見るようにして呼吸を楽にしながら10秒キープします。これを左右1~2回ずつ行います。

#### ストレッチをするときの注意点

- 息を止めずに行いましょう。
- 強い痛みを感じる動作は行わないようにしましょう。
- イタ気持ちいくらいに関節や筋肉を大きく動かしましょう。

動画でチェック!  
アクセスはこちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。

## 脳が目覚めるパズル ナンバープレース

	2	3				1	A
1				2	4		3
					6		5
	9	5	4		8		
	7			B			6
			6		9	8	7
5			7				
3			8	9			1
C	1					4	2

ルールに従ってマスに数字を入れ、最後にA、B、Cのマスに入る数字を足してください。

### ルール

- ① 1~9のいずれも満たすように、マスに数字を入れてください。
- ② どのタテ列にも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。
- ③ どのヨコ列にも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。
- ④ 太線で囲まれたどの3×3ブロックにも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。

答

A + B + C =   

# 神戸機械金属 健保をより

No.188  
2023  
10



—レモンブライト（コスモス）—

ホームページをご活用ください!  
<https://www.kobe-kikai-kenpo.org/>

届出・請求書のダウンロード、お手元のプリンタから必要な書類の印刷ができます。

# 健康保険制度の改正が行われます

健康保険法の改正に伴い、健康保険制度の改正が行われます。

令和6年10月から

短時間労働者への適用が101人以上事業所から51人以上の事業所に

〈短時間労働者の適用要件〉

要件	現行	令和6年10月～
事業所規模要件	101人以上	51人以上
労働時間要件	週20時間以上	週20時間以上
賃金要件	月額8.8万円以上	月額8.8万円以上
勤務期間要件	2ヶ月以上	2ヶ月以上
学生除外要件	学生でないこと	学生でないこと

被保険者の皆さまへ

## 被扶養者資格の再確認を実施します

健康保険の被扶養者になるには、収入や居住形態、送金の事実など被扶養者の認定基準を満たしていることが必要です。健康保険制度を適切に運営するために、すでに被扶養者になっている人の資格の再確認(検認)を毎年実施することが健康保険組合に義務づけられています。

健康保険組合の財政の健全化のためにも、皆様のご理解ご協力をお願いいたします。



令和5年10月1日時点で、被扶養者のおられる被保険者の皆様に、事業所様を通じて「健康保険被扶養者確認調書」を配布します。

必要事項を記入し、再確認に必要な添付書類(「健康保険被扶養者確認調書」裏面に記載)をあわせて事業所の健康保険担当者様までご提出いただきます。

「被扶養者確認調書」提出期限 令和6年1月31日

(変更・訂正がない場合も必ずご提出ください。)

高齢者医療制度を支えている給付金等の算出には、加入者数(被保険者+被扶養者)や保険給付額が大きく影響しますので、適正な被扶養者の認定を行うことは、重要な取り組みとなります。

健全な健康保険組合の財政維持のため、皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

### 公告事項

組合会議員及び理事の異動

互選議員 (旧)原田 浄(令和5年7月5日退任) (新)藤本 久之(令和5年7月25日就任)

互選理事 (旧)原田 浄(令和5年7月5日退任) (新)藤本 久之(令和5年8月7日就任)

構成事業所の削除

Dmet label株式会社(神戸市長田区) 令和4年7月1日付

# マイナンバーカードでの 受診前には登録情報の確認を!

ご自身の健康保険証情報がシステムに  
正しく登録されているか確認をお願いします。

スマホ等のマイナポータル(わたしの情報)上でご確認いただけます。

確認方法



1. マイナポータルにログインします。

2. ログイン後、画面下部の「注目情報」までスクロールし、「最新の健康保険証情報の確認」を押します。

3. 健康保険証情報のページが表示されます。ページの中段にある「あなたの健康保険証情報」から、登録されている健康保険証情報を確認いただけます。

◆令和5年8月8日第2回マイナンバー情報拠点本部資料一部加工

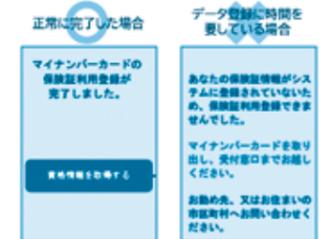
初めての利用時など、登録が完了しているかわからない状態で受診する場合は、念のため、マイナンバーカードとあわせて健康保険証を携行してください。

医療機関等にある顔認証付きカードリーダー上での健康保険証利用登録時は、このような画面が表示されます

医療機関・薬局に設置されている顔認証付きカードリーダー上で利用登録手続を行った場合も、利用登録が正常に完了しているか否かを確認することができます。

▶登録が正常に完了している場合は、「マイナンバーカードの保険証利用登録が完了しました。」と画面に表示されます。

▶データ登録に時間を要している場合は、「あなたの保険証情報がシステムに登録されていないため、保険証利用登録できませんでした。」と画面に表示されます。



◆厚生労働省HP掲載資料一部加工

ご不明点等がある場合や情報が正しく登録されていない場合には、  
マイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178)もしくは  
ご加入の健康保険組合にお問合せください。

神戸機械金属健康保険組合



# インフルエンザ予防接種を受けられた方に 補助金を支給します

補助金額は、被保険者・被扶養者それぞれに3,000円を限度としてかかった実費用  
(請求書は受診者毎に1枚必要)

**利用方法** インフルエンザ予防接種を実施医療機関で受け、費用を全額お支払いください。終了後、もしくは限度額3,000円になった時点で、**領収書原本を添付して**当組合に請求していただくと、受診者毎に3,000円を限度としてかかった実費用を支給します。

「領収書」は(1)(2)のいずれか必要です。

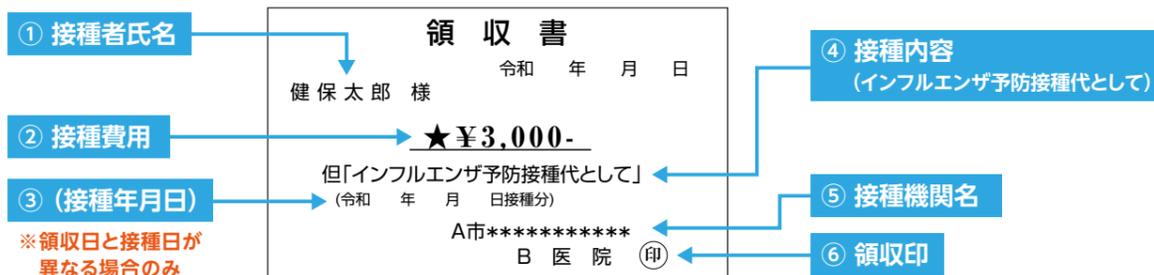
(1) 「特定検診【インフルエンザ予防接種】費用請求書」内の「領収書」に記入を受ける。

特定検診【インフルエンザ予防接種】費用請求書は、受診者毎に1枚必要です!

同封の特定検診【インフルエンザ予防接種】費用請求書をお使いください。(コピー可)  
※当組合ホームページからダウンロードできます。

予防接種を受けられる際には、右の費用請求書をご持参いただき、領収書の欄に記入を受けられることをお勧めします。

(2) ①「接種者氏名」 ②「接種費用」 ③「(接種年月日)※領収日と接種日が異なる場合のみ」  
④「接種内容(インフルエンザ予防接種代として)」 ⑤「接種機関名」が記載、領収印が押された領収書原本を添付する。



上記(2)の領収書で記載内容にもれがある場合、①②③のいずれか必要です。

- ①「特定検診【インフルエンザ予防接種】費用請求書」内の内訳書に接種機関で記入を受ける。
- ②記載内容もれ分を接種機関で記入、その機関の押印(ゴム印、認印可)を受ける。
- ③インフルエンザ予防接種したことがわかるもの(領収明細書や「インフルエンザ予防接種済証」のコピー等)を添付する。

請求書送付先 ▶ 〒650-0044 神戸市中央区東川崎町1丁目3-3 神戸ハーバーランドセンタービル13階  
神戸機械金属健康保険組合

# 増え続けている 大腸がん!



早期発見できれば、治る確率もぐんと高くなります。  
定期的に検診を受けましょう!

当組合では大腸がん検診(便潜血検査)を受けられた方に対して補助をしています!

9月~12月  
只今、実施中

① 組合の郵送検診(メスプ細胞検査研究所)

申込方法

「大腸がん検診申込書」に必要事項を記入し一部負担金600円を添えて当組合にお申込みください。

❖「大腸がん検診申込書」❖

※当組合ホームページからダウンロードできます。

(当組合にご連絡いただければ、ご自宅等に直接お送りします。)

申込期限

令和5年11月10日(金)(但し、定員に達すれば締め切ります。)

●●検診の流れ●●

申込されますと、受診者の自宅宛へ、検査器具等が直接送付されます。受診者は説明書に従い採取し、返送用封筒にて検体提出期限【令和5年12月8日(金)】までに郵送してください。検査機関(メスプ細胞検査研究所)にて検査の上、検診結果を受診者宛に通知します。

② 健診時のオプション検査として「大腸がん検診」を受診

→1,000円(税込)を限度としてかかった実費用を補助(支給)します  
(当組合契約健診機関で受診した場合は、組合補助分を直接健診機関へ支払います)

③ 市町村住民検診などの「大腸がん検診」を受診

→1,000円(税込)を限度としてかかった実費用を支給します

④ 人間ドック受診時の大腸がん検査は対象外です。

上記②③の補助金申請方法

当組合契約健診機関以外の健診機関で受診した場合、市町村住民検診などで受診した場合については、各申請書(「健診補助金支給申請書」「被扶養者健診補助金支給申請書」)に領収書を添付の上、申請してください。

補助は単年度(4月~翌年3月)①~③のいずれか1回です!

※健診時のオプション検査、市町村住民検診などで「大腸がん検診」を受診される方は、当組合の郵送検診は受診できません。



ケース1

令和5年度(令和5年4月~令和6年3月)			
令和5年4月	②健診時のオプション検査で受診	①当組合郵送検診申込	補助不可
組合補助			

ケース2

①当組合郵送検診申込	③市町村住民検診で受診
組合補助	補助不可

# 薬剤の多剤投与、重複投与に関する分析を行いました

複数の医療機関・調剤薬局から同一成分の薬剤を投与されているケースがあります。また、必要以上に多くの薬剤を投与されているケースがあります。

今回、どのような病気について多剤投与、重複投与が多いのかを、専門の薬剤師監修のもと分析を行いましたので、その結果をご報告します。

多剤投与、重複投与は健康を害することがあります。お薬手帳を医師・薬剤師にみていただくことで、調整できることもあります。この機会に、いつももらっている薬の必要性を考えてみませんか。

## 神戸機械金属健康保険組合 服薬状況

- ・レセプト期間：2023年1月～2023年3月
- ・抽出条件  
複数医療機関より6剤以上服用履歴のあるもの  
処方日数：8日以上(継続的に服用していると思われるもの)、かつ1日(頓用、外用)
- ・剤型：内服薬、外用薬
- ・除外対象：抗がん剤、生薬 服用のもの

年代	6剤	7剤	8剤	9剤	10剤	11剤	12剤以上	総計	比率
20代	7	5	4	1	3	5	1	26	7.4%
30代	13	7	5	4	3	2	2	36	10.3%
40代	19	14	8	4	4	2	4	55	15.7%
50代	31	23	20	11	5	6	9	105	30.0%
60代	23	14	15	9	11	6	12	90	25.7%
70代	3	9	5	7	4	1	9	38	10.9%
総計	96	72	57	36	30	22	37	350	100.0%
比率	27.4%	20.6%	16.3%	10.3%	8.6%	6.3%	10.6%	100.0%	

## 考察

剤数から見ると約半数近くは6～7剤となっている。年代別みると、50歳代以降で多剤傾向となる方の割合が増えてくる。

**350名**  
(特定疾患、精神疾患等除外後)

## 350名の詳細分析

多剤該当者350名のうち、生活習慣病患者(糖尿病、高血圧、高脂血症)の割合を分析

疾患名	該当人数
糖尿病+高脂血症+高血圧	26名
糖尿病+高血圧	23名
糖尿病+高脂血症	14名
高血圧+高脂血症	55名
糖尿病	7名
高血圧	55名
高脂血症	26名

合計206名

## 考察

- ・一定の期間において、6剤以上に該当した350名のうち、生活習慣病患者は206名(58.9%)であった。
- ・生活習慣病患者において、複数の疾患に罹患していたり、治療薬を複数服用するケースがあるため、剤数が増える傾向にあるが、今回の服薬状況分析からも生活習慣病患者により服用剤数の増加があることが伺える。

## レセプトデータから抽出した薬効別薬剤金額一覧

レセプト期間：2023年1月～2023年3月(外来調剤)

厚労省コード3桁	厚労省コード3桁名称	薬剤金額	受診者数
429	その他の腫瘍用薬	15,112,068	35
634	血液製剤類	14,372,233	4
399	他に分類されない代謝性医薬品	9,547,126	214
625	抗ウイルス剤	5,888,239	462
396	糖尿病用剤	5,476,880	293
449	その他のアレルギー用薬	5,112,979	1774
131	眼科用剤	4,695,511	1316
249	その他のホルモン剤(抗ホルモン剤を含む)	3,171,523	134
117	精神神経用剤	2,985,826	281
333	血液凝固阻剤	2,708,153	589
214	血圧降下剤	2,689,110	648
241	脳下垂体ホルモン剤	1,946,838	24
232	消化性潰瘍用剤	1,929,673	1033
218	高脂血症用剤	1,866,658	631
520	漢方製剤	1,729,121	552

※色つければ生活習慣病関連薬剤

## 考察

- ・レセプトデータ3か月間における薬効別薬剤金額を見ると、1位はその腫瘍用薬(いわゆる抗がん剤)となっている。受診者数は少ないが、薬剤が高額になるため上位に入っている。
- ・生活習慣病関連薬剤を見ても、糖尿病、高血圧、高脂血症に関連する薬剤が受診者数、薬剤金額ともに上位になっていることが分かる。



## ポリファーマシーとは

→必要以上にたくさんのお薬が処方されていることによって、副作用が起こったり、きちんとお薬が飲めなくなったりしている状態をいいます。この状態を防ぐためには、日ごろからお薬手帳を持って、活用することが大切です。複数医療機関受診の場合でも、お薬手帳を一つにまとめて管理することで、重複服薬や飲み合わせなどのダブルチェックが可能となり健康被害の防止に役立ちます。

# 交通事故に遭ってしまったら

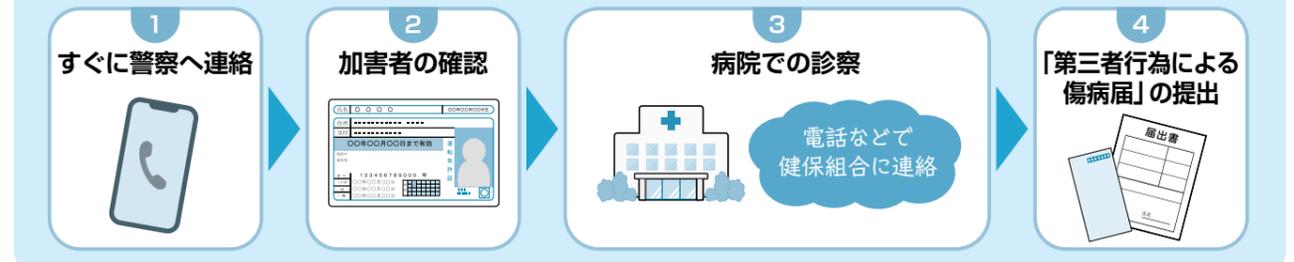
健康保険で治療を行う際は、健保組合に連絡、「第三者行為による傷病届」の提出を!!



交通事故等でけがをしたとき、仕事や通勤途中以外の場合、健康保険証を使用し治療を行うことができます。

しかし、本来治療にかかる費用は加害者が負担するものであり、健康保険組合は加害者に代わって一時的に医療費を立て替えていることになります。そのため、治療にかかった費用を後日加害者に請求することになりますので、保険証を使用する場合は、必ず健保組合へご連絡ください。

## 交通事故に遭ったときの対応



## 自転車による事故に遭ってしまったら...

最近、自転車での事故が増加し社会問題となっています。自転車で事故に遭った際も、車での事故と同じように、すぐに警察に連絡しましょう。



## その他の事故や交通事故以外の第三者行為事故

鉄道事故、航空機・船舶事故や次のような場合も「第三者行為」となります。保険証を使用する場合は、「第三者行為による傷病届」の提出が必要です。必ず健保組合までご連絡ください。

- 学校やスーパーなどの設備の欠陥でけがをしたとき
- 他人のペットにより、けがをしたとき
- 不当な暴力や傷害行為を受け、けがをしたとき
- 飲食店などで食中毒になったとき
- ゴルフ場で他人の打球が当たって、けがをしたとき
- スキー・スノーボード等で衝突されて、けがをしたとき



## お願い

医療費適正化の一環として、業務災害や通勤災害、または第三者行為(交通事故等)の可能性があると認められるけが等について、負傷原因の照会をさせていただく場合がございます。照会文書が届きましたら、必ず期限までにご回答くださいますようお願いいたします。

なお、ご回答いただいた内容については、医療費適正化の目的以外には使用いたしません。