

動けるカラダは**いまから**つくる!

簡単 ロコモ予防 エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単な筋力トレーニングで
長く動けるカラダを今からつくりましょう!

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事 黒田 恵美子

テーマ

歩行を安定させる

歩行は常に片足立ちを繰り返す連続動作です。バランスが崩れると、ふらつきが増え転倒のリスクが高まります。安定した歩行には、おなかの奥から足へつながるインナーマッスルを鍛え、しなやかに保つことが大切です。

※L1=L2+L3+L4 ※

6	7	8	9	1	2	3
2	8	9	3	5	1	2
1	5	4	7	6	9	8
3	1	6	5	8	7	9
7	9	5	1	2	3	6
2	8	6	7	9	5	1
9	6	7	3	5	2	8
8	3	2	9	1	7	6
5	2	1	4	6	8	7

※脚

ほぐし

ももの付け根 ストレッチ

ももの付け根の柔軟性が高まると歩行時の安定感が増し、腰や膝への負担が軽減されます。

20秒キープを左右2回ずつ

1 足を前後に開きます。後ろ足の爪先は45度ほど外側に向けます。

2 前側の膝を曲げ、後ろ足のももの付け根が伸びたところで止めます。かかとをつけしっかり伸ばしながら20秒キープ。

足の幅を広げ過ぎず、ぐらつく場合はつかまって行いましょう。

筋トレ

もも上げ

股関節や太ももを鍛え、歩行に必要な筋肉やバランス感覚を効率よく養います。

左右それぞれ10回

1 イスに浅めに腰掛けて足を閉じ、両手をイスの座面につけます。

2 左右の足を交互に上げます。足踏みのように行うのではなく、ももをしっかりと胸に近づけるように上げます。

背中を丸めずに、背筋を伸ばして行いましょう。

効果の実感ポイント

体がふらつかずに安定して歩きやすくなります。足が前に出やすくなり歩幅も広がります。

動画でも見られる

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

ナンバークレース

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

下記の①～③のいずれも満たすように、空いているマスに数字を入れてください。

- ①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。
- ②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。
- ③太線で囲まれた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.197

2026

10

—キキョウ—

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。

健康保険制度改正のお知らせ

健康保険法の改正に伴い、令和8年10月から健康保険制度の一部が変わります

1 被用者保険の適用拡大（短時間労働者） （短期間労働者の適用要件）

要 件	現 行		令和8年10月～
事業所規模要件	常時51人以上		常時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88,000円以上	➡	月額要件撤廃
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

これに伴い、適用事業所に使用される75歳未満の短期労働者のうち、最低賃金法第7条の規定を受ける特例許可を受けている労働者であって、所定内賃金が月額8.8万円未満である者（以下「特定減額特例対象者」という。）は、賃金要件が撤廃され被用者保険が適用されると、被用者保険の保険料負担が報酬に比して拡大になる場合があることから、当分の間は被保険者としないうこととされました。

但し、特定減額特例対象者のような報酬月額が低い者であっても、老後の保障や万が一の場合に備えたセーフティネットを拡充する観点から、標準報酬月額に基づく保険料を負担してでも被用者保険に加入することを特定減額特例対象者が望む場合は、申出により被用者保険の被保険者となることができるとされました。

2 保険料調整制度を開始（対象となる方の保険料負担を軽減）

- 令和8年10月1日以後に任意特定適用事業所となった事業所
- 令和9年10月1日以後の健康保険・厚生年金保険の短時間労働者に対する適用拡大（企業規模要件の縮小・撤廃）により、特定適用事業所となった企業規模50人以下の事業所
- 令和9年10月1日から令和17年9月30日までの間に、企業規模が51人以上となったことで特定適用事業所となった個人事業所（任意適用事業所に限る。）
- 令和17年10月1日以後に任意適用事業所となった個人事業所の短時間労働者の内、標準報酬月額が12.6万円以下である方の健康保険料※の一部を申請により申請があった月から通算して3年間に限り、事業主が肩代わりすることが出来ます。肩代わりした健康保険料は申請により、以降の月の保険料から控除することとなります。

※一般保険料のみ（介護保険料、子ども・子育て支援金、日雇抛出し金、賞与に係る一般保険料、延滞金が発生している保険料、調整保険料は対象外）

標準報酬月額ごとの調整イメージ

標準報酬月額	8.8 万以下	9.8 万	10.4 万	11 万	11.8 万	12.6 万
従業員：事業主（1・2年目）	25：75	30：70	36：64	41：59	45：55	48：52
従業員：事業主（3年目）	37.5：62.5	40：60	43：57	45.5：54.5	47.5：52.5	49：51

3 柔道整復療養費の支給方法

「患者ごとに償還払いへ変更できる仕組み」の対象患者の類型について

柔道整復療養費における受領委任協定・規程（第9章）では、保険者が適正な給付を行うため、対象となる患者には必要な手続きを行った上で、保険者の裁量により「受領委任払い」から「償還払い」へ支払い方法を変更できる仕組みが規定されました。変更の対象となる類型は以下のとおりです。（令和9年1月から一部改定します）

<現 行>（令和8年12月まで）

- 自己施術（柔道整復師による自身に対する施術）に係る療養費の請求が行われた柔道整復師である患者
- 自家施術（柔道整復師による家族に対する施術、柔道整復師による関連施術所の開設者及び従業員に対する施術）を繰り返し受けている患者
- 保険者等が、患者に対する照会を適切な時期に患者に分かりやすい照会内容で繰り返し行っても、回答しない患者
- 複数の施術所において同部位の施術を重複して受けている患者
- 長期かつ頻回な施術を継続して受けている患者（初検日を含む月以降5ヶ月を超えて、かつ、1月あたり10回以上の施術を継続して受けている患者）

<改 定>（令和9年1月から）

- 保険者等が、患者に対する照会を適切な時期に患者に分かりやすい照会内容で繰り返し行っても、回答しない患者（**現行どおり**）
- 複数の施術所において同部位の施術を重複して受けている患者（**現行どおり**）
- 長期かつ頻回な施術を継続して受けている患者（初検日を含む月以降5ヶ月を超えて、かつ、1月あたり10回以上の施術を継続して受けている患者）（**現行どおり**）
- 連続する12か月の間に、通算して8月以上かつ9部位以上について施術を受けている患者（令和9年1月以降に適用）（**新設**）

備考：現行の類型①「自己施術」と②「自家施術」は療養費の支給対象外であることが通知で明記され類型からは削除となりました。

公 告 事 項

規約の変更（令和8年10月1日）
（会計年度所属区分）
第46条

- 支出の会計年度所属は、次の各号による。
 - 保険給付のうち療養の給付、入院時食事療養費、入院時生活療養費、保険外併用療養費、高額療養費若しくは家族療養費に係る診療報酬及び調剤報酬又は訪問看護療養費若しくは家族訪問看護療養費については、この組合（医療情報基盤・診療報酬審査支払機構を経由するもの）にあっては医療情報基盤・診療報酬審査支払機構とする。）がその請求を受理した日の属する年度（準備金の保有方法）

第48条

- 医療情報基盤・診療報酬審査支払機構への委託金

事業所名称変更

（新） METALIX株式会社 （旧） 株式会社阪神メタリックス

令和8年7月3日

健康保険の届出に関する「外字対応」の終了について

医療機関等でオンライン資格確認を行う際などに、漢字氏名等（漢字氏名及び住所「以下、漢字氏名等という」）に「●」が表示されることがあり、厚生労働省は「●」を解消するための取組みを進めることとしています。

当健保組合では、届書に記載いただいた漢字氏名を正確に管理するため、外字を作成して対応してまいりましたが、厚生労働省より令和8年2月20日付で事務連絡が発出されたことに伴い **令和8年10月1日受付分以降「外字対応」を終了することとなりました**のでご連絡いたします。**同日受付分以降、健康保険関係の届書には標準文字を使用いただくようお願いいたします。**

A 厚労省事務連絡の概要

現在、健保組合が加入者の漢字氏名等に標準文字以外の文字（いわゆる「外字」）でデータを登録すると、情報の連携先となる医療機関等やマイナポータルにおいて外字が黒丸「●」で表示されます。

今般、厚生労働省から発出された事務連絡では、マイナ保険証を基本とする仕組みの安定的な運用の定着を図るため、健保組合は加入者の漢字氏名等を標準文字で受付・登録をすることが求められています。

健保システムで取扱える文字は・・

JISX0208（第二水準まで）及びIBM拡張文字の一部（MS932:Windows-31J）です。

B 届書提出時のお願いについて

外字対応の終了に伴い、**加入者の漢字氏名等を届出いただく届書**（資格取得届、扶養異動届、氏名変更届、住所変更届）には、**標準文字で氏名等を記載いただきますようお願い**します。

なお、標準文字以外の文字で届出がされた場合は、健保組合で、類似文字への変換またはカタカナ表記等に置き換えさせていただきます。

また、文字の置き換えに際しては、個別に通知を発出しないため、決定通知書等を参考にご確認いただきますようお願いいたします。

よくある外字の届出例 ①「高」の届出

「高」は、IBM拡張文字（標準文字）であることから、**引き続き届出が可能**です。
健保組合では、届出いただいた文字で登録いたします。

よくある外字の届出例 ②「吉」の届出

「吉」は、標準文字以外（外字）であることから、**届出が不可**となります。
標準文字「吉」に置き換えたうえで届出いただきますようお願いいたします。

よくある外字の届出例 ③「廣」の届出

「廣」は、標準文字以外（外字）であることから、**届出が不可**です。
標準文字「廣」に置き換えたうえで届出いただきますようお願いいたします。

【留意点】

引き続き届書に記載可能な**IBM拡張文字の例**は、**別添1**をご確認ください。

文字の置換えが必要となる**ユーザー外字の例**は、**別添2**をご確認ください。

別添1・別添2は、当組合ホームページ「健康保険届出に関する「外字対応」の終了について」を確認願います。

C 既に届出いただいている外字について

既に届出いただいている外字については、適宜、類似の標準文字への変換、またはカタカナ表記等に置き換えさせていただきます。

なお、置き換えに際して、既に交付されている資格確認書や限度額適用認定証等の効力は変わらないため、再交付の手続は不要である旨が厚生労働省から示されています。

また、置き換え後の氏名は、加入者様がマイナポータルの資格情報画面を参照するといつでも確認ができることから、置き換えをおこなった個人への個別通知は致しませんのでご承知おきください。

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

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。
接種後、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。(請求書は受診者毎に1枚必要)

「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。

領収印の押印が必要です。

**(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、領収印が押印された領収書原本
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。

COVID-19(新型コロナウイルス)予防接種を受けられた方に 補助金を支給します

利用方法 COVID-19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。
「特定検診【COVID-19(新型コロナウイルス)予防接種】費用請求書」に**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。(請求書は受診者毎に1枚必要)

各請求書送付先 〒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!



補助は単年度(4月～翌年3月)①～③のいずれか1回です!

① 組合の郵送検診(メスプ細胞検査研究所)

只今、実施中

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700円を添えて**当組合に
お申込みください。 ※銀行振込も可能です。

❖「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 8年11月6日(金)(但し、定員に達すれば締め切ります。)

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!

③ 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**」)に領収書及び検診結果のコピーを添付の上、申請してください。

六甲山スノーパークの入園引換券を交付します

六甲山スノーパーク

神戸市灘区六甲山町北六甲4512-98 Tel.078-891-0366

<利用期間>

令和8年12月5日(土)～令和9年3月7日(日)(予定)

平日(月～金) / 12/5(土)、12/31(木)、1/1(金・祝) 9:00～17:00
土日祝及び冬休み期間 / 12/25(金)～1/6(水) 9:00～20:00

※天候・コンディション不良、イベント開催等のため、営業を中止・終了、内容を一部変更する場合があります。

- 利用希望者に下記**一部負担金受領後**に「六甲山スノーパーク入園引換券」を交付します。
- 利用1回ごとに1人1枚を入口のチケット販売窓口へ提出し、入園券と引き換えてください。
- 入園引換券交付枚数は事業所ごとに**大人券・小人券を合わせて被保険者数を限度とします**。
- 引換券を利用されなかった場合でも一部負担金はお返しできません。
- 当組合が購入した枚数分の交付となります。(なくなり次第終了)

一部負担金			
大 人(中学生以上)	1,800円	小 人(3歳以上小学生)	800円

◇追加料金(リフト料金)、営業状況等については、六甲山スノーパークのホームページをご覧ください。



●●●● 被保険者の皆さまへ ●●●●

被扶養者資格の再確認にご協力ください

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必要があります。現在被扶養者として認定されている方の資格の再確認（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、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

令和8年10月1日時点で、被扶養者のおられる被保険者の皆さまに、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をあわせて事業所の健康保険担当者様までご提出ください。
変更・訂正がない場合も必ずご提出ください。

「被扶養者確認調書」提出期限 令和9年1月末日

※但し、年末調整（源泉徴収票等）で期日までに提出が困難な場合は、令和9年2月末日

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、適正に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、皆さまのご理解、ご協力をお願いいたします。



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
- 不当な暴力や傷害行為を受け、けがをしたとき
- ゴルフ場で他人の打球が当たって、けがをしたとき
- 他人のペットにより、けがをしたとき
- 飲食店などで食中毒になったとき
- 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）の可能性があるとさ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。

柔道整復師の正しいかかり方

正しく受診しましょう 整骨院・接骨院

整骨院・接骨院は健康保険が使用できる場合と使用できない場合があります

健康保険が使用できる場合

- ① 外傷性が明らかな打撲、捻挫、挫傷など
階段で足を踏みはずして捻挫したなど、負傷の原因がはっきりしている場合です。
- ② 骨折、不全骨折（ひび）、脱臼
必ず医師の診察を受けたうえで、同意が必要です。
- ③ 骨折、不全骨折、脱臼の応急手当
医師の同意は不要です。ただし、応急手当から継続してかかる場合は医師の診察を受け、同意が必要となります。
- ④ 骨折、脱臼の施術後に
運動機能の回復を目的に行った運動
いわゆるストレッチングは対象になりません。

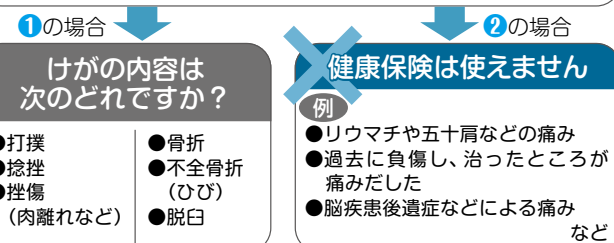
全額自己負担となります 健康保険が使用できない場合

- 日常生活の疲れや加齢による慢性的な「首筋や肩のこり」、「膝の痛み」など
- 運動後の単なる「筋肉疲労」
- 「椎間板ヘルニア」など、本来医師が治療すべき疾病
- 病気（神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど）からくる痛みやこり
- 特に症状の改善がみられない、長期にわたる漫然とした施術
- 業務上や通勤途上の負傷（労災保険の適用となります）

健康保険が 柔道整復師にかかるとき 「使える」「使えない」チャート

START 整骨院・接骨院にかかりたい…

- 1 ◀ 痛みの原因、きっかけはどちらですか ▶
 - 2
- 転んで打撲した、ひねったなどの負傷原因のはっきりした外傷（けが）による痛み。
- 内科的の病気が原因の痛みや、日常生活で起こる慢性的な痛み、原因不明の痛み。



柔道整復師にかかることについて、医師の同意を得ていますか？

いいえ 健康保険は使えません
※応急手当の場合は健康保険でかかります

はい 健康保険が使えます

①②のいずれにも該当しないケースは健康保険の適用ではありません。

- スポーツが原因の筋肉疲労
- 日常生活や老化による肩こりなど
- リラクゼーション目的

ただし、健康保険でかかれるケースでも次の場合は健康保険は使えません

- 医師の治療を受けている負傷箇所の施術
医師の治療と重複して健康保険は使えません。
- 通勤中・仕事上の負傷
労災保険が適用されるため健康保険は使えません。

対象外の場合は全額自己負担

健康保険対象外だった場合は療養費を返還していただきます

あとから健康保険対象外の施術であることが判明した場合には、健康保険が負担した療養費を返還していただくことになります。

「健康保険が使える」と説明を受けていたとしても、対象外の場合は返還していただきますのでご注意ください。

不適切な療養費の請求を防ぐために

施術内容についてお尋ねすることがあります

整骨院・接骨院からの療養費の請求の中には、一部に不適切な請求が含まれていることから、厚生労働省では不適切な療養費の請求を防ぐための取り組みを求めています。

このため、整骨院・接骨院で健康保険を利用した際に、施術日や負傷部位、施術内容について確認させていただく場合があります。領収書・明細書を保管し、回答していただくようお願いいたします。

ご注意ください

施術内容の確認にこ回答いただけなかったり、重複して複数の整骨院・接骨院にかかっている、長期にわたり頻度の高い施術が継続している、令和9年1月以降、直近12カ月の間に通算8か月以上かつ9部位以上の施術を受けているなどの場合は、患者ごとに償還払い（先に全額を自己負担し、後から払い戻しを受ける方式）に変更させていただきます。