

動画でも  見られる

おつかれほぐしストレッチ

日々たまりがちな疲れはストレッチでほぐしましょう。

動画で正しい動きをチェックできます。

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

ひざづら 膝痛を予防・改善するストレッチ

膝が痛くなるのを予防・改善するストレッチをご紹介します。

歩く前や後に行うと効果的です。

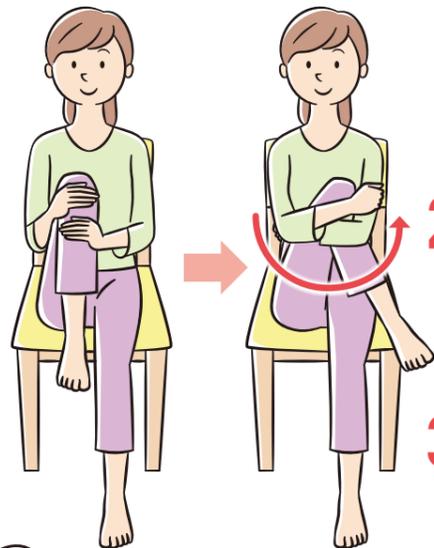
膝抱えストレッチ

膝を支える筋肉である、ももとお尻の外側の筋肉をほぐすストレッチです。腰痛の予防・解消にも効果があります。

ポイント

お尻の辺りが伸びているのを意識しましょう。手で持つ位置は膝の近くに、膝が胸に届かなくても、近づけるだけで大丈夫です。

1 イスに座り、右膝を胸に抱えます。



回数目安
左右
2回ずつ

2 右足を左ももの外に運び、右膝を両腕でしっかり抱えて左胸の方に引き寄せ 20 秒キープします。

3 左足でも同様にいきます。

ふくらはぎとももの裏ストレッチ

膝痛や腰痛がある方、肩凝りのある方にもお勧めのストレッチです。ふくらはぎのこむら返りを治すこともできます。

ポイント

体を倒す加減は、膝やももの裏がびんと張るところまでにします。無理に足先をつかもうとして前傾すると膝が曲がって効果が上がりにくくなります。

1 イスに座って右足を伸ばし、かかとを床につけます。



回数目安
左右
2回ずつ

2 足の付け根に手を添え、おへそから体を前に倒し、ももと膝の裏が伸びたと感じるところで手を膝の辺りに添えて 20 秒キープします。

3 左足でも同様にいきます。

【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

動画では今回紹介した以外にも、効果的なストレッチを見ることができます。
※動画は予告なしに終了する場合があります。



神戸機械金属

健保をより

No.185

2022

10



—ダリア—

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

令和4年10月1施行

1 育児休業期間中の保険料の免除要件が改正

《育児休業の保険料免除要件》

月額保険料

- ① 月末時点で育児休業等を取得している場合
- ② 同月中に14日以上育児休業等を取得した場合

賞与保険料

月末時点で育児休業等を取得し、育児休業等を1ヵ月超(暦日で計算)取得した場合



2 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4年10月～
事業所規模要件	501人以上	101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	1年以上	2ヵ月以上
学生除外要件	学生でないこと	学生でないこと

令和4年10月から 公金受取口座の利用が可能

各種保険給付金の受取りにつきまして、口座情報を記入していただいておりますが、予め登録している公金受取口座をお持ちの場合には、申請書の公金受取口座欄(下記青色部分)にチェックマークを入れていただくことで口座情報の記載を省略できることとなりました。

※公金受取口座情報の登録・変更・抹消を行った場合、預貯金口座の実在性の確認等のため、登録した情報等の反映までには数日程度を要することがあり、変更前の口座に給付される場合があります。

公金受取口座	<input type="checkbox"/> マイナポータル等で事前登録した公金受取口座を利用します。 (利用する場合のみ☑、利用しない場合下記金融機関名を記入)				
払渡希望金融機関名	銀行		信用金庫		支店
口座番号	1. 普通預金	No.			フリガナ
	2. 当座預金				口座名義

令和4年4月から

「リフィル処方箋」が導入

医療機関でもらう処方箋に新しい仕組みができました

3回まで繰り返し使える「リフィル処方箋」

「リフィル処方箋」は医師の診察なしに、同じ処方箋を使って調剤薬局で薬を受け取ることができる仕組みです。通常、調剤薬局で薬をもらうには、その都度医療機関で発行された処方箋が必要ですが、症状が安定した患者に対し、通院をしばらく控えても大丈夫と医師が判断した場合に、最大3回まで利用が可能です。



POINT 薬をもらうための医療機関の受診回数が減り患者の通院負担を軽減することができます!

リフィル処方箋を利用するとき

1回目

通常の処方箋と同様、交付日を含め4日以内に薬局で調剤してもらいます。

2回目以降

調剤予定日の前後7日以内に同じリフィル処方箋を薬局へ持参し、調剤してもらいます。

リフィル処方箋の場合、医師によりレ点と使用可能な回数が記入されています。

薬局で、薬を調剤した日と次回の調剤予定日を記入します。

利用上の留意点

- 投薬量に限度が定められている医薬品や湿布薬は、対象外です。
- 1回当たりの投薬期間と総投薬期間については、患者の病状などを踏まえて個別に判断されます。
- 薬剤師が、患者の服薬状況等からリフィル処方箋による調剤が不適切と判断した場合、調剤を行わず受診勧奨するとともに、処方医に情報提供が行われます。
- 継続的な薬学的管理指導を受けるため、同じ薬局で調剤してもらうことが推奨されています。
- 次回の調剤予定日に患者が薬局に現れない場合は、薬剤師から電話等で連絡確認が行われます。

※リフィル処方箋は医師が可能と判断した場合に利用できます。詳しくは受診されている医療機関にお尋ねください。

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

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

領収書

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。

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!

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) 「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。

領収書

令和 年 月 日

健保太郎 様

① 接種者氏名

② 接種費用

★¥3,000-

④ 接種内容 (インフルエンザ予防接種代として)

但「インフルエンザ予防接種代として」

③ 接種年月日

(令和 年 月 日接種分)

⑤ 接種機関名

A市*****

B 医院 (印)

⑥ 領収印

※領収日と接種日が異なる場合のみ

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)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)

9月~12月只今、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4年11月11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4年12月9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

※Ⓜ 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。

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4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査」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いただけます。

※必要な添付書類については、「健康保険被扶養者確認調査」裏面に記載しています。

「被扶養者確認調査」提出期限 令和4年12月28日

(変更・訂正がない場合も必ずご提出ください。)

加入者の皆様へ

マイナンバーカードの取得と保険証への登録をお願いします



【STEP 1 マイナンバーカードを取得しよう！】

市区町村から通知カードと一緒に送られてきた「**交付申請書**」を持っていますか？

持っている！

右の4つの方法で申請できます

スマホで申請！	パソコンで申請！
郵便で申請！	まちなかの証明写真機から申請！

持っていない！

右の2つの方法で申請できます

交付申請書等をダウンロードして郵便で申請！ (顔写真の貼り付けとマイナンバーの記入が必要です。)	マイナンバーカード 郵便
お住まいの市区町村窓口へ行って申請！ (交付申請書を再発行してもらえます。本人確認書類を忘れずに。)	

申請の後「**交付通知書**」が届きますので、市区町村にマイナンバーカードを取りに行きましょう！

マイナンバーカードの取得申請の内容はこちらで確認できます

<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>



【STEP 2 マイナンバーカードに保険証を登録しよう！】

マイナンバーカードを保険証として利用するためには、保険証利用の申込み(初回登録)が必要です(生涯1回のみ)。

① スマホで！ マイナポータルアプリを利用して初回登録ができます。 マイナポータルアプリに対応しているスマートフォンはこちら！ https://faq.myna.go.jp/faq/show/2587?category_id=10&site_domain=default	② パソコンで！ マイナポータルWebサイトにアクセスし初回登録ができます。 ※パソコンで初回登録をする場合はICカードリーダーが必要です。 スマートフォン・パソコンでの初回登録の詳細はこちら！ https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html
③ セブン銀行のATMで！ セブン銀行のATMを利用して初回登録ができます。 セブン銀行 ATMでの初回登録の詳細はこちら！ https://www.sevenbank.co.jp/personal/atm/mynumbercard.html	④ 医療機関受診時に！ 顔認証付きカードリーダーが設置してある医療機関・薬局等では、マイナンバーカードでの受診時に、合わせてマイナンバーカードの初回登録ができます。
⑤ 各市区町村設置の住民向け端末で！ 各市区町村の住民向け端末(マイナポータル専用端末)で初回登録ができます。 (詳細は各市区町村にお問い合わせください)	⑥ マイナポイント手続きスポットで！ マイナポイント手続きスポットとはマイナポイント予約・申込手続きが無料でできる場所で、初回登録もできます。 (イオンのスーパー、ビックカメラ、ヤマダ電機、郵便局、au・ソフトバンク・ワイモバイル・ドコモの各ショップ、セブン銀行ATM、ローソンのマルチコピー機など全国約9万箇所の端末で手続きが可能。) ・マイナポイントの申込み手続きはR4年6月30日～R5年2月末まで ・マイナポイントの申込み手続きは、スマートフォンやパソコンでも可能です。 ・マイナポイント手続きスポットにより手続き方法(操作方法)は異なります。 https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/reserve_search/



“マイナポイント”は、令和4年12月末までにマイナンバーカードの交付申請をした方が対象となりますので、早目に手続きを！

【マイナンバーカードを保険証として利用すると】

<input checked="" type="checkbox"/> ピッとするだけで、病院の受付を完了できる！ 顔認証(または4桁の暗証番号)によりカードリーダーで本人確認。受付でかかる時間の短縮が期待できます。 ※対応していない医療機関・薬局では従来どおり保険証で受診してください。	<input checked="" type="checkbox"/> 高額療養費の一時的な支払いが不要に！ 入院などで、医療費が高額になった場合に申請する限度額適用認定証の交付手続きが省略でき、高額療養費制度の限度額を超える一時的な支払いが不要になります。 ※対応していない医療機関では従来どおり限度額適用認定証が必要です。
<input checked="" type="checkbox"/> 健康保険証としてずっと使える！ 転職や就職してもマイナンバーカードに保険証の利用登録をしていれば、保険証の切り替えを待たずにマイナンバーカードで受診できます。 ※対応していない医療機関・薬局では従来どおり保険証で受診してください。	<input checked="" type="checkbox"/> マイナポータルで特定健診・薬剤情報をいつでも確認できる！ マイナポータルから特定健診(40歳～64歳までの健診)・薬剤情報を閲覧できるので、自身の健康管理にも役立ちます。また、本人同意のもと特定健診・薬剤情報を医師・薬剤師と共有すれば、より適切な医療を受けられます。
<input checked="" type="checkbox"/> 医療費控除の手続きが便利に！ マイナポータルを通じて医療費通知情報を入手できるようになり、所得税の確定申告に利用できます。 ※ただし、整骨院や鍼・灸・あんま・マッサージ等の療養費の分は取得できません。	<input checked="" type="checkbox"/> 処方箋が電子化され、紙で受け取る処方箋が不要になります！ 令和5年1月(予定)から処方箋の電子化が始まり、処方箋を医療機関から紙で受け取り、薬局に紙の処方箋を渡すことがなくなります。 ※対応していない医療機関・薬局やご自身が希望しない場合は従来どおり紙の処方箋のやりとりになります。

- ✓ マイナンバーカードが保険証として利用できるのは、オンラインで医療保険資格を確認できるシステムを導入している医療機関・薬局です。(ステッカーやポスターが目印)
- ✓ 従来どおり、保険証でも受診できます。



導入している医療機関・薬局はこちらで確認できます

https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html



【Q&A】

question	answer
マイナンバーカードは持ち歩いて大丈夫なのですか？	キャッシュカードのように持ち歩いて大丈夫です。万が一、紛失してしまったら一時利用停止が可能ですので、マイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178)にご連絡ください。(24時間365日対応しています。)
マイナンバーカードのうら面のマイナンバーを見られたら他人に悪用されませんか？	マイナンバーを見られても、他人はあなたになりすまして手続きすることはできません。マイナンバーを利用する手続きでは、顔写真付きの本人確認書類が必要なため、悪用は困難です。
特定健診情報や薬剤情報は、病院に必ず情報を渡す仕組みなのですか？	病院は自由に情報を見ることができません。必ず本人の同意が必要となっています。
オンライン資格確認を導入している医療機関等で受診すると、なぜ自己負担が増えるのですか？	オンライン資格確認を導入している医療機関等では、今までに使った薬の正確な情報などを医師・薬剤師等と共有できることで、より多くの情報に基づいたより良い医療を受けることができるという考えから、患者の方にもその分一定のご負担をいただいています。 ※オンライン資格確認の医療機関等の導入は、令和5年4月から原則として義務付けられることが政府方針で決まりました。患者の方の上乗せ分の見直しも今後検討されます。

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。

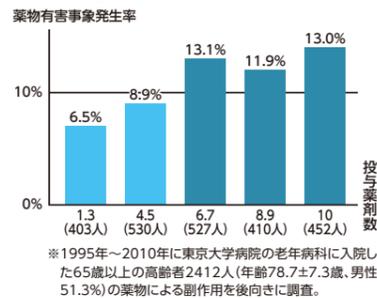
今回、どのような病気について多剤投与、重複投与が多いのかを、専門の薬剤師監修のもと分析を行いましたので、その結果をご報告します。

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。

お薬の服用剤数と副作用リスクについて

投与薬剤数が多いほど有害事象発生率が上がります

高齢者の投与薬剤数と有害事象の関係性



高齢者の薬物有害事象の主な症状

- 意識障害
- 肝機能障害
- 電解質異常
- 低血糖



①お薬の服用剤数と副作用リスクについて

一般的に高齢者においては、服用剤数の増加とともに副作用リスクの増大が認められています。特に複数医療機関受診に伴う服用剤数の増加には注意が必要です。各々の医療機関では、症状に応じて必要な薬が処方されていますが、医療機関同士の情報連携が不十分な場合、飲み合わせによる副作用リスクの上昇や、不必要な薬の処方による医療財源の無駄使いなどの事象が起こりえます。

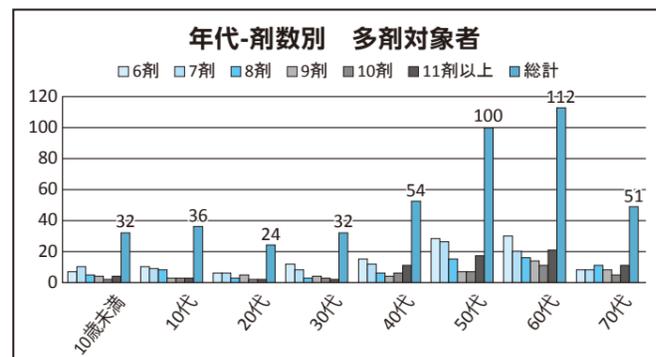
特に慢性疾患で継続的に多くの薬を服用する場合には、上記のような状況を回避するためにも、お薬手帳による正しい服薬管理を心がけましょう。

■当組合加入者の服薬状況

- レセプト期間:2022年2月～2022年4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

	6剤	7剤	8剤	9剤	10剤	11剤以上	総計	比率
10歳未満	7	10	5	4	2	4	32	7.3%
10代	10	9	8	3	3	3	36	8.2%
20代	6	6	3	5	2	2	24	5.4%
30代	12	8	3	4	3	2	32	7.3%
40代	15	12	6	4	6	11	54	12.2%
50代	28	26	15	7	17	17	100	22.7%
60代	30	20	16	14	11	21	112	25.4%
70代	8	8	11	8	5	11	51	11.6%
総計	116	99	67	49	39	71	441	100.0%
比率	26.3%	22.4%	15.2%	11.1%	8.8%	16.1%		

441名
(特定疾患、精神疾患等除外前)



②お薬手帳活用の意義について

- お薬手帳: お薬手帳を一つにまとめて管理することで、医療者(医師、薬剤師)から適切な指導を受けることが可能となります。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。特に生活習慣病等の慢性疾患で複数医療機関を継続的に受診されている場合は、医師、薬剤師に都度服用歴を確認してもらうことが重要です。またお薬手帳を持参、提示することにより、調剤薬局での自己負担金を節約することができます。(下図)

お薬手帳を持参することで薬局でかかるお代が **安く** なることがあります



- 「服薬管理指導料」とは、薬剤師が患者様に安全にお薬を使用していただくために必要な情報の収集・分析・管理・記録や、お薬のお渡しの際の説明に対して与えられる報酬(点数)のことです。手帳を持参すると医療費のご負担が軽くなるようになっています。
- 金額は通常1円=10円、自己負担金に応じた金額を薬局窓口ではお支払いいただけます。詳しくはご利用の薬局にてご確認ください。

■期間① お薬手帳算定数

	2021加入者	受診者	手帳算定人数	算定割合
男性	5,644	2,854	1,286	45.1%
女性	3,905	2,268	1,069	47.1%
総計	9,549	5,122	2,355	46.0%

■期間② お薬手帳算定数

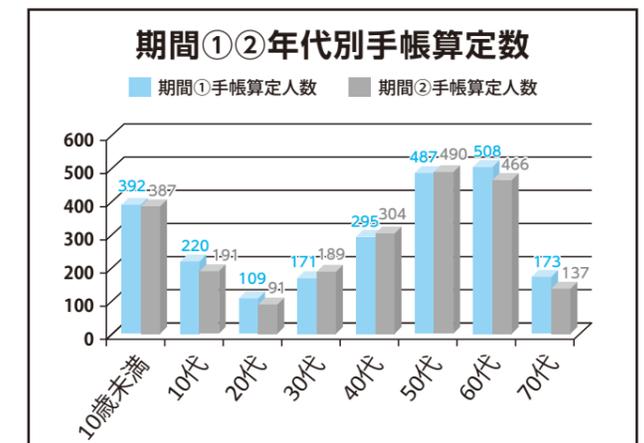
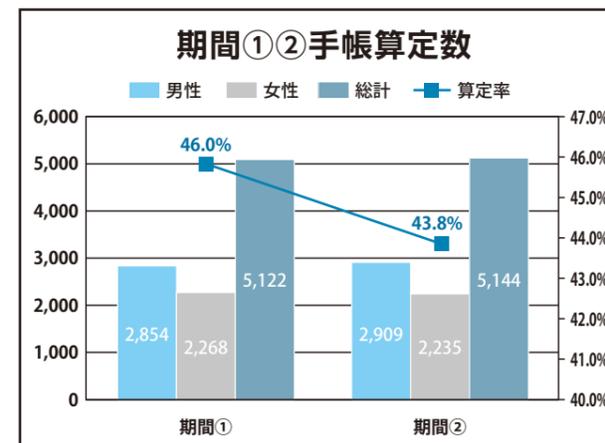
	2022加入者	受診者	手帳算定人数	算定割合
男性	5,379	2,909	1,236	42.5%
女性	3,683	2,235	1,019	45.6%
総計	9,062	5,144	2,255	43.8%

■期間① 年代別お薬手帳算定率

	期間①	期間①手帳算定数	期間①算定率
10歳未満	717	392	54.7%
10代	622	220	35.4%
20代	434	109	25.1%
30代	574	171	29.8%
40代	807	295	36.6%
50代	927	487	52.5%
60代	798	508	63.7%
70代	243	173	71.2%
総計	5,122	2,355	46.0%

■期間② 年代別お薬手帳算定率

	期間②	期間②手帳算定数	期間②算定率
10歳未満	768	387	50.4%
10代	628	191	30.4%
20代	466	91	19.5%
30代	624	189	30.3%
40代	815	304	37.3%
50代	913	490	53.7%
60代	742	466	62.8%
70代	188	137	72.9%
総計	5,144	2,255	43.8%



期間① 2021年2月～2021年4月

期間② 2022年2月～2022年4月

