

健保をより

背中起こし

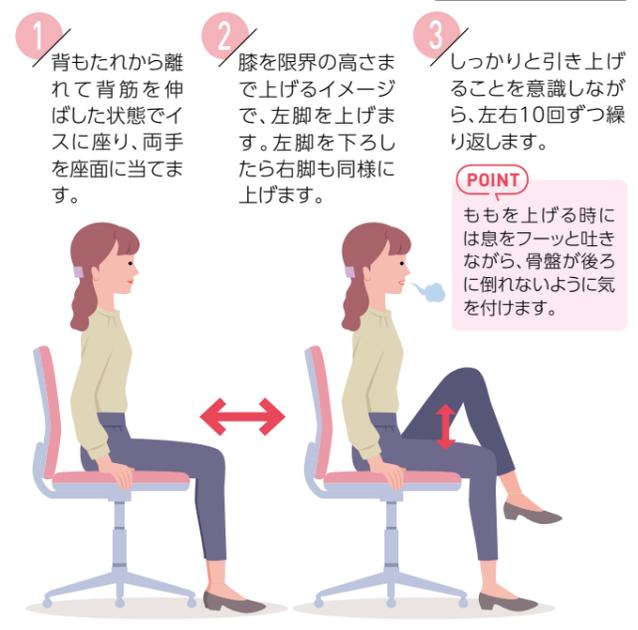
背もたれにもたれかかった状態からほんの少し体を起こすことで、体幹の前側(腹筋)を鍛えるエクササイズです。



- 1 イスの背もたれから10cmほど離れた位置に座り、だらんと力を抜いて背もたれにもたれかかります。
- 2 息を吐きながら背中を背もたれから5cmくらい離すように体を起こします。
POINT 呼吸が大切。体を起こす時に息を吐き、おなかをへこませるようにします。
- 3 腹筋に力が入るのを感じたら息を吸い、ゆっくり力を抜いて背もたれにもたれます。これを10回ほど繰り返します。

もも上げ

ももを上げ下げし、体幹とももをつなぐ筋肉を鍛えるエクササイズです。広い歩幅でも安定し、ふらつきを防ぐなどの効果があります。



- 1 背もたれから離れて背筋を伸ばした状態でイスに座り、両手を座面に当てます。
- 2 膝を限界の高さまで上げるイメージで、左脚を上げます。左脚を下ろしたら右脚も同様に上げます。
- 3 しっかりと引き上げることを意識しながら、左右10回ずつ繰り返します。
POINT ももを上げる時には息をフーッと吐きながら、骨盤が後ろに倒れないように気を付けます。

02=6+9+9 景

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

景樹

脳が目覚めるパズル ナンバープレース

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

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 = □



—キンモクセイ—

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

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、健康保険制度が変わります。

令和6年10月から

短時間労働者への被用者保険の適用が101人以上事業所から51人以上の事業所に拡大

次の5要件に該当する方が、短時間労働者として健康保険の被保険者となります。

- (1) 1週間の所定労働時間が20時間以上であること
 - (2) 同一の事業所に継続して2か月以上使用されることが見込まれること
 - (3) 報酬(最低賃金法で賃金に算入しないものに相当するものを除く)の月額が8万8千円以上であること
 - (4) 学生でないこと
 - (5) 特定適用事業所に使用されていること
(特定適用事業所の要件が101人以上事業所から51人以上事業所に変更されました。)
- (1)から(4)は変更なし
(5)が変更

現行の健康保険証からマイナ保険証へ



令和6年12月2日以降、新規に被保険者証は発行しません

(現在お持ちの被保険者証は令和7年12月1日まで使用できますがその後無効となります)

令和6年12月2日から、新規資格取得者、被扶養者認定者に対する被保険者証の発行、被保険者証紛失に伴う再交付、氏名変更、生年月日訂正等に伴う被保険者証の交付は行わないこととなります。

同日以降の医療機関受診は、原則マイナンバーカードを用いて受診していただくこととなりますが、例外的措置として資格確認書による受診が認められています。

被保険者証に代わり「資格確認書」と「資格情報のお知らせ」の発行が始まります

被保険者証の廃止に伴い、原則マイナンバーカードを被保険者証として使用していただくこととなりますが、使用できない方等のために下記の2種類の書類の交付が始まります。

資格確認書 (プラスチックカード)	現在の被保険者証に相当するが有効期限がある(カード型) ➔主としてマイナ保険証未登録者に交付
資格情報のお知らせ (A4紙)	マイナ保険証利用者(初期登録済みの方)が被保険者証の記号・番号を把握するため、またシステムトラブル等でマイナ保険証が医療機関において読み込みできない場合、マイナンバーカードとあわせて提示することで保険診療を受けるために交付(資格情報のお知らせ単体では受診不可)

当面のスケジュール

- 10月15日に、9月21日時点で在籍している全ての方に、事業所を通じて(任意継続の方は、直接)「資格情報のお知らせ」を送ります。(9月22日以降の資格取得者(被扶養者認定者)には12月2日以降にお送りします)
皆さんにお願いしたいこと
(1)「資格情報のお知らせ」の内容を確認してください。
マイナンバーの下4桁、氏名、被保険者証記号、被保険者証番号、生年月日、性別に誤りがないか確認してください。誤りがある場合には、速やかに健保組合に連絡をお願いします。
(2)「資格情報のお知らせ」は、現在の保険証と同様に、必ず大切に保管してください。
「資格情報のお知らせ」は被保険者証の記号・番号を確認できる唯一の書類となります。
「資格情報のお知らせ」はマイナンバーカードで受診できない医療機関での受診、マイナンバーカードのカードリーダーが使用できないときに、医療機関を受診する際必要となります。

- ポイント** 未対応の医療機関、カードリーダーの故障などによりマイナンバーカードで受診できない場合
マイナンバーカードと一緒に下記のいずれかを医療機関に提示することで、受診可能となります
- 資格情報のお知らせ
 - マイナポータルからダウンロードした資格情報の画面をスマホ等で表示したもの

- 2 令和6年12月2日からマイナ保険証による受診が本格化します。これに伴い、同日から被保険者証の新規発行をいたしません
(新規発行されなくなる例)
事業所に就職したときの資格取得、被扶養者認定、被保険者証の紛失に伴う再交付、氏名変更(訂正)・生年月日訂正に伴う交付、退職後の任意継続資格取得に伴う交付
- 3 12月2日以降の取扱い(10月1日時点の予定、今後変更の可能性あり)
 - (1) 資格取得日(被扶養者認定日)が令和6年12月1日以前の方
マイナンバーカード又は現在お持ちの被保険者証で受診してください。被保険者証は令和7年12月1日まで使用可能です(令和7年秋ごろを目途にマイナンバーカードによる被保険者証初期登録を行っていない方等(下記4(2)のCからI該当者)には「資格確認書」を交付します。
 - (2) 資格取得日(被扶養者認定日)が令和6年12月2日以降の方
マイナンバーカードによる保険証初期登録が済んでいる場合
➔マイナンバーカードで医療機関を受診してください。「資格情報のお知らせ」のみ交付しますので、保管して下さい。なお、マイナンバーカードを紛失、高齢や障害を理由とする場合等、申請いただければ「資格確認書」を交付できる場合があります。
マイナンバーカードによる被保険者証初期登録が済んでいない場合
➔資格取得届、被扶養者変更届に、資格確認書の交付を希望する旨表記いただくと、「資格確認書」を交付します。「資格確認書」で医療機関を受診してください。(但し、健保組合で確認した結果マイナンバーによる被保険者証登録済と判明した場合資格確認書の交付をできないことがあります)
- 4 資格確認書の発行方法について
 - (1) 本人からの申請により交付するパターン
 - A マイナンバーカードを紛失した・更新中
 - B マイナ保険証での受診が困難で、介助者等の第三者が要配慮者等に同行して、資格確認を補助する必要がある場合
 ※A、Bは
「資格確認書交付申請書」にA又はBの要件を記載いただくことで、資格確認書を交付します。
 - (2) 健保組合が職権で発行するパターン(但し、新規取得時の場合は「資格取得届」、「被扶養者異動届」にCからGのいずれかの要件を記載いただくことで、資格確認書を交付します(H・Iは職権交付のみ))
 - C マイナンバーカードを取得していない者(マイナンバー未登録(国内に住所を有さない方等を含む))
 - D マイナンバーカードの被保険者証利用初期登録が行われていない
 - E マイナンバーカードの被保険者証利用初期登録を解除した
(※解除申請は健保組合にさせていただきます)
 - F マイナンバーカードの電子証明書の有効期限を経過した
 - G マイナンバーカードを返納した方
 - H DV被害者などでマイナポータルや医療機関等で自己情報が閲覧できない設定の方
 - I 申請により資格確認書が交付された要配慮者(マイナ保険証での受診が困難な高齢者や障害者)(つまり上記B)の資格確認書を更新する場合

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ことが必要です。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、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

令和6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。

「被扶養者確認調書」提出期限 令和7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7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、皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。



新規事業

令和6年度より **COVID-19 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)

- 対象者** 実施日当日、当組合の資格がある被保険者及び被扶養者
- 利用期間** 令和6年4月1日から令和7年3月31日まで
- 利用人員** 費用請求の受付先着順1,000名を限度とします。
- 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。

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!

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700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6年11月8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、受診者のご自宅宛へ、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6年12月6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」)に領収書及び検診結果コピーを添付の上、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、郵送検診は受診できません。

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)

- 対象者** 実施日当日、当組合の資格がある被保険者及び被扶養者
- 利用期間** 令和6年4月1日から令和7年3月31日まで
- 利用人員** 費用請求の受付先着順4,100名を限度とします。
- 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。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。

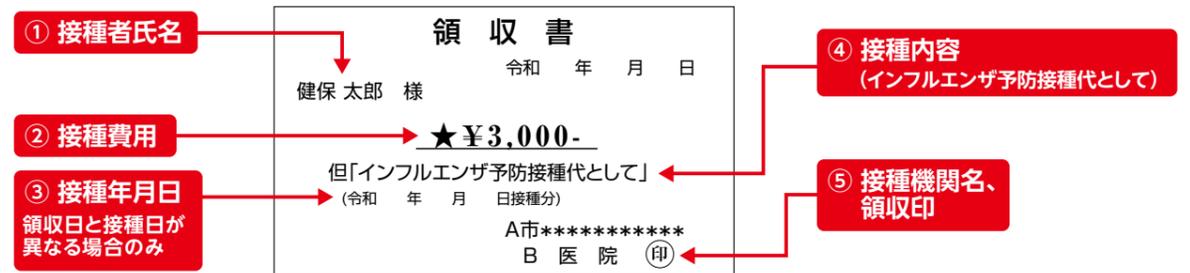
「特定検診【インフルエンザ予防接種】費用請求書」は、受診者毎に1枚必要です!

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。

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。

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**

新規事業

令和6年度より 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6年11月30日(土) ~ 令和7年3月2日(日) (予定)

平日(月~金)、11/30(土)、12/31(火)、1/1(水・祝) 9:00~17:00
土日祝及び年末年始期間(12/21(土)~1/5(日)) 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と引替えに「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。

一部負担金			
大人(中学生以上)	1,500円	小人(3歳以上小学生)	700円

※ナイターご利用の場合、追加料金が500円必要です。

◇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。

令和6年8月1日より 亀の井ホテル(マイステイズ・ホテル・グループの全ホテル)を「新割引制度:10%OFF」でご利用いただけるようになりました!

【予約方法】

- STEP1 マイステイズ公式ホームページへアクセス
<https://www.mystays.com/partners/kh-alliance/>
- STEP2 ホテル名・日程・利用人数・プロモコード [KH10] を入力し検索
- STEP3 プラン選択(料金10%OFF)・お客様情報等を入力

1. マイステイズ公式ホームページ掲載の各プランから10%OFFで利用できます。
※保険証提示による500円割引の契約は令和6年7月31日をもって終了しました。
2. マイステイズ・ホテル・グループの全ホテルでご利用いただけます。
3. 電話予約による割引はできません。(Web予約経由のみ割引を適用)
4. 新割引制度は、組合員及びそのご家族が、マイステイズ・ホテル・グループのホテルを利用する際に割引が受けられるものです。

詳しくは、マイステイズ公式ホームページをご覧ください。又、ご不明な点がございましたら、直接「マイステイズ・ホテル・マネジメント」にお問い合わせください。

健康管理サポート事業 グッピーヘルスケアについて

健康管理アプリ「グッピーヘルスケア」

歩数計測以外にも体重、睡眠、食事など16種類以上の健康管理機能を搭載、それぞれの記録でお得にポイントが貯まります。

月1,000ポイント以上貯めるとAmazonギフトカード1,000円分が抽選で毎月150名様に当たります!

例 アプリ起動10ポイント、体重記録10ポイント、睡眠記録10ポイント
食事記録10ポイント、5,000歩達成10ポイント⇒50ポイントゲット
毎日記録した場合 50ポイント×30日=1,500ポイント ☑ アプリ内で応募
Amazonギフトカード1,000円分が抽選で当たります

※アプリは毎日起動してください。アプリの起動がない場合、データ及びサービスが連携されないためご注意ください。



接骨院・整骨院(柔道整復師)を利用される方へ

施術が長期にわたる場合は 医師の診断を



長期に接骨院・整骨院で施術を受けても症状が軽快しない場合は、他の病気が原因の可能性も考えられます。一度、医療機関に相談してみたいかがでしょうか。

施術が長引いている方へ

施術の見通しについて 聞いてください

●接骨院・整骨院で医師の同意なしでかかるような捻挫・打撲・挫傷で3ヵ月経過しても治らない場合は、接骨院・整骨院に今後の施術計画を聞いてみてください。

医療機関の受診を ご検討ください

●長期の施術であれば、外傷によるものではない別な要因、内科的な要因も考えられますので、医療機関に受診することをお勧めします。

●3ヵ月以上にわたって症状の改善が見られない方へ
重症化を防ぐため、内科・整形外科等の医療機関の受診をお勧めします

このような例も
あります

サッカーで腰を痛め、
接骨院で「捻挫」とされ長期間施術

後に
「腰椎骨折」が判明



通院回数の多い方へ

外傷性の負傷は治療に向かい、 通院回数が減るのが一般的です

慢性的な疾患は 健康保険が使えません

ご注意ください

接骨院・整骨院の看板などに「各種保険取扱」と書かれていても、受けた施術の内容が健康保険の適用外であり、健康保険組合などにより「健康保険が使えない」と判断されたときは、施術全般について自費になります。

領収書と明細書は必ず受け取り、保管してください

●健康保険組合から施術内容の確認などについて照会させていただくことがあります。照会については、必ずご回答いただくようお願いいたします。

健康保険組合から
ご連絡する場合が
あります

