



ご挨拶

理事長 高梨 壮雄

平素は健康保険組合事業に多大なるご高配を賜わり厚く御礼申し上げます。

本年度は役員改選期となり、6月に行われた役員選挙にて理事の皆様からご信任を賜り引き続き理事長を務めさせていただくこととなりました。はなはだ微力ではございますが、組合の発展に全力で取り組んでまいりますのでよろしくお願い申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染拡大による影響は、私たちの生活を大きく変えることとなりました。当組合では感染症対策として電話対応時間の変更や、郵便での手続きの推進など実施しております。ご不便をおかけいたしますがご協力のほどお願い申し上げます。

令和2年度決算におきましては、保険料収入は減少したものの、保険給付費（医療費の支払額）も減少したため、黒字決算となりました。組合員の皆様のご協力の賜物と深く感謝を申し上げます。

健康保険組合を取り巻く情勢ですが、今後、団塊の世代が75歳入りすることから、高齢者医療制度への負担金は更に増加することは確実となっております。政府においても現役世代への過重な負担を抑えるべく75歳以上の窓口負担を1割から2割に引き上げる健保法等改正案を6月に成立させておりますが、その抑制効果は激変緩和措置等により現役世代の負担軽減にはほど遠い内容となっております。引き続き、健康保険組合連合会等関係団体と連携し現役世代の負担軽減を要望してまいります。

健康保険組合の目的の一つは、健康診断などの事業を通じ、組合員の皆様の健康管理をサポートし健康寿命を延ばしていただくことと考えております。生活習慣病の改善として、従来からの保健指導に加えて本年度から全国どこからでもご利用いただける『Web面談方式による特定保健指導』を実施しておりますので、ぜひご活用ください。

末筆ではございますが、加入事業所様の益々のご繁栄と加入員皆様のご健勝をご祈念申し上げまして就任の挨拶とさせていただきます。

組合会議員のご紹介

去る2021年6月11日に任期満了に伴う選挙が行われ、組合会議員が下記のとおり就任いたしましたので、お知らせいたします。

(任期：2021年6月13日～2023年6月12日)

(敬称略、順不同)

選定議員	氏名	役職	事業所名
	高梨 壮雄	理事長	高梨株式会社
	加島 秀夫	常務理事	東京織物健康保険組合
	奥田 彰	理事	福和商事株式会社
	佐藤 武	//	株式会社佐藤万
	上達 功	//	株式会社丸上
	高岡 政宏	//	東京吉岡株式会社
	藤井 本徳	//	フジスター株式会社
	松本 一茂	//	株式会社中越
	櫻井 哲夫	監事	株式会社ヴェスト
	赤塚 昭喜	議員	日新実業株式会社
	出原 正貴	//	株式会社自重堂
	大橋 恒介	//	株式会社新装大橋東京店
	草野 正志	//	株式会社クー
	斉藤 文明	//	アゼアス株式会社
	佐々木 肇	//	ニッシントーア・岩尾株式会社
	田中 源治	//	株式会社田源
戸張 敦仁	//	東京戸張株式会社	
山田 邦登	//	山野井株式会社	
吉川 宜男	//	照手株式会社	

互選議員	氏名	役職	事業所名
	秋元 慎介	理事	株式会社ジュニア
	井上 典男	//	田村駒株式会社
	大久保 典広	//	株式会社ボンマックス
	加瀬谷 行雄	//	東京織物卸商業組合
	神岡 俊夫	//	畑龍商事株式会社
	杉村 友一郎	//	杉村株式会社
	鈴木 正幸	//	株式会社ルミネアソシエーツ
	中谷 幸二郎	//	株式会社武蔵富装
	須釜 三治	監事	持田商工株式会社
	天野 美香子	議員	三勝株式会社
	大月 勇司	//	アカツキ商事株式会社
	奥平 守久	//	西川株式会社
	齋藤 みどり	//	株式会社オカダヤ
	曾我 徳子	//	株式会社ハリカ
	田村 亘	//	加藤株式会社
	細谷 謹史	//	チョーギン株式会社
	溝田 敦弘	//	株式会社ルシアン
	三井 清	//	株式会社センチュリーエール
	山崎 伸哉	//	ブルーミング中西株式会社

2020年度 決算のお知らせ

2021年7月の組合会において、2020年度決算と事業報告が承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

一般勘定 収支決算概要

2020年度は、新型コロナウイルスの感染拡大の収束の見通しが立たないなか、一般勘定の収入の部では、コロナの影響を強く受け、被保険者数、平均標準報酬月額、賞与支払額とも大幅に減少し、保険料収入は前年度対比4.6%減(9億5843万円減)と大幅な減収となりました。

支出の部では、コロナによる受診控えと感染予防対策などの徹底により保険給付費は前年度対比6.8%減(7億3440万円減)と減少しました。また、高齢者医療制度への「納付金/支援金」(下表)は、前年度対比2.3%増(1億7867万円増)と比較的に穏やかな伸びとなったことから経常収支では10億5925万円の黒字決算となりました。

しかし、この黒字決算は、一時的なものであり、2021年度の保険料収入は年度当初から大幅な減収となっており、年間では、前年度対比6.8%減(13億円減)と大幅な減収が見込まれております。

一方、2021年度支出のうち保険給付費は、コロナ禍にあっても増加に転じており、前年度対比6.8%増(6.8億円増)と大幅な増加が見込まれております。また、高齢者医療制度への「納付金/支援金」は、前年度対比10.2%増(8億円増)と増加しております。

この危機を回避していくカギは、加入者一人ひとりの皆様の健康が大きな決め手となります。

コロナ等により2020年度に健診を受けられなかった方は、生活習慣病等を悪化させないよう2021年度は、必ず健診を受けていただき、その結果を上手に活用していただくようお願い申し上げます。

特に特定保健指導(メタボリックシンドローム)に該当した場合には、早い時期に生活習慣の改善できたかどうかで、その後の健康寿命が大きく変わります。本年度からは全国どこからでもご利用いただける「Web面談方式による特定保健指導」を実施しております。

ぜひ、積極的にご活用いただき、健康増進への取り組みにご協力をお願いいたします。

収入の部

科目	収入額	対前年増減額
健康保険料収入	200億6114万円	▲9億5843万円
診療所収入	1845万円	△627万円
その他	9381万円	△852万円
経常収入計	201億7340万円	△9億732万円
特別収入計	4億8828万円	△2350万円
収入合計	206億6168万円	△9億9672万円

※端数処理の関係で合計は一致しません。

支出の部

科目	支出額	対前年増減額
保険給付費	100億2752万円	▲7億3440万円
納付金/支援金	79億7033万円	1億7867万円
保健事業費	7億7119万円	△7140万円
その他	3億4511万円	△3016万円
経常支出計	191億1414万円	△6億5729万円
経常収支差引額	10億5925万円	
特別支出計	3億105万円	1254万円
支出合計	194億1519万円	△6億4475万円
総収支差引額	12億4648万円	

今後の見通し

新型コロナウイルスの感染拡大は続いており、変異株の増加による自粛要請等により保険料収入は、さらに大幅な減収が見込まれます。

一方で、支出については健康保険組合の大きな負担となっている高齢者医療制度への「納付金/支援金」は、2022年度からは団塊の世代が2025年まで段階的に75歳入りすることで大幅に増加し、大変厳しい財政状況になることが見込まれております。

介護勘定 収支決算概要

介護勘定の保険料は40歳以上の加入者を対象としていることから、一般勘定ほどの影響は受けず、平均標準報酬月額は若干減少しておりますが、年間の平均被保険者数は増え、収入の部の介護保険料収入は前年度対比1.8%減(3499万円減)の減収にとどまりました。

支出の部では介護納付金が前年度対比8.4%減(1億5760万円減)となったことにより、経常収支で2億2133万円の黒字決算となりました。

収入の部

科目	収入額	対前年増減額
介護保険料収入	19億4024万円	▲3499万円
雑収入	69万円	29万円
経常収入計	19億4093万円	△3470万円
特別収入計	0円	△2430万円
収入合計	19億4093万円	△5900万円

※端数処理の関係で合計は一致しません。

支出の部

科目	支出額	対前年増減額
介護納付金	17億1946万円	▲1億5760万円
還付金	14万円	△5万円
経常支出計	17億1960万円	△1億5765万円
経常収支差引額	2億2133万円	
特別支出計	0円	0円
支出合計	17億1960万円	△1億5765万円
総収支差引額	2億2133万円	

今後の見通し

今後、団塊の世代の高齢化により要介護者数が増加する一方で、それらの支え手となる介護職員等の人手不足や待遇改善、施設不足等への対応のため、莫大な費用がかかることが予測され、介護納付金は確実に増えていくことが見込まれております。

被扶養者資格の再確認のお知らせ

厚生労働省通知に基づき、被扶養者資格の再確認を実施いたします。

被扶養者の方で「就職された」あるいは「収入が一定額を超えた」などの場合は、健康保険の被扶養者としての資格がなくなりますので、すみやかにお手続きをしていただきますようお願いいたします。

●実施概要

提出期限	2022年1月31日(月) 健康保険組合必着 ・上記期限は、 <u>会社から健康保険組合への提出期限</u> となります。 被保険者の方々は、会社の定めた期限までに余裕をもってご提出願います。 ・提出期限までに確認調書等の書類をご提出いただけない場合、 保険証が使えなくなります。
送付時期 及び 送付書類	2021年11月下旬に以下の書類を会社宛に送付いたします。 ①「健康保険被扶養者確認調書」 ②「収入に関する証明書」等 ※収入に関する証明書等の書類の詳細は、確認調書を送付する際にご案内をさせていただきます。
対象者	19歳以上の被扶養者(2002年4月1日以前生まれの方) ただし、下記に該当する方については除かれます。 ①被扶養者認定日が2021年4月1日以降の方 ②任意継続被保険者の被扶養者

確認調書 Q&A

Q1 添付書類としての課税(非課税)証明書はどこでもらえますか？

A1 対象となっている被扶養者の方がお住まいの市区町村役所で発行しております。

Q2 年金収入のみの母親(同居)を扶養していますが、どのような添付書類が必要ですか？

A2 収入が年金のみの場合は課税(非課税)証明書及び直近の年金振込通知書の写しを提出してください。

Q3 別居の父と母を扶養しています。どのような添付書類が必要ですか？

A3 以下の添付書類が必要です。

1)働いていない場合
①別居の父・母の続柄記載のある世帯全員の住民票
②「定期的な仕送り額」が確認できるもの(振込明細書の写し又は通帳の写し)
③課税(非課税)証明書(父・母それぞれ)
④年金振込通知書(上記と同じ)
2)働いている場合
上記①~④に加えて、直近の源泉徴収票又は給与明細書の写し

Q4 被扶養者の年間収入には公的年金、失業給付金等も対象となりますか？

A4 公的年金(老齢・障害・遺族)、失業給付金等もすべて対象となります。

退職などの場合は 保険証の返却をお願いします！

以下の事例に該当した日以降は保険証が使えなくなりますので、すみやかに返却をお願いします。
なお、資格がなくなった後に保険証を使用した場合は、医療費の全額を返還していただきます！

①会社を退職したとき

退職すると被保険者の資格を失いますので退職翌日以降

②被扶養者が扶養からはずれたとき

扶養する家族が就職や、収入増で扶養要件を満たさなくなった日以降

③75歳になったとき

被保険者が75歳の誕生日以降(後期高齢者医療制度に加入することになります)

④任意継続被保険者でなくなったとき

任意継続の期間満了、又は別の保険に加入(就職等)した日以降

○被保険者の皆様へ

上記①～③に該当した場合は、会社の担当者に保険証をすみやかに返却願います。

○会社のご担当者様へ

社員の方が上記①～③に該当した場合は、必ず保険証を回収のうえ健康保険組合に返却願います。

お問合せ先 03-3661-2254 適用課

医療機関や薬局で オンライン資格確認がスタートいたします！

■ オンライン資格確認とは

オンライン資格確認とは、医療機関・薬局の窓口で保険証機能を搭載したマイナンバーカードをカードリーダーにかざして確認を行うことをいいます。

なお、従来の保険証もそのまま使用することができます。

■ オンライン資格確認システムに登録している個人番号

みなさんから提出いただいた個人番号です。届出済の個人番号(本人・家族)に誤りや変更がある場合は、会社を通じてすみやかに当組合へ届け出をお願いします。

■ マイナンバーカードを保険証として利用するには？

マイナポータルでの利用者登録をする必要があります。

詳しくは、マイナポータルサイトをご確認ください。

登録方法はここから



マイナンバーカード
のお問合せ先

マイナンバー
総合フリーダイヤル

0120-95-0178

平日：9時30分から20時

土日祝：9時30分から17時30分

年末年始を除く

紛失・盗難等によるマイナンバーカードの一時利用停止については24時間365日対応

マイナンバーカードの
申請方法はここから



2021年度

インフルエンザ予防接種のご案内

季節性インフルエンザと新型コロナウイルス感染症の症状は判別が難しいと言われております。

新型コロナウイルス感染症拡大が続いている中で、接種希望者が増える可能性があります。予防接種を受けて社内、家庭内の感染を防ぎましょう。

なお、新型コロナワクチン接種前後にインフルエンザ等他のワクチン接種を受ける場合は、2週間の間隔をおくこととされておりますので、ご注意ください。

補助対象者：被保険者本人のみ

下記①～③のいずれか1回のみ接種が対象です。



① 東振協の契約医療機関での接種

各医療機関との契約料金から2,000円を引いた金額で接種いただけます。(予約が必要です)

期 間	2021年10月1日～2021年12月31日の接種
<p>※詳しくは…東振協（東京都総合組合保健施設振興協会） または下記ホームページからご確認ください。</p>	
<p>東振協インフルエンザ <input type="button" value="検索"/></p>	

② 東京織物健康保険組合での接種

実施場所	東織健保会館（予約制）にて1,000円/1名で接種できます
期 間	2021年10月下旬～2021年12月中旬の接種

※会社単位でのお申込みとなります。詳しくは下記ホームページからご確認ください。

③ ①②以外での接種

①②で接種できず他医療機関で接種した方へ補助金（1,000円）を支給いたします。会社の事務担当者の方を通して申請してください。

期 間	2021年10月1日～2021年12月31日の接種
<p>※会社単位でのお申込みとなります。詳しくは下記ホームページからご確認ください。</p>	

◇インフルエンザ予防接種の詳細は、東京織物健康保険組合ホームページ「新着情報」⇒「インフルエンザ予防接種のご案内」をご覧ください。

毎年健康診断を受けていますか？

あなたの健康は
ご家族の幸せ
年に1度の健康診断で
ご家族も安心♪



Q1 健康診断を毎年受ける目的は？

A1 健康診断の目的は病気の早期発見・早期治療にあります。

健診は受けることが目的ではなく、「健診結果」を上手に活用することが重要です。

生活習慣病の特徴は自覚症状がないまま進行し、治療せずに放置していると重症化(脳卒中、心筋梗塞、人工透析等)してしまう大変に怖い病気です。

そこで、健診を毎年受けることにより、健診結果の経年変化から自覚症状の出ない生活習慣病を初期段階で確認することができます。

生活習慣病は、自覚症状(重症化)が出てからでは大きな改善は期待できません。

そのため、毎年健診を受け医療機関の受診が必要な場合は早期に受診していただき、特定保健指導に該当した場合には指導を受け生活習慣を見直すことにより、健康寿命を大きく延伸することができます。

当組合では年度内(4月から翌年3月)に1回ご受診いただけるよう健康管理センターを始め、全国各地の医療機関と委託契約を結んでおりますので、ぜひご受診いただきますようお願いいたします。

◇各種健康診断の詳細は、東京織物健康保険組合ホームページ⇒「保健事業」⇒「健康診断」をご覧ください

■ 最寄りに委託医療機関がない方は？

●健康診断補助金制度をご利用ください！

支給要件	40歳以上の方は下記の特典健診項目※を必ずご受診ください。 ※特典健診項目 ●身体測定 ●腹囲 ●診察 ●血圧 ●尿検査(尿糖・尿蛋白) ●血液検査(中性脂肪・HDL・LDL・空腹時血糖またはHbA1c・GOT・GPT・γ-GTP)
支給限度額	年度内1回 35歳以上の被保険者・被扶養者 20,000円まで 35歳未満の被保険者 5,000円まで
申請方法	必要な書類・・・「健康診断補助金申請書」(下記ホームページ参照) 「健康診断結果票(写し)」 「領収書」 40歳以上の方は「特定健康診査質問票」
申請期限	必ず健診受診後3ヶ月以内に健康管理課に申請してください。 申請期限後に申請いただいたときは補助金を支給できない場合もございます。

◇健康診断補助金申請書は、東京織物健康保険組合ホームページ⇒「申請書一覧」⇒「保健事業に関する書式」⇒「健康診断補助金申請書」をご覧ください。

特定保健指導がスマホ・パソコン(Web) これを機会にダイエットに挑戦しましょう!

これまでは特定健診受診後、生活習慣病等の可能性がある方を対象として、対面による特定保健指導を実施していました。

職場やご自宅の近くに契約医療機関等がなく、特定保健指導を受けることができなかった方も、スマホやパソコンを使って全国どこからでも保健指導を受けることができるようになりました。

食事・運動等を含めたWebによるカウンセリングにより、生活習慣を見直してみませんか?

特定保健指導に該当した場合、組合から特定保健指導のご案内が届きます。

ご案内書に同封している資料に【保健指導】の面談方法(直接・Web)をご選択いただきます。

◆ 直接面談

① 初回面談

・近隣の契約医療機関で面談

② 2回目以降の面談

・電話、メール、お手紙

◆ Web面談

① 初回面談

・スマホ、パソコンで面談

② 2回目以降の面談

・スマホ、パソコンで面談

詳しくは
右ページを
ご覧ください

特定保健指導に該当していない方も「無料で」ご利用できます!

保健指導以外にできること

- 健康年齢 (健診結果からあなたの体は何歳相当なのかを統計的に判定します)
- 健診結果の確認
- その他健康情報をご覧いただけます

※受診した健診機関の検査項目により、健康年齢が見られない場合があります。

登録のご案内

- ① QRコードにアクセス
- ② 必要項目を入力
- ③ 3日~5日で登録に必要な「本人確認コード」がハガキで郵送される
- ④ 本人確認コードでご登録



あなたの健康年齢は何歳でしたか? **健康年齢**

健康年齢はご自身の健康状態を分かりやすく理解するための指標です。
健康診断の結果を使い、あなたのカラダは何歳相当なのかを統計的に判定します。
この統計モデルは160万人分の健診データと医療費**をもとに開発された信頼性の高いモデルであり、
健康診断や人間ドックの結果通知や生命保険の料率計算など、様々な場面で利用されています。

● 46 ● 38 ● 私の健康年齢は+2歳...
妻の健康年齢は-4歳...

健康年齢はあなたの総合的な健康状態を年齢で表したものです。健康年齢と実年齢は多くの場合、異なります。若いほど良い、それが健康年齢です。

健康年齢は「健康年齢」を算出する際に、
性別・年齢・BMI・血圧・血糖値・コレステロール値・
尿酸値・HbA1c・喫煙状況・飲酒状況・
家族歴・生活習慣病の有無・
健康診断や人間ドックの結果通知や生命保険の料率計算などに
利用されています。

で受けられるようになります **無料**WEB 面談 (Pep Up[※]) のご案内

東織 健太郎 様

記号-番号 (1234-5678)

下記の登録方法に沿ってユーザー登録をお願い致します。



1. まずはPep Up (ペップアップ) にアクセス

PC・スマートフォンで「ペップアップ登録」と検索

🔍 ペップアップ登録

検索

OR

右のQRコードか以下のURLより
アクセスしてください。<https://pepup.life/signup>

※宛名が間違っていた場合は、お手数ですが、以下の手続きには進まずに健康保険組合までご連絡ください。



2. メールアドレスとパスワードの登録

Pep Up (ペップアップ) にアクセスしたら、メールアドレスとパスワードを登録します。



3. メールアドレス確認

登録したメールアドレスに送られる確認用URLにアクセスしてメールアドレス確認を終了します。



4. 本人確認

本人確認画面で以下の「本人確認用コード」をご入力いただきます。このコードは、本サービス登録者が本用紙を正しく受け取ったご本人であることを確認するためのコードです。

このコードは初回の登録時のみ使用します。ユーザー登録完了後は、ご本人様の登録された「メールアドレス」と「パスワード」によってご利用いただけます。

本人確認コード: KENKODAI1

※大文字小文字は区別されません。

※Pep Up (ペップ アップ) とは、スマホやパソコンを活用し、楽しみながら健康管理ができるツールです。

お問合せ先 03-3661-2254 審査課

放置していませんか？ 健診結果に異常があったら 早期に受診しましょう！

「生活習慣病（高血圧・糖尿病・脂質異常）・腎臓病の重症化予防」として早期に受診が必要な方を対象に受診をお勧めするご案内文書を送付しています。

放置していると以下のような恐ろしい合併症の危険があり…

早期に医療機関で治療を受けることで、大きな病気になることを防ぐことができます。

生活習慣病や腎臓病は自覚症状が出にくく気づいたときは病気が進行して…
突然命を落とす可能性が上がります。
たとえ命が救われたとしても、多くの病気と後遺症に苦しむことになりかねません！



医療費のお知らせについて

当組合では、加入者の皆様の健康に対する意識を高めていただくと同時に、健康保険事業の健全な運営を確保することを目的に「医療費のお知らせ」を世帯ごとに年2回（7月と1月）送付しています。

記載されている診療月

令和3年7月送付	令和2年11月～令和3年4月診療分まで
令和4年1月送付予定	令和3年5月～令和3年10月診療分まで

重要

次回1月に送付する「お知らせ」には、11月と12月診療分は記載されません。

医療費の確定申告をされる場合は、病院から発行された領収書でご対応をお願いいたします。

お問合せ先 03-3661-2254 審査課

従業員の健康づくり 健保と一緒に進めませんか!?

40代、50代の働き盛りの方が、脳梗塞や糖尿病などの生活習慣病になってしまう方が増えています。

これは、会社にとって貴重な人財の損失に繋がり、本人にとっては入院や長期通院などで高額な医療費負担が強いられることとなります。

このような事態を未然に防ぐため、会社と健保組合が情報共有し、協働で従業員（被保険者）の健康づくりを効果的に進めることをコラボヘルスといいます。

コラボヘルスにより、これまで会社と健保組合が、それぞれ取り組んでいた従業員（被保険者）の健康づくり（健康診断の未受診者解消、2次健診受診促進、生活習慣病重症化予防のお知らせ、特定保健指導の利用促進等）を効果的に進めることが期待できます。

従業員の健康は、企業活力の源であり、大切な財産です。ぜひ、健保と一緒に進めましょう！

■コラボヘルスを実施するには、手続きが必要となります。手続きの詳細は、お気軽に審査課までお問合せください。

健康企業宣言から「健康優良企業」

○健康企業宣言とは

健康企業宣言とは、健康で生き生きと働ける環境を整えるため、事業主が先頭に立ち、企業全体で健康づくりや職場の環境改善に取り組むことを宣言していただくことです。

【健康企業宣言】参加企業は1社です。

健康優良企業 銀 の認定証

健康企業宣言から1年後、職場の健康づくりと環境整備の取組が評価認定されると「健康優良企業 銀の認定証」が授与され、健康優良企業であることのロゴマークが自社のホームページや名刺に使用できるようになります。

【健康優良企業 銀 の認定証】取得企業は3社です。

株式会社エスケイジャパン
株式会社オカダヤ
株式会社ワークウェイ



詳しくは
健康保険組合連合会東京連合会
ホームページをご覧ください

○健康経営優良法人認定制度とは

健康経営優良法人認定制度とは、日本健康会議が進める健康経営に取り組む優良な大企業・中小企業の法人を顕彰する制度です。

健康経営優良法人の認定は5社です。

大規模法人部門

アゼアス株式会社
株式会社エスクリ
西川株式会社

中小規模法人部門

株式会社オカダヤ
株式会社ワークウェイ



詳しくは
経済産業省ホームページを
ご覧ください

当組合では、企業の皆様とコラボヘルスを行うことで「健康企業宣言」をはじめとした「健康優良企業の認定」・「健康経営優良法人認定」に取り組む企業を積極的にサポートさせていただきます。

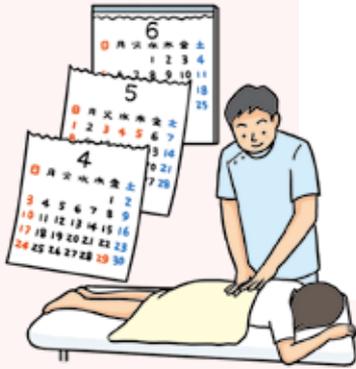
「柔道整復施術」・「はりきゅうあん摩

柔道整復施術

ご利用の方へ

柔道整復施術に係る照会について

施術内容の照会が届きましたら、期日までに必ずご回答をお願いいたします。



組合では、療養費支給申請書（柔道整復）の請求に誤りがないか施術内容の確認をしております。委託先のガリバーインターナショナル（株）から照会文書が届きましたら、必ずご自身でご回答くださいますようお願いいたします。（組合から直接照会する場合があります。）

照会対象の方は、

- ① 施術を長く受けている方
 - ② 家族で同時に施術を受けている方
 - ③ 一カ月の施術回数が多い方
- 等、過去の請求履歴も参考に抽出しております。

複数回の照会に該当される方もいらっしゃいますが、照会の都度ご回答くださいますよう、ご協力をお願いいたします。

健康保険が使えない場合

このような場合は全額自己負担です。



接骨院や整骨院が「各種保険取扱」と看板を掲げていても以下の施術は健康保険の対象とはなりません。

- ① 一度治癒したケガが再び痛んだため
- ② スポーツによる単なる筋肉痛やメンテナンス
- ③ 肩こり
- ④ 病院で治療中であり傷病名が確定している傷病
- ⑤ 慢性的な腰痛、背中の痛み
- ⑥ 負傷箇所と別の箇所の請求
- ⑦ 骨折、脱臼であり医師の同意のない施術

※ルールを守り適正な利用にご協力をお願いいたします。

柔道整復師は医師ではありません。施術が長期に及ぶ場合は病院の受診を検討してください。

マッサージ] をご利用される皆様へ

はりきゅうあん摩マッサージ施術

ご利用の方へ

はりきゅう あん摩 マッサージ施術 の請求について

照会文書が届きましたら、
期日までに必ずご回答をお
願いたします。

療養費支給申請書 (はりきゅう用・あん摩マッサージ用)
による請求となります。

施術金額の全額を施術師に支払った後、一カ月ごとに請
求してください。

自己負担額を除いた金額を療養費として組合員様の個人
口座にお支払いすることとなりますので、口座番号の記入
間違いにご注意ください。

添付書類

- ・施術に係る領収書 (原本)
- ・同意書 (はりきゅう用・あん摩マッサージ用)

※申請書記載事項の記入漏れや添付書類不足により
処理が遅延することがありますのでご注意ください。

はりきゅうの対象
は、病院での治療
方法がないもの

あん摩マッサージの対象は、病院で
の診療に加えてマッサージが必要と
医師が判断した場合

健康保険が 使えない場合

同意書があっても
このような場合は全額自己
負担です。



はりきゅうの場合

- ① 病院で同じ箇所の治療を受けている場合
- ② 柔道整復で同じ箇所の施術を受けている場合
- ③ 一時的な痛みや急に痛くなった場合

あん摩マッサージの場合

- ① 病院でのリハビリや理学療法と同じ日の施術
- ② 麻痺がない場合
- ③ 関節の可動域に制限やこわばりがない場合

豆腐入り サバ缶バーグ



1人分 ●334kcal
●塩分1.4g

魚の栄養が丸ごと詰まった和風ハンバーグ 豆腐使用でふわふわに仕上がります

材料(2人分)

サバ水煮缶	1缶	
木綿豆腐	1/2丁(150g)	
A	すりおろししょうが(チューブ可)	小さじ1
	塩	ひとつまみ
	パン粉	10g(約1/4カップ)
サラダ油	大さじ1	
大根おろし	適量	
大葉	2枚	
ポン酢	適宜	
～きのこソテー～		
まいたけ	1パック(100g)	
しめじ	1パック(100g)	
塩、こしょう	各適量	

作り方

- 1 木綿豆腐はキッチンペーパー(2枚重ね)に包んで耐熱皿にのせ、ラップをせずに電子レンジ(500w)で約3分加熱する **Point①**。サバ水煮缶は汁気を切る。
- 2 ボウルに1とAを入れてゴムベラなどでよく混ぜ合わせ、ラップを使って小判形にととのえる **Point②**。
- 3 フライパンにサラダ油を入れて熱し、2を入れて中火で焼く。両面に焼き色がついたらフタをして、弱火で2～3分蒸し焼きにし、器に盛り付ける。
- 4 3のフライパンにサラダ油適量(分量外)を足し、まいたけとしめじを炒め、塩、こしょうで味をととのえてハンバーグに添える。最後に大葉と大根おろしをのせ、ポン酢などをかけていただく。

*木綿豆腐は、キッチンペーパーに包んで重し(接する部分が平らな皿など)をのせて30～60分おいておくと、よりしっかりと水切りできます。



生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

しょうが



しょうがの辛味成分には、血行を促進して冷えを改善する効果や、消化吸収を助ける効果があり、古くから薬としても利用されてきました。栄養や香りを重視するなら生のしょうががおすすめですが、肉や魚の臭み消しとして使う場合は、手軽なチューブタイプもOKです。

* * *



材料



Point① 電子レンジで加熱することで簡単に水切りができ、時短になります。



Point② たねがやわらかいですが、ラップを使うと形が崩れにくく、手も汚れません。