

KOKUHO DAYORI 国保だより

No.
151
令和5年
4月発行



(長野県 中綱湖の桜)

もくじ

2 新年度の挨拶【令和5年度】	14 第三者行為(交通事故など)で被保険者証を使いたいとき	24 お悩み解消! 1分ストレッチ 肩こり解消
3 第185回理事会及び第154回通常組合会を開催 令和5年度歳入・歳出予算について	15 高額療養費制度について	25 国保川柳 優秀作品発表 第十三回 国保川柳作品募集
4 傷病手当金の名称及び支給日数・日額の変更 出産育児一時金の改正	16 スイッチOTC医薬品を知っていますか	26-27 新規契約健診施設のお知らせ
5 保養所利用宿泊数の変更 令和4年秋の叙勲、褒章受章おめでとうございます	17 医療費控除とセルフメディケーション税制 家庭用常備薬等のご案内について	28 ホテルオークラ東京ベイの年間借り上げについて 新型コロナウイルスによる「国民健康保険料の減免」 「特別傷病金の支給」
6-7 特定健康診査受診券について	18 参加者募集! 「コパトン健康マイレージ」	29 新型コロナウイルス感染症検査補助幹旋のご案内
8-9 人間ドック等補助金のご案内	19 建物のある風景をウォーキング 小江戸 川越	30-31 前立腺がん・子宮頸がん 無料検診のご案内
10-11 全国巡回レディース健診のご案内	20 「健康宣言」に参加しませんか	32 チャレンジ! 数字パズル 健康づくりハイキングに参加して
12 就職・就学・お引越しなどをされた方へ	21 今日からはじめる免疫力改善習慣 ストレス編	
13 加入の申請前にご確認ください	22 ヘルシー&優しいレシピ ニラと大豆ミートの担々ビーフン	
	23 マイナンバーカードの被保険者証利用 手続きはお済みですか	



関東信越税理士国民健康保険組合

〒330-0854 さいたま市大宮区桜木町4丁目376-1
☎048-631-2211 (代) FAX 048-644-3030
HP: <http://www.ka-z-kokuho.or.jp>



チャレンジ! 数字パズル

パズルに挑戦して脳を活性化させましょう!

ルール

9×9のマスの中空欄に、1から9までの数字を記入します。
ただし、次の3つのルールを守らなければなりません

- ① タテ1列の中で同じ数字を使わない
- ② ヨコ1行の中で同じ数字を使わない
- ③ 3×3のブロック(太枠で囲まれた部分)の中で同じ数字を使わない



別紙数字パズル回答書に答えを記入しFAXしてください。正解された方の中から抽選で10名様に粗品をプレゼントいたします。

健康づくりハイキングに参加して

国保
からの
お知らせ

昨年度までは新型コロナウイルス感染症の流行により、ハイキングの開催が厳しい状況が続きましたが、令和4年度はすべての県連国保においてハイキングが開催されました。

事務局職員も各県連国保に招待をしていただき、参加させていただきました。まだまだコロナ禍ということもありましたが、天候に恵まれた日も多く、とても気持ちよく散策することができました。

各県連の役員、職員、関係者の皆様には大変お世話になり、ありがとうございました。

参加させていただいた事務局職員の体験記事をHPに掲載いたしましたので、ぜひご覧ください。

<http://www.ka-z-kokuho.or.jp/>



あ と が き

新型コロナウイルス感染症が今年のGW明けにも2類から5類に引き下げられるとのことですが、正直こんなに長い間、大昔でもないのに感染症に怯えながら生活を送るとは思っていませんでした。

日本は世界から見てもとても清潔な国でどこに行っても消毒液やせっけんが置かれており、いつでも誰でも清潔に保てる状況。そのうえ、国民全員と言っていいほどマスクも着用し徹底しているのに、ここまで長引いた。恐るべきウイルス。早く、何も心配せずに生活が送りたいものです。

一、二、三、
手足伸ばして
健康づくり



国保
からの
お知らせ

第185回理事会及び第154回 通常組合会を開催しました

第185回理事会 令和5年1月25日(水) 開催

次の内容が議決された。

- 第1号議案 規約の一部改正について
- 第2号議案 給付規程の一部改正について
- 第3号議案 表彰規程の一部改正について
- 第4号議案 保養所利用規程及び後期高齢者に対する保健事業給付規程の一部改正について
- 第5号議案 令和5年度事業計画及び歳入歳出予算(案)について
- 第6号議案 委員会設置規程の一部改正について
- 第7号議案 組合会議員選挙管理委員の選出について
- 第8号議案 組合員の除名について(開催までに問題が解消されたため、当日に取り下げ)
- 第9号議案 第154回通常組合会の招集及び提出する議案について

第154回通常組合会 令和5年2月7日(火) 開催

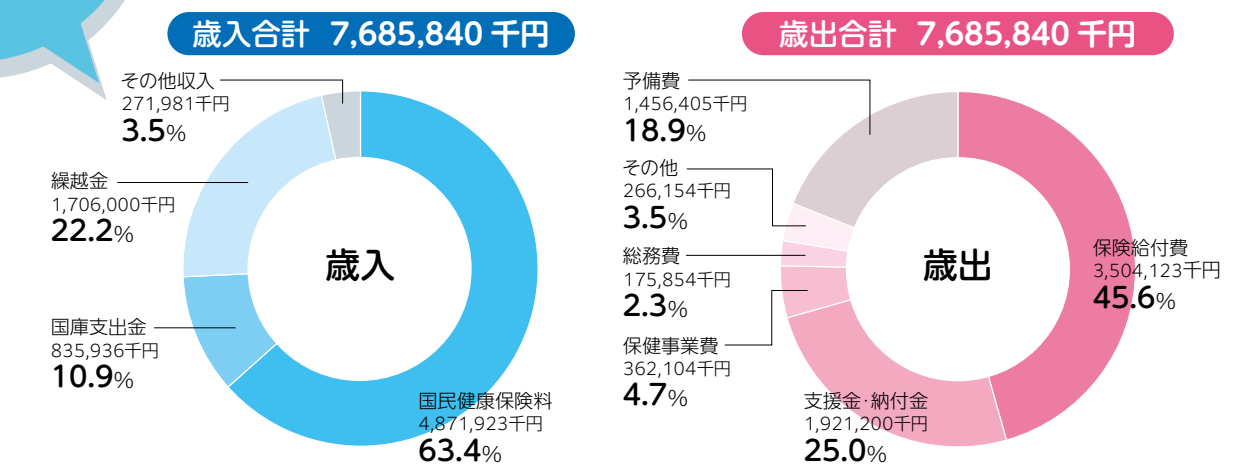
次の内容が議決された。

- 第1号議案 規約の一部改正について
- 第2号議案 令和5年度事業計画及び歳入歳出予算(案)について
- 第3号議案 組合会議員選挙期日の決定について

※すべての議案に対しまして、可決承認をいただきました。

国保
からの
お知らせ

令和5年度 歳入・歳出予算について



※令和5年度の保険料につきましては、次のとおりです。(令和4年度から変更はありません。)



区 分	保険料額		
	基礎賦課額	後期支援金分	介護納付金分
税理士・勤務税理士	26,000円／月	5,200円／月 (6歳未満免除)	6,200円／月 (40歳～64歳)
職 員	15,000円／月		
家 族(1名)	8,000円／月		
世帯賦課限度額	73,000円／月		
75歳以上組合員	3,000円／月		

新年度の挨拶 【令和5年度】



理事長 和久井 工

令和5年度の当組合の方針は、歳入の保険料の維持継続をはかり、歳出を見直し、今後の国からの補助金削減を考慮した内容となりました。国保組合の目的は同種同業の組織による相扶共済の理念に基づき成り立っており、関東信越税理士会会員の健康管理を担っております。

特に新型コロナウイルス感染症拡大から4年目となり、会議のあり方や事務経費の見直しを実施し、支出削減に努め、また、傷病手当金の支給形態、保養所利用補助金、優良健康組合員表彰の見直しを行います。一方、人間ドック補助金や定期健診・巡回健診等の費用、郵送によるがん検診事業等の充実をはかり、重症化や傷病の予防に力を入れた内容に致しました。なお、詳細は当「たより」に掲載しておりますのでご覧ください。

さて現在、政府(厚生労働省・総務省・デジタル省)が進めておりますマイナンバーカードの健康保険証利用であります「マイナ保険証」について報告します。この「マイナ保険証」は令和3年10月から運用が始まっており、「骨太の方針2022」でも令和6年秋までに被保険者証発行の選択制導入や被保険者証の発行を原則廃止と記載しております。

令和5年1月22日現在、マイナンバーカード申請件数8,473万件(67%)、保険証登録件数4,350万件(34%)、利用可能運用開始施設数(病院、医科・歯科診療所、薬局数)9万9,415施設(43.2%)となっており、病院での運用開始施設割合は50%超となっております。

加入者としてのメリットは、高額医療費が生じた場合、限度額認定申請書を組合に提出する必要がなく、支払い時には限度額以上の支払いをすることがなくなります。また、自身の過去の病歴や症状など医師への説明が省略でき、現在服用している薬品の明細がわかるなど、病気が急に発症しても自身の今までの特定健診情報やレセプト情報から薬剤履歴情報を必要な医療機関・薬局に伝えることが出来れば、治療等も確実に出来ます。

また、マイナンバーカードはキャッシュカードと同様にカード自体に医療や薬剤の履歴が格納されている訳ではなく、4桁の暗証番号と顔写真による顔の照合で本人確認ができると、自身の医療情報に紐付けができるシステムでご自身でもマイナポータルの機能で誰が閲覧したか確認することも出来ます。

税理士の皆さんはすでにマイナンバーカードの取得は進んでおと思いますが、「マイナ保険証」としての登録の促進をお願い致します。登録は、マイナポータルもしくはセブン銀行のATMに表示された被保険者情報を確認するだけで、10秒程で登録が可能です。この制度の完全実施までにはクリアする問題もありますが、このシステムが当国保組合の保険者機能を発揮し、被保険者の健康維持の推進役となることを期待しております。

本年度1年間もご協力ご支援を宜しく願いし挨拶と致します。

保養所利用宿泊数の変更について

医療費の増加による財政の健全化に伴いまして、宿泊数が令和5年4月1日宿泊分から変更となります。

変更前	変更後
1会計年度(4月～3月) 1人5泊まで	1会計年度(4月～3月) 1人 3泊まで

- *補助金額の変更はありません。
- *保養所をご利用の際は必ず「保養所利用補助金交付申請書」をご持参のうえ、施設の宿泊証明を受け「領収書の原本」を添えて申請してください。



令和4年秋の叙勲、 褒章受章おめでとうございます。

令和4年秋の叙勲、褒章受章者が発表され、組合関係では内田茂行副理事長、岡本篤典副理事長、佐藤昌義副理事長、上條光信副理事長の四名が栄えある藍綬褒章を受章されました。

各先生方におかれましては、税理士会においても役職を歴任されご活躍をいただいていることはご承知のとおりですが、内田副理事長、上條副理事長におかれましては、常務理事としても長年組合運営に携わっていただいております。

このたびの藍綬褒章の受章にあたりましては、各先生方、今後のますますのご活躍を祈念し心からお祝い申し上げます。



傷病手当金の名称及び支給日数・ 支給日額の変更について

健康保険における休業補償である、傷病手当金との区別を図るため、「**入院給付金**」に名称を変更しました。
また、医療費の増加による財政の健全化に伴いまして、令和5年度(令和5年4月入院分～)より支給日数及び支給日額が変更となります。

		変更前	変更後
支給日数 ※1会計年度(4月～3月)通算		5日間は支給外 6日目から起算して55日間	4日間は支給外 5日目から起算して30日間
支給日額	税理士・勤務税理士	8,000円	6,000円
	職員	6,000円	4,000円

組合に医療機関から請求が届いた後に申請書を作成し、支給対象となる組合員の自宅宛にお送りします。申請書が届きましたら必要事項をご記入のうえ、ご申請ください。

出産育児一時金の改正について

令和5年4月より出産育児一時金(法定給付額)が増額となりました。年々、増え続ける出産費用を支えるため、窓口精算時の負担が軽くなります。

	出産日が令和5年3月31日以前	出産日が令和5年4月1日以降
税理士・勤務税理士	700,000円 (420,000円 +加算金280,000円)	700,000円 (500,000円 +加算金200,000円)
職員	600,000円 (420,000円 +加算金180,000円)	600,000円 (500,000円 +加算金100,000円)
家族	600,000円 (420,000円 +加算金180,000円)	600,000円 (500,000円 +加算金100,000円)

※上記支給額は、お子様一人あたりの金額です。

⚠️ ご注意ください

今回の改正は、法定給付42万円が50万円に引き上げとなっております。組合独自の加算金を含めた総支給額の変更はございません。

令和
5年度

「特定健康診査受診券」を ご自宅へお送りしました!!

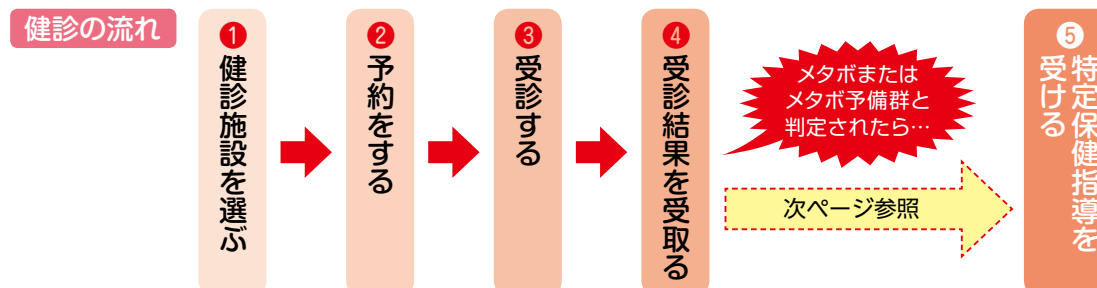
～40歳から74歳の方へ～

令和5年4月1日から特定健康診査の基本項目が**無料**で受診いただける「特定健康診査受診券」をご自宅にお送りしましたのでご確認ください。生活習慣病を早期発見！異常があったら生活習慣改善のため**特定保健指導**で専門家があなたをサポートします。

ご自身の健康維持のため、**1年に1回、毎年特定健診を受診**しましょう。

特定健康診査概要

- 対象者** 40歳以上75歳未満の被保険者（令和5年4月1日時点の組合加入者）
※年度途中で40歳になる方、及び受診日時点で74歳までの方が対象となります。
- 健診目的** 生活習慣病を早期発見し、生活習慣を改善・指導して病気の発症や重症化を防ぎます。
- 受診期間** 令和5年4月1日～令和6年3月31日まで
- 健診項目**
 - 基本項目 無料**
 - ・問診（既往歴・自覚症状・他覚症状等）
 - ・身長・体重・腹囲・BMI・血圧・肝機能（AST（GOT）、ALT（GPT）、γ-GT（γ-GTP））
 - ・脂質（中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール）
 - ・血糖（空腹時血糖、HbA1c）・尿糖・尿たんぱく
 - ・メタボリックシンドローム判定
 - 詳細項目 有料** 【※医師の判断により実施】
 - ・貧血検査 ・眼底検査 ・心電図 ・クレアチニン検査
- 健診施設** 組合ホームページ **特定健診 特定保健指導** より健診施設をご確認ください。
※特定健診を受診できる施設は組合と「特定健診に関する契約（集合契約）」をしている施設に限られます。



- 注意事項**
 - ・対象年齢のうち、令和5年4月2日以降に加入された方は当年度の受診券の発行はありません。
 - ・資格喪失後は「特定健康診査受診券」、「特定保健指導利用券」は利用できません。

※ホームページをご覧になれない時は近隣の健診施設一覧をお送りしますのでご連絡ください。
TEL048-631-2211保健事業係（音声案内3番）

特定健診の結果

「メタボリックシンドローム」に該当された方は…
「特定保健指導」をご利用ください

特定健診受診後、メタボリックシンドロームに該当された方は**生活習慣の改善**が必要な方です。

該当者には「**特定保健指導利用券**」をお送りします。その際、お住いの近くの特定保健指導の実施医療機関一覧を同封しますので、ぜひ受診ください。なお、組合より委託した保健師などの専門家から特定保健指導についてのご案内やご説明をさせていただき、お一人お一人に合わせた生活習慣の改善についてご相談させていただくことがございますので、その際はぜひご利用ください。なお、特定保健指導の費用は**無料**ですので**ご自身のため**にぜひご参加ください。

※特定健診の結果が「メタボリックシンドローム」に非該当であっても、検査項目が基準値から外れている方には、同様に保健指導のご案内を差し上げることがあります。

◆特定保健指導のご案内をすると…

- ・「忙しくてそんなもの受けている暇はない」 → **もし病気で倒れたらご家族や顧問先は…。**
- ・「自分のことは自分が一番よく分かっている」 → **お医者様でも「医者の不養生」ともいいますし…。**
- ・「どうせ医者に叱られる」 → **患者さんが憎いわけではありません…。**
- ・「そのうち痩せる」 → **何年も前からそうおっしゃっていませんか…？**
- ・「他人にとにかく言われたくない」 → **申し訳ありません…ただ、あなたのことが心配なのです。**

などのお言葉をいただくことがあります。重症化する前の今の時点で、生活習慣を見直していただき、検査結果を基準値に近づけていくことを目標として、どのようにしたら皆様に特定保健指導を受けていただけるか、これからも取組んで参ります。

まずは皆様に特定健康診査事業の趣旨をご理解いただき、該当された際には積極的にご参加いただくことが、未来の健康な身体を維持し続けていけることに繋がりますので、ご協力をお願いいたします。

「特定健診」について

組合で行っている「巡回健診」が便利でお得です。

特定健診の基本項目にプラスして、**心電図・胸部X線・視力・聴力検査**を含んだ健診が**無料**で受けられます。

詳しくはP8～11、または令和5年5月中旬にお送りする「巡回健診のご案内」をご覧ください。

特定健診の健診施設見つけるの面倒だなあ…そんな方には

人間ドック等補助金のご案内

年に1度、賢くお得に「健康診断」を受けましょう！



③ 全国巡回レディース健診を受診【委託業者：全国健康増進協議会】

開催場所	全国47都道府県で開催
受診対象	組合に加入している18歳以上「税理士・職員・家族・組合員（75歳以上）」の男女
受診期間	令和5年6月～令和6年3月まで
補助金	全額支払い後、1万円以上の自己負担（支払い）の時は、後日領収書を添付して申請が必要
特徴など	全国の会場で開催されるので、自宅や職場など近場の会場で受診が可能です。
案内通知	P10または組合ホームページ「全国巡回健診レディース」をご覧ください。
申込方法	令和5年4月から上記により郵送またはWEB申込み



・特定健診対象者は基本項目（無料）以外のオプション支払額が1万円以上の時、人間ドック等補助金の**後日申請**が可能。
・特定健診対象者以外は、健診費用（基本項目+オプション）が1万円以上の時、人間ドック等補助金の**後日申請**が可能。
※補助金の差引利用はできませんので、受診後に領収書の原本を添付して、補助金の申請をしてください。

④ 契約健診施設を受診

開催場所	茨城・栃木・群馬・埼玉・新潟・長野・東京・千葉・神奈川の契約健診施設
受診対象	組合に加入している「税理士・職員・家族・組合員（75歳以上）」の男女
補助金	健診費用が1万円以上の場合差引利用が可能【※支払いの際差引利用した時は補助金の申請はできません】
特徴など	支払の際、組合の補助金が差引利用できるので、申請の必要がなく大変便利です。
施設案内	組合ホームページ「契約健診施設一覧」でご確認ください。
申込方法	健診施設に被保険者（組合員）であると申し出て予約し、健診当日、被保険者証をご提示ください。



・健診費用が1万円以上の時、人間ドック等補助金の**差引利用**が可能。
・健診施設が設定している多彩な健診や、オプションが充実しています。
・健診施設によっては差引利用ができないコースもございますので、ご予約の際施設にご確認ください。
※支払の際、補助金の差引利用せず全額自己負担した時は、後日領収書を添付のうえ申請してください。

⑤ ①～④以外の健診を受診（病院・クリニック・商工会議所など）

開催場所	日本国内の医療機関
受診対象	組合に加入している「税理士・職員・家族・組合員（75歳以上）」の男女
補助金	全額支払い後、1万円以上の自己負担（支払い）の時は、後日領収書を添付して申請が必要
特徴など	かかりつけ医での健診や、事業所で負担する従業員の健診費用も対象となります。
申込方法	直接医療機関へ予約し、受診してください。



・かかりつけ医や行き慣れた医療機関での受診が可能です。
・健診費用が1万円以上の時、人間ドック等補助金の**後日申請**が可能。
※健診受診後に領収書の原本を添付して、補助金の申請をしてください。

令和5年度がスタートしました!!

組合に加入している被保険者及び組合員が健康診断の費用を自己負担した時は、1会計年度1回まで**人間ドック等補助金**がご利用いただけます。補助金の主な利用方法は下記の5つです。
定期的な健康診断の受診は、あなたとご家族のこれからの人生を守ります。

税理士・勤務税理士 4万円まで 職員 3万円まで 家族・組合員（75歳以上） 2万円まで

※**人間ドック等補助金は、自己負担（税込支払額）が1万円以上であることが必要です。**

- ◆特定健診対象者について、詳しくは、P6-7または組合ホームページをご覧ください。
- ◆巡回健診は委託業者ごとに申込先及び申込方法が異なりますのでご注意ください。

① 巡回健診を受診【委託業者：あまの創健】

開催予定	茨城・栃木・群馬・埼玉・新潟・長野の18ヵ所で開催予定 ※日程・場所は現時点での予定ですので、後日お送りする案内通知にてご確認ください。
巡回日程	茨城県 6/18ヒロサワシティ会館（水戸）・7/15ワークヒル土浦（土浦） 栃木県 7/1佐野市文化会館（佐野）・10/7マロニエプラザ（宇都宮） 群馬県 6/17浜町勤労会館（太田）・7/9高崎商工会議所（高崎）・9/9グリーンドーム前橋（前橋） 埼玉県 6/24埼玉会館（浦和）・6/25春日部市民文化会館（春日部）・7/22熊谷文化創造館さくらめいと（熊谷）・7/30越谷サンシティホール（越谷）・7/23、9/30、10/28税理士国保（大宮）・10/15所沢市民文化センターミューズ（所沢） 新潟県 7/29ハイブ長岡（長岡） 長野県 10/21JA長野県ビル（長野）・10/22長野県税理士会館（松本）
受診対象	組合に加入している18歳以上の「税理士・職員・家族・組合員（75歳以上）」の男女
受診期間	令和5年6月～10月まで
補助金	健診費用が1万円以上の場合差引利用が可能
特徴など	オプションが多彩で充実しています。
案内通知	5月中旬頃、案内通知を 事務所に一括して郵送
申込方法	上記案内により、FAXまたはWEBで申込み

② レディース巡回を受診【委託業者：メデカルアシスト】

開催予定	茨城・栃木・群馬・埼玉の9ヵ所で開催予定 ※日程・場所は現時点での予定ですので、後日お送りする案内通知にてご確認ください。
巡回日程	茨城県 7/22つくば国際会議場（つくば） 栃木県 7/8マロニエプラザ（宇都宮） 群馬県 7/1高崎商工会議所（高崎） 埼玉県 7/29セミナーガーデン（越谷）・6/24、8/5、9/2、9/9税理士国保（大宮）・10/9所沢市民文化センターミューズ（所沢）
受診対象	組合に加入している18歳以上「税理士・職員・家族・組合員（75歳以上）」の 女性限定
受診期間	令和5年6月～10月まで
補助金	健診費用が1万円以上の場合差引利用が可能
特徴など	医師・技師・スタッフ全員が女性で安心です。
案内通知	5月中旬頃、案内通知を 開催県に所属する受診対象者のいる事務所に一括して郵送
申込方法	上記案内により、FAXで申込み ※【4県以外で上記を受診希望の方は組合までご連絡ください】



①②共通

・特定健診対象者は、基本項目（無料）以外の**オプションが1万円以上**の時、人間ドック等補助金の**差引利用**が可能。
・特定健診対象者以外は、**健診費用（基本項目+オプション）が1万円以上**の時、人間ドック等補助金の**差引利用**が可能。
※補助金の差引利用については案内に同封の申込書を記入する際、注意してご記入のうえお申込みください。

「全国巡回レディース健診」は インターネットからも お申込みいただけます



令和5年4月から
申込受付開始

インターネット予約でいつでも便利に。
パソコン・スマホからお申込みいただけます。
また、ご希望の会場・日程で**即時予約が確定**いたします。



① HPにアクセス PC・スマホ共通

ユーザー IDとパスワードを入力してログイン
<https://www.zenkenkyo-yoyaku.net/mn>

ユーザー ID **00113043**
パスワード **kszk23zeyoyaku**



スマートフォン用
QRコード



② 健診を受診される方の情報を登録

「健康診断のお申込み」
をクリックし、
情報を入力します。



③ 希望の会場・日程を選択

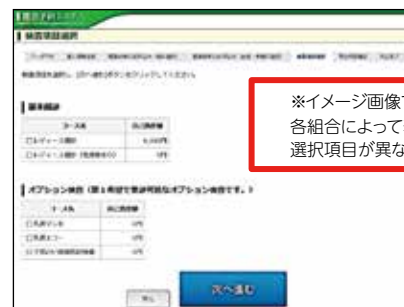
選択会場にて
予約が確定
します。



画面イメージ

④ 受診項目を選択

※イメージ画像です。
各組合によって表示の
選択項目が異なります。



⑤ 申込内容確認画面で内容を確認し、「申込」ボタンをクリック

ご登録のメールアドレスに予約確定確認メールが届きます。これでお申込み手続きは完了です。
変更・キャンセルは、予約確定確認メールに記載されている実施健診機関にご連絡ください。

全国巡回レディース健診のご案内

◆全国健康増進協議会が開催する全国のホテルや公共の会館で実施する巡回健診です。
令和5年度は4月から予約を開始しますので、6月受診分からご予約が可能です!!

- ① 特定健診対象者: 基本検査が無料。オプションの自己負担額が1万円を超えた時は人間ドック等補助金が申請できます。
- ② 特定健診対象外の方: 人間ドック等補助金が申請できます。【①②共、申請書に領収書(原本)を添付してください】
 - ・会場により男性も受診できますので「会場及び日程」にてご確認ください。男女別の時間分けて安心して受診できます。
 - ・男性が受診できるのは「基本検査」とオプション検査のうち、「胃部X線」、「大腸がん検査」となります。
 - ※申込みは先着順となりますので、お早めにお申込みください。
 - ※特定健診対象者について詳しくはP6-7または組合ホームページをご覧ください。

健診の項目・費用

基本検査	この検査でわかること	自己負担金	
		①特定健診対象者	②特定健診対象外
身体計測①(身長・体重・腹囲・BMI)	肥満度の算出	0円	12,100円
身体計測②(視力検査・聴力検査)	視力・聴力のチェック		
血圧測定	高血圧、低血圧による循環器系疾患のチェック		
尿検査	糖尿病、腎臓疾患等のチェック		
心電図検査	心疾患、循環器疾患の発見		
血液検査	貧血、糖尿病、腎、肝機能、循環器系疾患等の発見		
内科一般診察	自覚症状の有無		
胸部X線検査(直接撮影)	胸部疾患のチェック		
選択検査(オプション検査)	この検査でわかること	自己負担金	
胃部X線検査(間接撮影)	胃・十二指腸疾患の発見	5,500円	
大腸がん検査(便潜血2回法)	大腸疾患のチェック	1,760円	
腹部超音波検査	5臓器のチェック(肝臓、胆のう、脾臓、腎臓、膀胱)	5,500円	
子宮頸部細胞診	子宮頸がん等の検査	6,050円	
子宮頸部細胞診+HPV検査	子宮頸がん等の検査+HPV(ヒトパピローマウイルスのチェック)	11,550円	
乳房X線検査(マンモグラフィ) ^{*1}	乳がん、その他乳房疾患の発見	6,600円	
乳房超音波検査(エコー)		6,050円	

※1 乳房X線検査(マンモグラフィ)は、実施していない会場がございますので、ご確認ください。
なお、決定会場によっては、乳房超音波検査(エコー)に変更させていただく可能性がございますので、予めご了承をお願い申し上げます。

対象者 組合員及びそのご家族(家族の方は組合加入者に限ります。)

お支払 当日現金支払い

- ・当日、現金でのお支払いになります。また、会場によってはクレジットカード等の利用可能な場合がございますので、事前にご確認ください。
- ・※① 特定健診対象者(令和5年4月1日時点で加入の40～74歳及び年度途中で40歳になる方)は、基本検査項目については組合が負担いたします。
- ・自己負担金が1万円を超えた場合は、後日人間ドック等補助金が申請できます。1会計年度(4～3月)1回のみ利用できますので、ご注意ください。

申込方法 ※今年度より男性もWEB予約いただけます!! 詳しくは組合ホームページをご覧ください。

組合ホームページより巡回レディース健康診断申込用紙をダウンロードして記入のうえ、下記住所まで郵送またはWEBにてお申込みください。
※申込用紙は「巡回レディース健康診断申込用紙」となっていますが、男性もこちらをご利用ください。

会場及び日程 ・女性の会場・日程は、下記URLまたはQRコードで確認のうえ【会場コード】と【会場名】を必ずご記入ください。

※男性会場は組合ホームページでご確認ください。

【会場一覧URL】※女性用

<https://www.zenkenkyo-yoyaku.net/pers/servlet/usr.g203.SearchKaijyoServlet?mode=resultList>

※インターネットがご利用できない方は、組合(048-631-2211 音声案内3番)までお電話ください。



会場一覧 QRコード
※女性用

申込締切日 令和5年12月20日まで【令和6年3月受診まで予約可】

※お申込みは、毎月受診希望年月日の前々月20日までとなり、最終申込締切日は上記となります。

例: 希望日 6月22日 → 4月26日申込み締め切り【※4月のみ26日締め切り】

希望日 9月 2日 → 7月20日申込み締め切り

希望日 11月31日 → 9月20日申込み締め切り

・締切日を過ぎた場合でもご利用いただける場合がありますので、下記へお問合せください。

・受診者が定員数に満たない場合、中止となる場合がございますので予めご了承ください。

※会場や日程の変更、開催中止等が生じた場合は、お申込み者様へ直接ご連絡いたします。

申込用紙
送付先・
お問合せ

一般社団法人 全国健康増進協議会

住所: 東京都文京区小石川1-10-13 小石川文天ビル5階 巡回レディース健康診断 担当者 宛

TEL: 03-5803-3377 【月曜日～金曜日 9時～16時 但し12時～13時及び土・日・祝日を除く】

加入の申請前に ご確認ください！

加入の手続きの際に、加入申請書の裏面にある「**世帯加入状況報告書**」について、よくご質問をいただきます。手続きに必要となりますので、提出前に必ずご確認ください。

Q. 世帯加入状況報告書の記載は必要？

A. **新規加入者を含め**、住民票に記載のある**世帯全員**の健康保険の加入状況をご記載ください。
また、新規加入者の方は、**当国保組合加入直前の健康保険**を記載してください。

※国民健康保険法に基づき、同一世帯内で組合と市町村国保に分かれて加入することはできません。
どちらか一方に世帯単位で加入するか、世帯分離をしてご本人のみ当組合に加入する手続きが必要になります。

Q. 住民票は加入する本人の名前があればいい？

A. 上記の内容を確認するために必ず**世帯全員の住民票**をお取りいただき、住民票に記載がある方の健康保険の加入状況を確認させていただいております。

※1人世帯であっても、「**世帯全員の住民票**」と**証明のあるもの**が必要になります。世帯に他の者がいないという確認に必要ですので、住民票をお取りいただく際にご確認ください。

国民健康保険被保険者加入申請書

加入者氏名	世帯区分	組合員との続柄	性別	生年月日	個人番号（マイナンバー）
国保 太郎	本人	本人	男	04.3.1	XXXXXXXXXX
国保 花子	家族	妻	女	05.1.1	XXXXXXXXXX
国保 一郎	家族	子	男	06.2.1	XXXXXXXXXX

（表）

（裏）

世帯加入状況報告書

住民票に記載されている組合員本人を含む全員の健康保険加入状況を記入してください。
※同一世帯で市町村国保加入者がある場合は、国民健康保険法第19条に基づき、その家族も
別居して加入する必要があります。
※新規加入者の方は、当国保組合加入直前の健康保険を記入してください。

氏名・性別	生年月日	現在加入の健康保険（○を付けてください）	職業	勤務先名称
国保 太郎	04.3.1	市町村国保	無職	△△事務所
国保 花子	05.1.1	市町村国保	専業主婦	△△会社
国保 一郎	06.2.1	市町村国保	学生	

新規加入者
未加入家族

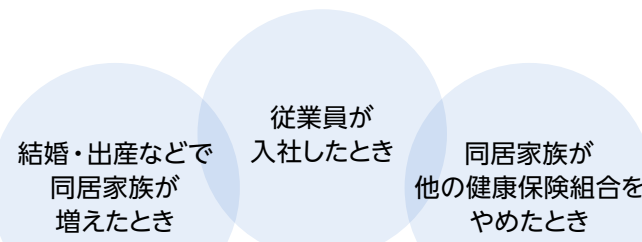
「世帯全員の住民票」と証明されていますか？

就職・就学・お引越しなどを された方へ

新年度のスタートとともに従業員の雇用、家族の就学や就職、引越しなど環境の変化があった方も多いと思います。そうした場合、組合にも届出が必要になることがありますので、届出が必要かどうかをご確認いただき、該当する場合は**14日以内**に届出をしてください。

提出書類 ◎…必須 ○…該当者のみ

加入の手続きが必要なときは？

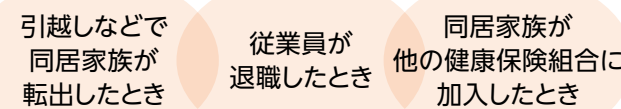


必要書類

- ◎加入申請書
 - ◎住民票原本（「世帯全員の住民票」と証明のあるもの）
 - ◎番号確認書類（住民票に記載可）
 - 身元確認書類（事業主が加入するとき）
 - 適用除外承認申請書（厚生年金保険に加入するとき）
- ※詳細は組合またはお近くの年金事務所までお問合せください。

※同一世帯内で組合と市町村国保に分かれて加入することはできませんのでご注意ください。

やめる手続きが必要なときは？



必要書類

- ◎喪失届出書
- ◎被保険者証
- 高齢受給者証（70-74歳の方）
- 限度額適用認定証（発行者のみ）

※組合をやめる場合は被保険者証の誤使用・盗難等を防ぐため、すみやかに返却してください。

その他 手続きが必要なケース

住所や氏名が変わったとき

必要書類

- ◎自宅住所・氏名変更届
- ◎住民票原本（「世帯全員の住民票」と証明のあるもの）
- ◎被保険者証
- 高齢受給者証（70-74歳の方）
- 限度額適用認定証（発行者のみ）

被保険者証を紛失したとき

- ◎再交付申請書
- ◎身元確認書類（組合員のもの）

修学のため転居したとき
（またはその家族が学校を卒業等して住民票を戻したとき）

- ◎国民健康保険法第116条 該当・非該当届
- ◎住民票原本（「世帯全員の住民票」と証明のあるもの）
- ※該当届の場合は転居先の住民票
- ◎被保険者証
- 在学証明書または学生証の写し（該当届の場合のみ）

※申請書及び届出書につきましては、組合ホームページより最新の様式をダウンロードして使用ください。

高額療養費制度について

高額療養費制度とは…

同一月内に医療機関等の窓口で支払った自己負担額が適用区分ごとに定められた自己負担限度額を超えて支払った場合にその超えた金額を支給する制度です。

例：年齢60歳、世帯の所得500万円の人で1ヵ月に100万円の医療費(窓口負担30万円)がかかったケース

医療費100万円		
7割 (70万円)	3割 (30万円)	
保険者が負担 [税理士国保]	高額療養費として支給	自己負担上限額
高額療養費として212,570円支給 [保険者が負担 (税理士国保)] (30万円－87,430円)		
自己負担上限額 87,430円 計算式80,100円＋(100万円－267,000円)×1%		

医療費が100万円かかって実際の自己負担額は、約9万円程度ということになります。

高額療養費制度の対象となる1ヵ月の自己負担限度額は、年齢や所得により異なります。

■ 69歳以下の方の自己負担上限額

区分	旧ただし書き所得	1ヵ月の自己負担上限額 (世帯ごと)	多数該当
ア	901万円超	252,600円＋(医療費総額－842,000円)×1%	140,100円
イ	600万円超～901万円以下	167,400円＋(医療費総額－558,000円)×1%	93,000円
ウ	210万円超～600万円以下	80,100円＋(医療費総額－267,000円)×1%	44,400円
エ	210万円以下	57,600円	44,400円
オ	住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

※69歳以下の方は、1つの医療機関での入院・外来それぞれの自己負担(院外処方代を含む)が同一月内で21,000円以上の支払いが対象。

■ 70歳～74歳の方の自己負担上限額

区分	住民税課税所得	1ヵ月の自己負担上限額 (世帯ごと)	多数該当
現役並Ⅲ	690万円以上	252,600円＋(医療費総額－842,000円)×1%	140,100円
現役並Ⅱ	380万円以上	167,400円＋(医療費総額－558,000円)×1%	93,000円
現役並Ⅰ	145万円以上	80,100円＋(医療費総額－267,000円)×1%	44,400円
一般	145万円未満	外来(個人毎) 18,000円／外来＋入院57,600円	44,400円
低所得Ⅱ	住民税非課税世帯	外来(個人毎) 8,000円／外来＋入院24,600円	多数該当なし
低所得Ⅰ	低所得Ⅱの内所得0円	外来(個人毎) 8,000円／外来＋入院15,000円	

※区分は同一世帯(同一記号番号)の70～74歳の方で住民税課税所得が1番高い方で判定します。

高額療養費に該当した場合は、該当診療月から約3～4ヵ月後に申請書をご自宅に送付します。
必要事項を記入しご返送いただくと自己負担限度額を超えた額を支給いたします。

詳しくは、組合ホームページや国保のしおりをご覧ください。

マイナンバーカードや限度額適用認定証(申請のうえ交付)を医療機関の窓口で提示すると、自己負担限度額までのお支払いで済みます。ぜひご利用ください。

医療費の多くは皆様からいただく貴重な保険料でまかなわれています。高額療養費支給額は毎年増加していますので、日頃から健康に気を付け、定期的な健康診断で早期発見・早期治療、ジェネリック医薬品の利用など医療費削減にご理解ご協力をお願いいたします。

第三者行為(交通事故など)で 被保険者証を使いたいとき

交通事故などで国民健康保険を使い診療を受けるには届出が必要です

交通事故など、第三者(加害者)からの行為が原因で医療を受ける場合でも、必要な手続きをとっていただければ被保険者証を使って治療を受けることができます。その場合は、組合まで連絡のうえ、必要書類をご提出ください。

届出がないと、加害者への治療費請求ができません

交通事故や傷害事件など、第三者行為によりケガをしたときの治療費は、本来は、加害者が負担するべきものです。しかし、被保険者証を使って治療を受ける場合は、加害者が支払うべき治療費を組合が立て替えて支払うこととなります。後日、組合が負担した治療費を加害者や自動車損害賠償責任保険(自賠責)等に請求する際に、届出書類が必要となりますので、速やかにご提出をお願いします。



交通事故にあてしまったら

★加害者について確認

- 住所・氏名・電話番号 など
- 免許証・ナンバー・車検証・自賠責証明書 など

★警察に連絡

- 小さな事故でも警察に連絡する
- 交通事故証明をもらう



★医師の診察を受ける

- 軽いケガでも医師の診察を受ける
- 第三者行為のケガであることを伝える

★組合に連絡

- 第三者行為による届出をする

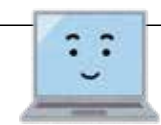


国民健康保険を使用できない場合

- 業務中や通勤途中の事故(労災保険の対象)
- 故意の事故
- 飲酒運転・無免許運転のほか法令違反での事故
- 闘争によるケガ
- 加害者から既に治療費を受け取っているとき



必要書類は、組合ホームページからダウンロードもできます。
<http://www.ka-z-kokuho.or.jp/benefit.html?id=8>



医療費控除とセルフメディケーション税制

1年間に支払った医療費が一定の金額を超えた場合、超えた分は課税対象から控除されます。
これを「医療費控除」といい、確定申告をすることでその分の税金が戻ってきます。

* 確定申告の際は国税電子申告・納税システム(e-tax)を利用すると便利です。



①医療費控除の対象となるもの

原則として治療を目的とした医療費のみが対象です。健康診断や人間ドックは対象になりませんが、検査で異常が見つかった場合は治療扱いとなり、医療費控除の対象となります。

対象となる

- ・医師・歯科医師などに支払った治療費
- ・出産費用、不妊治療費 ・禁煙治療費
- ・入院費、通院のための交通費
- ・義手・義足・松葉杖・義歯の購入費
- ・治療に必要な市販薬の購入費 など

対象とならない

- ・診断書の作成費用 ・予防接種の費用
- ・美容のための歯科矯正費用
- ・通常の眼鏡、コンタクトレンズの購入費
- ・自己都合による入院時の差額ベッド代 など



②医療費控除の計算方法

医療費控除の計算は次の式で行うことができます。

$$\begin{array}{|c|c|c|c|c|c|} \hline \text{医療費} & & \text{健保組合の} & & \text{10万円} & \text{所得金額} \\ \text{控除} & = & \text{支払った} & - & \text{円} & \text{の5\%} \\ \text{(上限200万円)} & & \text{医療費} & - & \text{給付や保険等で} & \\ & & \text{※1} & & \text{補てんされる額} & \\ & & & & \text{いずれか低い方} & \\ \hline \end{array}$$

※1 その年の1月1日～12月31日の間に、本人・被扶養者・生計を一にする親族のために支払った医療費

※2 「高額療養費」「出産育児一時金」、生命保険の入院費給付金など

医療費控除をうけるには、確定申告が必要です。

必要な書類

- ・確定申告書 ・源泉徴収票
- ・医療費等の明細書
- ・領収書のない通院交通費などのメモ(家計簿)

※組合が交付する医療費通知を明細書に代えて添付できます。

セルフメディケーション税制について

右のマークのついた市販薬の年間購入額が12,000円を超えると、その超えた部分の金額が所得控除の対象となります。上限は88,000円で、生計を同じくする家族の分も含まれます。控除をうけるには確定申告が必要です。

セルフメディケーション
税 控除 対象

必要な書類

- ・確定申告書 ・セルフメディケーション税制の明細書※
- ・健康診断の結果通知表、予防接種・がん検診の領収書など

※市販薬の領収書はご自宅で保管してください。明細書の確認のために税務署から提示を求められる場合があります。

医療費控除とセルフメディケーション税制は選択制のため、ご自身にあった制度を選択しましょう。

詳細は国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp>)まで

国保
からの
お知らせ

家庭用常備薬等のご案内について

今回も、特色ある薬品を特別価格でご案内いたします。薬品以外にも健康食品・健康用品などの商品をご用意しておりますので、別紙折込のご案内をお目通しいただき、FAX またはWEBにてお申込みください。WEBではより多くの商品をご用意しております。ぜひご利用ください。また、WEBではお支払いもクレジット決済が可能です。

ぜひ、この機会に常備薬を活用してご自身、ご家族皆様の“健康第一”にお役立ていただければ幸いです。

今回 4月号に申込書同封 取扱業者 株式会社あまの創健



スイッチOTC医薬品を知っていますか？

体調が優れなかったりちょっとしたケガをしたとき、仕事や家事で忙しく、なかなか病院へ行けなかったことはありませんか？
そんなときは、ドラッグストアや薬局などで購入できる「スイッチOTC医薬品」で対策をするのもひとつの手です。



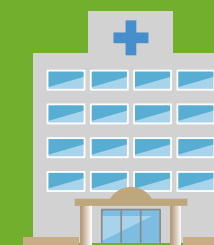
スイッチOTC医薬品とは？

病院で処方される医療用医薬品のうち、効き目が確かで副作用が比較的少なく、安全性の高い医薬品が、厚生労働省の承認を得て市販薬に転用されたものです。例えば病院で処方される花粉症の薬は、第2世代抗ヒスタミン薬というカテゴリーの薬が多く、近年では眠気が出にくいなど、副作用の少ないものが主流になっています。現在それらと同等の効果が期待できる市販薬が、病院の受診なしで薬局などで購入できるようになっています。

病院を受診した方がよい場合

次のような場合には、市販薬で対処するのではなく、病院で医師の診断を受けましょう。

- 現在、医師の治療を受けている方
- 症状がひどい場合や、長く続いている方
- 市販薬を使用しても症状の改善が見られない方
(小児の場合は、症状を抑えるだけでなく、花粉症そのものを治す)
(アレルギー免疫療法などを検討することもおすすめします)
- 妊娠中、授乳中の方 など



病院でもらうお薬はジェネリックがおすすめ！

病院を受診して処方される医薬品には、対応するジェネリック医薬品がある場合があります。

生活習慣病などの薬は、長期にわたって継続的に使用するため、なるべくお財布の負担にならないジェネリック医薬品がおすすめです。医師・薬剤師に相談してみましょう。

※治療内容によってジェネリック医薬品を処方できない場合があります。
※供給不足によりジェネリック医薬品を入手できない場合があります。

ジェネリックで
お願いします！



発見! テーマ別 ウォーキングのススメ

建物のある風景をウォーキング

小江戸 川越

趣ある蔵の街を歩く

Walking
MEMO

距離
約 4.1km

時間
約 60分

歩数
約 5,500歩

埼玉県南西部に位置する川越は、江戸時代、徳川家康により江戸北部の防衛線の役目を果たすため、川越藩の城下町として発展しました。現在も蔵造りの町並みや歴史的建造物が残っており、情緒あふれるスポットを多く巡ることができます。



近くににあるかも!?

隅田川 リバーウォーク 東京都 墨田区

浅草からスタートすると、浅草寺などの歴史を感じる建物と東京スカイツリーなど近代的な建物の対比を楽しめます。

お台場の臨海ウォーキング 東京都 港区・江東区

レインボーブリッジや自由の女神像など個性的な建物が多数。豊洲市場をゴールにして、歩いたご褒美にグルメを。

尼崎の歴史とモダニズム 兵庫県 尼崎市

尼崎城をはじめ、城下町尼崎の面影と明治・大正・昭和初期に建築されたモダンな建物を巡るコース。

見どころ満載の清水寺周辺エリア 京都府 京都市

清水寺の舞台や法観寺の五重塔、日本最大級の本造りの門がある知恩院など、迫力の歴史的建造物を巡ります。

ウォーキングのポイント

ウォーキングアイテム

形状

腕時計感覚で使える「リストバンド型」

衣服に装着する「クリップ型」

スマホを使用する「アプリ」

できること

歩数

GPS機能が内蔵されたものは、距離・速度なども測定でき、履歴を見直せます。

消費カロリー

日常生活と運動時の消費カロリーを知ることができるものもあります。

心拍数

心拍数の変化を確認できるので、より効果的に有酸素運動ができます。

参加者募集!

「コバトン健康マイレージ」

アプリをダウンロードしてスマホを持って歩くだけでポイントが貯まり、素敵な商品が当たります。「健康のために運動したいけど何から始めたら…」そんな方におススメです。毎日ちょっと遠回りして歩きませんか? アプリでは組合メンバー内の自分の順位や、アプリ全体の年代・性別で自分の順位を見られ、励みになります。登録は簡単、お気に入りのニックネームを付けて毎日楽しく、そしてお得に始めてみませんか?

18歳以上の
組合加入者が対象

抽選は年4回
6,9,12,3月各末日

30,000ポイント
1口で自動抽選

年度末には組合も
抽選でプレゼント!

スマートフォンアプリを
ダウンロード!



参加登録をする



スマートフォンを
身につけて歩く



歩数データを
送信・確認!



登録の際のご注意

- 保険者番号は「113043」と入力
- 自宅が埼玉県以外の人は組合の住所を入力
「〒330-0854
さいたま市大宮区桜木町4-376-1
関東信越税理士国民健康保険組合」
- 75歳以上の記号番号
保険証記号番号欄には被保険者証の記号番号



抽選商品の一例・・・

季節野菜、彩の国黒豚等(ギフトカタログ)、コバトン健康マイレージオリジナルグッズ、オムロンマッサージャ HM-350-BW、キューピーアミノ油マヨネーズ、ゴムフリーパンツ(ふんどしパンツ)、埼玉県こども動物自然公園招待券、さいたま水族館招待券、東武鉄道オリジナルウエストポーチ、加須売れっ子うどん、黒豆玄米茶、ヨーロッパ野菜研究会のミネストローネ、QUOカード/QUOカードpay
※景品及び当選本数は毎回異なります。

アプリのスマホ対応機種など、ご不明な点は下記事務局ホームページでご確認ください。

参加登録・
お問合せ先

埼玉県コバトン健康マイレージ事務局

☎0570-035810 (平日9:00~17:00) <https://kobaton-mileage.jp/>



「コバトン健康マイレージアプリ」をダウンロード!

iPhone (アイフォン)
ご利用の方



Android (アンドロイド)
ご利用の方



QRコードからアプリをダウンロード!



① お使いのスマートフォンにある、左記アイコンのいずれかを押す

② コバトン健康マイレージ と検索

③ 「インストール」を押す

④ ダウンロードが完了したら、「開く」を押す



今日からはじめる!

免疫力
改善習慣

ストレス

編

新型コロナウイルスの流行で注目される「免疫力」。免疫力が低いと感染症にかかりやすくなりますが、一方で、免疫が過剰反応すると、花粉症などのアレルギーや、体内の組織を攻撃する関節リウマチ・バセドウ病などの原因になります。このシリーズでは、免疫のバランスを整え、うまく働かせるための生活習慣をご紹介します。

監修

大阪大学微生物病研究所 情報伝達分野
教授 高倉 伸幸

自律神経が免疫をコントロール

自律神経とは、身体の機能を自動的に調整する神経で、活動モードの「交感神経」、リラックスモードの「副交感神経」の2つで成り立っています。実は、この自律神経が、異物の侵入からからだを守る、白血球の数や活性化をコントロールしています。

交感神経が優位

殺菌作用をもつ
顆粒球が
増える



副交感神経が優位

抗体等で病原体
を攻撃するリン
パ球が増える



こんな習慣に なっていませんか?

コロナ禍でストレスが
たまりがち

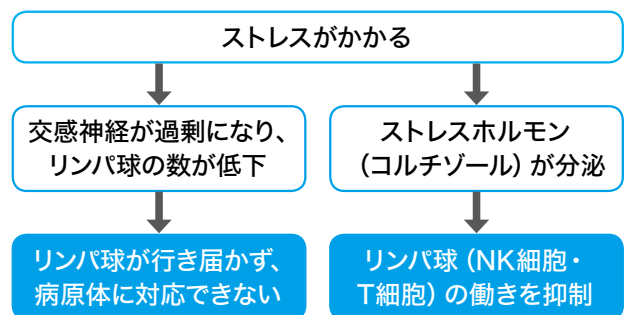


在宅勤務等の影響で
生活が夜型化

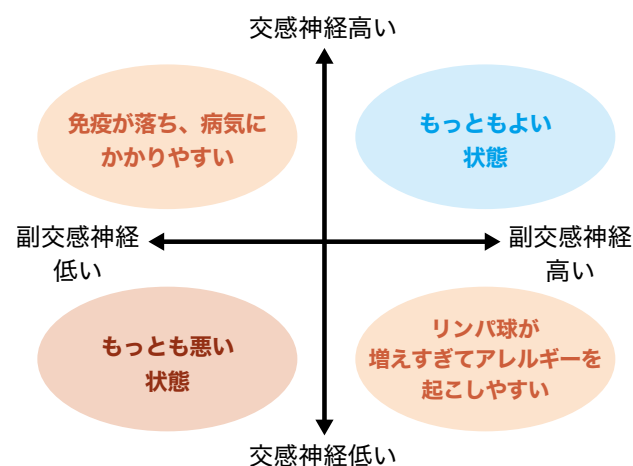


ストレスは免疫維持の大敵

免疫キープにとって最大の敵ともいわれるストレス。自律神経などに影響し、下図のように免疫低下を招きます。



■自律神経と免疫力の関係



自律神経を整えて免疫改善

●「光のメリハリ」で良質な睡眠

質のよい睡眠は自律神経を整え、ストレス軽減に役立ちます。起床時は日光を浴びて体内時計をリセット。昼間は明るい環境で、夜は間接照明等を利用し、落ち着いた空間で過ごしましょう。寝る前にストレッチなどで軽くからだを動かし、リラックスするのもおすすめ。



寝る直前までパソコン・
スマホを使うのも避け
ましょう。

●ぬるめのお湯で入浴

39～40℃のお湯に15分ほどつかってリラックス。自律神経が整い、血流がアップして、免疫機能維持に役立ちます。熱すぎると交感神経が高まるので逆効果です。

最初の5分は肩ま
で、残り10分はみ
ぞおちまでつかる



免疫にも「笑う門には福来たる」!?

笑いには「自律神経の安定」「セロトニン(別名:幸せホルモン)の分泌」という効果があり、ストレスを軽減させ、免疫機能の活性化を促します。一方、「怒り」はストレスとなり、免疫の働きを抑制します。動物と触れ合う、好きなテレビ番組・動画を見るなど、笑える環境づくりも大切です。

注意

免疫力をすぐに改善することは難しく、また、遺伝的要素の影響もあるため、個人差もあります。無理に高めようとすると、アレルギーなどが悪化したりすることもあるので、ほどほどに取り組みましょう。

参加事業所
募集!

「健康宣言」に参加 しませんか

国保
からの
お知らせ

働く世代の減少など人材不足も深刻化する現在、従業員が長く健康で働けるよう、事業所側に従業員の健康を維持・増進するよう積極的な取り組みが求められています。健康で働きやすい職場環境を整えれば、生産性の向上や事業所のイメージアップにつながります。

「健康宣言」とは、その取り組みを行う事業所であることを内外に宣言することにより、従業員の健康への意識が高まるほか、『健康経営』に取り組むパートナーとして、社会的な評価につながります。

更に税理士法人は経済産業省が認定する「健康経営優良法人認定制度」(中小規模法人部門)へ参加できます。

「健康宣言」参加の流れ

- 1 組合ホームページの「健康宣言」から「エントリーシート」を出力、記入して組合に提出する
- 2 組合にて登録手続き後、「健康宣言認定証」を交付します
- 3 組合ホームページの「健康宣言」の「健康づくり」を実践、年度内に80点以上達成する
- 4 組合から年度末(3月)頃に「健康宣言チェックシート」を送付、自己採点し組合に提出する



アクリルスタンドに入れて
お送りします!

※達成基準(80点以上)を満たした事業所は、翌年度に自動更新となります。

ご参加いただくと・・・

- 一定期間継続して目標達成した事業所は、表彰及び副賞を授与します。
- 組合ホームページに「健康宣言参加事業所」として掲載します。(希望しない場合は掲載しません。)

※年度途中からでも参加できますので、ぜひご検討ください。

詳しくは、組合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」経済産業省認定

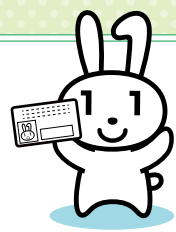
健康経営優良法人(中小規模法人部門)となるには「健康宣言」への参加が必須となっています。

健康経営優良法人の認定を受けると「従業員の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に取り組んでいる法人」として社会的な評価を受けられます。

また、ロゴマークの使用が可能となり、PRなどに活用できます。



健康経営優良法人
Health and productivity
ブライツ500



マイナンバーカードの 被保険者証利用手続きはお済みですか？

政府は令和6年秋に健康保険証を廃止し、マイナンバーカードに一本化する方針を発表しています。

また、令和4年10月にはマイナンバーカードを被保険者証として利用した場合の初診料の自己負担を低くする改定を実施しました。マイナンバーカードを被保険者証利用することでさまざまなメリットもありますので、ぜひマイナ被保険者証の利用登録をご検討ください。

マイナ被保険者証の **メリット**

カードリーダーに ピッとするだけで、 病院の受付を 完了できる！	高額な医療費の 一時的な支払いが 不要に！	転職や就職しても ずっと使える！	特定健診・薬剤情報 をいつでも 確認できる！	医療費控除の 手続きが便利に！	処方せんが 電子化され、紙での 受け取りが不要に！
受付でかかる時間 を短縮できます。 ※利用できる医療機関・ 薬局のみ	医療費が高額にな る場合に限度額を 超える一時的な支 払いが不要になり ます。	被保険者証の切り 替えを待たずにマ イナ被保険者証で 受診できます。	情報をマイナポー ータルで閲覧でき、 医師や薬剤師と共 有できます。	マイナポータルで 医療費通知情報を 入手し、確定申告 に利用できます。	希望する場合は、 薬局に紙の処方せ んを渡す必要がな くなります。 ※利用できる医療機関・ 薬局のみ

マイナンバーカードを取得しよう！

マイナンバーカードがない人は、まずはマイナンバーカードの取得が必要です。自宅に順次送付されている「QRコード付き交付申請書」を使用して、スマホやパソコンでのオンライン申請や郵便などで申請ができます。

マイナンバーカードの
申請の内容はこちらで
確認できます



マイナンバーカードに被保険者証を登録しよう！

スマホで！	マイナポータルアプリで 登録ができます。	 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
パソコンで！	マイナポータルWEBサイトで 登録ができます。 ※ ICカードリーダーが必要です。	
セブン銀行のATMで！	セブン銀行のATMを利用して登録ができます。	
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 登録ができます。	
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 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)	

マイナンバーに
ついての
お問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル
0120-95-0178

平日 9:30～20:00
土日祝 9:30～17:30
(年末年始を除く)



ニラと大豆ミートの 担々ビーフン



1人分 ●カロリー：389kcal
●塩分：2.5g

ひき肉→大豆ミートでも
コク旨で食べ応えあり！
ピリ辛&ツルツル食感で箸がすすみます

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

乾燥ビーフン……………100g
乾燥大豆ミート(ミンチタイプ)……………20g
長ねぎ……………10cm
しょうが……………1かけ(チューブも可)
にんにく……………1かけ(チューブも可)
ニラ……………30g
水……………300ml
鶏ガラスープの素……………小さじ1
練りごま……………大さじ2
味噌……………大さじ1/2
みりん(砂糖も可)……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1
豆板醤……………小さじ2
ごま油……………大さじ1
ラー油……………適宜

作り方

- 1 沸騰したお湯に乾燥大豆ミートを入れて中火で3～4分ゆで、ザルにあげて流水で洗い、水気を切る **Point1**。長ねぎとしょうが、にんにくはみじん切り、ニラは細かく刻む **Point2**。
 - 2 ビーフンは袋の表示より1分ほど短く戻しておく(後で煮込むため)。
 - 3 **A**を混ぜて、合わせ調味料を作っておく。
 - 4 鍋にごま油を入れて中火で熱し、1の長ねぎ、しょうが、にんにく、大豆ミートを入れて軽く炒める。
 - 5 3の合わせ調味料を入れて混ぜ合わせ、煮立ってきたらビーフンを加えて中火で2～3分煮る。最後にニラを加えて1～2分煮て器に盛り付け、お好みでラー油をかける。
- *大豆ミートを豚ひき肉などに変えても美味しく作れます。

ヘルシー
&
優しい
レシピ

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 今別府絳子
今別府靖子

食材×栄養 ●大豆ミート

肉の代替品というイメージが強い大豆ミートですが、実は高タンパク・低脂質な優秀食材。肉を大豆ミートに置き換えることで、カロリーや脂質をカットできます。大豆由来の食物繊維・イソフラボンが摂れるのもポイントです。

* * *



材料



Point1 乾燥大豆ミートはゆでると約5倍に。しっかり水洗いして水気を切ることで、大豆臭さがとれます。



Point2 ニラの根元は切り捨ててしまいがちですが、春に採れるニラは根元も柔らかく甘みもあるため、全部使いたしましょう。

みんなで美味しく

- 豆板醤の量を控えめにすると、辛いのが苦手な方も美味しくいただけます。
- ビーフンの原料は米粉。小麦アレルギー対応の麺として注目されています。

新規契約健診施設のお知らせ

一般財団法人日本健診財団 診療所 杉並健診プラザ 令和5年4月より契約

令和4年8月にリニューアルオープンしたきれいな健診施設で完全予約制です。
アクセスは、京王井の頭線「高井戸駅」下車徒歩8分、京王線「八幡山駅」下車徒歩12分、関東バス荻54系統「高井戸東2丁目」荻58系統「中の橋」各下車徒歩3分です。
館内1Fには総合受付、男性専用フロア、健康相談室、多目的トイレ、2Fは女性専用フロア、内視鏡室（男女共有）を配置しております。施設特色としてバリアフリー構造採用で車いすの貸し出しも可能です。お客様専用駐車場及び車いす専用駐車場1台を完備しています。女性専用フロアを採用し、女性スタッフ中心にて対応しています。カフェテリアも設置しています。
特定保健指導は、健康診断当日に初回面談が受けられます。後日ご希望の方はWEB面談（Zoom等）も対応可能です。

また、健診後に精密検査や専門的な治療が必要になった場合は、受診先医療機関のご相談や紹介状の発行を行います。

健診の種類

- 人間ドック（日帰り）：41,250円（税込）
- 生活習慣病健診：19,800円（税込）

お問合せ先	
所在地	〒168-0072 東京都杉並区高井戸東2-3-14
T E L	03-4586-3333（代表）
予約番号	03-4586-5555
H P	http://nihonkenshin.jp/



一般財団法人日本健診財団 長野県支部ほたるの里健診センター 令和5年4月より契約

長野県のほぼ中央に位置する辰野町にある、健康診断専門の施設です。完全予約制に加え、検査はワンフロアですべて完結しますので、必要以上の待ち時間・移動なしでご受診いただけます。また無料駐車場も完備し、車でお気軽にお越しいただけます。各健診コースは健診車による巡回（バス）健康診断にも対応しておりますので、ニーズにあわせてご相談ください。

健診の種類

- 人間ドック（日帰り）：41,250円（税込）
- 生活習慣病健診：19,800円（税込）

お問合せ先	
所在地	〒399-0421 長野県上伊那郡辰野町辰野1477-6
T E L	0266-41-0101（代表）
予約番号	0120-371-787
H P	http://nihonkenshin.jp/nagano/



下記の4施設と契約締結いたしました。

- 人間ドック等補助金をご利用いただけます。
- ※10,000円以上（消費税含）の健診に限ります。
- ※1会計年度1回に限ります。
- ※健診の内容・金額等は、ホームページをご覧ください。
- ※各健診施設までお問合せのうえ、最新情報をご確認ください。

区分	補助額上限
税理士・勤務税理士	40,000円
職員	30,000円
家族	20,000円
75歳以上の組合員	20,000円

たけのこメディカルパーク

令和5年1月より契約

現在、日本人の三大死因は、「がん」「心疾患」「脳血管障害」が全体の6割を占めています。
当院では「疾病の未然防止」「疾病の進行防止」「疾病の再発防止」に力を入れております。病気を治療することも大切ですが、いかに病気を予防するかが大切だと考えます。
皆様の健康維持・増進のサポートをさせていただきたいと願っております。
地域に根ざしたクリニックを目指しておりますので、お近くの方はぜひ足を運んでみてください。

健診の種類

- 人間ドック（バリウム）：44,000円（税込）
- 人間ドック（胃部内視鏡）：47,300円（税込）
- 生活習慣病コース：22,000円（税込）
- ピンクリボンコース：9,900円（税込）

*ピンクリボンコースはオプション検査追加で補助金対象

お問合せ先	
所在地	〒227-0062 神奈川県横浜市青葉区青葉台2-8-20 パルテ青葉台2階
T E L	048-985-3387（代表）
予約専用	0120-55-3387
H P	http://www.takenoko-medicalpark.jp



医療法人心施和顔施会 ほうじゅ南浦和クリニック 令和5年4月より契約

当院は、「病気を治すためだけの医療から健康に暮らすためのパートナーとして」というコンセプトのもと皆様の健康をサポートしております。病気を発見するためだけのチェックだけではなく、いつまでも健康でいるために、健康改善や生活リズムのつくり方などを医師が一緒になって考えます。

婦人科健診（乳がん検診・子宮がん検診）は女性医師・スタッフが対応、お忙しい方のために土曜日の健診も実施しております。

健診の種類

- 人間ドック（日帰り）：40,000円（税別）
- 生活習慣病予防健診：23,000円（税別）

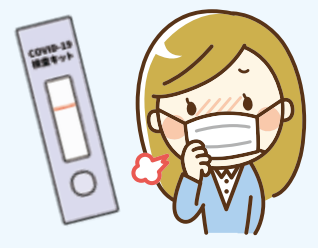
お問合せ先	
所在地	〒336-0017 埼玉県さいたま市南区南浦和1-25-1 1階
T E L	050-2018-1928（代表）
予約番号	0120-790-048
H P	http://houjuclinic.jp/



新型コロナウイルス感染症検査 補助幹旋のご案内

令和5年度も新型コロナウイルス感染症検査の補助幹旋を行います。申込みから結果まですべてご自宅
で完了しますので時間がない方にも大変便利です。医療機関発行の「検査結果報告書」が発行されますの
で、ぜひご利用ください。

対象者	組合加入者（税理士・職員・家族・75歳以上の組合員） ※検査実施日現在、組合に加入している方
実施期間	令和5年4月1日～令和6年3月31日
返送締切	令和6年4月30日まで
補助内容	実施期間中1回に限り、組合が「半額補助」します。
検査内容	新型コロナウイルスPCR検査（唾液）
検査費用	7,000円のうち自己負担額3,500円※（※消費税、検体返送料、結果報告書発行料含む）
注意事項	・お申込みが2回目以降となった時は検査費用が全額本人負担となります。 ・検体返送の有無に関わらずお申込み時点で費用が発生します。 ・検査日時点で資格喪失した時は組合負担分を返還請求します。 ・PCR検査の補助は組合で幹旋するこの検査に限ります。 ・上記負担された費用は組合で行うその他の補助金対象外です。
申込方法	組合ホームページ「保健事業」の「新型コロナウイルスPCR検査の補助幹旋」から 「申込書」をダウンロードしFAXにてお申込ください。
請求方法	検査キットに請求書を同封します。（振込手数料はご負担願います）
委託業者	株式会社メデカルアシスト PCR検査実施医療機関：敬愛クリニック



詳しくは、組合ホームページ「保健事業」をご覧ください。

- 検査キットについて ■ 個別包装で申込代表者の送付先に2～3日程度で郵送します。
- PCR検査について ■ 採取した検体は同封の返信方法でポストに投函してください。
■ 検査結果は検査の2～3日後に親展で郵送します。
- 陽性者について ■ 陽性者へは早急に電話連絡します。その際、電話にて医療機関の問診を受けてい
ただき、下記のいずれかに該当された方は管轄の保健所に「発生届」を提出します。



1. 65歳以上の方
2. 入院を要すると医師が判断した方
3. 重症化リスクがあり新型コロナ治療薬の服用が必要あるいは感染により新たに酸素
投与が必要と医師が判断した方
4. 妊娠されている方

令和5年度 ホテルオークラ東京ベイ の年間借り上げについて

今年度も「ホテルオークラ東京ベイ」と客室年間借り上げ契約をしておりますので、ぜひご利用ください。
お申し込みは「利用申込書」にご記入のうえ、直接ホテルへFAXしてください。後日、組合から申込
者宛に「利用承認書」としてFAXで返信しますので、利用日当日に窓口に提示してください。

また、当日は「保養所利用補助金交付申請書」もお持ちになり、施設にて利用証明を受け、領収書
原本を添えて組合に申請すると補助金が受給できます。年間借り上げ制度以外の予約でも保養所利用
補助金は利用できますのでご利用ください。

※「保養所利用補助金交付申請書」と「利用申込書」は組合ホーム
ページからダウンロードすることができます。利用できない日も
ありますので、詳しくは組合ホームページ「保健事業－ホテルオー
クラ東京ベイ」をご確認ください。



新型コロナウイルスによる 「国民健康保険料の減免」及び 「特別傷病手当金の支給」について

このことにつきまして、次のとおりお知らせいたします。

- 新型コロナウイルスに罹患または収入が減少し
た方に対する保険料減免
令和4年度分国民健康保険料までが対象
- 新型コロナウイルスに罹患したことによる特別
傷病手当金の支給
令和5年5月7日（日）までの期間が支給対象



毎年受けましょう！



がん検診、「忙しいから」「面倒だから」と放置してませんか？

ご都合のいい時に採取して返送するだけ！
検診機関に出向かずに、自宅でできる検査です。

前立腺がん検診 PSA 検査は前立腺がん早期発見のための検査です。

●男性のがん罹患数第1位！

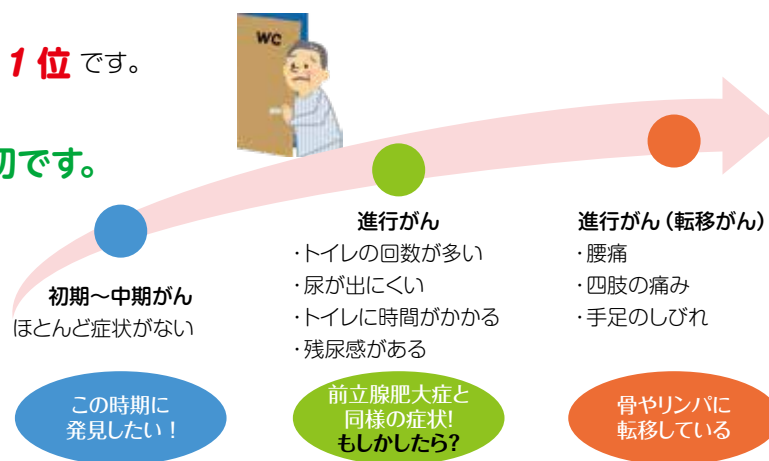
前立腺がん罹患数は男性のがん罹患数 **第1位** です。
(最新がん統計より)

●前立腺がんは早期発見が大切です。

前立腺がんはサイレントキラー！と言われ、初期には症状がほとんど出ません。

自覚症状のない**初期に発見し、適切な治療をすることが大切です。**

がんの症状が出てから診断がついた場合、20～30%の方が進行がん・転移がんの状態です。



子宮頸がん検診 初期には自覚症状はほとんどありません。検診を受けましょう！

2つの異なった目的の検査を適切に組み合わせて行うのが最良の方法です。

(実施要領の検診項目もお読みください。)

細胞診

子宮腔・頸部の細胞を顕微鏡で調べます。がん細胞や異型細胞(前がん状態)の段階を見つけます。

HPV検査

子宮頸がんを引き起こす14種類のハイリスク型HPV感染の有無を調べる検査です。

子宮頸がんが広い世代で急増！

20～30代の若い方に急増

性交渉経験が低年齢化していること、この年代層の受診率が低いことが原因と考えられています。

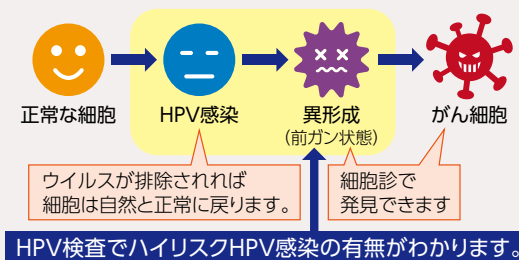
罹患のピークは40代

子宮頸がんは「マザーキラー」とも呼ばれ、子育てや仕事に忙しい年代に罹患のピークが重なっています。

高齢になるほど死亡率が高まる

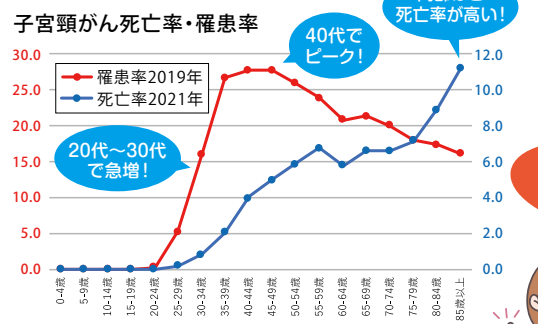
高齢の方は検診も積極的には行かず出血や痛みなどで病院に行き診断されることが多いため進行して見つかるケースが多いです。

子宮頸がんは発がん性ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が原因です。
(HPV自体は非常にありふれたウイルスです。)



HPV感染者のリスクは非感染者の**400倍以上！**

日本で子宮頸がんて亡くなる人は、年間約2900人、1日あたり7.9人。年齢とともに死亡率は上昇します。
(人口動態統計2021年)



今すぐ受けましょう！

令和5年度

前立腺がん検診 子宮頸がん検診を実施します

簡単な
検体郵送による
自己検診

組合では、組合員及び加入の家族を対象に下記要領により郵送によるがん検診を実施いたします。定期的に検査を受けることが早期発見・早期治療の決め手となります。

郵送によるがん検診は、自宅で簡単に受診できますので、ご自身の健康状態を把握するためにもぜひこの機会をご利用ください。

実施要領

対象者 組合員及びその家族(家族の方は組合加入者に限ります。)

検診費用 無料(全額組合負担)

検診項目 (1) 前立腺がん検診(男性):血液検査*専用の器具を使い、指先から採血します。
(2) 子宮頸がん検診(女性):専用の器具を使い、子宮頸部の細胞を自己採取します。

*2つの異なった目的の検査を適切に組み合わせて行うのが最良の方法です。

下記項目①～③いずれか1つ選択してください。

検査項目	ポイント
① HPV・細胞診セット	30歳以上の方に推奨*
② 細胞診	30歳未満の方に推奨(毎年)
③ HPV単体	子宮頸がんの原因であるハイリスク型HPV感染の有無(がん発症のリスク)を知りたい方に推奨*

※ ① HPV・細胞診セット及び③ HPV単体検査について

・両検査とも陰性の場合: 次回の検査は3年後を推奨。

・昨年陽性判定の方: ウイルスが消失するまでの6～12ヵ月ごとにHPV検査により確認することをお勧めします。

・昨年陰性でも自覚症状等気になることがある方はご受診ください。

申込方法 ◆FAXでお申し込みの方: 別紙の「がん検診申込書」に必要事項を記載し、下記検査機関にお申し込みください。

◆郵送でお申し込みの方: 別紙の「がん検診申込書」に必要事項を記載し、その裏面の封筒組立例を参考に組立て、ポストに投函してください。

申込締切日 令和5年5月末日(消印有効)

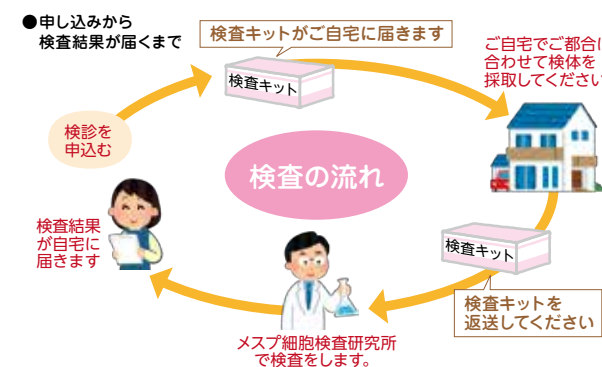
検体返送締切日 令和5年6月末日(消印有効) *必ず期日までに検体をご返送ください。

注意 検体返送締切日までに検体を返送されない場合は、自動的にキャンセルされたものとし、器具代+手数料を徴収いたします。

検査結果通知 検査結果は約3週間で個人宛に通知されます。

※異常があった場合には、専門医による精密検査が受けられるよう、適切な指導をいたします。また、病院紹介・紹介状作成をご希望の方は、下記検査機関にお問合せください。

検査の流れ



検査機関 メスブ細胞検査研究所

お気軽にお問合せください

- 医療機関紹介
- 紹介状の作成
- 検査へのご質問
- 検査結果へのご質問
- その他

T E L : 075-231-2230 (平日9:00～17:00)

F A X : 075-211-7400

メール: mail@msp-kyoto.co.jp

ホームページ:

<http://www.msp-kyoto.co.jp>

*受診者の個人情報は検査器具・請求書送付・検査結果報告、それにとりまう統計・分析などの範囲に限定して使用されます。