

大織

健保時報



日の出(滋賀県 白髭神社)

平成 29 年 1 月 1 日

No.135



新年のご挨拶	2	器官で知ろう！要注意疾患「呼吸器系疾患」・・・	10
平成28年度健康保険組合全国大会	3	もしかして病気？気になる症状ウソ・ホント・・・	11
わたしたちの健康保険組合の保健事業・・・	4	お悩み改善エクササイズ「猫背を改善」・・・	12
JTB契約保養所利用補助のごあんない・・・	6	整骨院・接骨院は正しく利用しましょう！・・・	13
「かんぽの宿」・「かんぽの郷」		医療費控除	14
宿泊施設利用提携のごあんない	6	2017年干支にちなんで「トリ」	15
スポーツクラブルネサンス	6	あなたの運勢	16
施設のごあんない	7	大織診療所ごあんない	17
料理教室のごあんない	8	厚生年金基金だより	18
健康保険。できることがあるのだ！！	9	大織健保会館のごあんない	20

- ご家庭にお持ち帰りになってご家族でご覧ください●
- パソコン・スマホでもご覧いただけます●

<http://www.daiori-kenpo.or.jp/>

改革の早期実現！次世代へ安心・納得の確保を！



平成28年11月29日、東京・丸の内
の東京国際フォーラムにて「平成28
年度健康保険組合全国大会」が開催
されました。全国の健康保険組合か
ら約3、500人が集結し、「改革
の早期実現！次世代へ安心・納得の
確保を！」を副呼称に下記決議を採
択しました。

決議

日本が世界に誇る国民皆保険制度は今、超高齢社会を迎え、その存続が危惧されている。かつてないスピードで進行するわが国の高齢化は、国民医療費の約6割を占める高齢者医療費の増加に拍車をかけ、その負担が現役世代に重くのしかかっている。

この過重な費用負担により、健康保険組合も厳しい財政運営を強いられ、今まさに存亡の危機にある。これまで保険料率の引き上げで対応してきたが、被保険者1人当たりの年間保険料は現行の高齢者医療制度創設以降、約10万円も増加し、負担はもはや限界に達している。

皆保険制度を持続性あるものとするためには、現役世代の負担軽減が不可欠かつ急務である。平成29年4月に予定されていた消費税率10%への引き上げは2年半延期されるが、消費増税の動向にかかわらず、必要な財源を確保し、公費拡充をはじめとする高齢者医療費の負担構造改革を早期に実現すべきである。また、改革の早期実現とともに、全面総報酬割等に伴う負担軽減措置の確実な実施と更なる拡充、短時間労働者の適用拡大に伴う負担増に対する激変緩和措置など、健康保険組合の安定運営に向けた十分な財政支援を強く求める。

健康保険組合は、自主・自立の特性を生かし、事業主との連携のもと、加入者の実態に沿ったきめ細かい健康保持・増進、疾病予防などの効果的な保健事業の推進や、医療費適正化に向けた積極的な取り組みなど、優れた保険者機能を発揮して、国民皆保険制度のけん引役としての役割を果たしてきた。

これからも、データヘルスや健康経営など健康長寿社会の実現へ貢献するとともに、全国約3、000万人の加入者の健康を守り、皆保険制度の中核として、その維持・発展に使命感を持って取り組む所存である。

国民の安心確保に向け、皆保険制度を次世代へ引き継ぐため、また現役世代が納得できる制度の実現を期し、われわれ健康保険組合は次の事項を組織の総意をもってここに決議する。

- 一、高齢者医療費の負担構造改革の早期実現
- 一、皆保険の堅持に向けた健保組合の維持・発展
- 一、実効ある医療費適正化対策の確実な実施
- 一、現役世代が納得できる介護保険制度の実現

改革の早期実現！次世代へ安心・納得の確保を！

平成28年11月29日

平成28年度 健康保険組合全国大会

新年のご挨拶



大阪織物商健康保険組合

理事長 川崎 賢祥

新年あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。

また、平素より当健康保険組合の事業運営に関しまして、格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、総務省が毎年まとめている「統計からみた我が国の高齢者」によりますと、平成28年9月15日現在の推計で、65歳以上の高齢者が日本の総人口に占める割合は、過去最高の27.3%となりました。超高齢社会と呼ばれる状況は確実に進みつつあります。

健康保険組合は、多額の納付金を拠出して高齢者の医療制度を支えています。その過重な負担により、全国の

健康保険組合のおよそ5割が赤字に陥っている状況です。当健康保険組合におきましては、平成25年度に大手事業所脱退による被保険者数の大幅な減少による納付金・拠出金の清算金の戻りがあり、平成27年度決算は10年ぶりの黒字決算となりました。しかしこのような特殊な事情がなければ赤字基調に変わりありません。

医療費においても高齢化等に加え、高額な薬剤の保険適用の影響もあり、今後大きく増えるものと予想され、当健康保険組合の医療費も同様の傾向にあると思われます。

平成29年度は、みなさまの医療費と健診データの分析を基に保健事業を実施する「データヘルス計画」が3年目となり第1期最終年度を迎えるほか、マイナンバー制度については1月から各種手続きにおいてマイナンバーを利用して事務を行うことになり、医療保険に関する情報との連携の本格化等が予定されています。当健康保険組合といたしましては個人情報保護の厳格な保護・管理に努めてまいりますので、みなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

最後になりますが、本年がみなさまにとって実り多き1年となりますよう心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

高齢者医療費の負担構造改革の早期実現

国民皆保険制度を維持するためには、国民医療費の約6割を占める高齢者医療費をどのように負担していくかが最優先課題であり、高齢者医療費を支える現役世代の負担軽減が不可欠である。高齢者にも応分の負担を求め、公平かつ納得性ある制度へ見直すとともに、必要な財源を確保し、高齢者医療への公費拡充を図るなど、現役世代に過重な負担となつている現行の負担構造の改革を早期に実行すべきである。

皆保険の堅持に向けた健保組合の維持・発展

健康保険組合は自主・自立の組織として、事業主と連携・協力して、効率的・効果的な保健事業、データヘルスの取り組みを実施するなど、優れた保険者機能を発揮し、皆保険制度を支えてきた。この健康保険組合を将来に亘って維持し、発展させるためには、保険者機能強化の推進とともに、安定した財政、事業運営が不可欠である。改革の早期実現に加え、過重な拠出金負担の解消とともに、短時間労働者の適用拡大にともなう負担増等、制度面での負担増に対する財政支援の拡充を実施すべきである。

実効ある医療費適正化対策の確実な実施

増大する医療費の重点化・効率化を行わない限り、どのような制度であっても持続安定性は確保できない。地域医療構想に基づく病床機能の分化・連携の推進や効率的で質の高い医療提供体制の構築、医薬品の適正使用など「経済・財政再生計画」に基づく改革工程表で提示された検討項目にとどまらず、さらなる適正化施策を早急に検討し、確実に実施すべきである。

現役世代が納得できる介護保険制度の実現

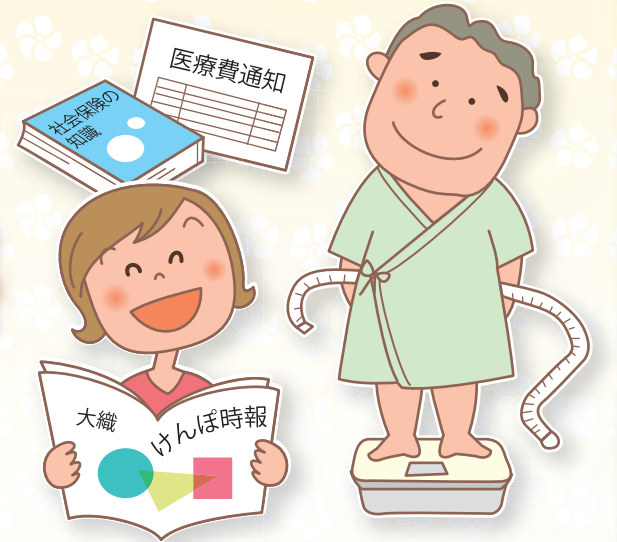
介護保険制度の持続可能性を高め、現役世代が納得できる制度にするためには、介護給付費の適正化、給付の重点化等を通じて、保険料負担を軽減することが必要である。また、介護納付金の総報酬割導入については、制度創設時の理念に反するとともに、国庫補助の肩代わりとして現役世代の保険料負担をさらに高めるものであり、断固として反対する。



- ◆ **ジェネリック医薬品の差額通知**
ジェネリック医薬品使用促進のため該当者に差額通知を行います。
- ◆ **育児雑誌の配布**
女子被保険者および被扶養者の初産の方を対象に、月刊育児雑誌「赤ちゃん和妈妈」を1年間郵送します。
- ◆ **健康者表彰**
1年間、健康保険による診療を受けなかった方を健康優良者として表彰し、記念品を贈呈します。
- ◆ **健康相談**
保健師が疾病の早期発見に努めるとともに、予防衛生教育や健康相談などを行っています。
- ◆ **健保連共同事業への参加**
全国テレビ放映による健保連の健康保険PR活動に参加しています。

わたしたちの 健康保険組合の 保健事業

健康保険組合では、各種の保険給付を行うほか、みなさまの健康保持・増進のため、各種健診、保健指導などの保健事業を行っています。みなさまの“健康づくり”のため積極的に活用してください。



特定健康診査事業

特定健康診査

- ◆ 40～74歳の加入者を対象として実施します。



特定保健指導事業

特定保健指導

- ◆ 特定健診の結果、保健指導該当者に実施します。



保健指導宣伝

機関誌の発行

- ◆ 年2回、組合の機関誌「大織健保時報」を全被保険者に配布します。

パンフレット等の配布

- ◆ 新入社員の方に「社会保険の知識」をお渡ししています。
- ◆ 健康管理に有益な小冊子を随時お渡ししています。

医療費通知

- ◆ 受診者を対象として、医療費の通知を行います。

健康セミナー

- ◆ 健康に関する講演会をご案内します。

ホームページの公開

- ◆ 健康保険のしくみや健診等の保健事業情報を掲載しています。
- ◆ 各種届出書・申請書等の提供をしています。



疾病予防

資格取得時健診

- ◆ 新規資格取得者を対象として、常時健診を実施します。

精密検診

- ◆ 事業主の行う定期健診後、要精密者に対し精密検診を実施します。

生活習慣病予防健診

- ◆ 35歳以上の被保険者で希望者を対象として実施します。

子宮頸がん検診

- ◆ 30歳以上の女子被保険者および女子被扶養者で希望者を対象として実施します。

インフルエンザ予防接種

- ◆ 在職被保険者を対象として補助します。

家庭常備薬の斡旋

- ◆ 家庭常備薬を希望者に斡旋します(年2回)。

公 告

■削除事業所

- (株)プラス企画
大阪市中央区(平成28年1月1日付)
- (株)豊理商会
大阪市中央区(平成28年4月1日付)
- 丸誠(株)
大阪市西区(平成28年5月11日付)

■所在地変更事業所

- ベルスタッフジャパン(株)
(新)東京都中央区(平成28年2月26日付)
(旧)東京都港区
- (株)ダイヤテクニカ
(新)東京都渋谷区(平成28年4月1日付)
(旧)大阪市淀川区

- 栗本産業(株)
(新)大阪市中央区南船場
(旧)大阪市中央区久太郎町
(平成28年5月1日付)
- 高島(株)大阪支店
(新)大阪市北区(平成28年6月20日付)
(旧)大阪市中央区
- (株)叶綿業
(新)大阪市中央区南船場
(旧)大阪市中央区博労町
(平成28年7月12日付)
- 丸一綿業(株)
(新)兵庫県宝塚市(平成28年9月10日付)
(旧)大阪市中央区

組合の現況

(平成28年10月31日現在)

●事業所数	348社
●被保険者数	男子 7,412名 女子 7,846名 計 15,258名
●被扶養者数	男子 3,071名 女子 6,556名 計 9,627名
●平均標準報酬月額	男子 409,212円 女子 249,272円 平均 326,835円

平成28年度 健康者を表彰します

本年度表彰を受けられた方は、809名でした。
健康者の方にはそれぞれ事業所を通じて、お祝いカードと記念品をお届けいたしました。
なお表彰の基準は、被保険者とその被扶養者の世帯単位で、平成27年4月1日から平成28年3月31日までの間、健康保険の医療給付を受けなかった方で、表彰日(平成28年12月1日)現在在職中の方です。



講 堂



第1会議室



第2会議室



第3会議室



第4会議室

施設名	定員	利用料(組合員料金)(円)					
		9時~12時	9時~17時	9時~20時	12時~17時	12時~20時	17時~20時
第1会議室	20	7,500	19,100	22,100	13,800	20,100	9,000
第2会議室	16	7,300	18,600	21,500	13,400	19,600	8,800
第3会議室	36~50	15,700	39,700	46,000	28,700	41,800	18,800
第4会議室	24~30	9,200	23,200	26,900	16,800	24,500	11,000
講 堂	180	21,600	54,800	63,500	39,700	57,700	26,000

所定の申込書により総務課まで手続きをしてください。



「かんぽの宿」 「かんぽの郷」 宿泊施設利用提携のごあんない

日本郵政株式会社との利用提携により
「かんぽの宿」・「かんぽの郷」が利用できます。

【ご利用方法】

- 健康保険組合への連絡は不要です。
- 電話かインターネットで直接、かんぽの宿・かんぽの郷に大阪織物商健康保険組合の組合員であることを伝えて予約してください。
- 所在地・電話番号は下記ホームページで検索してください。
<http://www.kanponoyado.japanpost.jp/>

【割引額】

- チェックイン時に当組合の保険証を提示いただけますと、精算時に保険証1枚につき組合員本人と同伴者3名まで、1名1泊あたり500円(消費税込み)割引されます。

■割引対象にならない場合■

- ①宿泊施設のご利用開始時に保険証を提示されなかった場合
 - ②1泊2食(夕食および朝食または昼食)未満の商品の利用
 - ③6歳以下(小学生を除く)の利用
 - ④指定施設が定めた繁忙期または特別日の利用
 - ⑤指定施設がとくに割引しないと定めた商品
 - ⑥割引券等の他の割引等の優待を受ける場合
- ※詳しくは、各指定施設へご確認ください。

JTB契約保養所利用補助の

ごあんない

JTBの契約保養所として指定されている国内の旅館・ホテル等の宿泊施設の利用に対して、組合から補助金を受けることができます。

補助対象者と補助金額

被保険者・被扶養者1人につき、1事業年度内(4/1~3/31) 1回限り

- ①被保険者ならびに被扶養者(中学生以上) 3,000円
- ②3歳以上12歳未満(小学生)の被扶養者 2,000円

利用申込方法

- ①利用者は、JTBの窓口で「組合名」を告げ、予約をしてください。
- ②予約が完了しましたら「契約保養所利用申込書」を組合に提出し、承認を受けてください。
- ③組合承認済の利用申込書をJTBへ提出し、補助金額を差し引いた料金を支払い、宿泊クーポン券を受け取ってください。

注 意

- ①旅行代金を支払われてからの補助申請はできませんのでご注意ください。
- ②海外旅行・社員旅行・出張・研修などは対象となりません。
- ③利用取消・変更の場合のキャンセル料は補助金の対象になりません。
- ④直接宿泊施設にお申し込みの場合は、補助できません。

RENAISSANCE

お得な法人利用のご案内

キャンペーン実施中!!

2017.1/14~2017.3/5

新春、スタート!

みんなにフィット! ルネサンスしよう!

ストレッチで筋肉をほぐして、血めぐりUP。体の冷え対策にも。

肩こり・腰痛

いつでも若々しいカラダづくり。基礎体力の維持・向上を目指そう。

体力アップ

筋力・代謝UPで引き締まった体を作ろう。男性にも人気のプログラムも盛りだくさん!

目指せ 組マッチョ

ヨガなどのオリジナルプログラム勢揃い。ゆる〜く運動したい方へ!

ヨガを楽しむ

ボディラインを磨いて、メリハリボディを作ろう!

メリハリボディ

効率よく脂肪を燃やして、体脂肪を減らそう。汗を流せばストレス解消にも!

とことん脂肪燃焼

いつでも予約可能! 1ヶ月コースから1日コースまで! 法人・個人・団体・年会費無料!

お問い合わせ 03-5600-5399 平日 10:00~18:00

特典① 入会時の手数料 通常1,080円(税込) 0円

特典② Monthlyコーポレート会員 ※新規でMonthlyコーポレート会員にご入会いただいた方のみ

レンタル用品 通常6,696円(税込) ※お取り扱いのない品もございます。タオル(大がセット)・シューズ・タンジツ・パーカデング 最大3ヶ月間 0円

1Dayコーポレート会員 ※新規で1Dayコーポレート会員にご入会いただいた方のみ

① 利用料 通常1,620円(税込) 入会期間 0円

② レンタル用品 通常1,400円(税込) 入会期間 0円

ご入会に必要なもの

事前にWEB入会登録をさせていただくと便利です。

ご入会時にお持ちいただく登録ください。

■ 大阪織物商健康保険組合 保険証

※Monthlyコーポレート会員のみ下記も必要です!

■ 月会費2ヶ月分 この期間(11日~16日・16日~23日)によって異なります。

■ ルネサンスカードの口座設定がWEBで完了していない方は、キャッシュカードと通帳

※後日振込による振込の口座設定をご希望の方は不要です。デビットカード、現金、現金へご入金の方は、現金、口座振替がわかるもの、振込のしるしは金銭振替キャッシュカードをお持ちください。

※ご入会の方はルネサンスカード(イオンもしくはジャックス)の申し込みが必要です。(会費はルネサンスカードからの引き落としとなります。)

わしらにも

健康保険。 できることがあるのだ!!

ACTION

リジエネ
リツク
プリーズなのだ...



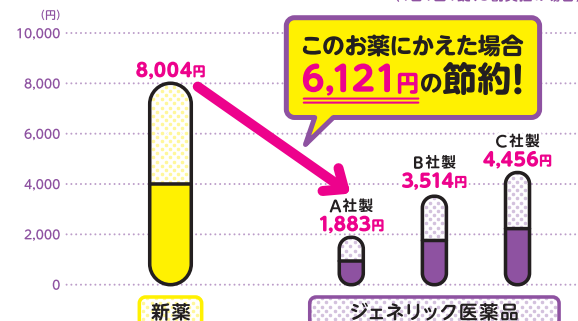
©Fujio Akatsuka

薬をもらう時は ジェネリックというのだ!

薬代が安くすむと、お財布にもやさしく、医療費削減にも大きく貢献できます。

ジェネリック医薬品は、特許期間がきた新薬と同じ有効成分で作られ、効き目や安全性は国が厳しく審査・承認しているので、安心です。

高血圧症のお薬(アムロジピン錠 10mg)を1年間服用した場合
(1日1回1錠、3割負担の場合)



(出典)日本ジェネリック医薬品学会「かんじやさんの薬箱」より算出(2016年4月現在)

WEBで他の「できることアクション」をCHECK!

健康保険。みらいのために、今、変えよう。

www.ashiken-p.jp

あしたの健保



あしたの健保プロジェクト

健康保険組合連合会

料理教室 のごあんない



少しがんばって
おもてなしの一品を!

管理栄養士
山崎先生



料理教室 2016年11月の献立

- ★チキンのトマト煮込み
パイ包み焼き
- ★シーフードグリーンサラダ
- ★温野菜アンチョビソース
バターライス添え
- ★きのこのコンソメスープ
- ★ベイクドチーズケーキ



チキンのトマト煮込みパイ包み焼き

材料

2人分

鶏もも肉	160g
塩、こしょう	少々
小麦粉	適宜
オリーブ油	大さじ1.5
玉ねぎ	40g
しめじ	80g
生しいたけ	
エリンギ	
むき甘栗	3粒
トマト水煮缶	150g
コンソメ顆粒	小さじ2/3
こしょう	少量
砂糖	少量

冷凍パイシート

1枚

溶き卵

適量

ベビーリーフ

適宜

作り方

- ① 鶏もも肉は大きめのそぎ切りにし、塩、こしょうをふってしばらくおき、小麦粉をまぶす。
- ② 玉ねぎは1.2cm角に切る。
- ③ しめじ、生しいたけ、エリンギなど、きのこ類も同じ大きさの角切りにする。
- ④ むき甘栗は2つに切る。
- ⑤ フライパンにオリーブ油を入れて温め、①を両面こんがり焼いて取り出す。
- ⑥ ⑤のフライパンに油を足し、②の玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら③も加えてさらに炒めて、香りが立てば④を入れてひと混ぜする。
- ⑦ ⑥に⑤の鶏肉を戻し、トマト水煮、コンソメ顆粒、こしょう、砂糖を入れて5分煮込む。
- ⑧ ⑦を皿、バットなどに入れて粗熱を取る。
- ⑨ 冷凍パイシートは麺棒で20cm四方に伸ばし、半分に切って片方に⑧をのせ、もう片方を上に被せて包む。四方をフォークなどで押さえて閉じ、具材がはみ出ないように形作る。上面に溶き卵を塗り、3カ所程度切り目を入れて200℃に予熱したオーブンで15分焼く。
- ⑩ 器に盛って、ベビーリーフなどをあしらう。

実習日

第2・第3火・水曜日
(祝日等の場合は変更)

期間

4月～9月・10月～3月
(6カ月を1サイクルとする6回)

受講料

6,000円(6回分)
受講生のみなさまには、万一の事故に備えて傷害保険に加入していただきます。
別途に保険料(300円)のご負担を願います。

時間

午後6時～8時20分

定員

1クラス12名(4クラス)

- 申し込み受付は随時行っています。
- 受講を希望される方は、総務課まで電話予約してください。 ☎06-6203-4081
- 先着順で受け付けますので、定員を超過した場合は、6カ月間お待ちいただくことになります。

もしかして病気？

監修
医師・医療ジャーナリスト
森田 豊 先生



気になる症状 ウソ ホント

それとも

病気に関する素人判断は禁物ですが、最初はある程度、素人判断しなければ次に進めないこともあります。そんなときに参考にしていただきたい、気になる症状の見分け方のポイントを解説します。

生活習慣病やがんは遺伝する



親や兄弟姉妹が生活習慣病やがんの場合、本人も同じ病気にかかりやすい傾向があるとされています（遺伝による発症は、がんの場合で5%程度）。家族の場合、食事や運動などの生活習慣が似てしまうため、同じ病気にもなりやすいというわけです。遺伝の心配がある人は、がん検診を受けたり、生活習慣の改善を心がけることで、発症リスクを抑えられます。

脳梗塞は何の前触れもなく起こる



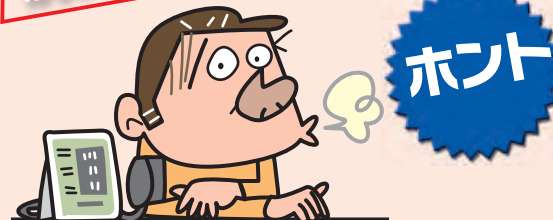
●ロレツが回らない、●短い文章が正確に発音できない、●イーッと声に出したときに片方の口角が下がる、●手のひらを上にして両腕を上げたときに片腕が下がってしまう。このうち1つでも当てはまれば、脳梗塞（の前触れ）の恐れがあります。生活習慣病や持病があるないに関わらず、すぐに救急車を呼んで、救急隊員等に症状を伝えましょう。

原因がある臓器とは別のところが痛む場合がある



たとえば、お腹が痛み、吐き気がすると消化器の病気を考えがちですが、心筋梗塞の場合もあります。これは放散痛と呼ばれ、原因がある臓器とは別のところが痛むことです。心筋梗塞の場合は、肩からあごや歯が痛むこともあります。痛み方や強さ、痛む場所などがいつもとは違うと感じたら、医療機関を受診して原因をはっきりさせておきましょう。

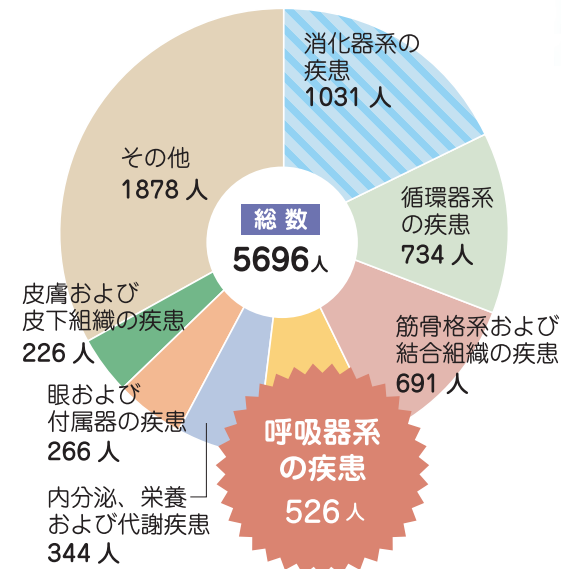
脈の乱れは危険な病気の予兆とは限らない



トントンと打っている脈が、突然ドンドンとなって乱れると、誰しも不安になりますが、脈の乱れで受診する人の多くは、期外収縮と診断され、これは特に問題のない脈の乱れといわれています。一般的に、健康診断の結果、健康上の問題がない人の脈の乱れはさほど心配ありませんが、心臓病などの持病がある人はすぐに受診したほうがよいでしょう。

傷病分類別みた
外来受療率（人口10万対）

呼吸器系疾患は平成26年に受診した全患者数のうち、4番目に罹患者数の多かった疾患です。

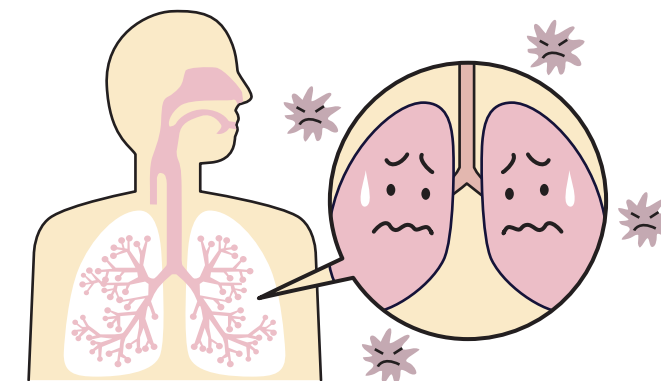


※出典：厚生労働省「平成26年（2014）患者調査の概況」

器官で知ろう！要注意疾患

「呼吸器系疾患」

呼吸器は、酸素を取り込み、二酸化炭素を排出するための器官です。鼻や喉頭などの上気道と、気管から下の下気道に分かれ、とくに上気道は感染症などを引き起こしやすいので、乾燥する冬は注意が必要です。



COPD に気をつけましょう

呼吸器の生活習慣病とされているCOPD。日本では、潜在的な患者が500万人以上にのぼるとの研究報告があります。

その最大の原因はたばこだといわれています。COPDの初期段階では、かぜと症状がよく似ています。しかし、COPDは進行性の病気のため、放っておくと呼吸困難により死に至る危険があります。現在たばこを吸っている人も、たばこをやめれば進行を食い止めることができるので、早めの対策が肝心です。



／ こんな人は要注意！ ／

- ☐ 40歳以上で、たばこを吸っている、もしくはたばこを吸っていた
- ☐ 咳・たんがしつこく続く
- ☐ 階段で息切れする



呼吸器系疾患とは？

呼吸器系は、鼻、咽頭、喉頭、気管、気管支、肺などで構成されています。代表的な呼吸器系疾患は、かぜやインフルエンザなどの感染性呼吸器疾患、気管支喘息などのアレルギー性肺疾患や、気道が狭くなり呼吸が困難になる気道閉塞性疾患などです。

注目すべきは、気道閉塞性疾患であるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）です。近年世界的に患者数が増えている疾患です。日本も例外ではなく、2016年に厚生労働省が発表した国内における死亡原因の第10位、男性に限れば第8位で、対策が急務となっています。

呼吸器を健康に保つには？

呼吸器を若く健康に保つには、ランニングやウォーキングなどの適度な運動で呼吸筋を鍛え、肺機能を高めること。さらに、抗酸化作用のあるビタミン、ポリフェノール、カロテンを含む野菜や果物を積極的に取り入れることも効果的です。日々の生活を意識することで、若返りをめざしましょう。





整骨院・接骨院は 正しく利用しましょう!

医療費の
むだなく

部活の帰り...

ねんざした足が
まだ痛いよ。
昨日受診した病院より
こっちの方が近い
からちょっと寄って
いこう。



明日試合なので
すぐ効く痛
み止め薬をく
れませんか?



ここは病院じゃ
ないから薬は出
せませんよ。

な〜んだ



整骨院・接骨院で健康保険を

利用できるケース

- 急性または亜急性の外傷性の骨折、脱臼、打撲、ねんざ、肉ばなれ

※骨折と脱臼は応急手当を除き医師の同意が必要

利用できないケース

- 単なる肩こり、スポーツ等による筋肉疲労などに対する施術は健康保険の対象外で全額自己負担
- 業務上のケガは健康保険ではなく労災保険の扱い
- すでに病院にかかっているケガ

整骨院・接骨院は、次のことに 気をつけて、正しく利用しましょう

- ケガの原因や状況(治療中かどうかなど)を正しく伝える
- 療養費支給申請書に署名する際は、内容をよく確認してから
- 領収証や明細書は保管する
(後で健保組合から照会させていただくことがあります)
- ついだからと安易に他の部位の施術を依頼しない
- 長期にかかる場合は一度医師の診察を受ける



お悩み **改善**
エクササイズ

●監修●

フリーインストラクター
今井真紀

猫背を改善

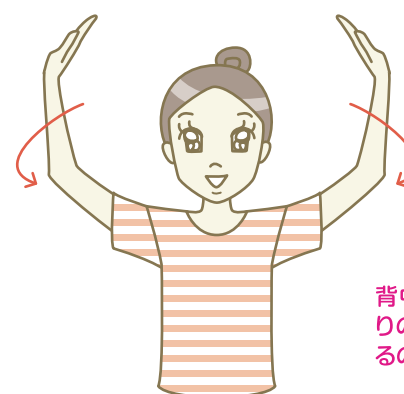
猫背は肩こりや腰痛の原因になるだけでなく、内臓が圧迫されて血行が滞り、胃腸の不調や冷えをまねきます。また、呼吸が浅くなるためストレスを受けやすくなります。姿勢を維持する役割のある筋肉を鍛えて、猫背を改善しましょう。

ポイント

- 正しいフォームで行い、筋肉にしっかり負荷がかかっていることを意識する。
- 呼吸を止めないようにする。

●背中と肩甲骨まわりをほぐして、 ●姿勢をリセット

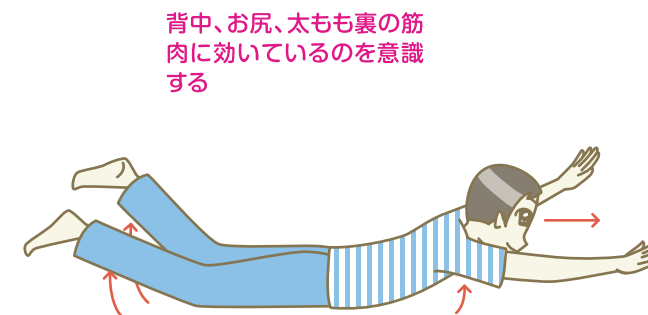
- ①両腕を頭上に伸ばして、手のひらを合わせる。
- ②手のひらを外側に向け、両ひじを曲げながら後ろに引き、ひじを胸の高さまで下げる。このとき、左右の肩甲骨をぐっと寄せながら行う。10〜15回くり返す。



背中と肩甲骨ま
わりの筋肉がほぐれ
るのを意識する

●背面全体を鍛えて、 ●体のバックラインを引き締める

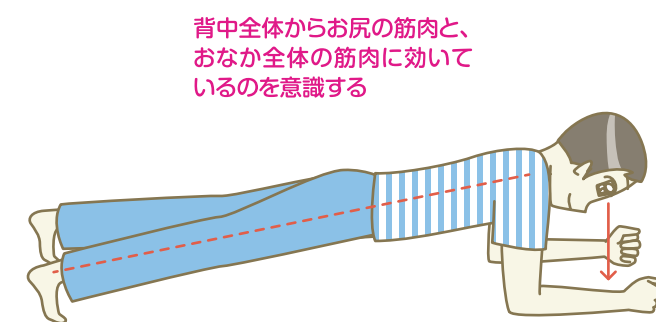
- ①うつぶせになって両手、両足を伸ばし、体の力をぬく。視線は前に向ける。
- ②両手、両足を伸ばしたままもち上げて背中を反らせ20カウント数える。



背中、お尻、太もも裏の筋
肉に効いているのを意識
する

●姿勢を維持する ●腹筋や背筋を鍛える

- ①うつぶせになり、肩の下で両ひじを立てる。足は腰幅に開き、つま先を床につける。目線は下に。
- ②腰をもち上げて上体を起こし、頭から足先までを一直線の状態にして20カウント数える。



背中全体からお尻の筋肉と、
おなか全体の筋肉に効いて
いるのを意識する

●下半身全体を鍛えて、 ●姿勢を安定させる力を高める

- ①足を腰幅に開いて立ち、手の甲を腰にあてる。
- ②左足を大きく後ろへ引き、右ひざが90度ぐらいになるまで腰を落とす。①の姿勢に戻し、同様に右足を後ろへ引き。左右交互に10回行う。



背筋は
まっすぐ
保ったままで

かかとを
しっかり押す

下半身と背中の筋
肉に効いているの
を意識する

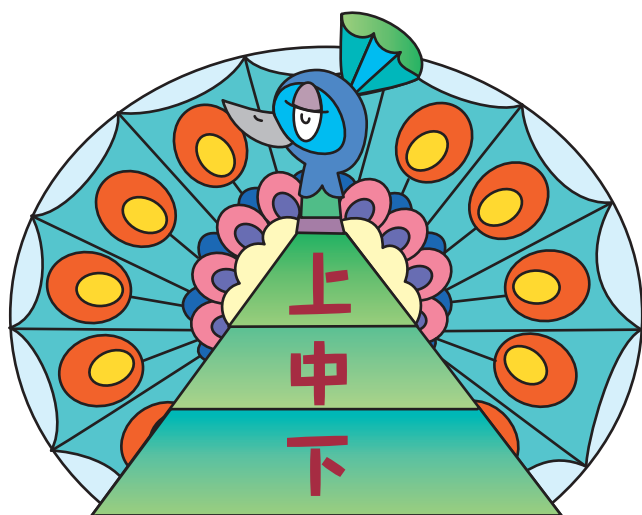
つま先を
正面に

2017年
干支にちなんで

トリ

鳥も人間と同じ！
厳しく、時に優しい
“鳥関係”の中で生きている

久留米市鳥類センター（福岡県） 樋口 なおみ



鳥といえば、みなさんはどんな鳥を思い浮かべますか？「コケコッコー」と時を告げる鳥、大空を自由に飛ぶ鳥、空は飛べないけれど足が速い鳥、魚のように泳ぐことが得意な鳥など、一言では表せないほど、いろいろな種類があります。

福岡県にある久留米市鳥類センターは、日本で初めての「鳥の動物園」として、1954年（昭和29年）に開園しました。園内には、「鳥の王様」といわれるクジャク、世界最大の鳥のダチョウ、立ち姿が美しいフラミンゴなど、鳥類を中心に約80種類の動物たちを飼育しています。

ここで毎日鳥たちを観察していて、おもしろいことに気がつきました。人間の世界に“人間関係”があるように鳥の世界にも“鳥関係”が有り、とくに集団で生活している鳥たちは、仲間同士の上下関係がハッキリしていることです。

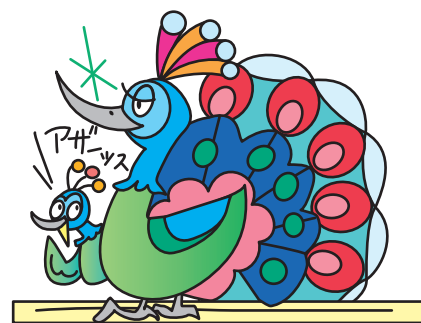
たとえば、クジャクでみてみましょう。飼育員が食事を運んでくると、我先にと駆け寄ってくるのが先輩（ベテラン）クジャク。その後ろで様子を見ながらおこぼれを期待している後輩（若手）クジャクは、ときどき、勇気を出して先輩クジャクの中に入り、エサを食べようとするのですが、「まだ早い！」と強烈なキックでお叱りを受けます。また、恋の季節になると、メスにアピールできるのも先輩クジャク。後輩クジャクはメスに近づいただけで怒られ、アピールすらできない場合もあります。かわいそうな気もしますが、これが鳥の世界です。

しかし、先輩クジャクだって、いつも偉そうにしているわけではありません。常に周りを警戒し、危険を感じると大声で鳴いて仲間知らせる役目があります。一目散に逃げる後輩クジャクを横目に、敵に立ち向かうこともあります。食事のときも、食べ終わったら後輩クジャクに場所を譲ります。メスにアピールするときも、先輩クジャクといえども、強くなければ選んでもらえません。先輩クジャクもなかなか苦労しているのです。

鳥の世界では、このような関係は珍しいことではありません。上下関係をハッキリさせるのは、仲間同士の無駄な争いを避けるためです。かわいそうに見える後輩鳥も、実は先輩鳥に守られていたり、偉そうにしている先輩鳥も、陰でたゆまぬ努力をしているいたり。鳥の世界を見てみると、私たち人間と同じなんだとしみじみ感じます。

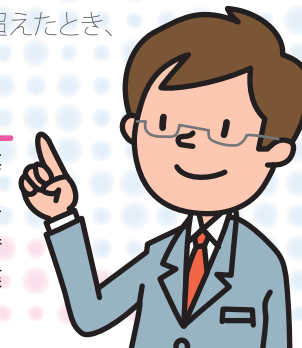
2017年（平成29年）の干支は「酉」。鳥が主役の年です。動物園や鳥類センターは、いろいろな種類の鳥たちを間近で感じることができる、とっておきの場所です。しかし、鳥を見ることができるとは、そこだけではありません。私たちの暮らしのすぐそばに、野生の鳥たちが生活しています。いつも何気なく見ている風景の中にも、よく観察してみると身近な鳥たちが潜んでいるのです。

動物園や鳥類センターに行くもよし、少し立ち止まって空を見上げるもよし。今年は、いつもより鳥を身近に感じられる1年になりますように……。



医療費控除

1年間に支払った医療費が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が還付されます。これを、医療費控除といいます。



1月から12月までの1年間に、対象となる医療費等の支出が10万円（総所得金額等が200万円未満の人は、その5%）を超えたとき、税務署に申告すると、支払った医療費等の金額が課税所得額から控除され、税金が精算されます。ただし、これは所得控除であって、支払った医療費等の全額が戻ってくるわけではありません。また、健康保険や生命保険から補てんされた金額は、差し引かれます。

医療費控除額 = 1年間に支払った医療費等 - 補てんされる金額※ - 10万円（または総所得金額等の5%）

※補てんされる金額 ①健康保険の高額療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金等
②生命保険の入院給付金等

家族の医療費等も合算して200万円まで

対象となる医療費等は、下記のとおりです。本人だけでなく、生計を同じくする家族の分も合算できます。控除を受けられる金額は、年間で200万円までです。

対象となる医療費等の例

- 医療機関に支払った診療費
- 治療のための医薬品代、医療器具の購入またはレンタル費用
- 入院時食事療養や生活療養に係る本人負担額
- 通院費用や往診のための送迎費
- 妊娠から産後までの健診・診察、出産費用
- 治療のためのはり・きゅう、マッサージ、整骨院代
- 歯科の保険外費用の一部
- 介護保険制度に基づく一定の施設および居宅サービスの自己負担額 …など

対象外の費用の例

- ✕ 美容目的の整形手術や歯列矯正の費用
- ✕ 健康増進を目的としたビタミン剤や滋養強壮剤、健康食品等の購入費
- ✕ 健康診断や人間ドック、予防接種などの費用
- ✕ 自家用車で通院した場合のガソリン代や駐車料金
- ✕ 親族に支払った療養上の世話の対価
- ✕ 治療に直接必要のない眼鏡等の購入費
- ✕ 歯科の自由診療における、一般的な水準を著しく超える治療材料費 …など

申告時の書類…マイナンバーの資料も添付

申告に必要な書類等は、次のとおりです。

- 確定申告書（国税庁のホームページからも作成可）
- 医療費等の領収証
- 給与所得の源泉徴収票
- 印鑑
- マイナンバー（個人番号）の資料

2016年分以降の申告書には、マイナンバー（個人番号）を記入することになります。申告の際は、「マイナンバーカード」または「通知カード+本人確認書類」の提示または写しの添付が必要です。e-Tax（電子申告）を利用すると領収証や源泉徴収票等、添付を省略できる書類もあります。

翌年1月1日から申告

医療費控除等の還付申告は、翌年の1月1日から申告できます。また、5年（時効）を過ぎると申告できなくなります。還付申告の提出先は、住所地を管轄する税務署です。

2017年1月1日以降の購入分からセルフメディケーション税制（医療費控除の特例）が創設されます

2017年1月1日から、スイッチOTC医薬品※の購入額が、生計を同じくする家族の分も含めて年間で12,000円を超えたときは所得控除が受けられるようになります（上限88,000円）。

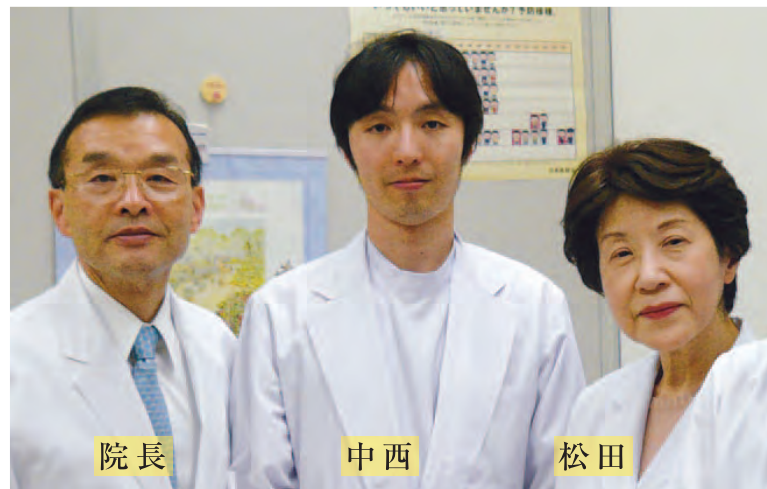
軽度な不調は自分自身で手当する「セルフメディケーション」を推進するための制度です。スイッチOTC医薬品

を購入した際の領収証も、大事に保管しておきましょう。なお、この特例を受けるには、特定健康診査を受診していることなどが条件です。また、この特例を受けた場合は、従来どおりの医療費控除は受けられません。

※スイッチOTC医薬品…処方せんが必要な医薬品のうち、市販薬として購入できるようになったもの。対象となる医薬品が決められています。

詳しくは、住所地を管轄する税務署へお問い合わせください。

ダイオリ (大織健保会館 3階)
大織診療所
ごあんない



当診療所は健診センターと内科診療所を併設しています。健診センターでは各種健診（定期健診・雇入時健診・生活習慣病予防健診）と種々のコースの人間ドックをご用意しています。また、内科診療では各種健康保険を取り扱っており、どなたにもご利用いただけます。



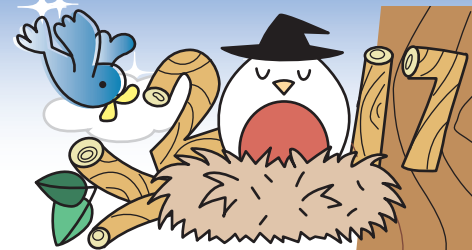
受付 時間	午前 9:00～11:30
	午後 1:00～4:30 (健診センターのみ午後3:30まで)
内 科	健診センター
TEL 06 (6226) 0250	TEL 06 (6231) 0347
FAX 06 (6226) 0226	FAX 06 (6203) 1227

※人間ドックにはいくつかのコースがありますが、充実した健康診断のために、充実コースをお勧めします。充実コースには生活習慣病予防健診コースに、上腹部・下腹部・頸部の超音波検査、眼底検査、腫瘍マーカー検査、肝炎ウイルス検査が含まれています。
※平成25年4月にCT装置を設置しました。肺CT検査は当診療所で受けていただけます。
※胃内視鏡検査、脳ドック、PET検査をご希望の方は、当診療所で予約を承り、委託先での検査の後に、当診療所で結果の説明と事後管理をさせていただきます。

生活習慣病予防健診に追加できるオプション検査

検査項目	内 容
肺 C T 検 査	肺がん、COPD(肺気腫)の検査
超 音 波 検 査 (1)	上腹部:肝臓、胆のう、腎臓、脾臓
// (2)	下腹部:膀胱、前立腺、子宮、卵巣
// (3)	頸 部:頸動脈、甲状腺
// (4)	乳房
眼 底 検 査	眼底出血、黄斑変性、緑内障等の検査
腫瘍マーカー検査	CEA(胃・大腸がん、肺がん等)、AFP(肝がん)、CA19-9(膵がん等)、PSA(前立腺がん)、CA125(卵巣がん等)
B型、C型肝炎検査	B型、C型肝炎ウイルス検査
甲状腺機能検査	FT4とTSH(血液検査)
胃ピロリ菌検査	ピロリ菌検査(便検査)
骨 密 度 検 査	骨粗鬆症の検査
ス パ イ ロ 検 査	肺気腫等呼吸機能の検査
胃 内 視 鏡 検 査	藤平クリニック(梅田)へ委託
脳MRI/MRA検査	OCAT予防医療センター(難波)へ委託
P E T 検 査	OCAT予防医療センター(難波)へ委託

2017年の
あなたの運勢
●占い／ムッシュ ムラセ



牡羊座

3月21日～4月20日

9月までは何事につけ臨機応変に行動することが大切です。状況の変化についていけず、成果を出せなかったり、チャンスをつかみ損ねるといふケースがあるかもしれません。10月からは人間関係が実り豊か。特にクラブやサークルに加入すると交友の輪が広がりそう。

- ◆ラッキーカラー 紺
- ◆オススメ健康法 乾燥に配慮したい1年。加湿器や保湿クリームなどを活用して

牡牛座

4月21日～5月21日

9月までは仕事運が好調です。責任感や使命感を強くもって事に当たれば、確実に評価が高まり、重要な仕事や役目が回ってくるはず。新年度には昇進・昇格の暗示も。10月からは贅沢志向が強まって出費が大幅増に。買い物や外食を減らして出費を抑える必要あり。

- ◆ラッキーカラー グレー
- ◆オススメ健康法 規則正しい生活が健康維持のポイント。運動を心がけると快調に

双子座

5月22日～6月21日

9月までは金銭面が有望で、思いつきを商品化したら大当たりなんて展開も。儲け話にのるのはNGですが、自分のアイデアを増収に結びつけるのはOK! 10月からは心の疲れが運気の足を引っ張ります。旅行、ドライブ、キャンプなどで元気を取り戻して。

- ◆ラッキーカラー オレンジ
- ◆オススメ健康法 過ぎたるは及ばざるがごとの1年。過労、遊びすぎなどを慎んで

蟹 座

6月22日～7月22日

9月までは結果オーライの星回り。仕事でも何でもプロセスはどうであれ、最終的に出来栄がよく、帳尻が合えば高く評価されるはず。10月からは勝負運が浮上。特に競技会やコンペ、交渉事は期待どおりの結果を手中に。緊張を楽しむ心づもりが福を呼びそう。

- ◆ラッキーカラー 白
- ◆オススメ健康法 食生活の充実が健康増進の決め手。特に彩り豊かな朝食は大吉

獅子座

7月23日～8月22日

9月までは人とのつながりが開運のカギ。特に会合やパーティーに足を運んで人脈を広げると、有益な情報を耳にしてさまざまな収穫や楽しみも。10月からは状況が急変しやすく、対応に追われそう。今よりも悪くならなければという発想で対処するのがベターと心得て。

- ◆ラッキーカラー 黄緑
- ◆オススメ健康法 胃腸が弱点。暴飲暴食を慎み、ストレスフリーの生活を心がけて

乙女座 *

8月23日～9月23日

1年を通じて明るいムードに包まれます。仕事はチームワークを優先して取り組むと順調に片付き、信頼関係も深まります。アフター5の飲み会や食事会、社員旅行や所属部署の親睦会にも積極的に参加しましょう。未婚の人なら、素敵な出会いや恋が芽生える可能性も大。

- ◆ラッキーカラー 深緑
- ◆オススメ健康法 1年間好調。慢性病も気長に治療を続けることで快方へ

天秤座

9月24日～10月23日

強運の1年です。公私とも我が道を行くことが成功や勝利につながります。周囲が反対しても、かまわず推し進めてOK。事が進展するにつれ、多くの人が支持してくれるでしょう。家族や友人、恋人からのプレゼントに恵まれる運も。懸賞へのマメな応募も有望です。

- ◆ラッキーカラー 赤
- ◆オススメ健康法 体力増強の好機。ジムでのトレーニングや山歩きなどに励んで

蠍 座

10月24日～11月22日

9月まではバツとしない日々が続きますが、10月からは幸運期に。大きなことを成し遂げるなら、9月までに知識や技能を磨き、協力者を見つけて、10月になったら実行を。周囲の後押しを得て、目標達成となりそう。新規事業の開始、起業、出店、転職関係は特に有望。

- ◆ラッキーカラー ピンク
- ◆オススメ健康法 人の忠告を受け入れることで健康に。医師の指示も忠実に守って

射手座

11月23日～12月21日

9月までは知的活動に追い風が。特にセミナーやワークショップへの参加はいい刺激が得られて、とても有意義です。調査研究や情報分析に力を入れると仕事の質が高まる暗示も。10月からは車、家電、スマホなどを買い替える好機。生活の楽しみが一段と増しそう。

- ◆ラッキーカラー 水色
- ◆オススメ健康法 家族のために健康であろうと努力すると、期待以上の効果が

山羊座

12月22日～1月20日

9月までは予期せぬ出来事が多そうですが、意外なチャンスもありそう。予定外だからと拒否しないで前向きに対応すると、人気アップや収入増のきっかけになる予感。10月からは交友関係に星の恵みが。議論や相談から新たな友情が生まれたり、旧交が復活するかも。

- ◆ラッキーカラー 茶
- ◆オススメ健康法 睡眠に問題が。寝不足や寝すぎを控えることで改善が図れるはず

水瓶座

1月21日～2月18日

9月までは大きな盛り上がりが見られます。何事にも望みは大きく目標を高く掲げましょう。眠っていたパワーや才能が目覚まし、自分でも驚くほどの結果を出せます。10月からは運気が下降。特に目の利益に惑わされると、大きな損失を被りがちなので注意。

- ◆ラッキーカラー 薄紫
- ◆オススメ健康法 座禅などの鍛錬が吉。心身が驚くほど強化されそう

魚 座

2月19日～3月20日

9月までは向かい風の運気。何をしても強力な競争相手が現れそうですが、勝ちを急ぐと十中八九裏目に出ます。粘りに粘って勝利をつかみましょう。10月からは新たな自分の居場所に気づく予感。帰省、海外旅行、外国人との交流がきっかけになりそうです。

- ◆ラッキーカラー 黒
- ◆オススメ健康法 骨や筋肉に問題が出やすい年。柔軟性を養うのが一番の防止策

厚生年金基金だより

【基金事務局】
大織健保会館4階
電話(6203)4764
FAX(6203)4710

平成29年の

新春を迎えて



大阪織物商厚生年金基金
理事長 小泉 重助



新年あけましておめでとうございます。
事業主ならびに加入員、ご家族のみなさまには、新たな希望を持って、新年をお迎えになられたこととお慶び申し上げます。また、当厚生年金基金の事業運営につきましては、日頃より格別のご理解とご協力を賜り、心よりお礼申し上げます。

さて、新年早々ですが重要なお知らせがございます。誠に残念ながら、当基金は平成29年9月をもって解散する方針が平成28年9月の代議員会で決まりました。詳しくは以下の通りでございますのでご理解を賜りますようお願い申し上げます。

【基金の解散方針等について】

当基金は、繊維・織物業界で働く従業員の老後生活の安定と福祉の向上を図ることを目的に、公的年金を補完する制度として昭和42年8月に設立されて以来、半世紀近くになりますが、20年以上にわたるデフレ経済や平成19年のサブプライム問題、平成20年のリーマンショックによる世界的な

金融危機、東日本大震災などの影響を受け、基金を取り巻く環境は激変し、国内外の運用市場も大きく変動しました。さらに、平成24年2月に発覚しましたA-I-T投資顧問による年金資産巨額詐欺事件を発端に厚生年金基金制度の見直しが議論され、平成26年4月1日に施行された「厚生年金基金制度見直し法」では、事実上厚生年金基金を縮小・廃止していく方向で、極めて厳しい存続基準が示されました。

これらの結果、解散する厚生年金基金が相次ぎ、厚生労働省が公表している基金として存続する予定数は平成28年3月末現在でわずか13基金であり、大多数の基金は存続を断念しているのが現状です。

これまで当基金は、財政を改善させていくために、事業主様に掛金の引き上げをお願いし、受給者等のみなさまには給付減額の同意を得て減額を行い、資産運用面では運用の見直しによって予定利率(5・5%)以上の収益率を3年連続上回ったことで、平成26年度決算において漸く代行割れの解消が図れました。

しかし、厳しい存続基準を満たすためには、事業主のみなさまへさらに大幅な掛金負担が必要と見込まれることから、平成27年9月16日の代議員会で基金としての存続は断念し、代行返上するか解散していくかの最終的な方向性については、事業主様のご意向を踏まえて判断することとしました。

アンケートを行った結果、代行返上(全事業主様の同意が必要)については、希望されない事業主様がられることから困難となり、解散を選択せざるを得ない結果となり、平成28年9月28日の代議員会にて「基金を解散する方針」を議決するに至りました。

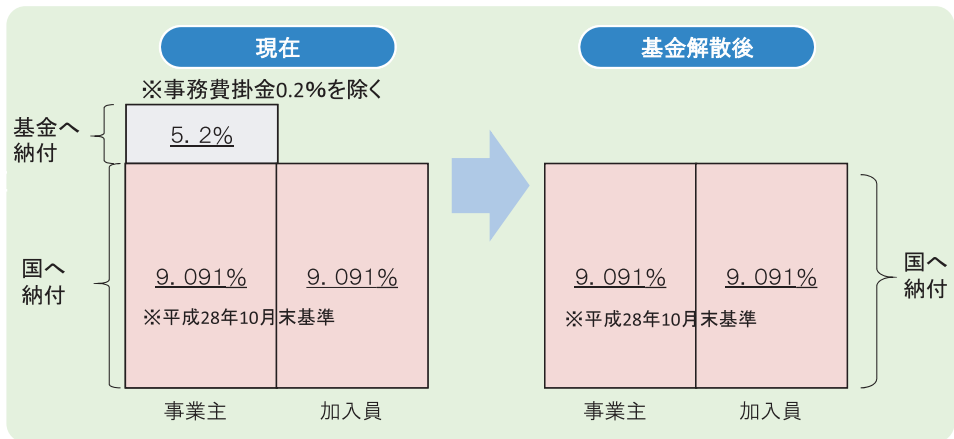
基金解散方針の決定を受け、今後、平成29年9月の解散に向けて、事業主ならびに加入員のみなさまの同意を得て、必要な諸手続きを進めていくこととされています。

また、事業主様のご意向を踏まえて、厚生年金基金を解散した後の後継制度については、後継制度案に対するアンケート結果に基づいて、後継制度の設立の可否について、検討してまいります。

基金解散の影響 (掛金・給付)

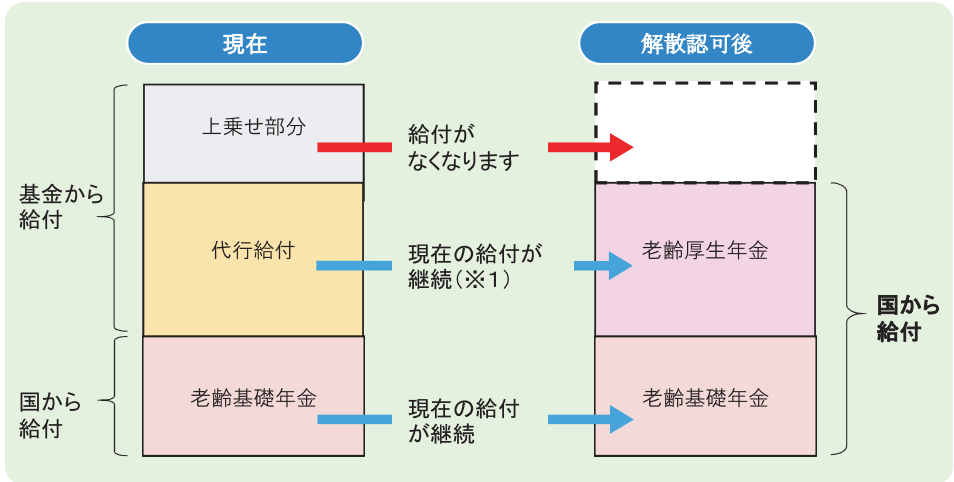
1 事業主の皆さまへの影響 (掛金)

- 平成28年1月に将来返上を行い、現在は国の代行部分にかかる掛金は基金ではなく全額国へ納付頂いております。
- 基金が解散すると、現在基金へ納付頂いている掛金がなくなります(平成29年8月分:平成29年9月納付分まで)。



2 加入員・受給者・待期者の皆さまへの影響 (給付)

- 代行部分は現在基金から給付されていますが、基金解散後は国から給付されます(但し、公的年金の受給資格期間を満たしている場合に限る)。
- 上乗せ部分については基金解散後は給付がなくなります(平成29年9月分:平成29年10月支払分まで)。
- 国へ代行部分を返還して、なお残余財産がある場合は、加入者・受給者・待期者へ上乗せ部分の持ち分に応じて分配されます。



※1代行給付でご留意いただきたいことについて

- ▶本来国の支給基準では年金が給付されないにもかかわらず、基金では規約により、代行部分にかかる年金を給付している場合があります。
- ▶下記に該当する場合、基金解散後に「代行部分に相当する年金」に影響します。(国の支給基準に統一されるため)

- ①国の老齢厚生年金は公的年金の受給資格期間(25年→10年:平成29年8月施行)がないと支給されませんが、基金では加入期間が1ヶ月以上あれば、この代行部分の年金を支給しております。
- ②障害厚生年金あるいは遺族厚生年金の受給資格がある場合、ご自身の老齢厚生年金との選択となりますが、基金では選択に関係なく年金を給付しています。
- ③年金受給者が基金加入事業所以外の事業所に勤めている場合は在職に関係なく年金が金額支給されていましたが、国に引き継がれた在職者は、報酬額により支給停止となる場合があります。

【参考】

基金事務局からのお知らせ

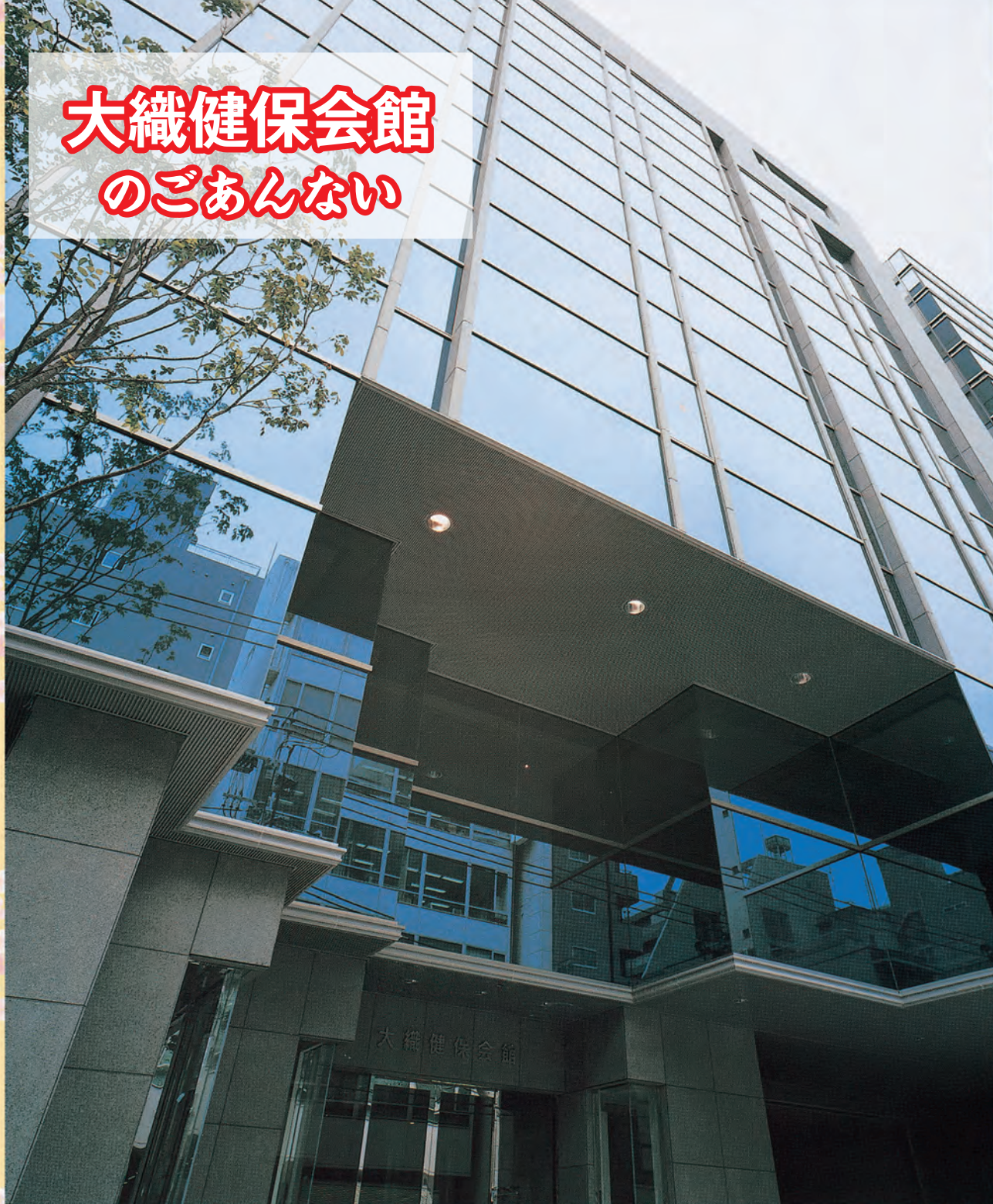
福祉事業(保養施設)「ウイスタリアンライフクラブ」は、平成29年3月末をもって契約終了となります。なお、供花料の給付は平成29年9月末までの実施を予定しています。

基金の概況

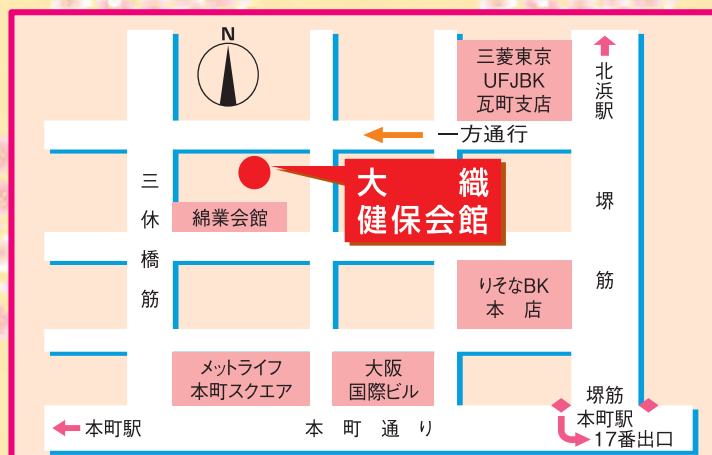
(平成28年3月31日現在)

事業所数	296事業所
加入員数	11,719人(男子 5,907人 女子 5,812人)
年金受給者数	16,285人(男子 11,839人 女子 4,446人)
受給待期者数	8,895人(男子 4,489人 女子 4,406人)

大織健保会館 のごあんない



8F	講堂
7F	協同組合 関西ファッション連合・教養室
6F	トレーニングセンター
5F	各種会議室
4F	大阪織物商健康保険組合 大阪織物商厚生年金基金
3F	大織診療所(内科)・健診センター
2F	コンサルト室・栄養指導室
1F	受付・喫茶室・理髪室
B1	駐車場



発行所 大阪織物商健康保険組合

〒541-0048 大阪市中央区瓦町2丁目6番9号
TEL06(6203)4081(代) FAX06(6203)4086