

クリちゃん通信



大切な
お知らせ
です



2023年4月から 出産育児一時金を 42万円から50万円へ 引き上げ

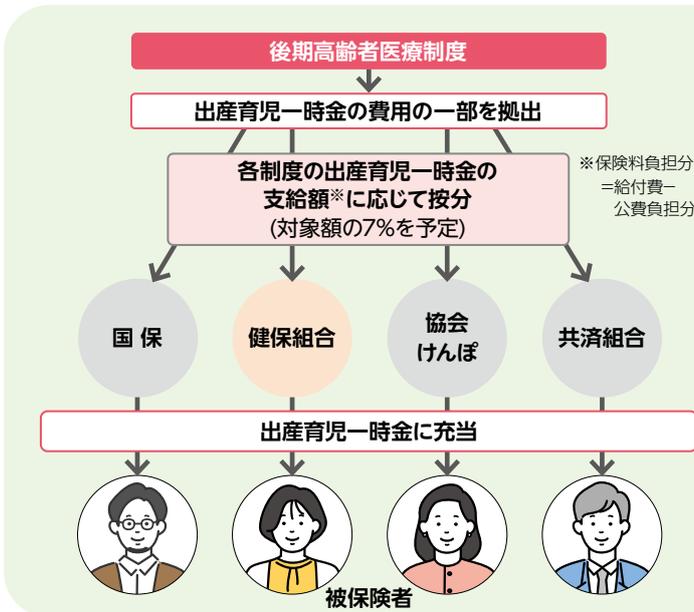
厚生労働省「社会保障審議会医療保険部会」
資料より

出産育児一時金の財源は 基本的に健康保険料から

健康保険には、被保険者や被扶養者が出産したとき、出産育児一時金が受けられる制度があります。医療機関に支払う出産費用が高騰していることから、2023年4月から従来の42万円から50万円と大幅に金額が引き上げられました。出産育児一時金は税金から支払われていると思っている人がいるかもしれませんが、基本的にわたしたちが毎月納めている健康保険料からまかなわれています。

2024年度からは 高齢者も費用の一部を負担

しかし、2024年度からは子育て世代への支援強化のため、費用の一部を後期高齢者医療制度（75歳以上の高齢者が加入）が支援するしくみが導入されます。2023年度の不足分は国費からの支援となりますが、負担能力のある高齢者から現役世代へ、世代間の公平性に着目した画期的な見直しといえます。2024年度の試算では後期高齢者医療制度からの支援により、健康保険組合全体で160億円の負担軽減が見込まれています。



出産育児一時金の 財源見直しイメージ

わたしたち現役世代と75歳以上の後期高齢者の保険料負担に応じて出産育児一時金を按分し、支え合うしくみです。実際に支援を受ける方法としては、健康保険組合が負担している後期高齢者支援金と相殺する形が検討されています。



出産育児 一時金の 支給について

- 支給額は、1児につき500,000円ですが、産科医療補償制度*に加入していない医療機関等で出産した場合や妊娠22週未満の出産の場合は488,000円です。
- *赤ちゃんが出産に関連して重度の脳性まひになった場合に補償が受けられる制度です。
- ※健康保険でいう出産とは、妊娠4ヵ月(85日)以上の出産(早産・死産・流産・人工妊娠中絶を含む)をいいます。

- 支給を受けるときは、**出産育児一時金を直接、出産費用に充当する「直接支払制度」が便利です。**出産費用が出産育児一時金の額より多い場合は不足分を医療機関等に支払い、少ない場合は後日、差額を健康保険組合に申請します。制度を利用したい場合は医療機関等へ申し出てください。
- ※一部、利用できない医療機関等があります。

令和5年4月～実施

公金受取口座を利用した 保険給付等を開始しました



健康保険法に係る保険給付等についても、被保険者等の皆さまが申請手続きの際に、金融機関名称や口座番号等を記載することなく、公金受取口座を利用する意思を示すだけで受給等が可能となりました。

※保険給付のうち、自動払いによるものは対象外となります。

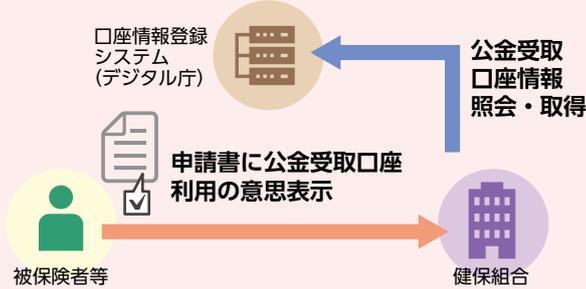
従来



「公金受取口座登録制度」について

国民が金融機関に保有している預貯金口座(一人一口座)を、公的給付等を受け取るための口座として、マイナポータル等において事前に国へ登録することにより、行政機関等で実施している各給付手続等に活用できる制度です。

実施後



対象となる保険給付等

- ① 療養費、傷病手当金、埋葬料(費)、出産育児一時金、出産手当金、家族療養費、家族埋葬料、家族出産育児一時金、移送費、家族移送費等の現金給付
- ② 任意継続被保険者の保険料の還付

スポーツクラブ ルネサンス 法人利用のご案内 ～春の入会キャンペーン～

家族みんなで楽しく健康習慣!

ジムしかないスポーツクラブより、**すべてがととのうルネサンスへ!**

ヨガ・ピラティス
空き時間で、テレワーク!
筋トレで、なりたい自分へ!
自分への投資! スパ・サウナ
マシンで 快適エクササイズ!
家族で楽しくオンライン

期間限定 4/24(月) ▶ 5/31(水)

おすすめ! 月額固定 使いたい放題プラン
月々 **9,570**円 (税込) Monthly コーポレート会員

・事務手数料
・月会費 **1カ月分**
・レンタル用品 **最大2カ月分**

通常3,740円/月(税込)
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

0円

都度払い 使う毎にお支払い
1回 **1,980**円 (税込) 1 Day コーポレート会員

レンタル用品
通常1,760円/月(税込)
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

入会当日 **0**円

まずは見から! ラクラク見学予約はコチラ!



お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。



店舗の詳細は [ルネサンス 店舗一覧](#)

※特典は、ルネサンスに初めてご入会される方(退会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用、フィットネス個人会員からコーポレート会員への変更は対象外です。※8ヵ月以上、月額固定プランでご継続の方に限りです。(1dayコーポレート会員は対象外) ※レンタル用品のお取り扱いがない店舗や、キャッシュレス運営をしている店舗がございます。※2名以上の同時入会の場合は、それぞれ月会費1ヵ月分1,100円(税込)の割引になります。



ケガをしたときには…

接骨院・整骨院？



or

病院(整形外科)？



正しく選択し、適切な施術・治療を受けることが「自身の健康を守る」ことにつながります。

接骨院・整骨院は「柔道整復師」が「施術」をします。健康保険が使えるのは外傷性が明らかなケガに限られます。

病院(整形外科)は「医師」が「治療」します。病院(整形外科)ではレントゲン等で詳しく検査をすることが可能で、診断や病名を確定できるのは医師のみです。**病院とは異なる接骨院・整骨院は健康保険が適用される範囲が一部に限られるのが特徴です。**

接骨院・整骨院と病院の違い

同封のリーフレットもご覧ください



	 接骨院・整骨院	 病院
処置する専門家	柔道整復師	医師
内 容	<ul style="list-style-type: none"> ☑ 問診し、手技中心の施術(電気・光線・温熱・冷却療法、整復法、固定法等) ☑ 外傷性※1の明らかな捻挫、骨折・脱臼※2、打撲が健康保険の対象。 ☑ 内科的要因(神経症・ヘルニア・関節炎等)、慢性となった症状、病院で治療中のけがは健康保険の対象外となります。 	<ul style="list-style-type: none"> ☑ 診断し、治療(診察・レントゲン・投薬・手術・リハビリ等) ☑ 内科的要因・慢性となった症状でも健康保険の対象

※1 外傷性とは関節等の可動域を超えた捻れや外力によって体の組織が損傷を受けた状態を示すものであり、いずれも体の組織が慢性に至っていないものであること

※2 骨折・脱臼は緊急時を除き、医師の同意書が必要です。

こんなときはどうする？

— 接骨院の通院が長引いていますが、いつまで経っても治りません。

A 長く通院しても治っていない場合は内科的要因や他の病気、慢性化も考えられます(捻挫でも3ヶ月で治るといわれています)。病院で医師の診察を受けましょう。柔道整復師は医師ではありません。

— 病院に通っているのですが、早く治したいので接骨院にも通っていい？

A 病院で治療や処方を受けている間、同じケガで接骨院・整骨院に通った場合は健康保険の対象外となります。

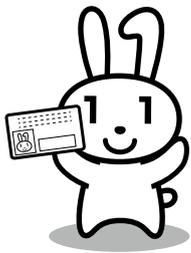
— 接骨院・整骨院でついでに肩こりや体調調整の施術もしてもらいました。健康保険の対象になりますか？

A 肩こりや体調調整など、外傷性が明らかではない部位を施術してもらう場合は健康保険の対象となりません。施術を受ける場合は自費となります。

けがを治すためには「接骨院・整骨院の健康保険の範囲」や、「病院との違い」を知って利用方法を考えることが大切だね。自分の健康は自分で守りましょう！



接骨院・整骨院を利用する場合はチェックリストをご利用いただきますようお願いいたします→



マイナンバーカードの保険証利用手続きは 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5年4月よりマイナンバーカードを保険証として利用したほうが初診料の自己負担が低くなる改定を実施しました。マイナンバーカードを保険証利用することでさまざまなメリットもありますので、ぜひマイナ保険証の利用登録をご検討ください。

マイナ保険証の **メリット**

ピッとするだけで、 病院の受付を 完了できる！	高額療養費の 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。	保険証の切り替えを待たずにマイナ保険証で受診できます。	情報をマイナポータルで閲覧でき、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力し、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！

我が国のマイナンバーカードの申請状況 ▶ **72.1%** ※令和5年2月26日時点

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保険証を登録しよう！

我が国のマイナ保険証登録状況 ▶ **63.4%** ※令和5年2月26日時点

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
お問い合わせ

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)





2023年度

保健事業計画特集



NEW は
新規事業です

栗田健康保険組合では第二期データヘルス計画に基づき、2023年度保健事業計画を策定しています。
PDCAサイクルに沿った効果的・効率的な保健事業の実施に努めてまいります。

被保険者向け

各種がん検診

胃がん検診

胃部X線検査 胃内視鏡検査



- 対象：40歳以上の被保険者の希望者
- 目的：胃がんの早期発見・早期治療

乳がん検診

マンモグラフィ 乳房エコー



- 対象：女性被保険者の希望者
- 目的：乳がんの早期発見・早期治療

大腸がん検診

便潜血検査※1 大腸内視鏡検査※2



- 対象：※1 40歳以上の被保険者の希望者
※2 45歳、50歳、55歳、60歳の被保険者の希望者(便潜血検査受診不可)
- 目的：大腸がんの早期発見・早期治療

子宮頸がん検診

子宮頸部細胞診 HPV検査



- 対象：女性被保険者の希望者
- 目的：子宮頸がんの早期発見・早期治療

その他

歯科検診

- 糖尿病、心疾患の治療中の歯科未受診者への受診勧奨を実施
- WEBによる歯科に関する問診及び受診勧奨を実施
- 歯科検診(治療ではなく)に費用補助
- 歯科に関するリテラシー向上のためeラーニングを実施

NEW



ご家族／任意継続被保険者向け

被扶養者健診

- 対象：20歳以上75歳未満の被扶養者、任意継続被保険者(被扶養者を含む)
- 内容：血液検査を中心とした全般的な健康診断(健保全額負担)

オプション
検査

- 〈婦人科検診〉 子宮頸がん・乳がん検査
 - 〈胃がん検診(40歳以上)〉
 - ・胃部X線検査(健保全額負担)
 - ・胃内視鏡検査(自己負担3,000円)
- ※詳しくは別紙チラシをご覧ください

未受診者への受診促進

①ハガキによる受診勧奨

- 対象：40歳～74歳の被扶養者で未受診者

②郵送簡易血液検査

- 対象：40歳～50歳の被扶養者で、過去2年間健診未受診者

③アンケートによる生活習慣指導

- 対象：51歳～54歳の被扶養者で、過去2年間健診未受診者

④健康年齢通知

- 内容：過去の健診結果から割り出した健康状態の指標、「健康年齢」と実年齢を比較し、健康の維持・増進のため健診受診を促す

⑤他機関受診者からの健診結果の回収

- 内容：栗田健保契約健診機関以外で健診受診した方を対象に、その健診結果の提を依頼

特定健康診査

- 対象：20歳以上75歳未満の被扶養者及び任意継続被保険者(被扶養者含む)
- 内容：生活習慣病に特化した健康診断(健保全額負担)

被保険者・ご家族向け

インフルエンザ 予防接種

- 対象：被保険者及び被扶養者
- 内容：インフルエンザ予防接種を行った場合に1,500円を上限に補助(年1回)



保健指導・健康づくり

クリタ健康改善プログラム

被保険者向け (事業所と連携して実施)

メタボ改善コース

- 対象年齢：40歳以上75歳未満
- 内容：管理栄養士によるオンライン面談、メール、アプリ等を利用した、3カ月間の生活習慣改善支援

ライトコース

- 対象年齢：35歳以上40歳未満
- 内容：スマートフォンアプリとヘルシー弁当を利用した、2カ月間の生活習慣改善支援

ご家族向け

Familyコース

- 対象年齢：40歳以上75歳未満
- 内容：専門家による、面接、メール、アプリ等を利用した、3カ月間の生活習慣改善支援

重症化予防コース

- 対象年齢：全年齢
- 内容：健保嘱託医が、服薬中でも血圧・血糖・脂質のコントロールができていない方に対して主治医への相談を勧める。

疾病予防コース

- 対象年齢：全年齢
- 内容：健保嘱託医が、生活習慣病等の健診結果に受診勧奨値以上がある方、または要精密検査の判定があった方に医療機関への受診を勧める。

(重症化予防コース)(疾病予防コース)対象者には、ご案内に併せて、対象者の健診結果の経年変化が見える化した「カラダつうしんぼ」を送付します。



※各コース名は、予告なく変更する場合があります

被保険者向け

健康教室・健康イベント

健康意識向上、生活習慣改善のきっかけ作り等を目的に、食事、運動、睡眠、メンタル等をテーマに各事業所で実施。

NEW

生活習慣病ハイリスク者の管理と保健指導

健診結果から組合員の生活習慣病についてのリスク分布について分析し、生活習慣病を発症して再発リスクの高い人については、希望者に限定して保健指導プログラムを半年間受けてもらう。

広報・啓発

機関誌クリちゃん通信

被保険者・ご家族のヘルスリテラシー向上および健康保険制度の啓発のために、年2回発行。



保健冊子・パンフレットの配布

●ヘルスリテラシー向上を目的に、健診・検診、メンタルヘルス、退職後の自己健康管理、女性の健康などの内容の保健冊子を被保険者、ご家族に送付。

●柔整適正受診を目的に、柔整師の正しいかかり方についての資料を配付。

WEB医療費通知

Web上で医療費通知、ジェネリック医薬品の差額通知が閲覧できるシステム。

ポリファーマシー対策・ジェネリック医薬品利用促進

診療報酬明細書から薬剤処方に関する通知を作成し、適正服薬に繋がるよう医者や薬剤師に相談できるようリテラシー向上のため支援する。

生活習慣病低リスク者への表彰

健康維持・増進を目的とし、定期健康診断結果により、生活習慣病低リスク者(被保険者)へ表彰の品を贈呈。

大腸がん検診の精密検査受診勧奨

定期健康診断時の便潜血陽性者に精検勧奨通知を送付。

禁煙対策

オンライン禁煙プログラムに参加した禁煙成功者に対し、参加費用等を補助。



2023年度
春季参加者
募集!

本気で禁煙したい人をサポートします!

2022年度春季参加者
成功率100%!*

スマホで診療、
通院の必要なし!

お薬は指定場所に配送

参加費用 ¥15,000で
確実に卒煙

オンライン 禁煙 プログラム

Road To Smoking Cessation

参加者募集中!



(※) 2022年度春季参加者3名は全員が禁煙に成功。現在は秋季参加者4名が取組中です。

参加費用

定価 ~~58,850~~円 (税込)

15,000円

禁煙成功で実質費用無料!

禁煙成功すれば自己負担0円になる
全額キャッシュバックキャンペーン

実施中!

詳細はこちらをご覧ください▶



対象者

栗田健保の被保険者(従業員)および被扶養者(ご家族)

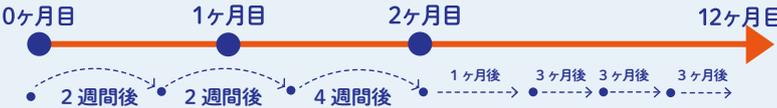
応募方法

下記QRコードから
お申込みください

募集期間

2023年4月24日(月)~5月8日(月)

プログラムの
流れ



STEP.0



参加申込



案内メール
診察予約

STEP.1



オンライン
診察(1回目)



禁煙補助薬
配送

STEP.2



オンライン
診察(2回目)



禁煙補助薬
配送

STEP.3



オンライン
診察(3回目)



禁煙補助薬
配送

STEP.4



オンライン
診察(4回目)



診療終了

STEP.5

アンケート①

アンケート②

アンケート③

アンケート④

フォローアップメール
および禁煙継続状況
確認させていただきます。

お申し込みはこちら



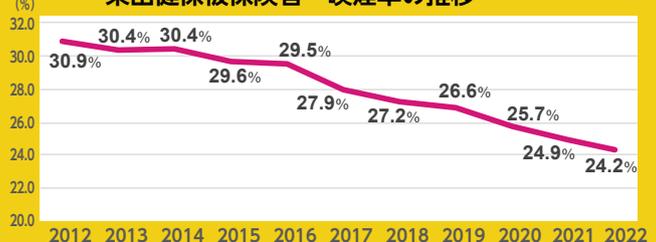
※申込み後、委託先(株)リ
ンテージ)から送付され
る「案内メール」にそっ
て、参加費用の入金・オ
ンライン診察の予約を
してください。

あなたも/
ぜひ!



栗田健保組合員の喫煙率は年々下が
り続けており、健康を考える人が増え
ています。あなたも、この機会に思い
切って禁煙しませんか?

栗田健保被保険者 喫煙率の推移





こうして私は卒煙しました

卒煙成功者インタビュー!



2022年度オンライン喫煙プログラムに参加して卒煙に成功したお二人にお話をうかがいました。



成功者

M・Oさん

喫煙歴：33年（紙巻きたばこ 20本/日）

—今回、禁煙しようと思ったきっかけを教えてください

Aさん：やはり健康のためです

Mさん：年齢を重ねるとともに高血圧、体重増加が目立ってきて、健康面で不安を感じたからです。掲示板をみて在宅勤務のいまなら成功できるかもと思い応募しました

—今まで禁煙に取り組んだことはありましたか？

Mさん：8年ほど前にかかりつけ医のもとでチャンピックスを服用していました。チャンピックスは吸いたい気持ちが抑制されるのを実感でき2か月ほど禁煙できたのですが、海外出張中での飲食後にタバコをもらったのをきっかけに喫煙生活に戻ってしまいました

Aさん：飲酒時につい1本で、いつも失敗していました

—今回参加したオンライン禁煙プログラムの内容はいかがでしたか？

Aさん：通院がないのはとても楽でした

Mさん：オンラインとはいえ、医師との面談というイベントが禁煙の抑止効果につながったと思っています。当初は継続できるか不安が襲ってききましたが、医師からの励みの言葉をいただき感謝しています

—禁煙補助薬の使用後の変化がありましたら教えてください

Mさん：運動しても息切れしにくくなりました。最近は軽いジョギングで1時間以上運動することができるようになりました。集中力はアップしたと思います

—禁煙中、辛かったことは何ですか？

Aさん：たばこが吸いたい欲求に勝つことです

Mさん：たばこを吸うことが習慣になっていたの



成功者

A・Mさん

喫煙歴：46年（電子タバコ 20本/日）

で、たばこ以外での気分転換が難しかったです。習慣からの脱却は大変でした

—そんな辛いときや吸いたくなかったときに実践したことは何ですか？

Mさん：喫煙室付近を歩いているときや飲み会の場では吸いたくなる気持ちが高くなります。在宅勤務が増えたことにより、そのような場面が少なくなり、無理なく禁煙ができたと思います

Aさん：吸いたくなったら代わりに水を飲んだり、寝てしまうようにしていました

—禁煙してよかったと思うことを教えてください

Mさん：喫煙時のダルさが減り、歩くことや運動することが億劫ではなくなりました

Aさん：階段で息切れがしなくなり、朝起きた時の喉の痛みがなくなったのはよかったです。金銭面でも出費が少なくなりました

Mさん：たばこを買わなくなったお金を、他で使えるようになっていきますね。あとは、家族からたばこ臭いと言われることがなくなったとか、歯がヤニで茶色くならなくなったので気にせず笑えるというのも嬉しいです

—最後に、禁煙を考えている方へメッセージをお願いします

Aさん：禁断症状は一時的です。自分のために頑張ってください

Mさん：タバコをやめて後悔することはありません。困ることもありません。挫折することもあるかと思いますが、禁煙をあきらめないでください

みなさんもぜひご参加ください!



クリちゃんの健康掲示板

～大切な人へ、健康メッセージ～

クリちゃん通信2022年秋号で募集した、大切な方へ向けた“健康メッセージ”をご紹介します。
“健康”はご自身だけのものではなく、ご家族にとっても重要な財産です。
ご自身のため、そして大切な人のためにも健康管理を続けていきたいものですね。



S・K 様 ご一家

(栗田工業(株))

妻へ

ウォーキングを続けて二人で元気に過ごしましょう。

Y 様

家族みんなへ 規則正しい生活を送ってみんなで
いきいきと健康に過ごしましょう。

S 様

祖父母へ 新型コロナに感染しないぞ
いつまでも長生きしてね。

R 様

祖父母へ しばらく会えていませんが、毎日
ウォーキングして元気でいてください。

M・S 様

(栗田工業(株))

両親へ

元気で楽しい毎日を
過ごしてね

自分へ

今月から始めた食事
改善頑張ろう!

K・I 様

(栗田工業(株))

妻へ

いつまでも健康維持のために、
二人仲良くジム通い
頑張りましょう!



K・I 様

(栗田工業(株)ご家族)

お父さんへ

いつもお仕事や休みの日に僕たちと
遊んでくれてありがとう。体を大事にし
てこれからもいっぱい遊んでね。



K・M 様

(栗田工業(株)ご家族)

お父さんへ

お父さん、ずっと元気でいてほしいか
ら、引きこもったり車で移動ばかりで
はなくなたまには歩いたりしてね。
お迎えしたワンコも、散歩連れて
いってくれるのを待ってるよ。



K・A 様 ご一家 (栗田工業(株))

長男へ

スイミング頑張って。

次男へ

体操頑張って。

奥様

家族みんなへ

白米を盛りすぎないようにするからね!

夫へ

週末のジム通い頑張ってるね!

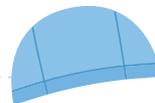
お子様2人

ママへ

いつまでも笑顔でいてね!
ヨガ続けてね!

パパへ

タバコ少なくてね!
ジム通い続けてね!



ご家族みんなでやってみよう!

クリちゃんの

知ってこ健康クイズ!!

ぼーっと生活してませんか?

前回のクイズの全問正解率は3%!

知らないでいるとクリちゃんに叱られますよ

Vol.7



全問正解者の中から抽選で3名様に、ちょっと嬉しいプレゼントを贈呈します! ぜひチャレンジしてみてください♪



今回のプレゼントはこちら!

ZENB丸麺
ゼンブヌードル
焼きそばソースセット

♪在宅勤務のお昼ご飯にも♪

たばこ編

1 2019年国民健康・栄養調査による日本人の喫煙率は16.7%。では、栗田健保の2022年度被保険者の喫煙率はどれ?

- ① 15%くらい
- ② 25%くらい
- ③ 30%くらい

2 たばこには何種類の発がん性物質がふくまれている?

- ① 10種類
- ② 30種類
- ③ 70種類以上

3 たばこがやめられない原因となる物質はどれ?

- ① ニコチン
- ② タール
- ③ 一酸化炭素

4 健康への影響の心配のないたばこは?

- ① 紙巻たばこ
- ② 加熱式たばこ
- ③ 電子たばこ
- ④ なし

5 たばこは様々な害をもたらすが、糖尿病とは無関係である

- ① ○
 - ② ×
- 

6 喫煙歴が長い場合、禁煙しても遅い?

- ① ○
 - ② ×
- 

7 我が国の、受動喫煙が原因で死亡する人の年間の人数は?

- ① 約5千人
- ② 約1万人
- ③ 約1万5千人

8 喫煙直後の喫煙者から排出される呼気(呼吸する際の息)の、周囲への影響が無くなるまでの時間はどのくらい?

- ① 5~10分
- ② 10~15分
- ③ 30~45分

クイズの回答はFormsまたはメールで受け付けています。(回答の受付メ切日:5月28日)

●メールの場合: takamizawa@kuritakenpo.or.jp
必ず、氏名、連絡先(メール、電話)を明記してください。
注) 回答漏れがありますと、全問正解の対象外となります

●Formsの場合: 右のQRコードよりアクセスしてください。➡



クイズの答えは5月29日以降に健保ホームページに掲載します

栗田健保



当選者には個別にご連絡致します。(全問正解者および当選者の発表は致しません)