

# 健保だより

2024-10

第130号

亀田総合病院健康保険組合



栃木県 紅葉する中禅寺湖の千手ヶ浜と男体山／提供：アマナ

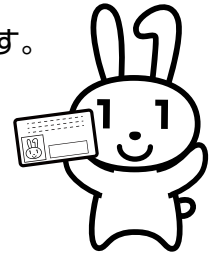
ご家庭へお持ち帰りください。



令和6年12月2日以降  
健康保険証は  
交付されません

# 受診の際は マイナ保険証を ご利用ください

健康保険証の廃止でマイナンバーカードによる受診が基本になります。  
お早めにマイナ保険証の利用登録をお願いします。  
マイナンバーカードを健康保険証として登録すると、  
マイナポータル上で公的医療保険に係る医療費の情報を確認できます。  
医療費通知情報はマイナポータルをご活用ください。



マイナ保険証で  
こんなに  
便利に!

### ずっと使える

転職や引っ越し後も  
ずっとマイナンバーカード  
で受診できます。  
※医療保険者への届け出は必要です。

### 支払いは限度額まで

限度額適用認定証がな  
くても、支払いが高額  
療養費の限度額まで  
になります。

### 医療費控除も簡単

マイナポータルから医  
療費通知情報を取得し、  
確定申告に必要な情報  
を自動入力できます。

医療の面でも  
さらに  
安心・安全!

### 健診結果を共有

医師等に健診結果を共  
有できるので、より効  
果的な医療が受けられ  
ます。

### 服薬歴をチェック

薬剤師等が服薬歴を確  
認して、薬の飲み合わ  
せやもらい過ぎをチェッ  
クできます。

### 災害時も安心

薬の履歴が保存されて  
いるため、災害時も安  
心・安全な処方を受け  
られます。

簡単

## マイナ保険証を使ってみよう

### STEP 1 マイナンバーカードの 交付を受ける

交付を受けていない場合は  
いずれかの方法で申請します。

- ・オンライン申請（スマホ等から）
- ・郵送による申請
- ・証明写真機で申請



### STEP 2 マイナンバーカードを 保険証として登録

生涯で1度だけ保険証利用の  
登録を行います。

- ・医療機関の受付  
（カードリーダー）で
- ・「マイナポータル」から
- ・コンビニ等の  
セブン銀行ATMから



受診可能!

カードリーダーに  
マイナンバーカードを置いて  
受診手続きを行います。



●より詳しくは厚生労働省、マイナポータルのWEBサイト等でご確認ください。

マイナ保険証

Q 検索



# いっぽん旅 ウォーキング

岩手県盛岡市

## みちのくの山々に抱かれる スタルジツクな秋色の街

四方を山に囲まれる盛岡市は、町中から雄大な山並みを見渡せる城下町。西洋と東洋の建築が混在する独自の景観と自然とが調和し、モダンな建物、伝統的な建築、古い城跡など魅力的なスポットにあふれる。秋には紅葉があやなす景色が建築美と相まって情緒豊かな空気感が漂う。

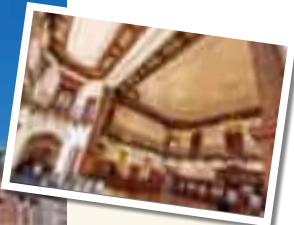
盛岡市と三陸を結ぶローカル線、山田線の「山岸駅」を降り、盛岡市民の癒やしのスポット「盛岡市中央公民館庭園」へと足を運ぶ。大きな池を中心に園路が巡らされた池泉回遊式庭園で、旧南部伯爵家の別邸として広く知られている。風が吹くと折り紙のような色とりどりの葉が散り、キラキラと揺れる。無料開放というのもありがたい。足取り軽く、散策を満喫しよう。

続いて中津川に沿って南に歩き「岩手銀行赤レンガ館」へ。緑のドーム屋根、赤レンガ造りの重厚な建物はどことなく東京駅駅舎を思わせる佇まい。それもそのはず、東京駅を設計した辰野金吾によって造られたもので2012（平成24）年まで銀行として使われていたという。そこから徒歩2分の「もりおか啄木・賢治青春館」も旧第

九十銀行の建物を利用し、石川啄木と宮沢賢治が過ごした盛岡市での青春時代を紹介している。どちらも明治の意匠を今に伝える貴重な建築で見応えも十分だ。

明治・大正のノスタルジックな情緒とは対照的に、城下町の面影を残すのが「盛岡城跡公園」だ。近づくにつれ花こう岩を積み上げた立派な石垣が目に入ってくる。太陽に照らされた石垣は輝くように眩い。色づく木々との共演は本当に素晴らしく、日本の秋の情景にひとしきり心を奪われる。

最後に訪れる「南昌荘」でのお目当ては、磨き込まれた30畳の板の間に紅葉が映る「床もみじ」。邸宅のレトロな設えをフレームに、ガラス戸越しに見える紅葉の錦も実に見事。夕刻に近づくことに情感は増し、旅の疲れも吹き飛ばす幻想的な絶景に出合えるだろう。



中に入ると天井が高く開放的。当時の洋風建築の特徴がうかがえる。

## 2 岩手銀行赤レンガ館

1911(明治44)年に盛岡銀行の本店行舎として落成。東京駅を設計した辰野・葛西建築設計事務所によるもので、辰野金吾が設計した建築としては東北地方に唯一残る作品。国の重要文化財に指定されている盛岡のランドマークで辰野の作風をよく示している。角地という敷地条件を生かしている点にも注目。

**DATA** 時間:10:00~17:00(入館は16:30まで) / 休:火曜、年末年始 / 電話:019-622-1236



## 1 盛岡市中央公民館庭園

あたご愛宕山を借景とした池泉回遊式庭園。中央公民館敷地内には国の重要文化財の旧中村家住宅があり、庭園にはさまざまな木々が植えられ四季折々の風景を鑑賞することができる。京都市高雄から移植されたモミジが見せる紅葉は、盛岡の秋を代表する風景。

**DATA** 時間:8:30~17:00(庭園の開園時間) / 休:月曜(休日の場合は翌日)、年末年始 ※盛岡市中央公民館に準ずる / 電話:019-654-5366



## 5 南昌荘

盛岡出身の実業家、瀬川安五郎が1885(明治18)年ごろに建てた邸宅。1,000坪以上の敷地内には、池泉回遊式の庭園を有し、約40本のヤマモミジなどの樹木が植えられている。庭を眺めながら抹茶やコーヒーが楽しめる喫茶コーナーもある。

**DATA** 時間:夏期(4/1~11/30)10:00~17:00、冬期(12/1~3/31)10:00~16:00 / 休:月曜(祝日の場合は開館)・火曜、年末年始 / 電話:019-604-6633

紅葉が見頃になる11月には期間限定でライトアップが行われる。



## 4 盛岡城跡公園

江戸時代、盛岡藩の城下町として栄えた南部盛岡の盛岡城を整備した公園で、日本の都市公園100選の1つ。関東以北の石垣組の平山城としては最大の規模を誇る。秋は紅葉の名所としても有名。園内には石川啄木ら、ゆかりの文人の歌碑が置かれている。

**DATA** 見学自由 / 電話:019-639-9057(盛岡市公園みどり課)

公園周辺には盛岡三大麺料理の1つ「じゃじゃ麺」の人気店がある。



## 3 もりおか啄木・賢治青春館

1910(明治43)年に竣工した旧第九十銀行の建物を保存活用。石川啄木と宮沢賢治が青春を育んだ明治・大正時代の盛岡の街と、二人の歩みを紹介。設計したのは啄木・賢治と同じ盛岡中学校出身の建築家・横濱勉で、国の重要文化財に指定されている。旧頭取室(映像体験室)や旧金庫室(光と音の体験室)など見どころ多数。1階にはカフェもある。

**DATA** 時間:10:00~18:00(入館は17:30まで) / 休:第2火曜(祝日の場合は翌日)、年末年始 / 電話:019-604-8900



# 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てもいいでしょうか。

## 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けられるような捻挫・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



### 外傷性の負傷は治癒に向かい、 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。
- 患者が窓口で全額を負担し、後から健康保険組合に申請して払い戻しを受ける形を「償還払い」といいます。2024年10月より償還払いの範囲が広がり、長期かつ頻繁に施術を受けている場合も対象となり、料金の適正化が図られています。対象となる方には個別にご連絡いたします。

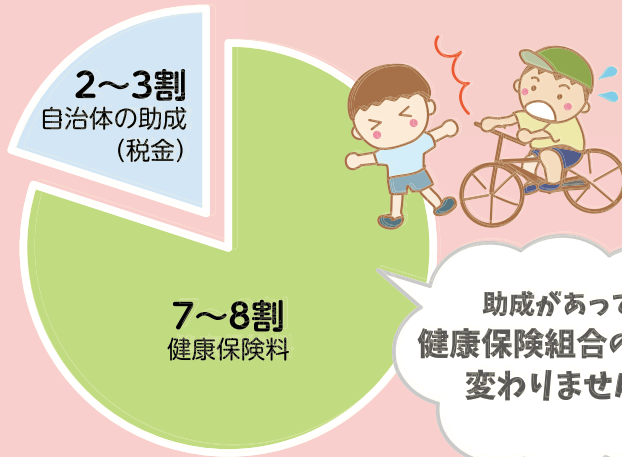
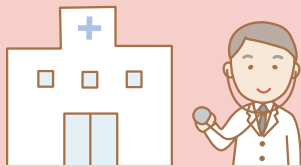
健康保険組合から  
ご連絡する場合が  
あります



「子供は無料」  
は  
間違い！

# 子供医療費の仕組み

自治体の助成により自己負担額が軽減されることから「子供の医療費は無料」と勘違いされがちです。しかし、医療費が無料なわけではなく、**健康保険料**や**税金**で賄うことで自己負担が少なくなっているのです。



助成があっても  
健康保険組合の負担は  
変わりません！

## 「子供の医療費」は 健保組合と市区町村で負担しています

医療費は、健康保険組合が8割（小学生以上は原則7割）を負担し、残りの2割（小学生以上は3割）は受診した皆さまの自己負担分となりますが、市区町村が補助を行っており、自己負担が抑えられています。多くの市区町村が都道府県の対象年齢等を拡大して、子供の医療費助成を実施しており、高校3年相当年齢まで引き上げている自治体もあります。

お金がかからないからと安易に受診していると、医療費が増えてしまい、結果的に「健康保険料の引き上げ」や「増税」という形で家計の負担が増えることになってしまいます。

大切な保険料や税金を無駄遣いしないためにも、医療費の節減にご協力をお願いいたします。

緊急時以外は平日・昼間や  
土曜午前中に受診しましょう。

かかりつけ医を持ち、  
はしご受診をやめましょう。

ジェネリック医薬品を  
選びましょう。

## 子供の急病時、まずは落ち着いて！

夜間・休日は「こども医療でんわ相談 #8000」のご利用を！



子供の急な発熱やけがは、不安な気持ちが先立ち、夜間や休日でも、医療機関へ連れて行きがち。まずは落ち着いて、小児救急電話「#8000」などの相談サービスを利用しましょう。子供の症状を伝えれば、緊急度によって対処法をアドバイスしてくれます。





## お薦めの5選

世界中でがん予防についての研究が進められていますが、日本人にマッチしたものは国立研究開発法人国立がん研究センターが公表している「科学的根拠に基づいたがん予防\*」です。そこには「食生活を見直す」という項目があり、冒頭に「塩分や塩辛い食品の取り過ぎ」「野菜や果物を取らない」「熱過ぎる飲み物や食べ物を取ること」が、がんの原因になるといことが明らかにしている、とあります。そして、あらゆる食品の中で特に勧めの食品が「ブロッコリー」「キウイフルーツ」「牛乳」「しいたけ」「卵」です。

\*科学的根拠に基づいたがん予防：[https://ganjo.ho.jp/public/pre\\_scr/cause\\_prevention/evidence\\_based.html](https://ganjo.ho.jp/public/pre_scr/cause_prevention/evidence_based.html)

## ブロッコリー

緑黄色野菜の代表格である「ブロッコリー」は、発がんの原因の一つである老化を抑える

1万人の悩みを解決した管理栄養士が教える

# あしたの 元気に

ダイエット・栄養・健康に関するハウツー



管理栄養士  
健康運動指導士  
NR・サプリメントアドバイザー  
菊池真由子

## 免疫力UP! がん予防にも役立つ 食品たち(5選)

がんは2人に1人はかかるといわれるほど身近な病気です。発がんにはさまざまな原因があり一つと決め付けられませんが、「食生活による影響」はとても大きく、注目されています。そこであらゆる食品の中で特にお薦めの食品5選をお伝えします。

