

健保だより

秋
2024

ライフコーポレーション健康保険組合

目次

- 令和5年度 決算報告 (P2～3)
- 令和5年度 健康白書より (P4～7)
- マイナ保険証をご利用ください (P8)
- 「資格情報のお知らせ」を10月中に交付します (P9)
- 人間ドック&ガン検診のご案内 (P10～11)
- ココロメンテ通信 (P12)
- 必ず特定保健指導を受けましょう！ (P13)
- 接骨院・整骨院(柔道整復師)を利用される方へ (P13)
- インフルエンザ予防接種補助金 (P14)
- こころとからだの健康相談 (P15)

ジェネリックリーフも
別添していますので
ご確認ください!!



ライフコーポレーション健康保険組合

ライフオリジナルキャラクター

ララピー



ホームページをご覧ください

ライフコーポレーション健康保険組合



ご家庭にお持ち帰りになり皆さんでお読みください

令和5年度 決算

保険給付費の大幅な増加に加え、高齢者医療への拠出金負担増で 5億45百万円の経常赤字となりました

6月18日の組合会において、当健保組合の令和5年度決算が可決・承認されましたので、その概要を報告します。

健康保険（一般勘定）では、繰入金900百万円を除く収入合計7,849百万円（繰入金含む収入は8,749百万円）に対し、支出合計8,277百万円となり収支差は△428百万円（繰入金含む収支差は+472百万円）、経常収支差引額は△545百万円の赤字となりました。

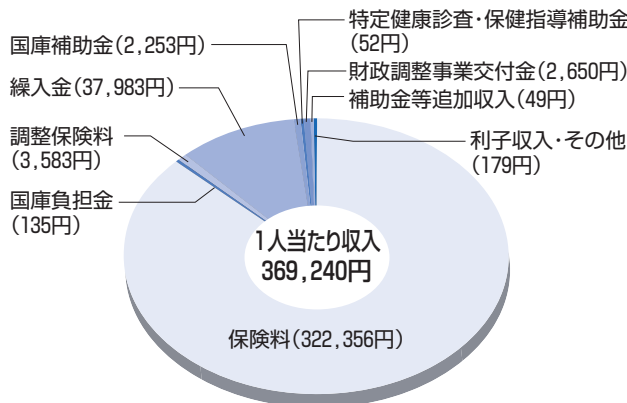
介護保険（介護勘定）では、介護保険料収入899百万円に対し、介護納付金支出818百万円で決算残金は81百万円となりました。

健康保険（円グラフは被保険者1人当たり額）

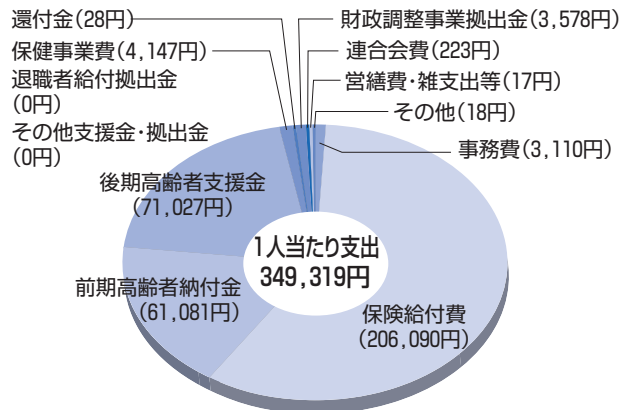
収入 (千円)	科 目	決算額(千円)
	● 保 険 料	7,638,231
	● 国 庫 負 担 金	3,204
	調 整 保 険 料	84,889
	繰 入 金	900,000
	国 庫 補 助 金	53,379
	● 特定健康診査・保健指導補助金	1,227
	財 政 調 整 事 業 交 付 金	62,788
	補 助 金 等 追 加 収 入	1,172
	● 利 子 収 入 ・ そ の 他	4,244
① 合 計		8,749,134
● 経常収入合計		7,646,906
決算残金(①-②)		472,020
経常収支差引額		△ 545,023

(注) 金額は、千円未満を四捨五入して記載しています。

決算残金472,020千円のうち、471,928千円は準備金に積み立て、92千円は財政調整事業繰越金として処理いたしました。



支出 (千円)	科 目	決算額(千円)
	● 事 務 費	73,695
	● 保 険 給 付 費	4,883,310
	● 前 期 高 齢 者 納 付 金	1,447,326
	● 後 期 高 齢 者 支 援 金	1,682,973
	● 退 職 者 給 付 拠 出 金	0
	● そ の 他 支 援 金 ・ 拠 出 金	3
	● 保 健 事 業 費	98,262
	● 還 付 金	665
	財 政 調 整 事 業 拠 出 金	84,789
	● 連 合 会 費	5,280
	営 繕 費 ・ 雑 支 出 等	396
	● そ の 他	415
② 合 計		8,277,114
● 経常支出合計		8,191,929



介護保険

収入 (千円)	科 目	決算額(千円)	1人当たり額(円)
	保 険 料	898,553	61,684
	繰 越 金	0	0
	利 子 収 入	8	1
① 合 計		898,561	61,685

支出 (千円)	科 目	決算額(千円)	1人当たり額(円)
	介 護 納 付 金	817,616	56,128
	そ の 他	18	1
② 合 計		817,634	56,129

決算残金(①-②)

80,927

(注) 金額は、千円未満を四捨五入して記載しています。

決算残金80,927千円はすべて準備金に積み立てました。

組合現況（令和6年3月末）

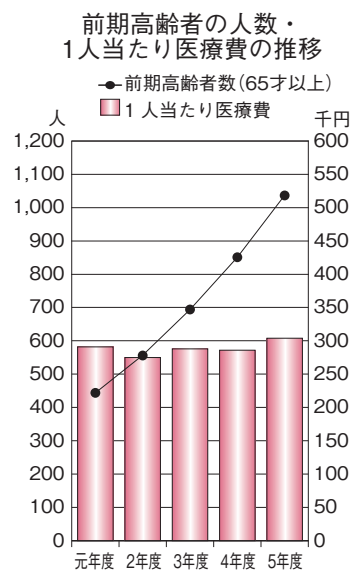
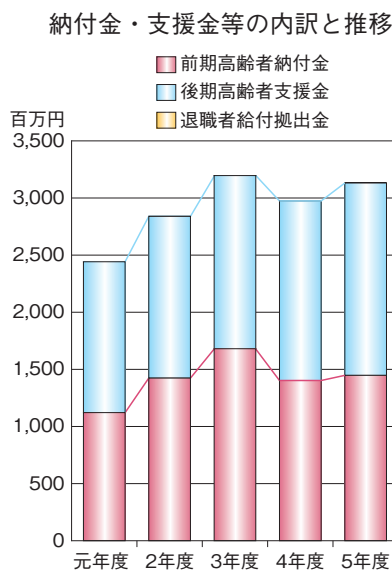
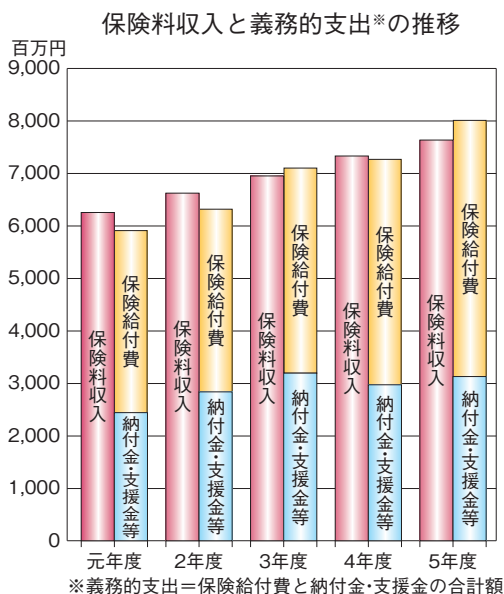
- 被保険者数 23,907 人（男性 9,031 人、女性 14,876 人）
※うち、短時間労働者数 3,794 人（男性 772 人、女性 3,022 人）
- 被扶養者数 7,008 人
- 健康保険料率 1,000分の102
(事業主 1,000分の51.0、被保険者 1,000分の51.0)
- 平均標準報酬月額 232,856 円
(男性 303,444 円、女性 189,638 円)
- 介護保険の対象となる被保険者数 14,687 人
- 総標準賞与額（年間合計） 10,485,316 千円
- 介護保険料率 1,000分の19
(事業主 1,000分の9.5、被保険者 1,000分の9.5)
- 平均年齢 45.44 歳（男性 41.85 歳、女性 47.63 歳）

一般勘定(健康保険分)の令和5年度事業概要

収支状況

令和5年度は、保険給付費(入院費、薬剤費)が大幅に増加し、当初の支出予算額を上回ったため、予算を変更し準備金から200百万円の追加繰入を行いました。収入面は、被保険者数増、平均標準報酬月額上昇、年間総標準賞与額増により保険料収入は7,638百万円(予算差+106百万円、前年度比+4.1%の+304百万円)、国庫補助金53百万円、財政調整事業交付金63百万円及び保健指導補助金1百万円を受けたことで繰入金900百万円を除く収入合計は、7,849百万円(予算差+134百万円、前年度比+3.8%の+286百万円)となりました。

一方、支出面は、保険給付費、令和5年度前半での入院費と薬剤費が想定外の伸びとなり、その後も高止まりの傾向が続いたため、予算差+298百万円の4,883百万円(1人当たり保険給付費は予算差+13,839円の206,090円、前年度比+9.2%)となったことに加え、高齢者納付金・支援金が前年度に比べ+157百万円の3,130百万円で支出合計は、予備費を除く予算差+562百万円の8,277百万円となり、収支差は△428百万円となりました。また、経常収支差は3年連続の赤字の△545百万円で赤字額が大幅に拡大しました。なお、決算残金は、繰入金900百万円を含め472百万円となりました。

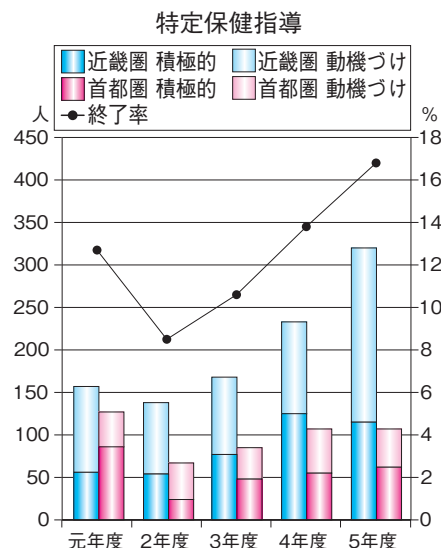
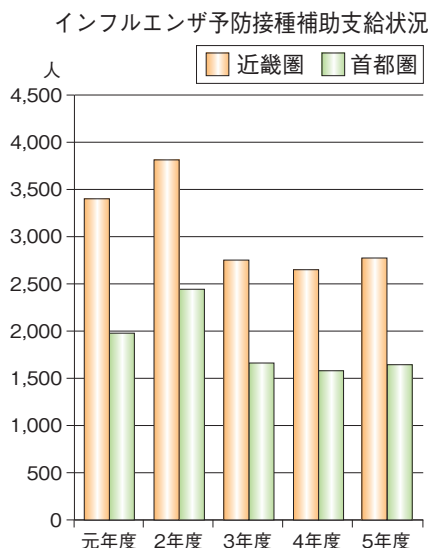
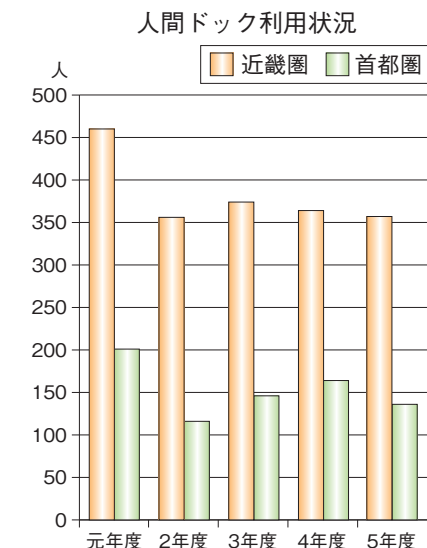


保健事業

令和5年度も引き続き保険給付費の増大に対処するため、疾病予防と医療費の適正化事業に注力いたしました。

疾病予防の面では、40歳以上を対象とした特定健診(14,224人)・特定保健指導(427人)、インフルエンザ予防接種補助(4,418人)、人間ドック利用補助(493人)、がん検診補助(延べ25,670人 胃がん、大腸がん、乳がん、子宮頸がん)を実施しました。また、健保連サポート事業(全額補助の禁煙サポート、重症化予防指導)に参加しました。

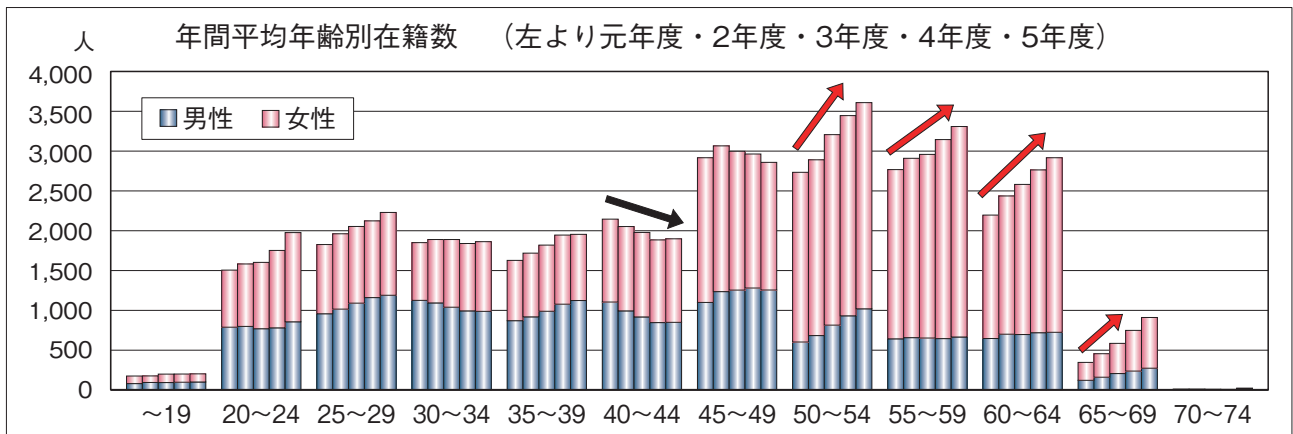
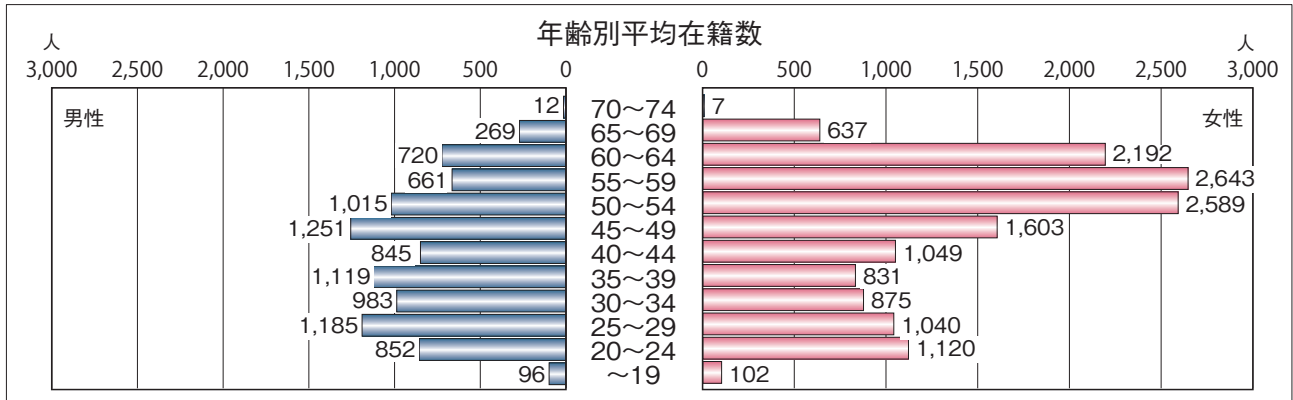
医療費の適正化の面では、被扶養者の資格確認調査、ジェネリック医薬品の使用促進を実施いたしました。



ライフコーポレーション健康保険組合 令和5年度 健康白書より

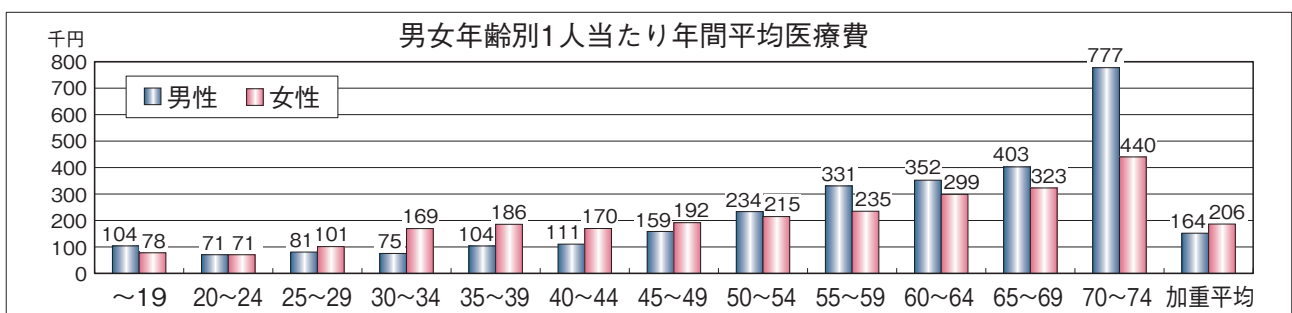
1. 被保険者の年齢構成

- ①男性は40歳代後半、女性は50歳代後半の在籍数が最多となった。また、40歳以上の割合が男性53%、女性73%、男女計65%といずれも前年度と同じであった。
- ②男女共、50歳前半から60歳後半の増加傾向が続いており、40歳代前半は減少傾向。
- ③男女計は、50歳代前半の割合が最大になり、次に50歳代後半となっている。
- 平均年齢は45.25歳(男41.56歳、女47.51歳)となり、前年比+0.13歳(男+0.11歳、女+0.14歳)と上昇



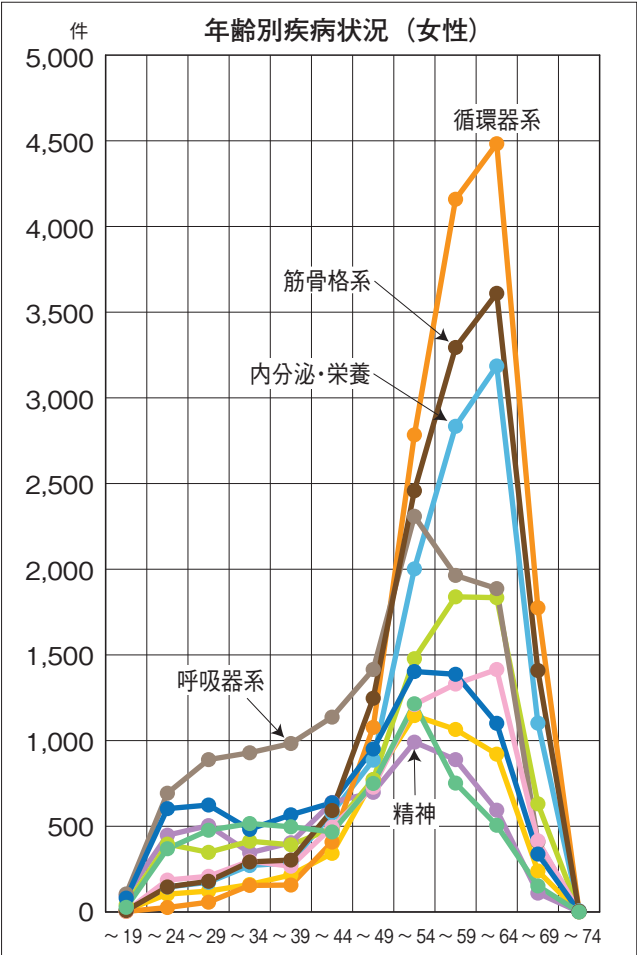
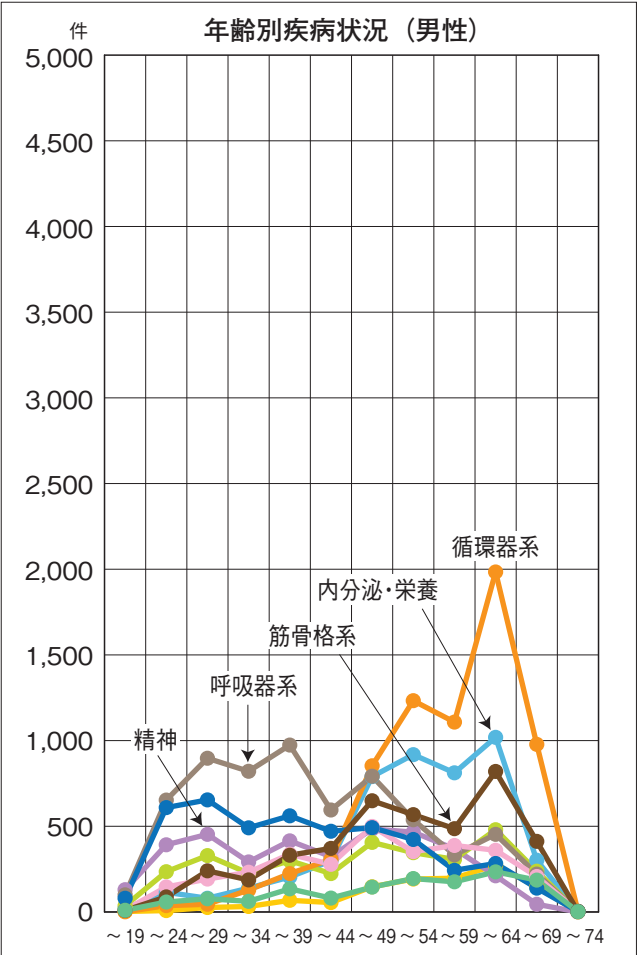
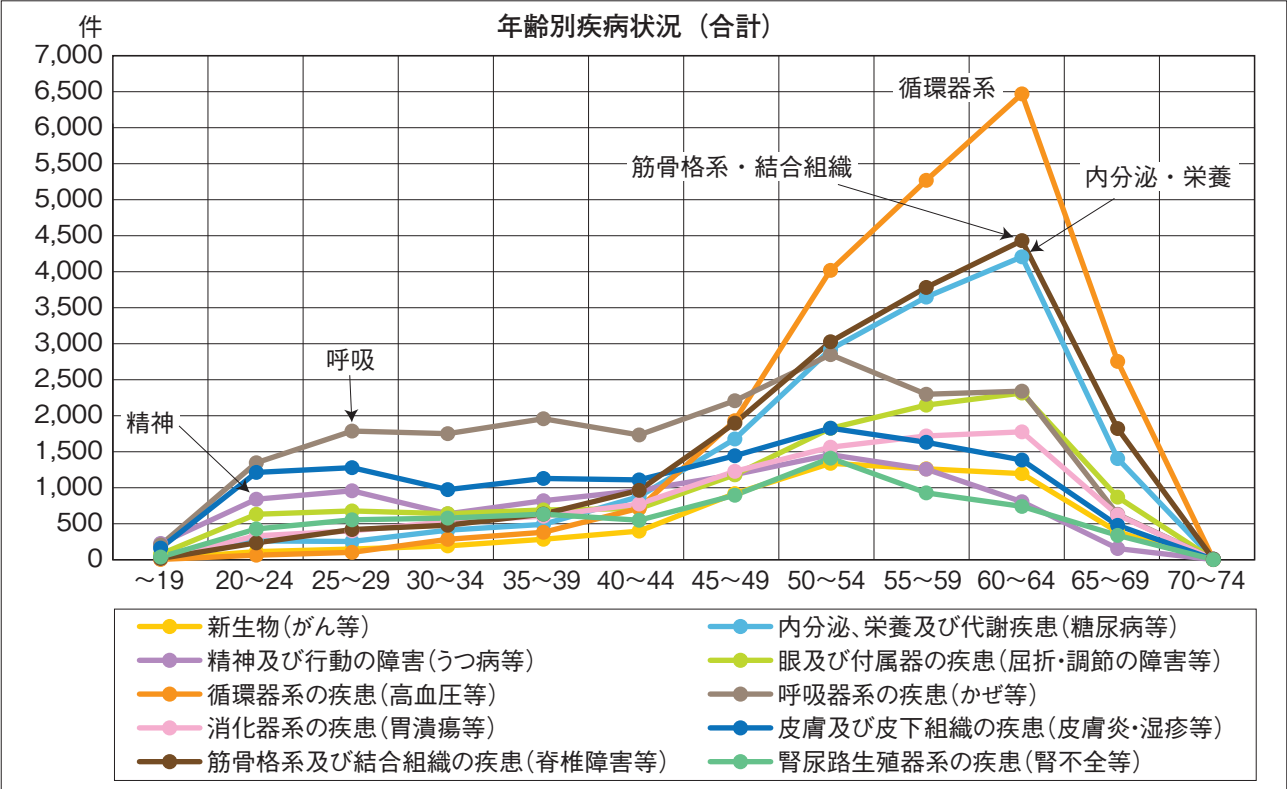
2. 医療費

- ①1人当たり年間医療費の加重平均は男性163,678円(前年度152,009円)、女性205,673円(前年度186,578円)だった。
- ②年齢別1人当たり年間医療費は、男性70~74歳は777,446円と女性70~74歳は440,149円と高水準である。突出している男性70~74歳の777,446円は、医療費総額9,394,140円を年間平均約12.1人で除したものである。
- ③医療費総額は、女性30億20百万円(前年度26億20百万円)、男性14億70百万円(前年度13億25百万円)だった。
- ④65歳以上75歳未満(前期高齢者)本人の1人当たり年間医療費は352,996円(年間計3億27百万円、925人)であった。



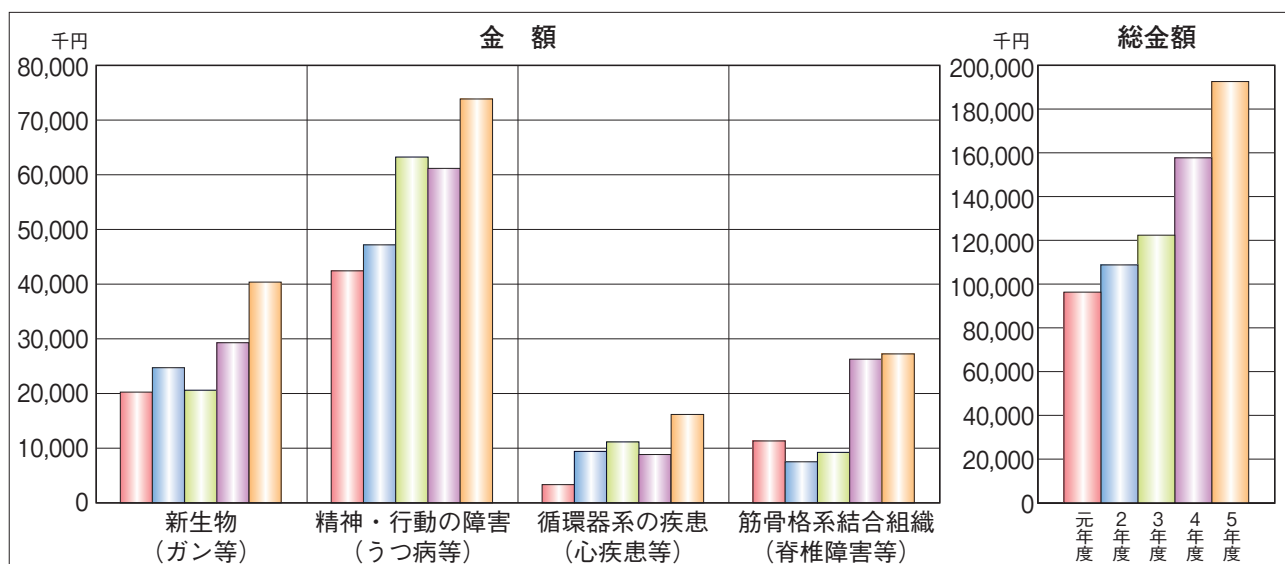
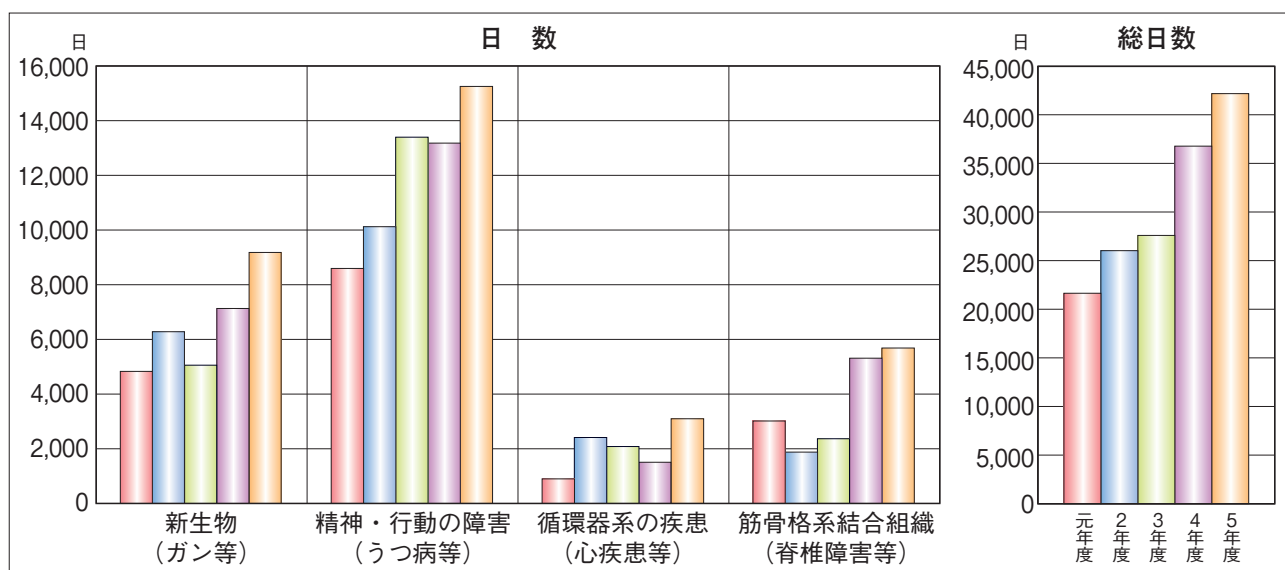
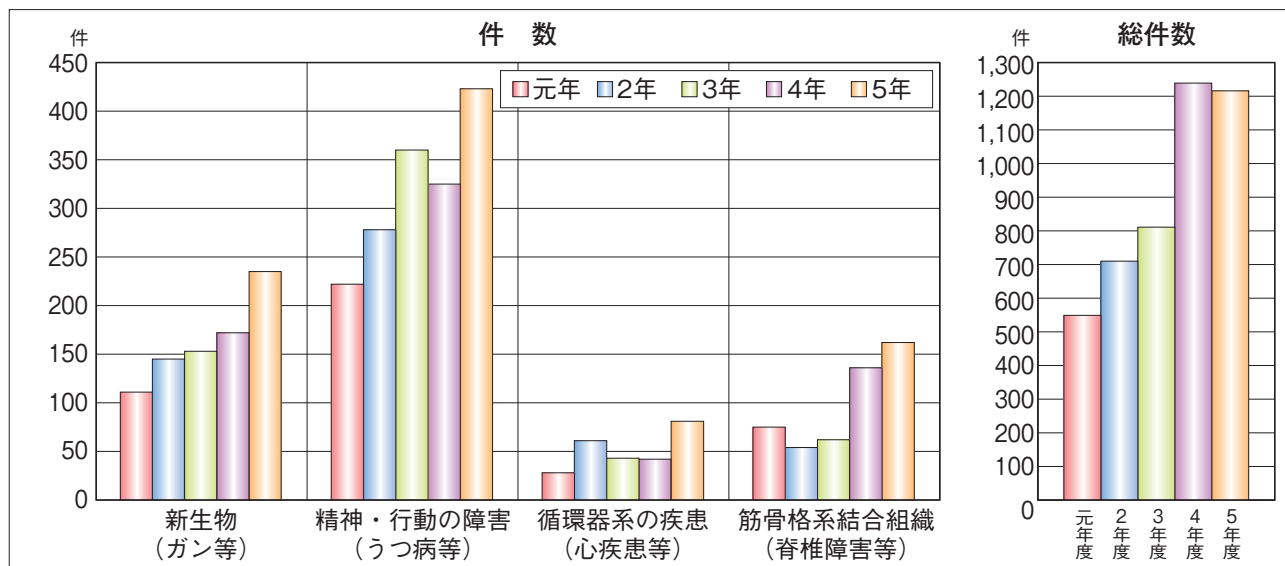
3. 疾病状況

- ①男性の循環器系の疾患（高血圧症など）の疾病数は、39歳までは、224件となっているものの40歳代前半に306件と上昇し、45歳以上で853件、50歳以降1,000件を超え60歳代では2,000件近くになっている。
- ②女性の循環器系の疾患は、39歳までは157件で男性より少ないが、40歳台前半で408件、45歳以上で1,077件、50歳以上で2,784件、55歳以降で4,000件を超えている。
- ③今年度の精神・行動障害系の疾病率は、15～39歳の男性と15～29歳・40歳～44歳の女性が上位3位となった。



4. 傷病手当金

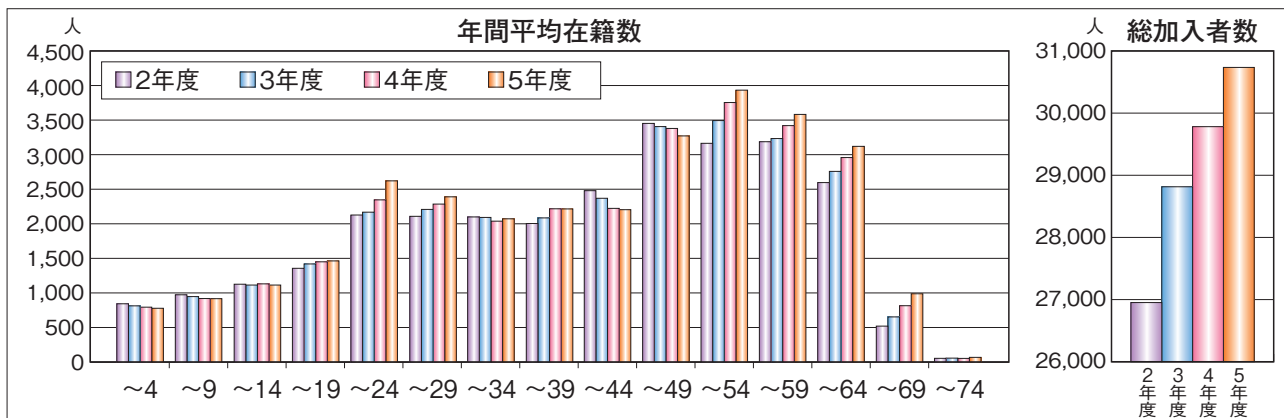
- ①総件数は1,216件（前年度1,239件）で23件の減となった。原因はコロナ関連の件数が4年度334件から5年度54件と激減したことによる。
- ②支給対象日数（言い換えれば、労働喪失日）の累計は、42,173日（前年度36,773日）で5,400日の増となった。
- ③支給総額は1億9,257万円（前年度1億5,770万円）で3,487万円の増となった。
- ④精神・行動の障害（うつ病等）は全体の3割強を占めている。



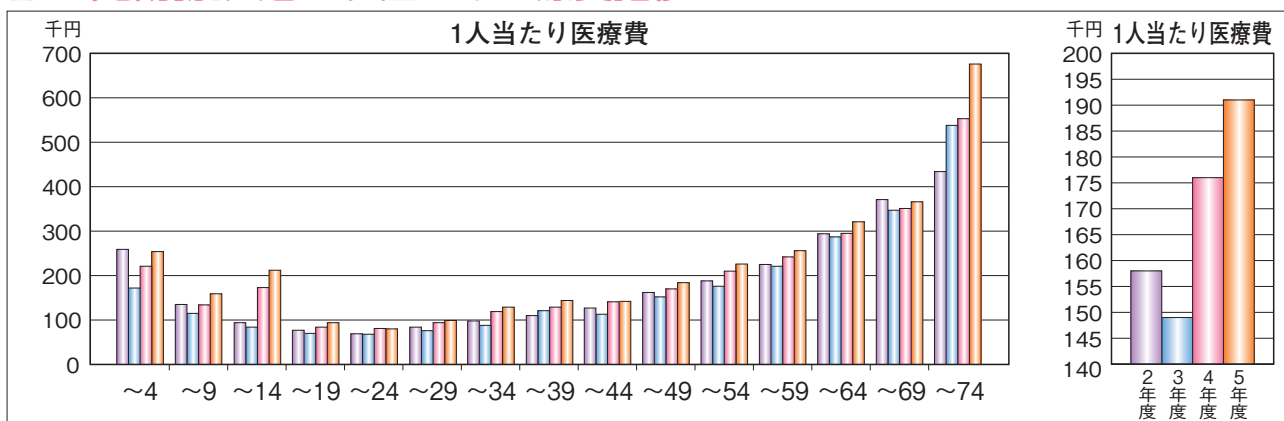
5. 加入者

- ①在籍数は30,735人（前年度29,782人）で前年度比103.2%となった。
 ②医療費総額は58億76百万円（前年度52億39百万円）で前年度比112.2%となった。
 50歳代以降の構成比は、54.7%（約32億円）と年々上昇傾向。
 また、65歳以上の前期高齢者の加入者数は1,056人（前年度868人）、医療費総額が4億8百万円（前年度3億16百万円）と増加しており今後も増加傾向となる見込み。

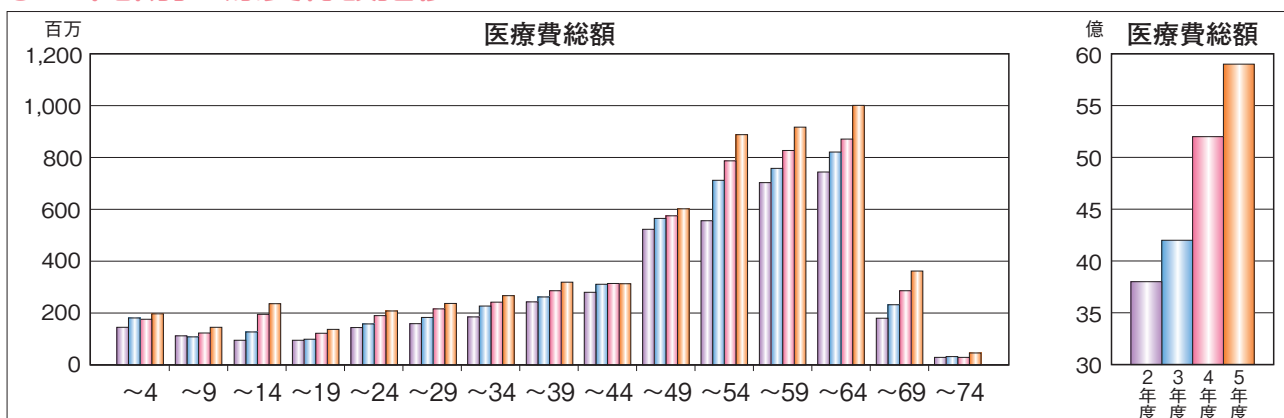
5-1 年齢別年間平均在籍数推移



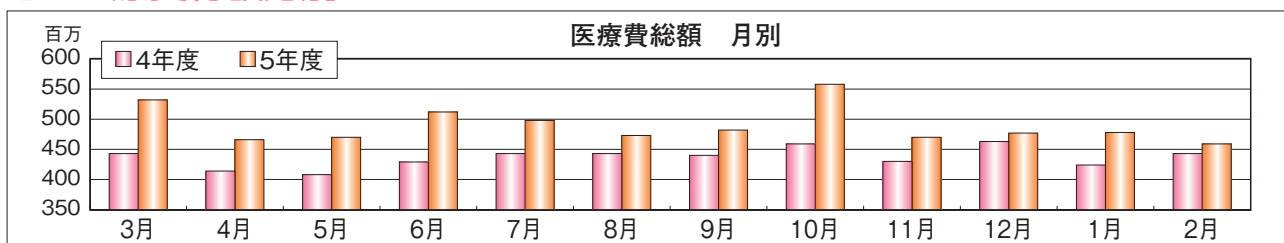
5-2 年齢別加入者1人当たり医療費推移



5-3 年齢別医療費総額推移



5-4 医療費総額月別



令和6年12月2日 健康保険証は廃止されます！

マイナ保険証をご利用ください

※マイナ保険証・・・マイナンバーカードに健康保険証利用の登録をしたもの



マイナンバーカードで受診するための準備

1 マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得

まだマイナンバーカードを取得していない方は、以下の申請方法を参考に、マイナンバーカードを取得しましょう。

詳しくはこちら
マイナンバーカード
総合サイト



2へ

申請

※以下の3つの方法から選択できます。

1 オンライン申請

スマートフォンによる申請



スマートフォンのカメラで顔写真を撮影。申請用WEBサイトにアクセスし、必要事項を入力したら、顔写真を添付して送信します。

パソコンによる申請



デジタルカメラで顔写真を撮影し、パソコンに保存。申請用WEBサイトにアクセスし、必要事項を入力したら、顔写真を添付して送信します。

2 証明写真機からの申請



タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択。撮影金額を投入し、交付申請書の二次元コードをバーコードリーダーにかざします。画面の案内に従って必要事項を入力し、顔写真を添付して送信します。

3 郵送による申請



個人番号カード交付申請書に氏名を記入し、本人の顔写真を貼り付けます。送付用封筒に入れて、郵便ポストに投函します。

受け取り

①交付通知書が届く



マイナンバーカードの交付申請を行うと、おおむね1ヵ月で市区町村から「交付通知書」（はがき）がご自宅に届きます。

※2ヵ月程度かかる場合もあります。

②マイナンバーカードの受け取り

交付通知書が届いたら、本人確認書類などを持ち、期限内に本人が受け取りに行きます。交付場所や期限は交付通知書に記載されています。

2 マイナンバーカードをお持ちの方は保険証利用の申込み（登録）

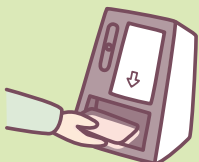
マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申込みが必要です。以下の3つの方法から選択できます。

詳しくはこちら
厚生労働省作成動画



医療機関で

- ☒ 医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーから申込みます。



スマホから

- ☒ 下記3つを準備

マイナポータル

- ①マイナンバーカード
- ②マイナンバーカード読み取り対応のスマホ
- ③アプリ「マイナポータル」のインストール



Android 用



iPhone 用

- STEP1 「マイナポータル」を起動する。
- STEP2 「申込む」をタップする。
- STEP3 利用規約等に同意する。
- STEP4 マイナンバーカードを読み取る。



セブン銀行ATMで

- ☒ 必要なものはマイナンバーカードのみ！

ATM画面

マイナンバーカードでの手続き

健康保険証利用の申込み



加入者の皆さまへ



「資格情報のお知らせ」を 10月中に交付します

「資格情報のお知らせ」とは

「資格情報のお知らせ」は本来マイナ保険証の利用者に必要となるものです。保険者が把握している加入者情報（個人番号の下4桁を含む）を各人に確認していただくために、加入者全員へ配布いたします。資格情報に誤りがないかご確認いただき、大切に保管してください。

資格情報のお知らせ（イメージ）

(整理番号) XXX-XXX-XX
(種別) ご本人(被保険者)様/ご家族(被扶養者)様

佐藤 太郎 様

様式1
(5情報一致等)

(保険者名)
(保険者番号)

資格情報のお知らせ

あなたの加入する健康保険の資格情報を下記のとおりお知らせします（令和6年〇月〇日時点）。
なお、このお知らせのみでは受診できません。

記号	000	番号	00000000 (枝番) 00
氏名	佐藤 太郎		
フリガナ	サトウ タロウ		
負担割合	3割		
資格取得年月日	平成〇年〇月〇日		
保険者名	〇〇		

スマートフォンをお持ちの方は、以下の二次元コードからマイナポータルにログインすることで、ご自身の健康保険の資格情報を確認することができます。ぜひご利用ください。

— マイナポータルへのアクセス・ダウンロードはこちら —



マイナ保険証の読み取りができない例外的な場合については、スマートフォンの資格情報画面をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます（スマートフォンをお持ちでない方は、この文書をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます）。

なお、現在、医療保険のデータベースに登録されているあなたの個人番号（マイナンバー）は次のとおりです（12桁のうち下4桁のみ表示）。万が一、表示されている下4桁の数字が、ご自分の個人番号（マイナンバー）の下4桁と一致していない場合には、保険者までご連絡ください。

**** * 6825

右を切り取ってご利用いただくこともできます
(このお知らせのみでは受診できません)

資格情報のお知らせ			
令和〇年〇月〇日発行 (保険者名) (保険者番号)			
記号 000	番号	00000000	(枝番) 00
氏名	佐藤 太郎		
負担割合	3割		
受診の際にはマイナ保険証が आवश्यकです			

スマートフォンをお持ちの方

**マイナポータルに
ログインすることで、
ご自身の資格情報を
確認することができます**

また、ご自身の資格情報をスマートフォン等に保存しておくことにより、都度ログインすることなく資格情報画面をすぐに表示できます。

受診時にマイナ保険証の読み取りができないなどの例外的な場合で、保存した資格情報画面を提示して受診が可能となります。

スマートフォンをお持ちでない方

「資格情報のお知らせ」の右下の点線部分を切り取り、マイナ保険証とともに医療機関等の受け付けで提示して受診してください。



人間ドック & ガン検診のご案内

健診当日は必ず保険証をご持参ください。

対象者	35歳以上の被保険者(本人)と35歳以上の被扶養配偶者(妻又は夫)
補助回数	年1回(4月～翌年の3月末まで)
健診機関	補助の対象となるのは、左記の契約健診機関での健診のみ
申込方法	各自で自己負担額を確認の上、直接健診機関へ申込み(電話またはウェブ)
ドック健診補助額	20,000円
オプション検査補助額	乳がん検診(マンモグラフィ又はエコー) …………… 2,000円まで 子宮頸がん検診(細胞診) …………… 2,000円まで
自己負担額	健診総額(ドック金額+オプション金額)から ドック補助額(20,000円)+オプション検査補助額(2,000円～4,000円)を 差し引いた金額を窓口で支払い ※オプション検査は各健診機関により、内容や金額が異なりますので、直接健診機関へお問い合わせください。

自己負担額について	<39,600円(税込)の人間ドックを受診した場合の自己負担額> 窓口支払(自己負担額) $39,600円 - 20,000円 = 19,600円$
	<39,600円(税込)の人間ドックとオプション検査(乳がん+子宮頸がん)を受診した場合> ※乳がん、子宮頸がん検査費用が4,400円(税込)の場合 窓口支払(自己負担額) $39,600円 + (4,400円 \times 2) - (20,000円 + (2,000円 \times 2)) = 24,400円$

共済会補助… A 会員と A 会員の配偶者及び B 会員は自己負担額の9割(1万円まで)が共済会から補助されます。
(受診後60日以内に共済会に申請してください)

		検査内容	対象者	内 容	補助額	補助方法
ガン検診	胃がん検診	血液検査 (ABC検診) 又は CEA検査	35歳以上の 被保険者 (本人)	年1回 (4月～翌年3月末まで) 会社の定期健康診断時のオプション検査に申し込んで受診	2,000円 まで	給与天引される検査費用に補助
	大腸がん検診	検便 (便潜血検査)			2,000円 まで	
	乳がん検診	マンモグラフィ 又は エコー	35歳以上の 被保険者 (本人) と	年1回 (4月～翌年3月末まで) 最寄りの病院等医療機関において、全額自己負担で受診 ※人間ドックのオプション検査補助と併用不可	2,000円 まで	申請書と領収書(原本) 【検査内容の記載があるもの】を 健康保険組合に提出 ↓ 後日、本人指定口座へ振込 ※自治体(市区町村)のがん検診で自費が発生した場合も申請可能です。
	子宮頸がん検診	細胞診	35歳以上の 被扶養者 (家族)		2,000円 まで	

【首都圏】

(単位：円)

契約健診機関名	住 所	電 話	半日ドック金額 (脳ドック金額)	昼食又は軽食
新赤坂クリニック青山 (旧 新赤坂クリニック(六本木))	東京都港区南青山 2-2-3 ヒューリック青山外苑東通ビル 2F	03-5770-1250	42,900	有
IMS Me-Life(イムスミライフ) クリニック新宿	東京都渋谷区代々木 2-9 久保ビル 2F	03-3375-3371	38,500	有
IMS Me-Life(イムスミライフ) クリニック池袋	東京都豊島区東池袋 1-21-11 オーク池袋ビル 10F	03-3989-1112		
IMS Me-Life(イムスミライフ) クリニック千葉	千葉市中央区新町 1000 センシティタワー 8F	043-204-5511		
フェニックスメディカルクリニック	東京都渋谷区千駄ヶ谷 3-41-6	0120-063-063	39,600	有
人間ドック会館クリニック	東京都板橋区常盤台 4-35-10	03-3937-6256	42,350 (36,300)	有
所沢市市民医療センター	埼玉県所沢市上安松 1224-1	04-2998-2081	39,600	有
八潮中央総合病院	埼玉県八潮市南川崎 845	048-998-8001	36,300	有
大宮シティクリニック	埼玉県さいたま市大宮区桜木町 1-7-5 ソニックシティビル 30F	0570-039-489	44,000	有
亀有病院	東京都葛飾区亀有 3-36-3	03-3601-0187	42,900	有
ウェルビーイング毛利	東京都江東区毛利 1-19-10 江間忠錦糸町ビル 5F	03-3635-5711	41,800	
船橋総合病院	千葉県船橋市北本町 1-13-1	047-425-1153	39,600	有
アムスランドマーククリニック	神奈川県横浜西区みなとみらい 2-2-1-1 ランドマークタワー 7F	045-222-5588	45,100	有
KKC ウエルネス 東京日本橋健診クリニック	東京都中央区日本橋箱崎町 5-14 アルゴ日本橋ビル 1F	050-3541-2529	36,300	有
明治安田 新宿健診センター	東京都渋谷区代々木 3-22-7 新宿文化クイントビル 12F	0570-03-5489	47,300	有
芝パーククリニック健診センター	東京都港区芝公園 2-4-1 芝パークビル A 館 2F	03-3434-4485	45,100	有
アルファメディック・クリニック	神奈川県川崎市幸区堀川町 580-16 川崎テックセンター 8F	044-511-6116	38,500 (35,750)	有

※税込価格です

【近畿圏】

(単位：円)

契約健診機関名	住 所	電 話	半日ドック金額 (脳ドック金額)	昼食又は軽食
大阪中央病院	大阪市北区梅田 3-3-30	06-4795-5550	47,300	有
関西労働保健協会 アクティ健診センター	大阪市北区梅田 3-1-1 サウスゲートビル 17F	06-6345-2210	49,500	有
関西労働保健協会 千里 LC 健診センター	豊中市新千里東町 1-4-2 千里ライフサイエンスセンタービル 4F	06-6873-2210		
恵生会アプローチタワークリニック	大阪市北区茶屋町 19-19 阪急茶屋町ビルディング 7F	06-6377-5620	36,300	有
近畿健診センター	大阪市北区西天満 5-9-3 アールビル本館 2F	06-6365-1655	33,000	有
多根クリニック	大阪市港区弁天 1-2-2-600 大阪ベイタワーイースト 6F	06-6577-1881	36,300 (36,300)	有
飯島クリニック	大阪市中央区南船場 3-5-11 心斎橋フロントビル	06-6243-5401	36,300	有
淀川キリスト教病院	大阪市東淀川区柴島 1-7-50	06-6324-6530	45,100	有
関西医科大学 天満橋総合クリニック	大阪市中央区大手前 1-7-31 OMM ビル 3F	06-6943-2260	39,600	有
アムスニューオータニクリニック	大阪市中央区城見 1-4-1 ホテルニューオータニ大阪 4F	06-6949-0305	45,100	有
ベルクリニック	堺市堺区戎島町 4-45-1 ホテル・アゴラリージェンシー堺 11F	072-224-1717	42,900	有
コーナンメディカル鳳総合健診センター	堺市西区鳳東町 4-401-1	072-260-5555	A 36,300 B 42,900 (36,300)	有
KKC ウエルネス 新大阪健診クリニック	大阪市淀川区西中島 6-1-1 新大阪プライムタワー 7F	050-3541-2262	38,500	有
KKC ウエルネス なんば健診クリニック	大阪市浪速区難波中 1-10-4 南海 SK 難波ビル 10F	050-3541-2263		
KKC ウエルネス 神戸健診クリニック	神戸市中央区磯上通 8-3-5 明治安田生命神戸ビル 12F	050-3541-2264		
武田病院健診センター	京都市下京区塩小路通西洞院東入 東塩小路町 608 日本生命京都三哲ビル 3F	075-746-5100	39,600	有
京都工場保健会 総合健診センター	京都市中京区西ノ京北壺井町 67	0120-823-053	36,300 (38,500)	有
京都工場保健会 山科健診クリニック	京都市山科区竹鼻竹ノ街道町 92 ラクト C301	0120-823-066		
京都工場保健会 宇治健診クリニック	宇治市広野町成田 1-7	0120-823-099		
京都工場保健会 神戸健診クリニック	神戸市中央区元町通 2-8-14 オルタンシアビル 3F	0120-292-430		
住友生命総合健診システム	大阪市淀川区西中島 5-5-15	06-6379-3334	45,650	有
みどり健康管理センター	吹田市垂水町 3-22-5	06-6385-0265	47,300	有
聖授会総合健診センター	大阪市天王寺区東高津町 7-11 大阪府教育会館 5F	06-6761-2200	42,900	有

※税込価格です

ココロメンテ通信

監修

株式会社生き方はたらき方

ラボラトリー

代表取締役

うかい やすみ

鵜飼 柔美



怒りの感情と上手に付き合うには

すぐに感情的に怒ってしまう人は、さまざまな局面で損をしがちです。まず、イライラすることでストレスがたまり、健康を害する原因になります。そして、不機嫌な態度を取ったり、怒鳴ったり、暴言を吐いたりすることで、人間関係を悪化させます。職場にそういった人がいると、パワハラや社内コミュニケーション不全、社員のパフォーマンスの低下につながります。また、感情的に怒ってしまった後は激しい自己嫌悪に陥る人も多いことでしょう。近年「アンガーマネジメント」が注目されているのも、これらの怒りが引き起こすマイナス面が周知されてきたためと思われます。

しかし、怒りを押し殺して不満をため込むことも健全ではありません。すべての感情には役割があります。中でも「怒り」は、「相手が一定の境界線を踏み越えて、自分の大切なものを脅かすことへの危機感から生まれる防衛感情」といわれています。

つまり、怒りの感情そのものは決してネガティブなものではなく、自分を大切にするために欠かせない感情なのです。

また、「アンガーマネジメント」という言葉が広がるに従い、「怒らないようにすること」

という意味に捉えられてしまっているケースがしばしば見受けられますが、これは誤解です。正しくは、「怒りの感情と上手に付き合い、適切に表現するための心理トレーニング」なのです。



アンガーマネジメントを実践するポイント

ポイント①

怒りを処理する3ステップ

アンガーマネジメントを実践する上で基本となるステップは以下の3つです。

1 衝動のコントロール

怒りの衝動に任せた言動をすると、事態を余計に悪化させてしまうことが大半です。怒りを感じることが起きたら、まずは深呼吸をし、可能なら場所を変えたり、別のことをするなどして、時間を置くようにしましょう。

2 思考のコントロール

次に「相手にも何か事情がないか?」「本当に自分が大切にしているものが脅かされているか?」を考えて、許容できる事態かどうかを判断しましょう。

3 行動のコントロール

許容できないと判断したら、「怒ることは問題の解決に有効なのか」「怒ることで相手の意識が変化するのか」など、冷静に状況を分析しましょう。怒るという行動によって状況が変化・改善しないことを理解できれば、別の「変えられるもの」に目を向けられるようになります。

ポイント②

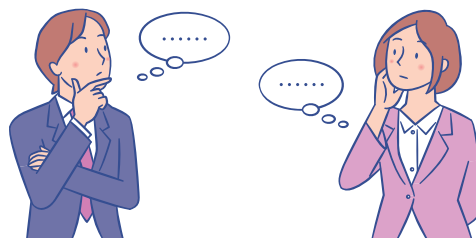
怒りの原因やトリガーを知る

自分が何に対してどう怒りがちなのかを考えてみましょう。怒りの原因やトリガー（怒りを誘発する要因など）を知れば、それらから距離を置くことができます。しかし、完全に接触を避けるのではなく、一時的な距離を置いて冷静になることで、関係の再評価や再構築の機会を持つことも重要です。

ポイント③

「相手は他人」と心得る

怒りは身近な対象に対して強くなる性質があります。特に家族や友人、同僚など近い人には、つい「言わなくても察してくれるだろう」「言うことを聞いてくれるはず」と期待しがちです。しかし、どんなに親しく身近な人でもしよせんは他人。言わないと分かってもらえないし、すべて自分の思い通りにはならない、対等な存在であると心得ましょう。



特定健診を受けて特定保健指導の対象となった方へ

必ず特定保健指導を受けましょう！

特定保健指導は、特定健診の結果から、メタボなどで生活習慣病を発症する確率が高いと判定された方に対して行われます。医師や保健師、看護師などの専門職による、食事や運動を中心とした生活習慣改善のためのサポートが受けられます。

1 特定保健指導がどうしても必要なわけ

深刻な病気になる前に、病気の芽を摘むためです。

メタボリックシンドロームとは内臓脂肪の蓄積により、血圧高値、脂質異常、高血糖値等の危険因子（基準値を超えた項目）が増え、虚血性心疾患や脳血管疾患等の生活習慣病を発症しやすくなる状態のことです。そのようなリスクのある方に対し保健指導を行い、病気になるのを未然に防ぐことが目的です。

2 どれも少し高めなだけだから、と軽く考えてはいけない

健診結果の数値そのものよりも危険因子の数が問題です。一つ一つは基準値を少ししか超えていないとき、たいしたことはないと考えがちですが、そうではありません。

肥満、高血圧、脂質異常、高血糖などが重なると、まったく何もない人に比べ、心臓病を発症する危険度が約36倍にもなるという統計データもあります。

3 特定保健指導の効果はすでに実証済み

厚生労働省が特定保健指導の効果を検証したところ、特定保健指導を受けたメタボ該当者・予備群のうち約30%が翌年の健診結果では特定保健指導非該当となり、健康状態が改善されたことが分かりました。

4 特定保健指導は無料

費用は健保組合が負担するので、無料で受けられます。

接骨院・整骨院（柔道整復師）を利用される方へ

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ください。

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

通院回数の多い方へ



外傷性の負傷は治療に向かい、 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

インフルエンザ 予防接種補助金

対象者 被保険者とライフコーポレーション健康保険組合に加入している被扶養者

接種期間 令和6年10月1日から 令和7年1月31日

補助額 1人当たり上限2,000円迄の実費額（2回接種は合計で上限2,000円）

例 医療機関での支払額 1,500円⇒1,500円補助
// 5,000円⇒2,000円補助

申請方法 令和6年度申請書の裏面に医療機関の領収書（原本）を貼付し、健保組合に送付

＊接種予定の方が全員接種されたあとにまとめて申請してください。
1被保険者当たり1回しか申請できませんのでご注意ください。

領収書について 原本を貼付 ＊コピーは無効です。

①領収日 ②接種した人の氏名 ③金額 ④但し書き（インフルエンザ予防接種代） ⑤医療機関名 ⑥医療機関印が必要

＊①から⑥の記載の無い領収書は医療機関に再作成を依頼して下さい。

＊「インフルエンザ」の記載がなければ、医療機関に記入してもらって下さい。

＊家族で領収金額がまとめられたら、内訳を記入してもらって下さい。

＊送付された領収書は返却できません。

見本

領 収 書	
令和〇年〇月〇日	
健保 太郎 様	
金3,000円	
インフルエンザ予防接種代として領収しました。	
〇〇〇病院	印

申請期限 令和7年2月10日 健保組合に到着分まで（必着）

支給方法 事務処理の関係から補助金は、以下の方法で支給することにご理解とご同意をお願いします。

※給与に含めて支給します。

※給与明細に「健保補助金」として支給合計額が表示されます。
（振込の通知書は発送しません）

※各月末日までの健保組合到着分を翌月給与に含めて支給予定
（例：10月31日までの到着分→11月給与で支給）



- 接種を受ける時は、必ずかかりつけ医に相談して下さい。
- 「令和6年度インフルエンザ予防接種補助金支給申請書」は、「ホームページ」または、ライフネットの「インフォメーション」または「文書管理→健康保険組合→提出書類」から印刷してご使用下さい。

急な体調不良や治療への疑問、家族の健康不安など、

困ったときはまずお電話でご相談ください。

経験豊富なメディカルスタッフが親身にお応えします。

女性の健康に
関する相談

食事や栄養に
関する相談

介護に関する相談

メンタルヘルスに
関する相談

相談
無料



健康のお悩みは、
まず電話健康相談へ



プライバシー厳守

匿名で相談が可能です。相談内容がご所属先に知られることはありません。安心してご利用ください。

ただし、ご相談者や他者に危険が及ぶと判断した場合は、ご相談者の了解を得ずに情報を開示する場合があります。

ライフコーポレーション健康保険組合 ころとからだの健康相談

電話・メールで、24時間365日、相談できます



0120-023-353

「みんなの家庭の医学」アプリ・WEB版も活用ください

メール相談のほか、症状・病名・病院検索やお悩みQ&A集を掲載。「日常以上、病院未満」の健康のお悩みをワンストップで解決します。初回利用時にユーザー登録と団体登録が必要です。

WEB版
kateinoigaku.jp/

団体コード
06273411

アプリDL▼



相談窓口について

- からだの相談 | 24時間365日
健康、医療機関情報、育児や介護などについてを電話、メールで相談できます
- こころの相談 | 平日9:00-21:00 土曜10:00-18:00(日・祝・1/1・2・3休)
職場やプライベートな悩み、こころの不調などに関することを電話、メール、対面もしくはオンラインで相談できます
- ご利用対象者
電話・メール | 当組合の被保険者と被扶養者、被保険者の2親等までのご家族
対面・オンライン | 被保険者および被扶養者

この相談窓口は外部の専門機関((株)保健同人フロンティア)に委託しています

ホームページ新規開設しました！

令和6年4月に情報発信および利便性向上のため、ライフコーポレーション健康保険組合のホームページを新規開設しました。

健康保険制度のしくみや各種申請書のダウンロードなど、加入者の皆さまに役立つ情報をご提供いたします。ぜひご覧いただきご活用ください。

【ホームページアドレス】

<https://www.lifecorp-kenpo.or.jp>



The screenshot shows the homepage of the Lifecorp Kenpo website. The header includes the logo and navigation links: HOME, 保険料と保険給付, こんなとき, 健康づくり, 申請書ダウンロード, 健康保険のしくみ, and 介護保険制度. A search bar is also present. The main banner features a cartoon character and the text '各種申請書のダウンロードはこちらからお願いします' (Please download various application forms from here). Below the banner is a 'NEWS' section titled 'けんぽからのお知らせ' (Notice from Kenpo) with a list of recent updates. To the right, there are several informational boxes: 'マイナンバーカードに関する内容はこちらでご確認ください' (Check the content related to My Number Card here), 'マイナンバー制度' (My Number System), '人間ドック&がん検診のご案内' (Human Dock & Cancer Screening Guide), '家族みんなで健康増進 保健室をいつも手元に' (Improve health with the whole family, keep the health room always at hand), and '健保だよ！' (It's Kenpo!). A callout points to the '申請書ダウンロード' link, stating '各種申請書のダウンロードはこちらからお願いします' (Please download various application forms from here). Another callout points to the '健康づくり' link, stating '健康課題を解消できます' (You can solve health issues). A third callout points to the 'NEWS' section, stating 'よくお問い合わせのある内容をまとめています' (We summarize frequently asked questions). A fourth callout points to the 'こんなとき' (When this happens) section, which lists various scenarios like '家族が加入・脱退するとき' (When family joins/leaves), '保険証をなくしたとき' (When the insurance card is lost), '氏名に変更があったとき' (When there is a change in name), '病気やけがで受診するとき' (When visiting a doctor due to illness or injury), and '入院したときの食事' (Meals when hospitalized).