



## 事業主の皆さんへ

「健康保険（船員保険）・厚生年金保険被保険者資格取得届」には個人番号（マイナンバー）を必ず記入してください

○令和5年9月29日に「厚生年金保険法施行規則等の一部を改正する省令」が公布・施行されました。

本省令の施行により 「健康保険（船員保険）・厚生年金保険被保険者資格取得届」には個人番号（マイナンバー）（基礎年金番号を有する方は、個人番号（マイナンバー）または基礎年金番号）を必ず記入していただくこととなりました。

また、従前は基礎年金番号を有する方で、個人番号（マイナンバー）、基礎年金番号のいずれも確認できない場合は「健康保険（船員保険）・厚生年金保険被保険者資格取得届」にあわせて「基礎年金番号通知書再交付申請書」をご提出いただくことで事務処理をしていましたが、令和5年9月29日以降は個人番号（マイナンバー）または基礎年金番号を必ず記入してください。個人番号（マイナンバー）、基礎年金番号のいずれも記入がない場合は返戻させていただきますのでご注意ください。

なお、短期在留外国人等、個人番号（マイナンバー）も基礎年金番号も有していない方の場合は、引き続き「資格取得時の本人確認事務」（※）に基づき手続きをお願いします。

※「資格取得時の本人確認事務」については、  
日本年金機構ホームページをご覧ください。



＼ 知らずに損しているかも?! ／

# 医療費は時間外に受診すると割増に!



深夜に突然体調不良に…そんな時、時間外の診療は心強いですね。

しかし、医療機関が表示する診療時間以外に受診すると、**割増料金がかかる**ことをご存じでしょうか？

表の金額は10割負担のもので、  
健康保険が適用されます。  
(6歳未満は別途加算があります)

**時間外加算**  
おおむね8時前と18時以降  
土曜日は8時前と12時以降

**休日加算**  
日曜・祝日  
年末年始の休診日

**深夜加算**  
22時～6時

<b>初診料</b> <b>2,880円</b>	<b>+850円</b>	<b>+2,500円</b>	<b>+4,800円</b>
<b>再診料</b> <b>730円</b>	<b>+650円</b>	<b>+1,900円</b>	<b>+4,200円</b>

※加算の一例です。医療機関や診療体制によって、加算等が異なる場合があります。

休日や夜間の時間外診療は、緊急性の高い救急搬送患者のために設置されています。

緊急時以外はできるだけ診療時間内に受診するよう心がけましょう。

平日・昼間に受診しやすい職場の雰囲気づくりにご協力お願いします。

詳しくはこちら▶



＼ 休日・夜間の子どもの症状に迷ったら／



**こども医療でんわ相談**  
**# 8000**

休日や夜間に子どもの急な発熱等があり、病院への受診が必要かの判断に迷う場合は、小児科医師・看護師に相談することができる「**こども医療でんわ相談**」にお電話してください。全国共通でお住まいの地域の相談窓口につながります。  
※休日・夜間に限られます。

全国の実施時間帯など詳しくはホームページをご覧ください。

こども医療でんわ相談 #8000

検索

＼ 救急車を呼ぶべきか迷ったら／



**救急安心センター**  
**# 7119**

急な病気やケガで、救急車を呼ぶか自力で病院へ行くかの判断に迷う場合は、「**救急安心センター**」にお電話してください。医師・看護師が対応してくれます。

※利用できる地域が限られます。

利用可能地域など詳しくはホームページをご覧ください。

救急安心センター #7119

検索

メールマガジン会員募集中！

毎月**15日**に配信！**登録無料！**

協会けんぽ大阪支部ではメールマガジンを活用し、皆さまの健康づくりをサポートしています。  
どなたでもご利用いただけます！ぜひご登録ください！

協会けんぽ大阪 メルマガ

検索

スマートフォンからの▶  
登録はこちら！

▲パソコンからの登録はこちら！



保健師さんの

ワンポイント

アドバイス

本協会保健師  
飯田 文

# ウォーキングだけで 足腰を鍛えるには 不十分です



今年も1年が終わります。この1年、あなたの周りは変化の多い年だったでしょうか?それとも、昨年と大して変わらない年だったのでしょうか?ご自身の体の変化はいかがでしたか?私は特に変わりがなかったという方も、実は、体の中は日々変化しているのです。

特に筋肉の量は加齢とともに減っていきます。中でも足の筋肉の減り方が大きく、20歳代と比べて70歳以上では、腕の筋肉量の低下率<sup>でんぶつりゅう</sup>が男性5.6%、女性11.5%に対し、足の筋肉は男性25.4%、女性22.4%という報告があります。特に臀部、太腿、ふくらはぎの筋肉は体を支える「抗重力筋」といい、これらの筋力の低下が著しいのです。

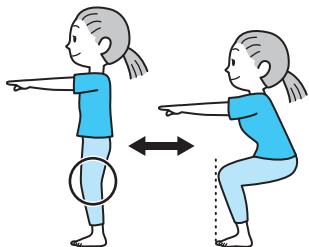
「足腰が弱らないように毎日ウォーキングをしています」という方がおられます。

筋肉には「持久力に優れた遅筋」、「瞬発力に優れた速筋」の2種類あります。このうち加齢で大きく筋肉が痩せてしまうのが「速筋」で、ウォーキングではもう一つの「遅筋」だけを鍛えているので、ウォーキングだけでは不十分になり、ちょっとした段差に躊躇<sup>つまづ</sup>、階段の上りでつま先をひっかけたりすることを防ぐことは難しいのです。

足の筋力を鍛えるには「スクワット」が代表的です。この動作で臀部、太腿を鍛えられますが、それだけでは足りません。足を前に振り出す「腸腰筋(大腰筋+腸腰筋)」も大切な筋肉なのです。この大腰筋の力を高めると足の振り出す力が強くなり動きにくくなるのです。

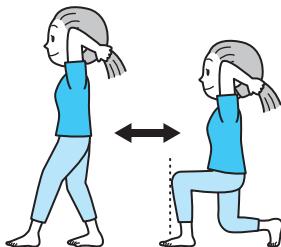
自宅でできる簡単トレーニングをご紹介しますので、冬のこの時期こそ自宅でゆっくりトレーニングを行い、100歳まで自分の足で歩ける体を作りましょう。

スクワット



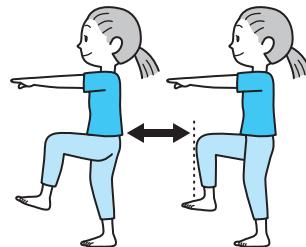
※膝は伸ばしきらないでね。

ラウンジ



※起立の姿勢から片足を一步前に踏み出し、膝を曲げ、腰を下げたら起立の姿勢にもどります。

腿上げ



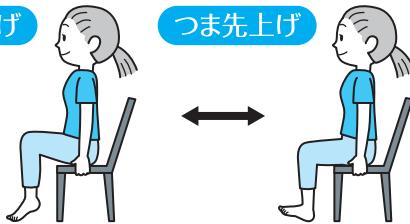
ストレッチ



レッグレイズ



かかと上げ



つま先上げ

\*上段は膝に痛みのない方、下段は膝に痛みのある方にお勧めのトレーニングですが、病院に通院中の方、動作を行って痛みが出た方は主治医にご相談ください。

トレーニングの仕方は、背中が丸くならないよう顔は正面に向け背筋を伸ばし、「4秒間で膝を曲げ、4秒間で膝を伸ばす」を繰り返し行いましょう。回数は少ない回数から始め、同じ回数を2セット繰り返すことができる数を行いましょう。そして、終わった後は必ずストレッチを忘れずに行ってくださいね。

# 労務事務講習会

事業所の事務担当者の方を対象に講習会を開催します

講師:社会保険労務士 後藤田 慶子氏・山口 介衣子氏・高田 千春氏・柳田 治美氏

● テーマ・日程等 【職場でのハラスメント対応】～ハラスメント(出産、育児、介護休業)～

令和6年2月27日(火)・3月5日(火)・3月22日(金)

※1事業所2名様まで参加していただけます。

<開催場所> エル・おおさか 南ホール5階 (大阪市中央区北浜東3-14)

<開催時間> 14時30分～16時30分 <定員> 各回140名

● 参加資格 大阪府内の年金事務所(日本年金機構)または全国健康保険協会大阪支部で厚生年金保険・健康保険の適用を受けてい  
る事業所に勤務されている方(健康保険組合の方も含む)

● 参加費用 会員事業所様 無料

非会員事業所様 3,500円／1テーマ1名

(この講習会から入会希望の方は、無料となります)

会員事業所の参加決定者には参加証を送付いたします。

● 申込締切 令和6年1月25日(木)15時まで

● 申込方法   
・参加申込書に必要事項をご記入のうえ、[大阪府社会保険協会へFAX](#)または郵送でお申し込みください。  
・締め切り後、協会より[参加証等をFAXにてご通知](#)させていただきます。

(注:FAX送信時は番号誤りにご注意ください) (FAX返信予定日:締め切り後7日前後にFAXいたします)

## 留意事項

①切り取らずA4サイズのままFAXしてください。 ②FAXのみのご連絡となります。 ③もし未着の場合は、お手数ですが協会に  
開催日の5日前までにお問い合わせください。 ④後日、FAXいたします参加証は大切に保管していただき、**当日お持ちください**。

切らすにこちらに  
FAXしてください



協会宛FAX 06-6786-8437

労務事務講習会申込書		申込日	令和 年 月 日	協会受付NO	
事 業 所 名					
事 業 所 所 在 地					
参 加 者	ふりがな ①	男・女	②	男・女	
電 話 番 号		F A X 番 号			
希 望 日	月 日	会員番号 ※必須	5— — 非会員・入会手続き中		

※この申込書にご記入いただきました個人情報は、本事業の運営およびそれに関するご連絡・ご案内以外には使用いたしません。