

兵庫県運輸業 健保だより

2019
夏号
No.149

あなたの健康づくりを応援します

主 な 内 容

特定健診受診のお願い
がん検診受診のお願い
共同事業・歯科健診実施のご案内
夏期プール利用契約施設のご案内 他

兵庫県/須磨海岸
©一般財団法人神戸観光局

ご家庭にお持ち帰りのうえ、皆さまでお読みください

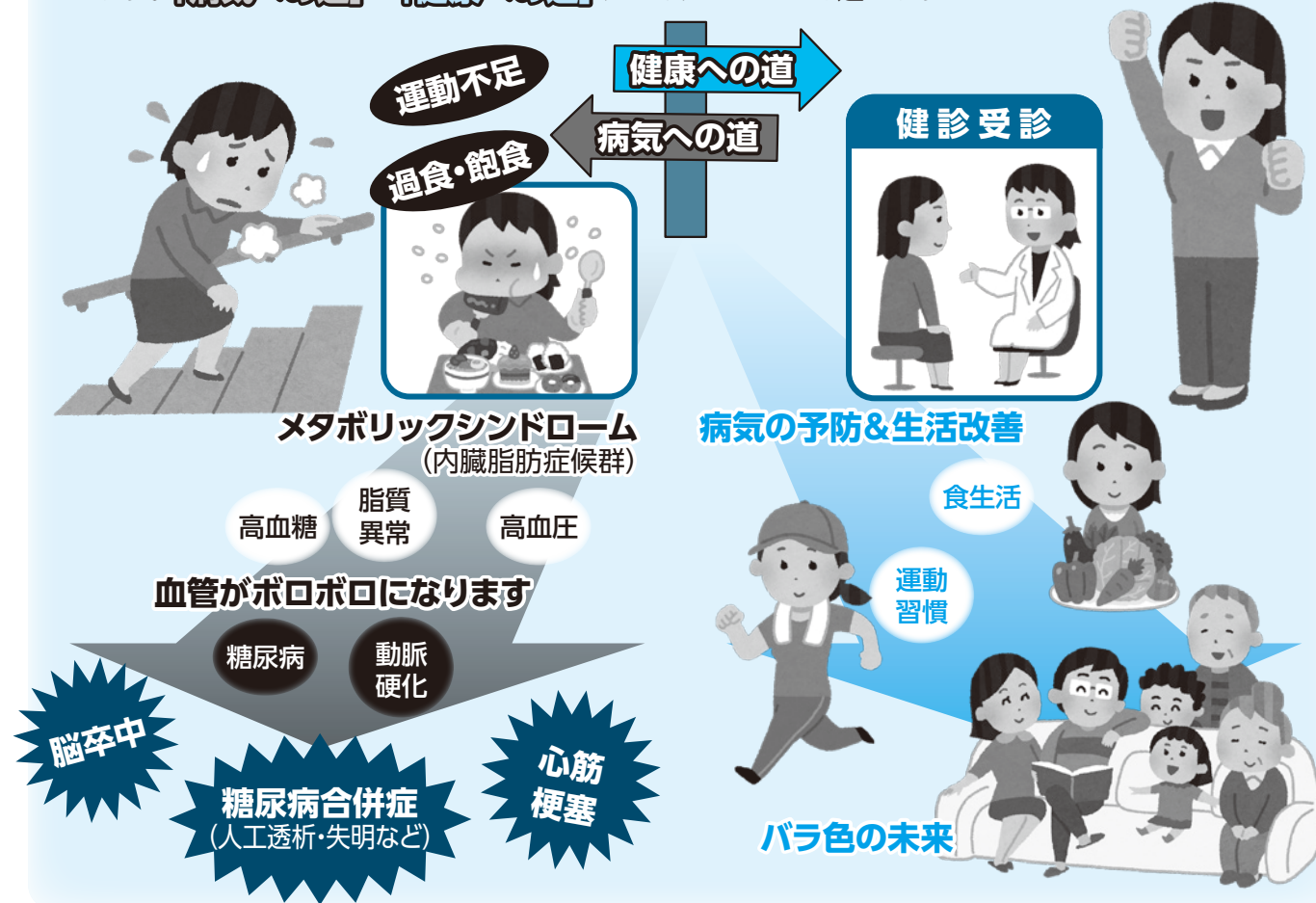
健診を
受けないなんて、
もったいない!

今年度中に 必ず受けましょう!!

40歳から75歳未満の方は毎年、特定健診を受診しましょう。

健診から始まる将来の健康

特定健診・特定保健指導は、メタボリックシンドロームや高血圧などの生活習慣病を早い段階で見つけ、予防するための大切なものです。健診を受けるか、受けないかは、あなたの大切な人生にもかかわってきます。『病気への道』と『健康への道』、あなたはどちらを選びますか？



40歳以上のご家族の方へ、5月に事業所を通じて特定健診（無料）の受診のご案内として、受診券と京都工場保健会が主催する家族健診の実施会場リストを送付しました。また、今年度より35歳以上のご家族の方にも京都工場保健会主催の家族健診（一部補助）の実施会場リストをお送りしております。

京都工場保健会主催の実施会場は、近畿地域のみのご案内になりますので、近畿地域以外にお住いの方は、最寄りの医療機関で受診してください。

健診によって、ご自身の健康状態を毎年確認し、健康づくりにつなげていくことが大切ですので、この機会にぜひご受診ください。

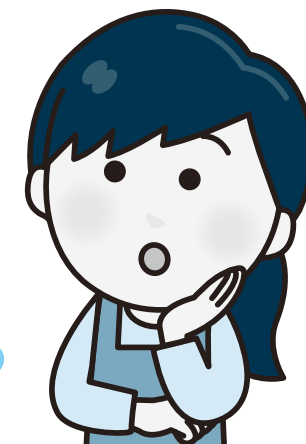
また、健診受診の有効期限が9月30日までですのでお早めに受診してください。健診結果から生活習慣の改善が必要な方は、特定保健指導のご案内をいたしますので、ぜひ受けてください。

【特定保健指導の対象となった方は、健診日当日に特定保健指導を受けることができる健診機関があります。】

※ 健診は、5月にご案内のとおり、京都工場保健会主催の家族健診のほかに、最寄りの健診機関で受診する方法の2通りがあります。どちらで受診するかを、選択して受診をお願いします。特定健診を実施している医療機関は、当組合のホームページより検索できます。

なお、双方での受診はできませんので、ご注意ください。

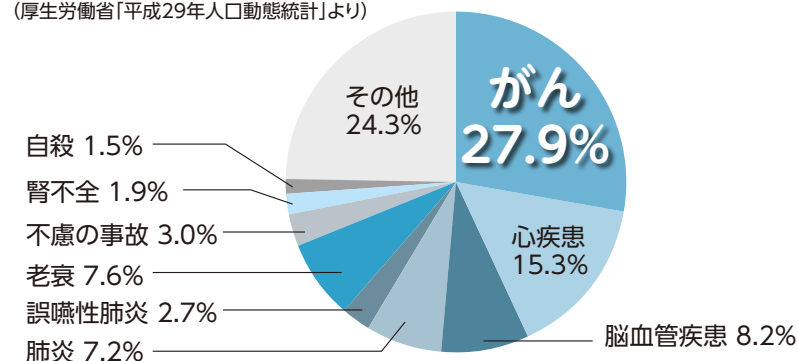
考えてみませんか がんのこと



がんは身近な病気

ここ30年くらいの間、がんは日本において最も多い死亡原因になり、がんで亡くなる人は増え続けています。現在では、3人に1人ががんで亡くなっています。

主な死因別死亡者数の割合（平成29年）
（厚生労働省「平成29年人口動態統計」より）



がん検診の上手な受け方

・自覚症状が出る前に受ける

がんは自覚症状が出る前に早期発見、早期治療することによって、治る可能性が高まります。しかし、自覚症状があってもすぐに治療できればよくなることもあるので、必ず医療機関にかかりましょう。

・定期的に受ける

体は常に変化しています。それぞれのがんには科学的根拠に基づいた受診ペースが定められているので、適切な効果を得るために定期的に受診しましょう。

・精密検査が必要なときは必ず受診する

必ずしも、「再検査・精密検査が必要＝がん」ということではありません。精密検査が必要といわれたら、早めに受診して、正確な診断を受けましょう。

当組合では下記のとおりがん検診を受けられた場合には、費用の一部を補助しています。この機会にぜひご受診ください。

補助を受ける為には、別途「がん検診補助金請求書」の提出が必要となります。当組合ホームページより請求書をダウンロードいただき、領収証のコピーを添付して当組合までご請求ください。

※市区町村での一部補助を受けた方や、健康保険を使用した検査は補助対象外となりますのでご注意ください。

＜当組合補助対象項目＞

検査項目	検査方法	対象年齢	組合補助金額
胃がん	胃カメラ・胃透視	40歳以上	費用の半額。ただし、2,000円を上限とする
大腸がん	便潜血反応		費用の半額。ただし、500円を上限とする
肺がん	喀痰細胞診		費用の半額。ただし、1,000円を上限とする
前立腺がん	PSA		費用の半額。ただし、1,000円を上限とする
乳がん	視触診 マンモグラフィ エコー	35歳以上	費用の半額。ただし、2,000円を上限とする
子宮がん	細胞診		費用の半額。ただし、1,500円を上限とする



かかりつけ歯科医をもっていますか？

あなたやご家族は「かかりつけ歯科医」をもっていますか。かかりつけ歯科医師は、口腔ケアのプロです。定期的に歯科健診を受けるなどのプロフェッショナルケアと、日頃のセルフケアを両輪に、人生100年時代の歯の健康をめざしましょう。

年に2～3回 プロフェッショナルケアを定期的に受ける

まずは歯科医師などによるアドバイスや歯科健診のプロのケア（プロフェッショナルケア）を受け、定期的なチェックや歯のクリーニング、そして正しいブラッシングを教わりましょう。定期健診は年に2～3回、数ヵ月に1度程度の間隔で受けておくと、歯の状態の悪化を未然に防ぐことができるので安心です。

.....プロフェッショナルケア.....

歯科健診

定期的に歯科健診を受診を。

歯みがき指導

自分の腔内の状態に合わせて、道具の選び方やみがき方のアドバイスを受けます。

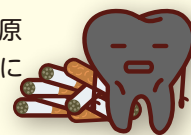


歯石の除去、歯面清掃（クリーニング）

歯石は通常の歯みがきではとれません。歯石除去や専門的な歯面清掃を。

禁煙支援

喫煙は歯周病、口臭、色素沈着などの原因に。正しい知識と的確なアドバイスによる禁煙支援が受けられます。



毎日 セルフケアで毎日のメンテナンスを

毎日のケア（セルフケア）は自分自身でポイントを押さえて正しく行いましょう。丁寧に歯を磨くことはもちろんですが、実はひとりよがりの間違った方法になっていないか、定期的に受ける歯科健診での確かなアドバイスをもらうようにするとよいでしょう。

.....セルフケア.....

歯ブラシの選び方、持ち方

小さめのブラシを選び、鉛筆を持つようにして、入れる力は消しゴムで消すぐらいで強すぎず。

正しいブラッシング

毛先は歯と歯ぐきの境目に当て、ゴシゴシと大きく動かすのではなく、細かく振動させるように。前歯、奥歯、歯の外側、内側とブラシの向きを変えて。

デンタルフロス

左右の中指にフロスを巻き付け、人差し指と親指で持ちます。ゆっくりと歯と歯の間に入れ、数回やさしくこするように。

歯間ブラシ

歯間の大きさに合わせてサイズを選択。歯肉を傷つけないように歯肉に沿って入れ、前後にやさしく動かす。

自分や家族に合った「かかりつけ歯科医」を見つけよう

「かかりつけ歯科医」とは、「患者さんのライフサイクルに沿って、継続的に口と歯に関する保健・医療・介護・福祉を提供し、地域に密着したいくつかの必要な役割を果たすことができる歯科医」です。毎回違う歯科医に診てもらうのではなく、同じ歯科医を定期的に受診すれば、口内の小さな変化に気付いてもらえるので、むし歯や歯周病の早期発見・早期治療が可能になります。

「気軽に相談できる」「自宅や職場の近くで通いやすい」「治療法についてきちんと説明してくれる」「予防のための指導やアドバイスをしてくれる」などをポイントに、自分や家族に合ったかかりつけ歯科医を見つけましょう。



注目！「歯の健康」は全身に影響する

おそろしいことに歯の健康は全身に影響します。特に歯周病、これは歯を失うだけでなく、歯周病菌が血管をめぐって体の各組織に悪影響を与えてしまいます。歯周病は初期の自覚症状が乏しいことが多いので、定期的な歯科健診でチェックしておきたいものです。

歯周病と糖尿病

最近では、**歯周病と糖尿病の関連性が指摘されています**。歯周病菌は血液中でもしばらく生きることのできる特殊な細菌です。歯周病が進行すると歯茎から歯周病菌が血管の中に侵入し、毒素を出しながら血流によって全身に広がり、さまざまな病気のリスクを高めてしまいます。

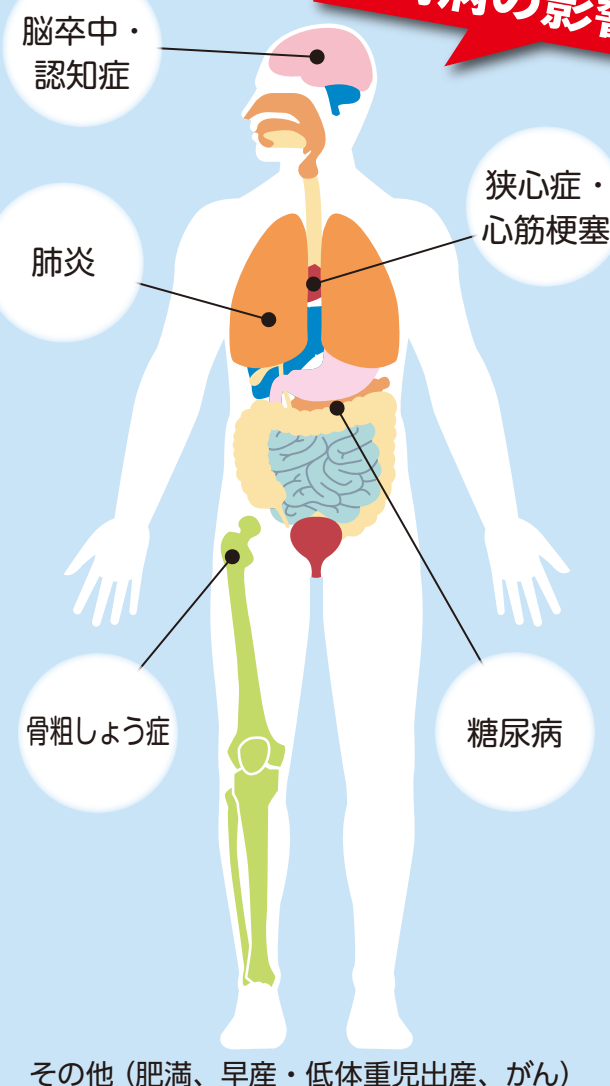
影響する病気

そのほかに影響する病気としては、**動脈硬化による血管の病気、心臓病、骨粗しょう症、がん**などさまざまです。歯周病は成人の8割がかかっているとされ、むし歯とならび歯を失う代表的な病気です。これからは歯を守るだけでなく、放置すると全身の病気の原因になりますので歯周病予防は非常に重要です。

喫煙の影響

また、**喫煙は歯周病やむし歯を悪化させます**。たばこの煙が最初に通る口は煙の影響を最も受けやすい器官の一つ。ニコチンなどの影響で歯茎の免疫力が低下し、歯茎が破壊されやすくなります。歯を守るためにも禁煙は重要なのです。**条件を満たせば禁煙治療に健康保険が使えます**ので医師に相談するのも方法です。

全身に広がる歯周病の影響



ファミリー歯科健診のご案内

歯や口腔の健康は、口の中にとどまらず全身の健康への影響が大きいことが明らかになっています。我が国では、生涯にわたって自分の歯を20本以上保つことをスローガンにした「8020運動」が展開されてきました。

近年、日本でも「治療」から「予防」に視点を向けた歯と口腔の健康づくりに取り組んでいます。

このような状況から近畿総合健康保険組合協議会は、本年度、共同事業としてファミリー歯科健診を実施いたします。

本年度は10月に実施しますので、差し込みのチラシを参照していただき、この機会にぜひ受診していただきますようご案内いたします。

受診対象者は、当組合の加入員となり、健診費用は当組合が全額負担しますので、受診者の負担はありません。

お薬手帳とジェネリック医薬品を積極的に利用して

みなさんと健保の負担する
お薬代を節約しましょう!!



節約
その1

病院や薬局に行くときは、「お薬手帳」をいつも持参しましょう!!

過去6ヵ月以内に利用した保険薬局であれば、お薬手帳の提示で処方箋1枚につき薬代が**40円(3割負担の場合) 安くなります**。初めて利用する薬局では安くなりませんので、かかりつけ薬局を1ヵ所に決めて、いつも持参することが薬代を節約するポイントです。

節約
その2

ジェネリック医薬品を利用しましょう!!

ジェネリック医薬品を使用するメリットは?

お薬代が新薬に比べ3割から5割安くなります。長期間の服用が必要な方ほど節約効果は増大です。また、年々増加を続ける国の医療費節減になり、それに伴って健康保険料の上昇を抑えることができます。

ジェネリック医薬品促進通知をご案内しています

当健保組合では、ジェネリック医薬品に切替えることで半年間に500円以上差が生じる方々にジェネリック医薬品利用促進案内(差額通知)を送付しています。(お願いシール同封)



第三者行為による事故等の治療で健康保険を使うときは、健康保険組合に必ず連絡を!

交通事故によるけがや病気で治療を受ける場合、速やかに健康保険組合へ事故状況等について連絡し、「第三者行為による傷病届」等を提出していただくことで健康保険による治療ができます。本来、医療費などは加害者が負担するべきものですが、保険証を使用することにより、健康保険組合が自己負担金額を除いた残りの金額を加害者に代わり立て替えることとなるのです。後日その分については、加害者側へ健康保険組合が損害賠償請求を行います。自分が100%悪い事故であっても届け出が必要です。

注意

- 示談をする際には事前に健康保険組合に相談してください。
まだ症状が残っているにもかかわらず示談をすると、示談後の治療に健康保険を使うことはできません。
- 「負傷原因のお問い合わせ」にご協力ください。

第三者行為による負傷の疑いがある医療機関への受診は「負傷原因確認」を実施しております。お問い合わせを受けられた方は必ずご回答願います。

※業務中、通勤中のけが等は、労災・通勤災害の該当となり、健康保険は使用できません。

※酔っ払いに暴行を受けたが、双方が酔っている場合は健康保険は使用できません。

夏期プール施設を開設しました

加入員の皆さまの健康保持増進と体力の向上に努めていただくため、下記施設と利用契約を結びました。利用券は、当組合で用意していますので、事業所を通じてお申し込みください。(任意継続被保険者は、ホームページから利用申込書をダウンロードのうえ、直接、当組合へ申し込んでください。ただし、各施設合わせて20枚を限度とします。)

なお、使用されなかった場合、返金できませんのでご了承ください。

尼崎スポーツの森 ウォーターパーク「アマラゴ」

場所: 尼崎市扇町43 電話: (06) 6412-1639

	一般料金	利用者負担	営業期間	営業時間
大人	1,300円	850円	7月6日(土)～9月8日(日)	9:00～18:00 (受付は17:00まで)
中高生	800円	500円		
小学生	700円	450円		

リゾ鳴尾浜

場所: 西宮市鳴尾浜3-13 電話: (0798) 42-2161

	一般料金	利用者負担	営業期間	営業時間
大人(高校生以上)	2,000円	1,100円	7月6日(土)～9月8日(日) ※ただし、 7月10日、9月4日は休館	10:00～22:00 ※ただし、夏休み期間中の日、祝、及び 8月13日(火)～8月15日(木)は9:30から営業 (受付は21:00まで)
中学生	1,340円	800円		
小人 小学生 幼児(3～6才)	1,030円 720円	550円		

デカパトスプール

場所: 神戸市東灘区向洋町中8丁目1 電話: (078) 857-1170

	一般料金	利用者負担	営業期間	営業時間
大人	1,400円	900円	7月6日(土)～9月8日(日) ※ただし、7月8日～12日・ 9月2日～9月6日は休館	◎7月7日(日)～7月19日(金)及び9月7日(土)・9月8日(日) 10:00～17:00 (受付は16:00まで) ◎7月20日(土)～9月1日(日) 10:00～18:00 (受付は16:00まで)
中高生	900円	550円		
小学生	700円	400円		
幼児(4才以上)	400円	200円		

浜の宮市民プール

場所: 加古川市尾上町口里817 電話: (079) 424-6635

	一般料金	利用者負担	営業期間	営業時間
大人	600円	400円	7月6日(土)～9月8日(日)	9:00～18:00 (受付は17:00まで)
小人(3才～小学生)	300円	200円		

姫路セントラルパーク

場所: 姫路市豊富町神谷436-1 電話: (079) 264-1611

	一般料金	利用者負担	営業期間	営業時間
大人(中学生以上)	3,500円	1,800円	7月20日(土)～9月1日(日) (入園券は期間中のみ有効)	9:30～17:30 (土・日は9:30～20:00) ◎8月10日(土)～8月18日(日) 9:30～20:00
子供(小学生)	2,000円	1,100円		
幼児(3才～小学生未満)	1,200円	600円		

姫路市民プール

場所: 姫路市西延末(ひめじ手柄山遊園内) 電話: (079) 296-0503

	一般料金	利用者負担	営業期間	営業時間
大人(中学生以上)	1,100円	700円	7月6日(土)～9月1日(日)	◎7月6日(土)～7月19日(金) 10:00～17:00 ◎7月20日(土)～9月1日(日) 10:00～18:00 (受付は17:00まで)
小人(4才～小学生)	500円	300円		

今年度は海の家利用契約は締結しておりませんのでご了承ください。

健康教室並びに 算定基礎届等事務説明会を開催しました

去る6月19日(水)、神戸市産業振興センターにおいて、健康教室並びに算定基礎届等事務説明会を開催しました。

健康教室では「事業主との協働(コラボヘルス)による保健事業の取り組みと健康企業宣言」と題し、健康保険組合連合会 兵庫連合会共同設置保健師 丸野陽子保健師から事業主との協働による保健事業と健康企業宣言に関する講話を頂きました。



事務監査を実施しました

去る6月14日(金)、兵庫県運輸業健保会館2階会議室において、平成30年度における組合運営、庶務、個人情報保護遵守状況、業務全般について、当組合監事による事務監査を実施しました。

その結果、諸帳簿、証憑書類の取扱い、財産の保有管理状況は適正であって、公正に事務が執行されており、個人情報保護管理体制は適切であることの講評をいただきました。



平成30年度被扶養者再確認結果のご報告

平成30年12月に実施しました被扶養者の再確認事務にご協力をいただき、ありがとうございました。

この結果、年間1,558万円の財政効果になります。

就職等により扶養から外れる方の届出漏れが多く見受けられましたが、保険証を返納せず手元にあると、うっかりミスによる無資格受診につながるばかりでなく、当組合が国に納める高齢者の支援金や介護納付金の額は、加入者の人数が計算に使われますので、扶養から外さないとその人の分も加算されてしまいます。余分な出費のため、健保財政が悪化し、皆さまにご負担いただく保険料が上がる要因にもなりますので、扶養の基準から外れたときは、5日以内に届出をお願いします。

◎対象者数 3,575人

◎資格を抹消した人数
123人

抹消原因の内訳

就職	66人
収入超過	42人
失業給付等受給	4人
国保加入	8人
別居	3人

兵庫県運輸業健康保険組合のホームページ
<http://www.hyogo-unyu-kenpo.or.jp/>