

兵庫県運輸業 健保だより

2020
夏号
No.153

あなたの健康づくりを応援します



主 な 内 容

新型コロナウイルス感染症予防対策について
新型コロナウイルス感染症にかかる傷病手当金について
特定健診受診のお願い

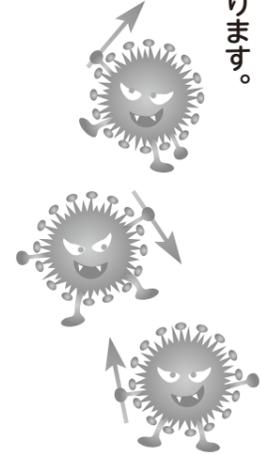
兵庫県南あわじ市 / 鳴門の渦潮 (鳴門海峡)

ご家庭にお持ち帰りのうえ、皆さまでお読みください

新型コロナウイルス感染症対策

～今、私たちにできること～

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、「飛沫感染」、「接触感染」によりうつるといわれています。閉鎖した空間・近距離での多人数の会話等には注意が必要です。一人一人の行動が、自身の感染リスクを下げることも、大切な人を守ることに繋がります。



飛沫感染

感染者の飛沫（くしゃみ、咳、つばなど）と一緒に放出されたウイルスを、口や鼻から吸い込むことで感染します。満員電車など、人が多く集まる場所では注意が必要です。

接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れるとウイルスが付着します。他の人がそれに触るとウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触ると粘膜から感染します。

手洗いを徹底しましょう

- 帰宅時や調理の前後、食事前などに小まめにせっけんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

正しい手の洗い方

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこすります。

手の甲を伸ばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。

指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。

手首も忘れずに洗います。

せっけんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

咳エチケットを心掛けましょう

- くしゃみや咳が出るときは、他の人にうつさないように、マスクをしましょう。
- マスクがないときは、ティッシュやハンカチ、袖を使って、鼻と口を覆いましょう。



人と人との距離をとりましょう

- 人と接触する際に安全な距離（約2メートル）をとり、感染リスクを下げましょう。



新型コロナウイルス感染症にかかる傷病手当金について

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため、一定の条件を満たせば健康保険から傷病手当金が受けられます。



Q1 新型コロナウイルスに感染し、療養のため労務に服することができない場合、傷病手当金は支給されますか。

A 業務災害以外の理由により新型コロナウイルスに感染している場合には、他の疾病に罹患している場合と同様に、支給されます。

Q2 自覚症状はないものの、検査の結果、「新型コロナウイルス陽性」と判定され、療養のため労務に服することができない場合は、傷病手当金は支給されますか。

A 支給の対象となり得ます。

Q3 発熱などの自覚症状があるため自宅療養を行っているが、療養のため労務に服することができない場合、傷病手当金は支給されますか。

A 支給の対象となり得ます。

Q4 発熱などの自覚症状があるため自宅療養を行っていた期間については、労務に服することができなかった期間に該当しますか。

A 発熱などの症状があり、新型コロナウイルスに罹患していることが疑われるため自宅療養を行っていた期間は、療養のため労務に服することができなかった期間に該当します。

Q5 発熱などの自覚症状があるため自宅療養を行っていたが、結果として、医療機関を受診せずに病状の改善が見られた場合には、傷病手当金は支給されますか。

A 保険者において労務不能と認められる場合、支給の対象となり得ます。

Q6 事業所内で新型コロナウイルスに感染した者が発生したこと等により、事業所全体が休業し、労務を行っていない期間については、傷病手当金は支給されますか。

A 傷病手当金は、労働者の業務災害以外の理由による疾病、負傷等により療養のため労務に服することができないときに給付されるものですので、被保険者自身が労務不能と認められない限り、傷病手当金は支給されません。

Q7 本人には自覚症状がないものの、家族が感染し濃厚接触者になった等の事由において、本人が休暇を取得した場合には傷病手当金は支給されますか。

A 被保険者自身が労務不能と認められない限り、傷病手当金は支給されません。

※ 仕事における感染機会や感染経路が明確に特定され、感染から発症までの潜伏期間や症状などに医学的な矛盾がなく、仕事以外の感染源や感染機会が認められない場合は、業務起因性が認められて労災と認定されます。

⚠ 日本禁煙学会は、「喫煙歴」が新型コロナウイルスの重症化の要因の一つとしています。また、喫煙は、がんをはじめ、呼吸器や循環器疾患等、体にさまざまな悪影響を及ぼします。この機会に、禁煙を!

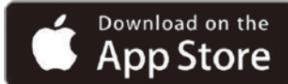
募集中 QSCORE 卒煙 あなたの卒煙を応援します

ascore 卒煙アプリをダウンロード

「ascore 卒煙」と検索するか、QRコードを読み取り、アプリをダウンロードの上、招待コード「195815」を入力しご利用ください



Androidの方



iPhoneの方



特定健診を受診しよう！

特定健診（特定健康診査）は、心筋梗塞や脳卒中中、糖尿病等の生活習慣病を予防するために行う、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目した健診です（40歳～74歳の方が対象）。
健診費用（約一万円）は健康保険組合で補助しますので無料です。
年に一度は健診を受け、自分の健康状態にお役立てください。



毎年健診を受ける5つのメリット

- 1 身体の状態が分かる！**
血圧測定、血液検査、尿検査等の結果から、あなたの健康状態に問題がないかどうか分かります。「少しずつ危険な状態に近づいている」ことも早めに察知できるため、適切な対応が可能になります。
- 2 生活改善のポイントが分かる！**
多くの場合、生活習慣に問題があれば関係する健診結果が次第に悪化し、生活を改善すれば結果も改善します。何卒なく行っている日常生活のどこを見直す必要があるのか、改善のポイントを健診で見つけましょう。
- 3 病気の芽を発見できる！**
身体のごも痛くないし、不調はない。でも知らないうちに重大な病気の芽が生えているかもしれません。生活改善で良くなる場合もあれば、医療が必要な場合もあります。芽を見つけておきましょう。
- 4 長い老後を健康に！**
日本人の平均寿命はおよそ男性81歳、女性87歳（平成29年簡易生命表）。毎年健診を受けて、生活習慣病を予防することが、長い老後を健康で過ごせるかどうかを左右します。
- 5 医療費も節約できる！**
生活習慣病は、いったん発症すると長期間の治療が必要になります。肉体的な負担ももちろん、家計にも大きな負担となります。健診を受けて健康を維持し、むだな医療費負担を減らしましょう。

+αでさらに安心！
その他の健診（がん検診等）を組み合わせることで、病気のリスクをさらに下げることができます。

※ 健診は、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。

※ 40歳以上のご家族の方へ、別途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す。また、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ます。（健診受診の有効期限は10月31日までですが申出により延長します。）
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。】

新型コロナウイルス感染症に対する感染防止対策を徹底するため、健診実施機関では適切な感染症対策を行い、受診環境が確保されることとなっています。また、受診される方へはマスクの着用など事前にお知らせされますので感染予防にご協力をお願いいたします。

汚れたままの口で本当に大丈夫？

口から守ろう！あなたの体

歯は人生で一生つきあう大事なパートナー。むし歯や歯周病でパートナーを失わないように口の中を細菌の少ない清潔な状態を保ちましょう。

歯周病菌が全身に及ぼす影響

歯周病は、心筋梗塞・狭心症、肺炎、脳梗塞、心内膜炎、低体重児・早産、肥満、糖尿病、関節リウマチ、認知症、にそれぞれ影響を及ぼします。

プラーク（歯垢）とは
プラークとは、歯の表面に付着している細菌のかたまりです。
白色または黄白色をしているので目では確認しにくいのですが、下でさわるとザラザラとした感触があります。プラークはネバネバと粘性が強いため、歯の表面にしっかりと付着し、強くうがいしても取れません。

プラーク（歯垢）を減らすために大事なブラッシング
口にはどれだけの細菌が生息しているかご存じですか。歯をよく磨く人で2千億個、あまり歯を磨かない人では6千億個もの細菌が生息しています。むし歯や歯周病の原因となる細菌が集まったプラークは、1gでなんと細菌100億個にも達するのです。

口の中の細菌を減らすために大事なことは、もちろん毎日のブラッシング（歯磨き）。ブラッシングでプラークを減らすことができれば、それだけ口の中の細菌も減らせます。ポイントは磨く回数ではなく、「磨けているか」です。短時間で雑に3回磨くより1回でも丁寧に時間をかけてきれいに磨くことが大切です。特に大事なのは寝る前です。歯間ブラシやデンタルフロスも使って、歯ブラシが届かない所のプラークも掃除しましょう。

歯周病は動脈硬化を進行させます！

歯周病は歯茎で細菌が繁殖して炎症を起こす「歯茎の感染症」。歯を失う原因になるのももちろん、歯茎から血管に歯周病菌が侵入することで血管内でも炎症を起こし、糖尿病や動脈硬化を進行させる要因となります。全身の健康のためにも口の健康を守りましょう。

歯科健診のすすめ

当組合では日本歯科衛生協会と契約し、事業所巡回歯科健診及びファミリー歯科健診を実施しています。

- 事業所巡回歯科健診…くわしくは当組合まで問い合わせてください。
- ファミリー歯科健診

| | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| ①2020年11月1日(日) 京都市京都テルサ | ④2020年11月21日(土) 大阪市エディオンアリーナ大阪 |
| ②2020年11月8日(日) 姫路飾磨市民センター | ⑤2020年11月29日(日) 堺市産業振興センター |
| ③2020年11月15日(日) 大阪市梅田センタービル | ⑥神戸市センタープラザは8月1日以降に日程を決定 |

(対象者) 被保険者及び被扶養者 (健診費用) 兵庫県運輸業健康保険組合が全額負担
詳細は改めてお知らせします。

整骨院・接骨院にかかるときは「ジェネリック」が大切です

健康保険が使用できるか、使用できないかの判断がつかない場合は、施術を受ける前に確認しましょう。

① 痛みの原因を正確に伝える

原因によって健康保険の対象にならない場合があります。原因が正しく伝えないと、健康保険が使えない場合があります。また、交通事故など第三者行為による負傷の場合は、健康保険組合に必ず連絡してください。

② 提出する書類は白紙で署名しない

「療養費支給申請書」は健康保険の請求に使う大切な書類です。白紙で署名せず、記載内容を確認して自筆で署名してください。代筆が認められるのは利き手の負傷など患者が自分で記入できないときだけです。住所欄には郵便番号、電話番号を忘れずに記入してください。



③ 医師の治療と重複受診をしない

同一の負傷について、医師の治療と整骨院・接骨院の施術を重複して同時に受けることはできません。打撲や捻挫などの健康保険の使える負傷であっても、すでに医師の治療を受けている場合に施術を受けると全額自己負担になります。



④ 領収書は必ずもらおう

受けた治療の記録になりますので、通院のたびに領収書を必ず受け取って大切に保存しておきましょう。領収書は医療費控除を受ける際に必要となることもあります。

⑤ 長期間かかる場合は医師の診察を

施術を受けていても長期間にわたって症状が改善しない場合は、原因が病気であることも考えられますので、医療機関で医師の検査と診察を受けましょう。

ご注意ください!

健康保険対象外だった場合は医療費を返還していただきます

整骨院・接骨院では健康保険が使える範囲が決められているため、あとから健康保険対象外の施術であることが判明した場合には、健康保険が負担した治療費を返還していただくこととなります。後日、受診した整骨院・接骨院から請求されるか、もしくは健康保険から請求させていただくこととなりますので、ご注意ください。「健康保険が使える」と説明を受けていたとしても対象外の場合は負担していただくことがあります。



当健康保険組合では「健康保険で受けた柔道整復師の利用が適切だったか」を、文書または電話により確認させていただいております。照会があった際は、ご自身で回答いただけますようお願いいたします。

ジェネリック医薬品を利用してみよう

ジェネリック(後発)医薬品は、成分・効能は新薬と同じなのに価格は半額以下。医療費・家計負担をもっと軽くすることができます。

同じ成分・効能なのに安いジェネリック医薬品

処方箋で調剤を受ける医薬品には、新薬とジェネリック医薬品があります。ジェネリック医薬品は特許の切れた新薬の成分で作られるため、効果が同等なのに新薬の半額以下と安価です。このため、医療の質を落とさずに薬代を節約することができます。

お試し調剤を活用しよう

ジェネリック医薬品の利用は常識になりつつありますが、「まだちょっと不安…」という人もいらっしゃるかもしれません。そこでジェネリック医薬品は不安という人は「お試し調剤」を利用してみましよう。

お試し調剤はまず短期間ジェネリック医薬品を試してみて、体調の変化や副作用がなければ残りのジェネリック医薬品にできる制度です。不都合があれば変更前の新薬に戻すことができますので、ぜひ利用してみてください。

原則としてジェネリックにできる

処方箋で受け取る薬は、治療上の制限がある場合や、まだジェネリック医薬品がない場合を除いて、原則としてジェネリック医薬品に変更できることになっています。調剤薬局で処方箋を渡す際に「ジェネリック医薬品をお願いします」と伝えましょう。

ジェネリックで医療費節約!



ジェネリック医薬品の入手方法



医師

医師に「ジェネリック医薬品希望」と伝え、処方箋を受け取る



薬剤師

調剤薬局で薬剤師から説明を受ける



患者

どのジェネリック医薬品にするか、薬剤師と相談して選ぶ

令和2年度

夏季プール開設の中止について

(お知らせ)

ご好評をいただいております夏季プールの開設につきましては、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、本年度は中止とさせていただきます。加入員の皆さまには、大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をいただきますよう、よろしくお願いいたします。

事務監査を実施しました

去る6月26日(金)、兵庫県運輸業健康保険館2階会議室において、令和元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つて、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。



令和元年度

被扶養者再確認結果のご報告

令和元年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1,569万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。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 3,492人

◎資格を抹消した人数
121人

抹消原因の内訳

就職 61人

収入超過 38人

失業給付等受給 2人

国保加入 6人

別居 14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/>