

兵庫県運輸業 健保だより

2021
春号
No.156

あなたの健康づくりを応援します

ホームページに皆さまに役立つ情報を掲載しております。

兵庫県運輸業健康保険組合 検索



<http://www.hyogo-unyu-kenpo.or.jp/>



兵庫県 / 明石公園

主 な 内 容

- 令和3年度予算のお知らせ
- 令和3年度保健事業のご案内
- マイナンバーカード取得促進及び健康保険証の利用開始について

あなたの加入している健康保険組合です。

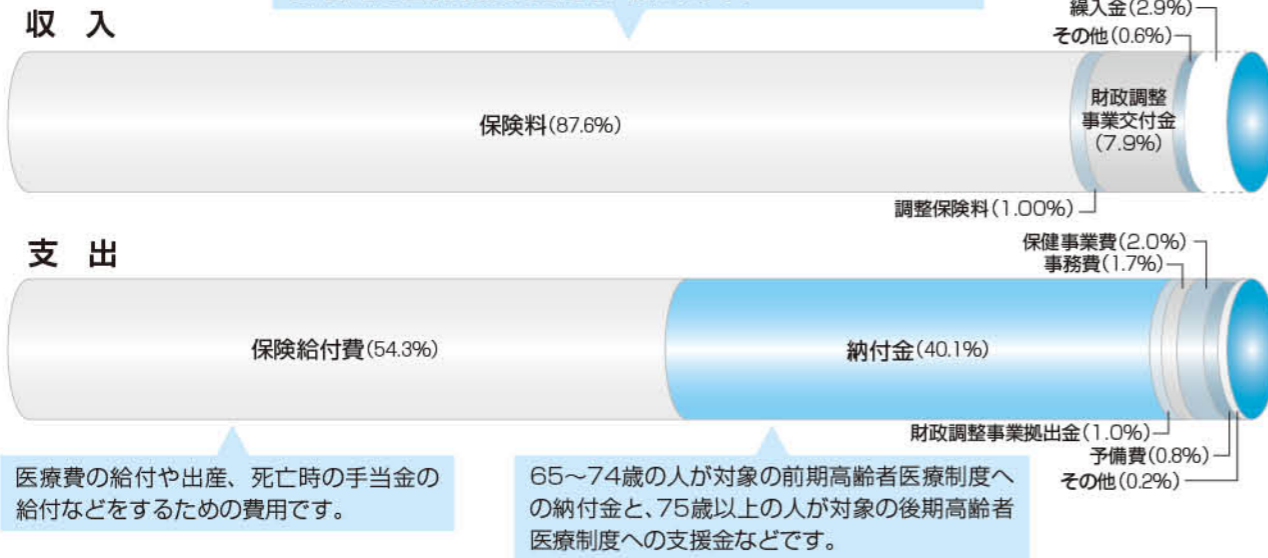
大切なお知らせを掲載しています。 ご家族の皆さままでお読みください

令和3年度 収入支出予算概要

健康保険分

収入と支出の割合

毎月の給与とボーナスから納めていただく健保組合の主要財源です。「基本保険料」は皆さまの医療費などに使われ、「特定保険料」は高齢者の医療費を支えるために使われます。



収入 (千円)	金額
保険料	3,656,563
基本保険料	1,984,043
特定保険料	1,672,520
国庫負担金	1,602
調整保険料	41,729
繰入金	120,000
国庫補助金収入	8,466
財政調整事業交付金	329,842
雑収入	14,254
合計	4,172,456

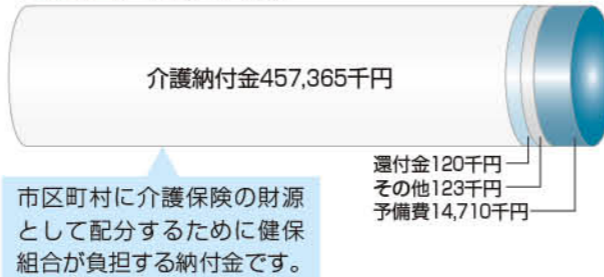
支出 (千円)	金額
事務費	70,571
保険給付費	2,267,544
納付金	1,672,524
前期高齢者納付金	871,981
後期高齢者支援金	800,329
その他	214
保健事業費	82,573
還付金	662
財政調整事業拠出金	41,729
連合会費	3,443
積立金	1,844
雑支出	270
予備費	31,296
合計	4,172,456

介護保険分

収入合計472,198千円



支出合計472,318千円



予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 7,510人 (男性 6,707人、女性 803人)
- 健康保険料率 (調整保険料率を含む) 102/1,000 (事業主 51.25/1,000、被保険者 50.75/1,000)
- 平均年齢 46.84歳 (男性 47.13歳、女性 44.44歳)
- 介護保険料率 18.4/1,000 (事業主 9.2/1,000、被保険者 9.2/1,000)
- 平均標準報酬月額 346,300円

予算のPoint

●保険料率は一般保険料率、介護保険料率ともに据え置き

一般保険料率、介護保険料率ともに据え置きます。皆さまのご理解・ご協力をお願いいたします。

●高齢者医療制度を支える納付金・支援金が保険料収入の46%に

高齢者医療制度への納付金・支援金は16億7,252万円となり、健保組合の主な収入源である保険料収入の46%を占め、大きな負担となっています。



当健保組合の令和三年度の予算総額は四億七、二四五万六千円となり、経常収支差引額は、四億二、七二万五千円の赤字となりました。

健保財政への新型コロナウイルス感染症拡大の影響は少なくなく、収入面では被保険者数、平均標準報酬月額、標準賞与額の減少により、保険料収入は前年度予算比で約四・六%の減を見込んでいます。支出面では保険給付費がコロナ禍での受診控えの影響もあり約二・七%減少する見込みですが、高齢者医療への納付金は二〇・六%増加しました。団塊の世代が七五歳になり始める「二〇二二年危機」を来年に控え、今後も後期高齢者支援金の負担は急増が懸念されます。

今後コロナ禍による経済面への影響が懸念される一方、健康面では昨年来、新たな課題が指摘されています。感染拡大防止策として外出自粛が推進されたことで、生活リズムが乱れたり、運動不足となる人、また、メンタル面の不調を訴える人が増加しているためです。健診結果から治療が必要な方への受診の促し、生活習慣病予防のための保健指導、感染症予防対策などと状況に合わせた健康づくりをご提案させていただきます。

皆さまにも引き続き新型コロナウイルスの感染拡大防止に取り組んでいただき、ジェネリック医薬品の利用など医療費の適正化にご協力いただきますようお願いいたします。

令和3年度 予算のお知らせ

コロナ禍で生じた健康課題に向け
新たな視点で
健やかな毎日をサポートします



兵庫県運輸業健康保険組合の令和三年度の予算案が、去る二月一七日開催の第一六二回組合会において可決承認されましたので、その概要をお知らせします。

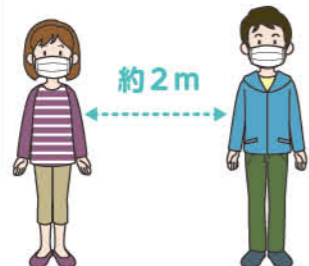
自分のために みんなのために 新型コロナウイルス感染予防

LIFE STYLE 1 一人一人ができること

[3つの基本]

- 1 身体的距離の確保
- 2 マスクの着用
- 3 手洗い

● 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける



● 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける



● 人との間隔が十分にとれない場合は、症状がなくてもマスクを着用



● 家に帰ったらまず手や顔を洗う。人込みの多い場所に行った後は、できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる
※高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にしましょう

LIFE STYLE 2 日常生活に取り入れたい生活様式

● まめに手洗い・手指消毒



● 身体的距離の確保



● 咳エチケットの徹底



● 「3密」の回避(密集、密接、密閉)



● 小まめに換気



● 一人一人の健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行

● 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養

新型
コロナウイルス
感染症

ワクチン接種の準備が進められています

新型コロナウイルス感染拡大防止の切り札となるワクチン。海外ではすでに接種が進められていますが、日本でも国民への早期の提供を目指して、接種場所や対象者、体制については別途市町村から案内が届きます。

ワクチン接種はどこで受ける？

ワクチン接種は、国の指示の下、都道府県の協力により、市町村において実施されます。接種を希望する人は、原則、住民票所在地の市町村が設ける会場や医療機関で受けます。ただし、長期入院などやむを得ない事情がある場合は、住民票所在地以外でも接種可能となる見込みです。

国は、ワクチン接種を受けられる医療機関等や予約状況などを確認できるウェブサイトの開設を検討しています。

ワクチン接種の流れは？

接種対象者には、市町村から「接種券」(クーポン)が郵送される予定です。接種が受けられる医療機関等を探して予約した上で、接種券等を持参して接種を受けます。医療機関等は接種後、接種券と一体となった接種済証に、ワクチンメーカーやロット番号が記載されたシールを貼付します。



公告

令和2年9月30日における当組合の全被保険者の平均標準報酬月額を平均した額が344,269円になりましたので、健康保険法第47条第2項の規定により、令和3年度における任意継続被保険者の標準報酬月額、次のとおりとなります。

① 標準報酬月額

第24等級

340,000円

ただし、資格喪失時の標準報酬月額が第24等級以下の被保険者は、資格喪失時の標準報酬月額となります。

② 適用期間

令和3年4月1日～

令和4年3月31日

ひよづい 健康企業宣言

「ひよづい健康企業宣言」(健康企業を目指して、事業所と健康保険組合が協働して健康づくりに取り組むことを宣言する)を当組合加入の次事業所が宣言しました。



常盤運輸株式会社

兵庫県たつの市

適正受診にご協力を！

適切で効率的に上手に受診する「適正受診」で、医療費や家計負担を抑えることができます。適正受診のポイントを押さえておきましょう。

はしご受診はやめましょう！

医師は計画に基づき治療を進めています。途中で病院を変えると治療は一からやり直し。同じ病気で複数の医療機関を転々と受診する「はしご受診」は控えましょう。



かかりつけ医を持ちましょう！

かかりつけ医は、気になる症状について気軽に相談できるホームドクターの役割があります。継続的にかかることで、体質や病歴、生活習慣、健康状態などを把握し、適切な治療やアドバイスが得られます。また、必要に応じて専門病院や専門医などを紹介してもらうこともできます。



紹介状なしで大病院を受診すると 特別料金がかかります

紹介状なしで大病院(特定機能病院および一般病床500床以上)を受診すると、通常の医療費とは別に初診5,000円以上(歯科3,000円以上)の特別料金がかかります。同様に大病院から他の医療機関の紹介を受けても継続して大病院の受診を希望する場合は、再診2,500円以上(歯科1,500円以上)が受診のたびにかかります。

※緊急時などやむを得ない事情がある場合は、特別料金はかかりません。



特定健診項目

診 察	質問 (問診)	○	代謝系	空腹時血糖	○	
	計 測	身長		○	HbA1c	※食後3.5時間未満の測定ができない場合実施
		体重		○	随時血糖	やむを得ない場合は食後3.5時間以上可
		肥満度・標準体重		○	尿糖	○
		腹囲	○	尿・腎機能	尿蛋白	○
	理学的所見 (身体診察)	○	血液一般	ヘマトクリット値	医師の判断により実施	
血圧	○	血色素測定		医師の判断により実施		
脂 質	中性脂肪	○		赤血球数	医師の判断により実施	
	HDLコレステロール	○	心機能	12誘導心電図	医師の判断により実施	
	LDLコレステロール	○	眼底検査	医師の判断により実施		
肝機能	AST (GOT)	○	血清クレアチニン	医師の判断により実施		
	ALT (GPT)	○	eGFR	医師の判断により実施		
	γ-GT (γ-GTP)	○				



特定保健指導

健診結果と質問票に基づき、生活習慣病のリスクがある方には、『動機付け支援』『積極的支援』に階層化し、保健師等による保健指導を実施いたします。

特定保健指導実施方法については、以下の2通りの方法がありますので、是非ご利用いただき、生活習慣病のリスクの解消に努めていただきますようお願いいたします。

① 個人面談型特定保健指導

保健師等と直接面談し、保健指導を実施していく方法。ただし、2回目以降の支援は、電話またはアプリにて支援を行います。

② 遠隔型特定保健指導

スマートフォンを通じて保健師等と面談を行っていく方法。ただし、2回目以降の支援は、チャット形式で保健師と支援を行います。

(遠隔型保健指導を実施希望の方は、ご自身のスマートフォンにアプリを取得していただきます。)

※対象の方には、具体的な実施方法等について、随時お知らせします。

※最寄りの医療機関でも特定保健指導が受けられます。医療機関での特定保健指導をご希望の方は、当組合が発行する利用券が必要になりますので、申し出てください。

※健診結果 (問診及び血液検査) により特定保健指導の対象となられた方は、健診機関によっては、健診日当日に特定保健指導を受けることができます。健診機関より特定保健指導の説明があった場合は積極的な参加をお願いします。

※特定保健指導を終了された方に、1,000円分のQUOカードを進呈します。

保健事業のご案内

被保険者並びに家族の皆さまの健康管理や健康づくりにお役立ていただけるように、令和3年度の保健事業をご案内いたします。

健康管理や健康づくりに関する広報

機関誌「健保だより」を発行

年4回 (春・夏・秋・冬) 発行し、被保険者のご自宅 (春・秋) または事業所 (夏・冬) に送付いたします。

育児冊子の配付

被保険者並びにご家族が産まれたとき、子育ての手助けや赤ちゃんの健康管理の参考となるように育児月齢別情報誌 (月刊誌) 「みんなでサポートわくわく育児」を1年間ご自宅に送付いたします。

特定健診・特定保健指導・疾病予防事業など

生活習慣病は、一人ひとりがバランスのとれた食生活、適度な運動習慣を身に付けることにより予防が可能です。

そのためにも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重要です。1年に1度、特定健診を受診し、生活習慣の改善が必要な方は、特定保健指導を受けましょう。

特定健診は40歳以上のすべての人が対象です。

被保険者の特定健診

特定健診の健診項目は労働安全衛生法に基づく事業主健診に含まれており、事業主健診の健診結果を提供いただくことで、特定健診の実施に代えられますので、事業主健診結果の提供をお願いします。

被扶養者の特定健診

●被扶養者の方には、『受診のご案内』と『特定健診受診券 (セット券)』を5月頃に送付します。お住まいの近くにある健診機関をお選びいただき、予約をした後、受診してください。
※当組合ホームページから[特定健診等実施機関](#)をクリックすると、健診機関を検索することができます。

※パート等勤務先で健康診断を受けられた方は、その健診結果を当組合までご提供ください。1,000円分のQUOカードを進呈します。

●本年度も、京都工場保健会と女性専用巡回型家族健診の個別契約を結んでいます。特定健診受診のご案内と一緒に、京都工場保健会の健診会場をお知らせいたしますので、[特定健診受診券 \(セット券\) により医療機関で受診されるか、京都工場保健会主催巡回型家族健診で受診されるかを選択いただき、必ずどちらか一方で受診してください。](#)

※京都工場保健会で受診される場合は、特定健診受診券 (セット券) の提示は必要ありません。

注意!

特定健診は年1回となります。そのため、同年度中に医療機関での特定健診と京都工場保健会主催の家族健診を受診された場合には、2回目の健診費用はご本人様より返還していただくこととなりますので、ご了承いただくとともに、健診受診の際にはご注意くださいようお願いいたします。

人間ドック等個別契約健診機関

下記の健診機関で人間ドック等を受診されますと、組合補助金額を差し引いた料金で受診できます。
なお、健診コースや料金については、健診機関または当組合までお問い合わせください。

健診機関名	住所	電話番号
医療法人医誠会 医誠会病院	大阪府大阪市淀川区菅原6丁目2番25号	(06)6326-1121
特定医療法人中央会尼崎中央病院健診センター	尼崎市潮江1丁目12番1号	(06)6499-3045
一般社団法人西宮市医師会	西宮市染殿町8-3	(0798)26-9497
社会医療法人神鋼記念会 新神戸ドック健診クリニック	神戸市中央区熊内町7-6-1	(078)261-6736
社会医療法人神鋼記念会 総合健康管理センター	神戸市中央区脇浜町1丁目4-47	(078)261-6773
独立行政法人地域医療機能推進機構 神戸中央病院	【本院】神戸市北区惣山町2丁目1番1号 【ハーバーランド健康管理クリニック】 神戸市中央区東川崎町1-5-7 (神戸情報文化ビル カルメニ17階)	(078)594-8622 ※予約は本院でしてください (078)594-8622
サニーピアクリニック	神戸市中央区波止場町3番12号	(078)331-6141
新神戸ウェルネスクリニック	神戸市中央区北野町1丁目1 コトノハコ神戸1階	(078)272-0707
公益財団法人兵庫県健康財団	神戸市兵庫区荒田町2丁目1-12	(078)579-3400
公益財団法人兵庫県予防医学協会	【健診センター】 神戸市灘区岩屋北町1-8-1 【健康ライフプラザ】 神戸市兵庫区駅南通5丁目1番2-300号	(078)855-2730 (078)652-5207
公益財団法人加古川総合保健センター	加古川市加古川町篠原町103-3	(079)429-2923
一般社団法人姫路市医師会診療所	姫路市西今宿3丁目7番21号	(079)295-3322
医療法人社団汐咲会井野病院	姫路市大塩町汐咲1丁目27番地	(079)254-6852
一般財団法人京都工場保健会	【宇治支所】 京都府京都市中京区西ノ京北壺井町67番地 西大路太子道西入 【神戸健診クリニック】 神戸市中央区元町通2丁目8番14号 オルタンシアビル7階 【姫路事務所】 姫路市飾磨区恵美酒293-5	(0774)48-1270(代表) 0120-823-053(予約専用) 0120-995-757(問い合わせ先) 0120-292-430(予約専用) 079-233-1530
医療法人社団協友会 船橋総合病院	千葉県船橋市北本町1-13-1	(047)425-1153

疾病予防

生活習慣病予防健診・短期人間ドック・がん検診の費用の一部を補助します。なお補助金提出期限は令和4年3月31日(当組合必着)となり、補助金の申請方法については下記のとおりとなりますので、ご確認ください。
※期限までに提出がない場合は補助できませんのでご注意ください。

種別	項目	対象者	組合補助金額	申請方法
生活習慣病予防健診		令和4年3月31日現在で 35歳以上 の被保険者及び被扶養者で、 特定健診項目を満たしている方 年1回限り	被保険者 被扶養者 費用の半額 (上限3,000円)	医療機関の請求書、領収書(保険診療は対象外)のコピー及び検査結果(コピー又はXMLデータ)を添えて健康保険組合へ補助金請求書を提出してください。 ※XMLデータ料金が発生する場合は健診費用と合わせて請求してください。 ※紙媒体で健診結果を提出いただく場合は、質問票(問診票)の提出が必要です。 【注意!!】空腹時血糖(食後3.5時間)が困難の場合、HbA1c検査を受診してください。 受診されない場合は補助金の対象外となります。
短期人間ドック (一般ドック)		令和4年3月31日現在で 35歳以上 の被保険者及び被扶養者 年1回限り	日帰りドック 費用の半額 (上限15,000円) 一泊ドック 費用の半額 (上限25,000円)	医療機関の領収書(保険診療のものは対象外)のコピー及び検査結果(コピー又はXMLデータ)を添えて健康保険組合へ補助金請求書を提出してください。 ※XMLデータ料金が発生する場合は健診費用と合わせて請求してください。
大腸がん検診		令和4年3月31日現在 40歳以上 の被保険者及び被扶養者	便潜血 費用の半額 (上限500円)	医療機関の領収書(保険診療のものは対象外となります)のコピーを添えて健康保険組合へ補助金請求書を提出してください。
胃がん検診	胃透視・内視鏡 費用の半額 (上限2,000円)			
肺がん検診	喀痰細胞診 費用の半額 (上限1,000円)			
前立腺がん検診	PSA 費用の半額 (上限1,000円)			
子宮がん検診	細胞診 費用の半額 (上限1,500円)			
乳がん検診		令和4年3月31日現在 40歳以上 の被保険者及び被扶養者	視触診・マンモグラフィ・乳房超音波 費用の半額 (上限2,000円)	
循環器(動脈硬化)検診		令和4年3月31日現在 62歳及び63歳 の被保険者及び被扶養者	頸動脈エコー検査 心臓超音波検査 血圧脈波検査 BNP検査 ホルター心電図検査 費用の全額	医療機関の領収書及び検査結果のコピーを添えて健康保険組合へ補助金請求書を提出してください。
インフルエンザ予防接種		被保険者及び被扶養者 ≪10月～2月の間に予防接種した者に限る≫ 年1回限り	被保険者 被扶養者 費用の半額 (上限2,000円)	医療機関の領収書のコピーを添えて、事業所で取り纏めて健康保険組合へ補助金請求書を提出してください。 ※領収書は受診者1人1回の金額が明確にわかる領収書を医療機関で発行してもらってください。 ※費用の半額に端数が生じる場合は、端数を切捨てた額を請求してください。

1人1回の補助となりますので、年2回予防接種された方は、どちらか一方を選択いただき請求してください。
※合算しての請求はできませんので、ご注意ください!

※脳ドック・肺ドック・PET/CTドック等の特殊ドックや市町村の助成による各がん検診を受診された場合は、補助の対象となりません。

体 育 奨 励

姫路市的形的形潮干狩場及びたつの市新舞子海岸「潮干狩り休憩所かもめ」と利用契約を結びました。被保険者並びにご家族の皆さまで楽しい時間を過ごしてください。

潮干狩り休憩所

「形的形潮干狩場」

開設期間：令和3年4月1日(木)から6月30日(水)
姫路市的形的形1718 電話番号：0120-559-939

	一般料金	利用者負担	申込方法
大人(中学生以上)	1,400円	900円	潮干狩り場利用券申込書に利用者負担金を添えて、事業所単位でお申し込みください。(利用者負担金を振込の場合は、後日利用券を郵送します。)
小人(4歳~小学生)	800円	500円	

※駐車場有。ただし、駐車料金要(1台：500円)
※電車でご利用の方は、山陽電車・大塩駅前より送迎車が出ています。1名からでも送迎可能。
通常は、連絡しなくても電車の到着時刻に合わせて、送迎車が待機していますが、平日のご利用の場合は、連絡していただくと送迎可能です。
※事前に貝のばらまき状況を電話で確認のうえ、来場されたほうがより楽しめます。
※利用券の払い戻しはできませんので、ご注意ください。

「かもめ」

開設期間：令和3年4月17日(土)から6月30日(水)
(ただし、4月20日~22日、27日、5月11日~13日、18日、25日~27日、6月1日、8日~10日、15日、22日~23日の18日間は除きます。)
たつの市御津町新舞子海岸 電話番号：(079) 322-0028

	一般料金	利用者負担	申込方法
大人(中学生以上)	1,600円	900円	潮干狩り休憩所利用券申込書に利用者負担金を添えて、事業所単位でお申し込みください。(利用者負担金を振込の場合は、後日利用券を郵送します。)
小人(3歳~小学生)	1,000円	500円	

※事前に貝のばらまき状況を電話で確認のうえ、来場されたほうがより楽しめます。
※利用券の払い戻しはできませんので、ご注意ください。
※駐車場有。ただし、駐車料金要(1台：500円)



夏期プール・冬期アイススケート

施設と利用契約を結び利用していただくよう準備を進めています。詳しくはホームページに掲載しますのでご確認ください。

ご注意ください！

昨年度は本事業契約中止に伴い、「姫路セントラルパーク」利用券について、通年使用できる利用券を交付させていただきましたが、今年度は、本事業契約開始に伴い、夏期プール及び冬期アイススケートの利用時期のみの交付をさせていただきますので、ご了承ください。



日帰り保養施設

被保険者並びにご家族の皆さまの保養や疲労回復、健康増進の一助として、下記の施設と割引契約を結んでいます。利用券は当組合で用意しておりますので、日帰り保養施設利用申込書に利用者負担金を添えて、事業所単位でお申し込みください。(利用者負担金を振込の場合は、後日利用券を郵送します。)
※利用券に有効期限がある場合がありますので、詳細は当組合までお問い合わせください。

契約施設名	一般料金	利用者負担金	備 考
鳴尾浜温泉 熊野の郷 西宮市鳴尾浜 1-1-3 TEL：0798-44-4126	880円 (中学生以上平日) 990円 (中学生以上休日)	400円 中学生以上(全曜日)	※入浴のみ ※小人一般料金410円(土・日・祝日473円) 〔店頭販売のみ〕 ※別途入湯税75円がかかります。
万葉倶楽部 神戸市中央区東川崎町1-8-1 (神戸ハーバーランド) TEL：078-371-4126	2,530円 (中学生以上全曜日) 1,265円 (小学生全曜日) 990円 (幼児3歳~全曜日)	1,200円 (中学生以上全曜日) 500円 (小学生全曜日) 400円 (幼児3歳~全曜日)	※別途入湯税がかかります。 有効期限：あり
HATなぎさの湯 神戸市中央区脇浜海岸通1-3-1 TEL：078-231-4126	820円 中学生以上(平日) 920円 中学生以上(土・日・祝)	400円 中学生以上(全曜日)	※入浴のみ ※小人(小学生以下)一般料金400円、 幼児(3歳から)250円〔店頭販売のみ〕 有効期限：あり
有馬温泉 金の湯 神戸市北区有馬町833 TEL：078-904-0680	650円 中学生以上(全曜日)	350円 中学生以上(全曜日)	※入浴のみ ※小学生340円、幼児無料
有馬温泉 銀の湯 神戸市北区有馬町1039-1 TEL：078-904-0256	550円 中学生以上(全曜日)	300円 中学生以上(全曜日)	※入浴のみ ※小学生290円 幼児無料6歳以上
有馬温泉 太閤の湯 神戸市北区有馬町池の尻292-2 TEL：078-904-3117	2,400円 (平日) 2,600円 (土・日・祝・特定日)	1,300円 中学生以上(全曜日)	※入浴のみ ※子ども(小学生)1,200円(平日) 1,300円(土・日・祝・特定日) 幼児(3歳から5歳)400円(平日) 500円(土・日・祝・特定日) 〔店頭販売のみ〕 有効期限：あり
加古川天然温泉 ぶくぶくの湯 加古川市加古川町南備後字松葉315-1 TEL：079-456-2614	550円 中学生以上(平日) 650円 中学生以上(土・日・祝)	350円 中学生以上(全曜日)	※子ども 平日 一般料金350円、 土・日・祝日400円〔店頭販売のみ〕 有効期限：あり

契 約 保 養 所

日本旅行及びかんぼの宿で予約・宿泊された方を限定に補助をいたします。加入員の皆さまの保養や疲労回復にご利用ください。**当組合発行の証明書を提出していただくだけで、補助が受けられますので、改めて補助金の請求をしていただく必要はありません。**

補助対象 及び 補助金額

年度内(令和3年4月1日~翌年4月31日)の利用日当日に資格を有する被保険者並びにご家族に対し、年度内1回(宿泊数に関わらず)に限り、大人(中学生以上)2,000円、小学生1,000円となります。(※小学生未満は補助の対象外です。)

申請方法

日本旅行及びかんぼの宿にて予約完了した段階で当組合へ連絡してください。当組合に連絡後、日本旅行またはかんぼの宿で提示いただく証明書を利用者宛へ送付いたします。

日本旅行及びかんぼの宿以外で利用された場合は、補助の対象となりませんのでご注意ください!!!

2021年10月以降(予定)

マイナンバーカードが 健康保険証として利用できるようになります!

2021年10月以降、順次利用開始予定

※医療機関・薬局によって開始時期が異なります。利用できる医療機関・薬局については、今後、厚生労働省・社会保険診療報酬支払基金のホームページで公表予定です。



医療機関や薬局の受付で
マイナンバーカードを
顔認証付きカードリーダーに
かざすだけ!

カードの顔写真を機器で確認します。
※顔写真は機器に保存されません。

利用申込はカンタン! 今すぐ申込可能

まずは必要なものをチェック!

- ① 申込者本人のマイナンバーカード + あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号(数字4桁)
- ② マイナンバーカード読取対応のスマホ(又はPC+ICカードリーダー)
- ③ 「マイナポータルAP」のインストール



- STEP1** ブラウザで「マイナポータル」と検索し、マイナポータルへアクセスする。
※「マイナポータルAP」は閉じてください。
 - STEP2** 「健康保険証利用の申込」の「利用を申し込む」をクリックする。
 - STEP3** 利用規約等を確認して、同意する。
※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。
 - STEP4** マイナンバーカードを読み取る。
数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホにぴったりと当て、読み取り開始ボタンを押します。
- 申込完了!!



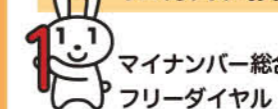
マイナンバーPRキャラクター
マイナちゃん

申込方法は
特設ページでも
確認できます!



https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html

健康保険証利用申込のお問い合わせ



マイナンバー
フリーダイヤル **0120-95-0178**

音声ガイダンスに従って「4→2」の順にお進みください。

受付時間(年末年始を除く) 平日: 9時30分~20時00分
土日祝: 9時30分~17時30分

被扶養者の資格がなくなつた方の届け出を忘れずに!

春は就職など、新しい門出のシーズン。ご家族がフレッシュな新入社員となつた方も多いのでは。

ご家族で就職された方はいませんか?

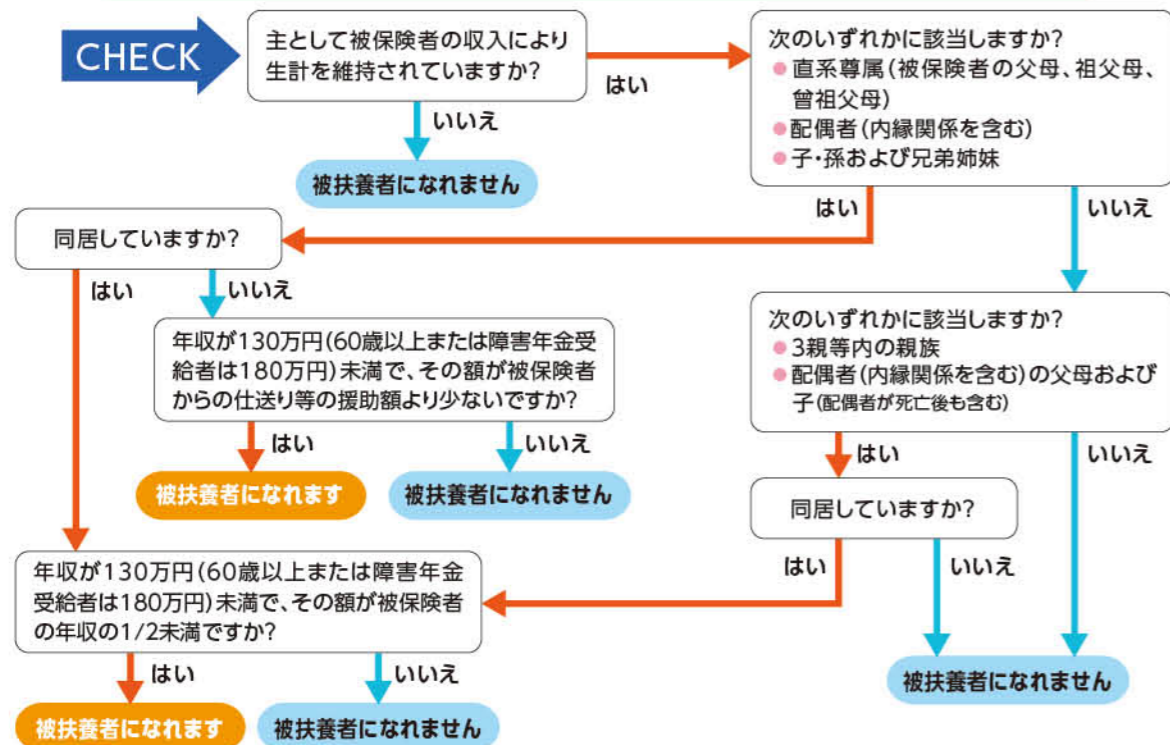
こんなときは被扶養者ではなくなります

既に被扶養者となっているご家族であっても、次の条件に該当する人は、資格が無くなります。
左記に該当する場合は事業主を通じて「被扶養者異動届」と「保険証」をご提出ください。

- 被扶養者の年収が基準額を超えたとき
- 就職して勤務先の健康保険組合等の被保険者となったとき
- 同居が条件の被扶養者と別居したとき
- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 離婚したとき
- 子供が結婚して配偶者の被扶養者になったとき
- 後期高齢者医療制度の被保険者になったとき
- 亡くなったとき



被扶養者資格があるかどうかチェックしてみましょう



被扶養者の資格を満たしていない場合は手続きが必要です!!

資格喪失には手続きが必要です。自動的には削除されません。被扶養者が就職、別居、経済的自立などで基準を満たさなくなった場合は、ただちに「被扶養者異動届」と「保険証」を提出してください。また離婚、死亡の場合も手続きが必要となります。忘れずにお手続きください。

資格がない健康保険証を使用すると治療費は全額返還に!

資格がなくなった健康保険証で治療を受けた場合、健康保険組合が負担した治療費(7割分)は全額返還していただくことになります。

接骨院・整骨院では 正しく健康保険を 使用してください！

接骨院や整骨院で健康保険が使える範囲は細かく規定されています。「気持ちがいいから」だけのマッサージ代わりの利用に、健康保険は使えません。
接骨院・整骨院で健康保険が使える範囲を理解して、正しく利用しましょう。

健康保険の対象にならないものの例

- 単なる（疲労性・慢性的な要因からくる）肩こりや筋肉疲労等
- 運動後の単なる筋肉疲労
- 病気（神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど）による痛み
- 症状の改善がみられない長期の施術
内科的要因も考えられますので、医師の診察を受けましょう。
- 医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
- 労災保険が適用される仕事や通勤途上でのケガ（雇用されている人）



あんまマッサージ・はり・きゅうにかかるとき!

鍼灸師等の施術を受ける場合、一定の条件を満たしていれば健康保険が使えます。健康保険で鍼灸師等の施術を受けるには、**医師の同意書が必ず必要**になります。また、施術が長期にわたる場合には、**6か月ごとに文書による医師の再同意が必要**になります。医師の同意がなく自分の判断だけで施術を受けた場合は、健康保険が使えません。

あんまマッサージで健康保険が使える症状

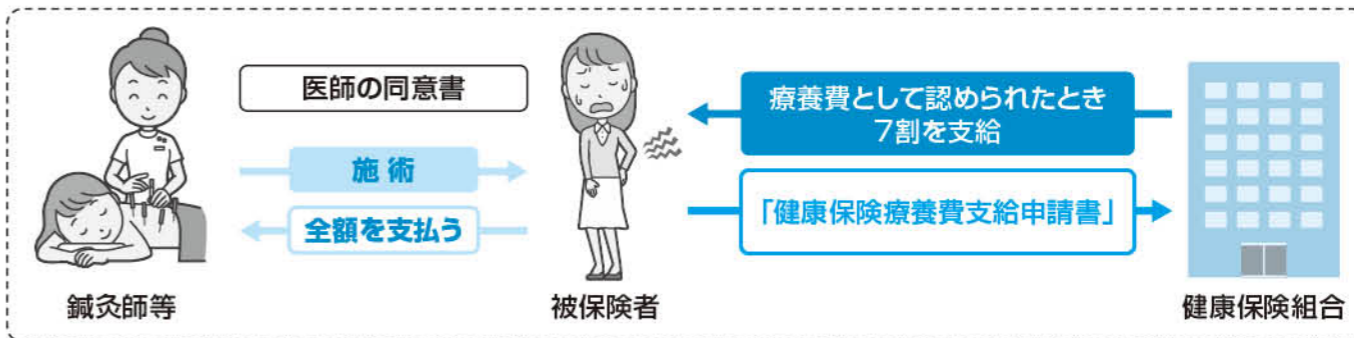
- 関節拘縮
- 筋麻痺

● 関節が自由に動かなかったり、筋肉が麻痺している症状に対する施術で、医療上マッサージが必要と認められた場合に限りです。

はり・きゅうで健康保険が使える疾病

- 神経痛
- 五十肩
- リウマチ
- 腰痛症
- 頸腕症候群
- 頸椎捻挫後遺症

● 医師による適当な治療手段がなく、はり・きゅうの施術による効果が期待できるものが対象になります。



子供のお薬も ジェネリックに してみませんか？

医療費を大切に使うために、
子供のお薬もジェネリック医薬品にしましょう。

大人のお薬では一般的になったジェネリック医薬品。しかし、子供のお薬ではまだ使っていないという方がいらっしゃるかもしれません。ジェネリック医薬品はお薬の成分や含有量だけでなく、成分がきちんと体内に吸収されるかまで厳密に検査されています。新薬と比較して効果や安全性に変わりはありません。子供のお薬でも安心してお使いいただけます。
子供の医療費の多くは健康保険の保険料や自治体の税金で賄われます。医療機関の窓口での支払いがないとしても、最終的には保険料や税金から支払われることとなります（下記参照）。安価な値段で同等の効果があるジェネリック医薬品を使用し、医療費を節約しましょう。



Q 子供の医療費はかからないので、節約しなくてよいのでは？

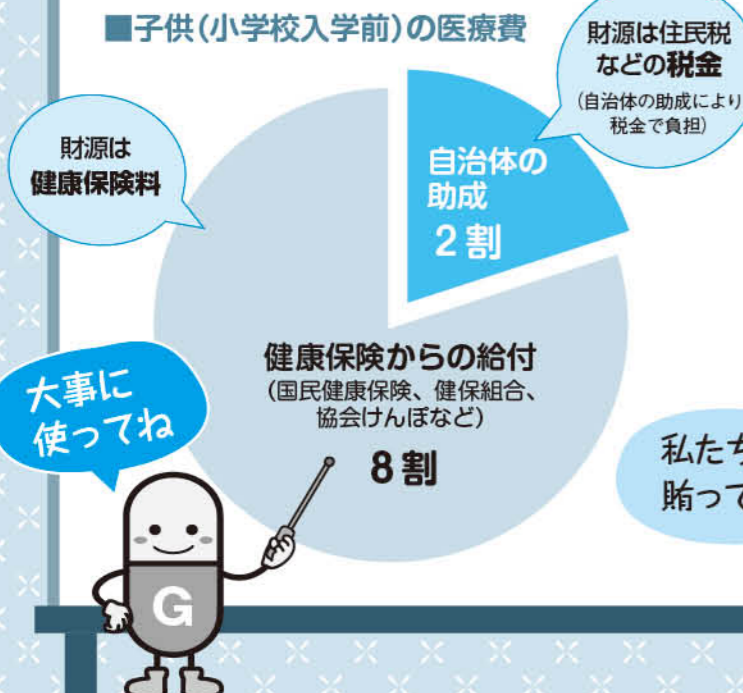
A 自治体による助成はありますが、実際には子供でも医療費は大人と同じようにかかります。治療内容によっては大人よりかかる場合もあります。

Q 本当に同じ効果があるのか、心配なのですが…。

A 効果などが心配な場合は、処方期間の一部だけをジェネリック医薬品にする「お試し調剤」が利用できます。調剤薬局で相談してみましょう。

子供の医療費は無料ではありません 皆さまが支払う保険料や自治体の税金で賄っています

■子供(小学校入学前)の医療費



子供の医療費は医療機関の窓口での支払いが少ないために、医療費がかからないように思えます。しかし、実際には医療費の多くは健康保険組合など公的医療保険が負担し、残りの窓口負担を自治体が税金で助成しています。「医療費がかからないから」と安易な受診が増えて医療費が多額になると、最終的に保険料や税金が増えることになり、皆さまの負担が増加してしまいます。

※自治体による助成制度はお住まいの自治体によって異なりますので、自己負担がかかる場合があります。助成の対象年齢や金額について詳しくは各自治体の窓口にご確認ください。

私たちの保険料と税金で賄っているのね



withコロナに負けない健康づくり

在宅ワークや外出自粛が続いて、運動不足になっていませんか？

これからは、新型コロナウイルスの感染拡大を警戒しつつ

「新しい生活様式」の中で暮らす「withコロナ」の時期に

入ってきたといわれます。将来の健康のためにも、

今できる運動・スポーツをNewスタイルと捉えて、

空き時間などに楽しみながら実践してみましょう。

Newスタイルで 運動・スポーツをするPOINT

●ウォーキング・ジョギング

- ① 1人または少人数で実施
- ② 公園は空いた時間、場所を選ぶ
- ③ 他の人との距離はなるべく空ける
- ④ すれ違うときは距離を取る、なるべく距離を空ける

●筋トレ・ヨガ

- ① 自宅で動画を活用
- ② 小まめに換気



運動することで、コロナ太りや体調不良が改善

長引く自粛生活で、活動量の低下による運動不足、体重の増加、ストレスや体調不安を訴える人が増えています。しかし、意識的に運動・スポーツに取り組むことで、健康の保持だけでなく、心身にもさまざまな良い影響をもたらします。

感染症対策による 活動制限・運動不足の長期化による **影響**

- ウイルス感染への不安
- ストレス蓄積
- 体重増加 生活習慣病の発症・悪化
- 体力の低下
- 腰痛・肩凝り・疲労
- 体調不良



チェンジ!

適度な運動・スポーツを 行うことによって得られる **効果**

- 自己免疫力の向上 感染に対する抵抗力
- ストレス解消 メンタルヘルスの改善
- 体重コントロール 生活習慣病の予防・改善
- 体力の維持・向上 筋力の維持・向上
- 血流の促進 腰痛・肩こりの改善・冷え性・便秘の解消・質の良い睡眠

