

兵庫県運輸業 健保だより

2022
春号
No.160

あなたの健康づくりを応援します



兵庫県/西宮市 桜並木

主 な 内 容

- 令和4年度予算のお知らせ
- 令和4年度保健事業のご案内

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4年度 予算のお知らせ

コロナ禍と高齢者医療への拠出金により
厳しさを増す健保財政
効果的な保健事業で
医療費削減と財政健全化に努めます

兵庫県運輸業健康保険組合の令和四年度の予算案が、去る二月一四日開催の第一六四回組合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。

当健保組合の令和四年度の予算総額は四億六、八一五万三千円となり、経常収支では三億二、八一〇万六千円の赤字を計上しました。

新型コロナウイルスの感染拡大下では、受診控えにより保険給付費が一時的に減少しましたが、令和三年度には増加に転じ、賃金、物価の伸びを上回る状況が続いており、今後も高止まりが想定されます。さらに高齢者医療への拠出金も、令和四年度より団塊の世代が七五歳に到達し始めることから、今後は後期高齢者医療への支援金が急増することが見込まれます。

そうした中、現役世代の負担軽減と世代間の公平性確保を目的として、一定以上の所得のある後期

高齢者の窓口負担の二割への引き上げが、令和四年一〇月から施行されることとなりました。しかし、すべての団塊の世代が後期高齢者になる二〇二五年にかけて、高齢者医療への拠出金負担が急増するという構造的な課題は何ら変わっていません。世代間の給付と負担のアンバランスを是正して公平性を確保し、全世代で負担を分かち合う踏み込んだ施策が求められます。

このような財政状況ではありますが、当健保組合としては、引き続き、データヘルス計画に基づいた効果的・効果的な保健事業の実施や、ICT（情報通信技術）を活用した情報提供などを通して、皆さまの健康増進をサポートすることで、医療費の削減を図り、健保財政の健全化に努めてまいります。

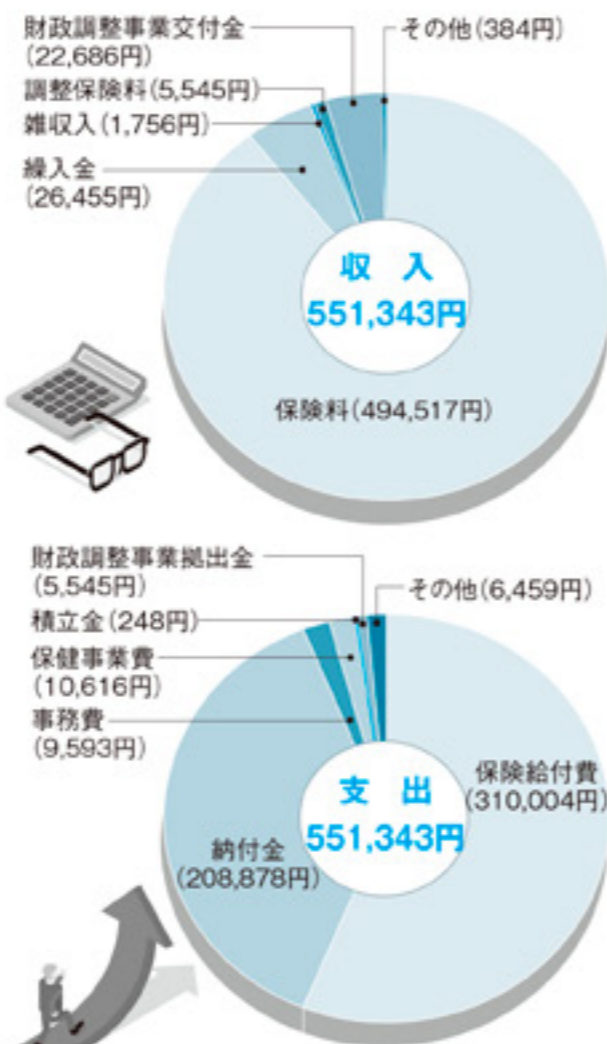
皆さまにおかれましては、コロナ禍にあっても健診の受診等を継続して健康管理に取り組んでいただくとともに、積極的なジェネリック医薬品の活用など、医療費適正化にご協力いただきますようお願いいたします。

予算のPoint

- **高齢者医療への拠出金が健保財政を圧迫**
高齢者医療への拠出金は、15億7千万円となり、義務的経費に占める拠出金の割合は42.61%と、依然として健保財政を圧迫しています。
- **積極的な疾病予防事業で給付費の削減を目指す**
特定健診や特定保健指導などの保健事業の充実により疾病予防策に積極的に取り組み、高止まりする保険給付費の削減に取り組みます。

令和4年度 収入支出予算概要

被保険者1人当たりで見ると



収入(千円)		支出(千円)	
料	3,738,545	事務費	72,526
基本保険料	2,159,441	保険給付費	2,343,633
特定保険料	1,579,104	納付金	1,579,117
国庫負担金収入	1,605	前期高齢者納付金	807,335
調整保険料	41,920	後期高齢者支援金	770,351
繰越入金	0	その他	1,431
繰入金	200,000	保健事業費	80,256
国庫補助金収入	1,306	選付金	662
財政調整事業交付金	171,503	財政調整事業拠出金	41,921
雑収入	13,273	連合会費	3,458
合計	4,168,153	積立金	1,874
経常収入合計	3,753,509	雑支出	97
		予備費	44,609
		合計	4,168,153
		経常支出合計	4,081,615
経常収支差引額	▲ 328,106千円		

健康保険分

介護保険分

収入(千円)		支出(千円)	
料	478,183	介護納付金	436,019
繰越入金	0	選付金	120
雑収入	0	積立金	1
	3	雑支出	2
合計	478,186	予備費	42,044
		合計	478,186

予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 7,560人 (男性 6,715人、女性 845人)
- 平均標準報酬月額 350,126円 (男性 363,264円、女性 243,190円)
- 総標準賞与額(年間合計) 5,383,560千円
- 平均年齢 47.09歳 (男性 47.39歳、女性 44.75歳)
- 被扶養者数 6,978人(令和3年12月末)
- 前期高齢者数 730人
- 健康保険料率(調整保険料率を含む) 1,000分の102 (事業主 1,000分の51.25、被保険者 1,000分の50.75)
- 一般保険料率 1,000分の100.87
- 基本保険料率 1,000分の58.264
- 特定保険料率 1,000分の42.606
- 調整保険料率 1,000分の1.13
- 介護保険の対象となる被保険者数 6,802人
- 介護保険料率 1,000分の18.4 (本人 5,012人、家族1,790人) (事業主 1,000分の9.2、被保険者 1,000分の9.2)

コロナストレスに負けない

こころの元気を保つポイント

新型コロナウイルスの流行やそれに伴う生活の変化により不安を感じていらっしゃる方も多いと思います。ですが、恐怖や不安、ストレスを感じるのは**自然な反応**です。だからこそ、こころやからだのバランスを崩さないように、不安な気持ちと上手に付き合っていく方法をお伝えします。

コロナストレスを感じていませんか？

いつ感染するか
わからない

周りの人にうつして
しまったら…

いつまで
続くのだろう

何も手につかない イライラしやすい 感染者への非難

不安な状態が続くと、こころやからだの不調に陥ることも！
不安とうまく付き合い、こころの元気を保ちましょう。



こころの元気を保つポイント

家族や仲間とつながる

- ・オンラインや電話で今の気持ちや不安を口にする



情報と適度な距離を保つ

- ・国や自治体の信頼できる情報源から情報を得る
- ・ニュース等は1日1時間と決める

体を動かすと不安が和らぐ

- ・掃除や庭の草むしり
- ・人の少ない時間、場所で散歩
- ・トレーニング動画を活用



外出が減っても生活リズムをキープ

- ・起床・就寝時間はできるだけいつも通りに
- ・3食たべて1日のリズムを作る



寝る前に「ちょっといいこと」を探す

- ・朝すっきり目覚めた
- ・仕事でうまくいった
- ・今日も一日無事に終わった

楽しむことを忘れずに

- ・趣味の読書や映画鑑賞
- ・ペットの動画やお笑いを見る
- ・新しい料理に挑戦
- ・「笑うこと」でも免疫細胞が活性化



つらい時は

一人で抱えず相談を

- ・家族
- ・友人
- ・職場の同僚、健康管理の担当者
- ・健保組合
- ・自治体の窓口

基本の

手洗い・マスク・3密を避ける

を忘れずに、ウィズコロナ時代と一緒に乗り越えていきましょう

公告

令和3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350,598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4年度における任意継続被保険者の標準報酬月額は、次のとおりとなります。

① 標準報酬月額

第25等級

360,000円

ただし、資格喪失時の標準報酬月額が第25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4年4月1日～

令和5年3月31日

ひよついで健康企業宣言

「ひよついで健康企業宣言」(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)を当組合加入の次の事業所が宣言しました。



中谷機工株式会社
兵庫県尼崎市

大切な人を守るため

「禁煙」にチャレンジを

タバコの煙から大切な人を守るには、禁煙が一番の近道です。自力でやめるのが難しい場合は、禁煙補助薬や当組合実施の禁煙サポート事業なども検討しながら、自分に合った方法で始めてみましょう。

① 自力で頑張る

依存性の低い人は、吸いたくなったらガムをかんだり、吸いたくなる場所(飲み屋等)へ行かないようにするなど、できることからチャレンジしましょう。

② 禁煙補助薬を使う

タバコに含まれるニコチンには強力な依存性があり、禁煙するとイライラするなどの禁断症状が起こる場合があります。症状を緩和させるニコチンパッチ(皮膚からニコチンを吸収させる貼り薬)、ニコチンガム(ニコチン含有のガム)等の禁煙補助薬は薬局でも扱っており、薬を活用した場合は自力での禁煙に比べ成功率が3~4倍高まるとされています。



無料 禁煙プログラム実施中!

当組合では禁煙サポート事業を実施しています。利用された方には、禁煙のスペシャリスト(看護師・保健師等)によるカウンセリングを行い、無料で禁煙補助薬を配付していますので、この機会にぜひ禁煙にチャレンジしましょう。

プログラムの参加方法

① アプリをダウンロード

Aop Store またはPlayストアで「ascure 卒煙」と検索、もしくはQRコードからアプリをダウンロードしてください。



② ユーザー登録

アプリの手順に従って登録を進めてください。途中で必要となる招待コードは、右記になります。

招待コード:
260651

③ アプリ内で面談予約

アプリで初回面談の予約をしていただきましたら、指導員から面談方法についてご連絡差し上げます。

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。特定保健指導を終了された方に、1,000円分のQUOカードを進呈しますので、当組合より指導案内が来た方はぜひとも受けてください。

実施方法

下記の2通りの方法があります。指導案内時にご自身で選択することができます。

① 個人面談型

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 (タブレット・パソコンも可) 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。なお、利用に際して会議アプリ「ZOOM」のダウンロードが別途必要となります。

※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。

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4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出生されたとき、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書を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。
※パート勤務先で健康診断を受けられた方は、その健診結果をご提供いただいた場合、1,000円分のQUOカードを進呈します。
- 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、健診日当日の特定保健指導の利用を勧奨しますので、ぜひとも受けてください。
- 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。
※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。

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	尼崎市湖江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	神戸市中央区臨浜町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	(078)594-8622
	【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)	※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	(078)855-2730
	【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)652-5207
公益財団法人加古川総合保健センター	加古川市加古川町藤原町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森井町67番地 西大路太子道西入	(0774)48-1270(代表) 0120-823-053(予約専用)
	【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	0120-995-757(問い合わせ先) 0120-292-430(予約専用)
	【姫路事務所】 姫路市飾磨区恵美酒293-5	(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・インフルエンザ予防接種費用の一部を補助します。なお補助対象はおひとり様1回限りです。

また、個別契約をしている医療機関は次ページのとおりですが、料金・人間ドックコース等詳細に関しては各健診機関又は健保組合にお問合せください。



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5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	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。
			日帰りドック	費用の半額 (上限15,000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。
短期人間ドック (一般ドック)		令和5年3月31日現在で35歳以上の被保険者及び被扶養者	一般ドック	費用の半額 (上限25,000円)	
			便潜血	費用の半額 (上限500円)	
オプション検査	大腸がん検診	令和5年3月31日現在で40歳以上の被保険者及び被扶養者	胃透視・内視鏡	費用の半額 (上限2,000円)	医療機関の領収書(保険診療のものは対象外)のコピーを添えて健康保険組合へ補助金請求書を出してください。
	胃がん検診		喀痰細胞診	費用の半額 (上限1,000円)	
	肺がん検診		PSA	費用の半額 (上限1,000円)	
	前立腺がん検診		細胞診	費用の半額 (上限1,500円)	
	子宮がん検診		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5年3月31日現在で62歳及び63歳の被保険者及び被扶養者	費用の全額	医療機関の領収書のコピー(保険診療のものは対象外)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≫	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。

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。

※補助額が上限額に到達せず、費用の半額に端数が生じる場合は、小数点以下を切り捨てた額が補助額となります。

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まで楽しい時間を過ごしてください。

※利用券の払い戻しはできませんので、ご注意ください。

潮干狩り休憩所

「的形潮干狩場」

開設期間：令和4年4月1日(金)から6月30日(木)
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)

※電車をご利用の方は、山陽電車・大塚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。

「かもめ」

開設期間：令和4年4月16日(土)から6月26日(日)
(ただし、4月19日~21日、4月26日~28日、5月10日以降の毎週火曜日の合計13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。

※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。



フリマアプリ・ネットオークション等での利用券の転売はできません。

不正使用・流用は利用契約解除の原因となり、加入員皆様の迷惑となりますので絶対におやめください。



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】 ※別途入浴税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)	有効期間：あり
HATなごさの湯 神戸市中央区脇浜海岸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 太陽の湯 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】
加古川天然温泉 ぶくぶくの湯 加古川市加古川町南備後学松葉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)

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。

なお、かんぼの宿の補助につきましては、「日本郵政株式会社」が事業譲渡したため、現在宿泊施設との契約等、順次調整を行っております。

補助対象及び補助金額

年度内(令和4年4月1日~翌年3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

日本旅行またはかんぼの宿へ予約完了後、当組合まで利用者等連絡いただくようお願いいたします。宿泊先によって申請の流れが違うため、申請方法についてはその都度ご案内させていただきます。

(日本旅行及びかんぼの宿以外で利用された場合及び日本旅行を使用しているもネット予約された場合は補助対象外となります。)

「かかりつけ」のまとめ

調子が悪いな、と思ったら
まずは「かかりつけ医」にかかろう

「かかりつけ医」とは、左記のような医師のことです。

- 継続的にかかっている患者の普段の健康状態を把握している
- 健康管理や保健指導を行っている
- 心身をトータルで診てくれる

診療科は、専門的に細分化されていない内科の診療所（医院・クリニック等を含む）が一般的です。自分と相性のよい診療所の医師をかかりつけ医に選び、調子が悪いときはいつでもかかりつけ医を受診します。専門医にかかる必要のあるときは、かかりつけ医に紹介状を書いてもらいましょう。



かかりつけ医を選ぶポイント

- 話をよく聞き、わかりやすく説明してくれる
- 医師と信頼関係が築け、相談しやすい
- 必要に応じて専門医を紹介してくれる
- 長時間待たずに受診できる
- 住まいと同じ地域にあり、診療時間などの利便性がよい

よりよいかかりつけ医とのつき合い方

- 健康診断結果などをコピーして持っていく → 経年で健康状態を把握してもらえる
- いつもかかることで普段の状態を知ってもらう → 小さな変化でも気づいてもらえ、早期発見できる
- 専門的な治療が落ち着き、継続的な治療に切り替える → 専門医からかかりつけ医に逆紹介してもらい、自宅の近くで治療を継続できる
- 家族ぐるみで診てもらおう → 家族でかかりやすい病気や体質、生活環境なども把握してもらえて安心

かかりつけ薬局を選ぶポイント

- 相性がよく、相談しやすい薬剤師がいる
- 服薬の回数や方法など、丁寧に説明してくれる
- 店内が明るく清潔感がある
- 住まいと同じ地域にあり、開局時間などの利便性がよい

《お薬手帳》

お薬手帳とは、医療機関で処方してもらった薬を記入してもらう手帳です。かかりつけ薬局でもらえます。今までの薬歴やアレルギーの有無などを記録し、思わぬ副作用などを防ぐのに役立ちますし、いつもと違う医療機関にかかったときや災害などの緊急時でも普段服薬している薬がわかり、安全に処置が受けられます。また、お薬手帳をかかりつけ薬局の窓口を持っていくほうが、20円～40円程度、窓口で支払う金額が安くなります。



よりよいかかりつけ薬局（薬剤師）とのつき合い方

- やむを得ず別の薬局にかかったら報告する → 全て薬を把握して副作用などの予防に役立てる
- 一般用医薬品や健康食品もかかりつけ薬局で買う → 不必要な薬や健康食品、飲み合わせや食べ合わせをチェックしてもらう
- 薬を飲んで異常を感じたら相談 → 体質に合わない薬は医師とも連携し変更を検討

全ての処方せんは「かかりつけ薬局」にまとめよう

「かかりつけ薬局」とは、どこの医療機関で処方せんを書いてもらっても処方せんを持って行き、調剤してもらう薬局のことです。左記のような役割があります。

- 薬の副作用やアレルギーの有無などを継続的に記録する
- 複数の医療機関で処方されている薬の飲み合わせをチェックする
- 店舗責任者や薬剤師の氏名、時間外など、緊急時の問い合わせ先が明確に表示されていて、薬に関する「こと」なら何でも相談できる



就職・引っ越しシーズン到来



ご家族が扶養から外れるときは手続きが必要です



ご家族が就職や引っ越し、収入の増加などで被扶養者の要件を満たさなくなったときは、事業主を通じて5日以内に「被扶養者（異動）届」の提出が必要です。



こんなときは被扶養者ではなくなります

- 就職して他の健康保険の被保険者になった
- パートやアルバイト先で健康保険の被保険者になった
- 結婚して配偶者の被扶養者になった
- 年収が130万円以上*1（月収換算10万8,334円以上）になった
- 年収が被保険者の2分の1を超えた
- 被保険者からの仕送り額より、別居している被扶養者の収入が多くなった
- 雇用保険の失業給付を受給し、基本手当日額が3,612円以上（60歳以上または障害厚生年金の受給者等は5,000円以上）になった
- 同居が扶養の要件である人*2が別居した
- 亡くなった
- 離婚した
- 満75歳になった（後期高齢者医療の対象）

*1 60歳以上または障害者の場合は180万円以上。
*2 被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の親族が被扶養者となるには、被保険者に生計を維持されているほか、同居している必要があります。



Check!

被扶養者になる要件

- ✓ 3親等内の親族である
- ✓ 国内に居住している
- ✓ 収入が下記①②の両方を満たす

① 年収130万円未満 (60歳以上または障害者の場合は180万円未満)	② 被保険者と同居の場合… 収入が被保険者の収入の半分未満 被保険者と別居の場合… 収入が被保険者からの仕送り額未満
--------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------

● 上記要件を基準に、健保組合が総合的に判断します。

扶養から外す手続き

「被扶養者（異動）届」に、扶養から外す被扶養者の保険証を添えて、会社に提出します。届け出の期限は上記に該当した日から5日以内です。



ご注意ください

届け出が遅れ、その間に保険証を使用して医療機関を受診等した場合は、自己負担分を除く医療費等を返還していただきますのでご注意ください。

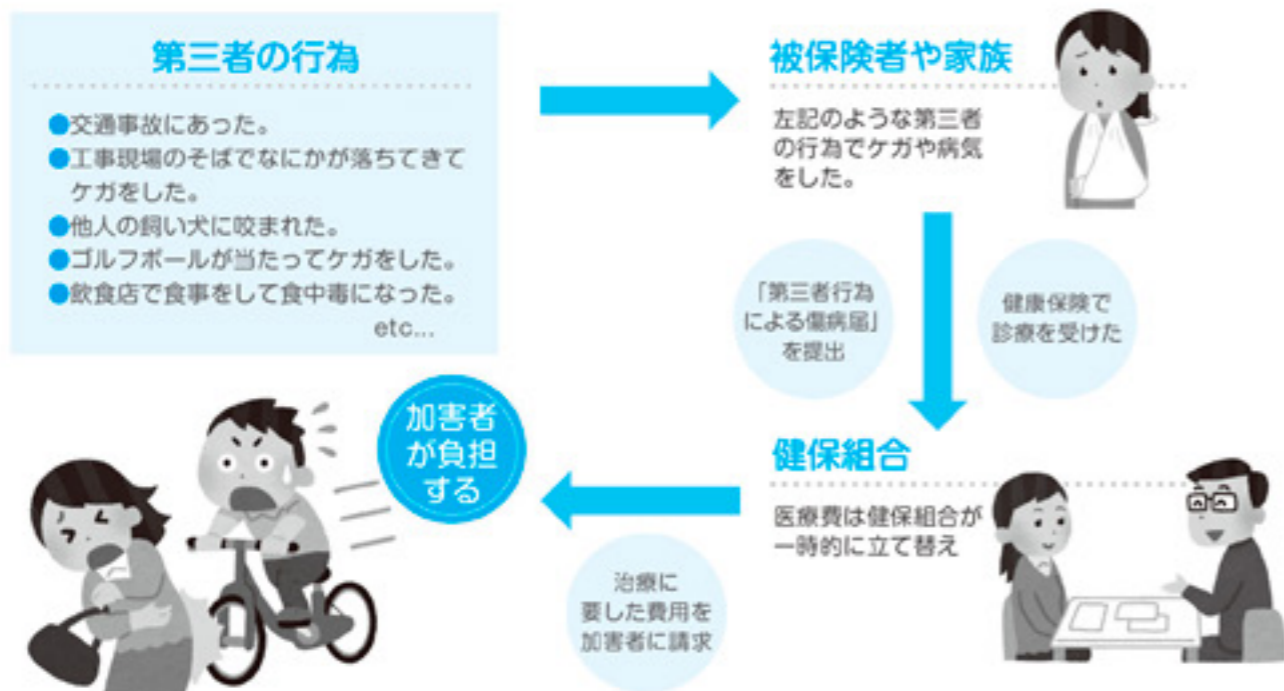


健康保険のポイント 交通事故など第三者行為による給付

交通事故にあったときも、健康保険が使えます

交通事故などのように、他人すなわち第三者の行為によって起きた事故などによるケガや病気の場合も、健康保険で診療を受けるかどうかを選択できます。

健康保険による診療が行われた場合には、加害者が本来医療費を負担すべきものですので、健康保険組合は一時的に医療費を立て替え、あとから加害者（自賠責保険の保険会社も含む）に医療費を請求することになります。



必ず「第三者行為による傷病届」の提出を!

健康保険組合では、「第三者行為による傷病届」の提出がないと、第三者の行為によるケガや病気であることがわからず、加害者が負担すべき医療費を皆さんの保険料から支払うことになってしまいます。健康保険で診療を受けるときは、すみやかに「第三者行為による傷病届」を健康保険組合に提出してください。

交通事故にあったら

- 1 警察に通報、相手を確認**
すぐに警察に届け出るとともに、相手の免許証、車検証、連絡先などを確認し、記録します。
- 2 健康保険組合に届け出る**
なるべく早く健康保険組合に「第三者行為による傷病届」などの書類を提出します。
- 3 示談の前に必ず健康保険組合に連絡・相談**
治療前や治療途中で示談をすると、健康保険が使えなくなり全額自己負担となる可能性があるため注意しましょう。

「負傷原因のお問い合わせ」にご協力願います。

第三者行為による負傷の疑い、仕事上や通勤途上に起きた負傷の疑いのある場合は、「負傷原因確認」を実施させていただきます。お問い合わせを受けられた方はご回答願います。

接骨院 整骨院 では

必ず領収書を受け取って保管してください



接骨院・整骨院には、施術に対する領収書の無料発行が義務付けられています。接骨院・整骨院で施術を受けた際は、施術ごとに領収書を必ず受け取るようにしましょう。受け取った領収書には日付、金額、施術所の名称（施術者の名前）がきちんと記載されているかを確認してください。

医療費控除にも使えますので、領収書は大切に保管しておきましょう。

接骨院・整骨院で受けた 施術内容を確認します

接骨院・整骨院での健康保険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く場合があります。領収書を保管しておき、照会があった際は確認作業にご協力をお願いします。

接骨院・整骨院で健康保険を使うには

接骨院・整骨院で健康保険の対象となるのは、外傷性のけがに対する施術と決められています。施術後に「療養費支給申請書」への署名が必要ですので、内容をよく確認してご自身で署名してください。

OK! 健康保険が使える場合
外傷性が明らかなけがで、
負傷原因がはっきりしている痛み

- 骨折・脱臼
応急手当で以外の場合は、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。
 - 外傷性が明らかな捻挫、打撲、挫傷（肉離れ）
身体の組織の損傷の状態が慢性に至っていないものとされます。
 - 負傷原因がはっきりしている
骨・筋肉・関節のけがや痛み
- ※出血を伴うけがには健康保険は使えません。

NO! 保険証が使えない場合
リラクゼーション目的のもの、
病気による痛み、原因不明の痛みなど

- ◎リラクゼーション目的のマッサージ
- ◎単なる（疲労性・慢性的な要因による）肩凝りや筋肉疲労
- ◎病気（神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど）が原因の痛み
- ◎一度治ったけがの後遺症など慢性に至った痛み
- ◎脳疾患の後遺症などの慢性病
- ◎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けが

鍼灸院で健康保険を使うには

はり・きゅう、あん摩・マッサージで健康保険が使えるのは下記の症状だけです。医師の同意書が必要となり、施術が長期にわたる場合は6ヵ月ごとに医師の同意が必要になります。

本人が希望して施術を受ける場合や、疲労回復、リラクゼーションを目的とする施術は健康保険の適用外です。保険適用となる施術への支払いは、当健康保険組合は「償還払い」を選択していますので、施術を受けた際には全額を支払い、領収書を受領・保管して、後日当健康保険組合に必要な書類と一緒に申請してください。

はり・きゅう
はり・きゅうで健康保険の対象となるのは下記の傷病です。医療機関等で治療を行っても効果がなく、医師による適当な治療手段がない場合に、はり・きゅうの施術を受けることを認める医師の同意が必要となります。

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

あん摩・マッサージ
あん摩・マッサージは原則として病名ではなく症状に対する施術となります。関節が自由に動かない、筋肉が麻痺しているなど下記の症状に対して、医師により治療上必要と認められれば健康保険の対象となります。

- 関節拘縮
- 筋麻痺



新しいジブンを、 始めよう。

新生活のスタートに、新しいことを始めようと思っているあなた！
まず、カラダ磨きから始めてみませんか？
カラダを動かすと、自然とココロもリフレッシュ！
ルネサンスの充実のマシンで、運動習慣を始めましょう。

お得に始めるチャンス！春の入会キャンペーン実施中！

4/2(土) ▶ 5/29(日)

おすすめ! 月額固定 使いたい放題プラン

月々 **9,570** 円 (税込) **Monthly** コーポレート会員

- ・事務手数料
- ・月会費 **1カ月分**
- ・レンタル用品 通常3,630円/月(税込) **最大2カ月分**

タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

0 円

都度払い 使う毎にお支払い

1回 **1,980** 円 (税込) **1Day** コーポレート会員

レンタル用品
通常1,600円/回(税込)

タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

0 円

入会当日



- ネットスタジオ
- 随時ワークアウト
- 24時間ジム営業

店舗の詳細は 検索 は上記店舗名を入力

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※表裏に記載の会員は、月ごとに変更可(変更手数料なし)。
※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。■返却時により、運動を禁止されている方 ■妊娠中の方
■他人に危害を及ぼす恐れのある服装を着用する方 ■酒気を帯びている方 ■刺青(タトゥー含む)のある方 ■ペット連れの方
■反社会的勢力関係者 ■弊社の会員規約にご同意いただけない方 ■その他弊社が不適当と判断した方

ご不明な点は、お電話ください。平日/11:00~16:00

03-5600-5399

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/>