

# 兵庫県運輸業 健保だより

2022  
夏号  
No.161

あなたの健康づくりを応援します



兵庫県豊岡市／辰鼓楼 (しんりゅう)

## 主 な 内 容

- 令和4年度特定健診のご案内
- 歯科検診のご案内
- 高額療養費支給申請の流れ
- 被扶養者認定基準フローチャート及び短時間労働者適用拡大について
- 令和4年度夏期プール施設開設のお知らせ

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

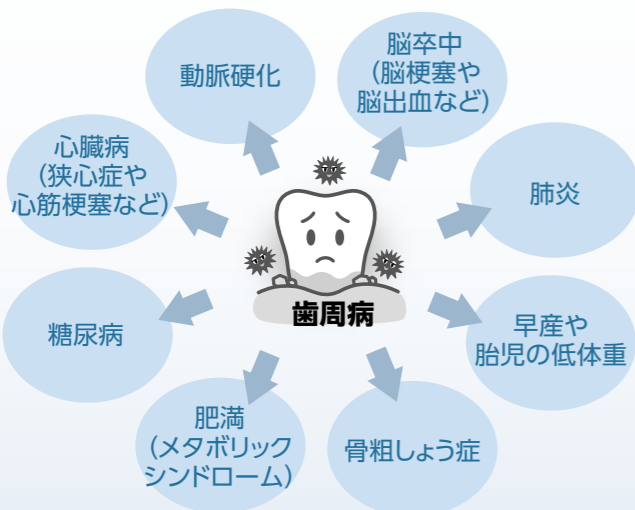
## 歯周病



細菌によって歯茎に炎症が起こり、やがて歯を支える骨が溶けてしまうことで歯を失う原因となります。成人では8割前後の人で気が付かないうちに歯周病にかかっているとされ、喫煙する人、肥満や糖尿病の人では歯周病が悪化しやすいため、特に注意が必要です。また、歯周病は歯を失う要因となるだけでなく、動脈硬化を進行させ、全身の病気と関係していることが分かっています。

初期には症状を感じにくいため、定期的に歯科医院を受診して歯と歯茎の間の歯周ポケットの深さをチェックしてもらいましょう。

### 歯周病が関係する全身の病気



## 40歳を過ぎたら歯周病に要注意



定期的な歯科健診を受けましょう。大人が歯を失う原因の多くは、虫歯と歯周病が占めています。20〜30歳代までは虫歯で歯を失う場合が多いですが、40歳以上では歯を失う原因の5割以上が歯周病です。予防のため、定期的に歯科健診を受けることが大切です。

定期的な歯科健診を受けましょう

## 歯周病です

## 歯を失う原因の多くは

40~74歳の方へ

# 毎年受けよう! 特定健診

生活習慣病が怖いのは健康だと思っても、気づかないうちに病気が進行してしまうこと。1年に1度は健診を受けて自分の健康状態をチェックしましょう。

### 毎年健診を受ける5つのメリット

- 1 体の状態がわかる**  
健康保険組合の補助があるので、無料で体の状態をチェックできます。
- 2 病気を早期発見できる**  
自覚症状のない生活習慣病を早期発見することができます。
- 3 老後の安心を守れる**  
健康を守ることで老後も元気に過ごせて、介護の不安も減らせます。
- 4 医療費を節約できる**  
生活習慣病の症状の悪化を防ぎ、余計な医療費の負担を減らせます。
- 5 アフターフォローが受けられる**  
必要な方には、保健師などの専門家が特定保健指導で生活の見直しのサポートを行います。

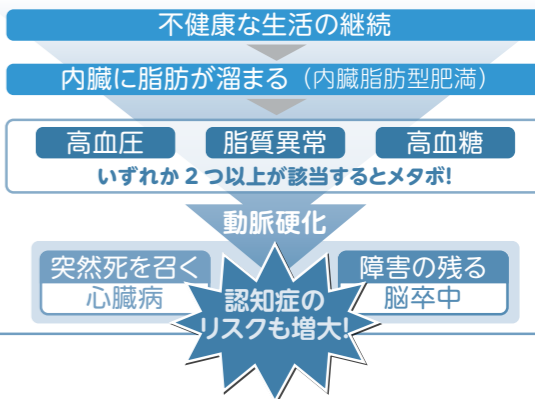


### 今のご選択があなたの未来を決定します

健診を受けないまま、不健康な生活を続けていると、生活習慣病が悪化して心臓病や脳卒中など重い後遺症の残る致命的な病気を発症してしまうかもしれません。今、健診や保健指導を受けるか、受けないかが10年後・20年後の健康状態や介護の必要性を決定してしまうのです。

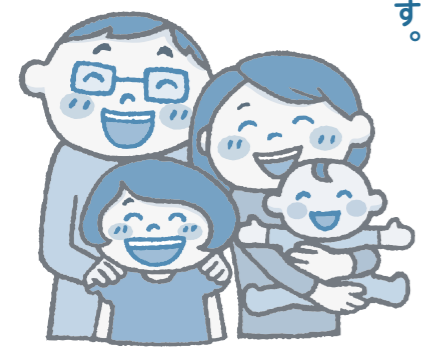
特定健診とその後の特定保健指導を受けて、健康と未来の幸せを守りましょう。

#### 特定健診はメタボに着目した健診です



### 大阪方面

## ファミリー歯科健診(前期)実施のご案内



今年も無料ファミリー歯科健診(近畿総合健康保険組合協議会の共同事業)を実施いたします。

今年度から、会場を全国35カ所に増設し、前期・後期の2回に分けて開催します。今回の案内は8月〜11月実施の大阪方面の会場になります。

詳細につきましては、差し込みのリーフレットを参照していただき、加入者ならだれでも、ひとりでも無料で受診していただけます。

利用された方には「歯ブラシセット」をプレゼントします。

また、兵庫県方面は後期(2月〜3月)にて実施します。詳細につきましては健保だより新年号・ホームページのご案内します。

### 自己負担無料

今年度の特定健診受診案内を被保険者さまの事業所へ令和4年5月31日付でご送付をしております。特定健診は受診機関を①最寄りの医療機関②当組合契約機関「京都工場保健会」主催の巡回家族健診会場へどちらか一方から選んで受診することができます。

※巡回家族健診の健診会場は、5月に案内している一覧をご覧ください。

なお、お手元に特定健診受診券がない場合は「特定健康診査受診券申請書(一般用)」をホームページにてダウンロードのうえ、当組合へ再交付の手続きをお願いします。

### 特定保健指導とは?

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクがあり、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ(保健師など)が生活習慣を見直すサポートをします。

# 接骨院・整骨院で健康保険を使ったときは 施術内容の確認をさせていただきます

接骨院・整骨院からの療養費の請求の中には、健康保険対象外の施術が含まれている場合があります。そこで健康保険組合では適切に保険料を使うために、施術内容の確認をさせていただきますことがあります。健康保険適正使用のためにご協力をお願いします。

## もう1度確認 接骨院・整骨院で保険証が「使える場合」「使えない場合」

### ○ けがや原因のある痛みは保険証が使えます

- 骨折、脱臼  
(応急手当を除き、継続してかかる場合は医師の診察と同意を得ることが必要です)
- 急性の外傷性のけがによる捻挫、打撲、挫傷(肉離れ)

### ✕ 病気や原因不明の痛みには保険証は使えません

- リラクゼーション目的のマッサージ
- 日常生活の疲れや老化による肩こり・膝の痛みなど
- 運動後の筋肉疲労
- 病気(神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど)による痛み・こり
- 脳疾患の後遺症や慢性病からくる痛みやしびれ
- 過去の交通事故などによる後遺症
- 症状の改善がみられない長期の施術
- 医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
- 医師の同意のない骨折や脱臼の治療(応急処置を除く)
- 仕事中や通勤途上のけが(労災保険が適用)

## 増加する医療費の削減にご協力ください

### 安い薬 と 高い薬

あなたはどちらにします？

**安い薬** ジェネリック医薬品 (後発医薬品)

**高い薬** 新薬 (先発医薬品)

**特許**

**特許期限切れ** 開発から20~25年たち、特許期限が切れているお薬です

**特許期間中** 新しく研究開発された薬のため、特許によって保護されています

**価格**

**安い** 莫大な研究開発費がかからないため、新薬より2~7割も安価です

**高い** 新しく研究開発された薬で莫大な開発費がかかるため、高価です

**効果・安全性**

**新薬と同等** 新薬と同等の効果・安全性が検査で確かめられています

**証明済み** 臨床試験により、効果・安全性が確かなものだけが認可されます

## 家族みんなで「ジェネリック!!」

ジェネリック医薬品は、同じ成分で同等の効果なのに安価なお薬です。大人も子どもも家族みんなでジェネリックを使ってみませんか。

お薬には、先に作られた新薬と同じ効果・安全性なのに安いジェネリック医薬品があります。

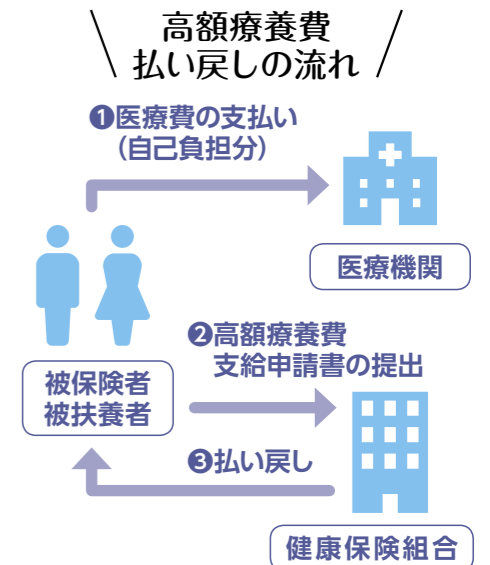


## 医療費が高額になったとき 高額療養費(合算高額療養費)が支給されます

1ヵ月ごとの診療費が定められた自己負担限度額を超えた場合は、後日組合より払い戻しを受けられます。ただし払い戻しを受けるには、別途「高額療養費支給申請書」の提出が必要です。自己負担限度額は年齢や収入によって異なります。詳しくは下表をご覧ください。

また、事前に組合から「健康保険限度額適用認定証」の交付を受け医療機関へ提示することにより、窓口での支払いを自己負担限度額までにおさえることができます。

※「高額療養費支給申請書」や「限度額適用認定証交付申請書」の様式は当組合のホームページからダウンロードできます。



### 高額療養費の払い戻しの手続きのPoint

- ① 医療費の自己負担額が1ヵ月の限度額を超えると、超えた分が払い戻される
- ② 払い戻しを受けるには「高額療養費支給申請書」の提出が必要
- ③ 支払い前に申請して「限度額適用認定証」の交付を受け、窓口で提示すると、支払いが限度額まで済む

直近12ヵ月で3ヵ月以上払い戻されたとき4ヵ月目から

### 70歳未満の自己負担限度額

所得区分	1ヵ月の上限額(世帯ごと)	多数該当の場合
年収約1,160万円~	ア, 標準報酬月額 83万円以上 252,600円+(医療費総額-842,000円)×1%	140,100円
年収約770~1,160万円	イ, 標準報酬月額 53~79万円 167,400円+(医療費総額-558,000円)×1%	93,000円
年収約370~770万円	ウ, 標準報酬月額 28~50万円 80,100円+(医療費総額-267,000円)×1%	44,400円
年収~約370万円	エ, 標準報酬月額 26万円以下 57,600円	44,400円
オ, 住民税非課税者	35,400円	24,600円

### 70歳以上の自己負担限度額

所得区分	自己負担限度額(世帯ごと)		多数該当の場合	限度額適用認定証交付の有無
	外来(個人ごと)			
現役並所得者	現役並Ⅲ 標準報酬月額 83万円以上 課税所得690万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1%	140,100円	×
	現役並Ⅱ 標準報酬月額 53万円以上83万円未満 課税所得380万円以上	167,400円+(医療費-558,000円)×1%	93,000円	○
	現役並Ⅰ 標準報酬月額 28万円以上53万円未満 課税所得145万円以上	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	44,400円	○
一般の人	18,000円 (年間上限(前年8月~7月) 144,000円)	57,600円	44,400円	×
市町村住民税非課税者		24,600円		×
	所得が一定基準に満たない場合等	8,000円	15,000円	×

※現役並所得者とは課税所得145万円以上の人が該当します。年収ベースでは、高齢者複数世帯で520万円以上、単身世帯で383万円以上の人が該当します。  
※区分によっては限度額適用認定証の交付を受ける必要はなく、「高齢受給者証」の提示のみで自己負担が限度額までに軽減される場合があります。詳細は上表「限度額適用認定証交付の有無」をご覧ください。

# 夏期プール施設開設のご案内

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。(任意継続被保険者の方は、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)6412-1655

	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9日(土)~7月10日(日)	9:00~18:00 (受付は17:00まで)
中高生	800円	500円	・7月16日(土)~9月4日(日)	
小学生	700円	450円	・9月10日(土)~9月11日(日) 《荒天時休園あり》	

※未就学児:無料。ただし、大人1名につき未就学児2名まで。  
※無料駐車場あり。

## デカパトスin Rokko Island

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	1,800円	1,000円	7月9日(土)~9月11日(日) ※9月5日(月)~9日(金)は休園 《荒天時休園あり》	10:00~18:00 (受付は16:00まで) ※期間曜日によって変更あり
中高生	1,100円	600円		
小学生	900円	500円		
幼児(4才以上)	600円	300円		

※3歳以下無料。  
※駐車場有。駐車料金:600円/日(土日祝・8月15日は700円)  
※一般料金の変更に伴い、利用者負担金も変更となりました。

## 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	800円	500円	7月2日(土)~9月4日(日)	9:00~18:00 (受付は17:00まで)
小人(3才~小学生)	400円	200円		

※小学生以下→同伴必要。  
※無料駐車場あり。  
※一般料金の変更に伴い、利用者負担金も変更となりました。

## 姫路セントラルパーク

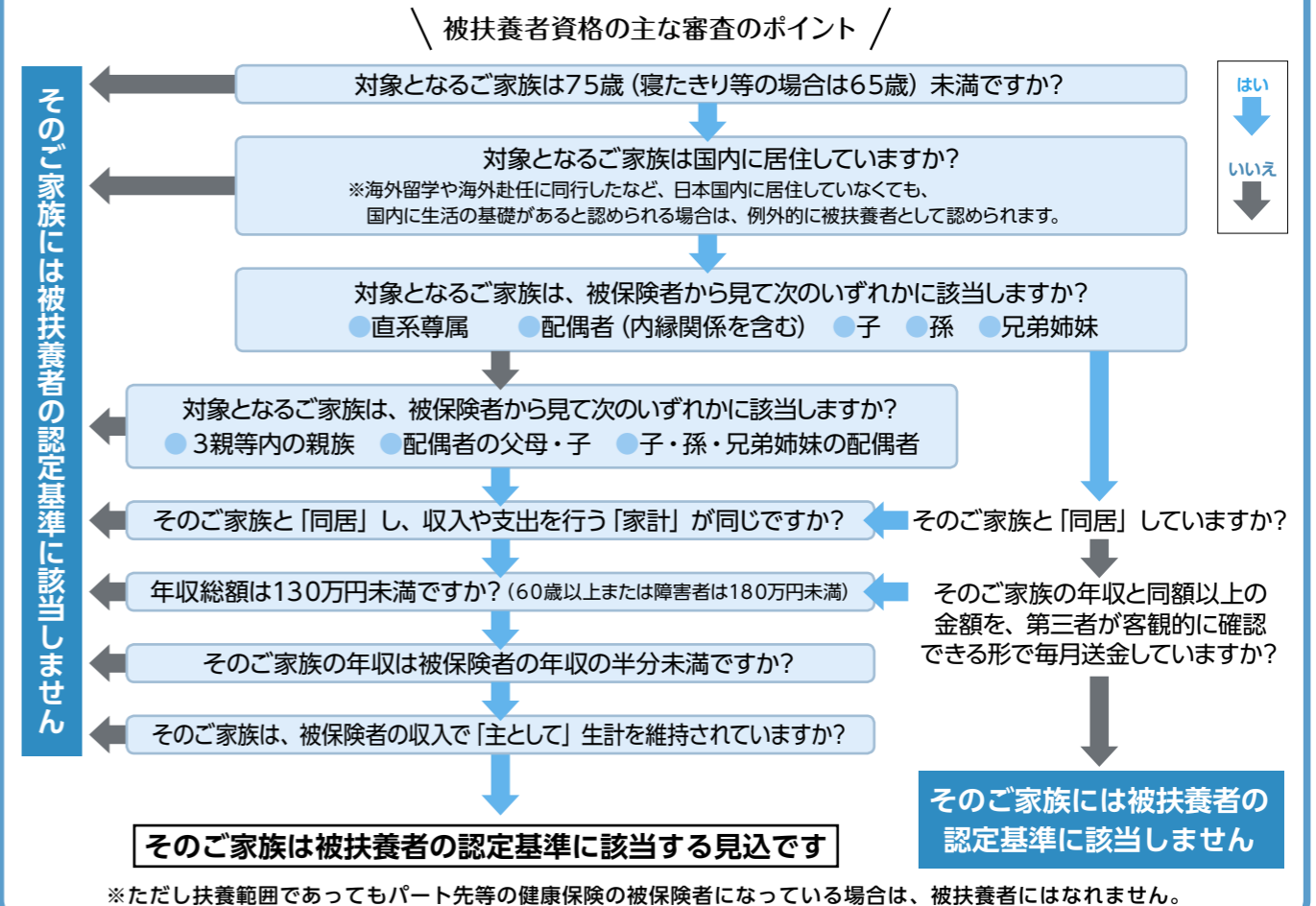
場所:姫路市豊富町神谷436-1 電話:(079)264-1611

	一般料金	利用者負担	営業期間	営業時間
大人(中学生以上)	3,600円	1,800円	7月16日(土)~8月31日(日) (入園券は期間中のみ有効)	10:00~17:00 ※季節・曜日変動あり ※休園日:不定休
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		

※駐車場有。駐車料金1,000円/1日

# 再度確認しよう！被扶養者の認定基準

下記の簡易チェックチャートで、被扶養者認定の主な審査のポイントを確認してみましょう。ただし、チャートは原則的な基準を示したもので、実際の認定では提出された証明書類を基に公正かつ厳正に審査し、総合的に判断します。チャートで「被扶養者の認定基準に該当する見込です」と判定された場合でも、必ず認定されるとは限りません。



令和4年

10月からパート・アルバイトの方の健康保険加入条件が拡大されます

対象

従業員数101人~500人の勤め先が対象です。

(2024年10月からは51人以上の勤め先が対象です。)

以下の全てにチェックが入った方が対象です。



週の所定労働時間が  
20時間以上



月額賃金が  
8.8万円以上



2ヶ月を超える  
雇用の見込みがある



学生ではない  
※休学中や夜間学生は加入対象となります。

※すでに、2016年10月から従業員501人以上の勤め先で働くパート・アルバイトの方は社会保険の加入対象となっています。

# 令和3年度 被扶養者再確認結果の ご報告

令和3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、つつ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るため、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 3,294人
- ◎資格を抹消した人数 87人

## 抹消原因の内訳

就 職	27人
収入超過	50人
国保加入	2人
別 居	8人



## 事務監査を

## 実施しました

去る6月22日(水)、兵庫県運輸業健保会館2階会議室において、令和3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。

## 当健康保険組合も

## 「ひょうご健康企業宣言」 しました

当組合と健康保険組合連合会は健康優良企業を目指して、企業全体で健康づくりに取り組む事業所様へ「ひょうご健康企業宣言」を行う企業を募集しており、当組合加入事業所様の中でも数事業所宣言していますが、当組合におきましても宣言し、健康保険組合兵庫連合会認定「ひょうご健康企業宣言事業所」として認定されましたので、ご報告いたします。

禁煙に挑戦してみませんか？

自己負担  
無料

## オンライン禁煙サポート申込み受付中

### 禁煙サポートの参加方法

#### ① アプリをダウンロード

App 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、以下になります。

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。

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/>