

兵庫県運輸業 健保だより

2022
秋号
No.162

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/>

主な内容

- 決算のお知らせ
- 健康保険改正のお知らせ
- 医療費適正化・適正投薬内容のご協力について
- 特定保健指導等の当組合の取り組み内容について
- 被扶養者再確認の実施について
- インフルエンザ予防接種補助金の案内について

兵庫県用職/大いそびり

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 収入支出決算概要

保険料収入は前年度より増加

皆さまに納めていただいた、健保組合の主な財源である保険料収入は、令和2年度決算より795万2千円増加しました。このうち、「基本保険料」は、皆さまへの保険給付や保健事業などにあてられる保険料です。「特定保険料」は、前期高齢者納付金や後期高齢者支援金など高齢者医療を支える納付金にあてられる保険料です。

病气やけがの治療などのための保険給付費は受診控えの反動で増加

コロナ禍による受診控えの反動から、保険給付費は令和2年度決算より1億9,435万3千円増加しました。

健保財政の大きな負担となっている高齢者医療への納付金

高齢社会を支えるため、義務的経費となっている高齢者医療への納付金は、保険料収入の45.34%を占め、依然として健保財政を大きく圧迫しています。

収 入 (千円)		被保険者1人 当たり収入額(円)
保 険 料	3,702,353	490,248
基 本 保 険 料	2,009,460	266,083
特 定 保 険 料	1,692,893	224,165
国 庫 負 担 金 収 入	1,542	204
調 整 保 険 料	42,252	5,595
繰 入 金	142,640	18,888
国 庫 補 助 金 収 入	43,458	5,755
財 政 調 整 事 業 交 付 金	531,011	70,314
雑 収 入	39,332	5,208
合 計	4,502,588	596,211
経常収入合計	3,713,196	491,684

支 出 (千円)		被保険者1人 当たり支出額(円)
事 務 費	78,385	10,379
保 険 給 付 費	2,395,039	317,140
納 付 金	1,678,763	222,294
前 期 高 齢 者 納 付 金	870,359	115,249
後 期 高 齢 者 支 援 金	807,421	106,915
そ の 他	983	129
保 健 事 業 費	80,873	10,709
還 付 金	173	23
財 政 調 整 事 業 提 出 金	42,193	5,587
連 合 会 費	3,437	455
積 立 金 出	1,844	244
雑 支 出	24,672	3,267
合 計	4,305,379	570,098
経常支出合計	4,238,575	561,252

決 算 残 金 197,209千円

経常収支差引額 ▲525,379千円

収 入 (千円)		被保険者1人 当たり額(円)	支 出 (千円)		被保険者1人 当たり額(円)
保 険 料	476,336	94,963	介 護 納 付 金	457,365	91,181
雑 収 入	2		還 付 金	31	6
合 計	476,338	94,964	合 計	457,396	91,187
決 算 残 金			決 算 残 金		18,942千円

組合の現況 (令和4年3月末現在)

- 被保険者数 7,513人 (男性 6,652人、女性 861人)
- 平均標準報酬月額 350,289円 (男性 363,805円、女性 243,269円)
- 総標準賞与額(年間合計) 5,354,000千円
- 平均年齢 46.99歳 (男性 47.29歳、女性 44.63歳)
- 被扶養者数 6,948人
- 前期高齢者加入率 5.111066%
- 健康保険料率 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 (事業主 1,000分の50.68、被保険者 1,000分の50.19)
- 基本保険料率 1,000分の58.264 (事業主 1,000分の29.274、被保険者 1,000分の28.990)
- 特定保険料率 1,000分の42.606 (事業主 1,000分の21.406、被保険者 1,000分の21.200)
- 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 (事業主 1,000分の9.2、被保険者 1,000分の9.2)

令和3年度 決算のお知らせ

受診控えの反動で医療費が急増 厳しい財政状況でも引き続き皆さまの 健康増進をサポートします

兵庫県運輸業健康保険組合の令和3年度決算が、去る7月28日に開催された第165回組合会で承認されましたのでお知らせします。

当健保組合の令和3年度の決算は、収入四億五億二、五八万八千円に対し、支出四億三億五、三七万九千円となりました。収支差引額は一億九、七二〇万九千円となり、財政状況の健全性を示す経常収支差引額は五億二、五三七万九千円の赤字となりました。

新型コロナウイルス感染症の発生から二年、感染者数の増減とともに景気も一進一退を繰り返す中、令和3年度決算は、平均標準報酬月額、総標準賞与額とも新型コロナウイルス発生前の令和元年度の額には回復していませんが、総標準賞与額が前年度を上回り、保険料収入は増収となりました。しかし、新型コロナウイルス感染症への警戒感から一時的に抑えられていた医療費が前年度より一億九、五〇〇万円余り急増し、コロナ禍を上回る水準にまで伸びたことと、保険給付費が保険料収入の六五%余りを占めることとなりました。

また、高齢者医療への納付金は、保険料収入の四五%を超え、依然として健保財政に重くのしかかっています。これから令和七年にかけて、団塊の世代がすべて後期高齢者医療に移行する

ことから、現役世代が負担する納付金はますます増加する見通しです。健康保険法の改正により、今年十月から一定以上の所得の後期高齢者の窓口負担が二割に引き上げられることとなりました。しかし、少子高齢化の流れは止まず、現役世代のこれ以上の負担増の阻止は必須と思われ、さらなる施策が望まれます。

足元では、新型コロナウイルスの変異株の発生や、ロシアによるウクライナへの侵襲など、先行き不透明な状況が続いています。そのような中でも当健保組合は、これまで以上に、データヘルス計画に沿った効果的・効率的な保健事業の実施を通して、皆さまの健康増進・疾病予防に全力で取り組んでまいります。

皆さまにおかれましても、引き続き感染症予防対策に努めていただくと同時に、健診や保健指導などを積極的に活用して、健康管理に注力いただき、また、ジェネリック医薬品の活用など、限りある医療資源の有効活用により、医療費の削減にご協力いただけますようお願いいたします。

組合会監事の就・退任について(令和4年7月28日付)

退任 川瀬 晴久(互選議員)
就任 金築 秀人(互選議員)

組合会議員(互選)の退任について(令和4年9月1日)

川瀬 晴久(菱神運輸株式会社)

組合会議員(互選)の就任について(令和4年9月30日)

川瀬 壮太郎(菱神運輸株式会社)

●収入
45億258万8千円

●支出
43億537万9千円

●経常収支差引額
▲5億2,537万9千円

令和4年4月から

「リフィル処方箋」が導入

医療機関でもらう処方箋に新しい仕組みができました

3回まで繰り返し使える「リフィル処方箋」

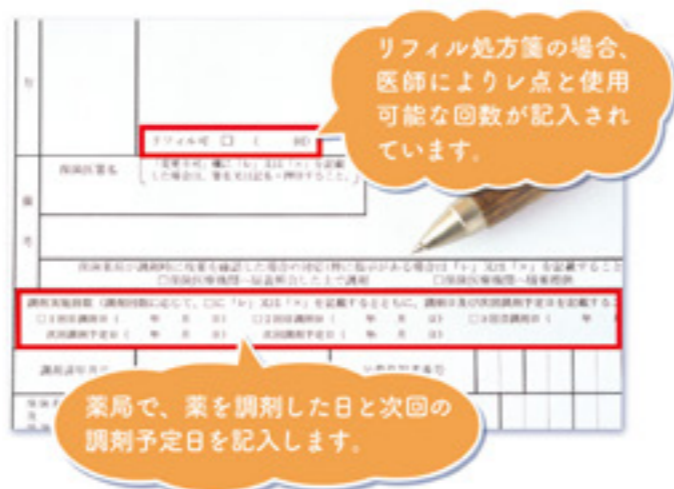
「リフィル処方箋」は医師の診察なしに、同じ処方箋を使って調剤薬局で薬を受け取ることができる仕組みです。通常、調剤薬局で薬をもらうには、その都度医療機関で発行された処方箋が必要ですが、症状が安定した患者に対し、通院をしばらく控えても大丈夫と医師が判断した場合に、最大3回まで利用が可能です。



POINT 薬をもらうための医療機関の受診回数が減り患者の通院負担を軽減することができます！

リフィル処方箋を利用するとき

- 1回目** 通常の処方箋と同様、交付日を含め4日以内に薬局で調剤してもらいます。
- 2回目以降** 調剤予定日の前後7日以内に同じリフィル処方箋を薬局へ持参し、調剤してもらいます。



利用上の留意点

- 投薬量に限度が定められている医薬品や湿布薬は、対象外です。
- 1回当たりの投薬期間と総投薬期間については、患者の病状などを踏まえて個別に判断されます。
- 薬剤師が、患者の服薬状況等からリフィル処方箋による調剤が不適切と判断した場合、調剤を行わず受診勧奨するとともに、処方医に情報提供が行われます。
- 継続的な薬学的管理指導を受けるため、同じ薬局で調剤してもらうことが推奨されています。
- 次回の調剤予定日に患者が薬局に現れない場合は、薬剤師から電話等で連絡確認が行われます。

※リフィル処方箋は医師が可能と判断した場合に利用できます。詳しくは受診されている医療機関にお尋ねください。

令和4年
10月から変わる

健康保険制度について ご案内します



給付と負担のバランスを確保しつつ、すべての世代で安心できる「全世代型社会保障」の構築を目指して、健康保険制度の見直しが進められています。

令和4年10月から施行される主な制度改正をご案内します。

主な改正の内容

① 短時間労働者に対する健康保険・厚生年金保険の適用拡大 施行：令和4年10月1日

令和4年10月から段階的に、社会保険の加入対象となる企業の範囲が拡大され、一部のパート・アルバイトの方の社会保険の加入が義務化されます。現在は、従業員数501人以上の企業が社会保険の加入対象ですが、令和4年10月からは従業員数101人以上の企業が対象となります。また、令和6年10月からは従業員数51人以上の企業も対象となります。

なお、新たに加入対象となるのは、下記の4つの条件をすべて満たすパート・アルバイト等の方です。

- 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ヵ月を超える雇用の見込みがある
- 学生ではない

企業の規模		
現在 従業員数 501人以上の 企業	令和4年10月～ 従業員数 101人以上の 企業	令和6年10月～ 従業員数 51人以上の 企業
従業員数の数え方		
A フルタイムの 従業員数	+	B 週労働時間がフルタイムの 3/4以上の従業員数 ※従業員には、パート・アルバイトを 含みます。

② 育児休業期間中の保険料の免除要件の見直し 施行：令和4年10月1日

育児休業期間中は、被保険者の申し出により、社会保険料の納付が免除となります。現在は、月末時点で育児休業を取得している場合に、当月の保険料が免除される仕組みとなっています。令和4年10月からは、これに加え、月内に通算14日以上の育児休業を取得した場合にも、当月の保険料が免除されることとなりました(右図)。

また、賞与から納める社会保険料は、1ヵ月超の育児休業取得者に限り、免除対象とされることとなりました。

短期間の育児		
改正前	ケース①	10月 月末 11月 免除 育休期間3日
	ケース②	育休期間14日
改正後	ケース①	10月 月末 11月 免除 育休期間3日
	ケース②	免除 育休期間14日

③ 紹介状なしの受診の定額負担の見直し 施行：令和4年10月1日

紹介状なしで対象病院を受診した場合に医療費とは別に負担する定額負担の額が引き上げられ、対象となる医療機関の範囲が見直されます。

体に不調があるときは、まずかかりつけ医に相談しましょう。

定額負担	
● 初診	現在 変更後
医科	5,000円 → 7,000円
歯科	3,000円 → 5,000円
● 再診	現在 変更後
医科	2,500円 → 3,000円
歯科	1,500円 → 1,900円

- 対象病院
- 特定機能病院
 - 地域医療支援病院 (200床以上)
 - 紹介受診重点医療機関 (200床以上)

ストレス対応能力を高めよう

今日からできる!
心の健康づくり

心の健康の維持・増進には、自分が受けているストレスを正確に理解し、柔軟に受け止めて上手に解消するなど、ストレスへの対応能力を高めることがポイントになります。自分なりの対処法を身につけましょう。



ストレスを柔軟に受け止めよう

- 1 まず、ストレスの原因を突き止める。
- 2 原因がわかったらその問題を解決する方法をいくつか考える。
- 3 実行しやすい解決方法を選び、実行してみる。
- 4 その結果、うまくいったらその方法を続ける。そうでなければ、もう一度考え直して別の方法を実行してみる。

自分なりのリラックス法を身につけよう

寝る前の入浴、音楽を聴く、散歩など、自分がいちばんリラックスできる方法を見つけましょう。



適度な運動と栄養バランスのとれた食生活を

運動や食生活は、体の健康ばかりでなく、心の健康にも大きく影響します。適度な運動と栄養バランスのとれた食生活を心掛けましょう。特に、ビタミンB群はエネルギーをつくる補助をするので積極的に摂りましょう。



腹式呼吸

腹式呼吸で深く息を吐くと横隔膜が肺を押し上げて、停滞しがちな二酸化炭素をより多く排出し、血液を弱アルカリ性に保ちます。次に息を吸うと横隔膜が下がって胃腸などの内蔵も下がり、お腹が膨らんでまた息を吐けます。その結果、ストレスの解消に効果があると言われていています。



趣味や旅行などで気分転換しよう

ストレスに押しつぶされないようにするには、気分転換を図ることも大切です。熱中できる趣味をもったり、旅行をしたりするとよい気分転換になります。



十分な睡眠を

睡眠不足は疲労感をもたらすばかりでなく、情緒を不安定にし、適切な判断力をにぶらせるなど、ストレスが増す方向に作用します。十分な睡眠を心掛けましょう。

健康知識

ストレス解消には笑いがいちばん!

人は笑うと、イライラやむかつきなどマイナスの感情が薄らぎます。これは、笑いに自律神経のバランスを整えて心の緊張をほぐす働きがあるからです。また笑いには、ストレスがかかったときに副腎から分泌される、ストレスホルモンを減少させる効果も期待できます。ぜひ日常生活に笑いを取り入れて、ストレス解消に役立てましょう。

定期健診 特定健診 人間ドック 等

健診未受診の人は いませんか?

年度内に
必ず
受けましょう!

健診で自分の体の状態を知ることは健康づくりの基本です。自覚症状がないからと健診を受けずにいると、気付かないうちに糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病やがんなどの病気が進行してしまうことがあります。病気のリスクを早めに察知し、生活を見直すためにも、今年度まだ健診を受けていない人は、早めに申し込みましょう。また、健診で「要精密検査」を指摘されたら、医療機関の受診を忘れずに。



あなたはどちらを選びますか?

健診を受ける 済

1. 病気のリスクが早めに察知できる
2. 病気の芽の早期発見や、早期治療につながる
3. 健康意識が高まり、生活習慣の見直しができる
4. 病気が予防できるので、将来の医療費を減らせる
5. 家族も安心
6. 健康寿命が延びる



または 健診を受けない 未

1. 病気のリスクに気付きにくい
2. 知らないうちに病気が重症化してしまう
3. 健康意識が薄いまま、悪い生活習慣を継続
4. 病気を予防できず医療費の負担が増大
5. 家族は心配
6. 老後に病気がちになる可能性が!



今から特定健診(無料)を受診される方へ(40歳以上の加入員)

特定健診(無料)は、被保険者様の事業所を通じて令和4年5月にご案内をしております。特定健診は、最寄りの医療機関で受診する方法、または当組合契約機関「京都工場保健会」主催の巡回家族健診のどちらか一方の方法により受診することができます。
※京都工場保健会主催の巡回家族健診の健診会場については、5月に案内している一覧をご覧ください。ただし、医療機関で特定健診を受ける際には、特定健診受診券の掲示が必要となります。お手元に特定健診のご案内がない等の理由により特定健診受診券がない場合は、申請書「特定健康診査受診券申請書(一般用)」(ホームページにてダウンロード可能)により、当組合へ再交付の申請をしていただきますようお願いいたします。また、がん健診、人間ドックを受診された方にはかかった費用の一部を補助します。

適正服薬を心がけましょう

薬を正しく使いましょう!

医師の指示以上にたくさんの薬を欲しがったり、自己判断で薬を使用したりすることは、身体に悪影響を与える場合があります。また余分な薬は医療費の無駄遣いになります。



多種・多量投与の危険性

多種・多量投与とは?

1人の患者さんが、同じ時期に複数の病院で受診した場合、類似している薬効のお薬をそれぞれの病院より処方してもらい飲むこと、また、お薬を一度に大量に飲むことを指します。

同期間に複数の医療機関で受診をする場合は、既に飲んでいる薬について医師や薬剤師に相談ください。



お薬手帳を活用しましょう

お薬手帳は使っている薬などを記録しておくものです。つくって記録しておけば、薬の重複や飲み合わせのトラブルを未然に防ぐことができます。病院や薬局に行くときは必ず持って行きましょう。

薬は必要な分だけもらいましょう

医療費の無駄につながるだけでなく、薬の重複や飲み合わせによるトラブルが起きたりする可能性もあるので、むやみに薬をもらわないようにしましょう。

医療費適正化に

ご協力をお願いいたします!!

適切かつ効率的に受診する「適正受診」で、医療費や家計負担を抑えることができます。疲弊する救急医療の現場の改善にもつながる適正受診のポイントを押さえておきましょう。

かかりつけ医をもちましょう

かかりつけ医とはあなたの既往症や、健康状態などを把握して、健康管理全般のアドバイスをする医師のことです。かかりつけ医をもてば、いざという時に慌てずに済みます。

かかりつけ医選びのポイント

- よく話を聞いてくれて、説明もわかりやすい
- 自宅や会社から近い
- 治療だけではなく、日常生活のアドバイスもしてくれる
- 必要なときに大病院や専門医に紹介状を書いてもらえる

円滑なコミュニケーションで医療費削減!

医師や看護師に伝えたいことや聞きたいことを事前にまとめて、治療が円滑に行われるようにしましょう。



- 例えば
- ・聞きたいこと
 - ・自覚症状
 - ・家族の病気
 - ・既往症
 - ・薬や食物アレルギー

※医師や看護師の説明でわからない時は「わからない」と伝えて、大事なことはメモをとりましょう。

重複受診をやめましょう

重複受診とは同じ病気で同時期に複数の医療機関にかかることをいいます。受診するたびに初診料がかかり、医療費が高額になります。また、何度も検査や処置・投薬などを行うので、体に負担もかかります。

●同じ病気で別の医療機関を受診すると...

A医院 1回目 ▶ 初診料 + 検査料

B医院 2回目 ▶ 初診料 + 検査料

重複

同じ医療機関を受診すれば、この部分は原則として再診料だけで済みます。

※再診料は初診料の約3割の金額です。

治療中に、自己判断で医療機関を変えるのはやめましょう。

治療方針に納得がいけないときや他の治療法があるのでは、と思ったときには、まずは受診している医師に相談しましょう。他の医師に意見を求めるセカンドオピニオンという方法もあります。そのうえで、納得のいく治療法を選択しましょう。

安易な時間外受診を控えましょう (時間外加算がかからないように受診の時間に注意)

たとえ医療機関が診療していても、夜間・早朝や土曜日の午後、休日は時間外加算がかかり割高です。医療費の節約のためには急病などのやむを得ない場合を除き平日の午後6時前(土曜日は午前中)の受診を心がけましょう。

時間外診療の該当時間は下記のとおりになっています。加算料金のかかる時間帯について今一度確認してみましょう。

- 時間外: 概ね8時前と18時~22時、休診日、土曜日の正午以降
- 休日: 日曜日、祝日、12/29~1/3
- 深夜: 22時~6時



生活習慣病の悪化を防ぐため、保健指導を活用し、積極的に取り組みましょう!!

当組合では、健診データを基に生活習慣病の発症リスクが高い方へ、下記の保健指導を実施しています。

生活習慣病は他の病気と違い自らが生活の中でコントロールし、重症化を予防することができることも分かっています。

保健指導の対象となった方へは、別途ご案内いたしますので、案内が届いた方は、まずこの取り組みを活用し、健康な体を維持できるよう取り組んでいきましょう。

※下記事業は保健師等による専門スタッフと面談・電話支援を行い、食事習慣・運動習慣のアドバイスをし、生活習慣の改善をサポートいたします。



特定保健指導

特定健診(メタボ健診)の結果、生活習慣病の発症リスクが高く、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実施します。

なお対象者は、40歳以上の肥満の方であり、なおかつ検査数値により生活習慣病が疑われる方を対象としています。

重症化予防事業 👑 新規事業

生活習慣病(糖尿病・高血圧症・脂質異常症)リスク保有者を対象に、生活習慣病の重症化を予防し、腎障害による人工透析への進行や循環器疾患の発症を抑制するため実施します。

この事業は、ご自身で糖尿病の初期状態や腎機能低下状況を認識してもらうことを前提に実施していきますので、対象者へ送付する案内物には尿検査キット(尿テープ)を同封し、その結果を基に医療機関受診の必要性や生活習慣病の改善のアドバイスをいたします。なお、その後の指導についても

- ① 血圧計 ② CGM(血糖測定値) ③ スマートウォッチ

のいずれかを使用できる手厚い指導内容となっています。機器についても自宅まで送付されご自身で用意する必要なく利用することができます。

また機器等を使用が困難な方のために、機器を使用しない電話指導のみのメニューも用意しており、支援コースの決定については、対象者様の選択制となっています。

※オンライン面談を希望された方は、自宅までipadを送付し貸出しますので面倒な設定など一切なく利用できます。また、上記①～③の機器の使用につきましては、案内送付後、専門スタッフが別途電話連絡にてご説明いたしますのでお気軽にご利用ください。

非肥満者及び若年者層に向けた重症化予防事業及び糖尿病腎症者に向けた重症化予防事業

【非肥満者及び若年者層に向けた重症化予防事業】

特定保健指導の対象年齢に達していない方や、非肥満者であり、なおかつ生活習慣病(高血圧・糖尿病・脂質異常症)のリスク保有者に対して、これ以上重症化しないようアドバイス・サポートを行います。

【糖尿病腎症者に向けた重症化予防事業】 👑 新規事業

糖尿病であり、腎機能が低下している方へ、人工透析の移行や糖尿病がこれ以上悪化しないために、生活習慣等の改善のアドバイスを実施します。

※上記事業は、健保連・当組合が全額費用を負担しますので、利用者の負担は一切ありません。またプライバシーの保護には十分留意して参りますので、安心してご利用ください。

重症化すると生命が維持できない

腎機能異常のための

まずはここだけ!

生活習慣病との深い関係

全身の血液をろ過する腎臓にとって、老廃物や血管を詰まらせるものが多く含まれた血液は負担になります。また、高血圧によって血管に圧力がかけられれば腎臓内にある毛細血管も傷つきます。糖尿病、高血圧、脂質異常症など、血液や血管と関わりの深い生活習慣病の影響をととても受けやすい臓器です。

高血圧
糖尿病
脂質異常症



血液や血管へのダメージが深刻な生活習慣病は、腎臓病にとっても切り離せない深い関係なんだ

特に重症化(CKD)リスクを高める因子

糖尿病	高血糖状態は、腎臓のネフロンという過装置に負担を掛け続けます。やがてたんぱく尿が出て、糖尿病性腎症という合併症に。人工透析を余儀なくされる主要原因です。
高血圧	高血圧による動脈硬化が腎臓の萎縮→機能低下→腎硬化症を引き起こします。一方、腎機能の低下で余分な塩分や水分が排せつできなくなり、血圧が上昇。命を脅かす悪循環です。
肥満	肥満は糖尿病、高血圧、脂質異常症といった腎臓の働きを低下させるすべての生活習慣病のベースに。メタボリックシンドロームの防止はCKDの防止につながります。
高尿酸血症	高尿酸血症は手足の関節(痛風)だけでなく腎臓でも炎症を引き起こし機能を低下させます。痛風腎と呼ばれ、腎障害の他、尿路結石の原因にも。激しい痛みや血尿がでることもあります。

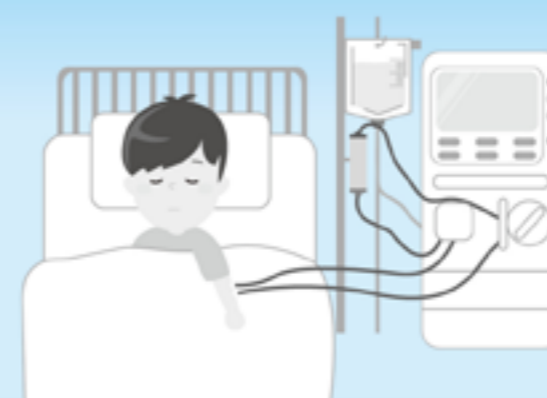
腎症を放っておくと...

人工透析が必要になります。
通常4～5時間の透析を週3回程度
(血液透析の場合)、続けることに...

人工透析とは

機能が低下した腎臓の代わりに、機械によって老廃物を取り除く治療法です。身体的、時間的、金銭的^(*)にも大きな負担がかかる治療を続けていくことになるため、あなただけでなく、周囲の人の生活まで不自由にする恐れも。

※日本では、負担の多くは医療費助成制度によって支えられています。



ご協力
ください!

今年度も健康保険被扶養者の 再確認(検認)を行います。

今年度も、被扶養者資格の再確認を実施いたします。

これは、被扶養者として認定後、就職や結婚等により被扶養者資格がなくなっている方や、被扶養者認定基準を超える報酬や年金等を受けているにもかかわらず現在も被扶養者として認定されている方の被扶養者資格を見直し、保険給付の適正化を図ることを目的としています。

※ 再確認の用紙については後日事業主様を通じて、対象者へ配付いたします。

忘れていませんか?

ご家族(被扶養者)の削除の手続き

ご家族(被扶養者)が扶養から外れるときは、事業主を通じて必ず届出をしてください。

扶養から外れるよくあるケース

ご家族が就職したとき
または
勤務先の健康保険に
加入したとき

勤務先の健康保険に
加入した日(就職した日)*から
扶養を外れます。
※保険証の交付日や受け取った日ではありません。



パート・アルバイト・
年金等の収入が
認定基準を超えたとき

ご家族の年収が
年間130万円*(月額108,334円)以上
になる見込みがついたとき または
被保険者の収入の1/2以上
になる見込みがついたとき
※60歳以上または障害年金受給者の方は年間180万円(月額150,000円)になります。



ご家族が失業給付を
もらいはじめたとき

●基本日額が3,612円*1以上の場合
●基本日額が3,612円未満でもその他の収入を
合わせると月額108,334円*2以上の場合
※1 60歳以上または障害年金受給者の方は日額5,000円
※2 60歳以上または障害年金受給者の方は月額150,000円



別居しているとき

●別居しているご家族へ仕送りをしていない
または仕送りをやめたとき
●仕送り額よりご家族の収入が多くなったとき
●被保険者以外からの仕送りがあり、その金額
が被保険者の仕送り額より多くなったとき



会社には連絡したから、
健康保険組合にも
連絡しておかなきゃ



見た目の老化を
防げます

タバコは皮膚の老化を早めるため、肌にしみやシワやたるみが増えます。肌の色も黒ずみ、実年齢よりも老け顔に…。歯はヤニで黄ばみ、歯茎は黒く変色してしまいます。美容が気になるのであれば、禁煙以外に選択肢はありません。

口臭や体臭が
消えます

タバコのニオイを多くの方が不快に感じています。周囲の人は口に出さないだけで、独特の口臭や体臭が耐えられないと感じているかもしれません。禁煙すればタバコのニオイがなくなり、周囲の人にも好印象です。

ストレスから
解放されます

タバコを吸う人は、体内のニコチンが切れると禁断症状でイライラしてしまいます。つまり、タバコが作り出すストレスをタバコで解消しているのです。禁煙すれば、そのような無用なストレスから解放されます。

禁煙するだけで
こんなに良いことが
あります

健康を守ることができる以外にも、禁煙にはたくさんの良いことがあります。禁煙することでタバコの呪縛からあなたの人生を取り戻しましょう。

お金が
たまります

タバコは決して安くありません。タバコ1箱を600円とすると、1日1箱吸う人は1ヵ月で1万8千円、1年で22万円、10年では220万円にもなります。禁煙するだけでこれだけお金をためることができるのです。

時間を有効に
使えます

1本吸うのに6分かかるとすると、1日20本吸う人は1日で2時間、1年で730時間もタバコに使っていることになります。喫煙所に行くまでの時間もかかりますし、禁煙すればもっと時間を有効に使えます。

周囲の評価が
上がります

あなたの禁煙を家族はきっと喜んでくれます。もう肩身の狭い思いはしなくて大丈夫。タバコ休憩の多さに困っていた職場の同僚も、タバコの離脱症状を乗り越えたあなたの意思の強さを見直すことでしょう!

自己負担
無料

禁煙に挑戦してみませんか?

オンライン禁煙サポート申込み受付中

当組合では禁煙のお手伝いとして禁煙サポート事業を実施しています。このプログラムに参加された方には禁煙のスペシャリストによるカウンセラーを行い、禁煙補助薬を配付しています。この事業に関して、全て無料で実施することができますので、この機会にぜひ禁煙にチャレンジしてみましょう。詳細は別添リーフレットをご覧ください。

タバコが新型コロナウイルス感染症の重症化リスクに

肺炎を引き起こす新型コロナウイルス感染症(COVID-19)では、タバコが重症化リスクの一つだと指摘されています。喫煙する人では人工呼吸器の装着や死亡するリスクが喫煙しない人の3倍以上に高まります。また、密閉された喫煙室では感染が広まりやすい点も危険です。新型コロナウイルスから身を守るためにも禁煙しましょう。

インフルエンザワクチンの効果

インフルエンザワクチンには発症の予防と、発症した際の重症化を防ぐ効果があることが報告されています。ワクチンが効果を発揮するまでには、接種から2~3週間ほどかかるため、流行前の接種が大切です。

高齢者福祉施設に入所している65歳以上の人が34~55%の発病を防ぎ、**82%の死亡を阻止**する

6歳未満の小児発病防止に対する**有効率は41~63%**

3歳未満の小児発病防止に対する**有効率は42~62%**

出典：2022-23シーズンの季節性インフルエンザワクチンの接種に関する日本ワクチン学会の見解

インフルエンザの予防法は新型コロナウイルス感染症と同じ

インフルエンザは、新型コロナウイルス感染症と同じように、せきやくしゃみなどによる「飛沫感染」と飛沫に触れた手などからの「接触感染」で感染が広がります。このため、新型コロナウイルスの感染予防を徹底することで、インフルエンザの感染も防げます。手洗いとせきエチケットを徹底し、屋内では小まめな換気を心掛けましょう。

手洗い

せきエチケット

小まめな換気

インフルエンザが流行の兆し？

インフルエンザワクチンを接種しましょー

海外で季節性インフルエンザが流行の兆しを見せています。流行前に、今年はインフルエンザワクチンの接種を受けましょう。

新型コロナウイルス感染症の流行以来、マスクの着用や手洗いなど感染予防が徹底されたことで、この2年間はインフルエンザの流行は落ち着いていました。しかし、南半球のオーストラリアで秋から冬に当たる時期に、インフルエンザの発症者が急増したことから、今年は日本でもインフルエンザの流行が心配されています。新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時に流行した場合、医療機関に発熱患者が殺到することで医療提供体制が逼迫し、必要な医療が受けられなくなる事態も考えられます。このため、日本ワクチン学会では「2022~2023シーズンのインフルエンザワクチン接種について、強く推奨いたします」と声明を出しています。冬に向けてインフルエンザが流行する前に、今年はぜひインフルエンザワクチンの接種を受けましょう。

インフルエンザ予防接種補助金について

当組合では今年も下記のとおりインフルエンザ予防接種補助を実施いたします。ぜひご利用ください。

対象者 予防接種時に被保険者・被扶養者の資格を有する人。

実施期間 令和4年10月1日~令和5年2月末日の間に接種を受けた人。

補助金額 費用の半額 ただし上限2,000円(税込)

手続き方法 インフルエンザ予防接種後、「インフルエンザ予防接種補助金請求書」に必要事項を記入し、領収証(写)を添付のうえ、事業所を通じて請求してください。

コロナ・インフルに負けない!

免疫力を維持するポイント

感染症の原因になる細菌やウイルスが体内に侵入しても、体の免疫力を維持していれば、感染症の発症を防いだり、軽症で済ますことが可能です。

免疫とは、ウイルスや細菌などの病原体やがん細胞などの異常な細胞を排除して、体を守る仕組みのことです。免疫力は生活習慣から影響を受けることが分かっていますので、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症から身を守るためには、マスクの着用や手洗いなどの感染予防の取り組みに加えて、免疫力を維持する生活にすることが大切です。

免疫力の維持には「体内時計」「自律神経」「基礎代謝」の3つの要素が重要です。これらの要素のバランスが取れていると免疫細胞が効率的に働き、免疫力が高まります。規則正しい生活を基本に、適度な運動を習慣にしてストレスをためないことがポイントです。また、ヒトの免疫細胞の約7割は腸に生息しているため、野菜や発酵食品を中心にバランスの良い食事を取ることで腸内環境を改善することも免疫力アップにつながります。

自分と社会を守るワクチン

免疫の仕組みを利用して感染症を予防するのがワクチンです。ワクチン接種を受けることで、病気の発症だけでなく周囲の人への感染も減らすことができます。新型コロナウイルスのワクチン接種が進められていますが、インフルエンザなどワクチンで予防できる病気については、できるだけワクチン接種を受けておきましょう。

免疫力を維持するポイント

体内時計

体内時計を整えて良質な睡眠を取ることで、免疫力を維持できます。



- 起床時間を固定する
起床時間を決めて早寝早起きを。夜更かし・朝寝坊は避けましょう。
- 起床したら太陽の光を浴びる
起床直後に朝日を浴びると体内時計の周期をリセットできます。
- 朝昼晩、3食きちんと食べる
3食規則正しく食べるのが大事です。夕食は就寝2時間前までに。メニューは野菜・発酵食品を中心に。



自律神経

免疫細胞の制御に関係するため、自律神経のバランスは免疫力に影響します。



- 夕方に体を動かす時間を
16~18時ごろに軽い筋トレなどで適度に運動するのがおススメです。
- 就寝前のスマホ等の使用は避ける
スマートフォンやパソコンなどの使用は交感神経を活性化し、睡眠の質を悪くします。
- 深呼吸でリラックス
深呼吸をすることで副交感神経が活発になってリラックスできます。



基礎代謝

体温が1℃下がると免疫力は30%低下します。基礎代謝を高めて血流を良くしましょう。



- 筋トレで筋肉を増やす
脂肪が減って筋肉が増えると基礎代謝が高まり、体温が上がります。
- ストレッチで体をほぐす
長時間の座りっぱなしは避け、ストレッチで体をほぐして血流を良くします。
- ぬるめのお風呂にゆっくり入る
シャワーではなく40℃程度のお風呂にゆっくり入るのが効果的です。



令和
4年度

アイススケートのご案内

利用券申込開始は
11月中旬を
予定しております。



下記の施設と割引契約を結びました。利用に際しては、「冬期アイススケート利用券申込書」に利用者負担金を添えて、事業所単位(任意継続被保険者は個人)で当組合にお申し込みください。(利用者負担金を振込の場合は、後日利用券を送付します)

※未使用の利用券につきましては、払戻しはいたしかねますのでおしからずご了承ください。

契約施設名称	住所	電話番号
神戸市立ポートアイランドスポーツセンター	神戸市中央区港島中町6丁目12番1号	078-302-1031
姫路セントラルパーク	姫路市豊富町神谷436-1	079-264-1611

※利用料金及び営業時間等については、ホームページにてご確認ください。

健康ポイントを貯めると

毎月
150
名様

1,000円分

Amazonギフト券が抽選で当たる!

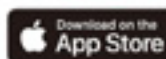
※15歳以上の健康保険組合加入者のみが対象です。©2022年4月1日150名に限定いたします

スマホにグッピーヘルスケアを
インストールして、
健康管理するだけ!



▼▼▼ インストールはこちらから ▼▼▼

GUPPY healthcare



グッピーヘルスケア

*本アプリは株式会社グッピーによる開発です。本アプリについてお問い合わせはAmazonではお受けしておりません。株式会社グッピー(〒160-0023 東京都新宿区西新宿6丁目14番1号 新宿グリーンタワービル24階) <http://guppy.healthcare>
*Amazon, Amazon.co.jp 及び Kindle Direct Publishing, Amazon.com, Inc.またはその関連会社の商標です。

アプリに関するお問い合わせ

☎ 03-5908-3883 ✉ hc@guppy.co.jp

GUPPY 株式会社グッピーズ

〒160-0023 東京都新宿区西新宿6丁目14番1号 新宿グリーンタワービル24階
<http://guppy.healthcare>