

# 兵庫県運輸業 健保だより

2023  
夏号  
No.165

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

- 医療機関の受診の際はマイナンバーカード!
- 歯科検診のご案内
- 令和5年度特定健診のご案内
- 令和5年度夏期プール施設開設のお知らせ

兵庫県美方郡新温泉町 / 猿壺の滝

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。

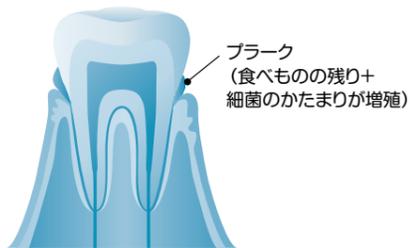
# 健康診断を受ける習慣とともに「歯科健診(予防歯科)」を受けてみませんか

～虫歯・歯周病に加え、さまざまな病気予防や、生活習慣の改善に効果があります～

虫歯になったら、治療すればいい—そう思っていませんか？

口は、身体の入り口ですが、実はとても大切な機能をたくさんもっています。お口の健康が全身の健康につながるのことがわかってきました。歯ぐき、かみ合わせ、舌や、口の中のがんのチェックをしてみましょう。

## 歯周病って？



歯肉炎  
自覚症状のないまま進行します。

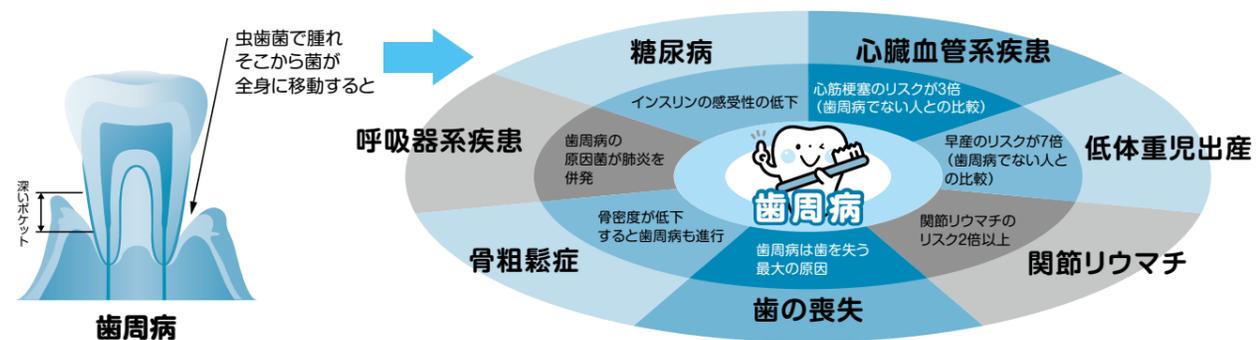
### 歯周病とは

細菌の感染による「炎症」で歯ぐきや歯を支える骨などが溶けてしまう病気です。痛みがないので放置するとプラークは固くなり、内部や周囲の細菌は毒素を出し続け、進行していきます。

### 歯周病菌チェックテスト

- 口臭を指摘された、または口臭が強くなったと感じる
- 歯ぐきがムズムズする
- 歯ぐきが腫れている
- 歯と歯の間に食べ物が挟まりやすい
- 歯が歯ぐきから浮いた感じがする
- 歯を磨くと出血する
- 朝、口の中がネバネバする
- 歯ぐきを押すと血や膿がでる

## 歯周病と全身疾患のかかわり



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。

昨年度に引き続き、前期・後期の2回に分けて開催します。今回の案内は8月～9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(1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・ホームページでご案内します。

# 医療機関等の受診にはマイナンバーカード!

## マイナンバーカードでの医療機関・薬局の受付方法

マイナンバーカードは毎回受診時に持参して受付します!

- 顔認証つきカードリーダーにマイナンバーカードを置く。
- カードリーダーのカメラで顔認証または暗証番号を入力して、本人確認。
- 「薬剤情報の閲覧」「特定健診情報の閲覧」の同意確認。
- 「限度額情報の閲覧」の同意確認。

あっという間に受付完了!

## マイナンバーカードで受診するための準備

### 1 マイナンバーカードがない方はマイナンバーカードを取得

申請 ※以下から選択

- 1 スマホから パソコンから オンライン申請
- 2 証明写真機から
- 3 郵送

受け取り

- 1 ハガキが届く
- 2 受け取りに行く

詳しくはこちら

マイナンバーカード総合サイト

### 2 マイナンバーカードがある方は保険証利用の申込み

マイナンバーカードを保険証として利用するには、申込みが必要です。 ※以下から選択

医療機関で

- 医療機関・薬局の顔認証つきカードリーダーから申し込みます

スマホから

- 下記3つを準備
  - ① マイナンバーカード
  - ② マイナンバーカード読取対応のスマホ
  - ③ アプリ「マイナポータル」のインストール

STEP1 「マイナポータル」を起動する。  
STEP2 「申し込む」をタップする。  
STEP3 利用規約等に同意する。  
STEP4 マイナンバーカードを読み取る。

セブン銀行ATMで

- 必要なものはマイナンバーカードのみ!

ATM画面

マイナンバーカードでの手続き

健康保険証利用の申込み

### 従業員の皆さまへのお願い

### 事業主からマイナンバーを求められた方は事業主に提出を

健康保険法施行規則により、事業主が資格取得の届出を行うために必要があるときは、被保険者に対し、マイナンバーの提出を求め、または記載事項に係る事実を確認することができるものと規定されております。従業員の皆さまは、事業主からマイナンバーの提出を求められた場合には、すみやかにこれに応じてください。

また、マイナンバーが不明であるなど提出できない場合は、届出には、住民票の漢字氏名、カナ氏名、生年月日、性別、住所が必要です。いずれも、事業主へ提出できない場合には、健保組合において加入者登録ができないため、医療機関の窓口でオンライン資格確認ができない場合があります。

※任意継続被保険者の方は、健保組合へ直接届け出てください。

マイナンバーカードの健康保険証利用について [https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_08277.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html)



マイナンバーカードのメリットと安全性 [デジタル庁](https://www.digital.go.jp/policies/mynumber/pros-and-safety/)



# 乳がん・子宮がん検診で

# 守ろう！自分のカラダ

セルフチェックとがん検診で早期発見・早期治療

## 乳がん

乳がんは体の表面の近いところにでき、自分で気づきやすいがんの一つです。

### ブレスト・アウェアネスを心掛けよう

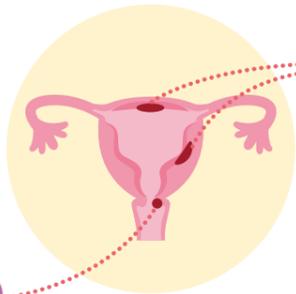
「ブレスト・アウェアネス」とは、日頃から自分の乳房の状態に関心を持つ生活習慣のこと。4つのポイントを意識し早期発見につなげましょう。

- ①乳房の状態を知る**  
着替えや入浴などの際に、乳房を見て触り、状態を把握します。
- ②乳房の変化に気を付ける**  
乳房のしこりや皮膚のへこみ、乳首から分泌物がないかなど、いつもと違う点がないか確かめます。
- ③変化に気付いたらすぐ医師へ相談する**  
乳がんの早期の症状の可能性もあるため、すぐに医師へ相談しましょう。
- ④乳がん検診を受ける**  
40歳になったら、2年に1回は乳がん検診を受けましょう。



入浴時やシャワーで体を洗うとき  
寝る前におおむけに寝たとき  
など

## 子宮がん



### 子宮体がん

#### がん検診と病気のサインに注意

- 子宮奥の内膜にできる子宮体がんは、40歳代後半から50歳代に多く生じます。
- 女性ホルモン（エストロゲン）が発症に関係しているといわれており、太り過ぎるとエストロゲンが活発に分泌され、発症リスクが高まります。
- 不正出血（生理以外の出血）が重要なサインであるため、「おかしい」と思ったら早期に婦人科を受診しましょう。

検査で  
早期発見を



### 子宮頸がん

#### 20歳になったら2年に1回検診を

- 子宮の入り口付近にできる子宮頸がんは、20～30歳代の若い女性に増加しています。
- セックスによって感染するヒトパピローマウイルス(HPV)が主な原因とされ、性経験があれば誰でも感染する可能性があります。
- 初期にはほぼ自覚症状がないため、定期的な検診が重要です。
- ▶HPV感染を予防するワクチンもあります。詳しくは厚生労働省「HPVワクチンに関するQ&A」をご覧ください。



健診を受けないなんて、もったいない！

もちろん  
被扶養者(ご家族)の方も

# 年に一度は 健診を受けましょう！

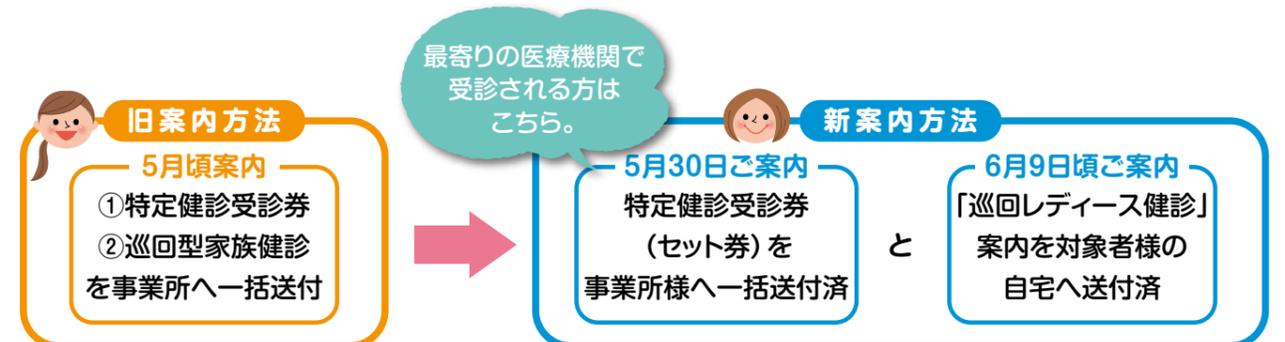
まずは健康診断を受けて、あなたのからだの評価を知ってください。

病気を早く  
発見することが、  
病気の予防や早期治療に  
つながります

病気を予防することが、  
老後を健康で過ごせるか  
どうかを左右します

病気を予防することで、  
家計の負担(医療費負担)を  
軽くできます

今年度より女性の被扶養者（40歳以上）の特定健診は、乳がん・子宮がん検診が無料となる健康保険組合連合会のサポート事業「巡回レディース健診事業」に参加し実施いたします。対象の皆さまへご案内を送付いたしました。案内方法が下記の通り変更となります。



### 特定健診の実施方法

#### 女性の被扶養者の方は…

- ①従来からある最寄りの健診機関で受ける方法
- ②「巡回レディース健診」による健診会場にて実施する方法  
のどちらかの方法で受診していただきます。なお、「巡回レディース健診」の案内（健診会場一覧も含む）につきましては特定健診受診券の送付とは別に対象者様のご自宅へ送付しております。

#### 男性の被扶養者の方及び任意継続被保険者の方は…

上記の「巡回レディース健診」の対象とはなりませんので、従来の方法と同じく

- ①特定健診受診券及び
- ②京都工場保健会主催・家族健診の案内（巡回健診会場一覧含む）  
のどちらかの方法で受診していただきます。なお、ご案内につきましては被保険者のお勤め先を通じて送付しております。

### 人間ドック・がん検診の補助について

人間ドック・がん検診を受診した際の費用につきましても一部補助を行っております。当組合契約医療機関で受診した場合は、補助金を差し引いた状態で受診することができます。なお、今年度より人間ドック補助金額上限を20,000円に増額しておりますので、この機会にぜひご受診ください。



一般料金と利用者負担金は今年度より変更となりました!!



# 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「アマラーゴ」** 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	800円	・7月8日(土)~9月10日(日) ・7月10日(月)~14日(金) 9月4日(月)~8日(日)は休園 《荒天時休園あり》	9:00~18:00 (受付は17:00まで)
中高生	800円	500円		
小学生	700円	400円		

※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	1,700円	900円	7月8日(土)~9月10日(日) ※9月4日(月)~8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	1,000円	500円		
小学生	800円	400円		
幼児(4才以上)	500円	200円		

※3歳以下無料。  
※駐車場有。駐車料金:600円/日(土日祝・8月14日及び15日は700円)

**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	400円	7月1日(土)~9月3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。

**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)	4,400円	2,200円	7月15日(土)~9月3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)	2,400円	1,200円		
幼児(3才~小学生未満)	1,400円	700円		

※駐車場有。駐車料金1,000円/1日

今年度よりプールの利用券の有効期間は、上記プール営業期間のみとなります。9月4日以降利用することはできませんので、ご注意ください。

## 健康教室並びに算定基礎届等事務説明会を開催しました

去る6月14日(水)、神戸市産業振興センターにおいて、健康教室並びに算定基礎届等事務説明会を開催しました。

健康教室では「健康寿命とがん、がん検診」と題し、健康保険組合連合会兵庫連合会共同設置保健師山岡由加利保健師からがんを予防する生活習慣やがん検診の大切さに関する講演を受けました。



## 令和4年度

### 被扶養者再確認結果のご報告

令和4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。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 3,157人
  - ◎資格を抹消した人数 95人
- 抹消原因の内訳
- |      |     |
|------|-----|
| 就職   | 60人 |
| 収入超過 | 28人 |
| 国保加入 | 4人  |
| 別居   | 3人  |



## 事務監査を実施しました

去る6月23日(金)、兵庫県運輸業健保会館2階会議室において、令和4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って、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この講評をいただきました。

## ひょうご健康企業宣言

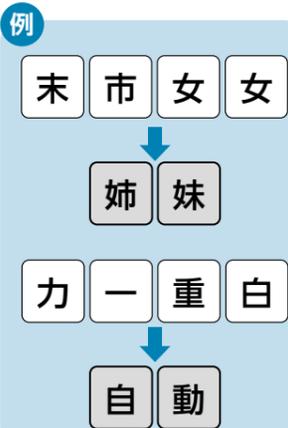
「ひょうご健康企業宣言」(健康企業を指して、事業所と健康保険組合が協働して健康づくりに取り組みむことを宣言する)を当組合加入の次の事業所が宣言しました。

**阪神ロジテム株式会社**  
兵庫県西宮市



## 組み立て漢字パズル

二字熟語となる漢字が分解されてバラバラになっています。これらを組み立てて元の漢字を作ってください。



問題① 月 生 日 日 → □ □

問題② 内 月 糸 其 → □ □

問題③ □ 且 ネ 玉 → □ □

問題④ 水 □ □ 糸 白 → □ □

組み立て漢字パズルの解答は裏表紙をご覧ください。

# にっぽんウォーキング旅

静岡県袋井市

## 東海道の面影残す宿場町で 風鈴の音色に涼を求める

東西文化の中間点に位置していた袋井宿は、物資や人が多く行き交い、遠州三山をはじめとする寺社の門前町としても栄えた。東海道沿いに点在する宿場町の名残を探しつつ、名刹で季節を感じながら歩こう。

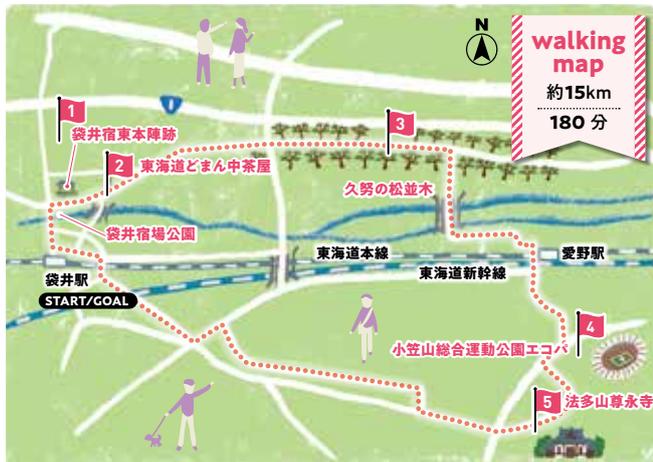


袋井は東海道五十三次の真ん中の宿場町である。今回のコースは、長距離に加え、起伏のある道も通るので、熱中症対策には万全の注意をして巡ろう。現在の街並みは、ほとんどの民家が建て替えられ、かつての宿場町とは装いも変わっている。しかし、その歴史は市の街づくりに大いに生かされており、袋井宿の中心部に位置する「袋井宿場公園」と「袋井宿東本陣跡」、初代歌川広重の浮世絵をモチーフにした「東海道どまん中茶屋」などは、歴史的雰囲気は今に伝えるため整備された。

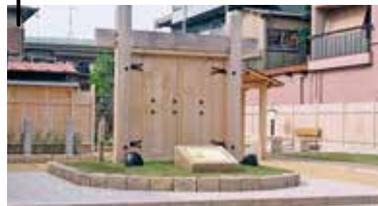
旧東海道を進んでいくと、「久努の松並木」が見えてくる。徳川家康は、東海道を整備した際に、街道沿いに松を植樹した。これは、旅人を風雪から守り、陽光を遮り木陰をつくりだすと同時に、道路敷を確保するための重要な役目を担う街道施設でもあった。現在は、並木に沿って歩道が整備され、市民のウォーキングコースとして親しまれている。

愛野駅から南に向かって歩いていくと、「小笠山総合運動公園エコパ」が見えてくる。敷地内の「エコパスタジアム」は、サッカーやラグビーの世界大会の舞台にもなった場所だ。

緩やかな坂を上ると、「遠州三山」の一つ「法多山尊永寺」の門前町がある。本堂への長い石段を上る前に、茶屋に入って名物の「厄除だんご」で一休みしたい。この寺は近年、四季ごとの行事が、フォトスポットとして若い世代にも人気だ。5月中旬から8月下旬に開催される「風鈴まつり」では、約4000個の風鈴の音色が境内に響きわたり、目と耳から涼を感じることができ。



### 1 袋井宿東本陣跡



「袋井宿東本陣跡」には、小庭園と冠木門があるほか、石や芝生の配列によって本陣(公家や大名用の宿泊・休憩施設)の一部の間取りをイメージしている。

### 2 東海道どまん中茶屋

初代歌川広重の描いた浮世絵をモチーフに建てられた茶屋。茶屋内では湯茶等のおもてなしが行われ、市民の憩いの場として、また旅の休憩の場として多くの人が訪れる。



DATA 時間：9:00～16:00  
休：月・火曜(祝日の場合は翌日)、年末年始  
電話：0538-44-8595

### 3 久努の松並木



旧東海道の袋井市東端側から約3kmの区間に現存する、江戸時代から続く東海道沿いの松並木。約200本の松並木は、地元の有志の手によって大切に保存・育成されている。

### 5 法多山尊永寺



境内の茶屋で食べられる「厄除だんご」が名物。

高野山真言宗の別格本山の寺院。本尊の正観世音菩薩は厄除け観音として信仰を集めている。境内では四季の自然と、季節ごとの催しが楽しめ、多くの参拝者が訪れる。

### 4 小笠山総合運動公園エコパ



小笠山の豊かな自然に包まれた広大な公園。5万人収容の「エコパスタジアム」を中心に、アリーナや自然散策路など、さまざまな施設がある。

DATA 電話：0538-41-1800(エコパハウス)

【解答】 【組み立て漢字パズル】 問題① 明星 問題② 納期 問題③ 祖国 問題④ 回線