

兵庫県運輸業 健保だより

2020
秋号
No.154

あなたの健康づくりを応援します



主 な 内 容

理事長挨拶及び新組合会議員紹介について
決算のお知らせ
被扶養者再確認の実施について
動脈硬化検査の補助事業実施について
インフルエンザ予防接種実施及び組合補助案内について

兵庫県/六甲有馬ロープウェイの紅葉

あなたが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。

自分のために
みんなのために

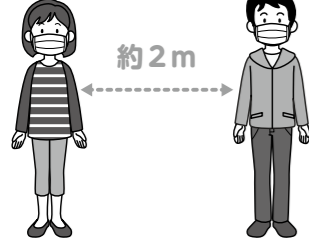
新型コロナウイルスを 想定した「新しい生活様式」

NEW
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



●遊びに行くなら
屋内より屋外を選ぶ



●会話をする際は、
可能な限り真正面を避ける



●外出時、屋内にいるときや会話を
するときは、**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**。
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

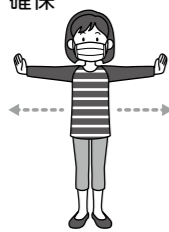
NEW
LIFE STYLE
2

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



●毎朝体温測定、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、かかりつけ医
または保健所に相談



NEW
LIFE STYLE
3

各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数で空いた時間に
- 電子決済の利用
- 計画を立てて素早く済ます
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース



公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する



食事

- 持ち帰りや出前、デリバリーも
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやおちょこの回し飲みは避けて



冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

娯楽、スポーツ等

- 公園は空いた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離を取るマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンラインで



移動を する際の 注意点

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控えましょう
- 帰省や旅行は控えめに。出張はやむを得ない場合に
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモしましょう
- 地域の感染状況に注意しましょう

新しい組合会議員が決まりました



ご挨拶

理事長 濱田 長伸

秋晴の候 皆様におかれましては、健やかに過ごしていただき、お慶び申し上げます。

このたび、任期満了に伴う組合会議員の改選が行われ、引き続き理事長の職をお引き受けすることになりましたので、一言ご挨拶申し上げます。

今日の健康保険組合を取り巻く環境は、人口の高齢化や医療技術の高度化により、医療費の高騰、さらには高齢者を支える拠出金・納付金の過重負担が健保財政に重くのしかかっております。加えて二〇二二年には団塊の世代が後期高齢者医療制度に移行する中でさらなる増加が見込まれており、厳しい財政運営が続くものと思われまます。

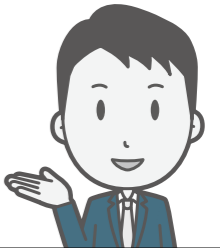
このような状況の中、当健康保険組合では皆様の健康を支援するため、疾病予防対策や保養・体育施設との利用契約などの様々な保健事業を展開してまいりました。平成二〇年度からは、特定健診・特定保健指導の実施が健康保険組合等に義務付けられ、積極的な受診の促進と保健指導の実施により着実な成果をあげているところです。引き続き、事務の効率化に取り組み、皆様の健康を支えるための事業に邁進してまいります。

皆様におかれましても、当健康保険組合の健全な発展のため、これまで同様の康な毎日をお過ごしいただき、組合財政の健全化にご協力いただければ幸いです。最後にありますが、当健康保険組合の健全な発展のため、これまで同様の指導・ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げますとともに、皆様方のご健勝と加入事業所のますますのご繁栄をご祈念申し上げます。ご挨拶いたします。

新しい組合会議員 (26名)

日頃より事業主・被保険者の皆さまには、健康保険組合の事業運営につきまして、ご理解とご協力をいただいておりますことに感謝申し上げます。

さて、当組合の組合会議員任期が去る令和2年7月30日に満了したことに伴い、次期組合会議員の改選を実施し、次の方々が組合会議員に就任されました。



| 選 定 | | |
|------|--------|---------------------|
| 役員名 | 氏 名 | 所属事業所 |
| 理事長 | 濱田 長伸 | 株式会社 浜田 運 送 |
| 理事 | 福永 征秀 | 信 栄 運 輸 株 式 会 社 |
| 〃 | 池尻 博史 | 大 陽 運 送 株 式 会 社 |
| 〃 | 北野 耕司 | 姫路合同貨物自動車株式会社 |
| 常務理事 | 大西 正敏 | 兵庫県運輸業健康保険組合 |
| 監事 | 井阪 一仁 | 井 阪 運 輸 株 式 会 社 |
| 議員 | 原田 正 | 神 戸 通 運 株 式 会 社 |
| 〃 | 松原 正武 | 三 田 運 送 株 式 会 社 |
| 〃 | 水田 裕一郎 | 飾 磨 海 運 株 式 会 社 |
| 〃 | 谷井 秀彰 | 谷 井 運 輸 株 式 会 社 |
| 〃 | 小林 泰 | 南 部 運 送 株 式 会 社 |
| 〃 | 見満 良昭 | 株 式 会 社 丸 大 運 送 店 |
| 〃 | 平郡 義章 | 三 輪 運 輸 工 業 株 式 会 社 |

| 互 選 | | |
|-----|-------|-----------------------|
| 役員名 | 氏 名 | 所属事業所 |
| 理事 | 乾 志郎 | 株 式 会 社 新 宮 運 送 |
| 〃 | 西村 修治 | 大 同 通 運 株 式 会 社 |
| 〃 | 溝口 昭夫 | 日新自動車運送株式会社 |
| 〃 | 二宮 秀樹 | 早 駒 運 輸 株 式 会 社 |
| 〃 | 喜田 和宏 | 株 式 会 社 兵 食 |
| 監事 | 川瀬 晴久 | 菱 神 運 輸 株 式 会 社 |
| 議員 | 大亀 宏徳 | 株 式 会 社 大 木 産 業 |
| 〃 | 福永 広作 | 川 西 港 運 株 式 会 社 沿 岸 部 |
| 〃 | 金築 秀人 | ジヤパン・トラック大阪株式会社 |
| 〃 | 寺本 雅明 | 寺 本 運 輸 倉 庫 株 式 会 社 |
| 〃 | 前田 泰志 | 株 式 会 社 ハー テック ・ ミ ワ |
| 〃 | 福本 晶 | マ ル エ ス 工 運 株 式 会 社 |
| 〃 | 脇村 照彦 | 有 限 会 社 山 一 運 送 |

任期：令和2年7月31日～令和5年7月30日

(敬称略、事業所 50 音順)

令和元(2019)年度 収入支出決算概要

健康保険分

保険料収入は前年度に続き微増

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、料率の引き上げと給与等の増などにより平成30年度決算比 3%増となりました。

| 収入 (千円) | | 被保険者1人 当たり収入額(円) |
|------------|-----------|---------------------|
| ●保険料 | 3,777,242 | 495,571 |
| ●基本保険料 | 2,389,895 | 313,552 |
| ●特定保険料 | 1,387,347 | 182,019 |
| ●国庫負担金 | 1,567 | 206 |
| ●調整保険料 | 37,806 | 4,960 |
| ●繰入金 | 0 | 0 |
| ●国庫補助金収入 | 25,036 | 3,285 |
| ●財政調整事業交付金 | 109,217 | 14,329 |
| ●雑収入 | 18,249 | 2,394 |
| 合計 | 3,969,117 | 520,745 |
| 経常収入合計 | 3,794,164 | 497,791 |

病気やけがの治療などのための保険給付費は増加が続く

医療の高度化等により保険給付費の増加傾向が続いています。平成30年度決算比では 2.8%増加となりました。

| 支出 (千円) | | 被保険者1人 当たり支出額(円) |
|------------|-----------|---------------------|
| ●事務費 | 96,369 | 12,644 |
| ●保険給付費 | 2,263,276 | 296,940 |
| ●納付金 | 1,388,280 | 182,141 |
| ●前期高齢者納付金 | 595,920 | 78,184 |
| ●後期高齢者支援金 | 791,618 | 103,860 |
| ●その他 | 742 | 98 |
| ●健康事業費 | 70,874 | 9,299 |
| ●還付金 | 16 | 2 |
| ●営繕費 | 232 | 30 |
| ●財政調整事業拠出金 | 37,782 | 4,957 |
| ●連合会費 | 3,027 | 397 |
| ●立支 | 511 | 67 |
| ●雑 | 3,415 | 448 |
| 合計 | 3,863,782 | 506,925 |
| 経常支出合計 | 3,822,579 | 501,519 |

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 36.8%を占め、依然として健保財政を大きく圧迫しています。

| | |
|---------|-----------|
| 決算残金 | 105,335千円 |
| 経常収支差引額 | ▲28,415千円 |

介護保険分

負担増が続く介護納付金

高齢化の進行などにより、介護納付金が高水準で推移しています。平成30年度決算比で 1,400万円増加しました。

| 収入 (千円) | | 支出 (千円) | |
|----------|----------|---------|---------|
| ●保険料 | 482,548 | ●介護納付金 | 459,035 |
| ●繰入金 | 0 | ●還付金 | 0 |
| ●国庫補助金受入 | 5,761 | ●積立金 | 0 |
| ●雑収入 | 21 | 合計 | 459,035 |
| 合計 | 488,330 | 合計 | 459,035 |
| 決算残金 | 29,295千円 | | |

組合の現況

(令和2年3月末現在)

- 被保険者数 7,537人 (男性 6,746人、女性 791人)
- 特定健診の受診者数 1,121人 (被保険者 430人、被扶養者 691人)
- 平均標準報酬月額 352,922円 (男性 366,095円、女性 238,842円)
- 総標準賞与額(年間合計) 5,496,617千円
- 平均年齢 46.36歳 (男性 46.60歳、女性 44.34歳)
- 被扶養者数 7,271人
- 前期高齢者加入率 4.757494%
- 健康保険料率 10.200% (事業主 5.125%、被保険者 5.075%)
- 一般保険料率 10.103% (事業主 5.076%、被保険者 5.027%)
- 基本保険料率 6.4355% (事業主 3.2333%、被保険者 3.2022%)
- 特定保険料率 3.6675% (事業主 1.8427%、被保険者 1.8248%)
- 調整保険料率 0.097%
- 介護保険の対象となる被保険者数 5,008人
- 介護保険料率 1.840% (事業主 0.920%、被保険者 0.920%)

令和元(2019)年度決算のお知らせ

より効果的・効率的な保健事業を推進します

兵庫県運輸業健康保険組合の令和元(2019)年度決算が、去る7月16日の第161回組合会で承認されましたのでお知らせします。

収入
39億6,911万7千円

支出
38億6,378万2千円

収支差引額
1億533万5千円



当健保組合の令和元(2019)年度の決算は、収入三九億六、九二一、七千円に対し、支出三八億六、三七八万二千円、収支差引一億五、三三万五千円の決算残金が生じましたが、経常収支で二、八四二万五千円の赤字決算となりました。赤字の要因は、医療の高度化などによる保険給付費の増加と保険料収入の三七%に達し、大きな負担となっている高齢者医療への納付金です。

給与や賞与の増加による保険料収入増が期待されない中、後期高齢者が急増する「2022年危機」を目前に控え、さらに今年度は、新型コロナウイルス感染症のパンデミックによる景気の減退と雇用情勢の悪化が、健保組合にどれほど悪影響を及ぼすか予想ができない状況となっています。とはいえ、一刻も早い感染流行の収束と経済の立て直しのためには、感染拡大および医療崩壊の防止が最優先であることは言うまでもありません。

厚生労働省は4月、新型コロナウイルス感染症の感染予防のための特別措置として、初診患者のオン

ライン診療を解禁し、医療機関では電話やビデオ通話を使った診療がスタートしました。世界に誇る日本の「国民皆保険」制度の仕組みが、ICT(情報通信技術)の進歩を背景に大きく変わりつつあります。

健康保険におきましても、2021年3月をめどにオンラインによる資格確認の開始を予定しており、同様にICTの導入が進められています。当健保組合といたしましても、ICT等を活用して保険事務の効率化を進めながら、皆さまの健康増進を目的とした効果的・効率的な保健事業を実施していきます。

皆さまにおかれましても、引き続き新型コロナウイルスへの感染防止に努めていただくとともに、規則正しい生活などにより、健康維持・増進を心掛けてくださいますようお願いいたします。

*オンライン診療(遠隔診療)・・・情報通信機器(スマートフォンやパソコンなど)を通して、医師の診察を受け、薬の処方や診察料の支払いまでをインターネット上で完結させる仕組み。処方箋発行の手続き、服薬指導も認められています。

重要 被扶養者資格の再確認を実施します



対象者には後日、被扶養者現況届を配付しますので、期限までに必ずご提出ください。

健康保険制度を適切に運営するために、ご協力をお願いします。

被扶養者資格の再確認とは

健康保険の被扶養者になるには、収入や居住形態、送金の事実など被扶養者の認定基準を満たしていることが必要です。公平に健康保険を運営するために、すでに被扶養者になっている人の資格の再確認（検認）を毎年実施することが健康保険組合に義務付けられています。

理由なく書類が提出されない場合には資格の確認が行えないため、**被扶養者の資格を失い健康保険証が使用できなくなります**。資格を失った日にさかのぼって医療費を返還いただくこととなりますので、あらかじめご了承ください。

実施にあたっての法的根拠

- 「保険者は、毎年一定の期日を含め、被保険者証の検認若しくは更新または被扶養者に係る確認をすることができる」（健康保険法施行規則第50条）
- 「被保険者証の検認については、保険給付適正化の観点から、毎年実施すること」（厚生労働省保険局長通知保発第1029004号）
- 「被保険者証の検認または更新に際しては、被扶養者の認定の適否を再確認すること」（厚生労働省保険局保険課長通知保発第1029005号）

被扶養者になれる収入の限度額

被扶養者になれる収入には限度額が定められているため、収入額が基準を外れると被扶養者の資格を失います。健康保険法上の収入額は、税法上の定義とは異なり、「課税・非課税を問わず受け取る現金（通勤交通費含む）、現物収入（通勤定期券等）のすべて」となっています。このため、所得控除する前の総支給額から判断します。

※短時間労働者への社会保険の適応拡大により、学生を除き、従業員501人以上（労使の合意がある場合は500人以下）の企業では、①週20時間以上勤務、②賃金が月額88,000円以上、③1年以上の勤務が見込まれるという要件を満たすと、被保険者になることが決められています。勤務先の被保険者になる場合は、被扶養者にはなりません。

被扶養者になれる収入限度額

| 被扶養者の年齢など | 年間収入 | 月額収入 |
|-----------------|---------|------------|
| 60歳未満の場合 | 130万円未満 | 108,334円未満 |
| 60歳以上・障害年金受給の場合 | 180万円未満 | 150,000円未満 |

+

被保険者との世帯関係・送金額（仕送り）

| | |
|--------------|-----------------------|
| 被保険者と被扶養者が同居 | 被扶養者の年収が被保険者の年収の1/2未満 |
| 被保険者と被扶養者が別居 | 被保険者からの送金額が被扶養者の収入以上 |

自営業では認められる経費に制限があります

自営業の場合、経済的に自立した存在で、自ら生計を維持することを選択した方ですので、ご自身で国民健康保険に加入することになります。ただし、健康保険の扶養認定では、それなしでは事業が成り立たない必要最低限の直接的必要経費だけが経費として認められます。このため確定申告における所得金額とは異なりますので、ご注意ください。

認められない経費

青色申告控除等の基礎控除、減価償却費、接待交際費、福利厚生費、損害保険料、雑費、消耗品費、貸倒金、租税公課など健保組合が経費として認められないと判断したもの。

被扶養者の資格を失った場合は手続きが必要です

被扶養者の基準を満たさない人が被扶養者のままだと、たとえ医療を受けていなくても、その方の分についても拠出金等への額に反映され、高齢者医療制度への納付金額が増えるなど健保組合の支出が増え、加入者の皆さまの保険料負担が増えることにつながります。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保険証を返却し、被扶養者から削除する手続きを健保組合に行ってください。また離婚、死亡などの場合も手続きが必要となります。忘れずにお手続きをいただくようお願いいたします。

被扶養者の再確認は、保険料負担の軽減につながる大切な業務となりますので、事業主・加入者の皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

オンライン資格確認に向けて

10月

新しく発行される保険証から
保険証の番号が
個人単位に
変わります



2021年3月から、医療機関を受診する際に健康保険の資格をオンラインで確認できる「オンライン資格確認」の仕組みが始まります。これに伴い保険証の番号が個人単位に変わります。

新しく始まる保険証のオンライン資格確認とは、マイナンバーカードのICチップや健康保険証の記号・番号を使って、患者の健康保険の資格情報を医療機関で即座にオンラインで確認できるようにする仕組みのことです。最新の資格情報を確認できるため、資格喪失後の保険証で誤って受診してしまうという事態が防げます。

このオンライン資格確認に対応するために、新規に発行される保険証から保険証の番号に2桁の枝番を追加します。2桁の枝番が追加されることで、保険証の番号が世帯単位から個人単位になり、被保険者被扶養者それぞれ個人ごとに特有の番号となります。現在お手元にある発行済みの保険証については、これまで通り2桁の枝番がないものでも使用できます。

これまで

世帯単位

健康保険 被保険者証 令和00年00月00日交付

記号 1234 番号 1234567

氏名 ○○○○ ○○
生年月日 令和00年00月00日
性別 XX
認定年月日 令和00年00月00日
被保険者氏名 ○○○○ ○○○○

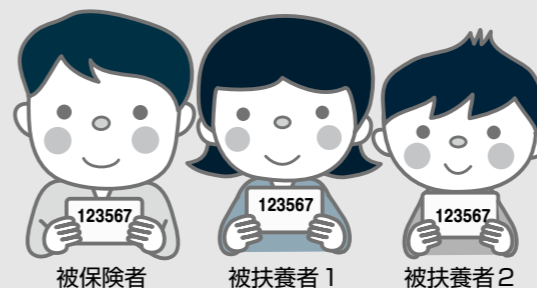
事業所名称 XXXXXXXXXXXXXXXX
保険者番号 000000000000
保険者名称 XXXXXXXXXXXX 〇〇支部
保険者所在地 〇〇市〇〇区〇〇町〇-〇-〇

記号 1234
番号 1234567

印

保険証の番号は世帯単位で付番されていることから、被保険者と被扶養者で同じ番号となっています。このため、世帯単位で識別できますが、個人を識別することができません。

被保険者と被扶養者が全員同じ番号



新しく発行される
保険証から

個人単位化

健康保険 被保険者証 令和00年00月00日交付

記号 1234 番号 1234567 00

氏名 ○○○○ ○○
生年月日 令和00年00月00日
性別 XX
認定年月日 令和00年00月00日
被保険者氏名 ○○○○ ○○○○

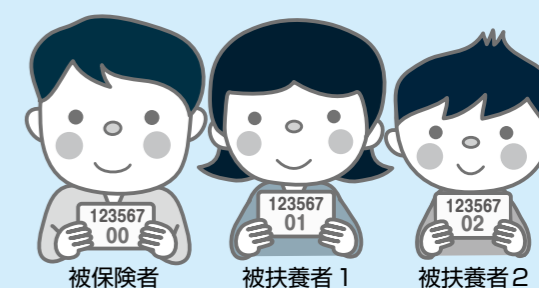
事業所名称 XXXXXXXXXXXXXXXX
保険者番号 000000000000
保険者名称 XXXXXXXXXXXX 〇〇支部
保険者所在地 〇〇市〇〇区〇〇町〇-〇-〇

記号 1234
番号 1234567
枝番 00

印

枝番が追加されることで被保険者、被扶養者のそれぞれ個人ごとに異なる特有の番号となります。保険証の番号が個人単位になるため、個人を識別できるようになります。

個人ごとに異なる特有の番号



忘れずに受けたい 大事な健康診断

年に一度の健康診断は、自分や大切な家族の健康状態を定期的にチェックできる貴重な機会です。自覚症状がなくても、毎年受診することで、病気の予防や早期発見にもつながり、医療費の軽減にもなります。過信することなく、必ず受診しましょう。

健康診断を毎年受診し 体の異常を見逃さない

加入員の皆さまは、1年に一度、健康診断（健診）を受けられますと費用の一部を補助しています。身体測定、血液や尿を採取しての各種検査、医師の診察などにより、自分の体の状態を知り、病気の早期発見・早期治療に役立てることが健診の目的です。健診結果に基づいて生活習慣を見直せば、将来の医療費負担の軽減にもつながります。

「仕事が忙しいので時間がない」「体調がいいから今は大丈夫」などを理由に健診を受けなかったり、先送りしていると、知らないうちに病気が進行し、健康な生活を送れなくなる危険性が高まります。病気の予防のためにも、欠かさずに健診を受けることが大切です。

健診の結果、「要再検査」「要精密検査」と判定された項目があれば、速やかに専門の医療機関を受診し、体の状態を詳しく調べてもらうようにしましょう。自覚症状がないからといって、何も対策を取らないまま放置しておけば、健診を受けないのと同じで、いずれ取り返しがつかなくなるかもしれません。

保険者は、健診結果や医療費データを分析し、厚生労働省の指針に基づいた「データヘルス計画」の策定を通じて、効果的に保健事業を行うことを目指しています。そのためにも被保険者・被扶養者の健康状態の継続的な確認は欠かせません。

特定保健指導に従って 生活習慣病のリスクを軽減

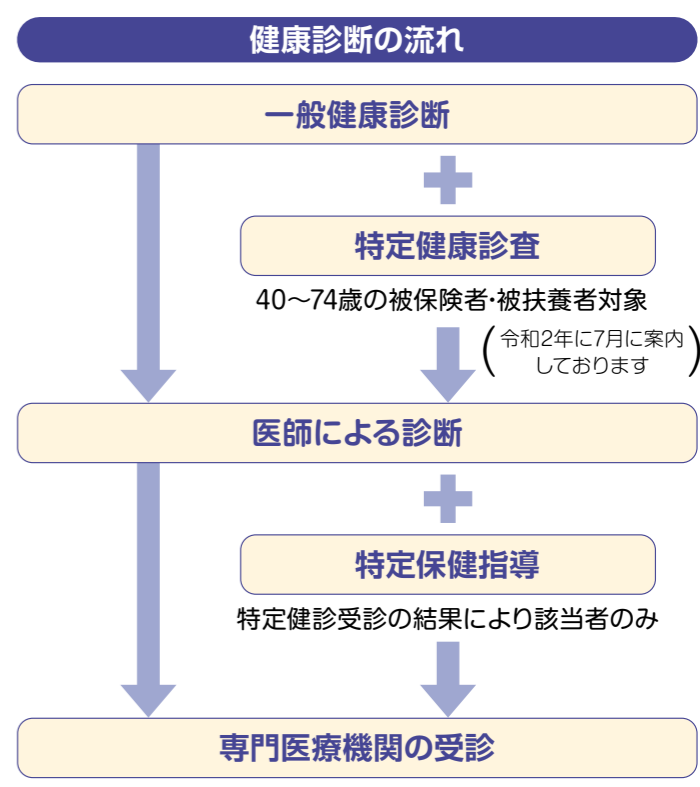
40〜74歳の被保険者・被扶養者は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に焦点を当てた「特定健康診査」（以下、「特定健診」）の対象になります。

これは、メタボリックシンドロームが糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病のリスクを高めることから、それを早めに察知するためのものです。

特定健診の結果、リスクの程度によって、①情報提供 ②動機付け支援 ③積極的支援の3グループに分けられます。症状に応じ、食事内容の見直しや適切な運動を促して生活改善をサポートするのが「特定保健指導」です。指導は面談のほか、電話やメールでも受けられます。

特定健診やその後の指導は、保険者が費用を賄うため、受診者の負担はありません。

今年度は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、健診事業を控えていた被保険者が多かったため、一般健診・特定健診のいずれも受診を控える傾向がありました。今後は感染防止に留意しながら、必ず健診を受けるようにしましょう。



健康診断を受ける メリット

- ① 定期的な受診により経年変化を確認できる
- ② 病気のリスクを早めに察知できる
- ③ 病気の早期治療につながる
- ④ 生活習慣を見直すきっかけになる
- ⑤ 将来の医療費負担を軽減できる
- ⑥ 長い期間、健康で元気に過ごせる

頸動脈エコーで動脈硬化を 早期発見しましょう。

頸動脈とは

頸動脈は、大動脈から頭部へ血液を送る血管のことです。首の部分の頸動脈は脳へ血液を送る「内頸動脈」と、顔の方へ血液を送る「外頸動脈」とあり、それらの分かれ道となる部分を『頸動脈分岐部』といい、「動脈硬化*」になりやすい部位とされています。

頸動脈部分のエコー検査「頸動脈エコー」では動脈硬化が原因となる心筋梗塞や脳梗塞、大動脈解離などの命にかかわる病気が発症する危険度を推測することができます。

*動脈硬化とは文字通り「動脈が硬くなる」ことで弾力性や柔軟性を失った状態。動脈に中性脂肪やコレステロールなどがたまることで動脈の血流が詰まったり、硬くなったりという現象が起きます。

そのような状態になると、脳梗塞・狭心症・心筋梗塞などになる可能性が高いと言われており、動脈硬化が進行すると、プラーク（かたまり）ができやすくなります。プラーク（かたまり）で血管が剥がれて細い血管を詰まらせる事があります。

頸動脈エコーでは、脳へ血液を送る重要な役割をしている頸動脈部分をエコーによって検査するので、特に脳梗塞の危険性を事前に知る事ができます。



循環器（動脈硬化）の 検診の実施について

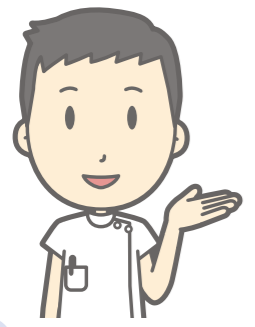
当組合では、今年度から前期高齢者の医療費削減対策として、年度中に62歳、63歳の被保険者及び被扶養者を対象に循環器検診（受診者の負担はありません）を実施します。メタボリック症候群を中心とした生活習慣病の予防対策として、脳卒中、心筋梗塞など動脈硬化を起因とした循環器疾患を早期の予防に、ぜひ、受診していただきますようご案内いたします。

| 検査名 |
|-----------|
| 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 |

以上の検査を当組合の契約健診機関において人間ドック、生活習慣病健診受診時にオプションで受診できます。契約健診機関の循環器検診実施項目については、当組合ホームページをご参照ください。

契約健診機関以外で受診された場合は、「循環器（動脈硬化）検診補助金請求書」をホームページからダウンロードして請求してください。

※補助対象は右検査5項目のうち、1検査から対象となります。



人ごとじゃない!

糖尿病を予防しよう

代表的な生活習慣病である糖尿病。
放置しないで生活を見直して悪化を防ぎましょう。

太っていなくても危険!

健診結果で健康をしっかりチェック!

毎年の健診で血圧や血糖値などの異常を指摘されても、「痩せているから大丈夫」「それほど太っていないし…」と放置していませんか。確かに肥満は糖尿病など多くの生活習慣病に関係していますが、肥満でないからといって安心とは限りません。実際に肥満でない人でも医療機関の受診が必要なほど健診結果の悪い方が多数いらっしゃいます。

生活習慣病になると病気とのつき合いは一生続きます。健診結果で異常を指摘されたら、あなたの人生を守るために生活習慣病の予防に取り組んでください。

糖尿病ってどんな病気?

糖尿病とは、インスリンというホルモンが不足したり、働きが悪くなったりして、慢性的に血液中のブドウ糖濃度が高くなる(高血糖)病気です。自己免疫が原因となる「1型糖尿病」と、過食や運動不足といった生活習慣が引き起こす「2型糖尿病」があり、日本人の糖尿病の約9割は、2型糖尿病です。



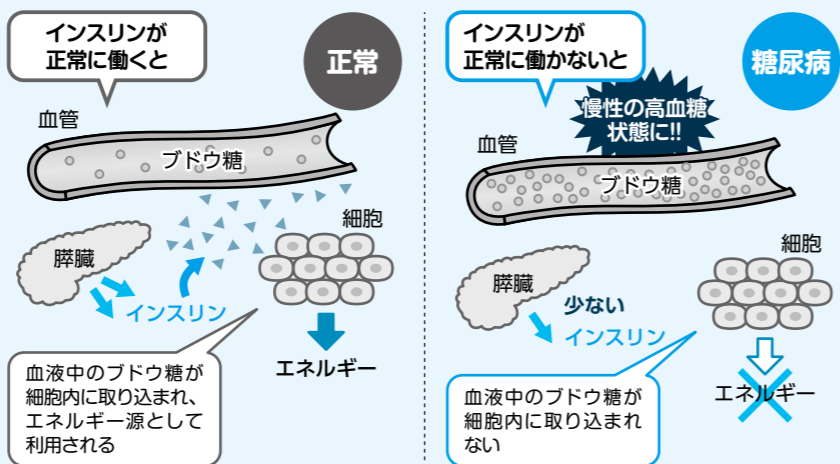
1型糖尿病

膵臓のβ細胞が破壊され、インスリンが分泌されなくなり発症。

2型糖尿病

インスリン分泌量の減少、インスリンが分泌されても十分に作用しないことが重なって起こる。生活習慣病との関連が強く、中高年以降に発症することが多い。

◆インスリンの働き



歯周病の進行の様子



歯周病はただ単なる歯の病気というだけでなく、いろいろな病気と関連することがわかってき

歯周病と糖尿病は互いに影響

歯周病と糖尿病の悩ましい関係。丁寧なブラッシングや定期歯科検診によって歯周病を解消すること、図

歯と歯茎の間には、わずかな隙間(歯肉溝)があります。ここには歯周病菌がつきやすく、やがて歯周病菌の塊である歯垢(プラーク)が形成されます。プラークを放置すると、歯肉に炎症が起こり、歯周ポケットができます。この最初の段階を歯肉炎といいます。これをほうっておくと、歯を支える歯槽骨までもが溶かされてしまいます。この段階を歯周炎といい、重度になると歯が抜けてしまうことがあります。

また、糖尿病の治療が歯周病にも良い影響を与える報告も出ています。たとえば、歯周病の症状の一つに歯肉の出血があります。糖尿病の治療前には多くの部位で出血していたのが、糖尿病の治療を始めてから半年後には出血部位が減ったことが報告されています。

歯周病と糖尿病の悩ましい関係。丁寧なブラッシングや定期歯科検診によって歯周病を解消すること、図

始まりは歯肉の炎症から

ました。特に歯周病と糖尿病は、お互いが影響を及ぼし合う関係にあります。

歯周病は、歯周病菌という菌が歯の周囲にある歯肉、セメント質、歯根膜、歯槽骨などの組織をむしばんでしまうことにより起こる病気です。



ファミリー歯科健診のご案内

歯や口腔の健康は、口の中にとどまらず全身の健康への影響が大きいことが明らかになっています。我が国では、生涯にわたって自分の歯を20本以上保つことをスローガンにした「8020運動」が展開されてきました。

近年、日本でも「治療」から「予防」に視点を向けた歯と口腔の健康づくりに取り組んでいます。このような状況から近畿総合健康保険組合協議会は、本年度、共同事業としてファミリー歯科健診を実施いたします。

本年度は10月から11月にかけて実施しますので、差し込みのリーフレットを参照していただき、この機会にぜひ受診していただきますようお願いいたします。

受診対象者は、当組合の加入員となり、健診費用は当組合が全額負担しますので、受診者の負担はありません。

「歯周病」と「糖尿病」の悩ましい関係



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
- 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）



健康保険が使えるのは？

- 骨折、脱臼
(応急手当以外は、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です)
- 外傷性のけがによる捻挫、打撲、挫傷（肉離れ）
- 負傷原因がはっきりしている骨・筋肉・関節のケガや痛み
健康保険でかけられる範囲は、「医師や柔道整復師の診断または判断により急性または亜急性（急性に準ずる）の外傷性の骨折、脱臼、打撲および捻挫で内科的原因による疾患でないもの」とされています。

※ 医師による治療と柔道整復師による施術を併給することはできません。

治療内容についてお尋ねすることがあります

接骨院・整骨院で健康保険を利用した場合は、施術日や負傷部分、施術内容について文書や電話により確認させていただく場合があります。施術を受けたときの記録、領収書等を保管し、確認事項に対して回答できるようご協力をお願いします。皆さまのご協力により、令和元年度は121件の不適正な請求があり、68万1千円の財政効果を挙げました。

第三者の行為でけがをしたら？

交通事故など、第三者の行為により傷病を負い、医療機関等の診察・治療を受けた場合は、「第三者行為による傷病届」の提出が必要です。加害者が負担すべき医療費が健康保険から支払われることのないように注意しましょう。

第三者行為による傷病も一時的に健康保険で受診可

自動車事故をはじめとする交通事故やけんか（暴行）など、第三者の行為によってけがを負ったり、病気になるったりした場合は、その治療にかかった医療費を加害者が負担することになります。

しかし、加害者と協議中であつたり、その場にいなかったなど、何らかの理由で加害者が支払えないときは、被害者自身が健康保険証を提示して医療機関を受診し、検査や治療にかかった医療費を一時的に健康保険で立て替え払いすることができます。

ただし、通勤途上や業務上のけがは、労災保険の給付対象となるので、健康保険での受診はできません。

健康保険組合に連絡のうえ速やかに届け出ましょう

第三者の行為により傷病を負って、健康保険で医療機関を受診したときには、必ず健康保険組合に届け出なければなりません。届け出の際には、「第三者行為による傷病届」の提出が必要です。（健康保険法施行規則第六五条）まずは口頭や電話で保険者に連絡し、後日、できるだけ速やかに「第三者行為による傷病届」を提出しましょう。

「第三者行為による傷病届」が提出されると、かかった医療費のうち、健康保険組合が立て替えた分が加害

者もしくは加害者が加入する損害保険会社に請求されます。本来、加害者が負担すべき医療費が、健康保険から支払われることのないよう、注意しておきましょう。

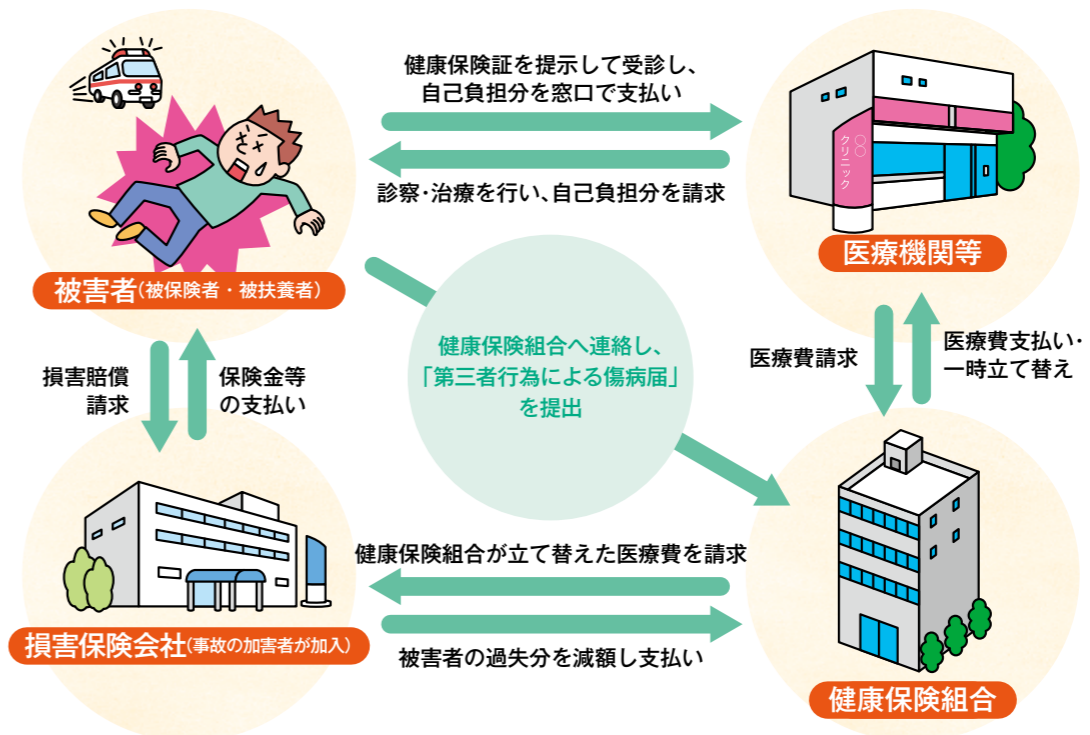
示談のときには事前に健康保険組合に相談を

被害者が加害者と示談契約を結んだ場合、示談の内容によっては、それ以降の健康保険の給付が受けられなくなります。安易に示談すると医療費の支払いでトラブルを招きかねません。万が一、後遺症などで後から治療が必要になったときに、健康保険が使えないといった事態を避けるためにも、示談をするときには事前に健康保険組合に相談のうえ、慎重に行いましょう。

※ 症状固定後の治療は自費となり、健康保険は使えません。

第三者行為による傷病の例

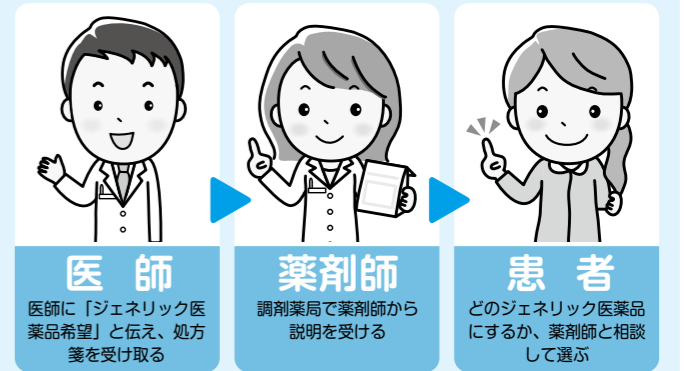
- 自動車事故によりけが・病気になった場合
- 不当な暴力行為・傷害行為によりけがをした場合
- 飲食店で食事をして食中毒になった場合
- 他人の飼犬にかまれてけがをした場合 など



ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック（後発）医薬品は、成分・効能は新薬と同じなのに価格は半額以下。医療費・家計負担を軽くすることができます。

ジェネリック医薬品の入手方法



同じ成分・効能なのに安いジェネリック医薬品

処方箋で調剤を受ける医薬品には、新薬とジェネリック医薬品があります。ジェネリック医薬品は特許の切れた新薬の成分でつくられるため、効果が同等なのに新薬の半額以下と安価です。このため、医療の質を落とさずに薬代を節約することができます。

かかりつけ薬剤師を持ち、お薬手帳を活用し、適正な服薬を心がけましょう。

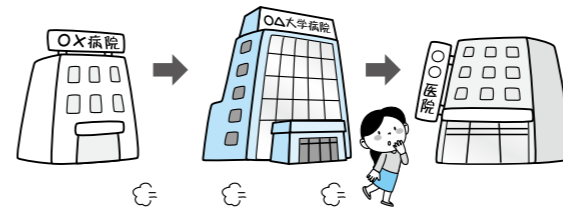
医療費の節約にご協力をお願いします！！

こんな受診が医療費のムダに...

高齢化などで年々医療費が増加しています。大切な健康保険制度を守るために、ムダなく賢く医療を受けましょう。

× はしご受診

同じ病気で複数の医療機関を転々と渡り歩くこと。行く先々で同じ検査を受け、薬を処方されるので医療費が余計にかかるだけでなく、体への負担も心配です。



× おねだり受診

患者のほうから、必要のない注射や検査をお願いする「おねだり受診」では、余計な医療費が増えるばかりです。



× 緊急時以外の時間外受診

急病でもないのに診察時間外や休日に受診するのはマナー違反。割増料金を支払わなければならない、救急医療の妨げにもなります。



× なんでも大病院受診

軽い病気やけがですぐに大病院に行ってしまうと特別料金など余分なお金がかかります。まず「かかりつけ医」を受診し、必要場合は紹介状を書いてもらいましょう。



インフルエンザ予防ワクチン接種しましょう

ワクチン接種は必須

予防接種を受けても100%の回避はできません。しかし、かかりにくくなり、かかっても重症化するのを防いでくれます。

自助努力も必要

インフルエンザは感染症なので、自分のカラダにウイルスが侵入することを防ぐ努力も必要です。

● **小まめなうがい・手洗い**
外出先から帰ったら、必ずうがいと手洗いをする。

● **免疫力を高める**
規則正しい生活を心掛け、バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠を実行して免疫力を高める。

● **室内では湿度を50～60%に**
湿気に弱いという特徴があるので、ウイルスが活動しにくい環境をつくる。

● **人混みは避ける**
感染を防ぐためには、人混みはNG。どうしても必要ときはマスクを着用して防ぐ。



インフルエンザ予防接種補助金について

今年も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2年10月1日～令和3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。

低温で乾燥した環境を好むインフルエンザが流行するのは、例年12月から3月です。新型コロナウイルスの予防ワクチンは、まだ実用化されていませんが、インフルエンザには予防ワクチンが有効です。

インフルエンザワクチンは、接種から2週間ほどで効果が表れるので、12月までの接種が確実な予防対策になります。

「3密」を避けるなど、新型コロナウイルス対策も引き続き実行しながら、必ずインフルエンザ予防ワクチンを接種しましょう。

令和2年度冬期アイススケート開設の中止について (お知らせ)

毎年割引契約しておりました冬期アイススケートの開設につきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、本年度は中止とさせていただきます。加入員の皆さまには、大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解とご協力をいただきますよう、よろしくお願いいたします。



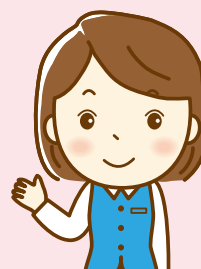
姫路セントラルパーク入園券割引契約について

新型コロナウイルス感染症の拡大防止の観点から、今年度は夏期プール及び冬期アイススケートの利用については割引利用契約を行いませんが、加入員の皆さまの健康の保持・増進のため、姫路セントラルパークの入園券について来年の3月末までの期間中、割引利用を契約いたしました。

入園券が必要な方は「姫路セントラルパーク利用券申込書」に利用負担金額を添えて事業所単位でお申し込みください。(申込書は当組合のホームページよりダウンロードできます。) 転売サイトへの転売や不正使用・流用はできません。

なお、未使用の入園券の払戻しはいたしかねますので、ご了承ください。

姫路セントラルパークホームページ
<https://www.central-park.co.jp/>



【利用者負担金】

| | | |
|----|----------|--------|
| 大人 | 中学生以上 | 1,800円 |
| 子供 | 小学生 | 1,100円 |
| 幼児 | 3歳～小学生未満 | 600円 |

契約健診機関を 追加しました

令和2年度より、契約健診機関を下記のとおり新規に個別契約いたしました。

下記健診機関で定期健康診断または人間ドックを受診された場合には、健診機関窓口にて補助金を差し引いた金額で受診できます。

- ・一般社団法人姫路市医師会診療所
- ・医療法人医誠会 医誠会病院
- ・新神戸ウェルネスクリニック

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。

中播運輸工業株式会社 兵庫県姫路市



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/>