

# 兵庫県運輸業 健保だより

2021  
夏号  
No.157

あなたの健康づくりを応援します



## 主な内容

- 新型コロナウイルス感染症予防対策について
- 特定健診受診のお願い

兵庫県小野市/ひまわりの丘公園

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

# 「新しい生活様式」に「熱中症予防対策」をプラス

これからの季節、マスクの着用により熱中症のリスクが高まります。新型コロナウイルス感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」に、暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防対策」を取り入れ両立させましょう。

## 「新しい生活様式」

身体的距離の確保



マスクの着用



手洗い



3密(密集・密接・密閉)を避ける



## 「熱中症予防対策」

屋外だけでなく、室内でも油断は大敵です!



暑さをさげましょう

涼しい服装に日傘や帽子をプラスしましょう。少しでも気分が悪くなったら涼しい場所へ移動し、涼しい室内に入れなければ日陰や風通しのいい場所へ移動しましょう。



のどがかわいていなくてもこまめに水分補給をしましょう

入浴前後や起床後もまずは水分補給をしましょう。大量に汗をかいたときには塩分補給も忘れずに。



エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

換気後は、エアコンの設定温度をこまめに調整しましょう。



暑さに備えた体づくりをしましょう

日頃から体調管理を行い、暑くなり始めの時期から適度な運動を心がけ、体が暑さに慣れるようにしましょう。

屋外で人との距離(2m以上)が十分確保できる場合にはマスクを外すことも検討してください。



# タバコをやめるなら今!

喫煙の肺リスクが高まっています

新型コロナウイルス感染症(新型コロナ)は肺炎などを引き起こすことから、呼吸器に悪影響を及ぼす喫煙との関係が問題視されています。WHO(世界保健機関)は「タバコを吸わないでください。喫煙は、あなたが新型コロナにかかった際に重症化させるリスクがあります」と喫煙者に向けたメッセージを送っています。

今、その1本のタバコが、健康へのリスクを高めているかもしれません。世界的に禁煙が叫ばれているこの機会に、思い切ってぜひタバコをやめましょう。

## 禁煙プログラム実施中!

### プログラムの参加方法

#### 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、右記になります。

招待コード:  
**195815**

#### 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、指導員から面談方法についてご連絡差し上げます。

# 控えないで! コロナ禍でも健診は重要です!

健診控えは逆に健康リスクを高めます

健康診断は、自分では気づきにくい糖尿病や高血圧などの生活習慣病やがんを早い段階で発見し、重症化の予防につながる貴重な機会です。

新型コロナウイルス感染症の収束が見通せない中、健診控えが長期間に及ぶと、生活習慣病などの自覚症状の現れにくい病気が知らないうちに進行し、ある日突然重篤な病気を発症するリスクが高まります。

健診会場では感染防止対策に取り組んでいます

厚生労働省の通知等に従い、健診会場では感染防止対策に徹底して取り組んでいます。

コロナ禍でもためらわず定期的に健診を受けることが、健康維持の第一歩となります。

## 健診会場の感染症防止対策

受診者間の距離を確保

健診の所要時間の短縮

受診者と職員の適切な距離

室内の換気

受診者の予約時間等の調整

手指の消毒の励行

共用設備や健診機器の消毒



受診者の皆さんも感染対策を忘れずに

健診前に検温など体調を確認しましょう

健診前後は手洗いをしましょう

健診中はマスクを着用しましょう

## 再確認しよう 健診のメリット

- 1 自覚症状のない体の異常を早めに発見
- 2 健診結果が生活習慣の見直しのヒントになる
- 3 重篤な疾患の兆候の早期発見・早期治療
- 4 リスクの早期発見で病気を予防し医療費を減らせる

あれ? この数値、去年と比べて悪化してるぞ...



健診のご案内



40歳以上のご家族の方へ、別途事業所を通じて特定健診(無料)の受診のご案内として、最寄りの医療機関で受診できる受診券と京都工場保健会が主催する家族健診を予約できる日程・会場のリストをお届けします。また、35歳以上のご家族の方にも京都工場保健会主催の家族健診(一部補助)の実施会場リストをお送りします。(健診受診の有効期限は12月31日までですが申出により延長することも可能です。)

なお、特定健診を実施している医療機関は、当組合のホームページより検索できます。健診結果から生活習慣の改善が必要な方は、特定保健指導のご案内をいたしますので、ぜひ受けてください。【健診日当日に特定保健指導を受けることができる健診機関があります。】

※ 健診は、最寄りの健診機関で受診する方法と京都工場保健会主催の家族健診の2通りがあります。どちらかの方法を選択して受診をお願いします。なお、双方での受診はできませんので、ご注意ください。

# かかりつけ歯科医を持っていますか？

お口の中や歯の健康と全身の健康は密接な関係があります。特に歯周病は、重症化すると歯を失うだけでなく、歯周病菌が血管を巡って体の各組織に悪影響を及ぼします。

お口の中や歯、全身の健康維持のために、いつでも気軽に相談できる「かかりつけ歯科医」を持っていれば安心です。

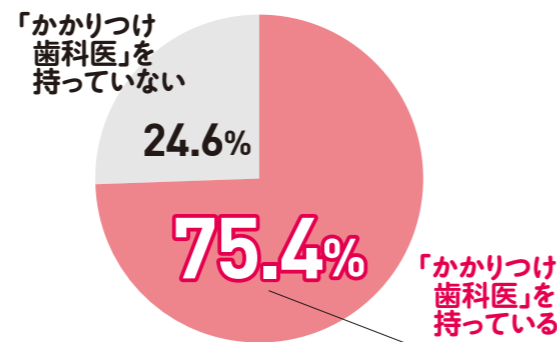
## かかりつけ歯科医で受けられるケア

- 歯科健診** 定期的に受けることでお口の中や歯の健康状態が分かる
- 歯磨き指導** 自分の歯の状態に合った歯ブラシ選びや磨き方が分かる
- 歯石除去・歯面清掃** 普通の歯磨きでは取れない歯石や歯の汚れも除去できる

## なぜ「かかりつけ歯科医」がいいの？

毎回同じ歯科医を定期的に受診することで、お口の中や歯の小さな変化にも気付いてもらえるので、虫歯や歯周病の早期発見・早期治療が可能になります。

## お口の中や歯は健康だと思う人



公益社団法人日本歯科医師会  
2020年「歯科医療に関する生活者調査」より作成

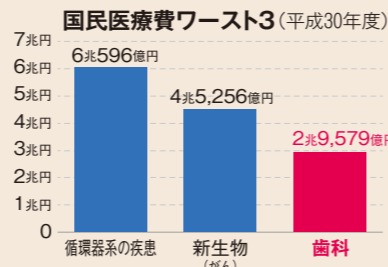
お口の中や歯を健康に維持している人は「かかりつけ歯科医」を持っている割合が高いといえますね



## お口の中や歯の健康で医療費も削減！

歯科の医療費は、循環器系の疾患（心臓病や脳卒中など）、新生物（がん）に次いで多くなっています。虫歯や歯周病は年齢にかかわらず誰でもかかりやすいものです。医療費節約のためにも、日頃からお口の中や歯の健康を守ることが大切です。

厚生労働省「平成30年度 国民医療費の概況」より作成



## ウィズ・コロナと歯科受診

お口の中の細菌が出す酵素には、ウイルス感染を促進させる働きがあるといわれます。特に歯周病菌は強い酵素を持つため、重症化する前の治療が、ウイルス感染防止の観点からも大切になります。在宅勤務の長期化による食生活の乱れで虫歯リスクが高まっており、また、会話の減少で口内も乾燥しやすくなっています。唾液の中には、新型コロナウイルスをブロックする抗体があるといわれていますが、この抗体が働くには、お口の中が清潔であることが重要です。日頃から歯磨きなどセルフケアを励行すると同時に、かかりつけ歯科医に早めにお口の中や歯の状態をチェックしてもらって健康を保ち、ウイルス感染を防止しましょう。

歯科医院では、予約数の調整や待合室での患者同士の距離の確保、小まめな換気など、徹底して感染防止策に取り組んでいます。

当健保組合では無料の歯科健診を実施しています。ぜひご利用ください。

# がん検診を受けよう！

CHECK!



がんは日本人の死因の第1位であり、死亡数は年々増え続けています。しかし、診断と治療の進歩によって早期発見・早期治療で治せるがんも増えてきています。例えば胃がんの場合、早期\*であればほとんどが治癒します。早期のがんは自覚症状がないことが多いため、症状がなくとも定期的ながん検診を受けましょう。※臨床病期(ステージ)がI期の場合

## がんにかかる人の約3割は40～64歳の現役世代！

がんは高齢者に多い病気ですが、がんにかかる人の約3割は40～64歳の現役世代のため油断は禁物です。40歳を過ぎたら(子宮頸がんは20歳を過ぎたら)定期的ながん検診を受けることが大切です。



## 注目情報

- 日本では年間85万人以上が新たにがんにかかっている
- そのうち約3割が40～64歳の現役世代

## がんに対するこんな「思い込み」ありませんか？

- 思い込みその1** 自分はきっとがんにかからない → 日本人の約2人に1人が、がんにかかるといわれています。がんは誰もがかかる可能性のある身近な病気です。
- 思い込みその2** 健康には自信があるので大丈夫 → がんはさまざまな要因で起こる病気です。どんなに気を付けていても完全に防ぐことはできません。
- 思い込みその3** 検診でがんが見つかるのが怖い → がんは今や不治の病ではありません。早期発見・早期治療のためにがん検診を活用しましょう。

当組合では下記のとおりがん検診を受けられた場合には、費用の一部を補助しています。この機会にぜひご受診ください。

補助を受けるためには、別途「がん検診補助金請求書」の提出が必要となります。当組合ホームページより請求書をダウンロードいただき、領収証のコピーを添付して当組合までご請求ください。

※市区町村での一部補助を受けた方や、健康保険を使用した検査は補助対象外となりますのでご注意ください。

## ＜当組合補助対象項目＞

検査項目	検査方法	対象年齢	組合補助金額
胃がん	胃カメラ・胃透視	40歳以上	費用の半額。ただし、2,000円を上限とする
大腸がん	便潜血反応		費用の半額。ただし、500円を上限とする
肺がん	喀痰細胞診		費用の半額。ただし、1,000円を上限とする
前立腺がん	PSA		費用の半額。ただし、1,000円を上限とする
乳がん	視触診 マンモグラフィ エコー	35歳以上	費用の半額。ただし、2,000円を上限とする
子宮がん	細胞診		費用の半額。ただし、1,500円を上限とする

◎対象者数	3,358人
◎資格を抹消した人数	68人
抹消原因の内訳	
就職	35人
収入超過	20人
国保加入	6人
別居	7人

令和2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が、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ますので、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。

## 令和2年度 被扶養者再確認結果の ご報告



# 家計に優しい ジェネリック医薬品

安くて  
おトク!

病気にならないためには毎日の生活習慣を改善し、抵抗力を身につけることが大切です。健康を損なうと、医療費は家計に大きな負担がかかってしまいます。そこで医療費にも家計費にも優しいジェネリック医薬品について家族で考えてみましょう。

## ジェネリック医薬品(後発医薬品)

新薬(先発医薬品)\*の特許が切れたあと、新薬と同じ有効成分で、効き目や安全性が同等であると承認された低価格の薬のことです。改良タイプでは副作用が軽減されたり、錠剤が小さくなって飲みやすいなど品質面で新薬を上回るものがあります。ジェネリック医薬品は選ぶ薬によって価格は異なりますので、下記の「**かんじゃさんの薬箱**」で検索してみてください。もちろん病院や調剤薬局で相談することも可能です。

\*新薬(先発医薬品)は、長い年月と膨大な費用をかけて研究開発された医薬品です。

## いつものクスリをジェネリック医薬品にするには?

調剤薬局で下記の3ポイントを参考に「ジェネリック医薬品にしたいのですが」と聞いてみましょう。

- 1 自分が服用している薬に、ジェネリック医薬品があるのか。
- 2 切り替えた場合、どれくらい安くなるのか。
- 3 すぐに切り替えられるのか。取り寄せなどで時間がかかるのか。

\*病院内で薬をもらう場合(院内薬局)、医師に「ジェネリック医薬品に切り替えられますか」とお尋ねください。治療内容によって、ジェネリック医薬品が選択できない場合もあります。

## 興味はあるけどちょっと不安な場合は?

短期間試して使えるしくみがあります。この「お試し期間」は、まず1週間程度のジェネリック医薬品を服用し、体調の変化や副作用が無いかチェックを受け、その結果で残りもジェネリック医薬品にするか、新薬にするかを選択できるしくみです。詳しくは調剤薬局の薬剤師さんにお尋ねください。

## かんじゃさんの薬箱 (日本ジェネリック医薬品学会)

- 自分が服用している薬にジェネリック医薬品があるのか、扱っている薬局を検索することができます。
- 新薬、ジェネリック医薬品に関わらず薬には、副作用がある場合があります。
- 用法・用量を必ず守り、自分にあっているか、様子を見ながら服用しましょう。

ジェネリック医薬品を検索できます

PC版：<http://www.generic.gr.jp>

携帯版：<http://www.generic.gr.jp/m/>



## 退職された場合や被扶養者から外れた場合

当健康保険組合の健康保険証は

# 使用できません



退職された場合や被扶養者から外れた場合は、現在お使いの健康保険証は使用できません。

健康保険証が使えるのは、退職日(被扶養者の方は、扶養から外れる日の前日)までです。退職日の翌日(被扶養者の方は、扶養から外れた日)からは使用できませんのでご注意ください。

## 健康保険証は必ずご返却いただきますようお願いいたします。

- 健康保険証は、退職時にご家族も含め、全員分をご返却してください。
- 医療機関受診中のときは、すぐに医療機関に連絡してください。

もし、

## 資格喪失した後に健康保険証を使用してしまったらどうなるの?



資格喪失日(退職日の翌日または扶養から外れた日)以降の医療費は全額自己負担となるため、保険給付分は返還していただきますのでご注意ください!!

※返還いただいた医療費は、受診日現在に加入されている健康保険から給付を受けられる場合があります。

## 健康保険証の取扱いについて

被保険者証は医療機関等で受診する際、身分を証明するものです。大切に取扱ってください。氏名が変わったとき、生年月日に誤りがあったとき、住所が変わったときは、事業主を経由して必ず健康保険組合に届け出てください。被保険者証の紛失により他人に使用されても、クレジットカードのように使用を止めることができませんので全て自己責任となります。くれぐれも紛失しないようご注意ください。

## 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。

- ・協伸運輸株式会社 兵庫県西宮市
- ・株式会社キョーシンサービス 兵庫県西宮市



## 事務監査を実施しました

去る6月29日(火)、兵庫県運輸業健康保険会館2階会議室において、令和2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の講評をいただきました。

## 「健保だより」2021年春号の掲載内容の誤りと訂正のご案内

「健保だより」2021年春号 No.156におきまして掲載内容に誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。



ひょうご健康企業宣言 (P.4)

誤：常盤運輸株式会社 兵庫県たつの市  
正：常磐運輸株式会社 兵庫県たつの市



## 夏期プール施設を開設しました



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。

※新型コロナウイルス感染症予防のため、施設の混み具合によっては入場制限を設ける場合があります。

### 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)6412-1639

	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17日(土)～9月5日(日)	9:00～18:00
中高生	800円	500円		
小学生	700円	400円		

### デカパトスプール

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	1,500円	900円	7月10日(土)～9月12日(日) ※ただし9月6日～9月10日は休園	◎7月10日(土)～7月16日(金)及び9月10:00～17:00 ◎7月17日(土)～8月31日(火)10:00～18:00
中高生	900円	550円		
小学生	700円	400円		
幼児(4才以上)	400円	200円		

### 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)	3,500円	1,800円	7月22日(祝木)～8月30日(月) ※ただし毎週火・水曜日は休園(8月10日・11日除く)	10:00～16:00
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		

※土日・祝日及びお盆については、プール入場券(一人200円)が別途必要になります。購入方法はホームページでご確認ください。

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/>