

兵庫県運輸業 健保だより

2024
夏号
No.169

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

- 使ってみよう!マイナ保険証
- 特定健診のご案内
- ファミリー歯科検診のご案内
- 夏期プール施設開設のお知らせ

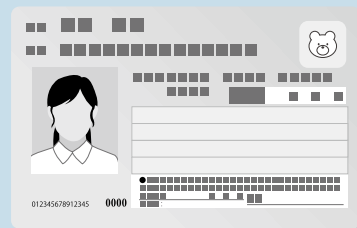
加古郡播磨町／大中遺跡公園

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。

！マイナンバーカードを健康保険証として利用するための登録がまだの方は、以下の準備をお願いします。

■申込方法は選択可能です

- ①オンライン申請（パソコン・スマートフォンから）
- ②郵便による申請
- ③まちなかの証明写真機からの申請

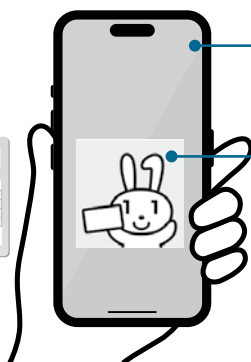


マイナンバーカードを健康保険証として使うには、**事前に登録が必要**です

お家にいながらできる！マイナポータルからの登録がおすすめ

用意するものは
これだけ！

- マイナンバーカード
- 市区町村で認定した4桁のマイナンバーカードの暗証番号



- マイナンバーカード読み取り対応のスマートフォン

- マイナポータルアプリ

事前にインストールしてください。



かんたん
3ステップ！

マイナポータルで自身の医療費や健診情報を確認することができます

マイナポータルからの登録の流れ（一例）



STEP 1

マイナポータルアプリを起動し、ログインする



STEP 2

「登録状況の確認」から「健康保険証」をタップし、健康保険証利用の登録画面に進む



STEP 3

暗証番号の入力とマイナンバーカードの読み取りをして登録完了！



スマートフォンを持っていない場合などは、以下でも登録できます

- ・セブン銀行ATM
- ・医療機関や薬局の受付にある顔認証付きカードリーダー

※ベータ版での手順のため、アプリ内の文言や内容などは今後変更となる場合がございます。

詳しくは厚生労働省Webサイトでご確認いただけます。

マイナンバーカード 保険証利用

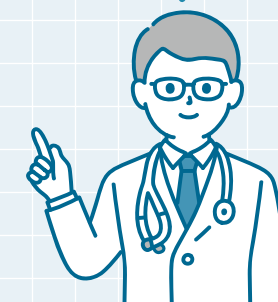
検索



ひとくらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

健康保険証は
2024年12月2日に廃止

使ってみよう！ マイナ保険証



※マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用の申込みをしたもの

令和6年12月2日に現在の保険証が廃止され、医療機関の受診方法はマイナンバーカードで行うことが基本となります。保険証廃止までに、マイナンバーカードで受診できるように、マイナポータルで保険証利用の申込みを済ませておきましょう。

\\ マイナンバーカードで受診するメリット //

メリット
1

医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます！

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、**より適切な医療**が受けられます（本人が同意した場合のみ）。

薬の重複や飲み合わせが悪い処方も悪い防げる！

複数の医療機関を利用していても、薬の情報を医師や薬剤師にまとめて共有できるので、重複処方などをより正確に防げるようになって安心です。



メリット
2

手続きなしで高額な窓口負担が不要に！

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、本人が同意すれば高額療養費制度に基づき**限度額を超える医療費の支払いが免除**されます。健保組合への手続きは必要ありません。

一時的な負担や事前手続きがなくなって便利に！

今までは… 高額療養費の手続き（いずれかを選択）

- ①一時的に窓口負担額を全額負担し、後で払い戻しの申請をする
- ②限度額適用認定証の申請・提示をする※

※窓口で提示をすると、限度額を超える支払いが免除されます。

マイナンバーカードを健康保険証として使えば、手続きなどが不要に。



メリット
3

医療費を20円節約できます！

現在の保険証よりも、皆さまの保険料で賄われている**医療費を20円節約**でき、自己負担も低くなります。



がん検診があなたを守る!

女性であれば、誰しもかかる可能性がある乳がん・子宮がん。「まだ若いから」「恥ずかしいから」「面倒だから」と言って検診を受けずにいると、女性にとって大切な体の一部や機能を失い、命にかかわることになりかねません。がん検診&セルフチェックが、あなたを守ります。

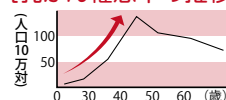
がん検診と
セルフチェックが
大切ね



若くとも油断しない

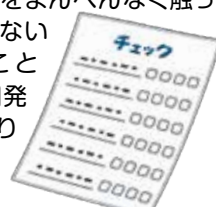
乳がんは30歳過ぎから増加し、40～60歳代に特に多い病気。子宮頸がん(子宮入口にできるがん)は、20歳代から増加します。2年に1回は必ず検診を受けましょう。

【乳がん罹患率の推移】



月に1回はセルフチェック

最低でも月に1回(生理直前や生理中は避ける)、乳房を鏡に映して調べたり、指で乳房全体をまんべんなく触ったりして、異変がないかを確認することで、乳がんの早期発見の確率が高まります。



がん検診で早期発見

がんは、早期に発見できれば治る可能性は高く、乳房や子宮等の切除も最小限で済みます(切除しないで済む場合もあります)。早期に発見して治療につなげられるよう、がん検診を受けることが大切です。



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。

「ピロリ菌」をご存じですか

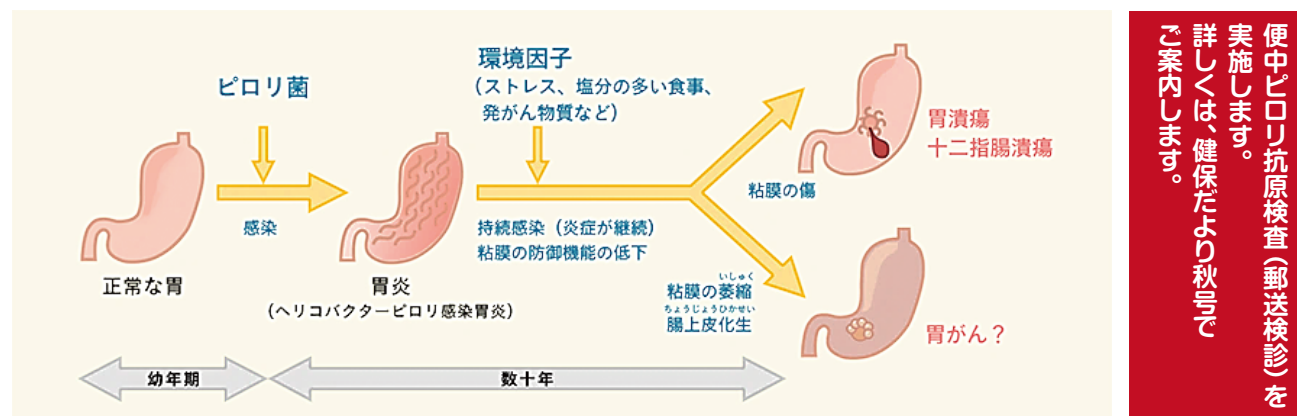
ピロリ菌とは?

日本人の4人に1人、約3,500万人が保有していると考えられている細菌がいるのをご存じですか?それがピロリ菌です。ピロリ菌は幼年期に衛生環境が良くなかった年代に感染している人が多く、環境の整った現代では、感染している人の数が減少しています。ピロリ菌に一度感染すると、多くの場合除菌しない限り胃の中に棲みつづけます。



ピロリ菌と胃がんの関係

ピロリ菌に感染していたとしても、何らかの疾患を発症するのは保菌者の3割程度です。しかし、ピロリ菌はゆっくりと胃に炎症を起こし慢性胃炎となります。そして、胃粘膜の胃液や胃酸などを分泌する組織が減少し、胃の粘膜がうすくやせて萎縮が進行した結果、胃がんを引き起こしやすい状態になってしまいます。ピロリ菌に感染している人すべてに胃がんが発生するわけではありません。しかし、ピロリ菌の感染者は胃がんのリスクが約5倍に高まることが分かっており、ピロリ菌の感染が胃がん発症原因となるのです。



健診を受けないなんて、もったいない!

特定健診で生活習慣病を予防しよう

生活習慣病を放置すると動脈硬化が急速に進み、やがて重い後遺症が残る脳卒中や心臓病など、致命的な病気を発症してしまうかもしれません。

あなたの健康と未来を守るために、特定健診で生活習慣病の徴候を発見して、大きな病気を発症する前に予防しましょう。



特定健診のQ&A

Q.医師にかかっているのに受けるの?



A 治療中であっても体全体のチェックが必要です。必ず受診してください。治療中の病気以外にも生活習慣病のリスクが隠れているかもしれません。

Q.パート先ですでに健診を受けている場合は?



A 被扶養者の方でパート先などの健診を受診した場合は、その健診結果を提出してください。健診結果を提出することで重複して健診を受けずに済みます。

女性の被扶養者(40歳以上)の特定健診は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」に参加し実施するため、対象の方によって健診の案内方法が異なります。

なお、最寄りの健診機関で受診する時に必要な「特定健診受診券」は被保険者様のお勤め先を通じて別途送付しております。詳細については下記をご覧ください。

特定健診の実施方法

女性の被扶養者の方は...



- ①最寄りの健診機関で受ける方法 (対象健診機関は当組合のホームページより確認できます)
- 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 (大腸がん・子宮がん・乳がんも無料で受診できます!!) 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」の会場の詳細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ので、そちらをご確認ください。

男性の被扶養者の方及び任意継続被保険者の方は...



- ①特定健診受診券
- 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。

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のでこの機会にぜひご受診ください。

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。

利用券が必要な方は、事業所を通じて「夏期プール利用券申込書」(ホームページよりダウンロード可能)に利用負担金をお振込みの上、お申し込みください。(任意継続被保険者の方は、直接、当組合へ申し込んでください。) **なお、使用されなかった場合の返金並びに交換等については対応できません。**

また、昨年度まで契約しておりました「姫路セントラルパーク」の入園券については、施設側による前売り券の購入形態が変更となったため、前年度同様に割引利用契約することができなくなりました。

つきましては、今年度から、「姫路セントラルパーク」の入園券交付を行わないこととし、下記3施設のための利用券交付となりました。

利用券の交付申込は、当組合に加入している方に限って交付をし、お一人20枚を限度といたします。
当組合に加入されていない方の利用や、多数のお申し込みを確認できた際には、入園券の交付をお断りさせていただきます場合がありますので、ご了承くださいますようお願いいたします。

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)6412-3122

	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6日(土)～9月8日(日) ※ただし、 7月8日(月)～12日(金)は休園 《荒天時休園あり》	9:00～18:00 (受付は16:30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	1,800円	950円	7月6日(土)～9月8日(日) ※9月4日(月)～8日(金)は休園 《荒天時休園あり》	10:00～17:30 (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13日～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6日(土)～9月1日(日) 《荒天時休園あり》	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。

検診を受けて歯周病予防をしよう!!

歯周病ってなに?

歯周病は、歯と歯肉の間にたまったプラーク(歯垢=細菌の塊り)が、口腔内が不潔になり増殖して炎症を起こし、歯周組織にダメージを与える感染症です。歯周病は始めは自覚症状がなく、気が付いたときには症状が進行しているという特徴があります。近年、高齢者ばかりではなく、10代、20代の若者が発症する「若年性歯周炎」も注目されるようになりました。世代を超えて歯周病の予防が大切になっています。早めに発見して、早めに治療しましょう。



健康な歯と体のためのワンポイントアドバイス

- ・喫煙は歯周病を悪化させる
タバコに含まれているニコチンなどの有害物質は血管を収縮させ、歯肉への血液循環を悪くします。その結果、歯周ポケットの細菌を増やし歯周病を進行させてしまいます。禁煙外来を利用するなどして禁煙にチャレンジしましょう。一定の条件を満たせば、公的医療保険も利用できます。
- ・子供の頃からのケアが大切
幼い頃から歯の大切さを教えて、磨き方などをアドバイス。子供のむし歯は大人より早く進行します。早めに発見、早めに治療を!
- ・食べることの大切さを再認識しよう
健康な歯で食べる物で私たちの体はつくられています。バランスの取れた食事を心掛け、甘い物、ジャンクフードなどの取り過ぎに注意しましょう。

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6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。

組合会議員（互選）の退任について
(令和6年4月1日付)

乾 志郎 (株式会社 新宮運送)
福永 広作 (川西港運 株式会社 沿岸部)

組合会議員（互選）の就任について
(令和6年6月14日付)

小野 貴司 (株式会社 新宮運送)
重田 篤 (大海運輸 株式会社)

事務監査を実施しました

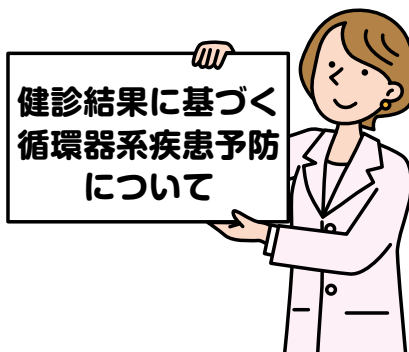
去る6月27日（木）、兵庫県運輸業健康保険会館2階会議室において、令和5年度における組合運営、庶務、個人情報保護遵守状況、業務全般について、当組合監事による事務監査を実施しました。

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。

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19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「健診結果に基づく循環器系疾患予防について」と題し、当組合の保健師より健診結果の状況や循環器疾患の予防について講演を実施しました。



令和5年度

被扶養者再確認結果のご報告

令和5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 3,010人

◎資格を抹消した人数 98人

抹消原因の内訳

就職	60人
収入超過	29人
国保加入	4人
別居	5人

