

健保だより

2020－秋 第171号

- | | | | |
|-----|---|------|-------------------------------|
| p.2 | 令和元年度決算のお知らせ | p.8 | 歩きたくなる旅 のどかな景色を眺めながら わたらせウォーク |
| p.4 | 令和元年度保健事業の実施状況報告 | p.10 | 健康管理室から ～保健師だより～ |
| p.5 | 公告 令和2年度健康者表彰
「被扶養者確認調書」のご提出にご協力ください | p.12 | 心も体も元気になるごはん 糖質が気になる時のごはん |
| p.6 | 工作中・通勤中のケガには、健康保険は使えません | p.14 | マイナンバーカードが保険証として利用できるように！ |
| p.7 | 交通事故などで保険証を使って受診したら健保組合へ必ず届け出てください | p.15 | インフルエンザ予防接種費用補助のご案内 |
| | | p.16 | コロナ・インフルに打ち勝つ！5つの免疫力アップ術 |



健康保険組合のしくみや事業内容についてホームページを開設していますのでご覧ください。

ホームページ
アドレスは <http://www.bunshijyoho.jp/>

決算のお知らせ

組合会は「書面審議」により実施

去る7月27日に、新型コロナウイルス感染拡大の影響により「書面審議」となりました第137回組合会において、令和元年度収支決算および事業報告が承認されましたのでお知らせいたします。

一般勘定

●収入の部

令和元年度は、保険料率を前年度から据え置いた10・0%で事業を運営しました。保険料の基礎数値となる被保険者数は予算数値を下回りましたが、平均標準報酬月額・年間支給賞与額の伸びにより、保険料収入が当初予算より1億523万円の増収となりました。経常外収入では、国から高齢者医療支援金等負担金助成事業費が1540万円、健保連から高額医療に対する交付金が8111万円交付され、収入総額は91億669万円となりました。

○支出の部

保険給付費は、前年度より8043万円減の42億7083万円（保険料収入の48・3%）となりました。一方で、高齢者医療制度への納付金支援金は、前年度より1億5100万円増の35億4342万円（保険料収入の40・0%）となり、依然として組合財政にとって重い負担となっています。このほか、みなさまの健康づくりを支援するための保健事業では、特定健診・生活習慣病予防健診・人間ドックなどの各種健診や、インフルエンザ予防接種補助等の事業を実施し、その他の

支出を合わせた支出総額は84億2259万円となりました。

以上の結果、当組合の平成元年度収入支出差引額は7億4410万円となり、健康保険組合の実質的な財政状況を示す経常収支では6億3924万円と、昨年に続き黒字決算となりました。

介護勘定

令和元年度は、支払うべき介護納付金に見合う保険料率として前年度から据え置いた1・73%で運営していましたが、国から示された納付金額算出の係数に誤りがあったため、支出における介護納付金が当初予算を大きく上回るとなりました。これを補うため、収入において準備金から1112万円の繰り入れを行いました。平均標準報酬月額の増加等による保険料増収と国庫補助金の受け入れを含めて、結果として繰入額とほぼ同額の1196万円の収支差引残額となりました。

2025年問題に加え、新型コロナウイルス感染症の影響も懸念

令和元年度収支決算は、被保険者数が減少し、高齢者医療制度への納付金等が増加したものの、平均標準報酬月額・年間支給賞与額の伸びにより保険料収入の減少が緩和されたことと、医療費の減少によって、5年連続の黒字決算となりました。

しかしながら、依然として高齢者医療制度への納付

金等が健保財政を圧迫していることに変わりなく、団塊の世代がすべて75歳以上の後期高齢者となる2025年を控え、今後見込まれる納付金等の増加、さらには新型コロナウイルスの感染拡大による経済への影響から保険料収入の減少が懸念されることなど、ますます厳しい財政状況を強いられることが予想されます。当組合といたしましては、引き続き医療費の適正化を強化するとともに、データヘルス計画に沿った各種保健事業を通して健康的な生活をサポートしてまいります。

令和元年度 事業所・被保険者等の状況

種 別		令和元年度	平成30年度	増 減	
一 般 勘 定	健康保険料率 (調整保険料率含む)		10.00%	10.00%	—
	事業所数		461社	471社	△ 10社
	年間平均 被保険者数	男	13,456人	13,897人	△ 441人
		女	5,292人	5,182人	110人
		計	18,748人	19,079人	△ 331人
	平均標準 報酬月額	男	370,570円	365,840円	4,730円
		女	249,004円	245,668円	3,336円
		計	336,781円	333,742円	3,039円
介護勘定	介護保険料率	1.73%	1.73%	—	
	介護保険第2号被保険者	13,236人	13,344人	△ 108人	

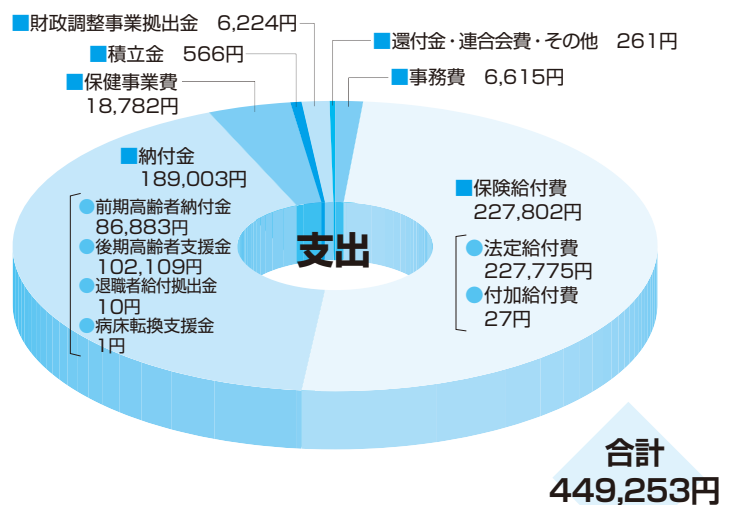
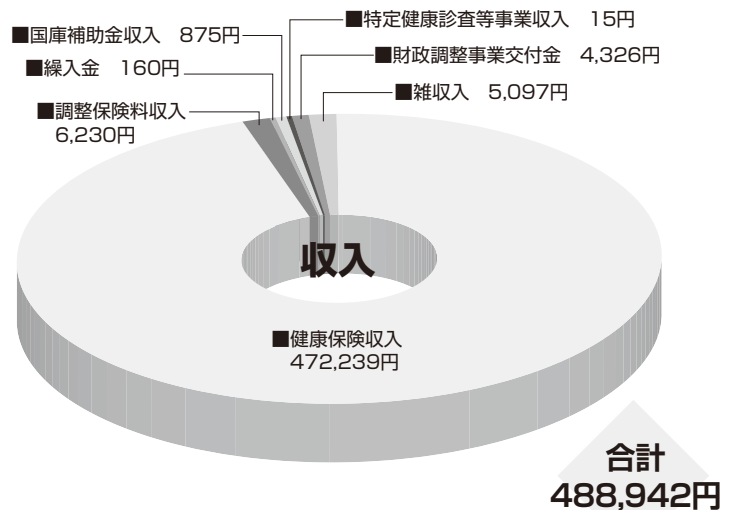
令和元年度 収入支出決算概要

一般勘定

収入合計 9,166,690千円 (経常収入 8,945,145千円)
 支出合計 8,422,588千円 (経常支出 8,305,905千円)
 収支差引額 744,102千円 (経常差引額 639,240千円)

	科 目	金額(千円)
収 入	健康保険収入	8,853,545
	調整保険料収入	116,795
	繰入金	3,000
	国庫補助金収入	16,396
	特定健康診査等事業収入	289
	財政調整事業交付金	81,109
	雑収入	95,556
	合 計	9,166,690
支 出	事務費	124,021
	保険給付費	4,270,828
	(法定給付費)	(4,270,318)
	(付加給付費)	(510)
	納付金	3,543,422
	(前期高齢者納付金)	(1,628,889)
	(後期高齢者支援金)	(1,914,339)
	(退職者給付拠出金)	(183)
	(病床転換支援金)	(11)
	保健事業費	352,127
	積立金	10,610
	財政調整事業拠出金	116,681
	還付金・連合会費・その他	4,899
	合 計	8,422,588

被保険者1人当たりでみると



決算残金処分内訳

種 別	金額(千円)
準備金	743,935
財政調整事業繰越金	167
合 計	744,102

介護勘定

収入合計 961,346千円
 支出合計 949,387千円
 収支差引額 11,959千円

収 入		支 出	
科 目	金額(千円)	科 目	金額(千円)
介護保険収入	939,197	介護納付金	949,366
繰入金	11,119	還付金	21
国庫補助金受入	11,014	積立金	0
雑収入	16	雑支出	0
合 計	961,346	合 計	949,387



決算残金処分内訳

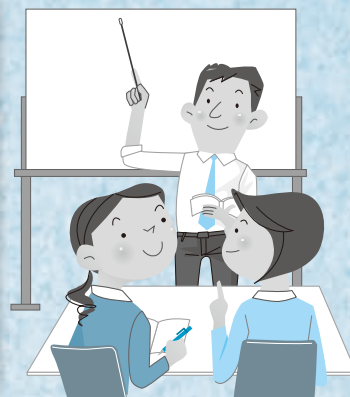
種 別	金額(千円)
準備金	11,959
合 計	11,959

令和元年度

保健事業の実施状況報告

保健指導宣伝事業

- ・組合ホームページによる広報（年間）
- ・機関紙「健保だより」の発行（4月・10月）
- ・健康者表彰（5月 健康家庭28件、高齢健康者14人、健康者1,090人）
- ・算定基礎届等説明会の開催（6月）
- ・健康づくり講演会の開催（6月）
- ・ジェネリック医薬品促進通知（8月・2月）
- ・医療費の通知（年間）
- ・月刊育児図書の贈呈（年間170人）



疾病予防対策事業

- ・特定健康診査受診者（年間 被保険者8,651人、被扶養者989人）
- ・特定保健指導受診者
 - 動機付け支援（年間 被保険者54人、被扶養者6人）
 - 積極的支援（年間 被保険者87人、被扶養者0人）
- ・定期健診（年間 管理室受診者1,176人、管理室外受診者6,231人）
- ・生活習慣病健診（年間 管理室受診者2,562人、管理室外受診者5,130人）
- ・一泊ドック（年間 16人）
- ・総合健診・日帰りドック（年間 2,265人）
- ・婦人科健診の費用補助（年間 1,015人）
- ・データヘルス計画事業（アンケート実施207人、回答112人）
- ・メンタルヘルスカウンセリング（年間 面談7人（22回）、電話相談259件）
- ・歯周病予防対策（6月 薬用ハミガキセットの斡旋 270セット）
- ・家庭常備薬の斡旋（4月・7月・12月 購入者延べ6,598人）
- ・インフルエンザ予防接種の費用補助（10月～2月 接種者8,000人）



体育奨励事業

- ・ウォーキング大会の開催（年2回 参加者延べ518人）
- ・夏季プール割引利用券の斡旋（7/6～9/8 発券枚数628枚）
- ・なし狩り・みかん狩り割引利用券の斡旋（8/24～11/30 発券枚数171枚）



保養所関係事業

- ・契約保養所利用者に補助（年間 利用者延べ270人）

公 告

所在地変更事業所

(株) ミ ツ ヤ マ (新) 大阪市中央区 (旧) 大阪市東住吉区 R2.4.20

(株) リ ン ク (新) 大阪市天王寺区 (旧) 大阪市中央区 R2.6.24



組合の現況

(令和2年8月末現在)

事業所数		460件
被保険者数	男 子	12,803人
	女 子	5,332人
	合 計	18,135人
被扶養者数	男 子	4,060人
	女 子	8,119人
	合 計	12,179人
平均標準報酬月額	男 子	373,527円
	女 子	250,835円
	合 計	337,454円

令和2年度

健康者表彰

「健康者表彰」を受賞された方々には、一年間健康に留意され健やかにお過ごしになられたことを心よりお慶び申し上げます。

より一層健康にお過ごしいただけるようにとの思いを込めて、ギフトカタログをお贈りし表彰に代えさせていただきます。

今後とも、ますます健やかで明るい日々を過ごされますようお祈り申し上げます。

1,229人の方々が受賞

ギフトカタログによる記念品の申込期限は令和2年10月31日(厳守)となっておりますので、お申し込みがまだお済みでない方はお忘れのないようお願い申し上げます。

「被扶養者確認調書」のご提出にご協力ください

被扶養者の適正な認定を目的として、今年も厚生労働省の指導に基づき、対象となるご家族を扶養されている方に「健康保険被扶養者確認調書」のご提出をお願いいたします(確認調書は今月中旬に各事業所さまに発送を予定しています)。

なお、健康保険組合への提出期限は12月15日とさせていただきますので、それまでに各事業所のご担当者さまにご提出をお願いします。



仕事中・通勤中のケガには、 健康保険は使えません

労災保険の
適用です！

仕事中のケガは「労災保険」の適用となりますが、通勤中にケガをした場合も労災保険の対象となります。健康保険は使うことができませんので、ご注意ください。なお、“通勤中”には、帰宅途中に日用品の買い物や病院の受診など“日常生活上必要とされる行為”をして通常の経路に戻った後も含みます*。

※映画館に行く、バーで飲酒するなどは、通勤中とはみなされません。

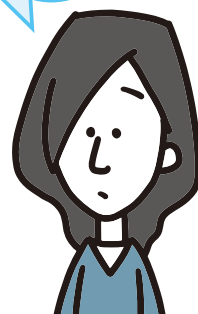


② 出社後、朝の出来事を同僚に話したところ、通勤中のケガは労災保険の適用になることを知ったCさん。どのような手続きをしたらよいか、慌てています…。



① 朝、通勤中に駅の階段で転んでしまい、治療のため病院に行ったCさん。いつものように保険証を提示して健康保険で治療を受けてしまいました…。

通勤中の
ケガなのに
健康保険を
使ってしまった
Cさん



誤って健康保険を使った場合、 切り替えの可否をご確認ください

病院にかかってからそれほど時間が経っていない場合は、労災保険への切り替えができる場合があります。病院の窓口で支払った金額が返還されますので、労災保険の請求書を病院へ提出してください。



※労災保険では自己負担はありませんが、通勤災害の場合は初診のみ200円がかかります。

※労災保険指定医療機関でない場合は、いったん治療費の全額を立て替え、労災保険の請求書を労働基準監督署長に提出すると、治療費が支払われます。

切り替えができなかった場合など、 不明点は「労災保険相談ダイヤル」へ

労災保険への切り替えができなかった場合は、いったん治療費の全額を自己負担したうえで労災保険に請求することになります。細かい手続きは事情によって異なりますので、労災保険相談ダイヤルをご活用ください。

労災保険相談ダイヤル

0570-006031

受付時間

9:00 ~ 17:00

(土日祝日、年末年始除く)



仕事・通勤との因果関係がある病気・ケガは、労災保険の適用となります。
病院にかかる際は、労災であることを申し出ましょう。

交通事故などで 保険証を使って受診したら 健保組合へ必ず届け出てください



自動車事故など他人（第三者）の加害行為（第三者行為といいます）が原因で病気やけがをした場合、保険証で治療を受けることができますが、受診後は速やかに健保組合へ届け出てください。

■ 自動車事故で
けがをしたとき



■ 自転車と衝突して
けがをしたとき



■ 工事現場からの落下物で
けがをしたとき



■ 他人のペットに
噛まれてけがをしたとき



**このような場合は、
速やかに届け出を**

■ 運動中に他人の
不注意でけがをしたとき



■ 不当な暴力を受け
けがをしたとき



■ 外食をして
食中毒になったとき



（※注意 通勤途中や業務中の事故の場合は「労災保険」の適用となります）

「第三者行為による傷病届」を 提出してください

第三者行為によるけがや病気の医療費ですが、一時的に健康保険を使うことは可能です。しかし、一時的に健保組合が立て替えているだけで、本来は加害者が支払うものです。

もし保険証を使って受診した場合、後日、健保組合は加害者や加害者が加入する保険会社に請求することになります。その際、「第三者による傷病届」が必要になりますので、速やかに健保組合に提出してください。

示談の前に 健保組合へ連絡を！

加害者との話し合いで示談をしてしまうと、内容によっては健保組合から加害者に請求すべき費用を請求できなくなる場合があります。また、後遺障害の危険も伴います。示談をする場合は、事前に健保組合にご連絡ください。



草木ダム展望台からの眺め。

わたらせ渓谷鐵道・神戸駅からスタート。無人駅だが、トロッコ列車運行時にはたくさんの方の乗降客でにぎわう。廃線となった旧足尾線で使われていた琴平トンネルを抜けると、木々の深さが一層増す。落ち葉を踏みしめながら遊歩道を元気に歩いていこう。

草木ダム展望台に着いたら、ダム湖百選にも選ばれた草木湖を眺めながらひと休み。さらに進んで富弘美術館を訪ねたら、来た道を戻り、今度はダムの上を渡って対岸へ渡ろう。

不動滝や童謡ふるさと館を見学しながら進むと、途中わらべ工房のあたりからはそびえたつ草木ダムを見上げることができる。

再び琴平トンネルを渡って神戸駅に戻る。秋のやわらかな日差しとノスタルジックな風景を楽しめるコースだ。

のどかな景色を眺めながら
わたらせウォーク
渡良瀬川にダム建設によってつくられた草木湖。
静かな山間の空気を満喫しながら
湖の周囲を巡るウォーキングに出発しよう。



みどり市観光課

<https://www.city.midori.gunma.jp/kankoguide/>

JR 桐生駅からわたらせ渓谷鐵道で約1時間

神戸駅

大正元年建造の駅舎は国の有形文化財に登録されている。トロッコ列車運行日には地場野菜などの販売が行われる。



列車のレストラン清流

神戸駅に併設された、東武日光線で活躍した特急「けごん」を活用したレストラン。うどんやそば、定食などをいただける。駅弁の予約販売もあり。

11:00～16:30

4月～11月は無休 12月～3月は月曜
(月曜が休日の場合は翌日)

0277-97-3681



やまと豚弁当

やわらかな豚肉と甘い味付けが特徴の人気の駅弁。わたらせ渓谷鐵道の路線を描いた特製手ぬぐい付。レストラン清流で購入できる。

¥1,100円(税込)



トロッコわたらせ渓谷号

大間々駅から足尾駅間を運行し、神戸駅にも停車する。窓ガラスのないオープンタイプの列車なので、さわやかな風を感じながら渓谷美を間近に楽しめる(窓ガラス付き車両もあり)。

紅葉シーズンは水曜のみ運休。

詳細はHP参照。 <https://www.watetsu.com/>

《整理券》大人(中学生以上) 520円

小人(小学生) 260円

※別途乗車券が必要

0277-73-2110



健康管理室から ～保健師だより～



新型コロナウイルスの感染拡大により政府の『緊急事態宣言』下の4月13日から5月22日まで休診していましたが、解除後は『3密』対策をはじめ感染予防に努め、健診業務を再開しています。

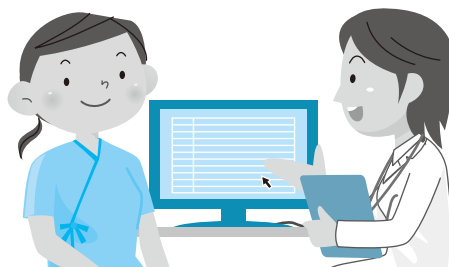
今回は、前号（2020春）に続き、健康管理室での健診についてご紹介しましょう！

生活習慣病予防健診の流れ



受付から終了までの所要時間の目安は、1時間から2時間です。

- ①受付・更衣
- ②検尿
- ③胸部レントゲン撮影
- ④身長体重・視力・血圧の測定
- ⑤採血 → 心電図など → 診察 → **ライフスタイル**
- ⑥**胃レントゲン撮影** → 終了

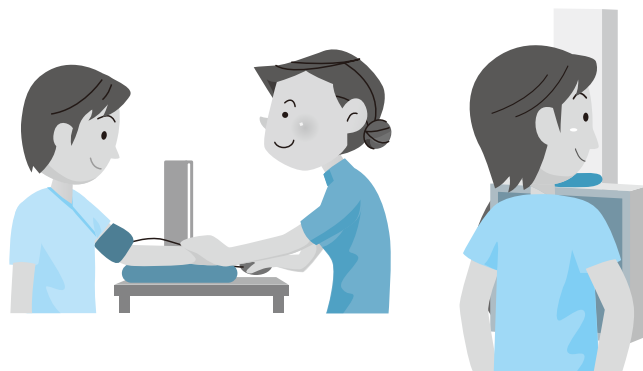


定期健診の流れ



受付から終了までの所要時間の目安は、約1時間です。

- ①受付
- ②検尿
- ③身長体重・視力・血圧の測定
- ④採血 → 心電図など → 診察
- ⑤胸部レントゲン撮影 → 終了



当組合ホームページに健康管理室へのアクセス方法など掲載していますので、ご覧ください。

ホーム>健保だより(バナー)>バックナンバー「健保だより170号 2020.春」

健康管理室での健診は検査内容が充実しています

～健診で早期発見・早期治療～

一般的な健診項目に加え、プラスアルファの検査を実施しています。



主にどんな検査があるのでしょうか

検査項目	検査内容とその目的など
検 尿	腎臓・膀胱・尿路などの異常を知る。
胸部レントゲン撮影	肺がん・結核などを早期発見
血 圧 検 査	血圧の高低で、さまざまな病気になる可能性を知ることができます。
血 液 検 査	生活習慣病等の早期発見のレベルアップのために、一般的な検査項目に加えて次の検査内容を増やしています。 ●アミラーゼ 膵臓疾患以外にも唾液線の炎症などでも上昇する。 ●LDL/HDL比 高ければ悪玉コレステロールが多いことがわかる。 ●ChE 肝硬変や劇症肝炎で低下、脂肪肝で上昇する。 ●尿A/C比 糖尿病性腎症の早期発見に役立つ。 ●CEA 大腸癌・胃癌・膵癌・肺癌などの腫瘍マーカー。喫煙でも上昇する。
心 電 図	不整脈は心電図で確認できます。 その他に狭心症や心筋梗塞などの虚血疾患の診断に有用です。
診 察	担当医師がていねいに問診・診察を行います。
ライフスタイル	ライフスタイルを聞き取ることによって生活習慣のアドバイスや健康相談に役立てます。
胃レントゲン撮影	胃がん・食道がん・胃炎・逆流性食道炎などを早期発見

オプション検査

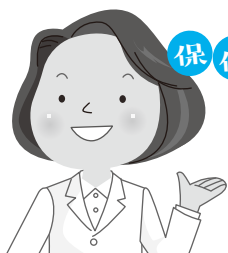
検査項目	検査内容とその目的など	料金
ピロリ菌検査	胃内のピロリ菌感染の有無	800円
PSA検査（男性のみ）	前立腺に関する腫瘍マーカー	950円

ご相談ください



健診結果をあなたに届ける前に

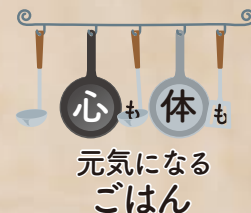
胸部・胃部のレントゲン画像は、診察医と放射線の専門医師がダブルチェックしています。
要再検査以上の判定が出た場合、医療機関を受診する際に必要な紹介状を健診結果に同封しています。



保健師のつぶやき

お忙しい中、健診に来てくださる方々お疲れ様です。
コロナのこと、体調のこと、健康情報番組の内容についても、健康に関することであれば何なりとお尋ねください。“ちょっと聞きたいことあるんやけど” 大歓迎です。遠慮せず、声をかけてください。

糖質が気になるときのごはん



鮭とかぼちゃのクリーム煮

材料 (2人分)

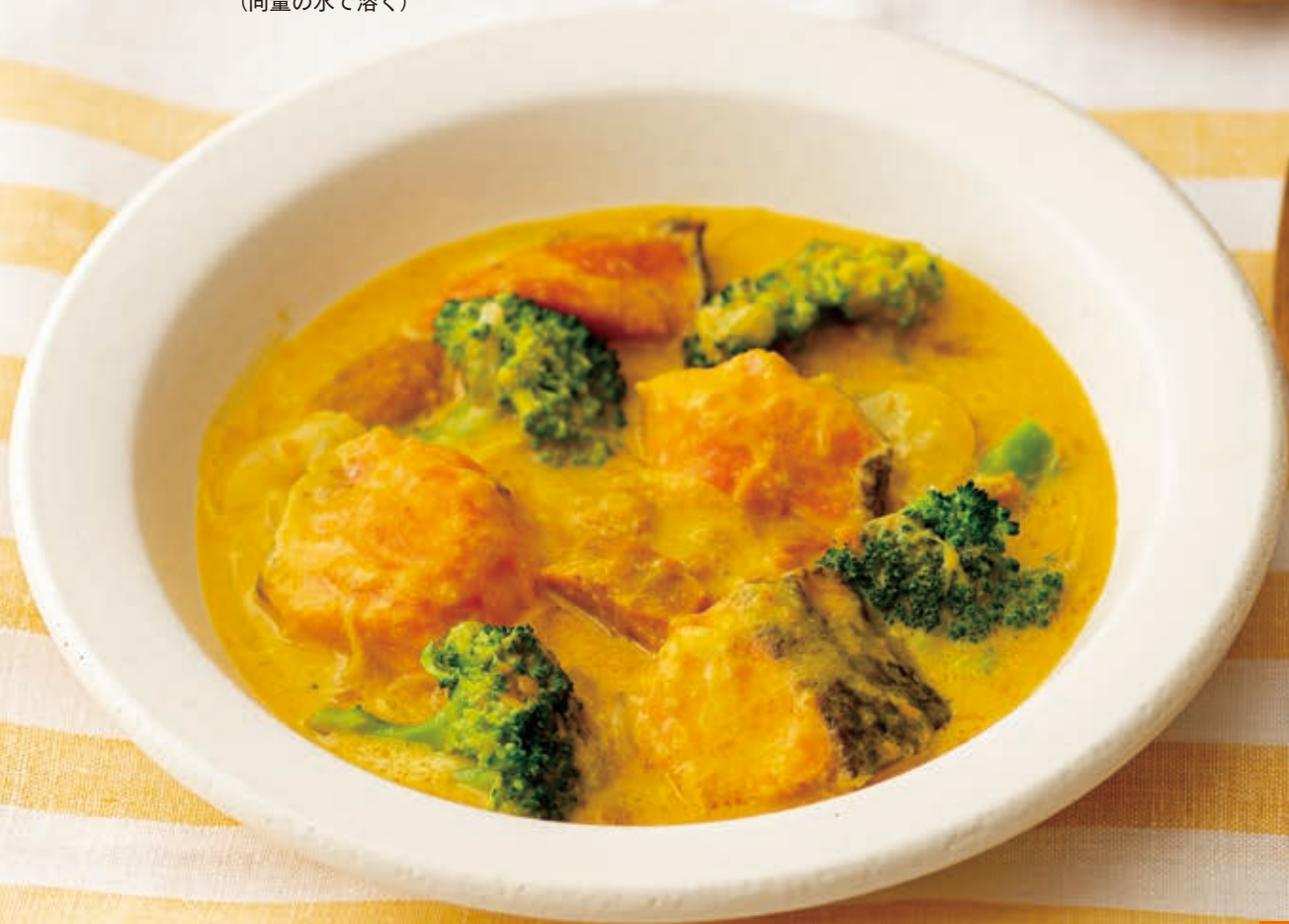
生鮭…………… 2切れ (180g)
薄力粉…………… 大さじ 1/2
ブロッコリー …… 50g
玉ねぎ…………… 50g
かぼちゃ…………… 80g
サラダ油…………… 大さじ 1/2
バター…………… 5g
 — 牛乳 …… 150mL
A 水 …… 100mL
 — コンソメ …… 小さじ 1
片栗粉…………… 大さじ 1/2
 (同量の水で溶く)

作り方

- ① 鮭は骨を取り除き 3～4 等分に切り、薄力粉をまぶす。ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎは薄切りにし、かぼちゃはひと口大に切る。
- ② フライパンにサラダ油を弱めの中火で熱し、鮭を加えて両面をじっくりと焼き、一度取り出す。
- ③ フライパンの汚れを取り除き、バターを熱して玉ねぎとかぼちゃを加えて炒める。
- ④ A を入れて蓋をして 6 分ほど煮る。
- ⑤ ② とブロッコリーを入れさらに 3 分ほど煮る。
- ⑥ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



●料理制作
若子みな美 (管理栄養士)



1人分

289kcal

食塩相当量 0.9g

簡単ポイント

片栗粉でとろみづけして
ホワイトソースいらず！

調理時間 (目安) 20 分

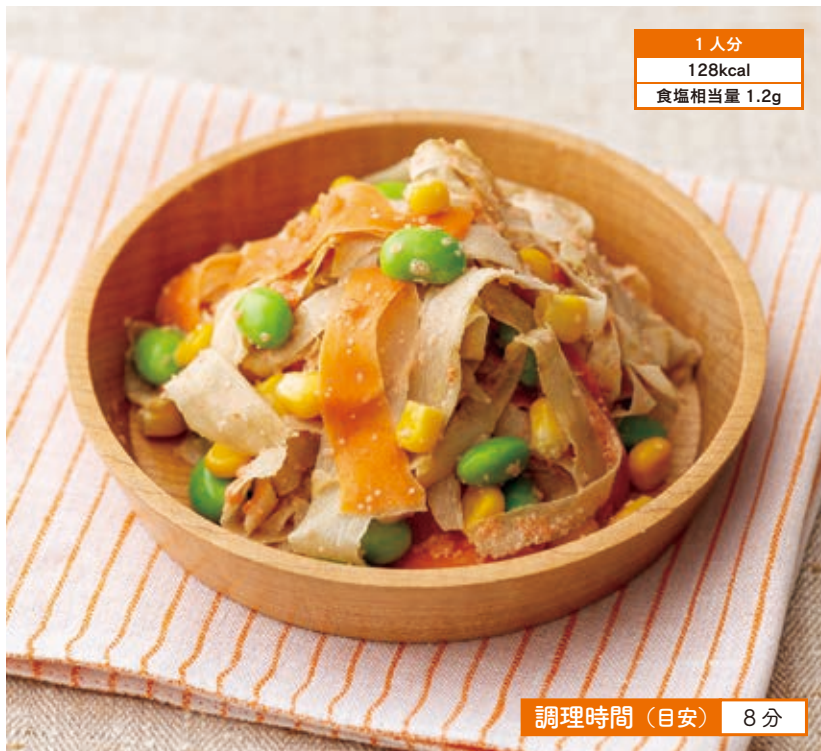
●撮影 さくらいしょうこ
●スタイリング 宮沢史絵

鮭

旬を迎える秋鮭はたんぱく質やビタミンD が豊富です。ビタミンD はカルシウムの吸収を助ける働きがあります。また、鮭の赤い色は「アスタキサンチン」によるもので、抗酸化作用があるといわれています。



ごぼうの明太サラダ



1人分
128kcal
食塩相当量 1.2g

材料 (2人分)

ごぼう……………80g 明太子……………30g
にんじん……………20g コーン(缶詰) ……30g
冷凍枝豆……………60g マヨネーズ…………大さじ 1/2
(さやつき)……………しょうゆ……………小さじ 1/4

作り方

- ①ごぼうとにんじんは、ピーラーで薄くそぐように切り、2分茹でて水気を切る。
- ②冷凍枝豆は流水解凍し、豆を取り出す。明太子は皮を取り除く。
- ③すべての材料をボウルに入れて和える。

ごぼう

ごぼうは食物繊維がとても多い野菜で、キャベツの3倍以上も含まれています。料理のとき、水にさらしすぎると栄養素が溶け出してしまうので、サッと水に浸す程度にするとよいでしょう。



調理時間 (目安) 8分

高野豆腐のフレンチトースト風

材料 (2人分)

高野豆腐……………30g
卵……………1個
牛乳……………50mL
砂糖……………大さじ 1/2
バニラエッセンス…適量
バター……………5g
メープルシロップ…………大さじ 1
粉糖……………適量
ミント……………適量

作り方

- ①高野豆腐は水で戻して水気を絞り、4等分に切る。
- ②Aを混ぜ合わせ、①を加えて浸す。
- ③フライパンにバターを熱し②を入れて焼く。一度取り出して、再度Aにくぐらせて同様に焼く。
- ④器に盛り、メープルシロップをかけ、粉糖をふり、ミントを飾る。

高野豆腐

煮物に使うことが多い高野豆腐ですが、スイーツにも使えます。糖質が少なくたんぱく質が豊富なため、パンの代わりに高野豆腐をフレンチトースト風に作ると手軽に糖質をオフできます。



1人分
197kcal
食塩相当量 0.4g

調理時間 (目安) 10分

糖質に偏らない食事で高血糖を予防

糖尿病の方もそうでない方も気になるのが糖質。血糖値は食事に影響されるため、正常範囲内で上下するのは普通のことです。しかし、短時間のうちに過度な糖質を摂取したり、野菜や肉・魚などを一緒に食べずに菓子パンだけを食べたりすると、血糖値の急上昇を招きます。高血糖になると、体内でインスリンが多く分泌されて脂質の合成を促すため、血糖値の上下はできるだけゆるやかにすることが大切です。食事の代わりに菓子パンなどを食べるのは控え、ごはんなどの糖質を野菜や肉・魚などと一緒に食べましょう。

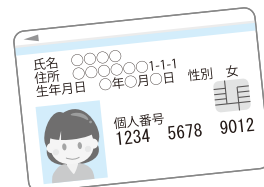


令和3年3月(予定)からマイナンバーカードが 保険証として利用できるように!

事前登録が必要

令和3年3月からマイナンバーカードが保険証として使えるようになる予定です。カードリーダーが設置されている医療機関・薬局では、保険証を持たなくてもマイナンバーカードで医療保険の資格確認（オンライン資格確認）ができ、受付の手続きがスムーズに行えます。

*マイナンバーカードの保険証利用には、ICチップ中の電子証明書を使うため、マイナンバー（12桁の数字）は使われません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーに紐づけられることはありません。



保険証として利用するには?

政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」での事前登録が必要です。

「マイナポータル」 とは?

子育てに関する行政サービスの検索やオンライン申請（子育てワンストップサービス）ができたり、行政機関等からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイト。

マイナポータルは
こちらから



オンライン資格確認とは…?

病院窓口で加入資格をチェックできるようにする仕組みです。

病院窓口でマイナンバーカードをカードリーダーにかざすことにより、加入する健保組合などの資格情報が病院に通知されます。これにより病院は、医療費を請求する健保組合を把握することになり、保険証を提示しなくてもすむようになります。

また、令和3年4月以降交付の保険証にも個人を識別する2桁の番号が付番され、保険証でもオンライン資格確認ができるようになる予定です。（現在の保険証も引き続き利用できます）

どんなメリット
があるの?



1

医療費の過誤請求が減ります

最新の加入資格が確認できるようになりますので、病院が請求先を誤ることが減少します。

2

限度額適用認定証が不要になります

医療費が高額になった場合に窓口負担額を軽減する認定証は事前申請が必要ですが、自己負担限度額も確認できるようになりますので、認定証も不要です。

3

新たな保険証の発行を待つ必要がありません

マイナンバーカードがあれば、保険証の到着を待つ必要がありません。

マイナンバーカードの詳細は、「マイナンバーカード総合サイト」<https://www.kojinbango-card.go.jp/>をご覧ください。

インフルエンザ予防接種費用補助 のご案内

今年もインフルエンザ予防接種費用補助を実施します。

医療機関で予防接種を受けられた方は、会社の事務担当者さまに領収書をお渡しいただき、
事務担当者さまより健康保険組合にご請求ください。

補助金支給対象者

被保険者および被扶養者

支給限度額

接種者1人につき1,000円
(ただし、1,000円に満たない場合はその金額)

接種対象期間 および補助回数

10月1日～2月28日までの間に1回
(子供の場合、2回に分けて接種しても、補助は1回のみです)

請求方法

下記①に必要な事項を記入し、②、③を添付して事業所から
健康保険組合へご請求ください。

①「インフルエンザ予防接種補助金請求書」

(複写様式のため健康保険組合へお申し出ください)

②領収書(コピー可)

※領収書に接種者名が記載されていない場合は、領収書に接種者名を記入してください。

③接種者名簿

請求期限

令和3年3月31日まで



コロナ・インフルに 打ち勝つ！

5つの免疫力アップ術

監修 ● 関谷 剛 (東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット 客員准教授 医師 医学博士)

感染症にかかっても、軽症で済む人もいれば、重症化してしまう人もいます。手洗いなど感染予防の努力をしたうえで、それでも身を守る最大の味方は「免疫」の働きです。インフルエンザ対策としても役立つ、免疫力を強化する生活ポイントをご紹介します。

1 規則正しい生活が基本

長引く自粛生活で、生活リズムが乱れてしまった人も多いため、そんなときこそ基本が大事。毎朝同じ時刻に起きて、起床後に太陽の光を浴びて、きちんと朝食をとりましょう。体内時計がリセットされて、夜のスムーズな入眠につながります。



2 腸内環境を整えよう

人の免疫細胞の約7割は腸内に生息しており、腸内環境を整えることは免疫力アップに欠かせません。腸内環境改善のカギを握るのが、発酵食品と食物繊維です。栄養バランスのよい食事を基本に、みそ・納豆・ヨーグルトなどの発酵食品と、野菜・きのこ・根菜類・海藻類などから食物繊維を積極的にとりましょう。



3 歯みがき・入浴を大切に

口腔環境は全身の健康状態に影響します。口の中を清潔にしておくことは、むし歯・歯周病予防だけでなく、生活習慣病やコロナ・インフルエンザなど感染症の予防にも役立ちます。また、入浴も身体を温めることにより、血流をよくしたり、免疫に関係する細胞を活性化することにより、免疫力を上げるといわれています。湯船の中で体の芯まで温まりましょう。



4 適度な有酸素運動を

ウォーキングなどの適度な有酸素運動は、心地よい疲労感を生み、夜の快眠につながります。また、全身の筋肉をまんべんなく動かすことができるため、体温上昇にもつながります。外出できないときは「その場足踏み」でもOK。ストレス解消効果も期待できます。



5 笑顔・深呼吸でストレス対策

「笑い」は免疫細胞を活性化させます。意識して笑顔を作りましょう。作り笑いでも脳が反応してよい効果があらわれます。「深呼吸」もおすすです。自律神経のバランスを整える働きがあり、ストレスによる緊張をやわらげてくれます。



ワクチン接種

自分と
社会を守る

免疫のしくみを利用して作られたのが
予防のためのワクチンです。

●インフルエンザワクチンの有効期間は約5カ月

日本のインフルエンザの流行期はおもに11月～3月です。ワクチンの効果は通常、接種2週間後から効果を示し約5カ月間持続します。

●早期実用化が求められる新型コロナウイルスワクチン

国内では大手製薬会社や大学などの研究機関がワクチン開発に取り組んでおり、一部では臨床試験も始まっています。ワクチンの早期実用化が求められますが、人への安全性、有効性が問題なく実証されたうえで大量生産には、まだまだ時間が必要です。

この冬は、例年のインフルエンザ流行に加え、コロナウイルス再流行の恐れがあります。流行期前にワクチンを接種してインフルエンザに備えながら、新型コロナウイルスのワクチンが完成するまで、一人ひとりが新しい生活様式に準じた感染症対策を励行しましょう。