224
2021年1月

けんぽだより

大阪府建築健康保険組合

（大阪市：住吉大社 反橋（太鼓橋））

ご家庭にお持ち帰りになり皆さんでお読みください

新年挨拶

大阪府建築健康保険組合
理事長　沼田　亘

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、気持ちも新たに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルスが世界を席巻し、私たちの生活様式が一新された史上類のない激動の一年でした。「東京オリンピック・パラリンピック」が開催目前で延期となり、さらに事業の自粛等により経済が大きな打撃を受けました。また、長引く自粛生活の中、テレワークやリモート会議などがすっかり定着し、働き方が一変するきっかけともなりました。

残念ながら、感染流行は今も収束の兆しが見えていません。しかし、日本は欧米諸国等と比べ、感染拡大をある程度抑制できているとの国内外からの評価があります。これは、ひとえに医療従事者の方々の不眠不休のご尽力のたまものであり、心より感謝申し上げます。同時に感染者が少ない要因としまして、日本人に手洗いやうがい、マスク着用といった衛生的な習慣が定着していること、「国民皆保険制度」により体調不良の早い段階で医療サービスを受けられること、などが考えられます。

健康保険組合を取り巻く環境も、新型コロナによる経済への影響で今まで以上に厳しい状況になることが予想されています。しかし、当健康保険組合の使命は、被保険者とご家族の皆さまが健康で働くことができ、心豊かに生活できるようサポートすることにあると考えております。ウィズコロナに対応して今後は積極的なＩＣＴ（情報通信技術）の導入による事業運営の効率化や、実効性の高い各種保健事業の展開が求められており、皆さまの健康を支えるべく推進してまいります。

不確実で不透明な時代だからこそ、よりいっそう健康に留意していただき、皆さまにとって幸多き一年となりますよう祈念して、新年のあいさつとさせていただきます。

本年もどうぞよろしく

役員一同（アイウエオ順）

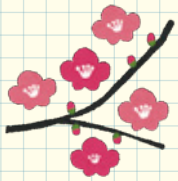
丑 2021

- 生島　宣幸
- 兼塚　卓也
- 川上　耕司
- 黒木　俊介
- 小南　和也
- 近藤　洋史
- 堺谷　収一
- 佐野　吉彦
- 杉原　繁
- 髙垣　陽一
- 竹田　秀道
- 寺嶋　隆男
- 中杉　重登
- 長見　隆重
- 中村　武嗣
- 中山　献児
- 沼田　亘
- 原　恭平
- 久田　恵士
- 深尾　元詞
- 藤井謙太郎
- 藤木　玄三
- 前田　栄治
- 山中幸四郎
- 横田　友行

健康保険被扶養者資格の再確認を行っています

事業所様あてに『被扶養者資格確認届』を送らせていただいています。提出期限は1月末となっています。届書裏面の注意事項をご確認いただき、必要に応じて添付書類を添えて、事業所様を通じてご提出をお願いします。

任意継続被保険者の方の提出期限は12月18日となっています。提出が遅れている方がおられましたら、至急ご提出ください。



被扶養者資格の抹消手続もれについて

★子供が就職して被保険者となっているにも拘らず、扶養の抹消手続きを忘れているケース。
★妻、子供がパート、アルバイト先で健康保険の被保険者となったのを知らずに、被扶養者となったままのケース。
★被扶養者が自営業で、基準以上の収入があるにも拘らず、被扶養者になったままのケース。

例年これらのケースが多く見受けられます。今一度被扶養者資格に誤りがないかご確認をお願いします。

※自営業の場合、所得税法上の必要経費とは異なり、その事業で収入を得るのに必要な直接的な経費以外は全て収入となります。

退職後は保険証を返納してください

保険証の返納を

会社を退職した場合は、退職日の翌日から保険証は使用できなくなります。被扶養者の方も同じく被保険者の退職日の翌日からは使えなくなります。

また、退職後は保険証を会社を通じて健康保険組合に返納しなければなりません。

退職後はすぐ会社へ保険証を返納していただきますようお願いします。

退職後の新しい健康保険

退職後は、新しい健康保険に加入するための手続きをしなければなりません。

手続きを忘れると無保険の状態となり、医療機関を受診すると10割負担となることから高額な医療費を負担することとなりかねませんので、忘れずに手続きをおこなってください。

退職後の健康保険の加入先について

退職後は、すぐに再就職して新たな健康保険に加入する時以外は、原則、下のどれかの保険に加入しなければなりません。

①国民健康保険

・住所地の市区町村に退職後14日以内に手続きをする。
・資格喪失証明書が必要。(事業所又は健保組合で発行)

②任意継続

・事業所が負担していた分の保険料も含めて全額自己負担して、任意継続の資格を取得する(保険証は新たに作り直し)。
・健康保険組合に退職後20日以内に届出する。

③他の家族の被扶養者になる

・家族が加入している健康保険の扶養家族になる。
・収入や同居の有無などの条件あり。

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

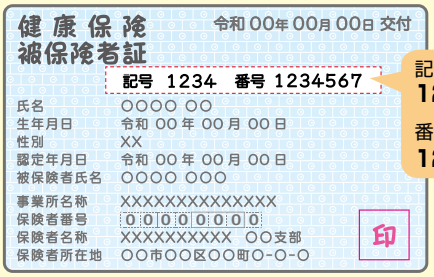
令和3年3月から、医療機関を受診する際に健康保険の資格をオンラインで確認できる「オンライン資格確認」の仕組みが始まります。これに伴い保険証の番号が個人単位に変わります。

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。

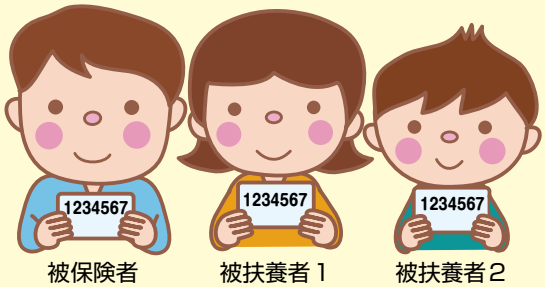
現在お手元にある発行済みの保険証については、これまで通り2桁の枝番がないものでも使用できます。更新等は行いませんので、そのままご使用ください。

これまで 世帯単位

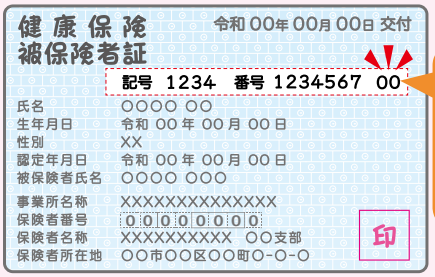


保険証の番号は世帯単位で付番されていることから、被保険者と被扶養者で同じ番号となっています。このため、世帯単位で識別できますが、個人を識別することができません。

被保険者と被扶養者が全員同じ番号

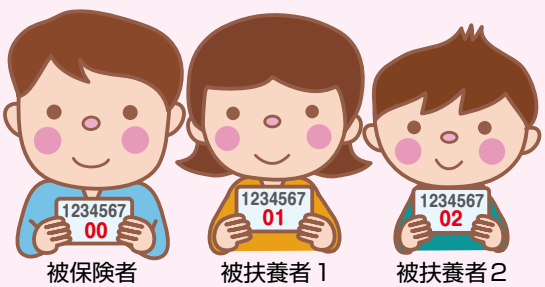


新しく発行される保険証から 個人単位化



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



令和３年３月から

マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります

身分証明書やオンラインによる行政手続きなどさまざまなサービスに利用できるマイナンバーカード。令和3年3月からは、健康保険証として利用できるようになります。

窓口でカードをかざすだけ

受診の際に、医療機関の窓口でマイナンバーカードをカードリーダーにかざします。カードの顔写真で本人確認をしたのち、カードのＩＣチップにある電子証明書によりオンラインで医療保険の資格確認がされ、健康保険証を提示したときと同様に、医療費の一部負担だけで必要な医療が受けられます。

※カードリーダー未設置の医療機関では健康保険証の提示が必要です。

マイナンバーカードの健康保険証利用のメリット

保険証の切り替え時でも使える

就職や転職、引っ越し時も、保険証の切り替えを待たずに受診できます。

医療保険の資格確認が早く正確に

オンラインによる資格確認で窓口の事務処理が早く正確になります。

書類の持参が不要に

高額療養費の「限度額適用認定証」などの書類の持参が不要になります。

医療保険の事務コスト削減

医療保険の請求誤りが減り、保険者等の事務コスト削減につながります。

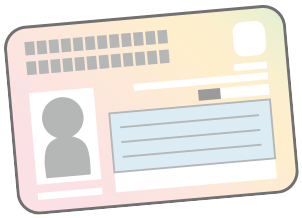
このほか、令和3年秋ごろからは、政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」で、薬剤情報や特定健診情報等を確認したり、医療費情報を取得して領収書がなくても医療費控除の手続きができるようになる予定です。

利用には事前の登録が必要です

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、マイナポータルで事前に登録が必要です。

マイナポータル　検索

マイナンバーカードを申請してください



マイナンバーカードを持っていない方は、スマホやパソコン、街中の証明用写真機、郵便により無料で申請できます。申請方法の詳細は、「マイナンバーカード総合サイト」で確認できます。

マイナンバーカード交付申請　検索

Check Point

マイナンバーを見られても大丈夫?

マイナンバーカードの健康保険証利用には、ＩＣチップの中の電子証明書を使うため、窓口でマイナンバーを取り扱うことはありません。また、他の人がマイナンバーを使って手続きすることはできない仕組みになっています。

個人情報は大丈夫?

受診歴や薬剤情報などの個人情報がＩＣチップに記録されることはありません。

今後はマイナンバーカードがないと受診できないの?

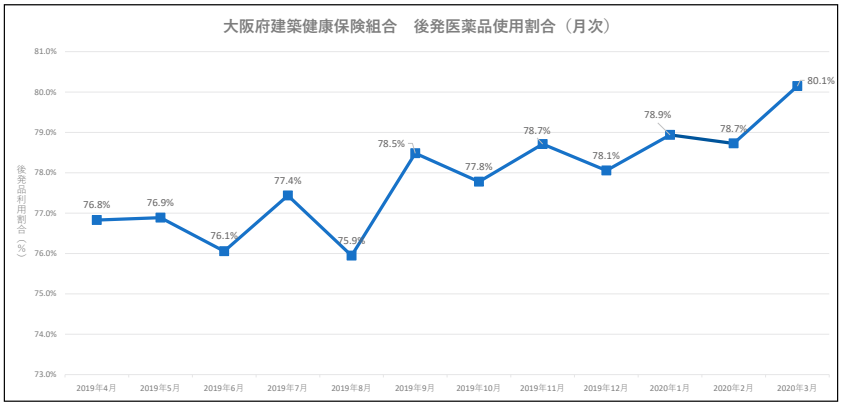
従来の健康保険証でも受診できます。

子供のお薬もジェネリックにしてみませんか？

医療費を大切に使うために、子供のお薬もジェネリック医薬品にしましょう。

大人のお薬では一般的になったジェネリック医薬品。しかし、子供のお薬ではまだ使っていないという方がいらっしゃるかもしれません。ジェネリック医薬品はお薬の成分や含有量だけでなく、成分がきちんと体内に吸収されるかまで厳密に検査されています。新薬と比較して効果や安全性に変わりはありません。子供のお薬でも安心してお使いいただけます。

子供の医療費の多くは健康保険の保険料や自治体の税金で賄われます。医療機関の窓口での支払いがないとしても、最終的には保険料や税金から支払われることになります（下記円グラフ参照）。安価な値段で同等の効果があるジェネリック医薬品を使用して、医療費を節約しましょう。



Q 子供の医療費はかからないので、節約しなくてよいのでは？

A 自治体による助成はありますが、実際には子供でも医療費は大人と同じようにかかります。治療内容によっては大人よりかかる場合もあります。

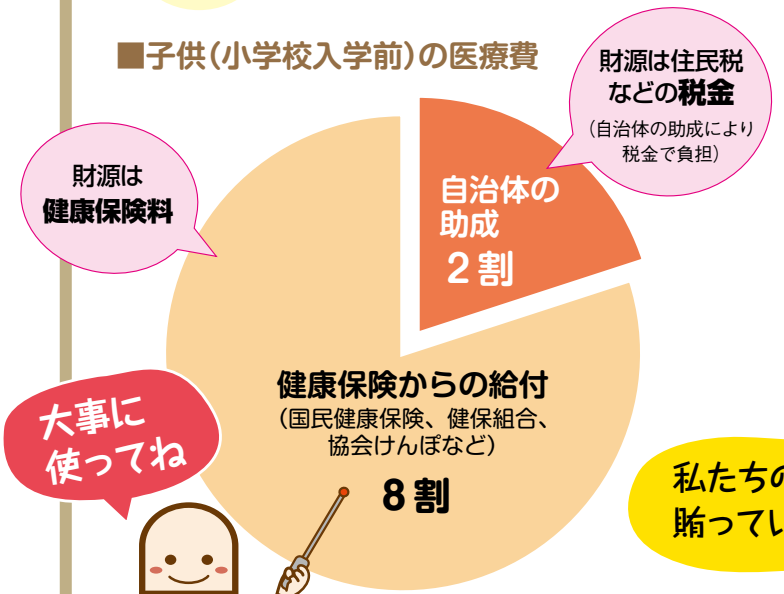
Q 本当に同じ効果があるのか、心配なのですが…。

A 効果などが心配な場合は、処方期間の一部だけをジェネリック医薬品にする「お試し調剤」が利用できます。調剤薬局で相談してみましょう。

子供の医療費は**無料ではありません**

皆さまが支払う保険料や自治体の税金で賄っています

■子供（小学校入学前）の医療費



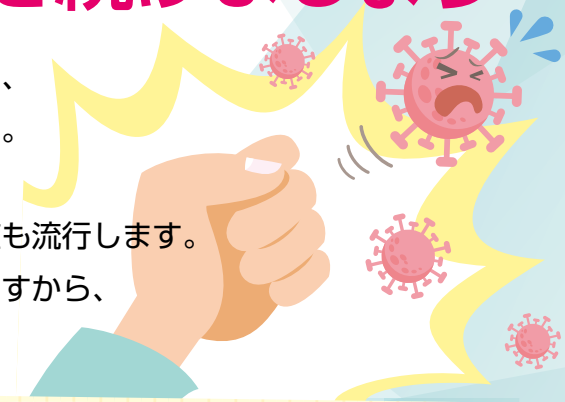
子供の医療費は医療機関の窓口での支払いが少ないために、医療費がかからないように思えます。しかし、実際には医療費の多くは健康保険組合など公的医療保険が負担し、残りの窓口負担を自治体が税金で助成しています。「医療費がかからないから」と安易な受診が増えて医療費が多額になると、最終的に保険料や税金が増えることになり、皆さまの負担が増加してしまいます。

※自治体による助成制度はお住まいの自治体によって異なりますので、自己負担がかかる場合があります。助成の対象年齢や金額について詳しくは各自治体の窓口にご確認ください。

冬もご注意！

感染症予防の徹底を続けましょう

新型コロナウイルス感染症（以下、新型コロナ）の感染拡大で、
私たちの暮らしの中に感染症予防がすっかり定着してきました。
毎年、空気が乾燥する冬の時期は、インフルエンザをはじめ、
ノロウイルスなどの感染性胃腸炎等、新型コロナ以外の感染症も流行します。
ウイルスによる感染症の予防法は、新型コロナと基本は同じですから、
気を抜かず、このまま継続していきましょう。



新型コロナ予防のための「新しい生活様式」

- まめな手洗い・手指消毒
- 咳（せき）エチケットの徹底
- 小まめに換気
- 身体的距離の確保
- 3密（密集・密接・密閉）の回避
- 健康管理
  （発熱や風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養）

＋

プラスしたい感染症予防

●インフルエンザは早めの予防接種を！

インフルエンザは新型コロナと初期症状が似ています。そのため、ワクチンを接種すれば、症状が出た場合インフルエンザの可能性が低くなるため、新型コロナが見つけやすくなります。早めの接種をお勧めします。

●ノロウイルスは調理に注意！十分に加熱を

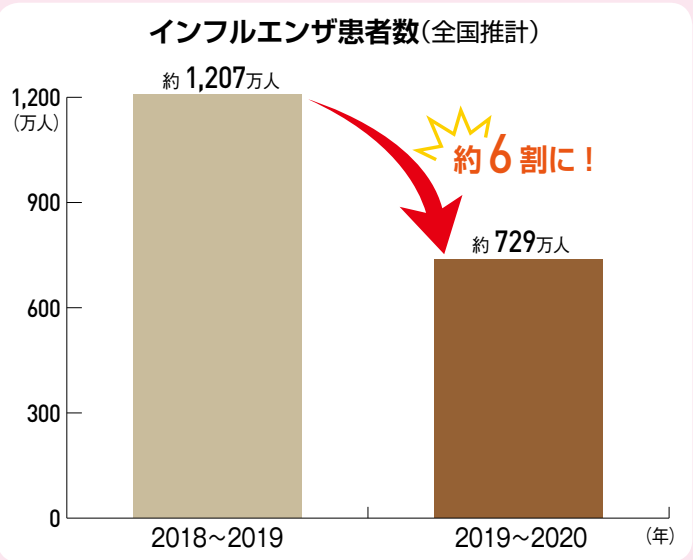
ノロウイルスへの感染は、人からの他に、カキをはじめ、アサリやホタテ貝などの二枚貝を食べることでも起こります。ノロウイルスが活性化する冬には二枚貝はもちろん、生食はできるだけ避け、中心部まで十分加熱して食べるようにしましょう。

感染症予防徹底の成果？

インフルエンザ患者数が昨シーズンは激減!!

昨シーズン（2019～2020年）に全国でインフルエンザにかかった患者数は推計約729万人で、その前シーズン（2018～2019年）の約6割だったことが国立感染症研究所のまとめで分かりました。

新型コロナ感染予防の影響とみられていますが、今シーズンもみんなで徹底して予防に取り組み、感染症をシャットアウトしたいですね。



全国

絶景×体感

爪木崎

静岡県下田市

須崎半島の先端に位置し相模灘を望む岬「爪木崎」は、透き通ったブルーの海と白い砂浜、そして白亜の灯台のコントラストがまるで南国のような美しさの県内有数の景勝地。多様な海浜植物の宝庫でもあり、岬一帯はハイキングコースや花園を備えた爪木崎自然公園として整備されている。

夏はシュノーケリングスポットとして人気を博す一方で、野水仙群生地としても知られており、約300万本もの水仙によって、岬一面が真っ白に染まる。花の見頃である12月下旬から1月末に合わせて例年「水仙まつり」が開催さ

爪木崎水仙まつり
開催期間：12月20日～1月31日
問い合わせ：☎0558-22-1531
（一般社団法人 下田市観光協会）
※新型コロナウイルス感染症の状況次第では、中止または延期の可能性があります。

動

花の香りを感じながらノルディックウォーキング

1. ポールを使うことで、身体に負担をかけず全身運動ができる「ノルディックウォーキング」。2. 水仙まつり期間内に開催される「水仙まつりと海洋浴ノルディックウォーキング」では、海岸線の遊歩道を潮風と花の香りを浴びながらウォーキングする。
問い合わせ：☎0558-22-1531
（下田市観光協会内 伊豆下田ノルディックウォーキング協会）
※新型コロナウイルス感染症の状況次第では、中止または延期の可能性があります。

食

港町ならではの新鮮な海鮮

3. 下田港は金目鯛の水揚げ量が日本一。新鮮さを味わうならしゃぶしゃぶがお薦め。4. 南伊豆の漁師鍋「池之段煮味噌」。5. 新鮮なサンマを甘酢でしめた伊豆白浜地区の郷土料理「さんま寿司」。

れ、地場産品の販売などのブースが設置される。冬期に花を楽しめる貴重なイベントということもあり、一足早い春の訪れを求める人でにぎわうが、広大な公園内に咲く水仙は、エリアによって満開のピークが異なるため、長期間楽しめるのもうれしい。

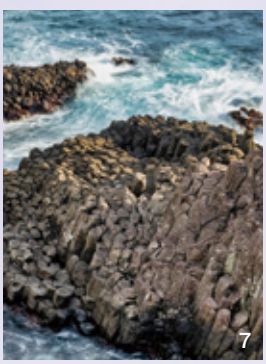
散策をしておなかが空いたら、地元の郷土料理である「池之段煮（いけんだ）味噌鍋」をお薦めしたい。これは、地元漁師たちが早朝に取った磯の魚や貝をわかめや野菜と一緒に豪快に煮立て、自家製の味噌で味付けした漁師鍋。素朴で滋味に富んだ一杯は、まだ冷たさの残る潮風で冷えた体を芯から温めてくれる。

水仙の学名「ナルシサス」は、ギリシャ神話で泉に映った自分の姿に恋をしてその姿を見つめ続け、ついには水仙になったという美少年ナルキッソスに由来する。これは、「自己陶酔者（ナルシスト）」の語源でもある。潮風に揺れる水仙の可憐（かれん）な姿と、辺り一面に漂う甘い香りは、その神話のように見る者を魅了してやまない。

可憐な香りのじゅうたんが一足早く春へと誘う

見

岬周辺は見どころいっぱい



6.「恋する灯台」に認定されている爪木崎灯台周辺にはハートモチーフのベンチやモニュメントが。7. 西側の海岸には、「俵磯」と呼ばれる柱状の岩が整然と積み重なった景色が一面に広がる。8.「俵磯」の先にあるプレーリードッグに似た奇岩「プレーリードッグ岩」。

令和元年度

健康診断受診状況報告

当健保組合では、健康管理・増進にお役立ていただけるよう、被保険者及び35歳以上の被扶養者に各種健康診断を実施しています。実施機関には当組合健康管理センターならびに全国61ヶ所の契約健診機関があり、また契約外の健診機関で受診された場合は所定の交付申請書を提出いただくことで補助金を交付しています。

各種健康診断受診状況について

令和元年度の被保険者を対象に実施した各種健康診断の受診率は全体で91・7％となり、昨年度よりも4・4％低くなりました。健診の種別ごとでは人間ドック健診の受診者が年々増加しています。(表①参照)

一方、被扶養者の受診率は28・1％となり、昨年度よりも3・7％高くなりましたが、依然として未受診の方が多い状態です。

〈表①〉各種健診実施状況

	種　別	平成30年度		令和元年度	
		受診者数(名)	受診率(%)	受診者数(名)	受診率(%)
被保険者	一般健診	3,551	96.1	3,204	91.7
	入社時健診	536		476	
	生活習慣病健診	5,217		5,044	
	人間ドック健診	1,315		1,585	
被扶養者(35歳以上)	生活習慣病健診	323	24.4	322	28.1
	人間ドック健診	183		224	
	特定健康診査	415		481	
特定健康診査(40歳以上)〔再掲〕	全　体	7,061	71.3	7,138	70.0
	(被保険者)	6,187	91.3	6,245	88.3
	(被扶養者)	874	28.0	893	28.6
特定保健指導(修了者数)	全　体	150	8.9	176	10.9
	(積極的支援)	75	7.4	89	9.0
	(動機付け支援)	75	11.1	87	14.1

特定保健指導

健康診断(特定健診)の結果、治療を始める前にまず生活習慣の改善が必要と判定された方へ、保健師や管理栄養士等による特定保健指導をご案内しています。(40歳以上)

令和元年度の特定保健指導の実施率は全体で10・9％となり、昨年度より2％上昇しました。新たに大阪地区を中心に保健師等による特定保健指導を事業所へ訪問して実施した結果、僅かに受診者が増えましたが、まだまだ目標の受診率には遠く及びません。

また、現在は「Ｚｏｏｍ」を利用したリモート面談の実施や、健康診断当日に初回面談を実施(一部契約健診機関では未実施)するなど、気軽に取り組めるよう事業を行っておりますので、特定保健指導のご案内が届いた方や、対象者がおられる事業所の担当者の方は当健保組合までご連絡ください。

婦人科検診

女性の被保険者全員と35歳以上の被扶養者を対象に婦人科検診(乳がん検診、子宮がん検診)を実施された方に補助金を支給しております。

令和元年度に乳がん検診を受診された方は、1，193名で受診率は19・3%、子宮がん検診を受診された方は、511名で受診率は8・3%でした。（表②参照）

まだ健診を受診されてない方へ

昨年3月に35歳以上の被扶養者のご自宅へ健診案内をお送りしております。もしお手元にない場合は、ホームページをご覧いただくか、当健保組合へご連絡ください。（TEL：06-6942-3622）

※11月末現在にまだ受診されていない被扶養者の方を対象に受診勧奨通知をお送りいたしますのでご確認ください。申込書をお送りいただいている、またはすでにご受診済みの方にもお送りしている場合がございますが、ご了承ください。

〈表②〉婦人科検診実施状況

種　別	平成30年度		令和元年度	
	受診者数（名）	受診率（%）	受診者数（名）	受診率（%）
乳がん健診	1,170	18.8	1,193	19.3
子宮がん健診	540	8.7	511	8.3

～保健師だより～

初めまして。昨年の春から配属になりました保健師の竹山です。

今まで、保健センターや企業の健康相談室で、病気にならないための健康づくりに携わってきました。いつも「初めまして」と始まる面談は、緊張します。しかし、しばらく会話を続けていきますと、相手の方に笑みがこぼれる場面に出会います。そんな時、相手との距離が縮まったと思い、また、健康づくりに興味を持っていただけたように感じます。特定保健指導を通して、一緒に一つの目標に向かい、一つずつ良い方向に歩んでいくサポートをしていきたいと思っています。よろしくお願いいたします。

この冬は、普段どおりの感染予防に加えて、新型コロナウイルスにかからない予防も大切になります。主な感染経路は飛沫感染と接触感染になります。手指衛生・咳エチケット（マスクの着用）などの基本的な感染予防をしていきましょう。顔や目をむやみに手で触らないことも重要です。

手や指などの感染対策

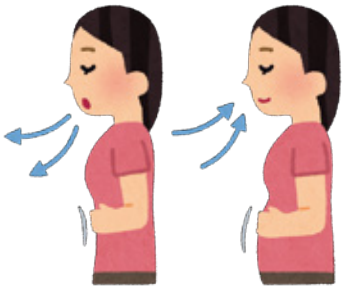
①手や指に付いているウイルスの数は、流水による手洗いだけで100分の1に減らせます。さらに、せっけんやハンドソープで10秒間のもみ洗いをし、流水で15秒間すすぐと1万分の1に減らせます。

②手洗いがすぐにできない状況では、アルコール消毒液も有効です。

Clean Hands Save Lives　きれいな手で命を救う!

もう一つ、簡単にできる免疫力アップの方法をご紹介します。それは、深呼吸です。

呼吸の基本は「息をちゃんと吐く」ことです。まず、「いーち、にー、さーん」と頭の中で数えながら、ゆっくりと口から息を吐きだします。息を吐き出せたら、同じように3秒数えながら、今度は鼻から息を吸い込みます。



息を吐くときにお腹がへこみ、息を入れたらお腹が膨らむことを意識して呼吸しましょう。

5分程度行うと効果的です。

慣れないうちは、億劫かもしれませんが、だんだん気持ちよさを実感できると思います。「この気持ち良さを実感する」と、長続きできます。

ぜひ、この冬は、生活の中に深呼吸を取り入れていきましょう。

24時間・年中無休　**相談料・通話料無料**　**プライバシー厳守**

急な健康トラブルや病気の不安はまずは電話で相談してみませんか?

ファミリー健康相談

保健師・看護師など、ベテラン相談員が健康に関するあらゆる相談にお答えします。

たとえば、急なお子様の発熱や育児・妊産期の不安、また休日や夜間に受診できる病院や女医のいる病院を探しているときなども、まずお電話ください。(医師との予約相談も可能。)

昨年度の相談内容で多かったものが、**「病気・症状と治療に関する相談」**と**「メンタルヘルスに関する相談」**です。

他には**「医療機関に関する相談」**や**「育児・しつけに関する相談」**などさまざまな内容のものがありました。

(健保組合が受ける報告書には、詳細な相談内容や個人情報は含まれておりません。)

健康や生活に関するさまざまな相談はこちらへ

0120-570020

大阪府建築健康保険組合　専用番号

インフルエンザ予防接種一部補助のご案内

当組合ではインフルエンザ予防接種を受けられた方に対して一部補助を実施しております。

対象者	当組合の被保険者・被扶養者(市町村の助成等、他法から補助を受けた場合は対象外)
実施期間	令和2年10月1日～令和3年1月31日
補助額	一人につき1,500円(年度1回、費用が1,500円以下の場合は実費を補助)
請求方法	下記①～③の書類をなるべく事業所一括で提出してください。 ①インフルエンザ予防接種補助金請求書 ②インフルエンザ予防接種者名簿(番号・氏名・実施日・委任印) ③領収書の写し(接種者の氏名がわかるもの)
請求期限	令和3年2月26日(金)

※　詳細につきましては、当組合ホームページまたは事業部までお問い合わせください。

ホームページアドレス

http://www.kenchiku-kenpo.or.jp

けんぽだより　No224　2021年1月発行　発行所　大阪府建築健康保険組合　〒540-0019　大阪市中央区和泉町2-1-11　☎06-6942-3621