

226

2021年9月

けんぽだより

大阪府建築健康保険組合

(志摩地中海村：伊勢志摩)



ご家庭にお持ち帰りになり皆さんでお読みください



就任のご挨拶

理事長 佐野 吉彦

このたび、七月の役員改選におきまして、沼田 亘 前理事長の後を受け、大阪府建築健康保険組合の理事長に就任致しました。

平素は、当健康保険組合の事業運

営に関しまして皆様の深いご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。さて、健康保険組合を取り巻く環境は依然として厳しく、医療の高度化や高額な薬剤の保険適用による医療

費の増大に加え、2022年には団塊の世代が後期高齢者へ移行しはじめることから、高齢者医療のための拠出金が急増し、医療保険全体の急速な財政悪化が危惧されるなど、まさに大きな転換期を迎えようとしています。また、経済情勢については、新型コロナウイルス感染症の影響により、依然として厳しい状況で、国の緊急経済対策や補正予算の効果も相まって持ち直しの動きが見られるものの、現状の水準は、コロナ前を下回った状態にと

どまり、経済の回復は道半ばとされています。

このように厳しく重要な時期に理事長を拝命し、改めてその責務の重大さに身の引き締まる思いを致しております。

当健康保険組合では更なる財政改善を進めるために効果的な事業運営を図るとともに、皆様の健康増進や疾病予防に役立つ保健事業を推進してまいりたいと存じますので、何卒皆様のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



退任のご挨拶

前理事長 沼田 亘

このたび、令和三年七月十二日をもって、大阪府建築健康保険組合理事長を退任致しました。平成二十二年七月に就任以来、四期十二年にわたり理事長の職を務めさせていた

だきました。その間、事業主をはじめ、被保険者、役職員の皆様のご支援とご協力により、無事に任務を果たすことが出来ましたことに対し、心からお礼申し上げます。

医療技術の進歩による医療費の増加や、急速な高齢化の影響による高齢者医療制度への納付金・拠出金の負担増加という極めて厳しい財政状況の中、何とかこれまで黒字決算で組合運営をすることができ、皆様の健康づくりを支援するためのさまざまな保健事業を推進してまいりました。これも、ひとえに事業主ならびに組合員皆様のご協力の賜物と厚く御礼申し上げます。

今後とも、佐野 吉彦 理事長のも

と当健康保険組合が保険者機能をさらに発揮され、皆様の健康増進に貢献できますよう心より願っております。最後に、一刻も早く新型コロナウイルス感染症の流行が終息を迎え、皆様が健やかに明るく過ごされますとともに、業界各企業の一層のご発展を心より祈念致しまして退任のご挨拶とさせていただきます。



組合会議員の改選について



去る七月十二日に、任期満了による役員の改選が行われ、次の方々が就任されました。

(五十音順・敬称略)

〈任 期〉令和3年7月12日～令和6年7月11日の3年間

選 定 議 員 (13名)				
職 名	氏 名			事 業 所 名
理 事 長	佐	野	吉 彦	株式会社 安井建築設計事務所
理 事	生	島	宣 幸	株式会社 日積サーベイ
〃	兼	塚	卓 也	中央復建コンサルタンツ 株式会社
〃	沼	田	亘	株式会社 昭和設計
〃	藤	木	玄 三	株式会社 藤木工務店
常務理事	寺	嶋	隆 男	大阪府建築健康保険組合
議員監事	近	藤	洋 史	龍建設工業 株式会社
議 員	飯	田	精 三	共同設計 株式会社
〃	金	峰	鐘 大	株式会社 IAO竹田設計
〃	高	垣	陽 一	株式会社 ジャパックス
〃	原		恭 平	コーナン建設 株式会社
〃	久	田	恵 士	株式会社 東洋建築設計事務所
〃	深	尾	元 詞	株式会社 山田総合設計

互 選 議 員（13名）					
職 名	氏 名		事 業 所 名		
理 事	川	上	耕	司	日本建設 株式会社
〃	黒	木	俊	介	株式会社 東畑建築事務所
〃	中	山	猷	児	株式会社 一粒社ヴォーリズ建築事務所
〃	長	見	隆	重	大阪府建築企業年金基金
〃	山	中	幸	四 郎	日本基礎技術 株式会社
〃	横	田	友	行	株式会社 能勢建築構造研究所
議員監事	中	村	武	嗣	株式会社 双星設計
議 員	小	南	和	也	一般財団法人 日本建築総合試験所
〃	中	杉	重	登	一般社団法人 大阪府建築士事務所協会
〃	東		泰	紀	株式会社 東建築積算士事務所
〃	藤	井	謙	太 郎	藤井建設 株式会社
〃	前	田	栄	治	一般財団法人 大阪建築防災センター
〃	山	添	光	訓	公益社団法人 大阪府建築士会

令和2年度 決算のお知らせ



大阪府建築健康保険組合の令和2年度決算が、去る7月12日の組合会において承認されましたので、その概要をお知らせします。

＊

当健保組合の令和2年度の決算は、収入68億2,269万6千円に対し、支出60億7,909万5千円、経常収支で6億3,505万5千円の黒字決算となりました。

当健保組合の令和2年度収入支出決算は、7年連続での黒字となり、堅調な結果を残すことが出来たと思われます。新型コロナウイルスの感染拡大により、経済に与える落ち込みが心配されるなかで、保険料収入に及ぼす影響も比較的穏やかな状況が続いたこと、一方で、保険給付費は新型コロナウイルス蔓延の影響によって、受診控えや緊急でない手術の延期等が生じ、本人の入院医療費及び家族の全般的な医療費が減少したことが、好影響を与えたものと思われます。

新型コロナウイルス感染拡大の収束がなかなか見通せない状況が続きますが、引き続き健保組合の役割として、保険者の基本的業務だけでなく、保健事業等の保険者機能を更に充実させ、健保組合の優位性を高めていくと共に、これまでの取り組みを継続・発展させていくことが重要であると考えています。

今春から新型コロナウイルスの予防接種が順次実施されていますが、新型コロナウイルスの感染拡大の収束にはまだ時間がかかるものと思われます。皆さまにおかれましては、受診控えにより病気の早期発見などに影響が及ばないよう、必ず定期健診や特定健診を受診し、基礎疾患のある方や体調不良の際には医療機関を受診するなど、感染症予防対策とともに積極的な健康管理をお願いいたします。

令和2年度 事業所・被保険者等の状況(年度末)

種 別	令和2年度	令和元年度	増 減
事業所数(社)	252	255	▲3
被保険者数(人)	9,875	11,243	▲1,368
平均標準報酬月額(円)	410,263	410,857	▲594
介護保険第2号被保険者数(人)	7,906	9,335	▲1,429

年度別 被保険者1人当たりの保険給付費と支援金・納付金等拠出金の推移

年度	①保険給付費(円)	②納付金(円)	保険料に対する割合①+②(%)
29	267,695	206,604	85.96
30	267,411	187,385	79.93
01	283,521	183,236	81.37
02	267,704	220,254	84.69

令和2年度 収入支出決算の概要

◆健康保険分 (千円)

収入	保険料	6,564,019
	国庫負担金	2,296
	調整保険料	88,433
	国庫補助金収入	22,097
	財政調整事業交付金	109,283
	保健事業収入・雑収入等	36,568
	合計 ①	6,822,696
	経常収入合計 ③	6,601,586

支出	事務費	97,286
	保険給付費	3,050,483
	法定給付費	2,778,477
	現金給付費	272,006
	納付金	2,509,799
	前期高齢者納付金	966,314
	後期高齢者支援金	1,543,431
	その他 (病床転換支援金・退職者給付拠出金)	54
	保健事業費	293,104
	財政調整事業拠出金	88,288
	営繕費	24,271
	連合会費・その他	15,864
	合計 ②	6,079,095
	経常支出合計 ④	5,966,531

決算残金 ①-②	743,601 千円
経常収支差引額 ③-④	635,055 千円

※経常収入支出差引額とは、臨時的な収入「調整保険料収入」「財政調整事業交付金」等と、臨時的な支出「営繕費」「財政調整事業拠出金」等を控除したものです。

◆介護保険分 (千円)

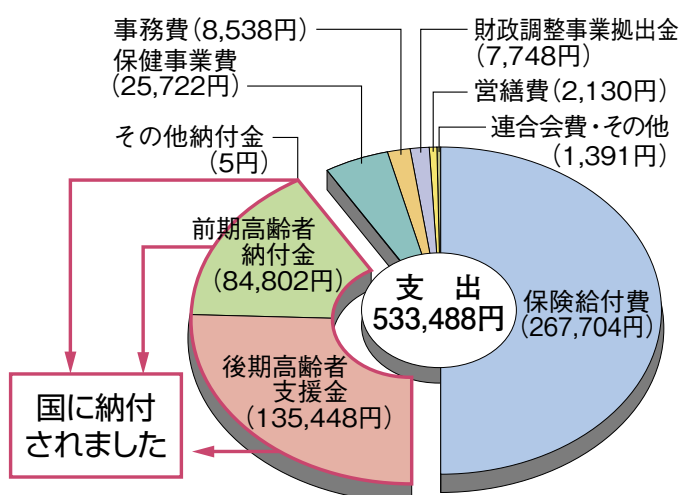
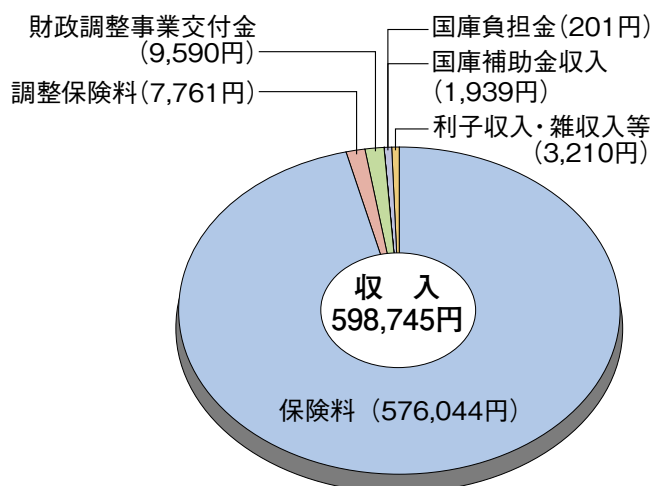
収入	保険料	731,203
	繰入金	43,576
	国庫補助金受入	2,325
	雑収入	4
	合計 ①	777,108
支出	介護納付金	773,582
	還付金	9
	合計 ②	773,591

決算残金 ①-②	3,517 千円
----------	----------

組合状況 (令和3年3月末現在)

- 被保険者数 9,875人
(男性 7,564人、女性 2,311人)
- 平均標準報酬月額 410,263円
(男性 447,168円、女性 284,307円)
- 総標準賞与額 (年間合計) 12,625,683千円
- 平均年齢 45.15歳
(男性 46.84歳、女性 39.73歳)
- 被扶養者数 8,214人
- 前期高齢者加入率 6.41%
- 健康保険料率 1,000分の98
(事業主 1,000分の50、被保険者 1,000分の48)
- 介護保険の対象となる被保険者数 7,906人
- 介護保険料率 1,000分の16.6
(事業主 1,000分の8.3、被保険者 1,000分の8.3)

被保険者 (年間平均 11,395 人) 1人当たりでみると





医療費が高額になったときに 必要な手続きとは？

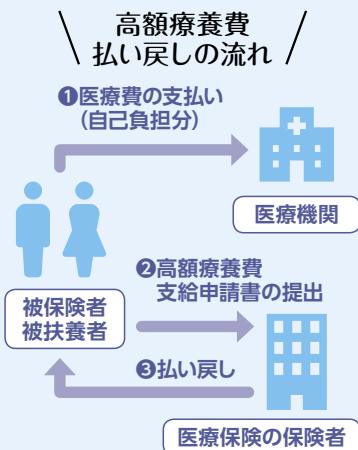
毎月の医療費の自己負担額には限度額が定められており、超えた分は後から高額療養費として払い戻しを受けることができます。払い戻しを受けるには原則として申請が必要です。



限度額を超えた分が 払い戻される

重い病気や大きなけがなどで入院したり、高度な治療を受けると高額な医療費がかかります。自己負担額も大きなものとなります。窓口負担は医療費の一部ですが、医療費が増えれば増えるほど、そのままでは窓口負担も際限なく高額となってしまいます。

そこで、医療費の負担が際限なく増えることを防ぐために、月ごと（毎月1日～末日）に自己負担限度額が定められており、限度額を超えた分



は後から払い戻しを受けられます。これが高額療養費制度です。毎月の限度額は、年齢や収入（標準報酬月額）によって異なります。

一定額以上の支払いを合算 多数該当でさらに負担が軽減

医療費の支払いが一度では限度額を超えなかった場合でも、70歳未満では同じ月に2万1,000円以上の支払いが複数ある場合に金額を合算できます（70歳以上75歳未満は金額に関係なく合算可能）。合算して1か月の限度額を超えた場合は、超えた額の払い戻しを受けられます。同様に、被扶養者として同じ医療保険に加入している家族の自己負担も合算できます。

さらに、直近12ヵ月で、自己負担限度額を超えた月が3ヵ月以上ある場合は、4ヵ月目以降は「多数該当」扱いとなり、自己負担限度額が引き下げられます。つまり、長期にわたって

て高額な医療費がかかる場合には、より負担が軽減されることとなります。

入院などのときは事前に 限度額適用認定証の交付申請を

払い戻しを受けるには、先に医療機関の窓口で支払いを済ませ、後で加入する医療保険の保険者（健康保険組合、協会けんぽなど）に対して「高額療養費支給申請書」を提出します。保険者によっては申請しなくても自動的に計算して後から払い戻されます。いずれの場合でも、払い戻しまでには3ヵ月以上かかります。

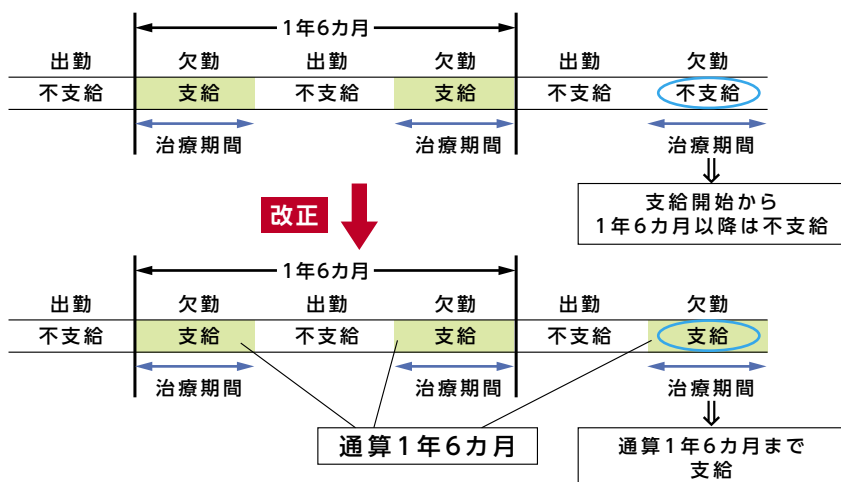
一時的に生じる高額な負担が心配な場合は、支払いの前に入入する保険者に申請して「限度額適用認定証」の交付を受け、医療機関の窓口で提示することで、支払いが限度額までで済みます。入院などで医療費の支払いが高額になりそうなときは、ぜひ交付を受けおきましょう。

●傷病手当金の支給は支給期間の通算になります……

（施行日：2022年1月1日）

被保険者が、業務上や通勤途上以外の病気やけがで仕事ができなくなり、給与が支給されなくなった場合、欠勤した日から起算して3日（待期間）を経過した日から、仕事につけず給与が支給されない期間、傷病手当金が支給されます。

現在、支給期間は支給開始日から起算し、1年6ヵ月としています。2022年1月より、治療と仕事の両立の観点から柔軟な所得保障を行うことを目的として、**支給開始日から通算して1年6ヵ月まで**支給されることとなります。





高額療養費の自己負担限度額の目安は？



高額療養費の自己負担限度額は収入別に定められており、70歳未満と70歳以上で異なります。厳密な額は計算で求めますが、大まかな目安を覚えておくとよいでしょう。

70歳以上75歳未満で標準報酬月額26万円以下の一般や低所得者に該当する場合、毎月の限度額だけでなく年間の上限額も定められています。毎年8月から翌年7月までの1年間の自己負担額を個人単位で合計して上限額を超えている場合には、7月31日時点で被保険者として加入している医療保険者に対して申請を行います。被扶養者である家族の分も被保険者が申請します。

● 70歳未満の人の自己負担限度額

所得区分（標準報酬月額）	自己負担限度額	目安
83万円以上	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1% (多数該当：140,100円)	目安 およそ25万円
53万円～79万円	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1% (多数該当：93,000円)	目安 およそ17万円
28万円～50万円	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1% (多数該当：44,400円)	目安 およそ8万円
26万円以下	57,600円 (多数該当：44,400円)	
低所得者（住民税非課税）	35,400円 (多数該当：24,600円)	

● 70歳以上75歳未満の人の自己負担限度額

所得区分（標準報酬月額）	自己負担限度額		
	外来・個人ごと	入院・世帯ごと	
現役並み所得者Ⅲ 83万円以上	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1% (多数該当：140,100円)		目安 およそ25万円
現役並み所得者Ⅱ 53万円～79万円	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1% (多数該当：93,000円)		目安 およそ17万円
現役並み所得者Ⅰ 28万円～50万円	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1% (多数該当：44,400円)		目安 およそ8万円
一般 26万円以下	18,000円 (年間上限：144,000円)	57,600円 (多数該当：44,400円)	
低所得者	低所得Ⅱ	24,600円	
	低所得Ⅰ	15,000円	

※低所得Ⅰとは住民税非課税、年収80万円以下の場合です。低所得Ⅱとは住民税非課税、年収80万円～160万円の場合です。

健康保険法の一部改正法案が成立しました

すべての世代で広く安心を支えていく「全世代対応型の社会保障制度」を構築するために健康保険法等の一部改正が行われました。主なものをご紹介します。

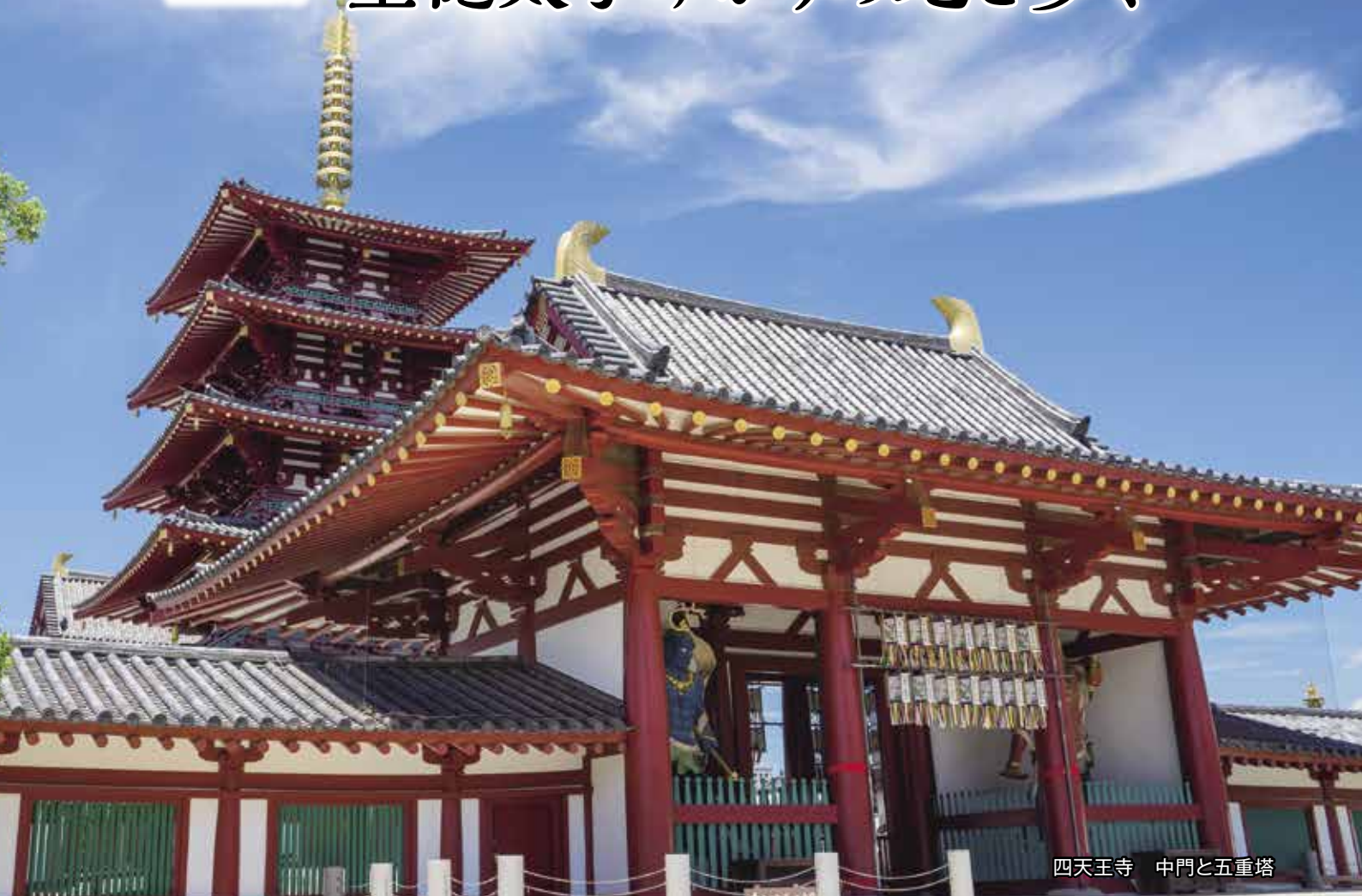
● 75歳以上（課税所得が28万円以上かつ年収200万円以上383万円未満）の医療費窓口負担が2割になります…… （施行日：2022年10月から2023年3月までの間で、政令で定められます）

年収等（対象者数）	負担割合
課税所得が28万円以上かつ 年収200万円以上 383万円未満（約370万人）	1割から 2割へ

75歳以上で、医療費の窓口負担が現在1割の方のうち、課税所得が28万円以上かつ単身世帯で年収200万円以上、夫婦世帯で年収320万円以上の場合、2割負担に引き上げになります。

ただし、急激に負担が増えることにならないよう、施行後3年間、外来窓口負担の増加額を最大で月3,000円までに抑える配慮措置が設けられます。

1400年御聖忌を迎え 聖徳太子ゆかりの地を歩く



四天王寺 中門と五重塔

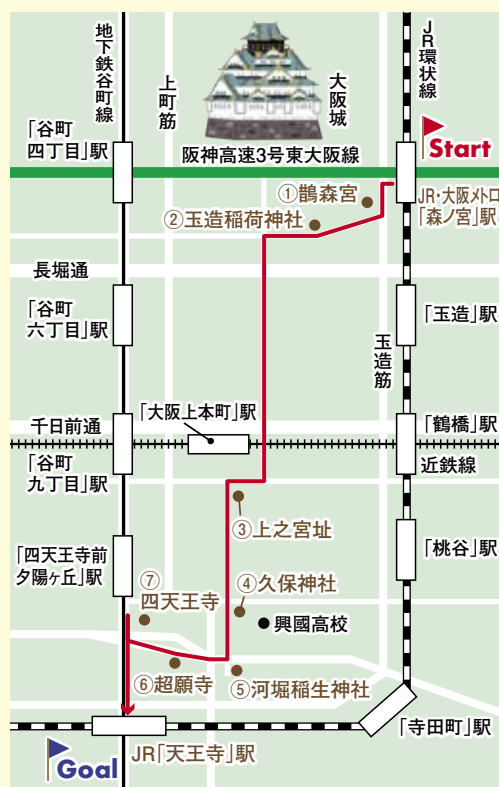
聖徳太子の偉大な功績

聖徳太子は、肖像画が日本のお札に一番多く登場し、教科書でも習い、一度に10人の人の話を聞き分けたといった伝説も数多く、知らない人はいないほど有名な飛鳥時代の政治家であり思想家です。どんな人だったのか簡単におさらいしておきましょう。

574年に用明天皇と間人皇后の第2子として飛鳥の地で誕生。母が産気づいたのが厩戸の前だったことから「厩戸皇子」とも呼ばれました。2歳の時に釈迦が亡くなった朝、小さな手を合わせ「南無仏」と唱えたという伝説もあるように、幼少期から稀に見る才能

2021年は聖徳太子が亡くなって千四百年の御遠忌が執り行われる年。遠忌とは五十年忌や百年忌など没後長い年月を経て行われる大きな年忌法要の

ことで、四天王寺では御聖忌と呼んでいます。聖徳太子の遺徳を偲んで大阪上町あたりの社寺や史跡を訪ねてみましょう。



【タイムテーブル】

- JR環状線・大阪メトロ「森ノ宮」駅 **Start**
- ▼ 1~2分
- ① 鶴森宮(森之宮神社)
- ▼ 5~10分
- ② 玉造稻荷神社
- ▼ 15~20分
- ③ 上之宮址
- ▼ 10~15分
- ④ 久保神社
- ▼ 10~15分
- ⑤ 河堀稻生神社
- ▼ 7~10分
- ⑥ 超願寺
- ▼ 8~12分
- ⑦ 四天王寺
- ▼ 8~15分
- JR「天王寺」駅 **Goal**

と聡明な知恵、優れた人格を持つていたそうです。15歳での父の急死や内乱を乗り越えてきた太子は、595年、叔母の推古天皇が初の女性天皇として即位した後、21歳の若さで推古天皇から厚い信頼を受け天皇を輔佐する摂政となりました。政治の実権を委ねられるや、政治体制を有力豪族中心から天皇中心の律令国家への改革に着手。豪族たちの抵抗を受けながらも29歳となった603年、世襲制でなく個人の能力や功績、忠誠心に応じて位や階級を与え最適な人材の雇用をはからうという「冠位十二階」に続いて、翌年には官僚など政治に関わる人に対して道徳や心がけを示唆した「十七条の憲法」を制定。また、大陸の律令制度や文化を取り入れようと高句麗や百済から

高僧を呼び師に迎えたり、600年に続き607年にも小野妹子らを遣隋使として派遣し、日本初の外交に挑みました。併せて仏教を広めようと大阪の四天王寺や奈良の法隆寺をはじめ各地に寺院を建立。そうした革新的な政治によって国内は安定し、仏教中心の飛鳥文化が花開き、日本国家の礎が築かれました。理想の国家を目指して

生涯をささげた太子は622年に病により48歳で亡くなりましたが、その想いはその後、中大兄皇子らに受け継がれ、645年にまだ勢力を残していた豪族・曽我氏を倒した大化の改新へと繋がっていったのです。仏教を基礎にした愛民治国の政治や慈悲心は人々に伝わり、今も「お太子様」と長く敬愛されています。

戦勝祈願で神社を建立

森ノ宮駅を下車すると、すぐ西側に「鵜森宮(森之宮神社)」があります。飛鳥時代、有力豪族が争いを繰り返していた中、崇仏派の曾我馬子と廃仏派の物部守屋との間で合戦が起こり、当

時14歳だった太子は曾我氏の守屋討伐軍に参加。最初は劣勢でしたが、太子16歳の時、白膠木の本で仏教の守護神・四天王像を作り頭にさして戦勝を祈願。「勝った暁には四天王を祀る寺を建

て生涯をかけて衆生救済に努める」と誓いました。見事勝利したので仏の加護に感謝し、物部氏最後の本拠地だったこの地に589年、父母を祀って神社を建立。後の四天王寺の前身であるため、「元の四天王寺」ともいわれます。この森では太子から新羅に派遣されたが帰国後献上したつがいの鵜2羽をこの森で飼っていたことが日本書紀に書かれ

四天王寺と東西南北を守る七宮

さらに南に下り、近鉄線を越えると上宮学園があります。その前に建つマシンの入り口軒下に「上之宮址」と刻まれた石碑が。593年、太子が四天王寺を建立した時に守護神社として周囲に作った「四天王寺七宮」の一つで、鬼門にあたる北東を守る社です。しかし明治40年に、七宮のうち土塔神社、小儀神社と共に北の大江神社に合祀されました。

み小さなお堂を造ったのが始まりといわれています。続いて北に見える四天王寺の南門を目指して歩を進めましょう。四天王寺は推古天皇が即位した593年に、この世のすべての人々を救い平和な国を造ろうと太子が創建した寺で、わが国で最も古い寺です。伽藍配置は中門、五重塔、金堂、講堂が南北一直線に並びそれを回廊が囲む四天王寺方式で、国内最古の建築様式でしたが、度重なる戦争や災害で多くを焼失。その後再建され、ほぼ飛鳥時代の姿を取り戻しています。創建にあたり物部討伐の戦勝祈願で誓った人民救済のためにとったのが「四箇院の制」。

ここから南下し興國高校のそばまでくると、大きな鳥居が目飛び込んできます。四天王寺七宮の一つ、「久保神社」です。多数の建物が大阪大空襲で焼失し広い境内も戦前戦後の都市計画で狭くなりましたが、ご利益の所願成就を求め多くの人が願掛けに来ます。この先にあるのが同じく四天王寺七宮の一つ、南西の裏鬼門を守る「河堀稻生神社」。稲荷神社も合祀されていますが、商売繁盛の神社のイメージとは少し違って静かでしっとりと落ち着いた空気が流れています。

ここを西に進むと「超願寺」。太子が父の追福のために阿弥陀仏を自分で刻

ています。ここから南西に進むと「玉造稲荷神社」。昔の地域帯には大和朝廷の下で勾玉を造る難波玉造部が住んでいたと日本書紀に記されており、玉造の地名もそこから。後にこの地に陣を構え戦勝を祈願した太子が、勝利後にここに観音堂を建てたといわれています。

敬田院(寺院)、施薬院(薬局)、療病院(病院)、悲田院(社会福祉施設)のこと。その他国宝や重要文化財を収蔵した宝物館や太子の生涯や伝説を描いた絵伝など見どころがいっぱい。太子の月命日22日には境内に縁日が並びお祭りで賑わいます。

周辺の繁華を楽しみながら帰ると、ゴールの天王寺駅まであっという間です。



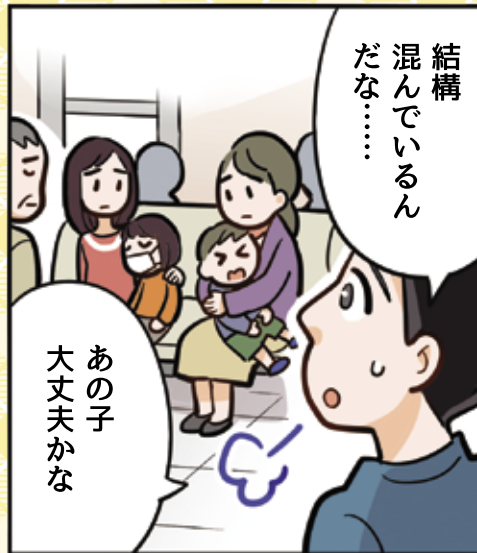
鵜森宮(森之宮神社)



玉造稲荷神社

時間外受診は やめよう!

休日や夜間は医療費に割増料金がかかるのをご存じですか。
救急医療の妨げにもなるため
気軽に受診するのは避けましょう。



時間外の受診は料金が割増になります!

夜間や休日などに医療機関を受診すると、初診料や再診料に加えて時間外の割増料金がかかります。自分の医療費が割高になるだけでなく救急患者の治療に支障を来す恐れもありますので、緊急性が高い場合を除き、できるだけ加算がつかない平日の診療時間内に受診しましょう。

休日や夜間に子供の急病やけがで受診の判断に迷った場合には、
#8000をダイヤルして小児救急電話相談で相談してみましょう。

小児救急電話相談 #8000 実施時間帯は都道府県によって異なります。

通常の医療費に
さらに加算!

	初 診	再 診
時間外 おおむね8時前と18時以降 土曜日は8時前と正午以降	850円	650円
深 夜 午後10時～午前6時	4,800円	4,200円
休 日 日曜日・祝日・年末年始	2,500円	1,900円

※上記の金額には健康保険が適用されます。

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・妊娠期の不安、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「事故・ケガと治療に関する相談」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ありません。)

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

保健師だより

皆さんは今、入浴の時間をどのように過ごされていますか。

時間がないからシャワーのみの人や、浴槽に浸かりながら本を読む人もいるかもしれません。入浴は、身体を清潔にするだけではありません。湯船に浸かると、温熱作用によって身体が温まり、水圧作用によって全身の血流が良くなり、さらに水の浮力によって筋肉や関節の負担を減らします。大学の研究によると、65歳以上の対象者で、毎日湯船に浸かる人は浸からない人より、3年後の要介護リスクが29%もダウンしたという結果が出ています。

入浴の方法を工夫することで、健康で長生きできる一助になると考えられます。次に入浴のポイントをご紹介します。

入浴のポイント

1 肩まで浸かる全身浴

体のすみずみまで血液が巡り、温熱効果も上がります。半身浴よりも全身浴が効果的です。(心臓や肺などに疾患がある人は、水圧がかからず体温が上がり過ぎない半身浴がおすすめです。主治医に相談しましょう。)

2 40℃ほどのお湯

40℃を超える熱いお湯は、交感神経の働きを活発にして、血圧を上昇させます。しかし、40℃ほどのお湯は、副交感神経を刺激するため、血圧を下げて、心身ともにリラックスさせる効果をもたらします。

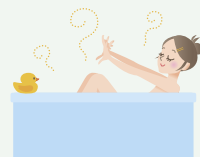
3 10分～15分浸かる

体の表面が温まるまでに5分かかり、筋肉が温まるまでに10分ほどかかります。ゆっくり体を温めましょう。

4 水分補給

入浴中は、大量に汗をかきます。そこで脱水症状にならないために、入浴前と入浴後、それぞれコップ1杯ずつの水を飲みましょう。

入浴は毎日、あたりまえに繰り返される生活の一つです。入浴時、4つのポイントを活かしていただき、様々なストレスをうまくリフレッシュしてみたいはいかがでしょうか。



風邪ひきゼロ運動

参加対象者：被保険者・被扶養者

運動期間：令和3年12月1日～令和4年2月28日

参加受付期限：令和3年11月30日(火)

達成書提出期限：令和4年3月11日(金)

奨励賞送付：令和4年4月下旬(予定)

※参加票等のご案内は、事業所宛に11月初旬にお送りします。

詳細につきましては、実施要項またはホームページをご覧ください。

不明な点がございましたら、健康保険組合までご連絡ください。



令和3年度

今年度より変更があります!



インフルエンザ予防接種補助のお知らせ



当健保組合ではインフルエンザの予防接種を受けられた方に対し、一部補助を実施しています。今年度より、インフルエンザ予防接種実施医療機関(契約接種機関)で補助券を利用すると、補助金請求手続きの手間が省け、自己負担分のみのお支払いで受けられますので、是非この機会をご利用ください。

〈対象者〉

被保険者および被扶養者

〈補助額〉

1人につき、上限1,500円

〈補助回数〉

1人につき、年度間に1回
(季節性、新型などを問わず)

〈接種期間〉

令和3年10月1日～令和4年1月31日

〈請求期限〉

令和4年2月28日まで(請求書提出の場合)

〈補助対象〉

接種料金(窓口での支払額)が1,500円を超えられている方

※接種料金のうち自己負担分として1,500円を差し引いた額を補助対象金額とし、1,500円を限度に補助します

例)接種料金2,800円の場合…組合補助額1,300円(自己負担額1,500円)

〈注意事項〉

2回以上接種された場合は合算の接種料金で補助額を決定します(全ての領収証の写しの添付が必要)

予防接種の補助を受けるには、2種類の方法があります

① 契約接種機関で接種

※接種料金が3,000円以上の場合のみ利用可

契約接種機関に接種料金・対象年齢・予約可否等を電話で確認

(契約医療機関は健保HPで確認)



インフルエンザ予防接種補助券

(健保HPから印刷可)に必要な事項を記入



補助券と被保険者証を医療機関窓口へ提出
(被保険者証は確認後、返却されます)



自己負担分のみで予防接種

(健保組合への補助金請求は不要)

② 契約接種機関以外で接種

契約外接種機関にて予防接種(全額自己負担)



インフルエンザ予防接種費用補助金請求書
(健保HPから印刷可)に必要な事項を記入



インフルエンザ予防接種費用補助金請求書に領収書の写し(接種者の氏名・接種日等がわかるもの)・請求者一覧表等を添付して事業所一括で健保組合まで郵送にて提出



後日、指定金融機関に振り込まれます

※ ①と②の2重請求された場合や、補助券を2回以上利用された場合は、返還請求をしますのでご注意ください

大阪府建築健康保険組合

※お問い合わせは事業部(☎06-6942-3622)までお願いいたします

ホームページアドレス

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