

みんなが健康で明るい職場と家庭が願い



- (仮称)尼崎市武庫之荘本町2丁目プロジェクト新築工事
- 株式会社 大木工務店

掲示板

兵庫県建築健康保険組合

2020年5月15日 No.196

TEL : 078-997-2311 FAX : 078-997-2328
E-Mail: hyougokenkentu@mub.biglobe.ne.jp
URL : <http://www.hyogo-kenchiku-kenpo.or.jp/>

医療崩壊の阻止と早期終息に向け 新型コロナ対策への自覚と協力を

新型コロナウイルスの感染状況が「パンデミック（世界的な大流行）」にあたるとの見解が2月に出されて以来、感染者数は急速な勢いで拡大しています。現在、米国が66万7千人、これにスペイン、イタリア、ドイツ、フランスなど欧州諸国が続き、世界の患者総数は215万人（4月17日時点）を超えました。

日本でも感染者数は9千人（同）を超え、都市部での増加が止まりません。小池百合子都知事は繰り返し記者会見で、爆発的に感染が拡大する「オーバーシュート」を避けるため、週末は不要不急の外出自粛を呼びかけましたが、若者を中心に繁華街などに繰り出す様子が報道され、意識の低さを印象付けました。そうした中、スポーツ選手の感染や著名タレントの死亡は国民に大きな衝撃を与えたところです。

医療機関では入院患者の増大に伴って、一部では集団感染も発生しています。感染がさらに加速すれば、ベッドや医師など医療従事者の不足などから、「医療崩壊」が現実味を帯びてきますが、何としても阻止したいものです。

政府は4月7日、東京など7都府県に「緊急事態宣言」を発令、さらに16日には宣言を全国に拡大しました。期間は5月6日までの1カ月間です。都市部では街角から人が激減しました。今、私たちにできるのは不要不急の外出を避け、3つの密（①換気の悪い密閉空間②多数が集まる密集場所③間近で会話する密接場面）を避けることです。ウイルスのワクチン開発に相当の時間がかかるなかで、現在これが唯一の対策です。

新型コロナの感染拡大が長期にわたる可能性があるなかで、国民の生活や経済に大きな影響を与える恐れがあります。今まさに皆さん個々人の自覚と協力が求められています。



● ご家族の健康を守るために、ご理解とご協力をお願いします。

被扶養者の特定健康診査の受診率が、低率で推移しているため、データヘルス計画において、特定健康診査の受診率の向上対策を重要課題の一つとしています。

特定健康診査を受けていただくことで、自身の健康状態を把握することができ、早期受診に繋がります。ご家族の健康を守るために、皆様のご理解とご協力をお願いします。

1 令和2年5月25日（月）に、特定健康診査の受診対象となる被扶養者の自宅宛に、「特定健康診査受診券等の送付について」（「特定健康診査受診券」「巡回型健診のご案内」「郵送自己検診申込書」）を送付します。

2 令和2年5月15日（金）に、事業主様宛に、特定健康診査の受診対象となる被扶養者の「受診券発行者リスト」を送付させていただきますので、ご多忙のところ誠に恐縮ですが、被保険者を通じて被扶養者に、新型コロナウイルスによる感染のリスクを避け、時期を考慮して受診予約していただくよう勧奨をお願いします。また、がん検診の補助事業の利用についてのご周知をお願いします。

なお、随時、「受診券発行者リスト」を活用して受診状況を把握の上、未受診者への受診勧奨についてご高配を賜りますようお願いします。

※ がん検診の補助事業の利用については、特定健康診査の受診対象となる被扶養者以外の方（当健康保険組合の被保険者・被扶養者であること。）もご利用いただけます。

3 パート先等で事業主健診を受けた場合、又は当健康保険組合の補助事業である人間ドックを受けた場合は、特定健康診査を受診したものとみなされますので、「健診結果の写し」及び「質問票」を当健康保険組合へご提供していただくよう、被保険者を通じて、被扶養者に対する周知徹底についてご高配を賜りますようお願いします。

なお、パート先で受けた健診結果をご提供いただいた方には、クオカードを進呈いたします。

● 「健康保険被保険者賞与支払届」等の用紙を送付します。

令和2年5月15日（金）に、各事業主様に「健康保険被保険者賞与支払届」及び「健康保険被保険者賞与支払届総括表」の用紙を送付します。

6月、7月又は8月のいずれかの月に賞与を支払ったときは、賞与を支払った日から5日以内に、「賞与支払届」及び「賞与支払届総括表」を当健康保険組合へご提出願います。

なお、この間に賞与の支払いがなかった場合は、「賞与支払届総括表」のみを当健康保険組合へご提出願います。

● 税や社会保険料の納付の猶予が受けられます。

新型コロナウイルス感染症及びそのまん延防止のための措置の影響により、事業の収入が前年と比較して概ね20%以上減少したことにより、税や社会保険料を納付することが困難と認められた場合に、納期限から1年を限度に猶予されます。 ※免除ではありませんので、猶予期間が経過した後に新たな納期限が定められますのでご了承ください。

「納付することが困難」とは、事業の継続のために必要な少なくとも今後6か月間の運転資金に充てた場合に税や社会保険料を納付する資金がないことをいいます。

猶予の申請を検討されている場合は、詳細を健保組合までご相談ください。

なお、既に国税、地方税、厚生年金保険料等の猶予を申請し許可されている場合は、猶予申請書に「猶予許可通知書」等の写しを添付いただくことで納付を猶予いたします。

一時帰休等の措置がとられた場合の被保険者資格及び標準報酬の取扱いについて

新型コロナウイルスによる感染症の流行により緊急事態宣言が発せられており、加入事業所において、被保険者を一時的に休業させるいわゆる一時帰休や新たに使用することとした者がある期間就労させない措置を取った場合は、被保険者資格および標準報酬月額について、以下の取り扱いとなります。

1 被保険者資格の取扱い

(1) 一時帰休の場合

一時帰休中の者の被保険者資格については、労働基準法の規定に基づく休業手当又は労働協約等に基づく報酬（以下「休業手当等」という。）が支払われるときは、被保険者の資格は存続します。

(2) 自宅待機の場合

新たに使用されることとなった者が、当初から自宅待機とされた場合の被保険者資格については、雇用契約が成立しており、かつ、休業手当等が支払われるときは、その休業手当等の支払の対象となった日の初日に被保険者の資格を取得することになります。

2 標準報酬の取扱い

(1) 一時帰休の場合（賃金カットも同様の取扱い）

一時帰休に伴い、就労していたならば受けられるであろう報酬よりも低額な休業手当等が支払われることとなった場合の標準報酬の決定及び改定は、次の取扱いとなります。

ア 算定基礎届

標準報酬の算定基礎届の対象月に一時帰休に伴う休業手当等が支払われた場合においては、その休業手当等をもって報酬月額を算定し、標準報酬を決定します。ただし、標準報酬の決定の際（令和2年7月1日時点）、既に一時帰休の状況が解消している場合は、当該算定基礎を行う年の9月以後において受けるべき報酬をもって報酬月額を算定し、標準報酬を決定します。

イ 月額変更届

一時帰休に伴い、就労していたならば受けられるであろう報酬よりも低額な休業手当等が支払われることとなった場合は、これを固定的賃金の変動とみなし、月額変更の対象とします。ただし、当該報酬のうち固定的賃金が減額され支給される場合で、かつ、その状態が継続して3か月を超える場合に限りです。

なお、休業手当等をもって標準報酬の決定又は改定を行った後に一時帰休の状況が解消したときも、月額変更の対象となります。

(2) 自宅待機の場合

自宅待機に係る者の被保険者資格取得時における標準報酬の決定については、現に支払われる休業手当等に基づき報酬月額を算定し、標準報酬を決定します。

なお、休業手当等をもって標準報酬を決定した後に自宅待機の状況が解消したときは、月額変更の対象となります。

● 保健事業のお知らせ

● 24時間電話相談を行っています。

新型コロナウイルスの感染拡大が続いており、病院の受診についても感染リスクを心配されている方がおられると思います。迷ったときにはご相談ください。



兵庫県建築健康保険組合健康相談ダイヤル

夜中に発熱!? こんなときは **24時間電話健康相談サービス**

経験豊かな医師、保健師、看護師などを擁した相談スタッフが、健康・医療・介護・育児・メンタルヘルスなどに関するご相談にきめ細かくアドバイスいたします。

通話料無料 **0120-891-305** ・ 24時間・年中無休

夜中に赤ちゃんが熱を出したときの対処法は?

● 健康ウォーキング運動 50万歩又は100万歩にチャレンジしましょう!

誰もが手軽にできるウォーキングは、心肺機能や筋力が鍛えられ、体力がアップするだけでなく、心身のリフレッシュ効果も大きいです。

令和2年度第1回目の健康ウォーキング運動（50万歩又は100万歩にチャレンジ）は、令和2年5月1日（金）から令和2年7月31日（金）までの間、実施されます。目標を達成された被保険者・被扶養者の方に記念品を進呈します。

「ご案内」と「(50・100)万歩記録表」は、当健康保険組合のホームページに掲載しましたので、必要に応じて、コピーし、被保険者等の皆様に周知徹底を図っていただきますようお願いいたします。

● 家庭常備薬の夏季有償斡旋のご案内書を送付します。

家庭常備薬の夏季有償斡旋のご案内書は、令和2年5月12日（火）に、委託業者（株式会社あまの創健）から事業主様宛に送付しています。到着しましたら、ご多忙のところ誠に恐縮ですが、各被保険者に配布していただきますようお願いいたします。

各被保険者への案内書の配布をはじめ、申込書の取りまとめ・健康保険組合への送付、商品の受領・配付、代金の徴収・納付と大変お手数をお掛けしますが、よろしくお願ひします。

- 令和2年度 家庭常備薬の夏季有償斡旋事業 実施日程（予定）
 - ・ 案内書発送
令和2年5月12日（火）
 - ・ 申込締切日 被保険者から取りまとめ担当者へ
令和2年5月28日（木）
 - ・ 担当者から健康保険組合へ
令和2年6月 4日（木）
 - ・ 商品発送
令和2年7月 8日（水）



● ホームページの新着情報

- 「掲示板」の掲載
令和2年4月16日
2020.4.15 No.195 を掲載しました。
・ COVID19 対応 ・ 現物給与の価額改正 ・ 家庭用常備薬の斡旋
・ 保健事業のお知らせ (24 時間電話相談) ・ マイライフ ((株)神崎組山本朗光様)
- 「お知らせ」の掲載
令和2年4月15日
・ 緊急事態宣言発出による業務対応について
令和2年4月24日
・ 特定健康診査および特定保健指導について
令和2年4月28日
・ 人間ドック補助金申請書 (Excel 版) の提供
※届書ダウンロードから取得できませんので当面こちらをご利用ください。
・ 一般健康診断補助金申請書 (Excel 版) の提供
※届書ダウンロードから取得できませんので当面こちらをご利用ください。
- 企業サイトおよび個人サイトのログイン ID およびパスワードについて
先月の掲示板にて、令和2年4月23日にお送りする予定と告知しておりましたが、準備が整いませんでした。申し訳ございません。
令和2年6月15日にログイン ID と仮パスワードを事業所経由でお送りする予定です。もうしばらくお待ちいただくようお願いいたします。

● 事業状況

区 分		令和2年4月分 (A)	平成31年4月分 (B)	前年同月比 (A) ÷ (B)
事業所数 (件)		172	172	100.00%
被保険者数 (人)	男	3,424	3,430	99.83%
	女	658	659	99.85%
	計 ①	4,082	4,089	99.83%
平均標準報酬月額 (円)	男	392,119	389,194	100.75%
	女	249,982	247,287	101.09%
	計	369,207	366,323	100.79%
標準賞与額総計 (累計・千円)		148,183	209,744	70.65%
被保険者1人当たり標準賞与額 (累計・円)		36,302	51,295	70.77%
被扶養者数 (人)	②	3,929	4,060	96.77%
扶養率 (人)	② ÷ ①	0.96	0.99	96.94%

腸内細菌と健康

～腸内環境コントロールで疾病予防～

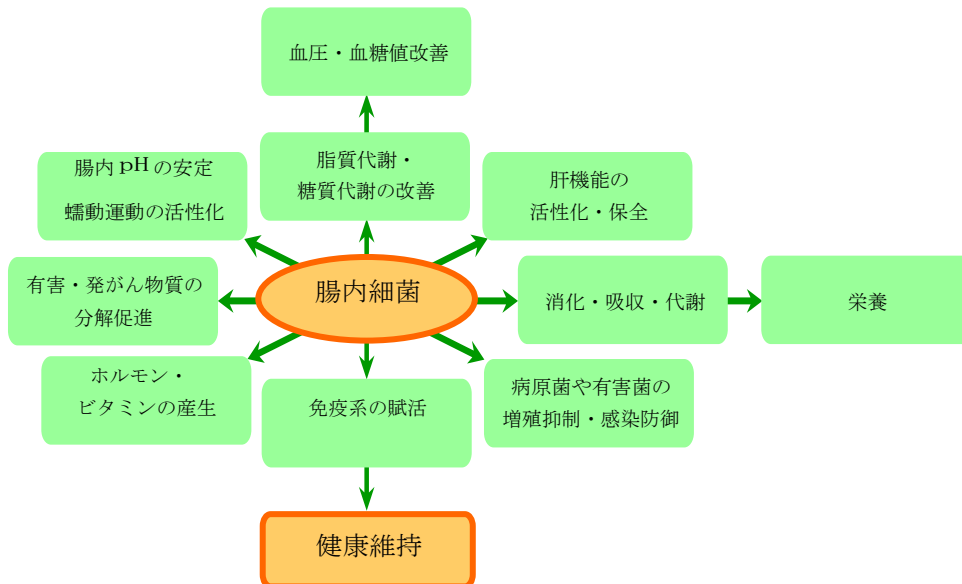
◆腸内細菌の働き

腸内細菌は、脳や肝臓などに匹敵する働きをもち、私たち人間の生命活動に密接な関わりを持っています。その代表的な働きとして、以下のものが挙げられます。

◆腸内細菌叢の重要性

① 免疫系との関係

人の免疫システムは 60%以上が腸に集中しており、腸内細菌叢の働きにより免疫機能の促進・抑制を行っています。そのため、腸内細菌叢のバランスが悪く免疫が過敏になると、アレルギーや免疫系疾患にかかりやすくなります。



また、がんを引き起こすアリアケ菌という腸内細菌も見つかっています。アリアケ菌は人の細胞に作用して老化を促進し、発がん物質をまきちらします。

大腸がんは、日本女性のがん死亡原因 1 位、男性では 3 位であり、腸内細菌叢の状態が大腸がんと密接に関係していると考えられています。

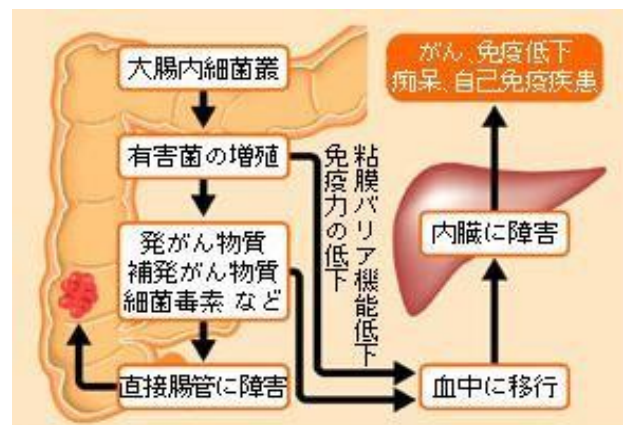
さらに最近では、抗生物質が特定の種類の腸内細菌を減らし、バランスを悪くしてしまい、大腸炎を起こす可能性があることも確認されています。この治療に欧米などで便移植法という治療法が用いられ、注目されています。

② 代謝・肥満との関係

腸内細菌は代謝・肥満とも関係が深いといわれています。人間が分解できないものを分解してくれる細菌も存在します。最近、同じ量を食べても太ってしまう腸内細菌(デブ菌)の存在や、逆に太りにくくなる菌の存在も報告されています。

③ 脳との関係

腸と脳は、血管・血液を通じて脳内で作られた物質を取り入れ、相互に影響を与えています。このことを腸脳相関といい、腸は「第二の脳」ともいわれています。腸内細菌叢のバランスは、自閉症・うつ・認知症とも関係している可能性があります。



出典：メスブ細胞検査研究所 HP「メスブニュース」から許可を得て編集して作成しています。

第 123 回（2020 年 5 月 15 日）

マイ・ライフ ～わたしとけんこう～

「豊かな人生を送るために」

株式会社 ソネック
経営管理部 主査 岸本 尚子

ちょうど一年前、乳房のシコリに気づきました。

今までセルフチェックをしたこともなければ、公的な検診の対象年齢でもなく、身体のことを気にかけるのは年に一度の健康診断前だけ。仕事と申し訳程度の子育ての毎日で、自身の健康なんて気にも留めていませんでした。

私のモットーは『明日、命が尽きても良いと思えるくらい、今日を精一杯生きる』なのですが、「病気かも」と思うと人間弱いもので、気づいたその日は朝まで一睡もできずじまい。一番不安になったのは家のことでした。

「子育てが終わるまであと〇〇年」と毎年カウントダウンをしては自分なりに人生の小さな目標を定めてきましたが、「もし、自分が病気だったら」と思うと、先々が不安でしかありませんでした。

幸い、大事には至らず今のところ一安心ではあるのですが、建設業界に限らず、子育て世代や現役世代は日々のあれこれに時間を取られ、つい、自身のことは後回しになりがちではないでしょうか。

誰しも『大切なモノ』ってあると思います。

仕事でもいいし、家族や恋人。遊びや趣味。そういう人生を豊かにする何かを大切にするためには、まず身体と心の健康が不可欠です。

では、健康でいるためには何をすべきなのでしょう。

例えば、日々の食事に気を配る。毎日軽めの運動をする。規則正しい生活を送る。

限られた時間の中で『丁寧に生活を送る事』がわたし達に必要なのかもしれません。

この度の新型コロナウイルス感染症の流行で既往症のある方が不安に思われている姿を目の当たりにし、改めて健康であることの重要性和、日々の心がけの大切さを再認識しました。

自分と大切な誰かの明日が今日よりも少しだけHAPPYであるために。できることから始めましょう。

みなさんも自分のことを大切にしてくださいね。

健康・医療・育児・介護・こころの不安でお悩みなら

兵庫県建築健康保険組合健康相談ダイヤル

☎ 0120-891-305

24時間・年中無休、通話料無料の専用ダイヤルで気軽にご相談いただけます。

こどもが夜中に熱を出した。どうしよう。

発熱が4日続いている。いま医療機関は受診できるだろうか。

在宅勤務疲れで夜眠れない。



被保険者と配偶者及びそのいずれかの被扶養者の方がご利用できます。

24時間電話健康相談サービス

経験豊かな医師・保健師・看護師などの相談スタッフが、健康・医療・介護・育児などに関するご相談にアドバイスをいたします。

医療機関情報等の提供

健康相談と合わせて、全国約40万件を超える医療機関データベースから、夜間診療を行っている等、ご希望に応じた医療機関情報等のご案内いたします。

メンタルヘルスカウンセリングサービス

公認心理師や臨床心理士などの心の専門家が電話・Web・面談によるカウンセリングをいたします。

Web <https://t-pec.jp/websoudan/>
ユーザー名: kentiku
パスワード: 891305

電話・Webカウンセリング受付時間

電話 9:00~22:00 (年中無休)

Web 24時間・年中無休 (返信は数日を要します)

面談カウンセリング予約受付時間

電話 9:00~21:00 (土曜日は16時まで)
(日曜・祝日、12/31~1/3を除く)

Web 24時間・年中無休
(受付後、日程調整のお電話をさせていただきます)

※緊急事態宣言発令によりお電話がつながりにくい状況がありますので予めご了承ください。

※緊急事態宣言発令中の都道府県においては面談カウンセリングを中止しております。

プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。(委託先 ティーベック株式会社)

ご利用の際の諸条件などがありますので、ご不明点はお問い合わせください。



個人情報の取扱いについて

●本サービスは、ティーベック(株)が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック(株)は、選定を行うサービスを実施するため、ご利用者よりいただく個人情報の取り扱いを委託担当者(本事業運営会社および本事業運営機関)を通じて、以下列記)に委託する場合があります。十分な個人情報の保護水準を満たす事を確認し、契約を締結する必要かつ適切に監督いたします。個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。●ティーベック(株)は、個人情報と上記の目的以外に使用しないこととするとともに、ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要と当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。●ティーベック(株)は、印刷品質の向上及び連絡内容の確認を目的として、書面、録音または電子的方法等により記録させていただきます。●ご利用いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きば「〒110-0005 東京都台東区上野5-9-10 ティーベック(株)個人情報相談窓口責任者(個人情報保護責任者代印)」までお問い合わせ下さい。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承ください。

兵庫県建築健康保険組合