

みんなが健康で明るい職場と家庭が願い



- 近畿工業株式会社 TOMOE FACTORY 新築工事
- 株式会社 創建設計事務所

# 掲示板

兵庫県建築健康保険組合

2020年9月15日 No. 200

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

## 新型コロナウイルス感染拡大の陰で

### 受診を控えて、重症化の懸念も

新型コロナウイルスの感染者数は7月7日、全国で2万人を突破して以来、上昇の一途をたどっています。1日に1千人を超える状況が続き、8月19日には累計5万8千人強と約3倍に増えました。そのため、医療機関などへの入院者数が退院者数を大幅に超え、医師や看護師など医療従事者の疲弊が増すとともに経営にも暗い影を落としています。また、医療施設の不足している島々などではクラスターが発生し、その対応に追われ、島民らの不安が増大しています。

こうした状況を受けて、独自の緊急事態宣言を行う自治体も出てきました。東京都の小池百合子知事も、お盆休みの旅行や帰省などを控えるように都民に呼びかけました。

一方、政府は感染者の増加の実態を踏まえつつも、落ち込んだ経済の活性化に向け、「GO TO トラベル」（観光支援事業）を7月22日から実施しており、現状下で緊急事態宣言を再発令することには慎重な姿勢です。

感染者数の急増の陰で、懸念されることが2つあります。1つはウイルス感染を恐れるあまり医療機関への受診を控えているケースです。特に持病のある人が受診を控えることで、かえって重症化を招く恐れもあります。医療機関も3密を避ける体制ができていますので、事前に体温を測り予約してから受診するなど、必要以上に恐れず、我慢しないことが重症化を避ける上でも大切です。

もう1つは、人間ドックなどの健診が受けられないことで、病気の早期発見が遅れ重症化を招く可能性があることです。この春先から多くの医療機関や健診センターでは、ウイルス感染の防止を目的に健診の受付を中止している状況が続いています。

こんなときこそ、体調管理をきちんと行い、適度な運動や栄養バランスに富んだ食生活を心掛けましょう。幸い、健診の予約受付を再開する実施機関が出てきているのは朗報です。



## 令和2年度インフルエンザ予防接種の補助について

標記のことについて、次のとおり実施しますので、被保険者及び被扶養者の皆様への周知について、特段のご配慮をいただきますよう、よろしくお願いいたします。

- 1 補助対象者 (1) 被保険者請求分  
費用を負担した被保険者・被扶養者  
(2) 事業主請求分  
費用を負担した事業主（被保険者分・被扶養者分）
- 2 補助回数 2回まで
- 3 補助金 接種を受けた者1人につき  
1回接種を受けた場合 1,500円以内の実費  
2回接種を受けた場合 3,000円以内の実費
- 4 実施機関 事業主・被保険者・被扶養者が希望する医療機関
- 5 請求方法 事業主様を経由して、「令和2年度インフルエンザ予防接種補助金請求書」に必要な書類を添付し、令和3年2月26日（金）までに兵庫県建築健康保険組合に提出してください。  
※ 請求書は、当健康保険組合のホームページのトップページメニューバー「保健事業」からプルダウンで疾病予防を選択または、「届出・請求書のダウンロード」コーナーの「保健事業」からダウンロードしてご使用願います。  
※ 必要な添付書類等については、請求書の「領収書必須5項目」を参照してください。なお、請求書には、「（接種を受けた者が支払った場合）と（事業主が支払った場合）」の2種類がありますので、ご留意願います。
- 6 振込み 補助金は、事務費の軽減等を図るため、事業所の所定の口座に振込みをさせていただきますので、ご理解とご協力をお願いします。

## ● 被扶養者の認定状況の定期確認（検認）について、ご協力をお願いします。

被扶養者の認定状況の定期確認（検認）については、健康保険法施行規則第50条の規定により、平成16年度から毎年実施しているところです。令和2年度は、令和2年9月15日（火）にお願い文書等をお送りしています。検認は、保険診療を適正に受けていただくための重要な事項であり、「健康保険被扶養者認定取扱要領」（※）により取り扱うこととしますので、事業主・被保険者・被扶養者の皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

- ※ 平成30年7月26日付建保発第125号をもって、事業主様宛にお知らせさせていただきました。  
（「健康保険被扶養者認定取扱要領」は、当組合ホームページの「届書・請求書のダウンロード」コーナーまたはトップページのメニューバー「届書・請求書」から「適用関係⇒被扶養者⇒参照」に掲載しています。）

## ● 10月は「健康強調月間」（生活習慣病予防普及月間）です。

健康保険組合連合会、都道府県連合会及び兵庫県建築健康保険組合は、毎年10月を「健康強調月間」と定め、健康づくりに関する様々な事業を行っています。本年も令和2年10月1日から31日までの31日間を、「第55回 健康強調月間」として、健康づくりに関する各種事業の実施を通じて生活習慣病予防を健保組合加入者に普及（周知）する期間として位置づけ、加入者の健康の保持・増進を図ります。さらに、国民全体のヘルスリテラシーの底上げを目指し、健康無関心層へ健康習慣への気づきを与え、「健康寿命の延伸」につなげることを目的として事業を行ってまいります。

この機会に、職場で、家庭で健康づくりについて考え、実践いただくようお願いします。

- 「ポスター」を、次のとおり同封しますので、掲示等をお願いします。
  - 1 健康強調月間PRポスター（使用期間2020/10/1～10/31）  
『これからをかえよう』
  - 2 感染症予防ポスター（年間使用）  
『ワタシのたいさく』
  
- 当健康保険組合は、保健事業として「秋の健康ウォーキング運動」および「みんなでちょこやせハッピーキャンペーン」を実施して、健康習慣の推進を図ることとします。

## ● 健康ウォーキング運動で、37名の方が目標歩数を達成されました。

令和2年度第1回健康ウォーキング運動（令和2年5月1日～令和2年7月31日）において、37名の方が、3か月で目標歩数を達成されました。

達成された方には、事業主様を經由して、達成記念品を贈呈させていただきます。

なお、記念品は、令和2年9月18日頃に、業者（キンキ商事株式会社）から該当の事業所に送付させていただきます。

現在、第2回目（令和2年9月1日～令和2年11月30日）の実施期間中です。多くの皆様にウォーキング運動に参加いただき、50万歩又は100万歩を達成されますよう期待しています。

## ● 令和2年度定時決定による標準報酬月額調べ

※介護保険料は除く。

		被保険者数(人)	総報酬月額(千円)	保険料額(円)	平均標準報酬月額(円)
(1)	令和元年9月1日 (昨年度)	4,035	1,508,910	152,399,910	373,955
(2)	令和2年8月31日 (今年度の定時決定前)	4,037	1,503,444	151,847,844	372,416
(3)	令和2年9月1日 (今年度の定時決定後)	4,037	1,511,838	152,695,638	374,495
(1)・(3)対比		100.05%	100.19%	100.19%	100.14%
		2人	2,928千円	295,728円	540円
(2)・(3)対比		100.00%	100.56%	100.56%	100.56%
		0人	8,394千円	847,794円	2,079円

● 「ひょうご健康企業宣言」に取り組んで、元気な社員・元気な会社をつくりましょう。

健康保険組合連合会兵庫連合会・健康保険組合は、「ひょうご健康企業宣言（健康企業を目指して、事業主が事業所全体で健康づくりに取り組むことを宣言する）」の運動を実施しています。

この度、下記の事業所が宣言しましたので、お知らせします。

記

- 株式会社 林建設
- 旭建設 株式会社

伊丹市大鹿 1 丁目 9 1  
尼崎市西桜木町 1 4 番地

以上

● 家庭常備薬の秋季有償斡旋についてお知らせします。

「家庭常備薬の秋季有償斡旋事業」について、次のとおりの日程で実施します。

各事業所にあまの創健倶から斡旋用紙が届きますので、被保険者の皆さまに配布いただき、事業所ごとに取りまとめて、健康保険組合に提出してください。

ご多忙のところ、大変お手数を煩わしますが、どうぞよろしく願いいたします。

○ 令和 2 年度 家庭常備薬の秋季有償斡旋事業実施日程

- |          |                 |                     |
|----------|-----------------|---------------------|
| ・ 案内書発送日 |                 | 令和 2 年 9 月 14 日 (月) |
| ・ 申込締切日  | 被保険者から取りまとめ担当者へ | 令和 2 年 10 月 2 日 (金) |
|          | 担当者から健康保険組合へ    | 令和 2 年 10 月 7 日 (水) |
| ・ 商品発送日  |                 | 令和 2 年 11 月 6 日 (金) |

● 「郵送自己検診のお知らせ」の送付時期について。

郵送によるがん検診については、例年、9月にお送りしていましたが、本年は10月に各事業所様に送付させていただきます。しばらくお待ちいただくようお願いいたします。

● 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を恐れ、病院の受診を控えている方が多くおられると思います。持病のことや、体調で心配なことがあれば気軽にご相談ください。

24時間、医師・保健師・看護師が丁寧に対応します。

**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？

## ● 保健事業のご案内

### ○ 女性向けオンライン健康相談サービス

女性特有の疾患や症状、妊産婦の悩みについて、医療職が相談対応します。

LINE を使ってチャット形式で気軽にご相談いただけます。

令和2年9月15日送付の保険料納入告知書に同封して、QRコードを載せた案内チラシをお送りしていますので、読み取ってアクセスしてください。

**LINEで気軽に相談**  
**女性向けオンライン健康相談**

女性の健康相談	妊産婦の相談
<b>対象:</b> 下記のような症状や、疾患についてお尋ねになりたい方 ・月経痛 ・生理不順 ・PMS(月経前症候群) ・女性のがん ・更年期 ・性病 <b>対応する医療職:</b> 婦人科経験のある看護師/保健師、助産師	<b>対象:</b> 妊娠中や産後で体調管理や育児に関するお悩みをお持ちの方 ・妊娠中のマイナートラブル、運動や食事、妊娠経過に関する疑問 ・授乳関連(母乳とミルクの割合、乳房のケア、卒乳/断乳) ・産後の母体の体調 ・赤ちゃんのケア(湿疹、歯等) <b>対応する医療職:</b> 産婦人科経験のある助産師、看護師/保健師

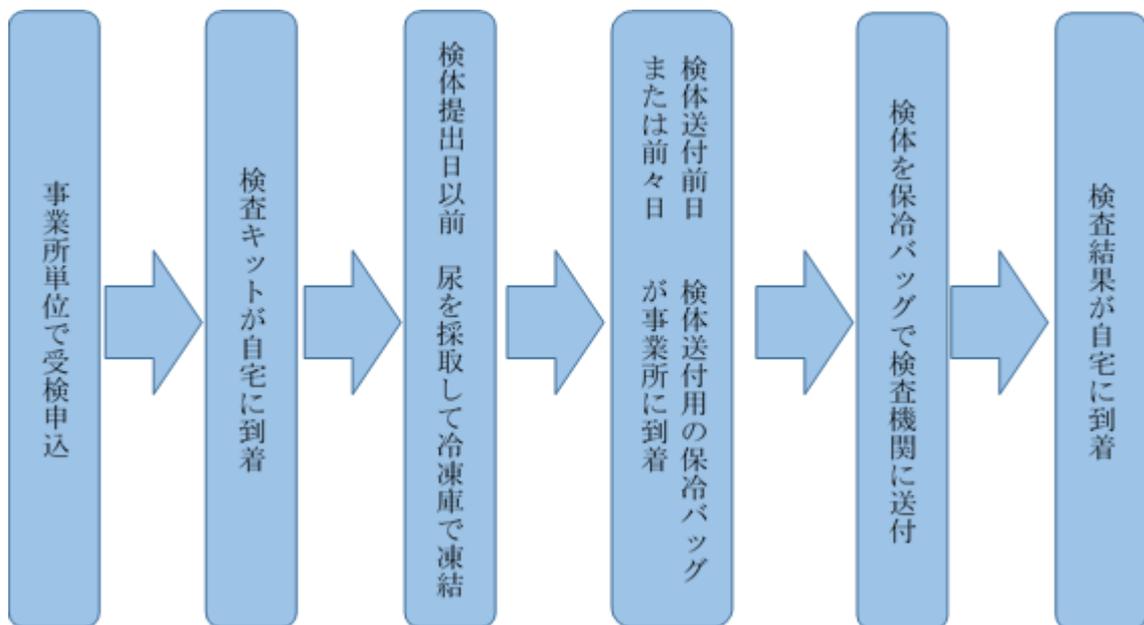
### ○ 「せん虫によるがんスクリーニング検査」について

「NEW 保健事業のご案内」でお知らせした、「せん虫によるがんスクリーニング検査」についてお問い合わせを多くいただいておりますので、現時点での概要と今後の検討課題についてご報告いたします。検討課題については、今後、事業所の担当の方にご相談させていただきます。

#### 1 検査の概要について

検査の流れについては、下図のとおりです。

- ・検体の送付は保冷バッグにドライアイスを入れて送ることとなります。
- ・凍結されていない検体は保冷バッグのドライアイスで凍結させることは可能です。  
＝検査当日の朝、尿を採取して凍結せずに事業所に持ち込むことが可能です。
- ・検体集約の日程は最大で2日間設定することが可能です。(ドライアイスを追加します)



#### 2 今後の課題

- ・現場に出ている方のために検体持ち込み日程を長く設定した場合の、冷凍庫保存について  
＝会社の冷凍庫が使用できるか＝別途冷凍庫が確保できるか
- ・概ね5名以上の受検申込のある事業所があり、検体の取り扱いの協力が得られるか
- ・近隣の事業所の検体を受け入れていただけるよう、事業所の協力が得られるか

## ● ホームページの新着情報

当健康保険組合のホームページの新着情報をご案内します。

### ○ 「掲示板」の掲載

令和2年8月12日

- ・2020.8.17 No.199 ・第122組合会の結果 ・賞与支払届の提出御礼 ・ジェネリック医薬品のご案内書の送付 ・事業所ごと収支状況資料の送付 ・秋の健康ウォーキング運動 ・広告（組合規約の一部変更） ・女性向けオンライン健康相談 ・NEW保健事業のご案内の送付 ・事務局の執務体制の変更 ・マイライフ「健康について私の考え」（株）三木組三木健義様



### ○ 「健保からのお知らせ」の掲載

令和2年8月25日

- ・NEW保健事業のご案内  
令和2年8月10日発送で皆さまのご自宅にお送りしています。

令和2年9月9日

- ・ヘルシーフェスタ（イベント型健診）の変更について・・・①申込締切日が延長されています ②ランチの提供ができなくなりました（2千円分のお食事券を差し上げます）
- ・女性向けオンライン健康相談をご利用ください・・・相談申込を受付中です

## ● 事業状況

区 分		令和2年8月分	令和元年8月分	前年同月比
		(A)	(B)	(A) ÷ (B)
事業所数（件）		171	172	99.42%
被保険者数（人）	男	3,389	3,405	99.53%
	女	648	645	100.47%
	計①	4,037	4,050	99.68%
平均標準報酬月額（円）	男	395,537	391,954	100.91%
	女	251,497	248,068	101.38%
	計	372,416	369,039	100.92%
標準賞与額総計（累計・千円）		2,009,541	2,176,828	92.32%
被保険者1人当たり標準賞与額（累計・円）		497,781	537,488	92.61%
被扶養者数（人）	②	3,818	4,014	95.12%
扶養率（人）	②÷①	0.95	0.99	95.42%

第 126 回（2020 年 9 月 15 日）

マイ・ライフ

～わたしとけんこう～

「私の健康づくり」

宮崎建設 株式会社  
代表取締役社長 宮崎 健一

健康については、無頓着に過ごしておりましたが、新型コロナウイルスが全世界的に流行し、自分自身が健康であることの有難さや、家族、友人、社員など関りのある人たちが健康でいてくれる喜びを感じるようになりました。あたりまえの有難さを日々意識しながら過ごしていきたいですね。皆様もご自愛ください。

さて、私の健康づくりのひとつに、安心な野菜を食べることが挙げられます。4 年ほど前に、友人に誘われ、三田市内の畑に枝豆とさつまいもの収穫に行ったのが事の始まりでした。それ以降今日に至るまで週末気まぐれの畑作業を継続しています。子供のころ、母に連れられて、農家へ行っていたことがあったので、違和感なくとけ込めたように思います。また、テレビでも農作業風景が放映されていることも影響していたのかもしれませんが。

最初のうちは、まるでわからないことばかりでしたが、畑をお借りしている農家のご主人に指導してもらいながら、少しずつ作業を覚えていきました。覚えが悪いとお叱りを受けたりしますが、気にせず楽しんでおります。かつて現場に出たときと同じような心境です。道具の名前、使い方、作業手順、作業時期など本当に知らないことだらけです。仕事ではありませんから、効率も悪いでしょうし、手戻りや、失敗もありますが、実際に体験して、地道に少しずつできるようになってきていると感じています。何より無農薬で安心、安全な野菜が収穫できることの楽しさや、野菜を育てる大変さを知ることには喜びを感じています。

年間通して野菜を育てていますが、もうそろそろ収穫の時期になる秋には、枝豆、さつまいも、冬は、大根、白菜、春には、玉葱、じゃがいも、夏は、トマト、キュウリなどが収穫できます。農家のご主人からは、タケノコやお米、都度旬なものをお裾分けしてもらい、我が家の食卓を贅沢なものにしてもらっています。収穫した野菜は、家族だけでなく、友人や社員にも配ることも段々と日常化してきています。5 年目以降は、もっと美味しく作れるようにしていければと考えています。合わせて、料理も覚えたほうがいいのかもかもしれませんね。

農家のご主人も高齢でいつまでも指導できないぞと言われておりますので、いずれ自宅の庭に畑を作ることができるようになればと密かに想いながら、これからも根気よく、気まぐれ週末畑の作業を継続していきます。

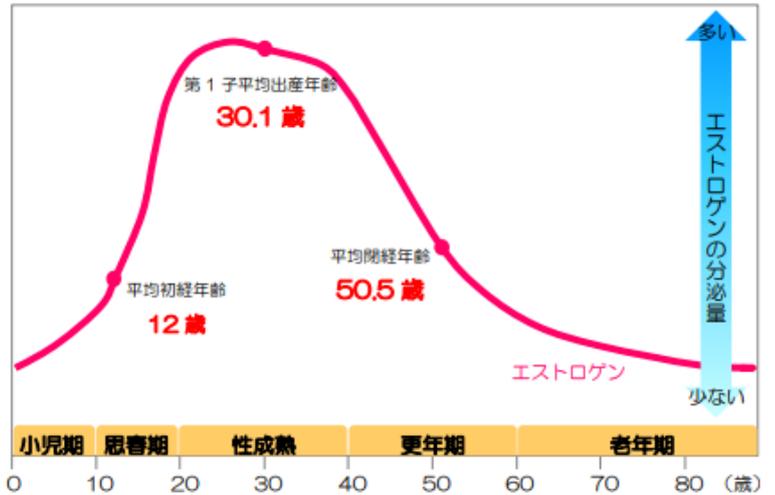
# 女性のライフサイクルと健康

～一生を通じて変化する女性ホルモンのサイクル～

## ◆女性の健康とホルモンの関係

女性の身体は、女性ホルモンのひとつである「エストロゲン」が健康の鍵をにぎっています。エストロゲンは年齢によって分泌量が変化します。エストロゲンは体の中で様々な働きをしているため、この変動により、体や心に変化が起こります。女性は、つねに女性ホルモンの波に乗りながら、仕事も子育てもこなしていると言えます。

また、エストロゲンは、毎月の月経周期によって大きく増減し、閉経すると分泌量が激減します。さらに、ストレスや体重変化にも影響されます。エストロゲンの働きが不安定になると、自律神経失調症状や情緒不安定、免疫の異常などが起こりやすくなります。



## ◆変化した女性のライフスタイルと起こりやすい病気

女性のライフスタイルは、高学歴化・社会進出・小産化・高齢化により変化しています。ただし、女性の身体の仕組み、女性ホルモンの変動は変わりません。このため、現代女性の疾患ともいえる子宮内膜症・卵巣がん・子宮体がん・乳がんなどの病気が増加しています。ライフサイクルごとに適切な健康管理を心がけるとともに、これらの病気について予め知っておくことで、予防に役立てることができます。また、不調に気づいたら我慢しないで早めに医療機関を受診しましょう。

### 《思春期》

- ・月経トラブル
- ・性感染症
- ・摂食障害
- ・情緒不安定
- ・便秘
- ・肌トラブル



病気の予防や早期発見を意識し、食生活・運動・メンタルケアの習慣を身に付けましょう！



### 《性成熟期》

- ・月経異常  
不正出血
- ・女性特有のがん  
子宮頸がん  
乳がん
- ・不妊症
- ・子宮筋腫
- ・子宮内膜症
- ・膠原病
- ・バセドウ病



### 《更年期》

- ・更年期障害  
〔ほてり、発汗、抑うつ、  
不眠、関節痛〕
- ・女性特有のがん  
子宮体がん  
乳がん
- ・肌粘膜トラブル
- ・萎縮性膀胱炎
- ・尿漏れ、頻尿
- ・生活習慣病
- ・関節リウマチ
- ・橋本病



### 《老年期》

- ・骨粗鬆症
- ・アルツハイマー病
- ・ロコモティブ  
シンドローム
- ・生活不活発病  
〔運動機能の低下、  
関節の変形・炎症など〕

