

みんなが健康で明るい職場と家庭が願い

新型コロナウイルスの集団発生防止に
ご協力をお願いいたします。

3つの密を避けましょう!

- ①換気の悪い
密閉空間
- ②多数が集まる
密集場所
- ③近所で会話や
発声をする
密接場面

3つの条件がそろった場所が
クラスター(集団)発生の
リスクが高い!

※3つの条件のほか、長時間で使う場合は
換気などを行ってください。

新型コロナウイルスの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
日常の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

掲示板

兵庫県建築健康保険組合

2020年11月16日 No. 202

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

コロナ禍により進むデジタル化

オンライン診療の恒久化も

今回の新型コロナウイルスの感染拡大で痛感したのは、わが国の企業や行政手続きなどにおけるデジタル化の遅れです。私たちは普段の生活で、インターネットなどで金融機関口座の残高照会や振り込み、商品の購入や代金の支払いを行うなど、デジタル環境が生活の一部といえるほど身近な存在になっています。

ところが、コロナ禍で、政府が国民の生活を支援するため、1人当たり10万円の現金給付を決定しましたが、マイナンバーカードによる電子申請では、市区町村が振り込み先の金融機関口座の確認などに手間取り、郵送による申請の方が早く振り込まれる(それでも入金までに1カ月程度かかった)などの混乱が生じたのは記憶に新しいところです。

海外では、インターネットによる電子申請で数日以内に現金が振り込まれるなど、緊急時における対応の差がマスコミで盛んに報じられました。電子立国で有名なエストニアなどでは国民に割り振った番号と金融機関口座が連動しており、それが素早く対応ができた理由です。

今回の状況を重んじた政府は9月23日、デジタル化の推進に向け、菅義偉首相と全閣僚をメンバーとする「デジタル改革関係閣僚会議」を設置し、「デジタル庁」を創設するための検討を開始しました。コロナ禍で社会が変容する中、喫緊に取り組む事項として、①マイナンバーカードのさらなる活用②迅速な給付の実現③国と地方を通じたデジタル基盤の構築——などを目指します。医療関係では、すでに準備が進められているマイナンバーカードを健康保険証として活用することや現在、時限措置となっているオンライン診療を恒久化し、拡充していくことなどが含まれています。

デジタル化の推進に当たっては、国民各層が分かりやすく使い勝手のよいインターフェース、個人情報等の漏えいに対する万全なセキュリティを備えたシステム構築がカギとなります。



● 健康保険被保険者賞与支払届等の用紙を送付しました。

「健康保険被保険者賞与支払届」及び「健康保険賞与支払届総括表」の用紙を、令和2年11月16日に送付しましたので、次の事項について、よろしくお願いたします。

- ・ 令和2年11月・12月又は令和3年1月のいずれかの月に賞与を支払われた場合は、「賞与支払届」及び「賞与支払届総括表」を作成のうえ、賞与を支払った日から5日以内に当健康保険組合にご提出願います。
- ・ 賞与の支払いがなかった場合は、「賞与支払届総括表」のみ作成のうえ、令和3年1月末日までに当健康保険組合にご提出願います。

賞与についても、健康保険・厚生年金保険の毎月の保険料と同率の保険料を納めます。賞与の保険料額は、標準賞与額にもとづいてきめられます。

標準賞与額とは、各被保険者の賞与額から1,000円未満の端数を切り捨てたものですが、上限が設定されており、健康保険は年間（保険者（健康保険組合等）単位で毎年4月1日から翌年3月31日までの累計額）573万円、厚生年金保険は支給1回あたり（同じ月に2回以上支給されたときは合算）150万円となっています。

標準賞与額の対象となる賞与とは、賃金、給料、俸給、賞与などの名称を問わず、労働者が労働の対償として受けるもののうち7月1日前の1年間を通じ3回以下支給のものです。現物支給によるものも含まれ、その価額などの取扱いは標準報酬月額と同様です。

なお、7月1日前の1年間を通じ4回以上支給されるものは標準報酬月額の対象となり、労働の対償とはみなされない結婚祝金などは対象外です

対象となるもの	対象とならないもの
賞与（役員賞与も含む）、ボーナス、期末手当、年末手当、夏（冬）手当、越年手当、勤勉手当、繁忙手当、もち代、年末一時金などの賞与性のもの（年3回以下支給の場合）、その他定期的でなくとも一時的に支給されるもの	年4回以上支給されている賞与（標準報酬月額の対象となる）
	結婚祝金、大入袋等

● 被扶養者の認定状況の定期確認（検認）について、ご協力をいただきありがとうございました。

被扶養者の認定状況の定期確認（検認）は、保険診療を適正に受けていただくために、また75歳以上の後期高齢者医療制度への支援金、65歳以上75歳未満の前期高齢者の医療費調整における納付金及び40歳以上65歳未満の被保険者・被扶養者が負担する介護納付金を正しく計算するために非常に重要な事業です。ご多忙のところ、「健康保険被扶養者確認調書」をご提出していただき、誠にありがとうございました。

● 電子申請の導入と環境整備について。

電子申請については、令和2年10月15日に厚生労働省が作成したパンフレットでご案内したとおり、令和2年4月1日から特定法人（資本金等1億円超の法人）については、届出が義務付けられています。

特定法人以外の事業所については、政府の進める行政手続きの簡素化の推進と事務の効率化のため、検討いただくようお願いしたいところですが、現時点ではシステム投資や複雑な準備作業が必要であり、またコロナ禍の影響もありますので、簡便にご活用いただける環境を整えばあらためて情報提供させていただきたいと考えています。

1 当健保組合の状況

令和2年11月2日より、マイナポータルを利用した届出について、当健保組合で受付できるようシステム改修が完了しています。

電子申請の対象となるマイナポータル経由で届出いただける届書は15届あり、現時点で当健保組合がマイナポータルから受付できる届書は「月額変更届」「算定基礎届」「賞与支払届」「資格取得届」「資格喪失届」の5届書となります。なお、令和3年1月1日から「被扶養者異動届」が受付可能となり、令和3年4月1日からはその他の届書を含め15届書すべての受付が可能となる予定です。

2 電子申請環境について

マイナポータルを利用した電子申請は、マイナポータルにアクセスするだけでは手続きできません。事業所の人事給与システムとマイナポータルをAPI連携することが必要です。（人事・給与システムの改修、マイナポータルへのAPI連携対応ソフトの導入などが想定されます。）※APIはApplication Programming Interfaceの略、ソフトウェア間で情報交換するための共通言語仕様のようなもの。

3 電子申請の義務化対象の特定法人（資本金等1億円超の法人）には、令和2年11月16日、環境整備をお願いする文書をお送りしています。

（参考情報提供）

株式会社ユー・エス・イーでは、義務化対象の特定法人のみへのサービスで、届出の義務化されている「算定基礎届」「月額変更届」「賞与支払届」について、クラウドサービスを無償で提供しているとの情報を得ています。参考までに下記URLからご確認ください。

https://www.use-ebisu.co.jp/corporate_service/solution/columns/charlottekenpo/index.html

● 保健事業に関する承諾書を提出いただきありがとうございました。

令和2年10月5日、「保健事業への参加（協力）の承諾について」の依頼文書を送付させていただき、大半の事業主様からご回答をいただきました。ありがとうございました。

疾病の重症化を予防する事業については、すでに始まっており、該当した方へは順次ご案内をお送りしていきます。従業員の方からお問い合わせがあった際は、健保組合の事業に協力するよう、お口添えをいただければ幸いです。

また、「せん虫によるがんスクリーニング検査」「健康セミナー」についても、実行前に個別にご相談させていただきますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

● 被扶養者の特定健診未受診の方へ受診案内をお送りしました。

～扶養家族の健診受診が低調です。～

今年度の特定健診が未受診と思われる被扶養者の方を対象に、受診勧奨の封書をお送りしています。お手数をおかけしますが、該当の方に配布いただくようお願いいたします。

封書は「特定健診未受診の方へ」「パート先で健診を受けた方・受ける予定の方」の2種類になっています。

健康診断は健診結果から、自らの身体状況を認識すると共に、生活習慣を見直すきっかけとさせていただくために大切な機会です。また、医療機関への受診や継続治療が必要な方は、受診や服薬の重要性を認識していただくことが疾病の重症化を防ぐことに繋がります。

被保険者の皆さまは事業主健診の機会があり、ほぼ100%の方が健診を受けていますが、扶養家族の方は健診受診が低調です。

生活習慣病を予防するための特定健診の対象となる40歳以上の被扶養者の受診率は36.5%となっています。(※当健保組合で健診結果を把握している方の割合)

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お願いいたします。

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。

● ホームページ内会員サイトの不具合事象について（お詫び）

当建築健康保険組合のホームページ内で不具合が発生し、一時利用を制限させていただいておりました。皆さまには大変ご心配とご迷惑をおかけしました。

ホームページのリニューアルに伴い、会員サイトを立ち上げた早々の不具合であり、誠に申し訳ございませんでした。

不具合事象の原因と対応につきましては、お送りしております報告書のとおりであり、今後は厳正に管理運用してまいります所存です。

● 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。

こちらからもアクセスできます⇒

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
対象: 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	対象: 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)
対応する医療職: 婦人科経験のある看護師/保健師、助産師	対応する医療職: 産婦人科経験のある助産師、看護師/保健師



● 会員サイトの機能紹介

会員サイトの機能紹介 Vol. 2 《企業サイト編》

《 届出サポートについて 》

当健康保険組合への届出については、事業主印を押印して郵送により提出をお願いしております。

届出書類の作成にあたっては、これまでホームページの「届書・請求書ダウンロード」から、必要な書類を入手していただき、PDF形式のものは印刷して手書き、Excel形式およびPowerPoint形式のものはデータを書き込みして印刷していただいております。

この度、ホームページのリニューアルに伴い、簡便に届書を作成いただけるよう「届出サポート」の機能を追加いたしました。



「届出サポート」をクリックしていただくと、左の画面が表示されます。

「適用関係」「給付関係」「保健事業」の 카테고리 別に各種届出書類をご用意しております。

届書作成についての基本仕様は

- ① 対象となる届書を選択（クリック）すると入力用画面を表示
- ② 事業所記号や事業所所在地、事業所名称、事業主氏名、給付関係では受取代理人の欄に事業主の情報を自動で表示
- ③ 被保険者番号を入力すると、該当者の氏名、生年月日、従前の報酬額などを自動で表示
- ④ 複数人の届出書を作成する場合は、最初の入力欄に一文字でもデータが入力された時点で次の入力欄を表示
- ⑤ 印刷ボタンをクリックすると、印刷結果が新たなタブで表示または、ダウンロードとして画面下部に表示されるので、複写式の届書はすべてのタブを印刷指示する

補助金請求など対象人数が多い場合に省力化が期待できます。ご活用ください。

● 保健事業のご案内

○ 歯周病リスクチェックとオーラルケア対策事業

※「保健事業のご案内」5頁をご覧ください。

令和2年11月8日（いい歯の日）にご案内をお送りしています。

対象となる方は、2019年度に歯科を受診されていない、25歳から69歳までの方になります。

同封のアンケートの「質問7」で「歯周病リスク検査キット」と「オーラルケア対策セット」をご希望いただき返送いただいた方には、検査キットと対策グッズをお送りします。

11月末日が申し込み期限となっていますので、お早めに提出いただくようお願いします。



○ つよい子になるぞキャンペーン

※「保健事業のご案内」12頁をご覧ください。

「家族で取り組むかぜ&むし歯予防」として、令和2年11月下旬にご案内をお送りします。

対象となる方は、被扶養者の方で令和2年4月2日時点で3歳から8歳の方です。

令和2年12月から令和3年1月の2か月間、手洗い・うがい・歯磨きを励行していただき、できた日にはカレンダーにシールを貼り付けていただきます。

期間終了後にお送りしたアンケートとシールを貼り付けたカレンダーをお送りいただいた方にプレゼントを差し上げます。



○ HPV、ピロリ菌郵送自己検診のご案内

※「保健事業のご案内」7頁をご覧ください。

① HPV（ヒトパピローマウイルス）検査

対象となる方は、20歳から44歳までの女性です（被保険者および被扶養者）。

② ピロリ菌検査

対象となる方は、35歳から44歳の被保険者および被扶養者です。

ただし、今年度にピロリ菌検査を受診済みのかたは除かせていただきます。

①、②とも令和2年12月初旬に対象となる方の自宅あてにご案内をお送りします。

申し込みの締切は令和3年1月10日となっています。

※ 胃がん、子宮頸がんは適切に検査を受けることで、防げる「がん」と言われています。検査費用が無料のこの機会にぜひお申込みください。

● 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？

● 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10月19日

2020.10.15 No.201 ・郵送自己検診のお知らせ ・被扶養者の確認について（提出依頼） ・最低賃金の改定 ・電子申請に関するお知らせの送付 ・コロナ禍による影響調査結果 ・ホームページのリニューアル（会員サイトの提供） ○保健事業 「保健事業への参加協力の承諾について」 「女性向けオンライン健康相談」

○ 「健保からのお知らせ」の掲載

令和2年10月22日

- ・会員サイトに関する「よくありそうな質問と回答」
- ・会員サイトの機能紹介
 ≪保健事業申込について≫



● 事業状況

区 分		令和2年10月分	令和元年10月分	前年同月比
		(A)	(B)	(A) ÷ (B)
事業所数（件）		172	172	100.00%
被保険者数（人）	男	3,387	3,381	100.18%
	女	653	642	101.71%
	計①	4,040	4,023	100.42%
平均標準報酬月額（円）	男	397,686	396,489	100.30%
	女	252,992	253,037	99.98%
	計	374,299	373,597	100.19%
標準賞与額総計（累計・千円）		2,184,034	2,364,118	92.38%
被保険者1人当たり標準賞与額（累計・円）		540,602	587,651	91.99%
被扶養者数（人）	②	3,827	3,950	96.89%
扶養率（人）	② ÷ ①	0.95	0.98	96.48%

女性が気をつけたい病気・症状

～子宮内膜症～

◆子宮内膜症とは

子宮内膜症は、本来は子宮の内側にしか存在しないはずの子宮内膜組織が、子宮以外の場所（卵巣、腹膜など）で増殖、剥離を繰り返す病気です。20～30代の女性で発症することが多く、そのピークは30～34歳にあるといわれています。

子宮内膜症ができやすい場所は、腹膜、卵巣、子宮と直腸の間のくぼみ（ダグラス窩）などです（右図）。卵巣にできたものを卵巣チョコレート嚢胞とよびます。子宮の内側からはがれ落ちた子宮内膜組織は、月経血として膈から体の外に流れ出ていきますが、子宮以外の場所で増殖した子宮内膜組織は腹腔内にとどまり、炎症や痛み、癒着の原因になります。

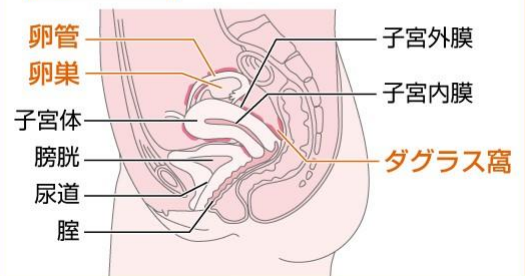
また、不妊や卵巣がんの原因にもなります。

子宮内膜症が発症しやすい部位

オレンジ文字が発症しやすい場所です。

（注）図中の部位名のほとんどに子宮内膜症が発生する可能性があります。

横からみた図



◆こんな症状に注意！

代表的な症状は「**痛み**」です。痛みの中でも月経痛は子宮内膜症患者の約90%にみられます。この他、月経時以外にも腰痛や下腹痛、排便痛、性交痛などがみられます。こうした症状は20～30歳代の女性に多く発症し、加齢による女性ホルモン分泌の減少を境におさまります。

また、妊娠を希望する生殖年齢の女性では「**不妊**」が問題となります。妊娠の希望のある子宮内膜症患者の約30%に不妊があると考えられています。

症状セルフチェック

- 月経痛が年々ひどくなってきた。
- 性交のとき、奥の方が痛い。
- 排便のとき、肛門の奥が痛い。
- 月経以外のとき、下腹部に鈍痛がある。
- 月経のとき、吐き気やめまいがする。
- 月経のとき、鎮痛剤を飲んでも痛みが治まらない。
- 月経のときに飲む鎮痛剤の量がだんだん増えてきた。
- 結婚して2年以上たつが妊娠しない。

症状がひとつでも当てはまる人は、
婦人科で相談してみましょう。



◆早期発見のポイント

子宮内膜症は月経が繰り返されるたびに進行していく病気なので、受診を先延ばしにするのは禁物です。上記のセルフチェックに当てはまったり、家族に子宮内膜症の罹患歴があれば、なるべく早く婦人科を受診しましょう。早期発見は、病気の進行抑制・症状軽減に効果的です。

また、卵巣チョコレート嚢胞と診断された人のうち0.7%に卵巣がんが認められたという報告があります。40歳以上の方や、若くても嚢胞が大きいほど（10cm以上）卵巣がんの合併リスクが高くなり、注意が必要といわれています。卵巣チョコレート嚢胞があることがわかったら、必ず定期的に検査を受けましょう。