

みんなが健康で明るい職場と家庭が願い



掲示板

兵庫県建築健康保険組合

2022年9月15日 No. 224

TEL : 078-997-2311 FAX : 078-997-2328

E-Mail : hyougokenkentiku@mub.biglobe.ne.jp

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

コロナ禍での体力低下等を懸念

新生活様式に健康への気遣いを

一時は減少傾向にあった新型コロナウイルス感染者数は7月に入ると、オミクロン株の変異株（B A. 5）により一気に感染が拡大し、あっという間に第7波を迎え、累計感染者数は14日に1000万人の大台に達しました。一時は1週間の新規感染者数が前週比73%増の約96万9000人（世界保健機関（WHO）公表）と、わが国が世界最多となったこともありました。

政府は感染力が強くても重症者や死亡者が少ないことから、社会経済活動にブレーキをかけるまん延防止等重点措置などの行動制限については当面行うことはないとしています。

しかし、この感染拡大により夏休みに帰省や遠方に出掛ける計画を立てていた人の中には、自主的に行動を自粛された方も多かったのでは。一方で連日の酷暑で外出もままならず、また電力不足の懸念から省エネが叫ばれつつも、熱中症対策でエアコンの電源を入れたままにせざるを得ない状況の人も多かったと思います。

気になるのは、その間の体力の低下や気分転換のあり方です。新型コロナの感染拡大を契機に外出時のマスク着用や3密の回避、テレワークの推進などニューノーマルな生活様式が定着しました。これからはそこにちょっとした健康への気遣いが必要かもしれません。

健保組合、健保連は毎年10月を「健康強調月間」と定め、半世紀以上にわたり健康づくりに関するさまざまな事業を行ってきました。今年の同月間のPRポスターでは、新生活様式が続く中で、身体活動の低下が危惧されることから、日常生活においてちょっとした健康への気遣いを促す内容をテーマにしました。健保組合から皆さんの職場に届いているところもあるかと思います。ぜひ、ご覧ください。



「すこやか健保 2022年9月号」（健康保険組合連合会 2022年9月1日発行）

無断転載を禁ずる

● 被扶養者の認定状況の定期確認（検認）について

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 4 年度は、令和 4 年 9 月 15 日に依頼文書等を発送しますので、令和 4 年 10 月 17 日（月）までに提出いただくようお願いします。

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。

今回の定期確認で昨年より変更となった点、および留意事項は次のとおりです。

【変更となった点】

- 15 歳以上で無収入の方（配偶者と学生を除く）については「扶養理由申立書」を作成し添付してください。

【留意点】

- 給与明細が紙で発行されず、パソコン上で確認（通知）する割合が増えてきています。印刷（写真撮影）して添付いただく場合に氏名や総支給額が印刷されるよう注意してください。
- 障害年金、遺族年金については非課税ですが、収入となりますので、老齢年金と同様に金額のわかるもの（年金額改定通知書や年金支払通知書のコピー）を添付してください。

※ （「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⇒被扶養者の増減⇒参照」に掲載しています。）

なお、海外に在住する被扶養者の認定については、当組合ホームページの「けんぽからのお知らせ」令和 3 年 9 月 15 日、「海外在住被扶養者の認定について」をご参照ください。

※ 「扶養理由申立書」「被扶養者現況届」「収入状況確認申出書」の用紙については、1 部お送りしますが、不足分はコピーしていただくか、当組合ホームページの「けんぽからのお知らせ」に掲載していますので、ダウンロードしてください。

● マイナンバーカードの保険証利用について



👉 マイナポイントの申し込み期限は令和 5 年 2 月末日まで

👉 ポイント付与のためのマイナンバーカード発行申し込み期限は令和 4 年 9 月末日まで

- マイナンバーカードの発行申請が全人口に対する割合で 50.1%に（令和 4 年 8 月 25 日総務省）
 - ※ マイナンバーカード未発行の方へ順次発行申請書が送付されています。
- マイナンバーカードを保険証として利用できる医療機関は 31.7%

令和 4 年 6 月 30 日から始まった「マイナポイント第 2 弾」により、マイナンバーカードの発行申し込みは飛躍的に増えてきているようです。

一方でマイナンバーカードを保険証として利用できる医療機関は、対応を準備している医療機関が全体の 62.8%（14 万 4316 施設）であり、利用可能な医療機関はまだまだ少ない状況です。

👉 厚生労働省はマイナンバーカードの保険証利用の普及をはかるため、マイナンバーカードを保険証として利用すると、利用しない場合よりも自己負担の額が少なくなる仕組みを導入することを検討しています。（令和 4 年 10 月 1 日施行の見込）

令和4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 事業主様を經由して、「令和4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5年2月28日（火）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。

● 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㈱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、どうぞよろしくお願いいたします。

○ 令和4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4年9月13日（火） |
| ・ 申込締切日 | 被保険者から取りまとめ担当者へ | 令和4年9月28日（水） |
| | 担当者から健康保険組合へ | 令和4年10月3日（月） |
| ・ 商品発送日 | | 令和4年11月4日（金） |

● 保健事業の実施に関するアンケートの結果について

令和4年8月17日、納入告知書等に同封してお送りしたアンケート調査にご協力いただきありがとうございます。

調査対象としてお送りしたのは、被保険者5名以上の106社の事業所です。

現時点で57社から回答があり、途中集計の結果を報告させていただきます。

【調査の目的】

がん検診受診率50%の達成（対象者は40歳～69歳（子宮頸がんは20歳以上）の被保険者）

被扶養者の健診受診率50%の達成

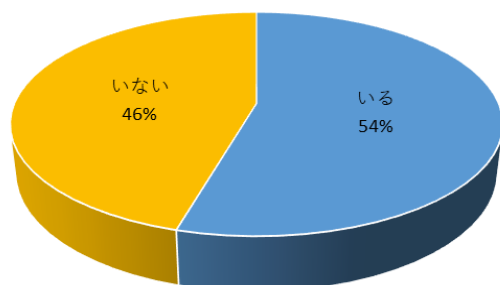
健康管理委員の活動の強化

健診受診前対策の実施

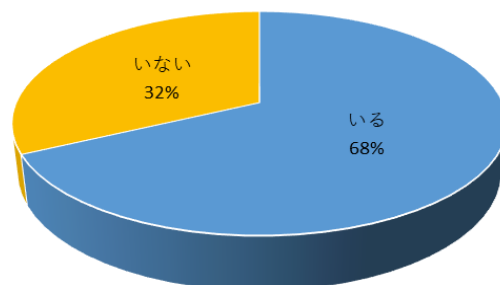
※がん検診の受診率目標50%は国の「がん対策推進基本計画」の第3期目標です。

令和3年度の当健保組合における被扶養者の健診受診率は37.0%でした。

【定期健診時のオプション検査（がん検査）の実施状況】



■ 定期健康診断にオプション検査を加えていますか

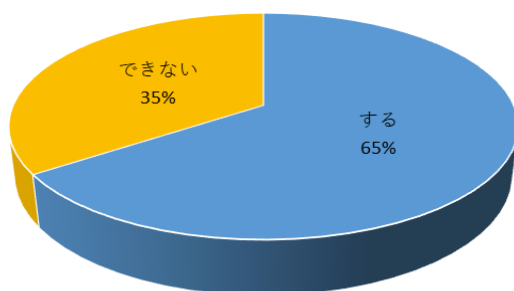


■ オプション検査の費用を補助していますか

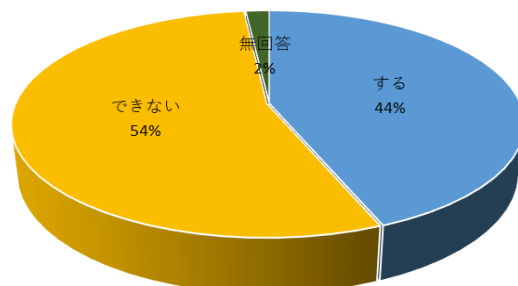
多くの事業所で健診時のオプション検査を実施していただいております、また、自己負担を少なくしてがん検診が受けやすくなるよう工夫していただいております。

がんの早期発見で従業員の生命を守り、事業に支障をきたさないよう更に環境整備をはかっていると考えています。

【今後の検討課題について】



■ オプション検査を加える検討はしていただけますか



■ 事業所の定期検診に被扶養者を参加させることを検討いただけますか

今後の検討課題である「オプション検査の拡大」「被扶養者の同時健診受診」については、効果的な方法などを情報提供させていただき、一緒に検討を進めさせていただく予定です。

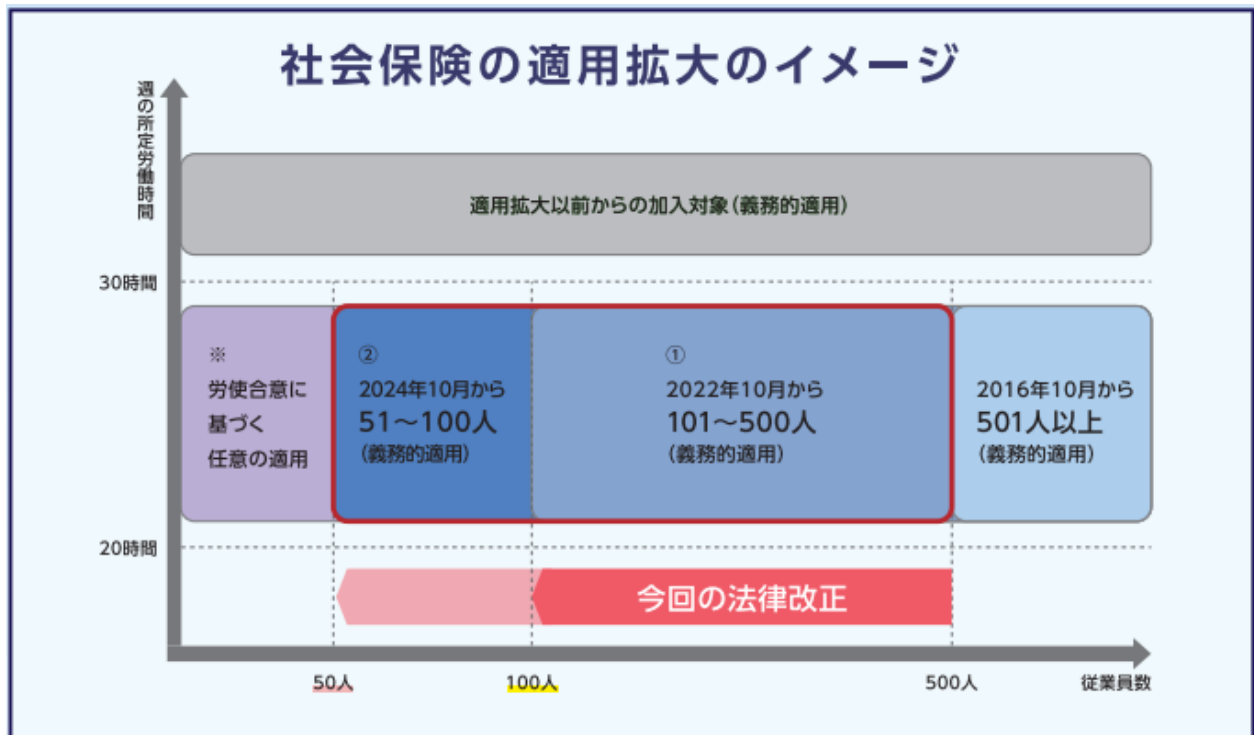
【健康管理委員研修会の開催】～令和4年11月7日（月）または11日（金）で計画中です～

健康管理委員の方には健保組合と被保険者の皆さまとのパイプ役を担っていただき、健保組合の保健事業の宣伝や情報提供をお願いしたいと思っております。

今年度は健康管理委員会を開催できるよう準備を進めており、がん治療の専門医をお招きして、がん治療やがん予防等についてお話いただくよう企画しております。

詳細が決定しましたらご案内させていただきます。

- 短時間勤務者（パート・アルバイト）の加入が義務化されます
～従業員数 101 人以上の事業所を対象に令和 4 年 10 月から～



令和 4 年 2 月 15 日発行 No.217 の掲示板に掲載してご案内し、該当すると思われる事業所には 8 月 17 日に別途文書をお送りしておりました。10 月 1 日から施行となりますので、該当する事業所には届出などの取り扱いについて、あらためて文書をお送りします。

また、日本年金機構から「特定適用事業所に関する重要なお知らせ」が届いた事業所は、短時間労働者として加入対象となる者がいるか確認し、従業員数 101 人以上で該当する場合は「特定適用事業所該当届」と「資格取得届」で届出をお願いします。

※資格取得日は特定適用事業所該当年月日（日本年金機構への届出年月日）以降になります。

- ジェネリック医薬品をお使いいただくために、ご案内を送付します

ジェネリック医薬品に変更していただくことにより、薬代が 500 円以上安くなる被保険者・被扶養者に『「ジェネリック医薬品」促進のご案内』を送付します。

令和 4 年 9 月 15 日に、該当事業所様に一括送付させていただきますので、お手数をお掛けして恐縮ですが、該当被保険者の皆様に配布させていただきますよう、よろしくお願いいたします。

ジェネリック医薬品を活用することにより、家計負担・医療費を軽減することができます。

令和 3 年 12 月診療分から令和 4 年 5 月診療分までの医薬品（病院等で処方されたお薬）について、ジェネリック医薬品に変更することで健保組合全体の自己負担金額の削減効果は次のとおりとなります。

	支 払 金 額 (負担金額総合計)	効 果
先発医薬品での処方分	2, 404, 294 円	ジェネリック医薬品に変更することで、 <u>1,563,943 円</u> 負担金額の削減が可能です。
ジェネリック医薬品（後発医薬品）での処方分	1, 354, 247 円	ジェネリック医薬品が処方されたので、先発医薬品の場合と比べて、 <u>2,036,816 円</u> 負担金額が削減できました。

● 保健事業のご案内

○ Mystar（生活習慣改善支援プログラム）のご案内

心臓血管や脳血管の病気は再発率が高いといわれています。

過去に血管病を患われ、健康診査の結果からリスクが高いと思われる方に、生活習慣改善のサポートをさせていただくメニューです。

該当する方に9月上旬に案内をお送りしますので、積極的に参加いただくようお願いします。
なお、この事業は株式会社 PREVENT に委託して実施します。



○ WEBGYM「ウェブジム」（東急スポーツオアシスのアプリを利用）のご案内

令和4年6月から、スマートフォンのアプリを利用した運動メニューを提供させていただいています。

令和4年11月までの申込で来年2月までの利用となります。詳しくは本誌最終ページおよび当健康保険組合ホームページ内「けんぽからのお知らせ」令和4年5月20日をご覧ください。

● 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4年8月18日

2022.8.17 No.223 ・コロナ感染症による傷病手当金 ・被扶養者の定期確認 ・健康診断を受けましょう ・育休中の保険料免除 ・保健事業のご案内○WEBGYM（ウェブジム）
○ファミリー歯科健診○ノンスモ禁煙サポート ・第127回決算組合会の報告 ・健康コラム「発見が遅れがちな食道がん」 ・マイナンバーカード利用でマイナポイント

● 事業状況

区 分		令和4年8月分	令和3年8月分	前年同月比
		(A)	(B)	(A) ÷ (B)
事業所数（件）		169	172	98.26%
被保険者数（人）	男	3,371	3,412	98.80%
	女	677	670	101.04%
	計①	4,048	4,082	99.17%
平均標準報酬月額（円）	男	401,993	395,913	101.54%
	女	261,223	254,648	102.58%
	計	378,451	372,726	101.54%
標準賞与額総計（累計・千円）		2,054,448	2,137,340	96.12%
被保険者1人当たり標準賞与額（累計・円）		507,522	523,601	96.93%
被扶養者数（人）	②	3,533	3,726	94.82%
扶養率（人）	②÷①	0.87	0.91	95.62%

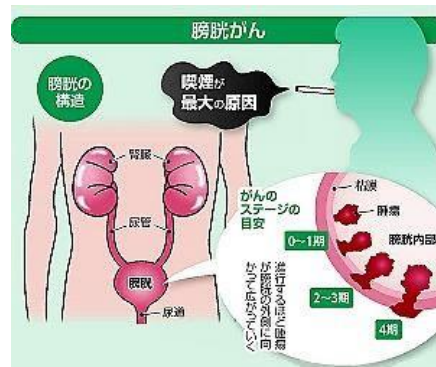
男性に多い「膀胱がん」

～ 早期発見のサインは血尿 ～

◆ 膀胱がんとは？

膀胱は、尿を一時的にためておく袋状の器官です。腎臓でつくられた尿は、尿管を通して膀胱に送られ、尿道から排出されます。尿の通り道（尿路）の内側は尿路上皮という粘膜に覆われていて、**膀胱がんの90%以上はこの粘膜から発生する「尿路上皮がん」というタイプです。**

膀胱がんの進行度は、がんが膀胱の壁のどこまでくい込んでいくかで判断します。がんが最も内側の粘膜や粘膜下層にとどまっている状態が早期がんです。約3/4は早期がんの段階で診断されており、その場合は治療により根治できる可能性が高くなります。また、**膀胱がんではリンパ節・肺・骨・肝臓への転移が多く起こります。**



◆ 膀胱がんの原因となる危険因子

膀胱がんを発症する人は、日本では年間2万人以上に上ります。男性に多く、発症数は女性の3倍以上です。膀胱がんの最大の危険因子は喫煙で、男性のほうが喫煙者が多いことが関係していると考えられています。たばこに含まれる発がん物質は尿の中にも排出され、尿路上皮に影響を及ぼします。なかでも、尿がたまる膀胱の尿路上皮は、特にがんが発生しやすい部位です。実際に、たばこを吸ったことがない人と比べて、喫煙歴のある人では約2倍、現在も喫煙している人では約3.5倍、膀胱がんを発症しやすいことが報告されています。また近年の研究では、飲酒も膀胱がんの発症に関与することが示唆されています。

加齢も膀胱がん発症の要因とされていて、60歳を超えると膀胱がんを発症する人が急増します。日本では高齢化に伴い、過去15年間のうちに膀胱がんを発症した人の割合は約1.4倍高くなっています。また、現在は製造禁止になっているものですが、特定の種類の染料などの化学物質を扱う職業の人に、職業性の膀胱がんが多く発症することが報告されていました。

◆ 早期発見のサインを見逃さないで！

膀胱がんを早期発見する重要なサインとなるのが、目で見える血尿です。特に50歳を過ぎたら、排尿時には尿の色を毎回チェックすることがすすめられます。1回でも血尿があれば、必ず泌尿器科を受診するようにしてください。目で見える血尿があった場合、約17%で膀胱がんが見つかります。しかし、血尿が出てすぐに受診すれば、多くの場合早期がんの段階で発見できます。このような痛みを伴わず目で見える血尿で膀胱がんが見つかる人は、全体の約7割いるといわれています。残りの約3割では目で見える血尿は現れません。そのため早期発見には、健康診断などで行われる尿検査を定期的に受けることが大切です。**特に、50歳以上で喫煙歴がある人は、年に1回は尿検査を受けることがすすめられます。**

膀胱がんを予防するには、上で述べたような発がん性を有する物質を生活の中からできるだけ排除することが大切です。特に喫煙は膀胱以外のがんの原因にもなるため、一刻も早い禁煙が推奨されています。

また、膀胱がんの原因となる発がん性物質は、濃縮されて尿中に含まれることで発症率を上昇させると考えられています。このため、膀胱がんを予防するには水分を多く取って尿の濃度を薄め、できるだけ早く膀胱内の発がん性物質を尿と共に排泄させることが大切です。



WEBGYM プレミアム会員

90日間無料利用のご案内

登録可能期間→2022年6月1日より2022年11月30日まで

いつでも、どこでも、ジムを持ち歩く
約1,500種類のトレーニング動画を配信するフィットネスアプリ

豊富なトレーニングメニュー



自宅でスタジオレッスン

省スペースでヨガ・ストレッチ
ボクシングエクササイズなどお楽しみいただけます。



90日間無料利用のご案内

※本サービスご提供にはスマートフォンが必要です。また視聴には通信料がかかりますのでWiFi環境でのご利用をお勧めします。
※適合スマートフォンのバージョン（OS）は、iPhone12.0以上・Android6.0以上となります。

登録方法

STEP 1

以下のQRコードを読み取ります。



「新規登録の方はこちら」からお入りください。

STEP 2

必要事項を入力します。
※クーポンコードが入力されているか確認してください



【クーポンコード】
Q31QM9K6ZS67J23

STEP 3

アプリを開いて「ログイン」を選択。
STEP2で入力したアドレスとパスワードを入力して「ログイン」。



パスワードを忘れた場合はこちら

STEP 4

トップ画面の下部がPのマークに変わるとプレミアムメニューをお使いいただけます。



利用方法

① TOP画面からカテゴリを選択。



② 目的に合ったメニューをタップ



③ 内容を確認し開始するをタップ。



④ エクササイズスタート！



お問い合わせはコチラ ▶ WEBGYM サポート窓口 webgym@sportsoasis.jp
WEBGYM 登録について詳しくは、「兵庫県建築健康保険組合ホームページ」をご確認ください。