

みんなが健康で明るい職場と家庭が願い



高砂市 生石神社と街並み

掲示板

兵庫県建築健康保険組合

2024年5月15日 No. 244

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

厚労省が約10年ぶりに睡眠指針を改訂 年代別の推奨事項を提示

適度な運動やバランスの取れた食事に加え、適切な睡眠時間を確保することは、体やこころの健康のために重要なことです。しかし、OECD（経済協力開発機構）の2021年調査では、日本人の平均睡眠時間は7時間22分と各国平均の8時間28分より1時間以上短く、33カ国の中で最も短いという結果でした。

厚生労働省は14年に公表した「健康づくりのための睡眠指針2014」を最新の科学的知見を基に約10年ぶりに改訂し、「健康づくりのための睡眠ガイド2023」として、このほど公表しました。

今回の改訂では、①成人、②こども、③高齢者の区分で睡眠にかかわる推奨事項を提示した他、ライフステージ別の推奨事項について、一定のエビデンスがある情報や生活指導実施者等の参考となる情報を掲載したのが特徴です。このうち「成人版」では、①適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する、②食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める、③睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることも重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する、ことを推奨。特に睡眠時間が極端に短いと肥満、高血圧、糖尿病、認知症、うつ病などの発症リスクが高まるとの研究結果を併せて掲載しています。

「高齢者版」では、「成人版」の②に加え、①長い床上時間（寝床で過ごす時間）は健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な時間を確保する、②長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中の長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす、ことを推奨しています。その上で、9時間以上の睡眠がアルツハイマー病の発症リスクを増加させる、という研究結果を紹介しています。この機会に、自身やご家族のより良い睡眠について考えてみてはいかがでしょうか。

「すこやか健保 2024年5月号」（健康保険組合連合会 2024年5月1日発行）

無断転載を禁ずる



● ご家族の健康を守るために、大切なご案内です

○ 被扶養者の皆さまに受診券をお送りします

令和6年5月24日(金)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」「特定健診・特定保健指導パンフレット」)を送付します。



受診対象者は、令和6年4月1日現在(令和6年4月17日までに届出があった方)資格のある40歳以上75歳未満の方です。資格喪失などにより加入資格の無くなった方は特定健康診査を受けていただくことはできません。

○ 受診券を使わずに健康診断や人間ドックを受けた場合は、健診結果をお送りください

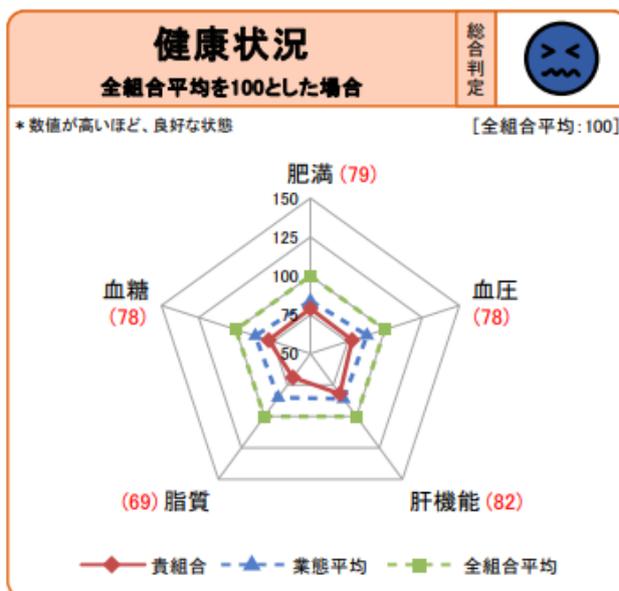
パート先等で事業主健診を受けた場合や当健康保険組合の補助事業である人間ドックを受けた場合は、特定健康診査を受診したものとみなされますので、「健診結果の写し」及び「質問票」*1を当健康保険組合へご提供していただくよう、被保険者を通じて、被扶養者の方への周知についてご高配を賜りますようお願いいたします。

*1 質問票は日常の生活習慣に関する質問です。用紙はホームページからダウンロードできます。

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。

★ 健康スコアリングレポート(2023年版)による当健康保険組合の健康状況の分析です。

2020年と比較すると少し改善傾向にありますが、健康保険組合を設立している建設業界の平均値と比較して状況は悪く、すべての健康保険組合の平均値からは大きく差が開いています。



※ 2022年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

健康状況の経年変化		2020	2021	2022	
肥満	貴組合	78	79	79	☹️
	業態平均	85	85	84	
血圧	貴組合	76	78	78	☹️
	業態平均	89	91	88	
肝機能	貴組合	83	82	82	☹️
	業態平均	87	87	86	
脂質	貴組合	74	74	69	☹️
	業態平均	84	84	85	
血糖	貴組合	80	78	78	☹️
	業態平均	86	87	87	

【本レポートで使用する用語の定義】

「組合」及び「健保組合」：健康保険組合 / 「全組合」：全健康保険組合 / 「医療費」：年間医療費 / 「特定健診」：特定健康診査 / 「業態」：健康保険組合における業態(29分類)

■ 判定基準値(全組合平均を100とした場合)



- 特定保健指導を活用しましょう
～健康になるためのアドバイスが受けられます～

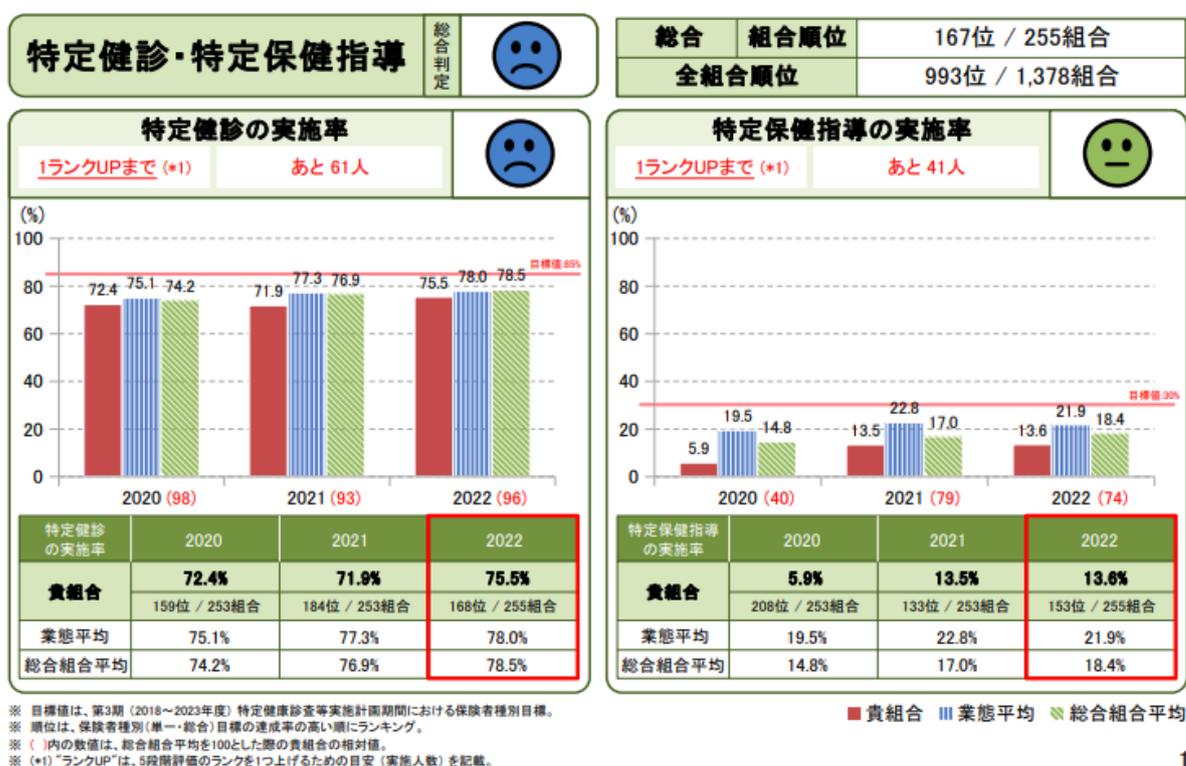
特定保健指導は内臓脂肪型肥満に着目し、生活習慣の改善を支援するための保健指導のことで、腹囲の基準値（男性 85 cm・女性 90 cm）以上、またはBMI 25 以上で、血圧、血糖、脂質の数値や喫煙習慣であればまる個数により、「積極的支援」と「動機付支援」に分かれます。

病気になれば、治療費やその治療にかかる時間は、生活習慣の見直しの労力や費用の何倍にもなります。

特定保健指導の対象になられた方にはご案内いたしますので、将来へのリスクヘッジとして積極的に受けてください。

- ★ 健康スコアリングレポート（2023年版）による当健康保険組合の特定健康診査・特定保健指導の実施状況です。

皆さまのご協力により改善傾向が顕著です。



● マイナンバーカードの保険証利用登録をお願いします

《 マイナンバーカードの保険証でできること 》

- カードをかざすだけで、病院の受付が完了
- 医療費が高額になっても限度額までの負担で
- 健診結果、薬剤情報が確認でき、医師も共有できる
- 確定申告の医療費控除申請が簡単に
- 処方せんが電子化され紙の処方せんが不要に
- 転職等があっても変わらず保険証として利用できる
- 受診1回につき医療費が20円節約できる
- 高齢受給者証（70歳以上の方）を窓口で提示する必要がない



● 令和6年5月20日にすべての被保険者の自宅あてに送付します

○ 家庭常備薬の夏季有償斡旋のご案内

購入を希望される方は申込書を記入して事業所の取りまとめ担当者の方に提出してください。
事業所のご担当者様には、ご多忙のところ誠に恐縮ですが、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、代金の集金・支払いなど、大変お手数をお掛けしますが、よろしくお願い致します。

令和6年度 家庭常備薬の夏季有償斡旋事業実施日程

- | | |
|-------------------------|--------------|
| ・ 案内書発送 | 令和6年5月20日（月） |
| ・ 申込締切日 被保険者から取りまとめ担当者へ | 令和6年6月 7日（金） |
| 担当者から健康保険組合へ | 令和6年6月14日（金） |
| ・ 商品発送 | 令和6年7月中旬 |

○ がん検診の郵送自己検診のご案内

ご自宅で検体を採取して郵送で検査を受けられるがん検診のご案内です。
特定健康診査と同時にオプション検査でがん検診を受けられる場合や、ご自身で個別にがん検診を受けられる場合は、同種のがん検診を受けることはできませんので、いずれかを選択して申し込みしてください。

早期で見つけれれば、がんは決して怖い病気ではありません。

「精密検査が必要」と判定されたら早期がんが見つけれられるチャンスと考え、自分のため、そして心配してくれる周りの人のためにも、精密検査を必ず受けるようにしましょう。

健康保険組合ではがん検診の自己負担分について3,000円を上限に補助をおこなっています。（全額自己負担した場合のみ）

また、お住いの自治体でも住民のためのがん検診を実施しており、無料で受けられる場合もありますので、自治体のホームページや広報紙をご確認ください。



○ 保健事業ガイド 令和6年度版 ～令和5年度版と差し替えてください～

事業概要のみの記載になっているものについては、あらためて掲示板やホームページ等で詳細なご案内をさせていただきます。





パート・アルバイト等で働く被扶養者の方へ

一時的な収入増は 被扶養者の資格確認の際に事業主の 証明書を提出してください

「年収の壁」対策として、パート・アルバイト等で働く被扶養者で被扶養者の収入要件を超える一時的な収入増があった場合は、事業主からの証明書を提出すれば継続して被扶養者になることができます。

健康保険の被扶養者には年収の要件が定められています。この要件が「年収の壁」になり、仕事があるのに被扶養者の資格を維持するために働くことができないと指摘されています。

そこでこのような状況を解消するために、事業主が一時的な収入増であることを証明することで、引き続き被扶養者として認定される仕組みになりました。パート・アルバイト等で収入が被扶養者の収入要件を上回る場合には、人手不足で労働時間を延長して一時的に収入が増えたという証明書を事業主に作成してもらい、被扶養者資格の確認の際に提出してください。事業主の証明書に使用する書式は厚生労働省のWEBサイトに掲載されています。

ただし、この仕組みはあくまで一時的な収入増に対応するためのものですので、利用できるのは原則として連続2年間までです。

被扶養者の収入要件

年収**130万円未満**
(60歳以上・障害年金受給者は
180万円未満)

事業主の証明書を提出する流れ

労働時間延長で 収入増



人手不足による労働時間の延長などで収入が被扶養者の要件を上回った。

事業主が証明書を 作成



被扶養者のパート・アルバイト先の事業主に依頼して証明書を作成してもらう。

資格確認の際に 提出



健康保険組合の行う被扶養者資格の確認の際に、事業主の証明書を提出する。

- Q** どのような収入増が対象ですか？ **A**
人手不足で働く日数が多くなった、残業時間が増えたなどのケースが該当します。基本給の増加や手当の新設などで継続的に収入が被扶養者の要件を上回るケースは該当しません。また、フリーランスや自営業の人は対象外です。
- Q** 一時的な収入増と認められる金額の上限はありますか？ **A**
具体的な上限額は定められていません。収入増が著しく大きい場合などでは雇用契約書等も確認して総合的に判断します。
- Q** 複数の勤務先がある場合はどうしたらよいですか？ **A**
複数の勤務先がある場合は、収入増の主な要因となった勤務先の事業主から証明書を取得します。複数の勤務先がそれぞれ一時的な収入増に影響している場合は、それぞれの勤務先から事業主の証明書を取得してください。

※ 一時的な収入増を確認するため、当初の雇用条件のわかるものとして、雇用契約書、労働条件通知書など、時間給や日給、勤務時間などを比較検証できるものを提出してください。

● 「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6年5月15日(水)に、各事業主様に「健康保険被保険者賞与支払届」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」を当健康保険組合へご提出してください。
なお、この間に賞与の支払いがなかった場合は、「賞与不支給報告書」をホームページよりダウンロードのうえ、当健康保険組合へご提出願います。

● 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6年4月19日

2024.4.15 No.243 ・短時間勤務者の加入義務化 51人以上事業所へ ・マイナ保険証の利用登録依頼 ・家庭常備薬夏季斡旋、かんの郵送自己検診の案内 ・保健事業の新様式 ・受診券の送付 ・ウォーキングイベントの案内 ・子ども・子育て支援金制度 ・健康コラム「甲状腺の炎症 橋本病」 ・保険証の廃止マイナ保険証の案内チラシ

○ 「健保からのお知らせ」の掲載

令和6年4月19日

・ウォーキングイベント「チーム対抗ウォークラリー」の開催期間中に平均歩数8,000歩を達成した全員にクオカードを進呈します
・ウォーキングイベント「チーム対抗ウォークラリー 事業所別チームコード一覧表



● 事業状況

区 分		令和6年4月分	令和5年4月分	前年同月比
		(A)	(B)	(A) ÷ (B)
事業所数(件)		167	169	98.82%
被保険者数(人)	男	3,283	3,353	97.91%
	女	728	711	102.39%
	計①	4,011	4,064	98.70%
平均標準報酬月額(円)	男	406,409	401,819	101.14%
	女	265,588	260,782	101.84%
	計	380,850	377,144	100.98%
標準賞与額総計(累計・千円)		186,210	96,740	192.49%
被保険者1人当たり標準賞与額(累計・円)		46,425	23,804	195.03%
被扶養者数(人)	②	3,201	3,354	95.44%
扶養率(人)	② ÷ ①	0.80	0.83	96.70%

動物由来感染症

～動物から感染する病気があることを知っていますか?～

◆ 動物由来感染症とは?

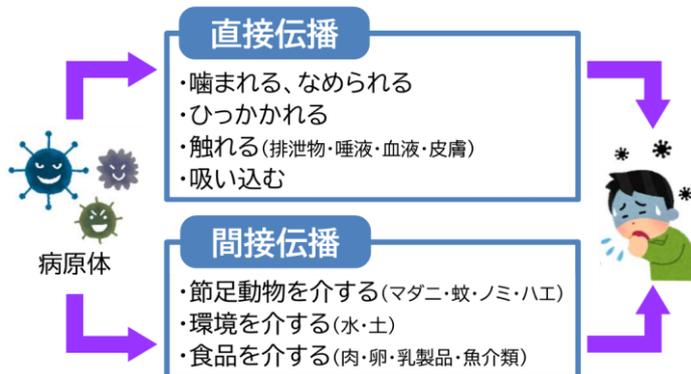
動物由来感染症とは、動物から人に感染する病気の総称です。人獣共通感染症や人と動物の共通感染症、Zoonosis (ズーノーシス) ともいわれますが、厚生労働省は人の健康問題という視点から、「動物由来感染症」という言葉を使っています。世界保健機関 (WHO) では、「脊椎動物と人の間で自然に移行するすべての病気または感染」と定義しています。



動物由来感染症の病原体は、世界で 200 種類以上が確認されています。人も動物も発症するもの、動物は無症状で人だけが発症するものなど、病原体によって様々なものがありますが、なかには発症すると重症化し命にかかわる感染症も。ワクチンのない病気も多いので、日ごろからの予防が重要となる病気なのです。

◆ どうやって感染するの?

病原体がうつることを**伝播(でんぱ)**といいます。動物由来感染症が伝播していく経路は、病原体を保有する動物から直接人にうつる**直接伝播**と、病原体を保有する動物と人の間に何らかの媒介物を介して間接的にうつる**間接伝播**に大きく分けることができます。



温帯の島国であり、衛生観念が強い日本は比較的動物由来感染症が少ない国とされています。しかし、動物由来感染症はすべての感染症の半数を占めており、交通手段の発展や、自然環境の著しい変化、

人口の都市集中化や高齢者の増加、野生動物のペット化などにより、短期間で広範囲に病原体が蔓延する可能性が高まっているといわれています。このような背景で、新興感染症と言う未知の感染症が出現し、広範囲で流行しています。新興感染症の多くが、人獣共通感染症といわれています。世界中で猛威を振るった新型コロナウイルス (COVID-19) の保有宿主は現時点では不明ですが、その遺伝子配列がコウモリ由来の SARS 様コロナウイルスに近いこと、コウモリがこの新型コロナウイルスの起源である可能性が示唆されています。

◆ 動物由来感染症に感染しないために

<p>過剰な触れ合いは控えましょう</p> <p>動物の口の中や爪には、細菌やウイルスなどがある場合があります。口移しで餌を与えたり、スプーンや箸の共用は控えましょう。</p>	<p>野生動物の飼育や接触は避けましょう</p> <p>野生動物はどのような病原体を保有しているかわかりません。安易に触らないようにしましょう。</p>	<p>動物にさわったら必ず手を洗いましょう</p> <p>動物の排泄物や皮膚には、寄生虫の卵や細菌、真菌などの病原体が存在し、気付かず吸い込んだり口の中に入ってしまう場合があります。</p>	<p>餌として生肉を与えてはいけません</p> <p>生肉や加熱不十分な肉には、有害な寄生虫や食中毒菌、薬剤耐性菌が存在する可能性があります。</p>
<p>動物の身の回りは清潔にしましょう</p> <p>飼っている動物は爪切りやブラッシングなど、こまめに手入れをするとともに、動物の寝床も清潔にしましょう。</p>	<p>糞尿は速やかに処理しましょう</p> <p>糞中で病原体が増殖したり、糞尿が乾燥して中の病原体が空気中を漂うことがあります。</p>	<p>室内で鳥を飼育する時は換気を心がけましょう</p> <p>羽毛や乾燥した排せつ物、塵埃等が室内に充満しやすくなります。ケージやその周り、室内のこまめな清掃のほか、定期的な換気に努めましょう。</p>	<p>砂場や公園で遊んだら必ず手を洗いましょう</p> <p>動物が排泄を行いがちな砂場や公園は注意が必要です。特に、子どもの砂遊び、ガーデニングで草むしりや土いじりをした後は、十分に手を洗いましょう。</p>

健康保険証は2024年12月2日に廃止

医療機関の受診は マイナ保険証で

※マイナ保険証…マイナンバーカードに保険証利用の登録をしたもの(手続き方法は裏面)

マイナ
保険証
始まっています!



今から使おう!マイナ保険証 なにが変わったの?

メリット
1

医療情報の共有化で質のよい医療が受けられます!!

マイナ保険証を使って受診すると、初めての医療機関でも特定健診や薬剤・診療情報が医師等と共有でき、より適切な医療が受けられます。
(本人が同意した場合のみ)



医師の声

Q オンライン資格確認を導入して、どのようなメリットを感じていますか?



A 多くの情報をもとに、より正確な診断、適切な治療(処方)が可能となります

他院で鎮痛剤を処方されている患者さんに当院でも同種の薬剤を処方してしまったら、健康被害につながっていたかもしれません。事前に薬剤・診療情報を閲覧していたため、重複処方を避けることができました。

メリット
2

手続きなしで高額な窓口負担が不要に!!

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても、本人が同意すれば高額療養費制度に基づき限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。健保組合への手続きは必要ありません。



患者の声

Q オンライン資格確認を利用して、どのようなメリットを感じていますか?



A 申請しなくても窓口での支払いが減額されました

急に入院することになり、健保組合に限度額適用認定証を申請しようとしたら、1週間かかると言われました。マイナ保険証を利用すると、認定証がなくても窓口負担が減額され、助かりました。

マイナ保険証のメリットの詳細は、右の二次元バーコードからご確認ください。
厚生労働省作成動画 ▶【何が便利になるの? メリット編】

