

みんなが健康で明るい職場と家庭が願い



加古郡播磨町街並み

掲示板

兵庫県建築健康保険組合

2024年9月17日 No. 248

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

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

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

短時間労働者（パート・アルバイト）の加入が義務化されます

～従業員数51人以上の事業所を対象に令和6年10月から～

令和6年4月15日発行No.243の掲示板にてお知らせしておりましたが、短時間労働者の加入対象事業所が拡大され、従業員数が51人以上の事業所を対象に10月1日から施行となります。

該当する事業所には届出などの取り扱いについて、当健康保険組合からあらためて文書をお送りします。

なお、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」（該当する可能性がある事業所へのお知らせ）が届いた事業所は、従業員数51人以上で短時間労働者として加入対象となる者がいるか確認し、該当する場合は当健康保険組合に「特定適用事業所該当届」と「資格取得届」の提出をお願いします。

また、日本年金機構から「特定適用事業所該当事前のお知らせ」が届いた事業所は、日本年金機構において10月1日以降、特定適用事業所として取り扱われ、届出をしなくても「特定適用事業所該当通知書」が送付されてきますので、当健康保険組合に「特定適用事業所該当届」に「特定適用事業所該当通知書」のコピーを添えて提出してください。

ただし、対象となる短時間労働者がいる場合は、上記とあわせて「資格取得届」の提出をお願いします。

	2017年4月～	2022年	2023年	2024年	2025年～
施行日		10/1		10/1	
任意	500人以下の企業	100人以下の企業		50人以下の企業	

2024年12月2日より、
従来の健康保険証の新規・再発行ができなくなります!

マイナ保険証の 手引き

*本誌は2024年8月時点の情報です。内容は変更となる場合があります。

マイナンバーカードがますます便利に

マイナンバーカードは**メリット**いっぱい!



健康保険証として使える!

- 就職や転職をしても保険証の切り替えを待たずに受診可能
- 保険証がなくても顔認証で受付可能
- 過去の診療・薬の情報が自動連携
- 窓口で高額な医療費の一時支払いが不要に

※認証処理はカードリーダーで行い、医療機関でマイナンバーカードをおあずかりすることはありません。

※現行の保険証は、2025年12月1日まで継続してご使用いただけます。

身分証明書に!

携帯電話の契約、
会員登録などに使える

各種証明書を コンビニで!

コンビニで、住民票の写し
などを取得

ポイントで お買い物!

地域やオンラインでの
お買い物に使える

兵庫県建築健康保険組合

マイナンバーカードをお持ちですか？

Yes

右ページへ

No

以下の方法で
申請しましょう。



マイナンバーカードは、次の4つの方法で申請できます。

1 スマートフォン

- ① スマホで顔写真を撮影
- ② スマホで交付申請書*の二次元コードを読み取る
- ③ 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- ④ 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了



*オンライン申請をご希望の方やマイナンバーが分からない方は、お住まいの地区町村窓口にて「交付申請書」を無料でお渡ししています。



2 パソコン

- ① カメラで顔写真を撮影
- ② 申請用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了



3 証明用写真機

- ① タッチパネルから「**個人番号カード申請**」を選択
- ② 撮影用の料金を投入して、交付申請書の二次元コードをバーコードリーダーにかざす
- ③ 画面の案内通りに、**必要事項**を入力
- ④ 画面の案内通りに、顔写真を**撮影して送信**し、申請完了

4 郵便

- ① 交付申請書に必要事項を記入し、6ヵ月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請完了

交付申請書
がない場合

専用サイトから交付申請書と封筒がダウンロードできます。
プリントアウトしてお使いください。

マイナンバーカード 郵便



マイナンバーについてのお問い合わせ

マイナンバー
総合フリーダイヤル

マイナンバー
0120-95-0178

平日：9時30分～20時00分 土日祝：9時30分～17時30分（年末年始を除く）

マイナンバーカードの
申請方法はこちら

<https://www.kojinbango-card.go.jp/apprec/>



マイナンバーカードとは？

マイナンバーカードとは、マイナンバーが記載された顔写真付きのカードのこと。プラスチック製のICチップ付きカードで、券面に氏名、住所、生年月日、性別、マイナンバーと本人の顔写真等が表示され、本人確認のための身分証として利用できるほか、電子証明書を利用した電子申請（自治体サービス、e-Tax等）など、さまざまなサービスにご利用いただけます。

電子証明書とは？

- ① 署名用：インターネット等で電子文書を作成・送信する際に利用するもの
例）電子申請（e-Tax等）、民間オンライン取引（オンラインバンキング等）の登録 など
- ② 利用者証明用：インターネットサイト等にログイン等をする際に利用するもの
例）行政のサイト（マイナポータル等）や民間のサイト（オンラインバンキング等）へのログイン、コンビニ交付サービス利用 など

それぞれの有効期限について

【マイナンバーカード】発行日から10回目の誕生日（未成年者は5回目）まで

【電子証明書】年齢を問わず、発行日から5回目の誕生日まで

※有効期限の2～3カ月前を目途に送付される「有効期限通知書」にしたがって更新してください。なお、更新にかかる手数料は無料です。

保険証の利用登録はお済みですか？

Yes

次ページへ

No

以下の方法で
申請しましょう。

わからない

下部のマイナポータルで
確認しましょう。



保険証登録は、次の3つの方法で申請できます。

1 マイナポータルでの申請 (スマートフォン)

必要なものを準備

- 申込者本人のマイナンバーカード
- 「マイナポータルアプリ」のインストール



iOS版



Android版

アプリを起動

- マイナポータルアプリを起動
- 「申し込む」をタップし、申込のページを開く



利用規約等を確認後、同意

- 「マイナポータル利用規約」をご確認いただき、「同意して次へ進む」をタップ
※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。



マイナンバーカードを読み取る

- 数字4桁の暗証番号を入力する
- マイナンバーカードをスマートフォンにぴったりとあてて読取開始をタップ



2 医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーでの申請

カードリーダーに
マイナンバーカード
を置く

- 本人確認 (顔認証等)
- 同意取得 (お薬情報など)

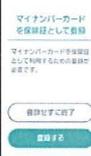
お申し込み

申込完了



保険証登録
未実施の場合は、
次の画面へ

※カードリーダーの
メーカーにより
画面が異なります。



マイナンバー
カードが保険証と
して利用可能に!

※カードリーダーの機種によっては、本人確認や同意取得の必要となるタイミングが異なる場合があります。
※申込完了までに少し時間がかかる場合があります。
※転職・転居等により保険者が変わり手続きが終了していない場合などには、マイナ保険証で受診いただく場合があります。

3 セブン銀行ATMでの申請

ATM画面の各種お手続き
> 健康保険証利用の申込み
ボタンを押し、画面の指
示に従って操作・申請して
ください。



<https://www.sevenbank.co.jp/personal/atm/mynumbercard.html>

健康保険証
利用は
ここから
事前登録を

行政機関とのやり取りは自分専用サイト

マイナポータルで!

マイナポータルとは

子育てや介護をはじめとする行政手続きの検索やオンライン申請がワンストップできたり、行政機関からのお知らせを受け取ることができる自分専用サイト

マイナポータル
サービストップは
こちら



あなたの情報を手元で確認

行政機関などが保有するあなたの情報 (世帯情報・税・社会保障等)を確認することができる

子育て・介護・引っ越し・そのほか
さまざまな申請がオンラインで可能に
自宅のパソコンやスマホで申請ができる

健診結果、医療費情報、
薬剤情報も確認が可能に!

使ってみよう マイナ保険証



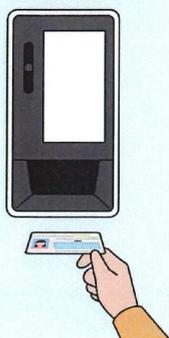
健康保険証廃止後の受診方法

▶ マイナ保険証で受診する

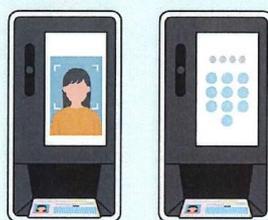
マイナンバーカードを健康保険証として使用するには健康保険証利用の登録が必要です。登録方法は、前ページをご確認ください。

受付方法

- ① カードリーダーにマイナンバーカードを置く



- ② 顔認証もしくは暗証番号を入力し、本人確認を行う



※カードリーダーの故障などで本人確認が行えない場合がありますので、念のため「資格情報のお知らせ」も携帯ください。

- ③ 各種情報提供同意事項の確認・選択をする

確認を行う同意事項

● 特定健診情報

40歳から74歳までの方を対象に、メタボリックシンドロームに着目して行われる健診結果の情報です。

● 薬剤情報

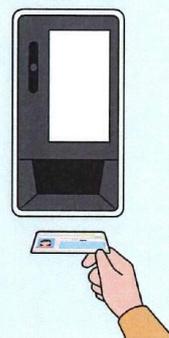
医療機関を受診し、薬局等で受け取ったお薬の情報です。

※注射・点滴等も含まれます。

- ④ 受付完了

● カードを取り出す前に…

高額療養費制度を利用する方は、**限度額情報**を選択してください。



▶ 健康保険証または資格確認書で受診する

健康保険証および資格確認書は、2024年12月2日以降もご使用いただけますが、**期限付き**です。

● 健康保険証



経過措置として、すでに交付されている健康保険証については、廃止後も最大1年間使用いただけます。
2025年12月2日以降はご使用いただけません。

● 資格確認書

健康保険証廃止後、**一定期間**はご使用いただけます。

● 被扶養者認定状況の定期確認（検認）について

被扶養者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 6 年度は、令和 6 年 9 月 17 日に依頼文書等と「健康保険被扶養者確認調書」を送付しますので、令和 6 年 10 月 15 日（火）までに提出いただくようお願いいたします。

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業であり、「健康保険被扶養者認定取扱要領」（※1）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。

※1 （「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。

確認調書の提出についての留意事項は次のとおりです。

- マイナンバー制度による情報連携を活用し、被扶養者の方の令和 5 年中の収入額を健康保険組合で確認します。
被扶養者の認定基準（収入）は 60 歳未満が年間 130 万円未満、60 歳以上が年間 180 万円未満となっていますので、*対象となる収入範囲（下に記載の 1～10）と収入額を確認いただき、令和 5 年中の収入額が認定基準（収入）を超えている場合は、被扶養者の不該当手続きをしてください。この場合の被扶養者不該当年月日は令和 6 年 1 月 1 日となります。
*対象となる収入範囲は、1 給与、2 自営業等、3 不動産、4 公的年金、5 雇用保険給付金、6 健康保険給付金、7 投資、8 利子、9 個人年金、10 養育費等その他の収入です。
なお、収入があり、認定基準の範囲内である方は、これまで通り収入額が確認できる書類を添付してください。
- 学生証のコピーは、有効期限にご注意いただき、有効期限が裏面に記載されている場合は「表」「裏」の両面をコピーしていただくようお願いいたします。
- 給与明細が紙で発行されず、メールやウェブで確認（通知）する場合が増えてきています。印刷して添付いただく場合に氏名、支給月、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。
- 年金生活者支援給付金を受けておられる場合は、他の年金と同様に金額のわかるものを添付してください。
- パート・アルバイト等の収入がある方で、①勤め始めたばかりで給与支払いの実績が少ない方、②給与支払明細が用意できない方は、勤務先の事業主様に「年間給与（支払い・見込み）証明書」を作成いただき提出をお願いします。
- 「健康保険被扶養者確認調書」に中学生以下の方は印字されておりません。また、被扶養者が中学生以下の方のみの場合は「健康保険被扶養者確認調書」が作成されていないのでご承知おきください。
- 「年収の壁・支援強化パッケージにおける被扶養者認定」として、人手不足などにより一時的に収入の変動があった場合に、特例措置として被扶養者として認定される取り扱いについては、当健康保険組合のホームページの「けんぽからのお知らせ」をご確認ください。
事業主証明書様式：令和 5 年 1 月 22 日
当健康保険組合の取り扱い：令和 5 年 1 月 22 日、令和 5 年 1 月 18 日
- 「収入がない人の扶養理由申立書」「被扶養者現況届」「父母の収入状況確認申出書」「年間給与（支払い・見込み）証明書」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。
「けんぽからのお知らせ」令和 6 年 9 月 17 日をご確認ください。

令和6年度「インフルエンザ予防接種補助」「新型コロナワクチン接種補助」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 補助金 接種を受けた者1人につき
1回接種を受けた場合 2,000円以内の実費
2回接種を受けた場合 4,000円以内の実費
令和6年度から補助額を500円増額しました。
- 3 実施機関 事業主・被保険者・被扶養者が希望する医療機関
- 4 請求方法 事業主様を経由して、「インフルエンザ予防接種補助金請求書」「新型コロナワクチン接種補助金請求書」に必要な書類を添付し、令和7年2月28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。
※ インフルエンザ予防接種補助金請求書は、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「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。
新型コロナワクチン接種補助金請求書は「けんぽからのお知らせ」令和6年3月26日に掲示していますので、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。
- 5 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。
- 6 その他 令和6年度から新型コロナワクチン接種補助を行うこととなりました。
新型コロナワクチンの定期接種については、各市区町村が実施主体となりますが、任意接種は医療機関に申し込みが必要です。



第131回決算組合会の結果について（ご報告）

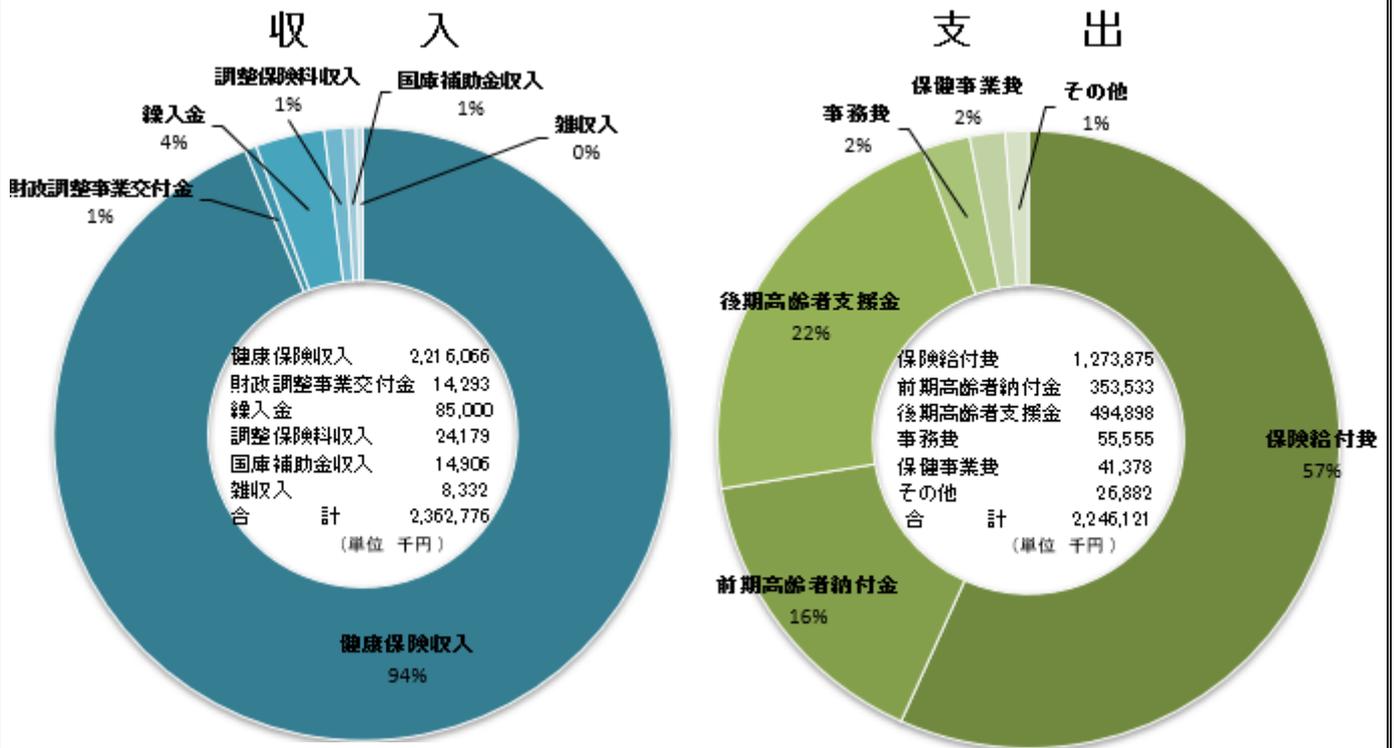
1. 令和5年度収入支出決算の概要

令和5年度の決算は令和4年度に続き、経常収支が黒字で決算を終えることができました。

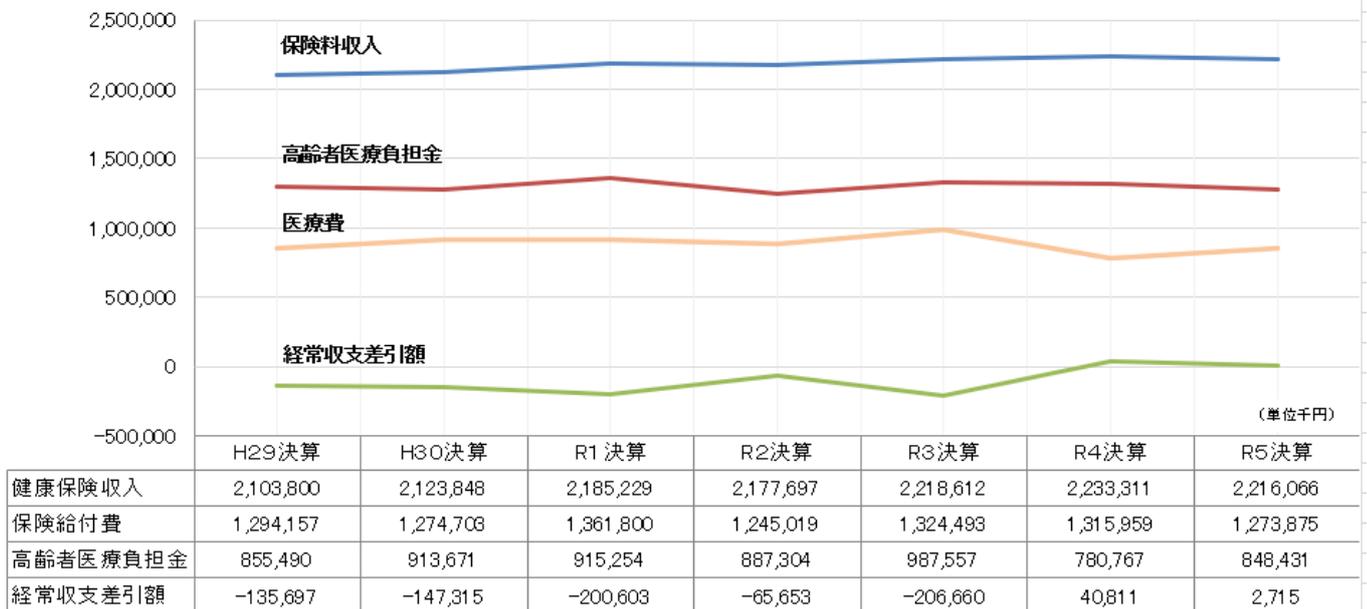
決算後の残金は116,655千円（準備金からの繰入金85,000千円含む）、経常収支（国や健保連からの補助金を除き保険料収入のみでの収支）では2,715千円の黒字となりました。

前年度との比較では、保険料収入は賞与の支給額が減少したこと、および被保険者数の減少により0.77%、17,245千円減となりました。

支出面では、高齢者医療制度への拠出金（前期納付金、後期支援金）が8.66%、67,649千円増で大幅に増えた一方で、医療費支出（保険給付費）が3.2%、42,084千円減となりました。



収支の変遷



2. 第131回組合会の議事について

- 1 日 時 令和6年7月26日（金）
- 2 場 所 兵庫建設会館 4階会員ホール
- 3 出席議員 19名（議員定数28名）

4 議 題

(1) 議案等について

- | | |
|--------------------------------|---------|
| ① 令和5年度収入支出決算（案）について | （第1号議案） |
| ② 令和5年度事業報告（案）について | （第2号議案） |
| ③ 令和5年度収入支出決算残金処分（案）について | （第3号議案） |
| ④ 令和6年度保健事業の重要課題について | （第4号議案） |
| ⑤ 資格確認書管理規定の制定について | （第5号議案） |
| ⑥ 監査報告について | （報告第1号） |
| ⑦ 理事長専決事項について | （報告第2号） |
| ⑧ 保険証廃止に向けた取組予定について | （報告第3号） |
| ⑨ 財政対策委員会、健康管理事業推進委員会の開催結果について | （報告第4号） |
| ⑩ 子ども・子育て支援金制度について | （報告第5号） |

5 結 果

(1) 議案はすべて承認されました。

(2) 谷理事長は開会にあたり次のとおり挨拶を述べられました。

オリンピックイヤーで皆さんの運動意欲や健康志向が高まることを期待しています。

令和5年度の経常収支は2,715,000円の黒字となり、皆様方からお預かりした保険料の範囲内で、支出のすべてをまかなうことができている。わずかではありますが、令和4年度に続いて黒字で決算を終えられ、安心した次第です。

しかし、令和7年度には、団塊の世代全員が後期高齢者となり、高齢者医療制度への拠出金が大幅に増加する見込みですから、しっかりとした財政基盤を確立することが重要であり、令和6年度は保険料率の引き上げにご協力いただき、ご負担をお願いしているところです。

財政の健全化に向けては、経費の節減はもちろんでありますが、大きな割合を占める医療費支出の適正化が必要です。

健康診断や人間ドック、医療機関での適切な受診など、病気の早期発見・早期治療や重症化防止のために、一人ひとりが自らの健康を守っていくという意識を持っていただくことが大切です。

健康診断の結果を活かして、受診を促していくなど、企業としても従業員の健康を守っていく取り組みが重要です。

皆様方には、引き続き健康保険組合の健全な財政運営と事業推進に一層のご協力いただきますようお願いいたします。

(3) ④令和6年度保健事業の重要課題については、特定保健指導実施者の拡大に向けて事業主・事業所の担当者と連携・協力して取り組みを進めていきます。

具体的には、集団での説明会や特定保健指導を希望する方の保健師との初回面談のセッティングを行います。また、従来のメニューに加え、食事体験サービスやデジタルギフトのインセンティブを付与するなど、ワンランク上の保健指導メニューを用意します。

⑧保険証廃止に向けた取組予定については、被保険者・被扶養者の皆さまが保険証廃止後の受診に困らないよう、皆さま自身に準備していただくために、分かりやすい資料を提供することとします。

⑩子ども・子育て支援金制度については、令和8年度から支援金の徴収が始まり、令和10年度には保険料率に換算して3%を超え、平均で一人当たり年間18,000円程度の負担をお願いすることになります。財政の健全化をはかることで保険料率の見直しを検討してまいります。

以上

● 10月1日からウォーキングイベントを開催します

～ 9月中にエントリーをお願いします ～

健康を維持するために歩くことは効果的だといわれています。

厳しい夏を過ぎ、少しずつ快適な気候になってきますので、日常生活での歩くことに少しプラスして、昼休みに職場の周りを歩いてみたり、朝や夕方にウォーキングをしてみませんか。

イベントに参加し期間内に平均歩数 8,000 歩以上を達成されたすべての方に 1,000 円分のクオカードを差し上げます。 (チラシにある、抽選で当たる Amazon ギフトカードとは別に、達成者全員に差し上げます)

参加方法はホームページの「けんぽからのお知らせ」に掲載していますので、ご確認ください。

Amazonギフトカード合計**2,000**円分が当たるチャンス!

**参加して
当たる!**

当イベントに参加し
平均歩数5,000歩を到達すると
抽選で最大500名様

1,000
円分

**貯めて
当たる!**

アプリで健康保険組合を登録し
1,000ポイント以上貯めると
抽選で毎月150名様

1,000
円分

好評につき
令和6年度 第2回

スマホ de

今回は日本を横断
目指せ「大阪」到達!

チーム対抗ウォークラリー

開催期間 **10/1**火～**20**日

エントリー期限 **9/30**月まで

**参加
無料**

スマートフォンを用いて、健康保険組合・事業所同士で歩数を競うウォーキングイベントです。
歩いて運動不足を解消!お得に景品をゲットしましょう!



● OTC医薬品の購入補助をおこないます

花粉症については年明け早々から対策を行われる方もおられ、多くの方がアレルギー症状にお困りのことと思います。

重症化される方はアレルギー専門外来での受診をおすすめしますが、病院で抗アレルギー剤と目薬の処方だけをもっておられる方は、OTC医薬品を試してみられてはいかがでしょうか。

家庭常備薬秋季幹旋については、令和6年10月にご案内する予定ですが、このたびの幹旋から花粉症やアレルギー性鼻炎などの一部の医薬品について、健康保険組合が購入費用の内1,000円を補助することといたします。

OTC医薬品の使用を検討してみてください。

スイッチOTC医薬品は、お金も時間もオ・ト・ク！

病院で処方された薬と同じ薬（同一成分）が**病院に行かなくても自分で買える**ことをご存知ですか？

医師から処方される医療用医薬品のうち、副作用が少なく安全性の高いものを市販薬（OTC 医薬品）に転用（スイッチ）したものを“スイッチ OTC 医薬品”といいます。



医師による処方が必要な
医療用医薬品

薬局で購入できる同一有効成分の
OTC医薬品

花粉症薬	 アレグラ60mg (14日分)	スイッチ 	 アレグラFX (14日分)	 アレルビ (14日分)
	自己負担額	1,830~2,142 円※1		565~2,075 円※2

※1 複数銘柄があるため最も薬価の安いものと最も高いものを記載

※2 購入先やメーカーの違いによって価格は異なるため、最安値からメーカー希望小売価格までの範囲を記載

(注) 上記のアレグラ FX、アレルビが次回以降の幹旋品目に含まれるかどうかは未定です

身近な動物由来感染症

～ 日本脳炎 ～

◆ 日本脳炎とは？

日本脳炎とは、日本脳炎ウイルスに感染することで起こる中枢神経系疾患です。感染しても多くの場合は無症状ですが（不顕性感染）、ごく少数の人はウイルスが脳に侵入し、髄膜炎あるいは脳炎、脊髄炎を発病します。脳炎の発病率は、日本脳炎ウイルスに感染した100～1000人に1人程度と考えられています。いったん脳炎症状を起こすと、致死率は20～40%前後と高く、回復しても半数程度の方は重度の後遺症が残ります。

日本では、ワクチン接種の推進、媒介蚊に刺される機会の減少、生活環境の変化等により日本脳炎患者数は年間数名程度の発生にとどまっており、過去の感染症のイメージが強いかもかもしれません。しかし日本脳炎は東南アジアなど24カ国で認められ、蔓延地域では毎年約6万8千人が日本脳炎を発症しているとされています。



◆ 病気の特徴

脳炎を発症する場合、ウイルス感染後6～16日の潜伏期間を経て症状が現れます。主な初発症状は、発熱、頭痛、嘔吐などです。その後、意識障害、光線過敏、けいれんなどの中枢神経障害が現れます。

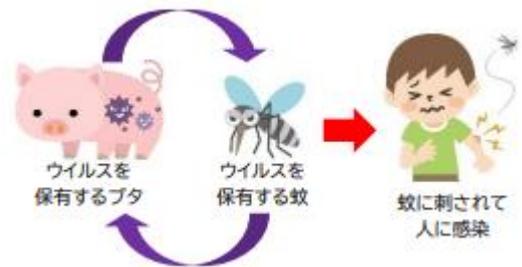
脳炎発症者の死亡率は20～40%で、特に小児や高齢者では高くなっています。また、回復しても、何らかの神経的后遺症が45～70%に見られ、小児では特に重度の障害を残すことが多いと言われています。

◆ 感染経路

日本脳炎はコガタアカイエカという「蚊」によって媒介されます。

日本脳炎ウイルスは、動物（主にブタ）の体内で無症状のまま増殖します。ウイルス感染した動物を吸血した蚊が、人を刺すことによって感染します。ただし、人から人への感染はありません。日本脳炎に感染した人を刺した蚊に刺されても、蚊を媒介して感染することはありません。

まだ国内では、西日本を中心に日本脳炎ウイルスに感染しているブタが多数存在しています。ブタが日本脳炎ウイルスの感染を受け始める時期は、6～7月頃に、九州・中国・四国地方から始まり、8～9月にかけてその地域が北へと広がっていきます。農村地帯の夏に生じやすい傾向があり、日本における発症例はブタを家畜として飼育することの多い西日本に多く認められます。



◆ 予防方法

現在日本脳炎ウイルスに対する治療薬はないため、**ワクチンが最も有効な予防策**です。日本では日本脳炎の定期接種が3歳以降に設定されており、重篤な合併症を予防することが期待できます。ブタの日本脳炎の保有率の高い地域では生後6か月からのワクチン接種が推奨されています。日本脳炎は決して他人事と考えるのではなく、身近な病気として捉えワクチン接種を行うことが大切です。さらに、東南アジアなどへの旅行などへ行く際は、虫除けスプレーの使用や、皮膚の露出を抑えるなどの予防策を講じることも重要です。

