

広報誌「掲示板」は毎月発行しています。過去の記事はホームページの掲示板サイトをご覧ください。

みんなが健康で明るい職場と家庭が願い



丹波市 たんば黎明館

掲示板

兵庫県建築健康保険組合

2024年10月15日 No. 249

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

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

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

59回目を迎える「健康強調月間」

女性の健康問題、ロコモにも着目

「健康強調月間」が始まりました。健保連では同月間の趣旨を踏まえた多様な事業を行っています。ここではそのうちの1つをご紹介します。

女性のライフステージに応じた健康づくりです。内閣府が6月に公表した「24年版男女共同参画白書」では、男性特有の病気は50代以降で多くなる傾向にある一方、女性特有の病気は20～50代の働く世代に多く、その種類もさまざまであると指摘しています。ライフステージによって多くの健康課題を抱え、加えて女性の社会進出増加に伴い、職場で女性特有の健康課題へ対応することが求められています。

厚生労働省は「健康日本21（第三次、2024～35年度）」で、新たに「女性の健康」を明記し、関連する目標を設定しました。これまで性差に着目した取り組みが少なかったため、新規の項目として、女性に多いといわれる骨粗しょう症の検診受診率の向上が掲げられました。具体的には、自治体の乳がん検診、子宮頸（けい）がん検診に準ずる形で骨粗しょう症の検診受診率を現状の5.3%から15%（32年度）まで向上させることが目標として設定されました。

こうした状況を踏まえ今回は、女性のライフステージごとに罹（かか）りやすい病気や体の変化など、女性特有の健康課題の周知と、職場での理解促進を目的としてポスターを作成しました。

心身の健康の保持、増進を図るため、同月間を機に、ご自身のこれまでの日常生活を振り返ってみませんか。



「すこやか健保 2024年10月号」（健康保険組合連合会 2024年10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、令和6年9月17日に依頼文書等をお送りしています。お忙しいところご協力をいただき、ありがとうございます。

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。

まだ未提出の方がおられましたらすみやかに提出いただくようお願いいたします。

この度の確認調書の注意点や必要な添付書類の様式などは、「けんぽからのお知らせ」令和6年9月18日に掲載していますのでご確認ください。

- ・被扶養者確認調書注意点
 - ・被扶養者確認調書添付書類：別居者がいる場合…【被扶養者現況届】
 - ・被扶養者確認調書添付書類：父または母のどちらかを扶養している場合【父母の収入状況確認申出書】
 - ・被扶養者確認調書添付書類：15歳以上で現在収入がない場合【収入がない人の扶養理由申立書】
 - ・被扶養者確認調書添付書類：給料明細等がない場合【年間給与（支払い・見込み）証明書】
 - ・年収の壁・支援強化パッケージにおける被扶養者認定について（追加）
 - ・年収の壁・支援強化パッケージにおける被扶養者認定について
 - ・被扶養者の収入確認に当たっての「一時的な収入変動」にかかる事業主の証明書
 - ・海外に在住し日本国内に住所を有しない被扶養者の認定について
- ※ 「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。

【 年収の壁・支援強化パッケージにおける被扶養者認定について 】

～ 人手不足などにより残業等が増え一時的に収入増となった場合の取扱いについて ～

この取扱いにおける「一時的な収入変動」および、そのことを「確認できるもの」等について、再度お知らせします。

詳細はホームページの「けんぽからのお知らせ」令和6年9月18日に掲載していますのでご確認ください。

なお、事情を問わず130万円以上の収入があっても被扶養者として認められるものではないことをご承知おきください。

「一時的な収入変動」とは

一時的な収入増加の要因としては、主に時間外勤務（残業）手当や臨時的に支払われる繁忙手当等が想定され、一時的な収入変動に該当する主なケースとしては、

- ・当該事業所の他の従業員が退職したことにより、当該労働者の業務量が増加したケース
- ・当該事業所の他の従業員が休職したことにより、当該労働者の業務量が増加したケース
- ・当該事業所における業務の受注が好調だったことにより、当該事業所全体の業務量が増加したケース
- ・突発的な大口案件により、当該事業所全体の業務量が増加したケース

などが想定されます。

「確認できるもの」

一時的に残業等が増えた原因や、勤務先での具体的な就業状況等について、別途確認できる資料として「雇用契約書」または「労働条件通知書」の写し、および前年・前々年の給与支払額のみならず、源泉徴収票、給与明細、勤務先の事業主による「給与支払額証明書」を添付してください。

● 令和6年度の地域別最低賃金が改正されました

令和6年度の地域別最低賃金が改定されました。兵庫県の最低賃金は次のとおりです。

兵庫県最低賃金	時間額	1,052円（改正前は1,001円）
	引上額	51円
	発効日	令和6年10月1日

詳しいことは、兵庫労働局労働基準部賃金室または最寄りの労働基準監督署にお問い合わせください。

● 「郵送自己検診のお知らせ」を送付します

「毎年必ず受けましょう！ がん検診！ -郵送自己検診-」のご案内を各事業所様にお送りしました。がんの早期発見、早期治療のために1人でも多くの方が受けていただきますよう、特段のご配慮をお願いいたします。

なお、案内に記載の自己負担金は、当組合からの補助後の料金となっています。下の4に記載の保健事業「がん検診補助金」を請求していただくことはできません。

- 1 お手数をお掛けして恐縮ですが、被保険者の皆様に1枚ずつお渡し願います。案内書（申込書）が不足する場合は当健康保険組合にご連絡いただくか、またはコピーしてご対応願います。
- 2 申込について
 - (1) 申込方法と期限
所定の申込書を、令和6年11月29日（金）までに当健康保険組合に提出いただきます。
また、Webでの申し込みも可能です。案内チラシのQRコードをスマホで読み取ってお申込みください。
 - (2) 支払方法
検診機関から個人宛に検査器具等とともに振込用紙が同封されていますので、コンビニ等で振込ください。なお、受診されなくても自己負担金は必要となります。
 - (3) 採取器具の返送締切日
問診票と採取した器具を所定の封筒に入れて、令和7年1月31日（金）までに委託検診機関（メスプ細胞検査研究所）へ郵送してください。
- 3 令和6年5月20日、「保健事業ガイド」に「郵送自己検診案内書」を同封して送付させていただいたところです。すでに郵送自己検診の申込みをされた被保険者・被扶養者の方は、今回、再度同一検診項目について、申込みをすることができませんのでご注意ください。
- 4 当健康保険組合では、がん検診補助も行っています。
人間ドックや健康診断を受けられた際にオプション検査としてがん検診を受けられた場合や、医療機関で全額自己負担してがん検診を受けた場合には、1がん検診ごとに3,000円以内の実費を補助しています。
健診時のオプション検査又は今回の郵送自己検診のいずれかを選択して受けていただき、重複してがん検診を受けることがないようにご注意ください。
なお、当健康保険組合で実施している「N-NOSE検査」（せん虫によるがんスクリーニング検査）は「がん検診」ではありませんので、国が推奨する、胃がん、肺がん、大腸がん、乳がん、子宮がんの5大がん検診を必ず受診いただくようお願いいたします。

● 家庭用常備薬の秋季有償斡旋についてお知らせします

～鼻炎・花粉のOTC医薬品は1,000円を上限に購入補助します～

「家庭用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。

今回は対象のOTC医薬品を購入された場合に、対象商品の合計購入金額に1,000円を上限に補助をさせていただきます。

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、大変お手を煩わせますが、どうぞよろしくお願いいたします。

○ 令和6年度 家庭用常備薬の秋季有償斡旋事業実施日程

- | | | |
|----------|-----------------|---------------|
| ・ 案内書発送日 | | 令和6年10月22日(火) |
| ・ 申込締切日 | 被保険者から取りまとめ担当者へ | 令和6年11月6日(水) |
| | 担当者から健康保険組合へ | 令和6年11月11日(月) |
| ・ 商品発送日 | | 令和6年12月中旬 |

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	→	 アレグラFX	 アレレルビ
------	---	---	---	--

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

● 特定保健指導のご案内を送付します

令和6年4月1日から令和6年9月30日までにご提出いただいた健診結果から、生活習慣病のリスクが高い方を対象として生活習慣の改善や病気を予防することを目的とした保健指導のご案内を送付しています。

該当者のいる事業主様におかれては、

- (1) 令和6年度特定保健指導の実施について（ご案内）
- (2) 特定保健指導対象者向けパンフレット
- (3) 特定保健指導委託業者3社のチラシ
- (4) 特定保健指導希望調査票

の4点をお配りいただくようお願いします。

なお、特定保健指導調査票については、委託事業者3社から希望するメニューを選び、令和6年10月31日（木）までにFAXまたは郵送により送付いただくようお願いします。

どうしても保健指導を受けられない場合は、受けられない理由を特定保健指導調査票に記載してください。

[3種類の保健指導メニューからご自身にあったものを選んでください]
 ~健康になるための専門家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85cm・女性90cm）以上、またはBMI25以上で、
 血糖、脂質の数値や喫煙習慣である場合は、個数により、「積極的支援」と「動機づけ支援」に分かれます。

ご提供している保健指導メニューは次のとおりです。

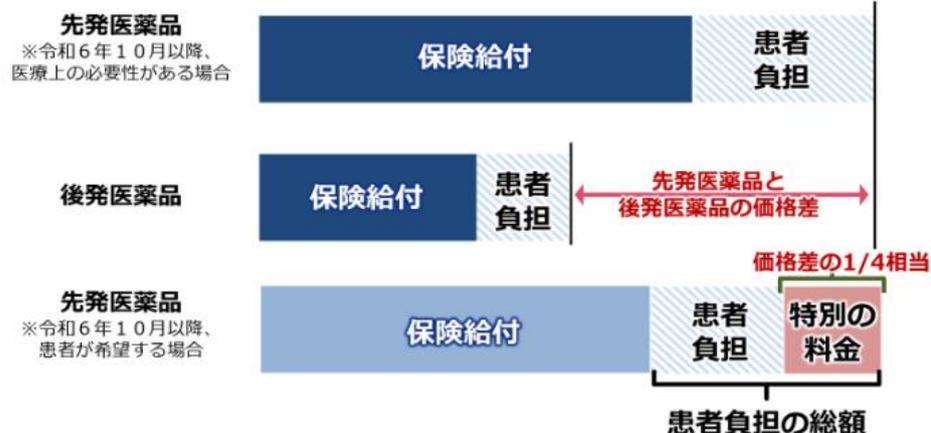
- 1 SOMPOヘルスサポート
 面談と電話またはWEBにより管理栄養士、保健師からアドバイスを受け、目標設定と実行状況を確認しながら進めていきます。
- 2 インサイト「マイナス2・2チャレンジ」
 体重と腹囲をアプリに記録していくシンプルな取り組みです。管理栄養士、保健師との面談により目標設定し、毎週送られてくるメールによりサポートを受けられます。
- 3 イーウェルヘルスケアサービス（旧東急スポーツオアシス）
 WEBGYM（ウェブジム）アプリを使って運動プログラムを実践しながら減量を目指します。面談、メールにより管理栄養士、保健師のサポートを受けられます。

● 医薬品の自己負担の仕組みが変わります ~令和6年10月から~

後発医薬品（ジェネリック医薬品）がある薬で、先発医薬品を希望して処方せんを作ってもらった場合は、特別の料金を支払うことになります。

先発医薬品と後発医薬品の差額の4分の1の金額を特別の料金として支払うことになります。

選定療養という、入院時の差額ベッド代と同じ考え方です。



● 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。

○ 「けんぽからのお知らせ」の掲載

令和6年9月27日

- ・新型コロナワクチン接種補助について
- ・新型コロナワクチン接種補助金請求書（接種を受けた者が支払った場合）
- ・新型コロナワクチン接種補助金請求書（事業主が支払った場合）

令和6年9月18日

- ・被扶養者確認調書注意点
- ・被扶養者確認調書添付書類：別居者がいる場合…【被扶養者現況届】
- ・被扶養者確認調書添付書類：父または母のどちらかを扶養している場合【父母の収入状況確認申出書】
- ・被扶養者確認調書添付書類：15歳以上で現在収入がない場合【収入がない人の扶養理由申立書】
- ・被扶養者確認調書添付書類：給料明細等がない場合【年間給与（支払い・見込み）証明書】
- ・年収の壁・支援強化パッケージにおける被扶養者認定について（追加）
- ・年収の壁・支援強化パッケージにおける被扶養者認定について
- ・被扶養者の収入確認に当たっての「一時的な収入変動」にかかる事業主の証明書
- ・海外に在住し日本国内に住所を有しない被扶養者の認定について

令和6年9月17日

- ・ウォーキングイベント「チーム対抗ウォークラリー」10/1～20の開催（ご案内）
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
- ・「チーム対抗ウォークラリー」詳細な参加登録マニュアルはこちらから

○ 「掲示板」の掲載

令和6年9月17日

2024.9.17 No.248 ・短時間労働者51人以上事業所が義務化 ・マイナ保険証の手引き ・被扶養者認定定期確認（検認） ・インフル、コロナワクチン接種補助 ・決算組合会の結果 ・ウォーキングイベントの案内 ・購入補助のお知らせ（OTC 医薬品） ・健康コラム「日本脳炎」

● 事業状況

区 分		令和6年9月分	令和5年9月分	前年同月比
		(A)	(B)	(A) ÷ (B)
事業所数（件）		166	168	98.81%
被保険者数（人）	男	3,237	3,282	98.63%
	女	730	700	104.29%
	計①	3,967	3,982	99.62%
平均標準報酬月額（円）	男	417,824	408,952	102.17%
	女	272,195	266,300	102.21%
	計	391,025	383,875	101.86%
標準賞与額総計（累計・千円）		2,360,403	2,155,655	109.50%
被保険者1人当たり標準賞与額（累計・円）		595,010	541,350	109.91%
被扶養者数（人）②		3,139	3,292	95.35%
扶養率（人）②÷①		0.79	0.83	95.71%

身近な動物由来感染症

～ サルモネラ症 ～

◆ サルモネラ症とは

サルモネラ症とは、サルモネラ属の細菌によって引き起こされる感染症で、主にサルモネラ・エンテリティディスという細菌が原因となっています。通常はサルモネラに汚染された食品を食べることにより感染しますが、爬虫類などの動物との接触を通じて感染し発症する場合があります。



サルモネラは自然界のあらゆるところに生息し、家畜、ペット、鳥類、爬虫類、両生類など様々な動物が保菌しています。サルモネラ属菌は多くの細菌同様、高湿度、高気温の条件下で活発となる為、6～10月(特に夏)にかけては注意が必要です。

◆ 病気の特徴

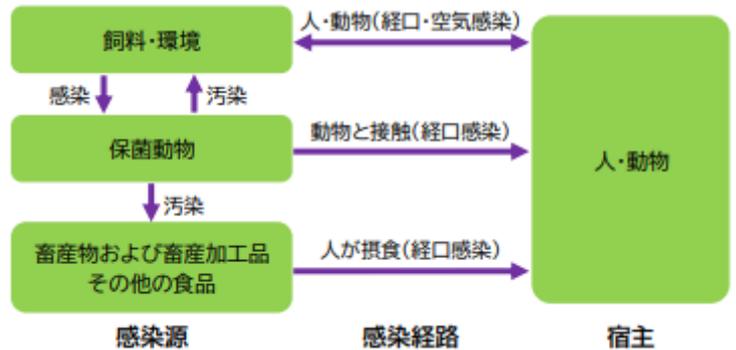
腸に感染が起ると、5～72時間の潜伏期間(平均12時間)を経て発症します。嘔吐、下痢、腹痛、発熱などの胃腸炎症状がおこります。まれに菌血症、敗血症、髄膜炎等、重症化することもあります。特に高齢者、小児や免疫に障害がある人は注意が必要です。

◆ 感染経路

食中毒経路 汚染された食品の生食、あるいは不十分な加熱により食べた場合
【原因食品】 鶏卵、生肉、生レバー、生ケーキなど汚染された調理器具(まな板、包丁など)や手指を介して、二次的に汚染された食品を食べた場合

感染症経路 患者のふん便処理後に、手洗い・手指消毒が不十分なことにより、汚染された手指を介して接触感染する場合汚染された箇所に触れることで、手指が汚染されてしまう間接的な接触感染の場合爬虫類などのペットに触れ合うことで手指が汚染され、感染する場合

【原因動物】 ミドリガメ、イグアナなどの爬虫類、イヌ、ネコなど
【サルモネラ菌の保有率】 家畜 10～30% (鶏は他の家畜より保有率が高34.5%)、イヌ・ネコ 3～10%、カメなどの爬虫類 50～90%



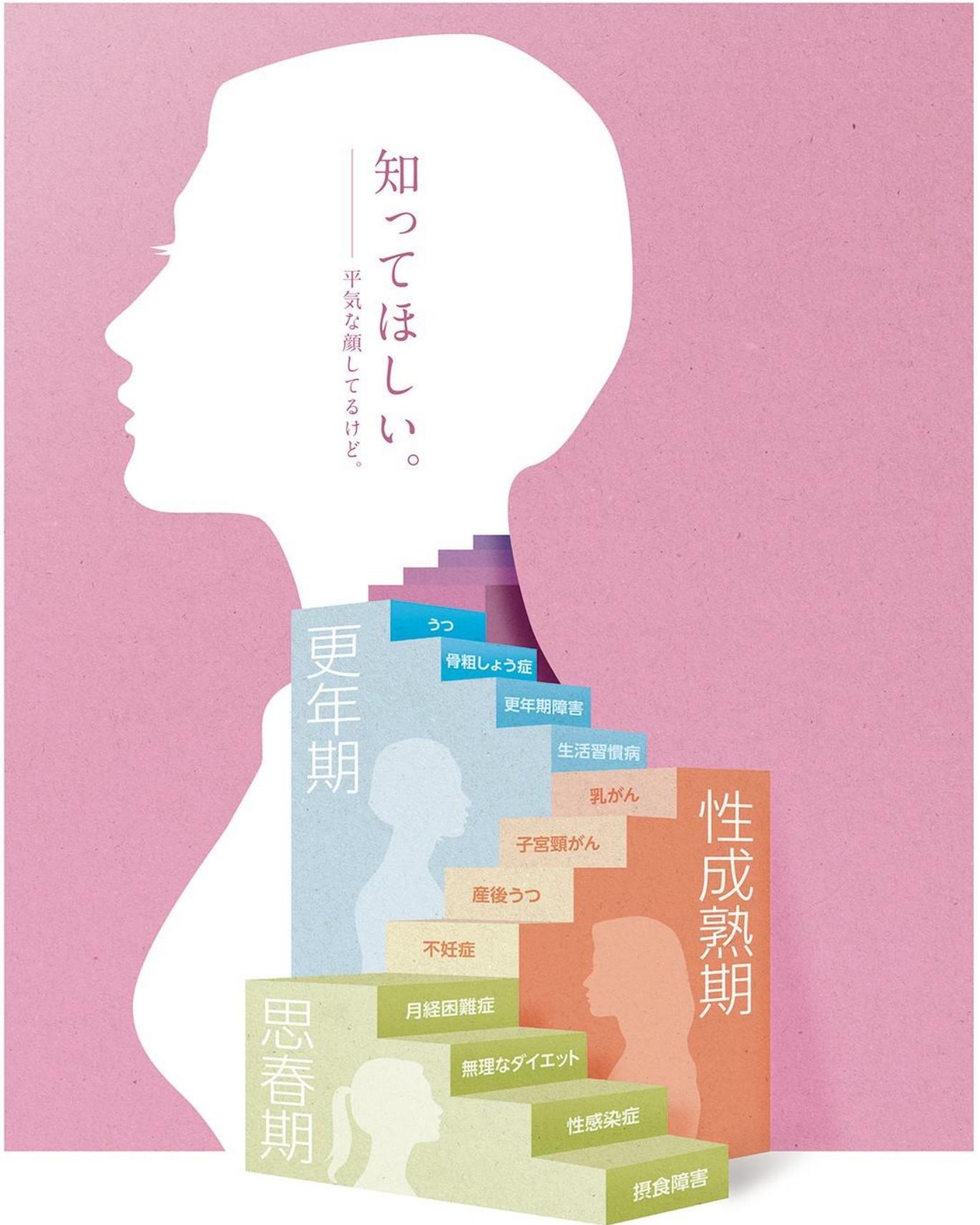
日本では爬虫類(特にカメ)が原因のサルモネラ症がほぼ毎年発生しています。海外でも多数の感染事例があり、死亡例も報告されています。



◆ 予防方法

食中毒の予防としては、原因食品(特に食肉や鶏卵)の低温保存管理と、十分な加熱(75℃以上、1分以上)、調理時や調理後の汚染防止が基本となります。動物からの感染を防ぐためには、ペットの飼育環境を清潔に保ち、世話をした後は石けん等を使って流水で十分に手を洗いましょう。小児や高齢者がいる家庭では爬虫類の飼育は控えましょう。特に、サルモネラを多く保有するカメなどの飼育水はこまめに交換し、水を交換するときには、感染しないように注意するとともに、排水で周囲が汚染しないよう気をつけましょう。

出典：メスブ細胞検査研究所 HP「メスブニュース」から許可を得て編集して作成しています。



みんなで理解しよう女性のライフステージにおける健康の悩み

女性は生涯を通じて、ホルモンバランスが大きく変動し、その影響で心や身体に色々な変化が出てきます。女性の活躍が大きな力となっている今、社会全体での理解を深め、皆が充実した日々を過ごせるように健康づくりに努めましょう。

健保連WEBサイトで健康課題への取り組み事例を紹介中!

