

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



赤穂市 坂越の街並み

# 掲示板

兵庫県建築健康保険組合

2024年12月16日 No. 251

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

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

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

現役世代を守るための改革断行を！

## 健康保険組合全国大会を開催

厚生労働省が10月24日に公表した「毎月勤労統計調査」の2024年8月分の確定値によると、基本給や残業代などを合わせた現金給与総額は29万6154円、前年度比2.8%増で32カ月連続のプラスでした。しかし、物価の変動分を反映した実質賃金は▲0.8%と3カ月ぶりにマイナスに転じました。実質賃金は本年6月、27カ月振りにプラスに転じたばかりでした。今回のマイナスは、物価の上昇に賃金が追いついていないことを示唆しており、今後の動向が注目されるどころです。



このような状況の中、健保連は同24日、健康保険組合全国大会を都内で開催しました。大会のテーマとして「現役世代を守るための改革断行を！—2025年を乗り越え、未来につながる皆保険制度に—」を掲げ、その実現に向けて、

- ①皆保険を全世代で支える持続可能な制度の実現
- ②医療の効率化に資する医療DXの推進
- ③安全・安心で効果的・効率的な医療提供体制の構築
- ④健康寿命の延伸につなげる健保組合の役割強化

の4つのスローガンに基づく決議を健保組合の総意として採択しました。

未曾有の超高齢社会にあつて現役世代は健康保険料の一部を高齢者医療へ拠出しており、この拠出金は健保組合支出の4割強を占めています。来年は、団塊の世代が全て75歳以上の後期高齢者となるため、今後、高齢者医療への拠出金が一層増加し、制度を財政面で支える現役世代の負担が限界を超えることが強く危惧されています。

国民皆保険制度を次世代へ残していくためには、特に「現役世代の負担軽減」や「世代間の給付と負担のアンバランス解消」が不可欠。「負担は現役世代、給付は高齢者」という仕組みを改め、全世代が納得して負担しあう持続可能な制度とするための改革断行が急務となっています。

こうした改革に向けた国民的議論が、節目となる2025年に行われていくことを期待します。

「すこやか健保 2024年12月号」(健康保険組合連合会 2024年12月2日発行)

無断転載を禁ずる

## ● 資格確認書の発行について

～ 届書内の発行が必要欄に 

⑬ ※ 資格確認書 発行要否	<input type="checkbox"/> 発行が必要
-------------------	--------------------------------

 を付して  
資格確認書（再）交付申請書を添付してください ～

令和6年12月2日以降（健保組合での届出処理日）に新規に加入いただく被保険者、被扶養者、または氏名や生年月日を変更される方、および現行の保険証を紛失された方については、マイナンバーカードの保険証利用が可能かをご確認いただき、ホームページの「けんぽからのお知らせ」に格納している新様式で届出してください。

### ① 資格確認書とは・・

- ・ 資格確認書は医療機関等でマイナ保険証による保険資格の確認ができない状況にある方に対して、有効期限を定めて交付するものです。

【マイナ保険証での資格確認が基本であるため、資格確認書での資格確認は例外的な位置づけです。】

#### マイナ保険証による資格確認ができない状況にある方（資格確認書の交付対象者）の例

マイナンバーカードを作っていない方	マイナンバーカードを返納した方	マイナンバーカードの電子証明書の有効期限が切れている方
マイナンバーカードを持っているが、健康保険証利用登録を行っていない方	マイナンバーカードを紛失・き損した方	マイナンバーカードの更新中の方
マイナ保険証による受診には第三者（介助者など）のサポートが必要な方		

- ・ **マイナンバーカードを返納した方など将来的にマイナ保険証を使う予定がない方を除き、有効期限内にマイナ保険証の利用登録をお願いします。**

※マイナ保険証の利用登録のご案内は、こちらから ▶



### ② 取扱いにあたっての留意点

- ・ 資格確認書の交付を受けたときは、直ちに住所欄に住所を記載してください。
- ・ **保険医療機関等で診療を受けるときは、窓口で提示してください。**
- ・ 退職等により資格を喪失したとき、又は被扶養者でなくなったときは、5日以内に資格確認書を事業主に提出してください。ただし、任意継続被保険者の方は、健康保険組合へ直接届出してください。
- ・ 氏名などに変更があったときは、届出に資格確認書を添付のうえ、直ちに事業主を経由して届出してください。ただし、任意継続被保険者の方は、健康保険組合へ直接届出してください。
- ・ 資格確認書を紛失・き損したときは、『健康保険 資格確認書再交付申請書』を直ちに事業主を経由して、健康保険組合へ届出を行い、資格確認書の再交付をうけてください。
- ・ 不正に資格確認書を使用した場合、刑法により詐欺罪として懲役の処分を受けることがあります。

## ● 資格取得届、被扶養者異動届の決定通知書の送付が遅れます

「資格情報のお知らせ」については、マイナンバー（住民基本台帳）のデータとの突合確認後に作成することになります。

決定通知書（届書の控え）と「資格情報のお知らせ」、マイナ保険証が利用できない方の「資格確認書」を同封して送付しますので1～2週間程度の時間をいただきます。

なお、被扶養者異動届の様式を3部複写から2部複写に変更しています。決定通知書は別途当健康保険組合で作成しお送りします。

マイナ保険証の利用登録をされている方は、医療機関を受診するうえで支障はありません。

## ● マイナンバーカードの発行にご協力ください

マイナンバーカードを作成されていない方は、次のいずれかの方法で発行申請ができますので、ご準備いただくようお願いします。

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 交付申請書に必要な事項を記入し、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

# 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



<b>マイナンバーカードとは？</b>	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。
<b>電子証明書とは？</b>	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
<b>それぞれの有効期限について</b>	【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？

No

わからない

以下の方法で  
申請しましょう。

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

アプリを起動

利用規約等を確認後、同意

マイナンバーカードを  
読み取る

申込完了

- 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



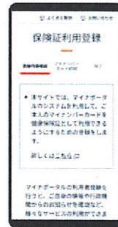
iOS版

Android版

- 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



- 「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。



- 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。

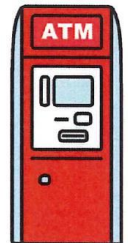


マイナンバー  
カードが保険証と  
して利用可能に!

※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!

## 資格情報のお知らせが届いた加入者様へ

# ①、②をご確認のうえ大切に保管してください



## ① 資格情報のお知らせとは・・・

- 資格情報のお知らせは、保険給付の申請時に用いる『記号・番号・枝番』をお知らせする通知です。
- 資格情報のお知らせで、医療機関等の窓口でマイナ保険証の読み取りができないなど例外的な場合にマイナンバーカードと共に提示することで保険診療を受けることができます。  
通知の右下のカードを切り離して携帯いただきますようお願いいたします。ただし、スマートフォンなどをお持ちの場合は、端末にマイナポータルから『医療保険の資格情報』をダウンロードしておくことで代用可能です。  
(詳細は、留意点②のフローチャートでご確認ください。)
- 資格情報のお知らせは、加入者様の資格情報の登録が完了し、マイナ保険証での受診が可能となったことのお知らせする通知です。

## ② 取扱いにあたっての留意点（マイナ保険証を保有した場合）

- 以下、フローチャートに則って、マイナ保険証が使えない場合に備えてください。

### ステップ1

マイナンバーカードと  
スマホを持っている



Yes

#### 【お願い】

マイナポータルの資格情報画面をスマホにダウンロードしてください。

> ダウンロードするためには、マイナ保険証の利用登録の手続きが必要です。資格情報のお知らせに記載されているQRコードから①マイナポータルにログイン> ②健康保険証を選択> ③端末に保存ボタンを押下> ④『医療保険の資格情報』をダウンロードしてください。

NO

### ステップ2

マイナンバーカードは持っている  
が、スマホは持っていない



Yes

#### 【お願い】

資格情報のお知らせ（通知の右下を切り取ったもの）をマイナンバーカードと一緒に携帯してください。

> 切り取った資格情報のお知らせを紛失・棄損した場合は、健康保険組合に「資格情報のお知らせ交付申請書」をご提出ください。

NO

### ステップ3

マイナンバーカードを持っていない



Yes

#### 【お願い】

マイナンバーカードの取得にご協力をお願いします。

> マイナ保険証を持つことは、加入者様本人にメリットがあるのはもちろん、社会的な課題となっている医療機関や薬局の事務負担を軽減することもできます。これからの日本の医療を守っていくためにも積極的にマイナ保険証に切り替えていただきますようお願いいたします。



## ● N-NOSE®（せん虫によるがん一次スクリーニング検査）の募集

今年度も「N-NOSE®検査」の補助事業（250名限定※250名を超えた場合は抽選となります。）を昨年同様40歳から74歳の被保険者を対象に実施いたします。

今年度の検査の実施スケジュールは次のとおりです。

- 1 検査案内の送付 令和6年12月16日
- 2 検査申込締め切り 令和6年12月27日
- 3 検査キットの到着 令和7年1月中旬
- 4 検体提出 令和7年2月5日～7日（健保組合事務局は2月3日～7日）
- 5 検査結果の到着 令和7年3月中旬頃

※ 検査費用の自己負担額は7,000円とさせていただきます。

リスク判定結果により、心配される場合が多いと思われそうですが、高リスク判定の場合はHIROTSUバイオサイエンスのホームページで専門スタッフによる相談を受け付けています。

また、当建築健康保険組合では、高リスク判定で希望される方には、MRIによる全身がん検査を受けていただけるよう手配しておりますので、安心してお申し込みください。

なお、この検査はスクリーニングであり「がん検診」として罹患の有無を判定するものではありません。この検査とは別に定期的に「5大がん検診」を受けるようにしてください。



2024年12月3日  
発売開始

より簡単に！

技術の向上により、  
保冷剤不要で採尿から  
4時間→8時間以内まで提出可能に。

N-NOSE®が  
N-NOSE® evolve  
として  
バージョンアップしました。

より高性能に！

臨床研究の成果により、  
対応がん種が15種→23種  
に広がりました。

参照：https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405580824001420?via=ihub

法人様限定  
線虫がん検査に関する  
お問い合わせ

TEL 03-6272-8110  
9時～18時（土日祝・年末年始除く）  
WEB https://lp.n-nose.com/biz/

株式会社 HIROTSU バイオサイエンス  
〒102-0094  
東京都千代田区紀尾井町4-1  
ニューオータニガーデンコート 22階  
https://hbio.jp/

HIROTSU  
BIO SCIENCE

### 事務局休業のご案内

令和6年12月28日（土）から令和7年1月5日（日）までの間、お休みとさせていただきます。ご不便おかけし申し訳ございませんがご理解のほどよろしくお願いいたします。

## ● 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。

### ○ 「けんぽからのお知らせ」

令和6年11月29日

令和6年12月～被保険者証廃止にともなう様式変更について ※しばらくは「けんぽからのお知らせ」より用紙を印刷してください。

R6.12月～資格取得届

R6.12月～被扶養者異動届 ※けんぽ副は廃止し2部構成になっています。副はこちらで作成したものをお返しします。

資格確認書（再）交付申請書

資格情報のお知らせ再交付申請書

マイナ保険証登録解除申請書

R6.12月～氏名変更届

R6.12月～生年月日訂正届

R6.12月～被保険者証等 減失届

R6.12月～被保険者証等 返納不能届

R6.12月～高齢証・限度額証 再交付申請書

R6.12月～任意継続 資格取得申請書

R6.12月～任意継続 資格確認書（再）交付申請書

R6.12月～任意継続 被扶養者異動届

R6.12月～任意継続 資格喪失申出書



### ○ 「掲示板」の掲載

令和6年11月29日

20241115 No.250 ・保険証廃止による届書の様式変更 ・12月2日以降の資格確認書の発行について ・賞与支払届の用紙送付 ・同一世帯に属さない被扶養者認定について ・特定健診未受診者への勧奨 ・郵送自己検診の締切日について ・ファミリー歯科健診のご案内 ・健康コラム「インフルエンザ」

## ● 事業状況

区 分		令和6年11月分	令和5年11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	3,217	3,263	98.59%
	女	742	701	105.85%
	計 ①	3,959	3,964	99.87%
平均標準報酬月額 (円)	男	419,096	408,754	102.53%
	女	271,367	265,786	102.10%
	計	391,408	383,471	102.07%
標準賞与額総計 (累計・千円)		2,578,168	2,273,302	113.41%
被保険者1人当たり標準賞与額 (累計・円)		651,217	573,487	113.55%
被扶養者数 (人)	②	3,091	3,261	94.79%
扶養率 (人)	② ÷ ①	0.78	0.82	94.91%

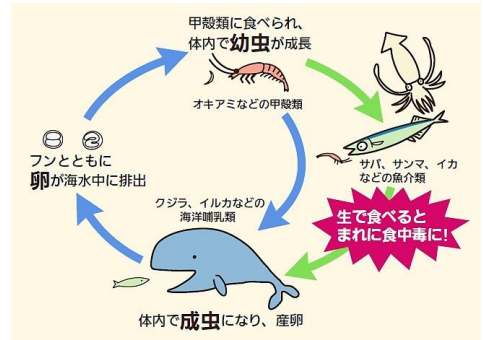
# 身近な動物由来感染症

## ～ アニサキス症 ～

### ◆ アニサキス症とは？

アニサキスは寄生虫の一種で、クジラやイルカなどの海洋哺乳類の消化管に生息し、成虫になります。アニサキス症の原因となるのはその幼虫です。長さ2～3cm、幅は0.5～1mmくらいで、150種類以上の魚介類に寄生しています。寄生している生鮮魚介類を生(不十分な冷凍または加熱のものを含む)で食べることで、アニサキス幼虫が胃壁や腸壁に刺入して食中毒(アニサキス症)を引き起こします。

日本での年間発症数は約2万人と推計されており、魚介類を経由した寄生虫の病気の中で一番多いとされています。また、世界の症例のうち95%が日本で起きており、刺し身や寿司など魚の生食文化が大きな要因の一つとなっています。アニサキス症は年間を通じて発生していますが、春と秋が若干多く、春先のカツオ、秋のサンマなどの影響があると思われます。活魚や低温流通による水産物の国際流通が盛んになり、養殖技術がさらに進展すると旬がなくなるとともに、アニサキス食中毒も一年中発生するようになるかもしれません。



### ◆ 病気の特徴

魚介類に潜んだアニサキスが胃や腸の壁に食いつくと、急激な腹痛、吐き気、嘔吐などの症状を引き起こします。痛みの強さに波があるのがアニサキス症の特徴です。

同時に発熱や蕁麻疹などのアレルギー症状を伴うこともあります。胃の痛みは虫体が粘膜に刺さった痛みではなく、このアレルギーによる痛みと考えられています。アニサキスは人の体内では長く生きられず、1週間以内には死ぬといわれているため、腹痛などの症状があっても、ほとんどの場合は発症後4～5日で自然に消えていきます。

発症時間はアニサキスが留まる場所によって変わります。

- ・胃アニサキス症(胃に留まっている場合)：2～8時間
  - ・腸アニサキス症(腸に留まっている場合)：数時間～数日
  - ・消化管外アニサキス症(腸を食い破ってお腹の中に進入する)：数時間～数日
- ※ほとんどが胃アニサキス症で、腸アニサキス症や消化管外アニサキス症は非常に稀です。

### ◆ 感染経路

生きたアニサキス幼虫が付いたままの生鮮魚介類を生食、あるいは冷凍や加熱が不十分な状態で食べると、アニサキスによる食中毒を引き起こす事があります。発症はサバによるものが最も多く、ほかにアジ、タラ、サンマ、カツオ、イワシ、サケ、イカなどにもみられます。



### ◆ 予防方法

#### 鮮魚の内臓はすぐ取り除く！

魚を丸ごと一尾で購入したら保冷して持ち帰り、すぐに内臓を取り除きましょう。アニサキス幼虫は主に内臓の表面に寄生しており、鮮度の低下や時間経過とともに可食部へ移動する場合があります。魚の内臓の生食は避けてください。

#### 十分な冷凍・加熱調理！

十分な冷凍(-20℃で24時間以上)と加熱調理(中心温度60℃で1分以上)でアニサキス幼虫は死にます。ただし、家庭用冷凍庫は、-20℃に設定されていない場合もありますので、温度設定をよく確認して下さい。

#### 迷信に注意！

酢や塩、しょうゆ、ワサビなどの調味料では、アニサキス幼虫は死にません。また、アニサキス幼虫はとても小さく、どこに潜んでいるかわからないため、噛み切ることは困難です。よく噛めば大丈夫というわけではありません。