

# けんぽだより

2020 秋号 Vol.278

## 仕事中・通勤中のけがや 病気でも健康保険は使える？

- 「健康保険被扶養者現況届」ご提出のお願い
- 健康保険証個人単位番号について
- ジェネリック医薬品を使ってみませんか？
- 医療費が高額になりそう。  
でも、自己負担は少なくてすむの？
- 10月は「健康強調月間」です
- ケガを予防する歩き方
- ウォーキングを通勤・仕事中にプラス！
- メリットいっぱい 特定保健指導
- 薬業福祉共済会だより
- 令和2年度のインフルエンザ予防接種補助金  
について

「けんぽだより」はホームページでもご覧いただけます！

ホームページトップ画面の「けんぽだより」を  
クリックしてください！

▶けんぽだより



クリック

# 「健康保険被扶養者現況届」ご提出のお願い

(任意継続被保険者は除く)

被扶養者認定の適正化のため、今年も例年どおり、ご家族を扶養しておられるみなさまに「健康保険被扶養者現況届」をお配りします。組合への提出期限は**令和2年11月13日(金)**ですので、それまでに事業所のご担当者までご提出をお願いします。

## たとえば、次の場合、被扶養者の資格がなくなります

### 就職・他の健保組合に加入した

- ◆ 被扶養者が就職し、就職先の健康保険の被保険者になった。
- ◆ 短時間で働く被扶養者が、パート先で被保険者になった※。

#### ※ パート先で被保険者になる場合

平成28年10月から、短時間で働く方（学生を除くパート・アルバイト等）が社会保険の加入対象となりました。下記すべてに該当する場合は勤め先の健康保険の被保険者となります。

- 雇用期間が1年以上見込まれる
- 1週間の所定労働時間が20時間以上
- 月の所定内賃金が88,000円以上
- 勤め先の従業員数が501人以上  
(平成29年4月から500人以下でも労使合意により適用拡大が可能となりました)

### 収入額が変わった

- ◆ 被扶養者の年収が130万円※以上見込まれることになった、または被保険者の収入の1/2以上になった。
- ※60歳以上または障害年金受給者は年収180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）。
- ◆ 共働き夫婦が子どもを共同で扶養する場合、被扶養者を扶養する被保険者の収入が配偶者より少なくなった（原則として年間収入が多いほうの被扶養者になる）。

### 仕送りをやめた・少なくした

- ◆ 別居している被扶養者への仕送りをやめたときや仕送り額が被扶養者の収入を下回った。

### 失業給付金を受給した

- ◆ 被扶養者が基本手当日額3,612円(60歳以上は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。

### 75歳になった

- ◆ 被扶養者が75歳※になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。
- ※65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。

### 別居した

- ◆ 被扶養者となるために同居が条件となる親族※が、被保険者と別居した。
- ※被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）は同居でなければ被扶養者として認定されません。

## 毎年、被扶養者の現況を確認する理由

- 1 二重加入を防ぎ、健康保険料を適切に使うため
- 2 後期高齢者支援金・前期高齢者納付金等を適切に支払うため

後期高齢者支援金・前期高齢者納付金等（高齢者の医療費等の支払いに充てるために国に納めるお金）の額を決める計算の元になる人数には、健康保険の被保険者だけでなく被扶養者の人数も含まれています。本来は削除されているべき方が認定されたままになっていると、必要以上の支援金や納付金を納めなければならなくなります。組合の負担が増えるということは、ひいては事業主や被保険者が納める保険料が増えるということになります。削除の事由に該当した方は、すみやかに「被扶養者異動届」で削除していただきますようお願いいたします。

## 算定基礎届の事務処理が完了し、標準報酬月額が決定しました

各事業所ご担当者のみなさまのご協力を得て、算定基礎届の事務を完了し、標準報酬月額が決定しました。ここに誌面をお借りして、厚くお礼申し上げます。

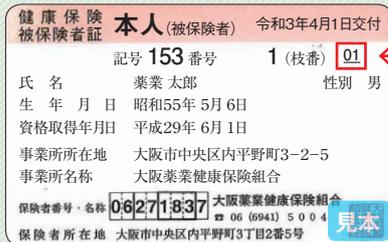
お問い合わせ先：適用課 ☎06-6941-5004 神戸支部 ☎078-221-6100 京都支部 ☎075-801-2905

# 健康保険証個人単位番号について

2021年3月頃から健康保険証の他にマイナンバーカードでも医療機関を受診できる制度が導入される予定です。それに伴い、新規に交付する（2021年春開始予定）健康保険証から個人を認識するための2ケタ番号の印字を追加する予定です。2ケタ番号の印字開始日が決まりましたら、別途ご案内いたします。

- ▶現在の健康保険証の記号・番号は世帯ごととなっていますが、今後、個人ごとに2ケタ番号が追加で印字されます。
- ▶2ケタ番号が印字されていなくても、健康保険証は使用できますので、**現在お手持ちの健康保険証の更新は必要ありません。**

## ■ 個人単位の2ケタ番号つき保険証のイメージ



← 現行の健康保険証の記載内容に2ケタ番号を新たに追加

お問い合わせ先：適用課 ☎06-6941-5004 神戸支部 ☎078-221-6100 京都支部 ☎075-801-2905

## ◆ 令和2年7月 事業状況

保険給付1人あたり額には、前期高齢者納付金等を含む

		大阪	神戸	京都	合計
事業所数 (件)		629	92	69	790
被保険者数 (人)	男	57,990	7,833	5,054	70,877
	女	25,973	3,060	2,426	31,459
	計	83,963	10,893	7,480	102,336
平均報酬月額 (円)	男	413,554	414,572	363,894	410,126
	女	277,919	278,158	234,190	274,570
	計	371,597	376,252	321,827	368,455
保険給付1人あたり額 (円)		41,815	38,569	36,090	41,051
扶養率		0.83	0.90	0.77	0.83

## 医療費節減の豆知識

お薬代が  
安くなる

# ジェネリック医薬品を 使ってみませんか？

**注意** すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。また、医師の治療上の方針で、ジェネリック医薬品に変更できない場合もあります。

お問い合わせ先：給付課 ☎06-6941-5006  
神戸支部 ☎078-221-6100  
京都支部 ☎075-801-2905

ジェネリック医薬品を希望される方は、  
お願いカードをご活用ください。

ジェネリック医薬品を希望する場合は、医療機関や薬局で「ジェネリック医薬品をお願いします」と伝えましょう。

また、「ジェネリック医薬品お願いカード」を保険証や診察券などといっしょに提示してもよいでしょう。

右の「ジェネリック医薬品お願いカード」を切り取ってお使いください。

ジェネリック医薬品で  
調剤をお願いします。





医療機関にかかるとき

あなたならどうする

# 仕事中・通勤中のけがや病気でも健康保険は使える？



## Q

仕事中や通勤中のけがや病気は「労災保険（労働者災害補償保険）」の適用となり、健康保険は使えないと看護師の友人からいわれました。健康保険と労災保険の違いを教えてください。また具体的にはどんな場合が労災保険の適用になるのでしょうか？

## A1

「健康保険」と「労災保険」の違いはこのようになります



**仕事に関係ない病気やけがが対象です**

- ①治療に健康保険証を使います。
- ②保険料は会社（事業主）と本人が給与額に応じて負担します。
- ③医療費は患者の一部自己負担（原則3割）となります。



**仕事中・通勤中の病気やけがが対象です**

- ①治療に健康保険証は使いません。
- ②保険料は会社が負担し、会社が従業員に払っている給与の総額によって決められます。保険料の負担割合は会社の事業の内容によって異なります。
- ③原則として患者の自己負担はありません（一部例外はあり）。

## A2

こんなときは労災保険で受診してください

- ① 仕事中にけがをしたり、病気になったとき（業務災害）

仕事中のほか、移動中や出張中などにけがをした場合も労災保険の適用となります。また、仕事との因果関係がはっきりしている病気も対象になります。



- ② 通勤中にけがをしたり、病気になったとき（通勤災害）

通勤中のけがや病気も労災保険の適用となります。

なお、通常の通勤経路のほか、帰宅中に日常生活に必要なちょっとした用事をすませたのち、通常の経路に戻った場合も通勤中と認められます。

医師・薬剤師のみなさまへ

**ジェネリック医薬品を希望します。**

- ▶ ジェネリック医薬品に関するご説明をお願いします。
- ▶ ジェネリック医薬品がある場合には、処方・調剤をお願いします。

氏名

## A3 通勤中とは、たとえばこんな場合です

「通勤中」とは、自宅と勤め先の間を合理的な経路と方法で行き来する場合です。合理的な理由もなくいつもと違うルートを通ったり、長時間の買い物をしたりレストランで食事をするなどした場合、（その間だけでなく）それ以降も「通勤中」と認められません。

ただし、**日常生活上必要な行為をやむを得ず最小限行う場合**——たとえば生活必需品の買い物でスーパーやコンビニなどに短時間立ち寄った、病院で受診した、選挙に行った、親族の介護に寄ったなどのあとに、通常のルートに戻った後は、再び「通勤中」とみなされます。

- 通勤経路のスーパーやコンビニで日用品を買った後、帰り道でけがをした



### 通勤中の具体例としては



- いつもの道が工事中で回り道をしたときにけがをした



- 通勤中の駅で転んだ

## A4 労災保険での受診の流れはこうなります

### 1. まずは労災保険指定医療機関を探して受診します

大都市圏では医療機関のほとんどが労災保険指定医療機関になっています。なお、緊急時や近くにないときは指定外でも受診できます。労災保険指定病院は厚生労働省のホームページ\*で検索できます。

### 2. 保険証は提出せず、窓口で初診時に「労災です」と伝えます

健康保険証は使わず、必要書類に記入して医療機関に提出します。原則として**医療費の自己負担はありません**（ただし通勤災害の場合、200円の初診時負担があります）。

### 3. 労災指定外の医療機関では医療費をいったん全額自己負担

労災指定外の医療機関で受診した場合も健康保険証は使わず、窓口で初診時に「**労災です**」と伝えます。その場合、医療費はいったん全額自己負担し、その後ご自身で労働基準監督署に必要書類を提出し、還付金を請求することになります。

※厚生労働省のホームページ <https://rousai-kensaku.mhlw.go.jp/>

誤って健康保険を使用した際は、健保組合負担分の医療費を返還していただき、ご自身で労災保険への変更手続きを行う必要があります。労災保険に関する手続きの詳細は、下記のホームページを参照したり、労災保険相談ダイヤルにお問い合わせください。

- 公益財団法人労災保険情報センター <https://www.rousai-ric.or.jp>
- 労災保険相談ダイヤル 0570-006031

結論

## 工作中・通勤中のけがや病気は健康保険ではなく労災保険の適用になります

# 医療費が高額になりそう。 でも、自己負担は少なくすむの？



入院することになったのに、病院の人が「医療費の自己負担は少なくすみます」って言ってたんだけど…

それはですね…



## ●一定額を超えた医療費を健康保険が負担するしくみがあります

みなさんが医療機関にかかった場合、窓口で支払う医療費は、総額の原則3割となっています。しかし、手術や入院となると、3割負担でも大きな金額となります。

このような場合に、さらに自己負担を軽くする「高額療養費」制度があります。これは、みなさんの負担がある一定の額を超えた場合、その超えた額についても健康保険が負担してくれるというもの。

たとえ医療費が高額になっても、みなさんは少ない負担で、安心して医療を受けられるようになっています。



## ●自己負担限度額はどのように計算されます

### ■自己負担限度額（70歳未満の場合）

所得区分	月単位の自己負担限度額
標準報酬月額83万円以上	25万2,600円 + (医療費 - 84万2,000円) × 1% → 4カ月目からは14万100円
標準報酬月額53万円～79万円	16万7,400円 + (医療費 - 55万8,000円) × 1% → 4カ月目からは9万3,000円
標準報酬月額28万円～50万円	8万100円 + (医療費 - 26万7,000円) × 1% → 4カ月目からは4万4,400円
標準報酬月額26万円以下	5万7,600円 → 4カ月目からは4万4,400円
住民税非課税	3万5,400円 → 4カ月目からは2万4,600円

### ■計算例

総医療費100万円、自己負担（3割）30万円、標準報酬月額32万円の場合

**自己負担限度額**：8万100円 + (100万円 - 26万7,000円) × 1% = **8万7,430円**

**高額療養費（払い戻し額）**：30万円 - 8万7,430円 = **21万2,570円**

## ●『限度額適用認定証』があれば窓口での支払いも少なくすむ

医療費が大きな金額になった場合でも、高額療養費制度によって、最終的に自己負担は少なくすみます。しかし、医療機関の窓口で一時的に多くのお金が必要となることも……。こうしたことを避けるために、『限度額適用認定証』を使って、医療機関にかかる方法があります。

限度額適用認定証を事前に窓口で提示すれば、医療費の支払いは最初から自己負担限度額までとなりますので、とても便利です。この認定証は健保組合へ申請を行うと、交付を受けられます。入院などで高額な医療費がかかることがわかったら、健保組合にあらかじめ認定証を申請しておくことをおすすめします。



高額療養費制度があるので、医療費が高額になっても、自己負担は少なくすむから安心！

お問い合わせ先：現金給付課 ☎06-6941-5005 神戸支部 ☎078-221-6100 京都支部 ☎075-801-2905

# 10月は「健康強調月間」です

人生100年時代を見据え、高齢者も若者も、誰もが生きがいを感じられる「一億総活躍社会」の実現に向けた取り組みが進められ、多様な働き方を選択できる環境整備が整いつつあります。

さらに、新型コロナウイルスの感染拡大により、「新しい生活様式」の導入や健康不安などの問題も発生しています。

健康強調月間をきっかけに、日頃の生活習慣を見直し、気づいたときから生活習慣の改善に取り組みましょう。

「これからをかえよう」。あなたも健康にとってよくない生活習慣を弾き飛ばしませんか？

## 主催

健康保険組合連合会  
同都道府県連合会  
健康保険組合



新型コロナウイルスの感染拡大を受けて、感染症予防対策が例年以上に重要になっています。「新しい生活様式」を実践してインフルエンザや新型コロナウイルスの重症化や感染拡大を予防しましょう。

# ケガを予防する歩き方

加齢とともに筋力は落ちていきます。ケガをしない歩き方を意識しましょう。

**NG!**

靴の裏の減り方で、  
歩き方のくせがわかります

**OK!**

これが正しい  
歩き方の姿勢です



つま先が減る

足首を使って蹴っておらず、  
ベタベタ歩きになっています。  
ひざを痛めたり、転倒したり  
する危険性があります。



真ん中が減る

ひざ下だけで歩き、すり足  
になっています。  
ひざを痛めたり、転倒した  
りする危険性があります。



かかとの外側が減る

骨盤が傾き、体重が  
外側に乗っています。  
ひざを痛めます。



内ももに  
力を入れる

ケガ予防に  
準備運動をしっかりと

アキレス腱やももをしっかり  
伸ばしておきましょう

かかとからつま先に  
向かって力を入れていく  
ことを意識しましょう

つま先は  
外に向ける

地面を  
しっかり  
蹴りだす



ウォーキングは、心肺機能を高める有酸素運動として、とても効果的です。「運動を始めたけれど、何から始めていいかわからない」「体力に自信がない」という方は、無理せず楽しく、まずウォーキングから始めましょう！

## ウォーキングの効果は？

約 5,000 人を 10 年間にわたって調査した結果によると<sup>※1</sup>、ウォーキングによって次のような効果があることがわかっています。

1日当たり…	10,000 歩 (うち速歩き 30 分以上・75 歳未満の人)	メタボリックシンドロームの予防
	8,000 歩以上 (うち中強度の運動 <sup>※2</sup> 20 分以上)	高血圧症・糖尿病の予防や治療
	7,000 ~ 8,000 歩 (うち速歩き 15 ~ 20 分以上)	動脈硬化・骨粗しょう症・筋減少症・体力低下の予防
	5,000 歩 (うち速歩き 7.5 分以上)	要支援・要介護の予防 (1 人でご飯が食べられる、お風呂に入れるなど、生活機能全般の維持)
	4,000 歩以上 (うち速歩き 5 分以上)	うつ病の予防

※1 「健康長寿を実現する至適身体活動パターン」の解明：加速度計を用いた 10 年間の縦断研究」より

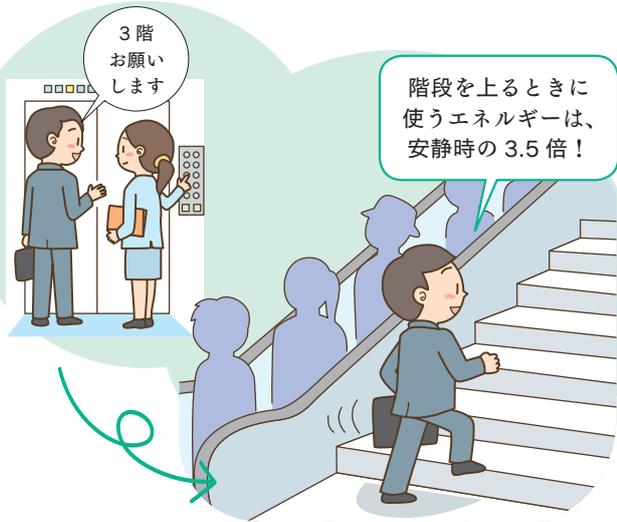
※2 中強度の運動…速歩き、犬の散歩、山歩きなど

# ウォーキングを 通勤・仕事中にプラス!

「忙しくて運動する時間がない」「疲れて運動どころじゃない」という人もいるのではないのでしょうか。そこで、毎日の通勤や仕事中に運動を取り入れるコツをご紹介します。

## コツ その1 通勤や仕事中、積極的に階段を使おう

いつもエレベーターやエスカレーターを使っている人は、「3階分までは階段を使う」など、実行しやすいマイルールを決めてみてください。慣れてきたら「次は4階分まで」と増やしていき、階段を使う機会を増やしましょう。



### メリット

階段のほうが空いていることが多く、人混みを避けられる!

エスカレーターに並んだり、エレベーターを待たずしてよ!

### 継続のポイント

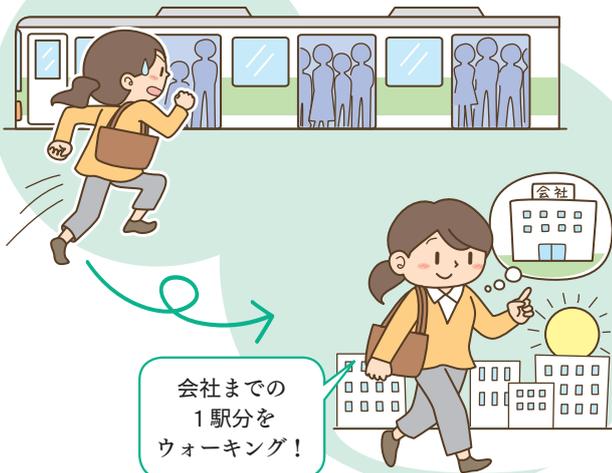
まずは階段を降りることから

最初から無理をすると継続できません。階段を上るのが大変だという人は、「下の階に行くときは階段を使う」ことから始めてみてください。



## コツ その2 通勤時、1駅手前で降りて歩こう

朝は時間がなく、あわただしくなりがちですが、いつもより少し早く家を出て1駅手前で降り、歩いてみましょう。帰宅時は仕事の疲れで歩こうという気持ちになれないこともあり、朝の通勤時に歩くのがおすすめですが、時間とれない人は帰宅時に歩くのもよいでしょう。



### メリット

いつもより早い電車に乗れば、通勤ラッシュのピークを避けられる!

朝に歩くと朝日をたくさん浴びるので、体内時計がリセットされ、1日のよいスタートが切れる!



### 継続のポイント

スニーカーに履き替える

ハイヒールや革靴だと歩きづらいときは、通勤時だけスニーカーに履き替えれば足に負担がかからず、継続しやすくなります。

# メリット 特定保健指導

いっぱい

健診の結果、生活習慣病リスクが高いと判断された人には、  
専門家が予防・改善に向けてサポートを行います。



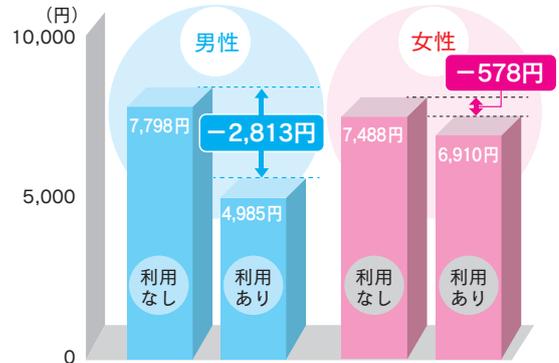
## メリット 1

### 病気のリスクと医療費が減る!

生活習慣病のリスクを放置すると知らぬ間に病気が進行し、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気を発症してしまうかもしれません。そうすると、多額の医療費と時間を要するばかりか、重い後遺症が残ることもあります。



● 特定保健指導を利用した人は1カ月の医療費が低い



参考：健康保険組合連合会「特定健診受診者の医療受診状況と医療費に関する調査分析」特定保健指導実施有無別の1人当たり医療費（医科入院外）より（平成26年5月診療分）

## メリット 2

### 専門家がサポート!



保健師や管理栄養士などの専門家から、健診結果に基づいた、具体的な生活習慣改善などのアドバイスが受けられます。

また、健診結果の見方や食事の見直し方、効果的な運動法など、健康に関する疑問や不安も専門家に直接相談できます。

## メリット 3

### 利用は無料!



費用はすべて当健保組合が負担いたしますので、安心してご利用いただけます（当健保組合の委託業者および契約健診機関に限ります）。

## Q 特定保健指導を利用するにはどうしたらいいの？

**A** 下記のいずれかの方法により、特定保健指導をご利用ください（40歳以上で特定保健指導に該当した方が対象です）。

**1** 当健保組合の委託業者を利用する **ICT面談も可能です**

⇒当健保組合までお問い合わせください。面談等の日程を調整させていただきます。▶  
なお、面談は全国どこでも実施可能です。

☎ 06-6941-6354

**2** 大阪薬業保健センターを利用する

⇒当健保組合までお問い合わせください。面談等の日程を調整させていただきます。▶

☎ 06-6941-6354

**3** 当健保組合の契約健診機関を利用する（特定保健指導の契約健診機関に限る）

⇒直接、契約健診機関にご連絡のうえご利用ください。各契約健診機関の連絡先などは当健保組合ホームページの契約健診機関一覧をご参照ください。

トップ画面の  
こちらをクリック!



# 令和2年度のインフルエンザ予防接種補助金について

本年度も下記の要領でインフルエンザ予防接種に対する補助事業を実施いたします。

## ■申請上の注意

補助金対象となる 予 防 接 種	令和2年10月1日（木）から令和3年1月31日（日）までの期間に受けたインフルエンザ予防接種
補 助 の 対 象 者	接種日において、当健康保険組合の被保険者及び被扶養者の資格があり、国内の医療機関等で接種を受けた方【海外での接種は対象外】
補 助 金 限 度 額	一人当たり1,500円（消費税込） 期間内に1回限り ※支払った額が補助金限度額に満たない場合は支払った額
申 請 方 法	インフルエンザ予防接種補助金申請書「事業所用（様式 - 1）」に連名簿と領収書（コピー可）を添付し、被保険者及び被扶養者分を事業主より一括申請してください（任意継続被保険者の方は個人申請してください）。 ※領収書には、接種を受けた方の氏名、日付、実施した医療機関等名称、接種に要した費用、内訳に「インフルエンザ予防接種代」の記載が必要になりますので必ずご確認ください。 ※集団接種により、事業所がまとめて費用をお支払いされた場合は、領収書のほかに医療機関等が発行した明細書（各接種者氏名の記載があるもので、かつ発行元の名称が記載されているもの）を必ず添付してください。 ※領収書の返却はいたしませんので、他の届出等に必要な場合はあらかじめコピーをお取りください。 ※申請用紙は当組合ホームページからもダウンロードできますのでご利用ください。
そ の 他	医師の判断等で2回以上接種した場合であっても1回の補助となりますので、1回目もしくは2回目以降のいずれかの接種分で申請してください（合算しての申請はできません）。 また、他の制度（市区町村等）から補助を受けることができる場合はその制度が優先となりますが、自己負担が発生したときは補助の対象になりますのでご申請ください。
申 請 期 限	令和3年3月1日（月）
申請・問い合わせ先	●健康管理課 06-6941-6352 ●神戸支部 078-221-6100 ●京都支部 075-801-2905

※ 他の制度（公費）で受けられる方

【法律に基づき市区町村長が行う予防接種対象者】

予防接種法施行令により、「(1) 65歳以上の方および、(2) 60歳以上65歳未満の方であって、心臓、じん臓若しくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有するものとして厚生労働省令に定めるもの」が、市区町村長が行うインフルエンザ予防接種の対象者になります（詳しくは、お住まいの市区町村にお問い合わせください）。

## これまで受けてこなかった人も、 今冬は**予防接種**を受けましょう

新型コロナウイルスの流行とインフルエンザシーズンが重なることが危惧されています。手洗いやマスクの着用など、共通する予防策も多くありますが、インフルエンザにはワクチンがありますので、少しでもリスクを減らすために予防接種を受けておくようにしましょう。



大阪薬業健康保険組合のホームページもご活用ください。  
各種手続き方法を調べたり、届出用紙のダウンロードができます。

<http://www.daiyaku-kenpo.or.jp>

大阪薬業健保

検索



●発行所 大阪薬業健康保険組合 大阪市中央区平野町3丁目2番5号 ☎06(6941)5001