

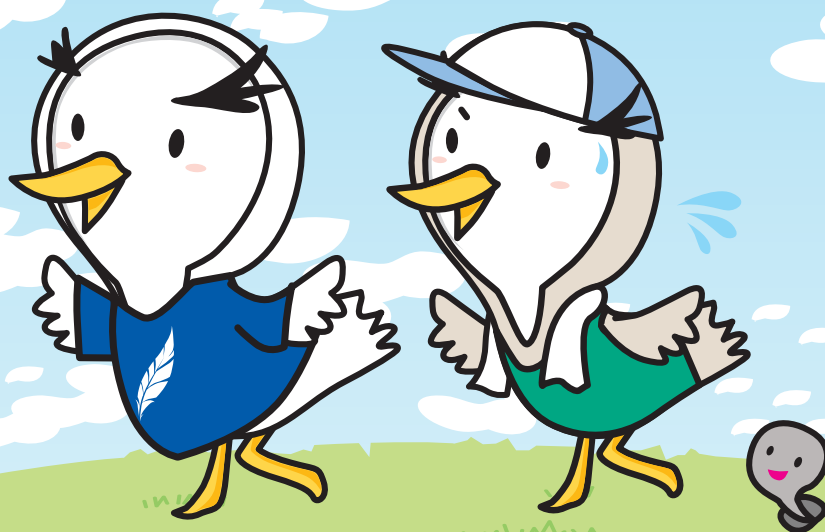
けんぽだより

2021 秋号 Vol.282

MY HEALTH
WEB

MY HEALTH WEBを利用した
WEBウォーキング大会を開催します。
詳しくは裏表紙をご覧ください。

／ いっしょに歩こう！ ／



大阪薬業けんぽ 2021秋 ウォーキング大会

- 大阪薬業健康保険組合のサポート Part1
- 「健康保険被扶養者現況届」ご提出のお願い
- 令和4年1月1日より 健康保険が変わります
- ジェネリック医薬品を使っていますか？
- 令和3年度ファミリー歯科健診のご案内
- 歯科健診を受診できない方は、歯周病検診の受診を！
- 令和3年度のインフルエンザ予防接種補助金について
- 特定保健指導に参加で効果も意欲もアップ
- 薬業福祉共済会だより

「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

大阪薬業健康保険組合

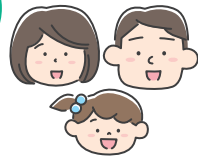
健康保険組合では、みなさまがより健康で充実した生活を過ごせるよう様々なサポートを行っています。しかし、多くのみなさまが「どんなサポートがあるのだろう…」とっておられるのではないのでしょうか？みなさまに知っていただくため、けんぽだより秋号・新年号の2号連続で、健康保険組合のサポートについてご紹介させていただきます。

サポート

01 医療機関にかかったとき

医療機関で保険証を提示すると、**医療費の自己負担は3割***になります。
※未就学児は2割

3割を
支払い



被保険者・被扶養者



医療機関



当健保

7割を
支払い

サポート

02 医療費が高額になったとき

入院・手術などをした場合、医療費が高額になることがあります。そんなときは、**当組合独自の制度**で手厚くサポートします。

■1カ月の医療費総額が100万円だったら…（標準報酬月額28～50万円の場合）

医療費（総額）	100万円
3割負担	30万円
国が定める高額療養費制度	87,430円
当組合独自の付加金制度	30,000円
※付加金として57,430円を支給	

協会けんぽ・国保の場合の自己負担額

最終的な自己負担額

POINT

当組合独自の給付（一部負担還元金）でさらに自己負担額が減額されます！（被保険者のみの該当）

標準報酬月額の所得区分	一部負担還元金・訪問看護療養費付加金
83万円以上	窓口負担額－高額療養費－8万円
53～79万円	窓口負担額－高額療養費－5万円
28～50万円	窓口負担額－高額療養費－3万円
26万円	窓口負担額－高額療養費－2万円
低所得者（住民税非課税）	窓口負担額－高額療養費－2万円



サポート

03 入院したときの食事

入院したときは、食事にかかる費用として1日3食1,380円を限度に1食あたり460円を患者が負担します。460円を超えた額は入院時食事療養費として当組合が負担します。

のサポート Part 1

サポート

04 病気やけがで働けなくなったとき

● 傷病手当金

被保険者が業務外の病気やけがの治療のために仕事を休んで給与がもらえないときは、当組合から「傷病手当金」が支給されます。

※算出基礎となる日額とは…支給開始月以前の直近12カ月間の標準報酬月額額の30分の1

POINT

本来は…

休業日1日につき（直近12カ月間の標準報酬月額平均額の30分の1）の3分の2相当額を支給

当組合は傷病手当金に加えて

当組合独自の制度

休業日1日につき（直近12カ月間の標準報酬月額平均額の30分の1）の10%を傷病手当金付加金として支給

サポート

05 出産したとき

● 出産育児一時金（家族出産育児一時金）

子どもを出産したときも当組合がサポートします。被保険者や被扶養者が出産された場合、出生児1人につき原則42万円*の「出産育児一時金（家族出産育児一時金）」が支給されます。

※海外および産科医療補償制度未加入の医療機関などで出産の場合は、40万4,000円（令和4年1月以降出生児からは40万8,000円）

● 出産手当金

被保険者が出産のために仕事を休んで給与がもらえないときは、当組合から「出産手当金」が支給されます。

支給される期間

出産の日以前42日間（多胎の場合は98日）と出産の日後56日間

支給される額

休業日1日につき（直近12カ月間の標準報酬月額平均額の30分の1）の3分の2相当額を支給

サポート

06 退職したとき

退職後、再就職する場合は、再就職先が加入している医療保険に加入します。再就職しない場合は、国民健康保険に加入するか、退職前に継続して2カ月以上被保険者期間があれば、任意継続被保険者として当組合に加入を続けることができます。

また、被扶養者になる条件を満たしていれば、配偶者や子どもなどが加入している医療保険の被扶養者になることもできます。

「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3年10月29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。

※本年度は添付書類が必要となります。

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

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}
- 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
(500人以下でも労使合意した会社)^{※2}

※1 「雇用期間が1年以上」の要件は、令和4年10月から廃止される予定です。

※2 令和4年10月より従業員101人以上の会社に勤める人が対象になり、令和6年10月より従業員51人以上の会社に勤める人が対象になる予定です。

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。

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

また、本年度の「現況届」は記載内容を確認するための**添付書類が必要**になりますので、お忘れのないよう併せてご提出をお願いいたします。

今年度の提出期限は令和3年10月29日（金）となります。前年度より2週間早くなっておりますので、ご注意ください。

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いとなります。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。

令和3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)		628	91	67	786
被保険者数 (人)	男	58,183	7,800	5,048	71,031
	女	26,498	3,070	2,496	32,064
	計	84,681	10,870	7,544	103,095
平均報酬月額 (円)	男	411,962	412,770	365,133	408,723
	女	279,964	279,424	234,959	276,409
	計	370,658	375,109	322,064	367,571
保険給付1人あたり額 (円)		40,791	41,025	46,471	41,231
扶養率		0.82	0.89	0.74	0.82

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4年1月1日より

健康保険が変わります

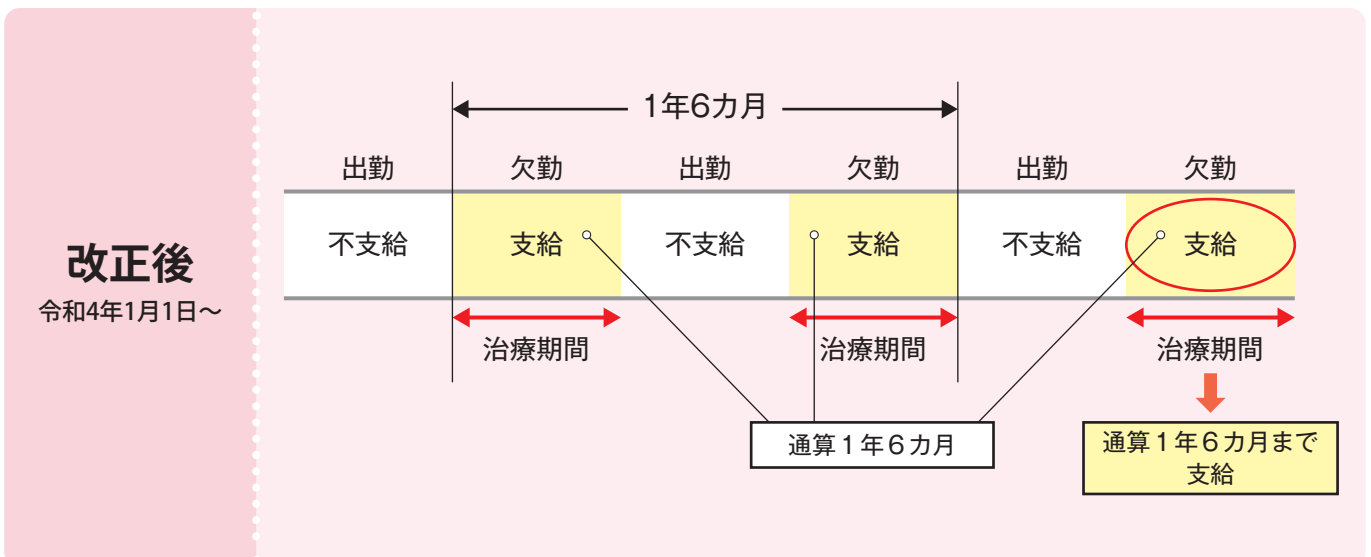
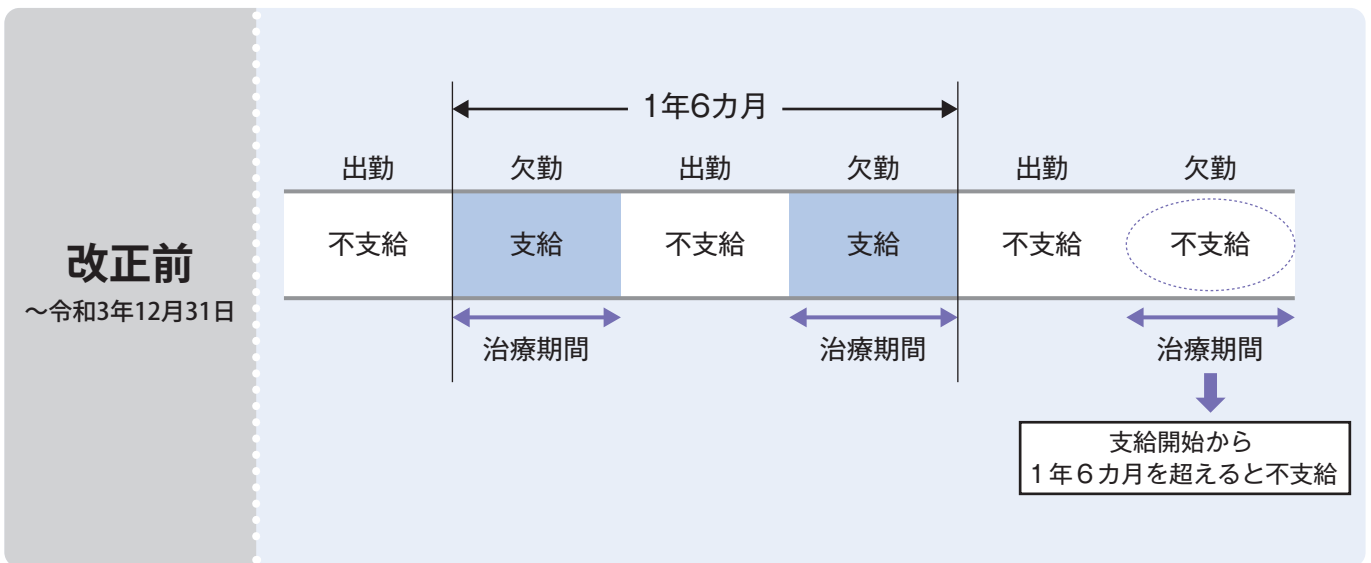
6月の通常国会で、健康保険法等改正案が可決されました。そのなかには、令和4年1月1日より施行されるものがありますので、ここでご紹介いたします。

● 傷病手当金の支給期間が「通算1年6カ月」になります

傷病手当金とは、被保険者が業務外の病気やけがのために仕事につくことができず、給料等をもらえないときに受けられる給付です。

傷病手当金の支給期間は、「支給されることとなった日から1年6カ月を超えない期間」となっています。これについて、治療のために入退院を繰り返すなど、

長期間にわたって療養のために休暇を取りながら働くケースが増えてきました。そこで治療と仕事の両立を保ち、より柔軟な所得保障を行うことができるよう、支給期間を「**支給されることとなった日から通算して1年6カ月**」とすることになりました。



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

令和4年1月から

任意継続被保険者制度の見直し

退職後も最大2年間、退職前に加入していた健康保険に加入できる任意継続被保険者制度での喪失理由は、就職、死亡、保険料の未納等です。

令和4年1月1日から資格喪失の事由として新たに「被保険者が希望する場合」が追加されます。資格喪失を希望する申し出が受理された日の翌月1日に資格が喪失となります。

※実際に申し出が受理できるのは、令和4年1月1日以降となりますので、令和4年2月1日喪失が最初の適用日となります。

※「健康保険任意継続被保険者資格喪失申請書」の「資格喪失の理由」欄に喪失希望欄を追加いたします。

また、任意継続被保険者の標準報酬月額の上限についても令和4年1月1日から改正となりますが、当組合は現行のままとなります。

変更となる場合は、事前にご連絡いたします。

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

お薬代が
節約できます！

ジェネリック医薬品を？ 使っていますか？

ジェネリック医薬品は、新薬（先発医薬品）と品質は同じですが、値段は安いお薬です。その理由は、新薬の特許が切れた後に販売されるので開発費が少なく済むからです。みなさまが払うお薬代が減るだけでなく、増え続ける国全体の医療費削減にも貢献でき、健保組合の財政にも効果が期待できます。

安心なのね



安全性・品質も国に認められています

ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分でつくられていて、効き目や安全性、品質は国の厳しい審査をクリアしています。



のみやすく工夫されたジェネリック医薬品もあります

ジェネリック医薬品のなかには、新薬よりも製剤上の工夫が施されているものもあり、子どもや高齢者にものみやすく工夫されたものもあります。

錠剤の大きさを小さく



錠剤をゼリー状や液状に



間違っのまないように
文字や色で工夫



味やおいを改良



参考資料：日本ジェネリック製薬協会より

子どもの医療費は無料ではありません

～ジェネリック医薬品で医療費節減にご協力ください～

多くの自治体では子どもの医療費助成を行っています。窓口での一部負担を自治体が負担しているため、子どもの医療費は無料*と思っている人もいますが、医療費の7割（就学前は8割）を健保組合、3割（就学前は2割）を自治体が負担しており、みなさまの健康保険料と税金でまかなわれています。医療費節減のためにも、お子さまの薬にもジェネリック医薬品をご検討ください。

※自治体により所得制限を設けたり、低額負担の場合もあります。

医療費が増加すると、健保組合の財政も苦しくなり、財源となる健康保険料を引き上げざるを得ず、みなさまの負担が増えることにもつながります



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

令和3年度

ファミリー歯科健診のご案内

「むし歯」も「歯周病」も予防にはセルフケアだけでなくプロフェッショナルケアも必要です。毎日のブラッシングに加えて、定期的に専門家による歯のメンテナンスを行いましょう！

対象者

当組合の被保険者および被扶養者

一部負担金

550円(税込)

実施会場

※ 午前中のみ実施

1	10月17日(日)	神戸	3	11月7日(日)	京都*	5	11月14日(日)	姫路*
2	11月6日(土)	奈良*	4	11月13日(土)	難波	6	11月20日(土)	堺
						7	11月21日(日)	梅田

健診にかかる所要時間は15分程度です。健診前に必ず歯を磨いておいてください。

**「歯ブラシセット」を
プレゼント!**

受診者全員に「歯ブラシセット」をプレゼントしておりますので、ご家族一緒にご受診ください。

お申し込みは、パソコン・スマートフォン・携帯電話から下記サイトへアクセスしてください。

PC・スマホ

スマホ用QRコード▶



<https://www.nihonshika.net/sokyo/kyodo/>

携帯

携帯用QRコード▶



<https://www.nihonshika.net/sokyo/kyodo/i/>

歯科健診を受診できない方は、歯周病検診の受診を!

～歯周病は全身の病気を引き起こす怖い病気です～

歯周病は歯を失う最大の原因! 自覚症状がなく、ゆっくり進行し、最後には歯が抜けてしまいます!!

歯周病は歯周病菌によって引き起こされる感染症です。初期の段階(歯肉炎)では自覚症状がなく、ゆっくり進行し、歯周炎に移行します。症状が現れた時には重等度歯周炎となり、**最終的には歯が抜けてしまいます。**

■ 歯肉炎(初期の歯周病)



出血しやすくなる
歯肉に炎症が
起き始める
※ 歯槽骨にはまだ影響が
及んでいない

赤く腫れている

■ 歯周炎(進行した歯周病)



歯が揺れる
膿が出る
歯周ポケットができる
歯槽骨が溶ける
赤紫色に腫れ
ぶよぶよになる

歯周病は様々な病気のリスクを高める生活習慣病のひとつ! 定期的なチェックが大切です!!

歯周病が進行すると歯周ポケット内の血管を通して、歯周病菌や毒素が全身に広がり、新たな病気の引き金になるとともに、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の発症や重症化にも影響を与えることが明らかになっています。**歯周病を予防することで様々な病気のリスクを抑制することができます。**

歯周病検診を受診するには、どうしたらいいの?

当組合が実施する「歯周病リスク検診」を受診ください。

唾液を採取して送るだけの簡単な検査で歯周病を確認することができます。初期の段階で治療を開始すれば歯周病を防ぐことができます。

- 対象者は35歳以上の当組合被保険者および被扶養者(年度内に1回受診可能)
- 一部負担金 550円(税込)

※お申し込みは、当組合ホームページに掲載している「郵送検診(ピロリ菌検査・歯周病リスク検診)申込書」をFAXまたは郵送で直接検査機関にお送りください。

お問い合わせ先: 健康管理課 ☎06-6941-6352 神戸支部 ☎078-221-6100 京都支部 ☎075-801-2905

令和3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3年10月1日（金）から令和4年1月31日（月）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	1人あたり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、事業主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。 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4年2月28日（月）必着
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歳以上の方及び、(2) 60歳以上65歳未満の方であって、心臓、腎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」とされています。（詳しくは、お住まいの市区町村にお問い合わせください）

Q 昨年、予防接種を受けたけれど、今年も受けたほうがいいのか？

A 今年も受けることをお勧めします。

インフルエンザウイルスは毎年少しずつ変異して異なるタイプが流行します。ワクチンは、そのシーズンに流行することが予測されたウイルスを用いて製造されているので、毎年予防接種を受けましょう。

2021/2022冬シーズンのインフルエンザワクチン株

- ・A/Victoria (ビクトリア) /1/2020 (IVR-217) (H1N1)
- ・A/Tasmania (タスマニア) /503/2020 (IVR-221) (H3N2)
- ・B/Phuket (プーケット) /3073/2013 (山形系統)
- ・B/Victoria (ビクトリア) /705/2018 (BVR-11) (ビクトリア系統)

予防接種＋感染を防ぐ生活習慣を！

●外出中の感染対策の徹底

マスク着用、手洗い・手指消毒、人混みを避けましょう。



●体の免疫力を高める

バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠などを心がけましょう。



●室内では換気しながら、適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下するだけでなく、ウイルスも飛散しやすくなります。換気しながら、加湿器などを使って50～60%の湿度を保つと感染予防に効果的です。



新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンを同時に接種できるの？

原則として、新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種できません。新型コロナワクチンとその他のワクチンは、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。

※創傷時の破傷風トキソイド等、緊急性を要するものに関しては、例外として2週間を空けずに接種することが可能です。

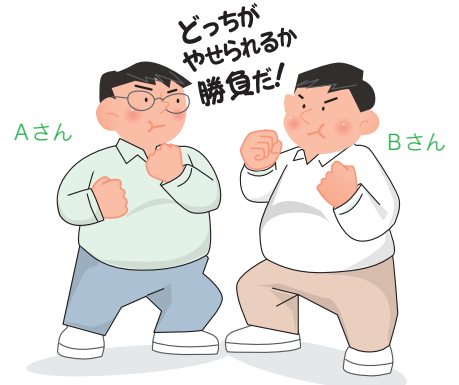
1人でチャレンジは失敗しやすい…

特定保健指導に参加で 効果も意欲もアップ

特定保健指導って何？

メタボリックシンドロームに着目した特定健診の結果から、生活習慣の改善によって生活習慣病の予防効果が高い方に対して、保健師などの専門職が面談等を行い、対象者の生活習慣改善等をサポートする制度です。

これまでの生活習慣を改善することは、思うほど簡単なことではありません。もっとも大切なことは継続することですが、1人でチャレンジすると目標が高すぎたり、途中でモチベーションが低下したりと、続きにくいのがネックです。その点、特定保健指導ならサポートがあるためおすすめです。



1人でチャレンジすることにしたAさん

特定保健指導に参加することにしたBさん

※ 積極的支援の場合

やるからには結果を出したいので、「3カ月で-10kg」を目標に設定。運動は苦手なため、食事制限のみで生活習慣改善をスタート。



初日

初回面談。もう少しできると思ったが、保健師のアドバイスで確実に達成できそうな「3カ月で-3kg」を目標に設定。毎日10分多く歩くこと、腹八分目にすることを約束した。



「-5kg」と、自分でも驚く結果になった。うれしくなって、自分へのご褒美につき我慢していた反動でたくさん食べてしまった。



1カ月後

こんなことでやせるのか不安だったが、続けていたら「-1.5kg」になった。保健師に結果を報告したら、とても喜んでくれた。もう少し歩く時間を増やしてみるつもり。



気づいたら、以前と同じ量を毎日食べている。体重も、スタート時に戻ってしまった。しかし、やせ方はわかっているんで焦りはない。



2カ月後

歩く時間を増やしてみたが、思うように体重が減らなくなってきた。保健師に相談したら、停滞期だからいずれまた減るようになるとのこと。安心したので続ける。



食事制限を再開したが、今回は思うように体重が減らず、生活習慣改善をやめてしまった。来年の健診までには…と思っている。



3カ月以降

停滞期を脱した後は、順調に体重が減っていき、結果的に目標を上回る「-4kg」になった。特定保健指導終了後も継続した結果、翌年の健診では「血圧」「血糖」「脂質」の検査数値も改善した。



特定保健指導は、将来の病気を防ぐチャンスです。案内が届いた方は積極的に参加してください。

食欲の秋?



読書の秋?



やっぱり
運動の秋でしょう!!

大阪薬業けんぽ 2021秋

ウォーキング大会

当組合の被保険者を対象に、個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」を利用したWEBウォーキング大会を開催しています。多数の方々のご参加をお待ちしております。

開催期間

令和3年10月1日～11月30日

エントリー期間

令和3年9月1日～11月30日

エントリー方法

「MY HEALTH WEB」の「歩Fes.」のページからエントリーしてください

参加資格

当組合の被保険者

イベントの詳細やエントリーは、「MY HEALTH WEB」の「歩Fes.」のページをご覧ください。

ご参加には「MY HEALTH WEB」へのご登録が必要です。

ご登録がお済みでない方は下記のURLまたはQRコードの初回登録ガイドをご参照のうえ、ご登録ください。

URL http://www.daiyaku-kenpo.or.jp/system/data/news/324/324_2.pdf

初回登録ガイド▶



お問い合わせ先：健康管理課 ☎06-6941-6352

賞品

(MY HEALTH WEBポイント)

1「個人ランキング(開催期間中の総歩数)」

- 第1位 MY HEALTH WEB ポイント **3000**ポイント
- 第2位 MY HEALTH WEB ポイント **2000**ポイント
- 第3位 MY HEALTH WEB ポイント **1000**ポイント

※同順位の方が複数人の場合、同順位の方でポイントを均等割りいたします。

2「達成賞(開催期間中の平均歩数8000歩/日以上)」

..... **500**ポイント

※「MY HEALTH WEB」のMYバイタルに記録された歩数を集計します。