

# けんぽだより

2021 夏号 Vol.281



個人向け健康ポータルサイト  
MY HEALTH WEBをご利用ください!  
詳しくは7ページをご覧ください

アイロ

ヘロンの兄・サーリーとは双子  
青サギの男の子



ヘロン

MY HEALTH WEB の案内役  
白サギの男の子



フロッグ

不健康なことが大好きな  
アマガエルの男の子



サーリー

ヘロンの姉・アイロとは双子  
アマサギの女の子



ハイラ

ヘロンの親友  
おたまじゃくしの  
女の子



## 令和2年度 決算のお知らせ

- 毎年必ず健診を受けましょう
- 令和3年度ファミリー歯科健診のお知らせ
- 禁煙成功のコツ
- 新型コロナウイルス感染防止対策をしながら熱中症を予防しよう
- 大阪薬業けんぽウォーキング大会2021秋のお知らせ
- 個人向け健康ポータルサイト MY HEALTH WEB
- 立て替え払いをするとき
- 資格喪失後の無資格受診にご注意ください
- オンライン資格確認プレ運用中健康保険証等もお持ちください
- 介護保険の適用除外となるとき
- 薬業福祉共済会だより
- 大阪薬業保健センター貸会議室
- 夏期実施事業の一部見送りについて

「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



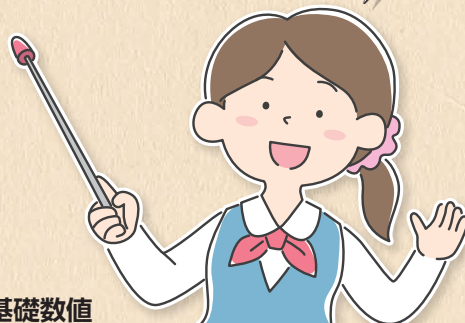
クリック

ご家庭にお持ち帰りになって、ご家族みなさまの健康増進にお役立てください

# 令和2年度

## 決算のお知らせ

7月に開催された第171回組合会において、令和2年度の決算および事業結果が承認されました。



### 健康保険

収入合計	591億7,800万円 (積立金からの繰入39億円を含みます)
支出合計	533億4,900万円
決算残金	58億2,900万円
経常収入	534億6,500万円
経常支出	525億9,300万円
経常収支	8億7,200万円

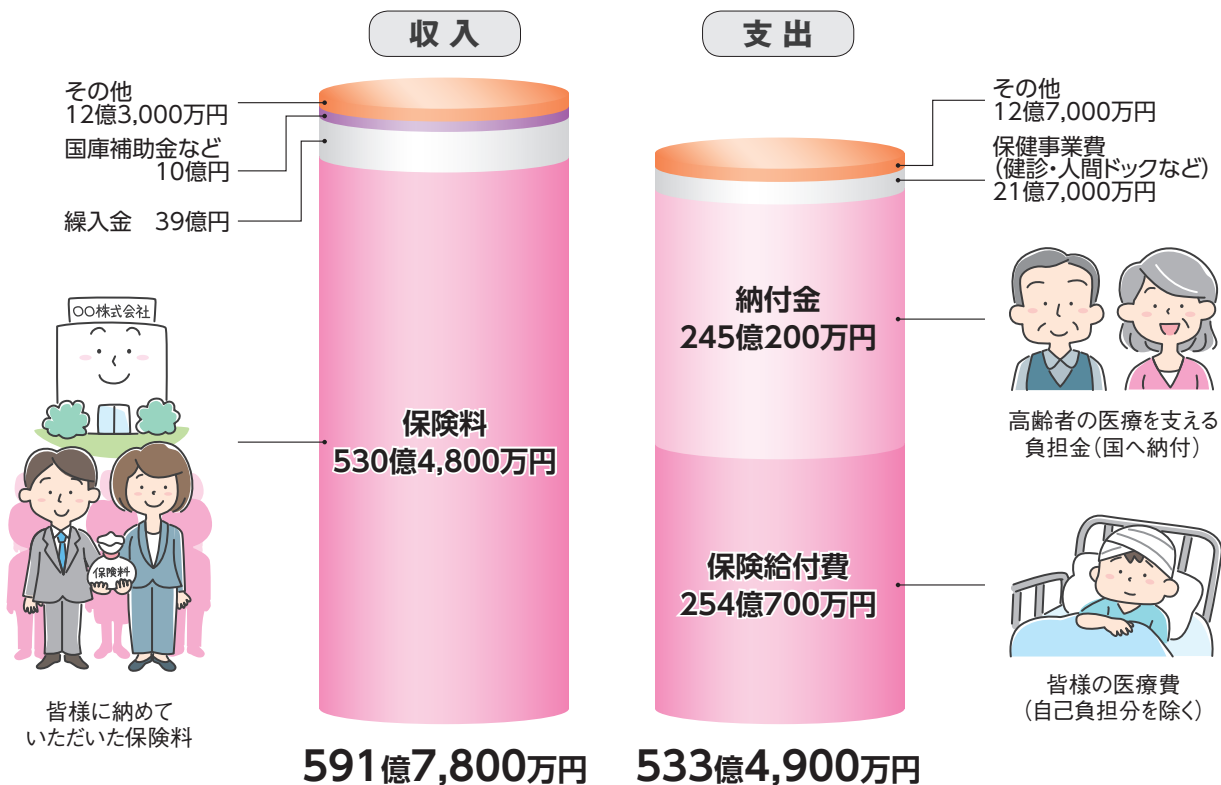
### ◆基礎数値

被保険者数	101,999人
標準報酬月額	370,469円
1人あたり標準賞与額	1,291,802円
保険料率	93.0/1000



令和2年度は新型コロナウイルス感染症の拡大による受診控えとインフルエンザ罹患者の激減があり、医療費は前年度より16億1,400万円減少しました。納付金についても前年度より若干減少したため、健康保険財政の健全性を示す経常収支は8億7,200万円の黒字となりました。しかしながら、令和2年度後半からは受診控えも解消され抑制されていた医療費はすでに例年の水準に戻っており、今後も予断を許さない状況となっています。

## 令和2年度決算の概要 健康保険



## 介護保険

収入合計	69億9,700万円
支出合計	65億1,500万円
決算残金	4億8,200万円
保険料収入	69億7,800万円
介護納付金	65億1,400万円
差し引き	4億6,400万円

## ◆基礎数値

被保険者数 (40歳以上64歳未満)	56,108人
標準報酬月額	421,730円
1人あたり標準賞与額	1,499,818円
保険料率	19.0/1000



令和2年度から介護保険料率を19/1000に引き上げさせていただいたことにより、保険料収入だけで介護納付金を賄うことができました。

### ※介護納付金とは

40～64歳の第2号被保険者が負担する保険料については、国が必要な年間の総費用を計算し、医療保険者ごとに支払うべき総額を介護納付金として割り当てます。各健康保険組合は、賦課された介護納付金を賄えるように介護保険料率を設定し、介護保険料を徴収して国に納めます。その保険料を使って、市区町村が要介護認定や介護サービスの提供などを行います。

## 令和2年度決算の概要 介護保険

### 収入

その他 1,900万円



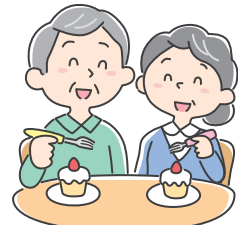
40～64歳までの皆様に納めていただいた保険料

介護保険料  
69億7,800万円

69億9,700万円

### 支出

その他 100万円



介護サービスなどを支えるための納付金  
(国へ納付)

介護納付金  
65億1,400万円

65億1,500万円

## 令和3年4月 事業状況

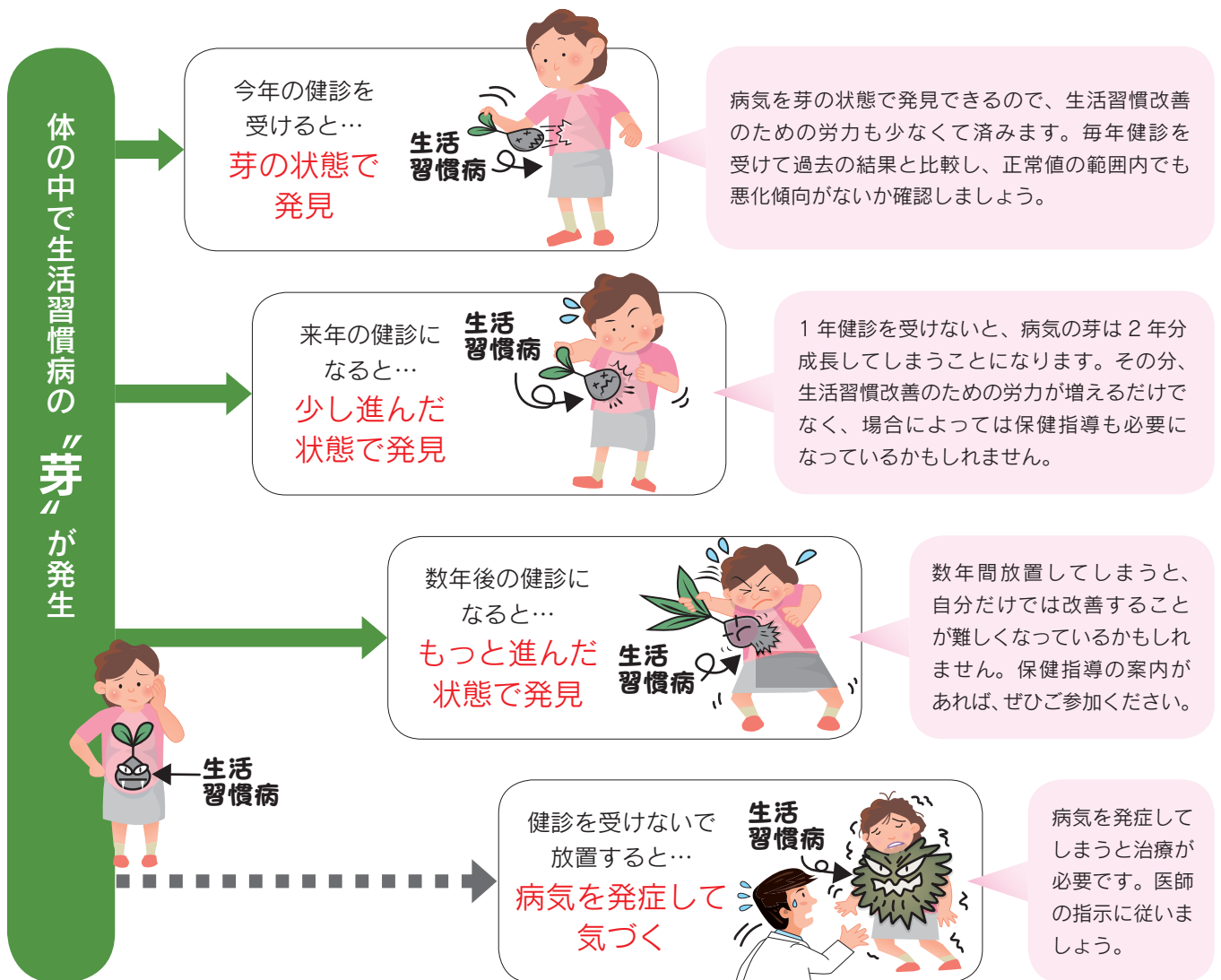
保険給付1人あたり額には、前期高齢者納付金等を含む

		大阪	神戸	京都	合計
事業所数	(件)	626	92	68	786
被保険者数(人)	男	58,335	7,826	5,082	71,243
	女	26,614	3,087	2,482	32,183
	計	84,949	10,913	7,564	103,426
平均報酬月額(円)	男	410,427	411,367	362,812	407,134
	女	278,806	277,356	234,457	275,247
	計	369,191	373,459	320,695	366,095
保険給付1人あたり額(円)		41,052	42,176	39,473	41,055
扶養率		0.81	0.89	0.75	0.82

生活習慣病の予防にはご自身の「**気付き**」が不可欠です。

# 毎年**必ず**健診を受けましょう

食生活や運動習慣によって発症する生活習慣病は、早期には自覚症状がありません。そのため、健診を受けて数値で体の状態をチェックし、問題があれば早めに対策を講じることが必要です。  
ご自身の体の状態に気付くためにも、健診は毎年必ず受けましょう。



40歳以上の被扶養者の方には、6月初旬に『健診の受診のご案内!』をお送りしています。今年も全国350施設以上の契約健診機関に加え、公共施設やホテル等を健診会場とした巡回型健診も実施いたします。人気施設はすぐに予約がいっぱいになりますので、お早目のお申し込みをお勧めします!

※『健診の受診のご案内!』がお手元がない方は当組合までご連絡ください。

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

# ファミリー歯科健診のお知らせ

昨年ご好評いただきましたファミリー歯科健診を今年度も実施いたします！

実施会場も新たに奈良を加えた関西の主要7都市で実施の予定です。

所要時間は15分程度で、むし歯や歯周病疾患の健診に加え、歯石清掃や歯の洗浄なども行います。

休日のひととき、ご家族全員でお口のメンテナンスをしてみませんか？

実施予定時期 令和3年10月～11月の土曜日・日曜日

健診予定会場 ①梅田 ②難波 ③堺 ④神戸 ⑤姫路 ⑥京都 ⑦奈良の7会場

※新型コロナウイルス感染状況などにより、中止・変更の可能性があります。

※詳細が決まりましたら、所属の事業所や当組合のホームページを通じてお知らせいたします。

「歯ブラシセット」  
プレゼント

ファミリー歯科健診を受診された方には「歯ブラシセット」をプレゼントしておりますので、ぜひ、ご受診ください。



思い立ったら  
始めましょう

## 禁煙成功のコツ

喫煙は多くの病気の原因となるだけではありません。生活面でも、喫煙による時間の損失や、たばこ代などのデメリットがたくさんありますが、なによりもあなたの周りにいる大切なご家族や友人などの健康にも悪影響を及ぼします。今からでも遅くありません。禁煙に取り組んでみましょう！

### 禁煙成功のために実行したいこと

禁煙を決意したら、次のことを実行してみましょう。

#### ① 禁煙宣言をしましょう

禁煙を始める「禁煙開始日」を決めましょう。

#### ② 禁煙理由を確認しましょう。

とくに重要な理由を2つ書き出しましょう。

#### ③ 禁断症状を乗り切りましょう

食後は早めに席を立つ、喫煙の代わりにシュガーレスガムを噛む、深呼吸や歯みがきをするなど、ご自身で工夫して、たばこを吸いたい気持ちをコントロールしましょう。

### 禁煙外来の利用もおすすめ

なかなか禁煙できないという人がいます。これは意思が弱いからではなく、ニコチン依存症という病気のためです。“ニコチンが切れるとイライラやストレスを感じるようになり、喫煙するとおさまる”という場合は、医師といっしょに取り組むことをお勧めします。

当組合では、直接医療機関に通院することなく、スマホやパソコンを利用して医師のオンライン診療が受けられる「オンライン禁煙プログラム」を実施しておりますので、ぜひ、ご利用ください。

# 新型コロナ感染防止対策をしながら 熱中症を予防しよう

ウィズコロナの夏、感染防止の3つの基本「身体的距離の確保」「マスクの着用」「こまめな手洗い」や「3密（密集、密接、密閉）を避ける」等の「新しい生活様式」を実践しながら、熱中症を予防しましょう。とくに、高齢者、子ども、障がいをお持ちの方々は熱中症になりやすいので、十分に注意しましょう。



## マスク熱中症に注意！

屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は  
適宜マスクをはずしましょう

マスクを着用していると、熱が体の中にもりやすくなったり、のどの渇きを感じづらくなって知らないうちに脱水が進み、熱中症のリスクが高くなります。人と十分な距離（2m以上）を確保できるときは、マスクをはずしましょう。

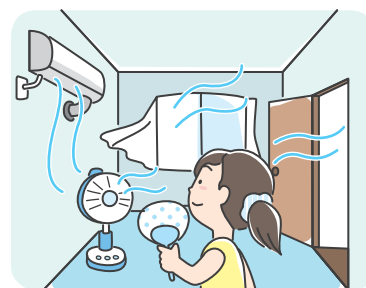
- マスクを着用しているときは…
- 強い負荷のかかる作業や激しい運動は避けましょう。
  - のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
  - 気温・湿度が高いときはとくに注意しましょう。



## 換気の悪い密閉空間を改善！

エアコン使用中も  
こまめに換気をしましょう

- 窓とドアなど2カ所を開ける。
- 扇風機や換気扇を併用する。
- 換気後は、室内温度が高くなるので、エアコンの温度設定をこまめに調整する。



〔注意〕一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません。

## 暑さを避けましょう

- 外出時は涼しい服装にし、日傘や帽子を使用する。
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動する。
- 外出時、涼しい室内に入れなければ、日陰に入る。



## 日ごろから体調管理をしましょう

- 毎日決まった時間に体温測定と健康チェックをする。
- 体調が悪いときは、無理せず自宅で静養する。

## のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう

- 1日あたり 1.2L を 500ml の ペットボトル 2.5 本分 目安に水分補給。



- 入浴前後や起床時もまず水分補給を。
- 大量に汗をかいたときは 塩分も忘れずに。



## 熱中症警戒アラートを活用しましょう

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日夕方と当日早朝に都道府県ごと<sup>\*</sup>に発表されます。発表された日には、外出を控える、エアコンを使う等の熱中症予防行動を積極的にとりましょう。

<sup>\*</sup>北海道、東京都、鹿児島県、沖縄県はよりこまかい発表区分があります。

詳しい情報は [こちら](#) [環境省 熱中症](#) [検索](#)

お問い合わせ先：健康相談室 ☎06-6941-6354

# 大阪薬業けんぽ ウォーキング大会2021秋のお知らせ

今年の秋、当組合の被保険者を対象に、個人向けポータルサイト「MY HEALTH WEB」を利用したWEBウォーキング大会を開催します。(参加費無料)

参加者には、成績により「MY HEALTH WEB」のポイントを進呈します。

開催期間中は、ご自身のランキングや歩数などを確認

しながら秋のウォーキングをお楽しみください。

多数の方々のご参加をお待ちしております。

※詳細が決まりましたら、所属の事業所や当組合ホームページを通じてお知らせします。



※ご参加には「MY HEALTH WEB」へのご登録が必要となります。ご登録がお済みでない方は、下部のQRコードまたはURLからご登録ください。(登録は無料です)

個人向け健康ポータルサイト



お手持ちのスマートフォンやパソコンでご利用いただけます。

対象者

大阪薬業健康保険組合の被保険者

初回登録が完了した方には **300ポイント** 進呈!

貯まったポイントはアイテムと交換できます



※Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。

マイヘルスウェブ  
初回登録ガイドはこちらから!

[http://www.daiyaku-kenpo.or.jp/system/data/news/324/324\\_2.pdf](http://www.daiyaku-kenpo.or.jp/system/data/news/324/324_2.pdf)



マイヘルスウェブ  
登録サイトはこちらから!

<https://daiyaku-kenpo-outh.mhweb.jp/oauth/activation>



お問い合わせ先：健康管理課 ☎06-6941-6352

# 立て替え払いをするとき

健康保険では、患者が医療費の全額を医療機関に支払い、後から給付金の払い戻しを受けられる場合があります。このような立て替え払いに対して行われる給付を「療養費」といいます。

受けられる  
給付

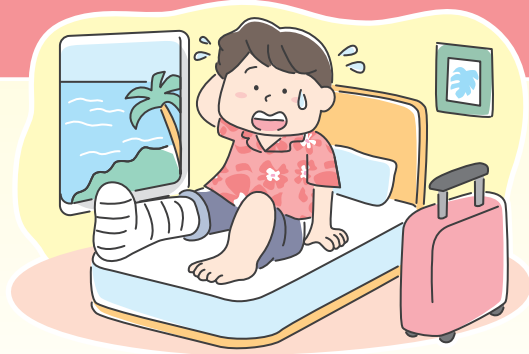
## 療 養 費

### ■支給される額

かかった費用のうち、保険診療に準じて算出された額の7割

- 被扶養者の場合は、家族療養費として支給されます。

健康保険が適用される療養に関する自己負担が高額になった場合は、高額療養費や付加給付の対象となります。



### ！こんなことに ご注意ください

- 支払った費用のすべてが給付対象になるとは限りません。健康保険で認められている治療方法と料金に基づいて算出された額が支給されます。
- 請求には必ず領収書が必要になります。

たとえば、こんなとき

### 療養費の支給対象になります

- 急病のため保険証を持たずに医療機関にかかった
- やむを得ない理由で保険が適用されない医療機関にかかった
- 就職直後で保険証が届いていないときに医療機関にかかった
- 海外滞在中や旅行中に病気やけがをして医療機関にかかった

## こんなときも **立て替え払い** で給付を受けます

健康保険では、保険証の提出にかかわらず、次のような場合も立て替え払いで給付を受けることになっています。

### ●生血液の輸血を受けたとき

給付内容 ▶ 基準料金の7割

申請書類 ▶ 療養費支給申請書、領収書、輸血証明書

### ●医師の指示により、義手・義足・義眼・ コルセットなどの治療用装具を 購入、装着したとき

給付内容 ▶ 基準料金の7割

申請書類 ▶ 療養費支給申請書、領収書、保険医の証明書（靴型装具の申請の場合は当該装具の写真を添付）

### ●保険医の同意を得て、はり・きゅう、 あんま・マッサージ・指圧の施術を 受けたとき

給付内容 ▶ 基準料金の7割

申請書類 ▶ 療養費支給申請書、領収書、保険医の同意書、施術報告書の写し（再同意時）

### ●四肢のリンパ浮腫治療のために弾性着衣等を 購入したとき

給付内容 ▶ 上限の範囲内の7割

申請書類 ▶ 療養費支給申請書、領収書、保険医の装着指示書

### ●9歳未満の小児弱視等の治療で眼鏡や コンタクトレンズを作成したとき

給付内容 ▶ 上限の範囲内の7割

（小学校入学前は8割）

申請書類 ▶ 療養費支給申請書、領収書、作成指示書等の写し、患者の検査結果

### ●スティーヴンス・ジョンソン症候群および 中毒性表皮壊死症の眼後遺症により、輪部 支持型角膜形状異常眼用コンタクトレンズ を購入したとき

給付内容 ▶ 上限の範囲内の7割

申請書類 ▶ 療養費支給申請書、領収書、保険医の作成指示書等の写し（備考として疾病名が記載された処方箋の写し等支給対象となる疾病のため指示したことが確認できるもの）

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



# 資格喪失後の無資格受診にご注意ください

退職日の翌日から保険証は使えません

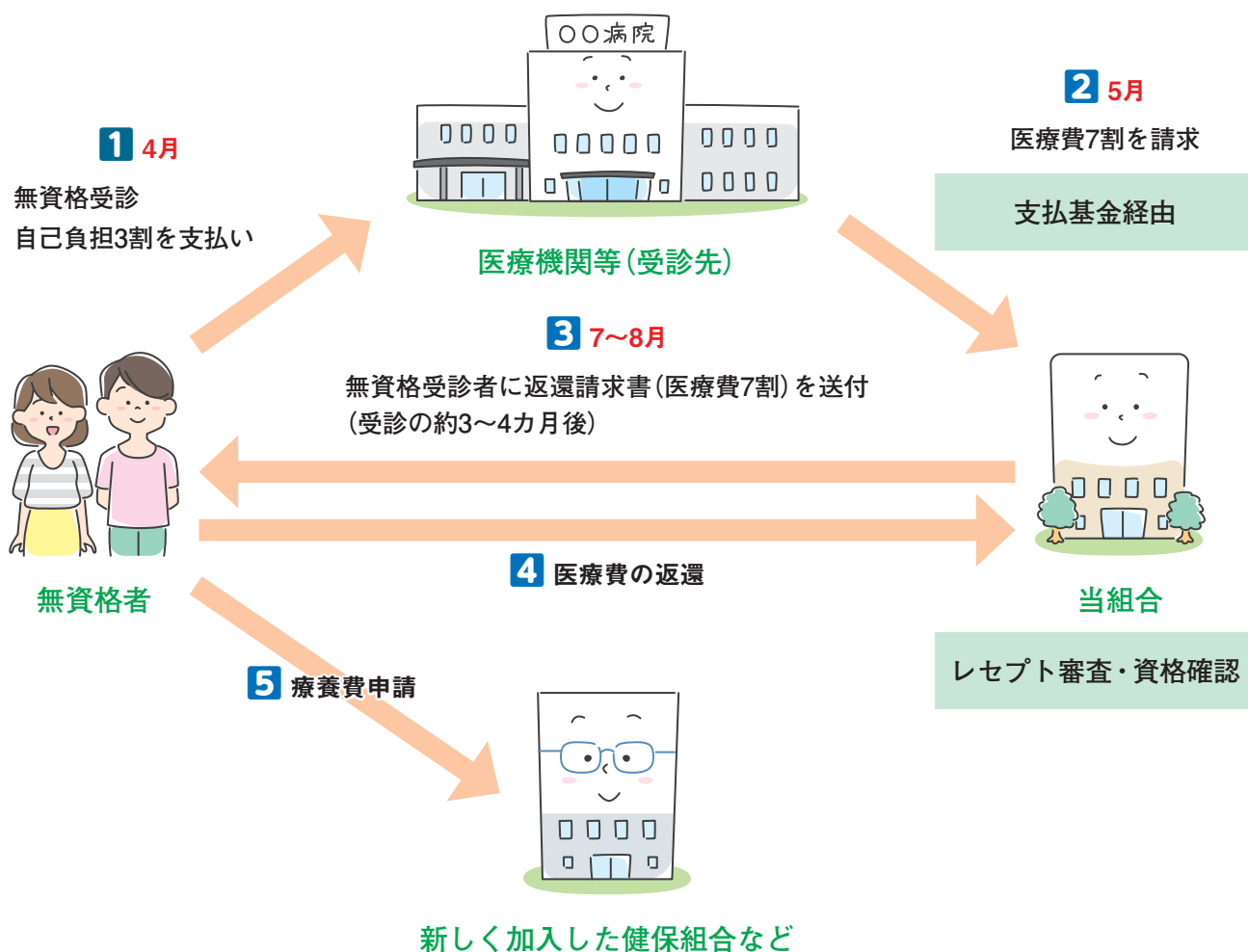
退職などで当組合の被保険者・被扶養者でなくなったときは、退職日の翌日等(資格喪失日)から保険証は使えなくなります。

**被保険者** ▶ 退職日の翌日から保険証は使えません

**被扶養者** ▶ 被扶養者でなくなった日から保険証は使えません

資格喪失後に保険証を使用した場合、当組合が負担した医療費を返還していただくことになります。返還金額が高額となる場合もあります。誤って資格喪失後の無資格受診をしないようご注意ください。

## 例 返還請求までの流れ(4月に無資格受診をしてしまった場合)



### ●返還請求で返金されたあとは

新しく加入した健保組合などに「療養費」を申請することができる場合があります。詳細については新しく加入した健保組合などへお問い合わせください。

誤って保険証を使用した場合、すぐに新しい保険証を受診した医療機関等の窓口に表示すれば、医療機関等が請求先を新しく提示した健康保険に変更していただける場合があります。その場合、上記のような手続きは不要となります。

# オンライン資格確認 プレ運用中

## 健康保険証等もお持ちください

2021年3月より、オンライン資格確認等システムのプレ運用が始まりました。  
マイナポータルに事前登録<sup>(※1)</sup>をすれば、このシステムを導入した病院や薬局などの保険医療機関等<sup>(※2)</sup>でマイナンバーカードの健康保険証利用が可能です。

今後約10万機関程度まで順次拡大していき、本格運用は、2021年10月が予定されています。  
なお、プレ運用期間中については、オンライン資格確認システムを導入している保険医療機関等を受診する場合でも、マイナンバーカードにあわせて**健康保険証等**をご持参ください。



必要となるのは…

- 健康保険証
- 高齢受給者証
- 限度額適用認定証
- 限度額適用・標準負担額減額認定証
- 特定疾病療養受療証 等



※1  
マイナポータルへの登録方法は  
厚生労働省特設ページをご参照ください

[https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage\\_08277.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_08277.html)



※2  
マイナンバーカードの健康保険証利用「プレ運用」  
参加医療機関・薬局リストはこちらから

[https://www.mhlw.go.jp/stf/index\\_16743.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html)



## 介護保険の適用除外となるとき

40歳以上65歳未満の人でも、次に該当する場合は介護保険の適用除外となりますので、事業所経由で当組合へ届け出てください。

なお、適用除外に該当しなくなった場合も必ず届け出てください。  
届出を忘れると、介護保険の給付が受けられない場合があります。

- ① 海外居住者(日本国内に住所がない人)
- ② 在留期間3カ月以下の短期滞在の外国人
- ③ 身体障害者療養施設などの適用除外施設に入所している人

### 提出書類

- 介護保険適用除外該当・不該当届 (HPからダウンロードできます)
- ①の場合は住民票(除票)
- ②、③の場合は適用除外事由、該当、非該当年月日を確認できる書類など

氏名	性別	生年月日	氏名	性別	生年月日		
介護保険適用除外 該当 届							
1. 健康保険被保険者	氏名	性別	生年月日	2. 介護保険被保険者	氏名	性別	生年月日
3. 介護保険被保険者の住所	〒	〒	4. 介護保険被保険者の住所	〒	〒	〒	〒
5. 介護保険除外の理由		6. 該当の年月日	7. 介護施設等の名称				
1. 海外居住者	該当	年 月 日	8. 入居施設等の名称				
2. 身体障害者療養施設入居者	該当	年 月 日	9. 施設番号				
3. 在留期間3カ月未満の外国人	不該当	年 月 日	10. 電話番号				
事業所所在地			令和 年 月 日 提出			交付日 印	
事業所名称			事業所名称			R3.2	
事業所住所			事業所住所				
事業所電話番号			事業所電話番号				

# 大阪薬業保健センター 貸会議室

- **Wi-Fi完備!**
- **利用料金をお安くしました!**

4階 会議室



7階 研修室



8階 特別会議室



## 2つの駅からの好アクセス

京阪電鉄・Osaka Metroの北浜駅・  
天満橋駅から徒歩約10分程度!

ここが  
ポイント!

## 多彩な会議室と用具 リーズナブルな料金

新たにモニター(47型)と飛沫防止  
パーテーションを用具としてご用意しました。

## 新たにWi-Fi環境を完備しました!

4階 会議室・7階 研修室および8階 特別会議室は  
無料でWi-Fiをご利用いただけます。

## 健康保険組合加入事業所の方 だけがご利用できます

安心してご利用いただける組合員限定になっています。

予約・お問い合わせ先

ご利用をお待ちしています!

〈大阪薬業健康保険組合 施設課〉

**TEL.06-6941-5002**

大阪薬業保健センター 大阪市中央区平野町 3-2-5

利用料金など、詳しくは、  
ホームページをご覧ください。

[http://www.daiyaku-kenpo.or.jp/  
health\\_promotion/meeting.html](http://www.daiyaku-kenpo.or.jp/health_promotion/meeting.html)



## 夏期実施事業の一部見送りについて

例年当組合が実施している下記事業につきまして、未だ新型コロナウイルス感染症の終息の兆しが見えないことから、令和3年度は実施を見送ることといたしました。

ご利用をご予定されていた皆様には、ご迷惑をおかけいたしました誠にご申し訳ございませんが、何卒ご理解・ご了承の程よろしくお願い申し上げます。

記

### ◆夏期「海の家」の開設

7月から8月にかけて割引料金でご利用いただける  
兵庫県竹野町の民宿「ハウス海の子」を開設する事業

### ◆夏期契約プール利用券の発行

7月から8月にかけて契約プールを割引料金で  
ご利用いただける共通利用券を発行する事業

●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