

けんぽだより



2023 秋号 Vol.290

大阪薬業けんぽ 2023秋 ウォーキング大会



- お口の中の健康管理をはじめましょう
- お知らせ
 - ・算定基礎届の処理が完了しました
 - ・マイナポータルでマイナンバーカードの保険証情報が確認できます!
- 「健康保険被扶養者現況届」ご提出のお願い
- 「医療費のお知らせ」はスマホ・パソコンでご確認ください!

- 接骨院・整骨院にかかる前にチェックしましょう!
- 特定保健指導で減量にチャレンジ!
- インフルエンザの流行に備えて予防接種を受けましょう
- 契約保養施設利用補助をご存知ですか?
- 薬業福祉共済会だより
- フィットネスクラブがお得な法人価格でご利用いただけます!

「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



大阪薬業けんぽ 2023秋

ウォーキング大会

「MY HEALTH WEB」を利用した第5回WEBウォーキング大会を開催いたします。
秋の澄んだ空の下、みんなでいい汗かきましょう!!

開催期間

11月1日水～11月30日木

エントリー資格

当組合の被保険者

エントリー期間

個人戦

10月1日日～11月30日木

チーム作成・チームエントリー期間

チーム戦

10月1日日～10月31日火

※チーム戦へのエントリーは任意です。
事業所内のコミュニケーションツールとして
ご活用ください。

エントリー期間中、「MY HEALTH WEB」に
表示される歩 Fes. バナーから歩 Fes. ページへ
アクセスできますので、「開催概要」をご覧の
うえエントリーしてください。

チーム戦は、2～5名1組のチームを組むことが
できます。

個人戦へのエントリー完了後、チームの作成
およびチームへのエントリーができます。

詳しくは歩 Fes. ページの「開催概要」をご覧
ください。

写真や川柳&短歌を
★大募集!!★

ご応募はこちらまで。

kenkan-bosyuu@daiyaku-kenpo.or.jp

みなさまのご応募
お待ちしております♪



賞品 (MY HEALTH WEBポイント)

① 個人達成賞

初級

開催期間中の総歩数が250,000歩～349,999歩の方 ----- 500ポイント

中級

開催期間中の総歩数が350,000歩～449,999歩の方 ----- 1,000ポイント

上級

開催期間中の総歩数が450,000歩以上の方 ----- 1,500ポイント

② チーム賞 (チームの方全員に付与いたします！)

開催期間中の平均歩数(チームの総歩数÷チーム参加人数)が
300,000歩以上のチームの方全員 ----- 500ポイント

③ 応募賞

写真や川柳・短歌をご応募いただいた方の中から抽選で5名の方 ----- 500ポイント
川柳 (五七五)・短歌 (五七五七七) は季語もいりません♪リズムが合っていればOK!!

応募はこちらから➡ **メールアドレス** kenkan-bosyuu@daiyaku-kenpo.or.jp

ポイント付与

付与期間 12月中旬～12月下旬

ポイントは豪華なアイテムと交換できます！

たとえば

開催期間中に40万歩歩いた方は個人達成賞として1,000ポイントゲット。すでに100ポイントお持ちであれば、合計1,100ポイントでアマゾンギフト券1,000円分と交換できます。
ポイントはタニタの体組成計などの健康グッズやサーモスのタンブラーなどの日用品とも交換できます。

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または二次元バーコードからご登録ください。



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



App Store
からダウンロード



Google Play
で中に入れよう

仮登録する際のメールアドレスに返信が届かないとき

携帯電話のキャリアメールアドレスをご利用の場合、迷惑メールフィルタやパソコンのメール受信制限の設定によりメールを受信できない可能性があります。

[@mhweb.jp] [@mhweb-entry.jp] [@mhweb-info.jp] のドメインが受信できるように設定してください。

※各携帯電話会社では、迷惑メール対策でメール受信の制限が厳しくなっています。キャリアメールアドレスでの登録は推奨していません。キャリアメールアドレスでご登録される場合は、必ず受信設定を行ってください。

※受信設定を行ってもメールが届かない場合は、別のメールアドレスをご登録ください。

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

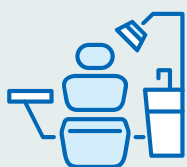


お口の中の健康管理

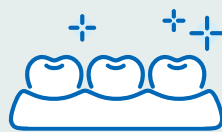
みなさまは当組合が歯や口腔内の健康に関する
現在、実施しております各種健診を

対象者 当組合の被保険者・被扶養者

実施項目 以下の3点です。



口腔疾患検査



超音波による
歯石除去および研磨



口腔衛生指導および
ブラッシング指導

※レントゲン撮影など3点以外の項目は補助の対象外です！
歯科医院で健診を受ける方は、予約時に実施項目をお伝えすることを
オススメします。



1 集合歯科健診

本年度から始めました歯科健診です。次回は令和5年11月7日（火）8日（水）に
大阪薬業保健センターで実施いたします！

詳細はホームページや「MY HEALTH WEB」でも
ご案内いたします。

申込URL [http://www.daiyaku-kenpo.or.jp/news/
news_detail.php?preview=1&id=598](http://www.daiyaku-kenpo.or.jp/news/news_detail.php?preview=1&id=598)

集合歯科健診の
お申し込みは
こちら



2 ファミリー歯科健診

近畿総合健康保険組合協議会の共同事業として全国に会場を設置して年2回行っている
歯科健診です。実施する際は、改めてご案内いたします。



3 疾病予防補助金

集合歯科健診・ファミリー歯科健診・巡回歯科健診以外で歯科健診を受けられた場合、
疾病予防補助金請求書に添付書類を添えて当組合へ請求して
ください。

健診費用から一部負担金 550円（税込）を
差し引いた額（上限3,850円）を補助いたします。

補助金の申請は
こちら



をはじめましょう



保健事業を実施していることをご存じでしょうか??
ご紹介いたしますので、ぜひご利用ください。



巡回歯科健診

30名以上の受診者を確保できる場合、事業所へ出張し健診を実施します。
※宿泊を伴う健診の場合、派遣スタッフの宿泊料は事業所にてご負担ください。
ご利用の際は、事業所からこちらの実施機関へ直接お問い合わせください。



株式会社 日本歯科衛生協会

〒533-0033 大阪市東淀川区東中島2-9-15 TEL 06-6325-8011

一般社団法人 総合健康促進保健協会関西

〒532-0011 大阪市淀川区西中島5-2-11 TEL 06-4806-1022

こんな検査もあります!



歯周病リスク検診(郵送検診)

対象者 35歳以上の被保険者・被扶養者

検査内容 唾液中の出血(ヘモグロビン量)を調べます。

一部負担金 550円(税込)

- 受診の流れ**
- (1) 検査機関へ受診の申し込み(郵送・Fax・Web)。
 - (2) 自宅に届く振込用紙にて一部負担金550円(税込)を振込。
※手数料は自己負担です。
 - (3) 検査機関から届いた検査キットに検体を採取。
 - (4) 返信用封筒にて検査キットと問診票を返送。
 - (5) 検査結果が約2週間で到着。



詳しくは
こちら



お知らせ

算定基礎届の処理が完了しました

各事業所のご担当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。

マイナポータルで マイナンバーカードの保険証情報が確認できます！

令和5年4月から、より多くの医療機関等でマイナンバーカードによる受診が可能になりました。来年秋頃には健康保険証が廃止され、マイナンバーカードでの受診が拡がる予定です。本格実施までに、マイナンバーカードの保険証利用の申し込みと登録内容の確認を忘れずにお願いいたします。

マイナポータル
サイトはこちら

マイナンバーカードの保険証利用の申し込み手続きがお済みの方は…

ご自身の情報が正しく登録されているか、「マイナポータル」でご確認ください



事前にマイナポータルアプリをインストールし、ログイン後に以下の手順でご確認ください。

アプリの
インストールは
こちらから



Android

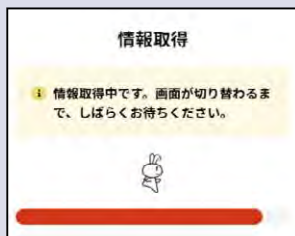


iPhone

① トップページの「最新の健康保険証情報の確認」を選択します。



② 現時点の最新の健康保険証情報を取得します。



③ 健康保険証情報の取得が完了後、回答詳細ページが表示されます。表示内容をご確認ください。



マイナンバーカードの健康保険証利用についてはこちらをご確認ください。

厚生労働省

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_22682.html



令和5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)	611	87	66	764
被保険者数(人)	男	57,120	7,498	5,012	69,630
	女	26,584	2,920	2,743	32,247
	計	83,704	10,418	7,755	101,877
平均報酬月額(円)	男	422,243	426,976	372,962	419,205
	女	290,869	294,536	240,063	286,879
	計	380,519	389,855	325,955	377,320
保険給付1人あたり額(円)		45,709	49,575	40,220	45,687
扶養率		0.78	0.86	0.70	0.78

「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。当組合への提出期限は**令和5年10月31日(火)**ですので、お手数をおかけいたしますが、それまでに事業所のご担当者へご提出をお願いします。

再確認! 被扶養者ではなくなる CASE

就職などで他の健康保険の被保険者になった

- 被扶養者が就職して他の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者がパート先の健康保険の被保険者になったとき*

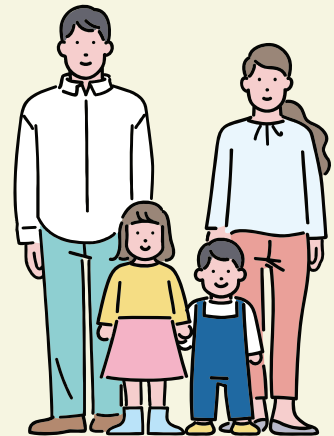


※下記すべてに該当する場合はお勤めのパート先で健康保険の被保険者となります。

- ・1週間の所定労働時間が20時間以上30時間未満
- ・月額賃金が88,000円以上
- ・2カ月を超える雇用の見込みがある
- ・学生ではない
- ・勤め先の従業員数が101人以上

配偶者の収入の方が多くなった

- 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)。



仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



別居した

- 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)が被保険者と別居したとき



被扶養者の収入が増えた

- 年収が130万円以上*、または被保険者の収入の1/2以上になったとき

*60歳以上または障がいがある場合は、180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)



後期高齢者医療制度の被保険者になった

- 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とき

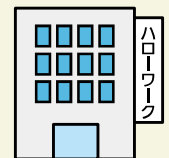
※65~74歳の方で一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様



失業給付金の受給を開始した

- 被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日あたり3,612円以上*のとき

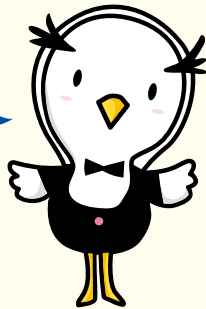
*60歳以上は5,000円以上



「医療費のお知らせ」は スマホ・パソコンでご確認ください!

※従来の紙の「年間医療費のお知らせ」は廃止となっております。

まずは
「MY HEALTH WEB」の
登録が必要だよ!
登録方法は右記の
「医療費通知マニュアル」の
二次元バーコードから
確認してね!



個人向け健康ポータルサイト

MY HEALTH
WEB マイヘルスウェブ

ご登録 ください!

マニュアル・Q&Aはこちら

医療費通知確認マニュアル



医療費のお知らせの
WEB化に関するQ&A



医療費明細は毎月更新されます!

- スマホで手軽に医療費が
チェックできます
- 診療月の3カ月後の
下旬から確認できます
- 過去の受診分も
確認できます



確定申告にも使える!

- 電子申告の場合
e-Tax用の医療費通知データを
ダウンロードできます
- 書面申告の場合
医療費明細 (PDF) をプリントアウトして、
添付資料として使えます



お使いですか? **ジェネリック医薬品**

「ジェネリック医薬品」をお使いください。
医療の質は下げずに、おサイフの負担を減らすことができます。



● ジェネリック医薬品のメリット ●

point
01

有効成分や
効き目は
今までと同じ

point
02

厚生労働省の
品質基準を
クリア

point
03

従来の薬よりも
飲みやすい、
使いやすい

ジェネリック医薬品はおサイフの負担を減らすだけ?



「高血圧症」などの慢性疾患で長期に薬を服用する方は、ジェネリック医薬品に切り替えると、大きく薬代が減少します。
毎年1兆円ずつ増加している医療費を抑制することで、医療費の自己負担の節約だけでなく、健康保険制度を守ることで将来の安心にもつながります。

接骨院・整骨院にかかる前に チェックしましょう！

接骨院・整骨院で健康保険を使えるのは、**外傷性のケガのみ**です。
それ以外の疾患で健康保険を使うことは違法で、誤った認識で保険証を使ってしまった場合、
後から費用を請求されることもあります。
接骨院・整骨院にかかる前に、ルールを確認しておきましょう。

事前にチェックしよう！ 接骨院・整骨院にかかる原因は？



健康保険が使える場合でも、下記の点にご注意ください

負傷原因を正しく伝えましょう

何が原因で負傷したのかを正確に伝えてください。
交通事故など第三者行為に該当する場合は、必ず当組合へご連絡ください。



療養費支給申請書の記載内容をよく確認しましょう

療養費支給申請書は、接骨院・整骨院が施術費用を患者に代わって当組合に請求・受領するために必要な書類です。記載内容を必ずご確認ください。



領収書・明細書を受け取りましょう

領収書・明細書は必ず受け取りましょう。金額などに相違があれば当組合へご連絡ください。



保険料を適正に活用するため、当組合から施術内容等を照会することがありますので、ご協力ください。

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

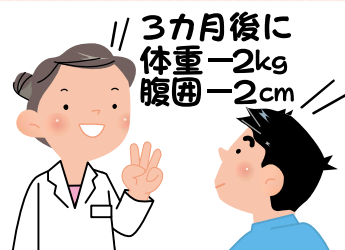
特定保健指導で 減量にチャレンジ!

特定保健指導の流れ

1

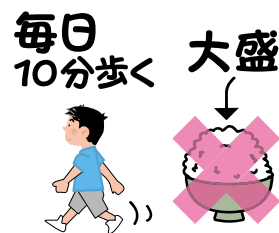
保健師などの専門職と面談

面談の中で生活習慣を振り返り、保健師などの専門職と一緒に減量に向けた計画を立てます。



2

計画に沿って減量チャレンジ開始!



3

チャレンジ中も専門職がサポート

減量のチャレンジ中も、保健指導レベルに応じて専門職がサポートします。



4

3カ月後に経過をチェック

3カ月後、目標を達成できたかどうかを専門職がおたずねします。



5

終了後も、継続を

特定保健指導終了後は、ご自身でよい生活習慣を継続し、来年は特定保健指導の対象にならないようにしましょう。



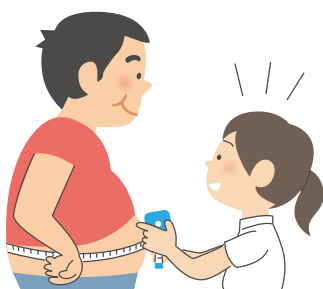
健康診断の結果、生活習慣病の発症リスクが高い方に受けていただく「特定保健指導」は、保健師や管理栄養士などの専門職がサポートする**減量を目的としたプログラム**です。

生活習慣病のリスクは、少し体重を減らすだけでも大きく減少し、適正体重に近づけるとさらに効果的です。

しかも特定保健指導は無料で受けられます!!

面談方法も対面とオンラインから選べますので、当組合から案内が届いた方は気軽にご参加ください。

特定保健指導の対象となるのはどんな人?



腹囲

男性 85cm以上
女性 90cm以上

または

BMI

25以上(男女)
BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

かつ

血糖、血圧、脂質の数値が悪かった人

これらのリスクの組み合わせで2段階の保健指導レベルに分かれます

タバコは大きなリスクです

タバコを吸っている人は、保健指導レベルが厳しくなることもあります。

以下の方は対象外になります

血糖・血圧・脂質の薬を服薬中の人は、特定保健指導の対象外となります。

インフルエンザの流行に備えて 予防接種を受けましょう



新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、マスクなどの感染対策が緩和された結果、今年の夏はインフルエンザの患者数が前年の夏の1,000倍と報告されました。

この冬も大規模な流行が予想されますので、しっかりとした準備をしておきましょう。

12月中旬までに接種を終えましょう

例年の流行のピーク（1～2月）に合わせて、12月中旬までには接種を終えておく心安心です。

*13歳未満のお子さんなどは、1回目の接種から約4週間の間隔を空けて2回目の接種が必要です。1回目の接種を11月中に済ませておきましょう。



合併症リスクの高い人は積極的に接種しましょう

高齢者、幼児、妊婦、持病*のある方などは、接種が強く推奨されています。

*慢性呼吸器疾患（喘息・COPDなど）・慢性心疾患・糖尿病など。



重要なのは日頃からの感染症対策！！

手洗い



手に付着したウイルスを
洗い落とす

適度な湿度の保持



加湿器等を使用し
湿度50～60%を保つ

抵抗力を高める



バランスのよい食事と
睡眠をしっかりとする

インフルエンザ予防接種の補助金申請について

接種日において当組合の被保険者・被扶養者資格がある方が、期間内にインフルエンザ予防接種を受けられた場合に、1人あたり**上限1,500円(税込)**の補助を行っています。

以下のステップを確認のうえ、ご申請ください。

① 予防接種を受ける

令和5年10月1日～令和6年1月31日の期間に受けた予防接種が補助の対象となります。

※上記期間外に接種された分については補助対象外となります。



② 領収書をもらう

領収書を発行してもらい、必要事項が記載されているか確認！

・ **A氏名** に誤りがないか

B医療機関名

C接種年月日

**Dインフルエンザ
予防接種代の
但し書き**

の記載が
あるか

領収書	
A 薬業 花子 様	
¥ 3,300 -	
C 令和●年●月●日接種分	
D インフルエンザ予防接種代として	B 大薬病院

※領収書に上記の内容が記載されておらず、診療明細書等に記載がある場合はそちらも併せて提出してください。

※必要事項の記載がない場合は病院で記入してもらってください。

③ 手続きをする

事業所にお勤めの被保険者と
その被扶養者

事業所へ領収書を提出する

事業所でまとめた申請となります。

任意継続被保険者と
その被扶養者

ご自身で申請する

申請用紙に記入のうえ領収書を添付し、
当組合に申請してください。

申請手続き等詳しくは当組合ホームページをご覧ください

http://www.daiyaku-kenpo.or.jp/system/data/news/447/447_2.pdf



補助対象者
拡大

契約保養施設利用補助を ご存知ですか？

当組合では、JTB・日本旅行の協定旅館およびホテルの他、当組合独自の契約保養施設と宿泊補助の契約をしております。通常に比べてお安くご利用いただけますので、ご旅行の際には、ぜひご利用ください。

当組合独自の契約保養所については、組合ホームページでもご確認いただけます。



ホームページ上部の **健康診断・健康づくり** をクリック

保養施設 ▶ 契約保養施設利用補助 ▶ 健康保険組合独自の契約保養施設一覧

契約保養施設利用補助

ご利用方法等詳しくは
当組合ホームページを
ご覧ください。



▶対象者

被保険者ならびに小学生以上の被扶養者
(慰安旅行等会社主催の旅行ならびに海外旅行は補助の対象となりません)

▶補助額

1泊2,000円 年間2泊まで

▶対象期間

年間(4月1日～翌年3月31日)

▶対象施設

- JTB・日本旅行協定旅館およびホテル
(一部取り扱いできない施設がありますので、詳しくはJTB・日本旅行各店舗にてご確認ください)
- 当組合独自の契約保養施設
ラフォーレ直営施設、ダイワロイヤルホテル、プリンスホテル、シティプラザ大阪、(一社)国民宿舎協会、ニューサンピア敦賀、民宿 長谷、ハウス海の子、亀の井ホテル(旧かんぼの宿)*1、湯快リゾート、MOGANA(モガナ)、伊東園ホテルズ*2

※1 亀の井ホテル奥日光湯元、亀の井ホテル別府は補助の対象外となります。

※2 伊東園ホテルズは、新たに令和5年7月15日より契約保養施設になりました。



フィットネスクラブが

お得な法人価格でご利用いただけます！

当組合では、みなさまの健康づくりにお役立ていただける、フィットネスクラブと法人契約をしています。お得な入会キャンペーンなどを実施しておりますので、ぜひ、ご利用ください。



当組合ホームページ
トップバナー

大阪薬業健康保険組合

文字サイズ変更 標準 大きく 最大 Google 検索 検索



クリック

フィットネス

※1



※2



※1【ホットヨガスタジオLAVA】

- ・ホットヨガスタジオLAVAは令和5年9月1日より契約施設になりました。
- ・法人価格でご利用になるには、法人会員登録が必要となります。

※2【ジョイフィット】

- ・入会手続きは、ジョイフィットアプリで行っていただく必要があります。
- ・なお、アプリ内でプロモーションコードの入力が必要となりますので事前に当組合に「JOYFIT法人会員プロモーションコード発行申請書」をご提出ください。

お問い合わせ先：施設課 ☎06-6941-5002

●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