

# けんぽだより

2021 春号 Vol.280

## 令和3年度 予算が決まりました

- 令和3年度 疾病予防事業概要
- 「健康経営優良法人2021」に認定されました!
- 眠りと健康
- 病気やけがををして働けないとき
- 交通事故にあったとき(第三者行為による傷病)
- 令和3年3月スタート オンライン資格確認
- 薬業福祉共済会だより
- 大阪薬業保健センター 貸会議室

「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

令和3年度事業計画と収入支出予算が、去る2月25日に開催された組合会で承認されました。

令和2年度は新型コロナウイルス感染症によって大きく変化があった1年でした。個人や会社での生活スタイルの変化やテレワークの普及だけでなく感染症対策として一部に導入されたオンライン診療など、医療の面でも大きな変化がありました。

一方では、高齢者医療制度改革は待ったなしの状況です。団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始め、現役世代が負担する高齢者医療制度への拠出金が急激に増加する「2022年危機」が間近に迫り、健康保険組合の存続が危ぶまれる事態となっています。現役世代に偏った負担を是正し、全世代型の社会保障への転換が急務です。こうした状況を受け政府は、「課税所得が28万円以上かつ年収200万円以上の後期高齢者の医療費窓口負担を2割へ引き上げる」など、現役世代の負担軽減となる内容を閣議決定し、通常国会に必要な法案が提出され、審議中です。

このような先行き不透明な状況ですが、大阪薬業健康保険組合は医療保険者として、みなさまの健康の保持増進に責任をもって取り組んでまいりますとともに、事業所で実践されている健康経営の一助となれるよう努めてまいります。みなさまにおかれましても、アフターコロナの生活スタイルの継続、医療費の節減や健診の受診などを通じて、組合の健全運営にご協力賜りますようお願い申し上げます。

## 大阪薬業健康保険組合の令和3年度予算概要

### 健康保険

#### 収入

みなさまや事業主から納めていただく保険料による収入は、平均標準報酬月額の見込み、前年度予算額に比べ36億7,526万6千円減の505億2,830万2千円としました。

その他の収入では、施設利用料や利子収入など雑収入として4億3,940万6千円を計上しました。

#### 支出

みなさまの医療費などにあてる保険給付費は、被保険者数の増加に伴い、前年度予算額に比べ10億6,175万8千円増の309億6,603万9千円と見込みました。

高齢者医療制度への納付金・支援金全体では、前年度予算額に比べ11億3,940万6千円増の257億1,083万4千円と

見込みました。この額は保険料収入の51%にあたり、前年度以上に健保財政圧迫の大きな要因となっています。

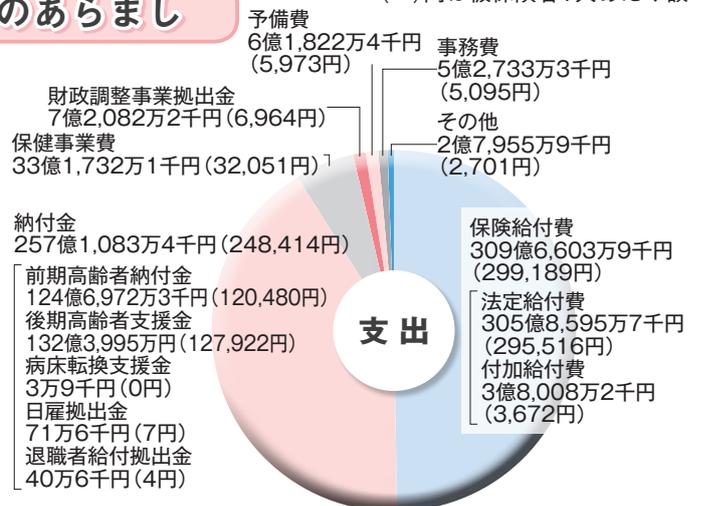
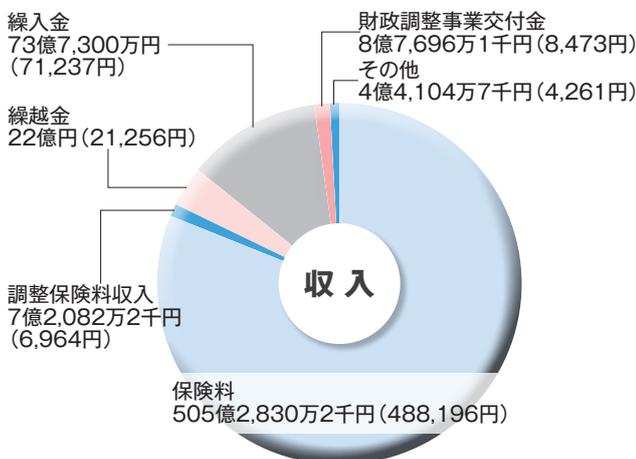
みなさまの健康づくりをサポートする保健事業費は前年度予算額に比べ3,426万3千円増の33億1,732万1千円を計上し、第2期データヘルス計画や各種健診事業などを実施します。

#### 健康保険

	令和3年度	対前年度予算
被保険者数	103,500人	+1,000人
平均標準報酬月額	362,549円	-9,189円
1人あたり標準賞与額	1,037,651円	-328,723円
健康保険料率(調整保険料含む)	1000分の93.0	±0

### 収入支出のあらまし

( )内は被保険者1人あたり額



収入合計	621億4,013万2千円 (600,388円)
経常収入合計	510億1,702万2千円 (492,918円)

支出合計	621億4,013万2千円 (600,388円)
経常支出合計	606億9,313万1千円 (586,407円)

## 介護保険

### 収入

科目	予算額(千円)
介護保険収入	6,704,984
繰入金	400,000
雑収入	7
<b>収入合計</b>	<b>7,104,991</b>

### 支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	6,252,191
介護保険料還付金	6,500
雑支出	1
予備費	846,299
<b>支出合計</b>	<b>7,104,991</b>

介護保険収入は、前年度予算額に比べ4億5,068万9千円減の67億498万4千円を計上しました。

一方、支出の大部分を占める介護納付金は前年度より2億6,272万8千円減の62億5,219万1千円としましたが、令和2年度より全面報酬割に制度移行したことから、「2022年危機」が目前に迫っている現在において決して予断を許さない状況です。



### 介護保険

	令和3年度	対前年度予算
介護保険第2号被保険者数	79,004人	+3,497人
平均標準報酬月額	412,270円	-11,463円
1人あたり標準賞与額	1,203,202円	-377,743円
介護保険料率	1000分の19.0	±0

## …………… 令和3年度は主にこのような事業を行います ……………

### 保険給付

- 医療の給付（現物給付）
- 傷病手当金や出産手当金などの支給（現金給付）
- 付加金の支給

- 禁煙サポートプログラム
- 健診を受けていない方への受診勧奨
- データヘルス計画

### 疾病予防

- 一般健康診査
- 生活習慣病健診
- 人間ドック
- 特定健診
- 大腸がん検診
- 腹部超音波検査
- 歯科予防健診（ファミリー歯科健診）
- 前立腺がん検診
- 乳がん検診
- 子宮頸がん検診
- 胃がん検診
- 肝炎ウイルス検診
- 特定保健指導
- ピロリ菌検査（郵送検診）
- 歯周病リスク検診（郵送検診）
- 海外赴任者の健診と予防接種
- インフルエンザ予防接種の補助
- 健康相談

### 広報活動

- 機関誌「けんぽだより」年4回発行
- ホームページ
- 実務担当者各種講習会
- 各種委員活動
- 共同事業への参加
- メンタルヘルスセミナーの講師料補助
- 健康教室（セミナー）
- 個人向け健康ポータルサイト（MY HEALTH WEB）★

### 体力づくり

- 夏期プール券の発行
- フィットネスクラブとの利用契約
- WEBウォーキング大会★

### 固定施設

- 大阪薬業保健センター（会議室・健診施設・診療所）

### その他

- 契約保養所利用補助金の支給
- 夏期「海の家」開設

★は新規事業

## 令和3年1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

事業所数 (件)	大阪				神戸				京都				合計/全体			
	男	女	計	率	男	女	計	率	男	女	計	率	男	女	計	率
被保険者数 (人)	57,683	25,865	83,548		7,796	3,034	10,830		5,008	2,402	7,410		70,487	31,301	101,788	
平均報酬月額 (円)	414,432	280,951	373,109		415,416	279,840	377,435		364,525	235,266	322,625		410,995	277,338	369,894	
保険給付1人あたり額 (円)	40,865				43,762				45,468				41,508			
扶養率	0.84				0.91				0.77				0.84			

令和3年度

# 疾病予防

種別	項目	対象者	実施回数	一部負担金(税込)
一般健康診査		被保険者および被扶養者	・一般健康診査 ・生活習慣病健診 ・人間ドック ・特定健診 のいずれかを 年度内に1回 (4月～翌年3月)	1,100円
生活習慣病健診		35歳以上の被保険者および被扶養者		2,200円
人間ドック		35歳以上の被保険者および被扶養者		一泊 日帰り 44,000円 22,000円
特定健診		40歳以上74歳以下の被保険者および被扶養者		被保険者 1,100円 被扶養者 なし
大腸がん検診		35歳以上の被保険者および被扶養者	年度内に1回 (4月～翌年3月)	330円
腹部超音波検査		35歳以上の被保険者および被扶養者	年度内に1回 (4月～翌年3月)	2,420円
歯科予防健診		被保険者および被扶養者	年度内に1回 (4月～翌年3月)	550円
前立腺がん検診		50歳以上の被保険者および被扶養者	年度内に1回 (4月～翌年3月)	疾病予防補助金を超える額
乳がん検診		18歳以上の被保険者および被扶養者	年度内に1回 (4月～翌年3月)	疾病予防補助金を超える額
子宮頸がん検診		18歳以上の被保険者および被扶養者	年度内に1回 (4月～翌年3月)	疾病予防補助金を超える額
胃がん検診		35歳以上の被保険者および被扶養者	年度内に1回 (4月～翌年3月)	疾病予防補助金を超える額
肝炎ウイルス検診		35歳以上の被保険者および被扶養者	当組合在籍期間に1回限り	疾病予防補助金を超える額
特定保健指導		特定健診により必要があると認められた方	※「高確法」のプログラムによる	なし
郵送検診 (ピロリ菌検査)		35歳以上の被保険者および被扶養者	当組合在籍期間に1回限り	1,100円 ※ 振込用紙にて支払い
郵送検診 (歯周病リスク検診)		35歳以上の被保険者および被扶養者	年度内に1回 (4月～翌年3月)	550円 ※ 振込用紙にて支払い
海外赴任前および帰国後の健康診断		被保険者および帯同する被扶養者等	随時	13,200円 (1回につき)
海外赴任に伴う予防接種		被保険者および15歳以上の帯同する被扶養者等	随時	A型肝炎: 6,600円 B型肝炎: 4,400円 破傷風: 3,300円 日本脳炎: 5,500円 狂犬病: 13,200円

種別	項目	対象者	
インフルエンザ 予防接種補助金		被保険者および被扶養者	・年1回1,500円(消費税含む)を上限に補助(10月～翌年1月接種分) ・接種に要した費用が1,500円未満の場合は、その額を限度に補助 ・公費優先 ・事業主が取りまとめたうえで請求(被扶養者分も含む)
禁煙サポートプログラム		20歳以上の被保険者	・オンライン診療による禁煙サポートプログラム ・一部負担金 11,000円(税込) ・利用は申込期間内に1回 ・申込期間等詳細は、別途事業主あてにお知らせします

※ 対象者の年齢は、当該年度中(4/1～翌年3/31)に達する年齢です。 ※「高確法」→高齢者の医療の確保に関する法律  
 ※「乳がん検診」の補助のうち◆印については、「同一の健診機関で同日に実施された併用検査」に限ります。

# 事業概要

実施方法(一次健診)	疾病予防補助金(税込)
・大阪薬業保健センター ・契約健診機関 ・巡回、集合健診	健診費用から一部負担金を差引いた金額のうち次の金額を上限に補助 (上限) 7,150円
・大阪薬業保健センター ・契約健診機関 ・巡回、集合健診	健診費用から一部負担金を差引いた金額のうち次の金額を上限に補助 (上限) 14,300円
・契約健診機関 ・「健康保険組合連合会」人間ドック指定施設(日帰りのみ)	健診費用から一部負担金を差引いた金額のうち次の金額を上限に補助 一泊(上限) 24,200円 日帰り(上限) 22,000円
・特定健診委託機関 (健保連集合契約 A タイプ・B タイプ等)	健診費用から一部負担金を差引いた金額のうち次の金額を上限に補助 (上限) 7,150円
・大阪薬業保健センター ・契約健診機関 ・巡回、集合健診	検診費用から一部負担金を差引いた金額のうち次の金額を上限に補助 (上限) 1,650円
・契約健診機関 ・巡回、集合健診	検査費用から一部負担金を差引いた金額のうち次の金額を上限に補助 (上限) 2,530円
・巡回、集合健診	健診費用から一部負担金を差引いた金額のうち次の金額を上限に補助 (上限) 3,850円
・大阪薬業保健センター ・契約健診機関 ・巡回、集合健診 ・その他	検診費用のうち次の金額を上限に補助 (上限) 1,100円
・契約健診機関 ・巡回、集合健診 ・その他 ●乳腺エコー ●マンモグラフィ2方向 ●マンモグラフィ1方向 ◆乳腺エコー + マンモグラフィ2方向[同時実施に限る] ◆乳腺エコー + マンモグラフィ1方向[同時実施に限る]	検診費用のうち次の金額を上限に補助 乳腺エコー (上限) 3,080円 マンモグラフィ2方向 (上限) 4,180円 マンモグラフィ1方向 (上限) 2,860円 乳腺エコー + マンモグラフィ2方向 [同時実施に限る] (上限) 5,720円 乳腺エコー + マンモグラフィ1方向 [同時実施に限る] (上限) 4,400円
・契約健診機関 ・巡回、集合健診 ・その他 ・子宮細胞診(自己採取不可)	検診費用のうち次の金額を上限に補助 (上限) 1,980円
・生活習慣病健診、人間ドック以外で実施した胃部エックス線検査	検診費用のうち次の金額を上限に補助 (上限) 6,600円
・大阪薬業保健センター ・契約健診機関 ・巡回、集合健診 ・その他	検診費用のうち次の金額を上限に補助 (上限) 1,980円
・大阪薬業保健センター ・特定保健指導委託機関	動機付け支援 (上限) 7,700円 積極的支援 (上限) 24,200円
・検査委託業者に原則個人が直接申し込む[夏季(7月~9月)は検査不可] ・自己で検体を採取し郵送[便中抗原検査]	
・検査委託業者に原則個人が直接申し込む ・自己で検体を採取し郵送[唾液検査]	
・大阪薬業保健センターにて実施 ・労働安全衛生規則第45条の2に基づく健康診断	
・大阪薬業保健センターにて毎週水曜日午後2時から実施(完全予約制)	

- 契約健診機関および「健康保険組合連合会」人間ドック指定施設は、当組合ホームページの「契約健診機関」をご参照ください。
- 歯科予防健診の契約健診機関は、日本歯科衛生協会(大阪支社 ☎06-6325-8011)と総合健康促進保健協会関西(☎06-4806-1022)の2カ所です。

## 健康相談コーナー

保健師による、被保険者および被扶養者の日常生活における健康に関する相談窓口。

## お問い合わせ

大阪薬業健康保険組合

大阪本部 健康管理課 (☎06-6941-6352)

神戸支部 (☎078-221-6100)

京都支部 (☎075-801-2905)

# 「健康経営優良法人2021」に



## 認定

## されました!



「健康経営優良法人認定制度」とは、地域や職域の健康課題に対して、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業等の法人を顕彰する制度です。

令和3年3月4日に健康経営優良法人2021の認定法人が発表され、当組合から大規模法人部門（ホワイト500）に2事業所、大規模法人部門に7事業所、中小規模法人部門に27事業所の計36事業所が認定されました。

認定された事業所は以下のとおりです。



### 大規模法人部門 (ホワイト500)

- 株式会社モリタ
  - ロート製薬株式会社
- (五十音順)



### 大規模法人部門

- 沢井製薬株式会社
  - 参天製薬株式会社
  - 新日本理化株式会社
  - 千寿製薬株式会社
  - ニプロ株式会社
  - 日本臓器製薬株式会社
  - 株式会社日本トリム
- (五十音順)



### 中小規模法人部門

- 赤田善株式会社
  - 朝日衛生材料株式会社
  - アルフレッサファインケミカル株式会社
  - イサム塗料株式会社
  - 株式会社インターメドジャパン
  - 宇都宮製作株式会社
  - 大阪薬業健康保険組合\*
  - 京都薬品工業株式会社
  - 共和薬品株式会社
  - 高圧化学工業株式会社
  - 株式会社三宝化学研究所
  - 昭和化工株式会社
  - 住化エンバイロメンタルサイエンス株式会社
  - センカ株式会社
  - 大東化成工業株式会社
  - 高田香料株式会社
  - トーヨーポリマー株式会社
  - 株式会社パウレック
  - 広瀬化学薬品株式会社
  - 丸石化学品株式会社
  - 丸石製薬株式会社
  - 御国色素株式会社
  - 株式会社桃谷順天館
  - 山仁産業株式会社
  - 山仁薬品株式会社
  - 山本通産株式会社
  - ワダカルシウム製薬株式会社
- (五十音順)

※ ブライト500認定事業所

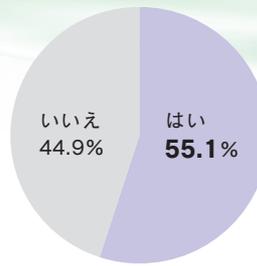
# 眠りと健康



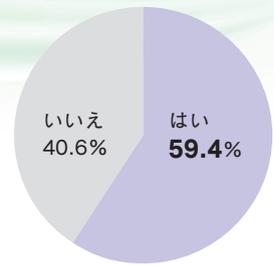
## 眠り 足りていますか？

当組合の加入者は、睡眠で休養が十分にとれていない方の割合が高くなっています。必要な睡眠時間は人によって異なりますが、睡眠不足が続くと健康を損なうことにつながります。ぐっすり眠って、毎日をすこやかに過ごしましょう。

睡眠で休養が十分にとれている方の割合（2018年度）



大阪薬業健康保険組合



全健保組合平均

※大阪薬業健康保険組合 健康スコアリングレポート（2020年度版）より

## 眠る時の習慣



よい睡眠は、心と体の疲れを回復させます。“よく眠るために”と、間違った習慣を身につけていませんか？

寝つきがよくなるから、お酒を少々。または、大好きな香りのよい紅茶でリラックス♪

**X** 寝酒は逆効果。  
カフェイン摂取は就寝3～4時間前まで。

アルコールを摂取すると目が覚めやすくなり、眠りが浅くなります。また、慣れによって眠るのに必要なアルコールの量が増えていくことがわかっています。

コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、栄養ドリンク剤などに含まれるカフェインは、眠りに入るのを妨げたり、眠りを浅くさせたりします。摂取は眠る3～4時間前までにしましょう。



寝る時間が不規則なので、眠たくなるまでリビングで音楽を聞いてリラックス♪

**O** 眠れないときはいったん寝床を離れて気分転換して、眠たくなってから寝床に入りましょう。

ただし起床時間は毎日同じ時刻に。起きるときに太陽の光を浴びると、体内時計がリセットされるので、眠る時間が安定してきます。



寝る前に、熱いお風呂に入ってさっぱりしたい！

**X** 42℃以上のお風呂は、心身を目覚めさせます

就寝30分くらい前に40℃前後のお風呂に入ると、心のリラックス効果に加え、末梢血管が広がることにより寝付いてからの深い睡眠が促されます。



## 環境を整えて、ぐっすり眠りましょう

寝室の温度、湿度、音、光などの環境は睡眠の質に影響します。自分の睡眠にあった環境をつくりましょう。

**光** 常夜灯や間接照明を使ってほんのり明るくすることが眠りにとっては一番よい環境です。

**湿度** 湿度については50%～60%が理想的です。

**音** 不規則な風のゆらぎのような、自然に近い音が眠りによいといわれています。

**温度** 寝床のなかには33℃前後に。



## Column

### 睡眠負債

睡眠負債とは、英語の「Sleep Debt」の訳で、“（借金のように少しずつ積み重なる）蓄積した睡眠不足”を指します。テレビ番組で特集され、流行語大賞トップテン※に選ばれるなど、話題になりました。近年の研究で、睡眠負債が認知症やがんのリスクを高めることがわかってきています。

※「現代用語の基礎知識」選 ユーキャン新語・流行語大賞2017

# 病気やけがをして働けないとき

被保険者が業務外の病気やけがの治療のため、仕事につくことができず、給料等をもらえないときは「傷病手当金」が支給されます。

受けられる  
給付

## 傷病手当金



### ■支給の条件

下記の4つの条件すべてに該当しているときに支給されます。

- ① 病気・けがのための療養中(自宅療養でもよい)
- ② 病気やけがの療養のために今まで行っていた仕事につけない
- ③ 続けて3日以上休んでいる  
※ 続けて休んだ場合の4日目から支給されます。  
※ 初めの3日間は「待期間」といい、支給されません。
- ④ 給料等をもらえない  
※ 給料等をもらっても、その額が傷病手当金より少ないときは差額が支給されます。

### ■支給される額

休業1日について、支給開始日の属する月以前の[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

### ■支給される期間

支給されることとなった日から1年6カ月間  
※ 暦の上での1年6カ月ですので、途中で出勤した日があっても、支給開始の日から1年6カ月後以降は支給されません。

### 当組合の付加給付

当組合では法定給付に上乘せして、さらに付加給付を支給しています。

### 傷病手当金付加金

休業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%に相当する額が支給されます。

※ 退職後の支給はありません

### 業務上の事故 が原因のとき

業務上あるいは通勤途中の事故などが原因で休業するときは、労災保険の扱いとなります。ただし、労災保険の給付対象とならない場合は健康保険の扱いとなります。

### 障害厚生年金が受けられるようになったとき

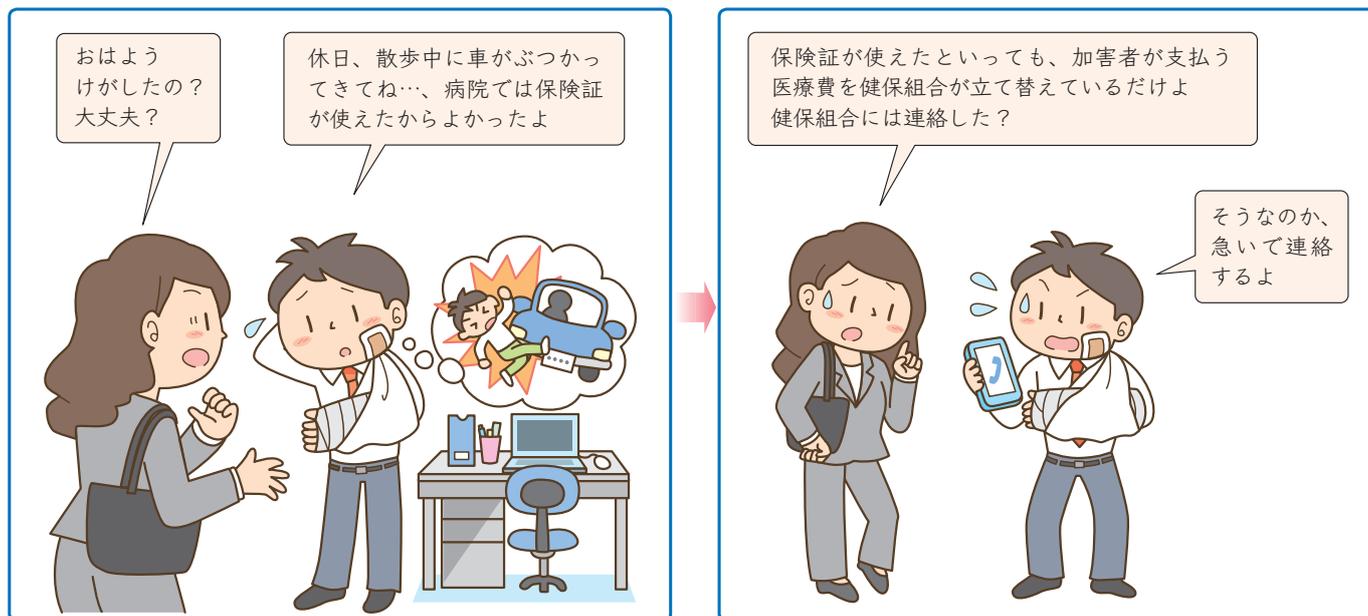
厚生年金保険の障害厚生年金が受けられるようになると、傷病手当金は打ち切られます。ただし、障害厚生年金の額が傷病手当金の額よりも低ければ、差額が支給されます。

### Q & A

**Q** けがは治ったものの障害が残り、労務不能となりました。傷病手当金は受けられますか？

**A** 労務不能であっても、療養のためでなければ、傷病手当金は支給されません。なお、症状が固定し、その障害の程度が国民年金法および厚生年金保険法に定められている障害等級表に該当する場合は、国民年金の障害基礎年金および厚生年金の障害厚生年金あるいは障害手当金(一時金)が支給されます。

# 交通事故にあったとき(第三者行為による傷病)



交通事故等の第三者行為でけがをしたとき、業務中以外・通勤途中以外であれば、健康保険を使って治療を受けることができます。その場合健保組合は、あとから加害者に医療費を請求しますので、できるだけ早く健保組合に届出をお願いします。

## 🚗 交通事故にあったら…

### 1 負傷状況を確認 → 2 加害者を確認 → 3 警察へ連絡 → 4 医療機関を受診 → 5 健保組合へ連絡

**1 負傷状況を確認**  
双方の負傷状況を確認し、必要な場合は救急車を呼びます。

**2 加害者を確認**  
確認することは、車のナンバー、運転免許証、車検証などです。

**3 警察へ連絡**  
どんな小さな事故でも、必ず警察に連絡しましょう。

**4 医療機関を受診**  
一見無傷でも、あとで症状が出る可能性があります。

**5 健保組合へ連絡**  
保険証を使って治療を受けた場合は健保組合へ連絡が必要です。

※自動車保険(任意保険)、自賠責保険(強制保険)で保険金を請求するときに必要な交通事故証明書は自動車安全運転センターが発行しますが、警察への事故の届出がないと発行されませんので、ご注意ください。

## 保険証を使って治療を受けた場合、健保組合に届出を

第三者行為が原因でけがや病気をし健康保険を使った場合、健保組合は、後日、加害者または加害者が加入する保険会社に治療費を請求しますので、必ず「第三者行為による傷病届」を健保組合に提出してください。

任意保険に加入している場合、「第三者行為による傷病届」等の届出書類の作成・提出について、損害保険会社からサポートを受けられる場合があります。詳しくは契約している損害保険会社にお問い合わせください。

### 示談をする場合は健保組合にご相談ください

健康保険で治療を受けたときは、加害者と示談を結ばれると、健保組合が加害者に請求するべき費用を請求できなくなることがあります。

この場合、健保組合は賠償金額の限度内で給付を行わなくてよいことになっています。示談をする場合は、事前に健保組合にご相談ください。

## このような場合も 第三者行為になります

- 歩道を歩いていて自転車にぶつかられて、けがをしたとき
- 他人の飼い犬やペットなどにより、けがをしたとき
- 不当な暴力や傷害行為を受け、けがをしたとき
- 外食や購入食品などで食中毒になったとき
- ゴルフ・スキーなど他人の行為によりけがをしたとき

令和3年3月  
スタート

# オンライン資格確認 (マイナンバーカードの被保険者証利用)

## 病院窓口で加入資格をオンラインでチェックできます

オンライン資格確認とは、患者が病院窓口で保険証を提示またはマイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーにかざすことで、加入する健保組合などの資格情報がオンラインで病院に通知され、病院は医療費を請求する健保組合を把握できるしくみです。

※対応していない医療機関や薬局もあります。

マイナンバーカードを保険証として利用するには「マイナポータル」への事前登録が必要です。  
詳しくはマイナポータルのホームページをご覧ください。  
[https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou\\_top.html](https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html)



### オンライン資格確認のイメージ



病院窓口等での  
マイナンバー  
カードの利用は  
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・その他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

2021年秋～ 健診結果、医療費情報、  
薬剤情報も確認が可能に！

## 保険証の被保険者番号が個人単位化されます

オンライン資格確認の導入に伴い、現在の世帯単位の被保険者番号の後ろに、個人を識別する「2桁の枝番」が追加されます。

これにより、保険証でもオンラインで資格情報の照会・確認ができます。

健康保険被保険者証	本人(被保険者)	令和3年4月1日交付		
記号	153	番号	1(枝番)	00
氏名	業業 太郎	性別	男	
生年月日	昭和55年 5月 6日			
資格取得年月日	平成29年 6月 1日			
事業所所在地	大阪市中央区内平野町3-2-5			
事業所名称	大阪薬業健康保険組合			
保険者番号・名称	062711837	大阪薬業健康保険組合		
保険者所在地	大阪市中央区内平野町3丁目2番5号			

2桁の枝番を追加



個人を識別する2桁の枝番は、今後発行(新規・再発行)される保険証から追加いたします。

現在お持ちの保険証は、2桁の枝番がなくてもそのままご利用いただけます。

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

会議室利用  
1,000円割引クーポン券  
※予約時に切取ってご持参ください  
※1回利用のみの利用可能  
※利用別は個室利用に限る  
※有効期限 令和3年12月末日分まで  
※このクーポン券は、ご利用の場ごとに発行いたします。

# 大阪薬業保健センター 貸会議室

さらにご利用いただきやすいよう、  
**Wi-Fiを完備**し、利用料金をお安くしました。  
ぜひ、Web会議などにご利用ください!

## 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!



### 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。

#### ●利用料金と利用時間

室名		(午前) 9:30~12:30	(午後) 13:00~16:30	(終日) 9:30~16:30
8階 特別会議室	90.90㎡ 26名	22,000円	26,400円	41,800円
7階 研修室	全室 196.85㎡ 132名 (182名)	13,200円	16,500円	25,300円
	半室A 92.48㎡ 60名 (78名)	7,700円	8,800円	15,400円
	半室B (窓側) 104.37㎡ 91名 (91名)	8,800円	9,900円	16,500円
4階 会議室	30.96㎡ 12名	4,400円	5,500円	8,800円
B1階 多目的ホール	87.30㎡ 48名	4,400円	4,400円	7,700円

(税込)

【用具】各部屋(B1階除く)Wi-Fi 無料  
ワイヤレスマイク・タイピン型ワイヤレスマイク 各1本1,100円  
プロジェクター・モニター(47型) 各3,300円  
機器持込料(PC・各種プロジェクターなど) 550円  
飛沫防止パーテーション 10枚無料\*  
※以降、10枚ごとに1,100円最大30枚まで貸出可

- 土・日・祝日および当組合の休業日は休館日となります。
- 室名欄の( )内数字は椅子のみの定員数です。
- 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、利用可能人数を調整しています。詳しくはお問い合わせください。



Osaka Metro堺筋線 北浜駅より徒歩約10分 Osaka Metro谷町線 天満橋駅より徒歩約12分

●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  
大阪府中央区平野町 3-2-5  
 〈会議室ご案内ページ〉  
[http://www.daiyaku-kenpo.or.jp/health\\_promotion/meeting.html](http://www.daiyaku-kenpo.or.jp/health_promotion/meeting.html)



個人向け健康ポータルサイト

# MY HEALTH WEB

マイヘルスウェブ

## 初回登録ガイド

開設日 2021年3月15日

対象者 大阪薬業健康保険組合の被保険者



公式キャラクター「ヘロンくん」

### 主なコンテンツ

#### 健診結果情報

健診結果を経年で確認することができます  
※40歳以上の方が対象です  
(P5を参照)

#### MY ポイント

健康的な取り組みによって  
ポイントを獲得できます  
獲得したポイントはアイテム  
と交換できます  
(P6を参照)

#### MY ミッション

健康習慣を身につけるため、  
行動目標（ミッション）を  
設定します  
(P5を参照)

#### 健康情報

(MY HEALTH CLUB)

メタボ、女性特有のお悩み、  
エクササイズ、レシピ情報  
など、多彩な情報が満載です  
(P4を参照)

#### MY バイタル

歩数や体重を記録すること  
ができ、日々の健康管理に  
役立ちます  
(P5を参照)

2021年6月末日までに  
初回登録が完了した方には **500ポイント** 進呈！

(通常 300 ポイント)

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。

登録方法は P2 以降をご覧ください📄

大阪薬業健康保険組合

# 登録の方法

## パソコンの場合

### 1 MY HEALTH WEBにアクセス

健保のホームページ内のバナーをクリックして専用ページにアクセスしてください。

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



### 2 専用ページで初回登録を行います（仮登録）

ログイン画面の「初回登録はこちら」をクリックしてください。

#### 【入力必須項目】

#### ① ログインID：保険証の記号－番号

② 保険証の記号の前に、以下のアルファベット（小文字）を加えて入力してください。

保険証に記載の保険者名称が

『大阪薬業健康保険組合』の方（大阪本部所属）……………os

『大阪薬業健康保険組合神戸支部』の方（神戸支部所属）…ko

『大阪薬業健康保険組合京都支部』の方（京都支部所属）…ky

例）大阪薬業健康保険組合（大阪本部所属）で、

記号153 番号1 の場合 ⇒ ログインIDは  -

#### ② 仮パスワード：生年月日（西暦8ケタ）

例）昭和55年5月6日生まれの方 ⇒ 年月日

#### ③ メールアドレス

（本登録用URL登録されたメールアドレス宛にお送りします）

※極力キャリアメール以外の個人用のメールアドレスでご登録ください（P4のく仮登録する際のメールアドレスについて）を参照

※受信設定をされている方は「@mhweb.jp」「@mhweb-entry.jp」「@mhweb-info.jp」を受信できるようにしてください

### 3 本登録（パスワードの設定）

登録したメールアドレスに届いた本登録用のURLをクリックしてください。

「新しいパスワード」の欄に任意の新しいパスワードを入力して登録が完了です。

※パスワードは「半角数字」「大文字の半角英字」「小文字の半角英字」をすべて1文字ずつ使用し、「8文字以上16文字以内」で登録してください。「記号」は使用できません。また、生年月日や電話番号など、他人に推測されやすい文字列は避けてください。

## スマホの場合

### 1 MY HEALTH WEBスマホ専用アプリをダウンロード【無料】

「iPhone」の方は「AppStore」から、「Android」の方は「GooglePlay」からダウンロードしてください。

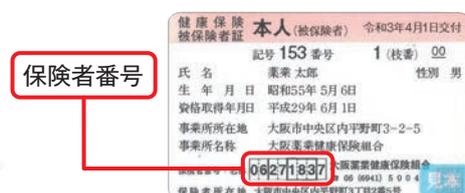
※QRコードを読み取るか、手で検索してください

※複数のスマホやタブレットで使用できます

（ご利用の端末ごとに設定が必要になります）



アプリ起動後、保険証に記載されている保険者番号を入力してください

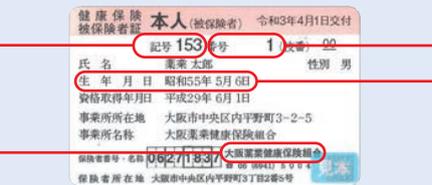


保険者番号

健康保険被保険者証 本人(被保険者) 令和3年4月1日交付  
記号153番号1(枝番)00  
氏名 東条太郎 性別 男  
生年月日 昭和55年5月6日  
資格取得年月日 平成29年6月1日  
事業所所在地 大阪府中央区内平野町3-2-5  
事業所名称 大阪薬業健康保険組合  
保険者番号 06271837 大阪薬業健康保険組合  
〒594 0941 5 0 0 4  
保険者所在地 大阪府中央区内平野町3丁目2番5号 見本

#### ① ログインID

→ 記号  - 番号  ←  
② 保険証の記号の前に、以下のアルファベット（小文字）をつけて入力  
大阪薬業健康保険組合（大阪本部所属）……………os  
大阪薬業健康保険組合神戸支部（神戸支部所属）…ko  
大阪薬業健康保険組合京都支部（京都支部所属）…ky



#### ② 仮パスワード：生年月日（西暦8ケタ）

年月日 ←

P3の 4 MY HEALTH WEBにログイン へ進んでください➡

## 4 MY HEALTH WEBにログイン

ログイン画面が表示されますので、「ID」「パスワード」を入力してログインしてください。  
本登録後にパスワードを忘れた場合は、ログイン画面下の「パスワードを忘れた方はこちら」をクリックしてください。  
パスワードやメールアドレスの変更は、ログイン後の右上にある「各種設定」から行えます。

**<かんたんログインの設定方法> 本登録終了後、スマホアプリの場合は「ログインID」「パスワード」を省略して、かんたんにログインすることができます**

① MY HEALTH WEBアプリを起動してください

② 「かんたんログイン設定はこちら」を選択してください

③ 「ログインID」(P2の②参照)と「パスワード」(P2の③参照)を入力し、「次へ」を選択してください

④ 4桁の暗証番号(PINコード)を設定して、「登録してログイン」を選択してください

⑤ TOPページに移動します

① MY HEALTH WEBアプリを起動してください

② 4桁のPINコードを入力してください

③ TOPページに移動します

※2回目以降は、4桁のPINコードを入力するだけでログインできます。

### 歩数等の連携について

歩数計測の機能がついているスマートフォンでは、計測された歩数や移動距離などの連携ができます。

#### iPhone アプリ「ヘルスケア」

- ①「かんたんログイン設定」完了後、「登録してログイン」をタップします。  
設定完了のダイアログが表示されますので、「MYページへ」をタップします。
- ②自動的に「ヘルスケア」アプリが起動します。「すべてのカテゴリをオン」をタップし、「許可」をタップします。



- ③「ヘルスケア」アプリとのアプリ連携設定が完了し、自動的にヘルスケアデータの取得を行います。

#### Android アプリ「Google Fit」

- ①Android端末では、通知の初期設定が「オン」になっていますので、そのままアプリを起動させてください。  
※設定は、端末の「設定」から変更できます。
- ②アプリでログインすると、Googleのアカウント選択ダイアログが表示されます。使用するアカウントを選択して歩数連携を設定します。  
※必ず「Google Fit」をダウンロードしてからご利用ください。



### セキュリティコードによる二段階認証を行っています

「健診結果情報」を閲覧するには、機微情報閲覧用セキュリティコードが必要です。

セキュリティコード発行方法は、ログイン後に「健診結果情報」のコンテンツを初めてクリックすると次のボタンが表示されます。

#### セキュリティコード発行依頼



ボタンをクリックした後、健康保険組合に届け出ているご住所に郵送されます。お届けには、約7日必要となります。到着するまでしばらくお待ちください。

10日以上経過してもお手元に届かない場合は、お手数ですがP6の「MY HEALTH WEB ヘルプデスク」までお問い合わせをお願いいたします。

# MY HEALTH WEB でできること

## パソコン画面



## アプリ画面



- 1 MYメール**  
ご本人様へのメールが届いたときに赤丸で通知されます
- 2 MYページ**  
MYバイタルなど、ご本人様に関する情報を見ることができるページです
- 3 ステータス**  
健康度ランキング、歩数などご本人のステータス情報を表示します
- 4 健診結果情報**  
詳細はP5をご覧ください
- 5 おすすめ情報**  
健康情報などのおすすめ情報が掲示されます
- 6 MYミッション**  
ご自身が設定したミッション（行動目標）を表示します（P5参照）
- 7 新着情報**  
健保ニュース、更新情報などを表示します
- 8 医療費節約法、健康情報**  
お得で役立つ医療費節約術をご紹介します  
また、セルフメディケーションや女性特有の悩み、レシピ情報などの健康情報も定期的にお届けします

※掲載の画面はイメージです。実際と異なる場合があります。

## <仮登録する際のメールアドレスについて>

ご利用中のメール設定によっては「迷惑メールフォルダ」などに振り分けられている可能性もあります。ご登録のメールアドレスが間違っていないのに届かない場合は、「迷惑メールフォルダ」を確認して振り分けの設定を行ってください。とくに携帯電話会社のキャリアメールアドレス「.ne.jp」をご利用の場合、迷惑メールフィルタやPC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。

※詳しくは携帯電話会社のサイトにてご確認ください。

※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。

## 健診結果情報

※40歳以上の方が対象です

ご自身の健診結果や結果に基づいた解説、改善アドバイスを見ることができます。



健診結果を3つの観点から確認することができます。

### あなたの健診結果

#### ポイント1

最大5年分を表示することで、自身の健診結果の推移を見ることができます。

#### ポイント2

基準値外のデータに  マークを表示し注意喚起を行います（直近受診分のみ）。また、基準値よりも高い場合は背景が赤、低い場合は背景が青で表示します。

#### ポイント3

検査項目をクリックすると、その項目の経年グラフや解説、将来の疾病リスクを閲覧することができます。

#### ポイント4

ポイント③で表示された疾病名をクリックすると、傷病情報が表示されます。

### 生活習慣改善 アドバイス

健診結果に応じて、個人に合わせた生活習慣病リスクを解説・生活習慣改善アドバイスが分かります。

### あなたの健康度

個々の健診結果から数値化した「健康度」により健康意識の向上につながります。

## MY バイタル

「体重」「血压」「歩数」等を毎日記録することができます。

記録した数値はグラフ化されますので健康管理に役立ちます。



## MY ミッション

あなたのライフスタイルに合わせた生活改善に関する行動目標（ミッション）を設定し、健康になるための各種目標を実践・記録できます。



# ポイントを貯めて、アイテムと交換しましょう！

MY HEALTH WEBにアクセスしたり、バイタルを登録することでポイントを獲得することができます。獲得したポイントは、ポイント数に応じたアイテムと交換することができます。ぜひ登録して、毎日アクセスして、ご自身の健康管理にお役立てください。そして、素敵なアイテムを手に入れましょう！

## ポイント獲得の条件

内容	条件	制限	ポイント数
初回登録	初回登録時にポイント獲得	1回	300 ※2021年6月末日までは500
ログイン時のサイコロ	ログイン時にサイコロが振られ、出た目の数のポイントを獲得	1回/日	1～6
バイタル登録	MYバイタル登録時にポイント獲得	1回/日	1
ミッション記録	MYミッション記録時にポイント獲得	1回/日	1
健診結果閲覧	健診結果閲覧時にポイント獲得	1回/年度	100

ポイントの有効期限は「3年経過後の年度末」になります。下の図にてご確認ください。



### MY HEALTH WEB ご利用時の注意事項

	オペレーティングシステム(OS)	ウェブブラウザ
パソコン	Windows 10	・ Microsoft Internet Explorer11以降 ・ Google Chrome 最新版
	Mac OS10.14	Safari最新版
スマートフォン タブレット	iOS11～13	各OSで標準搭載されているブラウザ、 Google Chrome 最新版
	Android5～9	

### 推奨環境

MY HEALTH WEBは、パソコン・スマートフォン・タブレットからご利用いただけます。ご利用の際は、左記の推奨環境でご覧ください。

### 利用規約

MY HEALTH WEBの利用内容・ご利用にあたっての禁止事項など利用条件を定めたものです。利用規約はサイト内にありますので内容をご確認ください。

### 個人情報の取り扱い

被保険者等の個人情報の取り扱いについては、当健康保険組合の個人情報保護管理規程に基づき、ホームページに公表しているほか、MY HEALTH WEBサイトにプライバシーポリシー(個人情報保護に関する基本方針)を掲載しています。

操作方法などわからないことはこちらへご連絡ください

MY HEALTH WEB ヘルプデスク TEL:03-5213-4467 (平日 9:00~17:00)