

# けんぽだより

vol. 294

2024 秋号

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

- ★『資格情報のお知らせ』が届いたら…
- ★現在の健康保険証はマイナ保険証へ!!
- ★算定基礎届の処理が完了しました
- ★使ってみようマイナ保険証
- ★家族みんなでジェネリック医薬品
- ★前期高齢者医療制度のしくみと節減対策について
- ★健康保険の手続き こんなときは?—自動車事故にあったとき—
- ★第7回歩fes. 大阪薬業けんぽ2024秋 ウォーキング大会
- ★気になる女性のがん
- ★冬の感染症にご注意を!しっかり予防しましょう
- ★秋から気をつけたい ウィンター・ブルー
- ★整骨院・接骨院のかかり方チェック!
- ★薬業福祉共済会だより
- ★契約保養施設利用補助のご案内

 MY HEALTH  
WEB



「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

# 『資格情報のお知らせ』が届いたら…

## 1 開封

『資格情報のお知らせ』は令和6年8月31日時点で、マイナンバーが当組合に登録済みの被保険者・被扶養者を対象に送付いたします。  
『資格情報のお知らせ』が届かない方は、当組合へのマイナンバーの届出もれがないかどうか、確認をお願いいたします。

## 2 確認

『資格情報のお知らせ』には、当組合に登録済みの加入者情報（マイナンバーの下4桁を含む）を記載しております。漢字氏名・フリガナ・生年月日等、記載の内容に誤りがないか、ご確認ください。  
被扶養者がいる方につきましては、被扶養者分も同封しておりますので必ず全員分をご確認ください。  
また、下記に該当される被扶養者がおられましたら、すみやかに当組合あて「被扶養者異動届(減)」をご提出ください。

※「けんぽだより2024夏号」5ページに扶養認定のフローチャートを載せていますので、併せてご確認ください。  
当組合ホームページ「けんぽだより」からも見るができます。



「けんぽだより」は  
こちらから



### 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



### 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



### 結婚した

- 被扶養者が結婚して結婚相手の被扶養者になったとき



### 別居した

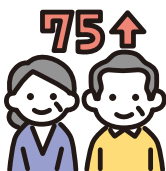
- 配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）の被扶養者が被保険者と別居したとき



### 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歳の方が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



### 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）



### 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、その日額が3,612円以上\*のとき

\*60歳以上は5,000円以上



### 離婚した

- 被扶養者が被保険者と離婚したとき



### 亡くなった

- 被扶養者が亡くなったとき



### 外国に移住した

- 国内に住所（住民票）がなくなったとき

※留学、海外赴任、ボランティア、観光、保養などで、一時的に海外に渡航している場合は除く



『資格情報のお知らせ』は今後、以下の際に必要となります。内容確認後は、失くさないようにご自身で保管いただきますよう、お願いいたします。

### 医療機関を受診するとき

オンライン資格確認システムを導入していない医療機関や健診機関等でも、マイナ保険証と併せて提示することで受診が可能です。



### 健康保険にかかる 各種届出書等を提出するとき

健康保険の各種給付金等の申請に必要な健康保険の記号・番号を知ることができます。



令和6年  
12月2日

## 現在の健康保険証は マイナ保険証へ!!

令和6年12月2日に現在の健康保険証は新規発行が停止され、その後は、マイナンバーカードを保険証として利用することになります。

まずは、マイナンバーカードの取得、さらにはマイナンバーカードの保険証利用登録をお願いします。

※現在お手元にある健康保険証は令和7年12月1日まで、引き続きご使用いただけます。



マイナンバーカードの取得、保険証利用登録の方法については、4ページをご確認ください。

## ● お知らせ ●

### 算定基礎届の処理が完了しました

各事業所担当者様のご協力により、令和6年度の算定基礎届の事務処理が完了いたしました。算定基礎届を基に決定した標準報酬月額、今後の給与(固定的なもの)に著しい変動がない限り、令和7年8月分までの保険料や保険給付の計算の基礎となります。

#### 令和6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) | 607     | 85      | 65      | 757     |
| 被保険者数(人)      | 男   | 56,999  | 7,332   | 4,955   | 69,286  |
|               | 女   | 27,369  | 2,909   | 2,780   | 33,058  |
|               | 計   | 84,368  | 10,241  | 7,735   | 102,344 |
| 平均報酬月額(円)     | 男   | 426,763 | 431,324 | 378,983 | 423,829 |
|               | 女   | 299,934 | 300,785 | 246,444 | 295,511 |
|               | 計   | 385,620 | 394,244 | 331,348 | 382,381 |
| 保険給付1人あたり額(円) |     | 45,126  | 48,243  | 43,978  | 45,351  |
| 扶 養 率         |     | 0.75    | 0.83    | 0.68    | 0.75    |

# 使ってみよう

# マイナ保険証

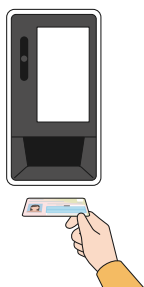
令和6年12月2日、これまでの保険証は発行されなくなり、マイナ保険証に一本化されます。12月になる前に、一度マイナ保険証を使ってみましょう。



## 医療機関でのマイナ保険証の使い方

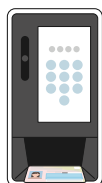
1

カードリーダーにマイナンバーカードを置く



2

顔認証もしくは4桁の暗証番号を入力して本人確認を行う



3

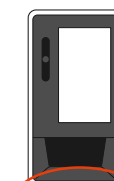
- 40歳以上の方は過去の健診情報に関して、利用（同意するor同意しない）の確認を行う
- 過去の診療やお薬情報の確認を行う
- 該当する方は、限度額適用認定証の確認を行う

|                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>過去の情報を利用いたします</p> <p>過去の手術以外の診療・お薬情報を当機関に提供することに同意しますか。この情報はあなたの診療や健康増進のために使用します。</p> <p><input type="button" value="同意しない"/> <input type="button" value="同意する"/></p> | <p>(40歳以上対象) 過去の情報を利用いたします</p> <p>過去の健診情報を当機関に提供することに同意しますか。この情報はあなたの診療や健康増進のために使用します。</p> <p><input type="button" value="同意しない・40歳未満"/> <input type="button" value="同意する"/></p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

※画面はイメージです

4

受付完了



マイナンバーカードは取り忘れないようご注意ください。

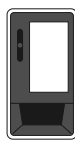
## マイナ保険証の利用登録ができていない方は…… 医療機関で登録できます

マイナ保険証を利用するには利用登録が必要です。登録がお済みでない場合、医療機関のカードリーダーでも登録することが可能です。

### 登録方法

1

カードリーダーにマイナンバーカードを置く



2

本人確認（顔認証など）やお薬情報などの同意取得を行う

3

保険証利用が未登録の場合、「マイナンバーカードを保険証として登録」という画面が出てくるので、「登録する」を選択する

マイナンバーカードを保険証として登録

マイナンバーカードを保険証として利用するための登録が必要です。

※画面はイメージです

4

受付完了

利用するには上記の「使い方」を再度行ってください

※登録完了までに少し時間がかかる場合があります。

※カードリーダーの機種によっては、本人確認や同意取得の必要となるタイミングが異なる場合があります。

## マイナンバーカードを取得していない方は、今すぐ取得しましょう

取得に関する詳しい内容は  
こちらをご参照ください

マイナンバーカード総合サイト

<https://www.kojinbango-card.go.jp/>



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

# 家族みんなで



## ジェネリック医薬品

大人のお薬では一般的になったジェネリック医薬品。しかし、おこさまのお薬ではまだ使っていないという方がいらっしゃるかもしれません。ジェネリック医薬品はお薬の成分や含有量だけでなく、成分がきちんと体内に吸収されるかまで厳密に検査されています。新薬と比較して効果や安全性に変わりはありません。おこさまのお薬でも安心してお使いいただけます。



### ジェネリック 医薬品って？



ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間が過ぎた後に同じ有効成分でつくられる薬です。開発期間が短縮でき、開発コストも抑えられるので、同じ効き目なのに低価格になります。日本での現在の普及率は約80%です。

### 薬代を 大幅に節約



ジェネリック医薬品は新薬の約2割〜7割の価格で販売されます。長期間服用する場合は薬代を大幅に節約することができ、家計の負担が軽くなります。かぜなど一般的な病気でも、節約できる薬代はかなりの額になります。

### 新しい技術で 飲みやすく改良



新薬の発売から数十年経って開発されるジェネリック医薬品のなかには、味の改良や小型化、水無しで飲めるOD錠など、新しい技術で改良されたものもあります。

### こ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～

多くの自治体ではこ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、こどもの医療費は無料※と思っている人もいらっしゃるかもしれませんが、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、おこ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、定額負担の場合もあります。

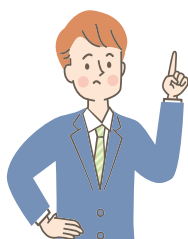
医療費が増加すると、健保組合の財政も苦しくなり、財源となる健康保険料を引き上げざるを得ず、みなさまの負担が増えることにつながります



# 前期高齢者医療制度のしくみと節減対策について

健保財政を大きく圧迫

健康保険組合は65～74歳の前期高齢者の医療費を支える「前期高齢者納付金」と、75歳以上の高齢者の医療費を支える「後期高齢者支援金」を国へ拠出することが義務づけられています。このうち、前期高齢者納付金は、全国の前期高齢者加入率の平均値と当組合の加入率で財政調整が行われるしくみで、その決定要素のひとつが当組合に加入している65～74歳の方々の年間医療費となります。



前期高齢者納付金額は、前期高齢者の医療費と前期高齢者の加入率が関係しているんだ！  
納付金が増えつづけるとみんなが負担する保険料にも影響がでるかもしれないよ！

## 【おおまかな計算式】

### 当組合の前期高齢者納付金(令和6年度予算ベース)

当組合の65～74歳  
の方の医療費  
**18億円**



加入者調整率  
全国平均の前期高齢者加入率※1 **14.5%**  
当組合の前期高齢者加入率※1 **2.5%**



諸率等※2  
**1.1**



**115 億円**

当組合の前期高齢者の医療費が少なければ納付金負担も減少することに！

全国の前期高齢者加入率は当組合の前期高齢者加入率の5.8倍！



※1 前期高齢者加入率とは、全加入者のうち、65～74歳が占める割合です。

※2 令和6年度から報酬と給付費の調整が導入されたほか、従来からの調整率等があります。

## 「医療費を1万円削減すると納付金も6.4万円減少します！」

このように前期高齢者納付金は加入者のみなさまが元気に過ごしていただくことで減少しますので、日頃から健康の保持増進を心がけてください。当組合は豊富な保健事業をご用意し、みなさまの健康をサポートいたします。



## 65歳以上の方だけでなく、64歳以下の方も医療費節減にご協力を!

その  
1



### 若いうちから、 しっかり体のメンテナンスをしておきましょう

現役世代のときの「ちょっとこれくらい…」の治療も、65歳からの治療費にはかかった治療費の何倍も国に納付金として支払わなければなりません。若いうちから体のメンテナンスを心がけ65歳以降も健康を維持することで、医療費節減につなげましょう。

その  
2



### 適正受診を心がけましょう



#### かかりつけ医を 持ちましょう

かかりつけ医がいれば、日常の体調変化なども相談できるため安心です。また、専門的な治療が必要なときは、他の医療機関への紹介状も書いてもらえます。



#### 時間外の受診は 控えましょう

休日や夜間など診療時間以外の時間に受診すると、初診料や再診料に割増料金が加算されます。また、救急病院では時間外の受診患者が増えると救急患者の対応が遅れの原因にもなっています。



#### お薬手帳を 持参しましょう

お薬手帳は、いつ、どこで、どんな薬を処方してもらったかを記録するもの。受診の際は必ず持参し、医師や薬剤師に見せることで、薬の飲み合わせの確認や重複投与の予防にもつながります。



#### はしご受診はやめましょう

病院を変えるたびに初診料や検査費用がかかるので、医療費が割高になります。また、治療が長引き、検査や薬が重複して体に負担がかかるなど、身体的なリスクの原因にもなります。



#### ジェネリック医薬品を 使いましょう

ジェネリック医薬品は、先発医薬品の特許が切れたあとに、同じ有効成分を使って製造される薬のこと。有効性、安全性は先発品と同等で、しかも薬代は安価です。



#### 柔道整復師は 適正に受診しましょう

柔道整復師(整骨院・接骨院)で健康保険が使えるのは、外傷性の骨折・ひび(不全骨折)・脱臼・捻挫・打撲・肉離れ(挫傷)です。

※詳しくは14ページ「整骨院・接骨院のかかり方チェック!」をご覧ください。

# 健康保険の手続き こんなときは？

## 自動車事故にあったとき **第三者行為による傷病**



**Q** プライベート中に自動車事故にあい、健康保険で治療を受けました。健保組合に届出が必要と聞いたのですが…

**A** 健保組合にすみやかに連絡・届出が必要です。  
プライベート中に自動車事故等の第三者行為でけがをしたときは、健康保険を使って治療を受けられます<sup>※1</sup>が、健保組合は治療費を一時的に立て替えているだけです。  
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、必ず健保組合に連絡のうえ、「第三者行為による傷病届」等の必要書類<sup>※2</sup>を届け出てください。

※1 通勤中や仕事上のけがの場合は、労災保険の対象となりますので、健康保険は使えません。

※2 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。

## 自動車事故にあったら…

### 1 負傷状況を確認する

双方の状況を確認し、必要場合は救急車を呼びます。

### 2 加害者を確認する

車のナンバー、運転免許証、車検証などを確認します。

### 3 警察へ連絡する※

どんな小さな事故でも必ず警察に連絡をしましょう。

### 4 医療機関を受診する

一見無傷でも、後で症状が出る場合があります。

### 5 健保組合へ連絡する

健康保険を使って治療を受けた場合、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。

## **Check!** こんな場合は 第三者行為となります

健康保険を使ったら健保組合へ連絡を!

- 歩道を歩いていて自転車にぶつけられて、けがをしたとき
- 他人が飼っている犬などのペットにより、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

## **Q** 自転車同士でも 第三者行為になりますか？

**A** 自転車同士の事故も相手があるので第三者行為になります。どちらにも過失がある場合は、どちらも被害者であり加害者になります。



## 示談は慎重に！

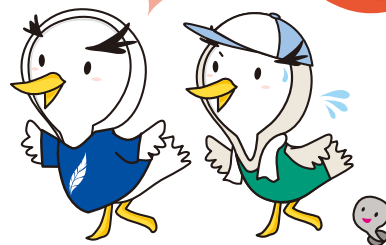
健康保険で治療を受けたときは、加害者と示談が結ばれると、健保組合が加害者または加害者が加入する保険会社に請求するべき費用を請求できなくなることがあります。示談をする場合は、事前に健保組合にご相談ください。

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

第7回

あるふえす  
歩fes.

大阪薬業けんぽ  
2024秋



# ウォーキング 大会

「MY HEALTH WEB」を利用した  
第7回WEBウォーキング大会を開催  
いたします。無理なく歩いて、健康へ  
の第一歩を踏み出しましょう!

ウォーキングにまつわる

写真(タイトルをつけてください)  
川柳&短歌を大募集!!



ご応募はこちら

kenkan-bosyuu@daiyaku-kenpo.or.jp

今回は第7回!  
ラッキーセブンね。

チーム賞の賞品が  
777ポイントに  
なるらしいよ!

開催期間

11月1日<sup>金</sup>~11月30日<sup>土</sup>

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<sup>火</sup>~11月30日<sup>土</sup>

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 10月1日<sup>火</sup>~10月31日<sup>木</sup>

※チーム戦へのエントリーは任意です。  
2~5名でチームを組むことができます。個人戦のエントリー  
完了後、チームの作成とチームへのエントリーができます。事業  
所内のコミュニケーションツールとしてもご利用ください。

賞品 (MY HEALTH WEBポイント)

ポイントは12月中旬以降に付与いたします

## ● 個人賞

- 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

## ● チーム賞(チームの方全員に付与いたします)

今大会が第7回であることにちなんで777ポイント進呈します!! ..... ~~500~~ → 777 (通常ポイント) ポイント

## ● 応募賞 開催期間中に写真や川柳・短歌を応募していただいた方 ..... 100ポイント

(複数応募していただいても、1人100ポイント)

ご参加には「MY HEALTH WEB」への  
ご登録が必要です

App Store  
からダウンロード



Google Play  
で検索

お問い合わせ先:健康管理課 ☎06-6941-6352

# 気になる 女性のがん

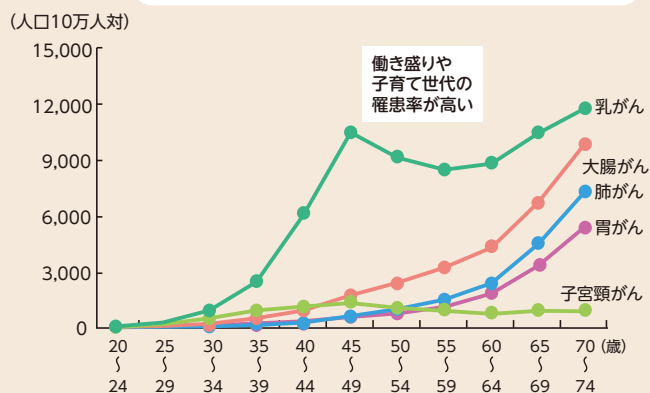
知って  
守る

## 日本人女性が最も多くかかるがん

### 乳がん

11人に1人が一生のうちに乳がんと診断され、日本人女性が最もかかりやすいがんです。多くの人がかかる一方で、乳がんは小さいうちに見つければ、治る可能性の高い病気です。乳がんは30歳代から増加しはじめ、40歳代から罹患率が大幅に上昇します。若いうちから定期的に検診を受けることが大切です。

主ながんの年代別罹患率(上皮内がんを除く)



〈厚生労働省「全国がん登録罹患数・率報告」(2020)より作成〉

### 乳がんのリスクについて

乳がんのリスク要因は、まだはっきりとしたことはわかっていませんが、右記のような要因が関与していると考えられています。

一部に遺伝性の乳がんもありますが、乳がん患者の9割以上は環境因子の影響が複雑に関与していると考えられています。また、閉経後の女性では運動によってリスクが減少すること、逆に肥満や喫煙、飲酒でリスクが高まることも確実視されています。

#### リスク要因

- |                                            |                                      |
|--------------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 閉経後の長期の女性ホルモン補充療法 | <input type="checkbox"/> 成人期の高身長     |
| <input type="checkbox"/> 初経が早い、閉経が遅い       | <input type="checkbox"/> 喫煙習慣がある     |
| <input type="checkbox"/> 出産経験や授乳経験がない      | <input type="checkbox"/> 飲酒習慣がある     |
| <input type="checkbox"/> 初産年齢が遅い           | <input type="checkbox"/> 糖尿病を患っている   |
| <input type="checkbox"/> 閉経後の肥満            | <input type="checkbox"/> 一親等の乳がんの家族歴 |

### 早期発見に役立つ「乳がん検診」

早期には自覚症状はほとんどありませんので、定期的に乳がん検診を受けることが大切です。しこり、ひきつれ、乳頭からの血性の分泌液、乳頭の湿疹やただれなどの気になる症状がある場合には検診を待たず、医療機関を受診しましょう。

国は40歳以上の女性に2年に1回の受診を推奨

#### マンモグラフィ検査

乳がんによる死亡リスクを下げる実証されています。乳房をプラスチックの板で挟んで撮影し、小さいしこりや石灰化を見つけてみます。



##### メリット

- 微細な石灰化した病変を見つけやすい
- 乳腺の全体像をとらえやすい
- 過去の画像と比較しやすい

##### デメリット

- 痛みを伴うことがある
- 年齢や乳腺量の個人差により、詳細な診断ができないことがある
- 妊娠中は実施できない

#### 乳腺エコー

マンモグラフィ検査に加えて受けると、マンモグラフィ単独の場合と比べ、乳がん発見率が1.5倍に高まることがわかっています。



##### メリット

- 妊娠中でも実施可能
- 乳腺が発達している人や若年者でも痛みなく検査ができる
- 小さなしこりを見つけやすい
- しこりの質的診断しやすい

##### デメリット

- 石灰化の評価がしづらい
- 良性の所見も見つかりやすく、再検査の可能性が高くなる
- 検査を行う人によって結果にばらつきがある

若年層での発症が多い

## 子宮頸がん

30～40歳代の女性に多く、20歳代での発症も増加している子宮頸がん。

発症にはヒトパピローマウイルス (HPV) の感染が関連しています。HPVはありふれたウイルスで、性交渉の経験がある女性の過半数が一生に一度は感染します。感染してもほとんどは自然に排除されますが、ごく一部の人で感染が持続し、異形成とよばれる前がん病変を経て子宮頸がんに行進します。

### 子宮頸がんのリスクについて

HPVは、人の皮膚や粘膜に感染するウイルスです。数百種類以上あり、そのうち10数種類ほどが子宮頸がんに関連があります。

### 子宮頸がん予防ワクチン(HPVワクチン)

10歳代前半の接種が推奨されていますが、定期接種の対象であった方々で、ワクチンの接種機会を逃した方を対象にキャッチアップ接種が実施されています。対象は、平成9年度～平成19年度(誕生日が1997年4月2日～2008年4月1日)生まれの女性です。公費負担の接種は令和7年3月末で終了します。ワクチン接種をお考えで、まだ接種を始めていない方は、お早めに接種してください。

### リスク要因

- ☐ 出産経験が多い
- ☐ 喫煙習慣がある
- ☐ 経口避妊薬(ピル)の長期服用
- ☐ 免疫力の低下

## 20歳になったら、最低でも2年に1回は受けたい 「子宮頸がん検診」

定期的に検診を受けることで、がんになる前の病変を発見することができます。

### 細胞診(PAP)

子宮頸部の細胞を、小さなブラシなどでこすり取り、異常な細胞がないかどうかを顕微鏡で見て調べます。国では20歳以上の女性に隔年の受診を推奨しています。



細胞診にプラスして  
行うこともある

### HPV検査

子宮頸部の細胞への発がん性HPV感染を調べる検査です。細胞診でもHPV検査でも異常がなければ、2～3年以内に子宮頸がんになる可能性は低いと考えられています。発がん性HPVが検出されても多くの場合は自然に排除されますが、医師の指示に従って精密検査や定期検査を受けましょう。

## 健康診断と併せて乳がん・子宮頸がん検診も受診しましょう

### 当組合の保健事業

#### 乳がん・子宮頸がん検診の 費用補助

対象年齢：18歳以上の被保険者  
および被扶養者

※全て税込み金額です。補助金額は上限金額となります。健診機関独自の検診料金から右記補助金額を控除した金額が自己負担額になります。

#### 検診種別と補助金額

| 検診の種類                          | 補助金額(税込) |
|--------------------------------|----------|
| 乳腺エコー                          | 3,080円   |
| マンモグラフィ2方向                     | 4,180円   |
| マンモグラフィ1方向                     | 2,860円   |
| 乳腺エコーとマンモグラフィ2方向の併用検査(同時実施に限る) | 5,720円   |
| 乳腺エコーとマンモグラフィ1方向の併用検査(同時実施に限る) | 4,400円   |
| 子宮頸部細胞診                        | 1,980円   |

※当組合の契約健診機関で受診いただくと自動的に補助が適用されます。

お問い合わせ先:健康管理課 ☎06-6941-6352

# 冬の感染症にご注意を！ しっかり予防しましょう



これからの乾燥した寒い季節は、インフルエンザやノロウイルスなどによる感染症が増加します。また、新型コロナウイルスにもまだまだ注意が必要です。しっかり予防対策をして、元気に冬を乗り切りましょう！

## いつでも予防！

コロナ対策で身についた感染対策はさまざまな感染症に有効です！日常生活でも引き続き実践しましょう。

### 十分な休養と バランスのとれた食事！

ヨーグルトや納豆といった発酵食品、ビタミン・ポリフェノールを含む緑黄色野菜や果物、食物繊維を多く含むキノコや海藻を積極的に食べるとよいでしょう。



### 帰ったらうがい・手洗いを！

ハンドソープと流水による手洗いで、ウイルスを大きく減らすことができます。



### 人混みや繁華街への 外出を控える

とくに高齢の方や基礎疾患のある方、妊娠中の方、体調の悪い方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。



### 適度な湿度を保つ！

空気の乾燥で、気道の粘膜の防御機能が弱まるのを防ぐため、加湿器などで湿度を50～60%に保つとよいでしょう。



### こまめな換気

1時間に2回以上、数分程度を目安に換気を行いましょう。



## 予防接種を受ける！

予防接種は「感染後の発症予防」と「発症後の重症化予防」が大きな目的です。

当組合の  
保健事業

### ●インフルエンザ予防接種補助金

補助対象期間：令和6年9月1日～令和7年1月31日

申請期限：令和7年2月28日必着

対象者：被保険者・被扶養者（接種日に資格がある方）

補助金額：1人あたり上限1,500円（税込）

※申請手続き等詳しくは大阪薬業健保ホームページをご覧ください

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



秋から  
気をつけたい

# ウィンター・ブルー

開放的な夏が終わり、秋の訪れとともに気持ちが沈んでやる気がおきない…。

それって、**ウィンター・ブルー**かもしれません。

冬期うつ病とも呼ばれるこの症状、秋から冬にかけてなりやすく、とくに女性に多くみられます。

## 原因は日照時間にあり！

## 発症のメカニズム



ウィンター・ブルーは、**外的環境の変化により特定の季節にうつ病になる季節性うつ病(季節性感情障害)の1つ**で、秋から冬の寒い時期になるとうつ症状が現れ、春と夏は改善されます。

原因は日照時間にあります。脳内の神経伝達物質のうち「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンには精神を安定させる働きがあり、日照量が多いと十分に分泌されます。しかし、秋から冬にかけて日照時間が短くなり、**日照量が減少するとセロトニンも不足し、感情がうまくコントロールできないなど、うつ状態に陥りやすくなります。**

## うつ病とはココが違う！

## 症状セルフチェック

ウィンター・ブルーは、一般的なうつ病とどこが違うのでしょうか。

気分の落ち込みや倦怠感などは、どちらにも見られますが、大きな違いは、うつ病が食欲不振・体重減少・不眠となるのに対し、ウィンター・ブルーはその逆で、**過食・体重増加・過眠**を招きます。ウィンター・ブルーになると、とくに**炭水化物や甘いもの**を欲するため、**太りやすくなり**、また、**睡眠時間の増加**に加え、**日中も強い眠気**を感じるようになります。

| ウィンター・ブルー     | うつ病   |
|---------------|-------|
| 気分が落ち込む       |       |
| 疲れやすい、倦怠感がある  |       |
| やる気が出ない、気力がない |       |
| 何事も楽しめない      |       |
| イライラする、不安になる  |       |
| 食欲の増加         | 食欲の減退 |
| 体重の増加         | 体重の減少 |
| とにかく眠い        | 眠れない  |

## 自分の変化に気がいたら

## 活用しよう相談窓口(相談料・通話料無料)

大阪薬業けんぽ  
こころとからだの相談窓口  
☎0120-849-005



当組合が提供する24時間電話健康相談サービスは医師・保健師・看護師等が24時間年中無休でご相談に応じます。いつもの自分と違うことに気が付いたら専門家に適切なアドバイスを求めることも大切です。

[https://www.daiyaku-kenpo.or.jp/system/data/news/652/652\\_1.pdf](https://www.daiyaku-kenpo.or.jp/system/data/news/652/652_1.pdf)

## ウィンター・ブルーにならないために規則正しい生活を！

### ●屋外に出て太陽の光を浴びる

朝の散歩、お昼休みの外出など

### ●趣味などを楽しむ

好きなことをして思考もポジティブに

### ●適度な運動を習慣づける

ウォーキング、ストレッチなど

### ●バランスのとれた食生活

必須アミノ酸を多く含む食品(牛乳・チーズ・卵・鶏むね肉など)を摂取

※うつ症状が長引くときは自己判断せずに医療機関を受診しましょう。





# 整骨院・接骨院のかかり方チェック!

整骨院・接骨院では、保険医療機関とは異なり、健康保険が使える場合が限られています。誤って健康保険を使った場合、あとから全額自己負担になる場合がありますので、正しいかかり方をチェックしておきましょう。

## チェック1 外傷性の負傷のみ健康保険が使えます

### 健康保険が **使える** 場合

原因がはっきりしている外傷性の負傷で、慢性に至っていないものに限られる。

- |                                              |                                             |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> 骨折       | <input checked="" type="checkbox"/> 捻挫      |
| <input checked="" type="checkbox"/> ひび(不全骨折) | <input checked="" type="checkbox"/> 打撲      |
| <input checked="" type="checkbox"/> 脱臼       | <input checked="" type="checkbox"/> 肉離れ(挫傷) |

※骨折・ひび・脱臼は、緊急の場合をのぞき、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。  
※内科的原因による疾患は含まれません。

### 健康保険が **使えない** 場合

- ☒ 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ☒ 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- ☒ 脳疾患後遺症などの慢性病
- ☒ 保険医療機関で治療中の負傷
- ☒ 勤務中、通勤途中の負傷(労災保険対象)

など

## チェック2 「療養費支給申請書」はよく確認して署名しましょう

保険適用となる施術を受けた場合は、療養費支給申請手続きが必要です。負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自筆で署名してください。

ポイント

- ① 保険適用と説明を受けた負傷名のみが記載されているか
- ② その月に整骨院・接骨院に通院した日数が正しいか



## チェック3 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。



### 当組合から施術内容等を確認させていただく場合があります

健康保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等を確認させていただく場合があります。

みなさまの保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

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

# 契約保養施設利用補助のご案内

当組合では、JTB・日本旅行の協定旅館およびホテルの他、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、心身のリフレッシュ等にぜひご利用ください。

## ●組合独自の契約保養施設

※料金については、ご利用の都度、現地へご確認ください。

| 施設名                                                 | 所在地(予約申込先)                                                              |
|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| (竹野浜)ハウス海の子                                         | 〒669-6201 兵庫県豊岡市竹野町竹野603 ☎0796-47-0139                                  |
| シティプラザ大阪                                            | 〒540-0029 大阪市中央区本町橋2-31 ☎06-6947-7702                                   |
| ラフォーレ直営施設<br>(法人会員No.:20241<br>法人パスワード:20241cc)     | 施設情報・空室状況・ご予約はホームページまたは各施設へお問い合わせください。                                  |
| プリンスホテル<br>(ユーザー名:prkeiyaku<br>パスワード:prkeiyaku3013) | プリンスホテル予約センター ☎0120-33-8686<br>携帯電話・PHSからは ☎0570-02-8686                |
| (一社)国民宿舎協会                                          | 宿舎情報・空室状況・ご予約は各宿舎へお願いします。<br>また、補助金制度を利用できない宿舎もありますので予約の際に各宿舎へおたずねください。 |
| ニューサンピア敦賀                                           | 〒914-0813 福井県敦賀市呉羽町2番地 ☎0770-24-2111                                    |
| 民宿長谷                                                | 〒919-1464 福井県三方上中郡若狭町世久見19-14-1 ☎0770-46-1735                           |
| 亀の井ホテル(旧かんぽの宿)<br>※亀の井ホテル奥日光湯元、<br>亀の井ホテル別府は補助対象外。  | 施設情報・空室状況・ご予約はホームページまたは各施設へお問い合わせください。                                  |
| MOGANA                                              | 施設情報・空室状況・ご予約はホームページまたは施設へお問い合わせください。 ☎075-606-5281                     |
| 湯快リゾート                                              | 湯快リゾート予約センター ☎0570-550-078                                              |
| 伊東園ホテルズ                                             | 施設情報・空室状況・ご予約はホームページまたは各施設へお問い合わせください。                                  |

## 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)

●組合独自の契約保養施設



お問い合わせ先:施設課 ☎06-6941-5002