

あなたとご家族の健康のために

Smile

ご家族と一緒にご覧ください

健保だより

2021.10 No.208



尼崎武庫川コスモス園(尼崎市)

兵庫自動車販売店健康保険組合

URL <http://hyogojidousya-hanbaiten-kenpo.or.jp/>



令和4年1月から順次 健康保険法が変わります

給付は高齢者中心、負担は現役世代中心というこれまでの社会保障の在り方を見直し、すべての世代で広く安心を支える「全世代対応型の社会保障制度」を目指して、このほど健康保険法が改正されました。改正法は、令和4年1月より順次施行されます。



主な改正内容

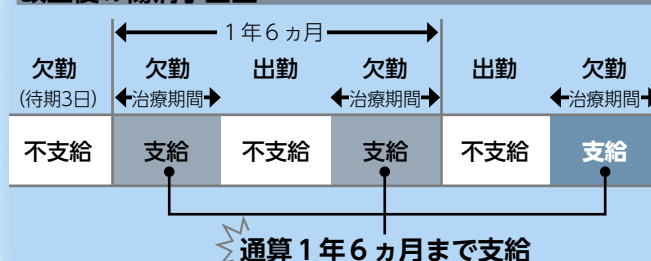
① 傷病手当金の支給期間の通算化

施行時期 ● 令和4年1月1日

傷病手当金：病気やけがで連続して3日以上仕事を休み給料が受けられないとき、4日目の休みから支給される給付金

現在、傷病手当金の支給期間は、支給開始日から1年6ヵ月以内とされ、その間、出勤により傷病手当金が不支給の期間があっても、1年6ヵ月経過後は支給されないこととなっています。しかし、長期間にわたり入退院を繰り返しながら仕事と治療の両立を目指すケースが増えていることから、出勤に伴い不支給となった期間がある場合、その分の期間を延長し、通算して1年6ヵ月まで傷病手当金が支給されることとなりました。（令和2年7月2日以降に支給開始した傷病手当金に適用されます。）

改正後の傷病手当金



② 任意継続被保険者制度の見直し

施行時期 ● 令和4年1月1日

任意継続被保険者制度：健康保険の被保険者が、退職後も最大2年間は退職前の健康保険の被保険者になれる制度

任意脱退が可能に

現在、任意継続被保険者制度は一度加入すると最大2年間加入し続けることとなっています。これが、被保険者の申請により、資格喪失(任意脱退)を認めることとなりました。（申請受理日の翌月1日に喪失する。）

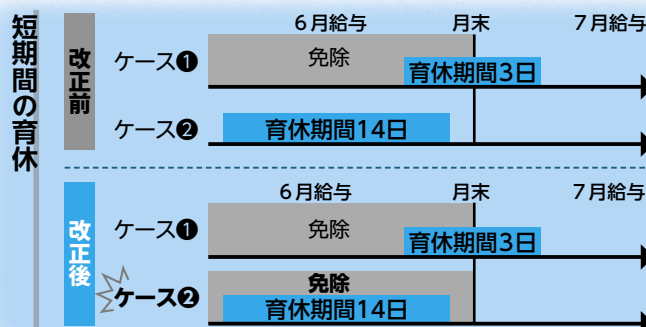
③ 育児休業期間中の保険料の免除要件の見直し

施行時期 ● 令和4年10月1日

育児休業期間中の保険料免除：育児休業等を取得している期間は、保険料負担の全額（賞与保険料を含む。）が免除される

現在、月末時点で育休を取得している場合に当月の保険料が免除される仕組みとなっています。これが、短期間の育休取得に対応し、月末時点で復職していても、その月内に通算2週間以上の育休を取得した場合は、当月の保険料が免除されることとなりました（右図）。

また、賞与保険料は、1ヵ月超の育休取得者に限り、免除対象とされることとなりました。





十分な睡眠
適正飲酒
バランスのよい食事
のんびりお風呂
太陽を浴びる
なるべく階段
規則正しい生活
健診受診
禁煙
野菜大好き
毎日朝食
ストレスをためない
ゆっくり食事
過度な運動

生活習慣の積み重ねが、
健康と**病**
の分岐点です。



食べすぎ
高カロリー
早食い
喫煙
飲みすぎ
肥満
朝食抜き
ストレス
塩分過多
偏った食事
運動不足
健診未受診
過労
座りっぱなし
睡眠不足
深夜にラーメン

10月は健康強調月間です！
今日から始める健康生活！

健康保険組合の連合組織である健康保険組合連合会では、
健康への意識を高めていただくために、毎年10月を「健康強調月間」と定めています。
ご自身の健康に関心を持ち、生活習慣を改善して健康な毎日を手に入れましょう。

ワクチン接種で インフルエンザに備えましょう



冬場に怖いインフルエンザの流行！
秋のうちからワクチン接種で備えましょう。

例年インフルエンザは12月から3月にかけて流行します。予防のために効果的なワクチン接種ですが、効果が出るまでには2週間ほどかかります。流行する前の秋のうちに接種を受けてインフルエンザに備えましょう。もちろんワクチン以外の対策も忘れずに。

● ワクチン以外の対策 ●



●マスクで感染拡大を防ぐ

●小まめな手洗い・うがいを心掛ける



●睡眠不足を避けて免疫力を高める



●加湿器などで湿度を50～60%に保つ

●歯磨きも インフルエンザ予防 に有効！



口の中の細菌は、ウイルスが粘膜に入り込みやすくなる酵素を作ります。このため、歯磨きが十分でなく、細菌が多い状態ではインフルエンザに感染しやすくなってしまいます。細菌は睡眠中に増殖するため、歯磨きをしっかりと行って口の中を清潔に保つことがインフルエンザの予防につながります。

インフルエンザ予防接種の費用補助のご案内

対象者：被保険者及び被扶養者

補助対象期間：令和3年10月1日から令和4年1月31日までに予防接種を受けたもの

補助金額：1人につき2,000円(年度内1回)

ただし、予防接種費用(自己負担)が補助金額に満たない場合は実際に要した費用までとします。2回以上接種した場合も、補助は合計2,000円を限度に1回限りです。

請求方法：所定の請求書に領収書(原本)を添えて提出

※領収書には、受診者の氏名、接種年月日、インフルエンザ予防接種である旨の記載が必要です。

(または、上記の内容記載の明細書を領収書に添えることでも可)

※請求書の用紙は、当健康保険組合のホームページから印刷するか、お勤め先の健康保険事務担当者様にご依頼ください。

請求期限：令和4年2月28日(月)まで

(この日までに健康保険組合に到達するよう早めにご提出ください。)



宣言者募集！

今年は
中学生以上の被扶養者が
対象です!!



デンタルケアキャンペーン

《歯ブラシだけでは守れない！歯間ケアのススメ》

当健康保険組合のデンタルケアキャンペーンも、今年で4年目となりました。

今年は、健康保険の被扶養者（中学生以上の方で、配偶者は除きます。）を対象として宣言者を募集します！

歯ブラシだけでは歯と歯の間のプラーク（歯垢）は十分に落とせません。すき間に隠れたプラークをしっかり落とすことが大切です。

そこで、当健康保険組合では、毎食後に歯磨きと歯間ブラシの併用励行を宣言していただいた方に、歯ブラシのトラベルセットと歯間ブラシを無償で配付するキャンペーンを実施します。

《デンタルケアキャンペーン実施方法》

実施期間	令和3年10月1日～令和3年10月31日
宣言書の配付	健保だよりSmile(6ページ)及びホームページに掲載
宣言書の集約	各事業所において取りまとめて 11月9日(火) 必着で健康保険組合に提出
トラベルセット等の配付	委託先の業者から各事業所へ送付し、事業所から 被保険者に配付（令和4年1月に送付予定）

注目!

「歯の健康」は全身に影響する

おそろしいことに歯の健康は全身に影響します。特に歯周病、これは歯を失うだけでなく、歯周病菌が血管をめぐって体の各組織に悪影響を与えてしまいます。

歯周病と
糖尿病

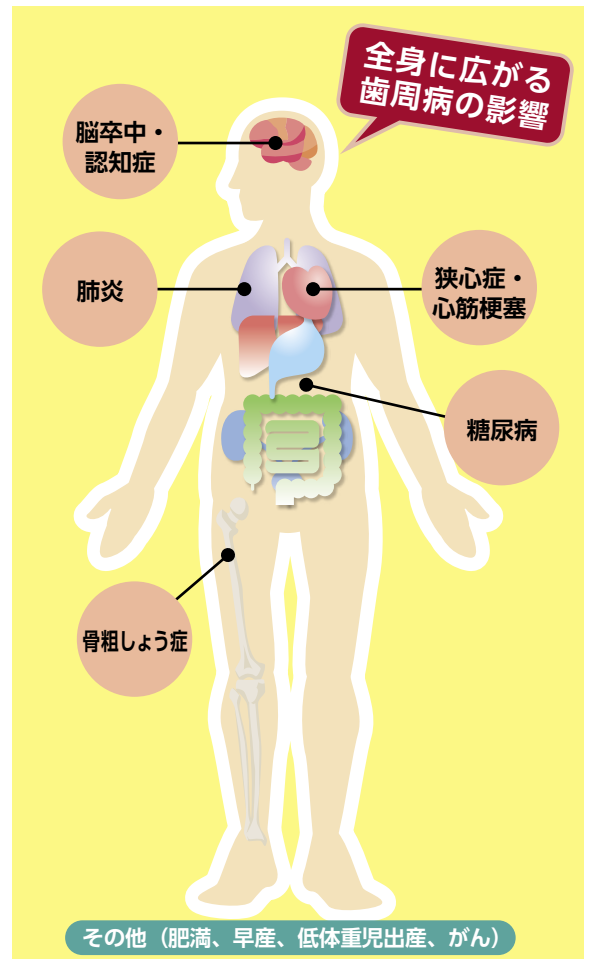
最近では、**歯周病と糖尿病の関連性が指摘されています**。歯周病菌は血液中でもしばらく生きることのできる特殊な細菌です。歯周病が進行すると歯茎から歯周病菌が血管の中に侵入し、毒素を出しながら血流によって全身に広がり、さまざまな病気のリスクを高めてしまいます。

影響する
病気

そのほかに影響する病気としては、**動脈硬化による血管の病気、心臓病、骨粗しょう症、がん**などさまざまです。歯周病は成人の8割がかかっているとされ、むし歯とならび歯を失う代表的な病気です。これからは歯を守るだけでなく、放置すると全身の病気の原因になりますので歯周病予防は非常に重要です。

喫煙の
影響

また、**喫煙は歯周病やむし歯を悪化させます**。たばこの煙が最初に通る口は煙の影響を最も受けやすい器官の一つ。ニコチンなどの影響で歯茎の免疫力が低下し、歯茎が破壊されやすくなります。歯を守るためにも禁煙は重要なのです。





デンタルケア宣言書

私は、毎食後に歯磨きと歯間ブラシの併用を励行し、兵庫自動車販売店健康保険組合のデンタルケアキャンペーンに参加します。

※宣言対象者

中学生以上の被扶養者（配偶者除く。）

1946年10月1日～2009年4月1日生まれ

1	キャンペーン参加者	氏名
2	キャンペーン参加者	氏名
3	キャンペーン参加者	氏名
4	キャンペーン参加者	氏名
5	キャンペーン参加者	氏名

参加者数
人

※ 事業所の健康保険ご担当者にお渡してください。



事業所名称	
営業所及び 部署	
フリガナ	
被保険者 氏名	

☆お客様の個人情報は、デンタルケアキャンペーンのみに使用し、それ以外の目的には使用しません。

自宅療養に備えよう

新型コロナウイルス感染症では、
軽症や無症状の場合は宿泊施設や自宅での療養となります。
自宅療養の基礎知識を知っておきましょう。

療養中は外出できない

PCR検査を受け、新型コロナウイルスに感染したと診断されると、軽症や無症状の場合は自宅や宿泊施設での療養となります。感染予防のために最短でも10日間程度は外出ができません。持病などがある場合は、かかりつけ医から2週間分程度の薬を処方してもらっておきます。

自宅で療養する場合は、自治体による配食サービスが行われますが、原則として食品や日用品は自分で調達しなければなりません。事前にインターネットなどから注文できる配送サービスを確認しておくことをお勧めします。

自宅療養で何より重要なことは、家族への感染を防ぐことと、症状が悪化した場合にすぐに保健所などに相談することです。自治体で自宅療養の手引・しおりなどの資料が用意されていますので、確認しておきましょう。

緊急性の高い症状が見られたらすぐに連絡

療養中は毎日の検温のほか、血液中に取り込まれた酸素の量を確認するパルスオキシメーター（酸素飽和度計）などで健康状態を確認します。もし、右記のような緊急性の高い症状が見られた場合には、保健所等から指示された連絡先にすぐに連絡してください。



●自宅療養の期間の目安

体内のウイルスは発症から10日程度で死滅するとされています。このため、10日間の療養後、症状がなくなってから3日で療養期間終了となります。具体的な期間は保健所等から指示がありますので、それに従ってください。

症状がある	発症日から10日間経過し、最後の3日間に症状がない
症状がない	検査を行った日から10日間経過し、最後の3日間に症状がない ※途中で症状が現れた場合は、その日から10日間の療養が必要

●緊急性の高い症状

表情・外見	<ul style="list-style-type: none"> ・顔色が明らかに悪い 家族が判断 ・唇が紫色になっている ・いつもと違う、様子がおかしい 家族が判断
息苦しさ等	<ul style="list-style-type: none"> ・息が荒くなった（呼吸数が多くなった） ・急に息苦しくなった ・少し動くと息苦しい ・胸の痛みがある ・横になれない、座らないと息ができない ・肩で息をしている ・突然（2時間以内を目安）ゼーゼーし始めた
意識障害等	<ul style="list-style-type: none"> ・ぼんやりしている（反応が弱い） 家族が判断 ・もうろうとしている（返事がない） 家族が判断 ・脈が飛ぶ、脈のリズムが乱れる感じがする

組合の現況（令和3年8月末現在）

事業所数	28事業所	平均標準報酬月額	平均	347,386円
被保険者数	計	4,571人	男	368,062円
	男	3,798人	女	245,798円
	女	773人	前期高齢者数	計 235人
被扶養者数	4,469人	(再掲)	被保険者	156人
			被扶養者	79人

兵庫わくわくウォーキングマップ



ゆっくり、じっくり歴史・文学に触れる

近松ゆかりの尼崎コース

約 5.5km : 1 時間 20 分 (目安)

JR塚口駅の東側をスタート。近松ロードを通り抜けて南東へ少し歩くと、こぢんまりとした緑地が見えてきます。これが最初の目的地となる近松公園です。

この公園の南側には文豪、近松門左衛門の墓があることで知られる広済寺や近松ゆかりの品60点を納める近松記念館があります。

広済寺のすぐ隣りには源仲満が九頭の大蛇を射抜いたという伝説が残る久々知須佐男神社、また、公園の北側には式内社の格式の高い伊佐具神社があります。さらに、東へ約500mほどの所に若王寺遺跡の案内板を目にすることができます。

かつての近松も創作の合間、この界隈で散歩を楽しむこともあったのかもしれない。

若王寺遺跡を東へ約500m、小園中学校の南東角を南へ歩き、名神高速道路の高架をくぐると、前方に広い県道が見えてきます。これ(次屋)を東へ約5分ほど歩くと、山陽新幹線の高架に当たり、この側道に沿って南へ。藻川に出る手前の梅ヶ枝公園内に、悲運な女性たちを祀る神崎遊女塚があります。

藻川と神崎川が合流する辺りには灯台にもなった神崎金比羅さんの石灯籠がポツンと現れます。さらに川沿いを下ると、神崎橋のたもとに中世の戦いを記録する神崎川一心地蔵尊にたどり着きます。ここからゴールのJR尼崎駅までは約20分です。



GOAL

START



ウォーキングコース
⊗ 学校



A 近松公園
回遊式の日本庭園があり、シヨウブ園など四季折々の風情が楽しめる。敷地の南側には近松記念館もある。
▶公益財団法人尼崎緑化公園協会 ☎ 06-4950-6187



B 広済寺
執筆活動をするなど、生前から近松門左衛門と深い関係のあったお寺。近松と妻の戒名を彫った自然石のお墓があることで知られる。
▶広済寺 ☎ 06-6491-0815



C 神崎遊女塚
古代、神崎の港は遊女たちが集う歓楽地。法然上人の説法を聞き、懺悔し自害した遊女5人を祀る。
▶尼崎市教育委員会 ☎ 06-6489-9801



D 神崎金比羅さんの石灯籠
都と西海を結ぶ重要港だった神崎。その航海の安全のために作られた灯台。
▶尼崎市教育委員会 ☎ 06-6489-9801