

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

2022.10 No.212



兵庫大仏(神戸市)

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4月から

「リフィル処方箋」が導入

医療機関でもらう処方箋に新しい仕組みができました

3回まで繰り返し使える「リフィル処方箋」

「リフィル処方箋」は医師の診察なしに、同じ処方箋を使って調剤薬局で薬を受け取ることができる仕組みです。通常、調剤薬局で薬をもらうには、その都度医療機関で発行された処方箋が必要ですが、症状が安定した患者に対し、通院をしばらく控えても大丈夫と医師が判断した場合に、最大3回まで利用が可能です。

医療機関 診察、リフィル処方箋

調剤薬局 調剤（1回目）

調剤薬局 調剤（2回目）

調剤薬局 調剤（3回目）



POINT 薬をもらうための医療機関の受診回数が減り患者の通院負担を軽減することができます！

リフィル処方箋を利用するとき

1回目

通常の処方箋と同様、交付日を含め4日以内に薬局で調剤してもらいます。

2回目以降

調剤予定日の前後7日以内に同じリフィル処方箋を薬局へ持参し、調剤してもらいます。

リフィル処方箋の場合、医師によりレ点と使用可能な回数が記入されています。

氏名	[]		
性別	[]		
生年月日	[]		
住所	[]		
調剤薬局	[]		
調剤回数	[]		
調剤予定日	[]		

薬局で、薬を調剤した日と次回の調剤予定日を記入します。

利用上の留意点

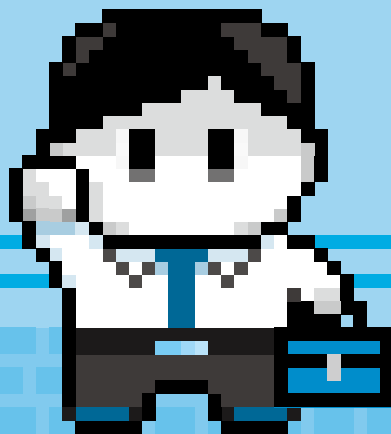
- 投薬量に限度が定められている医薬品や湿布薬は、対象外です。
- 1回当たりの投薬期間と総投薬期間については、患者の病状などを踏まえて個別に判断されます。
- 薬剤師が、患者の服薬状況等からリフィル処方箋による調剤が不適切と判断した場合、調剤を行わず受診勧奨するとともに、処方医に情報提供が行われます。
- 継続的な薬学的管理指導を受けるため、同じ薬局で調剤してもらうことが推奨されています。
- 次回の調剤予定日に患者が薬局に現れない場合は、薬剤師から電話等で連絡確認が行われます。

※リフィル処方箋は医師が可能と判断した場合に利用できます。詳しくは受診されている医療機関にお尋ねください。

健康レベルをあげていこう。

日々の身体活動の積み重ねが、あなたを強くする。

LEVEL UP!



1駅歩いて帰った！
足腰のつよさ +3
メンタル +2

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。

インフルエンザが
流行の兆し？

インフルエンザワクチンを 接種しましょう

新型コロナウイルス感染症の流行以来、マスクの着用や手洗いなど感染予防が徹底されたことで、この2年間はインフルエンザの流行は落ち着いていました。しかし、南半球のオーストラリアで秋から冬に当たる時期に、インフルエンザの発症者数が急増したことから、今年は日本でもインフルエンザの流行が心配されています。

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザが同時に流行した場合、医療機関に発熱患者が殺到することで医療提供体制が逼迫し、必要な医療が受けられなくなる事態も考えられます。このため、日本ワクチン学会では「2022～2023シーズンのインフルエンザワクチン接種について、強く推奨いたします」と声明を出しています。

冬に向けてインフルエンザが流行する前に、インフルエンザワクチンの接種を受けましょう。

インフルエンザワクチンの効果

インフルエンザワクチンには発症の予防と、発症した際の重症化を防ぐ効果があることが報告されています。ワクチンが効果を発揮するまでには、接種から2～3週間ほどかかるため、流行前の接種が大切です。

インフルエンザの予防法は 新型コロナウイルス感染症と同じ

手洗い



せきエチケット



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4年10月1日から令和5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

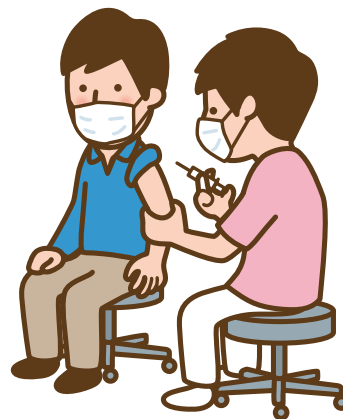
※領収書には、受診者の氏名、接種年月日、インフルエンザ予防接種である旨の記載が必要です。

(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5年2月28日(火)当健康保険組合 必着

(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
被保険者全員が対象です!!

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》

今年度はこれまでの参加者を含め、当健康保険組合の被保険者全員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）を十分に落とすことができません。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。

今回のキャンペーンでは、プラーク除去のグッズを歯間ブラシから「デンタルフロス（糸ようじ）」に変え、キャップがコップとして使用できる新しいケースに入ったトラベルセットと共に配付します。

毎食後に歯磨きとデンタルフロスの併用を励行することを宣言して、このキャンペーンに是非ともご参加ください。

《デンタルケアキャンペーン実施方法》

実施期間	令和4年10月1日～令和4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(水) 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5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。

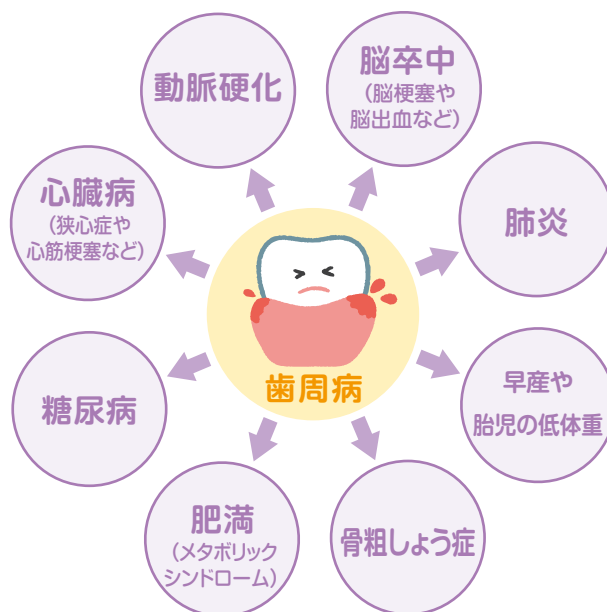
歯周病

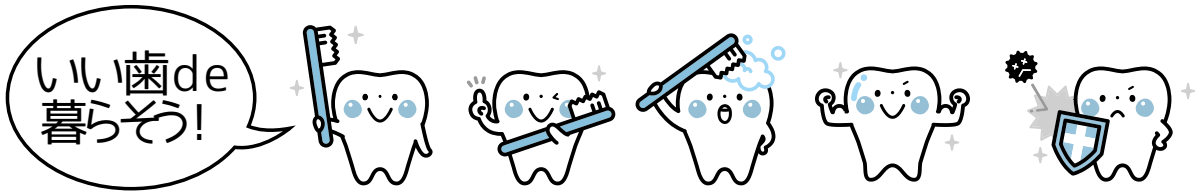
細菌によって歯茎に炎症が起こり、やがて歯を支える骨が溶けてしまうことで歯を失う原因となります。成人では8割前後の人で気が付かないうちに歯周病にかかっているとされ、**喫煙する人、肥満や糖尿病の人では歯周病が悪化しやすい**ため、特に注意が必要です。また、歯周病は歯を失う要因となるだけでなく、動脈硬化を進行させ、全身の病気と関係していることが分かっています。

初期には症状を感じにくいいため、定期的に歯科医院を受診して歯と歯茎の間の歯周ポケットの深さをチェックしてもらいましょう。



歯周病が関係する全身の病気





デンタルケア宣言書

私は、毎食後に歯磨きとデンタルフロスの併用を励行し、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。

事業所名称

営業所及び部署名

フリガナ
被保険者氏名

※ 事業所の健康保険ご担当者にお渡しください。

《デンタルケア宣言対象者》

令和4年度は、当健康保険の被保険者全員が対象者です。奮ってご参加ください。

☆ご記入いただいた個人情報は、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。

接骨院・整骨院（柔道整復師）の正しいかかり方

接骨院・整骨院での柔道整復師による施術は、健康保険が「使える場合」と「使えない場合」があります。

健康保険の使える範囲を正しく理解し、適切に施術を受けることが大切です。

健康保険が使える場合

外傷性が明らかで、負傷原因がはっきりしている痛み

- 骨折・脱臼
応急手当で以外の場合は、あらかじめ医師の同意が必要
- 外傷性が明らかな捻挫、打撲、挫傷（肉離れ）
身体の組織の損傷の状態が慢性に至っていないもの
- 負傷原因がはっきりしている骨・筋肉・関節のけがや痛み

※出血を伴うけがには健康保険は使えません

健康保険が使えない場合

リラクゼーション目的のもの、病気による痛み、原因不明の痛みなど

- リラクゼーション目的のマッサージ
- 単なる（疲労性・慢性的な要因による）肩凝りや筋肉疲労
- 病気（神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニア など）が原因の痛み
- 一度治ったけがの後遺症など慢性に至った痛み
- 脳疾患の後遺症などの慢性病
- 医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
- 労災保険が適用される仕事や通勤途上でのけが



ワンポイント 令和4年10月から、明細書の無償交付が義務付けられます

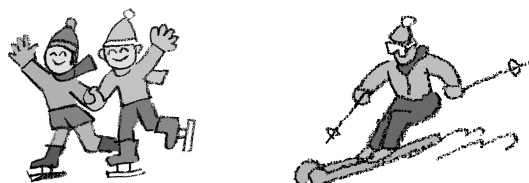
令和4年10月から、明細書発行機能が付与されている請求機器（レセプトコンピューター）を使用しており、常勤職員が3人以上の接骨院・整骨院には、明細書を無償で交付することが義務付けられます。原則として明細書は領収書とともに支払いのたびに交付されますので、必ず受け取って大切に保管しておきましょう。



令和4年度 冬季体育奨励事業のご案内

（アイススケート・スノーパーク）

- ◆今年度はアイススケートに加えて、スキー・スノボ・雪あそびなどができる「六甲山スノーパーク」とも契約しました。
- ◆詳しくは、11月以降に当健康保険組合のホームページ、または、お勤め先の健康保険事務担当者様までご確認ください。



組合の現況（令和4年8月末現在）

事業所数		28事業所
被保険者数	計	4,585人
	男	3,802人
	女	783人
被扶養者数		4,302人
平均標準報酬月額	平均	359,645円
	男	380,855円
	女	256,659円
前期高齢者数（再掲）	計	240人
	被保険者	164人
	被扶養者	76人

兵庫わくわくウォーキングマップ



神戸市営地下鉄海岸線和田岬駅を北西へ歩くと、兵庫工業高校、神戸工業高校の北側、新川を背にして薬仙寺が見えてきます。

ここには清盛が後白河法皇を幽閉したと言われる「萱の御所跡碑」があり、法然上人が讃岐へ渡る際に立ち寄ったとも言われています。新川に架かる清盛橋を渡ると、石積みの十三重塔、琵琶塚、平清盛像の3つが立ち並ぶ清盛塚が目に入ってきます。

さらに北へ。北逆瀬川の交差点北西角には兵庫大仏がそびえ、その北隣に平相国廟と書かれた清盛廟がひっそりと佇みます。ここから東へ、新川運河から兵庫港に抜ける辺りにあるのが築島寺。この周辺は、かつて清盛が埋め立てて築いたと言われる島(経ヶ島)があり、境内にはその建設で人柱になった松王丸入海の碑と墓があります。

兵庫港を右手に北上、阪神高速道路に差し掛かる手前左に、七宮神社があります。経ヶ島の築島にこの辺りの山を削り取って使ったため山神が怒り、港に風波を起こしたことから、清盛がこれを鎮め、島の完成を祈願してこの神社を建てたとされます。

阪神高速道路高架下を北に渡ると、北西に広い道路が神戸高速鉄道「新開地」駅に向かって伸びています。JR神戸線の高架をくぐり、新開地駅手前を左入った辺りにある厳島神社は、湊川の治水のために清盛が祀ったとされます。ゴールの新開地駅はすぐ北です。

平 清盛の栄華の跡を歩く。

兵庫ウォーキングコース

約 4.5km : 50分 (目安)



A 薬仙寺

平清盛が後白河法皇を幽閉したと言われる「萱の御所跡」の碑が残る。

▶薬仙寺 ☎ 078-671-1696



B 能福寺(平清盛廟)

平清盛ゆかりの寺として有名。初代住職・円実法眼が清盛の遺言により遺骨をこの地に持って来て法華堂に納めたとされる。

▶能福寺 ☎ 078-652-1715



C 七宮神社

清盛が島(経ヶ島)を築いた際、島の無事完成を祈念して立てた神社。以後この社は兵庫の港を守ってきたと言われる。

▶七宮神社 ☎ 078-671-3338



D 厳島神社

平清盛ゆかりの兵庫七弁天の一つ。清盛は治水のため弁天を建立したと言われる。

▶厳島神社 ☎ 078-575-8724