

健保組合からのお知らせ

Contents

オンライン資格確認が始まります……2

保険証の一斉更新を行います……3

新型コロナウイルス感染症の予防について……4

コロナ・インフルに打ち勝つ！

5つの免疫力アップ術……5

交通事故などで保険証を使って受診する場合

健保組合へ必ず連絡してください……6

令和2年10月から契約保養施設

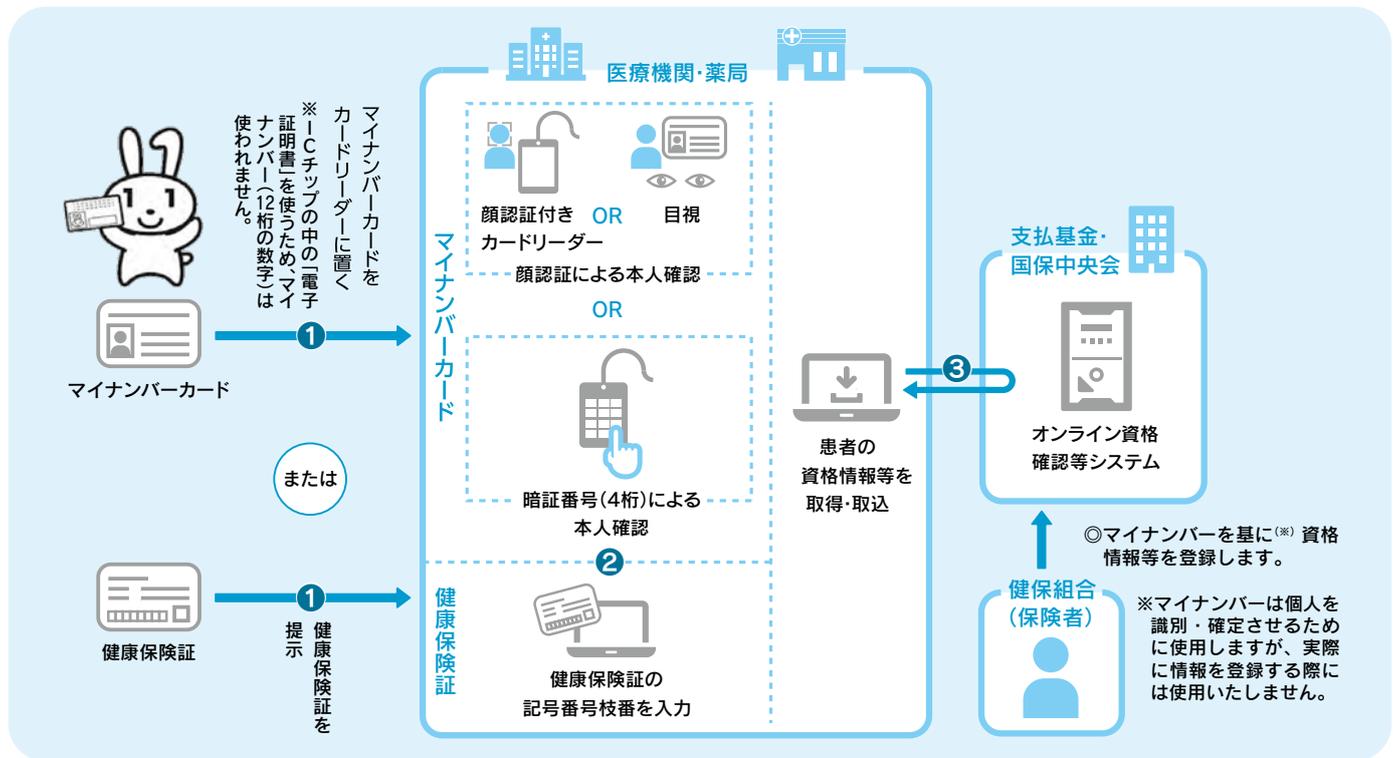
「軽井沢山荘 ル・カカナ」を契約いたしました！……7

ホームページ／救急薬品割引／クイズ／事業概況……8

本誌をご家庭にお持ち帰りになり皆さままでご覧ください。

オンライン資格確認が始まります

令和3年3月から、医療機関受診時に保険証またはマイナンバーカードを提示することにより、医療機関がオンラインで被保険者・被扶養者資格等を確認する「オンライン資格確認」が始まります。



オンライン資格確認導入によるメリット

POINT1 **健康保険証としてずっと使える!**

マイナンバーカードを使えば、就職や転職、引越しても保険証の切替えを待たずにカードで受診できます。

※医療保険者への加入の届出は引き続き必要です。

※マイナンバーカードを保険証として利用する場合、マイナポータル(政府が運営するサイト)にマイナンバーカードの登録手続きが必要です。

POINT2 **医療保険の資格確認がスピーディに!**

カードリーダーにかざせば、スムーズに医療保険の資格確認ができ、医療機関や薬局の受付における事務処理の効率化が期待できます。

POINT3 **手続きなしで限度額以上の一時的な支払が不要に!**

限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額以上の支払が免除されます。

※自治体独自の医療費助成等については書類の持参が必要です。

※非課税世帯の方は、引き続き申請が必要になります。

POINT4 **健康管理や医療の質が向上!**

マイナポータルで、2021年3月(予定)から自分の特定健診情報を、2021年10月(予定)から自分の薬剤情報を確認できるようになります。

※特定健診情報の確認は、医療保険者によって開始時期が異なります。

本人が同意をすれば、初めての医療機関等でも、今までに使った薬剤情報や特定健診情報が医師等と共有できます。

マイナンバーの正確・迅速な届出をお願いします



オンライン資格確認の導入により、多くのメリットが生まれますが、**これらのメリットは皆さまのマイナンバーが正確に組合に届出されている場合のみであります**。また、資格情報を最新の情報に保つことも重要です。つきましては、マイナンバーの正確かつ迅速な届出にご協力をお願いします。なお、これらメリットはマイナンバーカードをお持ちの方のみの場合もありますので、これを機に、マイナンバーカードの取得についてもご検討ください。

オンライン資格確認導入後の注意点

オンライン資格確認はマイナンバーを基に設計されているため、マイナンバーが正しく登録されていない場合、医療機関での資格確認時や、ご自身でマイナポータルを利用して情報を閲覧した際などに、別人の情報が表示されてしまいます。

万一、このように別人が表示されてしまった際は、速やかに事業所を通じて正しいマイナンバーを届出ください。また、このような状況にならないようマイナンバーの正確な届出に改めてご協力をお願いします。

★オンライン資格確認については、組合ホームページに詳細を掲載予定です。



保険証の一斉更新を行います

記号番号に
2桁の枝番追加

オンライン資格確認に対応するため、現在発行している保険証に個人を識別する2桁の枝番を追加し、令和3年3月（予定）に保険証を一斉更新いたします。

保険証の更新は事業所経由で行いますので、事業所の指示に従って、現在使用している保険証（旧証）をご返却ください。

※任意継続被保険者の方には、直接ご自宅へ新しい保険証を郵送しますので、旧証は直接組合へご返却ください。



●カード証（一般）・被保険者

健康保険本人（被保険者） 交付日 令和3年3月1日
被保険者証 記号 9999 番号 9999999 (枝番) 99

氏名 健保 太郎 性別 男
生年月日 昭和32年11月3日
資格取得年月日 令和2年10月1日

事業所名称
保険者番号
保険者所在地
保険者名称 印刷製本包装機械健康保険組合

(枝番) 99

(イメージ)

算定基礎届の提出についてご協力ありがとうございました



今年は新型コロナの影響で、時差出勤やテレワーク等、働き方にも大きな変化が起きました。

このような特殊な環境の中、事業主及び事務担当者の皆さまには大変なご苦勞をおかけしましたが、皆さまのご協力のもと、無事に算定基礎届の手続きを完了することが出来ましたので、この場を借りて感謝申し上げます。

～ 10月分給与（9月分保険料）から保険料が変わる方がいます～

皆さまに納めていただく保険料は、あらかじめ定められた50等級に分かれた「標準報酬月額」に保険料率を乗じて算出され、翌月の給与から控除されています。

この「標準報酬月額」は、毎年、原則として、その年の4月、5月、6月の3ヵ月分の報酬（給与）をもとに決定し、9月から翌年8月まで継続されますので、10月分給与から多くの方の保険料が変わっています。



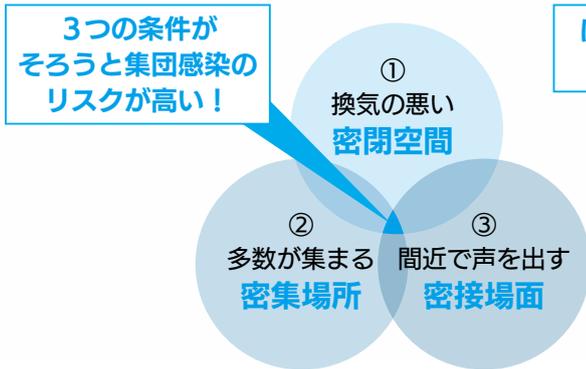
新型コロナウイルス感染症の 予防について



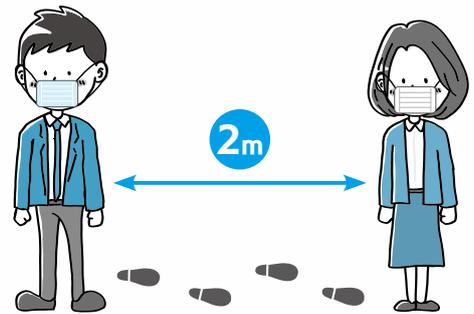
新型コロナウイルス感染症の世界的な流行は、まだ続いています。
国内でも感染者が増加しているので感染予防策を継続しましょう。

3密を避けて人との距離をとりましょう！

感染を防ぐため、「密閉」「密集」「密接」の3つの「密」が重なる空間を避けます。人との距離はできるだけ2m（最低1m）とることが大切です。



ほかの人と十分な
距離をとる



およそ大人の3歩分

★くしゃみや咳に備えて、マスクを着用するなど咳エチケットを心がけましょう！
★石けんで30秒以上の手洗い、手指のアルコール消毒も継続を！

自分や大切な人を守り、地域と社会を守る！

新型コロナウイルス 接触確認アプリ

略称：COCOA

COVID-19 Contact-Confirming Application

厚生労働省では、スマートフォンの新型コロナウイルス接触確認アプリを提供しています。無料で簡単にインストールできますので、ぜひご利用ください。よりたくさんの方が使用することで、感染拡大防止につながります。



1メートル以内、15分以上接触した可能性を通知

このアプリをインストールすると、利用者の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能（Bluetooth）を利用して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性についての通知を受け取ることができます。

アプリを入れた端末同士が接触すると、その記録が過去14日間各端末に残されます（14日間過ぎると自動的に消去）。過去14日間の接触記録に陽性者*がいた場合は、

端末に通知されるというしくみです。陽性者との接触がわかると、相談窓口の連絡先などが表示され、速やかな検査や感染防止につながります。

氏名、電話番号、メールアドレス、位置情報など個人情報が収集されることはなく、個人情報保護には万全の対策がとられています。

*利用者陽性者であると診断された場合、本人の同意の上アプリにその旨を登録します。

高熱や強いだるさ、
息苦しさがある場合は

かかりつけ医等の地域で身近な医療機関、
または受診・相談センター（仮称）に連絡

いきなり病院へ
行かないで！



最新の正しい情報
はこちら

[厚生労働省のホームページ](#)

[新型コロナウイルス感染症について](#)

検索

コロナ・インフルに 打ち勝つ！ 5つの免疫カアップ術



監修 ● 関谷 剛(東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット 客員准教授 医師 医学博士)

感染症にかかっても、軽症で済む人もいれば、重症化してしまう人もいます。手洗いなど感染予防の努力をしたうえで、それでも身を守る最大の味方は「免疫」の働きです。インフルエンザ対策としても役立つ、免疫力を強化する生活ポイントをご紹介します。

1 規則正しい生活が基本

長引くコロナ対策で、生活リズムが乱れてしまった人も多いはず。そんなときこそ基本が大事。毎朝同じ時刻に起きて、起床後に太陽の光を浴びて、きちんと朝食をとりましょう。体内時計がリセットされて、夜のスムーズな入眠につながります。



2 腸内環境を整えよう

人の免疫細胞の約7割は腸内に生息しており、腸内環境を整えることは免疫カアップに欠かせません。

腸内環境改善のカギを握るのが、発酵食品と食物繊維です。栄養バランスのよい食事を基本に、みそ・納豆・ヨーグルトなどの発酵食品と、野菜・きのこ・根菜類・海藻類などから食物繊維を積極的にとりましょう。



3 歯みがき・入浴を大切に

口腔環境は全身の健康状態に影響します。口の中を清潔にしておくことは、むし歯・歯周病予防だけでなく、生活習慣病やコロナ・インフルエンザなど感染症の予防にも役立ちます。

また、入浴も身体を温めることにより、血流をよくしたり、免疫に関係する細胞を活性化することにより、免疫力を上げるといわれています。湯船の中で体の芯まで温まりましょう。



4 適度な有酸素運動を

ウォーキングなどの適度な有酸素運動は、心地よい疲労感を生み、夜の快眠につながります。また、全身の筋肉をまんべんなく動かすことができるため、体温上昇にもつながります。

外出できないときは「その場足踏み」でもOK。ストレス解消効果も期待できます。



5 笑顔・深呼吸でストレス対策

「笑い」は免疫細胞を活性化させます。意識して笑顔を作りましょう。作り笑いでも脳が反応してよい効果があらわれます。

「深呼吸」もおすすです。自律神経のバランスを整える働きがあり、ストレスによる緊張をやわらげてくれます。



自分と
社会を守る

ワクチン接種

免疫のしくみを利用して作られたのが
予防のためのワクチンです。

●インフルエンザワクチンの有効期間は約5カ月

日本のインフルエンザの流行期はおもに11月～3月です。ワクチンの効果は通常、接種2週間後から効果を示し約5カ月間持続します。

この冬は、例年のインフルエンザ流行に加え、コロナウイルス再流行の恐れがあります。流行期前にワクチンを接種してインフルエンザに備えながら、新型コロナウイルスのワクチンが完成するまで、一人ひとりが新しい生活様式に準じた感染症対策を励行しましょう

インフルエンザ予防接種補助を実施しています

インフルエンザの感染予防及び重症化予防のため、予防接種を受けた被保険者及び被扶養者の方に補助を実施しています。

対象者 被保険者・被扶養者

補助接種期間 令和2年10月1日～令和3年1月31日

補助金額 1人3,000円を上限とし、実費の範囲で補助します。

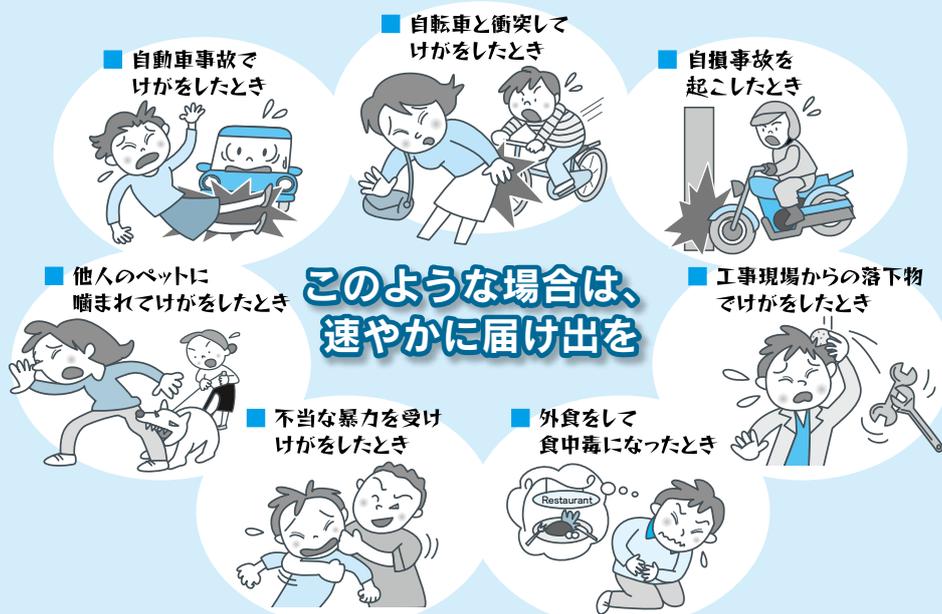


交通事故などで 保険証を使って受診する場合 健保組合へ必ず連絡してください



「第三者行為による傷病届」を提出してください

交通事故や第三者の行為によるけがや病気の場合、その医療費は加害者が負担するものです。ただし、「第三者行為による傷病届」を組合に提出することにより、保険診療で受診することができますが、組合は一時的に立て替えた医療費を、後日加害者や、加害者が加入する保険会社に請求することになります。



(※注意 通勤途中や業務中の事故の場合は「労災保険」の適用となります。)

示談の前に健保組合へ連絡を！

加害者との話し合いで示談をしてしまうと、示談の内容によっては健保組合が立て替えた費用を加害者に請求できなくなってしまい、被害者が負担しなくてはいけなくなる場合があります。また、後遺障害による保障も受けられなくなってしまいます。示談をする場合は必ず健保組合にご連絡ください。

お願い

医療費の適正化対策として、外傷性（けが）の傷病名について負傷の原因を照会させていただいております。「負傷の原因について」の照会文書が届きましたら、回答期限までに必ずご回答くださいますようお願いいたします。

なお、ご回答の内容につきましては、医療費適正化の目的以外には使用いたしません。

必ずご回答を！

詳しくはホームページをご参照ください。

[トップページ](#)

[交通事故（バイク、自転車含む）](#)

令和2年10月から

契約保養施設「軽井沢山荘 ル・カカナ」を 契約いたしました！

緑豊かな自然の中で、心身ともに日頃の疲れをリフレッシュ！



外観



客室



Le Cacana
軽井沢山荘 ル・カカナ

〒389-0111 長野県北佐久郡軽井沢町長倉 2146-709 ☎ 0267-31-6248
(JR 中軽井沢駅より車で約 10 分)

利用方法について

- 1 利用申込者** 被保険者・被扶養者
- 2 利用料金** 被保険者・被扶養者・その他 4歳以上1人1泊食事なし 3,300円(税込)
※4歳未満でも寝具を希望する場合は有料です。
- 3 利用手続きについて** (2ヶ月前の10日から受付開始)

① 軽井沢山荘ル・カカナに直接、FAX・mail・LINEのいずれかの方法で仮予約申込みをしてください。
電話での仮予約申込みは受付けておりません

● FAX：0267-31-6247 「仮申込書(別紙1)」を送信してください。

● mail：lecacana@aegis-8.com



● LINE： @lecacana



- ② 軽井沢山荘ル・カカナから申込者への返信をもって、仮予約が確定となります。
 - ③ 仮予約確定後、「利用申込書・承認書」(別紙2)を健保組合へ送付してください。
 - ④ 予約完了後、健保組合より「利用申込書・承認書」(別紙2)を申込者へ返送します。
 - ⑤ ご利用当日、フロントへ「利用申込書・承認書」(別紙2)をご提出ください。
- ※上記(別紙1)(別紙2)の用紙等詳細は組合ホームページをご覧ください。

軽井沢山荘 ル・カカナ 利用申込みの流れ





被保険者・被扶養者の皆さまはリゾートトラスト（国内）、イリカイコンドミニアム（ハワイ）を会員特別料金にてご利用が可能です。

リゾートトラストは当組合HPにある専用ページからログインID「knp00001」、パスワード「0048」を使用いただき、インターネットまたはFAXにてお申し込みください。イリカイコンドミニアムはインケアハワイ（株）へ郵送・FAX・eメールにて直接お申し込みください。

また、新たに「軽井沢山荘 ル・カカナ」もご利用いただけるようになりました（本誌7ページ参照）

詳しくはHP (<http://www.ishk-kenpo.or.jp/>) をご覧ください。

救急薬品の割引あっせんについて

10月中旬からの救急薬品の割引あっせんのご案内をしております。

当組合では、軽度な身体の不調は自分で手当するセルフメディケーションを推奨し、常備薬を整備していただくことで、医療費節減や医療機関への受診抑制に効果があると考えております。今回も購入助成がありますので、この機会にぜひご活用ください。

文章抜けクイズ

クイズに答えてリゾートトラストに泊まろう!

A～Fの文字を並べると、ある言葉ができあがります。その言葉を答えてください。(ヒントは、本誌の中にあります)



A □□□・歯周病予防だけでなく、生活習慣病やコロナ・インフルエンザなど感染症の予防にも…(ヒント P5)

軽井沢山荘 ル・□□□(ヒント P7)

「□□□□□資格確認」が始まります。(ヒント P2)

常備薬を整備していただくことで、医療費節減や□□□□への受診抑制に効果が…(ヒント P8)

□□□□や咳に備えて、マスクを着用するなど咳エチケットを心がけましょう!(ヒント P4)

マイナンバーが□□□□□□されていない場合…(ヒント P3)

※クイズの解答は、ホームページにて掲載いたします。

5名様に
1泊1室
プレゼント!

◎ 応募のきまり ◎

- 資格 当組合の被保険者及び被扶養者に限ります。
- 応募
 - ①クイズの解答
 - ②住所
 - ③氏名
 - ④事業所名
 - ⑤被保険者証の記号・番号
 - ⑥希望する賞品名(④または⑥)
 - ⑦ご意見・ご感想
- 送り先 〒135-8318 東京都江東区毛利 2-6-5
印刷製本包装機械健康保険組合「健保クイズ係」
- 締切 令和2年11月20日(当日消印有効)
- 賞品 正解者の中から抽選で④クオカード千円分、⑥リゾートトラスト宿泊(1泊・1部屋)を進呈します。なお、当選者の発表は賞品または当選通知の発送をもってかえさせていただきます(発送は12月中を予定しています)。
- 注意 応募は必ずハガキで1人1通とします。
※応募により取得した個人情報はクイズの抽選・賞品の発送のみに使用いたします。

※8月号のクイズには多数のご応募いただきありがとうございました。当選者の方々には賞品をお送りしました。

令和2年8月以降の新規加入事業所

●日東精工アナリテック株式会社

(神奈川県大和市 令和2年10月1日)

組合事業概況 (令和2年9月末現在)

事業所数	230社	被保険者1人当たり被扶養者数	0.92人	保険料調定額(累計)	保険給付費・納付金(累計)
被保険者数		平均標準報酬月額		健康保険料 7,326,501,665円	法定給付費 2,980,051,611円
男性	21,168人	男性	431,144円	調整保険料 102,744,588円	付加給付費 48,248,800円
女性	4,791人	女性	272,890円	合計 7,429,246,253円	納付金 3,682,099,003円
計	25,959人	平均	401,937円		合計 6,710,399,414円