

健保組合からのお知らせ

令和 4 年秋号

Contents

任意継続被保険者資格取得手続きー令和 4 年 10 月から変わりますー/
保険料計算の基礎となる新しい標準報酬月額が決定しました……2

マイナンバーカードを取得して健康保険証として登録しましょう……3

インフルエンザの流行に備えて予防接種を受けましょう/
大病を予防するチャンスです!!……4

自然災害等により被災されたとき/「医療費のお知らせ」について/
紹介状なしで大病院等を受診する場合の「特別の料金」の見直しについて……5

契約保養施設のご案内……6

クイズ/救急薬品の割引あっせんについて/組合事業概況……7

健康企業宣言事業所ご紹介 日東精工株式会社……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。

印刷製本包装機械健康保険組合



任意継続被保険者資格取得手続き

－ 令和 4 年 10 月から変わります －

退職後加入できる健康保険制度には「①国民健康保険に加入」、「②任意継続被保険者になる」、「③ご家族の健康保険（被扶養者）に加入」の3つの選択肢があります。

任意継続被保険者を選択された場合の加入手続き方法が、令和 4 年 10 月 1 日より下記のとおり変更となります。

資格取得申請手続きの流れ

●退職前までに行うこと

①退職後の健康保険について比較検討

- ・ご家族の健康保険（被扶養者）への加入の可否
- ・国民健康保険料額と退職後の当組合の保険料額の比較 等

※退職時の標準報酬月額により、保険料が算出されます。標準報酬月額は2年間変わりません。

保険料シュミレーションはこちら



退職日

●退職後に行うこと

②在職時の被保険者証を事業所へ返納

- ・事業所は当組合に退職手続き（資格喪失届に被保険者証等※を添付して提出）
※被保険者証の他に高齢受給者証、限度額適用認定証、特定疾病療養受療証が交付されていれば併せて添付。

③「任意継続被保険者資格取得申請書」を当組合へ送付

④当組合から「被保険者証」・「初回分保険料納付書」 「保険料納付書（2回目以降分）」をご自宅へ発送

- ・事業所から当組合への退職手続き完了後、新たに任意継続被保険者としての被保険者証が発行できるようになります。

⑤初回保険料を納付期限までに「初回分保険料納付書」にて納付

【ご注意】

初回保険料を納付期限までに納付されなかった場合、資格取得日までさかのぼって取消となります。（任意継続被保険者ではなかったことになりますので、被保険者証は最初から使用できなかったことになります。）

そのため、退職日の翌日以降にかかった医療費、健診費用、インフルエンザ補助金等の当組合負担分については全額返還していただくことになります。

保険料は必ず納付期限までに納付してください。

⑥初回手続き完了

「任意継続被保険者資格取得申請書」送付先とお問い合わせ先

健康保険
被保険者証
記号〇〇 番号〇〇〇〇

在職時の被保険者証 記号が 1 ケタ～ 3 ケタの事業所にお勤めだった方

印刷製本包装機械健康保険組合 業務課 TEL：03-3634-0048
〒135-8318 東京都江東区毛利 2-6-5

健康保険
被保険者証
記号 5 〇〇〇 番号〇〇

在職時の被保険者証 記号が 5000 番台の事業所にお勤めだった方

印刷製本包装機械健康保険組合 京都事務所 TEL：075-255-5150
〒604-8152 京都府京都市中京区烏丸通蛸薬師下る手洗水町 651-1 第14長谷ビル 9 階

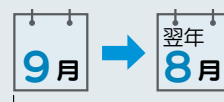
定時決定 保険料計算の基礎となる新しい標準報酬月額が決定しました

保険料計算の基礎となる標準報酬月額、年一回、その年の 4 月、5 月、6 月の 3 カ月間の報酬をもとに、決定されます。新しい「標準報酬月額」は、その年の 9 月分の保険料（10 月納付分）から翌年の 8 月分まで適用されます。

算定基礎届の届出にご協力いただき、ありがとうございました。



この 3 カ月間の報酬の平均により標準報酬月額を決定



決定した標準報酬月額は 9 月から翌年 8 月まで適用

お早目に!!

マイナンバーカードを

取得して 健康保険証として 登録しましょう

最大 20,000 円分のポイントが付与される対象のマイナンバーカードの申し込み期限が12月末まで延長されます!!

(ポイントの申し込み期限は令和5年2月末までです)

薬の履歴や
特定健診の情報を
医師と共有できます。
※本人の同意が必要です。

「マイナポータル」
で、過去の薬剤情
報や特定健診情報
がいつでも
閲覧できる

限度額適用認定証
がなくても、
支払いが限度額
までになります。

確定申告書（医療
費控除）作成時に、
マイナポータルで
の自動入力が
可能となります。

就職や転職をしても、
マイナンバーカードで
受診できます。

◆ 健康保険証として使用するには事前登録が必要です

- マイナンバーカードと交付の際に設定した数字4ケタの暗証番号をご準備ください
- スマートフォンやパソコン、セブン銀行のATMで申し込みができます

※スマートフォンの場合は専用アプリが、パソコンの場合はICカードリーダーと専用アプリが必要です
※一部の薬局でも申し込みサポートがあります

詳しくは

健康保険証 マイナポータル

検索

スマートフォンは
こちらから



マイナンバーカード
を作成していない方



インフルエンザの流行に備えて 予防接種を受けましょう



新型コロナウイルス感染症予防対策などにより、過去2年間にわたりインフルエンザの流行がなかったため、社会全体のインフルエンザに対する集団免疫が低下していると考えられ、一旦感染が発生すると社会全体として大きな流行になることが懸念されています。

新型コロナウイルス感染症の収束もなかなか見えない状況にありますが、引き続きウイルス感染症予防に向けた対策へのご協力をよろしくお願いします。

ワクチン接種で重症化リスクを減らしましょう

インフルエンザワクチンの効果は接種後約2週間経ってから表れ、約5～6カ月続きます。ワクチンを接種しても発症を100%抑えることはできませんが、ワクチンの最大の効果は肺炎や脳症などの合併症や重症化リスクを減らすことです。特に持病(ぜんそくや慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病など)のある方や高齢の方は重症化しやすいので、かかりつけ医とご相談のうえ、接種を受けることをおすすめします。

12月中旬までに接種を終えましょう

例年の流行のピーク(1～2月)に合わせて、12月中旬までには接種を終えておくとう安心です。

*13歳未満のお子さんなどは、1回目の接種から約4週間の間隔を空けて2回目の接種が必要です。
1回目の接種を11月中に済ませておきましょう。

新型コロナワクチンとの 同時接種が可能に

新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンとの同時接種については、単独で接種した場合と比較しても有効性及び安全性が劣らないと報告がされたことから可能になりました。

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、加入者全員を対象にインフルエンザ予防接種補助を実施しています。

対象者	被保険者・被扶養者
接種期間	令和4年10月1日～令和5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。



▲詳細はこちら

特定保健指導に該当された方へ

大病を予防する チャンスです!!

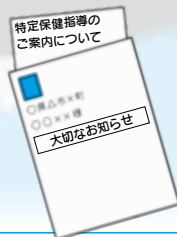
特定保健指導のご案内を受け取ったあなたの体は、
こんな状態です!

高血圧

高血糖

脂質異常

肥満



放置すると、
命にかかわる大病につながる恐れも…

脳卒中・脳梗塞



心筋梗塞



糖尿病性腎症



特定保健指導までの流れ

- ◎該当された方は組合ホームページからご希望の医療機関を選び、直接電話でご予約のうえ、特定保健指導を受けてください。
- ◎鶯谷健診センター及び京都工場保健会の施設内で生活習慣病健診または人間ドックを受診し、特定保健指導に該当された方は、受診日当日に特定保健指導を受けることができます。

数値に異常があるとわかったこの機会に、ぜひ保健師等の専門家とともに体重や血糖値等の改善に取り組んでください。



▲詳細はこちら

自然災害等により被災されたとき

厚生労働省の通知に基づき、台風・豪雨・地震等による大規模な災害で、災害救助法の適用地域に住所を有する方を対象に経済支援をはかるため、医療費の一部負担金などの免除等の救済措置が受けられる場合があります。

救済措置に該当する災害が発生した場合、その都度ホームページ「新着情報」にて申請方法等詳細をお知らせしますのでご確認ください。

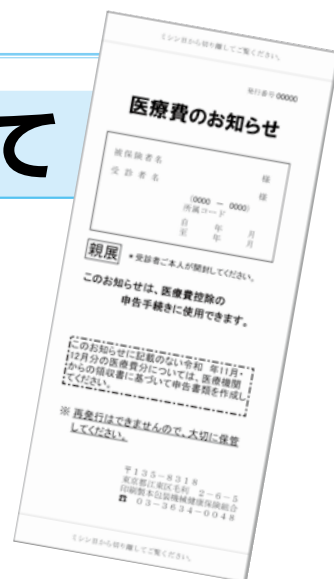


「医療費のお知らせ」について

医療機関（病院や調剤薬局）、整骨院などを受診した際にかかった医療費の内訳について「医療費のお知らせ」を作成し毎年2月にお送りしています。医療機関等が発行した領収書と照らし合わせご確認をお願いします。なお、お気づきの点やご不明な点がございましたら組合へご連絡ください。

※「医療費のお知らせ」の再発行はできませんので大切に保管してください。

※ 次回（令和5年2月）発行の「医療費のお知らせ」に記載される診療月は、令和3年11月から令和4年10月までとなります。



マイナポータルで医療費通知情報が閲覧できます



マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルで令和3年9月診療分以降の医療費通知情報を閲覧することができます。詳しくは、マイナポータルをご覧ください。

※マイナポータルの医療費情報には、整骨院等の療養費は含まれません。

詳細はこちらから



10月から

紹介状なしで大病院等を受診する場合の「特別の料金」の見直しについて

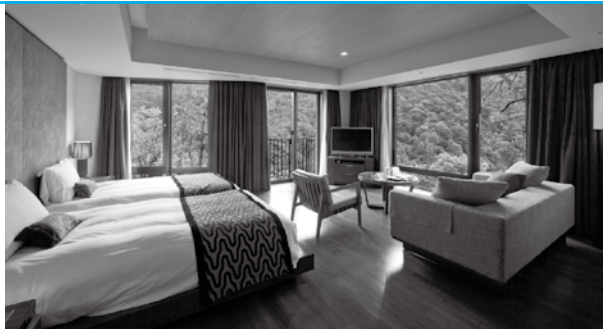
一部の病院に外来患者が集中し、患者の待ち時間や勤務医の外来負担等の課題が生じています。このため国の制度では、一定規模以上の対象となる病院について紹介状を持たずに外来受診した患者等から一部負担金（3割負担等）とは別に「特別の料金」を徴収することとしています。

この制度について令和4年10月より対象病院を拡大するとともに、「特別の料金」の額が引き上げられました。

詳細はこちらから



契約保養施設のご案内



エクシブ箱根離宮 / スタンダード(CB)グレード客室例

会員制リゾートホテル 「エクシブ」のご案内

福利厚生の一環として会員制リゾートホテル「エクシブ」をはじめとする全国 21 カ所のリゾートホテルをシーズンを通して通年同額でご利用になります。日頃の喧騒から離れ心身のリフレッシュに、大切な記念日を彩る思い出作りに。皆様のご利用をお待ちしております。



豊富な付帯施設

ゴルフ場やプール・エステ・ジム・陶芸体験・テニスコートなど、ホテル内での過ごし方もさまざまです。

左：グランディ派名瀬ゴルフクラブ 右：エクシブ初島クラブ / カルチャーコテージ

LINE 公式アカウント

「空室状況」や「予約」へ手軽にアクセス可能！
「プラン」や「観光情報」をタイムリーに入手！
「友だち限定」のうれしい情報が届く！

ID検索 @248zjgkl

※写真はイメージです。

ハワイ保養施設 『イリカイ』コンドミニウム



オアフ島にあるヨットハーバーが見えるコンドミニウム

ヒルトンハワイアンビレッジに隣接したコンドミニウムの室内はゆったりとレイアウトされており、キッチンに調理器具や食器類が用意されていますので、到着と同時にリゾートライフを満喫できます。

コンドミニウム内の管理事務所（1階 120号室）にはハワイに精通した日本人スタッフが待機しており、お食事やショッピングのご相談、万一の病気やけが、事故などの緊急時対応など、充実したサポートが受けられます。

1階にはパンケーキが大人気の「シナモンズ」やコンビニエンスストアが、最上階には地中海シーフードレストラン「ペスカ・ワイキキ・ビーチ」があります。

利用料金 1人1泊 被保険者・被扶養者等 ￥3,500 その他の同行者 ￥5,000

お申込み等の詳細は、ホームページの「契約保養施設のご案内」をご参照ください。

インケアハワイ株式会社 TEL：03-5733-0881 FAX：03-3454-1720

契約保養施設

このほか、当組合では、宿泊施設やスポーツジムなど多くの保養施設を特別料金や割引料金でご利用いただけます。また、期間限定のキャンペーンや新規に契約した施設についてはホームページの新着情報に掲載いたしますので心とからだのリフレッシュにお役立てください。

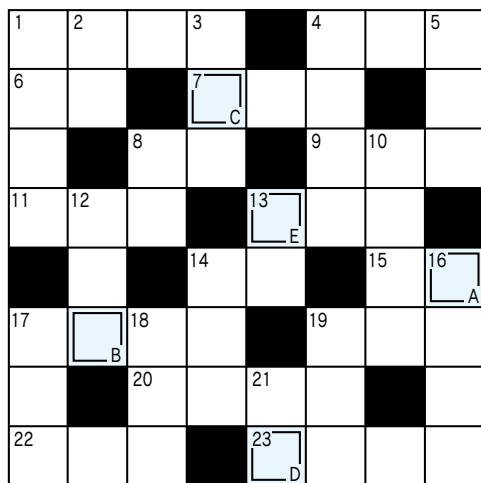
保養施設一覧はこちら

URL http://www.ishk-kenpo.or.jp/member/outline/resort_a.html



クロスワード

クイズに答えて本を読もう！



©スカイネットコーポレーション

A	B	C	D	E

※ クイズの解答は、応募締め切り後
ホームページにて掲載いたします。



◆タテのカギ

- ① ギンナンがなる木
- ② おにぎりに巻く
- ③ 処理。火の____をする
- ④ ゴボウの定番料理
- ⑤ 振袖、留袖といえば
- ⑥ お弁当に一膳添える
- ⑦ 酸性⇄____性
- ⑧ 物事の根源。起源
- ⑨ 林の上に木が乗っかると？
- ⑩ 殻が堅いことで知られる木の实
- ⑪ 反対の反対
- ⑫ 空を____色に染める夕日
- ⑬ カラメルソースが合うスイーツ
- ⑭ 親指だけが分れている、二股の手袋
- ⑮ 2つで一組となるもの

◆ヨコのカギ

- ① 幼い頃は「ウリ坊」と呼ばれる動物
- ② 機関車がポッポー！と鳴らす
- ③ ____も積もれば山となる
- ④ 食用とする羊の肉
- ⑤ ____舞台を踏む
- ⑥ ショパンといえばこの楽器
- ⑦ 輪島塗に使われる塗料
- ⑧ 社会生活に必要な道徳
- ⑨ イガに包まれた木の实
- ⑩ 天気予報で雨のマークといえば
- ⑪ リンゴが主役の____パイ
- ⑫ 照りや甘みを出す調味料
- ⑬ タイム____=制限時間
- ⑭ おいくら？とたずねる
- ⑮ 現役に別れを告げる

◎ 応募のきまり ◎

- 応募資格 当組合の被保険者及び被扶養者に限ります。

- 必要事項

①クイズの解答

②住所

③氏名

④事業所名

⑤保険証の記号・番号

⑥本誌へのご意見・ご感想

ハガキに①～⑥を明記のうえ、下記健保クイズ係までお送りください。

- 締 切 令和4年11月30日(水) (当日消印有効)

- 賞 品 正解者の中から抽選で図書カード千円分を10名様に進呈いたします。当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

※応募は必ずハガキで1人1通までとします。2通以上応募された方はすべて無効となります。ご了承ください。

※応募により取得した個人情報はクイズの抽選・賞品の発送にのみ使用いたします。

- 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」

※夏号のクイズに多数のご応募を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。

救急薬品の割引 あっせんについて



皆さまの疾病予防、健康保持、応急手当などにお役立ていただくため救急薬品の割引あっせんのご案内を10月中旬に事業所あてに送付しております。

当組合では、普段から皆さまご自身の健康について意識していただき、軽度な身体の不調は自分で手当てるセルフメディケーションを推進しており、常備薬を上手に活用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、この機会にぜひご利用ください。

令和4年8月以降の新規加入事業所

●株式会社セリアエンジニアリング

(岐阜県郡上市 令和4年10月1日)

組合事業概況 (令和4年8月末現在)

事業所数 224 社

被保険者1人当たり被扶養者数 0.87 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 6,793,275,026 円

法定給付費 2,977,514,276 円

男性 21,006 人

男性 439,828 円

調整保険料 94,531,757 円

付加給付費 52,071,400 円

女性 4,959 人

女性 282,459 円

合 計 6,887,806,783 円

納 付 金 2,254,233,589 円

計 25,965 人

平均 409,773 円

合 計 5,283,819,265 円



日東精工株式会社

日東精工株式会社は 2018 年 12 月 27 日に健康企業宣言、2020 年 1 月 15 日に「銀」の認定を取得、2021 年と 2022 年の 2 年連続でホワイト 500 を取得され、さらに健康経営銘柄にも選定されました。健康企業宣言後の取組や、今後目標とすることなどについて、健康経営推進委員会の皆様にお話を伺いました。

企業情報

- ・設立年月日 1938 年 2 月 25 日
- ・被保険者数 628 名 (令和 4 年 8 月末)
- ・所在地 京都府綾部市



本社外観

オリジナルキャラクター
ねじっくん



今回お話を伺った日東精工株式会社健康経営推進委員会の皆様。
人事総務部 布川氏 (中央)、人事総務部 片山氏 (前列左)、人事総務部 藤原氏 (前列右)、本社衛生管理者 伊藤氏 (後列左)、全社安全衛生委員会事務局 渡辺氏 (後列右)、労働組合書記長 加藤氏 (画面左下)、制御衛生管理者 由良氏 (画面右下)、産機衛生管理者 辻氏 (画面左上)、八田衛生管理者 六渡氏 (画面右上)

健康企業宣言に参加したきっかけ

2019 年から始まった中期経営計画「NITTOSEIKO Mission"G"」の戦略テーマに「健康経営」の概念が盛り込まれました。

健康経営は何から推進するのが効果的か分からなかったもので、健康企業宣言の「銀の認定」や健康経営度調査の項目で、できていないところを中心に取り組むことになったのが、健康企業宣言に参加したきっかけです。

その後、健康経営推進委員会を立ち上げ、方針・KPI の設定をし、Nicotto7 (運動・朝食・夕食・禁煙・飲酒・睡眠・メンタルヘルス) や体力年齢チェック、健康セミナーなどを実施しています。

KPI には毎年健康保険組合より送付される「Wellness Star ☆」※1 の数値を用いています。

※1 50 人以上の事業所に送付している事業所別医療費・健康分析レポート

取組で一番苦労した点

当社は社是に、健康を増進し、よい人づくりをすることをうたい、創業当初より健康で働きやすい職場環境づくりに努めており、従業員は健康づくりへの取組に対して理解があります。

しかし、健康は個人だけのものではなく「経営」として組織で取り組むことの重要性の理解や、従業員が一体となり取組を推進することに苦労しました。

また、コロナ禍となり体力年齢チェックやセミナーなど、今まで集合して実施していたものが実施できなくなり、計画の変更を余儀なくされました。体力年齢チェックは個人で実施、セミナーは WEB 開催・収録したものを閲覧するなど工夫して取組を継続しています。WEB・収録にすることで、開催が 1 回で済む、いつでも見たい時に見られるなどのメリットがありました。

金の認定に向けた取組

プレゼンティーズム※2 による損失額が多いので減少するための取組を実施しています。効果検証のため今年度よりストレスチェックに新たな指標を設けました。プレゼンティーズムを改善するため、Nicotto7 に、関係会社も一緒に継続して取り組んでいます。

また、働きやすい職場づくりのため、ストレスチェックの集団分析を用いて職場環境改善を実施し、良好事例は社内報で取組内容を公表しています。

日東精工グループのうち日東精工株式会社・日東公進株式会社・株式会社ニッセイ・株式会社ファインの 4 社が「銀の認定」を受けています。「金の認定」や健康経営銘柄・ホワイト 500・ブライツ 500 の認定にむけ、日東精工グループ全体で健康経営に取り組んでいます。

※2 健康問題を抱えながら仕事を行っている状態

今後健康企業宣言に参加する事業所へのアドバイスやメッセージ等をお願いいたします

健康経営の推進は、ヘルスリテラシーが向上し従業員が元気でいきいきと働くことで生産性が向上し、その結果、企業価値の向上につながります。難しくとらえず、健康企業宣言や健康経営度調査の項目を、できることから 1 つずつ取り組むことが効果的だと思います。

ご多忙の中ご協力いただき、ありがとうございました。