

へるすがいと

CONTENTS

- | | |
|---|----------------------------------|
| 2 | あなたの予定表に健診受診日はありますか? |
| 3 | マイナンバーをきちんと会社へ提出して医療機関の受診をスムーズに! |
| 4 | 医療費節約メニュー「お薬代の節約」 |
| 6 | 保健師だより |
| 7 | インフルエンザ予防接種費用の補助を実施しています |
| 8 | ウォーキングキャンペーン |

7
ページ

インフルエンザ予防接種費用の補助を実施しています

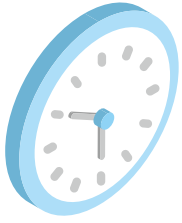
2ページ

健診の
受診期限は
3月31日まで



あなたの予定表に 健診受診日がありますか？

早く申込
しなくちゃ！



まだの人は
今すぐ
健診を予約して
受診日を
記入しましょう。

当健康保険組合の健診の申込方法等についてはこちらをご確認ください。

三陽商会健康保険組合

検索



Q 予約はまだ先でいいでしょ？

A 年度末は予約が混み合います。健診機関の予約枠が埋まる前に早めに予約しましょう。
(2024年3月31日までに受診してください)

Q 受けない人も多いでしょ？

A 従業員には受診の義務があり、昨年は9割以上の方が受けています。健保組合からはがん検診を含む各種健診費用の補助もありますし、毎月保険料を払っているのですから、しっかり受けておきましょう。

Q 毎年受けなくちゃダメなの？

A はい。毎年の受診にこそ意味があります。自分ではわからないかもしれませんが、例えばがんの場合、1～2年で大きくなってしまいうこともあります。

Q 生理不順で日程が決められない…

A とりあえず予約しましょう。生理になりそうな場合、健診機関に連絡すれば日程変更等の手続きをしてもらえます。

すでに健診結果が出ている方へ /
大切なことを
スルーしていませんか？

以下のお知らせをもらった人で、まだ行動に移していない人は、すぐに予約して予定表に記入しましょう！

特定保健指導の
お知らせをもらった

いつ
受ける？

再検査・精密検査の
お知らせをもらった

いつ
病院に行く？

要治療のお知らせを
もらった

いつ
病院に行く？

マイナンバーを

きちんと会社に提出して 医療機関の受診をスムーズに！

医療機関や薬局では2021年10月より、オンライン資格確認等システムを導入しています。しかし、**マイナンバーを会社に未提出だったり、届出が遅れたり、番号が誤っていたりすると、医療機関で加入者確認ができない**場合があります。マイナンバー保険証をめぐるトラブルのひとつになっています。わたしたちができる防衛策としては、会社や健保組合からマイナンバーの提出を求められた場合は、ご家族の分も含め、すみやかに提出すること。正しいマイナンバーの登録にご協力をお願いします。

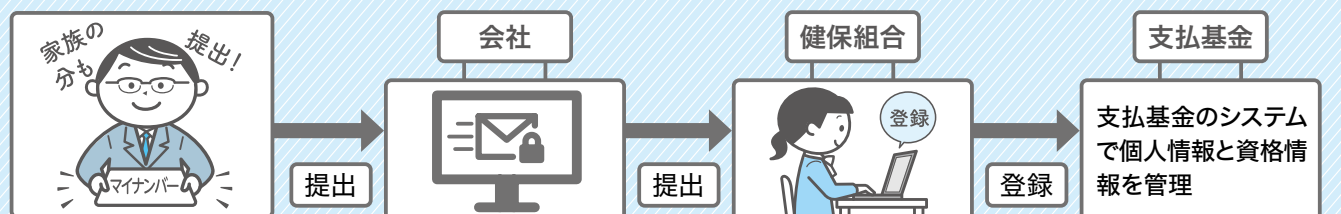


■オンライン資格確認等システムのしくみ

①マイナンバーを会社に提出
(扶養家族分含む)

②みなさんのマイナンバーを
健保組合へ提出

③支払基金のシステムにみなさんのマイナンバーと
資格情報を登録



入社したとき、子どもが生まれた・配偶者や親を扶養にしたとき等

マイナ
保険証
の場合



自分でカードリーダーにかざし、顔認証または暗証番号を入力

現行の
保険証
の場合



職員が保険証記号番号を入力
※保険証で受診する場合も、オンライン資格確認等システムを利用しています。

みなさんが
医療機関を
受診

④支払基金システムに
アクセスして当健保組合の
加入者か確認

オンライン
資格確認



確認してください

1

マイナポータル健康保険証情報や健康保険証利用申込状況を確認することにより、自身のデータがオンライン資格確認等システムへ登録されているか、マイナンバーカードの健康保険証利用登録が完了しているか

2

医療機関・薬局に設置されている顔認証付きカードリーダー上で利用登録手続きを行なった場合も、利用登録が正常に完了しているか

登録が確認できなかった場合は健保組合までご連絡いただきますようお願い申し上げます。



令和5年4月～12月

医療費の加算の特例

	初診	再診	調剤
マイナンバーカード利用	20 円	0 円	10 円
現行の保険証利用	60 円	20 円	40 円

※患者負担は上記金額の2割または3割。加算があるのは同一医療機関において月に1回、調剤は6か月に1回。

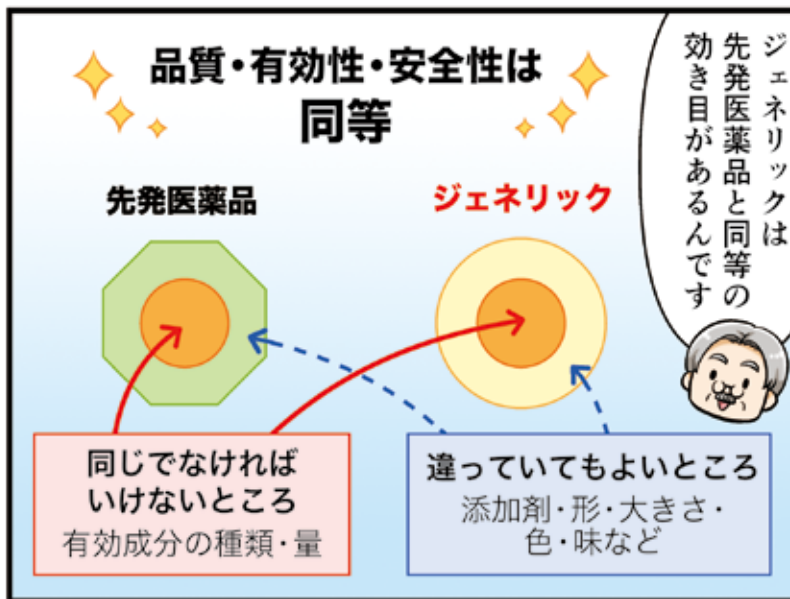
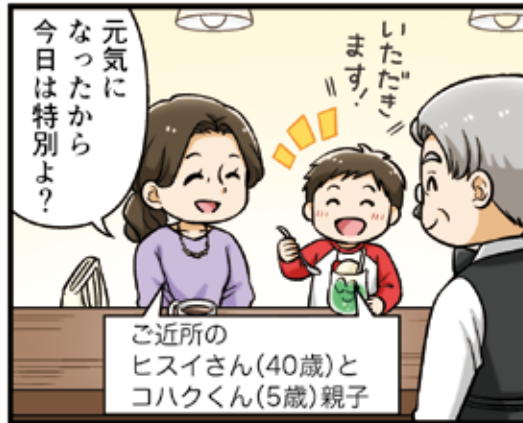
マスターおすすめ!

医療費節約メニュー

ここは「喫茶 パール」——。
お店のマスターは、
実は医療費節約の“マスター”だった…?!
今日もお困りのお客様に役立つメニューを
ご提供します。

エピソード

お薬代の節約



*助成の対象年齢や割合などは市区町村により異なる

お薬代節約 おすすめメニュー

ジェネリック 医薬品

ジェネリック医薬品は、先発医薬品と同じ有効成分を使った安価な後発品で、先発医薬品と同等の効き目・安全性が国に認められたものです。後発品であることを活かして、使いやすく工夫されたものも増えています。

ジェネリックに切り替えた場合の金額

インフルエンザの薬 *1回1錠、1日2回、5日間服用した場合

先発薬
¥2,302

ジェネリック
¥1,144

¥1,158
お得

脂質異常症の薬 *1日1錠、365日服用した場合

先発薬
¥38,946

ジェネリック
¥12,812

¥26,134
お得

ぜんそくの吸入薬 *1日1アンプル、365日服用した場合

先発薬
¥64,861

ジェネリック
¥26,317

¥38,544
お得

*上記金額は、単純に「薬価×1日の服用回数×日数」で算出した参考値。

小数点第1位を四捨五入。

*出典：日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会「かんじゃさんの薬箱」
(2023年6月時点)

使いやすい工夫の例

コーティングで
苦味を抑える



水なしでも口の中で
溶けるOD錠に

薬効を表示して
飲み間違い防止



切り替えを希望する場合は 必ず医師・薬剤師に相談を

- 体質・病状によっては、ジェネリックに切り替えられないことがあります。また、ジェネリックがない先発薬もあります。
- 供給状況等によっては、ジェネリックが処方できないこともあります。

☆CHECK! ☆

調剤薬局を利用するときのポイント

お薬手帳

3か月以内に利用した薬局で、お薬手帳を持参すると、調剤にかかる費用が安くなります。



1回につき
¥140お得

お薬手帳アプリも
OK



早めの時間に利用

下記の時間に利用すると、開局時間内でも、割増料金がかかることがあります。余裕を持って利用を。

割増対象
の時間

- ・平日 19時～翌8時
- ・土曜 13時～翌8時
- ・日曜・祝日

**割増料金
¥400**

*金額は10割負担の場合。自己負担割合に応じて、上記金額の2～3割になります。



こちらも
注目

市販薬 (OTC薬) の活用

病院に行くほどでもない軽い症状の場合や、忙しくて病院に行けない場合などには、市販薬を使うのも一つの方法です。中でも、病院でもらう薬と同じ成分を含む「スイッチOTC」は、比較的高い効き目があります。アレルギー薬、湿布薬、解熱鎮痛剤等、さまざまな種類で販売されているので、一度チェックしてみては？



スイッチOTCなどの年間購入額が12,000円を超える場合は、医療費控除の特例（セルフメディケーション税制）を使える可能性があります。詳しくは、国税庁ホームページをご確認ください。

保健師 だより



三陽商会健康保険組合
保健師 浅野 裕子

紅葉の名所を

歩きながら

ポイ活!!

今回は裏表紙にあるウォーキングキャンペーンについてです。今年で7回目となる、毎年たくさんの方にご参加いただいている人気のキャンペーンです。今回は「紅葉の名所巡り」です。専用サイトに歩数を入力し、各スポットに到達すると「？」パネルがオープンになります。パネルのオープンに小さな達成感を感じてもらえると思います。

また、キャンペーン期間中、平均8000歩をクリアするともちろんマイヘルスウェブで使える10000ポイントがもらえます。今回初めて、という方も、これまで参加したことがある方も、ぜひご参加ください。パネルのオープンと共に、秋を意識して歩くことで自然の美しさも感じてもらうとうれしいです。

ウォーキングキャンペーンをきっかけに活用をオススメしたいのは、個人向け健康ポータル

ウォーキングの正しいフォーム

呼吸

歩くテンポに合わせて自然に

あご、目線

あごは軽く引き、目線は10～15m先を見る

腹部

お腹を引き締めて腰を後ろから前へ押し出す感覚で



肩、腕

肩の力を抜き腕は軽く曲げる。足に合わせてリズムカルに振る

背筋

背筋をまっすぐ伸ばし、胸を張る

足

普段より歩幅を広く、地面を力強く蹴って歩く

サイト「マイヘルスウェブ」です。歩数や体重など、日々の健康情報を記録して健康管理に役立てられますが、ポイントを貯めて様々な商品に交換することもできます。

キャンペーンへの参加以外にも、1日1回サイトへのログイン時にサイコロの出た目でポイントがもらえたり、歩数などの入力でも1日1回10ポイントが付与されます。そのほかにも「医療費のお知らせの閲覧」などでもポイントが貯まります。人気の商品はAmazonギフト券やQUOカードです。（商品は定期的に入れ替わります。）健康はもちろん、あわせてポイントも貯めてください。（詳しくは「2023健保ガイドP34～35」をご参照ください。）

キャンペーン参加は ここから

マイヘルスウェブの登録方法

- 1 「三陽商会健保」を検索。
- 2 当健保組合ホームページの「MY HEALTH WEB」をクリック。
- 3 「初回登録の方はこちら」をクリック。
- 4 保険証の記号番号・生年月日・メールアドレスを入力し、送信。
届いたメールからログイン。

三陽商会健保 🔍 検索





インフルエンザ予防接種費用 の補助を実施しています

本人
のみ

東振協契約医療機関で

健保組合補助金1,000円を差し引いた額をお支払いください。

今年度も、インフルエンザ予防接種費用補助事業を実施します。

東振協（一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会）が契約している医療機関で、被保険者（本人）がインフルエンザ予防接種を受けた場合に限り、費用の一部（1,000円）を補助します。

東振協契約医療機関からご希望の医療機関を選んで予約のうえ、接種当日は「インフルエンザ予防接種利用券」と保険証を持参し、料金から1,000円を差し引いた額をお支払いください。料金は医療機関ごとに異なりますが、東振協の契約料金は上限3,960円までに設定されていますので、2,960円以内で予防接種を受けることができます。

対象者 被保険者（本人のみ）

実施期間 令和5年10月1日～令和6年2月末日

補助回数 実施期間中1回

補助金額 1,000円 ※予防接種料金から補助金1,000円を差し引いて精算

接種方法 院内接種
(各自で予約のうえ院内で接種を受ける)

人数がまとまれば、
事業所内に出張也可。



予防接種を受けるまでの流れ

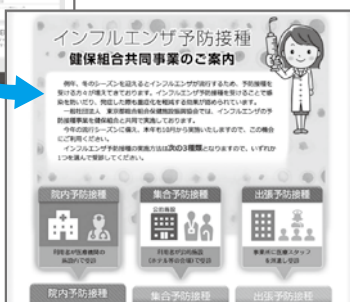


- 1 健保組合ホームページのNEWS&INFORMATION「令和5年度インフルエンザ予防接種について」から東振協「インフルエンザ予防接種 健保組合共同事業のご案内」にアクセスし、「利用券（院内・集合用）発行」ボタンをクリック



● 健保組合ホームページ
三陽商会健保 検索

こちらに掲載
されます



- 2 保険者番号
「06138432」を入力
- 3 ご希望の医療機関を選び、電話等で予約
(掲載金額は補助金支給前の料金です)
- 4 都道府県および医療機関を選択し、記号、番号、利用者氏名、利用者フリガナ、生年月日等を入力後、「確認画面へ」をクリック
- 5 送信(利用券表示)ボタンをクリック
- 6 利用券を印刷
- 7 接種当日に利用券と保険証を窓口提出してください。補助金1,000円を差し引いた料金をお支払いください。

※個人情報利用に関する同意欄にチェックし、同意いただいた上、お申込みください。

※接種当日に当健保組合の資格を喪失している方は受けられません。

※予防接種利用券を発券できない方は健保組合までご連絡ください。専用用紙をお送りします。

※前年度の予防接種利用券は使用不可です。

第7回

MY HEALTH UP CAMPAIGN

ウォーキング キャンペーン

実施期間 **10月12日(木)~12月10日(日)**

対象者 **被保険者**



ウォーキングにあたっては

- ①感染対策を行って
- ②水分補給を忘れずに
- ③無理せずマイペースで行いましょう

帰宅したら
手洗いうがいを忘れずに

MY HEALTH WEB
初回登録者には
1,000ポイント
プレゼント



**WEB上のマップで
紅葉の名所をめぐるう!**

ポイントを集めて
アイテムに
交換

Amazonギフト券、
QUOカードが人気



(一例)

600P Amazonギフト券
500円分

※Amazon, Amazon.co.jp 及びそれらのロゴは
Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。



キャンペーン参加の流れ

エントリー

MY HEALTH WEB内、
専用ページで参加エントリーします。
エントリー期間: 10月1日(日)~10月31日(火)
※MY HEALTH WEB未登録の方は初回登録が必要です。

ウォーキングの実施

10月12日(木)より、ウォーキングの歩数を
Web上の専用ページに入力します。
歩数入力締切: 12月15日(金)

表彰

1日平均8,000歩達成者にはもちろん**1,000ポイント**
を付与します。詳しくはキャンペーンサイトで。

エントリーは当組合ホームページMY HEALTH WEBから

<https://sanyo.mhweb.jp>

※MY HEALTH WEBは、あなたの医療費や健診結果の情報も載っています。
ぜひご活用ください!
※かんたんにログインできる【MHWアプリ】がおすすめです。

トップページ
から

「ウォーキングキャンペーン」をクリック!
10月1日(日)からアクセスできます。

