HEALTH GUIDE す力にいど

SANYO KENPO

http://www.sanyo-kenpo.or.jp

ご家庭でご家族とお読みください

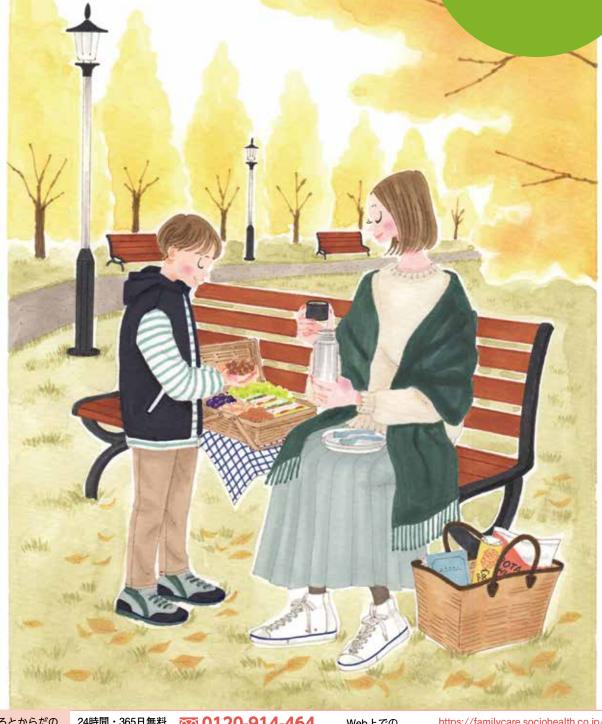
20**24** Autumn VOL. 136

CONTENTS

- 2 「資格情報のお知らせ」が10月に配布されます
- 3 これからの病院受診は「マイナ保険証」で!
- 4 女性の生活習慣病
- インフルエンザ予防接種費用の補助を実施して います
- 7 保健師だより/ボウリング大会を開催しました

8 ウォーキングキャンペーン

予防接種費用の補助



こころとからだの 健康相談

24時間・365日無料 で利用できます

2000 1 20 - 914 - 464 携帯電話・PHSからも利用できます

Web上での

https://familycare.sociohealth.co.jp/ ご相談もできます パスワード:914464

健康保険証の廃止に向けて



「資格情報のお知らせ」を10月下旬にご自宅へお送りします。

以下の3つのポイントのために送付されます。

POINT

マイナンバーカードをご確認ください!

健康保険組合では、みなさまのマイナンバーを点検 しています。このお知らせでは下4桁を通知してい ますので必ずご確認ください。

※一致していない場合には、当組合にご連絡ください。

POINT

もし、マイナ保険証が使えないときは?

医療機関などを受診する際に、システムトラブルなどでマイナ保険証が使用できないときに、マイナ保険証と併せて提示することで、保険証の役割を果たします。ただし、「資格情報のお知らせ」のみでは受診できませんので、必ず、マイナ保険証と一緒に携帯してください。

POINT 3

あなたの保険証情報がわかるように…

これまで保険証に記載されていた、健康保険組合 に登録されている記号・番号や氏名等の情報がすぐ わかるように発行します。

資格情報のお知らせ(イメージ)





(保険者名) (保険者番号)

資格情報のお知らせと個人番号 (マイナンバー) 確認のお願い

あなたの加入する健康保険の資格情報を下記のとおりお知らせします (今和6年〇月〇日時点)。なお、このお知らせのみでは受診できません。

記号	000	番号 00000000 (枝番) 00
氏名		佐藤 太郎
フリガナ		サトウ タロウ
負担割台	à	3割
資格取得年月日		平成〇年〇月〇日
保険者名	3	00

スマートフォンをお持ちの方は、以下の二次元コードからマイナボータルにログインすることで、 ご自身の健康保険の資格情報を確認することができます。せひご活用ください。

マイナポータルへのアクセス・ダウンロードはこちら -



マイナ保険証の読み取りができない例外的な場合については、スマートフォンの資格情報画面 をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診いただけます (スマートフォンを お持ちでない方は、この文書をマイナ保険証とともに医療機関等の受付で提示することで受診い ただけます)。

なお、現在、医療保険のデータベースに登録されているあなたの個人番号 (マイナンバー) は 次のとおりですのでご確認下さい(12 桁のうち下 4 桁のみ表示)。 表示されている下 4 桁の数字が、ご自分の個人番号 (マイナンバー)の下 4 桁と一致していない 場合には、保険者までご連絡がださい。

**** **** 6825

右を切り取ってご利用いただくこともできます (このお知らせのみでは受診できません)

資格情報のお知らせ 令和○年○月○日発行 (保険者名) (保険者書) 記号の00 番号 00000000 (枝凿) 00 氏名 佐藤 太郎 負担部合 3割 受診の際にはマイナ保険証があわせて必要です

切り取って携帯してください。

世帯単位で同封することへの同意について

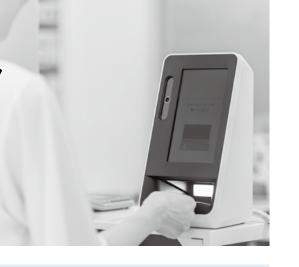
個人情報保護法では、個人情報取扱事業者(当組合)は、あらかじめ本人の同意を得ないで、個人情報を第三者(ご家族)に提供してはならないとされています。しかし、被保険者にとって利益となるもの、または事業者側の負担が膨大であるうえ、明示的な同意を得ることが必ずしも被保険者本人等にとって合理的であるとはいえないものについては、「同意」が得られたものとして取り扱ってよいこととされています。当組合では、資格情報のお知らせについては、世帯分をまとめて被保険者本人に通知することは、その趣旨に該当するものといたしますので、同意されない場合には、当組合までお申し出ください。組合規約および個人情報管理規程に基づき対応させていただきます。お申し出がない場合には、同意していただいたものとさせていただきます。

これからの病院受診は

「マイナ保険証」で!

従来の健康保険証は本年12月2日に廃止され、それ以降は原則として保険証利用登録をしたマイナンバーカード、いわゆる「マイナ保険証」による病院受診となります。

ほとんどの保険医療機関・薬局でマイナ保険証のカードリーダーが 設置され、利用できるようになっています。



マイナ保険証の **使い方**/

※カードリーダーの種類は複数 あり、医療機関・薬局により異な ります。

※カードリーダーで保険証利用 登録することもできます。

窓口に設置されたカードリー ダーにマイナンバーカードを 置く。※カバーがついている場合は外す。



2 顔認証または暗証番号(4ケ タ)による認証を選択し、本人 確認を行う。



過去の診療・お薬情報や健診 情報(40歳以上)を提供する ことに同意するかを選択する。





情報提供に同意すると、医師が健康状態を 把握してより適切な医療が受けられる。薬の 飲み合わせ、分量を調整してもらえる。

《高額療養費制度を利用する場合》

カードをとらずに「高額療養費制度 を利用」を選択し、限度額情報など を提供することに同意するかを選択 する。





限度額適用認定証がなくても、窓口での 支払いが自己負担限度額までになる。

4 カードを取り出す



※従来の健康保険証は、経過措置として、2025年12月1日までは使用する ことができます(先に有効期限がくる場合は有効期限まで)。

マイナンバーカードが 使えないとき

医療機関・薬局のカードリーダーが故障しているとき や、一部のマイナ保険証に対応していない医療機関・ 薬局では、マイナンバーカードに加えて健康保険の資格 情報を伝えることで、受診ができます。

【マイナンバーカード】



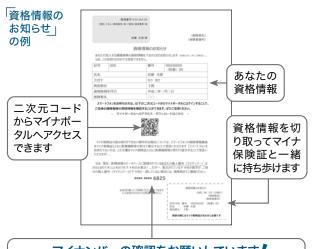
【資格情報】

健保組合名 記号・番号・枝番

※従来の保険証(2025年12月1日まで)や、医療機関設置の申立書でも受診ができます。

資格情報を確認できるもの(下記のいずれかを提示)

- ●マイナポータルの「わたしの情報」ページ
- ●健保組合より配付する「資格情報のお知らせ」
- ※10月下旬に全加入者へ配付されます



マイナンバーの確認をお願いしています!

医療保険のデータベースに登録されているマイナンバー(下4ケタ)の確認をお願いしています。ご自身のマイナンバーで間違いがないかをご確認いただき、一致しない場合は、健保組合までご連絡ください。

「マイナ保険証」について詳しくは…

健保連作成・動画「使ってみよう!マイナ保険証」



マイナンバーカードを持っていない方は…

12月2日以降は、健保組合より交付される「資格確認書」で保険診療が受けられます。

資格確認書の注意事項

- ●マイナ保険証のメリットが受けられない ●退職の際は要返却
- ●有効期限がきたら更新が必要

社会福祉法人恩賜財団母子愛育会 総合母子保健センター愛育病院 病院長 **百枝 幹雄**

沈壁の生活習慣病

女性は男性に比べて高血圧や糖尿病などの生活習慣病になりにくいと言われていますが、それは女性ホルモン (エストロゲン) が女性のからだを守っているからです。ところが閉経以降はエストロゲンの分泌が急激に減少するため、さまざまな病気のリスクが高まります。中には男性とは異なる影響や、男性よりかかりやすいものもあります。

また更年期世代 (45~54歳) の女性の就業率は約8割^{※1}ともいわれ、最近では女性の健康支援を行う企業も増えています。自分や職場などの身近な人の健康を守るためにも、正しい知識を身につけることが大切です。

女性ホルモンの低下で 病気の危険度がアップ!? 女性ならではの リスクを知ろう



■エストロゲンの分泌量とメタボの関係 ■ エストロゲンの分泌量 女性のメタボの割合 エストロゲンが 急激に減る メタボの割合が 急激に増える 更年期 20~29 30~39 40~49 50~59 60~69 70~(歳)

※参考資料:厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」より、女性の「メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群)が強く疑われる者/予備群と考えられる者」

エストロゲンの分泌が減ると 生活習慣病のリスクが高まる!

エストロゲンとは卵巣で作られる女性ホルモンのひとつで、妊娠・出産に備える役割に加え、血管や骨など女性のからだを守る働きがあります。

エストロゲンの働き

- ●HDL (善玉) コレステロールを増やし、 LDL (悪玉) コレステロールを減らす
- ●脂肪の燃焼を促進する
- ●骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ
- ●血糖値を一定に保つインスリンの効果を高める
- ●血管を拡張し血圧上昇を抑える
- ●動脈硬化を予防する

など

閉経以降、気をつけたい生活習慣病

脂質異常症



肝臓のコレステロール代謝が悪くな るため、血中のLDL(悪玉)コレステ ロールが増えてきます。また血管のし なやかさが失われるため、動脈硬化へ 発展することがあります。



LDLが増えると、男性は心筋梗塞や 狭心症のリスクが高くなるのに対し、 女性はLDLが高めでも、HDL(善玉) が高い人が多いこともあり、あまりリ スクは高くないといわれています。

高血圧



血管のしなやかさが失われるため、血 圧が上がりやすくなります。血管の収 縮や血圧を高める男性ホルモンが増 えるのも一因です。

男性との

男性は加齢とともに緩やかに血圧が 上昇しますが、女性は閉経後、低血圧 の女性も高血圧になる可能性がありま す。特に妊娠時に高血圧になった人や 遺伝的素因がある人は要注意です。

糖尿病

エストロゲン が減ると

内臓脂肪が増えるため、糖をエネル ギーに変えるインスリンの働きが悪く なります。そのため血糖値が上がりや すくなります。

男性との

男性がなりやすいというイメージがあ りますが、女性も閉経後は糖尿病にな る人が急増します。特に妊娠時に高血 糖になった人や遺伝的素因がある人 は要注意です。

女性は心筋梗塞の 死亡率が高い!?



発症率は男性より低いにもかかわらず**死亡率は男** 性のほぼ2倍※2ということをご存知でしょうか。

主な自覚症状が典型的な胸痛ではなく(下記参 照)、心筋梗塞と気付かず手遅れになりやすいのも一 因です。また女性の場合は特に喫煙と糖尿病が大き なリスクとなります。該当する人は注意が必要です。

女性の心筋梗塞の 主な自覚症状

あご・のど・背中・肩・腕の 痛み、吐き気、動悸 など

あわせて予防したい! //

将来寝たきりにならないために

この2つは将来、女性のQOL(生活の 質)に大きな悪影響をもたらします。今の うちから対策しておきましょう。

骨粗しょう症

骨強度が低下して骨折しやすくなり、 寝たきりの大きな原因になります。エ ストロゲンの減少に伴う、骨強度を支 える骨密度の低下が一因です。

ロコモティブシンドローム

骨や関節、筋力やバランス能力など が衰えるため、転倒・骨折の原因にな ります。そのため寝たきりなど、要介 護となる可能性も高くなります。

今からできる! 生活習慣病対策

🗦 健診を受ける

自覚症状がなくても、毎年必ず健診を受けま しょう。特定保健指導のお知らせが来た人はぜ ひ利用してください。また、女性特有のがん(乳 がん・子宮頸がんなど)の検査もお忘れなく。



適度な運動と筋トレ

女性はもともと運動習慣が少ない人が多いう え、閉経後は骨量や筋力が低下します。将来 寝たきりにならないためにも、ウォーキングや 筋トレなどの運動習慣をつけましょう。



禁煙•節酒

同じ喫煙者でも男性より肺がんの罹患率が 2.7倍高く※2、骨粗しょう症や子宮頸がん等 のリスクも高くなります。また女性は短期間 かつ少量の飲酒で肝硬変やアルコール依存 症となる危険があります。



かかりつけ医 (婦人科)を持つ

ライフステージによって変化する女性特有の 病気や女性ホルモンの管理までサポートして くれる婦人科もおすすめです。また更年期障 害の治療は、骨粗しょう症や動脈硬化等の予 防にも役立ちます。



インフルエンザ予防接種費用の

補助を実施しています

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4,060円までに設定されていますので、3,060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6年10月1日~令和7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、 事業所内に出張も可。 ブルークロスビルにこ72月2日(月)

出張インフルエンザラ防接種を実施します。



予防接種を受けるまでの流れ

健保組合ホームページのNEWS&INFORMATION 「令和6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



こちらに掲載





- **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に提出してください。補助金1,000円を差し引いた料金をお支払いください。
- ※今年度より上限料金が改定しております。
- ※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。

「歩Fes'」&「健康診断」



三陽商会健康保険組合 保健師 浅野 裕子

 \bowtie



皆さまがお読みになる頃は秋らしくなっているでしょうか。今回 元気なカラダに

はリニューアルした「歩Fes・」と「健康診断」についてのご案内で



や糖尿病、脂質異常症は自覚症状がないまま進行します。特定保

には病気の予防を目的とした「特定保健指導」を行います。高血圧

·特定健診Jの結果、メタボリックシンドロームのリスクが高い方

を対象としたメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着 組合が実施する「生活習慣病健診」「人間ドック」は4歳以上の方

)た「特定健診」を兼ねています。

健指導を利用し、生活習慣を無理なく見直してみませんか。

と会を開催しました。

/ フ 開

です。マップ上で「東京観光所巡り」をします。

「歩Fes」は今年度から年2回になり、秋の開催は10

リニューアルに伴い被保険者だけでなく、当健保組合加入の

ご覧ください。

いあわせのうえ、ご参加ください。参加方法など詳しくは巻末を 偶者と4歳以上のご家族もご参加いただけます。ぜひ皆さまお誘

受ける方が多くなります。医療機関によっては混み合いますので

次に「健康診断」についてです。年度末の3月に向け、健康診断を

余裕をもってお早めに予約をすることをおすすめします。当健保

6/12 (水) 東京ドームボウリングセンターにて 健保組合主催ボウリング大会を開催し42名の方が参加されました。



健保組合では健康増進、社内間のコミュニケーションなどに利用できるスポーツイベントに対し、体育奨励補助事業をおこなって おります。(労働組合、各支店、事業部等が主催)詳しくはホームページをご覧ください。



家族の方も一緒にご参加ください(健保加入の配偶者、40才以上のご家族)



- ■エントリー受付期間 2024年9月30日(月)~2024年10月27日(日)
- イベント開催期間 2ヶ月間 2024年10月7日(月)~2024年12月8日(日)
- 歩数連携期間(猶予期間を含む) 2024年10月7日(月)~2024年12月15日(日)

MY HEALTH WEBにログインし、 歩Fes.バナーからエントリーしてください

MY HEALTH WEB 公式アプリ(無料)のダウンロードはこちらから



お問合せ先

二次元コードで検索する場合は下記をスキャン 手動で検索する場合は「AppStore」または「GooglePlay」内で「MHWアプリ」を検索





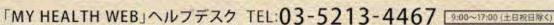


Android OS 9以降





iOS 13 以降





お問い合わせの際は、健康保険組合の被保険者記号番号をお伝えくたさい 当事業は株式会社法研に委託しています。株式会社法研は「プライバシーマーク」使用の許諾事業者として認定されています

本文中に記載されている会社名、製品名等は、各社の登録商標または商標です。本文中ではTM、ドマーク等は明記していません。 参Apple、Apple ロゴ、Pad、Phone、Safariは、米国及が他の国内で登録された Apple inc の整備です。 ※Phone商標は、アイホン株式会社のライセンスに基づき使用されています。 ※IOS商標は、Cisco Systems、Inc.のライセンスに基づき使用されています。 ※App Storeは、Apple Inc.のサービスマーケです。 ※Google、Android、Google Chrome、Google Play、Google Playロゴは、Google LLCの商標です。 ※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。