

# スマイル Smile

健保だより

2020年  
秋号

AUTUMN

P2 健保だより「Smile」の発刊にあたり  
P3 2019年度決算のお知らせ  
P4 2021年3月からマイナンバーカードが保険証として  
使えるようになります

P6 インフルエンザの予防接種はお早めに！  
P7 電話・オンライン診療を活用しましょう！  
P8 Health Information



# 健保だより「Smile」の発刊にあたり

2020年、新型コロナウイルス感染症が世界全体に大きなインパクトを与え、経済活動への影響もはかり知れず、私たちの働き方、そして暮らしにも、在宅勤務の進展や外出時はマスクを着用するなど感染予防を念頭においた変化が求められることになりました。こうした状況から、まさに健康でいることが何より大切なことだと実感させられました。

このようなことから、企業として、「従業員の健康を守ること」は、事業を行う会社の重要な取組み課題の一つであると言えます。昨年7月に共栄火災海上保険㈱は、「共栄火災健康宣言」を行いました。そして、今年3月には、この間の取組みが評価され「健康経営優良法人2020」に認定されました。

こうした企業に対して、健康への取組みを評価する制度が国の政策としてあるということは、ますます健康の大切さがクローズアップされてきている証でもあります。

共栄火災健康保険組合は、共栄火災海上保険㈱をはじめとする事業会社の健康宣言の下、事業会社が持続的に発展できるよう従業員の健康を維持・向上させるために、引続き全力で取り組んでまいります。

この度、健康保険組合がより一層身近な存在となれるよう皆さまと健保をつなぐ健保だよりに「Smile」の愛称をつけました。これまで以上に健康に役立つ情報発信を行ってまいります。



健康保険組合理事長  
松村 裕司

2020年9月吉日

共栄火災海上保険㈱をはじめとする当健康保険組合の事業所では、健康宣言の下、健康への意識や行動を高め、「喫煙対策」「重症化予防」「健康増進・労働対策」「健康教育」「運動の習慣化」など各種取組みを実践しています。

## 共栄火災健康宣言

お客様の信頼と期待に応える会社であるために、従業員一人ひとりの健康が大切です。従業員が生き活きと活躍できるよう、当社は従業員と家族の心身の健康の保持・増進に取り組めます。



2020  
健康経営優良法人  
Health and productivity

共栄火災海上保険㈱は、「健康経営優良法人認定制度」に基づく「健康経営優良法人2020（大規模優良法人部門）」に認定されました。

※「健康経営優良法人認定制度」は、経済産業省が制度設計を行い、日本健康会議が進める健康増進の取組みをもとに、特に優良な健康経営を実践している大企業や中小企業の法人を顕彰する制度です。

# 2019年度決算のお知らせ

2020年7月16日に第139回組合会が開催され、2019年度決算が承認されました。

## 一般勘定（健康保険）

決算収支は、収入14億84百万円（経常収入14億51百万円）に対し、支出13億22百万円（経常支出13億1百万円）となり、総合収支では1億62百万円の黒字を確保しました。また、経常収支では1億50百万円の黒字となりました。

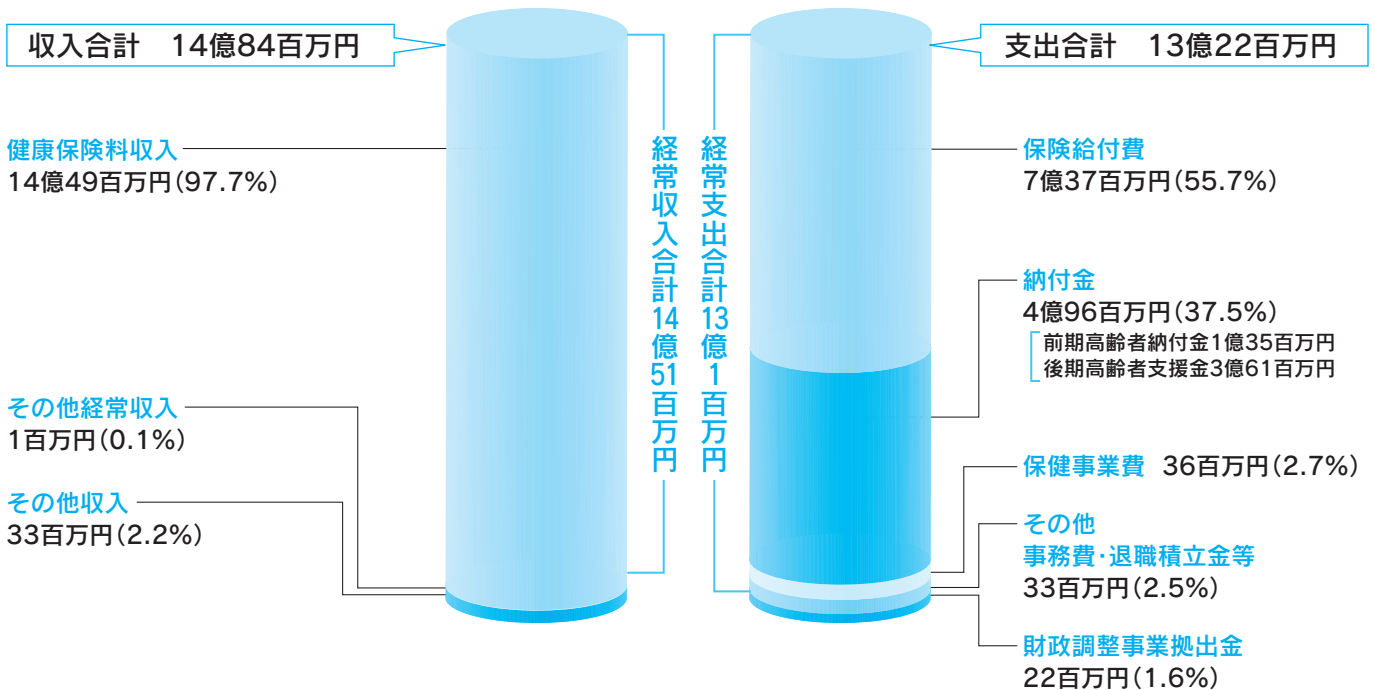
【収入】		【支出】	
科目	金額	科目	金額
健康保険収入	1,449,423	事務費	30,957
その他経常収入	1,322	保険給付費	736,543
経常収入合計	1,450,745	納付金	495,599
別途積立金繰入	0	保健事業費	35,577
その他収入	33,357	その他経常支出	1,910
収入合計	1,484,102	経常支出合計	1,300,586
		その他支出	21,803
		支出合計	1,322,389

**収入**  
健保組合の財源となる健康保険収入は、前年度より微減の14億49百万円となり、別途積立金の繰入は行わずに収入合計は1億32百万円減の14億84百万円となりました。

**支出**  
支出に関しては、保険給付費が対前年度28百万円減の7億37百万円、納付金が同1億63百万円減の4億96百万円と、ともに前年度実績より減少したため、支出合計でも前年度を大幅に下回り同1億93百万円減の13億22百万円となりました。

## グラフで見る決算の状況

経常収支差引額 1億50百万円  
総合収支差引額 1億62百万円



## 介護勘定（介護保険）

【収入】		【支出】	
科目	金額	科目	金額
介護保険収入	205,296	介護納付金	201,821
国庫補助金受入	2,432	介護保険料還付金	0
収入合計	207,728	支出合計	201,821

保険料率を15.40%から16.00%に引き上げたこともあり、介護保険収入は5百万円の増収となりました。一方介護納付金は対前年度40百万円増の2億2百万円となり、収支は6百万円の黒字となりました。

介護準備金は増加したものの、準備金保有率は100%に達していないことから、引き続き、収支状況を注視していく必要があります。

総合収支差引額 6百万円



2021年3月から

# マイナンバーカードが 保険証として使えるようになります

2021年3月からマイナンバーカードが保険証として利用できるようになる予定です。また、保険証の番号も個人単位化されて、医療機関や薬局などでオンラインで資格確認ができるようになります。

## 診療・投薬

マイナポータルで過去の薬剤情報がわかる

おくすり手帳を持ってこなくても薬剤情報がわかてもらえる



マイナポータルで特定健診の結果や薬剤情報など過去の状況がわかる

転職等で別の保険証になっても健診履歴が確認できる

正確に過去の状況を伝えることができる



※医師や薬剤師がマイナポータルで特定健診情報や薬剤情報を閲覧するには、本人同意が必要です。

## マイナポータルで事前登録！

マイナンバーカードを保険証として利用するには、マイナポータルで事前に登録することが必要で、2020年8月7日より登録申し込みができるようになりました。また、マイナポータルで特定健診情報は2021年3月、薬剤情報は2021年10月から確認できるようになる予定です。

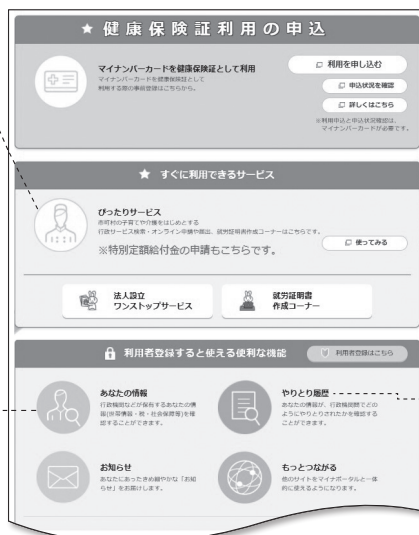
### サービス検索・電子申請機能 (ぴったりサービス)

子育てなどに関するサービスの検索や、オンライン申請(子育てワンストップサービス等)ができます。

特定健診情報  
薬剤情報など

### 自己情報表示 (あなたの情報)

行政機関等が保有するあなたの個人情報を検索して確認することができます。



2021年2月～

## 新規発行の保険証には、 個人識別番号が付与されます

発行済みの保険証は、2桁番号がなくてもそのまま使えます。

2 現行の保険証の記載内容に追加



### 情報提供等記録表示 (やりとり履歴)

行政機関同士があなたの個人情報をやりとり(照会・提供)した履歴を、確認することができます。

マイナポータル

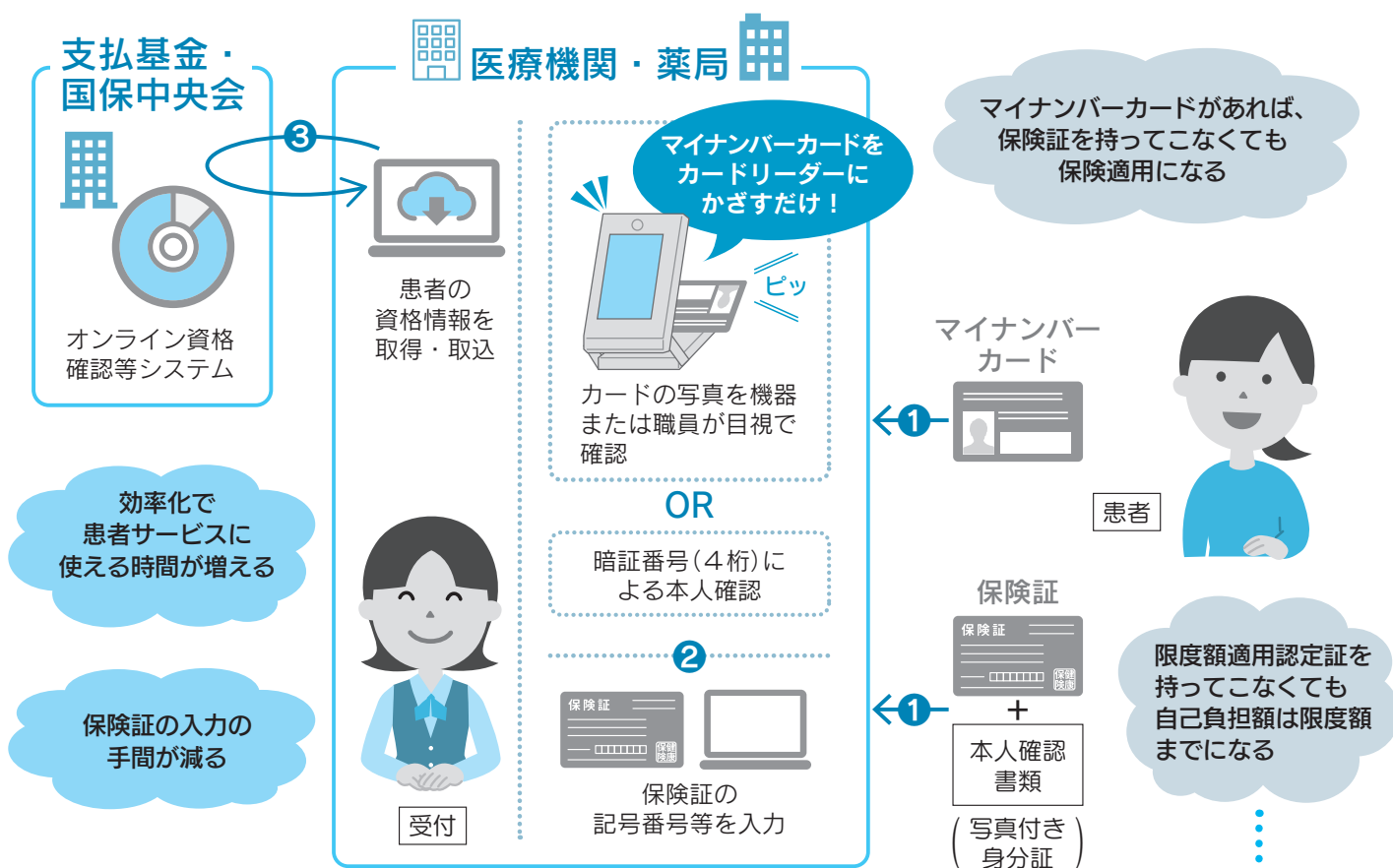
[https://myna.go.jp/SCK0101\\_01\\_001/SCK0101\\_01\\_001\\_InitDiscsys.form](https://myna.go.jp/SCK0101_01_001/SCK0101_01_001_InitDiscsys.form)

# オンライン資格確認で 医療機関・薬局はどう変わる？

オンライン資格確認が始まると、最新の資格情報を確認できるので、事務作業の効率化や過誤請求が減少することなどが見込まれます。また、本人の同意のもと医師や薬剤師がマイナポータルで特定健診情報や薬剤情報を確認できるようになるので、医療の質の向上が期待されます。

保険証も今までどおり使えますが、新規発行分から個人識別番号の2桁が追加され、オンライン資格確認ができるようになります。医療機関によっては、本人確認書類（写真付き身分証）の提示が求められることもあります（再診や子どもの場合を除く）。

## 医療機関・薬局の窓口



### 病院窓口で写真付きの本人確認書類の提示を求められることがあります

保険証には顔写真がなく、なりすましもできてしまいます。医療機関によっては、写真付きの本人確認書類の提示が求められることがあります。

#### 本人確認書類（写真付き身分証）

運転免許証、運転経歴証明書、旅券、在留カード、特別永住者証明書、公官庁が顔写真を貼付した書類（身体障害者手帳等）、学生証

### ● 自己負担限度額（70歳未満）

所得区分	自己負担限度額	多数該当
㊦ 標準報酬月額83万円以上	252,600円+ (医療費-842,000円)×1%	140,100円
㊥ 標準報酬月額53万円~79万円	167,400円+ (医療費-558,000円)×1%	93,000円
㊤ 標準報酬月額28万円~50万円	80,100円+ (医療費-267,000円)×1%	44,400円
㊤ 標準報酬月額26万円以下	57,600円	44,400円
㊤ 低所得者 (住民税非課税者等)	35,400円	24,600円

(注) 金額は1月当たりの限度額。多数該当は当月含む過去12カ月間に3回以上高額療養費の支給を受けている場合。

## 重症化リスクを下げる 予防接種

### 遅くても 12月中旬までに受ける

流行シーズンのピークは、例年1月下旬から3月にかけてです。ワクチンの効果は、接種の2週間後から約5カ月間とされていますので、ピークに備えるためには遅くても12月中旬までの接種が必要です。なお、13歳未満の場合は4週間あけた2回接種となりますので、計画的に1回目を受けておきましょう。



予防接種をすることで、体内にウイルスを排除する抗体ができます。感染自体を防ぐことはできませんが、同じウイルスが入ってきたときに抗体が攻撃するため、発症や重症化を抑える効果があります。重症化しやすい高齢者や持病（ぜんそく、心疾患、糖尿病など）のある人は、必ず受けましょう。



※持病のある人は、かかりつけ医に相談のうえ受けてください。

#### 2020/2021 冬シーズンのインフルエンザワクチン

- ・A/Guangdong-Maonan (広東-茂南)/SWL1536/2019 (CNIC-1909) (H1N1)
- ・A/HongKong (香港)/2671/2019 (NIB-121) (H3N2)
- ・B/Phuket (プーケット)/3073/2013 (山形系統)
- ・B/Victoria (ビクトリア)/705/2018 (BVR-11) (ビクトリア系統)

## インフルエンザの 予防接種はお早めに!

2019/2020シーズンのインフルエンザにかかった人数は、過去5年間でもっとも少ない728万人となりましたが、依然として多くの方がかかるリスクのある感染症です。流行シーズン前に接種しておきましょう。

### これまで受けてこなかった人も、 今冬は予防接種を受けましょう

新型コロナウイルスの流行とインフルエンザシーズンが重なることが危惧されています。手洗いやマスクの着用など、共通する予防策も多くありますが、インフルエンザにはワクチンがありますので、少しでもリスクを減らすために予防接種を受けておくようにしましょう。



### 被保険者を対象にした インフルエンザ予防接種費用の 助成を行います

実施概要は以下のとおりです。

【対象者】被保険者（被扶養者を除く）

【助成額（給付額）】2,000円（実費限度）

【申請方法】マイヘルスウェブ（MHW）から申請

【接種期間】本年10月1日～2021年1月末

※マイヘルスウェブ（MHW）による申請方法等の詳細については、共栄火災健康保険組合ホームページ（<https://www.kyoeikasai-kenpo.or.jp/mlogin/>）に掲載します。申請をスムーズに行うため、マイヘルスウェブ（MHW）未登録の方は初回利用登録をお済ませください。

受診を控えて病気を悪化させないで!

# 電話・オンライン診療を活用しましょう!



新型コロナウイルスの感染を防ぐため、特例的に電話やオンラインで診療が受けられるようになっています。初診でも再診でも可能です。

※オンライン診療が受けられない医療機関もあります。

コロナが怖いから病院に行くのはちょっと…



感染は怖いけれど早めに治療しないとなあ…



## 電話・オンライン診療の利用法

ふだんからかかっているかかりつけ医がある場合は、かかりつけ医に相談。

エキチカ先生のクリニックは、電話での診療を受けられるかしら



### ① 電話・オンライン診療を行っているかを確認

医療機関のホームページを見たり、直接医療機関に電話をして、電話やオンラインによる診療を行っているかを確認します。

すぐに医療機関への受診に切り替えることがあるため、近くの医療機関が便利だよ。

厚生労働省ホームページでもさがせるよ

厚生労働省 オンライン 対応医療機関リスト 検索



かかりつけ医がない場合は、電話・オンライン診療を行っている最寄りの医療機関を探して連絡。

えーと、オンライン診療をやっている病院は…



### 電話診療の場合

医療機関に電話し、保険証などの情報を医療機関に伝えて予約。

もしも、電話で診療を受けられますか?



### ② 事前に予約

保険証を用意して、予約を取ります。



予約の際に、支払い方法についても確認しましょう。

### オンライン診療の場合

医療機関によって予約方法は異なります。詳しくは各医療機関のホームページなどで確認を。

この病院がいいな。予約方法も書いてあるぞ



医療機関から着信し診療を受ける。



### ③ 診療

本人確認のため、医療機関から求められた個人情報を伝え、症状を説明します。



電話・オンライン診療では、診断や処方むずかしいことがあります。医療機関に来訪するようすすめられたら、必ず受診しましょう。

医療機関からオンラインで接続され、診療が開始。

症状は……

一度検査したほうがよさそうですね



わかりました

### 院内処方の場合

お薬は当院から発送します



ホッ  
受診してよかったわ

### ④ 診療後

薬が処方された場合は、希望の薬局を医療機関に伝えます。診察後、薬局に連絡してください。電話やオンラインによる服薬指導を受け、その後、薬が配送されます(院外処方の場合)。

※薬局に行って服薬指導を受ける必要がある場合もあります。



### 院外処方の場合

希望の薬局に処方箋をファックスしておきますので、薬局に電話をしてください



# 歯周病菌が腸内フローラに影響するって本当？

歯周病菌は血液を介して全身の疾患を引き起こすといわれています。  
近年、歯周病菌が食事や唾液と一緒にのみ込まれると、腸内フローラ<sup>\*</sup>に悪影響を及ぼし、  
全身の疾患を引き起こすことが新たに報告されています。

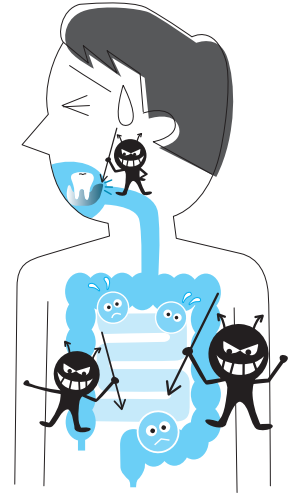
※腸内フローラ… さまざまな腸内細菌（善玉菌、悪玉菌、日和見菌）で構成される腸内環境のことで、腸内細菌叢とも呼ばれます。

## Q. 歯周病菌は腸内フローラに影響するの？

A. 歯周病を放置しておくと、プラーク中の歯周病菌が原因で作られた物質が血液を介して全身に広がり、血管、脂肪組織、肝臓などに炎症を起こすといわれてきました。しかし近年、歯周病菌の一種をマウスの口から大量に投与する実験を行ったところ、腸内フローラがバランスを崩し、腸のバリア機能が低下することがわかりました。

腸内フローラのバランスが乱れると、腸の病気にとどまらず、肥満やアレルギー、糖尿病や動脈硬化などにもかかわることがわかっています。また腸内フローラには免疫機能を整える働きがあるため、腸内フローラのバランスが乱れることで免疫力が低下し、かぜやウイルス性の病気にかかりやすくなる可能性もあります。

歯周病は歯や口の中の問題だけでなく全身の健康にも大きく影響します。歯みがき等をしっかり行うことで口の中をきれいにし、歯周病予防に努めましょう。



## Health Information

### 身につけよう 脳トレ習慣

アドバイザー：公立諏訪東京理科大学 情報応用工学科教授 篠原 菊紀

# 利き手と反対の手を 使ってみよう

“利き手と反対の手を使う”ことは、脳トレに役立ちます。あえて不器用な手を使うことで、脳が活性化したり、集中力が高まったりします。続けるうちに利き手と同じように動かすことができれば、さまざまな場面でスピードアップできそうですね。



### 初級

ふだん何気なく利き手を使っていることを反対の手でやってみましょう。ドアを開ける手、バッグを持つ手などなんでもかまいません。おすすめは歯みがきです。



### 中級

利き手と反対の手で文字を書いてみましょう。美しさを心がけるのがポイントです。時間を気にする必要がないときに取り組みましょう。絵を描いてみるのもおすすめです。



### 上級

利き手と反対の手で箸を使って小豆を別の皿に移してみましょう。10粒をどのくらいの時間でできたか、1分で何粒移せたかなど、記録をつけておくと成長を感じられます。

