

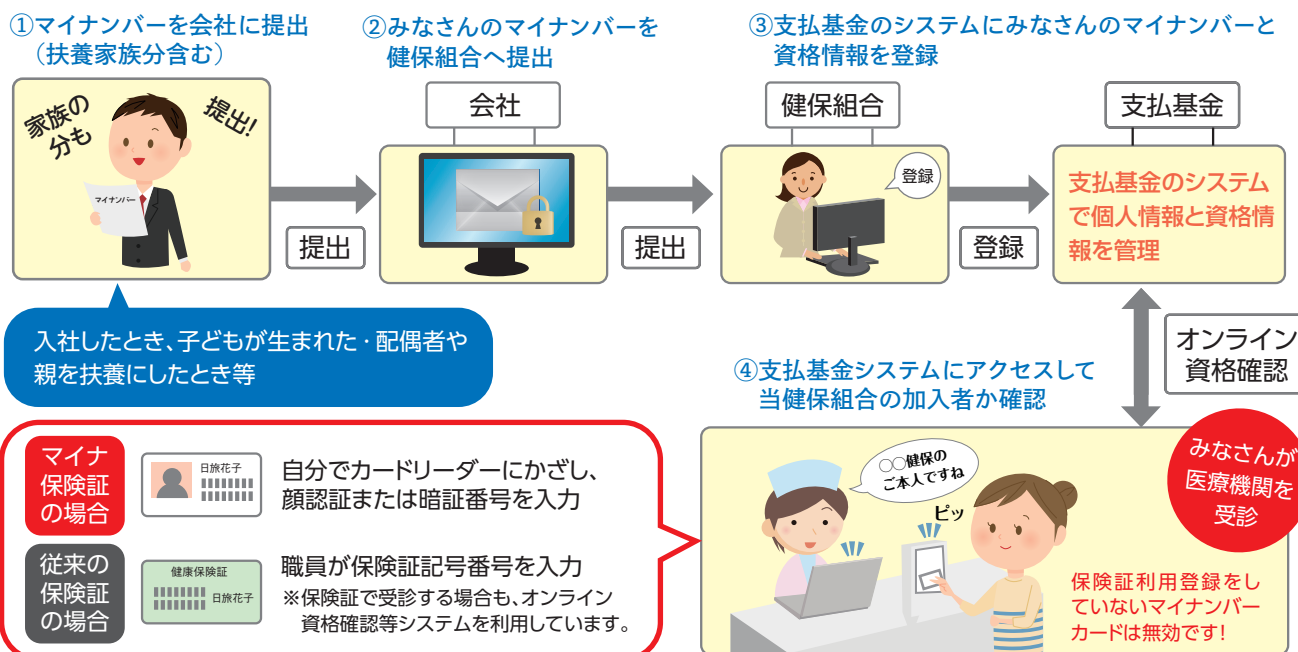
◆この号の内容◆

- ☆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!
- ☆インフルエンザ予防接種の補助金申請受付中!!
- ☆2023年度も後半に入りました……1年に1度 健康診断は必ず受けましょう
- ☆定期健診や人間ドック等の健康診断で「要再検」「要精密検査」と判定されたら……
- ☆11月8日は「いい歯の日」です。半年に1度はWEB歯科問診「ハミエル」でチェックし、歯の定期健診を受けましょう
～無料で歯科健診が受けられます～
- ☆お薬代節約 おすすめメニュー

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!

医療機関では2021年10月より、オンライン資格確認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。私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、ご家族の分も含め速やかに提出することです。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



正しいマイナンバー登録のために健保組合からのお願い

- 2023年6月1日以降、健保組合では、「資格取得届」「被扶養者異動届」を提出していただく際、原則としてマイナンバーの記載をお願いしています。資格取得の事実があった**5日以内**に健保組合にご提出ください。
- それ以前の届出については、加入者全員のマイナンバーを点検し、未提出や誤登録等があった場合は会社を通じてマイナンバーの提出をお願いしています。
- 届出済みのマイナンバーに変更等があった場合は会社に届出をお願いします。
マイナンバーの提出を求められたら、番号に誤りがないよう確認し、すみやかにご提出ください。

2024年秋以降は、新規の保険証の交付は行われなくなります。マイナンバーカードを作っていない人は早めにカードを取得してください。また、保険証利用登録をされていない人は登録をお願いします。

健康保険証情報が正しく登録されているかは、マイナポータルで確認できます

マイナポータルにログインし、「注目の情報」の「最新の健康保険証情報の確認」を選択すれば登録されている情報を確認できます(マイナンバーカードを作成している人のみ)。万が一、情報が誤っていた場合は、マイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0718)※、または当健保組合までご連絡ください。

※音声ガイダンスに従って「4から2」の順にお進みください。



マイナポータルのご利用方法は
こちら



※マイナンバーカードと
カード作成時に登録した
4桁の暗証番号が必要です。

<マイナ保険証の登録状況>

令和5年10月16日現在の日本旅行健保における保険証利用登録者数(家族を含む)は、4,418/6,541名 登録率67.5%となっています。

事業主名	登録者数			事業主名	登録者数		
	2023 4/17	2023 10/16	10/16 登録率 (%)		2023 4/17	2023 10/16	10/16 登録率 (%)
日本旅行	2,045	2,536	67.8	日本旅行グローバルビジネストラベル	154	210	56.8
日旅産業	42	50	61.0	日本旅行ビジネスソリューションズ	51	65	64.4
ジャッツ	175	221	62.8	日本旅行グローバルソリューションズ	40	58	80.6
フレックスインターナショナルズ	28	32	62.7	日旅九州エンタプライズ	41	43	59.7
日本旅行沖縄	24	28	56.0	エルオルト	17	29	64.4
ジャッツ関西	155	194	70.0	エムハートツーリスト	57	72	69.2
日本旅行北海道	143	168	68.0	日本旅行東北	99	122	71.3
日本旅行ビジネスクリエイト	97	117	62.2	日本旅行アカウントサービス	52	60	69.0
プラドゥ・ジャパン	21	25	64.1	北海道オプションルーツアーズ	1	1	100
日本旅行リテイリング	212	275	72.9	日本旅行労働組合	15	14	77.8
日旅物流	7	10	55.6	日本旅行健康保険組合	5	5	83.3
				任意継続	55	83	68.6
合計	(4/17 時点: 3,536 名 53.9%)			10/16 現在 4,418 名 67.5%			

※日本全体のマイナンバーカード健康保険証利用 紐づけ状況: 56.71% (令和5年10月1日時点)
(厚生労働省資料より)



インフルエンザ予防接種の補助金申請受付中!!

当健保では、疾病予防対策の一環として、インフルエンザ予防接種の補助を行っています。

インフルエンザ予防接種は、感染予防策として高い効果があるだけでなく、かかってしまった場合も軽い症状で済むという利点もあります。また、受けたあとすぐに効果が現れるわけではなく、予防効果が現れるまでには2週間ほどかかり、また、個人差はありますが予防効果は5か月ほど持続しますので、インフルエンザのピークが来る前の、10月から11月中に予防接種を受けることが理想的です。

このことから、日本旅行健保では毎年、**10月1日～11月30日の2ヶ月間に接種したもののみを補助金の対象**としていますのでご注意ください。

なお、インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンとの同時接種は可能です。また、それぞれのワクチンを別の日に接種する場合の接種間隔についても制限はありません。ただし、インフルエンザワクチン以外のワクチンは、新型コロナワクチンと同時に接種できず、互いに片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できますのでご注意ください。

- 接種期間** 令和5年10月1日(日)～11月30日(木)
- 対象者** 日本旅行健保に加入の被保険者及び被扶養者
- 接種回数** 補助の対象となるのは年度内1回。但し、小学生以下の被扶養者で2回接種の場合は2回とも補助します。(但し、10月1日～11月30日の接種に限ります。)
- 補助金額** ひとり1回1,500円を上限とし、補助金上限に満たない接種費用は実費とします。
※市区町村の補助がある場合は、その補助金を除いた額を接種費用とします。
- 接種場所** 東京都総合組合保健施設振興協会(略称:東振協)が契約している全国約3,300機関での接種を基本(**補助金申請が不要**)としますが、東振協の契約医療機関が勤務地や居住市区町村にない等の場合には、お近くの医療機関で接種し、健保組合に補助金を請求してください。
なお、東振協契約での接種に際しては「利用券」の発行が必要です。
ホームページをご参照のうえ、ご自身で「利用券」を発行してください。

申請方法(東振協以外で接種した場合のみ)

イ) PepUpの申請機能を利用する場合

STEP 1▶ 健康ポータルサイト“Pep Up”にログイン

STEP 2▶ 各種申請ボタンより「インフルエンザ予防接種補助金申請」を選択

STEP 3▶ 必要事項を入力し、領収書を添付の上、申請



ロ) 郵送による申請

↓クリックするとリンクします

申請医療機関で接種した後、**インフルエンザ予防接種補助金請求書(C-15)**に「**医療機関の領収書(原本又は写し)**」を添付し、当該年度の1月末日までに当健康保健組合に提出してください。

なお、領収証には ①接種者名 ②接種日 ③医療機関名 ④単価(金額) ⑤「インフルエンザ予防接種代として」を明記してもらってください。

詳細については [こちら](#) 健保組合ホームページをご参照ください。

↑クリックするとリンクします



2023年度も後半に入りました・・・ 1年に1度 健康診断は必ず受けましょう

健康保険組合では加入者であるみなさんの健康を守るため、みなさんからの保険料を使って健診事業を実施しています。しかし、せっかくの健診を活かしていない方も多いようです。

あなた自身とあなたのご家族(35歳以上の被扶養者)に健康保険組合からの5つのお願いです。

※医療保険制度には特定健診・特定保健指導を受ける方が少ないと国に納める納付金(高齢者のための医療費)を余分に支払う仕組みが導入されています。この支払いが増えれば健保財政の悪化を招き、保険料率にも影響する可能性があります。

お願い
その **1**

被保険者の方は、会社の定期健診または健保の人間ドック(35歳以上が受診できます)を必ず受けましょう。そして、ご家族へも健診受診をおすすめください。

あなたのご家族(35歳以上の被扶養者)は、もう健診を受けられたでしょうか？
せっかく健保の健診を受ける資格があるのに受けていない方がまだ3割ほどいらっしゃいます。特に40歳以上のご家族には、是非受診をおすすめください。

※2022年度の40歳以上被保険者の受診率は96.5%、被扶養者の受診率は76.6%でした。

家族を守る
チャンスです

お願い
その **2**

再検査・精密検査は必ず受けましょう

早期治療の
チャンスです

健診は受けて終わり、ではなく判定結果に従って初めて完結します。
もう一度検査が必要だからといって、必ずしも病気だというわけではなく、もし病気が見つかって早期発見により早期治療が可能です。
お知らせをもらったら、すぐ予約して予定表に記入しましょう。

お願い
その **3**

要治療となった方は必ず受診を

既に治療が必要な状態ですが、まだ自覚症状が出ていない今であれば、重症化する前に治療を始めることができます。**すぐに健診結果を持参してかかりつけ医等を受診してください。**

重症化予防の
チャンスです

お願い
その **4**

特定保健指導を受けましょう

メタボ改善のため3～6ヵ月間、管理栄養士等のプロによるアドバイスが無料で受けられるサービスです。生活習慣を改善することで、メタボを脱出できます。
複数の特定保健指導委託会社からご希望の会社を選択いただけます。毎年対象となっている方へはRIZAPのコースがお勧めです。是非チャレンジしてみてください。

メタボ脱出の
チャンスです



お願い
その **5**

(特定保健指導実施中の方へ) **特定保健指導を完走しましょう**

達成感を味わう
チャンスです

特定保健指導を受けて現在メタボ脱出チャレンジ中の方、行動目標は実行できていますか？実行が難しい時は、無理のない目標に設定し直すのも方法です。さあ、もう少し、あきらめずにゴールを目指しましょう。

< 特定保健指導Q&A > Q 忙しくて受ける時間がないのですが？

- A. 悪化すれば、多くの時間と治療費が必要に。
「忙しいから」と病気の芽を放置してしまうと、悪化して結果的に多くの時間と治療費がかかることとなります。普段忙しく頑張っている人ほど、健康管理がおろそかになりがちです。ずっと元気に過ごすためにも、特定保健指導を大切なメンテナンスの機会と捉えましょう。



定期健診や人間ドック等の健康診断で「再検査」「要精密検査」と判定されたら…

今年の健康診断の結果はいかがでしたか？ 医療が必要、あるいは精密検査、再検査が必要など「異常」が出ていませんか？

健診をうけても受けっぱなしでは健診を受ける意味がありません。「仕事が忙しい」などと言って放置せず、今すぐアクションを起こし病気の早期発見・早期治療につなげましょう。

A 「再検査」「要精密検査」の方は「保険証」「健康診断結果」を持って受診しましょう！

※再検査とは：異常となった数値が一時的なものかどうか確認するための検査。
精密検査とは：治療が必要かどうかを調べるために、更に詳しい検査を行うこと。

1. 指定の病院があればそこで受診してください。

指定がない場合は、まず病院を探しましょう。

①「胃部X線」及び「大腸」が『要精密検査』の方は、消化器科のある病院を探してください。

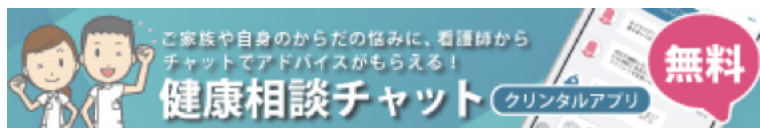
「胃部X線」及び「大腸」以外で『要精密検査』の方は、一般的に「総合診療科」または「内科」の病院を探してください。

↓クリックするとリンクします

②病院は、当健保で「メンタルヘルス相談室」を委託している(株)ティーペックの「医療機関情報検索」で検索することができます。また、以下③のクリンタルアプリの「病院紹介サービス」もご利用ください。

③スマホやパソコンでちょっとした悩みでも手軽に相談できる健康相談・病院紹介サービスもご利用いただけます。

健保ホームページの以下のバナーからアプリをダウンロードしてご利用ください



←クリックするとリンクします

2. 「胃部X線」及び「大腸」で消化器科のある病院を受診する際には、検査日が決まっている場合がありますので、事前に連絡をしましょう。

3. 「健康診断結果」を見せて、「再検査」「要精密検査」であることを医師に伝えましょう。

4. 「再検査」や「精密検査」は「保険診療」です。そのため、基本は個人が3割負担（残りの7割は健保負担）ですが、会社の定期健診を受診された方は定期健診から90日以内に二次検査を受ければ3割部分を会社で負担してもらえる場合もありますので、詳細は各会社の人事総務部門にお問い合わせください。



11月8日は「いい歯の日」です。半年に1度はWEB 歯科問診「ハミエル」でチェックし、歯の定期健診を受けましょう

～ 無料で歯科健診が受けられます ～

成人の8割は歯周病にかかっているといわれていますが、近年、歯周病は全身の病気に深く関係していることが明らかになっています。また、喫煙や受動喫煙は歯周病の原因になり、重症化しやすいとも報告されています。

口腔の健康を維持増進するためには、歯周病や喫煙に関する知識を深めるとともに、毎日のセルフケアと定期的なプロフェッショナルケアを習慣にすることが重要です。

当健保組合では、Web上で歯科問診を受けることができる**Web歯科問診「ハミエル」と「歯科の無料健診」**を実施しています。

Web歯科問診「ハミエル」は20の質問にお答えいただくだけで「むし歯」「歯周病」「全身疾患」「予防習慣」4つのお口のリスクをチェックすることができ、結果に合わせた保健指導などの情報を受け取ることができます。

まず、Web歯科問診「ハミエル」の問診にお答えいただき、その結果に応じて「無料歯科健診」や「(歯科医の)受診」につなげていただきますようお願いいたします。

※Web歯科問診「ハミエル」は、健保組合のホームページTOPの以下のバナーからご利用ください。



←クリックするとリンクします

「無料歯科健診」でもし治療が必要となった場合でも、その歯科医で必ずしも治療をする必要はありません。「歯科健康診断票」がもらえますのでそれを持って他の歯科医で治療を受けていただくこともできますので、少なくとも年に1度（できれば半年に1度）は歯科健診を受けましょう。

<無料歯科健診>

- 健診対象者 日本旅行健保に加入の被保険者・被扶養者
- 受診者負担額 無料(治療が発生した場合は保険診療となります。)
- 受診場所 「歯科健診センター」が契約する全国約1,900箇所の歯科医院からご希望の歯科医院を選択して受診してください。
- 申込方法 健保組合のホームページTOPの

↓クリックするとリンクします



↑クリックすると実物にリンクします

のバナーからより【歯科医院検索】後、希望する医院の「無料健診申込」をクリックしてお申込みください。

健診内容 現時点での歯の状態を確認し、歯科医師より適切なアドバイスを受けることができます。(所要時間 15分程度)

- 注意事項
1. 健診後、治療を行ないたい場合は保険診療となりますので、念のため保険証のご持参をお勧めします。(必ずしもその歯科医で治療は行わなくても構いません。)
 2. この健診は治療を強制するものではありません。健診後に担当の歯科医師と今後の対応について、ご相談ください。(他の歯科医で治療を受けてもOKです。)





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**

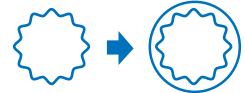
¥38,544
お得

※上記金額は、単純に「薬×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ヵ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。