

インフルエンザ予防接種費用補助のご案内

インフルエンザは予防接種を受けることにより、「発症を抑える」もしくは、発症してしまっても「重症化を防ぐ」効果が期待できます。

当健保組合では、今年も予防接種費用の補助を実施しますので、対象者の方はご利用ください。

対象者	小学生までのお子様および65歳～74歳までの高齢者 ※当健保組合加入者に限る
対象期間	令和4年10月1日～令和5年1月31日
補助金額	上限2,000円(1回分のみ)
補助金申請期限	令和5年2月28日 ※当健保組合必着

◆小学生までのお子様

健保連愛知連合会のインフルエンザ「接種補助券」「補助金申請書」を9月下旬にお送りしました。各自医療機関に予約を入れ、予防接種を受けてください。



愛知県内に在住の方

「接種補助券」と「健康保険証」を窓口提出し、窓口で補助額2,000円/1人を差し引いた額を支払います。「接種補助券」が使える医療機関は「けんぼれんあいち」ホームページ [〈https://www.kenporen-aichi.jp/influenza_list〉](https://www.kenporen-aichi.jp/influenza_list) でご覧ください。

愛知県以外に在住の方

- ①接種料金の全額を支払い、「補助金申請書」への証明記載を依頼します。
※ただし、証明記載が有料の場合は記載を依頼せず、「領収書」の発行を依頼します。(レシート不可。接種者名、接種日、接種金額の記載必須)
- ②「補助金申請書」と「領収書原本」を当健保組合にご提出ください。



◆65歳～74歳までの高齢者(10月1日現在)

当健保組合のインフルエンザ「補助金申請書付案内」を9月末にお送りしました。各自医療機関に予約を入れ、予防接種を受けてください。

- ①接種料金の全額を支払い、「領収書」の発行を依頼します。(レシート不可。接種者名、接種日、接種金額の記載必須)
- ②「補助金申請書」と「領収書原本」を当健保組合にご提出ください。

家庭常備薬等の補助斡旋・無償配布のご案内

当健保組合ではみなさんの疾病予防対策の一環として家庭常備薬等の補助斡旋・無償配布を行っています。ご家族そろって健康管理にお役立てください。(次回の斡旋は春に行います。)

対象者	令和4年10月1日現在、当健保組合被保険者の方
無償配布	① プロダクトイノベーション/ピュアアイマスク (3枚入り×2個) ② ライオン/キレイキレイ薬用ハンドジェル ③ J&J/バンドエイドキズパワーパッド(10枚) ④ サンスター・第一三共/ハミガキセット (薬用ハミガキ生薬当帰の力、デンタルケア歯ブラシ2本)
健保補助	半額補助方式(健保補助額は上限500円) ※合計金額1,000円未満の場合、購入金額の半額が個人負担。 ※合計金額1,000円以上の場合、購入金額から500円を引いた額が個人負担。
申込締切	令和4年10月28日(金)
納品	令和4年12月中旬

申込書は各職場にて配付します。各自、アイコーサービス㈱にご提出ください。



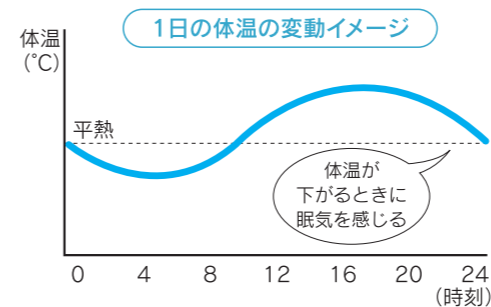
活動しやすいときに、歩数を伸ばしておこう

私たちがもっとも活動しやすい気温は17℃であることがわかっています。そのため、暑い季節や寒い季節に歩数が伸びないのは自然なことといえます。「1日8,000歩、そのうち20分を速歩き」は、継続して取り組んでいくべき目標です。1年間トータルで考え、活動しやすい季節に歩数を伸ばしておきましょう。

毎日クリアするのは難しいので、増減を見越してトータルで考える

継続することを前提にすると、「1日8,000歩、そのうち20分を速歩き」は、決して簡単な目標ではありません。季節(気候)の影響だけでなく、もう少し短いスパンで見れば、天気の影響や、生活していくうえでの都合(体調・仕事・用事など)もあるからです。

毎日クリアすべき目標として捉えてしまうと、失敗したときにモチベーションの低下につながります。クリアできないときがあることを想定し、その分を他でカバーすればOKと考えるようにしましょう。1週間トータルでクリアできたら次は1か月トータルでクリアをめざす、それができたら1年間トータルでクリアをめざす…とステップアップしていきましょう。



夕方歩くと、寝つきがよくなる

歩く時間帯は「夕方」がおすすめです。その理由は体温にあります。人間の体温は1日の中でも変動しており、睡眠中(明け方)がもっとも低く、夕方がもっとも高くなります。そして、夕方に上昇した体温が夜にかけて低下するとき、眠気を感じるようになっていきます。しかし、加齢に伴い、最高体温と最低体温の差は小さくなっていくため、体温の低下がスムーズにいかず、眠気を感じにくくなるのです。

体温は、歩くことで上昇させることができます。夕方に歩くことで夜との体温の差を意図的に作り、スムーズな入眠につなげるのです。不眠に悩んでいる方は、夕方のウォーキングを試してみてください。

夕方歩くことで体温を上げ、夜の眠気につなげます!



朝のウォーキングには気をつけましょう

睡眠中にかく汗は、500mLといわれています。そのため、起きてすぐの体内は水分が足りず、カラカラの状態です。その状態でいきなりウォーキングを始めると、心疾患や脳卒中が起るリスクが高まってしまいます。

起床後、すぐに水分を補給しても、小腸で吸収されるまで最低20分はかかります。安全にウォーキングを続けるために、起きて1時間以内のウォーキングは避けるようにしましょう。



～ 令和4年度 東海市 みんなでウォーキング ～

大仏眺めて皆で歩こう! 秋のいきいき健康ウォーキング

申込は 10/12(水)まで

当日の飛び入り参加もOK!

SYURAKUEN PARK WALKING

東海市で開催しているウォーキングイベントです。今回は明治安田生命 名古屋南支社の主催、愛知製鋼が協賛で開催いたします。秋の聚楽園公園を楽しみながら周回し、心も体もリフレッシュしましょう。

2022 10/16(日)

参加者特典

- ◎Pepポイント(500P) 健保加入の参加ご家族分も付与
- ◎ドリンク(参加者全員)
- ◎お菓子(小学生以下)

【申込方法】 ■「参加申込書」を記入し、Eメール or 社内メールにて送付ください。
¥atomsv3\Div_070¥@全社公開¥006_健康¥各申込(春季健康診断)¥健康イベント

■直接お電話での申込もOK(平日のみ)

<申込連絡先> 人事部 健康推進室 池田・西塔 052-603-9283(2638)
<その他 問合せ先> 人事部 健康推進室 池田・西塔 9454-9443

【申込期間】 掲載開始日～10/12(水)

*雨天中止…中止の場合は、前日15日(土)17時までに決定・連絡します。新型コロナウイルス感染拡大の状況により、延期・中止となる場合がございます。

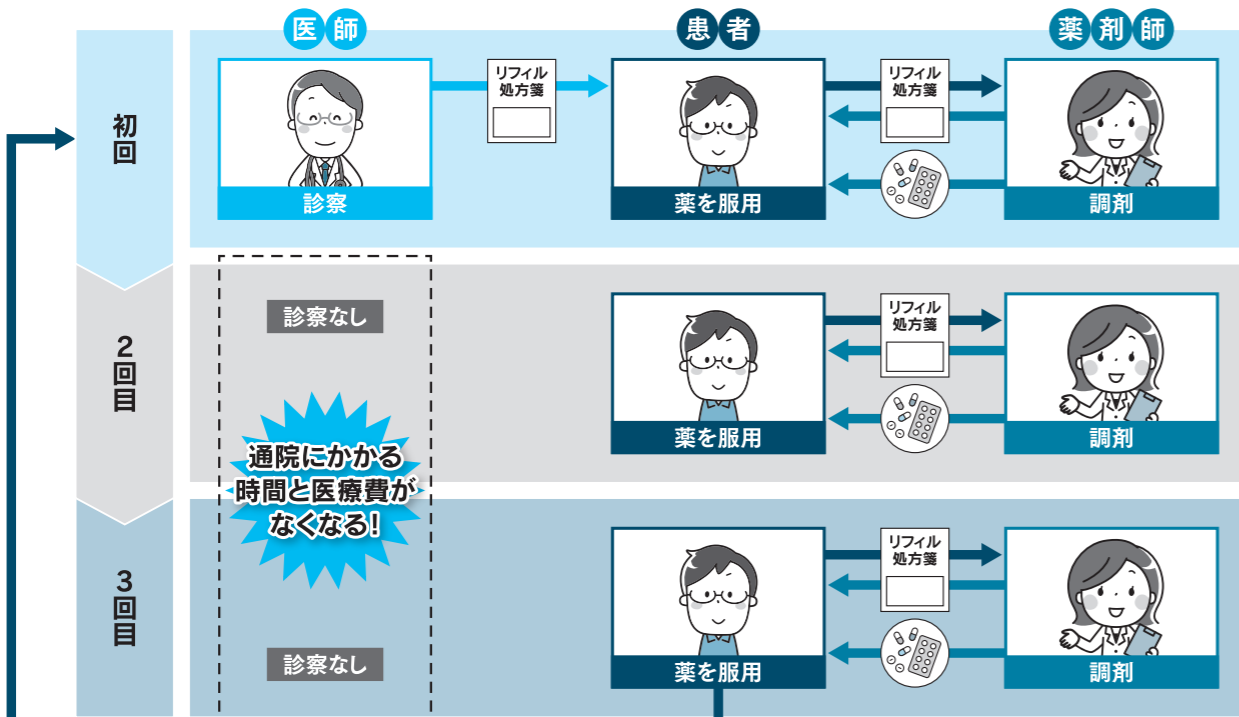
同じ処方箋で
最大3回薬がもらえる

「リフィル処方箋」をご存じですか？

リフィル
処方箋

令和4年4月より「リフィル処方箋」が導入されました。「リフィル処方箋」とは、慢性疾患など症状が安定している患者に対して医師が認めた場合、最大3回、医療機関にかからずに薬局で処方薬を受け取ることができる制度です。患者にとっては「通院負担の軽減」や「利便性の向上」というメリットがあります。詳しくはかかりつけ医にご相談ください。

リフィル処方箋なら、2回分の通院負担がゼロに！



回数を使い切ったら
受診して次の処方箋をもらう

私は病院が
遠いから
楽になるね

コロナ禍の
感染リスクも
減るね

対象は、同じ薬を服用していて症状が安定している患者

リフィル処方箋の対象になるのは、長期にわたって処方内容に変更がなく、症状が安定していると医師が判断した患者*です。健康保険組合連合会の調査によると、このような患者の疾患として、若い世代ではアレルギー性鼻炎（花粉症など）、40歳以上では高血圧症、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病が挙げられます。

薬をもらいに通院している人は、対象になる可能性が高いので医師に相談してみましょう。

*経過をみる必要がある場合は対象になりません。

たとえば
花粉症



たとえば
生活習慣病



リフィル処方箋の対象になるか、
医師に相談してみましょう。

●相談は薬剤師へ

リフィル処方箋の場合、2回目・3回目は医療機関の受診がありませんので、服用中に気になったことや、症状の変化などは薬剤師へ相談してください。

●処方箋は大切に保管！

リフィル処方箋は、同じものを3回使用するため、2回目・3回目に薬を受け取る際にも必要になりますので、大切に保管しておきましょう。

令和4年10月から

健康保険制度の一部が改正されました

パートなどの短時間勤務でも、社会保険に加入するケースが拡大

＜社会保険加入の条件(①～⑥をすべて満たすこと)＞

これまで

- ①従業員が501人以上(500人以下は労使の合意が必要)の事業所に勤務
- ②勤務期間1年以上

10月
から

- ①従業員が101人以上の事業所に勤務(令和6年10月からは51人以上に改正)
- ②勤務期間が2ヵ月を超えて見込まれること

★10月以降も変更なし

- ③1週間の所定労働時間が20時間以上
- ④月額賃金8.8万円(年収106万円)以上
- ⑤学生ではない

育児休業中の「健康保険・厚生年金保険料」の免除要件を見直し

＜給与からの保険料免除要件＞

これまで

月末時点で育児休業を取得している場合に当月の保険料を免除

10月
から

これまでの要件に加えて、
月内に14日間以上の育児休業を
取得している場合も保険料を免除

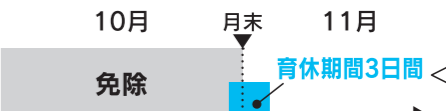
育児期間を決めるときの
参考にしよう！



免除あり



免除あり



これまで
どおり

免除なし



免除あり



変更

月末時点で育休中でないと免除されない

月末に関係なく、月内14日間以上の取得で免除される

＜賞与からの保険料免除要件＞

これまで

賞与月の月末時点で育児休業を取得している場合に賞与からの保険料を免除

10月
から

賞与月の月末時点で育児休業を取得しており、
連続1ヵ月超の育児休業期間がある場合に限り
賞与からの保険料を免除

75歳以上の高齢者の医療費負担を引き上げ

75歳以上の方の医療費窓口負担割合は現役並み所得のある一部の人(3割負担)を除いて「1割」でしたが、課税所得28万円以上かつ年収200万円(75歳以上が世帯に2人以上の場合は年収合計320万円)以上の方は「2割」に変更となります。

★この他にも、「紹介状なし」で大病院を受診したときの「定額負担」が
引き上げになりました。

詳しくはP.15をご覧ください