

Wellset

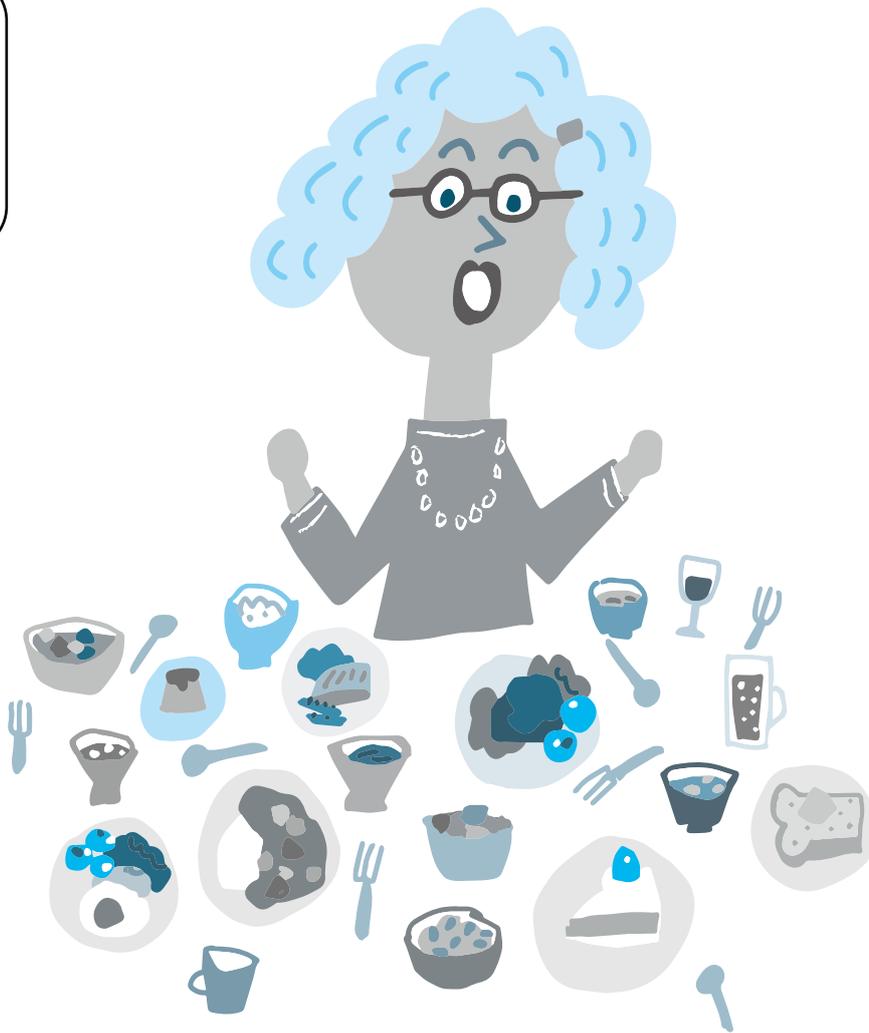
ウェルセツ

東京不動産健康保険組合

令和2年度 秋季婦人生活習慣病予防健診のご案内

2020
6月号

vol. 303



【新型コロナウイルスの感染拡大防止について(重要なお願い)】

皆さまには、ご家庭や職場等の安全を守るために、「三つの密」を避けられ
不要不急の外出等もお控えいただき、感染拡大防止について十分にご留意を
いただきますようお願い申し上げます。

秋季婦人生活習慣病予防健診のご案内

※この健診は、一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）へ業務委託をして行っています。

令和2年10月から令和3年1月にかけて、全国732カ所の公民館等の公共施設に移動検診車を配置して、秋季婦人生活習慣病予防健診を実施します。
この健診は、30歳以上の女性の被保険者・被扶養者を対象に、生活習慣病健診と乳がん・子宮頸がんの検査をセットにしたもので、育児や介護で長時間外出できない方には便利な健康診断です。

お申し込みは
パソコン・スマホから



受診対象者

30歳以上の女性の被保険者・被扶養者
ただし、30歳未満の方でも令和3年3月末までに30歳になる方は受診できます。

受診料金

無料（全額健保負担）

実施期間

令和2年10月から令和3年1月

実施会場

当健保組合のホームページをご覧ください。
<https://www.tfkenpo.or.jp>



保健事業 NEWS ▶
秋季婦人生活習慣病予防健診のご案内

申込方法は…

インターネットのみの申し込みとなります。

- ①パソコンからのお申し込み
当健保組合ホームページ <https://www.tfkenpo.or.jp>
- ②スマートフォンからのお申し込み

QRコード➡



保健事業 NEWS ▶ 秋季婦人生活習慣病予防健診のご案内
からお申し込みください。

申込期間

令和2年6月18日(木)～令和2年7月14日(火)

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため中止となる場合がございます。

お申し込み前にご確認を!

- 30歳以上の女性の被保険者・被扶養者であること。
※令和3年3月末までに30歳になる方は受診できます。
- 受診当日に当健保組合の資格がない場合（被保険者の退職等で資格を喪失した場合など）は受診できません。
- 令和2年度（4月1日～翌年の3月31日）に春季婦人生活習慣病予防健診・生活習慣病健診・人間ドックを受診された方は、受けられません。

健診申し込み後の案内

健診のご案内は、9月より順次、会場を担当する医療機関から「健康診断のお知らせ」（健診日時・問診票・会場案内図・検査容器のセット）がご自宅宛に送付されます。

検査項目

- ①問診 ②身体計測
- ③血圧測定 ④胸部X線
- ⑤検尿 ⑥視力・聴力 ⑦胃部X線
- ⑧便潜血反応 ⑨心電図 ⑩血液検査
- ⑪乳房診（超音波またはマンモグラフィー）
- ⑫子宮頸がん検査（自己採取法または医師採取法）
※乳房診、子宮頸がん検査については、検査方法をそれぞれ選んでください。
※詳細につきましては、「健康診断のお知らせ」でご通知いたします。
※会場での健診を受けずに、子宮頸がん検査だけを受診することはできません。

再検査・精密検査の方は…

再検査・精密検査が必要とされた方は、保険証と健診結果をご持参のうえ、かかりつけの医師または専門医にご相談ください。

【健診日・会場・キャンセル等】

東振協・婦人健診専用ダイヤル ☎ 03-5619-5910（平日9:00～17:00）

※各会場へのお問い合わせはご遠慮くださいますようお願いいたします。

当健保組合と東振協では、健診にお申し込みいただいた皆様の個人情報やプライバシーの保護につきまして、常に慎重に配慮しております。

なお、「個人情報保護の取り組み」については、業務委託先である東振協のホームページにも記載してあります。

東振協ホームページアドレス
<http://www.toshinkyō.or.jp>

家庭常備薬配付及び補助斡旋のご案内



ご家庭で日常的にある軽微な切傷や軽症のかぜ・発熱のときなど、薬を常備しておけば夜間などでも応急処置として対応ができ、医療費の節減にもつながりますので、この機会にぜひご利用ください。【お得情報】にも注目です！



こんなに
安いのに
補助金まで
出るのね♡

健保から 1,200円！

の補助が出ますので、割安感が倍増です！
ぜひ、この機会(安い時)にご購入ください。

【申込方法等の詳細】

事業所を経由して6月上旬に配付される「家庭常備薬配付及び補助斡旋のご案内」または、当健保組合ホームページをご覧ください。

※スマートフォン
からも申し込み
できます。



<https://www.tfkenpo.or.jp> ▶ 保健事業NEWS ▶ 家庭常備薬配付および補助斡旋のご案内

【お得情報】

当健保組合ホームページから申し込むと、通常、補助対象100医薬品・補助対象外42品のところ、補助対象120医薬品(予定)・補助対象外60品(予定)と多種類から値引き医薬品が選べます！さらに、**抽選で500名**に「健康関連グッズ(粗品)」が当たります。※インターネット申込者のみ。ぜひ、パソコンまたはスマートフォンからお申し込みください。



第8回 フットサル大会



女性の参加
大歓迎です！



参加チーム募集中！

開催日・試合形式

- 大会1日目……令和2年10月21日(水)〈予選リーグ〉
- 大会2日目……令和2年10月28日(水)〈予選リーグ〉
- 大会3日目……令和2年11月4日(水)〈決勝リーグ〉

※ミックスルール適用。女性競技者がフィールドプレイヤーとして出ている場合、計6名まで試合に出場できます。(但し、女性ゴールキーパーは不可)

※予選リーグ戦 ※原則1日4試合予定 ※決勝リーグ戦 ※原則1日5試合予定

※決勝リーグは、予選リーグを勝ち抜いたチームで順位を決定する。

開催場所

- フットサルステージ多摩(インドア施設)

URL ▶ <http://www.futsal-stage.com/>

所在地 東京都多摩市落合1-47 ニューシティ多摩センタービル8F

電話 042-316-7231

交通 小田急線・京王線・多摩都市モノレール 多摩センター駅下車 徒歩5分

※駐車場の用意はありませんので、公共の交通機関をご利用ください。

※参加チーム数が多い場合は、開催場所(千葉方面)を追加し2会場にする予定です。



参加資格

- 当健保組合の被保険者で構成するチーム

参加費用

- 1チーム 10,000円 ※申込締切後、チーム代表者宛に参加費振込みのご案内をお送りします。

申込方法

- 参加をご希望のチームは、当健保組合ホームページより募集要綱、申込書等をダウンロードし、必要事項を記入のうえFAXにてお申し込みください。

※お申し込みの前に必ず「募集要綱」にて詳細をご確認ください。

申込書送信先

- FAX 03-3343-2810(保健事業推進課)

申込締切

- 令和2年7月31日(金)必着

※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため中止となる場合がございます。



<https://www.tfkenpo.or.jp> ▶ 保健事業NEWS ▶ フットサル大会 参加申込案内

～被扶養者(30歳以上)の方へ～

毎年、健康診断を受けましょう！

当健保組合の補助金制度で、0円～受診できます！



同一年度内(4月1日～翌年の3月31日)に、春季・秋季婦人生活習慣病予防健診※1、生活習慣病健診、人間ドック(日帰り・1泊)※2、のいずれか1回の補助が受けられます。

【春季・秋季婦人生活習慣病予防健診】

※1 秋季婦人生活習慣病予防健診の申込方法は、パソコンもしくは、スマートフォンより

 当健保組合HP▶保健事業NEWS からお申し込みいただけます。

詳しくは2ページをご覧ください。

	秋 季	春 季
・ 申込時期	6月中旬～7月中旬	12月初旬～1月中旬
・ 受診時期	10月～翌年の1月	4月～6月
・ 受診料金	無 料	無 料



パソコンもしくは、スマートフォンで

【契約医療機関】

※2 健診契約医療機関で、生活習慣病健診・人間ドック(日帰り・1泊)をご希望の方は、当健保組合のホームページ(トップページ)にある「健診契約医療機関検索」より、お近くの契約医療機関を見つけていただき直接電話にて随時お申し込みいただけます。※当健保組合の補助金制度で、0円～受診できます！詳しくは当健保組合ホームページで！

【健康診断を受ける際は、あわせて婦人科検査を受けましょう】

「乳がん」「子宮頸がん」は若年層にも増えつつあり、早期発見が重要とされています。当健保組合では受診者の負担を軽減するために、生活習慣病健診・人間ドックと同時に受診した婦人科検査(乳がん検査・子宮頸がん検査)の検査費用補助を行っています。

※婦人科検査の受診を希望される場合は、健診予約時にお申し出ください。

※健診と別に受診した婦人科検査および保険診療で行った検査は補助の対象となりません。



電話にて
随時お申し込み！

【健診申し込みから受診までの流れ】 ※健保組合への申し込みおよび補助金申請は不要です。

STEP 1

① 健診契約医療機関に電話にて受診予約をします(保険証をご用意ください)。

※当健保組合HPより、「健診契約医療機関検索」にてお近くの医療機関を見つけてください。

② 「東京不動産業健康保険組合」に加入していること、受診を希望する健診種類・希望日を伝えてください。

※婦人科検査を希望される場合はそのことを伝えてください。

STEP 2

① 予約日時に保険証と自己負担金を持参し健診を受けます。

※問診票・検査検体等の提出は医療機関の指示に従ってください。

※自己負担金がある場合は、会計窓口にて所定の自己負担額をお支払いください。



はじまっています。受動喫煙対策！

～ 2020年4月1日 室内原則禁煙全面施行 マナーからルールへ ～

※自治体によって、受動喫煙に関する独自の条例を設けている場合があります。



すべての施設において、20歳未満の喫煙エリアへの立ち入りは、客・従業員ともに禁止されます。



標識で店の外から喫煙室の有無がわかるように

室内は原則禁煙ですが、一定の基準を満たす施設では喫煙室が設けられている場合があります。その場合施設側は標識を掲示することが義務づけられ、店の外から喫煙室の有無が確認できるようになっています。室内で喫煙が可能となる4種類の喫煙室について、標識(例)と合わせて内容を確認しましょう。



喫煙専用室
たばこを吸うためだけの喫煙室。吸いながらの飲食は不可。



加熱式たばこ専用喫煙室
加熱式たばこのみ喫煙できる。吸いながらの飲食が可能。



喫煙目的室
シガーバーやスナックといった、喫煙をサービスの目的としているブース。吸いながらの飲食が可能。



喫煙可能室
既存の経営規模の小さな飲食店の喫煙席。吸いながらの飲食が可能。

(厚生労働省資料より)

分煙が進み、吸える場所が限られてきている今、喫煙者の方は禁煙するチャンスです！



これを知るとあなたも「たばこ」をやめたくなるポイント

ポイント① イライラするのはニコチン切れのため

体内のニコチンが切れると、イライラするなどの離脱症状が現れます。たばこを吸ってストレスが解消されたと感じるのは、ニコチンが補給されてこの離脱症状が緩和されただけ。禁煙してニコチンに支配される生活から脱出を！



ポイント② 加熱式たばこも害がある

健康を考えて加熱式たばこにかえる人が増えていますが、従来のたばこ同様にニコチンや発がん物質が含まれています。量が少ないとしても、たばこの煙にさらされることについて安全なレベルはありません。



ポイント③ 喫煙は新型コロナウイルス肺炎重症化の最大のリスクです

喫煙者は人工呼吸器が装着される、あるいは死亡する危険性が非喫煙者の3倍以上になることが明らかになりました。また年齢や基礎疾患(糖尿病、高血圧など)と比べても、重症化の最大のリスクであることも報告されています。世界保健機関(WHO)もCOVID-19対策として「禁煙すること」を強く推奨する声明を出しています。

ポイント④ 受動喫煙の害をきちんと知る

たばこから立ち上る「副流煙」に含まれる有害物質の中には、喫煙者が吸い込む「主流煙」の129倍にも達する有害物質が存在します。加熱式たばこでも、吐き出された有害物質によって周囲の人に受動喫煙を生じさせています。

ポイント⑤ 4月から加熱式たばこも禁煙外来の対象に

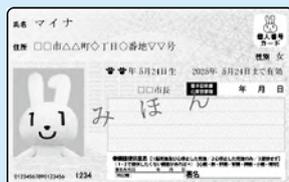
たばこがやめられないのは、ニコチン依存症という病気になっているためです。4月から加熱式たばこも禁煙外来の対象になりました。条件を満たせば健康保険が適用されますので禁煙外来を検討してみましょう。

つくってみようマイナンバーカード!

マイナンバーカードとは?

(おもて面)

対面(おもて面)でも、オンライン(うら面)でも使える公的な身分証明書



おもて面は、顔写真つきで対面での身分証明書に!

(うら面)



うら面はICチップ搭載でオンラインでの身分証明書に!

申請手順はこちら



スマートフォン

- ① スマホで顔写真を撮影。
- ② スマホで交付申請書のQRコードを読み取る。
- ③ 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録。
- ④ 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了。



パソコン

- ① カメラで顔写真を撮影。
- ② 申請用WEBサイトでメールアドレスを登録。
- ③ 申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了。



郵便

- ① 交付申請書に必要な事項を記入し、**6カ月以内**に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請完了。

交付申請書がない場合は?
専用サイトから交付申請書がダウンロードできます。プリントアウトしてお使いください。

マイナンバーカード 郵便 検索



証明用写真機

- ① タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択。
- ② 撮影用の料金を投入して交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざす。
- ③ 画面の案内にしたがって、必要事項を入力。
- ④ 画面の案内にしたがって、顔写真を撮影して送信し、申請完了。

2021年3月(予定)から

マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになります!



どうやって使うの?

ピッと
かざすだけ!
とっても簡単!



① マイナンバーカードをカードリーダーにかざす

医療機関や薬局の受付で、マイナンバーカードをカードリーダーにかざします。



② オンラインであなたの医療保険資格を確認!

どんないいことが? 6つのメリット

ポイント①

●健康保険証としてずっと使える!

転職しても保険証の切替えを待たずにカードで受診できます。
※保険者への加入の届出は引き続き必要です。

ポイント②

●医療保険の資格確認がスピーディに!

スムーズに医療保険の資格確認ができ、医療機関や薬局の受付事務が効率的に。

ポイント③

●窓口への書類の持参が不要に!

高額療養費の限度額認定証などの書類の持参が不要に。
※自治体独自の医療費助成等については書類の持参が必要です。

ポイント④

●健康管理や医療の質が向上!

マイナポータルで、薬剤情報や特定健診情報を確認できるようになり(2021年秋頃予定)、患者同意のうえ、医師や薬剤師がより多くの情報をもとに診療や服薬管理が可能に。

ポイント⑤

●医療保険の事務コストの削減!

医療保険の請求誤りや未収金が減少しコスト削減に。

ポイント⑥

●マイナンバーカードで医療費控除も便利に!

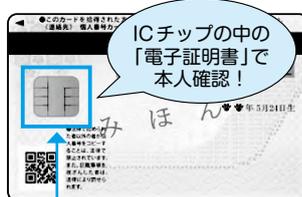
マイナポータルの医療費情報(2021年秋頃予定)で、確定申告も便利に。

利用には事前に登録が必要です

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、事前に登録が必要です。



マイナンバー(12桁の数字)は使いません!



ICチップの中の「電子証明書」で本人確認!

医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバーを取り扱うことはありませんし、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐づけられることもありません。

ICチップには、受診歴や薬剤情報などの個人情報は記録されません。

令和元年9月にお送りした「差額通知」で ジェネリック医薬品*への切り替えが進みました

ご協力ありがとうございました

一定の条件のもと、「ジェネリック医薬品に切り替えることで、1カ月にかかる薬剤費を500円以上軽減できると見込まれる方」に対して、ジェネリック差額通知をお送りしました。

その結果、通知総数6,478通のうち、1,162名の方がジェネリック医薬品への切り替えを実施され、薬剤費負担で換算すると、年間約1.2億円の削減効果が見込まれました。引き続き、ジェネリック医薬品に積極的に切り替えていただき、ご自身の医療費負担軽減と医療費適正化および健保組合財政健全化のためにご協力をお願いします。

*ジェネリック医薬品とは・・・・・・・・・・

新薬（先発医薬品）と同等の成分で作られた医薬品のこと。開発コストが少ないため、先発医薬品と比べて価格が大幅に安いのが特徴。



交通事故などの第三者の行為によりケガをしたときは、ただちに健保組合に連絡しましょう

健康保険証を使って治療を受ける場合は
健保組合へご連絡ください!

業務上（通勤災害を含む）や故意の犯罪行為などによる病気・ケガでは健康保険の給付は受けられません。交通事故（自動車事故等を含む）などの第三者（他人）の行為によるケガの治療費も、本来は加害者負担が原則となります。しかし、被害者にも過失がある場合や、加害者がすぐに負担に応じない場合などは、健保組合に連絡のうえ承認を得た後に、健康保険による治療を受けることができます（自損事故によるケガの場合も同様）。

健康保険で治療を受けるためには、必ず「第三者の行為による傷病届」を健保組合へ提出してください。健保組合は、保険給付に要した費用について、被害者に代わって損害賠償請求権を代位取得し、治療終了後にそれまで立て替えた額に応じて加害者または加害者が加入している損害保険会社等に請求します。

なお、示談後の治療は、被害者自身の負担となる場合がありますので、事故の原因となった過失割合に関係なく必ず事前に健保組合へご連絡ください。

※仕事や通勤途中に、第三者の行為によってケガをした場合は「労災保険」が適用されますので、健康保険を使っての治療は受けられません。お勤め先の担当者または管轄の労働基準監督署へお問い合わせください。



交通事故にあった場合の提出書類（下記6点）

（届出をすることが健康保険法により義務付けられています）

- ① 第三者行為による傷病届（その1、その2）
- ② 損害賠償責任保険契約内容（相手方の車両）
- ③ 事故発生状況報告書
- ④ 治療の状況
- ⑤ 念書（兼同意書）（※被保険者（被害者）と健保組合との確認書になります）
- ⑥ 交通事故証明書（※交通事故証明書取得のための申込用紙は、最寄りの交番でもらえます。
ゆうちょ銀行で手数料を支払うと後日自動車安全運転センターから証明書が送付されます）

健保組合のホームページよりダウンロードできます

※示談をするときは、事前に健保組合にご相談ください。治療前や治療途中で示談をする、健康保険が使えなくなり、被害者自身の100%負担となる場合があります。

交通事故以外に「第三者行為」に該当するケース

以下のような場合でも健保組合への届出が必要です。

- ・暴力行為等によるケガ
- ・他人のペットに噛まれたことによるケガ
- ・ゴルフ場で他人の打球が当たった負傷
- ・スキーやスノーボード等の衝突・接触事故によるケガ
- ・購入した食品や飲食店での食中毒
- ・建物や工事現場からの落下物等安全管理の不備によるケガ など



交通事故にあったら



1 安全を確保

必要な場合は救急車を呼びます。軽い負傷でも、早めに医師の診察を受けましょう。



2 警察に連絡

小さな事故でも必ず警察に届け出を。後日、交通事故証明書が必要になります。



3 加害者を確認

住所、氏名、電話番号、車検証、強制保険と任意保険の保険会社を確認しておきます。事故の目撃者がいれば、その方の連絡先も聞いておきましょう。



4 健保組合へ連絡

保険証を使って治療を受ける場合は、必ず連絡してください。



【当健保組合の電話対応再開（6月1日～）について】

新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言が、令和2年5月25日に全面解除となりました。

当組合では、3月30日から新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、職員の交代勤務を実施し、電話対応を当組合ホームページ上の「お問合せフォーム」からの対応へと変更させていただいておりましたが、6月1日から電話対応を再開させていただきました。この間、皆さまには、大変、ご不便をお掛けし、申し訳ありませんでした。なお、緊急事態宣言は全面解除となりましたが、新型コロナウイルスの感染拡大が終息したわけではありません。引き続き、感染拡大防止について、十分ご留意いただきますようお願い申し上げます。

❖ 事業主様ならびに事務担当者様へ

▶▶▶ 「算定基礎届」について

提出期間は7月1日から7月10日までです。算定関係書類は昨年同様PDFファイル化し、「電子文書配信システム」にて配信させていただきます。配信時期は6月中旬を予定しております。

事業主様ならびに事務担当者様には、ご多忙のところ大変お手数をおかけいたしますが、期間内に必ずご提出いただきますようご協力をお願いいたします。

7月1日～
7月10日
「算定基礎届」
の期間内提出に
ご協力をお願い
いたします



▶▶▶ 「賞与支払届」について

賞与の支払いがあった場合は「被保険者賞与支払届」と「被保険者賞与支払届総括表」をご提出ください。また、賞与の支払いがない場合でも「被保険者賞与支払届総括表」の「不支給欄」に丸印をしてご提出ください。

6月～7月
支給分の
「賞与支払届」
の提出は
お早めに！



▶▶▶ 電子媒体・電子申請による届出にご協力ください

「算定基礎届」、「賞与支払届」など、大量または定期的に必要となる届出は、電子媒体または電子申請でご提出いただくことにより、事務処理を正確かつ迅速に行うことが可能になります。

事業所様にとりましては、パソコンにより届出データを保存・管理ができ、届書の作成が容易かつ正確に行えるというメリットがあります。電子申請による届出につきましては、当健保組合ホームページ (<https://www.tfkenpo.or.jp/>) 「電子申請のご案内」にてご確認ください。

電子媒体による届出の情報・プログラムの取得につきましては、日本年金機構のホームページ (<https://www.nenkin.go.jp/>) または電子申請・磁気媒体申請照会窓口 (TEL 0570-007-123) でご確認ください。

お問い合わせ先 紙媒体に関すること、業務第一課 03-3343-2803
電子媒体・電子申請に関すること、業務第二課 03-3343-2825
mail ✉: info@tfkenpo.or.jp

事業概況

令和2年
4月末現在

事業所数



1,435社

被保険者数



男 87,178人
女 46,809人
計 133,987人

被扶養者数



85,359人

ご家族あわせて



219,346人

平均標準報酬月額



378,654円