

Wellset

ウェルセツム

東京不動産健康保険組合

令和3年度 春季婦人生活習慣病予防健診のご案内

2020
12月号

vol. 305



Quiz に入る数字は何でしょう？

厚生労働省「健康日本 21」によると「節度ある適度な飲酒」の量は、「通常のアアルコール代謝能を有する日本人においては、1 日平均純アルコールで 20g 程度」としています。

20g とは、だいたい「ビール中ビンだと 本」「日本酒だと 合」「チューハイ (7%) 350mL 缶だと 本」「ウイスキーダブルだと 杯」に相当します。

Answer

答えは
当健保組合のホームページ

広報誌「Wellset」バックナンバー 

<https://www.tfkenpo.or.jp/member/wellset/>
をご覧ください。



令和
3年度

春季婦人生活習慣病 予防健診のご案内

受診料は
無料です！



※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3年4月から令和3年8月にかけて、全国699カ所の公民館等の公共施設に移動検診車を配置して、春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となっております。

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4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3年4月1日（木）～令和3年8月31日（火）

実施会場

当健保組合のホームページをご覧ください。

健保組合ホームページ <https://www.tfkenpo.or.jp>

→「保健事業 NEWS」

→「春季婦人生活習慣病予防健診のご案内」

申込期間

令和2年12月1日（火）～令和3年1月19日（火）

申込方法

パソコン・スマホから、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

健保組合ホームページ

→「保健事業 NEWS」

→「春季婦人生活習慣病予防健診のご案内」



②スマートフォンからのお申し込み

QRコード



申込前の確認 ※必ず確認してください！

- 30歳以上の女性の被保険者・被扶養者であること。（令和4年3月末までに30歳になる方は受診できます。）
- 受診当日に健康保険の資格がない場合（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3年度の春季婦人生活習慣病予防健診を受診されますと、令和3年度中（令和3年4月1日から令和4年3月31日まで）は、他の健診（生活習慣病健診・人間ドック・秋季婦人生活習慣病予防健診）を受診することはできません。

注意

同一年度内に複数回受診した場合、2回目以降の健保補助金相当額を返還していただきますのでご注意ください。

健診案内の送付

健診のご案内は、3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、それぞれどちらか一方を選んでください。

※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を選択的に取り扱うよう万全を尽くしてまいります。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おります。

東振協ホームページ
<https://www.toshinkyo.or.jp>

被扶養者資格の再確認(検認)を行います

健保組合では、健康保険法施行規則第50条および厚生労働省の通知に基づき、保険給付等の適正化を図るため、被扶養者資格の再確認(検認)を行います。みなさまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

資格確認の対象となる方

- 子ども(養子を含む): 令和2年4月1日現在20歳・22歳

※ただし、認定年月日が令和2年4月1日以降の方を除く。



被保険者のみなさまへ

- ①「健康保険被扶養者調書」(以下「調書」)をお勤めの事業所を通じて配付します。
- ②「調書」に記載されている内容を確認し、必要事項をもれなく記入のうえ、被保険者の氏名欄に署名・捺印してください。
- ③「調書」に記載されている必要な証明書類を添付のうえ、令和3年3月15日(月)までに事業所の健康保険事務担当者の方へ提出してください。

健康保険事務担当者のみなさまへ

被扶養者資格の再確認についての「実施手順書」・「調書」等は、1月中旬に事業所分をまとめて発送します。「調書」および「証明書類」は各事業所でとりまとめていただき、令和3年3月22日(月)までに当健保組合に郵送にてご提出をお願いします。

なお、再確認(検認)の詳細およびスケジュールについては、12月下旬頃にTFK Boardにてお知らせします。



お問い合わせ先 業務第1課 03-3343-2803 (ダイヤルイン)

オンライン資格確認に向けて

2021年4月より発行される保険証から 保険証の番号に個人単位の番号が追加されます。

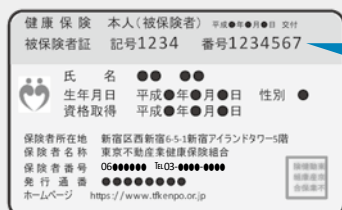
オンライン資格確認に対応するために、2021年4月より新規に発行される保険証から保険証の番号に2桁の枝番を追加します。

この2桁の番号が追加されることで、保険証の番号が個人単位となり、ご本人、ご家族それぞれ個人ごとに特有の番号となります。

現在お手元にある発行済みの保険証については、これまでどおり2桁の枝番がないものでも使用できます。

※保険証の交換は行いませんのでそのままご使用ください。

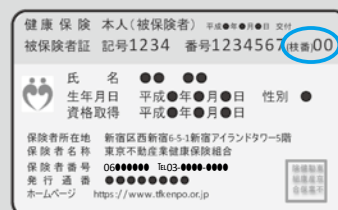
世帯単位 ← これまで



記号
1234
番号
1234567

保険証の番号は世帯単位で付番されていることから、被保険者と被扶養者で同じ番号となっています。このため、世帯単位で識別できますが、個人を識別することができません。

個人単位化 ← 新しく発行される保険証から



記号
1234
番号
1234567
枝番 00

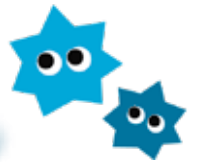
個人ごとに異なる特有の番号

枝番が追加されることで被保険者、被扶養者のそれぞれ個人ごとに異なる特有の番号となります。保険証の番号が個人単位になるため、個人を識別できるようになります。

新型コロナウイルス感染症

ここが
知りたい!

こんなときどうするの?



世界中に広がっている新型コロナウイルス感染症。
私たちとしては、これまでどおり感染を予防すると同時に、自分自身の健康状態を把握し、
冷静に行動することが大切です。

感染したかも!? 発熱等の症状があるときはどうするの?

▶いきなり医療機関にかかる前にこれだけはやっておこう

学校や会社を休み、
外出を控える。

毎日、体温を測定して
記録しておく。

基礎疾患（持病）をお持ちの方で症状に変化がある方、新
型コロナウイルス感染症以外の病気が心配な方は、まず
は、かかりつけ医等に電話やオンラインで相談を。

▶こんなときはすぐにかかりつけ医等に相談を!

- 1 息苦しさ（呼吸困難）、強いだるさ（倦怠感）、高熱等の強い症状のいずれかがある場合。
- 2 重症化しやすい方※、妊婦の方で、発熱やせきなどの比較的軽いかぜの症状がある場合。
※高齢者のほか、糖尿病、心不全、呼吸器疾患（COPD等）等の基礎疾患がある方や透析を受けている方、
免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方。
- 3 12以外の方で発熱やせきなど比較的軽いかぜの症状が続く場合。
※症状が4日以上続く場合、解熱剤などを飲み続けなければならない場合は必ず相談ください。



自宅療養するとき ～家庭内感染を防ぐ8つのポイント～

- 1 感染者と家族の部屋を可能な限り分ける
人との接触を極力減らす。
- 2 感染者の世話をする人は特定の人だけに
重症化しやすい方、基礎疾患のある方、妊婦等の方は
なるべく避ける。
- 3 全員がマスクを着用する
ウイルスの拡散を防ぐ。
- 4 こまめに手洗い
せっけんを用いた手洗い、アルコール消毒を。
- 5 定期的に換気をする
エアコンなどの空調や換気扇も使う。
- 6 ドアノブ・トイレなど共用する部分を消毒する
0.05%の次亜塩素酸ナトリウム（薄めた塩素系の漂白
剤）で拭いた後、水拭きするか、アルコールで拭く。
- 7 汚れたリネン、衣服を洗濯する
体液で汚れた衣服、リネンはすぐに洗い、取り扱う場
合は、手袋、マスクを着用する。
- 8 ゴミは密閉して捨てる
鼻をかんだティッシュなどにもウイルスがついている。

検査・治療をするとき 費用のことが心配です

Q 検査は費用がかかりますか?

A PCR検査・抗原検査は、医師が必要と判断し、実施した場合は公費負担となり、結果にかかわらず自己負担はありません。ただし、初診料等は自己負担が必要です。

Q 新型コロナウイルス感染症で入院した場合、治療費はどうなりますか?

A 新型コロナウイルス感染症のまん延を防止するために入院の勧告・措置により入院された方は公費負担となります。

Q 新型コロナウイルス感染症と診断され、治療のために入院します。傷病手当はありますか?

A 新型コロナウイルス感染症の治療のため仕事に就くことができず、給料等がもらえないときは、「傷病手当金」を受けることができます。自覚症状はなくても、検査結果が陽性で仕事に就けない場合も同様です。



健康保険漫画 NEWS

どうする!? コロナ禍の 風邪・インフルエンザ対策。 もし熱が出たら...

■風邪やインフルエンザと、新型コロナウイルス感染症を見分けるのはむずかしい

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は症状が似ているため、見分けがつきにくいといえます。症状が出たら「どうせ風邪だろう」と安易に考えるのではなく、周囲の人につたないように配慮して行動することが大切です。

■発熱があった場合はどうする？

9月に厚生労働省は各自治体あての「次のインフルエンザ流行に備えた体制整備について」という事務連絡で、発熱症状があり、新型コロナウイルス感染症が疑われる場合、まずはかかりつけ医に電話相談する体制をつくり、みなさんにお知らせするよう示しました。

■まずはかかりつけ医に相談を

みなさんやご家族に発熱等の症状が生じた場合には、まずは身近な医療機関に電話で相談し、「どの医療機関を受診すればよいか」「どのタイミングで受診すればよいか」の指示を受けましょう。

相談する医療機関に迷った場合には、地域の「受診・相談センター（仮称）」※に電話相談します。発熱等を伴う受診の際は、院内感染防止のために、事前に電話で確認し予約のうえで受診することが重要です。

※地域により名称が異なることがあります。お住まいの地域の情報を確認してください。

■日常の感染対策をしっかりととりましょう！

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は、飛沫や接触を通じて感染が広がる点も共通しています。密集を避け、手洗いを励行するなどのコロナ対策は、インフルエンザの流行を抑えるのにも役立ちます。日常の予防行動を継続して、冬の流行期を乗り切りましょう。



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！

利用申込受付中！

利用申し込みはカンタン！



今すぐ
申込可能

✓ まずは必要なものをチェック！

- ① 申込本人のマイナンバーカード+あらかじめ市区町村窓口で設定した暗証番号（数字4桁）
- ② マイナンバーカードの読み取り対応のスマホ（またはPC+ICカードリーダー）
- ③ 「マイナポータルAP」のインストール

iPhone



Android



STEP 1

- ブラウザで「マイナポータル」と検索し、マイナポータルへアクセスする。

※「マイナポータルAP」は閉じてください。

STEP 2

- 「健康保険証利用の申込」の「利用を申し込む」をクリックする。

STEP 3

- 利用規約等を確認して、同意する。

※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。

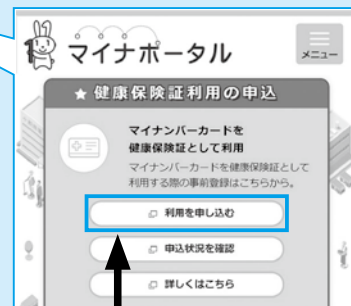
STEP 4

- マイナンバーカードを読み取る。

数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホにぴったりと当てて、読み取り開始ボタンを押します。

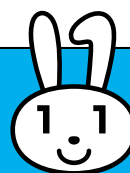
申込完了!!

スマホからの
アクセスは
こちら！



ここをクリック

どんないいことがあるの？



就職・転職・引越しをしても健康保険証としてずっと使える！

※医療保険者への加入の届出は引き続き必要です。

あなたが同意をすれば、初めての医療機関等でも、今までに使った正確な薬の情報が医師等と共有できる！

マイナポータルで自身の特定健診情報や薬剤情報・医療費情報が見られる！

マイナポータルを通じた医療費情報の自動入力で、確定申告の医療費控除がカンタンに！

限度額適用認定証がなくても高額療養費制度における限度額以上の支払が免除される！

※マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバー（12桁の数字）を取り扱うことはありません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐づくことはありません。
※現在の健康保険証が利用できなくなるわけではありません。

いつから使えるの？

マイナンバーカードの申請はお早めに！

現在

●マイナポータルで、利用申込受付中！

2021年3月（予定）から

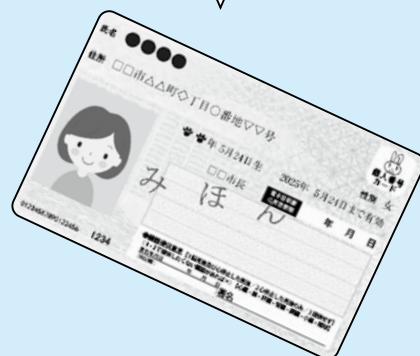
●医療機関・薬局などで、順次マイナンバーカードの健康保険証利用が可能に
●マイナポータルで、順次特定健診情報の閲覧が可能に

2021年10月（予定）から

●マイナポータルで、薬剤情報・医療費情報の閲覧が可能に

2021年分所得税の確定申告（予定）から

●確定申告における医療費控除の手続きで、マイナポータルを通じて医療費情報を自動入力することが可能に



そもそも

マイナンバーカードとは？

申請して取得できる顔写真付きのプラスチック製のカード。マイナンバーのほかに、氏名・住所・生年月日・性別が記載されているよ！

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）



おもて面は顔写真付き！ だから、なりすましできないよ！ 対面での身分証明書に！

（うら面）



うら面はICチップ付き！ あなたを証明する情報が入っているよ！ 税や年金等の情報は入っていないよ！ オンラインでの身分証明書に！

POINT!

オンラインでの身分証明書として、マイナンバーカードを使うためには、**ICチップに「電子証明書」を搭載**する必要があるよ！

パスワードの設定が必要だから、**カードの申請時または受け取り時に、お住まいの市区町村で設定**してね！

4つの申請方法の手順はこちら！



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↓
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。

マイナンバーについての問い合わせ

マイナンバー総合
フリーダイヤル

0120-95-0178

平日：9時30分～20時00分 土日祝：9時30分～17時30分（年末年始を除く）

マイナンバーカード
の申請方法はこちら



<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>

■一部のIP電話等で上記ダイヤルに繋がらない場合は

マイナンバーカード

その他のお問い合わせ

050-3818-1250

050-3816-9405

■英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語対応のフリーダイヤル

This telephone number is toll-free corresponding to English, Chinese, Korean, Spanish and Portuguese.

マイナンバー制度について

マイナンバーカード

Inquiries about My Number System

Inquiries about My Number Card

0120-0178-26

0120-0178-27

家庭常備薬割引斡旋について

今回は健保組合の補助はありません！

当健保組合では、本年度も保健事業の一環として健保組合から補助のない割引価格斡旋を実施します。薬品購入費等はすべてお申込者の自己負担となりますが、割引価格は市販価格に比べて魅力的なものとなっておりますので、みなさまこの機会にぜひご利用ください。

★申込方法等の詳細は、

事業所を経由して1月上旬に配付いたします、「家庭常備薬割引斡旋のお知らせ」または、当健保組合ホームページをご覧ください。



健保組合ホームページ <https://www.tfkenpo.or.jp> →「保健事業NEWS」→「家庭常備薬割引斡旋のお知らせ」

「医療費通知」は、令和3年2月上旬に発行いたします

「医療費通知」は、令和3年2月上旬（記載期間は令和1年10月診療分から令和2年9月診療分まで）に発行いたします。医療費控除の申告時に、添付書類としてご活用ください。

なお、「医療費通知」に反映できない令和2年10月から12月までの診療分については、医療機関等発行の領収書にもとづき、税務署発行の「医療費控除の明細書」に記載のうえ手続きを行ってください。

※「医療費通知」は、再発行できませんので、紛失にご注意ください。

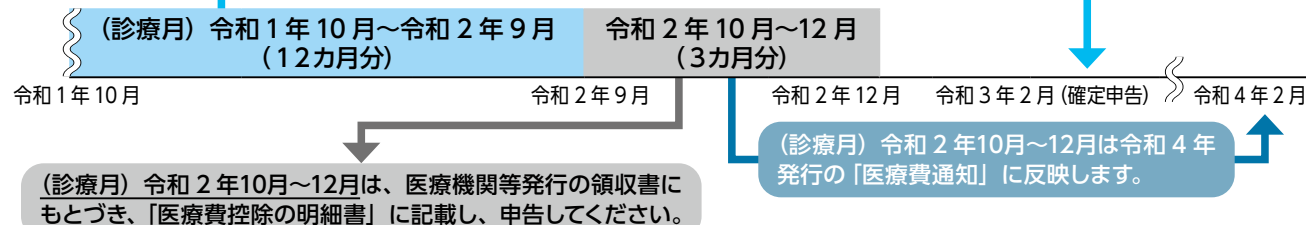
※事務処理上、令和2年10月から12月までの診療分については、令和3年2月上旬の発行には間に合いませんのでご了承ください。

※「医療費控除の明細書」の記載方法、申告手続き等については、お住まいの税務署にお問い合わせください。



「医療費通知」の記載期間

（診療月）令和1年10月～令和2年9月まで、令和3年2月発行の「医療費通知」に反映します。
→確定申告の医療費控除・添付書類として利用可能です



「医療費通知」に関するお問い合わせ先 給付係 03-3343-2805(ダイヤルイン)

「確定申告」の手続きに関するお問い合わせ先 住所地の管轄税務署

年末年始の事務取扱について

年末年始の業務は、下記のとおり取り扱いさせていただきます。なお、各種届出等は、お早めにご提出いただきますようお願いいたします。

【年末】	★一般業務……………	令和2年12月28日(月)午後5時まで
	★現金給付のお支払い……	令和2年12月3日(木)までに受付した諸請求書は、内容の不備または調査を要するものを除き、令和2年12月25日(金)までにお振り込みいたします。
	★付加給付のお支払い……	令和2年12月21日(月)に指定の口座にお振り込みいたします。
【年始】	★一般業務……………	令和3年1月5日(火) 午前8時50分から

事業概況

令和2年
10月末現在

事業所数



1,433社

被保険者数



男 83,743人
女 45,423人
計 129,166人

被扶養者数



83,790人

ご家族あわせて



212,956人

平均標準報酬月額



376,720円