

大阪府電気工事健康保険組合

けんぽだより

2020年 秋
第105号

2020
健康経営優良法人
Health and productivity



健康保険組合の令和元年度決算や秋から始める保健事業について、
インフルエンザ予防接種の補助金等
大切なお知らせが載っています。
ご家庭にお持ち帰りになって皆様でお読みください。

大阪府電気工事健康保険組合のホームページ
<http://www.denkikoujikenpo.com>

令和元年度

収入支出決算等について

お知らせ

当健康保険組合の令和元年度決算が、去る7月20日に書面審議により開催された組合会で承認されましたのでお知らせします。

令和元年度決算では、標準報酬や賞与の増加が続いていることで保険料収入が増え、高齢者医療制度への納付金が3年連続で下がったことなどが要因となり、経常収支で約3億5,400万円の黒字となりました。

皆さまの医療費への支払いなどにあてる保険給付費は、前年度より約4,400万円増えており、高齢化や医療の高度化、薬剤の高額化などの傾向を考慮すると、今後も予断を許さない状況です。

令和2年度予算では、保険給付費と納付金を合わせて前年度予算に比べて約2億3,400万円増える見込みとなっています。令和2年度も黒字予算を見込んでいますが、新型コロナウイルス感染症の影響を勘案したものではありません。今後の保険料収入や医療費にどのような影響を及ぼすか注視する必要があります。

当健保組合といたしましては、医療費適正化対策と合わせて特定健診・特定保健指導事業をはじめ、各種保健事業の実施に取り組み、よりいっそう健全財政の維持に努めてまいります。

皆さまにおかれましては、健康の維持・増進のために、こうした各種健診、各種保健事業に積極的にご参加いただきますよう、よろしくお願いします。

組 合 現 況

●被保険者数 5,550人

(男性 4,571人 女性 979人)

●特定健診の受診者数 3,404人

(被保険者 2,920人 被扶養者 484人)

●平均標準報酬月額 368,995円

(男性 392,806円 女性 255,547円)

●総標準賞与額(年間合計) 62億9,606万3千円

(1人当たり 1,141,211円)

●平均年齢 44.06歳

(男性 44.81歳 女性 40.54歳)

●被扶養者数 4,881人

●前期高齢者加入率 5.345106%

●健康保険料率 100/1000

(事業主 50/1000 被保険者 50/1000)

●一般保険料率 98.780/1000

(事業主 49.390/1000 被保険者 49.390/1000)

●基本保険料率 63.450/1000

(事業主 31.725/1000 被保険者 31.725/1000)

●特定保険料率 35.330/1000

(事業主 17.665/1000 被保険者 17.665/1000)

●調整保険料率 1.220/1000

(事業主 0.610/1000 被保険者 0.610/1000)

★介護保険の対象となる被保険者数 3,089人

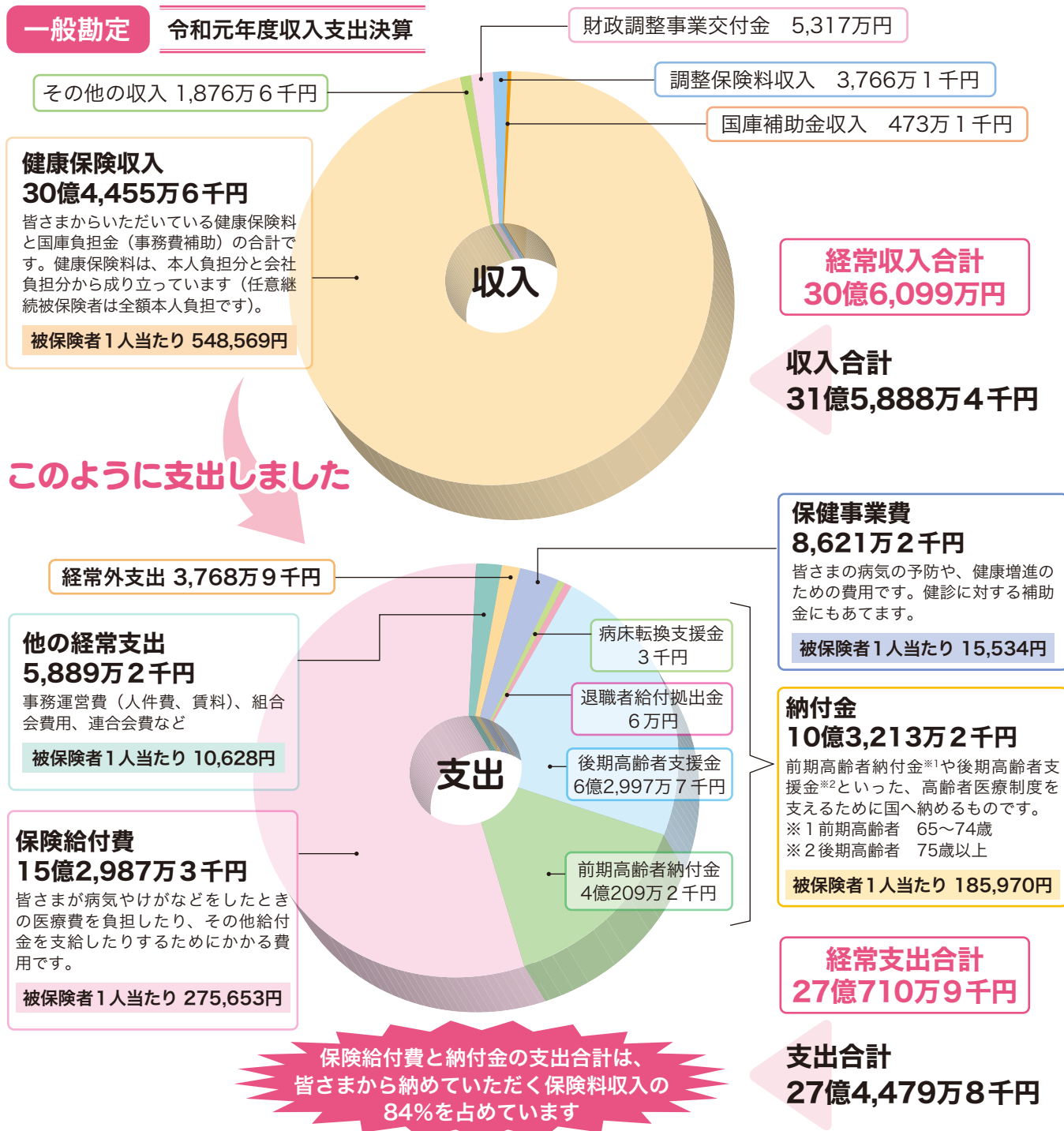
★介護保険料率 16.0/1000

(事業主 8.0/1000 被保険者 8.0/1000)

令和元年度 収入支出決算概要

一般勘定

令和元年度収入支出決算



収入支出差引額 4億1,408万6千円

経常収支差引額 3億5,388万1千円

介護勘定

令和元年度収入支出決算

収 入 (千円)		支 出 (千円)	
科 目	決算額	科 目	決算額
介護保険収入	3億1,914万6千円	介護納付金	3億2,171万2千円
繰入金	1,200万円		
国庫補助金受入	368万円		
収入合計	3億3,482万6千円	支出合計	3億2,171万2千円

収入支出差引額 1,311万4千円



令和元年度保健事業・生活習慣病健診結果

(1)保健指導宣伝費

事業内容	実施期間	実施内容
1.機関誌「けんぽだより」	5・10月	被保険者全員に配付
2.健康者表彰	5月	家族を含めた世帯単位で1年間健康であった被保険者を表彰し、記念品を贈呈
3.ジェネリック医薬品の使用促進	7・12月	「けんぽだより」・ホームページ等でジェネリック医薬品使用促進の広報を行い、また、レセプトからジェネリック医薬品を使っていない患者に対し、ジェネリック医薬品に変更した場合の節減効果を患者本人宅に通知
4.医療費通知	8・2月	1月～6月と7月～12月の医療費を8月と12月に通知
5.育児支援雑誌	1年間	育児支援雑誌「赤ちゃん和妈妈」を第1子が生まれた家庭に1年間送付
6.共同保健事業宣伝		健保連の共同保健事業宣伝費の分担金を支出

(2)健診状況

事業内容	実施期間	実施内容																
1.生活習慣病健診	年間	35歳以上の被保険者、被扶養者を対象とした生活習慣病健診を実施。 実施結果 <table><tr><td></td><td>被保険者</td><td>被扶養者</td><td>計</td></tr><tr><td>受診対象者</td><td>4,189人</td><td>1,685人</td><td>5,874人</td></tr><tr><td>受診者数</td><td>2,858人</td><td>189人</td><td>3,047人</td></tr><tr><td>受診率</td><td>68.23%</td><td>11.22%</td><td>51.87%</td></tr></table>		被保険者	被扶養者	計	受診対象者	4,189人	1,685人	5,874人	受診者数	2,858人	189人	3,047人	受診率	68.23%	11.22%	51.87%
	被保険者	被扶養者	計															
受診対象者	4,189人	1,685人	5,874人															
受診者数	2,858人	189人	3,047人															
受診率	68.23%	11.22%	51.87%															
2.婦人科健診	年間	35歳・40歳以上の被保険者、被扶養者の希望者に実施。 実施結果 <table><tr><td></td><td>被保険者</td><td>被扶養者</td><td>計</td></tr><tr><td>受診対象者</td><td>516人</td><td>1,483人</td><td>1,999人</td></tr><tr><td>受診者数</td><td>216人</td><td>128人</td><td>344人</td></tr><tr><td>受診率</td><td>41.86%</td><td>8.63%</td><td>17.21%</td></tr></table>		被保険者	被扶養者	計	受診対象者	516人	1,483人	1,999人	受診者数	216人	128人	344人	受診率	41.86%	8.63%	17.21%
	被保険者	被扶養者	計															
受診対象者	516人	1,483人	1,999人															
受診者数	216人	128人	344人															
受診率	41.86%	8.63%	17.21%															
3.大腸がん健診	年間	35歳以上の被保険者、被扶養者の希望者に実施。 実施結果 <table><tr><td></td><td>被保険者</td><td>被扶養者</td><td>計</td></tr><tr><td>受診対象者</td><td>4,189人</td><td>1,685人</td><td>5,874人</td></tr><tr><td>受診者数</td><td>2,107人</td><td>133人</td><td>2,240人</td></tr><tr><td>受診率</td><td>50.30%</td><td>7.89%</td><td>38.13%</td></tr></table>		被保険者	被扶養者	計	受診対象者	4,189人	1,685人	5,874人	受診者数	2,107人	133人	2,240人	受診率	50.30%	7.89%	38.13%
	被保険者	被扶養者	計															
受診対象者	4,189人	1,685人	5,874人															
受診者数	2,107人	133人	2,240人															
受診率	50.30%	7.89%	38.13%															
4.短期人間ドック 1日人間ドック	年間	40歳以上の被保険者、被扶養者の希望者に実施。 実施結果 <table><tr><td></td><td>被保険者</td><td>被扶養者</td><td>計</td></tr><tr><td>受診対象者</td><td>3,500人</td><td>1,462人</td><td>4,962人</td></tr><tr><td>受診者数</td><td>273人</td><td>34人</td><td>307人</td></tr><tr><td>受診率</td><td>7.80%</td><td>2.33%</td><td>6.19%</td></tr></table>		被保険者	被扶養者	計	受診対象者	3,500人	1,462人	4,962人	受診者数	273人	34人	307人	受診率	7.80%	2.33%	6.19%
	被保険者	被扶養者	計															
受診対象者	3,500人	1,462人	4,962人															
受診者数	273人	34人	307人															
受診率	7.80%	2.33%	6.19%															
5.特定健診	年間	特定健診の実績 実施結果 <table><tr><td></td><td>被保険者</td><td>被扶養者</td><td>計</td></tr><tr><td>受診対象者</td><td>3,500人</td><td>1,462人</td><td>4,962人</td></tr><tr><td>受診者数</td><td>2,804人</td><td>446人</td><td>3,250人</td></tr><tr><td>受診率</td><td>80.11%</td><td>30.51%</td><td>65.50%</td></tr></table>		被保険者	被扶養者	計	受診対象者	3,500人	1,462人	4,962人	受診者数	2,804人	446人	3,250人	受診率	80.11%	30.51%	65.50%
	被保険者	被扶養者	計															
受診対象者	3,500人	1,462人	4,962人															
受診者数	2,804人	446人	3,250人															
受診率	80.11%	30.51%	65.50%															

※ PSA検査（前立腺がん）は、令和元年より廃止

(3)インフルエンザ予防接種

被保険者	1,356人	被扶養者	1,025人	合 計	2,381人
				補助金額	3,055,860円

(4)契約保養所費

事業内容	実施期間	実施内容
契約保養所利用補助金	年間	全国の宿泊施設を保養の目的で利用したものに補助金を支給。 延べ 152人 392,000円

案内が届いたら受けましょう！ 病気を未然に防ぐチャンス、 特定保健指導

「特定保健指導」は、将来の病気を防ぐチャンスです。
案内が届いた方はぜひ受けてください。



特定保健指導とは

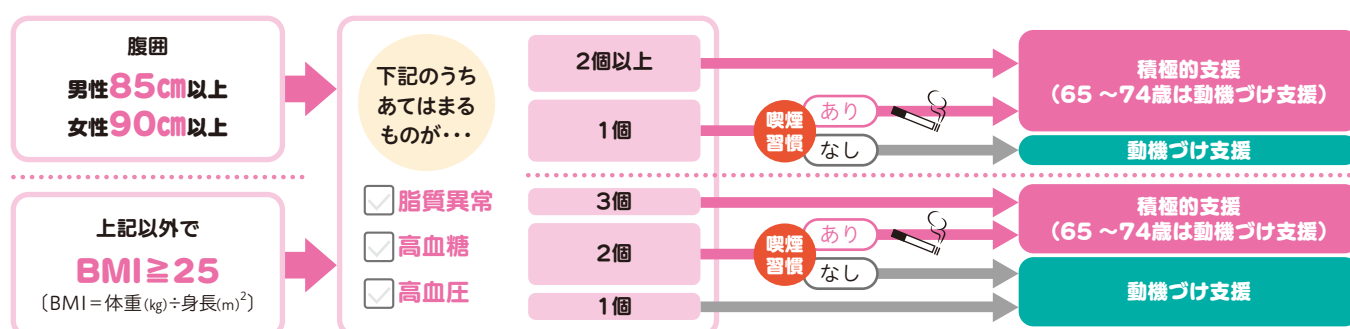
メタボリックシンドロームに着目した特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善によって生活習慣病の予防効果の高い方を抽出。保健師など専門職が面談などで、生活習慣改善に取り組めるようサポートします。

特定保健指導のメリット

- 専門家から自分にあった生活習慣改善策のアドバイスとサポートを無料で受けられる。
- 体調が改善され健診結果も改善される。
- 病気を未然に防ぐことで将来的に費用負担や精神的負担を回避できる。

特定保健指導の対象者はどうやって選ばれる？

特定健診の結果、「内臓脂肪の蓄積」があり、「血压」「血糖」「脂質」の検査数値と「喫煙習慣」の有無から対象者を選定します。血压や血糖など、それぞれの数値はそれほど悪くなくても、リスクが重なるとメタボリックシンドロームになりやすくなります。リスクの数に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」の2通りの特定保健指導に分けられています。



特定保健指導ってどんなことをするの？



メールや面談であなたの取り組みをバックアップ

専門家の指導のもと
に行動計画を作成



生活習慣改善の
取り組み



専門家がメールや
面談で取り組みの
確認やサポート



3カ月経過後(積極的
支援の場合は、3カ月
以上の継続的な支援
が終了後)、取り組み
を評価

新型コロナウイルス感染症 次の流行に備えよう

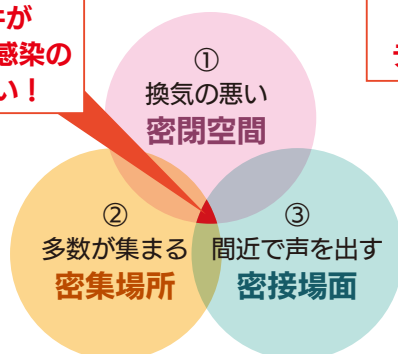
新型コロナウイルス感染症の世界的な流行は、まだ続いています。国内でも次の流行に備えて、感染予防策を継続しましょう。



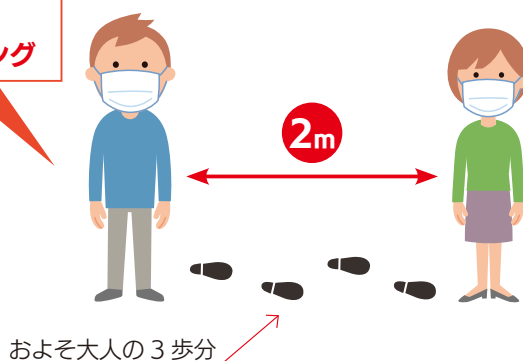
3密を避けて人との距離をとりましょう！

感染を防ぐため、「密閉」「密集」「密接」の3つの「密」が重なる空間を避けます。人との距離はできるだけ2m（最低1m）とることが大切です。

3つの条件が
そろえば集団感染の
リスクが高い！



ソーシャル
ディスタンス



★くしゃみや咳をするときは、咳エチケットをお忘れなく！

★流水30秒以上の手洗い、または手指のアルコール消毒も継続を！



新しい生活様式に移行することが必要です

- 屋内や会話するときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う
- 遊びに行くなら屋内より屋外へ
- 毎朝、体温測定。
発熱やカゼの症状があるときは無理せず休む
- こまめに換気



- 買い物は1人または少人数ですいた時間に。通販も利用
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 公共交通機関では会話は控えめに、混んでいる時間帯は避ける
- 食事は持ち帰りや出前、デリバリーも
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用

高熱や強いだるさ、
息苦しさがある場合は

各都道府県の帰国者・接触者相談センターに**連絡**

いきなり病院へ行かないで！



最新の
正しい情報
はこちら

厚生労働省のホームページ

内閣官房ホームページ

厚生労働省の電話相談窓口

「新型コロナウイルス感染症について」

「新型コロナウイルス感染症の対応について」

フリーダイヤル 0120-565653

〔受付時間〕 9:00 ~ 21:00 (土日・祝日も実施)



大阪府電気工事健保 卒煙プロジェクト

ゼロ

0 円

で禁煙できます

プログラムの参加方法

① アプリをダウンロード

App StoreまたはPlayストアで「[ascure卒煙](#)」と検索、もしくは2次元バーコードからアプリをダウンロードしてください。



② ユーザー登録

アプリの手順に従って登録を進めてください。途中で必要となる招待コードは、以下になります。

招待コード：**195815**

③ アプリ内で面談予約

アプリで初回面談の予約をしていただきましたら、指導員から面談方法についてご連絡を差し上げます。

大阪府電気工事健康保険組合
TEL:06-6486-9013

大阪府電気工事健康保険組合へ加入の皆さんへ

スマホで健康管理するだけ！



GUPPY healthcare



健康ポイントを貯めて
Amazonギフト券を
当てよう！



ダウンロードはこちらから



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



グッピーヘルスケア

検索

毎月250名様に
1000円分
抽選で当たります！

※18歳以上の健康保険組合加入者の方が対象です

グッピーヘルスケアの
登録方法は裏面へ



*本プログラムは株式会社グッピーズによる提供です。本プログラムについてのお問い合わせは Amazon ではお受けしておりません。株式会社グッピーズ/TEL:03-5908-3883 までお願いいたします。
* Amazon, Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。

アプリに関するお問い合わせ



03-5908-3883



hc@guppy.co.jp



GUPPY 株式会社グッピーズ

〒163-0613 東京都新宿区西新宿 1-25-1 新宿センタービル 13F

<https://guppy.healthcare>

登録方法

STEP1 機能追加



STEP2 登録



応募まではとってもカンタン！3ステップ



*本プログラムは株式会社グッピーズによる提供です。本プログラムについてのお問い合わせはAmazonではお受けしておりません。株式会社グッピーズ/TEL:03-5908-3883
までお願いいたします。* Amazon、Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。

健康活動の獲得ポイント一覧

毎日	起動	アプリを起動したとき	10 pt
	歩数	5,000歩を超えたとき	10 pt
		10,000歩を超えたとき	10 pt
	体重	体重を記録したら	10 pt
	食事	食事の写真を投稿したら	10 pt
	禁酒	禁酒したら	10 pt
毎日	睡眠	睡眠時間を記録したら	10 pt
	イベント	イベントに参加したら	100 pt
年2回まで	健診受診	健診を受診したら	500 pt
毎年	特定保健指導受診	特定保健指導を受診したら	500 pt
	特定保健指導完了	特定保健指導が完了したら	500 pt

大阪府電気工事健康保険組合にご加入の皆様へ



ジョイフィット法人会員なら
全国いつでもどこでもご利用いただけます。

お近くの
ジョイフィットで
24時間365日
フィットネス!

あなたの ライフスタイルにフィットする フィットネスライフ始めませんか?



※高校生以上から入会可

月会費 **¥5,980** (税抜) 入会金 **¥500** (税抜)

特徴 1 レディースエリアやホットスタジオなども
課金なしで利用可能

特徴 2 ご契約いただいた店舗の他にも**全国で相互利用可能**です。
300 全国各地店舗

※2019年5月2日現在。
※全国相互利用は一部対象外の施設がございます。

新型コロナウイルス等の感染症 予防対策実施中

- 店内清掃時の消毒徹底
- 換気頻度の強化
- 手指用消毒剤の設置
- トイレのエアータオル
ジェットタオル停止
- マシンのエアータオルを撤去し
消毒剤、使い捨てペーパーの設置
- 飛沫感染防止のため、有酸素マシン間にフィルム
パーテーション等設置、マシン位置の変更

お手続き方法

健康保険組合ホームページから
「法人会員証明書」発行申請書を入手し
必要事項を記入後、健保へFAXください。

<http://www.denkikoujikenpo.com/>



【下記の持ち物を持参】

- 法人会員証明書
- キャッシュカード or クレジットカード
- お届け印
- ご本人様確認書類

お近くのジョイフィット各店で
入会手続き後に利用可能



お問い合わせは大阪府電気工事健康保険組合まで

tel 06-6486-9013 月曜～金曜日(祝日を除く)
9:00 から 17:00 まで

法人会員についての不明な点は、(株)H3 ジョイフィット法人担当まで「大阪府電気工事健康保険組合の〇〇」と
お伝えください。【電話】070-2320-3105 【受付時間】月曜～金曜日(祝日を除く) 9:00 から 17:00 まで

お近くの店舗検索はこちら

ジョイフィット

検索



各施設の営業などにつきましては、ホームページでご確認ください。

今までの「大丈夫」 これからは通用しません。

健康診断の判定
「やや肥満」

まだ
肥満じゃないから
大・丈・夫!!

カロリー摂り過ぎても
体型維持できている!
食事抜き作戦で
大・丈・夫!!

年齢とともに…
新陳代謝が落ちていくからです。

年々、脂肪はつきやすく、筋肉量は減っていきます。
何もしない人…少しずつカラダへの意識、行動を変えた人…
その差は、1年で一目瞭然です。

週1回からでもOK! ルネサンスでカラダづくり…今からはじめれば大丈夫!



会員プランは2つ。今ならお得に始められます! **10/16(金) ▶ 12/28(月)**

おすすめ! **月額固定** 使いたい放題プラン

月々 **8,580** 円 (税込) Monthly
コーポレート会員



会社帰りも
便利!

- ・月会費ひと月分
- ・入会時の手数料
- ・レンタル用品

通常1,100円(税込)

通常3,630円/月(税込) **最大2ヶ月間**
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

0 円

都度払い 使う毎にお支払い

1回 **1,650** 円 (税込) 1 Day
コーポレート会員

レンタル用品

通常1,600円/回(税込)

入会当日

タオル(大小セット)・シューズ・
Tシャツ・ハーフパンツ

0 円

入会するなら、今スグに! らくらくWEB登録から ▶

お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。



※特典は、新規でコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。尚、コーポレート会員退会後7ヶ月以上経過している方も含みます。 ※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。
2020秋_840010236038

各施設の営業などにつきましては、ホームページでご確認ください。



古都の眺望も楽しめる

京都洛東ウォーク

見どころが多く何度訪れてもよい京都。歴史的な建造物のほか、送り火で知られる大文字山に登り京都の眺望も楽しめるウォーキングコースをご紹介します。

京都観光 Navi
<https://ja.kyoto.travel/>



JR「京都」駅より市営地下鉄烏丸線で「烏丸御池」駅へ。市営地下鉄東山線に乗り換え、「蹴上」駅下車



南禅寺水路閣

ねじりまんぼの内部

上を通る蹴上インクラインの負荷に耐えられるよう、レンガを斜めに積んで強度を上げている。



日向大神宮

京都最古の宮。昔は伊勢神宮への代参として多くの参拝者が訪れたという。

境内拝観自由 ☎ 075-761-6639



蹴上インクライン

全長582mの世界最長の傾斜鉄道の跡。琵琶湖疏水の蹴上―南禅寺間は高低差が約36mあるため、船を台車に乗せて陸路で運航するために敷設された。

蹴上駅を出たら、蹴上インクラインの下を通るトンネル「ねじりまんぼ」を見てみよう。斜めにねじれたようにレンガが積み、うずを巻いているように見える。蹴上インクラインとは、琵琶湖疏水の蹴上船溜りと南禅寺船溜りの間を結ぶ傾斜鉄道の跡だ。

次に日向大神宮に向かう。「京の伊勢」ともいわれるパワースポットだ。お参りしたら来た道に戻り、蹴上疏水公園に立ち寄り、蹴上インクラインを歩いて南禅寺に向かおう。

南禅寺にある重厚な水路閣を流れるのは琵琶湖疏水の分水で、哲学の道沿いの流れにつながる。境内を散策したら哲学の道をのんびり歩いて銀閣寺方面へ行こう。

銀閣寺を過ぎ、大文字の火床へ向かう登山道に入る。30～40分登ると火床に到着。京都市を一望する眺めは壮快だ。来た道に戻り、銀閣寺を拝観してゴール。帰りは、バス停「銀閣寺前」「銀閣寺道」からバスに乗ることができる。



南禅寺

臨済宗南禅寺派の大本山で13世紀の開創。
三門は重要文化財に指定されている。

● 年末（12月28日～31日）

● 12月1日～ 2月末日 8:40～16:30

3月1日～11月30日 8:40～17:00

● 方丈庭園・三門

一般500円 高校生400円 小・中学生300円

南禅院

一般300円 高校生250円 小・中学生150円

☎ 075-771-0365



哲学の道

永観堂付近から銀閣寺のあたりまでの約
1.5kmほどの小径。京都大学の哲学者の西田
幾多郎にちなみ「哲学の道」と呼ばれるよ
うになった。



提供 慈照寺

銀閣寺（東山慈照寺）

室町幕府八代将軍の足利義政によって造営され
た山荘で、義政没後に臨済宗の寺院となった。
世界文化遺産に指定されている。

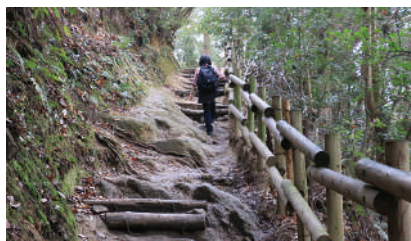
● 無休

● 3月1日～11月30日 8:30～17:00

12月1日～2月末日 9:00～16:30

● 高校生以上500円 小・中学生300円

☎ 075-771-5725



大文字火床への登山道

火床へ向かう道はわかりやすく、迷う心配はな
い。安全に山歩きできる靴を履いて登ろう。



将軍塚青龍殿には、延面積1,046m²の木造大舞台があり、眼
下に京都市内を一望できる人気スポット。将軍塚青龍殿は京
都一周トレイルの「東山コース」に含まれている。

● 無休

● 9:00～17:00（16:30受付終了）

● 大人500円 高校・中学生400円

小学生200円（保護者同伴だと無料）

☎ 075-561-2345（青蓮院門跡）

京都一周トレイルとは？

京都市街を取り囲む山々をめぐる全長約80kmのコース
と、京北エリアに全長約40kmの「京北コース」がある。自
然や文化を体感しながら歩くことができる。

80kmのコースには、「東山コース 伏見・深草ルート」、「東
山コース」、「北山東部コース」、「北山西部コース」、「西山コー
ス」がある。「東山コース」は、伏見稲荷駅からケーブル比
叡駅を結ぶ24.6kmのコースで、将軍塚青龍殿のほか、南禅寺、
大文字山の火床なども含まれている。区間を区切り、少しづ
つ京都一周トレイルコースに挑戦するのも面白そうだ。

京都の味 豆腐

京料理に欠かせない食材の
豆腐。料理店でいただくほ
か老舗豆腐店も多いのでお
みやげにもおすすめ。



重症化リスクを下げる 予防接種

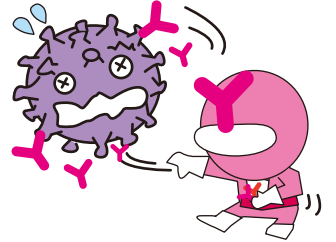
遅くとも 12月中旬までに受ける

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とも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、依然として多くの人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。

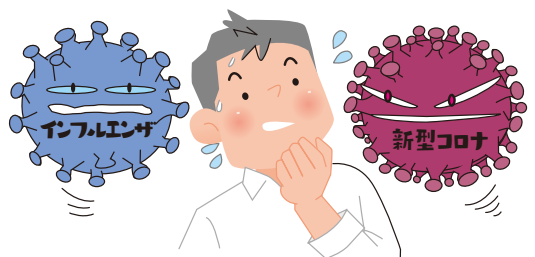
ウイルス感染を 防ぐ生活習慣を

予防接種とともに、外出後・食事前の手洗いの徹底や、流行時の人混みへの外出を避ける、規則正しい生活習慣で免疫力を上げるなど、ウイルス感染を防ぐ生活習慣を身につけましょう。最終的に頼れるのは、自分の体のコンディションです。十分な睡眠、栄養バランスのよい食生活、適度な運動、ストレス解消など、日頃から健康管理に努めておきましょう。



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。



インフルエンザ 予防接種補助金について

インフルエンザ予防接種を受けた方に補助金を支給します。
実施方法は次のとおりです。



- | | |
|---------------|---|
| 受給資格 | 当健康保険組合の被保険者および被扶養者 |
| 実施期間 | 令和2年10月から令和3年2月末までに予防接種を受けた方 |
| 請求期間 | 令和3年3月10日(水)必着をもって締め切りとします。
⑨当該年度事業のため、期日を越えた請求は認められません。 |
| 補助金の支給 | 実施期間内に1回のみとします。 |
| 補助金の額 | 被保険者1,500円、被扶養者1,000円を上限として支給します。
⑩接種費用が上限（被保険者1,500円、被扶養者1,000円）に満たない場合は、
実際にかかった接種料金を支給します。 |

インフルエンザ予防接種補助金請求方法

- 1 予防接種の費用を全額支払い、必ず明細のある領収書を受け取り、領収書（接種年月日、医療機関名、接種を受けた方の氏名、インフルエンザ予防接種であることがわかる記載があること、費用の単価記載、医療機関の領収印）を確認してください。
- 2 インフルエンザ予防接種補助金支給申請書に必要事項を記入し、①の領収書を添付のうえ、事業所の健康保険事務担当者の方に提出してください。
- 3 事業所の健康保険事務担当者は、被保険者からの請求の委任欄を確認のうえ、まとめて当健康保険組合へ送付してください。
- 4 当健康保険組合から事業所（会社）に補助金（請求者ごとの明細を送付します）を支給します。

インフルエンザ予防の4つの法則！

1 感染予防の基本は 手洗いを念入りに

日々さまざまなものに触れる手はウイルスが付着している可能性があります。帰宅時や食前はこまめに手洗いをしましょう。手のひらだけでなく、爪の間、手の甲、手首まで入念に洗い流しましょう。

2 適した湿度調整で ウイルスを退治！

インフルエンザウイルスは乾燥した環境を好むため、室内の湿度を高め設定することがポイント。加湿器などを使用して、湿度約50～60%に室内環境を整えましょう。

3 バランスのよい食事で 内側から免疫力UP

ウイルスに負けない体づくりには、腸内環境を整えて免疫力を上げることが重要。腸内環境を整える食物繊維や発酵食品を取り入れたバランスのよい食事を心がけましょう。

4 予防接種は 流行前に済ませよう

毎日の予防も大切ですが、ワクチン接種を受けておけばより安心！ワクチンは、効果がでるまでに約2週間かかるため、11月末までに接種しておくのがおすすめです。

令和2年度 インフルエンザ予防接種補助金支給申請書

事業所名

◎この補助金は、事業所を通じて支給します（とりまとめ表が必要です）。
◎必要事項を記入し、領収書添付のうえ、事業所担当者にお渡しください
（注意事項については用紙下部をご覧ください）。

記号	番号	接種者氏名	続柄	予防接種日	窓口負担額	※健保使用欄	
						※記入しない	補助金額
1			本・家	令和 年 月 日	円		円
2			本・家	令和 年 月 日	円		円
3			本・家	令和 年 月 日	円		円
4			本・家	令和 年 月 日	円		円
5			本・家	令和 年 月 日	円		円
6			本・家	令和 年 月 日	円		円
7			本・家	令和 年 月 日	円		円
8			本・家	令和 年 月 日	円		円
9			本・家	令和 年 月 日	円		円
10			本・家	令和 年 月 日	円		円

注 意 事 項

添付書類について

予防接種を受けた医療機関が発行した「領収書（原本）」を添付してください。

以下の記載がない領収書、レシートなどは補助の対象となりません。ご確認ください。

●日にち ●医療機関名 ●氏名
●予防接種の名称 ●金額 ●領収印

期間について

◆**予防接種期間**：令和2年10月1日～令和3年2月28日

◆**補助金請求期間**：令和3年3月10日(水)必着

補助金額・回数について

◆**補助金額**：被保険者 1,500円

被扶養者 1,000円

※実際の予防接種金額が補助金額内の場合は、実際の費用を支給します。

◆**補助回数**：期間内1回

お子様が2回予防接種を受けられた場合は、どちらか1回分を記載してください。

その他留意事項

事業主（事業所）名義の領収書では補助金は支給できません。

必ず個人名義の領収書をご利用ください。

※事業所ご担当者さまへ

大変お手数をおかけしますが、本申請書は「インフルエンザ予防接種補助金取りまとめ表」にまとめていただき、当健康保険組合へ一括送付していただきますよう、お願いします。

「インフルエンザ予防接種補助金とりまとめ表」はホームページにも掲載しております。

URL:<http://www.denkikoujikenpo.com> TEL 06-6486-9013