

大笑いと保たより

令和6年10月



ご家庭へ必ずお持ち帰りいただきご家族と一緒に読みください

大阪線材製品健康保険組合ホームページ
URL <http://www.senzai-kenpo.or.jp/>



「一攫千金」その思いで芸能界へ

2000年代初頭。空前のお笑いブームの真っただ中、真っ黒のボンデージをまとい、女王様キャラを演じていたお笑い芸人・にしおかすみこ。現在は「う」と、髪はぱつさりショートヘア、ナチュラルメイクも清楚なミドルエイジの女性へと落ち着いていた。当時の芸風が、実はかなりの無理のうえで成り立っていたことが想像できるほど、その物腰は柔らかく、上品な装いが似合う。

そもそも芸能界を目指したきっかけが「一攫千金を夢見て」だというから、意外だ。二十歳間もない頃のこと。家族には、「芸人になる」とだけ伝えて東京へ出てきた。

「特に母は、どうせ売れないだろうすぐ戻つてくるだろう」と思っていたみたいですね。知り合いから「SMの格好でテレビに出てるの、すみちゃんじゃない?」っていわれて初めて知ったみたいで。めちゃくちや怒つてしましましたね(笑)心配だったんだと思います」



お笑い芸人 にしおかすみこさん

選択肢も正解も、人と家族の数だけ

元看護師で現在は認知症の母、マイペースでありダウン症の姉、昔から無類のお酒好きの父、そして、元一発屋のお笑い芸人…という家族構成。二十数年ぶりに戻った実家の生活と家族の言葉を、忘れないようにとメモをとりはじめた。元来、書くという行為が好きだったこともあり、苦にはならなかった。マネージャーさんの計らいで、そのメモをまとめて綴った家族との生活のWeb連載をスタート。『ポンコツ一家』と名付けられたそのエッセイは2023年に書籍として刊行されるに至る。

振り返れば、子どもの頃から家族それぞれポンコツなところはあったが、母は、看護師として働きながら、時に厳しくも愛情をたくさん注いでくれていたという。だからこそ、久しぶりに会った母が認知症になっていたのはびっくりした。

多くの人が直面する問題の一つである、家族の介護。一緒に住む、離れて見守る、施設に頼る。家族ごとに、それぞれの選択肢がある。

「もともと自分も“心が病んでしまう前に逃げる”くらいの気持ちで実家に戻りました。とりあえず見守る。できるだけする、という感じですかね。先を考えて想像でしないとなるより、今日、明日の朝、母と笑えていれば、いいかなって」

連載のテーマは家族だが、「家族とは?」の答えは、いまだ

模索中だ。家族と一緒にいることで安心感は得られず、イラストしたり落ち込んだりと、感情は大忙しの毎日だ。でも、そんなにしおか家のエピソードを読んで、笑ってくれる人が一人でもいれば、という思いもあって執筆活動を続けている。

実家に戻ったことを機に始めた執筆活動は、仕事の幅を広げるきっかけにもなった。にしおかさんは、何か新しいことを始めるときは、まずは好き嫌いから考えて、好き嫌いもわからぬときは、興味があるかどうか、で判断をするという。

「やってみて、苦手だったりダメだったら引き返せばいい。続けなければならない理由はないから。とりあえずやってみたらいいんじゃないかなって」

女王様を演じていた頃から、素の自分はノミの心臓の小心者だった。家族との生活では、お互い衝突することも多々あり、時に投げ出したくなることもある。だからこそ、抱え込みすぎない、無理をしそうない、ちゃんとしなくていい、ぐらいの気持ちようで。

「全部ぶん投げて出ていくぞ!っていつも思いながら、一緒に暮らしています(笑)」

自分が健康や幸せでいないと、周りの人のことや笑顔でできないから、と話を締めくくった。当たり前だけれど、私たちがつい忘れがちな大事なこと。それがわかっている人は、実は小心どころか、結構芯が強い人だつたりする。



1974年生まれ、千葉県出身。ワタナベエンターテインメント所属。日本テレビ『エンタの神様』に女王様キャラとして出演しブレイク。2021年より、講談社FRaUWebにて「ポンコツ一家」を連載し、2023年書籍化。

自分の笑顔と健康を大事に
“とりあえず”を積み重ねて

収入支出決算の お知らせ

令和5年度の決算は、さる7月19日に開催されましたのでお知らせいたします。

当健保組合の令和5年度の収支状況は、収入面においては、平均被保険者数は減少しましたが、平均標準報酬月額と平均標準賞与額が前年度より増加した結果、保険料収入は対前年度で約5,300万円(+1.6%)の増加となりました。

一方、支出面においては、新型コロナウイルス感染症が5類に移行され、医療機関等への受診機会が増えたことや、インフルエンザの流行などにより、保険給付費が前年度より約1億4,400万円(+7.5%)の大幅な増加となり、支出合計では、対前年度で約1億9,300万円(+5.5%)の増加となりました。

この結果、今年度も保険料収入だけでは支出を賄えないことから、準備金から2億2,000万円(前年度は1億9,300万円(+5.5%))の増加となりました。

1億円)を繰り入れて収支のバランスを図りました。以上により、令和5年度の一般勘定の収支決算差引額は約5,600万円を計上しましたが、健保財政の健全性を示す経常収支差引額は約2億2,900万円の赤字となりました。

近年、全国の健保組合は非常に厳しい財政状況に追い込まれています。依然として高止まりの医療費と高齢者医療制度への支援金・納付金等が財政を圧迫しています。令和4年から団塊の世代が75歳以上の後期高齢者となり始め、令和7年まで後期高齢者と高齢者拠出金が急激に増加していきます。その後、ベースは鈍化するものの高齢者の増加は続き、高齢者拠出金は増え続ける見通しです。さらに支え手となる現役世代は減少していくことから、現在の制度の維持は極めて困難な状況となります。現役世代の負担を軽減し、能力に応じて全世代が支え合う、全世代型社会保障の構築に向けた改革は急務です。

皆さまにおかれましても、時間内の受診やジエネリック医薬品のご利用などを通じて、医療費の適正化にご協力いただくとともに、当健保組合の保健事業を積極的にご利用いただき、健康管理に努めさせていただきますようお願いいたします。

介護勘定

■令和5年度決算概要

収入	
科目	金額(千円)
介護保険収入	397,068
雑収入	6
合計	397,074

支出	
科目	金額(千円)
介護納付金	359,190
介護保険料還付金	11
合計	359,201

収入支出差引額
37,873千円



被保険者等の状況

区分	令和5年度	令和4年度	増減率(%)
平 均 被保険者数	男	5,285人	5,351人
	女	1,228人	1,209人
	計	6,513人	6,560人
平均標準報酬月額	男	364,590円	359,523円
	女	257,068円	251,682円
	平均	344,625円	339,959円
平均標準賞与額		954,661円	908,864円
被扶養者数(扶養率)		5,488人(0.84)	5,701人(0.87)

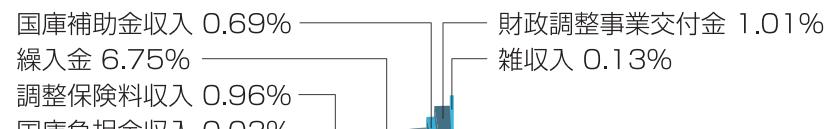
区分	令和5年度	令和4年度	増減率(%)
第2号被保険者数	4,934人	4,928人	0.12
被保険者数	3,695人	3,646人	1.34
被扶養者数	1,240人	1,282人	-3.28
平均標準報酬月額	382,080円	378,372円	0.98
平均標準賞与額	1,068,292円	1,014,454円	5.31

一般勘定

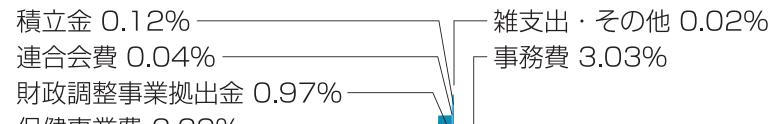
■令和5年度決算概要

科目	金額(千円)
健康保険料収入	3,437,043
国庫負担金収入	1,307
調整保険料収入	36,449
繰入金	256,703
国庫補助金収入	26,126
財政調整事業交付金	38,382
雑収入	5,071
合計	3,801,081
経常収入合計	3,480,322

■収入と支出の割合



科目	金額(千円)
事務費	113,504
保険給付費	2,046,913
納付金	1,455,999
保健事業費	85,913
財政調整事業拠出金	36,337
連合会費	1,613
積立金	4,313
雑支出・その他	579
合計	3,745,171
経常支出合計	3,708,833



収入支出差引額 **55,910千円**
経常収入支出差引額 **-228,511千円**

インフルエンザ予防接種 費用補助について

当組合では、(一社)東京都総合組合保健施設振興協会(略称:東振協)と契約している医療機関で接種期間内に接種した場合に限り補助を行います。

全国に約3,500カ所の契約医療機関がありますので、ぜひご利用ください。

対象者 被保険者および被扶養者(※接種日当日に資格のある方)

補助金額 1人につき、年度内1回1,500円の補助を行います。

接種料金から1,500円を引いた金額を窓口でお支払いください。

申込期間 令和6年9月から

接種期間 令和6年10月～令和7年2月

実施方法 ①院内予防接種……東振協の契約医療機関で実施

②集合予防接種……東振協が都内および近隣に会場を設置し実施

③出張予防接種……事業所に医療スタッフを派遣して実施

【申し込みから受診までの手順】

1.院内予防接種・集合予防接種

1利用者は東振協契約医療機関に電話で予約をしてください。

医療機関は、東振協ホームページ <http://www.toshinkyo.or.jp/influenza.html> をご覧ください。

2東振協ホームページから画面の手順にしたがって必要事項を入力のうえ利用券(院内・集合予防接種用)を作成しプリントアウトするか、大線健保たより10月号に綴じ込んであるインフルエンザ予防接種利用券(院内・集合予防接種用)をコピーして必要事項を記入のうえ使用してください。

3接種日当日、受付窓口に「利用券」および「健康保険被保険者証」、「マイナ保険証」または「資格確認書」を提示してください。

4予防接種後、組合負担金1,500円を差し引いた金額を医療機関の窓口でお支払いください。

2.出張予防接種

1利用者(事業所)は、出張予防接種実施医療機関(医療機関名簿に表示)に対し、インフルエンザ予防接種利用申込書(出張予防接種用)および申込者名簿に必要事項を記入し、郵送またはFAXにより予約申し込みを行ってください。

※事業所の所在地が遠隔の場合や予防接種人数により、出張予防接種ができないこともありますので、必ず医療機関にご確認ください。

インフルエンザ予防接種利用申込書、申込者名簿は東振協ホームページからダウンロードするか、大線健保たより10月号の綴じ込みをコピーして使用してください。

2予防接種後、組合負担金1,500円を差し引いた金額をお支払いください(※支払い方法は予約の際に確認してください)。

*インターネットの環境がない場合は、当組合までお問い合わせください。

公 告

事業所の新規適用

令和6年6月21日付 ニッセンファスニング株式会社

10月は健康強調月間です

健康強調月間とは、健康保険組合連合会・同都道府県連合会・健康保険組合が主催となり、健康づくりに関わるさまざまな取り組みを行う活動月間です。厚生労働省やスポーツ庁などの後援を得ながら、健康保険加入者の疾病予防・健康づくりに関する事業を推進しています。

59回目を迎える2024年度は、「運動」「食生活」「禁煙」「健診」の4つのアクションの実行を掲げています。人生100年時代を迎えようとする日本において、"健康"という財産形成の重要性が改めて認識されるなか、国民全体のヘルスリテラシーを底上げし、健康寿命の延伸をめざします。



令和6年度

標準報酬定時決定の結果がまとめました

令和6年度の「標準報酬月額算定基礎届」の結果は次のとおりです。

	令和6年度	令和5年度	増減額	対前年度比
男子	375,917円	367,987円	7,930円	102.15%
女子	268,261円	260,321円	7,940円	103.05%
男女平均	355,679円	347,745円	7,934円	102.28%

令和6年9月1日現在の標準報酬月額の平均は、前年度と比べて男女平均で7,934円の増額、率にして2.38%上昇しました。

令和3年度から4年連続で上昇となり、前年度(1.99%)より上昇率も拡大しました。

大阪線材製品健康保険組合
令和6年度 東振協専用インフルエンザ予防接種利用券(院内・集合予防接種用)
(医療機関実施報告・請求書兼用)

有効期限	2025年2月28日	利用回数	有効期限内 1回	特記事項	
健保組合通信欄	<ul style="list-style-type: none"> 当健康保険組合以外の方、資格喪失した方は利用できません。 2回法で接種をする場合でも、利用券の利用は1人1回のみです。 重複受診や資格喪失後の利用につきましては、後日補助金額を請求させていただきます。 利用券利用時に支払った自己負担金額を補助金申請することはできません。 				
	組合補助金額	本人	¥1,500*(税込)	家族	¥1,500*(税込)

インフルエンザ予防接種ご利用にあたっての注意事項

- ① この利用券は、契約医療機関以外では使用できません。
契約医療機関については、ホームページをご覧ください。
ホームページアドレス: <https://www.toshinkyo.or.jp/influenza.html>
- ② 受診するときは、契約医療機関の窓口に、利用券の提出と
健康保険証(マイナ保険証※・資格確認書)の提示をしてください。
なお、これらの提示がない場合は、受診当日、健康保険の資格を喪失されている場合は受診できませんのでご注意ください。
※マイナ保険証: 健康保険証として利用登録済みのマイナンバーカード
- ③ 利用券の有効期間は本年度10月1日～有効期限までとなります。
④ 受診するときは、事前に電話等で申込(予約)をしてください。
「予約不要」の医療機関もありますので、接種方法や予約等については、医療機関の指示に従って受診してください。
- ⑤ 予防接種料金は、利用券の券面に「組合補助金額」が表示してある場合、その差額を窓口でお支払いください。
- ⑥ 予防接種後に、身体に異変を感じた場合は、担当の医師に相談し、指示に従ってください。

【利用者記入欄】 ■太枠内の アミカケ 欄は利用者がご記入ください。

保険者番号	06272264	保険者名	大阪線材製品健康保険組合		
保険証記号		生年月日	西暦	年	月 日
保険証番号		性別	男性 / 女性	続柄	本人 / 家族
利用者フリガナ		個人情報同意欄	別紙「インフルエンザ予防接種における個人情報の取扱いについて」をご確認のうえ、同意をお願いします。		同意チェック欄 <input type="checkbox"/>
利用者氏名					

※利用者記入欄に記載がない場合、または記載内容に誤りがあった場合、補助金申請ができない場合があります。

※健康保険証等の記載内容と異なる場合は【利用者記入欄】の該当箇所を手書き等で修正してください。

【契約医療機関記入欄】

インフルエンザ予防接種実施報告(兼)請求書

《報告・請求書送付先》 一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)
〒130-0014 東京都墨田区亀沢1-7-3東京都ニット健保会館内 ☎ 03-5619-4121

上記の方にインフルエンザ予防接種を実施しましたので、実施報告・請求をいたします。

所在地						
電話番号						
医療機関名称						
東振協契約医療機関コード	A					
■接種料金	¥					
■接種日		月		日		

※「■接種料金」欄の記入について

- ・例外として、小児や高齢者等で「契約料金より安価で接種した場合」のみ、その安価料金を記入してください。
・通常の契約料金で接種した場合は記入不要です。

インフルエンザ予防接種における個人情報の取扱いについて

一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会
個人情報保護管理者 常務理事
TEL: 03-3626-7504

一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会(以下、「当協会」という。)は、以下の定めに従い、貴殿の個人情報を取扱います。下記の内容をご確認の上、同意をお願い致します。

1. 利用目的について

- ・インフルエンザ予防接種の実施のため
- ・契約医療機関へインフルエンザ予防接種にかかる費用を支払うため
- ・契約健康保険組合にインフルエンザ予防接種実施報告及び費用の請求をするため
- ・匿名加工後の統計資料等作成業務のため

以上の利用目的以外で貴殿の個人情報を利用する場合、ご本人に個別理由を説明し同意を得たうえで行うものといたします。

2. 個人情報の取扱いについて

当協会は、個人情報を上記利用目的の範囲内で正確・最新の内容に保つように努め、不正なアクセス、改ざん、漏えい等から守るべく、必要かつ適切な安全管理措置を講じます。

3. 個人情報の第三者提供について

当協会は、以下のいずれかに該当する場合を除き、あらかじめ貴殿の同意をいただくことなく、第三者に提供することはありません。

- ①ご本人が事前に承諾された場合。
- ②法令に基づく場合。
- ③人の生命、身体又は財産の保護のために必要がある場合であって、本人の同意を得ることが困難であるとき。
- ④公衆衛生の向上又は児童の健全な育成の推進のために特に必要がある場合であって、本人の同意を得ることが困難であるとき。
- ⑤国の機関若しくは地方公共団体又はその委託を受けた者が法令の定める事務を遂行することに対して協力する必要がある場合であって、本人の同意を得ることによって当該事務の遂行に支障を及ぼすおそれがあるとき。

4. 業務委託について

インフルエンザ予防接種事業を実施するにあたり、業務の一部を外部に委託しています。委託先に対しては、契約等にて個人情報保護に関する監督を行っております。主な業務委託の内容は次の通りです。

データ管理に伴う入力業務、情報システムの保守管理、配送業務、廃棄物処理

5. 個人情報を与えることの任意性等について

個人情報のご提示や個人情報の取扱いのご同意は、いずれも貴殿の任意となります。
但し、ご提示やご同意をいただけない場合は、第1項の利用目的を遂行できず、インフルエンザ予防接種の実施ができない場合があります。

6. 権利について

当協会の保有する個人情報については、ご本人による利用目的の通知、開示、個人情報の訂正、追加又は削除、個人情報の利用又は提供の拒否権(以下、「開示等」という。)を求めることが可能です。

開示等を要望される場合は、下記の個人情報相談窓口までご相談ください。

【個人情報相談窓口担当 TEL:03-3626-7504】

大阪線材製品健康保険組合

令和6年度 東振協専用インフルエンザ予防接種利用申込書(出張予防接種用)
(医療機関実施報告・請求書兼用)

有効期限	2025年2月28日	組合補助金額	本人	¥1,500*(税込)	家族	¥1,500*(税込)
保険者番号	06272264	保険者名	大阪線材製品健康保険組合			

【利用事業所(担当者)記入欄】

太枠内の アミカケ 欄は担当者がご記入ください。

事業所記号		事業所名称			担当者名	
連絡先	()		接種日	年 月 日 ~		年 月 日
個人情報同意欄	別紙「インフルエンザ予防接種における個人情報の取扱いについて」をご確認のうえ、同意をお願いします。 ※代表者様(担当者様)のみの同意しておりますので、代表者様は必ず他の利用者の方にも同意を得た上で、東振協専用インフルエンザ予防接種申込者名簿に登録してください。					□ 同意チェック欄

※必要事項に記載がない場合、または記載内容に誤りがあった場合、補助金申請ができない場合があります。

【契約医療機関記入欄】

インフルエンザ予防接種実施報告(兼)請求書

《報告・請求書送付先》 一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会(東振協)

〒130-0014 東京都墨田区亀沢1-7-3東京都ニット健保会館内

☎ 03-5619-4121

別紙申込者記載名簿の方にインフルエンザ予防接種を実施しましたので、実施報告・請求をいたします。

申込者名簿枚数 枚	実施人数計		請求金額 円	実施確認チェック欄	
	本人	名		申込者名簿の「実施確認」欄について、問診票、カルテ等でご確認いただき、チェックをしてください。 ※未実施の方については、必ず「二重線」で取り消し線を引いてください。	□ 確認しました
	家族	名			
	計	名			

所在地	印	A	B	C
電話番号				
医療機関名称				
東振協契約医療機関コード				

《医療機関様へお願い》

- 「実施確認」欄について、当日キャンセル等で未接種となった方は、補助金請求できませんので、「実施」の部分に「二重線」で取り消し線を引いてください。
- 無資格の方については、健保補助対象外となりますので、申込者名簿には載せないでください。
- 本用紙の【契約医療機関記入欄】の8項目「申込者名簿枚数」「実施人数計」「請求金額」「実施確認チェック欄」「所在地」「電話番号」「医療機関名称(捺印含む)」「東振協契約医療機関コード」をご記入ください。
- 下記の書類3点を併せて東振協宛てに報告(請求)してください。
 - ①東振協専用インフルエンザ予防接種利用申込書(本用紙)
 - ②東振協専用インフルエンザ予防接種申込者名簿
 - ③総括表(※総括表については東振協から医療機関へ送付します)

東振協専用インフルエンザ予防接種申込者名簿

枚 / 枚

※ 無資格の方については、健保補助対象外となりますので、申込者名簿には載せないでください。

※1 「実施確認」欄について、当日キャンセル等で未接種となった方は、補助金請求できませんので、「実施」の部分に「二重線」で取り消し線を引いてください。

※2 PCで入力する場合の「性別」「続柄」について
性別(は「男」または「女」で入力してください。
続柄(は「本」または「家」で入力してください)。

実施確認※1 キャンセルは二重線	接種日	保険証番号 ※記号番号の番号	漢字氏名		性別 ※2	続柄 (西暦)	生年月日
			姓	名			
1 実施	月 日				男・女	本・家	年 月 日
2 実施	月 日				男・女	本・家	年 月 日
3 実施	月 日				男・女	本・家	年 月 日
4 実施	月 日				男・女	本・家	年 月 日
5 実施	月 日				男・女	本・家	年 月 日
6 実施	月 日				男・女	本・家	年 月 日
7 実施	月 日				男・女	本・家	年 月 日
8 実施	月 日				男・女	本・家	年 月 日
9 実施	月 日				男・女	本・家	年 月 日
10 実施	月 日				男・女	本・家	年 月 日
11 実施	月 日				男・女	本・家	年 月 日
12 実施	月 日				男・女	本・家	年 月 日
13 実施	月 日				男・女	本・家	年 月 日
14 実施	月 日				男・女	本・家	年 月 日
15 実施	月 日				男・女	本・家	年 月 日
16 実施	月 日				男・女	本・家	年 月 日
17 実施	月 日				男・女	本・家	年 月 日
18 実施	月 日				男・女	本・家	年 月 日
19 実施	月 日				男・女	本・家	年 月 日
20 実施	月 日				男・女	本・家	年 月 日

2024
→
2025

インフルエンザ

感染を拡げないために、一人ひとりができること

流行が始まる前にインフルエンザの正しい知識を身につけて、冬を元気に乗り切りましょう！

インフルエンザの感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」

咳やくしゃみのしぶきから **飛沫感染**

感染した人の咳やくしゃみのしぶき（飛沫）に含まれるウイルスを吸い込むことにより感染します。

人混みを避け、症状のある人と接觸したら、手洗い・うがいを。自分に咳などの症状があるときは「咳エチケット」を心がけて。

手から目・鼻・口の粘膜へ **接触感染**

手に付着したウイルスが目・鼻・口の粘膜から体内に入ることにより感染します。

不特定多数の人が触るドアノブや手すり、エレベーターのボタン、トイレのレバー等に触れたときは、手洗いや手指消毒を行いましょう。

ワクチン接種計画を立て、 12月中旬までに接種を終えよう

インフルエンザワクチンは、接種後効果が現れるまでに通常2週間程度かかり、約5カ月効果が持続するといわれます。

肺炎や脳症などの合併症や死亡のリスクを減らす効果が期待できるため、乳幼児や妊婦、高齢者、糖尿病等の基礎疾患のある方は接種をおすすめします。

流行のピークに合わせ、12月中旬までに接種を終えておくと安心です。13歳未満は約4週間空けて2回目のワクチンを打つ必要があるため、遅くとも11月中に1回目の接種を済ませられるよう計画を立てましょう。



毎日できる予防法

規則正しい生活

十分な睡眠、適度な運動、食物繊維や発酵食品を取り入れたバランスの良い食事を心がけて、免疫力をアップさせる。



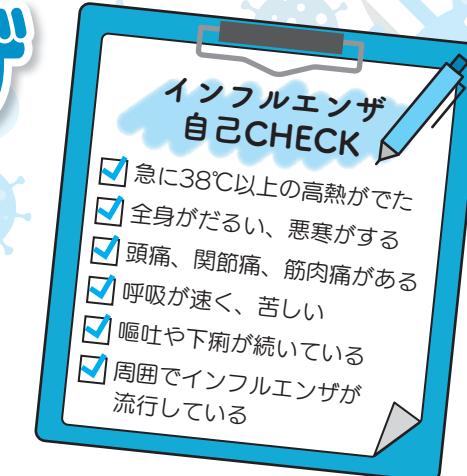
手洗いを徹底する

帰宅時、調理前、食事前は、石けんをよく泡立て、指先、爪の間、手の甲、手首まで丁寧に洗い、流水でしっかりすすぐ。



換気と温度・湿度

ウイルスは低温で乾燥した環境を好むため、定期的に換気しながら、室温20~25℃、湿度50~60%以上を保つ。



事業主ご担当者様

インフルエンザ出張予防接種ご利用にあたって

出張予防接種は、事業所に医療スタッフを派遣して予防接種を行います。

医療機関によっては、1事業所あたりの実施人数が異なりますので、予防接種医療機関一覧表の出張接種欄をご確認のうえお申込みください。

1. お申込方法

①出張予防接種を希望する事業所は、あらかじめ、ご担当者から医療機関に電話等で、接種日、人数、場所、支払方法等をご確認のうえ予約をしてください。予約後は、利用申込書に申込者名簿を添えてFAX等で医療機関にお申込みください。

なお、医療機関一覧の医療機関通信欄は目安となりますので、医療機関通信欄の内容を満たしていくと予約をお断りされる場合がありますので、ご了承ください。

②利用申込書の太枠内に記入漏れがないか必ずご確認ください。

また、申込者名簿については、利用者の「接種日」「保険証番号」「漢字氏名」「ふりがな」「性別」「続柄」「生年月日」を記入してください。また、申込者名簿は、最大20名まで記入できますが、20名を超える場合は、行を追加またはシートをコピーしてご利用ください。

③利用申込書及び申込者名簿作成にあたっては、同じ健康保険組合であっても事業所記号ごとに作成してください。

例) 同事業所内で事業所記号「100」「150」「200」の利用者がいる場合、東振協ホームページの「利用申込書（出張用）発行」より「事業所記号」を「100」「150」「200」で3回Excelダウンロードし、それぞれ事業所記号ごとに利用申込書及び申込者名簿を作成してください。

2. 注意事項

①予防接種をキャンセルする場合、又は予約日時を変更する場合は、必ず事前に医療機関と調整してください。

②予防接種当日、利用者が健康保険の資格を喪失している場合は受診できませんのでご注意ください。

③予防接種は、組合が定めた有効期限内に受診してください。なお、有効期限内における接種回数は、原則として、1人1回となります。

④予防接種料金は、利用申込書の太枠内に「組合補助金額」が表示してある場合、その差額の利用者分をとりまとめて医療機関へお支払いください。

なお、医師、看護師等の派遣費用及び交通費等の諸経費については、出張予防接種料金に含まれますので、お支払いは差額のみとなります。

⑤予診票などの記載が必要となりますので、予約時に確認し、医療機関の指示に従ってください。

⑥予防接種後に、身体に異変を感じた場合は、医師に相談し、指示に従ってください。

⑦利利用申込書（申込者名簿含む）は、契約医療機関以外では使用できません。契約医療機関についてはホームページ(URL <https://www.toshinkyo.or.jp/influenza.html>)をご覧ください。

⑧事業所の所在地が遠隔の場合は、出張接種ができないこともありますので、医療機関にご確認ください。

湖国探訪 東近江

こくたんぽう
ひがしおうみ

▶ ヒトミワイナリー
国産のぶどうを100%使用し、無ろ過・無清澄の「にごりワイン」のワイナリー直売所。天然酵母パンをはじめハード系のパンを中心とする「パンの匠 ひとみ工房」も併設。
※商品の種類は時期により異なります
⌚ 11:00～18:00
休 月曜日、木曜日、年末年始
📞 0748-27-1707

▶ 日登美美術館
日登美株式会社の創業者・図師礼三氏のコレクションを收藏。バーナード・リーチの作品を中心に、季節によってさまざまな美術品を展示。
⌚ 11:00～17:00
休 月曜日、木曜日、年末年始
¥ 大人500円、中学生以下無料
⌚ 0748-27-1707

▶ 永源寺ふるさと市場
地元でとれた新鮮な野菜や、永源寺名物のこんにゃくなどを販売。
⌚ 10:00～15:00(土日祝は16:00)
※4月中旬～12月中旬のみ営業
休 木曜日(11月は休)
📞 050-5801-1155

▶ 永源寺本堂
「安心室」と号し本尊の世継觀音を祀っており、祈願するとこどもや跡継ぎに恵まれると伝えられている。

▶ 永源寺観光案内所
永源寺の総門手前にあり、GWと観楓期(10月下旬～12月上旬)のみ開かれる観光案内所。
⌚ 9:00～17:00
📞 0748-27-2020

▶ 旦度橋
愛知川にかかる赤い欄干の大橋。

▶ 永源寺温泉 八風の湯
日帰り入浴、食事、宿泊ができる温泉施設。愛知川の自然が一望できる露天風呂を備えているほか、お食事処では近江牛や永源寺こんにゃくなどをいただける。
⌚ 10:30～22:00(最終受付21:00)
休 年中無休(メンテナンス休業あり)
¥ 土日祝: 中学生以上1,700円、3歳～小学生800円、3歳未満200円
平日: 中学生以上1,300円、3歳～小学生700円、3歳未満200円
📞 0748-27-1126

約7.5km 約3時間／約10,000歩



歴史的建造物と豊かな自然が残る東近江市。滋賀県内でも紅葉の名所として名高い湖東三山など、赤く色づく景色を巡る旅にでかけよう。

● 日本紅葉の名所100選に選ばれた三つの寺院 湖東三山

例年11月中旬の紅葉シーズンは、湖東三山をめぐるシャトルバスが運行。詳細は近江鉄道のHPをご確認ください。

釈迦山 百濟寺



近江最古の寺院で、606年に聖徳太子が「近江の佛教拠点」の一つとして建立したとされる。本坊庭園は県内最大クラスの池泉廻遊式かつ鑑賞式庭園で、別名「天下遠望の名園」と称されている。

⌚ 8:30～17:00(最終受付16:30)
¥ 高校生以上600円、中学生300円、小学生200円
📞 0749-46-1036

※営業時間や料金等は変更される場合があります。

松峰山 金剛輪寺



本堂は鎌倉時代の代表的な和様建造物として国宝に指定。例年11月頃には境内が鮮やかな紅葉に彩られ、とくに本堂周囲と庭園内の紅葉は「血染めのもみじ」と称されるほど深紅に染まる。

⌚ 8:30～17:00(最終受付16:30)
¥ 高校生以上800円、中学生300円、小学生200円
📞 0749-37-3211

龍應山 西明寺



834年、仁明天皇の勅願により三修上人が開山。本堂と三重塔は鎌倉時代の建造物で国宝に指定、二天門は室町時代の建造物で重要文化財に指定されている。

⌚ 8:30～17:00(最終受付16:30)
¥ 高校生以上800円、中学生500円、小学生300円
📞 0749-38-4008

INFORMATION

アクセス

近江鉄道八日市駅から近江鉄道バスで35分、「永源寺前バス停」下車

名神高速八日市ICから20分

HPはコチラ

東近江市観光 Web
(一般社団法人東近江市観光協会)
📞 0748-29-3920



2024年
10月から

薬代が一部変わります

2024年10月から、長期収載品^{*1}の処方や調剤について、選定療養^{*2}のしくみが導入されることになりました。

具体的には、後発医薬品（ジェネリック医薬品）があるにもかかわらず、患者が先発医薬品を希望して処方してもらう場合は、ジェネリック医薬品との差額のうち「4分の1」が新たに患者負担となり、先発医薬品を選んだ場合の自己負担額がこれまでよりも大きくなります。

*1 長期収載品 一般的に、ジェネリック医薬品がある先発医薬品のこと。

*2 選定療養 入院時の差額ベッド代のように、特別な療養環境などを患者が自ら希望して選ぶ療養のこと。保険外の療養になります。

対象となる先発医薬品

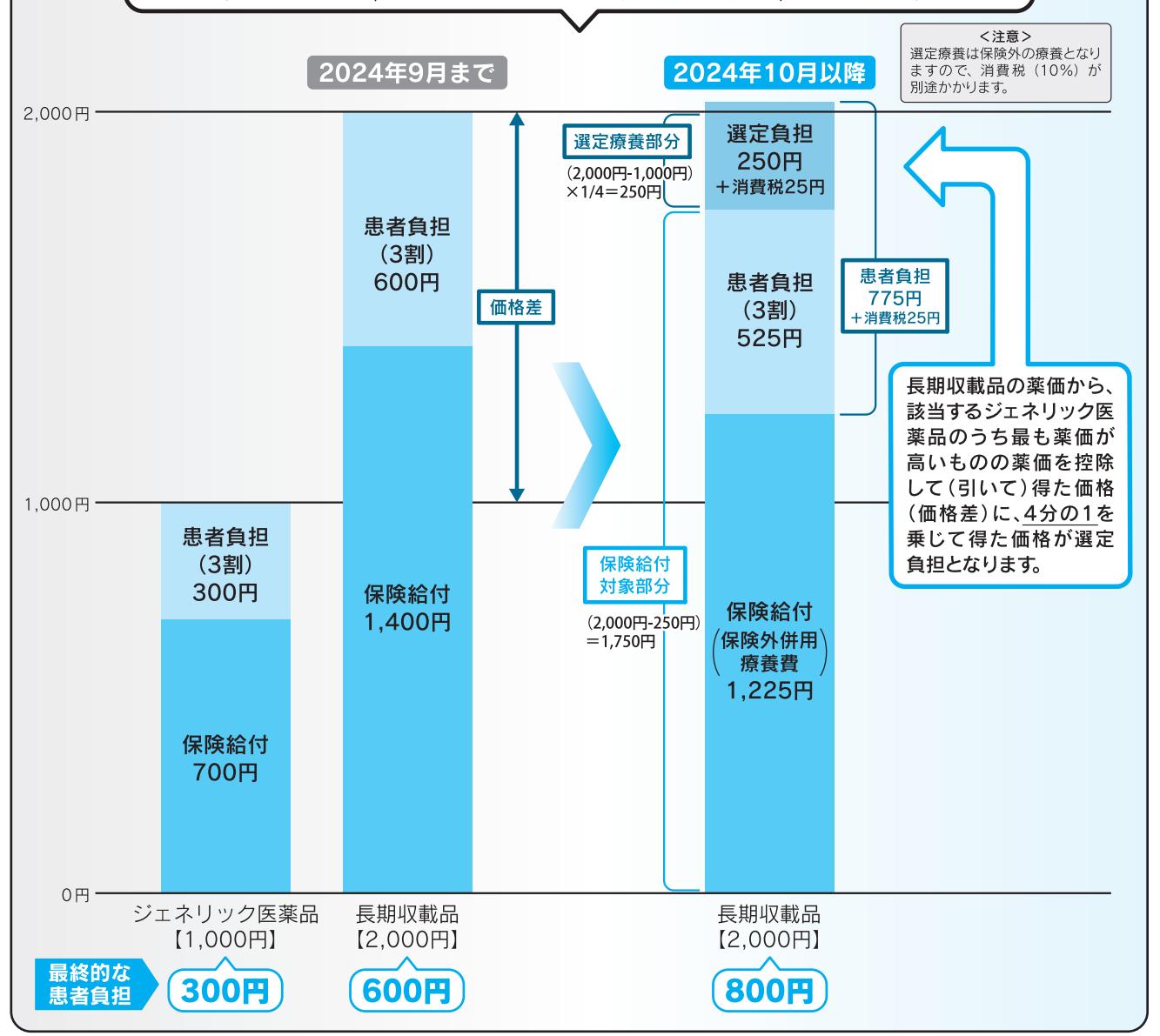
- ジェネリック医薬品が登場して5年以上経過している先発医薬品
- ジェネリック医薬品への置き換えが50%以上となった先発医薬品

対象とならない先発医薬品

- 医療上の必要性があつて先発医薬品を使う場合
- 薬局にジェネリック医薬品の在庫がないなど提供が困難な場合

3割負担の場合のイメージはこのようになります

(長期収載品が2,000円、最も高いジェネリック医薬品が1,000円の場合)



ココロを守る生活習慣

監修・公認心理師 上野 幹子

運動する習慣をつけて心を強くする

運動する習慣がある人は、そうでない人に比べてうつ病になりにくいことがあきらかになっています。この機会に運動する習慣をつけて心を強くしましょう。

運動はストレスと反対の作用を脳に与える

うつ病は心の病気といわれますが、実際はストレスによって脳機能に変調が起こっている状態です。

そのメカニズムは解明されていませんが、過度のストレスによって、精神を安定させる脳内神経伝達物質のセロトニンや、脳の神経細胞を増やす神経由来因子が減少したり、感情のコントロールに関係する脳の海馬が萎縮すると考えられています。

適度な運動にはこうしたメカニズムと反対の作用、つまりセロトニンや神経栄養因子を増やしたり、海馬の萎縮を抑える作用があります。また、運動にはストレスそのものを減らす効果などもあり、運動を習慣にすることでうつ病になりにくい心を作ることに役立ちます。



運動を習慣にすると相乗効果で心が強くなる

自分が心地よいと感じる運動を見つけて、続けてみよう

どんな運動をどれくらいすればよいかは解明されていませんが、さまざまな運動でうつ病を防ぐ効果が認められています。自分が心地よいと感じる運動をいくつか見つけて、スキマ時間や休日などに取り入れてみましょう。

ウォーキングなどの有酸素運動

ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動は手軽にできて効果的。セロトニンの分泌も促すとされている。



筋トレ

気持ちを前向きにさせる。有酸素運動と組み合わせると、より効果が期待できる。

ストレッチやヨガ

心身のリラックス効果が高い。ストレッチは寝る前に行うと睡眠の質を上げることにつながる。

スポーツやダンス、太極拳など

一緒に取り組む仲間がいると続けやすく、うつ対策の効果も高い。

疲れるほど行わず、「スッキリした！」と思えるくらいでOK。軽い運動でもよいので継続することが大切。



◆料理制作 新谷 友里江（管理栄養士）
◆撮影 さくらい しょうこ
◆スタイリング 深川 あさり

ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯の作り方

- ごぼうは縦半分に切り、ななめ薄切りにして水にさらし、水気を切る。
長ねぎはみじん切りにする。米は洗って水気を切る。さつまいもは1cm幅の半月切りにし、水にさらして水気を切る。グリーンカールは食べやすくちぎってさっと水にさらし、水気を切る。
- ボウルにAを入れてみそを溶かし、鶏ひき肉、ごぼう、長ねぎ、片栗粉を入れてよく練り混ぜ、6等分の円形に丸める。
- 炊飯器に米、もち麦、Bを入れて混ぜ、わかめ、さつまいもを並べ、その上に2をのせて（右の写真参照）、炊飯する。
- 炊けたらつくねを取り出してご飯を軽く混ぜる。つくねはグリーンカールを添えて盛り付ける。



POINT
つくねは、お米に直接のせると、ご飯粒がくっついてしまうので、さつまいもの上にのせると、きれいに仕上がります。

きのことアボカドの塩麹和え



1人分 67kcal / 食塩相当量 1.3g

材料（2人分）

しめじ ----- 1/2パック (50g)
まいたけ ----- 1/2パック (50g)
えのき ----- 1/2袋 (50g)
アボカド ----- 1/4個 (35g)
A 塩麹 ----- 大さじ1
酢 ----- 小さじ1
にんにくのすりおろし ----- 少々

作り方

- しめじ、まいたけは小房に分ける。えのきは長さを半分に切り、ほぐす。アボカドは一口大に切る。
- しめじ、まいたけ、えのきを耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、レンジ（600W）で2分加熱する。
- 2にアボカド、Aを加えてさっと和える。



食物繊維をたっぷりとるヘルシー食生活のコツ

- 根菜類やきのこ類、海藻類などは食物繊維が豊富。根菜類のきんぴらや、きのこ類や海藻類のおひたしなどを、作りおきしておくと便利。
- みそ汁は野菜やきのこ類、海藻類などを入れて具だくさん。
- お米にもち麦や雑穀を加えて炊くと食物繊維が増加。

- メリット**
- ☑ 腸内環境を整えて便通を改善し、免疫力をアップ。
 - ☑ コレステロールの排出を促進。
 - ☑ 糖の吸収を遅くして血糖値の急激な上昇を抑えるため、糖尿病の予防・改善に効果的。

炊飯器調理のコツ

●肉やごぼうなどの旨味のある食材をご飯と一緒に炊くことで、旨味がご飯に染み込んで、風味豊かな炊き込みご飯になります。

⚠ オープンシートやアルミホイルを使うと、蒸気口をふさいでしまう恐れがあるので、絶対に使わないようにしましょう。

炊飯器で主菜もできちゃうヘルシーメニュー



ごぼうのみそつくね & さつまいもとわかめの炊き込みご飯

ごぼうのみそつくね 1人分 233kcal / 食塩相当量 1.2g



さつまいもとわかめの炊き込みご飯 1人分 369kcal / 食塩相当量 1.1g



材料（2人分）

ごぼう ----- 1/2本 (50g)
長ねぎ ----- 1/4本 (25g)
グリーンカール ----- 適量
A 酒 ----- 大さじ1
| みそ ----- 大さじ1
鶏ひき肉 ----- 200g
片栗粉 ----- 大さじ1

材料（2人分）

米 ----- 1合 (150g)
さつまいも ----- 1/3本 (100g)
もち麦 ----- 大さじ2 (25g)
B 水 ----- 1カップ
| 酒 ----- 大さじ1/2
| 塩 ----- 小さじ1/3
わかめ（乾燥・カット）----- 小さじ2 (2g)

マイナ保険証はカンタンに登録できます

医療機関の受診や薬剤の処方には、ぜひマイナ保険証をご利用ください。



マイナ保険証の登録方法

●スマホから登録する



スマホでどこでも登録できる!

こんな方にオススメ
自宅や外出先で、場所を問わず登録したい方

「マイナポータルアプリ」のインストールが必要となります。



ご自身のスマートフォンに「マイナポータルアプリ（申請用アプリ）」をダウンロード後、画面の指示に従つて操作・登録してください。

●医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーで登録する



登録してすぐに使えますよ♪

こんな方にオススメ
登録後、その場で健康保険証として利用したい方

マイナンバーカードを医療機関や薬局にお持ちいただき、顔認証付きカードリーダーの画面を操作して登録してください。

●セブン銀行ATMで登録する



近くのコンビニなら行けるわ!

こんな方にオススメ
・マイナポータルアプリ未対応のスマートフォンをお持ちの方
・スマートフォンをお持ちでない方や操作に自信のない方

ATM画面の「各種お手続き」>「マイナンバーカードの健康保険証利用の申込み」ボタンを押し、画面の指示に従つて操作・登録してください。



マイナ保険証にはどんなメリットがある？

データに基づくより良い医療

- 特定健診の結果や診療情報をスムーズに医師と共有できます。
- 医師や薬剤師が薬剤情報を共有することで、重複投薬や禁忌薬剤投与の防止につながります。
- 旅行先や災害時などでも、薬の情報等が連携されます。

各種手続きがより簡単・便利に！

- 転職・転居時の健康保険証の再登録が不要になります。
※保険者が変わるのは加入の届け出が必要です。
- 限度額適用認定証の手続きをしなくても、高額な医療費の窓口負担が不要になります。
- マイナポータルで医療費控除の手続きができるうえ、過去の健診や処方された薬剤、医療費の閲覧も可能になります。



マイナンバーカードに関するお問い合わせはこちら

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 土日祝 9時30分～17時30分（年末年始を除く）
紛失・盗難などによる一時利用停止は24時間365日受付

マイナンバーカードの健康保険証利用について
(厚生労働省)



2024年12月2日 健康保険証が廃止されます

マイナ保険証の登録はお早めに！

健康保険証は、2024年12月2日をもって廃止となり、以降は、マイナ保険証※を提示して医療機関を受診することが原則となります。マイナンバーカードを取得していない方や健康保険証利用の登録がお済みでない方は、すみやかに申請・登録を行いましょう。

※マイナ保険証とは、健康保険証利用の登録が完了しているマイナンバーカードを指します。

健康保険証廃止前後に「資格情報のお知らせ」「資格確認書」を送付・発行いたします

● 資格情報のお知らせ

対象者 当組合の全加入者

ご自身の資格情報（マイナンバーカードに記載の個人番号下4桁を含む）をご確認いただき、安心してマイナ保険証をご利用いただくことを目的に、送付いたします。

必ず各自で大切に保管してください。

送付時期 2024年10月までに一斉送付

※新規加入者には、2024年12月2日以降も送付。
ただし、個人番号下4桁の記載はありません。

使用方法 •自身の資格情報（記号・番号など）を確認する。
•医療機関や薬局の受付で、カードリーダーが使えずマイナ保険証での受付ができない場合に、マイナ保険証とともに提示する等。

※マイナポータルから確認できる「わたしの情報」でも代用可能。

● 資格確認書

健康保険証廃止後、マイナ保険証の登録がお済みでない方などが、一定期間保険診療を受けられるよう、発行いたします。

対象者 •マイナンバーカードを取得していない方
•健康保険証利用の登録がお済みでない方

送付時期 2024年12月2日以降

健康保険証廃止後の受診方法

▶マイナ保険証で受診する

マイナンバーカードを健康保険証として使用するには健康保険証利用の登録が必要です。登録方法は、P19をご確認ください。

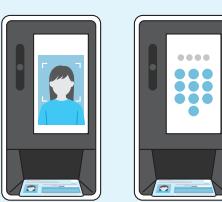
【受付方法】

- ① カードリーダーにマイナンバーカードを置く



- ② 顔認証もしくは暗証番号を入力し、本人確認を行う

※カードリーダーの故障などで本人確認が行えない場合がありますので、念のため「資格情報のお知らせ」も携帯ください。

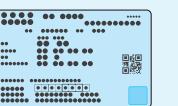


- ③ 各種情報提供の同意選択をする

▶健康保険証または資格確認書で受診する

健康保険証および資格確認書は、2024年12月2日以降もご使用いただけますが、期限付きです。

● 健康保険証



経過措置として、すでに交付されている健康保険証については、廃止後も最大1年間使用いただけます。
2025年12月2日以降はご使用いただけません。

● 資格確認書

健康保険証廃止後、一定期間はご使用いただけます。