

インフルエンザ予防接種 助成制度のお知らせ

職別国保では、保健事業の一環としてインフルエンザの予防接種費用を助成しています。

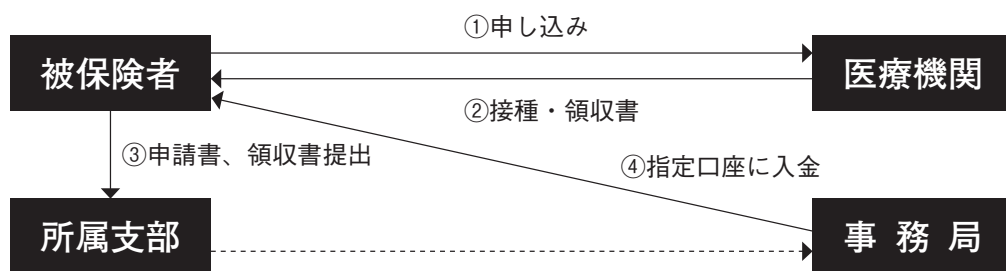
予防接種は、インフルエンザの一次予防として効果が期待できますので、特に高齢者の方や、あまり体力のない子供はできるだけ受けるようにしてください。

ただし、ワクチン接種は副作用・アレルギー反応が全くないわけではありません。アレルギーを持っておられる方や、体調を崩している時などにワクチンを接種されますと、高熱が出る場合がありますので、予防接種をされる前には必ず医師と十分相談をして、安全に接種するようにしてください。

実施要項

1. 対象者：0歳～64歳の当組合被保険者（市町村から助成を受けた者を除く）
※インフルエンザW補助券を使用される場合は、
65歳以上の当組合被保険者も助成の対象となります。
2. 対象ワクチン：インフルエンザワクチン
3. 接種期間：令和4年10月1日～令和5年1月31日
4. 助成額：1名につき2,000円を上限に当年度内1回助成
5. 申請期限：令和5年2月末日（厳守）
6. その他：▶詳しくは、所属支部へお問い合わせください
▶申請書は裏面の様式をご使用ください

予防接種申込方法



- ①直接、任意の医療機関に申し込む（指定医療機関なし）
- ②接種後、必ず領収書をもらう（接種者氏名、インフルエンザ予防接種が記載されたもの）
- ③「インフルエンザ予防接種助成金申請書」及び領収書を所属支部に提出する
- ④後日、事務局より指定口座に入金されます

■インフルエンザW補助券をお持ちの方へ

本券を使用される場合は、助成対象者と助成限度額が次のとおりになりますのでご注意ください。

□ 0歳～64歳の方

インフルエンザ予防接種費用の助成限度額が3,500円になります。

(助成制度の限度額 2,000円 + W補助券の助成限度額 1,500円 = 助成限度額 3,500円)

□ 65歳以上の方

インフルエンザ予防接種費用の助成が受けられます。助成限度額は1,500円です。

(助成制度の限度額 0円 + W補助券の助成限度額 1,500円 = 助成限度額 1,500円)

(様式 26 号)

支給決定命令						債主	記号番号	職	資格喪失	取得
理事長	専務理事	常務理事	事務長	係長	担当者		組合員名			保険料
						支給金額		円	給付記録	
起案						摘要				
決裁										

インフルエンザ予防接種助成金申請書

被保険者証 の記号番号	職		医療機関名	(1)	(2)	※太線 の中だけ記入 ください
W補助 券利用	被保険者名	生 年 月 日	接 種 日	窓口負担金額 (円)	助成金額 (円) (組合記入欄)	
○		S R H 年 月 日	R 年 月 日	円	円	
○		S R H 年 月 日	R 年 月 日	円	円	
○		S R H 年 月 日	R 年 月 日	円	円	
○		S R H 年 月 日	R 年 月 日	円	円	
○		S R H 年 月 日	R 年 月 日	円	円	

※領収書（インフルエンザ予防接種と分かるもので、接種者氏名が記載されたもの）を添付してください。
※W補助券をご使用の場合は「W補助券利用欄」に○を付し、補助券を添付してください。

所 属 支 部 長 の 副 申	上記の申請を適正と認めます。 令和 年 月 日 支部長
--------------------	-----------------------------------

上記のとおり別紙証拠書類を添えて支給方を申請します。 令和 年 月 日 〒 組合員 住 所 氏 名	
京都府建設業職別連合国民健康保険組合 理事長 様	

振込希望銀行名	銀 行 信用金庫	普 通 店 当 座
※出来るだけ京都銀行をお願いします		
フリガナ		口 座 番 号
預金口座名義		

同 意 書	上記口座への振込みについて、私は組合員として同意いたします。 組合員氏名
※振込み先が組合員名義の場合、署名・捺印は不要です。	

歯科健診助成制度のご案内

虫歯や歯周病は早期発見・早期治療により治療期間や治療費用の削減が可能です。

近年では、歯周病が糖尿病などの生活習慣病に関連していることが強く疑われており、口腔内だけでなく、体全体にまで悪影響を及ぼしていると言われています。

いつまでも健康な生活を送るためには、日々の生活の質〔QOL (Quality Of Life)〕を維持、向上させていく必要があります。爽やかで健康な歯と歯茎を保持するためにも、生活習慣病を予防するためにも、年に1度は、歯科健診による口腔内の定期点検をお受け下さい。

1 実施要項

歯科健診は以下（①～③）のいずれかより選択して受診（申請）して下さい。

- 京都府内の歯科医院（京都府歯科医師会に加盟の歯科医院）で受診を希望の方は①をご覧ください。

※上記医師会に加盟されている歯科医院は、京都府歯科医師会ホームページ内の「歯医者さんを探す」で検索できます。

- 京都府外の歯科医院又は京都府内で①以外の歯科医院で受診を希望の方は②をご覧ください。

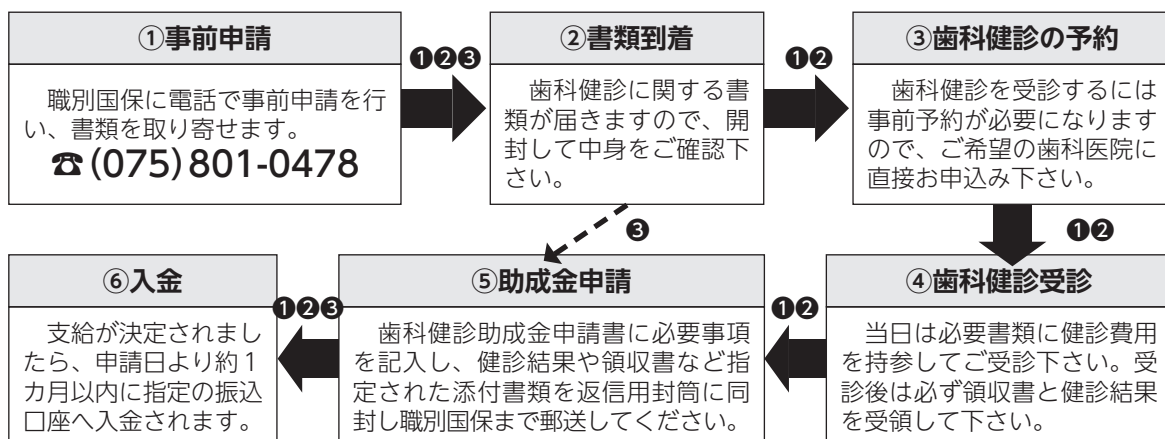
- 市町村の助成を受けて歯科健診を受診された方は③をご覧ください。

※①による受診は、当組合と京都府歯科医師会との間で歯科健診の契約を締結しているため、限度額を超えることなく、予め定められた歯科健診を受診していただくことができます。

項 目	① 京都府内の歯科医院	② 左記以外の歯科医院	③ 市町村による助成
対 象 者	12歳以上の当組合被保険者	同左	
受診場所	京都府歯科医師会に加盟の歯科医院	(1) 京都府外の歯科医院（滋賀・大阪等） (2) 京都府歯科医師会に未加盟の医院	市町村の助成を受けて歯科健診を受診された方で、歯科医院の窓口で個人負担金をお支払いになられた方
対象内容	歯・歯周組織・軟組織・顎関節等のチェック、結果説明（指導）	健診内容は歯科医院により異なります	
助 成 額	全額助成 4,400円	上限額 4,400円	上限額 2,000円
助成回数	年度内1名につき1回限り	同左	同左
実施期間	通年	同左	同左
申請期限	受診日より6カ月以内	同左	同左
申請書類 ※1	① 歯科健診助成金申請書 ② 領収書 ③ 歯科健康診査票（組合指定）	① 歯科健診助成金申請書 ② 領収書（組合指定） ③ 歯科健診結果	① 歯科健診助成金申請書 ② 領収書 ③ 歯科健診結果

※1 歯科健診助成金申請書類は全て原本での提出が必要となります。

2 歯科健診受診から申請までの流れ



保健師からのお知らせコーナー

保健師だよりのお知らせ

職別国保のホームページ上に『職別保健師だより』を掲載しています。ちょっと気になるからだのこと、季節の変わり目に起こりやすい症状やその対策など皆様のお役に立つ健康情報をお届けしておりますので、是非ご覧ください。

保健師だよりの内容

9月号 「間食のとり方にご注意を！」 ●上手に間食をとるコツ
1月号 「感染症に負けない体づくりを！」 * 右頁参照

職別国保保健師による健康づくり支援事業

特定保健指導

特定保健指導の希望者に対し、ご自宅または事業所に訪問して保健指導を行います。対象になられた方には、利用勧奨のお電話や通知もしています。

健康講座

事業所等へ保健師が出向き、生活習慣病予防を主なテーマとした講話を行います。費用は無料です。事業主や従業員の方々、ご家族の健康づくりのために是非お申込みください。

○お申込み先：075-801-0478（平日9:00～17:00）

健康ダイヤル（電話健康相談）

健診結果に関することをはじめ、生活習慣病予防や日常の健康管理に関する相談について、保健師がお答えします。通話料のみかかります。

○専用ダイヤル：075-496-5544（平日9:00～17:00）

* いずれの事業も当組合にご加入の組合員及びご家族のご利用に限ります。

* 健康づくり支援事業の詳細は、組合ホームページでもご覧いただけます。

保健師のつぶやき

被保険者のみなさま、寒い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？ 冷え込みの厳しい冬は特に家にこもりがちになり、食べ過ぎや運動不足、夜更かしなどにつながりやすい季節です。1月の保健師だより（13ページ参照）では、体の免疫力を高めるためのポイントを紹介しています。私たちが普段何気なく積み重ねている生活習慣と体の免疫力は密接に関連しています。様々な感染症の流行が心配な時期でもある今、改めてご自身の生活を見直し、ウイルスなどの病原体がやってきてもはねのける強い力を培いましょう。また、併せて手洗いなどの基本的な感染対策も引き続き徹底して行っていきたいと思います。



◆ 感染症に負けない体づくりを! ◆

冬は低温低湿の環境になることから、ウイルスが活発化しやすく、様々な感染症の流行が懸念される季節です。感染症対策としては、手洗いやマスクの着用など、ウイルスの感染経路を断つ対策ももちろん欠かせませんが、ウイルスが体内に入っても発症・重症化させない体の抵抗力を高めることも非常に重要です。この機会に健康のベースとなる丈夫な体づくりに目を向けて、取り組んでみましょう。

◆ 免疫力を高める4つの習慣 ◆

● 栄養バランスのとれた食事 ●

1日3食、偏食は避け「主食・主菜・副菜」のそろった食事を心がけましょう。

【免疫力のため、意識してとりたい食材】

- ◎ 免疫細胞をつくる材料となる「たんぱく質」
→肉・魚・卵・大豆製品など
- ◎ 腸内環境を整える「発酵食品」
→ヨーグルト・チーズ・納豆・味噌など
- ◎ 抗酸化作用をもつ「ビタミンA・C・E」
→A:レバー・うなぎ・緑黄色野菜など
C:緑黄色野菜・果物など
E:ナッツ類・魚介類など

免疫細胞は腸管内に集中しています。



● 適度な運動 ●

適度な運動は、様々な疾病を予防し、免疫力を高める上でも重要な習慣です。無理せずできる運動から始めましょう!



- ・ラジオ体操をする。
 - ・階段を使う。
 - ・一駅手前で降りて歩く。
 - ・近所を散歩する。
- …など、ご自身が気軽にできることを習慣づけましょう!

● 良質な睡眠 ●



質の高い睡眠は、心身の疲労回復、自律神経の調整などの睡眠効果が十分に得られ、免疫力の維持・増強につながります。

～睡眠の質向上のためのポイント～

- ◎ 起床・就寝時刻を毎日固定する。
- ◎ 起床後すぐに自然の光を浴びる。
- ◎ 入浴は就寝2～3時間前に。
- ◎ 就寝前の飲酒(寝酒)・喫煙はしない。
- ◎ 就寝前はスマホをいじらない。



● よく笑う! ●

笑うと免疫細胞の一種であるNK(ナチュラルキラー)細胞※が活性化されます。笑いはストレス解消にも役立ちますので、ぜひ心身の健康のために「笑顔」を心がけましょう。

※NK細胞…ウイルス感染細胞やがん細胞を攻撃する役目を担うリンパ球。



引き続き基本的な感染症対策の徹底を!

こまめな手洗い



石けんを使い、1回30秒程度かけて丁寧に洗いましょう。

マスクの着用



口と鼻の両方をしっかりと覆い、フィットさせましょう。

「3つの密」の回避



令和3年度特定健診・特定保健指導法定報告結果

令和3年度の特定健診・特定保健指導について、国へ実績報告（法定報告）をしましたので、下表のとおり当組合の実施計画と併せてお知らせします。

目標値及び実績値(表1)

(単位: %)

計画期間		第一期	第二期					第三期			
年度		H24年度	H25年度	H26年度	H27年度	H28年度	H29年度	H30年度	R1年度	R2年度	R3年度
特定健康診査	目標値	70	45	50	55	60	70	45	50	55	60
	法定報告値	40.7	41.6	43.9	45.2	46.2	46.0	46.7	47.4	43.6	43.9
特定保健指導	目標値	45	20	20	25	25	30	20	20	20	25
	法定報告値	23.8	22.4	29.6	28.4	25.2	21.8	17.2	21.0	29.1	25.6

令和3年度の特定健診・特定保健指導の実績評価

令和3年度の特定健診・特定保健指導の実施結果は、特定健診が目標値60%に対して実施率43.9%（対象者3,050名、受診者1,339名）、特定保健指導は目標値25%に対して実施率25.6%（対象者246名、受診者63名）となりました。実施率において、特定健診は横ばいの結果となり、特定保健指導は昨年度には及ばなかったものの高い実施率を維持しています。（表1、図1）

特定健診

- 特定健診の受診方法は、半日ドックが67.2%（前年度比+0.7%）、一般健診・定期健診・レディース健診が17.2%（同-0.1%）、特定健診単独受診が12.8%（同-1.1%）、安衛法の健診データ受領が2.8%（同+0.6%）となり、依然として検査項目の多い健康診査に受診が偏った状況となっています。
- また、男女別の健診受診率は、男性47.5%（前年度比+0.2%）、女性38.8%（同+0.3%）となり、男女間で8.7ポイントの開き（前年度8.8%）がありました。男女間での受診率の差は横ばいで推移しており、引き続き女性の受診率が低いことがうかがえます。

特定保健指導

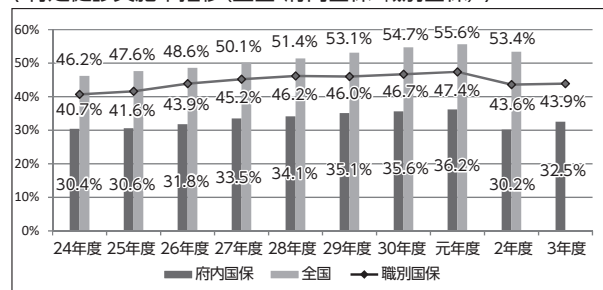
- 特定健診受診者における特定保健指導の対象者割合は18.4%（前年度比+0.6%）で、その内訳は「積極的支援」「動機付け支援」がともに50.0%となりました。
- 男女別の特定保健指導実施率では、男性27.0%（前年度29.4%）、女性17.1%（同27.5%）となり、男女ともに減少し特に女性は大きく減少しました。また、特定保健指導利用者の対象者内訳は、対象者が246名（男性211名、女性35名）、利用者が63名（男性57名、女性6名）、となり、前年度と比較して対象者は横ばいで推移し利用者は減少する結果となりました。

全国、府内国保との比較

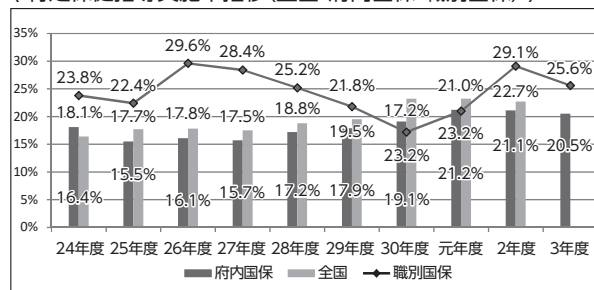
- 令和2年度の特定健診・特定保健指導の実施結果について、当組合と全国及び府内国保と実施率を比較したところ、特定健診はこれまでと変わらず、府内国保を上回り全国を下回っている状況ですが、特定保健指導については、全国及び府内国保のどちらも上回る結果となりました。（図1）

特定健診・特定保健指導 実施率年度推移(図1)

＜特定健診実施率推移(全国・府内国保・職別国保)＞



＜特定保健指導実施率推移(全国・府内国保・職別国保)＞



※全国・府内国保は確報値のみ掲載

使いましょう!!



ジェネリック医薬品

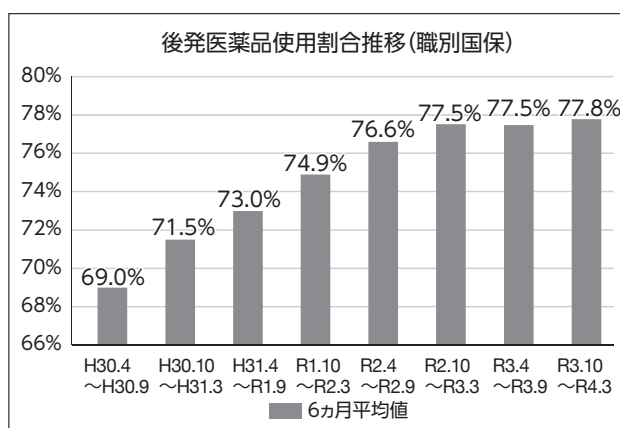
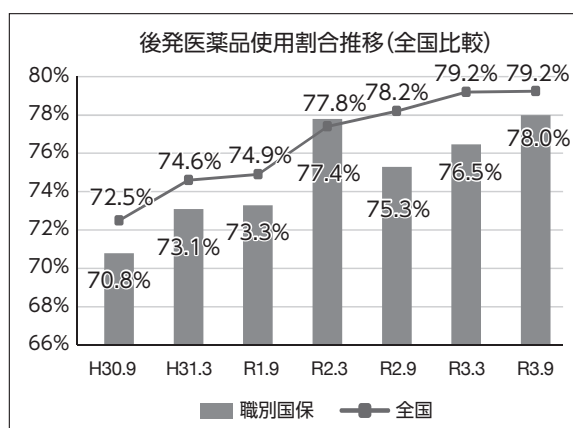
(後発)



ジェネリック医薬品（後発医薬品）をご存知ですか。ジェネリック医薬品とは、先発医薬品の特許が切れた後に作られ、先発医薬品と同一の有効成分を同一量含み、同等の有効性や安全性を得ている医薬品のことです。先発医薬品に比べ開発に要する費用が格段に少ないため、皆様に処方される薬の価格にも大きく影響することになります。安いからと言って決して粗悪なものではなく、日本の厳しい検査を通過することで有効性や安全性が保たれており、近年では開発技術も進歩しているので薬の味や大きさ等が改良されているものもあります。

国は医療保険者別に使用割合を公表するなど、ジェネリック医薬品の普及促進に力を入れています。

当組合の使用割合は、全国平均値と比較して1.6% 低い状況にあり、国の目標値（80%）に対しましても2.3% 低い状況にあります。



医師から処方される医薬品には、先発医薬品だけしか存在しないものとジェネリック医薬品と先発医薬品の両方が存在するものがあります。当組合では、ジェネリック医薬品に切り替えが可能な先発医薬品を使用されている方に「後発医薬品差額通知書」を送付しています。

この通知書には、切り替え可能なジェネリック医薬品の名称や切り替えによって減額される金額などを記載していますので、差額通知が届いた方は、ジェネリック医薬品への切り替えを検討してみてください。

なお、現在処方されている先発医薬品をジェネリック医薬品に変更したい場合は、医師または薬剤師に相談の上、変更するようにしてください。

ジェネリック医薬品に関する情報は厚生労働省のホームページをご参照ください。

[厚生労働省 ジェネリック](#)[検索](#)