

ご家庭にお持ち帰りになり、みなさまでご覧ください。

春の

健保ニュース

No.100
2021春



気軽に電話で

健康相談
(無料)

フリーダイヤル

0120-959-717

年中無休
24時間開設

プリマハム健康保険組合

収入支出
予算額

健康保険

29億992万円

介護保険

3億2,024万円

保険料率

	被保険者	事業主	合計
健康保険	48.280/1000	61.720/1000	110/1000
介護保険	9/1000	9/1000	18/1000

※健康保険は調整保険料率13/1000を含む

2021年度 予算 のお知らせ

当健康保険組合の2021年度予算が2月10日の組合会において、可決されました。今年度もコロナ禍が続きますが、昨年に引き続き加入者の増加、高齢者医療拠出金及び医療費の動向を見込んだ予算編成を行いました。

おもな収入

●保険料収入

加入者と事業主からの保険料で、今年度は28億円を見込みました。

●国庫補助金収入

過重な高齢者拠出金負担を軽減するための補助金、特定健康診査・保健指導補助金などがあります。

おもな支出

●保険給付費

加入者等がお医者さんにかかったときの自己負担(2〜3割)以外の医療費や各種手当金などは、保険給付費から支出されます。昨年度は新型コロナウイルスによる受診控えや治療の先送りもあり、保険給付費はやや減少しました。しかし、治療の先送りは病気の重症化リスクを孕み、新型コロナウイルスの治療にかかる医療費も引き続き懸念されること、さらに高額薬剤・医療技術

の進歩による影響も加味し、11億円を計上しました。

●保健事業費

健診や保健指導等の健康づくりのための費用として1億8千万円を見込みました。当健保の*健康スコアリングレポートの結果にもとづき、今年度も検診受診率(とくに被扶養者)、特定保健指導の実施率の向上等に力を入れていく予定です。また、再検査や要治療とはなっていないのに未受診の方についても、ご案内をさせていただきます。

*加入者の健康状態や医療費、予防・健康づくりの取組状況等を全健保組合平均や業態平均データと比較したレポート。

●各種納付金

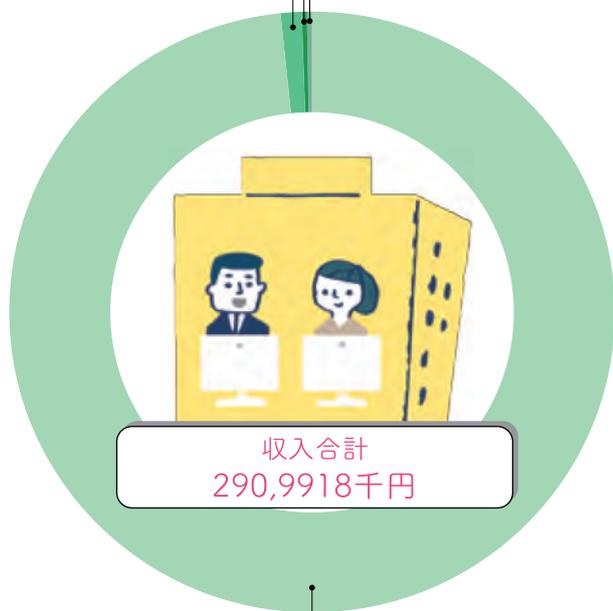
健康保険組合では、多額の納付金を高齢者のための医療費として国へ拠出しています。今年度は65〜74歳の医療費(前期高齢者納付金)として1億円、75歳以上の医療費(後期高齢者支援金)としては、6億円支出します。これは支出の約3割を占めており、健保財政の大きな負担となっています。2022年度からは現役世代の負担を減らすため、後期高齢者(現役並み所得者は除く)の窓口負担割合が1割から2割に引き上げられる予定です。



一般勘定

収入

国庫補助金収入 1,865千円 0.1%
 調整保険料収入 34,037千円 1.1%
 財政調整事業交付金 5,000千円 0.1%
 雑収入・その他 2,952千円 0.1%



健康保険収入
2,866,064千円 98.5%

支出

予備費 711,896千円 24.5%
 事務費 78,879千円 2.7%
 雑支出・その他 2,741千円 0.1%
 財政調整事業拠出金 34,037千円 1.1%
 保健事業費 185,006千円 6.4%



支出合計
290,9918千円

納付金
767,029千円 26.4%

保険給付費
1,130,330千円 38.8%

高齢者医療費のために
約3割を支出しています

支出を1人当たりで見ると…



予算の基礎数値(一般勘定)

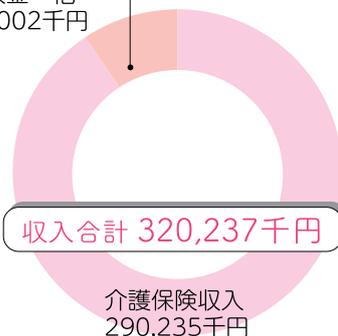
被保険者数	7,176人
平均標準報酬月額	276,966円
総標準賞与額	2,617,534千円
平均年齢	42.05歳
扶養率	0.34人
前期高齢者加入率	0.59%

介護勘定

健康保険組合では市区町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収しています。2020年度から介護納付金に全面総報酬割が導入されており、収入支出予算額は3.2億円となりました。

収入

繰入金・他
30,002千円



収入合計 320,237千円

介護保険収入
290,235千円

支出

予備費・他 42,197千円
 介護保険料還付金 40千円



支出合計 320,237千円

介護納付金
278,000千円

タバコ 問題 最前線

監修

産業医科大学 産業生態科学研究所
健康開発科学研究室
教授 大和 浩

日本における喫煙による死亡者数は年間約13万人。受動喫煙でも毎年約1万5,000人が命を落としています。これは、交通事故(2020年の死亡者2,839人)と比べて、はるかに大きい数です。さらに、喫煙歴があることは、新型コロナウイルスの感染・重症化の要因であることもわかってきました。新型コロナの影響でこれまでとは違う生活を強いられている今、タバコをめぐって新たな問題が起きています。

タバコは 新型コロナを重症化させる

タバコは、新型コロナウイルスにかかった場合の重症化(集中治療室への入院、人工呼吸器の装着)・死亡リスクを高める最大の要因であることが報告されています。その理由は、タバコを吸うと、のどや気管、肺といった呼吸器の免疫機能が低下するからです。また、タバコは、新型コロナの重症化要因としてあげられる糖尿病・心臓病といった病気も悪化させます。



喫煙室は典型的な「3密」 (屋外喫煙コーナーは「2密」)

喫煙室は限られた空間で、会話や咳・くしゃみのしぶきが届く距離に人が密集する「3密」(密閉・密集・密接)の場所です。屋外の喫煙コーナーでも、密集・密接になります。喫煙時にはマスクをはずすため、飛沫感染のリスクが非常に高く、ドアノブや手すりなどを触った指を口に近づけるので、接触感染の原因にもなります。実際に、喫煙所で新型コロナに感染したケースも発生しています。そのため、新型コロナ対策として屋内の喫煙室だけでなく、屋外の喫煙コーナーの閉鎖が相次いでいます。

喫煙室のような閉鎖空間で、マスクをせずに咳をすると、小さいしぶき(粒子)は長時間空中を漂います。そうした空間で、マスクをはずしてタバコを吸うと、新型コロナの感染リスクが極めて高くなるといえます。



おうち時間が増えて受動喫煙の危険大

「withコロナ」で在宅勤務が増えた今、自宅でタバコを吸う人が増加し、受動喫煙の危険性が高まっています。たとえ換気扇の下で吸っても煙は室内に広がりますし、ベランダで吸うと他の家庭に危害を加えることになります。

改正健康増進法の施行で、家庭・屋外でも「望まない受動喫煙」を防ぐ配慮をすることが義務になりました。そして、**受動喫煙を防止する唯一の方法は、禁煙**です。

吸う人も
吸わない人も
知っておきたい



口腔～気管支の粘膜に付着したタバコの成分は、呼気に45分以上含まれます(3次喫煙)。

家族の留守中に室内で喫煙すると、部屋の壁やカーペットにタバコ成分が残り、やはり3次喫煙の原因に。



窓の開け閉めや、喫煙者の後ろにできる空気の渦の作用で煙が流入。窓を閉めていてもサッシとレールのスキマから入ってきます。

加熱式でも受動喫煙は起こる

加熱式タバコのエアロゾル(ミスト・霧)が吐き出される様子



「加熱式タバコなら家族に害はないだろう」と思われがちですが、加熱式タバコを吸ったあとの吐く息にも、有害物質が含まれており、周囲の人も悪影響を受けます。家族(特に子ども)が、喘息や中耳炎、化学物質過敏症になってしまう危険性もあります。

今こそ活用したい!

禁煙治療がオンライン診療の対象に

禁煙成功率が高い禁煙治療ですが、「毎回病院に行くのはムリ…」「病院にはあまり行きたくない」と諦めていた方も多いのでは?ところが、2020年4月から禁煙治療がオンライン診療の対象になり、パソコンやスマホなどで診察を受けられるようになりました*。禁煙治療では禁煙補助剤を使うため、ニコチンの禁断症状が抑えられ、苦しまずに無理なく禁煙できます。

*保険適用の場合は、初回と最終回は対面での診察が必要です。

保険適用で、1日あたり240円以下! 加熱式もOK!



市販の禁煙補助剤を使うという手も

市販のニコチンパッチ*やニコチンガムでも禁煙時のイライラを緩和することができます。タバコが美味しくなくなる飲み薬や大きいサイズのニコチンパッチは禁煙外来での処方限定なので、ニコチン依存度が高い人には禁煙外来をおすすめしますが、忙しくて病院に行けない人、依存度が軽い人は、市販の禁煙補助剤を使うのもひとつの方法です。

*ニコチンパッチは第1類医薬品のため、購入時に薬剤師の説明を受ける必要があります。



コロナ時代の

医療機関の かかり方

新型コロナウイルスの流行で、「病院に行っているの？」など迷うことはありませんか？
今回は、コロナ禍の今こそ押さえておきたい
上手な医療機関のかかり方をご紹介します。



コロナ禍でも

持病の治療や 健診を受ける

持病の治療や健診受診が必要なのに、「新型コロナに感染するのがこわいから」と受診を控えるのはNG。必要な受診を先延ばしにすると、持病の悪化や、生活習慣病・がんの発見の遅れを招き、健康を損なうおそれがあります。コロナ禍でもきちんと受診することが大切です。

これらは
「必要な受診」
です

- 持病の治療・診察
- 健診・がん検診
- 健診で「要治療」「要精密検査」の項目があったとき
- 子どもの予防接種・乳幼児健診
- 歯の治療・定期歯科健診 など

医療機関では
厚生労働省の
ガイドラインに基づき、
感染対策を
徹底しています。



持病のコントロールが新型コロナ重症化予防につながる!?

高血圧や糖尿病などの持病があると、年齢に関係なく、新型コロナの重症化リスクが上昇することがわかっています。持病がある方は、治療を続けて病気をコントロールすることがとても重要です。自己判断で通院を中断しないようにしましょう。

受診する方へのお願い

- マスク着用・手指消毒・検温などにご協力ください。
- 密集・密接を防ぐため、予約時間を守りましょう。
- 発熱等の症状があるときは、かかりつけ医等、受診する医療機関に事前に電話で相談し、指示に従ってください。

※健診・がん検診の場合は、キャンセルの連絡を入れ、体調が回復してから受診してください。

かかりつけ医が
いないときは…

各自治体に設置されている「受診・相談センター」(旧帰国者・接触者相談センターなど)へ電話で相談してください。

新型コロナ 受診・相談 ○○○ 検索

お住まいの都道府県を入力

病院に行くのが不安なときは

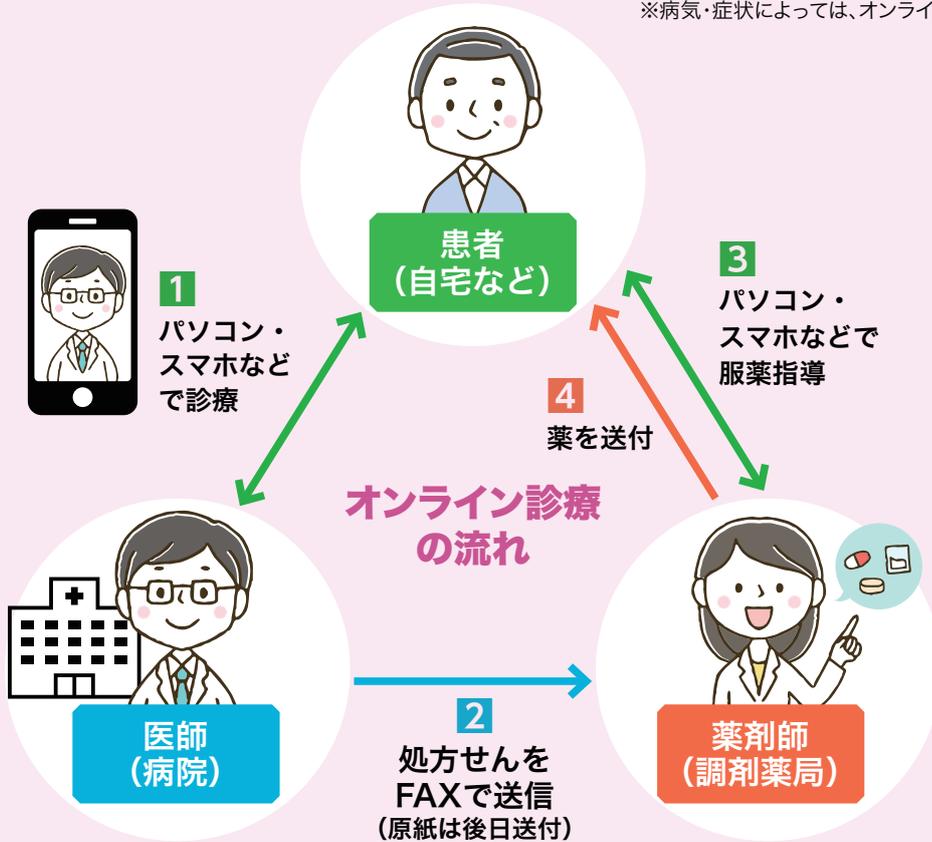
こんな方法も!

自宅で受けられる!

オンライン診療

新型コロナの院内感染などを防ぐため、多くの医療機関で、パソコン・スマホ、電話で診療が受けられるようになっています。診察後に薬を送ってもらうことも可能です。持病の治療などで、すでに通院している方におすすめです。

※病気・症状によっては、オンライン診療では対応できないことがあります。



事前の準備

事前予約が必要です。予約方法・支払い方法等は、医療機関のホームページや電話でご確認ください。

ご注意ください

- 初診から利用できますが、まずは普段からかかっているかかりつけ医等にご相談ください。
- 対面での診療・服薬指導が必要となることもあるため、近くの病院・薬局を選ぶことをおすすめします。
- 睡眠薬、抗うつ薬などは処方できません。

オンライン診療についての詳細や、オンライン診療を行っている医療機関については、厚生労働省ホームページをご覧ください。

新型コロナ オンライン診療

検索



受診回数を減らせる! 長期処方

「持病のお薬をもらうために通院が必要だけれど、病院に行く回数を減らしたい」という方には、1ヶ月単位などでまとめてお薬を出してもらう「長期処方」がおすすめです。薬の種類や病状によってはまとめて処方してもらえないこともあります。症状が安定している場合は、医師に相談するとよいでしょう。

*薬局では処方日数は変更できません。必ず医師に相談してください。

平日・日中の受診をこころがけることも大切!

現在新型コロナへの対応で、救急医療の現場にも大きな負担がかかっています。本当に必要な人が適切な医療を受けられるよう、症状が軽い場合は、平日・日中に、かかりつけ医などの身近な医療機関を受診しましょう。休日や夜間に急に症状が出て、病院に行った方がよいかなど判断に迷う場合は、右記の電話相談を利用できます。

休日・夜間の
子どもの症状で困ったら
子ども医療電話相談
#8000

*対象エリア：札幌市周辺・宮城県・茨城県・埼玉県・東京都・横浜市・新潟県・京都府・大阪府・奈良県・和歌山県田辺市周辺・神戸市周辺・鳥取県・広島市周辺・山口県・徳島県・福岡県（2020年10月現在）
※上記以外の番号で救急相談を行っている自治体もあります。

救急車を
呼ぶか迷ったら
救急安心センター事業
#7119

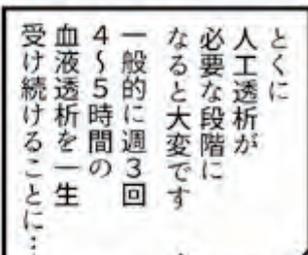


放置は危険！
生活習慣病

糖尿病の重症化

を食い止めよう

監修 順天堂大学大学院医学研究科
先端予防医学・健康情報学
特任教授 福田 洋



糖尿病の三大合併症

血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が高い状態が続くと、全身の血管が傷つき、右のような合併症を引き起こします。一般的に「し→め→じ」の順番で起こるといわれています。さらに、脳梗塞、心筋梗塞といった重篤な合併症を引き起こすリスクも高まります。また、歯周病の悪化、認知症、肝臓やすい臓等のがんにかかる可能性も上昇します。

し 神経障害



末梢神経が侵される。足の傷に気づかず壊そを起こし、足の切断につながることもある。

め 網膜症



目の毛細血管が破れやすくなる。中途失明の原因の第2位。

じ 腎症



腎臓の毛細血管が詰まって尿をつくることができなくなる。人工透析が必要になることもある。

健診で血糖値が高めと言われたことのある人、精密検査や治療が必要と判定されたのに医療機関へ行っていない人はいませんか。糖尿病の方の半数が未治療のままというデータがありますが、放置したままでは命に関わる合併症を引き起こす原因になります。「しめじ」と呼ばれる三大合併症の一つである糖尿病性腎症は、人工透析になる原因の第一位。その人工透析にかかる医療費は年間およそ500万円といわれています。

■血糖コントロール目標

出典：糖尿病治療ガイド2020-2021、日本糖尿病学会

目標	血糖正常化を目指す際の目標	合併症予防のための目標	治療強化が困難な際の目標
HbA1c (%)	6.0未満	7.0未満	8.0未満

※治療目標は年齢、罹病期間、臓器障害、低血糖の危険性などを考慮して個別に設定されます。医師の指示に従いましょう。

／ 例えば ／

あなたがHbA1c値※9.0%以上のとき、7.0%未満の人と比べて

糖尿病性腎症のリスクは **5.8倍**

糖尿病性網膜症のリスクは **5.2倍**

※上記のHbA1c値は旧基準によるもの。旧基準に0.4を加えるとおおよそ現在の基準に換算できます。

出典：日本内科学会雑誌/第98巻 第9号・平成21年9月10日/p134-141

重症化を防ぐためには？

大事なのは受診継続と生活習慣の改善だ！

いまだけではない未来を見据えるんだ！



1 医療機関を受診する

早めに治療を開始することで、病状によっては一時的に薬を使用することになっても、血糖値等が改善されれば、**運動療法・食事療法のみで糖尿病をコントロールすることも可能です。**

2 自己判断で通院をやめない

治療が自分に合わない、経済的に治療継続が難しいなどといった場合は、自己判断でやめずに必ず医師に相談を。近年、**薬の種類が増え、服用・注射回数が週1回のもも登場し、人それぞれのライフスタイルにあった治療が可能**となっています。経済的にやさしいジェネリック医薬品も出ています。コロナ禍で受診を控えたい人は、電話・オンライン診療を活用するのも手です。

※生活習慣改善のポイントは、合併症の有無などによって変わってきます。医師や管理栄養士等の指示に従いましょう。

3 治療中も生活習慣の改善を

薬を服用していても、生活習慣を見直さなければ、治療の効果は得られません。まず、**BMI25以上の人は体重を減らすことが大切です。**

食生活

- 食べる順序は「汁物・おかず、最後に主食」で食物繊維を多く含む食品を積極的に
- 肉の脂身、油っぽい料理、洋菓子などの動物性脂肪は控えめに
- 夜遅い食事、間食は控える

運動

- 1回15～30分間のウォーキングを1日2回行う（食後に行くと血糖値の上昇が緩やかに）

タバコ

- タバコは動脈硬化を促進し、合併症のリスクを高めるため禁煙する

被扶養者資格の再確認にご協力ください

健保組合では、健康保険法などにに基づき、被扶養者の資格を満たしていることを確認するための調査を毎年実施しています。健保組合の財政適正化のため、ご理解とご協力をお願いいたします。



どうして被扶養者資格を確認する必要があるの？



健保組合では、保険料負担のない被扶養者の方にも被保険者と同様に保険給付を行っています。

就職や収入超過などで資格を失った家族が被扶養者として認定され続けると、**不必要な保険給付の増加**や**高齢者医療制度の負担増**により、**皆さまに負担していただく保険料率の引上げ**につながる恐れがあります。

こんな場合は扶養からはずれます

次のような場合は条件を満たさなくなるため、扶養からはずれることになります。

- 就職したとき
- パート収入や年金収入が一定の基準を超えたとき
年間収入が130万円(1ヶ月あたり108,334円)以上、60歳以上または障がい者は180万円(1ヶ月あたり150,000円)以上見込まれるとき。
- 離婚したとき
- 結婚して配偶者の扶養に入ったとき
- 同居が条件の扶養していた人と別居になったとき
- 扶養している人へ仕送りをやめたときや、仕送り額が少なくなったとき
- 雇用保険から失業給付を受けるとき
- 75歳になったとき(後期高齢者医療制度に加入)



加入資格喪失後は**保険証を使用せず、速やかに返還してください**

加入資格を失った後は、健保組合の被保険者証を使用しないでください。被扶養者の資格を失った人が当健保組合の保険証を使って診察を受けた場合は、**かかった医療費(窓口で本人が支払った額以外)を返納していただきます。**

加入者の皆さまへ

健康診断を受けていますか？

生活習慣病の多くは、自覚症状がないまま進行してしまうもの。でも、健診を受ければ「病気の芽」を見つけることができます。早期発見して、生活習慣の改善に取り組みましょう。

健康に毎日を過ごすために、年一回の健診で、ご自身のからだをメンテナンスしませんか？

申し込みもカンタン！

① けんぽ共同健診

けんぽ共同健診として、(株)イーウェルが行う健康診断を無料で受けられます。

巡回健診：お近くのホテルや市民会館で。

施設健診：お近くの健診機関で。

対象 けんぽ共同健診の案内状を受け取った方

内容 豊富な検査項目。乳がん・子宮頸がん健診も無料。

早めの受診がお得！
詳しくは健保ホームページを
ご覧ください

しっかり検査したい！

② 人間ドック

健保の補助を受けて人間ドックを受けることができます。(健保指定医療機関のみ)

* 健診機関については、ホームページでご案内しています。

* 詳しくは被保険者が所属する企業の総務担当者へお問い合わせください。

対象 40歳以上の方

内容 検査項目は健診機関および年齢によって異なります。

* 乳がん・子宮がん健診はオプションになります。

20,000円の
補助金あり

がん検診もお忘れなく

被保険者の方も婦人科検診を受診しましょう！

女性が発症しやすい乳がん・子宮頸がんの検査を無料で受けられます。

* 但し、マンモグラフィとエコー両方の受診を選択する場合は、エコー検査費用は全額自己負担となります。

対象 35歳以上の被保険者

内容 ●子宮頸部細胞診検査

●乳がん検査(マンモグラフィーまたはエコー検査)

①けんぽ共同健診 ②人間ドックを受診された方はもちろん、
パート先や市区町村で受診され、健診結果のコピーと問診票を
健康保険組合までご提出いただいた方も対象となります。

被扶養者限定

健康診断を受診された方全員に
大チャンスです!!

特典

★KENPOSポイント付与 昨年度よりポイント数を大幅にアップしました。

KENPOSホームページへログインいただき、景品と交換いただけます。

【ポイント交換例】大手ハンバーガー店「各種フード交換券」、医薬品等

*ポイント付与の詳細については、KENPOSホームページよりご確認ください。

KENPOS



在宅勤務やデスクワーク、おうちでくつろぐ時間など、思い立ったときにできる『座ったままエクササイズ』。適度に体を動かす習慣をつけて、体の不調を防ぎましょう。

おうち
時間

仕事
の合間

に

座ったまま エクササイズ

運動指導・監修

健康運動指導士
NPO法人 日本健康運動指導士会
副会長 黒田 恵美子



ポイント

肩甲骨をギュッとパツ!

イラストのような肩甲骨の動きを頭の中でイメージしながら行いましょう。目に見えない場所ですが、しっかりと意識して動かすことでストレッチの効果が高まります。



猫背・肩こりを改善! 肩甲骨ストレッチ

1回
1~2セットを
1日
2~3回

1
イスに腰かけ、ひじを曲げて後ろに引きます。肩甲骨の間をギュッと縮めて、5秒間キープします。



2

はあっと息を吐きながら腕を前にだらんと脱力して、背中と腰を10秒ほど丸めてストレッチさせます。



効果

- 長時間のデスクワークでなりがちな猫背や悪い姿勢を改善します。
- 肩こりの解消や、歩きかたの改善にもつながります。

動画も
CHECK!

エクササイズを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームをチェックしましょう。





ワタシのトリセツ

Q 正常な月経とは？

A 月経には個人差がありますが、おおよそ右表の目安の範囲内であれば問題ありません。「自分の月経はちょっと違う…」という人は、いちど婦人科の受診をおすすめします。無排卵月経、子宮筋腫や子宮内膜症などの婦人科系の病気、甲状腺の病気などが隠れている場合があります。

月経痛が辛い場合は

がまんしないで!

日常生活に支障が出るような人は、婦人科疾患が隠れている場合もありますので、婦人科へ。月経困難症の治療にはピルなどが処方されます。痛みの軽減だけではなく、経血量の減少、月経周期の安定にも役立ちます。

女性の多くは、月経に伴う痛みや月経前症候群(PMS)、更年期症状など、女性特有の健康課題を抱えています。しかし、つらい心身の不調をひとりでもまんする必要はありません。正しい知識を味方につけて、上手に乗り切っていきましょう。

■ 正常な月経の目安

	目安	こんな場合は婦人科へ
周期	25~38日*	<ul style="list-style-type: none"> ・24日以内 ・39日以上 ・無月経(3ヶ月以上)
日数	3~7日間(平均5日間)	<ul style="list-style-type: none"> ・1~3日以内(経血量も少ない) ・10日間以上
出血量(1周期あたり)	20~140ml	<ul style="list-style-type: none"> ・ナプキンがほとんど必要ない ・ナプキンが1時間と持たない ・年齢とともに増えてきた

*女性の健康サービス「ルナルナ」を用いた東京医科歯科大学・国立成育医療研究センターらの研究では、日本人女性の月経周期は23歳(30.7日)がもっとも長く、45歳にかけて徐々に短くなり、その後また長くなる年齢変化が報告されています。

子どもと感染症

監修
大川子ども&内科クリニック
院長 **大川 洋二**

なぜ必要？ 感染症対策

子どもは感染したことの無いウイルスが多く、その抗体がないため感染症にかかりやすく、心肺機能が未熟で、重症化しやすいようです。そのため周囲の大人が適切に予防対策や対応をすることが大切です。

なぜ対策が必要か？

子どもは次のような点で、より一層の感染症対策が必要です。

- のどから肺や気管支に病原体が侵入して、肺炎や脳炎となりやすい
- 高熱が出て症状が急変しやすい
- のどの機能が未熟で息苦しくなりやすく、代謝が盛んで脱水状態になりやすい
- 生後3ヶ月以降は、母親から胎盤を通じて移行した免疫が減少して感染しやすくなる
- 手洗いやうがいなどを正しく行うことが難しい
- 症状を正確に伝えられないので、気づくのが遅れる
- 保育所などの集団生活で感染が広がりやすいなど

とくに注意が必要な感染症

麻疹(はしか) や水痘、インフルエンザは肺炎や脳炎の合併リスクがあり、Hib感染症や肺炎球菌感染症は細菌性髄膜炎になって死にいたるケースがあります。また、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ) は難聴などの障害をのこすことがあります。

予防接種などで予防対策を

感染症から身を守るためにもっとも有効な方法は、ワクチンを接種することです。かかりつけ医に相談して、必要な予防接種をなるべくスケジュール通りに受けましょう。コロナ禍でも受診控えをしないことが大切です。また、手洗いやうがいの習慣づけ、規則正しい生活を心がけましょう。3歳以上ではマスクの使用もよいでしょう。

個人情報保護に関して

プリマハム健康保険組合では、加入者個人に関する情報（以下「個人情報」）を適切に保護する観点から、以下の取り組みを推進します。

■個人情報への取り組みについて

- 当健保組合は、取得した加入者の個人情報について、適切な安全措置を講じることにより、加入者の個人情報の漏えい、紛失、き損又は加入者の個人情報への不正なアクセスを防止することに努めます。
- 当健保組合は、加入者からご提供いただいた個人情報、加入者の健康の保持増進など加入者にとって有益と思われる目的のために使用致します。また、個人番号については、番号法で定められた利用範囲において特定した利用目的でのみ利用致します。
- 当健保組合は、予め加入者の事前の同意を得た場合を除き、加入者の個人情報を第三者に提供致しません。ただし、特定個人情報でない個人情報について、次の各号に該当する場合は、加入者の事前の同意を得ることなく、加入者の個人情報を第三者に提供することがあります。
 - 法令の定めに基づく場合
 - 人の生命、身体又は財産の保護のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合
 - 公衆衛生の向上又は児童の健全な育成の推進のために必要であって、加入者の同意を得ることが困難である場合
 - 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、加入者の同意を得ることにより当該事務の遂行に支障を及ぼすおそれがある場合
- 当健保組合は、職員に対し個人情報保護に関する教育啓蒙活動を実施するほか、個人情報の適切な管理に努めます。
- 当健保組合が業務委託する場合については、より個人情報の保護に配慮したものに見直し改善を図ります。業務委託契約を締結する際には、業務委託の相手としての適格性を十分審査するとともに、契約書の内容についてもより個人情報の保護に配慮したものとします。
- 加入者が、加入者の個人情報の照会、修正等を希望される場合、当健保組合担当窓口までご連絡いただければ、合理的な範囲ですみやかに対応させていただきます。
- 当健保組合は、加入者の個人情報の取扱いに関する法令その他の規範を遵守するとともに、内容を継続的に見直し改善に努めます。

■健保組合が保有する個人情報

個人情報の種類	個人情報の内容
被保険者 適用情報	保険者番号及び被保険者等記号・番号、氏名、生年月日、性別、資格取得日、資格喪失日、標準報酬月額、報酬実績、前年度収入額、被扶養者の有無、個人情報、被保険者枝番
任意継続被保険者 適用情報	保険者番号及び被保険者等記号・番号、氏名、生年月日、性別、資格取得日、資格喪失日、資格喪失時の標準報酬月額、前年度収入額、被扶養者の有無、個人番号、被保険者枝番、住所等連絡先
被保険者 レセプト情報	本人・家族区分、診療区分、保険者番号及び被保険者等記号・番号、給付割合、診療年月、府県コード、医療機関コード、氏名、性別、生年月日、診療報酬明細書(レセプト)記載情報、特記事項、職務上の事由、医療機関の所在地および名称、診療科、傷病名、診療開始日、転帰、診療実日数、決定点数、公費点数、一部負担金額、患者負担金額、外来負担金額、入院負担金額、高額療養費金額、薬剤負担金額、薬剤負担金額公費分、食事療養日数、食事療養日数公費分、食事療養決定額、食事療養決定額公費分、食事療養標準負担額、食事療養標準負担額公費分、診療内容、画像(レセプト画像)
被保険者 健康診断情報	保険者番号及び被保険者等記号・番号、被保険者・被扶養者・事業所担当者氏名および住所、生年月日、電話番号、事業所名、事業所社員コード、受診費用、健診別給種コード、健診未実施項目、健診種目名、健診受診日、健診機関名、健診機関所在地、画像(レントゲン写真)、相談・指導内容、所見、保健師・看護師名、緊急薬・常備薬購入記録、疾病既往歴、家族既往歴、健康診査・保健指導関連(特定健康診査・特定保健指導・事業所とのコラボヘルスを含む)
被保険者 現金給付情報	保険者番号及び被保険者等記号・番号、氏名、生年月日、住所、電話番号、振込口座、受診医療機関名、受診年月、傷病名、給与所得、基礎年金番号、年金額、医療費、装具装着日、装具購入費用、前年度所得(非課税者のみ)、移送費等【治療用装具内容、装着日、柔道整復師・あんま・はり・きゅう・マッサージ師等にかかる情報、移送経緯、費用、その他申請理由等】、傷病手当金関連【傷病名、労務不能期間、労務不能期間の報酬額、年金受給額、出勤状況、医師の意見にかかる情報】、出産手当金・出産育児一時金関連【出産日、出勤状況、休業期間中の報酬額、出産への処置にかかる情報】、埋葬料(費)関連【死亡年月日、埋葬に要した費用、請求者にかかる情報】
被保険者 柔道整復情報	保険者番号及び被保険者等記号・番号、氏名、生年月日、治療用装具内容、装着日、柔道整復師・あんま・はり・きゅう・マッサージ師等にかかる情報・その他申請理由等
被扶養者 適用情報	保険者番号及び被保険者等記号・番号、氏名、生年月日、性別、資格取得日、資格喪失日、標準報酬月額、報酬実績、前年度収入額、扶養状況等、個人情報、被保険者枝番
被扶養者 レセプト情報	被保険者レセプト情報と同じ
被扶養者 健康診断情報	被保険者健康診断情報と同じ
被扶養者 現金給付情報	氏名、生年月日、被保険者との続柄、振込口座、受診医療機関名、受診年月、傷病名、前年度所得(非課税者のみ)、医療費、装具装着日、装具購入費用、出産(予定)日、出生児数、出生児名、続柄、死亡年月日、死亡原因(病名)、除籍謄本記載内容
被扶養者 柔道整復情報	被保険者柔道整復情報と同じ

上記のうち、適用及び現金給付情報において個人番号が付された情報については、特定個人情報として取扱います。

健康保険組合でのマイナンバーの取扱いについて

健康保険組合では、行政機関、地方公共団体、独立行政法人、他健保組合等との連携によりマイナンバーを加工したデータを利用し、資格情報や現金給付情報などの情報交換を行っています。

また、2021年10月以降、「マイナンバーカード」が健康保険証として利用可能予定です。

■個人情報の利用目的について

当健保組合は、個人情報保護法の規定に従い、その保有する個人情報に関し、その利用目的を下記の通り定めています。

1	被保険者等に対する保険給付に必要な利用目的	・保険給付及び付加給付の実施 ・高額療養費及び一部負担還元金の計算処理等給付データ処理の外部委託 ・高額療養費及び一部負担還元金等の自動払い	・海外療養費に係る翻訳のための外部委託 ・第三者行為に係る損保会社等及び外部委託先への求償事務、保険会社・医療機関への相談又は届出 ・健康保険組合連合会の高額医療給付の共同事業
2	保険料の徴収等に必要の利用目的	・被保険者資格の確認並びに標準報酬月額及び標準賞与額の把握 ・健康保険料の徴収	・被扶養者の認定 ・健康保険被保険者証の発行 ・被保険者等の資格等のデータ処理の外部委託
3	保健事業に必要な利用目的	・健康の保持・増進のための健診、保健指導及び健康相談 ・保健指導、健康相談に係る産業医・顧問医への委託 ・医療機関への健診の委託 ・健診結果の事業者への提供	・被保険者等への医療費通知 ・保健事業の事業実施(常備薬の配布、在宅療養支援事業、高齢者訪問指導事業)に係る委託
4	診療報酬の審査・支払に必要な利用目的	・診療報酬明細書(レセプト)等の内容点検・審査及びその外部委託 ・レセプトデータの内容点検・審査の委託	・レセプトデータの電算処理のためのパンチ入力、画像取り込み処理の委託
5	健保組合の運営安定化に必要な利用目的	・医療費分析・疾病分析 ・医療費分析及び医療費通知に係るデータ処理等の外部委託	・健康診査等の事業及び事務の効率的運営のための共同利用
6	その他	・健保組合の管理運営業務のうち、業務の維持・改善のための基礎資料 ・健保組合の管理運営業務に係る記録資料 ・適正な経理事務の遂行	・業務の適正処理のための照会または回答(保険者間の情報交換) ・第三者求償事務において、保険会社・医療機関等への相談または届出等
7	特定個人情報(番号法第19条第7号において定められた他の医療保険者又は行政機関との情報連携における利用目的)	【組合の事務処理執行の為、他機関より情報を受ける場合】 ・傷病手当金、高額療養費等保険給付審査に係る給付情報等 ・高齢受給者負担区分判定等に係る課税・非課税情報 【他機関の事務執行の為、組合が情報を提供する場合】 ・高額療養費、出産、埋葬関連給付等、他機関の給付事務に係る組合における保険給付関連情報	・被保険者資格取得事務に係る他機関における資格情報 ・被扶養者認定事務に係る課税・非課税、住民票関係情報等 ・資格取得、被扶養者認定等、他機関の資格確認事務に係る組合における資格取得、被扶養者資格関連情報

■個人情報の第三者への提供に対する「黙示の同意」について

健康保険組合は、原則として、予め本人の同意がなければ、保有する個人情報を第三者に提供することができませんが、個人情報の通常必要な利用目的のうち、被保険者にとって利益となるもの、又は事業者側の負担が膨大である上、明示的な同意を得ることが必ずしも被保険者にとって合理的であるとはいえないものについては、予め好評しておいて特段明確な反対・留保の意思表示がないものは「黙示的な同意」が得られたものとして取扱いが可能とされています。

当健保組合では、以下の事項につきその趣旨に該当するものと致します。

- ① 本人の申請に基づかず給付する高額療養費を事業主経由で行うこと
- ② 本人の申請に基づかず給付する付加給付等を事業主経由で行うこと
- ③ 医療費通知(あなたの医療費のお知らせ)を世帯まとめて被保険者に行うこと
- ④ 給付決定のお知らせ(健康保険給付金支給決定通知書)を事業主経由で行うこと
- ⑤ 人間ドック受診者の検査結果について、当健保組合も健診機関からの送付により受け取ること

・第三者へ提供する個人情報(個人データ)項目

診療を受けた方の氏名、診療年月、日数、医科区分、医療費の総額、公費負担額、自己負担額、健保負担額、給付金の種類、高額療養費、還元金付加金

*上記内容について第三者への情報提供の停止を希望される場合は、プリマハム健康保険組合までご連絡ください。

■個人情報の共同利用について

当健保組合と事業主は、その保有する個人情報(個人データ)について下記の通り共同で利用を行うこととします。

*個人情報保護法第23条第4項第3号において

個人データを特定の者との間で共同して利用する場合であって、その旨並びに共同して利用される個人データの項目、共同して利用する者の範囲、利用する者の利用目的および当該個人データの管理について責任を有する者の氏名又は名称について、予め、本人に通知し、又は加入者が容易に知り得る状態に置いているとき上記により、当該個人情報(個人データ)の提供を受ける者は、規定の適用については第三者に該当しないことから、予め本人の同意を得ずに当該個人情報(個人データ)を他に提供できるとされています。

このことから、一般健診、生活習慣病健診、特定健診・特定保健指導、人間ドック等についての各個人データについては事業主と共同で利用することとします。また、健康診査等の事業及び事務の効率的運営のために、健診に必要な氏名、氏名コード、性別、生年月日等の情報を共同で利用します。

1. 共同利用目的 健保組合と事業主は、共同で下記の事を実施するために使用します。

- 1) 一般健診、生活習慣病健診、人間ドック、特定健診・特定保健指導等の健康診査の実施及び事務処理の効率的運営のため
- 2) 各種健診結果に基づき、今後の健康管理、維持、増進のための重症化予防等相談、情報提供を行うため
- 3) 保健事業計画(データヘルス計画含)や従業員健康管理施策の策定データの分析結果を反映させるため

2. 共同利用する健康診断の項目等について

一般健診、生活習慣病健診、特定健診・特定保健指導、人間ドック等の受診者に係る

氏名、生年月日、住所、電話番号、事業所名、事業所社員コード、健診未実施項目、健診種目名、健診受診日、健診実施機関名、健診実施機関所在地、相談・指導内容、所見、健診結果、健診データ、問診結果

3. 健康診断データを共同利用する者の範囲

●加入事業所：産業医・健診管理者・健診担当者・看護職 ●プリマハム健康保険組合：常務理事・事務長・健康保険組合顧問医・保健事業担当者

4. 健康診断データの管理責任者

●加入事業所：健診管理者 ●プリマハム健康保険組合：常務理事

*上記内容について共同利用の停止を希望される場合は、プリマハム健康保険組合までご連絡ください。

■匿名加工情報の作成および第三者提供について

個人情報の保護に関する法律(平成15年法律第57号)では、個人情報を使用して匿名加工情報*を作成して当該匿名加工情報を第三者に提供するときは、匿名加工情報に含まれる個人に関する情報の項目及びその提供方法について公表することとされています。

プリマハム健康保険組合では、以下の通り匿名加工情報を作成し、第三者へ提供させていただきます。

提供に当たっては、個人情報保護法に基づき、個人が特定されない形で匿名加工情報を作成しておりますので、ご了承くださいませようお願いいたします。

*匿名加工情報とは、個人情報を加工して、通常人の判断をもって、個人を特定することができず、かつ、加工する前の個人情報へと戻すことができない状態にした情報のこと。

1. 匿名加工情報に含まれる個人に関する情報の項目

●性別 ●生年月 ●医療保険の資格情報(加入時期、脱退時期、本人・家族区分等) ●診療報酬請求書の情報 ●健診・保健指導の情報

2. 匿名加工情報の提供方法

セキュリティが担保された電子的な手段または配送サービスを用いて提供

春野菜と アジのマリネ



1人分 ●カロリー：203kcal
●塩分：0.4g

お酢でほどよく締まったアジが美味しい！
お魚&春野菜の栄養満載、
色あざやかなマリネです

詳しい作り方は
こちら！



材料(2人分)

アジ(刺身用)	100g
*大きい場合は、食べやすい大きさに切っておく	
新玉ねぎ	1/4個
春キャベツ	1枚
アスパラガス	2本
赤パプリカ	1/4個
ローリエ	1枚
マリネ液	
オリーブ油	大さじ2
白ワインビネガー(酢で代用可)	大さじ2
レモン汁	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
スプラウト	適量

作り方

- 1 ボウルにAをあわせ、マリネ液を作る。
- 2 新玉ねぎは薄切り、春キャベツはひと口大に切る。アスパラガスは根元の硬い部分を切り落とし
Point 1、食べやすい長さに斜めに切る。赤パプリカは、ヘタとたねをとって縦1cm幅に切る。
- 3 耐熱容器に2の野菜を入れてラップをかけ、電子レンジ(500W)で2分加熱し、熱いうちに1のマリネ液にあわせ**Point 2**、ローリエを入れる。冷めたらアジを加えて軽く混ぜ、冷蔵庫で15分以上味をなじませる。
- 4 器に盛り付けてスプラウトをのせる。

*冷蔵庫で翌日まで保存できます。
*アジ以外の魚(サーモン・鯛など)でも美味しく作れます。

ヘルシー
&
優しい

レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

免疫サポートポイント

アジ等の青魚に豊富なEPA・DHAには、免疫細胞の通り道である血液の流れをサラサラにする効果が。たっぷりの春野菜で、皮ふや粘膜を健康に保つのに役立つビタミンもしっかりとれます。



材料



Point 1 アスパラガスの根元は硬く筋があるため、切り落とすことで、食べやすくなります。



Point 2 調味料と食材を熱いうちに合わせ、冷めていくときに味が染み込んでいきます。

ラクラク
リメイクレシピ

パンにはさめば サンドイッチに
早変わり!

