

ご家庭にお持ち帰りになり、みなさままでご覧ください。

秋の

健保ニュース

No.101
2021秋



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

収入支出決算額

収入合計

30億1,103万円

支出合計

24億8,770万円

収入支出差引額

5億2,333万円

2020年度 決算 のお知らせ

当健康保険組合の2020年度決算が2021年7月13日の組合会において、可決されました。

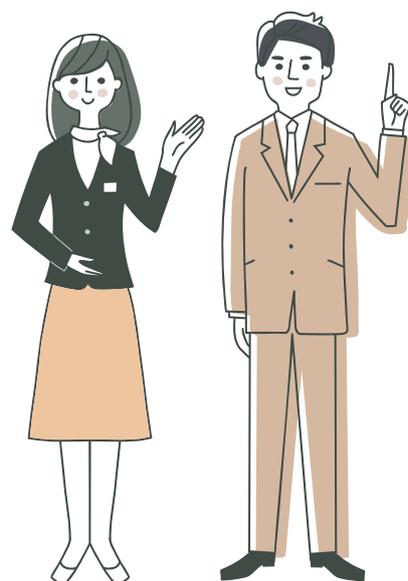
●2020年度決算概要

2020年度は新型コロナの流行による影響が懸念されましたが、支出面においては受診控えによって保険給付費が減少し、黒字決算となりました。一方、高齢者医療制度への納付金はほぼ予算通りの支出とはいえ、依然として重い負担になっています。また、保険給付費の減少は一時的なものであり、治療の先送りによる疾病の重症化や高額薬剤・医療技術の進歩などにより、今後は増加するものと見込まれます。

●保健事業実施状況

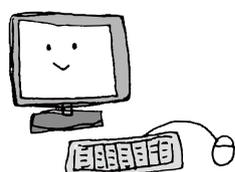
保健事業においても新型コロナの影響は顕著で、2020年4～5月は緊急事態宣言により健診事業を延期せざるを得ない状況となりました。このため、特定保健指導の開始時期も遅れ、また、人との接触を防ぐため保健指導の第一回目の対面面談が実施できなくなり、リモート面談を急遽取り入れました。2020年度後半には安定的に実施可能となり、今年度もリモート面談を活用して特定保健指導を実施しています。2021年度も工夫しながら事業を進めてまいりますので、みなさんも積極的にご活用ください。

- 新型コロナ流行による受診控えにより、保険給付費は減少
- 黒字決算となったが、高齢者医療制度への納付金負担は依然として重い



収入		
科目	2020年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
健康保険収入	2,952,204	400,842
調整保険料収入	35,319	4,796
国庫補助金収入	3,007	408
財政調整事業交付金	17,251	2,342
雑収入・その他	3,249	441
収入合計	3,011,030	408,830

支出		
科目	2020年度 決算額(千円)	被保険者 1人当たり額(円)
事務費	56,371	7,654
保険給付費	1,149,116	156,024
法定給付費	1,126,217	152,915
付加給付費	22,899	3,109
納付金	1,154,601	156,769
前期高齢者納付金	597,402	81,114
後期高齢者支援金	557,178	75,652
その他	21	2
保健事業費	90,091	12,232
財政調整事業拠出金	35,290	4,792
その他	2,232	303
支出合計	2,487,701	337,773



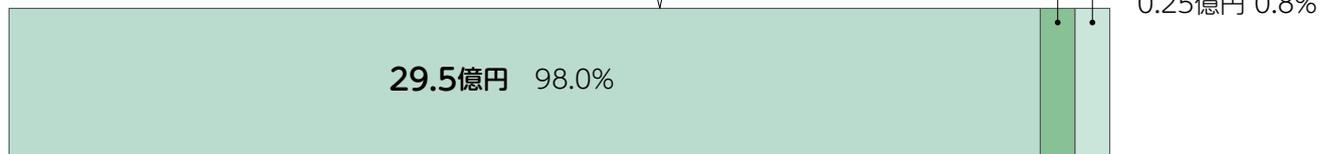
収支差引額
5億2,333万円

一般勘定

収入 30.1億円

保険料収入

みなさまと事業主からの保険料で、ほぼ予算通りの収入となりました。



調整保険料
0.35億円 1.2%

その他
0.25億円 0.8%

支出 24.9億円

事務費
0.6億円 2.3%

0.9億円 3.6%
その他
0.4億円 1.5%



決算残金
5.2億円

残金は別途積立金として積み立てました

保険給付費

みなさまが病気やケガをしたときにかかった医療費や各種手当金のために支払った費用です。



納付金

高齢者医療制度を支えるために国に納付しているものです。健保財政を圧迫している大きな要因です。



保健事業費

健診や保健指導、各種健康キャンペーン等、みなさまの健康づくりのために支出しました。



介護勘定

収入合計

3億 953万円

支出合計

2億9,456万円

収入支出差引額

1,497万円

収入

3.10億円

介護保険収入
3.00億円 96.8%

その他
0.10億円 3.2%

支出

2.95億円

介護納付金
2.95億円 100%

不足分

0.15億円

残金は準備金として積み立てました

2020年度は黒字決算となりましたが、国に収める介護納付金は今後も増加することが見込まれます。

\\ ワクチン打ってもまだマスクは外せない //

感染対策は必要！

参考

厚生労働省
「新型コロナワクチン Q&A」
「3つの密を避けるための手引き」
「新型コロナワクチンを受けた後の注意点」ほか

「ワクチンを打てばもう感染対策は不要なのでは？」
と思いがちですが、そういうわけではありません。
右記の理由から、引き続き感染対策が必要です。
なお、新型コロナ流行以前の生活に戻れるのは、
一定以上の人々が免疫を持ち、感染が広がりにくくなる
「集団免疫」を獲得してから。どのくらいの割合が
免疫を持てばよいかは感染症によって異なりますが、
**新型コロナウイルスの場合は7割～9割の人が免疫
を持つ必要がある**と考えられています。

接種後も感染対策が必要な理由

- ▶ 免疫ができるまで2週間程度*かかるため、その間に新型コロナに感染する可能性がある
*ファイザー社製は2回目の接種後7日程度以降、モデルナ社製は2回目接種後14日以降。
- ▶ 新型コロナワクチンの「感染そのものを予防する効果」「他の人への感染を防ぐ効果」については、まだ明らかになっていない
- ▶ ワクチンでできた免疫をすり抜ける変異株が出てくる可能性がある

特に気をつけたい2つのポイント

マスク

屋外であっても、人と会話するときはマスク着用。
しぶきの吸い込みを防止する効果は不織布マスクが高い
ですが、**しぶきの飛び散りは、不織布マスク、布マスク
ともに、8割程度カットできる**ことがわかっています。

不織布マスクでも、すき
間があると効果激減。
**鼻～あごまでぴったり
フィット**させること。



暑い日や
運動する
とき

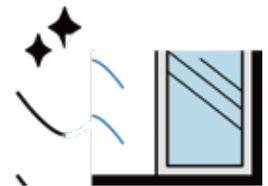
- こまめに水分補給
- 他人と距離を十分(2m)とれる涼しい場所でマスクを外して休憩
- マスクをしているときは、運動の強度を落とす

*フェイスシールドやマウスシールドは、単体では、飛沫の飛び散り防止・吸入防止効果はほとんど期待できません。
*健康上の理由等でマスクができない場合は、十分に距離(2m以上)をとってください。

換気

換気の悪い密閉空間では、細かいしぶき(マイクロ飛沫)がしばらく空気中をたどる、感染の原因になる可能性があります。**エアコン使用中もこまめに換気**を。

- 目安は30分に1回、数分間程度
- 対角線上にある窓やドア、2箇所を開ける
- 外に向かって空気を出すようにサーキュレーター・扇風機をおくと効果的



手洗い・手指消毒、密集・密接の回避も忘れずに！



▶▶ 新型コロナワクチンに関する最新情報&相談窓口はこちら

最新情報をチェック

厚生労働省「新型コロナワクチンQ&A」
<https://www.cov19-vaccine.mhlw.go.jp/qa/>



ワクチン接種の総合案内サイト

厚生労働省「コロナワクチンナビ」
<https://v-sys.mhlw.go.jp>



新型コロナワクチンに関する一般的な相談

厚生労働省 新型コロナワクチンコールセンター

 **0120-761770** (9:00～21:00) (土日・祝日も実施)

*聴覚に障害がある方は、一般財団法人全日本ろうあ連盟ホームページへ

ワクチン接種の手続き等は、自治体によって異なるので、お住まいの自治体のホームページもご確認ください。

新型コロナワクチン

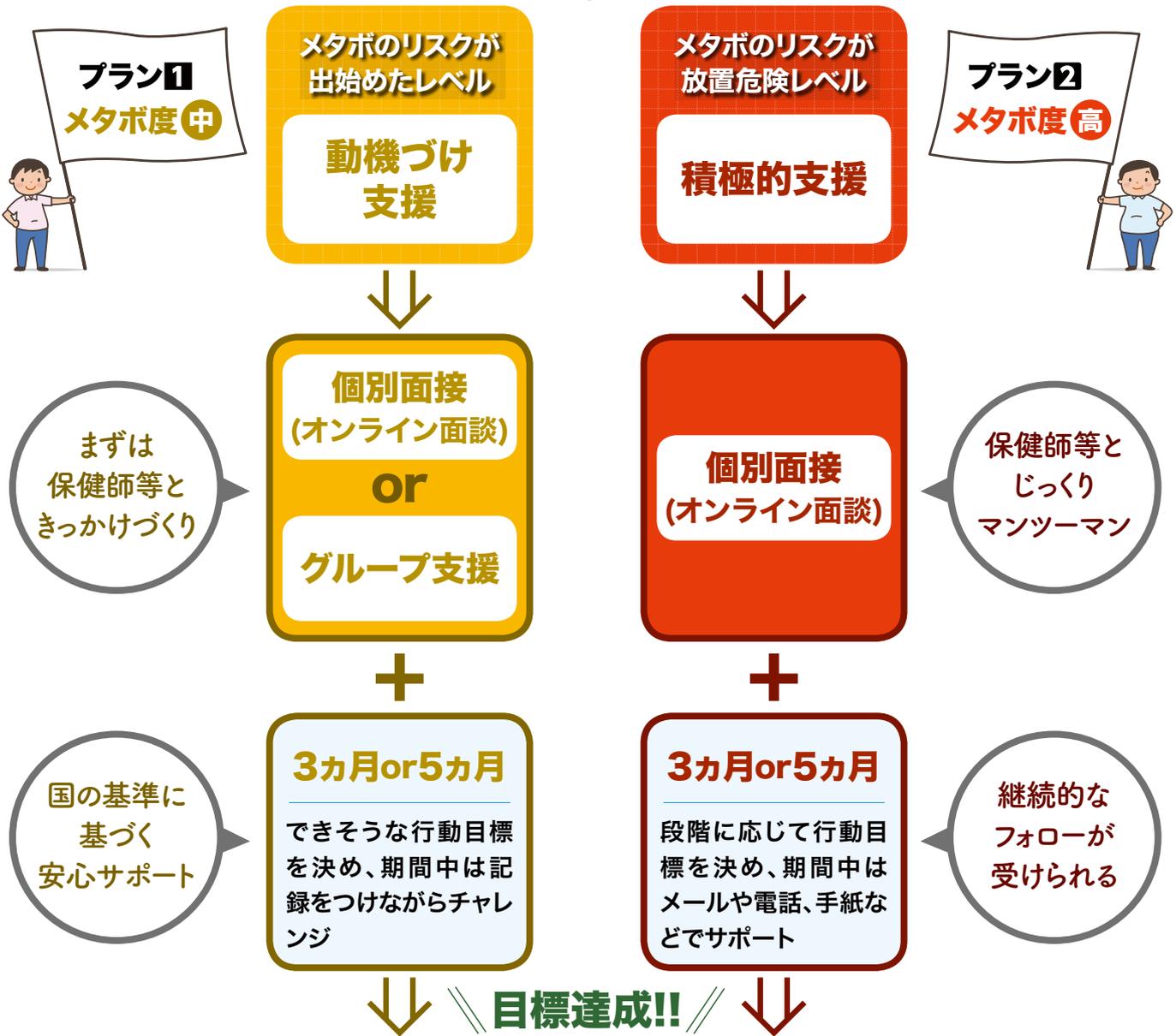


メタボ脱出のための 特別プランをご用意しています



健康保険組合では健診の結果、35歳以上でメタボリスクのあった人に保健師等による特定保健指導を実施しています。お知らせをもらったらずび、このチャンスを活かしてください。

リスクに応じて2つのプラン ~特定保健指導の流れ~



- おおよそ1か月に1kg減のペース。体重の4%が目標
- 3か月後または5か月後に結果報告

上記は、当組合の特定保健指導の内容を簡単にまとめたものです。保健指導というと、「厳しそう」「叱られそう」というイメージがあるかもしれませんが、一人一人のライフスタイルに応じたムリのないサポートが受けられます。



は今年も

検診

受けましたか？

日本対がん協会によれば、2019年に比べて2020年はがん検診の受診率が3割も減少しました。

がんの発見が遅れば手遅れになることもあり、また経済的負担も重くなります。コロナ禍においても、継続してがん検診を受けることが大切です。検診施設のコロナ対策は万全ですので、今年こそ検診を。

もしも定期的に検診を受けていて、早期に胃がんを見つけた場合

例えば…

ステージII

ステージI

胃がん検診の場合



早く見つけたから、治療も
お金も負担が小さかったね

口から内視鏡を入れて、
がんのある部位のみを切る
手術を行います。



がんが見つからなくても
油断はNG!

去年やそれよりも前に検診を受けて、「異常がなかったから、自分は大丈夫だ」と安心しきるのはNG。発見が難しい、とても小さながんの芽はすでにあるかもしれません。ですから継続して検診を受けることが大切です。

がん治療中に受けられる 支援や給付

からだのつらさだけでなく、医療費、精神的なことなど、さまざまな悩みを持つ患者さんのために、下記の支援制度があります。仕事と治療の両立の不安を抱えている患者さんをサポートする体制もあります。

相談窓口 **がん相談支援センター**

全国のがん診療連携拠点病院、小児がん拠点病院、地域がん診療病院などにあります。看護師や社会福祉士、就労の専門家が配置されており、どなたでも以下のような相談ができます。

- ・がんと診断されて、気持ちの整理がつかない
- ・家族にどう話してよいかわからない
- ・セカンドオピニオンを受けるにはどうしたらよいか知りたい
- ・医療費のことで不安。活用できる支援制度やその手続き方法を知りたい
- ・仕事と治療の両立の仕方を知りたい
- ・職場に病気のことをどう話せばよいか知りたい など

情報提供 **がん情報サービス**

国立がん研究センターによるWebサイト。がんの基礎知識や治療方法などの情報が確認できます。

健康保険の給付

- **療養の給付**… 保険証を提示することで、医療費の原則3割負担で治療を受けられます。
- **高額療養費**… 医療費が高くなったとき、月ごとに一定額（自己負担限度額）を超えた分が払い戻されます。
- **保険外併用療養費**… 一定の条件のもと先進医療や治験などを受けたとき、診察などの基礎部分は原則3割負担で受けられます。ただし、先進医療部分など、健康保険適用の枠を超える部分は自己負担です。
- **傷病手当金**… 療養のために4日以上仕事を休んだとき、生活の補償として、4日目から最長1年6ヶ月の間、1日につき原則として標準報酬日額の3分の2が支給されます。

その他、障害状態になった場合の障害年金や、介護保険サービスなどがあります。

あなた

がん

監修

東京大学大学院医学系研究科
総合放射線腫瘍学講座 特任教授

中川 恵一



胃の痛みを感じてから受診し、
胃がんを見つけた場合

ステージIII

ステージIV

がんはかなり進行してからでないと症状をあらわさないため、早期発見のためには**定期的な検診がカギ**となります。

開腹して胃をすべて切除することがあり、ステージIVになると化学療法も加わります。

精密検査を受けるまでが

がん検診

精密検査か、
受けに行かないとなあ

がん検診を受けて「要精密検査」の結果が出た場合は、その指示通りに。精密検査を受けなければがん検診を受けなかった人同様に、がんの見逃しにつながります。



からだ・経済的な負担大

がん検診受診の 目安と生存率

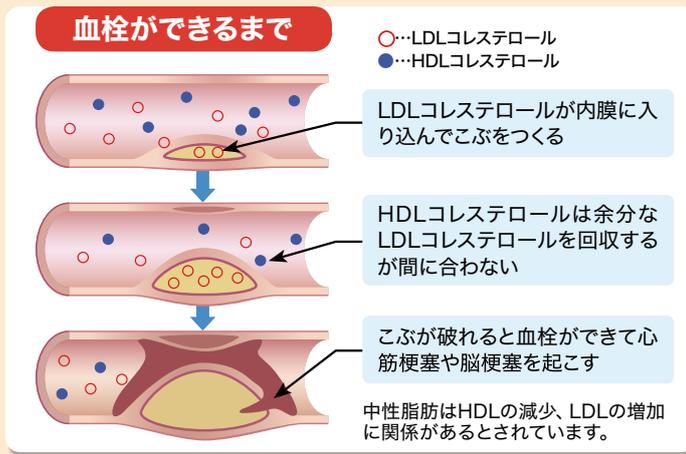
下記のがん検診は、国が推奨している必ず受けておきたい検診です。早期発見であればどのがんも生存率が高いですが、遅れるにつれて生存率は低くなりますので、対象年齢の方は必ず検診を受けましょう。

	基本検査	ステージ別5年生存率	
胃がん	<ul style="list-style-type: none"> ●胃部内視鏡 ●胃部X線 	ステージⅠ：96.0% ステージⅡ：69.2%	ステージⅢ：41.9% ステージⅣ：6.3%
肺がん	<ul style="list-style-type: none"> ●胸部X線 	ステージⅠ：83.1% ステージⅡ：52.4%	ステージⅢ：26.9% ステージⅣ：6.6%
大腸がん	<ul style="list-style-type: none"> ●便潜血 	ステージⅠ：94.4% ステージⅡ：89.0%	ステージⅢ：77.5% ステージⅣ：18.8%
乳がん	<ul style="list-style-type: none"> ●マンモグラフィ 	ステージⅠ：99.7% ステージⅡ：95.5%	ステージⅢ：80.6% ステージⅣ：37.2%
子宮頸がん	<ul style="list-style-type: none"> ●子宮細胞診 	ステージⅠ：95.8% ステージⅡ：79.2%	ステージⅢ：64.3% ステージⅣ：25.2%

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「院内がん登録生存率集計」

脂質異常が進行すると…?

脂質は必要不可欠なものです。LDLが多すぎると、血管壁の内側にこぶができ、血管を狭める原因に。そのため、血管が少し収縮しただけで血流が減少し、脳や心臓へ酸素・栄養が行き渡らなくなります。さらに、こぶが破れ血栓(血のかたまり)ができると、血流が途絶え、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすことにつながります。



脂質異常症は、血液中のLDL(悪玉)コレステロールや中性脂肪が多すぎたり、HDL(善玉)コレステロールが少なすぎる状態をいいます。不摂生な食生活、運動不足、喫煙、ストレスなどが主な原因ですが、自覚症状がないため、健診で指摘されても放置している人も多いようです。脂質異常は男性では30歳代から、女性では閉経前後を境に増加します。狭心症や心筋梗塞を起こさないためには、適切な治療と生活習慣の改善が必要です。

脂質異常症の数値の目安は?

	基準値	保健指導判定値※1	受診勧奨判定値※2
LDLコレステロール	119mg/dL以下	120~139mg/dL	140mg/dL以上
HDLコレステロール	40mg/dL以上	39~35mg/dL	34mg/dL以下
中性脂肪	149mg/dL以下	150~299mg/dL	300mg/dL以上

※1 生活習慣の改善が必要な数値です
 ※2 医療機関への受診が必要な数値です

出典:厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】」

若いうちからコレステロール値が高い人は要注意…

遺伝的にコレステロールが高い、家族性コレステロール血症は200~500人に一人いるとみられ、若くても狭心症や心筋梗塞を起こす可能性があります。放置せず、必ず受診するようにしましょう。

重症化を防ぐためには?



1 医療機関を受診する

健診で要治療と判定されている人はまず受診を。持病の有無や年齢・性別などによって、治療の目標・方法は異なります。薬が必要になる場合もありますが、必ず医師の指示に従い、個人の判断で勝手に治療を中断しないようにしましょう。

2 禁煙に挑戦する

喫煙は血管を傷つけ、血栓をつくりやすくします。喫煙者は、非喫煙者に比べ心筋梗塞のリスクが約3~4倍*もあるといわれています。*出典:European Journal of Cardiovascular Prevention and Rehabilitation 2006年13巻207-213ページ

3 脂っこい料理は控え、良質な油を摂る

- 大豆、魚、野菜、海藻、きのこを積極的に摂るようにし、脂身の多い肉や揚げ物、洋菓子は控える(減塩も意識する)。
 - 油を摂るときは、LDLや中性脂肪を減らす効果がある「オメガ3系脂肪酸」を意識して摂る。さば、さんまなどの青魚(DHA、EPA)、くるみなどのナッツ類、えごま油やアマニ油などに多く含まれている。
- ※えごま油やアマニ油は熱で酸化しやすいので加熱調理には用いないようにしましょう。

4 からだを動かすことを心がける

- ウォーキングやサイクリングなどの有酸素運動を毎日合計30分以上行うことを目標に(少なくとも週に3日は運動を)。
- 仕事中に座りっぱなしにならないよう、ときどき立ち歩くことを意識する。

※いきなり運動を始めると心臓や血管に大きな負担がかかることがあります。事前に医師に相談を。

ご家族（被扶養者）はもう今年度の健診を受診（予約）しましたか？新型コロナウイルスによる健診機関への受診控えなどで、昨年度から健診受診率が落ちこんでいます。
当健康保険組合では、まだ、今年度の健診予約を受けつけています。予約をしていない方は早急にお申し込みください。



忘れちゃいませんか？

健診予約。

今、大切なのはコロナワクチンだけではありません。

健診を受けないでいると...

1 病気の発見が遅れてしまう

生活習慣病の多くは症状なく進行します。また、がん検診の場合、1年の空白は大きく、2020年は2019年に比べ、受診率の低下により、**10,000人以上の人のがんが見逃されている**との推計*もあります。

*日本対がん協会

2 コロナ太りなどをチェックできない

おうち時間が増え、運動不足などで健康状態が悪化している人も多いようです。こんなときだからこそ、健診が必要です。

去年、健診を受けてないし、ちょっと心配だわ



健診予約は
2022年
3月10日(木)
まで



ここから**健診予約**できます
KENPOSにログインして
お申し込みください

ストレス解消
疲労回復

よい眠りを確保する

睡眠はこころとからだの健康づくりに大きく関わっている

■不眠症状とこころの病との関係

寝つけない、熟睡感がない、早朝に目が覚めてしまう等の不眠症状は、こころの病の症状として現れることがあります。不眠とうつ病は互いに影響しあう関係にあり、不眠が続くとうつ病にかかりやすくなります。また、うつ病に限らず不眠症状が続くと、集中力の低下や頭痛、消化器系の不調、意欲の低下などを招くことがわかっています。

治療方法は確立されていますので、早めに専門医を受診しましょう。

■睡眠時無呼吸が生活習慣病の原因に!

寝ているときに「呼吸が止まっている」といわれたことはありませんか? 睡眠時無呼吸症候群になると、睡眠中の酸素不足により身体に負担がかかり、高血圧、糖尿病、脳卒中、心筋梗塞などのリスクが高くなります。また、日中に強い眠気が出て重大な事故を引き起こすことも問題になっています。

こんな人は要注意!

なりやすい人

- 肥満 ●喫煙者
 - 寝る前の飲酒が習慣化している など
- ※やせている人でも、首が短い、下あごが小さいといった特徴のある人は要注意です。

主な症状

- 大きないびき ●呼吸が止まる
 - 日中の強い眠気 ●いつも疲労感がある など
- ※眠気がなくても睡眠時無呼吸症候群の場合もあります。また、女性ではいびきのない人もいます。

*専門家に相談することが第一歩

「眠れない苦しみ」を一人で抱えず、ぜひ医師や保健師などの専門家に相談を。睡眠習慣の改善についての助言が受けられますし、心身の病気の発見につながることもあります。また、市販の睡眠改善薬は薬剤師から服薬指導を受け、必ず用法・用量を守りましょう。

*夜勤・交代勤務の場合は?

帰宅時はサングラスで日光を避ける、寝室は日中でも光や音を遮断する、アイマスクや耳栓をするなどの工夫を。また、勤務中のカフェイン摂取、寝る前の飲酒や食べすぎにも気をつけましょう。

よい眠りにつながる生活習慣

- 朝、目が覚めたら日光を浴びる
- 毎朝、しっかり朝食をとる
- 寝床に入る時間が遅れても、起きる時刻は遅らせない
- 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起き
- 夜の睡眠が十分でないときは、昼寝をする
※午後早い時刻に30分以内
- 夕食は就寝3時間前までにし、腹八分目に
- 夕方から夜にかけて軽い運動をする
- 40℃くらいのお風呂にゆったりつかる
- 就寝前の飲みものは、カフェインレスのものに
- 眠くなってから寝床に入る。寝る時刻を気にしない

よい眠りを妨げる生活習慣

- 朝、暗いままの寝室で長く過ごす
- 朝食を食べない
- 休日に寝だめ
(睡眠不足は補えない・夜型化を促進)
- 遅い時間にたくさん食べる
- 就寝前の寝酒、喫煙、カフェイン(コーヒー、緑茶、紅茶、ココア、コーラ、栄養・健康ドリンク等)の摂取
※カフェインの覚醒効果は3時間以上。
- 就寝直前に熱め(42℃以上)のお風呂に入る
- 「早く寝なくては」と意気込む。睡眠時間にこだわる
- ゲーム、スマホなどで夜更かし

● 睡眠障害をセルフチェックしてみよう ●

国立精神・神経医療研究センターの
不眠症やうつ病など睡眠障害を診断するサイトです。

睡眠医療プラットフォーム

検索

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

親指で後頭部のツボを しっかり押す!

後頭部の髪の生え際にあるくぼみに『風池』というツボがあります。ここに親指を当て、残りの指は組んで後頭部を支えます。ストレッチ中は親指でツボをしっかり押すイメージで行いましょう。



首や目の疲れを改善! 首ストレッチ

各20秒
1~2セットを
1日
1~2回程度

1

後頭部の『風池』というツボを指で押しながら、手で後頭部を支えます(ポイント参照)。ひじを広げ顔を上げ、目を上に向けて20秒キープします。



効果

- 首や肩のこり、目の疲れを解消する効果があります。
- 血行促進や緊張性頭痛をやわらげる効果も期待できます。

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。



2

背中と首を丸めながら頭を抱えて前に倒します。呼吸をつづけながら首の後ろを伸ばし、20秒キープしましょう。





ワタシのトリセツ

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が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。

Q 低用量ピルの効用とは？

A 卵胞ホルモンと黄体ホルモンの2つの女性ホルモンが含まれており、避妊以外にも月経痛や月経前の不調を軽減する、月経周期を整えるなどの効用があります。女性がすこやかな日常生活を過ごすための選択肢として、知っておくとよいでしょう。

■低用量ピルの効用

低用量ピルは排卵を抑制する作用があるため、月経に関連する病気や心身の不調を改善する働きがあります。

効用 (避妊以外)	<ul style="list-style-type: none"> ・月経困難症(月経痛など)の改善 ・PMS(月経前症候群)の改善 ・月経不順の改善(月経周期が28日周期で安定) ・過多月経の改善(月経量が減って貧血も改善) ・子宮内膜症の治療 ・肌荒れ、ニキビ、多毛症の改善 ・卵巣がん、子宮体がんリスクの低減 ・良性の乳房疾患の減少 など
副作用	<ul style="list-style-type: none"> ・吐き気、不正出血、頭痛、乳房の張り など(2~3ヶ月で改善されることが多い) ・血栓症* <small>*リスクの高い人: BMI30以上の人、喫煙者、高齢での服用など</small> ・乳がんのリスクを上げる可能性(定期的に乳がん検診を受けること)

ピルを服用するには

医師の診察が必要です

月経痛などの症状のある人は、治療の適応範囲であれば健康保険が使えます(自費になる場合も医師の診察は必要です)。なお、血栓症の既往がある人、35歳以上で1日15本以上タバコを吸っている人などは服用できません。

子どもと感染症

監修

大川こども&内科クリニック
院長 **大川 洋二**

日常で気をつけること

子どもは感染したことがないウイルスが多く、その抗体がないため感染症にかかりやすいようです。また、上気道炎から気管支炎になりやすく、心肺機能が未熟なため重症化することもあります。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。

規則正しい生活で免疫力を保つ

免疫(ウイルスや細菌などの異物からからだを守るしくみ)をうまく働かせるために、生活習慣を整えましょう。

- 定められた月齢年齢で予防接種を受ける
- 早寝早起きを守り、しっかり睡眠をとる
- 1日3食、バランスの良い食事を規則正しくとる
- 感染に注意して適度な運動をする

手洗い・うがいなどで感染予防

ウイルスは口・鼻・目などの粘膜から感染するので、外出先から帰ってきたときや食事前は手を洗って手指を清潔に保ちましょう。自分で手を洗えない小さな子どもには、手指用のアルコール消毒液やアルコールを含むウェットティッシュを使います。

また、帰宅時のうがいを習慣化し、2歳以上の子どもは外出時はマスクを着用しましょう。2歳未満の子どもは、窒息や熱中症のリスクがあるためマスクは不要です。

室内環境にも注意

なるべくこまめに(少なくとも1時間に1回)換気を心がけ、室内の湿度は50~60%に保ちましょう。

室内の除菌には、アルコール消毒液や、家庭用塩素系漂白剤を濃度0.05%に薄めたもの(濃度6%の製品の場合、ペットボトルキャップ1杯弱を500mlの水で薄める)が効果的です。ドアノブや電気のスイッチ、テーブルやイス、トイレなど子どもが触るところを中心に、また小さい子どもがいる家庭は、おもちゃや床、おむつ替えマットなども除菌するとよいでしょう。

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を、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のみ使用致します。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のみ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	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	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金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な利用目的	・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)を他に提供できることとされています。

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願いたします。

*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る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

2021年10月から

オンライン資格確認が本格スタート

オンライン資格確認とは、マイナンバーカードのICチップまたは保険証の記号番号を使うことにより、医療機関・薬局等において瞬時にみなさんの加入者資格がわかるしくみです。導入が遅れていましたが、2021年10月より運用が開始されます。

実際には、医療機関・薬局の受付で保険証機能を搭載したマイナンバーカードをカードリーダーにかざすなどして使用します。今までの保険証も使用できますが、将来、下記のように健診情報を閲覧できるなどのメリットもありますので、この機会にマイナポータルに登録し、手続きされることをご検討ください。

マイナンバーカードを 保険証として利用するには？

マイナポータルへの登録が必要です。あらかじめ市区町村で設定した暗証番号(数字4桁)をご用意ください。

スマホの場合

パソコンの場合



マイナポータル

検索

<https://myna.go.jp/>

※パソコンの場合、ICカードリーダーが必要です。

■マイナポータルを通じて閲覧できる保健医療情報(抜粋)

※厚生労働省「データヘルス改革に関する工程表について」

保健医療情報		2020年度	2021年度	2022年度	2023年度	2024年度	2025年度	
健診・ 検診等情報	特定健診		●	2021年10月～ 閲覧可能				
	事業主健診(40歳未満)				●	2023年度中～ 閲覧可能		
	自治体検診 (がん検診、骨粗鬆症検診、 歯周疾患検診、 肝炎ウイルス検診)			●	2022年度早期～ 閲覧可能			
	予防接種 (子どもの定期接種、 高齢者のインフルエンザ、 肺炎球菌など)	●	2017年6月～ 閲覧可能					
		※2017年6月以降の定期接種歴 ※可能な限り早い段階で、新型コロナワクチンについても閲覧可能に						
薬剤・ 医療機関等情報	薬剤情報 (レセプトに基づく過去の 処方・調剤情報)		●	2021年10月～ 閲覧可能				
	電子処方箋情報 (リアルタイムの処方・ 調剤情報)			●	2022年夏～ 閲覧可能			
	医療機関名等 手術・透析情報等 医学管理等情報			●	2022年夏～ 閲覧可能			

新型コロナワクチンを接種
または接種予定の方へ

インフルエンザ予防接種を受けるときの注意

当健康保険組合ではインフルエンザ予防接種補助を実施していますが、**新型コロナワクチンを接種された(する)方は接種間隔等に制限があり、接種を受けられない場合があります**ので、ご注意ください。



- 新型コロナワクチンは、他のワクチン接種後2週間は接種できません。
- 新型コロナワクチンを接種後も、2週間は他のワクチン接種はできません。

