

HAI!

Healthy and Active through Information

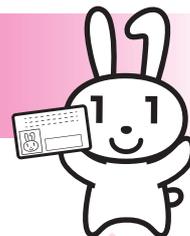
ご家庭にお持ち帰りになって
ご家族の健康増進にお役立てください

2024 Autumn

No. **330**

⚠️ ご注意ください

本年12月2日から健康保険証の新規発行は終了し、
マイナ保険証の利用を基本とする仕組みに移行します



※マイナ保険証とは、健康保険証利用登録を完了したマイナンバーカードのことです。
※12月2日時点で有効な現行の健康保険証は、最大1年間利用できます。

マイナンバーカードを取得されていない方、健康保険証利用の申し込みをされていない方は、
速やかに申請・登録を行い、マイナ保険証が利用できるようにしましょう!!

サンヨー連合健保の状況

(令和6年8月9日時点)

マイナ保険証登録率：64.1%

マイナ保険証利用率：12.2%



★マイナンバーカードの
申請はこちらから

★マイナンバーカードの
健康保険証利用について



マイナ保険証のメリット



メリット
1

よりよい医療を受けることができます

診療・薬剤の情報や健診結果等の提供に同意すると、ご自身の情報に基づいた総合的な診断や重複投薬の回避など、適切な処置を受けることができます。

メリット
2

手続きなしで高額な窓口負担が不要になります

マイナ保険証で受診すると、限度額適用認定証がなくても本人が同意すれば、高額療養費制度に基づき限度額を超える医療費の立替払いが不要となります。健保組合への手続きは必要ありません。

メリット
3

就職・転職の際もそのままマイナ保険証として利用できます

就職・転職による健康保険証の切り替え更新が不要になります。
※新しく加入する健保組合への加入手続きは必要です。

マイナンバーカードに
関するお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**

(平日 9:30~20:00 土日祝 9:30~17:30(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)

被保険者(従業員)のみなさまへ

病院で
禁煙!



令和6年10月から

禁煙外来治療費補助を始めました!

サンヨー連合健保は「禁煙したいけれど、なかなか自力で禁煙できない」という方を応援します。
現在、禁煙治療中で、治療終了日(5回目の診察)が10月1日以降の方も対象です!

対象	従業員である被保険者
補助内容	健康保険適用となる禁煙外来治療に要した医療費(オンライン診療も可) *治療完了月の年度中に1回のみ(1年度に1回)
補助金額	自己負担額全額(上限20,000円)
申請書類	①禁煙外来治療費補助金_支給申請書(健保ホームページからダウンロード) ②領収書原本と請求明細書写し5回分全ての提出(医科・調剤とも) ③禁煙外来治療終了証明書の提出または支給申請書に医療機関の終了証明の記載
申請方法	申請書類一式を直接健保に提出
申請期限	治療完了日の翌月末日までに健保に申請書到着
支給時期	健保が申請書を受理した月の翌月末払い
不支給の対象	・禁煙治療プログラムを中断したとき ・補助金申請時点でサンヨー連合健保の資格を喪失しているとき ・禁煙補助剤(禁煙用パイプ、ニコチンパッチ、ニコチンガム等)を個人で購入した費用

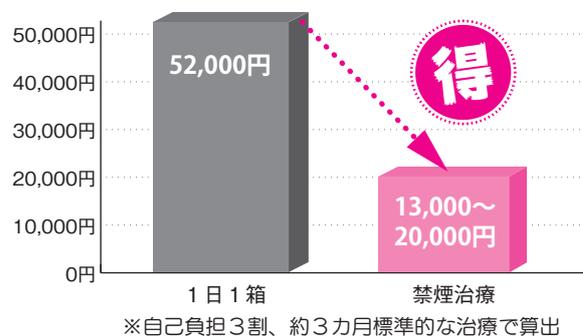
※詳細は、健保ホームページをご覧ください。



禁煙外来なら、自力に比べて、より**楽に確実に禁煙**ができます。
かかる費用もタバコ代の半分以下。加えて、健保が補助します!



3カ月お金対決! タバコvs禁煙治療



禁煙治療に保険が使える
全国禁煙外来・禁煙クリニック一覧



補助金の申請は、禁煙治療終了時の禁煙成否は問いません。
禁煙にチャレンジしようと思っている方は、ぜひご利用ください。

健康診断で検査結果が「陽性」だったら？

健診結果を持って病院 （かかりつけ医または肝臓の専門医療機関） に行きましょう

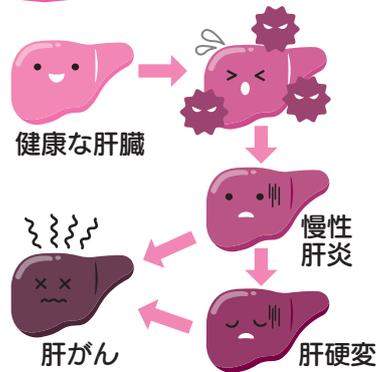
自覚症状が無くても、肝機能の数値が基準内でも、一度病院（かかりつけ医または肝臓専門医）に受診して、現在の肝臓の状態を調べてもらうことが大切です。

肝臓専門医がいる病院を
検索できます
<肝ナビ>で検索



放置はダメです

肝硬変や肝臓がんの原因の多くが肝炎ウイルスによるものです。肝硬変まで進むと、もとの健康な肝臓には戻れません。



・ウイルス性肝炎は飲み薬で治療ができます



・病院での精密検査や治療は医療費助成が受けられます

*詳しくはお住まいの自治体にお問い合わせください



インフルエンザ予防接種補助金申請のご案内

当健保組合の資格がある方(被保険者・被扶養者)は、下記の期間内にインフルエンザ予防接種を受けた場合1人あたり1,000円の補助を行っています。予防接種は、インフルエンザの発症や重症化を防ぐために大切です。接種後は、補助金制度を利用しましょう！

①接種する

令和6年10月1日～令和7年1月31日までに接種



※2,000円以上の場合、1,000円を補助。自己負担2,000円未満は補助対象外
※海外での接種は補助対象外
※2回以上接種した場合でも1回の補助(1人1回限り)

②領収書を もらう



領収書
② 令和6年11月11日
① 健保 太郎 様
③ ¥3,000- (税込)
④ 但し、インフルエンザ予防接種代として
⑤ 大阪府中央区高麗橋〇〇
××医院

ご申請された領収書は返戻できません。

領収書に①～⑤すべて記載が必要です

- ①接種者氏名(フルネーム)
- ②接種年月日
- ③窓口で支払った接種費用
- ④「インフルエンザ予防接種代」と確認できる表記
- ⑤医療機関名・医療機関印

③申請する



「インフルエンザ予防接種費用補助金支給申請書」に領収書を添付し
令和7年2月7日(金)までに各提出先に申請



申請書
ダウンロードは
こちらから



※申請書はサンヨー健保ホームページからダウンロードできます。



女性のからだ ケア&キュア

監修 ● 医学博士 武曾 綾子

自分の乳房に関心を！

ブレスト・アウェアネス

日本人女性にもっとも多い乳がん。「ブレスト・アウェアネス」は乳房を意識する生活習慣のことで、日ごろから自分の乳房の状態に関心を持つことが乳がんの早期発見につながります。さあ、あなたも今日から始めましょう。

1年間に約9万人が乳がんと診断されている

乳がんは乳腺組織にできるがんで、その発生には女性ホルモンのエストロゲンが深く関わっているとされています。

新たに乳がんと診断される人は増加傾向にあり、その数は1年間で約9万人に上ります[※]。乳がんになる人は40歳ごろから急増し、45～74歳ごろが発症のピークです[※]。

乳がんは日本人女性にもっとも多いがんですが、早期に発見すれば治る可能性が高いがんでもあります。そのため、日ごろから自分の乳房の状態に関心を持ち、乳がんの早期発見につなげる「ブレスト・アウェアネス」が推奨されています。

※出典：国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（全国がん登録）（2019）



乳がんのおもな発生要因

- 初経年齢が低い、閉経年齢が高い
- 出産経験がない、初産年齢が高い、授乳経験がない
- 飲酒量が多い
- 閉経後の肥満
- 運動不足
- 乳がんになった血縁者がいる

ブレスト・アウェアネス4つのポイント

① 自分の乳房の状態を知る

入浴やシャワー、着替えのときなど、ちょっとした機会に自分の乳房を見て、触って、感じる乳房チェックを習慣にする。

② 乳房の変化に気をつける

ふだんの自分の乳房の状態を知ること、右記のような乳房の変化に気づける。しこりを探すという行為や意識は必要ない。

- 乳房のしこり
- 乳頭からの分泌物
- 乳頭や乳輪のただれ
- 乳房の皮膚のくぼみや引きつれ
- 乳房の痛み など



気軽に乳房をチェック



マンモグラフィ

③ 変化に気づいたらすぐに医師へ相談する

乳房の変化は、乳がんの症状の可能性があるため、乳がんの早期発見・早期治療のためにも、なるべく早く乳腺の専門医へ相談する。

④ 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

日本では40歳以上の女性に対してマンモグラフィによる乳がん検診を推奨している。2年に1回受診することで乳がんの死亡率の減少が科学的に証明されている。乳がん検診は自治体や職場で実施しており、対象年齢に該当すれば少額の負担で受けられる。

令和6年10月発行 サンヨー連合健康保険組合
〒541-0043 大阪府大阪市中央区高麗橋4丁目5番2号
高麗橋ウエストビル3階
TEL 06-6484-7121 (代表)
ホームページ URL <https://www.kenpo.gr.jp/sanyo/>



携帯サイト
もあります

〔個人情報の取り扱いについて〕
サンヨー連合健康保険組合では、「個人情報保護に関する基本方針」を定め被保険者やご家族の個人情報保護に万全を尽くすことに努めています。
基本方針、利用目的はホームページに掲載しておりますので、ご確認ください。