



保養所「みやぎの」特集号を
一緒にお届けしています。
ぜひご覧いただき、
保養所へお越しください！



contents

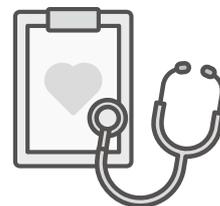
- 令和5年度より、**要チェック!**
当健保組合の「健診体系」が大きく変わります！ 2
- さらにお得に!**
保養所「みやぎの」の利用方法が変わります！ 4
- 当健保組合の事業は MY HEALTH WEB 経由に切り替わります／
家庭常備薬等の WEB 斡旋のお知らせ／
現地集合ウォーキング大会お申込みありがとうございました 5
- 「なんとなく、ジェネリックにしたくない」と、思っていないですか？ 6
- 「リフィル処方箋」が導入されています／
紹介状なしで大病院を受診したときの定額負担が引き上げられました 7
- 作りましたか？ マイナンバーカード 8
- 感染症予防対策を継続しましょう／申請期限が迫っています！
(インフルエンザ予防接種の費用補助・健康診断の費用補助) 9
- 当健保組合の個人情報の利用目的について 10
- ルネサンスのご案内 11
- 保養所「みやぎの」ヘルシーメニュー体験教室を開催します 他 12



⇒ 令和5年度より

当健保組合の「健診体系」が大きく変わります！

令和5年度より、年代ごとに必要な健診項目を提供し、ご家族の方にも広く健診を受診してもらうために、健診体系の変更を予定しています。



当健保組合の課題

- ①被扶養者の受診率が低い
- ②被保険者も必要な健診を受けていない



◆必要な層に必要な健診項目を提供するように健診体系を見直します。それに伴い、がん検診を基本項目に追加します。

今回の見直しの3つのポイント

①被保険者が健康でがんばれるのは……

家族の支援があつてこそ!!

まずは、家族の健康を守る

被扶養者健診を拡充します

具体的には…

- 38,000円相当の健診を無料に
- 5大がん検診は基本項目に
- 対象を20歳以上に
- 男女の区別はしない

②被保険者の健康診断は……

年齢層に応じて必要な項目を満たした健診体系にします

- 一般健診は39歳まで
- 40歳からは5大がん検診を基本項目にしたフルパック健診
- 5大がん検診を基本項目にするため、自己負担金を値上げします（7,000円）

③健保が推奨する新しいフルパック健診は……

- 5大がん検診が基本項目となるので、人間ドック並みの健診です
- そのため、人間ドックの補助額は引き下げます（15,000円）

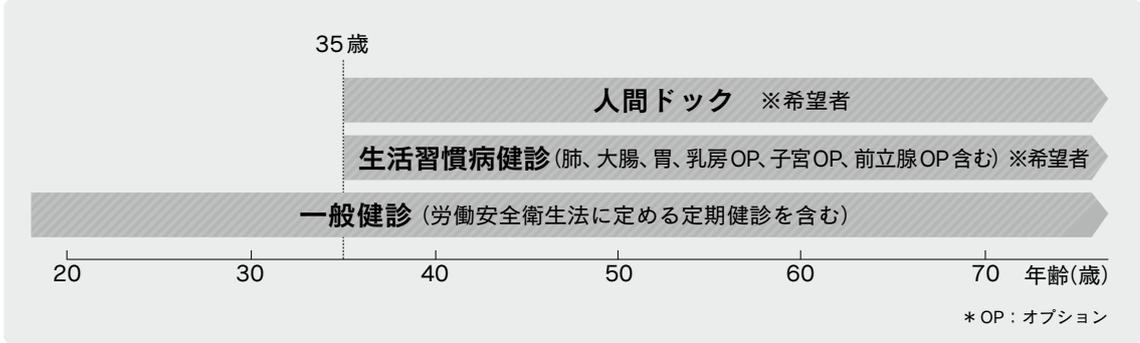
◎新健診体系の詳細およびその他の変更事項については、令和5年3月発行の広報誌に同封する『健診事業のご案内』をご確認ください。

新健診体系のイメージ

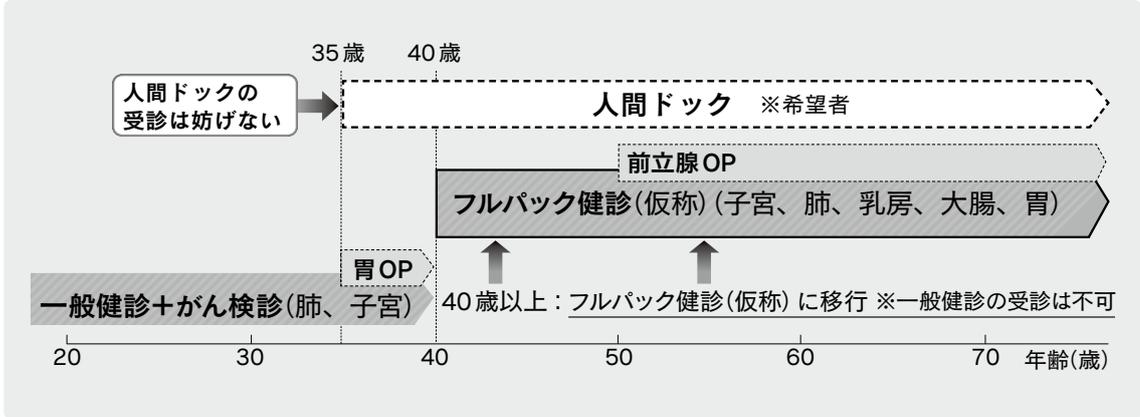


被保険者健診コース

現行

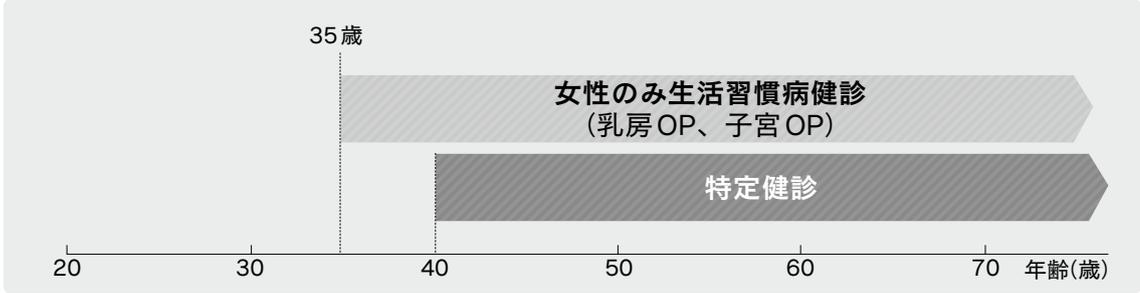


新健診体系 (イメージ)

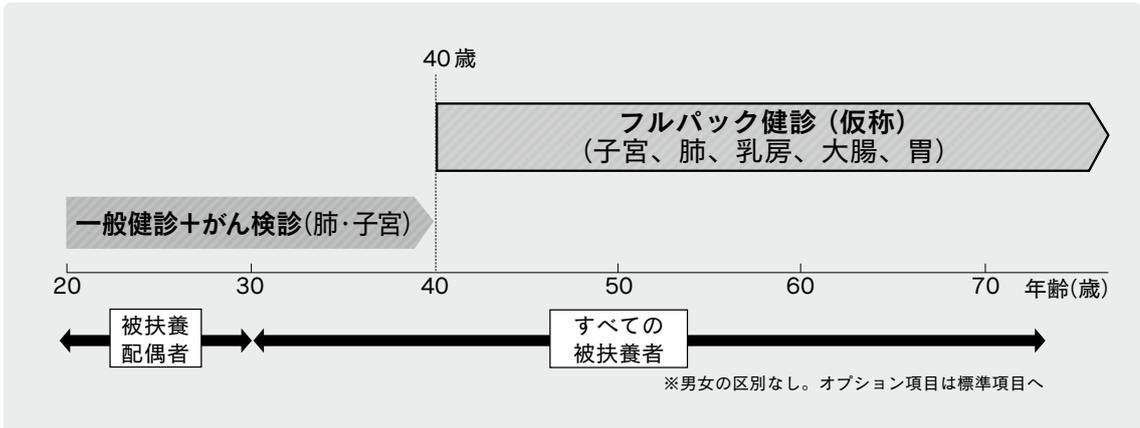


被扶養者健診コース

現行



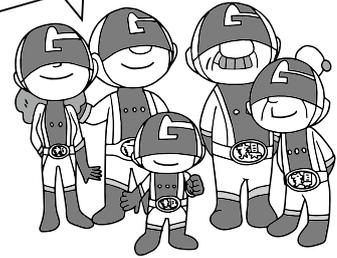
新健診体系 (イメージ)



令和5年4月1日から

よりお得に
ご利用いただけるよう
なります！

保養所「みやぎの」の 利用方法が変わります！



1 被扶養者ではない家族も、被保険者と同じ料金になります

現在は、被保険者および被扶養者の方は組合員料金、被扶養者ではないご家族は一般利用料金でご利用いただいておりますが、ご家族でお得にご利用いただけるよう、組合員料金の適用範囲を拡大いたします。

これにより、令和5年4月1日以降は、加入員（被保険者・被扶養者）が保養所を利用する際に同行する被保険者およびその配偶者の「祖父母・父母・配偶者・子・子の配偶者・孫」についても、組合員料金でご利用いただけるようになります。

保養所「みやぎの」利用料金（1泊2日）

	現在		令和5年4月1日～
被保険者および被扶養者	5,000円	➔	5,000円
被扶養者ではない家族※1	7,000円	➔	5,000円※2

※1 被扶養者ではない家族：被保険者およびその配偶者の「祖父母・父母・配偶者・子・子の配偶者・孫」

※2 加入員（被保険者・被扶養者）が同行する場合

2 団体利用（20名以上）時の料金割引制度を導入します

当健保組合の適用事業所が研修会や会議等で保養所を利用するため、団体利用（20名以上）する場合に、宿泊料金を減額する割引制度を導入します。

割引額 (令和5年4月1日以降)	当健保組合の適用事業所が団体利用（20名以上）する 場合に限り、1人につき500円割引
---------------------	------------------------------------------------

『保養所みやぎの特集号』を同封しています！

「保養所みやぎの」の魅力を余すことなく掲載した特集号になっておりますので、ぜひ、ご覧いただき、ご家族・同僚の方をお誘いのうえ、保養所へお越しください！
なお、『みやぎの特集号』を受付時にご提示いただければ、全員にウェルカムドリンクをサービスいたします。



「みやぎの」
休館日のお知らせ

令和5年2月6日（月）～2月10日（金）まで休館となります

保養所「みやぎの」は館内施設の設備点検のため、上記期間中は休館となります。
ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

当健保組合の事業は

マイヘルスウェブ

MY HEALTH WEB 経由に切り替わります

登録がまだの方は今すぐご登録ください!

ご登録方法は、当健保組合ホームページ
「MY HEALTH WEB 特設ページ」をご確認ください。

URL

<https://www.kagukenpo.or.jp/katuyou/my-health-web/>



健診結果や改善アドバイス、
医療費明細などの確認ができます!
健康情報やキャンペーン等の
情報も盛りだくさん!

▲画像は更新される
場合があります。

「家庭常備薬等のWEB斡旋」のお知らせ

ご家庭でのケガや病気、健康保持対策としてぜひご利用ください。

MY HEALTH WEB よりお申込みください。

◎申込期間とお届け日

令和5年2月28日(火) 締切
*申込後約2週間でお届け

◎医薬品販売業者

(株)あまの創健 愛知県名古屋市北区五反田町178-5
TEL: 0120-170-228



※詳細については、本誌挟み込みのチラシをご覧ください。

現地集合ウォーキング大会に お申込みいただきありがとうございました!

「家具けんぼウォーキング大会」は、これまでは会場と開催日時を設定してご参加いただく方式でしたが、今年度は一定期間内にご自身の都合の良い日にご参加いただく方式に変更し、また、はじめて関東以外にも会場を設定しました。

今年度の会場は「東武動物公園(埼玉県)」と「海遊館(大阪府)」に設定し、各会場の定員を300名としましたが、両会場とも募集定員を大きく上回り、400名以上の申込みをいただきました。

今後もこの方式を継続し、会場を全国各地に設定するよう検討してまいりますので、みなさまのご参加をお待ちしております。



希望の会場をお知らせください!

今後の会場を検討するにあたり、参考とさせていただきますので、希望の会場がございましたら、FAXまたはメールにてご連絡をお願いいたします。

FAX: 03-3835-4428

Mail: soumu@kagukenpo.or.jp

なんとなく、

と、思っていないですか？

ジェネリックにたくない



薬局にて…

ジェネリック医薬品には新薬開発コストが含まれていないため、先発医薬品に比べると安価です。それでいて先発医薬品と同じ有効成分を同じ量含んでいるため、効果は基本的に変わりません。

“ジェネリックにしない、という選択は、本来不要なコストをあえてかけている行動ともいえます。その行動は、将来の自分に保険料増となって返ってくる可能性もあります。理由もなく“なんとなく、であれば切り替えをご検討ください。

積み重なると大きな差額に…

先発医薬品がジェネリック医薬品より高価といっても、患者負担は3割のため、1カ月の差額はそれほど大きなものにはなりません。しかし、生活習慣病など長期間飲み続けることが必要な薬の場合は、積み重なると大きな差額になります。

今すぐの差額だけでなく、将来の差額まで考えて切り替えを検討しましょう。

差額のイメージ

1カ月

先発薬	2,500円	↑ ↓	差額 500円
ジェネリック	2,000円		



積み重なると大きな差額に!

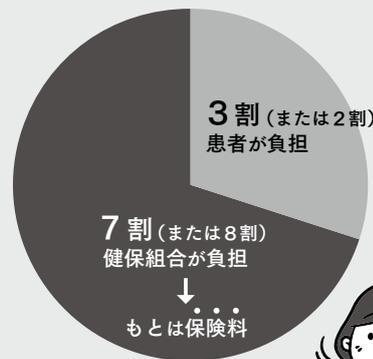
1年後(12カ月)

先発薬	30,000円	↑ ↓	差額 6,000円
ジェネリック	24,000円		

子どもの医療費も「無料」ではありません

多くの自治体では、子どもの医療費助成を行っていますが、医療費助成の対象は患者負担分のみです。医療費助成があっても、健保組合の負担は残ります。

薬剤費の負担割合

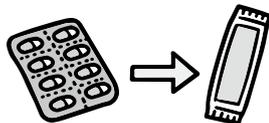


ジェネリックを選ぶことで、飲みやすくなることもあります

有効成分は先発医薬品と同じですが、子どもや高齢者にも飲みやすくなるよう製剤上の工夫が施されたものもあります。



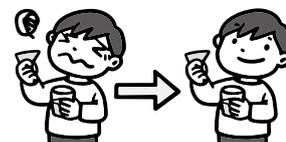
錠剤を小さく



錠剤をゼリー状や液状に



飲み間違いを防ぐデザイン



味やおいを改良

令和4年4月から

「リフィル処方箋」が導入されています

令和4年度診療報酬改定で「リフィル処方箋」が導入されました。長期にわたって処方内容に変更がなく、症状が安定していると医師が判断した患者について、医師がリフィル処方箋を認めた場合、受診時の1回を含めて最大3回、医療機関にかからずに薬局で処方薬を受け取ることができます。患者にとっては通院負担の軽減や利便性の向上といったメリットがあるうえ、医療費の抑制効果も期待されています。



同じ処方箋で
最大3回
薬がもらえます！

「リフィル可」欄で利用可否を確認

リフィル処方箋は、「リフィル可」欄に医師のチェックが入っていなければ利用できません。また、上限は3回ですが、医師の判断で2回になる場合もあります。2回目以降は調剤予定日の前後7日以内に薬を受け取ります。

なお、投薬量に限度が定められている医薬品（新薬、医療用麻薬、向精神薬、湿布薬等）は、リフィル処方箋の対象外です。

令和4年10月から

紹介状なしで大病院を受診したときの 定額負担が引き上げられました

大病院への軽症患者の集中を改善するため、紹介状なしで大病院を受診した場合、初診5,000円以上・再診2,500円以上の定額負担（全額自己負担）が課されていましたが、この定額負担の額が初診7,000円・再診3,000円に引き上げられました。また、定額負担の対象となる大病院の範囲も拡大されています。

《例》医療費1万円、患者負担3割、医科初診の場合

● 9月まで

計8,000円が患者負担

● 10月から

計9,400円が患者負担

9月まで		10月から	
定額負担 5,000円		定額負担 7,000円	
患者負担 3,000円	健保組合の給付 7,000円	患者負担 2,400円	健保組合の給付 5,600円

保険給付の範囲

定額負担を徴収する責務がある医療機関の拡大

対象病院

- ・ 特定機能病院
- ・ 地域医療支援病院（一般病床200床以上に限る）
- ・ 紹介受診重点医療機関（一般病床200床以上に限る）

新たに追加

※上記以外の一般病床200床以上の病院については、選定療養として特別の料金を徴収することができる

定額負担額の引き上げ

定額負担額（※）

初診	医科	5,000円 ⇒ 7,000円に
		歯科
再診	医科	2,500円 ⇒ 3,000円に
	歯科	1,500円 ⇒ 1,900円に

保険給付範囲からの控除

外来機能の明確化のための例外的・限定的な取り扱いとして、定額負担を求める患者（あえて紹介状なしで受診する患者等）の初診・再診について、以下の点数（額）を保険給付範囲から控除

初診	医科	200点（2,000円）
		歯科
再診	医科	50点（500円）
	歯科	40点（400円）

※徴収する最低基準の額



作りましたか？ マイナンバーカード

マイナンバーカードの健康保険証利用も始まっています

マイナンバーカードはマイナンバー（個人番号）が記載された顔写真付のカードです。本人確認書類として利用できるほか、自治体サービス、e-Tax等の電子証明書を利用した電子申請等、さまざまなサービスにも利用できます。

また、令和3年10月からはマイナンバーカードの健康保険証利用が始まり、対応している医療機関ではカードリーダーにかざすだけで受診できるようになっています！

マイナポイント第2弾、開催中！

最大 **20,000円** 相当のポイントがもらえます。

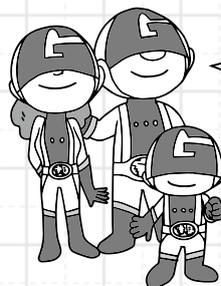
*詳細は、こちらのサイトをご確認ください。

<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>



健康保険証として利用するメリットは？

- 転職や就職をした場合、新しい健康保険証を待たなくても大丈夫！
※新たに加入した健保組合等への届け出は引き続き必要です。
- 限度額適用認定証がなくても、限度額以上の一時支払いが不要に
- 本人が同意すれば、使用していた薬の正確な情報や過去の特定健診の結果を医師や薬剤師と共有できる
- 医療費控除の手続きが簡単に！

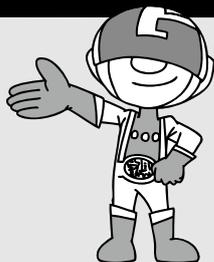


2024年秋には
現行の健康保険証が原則廃止になる予定です。

① まずはマイナンバーカードの取得を！

取得方法は4つ

- スマホ
- パソコン
- 証明写真機
- 郵送



② 健康保険証利用にも申込みが必要

申込方法

スマホ、パソコン、セブン銀行のATMなどで申込みます。

マイナンバーカード交付申請・お問い合わせ先

- マイナンバーカード総合サイト
<https://www.kojinbango-card.go.jp/>



- マイナンバー総合フリーダイヤル
0120-95-0178

〔受付時間（年末年始を除く）
平日：9:30～20:00、土日祝：9:30～17:30〕

紛失・盗難による
利用停止は
24時間365日受付！

感染症予防対策を継続しましょう

気温が低く空気が乾燥する冬は、感染症にかかるリスクが高くなります。新型コロナウイルスの感染症対策は、インフルエンザ予防にも有効なので継続しましょう。

対策1 感染経路を STOP !

手指消毒の徹底



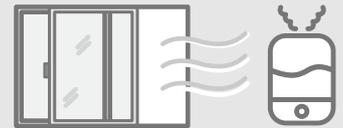
帰宅時、食事前、
トイレの後は手洗い



不織布マスク
を正しく装着



換気と加湿



対策2 体の抵抗力を UP !

十分な睡眠



栄養バランスの
良い食事



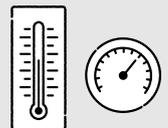
適度な運動で
体づくり



禁煙で呼吸器粘膜を
正常に保つ



目安は
室温 20℃以上
湿度 50 ~ 60%



申請期限が迫っています!

下記期限までに申請がない場合は、補助の対象とはなりません。



申請漏れがないかどうか、いま一度ご確認ください、お早めにご申請ください。
(申請に関する詳細は、当健保組合ホームページまたは下記 QR コードよりご確認ください)

● インフルエンザ予防接種の費用補助

申請期限

- ① MY HEALTH WEB (以下、MHW) からの個人申請  令和 5 年 1 月 31 日 (火) 23 時 59 分まで
- ② 事業所からの郵送申請 (集団接種分)  令和 5 年 1 月 31 日 (火) 当健保組合必着

※個人で接種 (東振協契約機関以外の機関にて) された場合の申請は、MHW からのみとなっております。

※東振協契約機関で利用券を使って接種された分は、申請することができませんのでご注意ください。

(すでに接種機関窓口で補助されています)

※補助対象となる接種: 令和 4 年 10 月 1 日 ~ 12 月 31 日までに接種されたもの

※ MHW への登録、ログイン等に関するお問合せは、MHW ヘルプデスク (TEL 03-5213-4467 平日 9 時 ~ 17 時) へお願いいたします。



● 健康診断の費用補助

(注: 契約健診機関以外の機関で受診された場合のみ、申請できます)

申請期限

令和 5 年 2 月 28 日 (火) 当健保組合必着

※上記期限は最終の期限となります。お手元に健診結果が届きましたら、お早めにご申請ください。



東京都家具健康保険組合では、 法令に基づき、 みなさまの個人情報の利用目的を 特定しています！



個人情報は当健保組合の事業を通じてみなさまにサービスを行ううえで必要なものです。
当健保組合では、厳重な管理体制のもと、保有する個人情報の利用目的を次のように特定しています。

当健保組合の通常業務で想定される主な利用目的

利用目的	健保組合等の内部での利用に係る事例	他の事業者等への情報提供を伴う事例
1. 被保険者等に対する保険給付に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> 被保険者資格の確認、被扶養者の認定並びに健康保険被保険者証の発行管理 保険給付及び付加給付の実施 番号法に定める利用事務 	<ul style="list-style-type: none"> 高額療養費及び一部負担金還元金等のターンアラウンド方式による支払い 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への求償 健保連の高額医療給付の共同事業 番号法に定める情報連携 被保険者等の資格等のデータ処理の外部委託
2. 保険料の徴収等に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> 標準報酬月額及び標準賞与額の把握 健康保険料、介護保険料、調整保険料の徴収 	
3. 保健事業に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> 健康の保持・増進のための健診、保健指導及び健康相談 特定健診、保健指導の実施 健康増進施設（保養所等）の運営 	<ul style="list-style-type: none"> 特定健診、保健指導の実施状況管理及び国への報告 保健指導、健康相談に係る産業医への委託 医療機関への健診の委託 健康増進施設（保養所等）の運営の委託 コラボヘルスの一環である健診結果の事業者への提供 特定保健指導の委託に係る健診結果の事業者への提供 被保険者等への医療費通知 事業者へのピロリ菌検査の委託 事業者への歯科健診の委託 健診結果のパンチ入力 MY HEALTH WEBの運用 健保連の共同事業での事業者への委託
4. 診療報酬の審査・支払に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> 診療報酬明細書（レセプト）等の内容点検・審査 	<ul style="list-style-type: none"> レセプトデータの内容点検・審査の委託 【審査支払機関への情報提供を伴う事例】 オンライン資格確認等システムを利用したレセプト振替のための加入者情報の提供 オンライン資格確認等システムを利用したレセプト振替のための再審査請求に係る加入者情報の照会及び提供
5. 健康保険組合の運営の安定化に必要な利用目的	<ul style="list-style-type: none"> 医療費分析・疾病分析 	<ul style="list-style-type: none"> 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 健康保険組合連合会本部における医療費分析事業への参画
6. その他	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> 第三者求償事務において、保険会社・医療機関等への相談又は届出等
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（以下「他機関」という。）との情報連携における利用目的）	組合の事務処理執行のため、他機関より情報を受ける場合 <ul style="list-style-type: none"> 傷病手当金、高額療養費等保険給付審査事務にかかる給付情報等 高齢受給者負担区分判定等にかかる課税・非課税情報 被保険者資格取得事務にかかる他機関における資格情報 被扶養者認定事務にかかる課税・非課税、住民票関係情報等 	他機関の事務執行のため、組合が情報を提供する場合 <ul style="list-style-type: none"> 高額療養費、出産、葬祭関連給付等、他機関の給付事務にかかる組合における保険給付関連情報 資格取得、被扶養者認定等、他機関の資格確認事務にかかる組合における資格取得、被扶養者資格関連情報
8. オンライン資格確認等システムの利用に係る利用目的	<ul style="list-style-type: none"> 特定健診データ 	<ul style="list-style-type: none"> 被保険者等の資格関連情報及び特定健診データの登録

個人情報の取り扱い及び管理についてのお問い合わせ窓口

東京都家具健康保険組合 総務課

TEL 03-3833-6161 (対応番号：4)

午前9時～午後5時（土日祝・年末年始を除く）

* 詳細は、当健保組合のホームページに掲載しております (<https://www.kagukenpo.or.jp/kojinnjyouhou/>)。



筋トレで、かっこよく!

ホットヨガで身体を温め、冷え性対策!

ダンスレッスンでリフレッシュ!

ジムしかないスポーツクラブより、

すべてがととのうルネサンスへ!

今こそ、始めよう。スポーツのある生活!

家でオンラインで!

空き時間で、テレワーク!

自分へのご褒美! スパ・サウナ

始めるなら、今! 新春0円スタートキャンペーン実施中! 1/7(土) ▶ 2/11(土)

おすすめ!

月額固定 使いたい放題プラン

月々 **9,570** 円 (税込) Monthly コーポレート会員

・事務手数料 ・月会費 **1** ヵ月分

・レンタル用品 通常3,740円/月(税込) **最大2** ヵ月分

タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

0 円

ご家族も一緒に / 2人以上なら、さらにお得!

同時入会でそれぞれ月会費1ヵ月分 **1,100** 円(税込) 割引!

都度払い 使う毎にお支払い

1回 **1,980** 円 (税込) 1 Day コーポレート会員

レンタル用品 通常1,760円/回(税込)

タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

入会当日 **0** 円

※特典は、ルネサンスに初めてご入会される方(退会後7ヵ月以上経過している方も含む)のみ適用。フィットネス個人会員からコーポレート会員への変更は対象外です。※8ヵ月以上、月額固定プランでご継続の方に限ります。(1day コーポレート会員は対象外)
※レンタル用品のお取り扱いはない店舗もございます。※キャッシュレス運営をしている店舗がございます。事前にご利用店舗のHPをご確認ください。

まずは見てから! **ラクラク見学予約はコチラ!** お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

店舗の詳細はこちらから **ルネサンス 店舗一覧**

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※表面に記載の会員は、月ごとに変更可(変更手数料なし)。※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。
●医師等により、運動を禁じられている方 ●妊娠中の方 ●他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ●酒気を帯びている方 ●刺青(タトゥー含む)のある方 ●ペット連れの方 ●反社会的勢力関係者 ●弊社の会員規約にご同意いただけない方 ●その他弊社が不適当と認められた方

保養所「みやぎの」

ヘルシーメニュー 体験教室を開催します



※写真はイメージです。

開催予定日 令和5年3月3日(金)～4日(土) 1泊2日

体の調子も気分もあがる

「スリムアップ教室」

～プロも実践！ 痩せる仕組みをご紹介します～

※詳細については、12月送付予定の医療費通知に同封いたしますので、ご確認ください。

なお、今後の状況に応じて開催を見送ることがあります。予めご了承ください。

年末年始の業務について

年末年始の当健保組合業務につきましては、次のとおりとさせていただきます。

年末：令和4年12月28日(水) 午後3時まで
年始：令和5年1月4日(水) 午前9時から

組合の現況

(令和4年10月末現在)

事業所数…571事業所 被保険者数…27,909名(男18,402名 女9,507名)

被扶養者数…18,707名 平均標準報酬月額…347,250円(男394,052円 女256,657円)