

# いちばけんぽ



## 東京中央卸売市場健康保険組合

〒135-0061 東京都江東区豊洲6-6-1 管理施設棟2階  
TEL 03-6633-0711 FAX 03-6636-6100

2023年  
年末号

健保組合のHPをご覧ください

いちばけんぽ

検索

## 2023年12月から資格取得届等の記載内容が変更となり 住民票住所の記載が必要になります

資格取得届、被扶養者異動届及び住所変更届には、住民票に記載されている氏名(漢字・カナ)・生年月日・性別・住所を記載してください。

なお、外国籍の方の届出には、住民票又は在留カードに記載されたアルファベット表記の氏名を記載してください。(フリガナも記載してください。)

また、住民票の住所と居所が違う場合は、資格取得届等に「居所届(新設)」を添付してください。



### 改正の主旨

「加入者が速やかに医療機関等でオンライン資格確認を受けられるよう、新規登録データの正確性を確保し事務処理を円滑に進める必要があることから、加入時の届書において健保組合が住民票住所を把握することを原則とする」

2023年12月厚生労働省令改正

## 年収の壁・支援強化パッケージ「130万円の壁」への対応について

国の施策である「年収の壁・支援強化パッケージ」により、パート・アルバイト等で働く被扶養者の年収が基準額(130万円。60歳以上または障害年金受給者は180万円)を超過する場合でも、それが人手不足による労働時間延長等に伴う一時的なものである場合は、被扶養者の勤務先の事業主証明により、2年間に限り被扶養者の年収要件を満たしているとみなすことになりました。

※基本給が上がった場合等、恒常的な年収増加により基準額超過となる場合は、従来通り異動届の提出により被扶養者の資格削除を行ってください。

※被扶養者確認調査の際に、証明書の提出を依頼することがありますので、その際は、被扶養者の勤務先に事業主証明の発行をご依頼ください。



年収106万円の壁	従業員101人以上の企業、賃金88,000円以上(年収:約106万円以上)等、一定の基準を満たす場合は、社会保険料が発生します。
年収130万円(※)の壁	被扶養者の認定基準を満たさなくなるため、条件を問わず社会保険料が発生します。

※60歳以上または障害者は180万円

## 資格取得届等へのマイナンバーの記載が義務付けられました

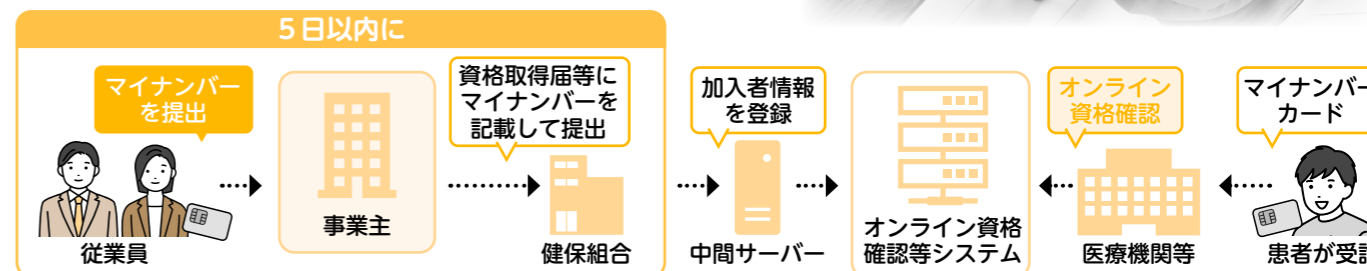
今般、健康保険法施行規則等の一部を改正する厚生労働省令が公布され、2023年6月1日より、資格取得届及び被扶養者異動届について、マイナンバー(個人番号)の記載が義務となりました。事業主が届出を行うために、被保険者に対しマイナンバーの提出を求め、又は記載事項に係る事実を確認することができるかとされています。

マイナンバーの記載がない場合は、確認のため処理が遅れる場合がありますので、届出の際は記載漏れのないようお願いいたします。

事業主様におかれましては、業務ご多忙のところ恐縮ではございますが、早期提出につきまして、ご理解ご協力を賜りますようお願いいたします。



### ▼オンライン資格確認システムのしくみ



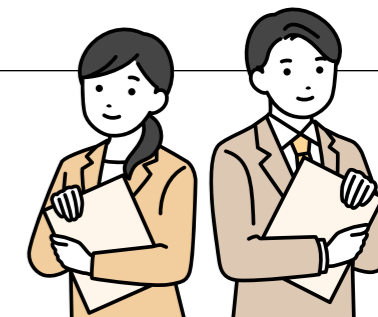
事業主様からの届出を受けて、健保組合が中間サーバーに加入者情報を登録しています。マイナンバー、氏名(漢字・カナ)、生年月日、性別、住所に誤りがあると、オンライン資格確認システムにデータの登録ができず医療機関の窓口で資格確認できない場合がありますので、すみやかに正確な情報を提出していただくことがとても重要です。

## 賞与支払届の提出のお願い

賞与支払届の提出はお済みですか？

賞与(ボーナス)を支給されたときは届出が必要となります。賞与を支給され、まだ届出がお済みでないときは、「健康保険・厚生年金保険被保険者賞与支払届」の提出をお願いします。

なお、賞与等の支払いがなかった場合には、「賞与不支給報告書」のみご提出ください。



## 年末年始期間の業務時間について

当組合の年末年始の業務時間は、下記のとおりです。

12月25日(月) ~12月29日(金)	12月30日(土) 【開市日】	12月31日(日) ~1月4日(木)	1月5日(金)	1月6日(土)
8:30~16:30	8:30~12:00	休業	8:30~16:30	8:30~12:00

※裏面も大切なお知らせがありますのでご覧ください。

＼年に一度は健康診断を受けましょう！

## 体の変化をいち早くお知らせ

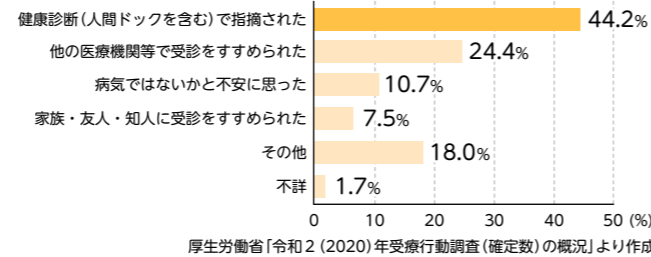
健康状態が悪化したとき、必ずしも自覚症状があるとは限りません。自覚症状のない早期の段階で病気を見つけるには、健康診断が有効です。



### 多くの人が健康診断をきっかけに医療機関を受診

医療機関の受診に関する調査において、自覚症状がない人の受診理由としてもっとも多いのは「健康診断（人間ドックを含む）で指摘された」（44.2%）でした。自覚症状のない多くの人は、健康診断をきっかけに医療機関を受診していました。日ごろ自分では気づかない健康状態の変化も、数値等で明確に知らせてくれるのが健康診断です。

#### 自覚症状がなかった患者が受診した理由（複数回答）



### 毎年欠かさず受けることでさらに役に立つ

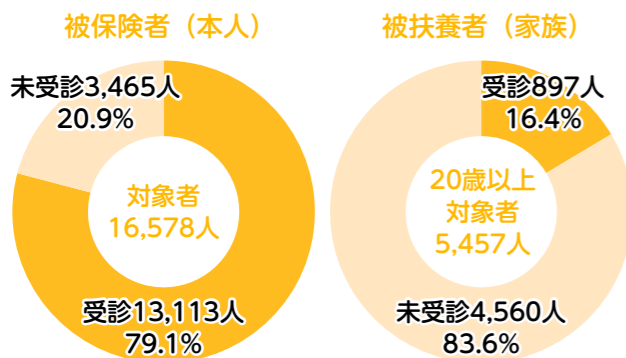


健康診断は、その時の健康状態だけでなく、過去から現在までの“経年変化”を知ることによって役立ちます。毎年欠かさず受ければ、「年々血圧が高くなっている」「数年前より体重が増加している」などといった数値の変化や傾向を把握できます。その後の生活でとくにリスクの高い病気の対策に力を入れるなど、より効率的な疾病予防ができます。

## 2022年度 健康診断結果

### 受診状況

年度を通して在籍していた人を対象とした受診率



昨年度と変わりはありません。被扶養者（家族）の受診割合が少ないです。

被扶養者（家族）の健康診断受診者が大変少ない状況です。

40歳以上のご家族には無料で受けられる健康診断があります。該当の方には11月下旬から12月上旬にご案内を郵送しています。

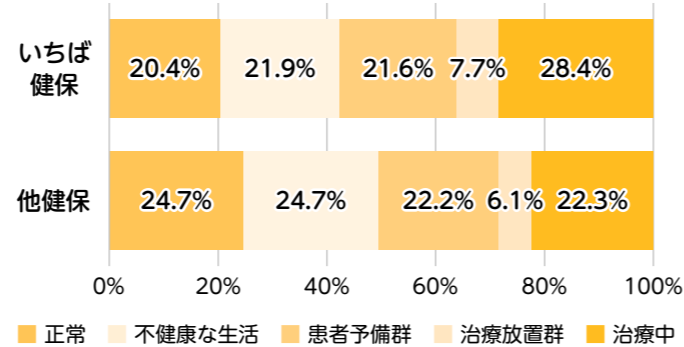
今年度の受診期間が3月末と迫っています。ぜひ健康診断を受診されますようお願いいたします。

健康診断の結果、「要再検査」「要治療」と判定されたら、必ず医療機関を受診し、重病の発症予防に努めてください。



### 判定結果

いちば健保と、他健保（他の健保組合加入者527万人のデータ）との比較



他健保に比べ、正常値レベルの方が少なく、治療放置群が多い結果となりました。

## 季節の健康TOPICS

# 早めの花粉症対策を！

日本人の花粉症有病率は約4割といわれ、増加傾向にあります。花粉症は、アレルギー性鼻炎や結膜炎等によるQOL（生活の質）の低下に加え、保険診療にかかる医療費は約3,600億円（2019年度）と、社会的損失も少なくありません。花粉症の人はもちろん、現在症状のない人も発症する可能性があるため、しっかり対策をしましょう。

政府は2023年5月に新たな花粉症対策を決定し、主に次のようなことを推進しています。



### 政府が進める花粉症対策

- 発生源対策**
    - 10年後にスギの人工林を2割程度減少。
    - 約30年後にスギ花粉発生量の半減をめざす。
    - スギの伐採、活用、植え替えを進める。
  - 飛散対策**
    - 花粉飛散予測の精度向上を支援する精緻なデータを提供。
    - スギ花粉の飛散防止剤の開発を促進。
  - 発症・ばく露対策**
    - アレルギー免疫療法（舌下免疫療法等）の情報提供や広報を実施。
    - 花粉症予防行動について広く周知する。
- ※花粉症に関する関係閣僚会議より

### ●花粉症の症状を緩和するためには、花粉を避けることが大切

今は花粉症でない人も、発症を遅らせるために、体に付着する花粉をできるだけ減らすようにしましょう！



- つばの広い帽子や手袋の着用
- メガネの利用（通常のメガネでも目に入る量が40%減少する）
- 顔にフィットするマスク
- 外出時は外側がウール素材の服を避ける（ウール素材は花粉が付きやすい）
- 帰宅したら手洗い、うがい、洗顔
- 頭髪の花を落とすため毎日シャンプー
- 飛散量が多い屋前後と夕方の時間帯の外出を控える
- 花粉の飛散予測情報を活用する（飛散量が多い日は在宅勤務にする など）

### ●健康的な生活習慣や早めの服薬もポイント

十分な睡眠、規則正しい生活、かぜの予防、節酒、禁煙を心がけることも大切です。



花粉症は早めの服用開始で症状を軽くすることができます。市販薬も販売されているので、花粉の飛散が増える前に服用を開始しよう。

医師の処方を受ける場合はジェネリック医薬品を選択したり、リフィル処方せん<sup>※</sup>を発行してもらったりすると、医療費や受診の手間が軽減できます。医師に相談してみましょう。

※一定の期間内に繰り返し使用できる処方せん。

## 花粉 - 食物アレルギー症候群（pollen-food allergy syndrome, PFAS）

花粉症のある人が果物や野菜を食べたときに、口のかゆみやイガイガ、チクチクとした痛みが生じたら、花粉 - 食物アレルギー症候群の可能性がります。これは、花粉と果物などのアレルギー成分が似ているために起こる口腔アレルギーです。気になる人は医療機関で調べてみましょう。

### 【花粉 - 食物アレルギー症候群に関する花粉と植物性食品】

- スギ花粉 ▶ トマト
- シラカンバ、ハンノキ花粉 ▶ りんご、もも、さくらんぼ、大豆、ピーナッツ、キウイフルーツなど
- オオアワガエリ、カモガヤ花粉 ▶ トマト、メロン、スイカ、キウイフルーツ、ピーナッツ、オレンジなど
- ブタクサ花粉 ▶ メロン、スイカ、きゅうり、バナナなど
- ヨモギ花粉 ▶ セロリ、にんじん、マンゴー、クミン、コリアンダーなど

参考：「食物アレルギー診療ガイドライン2021ダイジェスト版」日本小児アレルギー学会食物アレルギー委員会