

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
夏号



健保組合のHPをご覧ください

いちばけんぽ

検索

算定基礎届・賞与支払届について

お問い合わせ先 適用係

毎年提出をお願いしております「算定基礎届」の受付が始まります。

●受付期間 … 6月23日(金)～7月20日(木)

●提出方法 … 郵送・電子申請及び当組合窓口
(郵送又は電子申請による提出を推奨いたします)

●提出書類 … 算定基礎届・賞与支払届

※賞与が支払われなかった場合は「賞与不支給報告書」を提出してください。

算定基礎届の標準報酬月額決定通知書は後日送付いたします。(8月末頃発送)

賞与支払届、月額変更届についても後日通知書を送付いたします。(随時発送)



被扶養者資格再確認について

お問い合わせ先 適用係



当組合では保険給付の適正化等を目的に、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、毎年度、被扶養者資格の再確認を実施しております。

今回は下記のとおり実施いたします。

●実施時期 … 令和5年6月

●対象者 … 保険証の記号が1番から900番台の方

被扶養者資格の再確認は、被扶養者の現況確認だけでなく、加入者のみなさまの保険料負担の軽減につながる大切な確認となりますので、お忙しいところ誠に恐縮ですが、ご理解とご協力をお願いいたします。

家庭常備薬の有償あっせんについて

お問い合わせ先 疾病予防係

日常の健康管理の一助として今年も「家庭常備薬の有償あっせん」を実施します。

5年度から送料無料の条件が購入額4,000円以上から2,000円以上に変更となっております。

詳しいご案内は、6月下旬～7月上旬に事業所、各家庭に送付予定です。

巡回婦人生活習慣病予防健診について

お問い合わせ先 疾病予防係

女性の方を対象とした「巡回婦人生活習慣病予防健診(秋季・春季)」を実施します。

秋季健診の詳しいご案内を6月下旬～7月上旬に事業所、各家庭に送付予定です。

(春季健診については、12月頃に事業所にご案内の予定です。)

●秋季 巡回婦人生活習慣病予防健診 … 申込：7月 健診期間：10月～3月

●春季 巡回婦人生活習慣病予防健診 … 申込：1月 健診期間：4月～8月



時事解説

時の話題

医療DX推進に向けた取り組みが加速 4月から従来の保険証での受診は割高に

医療DXの推進により、医療サービスの効率化・質の向上が図られています。
そのため、現在、次のような取り組みが進められています。

1 原則すべての医療機関で オンライン資格確認導入

政府はオンライン資格確認を医療DXの基盤と位置づけています。オンライン資格確認では、医療機関の受付で保険証利用登録をしたマイナナンバーカードをカードリーダーにかざすことで、患者が加入する医療保険を確認します。2023年4月からは原則すべての医療機関等でオンライン資格確認等システムの導入が義務化^{※1}されました。

義務化対象施設のカードリーダー申込率は、99.0%(2023年3月26日時点)に上り、今後はほとんどの医療機関でマイナ保険証が使えるようになり、受付時間の削減等が期待されています。

また、患者の医療情報がオンライン資格確認等システム上に集約されることで、特定健診や薬剤の情報などが本人同意の上で、医療機関等で確認できるようになり、検査や投薬の重複防止につながるなど、医療の質や効率が高まることが期待されています。

※1 システム導入の契約後、整備が完了していない施設を対象に、2023年9月末までの導入完了を目指す経過措置が設けられています。

2 従来の保険証で受診すると 自己負担6円引き上げ

これまでもマイナ保険証を使用した場合の窓口負担は割安に設定されていましたが、2023年4月～12月の期間に従来の保険証を使って医療機関を受診した場合、初診・再診料ともに20円(3割負担で6円)引き上げられます。

マイナ保険証による受診時の初診料は据え置かれ、再診時の負担も生じません。差額をさらに広げることで、マイナ保険証への切り替え促進が図られます。

受診時の追加負担額

		従来	2023年4月～12月末
マイナ保険証	初診	6円	
	再診	なし	
従来の保険証	初診	12円	18円 +6円
	再診	なし	6円

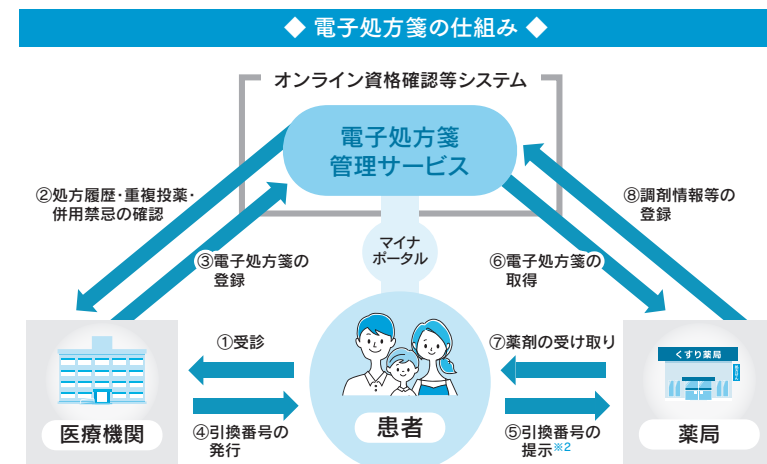
※自己負担3割の場合の窓口負担額です。

※マイナ保険証を扱っていない医療機関では、初診・再診ともに引き上げはありません。

3 電子処方箋の運用が 始まっています

2023年1月から電子処方箋がスタートしました。電子処方箋は、病院や診療所から紙で発行されている処方箋をオンライン資格確認等システムを用いてオンラインで運用する仕組みのことです。

本人同意の上で、全国の医療機関等で過去3年間の処方履歴を閲覧できるようになり、重複投薬や残薬等の問題を防ぎやすくなるほか、医療費の節減につながることを期待されています。



※2 薬局でマイナ保険証を使って受付した場合、カードリーダー画面で電子処方箋を選択できるため、引換番号が不要になります。

※裏面も大切なお知らせがありますのでご覧ください。

あなたの健診知識、それほんと？

健診結果で健康状態を正しく知ろう



健康診断や人間ドックは、病気の早期発見だけでなく、予防に役立てることもできますが、せっかく受けても受けっぱなしにしているとその役目は果たせません。健診結果の中身をしっかりと確認して、改善する必要がある場合は今から生活習慣を見直しましょう。



健診結果は 流し読みせずに 検査項目や 基準値を 把握しよう

特定健診を毎年受けている方も、後日届く健診結果をきちんと確認していますか？ 健診結果には、検査項目や数値のほかに各判定があり、今後の健康に対する指針が記載されています。流し読みせずに、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。



健診結果の総合判定をチェック！

- ☒ **A 異常なし**
今回の検査では、異常は認められませんでした。悪化している値がなければ、現在の生活習慣を維持してください。
- ☒ **B 軽度異常**
今回の検査では、わずかに異常が認められます。油断せず、生活習慣を見直し、健康維持を心がけましょう。自覚症状があれば、早めに受診しましょう。
- ☒ **C 要再検査・生活改善**
病気へと進行する可能性のある異常が認められます。記載されている再検査時期に従っ

- て、医療機関を受診して、生活改善を行ってください。
- ☒ **D 要精密検査・治療**
精密検査や治療が必要な段階です。ただちに医療機関を受診し、医師による治療を受けてください。
- ☒ **E 治療中**
現在、治療中の項目です。結果の良し悪しに関わらず、必ず主治医に健診結果をお見せください。

※ 日本人間ドック学会「基本検査項目／判定区分」を参考。
※ 健診機関によって区分が異なる場合があります。

健診知識 +α

「健診結果はオールAだから」って安心してない？ 過去の健診結果と見比べて経年変化を確認しよう

40～74歳のすべての方が対象である特定健診では、身長や体重、腹囲、血圧測定のほか、血液検査と尿検査を行い、内臓脂肪の蓄積状況や生活習慣病のリスクの有無を調べます。健診結果が届いたら、過去の数値と比べて経年変化を見てみましょう。今回の検査値が基準値内でも、昨年よりも悪ければ、それは健康状態が悪化している可能性があります。健康状態を正しく知るためにも、過去の結果を保管して見比べることが重要です。

健診結果のなかでとくに注意したい検査項目

※ 基準値は、健診機関によって異なります。

身体測定

BMI

[体重(kg)] ÷ [身長(m)の2乗] で算出する肥満度の指標。

保健指導判定値

BMI 18.5未満、25以上

25以上 肥満

18.5未満 やせ(低体重)

腹囲

内臓脂肪の蓄積を判断する指標。

保健指導判定値

男性85cm以上、
女性90cm以上

数値が高いと...

メタボの可能性Ⓢ

尿検査

尿糖・尿たんぱく

尿糖は、血液中のブドウ糖濃度が一定以上だと、ブドウ糖が腎臓で再吸収しきれず尿中へ出て陽性に。尿たんぱくは、腎臓に障害があるとたんぱく質が尿中出现して陽性となる。

保健指導判定値 陽性

陽性になると...

糖尿病や腎臓疾患などの危険性Ⓢ

血圧測定

血圧

心臓が血液を送り出す圧力を測定する。

保健指導判定値

収縮期血圧130mmHg以上、
拡張期血圧85mmHg以上

数値が高いと...

高血圧や動脈硬化の危険性Ⓢ

血液検査

空腹時血糖

通常、空腹時は血糖値が下がるが、下がりづらいと糖尿病の疑いがある。

保健指導判定値

100mg/dL以上

数値が高いと...

糖尿病の可能性Ⓢ

HbA1c(ヘモグロビンA1c)

過去1～2カ月の血糖の平均的な状態がわかる、糖尿病診断の指標の1つ。低い数値の場合は貧血の可能性もある。

保健指導判定値

5.6%以上(NGSP値)

数値が高いと...

糖尿病の可能性Ⓢ

HDLコレステロール

善玉コレステロール。血管壁から余分なコレステロールを回収する働きがある。少ないと動脈硬化が進行しやすい。

保健指導判定値 40mg/dL未満

数値が低いと...

脂質異常、動脈硬化が進む危険性Ⓢ

LDLコレステロール

悪玉コレステロール。多いと血管壁に蓄積し、動脈硬化が進行しやすい。

保健指導判定値 120mg/dL以上

数値が高いと...

脂質異常、動脈硬化が進む危険性Ⓢ

中性脂肪

体内でもっとも多い脂肪。数値が高いと、脂質代謝異常が疑われる。

保健指導判定値 150mg/dL以上

数値が高いと...

脂質異常、動脈硬化、肥満、脂肪肝を招く恐れⓈ