

◎ 医療費が増え続けています、医療費適正化にご協力下さい。

皆様には保険料を有効に活用していただくため次のことにご留意下さい。 **1. 重複受診はやめましょう** **2. 定期的に健康診断を受けましょう** **3. かかりつけ医・かかりつけ薬局のススメ** **4. ジェネリック医薬品の利用を** 健康保険は皆様の保険料で運営されています。医療費適正化にご理解とご協力をお願いします。

入社（取得）・退職（喪失）の手続きはお早めに

3月から4月にかけては入社・退職等の異動の時期となります。従業員が入社または退職した場合や扶養家族の方が就職して扶養から外れる場合は届出が必要になりますので早めの手続きをお願いします。

また、住所を変更した場合も届出が必要になりますので忘れずに提出をして下さい。

入 社 し た 場 合	届出	健康保険 被保険者資格取得届
	※ 扶養家族がいる場合は 健康保険 被扶養者（異動）届も合わせて提出	
退 職 し た 場 合	届出	健康保険 被保険者資格喪失届
	添付	・ 被保険者証(被保険者、被扶養者分) ・ 高齢受給者証 ・ 限度額適用認定証
扶 養 家 族 が 就 職 し た 場 合	届出	健康保険 被扶養者（異動）届
	添付	・ 被保険者証(被扶養者分) ・ 高齢受給者証 ・ 限度額適用認定証
住所を変更した場合	届出	健康保険 被保険者住所変更届
	※ 厚年、第3号の住所変更届についてはマイナンバーと基礎年金番号が結びついている場合は不要	

新型コロナウイルス感染症 予防と感染拡大を防ぐため私たち一人一人にできること

感染経路の中心は飛沫感染及び接触感染です。感染を回避する、他人に感染させないために、以下の5つのポイントを実行し、感染対策に心掛けましょう。

1. 人込み、特に換気の悪い室内に多数の人が集まる場所は避けましょう。
2. 多数の人が触るもの（手すり・つり革など）を触ったら、手洗いするまでその手で目鼻口に触らない。
3. 食前食後、出勤時帰宅時、トイレ前後など、こまめに石鹸を使って30秒以上手洗いして下さい。
4. 咳やくしゃみが出るときは、マスクをつけ、咳エチケットに注意しましょう。
5. 熱や咳のどの痛みといった症状があるときは、外出を控えて自宅で安静にしましょう。

2021年春の花粉飛散予測 東海地方は例年・前年と比べて2倍近くの飛散に

毎年、花粉症に悩まされている方にとってはつらい季節がやってきます。スギ花粉のピークは3月上旬から中旬といわれていますが、どうやら今年は時期がはやまりそうです。スギ花粉のピークが過ぎれば次はヒノキ花粉のピークです。花粉症は先手必勝！早めの対策で予防や改善につなげましょう。

最大の対策は「花粉に接しない」こと

体内に入り込む花粉の量が多ければ多いほど花粉症を発症しやすく症状は悪化します。花粉症の人はもちろん、花粉症でない人も、花粉に接する機会をできるだけ少なくすることが大切です。

花粉対策 1. 鼻と口はマスクでガード 2. 花粉症の季節はメガネを 3. 服装は花粉の付きにくい素材のものを

花粉症の薬にもジェネリック医薬品を！

「ジェネリック医薬品」は高血圧や糖尿病などの生活習慣病やリウマチやぜんそく、これからシーズンとなる花粉症などのアレルギー性疾患などさまざまな治療薬がありますので、医療費や家計の負担を節約するためや長期に渡りお薬を利用される場合は、ぜひジェネリック医薬品を利用しましょう。