

## インフルエンザに備えましょう！

インフルエンザは例年12月頃から流行しますが、十分な予防効果を保つには毎年ワクチンを受ける必要があります。効果が出るまでに2週間位かかりますので流行が始まる前に予防接種を受けましょう。原則として、新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンの同時接種はできません。互いに2週間以上間をあけて接種しましょう。

「うつらない」「うつさない」を対策の基本に職場や家庭などで感染拡大の防止に努めましょう。

### インフルエンザにかからないための予防方法

- ① **流行前の予防接種** 予防接種は発症の可能性を低くし発症した場合でも重症化を防ぐのに有効です。
- ② **飛沫感染の防止** せきやくしゃみの際に口から出る飛沫が主な感染源です。マスクを着用して防ぎましょう。
- ③ **外出後の手洗い・うがい** 流水・石鹸による手洗い、アルコールによる手や指の消毒のほか、うがいも効果があります。
- ④ **適切な湿度の保持** のどの粘膜の防御機能が低下しないように室内では50～60%の湿度を保つことが効果的です。
- ⑤ **十分な休養とバランスのとれた栄養摂取** 日頃から十分な栄養をとって体の抵抗力を高めておきましょう。

健保組合では10月から翌年3月までにインフルエンザ予防接種を受けた被保険者及び被扶養者を対象に一人につき千円の補助を行っています。詳しくは健保組合までお問合せいただくかホームページをご覧ください。

### マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになりました。

マイナンバーカードを健康保険証として利用できる医療機関等には、右のステッカーが掲示されています。**利用するには事前に申込みが必要**になりますが、医療機関・薬局の顔認証付カードリーダーやマイナポータル、セブン銀行ATMなどで申込みができます。なお、マイナンバーカードで受診ができるようになりましたが、これまでどおり現在の健康保険証を医療機関の窓口で提示して受診することができます。



### 被扶養者資格の再確認にご協力をお願いします。

この調査は被扶養者の適正な認定を行うことにより、健保組合の財政に大きな影響を与える医療費や高齢者医療制度への納付金・支援金の算出の基礎となる数値の適正化を図るための重要な調査です。締切日は11月10日（水）となっていますので、未提出の場合は大至急、提出をお願いします。

#### （調査表の提出について）

- ① 「健康保険 被保険者 被扶養者 調査表」を記入して下さい。
- ② 調査表の「収入の有無」欄の「有」に○印を付した方は「被扶養者収入申告書」を記入し添付して下さい。
- ③ 「被扶養者収入申告書」に記入した収入について、金額が確認できる書類の写しを添付して下さい。
- ④ 学生の方は、学生証又は在学証明書の写しを添付して下さい。
- ⑤ 同一世帯であることが認定条件である場合は、住民票（謄本）の写しを添付して下さい。

### 当健保組合は電子申請が可能です。

当健保組合では事業主様及び事務担当者様の健康保険事務の利便性を図るため、下記のとおりマイナポータルを利用した電子申請により届出ができますのでご利用下さい。

電子申請が可能な届出	届出様式
資格取得届・資格喪失届・算定基礎届・月額変更届・賞与支払届	K P F D様式（C S Vデータ）

マイナポータルを利用した電子申請は、マイナポータルにアクセスするだけでは手続きできません。事業主様側でご利用の人事・給与システム等からA P I連携によりg - B i z I D・パスワードで認証の上、直接マイナポータルに送信します。ご利用の人事・給与システムにより仕様や操作方法が異なりますので詳細はご利用の人事・給与システム事業者にお問い合わせ下さい。