

## 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	

## 2020年春の花粉飛散予測 東海地方は例年比、前年比とも少ない傾向

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。

### 健康診断 人間ドック 特定健診 受けましたか？

年に一回行われる健診、今年度は受診されましたか？今まで受けていなかった方はもちろん、昨年受けた方は昨年と比較して自分の健康状態を知ることができます。健保組合では料金の一部を補助していますので毎年必ず受診して健康状態をチェックしましょう！

### インフルエンザ予防接種の補助を行っています。

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方を対象に一人につき千円の補助を行っています。対象者は被保険者及び被扶養者の方です。インフルエンザ予防接種を受けた方は忘れずに申請をしましょう。

### 組合運営サポート事業「禁煙サポート事業 卒煙プログラム」の申込期限について

このプログラムは通院や診察ではなく遠隔・オンラインでの禁煙プログラムとなります。専用の禁煙支援アプリを使用して効果的に禁煙をサポートします。**申込期限は令和2年2月28日まで**となります。参加費は無料ですので、禁煙を希望する方は、ぜひ、この機会にご参加下さい。