

## 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	

## 花粉症対策2024 春の花粉飛散予測 飛び始め予想2月上旬

### 東海地方は例年比なみ・前年比やや少ない飛散に 花粉症は早めの対策を

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。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！申込方法は下記のとおりです。

健康診断	事業所単位で申込書・申込名簿を作成し、健保組合に提出して下さい。
人間ドック	ご希望の病院に予約を取り、予約内容を「人間ドック申込書」に記入して健保組合に提出して下さい。「人間ドック受診券」を発行します。
特定健診	「特定健康診査受診券」または「ご案内」を対象者の自宅に送付してありますので、ご希望の病院に予約を取り当日、受診券・保険証等を持参して受けて下さい。

### 健康保険証は2024年12月2日で廃止となります。

マイナンバーカードを使って医療機関で受診すると、多くの情報をもとにより正確な診断、適切な治療・処方が可能となります。また、本人が同意すれば申請をしなくても窓口での支払いが自己負担限度額内ですみますのでマイナンバーカードをお持ちでない方はお早めに申請をお願いします。なお、マイナンバーカードを保険証として利用するには、利用申込みが必要になります。

