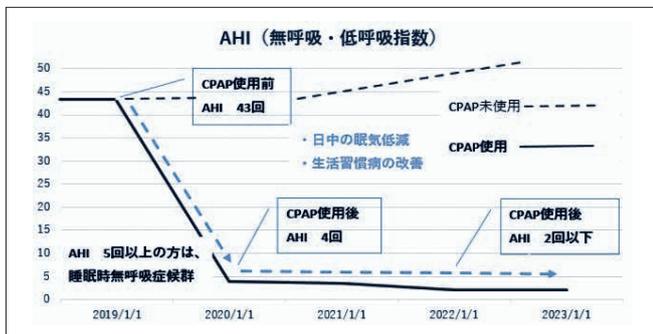


C-PAP(持続陽圧呼吸療法)の治療補助事業を開始します

持続陽圧呼吸療法(C-PAP:シーパップ)は、睡眠時無呼吸症候群における有効な治療方法として一般的に取り入れられているものです。

C-PAPを使用すると、機械から出る空気の圧力によって気道(のど)の閉塞が緩和され、呼吸状態がよくなることから、よりよい睡眠を得ることができます。

(C-PAPを使用した場合としない場合のAHIの推移)



また、この治療は、一旦開始すると医療機関の定期的な受診や高額な治療費用が発生し、かつ長期的な治療となるため患者さんの負担が多くなります。

今回、開始する補助事業はその負担を少しでも減らしたいという理念から、新たに実施する事業となります。

詳細は以下のとおりとなりますので、受診を希望される方はご確認のうえお申し込みください。

- **補助対象者** 当健保に加入している被保険者(本人)
 - ①健保が主催している睡眠時無呼吸症候群(SAS)検査でAHI(無呼吸低呼吸指数)が20以上と判定された方
 - ※過去1年以内に医療機関等で実施した検査結果で同様の結果が証明できれば、申込可
 - ②現在、医療機関でC-PAPによるSAS治療を受けている方(マウスピース治療は除く)
- **治療開始** 令和6年1月～順次
- **申込開始** 令和5年11月1日～随時
 - ※診療申込書他書類一式は11月1日より健保ホームページに掲載予定
 - ※SAS検査受診者の方には、結果送付時に同封します。
- **診療費(自己負担額)** 月3,000円

● 診療までの流れ

申込 → 初診・オリエンテーション(オンライン) → 治療機材配送 → 治療開始 → 定期的なフォローアップ → 治療継続

※本事業における診察は原則オンラインとなります。

※マスクの着用やCPAPの使用方法など、正しく治療がおこなえているか、遠隔モニタリングにもとづき定期的なフォローアップを行います。必要に応じたチャット形式でのコミュニケーションやオンライン診療など、個々の状況にあわせたツール・頻度で医療機関からのサポートを受けられます。

◆現在他院にてC-PAP治療を受けておられる方については、次のとおりとなりますので、ご確認ください

- それまでの医療機関から健保が契約する医療機関に変更していただくこととなりますので、当事業にお申込みいただく際には、医療機関からの診療情報提供書(※専用フォームあり)が必須となります。
- C-PAP機材のみ利用ということではできません。診察までを一連の事業としておりますので、ご了承ください。
- 現在使用しているC-PAP治療用機材は継続して使用することができませんので、元の医療機関に返却をお願いいたします。当健保の事業に参加いただく際には別途新しい機材をお送りいたします。
- 本事業で受診できるのは、C-PAP療法のみです。他の疾患の治療や薬の処方を受けることができませんので、予めご了承ください。

(C-PAP治療機材について)



©2023 Koninklijke Philips N.V.

〈連携医療機関のご紹介〉

今年12月に竣工する渋谷駅直結の複合施設「渋谷サクラステージ」内に開院いたします「ゆみのクリニック渋谷桜丘」では、専門医が多数在籍し、内科全般の外来診療を幅広く行うほか、消化器内視鏡など多様な検査に対応しております。平日夜間や土曜・日曜も受診可能です。



健保ニュースの紙での配布を終了いたします



現在、健保ホームページ掲載と紙での配布を併用しております健保ニュースについて、昨今の環境意識の高まりによるペーパーレス化や電子媒体の活用推進を受けて、令和6年度より健保ホームページでの掲載のみとすることといたします。

今後は、健保ホームページをご確認くださいませよう、お願いいたします。

なお、健保ニュースと同時に配布しておりました、常備薬斡旋や各種郵送検診などについては、健保ホームページからお申し込み頂けるよう、システム改修を行っておりますので、しばらくお待ちください。

健保ニュースバックナンバー▶



令和4年度組合収入支出決算

〔収入〕傘下事業主の経営状況好転を主な要因として、対予算比約4億円の増加となりました。

〔支出〕昨年度に引き続き、新型コロナウイルス感染症の影響による受診抑制等を主な要因として、対予算比約0.5億円の減少となりました。

〔収支〕予算想定時から4.5億円好転し、予備費を含め約10億円の黒字となりました。

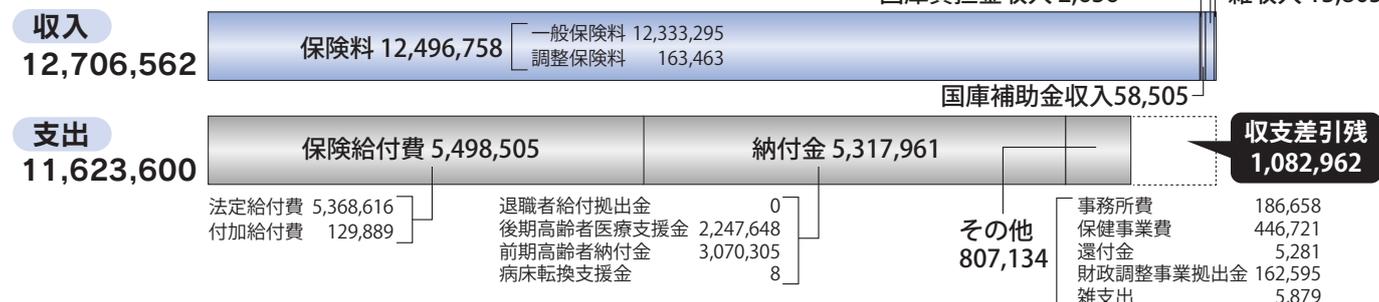
令和5年度以降の収支は安定予想も不安定な世界経済動向、医療制度の変化に注視が必要

令和5年度の収支見通しは、傘下事業主の一時金水準が想定を上回ったことを主な要因として、黒字収支予想となり、保険料率を現行の9.5%に据え置き、傘下事業主の経営環境に変動がないことを前提とすると、今後も安定的な

収支が見込まれます。しかしながら、未だ世界情勢や経済動向は不安定であり、また医療制度の変化による拠出金増大など不透明な部分も多いことから、保険料率の適正化については慎重に検討したいと考えています。

◆令和4年度収入支出決算概要

財政調整事業等交付金 134,858 (単位：千円)
国庫負担金収入 2,636 雑収入 13,805



◆令和4年度組合状況

平均被保険者数	18,018人
平均標準報酬月額	435千円
一般保険料率 (合計)	100.0/1000
事業主 (会社負担)	59.0/1000
被保険者 (個人負担)	41.0/1000

◆一般勘定財産保有状況 (単位：千円)

	令和3年度末	令和4年度末
準備金	5,151,572	5,233,856
別途積立金	483,475	1,483,476
退職積立金	458	1,181
土地・建物等	1,080,918	1,062,746
計	6,716,423	7,781,259

令和5年7月14日開催組合会 ～主な議決事項～

- 令和4年度収入支出決算認定
決算内容が承認されました。
- C-PAP (持続陽圧呼吸療法) 治療補助事業
SASスクリーニング検査～治療まで受けやすくなります。

健康ポイント事業 カタログギフト交換商品の入替えを行います

現在、カタログギフトから交換できる商品のうち、次の商品について入れ替えいたします。

現行 (～2月29日まで)	入替え後 (1月8日～)
 美味しい肉カード  東北応援うめどカード  お取り寄せグルメカード  選べる海鮮グルメカード	 GOURMET SELECTION 選べる厳選グルメギフト ※写真はイメージです。

現行のグルメカードは種類別になっており、それぞれ選択できるギフトが限定されておりましたが、令和6年1月8日から導入する「選べる厳選グルメカード」では多種多様なラインナップから選ぶことが可能になります。
なお、現行の4つのグルメカードは2月29日まで交換可能ですので、ご利用ください。

ご注意ください

ポイント交換によるカタログギフトの交換期限について

交換期限経過により商品への交換ができなくなったというご連絡をいただいております。カタログギフトの発行後から3カ月以内に商品への交換を行っていただくようお願い致します。交換期限(3カ月)が過ぎたものについては、再発行することできませんので、予めご了承ください。





歯みがきはいつ、何回するのがいいですか？



A

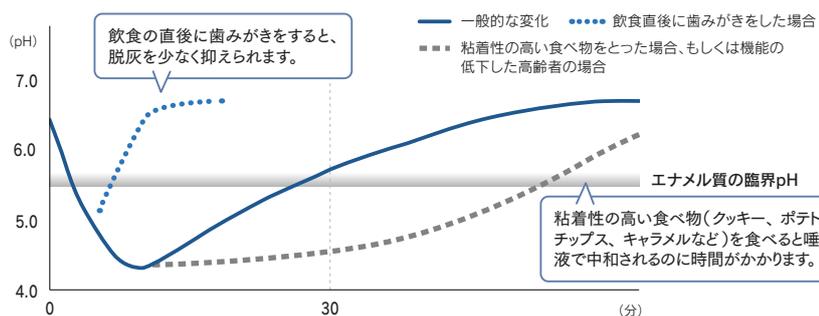
飲食のたびに、すぐに歯みがきをするのが理想です。



ふだん口の中のpH(ペーハー)は中性(7.0程度)に保たれていますが、飲食をすると、一時的に中性から酸性に傾きます。pHが5.5ぐらいになるとむし菌菌が出す酸で歯の表面のエナメル質が溶けだす「脱灰」が始まります。飲食後は唾液で中和されていき、一般的には30分くらいするとまた脱灰しにくい値まで戻ります。

飲食後すぐに歯みがきを行えば、口の中の糖質がなくなり、細菌は酸を出すことができません。そのため、歯の表面では下のグラフのように再石灰化*がすぐに始まり、理想的な状態になります。

飲食後のプラーク内のpHの変化



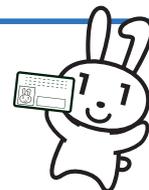
※「再石灰化」とは？

細菌が出す酸で溶かされた歯の表面の無機成分(ハイドロキシアパタイト)が、唾液などの働きで再び歯の表面に形成され元の健康な状態に戻ることで、口の中では歯を溶かす「脱灰」と、修復を行う「再石灰化」が繰り返されています。

マイナ保険証をご利用ください

マイナンバーカード(マイナ保険証)によるオンライン資格確認システムは、2023年7月時点で8割近くの医療機関や薬局で運用されています。

マイナ保険証で受診するとメリットも多いので、できるだけマイナ保険証で受診してください。



マイナ保険証で受診するメリット

- 就職や転職しても利用できる
- 正確なデータに基づく診療や薬の処方(重複投薬の防止等)が受けられる
- マイナポータルを通じて特定健診や薬の情報が閲覧できる
- マイナポータルを通じて確定申告も簡単にできる
- 限度額適用認定証が不要になる
- 今までの保険証で受診するよりも医療費が安くなる



マイナ保険証が使えない場合

- 一方で、マイナ保険証で資格確認ができないケースもあります。
- 受診した医療機関等にカードリーダーが設置されていない
- 資格確認を行った際に「資格(無効)」「資格情報なし」と表示される
- 機器やカードのき損等の不具合で資格確認ができない

このような事態も起こりえますので、医療機関等を受診する場合は、当面は今までの保険証も必ず持参してください。また、スマホでマイナポータルの資格情報画面を提示して受診することもできます。



◆マイナンバーの点検について

新たに被保険者となった方の資格情報を登録した際に、本来の方法(マイナンバーの記載がない場合は、「4情報(氏名、生年月日、性別、住所)」が一致した場合のみ資格情報として登録)とは異なる方法で作業を行ったため、別の方の情報を資格情報として誤登録してしまったケースが一部の保険者で発生しました。

こうしたことを防ぐため、厚生労働省の通知に基づき、過去に登録したみなさまの資格情報等について、点検を行います。また、地方公共団体情報システム機構(J-LIS)照会により、「5情報(漢字氏名、カナ氏名、生年月日、性別、住所)」の一致が確認できない方については、事業所(会社)を通じて確認させて頂く場合があります。

円滑な運営とよりよい医療の提供のために、ご理解とご協力をお願いいたします。

扶養資格審査

年に1回の実施は医療保険者の義務事項です

～審査にご協力いただきありがとうございます～

当健保では毎年19歳以上の被扶養者を対象に扶養資格審査を実施しています。

本審査では、対象者の年間収入額などをチェックし、扶養資格の継続可否を審査しております。本来扶養資格のない方を認定し続けることは、 unnecessary 支出を招くことになり、ひいては皆様より納付いただく保険料が増大し、結果的に当健保の財政に影響する可能性があります。



なお、9月1日の回答締切り時点で未回答となっている方が297名いらっしゃいます。未回答の方におかれましてはご対応のほど何卒よろしくお願いいたします。

介護健康教室リニューアル

従来の講義形式による介護健康教室をリニューアルし、WEB配信での介護健康教室をスタートしました。配信での講座となりますので、自由な時間での学習やリピート学習も可能です（1講座の受講期間は2週間）。

今年度は16講座（健康教室11講座・介護講座5講座）を開講しております。毎月23日までにお申し込みいただいた分（2講座まで申込み可）が翌月から受講できます。

ご希望講座がありましたら是非お申込みください。

講座内容の詳細は健保ホームページをご確認ください。



今年度も引き続き インフルエンザ予防接種費用の 補助を行います

補助の詳細は、今号に折り込んであります通知をご確認ください。

- 補助対象期間
令和5年10月1日～令和5年12月31日までに接種したもの
- 申請期間
令和5年10月1日～令和6年1月31日
- 補助額
接種者1名につき3,000円（複数回接種しても同額です）
- 補助対象者
接種日時において当健保の資格がある方
- 補助金支給日
令和6年3月19日 事業所を通じて



海外での医療費（療養費）の不正請求が増えています

健保組合は主として国内での私傷病等における各種給付を取り扱っていますが、例外的に加入者が海外渡航中に現地で受けた医療費などについても、帰国後に申請していただくことにより給付を受けることができます。

昨今、他の保険者において、偽造された書類を用いて申請された不正請求の事例が多数確認されていることから、当健保としては提出された申請書類等で確認ができない場合は、追加書類のご提出を依頼することもあります。

ご協力いただきますようお願い致します。

海外療養費を請求する際の必要書類

- ① 治療を受けた医療機関の医療費の領収書原本
- ② ①の全文翻訳したもの
- ③ 診療を受けた内容の明細書（診療内容明細書）原本
- ④ ③の全文翻訳したもの
- ⑤ 医療機関照会についての同意書
- ⑥ パスポートのコピー（身分事項のページ及び渡航期間がわかるページ）

「けんぽのキホン」を 刷新しました

法改正などを見直して、内容を刷新しました。

健保ホームページに新しいものを掲載しておりますので、ご覧ください。



三菱自動車健康保険組合

TEL 03-6271-9091

（毎週 月・水・金 9:00～12:00／13:00～15:00）

健保のホームページ

<https://www.mitsubishi-motors-kenpo.or.jp/>

