

※「だんだん」とは、出雲弁を代表する言葉で「ありがとう」という意味です。

メールマガジン配信 を再開しました！

平成27年6月以降停止しておりましたメールマガジンの配信を、昨年10月より再開いたしました。

メールマガジンでは、健康保険制度や保険料率に関する最新情報や、健康づくりに関するお役立ち情報をいち早くお届けしています。

パソコンのメールアドレスをお持ちであればどなたでも無料（通信料は除く）でご利用いただけますので、登録がまだの方は下記の方法により登録をお願いします。

【年度内行事予定】

- 2月
- メンタルヘルス対策セミナー
1日（水）浜田市開催
 - 新任事務担当者説明会
3日（金）浜田市開催
16日（木）松江市開催
23日（木）出雲市開催
 - ジェネリック医薬品安心利用
促進セミナー
23日（木）松江市開催

登録方法

▽「協会けんぽ島根支部」のホームページからご登録ください！

協会けんぽ島根

で

検索



1

トップページ右下
『島根支部の
メルマガ登録は
こちら』と書かれた
バナー（画像）を
クリック

2

画面案内に
沿ってメール
アドレス等を
登録

3

登録完了の
メールが届き
ます

4

毎月15日に
メールマガジン
が届きます
※15日が土日祝日の場合
は、翌営業日に配信
します

こんな情報をお届けします！

☑健康保険制度に関するお知らせ

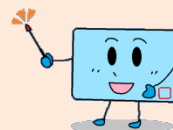
健康保険の給付または保険料に関する制度説明や変更があった際のお知らせ など

☑セミナーやイベント開催のお知らせ

たばこ対策セミナー、メンタルヘルス対策セミナー、ウォーキングイベントなどの開催案内

☑健康のすすめ

季節の健康情報や、ヘルシーレシピ など



お役立ち情報がいち早く届きます！

【メールマガジンに関するお問い合わせ先】0852-59-5140(企画総務グループ)

健康保険事務とマイナンバー制度について

協会けんぽの申請等用紙におきまして、マイナンバー記入欄が追加されましたのでお知らせします。

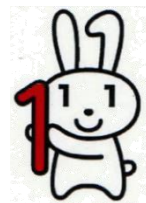
以下の申請書等が変更されています。

①任意継続被保険者被扶養者（異動）届	⑧健康保険療養費支給申請書（立替払）	⑮健康保険出産手当金支給申請書
②任意継続被保険者資格取得申出書	⑨海外療養費支給申請書	⑯健康保険特定疾病療養受療証交付申請書
③任意継続被保険者資格喪失申出書	⑩健康保険療養費支給申請書（治療用装具）	⑰健康保険限度額適用認定申請書
④健康保険被保険者証再交付申請書	⑪健康保険移送費支給申請書	⑱健康保険限度額適用・標準負担額減額認定申請書
⑤健康保険高齢受給者証再交付申請書	⑫健康保険傷病手当金支給申請書	⑲健康保険高額療養費支給申請書
⑥健康保険高齢受給者証基準収入額適用申請書（新規判定用）	⑬健康保険埋葬料（費）支給申請書	⑳健康保険高額介護合算療養費支給申請書兼自己負担額証明交付申請書
⑦健康保険高齢受給者証基準収入額適用申請書（定期判定用）	⑭健康保険出産育児一時金支給申請書	㉑健康保険被扶養者（異動）届 ※健康保険法第3条第2項に該当される方

☑ ①および㉑は、被扶養者様の**マイナンバーの記入が必須**の申請書です。

☑ ②は申請時に**被扶養者様の加入手続きを行う場合、マイナンバーの記入が必要**となります。

☑ ③～㉑へのマイナンバーの記入は任意です（旧様式も使用可）。



Point ①

主に事業所様が届け出を行う申請手続きでマイナンバーの記入が必須となるものはありません。

なお、主に事業所様が届け出を行う申請書は④～⑦となります。その他(①～③、⑧～㉑)の申請は被保険者の方が行います。

Point ②

③～㉑の申請書へのマイナンバー記入は任意ですが、記入いただくことにより一部の添付書類が省略できます。（平成29年7月以降）

【例】『⑱限度額適用・標準負担額減額認定申請書』にマイナンバーを記載いただくことで、『非課税証明書』の添付が不要となります。

Point ③

協会けんぽの申請書の中では、①、②、㉑へのマイナンバー記入が必須となります。

☑①、②は任意継続（※）の手続き書類です。申請は事業所様を退職された被保険者の方が行います。

☑㉑は健康保険法第3条第2項に該当される方の手続き書類です。一般の健康保険とは異なります。また、申請も被保険者の方が行います。

※ 任意継続制度とは、退職等で健康保険の資格を喪失した方が引き続き健康保険に加入できる制度です。資格喪失後の健康保険は、国民健康保険や任意継続などの中から選択いただきます。

「ジェネリック医薬品使用促進セミナー」を開催します！

ジェネリック医薬品への理解を深めていただき、安心して使用していただくためのセミナーを、下記のとおり開催いたします。参加を希望される場合は、別紙申込用紙に必要事項をご記入の上、郵送またはFAXでご提出ください。

※ジェネリック医薬品とは、先発医薬品と同等の有効成分・効能があると厚生労働省から認められている安価なお薬です。

- 日時 平成29年2月23日(木) 13:30~16:00(受付開始13:00~)
- 会場 くにびきメッセ 501大会議室 (松江市学園南 1-2-1)
- 対象者 健康保険委員、医療関係者 等
- 募集人数 150人 (申込期限:平成29年2月15日)

参加費
無料

※定員に達し次第締め切らせていただきます。あらかじめご了承ください。

●内容

	題目	講師
講演①	ジェネリック医薬品の基礎知識	日本ジェネリック医薬品学会 理事 緒方 宏泰 氏
講演②	ジェネリック医薬品を安心して進めていただく為に(仮題)	日本ジェネリック製薬協会 総務委員会広報部会委員 平野 伸治 氏
講演③	ジェネリック医薬品について誰に相談しますか？	一般社団法人 島根県薬剤師会 常務理事 山田島 智治 氏

＜共催＞一般社団法人島根県薬剤師会

＜後援＞島根県、一般社団法人島根県医師会、一般社団法人島根県歯科医師会

【お問い合わせ先】0852-59-5140(企画総務グループ)

健康保険委員表彰伝達式を行いました

協会けんぽでは、協会管掌健康保険事業の推進についてご協力いただいている健康保険委員の永年の活動や功績等に対して感謝の意を表すため、毎年度、健康保険委員表彰を実施しています。

本年度は、健康保険委員等研修会会場におきまして、下記11名の方に表彰状を贈呈させていただきました。今後も引き続きご協力を賜りますようお願いいたします。

理事長表彰

中村 春彦 様 (株式会社守谷刃物研究所) 椿 泰博 様 (株式会社和興)
塩野 正 様 (須山木材株式会社)

支部長表彰

恩田 澄枝 様 (株式会社藤原鉄工所) 亀井 一也 様 (島根電機株式会社)
井谷 喜里子 様 (有限会社井谷賀造園) 横手 昌宏 様 (株式会社島根県食肉公社)
永江 美由紀 様 (管公アパレル株式会社伯太工場) 大場 弘美 様 (第一建設工業株式会社)
松浦 雅人 様 (大成電気水道工業株式会社) 藤井 尋文 様 (大畑建設株式会社)

※順不同

※表彰基準・・・生活習慣病予防健診受診状況、保健指導利用状況などを総合的に勘案し、選定しています。



焼きねぎ入りのっぺい汁

材料(2人分)

こんにゃく	15g	白ねぎ	1/4本
ごぼう	15g	片栗粉	小さじ1/2
にんじん	40g	だし汁	240ml
大根	40g	ゆずの皮	少々
里芋	40g	薄口しょうゆ	小さじ1/2
しめじ	15g	(A) 塩	ひとつまみ
鶏むね肉	40g	みりん	小さじ1/2



カロリー 260kcal 塩分 0.9g たんぱく質 5.5g (1人あたり)

★一杯で約100gの野菜が摂れます！

作り方

- (1) こんにゃくはスプーンで一口大にちぎり、茹でてアクを抜く。ごぼうは大きめのささがきにして水にさらす。にんじん、大根はいちょう切りにする。
- (2) 里芋は皮をむいて1cmの厚みに切って塩揉みし、洗い流しておく。
- (3) しめじは小房に分ける。鶏むね肉はそぎ切りにして片栗粉を薄くまぶしておく。白ねぎは2cmの小口切りにし、グリルかテフロン加工のフライパンで焼き色がつく程度に焼く。
- (4) 鍋にだし汁と(1)を入れて少し煮たら、(2)を加える。8割方火が通ったら火を強めて(3)を入れ、鶏肉に火が通ったら(A)で味付けする。
- (5) 器に盛り、ゆずの皮を散らす。

《冬は特にご注意ください！ノロウィルスの猛威！！》

栄養士コラム

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は冬に多く発生する傾向があると言われています。日本では、ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎が流行しており、先月は10年ぶりに「警報レベル」となるほど、感染者が増加しています。

ノロウイルスとは、ヒトの小腸粘膜で増殖するウイルスで、感染経路や症状等は、以下のとおりです。

感染経路	症状等
<p><食品からの感染></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆感染した人が調理などして、ウイルスに汚染された食品 ◆ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など <p><人からの感染></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆感染者の便やおう吐物からの二次感染 ◆家庭や施設内などでの飛沫などによる感染 	<p><潜伏期間></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆感染から発症まで24～48時間 <p><主な性質></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆感染力が強く、少量でも発症 ◆ワクチンや特効薬などはなく、対症療法を行う <p><主な症状></p> <ul style="list-style-type: none"> ◆吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く ◆症状のない場合や軽い風邪のような症状のこともある ◆乳幼児や高齢者は、おう吐物による窒息や肺炎にも要注意

感染予防のため、次の①～③のことに実践しましょう！

①手洗いをしっかり行う

石けんでノロウイルスを洗い流すことが大切です。アルコール消毒は、風邪やインフルエンザには効果的ですが、ノロウイルスには効果がありません。

②食品を十分に加熱する

食品を85℃以上で1分間以上の加熱をすることで、ノロウイルスを失活化することができます。また調理器具などは、熱湯で1分以上の加熱を行うか、次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系の漂白剤で消毒することで、ノロウイルスを失活化できます。

③環境整備を行う

ノロウイルスは感染力が強いので、感染者がふれたドアノブやカーテン、リネン類、日用品などから検出されます。必要に応じて、次亜塩素酸ナトリウムを含む塩素系の漂白剤を使用し、消毒を行うことで二次感染を防止できます。