健康ごそもっとも貴重な財産である



日本自動車部品工業健康保険組合



| https://kenpokumiai.jp | スマートフォンにも対応できます。

年始のご挨拶

日本自動車部品工業健康保険組合理事長 金原 利道



24

新年明けましておめでとうございます。 新年もきっと驚くほど暖かいのかも知れない」と思

「新年もきっと驚くほど暖かいのかも知れない」と思いながら、このご挨拶をしたためています。

昨年は、大幅に記録更新するような猛暑日が続き、海外でも前例のないような異常気象が襲いかかりました。11月に入っても夏日の陽気が続き、連日のニュースを賑わせていました。そうした騒動の中で、忍び足で増えて行ったのが第9波と呼ばれたコロナ感染です。そこに、また時季外れのインフルエンザの流行が学級閉鎖などを誘発しました。弊社でも自宅待機や病欠者が急激に膨らんだために、一部の工場では、てんや・わんや、の状況に陥り、つくづく健康の大切さと従業員、一人ひとりの仕事を頼りにしていることを痛感しました。

そうした不安をよそにインバウンドも回復して、海外観光客も一気に増えました。都市部は勿論のこと、地方の観光地や名所・旧跡にも多くの観光客が足を伸ばすようになっています。こうして、昨年を自然と環境、ひとと健康、そして、医療と薬の新しい絡み方を学んだように思います。そうは言いましても、アルツハイマーの新薬などは、本当に必要とされている患者さんにとっては、とても高額で手が出ないのが現実です。開発期間とその間の巨額な投資と労力を考えると簡単に非難はできませんが「そうであれば、そこは保険が埋める」という役割が必要になりますが、ひとは平穏な日常が当たり前になると「保険にお金を出したくない」という考え方に

傾いてしまいます。一方で、世界を見渡すと、保険が充実していない国や社会は実に悲惨です。病気やケガで病院に行けないわけではありません。その治療費や薬代が高額で払えないのです。保険の正しいあり方を国も社会も、そして企業もひとも認識し合って、より充実した制度に進化させて行きたいものです。

わたしたちは、自動車部品工業の健保組合ですが、昨年の東京モビリティ・ショーのとおり、もう自動車のスタイルも大転換しています。ただ、クルマの在り方が変わっても、働く仲間の健康と安全は不変です。

わたしの健康管理の2023は「桑の葉茶で体質改善」に努め、腹囲は5センチのマイナス、体重も5キロ減った状態を維持しています。そのせいで、ゴルフではドライバーの飛距離が落ちてしまいました。

この新しい年は、「継続は力なり」を実践しつつ、少し加齢と諦めてしまうような体力強化にも努めようと思っています。それは、健保組合も同じで、これまでの取り組みを維持・継続して行くことは元より、社会環境のニーズに適した制度や仕組みへの進化も目指してまいります。きっと、また新たな脅威や不安が発生したとしても必ず乗り切れるプロテクターになってくれるはずです。

どうか組合員のみなさんも、そこに関心を持っていただき、一緒に持続可能な健康と体力をつくっていきましょう。

理事長

金原 利道 株式会社NITTAN

選定理事

大下 政司 一般社団法人 日本自動車部品工業会

須田 道宏 日本サーモスタット株式会社

茅野 勝 日総工産株式会社

小泉 裕俊 日本自動車部品工業健康保険組合

選定監事

中祖 考司 日本自動車部品工業企業年金基金

選定議員

石川 泰一株式会社自動車部品会館

伊藤 勝裕

菊川シール工業株式会社

坂口 竟晤 東洋電装株式会社

諏訪 真

羽石 将弘 株式会社アーレスティ

互選理事

大嶌 憲太郎 株式会社桂川精螺製作所

桜井 実

一般社団法人 次世代自動車振興センター

高橋 順一郎原田工業株式会社

長田 洋

ニコル・レーシング・ジャパン合同会社

藤戸 祐次郎 株式会社武部鉄工所

互選監事

鈴木 忠

一般財団法人 日本自動車研究所

互選議員

大島 清和 株式会社ティラド

松尾 伸一

山口 誉

株式会社ムロコーポレーション烏山工場

渡辺 穣治 株式会社五光製作所

(五十音順)

2024年 干支の討



美しい声で鳴く 神社仏閣の天井に棲む

神社仏閣のお堂の天井を見上げると、竜が描か れていることがあります。これは、竜神が水を司る ことから、建物を火災から守る意味があるとされま す。そして、天井に棲む竜の中には、美しい鳴き声 『竜鳴』を聞かせてくれる「鳴き竜」がいます。

天井画の下で、手をたたいてみましょう。音が幾

重にも共鳴して響 き渡り、まるで竜 が鳴いているよう に聞こえます。こ れは、フラッター エコー現象と呼 ばれるもので、天 井と床が平行で、



音が反響しやすい硬質の木材を使用していること、 天井に傾斜があったり木材が歪んだりすることで 中央部がへこんだ状態になり、音が拡散しにくいこ となどの条件下で起こります。

鳴き竜には、全国各地で出会うことができます が、特に「日本四方鳴竜」と呼ばれる、東の栃木県日 光東照宮、西の京都府相国寺、南の長野県妙見寺 が有名です(北の青森県竜泉寺は、残念ながら焼 失しています)。 竜鳴は、お堂の大きさや天井の高 さ、使われている木材などによって、鈴を転がすよ うな音や低く響く音など、さまざまです。竜の美し い声を聞く旅に出かけてみませんか。

竜は古代中国では 実在すると考えられていた

辰は、十二 支の5番目に あたります。 月は旧暦の3 月、時刻は午 前7~9時頃 を指し、方位 は東南東で



す。十二支のなかで唯一空想上の生き物である竜 (龍)があてられていますが、その理由として、古代 中国では竜が実在すると信じられていたからとい う説があります。

中国では、古代から恐竜の化石が多く発見され ているため、その化石が「竜の骨」であると信じられ ていたというのです。漢方薬の「竜骨」は、現在はナ ウマン象などの哺乳類の化石がほとんどですが、 昔は恐竜の化石だったそうです。

また、古代中国の南部には6mを超える巨大な ワニが生息しており、中国の文献に「竜の肉は柔ら かく鳥肉に似ていた」「王が竜を飼い、貴族が狩猟 の対象としていた」などの記述がみられることから、 ワニが竜だと考えられていたのかもしれません。

竜は四神(青竜、朱雀、白虎、玄武) のひとつで水 中に棲み、鳴き声で雷雲や嵐を呼んで、竜巻となっ て天に昇り飛び回るとされます。天候をも支配す る強大な力を持つことから、辰年は変革や激動、出 世、隆盛にかかわる年といわれています。

竜の爪の数で 骨董の所有者がわかる

竜は、あらゆる動物の頂点に君臨する最高 の瑞祥とされ、その姿は中国の「三停九似説」に 則って描かれます。三停は、竜の首から腕の付け 根、腕の付け根から腰、腰から尾までの3つの部

分の長さが等しいことを意味し、天上、海中、地底の三 界に通じるとされます。九似は、竜の9つの部位が他の 動物に似ていることを指し、角は鹿、耳は牛、頭はらく だ、目はうさぎ、うろこは鯉、爪は鷹、掌は虎、腹は蜃(水 竜の一種といわれる蛟)、うなじは蛇といわれます。

しかし、爪の数だけが、絵によって5本、4本、3本と



異なるのはなぜでしょ うか。

中国では権力の象徴 として、さまざまなもの に竜が描かれています が、明から清の時代ま では、5本爪の竜は中 国皇帝だけが使う特別

なもので、皇族や貴族、地方の王などは4本爪、官吏な どは3本爪と、明確な決まりがあったそうです。そのた め、明から清時代の骨董や建造物は、描かれた竜の爪の 数で、当時の所有者の位がわかります。もし、この時代 の骨董や絵画をお持ちで、竜が5本爪ならば、中国皇帝 のお宝かもしれません。

被扶養者資格の再確認を

実施しています

事業主・加入者の皆様へ

被扶養者に該当しなくなった方の 届出をお願いします 再確認により、被扶養者から除かれている主な事例は「届出を忘れていた」です





Point!

3111/1

ご家族で「就職された方」 「パート・アルバイト等で他の 健康保険に加入された方」は いませんか?

毎年、再確認を実施する中で、扶養から抜ける手続きをしない方がいらっしゃいます。 本来、扶養からすぐに抜けるべき方が、そのまま被扶養者として加入し続けることは 健康保険組合の財政に大きな影響を与え保険料の引上げなどの負担増につながります。

Point!

このような場合には、速やかに 「健康保険被扶養者(異動)届」に 保険証を添付のうえ、会社を経由して 当健康保険組合にご提出ください これは健保組合に 返さなくちゃね!



〈お問い合わせ〉業務課 ☎03-3443-4256

「ジェネリック医薬品のお知らせ」について

1月中旬にお勤め先へ 発送します 加入者の皆様にジェネリック医薬品をご活用いただくため、 自己負担額の削減が見込まれる方を対象に 「ジェネリック医薬品のお知らせ」をお勤め先に発送しています。



ジェネリック医薬品のお知らせ

部品 太郎 様方部品 花子 様

事務所番号 444 証番号 5555

#00002

日本自動車部品工業健康保険組合

〒108-0074 東京都港区高輪1-16-15 Tel 03-3443-4254(医療施設課)

ジェネリック医薬品へ切り替えた場合

合計で

2,288

安くなります。

切り替えを検討される方は このお知らせを医師または薬剤師にお見せください

(このお知らせは厚生労働省より示された「健康保険組合事業運営指針」 に従い発送しております

令和5年4月診療分

診療年月	診療区分	医薬品名		使用量	投薬 単位	薬の 窓口 負担額	ジェネリック医薬品候補	薬価	薬の 窓口 負担額	削減 可能 金額
5.04	医科	○○医院								
	外来	尽 △△△軟膏0.3%		225	1	1,458	○○○○軟膏	4.00	270	1,188
		△△△錠100mg	16.90	3	90	1,350	○○○○錠100mg	9.50	810	540
5.04	調剤	○○調剤薬局								
		△△△カプセル200mg	37.20	2	56	784	○○○○カプセル200mg	10.10	224	560



再診なしで薬局で薬を受け取れる!

「リフィル処方箋」が始まっています

▶2022年4月から「リフィル処方箋」スタート

「今日はお薬をもらいにきました」と、高血圧や糖尿病などの薬をもらうためだけの受診が多いことが指摘されてきました。そこで2022年4月から、1枚の処方箋を繰り返し使用できる「リフィル処方箋」が始まっています。症状が安定していると医師が判断した場合が対象です。詳しくは医師にお聞きください。

▶通院回数が減り、時間も費用も節約できる

薬をもらうための通院が不要となるため、再診料や処方箋料などの医療費が節約できます。通院回数が減り、病院に行く時間や待ち時間も節約できます。コロナ禍での感染予防にも効果的です。

リフィル処方箋って?

0000000

「リフィル可」▼(3回)

上記の場合は同じ処方箋で 3回まで薬をもらえます

処方箋

症状が安定していると<mark>医師が判断した患者</mark>は再診なし で処方箋を反復利用して薬を受け取れるしくみです。 2022年度診療報酬改定で導入されました。

- 医師が判断し、処方箋の「リフィル可」欄に √点と回数を記入する。
- リフィル処方箋の反復利用は3回まで。
- 2回目以降は「次回調剤予定日」の前後7日以内 に薬を受け取る。

※新薬、麻薬、向精神薬、湿布薬は対象外

〈お問い合わせ〉医療施設課 ☎03-3443-4254

令和4年11月~令和5年10月診療分

「医療費のお知らせ」について



1月下旬にお勤め先へ発送します

「医療費のお知らせ」とは



加入者の皆さんが保険医療機関等に受診した際の医療費 の内訳をお知らせし、健康に対する認識を深めていただ くことで、組合の健全な事業運営につながることを目的 としております。

診療を受けた年月

入院、外来などの区分

自 令和	4年	11 月分 /10 月分	医	療	費	の	お	知	ら	世
至 令和	5年	710 月分	1	7						

診療を受けた方	診療 年月	数於家区分数	医療費の総額 (円)	健保組合が支払 った額 (円)	区・市・町・村 等 で支払った額 _(円)	あなたが窓口に支 払った額 (円)	診療を受けた医療機関
部品 花子	4 12	1 医科外来	10560	7 3 9 2		3 1 6 8	0000011=90
部品 花子	4 12	1 調剤	7 5 9 0 0	5 3 1 3 0		22770	△△薬局
部品 花子	5 9 1	15 医科入院	3 9 0 4 6 0	273322		117138	□□□病院
部品 花子	5 9	1 柔整師	2 1 1 0	1 4 7 7		6 3 3	<u> </u>
	Z	1					

診療を受けた実日数

保険診療の範囲で窓口に支払った額と健保 組合負担額の合計額を表示しています。 受診した医療機関の名称 ※整骨院・接骨院の名称は表示

されません。

「医療費のお知らせ」の注意点

- ☑ 医療機関等から請求が未着のものは記載されません。
- ✓ 自費診療分や鍼灸マッサージにかかる診療分は記載されません。
- ☑ 診療内容の審査機関で点数の変動があった場合、領収金額と一致しません。
- ✓「あなたが窓口に支払った額」は、保険点数に負担割合を乗じて算出している ため、医療機関等で10円未満の端数処理をしている場合は、領収金額と一致 しない場合があります。



〈お問い合わせ〉医療施設課 ☎03-3443-4254

ずいぶん医療費がかかった1年だったなあ

と感じたら・・



医療費控除が 可能かもしれません

年間10万円を超えていませんか?

同一家計のご家族全体で、1年間(1月~12月)のうちに自己負担した医療費が10万円(年間所得200万円未満の場合は所得の5%)を超えた場合、確定申告によって税金の一部が控除され、返ってくることがあります。

医療費控除の計算式

医療費 控除額 1年間に支払った 医療費等

補てんされる 金額[※] 10万円

または総所得金額等の 5%のほうが少ない場合はその金額

※高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健保組合の付加金、生命保険の入院給付金など。

医療費控除の対象となる主な費用

- ●医療機関に支払った治療費
- 治療のために購入した医薬品の費用
- 出産費用(妊娠・分娩・産後)
- ●通院や往診の費用 ほか
- ※いずれも自己負担分のみ

医療費控除の対象とならない主な費用

- ●健康診断や人間ドックの費用
- ■滋養強壮剤など治療のためではない医薬品の費用
- ●インフルエンザなどの予防接種費用 ほか

申告に必要な書類

- ▶確定申告書
- ▶医療費控除の明細書

いずれも、国税庁ホームページから入手できます。「医療費集計フォーム」や「医療費控除の明細書」に入力して作成・提出すれば、領収書の提出は不要です。この場合、領収書は5年間保管してください。また、「医療費控除の明細書」については、健保組合が発行する「医療費通知」(医療費のお知らせ)を添付することで記載を簡略化でき、記載された分の領収書の保管は不要です**。

※「医療費通知」(医療費のお知らせ)に記載のない医療費や交通費などの領収書は5年間の保管が必要です。

マイナポータルを使えば手続きも従来より簡単!

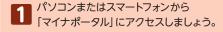
「マイナンバーカード」と「マイナンバーカード読取対応のスマートフォン」または「ICカードリーダライタ」をお持ちの方は、マイナポータルからe-Tax (国税庁の電子申告・納税システム)と連携して、申告手続きを進めることが可能です。

※データ連携を利用して医療費控除を行う場合は、領収書の保管は必要ありません。

※通院費など保険診療以外の費用については、データ連携に反映されないため、別の手続きを行う必要があります。

* (1.1) * (1.1) * (1.1)

* まずは 利用者登録を!





マイナポータル https://myna.go.jp/ 2 画面の案内に従い、マイナポータルの利用者登録を行ってください。役所窓口で設定した4ケタのパスワードを入力し、スマートフォンでマイナンバーカードを読み取ることによって、マイナポータルにログインできます。

3 利用者登録後、マイナポータル内の「もっとつながる」から「国税電子申告・納税システム (e-Tax)」を選びアクセス。申告方法を確認しましょう。

マイナンバーカードに関するお問い合わせは

「マイナンバー総合フリーダイヤル」 6000120-95-0178 (音声ガイダンス1番) をご活用ください。

詳しくは、国税庁ホームページをご覧いただくか、住所地を管轄する税務署へお問い合わせください。

〈お問い合わせ〉医療施設課 ☎03-3443-4254

「マイナンバーカードの取得」と「保険証利用の申込み」をお願いします



4つの方法があります。スマホからの申請がおすすめです!



申請

①スマホから

スマホで顔写真を撮影します。交付申請書のQRコードを読み込み、申請用WEBサイトから申請します。



2パソコン

カメラで顔写真を撮影し、申請 用WEBサイトから申請します。

3証明写真機

対応している証明写真機のタッチパネルから「個人番号カード申請」を選び、お金を入れ、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざし、顔写真を撮影して申請します。



4郵送

交付申請書に顔写真を貼り、 封筒に入れて郵送します。



受け取り

●ハガキが届く

申請して約1~2ヵ月後に、市区町村からハガキで「交付通知書」が届きます。



2受け取りにいく

「交付通知書」に記載された期限までに、必要なものを持って記載の場所にて受け取ります。



まだマイナンバーカードをお持ちでない方には2021年3月までに「交付申請書」が送付されています。通知カードの下についている 交付申請書も利用できます。

■マイナンバーカードの申請方法はこちら

https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/



保険証利用の申込み

マイナンバーカードを保険証として利用するには、申込みが必要です。スマホ、PC+ICカードリーダー、
セブン銀行ATM、一部チェーン薬局の窓口、医療機関の顔認証つきカードリーダーから申し込めます。

スマホから

☑ まず必要なものをチェック!

- ●マイナンバーカード
- ❷マイナンバーカード読取対応のスマホ
- ❸アプリ[マイナポータル] のインストール



STEP1 「マイナポータル」を起動する。

STEP2 「申し込む」をタップする。

STEP3 利用規約等を確認して、同意する。

※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。

STEP4 マイナンバーカードを読み取る。



数字4桁の暗証番号を入力し、マイナンバーカードをスマホにぴったりと当てて、読取開始ボタンを押します。





セブン銀行ATM

☑ 必要なものは マイナンバーカードのみ!

ATM画面

「マイナンバーカードでの手続き」

「健康保険証利用の申込み」

画面の指示に従って 操作してください。

セブン銀行の ATMでも申込みが できるよ!



※QRコードは㈱デンソーウェーブの登録商標です。

スマホで簡単・便利に! 「マイナポータル」を利用しましょう

マイナポータルとは、政府が運営するオンラインサービスです。 健康保険、子育て、介護、納税などの行政サービスの検索やオン ライン申請ができたり、行政からのお知らせを受取ることができ る自分専用のサイトです。マイナンバーカードでログインすれば、 全ての機能を利用することができます。



ここが POINT!



マイナポータルは自分専用のサイト

あなた専用のサイトで、あな たにあったサービスを受ける ことができます。

いつでもどこでも行政の 手続ができる



お住まいの地域のサービスや手続(各市町村の子育 てや介護など)をお手元のパソコンやスマホで簡単に検索でき、手続によってはそのまま申請できます。

診療・薬剤・医療費・健診情報が確認できる

サイト内の「わたしの情報」で診療・薬剤・医療費・健診情報が確認できます。



1 診療・薬剤情報を確認する

医療機関・薬局における診療やお薬・処方・調剤の情報 (ジェネリック薬品による削減可能額も確認できます)

②医療費通知情報を確認する



医療機関等を受診し、医療機関等で支払った 医療費の情報

3健康保険証情報を確認する

保険者名、被保険者証記号・番号・ 枝番等の健康保険証の情報



4 特定健診情報・後期高齢者健診情報を確認する

40歳以上の方の、メタボリックシンドロームに 着目した健診結果の情報



自身の情報やお知らせを 必要な時に確認できる

ご自身の所得・地方税、 行政からのお知らせな ど、必要な情報をいつで も確認できます。



外部ウェブサイトと つなげて便利に使える



マイナポータルと [e-Tax (納税関係)] や [ねんきんネット (年金関係)] などの外部サイトをつなぐことでマイナポータルからスムーズにログインができ、外部サイトの機能の利用やお知らせの確認ができます。

マイナポータルアプリのインストールと利用方法は8ページを参照ください。

インフルエンザを予防しましょう

新型コロナウイルス感染症の流行の影響から、インフルエンザの発生動向が大きく変わってきており、 この春夏にインフルエンザが流行した地域もありました。

とはいえ、これからの乾燥した寒い季節は呼吸器系の感染症の増加が予測され、 インフルエンザにも注意が必要です。しっかり予防対策をして、元気に冬を乗り切りましょう!

予防接種を受ける! >>>>>>>>

予防接種は「感染後の発症予防」と「発症後の重症化予防」が大きな目的です。 原則、13歳以上は1回、13歳未満は2回接種です。

■ ワクチン製造株 (2023~2024年シーズン) ※流行を予測して選定されます。



A/ビクトリア/4897/2022(IVR-238) (H1N1) A/ダーウィン/9/2021(SAN-010) (H3N2)



B/プーケット/3073/2013(山形系統) B/オーストリア/1359417/2021(BVR-26)(ビクトリア系統)

コロナ対策で身についた感染対策はインフルエンザにも有効です! 日常生活でも引き続き実践しましょう。

帰ったら手洗いを



アルコール製剤による消毒も 効果があります。

適度な湿度を保つ



空気の乾燥で、気道の粘膜の 防御機能が弱まるのを防ぐため、 加湿器などで湿度を50~60%に 保つとよいでしょう。

こまめな換気

冬場は室温が下がらないよう、 暖房を使用するなど 注意しましょう。



十分な休養と バランスのとれた食事



人混みや繁華街への 外出を控える



特に高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、 体調の悪い方、睡眠不足の方は、 人混みや繁華街への外出を控えましょう。

疲労を楽にする

毎日の仕事や家事などの生活のなかで、体につらいところはありませんか? ちょっと気をつけるだけで体が楽になる姿勢のポイントや、日常に取り入れられるストレッチをご紹介します。

監修:メディカルトレーナー 夏嶋 隆

基本の姿勢・座り方

日本人の座る時間は世界20カ国の比較のなかで一番長いという調査結果があります。 デスクワークや在宅勤務で正しい座り方をして、まずは首をはじめ、全身に負担がかか らないようにしましょう。



肩甲骨を真ん中に寄せる (絞る)よう意識する

両ひざと両足首をつける (ひざから下を斜めに倒 してそろえてもよい)



座椅子に座るときのコツ

自宅で座椅子などに座りながら テレワークしたり、テレビを長 時間見たりするときなどは、次 のようなことを意識しましょう。

※長時間あぐらの姿勢を続けると、猫背 になりやすいほか、股関節に力がかか って骨盤を痛めやすくなり、腰痛などの 原因になるので、床にあぐらで座るとき は座椅子を使ったほうがよいでしょう。

背もたれはなる べく垂直に

骨盤を立てて. 深く座る



足の裏全体を地面につける

眼精疲労を予防するストレッチ

長時間のパソコンでの作業などデスクワークでは、眼の奥や周辺の筋肉(眼輪筋)に常に負担がかかっ ていて、目が疲れやすくなります。目の疲れは首や肩のコリにもつながるので、予防を心がけましょう。

眼精疲労には、蒸し タオルをあてること も効果的です。



頬の下あたり(咬 筋) に手を当てて 押しながら、上に あげる。

3 眼を閉じてまぶた の上から眼球を両 手で優しくマッサ -ジする。

長時間のデスクワーク中は30分に1回、1~3を合わせて3分間行うとよいでしょう。



•事務手数料

・月会費 1ヵ月分

レンタル 最大2ヵ月分 通常2,090円/月(税込)

タオル&シューズ

1/8(月) ▶ 2/12(月)

月額固定 使いたい放鹿プラン 月々10,450 円 Monthly

回 1,980 円 1Day

レンタル用品 涌堂1.760円/月(税込)

タオル(大小セット)・シューズ・ Tシャツ・ハーフパンツ

入会当日

都度払い 使う毎にお支払い

まずは見てから!"カラダ測定"も無料でできます!



お手続きに 必要なものなど 詳細もご案内 しています。





第32回 東京総合健保 ミニマラソン大会開催のお知らせ

(一社) 東京都総合組合保健施設振興協会主催による ミニマラソン大会がつぎの要領で開催されます。

開催日	令和6年2月25日(日) ※小雨決行(中止の場合は順延なし)
会場	豊洲ぐるり公園 (江東区豊洲6丁目1番先・5丁目1番先) 東京臨海新交通臨海線 ゆりかもめ「市場前駅」徒歩12分
参加資格	当健保組合の被保険者 (女子の部は被扶養配偶者を含みます)
募集人数	各種目160人
参加料	1人 1,500円(個人負担・傷害保険料を含みます)



種目	距離	年齢	スタート時間			
女子		18歳以上	9時00分			
男子A	5km	50歳以上	9時50分			
男子B		50歳未満	10時40分			
男子C	10km-	50歳以上	11時30分			
男子D		50歳未満	12時50分			

※年齢は大会開催日を基準とします

申込方法

インターネットによるWeb申込のみ

※申込数が定員を超えた場合は抽選となります。 https://www.toshinkyo.or.jp/event/index.html#3/



(申込期間)

令和6年1月 9日(火) 9:00から

令和6年1月28日(日)23:59まで

お知らせ 令和6年度

任意継続被保険者の標準報酬月額について

任意継続被保険者の標準報酬月額上限決定の基礎とする日本自動 車部品工業健康保険組合の標準報酬月額(令和5年9月30日における全 被保険者の平均標準報酬月額に基づく)はつぎのとおりです。

- 1. 標準報酬月額…340,000円
- 2. 適用年月日……令和6年4月1日

事業状況 (令和5年10月末現在)

	保険料率	事業所数	被保険者数	平均報酬月額	被扶養者数	扶養率	一人当たり医療費
令和5年10月末	一般保険料率 9.7% (事業主 4.85%) 被保険者 4.85%) 介護保険料率 1.8% (事業主 0.9%) 被保険者 0.9%)	209事業所	男 39,240人 女 11,440人 合計50,680人	男 355,638円 女 252,418円 合計 332,338円	男 10,222人 女 18,836人 合計 29,058人	0.60	16,265円
令和4年10月末	一般保険料率 9.7% (事業主 4.85%) 被保険者 4.85%) 介護保険料率 1.8% (事業主 0.9%)	206事業所	男 39,195人 女 11,071人 合計50,266人	男 347,961円 女 246,920円 合計 325,707円	男 10,529人 女 19,555人 合計 30,084人	0.60	15,421円

家庭用常備薬等あっせんのご案内

当健康保険組合では、冬期も家庭用常備薬等あっせん事業を実施いたします。 皆様の初期疾病予防または救急時 等に役立つ優良医薬品等を特別価格で斡旋いたしますので、希望される方は下記要領にてお申し込みください。

申込書に必要事項をご記入のうえ切り離し、FAXにてお申し込みください。郵送の場合は、各自 (株)サンメディカルにお申し込みください。(恐れ入りますが封筒・切手は各自でご用意ください。)

申込みFAX:03-3864-839

※FAXの誤送信によるトラブルにつきましては責任を負 いかねます。FAX送信の際は「送信面」「番号」を十分ご 確認ください。なお、FAXは24時間受信可能です。

申込締切日 令和6年2月14日

お申し込み受付後、㈱サンメディカルより、約**3週間以内**に、ご希望のお届け先に直接配送致します。 ※メーカーの都合等により、お届けまで多少お時間がかかる場合がございます。納品日時の指定は承っておりませ んのでご了承ください。

年明け1月9日より順次配送となります。



購入金額5,000円以上:取扱業者が負担いたします。

購入金額5,000円未満:配送料の一部600円を別途ご負担いただきます。

支払方法

納品後10日以内にコンビニエンスストアもしくは、ゆうちょ銀行からお振込み願います。商品納品時 に同封の「コンビニ・郵便払込取扱票」をご使用ください。なお、払込手数料は業者が負担いたします。

※ただし、郵便局窓口やゆうちょATMで**現金**による払込みを行う場合、郵便局の事務手数料 110円はお客様負担となりますのでご了承ください。

〒101-0031 東京都千代田区東神田2-9-8 高橋ビル2階

TEL: 03-3864-6221/※お電話受付時間: 祝日を除く(月)~(金) 9:00~17:00

株式会社 サンメディカル (担当者)穴田

せルフメディケーション **〈セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)について〉** くわしくは厚生労働省ホームページをご覧ください。 **2** セルフメディケーション税制で医療費控除の対象となる方は、申込書(兼明細書)を払込受領証(領収書)に添付し、申請してください。 (申込書(兼明細書)と払込受領証(領収書)は申請時まで大切に保管してください。) ★印がセルフメディケーション税制対象商品です

- ・掲載商品につきましては万全の準備をしておりますがメーカーの都合等により商品に変更等生じる場合がございますので、その際にはご了承ください。又、欠 品・廃番等によりご提供できない場合がございますのでご了承ください。
- ・追加申込について

申込順に手配させていただくため、「追加申込」は別配送で手配させていただきます。この場合請求書および払込票が別になります。また、「追加申込」の購 入金額が5.000円未満の場合は配送料600円をお客様に別途ご負担いただきますのでご了承ください。

商品の開封後の返品は商品不良によるもの以外承っておりませんのでご了承ください。またお客様のご都合による返品の配送料はお客様負担となります のでご了承ください。



プライバシー マークは、個人 情報を保護す 信頼のマーク

店舗販売業の許可内容

	M HID 13X 30 31C 17 HT 3 T
店舗の管理及び運営に関する事項	
1.許可区分	店舗販売業
2.店舗販売業者の氏名又は名称	店舗名称:株式会社サンメディカル 許可番号:第0601150131号
店舗販売業の許可証の記載事項	店舗所在地:東京都千代田区東神田2-9-8 3階 有 効 期 間:2021年9月1日~2027年8月31日
3.店舗管理者の氏名	菊田史子
4.当該店舗に勤務する薬剤師	薬剤師:菊田史子
5.取扱う医薬品の区分	第2類医薬品(指定第2類医薬品含む) 第3類医薬品
6.当該店舗に勤務する者の名札等による区別	【薬剤師】と記した名札を着用
7.営業時間及び営業時間外に於ける相談応需時間	営業時間:9:00~17:00(土日祝日 年末年始を除く) ※営業時間外での相談応需はしておりません
8.相談時及び緊急時の電話番号その他連絡先	TEL:03-3864-6221 FAX:03-3864-8398

たがいに対わる事項	
店舗の主要な 外観写真	2.一般医薬品の 陳列の状況を 示す写真
.現在勤務している薬剤師	薬剤師:菊田史子
開店時間と特定販売を行う時間が異なる場合、	9:00~17:00(土



日祝日 年末年始を除く) 医薬品については原則、使用期限1年以上の商品を

5 特定販売を行う医薬品の使用期限

医薬品の販売制度に関する東西

	広梁吅の販冗削長に関する事項	
	1.医薬品に関する定義及び解説 (※要指導医薬品、第1類医薬品は、当店舗では 取り扱っておりません)	要指導医薬品・薬剤師による対面販売が義務付けられている医薬品(一般用医薬品として使用経験が少ないもの、劇薬) 第1類医薬品・その副作用等により日常生活に支障を来す程度の健康被害が生するおそれがある医薬品の内、その使用に関し特に注意が必要なものとして厚生労働大臣が指定するもの その製造販売の承認の申請に際して第14条第8項第1号に該当するとされた医薬品であって当該申請に係る承認を受けてから厚生労働省令で定める期間を経過しないもの 第2類医薬品・その副作用等により日常生活に支障を来ず程度の健康被害が生するおそれがある医薬品(第一類医薬品を除く)であって厚生労働大臣が指定するもの
		第13類医薬品・第一類医薬品及び第二類医薬品以外の一般用医薬品 第3類医薬品・第一類医薬品及び第二類医薬品以外の一般用医薬品
	2.医薬品の表示に関する解説	医薬品本体、各商品の外籍、外装に、それぞれの区分が表記されております。
	3.医薬品の情報提供及び指導に関する解説 (※要指導医薬品、第1類医薬品は、当店舗では	要指導医薬品、薬剤師により購入者が使用者本人である事を確認の上、対面且つ書面を用いた情報提供を行います 第1類医薬品、薬剤師により、書面を用いた情報提供を行います
	取り扱っておりません)	第2類医薬品・薬剤師又は登録販売者により、必要な情報を提供するよう努めます/第3類医薬品・ご要望に応じて必要な情報提供を行います
	4.要指導医薬品の陳列に関する解説	要指導医薬品は一般用医薬品と混在しないよう区別し、購入者が直接手の触れられないよう陳列します(※当店舗では取り扱っておりません)
Ī	5.指定第2類医薬品の陳列等に関する解説	指定第2類医薬品は【第2類医薬品】【第2類医薬品】、等と表示されており、当店舗内では、鍵のかかる陳列設備に陳列
	6.指定第2類医薬品購入、譲受時の禁忌確認及び、	指定第2類医薬品は、第2類医薬品のなかでも、小児や妊婦、高齢者、病院で治療を受けている方等、服用者の状態によって重篤な副作用が生じる可能性があり、注意を要する医薬品として指定さ

6.指定第2類医薬品購入、譲受時の禁忌確認及び、 薬剤師又は登録販売者への相談を勧める旨 れている為、【使用上の注意】をよくお読みの上お使い下さい。ご相談は当店舗の薬剤師までお問合せ下さい。 7.一般用医薬品の陳列に関する解説 薬効別にまとめ、医薬品のリスク区分ごとに分類します

病院、診療所で処方された医薬品や、薬局等で購入した医薬品を適正に使用したのにも関わらず発生した副作用で、入院が必要な程度の疾病や障害等の健康被害について、救済給付を行う制度 です【救済制度相談窓口:(独)医薬品医療機器総合機構 TEL:0120-149-931】 8.医薬品による健康被害救済制度に関する解説 9.個人情報の適正な取扱を確保する為の措置 ご提供いただいた個人情報は、個人情報保護法で定められた管理方法に則り、個人情報を保護することの重要性を認識し、法令遵守および安全な取扱いを行います

10.その他必要な事項 所轄保健所:千代田保健所



_			(A)	\' \	J 11	'Ш =	=	,						申込紙	切日:令和	6年2月	∃1 4	4 日(水
		先)・〔ご自				の送付	寸乡	もに○をつけてくだ	さい。									
j		·〒必ずご[〒	記入くだる	<u>さい。</u>				都 道 府 県										
	おート	 'リガナ													*必ずこ	ご記入くだる	(۱)	
	届 5-	. = : = = = .											保		記		 号	-
	け 二												険 証		но			
	先 電話者	番号*必ず	ご記入く	ださ	ر ۱ _°	()					訨					
Ħ	协務先名								電記	括番	号	()			
※ 材	 2内は必ず	 記入して<	ください	。 ([電話	番号の)明	記のない場合は受	付けられ	ませ	ん。)							
No.	品	名	斡旋価格(円)	申込数	金	額 N	lo.	品名	斡旋価格(円)	申込数	金	類 No	o.	品	名	斡旋価格(円)	申込数	金額
1	イソジンう	がい薬	330			3	36	ワカ末止瀉薬錠	780			7	1 ★₹	7キロンカ	Nゆみどめ液A	480		
2	ルルうがい	薬a	320			3	37	ストッパ下痢止めEX	480			7:	2 キン	ノカン		730		
3	快適3D立		480					★防風通聖散料エキスEX錠	1,880			_	_		7救急絆創膏	260		
4	リシャン 馬油 ス		700			_	\rightarrow	新ビオフェルミンS錠	850			_	_		(Mサイズ)	270		
5	ユースキン リリップ		580					★バファリンA	360			_	_		バンロ	390		
6	★プレコーノ		490				_	★ノーシンピュア	420						リペアパッド	560		
7	★パブロン		900			_	\rightarrow	★新セデス錠	350			_		ウバン		530		
8	★パイロンF		-					★ナロンm	460			_	_		はプラスHT7クリーム	880		
	★新プレコ-		490					★ナロンエース T	560			_	_		k虫プラスHT7液	880		
10	★コンタック総		490				_	★バファリンルナi	510			_	_		パー黄帝液Ⅱα	720		
11	★葛根湯工		680					★バファリンプレミアム	850			8	_		ースEX	950		
12			520				\rightarrow	トラベルミン	500						′EXプラス	5,040		
	★阪本漢法の葛本		590				_	スリーピンα	560			_				1,800		
14			680				\rightarrow	OAリッチ目薬	340			_	_		Î-ルドαプレミアム -	2,090		
15			980			_	-	スマイルPITドライアイ	420			-		アンナ		1,220		
16			350				\rightarrow	スマイル40EXゴールド	580			_			タブレット	1,170		
17	ツムラ漢方トロ		460			_	\rightarrow	★アイリス フォン リフレッシュ	980			8			F油ドロップ	1,370		
18			330				_	スマイル40プレミアムDX	1,250				_		プカルシウムプラス	1,700		
	新ルルエースの		630				_	抗菌アイリス 使いきり	690			8	_		コン肝臓エキス	920		
20			780			_	_	★パスタイムプラス	270			9			25種野菜			
21	★ クラリチ		1,600				_	★サロンパスEX	1,350			-	_		薬用歯みがきセット	950		
22			460				_	★アンメルツヨコヨコ	410			9:			ンタルF	450		
23			490			_	\rightarrow	★パテックス液ID	480			_	3 アt			950		
	★ストナリ:		420				-	★ハリックス ほぐリラ ロールオン	710				_		ダブル 歯ブラシ	690		
	★爽AL目		500				_	★サロメチール	440			_	_	<u> </u>		520		
	★爽AL点		550				\rightarrow	★オムニード フェルビナク	850						フロスピック	310		
	★ナザール		470			_	_	★サロンシップ インドメタシンEX	780			_			歯間ブラシSS	310		
_	第一三共胃腸		440				_	★ロイヒつぼ膏	840					(アイス		980		
_	太田胃散公		380				_	マキロンS	290			_	_		大人用)	500		
	太田胃散A		560					★リンデロンVs 軟膏	980			_			子供用)	500		
	新キャベジ		750			_	\rightarrow	新オイラックスHクリーム	320			_	_		7リーム	1,450		
_	クラシエ和		490				_	ムヒS	220						ミンクリーム	1,050		
	大正漢方胃腫		760			_	\rightarrow	キシロA軟膏	290			_	_		ソボ刺激	590		
_	パンシロン					_	\rightarrow	オロナインH軟膏	750	\vdash		_		子体温語		790		
	大幸 正露落		370			_		ニューウレアクリーム20%	420			110	5	直綿棒A	4	290		
	レフメディケー							\3 = /₩000m=\++!\3 ₩/	·==	-	 合		計			固		円
	・ノメティケー ン 仅書)に添付し、			(DXI)	家とは	る力は	、中2	込書(兼明細書)を払込受領	リーニー リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リー・リ				РІ		'			
)は申	請時	まで大り	刀に	保管してください。)		ì	送		料		無	华 •	60	0 🖰
~	がセルフメデ	~~~~	~~~~	\sim	\sim						<u> </u>	. 4	お日					
	しくは厚生労働						_	200			合 計 ^{類が5}			D.提合	別途600円	ひ送料が必	亜レ?	円 たります
			<u> </u>	5 C	00	4-	<u> </u>	398						いるロックでありま		ンとようけん	·安C/	ひいみり
	ずお読みくた							11/4 m 1 11/4										
	定第2類医薬 用上の注意の							川作用が生ずる可能性が な	あり、特に注	E意を	要する	医薬品	です。					
% N	0.6,7,9	. 10 . 20 . 2	2、44の商	品は	医薬品	品医療機	幾器	等法により購入可能数量				常備	薬とし	て複数	女人で使用す	るため		
Ĭ	回の購入につ	き1箱)され	ているもの	ので、	複数(固ご購え	しさ	れる方は、必ず購入理由	を右記チェ	ェッ	□ ②	次回	の幹が	調ま	で期間が空	いてしま	うため	5
	(欄よりめ選び :お書きくださ							自にチェックされた方は できません)	()MICI	±曲 □	□ ③	その	他の理	■()

※内容により、薬剤師よりご連絡を入れさせていただく場合もございます。

※お預かりしたお客様の住所・氏名・電話番号等の個人情報は商品の確実なお届けの為に使用し、それ以外の目的で使用したり、第三者に開示・提示することはいたしません。