

けんぽニュース

2023.SPRING

読者アンケートに答えて
家電をゲット!

3 名様

詳しくはp.7



ヘアードライヤー
ナノケア
(EH-NA0J)

ぜひご覧ください!

- 02 松下記念病院の医師が解説!
コロナが5類に!どう変わる?
- 04 2023年度 予算をお知らせします
- 05 INFORMATION
- 08 3分で肩こり解消! 肩周りスッキリヨガ
漢字クイズ



ナナ



フク

松下記念病院の医師が解説！



日本救急医学会救急科専門医
日本集中治療医学会集中治療専門医
インフェクション・コントロール・ドクター(ICD)
堀 雅俊先生

コロナが5類に！ どう変わる？

5類になるとどう変わる？

政府は2023年5月8日から、新型コロナウイルスの位置づけを現在の新型インフルエンザ等感染症(2類相当)から5類感染症に移行する方針と決めました。5類とは、季節性インフルエンザと同じ類型です。

●主な変更点

	現在(2類相当)	5類移行で…
医療費	全額公費負担	原則自己負担 ※入院費・高額治療薬は公費負担あり
受診できる医療機関	発熱外来など一部	幅広い医療機関
ワクチン	自己負担なし	2023年度は自己負担なし

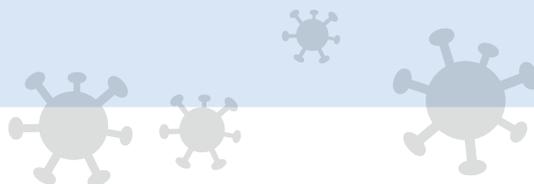
コロナとインフルエンザ

では、コロナはインフルエンザと同じようなものとして考えて良いのでしょうか。双方を比較してみましょう。

	コロナウイルス	インフルエンザウイルス
分類(感染症法)	【2類】 SARS、MERS 【2類相当】 <u>新型コロナウイルス感染症</u> ↓ 【5類】 <u>新型コロナウイルス感染症</u> 他に感染症法対象外で「かぜ」とされる4種類あり	【2類】 特定鳥インフルエンザ 【2類相当】 <u>新型/再興型インフルエンザ</u> 【4類】 鳥インフルエンザ 【5類】 <u>インフルエンザ(季節性)</u>
歴史	1960年代…かぜのコロナウイルス発見 2002年 重症急性呼吸器症候群(SARS) 2012年 中東呼吸器症候群(MERS) 2019年 新型コロナウイルス感染症(COVID-19)	1800年代…流行があったと推測されている 1918年 スペインかぜ 1957年 アジアインフルエンザ 1968年 香港インフルエンザ } いずれも } 新型インフル } エンザ
感染力(実効再生産数※1)	最大2.3程度	1.3程度(季節性インフルエンザ)
重症化率※2	60歳未満	0.01%
	60・70歳代	0.26%
	80歳以上	1.86%
致死率※2	60歳未満	0.00%
	60・70歳代	0.18%
	80歳以上	1.69%

※1 1人の感染者が次に感染させる人数の平均値

※2 2022年7～8月の新型コロナウイルス感染症と、季節性インフルエンザを比較(ただし、集計方法が異なるため単純比較はできない)



前ページのとおり、100年以上研究されてきたインフルエンザウイルスに比べて、コロナウイルスに関する歴史は浅く、医療者・研究者の経験値や知識はまだまだ不十分です。今後、新型コロナウイルス感染症が季節性インフルエンザのようになるのか、終息するのか、新たに重症化しやすい変異株が生まれるのかはまだ誰にもわかりません。

また、実効再生産数が示すとおり新型コロナウイルス感染症は感染力が強く、季節性インフルエンザと同様とは言えません。

5類感染症に変わっても、ウイルスは変わらず存在し、ヒトからヒトに感染し、時に重症化を巻き起こしていくため、引き続き注意が必要です。

感染対策、今後どうする？

政府は「三密の回避」、「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い等の手指衛生」、「換気」等の基本的な感染対策は引き続き重要としながら、「マスクの着用」については3月13日から「個人の主体的な選択を尊重し、着用は個人の判断に委ねる」としています。ただし、マスクが効果的な場面では着用を推奨しています。



〈マスクの着用が推奨される場面〉

- 医療機関・高齢者施設など
- 通勤ラッシュ時
- 重症化リスクの高い人が混雑した場所に行くとき
- 症状がある場合や、自分や家族が陽性の場合（外出はなるべく控え、やむを得ず外出する場合はマスク着用）

先生の今後の感染対策は？

マスク・手洗い・消毒のデメリットとして「表情が分かりにくい」「肌荒れ」「出費増大」等がありますが、メリットとして感染対策には効果的です。実際、例年多く発生していたインフルエンザが過去2シーズンはほぼ報告されませんでした。人の移動が制限されたことも要因かもしれませんが、マスク・手洗い・消毒の励行が非常に有効であったと考えられます。

私にはまだ小さな子がおり、また両親はすでに高齢者になっています。子は保育施設に通い日々の遊び・学びや催しものに目を輝かせています。高齢の両親は老後生活や仕事に充実した生活を送っています。コロナにかかわらず、たとえば私がマスクなどの感染対策をしないことなどでかぜなどをひき、それを子や両親にうつしてしまった場合、彼らの充実した生活を壊すことになってしまいます。

もちろん、私以外からもウイルスなどをもらってくることもあるでしょうが、私が感染源になって彼らの機会を奪いたくはないのです。

このように、私にとっては外出時のマスク着用や手洗い・消毒は費用対効果が大きい感染対策だと考えており、継続するつもりです。読者の皆さまはどのようにお考えになるでしょうか。



マスクの着用

手洗い

消毒

2023年度 予算をお知らせします

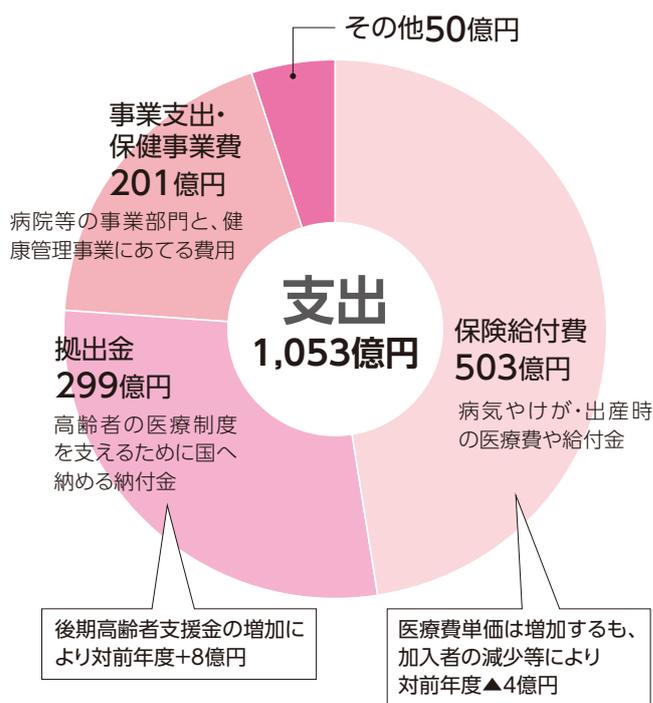
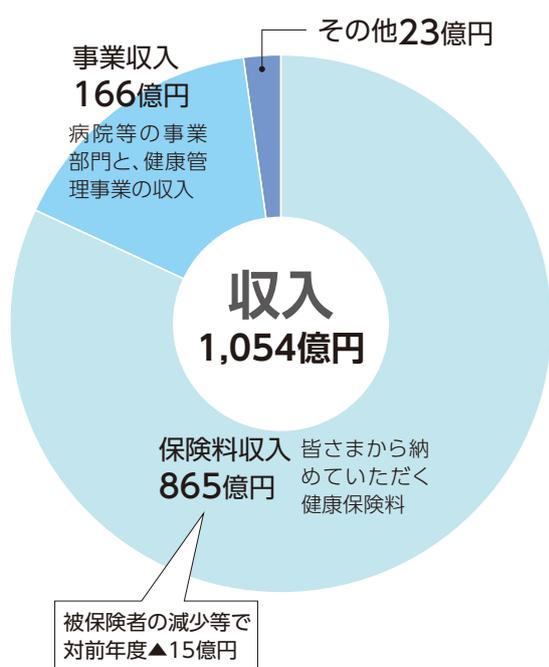
2023年2月9日に開催された組合会で、2023年度予算が承認されました。

2023年度 予算

▶ 健康保険(健康保険料率9.6%:対前年度据え置き)

収支差は1億円の黒字予算となります。対前年度▲41億円の要因は、保険料収入の減少や拠出金の増加が見込まれるためです。

収支差:1億円(対前年度▲41億円)



▶ 介護保険(介護保険料率1.70%:対前年度▲0.04%)

介護保険料率改定による収入減で、3億円の赤字予算となります(積立している介護準備金を取り崩し)。

	予算	対前年度
収入(介護保険料)	109億円	▲6億円
支出(介護納付金)	112億円	+1億円
収支差	▲3億円	▲5億円

2024年度の健康/介護保険料率は8月の組合会で決定し、「けんぽニュース秋号」でご案内する予定です。

INFORMATION

1 〈現役従業員の方へ〉

定期総合健康診断の内容を変更します

① 胃部 X 線検査 対象年齢の変更

対象年齢：40歳以上→**45歳以上**

※海外健診・役員健診の胃部X線検査対象年齢は現行どおり（40歳以上）

変更の理由

国の指針等では、胃がん検診の対象年齢は50歳以上、原則2年に1回とされています。日本の40歳代の胃がん罹患率・死亡率が低下していることもあり、国の指針等に準拠し対象年齢の引き上げを行います。[年に1回]は継続します。



〈参考〉

	国の指針等	パナソニック健保
検査項目	胃部X線検査 または胃部内視鏡検査	胃部X線検査
対象年齢	50歳以上 (当分の間、胃部X線検査は40歳以上に実施可)	45歳以上(2023年度～)
受診間隔	2年に1回 (当分の間、胃部X線検査は年1回実施可)	年1回を継続

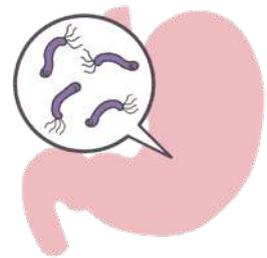
② ヘリコバクター・ピロリ抗体検査(血液検査)を追加

対象年齢：**20・25・30・35・40歳到達者**

※2023～2027年度

変更の理由

ヘリコバクター・ピロリ菌は胃の粘膜に生息する細菌で、感染すると胃粘膜を萎縮させ、胃がんの原因になるといわれています。
抗体検査を行い、陽性者のうち適応のある方は除菌をすることで、胃がんにかかるリスクを減らすことが期待できます。



2 ホームページリニューアルのお知らせ

スマホ対応や各種手続き情報へのアクセス改善を目的に、パナソニック健保のホームページをリニューアルいたします。全ページのURLが変更となるため、お気に入り登録をされている方はご注意ください。

【変更日時】4月3日(月)9:00頃

【新トップページURL】 <https://phio.panasonic.co.jp/index.html>



3 限度額適用認定証の申請が不要になりました

オンライン資格確認が導入された医療機関等では、健康保険証があれば情報提供に同意することで「限度額適用認定証」の提示がなくても限度額を超える支払いが免除されます(2023年4月から原則義務化)。詳しくは、かかりつけの医療機関や薬局にご確認ください。

4 出産育児一時金が増額されます

2023年4月より、法改正により出産育児一時金の額が増額されます。

- 2023年3月まで▶1児につき42万円(産科医療補償制度に加入していない医療機関等で出産の場合は40.8万円)
- 2023年4月から▶1児につき**50万円**(同48.8万円)

5 〈任意継続・特例退職被保険者の方へ〉 保険料の口座引落日のお知らせ

保険料の口座引落日は、毎月3日(休日の場合は翌営業日)です。半年前納を選択されている方の次回口座引落日は9月22日です。
※保険料を期日までに納付いただけない場合は、資格喪失となりますのでご注意ください。

令和5年度の任意継続・特例退職被保険者保険料一覧表

健保ホームページホーム▶健保のしくみ▶任意継続・特例退職被保険者保険料一覧表

<https://phio.panasonic.co.jp/hoken/guide/taishoku/getsugaku.html>



6 〈特例退職被保険者の方へ〉 「高齢受給者証」自己負担割合軽減のための申請について

- 対象**／70歳以上の被保険者と被扶養者(令和6年8月1日までに70歳になる方を含む)
- 内容**／年間の総収入額が基準収入額未満の場合、申請(高齢受給者基準収入額適用申請)いただくことにより、令和6年8月31日まで自己負担割合が2割になります。
※ご申請いただいた場合でも3割負担となる場合があります。
詳細は6月中旬頃にお届けするご案内をご確認ください(申請締切は7月上旬)。
対象の方へのご案内は年に1度、毎年6月中旬頃にお送りしております。

高齢受給者基準収入額適用申請にかかるQ&A

健保ホームページホーム▶よくあるQ&A▶高齢受給者基準収入額適用申請に関して

<https://phio.panasonic.co.jp/qa/kourei.html>



7 就職したご家族の扶養削除の届出をお願いします

就職先やパート・アルバイト先で健康保険に加入した場合は、パナソニック健保の健康保険証(被扶養者分)は使用できません。誤って健康保険証を使用した場合は医療費を返還いただきます。
健康保険の重複加入は認められませんので、下記のとおりお手続きください。

扶養削除の届出手順

- ①健康保険被扶養者異動届の作成
- ②保険証を添付し、事業所人事(健康保険)担当者へ提出(退職者は健保へ直送)
提出時期:事由発生から5日以内

お問い合わせ先

現役従業員の方:事業所人事(健康保険)担当者
退職者の方:パナソニック健保 保険業務部 ☎0120-878-863(平日9時~15時)

8 パナソニックリゾート大阪からのお知らせ

期間限定 「全国グルメ紀行(第2弾) 四国の味覚満喫優待」

大阪にいながら各地域の料理をお楽しみいただける企画「全国グルメ紀行」。

第2弾は「四国」です。四国地方の食材を随所にあしらった特別会席をお楽しみください。



期間／2023年6月30日(金)まで
(1泊2食付)

●平日 13,500円(税込・サ別)

●週末 14,000円(税込・サ別)

※一般のみのご利用は1,000円プラス。
※詳細はホームページでご確認ください。

新年度からの営業内容変更について

- 特定期間の休館日に加えて、毎週月曜日を定期休館日とさせていただきます。
なお、ハイシーズン・トップシーズン期間中につきましては、従来どおり月曜日も営業いたします。
- 物価の上昇や流通コストの増加等に伴い、利用料金を一部改定させていただきます。
※詳細はホームページでご確認ください。

LINE公式アカウント 友だち募集中!!

パナソニックリゾート大阪の最新のトピックスやお得なクーポンなどを配信しています!
こちらの二次元コードから、友だち登録してください!



インターネット予約ログイン 企業ID/企業パスワード

「MY HEALTH WEB」にてご確認ください。



パナソニックリゾート大阪

新型コロナウイルス感染防止対策実施中!

〒565-0802 大阪府吹田市青葉丘南10-1【大阪モノレール 宇野辺駅から徒歩約10分】
TEL:06-6877-0111(9時~20時 ※休館日は9時~15時)

パナソニックリゾート大阪 検索

9 〈40歳以上のご家族&OBの方〉

パート・アルバイト先で健診を受けた方はご連絡ください!

40歳以上のご家族&OBの方で、パート・アルバイト先、個人等で健診を受診された方に、健診結果票の送付をお願いしています。ご協力いただける方に返信用封筒と必要書類をお送りしますので、下記のお問い合わせ先までご連絡ください。

【お問い合わせ先】パナソニック健保 健康開発センター 健康相談室 ☎0120-876-533(受付時間:平日9時~17時)

けんぽニュース 読者アンケート

回答者の中から抽選で3名様にヘアードライヤー
ナノケア(EH-NA0J)をプレゼント!
奮ってご応募ください。
応募締め切り日:2023年5月25日(木)



うるおい速乾を
追求する
ナノケアの
進化形態

MY HEALTH WEBの「アンケート」からご応募ください。
<https://phio.mhweb.jp/questionnaire>



【超簡単ヨガレッスン】

執筆・動画・監修／YUHOKO

3分で肩こり解消！肩周リスッキリヨガ

パソコンやスマホの長時間の使用でいつのまにか肩こりに…
肩周リスッキリヨガは首、肩や肩甲骨周りの動きをよくして
肩こりを解消します。

椅子に座ったままでも簡単に行えるので、お仕事の合間など
気軽に取り入れてみましょう。



MY HEALTH WEBで
動画が見られます！

レッスン動画 約4分



◆それぞれのポーズは、息を吐く際に緊張感や力みを外側に放出するイメージで行うと効果的です(説明のため画像は左右反転)。

1



足を軽く組んで座り、左手で右ひじを持つ。
息を吸いながら背骨を伸ばす。

2



息を吐きながら体を左に傾け、脇をのばす。
吸って真ん中に戻る(3回繰り返す)。

3



吐きながら右ひじを反対側に持っていきよ
うに左手で押し、3回ほど呼吸する。

4



手を後ろで組み、3回ほど呼吸する。
※難しい場合はタオルを利用し、少しずつ
引き寄せる。

◆反対も同様に行いましょう。

【頭の体操】

漢字クイズ

答えは

MY HEALTH WEBの
広報誌欄で！



問題

二字熟語の漢字の一部が欠けています。欠けている
部分を補って二字熟語を完成させてください。

〈例題〉

キイロ → 教師

1 雪中
3 話青

2 兀元
4 呂父

けんぽニュースNo.671 2023年4月3日発行 パナソニック健康保険組合 発行:経営管理部 〒570-8540 大阪府守口市外島町5番55号

【お問い合わせ先】

健診(ご家族・OB) … ☎ 0120-876-533(健康開発センター 健康相談室)

健診(現役従業員) … ☎ 06-6992-7070(健康管理センター／大阪)

健診(現役従業員) … ☎ 03-5777-8911(健康管理センター／東京)

健康保険の手続き … ☎ 0120-878-863(保険業務部)

パナソニックリゾート大阪 … ☎ 06-6877-0111(予約窓口)

MY HEALTH WEB … ☎ 03-5213-4467(ヘルプデスク)

紙面に関すること … ☎ 06-6992-5185(経営管理部)

