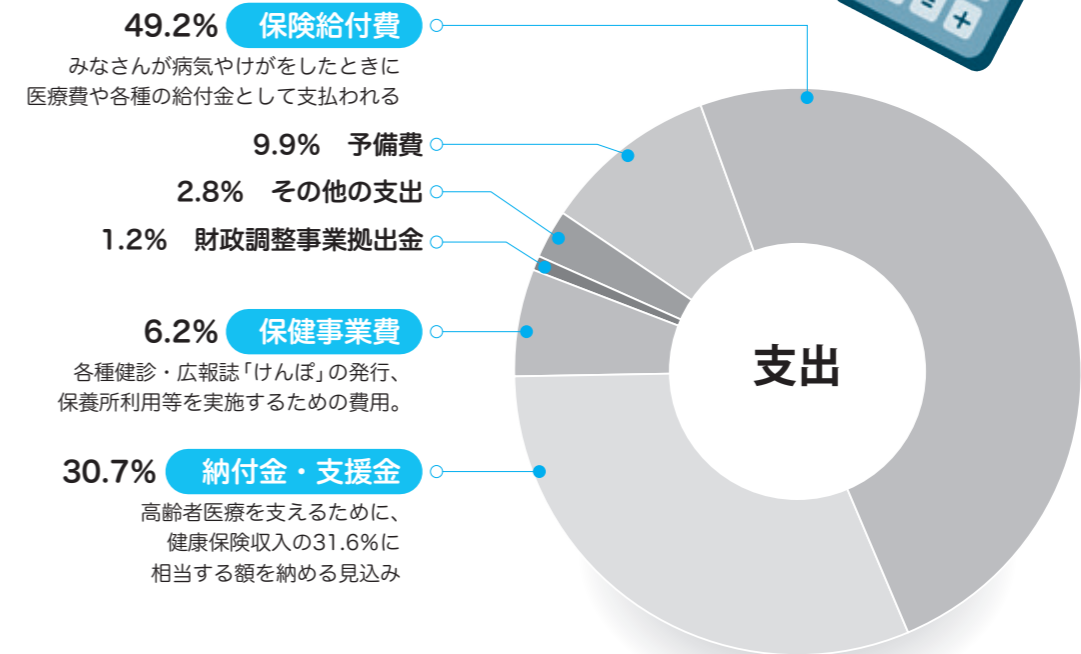
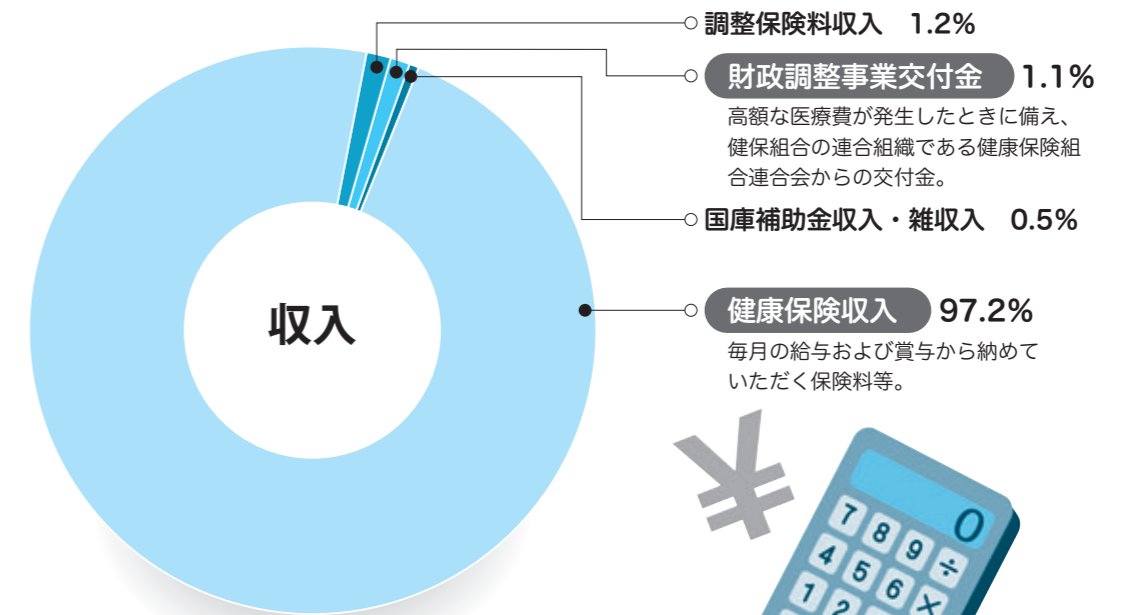


収入は前年度並みも 医療費(保険給付費)増を見込む

引き続き医療費節減にご協力をお願いします

明治グループ健康保険組合の平成31年度予算が先に行われました組合会において、可決・承認されましたので、その内容をお知らせします。

一般勘定収支の割合



予算編成のポイント

一般勘定

- 主な財源となる健康保険収入は、前年度予算比0.4%減とほぼ前年並みの91億7221万円を見込んでいます。
- 主な支出は保険給付費で、前年度予算比5.8%増の46億3965万円を見込んでいます。
- 高齢者医療制度への納付金は前年度予算比31.2%減の28億9818万円を見込んでいます。
- 中でも前期高齢者納付金が前年度予算比で約4割減の8億6039万円と大きく減額が見込まれました。
- 以上の結果、補助金等を除く実質的な収支は、経常収入92億353万円、経常支出は83億8354万円、経常収支差引8億1999万円を見込み、昨年度は積立金を繰り入れ、収支の均衡を図りましたが、平成31年度は、繰り入れることを見込んでいません。
- また、みなさんの健康を支援するための保健事業費には支出の6.2%にあたる5億8389万円を充て、引き続き事業の強化を図っていきます(本誌4～5ページ参照)。

介護勘定

- 介護保険料率は、国から健康保険組合に示される介護納付金によって決定されます。
- 平成30年度は、介護保険収入から支出を差引いた額が5億5268万円の赤字の見込みです。平成31年度についても、介護納付金が今年度より増額されることが見込まれ、現行の千分の14の料率では、介護保険収入で支出がまかなえないことから、平成31年度より保険料率を千分の16に引き上げることとしました。

介護勘定

収入		
収入科目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者1人当たりの金額(円)
介護保険収入	999,412	108,963
繰越金	10,000	1,090
国庫補助金受入	1	0
雑収入	2	0
合計	1,009,415	110,054

支出		
支出科目	予算額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者1人当たりの金額(円)
介護納付金	999,876	109,014
介護保険料還付金	433	47
予備費	9,106	993
合計	1,009,415	110,054

※端数処理の関係で、合計が合わない箇所があります。

介護保険料率は
14/1,000から
16/1,000に
なりました



一般勘定

収入		
収入科目	予算額(千円)	被保険者1人当たりの金額(円)
健康保険収入	9,172,214	605,827
調整保険料収入	112,767	7,448
国庫補助金収入	9,515	628
特定健康診査等事業収入	2	0
財政調整事業交付金	100,000	6,605
雑収入	37,808	2,497
合計	9,432,306	623,006
経常収入合計	9,203,532	607,895

支出		
支出科目	予算額(千円)	被保険者1人当たりの金額(円)
保険給付費	4,639,654	306,450
納付金・支援金	2,898,175	191,425
保健事業費	583,894	38,566
財政調整事業拠出金	112,767	7,448
事務費	255,498	16,876
その他	10,928	721
予備費	931,390	61,518
合計	9,432,306	623,006
経常支出合計	8,383,538	553,734



2019年度 保健事業の年間 カレンダー

年間スケジュールをご紹介しますので、健康づくりにお役立てください。
詳しくは、広報誌や健保ホームページをご覧ください。

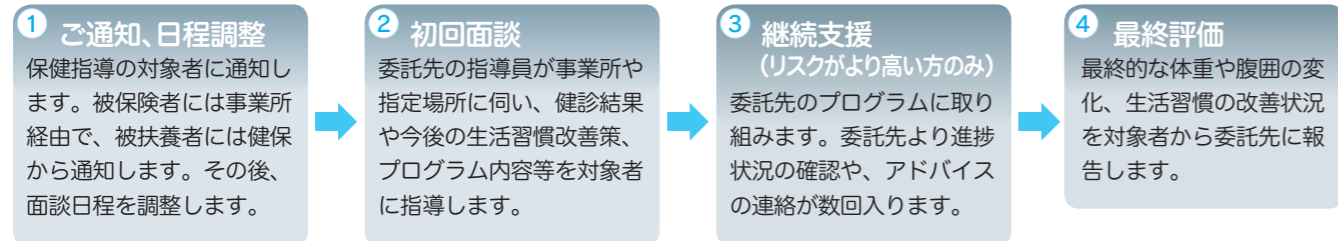
事業内容	対象者	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	備考
広報物	広報誌「けんぽ」発行 家庭用常備薬の斡旋 同封					●							●	当組合独自の記事を中心にタイムリーな情報をご自宅にお届けします。
	「赤ちゃん和妈妈」の配布	←												お子様のすこやかな育成のため赤ちゃん和妈妈社発行の月刊誌を1年間配布します。
ホームページ	ホームページ	←												5月からスマホでも閲覧ができるようにリニューアルし、新たな情報発信をしていきます。
医療費情報	医療費照会・ジェネリック医薬品	←												最新の情報をWebで閲覧できます。
	ジェネリック医薬品促進通知				●				●				●	医療費の抑制のための通知をご自宅に送付します。
各種健康診断	人間ドック	←												疾病予防のための健診が受診できます。詳細は、6・7ページをご覧ください。
	女子検診(乳がん・子宮がん)	←												
	主婦健診	←												
	家族健診	←												
	生活習慣病健診	←												
	定期健康診断(特定健康診査含)	←												
	歯科健診	←												
疾病予防	重症化予防対策								●				●	対象事業所のみ、ハイリスク者に対しアンケート形式での受診確認および勧奨を行います。
	特定保健指導・健康相談・メタボ保健指導	←												健保保健師または外部委託による相談・指導を行います。
	インフルエンザワクチン補助金													1人1回1,000円を限度に補助金を支給します(12歳以下の子どもは2回まで)。
	禁煙サポートプログラム													新規事業としてプログラムを開始します。別途案内
体育奨励	ウォーキングキャンペーン													生活習慣病予防の一環として年に1回実施します。
	スポーツ奨励助成費													事前申請を行い、参加被保険者1人あたり1,000円の補助金を支給します。
	健康啓発セミナー													外部業者を活用したセミナー費用の補助金を支給します。
各種電話健康相談	ファミリー健康相談・メンタルヘルスカウンセリング・ベストドクターズ・サービス	←												こころの悩み、育児の悩み、病気の心配など、あらゆることに専門スタッフがお答えします。
スポーツクラブ	セントラルスポーツ・コナミスポーツ・ルネサンス	←												法人契約したスポーツクラブを会員価格で利用できます。
保養所	ラフォーレ倶楽部	←												会員制の直営・提携施設が利用できます。
	東急ハーヴェストクラブ	←												会員制のホテルが利用できます。
	健保連共同利用保養所	←												健康保険組合連合会に所属する健康保険組合の全国の保養所が共同で利用できます。



今年度も特定保健指導を実施します

特定保健指導とは… 特定健診（40歳以上の定期健診、人間ドック、生活習慣病健診等）の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、禁煙や食事、運動習慣の改善で生活習慣病の予防効果が期待できる方に対して、専門の指導員（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをします。費用は全額健保が負担します。

● 特定保健指導の流れ



■ 被保険者

対象事業所の被保険者で、定期健診や人間ドックの結果で生活習慣病リスクが高いと判定された方が対象となります。今年度対象事業所へは、別途8月および12月頃ご案内いたします。

今年度より隔年実施となります



■ 被扶養者

NEW!
健保の主婦健診、人間ドックを受診し、その結果で生活習慣病リスクが高いと判定された方が対象となります。

内臓脂肪型肥満は生活習慣病の温床。特定保健指導で脱メタボを目指しましょう！

重症化予防通知を発行します

定期健診や各種健診で、血圧および血糖の検査結果値が下記の基準を超え、判定結果が「要治療」や「要精密検査」となっているにもかかわらず、健診後に医療機関で精密検査や治療を受けていない方に対して、医療機関の受診をお勧めし、生活習慣病の発症リスクをお知らせする「重症化予防通知」を健保から発行します。

付します（被保険者は事業所経由）。対象者は、速やかに対象の検査項目について専門の医療機関を受診し、内服治療や経過観察等の診断を受けてください。

重症化予防はご本人の健康を守るだけでなく、健保の医療費適正化にもつながる大切な事業です。ご協力をお願いします。

11月と3月の年2回、対象者にはご本人宛の通知書を送

血 圧

通知対象基準値 収縮期血圧160mmHg以上かつ拡張期血圧100mmHg以上

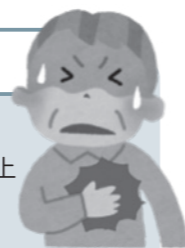
そのまま放置しておく...

動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中等の命にかかわる重大な心血管病を引き起こすリスクが高くなります。

血 糖 値

通知対象基準値 HbA1c7.0%以上または空腹時血糖130mg/dl以上

腎臓病・眼底出血・末梢神経障害などの糖尿病合併症に加え、動脈硬化による心筋梗塞や脳卒中等の重大な病気を引き起こすリスクも高まります。



重症化予防通知の「お知らせ」を受け取ったら、速やかに医療機関を受診し、同封されている「受診状況・連絡先のおたずね」を健康保険組合までご返信ください。

2019年度 各種健診のご案内

年に一度の健康チェック

明治グループ健康保険組合では、加入者のみなさんに健康で元気に生活していただくために各種健診を行っています。忘れずに受診しましょう。（この健診事業は、(株)イーウェルに委託して実施しています）

健診実施期間：2019年4月11日～2019年10月31日まで（この期間以外での受診はできません）

イーウェル申込開始日：2019年4月1日（月）

対象者：2019年4月1日現在明治グループ健康保険組合に加入し、引き続き受診日まで加入している方

健診概要：

健診名称	人間ドック	主婦健診	家族健診	生活習慣病健診	女子検診 (乳がん・子宮がん検査)
健診を予約するときのコース名称	イーウェル人間ドックD	イーウェル生活習慣病健診3			単独婦人科検診
対象加入区分	被保険者・被扶養配偶者・任意継続被保険者・任意継続被扶養配偶者	女性のみ被扶養配偶者・任意継続被扶養配偶者	主婦健診対象者以外の被扶養者・任意継続被扶養者	退職後、当健保組合加入の任意継続被保険者のみ	女子被保険者
受診対象年齢 ^{※1}	35歳以上	年齢制限なし	35歳以上	年齢制限なし	年齢制限なし
自己負担金 ^{※2}	7,000円	35歳以上：無料 34歳以下：3,000円	無料	無料	無料

※1 受診対象年齢は当年度中に対象年齢に達する方

※2 自己負担金は、健診費用が健保の補助限度額を上回った場合、差額が自己負担となり、規定の自己負担金より高くなる場合があります。詳しくは、健診案内冊子、健診申込WEBサイトのお知らせをご確認ください。

※ 今年度より単独胃部検診を実施します。事業所や自治体等で定期健診（胃部検査を含まない）を受け、胃部検診のみを単独で受ける場合に利用できます。35歳以上の被保険者・被扶養者が受診可能です。人間ドックや主婦健診・生活習慣病健診等と合わせて利用することはできません。コース内またはオプションの胃部検査をご利用ください。

健診機関：(株)イーウェルと契約している指定の健診機関

ただし人間ドックおよび主婦健診（今年度より）は「事後精算」として指定外の健診機関でも受診できます

申込方法：① ご自身で健診機関にご予約ください

② パソコン・スマートフォン・FAX・郵送のいずれかで(株)イーウェル(KENPOS)に申し込みをします

③ (株)イーウェルより受診券が発行されます

保険証をご用意ください

KENPOSへのご登録はカンタン3STEP! KENPOS URL <https://www.kenpos.jp/>

① サイトにアクセスし、初回登録ボタンをクリックしてください。スマホでのアクセスはQRコードから



② サイト内の説明に従い、保険証の情報をご登録ください。

③ 仮登録メールを受信後、24時間以内に本登録用URLをクリックして登録完了です。

健診案内冊子は、被扶養者・任意継続被保険者の方には3月29日に個別に郵送予定です。被保険者は事業所備え付けをご覧ください。健保ホームページにもPDF版を掲載します。指定健診機関、検査項目や申込方法の詳細は、健診案内冊子や健保ホームページまたはKENPOSサイトでご確認ください。

\\ 奥さまの健診が受けやすくなります \\

① 『事後精算』の取り扱い開始

人間ドックだけでなく、主婦健診についても事後精算が可能となります。(株)イーウェルと契約していない健診機関で指定項目を受診後、(株)イーウェルに健診結果と領収書、申請書をご送付ください。健診費用をお支払いいたします。詳細は健診冊子かKENPOSをご覧ください。

② パート先健診結果受付延長

2018年度より受付を開始した「パート先健診結果」の募集について、対象期間や受付期間を延長し、より多くの方からのご提出を目指します。もちろんQUOカード進呈も引き続き実施します。詳細は健診冊子に同封するご案内をご覧ください。

③ 特定保健指導の開始

40歳以上の被扶養配偶者の方を対象に、法律で定められた「特定保健指導」を実施予定です。健診結果で腹囲・血圧・血糖値・脂質等が基準値を超えた方に、生活習慣を改善し、メタボ脱出のためのお手伝いをします。該当者には来年3月以降に健保よりご案内を送付する予定です。

体重が気になる人のヘルシーレシピ

低エネルギーの食材を上手に使って、おいしく、無理なく体重コントロール！

元気のモトは
食事から！



1人分
254kcal
塩分 1.3g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

春キャベツとサワラの回鍋肉風

材料 (2人分)

- サワラ..... 2切れ (160g) (一口大のそぎ切り)
- 酒..... 大さじ 1
- 片栗粉..... 適量
- 油..... 小さじ 3
- キャベツ..... 1/8個 (ざく切り)
- ピーマン..... 2個 (乱切り)
- しょうが..... 1/4かけ (千切り)
- みそ..... 大さじ 1/2
- A 砂糖・酒・しょうゆ..... 各大さじ 1/4
- 豆板醤..... 小さじ 1/3
- おろしにんにく..... 少々

作り方

- ①サワラに酒をなじませ、片栗粉をうすくまぶす。
- ②油小さじ 1 をフライパンに入れてキャベツ、ピーマンを炒め、塩1つまみ(分量外)、水大さじ 2(分量外)を加える。シャキシャキ感が残る程度に炒めて取り出す。
- ③同じフライパンに油小さじ 2 を入れて、①のサワラの両面を焼き、②としょうがを加えて軽く炒める。Aを入れて混ぜ合わせる。

Check サワラ

良質なたんぱく質源で、脂質にはDHA、EPAが豊富。脂質の代謝を促すビタミンB₂も多く含まれます。

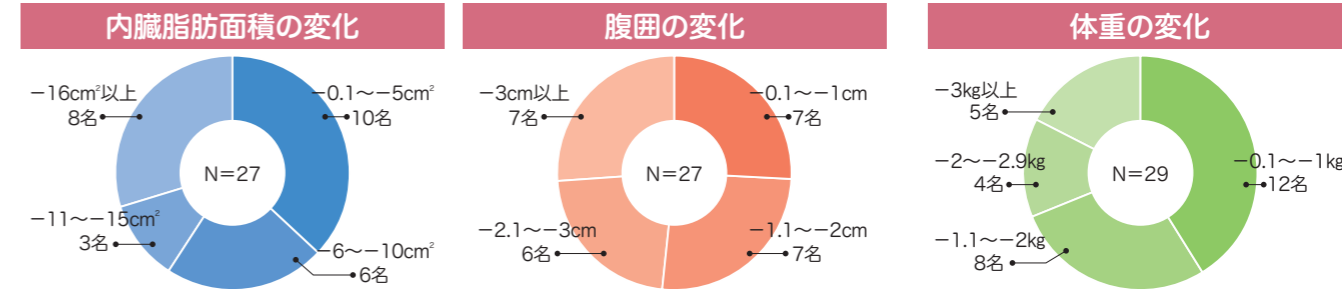


料理制作
牧野直子
(管理栄養士)

便利術!
魚と野菜は組み合わせるのが難しそうですが、切り身をそぎ切りにすると、野菜と炒めるなど、組み合わせやすくなります。サワラは鮭、カジキなどでもOK。

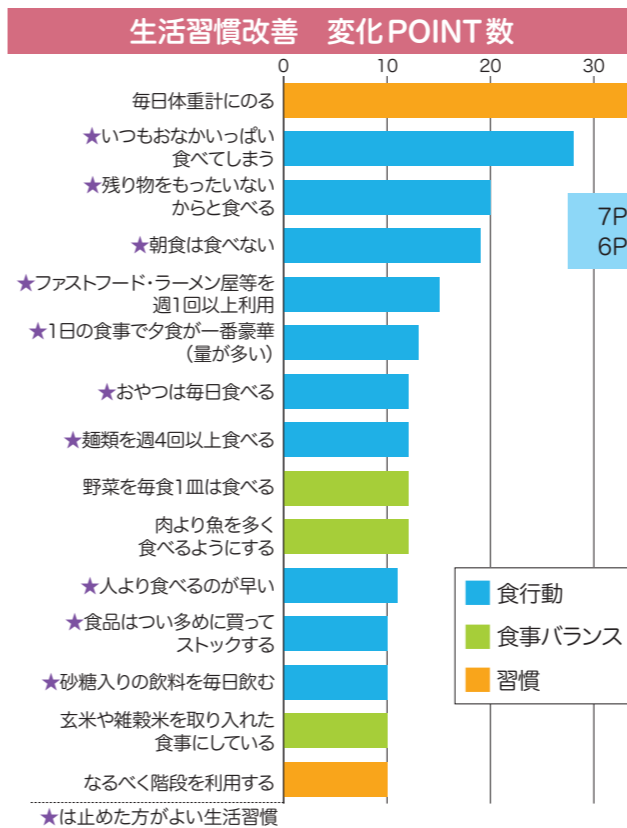
健保メタボ対策イベント 内臓脂肪測定会 (株)明治 ●●●●

内臓脂肪測定会にて数値が改善した参加者の体の変化をご紹介します

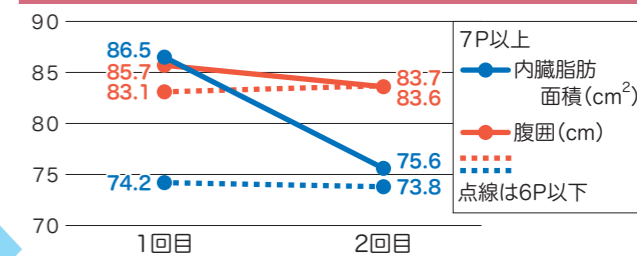


約6割の参加者が内臓脂肪・腹囲・体重を減らすことができました。中には16cm²以上面積が減った人も! 測定会の主役?である内臓脂肪面積については、第1回の測定会では、「動脈硬化のリスクが高まる」ラインといわれる内臓脂肪面積100cm²以上だった18名のうち半数近い7名が、6週間後の第2回測定会では100cm²未満に減らすことができました。また、体重・腹囲には大きな変化がなくても、内臓脂肪が減った参加者も見られました。

生活習慣改善の状況

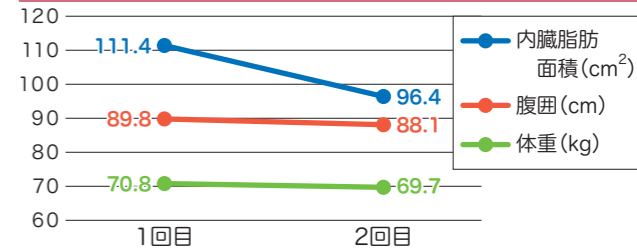


生活習慣改善ポイント群による測定値平均比較



生活習慣の改善ポイントが7P以上改善できたグループの内臓脂肪面積の平均値が10.9cm²下がっています。改善ポイントが6P以下のグループは内臓脂肪面積・腹囲に変化が見られないことから、生活習慣を変える項目が多いほど内臓脂肪肥満が解消できたことがわかります。

内臓脂肪面積50cm²以上参加者の平均測定値の変化



内臓脂肪面積が9月時点で50cm²以上の参加者では、内臓脂肪の減少が平均で-15cm²とより効果が上がっていました。※50cm²未満の参加者は適正体重以下の女性の参加者が多く、内臓脂肪を大きく減らせませんでした(そもそも内臓脂肪を減らす必要性があまりない参加者)。

「なりたい自分」のきっかけづくり ～内臓脂肪測定会を終えて～

明治グループ健康保険組合 保健師 ●●●●

クイズ形式の講話は、みなさんに関心を持っていただき、生活習慣病の怖さや生活習慣を改善したいと思うきっかけになったと言ってくれたことが、一番嬉しく感じたことでした。測定会に参加した方も、生活の中で何ができるのかを真剣に考えてくださり、お約束したことを6週間後にはしっかりと実践してきてくださいました。みなさんのがんばりに感謝し、私が勇気をもらえた企画となりました。

内臓脂肪は生活習慣改善で短期間でも減らせます!
小さなことの積み重ねと
習慣の定着を目指しましょう!

5月7日スタート予定!

ホームページをリニューアルします!!

新元号のスタートに合わせ、
 明治グループ健保組合でもホームページをリニューアルします。
 パソコン・スマホ・タブレット から
 直接アクセスできるようになり、便利です。
 医療費照会、人間ドックの予約、保養所の予約などに、
 ぜひご活用ください。



KOSMO Communication Web

- ① 医療費情報の照会、支払決定通知書の確認をチェック。
- ② ジェネリック情報もチェックしてください!
- ③ 確定申告での医療費控除用通知(e-Tax)も利用できます。

KENPOS

人間ドック、主婦健診等の予約、利用券の発行ができます。

- 申請用紙印刷はこちらから
- 各種手続き・申請はこちらから
- 最新の情報が知りたい場合はこちらをご覧ください。

KOSMO Communication Web ⇒ ジェネリック医薬品 Webサイトをご利用ください!

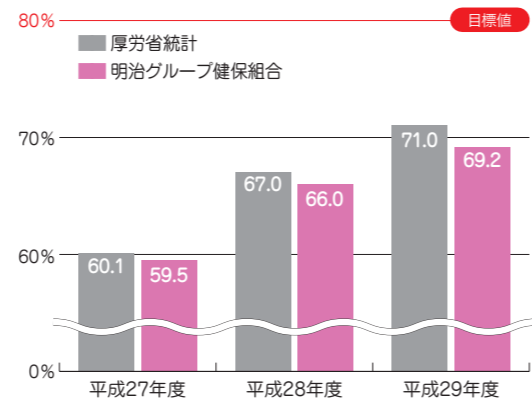
Webサイトに利用登録いただくと、直近で薬剤(後発品がある薬剤)が処方された月からさかのぼって、1年3ヵ月分のご自身の処方実績が確認でき、切り替え可能なジェネリック医薬品が表示されます。

右記のグラフは、平成27年度から平成29年度の厚労省の調剤医療費動向と明治グループ健保組合のジェネリック医薬品使用率を比較したものです。使用率は年々上昇していますが、厚労省統計の平均値を下回ったまま推移しており、平成32年の国の目標である80%達成は厳しい状況となっています。

増加を続ける医療費を抑制するためにも、Webサイトに登録して、ジェネリック医薬品をご活用ください。

※ 今後はおくすり手帳アプリも紹介していく予定です。

● 調剤医療費の動向(厚生労働省保健局調査課)との後発品使用割合推移比較



正しく使って医療費節減!

整骨院・接骨院のかかり方

「各種健康保険適用」と掲げた整骨院・接骨院を見かけますが、受けた施術のすべてに健康保険が使えるわけではありません。安心して利用するために、ルールを確認しておきましょう。



整骨院や接骨院で健康保険が使えない場合があるの?



整骨院・接骨院で健康保険が使えるのは、
打撲、ねんざ、挫傷(肉離れなど)、骨折※、脱臼※のみ!

※骨折・脱臼は、応急処置を除き医師の同意が必要です。

たとえば、こんなときは健康保険は使えません

★全額自己負担となりますので、ご注意ください!



※ この他、通勤中や業務中のけがは労災保険の対象となります。

● 病院と整骨院・接骨院の違いとは?

病院などで診察を行う医師は、患者の不調に対し、問診、レントゲン撮影や血液検査などを行ったうえで、注射や薬、手術等による治療をします。

一方、整骨院等で施術を行う柔道整復師は、こうした検査や注射・投薬などの治療行為が認められていません。整骨院等で健康保険が適用されるのは、上記の症例に限定されています。そのほかの場合は、全額自己負担となります。



健保組合から、施術内容などの照会をすることがあります

健保組合では、整骨院・接骨院から健保組合に請求される「療養費支給申請書」のチェックを行っています。記載内容と、みなさんが実際に受けた施術内容が一致しているか、電話や文書などで照会をすることがありますので、ご理解・ご協力をお願いします。

整骨院・接骨院にかかった際は、領収書を保管するとともに、手帳などに施術内容をメモしておくと、スムーズな照会につながります。



ご家族の「被扶養者資格」に変更はありませんか？

被扶養者の削除手続きが必要な場合

- 就職※
- 離婚
- 死亡
- 収入超過
- 失業給付開始
- 自営業者
- 生計維持をしていない等

※就職した家族の削除手続きもれが大変多くなっています。

被扶養者の就労状況や収入に変動があった時は、こちらの「被扶養者認定の考え方」を確認してください。

被扶養者の認定基準を満たさなくなった場合は、速やかに被扶養者の削除手続きを行ってください。

被扶養者とは

被保険者の収入によって主たる生活をしている家族は「被扶養者」として健康保険の給付（医療費の支払等）を受けることができます。家族なら健康保険の被扶養者に誰でも入れるというのではなく、健康保険法（第3条第7項）で定められている一定の条件を満たすことが必要です。健康保険の扶養家族は会社の扶養手当や税法上の扶養家族とは基準が全く異なります。

被扶養者の範囲

被扶養者の範囲は健康保険法（第3条第7項）で定められていて、被保険者と同居でなくてもよい人と同居（同一世帯）であることが条件の人がいます。

申請対象者の収入の範囲

1. 給与収入（通勤交通費等の非課税収入及び賞与を含む）※1
2. 退職金
3. 失業給付金
4. 各種年金収入（厚生年金・国民年金・公務員等の共済年金・農業者年金・船員年金・石炭鉱業年金・議員年金・労働者災害補償年金・企業年金・各種の恩給・自社年金・非課税扱いの遺族年金・障害年金・私的年金等）※1
5. 事業収入（農業・漁業・商業・工業等自家営業に基づく所得。また保険の外交等自由業に基づく所得）※3
6. 不動産収入（土地・家屋・駐車場等の賃貸収入）※3
7. 利子収入（預貯金・有価証券利子等）※3
8. 投資収入（株式配当金等）※3
9. 雑収入（原稿料・印税・講演料等）
10. 健康保険の傷病手当金・出産手当金※2
11. 被保険者以外の者からの仕送り（生計費・養育費等）
12. その他生活費に充当できる収入（譲渡収入等）

※1 健康保険法上の収入には、非課税分（遺族年金や交通費等）が含まれます。「所得証明書」や「源泉徴収票」に記載されている金額には、非課税分の収入が含まれていないため、非課税分を加算した金額となります。

※2 傷病手当金・出産手当金については、金額に関係なく扶養申請時に受給終了していることが必要です。

※3 販売業・美容院等の独立の家業または内職の程度を超える事業を行っている場合は、自営業者のため生計維持関係がないものとみなし被扶養者にはなれません。

同居（同一世帯）でなくてもよい人 ※図1参照

1. 配偶者（内縁含む）
 2. 子・孫・弟妹・兄妹
 3. 父母などの直系尊属
- 同居（同一世帯）であることが条件の人 ※図1参照
1. 前記以外の三親等内の親族（義父母等）
 2. 被保険者の配偶者（内縁関係も可）の父母・連れ子

被扶養者の認定に対する考え方

被扶養者として認定を受けるためには、次のいずれの条件も満たす必要があります。健保組合は次の項目に沿って総合的かつ厳正に審査した上で被扶養者に該当するかどうかを判断します。

1. その家族（申請対象者）は健康保険法（第3条第7項）に定める被扶養者の範囲であること。

16歳以上の就労年齢に達している家族の生計維持の考え方

16歳以上の方は就労可能な年齢にあり、被保険者の経済的支援がなくても自立して生活できる場合が多くあります。このため、被扶養者になるためには被保険者が生活費の半分以上を援助していることを書類の提出により証明することが特に必要です。

仕送り（送金）の考え方

家族が別居している場合は、認定条件として被保険者が継続的な仕送りとその家族の生活費を主として負担している事実を証明しなければなりません。そのため仕送り証明などの書類を準備していただくことが必要になります。

業務上の別居

被保険者が転勤、出向等業務上の都合で本来同一の世帯に属すべき家族と一時的に別居するときは、同一の世帯に属し、主として被保険者により生計を維持する場合に準じて取り扱います。

扶養認定日

「被扶養者（異動）届」および「必要書類一式」が提出され、健保組合が扶養の事実を認めた日が認定日となります。（ただし、出生においては出生年月日を認定日とします。それ以外は原則として5日以内の届出があれば事実が発生した日に遡って認定します。）

2. その家族（申請対象者）に被保険者以外の主たる生計維持扶養義務者が他にいないこと。（主たる生計維持扶養義務者とは、その家族の「配偶者」、その家族が母の場合は「父」、兄弟姉妹・祖父母の場合は「両親」など。）

3. 主たる生計維持扶養義務者には扶養能力がなく、被保険者がその家族を扶養せざるを得ない理由があること。

4. 被保険者はその家族（申請対象者）を経済的に主として扶養している事実があること。（IIその家族の生活費の1/2以上を主として負担していること。）

5. 被保険者には継続的にその家族（申請対象者）を養う経済的扶養能力があること。

6. その家族（申請対象者）の年収は被保険者の年収の1/2未満であること。

7. その家族（申請対象者）の収入は月額108,333円未満（認定対象者が60歳以上である場合または概ね厚生年金保険法による障害年金の受給要件に該当する程度の障害者である場合は月額150,000円未満）であること。

8. その家族（申請対象者）の1年を通じての収入については130万円/年（認定対象者が60歳以上である場合または概ね厚生年金保険法による障害年金の受給要件に該当する程度の障害者である場合は180万円/年未満であること）。

9. 夫婦がともに働いていて子供を扶養する場合、将来継続的にみて収入が多い方の扶養とする。複数の子供がいる場合、父母で分けて扶養することは健康保険法で認められていないため、収入の多い方の親が子供全員を扶養すること。

被扶養者の確認

健康保険法施行規則第50条及び厚生労働省通達により、1年に1回被扶養者の確認調査を行うことになっています。収入超過などで認定基準に該当しない場合は、被扶養者として再認定されず、事実が発生した日に遡り資格を失います。また、再認定時に必要書類の提出ができないときは資格を取り消されます。

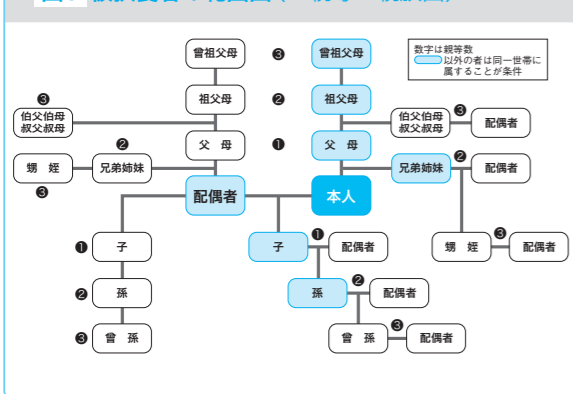
虚偽の扶養申請

被保険者が扶養の実態がない家族を虚偽の申請により認定を受けたことが判明した場合は、被扶養者の資格は遡って取り消されます。

医療費等の返還

被扶養者資格を失った場合、資格が無くなった日以降に発生した医療費、その他給付金等の全額を健保組合に返還しなくてはなりません。

図1 被扶養者の範囲図（三親等の親族図）



あなたのペットを

表紙にしませんか？

広報誌「けんぽ」の表紙や紙面を飾るペットの写真を募集します。ぜひ応募ください！

【対象者】明治グループ健保組合の加入者

【応募方法】

1 メールに必要事項を記載します。

① 所属 ② 氏名 ③ 健康保険証の記号・番号

④ ペットの名前 ⑤ 写真タイトル

⑥ コメント(任意・30文字以内)

※掲載時に所属先および氏名の記載を希望しない場合は、その旨ご記入ください。

2 撮影した画像を添付します。

① 投稿点数……1回につき2点まで

② 写真形式……デジタルデータ(JPEG形式)

③ 写真の基準……縦長

※スマホのカメラでなくデジカメを推奨します。

お手持ちのカメラの記録画素数の最大サイズで撮影してください。

※3メガバイトまでの容量でお送りください。

3 下記応募先のアドレスに送信します。

誌面では、かわいいペットたちにコメントしてもらったこともありますので承知おきください。



応募先



健康保険証の取り扱いにご注意ください！

- 保険証を他人に貸与しないでください(法律で禁じられています)。
- 保険証を不正に使用した場合は、刑法により処罰を受けることとなります。
- 海外旅行の際に財布の盗難にあうケースが増えています。
- 保険証をどこに保管しているかご確認ください。ご本人、ご家族の保険証を今一度ご確認ください。紛失している場合は、警察署へ届出をしてください。



ご家族に就職した人はいませんか？

- ご家族が就職した場合、保険証の返還と被扶養者の削除手続きが必要です。事業所のご担当者に申し出てください。

健康に関すること、心の悩み、なんでもご相談ください！

電話健康相談のご案内

★相談者のプライバシーは厳守しております

個人が特定される相談内容についても、会社名や名前等の情報が会社や健保組合に報告されることは一切ありません。

ファミリー健康相談

メンタルヘルスカウンセリング

ベストドクターズ®・サービス

が利用できます。

専用ダイヤル

0120-542-882

24時間・年中無休

※携帯電話、PHSからも利用できます。

発信者番号は「通知設定」でおかけください。ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。

無料



* Best Doctors®およびベストドクターズはBest Doctors, Inc. の商標です。

東急ハーヴェストクラブで春の旅を満喫！

全国のリゾートホテルをリーズナブルな料金でご利用いただけます。

予約が取りやすい明治グループ健保組合のホームグラウンドは5施設！

勝浦

伊東

山中湖マウント富士

VIALA annex 有馬六彩

斑尾

勝浦



料金等の詳細は明治グループ健保組合のホームページをご覧ください。

■東急ハーヴェストクラブ サポートセンター

050-5840-1402

受付時間

全日11:00~17:30
(年末年始を除く)