

あなたに役立つ情報が満載！

# けんぽ

No.175 令和2年 春号



- \* 令和2年度 予算のお知らせ
- \* 保健事業カレンダー
- \* 各種健診・人間ドックのご案内



元気くん

ケーキ大好き。  
14歳のげんきの思い出に！



カールくん

カーリーヘアのカール君は原っぱが大好き。緑の中でご機嫌です。葉っぱのお土産をいっぱいつけて、お家に入ります。

明治グループ健康保険組合  
<http://www.meijigroup-kenpo.or.jp/>



納付金の大幅増で赤字を見込む予算編成に  
日々の健康づくりにご協力をお願いします

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	1,090,473	119,898
繰越金	20,000	2,199
国庫補助金受入・他	3	-
合計	1,110,476	122,097

● 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	1,077,106	118,428
介護保険料還付金	400	44
予備費・他	32,970	3,625
合計	1,110,476	122,097

※端数処理の関係で、合計が合わない箇所があります。



一般勘定

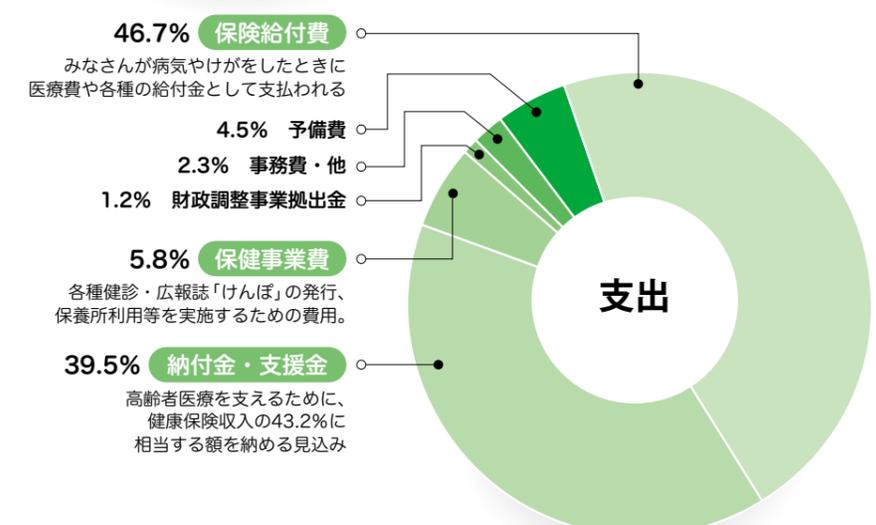
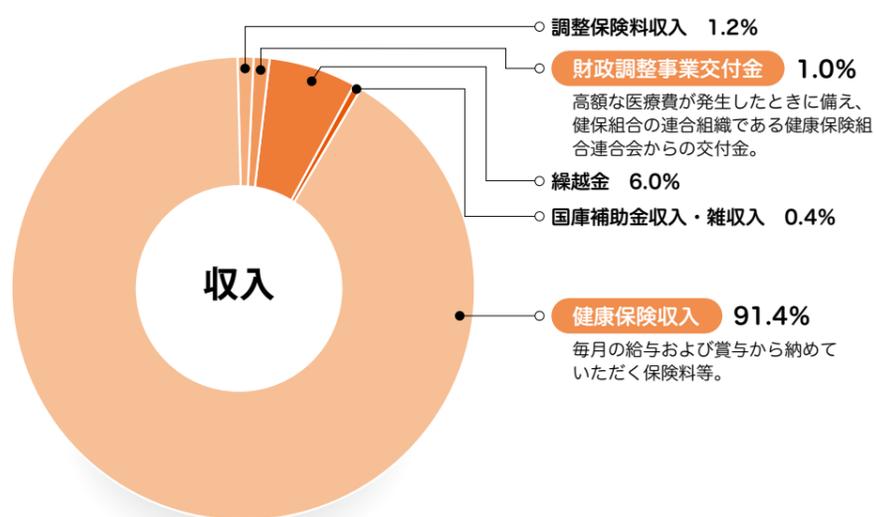
● 収入

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	9,061,832	608,054
調整保険料収入	123,765	8,305
繰越金	600,000	40,260
国庫補助金収入	9,515	638
財政調整事業交付金	100,000	6,710
雑収入	32,422	2,176
合計	9,927,536	666,143
経常収入合計	9,093,764	610,197

● 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	4,631,097	310,749
納付金・支援金	3,912,496	262,531
保健事業費	579,383	38,877
財政調整事業拠出金	123,766	8,305
事務費	220,262	14,780
その他	12,112	813
予備費	448,420	30,089
合計	9,927,536	666,143
経常支出合計	9,352,789	627,578

一般勘定 収支の割合



一般勘定

○ 主な財源となる健康保険収入は、前年度より被保険

明治グループ健保組合の令和2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。

者が減少したことにより前年度予算比98・8%の90億6183万円を見込んでいます。

○ 主な支出は保険給付費で、前年度予算とほぼ同額の46億3110万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135・0%の39億1250万円を見込んでいます。

○ なかでも前期高齢者納付金が前年度予算比で約10億円、216・5%の18億6237万円と大きく増額が見込まれます。

○ 以上の結果、補助金等を除く実質的な収支は、経常収入90億9376万円、経常支出は93億5278万円、経常収支2億5902万円の赤字を見込み、収支均衡を図るため、令和元年度の収支残(見込)の6億円を繰越金として充てることとしました。

○ みなさんの健康を支援するための保健事業費は、支出の5・84%にあたる5億7938万円を充て、引き続き事業の強化を図っていきます。

介護勘定

○ 介護保険料は、国から健保組合に示される介護納付金によって決定されています。

○ 令和元年度は、介護保険収入から支出を差引いた額が約1200万円となり、黒字を見込んでいます。

○ 介護納付金は、毎年増額されており、令和2年度についても増額されることとなりました。増額の傾向はこの先も続くことが見込まれるため、来年度以降は介護保険料の引き上げも考慮せざるを得ない状況です。

# 令和2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、広報誌や明治グループ健保組合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「けんぼ」発行	被保険者					●							●	明治グループ健保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。なお、家庭用常備薬の斡旋は今回で終了します。
	「赤ちゃん和妈妈」の配付	お子様誕生の被保険者	←											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年間配付します。	
ホームページ	ホームページ		←											新着情報のチェックができ、手続き方法の確認や申請書の印刷もできます。	
	医療費照会・ジェネリック医薬品	被保険者(該当者のみ)	←											最新の情報をWebで閲覧できます。	
医療費情報	ジェネリック医薬品促進通知	被保険者・被扶養者(該当者のみ)				●				●				●	医療費の抑制のための通知をご自宅に送付します。
	人間ドック	被保険者及び被扶養配偶者(35歳以上)	←											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。   事業所で実施します。一部検査項目費用を健保で負担します。 隔年ごとの対象事業所で実施します。	
各種健康診断	女子検診(乳がん・子宮頸がん)	被保険者(女子)	←												
	主婦健診	被扶養配偶者(全年齢)	←												
	家族健診	主婦健診対象者以外の被扶養者(35歳以上)	←												
	生活習慣病健診	任意継続被保険者(全年齢)	←												
	定期健康診断(特定健康診査含)	被保険者	←												
歯科健診	被保険者	←													
疾病予防	重症化予防対策	被保険者・被扶養者								●				●	対象事業所に、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	被保険者・被扶養者(特定保健指導のみ)	←											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	被保険者・被扶養者								←					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	被保険者	←											昨年度に続きプログラムを実施します。	
体育奨励	ウォーキングキャンペーン	被保険者							←						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	各事業所で実施	←											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	各事業所で実施	←											外部業者を活用したセミナー費用や事業所の独自企画を対象に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	被保険者・被扶養者	←											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24時間年中無休で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	被保険者・被扶養者	←											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。 	
	コナミスポーツ		←												
	ルネサンス		←												
保養所	ラフォーレ倶楽部	被保険者・被扶養者	←											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。	

# KENPOSがリニューアル!

URL <https://www.kenpos.jp/>

※令和2年2月25日以降、すでに登録済みの方もパスワード、ニックネーム等の追加登録が必要です(初回のみ)。



## KENPOS健康ポイントが拡充 被保険者対象

これまでの、抽選で賞品が当たるKENPOSチケットから、抽選でポイントが必ずもらえるようになり、さらに明治グループ健保組合独自のポイントも導入します。健康活動をKENPOSで記録するとポイントが付与されます。ポイントをためて、豪華賞品をゲットしよう!

130ポイント～ コンビニドリンク	990ポイント～ ガム・デンタルブラシ	4,792ポイント～ タニタ・ヘルスメーター

このほかにもポイントに応じた電子ギフト券など約3,500アイテム

健康的な行動をとればとるほど、ポイントもたまってとってもおトク!

### ■明治グループの独自ポイント対象項目

KENPOS新規登録ポイント	体重・食事・運動などの行動記録(20日以上/月)ポイント
人間ドック早期受診(7月末まで)ポイント	非喫煙ポイント
女子検診受診ポイント	歯科健診受診ポイント

他にもポイント対象はいろいろ!

※1ポイント=1円換算。ポイントの有効期間は翌年度末です。

## 過去の健診結果をチェック『マイ健康ナビ』 被保険者・被扶養者対象

KENPOSから申し込んだ人間ドックはもちろん、過去5年間の定期健診結果をいつでも閲覧できるようになります。検査値を長期的に把握すると、目に見えにくい体内の変化に気づくことができ、体のメンテナンスや病気の予防に役立ちます。

現時点では過去の健診結果を順次掲載しています。全5年分(平成28年～令和2年)の結果が閲覧可能となる時期については、追って事業所にお知らせします(令和2年5月頃を予定)。

健診結果の閲覧でも健康ポイントももらえます

## オリジナルコンテンツも増えます 被保険者・被扶養者対象

- 食事記録アプリ「あすけん」と連携
- 運動コンテンツ「WEBGYM」と連携
- 健康知識を向上「健康クイズ」が登場

自分がとった食事からカロリー・栄養素が自動計算され、管理栄養士からアドバイスを受けられます。いつでもどこでも簡単にエクササイズ! 1,000以上のレッスン動画を配信するサービスです。楽しみながら健康知識を得られます。クイズに答えてKENPOSチケットがもらえます。



## ～あなたの命を守る～ 重症化予防通知を展開中

### 重症化予防通知とは?

健康診断の結果、血圧・血糖値が高いにも関わらず、医療機関を受診していない被保険者のみなさんへ、事業所を通じて受診勧奨のお手紙を明治グループ健保組合から通知しています。必要な治療を早めに受けられるように、明治グループ健保組合がフォローしています。

### ●通知の対象となるのは下記に該当する方です●

- Ⓐ 血圧: 収縮期血圧 $\geq$ 160mmHg または 拡張期血圧 $\geq$ 100mmHg
  - Ⓑ 血糖: 空腹時血糖 $\geq$ 130mg/dL または HbA1c $\geq$ 7.0%
- ※明治グループ健保組合における確認時に、対象者の医療機関受診の有無が不明な方

こんな通知が届きます



### どうして血糖値・血圧が高いまま放置するといけないの?

- 血糖値が高い人の血管は傷んでいます。糖は血管を傷つけます
- 血圧が高いと血管の壁を傷つけます。圧力に耐えている血管壁は弾力性に欠け、破れやすく、つまりやすくなります



みなさんの受診を明治グループ健保組合で確認後、年2回、通知書(左側参照)を発行します。その後も未受診の場合には、明治グループ健保組合の保健師から電話にて受診をおすすめします。

通知が届いた方は、すぐに医療機関を受診!

# 健診申し込みはKENPOSで!

～人間ドック・主婦健診等が変わります～

健診事業委託先: (株)イーウェル

### 前年度の健診からの変更点

- ▶健診実施期間、申込開始日が早まります。
- ▶健診コースが変更になり、指定健診機関が増えます。
- ▶健診コース変更により、検査項目・オプションが一部変更になります。
  - ・「イーウェル一般健診A1コース」は、胸部X線検査や便潜血検査がコース内に含まれます。オプションは胃部検査(X線または内視鏡)、婦人科検査となります。
  - ・「人間ドックAコース」は、検査項目の変更はありませんが、一部「眼底・眼圧・腹部エコー」の各検査が

未実施の健診機関が含まれますので、申し込みの際にご注意ください。

- ▶申込方法がKENPOSのWEBサイトからになり、紙面による申し込みは原則廃止します。
- ▶事業所に配布していた被保険者向けの案内冊子(人間ドック・女子検診)を廃止します。KENPOSで確認するか、健保ホームページに掲載する健診案内冊子PDF版をご覧ください。
- ▶受診条件が「当年度4月1日時点での加入者」から、「申込時から受診時までの加入者」に変わります。

健診実施期間 令和2年4月1日～10月31日まで(この期間以外での受診はできません)

KENPOS申込開始日 令和2年3月16日(月)

健診機関 (株)イーウェル指定の健診機関

※人間ドックおよび主婦健診は、「事後精算」として指定外の健診機関でも立替払いで受診できます。詳細はKENPOSでご確認ください。

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・子宮頸がん検査)
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Aコース	イーウェル一般健診A1コース			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	女子被保険者
受診対象年齢 <sup>※1</sup>	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 <sup>※2</sup>	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 自己負担金は税込みの健診費用を対象とし、規程の補助上限を上回った場合、差額は自己負担となり上表の自己負担金より高くなる場合があります。健診機関ごとの詳細はKENPOS「健診申し込み」ページから確認できます。
- ※3 このほか「単独胃部検診(X線または内視鏡)」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、胃部検査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・被扶養者が対象です。人間ドックや主婦健診・生活習慣病健診・女子検診などの重複利用はできません。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。

申込方法 ご自身で健診機関にご予約のうえ、KENPOSからお申込みください。ご家族もKENPOSから申し込めます。

## 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(左ページ上を参照)
- 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。

## KENPOSならこんなに便利!

- ・健診申し込みがカンタン、受診日の14日前までの入力OK。
- ・受診券の印刷が不要、受診券に記載の予約番号を健診機関窓口で伝えるだけ。
- ・冊子未掲載の最新版健診機関情報も掲載。窓口負担額もわかりやすい。

保険証をご用意ください

ポイントもためられる♪

被扶養者・任意継続被保険者向けの健診案内冊子は、3月9日頃に個別に郵送します。

## パート先で健康診断を受診済みの40歳以上の被扶養者 特定健診

### パート先で受けた健診の結果を健保に送ってください

#### ●送付方法

- ①健診結果(全ページ)をコピーする
- ②問診票を印刷して記入する
- ③健診結果のコピーと問診票を健保に送る

詳細は健診冊子に同封のチラシをご覧ください(裏面が問診票です)

#### ●送付先

〒104-0031  
東京都中央区京橋2-7-19  
明治グループ健康保険組合

1,000円分のQUOカードさしあげます





# オンライン禁煙プログラム体験談

昨年4月に募集したオンライン禁煙プログラムは41名がエントリー。そのうち39名が実際に診療を開始して、12月末現在35名が診察終了。そのうちの約9割の人が現在まで禁煙を続けています。今回禁煙に成功した2名の体験談をご紹介します。

●●さん  
40代後半 喫煙歴28年  
1日25本(メビウスメンソール)  
★禁煙チャレンジ 初

今まで禁煙を考えたことがありませんでしたが、今回「オンライン禁煙プログラム」のチラシを小学生の娘がみつけて、食卓にずっとそのチラシが捨てても捨てても置いてあり、妻からもすすめられたので、「やるからには、しっかりやめてやるよ!」と一念発起した次第です。

自分の空いている時間に予約を取り、オンライン診察を受けるので、土曜日の昼間などに診療しました。初回面談はいろいろな説明や治療薬についての説明もあり、10分以上かかりましたが、2回目以降のフォローは5分くらいの簡単な状況確認等で、時間もかからず自宅で受けられて楽でした。

始めは吸いながら内服薬をのんだので、特に不安はありませんでした。3日目ごろからタバコを吸ってもおいしく感じなくなり、喫煙所まで移動するのも嫌になったので、最後のひと箱を吸ったらやめようとして、4日めから完全にやめました。特に苦しいとかつらいなどは感じられませんでした。

診療期間中、気をつけたのは「体重を増やさないこと」。犬の散歩の時間を増やして、結果的に体重も減らしました。

禁煙してよかったことは ①たんからみがなくなった ②カラオケで息切れしなくなった ③娘に「パパくさい」と言われなくなった ④外出先で喫煙場所を探してウロウロしなくなったことです。

★禁煙を考えている人へエール  
吸っていることを否定はしません。ただただ頑張っ  
て中断するよりは、「しっかりとタバコをやめる」という  
心構えで取り組んだほうがよいと思います!

明治グループ健保組合保健師より  
ご家族の愛の力が●●さんを禁煙成功に導きましたね!  
きっぱりとタバコと決別する意志が潔くて素晴らしいです!  
禁煙を1年続けられたら、「卒煙」となりますので、タバコの  
誘惑に負けずに頑張ってくださいね。

●●さん  
40代後半 喫煙歴27年  
1日20本(紙巻きタバコ・後半はグローと併用)  
★禁煙チャレンジ 初

きっかけは、①会社で就業時間内は禁煙になると知らされた ②明治グループ健保組合のオンライン診察募集のチラシを見て、タバコをやめてみようかな……、と思ったからです。本当にやめられるかなという不安は少しありました。

オンライン診察は、自分の空いた時間に予約を取ることで時間の制約が少なくてよかったです。通院だったら続かなかったかもしれませんね。チャンピックス(内服薬)をのみながらの治療でしたが、2ヵ月経過して眠気、倦怠感が出てきました。薬に頼るのはよくないな……と思って自ら内服をやめてしまいました。薬を使ってサポートを受けながらの禁煙は、ハードルが低いと思います。取り組み期間中は、太らないようにジョギングをやっていました。

タバコをやめてからの体の変化は正直、特に感じていません。体重は6kg増えてしまいました。禁煙してよかったことは、①お金を使わなくなった ②喫煙場所を外出時に探す必要がなくなったことです。喫煙室でのコミュニケーションがなくなったことは少し寂しいですが、気分転換用に、喫煙室跡をリフレッシュルームに変えるのはどうでしょうか?

★禁煙を考えている人へエール  
吸っていても良いことは一つもありません。2020年オリンピックに向けて、世の中の流れにのって、みなさんもチャレンジしてみたいはいかがでしょうか?

明治グループ健保組合保健師より  
体の変化は「体重増加」でしたが、これは禁煙のメリットです。胃の調子がよくなり栄養分の吸収が促進されて、ニコチンは脂肪細胞に脂肪を蓄積しにくくする作用があり、禁煙で本来あるべき体調が戻り、健康になった証拠です。体重増加は禁煙後3ヵ月程度でおさまりますから、ゆっくり元の体重へ落とすようにしてくださいね。よく頑張りました

今年も やります!

## オンライン禁煙プログラム

いよいよ4月から、各社で本格的に禁煙への取り組みが始まります。100ポイントもらえます!

通院しないでパソコン・スマホから医師のオンライン診察が受けられるプログラムです。自己負担は1万1,000円(税込み)、2ヵ月で卒煙チャレンジ!(申込締切:令和2年9月末)

ステップ0~1 お申込み後、順次、委託先(株)リンケージ)から「案内メール」が送られてきます。

ステップ0~2 受信した「案内メール」の手順にしたがって、オンライン診察の予約をしてください。

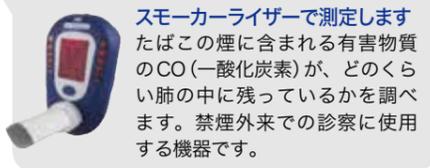
ステップ1~4 予約日時になりましたら、オンライン診察の開始です。

ステップ5 本プログラムが終了した後も、メールにてフォローアップいたします。

申し込み・お問い合わせ先 (株)リンケージ TEL03-6452-8916 お申し込みはこちらから⇒

# 健保 保健事業 たばこの害を学ぼう! COモニター測定会を紹介します!

令和2年4月より、明治グループでは就業中禁煙の取り組みがスタートします。禁煙推進を後押しするため、明治グループ健保組合では啓発活動として、COモニター測定会事業を昨年より展開しています。タバコを吸っている人も、吸っていない人も測定会に参加していただき、タバコや受動喫煙の害について情報を提供しています。



## 測定会の様子

### Meiji Seika ファルマ(株) 岐阜工場

令和2年1月15日開催  
35名が測定に参加

講演会  
受動喫煙や加熱式タバコについて学びます

測定会  
呼気を吹き込んで1分で測定できます

パンフレットの持ち帰りOK  
家に持って帰って家族にみてもらおう!

タールびん・肺のモデル人形  
タバコを吸っていると、このようになる…ぞっとします!

測定値をみんなで比較  
吸っている人はやっぱり数値が高い!

すでに実施した事業所(開催順)  
(株)明治 中部支社 / (株)明治 坂戸工場 / (株)明治 東北工場 / (株)明治 京都工場 / (株)明治 九州工場 / (株)明治 軽井沢工場 / 蔵王食品(株) / Meiji Seika ファルマ(株)岐阜工場 / (株)明治 大阪工場

参加理由は?  
測定に興味があって参加した人がほとんどでした  
●タバコを吸っている人⇒「自分が禁煙したい」「自分の健康に役立つから」  
※実際、禁煙を考えていない人は足が遠のいてしまう傾向もあります。  
○タバコを吸わない人⇒「受動喫煙が心配」「過去に吸っていたから、肺がきれいになったか確認したい」

参加しての感想は?  
●タバコを吸っている人⇒「健康に気をつけようと思う」「春から禁煙を頑張ります」「よい機会だったと思います」「タバコは体に悪い事を身をもって認識しました」  
○タバコを吸わない人⇒「家族に禁煙をすすめたい」「健康意識が高くなる人が増えてほしい」「受動喫煙について詳しく知りたい」「自宅にも測定器がほしい」「飲み会でも禁煙にしてほしい」

## 開催をご希望の事業所は健保組合までお申込みください

■明治グループの禁煙取り組み状況 令和2年は禁煙イヤー!

	株)明治		Meiji Seika ファルマ(株)	グループ会社
	本社・研究所	支社・工場	全社	
令和元年10月	就業時間内は禁煙(休憩時間をのぞく)	令和2年1月より禁煙外来費用に独自補助を開始	就業時間内は禁煙(休憩時間をのぞく)	一部の事業所で令和2年1月以降に禁煙外来費用の独自補助を開始
令和2年4月	就業時間内は禁煙(休憩時間を含む)	就業時間内は禁煙(休憩時間をのぞく)	就業時間内は禁煙(休憩時間を含む)	一部の事業所で令和2年4月より前倒しで就業時間内禁煙を開始
令和2年10月	就業時間内は禁煙(休憩時間を含む)	就業時間内は禁煙(休憩時間を含む)	就業時間内は禁煙(休憩時間を含む)	就業時間内は禁煙(休憩時間を含む)
備考	工場・研究所は屋外喫煙所1ヵ所利用可			事務所以外は屋外喫煙所1ヵ所利用可。職種により適用除外者

## 被扶養者の条件と手続きに関するQ&A

被保険者に扶養されている家族は「被扶養者」として、健康保険に入ることができますが、家族であればだれでも被扶養者になれるわけではありません。一定の条件を満たしており、健保組合に届出を行う必要があります。



### Q 収入の基準額となる期間とはいつからいつまで?

#### A 今後1年間に得られる収入をみます

収入は「扶養申請日以降今後1年間にどのくらいの収入が見込まれるか」で考えることになっており、そのため、被扶養者申請時は直近3カ月の収入が月額限度額(10万8,334円未満)の場合のみ、被扶養者の対象となります。

でいられるか、あるいは被扶養者の資格を失うかが決まります。認定を受けたあとも、常に収入が月額限度額を下回っているようにしてください。

※働き始めた(収入が増えた)時点より、被扶養者から外れます。

※就職しても、健康保険に加入できない場合(試用期間など)も同じように、就職した時点から被扶養者から外れます。

※収入には非課税である交通費等も含まれます。

すでに被扶養者となっており、年の途中で状況に変化があった場合は、そこから今後1年間の収入が基準額未満であるかどうかによって、継続して被扶養者

例 3月支払から収入が増え、月額限度額を超えたため、被扶養者資格を2月から失った (単位:円)

給与の支払月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	合計
就労期間	12/1~ 12/31	1/1~ 1/31	2/1~ 2/28	3/1~ 3/31	4/1~ 4/30	5/1~ 5/31	6/1~ 6/30	7/1~ 7/31	8/1~ 8/31	9/1~ 9/30	10/1~ 10/31	11/1~ 11/30	
総支給額(非課税 交通費等含む)	6万	4万	12万	11万	13万	11万	12万	14万	10万	14万	12万	9万	128万

2/1削除⇒

<削除日の決定> 給与の支払が、月末締め、翌月25日払いのため、2月より収入が増える働き方をしている。よって、2月より被扶養者資格削除となった。

### Q 配偶者控除が受けられる妻を被扶養者にできますか?

#### A 税法上と健康保険法上では被扶養者の基準が異なります

税法上では、妻のパート等による収入が年間150万円以下であれば、夫(所得金額1,000万円以下)は配偶者控除・配偶者特別控除を最大38万円受けられます。

しかし、税法上で配偶者控除等を受けられても、健康保険法上では被扶養者として認められる基準が異なるので、被扶養者になれない場合があります。

### Q パート収入が130万円未満であれば被扶養者に認定されますか?

#### A 社会保険の加入条件で就労していると被扶養者になれません

妻がパートなどの勤務をしており、年収の見込み額が130万円未満であっても、社会保険の「一定の加入条件」に該当すると、ご自身で健康保険に加入するこ

とになり、被扶養者になることはできません。

一定の加入条件とは、下記のとおりとなります(下記のすべてに該当)。

- ①週の所定労働時間が20時間以上
- ②雇用期間が1年以上見込まれる
- ③賃金月額が8万8,000円(年収106万円)※以上  
※残業代、通勤手当などを含まない所定内賃金
- ④学生でない

- ⑤職場が以下のいずれかに該当
  - ・従業員が501人以上
  - ・従業員が500人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている

## 生活リズムを整える バランス朝ごはん

新しい環境に早く慣れて、  
元気な毎日を送るには、  
栄養バランスのとれた  
朝ごはんが大事です!



1人分  
431kcal  
塩分1.2g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

#### 便利術!

食べやすい大きさに切って1切れずつ冷凍保存できます。サンドイッチの具にも。アスパラガスはスナップエンドウでもOK。

## アスパラガスとミックスビーンズの スパニッシュオムレツ

#### 材料 (2人分)

- 卵……………3個
- 粉チーズ……………大さじ3
- ツナ……………小1缶  
(軽く汁気をきる)
- オリーブ油……………大さじ2
- アスパラガス……………100g  
(小口切り)
- ミックスビーンズ…70g
- 塩、こしょう……………各少々

#### 作り方

- ①卵をわりほぐし、粉チーズ、ツナを加え混ぜる。
  - ②フライパン(直径18~20cm)にオリーブ油を熱し、アスパラガス、ミックスビーンズを軽く炒め、塩、こしょうで下味をつけたら①を回し入れて大きくかき混ぜる。
  - ③半熟状(右写真)になったら蓋をして弱火で7分ほど蒸し焼きにし、ひっくり返して2~3分焼く。
- ※お好みでケチャップ(分量外)を添える。

#### (Check) ミックスビーンズ

不足しがちな食物繊維や鉄、カルシウムが手軽に補える食材。大豆はたんぱく質、その他の豆は糖質も補えます。



料理制作  
牧野直子  
(管理栄養士)

# 「被扶養者認定」の考え方

## 1. 被扶養者とは

健康保険の被扶養者とは、主として被保険者の収入で生計を維持し、健保組合の認定を受けた家族のことをいいます。保険証が発行され、医療費の支払いなどの保険給付を受けることができます。

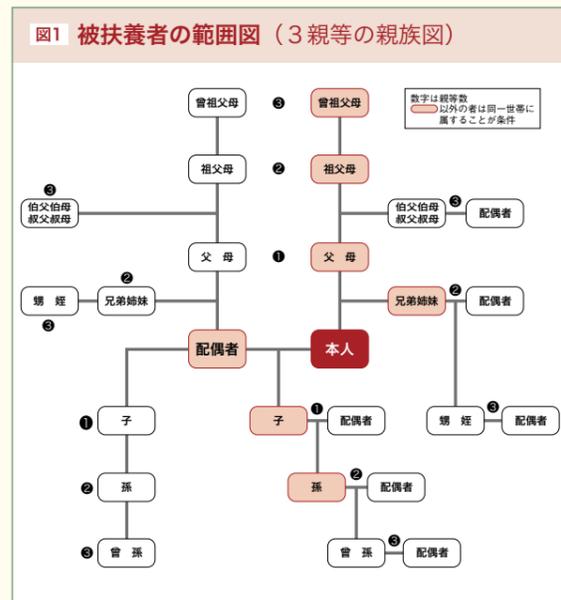
被扶養者として認められる範囲は、被保険者からみて3親等内の親族です(図1)。親族によっては、被保険者と同居でなくてもよい人と、被保険者と同居(同一世帯)であることが条件の人がいます。

被扶養者となるためには、収入が基準額であり、継続してその生活費の半分以上を被保険者が負担していることが必要です。健康保険法上と税法上では、被扶養者になれる基準がまったく異なるためご注意ください。審査にあたっては、被保険者に扶養できる能力があるか、継続的な生活費の援助の状況のほか、被扶養者となる人(申請対象者)の収入状況などから総合的に判断します。

1. 被扶養者となる人(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。
2. 被扶養者となる人(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、被扶養者となる人の「配偶者」、被扶養者となる人が母の場合は「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. 被保険者は被扶養者となる人(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。(=その家族の生活費の半分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被扶養者となる人(申請対象者)を養う経済的能力があること。
6. 被扶養者となる人(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. 被扶養者となる人(申請対象者)の収入は月額108,334円未満(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. 被扶養者となる人(申請対象者)の1年を通じて※2の収入については130万円/年(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(夫と妻で前年の年収を比較する)。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。

※1 雇用保険の失業給付を受給中の場合は、基本手当日額が3,612円未満(60歳以上である場合は5,000円未満)であること。  
 ※2 「1年を通じて」とは、法令や通達でいつからいつまでを1年間と定めるのか明確にされていません。当組合での年間収入のとらえかたは、認定を受けようとする直近の収入により年間収入を推計します。



## 2. 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)※3
  2. 退職金
  3. 雇用保険の給付金
  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)※3
  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)※4
  6. 不動産収入(土地・家屋・駐車場等の賃貸収入)※4
  7. 利子収入(預貯金・有価証券利子等)※4
  8. 投資収入(株式配当金等)※4
  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 ※5
  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)
- ※3 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。  
 ※4 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りません。  
 ※5 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. 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で、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。

## 4. 仕送り(送金)の考え方

被扶養者となる人が別居している場合は、認定条件として被保険者からの継続的な仕送りで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。

## 5. 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。

## 6. 届出及び扶養認定日

法令では原則として扶養申請日より5日以内の届出となっていますが、実際にはこの期日での届出は困難なため、当健保組合では扶養申請日から、「基本書類」は3週間(21日)以内、「確認書類」は6週間(42日)以内の届出期日を設けています。この期日で届出があり、健保組合で認めた場合は、扶養申請日で扶養認定となります。ただし、出生の場合はのぞきます。

詳細は「被扶養者認定手順の手引き」をご覧ください。(HP掲載あり)

## 7. 被扶養者の確認

健康保険法施行規則第50条及び厚労省通達に基づき、年に1回被扶養者の確認調査を実施しています。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被扶養者の資格を失います。また、必要書類の提出ができないときは被扶養者資格の判断ができないため資格を取り消されます。

## 8. 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。

## 9. 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。



賢くお得にお薬代！

## お薬手帳の活用で、薬代が安くなります！

お薬手帳とは、処方せんをもとに調剤した薬について、薬剤師が小さな冊子に、薬の名前や服用量・回数などの記録を残してくれるものです。患者が安全に薬を服用できる、健康管理にも役立つなどのメリットがあります。

- 薬の重複や飲み合わせによる副作用を防げる
- 災害などの緊急時に服薬歴を伝えるのに役立つ
- お薬手帳を調剤薬局に提示すると、薬代が40円※安くなり、医療費を節約できる

### お薬手帳のポイント

- お薬手帳を1冊に決めておき、記録をまとめる
- 市販薬やサプリメントを使用している場合は、自分で記入しておく
- 持病やアレルギーなどがあれば、自分で記入しておく

お薬手帳を提示するとお得にもなりますよ



医療機関にかかるときは、必ずお薬手帳を持参しましょう。みなさんの健康管理に、また、医療費の節約にぜひ活用ください。 ※過去6ヶ月以内に薬局し、お薬手帳を持参し、患者負担が3割の場合

**お薬手帳アプリも便利です**  
スマートフォンでお薬手帳機能が利用できるアプリもあります。内容はアプリによって異なりますが、従来の紙の手帳の機能に加え、飲み忘れを知らせるアラームがついているなど、より便利になっています。お薬手帳アプリは、日本薬剤師会ホームページをご覧ください。



## 医療費が高額になりそうな場合は、『限度額適用認定証』のご利用がおすすめです

入院などで医療費が高額になり、自己負担額が一定の額を超えた場合、その額について、健保組合から高額療養費が給付されるしくみがあります。受診月の約3ヵ月後に、当健保組合から自動的に高額療養費をお支払いします。

### 当健保組合にはさらに独自の給付があります！

医療費が高額になっても、当健保組合独自の給付である「付加給付」によって、みなさんの最終的な自己負担額は約2万5,000円(1件のレセプト)まで済みます。 ※公費による医療助成を受けている場合は、付加給付の対象外となります。

高額療養費と付加給付によって、最終的に医療費の自己負担が少なく済むとはいえ、医療費支払いのために一時的に多くのお金が必要となると、大変です。これを避けるために、『限度額適用認定証』を使って、医療機関にかかる方法があります。

### ■自己負担限度額(70歳未満の場合)

所得区分	月単位の自己負担限度額
ア 標準報酬月額 83万円以上	25万2,600円+(医療費-84万2,000円)×1% 4ヵ月目からは14万100円
イ 標準報酬月額 53万円～79万円	16万7,400円+(医療費-55万8,000円)×1% 4ヵ月目からは9万3,000円
ウ 標準報酬月額 28万円～50万円	8万100円+(医療費-26万7,000円)×1% 4ヵ月目からは4万4,400円
エ 標準報酬月額 26万円以下	5万7,600円 4ヵ月目からは4万4,400円
オ 住民税非課税	3万5,400円 4ヵ月目からは2万4,600円

### 自己負担限度額を超えたときの支払い方法

医療機関での支払い方法は下記のどちらか2通りあります

## 1 限度額適用認定証を使って、一定額を支払う

限度額適用認定証等を医療機関へ提示すると、自己負担限度額までの支払いで済みます。付加給付については、約3ヵ月後に支払われます。

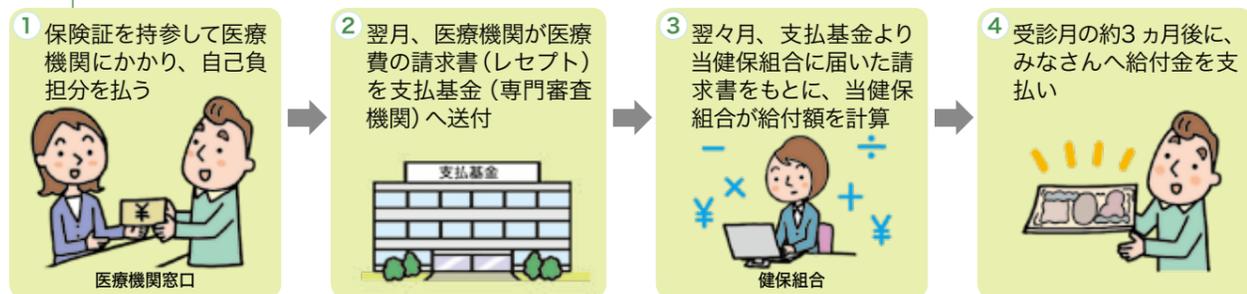


※住民税非課税の適用年度について ▶ 令和元年8月1日～令和2年7月31日…令和元年度非課税証明書  
▶ 令和2年8月1日～令和3年7月31日…令和2年度非課税証明書

- ・医療費支払い後(精算後)に、医療機関へ『限度額適用認定証』を提示しても、窓口負担を抑えることはできません
- ・『限度額適用認定証』には有効期限があるため、引き続き利用したい場合は、再度申請が必要です
- ・『限度額適用認定証』は、事業所(勤務先)の健保事務担当者経由で、健保組合へ返却が必要です

## 2 3割相当を支払う

自己負担分を超えた額を含め、いったん医療費の自己負担額全額を医療機関窓口で支払います。約3ヵ月後、高額療養費と当健保組合の付加給付が支払われます。



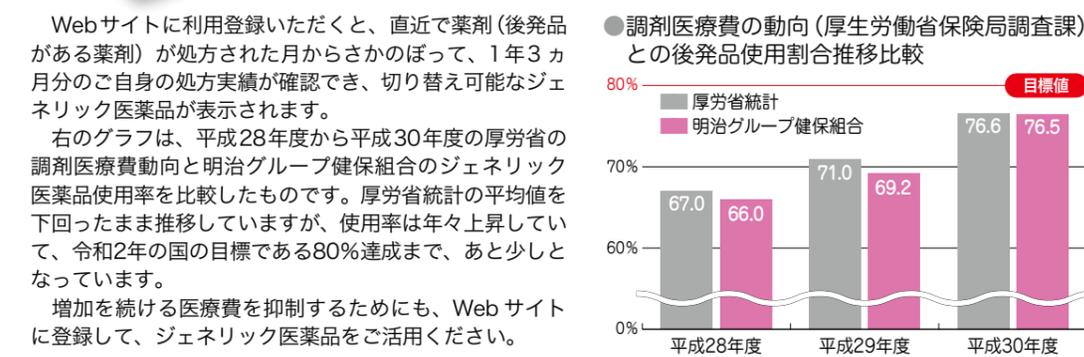
当健保組合ホームページの「KOSMO Communication Web」サイト内では、薬代がお得になる情報をご覧ください



**ジェネリック医薬品を試してみよう**  
ジェネリック医薬品への切り替えに不安がある場合は、一度試してみることをおすすめします。調剤薬局では、処方された日数について、分割して調剤してもらったこともできます。

**なぜ安い？品質は？**  
ジェネリック医薬品は新薬の約2〜7割と低価格なのは、新薬に比べて開発コストが少ないためです。一方、有効性・安全性は国によって厳しくチェックされ、新薬と同等であることが認められています。つまり、ジェネリック医薬品を活用することは、医療の質を落とすことなく、医療費を抑制することにつながります。

当健保組合ホームページ内  
**ジェネリック医薬品の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。右のグラフは、平成28年度から平成30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。厚労省統計の平均値を下回ったまま推移していますが、使用率は年々上昇していて、令和2年の国の目標である80%達成まで、あと少しとなっています。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。

## あなたのペットを

## 表紙にしませんか？

広報誌「けんぽ」の表紙や誌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

① 所属

② 氏名

③ 保険証の記号・番号

④ ペットの名前

⑤ 写真タイトル・コメント

※ペットたちにコメントしてもらったことありますのでご承知おきください

### 2 撮影した画像を添付

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)

※スマホのカメラでなくデジタルカメラを推奨

お手持ちのカメラの記録画素数の最大サイズで撮影

※容量は3メガバイトまで

### 3 下記応募先のアドレスに送信

投稿写真が採用された方には、お礼を差し上げます。

応募先 [kenpo@meiji.com](mailto:kenpo@meiji.com)

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

子どもの病気、高齢者の健康や介護、病気の悩み  
や不安、受診に関する疑問、健康管理のコツなど

### メンタルヘルスカウンセリング

職場の人間関係や仕事のストレス、介護のストレ  
ス、家庭でのストレスなど

### ベストドクターズ®サービス

セカンドオピニオン取得、治療方針についての相  
談など

専用ダイヤル

0120-542-8882

無料

24時間・年中無休

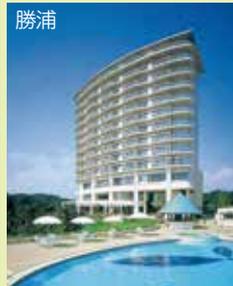
※携帯電話、PHSからも利用できます。

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。

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

勝浦



## 東急ハーヴェストクラブで春の旅を満喫！

勝浦

伊東

山中湖マウント富士

VIALA annex有馬六彩

斑尾

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！

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。  
サポートセンターにご確認ください。

■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)