

あなたに役立つ情報が満載！

けんぽ

No.176 令和2年 夏・秋号

＊令和元年度
決算のお知らせ

＊Withコロナの
新しいライフスタイル

＊医療費控除を
ご利用ください



株式会社 明治
あずきちゃん

今日も快腸！



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。
ぜひご応募ください！

【対象者】明治グループ健康保険組合の加入者

【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(くんorちゃん) ⑤写真タイトル・コメント

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カメを推奨。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

応募先 **kenpo@meiji.com**

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



高齢者医療制度への納付金等が 財政運営の大きな負担に

明治グループ健保組合の令和元年度決算が、
7月17日開催の組合会において可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

● 一般勘定

支出の大幅減少で19億円の収支残金

収入の大部分を占める健康保険収入は前年度比0.5%増の91億4,201万円となりました。支出は、医療費の給付である保険給付費が同比0.5%減の39億2,678万円です。高齢者医療制度の支援にあてられた納付金・支援金は同比30.8%減の28億9,543万円となりました。後期高齢者支援金は同比3.2%増となりましたが、前期高齢者納付金が同比39.1%（13億3,801万円）減少したことで、納付金・支援金が前年度より大幅減となりました。しかしながら、納付金・支援金だけで健康保険収入の31.7%、支出全体の38.3%を占め、重い負担となっていることには変わりありません。

以上の結果、収入総額94億6,668万円、支出総額75億6,345万円、収支差引額19億323万円の決算残金となりました。また、みなさんの健康をサポートするための保健事業費に4億2,389万円を支出し、疾病予防を中心とした各種保健事業を実施しました。今年度は新型コロナウイルス感染症の影響等で厳しい環境下にありますが、充実した保健事業を実施していきたいと考えております。みなさんにおかれても、ウォーキングキャンペーンへの参加や、ジェネリック医薬品のご利用など、ご自分の健康および医療費削減にご協力をお願いします。

決算の Point

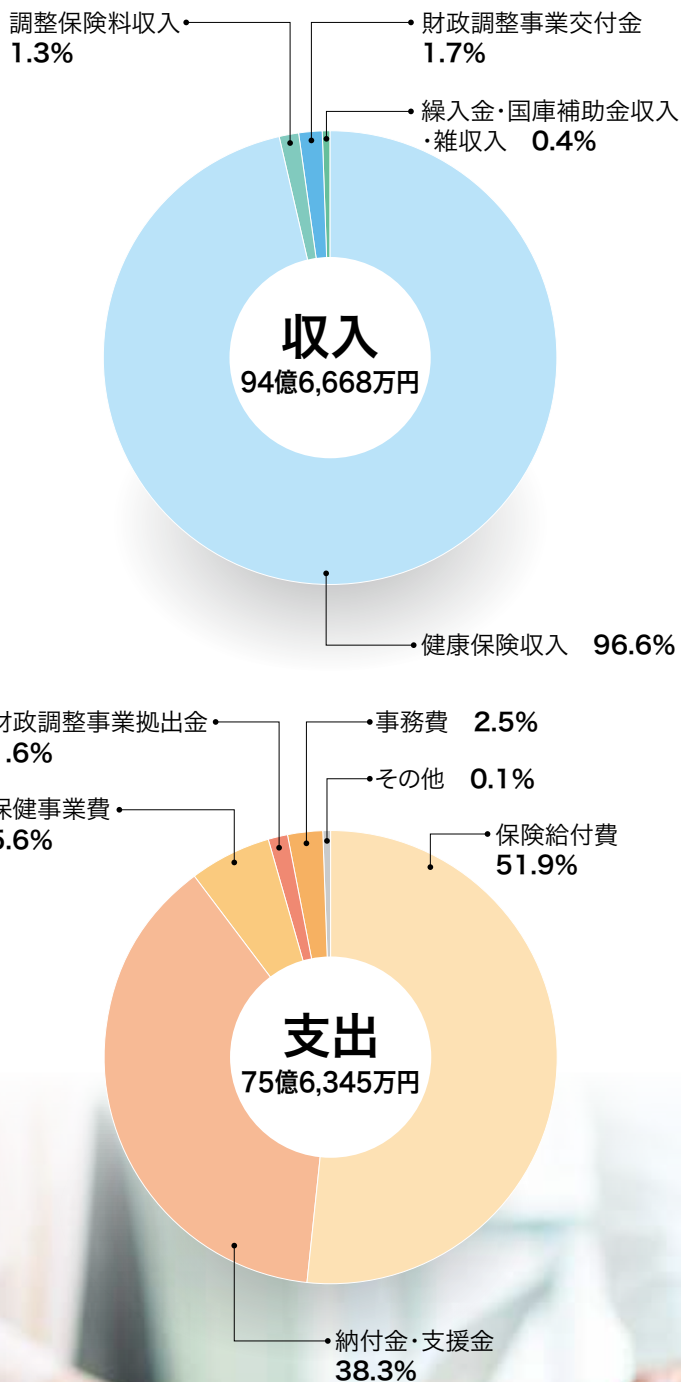
- 黒字で終了したものの、納付金等が重い支出負担に
- みなさんの健康づくりへのさまざまなサポートを実施。今後も積極的にご活用ください

● 介護勘定

10億円を介護納付金として国へ納付

令和元年度決算における介護保険収入は10億2,223万円で、繰越金などを加えた収入総額は10億4,208万円でした。一方、支出の大部分を占める介護納付金は10億610万円、支出総額は10億619万円で、収支差引額3,589万円をもつて終了しました。

一般勘定 収支の割合



一般勘定

● 収入

科 目	決算額 (千円)	被保険者1人当たりの金額 (円)
健康保険収入	9,142,005	603,433
調整保険料収入	121,609	8,027
繰入金	3,750	248
国庫補助金収入	4,708	311
財政調整事業交付金	160,520	10,595
雑収入	34,086	2,250
合 計	9,466,678	624,863
経常収入合計	9,171,820	605,401

● 支出

科 目	決算額 (千円)	被保険者1人当たりの金額 (円)
保険給付費	3,926,780	259,193
納付金・支援金	2,895,425	191,117
保健事業費	423,893	27,980
財政調整事業拠出金	121,192	7,999
事務費	191,351	12,630
その他	4,806	317
合 計	7,563,447	499,237
経常支出合計	7,441,242	491,171

収支差引	1,903,231千円
経常収支差引	1,730,578千円

介護勘定

● 収入

科 目	決算額 (千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額 (円)
介護保険収入	1,022,226	112,717
繰越金・国庫補助金受入・他	19,853	2,189
合 計	1,042,079	114,906

● 支出

科 目	決算額 (千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額 (円)
介護納付金	1,006,101	110,938
介護保険料還付金	93	10
合 計	1,006,194	110,949

※端数処理の関係で、合計が合わない箇所があります。

10:30 打ち合わせ

オンラインを利用しての会議。
広い場所で、できるだけ短時間で



11:30 ランチタイム

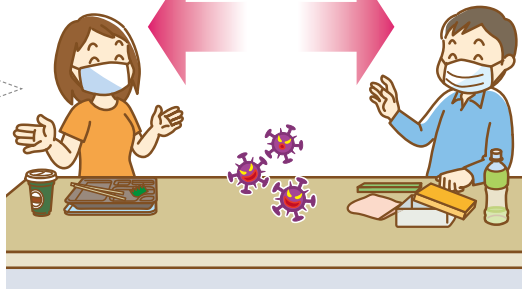
外食から、お弁当に切り替え（少しは節約にも🍴）

お金にウイルスがついているかも。
電子マネーで支払い

2m
ソーシャルディスタンス

30秒手洗いしてから
食事しよう。
ウチの会社はランチタイム
帯を幅広く設定して、休憩
室の密集を避けている。
安心できるな

食後に、
+ヨーグルトで
腸内環境を
整えよう



2mのソーシャル
ディスタンスで、
対面では座らない
ようにする

POINT!

2mの間隔をとって 「飛沫感染」を予防

飛沫は人と人との間隔
を2m あけることで届
きにくくなり、感染の
リスクが下がります。
話しながらの食事は楽
しいですが、対面に座
らない・短時間で済ま
せるなどの工夫を。

12:15 トイレ 歯磨き 手洗い

12:30 再び業務

ちょっと眠い…

目をこすったり、鼻を触った
り…。いかん(;^ω^)

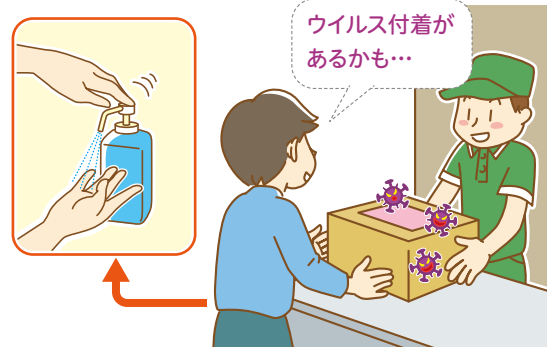


POINT!

目や鼻や口など粘膜が入口となってウイルス感染します。
とにかく顔は触らない、手指は清潔に
無意識に顔を触るのは1時間で平均18回という調査結果もあります。

10:00 郵便物の受け取り

職場に設置のアルコールで消毒



15:00 休憩時

ストレッチで
肩こり予防



肩に指先をついて、片方の
腕を大きく回す。もう片方
の腕も回して、これで1セッ
ト。1セットを3～5回



16:40 退社

以前より早めに退社

Withコロナの新しいライフスタイル

5月末に新型コロナウイルス感染症の拡大がいったん抑えられましたが、新型コロナウイルス感染症の流行は現在進行中です。新しい生活様式にも少し慣れてきたころですが、感染を再拡大させないためにも今一度コロナ対策について、ご自分の行動とあわせて確認してみましょう

治さんの「新型コロナウイルス感染症対策」習慣の
1日を追ってみました



治さん
32歳・独身・事務職

出勤前

6:00 起床・朝食

朝食をしっかり取る

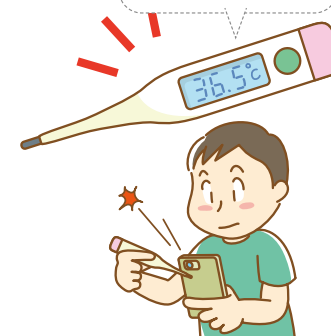
→トイレ→手洗い

以前より
1時間早起き。
慣れてきたな



体温をチェック

36.5℃いつも通り、
かぜ症状もなし。
スマホに体温を
記録っと

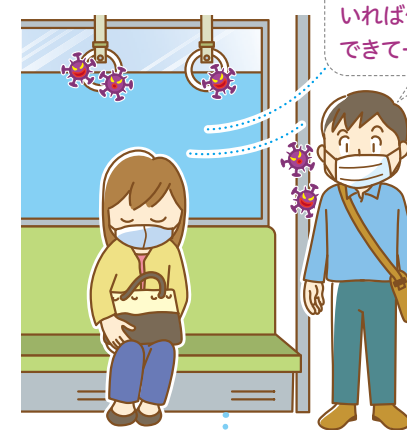


公共交通機関で

7:00 出勤

マスクを着用

換気の良いところ（窓が開
いている）を確保。手すり・
つり革は触らない。立っ
ていれば体幹トレーニングも
できて一石二鳥！



職場で

7:45 会社到着

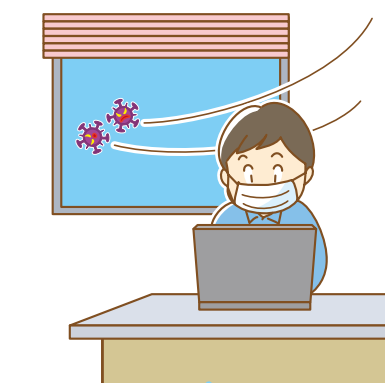
まずは手洗い。30秒かけて、
石けんでいいねに洗う



洗い残しの多い部分
最も不十分になりやすい部分
不十分になりやすい部分

8:00 時差出勤にて 業務開始

換気をして空気の流れを作ろう



POINT!

マスク着用は、他の人にウイルスを
うつさないため。せきエチケットは
とても重要！

せきやくしゃみをするときは、マス
クやハンカチ、もしくは、腕でおさ
えましょう。手のひらでおさえると
ウイルスが手に付着してしまいます。

POINT!

「接触感染」を予防

とにかく手をこまめに洗うこと。
触ったものすべてにウイルスがつい
ていると考えましょう。

ウイルスの被膜を破るには、

- ①石けんで洗う
- ②アルコール消毒が有効。

スマートフォンは使用頻度が高く、手の接触が多いため、
除菌シートなどでこまめに消毒しましょう。
トイレの便座についている細菌よりスマートフォンのほうが多い
という研究があります



POINT!

免疫力を高めウイルスに強い体を作る その2

●運動

筋肉をつける運動や歩くなどの有酸素運動

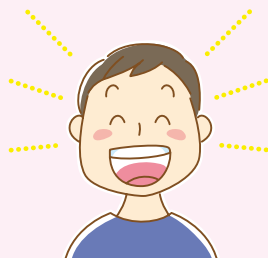
→血行が良くなり、体温が上がります

肥満・生活習慣病の予防

→高血圧・糖尿病などの基礎疾患があると、新型コロナウイルスに感染した場合、重症化のリスクが高くなります

●「笑い」で免疫力アップ

コロナ禍でストレスがたまり気味です。意識して笑ったり、笑顔を心がけて、ナチュラルキラー細胞を活性化しましょう。マスクの下で口角を上げるだけでも、効果がありますよ♡



●睡眠をしっかりと確保

睡眠を十分にとると、自律神経のバランスがよくなり、免疫力アップにつながります。規則正しい生活リズムも、心の健康や体内時計のリズムを整える重要なポイントに！

20:30 リラックス

パソコンでお笑い動画を視聴したり、友達とオンラインの飲み会、好きな本やマンガを読むなど気分転換を



ビール1本くらいでほろ酔い気分。笑ったり話したりすると気分転換になるよ

23:00 就寝

夜更かししないで、早めに寝る習慣をつける

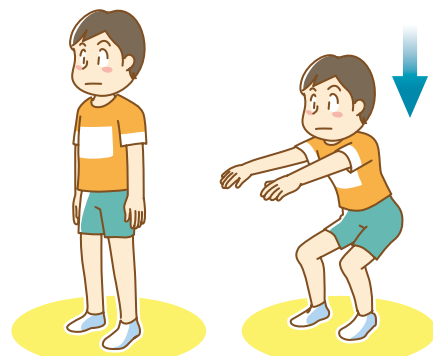


7時間の睡眠確保で目覚めすっきり！おやすみなさい

おすすめ運動

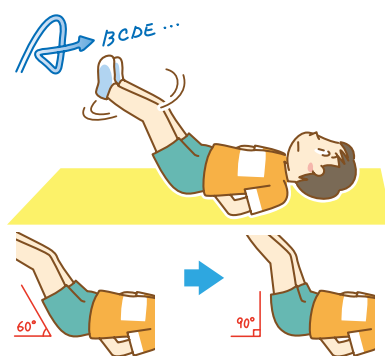
●筋トレの基本中の基本「スクワット」

足を肩幅に開いて立ちます。腰を後ろに引き、上半身を前に傾けるようにして、ゆっくり深くしゃがむ。このとき、ひざが足先より前にでないように。ひざが直角になるくらい腰を落としたら、立ち上がります。これを5～10回繰り返す。1日2～3セット。



●見た目もスッキリ「腹筋」

仰向けに寝て、ひざを立てます。脚を床から60度くらいの高さまで上げたら、アルファベットをAからZまで書くイメージで脚を動かしましょう。脚を上げるのがきつい場合は、90度くらいの高さにしてもOK。



まとめ

新型コロナウイルス感染症の予防は、マスクの着用だけでなく、念入りの手洗い、ソーシャルディスタンスなどが基本です。いつまで続けなければいけないのか、不安に感じることもあるかもしれませんが、自分だけでなく、周囲のみなさんが元気で過ごせるよう、ぜひ、これらを習慣にしましょう。

※7月末時点の情報です。政府や自治体、専門家が発表する最新の情報を入手するよう心がけてください。

帰宅後

18:00 帰宅

まずは手洗いで、夕飯の前に入浴。早めにウイルスを落としましょう。湯船に10分は浸かる



ウイルスがついた顔や髪の毛を早めに洗ってこ

19:00 夕食

免疫力アップが期待できる食事をする

免疫力を高める食材たっぷりレシピ

※オレンジ色で書かれた材料は免疫力をアップしてくれる食材です。



●豆腐ときのこの納豆汁

材料(2人前)…豆腐1/4丁／納豆1パック／みそ大さじ1／だし汁300cc／しいたけ1枚(なめこやしめじでも良い)／ねぎ少々

①豆腐、しいたけ、ねぎを食べやすい大きさに切る。
②だし汁を煮立てて豆腐としいたけを入れ、火が通ったら、みそを溶き、ねぎを散らす。最後に納豆を加える。



●簡単豚キムチ

材料(2人前)…豚肉200g／キムチ100g／卵1個／にら1/2束／もやし1/2袋／ごま油適量／めんつゆ大さじ1/2／ごま少々

①豚肉は食べやすい大きさに切る。にらは5cm幅に切る。もやしは洗っておく。
②フライパンにごま油を熱して、豚肉の色が変わるまで炒める。
③キムチ・にら・もやしを加えて炒める。火が通ったら、めんつゆで味をととのえ、ごまを散らす。仕上げに生卵をお好みで温泉卵をのせる。



●ほうれん草のおひたし

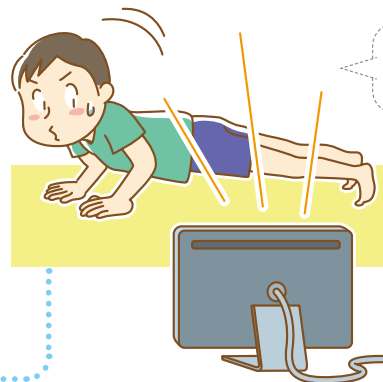
材料(2人前)…ほうれん草1束／かつお節・しょう油各少々

①ほうれん草は4～5cmに切って、濡れたままラップに包んで電子レンジ(600w)で2分加熱する(半分は冷凍保存)。
②冷やして食べやすい大きさに切り、かつお節・しょう油をかける。

くつろぎタイム

20:00 自宅でトレーニング

動画を見ながらエクササイズ



トレーナーと一緒にやっているつもりで頑張る！

手軽に自宅でするおすすめ運動は左ページ下段へ

筋肉は裏切らない！

おすすめ運動動画

●環境省×ナッジアンバサダー谷本道哉のやはや！筋肉元気体操

●【運動でコロナ予防】免疫力アップトレーニングシリーズ〈筑波大学 久野研究室/企画・制作〉

新しくなったKENPOSをご利用ください

① KENPOSポイントがリニューアル！ 被保険者

従来のKENPOSチケットに加え、明治グループ健保組合独自の**健康ポイント**も新登場。
二つ合わせた「新KENPOSポイント」をたくさん貯めて、豪華な賞品と交換しましょう。

ポイント一覧	明治グループ健保組合独自の健康ポイント ※1ポイント＝1円換算
ログインするだけで貯まるポイント	新規登録ポイント（今年度は新規・再登録者全員）100P KENPOSログインボーナス（KENPOSチケット）
参加すると貯まるポイント	20日以上行動記録ポイント25P 20日以上体重入力ポイント25P クイズボーナス（KENPOSチケット）
アプリと連携で貯まるポイント	食事記録ポイント（あすけんアプリと連携）10P 運動記録ポイント（WEBGYMアプリと連携）10P
健診を受診すると貯まるポイント	婦人科検診（人間ドックオプション・定期健診オプション含む）ポイント10P 歯科受診ポイント（健診・治療いずれも可）20P
健康に役立つ行動で貯まるポイント	非喫煙ポイント100P 健診結果閲覧ポイント10P

ポイントアップ
キャンペーン予定！

ポイントのしくみ

KENPOS チケット

※ログイン・PHR入力など、利用者の活動に応じて自動的に付与されるチケット。

健康ポイント制度

※健保組合独自の健康ポイント制度をKENPOS上で実現
今年もウォーキングキャンペーンに向けて、8月末まで初回登録キャンペーンを実施中。未登録の方はぜひご登録を。

抽選でポイントに交換

合算

賞品交換！

② 5年分の健診結果が見られます

平成28年度分から、直近までに受けた健診結果について、「KENPOSセルフケア」ページでまとめて閲覧できます。

検査結果が基準値内に収まっても、毎年の変化をチェックすると、徐々に数値が増えていたり、安定していた数値が突然変化していたりなど、あなたの健康をあらためて意識するポイントが見つかるかもしれません。

■被保険者は、会社で受けた定期健診結果データも表示されます。

■健診結果一覧は、KENPOS トップページから「健診・ヘルスケア」タブの「セルフケア」ページから閲覧できます。個人情報セキュリティのため再度ログインが必要になります。本人以外は閲覧できません。

被保険者

被扶養者※

KENPOSポイントも
もらえる！



※被扶養者ご自身による KENPOS の登録が必要です。

健康応援サイト「KENPOS」はあなたの健康をサポート

株式会社イーウェル <https://www.kenpos.jp/>

みんなの健康応援サイト

KENPOS



初回登録の際はお手元に保険証をご用意ください。

株式会社イーウェル

人間ドック・主婦健診等の受診期限を延長

新型コロナウイルス感染症による緊急事態宣言期間中の各種健診の自粛にともない受診機会が減少したことから、健診申し込みおよび受診期限を延長します。年に一度のからだメンテナンスをお忘れなく！

■対象となる健診

株式会社イーウェルの人間ドック（人間ドックAコース）

主婦健診・家族健診・生活習慣病健診（一般健診A1コース）

女子検診（単独婦人科検診）

単独胃部検診（単独胃部X線/内視鏡検査）

■健診の申し込み／受診期間

令和2年4月1日（水）～**令和2年12月31日（木）**

■お申し込み／お問い合わせ先

健診委託先 株式会社イーウェル <https://www.kenpos.jp/>

健康サポートセンター ☎0570-057091

みんなの健康応援サイト

KENPOS



契約健診機関は、明治グループ健保組合ホームページからPDF版、または、EXCEL版で検索できます

被保険者

もう受けましたか？ 二次健診

被扶養者

職場の定期健診結果はお手元に届きましたか？

健診結果が「要精密検査」「要再検査」と判定された方は、**すぐに専門医の診断（二次健康診断）を受けましょう。**どの診療科に行けばよいかわからないときは、明治グループ健保組合の電話健康相談をご利用ください。

☎0120-542-882（無料）

また、「要経過観察」となった方も、そのまま放置しておいてよいというわけではありません。健診結果には医師のコメントも記載されています。**食生活の改善や運動機会を増やす**など、自分でできる生活習慣の改善に取り組み、次の健診を目標に改善をめざしましょう。

明治グループの健康経営では「二次健康診断受診率の向上」をめざしています

40歳以上
被扶養者

パート先の健診結果を送ってください

イーウェルの主婦健診や人間ドックを受けないで**職場で健康診断を受けている40歳以上の被扶養者の方**

その健康診断結果は明治グループ健保組合の「特定健康診査（メタボ健診）」を受けたものとしてカウントされます

健診結果のコピーと問診票（健診案内冊子同封のチラシまたは明治グループ健保組合ホームページからダウンロード）を明治グループ健保組合に送ってください

1000円分の



をもれなく

プレゼント

■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

■健診項目の詳細 問診票、または、明治グループ健保組合ホームページ「『パート先健診等』結果送付のお願い」をご覧ください

インターネットによる「医療費照会」等のご利用について

明治グループ健保組合のホームページにおいて、「医療費照会等 KOSMO Communication Web」にご登録いただくと、医療費情報（医療費通知明細）が閲覧できるようになっています。

また、医療費等が確定したときは、登録いただいたメールアドレスにお知らせをお送りしています。

医療費情報提供の時期

医療費情報は、医療機関等での診療月の約3ヵ月後から閲覧可能となります。医療機関等の窓口で実際に支払った領収書の金額と間違っていないかをご確認ください。

医療費情報の確定前に確定申告（詳しくは右ページ参照）をする場合は、ご自身で医療費控除の明細書に追記してください（医療機関受診時に発行される医療費領収書をご利用ください）。

- ・10月診療分のデータ提供日：1月中旬
- ・11月診療分のデータ提供日：2月8日頃
- ・12月診療分のデータ提供日：3月8日頃



- A**：医療費情報を紙で出力して確定申告に使用する場合
 通知情報照会 → 医療費照会 → 2020年度で検索 → 印刷用画面表示から印刷
- B**：医療費情報をe-Tax（電子申告）で確定申告に使用する場合
 医療費控除用通知 → 医療費控除用通知（e-Tax向け）ダウンロード画面からダウンロード
 ※ダウンロードは、国税庁が提供するe-Taxへアップロードする場合に使用する機能です。
 e-Taxへアップロードしない場合は、**A**の方法で印刷してご利用ください。



セルフメディケーション税制 控除対象

「セルフメディケーション税制」は、かぜ薬や胃腸薬など、スイッチOTC医薬品※の購入合計額が年間1万2,000円を超えた場合、医療費控除の対象となる特例の制度（令和3年まで）です。ただし、定期健診、予防接種など健康づくりに一定の取り組みをして

いることが条件となるため、申告時には健診結果通知表などの添付、または、提示が必要です。また、購入した医薬品が対象であることを示すドラッグストアなどのレシートや領収書は、自宅等で5年間保管する必要があります。

「セルフメディケーション税制」は、医療費控除の一部であるため、従来の「医療費控除」との併用

はできませんので、どちらかを選んで申告しましょう。

※医師の処方が必要な医療用医薬品から転用された、特定の有効成分をもつ市販薬。OTC（Over The Counter）は薬局などのカウンター越しに販売するという意味。

「セルフメディケーション税制」を選択することもできます

医療費控除とは？

1月から12月の1年間に、家族の分も含めて負担した医療費等が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が還付される制度です。支払った医療費等の金額が10万円（または総所得金額等の5%）を超える場合、税務署に確定申告を行うことで、上限200万円まで課税所得額から控除され、税金が精算されます。

医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額※} - \text{10万円} \left[\text{総所得金額等の5\%のほうが少ない場合はその金額} \right]$$

※健康保険の高額療養費・家族療養費・出産育児一時金、健保組合の付加金など、生命保険の入院給付金など、自治体からの乳幼児等の医療費助成金など

申告の手続き方法は？

申告時期

- ・毎年2月16日から3月15日まで（期日が土曜・日曜の場合は翌月曜日）。
- ・住民票のある地域の税務署で手続きします。
- ・郵送やe-Tax（国税電子申告・納税システム）を利用することができ、スマートフォンからの申告も便利です。

申告時に必要な書類

- ① 確定申告書
- ② マイナンバーカード（お持ちでない方は通知カードと身分確認書類）
- ③ 印鑑
- ④ 医療費控除の明細書
- ⑤ 給与所得の源泉徴収票
- ⑥ 還付金受取口座の預金通帳 など

医療費控除の対象になるもの

- 医療機関等に支払った診療費
- 治療のための医薬品の購入費
- 通院費用や往診費用
- 出産費用
- 入院時の食事療養費等の費用
- あんま・はり・きゅう・マッサージ、柔道整復師の費用（医師が必要と認めた治療目的）
- 義手、義足、松葉杖、義歯等の購入費用（治療目的） など

医療費控除の対象にならないもの

- 健康診断や人間ドック、予防接種の費用
- ビタミン剤や健康食品等の購入費用
- 禁煙治療薬（処方せんなし）の購入費用
- 美容目的の整形手術や歯列矯正費用
- 治療を目的としないめがね、補聴器などの購入費用
- 自己都合による入院時の個室ベッド代
- 自家用車で通院するときの駐車料金やガソリン代 など

★詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。お住まいの管轄の税務署へお問い合わせください。

医療費控除&セルフメディケーション税制

知っておきたい

確定申告



被扶養者の削除について

- 1 今まで被扶養者に認定されていた家族が、就職、離婚、死亡、収入超過等で被扶養者の認定基準を満たさなくなった場合は、被扶養者から削除する手続きが必要です。
- 2 認定基準から外れた方で、本調査時（毎年実施）に被扶養者から削除する手続きがされていない場合は、本調査の調査対象者として「確認調書」と「確認書類」の提出が必要となりますので、ご注意ください。
- 3 今回の調査で被扶養者としての条件を満たしていないことが判明した場合は、その事実が発生した日にさかのぼり、被扶養者資格が喪失となります。
- 4 被扶養者資格を喪失した後に発生した医療費、その他の給付金等については、被保険者に請求しますので明治グループ健保組合へ返還してください。

被扶養者認定について

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いる必要があります。

Q 収入の基準額となる期間とはいつからいつまでですか？

A 今後1年間に得られる収入をみます

収入は「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います（健康保険法上で年間収入は1月～12月までという決まりはありません）。

すでに被扶養者となっており、年の途中でも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（入社）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みます。

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 「所得証明書」の金額が130万円未満であれば、被扶養者になれるか？

A 所得証明書に記載された金額は、その年の1月1日～12月31日までに支払われた課税対象の金額になります。提出された所得証明書の収入金額は目安で

す。非課税収入も含めた金額で被扶養者資格の判定をしています。

※60歳以上または障害年金受給者の場合は、130万円未満を180万円未満と読み替えてください。

被扶養者確認調査にご協力をお願いします

健保組合は、医療費の適正化や公平な保険給付の実施を目的とした「被扶養者の資格の再確認」が義務づけられています。

本年度も、被扶養者資格の確認調査を実施します。7月下旬に配付しました「被扶養者確認調査」を、提出期日までに、必要書類を添付のうえ、事業所の健保事務担当者へご提出をお願いいたします。

明治グループ健保組合の事業運営の適正化のために必要な調査ですので、みなさんのご理解とご協力をお願いいたします。



調査中の照会について

提出いただいた書類の内容を確認後、必要な場合は事業所担当者経由で照会の「通知」を送付します。照会内容の回答および追加書類の提出をお願いします。

調査の結果について

調査の結果、被扶養者の認定基準を満たしていない方には、事業所担当者経由で「結果通知書」（削除）を送付します。被扶養者の削除手続きをしてください。

※扶養資格基準を満たしている方へのご連絡は省略させていただきます。

最初にお読みください

令和2年7月

明治グループ健康保険組合

「健康保険 被扶養者確認調査」実施のご案内

明治グループ健康保険組合(以下、当組合と云う)では厚生労働省の指示(注1)に基づき、被扶養者資格認定および登録状況の確認(検証)調査を実施します。
これは、既に被扶養者として認定されている方が引き続き資格があるかの確認をするものです。当組合の健全運営のために必要な調査ですので、みなさまのご協力をお願いいたします。
なお、当組合で確認を行った結果、被扶養者として認められない場合は、被扶養者資格を失った日まで遡り、削除手続きを行い、医療費等を返還していただくことになりますので予めご了承ください。
また、被扶養者資格を失った日以降の健康保険料の支払い、給付金(医療費)の受取り等については、本来加入すべき健康保険の窓口(国保・協会健保・組合健保等)へご相談ください。

記	
調査対象者	被扶養者全員 ※対象者抽出日:令和2年6月30日 ただし、令和3年3月31日迄に75歳(後期高齢該当者)になる方は対象外
実施期間	令和2年7月～ 【提出期日】各事業所の定めた日 (各事業所の健保事務担当者へご確認ください)
提出書類	●健康保険被扶養者確認調査(以下、「確認調書」)(全員) ●確認書類(全員) ●送金状況報告書(該当者のみ) ●給与支払証明書(該当者のみ)
提出先	事業所指定の提出先 (各事業所の健保事務担当者へご確認ください)
その他	「確認調書」「確認書類」の提出が無いと、被扶養者資格の適否の判断ができません。 よって当組合で定める最終提出日までに書類の提出がなく、検証ができなかった場合は平成31年1月1日または扶養認定日に遡り、被扶養者資格を失います。(保険者決定) 後日、別途、被扶養者の削除手続きを行っていただきます。

【お問合せ先】各事業所の健保事務担当者にお問合せください

明治グループ健康保険組合

▲配付したご案内

被扶養者確認調査とは？

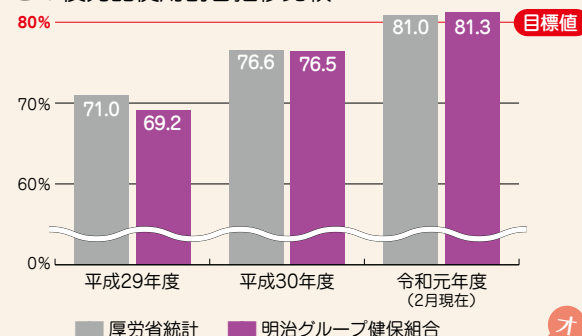
健康保険では、被保険者だけでなく、被保険者に扶養されている家族にも保険給付を行います。この家族のことを被扶養者といいます。被扶養者として認定されるためには、「親族の範囲」と「収入」と「生計維持関係」について一定の条件を満たしていることを公的な書類で証明する必要があります。

被扶養者確認調査では、この一定の条件を引き続き満たしているかどうかを、書類をご提出いただくことで確認します。

ジェネリック医薬品とは？

- 1 新薬の特許期間が終了した後に製造・販売される
 - 2 開発費が安くすむから、価格も安くなる
 - 3 国の定めた厳しい品質基準で承認されている
- 品質・効果・安全性は、新薬と同じです

●調剤医療費の動向（厚生労働省保険局調査課）
との後発品使用割合推移比較



左のグラフは、平成29年度から令和元年度の厚生労働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。令和元年度（2月現在）は、厚生労働省統計、および明治グループ健保組合ともに令和2年の国の目標である80%を達成しました。増え続ける医療費や健康保険料の上昇を抑えるためにも、引き続きジェネリック医薬品のご利用をお願いします。

お薬手帳・アプリのご紹介

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。お薬手帳を調剤薬局に提示すると、薬剤師は「他の症状の薬との併用で副作用がないか」などのチェックができるため、患者はより安全に服用ができるほか、薬代が安くなり医療費が節約できるメリットもあります。医療機関にかかるときは、必ずお薬手帳を持参し、健康管理に役立てましょう。最近では、スマートフォンでお薬手帳機能が利用できるアプリがあり、のみ忘れ防止を知らせるアラームがついている機能がプラスされているなど、便利です。ぜひ活用ください。

★参照：日本薬剤師会ホームページ
「お薬手帳」



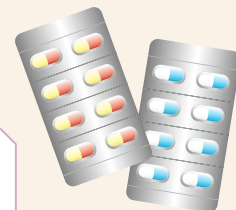
Webサイトにご登録ください

明治グループ健保組合のホームページから「ジェネリック医薬品：KOSMO Communication Web」にご登録いただくと、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ます。また、切り替え可能なジェネリック医薬品が表示されます。まずは、Webサイトに登録し、どんなジェネリック医薬品があるか確認してみませんか？

Webサイトをご利用ください！

ホームページ ⇒ KOSMO Communication Web ⇒ ジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品を試してみませんか？



令和2年度

ウォーキングキャンペーン



1日8,000歩
目指せ48万歩！

コロナに負けない体づくり！



開催期間 9月1日(火)～10月31日(土)

対象者 明治グループ健保組合の被保険者

表彰 毎日の歩数を記録し、開催期間中に48万歩以上歩いた方には、達成賞を贈呈します。

WEB (KENPOS) に参加し、「毎日歩いて48万歩」を達成すると、豪華賞品が当たる抽選会に参加できます。

賞品 話題の製品、カタログギフト など

参加するにはKENPOSへの登録が必要です。

約3分で健康生活をスタート！
今すぐご登録を！

<https://www.kenpos.jp/>
お手元に保険証をご用意ください



←スマホの場合こちらから

KENPOS 検索

健診手続き
もできます

KENPOS ウォーキングアプリなら
自動でKENPOSに歩数入力できます

KENPOSに登録された方は、KENPOSに歩数が自動連携される「KENPOS ウォーキングアプリ」も利用できます！

スマホで簡単！



(AppStore)



(GooglePlay)

※電子端末の機種によっては読み込めない場合がありますので、ご了承ください。

※KENPOSへ確実に反映させるために、1週間に1度はアプリを起動し、確認してください。

※ウォーキング以外の活動を歩数に換算し、KENPOS上で追加入力することも可能です。

【注意事項】■KENPOS利用資格：明治グループ健保組合の被保険者（一般・任意継続）

※新規に明治グループ健保組合に加入された方は、KENPOS利用登録できるようになるまでに、明治グループ健保組合加入後最大2ヵ月程度かかりますのでご了承ください。

■KENPOSは、明治グループ健保組合から委託を受けた、㈱イーウェルが運営しております。

電子マネーギフト券がもらえる未登録キャンペーン実施中(8月31日(月)まで)

健康応援サイト「KENPOS」はあなたの健康をサポート

問い合わせ先

㈱イーウェル KENPOS事務局 <https://www.kenpos.jp/inquiry>
※一部サービス・画面の仕様が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

今年も事業所対抗戦を実施します

令和元年度 事業所対抗戦結果発表

上位3位までの事業所は、右記のとおりとなりました。こちらの事業所には賞品として防災用品を、参加された被保険者全員に贈呈しました。

順位	事業所	順位	事業所	順位	事業所
1位	倉敷工場	1位	岐阜工場	1位	東海明治㈱
2位	本別工場	2位	農薬日本支店	2位	明治油脂㈱
3位	埼玉工場	3位	小田原工場	3位	四国明治㈱
					関係会社グループ

明治グループ健保組合のキャラクターが誕生しました！

健康を広めるために、健康の星からやってきた「めいちゃん（明ちゃん）」と「けんけん（健犬）」。

明るく元気いっぱいふたりが、明治グループ健保組合のみなさんの健康づくりを応援します！



めいちゃん
(明ちゃん)

魔法使いの女の子で、頼りになるしっかり者。太陽の形をしたステッキで、健康の魔法をかけることができる。



けんけん
(健犬)

めいちゃんに弟子入りの犬で、健康の魔法使いをめざして奮闘中！みんなの健康を願う気持ちは人（犬？）一倍のがんばり屋さん。

オンライン禁煙プログラム参加者を募集中

●通院しなくても、自分のスマートフォンやパソコンで、専門医による禁煙のオンライン診察が受けられます。

●プログラムの費用総額は6万2,700円(税込)。うち、自己負担額は1万1,000円。残りは明治グループ健保組合が負担。

…禁煙外来(保険適用・通院治療)での標準的な自己負担額は1万3,000～2万円です。

プログラム内容：2ヵ月間、オンライン上で医師との面談4回と服薬治療を受けます。

終了後6ヵ月間、フォローメールがあります。

申し込み締切：令和2年9月30日 先着50名限定(被保険者のみ)

申し込み/お問い合わせ先：(株)リンケージ ☎03-6452-8916

<https://goo.gl/forms/gzVn4bUtpke083NF3>



昨年度参加者の
成功率は約8割!
あなたもチャレンジ
しませんか

※お申し込みの際には、保険証の記号・番号が必要です。お手元に保険証をご用意ください。

インフルエンザ予防接種の費用補助を行います!

インフルエンザは、予防接種を受けることでかかりにくく、重症化しづらくすることができます。

明治グループ健保組合では、今年もインフルエンザ予防接種の費用補助を行います。

対象期間：10月から12月末日まで

流行してきたら…予防ワンポイント

- ◎ 大勢で密集することは避け、時差通勤やオンライン会議・飲み会を活用
- ◎ 室内では加湿器などを使用して適度な湿度にする・換気も大切
- ◎ こまめに手洗い30秒、必要に応じてアルコール消毒
- ◎ マスクを忘れずに正しく着用、せきエチケットも心がけて



インフルエンザも新型コロナウイルスも 感染症対策は「かからない」「うつさない」ことが大切です

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明治グループ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

0120-542-882

24時間・年中無休 無料

※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。



常備薬のあっせんは前号をもって終了しました