

あなたに役立つ情報が満載！

けんぽ

No.178 令和3年 夏・秋号

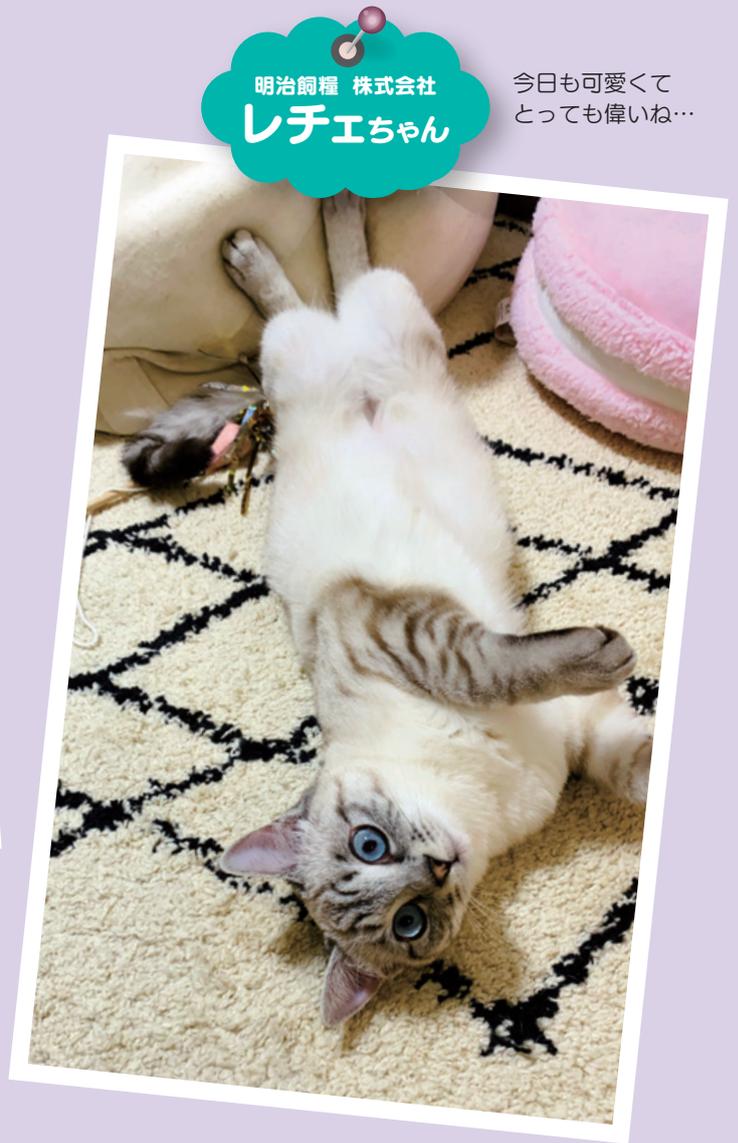


- * 常務理事就任のご挨拶
- * 令和2年度決算のお知らせ
- * コラボヘルスが本格始動



Meiji Seikaファルマ 株式会社
トックくん

食いしん坊の
4歳のパグです!!



明治飼糧 株式会社
レチエちゃん

今日も可愛くて
とっても偉いね…

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(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/>



常務理事就任のご挨拶



明治グループ健康保険組合
常務理事
津嶋 健司

平素より当健保組合の事業運営にご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。
この度、常務理事に就任いたしましたので、ご挨拶申し上げます。

今般のコロナ下、給与や賞与の引き下げにともない健保組合の収入を支える健康保険料が減り、メディアでも報道されましたように、多くの健保組合が財政危機に瀕しています。また、2022年から2025年にかけては、いよいよ団塊世代が後期高齢者に突入することで医療費の急増が予想され、我が国の皆保険制度は危機に直面すると言われています。

こういった中、被扶養者も含めると約3万人弱を抱える当健保組合としましては、「健康経営」に基づく企業価値向上を目指す事業会社と、いっそう連携を強化し（「コラポヘルス」）、各種取り組みを行ってまいります。何のために健保組合が存在するのかという原点と、将来に向け当健保組合がどのように機能していかねばならないのかを常に念頭に置き、事業運営を行ってまいります。

皆様におかれましても、各自それぞれが、自己管理の大切さを認識され、明治グループとしてさらなる向上が実現できますよう、ご協力をお願い申し上げます。就任のご挨拶とさせていただきます。

令和2年度決算が確定しました

黒字となるも、高齢者の医療費が現役世代を上回る過重な負担

明治グループ健保組合の令和2年度決算が、7月15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

高齢者の医療費は前年度比31%の大幅増

収入の大部分を占める健康保険収入は前年度比0.5%減の90億9315万円となりました。
支出は、医療費の給付である保険給付費が同比5.0%減の37億3882万円でした。高齢者医療制度の支援にあてられる国への納付金・

支援金は同比31.4%増の38億460万円となりました。また、みなさんの健康づくりへのサポートとして保健事業費に4億2325万円を支出し、疾病予防を中心としたさまざまな取り組みを実施しました。

一般勘定		
科目	決算額(千円)	被保険者1人当たりの金額(円)
● 収入		
健康保険収入	9,093,146	605,604
調整保険料収入	123,920	8,253
繰越金	600,000	39,960
国庫補助金収入	92,794	6,180
財政調整事業交付金	155,125	10,331
雑収入	31,791	2,117
合計	10,096,776	672,446
経常収入合計	9,120,511	607,427
● 支出		
保険給付費	3,738,816	249,005
納付金・支援金	3,804,595	253,386
保健事業費	423,247	28,188
財政調整事業拠出金	119,410	7,953
事務費	178,402	11,882
その他	6,909	461
合計	8,271,379	550,874
経常支出合計	8,151,674	542,902
収支差引額	1,825,397千円	
経常収支差引額	968,837千円	

介護勘定

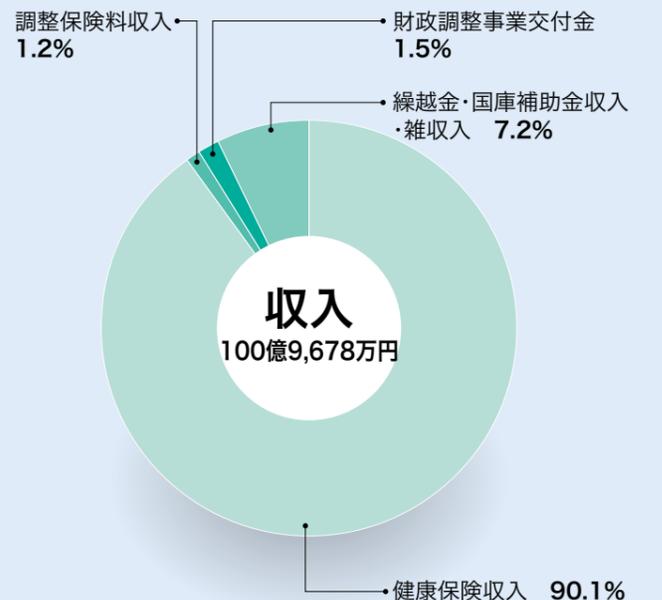
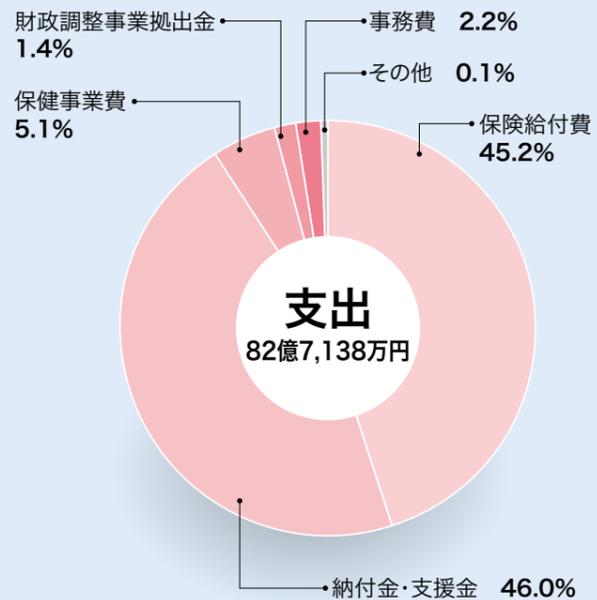
国へ10億7681万円を介護納付金として納付

介護保険収入は10億3821万円、繰越金などを加えた収入総額は10億9318万円でした。
一方、支出の大部分を占める介護納付金は10億7681円で、支出総額は10億7694万円となり、収支差引額1624万円となりました。

介護勘定		
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人当たりの金額(円)
● 収入		
介護保険収入	1,038,211	113,144
繰越金・繰入金・国庫補助金受入・雑収入	54,969	5,990
合計	1,093,180	119,135
● 支出		
介護納付金	1,076,813	117,351
介護保険料還付金	126	14
合計	1,076,939	117,365

※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 収支の割合



「健康経営」を支える当健保組合の保健事業

1 生活習慣病予備群や重症者を減らす

① 特定保健指導（メタボ保健指導）の効果的な実施

→ 工夫を凝らしたプログラムの作成

メタボは生活習慣病の温床。内臓脂肪を減らせば動脈硬化を予防できます。

健診同様、特定保健指導をきちんと受けて生活習慣病を予防しましょう！

初回面談は、事業会社の協力をいただいていますので、就業時間内に受けられます。

② 健診後、治療が必要と判定された人への受診勧奨サポート

→ 重症化予防通知

わかりやすい動画で受診の必要性について理解を促

します。さらに保健師の電話サポートで、今のからだの状態や将来のリスクを説明し、治療に結びつけます。



③ 生活習慣病の治療をしているが、なかなか数値が良くならない方へ

→ 重症化予防治療者プログラム

New!

医療機関の診療で十分な改善に結びついていない原因を、専門の指導員がていねいにヒアリングして見つけます。指導期間中に血圧計・持続血糖測定・活動計を利用しながら、自己チェックで気づきを促し、指導員が生活習慣改善をサポートします。

2 運動習慣をつけるきっかけづくりに



運動不足の解消に「日常で歩く」を習慣化するためのチャンス！

ウォーキングキャンペーンの参加率・達成率アップを、

明治グループ全体の目標にしています。

KENPOS アプリ、WEBGYM アプリを活用して、自宅でのトレーニングを取り入れると、筋力・持久力がアップできます。楽しく運動して健康になりましょう！

3 健康セミナーで健康について学ぼう！（事業会社向け）

健康啓発セミナーの開催費用を明治グループ健保組合が負担しています（1事業会社1回/年、10名以上の参加）。

コナミスポーツまたはセントラルスポーツのセミナー利用、または、近隣スポーツ施設委託や事業会社の独自企画が対象となります。

明治グループ健保組合保健師による健康セミナーの開催

事業所単位で利用することができます。Web やビデオ講座でも実施可能です（テーマ：生活習慣病中心、セミナー時間30分程度）。

New!

4 禁煙したい人のサポート



明治グループ健保組合は喫煙者へ禁煙を強くすすめています。たばこは病気発症のリスクを確実に上げる原因です。実際に、喫煙者の有病率が高いことがデータ分析で証明されています。

① オンライン禁煙支援

→ 禁煙外来受診と同じように、自宅で禁煙指導を自己負担額1万1,000円で受けられます。

② ニコチンガムで短期間禁煙チャレンジ

→ 「自信がないけれど、まずは禁煙に挑戦してみたい」人におすすめです。自己負担額2,200円。

New!

当健保組合 & 明治HD の コラボヘルスが本格始動します！

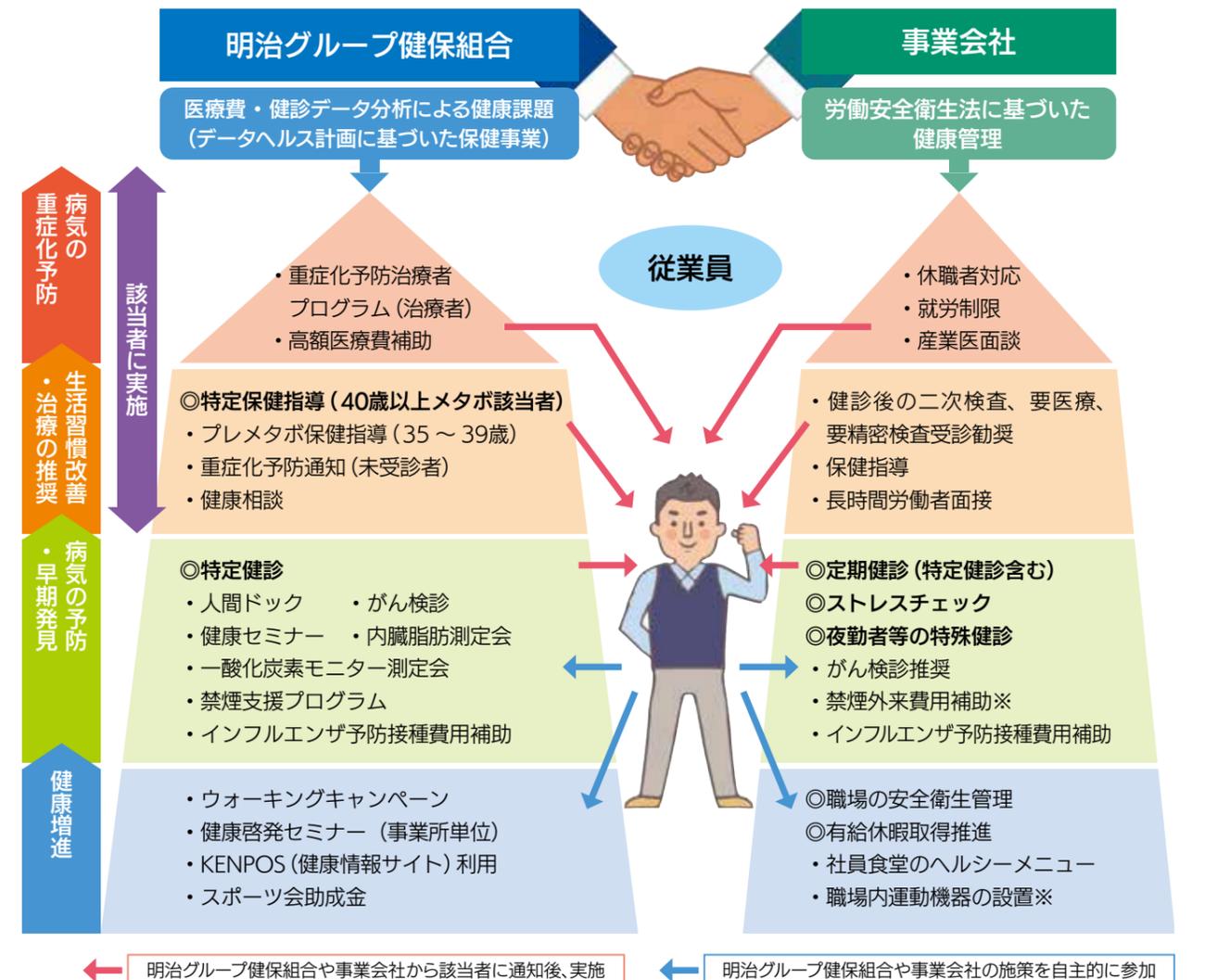
コラボヘルスとは

明治グループ健保組合と事業会社が積極的に連携し、明治グループ健保組合加入者（従業員・家族）の病気の予防・健康づくりを効果的・効率的に実行することです。

一人一人の従業員に対して明治グループ健保組合と事業会社が共同で施策を強化・展開し、みなさんの健康をサポートしています。

従業員が元気で働くことができると、①生産性が高まり、企業価値が向上 ②医療費削減（明治グループ健保組合財政の強化）につながります。「健康経営」を推進していくためにコラボヘルスが重要なのです。

明治グループ健保組合と事業会社の健康施策の内容は？



明治グループ健保組合と事業会社が私たちの健康を両サイドからサポートしてくれているんだね♡



明治グループ健保組合のいろいろなサービスを積極的に利用すれば、より健康になれるんだね！

KENPOSでカンタン健康管理

みんなの健康応援サイト

KENPOSで日々の健康が記録できます

歩数 ・毎日の歩数を記録 ・健保内ランキングやKENPOSウォーキングマップも楽しめます ・アプリで自動連携	運動 ・WEBGYMアプリと連携で、手軽にできる運動動画を初級から上級まで1,500本以上利用可 ・毎日の消費カロリーを記録
体重 ・体重・体脂肪率・腹囲・BMIを記録 ・グラフで推移を見える化	食事 ・あすけんアプリと連携で、摂取カロリーや栄養バランスをチェック。栄養士の個別アドバイスが毎日もらえます ・毎日三食の摂取カロリーを記録
行動 「階段を使う」「野菜を食べる」「手洗い・うがい」「背筋を伸ばす」など10の行動目標で意識付け	
睡眠 睡眠時間の管理は疲労回復・ストレス解消などに有効。睡眠の質を高めて、快適な生活に	

1日1回各項目へ記録することで、それぞれKENPOSチケットがもらえます。KENPOSチケットは10枚で1回抽選ゲームに参加でき、抽選で500～1ポイントが当たります(1ポイント=1円換算)。ポイントは明治グループ健保組合独自の健康ポイントと合算して、素敵な商品と交換できます。

※ポイントには有効期限があります。KENPOS「ポイント通帳」でご確認ください。
 ※ポイントは、商品相当額の外に送料が必要な場合があります。



5年分の健診結果がまとめて見られます

突然変化した数値、増え続けている数値はありませんか？

会社の定期健診結果も記載



閲覧ポイントももらえるよ！

KENPOS トップページ → 「健診・ヘルスケア」タブの「セルフケア」ページへ。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。

KENPOSアプリならもっと便利

★「KENPOSアプリ」の登録方法等は次のウォーキングキャンペーンのページをご覧ください

- ・アプリで一度ログインすれば、以後はID、PW省略でKENPOSにアクセス可能
- ・歩数(自動連携)や体重の記録が簡単に
- ・健診結果のセルフケア画面も見られる

アプリ起動でKENPOSチケット1枚GET



アプリ入手は アプリケーションストアから「KENPOSアプリ」で検索、ダウンロードしてください。



※【旧】KENPOSウォーキングアプリのデータ連携は6月末で終了しました。歩数の自動連携はKENPOSアプリをご利用ください。

KENPOSよくある質問

- | | |
|--|---|
| Q 初回登録欄に入力すると「すでに初回登録がお済みです」と表示されます | A 以前にKENPOSをお使いの方は「初回登録」できません。「ログイン」欄からお入りください |
| Q メールアドレスが変わったのでログインできません | A 「ログイン」時のIDは変更前のメールアドレスが使えます。ログイン後にKENPOS内の「マイページ」からメールアドレスを変更してください |
| Q パスワードも秘密の質問の答えも分からないので登録をリセットしたい | A ㈱イーウェル健康サポートセンター TEL0570-057091にお問い合わせください。なお、保有ポイントや健診申し込み、健診結果等はリセットされませんのでご注意ください |

今年も受けよう！人間ドック・主婦健診

■対象となる健診

(株)イーウェル 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)

年に一度のからだメンテナンスをお忘れなく
 感染症の少ない時期にお早めに

■健診の申込/受診期間 令和3年10月31日(日)まで

■お申し込み/お問い合わせ先

健診委託先 (株)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版でも検索できます

被保険者

健診結果を受け取ったら…

被扶養者

異常なし

すばらしい！
 日頃から食生活や運動習慣を意識してお過ごしになっています。努力の賜物です。体重測定を習慣化し、健康のパロメーターにしましょう。

経過観察

すぐに健康に影響は無くても注意が必要です。原因となる生活習慣(アルコール、食事、運動など)が特定できれば、自分で改善することで正常な数値に戻せます。

要精密検査・要治療

今すぐ専門医への受診と詳しい検査を受けましょう。自覚症状のない早期段階での受診が肝要です。治療中でも数値が改善しない方は治療方針を主治医にご相談ください。

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もご利用ください(裏表紙参照)

☎0120-542-832 (無料)

要精密検査・要治療・要医療の判定が出たら必ず医療機関を受診してください。受診費用は健康保険適用での自己負担額(3割負担)となります。会社の従業員への健康配慮に加え、みなさんも健康に働けるよう努めましょう。

腹囲、BMI、尿検査、血液検査を含む

パート先での健診結果票を送ってください

40歳以上被扶養者

(株)イーウェルの主婦健診や人間ドックを受けないで、お勤め先にて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。健康診断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健保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。

1,000円分のQUOカードをもらえなくプレゼント

- 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
- 健診項目の詳細は、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

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いただけます。

●糖尿病の薬2週間分の例(令和3年4月現在の薬価)

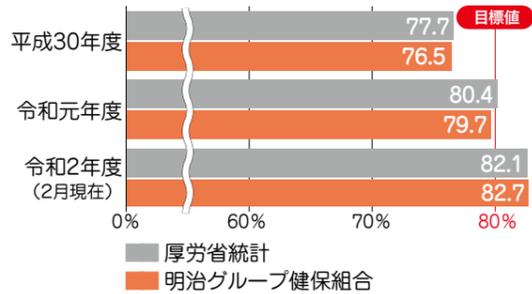
<p>先発医薬品を選ぶと…</p> <p>バイスン錠 0.2mg 24.8円/1日3回</p> <p>自己負担(3割) 310円</p> <p>参考 1年間だと8,140円!</p>	⇒	<p>ジェネリック医薬品を選ぶと…</p> <p>ボグリボース錠 0.2mg 10.1円/1日3回</p> <p>自己負担(3割) 120円</p> <p>参考 1年間だと3,310円!</p>
--	---	--

Q 服用している薬にジェネリックがあるか知る方法は?

A いつもかかっている調剤薬局におたずねください。または、下記のサイト「かんじゃさんの薬箱」(日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会)でも調べることができます。

かんじゃさんの薬箱 検索
(http://www.generic.gr.jp/)

●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



Q ジェネリックを使う人が増えています

A 当健保組合における令和2年度(2月現在)のジェネリック医薬品の使用率は、国の目標値である80%を超えました(グラフ参照)。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願います。

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」



ジェネリック医薬品を利用すれば薬代がお得ー！

ジェネリックは、新薬(先発医薬品)と有効成分や効能が同じなのに、新薬よりも価格が安い薬です。いつもの薬をジェネリックにすれば、みなさんが負担する薬代が節約できます。

外出自粛で運動不足になっていませんか？ ウォーキングにぜひご参加ください

令和3年度 ウォーキングキャンペーン

- 開催期間** 9月1日(水)～10月31日(日) ※WEBサイトでの歩数入力には11月14日まで有効。
 - 対象者** 明治グループ健康保険組合の被保険者
 - 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。
 - 賞品** 話題の製品、カタログギフト、電子ギフト
- WEBサイト **KENPOS** から参加し「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。

テレワークでの運動不足解消に！



■KENPOS登録方法のご案内

歩数を自動で入力したい…新しい「KENPOSアプリ」で！「KENPOS ウォーキングアプリ」がリニューアル。「KENPOS アプリ」として機能がパワーアップし生まれ変わりました。WEBサイト「KENPOS」とスマホの「KENPOS アプリ」を自動連携してカンタン入力。※KENPOSへ確実に歩数を反映させるために、1週間に1度はアプリを起動し連携を確認してください。

① WEBサイト「KENPOS」に登録

お手元に保険証をご用意のうえ、WEBサイト「KENPOS」へアクセスし、登録してください。



②「KENPOSアプリ」をスマホにダウンロード



- ① お持ちのスマートフォンに「KENPOS アプリ」をダウンロード。
- ② 「KENPOS アプリ」のプライバシーポリシーをチェック。
- ③ WEBサイト「KENPOS」のログインIDとパスワードを入力しログイン。
- ④ 「KENPOS アプリ」の初回設定をする。
- ⑤ 歩数や体重データを取得するためスマホにインストール済みの健康デバイスを選択する。あとから変更可能です。

③スマホの「KENPOSアプリ」とWEBサイト「KENPOS」の連携設定が完了

「KENPOS アプリ」のご利用には、WEBサイト「KENPOS」への登録があらかじめ必要です。
ご注意 「KENPOS アプリ」単独ではウォーキングキャンペーンでの歩数自動連携はできません。
 【旧】KENPOS ウォーキングアプリ」とWEBサイト「KENPOS」との連携は6月末で終了しています。

* WEBサイト「KENPOS」および「KENPOS アプリ」のお問い合わせ先 KENPOS事務局 https://www.kenpos.jp/inquiry

紙面参加は今年が最後となります。WEB抽選会にも参加できる「KENPOS」からのご参加を！

☆パプリカ：パプリカは活性酸素の働きを抑え、細胞の老化を防ぐ抗酸化力が高く「ビタミンE」と呼ばれる、ビタミンA（カロテン）、C、Eを豊富に含んでいます。生のままでも加熱してもおいしく食べられますが、油で炒めればビタミンAとEの吸収率がよくなります。

☆きゅうり：むくみ解消に役立つカリウムや、美肌作りに欠かせないビタミンC、便秘解消に効果的な食物繊維も多く含まれるきゅうり。カリウムやビタミンCは水溶性の栄養素のため、水にさらさず生で食べると効率よく栄養がとれます。

夏野菜のチキンライス弁当

1人分 (合計) エネルギー 482kcal
塩分 2.7g

夏野菜のチキンライス

材料 (作りやすい分量/4人分)

- 米 …… 2合
- 鶏もも肉 …… 1/2枚 (100g)
- スッキーニ …… 1/2本 (85g)
- なす …… 1本 (80g)
- パプリカ(赤) …… 1/2個 (75g)
- ▲ ケチャップ …… 大さじ5
- ▲ 塩 …… 小さじ1/4
- バター …… 10g

作り方

- ① 米を研いで、炊飯器の2合目の目盛りよりもやや少なめに水を加えて30分以上浸水させる。
- ② 鶏もも肉は小さめの1口大に切る。スクッキーニ、なす、パプリカは8mm角に切る。
- ③ ①に▲を混ぜて②をのせて、通常どおり炊飯する。
- ④ 炊き上がったら、バターを加えて混ぜ合わせる。

レンチンオムレツ

材料 (1人分)

- 卵 …… 1個
- ▲ 牛乳 …… 小さじ1
- ▲ 塩・こしょう …… 各少々

作り方

- ① ボウルに卵を割り入れ、▲を加えて混ぜ合わせる。
- ② 耐熱の平皿にラップをして①を流し込み、電子レンジ(600W)で1分ほど加熱する。
- ③ いったん取り出して、卵を半分に折りたたんでラップで包み、電子レンジ(600W)で再度30秒ほど加熱する。
- ④ チキンライスの上にのせる。

きゅうりの梅和え

材料 (1人分)

- きゅうり …… 1/2本 (50g)
- 梅干し …… 1/2個
- ごま油 …… 小さじ1/2

作り方

- ① きゅうりは4cm幅のぶつ切りにする。梅干しは包丁でたたいてペースト状にする。
- ② ポリ袋に①とごま油を入れてめん棒でたたく。



パパッと
15分で完成!

時短バランス弁当

夏のお弁当作りは、食中毒が心配です。梅干しや酢、しょうがなど、抗菌効果のある食材を活用しましょう。忙しい朝の時間を少しでも短縮でき、かつ、栄養バランスもバッチリのお弁当レシピをご紹介します。

料理制作 ■ 中村 りえ (管理栄養士)
撮影 ■ 奥山 サトル
スタイリング ■ 小川 雅代



*つけ合わせ野菜はエネルギー・塩分量に含まれません。
*ごはんの炊飯時間は調理時間に含まれません。



鶏と豆腐のふんわりつくね弁当

1人分 (合計) エネルギー 472kcal
塩分 2.5g

鶏と豆腐のふんわりつくね

材料 (1人分)

- 鶏ひき肉 …… 70g
- 絹ごし豆腐 …… 50g
- コーン …… 10g
- ▲ 枝豆 …… 9粒
- ▲ しょうが(すりおろし) …… 小さじ1/2
- ▲ 片栗粉 …… 小さじ1
- ▲ しょうゆ …… 小さじ1
- ▲ みりん …… 小さじ1/2
- ごま油 …… 小さじ1/2

作り方

- ① ボウルに▲を入れて、粘りけが出るまでよく混ぜ、小判型につくねを成形する。
- ② ▲を混ぜ合わせて、たれを作る。
- ③ フライパンにごま油を入れて、中火にかけて①を焼く。焼き色がついたら裏返す。
- ④ 火が通ったら、フライパンから一度つくねを取り出し、②をフライパンに入れる。
- ⑤ 煮立ったらつくねをフライパンに戻し入れて、たれをよくからめる。

パプリカの和風ピクルス

材料 (1人分)

- パプリカ(赤) …… 1/4個 (35g)
- パプリカ(黄) …… 1/4個 (35g)
- ▲ だし汁 …… 100mL
- ▲ 酢 …… 30mL
- ▲ しょうゆ …… 小さじ2
- ▲ みりん …… 小さじ1

作り方

- ① パプリカはそれぞれ細切りにする。
- ② 耐熱容器に▲、①を入れて、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱し、5分ほどおいて味をなじませる。

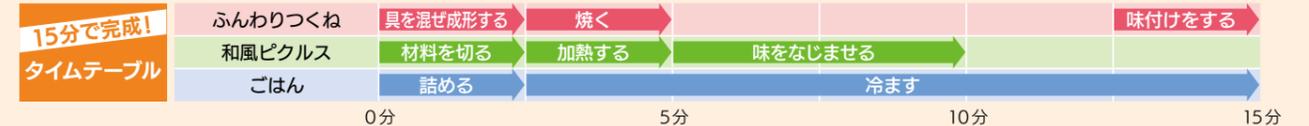
ごはん

材料 (1人分)

- 白米 …… 150g
- 梅干し …… 1/2個
- 白ごま …… 小さじ1/2

作り方

- ① ごはんに刻んだ梅干し、ごまを混ぜてお弁当に詰める。



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。

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 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。

3 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」で考えます。

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、そこから今後の1年間の収入が基準額未満であるかどうかによって、被扶養者資格を継続するか否かが決まります。被扶養者として

認定された後も、常に収入が月額限度額を下回っている必要があります。

※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。
※収入には非課税の交通費も含まれます。

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)	7万	6万	12万	11万	13万	9万	13万	14万	8万	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ます。「所得証明書」の金額が130万円未満というこ

とだけで被扶養者になれる、ということはありません。「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必要があります。

※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月中旬に配付しました「被扶養者確認調査」に、必要書類を添付のうえ、提出期日までに、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。



最初にお読みください

令和3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(検認)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に、削除手続きを行い、医療費等を返還していただくことと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。

調査対象者 被扶養者全員

※対象者抽出日:令和3年6月30日
ただし、令和4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3年7月~

【提出期日】各事業所の定められた日
(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書(以下、「確認調査書」)(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)
- 新型コロナウイルスワクチン接種業務に従事した際の収入にかかるとの申告書(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

「確認調査書」・「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、検認ができなかった場合は令和2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。

注1 健康保険法施行規則第50条
(保険者は、毎年一定の期日定め、被保険者証の検認若しくは更新または被扶養者に係る確認をすることができます)
厚生労働省健康保険局長通知保第1029004号
(被扶養者証の検認については、保険給付適正化の観点から毎年実施すること)
※厚生労働省健康保険局長通知保第1029005号
(健康保険証の検認または更新に際しては、被扶養者の認定の適否を再確認すること)
●個人情報保護法および当組合の個人情報保護に関する基本方針に基づき実施いたします。

【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。

交通事故などの第三者行為で治療を受けたら、 健保組合への連絡を！

交 交通事故など、第三者（他人）の行為によって生じたけがや病気については、原則として医療費は全額、加害者が負担するべきもので、健康保険を使うことはできません。

もし、健康保険を使って治療を受ける（あるいは受けた）場合は、当健保組合にご連絡いただき、所定の書類のご提出をお願いします。



「第三者行為による傷病届」の提出をお願いします

保険証を使って治療を受ける（受けた）際の医療費は、当健保組合が一時的に立て替えているだけであり、負担した医療費は、当健保組合から加害者に請求することになります。この請求には、被害者から「第三者行為による傷病届」等を当健保組合に提出いただく必要があります。

示談をする場合は、

事前に当健保組合に連絡を

加害者から示談を提案されることがありますが、安易に応じないようにしましょう。示談をしてしまうと、後遺症が現れて治療したときの医療費を加害者に請求できなくなる場合があります。示談をする場合は、事前に当健保組合にご連絡ください。

第三者行為に該当するケースの一例



自動車や自転車事故でけがをした



けんかに関わり込まれてけがをした



飲食店の料理で食中毒になった



運動中に相手の故意の反則や不注意でけがをした



他人の飼い犬にかまれた



工事現場からの落下物などでけがをした

仕事中・通勤中のけがには労災保険が適用されます。 こんな場合は健康保険が使えません

医 療機関にかかるとき、健康保険が適用されるのは、業務外の病気やけがに限られています。そのため仕事中や通勤中のけがには健康保険を使うことができません。労災保険が適用されます。労災保険は会社が加入しており、医療費については全額給付されますので、原則として患者の自己負担はありません。



治療は労災指定の医療機関で受けてください

治療にあたっては労災指定医療機関を受診してください。もし、緊急時や近くに労災指定医療機関がない場合は、指定外の医療機関でも受診ができます（この場合、医療費はいったん全額自己負担し、その後、ご自身で労働基準監督署に必要な書類を提出し、還付金を請求することになります）。

いずれの場合も、医療機関には「労災保険」であることを伝え、健康保険を使わないでください。

● 労災指定医療機関

……原則自己負担なし

● 労災指定外の医療機関

……全額立て替え払いをして、後日、労働基準監督署へ請求し、払い戻しを受けます

労災保険が適用されるケース

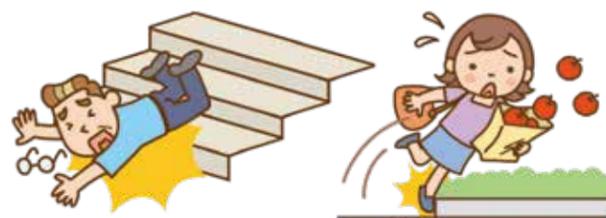
① 仕事中にけがをしたり、病気になったとき（業務災害）

仕事中のほか、移動中や出張中などにけがをした場合も労災保険の適用となります。また、仕事との因果関係がはっきりしている病気も対象となります。

② 通勤中にけがをしたり、病気になったとき（通勤災害）

通勤中のけがや病気も労災保険の適用となります。なお、通常の通勤経路のほか、帰宅中に日常生活に必要なちょっとした用事をすませたのち、通常の経路に戻った場合も通勤中と認められます。

例) 通勤中の駅で転んだ／通勤経路のスーパーやコンビニで日用品を買った後、帰り道でけがをした／いつもの道が工事中で回り道をしたときにけがをした など



禁煙プログラムにチャレンジしませんか

通院しなくても、お持ちのスマートフォンやパソコンで禁煙にチャレンジできます。
2つのプログラムからお選びください。当健保組合が費用の補助を行います。

対象者 被保険者（2つのプログラム合計先着50名） 申し込み締切 令和3年9月30日

申し込み/お問い合わせ先 (株)リンケージ ☎0120-33-8916 sd@linkage-inc.co.jp

① オンライン禁煙プログラム

- 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10ヵ月間、フォローメールがあります。
- 参加費用6万2,700円のうち、自己負担額は1万1,000円！
- 申し込みはこちら→



② ノンスモ禁煙サポートプログラム

- 数日間の禁煙体験ができます。禁煙のノウハウをメールでサポート。支給される禁煙補助剤を自分のペースで使用。禁煙サポーターへの質問も可能です。
- 参加費用5,500円のうち、自己負担額は2,200円！
- 申し込みはこちら→



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、時差通勤やテレワーク・オンライン飲み会を活用
- ◎ 室内では加湿器などを使用して適度な湿度を保つ
- ◎ 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。