

あなたに役立つ情報が満載！

# けんぽ

No.179 令和4年 春号

- \* 令和4年度 予算のお知らせ
- \* 保健事業年間カレンダー
- \* 各種健診のご案内



株式会社 明治  
ロンちゃん

奇跡の1枚です！

Meiji Seikaファルマ 株式会社  
めぐちゃん

おしゃれが大好きな  
女の子です



株式会社 明治  
ひなちゃん

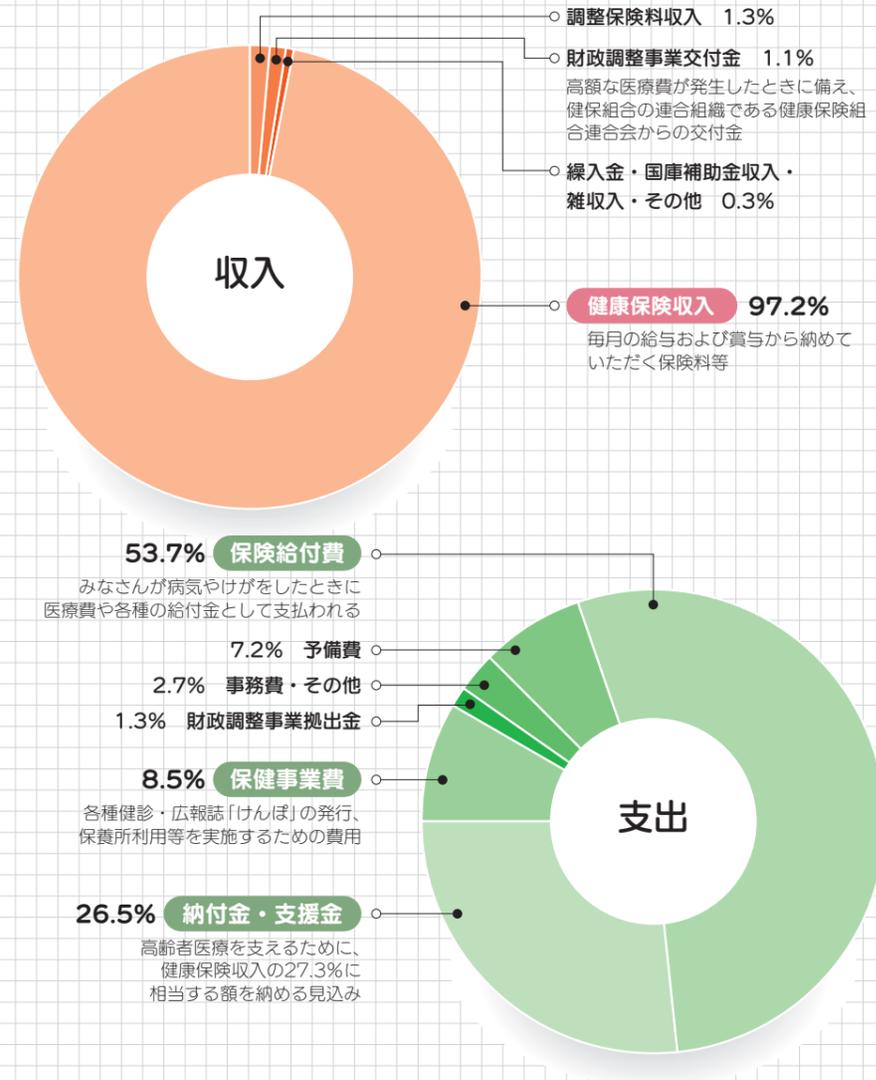
うちの箱入り娘♥  
一歳半です

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



黒字を見込むも、今後は医療費増加で  
 予断を許さない状況

一般勘定 収支の割合



一般勘定

● 収入			● 支出		
科目	予算額(千円)	被保険者1人当たりの金額(円)	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	8,675,864	619,218	保険給付費	4,795,331	342,255
調整保険料収入	118,493	8,457	納付金・支援金	2,368,570	169,051
繰入金	3	0	保健事業費	758,110	54,108
国庫補助金収入	6,445	460	財政調整事業拠出金	118,494	8,457
財政調整事業交付金	100,000	7,137	事務費	230,626	16,460
雑収入・その他	21,444	1,530	その他	12,525	893
合計	8,922,249	636,803	予備費	638,593	45,578
経常収入合計	8,700,559	620,981	合計	8,922,249	636,803
			経常支出合計	8,161,102	582,478

介護勘定

● 収入			● 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等1人当たりの金額(円)	科目	予算額(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)
介護保険収入	1,151,838	128,870	介護納付金	1,079,419	120,767
繰越金・繰入金・雑収入	2,004	224	介護保険料還付金・積立金・一般勘定繰入	302	34
合計	1,153,842	129,094	予備費	74,121	8,293
			合計	1,153,842	129,094

※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

明治グループ健保組合の令和4年度予算が、先  
 日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。

○主な財源となる健康保険収入は、前年度より被  
 保険者数の減少が見込まれるため前年度予算比  
 1・5%減少の86億7,586万円を見込んで  
 います。

○主な支出である保険給付費は、前年度予算比  
 1・4%増加の47億9,533万円を見込んで  
 います。

○全国における新型コロナウイルス感染症による  
 受診控え等の影響もあり、前期高齢者納付金  
 が前年度予算より約11億円減少となりました。  
 この結果、高齢者医療制度への拠出金(納付  
 金・支援金)は、前年度予算比35・7%減少の  
 23億6,857万円を計上しています。

○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8・5%にあたる7億5,811万円  
 を充てます。前年度予算より約1・5億円増加  
 し、さらなる事業の強化・拡充を図っていま  
 す。

○以上の結果、補助金を除くと、実質的な収支  
 は、経常収入87億56万円、経常支出81億6,110  
 万円、経常収支5億3,946万円の黒字を見  
 込んでいます。



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4年度は、介護納付金が前年度より約0・  
 7億円減額が見込まれるため、介護保険料率は  
 据え置くこととします。なお、令和5年度以降  
 の介護納付金は増加が想定されており、財政的  
 には厳しい状況が続くことと変わりがありません。

# 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
<b>広報物</b>	広報誌「けんぽ」発行					●							●	明治グループ健保組合独自の記事を中心に、役立つ情報をご自宅にお届けします。
	育児冊子「赤ちゃん！」の配付		←	←	←	←	←	←	←	←	←	←	←	お子様のすこやかな育成のため、赤ちゃんとママ社発行の月刊誌を1年間配付します。
<b>ホームページ</b>	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。
<b>医療費情報</b>	医療費照会・ジェネリック医薬品	←	←	←	←	←	←	←	←	←	←	←	←	最新の情報をホームページより閲覧できます。
	ジェネリック医薬品促進通知					●			●				●	医療費抑制のための通知をご自宅に送付します。
<b>各種健康診断</b>	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、10ページをご覧ください。10月は予備期間となります。9月末までに受診してください。
	女子検診(乳がん・子宮頸がん)													
	主婦健診													
	家族健診													
	生活習慣病健診													
	定期健康診断(特定健康診査含む)	←	←	←	←	←	←	←	←	←	←	←	←	
<b>変更</b> ネットワーク歯科健診・歯周病検査	←	←	←	←	←	←	←	←	←	←	←	←	令和3年度より毎年実施に変更しました。	
<b>疾病予防</b>	重症化予防対策								●				●	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	←	←	←	←	←	←	←	←	←	←	←	←	明治グループ健保組合の保健師または外部委託による指導・相談を行います。
	インフルエンザワクチン補助金							←	←					明治グループ健保組合として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)。詳細については次号をご覧ください。
	禁煙サポートプログラム	←	←	←	←	←	←	←	←	←	←	←	←	オンライン等でサポートが受けられます。
	あすけん (食を中心としたオンライン健康管理サービスアプリ)	←	←	←	←	←	←	←	←	←	←	←	←	KENPOS から連携して閲覧できます。
<b>体育奨励</b>	<b>NEW</b> ウォーキングプロモーション			←	←	←	←	←	←	←	←	←	←	生活習慣病予防の一環として6月スタート、以降通年で実施します。9・10月は強化月間です。
	スポーツ奨励助成費		←	←	←	←	←	←	←	←	←	←	←	事前申請を行い、参加被保険者1人当たり1,000円の補助金を支給します。オンライン開催も可。
	健康啓発セミナー		←	←	←	←	←	←	←	←	←	←	←	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。オンライン開催も可。
<b>各種電話健康相談</b>	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24時間年中無休で専門スタッフがお答えします。 
<b>スポーツクラブ</b>	セントラルスポーツ													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。  KENPOS から連携して閲覧できます。
	コナミスポーツ													
	ルネサンス													
	WEBGYM (東急スポーツオアシス・スポーツ動画アプリ)													
<b>保養所</b>	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保組合の全国の保養所が共同で利用できます。

コロナ禍で増えた体重、減った身体活動量…

# With コロナ生活の健康維持習慣

コロナ禍の今、外出控えにより、ここ2年で明治グループ健保組合の健康を取り戻し、今後もイキイキと

みなさんの生活習慣や体調に影響が見られるように…。過ごす方法をご紹介します。



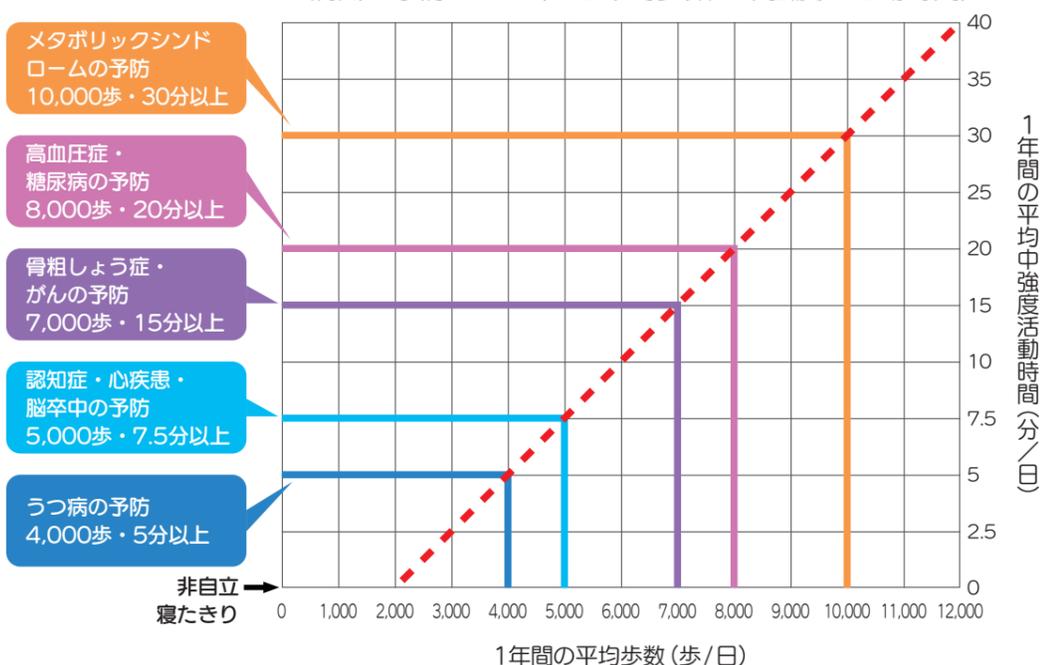
## 健康維持の基本は歩くこと



太らないようにするため、適正体重を維持するために、運動が必要とわかっている、運動するのはハードルが高いと思う人は、日常生活で歩く歩数を増やすことにチャレンジしましょう

「1日8,000歩・中強度・20分以上の活動」を意識することがおすすめ！

グラフ3 ■ 病気の予防ライン（1日平均歩数・中強度の活動時間）

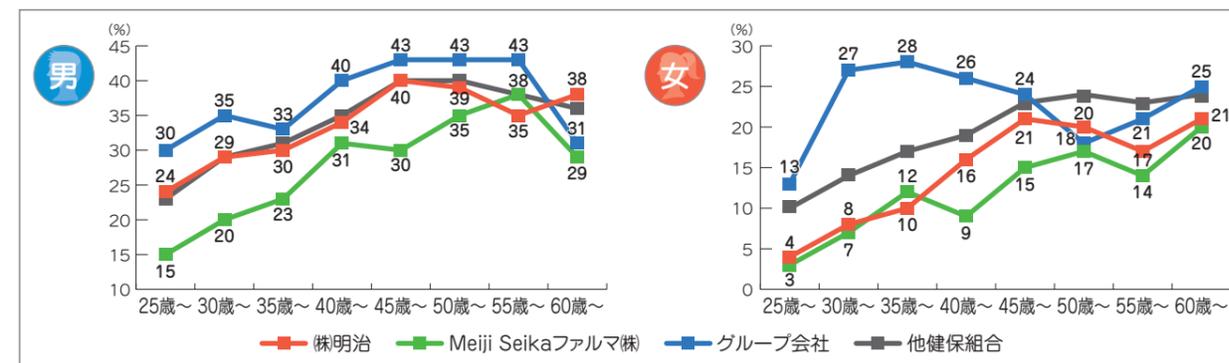


テレワークの導入により

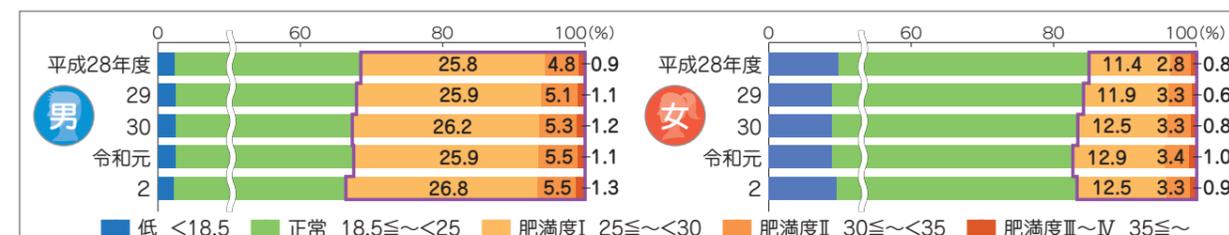
- 身体活動量の低下
- 摂取カロリーの増加

肥満者が増加傾向 →  
健診結果の変化 →  
生活習慣病予備群の増加

グラフ1 ■ 年齢別腹囲基準値以上の割合（令和2年度）



グラフ2 ■ BMI基準値（BMI25）以上割合経年推移（被保険者） BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)



■ BMI基準値以上割合（令和2年度、被保険者）

	（株）明治	Meiji Seikaファルマ（株）	グループ会社	他健保組合
男性	33.9	28.0	37.5	36.9
女性	15.8	13.0	22.8	21.4

## 1日の身体活動量を知る

ステップ 1

まず、歩数計（スマホに歩数計機能がついています）を使って、普段のくらし歩いているのかを把握しましょう。例をあげると、車通勤とデスクワークでは約3000歩、電車通勤とデスクワークでは約6000歩でしょう。では、理想の歩数とは、どのくらいでしょうか？ おすすめは、1日8000歩・中強度・20分以上の活動です。

グラフ3は、中之条研究\*におけるデータをもとに、病気の予防に役立つ歩数を示しています。生活習慣病の予防には1日8000歩が有効とされていることから、明治グループ健保組合のウォーキングプロモーション（6月より実施。詳細は9ページ参照）の目標歩数も8000歩と設定しています。いきなり8000歩も歩けないという方は、普段の歩数に1000歩プラスすることから実践してみましょう。1000歩は10分程度の歩行なので、今までより10分余分に歩く時間を1日の中で見つけてください。

\*群馬県中之条町の住民5000人を対象に行われた20年にも及ぶ大きな追跡調査。

その結果、健診データにあらわれたのは、生活習慣病予備群の増加です（グラフ1・2参照）。  
肥満が問題なのは太っていることだけでなく、体にさまざまな炎症を起し、糖尿病や脂質異常症、高血圧症など生活習慣病のもとになるため、これがいわゆる「メタボリックシンドローム」です。肥満の指標を示すBMIでは25以上になると肥満と判定されますが、グラフ2をみると、男性は肥満度Iが年々増加傾向にあり、また、女性も同じ傾向を示しており、4年前と比べて適正体重の人が若干減少しています。

肥満が問題なのは生活習慣病のもとになるから  
テレワークが導入された職場の方は、通勤がなくなったことで歩く機会が大幅に減少したり、また、テレワークがない方でも、今まで通っていたスポーツジムをやめてしまったりなど、活動量が減っているのではないのでしょうか？ そして、在宅時間が長くなると、どうしても食べることに心が向いて今までより食べてしまう人も多いようです。

# 令和4年6月 ウォーキングプロモーション始動!

被保険者対象

これまでの期間限定の『ウォーキングキャンペーン』から  
毎日・毎月続くイベントに



歩くと  
ポイントが  
たまる!

- 8,000歩以上歩いた日は、毎日KENPOSポイントがもらえる
- 1ヵ月間の合計歩数に応じて、KENPOSポイントがもらえる
- 9・10月はボーナス月間! ポイントアップやお楽しみ抽選会も

- 参加方法
- ① WEBサイトKENPOSに登録 <https://www.kenpos.jp/>
  - ② KENPOSアプリをダウンロードしKENPOSと連携
  - ③ KENPOSアプリとスマホの歩数機能 (iOSヘルスケア/Fitbit/Google Fit) を連携



## 🎁 たまったポイントは好きな商品に交換しよう 🎁

### KENPOSポイントの例

1ポイント=1円換算

ログインするだけでたまる!	初回登録ポイント100P (初回のみ)、KENPOSログインボーナス <b>チケット</b>
参加するとたまる!	月20日以上行動記録・体重入力・食事記録・運動記録の各項目25P/月 クイズボーナス <b>チケット</b>
アプリと連携でたまる!	毎日の食事記録ポイント (あすけんアプリと連携) <b>チケット</b> 、 毎日の運動記録ポイント (WEBGYMアプリと連携) <b>チケット</b>
健診を受けるとたまる!	早期健診受診 (6/30まで) ポイント100P/年、婦人科検診受診ポイント <b>50P</b> /年 <b>UPI!</b> 、歯科受診ポイント (健診でも治療でも可) 20P/年
健康に役立つ行動でたまる!	非喫煙ポイント100P/年、健診結果閲覧ポイント10P/年

このほか、ウォーキングプロモーションや特定保健指導参加でもポイントがもらえます

### KENPOSポイントを確認するには? ~ポイント通帳・チケット通帳~

< WEBサイトKENPOS >

KENPOSポイント・KENPOSチケットは、KENPOSまたはアプリのトップ画面の「ポイント・チケット通帳」から確認できます。KENPOSポイント・KENPOSチケット獲得履歴や利用履歴もわかります。商品交換は「ポイントを使う」から専用サイトへ。



< KENPOSアプリ >

KENPOSポイント  
そのままポイント数  
に換算

KENPOSチケット  
チケット10枚で「KENPOS  
抽選ゲーム」に1回参加、ポ  
イント(1~500P)を当て  
よう



### KENPOSポイント・KENPOSチケットには有効期限があります

ポイント・チケット通帳で確認できます。年度末で期限を迎えるポイントもあるのでご注意ください。



歩数を意識できたら、今度は運動強度を上げてみましょう。大股・早歩きは、手軽に運動強度を上げる方法です。可能であれば身体活動計を装着して、心拍数を測定しながら歩いてみるのも効果的です。心拍数の上げかたは年齢によって変わってきますので、次の計算方法を参考に目標心拍数を確認しましょう。

姿勢の維持・筋力低下予防・心肺機能の維持強化につながり、腰痛やひざの痛みなどの予防にも効果的です。

## ステップ2 大股・早歩き

- ・通勤途中でバスや電車を途中下車して歩く
- ・スマートウォッチなどを利用して座りっぱなしを防止、定期的に離席して足を動かす
- ・オフィスでも、まめにコピーなどを取りに行く
- ・昼休みに歩く・ランチは少し遠いところへ行く
- ・テレワークの朝は、いつもの通勤時間にウォーキングのスケジュールを入れる
- ・買い物は徒歩で
- ・エレベーターなどは使わず、階段を使う
- ・駐車場では出入口から遠いところに車を停める
- ・会社などでは、トイレは別の階を利用(可能であれば)



## ステップ3 日常生活で歩数を増やす

まとめ

- 日常生活でも  
ちょこまかと動く
- 大股・早歩き
- いつもより  
10分多く歩く



明治グループ健保組合のみなさんに、ちょこまか動ける「健康にアイデアを」実践していただきたいと思います。

←ウォーキングプロモーションを利用して活動量を増やそう

## 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。被扶養者認定されるには、収入限度額や被保険者との続柄関係、生計維持関係など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。

ここでは特に被扶養者の収入限度額について説明いたします。

### Q 収入の基準となる「年間」とは、いつからいつまでですか？

A 暦上の1年間(1～12月)ではなく、扶養申請日以降の1年間をいいます。「年間」については「いつからいつまで」を指すのは法令や通達で明確にされていません。明治グループ健保組合では「扶養申請日以降1年間」を「年間」とし、その間の収入見込額を確認します。

### Q 収入限度額とは？

A 表1のとおりです。年間収入限度額、月額収入限度額を共に超過していないことが必要です。

<表1>

	年間収入限度額	月額収入限度額(※)
60歳未満	130万円未満	108,334円未満 (130万円未満 / 12ヵ月)
60歳以上 障害年金受給者	180万円未満	150,000円未満 (180万円未満 / 12ヵ月)

※収入金額には非課税交通費等も含まれます。

※被扶養者申請をする方は、扶養申請時に直近3ヵ月間の収入金額(丸1ヵ月分の就労が反映されたもの)が月額収入限度額を超過していないことが必要です。

### Q 収入限度額を超過しなければ被扶養者資格を認められるのですか？

A 被扶養者資格は「収入金額」のみで判断するものではありません。収入額をもとに、「独立生計が可能な金額か」、「被保険者との生計維持関係があるか」等も確認のうえ、総合的に判定します。

### Q 被扶養者認定された後に、収入限度額を超過してしまいました。被扶養者資格はどうなりますか？

A 被扶養者として認定されていても、収入が月額限度額を超過した場合は、扶養から外れます。表2のとおり、「収入限度額を超過した時点」から被扶養者資格を失います。

<表2> 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

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)	7万円	6万円	12万円	11万円	13万円	9万円	13万円	14万円	8万円	14万円	12万円	9万円	128万円

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。

## 令和4年度 各種健診のご案内

健診事業委託先：(株)イーウェル (KENPOS)



健診は早めに受けましょう！  
6月30日までに受診するとKENPOSの  
早期健診受診ポイント\*がもらえるよ

KENPOSで今すぐ  
申し込めるよ！  
3月1日より受付開始



健診実施期間 令和4年4月1日～10月31日 ※実施期間中に1人1コースまで

(できるだけ9月末までに受診しましょう。この期間以外では明治グループ健保組合からの補助はありません)

健診機関 (株)イーウェル指定の健診機関

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)
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、明治グループ健保組合加入の任意継続被保険者	女性被保険者
受診対象年齢 (令和5年3月末)	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	7,000円	35歳以上：無料 34歳以下：3,000円	無料	無料	無料
	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ます(健診機関や受診項目により、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」ページでご確認ください。				

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。他のコース・女子検診等との併用はできません。各コース内、または、オプションの胃部検査をご利用ください。

## 健診申し込みは KENPOS で

● KENPOS への登録・ログインはこちらから <https://www.kenpos.jp/>

※初回登録の際は保険証をご用意ください。

● KENPOS ならこんなに便利！

- ・健診申し込みがカンタン、受診予約日の14日前までの入力で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。

● KENPOS アプリからも申し込みができます

健診申し込みや  
健診結果の閲覧で、  
KENPOSポイント\*も  
ためられます

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日に個別に郵送済みです。

40歳以上被扶養者

パート先で健診を受けられた際は、その結果を  
明治グループ健保組合にも送ってください 特定健診

1,000円分のQUOカードを差し上げます。詳しくは健診案内冊子に同封のチラシで



# 「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。

被扶養者になることができるのは、日本国内に住所を有する方で※1、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。

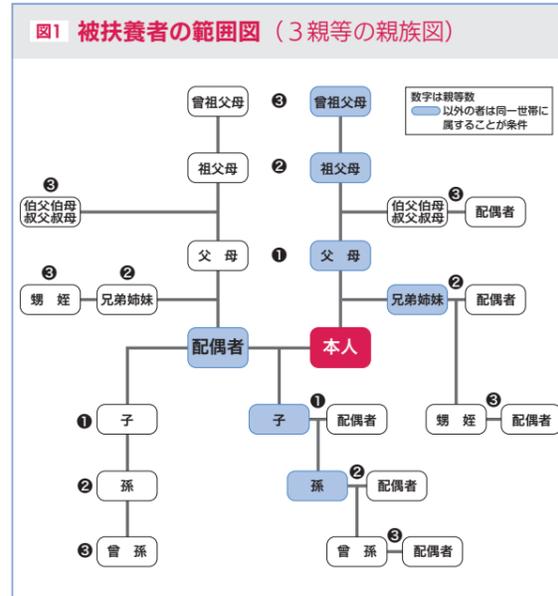
※1 国内に生活の基礎があることが必要です。また、外国籍の人は、国内に住所があっても「医療滞在ビザ」(その人の生活の世話を目的の人も)や、観光・保養などが目的の「ロングステイビザ」では被扶養者になれません。

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※2。
8. 被扶養者となる人(申請対象者)の1年を通じて※3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ほうの扶養とする(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、収入の多いほうの親が子供全員を扶養すること。

※2 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(60歳以上である場合は5,000円)未満であること。

※3 「1年を通じて」とは、法令や通達でいつからいつまでを1年間と定めるのが明確にされていません。明治グループ健保組合での年間収入のとらえ方は、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)※4
  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)※4
  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)※5
  6. 不動産収入(土地・家屋・駐車場等の賃貸収入)※5
  7. 利子収入(預貯金・有価証券利子等)※5
  8. 投資収入(株式配当金等)※5
  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 ※6
  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)
- ※4 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。
- ※5 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りません。
- ※6 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、明治グループ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、明治グループ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。(申請理由が出生の場合は除く。)

詳細は「被扶養者認定手順の手引き」をご覧ください。(明治グループ健保組合ホームページ掲載あり)

## 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さかのぼ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、被扶養者の資格はさかのぼ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。

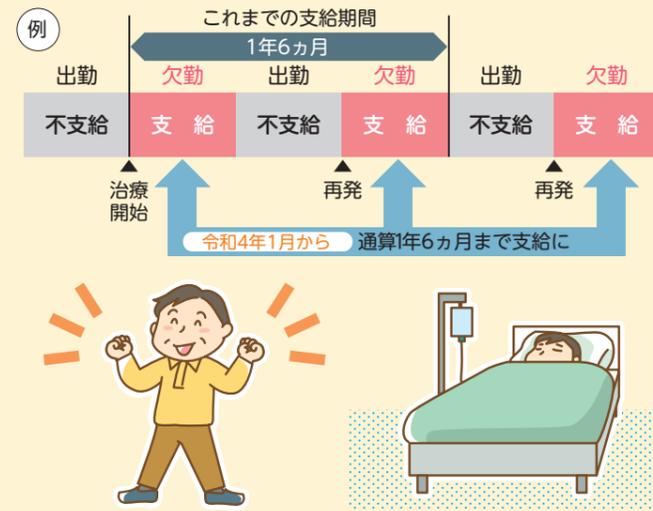
# 健康保険法等の改正をお知らせします

すべての世代で広く安心を支えていく「全世代対応型の社会保障制度」構築のため、健康保険法等の一部の改正が実施、あるいは実施される予定です。

## 傷病手当金の支給期間の通算化

●令和4年1月～

けがや病気で働けないときに受けられるのが傷病手当金です。これまでその支給期間は、支給開始日から起算して1年6か月を超えない期間とされていましたが、この間に、治療のために入退院を繰り返し、復職期間が含まれるなどの場合には、十分な保障を受けられないことがありました。改正後は、治療と仕事の両立を支えるために働いた期間を除いて1年6か月を通算できるようにしました。



## 産科医療補償制度の見直し

●令和4年1月～

この制度は、分娩に関連して重度脳性まひとなった赤ちゃんとその家族に、総額3000万円の補償金を支給するとともに、原因分析を行い再発防止に役立てるものです。公益財団法人日本医療機能評価機構により運営され、全国の分娩機関の99.9%が参加しています。今回の改定は、補償対象を現場の実態に合わせることを目的に行われました。

### ●補償対象が拡大

これまでは、補償対象基準として、在胎週数を要件とする「一般審査」と低酸素状況等を要件とする「個別審査」がありました。改定後は「一般審査」に統合して、在胎週数28週以上であることが基準となり、補償対象がひろがりました。

### ●掛金の引き下げ

産科医療補償制度の掛金は、健保組合が支給する「出産育児一時金」42万円に含まれています。改定後はこの掛金が、これまでの1万6000円から、令和4年1月以降出生児より1万2000円に引き下げとなりました。ただし、「出産育児一時金」がその分引き上げられるため、受け取る合計額はこれまでと同じ42万円が変わりません。

※産科医療補償制度の対象外の病院等で出産の場合、出産育児一時金は40万8000円（従来40万4000円）。

## 任意継続被保険者の申請による資格喪失が可能に

●令和4年1月～

退職した後も、希望する方は、「任意継続被保険者」として、最大2年間、健保組合に加入できる制度があります。これまでは任意継続被保険者になると、任意で資格喪失（脱退）することができませんでしたが、改正後は、任意継続被保険者が健保組合に申請することで資格喪失ができるようになります。

任意継続被保険者が「任意継続被保険者資格喪失申出書」を健保組合に提出し、受付された日の翌月1日が資格喪失日となります。

## 任意継続被保険者の標準報酬月額決めかたの変更

●令和4年1月～

これまで任意継続被保険者の保険料決定のもとになる「標準報酬月額」は、「退職時の標準報酬月額」と、「全被保険者の平均標準報酬月額」のうちのどちらか低い額が適用されてきましたが、改正後は、健保組合が規約を変更すれば、「退職時の標準報酬月額」にすることも可能になりました。

※そのほか一定の条件で健保組合が規約で定めた額も可能。

## 育児休業中の保険料免除要件の見直し

●令和4年10月～

現行では、保険料の免除は、月末時点で育児を取得している場合が要件となっています。このため、短期間であっても育児休業を取得したとき、その期間が月末を含む場合は保険料が免除される一方、月末を含まない場合は免除されないという不公平が生じていました。

令和4年10月からは、育児休業を開始した日が属する月については、その月の末日が育児休業である場合に加え、その月内に2週間以上の育児休業を取得した場合にも保険料が免除されます。

また、賞与にかかる保険料については、現行では、賞与支給月の月末に育児を取得している場合に免除されています。このため、賞与月に育児休業を取得する事例が多く見受けられることから、令和4年10月からは1か月以上の育児取得をした場合に限り、賞与からの保険料が免除されます。



### 長期間の育休の場合 (※扱い変わらず)



### 短期間の育休の場合



## ジェネリック医薬品の積極的な活用を!

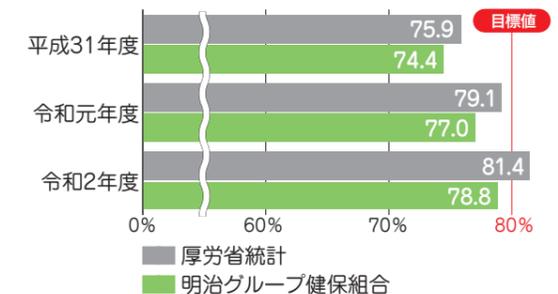
明治グループ健保組合ホームページのKOSMO Communication Webサイトに利用登録をいただくと、直近で薬剤(後発品がある薬剤)が処方された月からさかのぼって、1年3ヵ月分のご自身の処方実績が確認でき、切り替え可能なジェネリック医薬品が表示されます。

明治グループ健保組合におけるジェネリック医薬品の使用率は、国の目標値である80%まであと少しです。ジェネリック医薬品のさらなるご利用をお願いします。

★健康管理に役立つお薬手帳・アプリもご活用ください。詳細はこちら →



### ●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



# あなたのペットで表紙を飾りませんか？

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」「ちゃん」を明記）
- 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 右記のアドレスに送信**

応募先 **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

個人が特定される情報（相談内容、部署、名前）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

話を聞くゾウ



専用ダイヤル

**0120-542-882**

24時間・年中無休

※携帯電話からも利用できます。

無料

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。

## 被扶養者の削除手続きを忘れずに！

### 就職したお子さんの削除手続きを忘れていませんか？



被扶養者が就職、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、被扶養者から外す手続きが必要です。事業所の健保事務担当者へご連絡のうえ、削除手続きを速やかに行ってください。

被扶養者の認定基準から外れた方の削除手続きをしていない場合は、毎年実施している被扶養者確認調査の対象となります。調査対象者となった後に削除手続きを行っても、確認書類の提出が必要となりますのでご注意ください。