

あなたに役立つ情報が満載！

# けんぽ

No.180 令和4年 夏・秋号



- \* 令和3年度決算のお知らせ
- \* 放置していませんか？ 健診結果
- \* ウォーキングマイレージ



明治フレッシュネットワーク㈱

こつちゃん

「これ、ぼかな??」  
ふしぎそうに缶バッジをみつめる顔がすごくかわいい。  
我が家のアイドルです



「花嫁さんだよ」  
ママが作ったお花の冠をつけて、おすまししています



## 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](mailto:kenpo@meiji.com)

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



## 一般勘定

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	8,728,995	620,221
調整保険料収入	121,751	8,651
繰越金	800,000	56,842
国庫補助金収入	4,281	304
財政調整事業交付金	230,737	16,395
雑収入	33,009	2,345
合計	9,918,773	704,759
経常収入合計	8,761,997	622,566

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	3,814,935	271,063
高齢者医療拠出金	3,563,514	253,198
保健事業費	427,098	30,347
財政調整事業拠出金	125,165	8,893
事務費	186,687	13,265
その他	4,526	321
合計	8,121,925	577,087
経常支出合計	7,996,581	568,181

収支差引額	1,796,848千円
経常収支差引額	765,416千円

## 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)
介護保険収入	1,199,154	136,221
繰越金・雑収入	2,001	227
合計	1,201,155	136,448

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)
介護納付金	1,154,224	131,117
介護保険料還付金	222	25
合計	1,154,446	131,142

※端数処理の関係で、合計が合わない箇所があります。

令和3年度  
決算が  
確定しました

# 今後は高齢者の医療費負担が急増の見通し。 医療費節減にご協力ください

明治グループ健保組合の令和3年度決算が、7月21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

高齢者の医療費は減少、しかし依然として大きな負担

収入の大部分を占める健康保険収入は前年度比4.0%減の87億2,900万円となりました。支出は、医療費が主を占める保険給付費が同比2.0%増の38億1,494万円でした。高齢者医療制度の支援にあてられる国への拠出金は同比6.3%減の35億6,351万円となりました。また、「健康経営」に貢献するべく、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同比0.9%増の4億2,710万円を支出し、疾病予防や健康の維持・増進に向けたさまざまな取り組みを実施しました。

以上の結果、収入総額99億1,877万円、支出総額81億2,193万円、収支差引額17億9,685万円の決算残金となりました。残金は、令和5年度以降の高齢者医療拠出金の急増に備えるため、別途積立金として積み立てを行います。

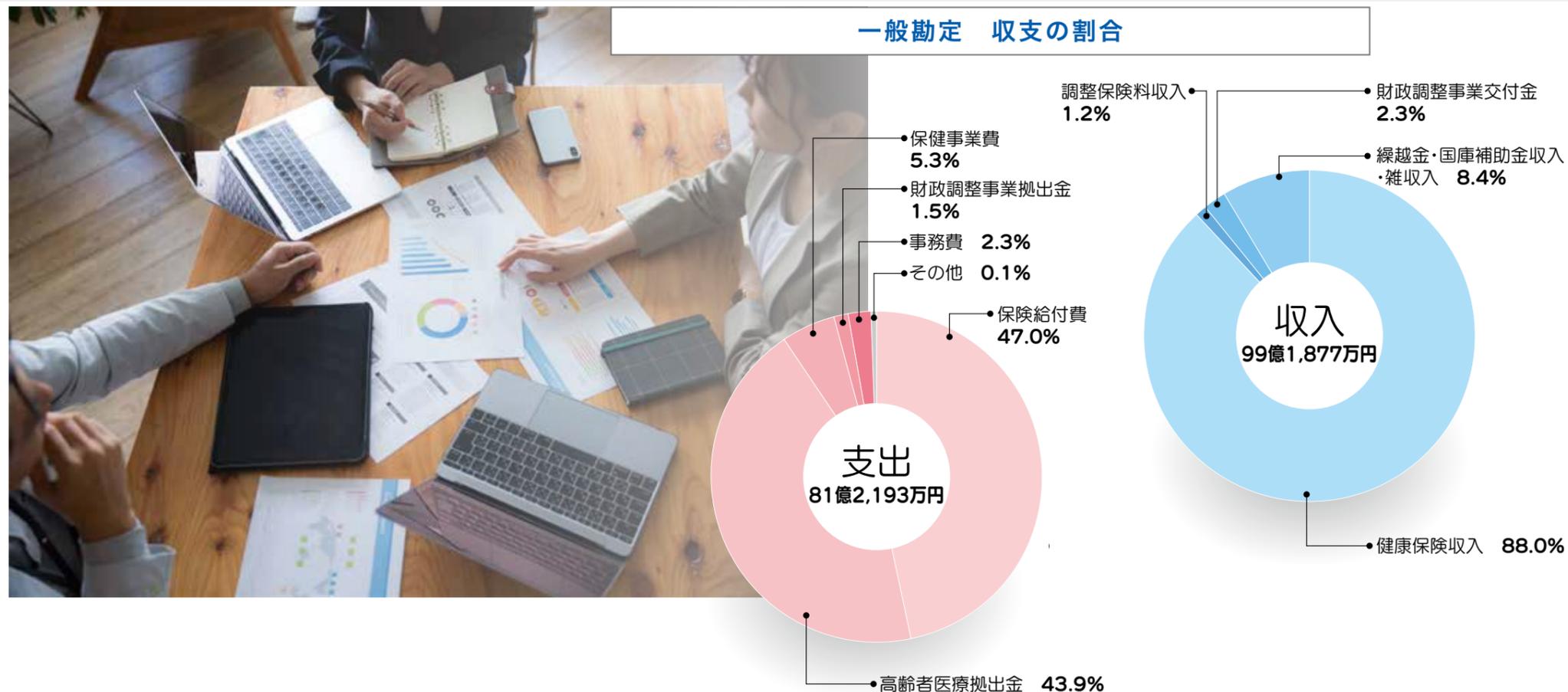
### 介護勘定

国へ約12億円を  
介護納付金として納付

介護保険収入は11億9,915万円、これに前年度からの繰越金等を加えた収入総額は12億116万円でした。

一方、支出の大部分を占める国への介護納付金は11億5,422万円で、支出総額は11億5,445万円となり、収支差引額4,671万円となりました。

### 一般勘定 収支の割合



# 特定保健指導の対象者になったら…

特定保健指導は、国で定められた「メタボリックシンドローム」予防のための支援プログラムです。対象者のなかには、「少くく太っていたって、誰にも迷惑かけていないんだから、ほっといて！」とおっしゃる方もいるかもしれません。しかし、肥満から始まるメタボリックシンドロームは、糖尿病や高血圧などの生活習慣病を引き起こしやすくなります。さらに進行すると深刻な合併症を招き、あなたの生活も大きく変わって、家族や会社など周囲の人まで影響が及ぶこともあります。

## メタボリックシンドロームを長年放置しつづけて、進行すると…

**脳卒中、心筋梗塞**

→動脈硬化が進むと命を落としたり、治癒後もまひ等の後遺症が残ることもあります



**糖尿病性腎症**

→腎機能が低下し、人工透析になると、週に3回×4時間程度の通院や、食事制限が生涯続きます



**糖尿病網膜症**

→目の網膜に広がっている毛細血管が傷つき、眼底出血を起こし、失明に至ることがあります



### もしも人工透析になったら…

健保組合の高額療養費制度や公的補助があるため、自己負担は年間約20万円です。しかし、人工透析の医療費は1人当たり年間約600万円かかります。健保組合の医療費負担は年間で1人500万円以上になり、在職中は毎年、医療費がかかります。健保組合の医療費の財源は、みなさんと会社からお預かりしている大切な保険料です。あの時、特定保健指導や重症化予防プログラムを受けていれば、発生していなかったかもしれない医療費です。お金がかかるだけでなく、ご自身の時間や、生活の質にも大きな影響を及ぼします。

※生活習慣病の重症化による合併症には個人差があります。※生活習慣病が原因でない腎臓疾患による人工透析もあります。

メタボ解消を  
明治グループ健保組合も  
健康ポイントで  
応援します

## 生活習慣病は特定保健指導で防ぐことができる病気です

特定保健指導は、これら生活習慣病を医療機関にかかる前に自分の力で改善するためのお手伝いです。日々の小さな積み重ねが、生活習慣病の予防・早期解消につながります。

**ウォーキング**

ウォーキングマイレージ参加で KENPOS ポイント! 6ページ参照



**食事バランス**

「あすけん」で食事を記録 KENPOS 連携でチケット獲得!



**禁煙**

禁煙プログラムを活用 (裏表紙参照) 非喫煙者は毎年100Pもらえます!



## 特定保健指導はあなたを助けるプログラム

ちょっと行動を変えると未来も少し明るく



## 放置していませんか?

# 健診結果

健診結果票は体の通知表です。「要精密検査」「要医療」と判定された項目はありませんか? その項目は、必ず、「二次健診」として専門の医療機関を受診しましょう(保険診療になります)。

### こんな病気が隠れているかも!

**血糖値(空腹時血糖、HbA1c)が高い**

⇒高血糖、糖尿病  
さらに進むと合併症として  
糖尿病性腎症、網膜症、神経障害

→内科、糖尿病内科を受診

**血圧が高い**

⇒高血圧、動脈硬化  
さらに進むと、脳卒中・腎機能障害・  
心臓病・大動脈解離等

→循環器系の内科を受診

**肝機能 AST・ALT・γ-GTが高い**

⇒肝細胞の損傷、アルコールで肝臓に負担  
さらに進むと、脂肪肝・肝炎・肝硬変

→消化器内科を受診

**中性脂肪・LDLコレステロールが高い**

⇒脂質異常症、動脈硬化  
さらに進むと、心筋梗塞や脳梗塞

→内分泌科を受診

**尿検査値(尿たんぱく、クレアチニン)が高い**

⇒腎機能の低下、慢性腎臓病、糖尿病性  
腎症の疑いも。さらに進むと人工透析  
になることも

→泌尿器系の内科を受診

**尿酸値が高い**

⇒「高尿酸血症」となり、  
痛風や腎臓病・尿管結石

→内分泌科を受診



**「経過観察」は、ほったらかしでもいいのかな?**

「経過観察」とは、検査結果の値が正常値の範囲から外れている場合に、「体調変化に注意しながら様子をみましょう」という診断です。何もしないでほったらかしていると、いずれ悪化する可能性も……。今のうちに生活習慣を見直して、次回の健診では「異常なし」をめざしましょう。

◎35歳以上のがん検診(胸部X線、胃部X線/内視鏡、便検査<大腸>、婦人科)についても、「要精密検査」「要医療」等の場合は、なるべく早く専門医療機関を受診してください。

◎視力、聴力、心電図、血色素(貧血)等についても、忘れずに二次健診を受けましょう。

健康診断で発見された小さな不調を見逃さない。適切な受診と生活習慣の改善で快適な毎日を。

## 人間ドック・主婦健診 9月30日(金)までに受けましょう

やむをえず9月30日までに受けられなかった場合、申し込みは10月14日(金)まで、受診は10月末まで可能です。締切間近になると、希望の日時で予約できないこともありますので、予約・受診はお早めに!

■お申し込み/お問い合わせ先 **みんなの健康応援サイト KENPOS**

https://www.kenpos.jp/  
 ㈱イーウェル健康サポートセンター  
 TEL 0570-057091



◆ 40歳以上の被扶養者の方

パート先の健診結果票と問診票※を明治グループ健保組合に送ってください。  
**1,000円のQUOカード**をプレゼント  
※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。

被保険者対象

始まりました!

通勤で、お散歩で、ポイントもらえる!



※「ウォーキング・プロモーション」から改称しました。

ポイントは1P=1円換算で、素敵な商品と交換できます



今年からは無期限で毎日ウォーキング! めざそう1日8,000歩!  
ウォーキングは生活習慣病の予防に効果的☆

ウォーキングには脂肪燃焼や心肺機能の向上といった効果が期待できます。効果が現れやすいのは、1日8,000歩・中強度・20分以上続けることです。

● 毎日もらえる!

1日8,000歩以上 1P

KENPOS ログイン、またはKENPOSアプリ起動でチケット1枚

※当日中にアプリを起動し、KENPOSと歩数を連動させてください。翌日午前0時以降に1Pが付与されます。※付与後の歩数変更はポイント対象外。

● 毎月もらえる!

1ヵ月に10日以上  
記録が必要です

	月間目標歩数	ポイント数
初級者がんばるコース	15万歩以上 (1日平均8,000歩未満)	100P
中級チャレンジコース	24万歩以上 (1日平均8,000歩以上)	500P
上級アスリートコース	45万歩以上 (1日平均15,000歩以上)	1,000P

9・10月は  
+100P

月に20日以上KENPOSアプリログインで、ボーナスチケット50枚

※各月1日～末日までの歩数を翌月15日に集計し、翌月末日に付与。  
※集計後の歩数変更はポイント対象外。

ウォーキング・マイレージの参加は「KENPOS」から (<https://www.kenpos.jp/>)

ログインし、毎日の歩数を入力します。

KENPOSアプリを利用すると、スマートフォンの歩数集計機能と自動連携が可能です。

● KENPOSへの歩数自動連携について ●

- WebサイトKENPOSへ初回登録します。
- KENPOSアプリをダウンロードし、プライバシーポリシーを確認し同意します。
- ①で登録したKENPOSのログインIDとパスワードを入力し、KENPOSアプリにログインします。
- KENPOSアプリの初回設定を行います。
- 歩数・体重データの取得設定を行います。iOSヘルスケア/Google Fit/Fitbitとの連携が可能です。各アプリがスマホにインストールされていることを確認します。
- 定期的にKENPOSアプリを起動することで、起動時に数値が連携されます。

アプリの起動をお忘れなく。  
歩数を確認できるとモチベーションアップ!

Webサイト  
KENPOS



iPhone用アプリ



Android用アプリ



ウォーキング以外の活動を  
歩数換算するには……

普通歩行	汗ばむ程度の運動	息が上がる程度の運動
10分で1,000歩	10分で2,000歩	10分で3,000歩

9・10月はウォーキング強化月間! いつもよりポイントアップ↑  
毎日記録して48万歩以上歩くと、お楽しみ抽選会に参加できます



スポーツクラブをお得にご利用できます!

明治グループ健保組合では、全国展開する大手スポーツクラブ3社と契約しています。  
みなさんは法人会員として、通常の料金より安く利用できます。  
仕事帰りに会社の近くで、休日はお住まいの近くなどで、ぜひご利用ください。

各スポーツクラブの特徴

利用方法やお近くの施設を知りたい場合は、各スポーツクラブのホームページでご確認ください。期間限定のお得なプログラムを実施していることもありますので、各スポーツクラブのホームページのチェックを!

※ご紹介しているプログラム等は、店舗によっては利用できない場合もあります。

● セントラルスポーツ

初心者向けのプログラムが充実しており、インストラクターがサポート。年齢や目的に合わせたマンツーマンで行うサポートプログラムもあります(有料)。マシンジムのほか、テニスコート、ゴルフレンジ等も備えています(一部、対象外施設あり)。スタジオプログラムも充実のラインナップです。

● コナミスポーツクラブ

施設数が多いのも多く、自宅近くだけでなく、外出先などでも気軽にご利用いただけます。マシンジムのほか、ヨガやゴルフなどのスタジオ、サウナなどの温浴設備が充実した施設が多いのも特徴です。

● スポーツクラブ ルネサンス

24時間利用可能な店舗があり、生活スタイルに合わせてご利用可能です。オンラインでも指導を受けることができ、アプリを使ったさまざまなサポートもあります。多様なプログラムが提供されているので、モチベーションアップにつながります。

スポーツクラブに関心があっても、なんとなく行きづらいう方はいらっしゃいませんか? スポーツクラブでは初心者でもインストラクターが親切に教えてくれたり、プログラムを作ってくれることがあります。

また、「行きたいけど、コロナが不安で…」これまで通っていたけれど、あきてしまったという方も、この機会に再び利用してみませんか。各施設ではコロナ感染予防対策を講じていますし、新しくプログラムやマシンが導入されていることもあります。

コロナ禍の約2年間で体重が増えたり、ストレスが増えた方もいらっしゃるかもしれません。まずは、気分転換や軽く汗を流すといったことから、再スタートするのもいいかもしれません。また、お風呂やサウナといった施設の利用もおすすめです。

利用できるスポーツクラブと対象者

	セントラルスポーツ	被保険者・ 中学生以上の被扶養者
	コナミスポーツクラブ	被保険者・ 16歳以上の被扶養者
	スポーツクラブ ルネサンス	被保険者・ 15歳以上の被扶養者





●料理制作 沼津りえ (管理栄養士)

●撮影 上條伸彦

●スタイリング 沼津そうる

## アボカドとえびのナッツサラダ

食べ応えのあるやみつきサラダ！  
ナッツを入れることで、  
よくかんで食べる効果も

材料 (2人分)

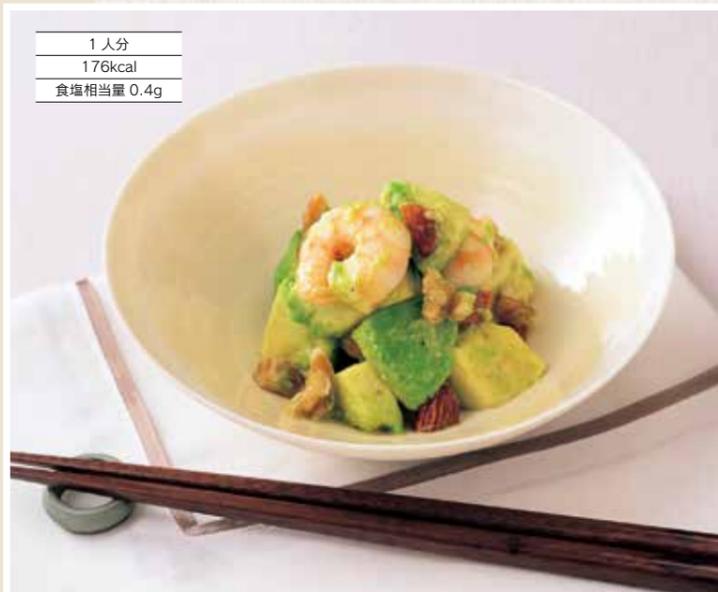
- アボカド…………… 1/2 個
- ナッツ (くるみなどを刻んだもの)… 15g
- レモン汁…………… 小さじ 1
- A オリーブオイル…………… 小さじ 2
- 塩…………… 小さじ 1/8
- こしょう…………… 少々
- ボイルむきえび…………… 6尾 (50g)

作り方 約5分

- ①アボカドを2cm角に切り、Aを加え全体を混ぜ合わせる。
- ②①にボイルむきえびを加えて混ぜる。

### ●Pick Up /アボカド

100gあたり糖質0.8gと非常に低糖質。さらに糖の吸収を緩やかにする食物繊維も豊富。悪玉コレステロール値を下げる効果があるほか、抗酸化作用の強いビタミンEを含みます。



1人分
176kcal
食塩相当量 0.4g

## さつまいもとりんごのコンポート

糖の吸収を緩やかにする  
食物繊維たっぷり！

材料 (2人分)

- さつまいも…………… 1/2 本 (80g)
- りんご…………… 1/4 個 (80g)
- 水…………… 50mL
- 砂糖…………… 小さじ 1

作り方 約8分 (冷やす時間を除く)

- ①さつまいもは1cmの輪切りにし、水につけアクを抜く。りんごは2cm幅のくし切りにする。
- ②耐熱容器に①、水、砂糖を加えてラップをし、600Wの電子レンジで4分加熱し、そのまま冷ます。

### ●Pick Up /さつまいも

糖の吸収を緩やかにする食物繊維、美肌効果をもつビタミンC、高い抗酸化作用をもつビタミンEが豊富です。



1人分
86kcal
食塩相当量 0.1g

## 食欲の秋は、たくさん食べても太りにくい食材を活用しよう！

糖質は体内でエネルギーに変わる大切な栄養素ですが、とりすぎると脂肪として蓄えられ、肥満の原因になります。食べすぎないことが大切ですが、少量では物足りない方は、糖質の少ない食品でかさ増ししたり、生クリームやチーズで料理にボリュームをプラスしてみてください。

### 糖質の少ない食材…

肉、魚、生クリーム(無糖)、チーズ、海藻、きのこ、大豆製品など

### 糖質の多い食材…

お菓子、ジュース、白米、パン、麺類、根菜<sup>※</sup>、いも類<sup>※</sup>など  
※根菜・いも類は糖質の多い野菜ですが、食物繊維を豊富に含むので糖の吸収を緩やかにする効果があります。

# たくさん食べても太りにくい 低糖質レシピ

## 鶏むね肉のソテー クリーミーきのこソース

低糖質食材をフル活用！ パサつきがちな鶏むね肉がジューシーにしっかりと仕上がる♪

材料 (2人分)

- きのこ (しいたけ、しめじ、えのき)… 150g
- 鶏むね肉…………… 200g
- 塩…………… 小さじ 1/3
- こしょう…………… 少々
- オリーブオイル…………… 小さじ 1/2
- 生クリーム…………… 100mL
- 塩、こしょう (ソース用) …… 少々
- パセリのみじん切り…………… 適量

作り方 約20分

- ①きのこは食べやすい大きさに切る。鶏むね肉は厚みのある部分に包丁で切り込みを入れて広げて2等分し、塩、こしょうをふる。
- ②熱したフライパンにオリーブオイルを引き、鶏むね肉の皮目を下にして入れ、中火で2～3分焼く。皮目に焼き色がついたら裏返し、蓋をして弱火で5分ほど焼き、お皿に盛り付ける。
- ③②のフライパンにきのこを加え中火で炒める。しんなりしてきたら、生クリームを加えて弱火で熱し、とろみがついたら塩、こしょうで味を調える。
- ④③を鶏むね肉に回しかけ、パセリを散らす。

### ●Pick Up /鶏むね肉

鶏肉は糖質がほぼゼロ。なかでも鶏むね肉は高たんぱく・低脂肪なので、糖質が気になる方には最適な食材です。



### ●Point●

鶏むね肉をしっかりとジューシーに焼き上げるコツは「弱火でじっくりと蓋をして焼く」ことです。誰でも極上のチキンソテーができます！生クリームを絡めると、さらに食べやすくボリュームをプラスできます。

1人分
386kcal
食塩相当量 1.2g

わかりやすい！  
レシピ動画  
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21autumn02.html>

## 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」を指すのか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。  
※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、月額収入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 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)

### Q 「所得証明書」の金額が130万円未満※であれば、被扶養者になれるですか？

A 所得証明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。「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ことが必要です。  
※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ています。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4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します。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  
※対象者提出日: 令和4年6月30日  
ただし、令和5年3月31日迄に75歳(後期高齢者)になる方は対象外
- 実施期間 令和4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、「確認調査」)(全員)  
●確認書類(全員)  
●送金状況報告書(該当者のみ)  
●夫婦共同扶養確認書(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」・「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無く、検認ができなかった場合は令和3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、毎年一定の期日をもって、被扶養者の登録状況を再確認することができる)  
注2 厚生労働省保険局長通知保1029004号(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します)  
注3 厚生労働省保険局長通知保1029005号(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します)  
●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しています。

【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。



# 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。確定申告での医療費照会を行う場合は「KOSMO Communication Web」をご利用ください。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。



## KOSMO Communication Webへのログインについて

### ●IDを忘れた場合※1

- ①登録したメールアドレスがわかる場合は、「ログイン画面」の左下にある「IDを忘れた方はこちら」をクリック。
- ②お手元にご自身の健康保険証をご準備いただき、手順にしたがってIDをご確認ください。



### ●パスワードを忘れた場合※1

- ①登録したメールアドレスがわかる場合は、「ログイン画面」の左下にある「パスワードを忘れた方はこちら」をクリック。
- ②「ユーザID」「登録したメールアドレス」を入力し、手順にしたがって仮パスワードの再発行を行ってください。

### ●再発行が必要な場合※2

- ・ID・パスワードがわからなく、1度もログインしたことがない人
  - ・登録したメールアドレスがわからない人
- 「KOSMO Web ID・パスワード再発行申請書」を事業所担当者経由で提出してください。
- 任意継続被保険者の方は、直接、明治グループ健保組合に提出してください。

※1 迷惑メール対策等でドメイン指定受信をしている場合は、受信設定の確認をお願いします。【差出人アドレス：webmaster@kosmoweb.jp】  
 ※2 「仮ID・仮パスワード」の発行には、時間を要しますので、確定申告の期限等を確認のうえ、早めの手続きをお願いします。

## 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）。

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

## 利用方法



### 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 → 2022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。



# 医療費で税金が戻ってくるチャンスがあります

1月1日から12月31日の間に、自分や家族の医療費等が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が戻ってくるしくみがあります。これを「医療費控除」といいます。10万円または総所得金額等の5%を超える場合が対象で、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

$$\text{医療費の総額} - \text{健保組合や保険会社から支給される金額}^{\ast 1} - 10\text{万円}^{\ast 2} = \text{医療費控除 (最高200万円)}$$

※1 健保組合の高額療養費・家族療養費・出産育児一時金など、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  
 ※2 総所得金額等の5%のほうが少ない場合はその金額

### 医療費控除の対象とならないもの

- ・美容目的の整形手術や歯列矯正の費用
- ・健康増進を目的としたビタミン剤や滋養強壮剤、健康食品等の購入費
- ・健康診断や人間ドック、予防接種などの費用
- ・自家用車で通院した場合のガソリン代や駐車料金
- ・親族に支払った療養上の世話の対価
- ・治療に直接必要のない眼鏡等の購入費
- ・歯科の自由診療における、一般的な水準を著しく超える治療材料費 など

### 医療費控除の対象になるもの

- ・医療機関に支払った診療費
- ・医療用器具の購入またはレンタル費用
- ・入院時食事療養や生活療養に係る本人負担額
- ・通院のための公共交通費やタクシー代
- ・妊娠から産後までの健診・診察、出産費用
- ・治療のためのはり・きゅう、マッサージ、整骨院代
- ・歯科の保険外費用の一部
- ・介護保険制度に基づく一定の施設および居宅サービスの自己負担額 など

### 申告方法

住民票のある地域の税務署で手続きを行うか、パソコンやスマホでもできます（国税庁の国税電子申告・納税システム「e-Tax」）

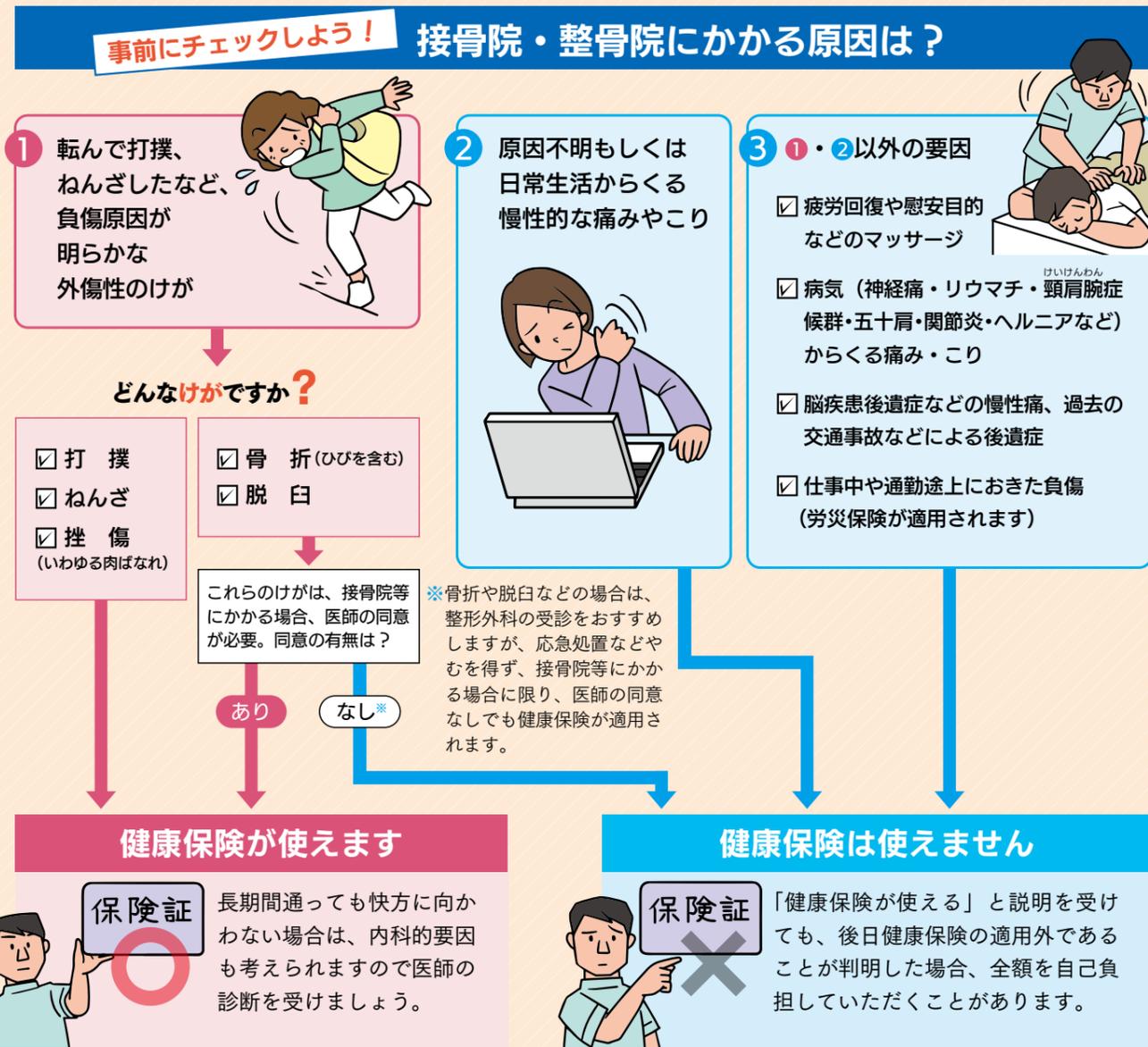
### 申告に必要な書類

- ・確定申告書（国税庁ホームページや税務署から入手）
  - ・医療費控除の明細書（国税庁ホームページや税務署から入手）
- 明治グループ健保組合が発行する「医療費通知明細」を添付することで明細書の記載を簡略化することができます。
- \*「医療費通知明細」に記載のない医療費や交通費などの領収書は、5年間保管しておく必要があります。



# 接骨院・整骨院の正しいかかりかた

接骨院・整骨院で健康保険を使えるのは、**外傷性のけがのみ**です。  
それ以外の疾患で健康保険を使うことは違法で、誤って保険証を使ってしまった場合、  
後から費用を請求されることもあります。  
接骨院・整骨院にかかる前に、ルールを確認しておきましょう。



## 接骨院等での施術にかかる療養費について改正のお知らせ

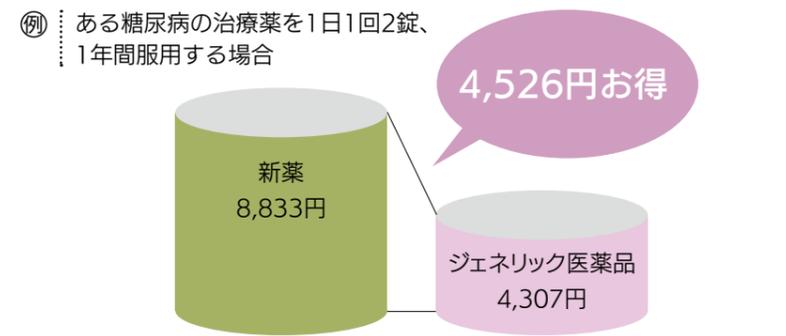
### 明細書の発行義務化

現在、明細書の発行は患者から求められた場合のみに行っていますが、令和4年10月からは、明細書発行機能システムを導入している接骨院等で、患者から一部負担金を受けるときは明細書の発行が義務化されます。

## 薬代の節約にジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品は、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2〜7割安い薬です。いつもの薬をジェネリック医薬品にすれば、みなさんが負担するお薬代が節約できます。

**ジェネリック医薬品に切り替えればこれだけお得!**  
(令和4年6月現在の薬価)



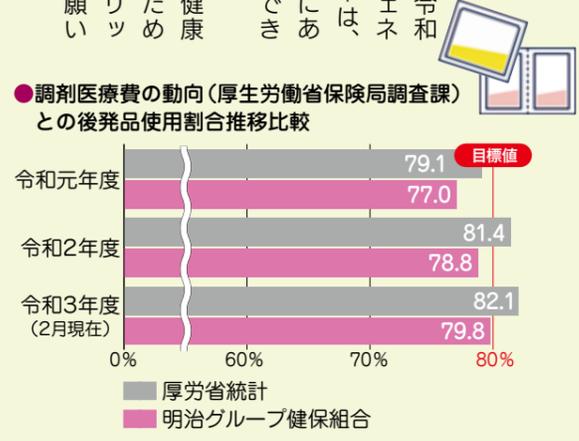
**Q** 安価以外のメリットはあるの？

**A** 錠剤を小さくする、味やにおいを改良する、文字や色を変えて、のみまちがいを防ぐなど、子どもや高齢者にも服用しやすい工夫がされているジェネリック医薬品もあります。

**Q** 安全性に問題は無いの？

**A** ジェネリック医薬品の安全性・効き目・品質は新薬と同等で、国が定めた厳しい審査をクリアしています。価格が安いのは、新薬に比べて開発コストを大幅に抑えることができるからです。

## ジェネリックのさらなる利用を



**健康管理や安全な服用に お薬手帳が役に立ちます**

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。

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ので、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」

# 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5年2月28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期待できます。  
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 補助金額 1人1回まで1,000円を上限 ※13歳未満は2回まで。

申請方法 Webサイト「KENPOS」内の「SMARTDESK」から申し込み画面にアクセスします。



▲「KENPOS」内の申請ページボタン

①WEB申請：PC、スマートフォン等からWEBの申請ページに必要事項を記入し、領収証の写真を申請ページにアップロード。領収証の写真が撮れない方は、申請ページを印刷して領収証原本を貼付し、(株)イーウェルに提出。

※KENPOSへの登録が必要です。登録は4ページまたは6ページ記載のURLまたは二次元コードから。

②紙面申請：WEB環境が無い方は、紙面申請書に必要事項を記入し、領収証原本を貼付し、(株)イーウェルに提出。

※詳細については、事業所からのご案内をご確認ください。

## 電話健康相談のご案内

健康に関すること、心の悩み、  
なんでもご相談ください!



### 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

無料

24時間・年中無休

★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。

※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。