

あなたに役立つ情報が満載！

けんぽ

No.181 令和5年 春号



＊ 令和5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



明治
らいがくん

「お見合い写真」
花嫁さん募集中。



「保護猫」
イケメンになりました。

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 下記のアドレスに送信

応募先 **kenpo@meiji.com**

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



納付金・支援金の大幅増加に対応するため、 積立金より20億円を取り崩し



明治グループ健保組合の令和5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。

一般勘定

○主な財源となる健康保険収入は、KMバイオロジクス株式会社の加入により被保険者増となり、前年度予算比7.1%増の92億9,465万円を見込んでいます。

○主な支出である保険給付費（医療費給付等）は、前年度予算より8.2%増の51億8,763万円を見込んでいます。

○国への前期高齢者納付金は前年度予算より約20億円増となります。これは、ベースとなる明治グループ健保組合における前期高齢者（65歳～74歳）医療費の上昇と、明治グループ健保組合被保険者数の増によりです。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91.3%増（22億円増）の45億3,084万円を計上しています。

○保健事業費には、支出の7.7%に当たる8億8,763万円を充てます。前年度予算より約1.3億円増加させ、脱メタバ対策をはじめとして、さらなる保健事業の強化・拡充を図り、みなさんの健康を支援します。

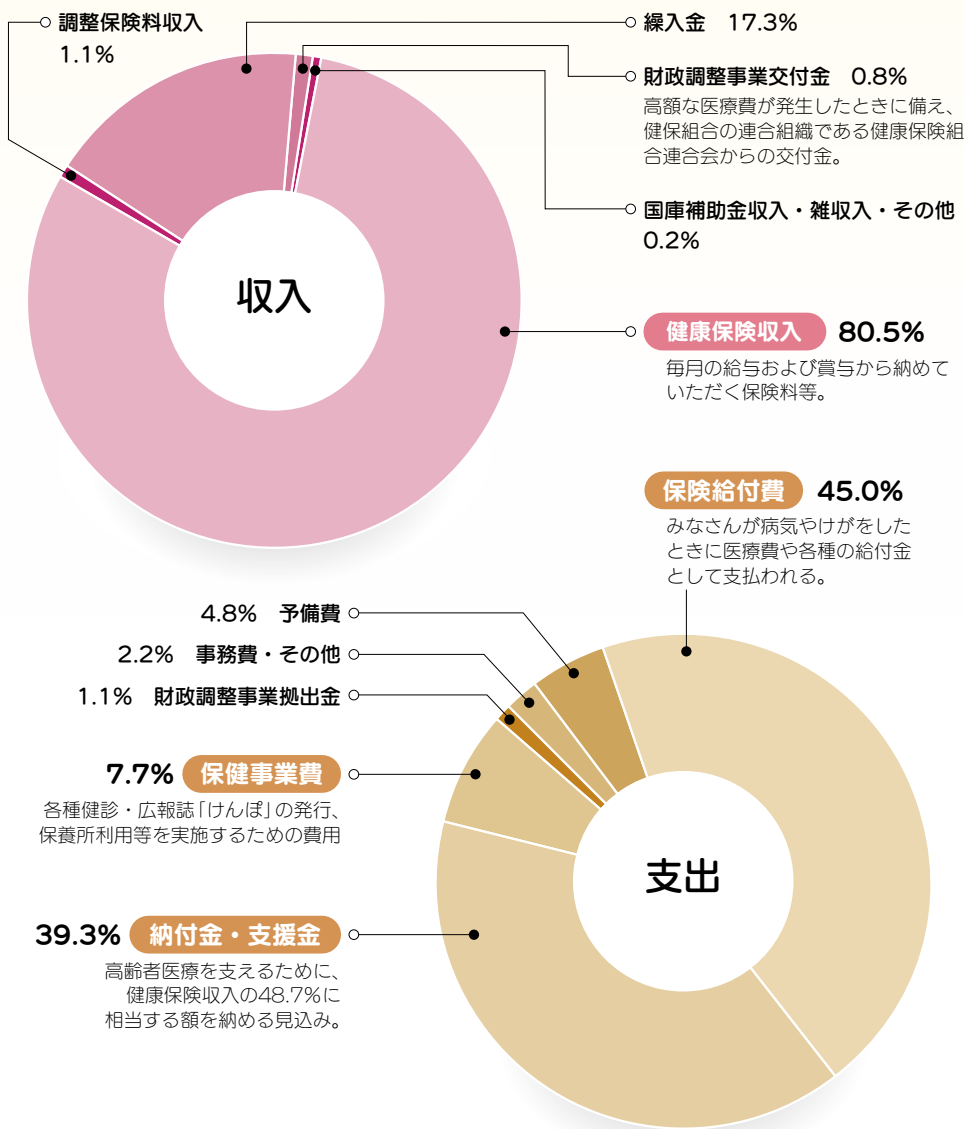
○以上の結果、補助金等を除く実質的な収支は、経常収入93億2,019万円、経常支出108億5,006万円、経常収支差引額15億2,987万円の赤字を見込んでいます。このため、別途積立金の取り崩しを行い、繰入金として20億円を計上します。

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5年度は、介護納付金が前年度より約0.3億円減額が見込まれることから、介護保険料率は据え置くこととします。なお、今後は介護保険に関する国の議論によっては、介護納付金が増加することが想定されますので、財政的には厳しい状況が続くことにより変わります。

一般勘定 収支の割合



一般勘定

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	9,294,645	594,059
調整保険料収入	127,230	8,132
繰入金	2,000,000	127,828
国庫補助金収入	3,853	246
財政調整事業交付金	90,000	5,752
雑収入・その他	23,900	1,527
合計	11,539,628	737,545
経常収入合計	9,320,194	595,692

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	5,187,633	331,563
納付金・支援金	4,530,836	289,584
保健事業費	887,625	56,732
財政調整事業拠出金	127,230	8,132
事務費	232,890	14,885
その他	15,579	997
予備費	557,835	35,654
合計	11,539,628	737,545
経常支出合計	10,850,063	693,472

介護勘定

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等1人当たりの金額(円)
介護保険収入	1,334,608	132,166
繰入金・雑収入	50,003	4,951
合計	1,384,611	137,117

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)
介護納付金	1,047,244	103,708
介護保険料還付金・積立金	2,001	198
予備費	335,366	33,211
合計	1,384,611	137,117

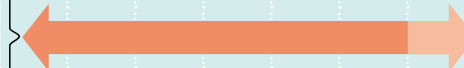
※端数処理の関係で、合計が合わない箇所があります。



令和5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
情報発信	広報誌「けんぽ」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、役立つ情報をご自宅にお届けします。
	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。
	NEW LINE による情報提供		被保険者・被扶養者	←→											
医療費情報	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	被保険者・被扶養者（該当者のみ）				●				●				●	医療費抑制のための通知をご自宅に送付します。
各種健康診断	人間ドック	被保険者および被扶養配偶者（35歳以上）													 疾病予防のための健診が受診できます。 詳細は8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）	女性被保険者（全年齢）													
	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（特定健康診査含む）	被保険者	←→												事業所で実施します。生活習慣病・がん検査項目費用を明治グループ健保組合で負担します。 令和5年度は肝炎の簡易検査を実施（5年に1回）します。
変更	ネットワーク歯科健診・歯周病検査	被保険者	←→												毎年実施しています。
疾病予防	重症化予防対策	被保険者・被扶養者								●				●	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。
	NEW メタボ保健指導	被保険者	←→												メタボ対策に特化した保健指導を行います。
	特定保健指導・健康相談	被保険者・被扶養者（特定保健指導のみ）	←→												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	被保険者・被扶養者							←→					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	被保険者	←→												オンライン等でサポートが受けられます。
	NEW ウォーキングマイレージ	被保険者	←→												生活習慣病予防の一環として4月スタート、通年で実施します。9・10月は強化月間です。 令和5年度より健康ポイントが一部変更になります。詳細は6～7ページをご覧ください。
	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）	被保険者・被扶養者（健診対象者）	←→												KENPOSから連携して閲覧できます。
体育奨励	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	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。オンライン開催も可。
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（16歳以上）	←→												 法人契約したスポーツクラブを法人会員価格で利用できます。
	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）	被保険者・被扶養者（健診対象者）	←→												KENPOSから連携して閲覧できます。
保養所	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。

※事業名称は広報誌作成時点（3月1日）のものであり、名称が変わる場合があります。

● 令和5年度

ウォーキングマイレージがリニューアル



お好きなときにウォーキングにチャレンジ！
歩数に応じて健康ポイントがもらえます！



対象：被保険者

令和4年度より通年開催となったウォーキングマイレージ。ご自分の都合に合わせてウォーキングにチャレンジできます。参加にあたってはKENPOSへの登録が必要となりますが、ウォーキングの歩数に応じてKENPOSへのポイントがたまり、素敵な商品との交換ができます。日々の運動不足解消や健康維持に、どうぞご参加ください。多くのみなさんのご利用をお待ちしています！

● KENPOSへ1日6,000歩以上登録および
連携いただくと翌月末にポイントがもらえます

NEW

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



健康ポイント付与一部変更にもなう注意点

変更点

- 歩数の記録などの入力は翌月3日までに行えば、ポイントが付与されます。
翌月4日以降に入力してもポイントに反映されません。

★歩数入力については、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の連携を行うことで自動入力されますので、KENPOSアプリのご利用がおすすめです。

- リニューアル後もポイントの有効期限に変更はありません（有効期限：翌々年度）。
令和4年4月1日から令和5年3月31日までにためたポイントは有効です。

例 令和4年4月1日から
令和5年3月31日までに
ためたポイント

令和6年3月31日

令和7年3月31日
まで有効

有効期限：翌々年度



健康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 >

健康ポイント・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。健康ポイント・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」→「ポイント交換できる商品を見る」サイトへ。



< KENPOSアプリ >



健康ポイント
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

令和5年度



健康ポイントが リニューアルしました

みなさんにご利用いただいているKENPOSは、
令和5年度、ポイント付与について一部を変更し、
新たな項目も追加されました。

KENPOS
とは？

健診の申込や健診結果の閲覧（過去5年間分）ができるほか、ウォーキングマイレージへの参加、体重や食事など各種健康づくりの記録づけ、健康づくりに役立つアプリとの連携・情報が提供される（エクササイズ動画、健康クイズ）など、みなさんの健康を応援・サポートするサイト。利用にあたっては下記より登録が必要です。

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



健康ポイント・KENPOSチケット付与対象者

- 被保険者
- 被扶養者（KENPOSチケットのみ付与）

健康ポイント・KENPOSチケット一覧

たまった健康ポイントは、商品に交換できます。

① = ポイント チケット 10枚で抽選ゲームに参加できます



項 目	内 容	ポイント数・チケット
参加すると もらえる	NEW ウォーキング歩数記録 1日10,000歩以上	30①/1日
	NEW ウォーキング歩数記録 1日8,000歩～9,999歩	20①/1日
	NEW ウォーキング歩数記録 1日6,000歩～7,999歩	10①/1日
	クイズボーナス	チケット
記録をつけると もらえる	体重入力	25①/月20日以上
	食事記録入力	25①/月20日以上
	運動記録入力	25①/月20日以上
	日ごとに行動記録入力	上限5①/1日
アプリと連携で もらえる	毎日の食事記録ポイント（「あすけん」※アプリ）	チケット
	毎日の運動記録ポイント（「WEBGYM」アプリ）	チケット
健診を受けると もらえる	POINTUP 婦人科検診受診（女子検診またはオプション受診）	100①/年1回 ↑
	NEW 胃がん検診受診	50①/年1回
	歯科健診受診または歯科医院での治療	20①/年1回
健診結果で もらえる	非喫煙と回答した場合	100①/年1回
	NEW 体重の維持・管理（BMI値18.5～25未満の場合）	1,000①/年1回
ログインすると もらえる	KENPOSへの初回登録	100①/初回のみ
	KENPOSログインボーナス	チケット

※WEB版もあります。

健康の維持や生活習慣病の予防には、野菜をたくさん食べることが大切です。今回は、春野菜のおいしさを楽しめるレシピをご紹介します。彩り豊かな野菜をたっぷり使った“デリ風”のレシピを、おうちで作ってみましょう。



スナップえんどうと肉みその生春巻き

1人分 296kcal / 食塩相当量 1.8g

材料(2人分)

鶏むねひき肉 ----- 200g
 酒 ----- 大さじ 1
 にんにく(すりおろし) ----- 1 かけ分
 しょうが(すりおろし) ----- 1 かけ分
 ごま油 ----- 大さじ 1/2
 たけのこ水煮(みじん切り) ----- 100g
 片栗粉 ----- 大さじ 1/2
 A { みりん ----- 小さじ 2
 みそ ----- 小さじ 2
 しょうゆ ----- 小さじ 1
 黒こしょう ----- 適量

赤とうがらし(輪切り) ----- 1/2 本
 ライスペーパー ----- 6 枚
 リーフレタス ----- 60g
 スナップえんどう(茹で)* ----- 6~12 本
 春にんじん(細切り) ----- 60g
 紫キャベツ(千切り) ----- 60g
 ※スナップえんどうはあらかじめヘタ・筋取りしておきます。使用本数は大きさによって調整してください。

作り方

- 1 鶏むねひき肉に酒、にんにく、しょうがを混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにごま油を入れ中火で 1 とたけのこを炒め、肉の色が変わったら片栗粉を加える。
- 3 粉っぽさがなくなったら、A と赤とうがらしを加えてさらに炒める。
- 4 ライスペーパーを袋の表示に従って水で戻す。
- 5 ライスペーパーにリーフレタスをのせ、3、スナップえんどう、春にんじん、紫キャベツをのせて巻く。
- 6 包丁で春巻きを半分の長さに切り、皿に盛る。



レシピ開発
 今村 結衣(管理栄養士)
 撮影・スタイリング
 Tokyo Trend Kitchen

CHECK!

作り方の動画は
 コチラ

<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/22spring01.html>



スナップえんどうや春にんじんといった春に旬を迎える野菜は甘味が強いのが特徴。

辛味と組み合わせることで、味のメリハリがつき、より甘味が引き立ちます。

減塩したいときには、塩味の代わりに野菜の甘味や辛味を活用しましょう。

✓ 栄養メモ

令和5年度 各種健診のご案内



健診は早めに受けよう!

10月16日(月)までに予約を完了させよう!!

KENPOSで今すぐ
 申し込めるよ!
 3月1日より受付開始



健診事業委託先: (株)イーウェル (KENPOS)

健診実施期間 ■ 令和5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 ※今年度75歳になる方は、75歳の誕生日前日までに受診してください。

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)
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6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 ・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。 ・令和5年度より健診費用の事後精算はなくなりましたので、ご注意ください。	35歳以上: 無料 34歳以下: 3,000円	無料	無料	無料

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。

また、令和5年度は肝炎の簡易検査(オプション)も実施していますので、どうぞご利用ください。

健診申し込みは KENPOS で



被扶養者・任意継続被保険者向けの健診案内冊子は、
 3月1日に明治グループ健保組合ホームページ内の「KENPOS」に掲載済みです。
 ★今回より健診案内冊子の送付は行いません。

- 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。
 - ・窓口負担額もわかりやすい。
- ※「早期健診受診ポイント」と「健診結果閲覧ポイント」は、被保険者対象です。

- 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、
 健康ポイント*も
 ためられます

お知らせ

4月1日加入のKMバイオロジクス(株)のみなさんは、事業主におたずねください。

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。

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⇒

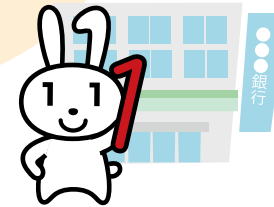
<削除日の決定> 給与の支払が、月末締め、翌月25日払いのため、2月より収入が増える働き方をしている。よって、2月より被扶養者資格削除となった。



マイナンバーカードを持っと、
こんないいことがある！

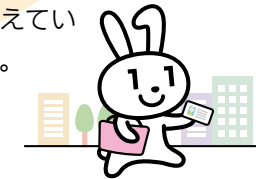
● 本人確認書類として使えます

金融機関での口座開設などの際に、公的な本人確認書類として利用できます。



● コンビニで公的証明書が取得できます

住民票の写しや印鑑登録証明書などの各種証明書を、役所の窓口よりもコンビニで安く取得できる市区町村が増えています。



● オンラインで行政手続きができます

医療費控除を含む確定申告などの行政手続きを、オンラインで行うことができます。



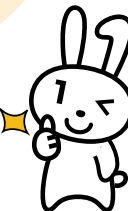
● ワクチン接種証明書がスマホで取得できます

新型コロナワクチンの接種証明書がスマートフォンアプリで取得でき、いつでも表示可能です。



● 給付金を早く受け取ることができます

公金受取口座を登録すると、緊急時の給付金や年金等をより迅速に受け取れます。



● 医療費負担や治療にメリット

保険証としても使え、初診料等の負担が小さくなったり、健診データなどが閲覧できるため、よりの確な医療を受けられます。



マイナンバーカード未取得の方には、「QRコード®付マイナンバーカード交付申請書」が郵送されていますので、それを使ってスマートフォン、パソコン、証明用写真機、郵送のいずれか4つの方法で申請してください。

申請後、約1ヵ月で交付通知書（はがき）が届きます。交付通知書と必要書類を持って、交付窓口でマイナンバーカードを受け取りましょう。

● マイナンバーカードについての詳細は下記をご覧ください。

<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/flow/mnp-get/#con1>



※QRコード®は株式会社デンソーウェーブの登録商標です。



本人確認書類としてだけでなく、各種証明書の取得や給付金の受け取りなどが迅速に行えるマイナンバーカード。まだお持ちでない方は、さまざまなメリットがあるマイナンバーカードを作成しましょう。

マイナンバーカード

作りましたか？

「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。

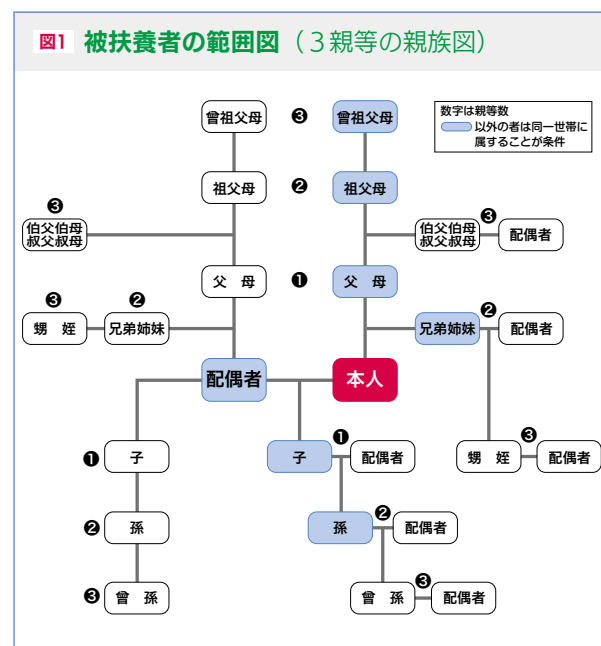
※1 国内に生活の基礎があることが必要です。また、外国籍の人は、国内に住所があっても「医療滞在ビザ」(その人の生活の世話をする目的の人も)や、観光・保養などが目的の「ロングステイビザ」では被扶養者になれません。

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年間と定めるのか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りえ方は、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)以内の届出期間を設けています。この期間内で届出があり、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に掲載あり)

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

被保険者が事実と異なる内容で申請を行い認定され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。

令和5年
4月から

整骨院等で受けた施術の費用について、 支払い方法が変わる場合があります

変更の対象となる方には個別に連絡いたします

整骨院や接骨院（柔道整復師）で施術を受けた場合、ごく一部の施術に限り、健康保険を使うことができます（左ページ参照）。この場合の施術費用の支払いは、クリニックで治療を受けたときと同じように、患者は自己負担分を支払うだけですむしくみがあり、これを「**受領委任払い**」といいます（左上図参照）。

しかし、整骨院等からの施術費用の請求には、不適切なものが含まれていることが指摘されています。そのため、明治グループ

健保組合では、令和5年4月から支払いについて、患者ごとに「**償還払い**」という方法に変更するしくみを導入いたします（左下図参照）。
償還払いとは、患者が施術費用の全額をいったん支払い、後日、明治グループ健保組合が払い戻すものです。下記の「償還払いへの変更の対象となる事例」に該当する患者は、償還払いに変更されることがあります。みなさんから納めていただいた保険料を

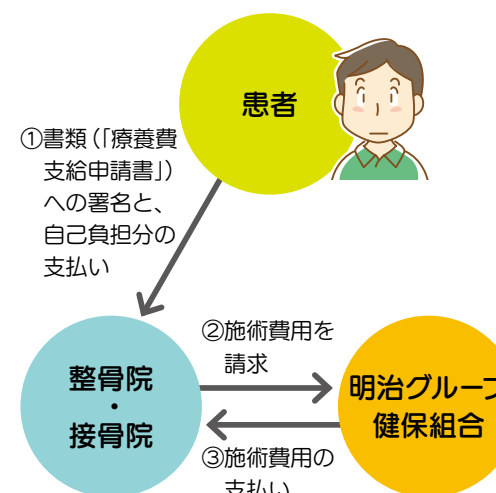
有効に使うために、整骨院等を利用する場合は適正な利用を心がけていただくようお願いいたします。

償還払いへの変更の対象となる事例

- 明治グループ健保組合が患者に繰り返し照会を行っても回答しない患者
- 複数の整骨院等で同部位の施術を重複して受けている患者 など

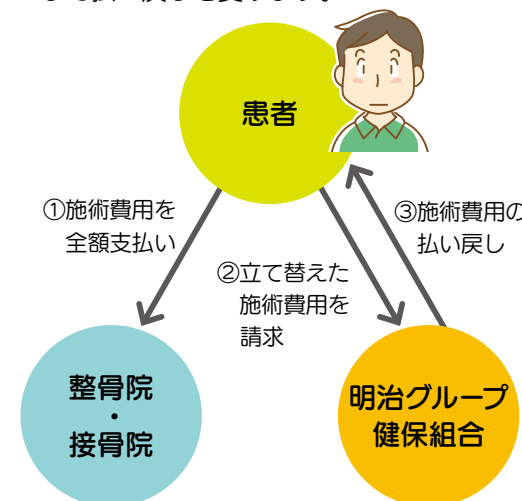
○ 受領委任払い

患者は整骨院等の窓口では自己負担分だけを支払い、整骨院等が残りの施術費用を明治グループ健保組合に請求します。



○ 償還払い

患者は施術費用の全額を支払ったのち、明治グループ健保組合に施術費用を請求して払い戻しを受けます。



施術内容の照会があったら必ずご回答ください

明治グループ健保組合では、健康保険を使って整骨院等で施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。照会をスムーズにするため、施術内容のメモを残すとともに、領収書や明細書は保管しておくようにしてください。みなさんの保険料を適正に活用するための照会となります。ご理解とご協力をお願いいたします。

確認してね！



整骨院等にかかる場合のルール②

- ✓日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ✓クリニックや病院で治療中の負傷
- ✓脳疾患後遺症などの慢性病
- ✓症状の改善がみられない長期の施術
- ✓労災保険が適用となる仕事や通勤途上に起きた負傷 など

左記の場合は健康保険が使えません

- 骨折
- 脱臼
- 打撲
- ねんざ
- 肉離れ

※骨折・脱臼は、応急手当を除き、あらかじめ医師の同意が必要です。

整骨院等で健康保険を使うことができるのは、「外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない」左記のものに限られます。

整骨院等にかかる場合のルール①



施術後、整骨院等から療養費支給申請書を渡されます。これには、負傷原因、負傷名、日数、金額が記載されています。受領委任払いの場合、この内容をもとに明治グループ健保組合へ請求が行われるもので、しっかり内容を確認したうえで、自らサインをしてください。

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」に利用登録をしていただくと、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。

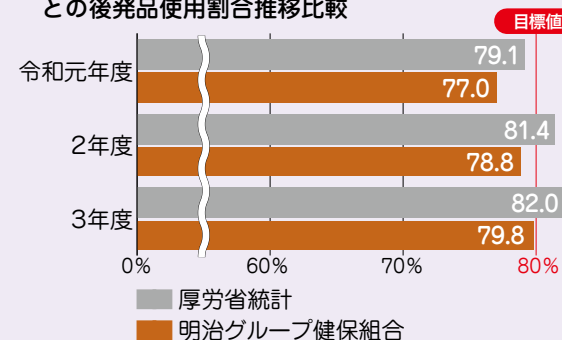
明治グループ健保組合におけるジェネリック医薬品の利用率は、国の目標値である80%までと少しです。ジェネリック医薬品のさらなるご利用をお願いします。

★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



明治グループ健保のLINEが始まります！



明治グループ健保 de 健康工_メ場



健保のLINEって何？

- 各種健診の予約、インフルエンザ予防接種の補助金申請などができる
- 料理レシピ、エクササイズ動画など、健康づくりに役立つ情報を提供 など

初回登録キャンペーン

令和5年4月30日までにご登録いただくと、
健康ポイントを300ポイントプレゼント！

対象：被保険者・ご家族（配偶者または35歳以上の被扶養者）のみなさん全員
健康ポイントの詳細は6～7ページをご覧ください



詳しくは同封のチラシをご覧ください！



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

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きます場合があります。

* 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、速やかに削除手続きを行ってください。

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

