

あなたに役立つ情報が満載！

けんぽ

No.177 令和3年 春号



- * 令和3年度 予算のお知らせ
- * 保健事業カレンダー
- * 各種健診・人間ドックのご案内

株式会社 明治
ディランちゃん

睡眠は最高の万能薬！



株式会社 明治
みかんちゃん

箱入りうさぎ(品種：ホーランドロップ)。公園で箱に入れたらそのままじっとしています。とても臆病です



株式会社 明治
ベンガルくん

わんぱくベンガル猫のベンガルくん



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



重すぎる納付金負担が

健保組合財政を追い込む原因に

介護保険については
料率を引き上げ

従来 1000分の16
←
令和3年度 1000分の19

明治グループ健保組合の令和3年度予算が先に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

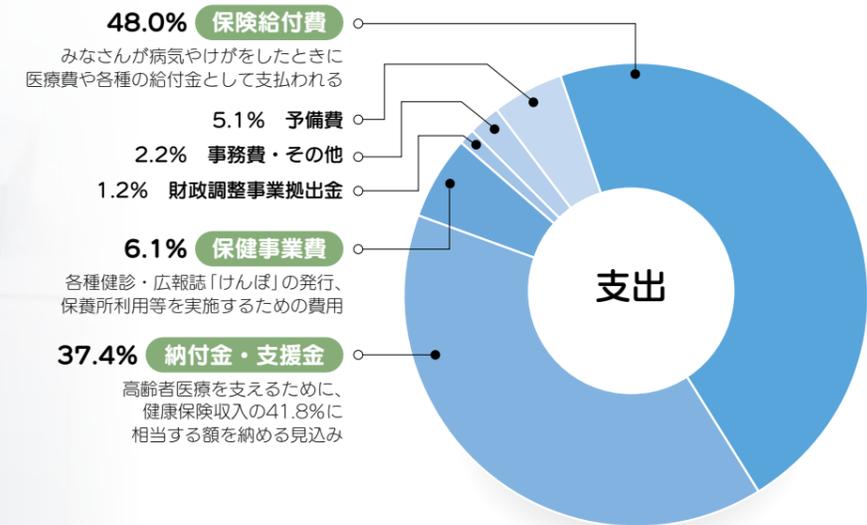
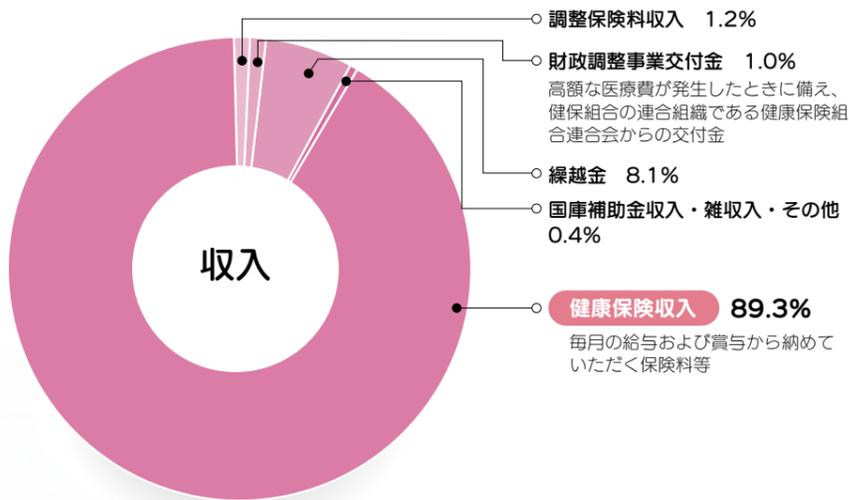
- 主な財源となる健康保険収入は、前年度より被保険者が減少することから、前年度予算比2.8%減の88億377万円を見込んでいます。
- 主な支出は保険給付費で、前年度予算より2.2%増の47億3,082万円を見込んでいます。
- 高齢者医療制度への納付金・支援金は、前期高

年齢者納付金が前年度予算比で約3億円減となることを見込み、前年度予算比5.8%減の36億8,400万円を計上しています。一方で後期高齢者支援金は前年度予算より増額が見込まれ、財政的には厳しい状況が続くことに変わりありません。

○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6.1%にあたる6億392万円を充て、引き続き事業の強化を図っていきます。

○以上の結果、補助金等を除く実質的な収支は、経常収入88億3,402万円、経常支出は92億3,635万円、経常収支4億233万円の赤字を見込み、収支均衡を図るため、令和2

一般勘定 収支の割合



年度の収支残(見込)の8億円を繰越金として充てることとしました。

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3年度は、介護納付金が前年度より大幅な増額等が見込まれ、従来の介護保険収入で支出をまかなうことが難しいことから、介護保険料率を1000分の16から1000分の19に引き上げます。

一般勘定

収入

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	8,803,766	610,736
調整保険料収入	123,027	8,535
繰越金	800,000	55,498
繰入金	2	0
国庫補助金収入	7,751	538
財政調整事業交付金	100,000	6,937
雑収入・その他	27,506	1,908
合計	9,862,052	684,152
経常収入合計	8,834,018	612,835

支出

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	4,730,815	328,187
納付金・支援金	3,684,002	255,567
保健事業費	603,918	41,895
財政調整事業拠出金	123,028	8,535
事務費	211,615	14,680
その他	9,062	628
予備費	499,612	34,659
合計	9,862,052	684,152
経常支出合計	9,236,351	640,746

介護勘定

収入

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	1,198,973	133,784
繰越金・繰入金・雑収入	2,003	223
合計	1,200,976	134,008

支出

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	1,154,225	128,791
介護保険料還付金・積立金	301	33
予備費	46,450	5,183
合計	1,200,976	134,008

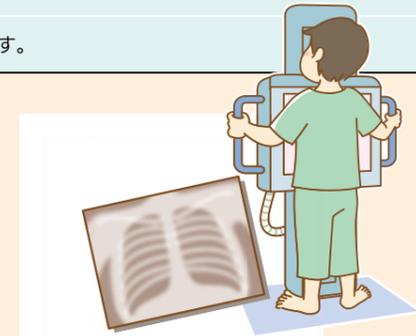
※端数処理の関係で、合計が合わない箇所があります。

令和3年度 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
広報物	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、タイムリーな情報をご自宅にお届けします。
	「赤ちゃん和妈妈」の配付		←→										お子様のすこやかな育成のため、赤ちゃん和妈妈社発行の月刊誌を1年間配付します。	
ホームページ	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。	
	医療費照会・ジェネリック医薬品		←→										最新の情報をWebで閲覧できます。	
医療費情報	ジェネリック医薬品促進通知				●				●				●	医療費の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		←→										疾病予防のための健診が受診できます。詳細は、6ページをご覧ください。
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)			←→											
歯科健診			←→											
疾病予防	重症化予防対策								●				●	対象事業所に、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保健師または外部委託による相談・指導を行います。	
	インフルエンザワクチン補助金						←→							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		←→										昨年度に続きプログラムを実施します。	
	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(7ページ参照)	
体育奨励	ウォーキングキャンペーン					←→								生活習慣病予防の一環として年に1回実施します。
	スポーツ奨励助成費		←→										事前申請を行い、参加被保険者1人あたり1,000円の補助金を支給します。	
	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。	
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		←→										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		←→										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。	
	コナミスポーツ		←→											
	ルネサンス		←→											
	WEBGYM(東急スポーツオアシス・WEBスポーツ動画アプリ)		←→											KENPOSから連携して閲覧できます(7ページ参照)
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康保険組合の全国の保養所が共同で利用できます。	





KENPOS連携アプリで 手軽に食事管理&運動ができます

健康応援サイト「KENPOS」(URLや登録方法は右ページ参照)では、食事管理に役立つアプリ「あすけん」と、体力づくりに役立つアプリ「WEBGYM」との連携が始まりましたので、どうぞご活用ください。なお、ご利用にあたっては、 または からアプリをダウンロードしてください。

被保険者のほか、被扶養者(健診対象者)も利用できます

あすけん

- 食事内容の入力でカロリーがわかる
- 管理栄養士から食事内容のアドバイス
- 栄養素の過不足がひと目でわかる
- 記録入力で仲間と交流ができる

WEBGYM

いつでもどこでも簡単エクササイズ

- 700以上の運動メニュー動画
- 運動の記録入力で仲間と交流ができる
- 個人にあった運動メニューを提案
- スマートウォッチやappleTVなどとの連携

KENPOSポイントでポイ活!

健診申込やウォーキングキャンペーンだけじゃモッタナイ! KENPOSで素敵な商品と交換できるポイントを貯めてみませんか(被保険者のみ対象)。

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 ※1P(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 100P KENPOSログインボーナス(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(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(あすけんを20日以上利用) 25P ◎運動記録ポイント(WEBGYMを20日以上利用) 25P
健診を予約すると貯まるポイント	◎婦人科検診ポイント 10P ◎歯科受診ポイント(健診でも治療でも可) 20P ◎早期に人間ドック受診ポイント 100P
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

交換できる商品(一例)



この他にも、食品、宿泊券、電子ギフト券など、選べる約3,000アイテム

商品との交換方法

- ★KENPOSポイントは、商品の必要ポイント数に応じて交換
- ★KENPOSチケットは「ランキング・ポイント」タブ→「KENPOSチケット」→「チケットを使う」から、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、商品の必要ポイント数に応じて交換

有効期限

ポイント	令和2年3月末までの獲得ポイントは、令和3年3月31日まで有効
チケット	令和2年3月末までのKENPOSチケットは、令和5年3月31日まで有効

健康診断は「必要」な行動です

感染症の少ない時期に早めの受診をおすすめします

健診事業委託先：(株)イーウェル

健診実施期間 **令和3年4月1日～10月31日まで** (この期間以外での受診はできません)
実施期間中に1人1コースまでの受診となります。

KENPOS申込開始日 **令和3年3月16日(火)**

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4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。人間ドックや主婦健診・生活習慣病健診・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の利用にあたっては、登録が必要です。

- ご自身で健診機関にご予約
- KENPOSでお申し込み

※インターネット環境がない方は、イーウェル健康サポートセンターまでお問い合わせください。

●KENPOSへの登録はカンタン3step!

- ① サイト(下記URLかQRコード)にアクセスし、初回登録ボタンをクリック
<https://www.kenpos.jp/>
- ② 保険証情報のご登録
- ③ 仮登録後、本登録へ



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、受診日の14日前までに入力。
- ・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日頃に個別に郵送済みです。

パート先で健康診断を受診済みの40歳以上の被扶養者 特定健診

パート先で受けた健診の結果を健保に送ってください

●送付方法

- ① 健診結果(全ページ)をコピーする
- ② 問診票を印刷して記入する
- ③ 健診結果のコピーと問診票を健保に送る

詳細は健診冊子に同封のチラシをご覧ください(裏面が問診票です)

●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

1,000円分のQUOカードさしあげます

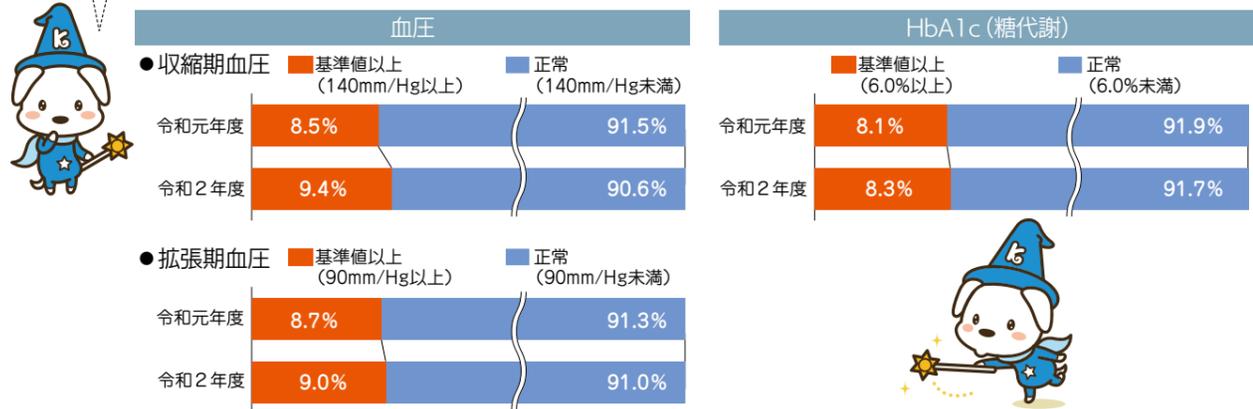


ここが変わった！ 健康診断“コロナ”の前と後

令和2年、新型コロナウイルス感染症の脅威は、日頃の健康状態を調べる「健康診断」にも大きな影響を与えました。テレワークの浸透、飲食会合や旅行の自粛により日常生活が大きく制限され、「コロナ太り」などという言葉も生まれました。健康診断の結果から、受診状況や健康状態はどのように変わったのか検証してみました。

■ 健診結果の変化 ■

生活習慣病は“リッパ”な病気！ 受診は必要不可欠なものです。時期や混雑状況を考慮したうえで、なるべく早く受診しましょう。かかりつけ医であれば、オンライン診療で薬を処方してもらえこともあります。医療機関にご相談ください。



血圧は基準値を上回っている人がやや増加しました。また、恒常的な血糖値を示す HbA1c も基準値を上回る方が増える結果となっています。拡張期血圧は体重増加の影響が反映されやすい項目であり、コロナ太りによるものと考えられます。テレワークのため通勤での歩行が少なくなった人は、模擬通勤など歩く時間をあえて作るなど、歩数計で活動量の確認をしながら、意識して歩く時間を作ってみてはいかがでしょうか。また必要に応じて、食事のカロリーを少なめにするなど、活動量に見合ったカロリーを摂るように考えましょう。

コロナの重症化リスクの高い基礎疾患として、「高血圧」「糖尿病」「肥満」などがあげられています(厚生労働省 令和2年11月発表資料)。これらの生活習慣病は、痛みなどの自覚症状を感じなくても、健診で要医療と判定された方は、すでに「病気」にかかっている状態です。健診結果で要治療や要検査

となった方は、必ず専門病院を受診して、医師の判断を仰ぎましょう。またすでに通院や服薬治療を始めている人も、継続的な受診が大切です。自己判断で治療を中断しないようにしましょう。



がん検診も待たなし！
早期発見・初期の治療が最も効果的です。
再検査の先延ばしはしないで！

■ 感染が心配な方はオンライン診療も利用しよう ■

現在、コロナ対策の特例措置として、電話やスマホでのオンライン診療が受けられるようになってきました。対応している医療機関は限られているものの、保険証やお薬手帳など通常の診察に必要なものを用意して、電話やスマホで医師の診察を受けられるしくみです。健康保険が適用され、電子決済や銀行振り込みでの支払いとなります。オンライン診療対応医療機関は厚生労働省のホームページから検索できます。
※オンライン診療は、症状によって、医療機関での対面受診に切り替えられることもあります。

厚生労働省 オンライン 対応医療機関リスト 検索

日本医師会は、『新型コロナウイルス感染症等感染防止対策実施医療機関 みんなで安心マーク』を作成しました。これは日本医師会と厚生労働省により作成した、感染対策チェック項目をすべて実践している医療機関に対して発行するものです。医療機関選びの際はご参考に。

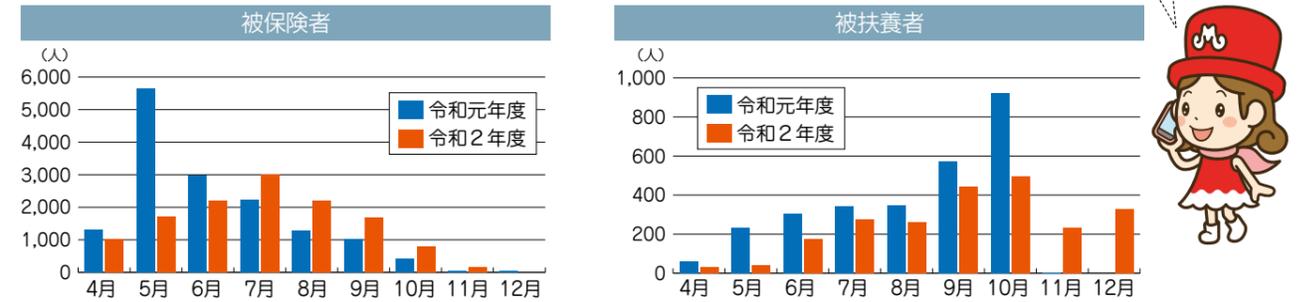


▲見本

定期健診やがん検診はあなたの健康を守る必須アイテムです
早めに受診のご計画を！

■ 受診日 ■ (被保険者・被扶養者)

受診期間近の受診日で申し込むと、新型コロナウイルス感染症の再流行による健診中止や、体調不良、自己都合による延期など、不測の事態で受診日の変更がしにくくなるよ！ 余裕をもって、早めに申し込んでおこう。



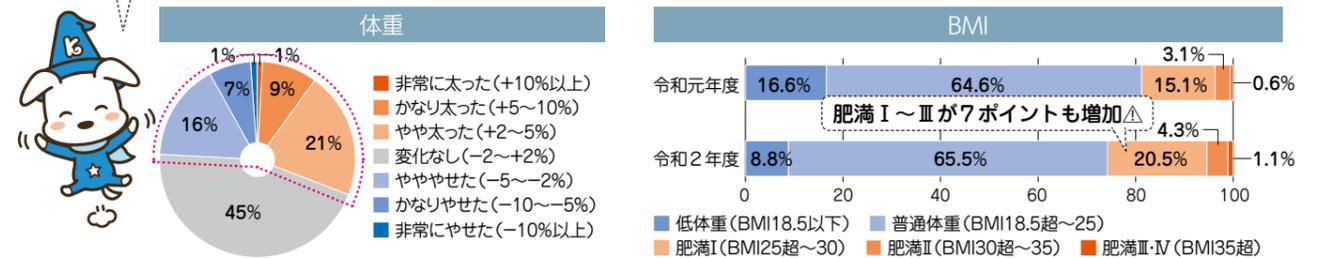
令和元年度と比べると、緊急事態宣言が発令された令和2年4～5月の受診が少ないのは当然ですが、6月の受診も前年を下回っている状況です。また受診期限を12月末までに延長した影響で、10月以降の受診が増えています。

11月末現在で未受診の人が約27%います(令和元年度同時期は19.4%)。定期健診は基礎疾患の早期発見にも役立ちますので、令和3年度は早めに受けるようにしましょう。

■ 体重の変化 ■

令和2年度は、12月末までに定期健診または人間ドックの受診結果データのある14,285名(受診率72.8%。令和元年度は同データのある17,865名<受診率80.6%>を対象)

インターネットのエクササイズ動画やアプリも活用してみよう。KENPOSの「WEBGYM」(7ページ参照)もおすすめだよ！ 適切な距離を保って、ウォーキングするのもいいね。これからの新緑の季節にはぴったり。

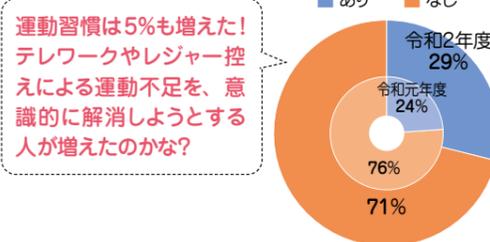


いわゆる「コロナ太り」が数値でも証明されました。中には10%以上増えてしまった人も！ 一方で減少した人も24%います。4人に1人がやせた一方、3人に1人が太ったという二極化が見られました。

外食や飲食会合の機会が減ったり、自粛による規則正しい生活を送れるようになったことが要因でしょうか？

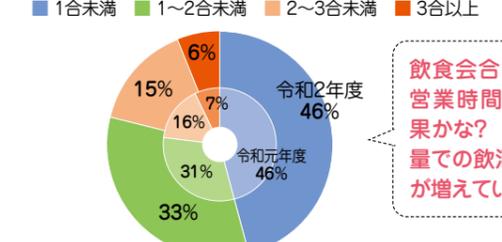
■ 生活習慣の変化 ■

運動 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施



運動習慣は5%も増えた！
テレワークやレジャー控えによる運動不足を、意識的に解消しようとする人が増えたのかな？

アルコール(1回の飲酒量)



飲食会合の自粛要請や営業時間短縮による効果かな？ 2合未満の適量での飲酒にとどめる方が増えているよ。

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(1日～末日まで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。

パパッと
15分で完成!

時短バランス弁当

新生活が始まり、お弁当づくりにチャレンジする人も多いのではないのでしょうか。何かとバタバタする忙しい朝の時間を少しでも短縮でき、かつ、栄養バランスは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。

ささみのピカタ弁当

1人分(合計) エネルギー 491kcal
塩分 1.7g

ささみとえんどうのピカタ

材料(1人分)

- 鶏ささみ肉 …… 1本
- 新玉ねぎ …… 1/8個(25g)
- さやえんどう …… 4本(14g)
- 卵 …… 1/2個
- 粉チーズ …… 大さじ1/2
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々
- 酒 …… 小さじ1/2
- 小麦粉 …… 大さじ1/2
- サラダ油 …… 小さじ1
- ケチャップ …… 小さじ1/2

作り方

- ① 鶏ささみ肉は1口大のそぎ切りにして、酒をふって3分ほどおく。
- ② 新玉ねぎは薄切りに、さやえんどうは筋を取って、斜めに千切りにする。
- ③ ①と②を混ぜて、小麦粉をまぶす。
- ④ ボウルにAを入れて混ぜ合わせて、③をからめる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて中火にして、④を加えて両面に焼き色がつくまで焼き、ケチャップを添える。

春キャベツとかに風味かまぼこの炒め物

材料(1人分)

- 春キャベツ …… 1枚(50g)
- かに風味かまぼこ …… 2本
- ごま油 …… 小さじ1/2
- しょうゆ …… 小さじ1/2

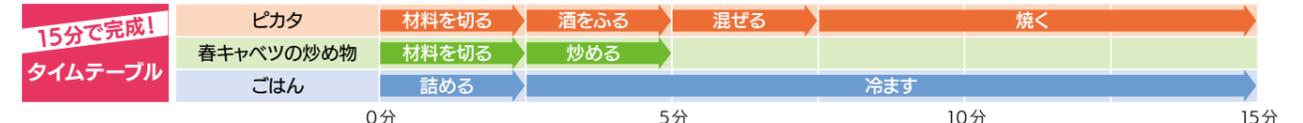
作り方

- ① 春キャベツはざく切りにする。
- ② かに風味かまぼこを手でさく。
- ③ フライパンにごま油を入れて中火にし、①と②を加えて火が通るまで炒める。
- ④ しょうゆを加えて味を調える。

ごはん

材料(1人分)

- 白米 …… 150g
- 青のり …… 適量



「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。

被扶養者として認められる範囲は、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。

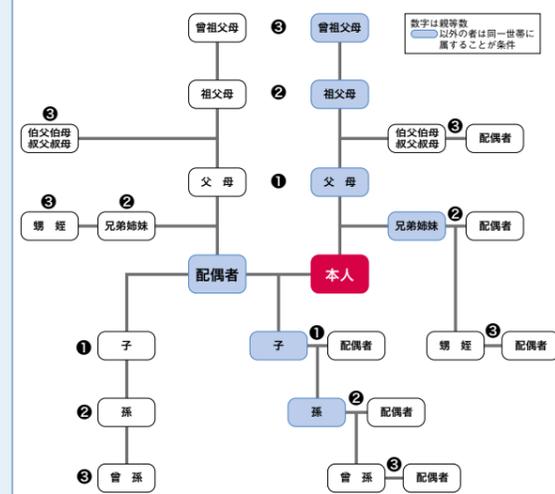
被扶養者となるためには、収入が基準額であり、継続してその生活費の半分以上を被保険者が負担していることが必要です。健康保険法上と税法上では、被扶養者になれる基準がまったく異なるためご注意ください。審査にあたっては、被保険者に扶養できる能力があるか、継続的な生活費の援助の状況のほか、被扶養者となる人(申請対象者)の収入状況などから総合的に判断します。

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

- ※1 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円未満(60歳以上である場合は5,000円未満)であること。
- ※2 「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。当組合での年間収入のとらえかたは、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。

図1 被扶養者の範囲図(3親等の親族図)



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)※3
 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)※3
 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)※4
 6. 不動産収入(土地・家屋・駐車場等の賃貸収入)※4
 7. 利子収入(預貯金・有価証券利子等)※4
 8. 投資収入(株式配当金等)※4
 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 ※5
 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)
- ※3 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。
- ※4 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。
- ※5 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、当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、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。(HP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遡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、被扶養者の資格は遡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。

■医療機関等での利用



医療機関等でマイナンバーカードをカードリーダーにかざす。

従来の保険証の場合は、受付に提示(職員が保険証の記号・番号を入力)

届出をお願いします。

明治グループ健保組合で把握しているマイナンバーは、事業所を通じて提出いただいたものです。マイナンバーの再発行等で変更があった場合は、事業所の担当者へ連絡のうえ、明治グループ健保組合に届出をお願いします。

みなさんはもう、マイナンバーカードを作りましたか？ 令和3年3月からは、マイナンバーカードが保険証として利用できるしくみが導入されます※1。マイナンバーカードを保険証として利用するには、事前にマイナポータル※2での登録が必要となります。

※1 現在、お持ちの保険証が使えなくなるわけではありません。マイナンバーカードに「保険証の機能も持たせる」しくみです。

※2 行政機関等からのお知らせを受け取ることが出来る自分専用のサイト。

令和3年3月(予定)から

マイナンバーカードに
保険証の機能が加わります

■保険証、マイナンバーカードでできること・できないこと

	従来の保険証	マイナンバーカードを 保険証として利用する場合
医療機関等窓口で健康保険の加入資格の確認	○	○
医療機関窓口で自己負担限度額を超えた分の支払いが不要になる	○	○
就職や転職をしたとき、そのまま使用できる	×	○
健診や調剤、医療費の情報などの確認※	×	○
医療費控除の手続きが簡単になる	×	○

※健診の情報は令和3年3月から、調剤、医療費の情報は令和3年10月からの予定

■マイナンバーカードを保険証として使えるようにするには？

準備するもの	手続き
<ul style="list-style-type: none"> マイナンバーカード マイナンバーカードの読み取りができるスマホ(またはパソコン、カードリーダー) マイナポータルのアプリ (マイナポータル 検索 でダウンロード) 	<p>マイナポータルで登録</p> <p>令和3年2月25日現在の情報です</p>

●マイナンバーについてのお問い合わせ●

マイナンバー総合ダイヤル 0120-95-0178

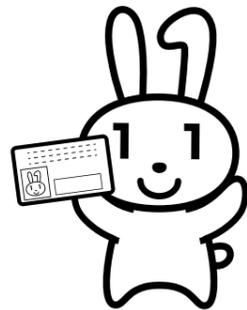
受付時間(年末年始を除く) 平日9:30～20:00 土日祝9:30～17:30

※紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止については、24時間365日対応。

令和3年4月以降発行の保険証については、
個人識別番号が追加になります

令和3年4月から新たに発行される保険証に、保険証の記号・番号の他に個人を識別するための2桁の枝番が印字されることとなります。

すでにお持ちの保険証は、この2桁の枝番がなくても従来どおり使用できます。この枝番の追加にともなう保険証の更新(差し替え)はありません。



ホームページをご利用ください



パソコン・スマホにて、明治グループ健保組合のホームページから届出書類の入手や医療費照会、人間ドックの予約、保養所の予約などができますので、どうぞご利用ください。



KOSMO Communication Web

- ①「ログイン画面」からログイン
- ②「メインメニュー画面」の「通知情報照会」をクリックする
- ③「医療費照会」「ジェネリックランキング照会」等が確認できます。下記をご参照ください

KENPOS

- ①人間ドック、主婦健診等の予約、利用券の発行ができます。
- ②「あすけん」「WEBGYM」などの連携アプリについては、7ページをご参照ください

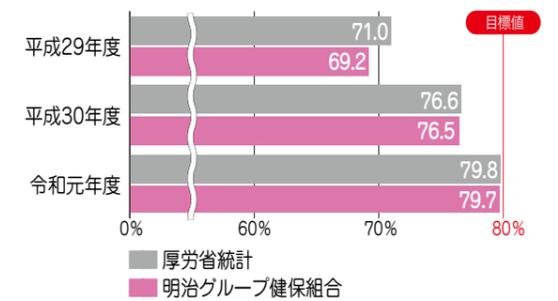


●ジェネリック医薬品

KOSMO Communication Web サイトに利用登録いただくと、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、切り替え可能なジェネリック医薬品が表示されます。

当健保組合におけるジェネリック医薬品の使用率は令和2年の国の目標である80%達成まで、あと少しです。増加を続ける医療費を抑制するためにも、ジェネリック医薬品をご利用ください。

●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



ジェネリック医薬品は
安全性や効果が確認されています

新薬よりも価格が安いジェネリック医薬品。「安全性や効き目が新薬より劣るから安い」わけではありません。国の厳しい審査によって安全性などが新薬とほぼ同一であることが等確認されたものだけが、ジェネリック医薬品として販売されているのです。薬代の節約にどうぞご利用ください。



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

個人が特定される相談内容についても、会社名や名前等の情報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

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。

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」「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下記応募先のアドレスに送信

応募先 **kenpo@meiji.com**

ペットたちにコメントをしてもらったり、ホームページで紹介させていただく場合もあります。投稿写真が採用された方には、お礼を差し上げます。



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、被扶養者から削除する手続きが必要です。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、調査書類の提出が必要となりますのでご注意ください。