

健保だより

2020
SPRING

第 416 号

ご家庭にお持ち帰りになって みなさんでお読みください。



新潟県 チューリップ畑と五頭連峰 / 提供: アマナ

令和2年度 予算のお知らせ	2-3
令和2年度 保健事業のご案内	4-6
被扶養者要件の追加について	7
全国 体感×絶景「滋賀県高島市」	8-9
ココロメンテ通信	10
健康スコアリングレポート	11-13
健康保険の手続き 早分かり	14-15
禁煙の春到来!	16

ホームページも
ご活用ください!



<http://www.marubenirengo-kenpo.jp/>

丸紅連合健康保険組合

検索

▶▶▶ 届出・請求書のダウンロード ◀◀◀

お手元のプリンターから必要な書類を取り出すことができます。
ぜひご活用ください!

丸紅連合健康保険組合

令和2(2020)年度 予算のお知らせ



迫る「2022年危機」に
対応するため
健保財政の健全化が
喫緊の課題に

丸紅連合健康保険組合の令和2(2020)年度の予算案が、去る2月19日開催の第104回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。

当健保組合の令和2(2020)年度の予算総額は62億6,284万6千円となり、経常収支差引額は、▲1億6,197万8千円となりました。

一般勘定(健康保険)では、保険給付費と高齢者医療を支えるための納付金が増加の見通しですが、健康保険料率は昨年度と同じ1000分の93に据え置くこととなりました。一方、介護勘定(介護保険)では、介護納付金の全面総報酬割移行による大幅負担増に伴い、介護保険料率を1000分の17へ引き上げざるを得ない

状況となりました。この介護納付金は今後一層増加していく見込であり、料率のさらなる引き上げを検討せざるを得ない状況となっております。健保組合を取巻く情勢は、団塊の世代が後期

高齢者となり始める2022年から医療費が急増し、それに伴い高齢者医療制度への拠出金負担がさらに増大すると見られ、医療保険制度全体の財政悪化が危惧されています。この「2022年危機」を乗り越えるためには、国の施策として高齢者医療への負担構造改革を中心とした抜本的な改革が望まれるところですが、当健保組合といたしましても、より積極的に医療費適正化等に取り組み、財政健全化に努めてまいります。

被保険者の皆さまも、ご家族とともに保健事業に積極的に参加いただき、日々の健康づくりを努め、健診の受診、ジェネリック医薬品の使用などを通じて、医療費の抑制にご理解とご協力をお願いいたします。



収入支出予算額

- 予算総額 62億6,284万6千円
- 経常収支差引額 ▲ 1億6,197万8千円

予算のPoint



● 保険料率は健康保険料率は据え置き、介護保険料は引き上げ

健康保険料率は93/1000に据え置きますが、介護保険料率は17/1000に引き上げとなります。





令和 2 (2020)年度 収入支出予算概要

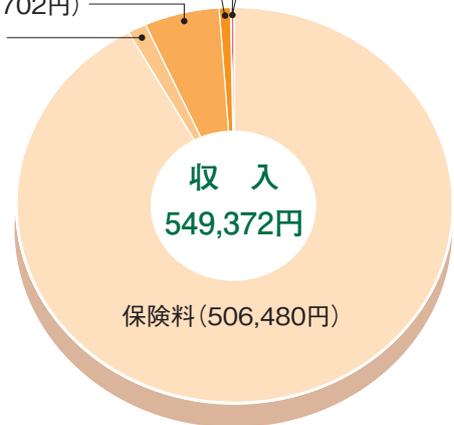
健康保険分

収入 (千円)	保険料	5,773,867
	調整保険料	82,054
	繰入金	350,001
	財政調整事業交付金	45,000
	雑収入	9,378
	その他	2,546
合計	6,262,846	
経常収入合計	5,781,416	
支出 (千円)	事務費	101,497
	保険給付費	2,763,096
	納付金	2,791,980
	保健事業費	277,590
	財政調整事業拠出金	82,054
	予備費	234,366
その他	12,263	
合計	6,262,846	
経常支出合計	5,943,394	
経常収支差引額	▲ 161,978 千円	

被保険者 1人あたりで見ると

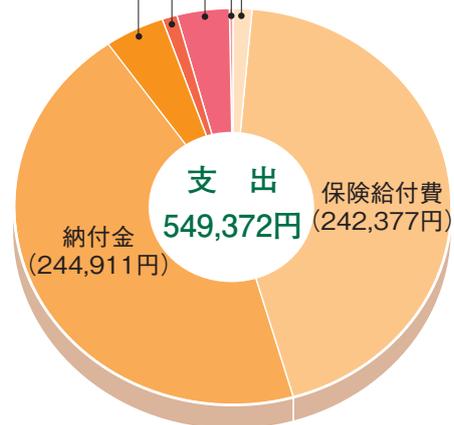
収入の内訳

- 雑収入 (823円)
- その他 (222円)
- 繰入金 (30,702円)
- 調整保険料 (7,198円)
- 財政調整事業交付金 (3,947円)



支出の内訳

- 予備費 (20,558円)
- 事務費 (8,903円)
- その他 (1,075円)
- 保健事業費 (24,350円)
- 財政調整事業拠出金 (7,198円)



Point 納付金

65～74歳の方が対象の前期高齢者医療制度への納付金と75歳以上の方が対象の後期高齢者医療制度に対する支援金などです。

介護保険分

収入 (千円)	保険料	623,210
	繰入金	20,000
	その他	3
合計	643,213	

支出 (千円)

介護納付金	601,658
還付金	500
積立金	21,055
予備費	20,000
合計	643,213



予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 11,400 人 (男性 6,770 人、女性 4,630 人)
- 平均年齢 39.39 歳 (男性 41.42 歳、女性 36.43 歳)
- 平均標準報酬月額 367,000 円
- 健康保険料率(調整保険料率を含む) 93/1,000
- 介護保険料率 17/1,000



Point 介護納付金

市区町村に介護保険の財源として配分するために健保組合が負担する納付金です。



令和2年度 保健事業のご案内

丸紅連合健康保険組合が令和2年度に実施する保健事業の概要について説明します

生活習慣病予防健診補助金

1 対象者

被保険者：35歳及び40歳以上

被扶養者：40歳以上

※健診実施日において資格取得後6ヵ月未満の被保険者及びその被扶養者は除く。

※年度内(4月～翌年3月)に上記年齢に到達する方を含みます。

2 検査項目

補助金の支給を受けるためには、原則として右記の「指定検査項目」の受診が必要です。

右記の指定検査項目と併せて追加(オプション)検査項目を同時受診する場合は、すべて補助金対象となります(追加検査項目のみの受診は、補助金対象外です)。

3 健診費用の補助

健診補助額は、30,000円を限度(年度内1回限り)とする実費額となります。

4 健診の実施方法及び補助金請求

(1)実施方法

各事業所(またはご本人)において、健診を希望される実施機関と、健診内容及び費用等を打ち合わせたうえ、事前に事業所担当課から当組合へ「生活習慣病予防健診実施計画書」を提出し、承認を受けたのちに受診します。

(2)補助金請求

「生活習慣病予防健診補助金請求書」を、事業所担当課を経由して当組合へ提出してください。

添付書類▶①健診実施機関から各事業所(またはご本人)あてに送付される「健診結果」の写し

②健診費用の「領収書」の写し

※当補助金を利用される方は、婦人生活習慣病予防健診または婦人科検診(乳がん・子宮がん検診)を重複して利用することはできません。

指定検査項目	
診察	①問診(質問票) ②内科診察
身体計測	①身長 ②体重 ③BMI(肥満度) ④腹囲
生理検査	①血圧測定 ②心電図 ③視力検査 ④聴力検査 ⑤眼底検査(※)
血液学検査	①赤血球数 ②血色素 ③ヘマトクリット
血液生化学検査	①クレアチニン ②尿酸 ③HDLコレステロール ④LDLコレステロール ⑤中性脂肪 ⑥GOT ⑦GPT ⑧γ-GTP ⑨空腹時血糖 ⑩HbA1c
尿検査	①蛋白半定量 ②尿糖 ③潜血
便検査	①便潜血(免疫/2日法)
X線検査	①胸部X線撮影 ②胃部X線撮影

※「眼底検査」については、健診機関自体が実施していない場合は省略可



婦人生活習慣病予防健診

1 対象者

被扶養者である40歳以上の女性

※健診実施日において資格取得後6ヵ月未満の被保険者に扶養されている方を除く。

2 検査項目

右記のとおり(特定健診を含む)

3 健診費用の負担

自己負担なし

4 健診の実施方法

毎年、春と秋の2回、各地域にある施設において健診を実施します(いずれか1回受診可能)。

受診案内(申込書)は、事業所担当課を経由し対象者へ配布いたします。健診を希望される方は、申込書に希望健診会場など必要事項を記入のうえ、指定の期日までに当組合あてにお申し込みください。

後日、希望された健診機関からご本人あてに、「健診のお知らせ」(具体的日程等)が送付されます。

※当健診は補助金支給の代わりに、「自己負担なし」で健診を受けることができます。したがって、当健診を受けられた方は、他の健診を受けられても補助金申請はできません。

婦人生活習慣病予防健診の検査項目と内容

問診	医師による問診
身体計測	身長・体重・腹囲による肥満度チェック
血圧測定	高血圧・低血圧症の発見
胸部X線	呼吸器系の異常の有無
検尿	糖尿病、腎疾患の発見
視力	近視・遠視の有無
胃部X線	胃・十二指腸疾患の発見
便潜血反応	大腸疾患の発見
心電図	心臓機能の異常の有無
血液検査	糖尿病、貧血、腎・肝・心臓疾患等の発見
乳房診	乳腺症等の発見
乳房診(自己検診)	医師等の指導による
子宮検査(頸部)	希望者のみ(自己採取法または医師採取法)
聴力	難聴の有無

婦人科検診(乳がん・子宮がん検診)補助金

1 対象者

40歳未満の女性被保険者及び被扶養者

※検診実施日において資格取得後6ヵ月未満の被保険者及び認定後6ヵ月未満の被扶養者を除く。

2 対象検査

乳がん検査及び子宮がん検査

※自費で受診された検診に対して補助を行います。何らかの自覚症状があり、保険証を使用して(健康保険扱いで)受診された検査は対象外となります。

3 検診費用の補助

検診補助額は、各検査につき4,000円を限度(年度内1回限り)とする実費額となります。

4 検診の実施方法及び補助金請求

(1)実施方法

最寄りの医療機関等で検診を受け、検診費用を全額支払い、「領収書」の交付を受けてください。(事前手続きは必要ありません。)

(2)補助金請求

「乳がん・子宮がん検診補助金請求書」を、事業所担当課を経由して当組合へ提出してください。

添付書類▶ 検診費用の「領収書」の写し(受診者、検査項目、検査費用の確認できるもの)



特定保健指導

1 対象者

40歳以上の被保険者・被扶養者で、健診を受診の結果、メタボリックシンドローム(内臓型脂肪症候群)の兆候が見られる方に対して、生活習慣改善のための支援プログラムを実施します。

2 支援プログラムの種類

(1)動機付け支援

将来的なメタボの兆しがみられる方に対して、保健師や管理栄養士等との面接で個別の生活習慣改善計画を作成のうえ自ら実践し、3ヵ月以上経過後に効果を確認します。

(2)積極的支援

メタボの危険性が高い方に対して、保健師や管理栄養士等との面接で個別の生活習慣改善計画を作成のうえ、3ヵ月以上継続してサポートを受けながら実践し、終了後に効果を確認します。

3 実施方法

(1)被保険者

事業所の関係部署にご協力いただき、契約医療機関又は委託業者により適宜実施します。

(2)被扶養者

「婦人生活習慣病予防健診」を利用された方で対象となられた方に、随時ご案内を送付します。



インフルエンザ予防接種補助

10月から翌年1月にかけて、インフルエンザ予防接種費用の補助を行います。利用券による方法と、補助金申請による方法の2通りの方法があります(併用不可)。

1 利用券による方法(補助金申請手続き不要)

契約医療機関及び実施会場で予防接種を受ける場合、利用券を提示することにより、実施機関が設定している予防接種料金から組合補助額(3,000円)が差し引かれます。

※契約施設等の詳細については、補助実施時期にホームページでご案内いたします。

2 補助金申請による方法

補助額は、被保険者及び被扶養者とも3,000円を限度(年度内1回限り)とする実費額です。

なお、2回接種法の場合でも、合計で3,000円を限度とする実費額になります。

また、季節性インフルエンザと新型インフルエンザ等、複数の予防接種を受けられた場合は、いずれか一方での請求となります。

※接種時期は、その効果等を勘案し、原則として10月~1月中とし、補助金は遅くとも2月末までにご請求ください。

〈請求方法〉

「インフルエンザ予防接種補助金請求書」を、事業所担当課を経由して当組合へ提出してください。

添付書類▶ 費用負担が確認できる領収書(原本)



機関誌の発行

当組合では、年2回「健保だより」を発行し、組合の現況や健康保険制度、医療費をめぐる諸問題等を掲載しています。

医療費等のお知らせの発行

1 医療費通知

年2回、受診歴のある方に対し、医療費のお知らせを送付します。

2 ジェネリック医薬品に関するお知らせ

医療機関や調剤薬局でお薬を処方された方のうち、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に、自己負担額が一定額以上軽減される方を対象に、軽減可能な金額のお知らせを送付します(医療費通知と同時送付)。



育児図書の配布

乳幼児の育児、栄養、保育などの参考のため、また、お子さまの成長に応じ、不安や問題が生じた際の解決に役立てていただくため、出産された方に「育児に関する図書」を配布しています。

当該図書は、第一子のお子さまが生まれ、出産育児一時金の請求があったときに配布します。



保健パンフレット等の配布

生活習慣病などに関するパンフレット、保健手帳・健康カレンダー等を配布します。

宿泊施設の利用補助

ホテル、旅館などを宿泊利用した被保険者の方を対象に、3,000円を限度(年度内1回限り)に補助を行っています。

また、被保険者と同伴の場合に限り、被扶養配偶者にも同額(3,000円)の補助を行っています。

〈請求方法〉

〔準〕契約保養所利用補助金請求書を、事業所担当課を経由して当組合へ提出してください。

- 添付書類 ▶ ① 宿泊者が確認できる利用施設の請求明細書の写し
② 領収書の写し



スポーツクラブ「ルネサンス」の利用

ルネサンス直営クラブを丸紅連合健康保険組合法人会員として利用できます。また、会員登録証の提示により、ルネサンス提携クラブ(セントラルスポーツを除く)を利用することもできます。

1 対象者

被保険者及び15歳以上の被扶養者

2 会員種別・料金

利用ごとに料金を支払う「都度利用」と、利用回数に制限のない「月会費利用」の2種類となります。ご自身のライフスタイルに合わせた会員種別を選んでください。

※提携クラブの料金については、各クラブによって異なります。事前に確認のうえご利用ください。

(1) 都度利用(1Dayコーポレート会員)

利用料金 ▶ 1,000円(税込)／回

(2) 月会費利用(Monthlyコーポレート会員)

利用料金 ▶ 8,580円(税込)／月

3 入会方法

入会手続きに必要なものをご用意のうえ、お近くのルネサンス各施設で手続きしてください。なお、事前にWEB入会登録すると便利です。

(1) 都度利用(1Dayコーポレート会員)

必要なもの ▶ 健康保険証、会員証発行手数料1,100円(税込)

(2) 月会費利用(Monthlyコーポレート会員)

必要なもの ▶ 健康保険証、会員証発行手数料1,100円(税込)、月会費2ヵ月分、ルネサンスカードの口座設定がWEBで完了していない場合はキャッシュカードと通帳



4 問い合わせ先等

株式会社ルネサンス 健康経営推進部

TEL 03-5600-5399 (受付 ▶ 平日10:00~17:30)

※問い合わせの際は必ず「丸紅連合健康保険組合に所属」と伝えてください。

※利用施設等の確認については、ルネサンスホームページ(<https://hcbiz.s-re.jp>)を参照ください。

令和2年4月から

被扶養者になれるのは

国内に住所がある人だけになりました

被扶養者の要件に「国内に住所があること」が加わりました。

健康保険法の改正により被扶養者の認定基準に「国内に住所を有すること」が加わりました。国内に住所を有することの確認は住民票で行いますので、海外に住んでいて国内に住民票がない人は、令和2年4月以降は原則として被扶養者になることができません。収入など、その他の被扶養者になるための基準は変わりありません。

国内居住の例外となる場合

働くための海外への渡航ではなく、渡航が一時的なものである場合には、日本に生活の基礎があり、いずれ日本に戻り生活すると考えられるため、例外的に被扶養者になれます。具体的には海外留学中の学生や被保険者の海外赴任への同行、ボランティア活動などで一時的に海外に渡航している場合などです。その他、渡航目的などの事情から判断して日本国内に生活の基礎があると認められる場合には、被扶養者になることができます。

外国籍で適用除外となる場合

外国籍の人の場合には、たとえ日本に住所があったとしても、日本に来ている目的によっては被扶養者になることはできません。具体的には、医療を受ける目的で日本に滞在している「医療滞在ビザ」の人や、医療目的で滞在している人の日常生活の世話をする目的で滞在している人の場合、観光・保養などの目的で1年を超えない滞在の「ロングステイビザ」の人の場合には、国内に生活の基礎があるとはいえないため、被扶養者にはなれません。

国内居住要件の例外チャート



被扶養者となる人は日本国内に住所がありますか？

いいえ

国内居住要件の例外に該当していますか？

- ①外国に留学する学生
- ②外国に赴任する被保険者に同行する人
- ③観光、保養、ボランティア活動など、就労以外の目的で一時的に海外に渡航している人（青年海外協力隊への参加、ワーキングホリデーなど）
- ④被保険者の海外赴任期間にその被保険者との身分関係が生じた人で、外国に赴任する被保険者に同行する者と同等と認められる人（海外赴任中に生まれた子供、現地で結婚した配偶者など）

はい

三親等内の親族で生計維持などの要件を満たすと、被扶養者になることができます

いいえ

被扶養者になることはできません

はい



被扶養者となる人は日本国籍ですか？

いいえ

日本の滞在目的(ビザ)が次の内容以外のものですか？

- ①医療機関に入院し、医療を受ける「医療滞在ビザ」の人、またその世話をする人
- ②1年を超えない期間滞在する「観光・保養を目的とするロングステイビザ」の人

はい

三親等内の親族で生計維持などの要件を満たすと、被扶養者になることができます

いいえ

被扶養者になることはできません

はい

全国

絶景

体感

海津大崎の桜

滋賀県高島市



動

「ビワイチ」で琵琶湖を満喫!

琵琶湖の景観も楽しめるサイクリングコースは、通称「ビワイチ」と呼ばれており、レンタルサイクルやサイクリスト向けサービスも充実。令和元年11月には、国土交通省自転車活用推進本部が指定するナショナルサイクルルート第1号に選定された。

画像提供：輪の国びわ湖推進協議会
<https://www.biwako1.jp/>



びわ湖一周サイクリング認定証には琵琶湖のヨシ紙を使用している。



見



絶景を湖上から楽しむ

花見シーズンに運航する花見船は、優雅な大型船から屋形船まで、バリエーションはさまざま。アクティブ派にはレンタルカヤックもお薦め。

食

琵琶湖周辺で食べたいグルメ

1. 琵琶湖で獲れる仁五郎鮒(ニゴロブナ)を塩漬にし、ご飯と一緒に長時間漬け込んだ伝統的な保存食「鮒寿司」。 2. 高島市内の特定の農園で栽培される甘酸っぱい果物「アドベリー」を使ったお菓子はお土産に最適。 3. 鶏肉を自家製タレにまぶした「高島とんちゃん」は、高島市民にとってソウルフード。

日本最大の湖・琵琶湖の北端には、海津湾の東に打ち寄せる波の浸食によりできた「暁霧・海津大崎の岩礁」と呼ばれる岩礁地帯がある。ここは、昭和25年に琵琶湖国定公園に指定されるとともに、「琵琶湖八景」の一つにも選定された景勝地で、周辺はドライブコースやサイクリングコースとしても人気だ。

一年を通じて雄大な琵琶湖の自然が満喫できる「海津大崎」だが、最も多く人々が訪れるのは桜の時期。春になると、湖岸を走る県道557号線沿いに、樹齢80年を超える老桜から次世代へ引き継ぐ若



画像提供：とも栄菓舗

木まで約800本のソメイヨシノが約4kmにわたってピンクのトンネルを作り上げる。

見頃は例年4月上旬から中旬とされ、近畿圏では少し遅咲きの桜の名所として有名で、平成2年には「日本さくら名所100選」にも選ばれている。湖中に突き出した雄々しい岩礁と澄み切った琵琶湖の碧さ、そして桜の愛らしいピンクのコントラストは、奥琵琶湖に春の訪れを告げる風物詩だ。シーズン中は海津漁港や高木浜、今津港などから花見船も多数出るので、絶景を湖上から楽しむのもよいだろう。

これらの桜は、昭和初期に一人の修路作業員が自費で桜の苗を植えたのが始まりだという。その後、昭和11年6月に大崎トンネルが完成したのを記念して海津村（現マキノ町）が植樹し、見事な桜並木が完成した。現在は、地元の人々を中心とした関係団体により、この美しい景観を後世に継承していくため大切に保全されている。

湖の碧と桜のピンクが織りなすコントラスト



遊

桜だけでなく 緑の絶景も楽しめる

「海津大崎」まで来たら、「新・日本の街路樹百景」にも選定されているメタセコイアの並木道の絶景も見ておきたい。約2.4kmに約500本が植えられた美しい円錐形の樹木は、四季折々で見る者の目を楽しませる。隣接する「マキノ農業公園マキノピックランド」では、一年を通して旬の果物などの収穫体験が楽しめる。

マキノ農業公園 マキノピックランド



滋賀県高島市マキノ町寺久保 835-1 0740-27-1811
水曜休（祝日は翌日休）※GW時期、お盆期間、栗園開園期間、メタセコイア並木紅葉時期は無休。閑散期は木曜も休園する場合あり
センターハウス、野菜直売所 9:00～18:00（11月～3月）は～17:00） レストラン 10:00～15:00（14:00LO）
カフェ 10:00～17:00LO（11月～3月）は～16:00LO）
果樹園 9:00～16:00





日本メンタルヘルス
協会代表
心理カウンセラー
衛藤 信之
えとう のぶゆき

日本で従来行われていた、理論中心の心理学に変わり、実践的な日常で使えるコミュニケーションプログラムを開発。年間300回を超える企業研修を受け持ち東奔西走している。主な著書に「心時代の夜明け〜本当の幸せを求めて〜」(PHP研究所)、『幸せの引き出しを開ける ところのエステ』(サンマーク文庫)などがある。
日本メンタルヘルス協会
公式You Tubeチャンネル



あなたの心は
大丈夫？

ココロ通信



新しい環境に飛び込む不安を 払拭する方法を教えてください

40代の菊池さん(仮名)は、この春、関連企業へと出向することに。実は人見知りをするタイプなので、新しい人間関係を円満に築けるか心配です…。

新しい環境に飛び込むときの心構えの三つの基本をお教えします。それは「①笑顔、②素直、③訊ねる」です。
まず、笑顔は「自分はあなたと人間関係を良好に保ちたい」という意思表示であり、人に好印象を与えます。不安だからといって暗い顔をしていると、周囲の印象が悪くしてしまいます。
また、どんな年齢や立場であれ、新しい環境では新人です。周囲のアドバイスや意見を素直に前向きに捉える姿勢は、周囲の防衛心を解除してくれます。
そして、分からないことは何でも周囲に訊ねるようにしましょう。人は、自分が助けた人には親近感を抱くようになります。馬鹿

にされたくないと思ったかぶりをしてしまう人は「無知の知」という言葉を知らないのです。本当に賢い人は、「自分が知らないということを知っている」のです。
この三つを守った上で、あらゆる道の修行における順序段階「守・破・離の法則」を実践しましょう。最初は「守」で、その場のムードややり方を踏襲します。場に慣れたら、「破」で自分らしく行動します。最終的には、「離」で個性を生かして皆のために場を新しく作り直します。ここで、最初の場になじんでいない段階で個性を出して「離」をしようとする人は、たとえ立場が上であっても、嫌われてしまうことが多いので注意しましょう。

新しい環境へ飛び込むとき、程度の差こそあれ、誰しも緊張するもの。そこで激しく緊張してストレスを感じてしまう人は「この人との関わりが失敗したら自分はおしまいだ」など、心の中にいる「もう一人の自分」との対話がオーバーで悲観的です。常に非現実的で最悪の想定をしているため、新しい環境に行く前から心も身体もすくみ上がってしまい、コミュニケーションが上手くできず、悪循環に陥ってしまいます。
「この人に嫌われても全世界を敵に回したわけではない」といったように、もう一人の自分との対話を現実的で楽観的にするだけで、そのストレスは大きく軽減されます。



「健康スコアリングレポート」

健康スコアリングレポートは、日本健康会議・厚生労働省・経済産業省が連携して作成し、健保組合ごとの加入者の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取組状況等について、全国の健保組合の平均や業態平均と比較し各組合の立ち位置を見える化したものです。

健保組合と企業が従業員等の健康状況を把握し、課題を共有してコラボヘルス（健保組合と企業の協働）を推進するために活用されるコミュニケーションツールです。

レセプト情報・特定健診等情報データベース（NDB:National Database）から抽出したレセプト・特定健診等のデータに基づいて作成されます。

▼レポートで掲載される主なデータ



コラボヘルス 健保組合と企業の協働

健康保険組合



企業

- ・経営者
- ・人事・総務部や健康経営推進部署等
- ・産業衛生スタッフ

など

データヘルス計画を共有し、より効果的な取り組みを実施

当健康保険組合の健康スコアリングレポートの結果

2019年の健康スコアリングレポートによると、当健保組合は、特定健診の実施率は平均並みですが、特定保健指導の実施率が低くなっています。また生活習慣病リスク保有者の割合は全国平均に比べ**良好**ですが、適正な生活習慣を有する者の割合は全国平均より**悪く**なっています。

当健保組合では、企業との連携の下で、皆さまの健康増進に取り組んでいきます。

皆さまも、ご自身の生活習慣を見直していただくことが、生活習慣病の予防にもつながります。健保組合の医療費適正化のためにもご協力をお願いいたします。

※2020年の健康スコアリングレポートは、8～9月に送付される予定ですが、これまでの健保組合単位のデータに加えて、企業単位の集計データも掲載される予定です。

貴健保組合の予防・健康づくりの取組状況と健康状況の概要

【貴組合の特定健診・特定保健指導の実施状況】

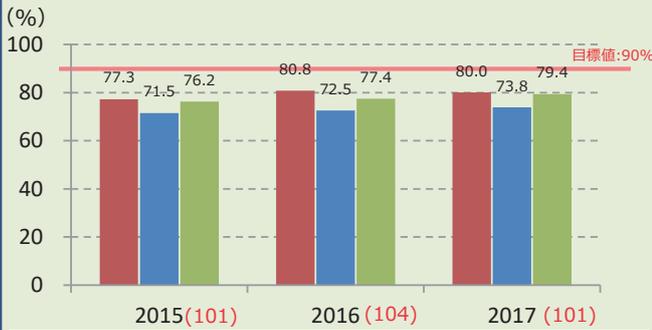
特定健診・特定保健指導



単一	組合順位	804位 / 1,117組合
全組合順位		972位 / 1,372組合

特定健診の実施率

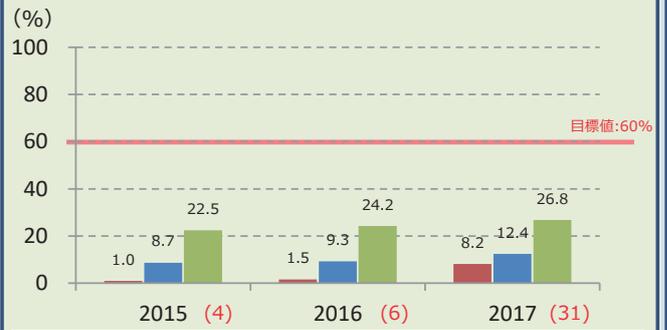
1ランクUPまで 220人



特定健診の実施率	2015	2016	2017
貴組合	77.3%	80.8%	80.0%
	592位 / 1,106組合	450位 / 1,111組合	581位 / 1,118組合
業態平均	71.5%	72.5%	73.8%
単一組合平均	76.2%	77.4%	79.4%

特定保健指導の実施率

1ランクUPまで 81人



特定保健指導の実施率	2015	2016	2017
貴組合	1.0%	1.5%	8.2%
	976位 / 1,106組合	976位 / 1,110組合	817位 / 1,117組合
業態平均	8.7%	9.3%	12.4%
単一組合平均	22.5%	24.2%	26.8%

※ 実施率は2017年度実績。目標値は、第2期（2013～2017年度）特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。

※ 順位は、保険者種別（単一・総合）目標の達成率の高い順にランキング。

※ ()内の数値は、単一組合平均を100とした際の貴組合の相対値。

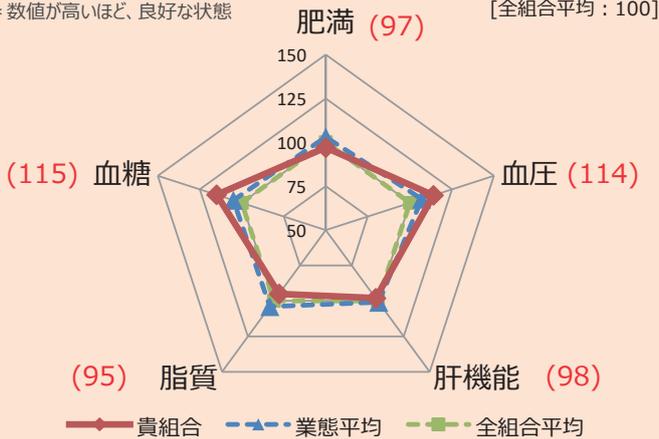
■ 貴組合 ■ 業態平均 ■ 単一組合平均

【貴組合の健康状況】 生活習慣病リスク保有者の割合

健康状況



* 数値が高いほど、良好な状態



肥満リスク	😊	😊	😐	😞	😡
血圧リスク	😊	😊	😐	😞	😡
肝機能リスク	😊	😊	😐	😞	😡
脂質リスク	😊	😊	😐	😞	😡
血糖リスク	😊	😊	😐	😞	😡

※ 2017年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

【参考】 若年層からの健康づくりへの取組が大事！

近年、20歳代の肥満者の割合が増加傾向にあり、若年層から健康づくりに取り組むことが重要です。

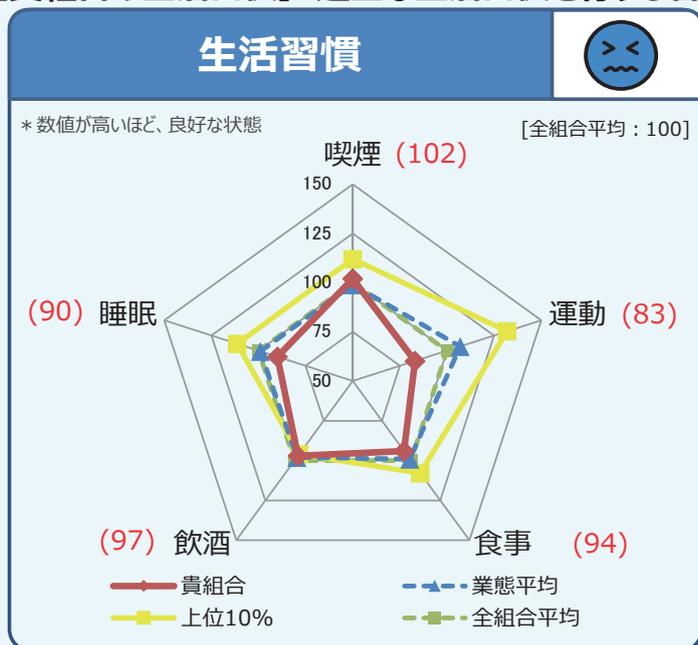
出典：平成29年国民健康・栄養調査より3年間の移動平均にて作成

40歳未満男性における肥満者の割合 (BMI≥25) の推移



貴健保組合の生活習慣

【貴組合の生活習慣】 適正な生活習慣を有する者の割合



	😊	🙂	😐	😞	😡	ランク UPまで
喫煙習慣 リスク	😊	🙂	😐	😞	😡	243人
運動習慣 リスク	😊	🙂	😐	😞	😡	97人
食事習慣 リスク	😊	🙂	😐	😞	😡	157人
飲酒習慣 リスク	😊	🙂	😐	😞	😡	43人
睡眠習慣 リスク	😊	🙂	😐	😞	😡	74人

※ 2017年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。
 ※ 生活習慣データについては、一部任意項目であるため、保険者が保有しているデータのみで構成。
 ※ 上位10%は業態ごとの上位10%の平均値を表す。ただし、業態内の組合数が20以下の場合には全組合の上位10%の平均値を表示。

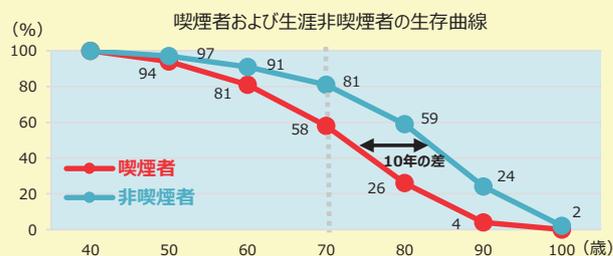
健康状況の経年変化		2015	2016	2017
肥満	貴組合	101	100	97
	業態平均	102	103	103
血压	貴組合	111	118	114
	業態平均	107	107	107
肝機能	貴組合	103	102	98
	業態平均	100	101	101
脂質	貴組合	102	101	95
	業態平均	103	104	104
血糖	貴組合	113	113	115
	業態平均	104	104	105

生活習慣の経年変化		2015	2016	2017
喫煙	貴組合	104	106	102
	業態平均	99	99	99
	上位10%	111	112	112
運動	貴組合	90	78	83
	業態平均	107	108	107
	上位10%	132	134	132
食事	貴組合	96	99	94
	業態平均	99	99	99
	上位10%	107	105	108
飲酒	貴組合	100	99	97
	業態平均	98	98	98
	上位10%	96	96	96
睡眠	貴組合	86	89	90
	業態平均	99	100	99
	上位10%	111	112	111

【参考】健康に働き続けるには禁煙が大事！！

非喫煙者と喫煙者では、70歳時点で、35歳からの生存率が前者は81%であるのに対し、後者は58%となっています。
 健康に働き続けるためには禁煙することが重要です。

出典：Doll R, et al. : BMJ. 328(7455): 1519,2004より作成



良好 ← 中央値と同程度 → 不良

全健保組合平均を100とした際の各組合の相対値を高い順に5等分し、「良好😊」から「不良😡」の5段階で表記しています。

(注) 【本レポートにおけるデータ対象】

・医療費：全加入者 / 特定健診（健康状況・生活習慣）：40歳～74歳。
 ・健康状況・生活習慣・医療費は、対象となる加入者数50名未満の場合データを非表示。

・合併のあった組合については、合併前の各組合のデータを合算して表示。

健康保険 の手続き

早分 かり

被扶養者から外すときの手続き

- 被扶養者が就職や結婚をしたり、一定額以上の収入が生じた場合などが対象
- 扶養から外す手続きは被保険者自身が5日以内に行う必要がある
- 手続きは原則として会社(事業主)を経由して行う

要件を満たさない被扶養者を 扶養から外す手続きとは？

被扶養者として認定され、健康保険証を使用するには、一定の要件を満たすことが必要です。引越したり、収入が増えたりすると、被扶養者に該当しなくなる場合があります。要件を満たさなくなったら、5日以内に扶養から外す手続きをしなければいけません。



要件を満たさなくなると 被扶養者の資格を失う

健康保険における被扶養者とは、被保険者に生計を維持されている配偶者や子、父母、兄弟姉妹をはじめとする三親等内の親族で、なおかつ収入額や生活実態などが一定の要件を満たしている場合を指します。

春は、学生だった人が就職したり、同居していた家族が新たな生活のために引越したりと、生活の変化が多い季節です。被扶養者が就職や引越、結婚、離婚、死亡した場合のほか、定められた金額以上の収入が生じた場合、他の健康保険に加入した場合など、生活の変化に伴って被扶養者としての要件を満たさなくなれば資格を失います。

その場合、被扶養者ではなくなった日から、それまで使っていた保険証が使えなくなるので注意が必要です。

なお、75歳(寝たきり等では65歳以上)になると後期高齢者医療制度に加入するため、被扶養者から外れます。

※2020年4月1日以降は、健康保険の被扶養者の認定要件に「日本国内に住所を有すること」が追加されます。このため、住民票がなく国内に生活の基礎があると認められない場合は、被扶養者にはなりません。

扶養から外す手続きは 5日以内に

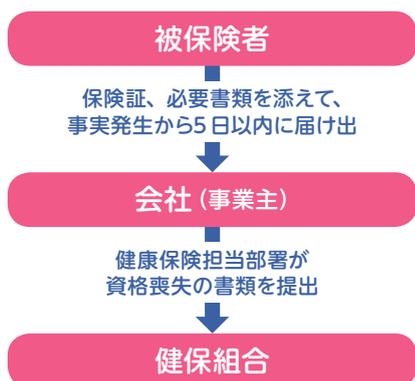
被扶養者の要件を満たさなくなったとしても、資格喪失の手続きは自動的に処理されません。5日以内に自分で会社(事業主)に届け出る必要があります。

手続きを怠り、被扶養者の資格を失った人が医療機関で保険証を使用した場合は、健康保険が医療機関に支払った医療費を返還しなければなりません。もしも医療機関を受診中に被扶養者でなくなる場合は、保険証が変わる旨を医療機関に伝え、新しい保険証

を窓口で提示しましょう。

扶養を外す手続きをせずに放置すると、本来支払う必要のない医療費を健康保険が負担することになります。また、高齢者医療制度への納付金の増加で財政負担が増えてしまいます。結果として被保険者が支払う保険料が高くなる一因にもなりますので、忘れずに手続きを行ってください。

扶養から外すときの流れ



Q

被扶養者でなくなるのは、どのような場合ですか？

A

以下の要件に1つでも該当した場合、被扶養者の資格を失います。なお、被扶養者が減っても被保険者が支払う健康保険料は下がりにません。

\ 扶養から外れる要件 /

- 被扶養者が就職して、新たな勤務先の健康保険の被保険者になったとき
- 被扶養者が結婚して、配偶者の被扶養者になったとき
- 被扶養者が亡くなったとき
- 被扶養者と離婚したとき
- 被扶養者の月収が10万8,334円(年収換算130万円)以上になったとき^{*1}
- 被扶養者の収入が被保険者の収入の1/2以上になったとき
- 同居が扶養の条件である親族が別居したとき
- 被保険者からの仕送り額が、別居している被扶養者の収入を下回ったとき
- 被保険者から別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 被扶養者が75歳に達し、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき^{*2}

^{*1} 被扶養者が60歳以上あるいは障害者であれば月収15万円(年収換算180万円)以上。

^{*2} 被扶養者が65～74歳であっても、一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも含まれる。

Q

扶養から外す手続きに必要な書類と時期は？

A

「被扶養者(異動)届」に、扶養から外す被扶養者の「保険証」(交付を受けている場合は「高齢受給者証」「限度額適用認定証」「特定疾病療養受療証」も含む)を添えて、被保険者の所属する会社の健康保険の手続きを担当する部署に提出します。手続きの期限は、資格を失う事実があった日から5日以内です。

なお、退職後も任意継続被保険者として加入している場合は、直接健保組合に提出します。

Q

被扶養者の収入には、どのような項目が含まれるの？

A

パート・アルバイトなどの給与収入に加え、年金、失業給付金、傷病手当金、投資や不動産の収入などが含まれます。課税・非課税を問わず、現金もしくは現物(交通費等)で受け取るものすべてです。それらの合算額が被扶養者の要件を満たすかどうかの判定基準になります。

「望まない受動喫煙」防止は マナーからルールへ



禁煙の春到来!

「健康増進法の一部を改正する法律」が、2020年4月1日から全面施行されました。基本的な考え方としては、①望まない受動喫煙をなくす ②受動喫煙による健康影響が大きい子ども・患者等に特に配慮する ③施設の類型・場所ごとに対策を実施となっています。

その結果、大勢の人が利用する施設では、原則“全面禁煙”となります。これを「禁煙」のチャンスと捉え、チャレンジしてはいかがでしょうか。

主流煙と比べたときの
副流煙に含まれる有害物質

ニコチン
2.8倍

アンモニア
46倍

一酸化炭素
4.7倍

タール
3.4倍

副流煙

主流煙

受動喫煙の健康被害は大きい

タバコを吸っている人の周囲にいて、タバコの中から出る煙（副流煙）を吸ってしまうことを「受動喫煙」といいます。副流煙には喫煙者本人が吸う煙（主流煙）より多くの有害物質が含まれるため、受動喫煙の方が健康被害は大きいとされています。

油断は禁物、「三次喫煙」もある

副流煙の届かないところで吸えば大丈夫、というわけではありません。例えばベランダで吸ったとしても直後はまだ体内に煙は残っており、服や髪にも有害物質はついています。タバコの煙のかかった物や場所には有害物質が付着しているので、これを吸ってしまうと「三次喫煙」になってしまいます。

健康増進法の一部を改正する法律、
受動喫煙等について詳しくはこちらへ



受動喫煙対策 厚生労働省

検索



「オンライン禁煙プログラム」について

当健保組合では昨年度、直接医療機関に通院することなく、ご自身のスマホやタブレット等を利用して医師による診療を受けることができる「オンライン禁煙プログラム」のトライアル実施を行い、募集人数100名（追加募集50名を含む）を上回るご応募がありました。

本年度も実施予定ですので、真剣に禁煙を検討されている方は、是非チャレンジしましょう（秋頃にホームページ及び事業所を通じてご案内予定です）。