

# 平成23年度予算のお知らせ

財政立て直しを図るため

健康保険料率および事業の見直しにより

## 6年ぶりの黒字予算

当健保組合の平成23年度の予算と事業計画が、去る2月21日に開催された第191回組合会において承認・可決されましたので、その概要についてお知らせいたします。

本年度は、保険料率改定により、積立金からの繰り入れを行わずに予算編成を行いました。

具体的には、予算総額（一般勘定）50億4、579万円、実質的な経常収支で3億160万円の黒字予算となりました。

### ■一般勘定

予算総額50億4、579万円

（前年度予算に比べ102.5%）

経常収支（実質的な収支）は

3億160万円の黒字

（前年度予算に比べ6億3、172万円の増）

●主な収入源である保険料収入は49億8441万円と、前年度予算に比べ7億9、387万円の増加、経常収入においても前年度予算に比べ7億6、904万円の増加を見込んでいます。支出面においては納付金の高負担と保険給付費が高水準となっておりますが、一般保険料率の改定による効果が現れることとなりました。

### 主な特徴点

- ①収入のほとんどを占める保険料収入は、前年度予算に比べ約119.3%となった。
  - ②保険給付費と納付金の合計で保険料収入の87.9%を占める。
- 以上の状況などにより、6年ぶりの黒字予算となった。

### ■介護勘定

予算総額は4億4、065万円

（前年度予算に比べ111.3%）

介護勘定の収入は、第2号被保険者である40歳以上65歳未満の被保険者から徴収する介護保険料収入が、前年度予算に比べ5、982万円増の4億4、065万円を見込んでいます。一方の支出は、社会保険診療報酬支払基金を通じて市区町村に納める介護納付金が4億3、766万円を計上しており、前年度予算に比べ4、603万円の増加となっています。

以上のことから、介護保険料率を千分の11.6%から、千分の13.4%に引き上げました。今後とも、適切な保険料収入・納付に努めてまいります。



## 平成23年度収入支出予算概要表

### 一般勘定

#### 収入

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
保険料	4,908,412	442,199
国庫負担金収入・他	1,658	149
調整保険料収入	77,757	7,005
繰入金	2,814	254
国庫補助金収入	1,760	159
財政調整事業交付金	33,600	3,027
雑収入	19,793	1,783
合計	5,045,794	454,576

#### 支出

科目	予算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	94,581	8,521
保険給付費	2,384,816	214,848
法定給付費	2,307,257	207,861
付加給付費	77,559	6,987
納付金	1,929,100	173,792
前期高齢者納付金	700,000	63,063
後期高齢者支援金	991,000	89,279
病床転換支援金	0	0
退職者給付拠出金	238,000	21,441
老人保健拠出金	100	9
保健事業費	217,801	19,622
財政調整事業拠出金	77,757	7,005
予備費	335,152	30,194
その他	6,587	594
合計	5,045,794	454,576
経常収入合計	4,934,432	
経常支出合計	4,632,835	
経常収支差引	301,597	

### 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人当たり額(円)
介護保険収入	440,645	81,601
繰入金	0	0
雑収入	2	0
合計	440,647	81,601

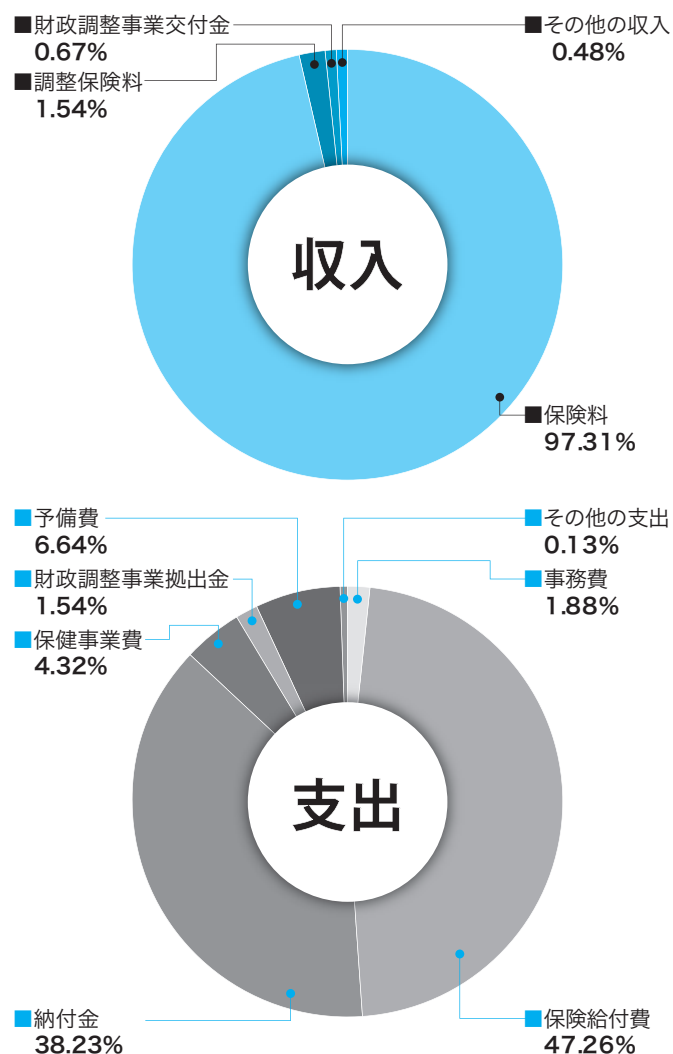
#### 支出

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人当たり額(円)
介護納付金	437,662	81,049
介護保険料還付金	2,985	553
合計	440,647	81,601

### 収支の割合（一般勘定）

● 予算額 5,045,794 千円

● 1人当たり額 454,576 円



#### 主な特徴点

##### ① 保険料率改定

介護納付金を割り出す第2号被保険者1人当たりの負担額は5万4,200円(前年度予算比103.8%)、第2号被保険者数は8,055人(前年度予算比102.6%)、介護保険料還付金は299万円を計上。

・従来：千分の11.6% (事業主・被保険者で折半)  
 ・改定：千分の13.4% (事業主・被保険者で折半)

② 法定準備金の積み立ては、すでに積み立て基準(介護納付金の過去3年間の1カ月分平均額)をクリアしているため、本年度も積み立てしないことで保険料率を算定。

## 1. 特定健診・特定保健指導

- ① 40歳以上75歳未満の被扶養者を対象に、最寄りの医療機関を利用して特定健診を実施します（被保険者は会社の法定健診および人間ドックデータで代用することになります）。
- ② 特定保健指導については、エリアを拡大して実施します。

## 2. 保健指導宣伝事業

- ① 機関誌「けんぽりナガ」の配布（年2回発行、定期2回）  
きめ細かな情報を提供していきます。
- ② 健康づくり運動「健康モリナガ21」の推進  
(1) ポスター（改訂版）を作成および事業所を訪問し、運動の啓蒙を図る。  
(2) 事業主主催の「健康づくり教育」実施の促進（随時）  
(3) 第10回生活習慣改善プラン「ハビット」の実施（10～11月）  
これまでどおり全員参加の取り組みとします。  
(4) 「ハローエンゼル健康相談」（電話による健康相談）の継続実施（通年）  
(5) 禁煙パッチ費用補助（禁煙支援のため禁煙パッチ代を1万円補助）の継続実施（通年）  
(6) 育児雑誌の配布  
出産第一子のみを対象として継続実施
- ③ 「ジェネリック医薬品差額通知」の実施  
該当者の方へご案内します。



平成23年度

# 保健事業の あらまし

当健保組合では、平成23年度の健康づくり事業を次のとおり実施いたします。

本年度「健康モリナガ21」は10年目を迎えますが、引き続き「ハビット」を中心に、疾病の第一次予防として、生活習慣の改善による「生活習慣病の予防」と、第二次予防として人間ドック・脳ドックによる「早期発見と早期治療」を重点に展開してまいります。

担割合が変更になりました

### ② 脳ドックの実施（オプション）

本人・家族とも40歳以上5歳刻みごと（40・45・50……歳）の節目年齢に該当する方が受診対象者となります。

★人間ドックとのセット受診となり、脳ドックのみの受診は不可です。

★利用料金（受診者負担割合）  
被保険者（本人）・被扶養者（家族）

・脳ドック契約料金の50%

### ③ 郵送健診（メタボリックシンドローム・生活習慣病、大腸がん検査、子宮頸がん検査）の実施（4月～6月）健診費用は23年度から無料です。

★受診方法は、申込者のご自宅に健診用キットが届くので、それにより指先から血液を採取し、その検体を宅急便で返送してください。後日、結果がご自宅に届けられます。

★検査内容は、封入のリーフレットでご確認ください。  
④ 無料歯科健診（通年）  
本人と家族が対象となります。健診を希望される場合は、直接、「歯科健診センター」（歯科健診業務委託先機関）に予約を行ったうえで、勤務先やご自宅の近隣の提携歯科医院にて受診してください。健診にかかる費用の負担はありません。また、健診後、治療などを要する場合、健診を受けた歯科医院での受診の強要はありません。

★詳しくは当健保組合のホームページ（<http://www.morinaga-kenpo.or.jp/>）をご覧ください。

### 3. 保養施設事業

直営保養所「山中湖保養所」(レイクピアエンゼル)の運営

唯一の直営保養所です。家族・友人等と一緒にぜひご利用ください。

### 4. 疾病予防事業

①人間ドック(日帰りドック)の実施(年1回・4月～平成24年2月)

本人・家族とも30歳から受診できます。

★人間ドックの結果表は、直接、健診機関から健保組合へも送付されます。また、人間ドックの結果を事業主が実施する法定健診に代えることができます。その場合は、結果表が届きましたら写しを健康管理室または事業所担当者へ提出してください。

★人間ドック利用申込については、WEBからお申し込みします。WEBを利用できない環境の方は、従来通り申込書をお願いします。また、平成24年度から、WEB化へ完全移行の予定です。

★受診期間は、4月から翌年2月までですが、できるだけ12月頃までに受診するようにしてください。(ドック機関との契約により、3月は受診できません)

★利用料金(受診者負担割合)

被保険者(本人)・被扶養者(家族)

・日帰りドック契約料金の30%(23年度より負

## 本年度 の 特徴点

#### 1 特定健診・特定保健指導を継続実施します。

40歳以上75歳未満の被保険者・被扶養者が対象です。

#### 2 機関誌『けんぼモリナガ』を年2回発行(定期2回)します。

#### 3 「ホームページ」の拡充を図ります。

当健保組合の事業内容周知強化ならびに申請書等の提供サービスを実施します。

#### 4 「わたしたちの社会保険」を改版します。

#### 5 生活習慣改善キャンペーン「ハビット」を継続実施します。

参加率向上を目指します。

#### 6 「人間ドック・脳ドック」「郵送健診(メタボリックシンドローム・生活習慣病、大腸がん検査、子宮頸がん検査)」を強化的に継続実施します。

#### 7 「ハローエンゼル健康相談」(電話による健康相談)を継続実施します。

#### 8 「無料歯科健診」の利用を呼びかけます。

法定健診対象外となっている歯科健診の受診推進対策として継続実施します。



### 5. 福祉事業(通年)

①「介護機器の購入・レンタル費用の補助」

在宅で介護を必要とする高齢者および介護をする家族を経済的に支援する制度です。介護ベッド、車椅子等の在宅介護機器用品の購入・レンタル費用の補助として、年間10万円を限度に、購入価格またはレンタル価格の50%を補助します。

②「高額医療費にかかわる資金の貸付」

思わぬ疾病により高額な医療費が発生した場合、医療費の一部を無利子で貸付します。貸付額は高額療養費見込額の9割です。

③「出産費にかかわる資金の貸付」

出産にかかわる当座の資金として42万円を無利子で貸付する制度です。

★産科医療補償制度に加入していない医療機関で出産した場合は39万円です。

### 6. 家庭常備薬の斡旋

(年2回、4～6月・9～11月)

従来行っている家庭常備薬の特価斡旋を、引き続き行います。本誌封入のリーフレットをご確認ください。

# 第9回 生活習慣改善キャンペーン

「ハビット」参加者のチャレンジ目標と結果報告（敬称略）

## 「ハビット」の 声をお届けします



「健康モリナガ21」の中心的取り組みである、生活習慣改善キャンペーン「ハビット」は今回で9回目を迎えました。「全員参加」として昨年10月、11月に開催し、全国の事業所での取り組みが配偶者の参加も含めて行われました。

以下に参加された方々の声をお届けします。このほかにも熱意あふれる感想を多数いただきましたが、紙面の都合上、その一部のみをご紹介します。

森永乳業  
東京多摩工場・品質管理室  
坪田裕史

- ① 自炊を週5日やる…90%
- ② 1食で2種類以上野菜を食べる…100%

自炊を心がけることにより、スーパーへ行くことが多くなり、野菜への関心が高まりました。あとは、調理方法を変えて、飽きないようにすることが難しかったです。

森永乳業  
東京支社・長野営業所  
和田有里子

- ① 通勤だけでなく、休日も自転車行動をする…80%
- ② 22時～2時の間に寝る。美肌を作る…95%
- ③ そして早起きをする…70%

自転車での行動は、天気が悪い時以外はほぼできた。就寝時間はほぼ達成できたが、美肌どころか何故かニキビができた。休日の早起きが思うようにできず残念だった。

森永製菓  
塚口工場・製造第一グループ  
秋国貴美子

- ① 三食、きちんと食べる…100%
- ② エレベーターを使用せず、階段で8階まで昇降する…80%

無理せず、日頃からやっていることを少しずつ健康管理に気を付けてできたと思います。お買い物为重たい時は、エレベーターを使ってしまうことが…。

森永乳業  
札幌工場  
平山和人

- ① ウォーキング 毎日10,000歩以上…100%
- ② ストレッチ 毎日最低1回…100%

今年も目標を達成することができた。来年は60歳になるので、目標数値を落とさなくてもよいように、ハビット期間外から体を鍛えておこうと考えている。

事業所 氏名
チャレンジ目標…達成率
感想

森永製菓  
コーポレートコミュニケーション部  
辻田龍彦

- ① 2ヵ月間の1日平均歩数を1万3,000歩以上とする…107%
- ② 1日1万歩以上の日を、全体の80%（50日）以上とする…106%

ちょっと気を抜くと、1万歩を切ってしまう日が続出、意識して1万3,000歩に近づけるようにしました。平均目標歩数を達成するために、2万歩以上歩くなどしましたが、足の裏が痛くなり、無理は禁物と思いました。

森永製菓  
森永健康管理室  
増澤純子

- ① 階段の昇降…90%
- ② 1日3回のスクワット（1回20回）…90%
- ③ 20時以降の飲食禁…90%

通勤、会社での階段昇降はほとんど苦にならなかった。20時以降飲食禁は、少し無理をした感がある。しかし、おかげで減量できた。

【協力者：増澤勤一（夫）】  
スクワット・階段はよく努力していたが、食事については、本人にとっては大変難しいことであったと思う。

森永製菓  
鶴見工場・品質検査グループ  
坂口愛子

- ① 十分な野菜摂取…100%
- ② 歯みがきは1回につき5分以上…90%
- ③ 寝る前の柔軟エクササイズ…90%

体調を崩してしまった日もあったが、ほとんど毎日チャレンジできたと思う。今回だけでなく、これからも持続していき体調管理を行っていく。

森永北陸乳業  
富山工場  
浜本隆之

- ① マヨネーズを一切取らない!!  
…100%
  - ② 1日9,000歩以上歩くこと!!…95%
- 食生活を改善するよう努力したことで、規則正しい生活を送ることができたように感じています。また、LDL コレステロール値も130mg/dl までに下がりました。

エムケーチーズ  
嶋原史博

- ① 睡眠時間 8時間以上…95%
  - ② 毎日 青汁を飲む…100%
- 睡眠時間を多く取ると、朝が快適になる。青汁は気持ち的に健康になった気がする。

森永デザート  
堺 正博

- ① 休日は、30分以上のウォーキングを実施する(ジョギングを含む)  
…90%
  - ② 休肝日を設ける(月・水・金)  
…100%
  - ③ 晩ご飯は、おかわりをしない  
…100%
- 今回のハビットは「絶対成功するぞ」という決意のもとに始めました。結果は、当初の目標以上に達成でき、継続することの意義を改めて再認識する機会となりました。これからも継続し、標準体重(56kg)を目指します。

熊本乳業  
池田絵理

- ① 毎日ストレッチ体操をする…95%
  - ② 食事をゆっくり食べる…95%
  - ③ 休肝日をつくる…30%
  - ④ 野菜をたくさん食べる…75%
- 目標をもって実行すると、意外にチャレンジできたようです。これからも続けていきたいです。
- 【協力者：池田和子(母)】  
よく頑張ったわね。休肝日ももう少したろうね!!

森永エンゼルデザート  
冷菓事業部  
加藤ゆみ

- ① 豆乳を摂取し、栄養をとる…90%
  - ② スクワットを50回し、体力をつける…90%
- 日々の習慣となり、体力づくりの1つとなった。また、1月にマラソン大会が控えているため、今後も引き続き継続していきたいと考えています。無理のない程度で、自分自身に合った体力づくりを見つける良い機会になった。

日本製乳  
中川京子

- ① なわとび 100回…84%
  - ② スクワット 30回…86%
- なわとびは、最初連続に飛ぶことができまなかったですが、毎日やることで回転のスピードも出て、2ヵ月後は連続100回があつという間にできました。継続してやることで、クリアできることの実感と満足感でした。

横浜乳業  
田中正一

- ① 週に2日、休肝日を設ける…75%
  - ② 休日に1時間の散歩を実施する  
…77.7%
- これから冬になり寒くなると、外に出て歩くことが苦痛となりますが、健康のために続けるよう、景色を楽しみながら続けていきます。また、休肝日もさらに1日増やすことを目標にします。

森永ビジネスパートナー  
首都圏事業部  
伊藤義人

- ① 毎日1食は野菜食を取り入れる(食べる) …93.6%
  - ② 外食後は必ず、うがい・手洗いを  
する…92.4%
- 自己宣言により、嫌いな野菜も食べられるようになったし、また、便秘気味の身体も改善した。よって今後、手洗い・うがいの実行とともに1日1食野菜食の取り入れを継続したい。

森永乳業  
東海支店・栄養食品販売部  
東岡洋司

- ① 腕立て伏せ 30回以上…100%
  - ② 腹筋 100回…100%
  - ③ スクワット 50回…100%
- 継続を目的に無理のない目標設定としたこともあり、パーフェクトでした。ただ、歩くことができなかったことで体重減にはつながらなかった。今後は、上記目標の継続とウォーキングに、朝・晩の生野菜摂取(7種類以上)を心がけて体重とウエスト減を目指します。

森永乳業  
関西支店・神戸支店・姫路営業所  
庄坪俊明

- ① 夜9時以降は食事をしない…85%
  - ② 乳製品を毎日取る…100%
- 乳製品(牛乳・チーズ)は達成。夜9時以降の食事をしないについては、目標90%は達成できなかったものの、85%達成は良くできたと思う。

森永フードサービス  
リテール事業部  
五十嵐一彦

- ① 週1回以上 水泳・水中ウォーキングをする…80%
  - ② 毎日 腕立て伏せ・腹筋を各20回  
する…100%
  - ③ 週1回 休肝日を設ける…100%
  - ④ 野菜ジュースを毎日200ml以上  
飲む…100%
- 重点課題としていた有酸素運動の達成が仕事の都合上、未達に終わってしまったが、今後、施設利用から自宅の周りをウォーキングするなどのチャレンジをし、有酸素運動を増やしていきたい。



## 「特定健診・特定保健指導」の継続実施について

### 平成23年度 当健保組合の取り組み

平成20年4月より、新たな法律（高齢者医療法）に基づき、「40歳以上75歳未満の被保険者と被扶養者（家族）は全員、年に一度、健診と必要に応じた保健指導を受けること」となっています。平成23年度の当健保組合は、次のような取り組みを進めてまいります。

#### 「特定健診」

被保険者の方は、従来どおり会社（事業所）で健康診断（法定健診）を受診されている場合、改めて特定健診を受診する必要はありません。また、人間ドックを受診して法定健診に代用されている方も同様です。

被扶養者（家族）の方は、これまでどおり**集合契約**を利用し、受診していただく予定です。

その際、医療機関に提出する「受診券」を当健保組合にて発行し、平成23年5月中（予定）にダイレクトメールにて発送します（この受診券と保険証を健診機関に提出することにより、健診費用は無料となります。健診費用は当健保組合で負担しますが、交通費等は自己負担となります）。

なお、人間ドックと特定健診の両方を受診することはできません。

#### ★「集合契約」とは？

全国各地に居住する健保組合の被扶養者（家族）が、地元など身近な医療機関にて受診できるように健診などの機会を確保することと、個々の契約等の事務簡素化を図ることを目的とする契約です。

#### 「特定保健指導」

それぞれの健診数値に基づき、健康リスクの度合いが「低いリスク者」、「中程度のリスク者」、「高いリスク者」に区分され、一定期間リスクに応じた保健指導がなされます。4年目にあたる平成23年度の実施計画としては、各事業所から法定健診のデータをお借りし、特定健診データを抽出して、階層化を行います。

このようななかで、高いリスクの方へ特定保健指導を実施する予定です。

以上が平成23年度の実施計画となります。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

40歳以上75歳未満の被保険者と被扶養者は  
全員、受診して  
ください

ちょっと待って!

# 接骨院・整骨院では健康保険を使えない場合があります

接骨院・整骨院の看板に「各種保険取扱」と書かれていても、健康保険が使えない場合があるのをご存知ですか? 間違って使ってしまうと、後で全額自己負担となり、健保組合から費用を請求されることがありますのでご注意ください。

Q

最近、肩こりがひどいので、接骨院でマッサージを受けようと思います。この場合、健康保険は使えますか?

A

使えません。

単なる  
マッサージには  
使えません!

## 単なる肩こりや腰痛に健康保険は使えません

接骨院・整骨院で施術を行う「柔道整復師」は、医師ではありません。

整形外科等の医師による治療行為とは違い、健康保険が使えるケースは限られているのでご注意ください。

### 健康保険が使える場合 (一部自己負担)

- 転んだりぶつかった際などにできた外傷性の打撲、ねんざ、肉離れ
- 骨折・ひび、脱臼の応急処置(応急処置でない場合は医師の同意が必要)

※通勤中や勤務中のけがは、労災保険の取り扱いとなります。

### 健康保険が使えない場合 (全額自己負担)

- ◆ 慢性的な肩こり、腰痛
- ◆ スポーツによる筋肉痛
- ◆ 症状の改善が見られない、長期にわたる施術
- ◆ 神経痛やリウマチなどからくる痛みやコリなど

(注) よく看板で見かける「各種保険取扱」とは、上記の○の施術に限り健康保険が使えるという意味です。

### 健保組合からお問い合わせする場合があります

- 当健保組合では、柔道整復師の施術を受けた方に、施術日や施術内容、負傷原因についてお問い合わせをする場合があります。みなさんの貴重な保険料を適正に使用するため、ご理解と協力をお願いいたします。

### 健康保険が使えるときも注意が必要です

- 「療養費支給申請書」は、内容をよく確認し、自分で署名してください! 施術日や施術内容、負傷原因、支払った金額、受診回数などを必ず確認してください。白紙の申請書への署名は避けましょう。
- 領収書は必ずもらってください! 医療費控除の対象になりますので、必ずもらい大切に保管しましょう。

\*平成22年9月から、領収書の発行が義務付けられました

平成22年9月から、接骨院・整骨院において領収書の無料発行が義務付けられました。また、希望者には施術内容ごとの金額が細かく書かれた明細書も発行されます(有料の場合もあり)。



## 薬代が節約できる 「ジェネリック医薬品」を選びましょう！

新薬とほぼ同等の効き目をもつのに価格が安く、家計にもやさしいのが「ジェネリック医薬品」。上手に薬を選んで、医療費の節約にお役立てください。

☆今回、保険証に貼るジェネリックお願いシールを封入しましたので活用願います。

### Q ジェネリック医薬品って、どんな薬なの？

A

ジェネリック医薬品は「後発医薬品」とも呼ばれ、先に開発された「新薬」の特許期間（20～25年）が切れた後に、新薬と同じ有効成分を配合して製造・販売される医薬品です。新薬よりも研究・開発費が少なく済むため、価格が2～8割安いのが特徴です。

また、新薬と同様に「薬事法」や「品質再評価」という制度に基づく、厳しい品質基準もクリアしているため、ジェネリック医薬品は新薬とほぼ変わらない効果が期待できると考えられています。

### Q どんな病気の薬でも、ジェネリック医薬品に替えてもらえるの？

A

すべての病気の治療薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。新薬の特許が継続中であれば製造・販売することはできず、また、医師の治療上の方針でジェネリック医薬品に替えられない場合もあります。その場合は、処方せんの「ジェネリック医薬品への変更不可」の欄に医師の署名等があります。

### 当健保組合から「ジェネリック医薬品利用促進のお知らせ」をお送りします

当健保組合では、現在お使いの医療用医薬品から変更可能なジェネリック医薬品の品名、価格等を記載した「ジェネリック医薬品利用促進のお知らせ」をみなさんの自宅にお送りすることにいたしました。

みなさんのお財布への経済効果がわかるように、ジェネリック医薬品へ変更した場合の「自己負担額

の差額」も掲載されています。生活習慣病などで、長い間薬を飲み続けている方には、とくに大きなコストダウン効果がありますので、ジェネリック医薬品に変更する際の参考になさってください。

ジェネリック医薬品への変更を希望する際は、このお知らせをかりつけ薬局または直接医師に提示して、相談してみましよう。



## 日帰り人間ドック健診のお申し込みは ホームページからお願いします

現在、日帰り人間ドックは、受診者が直接、健診機関へご予約のうえ、WEBから申し込む方法と利用申込書を提出する方法がありますが、今後は省力化のためWEBからの申し込みをお願いします。

なお、平成24年度からWEB化へ完全移行の予定です（任意継続者を除く）。

## けんぽ 掲示板

ご自分にあった方法で、  
年に1回はからだのチェックを！

### 健診事業をご利用ください

**当** 健保組合が実施している健診には、いくつかの種類があります。

①会社が実施する「法定健診」は法律で決められています。従業員（被保険者）の方は必ず受診しましょう。

②30歳以上の本人・家族を対象とした「人間ドック」は、全国に約190カ所ある健診機関と独自に契約し、実施しています。

③同じく独自に実施している「郵送健診」は、自宅に



がん検査が受けられることから、多くの方に利用されています。

④平成20年からスタートした「特定健診・特定保健指導」は、健康保険組合に実施が義務付けられています。40歳以上の本人・家族を対象とし、生活習慣病（糖尿病等）の撲滅、

医療費の削減を図ることを目的としています。

健康管理のため「法定健診」、「人間ドック」、「郵送健診」、「特定健診」のいずれかを受診しましょう。

## 忘れていませんか？ 「被扶養者【異動届】」の提出

### 異動があったときは、5日以内に届出を

**春** はなにかと異動の多いシーズンです。お子さんがめでたく社会人として新たなスタートを切られるというご家庭もあるでしょう。社会人となったお子さんは「当健保組合の被扶養者」から「就職先の健保組合の被保険者」に変わります。こうした場合は、お子さんを当健保組合の被扶養者から外す手続きをしなければなりません。

異動があったときは、5日以内に\*「被扶養者【異動届】」に保険証を添えて、事業主経由で当健保組合へ提出してください。

\*健康保険法施行規則第三十八条

### 次のような場合も届出が必要になります

①後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

②配偶者がパートなどの仕事を始め、被扶養者\*の範囲を超える収入を得たとき

\*被扶養者として認められる収入は、年収が130万円未満（60歳以上または障害者の場合は180万円未満）です。

③扶養していた父母が他の兄弟などに扶養されることになったとき

これ以外にも、年金受給開始時や失業給付受給開始時にも届出が必要です。詳しくは、当健保組合にお問い合わせください。

