

健保だより

〒485-8550 小牧市東三丁目1番地 ☎ 0568(77)3514 FAX 0568(77)5382

No.167
2020年度 春

2020年度予算が決まりました

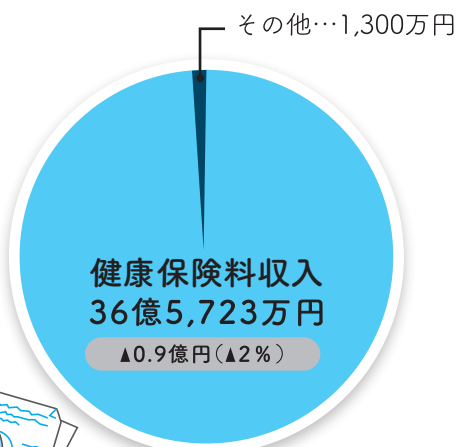
当健保組合の予算組合会が2月19日に開催され、
2020年度の予算と事業計画が承認されましたので、お知らせします。

当健保組合の2020年度予算において、収入の面では事業主および被保険者の負担軽減のため保険料率を引下げました。支出の面では高齢者の医療費を支えるための納付金が増加し、経常支出が経常収入を上回っています。納付金は今後も増加が予想され、健保財政への影響は続くものと思われます。データヘルス計画に基づく課題を中心に、より効果の高い健康づくり事業を実施してまいります。

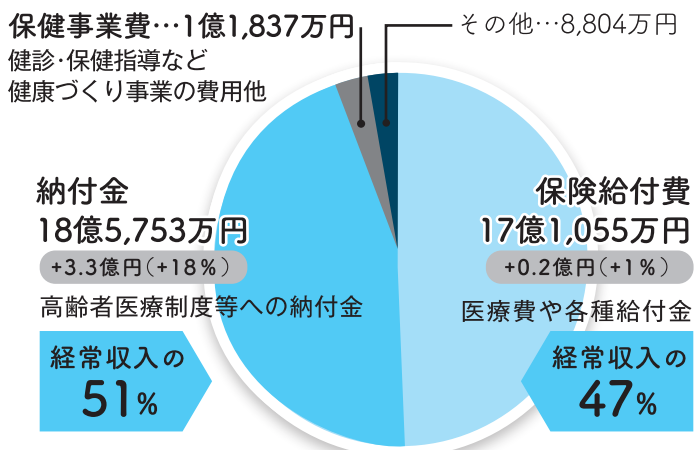
健康保険・予算の内訳

は前年対費

経常収入
36億7,023万円



経常支出
37億7,449万円



保険給付費 + 納付金 で経常収入の**98%**

経常収支

単位: 百万円

		2020年度予算	前年度予算対比
経常収入	健康保険料収入	3,657	▲89
	その他	13	▲7
	計	3,670	▲96
経常支出	保険給付費	1,710	+19
	法定給付費	1,672	+24
	付加給付費	38	▲5
	納付金	1,857	+326
	前期高齢者交付金	970	+326
	後期高齢者支援金	887	0
	保健事業費	118	+17
	その他	89	▲1
計		3,774	361
経常収支差引		▲104	▲457

カラダチェックを！

健診でしつかり

知っていますか？ 健診結果の（見）（方）

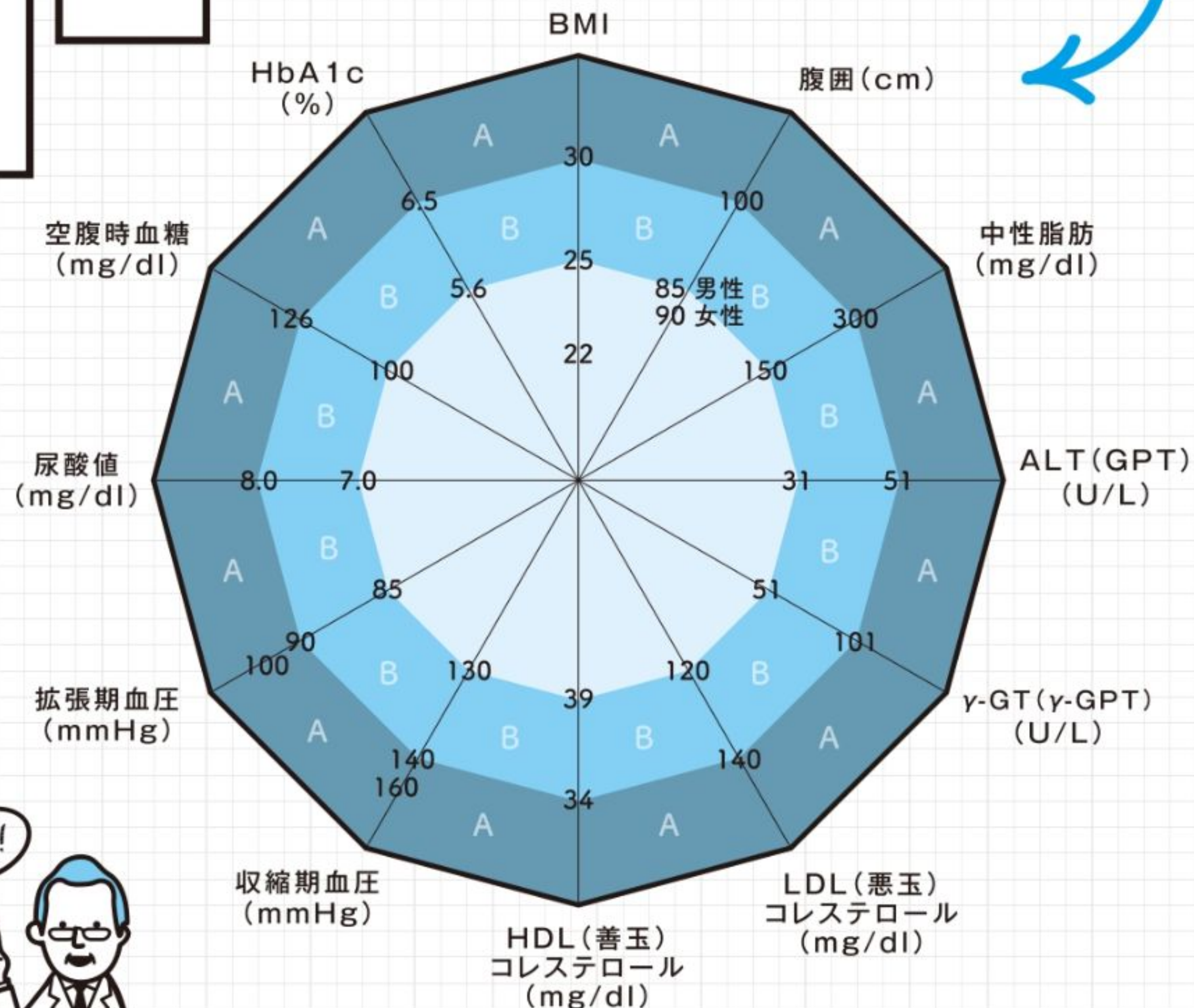
健診は受ただけでは意味がありません。健診結果が届いたら指示に従い生活習慣の改善、病気の予防や治療に活かしましょう。

\\ 健診結果はこう活かす //

- 病気の早期発見、早期治療で体や家計の負担が小さくてすむ
- 各検査項目の数値で平常時の値や過去からの変化がわかる
- 生活習慣の改善成果を確認する目安になる

健診結果を記入してみよう

自分の健診結果を見ながら、自分の結果を記入しましょう。



- A 要医療ゾーン** 早めに医療機関を受診して、今後の検査や治療方針について医師に相談を。
- B 要注意ゾーン** 保健指導の対象です。生活習慣の見直しを。 詳しくはP3をご覧ください ▶

受けなきゃ損！

「特定保健指導」を受けましょう

生活習慣改善サポート

無料

40~74歳
対象

特定健診・特定保健指導は、40歳~74歳が対象です。特定健診の結果、メタボリックシンドロームの予備群・該当者を対象に、生活習慣を見直すためのサポートとして行われます。これまでの生活習慣を振り返り、その人個人の生活スタイルにあった目標を決めて、実行に移せるよう専門の保健師や管理栄養士が支援します。

なんで 特定保健指導が必要なの？

今は、何も症状が現れていなくても、リスクがある状態を放置していると、動脈硬化が進行し重篤な病気につながる危険性があります。

死亡や介護の
リスクが...



死亡原因

- 第1位 がん
第2位 心臓病(心疾患)
第3位 肺炎
第4位 脳卒中(脳血管疾患)

介護が必要になった主な原因

- 第1位 脳卒中(脳血管疾患)
第2位 認知症
第3位 高齢による衰弱
第4位 骨折・転倒

- 第1位 認知症
第2位 高齢による衰弱
第3位 骨折・転倒
第4位 関節疾患

(厚生労働省「2016年国民生活基礎調査」より)



これらの多くの要因は、運動不足と食生活にあり、糖尿病、心不全、呼吸器疾患(COPD等)などの基礎疾患があると、新型コロナウイルス感染症なども重症化しやすいといわれています。今すぐ生活習慣を見直しましょう。

特定保健指導の判定基準

- A 腹囲** 男性 85cm 以上
女性 90cm 以上
(内臓脂肪面積 男女とも ≥ 100 cm²に相当)
- B BMI** 男性 85cm 未満
女性 90cm 未満 + BMI 25以上

- 1 血圧** 収縮期血圧 130mmHg以上
または
拡張期血圧 85mmHg以上
- 2 脂質** 中性脂肪 150mg/dl以上
または
HDLコレステロール 40mg/dl未満
- 3 血糖** 空腹時血糖 100mg/dl以上
空腹時血糖が無い場合
ヘモグロビンA1c 5.6%以上
- 4 喫煙歴** あり
1~3のリスクが1項目以上該当した場合のみ数える

Aに該当した場合1~4のリスクのうち、その数が

- 2つ以上は積極的支援
1つは動機づけ支援

Bに該当した場合1~4のリスクのうち、その数が

- 3つ以上は積極的支援
1~2つは動機づけ支援

※65歳以上~75歳未満の方は、積極的支援レベルであっても、動機づけ支援レベルとなります。

特定保健指導は生活習慣を改善し、健康な体を手に入れるチャンスです。積極的に活用しましょう。





病気の予防に ※年齢は2021年3月31日時点

01 人間ドック

- 対象者** 被保険者・被扶養者
- 自己負担額** 5,000円→**3,000円** **新料金!**
- 主な検査** 循環器・脂質・肝機能・胃がん検査・大腸がん検査など※健診機関によって多少の違いがあります。
- 健診機関** 当健保組合指定の健診機関
※当健保組合のホームページで検索できます。
- 手続き** ①健診機関に自分で予約後
②「人間ドック等予約完了連絡兼申込書」を当健保組合に提出
※自己負担額は当健保組合にお支払いください。
- 注意事項** 年度中に特定健診または巡回健診を受診した場合は申込みできません。



02 脳ドック

- 対象者** 40歳以上の被保険者・被扶養者
- 自己負担額** 10,000円→**5,000円** **新料金!**
- 主な検査** 頭部MRI・MRA
- 健診機関** 当健保組合指定の健診機関
※当健保組合のホームページで検索できます。
- 手続き** ①健診機関に自分で予約後
②「人間ドック等予約完了連絡兼申込書」を当健保組合に提出
※自己負担額は当健保組合にお支払いください。

03 特定健診

- 対象者** 40歳以上75歳未満の被保険者・被扶養者
※年度途中で75歳に達する人を含む
- 自己負担額** 基本部分は個人負担なし
- 主な検査** 問診・身体計測(身長・体重・腹囲)・血圧・尿検査・血液検査(肝機能・脂質・血糖)
- 健診機関** 集合契約健診機関(集合契約A・B)
※当健保組合のホームページで検索できます。
- 手続き** ①健診機関に自分で予約する
②「特定健康診査受診券申請書」を当健保組合に提出
- 注意事項** 年度中に特定健診または巡回健診を受診した場合は申込みできません。

04 巡回健診(女性限定)

- 対象者** 20歳以上の被扶養配偶者・65歳以上の被扶養者、任意継続被保険者
- 自己負担額** **5,000円**
- 主な検査** 循環器・脂質・肝機能・胃がん検査・大腸がん検査・乳がん検査
- 健診機関** 委託業者が指定した公共施設など
※当健保組合のホームページで検索できます。
- 手続き** 自宅に郵送される案内書をご確認ください。
(毎年5月～7月頃)
※自己負担額は委託業者が指定する口座へお振り込みください。
- 注意事項** 年度中に人間ドックまたは特定健診を受診した場合は申込みできません。

05 乳がん検診

- 対象者** 30歳以上
→**20歳以上の被保険者・被扶養配偶者** **年齢引き下げ!**
- 補助額** 上限 **5,000円**
- 主な検査** 超音波検査、X線検査(マンモグラフィ)のいずれか、または全部
- 手続き** 検診後に「がん検診補助額請求書」に領収書(原本)と検診結果(コピー)を添付して提出
- 注意事項** 年度内1回のみ

06 子宮がん検診

- 対象者** 20歳以上の被保険者・被扶養配偶者
- 補助額** 上限 **3,000円**
- 主な検査** 子宮頸部細胞診検査
- 手続き** 検診後に「がん検診補助額請求書」に領収書(原本)と検診結果(コピー)を添付して提出
- 注意事項** 年度内1回のみ

07 肺がん検診

- 対象者** 18歳以上の被保険者・被扶養者
- 補助額** 上限 **8,000円**
- 主な検査** 肺ヘリカルCT
- 手続き** 検診後に「がん検診補助額請求書」に領収書(原本)と検診結果(コピー)を添付して提出
- 注意事項** 年度内1回のみ

08 前立腺がん検診

- 対象者** 50歳以上の被保険者
- 補助額** 上限 **2,000円**
- 主な検査** PSA検査
- 手続き** 検診後に「がん検診補助額請求書」に領収書(原本)と検診結果(コピー)を添付して提出
- 注意事項** 年度内1回のみ

09 胃がん検診

- 対象者** 30歳の被保険者
- 主な検査** ABC検査
- 実施時期** 定期健康診断時
- 注意事項** 過去にABC検査費用の補助を受けた方は対象外
拠点により胃透視検査の場合あり

10 大腸がん検診

- 対象者** 被保険者(希望者)
- 主な検査** 便潜血検査
- 実施時期** 定期健康診断時



11 歯科健診

- 対象者** 被保険者・被扶養者※集団歯科健診受診者を除く
- 補助額** 上限 **3,000円**
- 手続き** 健診後に「歯科健診補助額請求書」に領収書(原本)を添付して提出
- 注意事項** 年度内1回のみ

12 特定保健指導

- 対象者** 40歳以上の被保険者で特定健診の結果をもとに判定
- 自己負担額** なし
- 注意事項** 国内各拠点で実施予定

健康づくり・心身の保養に

13 会員制リゾートホテル・エクシブ

- 対象者** 被保険者本人および被扶養者、家族(両親、子どもなど1親等内)
※上記以外の方が利用する場合は追加料金として1泊につき、1,000円/人を当健保組合へお支払いください。
- 内容** リゾートトラスト株式会社経営のエクシブのほか、サンメンバーズ、リゾートピアなどの諸施設を利用できます
- 申し込み** FAXまたはインターネット
※詳細は当健保組合ホームページをご確認ください。



保健のPR等に

14 健康ポータルサイト(Pep Up)[予定]

- 対象者** 2020年下期に向け策定中 **新導入!**
- 内容** スマホやパソコン、タブレット等を活用し、楽しみながら健康管理が出来るツールです。
- 利用方法** 初回登録に必要な情報を対象者宛にお届けします。登録方法の案内に従ってご自身で登録の上ご利用下さい。

15 ホームページによる情報提供

- 健康保険のしくみや各種手続き、健診・人間ドック・健康づくり等の情報を提供しています。
- 住友理工健保** **検索Q**

16 広報誌「健保だより」の自宅発送

- 各種保健事業や保険給付のご案内、季節に応じた疾病予防情報等、年3回発行しています。

17 社会保険の知識

- 健康保険のしくみ・保険給付など健保組合の事業や社会保険についてわかりやすく説明した冊子を新入社員の方に配付しています。

廃止のお知らせ

令和2年3月(令和元年度)をもって「特定不妊治療費の補助」は廃止となりました。

お知らせ

2020
年度

被扶養者資格確認調査を実施します

当健保組合では、被扶養者資格の確認調査を年に1回実施しております。これは、健康保険法施行規則第50条および厚生労働省の指導に基づいて行うもので、当健保組合加入の被保険者の皆様が、公平かつ適正な扶養認定が受けられる制度維持のため、実施が義務づけられています。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

なお、提出期限までに書類の提出がなく資格審査ができない場合は、**保険証が無効になり使用できなくなります（資格削除）**のでご注意ください。

調査対象者 2005年4月1日以前生まれの被扶養者（配偶者・子・父・母・その他）
※ただし、2019年4月1日以降に新たに被扶養者認定された方は対象外となります。

実施時期 2020年8月頃実施予定

調査内容 氏名・生年月日・現住所などの確認、収入の確認、同居・別居の確認、別居家族への送金の確認

主な必要書類の例

- ☑ 対象となる方全員・・・「所得証明書（課税証明書）」
- ☑ パート・アルバイトで給与収入のある方・・・「雇用証明書」
- ☑ 年金収入のある方・・・「年金振込通知書」または「年金額改定通知書」
- ☑ 手当を受給している方（雇用保険失業給付、傷病手当金、出産手当金、他）
・・・手当の受給金額がわかるもの、雇用保険受給資格者証
- ☑ 給与・年金・手当以外の収入がある方・・・令和元年（2019年）分確定申告書など
- ☑ 学生の方・・・学生証または在学証明書
- ☑ 被保険者と別居している方・・・別居世帯の住民票、
2019年9月～2020年8月の
連続12か月分の送金証明書、施設入所証明書

詳細については、配付される **被扶養者の資格確認調査ご協力** のお願いをご覧ください。

.. ご協力ありがとうございました ..

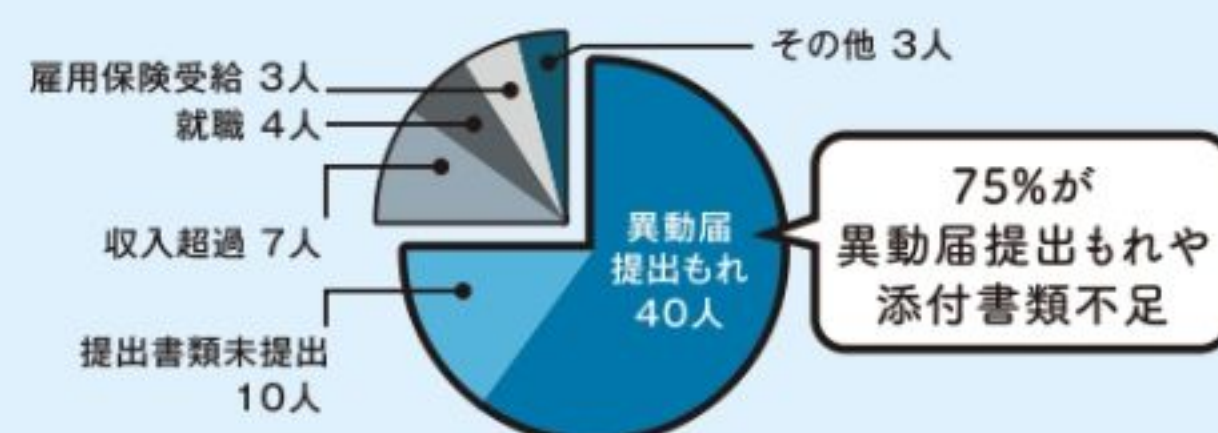
2019年度

被扶養者の資格確認調査および被保険者証の検認 実施報告

2019年度は、67名の方が被扶養者の条件を満たさず、削除の対象となりました。

・調査対象者 2959名
・削除対象者 67名

削除候補と
なった理由



75%が
異動届提出もれや
添付書類不足

自営業についてここが知りたい

01

Q

自営業の家族は
被扶養者になれるの？



A

基本的には、ご自身で国民健康保険に加入してください

自営業を営む方は本来、他者からの収入に頼らず、経済的に自立した存在であり、自己の責任と権限のもとで収入を得ることを選択した方ですので、ご自身で国民健康保険に加入していただくことになります。

しかし、実際の事業内容が稼ぎ儲けるためというよりは、家督を相続し細々と営んでいたり、極めて零細な規模の事業を営んでいる等で生活費をまかなうことができず、被保険者の収入に頼らざるを得ないと判断される場合は被扶養者として認定される場合があります。いずれの場合も書類による審査が必要になりますので、指定された書類は過不足なくご提出ください。



自営業でも
被扶養者になれる条件は？

02

A

- 従業員を雇っていないこと、または、
雇っていても**人件費（給料賃金）が、総額130万円未満**であること。
- 営業収入（総収入）から、事業運営に絶対必要な経費のみを引いた
残額が**130万円未満（60歳以上の方は180万円未満）**であること。

03

Q

経費として
認められないものってあるの？



A

重要

業種によって経費に違いがあります

以下の項目は業種によらず経費とは認められません。

税金などの租税公課 減価償却費 接待交際費 福利厚生費 など



必要な提出書類ってなに？

04

A

「確定申告書（控）」[コピー] 「収支内訳書」[コピー] または
「青色申告決算書」[コピー]

※総収入額から、当健保組合が必要経費として認める経費を差し引いた金額で判断します。
※営業収入（総収入）から差し引ける必要経費は、所得税法上で認められている経費とは異なります。
確定申告における所得金額が、そのまま収入とみなされるわけではありませんのでご注意ください。

保険料率が変わります

3月分保険料から（任意継続被保険者は4月分保険料から）、健康保険料率および介護保険料率が下表の通り改定されます。

	健康保険料率			介護保険料率		
	事業主	被保険者	計	事業主	被保険者	計
変更前	52.9%	42.1%	95.0%	8.2%	8.2%	16.4%
変更後	50.1%	39.9%	90.0%	9.2%	9.2%	18.4%

下記に該当する方は会社を通じて健保組合に届け出れば**介護保険料は免除**になります。

該当理由	日本国内から 外国へ転居した	介護保険施設・ 特定施設等に入所した
	転出日が確認できる 住民票の除票 ※マイナンバーの記載のないもの	施設等に入所・入院 していることを 証明する書類

ご家族が
被扶養者で
なくなったら

当健康保険にすみやかに届け出を

健保組合は、被保険者（本人）だけでなく、被保険者に扶養されている75歳未満の家族も加入することができます。この家族を被扶養者といい、被扶養者として認められる範囲は法律で決められています。

※ こんなときは**被扶養者**ではなくなります ※

被扶養者への仕送りをやめた、
または仕送り額が被扶養者の
収入を下回った

被扶養者が就職した

被扶養者の今後1年の見込
収入が基準額（下記参照）を超えた



被扶養者が結婚し、
配偶者の被扶養者になった

被扶養者が死亡した

被扶養者が75歳になった

自営業を始めた（P7参照）

必要書類

- 被扶養者（異動）届
- 該当する被扶養者の保険証
- 高齢受給者証（交付されている場合）

被扶養者として認められるための要件

税法上の
扶養の要件とは
異なります

1 国内に住所（住民票）があること

4月から要件が増えました

ただし、次のケースは例外的に要件を満たすこととして認定されます。

- ① 留学する学生
- ② 海外赴任に同行する家族
- ③ 海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる人
- ④ 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している人
- ⑤ その他日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する人

※ 日本国内に住所を有していても、「医療滞在ビザ」で来日した人や「観光・保養を目的とするロングステイビザ（富裕層を対象とした最長1年のビザ）」で来日した人は被扶養者とはできません。

例 海外赴任中に生まれた被保険者の子ども、海外赴任中に結婚した被保険者の配偶者など

例 ワーキングホリデー、青年海外協力隊など

2 3親等内の親族であること

配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外は被保険者と同居が条件

3 被保険者の収入によって生活していること

4 被扶養者となる人の今後1年の見込収入※が下記を満たしていること

（※被扶養者に該当する時点および認定された日以降の年間見込収入額）

- 130万円（月額108,334円・日額3,612円）未満
（60歳以上または障害のある場合は
180万円（月額150,000円・日額5,000円）未満）
- 被保険者の収入の2分の1未満（同居の場合）
- 被保険者からの仕送り額より少ない（別居の場合）

ご注意ください 失業給付（日額3,612円以上）受給中は被扶養者になれません。