

健保だより

〒485-8550 小牧市東三丁目1番地 ☎0568(77)3514 FAX0568(77)5382

No.169
2020年度 冬

生活習慣改善のチャンス! / 「特定保健指導」実施中!!

40歳以上で特定健診を受けた方のうち、生活習慣病になるリスクが高い方に「特定保健指導のご案内」をお届けしています。

特定健診の結果からメタボリスクが高いと判定された方へ、保健師や管理栄養士が脱メタボに向けた支援を行います。

「積極的支援」と「動機づけ支援」に該当した方は、積極的に参加しましょう。

当健康保険組合の実施状況は?

生活習慣病予備群の方は年々増加しています。

生活習慣病予防のために支援を受けて生活改善を目指している方も年々増えています。特定保健指導は生活改善のチャンスです! ぜひチャレンジしましょう!

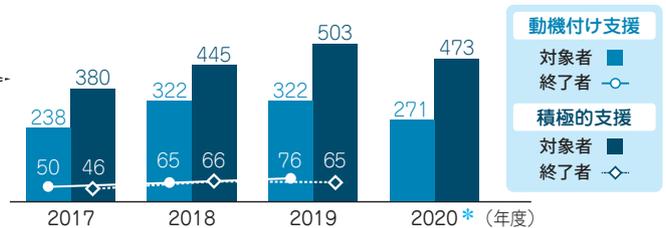
※対象の方には受診のご案内を送付しています。

特定保健指導って何?

特定健診の結果から生活習慣病のリスクが高い方に向けて専門家が発症予防をサポートするものです。生活習慣病の前段階である「メタボ」のリスクに着目します。病気の早期発見・早期治療に加え、原因となっている生活習慣を改善して発症前に病気を予防することを目的としています。

※メタボ(メタボリックシンドローム)は内臓脂肪型肥満に脂質異常症や高血糖、高血圧を併せもち、脳血管疾患や心疾患、糖尿病などのリスクが高い状態です。

特定保健指導対象者数の推移および面談実施者数の推移



*20年度は10月20日現在の対象者数、面談予定者数

20年度 特定保健指導対象者数(被保険者) [10/20現在]

エリア別	動機づけ支援	積極的支援
小牧	155	269
名古屋	8	7
松阪	25	48
裾野	34	28
埼玉	7	27
九州	16	38
京都	15	40
その他	11	16
小計	271	473
合計	744	



特定保健指導は将来の大病を予防するチャンス

特定保健指導のお知らせを受け取ったあなたの体はメタボのリスク(高血圧、高血糖、脂質異常、肥満など)が高い状態です。もしも放置すると命にかかわる大病(脳梗塞・脳卒中、心筋梗塞、糖尿病性腎症)につながる恐れもあります。後悔しないためにも、ぜひご参加ください。

保健指導



初回面談

健診結果からご自身の疾病リスクを知っていただけます。

健康習慣を見なおすしくみを考えます。減量目標と行動計画がキープポイントです。

- 1 主食
- 2 間食
- 3 アルコール
- 4 おかず・外食
- 5 運動・身体活動

健康を習慣化するしくみを考えます。



日常生活で実践。3ヵ月応援します。



目標達成の報告

3ヵ月後、目標を達成できたかどうか最終評価をします。

ご協力ありがとうございます

2020年度被扶養者資格確認調査を実施しております

当組合では、被扶養者資格の確認調査を年に1回実施しております。対象となった皆様にはお忙しい中、書類提出等ご協力いただきありがとうございます。

被扶養者の認定要件を確認しましょう

2020年4月から被扶養者になれる条件に「国内に住所を有していること」が加わっています。被扶養者として認められる要件を確認しましょう。

被扶養者の資格を喪失すると、喪失の届出が必要になります。忘れずに提出しましょう。

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（2020年4月から変わりました）

ただし、次に該当する方は届出することにより、例外として認められます

① 留学する学生 ② 海外赴任に同行する家族

③ 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

例 ワーキングホリデー、
青年海外協力隊など

④ 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

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

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

⚠️ ご注意ください

日本国内に住所を有していても、日本に滞在する目的（ビザ）が次の特定活動の人は、被扶養者とすることができません。

- ① 病院・診療所に入院し、医療を受ける人
- ② ①の日常生活の世話をする人
- ③ 1年を超えない期間、観光・保養を目的として滞在する人

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・兄弟姉妹以外は被扶養者と同居が条件）

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

● 被保険者の収入の2分の1未満（同居の場合）

〔 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 〕

● 被保険者からの仕送り額より少ない（別居の場合）

*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。

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お願いします

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

被扶養者の今後の
1年の見込収入が
基準額を超えた

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

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）

2021年3月から運用スタート予定



マイナンバーカードが 健康保険証として利用できるようになります

利用には事前に準備が必要です

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、事前に登録が必要です。

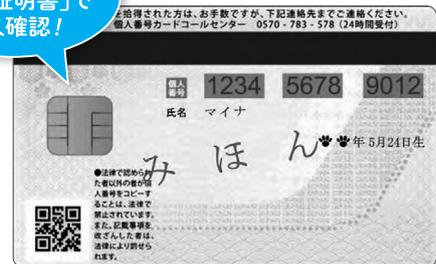
登録の申込は、マイナポータル*から行えます。

- *子育てや介護をはじめとする行政手続の検索やオンライン申請がワンストップでできたり、行政からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイトです。

マイナポータルは
ここから



ICチップの中の
「電子証明書」で
本人確認!



マイナンバーカード(保険証利用)6つのメリット

① 健康保険証としてずっと使えるようになります

就職や転職、引越しても保険証の切り替えを待たずにマイナンバーカードで受診できます。

② 医療保険の資格確認がスピーディになります

医療機関や薬局の受付でカードリーダーにかざせば、スムーズに医療保険の資格確認ができ、時間が短縮されます。

③ 窓口への書類の持参が不要になります

オンラインによる医療保険資格の確認により、高齢受給者証や高額医療費の限度額認定証などの書類の持参が不要になります。

④ 健康管理や医療の質の向上につながります

マイナポータルで、自分の薬剤情報や特定健診情報を確認できるようになります。(2021年秋頃予定)

患者さんの同意のもと、医師や歯科医師がオンラインで薬剤情報や特定健診情報を、また、薬剤師も薬剤情報を確認できるなど、より多くの情報をもとに診察や服薬管理が可能となります。

⑤ 医療保険の事務コストの削減になります

医療保険の請求誤りや未収金が減少するなど、保険者等の事務処理のコスト削減につながります。

⑥ 医療費控除も便利になります

マイナポータルを活用して、ご自身の医療費情報を確認できるようになります。(2021年秋頃予定)

確定申告でも、マイナポータルを通じて医療費情報を取得し、医療機関等の領収書がなくても手続きができるようになります。

マイナンバーについてのお問合せ

マイナンバー
総合フリーダイヤル

マイ ナン バー
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
利用停止については

24時間 365日受付!

医療費の確認はWEBが便利!!

「医療費通知のお知らせ」をご活用ください!

当組合のホームページの「医療費通知のお知らせ」で
ご本人やご家族の医療費がいくらかったのかを確認することができます。
上手に活用して、賢く医療費を節約しましょう。

何ができるの?

- 家族でどれくらい医療費がかかっているか把握できます。
- 手元の領収書とつきあわせ、受診した覚えのない請求や支払額の誤りを発見することができます。
- 前月、前年と比較すると家族の健康状態の変化を確認できます。

記載内容に疑問の点がありましたら当組合までご連絡ください。

コスト意識を持つことで無駄な受診を見直すきっかけになるね!



「KOSMO Web」が目印!
ここをクリック
※IDとPW(パスワード)が必要です。

「2020年医療費通知明細」発行申し込みができる!

医療費通知のお知らせページから、「医療費通知明細」発行申込をクリックして申込フォームにおすすみください。

医療費通知のお知らせ
はここでチェック!



家族全員*の受診歴と医療費がわかります!

*当組合に加入している被保険者(本人)・被扶養者(ご家族)

1	2	3	4	5	6	7	8
治療を受けた方	受診年月	入院・通院の区分	診療科目	診療日数	医療費の総額	組合が支払った額	公費助成等が支払った額
組合 太郎	2019年04月	通院	消化器科	52	8,760円	4,255円	0円
組合 太郎	2019年04月	通院	消化器科	55	19,000円	15,200円	3,800円
組合 太郎	2019年02月	通院	消化器科	51	1,270円	889円	0円
組合 太郎	2019年02月	通院	消化器科	51	2,160円	1,512円	0円
組合 太郎	2019年01月	通院	消化器科	51	15,340円	10,728円	0円
組合 太郎	2018年11月	通院	消化器科	51	2,950円	2,065円	0円
組合 花子	2018年12月	通院	消化器科	54	7,990円	5,593円	0円
組合 花子	2018年12月	通院	消化器科	51	7,400円	5,180円	0円
				合計	61,900円	45,230円	5,800円

1 治療を受けた方

治療を受けた方の名前

2 入院・通院の記録

診療年月、入院・通院の区分・日数または回数

3 医療費

医療費の総額、健保組合が支払った額、国や都道府県が支払った額(公費助成等)、あなたが窓口で支払った額

⚠️ ご利用は登録が必要です

当組合よりお送りした案内用紙(ハガキまたは保険証の台紙)に記載されている個人専用の仮IDと仮PWで利用を始められます。



パソコンやスマホから、健康保険の情報をいつでもチェックできます。給付や健康づくり、各種申請書のダウンロードなど役立つコンテンツもたくさん! ぜひご利用ください。

住友理工健康保険組合

検索



https://www.sumitomoriko-kenpo.or.jp/

準備はOK?

医療費控除の季節です

医療費控除とは被保険者や被扶養者の分も含めて
1年間の医療費が一定額を超えたとき、確定申告により税金が戻ってくる制度です。

医療費控除対象額の計算方法



申告時期 2021年2月16日(火)～3月15日(月)〈医療費控除等の申請は1月から受付〉

申告に必要なもの 印鑑、給与の源泉徴収票、医療費控除の明細書(医療費通知明細)等

これに
所得税率を乗じた
金額が
還付されます

確定申告に関するお問い合わせ 最寄りの税務署にお問い合わせください。
国税庁ホームページ ▶ <https://www.nta.go.jp/>

「年間医療費通知」を活用しよう!

医療費控除の申告用に年間医療費通知を希望の方は、当組合が原本証明した「医療費通知明細」が必要です。必要事項を記入のうえ、2021年3月12日(金)までに送信ください。

「2020年 医療費通知明細」発行申込が必要

- ※申告に際し「医療費通知明細」は原本を添付する必要があります。当組合ホームページからご自身でプリントアウトしていただいた「医療費情報」は原本にはなりませんのでご注意ください。
- ※申請日によって受け取れる日、医療費の不足分が異なります。必ずご確認ください。

- 申請方法** 当組合ホームページのフォームまたは下記申請用紙に必要事項を記入のうえ、申請してください。
- 申請締切** 2021年3月12日(金)まで
- 受取可能日** 発行期間と受取日は以下となります。

発行期間	発行できない期間*	受取可能日
1月～10月	11、12月	1月11日より
1月～11月	12月	2月2日より
1月～12月	—	3月2日より

*発行できない期間分はご自身で医療費控除の明細書を作成し、申告の際に添付してください。

KOSMO Web (バナー)
医療費通知のご案内
「医療費通知明細」発行申込

(イメージです)

個人情報の保護について この情報は健康保険事業のみの利用とし、その他の目的には使用しません。

住友理工健康保険組合 行

「2020年 医療費通知明細」発行申込書

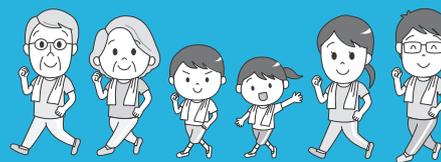
締切 2021年3/12(金)

被保険者氏名	保険証記号 - 番号	—
会社名	部署名	
内線番号または電話番号		
「医療費のお知らせ」送付先住所		
連絡のつくメールアドレス	@	

組合記入 受付 送付日

12月中旬にPep up登録のご案内を封書でご自宅に郵送します

ペップアップ
PepUp.



を賢く利用して
健康リテラシーの向上をめざしましょう

住友理工健康組合では、加入者のみなさまの健康づくりを推進するため、新たな加入者向けWEBサービス「PepUp(ペップアップ)」を導入いたしました。

今後は、加入者のみなさまにPepUpを通じて、当組合主催の健康づくりイベントのご案内や、みなさまの健康づくりに役立つ情報など、さまざまな健康増進サービスを提供してまいります。

PepUpに登録して、楽しみながら健康づくりを始めませんか？

Always Together

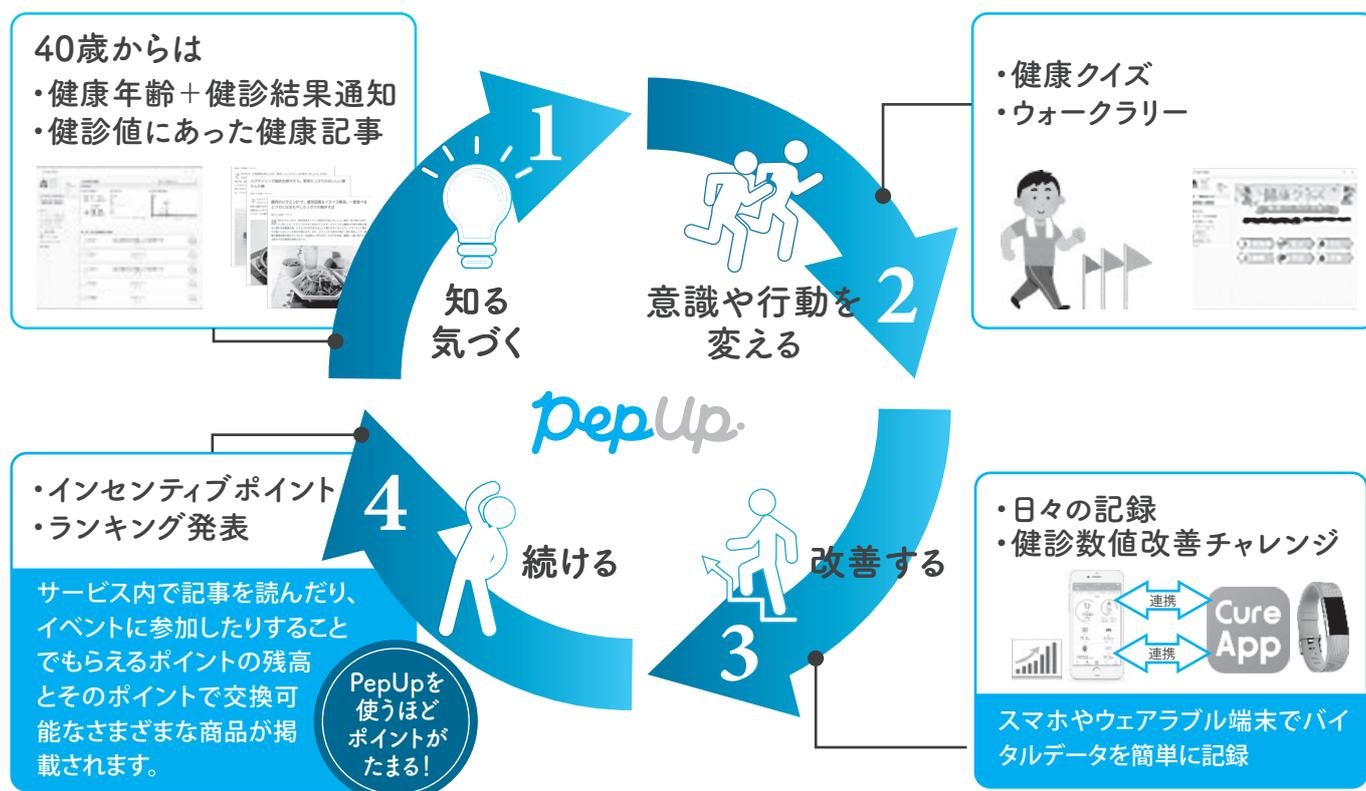


PepUpとは…スマートフォン・パソコン・タブレットなどで、いつでもどこでも利用できる「あなたのための健康情報サービス」です。

PepUpの行動変容サイクル

ヘルスリテラシーのレベルと健康状態は高い相関関係があります。

PepUpは加入者一人ひとりが「健康になる」行動変容サイクルを作ります。



健康チャレンジポイントを
ためて商品と交換しよう!

初回登録時
500ポイント
プレゼント




ご自宅宛(海外駐在員は拠点宛で)に
12月中旬に登録用紙を送付します。ご登録をお願いします。

各イベントに参加するには、
PepUpにログイン!

pepUp.
イベント開催時期になると
案内が送られてきます。



<https://pepup.life/>

たったポイントは
さまざまな商品と交換できます。

交換



まだPepUpへ登録されて
いない方は先にご登録を!

お届けした登録案内
通知もしくは登録案内
メールをご確認ください。

案内に従って、スマート
フォンまたはパソコン
からご登録ください。



ペップアップ
PepUpの対象者・利用方法など

対象者	住友理工健康保険組合の被保険者	費用	無料
利用方法	当組合からお届けする「健康情報サービス登録方法ご案内」に沿ってスマートフォンまたはパソコンからWEB登録します。詳しくはお届けする「健康情報サービス登録方法ご案内」をご覧ください。		
主な機能	<ul style="list-style-type: none"> ● 健診結果に基づいたあなたの今の“健康年齢”(40歳以上対象)を表示 160万人の医療ビッグデータから、あなたの今の“健康年齢”がわかります。 ● 健康記事の配信 健康状態に合わせた健康記事を配信します。 ● ウォーキングイベントへの参加 ウォーキングイベントの申込、イベント期間中の歩数データ確認ができます。 ● 日々の数値データ記録機能、グラフ表示機能 体重・体温・体脂肪率・血圧・歩数・睡眠時間・心拍・腹囲など、気になる数値のデータを日々入力してチェックできます。グラフ化して健康状態をいつでも「見える」化! 		
その他の機能	<ul style="list-style-type: none"> ● 記事の閲覧、健保事業への参加などでポイントをためて商品と交換 ● 「健保からのお知らせ」を配信 ● 2021年度から、「健保だより」を紙での配付からWEB配信に切り替えます スマートフォンやパソコンからいつでもどこでも健保情報を確認できるようになり、いっそう便利に! ぜひPepUPにご登録ください。 		



ご質問・お問い合わせ ペップアップ PepUpについて、ご不明な点がございましたら、下記の「よくある質問」をご確認ください。
PepUpよくある質問 ▶▶▶ <https://support.pepup.life/hc/ja>
解決しない場合は、サポートセンターまでメールにてご連絡ください。(株)JMDC ペップアップサポート support@pepup.life

むし歯・歯周病

【むしば・ししゅうびょう】

口の二大疾患と言われているむし歯と歯周病。放っておくと患部の痛みや口臭だけではなく命に関わる重大な病気の原因になる場合もあります。どちらも心がけ次第で予防できる病気です。まずは、歯科健診で歯のチェック。むし歯・歯周病知らずのきれいな歯で新しい年をスタートさせましょう。



弟子：ヘルスケ 心身健造師範

むし歯・歯周病 になると どうなるの？



むし歯は一度歯に穴があいてしまうと、どんどん穴が広がっていきます。さらに進行すると、血液を通じて全身にむし歯菌が回り、脳などの血管を詰まらせる原因となることがあります。

一方、歯周病は痛みなどの自覚症状がなく、静かに進行し最後には歯が抜け落ちてしまいます。

どちらも放置していると、高額な治療費を支払うほかに、生活習慣病や認知症の発症リスクを高めるなどさまざまな病気を招く原因となるのです。

／ 健保の補助でおトクに受けよう ／

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

健診受診後に「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
- 保険適用になった場合は補助対象になりませんのでご注意ください

むし歯・歯周病から歯を守ろう！

🦷 「食べたら磨く」歯磨きの習慣を

歯の根元、すき間を意識して磨きましょう。力はいれずに時間をかけて丁寧な歯垢除去を心がけてください。

🦷 歯をしっかりと休ませよう

歯は飲食をしていない間、唾液に含まれるカルシウムやリン酸などで新陳代謝(再石灰化)を繰り返し、歯を修復しています。間食はひかえましょう。

🦷 歯茎を観察して歯周病チェック

歯を磨くと歯茎から血が出たり、歯茎が赤く腫れていたら歯周病の可能性がります。早めに病院へ！

🦷 年に1回、歯科健診を **補助あり**

問診、口腔内検査、唾液検査などをおこない、見えないところに隠れているむし歯菌や歯周病の原因を見つけ出しましょう。

お知らせ

がん検診補助額の請求をお忘れなく！

2020年度受診分のがん検診補助額請求書は2021年4月9日(金)が提出期限です(添付書類含む)。期日以降は受付できかねますのでご注意ください。

2021年度から「健保だより」はWeb配信に切り替わります

これまで紙でお届けしていた「健保だより」は、2021年度よりPepUpにてご案内します。HPではいつでもご覧いただけます。健康保険情報をご確認ください！