

兵庫県運輸業 健保だより

2020
春号
No.152

あなたの健康づくりを応援します

ホームページに皆さまに役立つ情報を掲載しております。

兵庫県運輸業健康保険組合 検索



<http://www.hyogo-unyu-kenpo.or.jp/>

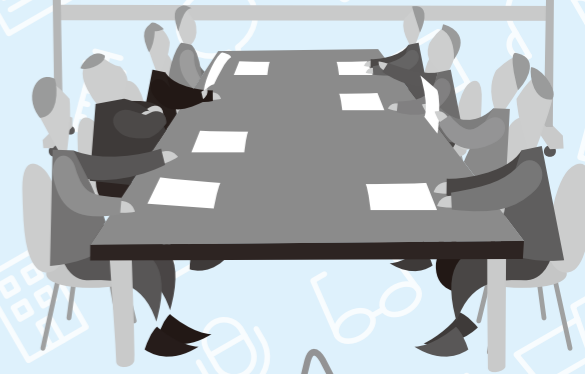
主 内 容

令和2年度予算のお知らせ
令和2年度保健事業のご案内
被扶養者認定要件の変更について
マイナンバーカード取得のお願い

兵庫県/姫路城

あなたの加入している健康保険組合です。
大切なお知らせを掲載しています。 ご家族の皆さままでお読みください

令和2年度 予算のお知らせ



兵庫県運輸業健康保険組合の令和2年度の予算案が、去る二月一四日開催の第一六〇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年度の予算総額は三九億四六一一万円となり、経常収支差引額は、三七七五万九千円の赤字となりました。厳しい健保財政が依然として続いておりますが、前年度予算と比べ赤字幅は二八〇三万五千円減となりました。健保財政が逼迫する大きな要因としては、保険給付費・後期高齢者支援金等の義務的経費の負担増が挙げられます。

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

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

構造改革を中心とした実効性のある制度改革が行われるよう、強く要望しているところです。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に取り組み、財政健全化に努めてまいります。

その一環として、企業とデータヘルス計画を共有し、連携しながら（コロナヘルス）、より効果的な疾病予防・健康づくり事業を推進していきます。

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、日々の健康づくりに努め、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。

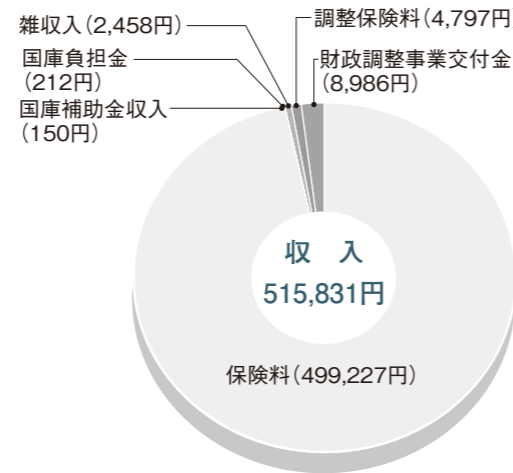
予算のPoint

- 保険料率は一般保険料率、介護保険料率ともに据え置き
一般保険料率、介護保険料率ともに据え置きます。しかし、今後は皆さまの医療費である保険給付費、高齢者医療制度への納付金等の動向によっては、引き上げも避けられない状況です。
- 義務的経費である納付金が保険料収入の36.3%に
高齢者医療制度を支える納付金は13億3,638万円となり、健保組合の主な収入源である保険料の36.3%以上と、依然として健保財政を圧迫しています。
- 積極的な疾病予防と健康づくりで医療費抑制を
保険給付費は、前年度比2.3%増の23億2,960万円となり、支出に占める割合が増大しています。そのため、特定健診、がん検診等の疾病予防や健康づくりのための保健事業を拡充します。

令和2年度 収入支出予算概要

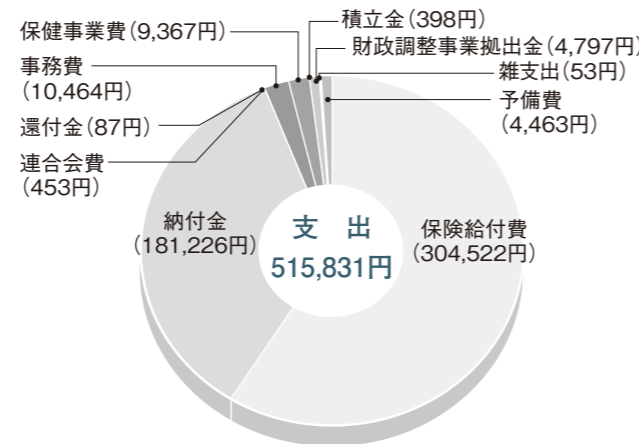
収入(千円)		
保険料	3,819,088	
基本保険料	2,432,717	
特定保険料	1,386,371	
国庫負担金	1,626	
調整保険料	36,700	
国庫補助金収入	1,144	
財政調整事業交付金	68,745	
雑収入	18,807	
合計	3,946,110	
経常収入合計	3,837,499	

被保険者1人当たりで見ると



健康保険分

支出(千円)		
事務費	80,050	
保険給付費	2,329,596	
納付金	1,386,382	
前期高齢者納付金	582,260	
後期高齢者支援金	804,087	
その他	35	
保健事業費	71,655	
還付金	662	
財政調整事業拠出金	36,700	
連合会費	3,469	
積立金	3,043	
雑支出	409	
予備費	34,144	
合計	3,946,110	
経常支出合計	3,875,258	



経常収支差引額 ▲37,759千円

介護保険分

収入(千円)		
保険料	481,381	
国庫補助金収入	1	
雑収入	21	
合計	481,403	

支出(千円)		
介護納付金	455,695	
還積立金	120	
雑予備費	1	
支出	2	
合計	25,585	
合計	481,403	

予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 7,638人 (男性 6,840人、女性 798人)
- 平均年齢 46.47歳 (男性 46.72歳、女性 44.40歳)
- 平均標準報酬月額 352,595円
- 健康保険料率(調整保険料率を含む) 10.200%
(事業主 5.125%、被保険者 5.075%)
- 介護保険料率 1.840%
(事業主 0.920%、被保険者 0.920%)



保健事業のご案内

被保険者並びに家族の皆さまの健康管理や健康づくりにお役立ていただけるように、令和2年度の保健事業をご案内いたします。

健康管理や健康づくりに関する広報

機関誌「健保だより」を発行

年4回(春・夏・秋・冬)発行し、被保険者のご自宅(春・秋)または事業所(夏・冬)に送付いたします。

育児冊子の配付

被保険者並びにご家族が出産されたとき、子育ての手助けや赤ちゃんの健康管理の参考となるように育児月齢別情報誌(月刊誌)「みんなでサポートわくわく育児」を1年間ご自宅に送付いたします。

特定健診・特定保健指導・疾病予防事業など

生活習慣病は、一人ひとりがバランスのとれた食生活、適度な運動習慣を身に付けることにより予防が可能です。そのためにもご自身の健康状態を毎年確認し、健康づくりにつなげていくことが重要です。1年に1度、特定健診を受診し、生活習慣の改善が必要な方は、特定保健指導を受けましょう。

特定健診は40歳以上のすべての人が対象です。

被保険者の特定健診

特定健診の健診項目は労働安全衛生法に基づく事業主健診に含まれており、事業主健診の健診結果を提供いただくことで、特定健診の実施に代えられますので、事業主健診結果の提供をお願いします。

被扶養者の特定健診

◎被扶養者の方には、『受診のご案内』と『特定健診受診券(セット券)』を5月頃に送付します。お住まいの近くにある健診機関をお選びいただき、予約をした後、受診してください。
※パート勤務先で健康診断を受けられた方は、その健診結果をご提供いただいた場合、1,000円分のQUOカードを進呈します。

◎健診結果(問診及び血液検査)により特定保健指導の対象となられた方は、健診日当日の特定保健指導を実施している健診機関では、健診日当日の特定保健指導の利用を推奨しますので、ぜひとも受けてください。

◎本年度も、京都工場保健会と女性専用巡回型家族健診の個別契約を結んでいます。特定健診受診のご案内と一緒に、京都工場保健会の健診会場をお知らせいたしますので、特定健診受診券(セット券)により医療機関で受診されるか、京都工場保健会主催巡回型家族健診で受診されるかを選択いただき、必ずどちらか一方で受診してください。
※当組合ホームページから[\[特定健診等実施機関\]](#)をクリックすると、健診機関を検索することができます。
※京都工場保健会で受診される場合は、特定健診受診券(セット券)は必要はありません。

注意!

特定健診は年1回となります。そのため、同年度中に医療機関での特定健診と京都工場保健会主催の家族健診を受診された場合には、2回目の健診費用はご本人様より返還していただくこととなりますので、ご了承くださいとともに、健診受診の際にはご注意くださいようお願いいたします。

公 告

令和元年9月30日における当組合の全被保険者の平均標準報酬月額を平均した額が352,485円になりましたので、健康保険法第47条第2項の規定により、令和2年度における任意継続被保険者の標準報酬月額は、次のとおりとなります。

① 標準報酬月額

第25等級

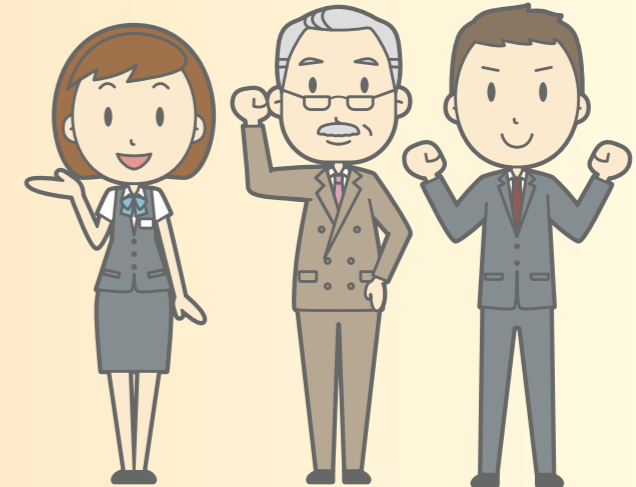
360,000円

ただし、資格喪失時の標準報酬月額が第25等級以下の被保険者は、資格喪失時の標準報酬月額となります。

② 適用期間

令和2年4月1日～
令和3年3月31日

ひょうご健康企業宣言



「ひょうご健康企業宣言」(健康企業を目指して、事業所と健康保険組合が協働して健康づくりに取り組むことを宣言する)を当組合加入の次の事業所が宣言しました。

株式会社浜田運送

兵庫県姫路市

健康保険を守るためにもジェネリック医薬品の使用にご協力を

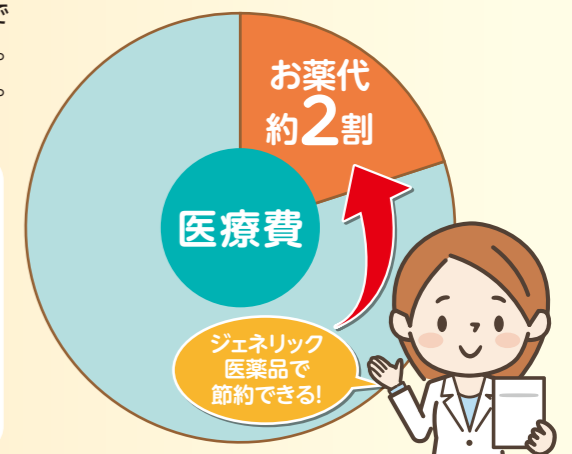
ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間が切れた後に同じ有効成分で作られるお薬です。開発費用が安く済むため、お薬の値段も安価です。効果や安全性についても国が厳しく審査し、承認されているお薬です。積極的に使用して、お薬代を節約してください。

ご存じですか? **お薬手帳で調剤費用がお得になります**

過去6ヵ月以内に調剤してもらったことのある調剤薬局であれば、お薬手帳を提示すると、調剤費用が安くなります。スマートフォンで利用できるお薬手帳アプリもありますので、活用してみましょう。



※病院の近くの門前薬局など、特定の医療機関からの処方箋が一定枚数を超えている薬局を除く



疾病予防

生活習慣病予防健診・短期人間ドック・がん検診の費用の一部を補助します。個別契約をしている健診機関は次ページのとおりですが、それぞれ料金・人間ドックコース等詳細に関しては各健診機関又は健保組合にお問合せください。

種別	項目	対象者	組合補助金額	申請方法
生活習慣病予防健診		令和3年3月31日現在で 35歳以上 の被保険者及び被扶養者で、 特定健診項目を満たしている方 年1回限り	被保険者 被扶養者 費用の半額 (上限3,000円)	医療機関の請求書、領収書(保険診療は対象外)のコピー及び検査結果(コピー又はXMLデータ)を添えて健康保険組合へ補助金請求書を提出してください。 ※XMLデータ料金が発生する場合は健診費用と合わせて請求してください。 ※紙媒体で健診結果を提出いただく場合は、質問票(問診票)の提出が必要です。 【注意!!】空腹時血糖(食後3.5時間)が困難の場合、HbA1c検査を受診してください。受診されない場合は補助金の対象外となります。
短期人間ドック(一般ドック)		令和3年3月31日現在で 35歳以上 の被保険者及び被扶養者 年1回限り	日帰りドック 費用の半額 (上限15,000円) 一泊ドック 費用の半額 (上限25,000円)	医療機関の領収書(保険診療のものは対象外)のコピー及び検査結果(コピー又はXMLデータ)を添えて健康保険組合へ補助金請求書を提出してください。 ※XMLデータ料金が発生する場合は健診費用と合わせて請求してください。
大腸がん検診		令和3年3月31日現在で 40歳以上 の被保険者及び被扶養者	便潜血 費用の半額 (上限500円)	医療機関の領収書(保険診療のものは対象外となります)のコピーを添えて健康保険組合へ補助金請求書を提出してください。
胃がん検診	胃透視・内視鏡 費用の半額 (上限2,000円)			
肺がん検診	喀痰細胞診 費用の半額 (上限1,000円)			
前立腺がん検診	PSA 費用の半額 (上限1,000円)			
子宮がん検診		令和3年3月31日現在で 35歳以上 の被保険者及び被扶養者	細胞診 費用の半額 (上限1,500円)	
乳がん検診		令和3年3月31日現在で 40歳以上 の被保険者及び被扶養者	視触診・マンモグラフィー 乳房超音波 費用の半額 (上限2,000円)	
インフルエンザ予防接種		被保険者及び被扶養者 ≪10月～2月の間に予防接種した者に限る≫ 年1回限り	被保険者 被扶養者 費用の半額 (上限2,000円)	医療機関の領収書のコピーを添えて、事業所で取り纏めて健康保険組合へ補助金請求書を提出してください。 ※領収書は受診者1人1回の金額が明確にわかる領収書を医療機関で発行してもらってください。 ※費用の半額に端数が生じる場合は、端数を切捨てた額を請求してください。

1人1回の補助となりますので、年2回予防接種された方は、どちらか一方を選択いただき請求してください。
※合算しての請求はできませんので、ご注意ください!

※脳ドック・肺ドック・PET/CTドック等の特殊ドックや市町村の助成による各がん検診を受診された場合は、補助の対象となりません。

特定健診項目

診察	質問(問診)	○	代謝系	空腹時血糖	○	
	計測	身長		○	HbA1c	※食後3.5時間未満の測定ができない場合実施
		体重		○	随時血糖	やむを得ない場合は食後3.5時間以上可
		肥満度・標準体重		○	尿糖	○
		腹囲	○	尿・腎機能	尿蛋白	○
脂質	理学的所見(身体診察)	○	血液一般	ヘマトクリット値	医師の判断により実施	
	中性脂肪	○		血色素測定	医師の判断により実施	
肝機能	血圧	○		赤血球数	医師の判断により実施	
	HDLコレステロール	○	心機能	12誘導心電図	医師の判断により実施	
	LDLコレステロール	○	眼底検査		医師の判断により実施	
肝機能	AST(GOT)	○	血清クレアチニン		医師の判断により実施	
	ALT(GPT)	○	eGFR		医師の判断により実施	
	γ-GT(γ-GTP)	○				

※受診される当日は食事制限がありますので、受診日前に健診機関にお問い合わせください。

特定保健指導

健診結果と質問票に基づき、生活習慣病のリスクがある方には、『動機付け支援』『積極的支援』に階層化し、保健師等による保健指導を実施いたします。

特定保健指導実施方法については、以下の2通りの方法がありますので、是非ご利用いただき、生活習慣病のリスクの解消に努めていただきますようお願いいたします。

①個人面談型特定保健指導

保健師等と直接面談し、保健指導を実施していく方法。ただし、2回目以降の支援は、電話またはアプリにて支援を行います。

②遠隔型特定保健指導

スマートフォンを通じて保健師等と面談を行っていく方法。ただし、2回目以降の支援は、チャット形式で保健師が支援を行います。

(遠隔型保健指導を実施希望の方は、ご自身のスマートフォンにアプリを取得していただきます。)

※対象の方には、具体的な実施方法等について、随時お知らせします。

※最寄りの医療機関でも特定保健指導が受けられます。医療機関での特定保健指導をご希望の方は、当組合が発行する利用券が必要になりますので、申し出てください。

※特定保健指導を終了された方に、1,000円分のQUOカードを進呈します。

契約保養所

日本旅行及びかんぼの宿で予約・宿泊された方を限定に補助をいたします。加入員の皆さまの保養や疲労回復にご利用ください。当組合発行の証明書を提出していただくだけで、補助が受けられますので、改めて補助金の請求をしていただく必要はありません。

補助対象 及び 補助金額

年度内（令和2年4月1日～翌年3月31日）の利用日当日に資格を有する被保険者並びにご家族に対し、年度内1回（宿泊数に関わらず）に限り、大人（中学生以上）2,000円、小学生1,000円となります。（※小学生未満は補助の対象外です。）

申請方法

日本旅行及びかんぼの宿にて予約完了した段階で当組合へ連絡してください。当組合に連絡後、日本旅行またはかんぼの宿で提示いただく証明書を利用者宛へ送付いたします。

日本旅行及びかんぼの宿以外で利用された場合は、補助の対象となりませんのでご注意ください!!!

日帰り保養施設

被保険者並びにご家族の皆さまの保養や疲労回復、健康増進の一助として、下記の施設と割引契約を結んでいます。利用券は当組合で用意しておりますので、日帰り保養施設利用申込書に利用者負担金を添えて、事業所単位でお申し込みください。（利用者負担金を振込の場合は、後日利用券を郵送します。）

※利用券に有効期限がある場合がありますので、詳細は当組合までお問い合わせください。

契約施設名	一般料金	利用者負担金	備考
熊野の郷 ●鳴尾浜温泉 熊野の郷 西宮市鳴尾浜1-1-3 TEL: 0798-44-4126	880円 (中学生以上平日) 990円 (中学生以上休日)	400円 中学生以上(全曜日)	※入浴のみ ※小人一般料金410円(土・日・祝日473円) 【店頭販売のみ】 ※別途入湯税75円がかかります。
万葉倶楽部 神戸市中央区東川崎町1-8-1 (神戸ハーバーランド) TEL: 078-371-4126	2,530円 (中学生以上全曜日) 1,265円 (小学生全曜日) 990円 (幼児3歳～全曜日)	1,200円 (中学生以上全曜日) 500円 (小学生全曜日) 400円 (幼児3歳～全曜日)	有効期限：あり
HATなぎさの湯 神戸市中央区臨浜海岸通1-3-1 TEL: 078-231-4126	820円 中学生以上(平日) 920円 中学生以上(土・日・祝)	400円 中学生以上(全曜日)	※入浴のみ ※小人(小学生以下)一般料金400円、 幼児(3歳から)250円【店頭販売のみ】 有効期限：あり
有馬温泉 金の湯 神戸市北区有馬町833 TEL: 078-904-0680	650円 中学生以上(全曜日)	350円 中学生以上(全曜日)	※入浴のみ ※小学生340円、幼児無料
有馬温泉 銀の湯 神戸市北区有馬町1039-1 TEL: 078-904-0256	550円 中学生以上(全曜日)	300円 中学生以上(全曜日)	※入浴のみ ※小学生290円 幼児無料6歳以上
有馬温泉 太閤の湯 神戸市北区有馬町池の尻292-2 TEL: 078-904-3117	2,400円 (平日) 2,600円 (土・日・祝・特定日)	1,300円 中学生以上(全曜日)	※入浴のみ ※子ども(小学生)1,200円(平日) 1,300円(土・日・祝・特定日) 幼児(3歳から5歳)400円(平日) 500円(土・日・祝・特定日) 【店頭販売のみ】 有効期限：あり
加古川天然温泉 ぶくぶくの湯 加古川市加古川町南備後字松葉315-1 TEL: 079-456-2614	550円 中学生以上(平日) 650円 中学生以上(土・日・祝)	350円 中学生以上(全曜日)	※子ども 平日 一般料金350円、 土・日・祝日400円【店頭販売のみ】 有効期限：あり

人間ドック等個別契約健診機関

下記の健診機関で人間ドック等を受診されますと、組合補助金額を差し引いた料金で受診できます。なお、健診コースや料金については、健診機関または当組合までお問い合わせください。

健診機関名	住所	電話番号
特定医療法人中央会尼崎中央病院健診センター	尼崎市潮江1丁目12番1号	(06)6499-3045(代表)
一般社団法人西宮市医師会	西宮市染殿町8-3	(0798)26-9497
社会医療法人神鋼記念会神鋼記念病院附属 新神戸ドック健診クリニック	神戸市中央区熊内町7-6-1	(078)261-6736(ドック受付)
独立行政法人地域医療機能推進機構 神戸中央病院	【本院】神戸市北区惣山町2丁目1番1号	(078)594-8622
	【ハーバーランド健康管理クリニック】 神戸市中央区東川崎町1-5-7 (神戸情報文化ビル カルメニ17階)	※予約は本院でしてください (078)594-8622
サニーピアクリニック	神戸市中央区波止場町3番12号	(078)331-6141(代表)
公益財団法人兵庫県健康財団	神戸市兵庫区荒田町2丁目1-12	(078)579-3400
公益財団法人兵庫県予防医学協会	【健診センター】 神戸市灘区岩屋北町1-8-1	(078)855-2730
	【健康ライフプラザ】 神戸市兵庫区駅南通5丁目1番2-300号	(078)652-5207
公益財団法人加古川総合保健センター	加古川市加古川町篠原町103-3	(079)429-2923
一般社団法人姫路市医師会診療所	姫路市西今宿3丁目7番21号	(079)295-3322(ドック健診)
医療法人社団汐咲会井野病院	姫路市大塩町汐咲1丁目27番地	(079)254-6852(ドック健診)
一般財団法人京都工場保健会	【宇治支所】 京都府京都市中京区西ノ京北壺井町67番地 西大路太子道西入	(0774)48-1270(代表) 0120-823-053(予約専用)
	【神戸健診クリニック】 神戸市中央区元町通2丁目8番14号 オルタンシアビル7階	0120-995-757(問い合わせ先) 0120-292-430(予約専用)
	【姫路健診クリニック】 姫路市飾磨区恵美酒293-5	0120-505-575(予約専用)
医療法人社団協友会 船橋総合病院	千葉県船橋市北本町1-13-1	(047)425-1153(健康管理課)

体 育 奨 励

姫路市的形的形潮干狩場及びたつの市新舞子海岸「潮干狩り休憩所かもめ」と利用契約を結びました。被保険者並びにご家族の皆さままで楽しい時間を過ごしてください。

潮干狩り休憩所

「形的形潮干狩場」

開設期間：令和2年4月1日（水）から6月30日（火）
姫路市の形的町形的1718 電話番号：0120-559-939

	一般料金	利用者負担	申 込 方 法
大人（中学生以上）	1,400円	900円	潮干狩り場利用券申込書に利用者負担金を添えて、事業所単位でお申し込みください。（利用者負担金を振込の場合は、後日利用券を郵送します。）
小人（4歳～小学生）	800円	500円	

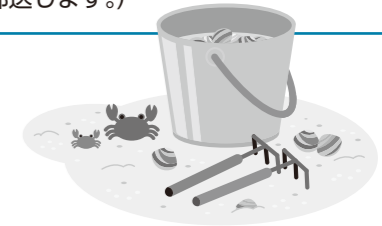
※駐車場有。ただし、駐車料金要（1台：500円）
※電車をご利用の方は、山陽電車・大塩駅前より送迎車が出ています。1名からでも送迎可能。
通常は、連絡しなくても電車の到着時刻に合わせて、送迎車が待機していますが、平日のご利用の場合は、連絡していただく送迎可能です。
※事前に貝のばらまき状況を電話で確認のうえ、来場されたほうがより楽しめます。
※利用券の払い戻しはできませんので、ご注意ください。

「かもめ」

開設期間：令和2年4月18日（土）から6月28日（日）
（ただし、4月23日～25日、5月7日～9日、21日～23日、6月5日～7日、19日～21日の15日間は除きます。）
たつの市御津町新舞子海岸 電話番号：(079) 322-0028

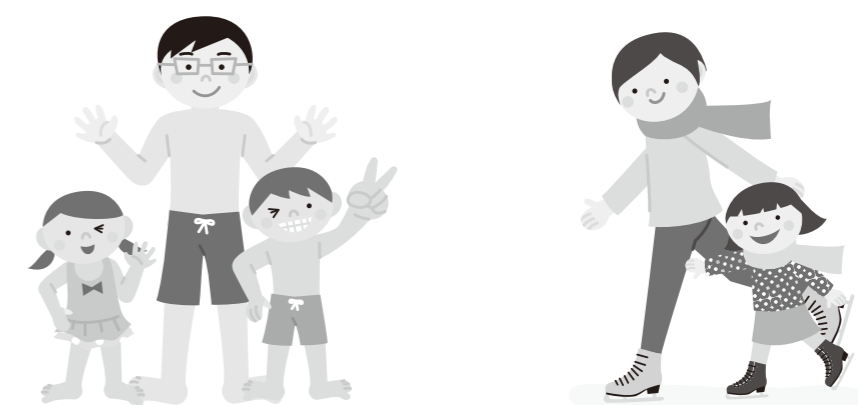
	一般料金	利用者負担	申 込 方 法
大人（中学生以上）	1,600円	900円	潮干狩り休憩所利用券申込書に利用者負担金を添えて、事業所単位でお申し込みください。（利用者負担金を振込の場合は、後日利用券を郵送します。）
小人（3歳～小学生）	1,000円	500円	

※事前に貝のばらまき状況を電話で確認のうえ、来場されたほうがより楽しめます。
※利用券の払い戻しはできませんので、ご注意ください。
※駐車場有。ただし、駐車料金要（1台：500円）



夏期プール・冬期アイススケート

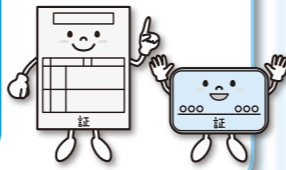
施設と利用契約を結び利用していただくよう準備を進めています。詳しくはホームページに掲載しますのでご確認ください。



健保組合からの お願い

適正受診にご協力を！

適切で効率的に上手に受診する「適正受診」で、医療費や家計負担を抑えることができます。適正受診のポイントを押さえておきましょう。



① は「い」受診はやめましょう！

医師は計画に基づき治療を進めています。途中で病院を変えたり治療はかかりやり直し。同じ病気で複数の医療機関を転々と受診する「はい」受診は控えましょう。



② 時間外・夜間・休日の安易な受診は控えましょう！

夜間や休日に受診しようとするときは、翌朝や平日の時間内にかかりつけ医で受診できないか一度考えてみましょう。（夜間・休日加算がかかります。）夜間・休日にかかりつけ医に開いている医療機関は、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。



時間外…午前8時前と18時以降
夜間・早朝…18時～8時
休日…日・祝・年末年始

③ かかりつけ医を持ちましょう！

かかりつけ医は、気になる症状について気軽に相談できるホームドクターの役割があります。継続的にかかることで、**体質や病歴、生活習慣、健康状態などを把握し、適切な治療やアドバイスが得られます。**また、必要に応じて専門病院や専門医などを紹介してもらうこともできます。

④ 救急車は正しく利用しましょう！

軽症で緊急性が低い救急車の利用が増えること、本来に必要なときに到着が遅れて命を救えなくなってしまうかもしれません。**必要とときだけ救急車を呼びましょう。**



タバコの煙には約5,300種類の化学物質が含まれます。発がん性があると分かっているものだけでも約70種類あり、家族や友人、職場の同僚など周囲の人たちにも、被害が及びます。

「受動喫煙」を 防いで健康を守るよう

受動喫煙対策が強化されました
2018年7月、改正健康増進法が成立し、「望まない受動喫煙」をなくすためのルールが定められました。学校や病院、行政機関などでは、2019年7月から敷地内禁煙が実施されており、2020年4月1日からは、レストランや居酒屋などでも原則禁煙となります。

施行の流れ

- 2019年1/24～ 屋外で喫煙する際の配慮義務
- 2019年7/1～ 学校・病院・児童福祉施設、行政機関は原則敷地内禁煙（一部施行）
- 2020年4/1～ 飲食店も原則屋内禁煙（全面施行）

ポイント

学校・児童福祉施設、病院・診療所、行政機関の庁舎、バス・タクシー・航空機などでは

- 禁煙（敷地内禁煙）

事務所、工場、ホテル・旅館、飲食店、旅客運送事業船舶、鉄道、国会、裁判所などでは

- 多くの施設において屋内が原則禁煙
- 20歳未満の人は喫煙エリアへの立ち入り禁止
- 屋内での喫煙には基準を満たした喫煙室の設置が必要
- 施設に喫煙室がある場合、標識の掲示を義務付け

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要件に「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。

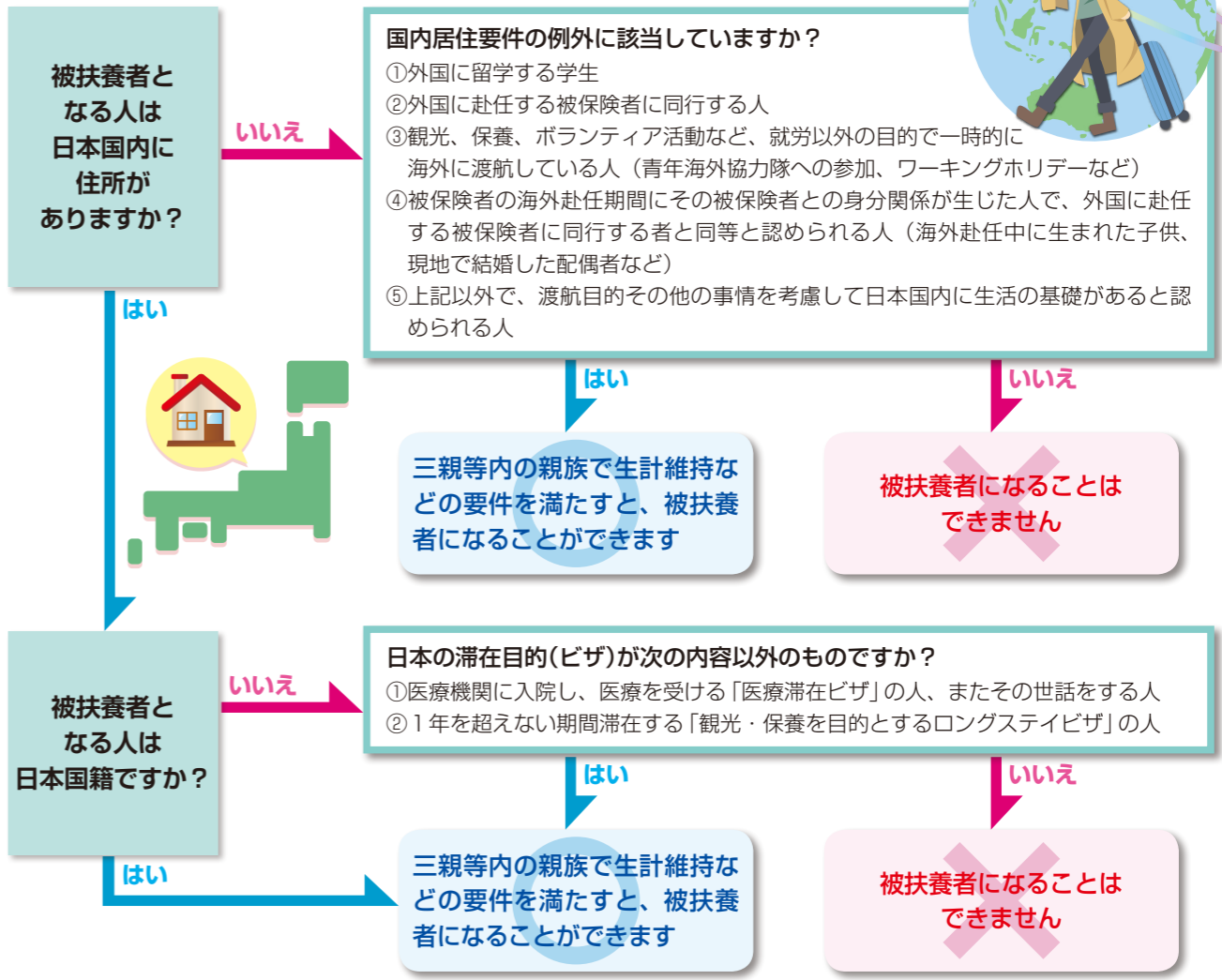
国内居住の例外となる場合

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ります。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、被扶養者にはなりません。

国内居住要件の例外チャート



健康保険の手続き

早わかり

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。

扶養から外す手続きは5日以内

被扶養者の要件を満たさなくなったとしても、扶養を外す手続きは自動的に処理されません。5日以内に自分(事業主)に届け出て会社(事業主)が健保組合に扶養を外す手続きをします。

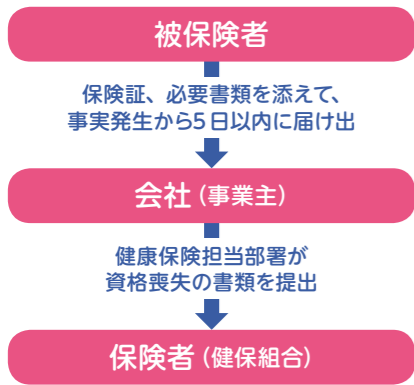
その場合、被扶養者ではなくなった日から、それまで使っていた保険証が使えなくなるので注意が必要です。

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、後に返還していただくこととなります。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



歯の健康は体の健康につながります

定期的に歯科健診を受けましょう

歯医者さんでは、歯科健診や歯科相談を行っています。また、虫歯や歯周病予防のための治療も行っています。歯周病をそのままにしておくと「歯周病菌」が血流に乗って全身を巡り、さまざまな病気を発症・悪化させることが分かっています。

当組合では日本歯科衛生協会と契約をし、事業所巡回歯科健診及びファミリー歯科健診を実施しています。

- 事業所巡回歯科健診
…くわしくは当組合まで問い合せてください。
- ファミリー歯科健診
…日程は、決まり次第ご案内します。

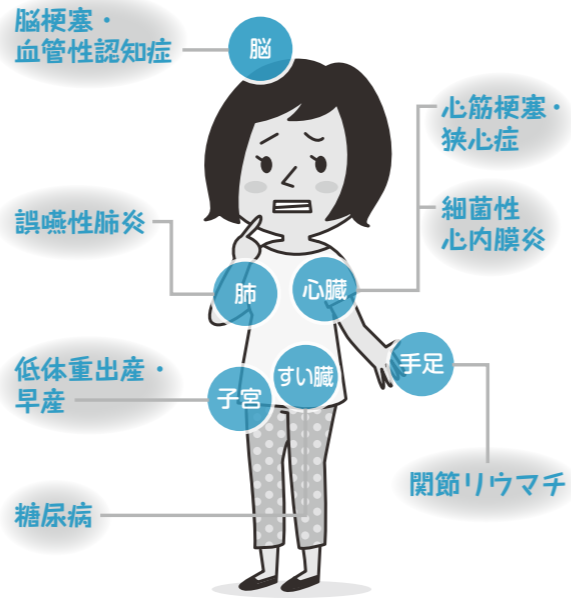


(対象者) 被保険者及び被扶養者
(健診費用) 兵庫県運輸業健康保険組合が全額負担

日本歯科衛生協会ではこんなことをします

- 1 口腔検査
- 2 歯の健康相談及び保健指導
- 3 専門的口腔清掃(歯周清掃)
- 4 はみがき指導
- 5 幼児フッ素塗布(希望者)
- 6 歯垢染め

歯周病菌が全身に及ぼす影響



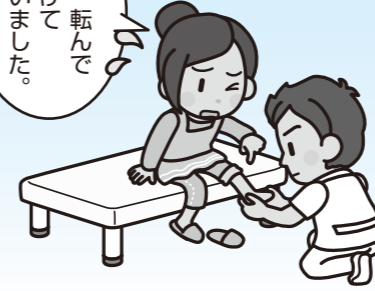
歯周病は、子供から高齢者まで関係がある病気なんです。



基本ルール
その1
負傷原因は
はつきり
正確に伝える

昨日、転んで
ぶつけて
しまいました。

施術を受ける前に負傷の原因をはつきりと正確に伝えましょう。負傷原因によっては、健康保険の対象にならないこともあります。事前に健康保険の対象になるかどうかを確認してください。



基本ルール
その2
原因不明の
痛みなどは
医師の診察を

原因が特定できない痛みや、長期間の施術にもかかわらず症状の改善がみられない場合などは、その原因を詳しく調べる必要があります。内科的な原因も考えられますので、検査設備が整った医療機関で医師の診察を受けましょう。

原因に心当たりが
ないの
ですが…

検査して
みましょう。



基本ルール
その3
療養費支給
申請書は
内容を
確認して
自筆で署名

健康保険の請求に使用する「療養費支給申請書」は、内容をよく確認して自筆で署名します。利き手の負傷など、やむを得ない理由がなければ代筆は認められません。住所欄には郵便番号と電話番号も忘れずに記入してください。

負傷原因、
部位、日数を
確認！

白紙に署名
しない



基本ルール
その4
領収証は
必ずもらって
保管しておく

受けた治療の記録になりますので、領収証を必ずもらって保管し、医療費通知と見比べて金額や日数に間違いがないか確認をしてください。領収証は大切に保管しておきましょう。

領収証も
ください。



整骨院・接骨院からの健康保険への請求件数や額が増加しています。請求のなかには健康保険の対象外の不適切なものが一部に見受けられます。健康保険の給付を賄う財源は皆さんの大切な保険料です。保険の適用となるかどうかは、痛みの原因により異なります。痛みの原因を柔道整復師に伝えて、健康保険の対象が否かを相談し、健康保険を利用する際には、しっかりと基本ルールを守りましょう。

“利用の際には” “基本ルール”をしっかりと守る！

※同一の負傷で同時期に整形外科の治療と柔道整復師の施術を並行して受けた場合、原則として柔道整復師の施術は保険の対象となりません。

治療内容についてお尋ねすることがあります

整骨院・接骨院で健康保険を利用した場合は、施術日や負傷部位、施術内容について文書や電話により確認させていただく場合があります。施術を受けたときの記録、領収証等を保管し、確認事項に対してご自身でご回答されるようお願いいたします。

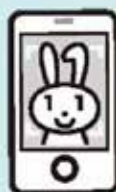
マイナンバーカードの申請って面倒じゃないの？



マイナンバーカードの申請はカンタン！

スマートフォン

- ①スマホで顔写真を撮影
- ②スマホで交付申請書の二次元バーコードを読み取る。
- ③申請用WEBサイトでメールアドレスを登録する。
- ④申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、**顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了。**



半分近くの人が
オンラインからの
申請なんだって！



パソコン

- ①カメラで顔写真を撮影。
- ②申請用WEBサイトでメールアドレスを登録。
- ③申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、**顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了。**

証明用写真機

- ①タッチパネルから「**個人番号カード申請**」を選択。
- ②撮影用の料金を投入して、交付申請書の**二次元バーコードをバーコードリーダーにかざす。**
- ③画面の案内にしたがって**必要事項を入力。**
- ④画面の案内にしたがって**顔写真を撮影して送信し、申請完了。**

郵便

交付申請書に必要事項を記入し、**6か月以内**に撮影した顔写真を張り付けて郵送し、申請完了。

スマホでの申請がおすすめ！
カードの仕上がりが早いんだよ！



ポイントでお買い物ができる (2020年度実施予定!)

2021年3月(予定)からスタート!

申し込みはお早めに!

健康保険証として使えるようになる



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

0120-95-0178

マイナンバー

平日 9:30~20:00
土日祝 9:30~17:30

年末年始を除く

■一部のIP電話等で上記ダイヤルに繋がらない場合 (有料)
通知カード・マイナンバーカード

050-3818-1250

マイナンバー制度、マイナポータルのお問合せ

050-3816-9405

■英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語対応のフリーダイヤル

This telephone number is toll-free corresponding to English, Chinese, Korean, Spanish and Portuguese.

通知カード・マイナンバーカード

Inquiries about Notification Card and My Number Card

0120-0178-27

マイナンバー制度、マイナポータルのお問合せ

Inquiries about My Number System

0120-0178-26



マイナンバー
カードの申請
方法はこちら



<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>