

# 健保 だより

2019  
決算号

ご家庭にお持ち帰りになり、  
みなさまでご覧ください。



日鉄物産健康保険組合

平成  
30年度

# 決算のお知らせ

令和元年7月17日の組合会において、  
当健康保険組合の平成30年度決算が承認され、決定いたしました。

## 収入支出決算額

収入合計	26.2億円
支出合計	23.7億円
収入支出差引額	2.5億円

- 被保険者増加により、保険料収入、保険給付費ともに増加
- 高齢者医療制度への納付金の負担は依然として重く、保険料収入の4割以上に

### 納付金増加も黒字決算を維持

平成30年度は、新規加入事業所等による人員増により、保険料収入が増加しました。保険給付費の支出額も、人員増に加えて、医療技術の高度化や高額薬剤の登場等により増加しました。

また、高齢者医療制度への負担も依然として重く、皆様が納めた保険料の約43%に当たる約11億円を納付金として国に支出しました。今後高齢化等により納付金の負担は増加する見込みですが、当面は保険料を引き上げなくても収支バランスを確保できる見通しです。なお、健康保険組合連合会の令和元年度の予算早期集計では、健保組合全体で6割強の組合が経常赤字となつていきます。

### 特定健診等の保健事業は計画通りに実施

皆様の健康づくりをサポートする保健事業につきましましては、第3期特定健康診査実施計画および健診・レセプト分析による第2期データヘルス計画に基づき、計画通り実施いたしました。被扶養者の健診受診率も前年度に比べて増加し、6割近くのご家族が受診されていますが、当健康保険組合の基本方針である早期発見早期治療の観点からも、引き続き各種健康診断の受診率を引き上げていく必要があると考えております。

令和元年度も健診や禁煙サポート制度などの健康増進事業等を通じて皆様の健康づくりを支援してまいりますので、ぜひ積極的にご活用いただくとともに、健保組合の健全運営のため、適正受診等医療費の節減にご協力をお願いします。

## 収入

(単位: 億円)

科目	平成30年度 決算額	被保険者 1人当たり額(円)
健康保険収入	25.0	621,968
調整保険料収入	0.4	9,138
国庫補助金収入	0.5	13,064
財政調整事業交付金	0.3	8,168
雑収入	0	51
収入合計	26.2	652,389

## 支出

(単位: 億円)

科目	平成30年度 決算額	被保険者 1人当たり額(円)
事務費	0.5	13,430
保険給付費	11.3	280,794
法定給付費	11.0	272,527
付加給付費	0.3	8,267
納付金	10.9	269,792
前期高齢者納付金	5.0	123,062
後期高齢者支援金	5.8	145,094
その他	0.1	1,636
保健事業費	0.6	16,256
財政調整事業拠出金	0.4	9,114
その他	0	224
支出合計	23.7	589,609

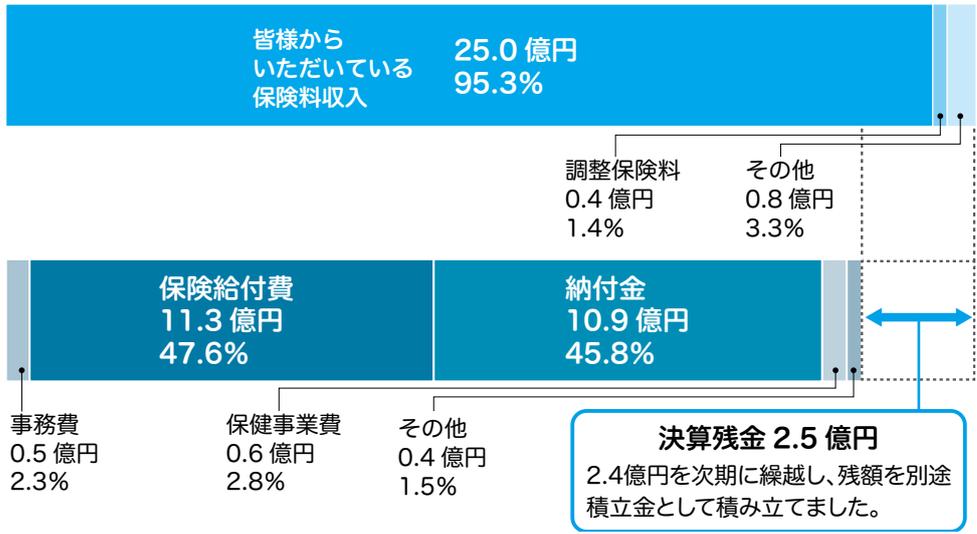


収支差引額  
2.5億円

## 平成30年度の決算をグラフでみると…

### 一般勘定

**収入**  
26.2億円



**支出**  
23.7億円

#### 主な収入

■健康保険収入  
被保険者の皆様と事業主から納めていただいた保険料です。被保険者増加と標準報酬月額アップにより、前年度比2.2億円増の25億円となりました。

■国庫補助金収入  
特定健診・特定保健指導の実施に要する費用などのために国から補助されるもので、前年度比0.4億円（45百万円）増の0.5億円でした。



#### 主な支出

■保険給付費  
皆様の医療費や各種給付金（出産、傷病等）のために支払った費用です。被保険者数と前期高齢者医療費の増加により、前年度比1.3億円増の11.3億円となりました。

■納付金  
高齢者医療制度等に拠出するための支出です。前年度比3.1億円増の10.9億円となりました。

■保健事業費  
皆様の健康づくりのためデータヘルス計画に基づき家族・歯科健診、特定健診、特定保健指導等、前年度比0.1億円（6百万円）増の0.6億円を支出しました。



### 介護勘定

健康保険組合は、国の代わりに介護保険料の徴収を行っています。

平成29年度から導入された総報酬割の影響により介護納付金が増加（前年度比900万円増）したものの、対象となる第2号被保険者（40～64歳）の人員増に伴う保険料収入増加（前年度比3,600万円増）などにより黒字決算となりました。

**収入**  
2億6,507万円



**支出**  
2億2,624万円



収入合計	2億6,507万円
支出合計	2億2,624万円
収入支出差引額	3,883万円

**決算残金 3,883万円**  
残金は、3,862万円を次期に繰越し、残額を法定準備金に繰り入れました。

監修

国際医療福祉大学医学部  
感染症学教授  
矢野 晴美

インフルエンザなどのウイルスが流行する季節。  
全てのウイルスにワクチンや抗ウイルス薬が  
あるわけではありません。  
いかにウイルス感染を予防するかが重要です。

# これから流行る

## 風疹ウイルス

**DATA** 発疹や発熱、リンパ節の腫れと  
いった症状のほか、関節痛な  
などを伴う場合も

脳炎などの重篤な合併症が発生するケース  
も見られる一方で、症状が全くでない人も多  
いです。妊娠初期の女性が感染すると、出  
生児に難聴や白内障など複数の病気が起こ  
る可能性が高まります。

### POINT

風疹の予防に最も有効なのはワクチンの接  
種です。1962年4月2日～1979年4月1日生  
まれの男性は、定期接種の対象となってい  
ます。詳しくはお住まいの市区町村へお問  
い合わせください。それ以外でも、**妊娠前の  
女性やその同居家族などでワクチンを接種  
していない方は、抗体検査や予防接種を換  
討してください。**

### ワクチンで健康寿命をのばそう

以下は、将来、皆さんが感染するリスクが高い  
とされる感染症です。自分はもちろん周囲の人  
の健康を守るためにもワクチンの予防接種を  
お勧めします。

- 肺炎球菌 (65歳時に接種)  
※65歳以上で接種したことがない方は、必ず1回接種ください
- 帯状疱疹 (50歳以上で接種)
- 破傷風・ジフテリア (10年に1度接種)  
※定期接種の対象ではなかった1967年以前生まれの方など、  
接種歴のない方は初回接種として3回接種が必要です

## RSウイルス

**DATA** 子どもが発症すると鼻水が出始  
め、発熱や咳、くしゃみなどが数  
日間続く

生後数週間～数ヶ月の乳幼児が感染すると  
重症化しやすく、細気管支炎や肺炎などを引  
き起こして死に至る危険があります。高齢者  
や抵抗力の下がった成人の場合も、ウイルス  
に感染し重症化することがあります。

### POINT

咳やくしゃみの飛沫、ウイルスの付着した手や  
おもちゃなどへの接触を介して感染します。持  
病のない大人が感染した場合は軽い風邪程度  
の症状が多く、感染に気づかずに身近な乳幼  
児に感染を広げてしまうリスクも。**手洗いを徹  
底し、咳エチケット (咳があるときにマスクを  
着用する) などの感染対策に努めましょう。**



海外へ行く前に  
ワクチンの接種を

渡航先での健康を守り、国内への持ち込みを防ぐためにも、  
旅行前は医療機関に相談を。麻疹、風疹、水ぼうそう、おた  
ふく風邪のワクチンは必須です。詳しくは厚生労働省検疫  
所FORTHホームページをご確認ください。

# 下半期 トレンド予測

# ウイルスはコレ!!!



ご存じですか？

風邪に  
抗生物質は  
効きません

ウイルス

生物の細胞に寄生しなければ消滅してしまふ

細菌

栄養源があれば自分で増殖できる微生物

抗生物質は細菌に対する薬。むやみに処方を求める方がいるようですが、ウイルスによって引き起こされる風邪やインフルエンザに抗生物質はまったく効果がありません。もし細菌の感染が疑われて抗生物質が処方された場合、症状が改善したと思って勝手に抗生物質を飲み残してしまうと、細菌が体内で薬剤の効かない耐性菌へ変化する恐れがあります。処方された薬は必ず最後まで飲みきりましょう。

## ノロウイルス

**DATA** 激しい下痢や腹痛、おう吐、微熱を引き起こす

高齢者や抵抗力の低下した方、子どもなどは下痢やおう吐によって脱水症状を引き起こしやすいです。またおう吐により誤嚥性肺炎の併発など重症化するリスクがあります。感染が疑われる場合は医療機関を受診ください。点滴等で脱水に対する対症療法などが行われます。

**POINT**

汚染の危険性が高いカキなどの二枚貝は、中心まで十分加熱して食べましょう。ノロウイルスに、アルコール消毒は効きません。流水で手を洗うことで汚れと共にウイルスを洗い流す効果があります。調理の前、食事の前、トイレの後、感染者の汚物処理後には必ず石けんで手を洗ってください。もし感染した場合は、市販の下痢止め薬は、原則控えましょう。

## インフルエンザウイルス

**DATA** 発熱、全身倦怠感、筋肉痛や関節痛などの激しい全身症状が現れる

特に子どもや高齢者、妊婦などは重篤化しやすいため、早めの医療機関受診をお勧めします。発症後48時間以内に抗ウイルス薬を使用できれば、症状の軽減が24時間程度早まることが期待できます。

**POINT**

帰宅後や食事前の手洗いでウイルスの持ち込みを防ぐと共に、室内の湿度を50~60%程度に保ちウイルスが活性化しにくい環境づくりに努めましょう。不織布マスクの着用はのどの乾燥防止にも役立ちます。感染の疑いがあるときは、周囲に感染を広げないためにも必ずマスクを着用し、手洗いや手指のアルコール消毒を励行してください。

健保組合ではインフルエンザ予防接種の費用補助を実施しています

インフルエンザの予防接種は、発症したときの重症化予防に有効です。毎年1回、インフルエンザが流行する12月前頃までには予防接種を受けるようにしてください。当健保組合では、被保険者を対象にインフルエンザ予防接種の費用補助を行っています。1人当たり3千円を上限に、各事業所を通じて実費補助しています。



# 歯の健康の常識の巻

情報は日々新しくなってゆくもの。

でも、少し前の情報をそのまま信じていませんか？

このシリーズでは健康に役立つ「新常識」をご紹介します。

監修

東京医科歯科大学大学院

健康推進歯学分野教授

川口陽子



昔

## 歯の健康は口の中だけの問題

口臭や見た目のことは気にしていたけど…



今

## 歯の健康はからだ全体に影響する

全身の健康のためにも普段の歯のケアがとても重要なんです!



# 口の中のトラブルが 全身で病気を引き起こす?!

「歯や口の健康は口の中だけの問題」ととらえている方もいるかもしれませんが、現在は歯や口の中の病気がからだ全体の健康状態に影響することが指摘されています。

特に注目されているのが、**歯周病と糖尿病の関係です**。糖尿病の人は免疫力が低下するため歯周病が悪化しやすく、また、歯周病があると糖尿病も悪化しやすいといわれています。それ以外にも歯周病菌が**動脈硬化や心筋梗塞、誤嚥性肺炎、早産・低体重児出産の原因の一つ**となることもわかってきました。さらに、歯周病が進んで歯が抜けてしまうと、**認知症のリスク**が高まります。また、肩こりや頭痛、顎関節症、腰痛などについても、実は歯に原因があったというケースが多く報告されています。

## 歯の健康を保つコツ → 毎日のケアと定期的な歯科健診がポイント

歯みがき

毎日正しいブラッシングで歯垢\*を除去する。歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを使うと便利。口をゆすぐときは歯みがき粉に含まれる**フッ素（歯の修復を助ける）**が流れないように、少量の水で軽くゆすぐ程度に。

\*歯垢(プラーク):歯の表面についた細菌や食べかすのかたまり

食生活

バランスのよい食事を規則正しくとるよう心がけ、だらだらと間食をしない(特に糖分のとりすぎに注意)。よく噛んで食べ、歯周病菌やむし歯菌が増えるのを抑える効果があるだ液をしっかり出すことも大切。

禁煙

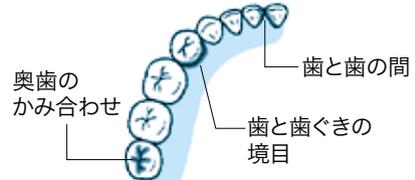
たばこは歯周病や口腔がんのリスクを高める。また、ニコチンの作用で歯ぐきが血行不良を起こし、歯科治療をしても治りが悪くなる。喫煙者は禁煙を。

みがき方のポイント



◀歯と歯ぐきの境目に約45度の角度で当て、細かく振動させるように動かす

▼みがき残しが多いところは念入りに



奥歯のかみ合わせ

歯と歯の間

歯と歯ぐきの境目

### 年1回は歯科健診を

歯のチェックだけではなく、みがき方の指導や自分ではとれない歯石も除去してもらえます。



### 歯みがきの常識にも変化が…

## 大切なのは回数よりも ていねいさ



ひと昔前には「毎食後3分以内に、3分間、1日3回歯をみがこう」という「3-3-3運動」が推進されていましたが、現在は時間ではなく、自分の歯・口の状態や生活スタイルにあったみがき方が推奨されるようになっていきます。

1日3回、毎食後に必ず歯をみがいたとしても、適当にみがくだけでは歯についた汚れは落としきれません。それよりは、1日1回でも十分に時間をかけて、ていねいにみがいたほうが効果的とされています。なお、寝ている間はだ液の分泌量が少なくなり、口の中の細菌が増えやすくなります。寝る前の歯みがきは特に念入りにおこないましょう。

# 接骨院・整骨院 などでは

## 健康保険を正しく使いましょう!



**使えないケースも結構ありますよ!**

**接骨院・整骨院などは病院ではありません**  
 接骨院・整骨院や、はり・きゅう、マッサージなどは、柔道整復師などが施術を行う施術所で、医師が治療を行う病院とは異なります。そのため、健康保険が適用される施術は、一部のものに限りられています。柔道整復師などで健康保険が使えますという案内が表示されていても、実際に合法的に使えるケースはごくわずかです。

会計検査院の調査によると、接骨院・整骨院からの適正な請求は多めに見積もっても2割と言われています。当健保組合でも、本来は健康保険が使えないにもかかわらず施術を受けていると思われるケースが散見されます。皆様に納めていただいている保険料を正しく使用するためにも、この特集の内容をご理解いただき適正に施術を受けていただきますよう、ご協力をお願いいたします。

### 接骨院・整骨院などのQ&A

**Q** マッサージ店で肩こりのマッサージを受けたところ、健康保険が使えるといわれました。本当ですか?

**A** 単なる肩こりには健康保険は使えません。全額自己負担です。健康保険が使えるといわれて施術を受けても、あとで使えないケースだとわかった場合、利用者に費用を請求させていただきます場合があります。間違った使い方をしないようにしましょう。

**Q** 病院で治療を受けていますが、接骨院などにも同時にかかることができますか?

**A** 病院で治療を受けている場合、同じケガや病気で接骨院・整骨院やはり・きゅうの施術を受けるときは、健康保険は使えません。マッサージについては、該当する症状で医師の同意がある場合は、健康保険を使って施術を受けることができます。

**Q** 数年前に治った箇所がまた痛み出したのですが、健康保険は使えますか?

**A** 接骨院・整骨院では、一度治った箇所が自然に痛み出したものには健康保険は使えません。また、脳疾患の後遺症などの慢性疾患にも健康保険は使えません。はり・きゅう、マッサージでは、該当する病気・症状の場合で医師の同意があれば、健康保険を使えます。

**Q** 健保組合から届いた「医療費のお知らせ」にある一部負担金と、接骨院の領収書の金額が異なるのですが?

**A** 利用者の希望で新しい包帯やサポーターを利用した場合などは、その費用に健康保険は適用されず、全額自己負担となります。そのようなケースに該当しないのに金額が異なる場合は、健保組合までご連絡ください。

**Q** 仕事に行く途中で転んで足を捻挫し、近くの接骨院に行きました。健康保険が使えますか?

**A** 通勤・帰宅途中(通常の経路による往復)や業務中のケガは、健康保険ではなく労災保険の対象となります。これは、病院・診療所の場合も同様です。詳しくは、会社の担当者の方、または労働基準監督署へお問い合わせください。

**Q** 交通事故にあつて打撲を負い、整骨院の施術を受けました。健康保険が使えますか?

**A** 交通事故やケンカなど、第三者の行為によってケガをした場合、健康保険を使って施術を受けることはできませんが、健保組合は後日、本来費用を負担すべき加害者に請求することになります。このようなときは、すみやかに健保組合までご連絡ください。

接骨院  
整骨院で

# 健康保険が**使える**ケース



接骨院・整骨院で健康保険が使えるのは次のような**ケガ**の場合のみです。



## 骨折・脱臼

※応急手当以外は医師の同意が必要。

## 打撲

ねんざ  
**捻挫** (肉ばなれを含む)

接骨院  
整骨院で

# 健康保険が**使えない**ケース

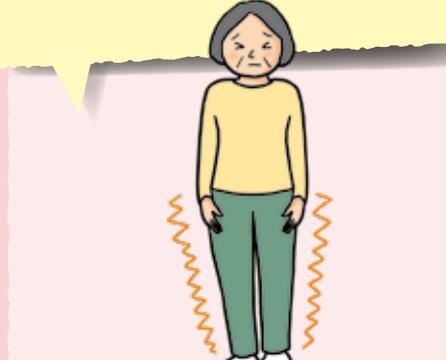


接骨院・整骨院では、次のようなケースの場合、健康保険を使って施術を受けることはできません。  
**全額自己負担**になります。

日常生活の疲れなどからくる肩こり・腰痛



病気による痛みやしびれ  
(脳疾患の後遺症・神経痛・ヘルニアなど)



スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛



加齢による体の不具合  
(ケガによるものでない)



過去のケガによる痛み



症状の改善が見られない長期の施術



**病院と両方では使えません!**

病院や診療所などで治療を受けている場合、接骨院・整骨院で健康保険を使って同じケガの施術を受けることはできません。

など

# 療養費支給申請書はよく確認してからサインしましょう

## 「療養費支給申請書」のチェックポイント

- ◆ 接骨院・整骨院などで健康保険を使う場合は、施術内容を記した「療養費支給申請書」を健保組合に提出する必要があります。
- ◆ 接骨院・整骨院では、利用者は申請書に委任のサインをし、接骨院・整骨院が健保組合に提出します。はり・きゅう、マッサージでは、利用者自身が健保組合に提出します。
- ◆ 申請書に書かれた内容をよく見て、間違いがないことを確認してからサインするようにしましょう。

※記入例は接骨院・整骨院(柔道整復師)の様式です。はり・きゅう、マッサージの様式は異なりますが、記載内容やチェックポイントはほぼ同じですので参考にしてください。

1 負傷原因・負傷部位・負傷日などを確認してください

2 施術を受けた日数や施術日を確認してください

3 窓口で支払った金額と合っているか確認してください

4 申請書に記載されている内容をよく確認して、自分で署名してください

(様式第5号) 令和 年 月 日

柔道整復施術療養費支給申請書

記号・番号 01 無病種別コード

保険者番号

公費負担者番号 1 公費負担国庫の受給者番号① 2 公費負担国庫の受給者番号②

氏名 健康 太郎 住所 〒000-0000

生年月日 1992年5月1日

負傷部位	負傷年月日	初療年月日	施術開始年月日	施術終了年月日	実日数	給付	種別
(1) 右膝部打撲	1・5・10	1・5・10	1・5・10	1・5・17	2	治療	中・転医
(2) 右足首ねん挫	1・5・10	1・5・10	1・5・10	1・5・17	2	治療	中・転医
(3)	.	.	.	.	.	治療	中・転医
(4)	.	.	.	.	.	治療	中・転医
(5)	.	.	.	.	.	治療	中・転医

請求日 10 11 17

合計 0000円

一部負担金 0000円

請求金額

申請書に記入された内容をよく確認して、自分で署名してください

令和 1年 5月 17日

接骨院

健康 太郎

★原則として白紙の申請書にはサインしないようにしましょう。  
**注意!** ★利き手の負傷などで患者が自分で署名できないときだけ、柔道整復師が代理記入できますが、その場合は患者の押印が必要です。

## 健康保険を正しく使いましょう!

- ◆ 健康保険は皆さまからの貴重な保険料でまかなわれています。健康保険が使えないケース(P9参照)では、健康保険を使わないようにしましょう。
- ◆ 接骨院・整骨院などで健康保険が使えるといわれて施術を受けても、あとで使えないケースであることがわかった場合、利用者に費用を請求させていただく場合もあります。
- ◆ 接骨院・整骨院などで健康保険が使えるケース・使えないケースをよく理解し、間違った使い方をしないよう注意してください。

## 健保組合から施術内容についてお問い合わせする場合があります

- ◆ 接骨院・整骨院などで健康保険を使った場合、費用請求の内容に間違いがないかを確認するため、利用者に施術内容について電話や文書でお問い合わせさせていただく場合があります。
- ◆ 問い合わせに回答できるよう、**施術の領収書を保管し、施術日や負傷部位、施術内容の記録を残しておくようにしてください。**
- ◆ 文書によるお問い合わせの場合は、必ずご自身で記入し、返送してください。



秋は運動に  
最適な季節!

運動効果を  
上げたい人へ

# 効果の上がる ウォーキングに チャレンジ!!

ウォーキングは脂肪燃焼効果だけではなく、心肺機能を高める、血糖値や血圧を下げる、ストレス解消になる、脳の老化や認知症を予防するなど、さまざまなメリットがあります。ただ、減量を目的とした場合、普通に歩くだけではなかなか効果が出ない場合があります。より効果を上げるためのウォーキング法をご紹介します。

※生活習慣病で治療を受けている人、関節や腰に不安がある人は医師に相談してください。

## POINT

### ウォーキングの 基本的なポイント

- 背すじをのばして、腕を大きく振る
- ふだんより歩幅をとり、大まかでサッサと歩く
- ウォーキングに適したシューズをはく
- 歩くめやすは1日20~30分から  
(こまめに分けて歩いても効果はある)
- 歩く時間は通勤や買い物などを利用する
- 歩く前後はストレッチを行う
- 水分補給を忘れずに
- 体調が悪いときは無理をしない

## 脂肪燃焼効果を高めるウォーキングのポイント

### 1 ウォーキング前に軽い筋トレをする

筋トレ後は一時的に代謝が上がりますが、代謝の高まった状態だと、脂肪がエネルギー源として使われやすくなります。また、筋肉運動を行うと脂肪の分解を促す物質が多く分泌されるので、よりウォーキングによる脂肪燃焼効果が高まることとなります。

#### 【筋トレの例】

##### お腹をへこませる

- ① からだを後ろに倒し、片足を少し浮かせる



足と上体を同時に動かす



- ② 浮かせたままの足を、息を吐きながら胸に引き寄せる  
そのまま、息を吸いながら①の姿勢に戻る。反対側の足も

##### 足腰の強化

- ① 息を吸いながらゆっくり腰を落とす

手をお腹と太ももではさみ、背筋をのばした状態

ひざの角度が90度くらいになるまで



- ② 息を吐きながらゆっくり腰を上げる

ひざを伸ばしきる手前で①の動作に戻る



### 2 歩き方を変える

より、負荷のかかる歩き方を試してみましょう。

- 手足の振りを大きくする、スピードアップする
- 階段は一段抜かしにする
- 水中ウォーキングにチャレンジする など

### 3 速歩+ゆっくり歩き

#### (インターバル・ウォーキング)

「速歩」と「ゆっくり歩き」を3分間ずつ交互にくり返す方法です。このように歩くと筋力と全身持久力を効率よく向上させることができます。速歩のめやすは少し息がはずみ、おしゃべりができるぐらいのスピードです。



※ゆっくり歩きでも、歩幅が狭くならないように

### ゆっくり行うのがポイント!

- 1つの動作に4秒かけるのが基本
- 最初は5回×3セットから。2種類で15分程度がめやす

# 被扶養者の 資格確認(検認) を行います

ご協力をお願いいたします!



被扶養者となっている方が引き続きその資格があるかどうかを確認する「検認」を実施いたします。対象の方については、事業所の健保ご担当者の方を経由して確認・手続書類の提出をしていただきます。皆様の貴重な保険料を大切に使うためにも、被扶養者の資格確認にご協力をよろしくお願いいたします。なお、**次のとおり添付書類が必要となります**。健保ご担当者におかれましては、被保険者から確認調書の提出をいただいた際には、記入漏れや添付書類の不備がないかのご確認をお願いいたします。

- 対象者** 平成15年4月1日以前に生まれた方
- 届出締切り** 令和元年11月8日(金)までに、事業主経由で当健保組合へ必着のこと  
(任意継続被保険者は直接、健保組合へ)
- 確認方法** 事業所の健保ご担当者から配付された**確認調書**に必要事項を詳細に記入して、次に該当する**添付書類**と一緒に提出

問合せ先 TEL 03-5412-5016

## 対象となる被扶養者は同居していますか?

はい

いいえ

- ・直近3ヶ月分の送金明細の写し
- ・令和元年度(平成30年度分)の課税・非課税証明書

## 対象となる被扶養者に収入はありますか?

はい

いいえ

令和元年度(平成30年度分)の課税・非課税証明書

- ・令和元年度(平成30年度分)の課税・非課税証明書
- ・直近の年金支給額決定通知書 など
- ・自営業の場合は、確定申告書、収支内訳書の写し

※主たる生計維持関係を判別するために追加資料を依頼する場合があります。

## 健康保険の扶養家族に加入するためには、「収入」確認が必要です。

「収入」と「所得」は違いますのでご注意ください。

### 「収入」とは

名称を問わず全ての収入であり、**所得税等が源泉控除される前の金額**です。

- パート、アルバイト等の給与収入
- 年金収入(障害年金・遺族年金等含む)
- 事業所得(農業、商業、漁業、林業など)
- 投資収入(株式、決算剰余配当金など)
- 利子収入(預金利子、有価証券等による利子収入)
- 不動産賃貸収入(土地、家屋など)
- 失業給付金
- 傷病手当金、出産手当金、休業補償給付
- 生活保護法による生活扶助料 など

### 「所得」とは

給与収入・年金収入等の「収入」から**所得税等が源泉控除された後の金額**です。

## 被扶養者の加入資格を失ったときは すみやかに届け出をしてください

被扶養者の条件(P14参照)を満たさなくなったときは、すみやか(5日以内)に健保組合へ届け出てください。

こんなときは  
届け出を

- 被扶養者が就職した
- 被扶養者が結婚して相手の扶養に入った
- 別居になった  
(配偶者の親など同居が条件の被扶養者の場合)
- 離婚した
- 被扶養者が死亡した



- 被扶養者の収入が  
年収130万円  
(60歳以上や障害者は180万円)  
以上に増えた
- 仕送りをやめた、仕送り額が  
被扶養者の年収より少なくなった
- 被扶養者がパート等の勤め  
先の健康保険の被保険者となった



ご家族であれば、だれでも被扶養者になれるわけではありません。

健保組合に被扶養者として加入できるのは、14ページの条件を満たす方に限られます。



※「加入資格があります」となったご家族でも、健保組合が収入や生活実態を総合的に判断し、資格が認められない場合があります。

**\*1 生計を維持とは?**

主として、あなたの収入によりその家族の日常生活が成り立っていることを意味し、その人の生計費の半分以上をあなたが継続的に担っている状態のことをいいます。あなたに家族の生計を維持するだけの収入がなく、扶養能力がないと判断される場合は、被扶養者として認定されないことがあります。

夫婦が共働きで子どもなどを扶養している場合は、原則として年間収入の多い方(年間収入が同程度の場合は主として生計を維持する方)の被扶養者になります。

**\*2 同居とは?**

同じ家に一緒に住んでいることをいい、二世帯住宅や同一

敷地内別居の場合は該当しません。

**\*3 年間収入とは?**

収入が一定の期間に限られるものであっても、年間の収入に換算します。年間収入130万円(60歳以上または障害者は180万円)とは、月額で108,334円(150,000円)、日額で3,612円(5,000円)に相当します。

収入には、年金、雇用保険の失業給付、出産手当金、傷病手当金、不動産収入、自営収入、農業収入、利子収入などが含まれます。

**\*4 仕送りについて**

生計費の手渡しは認められません。送金明細の写しにより仕送りの事実を確認します。

# 被 扶 養 者 の 条 件

- 1 主として被保険者の収入で生計を維持されている75歳未満の方（後期高齢者医療制度の被保険者とならない方）
- 2 対象となる家族範囲（3親等内親族表における範囲）

被保険者と同居でも別居でもよい人
① 配偶者（双方に戸籍上の配偶者がない内縁関係も含む）
② 子（養子を含む）、孫
③ 兄、姉、弟、妹
④ 父母など直系尊属

被保険者と同居が条件の人
① 左枠以外の3親等内の親族
② 配偶者（内縁も）の父母および子

### 3 被扶養者となるための収入条件

年間収入が130万円未満  
(60歳以上または障害者は180万円未満)

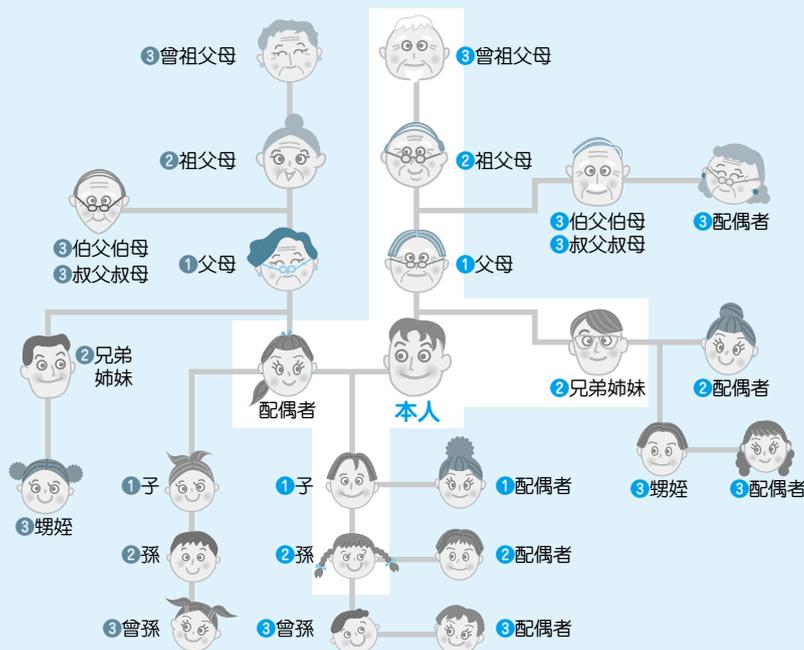
および +

同居の場合、被保険者の収入の  
2分の1未満であること

または +

別居の場合、被保険者の仕送りが  
その親族の年間収入を上回ること

### ● 被扶養者になれる人の範囲（3親等内の親族）



・ 数字は親等級を表します。 ・ 枠外の人とは同居が条件となります。

## 被扶養者の 加入手続き

家族を被扶養者とするには、会社を経由して健保組合へ「被扶養者（異動）届」に必要な書類（住民票や所得証明書など）を添えて提出し、被扶養者として認定される必要があります。任意継続被保険者の方は、健保組合に直接提出してください。

## 加入資格を 失ったときの 手続き

「被扶養者（異動）届」に「健康保険被保険者証」を添えて、会社を経由して健保組合に提出します。任意継続被保険者の方は、健保組合に直接提出してください。また、加入資格を失う被扶養者が「高齢受給者証」や「限度額適用認定証」をお持ちの場合は、併せて提出してください。

### 加入資格喪失後は保険証を使用しないでください

加入資格を失った後は、健保組合の被保険者証を使用しないでください。健保組合の加入員の医療費は、原則として、本人負担分（2割、3割）以外の保険給付分（8割、7割）は健保組合が負担しています。加入員でない方の医療費を支払うことはできませんので、被扶養者の条件をはずれた人が、当健保組合の保険証を使って診察を受けた場合は、資格を失った時点までさかのぼり、かかった医療費（窓口で本人が支払った額以外）を返納していただきます。

### 加入資格のない被扶養者がいると 健保財政に悪影響があります

- 皆様からお預かりした保険料をムダに使うこととなります  
本来支払う必要のない給付を行うことになり、財源である保険料のムダ使いとなってしまいます。
- 高齢者医療制度へ拠出する納付金額が増えます  
納付金の額は、被扶養者を含めた健保組合の加入人数のもとに決められるため、資格のない人が加入していると納付金額が増えてしまいます。

かんたん!



# 体調改善

# ストレッチ

ストレッチは準備運動としてだけでなく、健康づくりや体調改善にも役立ちます。仕事や家事の合間などにストレッチを取り入れて、日々の習慣にしてみましょう。

監修 ● 日常ながら運動推進協会代表 **長野 茂**

## 肩こりに効く! 肩すぼめストレッチ

4秒×10セット

仕事に集中していると、肩に力が入ってしまい、肩こりの原因になります。ストレッチで肩、背中をリラックスさせましょう。

1  
イスに座り、お腹をへこませて背筋を伸ばします。肩をできるだけすぼめて、ゆっくり4秒かけて真上に上げます。



できるだけ首を縮めましょう

2  
肩を脱力させて、ストンと下ろしましょう。



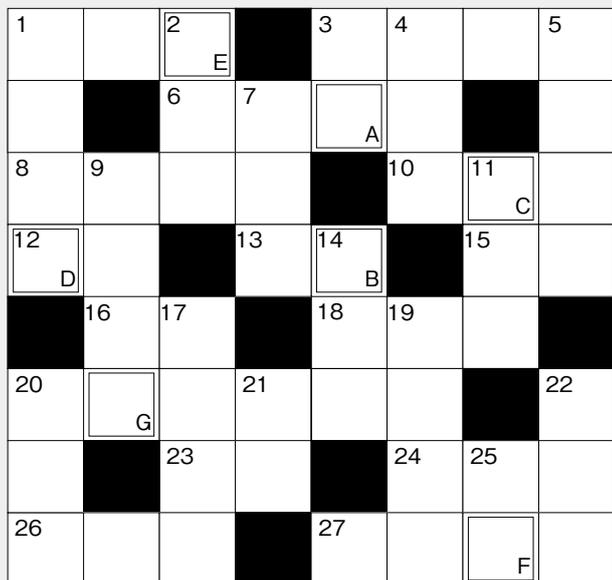
こんなときに

- デスクワーク
- エレベーター
- 信号待ち など

## 健康

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目に入力してください(1マスに1文字)。A~Gの7文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

## クロスワードパズル



答え

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

### タテのカギ

- 黄葉する街路樹。下にギンナン?
- この人に説法はおこがましい
- アサリを食べたら、ジャリッ
- 「潮」の訓読み。○○○汁
- おっと、相手に抱きつきパンチを逃れた!
- カラオケはハンド。漫才はスタンド
- 不足でカラダが、ナマる太る
- この花、枯れないけどホコリは付く
- 北海道で遭遇、巨大淡水魚
- 輪にしたヒモが、東京タワーに変身
- バエリアの黄色はこの植物
- たこ足配線の「足」って……
- ムツゴロウ、まみれてフォンデュ状態
- 山のテッペンに大きな口が!
- 滝の落下点にある器!?

### ヨコのカギ

- サーモンは鮭。サーディンは?
- 時間割で「数」
- 果物がつく県
- 出たー!ぬ〜べ〜、退治してー
- フロングスが○○○層を破壊?
- 悪いとアンラッキーでしょう
- 吸血鬼の胸に、ガツンと打ち込め
- 腹も身の○○。食べ過ぎにご用心
- 蹴破って突入!…しにくい外開き
- 鶏の頭に赤いピラピラ
- 原料は大豆。スポンジみたいな乾燥食品
- マグロに大中、小はなし
- お腹の上で貝割りとは、腹筋ゴ!
- 「無理」が通ってコレ引っ込む
- 新体操で二本持つ

ヒント 蓄積すると隠れ肥満に

# 自分の可能性を自分以上に 信じてくれる人がいる

学校の先生になりたかった

陸上をはじめたのは小学4年生のときから。でも学生の頃は、ずっと学校の先生になりたかったんです。陸上に出会わせてくれた小学校の先生をはじめ、出会った先生方がすごくのびのびと陸上をやらせてくれて、私もそついつぶつに陸上を伝えていける先生になりたいと、地元・広島から横浜の大学に進学しました。

大学4年のとき、全日本インカレで優勝できたのですが、日本選手権では4位でした。

た。そのときの上位の選手は実業団の選手で、「ああ、そついつ世界もあるんだ」とは思っていたんです。

そんな中、教育実習で訪れた学校の校長先生に「先生になりたいんです」と相談したところ、「先生になるのは、実業団で活躍してからも遅くない。むしろそついつ誰しもが経験できないことを経験した上でなつてくれたら嬉しい」と言っていたみたいです。それがすごく心に響いて。地元に戻りたいという気持ちもあつたので、広島に戻つて実業団へ進むことを決めました。



女子陸上競技選手(100mハードル)

**木村 文子**さん  
(エディオン)

五輪で痛感した世界の壁

2012年に出場したロンドン五輪は、自分にとつて初めての世界大会でした。自分自身の実力もなく、「本当に自分が出ていいんだろうか?」と思つているような状態でレースに臨んでしまい、思うようなレースができなかつた。当時は日本一にもなつたし、「私、結構強いかもしれない」と根拠のない自信があつたんです。それをあの場に立つてすべて打ち砕かれて、世界の壁の大きさを痛感できた。「自分はどつやつたら強くなれるんだろつ」と本気で考えるきつかけになりました。あの経験がなかつたら、今の自分はいないかも知れないですね。

ハードル競技というのは、リズムや自分の動きが乱されることでタイムに影響が出てしまふんですが、私はそれがあまりなくて、周りに影響されずに自分のことに集中できるんです。そこは選手としてひとつの長所なのかなと思います。

あと、私はすごく周りの人に恵まれていて、いろんな人に支えてもらつています。私以上に、私の可能性を信じてくださる人がたくさんいる。それも自分の強みだと思つています。

Profile ● きむら・あやこ



1988年、広島県広島市出身。小学4年のときに陸上競技に出会う。横浜国立大学に進み、教員を目指すかたわら、大学4年時には日本学生陸上競技選手権の100mハードルで優勝を飾るなど活躍。2011年、株式会社エディオンに入社。2012年にはロンドン五輪の日本代表に選出。2017年の世界陸上競技選手権(ロンドン)にて、日本人初となる女子100mハードルの準決勝進出を果たす。

世界選手権、そして五輪の決勝へ

食事で大事にしているのはバランス良く食べること。主菜だけ、副菜だけということはずらずに、なるべく品数を多く食べるように心がけています。ただ、あまりきつちり管理することはしていません。海外に行くこと、あるものを食べるしかないの、普段からルーティンを作つてしまつと向こうで困つてしまふ。今は広島で生活しているので、地元の食材を中心にバランスの良い食事を摂っています。

100mハードルの日本記録が13秒00というキリの良い数字で、その更新というのが注目していただいているんですが、私自身は2017年のロンドンの世界選手権で準決勝に進めたことで、12秒台の選手たちがどうやって戦つているか、こつて

いつの身をもちつて感じることができました。今は、世界の準決勝でどう戦つるか、そこを一番に見据えています。9月からドーハで行われる世界選手権、そして来年の東京五輪でしつかり準決勝を戦つて、その先の決勝の舞台に立ちたい。それが今の目標です。

(令和元年7月24日に取材しました)



写真提供：エディオン

photograph：遠藤直次