

「健康保険被扶養者現況届」ご提出のお願い

(任意継続被保険者は除く)

被扶養者認定の適正化のため、今年も例年どおり、家族を扶養しておられるみなさまに「健康保険被扶養者現況届」をお配りします。組合への提出期限は**平成30年11月30日(金)**ですので、それまでに事業所のご担当者までご提出をお願いします。

なお、今年の現況届は記載事項を確認するための**添付書類が必要**となりますので、下記に該当する方はあわせてご提出をお願いします。

▶ アルバイト・パート等の方

収入の確認できる書類
(給与明細直近3カ月分の写し・源泉徴収票等)

▶ 年金受給者

年金額の確認できる書類(年金通知決定書・支給額変更通知書・国民年金厚生年金保険年金証書・振込通知書等)

▶ 自営業の方 確定申告の収支内訳書

▶ 別居されている方(単身赴任者は除く)

仕送りが確認できる書類(銀行振込控への写し・現金書留控への写し等)

※その他、必要に応じて確認書類の提出をお願いすることがあります。
※詳細については、後日、事業主様を通じてご案内します。

たとえば、次の場合、被扶養者の資格からはずれます

就職・他の健保組合に加入した

- 被扶養者が就職し、就職先の健康保険の被保険者になった。
- 短時間で働く被扶養者が、パート先で被保険者になった※。

※ パート先で被保険者になる場合

平成28年10月から、短時間で働く方(学生を除くパート・アルバイト等)が社会保険の加入対象となりました。下記すべてに該当する場合は勤め先の健康保険の被保険者となります。

- ・ 雇用期間が1年以上見込まれる
- ・ 1週間の所定労働時間が20時間以上
- ・ 月の所定内賃金が88,000円以上
- ・ 勤め先の従業員数が501人以上
(平成29年4月から500人以下でも労使合意により適用拡大が可能となりました)

収入額が変わった

- 被扶養者の年収が130万円※以上見込まれることになった、または被保険者の収入の1/2以上になった。
- ※60歳以上または障害年金受給者は年収180万円以上(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)。
- 共働き夫婦が子どもを共同で扶養する場合、被扶養者を扶養する被保険者の収入が配偶者より少なくなった(原則として年間収入が多いほうの被扶養者になる)。

仕送りをやめた・少なくした

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたときや仕送り額が被扶養者の収入を下回った。

失業給付金を受給した

- 被扶養者が基本手当日額3,612円(60歳以上は5,000円)以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。

75歳になった

- 被扶養者が75歳※になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。
- ※65~74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。

別居した

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族※が、被保険者と別居した。
- ※被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族(三親等内)は同居でなければ被扶養者として認定されません。

※削除する事由に該当した方を「被扶養者異動届」で削除する際には、必ず保険証を添付してください。削除後に医療機関で受診された場合は、組合から医療費の返還請求をすることがあります。

毎年、被扶養者の確認をする理由

- ① 二重加入を防ぎ、健康保険料を適切に使うため
- ② 後期高齢者支援金・前期高齢者納付金等を適切に支払うため

後期高齢者支援金・前期高齢者納付金等(高齢者の医療費等の支払いに充てるために国に納めるお金)の額を決める計算の元になる人数には、健康保険の被保険者だけでなく被扶養者の人数も含まれています。本来は削除されているべき方が認定されたままになっていると、必要以上の支援金や納付金を納めなければならなくなります。組合の負担が増えるということは、ひいては事業主や被保険者が納める保険料が増えるということになります。

削除に事由に該当した方は、すみやかに「被扶養者異動届」で削除していただきますようお願いします。

算定基礎届の事務処理が完了し、 標準報酬月額が決定しました



各事業所ご担当者のみなさまのご協力を得て、算定基礎届の事務を完了し、標準報酬月額が決定しました。ここに誌面をお借りして、厚くお礼申し上げます。

算定基礎届とは？

4月・5月・6月に支払われる給与を、毎年7月に会社から届け出してもらうもので、保険料や給付金支払いの計算の基礎となる標準報酬月額を決定し、9月1日から翌年8月31日まで使われます。保険料は、9月分から新しい標準報酬月額で計算した金額が控除されることとなります。

ただし、昇給・降級等で給与が大幅に変わった月（変動月）以後3カ月の平均額に基づく標準報酬月額と従来の標準報酬月額と比べて2等級以上の差が生じたときは、変動月以後4カ月目から標準報酬月額が改定されます。

(例)

4月に昇給、4月・5月・6月の平均額に基づく標準報酬月額と従来の標準報酬月額と比べて2等級以上の差が生じた

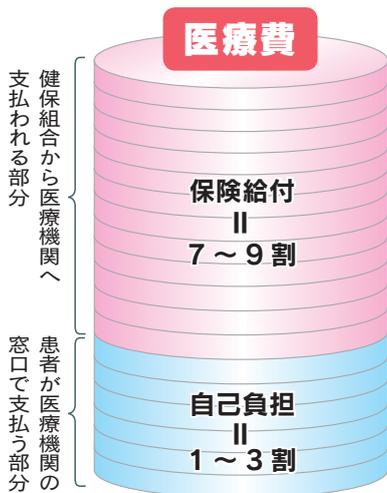
⇒7月1日から改定された標準報酬月額を基に保険給付が行われ、保険料も7月分から新しい標準報酬月額で計算し控除

お問い合わせ先：適用課 ☎06-6941-5004 神戸支部 ☎078-221-6100 京都支部 ☎075-801-2905

平成30年7月 事業状況 保険給付1人あたり額には、前期高齢者納付金等を含む

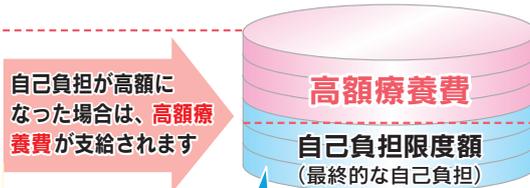
		大 阪	神 戸	京 都	合 計
事 業 所 数	(件)	629	93	72	794
被 保 険 者 数 (人)	男	58,248	7,826	4,979	71,053
	女	25,361	2,901	2,308	30,570
	計	83,609	10,727	7,287	101,623
平 均 報 酬 月 額 (円)	男	412,617	412,347	362,690	409,089
	女	271,154	271,042	229,074	267,966
	計	369,707	374,133	320,370	366,636
保 険 給 付 1 人 あ た り 額 (円)		40,820	43,932	43,033	41,307
扶 養 率		0.87	0.94	0.80	0.87

「高額療養費」があるから安心です!



高額な医療費がかかる場合でも、みなさまの自己負担には上限がありますのでご安心ください。
収入に応じて、月ごとの「自己負担限度額」が定められています。

※ 高額療養費は個人で診療別、医療機関別、入院外来別の計算となります。



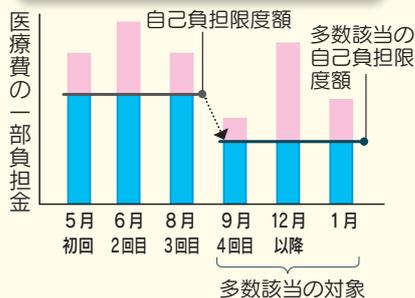
●自己負担限度額 (70歳未満の方) 70歳以上の高齢者は別に限度額が定められています

所得区分	自己負担限度額(月ごと)	多数該当の場合 *下記(★)参照
ア 標準報酬月額83万円以上の方	252,600円+(医療費-842,000円)×1%	140,100円
イ 標準報酬月額53万円~79万円の方	167,400円+(医療費-558,000円)×1%	93,000円
ウ 標準報酬月額28万円~50万円の方	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	44,400円
エ 標準報酬月額26万円以下の方	57,600円	44,400円
オ 非課税者等	35,400円	24,600円

「多数該当」(★)でさらに軽減

同一世帯内で、直近の12カ月以内に高額療養費が3回以上支給されていた場合は、4回目から限度額が引き下げられます。

多数該当の場合の高額療養費(例)



「世帯合算」もできます

1人の一部負担金だけでは高額療養費の支給対象とならない場合でも、被保険者・被扶養者の同一月分を合算して、自己負担限度額を超えた場合は、高額療養費の支給を受けることができます。

(合算できるのは個人別、診療月別、入院外来別で一定以上の負担があったもののみです。)



■当組合においては、被保険者のみ一部負担還元金の制度があります。

算出方法	所得区分	一部負担還元金
	ア 標準報酬月額83万円以上の方	窓口負担額-高額療養費-80,000円
	イ 標準報酬月額53万円~79万円の方	窓口負担額-高額療養費-50,000円
	ウ 標準報酬月額28万円~50万円の方	窓口負担額-高額療養費-30,000円
	エ 標準報酬月額26万円以下の方	窓口負担額-高額療養費-20,000円
	オ 非課税者等	窓口負担額-高額療養費-20,000円

※算出額が1,000円未満の場合は不支給。「世帯合算」はありません。

限度額適用認定証をご利用ください

<一時的な高額な費用負担をしなくて済みます>

● 限度額適用認定証とは？

高額療養費制度によって、医療費の自己負担分を支払ったうえで申請することにより、自己負担限度額を超えた金額が払い戻されます。とは言え、一時的に高額な費用を立て替えることになるため、経済的に大きな負担になります。

入院・外来診療ともに事前に組合に申請し、限度額適用認定証の交付を受けておけば、病院の窓口での支払いが高額療養費の自己負担限度額までで済みます。

対象となる機関は保険医療機関、保険薬局や指定訪問事業者にも適用されます。

● 限度額適用認定証の交付について

70歳未満の方の入院・外来診療について「限度額適用認定証」を医療機関の窓口で提示することで、支払額が高額療養費の自己負担限度額（前頁の表をご参考ください。）で済むようになります。

この制度を利用する際は、事前に組合へ「健康保険限度額適用認定証交付申請書」を提出していただく必要があります。（申請書は組合HPからダウンロードできます。）

平成30年10月発効分より有効期限を変更いたします。

9月に標準報酬月額の見直しがあることから「直近の8月末まで」として申請をお願いしておりましたが、交付時期によっては短期間で更新手続きが必要となることから、「開始月の初日から最長で1年間まで」の有効期限に変更いたします。

交付期間中に所得区分が変更となった場合、交付中の限度額適用認定証は使用できなくなりますので、お手元の限度額適用認定証をご返却いただきます。また、所得区分変更後も継続使用している場合、所得区分を変更した新たな限度額適用認定証の交付を受ける必要がありますので、再度ご申請いただきますようお願いいたします。

70歳以上 75歳未満の方の限度額適用認定証について

平成30年8月診療分から、70歳以上の方のうち、所得区分が現役並みの方は健康保険証、高齢受給者証、限度額適用認定証の3点を医療機関窓口で提示することで自己負担限度額までの支払いとなります。

所得区分等については当組合のホームページ・ライフシーン編の「70歳以上になったとき」の「自己負担限度額（70歳以上）（2018年8月～2019年7月）」をご覧ください。

http://www.daiyaku-kenpo.or.jp/lifescene/over_70years.html

日常生活からくる肩こりには
保険証は使えませんが…

デスクワークで
肩がこったから、
マッサージお願い

ルールを知って安心

整骨院・接骨院のかかり方



整骨院等では
健康保険が使えない場合があるの？



整骨院・接骨院で健康保険が使えるのは、

**外傷性が明らかなけがによる打撲、ねんざ、挫傷（肉離れなど）、
骨折※、脱臼※のみ！**

※骨折・脱臼は、応急処置を除き医師の同意が必要です。

病院と整骨院等の違い



病院などで診察を行う医師は、患者の不調に対し、問診、レントゲン撮影や血液検査などを行ったうえで、注射や薬、手術等による治療をします。

一方、整骨院等で施術を行う柔道整復師は、こうした検査や注射・投薬などの治療行為が認められていません。整骨院等で健康保険が適用されるのは、上記の症例に限定されています。そのほかの場合は、全額自己負担となります。

施術を受けてもなかなかよくなる時は、
どうすればいいの？



症状が改善しないときは、
整形外科など専門医を受診しましょう



健康保険が使えるケースを知っておくことはもちろんですが、長期間通っても症状が改善されないときは、医療機関を受診して詳しい検査を受けることも大切です。けがだと思いこみ整骨院に通っていたのに痛みがとれず、整形外科を訪れて検査を受けると、内臓疾患が原因であったことが発覚したケースなども報告されています。

その他の注意点

- 「療養費支給申請書」は、負傷名・日付・金額等を確認してから署名しましょう。白紙の申請書には署名をしないようにしましょう。
- 領収書は必ず受け取り、大切に保管してください。
- 健康保険が使えないケースにもかかわらず、柔道整復師から健康保険が使えると説明を受けて施術を受けた場合は、後日、健康保険分の費用を請求されることがあります。

全額自己負担となるケース（一例です）

- 単なる肩こり、筋肉疲労
- 神経痛・リウマチ・五十肩などからくる痛み・こり
- 過去の交通事故等による後遺症
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 病院などで治療中の負傷

※ 工作中や通勤途上に起きた負傷は、健康保険ではなく、労災保険が適用されます

自分の健康のためにも、
整骨院等と病院の違いやルールをよく知っておかないとね！



ご家族（被扶養者）のみなさんも 年1回の健診は必ず受けましょう

被保険者のみなさまが元気に働けるのは、家族の健康があってこそ。とくに奥さまの健康は家庭環境をも左右します。適度な運動とバランスのとれた栄養、十分な睡眠など、健康維持を気遣っていらっしゃる方は多いと思いますが、忘れがちなのが年1回の健診。定期的に体の状態をチェックすることから健康的な毎日から始まります。

健診を受けるとメリットいっぱい

メリットその 1

病気を早期に見つけられる



メリットその 2

定期的に健康チェックができる



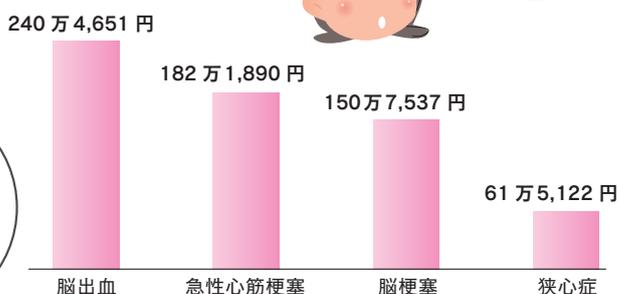
メリットその 3

将来の医療費が減らせる



高額療養費制度により患者負担は低減されますが、健保組合の負担は大きくなります

〔入院医療費の平均〕



(全日本病院協会・1入院当たりの医療費の平均・2017年7～9月より)
※ グラフの金額は医療費の総額です。

そうね。今年も健診を受けようかな

10月は健康強調月間です

あなたの健康が次世代の財産に 健康強調月間

主催/健康保険組合連合会、同都道府県連合会、健康保険組合

快眠のススメ

睡眠不足は万病のもと…？

ある統計によると、現代人の睡眠時間は年々短くなってきているようです。

睡眠不足が続くと免疫力が低下し、かぜを引きやすくなるほか、生活リズムも乱れがちになり、さまざまな生活習慣病のリスクも高まると言われています。

たかが寝不足と甘く考えないで、よりよい生活習慣を身につけて健康を手に入れましょう。

カラダもアタマも休息が大切

最近、ぐっすり眠れていますか？

眠ることでしっかりアタマを休めるとストレスやイライラが解消されます。

集中力や判断力も高まるので仕事の効率もアップ。また、寝ている間に分泌される成長ホルモンには脂肪の燃焼を促したり、シミや肌あれを抑えるなどの美肌効果もあります。

今日からできる！快眠のための生活見直しポイント

寝る前

照明を暗めにしてリラックスタイム

白熱灯などの暗めの照明で音楽を聞いたり、香りを楽しんだり。ゆったりとした気分で眠くなるまで過ごしましょう。



ぬるめのお風呂に入る

38～40℃程度のぬるめのお湯に10～20分つかると、副交感神経が優位になり心身がリラックスするので眠りやすくなります。



寝床でスマホなどを見ない

スマートフォンの画面が発するブルーライトにより、眠気を促すホルモンの「メラトニン」の分泌が抑えられ、寝つきが悪くなります。

夜

アルコールはほどほどに

アルコールは寝つきを一時的によくしますが、中途覚醒が増えて眠りが浅くなり、熟睡感が得られなくなります。

夕食は寝る3～4時間前までに

消化器官が活動している状態で眠ってしまうと、睡眠が浅くなってしまいますので寝る直前の夕飯は避けましょう。



カフェインの摂取は控える

カフェインの覚醒作用は約3～5時間続くことも。コーヒー以外にも緑茶、紅茶、チョコレートにも含まれているので注意しましょう。



朝

毎日決まった時間に起きる

毎日の起床時間を一定にすれば、睡眠・覚醒のリズムが整えられ、スムーズに目覚めることができます。



朝起きたらカーテンを開けて日光を入れる

朝、太陽の光を浴びると、夜には「メラトニン」の原料である「セロトニン」が活性化し、質のよい睡眠が得られるようになります。



朝ごはんを食べる

朝食は脳のエネルギー源である「糖質」を補給。毎日決まった時間に食べることで体内時計のリズムを保つこともでき、夜の快眠につながります。

昼・夕方

活動的に過ごす

趣味を楽しんだり、友達や家族と会話をしたり、交感神経を働かせ活動的に過ごすことで生活にメリハリが生まれ、夜に副交感神経が優位になりぐっすり眠れます。



昼食後、短い昼寝をする

30分未満の軽い昼寝で脳がスッキリと覚醒。横になって寝るなど熟睡しないのがポイントです。

夕方に軽い運動をする

1つ前の駅で降りて歩いて帰るなど、軽く体を動かすことで体温が上がり、入眠がスムーズになります。



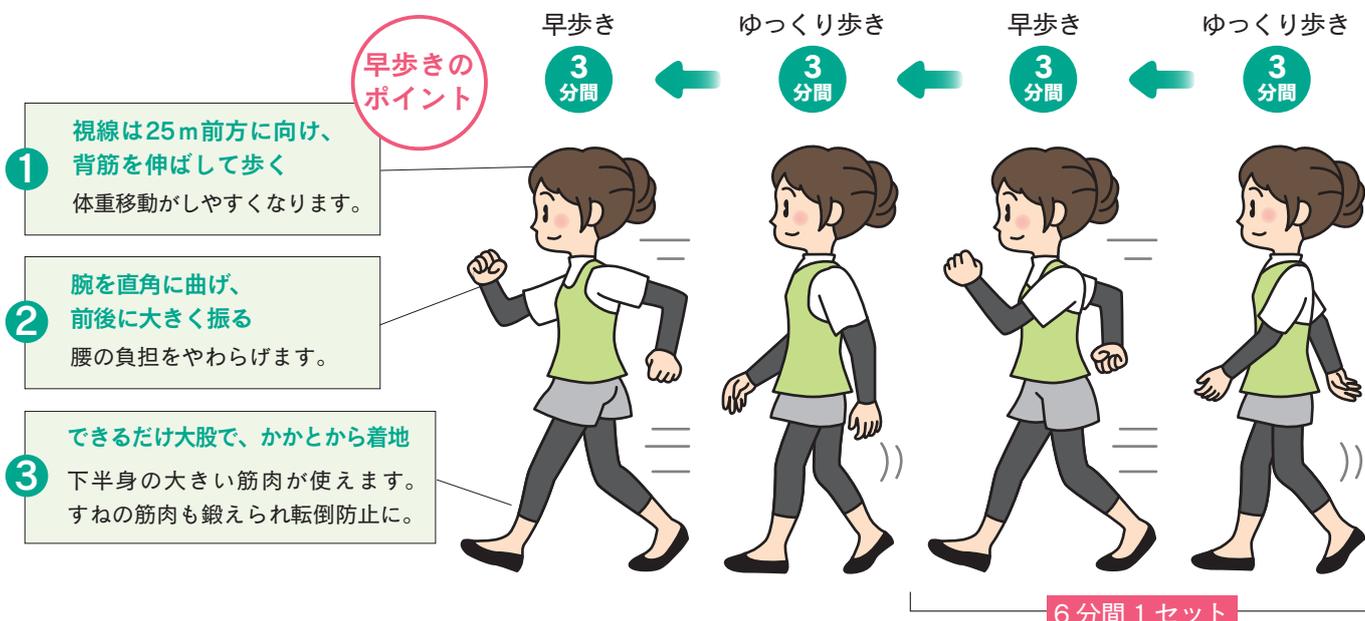
10歳若返る「インターバル速歩」とは？

普通に歩くよりも、もっと効果が高い「インターバル速歩」をご紹介します。
 続ければ10歳若返った体力が付き、さまざまな病気予防になって、健康寿命を延ばすことができます。

「ゆっくり歩き」と「早歩き」を3分ずつ交互に行うウォーキング法です

体力をつけるには、ややきつい運動を行う必要がありますが、単に早歩きだけを続けると息が切れたり、膝を痛めたりしがちです。

3分間の早歩きのあとに3分間のゆっくり歩きはさむと、無理なく続けることができます。しかも一定の速度で歩くより、効率よく体力が付きまます。



1日30分、週4回を目標にします

6分間を1セットと考えて、1日5セット、30分間を目標にしてください。これを週4回行います。通勤途中や買い物の行き帰りなどに分けて行っても、まとめて行ってもかまいません。週120分以上のインターバル速歩を続けると、効果が出てきます。

「早歩き」ってどのくらいのペース？

体力や年齢によって異なりますが、「ややきつい」と感じる程度で。少し息がはずみ、会話はできるくらいのペースが目安です。

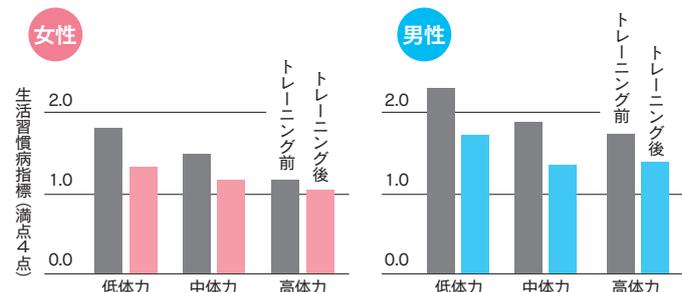
生活習慣病に効果あり！ 5カ月で変わります

中高年の男性198人と女性468人を対象に、5カ月間のインターバル速歩の効果を検証しました。すると、体力が低い人ほど生活習慣病指標が改善していました。体力に自信がない人ほど、生活習慣病予防につながります。自分なりのペースで始めてみることをおすすめします。

生活習慣病指標とは
(基準値を超えると1点ずつ加点)

- ① 高血圧
最高血圧 130mmHg 以上または最低血圧 85mmHg 以上
- ② 高血糖
空腹時血糖値 100mg/dL 以上
- ③ 肥満
BMI 25 以上
- ④ 脂質異常
中性脂肪 150mg/dL 以上またはHDL コレステロール 40mg/dL 以下

● 体力と生活習慣病指標との関係 (トレーニング前と後の比較)



Morikawa M et al. Br.J.Sports Med.45:216-224.2011 をもとに作成

平成30年度のインフルエンザ予防接種補助金について

本年度も下記の要領でインフルエンザ予防接種の補助金制度を実施しますのでご案内します。

●申請上の注意

補助金対象となる 予 防 接 種	平成30年10月1日から平成31年1月31日までの期間に受けたインフルエンザ予防接種
補 助 の 対 象 者	接種の日に、当健康保険組合の被保険者および被扶養者の資格があり、国内の医療機関等で接種を受けた方【海外での接種は対象外】
補 助 金 限 度 額	一人当たり1,500円（消費税込） 期間内に1回限り ※支払った額が補助金限度額に満たない場合は支払った額
申 請 方 法	インフルエンザ予防接種補助金申請書「事業所用（様式-1）」に連名簿と領収書（コピー可）を添付し、被保険者および被扶養者分を事業主が一括して請求してください。なお、任意継続の方は申請書「任意継続被保険者用（様式-2）」をご使用いただき、個人請求してください。 ※領収書には、接種を受けた方の氏名、日付、実施した医療機関等名称、接種に要した費用、および「インフルエンザ予防接種代」と記載してあること、以上のすべてが確認できることが必要です。 ※集団接種により、まとめて支払った場合は、領収書のほかに医療機関等が発行した明細書（各接種者氏名の記載があるもので、かつ発行元の名称が記載されているもの）を必ず添付してください。 ※申請用紙は健康保険組合ホームページからダウンロードできます。
そ の 他	○医師の判断等で2回以上接種した場合であっても1回の補助となります。1回目もしくは2回目以降のいずれかの接種分で申請してください。（合算しての申請はできません） ○他の制度（市区町村等）から補助を受けることができる場合はその制度が優先となります。 なお、他の制度から補助を受けた場合でも、自己負担が発生したときは補助の対象となります。
申 請 期 限	平成31年2月28日（木）
申請・問い合わせ先	●健康管理課 06-6941-6352 ●神戸支部 078-221-6100 ●京都支部 075-801-2905

※他の制度（公費）で受けられる方

【法律に基づき市区町村長が行う予防接種対象者】

予防接種法施行令により、「(1) 65歳以上の者および、(2) 60歳以上65歳未満であって、心臓、じん臓若しくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有するものとして厚生労働省令に定めるもの」が、インフルエンザ予防接種を行う対象者になります。（お住まいの市区町村にお問い合わせください）

流行前に知っておきたい 予防接種に関する Q & A

Q 昨年、予防接種を受けたのにかかってしまいました…
予防接種を受ける必要はありますか？

A インフルエンザを発症すると、なかには重症化し、肺炎や脳症等の合併症が現れ、入院したり死亡したりする場合があります。予防接種は、ウイルスが体の中に入る「感染」を完全に防ぐことはできませんが、「重症化」の予防に大きな効果があるのです。



Q 昨年受けたので、
今年は受けなくてよいですか？

A 予防接種の効果が継続するのは約5カ月間です。また、ワクチンはそのシーズンに流行すると予測されたウイルスの型で製造されるため、今冬のインフルエンザ予防には今年の予防接種が必要です。



●発行所 大阪薬業健康保険組合 大阪市中央区内平野町3丁目2番5号 ☎06(6941)5001
大阪薬業企業年金基金 大阪市中央区内平野町3丁目2番5号 ☎06(6945)1021