

けんぽだより

2019 秋 号 Vol.274

立て替え払いをするとき

- 「健康保険被扶養者現況届」ご提出のお願い
- 令和2年度 健康保険料・介護保険料の保険料率について
- 立て替え払いをするとき
- 工作中・通勤中のけがや病気に健康保険は使えません
- 大阪薬業保健センターのX線機器が新しくなりました
- 10月は「健康強調月間」です
- 正しく楽しく！ウォーキングをはじめましょう！
- 各地で開催のウォーキングに参加してみましょう！
- どんなことをするの？特定保健指導
- 薬業福祉共済会だより
- 令和元年度のインフルエンザ予防接種補助金について

「けんぽだより」はホームページでもご覧いただけます！

ホームページトップ画面の「けんぽだより」をクリックしてください！

▶ けんぽだより

クリック

「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**令和元年11月29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。

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。

● 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。

削除の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。

～ 介護保険料率が変わります ～

令和2年度 健康保険料・介護保険料の 保険料率について

健康保険料率 93/1000（変更なし） 介護保険料率 15.0/1000 → 19.0/1000

一般の被保険者は、令和2年3月分保険料から、任意継続被保険者は、令和2年4月分保険料から適用されます。

変更後		
	健康保険料率	介護保険料率
事業主	46.5/1000	9.5/1000
被保険者	46.5/1000	9.5/1000
合計	93.0/1000	19.0/1000

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ってもらうもので、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になります。

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

令和元年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)	626	92	71	789
被保険者数(人)	男	57,076	7,823	5,004	69,903
	女	24,927	2,957	2,371	30,255
	計	82,003	10,780	7,375	100,158
平均報酬月額(円)	男	412,316	413,160	362,388	408,836
	女	273,386	275,253	230,401	270,200
	計	370,084	375,332	319,955	366,958
保険給付1人あたり額(円)		42,584	41,629	43,377	42,540
扶 養 率		0.85	0.92	0.78	0.85

立て替え払いをするとき

療養費が支給されます

療養費として払い戻し

旅先で急病になったり、けがをして近くの病院にかつぎこまれたりした場合などで保険証をもっていないときは、とりあえず医療費の全額を自分で支払い、あとで健康保険組合に申請をして、払い戻しを受けることになります。このような給付を療養費といいます。

ただしこの場合、支払った費用のすべてが給付対象になるとは限りません。療養費の支給を受けられるのは、健康保険で認められている治療方法と料金に基づいて算定した額になります。

療養費を請求するときは領収書および診療報酬明細書が必要です。必ずもらってください。

海外で受診したとき

海外に滞在中や旅行中に病気やけがをした場合、健康保険で受診できますが、この場合も療養費として後日払い戻しを受けることになります。

ただし、治療内容のレベルや治療費は国ごとに異なりますので、実際に払い戻される額は、支払った費用のすべてではなく、海外の病院で発行された診療内容明細書と領収明細書に基づいて、国内の健康保険で定めた治療費を基準に算定した額となります。診療内容明細書と領収明細書については、当組合の書式にご記入いただきますようお願いします。

なお、療養の目的で海外に出向き、療養を受けた場合は支給対象になりません。



立て替え払いをするとき

● 払い戻される額 : 療養の給付の範囲内または基準料金の7割（義務教育就学前は8割）

医療の内容	必要な添付書類
やむを得ず保険指定医以外の医療機関にかかったとき 保険証を提出できなかったとき	・ 領収書・診療報酬明細書
海外で受診したとき	・ 診療内容明細書、領収明細書 ・ パスポート（または航空券等海外に渡航した事実が確認できる種類）の写し ・ 海外の医療機関に照会を行うことの同意書 ・ 署名・押印欄
コルセット・ギプス・義眼代	・ 領収書・保険医の同意書 （靴型装具は当該装具の写真も添付）
はり・きゅう・マッサージ代	・ 領収書・保険医の同意書
四肢のリンパ浮腫治療のために弾性着衣等を購入したとき	・ 領収書・保険医の装具指示書
9歳未満の小児弱視等の治療で眼鏡や コンタクトレンズを作成したとき	・ 領収書・医師の作成指示書等の写し ・ （患者の）検査結果
スティーヴンス・ジョンソン症候群および中毒性表皮壊死 症の眼後遺症により、輪部支持型角膜形状異常眼用コンタ クトレンズを購入したとき	・ 領収書・保険医の作成指示書等の写し（備考として疾病 名が記載された処方せんの写し等支給対象となる疾病の ため指示したことが確認できるもの）

Q 立て替えた医療費が払い戻されない場合がありますか？

A 療養費として払い戻されるのは、旅先などでやむを得ない事情で保険証を提示できなかったり、医師の指示で治療用装具を作製した場合などです。やむを得ない事情が認められない場合や健康保険が使用できない内容の医療費は払い戻すことはできません。

健康保険が使用できない主なケース

- 病気とみなされない単なる疲労
- 業務上・通勤途上の病気やけが（労災保険の給付対象。6ページ参照）
- 美容のための整形手術
- 予防注射や予防内服
- 健康診断、生活習慣病検査、人間ドック
- 正常な妊娠・出産
- 経済的理由による人工妊娠中絶 など

Q 立て替え払いをした場合の療養費はいつまで申請できますか？

A 治療を受け、立て替え払いをした翌日から2年を経過すると、時効により申請できなくなります。また、治療用装具についても、装具代金を支払った日の翌日から2年以内が申請期限となります。
自分で申請しなければ払い戻しを受けられませんので、すみやかに申請してください。

仕事中・通勤中のけがや病気に健康保険は使えません

どんなときも健保組合の保険証を使って受診できると思っていませんか？

実は、仕事中・通勤中のけがや病気は「**労災保険（労働者災害補償保険）**」の適用となり、健康保険は使えないのです。

「健康保険」と「労災保険」の違いは？

健康保険



業務外のけがや病気が対象です。医療費は一部自己負担（2～3割）となります。

労災保険



仕事中・通勤中のけがや病気が対象です。原則として**自己負担はありません**。

こんなときは**労災保険**で受診してください

仕事が原因でけがや病気がなったとき（業務災害）

仕事中のほか、移動中や出張中などにけがをした場合も労災保険の適用となります。また、仕事との因果関係がはっきりしている病気も対象になります。

※ 合理的な通勤経路でない場合や、仕事・通勤との因果関係が認められない場合などは、労災保険ではなく健康保険が適用となる場合があります。詳しくは労働基準監督署へお問い合わせください。

通勤中にけがや病気がなったとき（通勤災害）

労災保険の適用となります。なお、帰宅中に夕食の買い物をしたり医療機関へ寄ったりしても、通常の経路に戻った後は通勤と認められます。

労災保険での受診のながれ

1

まずは**労災指定医療機関***を探して受診してください（緊急時や近くにないときは指定外でも）。

2

保険証は使わず、窓口で初診時に「**労災です**」と伝えてください。必要書類（事業主の証明が必要）に記入して提出することになります。原則として**医療費の自己負担はありません**。



3

後日、労災保険から医療機関へ医療費が支払われます。

* 労災指定医療機関は、右下のホームページで検索できます。

* 労災指定外の医療機関で受診した場合は、健保組合の保険証は使わず、窓口で初診時に「**労災です**」と伝え、医療費はいったん全額自己負担してください。ご自身で労働基準監督署に必要書類を提出し、還付金を請求することになります。

Q

通勤中のけがなのに、間違って保険証を使って受診してしまったときは、どうすればいいですか？

A

すみやかに**医療機関、健保組合、職場の担当者に連絡**してください。ご自身で労災保険への変更手続きを行う必要があります。労災保険に関する手続きの詳細は、労働基準監督署へお問い合わせいただくか、右記のホームページをご覧ください。

労災保険に関する詳細は**コチラ**

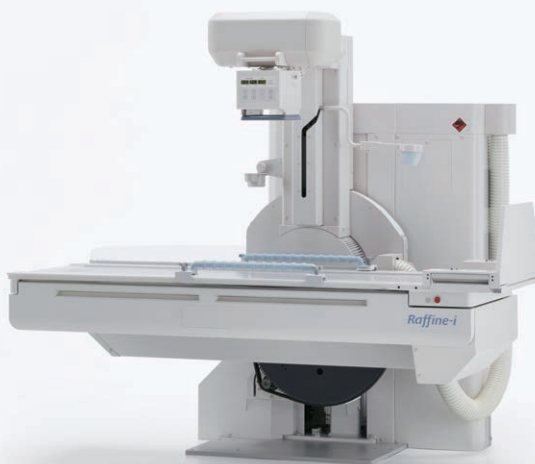
公益財団法人 労災保険情報センター
<http://www.rousai-ric.or.jp/>

大阪薬業保健センターの

X線機器が新しくなりました

胃部X線および胸部X線機器を最新機器にリニューアル

身体への負担が軽減し、
画像精度もさらに
高くなりました。



多くのみなさまのご利用をお待ちしております。

10月は「健康強調月間」です

令和元年度のテーマ

「なりたい自分に向かって、
いまから始める健康生活」



健康強調月間は、生活習慣病予防月間です。
日頃の生活習慣を見直す絶好の機会です。

- バランスのよい食事をとっていますか？
- ウォーキングなどの運動習慣はありますか？
- 睡眠時間は十分ですか？
- 節酒・禁煙はできていますか？

今さら遅い…と思わないでください。改善の一手はまだあります。
気づいたときから始めることが大切です。健康づくりに遅すぎることはありません。

この10月、自分の健康を見直して、なりたい自分になってみませんか？

健康強調月間PRポスター

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

正しく楽しく！

指導・監修 ウォーキングインストラクター 君塚正道

ウォーキングをはじめましょう！

なんとなく歩く一歩と、体の動きを意識して歩く一歩では、体への影響はまったく異なります。通勤や買い物などで毎日歩くのですから、体に負担をかけずに気持ちよく歩ける“正しい歩き方”を身につけましょう。

基本の立ち姿勢を覚えよう！

正しい姿勢



- ①その場で軽くジャンプして肩の力を抜く。
- ②骨盤を立てせ、太もも（とくにひざ上）の緊張を取る。

横から見たときに、くるぶし・ひざ・腰・肩・耳が、一直線になるイメージで立ちます。

悪い姿勢



猫背

★スマホ使用の影響でなりやすい姿勢！

背中が丸まり、首が前に出て腰が落ちています。



反り腰

★ハイヒールをはく女性に多い姿勢！

よい姿勢をつくろうと胸を張りすぎて、腰が反っています。

駅で電車を待つときなど、こんな姿勢になっていませんか？

正しい歩き方をマスターしよう！

腕振りと連動して上半身は軽くひねる

腕振りは前ではなく後ろに引く意識で

着地した脚にすばやく上体を乗せる

ポイント②

歩幅は無理に広げない

大腿で歩くと、着地のときにひざが曲がりやすくなり、ひざに負担がかかります。無理に歩幅を広げる必要はありません。

NG!

ガニ股や内股にならないよう、つま先とひざがしらを進行方向に向かってまっすぐ向ける

歩幅は肩幅くらいで十分

自然なかかと着地

ポイント①

二軸歩行で安定感アップ

モデルウォークのような一軸歩行はバランスを崩しやすくなります。足をまっすぐ前に出す二軸歩行にすると、安定して歩くことができます。

GOOD!

ウォーキングを楽しむコツ

お気に入りのコースを見つけてみよう！

ウォーキングの目的が、ただ運動することだけになると、だんだんと面倒になってしまいます。そこで、緑の多い公園や、お気に入りのお店がある街など、歩いていて自分の気分が上がるコースを見つけてみましょう。

また、毎日同じコースでは飽きてしまうので、その日の気分に合わせて選べるようにいくつかコースを用意しておくと、より楽しく続けられます。



● 2019年 ウォーキング行事予定表（一部抜粋） ●

どんなことするの？ 特定保健指導



特定保健指導の対象になった方は、生活習慣改善に取り組むチャンスです！
特定保健指導にかかる費用は、全額当組合が負担いたしますので、安心してご利用いただけます。(当組合と契約している健診機関・委託業者に限ります)

令和元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に対する補助事業を実施いたします。

■申請上の注意

補助金対象となる 予 防 接 種	令和元年10月1日から令和2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	一人あたり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より一括申請してください。（任意継続被保険者の方は個人申請してください） ※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、内訳に「インフルエンザ予防接種代」の記載が必要になりますので必ずご確認ください。 ※集団接種により、事業所がまとめて費用をお支払いされた場合は、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。 ※領収書の返却はいたしませんので、他の届出等に必要な場合はあらかじめコピーをお取りください。 ※申請用紙は当組合ホームページからもダウンロードできますのでご利用ください。
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	令和2年3月2日（月）
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）

どんな症状が出たら インフルエンザ？

インフルエンザに感染すると、38℃以上の高熱が出て、せきやのどの痛み、全身の倦怠感などの症状を伴います。とくに、高齢者や子ども、妊婦、持病のある方は注意が必要です。右記の症状が見られる場合は、すぐに病院を受診してください。

なぜとインフルエンザの違い

なぜ	インフルエンザ
鼻水やのどの痛みなど局所症状 一年を通してかかることがある	38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、倦怠感や関節の痛みなどの全身症状 1月～2月が流行のピークただし、4月～5月まで散発的に流行することもある

大阪薬業健康保険組合のホームページもご活用ください。
各種手続き方法を調べたり、届出用紙のダウンロードができます。



<http://www.daiyaku-kenpo.or.jp>

大阪薬業健保

検索



●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