

岩谷産業健康保険組合

けんぽニュース

2019.4

No. **125**

ご家庭に持ち帰ってみなさんでお読みください



- ケガ ●病気
- 悩み ●育児
- 介護

などのご相談は

ファミリー健康相談 メンタルヘルスカウンセリング

専用ダイヤル 携帯電話もOK!

0120-929049

○ 医師や各分野のエキスパートがご相談にお応えします ○

相談料・通話料無料
プライバシー保護を
厳守いたします

2019年度

予算と事業計画

健康保険

予算総額 12億5,957万3千円 (1人あたり851,638円)

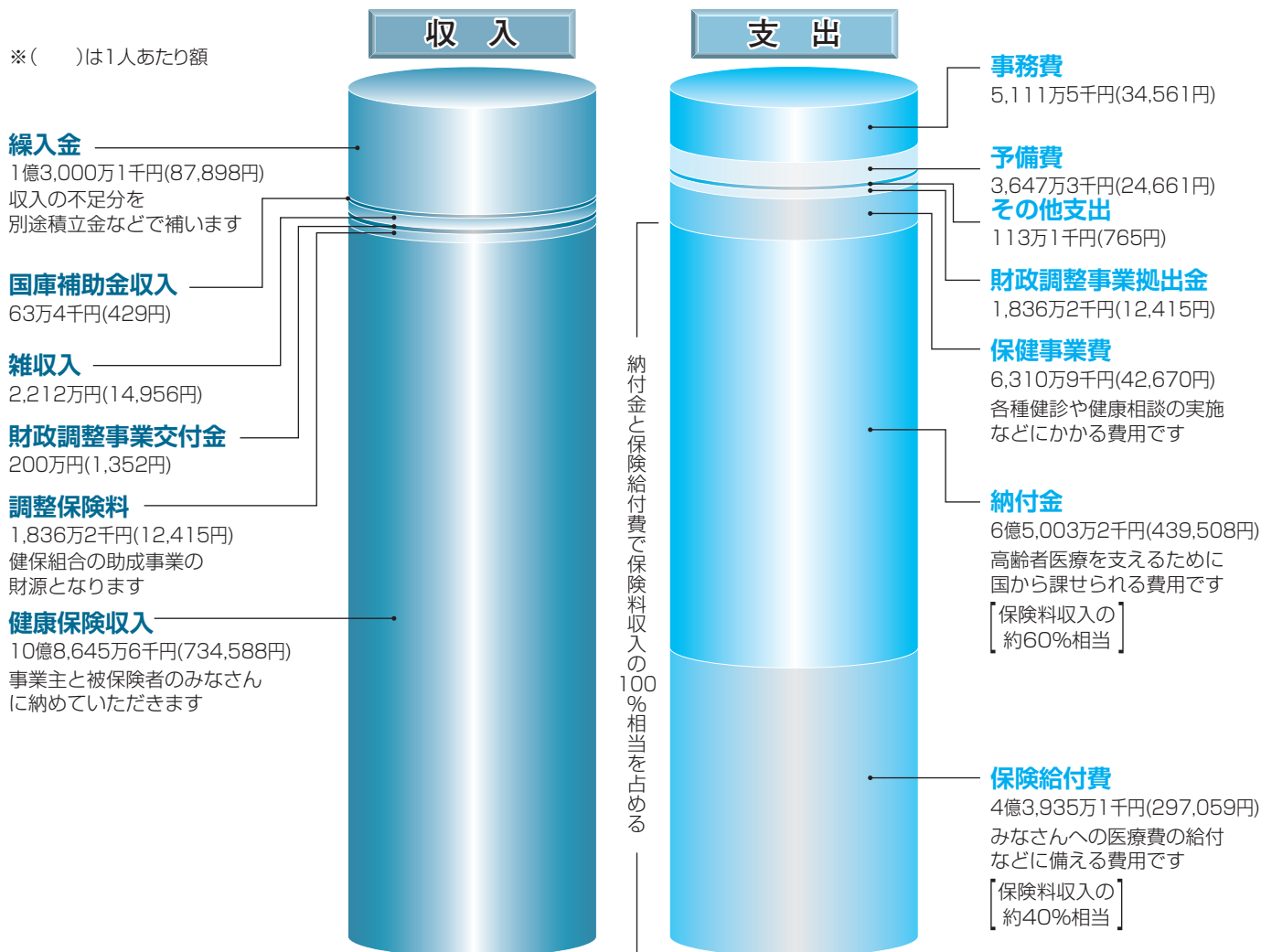
2月20日に開催された組合会において、
2019年度予算ならびに事業計画が可決・承認されましたので、その概要をお知らせします。

健康保険

予算の基礎数値

●被保険者数	1,479人	●保険料率	85.0/1000
●平均標準報酬月額	538,000円	事業主	44.5/1000
		被保険者	40.5/1000

※()は1人あたり額



介護保険

収入		
科目	予算額	1人あたり額
介護保険収入	1億133万9千円	142,130円
繰入金	300万円	4,208円
雑収入	2千円	2円
収入合計	1億434万1千円	146,340円

支出		
科目	予算額	1人あたり額
介護納付金	1億300万円	144,460円
介護保険料還付金	15万円	210円
積立金	119万1千円	1,670円
支出合計	1億434万1千円	146,340円

予算の基礎数値

●第2号被保険者たる被保険者数	701人
●平均標準報酬月額	699,000円
●保険料率	12.5/1000
事業主	6.667/1000
被保険者	5.833/1000

2019年度に 実施する主な 保健事業

毎日の生活を健康で
いきいきと過ごすために——
当健保組合の保健事業を
積極的に活用し、健康維持・増進に
お役立てください。

人間ドック

35歳～38歳の被保険者を対象
に人間ドックを実施します。

特定健康診査

39歳以上の被保険者(人間ドック)と被扶養者を対象に、メタボを判定する健診を実施します。

特定保健指導

特定健康診査の結果、対象となった方に外部委託業者より生活改善指導を行います。希望者には活動量計を貸与します。

歯科健診

歯周病・むし歯等の予防のため、希望者を対象に歯科健診を実施します。

健康相談室

健康相談室を開設しています(大阪本社・東京本社内)。気軽にご相談ください。

人間ドック等健診補助金制度

35歳以上の被扶養配偶者のうち希望者を対象に、人間ドック受診等に対する健診補助金制度を実施します。

「赤ちゃん和妈妈」

子育て支援として、新生児育児書を配付します。

「社会保険の知識」

新入社員に「社会保険の知識」を配付します。

医療費のお知らせ

被保険者と被扶養者の受診状況をお知らせします(年2回)。

「けんぽニュース」

保健情報や健保組合の予算・決算などを掲載し、年2回発行します。

「健康カレンダー」

1年間通して保健情報をPRするため配付します。

若年層婦人科健診補助

若年層の女性被保険者・被扶養者を対象に健診補助を継続して実施します。

ファミリー健康相談・メンタルヘルスカウンセリング

心と体の無料電話健康相談を開設します。心の相談は面談にも対応しています。

ジェネリック医薬品差額通知

ジェネリック医薬品促進のために、ジェネリック医薬品差額通知を継続して実施します。

禁煙運動

禁煙に取り組みたい被保険者に対し、禁煙方法の紹介や費用等のサポートを展開します。

専用ダイヤル 0120-929049

公 告

任意継続被保険者の標準報酬月額について

健康保険法第47条2項に定める標準報酬月額は次のとおりです。

標準報酬月額 第31等級 530,000円

[1カ月の保険料] 健康保険料……45,050円 介護保険料……6,625円

[適用期間 2019年4月1日～2020年3月31日]

介護保険料率の変更

2019年2月20日開催の組合会において下記のとおり議決され、近畿厚生局の認可を受けました。

・組合規約第45条の2 (介護保険料の負担割合)の中で

「介護保険料の10分の5.333は事業主、10分の4.667は被保険者において負担する」の下線部分を、
それぞれ12.5分の6.667は事業主、12.5分の5.833は被保険者に改める。

附則として下記を加える。

<附則> この規約は2019年3月1日から施行する。

最新の保険料額表は社内掲示板“健康保険組合”のページに掲載しています。

どうして健診を受けるの？

みなさん、毎年健診を受けていますか？

健診は何のために受けるのでしょうか？



理由 2

病気を早期発見・早期治療するため

自覚症状が出る前に病気を早期発見し、早期治療することができ、身体的にも負担が少なくなります。



理由 1

病気を予防するため

健診結果に「アブナイ」と思われる数値や「要再検査」などの項目はありませんか？ 健診を受けることは、病気になるのを未然に防ぐことにつながります。

また、毎年健診を受けることで、経年変化に気づきやすくなります。

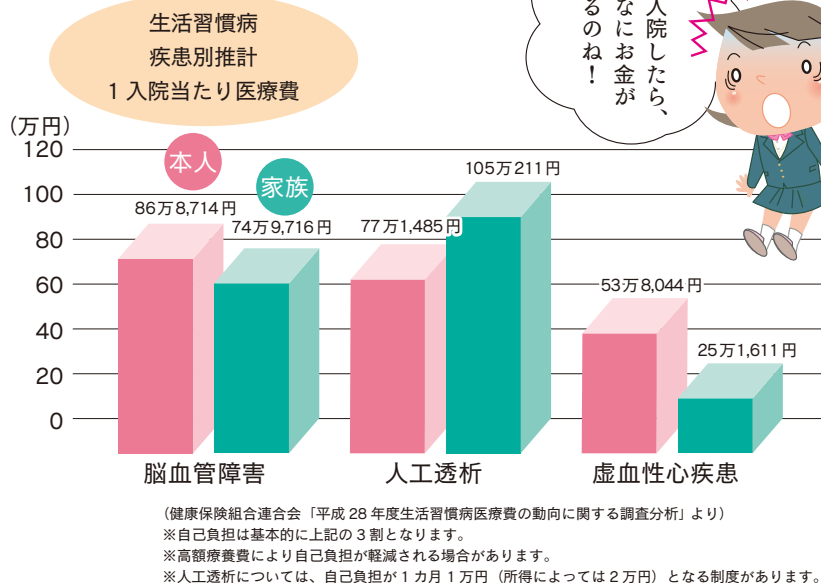


理由 3

医療費の節約につながるため

健診で見つけた病気を早期に治療すれば、医療費も少なくて済みます。
家計にやさしいことに加え、健保組合の支出も抑えられて、健保組合も助かります。

もし入院したら、こんなにお金がかかるのね！



みなさんの健康を守るために健保組合が行っている事業

● 特定健診・特定保健指導

特定健診は、メタボリックシンドローム該当者および予備群を減少させることを目的に実施されます。対象者は 40 歳～74 歳の被保険者・被扶養者です。糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病は、初期に自覚症状がないことが多く、放っておくと心筋梗塞や脳卒中などの重篤な疾病につながります。生活習慣病は、調子が悪くなってから病院に行くのではなく、異常がないときから定期的に健診を受け、病気の芽を摘んでおくことが大切です。

特定健診を受けた結果、リスクが高かった人は**特定保健指導**を受け、保健師や管理栄養士などのプロからアドバイスを受けながら生活習慣改善に取り組んでいただきます。

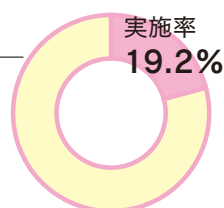
さまざまな事業に取り組んでいます

● 参考 特定保健指導の実施率

特定保健指導の実施率は、健保組合全体で 2 割にも及びません。生活習慣を改善するためのプロのアドバイスを、無料で受けられるチャンスです。案内が届いた方は、ぜひ受けてください。

● 特定保健指導の実施率 (健保組合全体)

(厚生労働省「2016 年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」より)



● データヘルス計画

すべての健保組合に対し、健診や医療費のデータ分析に基づく、加入者の健康状態に合わせた効果的・効率的な保健事業計画の実施が求められています。この事業計画のことを**データヘルス計画**といいます。

データヘルス計画は、Plan (計画) Do (実施) Check (評価) Action (改善) の PDCA サイクルに沿った事業運営を行います。また、データを活用して科学的なアプローチで事業の実効性を高めます。

現在は 2018 年度から 2023 年度までの 6 年間の第 2 期データヘルス計画を実施しています。

コラボヘルスについて

「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる」という、「健康経営」という考え方があります。企業 (事業主) が健康経営を、健保組合がデータヘルス計画を、

企業と健保組合が一体となって進めることを「**コラボヘルス**」といいます。健康経営とデータヘルス計画を進めることは「車の両輪」のような関係であり、相乗効果も期待されています。

※健康経営® とは、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

POINT

患者はあらかじめ医療機関（病院等）で医師の診察を受け、鍼灸師等の施術に関する「同意書」の交付を受ける必要があります。同意書に基づく療養費の支給が可能な期間は6カ月です。

※あんま・マッサージ・指圧の変形徒手矯正術の場合、同意書に基づく療養費支給可能期間は1カ月です。

※施術期間が6カ月を超える場合、医師による再同意書の交付が必要です。

償還払い

患者が施術所で全額を支払い、後日健保組合へ療養費を申請する



患者
(被保険者等)

①施術



施術者
(鍼灸師等)

②施術料全額（10割）を支払い、領収証を受領

③1カ月単位で療養費支給申請書を作成し申請

添付書類

- ☐ 医師の同意書
- ☐ 施術費の領収証
- ☐ 施術報告書



健保組合

④審査のうえ、療養費（7割または8割）を支払う

※審査により、「保険適用と認められない」と判断された場合は、全額自費となります。

健康保険が適用されるのは下記の場合のみです

はり・きゅうの場合

慢性病で、医師による適当な治療手段がない場合に限り健康保険が使える

対象となる疾病

神経痛・リウマチ・頸腕症候群
五十肩・腰痛症・頸椎捻挫後遺症

※神経痛・リウマチ等と同等の慢性的な痛みを主な症状とするものについては、上記以外でも認められることがあります。

あんま・マッサージ・指圧の場合

医療上、マッサージを必要とする症状に限り健康保険が使える

対象となる症状

筋麻痺・筋萎縮・関節拘縮 など

※ただし、可動域の拡大等、症状の改善を目的としていること。

◎保険医が交付する施術への「同意書」が必要です。疲労回復・慰安・予防を目的とする施術は保険適用の対象外となります。また、同一疾病の治療やマッサージを同時に医療機関で行っている場合も対象外となります。

2019年
5月より

これまででは、患者が施術者に療養費の受領の代理を承認する「代理受領払い」を採用していましたが、2019年5月からは、患者が施術料を全額支払い、後日健保組合へ療養費の申請を行う「償還払い（立替払い）」に変わります。

はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧療養費の申請方法が償還払い（立替払い）に変更になります



整骨院・接骨院では健康保険が 使えるケースは限られています



整骨院や接骨院の看板に「各種保険取扱」と書かれていても、健康保険が使えるのは一部のケースに限られています。健康保険の対象外の施術を受けた場合は、全額自己負担となりますので、ご注意ください。

健康保険が使えるケース

骨折※ 脱臼※

※応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要。

打撲 捻挫（いわゆる肉ばなれを含む）

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないものに限られます。

健康保険が使えないケース（全額自己負担）

- × 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- × 保険医療機関で治療中の負傷
- × 脳疾患後遺症などの慢性病
- × 症状の改善の見られない長期の施術
- × 労災保険が適用となる工作中や通勤途上におきた負傷 …など

病院と整骨院・接骨院は違います

整形外科などの医療機関では、医師がレントゲンやMRI等の検査結果をもとに診断し、症状や病状にあわせて投薬、注射、手術、リハビリテーション等を行い治療します。

一方、整骨院・接骨院では、柔道整復師が施術を行います。柔道整復師は国家資格をもつ専門家ですが、医師ではないため、病院と同じように検査、治療を行うことはできません。



整骨院・接骨院は病院とは違うから健康保険が使えるケースも限定されるのね

整骨院・接骨院にかかったときの注意点

- ◆ 負傷原因を正確に伝えましょう。
- ◆ 「療養費支給申請書」に署名するときは、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自分で署名してください。白紙の申請書には署名しないでください。
- ◆ 領収書はそのつど必ずもらい、大切に保管してください（医療費控除を受けるときにも必要です）。

健保組合から、施術内容等を照会することがありますのでご協力ください

健保組合では、健康保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。



北アルプスの十字路・平湯を歩く

平湯温泉観光案内所

☎ 0578-89-3030

<http://www.hirayuonsen.or.jp>

高山市
奥飛騨温泉郷
平湯

岐阜県

🚗 長野自動車道・松本 I.C.
より 48km、中部縦貫
自動車道・高山 I.C. 以
り 37km

🚗 新宿・名古屋・大阪・
富山・松本から直行バ
スあり

平湯温泉は北アルプスの中央に位置し、上高地、奥穂高、乗鞍への交通の起点になることから「北アルプスの十字路」と呼ばれる。各地から高速バスが発着し、そのアクセスのよさと良質な温泉を求めて近年人気急上昇している。



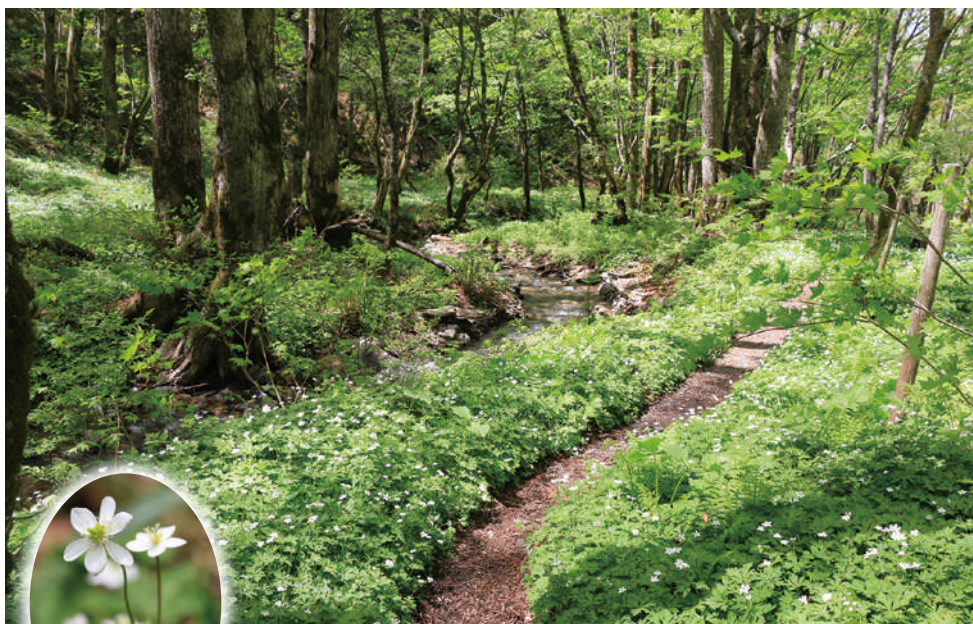
平湯バスターミナル (アルプス街道平湯)

上高地、乗鞍岳、新穂高ロープウェイ、飛騨高山方面への路線バスのターミナル。レストラン、売店が併設されている。バスの待ち時間にも利用できる無料の足湯がうれしい。

🕒 8:00 ~ 17:30 (冬季は 8:30 ~ 16:30)

📅 年中無休

☎ 0578-89-2611



ニリンソウの群生

平湯キャンプ場内にニリンソウの自生地があり、森に春の訪れを告げる小さな白い花が咲き誇る。



平湯大滝

落差 64m、幅 6m。「日本の滝百選」にも選ばれている。春の新緑、秋の紅葉の名所であり、冬季には氷結して氷瀑となる。

平湯大ネズコ

推定樹齢千年、高さ 23 m、幹周 7.6 m の巨木。ネズコは「クロベ (黒檜)」の別名で常緑の針葉樹。林野庁の「森の巨人たち百選」に選ばれている。

平湯バスターミナルを起点として、美しい原生林の中を歩き、平湯大ネズコ、平湯大滝を巡るコース。まずはバスターミナルより平湯自然探勝路へと足を踏み入れる。しっかりと整備された遊歩道は途中、急な階段もあるが全体的に楽に歩ける散策路で、原生林の新緑を満喫できる。平湯キャンプ場の入口からバンガローサイトを通り過ぎると、群生しているニリンソウが迎えてくれるが、ここから大ネズコまでの道のりは一転して急な登りになる。樹齢千年を超える大ネズコの下でひと休みしたら、名瀑のひとつに数えられる平湯大滝へ。大滝見学後は平湯民俗館へ向かう。バスターミナルがゴールだが、ここで併設の平湯の湯に浸かるのもよし、ひらゆの森に行って温泉を堪能するのもよし、どこの湯で汗を流すか考えるのもまた楽しみだ。

ひと足のぼす



平湯温泉から
バスで約60分

▲残雪の乗鞍スカイライン

乗鞍岳

北アルプスの南端に位置する乗鞍岳は、3,000m級の山に容易に登れると人気が高い。乗鞍スカイラインはマイカー規制されているため、登山者は平湯でバスに乗り換える必要がある。最高峰の剣ヶ峰（3,026 m）へ片道90分で登頂できる。乗鞍スカイライン開通期間 5月15日～10月31日

◆平湯バスターミナル～乗鞍山頂（豊平）

- 所要時間 約60分
- バス 往復2,300円
- 0577-78-2345（飛騨乗鞍観光協会）



平湯温泉から
バスで約45分

新穂高ロープウェイ

2階建て Gondola のロープウェイで、あっという間に標高2,156 mへ到着。北アルプスの大パノラマを眺めることができる。ロープウェイを乗り換える鍋平高原エリアは自然散策路や山野草ガーデン、温泉施設もある人気スポット。

◆平湯バスターミナル～新穂高ロープウェイ

- 所要時間 約45分
- バス 片道890円
- 0577-32-1688（濃飛バス）

◆新穂高温泉駅～西穂高口駅（第1・第2ロープウェイ連絡）

- 所要時間 約25分
- ロープウェイ 往復2,900円
- 0578-89-2252（新穂高ロープウェイ）



平湯温泉から
バスで約25分

上高地

日本初の山岳リゾートとして名高い上高地。中部山岳国立公園の一部として、国の文化財（特別名勝・特別天然記念物）に指定されている。マイカー規制されており、バスまたはタクシーでアクセスする。

シャトルバス運行期間 4月中旬～11月中旬

◆平湯バスターミナル～上高地

- 所要時間 約25分
- バス 往復2,050円
- 0577-32-1688（濃飛バス）



平湯民俗館

合掌造りの民俗資料館。常時火が入っている囲炉裏の畳部屋で飛騨の生活展示を見ながら休憩ができる。風呂上がりに利用する人も多い。喫茶・軽食もある。

- 8:00～21:00
- （11月下旬～4月中旬は休業）
- 無料
- 不定休



平湯の湯

平湯民俗館に併設された男女別の露天風呂。広々とした浴槽、茶褐色の温泉は加水のみの源泉かけ流し。平湯温泉の外湯としても人気。

- 6:00～21:00
- （11月下旬～4月中旬は8:00～19:00）
- 寸志（外の箱に入れる）
- 無休



ひらゆの森

野趣あふれる露天風呂が16種類ある宿泊施設で、日帰り入浴も大人気。食事処やマッサージ機、物産品の販売など施設も充実。

- 10:00～21:00
- （日帰り入浴料）大人500円
- 年中無休
- 0578-89-3338



はんたい玉子

白身がやわらかく黄身が固まっている名物温泉卵。つるや商店の店先で販売されている。温泉の絶妙な塩加減がくせになるおいしさ。

〔つるや商店〕

- 8:00～21:00
- 1個50円
- 不定休



健保組合ってどんな組織？

健康保険組合は、日本の公的医療保険（健康保険）の運営を行う公法人です。常時 700 人以上の従業員がいる事業所（**単一健保組合**）、または同種・同業で 3,000 人以上従業員が集まる事業所（**総合健保組合**）が、厚生労働大臣の認可を得て設立しています。

健保組合は、事業主側と従業員側の代表（**組合会**）によって、健康保険法に規定される範囲の中で自主的・民主的に運営されています。

なお、小規模な事業所では、都道府県単位で運営される協会けんぽに加入しているところもあります。

健保組合の主な メリット

きめ細かな事業運営ができる！

企業単位または業界単位という小集団のメリットを活かし、年齢構成や男女比、疾病の傾向などの実態に即した健康管理・健康づくり事業を展開しています。



プラス α の給付を設定できる！

健康保険法で定められた給付（法定給付）に加え、プラス α の給付（付加給付）を独自に設定できます。これにより、医療費などの自己負担を低く抑えることができます。



※ 協会けんぽには、付加給付はありません。

保険料率を独自に設定できる！

みなさんの毎月の給与や賞与から控除される保険料を決めるための保険料率を、財政状況に応じて 3～13% の間で独自に決めることができます。



当健康保険組合の付加給付

（当健康保険組合の独自の給付）

一部負担還元金 家族療養費付加金 合算高額療養費付加金	1カ月、1件ごとの医療費の自己負担額（高額療養費・家族高額療養費は除く）から 20,000円を控除した額。 500円未満不支給
訪問看護療養費付加金 家族訪問看護療養費付加金	1カ月、1件ごとの医療費の自己負担額（高額療養費・家族高額療養費は除く）から 20,000円を控除した額。 500円未満不支給
出産育児一時金付加金 家族出産育児一時金付加金	1児につき16,000円
埋葬料付加金	一律50,000円
家族埋葬料付加金	一律10,000円

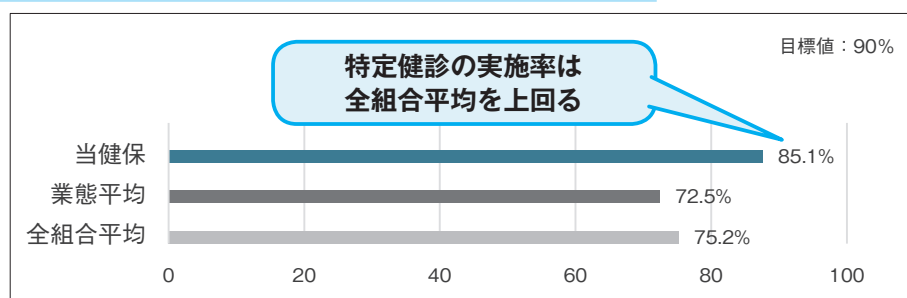
「健康スコアリングレポート」を 報告します

保険者と企業の連携（コラボヘルス）を推進するため、2018年度から厚生労働省と日本健康会議が連携し、各保険者ごとの加入者の健康状態や健康づくりへの取り組み状況等について、全国平均や業態平均と比較したデータが見える化した「健康スコアリングレポート」を経営者に通知する取り組みが昨年秋にスタートしました。

▶ 特定健診・特定保健指導 [全組合順位：252位／1,375組合]

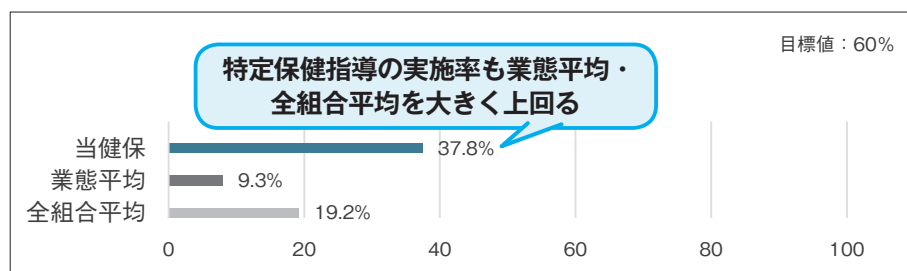
特定健診の実施率

【全組合順位：262位／1,376組合】



特定保健指導の実施率

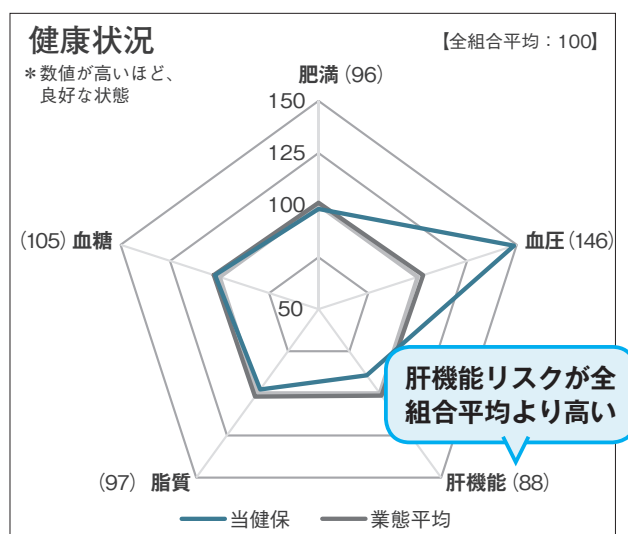
【全組合順位：278位／1,376組合】



※実施率は、2016年度実績。

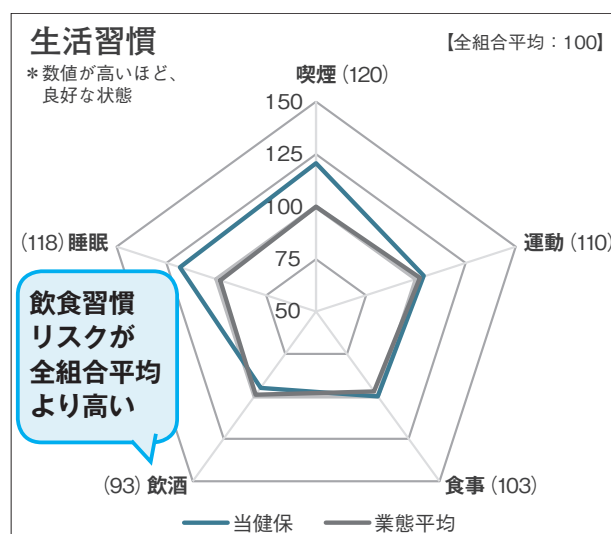
※目標値は、第2期（2013～2017年度）特定健康診査等実施計画期間における保険者種別目標。

▶ 健康状況（生活習慣病リスク保有者の割合）



※2016年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

▶ 生活習慣（適正な生活習慣を有する者の割合）



生活リズムを整える バランス朝ごはん

新しい環境に早く慣れて、
元気な毎日を送るには、
栄養バランスのとれた
朝ごはんが大事です！



1人分
431kcal
塩分 1.2g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

便利術！

食べやすい大きさに
切って1切れずつ冷凍保
存できます。サンドイッ
チの具にも。アスパラガ
スはスナップエンドウで
もOK。

アスパラガスとミックスビーンズの スパニッシュオムレツ

材 料 (2人分)

卵…………… 3 個
粉チーズ…………… 大さじ 3
ツナ…………… 小 1 缶
(軽く汁気をきる)
オリーブ油…………… 大さじ 2
アスパラガス…………… 100g
(小口切り)
ミックスビーンズ… 70g
塩、こしょう…………… 各少々

作 り 方

- ①卵を割りほぐし、粉チーズ、ツナを加え混ぜる。
- ②フライパン (直径 18～20cm) にオリーブ油を熱し、アスパラガス、ミックスビーンズを軽く炒め、塩、こしょうで下味をつけたら①を回し入れて大きくかき混ぜる。
- ③半熟状 (右写真) になったら蓋をして弱火で7分ほど蒸し焼きにし、ひっくり返して2～3分焼く。

※お好みでケチャップ (分量外) を添える。



(Check) ミックスビーンズ

不足しがちな食物繊維や鉄、カルシウムが手軽に補える食材。大豆はたんぱく質、その他の豆は糖質も補えます。



料理制作
牧野直子
(管理栄養士)

BLT (ベーコン、レタス、トマト) スープ



1人分
98kcal
塩分 1.3g

材料 (2人分)

ベーコン…………… 2枚 (40g)
(2cm幅に切る)
レタス…………… 2枚 (60g)
(小さめにちぎる)
トマト…………… 小1個 (100g)
(1cm角に切る)
水…………… 2カップ (400cc)
顆粒コンソメ…………… 小さじ1
塩、粗びきこしょう…………… 各少々

作り方

- ①鍋にベーコンを入れてさっと炒め、レタス、トマトを加えて軽く炒める。水を入れ、煮立ったら顆粒コンソメ、塩で味を調える。
- ②器に盛り、粗びきこしょうを振る。

(Check) トマト

赤い色素はリコピン。抗酸化作用が強く、生活習慣病予防や美白に働きます。油脂と一緒にとると吸収率がアップ。



いちごとバナナのスムージー

材料 (2人分)

いちご…………… 150g
バナナ…………… 1本 (100g)
ヨーグルト…………… 1カップ (200cc)
はちみつ…………… 大さじ1

作り方

- ①材料をすべてミキサーに入れて攪拌する。

(Check) いちご

果物の中でもビタミンCが豊富。ビタミンCは水溶性でとりだめできないため、毎回の食事やおやつで補いましょう。



1人分
162kcal
塩分 0.1g

バランス朝ごはんは体温や代謝を上げる

朝食には、寝ていた身体の機能を起こす役割があります。夜寝るのが遅い、夕飯の時間が遅かったりすると、朝、起きられなかったり、お腹が空いていないので、朝食を食べないことに。そうすると起きても体温が上がらず、代謝が滞り、太りやすくなります。朝食で代謝を上げるには、ごはんやパンなどの糖質とたんぱく質が補える料理がオススメ。卵かけごはん、納豆ごはん、チーズトースト、ハムサンドなどを選ぶとよいですね。さらに野菜スープやみそ汁、サラダ、果物を組み合わせられれば、食物繊維やビタミンCが補え、バランスが整います。



春は異動が多い季節です

ご家族(被扶養者)が就職されたときなどは、 健保組合へ届出を!

被扶養者であるご家族が就職をされたときなどは、被扶養者ではなくなります。

「被扶養者異動届」に該当する被扶養者の「保険証」を添えて、5日以内に健保組合へ届け出てください。

注:「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの被扶養者は、それらもあわせて返納してください

こんなとき、被扶養者ではなくなります

就職・他の健保組合に加入した

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になったとき
- 短時間で働く被扶養者がパート先で被保険者になったとき*

※パート先で被保険者になる場合

2016年10月から、パートタイマーやアルバイトなど、短時間で働く方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。

- ・学生でないこと
 - ・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
- (2017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)



収入が増えた

被扶養者の年収が130万円*以上、または被保険者の収入の1/2以上になったとき

130万円以上
または被保険者の
収入の1/2以上

※60歳以上または障害がある場合は年収が180万円以上のとき(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)

被扶養者の収入

被保険者の収入

仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



失業給付金の受給を開始した

被扶養者が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日当たり3,612円(60歳以上は5,000円)以上のとき



別居した

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)が被保険者と別居したとき



結婚した

被扶養者が結婚して、配偶者の被扶養者になったとき



亡くなった・離婚した

被扶養者が亡くなったとき
被扶養者と離婚したとき



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とき

※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



被扶養者でなくなったら、保険証は使えません

被扶養者でなくなった日から、当健保組合の保険証を使うことはできません。

被扶養者でなくなった後に誤って当健保組合の保険証を使って病院にかかった場合、当健保組合が負担した医療費を返還していただくことになりますのでご注意ください。

健保組合からのお知らせ

..... 被扶養者の扶養状況を確認します

厚生労働省の指導に基づき、本年度も被扶養者のある被保険者の皆様を対象に「被扶養者資格の確認調査（検認）」を実施します。

該当者の皆様には8月初旬（予定）に説明文および調査票をお送りします。

例年どおり証明書類が必要となりますので、あらかじめご用意いただき、必ず提出締切日を厳守のうえ、提出にご協力をお願いします。

..... 被扶養者健診のご案内

40歳以上の被扶養者の皆様にお届けしております「平成31年度被扶養者健康診断（特定健康診査対応）のご案内」は7月初旬に発送する予定です。

健診は病気を発見するだけでなく、未然に防ぐために生活習慣を見直すチャンスですので、定期的に健診を受診されることをお願いします。

ジェネリック医薬品への変更例のご案内を実施しています

病院や薬局で薬を処方してもらっている方で、ジェネリック医薬品に切り替えた場合に自己負担額の削減額が多い方を対象にご案内を昨年度から送付しています。案内が届いた方はぜひ、ご確認いただき、参考にしてください。

●国もジェネリック医薬品の普及を推進しています！

増加傾向にある日本の医療費を抑制するため、国もジェネリック医薬品の普及を推進しています。2020年9月までに80%以上の普及を目標としています。

※当組合の2017年度のジェネリック医薬品の利用率は約65%となっており、国の目標よりまだまだ低い状況です。

ジェネリック医薬品を処方してもらうには？

①まずは、医師・薬剤師に意思表示

医師の診察を受けてお薬を処方してもらうとき、または処方せんを持って薬局に行ったとき、ジェネリック医薬品に替えることができるか、聞いてみましょう。

②「ジェネリック…」と言い出しにくい場合は「ジェネリック医薬品お願いカード」

医師や薬剤師にジェネリック医薬品への変更を言い出しにくい場合は「ジェネリック医薬品お願いカード」を保険証や処方せんといっしょに提示すれば、意思表示の助けになります。



●「ジェネリック医薬品お願いカード」は
WEBからダウンロードできます。

かんじゃさんの薬箱
<http://www.generic.gr.jp/>

「お願いカード」のダウンロードはもちろん、ジェネリック医薬品の検索などもできます。



ストリート

男子／女子

階段や手すり、縁石やベンチ、壁や坂など街中にあるようなものを模した直線的なセクション（構造物）を配したコースで行われる。セクションを使いながらさまざまなトリック（技）を繰り出す。

スケートボード

オリンピックで新種目として追加されたスケートボード。起源は諸説ありますが、1940年代にアメリカの西海岸で木の板に鉄の車輪をつけて滑った遊びが始まりといわれます。50年代に入って木製の板にゴムの車輪を付けた商品が発売され、現在のスケートボードの原型になったとされています。

オリンピックでは「ストリート」「パーク」の2種目が行われます。

採点方法 ストリート／パーク共通

審査員がトリックの難易度や高さ、スピード、オリジナリティ、完成度、全体の流れから総合的に判断し、採点する。

主なトリック

●オーリー

手を使わずに、選手がボードとともにジャンプをする。

●スライド

ボードのデッキ（板）を直接、レッジ（縁石を模したもの）やハンドレール（手すりを模したもの）に当てて滑る。

●グランド

デッキとウィール（車輪）の間の金属部分を、レッジやハンドレールに当てて滑る。

●フリップ

デッキを回転させる。



パーク

男子／女子

窪地にお椀を組み合わせたような、曲線や曲面を中心としたコースで行われる。窪地の底から曲面を一気に駆け上がり空中に飛び出す、迫力あるエア・トリックに注目。



協力：一般社団法人日本スケートボード協会、一般社団法人日本ローラースポーツ連盟