大阪自動車整備健康保険組合









大阪自動車整備健康保険組合



http://www.oj-kenpo.com

令和2(2020)年度 予算のお知らせ



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

健康保険組合の令和 2 (2020) 年度の予算案が、去る 2 月 17 日開催の第 128 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。

当健康保険組合の令和2(2020)年度の予算総額は49億2,218万1千円となり、経常収支差引額は、 \triangle 3億2,095万1千円の赤字を計上しました。厳しい健保財政が依然として続いており、前年度予算と比べ赤字幅は約2億2,000万円増となっています。健保財政の困窮が続く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構造改革を中心とした抜本的な制度改革が強く望まれるところですが、当健康保険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、各事業所とデータヘルス計画を共有し、連携しながら (コラボヘルス)、より効果的な疾病予防・ 健康づくり事業を推進してまいります。

皆様におかれましても、ご家族とともに保健事業に積極的にご参加いただき、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よろしくお願いいたします。



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収入の39.03%に

高齢者医療制度を支える納付金は19億2,097万2千円となり、健保組合の主な収入源である保険料の4割弱と、 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、25億3,203万5千円で収入の51.44%となり、前年度より占める割合が増大しています。そのため、国および健康保険組合連合会からの補助金・助成金により、疾病予防や健康づくりのための保健事業を拡充します。









2020年度健康保険料率 (2020年3月分) から

負担区分	事業主	被保険者	合計
I. 健康保険料	51 / 1000	51 / 1000	102 / 1000
〈40歳以上64歳以下の被保険者〉			
I. 健康保険料	51 / 1000	51 / 1000	102 / 1000
Ⅱ. 介護保険料	8.5 / 1000	8.5 / 1000	17 / 1000

2020年度 任意継続被保険者の標準報酬月額の上限額

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限額は、前年の9月末現在の全被保険者の平均額により決定されることになっています。 2020年4月1日から2021年3月31日の間の標準報酬月額の上限額は、**36万円**となります。

※この標準報酬月額は、退職時の標準報酬月額が38万円以上の方に適用するもので、36万円以下の方は、退職時の標準報酬月額がそのまま適用されます。

健康保険分

令和2(2020)年度 収入支出予算概要

Ц	又	入	(千円)
保	険	料	4,406,664
基本	保険	料	2,485,687
特分	足保 険	料	1,920,977
国庫	負 担	金	1,833
調整	保 険	料	51,725
繰	入	金	228,600
国庫補	前助 金 収	八	34,875
特定健康	診査等事業	収入	314
財政調整	整事業交付	金让	128,330
雑	収	入	69,840
合	計		4,922,181

収入と支出の割合

収 入

繰入金(4.6%) その他(4.8%)

調整保険料(1.1%)

支 出

予備費(1.3%) その他(1.3%) 保健事業費(5.0%)

事務費(2.0%)

納付金 (39.0%)

	5	E		出	(千円)
事		務		費	97,232
保	険	給	付	費	2,532,035
納		付		金	1,920,972
Ē	前期高	寄齢す	皆納作	寸金	970,586
î	後期 🏻	寄齢す	皆支持	爰金	950,347
7	そ	0		他	39
保	健	事	業	費	247,949
還		付		金	500
財政	汝調 惠	魯事業	美拠と	出金	51,725
連	合	1	会	費	2,366
積		<u> </u>		金	3,400
雑		支		出	1,002
予		備		費	65,000
	合		計		4,922,181

Point 保険料

毎月の給与とボーナスから納めていただく健保組合の主要財源です。「基本保険料」は皆さまの医療費などに使われ、「特定保険料」は高齢者の医療費を支えるために使われます。



保険料 (89.5%)

保険給付費 (51.4%)

Point 納付金

65~74歳の人が対象の前期高齢者医療制度への納付金と75歳以上の人が対象の後期高齢者医療制度に対する支援金などです。



Point 保険給付費

医療費の給付や出産、死亡時の手当金の給付などをするための費用です。

(予算基礎数値)

介護保険分

収入合計 502,365千円

繰入金30,000千円-雑収入164千円 —



保険料 472,201千円

支出合計 502,365千円



還付金162千円 積立金2,600千円 雑支出2千円 予備費10,000千円



介護納付金 489,601千円

Point 介護納付金

市区町村に介護保険の財源として配分するために健保組合が負担する納付金です。

Point 介護保険料

40~64歳の被保険者が負担している介護保険の保険料です。

2020年度 保健事業のご案内

保健指導とPR

①組合広報誌の発行

当組合からのお知らせと 健康保険に関する解説、 健診機関等の記事を収載 した「健保だより」を年2 回発行して全被保険者に 配付します



②乳幼児育児参考書の配付

- ・第1子が誕生した家庭に「赤ちゃんとママ」の月刊誌を1年間、お誕生号と季刊誌を配付します
- ・初回時に 「お医者さんにかかるまでに」 を配付 します

③ 医療費通知

(保険診療の受診者を対象) 被保険者と被扶養者が受け た保険診療に基づく通知書 を作成し、事業所を通じて 配付します



4健康管理委員会

各事業所の健保担当者で組織された「健康管理委員会」の事業として健康管理事業に関する知識の 啓発と充実を図るための研修会等を実施します

5 共同保健指導宣伝

健保連がマスメディアを通じて行う事業に協賛 します

体育奨励

- 1健康ウォーキング運動
- ②夏季プール施設・アイススケート場割引券の 斡旋
- ③スポーツクラブの法人会員契約

保健事業と疾病予防

①特定健康診査・特定保健指導

・40歳以上の加入者を対象に実施します

②生活習慣病予防健診・半日ドック

・健診・オプション検査の補助をします



③ジェネリック医薬品促進事業

・使用促進通知書を送付します



4インフルエンザ予防接種補助

・予防接種を受けた加入者に費用の一部を補助します



5保健師指導事業

- ・保健師による健診後の指導 ☆特定保健指導 ☆高リスク者の受診勧奨 ✓
- ・事業所の健康相談
- ・禁煙対策



6 その他

- ・事業主とのコラボヘルス(協働)
- ・常備薬(春・秋・冬)の斡旋

保健師 による 健康相談

当健康保険組合では加入者の皆様の 健康管理をお手伝いするため保健師が活躍しています!!

- ○健康診断の結果や受診に関する健康相談や必要に応じて特定保健指導も対応します。
- ○事業所内で健康管理意識の向上のための研修会・講習会。
- ○その他、健康管理に関する相談。

お問い合わせは、大阪自動車整備健康保険組合 医療費適正化対策室 保健師 あてに ☎06-6762-6371

当健保組合の保健師が特定保健指導を実施中です!

特定保健指導は、特定健診の結果から、メタボなどで生活習慣病を発症する可能性が高いと思われる方に対して実施しています。

平成30年度は93名(6事業所)が特定保健指導を受けました。 令和元年度は2月末時点で53名(5事業所)が受けています。

●特定保健指導をきっかけに、多くの方が生活習慣を見直しています。



食事や運動を中心とした生活習慣改善のためのサポートを行っています。 特定保健指導のご案内があった場合は、お気軽に受けてください。

1 特定保健指導が どうしても必要なわけ

深刻な病気になる前に、病気の芽を摘むためです。 メタボリックシンドロームとは内臓脂肪の蓄積により、血圧高値、脂質異常、高血糖値等の危険因子(基準値を超えた項目)が増え、虚血性心疾患や脳血管疾患等の生活習慣病を発症しやすくなる状態のことです。そのようなリスクのある方に対し保健指導を行い、病気になるのを未然に防ぐことが目的です。

2 どれも少し高めなだけだから、と 軽く考えてはいけない

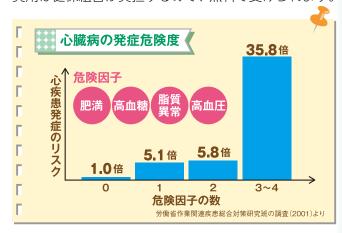
健診結果の数値そのものよりも危険因子の数が問題です。一つ一つは基準値を少ししか超えていないとき、たいしたことはないと考えがちですが、そうではありません。肥満、高血圧、脂質異常、高血糖などが重なると、まったく何もない人に比べ、心臓病を発症する危険度が約36倍にもなるという統計データもあります(右表)。

3 特定保健指導の効果はすでに実証済み

厚生労働省が特定保健指導の効果を検証したところ、 特定保健指導を受けたメタボ該当者・予備群のうち約 30%が翌年の健診結果では特定保健指導非該当となり、健康状態が改善されたことが分かりました。

4 特定保健指導は無料

費用は健保組合が負担するので、無料で受けられます。





健診によってご自身の健康管理をすることは、健康づくりに欠かせません。

被扶養者、とくに主婦の方は毎日家事や育児などで忙しく、ついついご自分のことは後まわしになりがちです。 特定健診は、40歳から74歳までの方を対象に行い、日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病と深く関わるメタボリックシンドロームに着目した健診です。

1年間に1日、ぜひ時間をつくって受診してください。

- ●〈特定健康診査〉 -40歳以上の被扶養者の方が対象-受健者負担金 今年度から無料になりました
- ●〈生活習慣病予防健診・半日ドックコース〉 一被保険者・被扶養者とも同じですー

	健康診査				
健診コース	生活習慣病予防健診	半日ドック			
受健者負担金	7,000円	25,000円			
健康保険組合の 助成	健診費用限度額の範囲内で受健者負担金 を除いた額				
利用	・1会計年度中に1回。				

詳細は健康保険組合にお問い合わせください。

	オプ	ショ	ョン	検査	助成
検	査	•	項	目	助成限度額
肝炎	き ウ ィ	ィル	ス検	査	1,000円
前	立 腺	が /	ん 検	査	1,000円
ピ	ロリ	菌	検	査	1,000円
レディース	子宮がん		·頚部細胞語 ·体部細胞部		いずれも1,000円
乳がん ・マンモグラフィー いずれも1,000円 いずれか1つ) ・超音波検査					
※健康診査と同時にオプション検査を実施したとき、助成の対象となります。					

お願い健診結果データのご提出について

当組合が実施する生活習慣病予防健診および特定健康診査以外で健診を受けられている40歳以上の方(下記①~③)の健診結果データおよび「質問票」は、法の定めにより、当組合にご提出いただく事になっていますので、ご協力の程よろしくお願いいたします。

100

被保険者の方で 事業所が独自で行った 健診を受けられた方 2

事業所又は個人で 人間ドック等を 受けられた方 3)

9 0

被扶養者の方で パート先又は個人で 健診等を受けられた方

大阪自動車整備健康保険組合の契約健診機関

2020年4月

*** AL 34 =A 100 == 4						
契約健診機関名	生活習慣病 予防検査	半日 ドック	±	・日健診	所在地	電話番号
健保連 大阪中央病院 健康管理センター	×	0	±	不定	大阪市北区梅田 3-3-30	06-4795-5560
(一財) 日本予防医学協会	0	0	±	不定	大阪市北区西天満 5-2-18 三共ビル東館	06-6362-9063
(医) 健昌会 近畿健診センター	0	0	(不定	大阪市北区西天満 5-9-3 アールビル本館 2F	06-6365-1655
(医) 恵生会 アプローズタワークリニック	0	0	(午前中	大阪市北区茶屋町 19-19 阪急茶屋町ビルディング 7F	06-6377-5620
(医) 瑞和会 ラッフルズメディカル大阪クリニック	×	0	±	不定	大阪市北区梅田 2-5-25 ハービス PLAZA 4F	06-6345-8145
(一財) 大阪府結核予防会	0	0		_	大阪市中央区道修町 4-6-5	06-6202-6666
新長堀診療所	0	×	±	午前中	大阪市中央区島之内 1-11-18	06-6251-0501
関西医科大学 天満橋総合クリニック	×	0		_	大阪市中央区大手前 1-7-31 OMM ビル 3F	06-6943-2260
(医) 翔永会 飯島クリニック	0	0	±	午前中	大阪市中央区南船場 3-5-11 心斎橋フロントビル	06-6243-5401
(医財)医親会 OBP クリニック	×	0	±	不定	大阪市中央区城見 2-2-53 大阪東京海上日動ビルディング 4F	06-6941-8687
(医) 福慈会・福慈クリニック	0	0	±	午前中	大阪市中央区南船場 2-1-3 フェニックス南船場3F	06-4963-3205
(社医) 寿楽会 大野クリニック	×	0	±	午前中	大阪市中央区難波 2-2-3 御堂筋グランドビル 7F	06-6213-7230
(社医) 寿楽会 m・o クリニック	0	×		-	大阪市中央区難波 2-2-3 御堂筋グランドビル 11F	06-6210-3121
(医) 橘甲会 橘甲会クリニック 大阪予防医学健診センター	0	0	±	不定	大阪市中央区内久宝寺町 3-4-1	06-6943-1306
(医) 朋愛会 淀屋橋健診プラザ	0	0	±	午前中	大阪市中央区伏見町 4-1-1 明治安田生命大阪御堂筋ビル4F	06-6232-7770
大阪府済生会泉尾病院	×	0		_	大阪市大正区北村 3-4-5	06-7659-6111
(医) 聖授会 総合健診センター	0	0	±	午前中	大阪市天王寺区東高津町 7-11 大阪府教育会館 5F	06-6761-2200
(医) 健昌会 福島健康管理センター	0	0		_	大阪市福島区玉川 2-12-16	06-6441-6848
(医) 美和会 平成野田クリニック	0	0	±	午前中	大阪市福島区吉野 1-22-18	06-6448-5241
(公財) 日本生命済生会 日本生命病院 ニッセイ予防医学センター	0	0	±	午前中	大阪市西区江之子島 2-1-54	06-6443-3437
(社医) きつこう会 多根クリニック	0	0	⊕•	●不定	大阪市港区弁天 1-2 大阪ベイタワー ベイタワーイースト 6F	06-6577-1881
船員保険 大阪健康管理センター	0	0	±	不定	大阪市港区築港 1-8-22	06-6576-1011
(医) 健昌会 淀川健康管理センター	0	0	±	不定	大阪市淀川区十三本町 1-1-9	06-6303-7281
(医) 健人会 那須クリニック関西検診協会	0	0	±	不定	大阪市淀川区西中島 4-4-21 サンノビル	06-6308-3908
(医)医誠会 医誠会病院 医誠会健診センター	0	×	(大阪市東淀川区菅原 6-2-25	06-6326-1121
大阪市立大学医学部附属病院 先端予防医療部附属クリニック MedCity21	○ (午後)	0	(午前中	大阪市阿倍野区阿倍野筋 1-1-43 あべのハルカス 21F	06-6624-4011
(医) 一翠会	○巡回型	×	+-	●不定	大阪市都島区友渕町 2-8-8	06-6923-5516
(医) 一翠会 千里中央健診センター	×	0	±	午前中	豊中市新千里東町 1-5-3 千里朝日阪急ビル 3F	06-6872-5516
(社医) 生長会 府中クリニック	×	0	±		和泉市肥子町 2-2-1 イオン和泉府中店 1F	0725-40-2154
(社医) 生長会 ベルランド総合病院	×	0			堺市中区東山 500-3	072-234-2012
(社医) 生長会 ベルクリニック	×	0	(堺市堺区戎島町 4-45-1 ホテル・アゴーラ リージェンシー大阪堺 11F	
コーナンメディカル 鳳総合健診センター	0	0	(堺市西区鳳東町 4-401-1	072-260-5555
(一財) みどり健康管理センター	0	0	+-	不定	吹田市垂水町 3-22-5	06-6385-0265
(社医) 愛仁会 愛仁会総合健康センター	0	0	(高槻市幸町 4-3	072-692-9291
(医) 恵生会 恵生会病院 健診部	0	×			東大阪市鷹殿町 7-4	072-982-5501
(医) 協仁会 小松病院	0	0	-	午前中	寝屋川市川勝町 11-6	072-823-1521
(医) 北辰会 有澤総合病院	×	0	(枚方市中宮東之町 12-14	072-847-2606
星ヶ丘医療センター 健康管理センター	0	0			枚方市星丘 4-8-1	072-840-2641
フィオーレ健診クリニック	0	0	(不定	東京都新宿区新宿 7-26-9	03-5287-6211
三田国際ビルクリニック	0	0		-	東京都港区三田 1-4-28 三田国際ビル 3F	03-3454-8614
(医社) 神和会 銀座富士クリニック	×	0	(±)	午前中	東京都中央区銀座 4-11-2 丸正ビル 2F	03-3542-8371
(医) 慶和会 ひまわりクリニック	0	0		午前中	名古屋市西区則武新町 3-8-20	052-571-0801
(医) 果恵会 ヤマト健診クリニック	0	0	±	午前中	奈良県北葛城郡王寺町久度 4-5-27	0745-32-8620
(医) 健康支援三恵 三恵クリニック	0	0	(±)	不定	奈良県北葛城郡広陵町寺戸 621-1	0745-56-6701
(公財) 鳥取県保健事業団	0	0	(不定	鳥取市富安 2-94-4	0857-23-4841
広島赤十字・原爆病院	×	0		_	広島市中区千田町 1-9-6	082-241-3111
(一社)東京都総合組合保健施設振興協会	0	0			全国各地の健診機関と契約(大阪自動車整備健保のホームペー	ジにアクセス)

[※] 健診日、健診時間等の詳細は、それぞれの健診機関のホームページにアクセスして確認してください。

医療費の節約にご協力をお願いします

高齢化などで年々医療費が増加しています。 大切な健康保険を守るために、 ムダなく賢く医療を受けましょう。



🗙 はしご受診

同じ病気で複数の医療機関を転々と渡り歩くこと。 行く先々で同じ検査を受け、薬を処方されるので 医療費が余計にかかるだけでなく、体への負担 も心配です。



🗙 おねだり受診

患者のほうから、必要のない注射や検査をお願いする[おねだり受診]では、余計な医療費が増えるばかりです。



🗙 緊急時以外の時間外受診

急病でもないのに診察時間外や休日に受診するのはマナー違反。割増料金を支払わなければならず、救急医療の妨げにもなります。



🗙 なんでも大病院受診

軽い病気やけがですぐに大病院に行ってしまうと 特別料金など余分なお金がかかります。まず「かか りつけ医」を受診し、必要な場合は紹介状を書いて もらいましょう。



紹介状なしで大病院を受診すると特別料金がかかります

大病院に軽症の患者が集中するのを防ぐために、紹介状なしで大病院(特定機能病院および一般病床500床以上)を受診すると、通常の医療費とは別に初診5,000円以上(歯科3,000円以上)の特別料金がかかるようになりました。同様に大病院から他の医療機関の紹介を受けても継続して大病院の受診を希望する場合は、再診2,500円以上(歯科1,500円以上)が受診のたびにかかります。

※緊急時などやむを得ない事情がある場合は、特別 料金はかかりません。



令和2年4月から

被扶養者になれるのは

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。

国内に住所がある人だけになりました

健康保険法の改正により**被扶養者の認定基準に「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れます。 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、被扶養者にはなれません。

国内居住要件の例外チャート 国内居住要件の例外に該当していますか? ①外国に留学する学生 被扶養者と ②外国に赴任する被保険者に同行する人 なる人は いいえ ③観光、保養、ボランティア活動など、就労以外の目的で一時的に 日本国内に 海外に渡航している人(青年海外協力隊への参加、ワーキングホリデーなど) 住所が ④被保険者の海外赴任期間にその被保険者との身分関係が生じた人で、外国に赴任 ありますか? する被保険者に同行する者と同等と認められる人(海外赴任中に生まれた子供、 現地で結婚した配偶者など) ⑤上記以外で、渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認 はい められる人 はい いいえ 三親等内の親族で生計維持な 被扶養者になることは どの要件を満たすと、被扶養 できません 者になることができます 日本の滞在目的(ビザ)が次の内容以外のものですか? いいえ ①医療機関に入院し、医療を受ける「医療滞在ビザ」の人、またその世話をする人 被扶養者と ②1年を超えない期間滞在する「観光・保養を目的とするロングステイビザ」の人 なる人は はい いいえ 日本国籍ですか? 三親等内の親族で生計維持な はい 被扶養者になることは どの要件を満たすと、被扶養 できません 者になることができます

健康保険の手続き

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。引っ越したり、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。

春は、学生だった人が就職したり、同居していた家族が新たな生活のために引っ越したりと、生活の変化が多い季節です。被扶養者が就職や引っ越し、結婚、離婚、死亡した場合のほか、定められた金額以上の収入が生じた場合、他の健康保険に加入した場合など、生活の変化に伴って被扶養者としての要件を満たさなくなれば資格を失います。

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。

なお、75歳(寝たきり等では65歳以上)になると後期高齢者医療制度に加入するため、被扶養者から外れます。

※2020年4月1日以降は、健康保険の被扶養者の認定要件に「日本国内に 住所を有すること」が追加されます。このため、住民票がなく国内に生活の 基礎があると認められない場合は、被扶養者にはなれません。

扶養から外す手続きは5日以内に

被扶養者の要件を満たさなくなったとしても、資格 喪失の手続きは自動的に処理されません。5日以内に 自分で会社(事業主)に届け出る必要があります。 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に提示しましょう。

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 /

被保険者

保険証、必要書類を添えて、 事実発生から5日以内に届け出

会計(事業主)

健康保険担当部署が 被扶養者(異動)届を提出

健康保険組合





被扶養者でなくなるのは、どのような場合ですか?



以下の要件に1つでも該当した場合、被扶養者の資格を失います。なお、被扶養者が減っ ても被保険者が支払う健康保険料は下がりません。

扶養から外れる要件

- ■被扶養者が就職して、新たな勤務先の健康保険の被保険者になったとき
- ■被扶養者が結婚して、配偶者の被扶養者になったとき
- ■被扶養者が亡くなったとき
- ■被扶養者と離婚したとき
- ■被扶養者の年収が130万円(月収換算10万8,334円)以上になったとき*1
- ■被扶養者の年収が被保険者の年収の1/2以上になったとき
- ■同居が扶養の条件である親族が別居したとき
- ■被保険者からの仕送り額が、別居している被扶養者の収入を下回ったとき
- ■被保険者から別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- ■被扶養者が雇用保険の失業給付金の受給を開始し、基本手当日額が3,612円以上 *2 被扶養者が65~74歳で (60歳以上または障害厚生年金受給者は日額5.000円以上)のとき
- ■被扶養者が75歳に達し、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき*2
- *1 被扶養者が60歳以上ある いは障害者であれば年収 180万円以上。
- ると認定され、後期高齢 者医療制度の被保険者に なったときも含まれる。



扶養から外す手続きに必要な書類と時期は?



「被扶養者(異動)届」に、扶養から外す被扶養者の「保険証」(交付を受けている場合は「高 齢受給者証|「限度額適用認定証|「特定疾病療養受療証|も含む)を添えて、被保険者 の所属する会社の健康保険の手続きを担当する部署に提出します。手続きの期限は、資 格を失う事実があった日から5日以内です。

なお、退職後も任意継続被保険者として加入している場合は、直接健康保険組合に提 出します。



被扶養者の収入には、 どのような項目が含まれるの?



パート・アルバイトなどの給与収入に加え、年金、失業給付金、傷病手当金、投資や 不動産の収入などが含まれます。課税・非課税を問わず、現金もしくは現物(交通費等) で受け取るものすべてです。それらの合算額が被扶養者の要件を満たすかどうかの判定 基準になります。

歯の健康は極の健康にったがします

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。

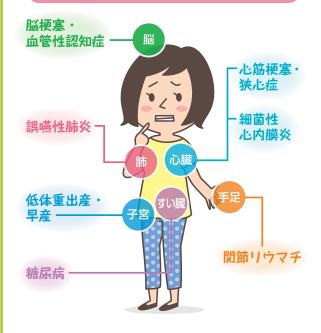
お口の中の健康を維持し、全身の健康を守るために、定期的に歯科健診を受けましょう。



歯科健診ではこんなことをします

- **虫歯のチェック** 自分では見つけられない虫歯をチェックします。
- (全) **歯茎のチェック** 歯周ポケットの深さを測り、歯周病の予防につな げます。
- **ブラッシング指導** 歯ブラシ・歯間ブラシ・フロスなどの正しい使い 方を指導します。
- 4 プラーク (歯垢) の除去 虫歯や歯周病の大きな原因であるプラークを取り 除きます。
- (新科相談) 歯だけでなく、顎の痛み (競関節症)、かむ (摂食)、 飲み込む (嚥下) についての指導や治療についても相談に乗ってくれます。
- 7 お口の中の病気チェック 舌、唇、口角などの粘膜にできる炎症(口内炎)には、お口やその周辺に原因があるものと、全身的な原因があるものとがあります。また、まれに口腔がんなどの病気の可能性もあります。口腔内粘膜の状態もチェックしてもらいましょう。

歯周病菌が全身に及ぼす影響







期間限定

4/4(土) ▶5/31(日)

月額固定 使いたい放題プラン Monthly

入会時の手数料

通常1,100円(税込)

レンタル用品 2ヶ月間

通常3,630円/月(稅込) タオル(大小セット)・シューズ・ Tシャツ・ハーフパンツ

円

都度払い 使う毎にお支払い

1Day

・レンタル用品 通常1,600円/回(税込) タオル(大小セット)・シューズ・

Tシャツ・ハーフパンツ

SくWEB登録か



冷冷 RENAISSANCE お問い合わせ 03-5600-5399 ਜ਼ਹੁ/

ルネサンス 店舗一覧

大阪自動車整備健康保険組合の皆様へ かんぽの宿

宿泊ご利用時に

「大阪自動車整備健康保険組合の保険証」

をご呈示いただくと

かんじの官の官が開金がお1人様ご1消につき

割引特典は、健康保険証をご持参の方と同伴者最大3名様が対象です。

- ※割引除外日及び割引対象外のプランもあります。詳しくは各宿にお問い合わせください。
- ※他社からの予約は対象外となります。
- ※健康保険証をご提示いただけない場合は、割引を受けられませんのでご注意ください。
- ※他の割引との併用はできません。



泊まれる。か たれても! んはの宿

JII 04-7092-1231 伊豆高原 0557-51-4400 大和平群 0745-45-0351 関 0191-29-2131 観 寺 0875-27-6161 0479-63-2161 わ き 0246-39-2670 旭 焼 津 054-627-0661 良 0742-33-2351 伊 野 088-892-1580 大 洗 029-267-3191 梅 0428-23-1171 知多美浜 0569-87-1511 紀伊田辺 0739-24-2900 州 093-741-1335 青 北 潮 来 0299-67-5611 和 055-262-3755 那 0573-26-4600 078-904-0951 柳 JII 0944-72-6295 塩 原 0287-32-2845 井 0776-36-5793 33 0599-25-4101 穂 0791-43-7501 鳥 赤 \Box **田** 0973-24-0811 栃木喜連川温泉 028-686-2822 熱海(本館) 0557-83-6111 彦 根 0749-22-8090 淡 路 島 0799-82-1073 阿 蘇 0967-22-1122 居 048-581-1165 富 田 林 0721-33-0700 熱海(別館) 0557-83-6111 光 0833-78-1515 庄 原 0824-73-1800

2020年4月1日現在

ご予約方法

直接ご希望の宿にご連絡ください。

ご利用日の6か月前の月の初日からお電話等でご予約いただけます。ただし、お電話は8時30分からの受付となります。 ※お電話等でのご予約とは電話、インターネット及び各宿フロントでのご予約です。

『予約の際 「大阪自動車整備健康保険組合の保険証」 をお持ちであることをお知らせください。 (かんぽの宿公式サイトからご予約の際は、ご連絡事項欄にご記入をお願いいたします。)



神やさしい 信以 ピ

簡単に作れて、夜遅くに食べても体に

やさしい夜食レシピ。

夜食にはもちろん、かぜをひいたときや食欲が ないときにもピッタリなメニューをご紹介します。

監修/清水加奈子

(フードコーディネーター、管理栄養士、国際中医薬膳師、国際中医師)



夜食ポイント

ささみ、豆乳の良質なたんぱく質と、小松菜のカルシウム、ビタミン、ミネラルがとれる低脂質&低カロ

リーレシピです。豆乳を入れることで、コクが出て、満足感もアップします。 ささみがないときは、冷蔵庫にある他の肉でおいしく作れます。

小松菜はほうれん草と異なりアク抜きをする必要がないので、 サッと使えます。栄養価も高く、一年中市場に出回るので、冷 蔵庫に常備しておくと便利な野菜です。おひたしに使うときよ りも若干短めに切ることで、スプーンでも食べやすくなります。

材料(1人分)	
■ ささみ	1本
■ 小松菜	2株
■ ごま油	大さじ1/4
■ 水	1カップ
■ 鶏がらスープの素	小さじ1/4
■ 冷やごはん	100g
■ みそ	大さじ1/2
□豆乳	1/2カップ
■ おろししょうが ※チューブのものでも可	お好みで

作り方 **少** 所要時間15分

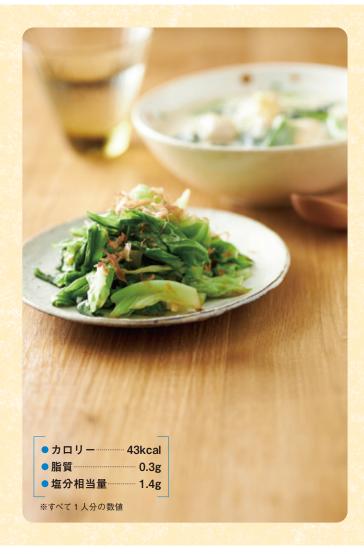
- 1 ささみは筋を取り一口大に切る。小松菜は3cmの長さに切る。
- 2 小鍋でごま油を熱してから、ささみを炒める。
- 3 ささみの色が変わったら、水、鶏がらスープの素を入れ、煮立ったら冷やごはん、小松菜を加え7~8分煮る。
- 4 みそを溶かし入れてから豆乳を入れる。



CHECK

みそは、おたまの中で溶かしながら入れるとダマになりません。また、分離を防ぎみその風味を残すために、豆乳はみその後に入れましょう。

- 5 少しとろみがつくまで、弱火で2~3分煮る。
- 8に盛り、おろししょうがをのせる。



春キャベツのおかか和え



旬の野菜をたっぷりとって、ビタミンを補給しましょう。キャベツに含まれるビタミンや食物繊維は胃粘膜を修復し、胃腸を整える作用があり、遅い時間の食事でも胃腸に負担をかけません。

材料(1人分)	
■ 春キャベツ ····································	1/8個
■ かつお節 ■ めんつゆ	

作り方 の所要時間5分

- 1 春キャベツは一口大に切る。塩をふり、ラップをふんわりかけ、電子レンジ(600W)で2~3分加熱する。 粗熱が取れたら水けをしぼる。
- 2 ボウルにかつお節、めんつゆを合わせ、①を加え和える。

津湾の東に打ち寄せる波の浸食に

「琵琶

本最大の湖

·琵琶湖

0

北端には



くネルを作り上げる。

メイヨシノが約4㎞にわたってピンクのト

平成2年には「日本さくら名所100選」に 多数出るので、 **愛らしいピンクのコントラストは、** 圏では少し遅咲きの桜の名所として有名で、 いだろう。 海津漁港や高木浜、 に春の訪れを告げる風物詩だ。シーズン中は 岩礁と澄み切った琵琶湖の碧さ、そして桜の も選ばれている。湖中に突き出した雄々しい 見頃は例年4月上旬から中旬とされ、 絶景を湖上から楽しむのもよ 今津港などから花見船も 奥琵琶湖

め大切に保全されている。 う。その後、 完成したのを記念して海津村(現マキノ町 貝が自費で桜の苗を植えたのが始まりだとい これらの桜は、 この美しい景観を後世に継承していくた 地元の人々を中心とした関係団体によ 見事な桜並木が完成した。 昭和11年6月に大崎トンネルが 昭和初期に一人の修路作業 現在

「ビワイチー で琵琶湖を満喫!

琵琶湖の景観も楽しめるサイクリングコースは、 通称 「ビワイチ」 と呼ばれており、 レンタルサイクル やサイクリスト向けサービスも充実。令和元年11月 には、国土交通省自転車活用推進本部が指定する ナショナルサイクルルート第1号に選定された。

画像提供:輪の国びわ湖推進協議会 https://www.biwako1.jp/



認定証には琵琶湖のヨ シ紙を使用している。



年を通じて雄大な琵琶湖の自然が満喫で

最も多く人々が訪れ

春になると、

湖岸を走る県

樹齢80年を超える老桜

にはレンタルカヤックもお薦め。