

兵庫県運輸業 健保だより

2021
秋号
No.158

あなたの健康づくりを応援します



兵庫県宍粟市/赤西溪谷

主 な 内 容

- 決算のお知らせ
- 令和4年からの健康保険改正のお知らせ
- 被扶養者再確認の実施について
- 歯周病予防・ファミリー歯科健診のご案内
- インフルエンザ予防接種実施及び
組合補助案内について

あなたの加入している健康保険組合です。
大切なお知らせを掲載しています。 ご家族の皆さままでお読みください



令和2年度 収入支出決算概要

収入 (千円)	
保険料	3,694,401
基本保険料	2,353,322
特定保険料	1,341,079
国庫負担金	1,566
調整保険料	35,505
繰入金	4,195
国庫補助金収入	49,041
財政調整事業交付金	99,743
雑収入	18,381
合計	3,902,832
経常収入合計	3,714,880

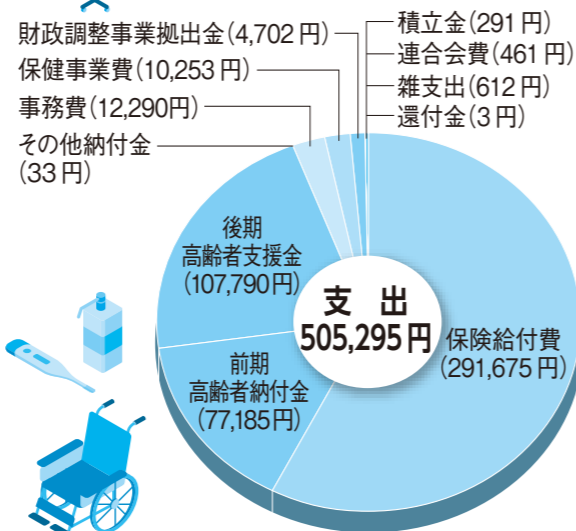
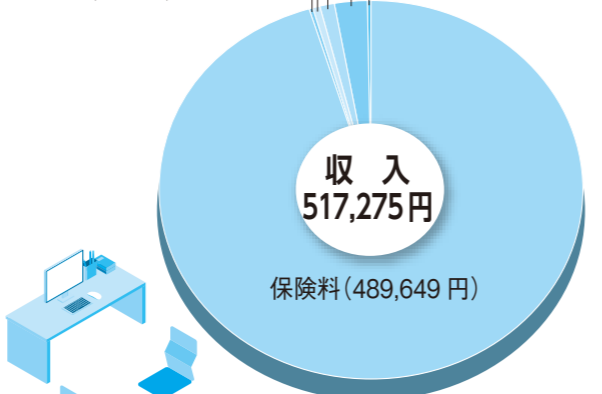
支出 (千円)	
事務費	92,729
保険給付費	2,200,686
納付金	1,395,879
前期高齢者納付金	582,360
後期高齢者支援金	813,278
その他	241
保健事業費	77,356
還付金	25
財政調整事業拠出金	35,477
連合会費	3,481
積立金	2,197
雑支出	4,618
合計	3,812,448
経常支出合計	3,772,355

決算残金	90,384千円
経常収支差引額	▲57,475千円

被保険者1人当たりで見ると

収入
517,275円

支出
505,295円



支出 (千円)	
介護納付金	455,554
還付金	4
積立金	0
合計	455,558
決算残金	19,014千円

収入 (千円)	
保険料	474,543
繰入金	0
雑収入	29
合計	474,572

健康保険分

介護保険分

令和2年度 決算のお知らせ

長引くコロナ禍にあって、
世界に冠たる「国民皆保険」を支える
健保組合の維持とさらなる発展を目指します

収入
39億283万2千円

支出
38億1,244万8千円

経常収支
△5,745万5千円

収支差引額
9,038万4千円

兵庫県運輸業健康保険組合の令和2年度決算が、七月二十八日に開催された第一六三回組合会で承認されましたのでお知らせします。

令和2年度の決算は、九、〇三三万円の黒字となりました。経常収支差引額は五、七四八万円の赤字となりました。

収支差引額はコロナ禍の影響により保険料収入が前年度比で八、二八四万円の減少、保険給付費も受診控えなどにより六、二五九万円減少し、今後も高水準に推移する高齢者医療へのばく大な納付金など、当健保組合を取り巻く環境は厳しい状況が続いています。

団塊の世代が後期高齢者に到達し始める「二〇二二年危機」が問題となっていますが、新型コロナウイルスによる景気への打撃から来年度を待たずして、すでに財政がひっ迫している健保組合が多く報告されています。日本が誇る「国民皆保険」の礎である、健保組合が存続の危機にひんしているのです。

こうした極めて厳しい状況下ではありますが、当健保組合は事務の合理化や、さまざまな支出削減を図りつつ、国の補助金や健保連のサポートを受けた新たな保健事業の導入など、健保財政の健全化に努めてまいります。

皆さまにおかれましても、医療費の適正化を徹底することで、当健保組合の限られた予算の有効活用にご協力いただき、引き続き新型コロナウイルスの感染予防とともに、健診の受診等、保健事業への積極的なご参加をお願いいたします。

組合現況

令和3年3月末現在



- 被保険者数 7,503人 (男性 6,691人、女性 812人)
- 平均年齢 46.70歳 (男性 47.00歳、女性 44.27歳)
- 平均標準報酬月額 343,347円 (男性 355,900円、女性 237,445円)
- 総標準賞与額 (年間合計) 5,181,963千円
- 健康保険料率 (調整保険料率含む)
1,000分の102 (事業主 1,000分の51.25、被保険者 1,000分の50.75)
- 介護保険料率
1,000分の18.4 (事業主 1,000分の9.2、被保険者 1,000分の9.2)



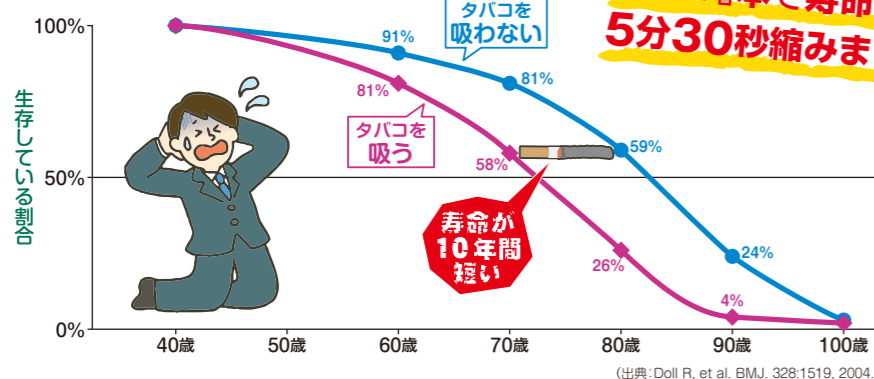
あなたの人生を燃やしてしまってもよいのですか？

タバコを吸い続けると、吸わない人に比べて10年寿命が短くなります。あなたの人生がタバコで失われてしまってもよいのでしょうか。ご自身と大事な人のために、一刻も早く禁煙してください。

すぐ禁煙を

タバコを吸う人は寿命が10年短くなります

■タバコを吸う人と吸わない人の生存率の比較



禁煙すれば取り戻せます!

タバコで失われた寿命は、禁煙することで取り戻せます。禁煙が早ければ早いほどよいのはもちろんですが、何歳であっても遅いということはありません。一刻も早く禁煙して、タバコから大事な人生を取り戻しませんか。

禁煙を始める年齢	取り戻せる寿命
35歳までに	→ 10年長生き
40歳までに	→ 9年長生き
50歳までに	→ 6年長生き
60歳までに	→ 3年長生き
60歳以降でも早く始めるほど寿命を取り戻せます	

新型コロナウイルス感染症 喫煙者は3倍重症化しやすい

喫煙は新型コロナウイルス感染症の最大の重症化リスクです。喫煙する人とならない人では、新型コロナウイルス感染症で死亡したり、人工呼吸器を装着するほど重症化する危険性が3倍以上になります。命を守るためにもぜひこの機会に禁煙してください。

加熱式タバコであっても無害ではありません

近年、加熱式タバコなど、さまざまな形のタバコが発売されています。しかし、どのような形であってもタバコであることには変わりがなく、有害物質が含まれており健康への害が生じます。命を守るためには禁煙する以外にありません。

無料 オンライン禁煙サポート申込み受付中

禁煙サポートの参加方法

① アプリをダウンロード

App StoreまたはPlayストアで「ascure卒煙」と検索、もしくはQRコードからアプリをダウンロードしてください。



② ユーザー登録

アプリの手順に従って登録を進めてください。途中で必要となる招待コードは、以下になります。

招待コード: **195815**

③ アプリ内で面談予約

アプリで初回面談の予約をしていただきましたら、指導員から面談方法についてご連絡差し上げます。

令和4年1月から順次 健康保険法が変わります

給付は高齢者中心、負担は現役世代中心というこれまでの社会保障の在り方を見直し、すべての世代で広く安心を支える「全世代対応型の社会保障制度」目指して、このほど健康保険法が改正されました。改正法は、令和4年1月より順次施行されます。



主な改正内容

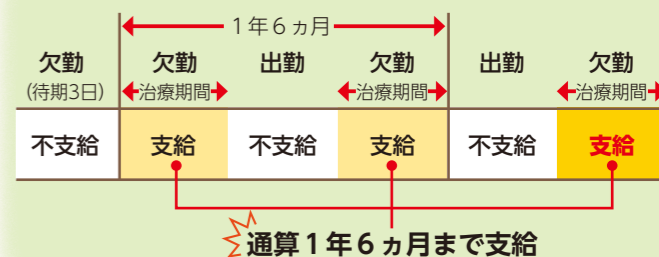
① 傷病手当金の支給期間の通算化

施行時期 ● 令和4年1月1日

傷病手当金：病気やけがで連続して3日以上仕事を休み給料が受けられないとき、4日目の休みから支給される手当金

現在、傷病手当金の支給期間は、支給開始日から1年6ヵ月以内とされ、その間、出勤により傷病手当金が不支給の期間があっても、1年6ヵ月経過後は支給されないこととなっています。しかし、長期間にわたり入退院を繰り返しながら仕事と治療の両立を目指す方が増えていることから、出勤に伴い不支給となった期間がある場合、その分の期間を延長し、通算して1年6ヵ月まで傷病手当金が支給されることとなりました。

改正後の傷病手当金



② 任意継続被保険者制度の見直し

施行時期 ● 令和4年1月1日

任意継続被保険者制度：健康保険の被保険者が、退職後も2年間は退職前の健康保険の被保険者になれる制度

(1) 保険料の算定方法の見直し

現在、任意継続被保険者の保険料は「①被保険者の退職前の標準報酬月額または②加入する保険者の全被保険者の平均の標準報酬月額のうちのいずれか低い額」に保険料率を掛けた額となっています。これが、健保組合の規約により「①被保険者の退職前の標準報酬月額」とする

ことも可能になりました。

(2) 任意脱退が可能に

現在、任意継続被保険者制度は一度加入すると最大2年間加入し続けることとなっています。これが、被保険者の申請により、資格喪失(任意脱退)を認めることとなりました。

当健保組合では、(1)の保険料の算定方法の見直しについては未定です。

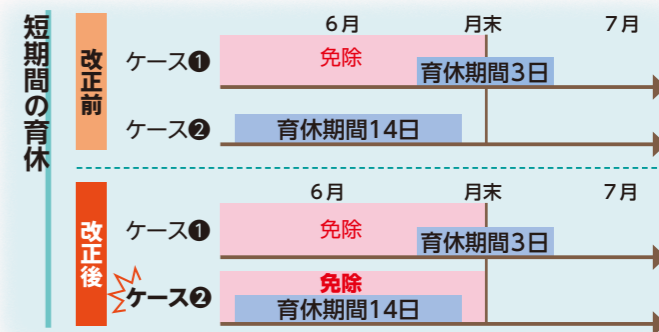
③ 育児休業期間中の保険料の免除要件の見直し

施行時期 ● 令和4年10月1日

育児休業期間中の保険料免除：育児休業等を取得している期間は、保険料負担の全額(賞与保険料を含む)が免除される

現在、月末時点で育児を取得している場合に当月の保険料が免除される仕組みとなっています。これが、短期間の育児取得に対応し、月末時点で復職していても、その月内に通算2週間以上の育児を取得した場合は、当月の保険料が免除されることとなりました(右図)。

また、賞与保険料は、1ヵ月超の育児取得者に限り、免除対象とされることとなりました。



④ 後期高齢者医療における窓口負担割合の見直し

施行時期 ● 令和4年度後半

75歳以上の方が加入する後期高齢者医療で、現役並み所得者以外で課税所得が28万円以上かつ年収200万円以上*の被保険者の窓口負担割合が、現在の1割から2割に引き上げられます。

*単身世帯の場合。複数世帯の場合は後期高齢者の年収合計320万円以上。

医療費を節約しよう

医療費の多くは、皆さまが負担する健康保険料で賄われています。限りある保険料を有効に使うために、医療費の節約を心掛けましょう。

医療費を節約するために

1

かかりつけ医を持とう

かかりつけ医を決めれば、普段から相談できるため安心です。他の医療機関の受診が必要な場合は紹介状を書いてもらいましょう。



3

時間外・休日・夜間は割高

休日や夜の受診は余分に医療費がかかります。時間外の加算が生じない平日18時までにできるだけ受診しましょう。



2

はしご受診はしない

同じ病気で次々と医療機関を変える「はしご受診」は、余計な初診料がかかるだけでなく、検査の繰り返しで体にも負担がかかります。



4

ジェネリック医薬品を使う

ジェネリック医薬品を使うことで、薬代を減らして医療費を節約できます。調剤薬局の窓口などで相談してみましょう。



同じ効き目で安いジェネリック医薬品

ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間が切れた後に同じ有効成分で作られる薬です。開発費用が安く済むことから、同じ効果で薬の値段が安く設定されています。ジェネリック医薬品を使うことで同じ治療で薬代が安くなるため、医療費を節約することができます。効果や安全性についても国が厳しく審査し、新薬と同等だと認めている薬ですから、安心して使用できます。



柔道整復師(接骨院・整骨院)の正しいかかり方

接骨院や整骨院で健康保険が使える範囲は細かく規定されています。健康保険が使える範囲を理解して、正しく接骨院・整骨院を利用しましょう。



保険証が
使えます



- 骨折、脱臼
(応急手当てを除き、継続してかかる場合は医師の診察と同意が必要)
- 外傷性が明らかでない捻挫、打撲、挫傷(肉離れ)
- 負傷原因のはっきりしている骨・筋肉・関節のけがや痛み
- 骨折・脱臼の施術後に運動機能の回復を目的に行った運動
(いわゆるストレッチは含まない)

保険証は
使えません!
(全額自己負担)



- 日常生活の疲れや老化による肩こり・膝の痛みなど
- 運動後の筋肉疲労
- 病気(神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど)の痛み
- 脳疾患の後遺症や慢性病からくる痛みやしびれ
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
- 仕事や通勤途上のけが(労災保険が適用)

接骨院・整骨院で健康保険を使うときはここをチェック!!

① 痛みの原因を正確に伝える

原因によって健康保険が使えない場合がありますので、正確に原因を伝えてください。

③ 領収書は必ずもらう

受けた治療の記録として、通院のたびに領収書を受け取り、大切に保存しておきましょう。

② 提出書類は白紙で署名しない

「療養費支給申請書」は白紙で署名せず、記載内容を確認してから署名してください。

④ 長期間かかる場合は医師の診察を

症状が改善しない場合は、医師による検査と診察を受けて、ほかの病気が原因でないかを確認しましょう。

治療内容についてお尋ねすることがあります



接骨院・整骨院で健康保険を利用した場合は、施術日や負傷部位、施術内容について文書や電話により確認させていただく場合があります。施術を受けたときの記録、領収証等を保管し、確認事項に対してご自身でご回答されるようお願いいたします。

健診後の再検査・特定保健指導は きちんと受けましたか？



健診後の再検査や特定保健指導は、健康を守るためにとても大切です。感染予防のために受診を控えていた方もいらっしゃるかもしれませんが、放置せずに必ず受けていただくようお願いいたします。

再検査・精密検査は受けないと危険です

健診結果で「要再検査」「要精密検査」と指摘されている場合には、なぜ健診で悪い結果が出たかをより詳しく検査して確認する必要があります。「症状がないから」と放置しないで、必ず医療機関を受診しましょう。症状がないうちに病気の早期発見・早期治療を行うことが、あなたの未来を守ります。

■再検査・精密検査は健康保険で受けられます

健診後の再検査・精密検査は健康保険を使って受けられます。健診結果を持参し、保険証を提示して医療機関を受診してください。

再検査

健診結果の異常が一時的なものなのかを時間を置いて同じ検査で確認します。

病気リスク

- 血糖値が高い → 糖尿病
- コレステロール・中性脂肪が高い → 動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞
- 血圧が高い → 動脈硬化、心筋梗塞、脳梗塞

精密検査

さまざまな検査を組み合わせ、異常の原因を突き止めます。

病気リスク

- X線検査で肺の画像に影があり、CTで精密検査を受けた。 → 肺がん、肺結核など
- 便潜血検査に反応があり、大腸内視鏡検査を受けた。 → 大腸がん、直腸がんなど
- 胃部X線検査で異常があり、胃の内視鏡検査を受けた。 → 胃がん、胃・十二指腸潰瘍、胃ポリープなど

特定保健指導で生活習慣病を予防しよう

40歳以上で健診結果から生活習慣病のリスクが高いと判定されると、特定保健指導の対象となります。特定保健指導では保健師や管理栄養士などの専門家によるサポートを受けられます。対象になった場合は必ず特定保健指導を受けて、生活習慣を見直しましょう。

●特定保健指導の費用は健康保険組合が負担します

特定保健指導にはリスクの程度に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」があります。

ステップ1 (YES or NO)

【腹囲】

- ① 男性85cm以上
女性90cm以上
- または
- ② 男性85cm未満
女性90cm未満で
BMI25以上

YES

NO

情報提供

ステップ2 (CHECK)

- 【血圧】 収縮期(最高)血圧130mmHg以上または拡張期(最低)血圧85mmHg以上
- 【脂質】 中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満
- 【血糖】 空腹時血糖100mg/dl以上またはHbA1c5.6%(NGSP値)以上
- 【喫煙】 喫煙歴あり(他のリスクが1つ以上ある場合にカウント)

①の場合

- ステップ2のリスク数が0個の人 → 情報提供
- 1個の人 → 動機付け支援
- 2個以上の人 → 積極的支援

②の場合

- ステップ2のリスク数が0個の人 → 情報提供
- 1~2個の人 → 動機付け支援
- 3個以上の人 → 積極的支援



今年度の健康診断はもう受けましたか？

1年に1度の

健康診断を 忘れないで!



健診を受ける
メリット

「忙しいから…」「ウっかり…」など言い訳して、健康診断を受けないのはもったいない。健診では、自分の健康状態を詳しく知ることができます。専門家のチェックを受けて、特に異常がなければ安心して暮らせます。「要精密検査」という結果になったときは、危険ゾーンから引き返すチャンスだと考えて、きちんと医療機関を受診しましょう。

その1 定期的に健康チェックができます

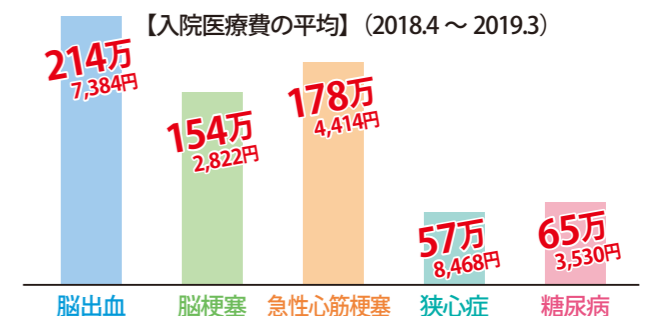
毎年健診を受けることで、自分の体内で起こっている「経年変化」が確認できます。少しずつ体重が増えたり、基準数値内であっても、危険区域のグレーゾーンに移行していることに気がつければ、生活習慣を見直して健康な体を維持することができます。

その2 病気を早期発見できます

血圧、血糖値、コレステロールは、高い数値になっていても自覚症状がほとんどありません。生活習慣病は、症状が出てから病院に行くころにはかなり悪化していることがよくあります。定期的に健診を受けることで、病気の芽を摘んでリスクを回避しましょう。

その3 将来の医療費減につながります

健診を受けない、あるいは再検査を受けないことにより、いつの間にか病気が進行して、突然重篤な状態に陥ることが少なくありません。心臓病や脳卒中は命にかかります。幸い死に至らなくても重い後遺症が残ると、高額な医療費の支出につながります。年に1度の健診で、将来の医療費も減らすことができます。



(公益社団法人全日本病院協会：2018年度平均入院費)
※高額療養費制度により患者負担は軽減されますが、健保組合の負担は大きくなります。

特定健診受診券の発行について

40歳以上の被扶養者の方は、令和3年7月に被保険者の事業所を通じて「特定健康診断受診券」及び巡回家族健診契約施設「京都工場保健会」の健康診断案内を送付しております。

特定健診費用については当組合が全額負担しますので、利用者負担金はありません。有効期限(令和3年12月31日)までに受診しましょう。

35歳から39歳の被扶養者の健診補助について

35歳から39歳の被扶養者の方で受診された方は、健診費用の一部3,000円が補助されますが、個別契約医療機関以外で受診された方は、「生活習慣病補助金請求書」にて補助金請求が別途必要となります。

なお、個別契約医療機関で受診された場合は、窓口で補助額を差し引いた状態で受診できます。

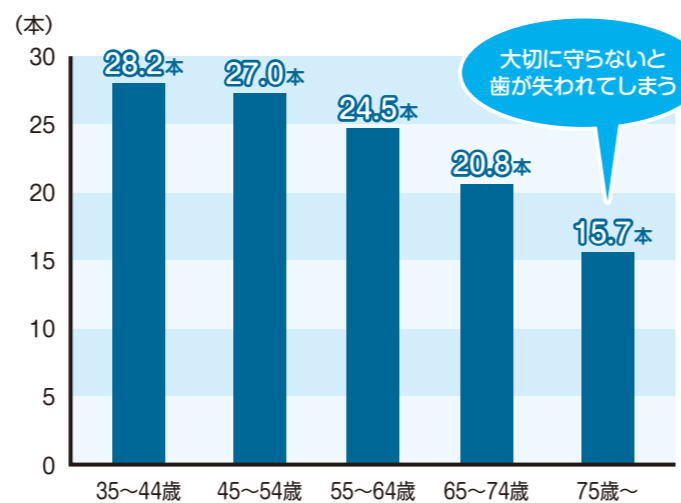
一生自分の歯を使うために

歯を失う原因は、虫歯と歯周病が多くを占めています。
一生自分の歯で食事ができるように、歯を大切にケアしていきましょう。

「自分の歯で食べる」は当たり前ではない

若いうちは当たり前のように自分の歯で食事を楽しむことができますが、多くの人は年齢を重ねるうちに虫歯や歯周病で歯を失ってしまいます。80歳になった時に20本以上自分の歯が残っているのは、全体の5割しかいません。日頃から歯を守る努力を続けなければ、自分の歯を残していくことは難しいのです。80歳になっても20本以上の歯を残せるように毎日の歯磨きを大切にして、自分の歯を守りましょう。

■年代別の自分の歯の本数

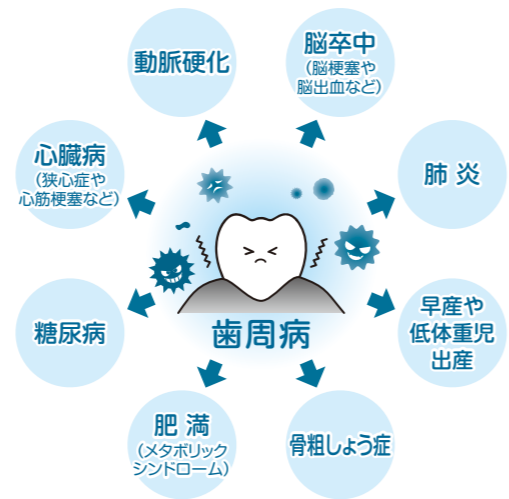


全身の病気に関係する歯周病

歯周病は細菌によって歯茎に炎症が起こり、やがて歯を支える骨が溶けてしまう病気です。歯を失う原因は20~30歳代は虫歯が多くを占めていますが、40歳代以降は歯周病が増えています。成人では8割前後の人が歯周病にかかっているとされ、喫煙する人、肥満や糖尿病の人では歯周病が悪化しやすいとされています。

歯周病は歯を失うだけでなく、全身の病気と関係しています。健康を守るためには歯周病から歯を守ることが重要です。

■歯周病が関係する病気



●ファミリー歯科健診のご案内●

近畿総合健康保険組合協議会の共同事業に参加してファミリー歯科健診を実施いたします。
本年度も10月から11月にかけて実施しますので、差し込みのリーフレットを参照していただき、この機会にぜひ受診していただきますようお願いいたします。
受診対象者は、当組合の加入員となり、健診費用は当組合が全額負担しますので、受診者の負担はありません。
「歯ブラシセット」をプレゼントします。

このまま放置すると 糖尿病の合併症で苦しむことに!

■糖尿病の診断基準とは

血糖値(①~③の検査のいずれか)と④のHbA1cの両方が糖尿病型の数値を示せば、糖尿病と診断されます。

血糖値のみが糖尿病型の場合

糖尿病の典型的症状または確実な糖尿病性網膜症のいずれかがあれば糖尿病と診断。

HbA1cのみが糖尿病型の場合

血糖検査を必須とする再検査を行い、血糖値が糖尿病型の数値を示せば糖尿病と診断。

検査項目	正常域	境界型	糖尿病型
①空腹時血糖値	正常高値 100未満	110未満	126以上 (単位 mg/dl)
②75gブドウ糖負荷試験2時間値	140未満		200以上 (単位 mg/dl)
③随時血糖値			200以上 (単位 mg/dl)
④HbA1c	5.6未満		6.5以上 (単位 %)

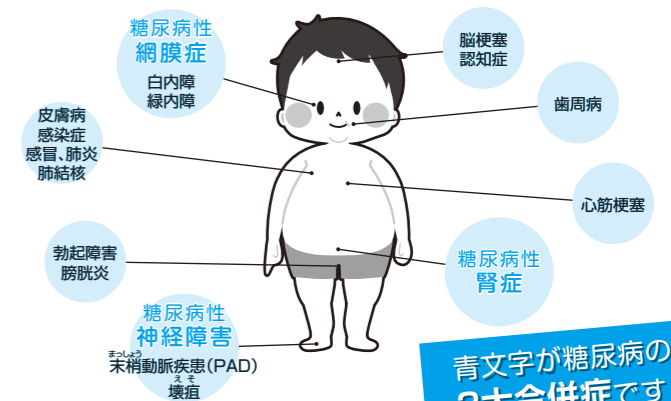
合併症で全身の臓器が壊れていく!

高血糖の状態が続いても初期には自覚できる症状はそれほど多くありません。しかし、放置すると、血液中の余分なブドウ糖で血液はドロドロになり、動脈硬化が進行することで血管のダメージが進行します。やがて体中の血管がもろくなって詰まったり、破れやすくなることで、全身の臓器に恐ろしい合併症が起こります。最終的には失明、手足の切断、人工透析など臓器の機能が失われるだけでなく、心筋梗塞や脳梗塞で命を失う危険性も高まります。

治療しなければ必ず起こります! 血糖値のコントロールで合併症を防ぐ

合併症を防ぐには、早期に治療を開始して血糖値を適切な値にコントロールしていくことが必要です。医師の指示に従って治療を継続すれば、合併症を防ぎ通常の生活が続けられます。

■全身の臓器に起こる合併症の一部



- 食事療法** 糖尿病の原因の一つは食べ過ぎですから、食事のメニューと量を調整して摂取エネルギーを減らし、適切な体重に近づけます。
- 運動療法** 運動で体を動かすことで使用されるエネルギーを増やし、血糖値が上昇しないようにします。ウォーキングなどの有酸素運動を実施します。
- 薬物療法** 薬を使って血糖値を適切な範囲に低下させます。飲み薬を服用する方法と自分でインスリンを注射する方法などがあります。

■令和3年度糖尿病重症化予防の実施について

当組合では、健診結果・レセプトデータを基に非肥満者糖尿病重症化予防に取り組んでいます。この取り組みは健診結果から、糖尿病の発症リスクがあるも非肥満であるために特定保健指導は非該当者となった方を対象に、保健師により、食事療法・運動療法等を紹介することにより、健康な生活を維持することを目的としています。対象となった方には、別途ご案内を送付いたしますので、案内が届いた方は、積極的な参加をお願いします。

窓口負担金が一定額を超えたら 高額療養費が支給されます

病气やケガによる長期入院や手術などで、医療機関での窓口負担額が1ヵ月で一定額(自己負担限度額)を超えるときがあります。このとき、「限度額適用認定証」を医療機関の窓口へ提出しない場合は、患者がいったん窓口負担の全額を立て替えて支払い、あとで請求することにより差額の払い戻しを受けることになります。この制度を**高額療養費**といいます。

限度額適用認定証の提示で
窓口払いが自己負担限度額までに

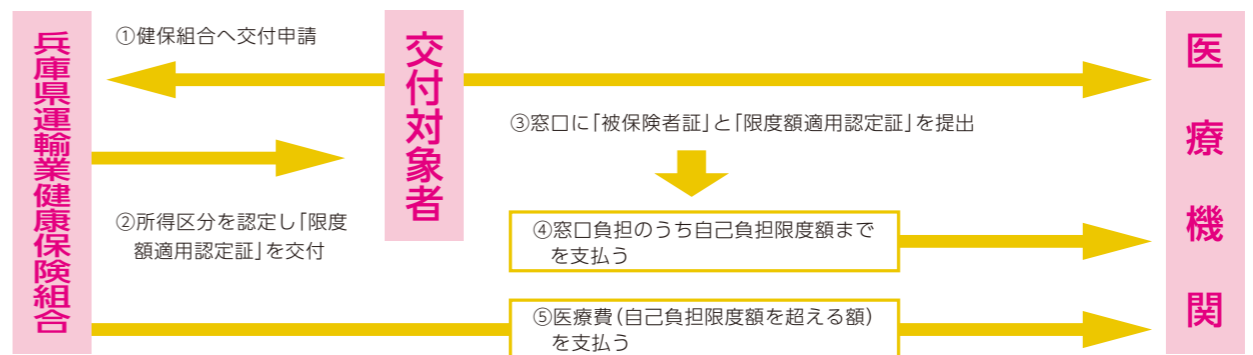
高額療養費の支給は窓口での支払いのあと(2~3ヵ月後)になるため、患者の負担が一次的にとっても大きなものとなります。そこで高額療養費の支給が受けられるときには、支払いの前に健康保険組合に申請して「限度額適用認定証」の交付を受け、窓口で提示すると窓口での支払いが自己負担限度額までの支払いで済むようになります。

健康保険組合への事前申請が必要です

事前に**健保組合に申請して**「限度額適用認定証」の交付を受けます。交付申請書は当組合のホームページよりダウンロードできますので、ダウンロードの上当組合まで申請してください。なお、70歳以上の方は「高齢受給者証」を提示することで高額療養費が支給されるため、別途限度額適用認定証の申請は必要ありません。ただし次ページのイ、ウの方は限度額適用認定証の申請が必要です。



限度額適用認定証の交付を受ける場合



限度額適用認定証の交付を受けない場合



Q 何ヵ月も医療費が高額になった場合に負担を抑える仕組みはありませんか?

A 直近12ヵ月以内に3回以上高額療養費が払い戻された月がある場合は、4回目から多数該当として自己負担限度額が下がります。特に手続きは必要ありません。

直近12ヵ月で
3ヵ月以上
払い戻されたとき
4ヵ月目から

70歳未満の自己負担限度額

所得区分	1ヵ月の上限額(世帯ごと)		多数該当の場合
	標準報酬月額	1ヵ月の上限額(世帯ごと)	
年収約1,160万円~	ア, 標準報酬月額 83万円以上	252,600円+(医療費総額-842,000円)×1%	140,100円
年収約770~1,160万円	イ, 標準報酬月額 53~79万円	167,400円+(医療費総額-558,000円)×1%	93,000円
年収約370~770万円	ウ, 標準報酬月額 28~50万円	80,100円+(医療費総額-267,000円)×1%	44,400円
年収~約370万円	エ, 標準報酬月額 26万円以下	57,600円	44,400円
	オ, 住民税非課税者	35,400円	24,600円

70歳以上の自己負担限度額

所得区分	自己負担限度額(世帯ごと)		多数該当の場合	限度額適用認定証交付の有無
	現役並所得者	外来(個人ごと)		
現役並所得者	現役並Ⅲ 標準報酬月額 83万円以上 課税所得690万円以上	252,600円+(医療費-842,000円)×1%	140,100円	×
	現役並Ⅱ 標準報酬月額 53万円以上83万円未満 課税所得380万円以上	167,400円+(医療費-558,000円)×1%	93,000円	○
	現役並Ⅰ 標準報酬月額 28万円以上53万円未満 課税所得145万円以上	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	44,400円	○
一般の人	18,000円 (年間上限(前年8月~7月) 144,000円)	57,600円	44,400円	×
市町村民税非課税者		24,600円		×
	所得が一定基準に満たない場合等	8,000円	15,000円	×

※現役並所得者とは課税所得145万円以上の人が該当します。年収ベースでは、高齢者複数世帯で520万円以上、単身世帯で383万円以上の人が該当します。

Q 高額療養費ってどうやって受け取ればいいのか?

A ●**事後に払い戻しを受ける方法**
医療機関等の窓口で医療費の自己負担額をいったん支払い、後日、健康保険組合から払い戻しを受けます。払い戻しは、診療報酬明細書(レセプト)の審査があるため、診療月から3ヵ月程度かかります。

●**事前に申請手続きをする方法**
事前に健康保険組合に申請して「限度額適用認定証」の交付を受けて医療機関の窓口で提示すると、窓口での支払いが自己負担限度額まで済みます。高額な医療費が予想されるときだけでなく、限度額を超えるかどうか分からない場合でも申請することができます。

ご協力
ください!

今年度も 健康保険被扶養者の 再確認(検認)を行います。

今年度も、被扶養者資格の再確認を実施いたします。

これは、被扶養者として認定後、就職や結婚等により被扶養者資格がなくなっている方や、被扶養者認定基準を超える報酬や年金等を受けているにもかかわらず現在も被扶養者として認定されている方の被扶養者資格を見直し、保険給付の適正化を図ることを目的としています。

※ 再確認の用紙については後日事業主様を通じて、対象者へ配付いたします。

〈扶養認定とは〉

被保険者の収入によって生活している家族は「被扶養者」として認定され、健康保険の給付を受けることができます。ただし、家族なら誰でも健康保険の被扶養者として認定されるというのではなく、法律等で決まっている一定の条件を満たす必要があります。健康保険の扶養家族は会社の扶養手当の対象や税法上の扶養家族とは基準が異なります。



ご家族(被扶養者)が扶養から外れるときは 必ず届出をしてください!

被扶養者の認定要件は、健康保険法により「主として被保険者により生計を維持する者」となっています。被扶養者に収入がある場合は、下記①②の基準を満たしていることが必要です。基準を満たさなくなったときは、**被保険者から事業主を通じて**(任意継続被保険者の方は直接)健康保険組合に必ず届出をしてください。

①収入金額

	雇用保険の給付等の 基本日額	給与・年金等の 一か月あたりの収入	年間の収入
60歳未満	3,612円未満	108,334円未満	130万円未満
60歳以上または障がい者の方	5,000円未満	150,000円未満	180万円未満

②被保険者との世帯・収入・仕送り

被保険者と被扶養者が同居	被扶養者の年収が被保険者の 年収の1/2未満
被保険者と被扶養者が別居*	被扶養者の収入が被保険者からの 仕送り額未満

※単身赴任や被扶養者が学生(無職)の場合は、仕送り証明書は不要です。
それ以外の事由で別居している場合は、仕送り証明書が必要です。(振込明細書、通帳の写し等)

扶養認定においては、公正・公平な審査が重要であり、皆さまからご提出いただく書類で「被扶養者の条件を満たしているか」を判定しています。
提出期限までに届出いただきますよう、皆さまのご理解・ご協力をお願いいたします。

インフルエンザ徹底対策 予防のための

大作戦!

予防接種(ワクチン)作戦

いちばん確実な方法は、予防接種を受けること。特に、65歳以上の高齢者や慢性の呼吸器疾患、心臓病、腎不全、糖尿病などの持病がある人は、感染すると重症化しやすいので、流行する前に接種をしましょう。

体を温める作戦

寒さは呼吸器の血液循環を悪くし、体の抵抗力を弱めます。体を冷やさないよう、温かい食事を取り、外出時は暖かい服装を心掛けましょう。ただし、厚着のし過ぎは逆効果です。

手洗い作戦

インフルエンザのはやる時期は、かぜもはやる時期。かぜのウイルスは手などを介して感染するため、こまめに手を洗う習慣をつけましょう。

うがいでのどを 清潔にしておく作戦

うがいは、のどを清潔にし、ウイルスがとりつきにくくなる効果が期待できます。帰宅したときうがいをする習慣を身につけましょう。



ウイルスから避難する作戦

インフルエンザやかぜの原因であるウイルスには、できるだけ近づきたくないものです。次のような点に注意して、ウイルスを避けましょう。

- 流行時にはできるだけ人込みにいかない。
- 人が多く集まる場所を避ける。
- マスクをする。また、感染してしまったら、人にうつさないためにもマスクを。

インフルエンザ予防接種の補助について

対象者	インフルエンザ予防接種を受診した時に当組合の被保険者または扶養者であったもの。
補助額	受診者1人につき費用の半額(上限2,000円)(年度内1回限り)。 ※2回接種された方は、一回分の接種が補助対象となります。
予防接種受診対象期間	令和3年10月1日～令和4年2月28日の期間に受診したインフルエンザ予防接種。
請求期限	令和4年3月31日(当組合必着)。 ※期日を過ぎてのご提出は受付できませんのでご注意ください。
申請方法	インフルエンザ予防接種後、事業所を通じて請求してください。 ※任意継続被保険者は直接当組合へ申請してください。
必要書類	1. インフルエンザ予防接種補助申請書(当組合ホームページよりダウンロードできます) 2. インフルエンザ予防接種の領収書(コピー)

〈領収書必須記載事項〉

①受診者氏名 ②接種日
③接種機関名 ④接種費用
⑤インフルエンザ予防接種代と明記

① 領収書
健保 太郎 様 ② 〇〇年〇月〇日

④ ¥ 2,500

⑤ 但 インフルエンザ予防接種代として
上記正に領収いたしました

東京都〇〇区〇〇町1-1-1
TEL 03-1234-5678

③ けんぼ医院
院長 健保 康夫

見本

領収書：参考例
同型でなくて結構です。
記載内容の必須項目をご確認ください。

令和
3年度

アイススケートのご案内

利用券申込開始は
11月中旬を
予定しております。

下記の施設と割引契約を結びました。利用に際しては、「冬期アイススケート利用券申込書」に利用者負担金を添えて、事業所単位(任意継続被保険者は個人)で当組合にお申し込みください。(利用者負担金を振込の場合は、後日利用券を送付します)

※未使用の利用券につきましては、払戻しはいたしかねますので悪しからずご了承ください。



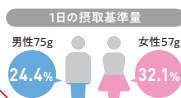
契約施設名称	住所	電話番号
神戸市立ポートアイランド スポーツセンター	神戸市中央区港島中町 6丁目12番1号	078-302-1031
姫路セントラルパーク	姫路市豊富町神谷436-1	079-264-1611

※利用料金及び営業時間等については、ホームページにてご確認ください。

旬の食材で 高たんぱく レシピ

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

これで
たんぱく質
18.3g摂取!!



豚ロースと秋野菜の 甘辛揚げ

■453kcal ■塩分相当量3.2g ※すべて1人分

甘辛い味付けが後を引くおいしさの一皿。また、豚肉とさつまいもは健康に良い食べ合わせ。さつまいもに含まれるビタミンEが、豚肉の脂が動脈硬化の原因になる過酸化脂質に変化するのを防いでくれます。

高たんぱく食材

豚ロース

赤身と脂身のバランスが良く、両方のおいしさを味わえるのが特徴です。筋肉がしっかり付いている部位のため、高たんぱくなだけでなく、糖質が低いので、糖質制限中の人にも最適な食材です。



日本人に不足しがちなたんぱく質が豊富に取れる、旬の食材を使ったレシピをご紹介します。今回は、食物繊維もたっぷり取れて美容にうれしいメニューです。

材料(2人分)

- ごぼう.....1本(100g)
- さつまいも.....1/4本(50g)
- にんじん.....1/3本(50g)
- 豚ロース肉.....2枚(160g)
- 塩、こしょう.....少々
- 片栗粉.....大さじ1/2
- サラダ油.....大さじ3
- A
 - しょうゆ、酒.....各大さじ2
 - みりん、砂糖.....各大さじ1
 - 水.....各大さじ4
- 白ごま.....少々

作り方

●所要時間20分

- 1 ごぼうは3cmの長さに切りさらに縦半分に切る。さつまいもとにんじんは乱切りにする。切ったら耐熱皿にのせ、ラップをふんわりとかけ電子レンジ(600W)で軟らかくなるまで4~5分加熱し水気を取る。

POINT



野菜をレンジで加熱調理しておくことで、少ない量の油で作ることができます。

- 2 豚ロース肉は短冊切りにし、塩、こしょうをする。
- 3 ①と②に片栗粉をまぶしたら、フライパンにサラダ油を熱し、全体に焼き色が付くまで揚げ焼きにして一度取り出す。
- 4 油を拭き取ったフライパンにAを入れて煮詰め、②を入れ絡める。
- 5 器に盛り、白ごまをかける。

兵庫県運輸業健康保険組合のホームページ
<http://www.hyogo-unyu-kenpo.or.jp/>