

ヘルシーライフを応援する

BODY & MIND

2020 WINTER No.396

本誌をご家庭にお持ち帰りください。

<新年からはじめよう!>

スポーツクラブで
こころもからだもリフレッシュ!!

<医療費削減のつよ〜い味方>

ジェネリック医薬品の使用にご協力を!

<おいしいヘルシー!ごちそうdish>

かにたま

<その他>

- ・冬期契約施設のご案内
- ・医療費のお知らせを発行
- ・被扶養者の資格確認調査結果
- ・公告 事業所削除のお知らせ

令和2年度任意継続被保険者の標準報酬月額上限の決定



©Switch32/a.collectionRF /amanaimages

いすゞ健保ホームページを
ご活用ください

ケータイ・スマホでもご覧いただけます

スマホ
からも
OK!



いすゞ健保ホームページでは、健康保険の各種手続き方法をはじめ、人間ドック・特定健診、契約保養所のご案内など、さまざまな情報を掲載しています。

いすゞ自動車健康保険組合

新年から
はじめよう!

プール

マシン

スタジオ

温浴施設

スポーツクラブで こころもからだもリフレッシュ!!



全国展開するスポーツクラブの豊富なプログラムが、一般会員よりお得な法人料金で利用できます。運動の習慣づけ、生活習慣病の予防・改善など、お好みの目的に合わせてぜひご利用ください。

※施設の詳細はホームページをご確認ください。

ルネサンススポーツクラブ

月会費会員（利用回数の多い方向け）と都度利用会員（利用回数の少ない方向け）の2つの会員区分で、利用スタイルに合わせて無理なく始められます。

お問い合わせ

ルネサンス健康経営推進部
03-5600-5399

受付時間

月～金 10:00～17:30（土日祝定休）

ルネサンスいすゞ健保専用ホームページ

<https://hpmgt.s-re.jp/840011119498>

コナミスポーツクラブ

トレーニングジムやスタジオなどの施設利用はもちろん、一人ひとりのからだにあった個別のトレーニングメニューも作成します。

お問い合わせ

コナミスポーツクラブ情報ダイヤル
0120-919-573

受付時間

月～金 9:00～19:00
土日祝 10:00～18:00

コナミスポーツクラブホームページ

<https://www.konami.com/sportsclub/>

公 告

公告 第1457号 【事業所削除のお知らせ】

株式会社いすゞアールエス

令和元年7月20日

公告 第1458号 【令和2年度任意継続被保険者の標準報酬月額上限の決定】

令和元年11月1日

令和元年度定時算定により、9月の平均標準報酬月額が27等級になりました。

この結果、令和2年度の任意継続被保険者の標準報酬月額は、上限が410,000円と決まりました（令和元年度と同額）。

お知らせ

■令和元年10月18日（金）に、「健康保険事務講習会及び健康づくり委員会」を開催し、34事業所42名の担当者の方にご出席いただきました。

2020年 健康保険組合 カレンダー

□は健康保険組合休業日

1 JAN.	S	M	T	W	T	F	S
			①	②	③	④	
⑤	6	7	8	9	10	11	
⑫	13	14	15	16	17	18	
⑱	20	21	22	23	24	25	
26	27	28	29	30	31		

2 FEB.	S	M	T	W	T	F	S
						①	
②	3	4	5	6	7	⑧	
⑨	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	

3 MAR.	S	M	T	W	T	F	S
①	2	3	4	5	6	⑦	
⑧	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

冬期契約施設のご案内

優待料金でご利用いただける冬期契約施設のご案内です。

利用期間・利用方法は施設により異なります。ご確認のうえ、ご利用ください。

(料金は予告なく変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。)

配布期間 令和元年12月中旬～令和2年3月末日

利用期間 令和元年12月中旬～令和2年4月初旬

お申込み・お問合せ いすゞ自動車健康保険組合
担当：北村

☎ **0466-42-0711** (内線8791-43)

施設名	利用可能人数	主な券種	一般料金	優待料金	利用方法
赤倉温泉スキー場	5名まで	1日券	4,900円	4,400円	保険証提示で優待料金が適用されます。
猪苗代スキー場	5名まで	1日券	4,800円	4,300円	
川場スキー場	4名まで	リフト1日券	5,200円	4,200円	
神立高原スキー場	5名まで	リフト1日券	4,700円	3,600円	
斑尾高原スキー場	保険証提示本人のみ	リフト1日券+食事券	6,000円	5,100円	
あだたら高原スキー場 ◆	5名まで	1日入場滑走料	4,000円	3,300円	
スノータウン Yeti ◆	5名まで	1日入場滑走料	4,000円	3,300円	
野沢温泉スキー場	5名	1日券+施設利用券	5,900円	5,200円	優待券が必要です。 いすゞ健保までお申込みください。
オグナほたかスキー場	5名	リフト1日券+食事券	5,100円	4,400円	
水上宝台樹スキー場	5名	リフト1日券+食事券	5,500円	4,600円	
Smile Resort	5名	リフト1日券	施設により異なる		
舞子スノーリゾート/湯沢中里スノーリゾート/ムイカスノーリゾート/ニノックススノーパーク キューピットバレイ/車山高原SKYPARKスキー場					
西武系 ※	5名	施設により異なる		専用HP (http://www.princehotels.co.jp/keiyaku)から優待券をプリントアウトし提示します。	
苗場スキー場/かぐらスキー場/六日町八海山スキー場/万座温泉スキー場 軽井沢プリンスホテルスキー場/志賀高原焼額山スキー場/妙高杉ノ原スキー場 雲石スキー場/富良野スキー場					

◆→「FUJIYAMA倶楽部 利用証明書」提示でも可。FUJIYAMA倶楽部HP(いすゞ健保HPからリンクしています)からプリントアウト。

※→プリンスホテル優待HP(<http://www.princehotels.co.jp/keiyaku>)から優待券をプリントアウト(パスワード:prkeiyaku)。

ウォーミングアップと
クールダウンで
ケガを防ぎましょう

スキーやスノーボードに限らず、運動の前後には
ストレッチを行うことがケガの予防や疲労回復に効果的です。
必ず実行するように心がけましょう！

ストレッチの
ポイント

- 呼吸を止めない
- 反動をつけない
- 伸ばしている部分を意識しながら

両腕を伸ばして上へ引き上げたり、
横へ倒したりします。



ひざを曲げ伸ばししたり、
回したりします。



爪先を前に向け、足を前後に開き、
前の足に重心をかけます。



痛くない範囲で足を左右に開き、ひざ
を曲げ、反対の足を伸ばします。





医療費のお知らせを 年3回発行しています



保険証を使って診療を受けたときの「医療費」と「保険給付金」の明細が記載されています。内容をチェックして、不明な点はお問い合わせください。

発行月	通知内容
6月	12・1・2・3月
10月	4・5・6・7月
2月	8・9・10・11月

対象期間

実際はこんなに!?
総額チェックで
コスト意識を持とう!

本人負担額と領収証の金額は合っていますか?
(保険適用外の金額は含まれていません)
自治体などの助成によって窓口負担がないのに記載がありませんか?該当する方はご連絡ください。

令和1年8月～令和1年11月分
健保 太郎 様
医療機関名は表示されないものがありますので、ご了承ください

医療費のお知らせ

令和2年2月8日
いすゞ自動車健康保険組合

受診者氏名	診療年	区分	日数	医療費内訳			本人負担額(A) (内薬割負担額)	Aに対する 組合給付額(B)	本人最終負担額 (A-B)	摘要
				総額	組合負担額	公費負担額				
健保 太郎										
保険総合病院	01:08	入院	12	500,000	350,000		150,000	67,570	39,390	1
保険総合病院	01:08	入院						52,400		2
保険総合病院	01:08	食事療養	36	25,776	16,416		9,360			
中村医院	01:09	通院	3	50,000	35,000		15,000		15,000	
小林薬局	01:09	薬局	3	20,000	14,000		6,000		6,000	
健保 花子										
ひまわり歯科医院	01:10	歯科	4	30,000	21,000		9,000		9,000	

治療を受けた方の名前・
受診した病院名は
間違っていますか?

受診した月や日数は
合っていますか?

※医療費のお知らせは再発行できませんので、大切に保管してください。

いすゞ健保からの「医療費のお知らせ」を、医療費控除申告の添付資料として利用することができます(確定申告をする際には、12月診療分の領収証を「医療費のお知らせ」と一緒に提出してください)。

地方公共団体の医療費助成などにより本人負担額が異なる場合は、ご自身で実際の金額に訂正して申告する必要があります。医療費助成の額については、各自自治体にお問い合わせください。

医療費控除の詳細は税務署にお問い合わせください。

健康保険豆知識

年が明けると書店には「確定申告」関連の雑誌が並ぶようになります。確定申告には個人事業主などが行う「申告納税」と、納めすぎた所得税を戻してもらう「還付申告」があります。医療機関にかかっているだけで気がなるのが「医療費控除」です。家族で支払った医療費が暦年1年間で10万円*を超えたときは、その超過分を課税対象から控除できるため、医療費控除によって納めすぎた所得税の還付を受けることができます。確定申告の時期は毎年2月16日から3月15日までですが、医療費控除などの還付申告であれば、翌年の1月からいつでも所轄の税務署に申告することができます。医療費控除は5年前までさかのぼって申告できますが、この時期を逃したからといって1年間待つ必要はないのです。

*総所得金額等の5%のほうが低ければ(総所得金額等200万円未満)その金額

医療費控除の申請は
確定申告時期
でなくても可能

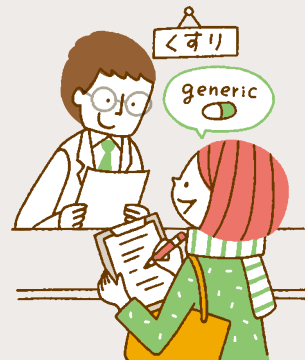
医療費控除の対象になるもの

健康保険では適用にならなくても、医療費控除の対象となるものがいくつかあります。

- 金やポーセレンなど一般的な歯科の自由診療代
- 妊娠時からの検査費用や出産費用
- 治療に必要なOTC医薬品(かぜ薬などの市販薬)
- 入院中に出される食事の自己負担分 など



ジェネリック医薬品の使用にご協力を！



健康保険は、私たちの「もしものとき」に備える大事な仕組み。しかし、医療費は毎年増加しており、健康保険の財政はとても厳しい状況です。このまま医療費の増加が続けば、健康保険制度が維持できなくなってしまうかもしれません。

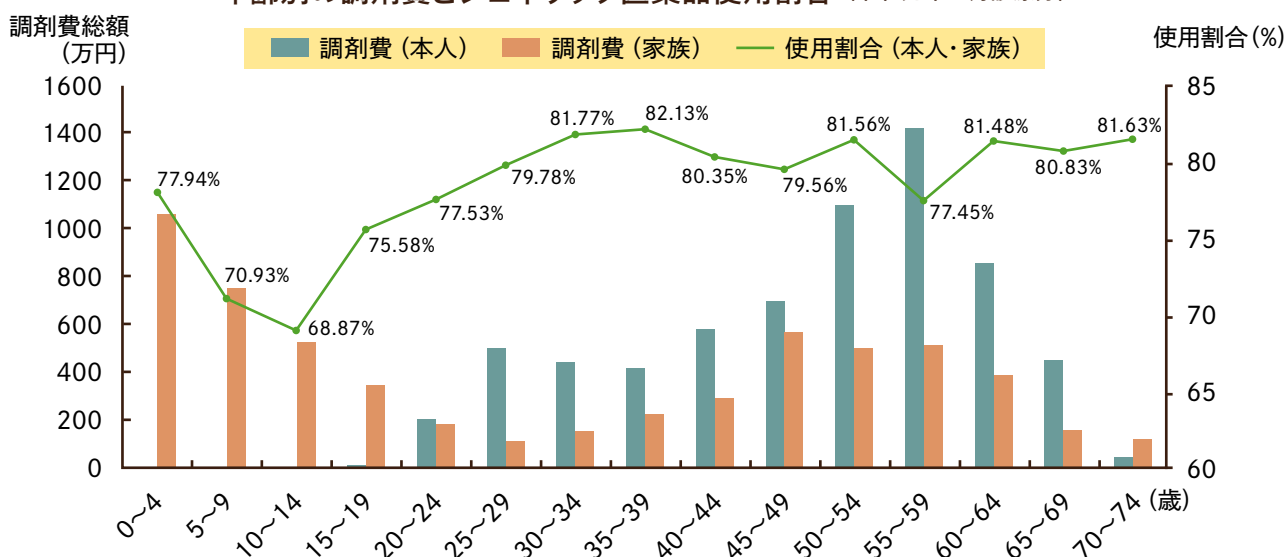
ジェネリック医薬品を利用して医療費を節約することは、単に自己負担の節約だけでなく、健康保険制度を守ることになり、将来の安心につながります。

いすゞ健保のジェネリック医薬品使用割合

国の使用率目標
80%以上

いすゞ健保の直近データ
78.85% !!

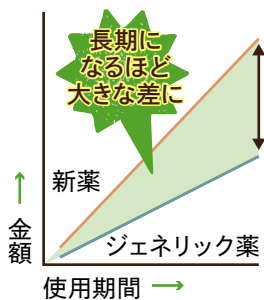
年齢別の調剤費とジェネリック医薬品使用割合（令和元年7月診療分）



政府は、令和2年度末までの間のなるべく早い時期に、ジェネリック医薬品の使用率を80%以上にすると掲げています。いすゞ健保直近データでは78.85%。どの年齢層でも使用率は増加しているものの、今のところ国の目標値を達成していません。今後も皆さまのご協力をお願いします。

家計の負担も長い目で見れば大きな違いに

薬代の多く(通常は7割)は健康保険でまかなわれるため、ジェネリック医薬品に変更してもそれほど割安感はないかもしれませんが、定期的に服用する薬では、長い目で見ると家計の負担を大きく減らすことができます。



子どもの薬にもジェネリック

子どもの医療費は、たとえ窓口負担がなくても、タダというわけではありません。その分は自治体の助成でまかなわれており、残りは健康保険から支払われています。さらに、6歳未満の医療費は大人より高くなるケースもあります。

いすゞ健保では、特にお子さんのジェネリック使用率が低い傾向にありますので、ぜひ積極的に使用いただきますようお願いいたします。



ジェネリック医薬品
利用促進通知を発送します

一部の方に2月上旬に送付します。通知が届いた方は、ぜひこの機会に医師に相談のうえジェネリック医薬品への切り替えをご検討ください。



被扶養者の資格確認調査にご協力いただきありがとうございました

令和元年度の調査結果

資格確認対象者	2,979人
削除となった方	125人

主な削除理由

- ◆ 就職して、勤務先で健康保険に加入していた
- ◆ パート、アルバイト等の収入が被扶養者認定条件の収入限度額を超えていた
- ◆ 別居しているが、送金している証明が出せなかった
- ◆ 必要な書類の準備をしていなかった

毎年の調査で 被扶養者削除 となることが多いケースは…

1 就職し、新しい保険証を取得していたが、削除手続きを忘れていた

ご家族が就職、収入増等により、勤め先で健康保険に加入した際は、たとえ短期間であっても、扶養から削除しなければいけません。

★年金にも影響が…ご注意ください！

配偶者の方は、パートやアルバイト先でいったん健康保険・厚生年金に加入すると、自動的に国民年金第3号被保険者でなくなります。そのため、いすゞ健保の被扶養者から削除する手続きや、再度扶養に入る手続きをきちんとしておかないと、将来受給できる年金に影響が出る恐れがあります。



2 パート、アルバイト等の収入が多いことを知らなかった

健康保険に加入しないパートやアルバイトであっても、基準を超える収入があるときには、被扶養者のままではいられません。後になって判明した場合でも、判明した時点ではなく事実発生日にさかのぼって削除となるのが原則です。対象の方がその期間に医療機関を受診していたのであれば、いすゞ健保が負担した分を返還していただくことになります。日ごろからご家族の収入等には留意していただき、要件を満たさなくなった場合は、すみやかに手続きをしてください。



健康保険の被扶養者になれる方の収入は、満たすべき収入基準があります。

被扶養者となる方の区分	基準年収	基準月収
60歳未満の方	130万円未満	108,334円未満
60歳以上 または 障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障害がある方	180万円未満	150,000円未満

※上記収入基準を満たし、かつ、年間収入が被保険者の年間収入の2分の1未満であること

給与収入 …… 通勤交通費やその他の手当等を含んだ総支給額
年金収入 …… 介護保険料や税金控除前の支払金額

対象となる収入は、必ずしも1月～12月の収入ではありません。いすゞ健保では、直近3カ月の平均収入を12倍した額を1年の見込年収とするため、常に直近3カ月の平均収入が基準月収未満であることが基本です。

年の途中でも状況に変化があった場合は、その都度そこから向こう1年間の収入が基準額未満かどうかによって、継続して被扶養者でいられるか、削除となるかが決まります。調査時に限らず、常に連続した3カ月の月収平均が、認定基準月収を下回っていることを確認してください。

期間に定めのある雇用契約でも、月額を12倍した額を年収としますので、働き始めたら扶養削除の手続きが必要です。

※年間収入の限度額を超えてからでなく、働き出した（収入が増えた）時点より被扶養者削除となります。
 ※就職したが健康保険に加入できない場合（試用期間を含む）も同様に、就職した時点から削除となります。

パート収入が増え、平均月収が基準を超えた

事例1	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
	9万	8万	10万	10万	13万	12万	13万	10万	11万	11万	11万	11万

...削除

5月から、有期契約で働き始めた（社会保険の加入なし／月収13万円）

事例2	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
					就職		退職					

...削除

3 仕送りをしていなかった／仕送り証明を残していなかった

家族が同一世帯に属していない場合、被扶養者は、被保険者からの定期的かつ継続的な仕送りによって主として生計が維持されている必要があります。そのため、対象者の年間収入額より、被保険者からの仕送り額が多いことが、認定の条件のひとつとなります。

事実を客観的に認めることができる書類を確認し、認定、否認の判断をしています。



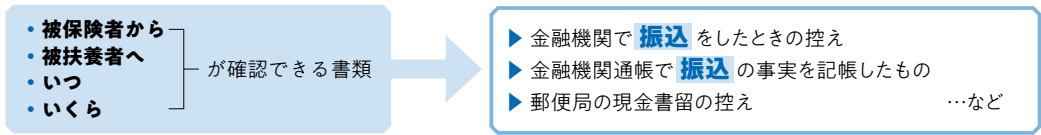
二世帯住宅や同一住所であっても、住民票上で世帯分離している場合は、仕送りの証明が必要です。

▷ 手渡しではなぜダメなのか？

健康保険では、被保険者の収入によって生計を維持されている方のみ被扶養者資格を付与できます。

公平・公正な審査となるよう証拠は書類で確認することを原則とし、客観的に見て認めることができるものに限定しています。

▷ 事実を客観的に認めることができる書類とは・・・？



⚠ 被保険者の口座から被扶養者が自分でカードや通帳を使って引き出す方法や、数カ月分まとめて振り込む方法は、対象者の生活実態を常に把握・確認し、支援している状態とはいえないので認めていません。

● ● 健康保険組合の財政基盤安定への第一歩は厳正で公平な被扶養者認定から！

健康保険では、被扶養者も給付を受けることができます。しかし、ご家族が被扶養者として加入しても、そのご家族の分の保険料は徴収していません。

被扶養者の資格要件を欠く方を被扶養者のままとしておくことは不公平が生じるばかりでなく、不要な医療費支出の増加を招くことになります。

● ● いすゞ健保では、配偶者を除く22歳以上の被扶養者を対象に資格確認を毎年実施しています。配偶者の方は4年に1度です。

来年度（令和2年度）は下表の調査を予定しています。

事業所	*1 配偶者	*2 配偶者以外
いすゞ自動車(株)本社・栃木工場	●	●
上記以外の方	—	●

令和2年1月1日以降認定の方、令和2年7月までに後期高齢者医療制度へ移行される方は対象外

*1 配偶者……年齢の区分なし

*2 配偶者以外……令和2年4月1日時点で22歳以上の方



かにたま [1人分 256kcal]

寒い季節におすすめのほっこり中華。
一口頬張ると、ふわふわの卵と、かにの豊かな風味が口いっぱいに広がります。

〈監修・料理〉
料理研究家・栄養士
田中 可奈子

材 料 (2人分)

卵……………3個
かに缶……………1缶(約55g)
長ねぎ……………3cm
干しいたけ……………1枚
酒……………小さじ2
塩……………ひとつまみ
油……………大さじ3
小ねぎ……………適宜

【A】

しょうゆ、ケチャップ……………各大さじ1
砂糖……………大さじ1.5
スープ……………1/4カップ
片栗粉……………適宜
酢……………大さじ1.5

作り方

- 1 かに缶の中身を出してほぐしておく。
- 2 干しいたけは水につけて戻し、軸を取り、せん切りにする。長ねぎもせん切りにする。
- 3 ②を油少々で軽く炒め、冷ましておく。
- 4 ポウルに卵を割りほぐして、①、③、酒、塩を加え混ぜる。
- 5 フライパンに油を熱し、強火にして④を一気に入れ、大きくゆっくりヘラでかき混ぜる。全体が半熟になったら丸い形に整え、2~3秒そのまま焼き固めて裏返す。5~6秒焼いたら皿に移す。
- 6 甘酢あんを作る。【A】を合わせ煮立て、片栗粉でとろみをつけてから酢を入れる。
- 7 プレートに白米と⑤をのせ、⑥をかけ、小口切りにした小ねぎを散らす。

Point

ふんわりさせるコツは、熱々にしたたぷりの油に一気に卵液を流し入れること。卵は焼きすぎず、半熟に仕上げます。



お気軽にご相談ください

こころとからだの健康相談
☎ 0120-627-227

●相談料・通話料無料(ケータイ・スマホからもご利用いただけます)

健康についての相談 24時間・365日受付

こころについての相談 [平日] 9:00~21:00
[土曜] 10:00~18:00
日曜・祝日、1/1~1/3は休み

※必要に応じて全国の提携機関でカウンセリングが受けられます(5回/年まで無料)。

こころとからだの相談ポータルサイト
健康・こころのオンライン

- WEB上で相談・回答の確認ができるほか、電話相談やカウンセリングのご利用方法などを掲載。
- よく寄せられる相談内容や季節ごとの健康情報、セルフチェックなどお役立ちコンテンツが満載。

いすゞ健保ホームページから、
ID(保険証下部に記載の数字8桁)でログイン

ケータイ・スマホはこちらから▶



いすゞ健保ホームページ

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