

ヘルシーライフを応援する

BODY & MIND

本誌をご家庭にお持ち帰りください。

〈新年から始めませんか!〉

スポーツクラブ新規会員登録キャンペーン

〈いすゞ自動車健保の特定健診・特定保健指導〉

10年・20年後……あなたは元気に働けていますか?

〈おいしい!ヘルシー!ごちそうdish〉

牡蠣と里芋のコチュジャン炒め

〈その他〉

- ・冬季契約施設のご案内
- ・医療費のお知らせを発行
- ・マイナンバーカードが健康保険証として利用できます!(2021年3月から)
- ・公告 令和3年度任意継続被保険者の標準報酬月額上限の決定

2021
Winter

No. 400



©Namiko Matsuura/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

新年から始めませんか!

法人会員スポーツクラブ
新規会員登録キャンペーンのご案内



マシンだけ
じゃない!

全国展開の快適な施設と豊富なプログラムで
ここからだもリフレッシュ!!

KONAMI SPORTS CLUB

あなたの「始める」を応援します!

会員証発行手数料

通常 1,100円 (税込) → **無料**

新規入会当日に限り **さらに!**
施設利用料無料!

新規入会当日の1回のみに限ります。

対象: **月会費プラン** および **都度利用プラン**

料金プランの詳細につきましてはホームページをご確認ください。⇒



キャンペーン期間 2020年11月1日~2021年2月 最終営業日まで

施設により休館日(施設利用不可日)がございます。詳しくはご利用施設のホームページをご確認ください。

ご不明な点はお電話、またはホームページからお問い合わせください。

コナミスポーツ
お客様ダイヤル

0570-000-573

受付時間 平日 10:00~18:00

詳細な情報はWEBをチェック!

コナミスポーツクラブ

※受付時間は変更となる場合がございます。最新情報はホームページにてご確認ください。

RENAISSANCE ルネサンスで始めよう! **カラダデザイン**

おすすめ! 会員プランは2つ。今ならお得に始められます! 1/10(日) ▶ 2/28(日)

月額固定 使いたい放題プラン

月々 **8,580円** (税込)
Monthly コーポレート会員

・入会時の手数料 通常 1,100円(税込)
・レンタル用品 通常 3,630円/月(税込)
最大2カ月間 タオル(大小セット)
シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

・24Hオプション
通常 1,650円/月(税込)
最大2カ月間
※24時間営業導入店舗のみ対象。
別途セキュリティーキー発行料
550円がかかります。

都度払い 使う度にお支払い

1回 **1,650円** (税込)
1Day コーポレート会員

・レンタル用品 通常 1,600円/回(税込)
入会当日
タオル(大小セット)
シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ



会社帰りも
便利!

0円

入会するなら、今スグに! らくらくWEB登録から▶
お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。



※特典は、新規でコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。
尚、コーポレート会員退会後7カ月以上経過している方も含まれます。
※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

自宅できる
オンラインスタジオがスタート!

今すぐルネサンスライブ



【お問い合わせ】 平日10:00~17:30

☎ 03-5600-5399

公 告

公告 第1475号 【令和3年度任意継続被保険者の標準報酬月額上限の決定】

令和2年11月1日

令和2年度定時算定により、9月の平均標準報酬月額が26等級になりました。

この結果、令和3年度の任意継続被保険者の標準報酬月額は、上限が380,000円と決まりました。

2021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
③ ④ ⑤ 6 7 8 ⑨
⑩ ⑪ 12 13 14 15 ⑬
⑰ 18 19 20 21 22 ⑳
㉔ 25 26 27 28 29 ⑳
⑳

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 ㉒ 24 25 26 ㉔
㉕

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 ㉔
㉕ 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2年12月中旬～令和3年3月末日

利用期間 令和2年12月中旬～令和3年4月初旬

お申し込み・お問い合わせ いすゞ自動車健康保険組合
 担当：北村

☎ 0466-42-0711 (内線 8791-43)

新型コロナウイルス感染症対策について、各施設のHP等をご確認いただき、指示に従ってご利用ください。

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	1日券	4,900円	4,500円	保険証提示で優待料金が適用されます。	
川場スキー場	4名	リフト1日券	5,200円	4,500円		
神立スノーリゾート	5名	リフト1日券	4,800円	3,800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	優待券が必要です。 いすゞ健保までお申し込みください。	
野沢温泉スキー場	5名	1日券+施設利用券	5,900円	5,200円		
オグナほかカスキー場	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		
車山高原SKYPARKスキー場	5名	リフト1日券	4,800円	3,500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/ニックススノーパーク キューピットバレイ			施設により異なる			いすゞ健保HPから共通割引券をプリントアウトして提示します。
あだたら高原スキー場 ◆	5名	1日入場滑走料	施設により異なる			FUJIYAMA倶楽部より共通優待券をプリントアウトして提示します。 (ID・パスワードは下部)
スノータウン Yeti ◆	5名	1日入場滑走料	施設により異なる			
西武系 ▲	5名	施設により異なる			プリンスホテル優待HPから優待券をプリントアウトして提示します。 (ユーザー名・パスワードは下部)	
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 栗石スキー場/富良野スキー場						

- いすゞ健保HP→健康づくり→遊園地・スキー場からSmile Resort共通割引券をプリントアウトするか画像提示でも可
- ◆→「FUJIYAMA倶楽部利用証明書」提示でも可。FUJIYAMA倶楽部HPからプリントアウト(ID:isz /パスワード:2295)
- ▲→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(ユーザー名・パスワードともに: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

両腕を伸ばして上に引き上げたり、横に倒したりします。



ひざを曲げ伸ばしたり、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。



2021年3月から

マイナンバーカードが健康保険証として利用できます!



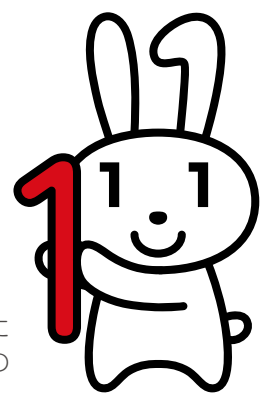
「ピッ」とかざすだけでとてもカンタン!

1 マイナンバーカードを
カードリーダーに
かざす

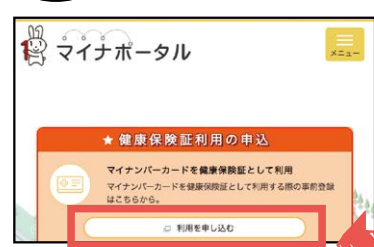
カードの顔写真を機器で確認します。
※顔写真は機器に保存されません。

2 オンラインで
あなたの医療保険
資格を確認!

マイナンバーカードのICチップにある電子証明書により医療保険の資格をオンラインで確認します。

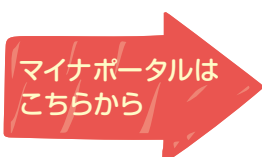


利用申し込みはカンタン!



マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、申し込みが必要です。利用の申し込みは、マイナポータル*でできます。

(*)子育てや介護をはじめとする行政手続きの検索やオンライン申請がワンストップできたり、行政からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイトです。



ここをクリック!!



マイナンバー(12桁の数字)は使いません!



マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、マイナンバー(12桁の数字)は使われません。医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバーを取り扱うことはありませんし、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐づけられることもありません。

ICチップには、受診歴や薬剤情報などの個人情報は記録されません。



よくある質問にお答えします

Q いつから健康保険証として使えるようになるの?
A 健康保険証としての利用は、2021年3月から順次始まる予定です。利用するための申し込みは、マイナポータルでできます。

Q どの病院や薬局で使えるの?
A 2021年3月から、医療機関・薬局などで、マイナンバーカードの健康保険証利用が順次可能となる予定です。利用できる医療機関・薬局については、今後、厚生労働省・社会保険診療報酬支払基金のホームページで公表予定です。

Q マイナンバーを見られるのが不安です
A 医療機関や薬局の窓口職員が、マイナンバーを取り扱うことはありません。もし見られたとしても、他人があなたのマイナンバーを使って手続きすることはできない仕組みになっています。

Q マイナンバーカードを持ち歩いて大丈夫なの?
A 健康保険証として使えるようになって、受診歴や薬剤情報などプライバシー性の高い情報がカードのICチップに入ることはありません。落としたり、なくしたりした場合は、次のページのフリーダイヤルで24時間365日態勢でカードの一時利用停止を受け付けています。



どんないいことが? ✨ 6つのメリット ✨

POINT /

1 健康保険証としてずっと使える!

マイナンバーカードを使えば、就職や転職、引っ越しをしても保険証の切り替えを待たずにカードで受診できます。

※医療保険者への加入の届け出は引き続き必要です。



POINT /

2 医療保険の資格確認がスピーディに!

カードリーダーにかざせば、スムーズに医療保険の資格確認ができ、医療機関や薬局の受付における事務処理の効率化が期待できます。

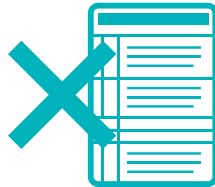


POINT /

3 手続きなしで限度額以上の一時的な支払いが不要に!

限度額認定証がなくても、高額療養費制度における限度額以上の支払いが免除されます。

※自治体独自の医療費助成などについては書類の持参が必要です。



POINT /

4 健康管理や医療の質が向上!

マイナポータルで、2021年3月(予定)から自分の特定健診情報を、2021年10月(予定)から自分の薬剤情報を確認できるようになります。

※特定健診情報の確認は、医療保険者によって開始時期が異なります。

本人が同意をすれば、初めての医療機関等でも、今までに使った薬剤の情報や特定健診情報が医師等と共有できます。



POINT /

5 医療保険の事務コストの削減!

医療保険の請求誤りや未収金が減少するなど、医療保険者等の事務処理のコスト削減につながります。



POINT /

6 マイナンバーカードで医療費控除も便利に!

マイナポータルを活用して、ご自身の医療費情報を確認できるようになります(2021年10月予定)。

また、2021年分所得税の確定申告から、医療費控除の手続きで、マイナポータルを通じて自動入力が可能になります。



マイナンバーについてのお問い合わせ

マイナンバー
総合フリーダイヤル

マイナンバー
0120-95-0178

平日 9:30 ~ 20:00
土日祝 9:30 ~ 17:30
※年末年始を除く

■ IP電話等で上記ダイヤルに繋がらない場合(有料)

通知カード・マイナンバーカード

050-3818-1250

マイナンバー制度、マイナポータル

050-3816-9405

■ 英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語対応のフリーダイヤル

This telephone number is toll-free corresponding to English, Chinese, Korean, Spanish and Portuguese.

通知カード・マイナンバーカード

Inquiries about Notification Card
and My Number Card

0120-0178-27

マイナンバー制度、マイナポータル

Inquiries about My Number System

0120-0178-26

紛失・盗難によるマイナンバー
カードの一時利用停止については
24時間365日受付

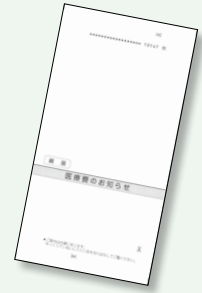
マイナンバーカードの
申請方法は**こちら**



<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>



医療費のお知らせも 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2年8月～令和2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3年2月10日
いすゞ自動車健康保険組合

受診者氏名	診療年月	区分	日数	医療費内訳			本人負担額(A) (内業割負担額)	①に対する 組合給付額②	本人最終負担額 ①-②	摘要
				総額	組合負担額	公費負担額				
健保 太郎	02:08	入院	12	500,000	350,000		150,000 ※減額査定	67,570	39,390	1
保険総合病院	02:08	入院						52,400		2
保険総合病院	02:08	食事療養	36	25,776	16,416		9,360			
中村医院	02:09	入院	3	50,000	35,000		15,000		15,000	
小林薬局	02:09	薬局	3	20,000	14,000		6,000		6,000	
健保 花子										
ひまわり歯科医院	02:10	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(12月診療分は領収証をもとに「医療費控除の明細書」を別途記入して「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あれば「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



LINE公式アカウント 開設しました



ID @507gduvo

エキシブのおすすめプランなど最新情報をお届けいたします!



ID検索で友だち追加

① ホーム画面の「友だち追加」をタップ

② 友だち追加画面の「検索」をタップ

③ 友だち検索画面で下記IDを検索

↓

QRコードで友だち追加

スマートフォンのカメラアプリまたはQRコード読み取りアプリで右記QRコードをスキャンしてください。

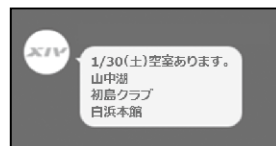
⇒

いすゞ自動車健康保険組合様専用アカウントの友だち追加画面が表示されます。「追加」をタップして完了です。

友だち追加すると……

POINT ①

満室のお日にちに空室が出た際など、最新の空室情報を配信いたします。今後、友だち限定のクーポンなども配信予定です。



POINT ②

トーク画面には「施設紹介」・「空室状況」・「法人用インターネット予約システム」へのリンクが常に表示されており、ブックマーク登録や検索をしなくても、この画面を開けば簡単にアクセス可能です。



お問い合わせはこちら
TEL: 03-6731-0077

営業時間 平日/9:00~18:00(年末年始は別途休業期間がございます)

あなたの健康はあなたの未来を明るくします

10年・20年後…… あなたは元気に働いていますか？



健康の第一歩は特定健診・特定保健指導にあり?!
特定健診・特定保健指導をもっと知ろう!

健診を受けて生活習慣病改善のきっかけに!

特定健診とはメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)をはじめとした生活習慣病にターゲットを絞った健診です。40歳以降メタボの人が急増するため、40～74歳のすべての方が対象です。

被保険者の方は会社の定期健診や人間ドックで対応できるようになっていますが、被扶養者である奥様方の受診率はまだまだ低い状況です。女性の場合、更年期以降に内臓脂肪が増える傾向にあります。健康保険組合から受診のお知らせが届いたら、必ず申し込んでください。無料で受診でき、いくつかの受診機関から選ぶことができます。



40歳以上のメタボリックシンドローム
予備群・該当者

基本健診

身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査・問診・詳細検査(医師が必要と認めた場合に実施)

内臓脂肪は生活習慣病を招く

メタボリックシンドロームは、腹囲に加え、血圧・血糖・脂質のうち、2つが基準値を超えた場合に、該当者と判定されます。腹囲測定は内臓脂肪の蓄積状態を判断するため。男性85cm、女性90cm以上が基準となります。

人の脂肪細胞からは、体の機能を調整する「機能調整物質」が出ています。内臓脂肪が増えすぎると血圧や血糖値を下げる善玉物質が減り、血圧・血糖値を上昇させたり、血栓ができやすくなる悪玉物質が急激に増えたりします。そのため、内臓脂肪型肥満の人は生活習慣病になりやすく、今は問題がなくても、将来はなる可能性があります。さらには動脈硬化が早く進み、心筋梗塞や脳卒中などの命にかかわる病気のリスクも高まります。

反対に内臓脂肪を減らすことで、これらのリスクは低減されます。

特定保健指導はメタボ脱出のチャンス!

特定保健指導は、健診の結果、リスクに応じて専門家(保健師・管理栄養士など)によりメタボリックシンドロームの予防・改善のためのアドバイスや支援が行われます。

リスクの数によって2つのコースがあり、改善の可能性のある方が対象となります。

あなたは対象者ですか? 決して病気が見つかったというわけではないので、心配はいりませんが、放置すると生活習慣病や心筋梗塞・脳卒中などへと悪化する可能性があります。

もし対象になったら、ぜひこのチャンスを活用してください。多くの方がメタボを脱出しています。

メタボ改善のポイントは「減量」と「禁煙」

血糖・脂質・血圧などのメタボのリスクは、体重の4%程度を減量することで改善されます。そのため、保健指導の中心は食事と運動。喫煙も動脈硬化の大きな原因です。

禁煙もポイントです。

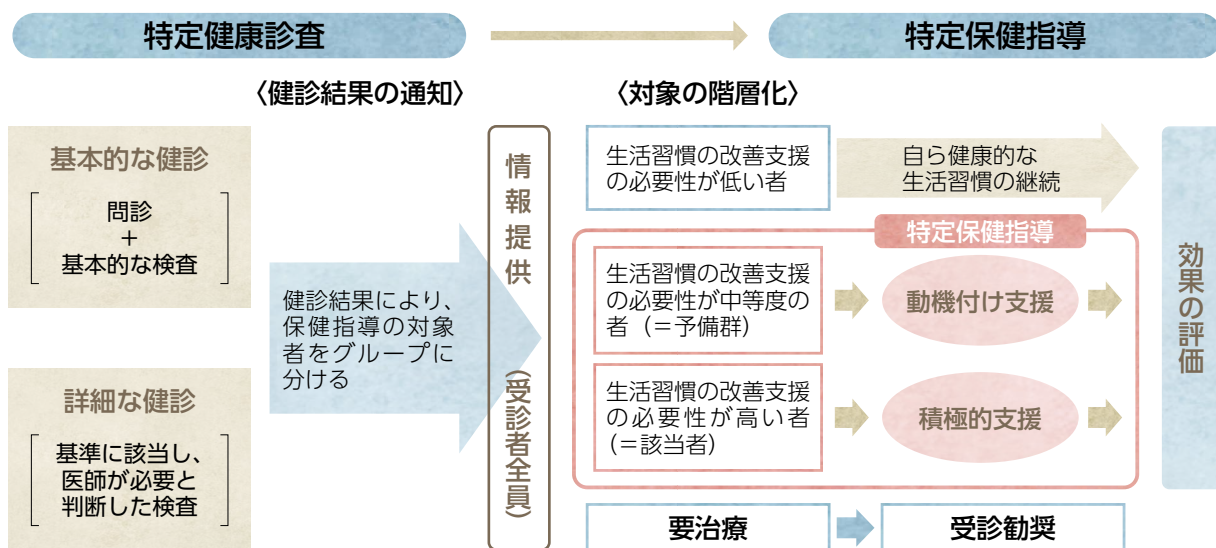
特定保健指導はつらい?

保健指導というと、厳しい食事制限などをイメージしがちですが、実際は個人のライフスタイルを考え、無理のない目標を保健師等と一緒に立てられます。3～6カ月の間に減量と体重維持のコツをつかむことがポイント。途中で軌道修正もあります。

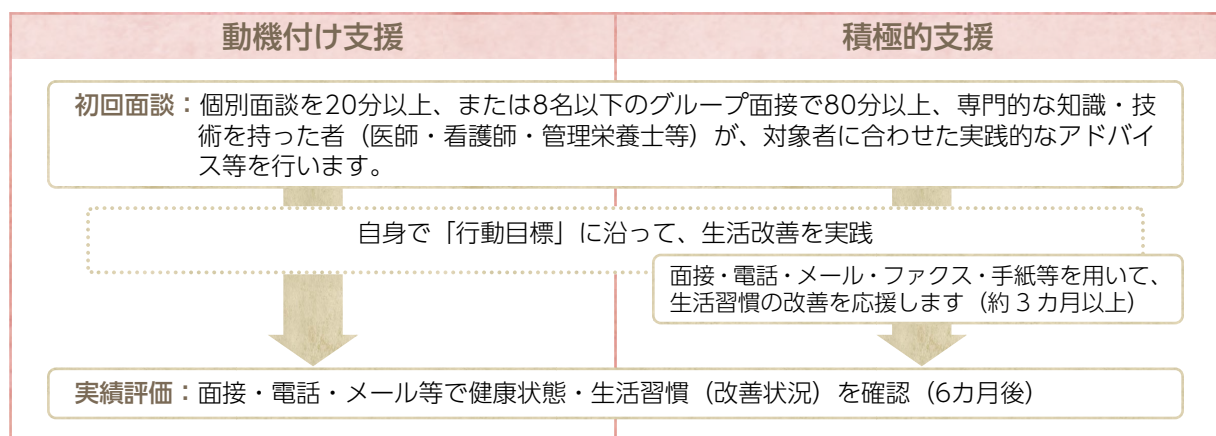
保健指導を受けた方から「生活習慣改善のコツがよかった」「食事の工夫がわかり、目からうろこだった」「保健師や栄養士等によるサポートがあるのでがんばれた」との声が届いています。対象になったら必ず受けてくださいね!



特定健康診査・特定保健指導の流れ



特定保健指導の内容



メリットいっぱい！受けてよかった！

- ① 健診結果が正しく理解でき、自分の健康状態を把握することができる
- ② 生活習慣を見直して、自分に合った計画が立てられ、実行しやすいところから始められる
- ③ 継続した支援が受けられ、気軽に相談できるため脱落もしにくい
- ④ 健康的な生活習慣が身に付き、体などのトラブルが解消でき、スタイルアップにも！
- ⑤ 心疾患や脳卒中などの生活習慣病の発症やリスクを下げることができ、将来治療にかかる時間や費用の節約ができる



特定健診の受診率の向上を目指しています

健康保険組合では、健診結果データを元に生活習慣病の医療費抑制や、効果的・効率的な健康づくりを行うため、特定健診の受診率向上を目指しています。何より、**皆様の健康維持・管理のため**、ぜひ特定健診の受診を！

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

※配偶者の確認調査について

いすゞ健保では、配偶者の調査を、事業所ごとに4年に1度行っているため、『BODY & MIND No.397春号』にて、今年度はいすゞ自動車(株)本社・栃木工場所属の配偶者の方の調査を行う旨、お知らせいたしました。しかしながら、その後発令された緊急事態宣言を鑑み、急きょ今年度の配偶者の調査は実施せず、22歳以上の配偶者以外のご家族のみを対象と変更いたしました。そのため、今年予定していた配偶者の方の調査は来年に持ち越しとなり、その他の事業所の配偶者調査も1年後ろ倒しになります。ご理解、ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

年度	配偶者が調査対象となる事業所（予定）
R3	いすゞ自動車（株）本社・栃木工場
R4	いすゞ自動車（株）以外の事業所で本社が東京・神奈川
R5	いすゞ自動車（株）以外の事業所で本社が東京・神奈川以外
R6	いすゞ自動車（株）藤沢工場

令和2年度の調査結果

資格確認対象者	779人
削除となった方	136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
- 別世帯であり、被保険者が主たる生計維持者ではなかった
- 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
- 経済的に独立させた

毎年の調査で被扶養者削除となるケースが多いケースは……

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・収入増などで、勤め先の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。

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に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……？

・被保険者から
・被扶養者へ
・いつ
・いくら

が確認できる書類



- 金融機関で振り込みをしたときの控え
- 金融機関通帳で振り込みの事実を記帳したもの
- 郵便局の現金書留の控え など…



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。



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、いず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、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歳以上又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1/2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1～12月の収入ではありません。いずゞ健保では、直近3カ月の平均収入を12倍した額を1年の見込み年収とする為、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

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おりません。

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。



かき 牡蠣と里芋のコチュジャン炒め

[2人分 245kcal]

寒い時期の体を温め、冬の臓である「腎」に働きかけて心身を元気にしてくれる薬膳の一品です。

〈料理・監修〉

管理栄養士・国際中医師・国際中医薬膳管理師
植木もも子

材料 (2人分)

生牡蠣(加熱用) ……10個	【調味料】
里芋 ……3個	コチュジャン ……大さじ1
長ねぎ ……1本	しょうゆ ……大さじ1
舞茸 ……1パック(100g)	酒 ……大さじ1
春菊 ……1/2束	
酒 ……大さじ2	
塩 ……少々	
薄力粉 ……大さじ3	
オリーブ油 ……大さじ2	

作り方

- 牡蠣は塩でもみ、流水で洗って汚れを取る。ペーパータオルで水気を拭き取り、酒大さじ1をふりかけておく。
- 里芋を洗ってラップで包み、600Wの電子レンジで100gあたり1分ほど加熱する。長ねぎは斜め薄切り、舞茸はさっと洗って水気をきり、食べやすい大きさにほぐす。春菊はよく洗って葉を摘み、水気をきってふきんに包み、冷蔵庫に入れておく。
- 里芋の皮をむき、3cm大の乱切りにする。パットに薄力粉をふるい、牡蠣を入れて粉をまんべんなくまぶす。余分な粉は落としておく。
- 深めのフライパンにオリーブ油大さじ1を中火で熱する。牡蠣を加え、両面に焼き色がつくまで焼いたら、取り出す。続けてオリーブ油大さじ1を足して、里芋を加える。表面がきつね色になるまで炒めたら、余分な油を拭き取り、長ねぎ、舞茸を加えて炒める。
- 舞茸に火が通ったら、牡蠣を戻して残りの酒を振り、ふたをして30秒加熱する。
- 【調味料】を加えて、全体に絡まるように炒める。器に冷やしておいた春菊を敷き、その上に盛りつける。

薬膳Point

牡蠣 ……「**氣**」を補い「**腎**」を通して心と体を元気に
コチュジャン ……辛味は寒さで低下する「**氣**」と「**血**」の巡りをよくする
春菊 ……ビタミンC、カロテンが免疫力を高める



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/>