

ヘルシーライフを応援する

BODY & MIND

2022 Winter No. 404

〈制度改正のお知らせ〉

健康保険法が変わります！

〈長く健康で働くために〉

特定健診・特定保健指導をもっと知ろう！

〈通年で募集中〉

あつまれ！卒煙チャレンジャー

〈おいしい！ヘルシー！ごちそうdish〉

骨つき鶏肉と大根のスープ

〈その他〉

- ・オンライン資格確認が始まりました
- ・冬期契約施設のご案内
- ・被扶養者の資格確認調査結果
- ・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 ほか



©Nakamura Yoko /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!



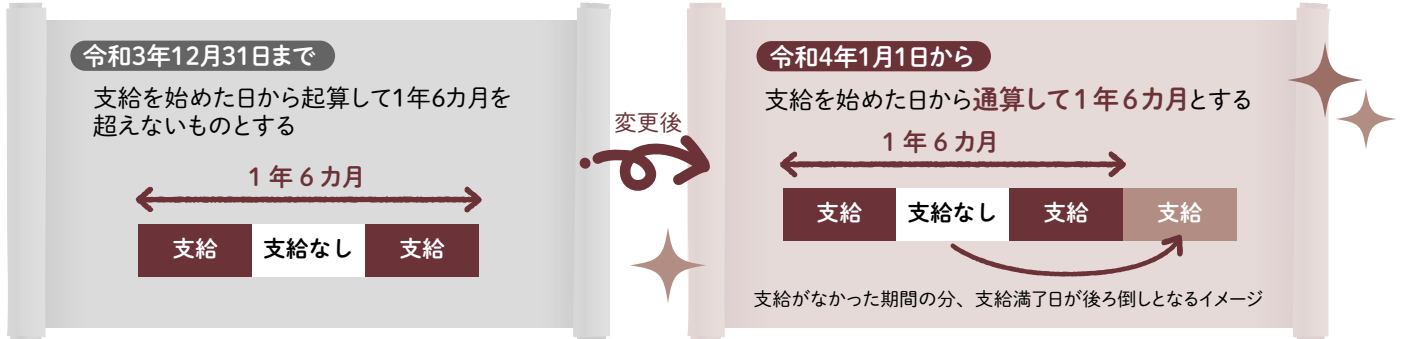
いすゞ健保ホームページでは、健康保険の各種手続き方法をはじめ、人間ドック・特定健診、契約保養所のご案内など、さまざまな情報を掲載しています。

いすゞ自動車健康保険組合

健康保険法が変わります!

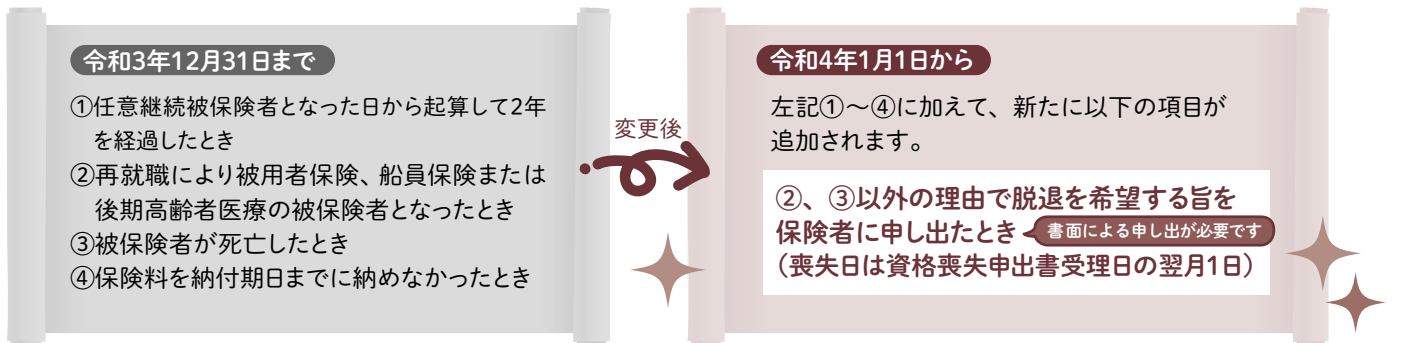
✓ 傷病手当金の支給期間の計算方法が変わります(法99条)

病気治療のために入院を繰り返すなど、長期間にわたって療養のための休暇を取りながら働くケースが増えており、治療と仕事の両立の観点から、より柔軟な所得補償を行うことが可能となるよう、**支給期間が通算化**されます。



※令和3年12月31日において支給を始めた日から起算して1年6カ月を経過していない傷病手当金(令和2年7月2日以降に支給開始)について適用されます。

✓ 任意継続資格喪失事由に「任意継続被保険者からの申出」が追加されます(法38条)



公 告

公告 第1496・1497・1498号
【組合会監事・理事交代のお知らせ】

令和3年10月1日

新しい監事	
【選定】 小林 由忠	いすゞ自動車(株)

今までの監事	
【選定】 金子 武	いすゞ自動車(株)

新しい理事	
【互選】 森川 豪貴	いすゞ自動車(株)

今までの理事	
【互選】 金子 弘幸	いすゞ自動車(株)

公告 第1499号
【令和4年度任意継続被保険者の標準報酬月額上限の決定】

令和3年11月1日

令和3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4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。

公告 第1500号
【事業所削除のお知らせ】

令和3年11月1日

アイパック株式会社 (いすゞライネックス株式会社と令和3年10月1日付合併)

2022年 健康保険組合 カレンダー <input type="checkbox"/> 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 ⑰ 17 18 19 20 21 ⑳ ㉓ 24 25 26 27 28 ㉙ ⑳ 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 ⑰ ⑳ 21 22 ㉓ 24 25 ㉖ ㉗ 28	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 ⑰ ⑳ ㉑ 22 23 24 25 ㉖ ㉗ 28 29 30 31
--	---	--	---

健康保険証などの取り扱いにご注意！

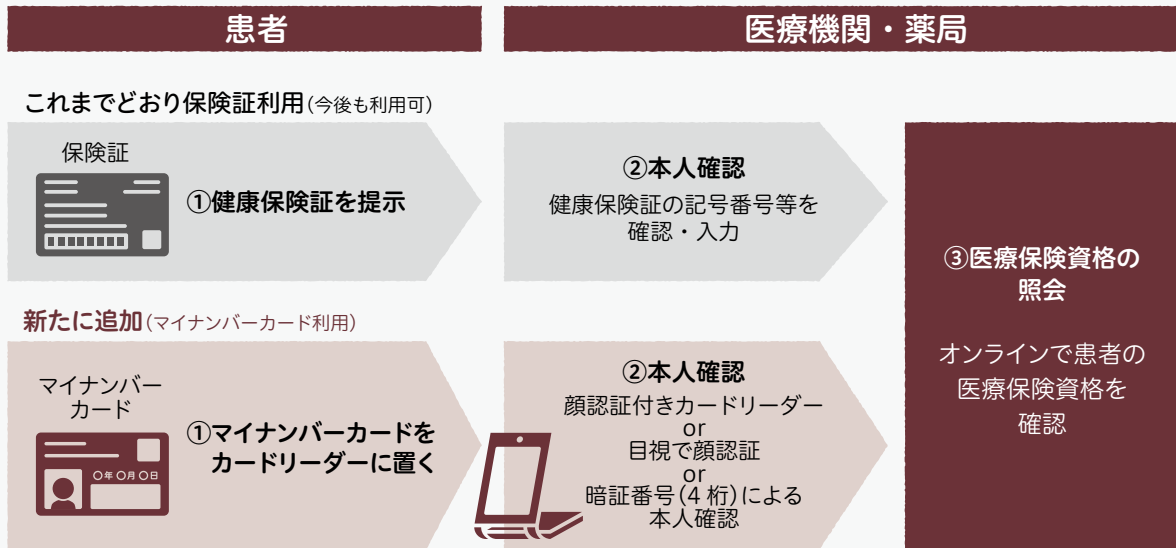
オンライン資格確認が始まりました

- 健康保険証の記号番号やマイナンバーカードのICチップなどをもとに、医療機関や薬局が、加入している医療保険などをオンラインですぐに確認できる仕組みが始まっています。
- 限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額以上の自己負担をすることがありません。
- いすゞ健保はこの仕組みを用いて、令和2年度以降に受診いただいた特定健診(40～74歳の方を対象に実施する生活習慣病の予防・改善のための健診)の結果を閲覧できるようデータを登録予定です。



令和2年度健診実施分登録予定時期：登録完了済

令和3年度以降健診実施分登録予定時期：健診受診年度の翌年度の11月1日までに登録予定



○オンラインで資格を確認する仕組みを導入済みの医療機関・薬局と未導入の医療機関・薬局で対応が異なります。

	保険証	マイナンバーカード
導入済みの医療機関・薬局(※1)	○	○(※2)
未導入の医療機関・薬局	○	×

(※1) 導入・未導入の見分け方：利用できる医療機関・薬局については、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されています。また、導入医療機関等のポスター・ステッカー等で確認できます。

(※2) マイナンバーカード利用のためには、事前にマイナポータルで保険証利用のお申し込みをお願いします。セブン銀行のATM等でも申し込みが可能になります。



受診する医療機関・薬局によってマイナンバーカードが利用できないこともありますので、ご利用にあたっては必ずホームページ等でご確認をお願いします。また、併せて保険証も持参してください。今後、マイナンバーカードの普及に伴い、利用できる医療機関・薬局も増えてくる見込みです。

この機会にぜひマイナポータルへの登録を！

マイナポータル

検索





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!
次ページ参照▶

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3年8月～令和3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

令和4年2月10日
いすゞ自動車健康保険組合

医療費のお知らせ

受診者氏名	診療年月	区分	日数	医療費内訳			本人負担額(A) (内家割負担額)	(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	03:08	入院	12	500,000	350,000		150,000 ※減額査定	67,570	39,390	1
保険総合病院	03:08	入院						52,400		2
保険総合病院	03:08	食事療養	36	25,776	16,416		9,360			
中村医院	03:09	通院	3	50,000	35,000		15,000		15,000	
小林薬局	03:09	薬局	3	20,000	14,000		6,000		6,000	
健保 花子										
ひまわり歯科医院	03:10	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たら気になるのが「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%のほうが高ければ(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

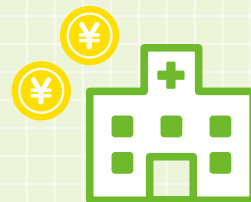


医療費控除の対象になるもの

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

医療費はこうして節約！



みなさんが窓口で支払う金額は医療費のほんの一部です。上手に病院を利用して医療費の無駄を減らしましょう！

はしご受診をしない

ひとつの病気で安易に医療機関を変えると、診察や検査、投薬が重複し医療費が増えるだけでなく体にも負担がかかります。これはセカンドオピニオンとは異なる受診です。



かかりつけ医を持つ

日常的な病気の診察や生活習慣病対策などは身近なかかりつけ医に相談を。紹介状がないまま大病院を受診すると、初診料が高くなります。



受診は診療時間内に

時間外・休日受診は割り増し料金が加算されます。診療時に聞き忘れたことを電話で問い合わせることも再診扱いとなり有料です。平日の遅くまで開業している診療所や薬局では、診療時間内でも加算があります。

定期的な健診で体のメンテナンス

病気は早期に発見できれば、その治療にかかる医療費・治療も少額・短時間で済むことが多いのです。早期発見・早期治療のために、健診で体の点検を！

*保健指導の対象となった方は必ず受けてください。(P8・9参照)

セルフケアで健康な毎日を

毎日の生活の中でのセルフケアも大切。風邪やインフルエンザが流行するこの季節、手洗い・うがいなどで予防に努めましょう。

■インフルエンザ予防接種料の補助を行っています

対象年齢：1～6歳(未就学児)
 対象接種期間：令和3年10月1日～令和4年1月31日
 申請締切：令和4年2月11日必着
 ※申請書はHPからダウンロードできます。詳細はお問い合わせください。

ジェネリック医薬品で薬代を節約

効能・効果は新薬と同等で、価格は約半分の「ジェネリック医薬品」を上手に利用することで、薬代を減らしましょう。

健康保険組合では、医療費の抑制につながる「ジェネリック医薬品利用促進通知」を一部の方に送付します。

OTC医薬品もかしく活用！



OTC医薬品とは、薬局やドラッグストアなどで購入できる市販薬のこと。軽い疾病や症状はOTC医薬品を上手に利用することで、医療費の節約につながります。

たばこをやめよう！

あつまれ！卒煙チャレンジャー(P7参照)▶

- たばこの有害物質は、さまざまながん(特に肺がん・胃がん)の原因になります。
- 呼吸機能低下や脳卒中、心疾患のリスクを高めます。
- 副流煙にも多くの有害物質が含まれており、特に子どもへの影響は深刻です。
- 血圧にも影響が！→メタボの危険性アップ

電話健康相談を利用しよう

病気の心配・出産・育児・子どもの受診の目安や、介護の不安や福祉状況など、健康に関する電話相談窓口を設けています。お気軽にご相談ください。

24時間電話健康相談 いすゞヘルシーダイヤル
☎0120-627-227

※通話料無料。携帯電話からもかけられます。

メールでもご相談いただけます！

お電話では話しづらい健康のお悩みは、メールでご相談ください。相談ポータルサイト「健康・こころのオンライン」からご利用いただけます。

利用方法

- 1 <http://www.isuzukenpo.or.jp/>へアクセスし、「健康・こころのオンライン」をクリック
- 2 保険者番号(8桁の数字)を入力してログイン
- 3 「WEB相談」をクリック



冬期契約施設のご案内

お申し込みは
こちら▼



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。ご確認の上、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3年12月中旬～令和4年3月末日

お申し込み・お問い合わせ

利用期間 シーズン中

いすゞ自動車健康保険組合 健康センター
担当：山形 ☎0466-42-0711 (内線8791-41)

新型コロナウイルス感染症対策について、各施設のホームページ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	利用方法	施設名	利用方法
赤倉温泉スキー場	保険証提示で 優待料金が適用されます。	野沢温泉スキー場	優待券が必要ですので、 いすゞ健保まで お申し込みください。
川場スキー場		オグナほたかスキー場	
神立スノーリゾート		水上宝台樹スキー場	
斑尾高原スキー場		車山高原SKYPARKスキー場	
Smile Resort ●	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/キュービットバレイ ●→いすゞ健保HP (健康づくり→契約施設) 掲載の「Smile Resort共通割引券」をプリントアウト、または画像提示。 ※印刷環境がない方は紙の割引券もご用意がありますので健保までご連絡ください。			
FUJIYAMA 倶楽部 ◆	施設により異なる		
あだたら高原スキー場/スノータウンYeti ◆→保険証提示、もしくはFUJIYAMA倶楽部HP「いつでも共通優待券」プリントアウトで5名まで。 (ID: isz / パスワード: 2295)			
西武系 ▲	施設により異なる		
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/雫石スキー場/富良野スキー場 ▲→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。 (ID: prkeiyaku / パスワード: prkeiyaku2021)			

介護・健康教室 のご案内

急速に高齢化が進むなか、「介護」を身近に感じたり、「健康」が気になる方は多いのではないのでしょうか。いすゞ健保では、他健保含め49組合が加盟する「ふれあい健康事業推進協議会」主催の介護教室・健康教室の開催に参加しています。参加費は無料、オンライン講座となります。ぜひご利用ください。

参加条件 被保険者・被扶養者

受講形式 オンライン講座 (ご自宅で好きな時間にご覧いただけます)

介護系コース		
番号	講座名	概要とポイント
①	介護予防と介護の基礎知識	新しい介護観で寝たきりを作らない介護予防と、知っておきたい制度の活用術
②	認知症フレンドリー講座	認知症を正しく理解して、適切な介護の実践
③	介護のパターンと心構え、大事なものを守るためのお金の話	突然の介護に備えた、お金の知識を習得する介護準備経済学
④	介護ストレスを溜めないための心構えと制度の活用	介護家族として知っておきたい5つのポイント

健康系コース		
番号	講座名	概要とポイント
⑤	コロナ禍におけるストレスマネジメント	ストレスの正体と、正しく付き合う7つの行動
⑥	科学に基づくよりよい眠りのためのヒント	睡眠に関する間違った常識を正し、薬に頼らない快眠を得るコツを習得
⑦	女性ホルモンを知って、人生を楽しく、キレイを磨く	女性専門医が、さまざまな年代に起こるトラブルをサポート

お申し込み方法

右のQRコードまたはいすゞ健保ホームページよりお申し込みください。受付後、いすゞ健保より詳細案内、教材をお送りします。 ※いすゞ健保ホームページ → 健康づくり → 介護健康教室



あつまれ! 卒煙チャレンジ



卒煙チャレンジを通年で募集しています。

喫煙は、治療が必要な「ニコチン依存症」という病気です。自分一人で「我慢」しながら卒煙を目指すよりも、ニコチン製剤などを活用して効率よくチャレンジしてみませんか？もちろん、自分に合う方法でのチャレンジも可能！

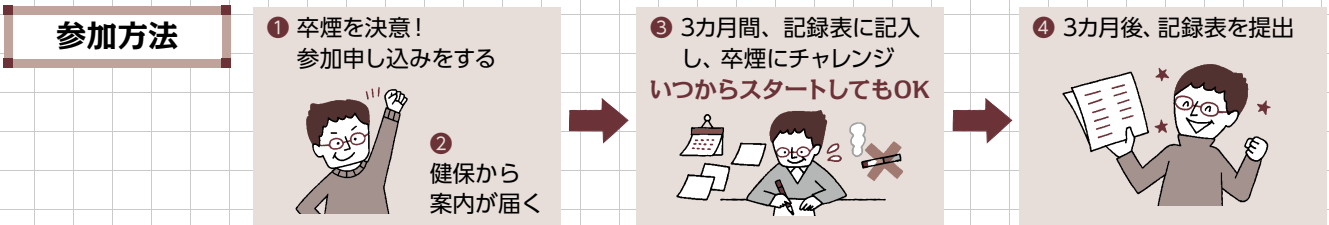
将来、特定保健指導の対象者となる可能性が増大!!
※メタボリックシンドローム・特定保健指導はP8・9をご覧ください。

チャレンジ方法は**3種類!!** 自分に合った方法で、レッツチャレンジ!

種類	ニコチンガム	ニコチンパッチ	自分に合った方法で
方法	たばこを吸いたくなってきたときに、15回ほどガムをかみ、ほほと歯ぐきの間に1分間置く(これを約30分～60分くり返す)	起床時に貼って、寝る前にはがす	・たばこを吸いたくなってきたときには、あめや清涼菓子を口にする ・水を飲む等


ガム・パッチを健保から支給します(お申し込み後、ご案内します) → 卒煙チャレンジ開始!

※ガム・パッチは使用禁止条件があります。詳細はHPにてご確認ください。



参加条件 20歳以上の被保険者・被扶養配偶者で、1年以上常習的に喫煙している方

お申し込み先・お問い合わせ 右のQRコードまたは、いすゞ健保ホームページよりお申し込みください。
※いすゞ健保ホームページ → 健康づくり → キャンペーン
 いすゞ自動車健康保険組合 健康センター 担当: 澁谷 TEL:0466-42-0711 内線8791-44



健康相談員が
自宅への訪問や
電話でアドバイス

訪問健康相談のご案内

いつでも申し込み可能
無料

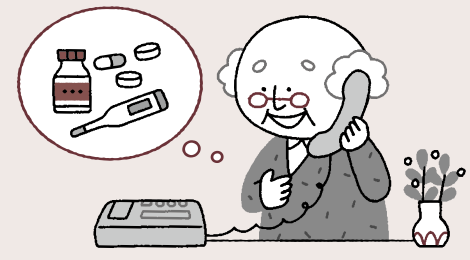
社員のご家族が健やかで充実した毎日をお過ごしいただくために、「訪問健康相談」を実施しています。専門の健康相談員によるアドバイスを無料で受けることができます。ぜひ、この機会に健康づくりにお役立てください。

- ▶ 専門の健康相談員(保健師・看護師・管理栄養士)が親切にサポートします。
※委託先: SOMPOヘルスサポート株式会社
- ▶ 自宅への訪問だけでなく、お電話でのサポートも可能です。

- 生活習慣の相談
- 適正医療、服薬の相談
- 地域の福祉事業
- ご家族への支援
- 介護保険の情報 など

対象者 今年度(2022年3月31日まで)に63～74歳になる被扶養者(ご家族)

お申込み方法 右のQRコードまたは、いすゞ健保ホームページよりお申し込みください。
※いすゞ健保ホームページ → 健康づくり → 高齢者訪問健康相談



お問い合わせ いすゞ自動車健康保険組合 健康センター 担当: 澁谷 TEL:0466-42-0711 内線8791-44

あなたの未来を明るく照らす第一歩

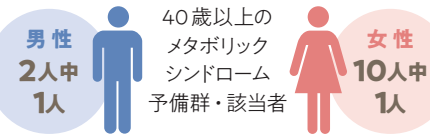
特定健診・特定保健指導をもっと知ろう!



特定健診：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康診断で対応できるようになっていますが、被扶養者である配偶者の受診率はまだまだ低い状況です。特に女性の場合、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。



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)
-------------	--

減らしておきたい「内臓脂肪」

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：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。

カギとなるのは「減量」と「禁煙」

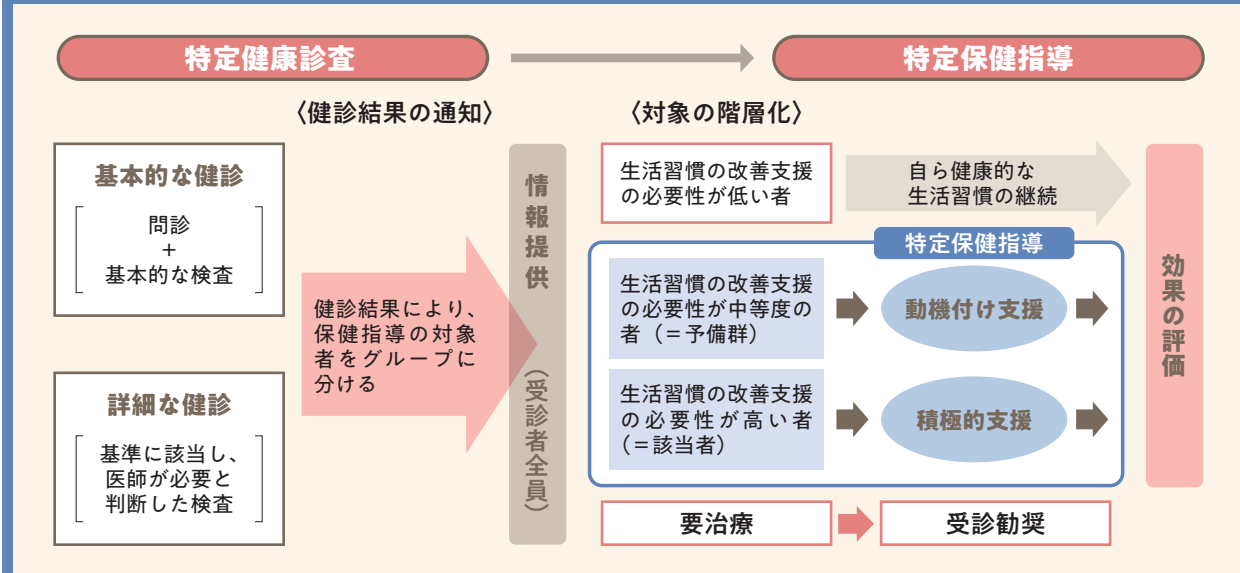
血糖・脂質・血圧などのメタボのリスクは、体重の4%程度を減量することで改善されます。そのため、保健指導の中心は食事と運動。喫煙も動脈硬化の大きな原因です。禁煙もポイントです。

誤解していない? 特定保健指導

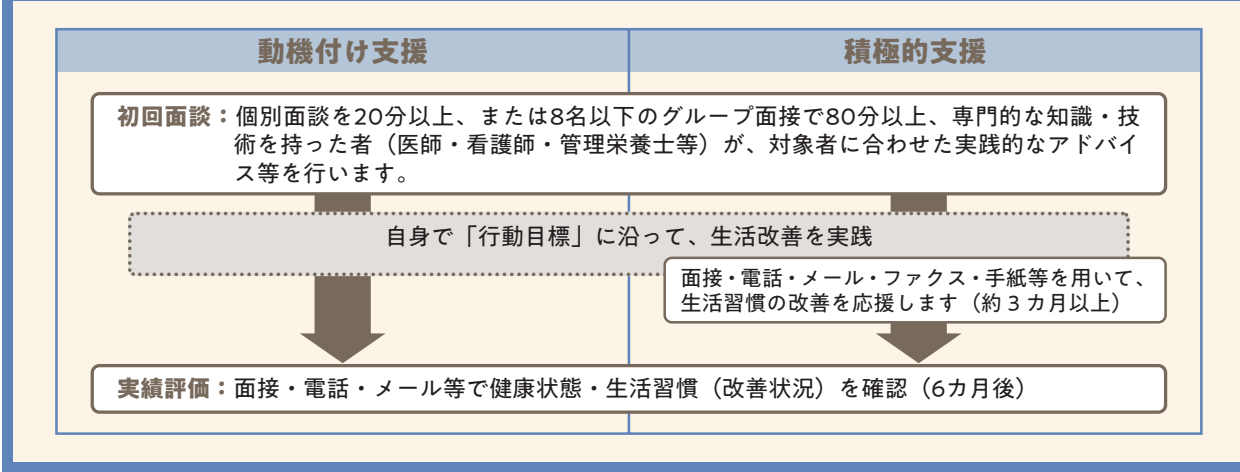
保健指導というと、厳しい食事制限などをイメージしがちですが、実際は個人のライフスタイルを考え、無理のない目標を保健師等と一緒に立てられます。3～6カ月の間に減量と体重維持のコツをつかむことがポイント。途中で軌道修正もあります。

保健指導を受けた方から「生活習慣改善のコツがあった」「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!

特定健康診査・特定保健指導の流れ



特定保健指導の内容



受けて正解! メリット実感!

- 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、皆様やご家族が長く健康でいるため、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

令和3年度の調査結果

資格確認対象者	1737人
削除となった方	122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
- ・経済的に独立した

毎年の調査で被扶養者削除となることが多いケースは・・・

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、例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

- ・金融機関で振込をしたときの控え
- ・金融機関通帳で振込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言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、すみやかに手続きをしてください。

健康保険の被扶養者となれる方の収入は、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カ月間の月収平均が、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。

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年に一度です。

☆来年度(令和4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
本社が東京・神奈川・千葉にある事業所(いすゞ自動車(株)を除く)	○	○
いすゞ自動車(株)と上記以外の事業所		○

令和4年1月1日以降認定の方および令和4年7月31日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4年4月1日時点で22歳以上の方

来年度以降の確認調査は、調書の様式や提出いただく書類をこれまでと変更する予定でいます。皆様のご負担を減らし、スムーズな調査が行えるよう改善を目指しています。引き続きのご協力をお願いします。



骨つき鶏肉と大根のスープ [2人分 387kcal]

〈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)

水炊き用骨つき鶏肉	6個
大根	300g
ブロッコリー	1/4個
えのき茸	1/2袋
水	3~4カップ
しょうがの薄切り	6枚
鶏がらスープの素	小さじ2
酒	大さじ4
【調味料】	
酒	大さじ2
塩	小さじ2/5
しょうが汁	少々
【にらだれ】	
にら	30g
黒すりごま	大さじ1
ごま油	大さじ2
しょうゆ	大さじ1・1/2

作り方

- 鶏肉は流水で洗い、ペーパータオルで水気を拭き取りボウルに入れる。続けてボウルに【調味料】を加え、鶏肉全体にすり込むようにしてなじませ、10分ほどおく。
- 大根は皮をむき、スライサーで薄切りにする。ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。えのき茸は石づきを取ってほぐし、半分の長さに切る。【にらだれ】はにらを細かく刻んで残りの材料と混ぜておく。
- 鍋に水としょうがを入れて火にかける。沸騰したら、酒、鶏がらスープの素、汁気をきった鶏肉を加える。再び沸騰したら、アクを取り除いて中火にし、大根、えのき茸を加えて5分ほど煮る。最後にブロッコリーを加えて30秒ほど煮たら、火を止める。器に盛りつけ、【にらだれ】を添える。

薬膳Point

骨(鶏肉) …… 「腎」の動きを補う
ブロッコリー、にら …… 「肝」「腎」の動きを補う
大根 …… 消化を助け、胃腸の機能を改善
にら …… 体を強く温める



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/>