

けんぽだより

2020
春号
No. 8



- P 2 令和2年度
事業計画と予算がまとまりました
- P 4 令和2年度 健康づくりプラン
事業一覧・健診受診の流れ
- P 6 被扶養者(ご家族)のみなさん!
健診は年1回が基本です
契約医療(健診)機関一覧
- P 7 みなさんの「歯の健康」を守ります
- P 8 高額療養費を手続きされていない方へ
申請の勧奨通知を送付します
- P10 被扶養者異動の手続きはすみやかに!
- P12 血圧が気になる方へおすすめ 鶏ささみのまきまき

「令和2年度 事業計画と予算」が まとまりました

令和2年2月12日開催の第13回愛知県医療健康保険組合組合会で
「令和2年度事業計画と予算」が承認されましたので、お知らせいたします。

当健康保険組合の令和2年度の健康保険の予算は、総額92億7,591万円（被保険者1人あたり465,051円）で、内訳は右ページのとおりで。

健康保険の支出の大半は、保険給付費（医療費および各種手当金など）と高齢者医療制度等への納付金であり、保険料収入の約95%を占めています。

健康保険料は、準備金の保有率が100%を超えていることや収支状況等から勘案し、料率変更（引き下げ）※しています。

また、介護保険については、介護納付金額の計算方法が「加入者割」から「総報酬割」に変更され増額となったこと、および社会保険診療報酬支払基金の算出誤りにより追加徴収されることに伴い、保険料率を変更（引き上げ）※しています。

※健康保険および介護保険料率は、令和2年3月分（令和2年4月納付分）より変更しています。

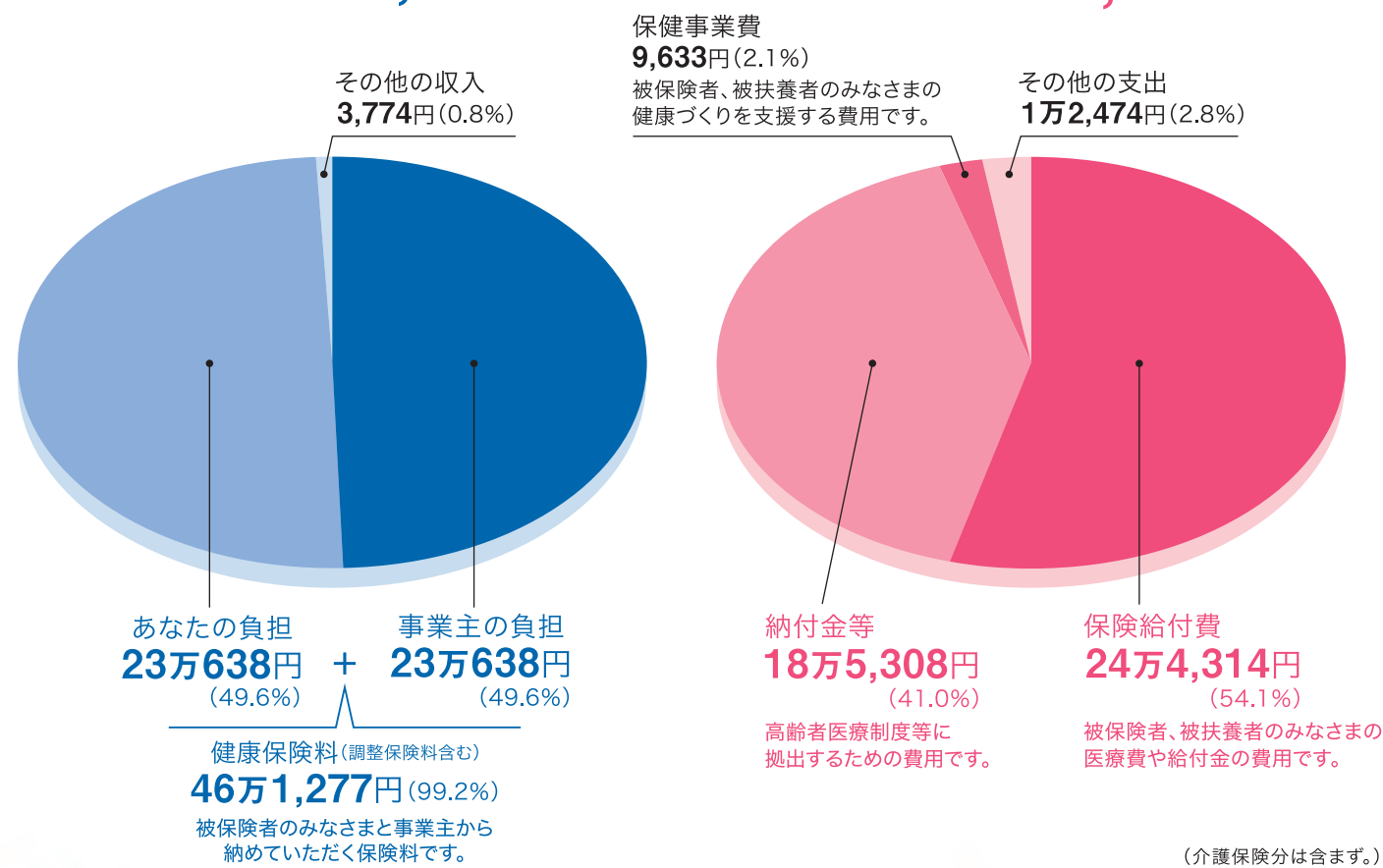
ただし、任意継続被保険者の保険料率は、令和2年4月分から変更しています。

今後とも当健康保険組合の事業運営にご理解とご協力を賜りますよう、
よろしくお願いいたします。

予算を被保険者1人あたりでみると…

収入 **46万5,051円**

支出 **45万1,729円**



健康保険

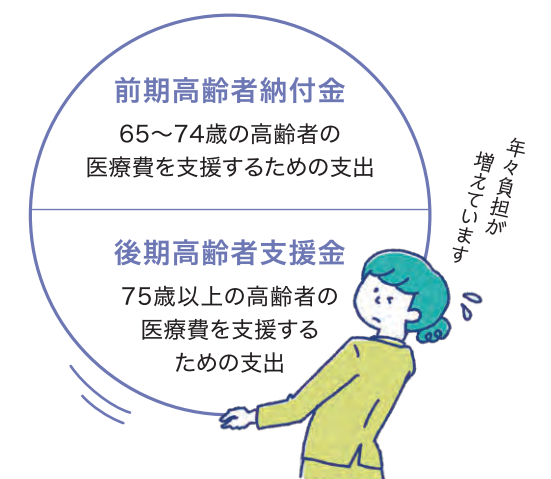
収入	科 目	予算額(千円)
	一般保険料	9,074,598
	国庫負担金収入	3,958
	調整保険料	126,033
	国庫補助金収入	524
	財政調整事業交付金	60,000
	繰入、雑収入他	10,798
	合 計	9,275,911

支出	科 目	予算額(千円)
	事務所費	112,826
	組合会費	394
	保険給付費	4,873,079
	納付金	3,696,158
	前期高齢者納付金	1,616,157
	後期高齢者支援金	2,079,929
	病床転換支援金	10
	退職者給付拠出金	62
	保健事業費	192,147
	還付金	132
	営繕費	500
	財政調整事業拠出金	126,034
	連合会費	4,700
	積立金	2,700
	雑支出	1,522
	予備費	265,719
	合 計	9,275,911

予算編成の基礎となった数値

- 被保険者数 …… 19,946人
男 …… 5,165人
女 …… 14,781人
- 平均標準報酬月額 …… 346,089円
男 …… 472,328円
女 …… 301,977円
- 平均賞与額(年間) …… 794,226円
- 平均年齢 …… 40.18歳
男 …… 40.92歳
女 …… 39.92歳
- 被扶養者数 …… 8,506人
(扶養率 …… 0.43)
- 健康保険料率※ …… 95/1000
事業主 …… 47.5/1000
被保険者 …… 47.5/1000

※健康保険料率は、令和2年3月分より変更しました。



介護保険

収入	科 目	予算額(千円)
	介護保険料	914,944
	補助金受入、雑収入	16
	合 計	914,960

支出	科 目	予算額(千円)
	介護納付金	894,240
	還付金	38
	予備費	20,682
	合 計	914,960

予算編成の基礎となった数値

- 第2号被保険者数 …… 9,141人
- 平均標準報酬月額 …… 390,939円
- 平均賞与額(年間) …… 882,833円
- 介護保険料率※ …… 18/1000
事業主 …… 9/1000
被保険者 …… 9/1000

※介護保険料率は、令和2年3月分より変更しました。

TOPIX

1 人間ドックの補助金額を増額しました

35歳以上の被保険者・被扶養者の方にご利用いただける「人間ドック」の補助金額を、**Aコース21,100円、Bコース13,900円に増額**しました(下表をご参照ください)。この機会にぜひご活用ください。



2 特定健康診査の受診券を発行します

(40歳以上の被扶養者)

対象の方の受診券を5月頃にご自宅あてに発送いたします。受診券有効期限までに「受診券を利用できる医療機関」に提示して、特定健康診査を受診してください。

受診券を利用できる医療機関は、健康保険組合連合会「特定健診等実施機関検索システム」で調べられます。

<http://hoken.kenporen.or.jp/Kensin> 特定健診 実施機関検索 検索

病気の 予防に

さまざまな健診・検査の費用を補助します。定期的に受けてからだの状態をチェックし、病気の予防につなげましょう。詳しい利用方法はホームページをご覧ください。当健康保険組合までお問い合わせください。

対象 被保険者 被扶養者

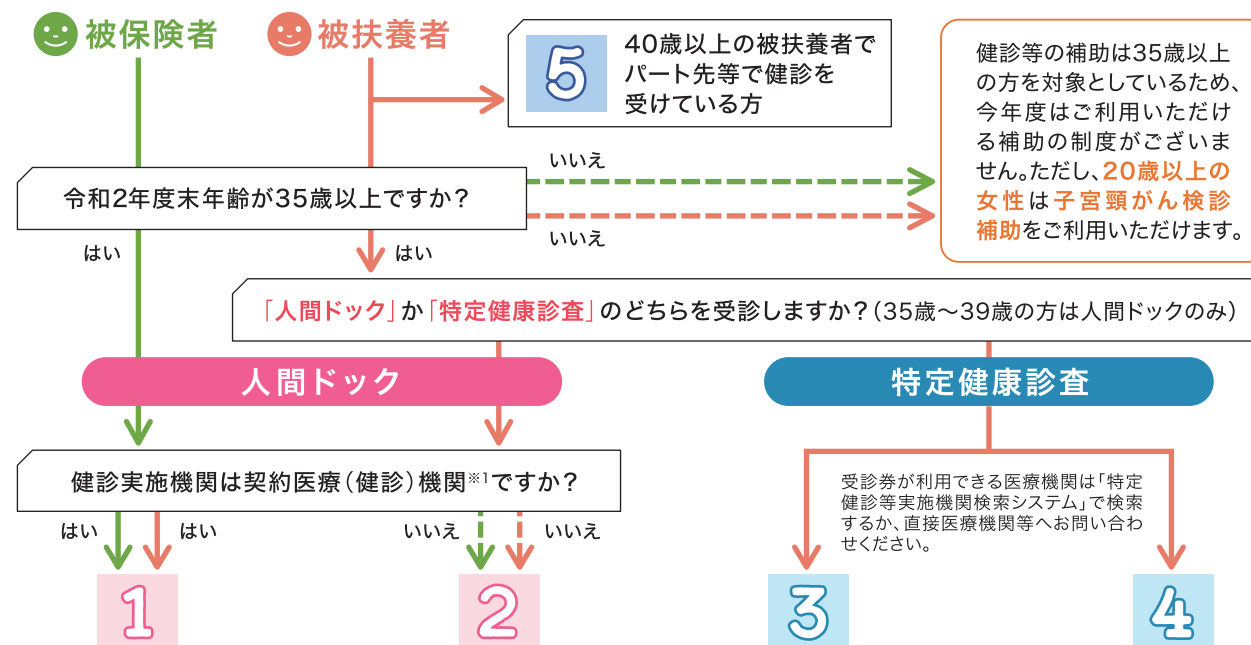
対象	項目と内容	年齢など	補助金	補助回数
	特定健康診査 メタボリックシンドロームに着目した検査項目 対象の方の受診券は毎年5月頃にご自宅あてに発送いたします。	40歳以上	全額補助	いずれか1種類を年度内に1回
	人間ドック 特定健康診査の健診項目を含む	35歳以上	Aコース 21,100円 Bコース 13,900円	年度内に1回
	脳ドック 頭部MRI 頭部MRA 頸動脈エコー	35歳以上	15,000円	2年度内に1回
	婦人科検診 (女性のみ) 子宮頸がん検診 乳がん検診(マンモグラフィのみ)	20歳以上の女性 40歳以上の女性	1,000円 2,500円	年度内に1回
	前立腺がん検診 (男性のみ) PSA(前立腺特異抗原)	50歳以上の男性	1,000円	年度内に1回
	特定保健指導 特定健康診査で「動機付け支援」「積極的支援」に該当した方に、生活習慣病の予防・改善につながる保健指導	40歳以上の対象者	全額補助	年度内に1回
	インフルエンザワクチン接種 1回接種 毎年10月頃に65歳未満のすべての被扶養者の方の接種補助券を発行します。愛知県内の接種補助券が使用できる医療機関に提出すれば、クーポン券として利用できます。	13歳～74歳まで 12歳まで	1,500円 3,000円	年度内に1回
	禁煙外来受診への費用補助 「禁煙治療を受けるための条件」を満たしている方へ	20歳以上	20,000円	2年度内に1回
	禁煙補助薬購入への費用補助	20歳以上	10,000円	2年度内に1回
	歯科健診 口腔検査・口腔衛生指導・歯冠クリーニング・フッ素塗布	全年齢	全額補助	年度内に2回

⚠ 特定健診・人間ドック・がん検診等が受診できる期間は、当年度4月1日～2月末日までです。3月に受診した方は補助できませんのでご注意ください。

⚠ 「歯科健診」が受診できる期間は、令和2年度は6月1日～令和3年1月末日まで(令和3年度以降は4月1日～当年度1月末日まで)です。

⚠ 公的補助を受けた方は、健康保険組合からの補助を受けることはできません。

●チャートで「あなた」が受けられる健診・検査の補助を見てみよう!



人間ドック

1 契約医療(健診)機関※1方式 (人間ドック Aコース or Bコース)

- 健診希望日と健診機関を決め、ご自身で健診機関へ電話予約する。**愛知県医療健康保険組合の加入者**であることを電話で伝え、健診の予約を取る。
- 当日、**健康保険証**を健診機関へ提出する。
- 窓口で補助金を差し引いた差額のみ支払う。

2 償還払い※2方式 (受診する健診機関の健診コースをお選びください)

- 健診希望日と健診機関を決め、ご自身で健診機関へ電話予約する。
- 当日、**健康保険証**を健診機関へ提出する。窓口で健診料金を全額自己負担し、**領収書を受領**する。
- 健診結果が到着後、**健康診断部門 補助金支給申請書**(当健康保険組合のホームページからダウンロードできます)・**領収書(原本)**・**健診結果(写)**・**標準的な質問票**を**当健康保険組合まで送付**すると、約2ヵ月以内に補助金が指定口座に振り込まれる。

⚠ 当健康保険組合が定めた検査項目が含まれていない場合、補助金がお支払いできないことがあります。詳しくは、当健康保険組合までお問い合わせください。

特定健康診査

3 特定健康診査(集合契約)の場合

- 健診希望日と健診機関を決め、ご自身で健診機関へ電話予約する。
- 当日、**健康保険証**・**特定健康診査受診券**を健診機関へ提出する。自己負担なし。

4 特定健康診査(償還払い※2)の場合

- 健診希望日と健診機関を決め、ご自身で健診機関へ電話予約する。
- 当日、**健康保険証**を健診機関へ提出する。窓口で健診料金を全額自己負担し、**領収書を受領**する。
- 後日、健診結果が到着後、**健康診断部門 補助金支給申請書**(当健康保険組合のホームページからダウンロードできます)・**領収書(原本)**・**健診結果(写)**・**標準的な質問票**・**特定健康診査受診券**を**当健康保険組合まで送付**すると、約2ヵ月以内に補助金が指定口座に振り込まれる。

※1 当健康保険組合ホームページの「契約医療(健診)機関一覧」をご覧ください。
※2 償還払いとは、費用の全額をいったん負担して、後日補助金申請を行う方法です。

5 パート先の健診結果を提出して**QUOカード**をもらおう!

「パート先等で健診を受けている」という**40歳以上の被扶養者の方は、令和2年度の健診結果(コピー可)と標準的な質問票・健診結果報告申請書(パート先健診用)**を当健康保険組合へご提出ください。ご提出くださった方**全員に、QUOカード1,000円分**をプレゼントいたします。

プレゼントの対象は
次の検査項目を満たす健診結果に限ります

- 診察 ● 問診
- 身体計測(身長、体重、腹囲)
- 血圧検査(収縮期血圧、拡張期血圧)
- 血中脂質検査(中性脂肪、HDL-コレステロール、LDL-コレステロール)
- 尿検査(尿糖、尿たんぱく)
- 肝機能検査(AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP))
- 血糖検査(空腹時血糖、ヘモグロビンA1cのどちらか)

■提出方法

標準的な質問票・健診結果報告申請書(パート先健診用)を当健康保険組合ホームページからダウンロードし、健診結果(コピー可)を添付し下記までご送付ください。

愛知県医療健康保険組合 検索
<http://www.aichi-kenpo.or.jp>

ホームページからのダウンロードができない方も、下記へご請求いただければ申請用紙をお送りいたします。

■お問い合わせ・申請用紙ご請求

愛知県医療健康保険組合 保健事業課
〒460-0011 愛知県名古屋市中区大須三丁目30番60号
TEL 052-269-3203

⚠ 本年度、すでに当健康保険組合の特定健診および人間ドックの補助を受けられた方は、本キャンペーンにお申込みいただけません。重複して受領された場合は、QUOカード代1,000円をご返納いただきます。

● 検査項目を満たさない場合は、未受診項目を別途受けていただくようご連絡差し上げることがあります。

経年変化がわかる
II
体重や健康状態の
管理に役立つ！

早期発見で
治療の負担が減る
II
節約になる！

40歳以上の被扶養者（ご家族）のみなさんは
たった22.7%しか受けていない！（令和元年度）

被扶養者（ご家族）のみなさん！健診は年1回が基本です

職場で毎年必ず健診を受ける被保険者と違って、被扶養者（ご家族）のみなさんは受診を後回しにしがちではありませんか？ でも、被保険者の方と同じく、「**健診は年1回**」が基本です。
当健康保険組合では、年度末年齢35歳以上の被扶養者（ご家族）のみなさんの健診費用をサポートしています。補助の内容をチェックして、下記の一覧から受診したい病院を探してみましょう。

40歳以上なら「**特定健診**」が無料！
生活習慣改善が必要と判定されたら、「**特定保健指導**」も無料！！

健診（特定健診・人間ドック）は
お近くの医療機関で受けられ、
わずか半日程度ですみます。
ぜひ年に1度の受診を習慣に！

「特定保健指導」とは、将来重い病気にならないために、食事・運動面などについて
専門家の個別アドバイスを受けながら生活習慣を改善するプログラムです。
面談や電話などによるプロの支援で、ダイエットのモチベーションも持続しますよ。
やせようと思ったら、あなたは高い費用をかけてジムに通いますか？
それとも、**無料**の特定保健指導でご自身の生活を見直しますか？
まずは特定健診（または人間ドック）を受診して、からだの状態をご確認ください。
健診の結果、対象となった方には、当健康保険組合からご案内を差し上げます。

特定健診・特定保健指導は国の指導によるもので、受ける方が数が基準に満たない健康保険組合には、「高齢者医療のための納付金増額」というペナルティが課されます。健保財政が圧迫されれば被保険者のみなさんと事業主にお支払いいただく健康保険料率の引き上げにつながりかねませんので、対象となった方は必ず受けてください。

愛知県医療健康保険組合 契約医療（健診）機関一覧

（住所順）

社会医療法人 大雄会 大雄会ルーセントクリニック	052-569-6030	愛知県名古屋市西区牛島町6-1
医療法人 松柏会 国際セントラルクリニック	052-821-0090	愛知県名古屋市市中村区那古野1-47-1
医療法人 松柏会 大名古屋ビルセントラルクリニック	052-821-0090	愛知県名古屋市市中村区名駅3-28-12
医療法人 いつき会 いつきクリニック石川橋	052-831-2211	愛知県名古屋市昭和区檀溪通5-26
公益社団法人 日本海員救済会 名古屋掖済会病院	052-652-7711	愛知県名古屋市中川区松年町4-66
医療法人 生生会 まつかけ予防医学・健診センター	052-352-3250	愛知県名古屋市中川区打出2-347
医療法人 名翔会 名古屋セントラルクリニック	052-821-0090	愛知県名古屋市中南区千電通7-16-1
医療法人 いつき会 守山いつき病院	052-793-3300	愛知県名古屋市守山区守山2-18-22
医療法人 桂名会 木村病院	052-781-1119	愛知県名古屋市名東区名東本通2-22-1
社会医療法人 名古屋記念財団 名古屋記念病院	052-804-1111	愛知県名古屋市中天白区平針4-305
医療法人 愛整会 北斗病院 健診センター	0564-64-6058	愛知県岡崎市仁木町字川越17-33
社会医療法人 大雄会 大雄会第一病院 健診センター	0586-26-2008	愛知県一宮市羽衣1-6-12
医療法人 山下病院 健診センター	0586-46-1520	愛知県一宮市中町1-3-5
医療法人 尾張健友会 千秋病院	0586-77-0012	愛知県一宮市千秋町塩尻字山王1
医療法人 いつき会 いつきクリニックー宮	0586-47-7625	愛知県一宮市大和町毛受字辻畑47-1
医療法人 喜峰会 東海記念病院 健康管理センター	0568-93-0100	愛知県春日井市廻間町字大洞681-47
医療法人 愛生館 小林記念病院 健康管理センター	0566-41-6548	愛知県碧南市新川町3-88
医療法人 以心会 中野胃腸病院 健診センターなかの	0565-57-3366	愛知県豊田市駒新町金山1-12
社会医療法人 財団 新和会 八千代病院 八千代総合健診センター	0566-98-3367	愛知県安城市住吉町2丁目2番7号
社会医療法人 志聖会 総合犬山中央病院	0568-62-8246	愛知県犬山市大字五郎丸字ニタ子塚6
医療法人 知邑舎 岩倉病院	0587-37-8155	愛知県岩倉市川井町北海戸1
医療法人 名翔会 和合セントラルクリニック	052-821-0090	愛知県愛知郡東郷町春木字白土1-1884
医療法人 済衆館 済衆館病院健診・ドックセンター	0568-58-1535	愛知県北名古屋市鹿田西村前111番地

NEW

6月スタートの新事業！
愛知県歯科医師会と歯科健診契約を結びました

当健康保険組合は みなさんの「**歯の健康**」を守ります

歯の健康を守ることは、楽しく充実した食生活を送り続けることにつながります。

自分の歯の健康状態はご存じですか？

健康診断（定期健診や人間ドック）とは違い、歯の健康診査（歯科健診）を定期的に行っている方はそれほど多くはありません。う蝕（むし歯）や歯周病の予防と早期発見・治療のため、そして生涯、自分の歯で食事ができるように80歳以上で20本以上の歯を残すためには、半年に1度、定期的に歯科健診を受けることはとても大切です。

そこで当健康保険組合は、みなさんに無料で歯科健診を受けていただけるよう、愛知県歯科医師会の歯科医院と契約を結びました。早めのケアを定期的に行うほど負担は少なくて済みますので、半年に1度の歯科健診・クリーニングでお口の健康を守りましょう。



歯科健診

対象者	受診当日に当健康保険組合に加入している被保険者・被扶養者（年齢制限なし） ⚠ 受診日に資格を喪失している方が当健康保険組合の補助によって健診を受診した場合、健診費用を全額返金していただきますのでご注意ください。
受診期間 （補助対象期間）	毎年度 4月1日～1月31日の受診分（今年度は6月1日から受診可能）
費用	無料 （全額を健康保険組合が負担。ただし、償還払いの申請はできません。）
回数	毎年度 4月1日～1月31日までの期間内に 2回 まで
健診内容	むし歯や歯ぐきの健康状態チェック・口腔衛生指導、正しいブラッシング方法指導、 医師の判断によりオプションとして歯冠クリーニング・フッ素塗布 ⚠ 健診の結果、治療が必要となった場合の治療費には自己負担が発生します（原則3割）。
受診場所	愛知県歯科医師会に加入している歯科医院 一般社団法人 愛知県歯科医師会のホームページで検索できます 愛知県歯科医師会 検索 http://www.aichi8020.net トップページ「歯やお口が気になる方」▶ 安心・安全なあなたの町の歯医者さん情報
受診の流れ	① ご希望の歯科医院に直接電話し、「愛知県医療健康保険組合で契約している歯科健診を受けたい」と伝えて予約する ⚠ 受診する歯科医院が「愛知県歯科医師会」に加入しているか、必ずご確認ください。 ② 「保険証」を持参して受診する ③ 健診の結果、治療をした場合はその費用の自己負担を支払う

当健康保険組合ホームページで詳細をご確認ください。（5月中旬掲載）

愛知県医療健康保険組合 **検索** <http://www.aichi-kenpo.or.jp>

トップ画面「保健事業」▶ 健康診断等疾病予防に関すること ▶ 歯科健診を受診したいとき



請求あり
45%

請求なし
55%

件数ベース(年計)
平成29年12月診療分～
平成30年11月診療分の
状況について

高額療養費を手続きされていない方へ

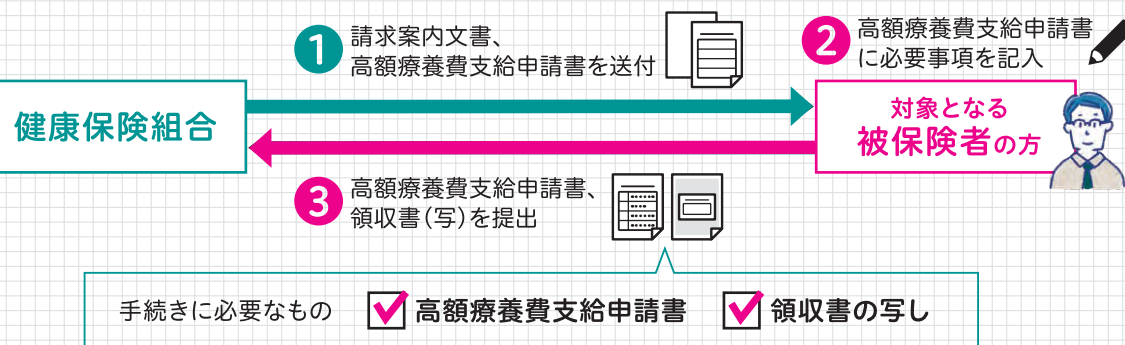
申請の勧奨通知を送付します

受診した月から1年経過した時点にて
まだ手続きをされていない被保険者の方※1に対して、
「高額療養費の勧奨通知」を送付します。

※1 高額療養費の支給見込み額が1,000円を超える方。



「高額療養費の支給」には手続きが必要です!



申請の期限は受診した月の翌月初日から2年間ですので、
通知が届きましたら、期限内にお忘れなく手続きしてください。

⚠ ご注意ください

- 国や地方自治体から医療費の助成を受けている方で、医療機関等の窓口で自己負担の支払いを
されていない場合は、手続きは不要です(こども医療、障害者医療、母(父)子家庭医療など)。
- 高額療養費は医療機関等より請求のあった診療(調剤)報酬明細書に基づき算出するため、
実際に医療機関等に支払った金額と差違がある場合があります。

高額療養費制度とは?

医療費が家計を圧迫しないよう、医療機関や薬局の窓口で支払った医療費が1ヵ月(暦月:1日から末日まで)
で自己負担限度額を超えた場合、その超えた額が被保険者からの請求に基づいて支給される制度です。
(自己負担限度額は、被保険者の年齢・所得に応じて設定)

高額療養費は診療月の3ヵ月後から払い戻すことができます。
領収書の金額をお確かめのうえ、該当すると思われる場合には請求手続きをしてください。

■ 自己負担額の計算方法

暦月 個人 医療機関等
(調剤合算※2を含む) 医科・歯科 入院・外来 の区分で計算します

※2 調剤合算…医療機関から交付された処方せんにより調剤薬局で調剤を受けた場合は、薬局で支払った額を
処方せんを交付した医療機関での医療費に含めて計算します。

こんなときには申請を!

1 個人の自己負担が自己負担限度額を超えたとき



【自己負担限度額】70歳未満の方

所得区分	標準報酬月額	自己負担限度額	
		一般	多数該当※
ア	83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%	140,100円
イ	53万円～79万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1%	93,000円
ウ	28万円～50万円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%	44,400円
エ	26万円以下	57,600円	44,400円
オ	低所得者	35,400円	24,600円

※ 多数該当…直近12ヵ月間に高額療養費の支給を3回以上受けたとき、4ヵ月目から該当し、さらに負担が軽減されます。

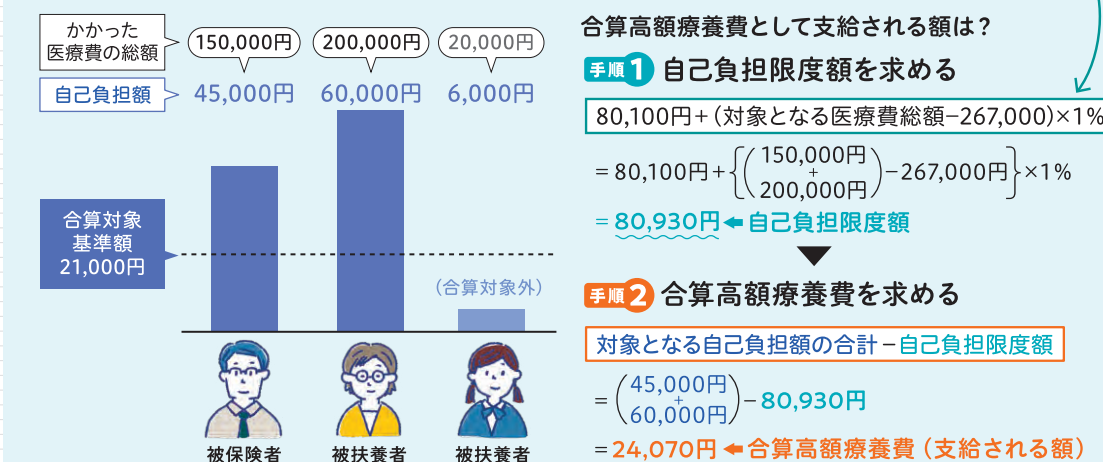
2 世帯の自己負担を合算して自己負担限度額を超えたとき



同じ月に同一世帯で複数の方が医療機関を受診した場合、自己負担額が21,000円以上のものを合算し、
合算した額が自己負担限度額を超えた場合、「高額療養費」を申請すると払い戻しを受けることができます。

- ★「同一世帯」とは当健康保険組合に加入している被保険者とその被扶養者のことです。
- ★一人で同じ月に複数の医療機関を受診した場合や、ひとつの医療機関で入院と外来を受診した場合で、
それぞれの自己負担額が21,000円以上の場合も合算できます。
- ★自己負担額の区分は医療機関別>医科・歯科別>入院・外来別になります。

たとえば、家族の3人が同じ月に、それぞれ医療機関にかかったとき
(被保険者が70歳未満、標準報酬月額28万円以上50万円以下の方の場合)



3 外来と調剤を合算して自己負担限度額を超えたとき<調剤合算>



院外処方の場合、医療機関(外来診療)と調剤薬局の自己負担額は合算できます。
合算した額が自己負担限度額を超えた場合、「高額療養費」を申請すると払い戻しを受けることができます。
★21,000円以上の場合は合算高額療養費の対象になります。

「限度額適用認定証」で、あらかじめ
窓口負担を軽減する という方法もあります!

高額療養費の支給には審査等が必要なため、3ヵ月以上かかります。
医療機関等の窓口で支払う金額自体を軽減したいときは、
「限度額適用認定証」をご活用ください。



費用の工面が大変なの。高額療養費の
支給まで待てないんだけど…。

事前に当健康保険組合へ申請して
「限度額適用認定証」の交付を受け、
医療機関に提示すれば、窓口負担を
限度額までにとどめることができますよ。



被扶養者異動の 手続きはすみやかに！



年度初めは進学や就職、退職などで被扶養者の異動が多い時期です。

被扶養者(ご家族)の状況に変化があったときは、**5日以内**に手続きをお願いします。

※扶養に入れる場合、手続きが事実発生日より1ヵ月を超えると、届出受理日が認定日になります(出生・被保険者の就職に伴う手続きを除く)。

被扶養者になるには一定の要件を満たす必要があります

保険料負担のない被扶養者のみなさんにも、当健康保険組合はさまざまな給付を行っています。
その財源は被保険者のみなさんと事業主から納めていただく保険料に他なりません。
そのため、被扶養者として認められるにあたっては、一定の要件を満たしていることが必要です。

New! 被扶養者になる要件に「日本国内に居住」が追加されました

令和2年4月1日から、被扶養者として認められるには、
「原則、日本国内に住所を有する(日本国内に住民票がある)こと」
という要件が追加されました。

★日本国内に居住している(住民票がある)場合でも、海外で就労していて日本国内での
生活実態がない場合などは被扶養者として認められません。
留学生や海外赴任に同行する家族など、例外として認められる場合もあります。



被扶養者になるための要件は？

「日本国内居住」+次の1～5をすべて満たす方のみ被扶養者として認められます

日本国内に住所を有する(日本国内に住民票がある)

+

1 健康保険法で定める 親族関係※にある

※配偶者(内縁含む)・子(養子含む)・孫・兄弟姉妹・
父母(養父母含む)等の直系尊属、および同居する
上記以外の三親等内の親族(義父母等)・内縁の
配偶者の父母・連れ子等。

2 被保険者の収入によって 生計を維持している

3 収入がある場合は、 年間130万円※(月額108,334円) 未満である

※60歳以上および障がい年金受給者は
年間180万円(月額150,000円)未満。

4 別居している場合、 被保険者からの仕送り※が 被扶養者の収入以上である



※仕送り状況が
通帳等で証明
できること。

5 75歳未満である

75歳以上になると、
全員が後期高齢者
医療制度に入ります。

※一定の障がいがある方は
65歳以上で後期高齢者
医療制度に加入できます。



日本国内に住んでいなくても、被扶養者として認められる場合がありますか？

次の事由に該当する方は、日本国内に住所がなくても「日本国内居住要件を満たす」
として扱われます。申請には「確認書類」をご用意ください。



被扶養者として認められる事由	確認書類
1 外国において留学をする学生	査証、学生証、在学証明書、入学証明書等の写し
2 外国に赴任する被保険者に同行する方	査証、海外赴任事例、海外の公的機関が発行する 居住証明書
3 被保険者が外国に赴任している間に 身分関係を生じ、2と同等と認められる方	出生や婚姻等を証明する書類の写し
4 観光、保養またはボランティア活動その他、 就労以外の目的で一時的に海外に渡航する方	査証、ボランティア派遣機関の証明、 ボランティアの参加同意書等の写し
5 上記以外で 日本に生活の基礎があると認められる方	個別に判断



「被扶養者(異動)届」を提出する際は、**添付書類**をお忘れなく

国からの通知に基づき、ご家族を被扶養者として認定するにあたっては、居住地(国内/国外)、
身分関係(続柄)、生計維持関係(収入状況)を書類で確認することとなりました。

必要な添付書類(詳細は「被扶養者(異動)届」の裏面をご参照ください)

- 提出日から90日以内に発行された住民票(個人番号付)
届出に個人番号が記載済み、かつ事業主が続柄を確認済みの場合は不要です。
- 年間収入が130万円未満であることがわかる書類
退職証明書または雇用保険被保険者離職票(写)、パート・アルバイト先から
発行された収入証明・給与明細(写)、雇用保険受給資格者証(写)、
年金額の改定通知書等(写)、直近の確定申告書(写)、課税(非課税)証明書 等
- 別居の場合、仕送り状況が確認できる書類
預金通帳等(写)または現金書留の控え(写)



わが家は夫婦共働きです。子どもは夫婦どちらの健康保険に入るのですか？

共働き世帯のご家庭のお子さんは、原則として年間収入の多いほうが加入する健康保険
の被扶養者となります。複数のお子さんがある場合、お子さんごとに分けて扶養することは
できず、収入の多いほうの親がお子さん全員を扶養します。



血圧

が気になる方へおすすめ

Choice!



りんご

- りんごに含まれるリンゴ酸やクエン酸は食品のうま味を高める効果があるといわれています。塩分を抑えたいときにおすすめの食材です。
- 果皮に多く含まれるリンゴポリフェノールは小腸で脂肪の消化吸収を抑制する働きがあるため、ぜひ皮ごといただきましょう。



鶏ささみのまきまき

1人分 278kcal / 塩分0.7g

材料 (2人分)

鶏ささみ … 4本 (1本65g)
 白ねぎ … 15cm (60g)
 りんご … 1/4個 (75g)
 塩・こしょう … 少々
 しそ … 4枚
 オリーブオイル … 大さじ1
 酢 … 大さじ2
 はちみつ … 大さじ1
 水溶き片栗粉 … 小さじ2
 粒マスタード … 大さじ1
 紫ほうれん草 … 適宜

作り方

- 1 鶏ささみは包丁で筋を取り、観音開き (左右に開いた状態) にする。
- 2 白ねぎは5cm幅に切り、1つを縦に十字に切り4等分にする。
りんごは皮ごと3mm幅のスティック状に切る。
- 3 鶏ささみに軽く塩・こしょうをしてしそをのせ、その上に白ねぎ、りんごを置いて手前から巻き (写真)、巻き終わりをぎゅっと握る。
- 4 フライパンにオリーブオイルをひいて温めたところに、3を巻き終わりの部分が下になるようにして入れ、蓋をして中弱火で焼く。ときどき転がし火が通ったら一度取り出す。
- 5 同じフライパンに酢、はちみつを入れて混ぜ、水溶き片栗粉でとろみをつけた後、4を戻してソースをからめたら火を止め、粒マスタードを加える。
- 6 食べやすい大きさに切って器に盛り、ソースを回しかける。
お好みで紫ほうれん草を添える。



料理制作 本田祥子 (管理栄養士) / 撮影 石田健一 / スタイル 宮澤由香