# ご家庭にお持ち帰りください!





第173号 **2020.春** 

健保の年度は4月から。本年度も宜しくお願いいたします!



保険料率が 変わります!!

ポイント集めて アマゾンギフト券ゲット! 「グッピーヘルスケア」 ぜひ

# 目次

★決算見込みと予算について	<b>★ヘルスアップキャンペーン 2 記録表別紙</b>
<b>★保険料率が変わります</b>	★ヘルスアップキャンペーン 3 賞品紹介他別紙
★ご存知ですか?医療費の流れ	★被扶養者再認定 今年も行います! 6
★健康スコアリングレポートについて 2	★被扶養者は国内に居住が条件! 6
★2020年度保健事業の内容3	★組合会のご報告 フ
★被扶養者・任継向け健診(けんぽ共同健診) 4	★『グッピーヘルスケアfor健保』のご案内 ············ フ
★被扶養者健診結果で、クオカード差し上げます 4	★予告 2021年春 保険証一斉更新のお知らせ フ
★ヘルスアップキャンペーン 1	★ホームページの写真掲載のご案内 フ

# キユーピー・アヲハタ健康保険組合

ホームページはこちらです http://www.qpbf-kenpo.com/

キユーピー アヲハタ けんぽ







# 令和元(2019)年度決算見込みと令和2(2020)年度予算について

### 健康保険(一般保険)

項	項 目		項 目		項 目		令和元(2019)年度決算見込額	令和2(2020)年度予算額
総	収	入	61億3,500万円	55億8,300万円				
総	支	出	51億500万円	55億8,300万円				
差	31	額	10億3,000万円	0円				



注目!

主な項目の比較	令和元(2019)年度決算見込額	令和2(2020)年度予算額	差額
保険料収入	58億0,000万円	52億9,100万円	▲5億900万円
医療費	27億0,000万円	26億7,000万円	▲3,000万円
注則 納 付 金 等	20億300万円	22億5,200万円	2億4,900万円

## 納付金等·

- ★納付金とは「前期高齢者(65歳~74歳)納付金」「後期高齢者(75歳以上)支援金」など、 高齢者の医療費を賄うために、健保組合が **国から支払を課せられた** 負担金の事です。
- ★令和元年度の着地見込み20億300万円に対して、令和2年度は約1割強多い22億5,200万円となります。 ※前期高齢者納付金は2年前のH30年の当健保の前期高齢者の医療費が計算の根拠となります。

# 4月徴収分から 保険料率が変わります!

115‰⇒108‰∧!

令和元年度	健康保険	単位‰	
	事業主	計	
基本保険料	39.700	32.480	72.180
特定保険料	22.920	18.750	41.670
調整保険料	0.630	0.520	1.150
計	63.250	51.750	115.000



令和2年	<b></b>		単位‰
事業主	被保険	¥	計
35.800	29.28	0	65.080
22.890	18.73	0	41.620
0.720	0.58	0	1.300
59.410	48.59	0	108.000

- ●115‰に上げた期間で財産が安定し、保険料率を下げることができました。
- ●保険料率は、厚労省決定の計算方法に基づいて計算し、決定しています。
  - ●基本保険料・・・ 事務所費・医療費・保健事業費に充てる保険料
  - ●特定保険料・・・納付金に充てる保険料
  - ●調整保険料 ・・・ 健保連に支払い、高額医療費及び健保間の財政調整に充てられる保険料 (健保連が料率を決定)
  - ●介護保険料・・・ 介護納付金に充てる保険料 (健保組合は徴収して納付、が役目)

#### 介護保険 変更なく19.5% (事業主・被保険者ともに9.75)

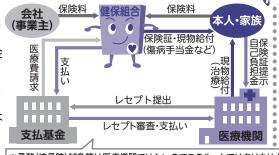
A Part of the Control								
項	項 目		項 目		項 目		令和元(2019)年度決算見込額	令和2(2020)年度予算額
総	収	入	10億1,200万円	6億2,800万円				
総	総支出 9		9億9,300万円	6億2,800万円				
差	31	額	1,900万円	0円				





# 医療費の流れ

- ○みなさんが病気やケガをしたときは、医療機関の窓□へ保険証を提示し、 医療を受けてから医療費の一部に相当する自己負担額を支払います。
- ○医療機関は残りの医療費(7~9割)を、社会保険診療報酬支払基金 (支払基金と略します)という機関を経て、健保組合に請求します。
- ○健保組合では、その請求書にまちがいがなければ、支払基金を通じて、 医療機関に医療費の支払いをします。
- ○支払い額が無料のお子さんの医療費は、自己負担額部分については 各市町村等が負担しています。



※柔整(接骨院)鍼灸等は医療機関ではないのでこのルートではありません

# 2019年公表 「健康スコアリングレポート」 について

### 健康スコアリングレポートとは?

健康スコアリングレポートとは、各健保組合の加入者の健康状態や医療費、予防・健康づくりへの取り組み状況について全健保組合平均や業態平均と比較したデータを見える化したものであり、企業と健保組合が従業員等の予防・健康づくりに向けた連携を深めるためのコミュニケーションツールとなります。レポート内容は、①特定健診・特定保健指導の実施率について ②健康状況について ③生活習慣について ④医療費について の4項目になります。今回は、キューピー・アヲハタ健康保険組合の加入者の健康状況と生活習慣の状況をご報告します。

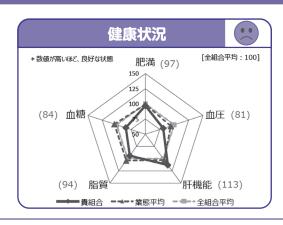
※政府の『未来投資戦略 2017※』を受け、厚生労働省・経済産業省・日本健康会議が連携して、2018 年度よりスタートしています。今回の報告は、2019 年 10 月公表(2017 年度データ)のものです。

厚生労働省

日本健康会議



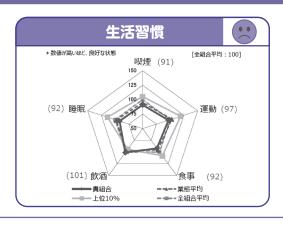
#### キユーピー・アヲハタ健保加入者の健康状況について



肥満リスク				放好←	中央機と一一・不良同程度	
血圧リスク			-		× ×	
肝機能リスク	(5)				> <	
脂質リスク			-		> <	
血糖リスク					> <	

血圧リスク、血糖リスク⇒×

#### キユーピー・アヲハタ健保加入者の生活習慣について



		ランク	中央债と
喫煙習慣リスク		-	} ×
運動習慣リスク			\$\frac{\circ}{\circ}\$
食事習慣リスク			} ×
飲酒習慣リスク	••	-	> <
睡眠習慣リスク		(° 1)	<b>\$</b> \$

喫煙習慣、食事習慣、睡眠習慣⇒×

## 皆さんの事業所の健康状況が分かる「健康年齢®事業所レポート」をご存知でしょうか!

	健康	年齢事業所 ランキングベスト10	)	(20	18 年度)
	順位	事業所	平均年齢	平均健康年齢	差
â	1	キユーピー 海外本部	41.81	38.96	-2.85
銀	2	キユーピー 人事本部	47.20	44.87	-2.33
9	3	キユーピー 品質保証本部	43.79	41.57	-2.22
	4	キユーピー マーケ・知財	39.35	37.30	-2.05
	5	キユーピー 東京支店	41.76	39.73	-2.03
	6	キユーピー 札幌支店	39.16	37.20	-1.96
	7	サラダクラブ 真庭工場	47.75	45.86	-1.89
	8	サラダクラブ 中河原工場	45.11	43.26	-1.85
	9	中島董商店	42.83	41.08	-1.75
	10	キユーピー 広報・CSR・内部監査	46.95	45.22	-1.73
		·	The state of the s	The state of the s	



#### 健康年齢事業所レポートは、

- ●事業所ごとの健康状況や健康年齢を ご報告するものです。
- ●健康について事業所の良い点、悪い点 が分かります。

皆さんも職場の仲間と健康に取り組みませんか?



我が事業所は、 社員の健康のため 運動習慣が必要だ!

## がん検診も 受けましょう!

#### 2020年度 保健事業 ~疾病予防の補助制度~

自治体で受診した 場合も補助の 対象です

補助内容	補助の回数	補助対象者	補助上限額 (実費補助)	備考
胃がん検査 (パリウム・胃カメラ)			13,000 円	※単独がん検診を選択の場合、
★単独がん検診 大腸がん検査 (便潜血検査)			2,000円	各検査(胃がん検査、大腸がん検査、 腹部超音波検査)を
腹部超音波検査	★のいずれか	<b>35 歳以上の</b> 被保険者(本人)	5,000円	年度1回補助 
★3点セット検診 (胃がん・便潜血検査・腹部超音波)	を年度1回   	任意継続者(本人)	20,000円	胃がん・大腸・腹部超音波検査を必ず
★人間ドック			20,000 円	受診してください。 未実施項目があると単独がん扱いにす
★生活習慣病健診			20,00013	る場合があります。
脳ドック(MRI・MRA・CT)		50 歳以上の	併せて	※頚動脈エコーを受診の場合、 人間ドック、生活習慣病健診、
頸動脈エコー	年度1回	被保険者(本人)	20,000円	または、 <b>脳ドック</b> と一緒に オプションとして受診
PSA(前立腺特異抗原)検診		任意継続者(本人)	3,000円	
		<b>35 歳以上の</b> 被保険者(本人)		
		任意継続者(本人)	8,000円	※ 40 歳末満で乳がん検査を受診の方は乳腺密度が濃く、マンモグラフィ検
婦人科検診 (乳がん:マンモグラフィー・エコー		被扶養者である配偶者		査では発見しにくいので、超音波検査 (エコー)をおすすめします。
子宮がん検査:頚部細胞診)		<b>20 ~ 34 歳の</b> 被保険者(本人)		※けんぽ共同健診と一緒にオプション で婦人科検診のいずれかの検査を受診
		任意継続者(本人)	4,000円	した場合は、補助対象外
		被扶養者である配偶者		
		<b>30 歳以上の</b> 被扶養者である配偶者	は、補助対象外です。	)で人間ドック、生活習慣病健診を受診した方
けんぽ共同健診	年度1回	任意継続者	は、けんぽ共同健診の	で単独がん検診、3点セット検診を受診した方)オプションのがん検診は、補助対象外です。 被扶養者(配偶者)・任意継続者向け健診
		(本人・被扶養者である配偶者)	のご案内』をご覧くだ	松が食者(即何有)、江思極続者回り健診 ださい
V = 41 = 1270				特定健診項目を受診 ・どこの健診機関で受診しても可
その他の健診 (特定健診項目)	年度1回	<b>40 歳以上の</b> 配偶者以外の被扶養者	3,000円	・特定健診項目が含まれていれば、 健診の種類は問いません
				(特定健診項目は健保組合 HP で確認)
	16歳以上 1回/人	被保険者(本人)		【補助金対象接種期間】
インフルエンザ予防接種	15歳以下 (2021年3月	任意継続者(本人)	1 回の接種につき 2,000 円	2020年10月1日~2021年1月31日
	31 日時点) 2 回 / 人	被扶養者(家族)		2021年2月26日健保必着

# 被保険者 健診受診の流れ

#### ● 契約健診機関で受診の場合

- (1) 本人が電話予約
- (2)「人間ドック・がん検診申込書」を作成し、健診機関にFAX
- (3) 受診日に、「人間ドック・がん検診申込書」(原本)を窓口に提出 「自己負担額」を支払う

#### ● 契約健診機関以外で受診の場合

- (1) 本人が電話予約
- (2) 受診日に、健診料の全額(消費税含)を支払い、必ず領収書をもらう ※検査の内訳・料金が記載された領収書をもらう(記載がない場合は補助対象外)
- (3) 「人間ドック・がん検診補助金請求書」を健保組合に提出
  - ※『保険診療』で検査の場合は、補助対象外となりますのでご注意ください。
  - ※補助の対象となる健診項目を事前に健保HPでご確認ください。

契約医療機関一覧は、 健保組合ホームページより ご覧いただけます。

- 詳しくはこちら-



# 被扶養者(配偶者)・任意継続者 向け(けんぽ共同健診

【補助対象】 30歳以上の被扶養者である配偶者、任意継続被保険者及び被扶養者である配偶者

#### 年間スケジュール

冊子発送の 案内メール送付	2020年4月中旬			
案内冊子発送	2020年4月15日より順次			
申込受付開始	2020年4月22日~			
【施設型健診】 受診期間	2020年5月13日~2021年3月31日			
【巡回型健診】 受診期間	2020年6月20日~2021年3月22日			

- ※健診案内メールは、WEB「KENPOS」に ご登録頂いた方を対象に送信
- ※ 案内冊子は、被扶養者である配偶者のみに 発送 (任意継続者の方は、連名で発送)
- ※ 年度途中に扶養に入られた配偶者、任意継続 被保険者の方で【けんぽ共同健診の案内冊子】 送付をご希望の場合は、健保組合までご連絡 ください。

なお、健保組合ホームページからも【けんぽ 共同健診の案内冊子】をダウンロードする ことができます





#### 【補助一覧】

	健診種類		健診種類		対象年齢	受診者負担	備考
	<b>一般健診A2コース</b> 30 歳~34 歳		無料				
	巡回健診	一般健診A 1 コース (便潜血有)	35 歳以上	無料	※一般健診の料金は、巡回・施設健診いずれも料金一律		
	施設健診	一般健診A2コース	30 歳~ 34 歳	3,443円	※施設健診のオプション料金は、施設毎で異なりますので、 ご予約の際に料金をご確認ください		
	心可处	一般健診A 1 コース (便潜血有)	35 歳以上	3,388 円			
けんぱ	けんぽ共同健診 オプション	腹部超音波検査  「関がん検査 (バリウム or 胃カメラ)  【施設健診・巡回健診】 婦人科検診 ☆ 乳がん検査 (マンモグラフィ・エコー)	35 歳以上	【巡回健診】 無料 【施設健診】	※腹部超音波検査と胃がん検査を両方受診または、 どちらかの検査受診 ※けんぽ共同健診以外での受診は、補助対象外		
6共同健			00 1991	一定金額 超えた分を 自己負担	※任意継続者(本人)がけんぼ共同健診以外で受ける場合は、P.3をご確認下さい。		
			35歳以上	一定金額 超えた分を 自己負担			
		【施設健診】  ☆ 子宮がん検査			※けんぽ共同健診以外で婦人科検診を受ける場合は P.3 「婦人科検診」の欄をご確認下さい。		
		(頸部細胞診) 【巡回健診】 ☆子宮頸がん HPVウイルス検査 (自己採取)	30~34歳	一定金額 超えた分を 自己負担			

# 被扶養者健診結果で、クオカード差し上げます

対象者: 40 歳以上の配偶者の方 ※2021年3月31日時点の年齢 2020年度にけんぽ共同健診以外で特定健診を受診した方

下記の必須検査項目を含んだ健診結果と質問表を送っていただいた方には、クオカード500円分をお贈りします。

#### 必須検査項目(特定健診項目)

- 質問項目
- 身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)
- 理学的検査(身体診察)
- 血圧測定
- 血液化学検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール)
- 肝機能検査(AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP))
- 尿検査(尿糖、尿蛋白)
- 血糖検査(空腹時血糖又はHbA1c検査)

#### ★質問表は健保組合のホームページよりダウンロードできます



# 2020

今年はWebで参加!! スマートフォンや ご自宅パソコンからOK!

ヘルスアップキャンペーンの季節になりました。/ みなさんのご参加お待ちしてます!

「参加対象」5月16日時点に資格がある当健保組合の被保険者と被扶養者である配偶者

コース 生活習慣改善コース

典 達成賞:達成者全員にプレゼント

特別賞:達成者の中から抽選でプレゼント

団体賞:事業所対抗戦より健康経営委員会特別企画として賞品をご用意

● Webから各自で参加登録を行ってください。 登録方法は健保のHPもしくは事業所担当者からのご案内を参照ください。

● 紙の記録表利用の方は、総務担当者に参加申し込み (スマートフォンやパソコンを保有しない方)

※任意継続者・被扶養者(配偶者)の方は紙の記録表でご参加ください。 その際、参加申し込みは不要です。

★Excel の「記録表」は、健保組合のホームページからもダウンロードできます。







### ● 生活習慣改善コース

- ①目標を選ぶ
  - ・別紙のチャレンジ目標一覧から2つ選ぶ ※普段実行していないものを目標にする
- ②チャレンジ開始
  - ・選んだ目標ができた日は「〇」、出来なかった日は「×」を入力
  - ・紙の記録表で参加している方も同様に記録
- ③チャレンジ終了
  - ・参加期間の合計ポイント数が ╏ □ ポイント以上で達成
- ★「毎日、8000歩コース」を選んだ方は、日々の歩数も記録する ウォーキング上位者はランキングで紹介!

# 事業所対抗戦

所属する事業所の対抗戦 ※所属事業所のチーム No. は、健保のHPで公表

対象者 被保険者限定(5/16時点に健保加入の方)

上位チーム 団体賞をプレゼント

## ・入力・提出期限~

Web

7月20日(月)までに入力完了

● 紙の記録表

7月20日(月) までに総務担当者へ提出(達成者のみ)

★任意継続者・被扶養者(配偶者)の方は、健保組合へ直接送付してください。

# 健康保険 被扶養者再認定 今年も行います!

今年は

ご家族が対象です。

被扶養者再認定は、加入時に被扶養者の資格があったご家族が 継続して適正な資格を持っているかどうかを確認するために、 厚労省の通達に基づいて毎年実施しています。

7月頃に該当の皆様へ「被扶養者現況届」を送らせていただきます。 詳細は配布された書類をご確認ください!



健保と税法上では

【 認める経費は

異なります!

生年月日が平成14年4月1日以前の



### 基本:認定基準額

● **60歳未満の方** 年間収入が**130万円未満**かつ 被保険者の年間収入の**2分の1未満** 

● 60歳以上の方と障害年金受給者 年間収入が180万円未満 かつ 被保険者の年間収入の2分の1未満

# とくに注意!自営業者(個人事業主)の収入&別居している家族への仕送り

# Q

#### 自営業者の収入について

自営業者の収入を「所得金額」と間違えて認識されている方が見受けられます。 自営業者の場合、収入総額から「<u>直接的必要経費」</u>を差し引いた残りの額が収入です。 直接的必要経費とは、その費用なしには事業が成り立たない経費をいいます。 健保組合が認める経費は、税法上とは異なりますので、ご注意ください。 (健保組合が認める経費かどうかを判断するために追加で書類をいただくことがあります。ご協力お願いします)



### 別居の仕送りについて (※単身赴任、通学、介護、各施設入所以外の理由での別居)

家族が被保険者と離れて生活しているとき、被保険者から継続的にその家族の収入以上の仕送りがされていて、主としてその仕送りによって生計が維持されていることが被扶養者となる条件になります。

### 仕送り証明が必要です!

生活費の手渡しは仕送りとして認めておりません。必ず証明ができる形で行ってください。

- ①「送金元・送金先・送金金額」がわかる公的なものを証明としてください。 ※銀行振込の控えのコピー等
- ② 仕送りは、毎月(1 ヵ月に最低 1 回)行っていなければなりません。 何ヵ月分かをまとめて仕送りしている場合は、生計が維持されているとは認められません。 継続的な半年以上の仕送り状況を確認します。



審査の結果、扶養から外れる方削除日は2020年10月1日となります。(※就職で削除の場合以外)

# 被扶養者になれる人は原則として国内に居住が条件!



健康保険法等の一部改正により 被扶養者認定基準が変更されます (令和2年4月施行)

たくさん、例外が あるんだな…娘の留学の 時は気をつけよう!



### 海外に住んでいても例外的に国内居住要件を満たすケース

- ①外国に留学する学生
- ②外国に赴任する被保険者の同行者
- ③観光・保養・ボランティア活動その他就労以外の目的 で一時的に渡航する人
- ④被保険者が外国に赴任している間にその被保険者との身 分関係が生じたものであって、②と同等を認められた人
- ⑤渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の 基盤があると認められた人
- ☆医療滞在ビザとロングスティビザによる入国者は、国内に居住していても被扶養者とは認められません。

# 組合会のご報告(抜粋)2月25日開催

- ★令和元(2019)年度決算見込み、令和2(2020)年度の予算案が承認されました。
- ★2020年ヘルスアップキャンペーンの実施が承認されました。
- ★規約の変更、保険料率の変更が承認されました。

# ポイントためてギフト券ゲット! 「グッピーヘルスケアfor 健保」

健保連の支援をいただき、健康アプリを無料で利用できる企画のご案内です! 15の健康管理機能を利用し、ポイントをためて抽選でAmazonギフト券を ゲットできるお得なアプリです。





キューピー・アヲハタ健保の中で 毎月**250名に1,000円**分当たるんですよ!!



#### ★参加条件

- キューピー・アヲハタ健康保険組合の加入者の本人および家族で18歳以上の方
- アプリを利用できる方 (iPhoneの場合・・・動作環境OS 9.0以上) 『グッピーヘルスケアfor健保』を確認し、ご自身のスマホで登録ください!!





# 予告です! 2021年春、保険証一斉更新します!

厚生労働省の決定で、世帯単位で発行されている保険証番号に2桁の個人識別番号を付け加えて個人単位の被保険者番号とすることとなりました。

キューピー・アヲハタ健康保険組合では、2021年春に、一斉に更新します。 ご本人、ご家族を含めた全員の一斉更新は当健保組合ではカード化以来です。 どうぞ、ご理解、ご協力をお願いいたします!



# ホームページに掲載する写真 募集中!

健保組合のホームページの「健保からのお知らせ」に 掲載する写真を募集しています! かわいいペットや綺麗な景色の写真など… 社内メールをお持ちの方は健保に直接メールをお送りください♪

