

ご家庭にお持ち帰りください！

# 健保だより



第179号

2023.春

健保の年度は4月からです。本年度も宜しくお願いいたします！

リニューアルしたHPの目玉です！

あの「家庭の医学」のネット版を  
すぐ利用できます！

トップページの  
ここをクリック



みんなの  
家庭の医学

家族みんなで健康増進

保健室をいつも手元に

今すぐチェック▶



心配な症状、  
健康のあれこれ、  
どんどん検索して下さい

最新情報を更新日付で  
チェックできて安心

どなたでも  
ユーザー登録も  
できます

## 目次

★ヘルスアップキャンペーン2023 .....	1~2	★マイナンバーカードについて .....	6
★[変更] 契約健診機関の申込書について .....	3	★治療用装具を購入したとき .....	6
★ご家族と任意継続者向けの健診補助 .....	3	★組合会の報告 .....	6
★健康経営認定制度にチャレンジしませんか .....	4	★決算見込みと予算について .....	7
★重症化予防対策 .....	4	★保険料率変更について .....	7
★被扶養者再認定・夫婦共同扶養調査 .....	5		

## キューピー・アヲハタ健康保険組合

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

キューピー アヲハタ けんぽ

で 検索

スマホでもOK!



# ヘルスアップキャンペーン2023

今年も楽しく  
チャレンジ!

参加対象

実施期間中に当健保組合に加入している  
被保険者、被扶養者である配偶者

特典

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



エントリー期間

4月20日

5月31日

実施期間

5月16日

7月15日

## ★エントリー方法

### ●Web(マイヘルスアップ)から各自で参加登録を行ってください

登録方法は健保組合のホームページまたは事業所担当者からの案内をご確認ください。

### ●任意継続者、被扶養者である配偶者の方もWebで参加できます

詳しくは健保組合のホームページをご確認ください。  
保険証の記号・番号・枝番で登録できます。

### ●スマートフォンやパソコンを保有しない方は、 記録用紙で参加できます

事前に事業所担当者へ参加申し込みをしてください。  
記録用紙は健保組合のホームページからプリントアウトしてご使用ください。

健保組合ホームページ



※Web(マイヘルスアップ)  
の参加登録は  
4月20日から開始

## ★チャレンジ概要

### ①チャレンジコースを選ぶ

・21コースの中から2つを選択(必須コースあり)※詳しくは隣のページをご確認ください。

### ②チャレンジ開始

・取り組みができた日は「○」、できなかった日は「×」を記録  
※「毎日、8000歩コース」を選んだ方は、日々の歩数も記録します。上位者ランキングをWebで発表!

### ③チャレンジ終了

・実施期間中の合計ポイント数が**80ポイント以上**で達成!

## ★入力・提出期限

### ●Web(マイヘルスアップ)で参加：7月21日(金)までに入力完了

### ●記録用紙で参加：7月25日(火)健保組合必着(80ポイント以上達成者のみ)

★記録用紙は事業所でまとめて提出いただきます。回収の締切は、事業所担当者へご確認ください。  
★任意継続者の方は、健保組合へ直接お送りください。



今年ちょっと  
レベルアップ!

# ヘルスアップキャンペーン コースの選び方

21コースの中から2つを選択

## ① 必須コースから1つ選ぶ

- サラダファースト
- プラスワンエッグ
- 毎日、8,000歩
- 階段を使おう



## ② 残りの20コースから、好きなコースを1つ選ぶ

- ※ もう1つも必須コースから選んでもOK
- ※ 普段できていないことにチャレンジ!



## 食生活編

コース№	コース名	チャレンジ目標	4つの効果	
1	<b>必須コース</b> サラダファースト	● 食事はサラダから食べる	● 食後の血糖値の急激な上昇を抑えられる ● よく噛むので満腹感を得やすい	● 食物繊維を多く摂れる ● ビタミン、ミネラルを摂れる
2	<b>必須コース</b> プラスワンエッグ	● タマゴを毎日1個プラスして食べてみる ● 特に体を動かす前後に、意識して摂る	● 栄養バランスがより理想に近づく ● 集中力が高まる	● 腹持ちが良くなり、間食が減らせる ● 体づくりに役立つ
3	飲み物は無糖	● 飲み物は無糖を選ぶ ● ジュースを控える	● 糖分の摂りすぎを防ぐ ● 糖尿病の予防になる	● カロリーオーバーを防ぐことができる ● 動脈硬化や血管障害を防ぐ
4	おやつは我慢	● 食事以外に間食を摂らないようにする ● お菓子などの甘い物はやめる	● 糖分や塩分摂取を控えることができる ● 正しい食事のリズムをつくることできる	● カロリーオーバーを防ぐことができる ● 間食をしないので、胃を休められる
5	腹八分目がベスト	● 毎食、腹八分目で終わりにする ● “ながら食べ”をしない	● カロリーオーバーを防ぐことができる ● 食べすぎによる胃腸への負担を減らせる	● 肥満、メタボの予防になる ● 食べすぎによる食後の眠気を減らせる
6	噛む噛むゆっくり	● 1口につき20回以上噛んでから飲み込む ● 食事は15分以上かけて食べる	● カロリーオーバーを防ぐことができる ● 消化吸収を助け、胃腸への負担を減らす	● 肥満、メタボの予防になる ● 脳や筋肉への刺激となり、活性化される
7	朝ごはんを食べよう	● 毎日、朝ごはんを食べる	● “下力食い”による肥満を防ぐことができる ● 胃腸の動きがよくなり、便秘が解消される	● 代謝を高め、太りにくくなる ● 脳が活発になり、集中力や記憶力が増す
8	寝る前は食べない	● 就寝2時間前は食べない ● 夕食でのエネルギー摂取を控える	● 中性脂肪の吸収を抑えることができる ● 胃腸を休めて、よい睡眠がとれる	● 肥満、メタボの予防になる ● 朝お腹が空いて、朝食が食べやすくなる

## 運動編

コース№	コース名	チャレンジ目標	4つの効果	
9	毎日、ラジオ体操	● 毎日、ラジオ体操をする	● 肩こりや腰痛を予防、解消する ● 筋肉がつき、基礎代謝が上がる	● 全身の血行を促進する ● 肥満、高血圧の予防になる
10	<b>必須コース</b> 毎日、8000歩	● 毎日、8000歩以上歩く	● 余分な脂肪や糖質を燃焼させる ● 足腰の筋肉が鍛えられ、転倒防止になる	● 糖尿病やメタボを予防する ● うつ病の予防に効果的
11	<b>必須コース</b> 階段を使おう	● 1～3階程度は階段を利用して昇り降りをする	● 足腰の筋肉が鍛えられる ● 余分な糖質や脂肪を消費してくれる	● 基礎代謝が上がり、脂肪を燃焼させやすくなる ● 糖尿病やメタボを予防する
12	腰痛・肩こり改善	● 毎日、腰痛・肩こり改善のストレッチを行う	● 腰痛予防になる ● 姿勢がよくなり、疲れにくくなる	● 肩こりを改善する ● 基礎代謝がアップし、内臓脂肪がつきにくくなる
13	15分deストレッチ	● 毎日、15分ストレッチを行う	● 血行がよくなり、基礎代謝がアップする ● 腰痛や肩こりなどの予防になる	● 姿勢がよくなり、疲れにくくなる ● ストレスの解消になる
14	ダイナミックに家事	● 毎日、家事をしながらエクササイズをする	● 血行がよくなり、基礎代謝がアップする ● 腰痛や肩こりなどの予防になる	● 全身の筋肉が鍛えられる ● 余分な脂肪を燃焼させやすくなる

## 日常生活編

コース№	コース名	チャレンジ目標	4つの効果	
15	タバコよ、さらば	● 今日1日タバコを吸わない	● 肺がん、肺疾患を予防できる ● 肺機能、心機能などが回復し体力が向上する	● 消化器疾患や循環器疾患、高血圧などの予防になる ● 肌つや、顔色がよくなり、口臭と体臭が減る
16	飲むなら適量	● 適量を守って、お酒を楽しむ ● 今日はお酒を飲まない	● 肝臓病を予防できる ● アルコール依存症を予防できる	● 肝機能や胃腸機能を回復できる ● 糖尿病、高血圧、心疾患、脳血管疾患を予防できる
17	歯を大切に	● 毎食後、歯磨きをする ● 1日1回は徹底的に磨く	● 虫歯や歯周病を予防できる ● 食事がおいしく食べられる	● 歯を守ることで、全身の健康状態をよくする ● 口臭の予防、改善になる
18	毎日、体重を量ろう	● 毎日1回体重を量って記録する	● 減量効果が期待できる ● 数値変動により意識や行動が変わる	● カロリーを意識した食生活になる ● 健康や身体を意識した生活になる
19	いい湯だな～	● シャワーで済ませず、湯船につかる	● 毛細血管が広がって、血行がよくなる ● 疲労回復、リラックス効果がある	● 新陳代謝がよくなる ● 肩こり、腰痛、肌荒れを改善する
20	6時間寝たろう	● 6時間を目安に、自分に適した睡眠時間をとる	● 疲労回復し、気力、集中力が増す ● メタボの予防になる	● 精神的なストレスから回復する ● 高血圧、糖尿病の予防になる
21	就寝1時間前はPC・スマホなどは見ない!	● 就寝時間が近づいてきたら、PC・スマホを手の届かないところに置き、触らない	● 目の疲れを軽減する ● 睡眠の質を高める	● 寝付きの悪さを改善 ● 肌荒れや過食を予防

## 【変更】 契約健診機関の申込書について

契約健診機関の申込書作成方法が変更になります！

イントラメニューの「がん検診システム」から申込書を作成してください。

### …【予約～受診の流れ】…

- ① 契約健診機関へ予約をする
- ② 「がん検診システム」で申込書を作成、印刷して事前に健診機関へFAX
- ③ 受診当日、申込書の原本を健診機関へ提出（受診券代わりになります）



【対象期間】 2023年4月1日～の受診分

【対象者】 女性：20歳以上の被保険者（本人） 男性：35歳以上の被保険者（本人）

- ※会社パソコンが使用できない等の方は、総務担当者に申込書の代理作成を依頼してください。
- ※任意継続被保険者の方は、健保組合で申込書を代理作成します。予約後にご連絡ください。

### 【契約健診機関とは？】

健保組合が、がん検診や人間ドック等の契約を締結している健診機関です。  
契約健診機関で受診する場合、窓口で支払う金額は、健保の補助額を差し引いた自己負担分のみで済みます。  
後日、健保組合に補助金請求の申請をする必要がありません。



## ご家族と任意継続者向けの健診補助

### けんぽ共同健診(配偶者および任意継続者向け)

#### 【けんぽ共同健診とは？】

- 複数の健康保険組合が共同で運営する健診事業です。一般健診、がん検診等を健保組合の補助で受診することができます。（一部、自己負担額がかかる場合もあります）
- けんぽ共同健診を受診された方のうち、健診結果からメタボの改善が必要と判断された40歳以上の方には、サポートプログラムのご案内をする場合があります。参加は任意で、費用もかかりません。

【対象者】 30歳以上の被扶養者である配偶者、任意継続被保険者および被扶養者である配偶者

【案内方法】 毎年4月、対象者のご自宅宛に案内冊子を送付

- ※2023年3月以降に扶養に入られた配偶者、任意継続になられた方には冊子が発送されません。
- ※案内冊子一式は、健保組合のホームページでもダウンロードが可能です。

#### 【年間スケジュール】

案内冊子発送	2023年4月12日より順次
予約受付期間	2023年4月19日～2024年2月29日 (巡回健診は会場ごとにご確認ください)
【施設健診】 受診期間	2023年5月10日～2024年3月31日
【巡回健診】 受診期間	2023年6月21日～2024年3月25日 (巡回健診は会場ごとにご確認ください)

**重要**

2025年以降、案内冊子の送付が廃止となる予定です

この機会に、(株)イーウェルが運営する「KENPOS」にぜひご登録ください！  
「KENPOS」では健診施設や巡回健診会場の最新情報が確認できる他、Webサイトやアプリから健診予約も可能です。

KENPOSのサイトはコチラ ⇒



みんなの健康応援サイト

**KENPOS**



その他にも、被扶養者であるご家族向けに健診補助をご用意しております。詳細は健保組合ホームページをご覧ください。

- 婦人科検診補助  
対象:20歳以上の配偶者



- 特定健診補助  
対象:40歳以上かつ配偶者以外のご家族



## 被扶養者(配偶者)健診結果で、クオカード差し上げます

【対象者】 次の①②両方に該当する方

- ① 40歳以上の被扶養者である配偶者
- ② けんぽ共同健診以外で特定健診を受診した方  
(パート先や市区町村での健診など)

【提出物】 以下2点をご提出ください。

1. 右の必須検査項目をすべて含んだ健診結果（コピー）
2. 質問票（健保組合のホームページからダウンロードして記入）

【提出期限】 2022年4月1日～2023年3月31日の受診分：2023年6月末日まで  
2023年4月1日～2024年3月31日の受診分：2024年6月末日まで

### \* 健診結果の利用について \*

健保組合は40歳以上の加入者の健診等(特定健康診査・特定保健指導)に国の受診目標が設定されており、受診率等をまとめて国へ報告する義務があります。お送りいただいた健診結果は、報告する受診率等に利用します。



### 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)

# 健康経営 認定制度にチャレンジしませんか？

キューピーグループは、

「グループで働く一人ひとりが、心もからだも健康に生き生きと企業活動を続けることが、  
事業の発展と社会への貢献につながる」 (グループ健康宣言より一部抜粋)

という考えのもと『健康経営』に取り組んでいます。

キューピーホームページ「健康経営について」に健康宣言、重点施策、健康指標 等  
詳しく掲載されていますので、ぜひ、ご覧ください。



キューピーHP  
「健康経営について」  
(スマホからはコチラ)

## <健康経営認定制度>

健康経営の取り組みを公的機関が評価し認定する制度です。取り組み内容を「見える化」でき認定  
されることで社外からも評価されます。グループ内でもチャレンジする会社が増えています。

### 認定取得会社

#### キューピー株式会社

★健康経営優良法人2022  
(大規模法人部門)

#### 株式会社ディスペンパックジャパン

★健康優良企業(銀)  
★健康経営優良法人2022  
(中小規模法人部門)

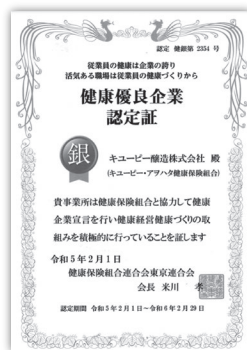
#### 株式会社サラダクラブ

★健康優良企業(銀)

### 新たに認定を取得

#### キューピー醸造株式会社

★健康優良企業(銀)



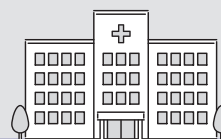
キューピータマゴ株式会社も、2023年度チャレンジを開始しています。  
認定は会社単位となります。ぜひチャレンジをご検討ください。  
詳細は健保組合までお問い合わせください。

## 重症化予防対策(カラダつうしんぼ)

令和5(2023)年度も引き続き **近い将来、重症化が予想される方へお届けします**

- 近い将来、生活習慣病が重症化する可能性が高い方へ健康状態をわかりやすく示した通知です
- 「特定保健指導」の除外者(服薬中)も含めています
- 年齢に関係なく、リスクポイントで判断(特定保健指導は40歳以上)

**危険性に焦点を絞って評価したものです**



**早期治療・適正治療で重症化を防ぎ、みなさまの健康、将来の医療費の削減、  
そしてみなさまからの保険料負担を少しでも軽減するための対策です。**

お手紙が届いた方は**医療機関を受診して、お医者さんと会話**してください!

# 令和4(2022)年度 扶養再認定・夫婦共同扶養調査 ご協力ありがとうございました

## 調査結果

### 扶養再認定

調査対象者	生年月日が平成16年4月1日以前の被扶養者		
対象者人数 (被扶養者数)	2,604名	扶養から抜けて 頂いた人数	15名

(主な理由)

- 収入が、基準額を超過していた
- 別居になったが仕送り証明がなかった

### 夫婦共同扶養調査

調査対象者	配偶者を扶養せず「子」を扶養している世帯		
対象者人数 (被扶養者数)	1,783名	扶養から抜けて 頂いた人数	35名

(主な理由)

- 夫婦の収入が逆転していた  
夫婦共同扶養調査は、初めての実施でしたが、全対象者を調査することができました。

今年も実施します!

# 令和5(2023)年度 扶養再認定・夫婦共同扶養調査

令和5年度も実施します。7月頃に順次該当の皆様へ書類を配付する予定です。

## 扶養再認定

### 対象者

生年月日が  
平成17年4月1日以前の被扶養者

### 認定基準

- 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



### 自営業の方

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「**直接的必要経費**」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が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)



### 別居の場合、仕送り証明が必要です(※次の理由での別居は仕送り証明不要→単身赴任、通学、介護、各施設入所)

- 生活費の**手渡しは「仕送り」として認められません。**  
「送金元・送金先・送金金額」がわかるものを証明としてください。(銀行振込の控えのコピー等)
- 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、生計維持し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。



### 就職した家族の削除手続きを忘れていませんか？

就職した配偶者、お子さまを扶養から外す手続きを忘れてしまう方が大勢います。就職先の健保組合に加入されると二重加入になりますので、扶養から削除しなければいけません。忘れずに会社へ届出を提出してください!

審査の結果、扶養から外れる方 **削除日は2023年11月1日** となります。(※就職で削除の場合以外)

## 夫婦共同扶養調査

### 対象者

配偶者を扶養せず「子」を扶養している世帯  
※上記を基本に、対象者の選定方法を変える予定です。

### 共同扶養の考え方

- 被扶養者の数にかかわらず、被保険者の**年間収入(過去の収入、現時点の収入、将来の収入等から今後1年間の収入を見込んだもの。以下同じ)**が多い方の被扶養者とします。
- 夫婦の**年間収入**の差額が年間収入の多い方の1割以内である場合は、届出により、主たる生計維持者の被扶養者となります。
- 主として生計を維持する者が育児休業等を取得した場合、当該休業期間中は、被扶養者の地位安定の観点から特例的に被扶養者を異動しないこととします。ただし、新たに誕生した子については、通常通り認定手続きを行います。これにより、育児休業期間中にお子様夫婦別々の被保険者の被扶養者となる事象も発生します。
- **年間収入**の逆転に伴い被扶養者認定を削除する場合は、**年間収入**が多くなった被保険者の方の保険者等が認定することを確認してから削除します。



### 調査に必要な書類が未提出の方に対して、督促のお手紙を送付します

「健康保険法施行規則 第50条9」に基づき、期日までに書類提出がない場合は対象の被扶養者(子)の被保険者証は無効となる事を明示。

# マイナンバーカードを取得して、健康保険証を登録しよう!!



政府の方針で令和6(2024)年度に保険証の原則廃止が検討されています。  
まずは、マイナンバーカードを取得して、健康保険証として利用登録しましょう。

## メリットは…

- ① 本人が同意すれば、初めての医療機関や薬局で特定健診情報や過去の薬剤情報が医師等と共有できる。
- ② マイナポータルで、特定健診情報や薬剤情報をいつでも確認できるようになる。
- ③ 医療費控除の手続きが便利に！マイナポータルで、医療費通知情報を入力できるようになり、所得税の確定申告に利用できる。
- ④ 医療機関等で高額な医療費がかかる場合、健保組合に「限度額適用認定証」の申請をしなくても窓口で限度額を超える支払が免除される。
- ⑤ 医療機関等の窓口で、資格確認がスムーズに！
- ⑥ マイナンバーカードを利用した場合、初診料等の窓口負担が低くなる。

## どこで使えるのか？

健康保険証として利用できるのは、オンライン資格確認システムを導入している医療機関や薬局です。右のステッカー・ポスターが目印です。  
健康保険証利用ができる医療機関等は、厚生労働省のHPで公開しています。



## 治療用装具（コルセット等）を購入したときの注意

医師の指示にもとづいて作成した治療用装具は、健保組合に申請することで、基準の費用の払い戻しを受けることができます。※購入した装具によっては保険適用外のものもあります。

症状固定後や障がい者の方の日常生活のために必要な装具は「補装具」となります。装具を作成した部位の身体障害者手帳をお持ちの方は、市区町村の福祉制度の対象となりますので、事前に自治体へお問い合わせください。

### 提出書類

- ①療養費支給申請書
- ②医師の意見書または証明書
- ③領収書（原本）・装具明細書（原本）
- ④「靴型」装具のみ対象者が装着している写真



(注意) 領収書に下記の記載があるかご確認ください。記載がないと支給対象外となる場合もあります。

- 義肢装具士の氏名または印が記載されているか
  - リスト記載されていない既製品の場合は、「価格算出方法」と「リスト外」の記載があるか
- ※不明な場合は、装具購入時に発行された領収書先にお問い合わせください。

## 組合会のご報告（抜粋）2023年2月2日開催

- ★令和5(2023)年度からの健康保険料率の変更(108%→100%)が承認されました。
- ★令和4(2022)年度決算見込み、令和5(2023)年度の予算案が承認されました。
- ★2023年ヘルスアップキャンペーンの実施が承認されました。
- ★2023年からがん検診システムを開始することが報告されました。

# 令和4(2022)年度決算見込みと令和5(2023)年度予算について

## 健康保険(一般保険)

項目	令和4(2022)年度決算見込額	令和5(2023)年度予算額
総収入	58億 968万円	56億4,788万円
総支出	51億3,290万円	56億4,788万円
差引額	6億7,678万円	0円

健康保険・介護保険のしくみは  
ホームページで



主な項目の比較	令和4(2022)年度決算見込額	令和5(2023)年度予算額	差 額
保険料収入	54億 338万円	50億2,279万円	▲3億8,059万円
医療費	28億1,152万円	29億3,642万円	1億2,490万円
納付金等	20億 779万円	18億1,915万円	▲1億8,864万円

注!

### 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。
- ★前期高齢者納付金の予算額は、2年前の令和3年の当健保組合の前期高齢者の医療費が計算の根拠となります。
- ★令和3(2021)年度の前期高齢者の医療費削減効果で「前期高齢者納付金」は、大幅に減額となります。

## 介護保険

項目	令和4(2022)年度決算見込額	令和5(2023)年度予算額
総収入	6億5,195万円	6億4,820万円
総支出	5億5,599万円	6億4,820万円
差引額	9,596万円	0円



注!

**4月徴収分から 健康保険料率が変わります!108%⇒100% へ!**

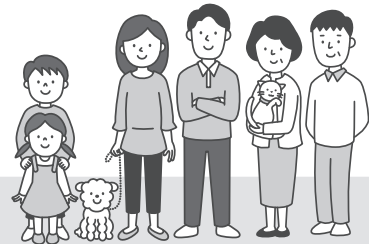
※%パーミルとは千分率(せんぶんりつ)。1000分の1を1とする単位。

《健康保険料》 一般保険料率を108%から100%に変更します。  
事業所と被保険者の負担ウェイトに変更はありません。(事業主：被保険者 = 55 : 45)

令和4(2022)年度				令和5(2023)年度			
	単位%				単位%		
	事業主	被保険者	計	事業主	被保険者	計	
基本保険料	35.830	29.280	65.110	34.620	28.330	62.950	
特定保険料	22.890	18.730	41.620	19.660	16.090	35.750	
調整保険料	0.690	0.580	1.270	0.710	0.590	1.300	
計	59.410	48.590	<b>108.000</b>	54.990	45.010	<b>100.000</b>	

《介護保険料》 変更はありません。(事業主：被保険者 = 50 : 50)

令和5(2023)年度			
	単位%		
	事業主	被保険者	計
計	9.750	9.750	<b>19.500</b>



- 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)
- ※保険料率は、厚生労働省決定の計算方法に基づいて計算し、決定しています。

## リニューアルしたホームページでも掲載する写真 募集しています!



健保組合のホームページの「健保からのお知らせ」に掲載する写真は、リニューアル後も募集しています!  
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♪

