

健保だより

(題字は初代清水理事長揮毫)

令和2年度の予算が決まりました

兵庫県淡路島

全国商品取引業健康保険組合
<http://www.shoutori-kenpo.or.jp>

3

2020 MAR

健康保険料は据え置き、 全面総報酬割への移行の影響もあり、 介護保険料率を引き上げます

去る2月21日に開催された第82回組合会において、令和2年度の事業計画と予算が承認されましたので、そのあらましをお知らせします。

少子高齢化や、ライフスタイルの多様化に対応した社会保障改革をすすめるため、政府は昨年から全世代型社会保障検討会議を設置し検討をすすめています。昨年12月に中間報告がまとめられ、その中で、一定所得以上の高齢者は医療費の窓口負担を2割とすることが盛り込まれました。

全国の健保組合で組織する健康保険組合連合会は、低所得者に配慮しつつも後期高齢者の原則2割負担をこれまで主張してきたことから、中間報告でその方向性が打ち出されたことを評価しました。しかし、その具体案は今後の議論にゆだねられており、引き続き現役世代の負担軽減を図る見直しを求めていくことを発表しています。

このように、医療などの社会保障制度を今後も維持していくため、負担に関する議論が進められています。当健保組合では今年度もデータヘルス計画に基づいて、効果的な保健事業を推進することによって皆様の健康を守り、医療費の節減に努めてまいります。

● 一般勘定 ●
令和2年度健康保険料率は、千分の93に据え置きますが、経常収支は8、355万円の赤字となっています

令和2年度予算を組むにあたり、収入の基礎となった被保険者数は1、319人（前年度比279人減）、平均標準報酬月額額は422、280円（前年度比8、665円増）、総標準賞与額は8億5、943万円（前年度比2億1、818万円減）と見込み、保険料収入は前年度比1億3、586万円減の6億8、800万円を計上しました。

一方、支出では皆様の病気やけがの医療費に支払われる保険給付費を3億5、565万円（前年度比6、776万円減）計上し、高齢者の医療費に充てられる納付金・支援金は、2億8、947万円と、前年度と比べて3、066万円減となりました。（前年度から大幅に減った主な理由は、被保険者数の減少により、概算後期高齢者支援金が3、389万円減少したことによります。）

このほか、特定健診・特定保健指導や疾病予防等

の保健事業費として3、690万円を計上しました。「第2期データヘルス計画」に基づき、令和2年度も健康ポイントプログラムを実施いたします。

皆様には、引き続き健診を受診していただき、健保組合の事業を積極的に活用して健康づくりにお役立てください。

また、正しい医療機関の適正受診や、ジェネリック医薬品の積極的な使用などにより医療費の節減にご協力ください。

● 介護勘定 ●
増加する介護納付金負担により、介護保険料率を千分の17・3に引き上げます

健保組合は国に代わって介護保険料を徴収していますが、その保険料率は国から示される介護納付金に基づいて設定されています。高齢化により介護納付金の負担増加傾向が続くことから、令和2年度の介護保険料率は、千分の17・3に引き上げます。（詳細はP4～P5をご覧ください。）



令和2年度 収入支出予算 概要表

介護勘定

予算基礎数値

介護保険第2号被保険者たる被保険者数(40～64歳)	705人
平均標準報酬月額	513,882円
総標準賞与額	592,697千円
介護保険料率	1000分の17.3

収入

科目	予算額(千円)
介護保険収入	85,464
国庫補助金受入	1
雑収入	2
合計	85,467

支出

科目	予算額(千円)
介護納付金	80,210
介護保険料還付金	60
積立金	4,200
雑支出	50
予備費	947
合計	85,467

一般勘定

予算基礎数値

被保険者	1,319人
平均標準報酬月額	422,280円
総標準賞与額	859,434千円
健康保険料率	1000分の93

収入

科目	予算額(千円)
保険料	688,001
国庫負担金収入・他	278
調整保険料収入	9,793
繰入金	105,000
国庫補助金収入	203
財政調整事業交付金	5,000
雑収入	3,760
合計	812,035

(単位：千円)

経常収入合計	696,345
経常支出合計	779,895
経常収支差引額	-83,550

支出

科目	予算額(千円)
事務費	90,257
保険給付費	355,646
〔法定給付費〕	〔355,277〕
〔付加給付費〕	〔369〕
納付金	289,470
〔前期高齢者納付金〕	〔138,620〕
〔後期高齢者支援金〕	〔150,842〕
〔病床転換支援金〕	〔1〕
〔退職者給付拠出金〕	〔7〕
保健事業費	36,897
財政調整事業拠出金	9,793
還付金・連合会費・積立金	7,357
その他	600
予備費	22,015
合計	812,035

令和2年度に実施する保健事業

病気の予防のために

- 40歳以上の被保険者および被扶養者を対象に**特定健診・特定保健指導**を実施
- 35歳以上の被保険者および被扶養者を対象に**婦人・生活習慣病予防健診**を実施
- 35歳以上の女性の被保険者および被扶養者を対象に**巡回(春季・秋季) 婦人生活習慣病予防健診**を実施
- 40歳以上の被保険者を対象に**人間ドック**を実施
- 40歳以上の被保険者および被扶養者を対象に**郵送検診**を実施(大腸がん・前立腺がん・子宮がん)
- 被保険者および被扶養者を対象に**インフルエンザ予防接種費用の補助**を実施
- 被保険者を対象に**家庭用常備薬斡旋時の補助**を実施
- 被保険者および被扶養者を対象に**メンタルヘルス支援サービス**を実施
- 被保険者および被扶養者を対象に**ファミリー健康相談**を実施
- 健診未受診者へ**健診の受診勧奨通知**を実施
- 35歳以上の被保険者を対象に健診結果データから**情報提供**を実施

保健知識のPRのために

- 全被保険者を対象に機関誌**健保だより**を配付
- 出産された被保険者および被扶養者に**育児情報誌**を配付
- **医療費通知**を実施
- **ジェネリック医薬品促進通知**を実施

体力づくりのために

- 被保険者および15歳以上の被扶養者を対象に**スポーツクラブの割引利用**を実施

健康づくりのために

- 被保険者を対象にウォーキングや禁煙を含む健康づくりでポイントが付与される**健康ポイントプログラム**を実施

と健保組合の負担

●介護保険の財源構成

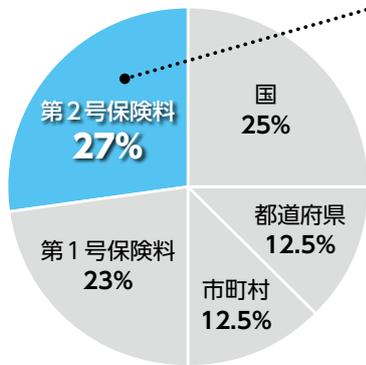
■介護保険の保険者とは、市町村と特別区（広域連合を設置している場合は広域連合）になります。介護保険の被保険者は、65歳以上の方（第1号被保険者）と、40歳から64歳までの医療保険加入者（第2号被保険者）に分けられます。介護保険の費用は下図のとおり公費50%（国25%、都道府県12.5%、市町村12.5%）と保険料50%（現在、第1号被保険者23%、第2号被保険者27%）で構成されています。

●介護保険の総報酬割の導入

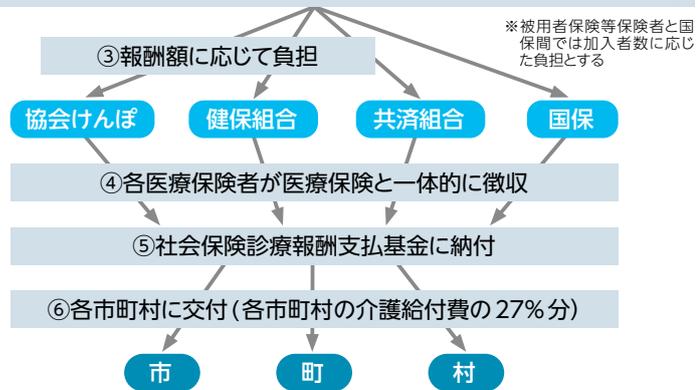
■平成12年の制度施行以降、介護保険によって負担が軽減される受益を等しく受けるため、第2号被保険者の人数に応じて負担する「加入者割」で負担する仕組みでしたが、骨太の方針2015により、「現役被用者の報酬水準に応じた保険料負担の公平を図るために、介護納付金の総報酬割の検討を行うこと」が閣議決定され、平成29年5月に成立した介護保険法改正により、介護納付金の総報酬割が段階的に導入されることになりました。

■これにより被用者保険の第2号被保険者が負担する介護納付金について、各医療保険者が第2号被保険者数に応じて負担する「加入者割」から、報酬額に比例して負担する「総報酬割」に移行することになり、平成29年度は8月から2分の1（年間では実質3分の1）、30年度は2分の1、令和元年度は4分の3、令和2年度には全面総報酬割になります。

①第2号被保険者（40～64歳）は給付費の27%を負担



②第2号被保険者1人当たりの保険料額を計算
(介護給付費の27%÷第2号被保険者数=第2号被保険者1人当たり保険料額)



■「総報酬割」の導入スケジュール

	平成29年度		平成30年度	令和元年度	令和2年度
	～7月	8月～			
総報酬割分	なし	1/2	1/2	3/4	全面

●年々増加する介護費用

■介護保険制度は、高齢化や核家族化の進行、介護離職問題などを背景に、介護を社会全体で支えることを目的として平成12年に創設され、18年を経過した現在、474万人の方が利用し、介護を必要とする高齢者等を支える制度としてなくてはならないものとして定着・発展しています。

■介護保険の予防事業等も含めた総費用は、制度創設時3.6兆円から平成30年度は3倍を超え、11.1兆円に達するなど、医療費を上回るペースで増加しています。また、今後も急速に増加し2025年には約20兆円に達すると見込まれています。制度の持続性を高めるためにも、給付と負担の見直しが急務になっています。

これまでの18年間の対象者、利用者の増加

①65歳以上の被保険者の増加

	平成12年 (2000年)4月末		平成30年 (2018年)4月末	
第1号被保険者数	2,165万人	➔	3,492万人	1.6倍

②要介護(要支援)認定者の増加

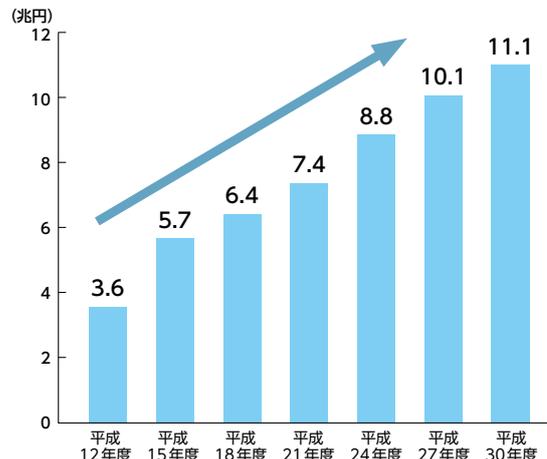
	平成12年 (2000年)4月末		平成30年 (2018年)4月末	
認定者数	218万人	➔	644万人	3.0倍

③サービス利用者の増加

	平成12年 (2000年)4月末		平成30年 (2018年)4月末	
在宅サービス利用者数	97万人	➔	366万人	3.8倍
施設サービス利用者数	52万人	➔	93万人	1.8倍
地域密着型サービス利用者数	-		84万人	
計	149万人	➔	474万人	3.2倍

(参考) 厚生労働省資料「公的介護保険制度の現状と今後の役割」平成30年度を元に作成

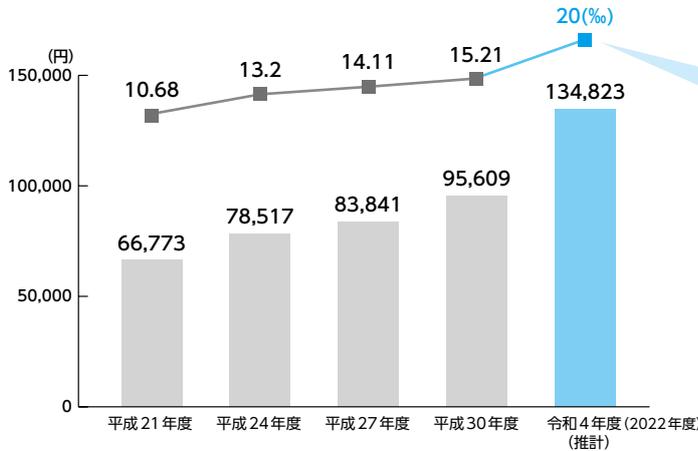
介護費用(総費用)の推移



増え続ける介護費用

過去10年間の介護納付金(1人当たり額)・介護保険料率の推移

■平成30年度の全国健保組合の被保険者1人当たり介護納付金額で見ると9万5,609円となり、平成21年度に比べて28,836円増加となっています。



2022年度平均 20% (健保連試算)

■健保連の試算によると令和4年度(2022年度)にかけて介護納付金額は上昇を続け、被保険者1人当たり介護納付金額は13万円を超え、平均保険料率は20%と試算。

■全面総報酬割の移行により、各被用者保険間の介護保険料率は、2022年度にかけて実質保険料率は同一となります。

令和2年度介護保険料率について

■介護保険に必要な費用は、第2号被保険者の方に収めていただく介護保険料で賄うこととされ、その費用は年度ごとに決められることとなっています。そのため、介護保険料率についても毎年、見直しを行うこととなっています。

■当健保組合の介護保険料率は、平成27年から5年間は、介護保険料率を14.2%と据え置いてまいりましたが、平成30年度決算では、介護納付金が介護保険料を上回っており、さらに、令和元年度の決算見込みでも、介護納付金が介護保険料を上回ることが予想され、この間、準備金を充て負担増に対応してきました。

■令和2年度は全面総報酬割への移行の影響もあり、介護保険料率を維持したままでは、介護保険料収入が不足することから、**令和2年度の介護保険料率を下記のとおり、3.1%引き上げることが組合会で承認されました。**今後も健保連の見通しを踏まえると、介護保険料率は毎年、見直しが必要になるものと見込まれます。事業主、被保険者の皆様におかれましては、介護保険料率の引き上げについて何卒ご理解をお願いいたします。

当健保組合の介護保険料率

変更前	変更後
1000分の 14.2 〔事業主・被保険者の負担〕 1000分の 7.10	1000分の 17.3 〔事業主・被保険者の負担〕 1000分の 8.65

※令和2年3月分の保険料(4月分給与控除分)から適用。
ただし、任意継続被保険者の方は令和2年4月分保険料から適用。



被保険者1人当たり介護保険料

例) 平均標準報酬月額500,000円、平均標準賞与額850,000円としたとき

	変更前	変更後	差額
1. 月額保険料	7,100円 (50万円×14.2/1000) 〔事業主・被保険者の負担〕 3,550円	8,650円 (50万円×17.3/1000) 〔事業主・被保険者の負担〕 4,325円	1,550円 〔事業主・被保険者の負担〕 775円
2. 賞与保険料	12,070円 (85万円×14.2/1000) 〔事業主・被保険者の負担〕 6,035円	14,705円 (85万円×17.3/1000) 〔事業主・被保険者の負担〕 7,352.5円	2,635円 〔事業主・被保険者の負担〕 1,317.5円
3. 年間保険料	97,270円 (7,100円×12カ月+12,070円) 〔事業主・被保険者の負担〕 48,635円	118,505円 (8,650円×12カ月+14,705円) 〔事業主・被保険者の負担〕 59,252.5円	21,235円 〔事業主・被保険者の負担〕 10,617.5円

『健康ポイントプログラム』にご参加ください



加入者の皆様の健康づくりの裾野を広げ、健康意識の向上及び健康増進を目的として、「健康ポイントプログラム」を実施いたします。

健康ポイントプログラムでは、ウォーキングや健康づくりの取組みでポイントを貯めていただき、獲得したポイントに応じた達成賞が贈呈されます。

- 対象者…被保険者
- 参加費…無料
- 実施時期…前期と後期で年2回実施

健康ポイントプログラム (前期)		実施期間 / 5～8月	
ウォーキングキャンペーン 令和2年5月1日(金)～令和2年6月30日(火)	健康づくりキャンペーン 令和2年7月1日(水)～令和2年8月31日(月)		
健康ポイントプログラム (後期)		実施期間 / 10～1月	
ウォーキングキャンペーン 令和2年10月1日(木)～令和2年11月30日(月)	健康づくりキャンペーン 令和2年12月1日(火)～令和3年1月31日(日)		

🏃 キャンペーンの内容と達成ポイント

【ウォーキングキャンペーン】

1万歩コース

2か月間で1日平均1万歩以上歩こう!
達成ポイント…1000ポイント

8千歩コース

2か月間で1日平均8千歩以上歩こう!
達成ポイント…500ポイント

【健康づくりキャンペーン】

①～⑥のコースの中から2つを選んで、それぞれ目標日数をクリアできればポイントが獲得できます。

① 食生活改善Aコース (50日以上) 1日に350gを目標に野菜を食べよう! 普段の食事に70gの野菜をプラスするだけでもOK!	④ 運動習慣Bコース (18日以上) 息が弾み汗をかく程度の運動をしよう! 1回30分程度の運動を、週2回行うことを習慣に!
② 食生活改善Bコース (50日以上) 1日2回以上、主食・主菜・副菜のバランスのとれた食事をとろう!	⑤ リフレッシュコース (50日以上) 1日6～8時間を目安に、自分に適した十分な睡眠をとろう!
③ 運動習慣Aコース (50日以上) 普段よりも10分多く歩こう! 1日10分間の早歩きでもOK!	⑥ 疾病予防コース (50日以上) 前期限定コース 1日1回、時間をかけて丁寧に歯を磨こう! デンタルフロスや歯間ブラシなどを使うと更に効果的です。
達成ポイント…500ポイント	⑥ 疾病予防コース (50日以上) 後期限定コース 外出後に手洗いとうがいをしよう! 手洗いは石鹸等を使って丁寧に洗いましょう。

禁煙チャレンジコース

2か月間のうち連続して30日以上、完全禁煙しよう!
達成ポイント…500ポイント

※禁煙チャレンジコースは、現在喫煙している方が対象となります。
※禁煙チャレンジコースを選んだ場合は、①～⑥のコースに参加することはできません。

🎁 達成賞 … 獲得ポイントに応じた額のクオカード



500ポイント = 500円分 1000ポイント = 1000円分 1500ポイント = 1500円分

※達成賞の発送は、前期終了後の10月と後期終了後の3月になります。

🏃 参加方法

- ① 事業所宛のご案内又はホームページ掲載の参加申込書に必要事項をご記入の上、郵送又はFAXで健保組合へ提出してください。
- ② キャンペーン開始日より、ウォーキング又は健康づくりの取組みを実践します。
ウォーキングは、各自の歩数計でカウントして記録表に毎日の歩数を記入してください。
健康づくりは、取組みが実践できた日を記録表にチェックしてください。
- ③ キャンペーン終了後、記録表を郵送又はFAXで健保組合へ提出してください。
- ④ 前期・後期でポイントを集計し、獲得ポイントに応じた達成賞をご自宅宛に送付します。

実施内容等の詳細につきましては、ホームページの「健康ポイントプログラム」をご覧ください。

行政手続コストを削減するため

令和2年4月から 特定の法人*について社会保険 の電子申請が義務化されます

しかし

「健康保険」の電子申請は、 令和2年11月から 運用開始の予定です!

※特定の法人とは下記の法人で、電子申請の義務化は各特定の法人の事業年度から適用されます。

- ・ 資本金、出資金または銀行等保有株式取得機構に納付する拠出金の額が1億円を超える法人
- ・ 相互会社（保険業法）
- ・ 投資法人（投資信託及び投資法人に関する法律）
- ・ 特定目的会社（資産の流動化に関する法律）

◆ 義務化の対象となる手続き（健康保険・厚生年金保険）

- 報酬月額算定基礎届
- 報酬月額変更届
- 賞与支払届



◆ 運用開始時期について

令和2年4月～ 厚生年金 ➡ 『ビジネスID』と『e-Gov』*を連携させた電子環境運用開始

令和2年11月～ 健康保険・厚生年金 ➡ 『ビジネスID』と『マイナポータル』を連携させた電子申請環境で運用開始

※厚生年金にかかる4月～10月の申請は、現在運用されているe-Govが利用できます。健康保険組合はe-Govの受理機関ではないため、e-Govを通じた申請はできません。

※e-Govとは？

各府省がインターネットを通じて提供する行政情報を検索したり、各府省へのオンライン申請・届出等の窓口サービスを提供する行政のポータルサイトです。

問い合わせ先

ねんきん加入者ダイヤル

(日本年金機構電子申請・電子媒体申請紹介窓口)

0570-007-123 (ナビダイヤル)

050から始まる電話でかける場合は **03-6837-2913**

【受付時間】 月～金曜日 午前8時30分～午後7時
第2土曜日 午前9時30分～午後4時
※祝日（第2土曜日を除く）、12月29日～1月3日は休み



電子申請につきましては、詳細がわかり次第お知らせいたします。

健診は健康管理の基本です！

新年度も健保組合では健診受診補助を行います。
積極的にご利用ください！

当健保組合では下記の健診について補助を行っています。忘れずに受診してください。生活習慣病は、自覚症状のないまま進行していることが少なくありません。毎年健診を受け、早期発見により、生活習慣病の予防・改善に努めましょう。



補助は年度内
1人1回です。

婦人・生活習慣病予防健診 (特定健診項目含む)

- 対象者** 35歳以上の被保険者および被扶養者
- 実施時期** 随時
- 補助金額等** 20,000円を限度として、要した費用の全額

人間ドック (特定健診項目含む)

- 対象者** 40歳以上の被保険者
- 実施時期** 随時
- 補助金額等** 35,000円を限度として、要した費用の全額

巡回婦人生活習慣病予防健診 (特定健診項目含む)

- 対象者** 35歳以上女性の被保険者および被扶養者
- 実施時期** 春季・秋季
- 補助金額等** 全額補助。別途通知により申し込み

郵送検診 (大腸がん・前立腺がん・子宮がん)

- 対象者** 40歳以上の被保険者および被扶養者
(人間ドック等で検査受診者は除く)
- 実施時期** 12月頃
- 補助金額等** 全額補助。別途通知により申し込み



特定保健指導

- 対象者** 特定健診の結果により指導が必要とされた方
- 実施時期** 随時
- 補助金額等** 全額補助

受診方法

契約医療機関に受診日をご予約のうえ、組合所定の申込書を提出してください。なお、一般医療機関で受診した場合は、補助金請求書に結果表(写)および領収書等必要書類を添付して請求してください。

▶▶▶ 「契約医療機関一覧表」は、ホームページをご覧ください。



👉 特定健診・特定保健指導の実施率が低い健保組合へのペナルティが強化されています。健保組合の行う特定健診・特定保健指導への積極的な参加をお願いいたします。

どう備える？ 新型コロナウイルス感染症

中国から世界中に感染が広がっている新型コロナウイルス感染症（COVID-19）。WHOは緊急事態を宣言し、国内でもヒトからヒトへの感染が認められ感染拡大が懸念されています。

予防には、かぜやインフルエンザと同じように、手洗いやせきエチケットなどの感染症対策を行うことが重要です。

手洗い

流水とせっけんでこまめに手を洗いましょう。外から帰ったときやせきをしたあと、食事の前や、口・鼻・目などに触れる前には手を洗いましょう。アルコール消毒も効果があります。



コロナウイルスとは？

発熱や上気道症状を引き起こすウイルスで、人に感染を起こすものは6種類あることがわかっています。そのなかには、重症化傾向のある中東呼吸器症候群（MERS）や重症急性呼吸器症候群（SARS）の原因ウイルスも含まれます。



せきエチケット

マスクを着用する。



ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。



上着の内側やそでで覆う。



次の人は地域の保健所などに設置されている「帰国者・接触者相談センター」に相談を

- かぜの症状や37.5度以上の発熱が4日以上続く。
- 強いだるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）がある。
- 高齢者や基礎疾患がある人で上記症状が2日程度続いている。



厚生労働省HP

発熱等、かぜの症状がみられたら、学校や会社を休み、外出を控えましょう。また体温を測定して記録しておきましょう。

厚生労働省 新型コロナウイルス

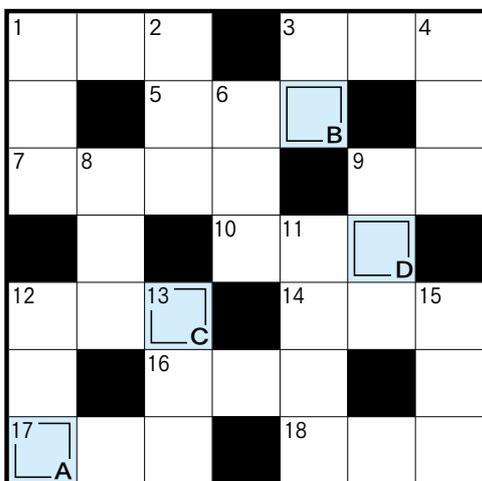
検索

●問い合わせは、各自治体の保健所や、厚生労働省 電話相談窓口☎0120-565653（フリーダイヤル）午前9時～午後9時。

クロスワード

問題

二重枠に入った文字をA～Dの順に並べると、何という言葉になるでしょうか？



A B C D

アタマのストレッチ

タテのカギ

- 1 お花見を楽しむ木
- 2 AM、FMといえば
- 3 横浜や長崎にある中華_____
- 4 太陽の光。春は柔らかくて暖かい
- 6 色気より食い気！ 私は花より_____！
- 8 料亭にある水槽
- 9 オニトマキエイの別称
- 11 故事成語「_____の陣」
- 12 童謡『七つの子』に歌われる鳥
- 13 みずみずしい若葉の色
- 15 モンシロ_____の舞うキャベツ畑

ヨコのカギ

- 1 「鱧」と書く、西京漬けが美味しい魚
- 3 勉強するのにかかるお金
- 5 お殿様やお姫様が登場する_____劇
- 7 「百獣の王」と称される
- 9 割り_____ ⇄ 割り引き
- 10 炊きたてを明太子と一緒にパクッ！
- 12 春、山のふもとなどにかかる雲状のもの
- 14 カワウソはこの仲間
- 16 ウエディング用は純白
- 17 謎解きを楽しむ_____小説
- 18 日本の初代総理大臣、_____博文

正解は 11 ページをご覧ください。

©スカイネットコーポレーション

令和2年4月からの制度改正

令和2年4月から、診療報酬（医療サービスの公定価格）改定により、医療費や薬の値段などが改定されます。また、健康保険法等の一部改正により、被扶養者認定の要件が見直されます。

診療報酬改定

医療費が変わります

診療報酬は原則2年に一度改定されますが、令和2年度の診療報酬改定は、全体で▲0.46%と、平成28年度、30年度の改定に続き3回連続でマイナ

令和2年度 診療報酬改定	
診療報酬全体の改定率 ▲0.46%	
診療報酬本体 +0.55%	
+0.47%	→各科に配分
※各科改定率	
医科：+0.53%、歯科：+0.59%、調剤：+0.16%	
+0.08%	→救急病院の働き方改革に充当
薬価等 ▲1.01%	
薬価	▲0.99%
※うち、実勢価等改定	▲0.43%
市場拡大再算定の見直し等	▲0.01%
材料価格	▲0.02%
※うち、実勢価等改定	▲0.01%

ス改定となります。医療の技術料にあたる診療報酬本体は0.55%（このうち、0.08%は救急病院の働き方改革に充てる）引き上げられ、薬価等については1.01%引き下げられます。

これにより、社会保障関係費の実質的な伸びを「高齢化による増加分（令和2年度+4100億円程度）におさめる」とする政府の目標は達成されることとなります。具体的な改定のポイントは次のようになります。

《大病院受診時の定額負担の拡大》

大病院に、診療所などの紹介状なしで受診した場合、定額（医科は初診5000円以上、再診2500円以上）を負担します。現在、対象病院となっているのは特定機能病院と許可病床400床以上の地域医療支援病院ですが、令和2年4月からは一般病床200床以上にも拡大されます。

※地域医療支援病院は約610病院あり、そのうち約590病院が紹介状なしで受診した患者から定額を徴収する義務化の対象に含まれる。

《薬価はマイナス改定》

薬価については、市場実勢価格に基づく改定（実勢価等改定）で0.43%、令和2年度薬価制度改革による市場拡大再算定の見直し等による影響で0.01%引き下げとなり、薬価全体では▲0.99%となります。

健康保険法等の一部改正

被扶養者認定の要件に国内居住が加わります

すでにご案内しましたとおり、令和2年4月から被扶養者認定の要件が見直され、要件に「日本国内に住所を有する」ことが加わります。このため、被扶養者が国内に居住していない場合は、令和2年4月1日で被扶養者の資格を失います。

ただし、次のケースは例外的に要件を満たすこととして認定されます。

- ① 留学する学生
- ② 海外赴任に同行する家族
- ③ 海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる人
 - （例）海外赴任中に生まれた被保険者の子ども、海外赴任中に結婚した被保険者の配偶者など
- ④ 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している人
 - （例）ワーキングホリデー、青年海外協力隊など
- ⑤ その他日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する人

※次の人は、日本国内に住所を有していても、被扶養者とはできません。

- ・「医療滞在ビザ」で来日した人
- ・「観光・保養を目的とするロングステイビザ」で来日した人（富裕層を対象とした最長1年のビザ）

KENPO 伝言板

クロスワード の答え

1	サ	ワ	2	ラ	3	ガ	ク	4	ヒ
ク			5	ジ	6	ダ	イ		ザ
7	ラ	8	イ	9	オン			マ	シ
	ケ			10	ゴ	11	ハ	ン	
12	カ	ス	13	ミ		14	イ	タ	チ
ラ			16	ド	レ	ス			ヨ
17	ス	イ	リ			18	イ	ト	ウ

A ス B イ C ミ D ン

お知らせ

■ 規約の変更

【削除された事業所】

- 東郷証券株式会社
(東京都港区虎ノ門2-2-1)
令和元年11月27日付

組合の状況

令和2年1月末日現在

被保険者数	男	969人
	女	312人
	計	1,281人
事業所数		53件
平均標準報酬月額		463,121円
保険料率	一般保険料率	
	事業主	千分の46.5
	被保険者	千分の46.5
	計	千分の93.0
	介護保険料率	
	事業主	千分の7.10
	被保険者	千分の7.10
	計	千分の14.2
平均年齢		43.06歳
扶養率		0.86人

● 被扶養者の資格確認にご協力ありがとうございました

健康保険被扶養者資格の再確認にご協力いただきましてありがとうございました。

被扶養者のご家族が就職や結婚で被扶養者でなくなったとき、又は収入が年間130万円（60歳以上又は障害者の方は180万円）を超えるときは被扶養者とはなりませんので、すみやかに「被扶養者（異動）届」と保険証を提出するようお願いします。



● 任意継続被保険者に係る 上限標準報酬月額が決まりました

任意継続被保険者に係る標準報酬月額は、退職時の標準報酬月額か、又は健保組合の平均標準報酬月額（令和元年9月末日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額）のいずれか低い額です。

令和2年度健保組合の平均標準報酬月額は次のとおりです。

【平均標準報酬月額】 470,000円（令和元年度410,000円）

【適用期間】 令和2年4月1日～翌年3月31日

● 健康ポイントプログラムにご参加ありがとうございました

令和元年度の健康ポイントプログラムの実施期間が終了いたしました。

被保険者の皆様におかれましては、多数のご参加をいただきありがとうございました。



忙しい毎日でご飯を作るのが大変なときは、缶詰に頼ってみませんか？ 少ない調味料と常温保存できる食材を使うので、いつ起こるかわからない災害時の料理としても役立ちます。簡単に美味しいレシピをぜひご活用ください。

監修者プロフィール つじょうこ 辻 庸子 ● 管理栄養士

スーパーやフィットネスクラブ等さまざまな食育イベントで講師を務めるほか、文化サロンでの料理教室も実施。美味しく健康的な料理をテーマに活動中。



さんま缶のアヒージョ

余ったオイルでリメイクも◎

1人前／カロリー：568kcal 塩分：1.6g

材料 (2人分)

さんま蒲焼缶 …………… 1缶 (100g)
さつまいも …………… 1/2本 (120g)
マッシュルーム缶 …………… 1/2缶 (35g)
にんにく …………… 2片
オリーブ油 …………… 大さじ6
塩 …………… 小さじ1/4
ローズマリーまたはパセリ… 適量



作り方

- 1 さつまいもは皮つきのままよく洗い、1cm幅のいちよう切りにする。マッシュルーム缶は水気を切っておく。にんにくは縦半分に切る。
- 2 小さめのフライパンに油とにんにくを弱火で熱し、香りが出たらさつまいもを入れて軽く混ぜ合わせ、そのまま5分程煮る。
- 3 さんま蒲焼とマッシュルームを加え、軽くさんまをほぐして混ぜたら2分程加熱する。
- 4 塩で味を調え完成。器に盛り、ローズマリーやパセリをお好みで添える。



調理のポイント

- 非常時ではない場合は、さつまいもをレンジ等で加熱してから調理すれば、すべての材料を入れ2～3分煮込むだけで完成します。火が強いとにんにくが焦げるので、弱火で調理しましょう。
- 余ったオイルはバケットに浸して食べる、パスタと絡める、サラダにドレッシングとしてかける等、いろいろとリメイクできます。



調理時間:10分

アドバイス

味付けは塩だけなのでとても簡単です。お子様でも食べやすい甘めの味付けなので、大人の方は赤唐辛子を加えてもよいでしょう。

栄養

- さんま缶は生とは違い骨まで食べられるので、カルシウムを多くとることができます。さらに、カルシウムの吸収を助けてくれるビタミンDも豊富に含まれるので、成長期のお子様はもちろん、大人も骨粗しょう症予防のために積極的にとり入れたい食材です。
- さんま缶には鉄分が、さつまいもとマッシュルームには食物繊維が豊富に含まれています。両方とも日本人に不足しがちな栄養素とされているので、健康な身体づくりのためにも普段からしっかりと意識して摂取することが大切です。

◆ ファミリー健康相談 (無料) ◆

tel. **0120-362-232** 24時間・年中無休

【WEB相談】 <https://familycare.sociohealth.co.jp/>

◆ メンタルヘルス支援サービス (無料) ◆

tel. **0120-783-112**

月～金 ● 9:30～21:30 土 ● 11:00～19:00 (日祝、年末年始は除く)

【WEB相談】 <https://www.kokoro-soudan.net/>

ご家庭でもご覧いただける内容です。ぜひご家庭にお持ち帰りください。