

# 健やかライフ

2020. 8  
No. 187

## CONTENTS

- P2 ▶ 令和元年度決算がまとまりました
- P3 ▶ 健診を受けない理由って何ですか？
- P4 ▶ 当組合健診センター・直営保養所 薫風荘が退職後も利用できるようになります
- P5 ▶ 当健保会館の施設をご利用ください
- P6~7 ▶ 「薫風荘」周辺の見どころガイド
- P8~9 ▶ 「インフルエンザ予防接種」費用補助を実施します
- P10 ▶ 「被扶養者確認調書」の提出にご協力ください
- P11 ▶ ジェネリック医薬品を賢く使いましょう／マス釣り大会中止のお知らせ
- P12 ▶ ドクターオーのなるほど養生訓



**ホームページをリニューアルしました！**

<http://www.st-kenpo.or.jp>

スマートフォンにも対応し、大変見やすくなりました。  
ぜひアクセスしてください。

**本誌がホームページ上でダウンロードできます**

# 令和元年度決算は 6年連続の黒字決算となりました

第105回組合会におきまして、当健保組合の令和元年度決算が可決・承認されました

## 一般勘定

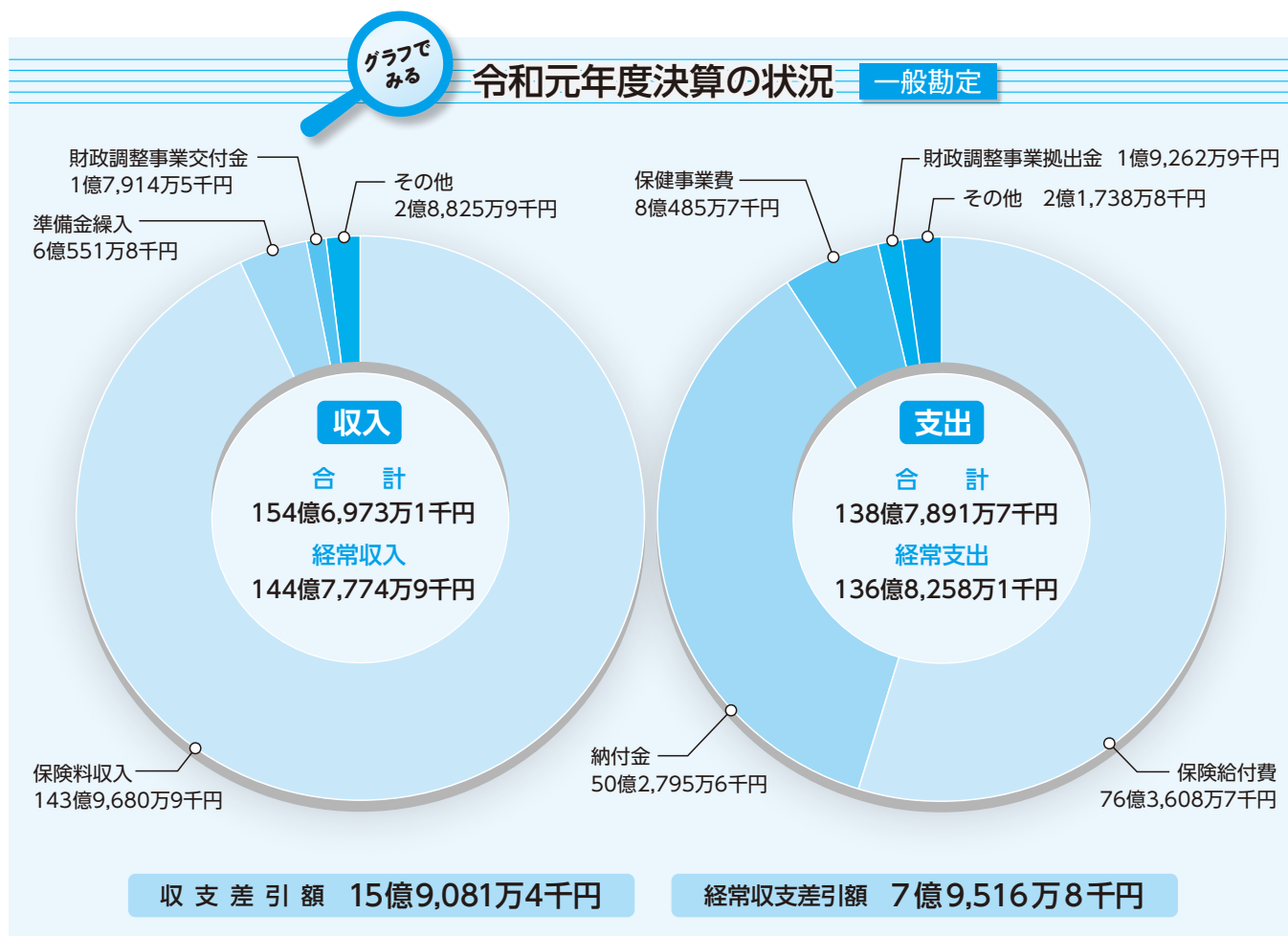
経常収支差引額は過去最高額を更新し、  
安定した財政状況です

令和元年度決算について、経常収支差引額は過去最高の7億9,516万8千円となり、6年連続の黒字決算となりました。要因は収入において、被保険者、平均標準報酬月額および標準賞与額が当初の見込みを上回ったことがあげられます。

一方、支出については、医療費等の保険給付費は76億

3,608万7千円と前年度に比べ、2億6,796万9千円増加しております。

今後も医療費の増加が懸念されており、当健保組合は健診受診率および特定保健指導実施率の向上、病気の重症化予防、ジェネリック医薬品の使用促進等医療費の節減に取り組んでまいります。



## 介護勘定

介護保険については、収入総額17億6,791万6千円、支出総額16億9,525万3千円となり、収支差引7,266万3千円の残となりました。

| 収入       |           | 支出       |           |
|----------|-----------|----------|-----------|
| 科目       | 決算額(千円)   | 科目       | 決算額(千円)   |
| 介護保険収入   | 1,670,254 | 介護納付金    | 1,695,207 |
| 準備金繰入    | 78,168    | 介護保険料還付金 | 46        |
| 国庫補助金受入等 | 19,494    | 合計       | 1,695,253 |
| 合計       | 1,767,916 |          |           |

# 健診を 受けない理由って 何ですか？



忙しくて時間が取れない

病気でもないのにお金を  
かけるのがもったいない

健康には自信がある



病気の治療にかかる  
時間に比べると  
健診時間は長くても半日

当健保組合の  
被扶養配偶者の方は  
無料（年度内1回）です

自身の健康状態について  
正確な知識を  
持ちましょう

1年に一度は健診を受けて健康を維持しましょう

ご家族の健診受診率を伸ばしてみんなで健康になりましょう！

当健保組合の被扶養者の健診受診率は、42.3%、  
半分以上の方が健診を受けていません。

健康に自信があっても、病気は気づかないうちにしのび寄  
ってきます。ご家族のみなさんがいつまでも笑顔でいられる  
ように、奥さまも年1回の健診を習慣にしてください。

2019年度 当健保組合の健診受診率

被保険者

91.3%

被扶養者

42.3%

※ 申込方法などの当健保組合健康診断補助制度につきましては、『健やかライフ』185号別冊『健康診断・保健指導  
ガイド』をご覧ください（当健保組合ホームページ<http://www.st-kenpo.or.jp>）からもご覧いただけます。

# 当組合健診センター・直営保養所 薫風荘が退職後も利用できるようになります

## 〈利用資格〉

| 区 分                  | 被保険者の年齢        | 被保険者の加入期間      | 備 考                         |
|----------------------|----------------|----------------|-----------------------------|
| 被保険者・被扶養配偶者（※1）であった方 | 60歳以上<br>85歳未満 | 50歳以降<br>10年以上 | 利用時にご退職した事業所が当組合の現存事業所であること |

※1 被扶養配偶者の利用については、被保険者と同じ日に資格喪失した方を対象とします。ただし被扶養配偶者が被保険者より先に後期高齢者（75歳に到達）に該当し資格を喪失している場合、被保険者の加入期間が10年以上あれば利用できます。



## 組合健診センター

### 手続きの流れ

#### ①予約 電話番号 03-3987-8615

年度内（4月1日～翌年3月31日）の予約は1月中旬より予約開始。今年度は随時受け付けております。

#### ②申込書の提出

当組合ホームページよりダウンロードできます。



▲健診センター

### 〈利用料金〉

|               | 区 分       | 加入員     | 員 外     | 元加入員    |
|---------------|-----------|---------|---------|---------|
| 一般健診          | （被保険者）    | 2,000円  | 4,000円  | 3,000円  |
|               | （被扶養配偶者）  | 0円      | 4,000円  | 3,000円  |
| 生活習慣病<br>予防健診 | （被保険者・男性） | 2,000円  | 12,000円 | 7,000円  |
|               | （被保険者・女性） | 2,000円  | 13,000円 | 7,000円  |
|               | （被扶養配偶者）  | 0円      | 13,000円 | 7,000円  |
| 人間ドック         | （被保険者）    | 10,000円 | 35,000円 | 18,000円 |
|               | （被扶養配偶者）  | 14,000円 | 35,000円 | 18,000円 |



## 直営保養所 熱海薫風荘

### 手続きの流れ

#### ①予約 電話番号 03-3987-3151

利用月の2ヵ月前の20日以降から受付（20日が土日・祝日の場合はその翌日）

#### ②申込書の提出

当組合ホームページよりダウンロードできます。



▲熱海薫風荘

### 〈利用料金〉

| 区 分   | 加入員    | 員 外（※2） | 元加入員   |
|-------|--------|---------|--------|
| 1泊2食付 | 5,200円 | 7,300円  | 6,200円 |

※2 員外の方のみでの利用はできません。

各施設の予約方法等の詳細につきましては、当健保組合ホームページ(<http://www.st-kenpo.or.jp>)をご覧ください。

# 当健保会館の施設をご利用ください

池袋駅より徒歩約5分

新型コロナウイルス感染症拡大を抑制する観点から、次に該当する方はご利用をお断りしておりますので、ご理解・ご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

- ・ 37.0度以上の発熱、咳、全身倦怠感、咽頭痛、鼻汁、味覚嗅覚障害等の風邪症状がある方
- ・ 2週間以内に、新型コロナウイルスの患者やその疑いがある患者（同居者・職場内での発熱を含む）との接触歴がある方



〒171-0021 東京都豊島区西池袋3-30-5

- JR線池袋駅西口より徒歩約5分
- 地下鉄池袋駅1a出口から徒歩1分

## 健診センター



### 健診センターで健康チェック!

測量地質健保会館の4・5階には、「健診センター」が開設されています。健診センターでは、一般健診、生活習慣病予防健診、人間ドック、特定健診を受診できます。誕生日などを目安に受診して、日々の健康管理にお役立てください。

### 健診受診日当日の特定保健指導実施について

健診受診日当日に特定保健指導を行っております。当日に受けていただければ、日を改めて受けていただく必要がありませんので、対象者の方はこの機会にぜひ受けてください。

<http://www.st-kenpo.or.jp>



健診センターの予約状況はホームページで確認できます

健診に関するお問い合わせは

- 健保組合健診センターに関すること…………… 健保組合健診センター ☎ 03-3987-8615
- 委託健診・遠隔地健診・巡回婦人健診に関すること… 健保組合施設課 ☎ 03-3987-3151

## 会議室

WiFi 完備

申し込みは右記まで

TEL 03-3987-3151 FAX 03-3985-9721

### 会議室利用料金（消費税込）

| 施設 | 定員<br>(※)            | 利用種別 | 料金         |             | 延長料金         |              |
|----|----------------------|------|------------|-------------|--------------|--------------|
|    |                      |      | 9:00~12:00 | 13:00~17:00 | 1時間          | 2時間          |
| 7階 | 大会議室<br>25名<br>(72名) | 組合員  | 4,500円     | 6,000円      | 基本料金(午後の30%) | 基本料金(午後の60%) |
|    |                      | その他  | 9,000円     | 20,000円     |              |              |
|    |                      | 展示会等 | 18,000円    | 24,000円     |              |              |
| 6階 | 中会議室<br>10名<br>(20名) | 組合員  | 4,000円     | 5,000円      |              |              |
|    |                      | その他  | 9,000円     | 12,000円     |              |              |
|    | 小会議室<br>6名<br>(14名)  | 組合員  | 2,000円     | 3,000円      |              |              |
|    |                      | その他  | 5,000円     | 7,500円      |              |              |

### 会議室予約方法

6ヵ月前の1日より電話で申し込みのうえ、健保会館利用申込書をFAXで送信してください。

土日祝日のご利用はできません。



▲大会議室（7階）



▲中会議室（6階）



▲小会議室（6階）

※新型コロナウイルス感染症を抑制する観点から、定員を減らしてご利用いただいております。（ ）内は通常の定員です。

直営保養所

直営保養所が  
お得で安心な  
旅をサポート！

# 「薫風荘」で 季節を楽しむ伊豆の旅を！

静岡県熱海市林が丘22-10 ☎0557-81-4585

お申し込みは当健保組合施設課へ

☎03-3987-3151

申込方法は当健保組合のホームページをご覧ください。



## 新型コロナウイルス 感染症防止対策

- ・チェックイン時に、検温を実施しており37.0度以上の発熱があった場合、その方およびグループ全員に退館いただきますので、出発前に検温していただきますようお願いいたします。
- ・みなさまが安心してご利用いただけるよう、館内の定期的な消毒および換気、スタッフのマスク着用、お食事時の席は横並びにする等の感染防止対策を実施しております。

夏期期間 7月20日(月)～8月31日(月)

7月20日(月)～8月31日(月)は休まず営業するため、  
9月1日(火)～9月5日(土)の期間お休みをいただきます。

### 利用料金 (1泊2食付き)

|      |                      |
|------|----------------------|
| 被保険者 | 5,200円(税込)           |
| 被扶養者 | 5,200円〔4,100円〕(税込)   |
| 元加入員 | 6,200円(税込) 詳細は4ページ参照 |
| その他  | 7,300円〔6,200円〕(税込)   |

※〔 〕内は、4歳から11歳までの子供料金で、子供料理となります。  
大人料理をご希望の場合は大人の利用料金となり、保養所利用申込書の利用者名記入欄余白に「大人料理希望」とご記入ください。

### 休館日

毎週水曜日・第3火曜日(年末年始・夏期期間を除く)・  
9/1～9/5・1/5～1/10

### 交通案内

- 〈電車〉 JR東海道新幹線「熱海」駅下車徒歩20分(登坂)・  
タクシー5分  
〈車〉 東名高速厚木I.C. ▶ 小田原厚木道路 ▶  
熱海ビーチライン ▶ 熱海

## 「薫風荘」の年末年始ご利用の申し込みを受け付けます

「薫風荘」の年末年始ご利用の申し込みについては、通常の申し込みと同様、保養所利用申込書に必要事項を記入のうえ、11月2日(月)午前9時から10日(火)午後5時までに郵送(11月10日必着)またはFAX(03-3985-9721)でお申し込みください。

抽選は11月11日(水)に行います。抽選結果の発表は、**当選された方のみ**とさせていただきます、利用券の発送をもってかえさせていただきます。

### 年末年始料金

令和2年12月29日(火)～  
令和3年1月4日(月)までの宿泊

| 区 分              | 2泊分利用料金     |
|------------------|-------------|
| 被保険者・被扶養者(12歳以上) | 14,400円(税込) |
| 被扶養者(4～11歳)      | 12,200円(税込) |
| 元加入員             | 16,400円(税込) |
| その他(12歳以上)       | 18,600円(税込) |
| その他(4～11歳)       | 16,400円(税込) |

### 申込 要項

年末年始のご利用は、下記①～③の中から、ご希望の日程を一つお選びください。お1人様1回のみの申し込みとさせていただきます。

- ① 12月29日(火)～12月31日(木)(2泊3日)
- ② 12月31日(木)～1月2日(土)(2泊3日)
- ③ 1月2日(土)～1月4日(月)(2泊3日)

※年末年始は**2泊3日限定(上記①～③)**の申し込みとさせていただきますので、1泊2日の申し込みはできません。

※チェックインの際に資格確認を行いますので、被保険者・被扶養者の方は必ず全員の健康保険証(コピー不可)をご持参ください。  
健康保険証をお忘れの場合、利用料金が「その他」の扱いとなりますのでご承知おきください。

### 「薫風荘」

### 1月の休館日

5日(火)～10日(日)、13日(水)  
19日(火)、20日(水)、27日(水)

※4歳から11歳までは子供料理となります。大人料理をご希望の場合は、大人料金となります。保養所利用申込書の利用者名記入欄余白に「大人料理希望」と記入してください。

※元加入員の方の予約受付は11月20日(金)からになります。

# 薫風荘周辺と、足をのばして行けるおすすめスポット

薫風荘周辺の季節感が楽しめるスポットや、熱海の穴場的スポットをご紹介します。  
ちょっと修善寺まで足をのばせば、さらに見所が広がります！



## 起雲閣

まるでタイムスリップしたような景観に浸る

志賀直哉や太宰治、谷崎潤一郎など、日本を代表する文豪が訪れた旅館として有名です。緑豊かな庭園と伝統的な建築様式の起雲閣はドラマのロケ地にも。文豪たちの資料も展示されています。



【所在地】熱海市昭和町4-2

【問い合わせ】熱海市 起雲閣 ☎0557-86-3101 <https://www.ataminews.gr.jp>

入館料：大人 510円／高校・中学生 300円／小学生以下無料

※熱海市内に宿泊の場合、領収書（予約表）の提示で100円引きとなります。

## 熱海七湯 小沢の湯

源泉から吹き出す蒸気で作る温泉卵に舌鼓



街を歩くと、坂道のところどころから湧き出す源泉が「熱海七湯」。その一つが「小沢の湯」。吹き出す蒸気で温泉卵を作って食べることができます。地元の人も太鼓判を押す、ちょっとした名所。

【所在地】熱海市銀座町（天神酒店前）

【問い合わせ】熱海市公園緑地課維持管理室

☎0557-86-6218 <https://www.ataminews.gr.jp>

## 親水公園・ムーンテラス

地中海北部のリゾート地を散歩する気分で

サンビーチから南に続く親水公園。地中海北部のリゾート地のイメージで整備されています。散歩や日光浴、記念写真のスポットとして地元の人や観光客に親しまれています。



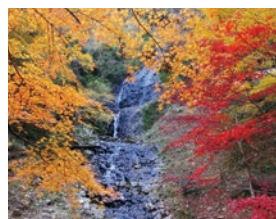
【所在地】熱海市渚町地先

【問い合わせ】熱海市公園緑地課維持管理室

☎0557-86-6218 <https://www.ataminews.gr.jp>

## 旭滝

四季が織りなす名瀑の美しい景観を楽しむ



流れる岩肌がまるで石を積み上げたような不思議な形状の、伊豆を代表する名瀑「旭滝」は伊豆半島ジオパークにも指定されています。滝まで続く遊歩道からは四季折々の美しい滝の景観が楽しめます。

【所在地】伊豆市大平

【問い合わせ】伊豆市観光協会修善寺支部

☎0558-72-2501 <http://kanko.city.izu.shizuoka.jp>

※新型コロナウイルス感染症対策のため、営業を休止している施設もありますので、ご予約の際には、記載の問い合わせ先へ直接ご確認ください。

令和2年度

# 「インフルエンザ予防接種」 費用補助を実施します

**補助対象接種期間** 令和2年10月1日(木) から  
令和3年1月31日(日) まで

**対象者** 被保険者本人(家族は対象外)

**補助額** 上限 2,000円

補助対象接種期間内 1人1回のみ。  
2回法による予防接種を受けた場合でも、補助は2,000円が上限となります。  
重複利用や無資格(接種日当日)利用があった場合には、後日、その費用を請求させていただきます。

補助を受けるには、以下の2つの接種方法があります

## ① 東振協実施医療機関接種

(東振協へ業務委託を行っています)

- 東振協で委託契約している実施医療機関で予防接種を受ける方法です。  
東振協では、全国約2,000カ所の実施医療機関とインフルエンザ予防接種の委託契約をしています。

## ② 東振協実施医療機関外(契約外)接種

- 任意の実施医療機関で予防接種を受ける方法です。

東振協とは……正式名称は「一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会」。東京都内に所在する総合健康保険組合の保健施設事業の振興と普及・啓蒙のための事業を行い、組合が共同して合理的に保健施設事業を実施し、事業の共同化を図ること等を目的として設立された法人団体です。

## ① 東振協実施医療機関接種

補助金申請

不要

補助金である2,000円を差し引いた金額を窓口でお支払いいただくことにより、当健保組合への補助金申請手続きが不要となります。なお、東振協の実施医療機関での予防接種料金は1人1回につき3,960円(税込)が上限となっていますので、個人負担は2,000円程度となります。

手続きは東振協ホームページ (<http://www.toshinkyo.or.jp>) から  
行ってください。(9月初旬にアップロード予定)

### 実施方法

次の方法のいずれかを選択してください。

|                 |                              |                  |
|-----------------|------------------------------|------------------|
| 院内接種            | 実施医療機関での接種<br>(全国約2,000カ所)   | 実施医療機関一覧から<br>選択 |
| 集合接種            | 指定会場での接種<br>(東京・埼玉・千葉・神奈川限定) | 会場一覧から選択         |
| 出張接種<br>【事業所のみ】 | 事業所での接種<br>(個人単位では実施不可)      | 実施医療機関一覧から<br>選択 |



### 予防接種を受けるまでの流れ

#### ① 予防接種の予約

希望する実施医療機関に予約を入れます。(健保組合への連絡は必要ありません)

- 院内接種の場合、希望する医療機関を「インフルエンザ予防接種実施医療機関一覧」から選択
- 集合接種の場合、希望する会場を「東振協集合接種会場一覧」から選択
- 出張接種の場合、希望する医療機関を「インフルエンザ予防接種実施医療機関一覧」から選択

#### ② 「利用券等」の取得

- 院内接種・集合接種の場合、「東振協専用インフルエンザ予防接種利用券」を取得
  - 出張接種の場合、「東振協専用インフルエンザ予防接種利用申込書」および「申込者名簿」を取得
- ※「利用券等」の取得には、保険者番号の入力が必要です。健康保険証をご用意のうえ、取得してください。

#### ③ 注意事項

東振協の実施期間は令和3年3月31日(水)までとなっていますが、当健保組合の補助対象接種期間は令和3年1月31日(日)までとなりますのでご注意ください。

### ③接種当日

実施医療機関に「利用券」と「健康保険証」を提示し、予防接種を受けてください。

#### ① 注意事項

- 健康保険証を忘れた場合は接種することができませんのでご注意ください。
- 接種後窓口にて、医療機関の予防接種料金から健保組合補助金額2,000円を差し引いた費用をお支払いください。

## 2 東振協実施医療機関外（契約外）接種

### 補助金申請

要

東振協実施医療機関以外で予防接種を受ける場合は、予防接種後、費用の全額をいったんお支払いください。その後、勤務している会社を通じて、健保組合に補助金申請をしていただくことにより、2,000円を上限に実費を補助いたします。

### 予防接種を受けるまでの流れ

#### ① 予防接種の予約

希望する実施医療機関に予約を入れます（健保組合への連絡は必要ありません）。

#### ② 予防接種を受ける

#### ③ 費用支払い

接種後、医療機関にて費用全額をお支払いください。その際に下枠の「領収書」について ご覧いただき領収書を受け取ってください。

#### ④ 補助金申請

勤務している会社を通じて健保組合へ補助金申請します（領収書原本を会社の担当者へ提出してください）。

#### ⑤ 補助金の受け取り

勤務している会社より補助金を受け取ります。補助金は健保組合から会社の口座に振り込まれます。なお、補助金の申請受付の締め切りは令和3年2月26日（金）です。

### 「領収書」について

- 領収書は原本を提出してください。コピーやレシートタイプの領収書は受付できません。
- 領収書は原則返却できません。インフルエンザ予防接種の費用は、通常医療費控除の対象とはなりません。
- 領収書は、以下の内容が記載・記入されているものがが必要です。
  - 接種者氏名（フルネーム）
  - 但し書き（インフルエンザ予防接種代）
  - 接種日
  - 医療機関名

- 領収印を押印していただくよう実施医療機関に依頼してください。
- 領収書宛名が会社名のため接種者が不明な場合、または複数名で接種したが全員の氏名が記入されていない等の場合には、領収書に接種者全員の氏名および金額、接種日の内訳を実施医療機関に記入してもらってください。余白等の関係上、記入が難しい場合には、別途に実施医療機関が作成した「内訳明細書」（接種者全員の氏名・接種日および金額の記入があり、実施医療機関が証明したもの）を添付してください。

#### 例 個人名での領収書の場合

接種された方のお名前がフルネームで記載されていますか？

請求明細書兼領収書

患者No. ○○○○ 氏名 ○○○○ 令和○○年○月○日

初・再診料 医学管理等 在宅医療 投薬 注射 処置

点 点 点 点 点 点

麻酔 検査 画像診断 リハビリテーション 病理診断

点 点 点 点 点 点

医療費合計 負担率 負担金

点 点 点

保険外合計金額 点

3,600円 点

請求金額 今回未収金 領収金額

3,600円 円 3,600円

インフルエンザ予防接種代として ○○市○○町○-○-○ ○○○○病院 印

領収印は押印されていますか？

保険外金額での表示しかない場合、「インフルエンザ予防接種代」の記入をお願いしてください。

#### 例 会社名での領収書の場合（個人接種）

領収書

令和○○年○月○日

○○株式会社 様

¥ 3,600 円

但○○○様インフルエンザ予防接種代として

上記正に領収いたしました

○○市○○町○-○-○ ○○○○病院 印

接種された方のお名前がフルネームで記載されていますか？

#### 例 会社名での領収書の場合（集団接種）

領収書

令和○○年○月○日

○○株式会社 様

¥ 54,000 円

但インフルエンザ予防接種代15名分として

上記正に領収いたしました

○○市○○町○-○-○ ○○○○病院 印

接種された方のお名前が領収書にない場合、「内訳明細書」と併せて提出してください。

医療機関の証明はありますか？

| 内訳明細書 |          |       |     |          |
|-------|----------|-------|-----|----------|
| No.   | 接種年月日    | 保険証番号 | 氏名  | 接種費用（単価） |
| 1     | 2020/○/○ | ○○○   | ○○○ | 3,600円   |
| 2     | 2020/○/○ | ○○○   | ○○○ | 3,600円   |
| 3     | 2020/○/○ | ○○○   | ○○○ | 3,600円   |
| 4     | 2020/○/○ | ○○○   | ○○○ | 3,600円   |
| 5     | 2020/○/○ | ○○○   | ○○○ | 3,600円   |
| 6     | 2020/○/○ | ○○○   | ○○○ | 3,600円   |
| 7     | 2020/○/○ | ○○○   | ○○○ | 3,600円   |
| 8     | 2020/○/○ | ○○○   | ○○○ | 3,600円   |
| 9     | 2020/○/○ | ○○○   | ○○○ | 3,600円   |
| 10    | 2020/○/○ | ○○○   | ○○○ | 3,600円   |
| 11    | 2020/○/○ | ○○○   | ○○○ | 3,600円   |
| 12    | 2020/○/○ | ○○○   | ○○○ | 3,600円   |
| 13    | 2020/○/○ | ○○○   | ○○○ | 3,600円   |
| 14    | 2020/○/○ | ○○○   | ○○○ | 3,600円   |
| 15    | 2020/○/○ | ○○○   | ○○○ | 3,600円   |
| 16    |          |       |     |          |
| 17    |          |       |     |          |
| 18    |          |       |     |          |
| 19    |          |       |     |          |
| 20    |          |       |     |          |
| 合 計   |          |       | 15人 | 54,000円  |

上記のとおり、インフルエンザ予防接種を実施いたしました。  
令和○○年○月○日 所在地 ○○市○○町○-○-○  
医療機関名 ○○○○病院 印



10月上旬実施

# 「被扶養者確認調書」の提出にご協力ください

すでに再就職等されていて、被扶養者削除に該当する方がいましたら、すみやかに届出してください。

『健やかライフ』No.186号(2020年6月号)にも広報させていただきましたが、令和2年10月から11月にかけて、被扶養者の収入額や生計維持関係の再確認を行います。再確認は適正な健康保険加入資格のもとで保険診療を受けていただくためと、国へ納める納付金の適正納付の観点から、被扶養者になっている方が引き続きその資格があるかどうかを確認させていただくものです。被保険者の皆様には、9月下旬に会社を通じて「健康保険被扶養者確認調書」を送付いたしますので、必要事項の記入と捺印、および必要書類を添付のうえ、会社を通じて令和2年10月末日までにご提出いただきますよう、ご協力をお願いいたします。



## 確認対象者

中学卒業以上の被扶養者が対象となります。

ただし、次の①又は②に該当する被扶養者は、被扶養者資格再確認対象者から除きますので、「健康保険被扶養者確認調書」に被扶養者資格データは載りません。

- ① 令和2年6月1日以降に被扶養者の認定を受けた被扶養者
- ② 令和2年4月1日において15歳未満の被扶養者(平成17年4月2日以降に生まれた被扶養者)

## 必要書類(高校生は添付書類不要)

「健康保険被扶養者確認調書」に収入等を記入し、それを確認できる書類(下記の①から③まで)を添付して提出してください。

### ① 被扶養者の年間収入が確認できる書類

- ① 大学又は各種専門学校の在学学生(大学院生は除く)「学生証」の写、又は「在学証明書」
- ② ①以外の被扶養者「令和2年度の非課税証明書」又は「令和2年度の所得課税証明書(令和元年の収入額が記載されたもの)」の写  
※上記の「所得課税証明書」で収入が130万円(60歳以上、又は障害者の方は180万円)以上の方は、次の⑦又は⑧も添付してください。

⑦ 提出時点で、就労していない方は「退職日の分かるもの」の写

⑧ 提出時点で、就労している方は、直近3か月分の「給与明細書」の写

### ③ 年金を受給している被扶養者

②の書類のほか、直近の年金額が分かる「年金額改定通知書」又は「年金振込(支払)通知書」の写

### ② 被保険者と同一世帯に属していることが確認できる書類

被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の被扶養者(配偶者の父母など)は、「マイナンバーが記載されていない住民票(世帯全員が記載されているもの)」の写

### ③ 被保険者との生計維持関係が確認できる書類

被保険者と別居している被扶養者がいる場合は、被保険者からその被扶養者への直近3か月分の送金額が明確に分かる「振込明細書」又は「現金書留(控)」の写(ただし、被保険者の単身赴任による別居、被扶養者が大学又は各種専門学校在学による別居等の場合は不要です。)

※被扶養者認定基準につきましては、「測量地質健康保険組合ホームページ」の「被扶養者認定チャート」等を参考にいただき、認定基準から外れた場合は、すみやかに「被扶養者異動届」に健康保険被保険者証を添えて、当健保組合へ提出してください。

(できることから医療費節約！)

## ジェネリック医薬品を賢く使いましょう

ジェネリックは、新薬（先発医薬品）と有効成分や効能が同じで、新薬よりも価格が安いお薬です。いつものお薬をジェネリックにすれば、負担するお薬代が節約できます。

### ジェネリックが安い理由は 新薬より開発コストがかからないから

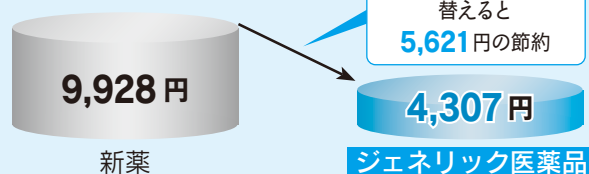
新薬には発売されるまでの研究開発に多くコストがかかるので、約20～25年の特許期間が与えられています。新薬の特許期間満了後、新薬と同じ有効成分で製造・販売されたジェネリックは、新薬よりも開発コストが少なく済むため価格が抑えられています。

ジェネリックって、  
どれくらい安いの？



たとえば、糖尿病治療薬のグリミクロン錠 40mg を1日1回2錠 365日服用する場合、ジェネリックに切り替えるとお薬代の軽減額は下の図のようになります。

糖尿病と同様、高血圧症や脂質異常症などの慢性疾患薬を長期間服用する場合は、ジェネリックに替えるとお薬代がかなりおトクです。



2020年4月の薬価による

処方せんを見れば  
ジェネリックに変更できるのか  
わかるの？

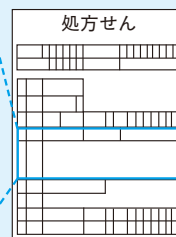


処方せんには変更不可の欄があります。そこに「✓」や「×」がないかを確認してください。何も記入されていない場合はジェネリックに替えることができます。

変更不可の欄に「✓」や「×」がない場合は、ジェネリック医薬品に変更できます。

| 変更不可 | 個々の処方薬について後発医薬品（ジェネリック医薬品）への変更には差し支えがあると判断した場合には、「変更不可」欄に「✓」又は「×」を記載し、「保険医署名」欄に署名又は記名・押印すること。 |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.   | 〇〇〇〇〇〇錠 50mg 1錠<br>1日1回 朝食後 7日分                                                               |
| 2.   | 【般】△△△△錠 20mg 2錠<br>1日1回 朝食後 7日分                                                              |

一般名（有効成分名）処方の場合、ジェネリック医薬品を選択できます。



## マス釣り大会の開催中止について

毎年10月に実施しておりますマス釣り大会は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止することとなりましたので、ご理解いただきますようお願いいたします。

## 組合の現況

(令和2年6月末現在)

|          |          |
|----------|----------|
| 事業所数     | 538社     |
| 被保険者数    | 28,656人  |
| 被扶養者数    | 21,317人  |
| 平均標準報酬月額 | 364,924円 |

# はじめまして！ 生活習慣の改善で 病気になるリスクは減らせます

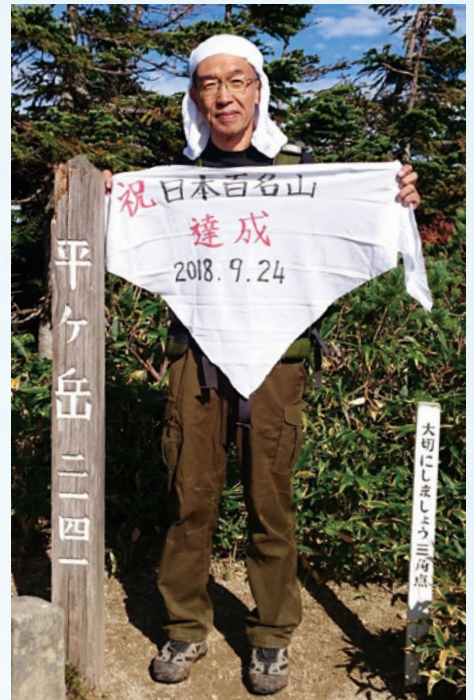
本年4月1日から、測量地質健康保険組合の健診センター長を務めております、小田清一と申します。

初めてですので、簡単に自己紹介させていただきます。私は1976年に横浜市大医学部を卒業し、すぐに当時の厚生省に入省、37年間行政官としての生活を送りました。この間に留学、3つの中央省庁、北海道など4道県で仕事をさせていただき、健康づくり、保健医療、福祉、環境、労働衛生などの行政分野と病院事業を経験しました。行政官を辞めてから6年間、民間病院の経営を主に、診療、健診に従事しました。

趣味は“書くこと”と“体を動かすこと”です。書くことでは、本や機関誌の原稿を書いています。体を動かすのは、ジョギングと山登りで、フルマラソンは外国を、ハーフは国内を走っています。山登りは日本百名山を一昨年に終了しました。

この度縁あって当健保組合にお世話になることになりました。よろしくお願いします。

健診は生活習慣病の予防という観点から考えますと、二次予防、つまり病気の早期発見に努め、早期治療に結び付けるためのものです。健診で精



密検査や治療を指示された方はせっかく受けた健診を十分に活かすためにも、速やかな対応をお願いします。

一方、私がこれまでに力を入れてきたのは、疾病の一次予防、つまり生活習慣の改善によって病気になるリスクそのものを減らすことです。そのため、これまで執筆や講演による普及啓発活動を行ってきました。講演のテーマは、「寿命をのばす生活習慣」「脳活性化による認知症予防」などの医学ものから「100年後の日本」のような社会ものまでいろいろです。また、一次予防関連で、一般の方向けに「平成養生訓」という本も書きました。

以上、自己紹介でした。次回からは順次、健康や長寿にまつわるお話をさせていただきます。



▲健診センター