栗田健康保険組合
2020年
春号

Kurita Kenpo
Communication Paper

クリちゃん通信

2020年4月1日、栗田健康保険組合は「理念」を制定しました。

～ 組合理念 ～

みんなが
『自分の健康は自分で守る』
そのために私たちは
信頼される健康パートナーとして共に歩みます

1. 健診･医療データに基づき、効果的な健康づくりを提案します
2. 健康意識向上のため、分かりやすい情報を発信します
3. 適切な健康保険の利用により、暮らしの安心を支えます

（2020年2月開催の理事会･組合会で決定されました。）

健康の維持・向上は、一人ひとりの取組みが基本であること、同時に健康保険組合が身近で頼りになる存在として組合員のサポートをしていく、という意味が込められています。わたしたちが大切にする価値観と行動指針を組合員の皆様と共有し、これからも、社員とそのご家族の“健康”と“安心”を支えていきます。

職員紹介

- **職員数：8名**
  常務理事１名、事務長１名、保険事務担当３名、
  保健事業担当3名
  （内、常勤管理栄養士1名、非常勤管理栄養士1名）
- **主な業務内容**
  1. 保険事務
  - 加入資格の管理
  - 医療費等の保険の給付　　等

  2. 健康づくりをサポートする事業（保健事業）
  - 各種健康診断
  - 健康教室・健康イベント
  - 保健指導・受診勧奨等（クリタ健康改善プログラム）　　等

Topic-1 介護保険料率改定のお知らせ

令和2年度の介護保険料率の改定について、第134回組合会において承認、決定されましたので、お知らせいたします。

介護納付金は、令和2年度から算出方法が**全面総報酬割**となり、大幅な増加となりました。

従いまして、今年度も介護保険料率を改定させていただくこととなります。

組合員の皆さま方におかれましては、ご理解・ご協力の程、何卒よろしくお願いいたします。

◆ **令和2年度介護保険料率**

	現　行	令和2年3月より
事　業　主	0.753%	**0.858%**
被　保　険　者	0.753%	**0.858%**
合　　計	1.506%	**1.716%**

※令和2年3月1日付で改定し、令和2年4月給与控除から適用になります。

Topic-2 2020年4月から健康保険法が改正されました 扶養家族の認定要件の変更について

被扶養者になる方は、原則として日本国内に居住していることが条件になります

2020年4月1日に健康保険法が改正され、扶養家族を認定するための要件に**「日本国内に居住すること(日本に住民票があること)」**が加わりました。

海外に居住している家族を被扶養者とする場合は、以下の❶〜❹に該当することを、「被扶養者(異動)届」に記載し、会社の健康保険事務担当者を経由して申請してください。

日本国内に居住していますか?

- **はい** → ○ 生計維持関係などの要件を満たせば被扶養者になれる
- **いいえ** → 次の国内居住要件の例外に該当しますか?
  (海外に居住していても例外的に被扶養者になれるケース)
  ❶外国において留学する学生
  ❷外国に赴任する被保険者に同行する方
  ❸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海外に渡航する方
  ❹被保険者が外国に赴任している間に該当被保険者との身分関係が生じた方で、❷と同等と認められる方
  - **はい** → ○ 生計維持関係などの要件を満たせば被扶養者になれる
  - **いいえ** → ✕ 被扶養者になれない

※詳細につきましては、**健保HP(http://www.kuritakenpo.or.jp/)**掲載の2020年2月28日付「扶養家族の認定要件の変更について(Q&A)」をご覧ください。

公　告

任意継続被保険者の平均標準報酬月額に関する件

当組合の令和元年9月30日現在における全被保険者の標準報酬月額は、下記のとおりです。

1. 平均標準報酬月額　494,128円
2. 任意継続被保険者の標準報酬月額　500,000円
3. 適用年月日　令和2年4月1日

栗田健康保険組合　〒164-0001 東京都中野区中野4-10-1　中野セントラルパークイースト10階
TEL 03-6743-6790　FAX 03-3319-2053　http：//www.kuritakenpo.or.jp/
発行責任者：鈴木 信司 ／ 作成者：髙見澤　恵里

Topic-3 令和元年度 扶養状況再確認調査（検認）結果のご報告

対象となりました皆さま、事業所の担当の皆さまにおかれましては、調査へのご理解とご協力をいただき、誠にありがとうございました。

対象者

1,538人

2019年8月1日現在の被扶養者で、2019年4月1日に18歳以上の方
（2019年4月1日～2019年7月31日までに被扶養者となられた方、任意継続被保険者の扶養の方を除く）

認定を取り消した方（認定資格要件を満たさなかった方）

48人

特に4月は就職される方が多い時期です。
就職先の健康保険に加入された（保険証が交付された）時は、栗田健保に対して、扶養取消の手続きをお願いします。

資格取消理由	
就職していた	36人（ 75%）
収入が超えていた	7人（ 15%）
雇用形態の変更	2人（ 4%）
その他	3人（ 6%）
合計	48人（100%）

被扶養者の認定資格要件を満たさなくなった場合※は、「被扶養者（異動）届」を提出し、速やかに資格取消の手続きをしてください

認定資格要件を満たさなくなった方の資格取消がなされないと、本来、当組合が負担する必要のない医療費などの支出が発生し、組合の財政へ影響を及ぼします。さらには、**財政悪化による保険料率の上昇へとつながり、加入者と加入者が所属する会社の負担が増えることとなります。**

※ 認定資格要件を満たさなくなった場合とは――
- 被扶養者が就職し、就職先の健康保険に加入したとき
- 被扶養者の収入（交通費含む）が認定基準を超えたとき
- 失業保険の受給を開始したとき　等

Topic-4 保険証を紛失したとき・盗難にあったとき 保険証の再交付手数料の納付方法を『振り込み』に変更しました

保険証を紛失した・盗難にあった※等の理由により、保険証を再発行する場合は、「被保険者証再交付届」、「始末書」に添付して再交付手数料として現金で500円を納付いただいています。

4月1日より、現金紛失防止のため、現金で納付いただいていました再交付手数料500円を、『振り込み』に変更させていただくこととしました。

納付方法の変更に伴い、再交付手続きは下記の通り変更となります。

皆さまにはお手数をおかけしますが、ご理解とご協力をお願い致します。

※盗難の場合は、盗難届を出された警察署に「盗難受理番号」を確認し、理由書に記入していただくことにより再交付手数料はかかりません。但し、遺失届（遺失番号）は盗難扱いにはなりません。

再交付手続き

1 「被保険者証再交付届」「始末書」を健保組合へ送付してください。

2 **1**の書類の発送日より5営業日以内に下記口座へ再交付手数料500円をお振り込みください。

《振込口座》 りそな銀行 新都心営業部 普通預金 0688696
名義：栗田健康保険組合

3 健保組合で再交付届の内容と再交付手数料の振り込みを確認後、1週間以内に特定記録郵便にてご自宅へ保険証を送付します。

注意
- 被保険者名義でお振り込みください。
- 振り込み手数料は申請者負担となります。
- 現金を持参いただいても受付できません。
- 再交付後に保険証の再発行が不要となっても再交付手数料は返金致しません。

届出書類・詳細はHPをご覧ください
http://www.kuritakenpo.or.jp/

【問い合わせ先】 担当 徳田・佐野 （03-6743-6790）まで

令和2年度

保健事業計画特集

栗田健康保険組合では第二期データヘルス計画に基づき、令和2年度保健事業計画を策定しています。加入者の皆さまの健康維持・増進のため、効果的な保健事業の実施に努めてまいります。

被保険者健診

胃X線検査

■対象：40歳以上の被保険者の希望者
■目的：胃がんの早期発見・早期治療
■内容：定期健康診断時に実施

胃内視鏡検査

■対象：40歳以上の被保険者の希望者
■目的：胃がんの早期発見・早期治療
■内容：定期健康診断時または個人で実施（自己負担額3,000円）

便潜血検査

■対象：40歳以上の被保険者の希望者
■目的：大腸がんの早期発見・早期治療
■内容：定期健康診断時に実施

婦人科検診

■対象：女性被保険者の希望者
■目的：乳がん、子宮がんの早期発見・早期治療
■内容：子宮がん、乳がん検査を定期健康診断時または個人で実施

健康診断（法定外）

■対象：全被保険者
■内容：血液検査を中心とした法定外健康診断を、定期健康診断時に実施

大腸内視鏡検査

■対象：45歳、50歳、55歳の被保険者の希望者
■目的：大腸がんの早期発見・早期治療
■内容：個人で受診

NEW 歯科健診

■対象：一人当たりの本人歯科医療費が上位三割の事業所
■内容：WEBによる歯科に関する問診を実施し、歯周病などの口腔内疾患リスクに応じて受診勧奨をおこなう

被扶養者健診等

特定健康診査

■対象：20歳以上の被扶養者及び任意継続被保険者（被扶養者含む）
■内容：生活習慣病に特化した健康診断（検診費用は健保全額負担）

被扶養者健診

■対象：20歳以上の被扶養者、任意継続被保険者（被扶養者を含む）
■内容：血液検査を中心とした全般的な健康診断（自己負担額3,000円～）

インフルエンザ予防接種

■対象：被保険者及び被扶養者
■内容：インフルエンザ予防接種を行った場合に1,500円を上限に補助（年1回）

NEW 被扶養者健診受診促進

①郵送による簡易血液検査
■対象：65歳未満の被扶養配偶者で、過去2年間健診未受診者

②電話による生活習慣指導
■対象：65歳以上75歳未満の被扶養者で、過去2年間健診未受診者

③ハガキによる受診勧奨
■対象：40歳以上75歳未満の未受診者

④他機関で受診した方からの健診結果の回収
■対象：令和元年度の扶養状況再確認調査時に「被扶養者検診受診状況調査」で“他機関で受診”と回答された方

保健指導・健康づくり

クリタ健康改善プログラム

令和2年度の健診結果より、国が定める基準※に該当する方へ行う生活習慣改善指導及び医療機関受診勧奨

被保険者向け

（事業所と連携して実施）

メタボ改善コース

■対象年齢：40歳以上75歳未満
■内容：管理栄養士による、面接・メール・アプリ等を利用した、3ヶ月間の生活習慣改善支援

疾病予防コース

■対象年齢：40歳以上75歳未満
■内容：電話や手紙による医療機関受診勧奨（健保嘱託医が、医療機関の受診が必要であると判断した方も対象となります）

ライトコース

■対象年齢：35歳以上40歳未満
■内容：スマートフォンアプリを利用した、3ヶ月間の生活習慣改善支援

ご家族向け

NEW

Familyコース

■対象年齢：40歳以上75歳未満
■内容：管理栄養士による、面接・メール・アプリ等を利用した、3ヶ月間の生活習慣改善支援、または医療機関受診勧奨

※医療保険者の法定義務である「特定保健指導」を、「クリタ健康改善プログラム」として実施しています。
対象者は、厚労省の“標準的な健診・保健指導プログラム平成30年度版”および“特定健康診査・特定保健指導の円滑な実施に向けた手引き第3版”に準じて選定します。

健康教室・健康イベント

被保険者向け

健康意識向上、生活習慣改善のきっかけ作り等を目的に、食事、運動、睡眠、禁煙などをテーマに事業所等で開催

被扶養者・任意継続者向け

ふれあい健康事業推進協議会が主催する「介護・健康教室」

NEW 健診前ヘルスアップ作戦!

■対象：被保険者
定期健康診断を目標（目安）に、自ら健康維持・増進のための生活習慣改善行動（ヘルシーアクション）を設定して実行する取り組みを、全社で展開（体重増加が気になる方は、△3%の減量を目標にする）

広報・その他

機関誌 クリちゃん通信

被保険者及び家族の健康管理及び健保組合の啓蒙のため、年2回発行

ジェネリック医薬品の利用促進

ジェネリック医薬品に切り替えた場合に、薬代の削減効果が大きい被保険者及び被扶養者を対象に、利用促進通知を実施

WEB医療費通知

Web上で医療費通知、ジェネリック医薬品の差額通知が閲覧できるシステム

柔整適性受診の啓蒙

柔整適正受診を目的に、保険者機能を推進する会「柔整問題研究会」発行のチラシを被保険者に配付

「電話健康・メンタルヘルス相談」廃止のご案内

「電話健康・メンタルヘルス相談」は2020年3月末をもちまして、廃止しました。なお、今後は自治体等が実施する公共の相談窓口をご利用ください。

●メンタルヘルス関連の相談

■「こころの耳」（厚生労働省所管）

・こころの耳電話相談
0120-565-455（無料で相談できます）

・東京福祉保健局、各都道府県の精神保健福祉センター等にも相談窓口が設置されています。
こころの健康相談統一ダイヤル　0570-064-556

●受診等の判断・応急手当に関するアドバイス

■「こども医療電話相談事業」＃8000
（相談料は無料ですが、通話料は利用者負担となります）

・小児科医師・看護師からお子さんの症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院などのアドバイスを受けられます。
・全国同一の短縮番号#8000をプッシュすることで、お住まいの都道府県の窓口に自動転送されます。

■「一般救急電話相談」＃7119
（相談料は無料ですが、通話料は利用者負担となります）

・急な病気やけがに関して、相談員（看護師）に医療機関を受診すべきかどうかのアドバイスを受けられます。

加熱式タバコ 最新事情

近年、利用者が急増している加熱式タバコ。
日本の成人の約 10%が加熱式タバコを吸っているという調査もあります。
「健康被害が少ない」「周りの人に影響がない」と思われがちですが、健康リスクがあるということがわかってきました。

加熱式タバコが危険な2大理由

❶発がん性物質が含まれている
アルデヒド類などの発がん性物質が発生します。
量が減っても発がんのリスクが減る保証はありません。

❷ 周囲の人への悪影響の危険性がある
使用した人の呼気には有害物質が含まれています。加熱式タバコを近くで使用されたことで、周囲の人の39%が気分不良・のどの違和感・目の痛みなどを感じた、という論文も発表されています。

動画でチェック

改正健康増進法での加熱式タバコの規制は?

加熱式タバコは、タバコの葉を加熱し、ニコチンを含むエアロゾル(ミスト・霧)を吸うタバコ製品。当然、禁煙の場所では吸えません。

やっぱりおすすめ禁煙外来

発がん性物質が含まれている以上、紙巻タバコも加熱式タバコもやめるのが最善です。禁煙外来なら、医師の指導と禁煙治療薬の使用で、成功率も高くラクに禁煙可能。さらに医療保険の適用(加熱式タバコも対象)で、1〜2ヵ月分のタバコ代(14,000〜20,000円)と同じ値段で禁煙できます。

禁煙アプリもあります!

禁煙治療を受けると出費が増えると誤解していませんか?

■禁煙治療の費用と12週間のタバコ代の比較

費用 約1万3,000円〜2万円
(自己負担3割の場合)

期間 12週間

健康保険が適用される条件

- ニコチン依存症の判定テストが5点以上
- 1日の喫煙本数×喫煙年数が200以上(35歳以上)
- ただちに禁煙することを希望していて、禁煙治療を受ける文書に同意する

※全てに該当する場合、健康保険が適用されます

禁煙治療を実施している医療機関は日本禁煙学会(http://www.jstc.or.jp)のホームページなどで調べることができます。

本誌の2019年秋号で募集した、たばこを吸う家族へ向けたお子さんからのお手紙をご紹介します。今回は、お父さんの禁煙を切望しているお子さんからの1通をご紹介します。

パパ、たばこ止めて!!

お父さんへ

お父さん、たばこをやめてください。もうそろそろ家を買うのだから、はやめにたばこをやめましょう。

それと、たばこは肺に悪く、癌ができる可能性があります。これから家を買い、ローンへんさいがんばろうというところでお父さんが亡くなればとてもとてもこまります。

あと、たばこのにおいが口にしみついていて、とてもいやなにおいがします。お父さんが禁えんしていたころは、いやなにおいは、なくなっていたことがありました。

このように、たばこをすっていても、なにもいいことはおこりません。自分の体にも、とても悪いです。自分の子ども、私や弟の体にも悪いです。

つまり、なにも得なことなど、いっさいないのです!!

だからもう、すぐにやめて!!

中学生の女の子より

ご家族からの手紙はいつでも募集しています。送っていただいた手紙は、禁煙促進活動に広く活用させていただきます。

ご家族みんなでやってみよう!

クリちゃんの

知っとこ健康クイズ!!

Vol.2

知らないでいると
クリちゃんに叱られますよ

食事編

1 最も塩分濃度の濃い醤油はどれ?

❶ 濃口醤油　❷ たまり醤油　❸ 薄口醤油

2 “ノンカロリー”と表示された100ml飲料は何キロカロリー?

❶ 0kcal　❷ 5kcal未満　❸ 20kcal未満

運動編

3 健康維持・増進のためになる行動はどれ?

❶ ウォーキング　❷ 外で子供と遊ぶ　❸ 家事

4 ヒトの筋肉が衰え始めるのはいつ頃から?

❶ 30歳代　❷ 40歳代　❸ 50歳代

たばこ編

5 受動喫煙に該当することはどれ?

❶ 喫煙者と同じ空間にいる　❷ 喫煙してきた人と会話をする　❸ 喫煙ルームの掃除をする

6 紙巻タバコから加熱式タバコに切り替えれば、健康被害が少なくなって安心だ。○か×

○ か ×

歯科編

7 虫歯予防のために、最も大事な歯磨きのタイミングは?

❶ 朝食後　❷ 昼食後　❸ 夜寝る前

8 フッ素入り歯磨き粉で歯磨きをした後、口をゆすぐのに好ましい水の量は?

❶ 大さじ1杯くらい　❷ コップ1杯くらい　❸ コップ2杯くらい

☆★☆ クイズの答えは、栗田健保のホームページに掲載しています☆★☆

栗田健保　URL http://www.kuritakenpo.or.jp/