



## ひかり健康保険組合からのお便り

お仕事おつかれさまです。

ひかり健康保険組合では、加入者皆様の健康維持・増進を目的とした保健事業を展開していきます。  
今回は、ひかり健康保険組合HPの扶養チャートを活用しよう!!について、お届けいたします。

### 第105話 ひかり健康保険組合HPの扶養チャートを活用しよう

被扶養者を追加したい、被扶養者に異動があった場合は当組合HPにある扶養チャートを活用しましょう。被扶養者追加の可否や、必要提出証明書類等を確認することができます。申請は必要証明書類を揃えて会社の窓口へ提出してください。

①ひかり健康保険組合HP『<http://www.hikarikenpo.or.jp>』

「家族を扶養に入れたいとき」



②『チャートで確認！扶養になれる人』


**ひかり健康保険組合**
HIKARI Health Insurance Society 01011184

[健保案内](#)
[保険給付](#)
[届け出・申請](#)
[こんなときは？](#)
[保健事業](#)
[サイトマップ](#)

[▶▶ 確認！ 扶養に入れる](#)
[▶▶ 確認！ 扶養要件\(調停・収入\)](#)
[▶▶ 確認！ 扶養から外す](#)

---



### 家族を扶養に入れたいとき



⇒チャートで確認！  
扶養になれる人

↑ こちら！

●健康保険組合は厳正かつ公平な被扶養者認定を行うため努力しています。  
 被保険者やその家族の方々の中には、健康保険組合の被扶養者資格認定の仕組みや考え方がよくわからないため、健康保険組合から被扶養者資格がないといわれると、それに不満を抱く方がいます。  
 しかし、被扶養者資格認定の基本原則は健康保険組合法令・通達で定められており、健康保険組合はそれに基づいて厳正かつ公平な認定を行うため努力しております。

### ③対象者の選択

HOME > チャートで確認！扶養になれる人 > 扶養申請するご家族は？

## チャートで確認！扶養になれる人

◆ 扶養申請するご家族は？

 赤ちゃん・子ども (15歳中学生以下) <small>©fumira</small>	 子ども (16歳以上) <small>©fumira</small>	 配偶者 <small>©fumira</small>
		

#### ④チャート結果(必要添付書類一覧)

HOME > チャートで確認! 扶養になれる人 > 配偶者

### チャートで確認! 扶養になれる人

◆ 被扶養者資格がある可能性があります。

**提出書類**


- 被扶養者異動届(配偶者を扶養にいれるとき)
- 収入証明書(直近3ヶ月分給与明細写し等)


※ 婚姻ともなう扶養追加の場合、婚姻受理証明書が別途必要になります。

※ その他証明書類が必要になる場合があります。

※ 女性被保険者が夫を扶養追加する場合は扶養認定申請書が必要になります。

必要書類一覧表(取扱先)

1つ戻る 

TOPに戻る 

※チャートは一例になります。該当しない場合はご連絡ください。  
また状況によっては、そのほか証明書類が必要になる場合もあります。



### ◆免疫力をつける(2)◆

Q. 「癒し」で免疫力がアップする。ホント?ウソ?

A. ホント

カラダに疲労がたまり、ストレスもいっぱい、という人は、自律神経(交感神経)が緊張状態にあり、免疫力も低下しがちだ。そのため、上手にリラックスして、疲労やストレスを解消できれば、自律神経のバランスを整え、免疫力を回復させることができる。ただし、癒しの世界にどっぷりつかって、日常にけだるさを覚えるような状態は、逆に免疫力を低下させてしまう可能性もある。緊張状態とリラックス、メリハリのある生活を送ることが重要である。



ご家庭のパソコンへ、保健事業に関するお便りを配信しております。

ご希望の方は、登録のためメールアドレスを添えて[info@hikarikenpo.or.jp](mailto:info@hikarikenpo.or.jp)(当組合宛)までお気軽にメールください。

■こころとからだの健康相談

健康に関わるお悩みのときは、「こころとからだの健康相談」

フリーダイヤル0120-835-839(はい参考、はいサンキュウ)を安心してご利用ください。

■ひかり健康保険組合への

ご意見・ご要望は[info@hikarikenpo.or.jp](mailto:info@hikarikenpo.or.jp)までぜひお寄せください。

ひかり健康保険組合 <http://www.hikarikenpo.or.jp>

〒171-0022

東京都豊島区南池袋1丁目16番15号 光センタービル6F

tel: 03-5951-7422 fax: 03-5951-9663

