



ひかり健康保険組合からのお便り

～冬のけんこう日和 1月10日 110番の日号～

新年あけましておめでとうございます。本年も何卒宜しく願い致します。
今年も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、家族を扶養からはずすときについてのご案内と、免疫力について、お届けいたします。

第42話: I. 家族を扶養からはずすとき II. 読むサプリ

I. 家族を扶養からはずすとき

家族を健康保険の扶養に入れるには、いろいろな条件を満たした上で、被扶養者の認定を受けることとなりますが、これらの条件の中で、主として、被保険者の収入により生計が維持されているか、ということが大きなポイントとなります。逆に、この条件を満たさなくなったときには、

すみやかに扶養からはずす手続きをしなければなりません。

- ・ 扶養している妻・子供のパート・アルバイトの収入が増えた。
 - ・ 失業保険の給付が始まった
- ・ 扶養している親の年金額が増えた。など収入額に変更があり、扶養の限度額を超えて収入を得るようになった場合
- ・ 扶養していた子供が就職して、被保険者本人として他健保に加入した。
 - ・ 扶養していた娘が結婚し、夫の扶養となった。
 - ・ 離婚により、扶養関係がなくなった。
 - ・ 扶養していた家族が死亡した。 ナド

●被扶養者とは

被保険者の収入によって生活している家族は「被扶養者」として健康保険の給付を受けることができます。健康保険の被扶養者になるには家族なら誰でも入れるというものではなく、法律などで決まっている一定の条件を満たすことが必要です。

●手続きを忘れるとこんなことが…

扶養からはずす手続きを怠って、誤って保険証を使用してしまった場合は、その期間健保が負担した金額を返金しなくてはなりません。また、人間ドックなど健保の各種補助額分を返金しなくてはなりません。単に扶養からはずす手続きだけでなく、更に煩雑になりますので、忘れずに手続きを行ってください。

●扶養再認定

被扶養者に対する定期見直しは一定の期日を決めて実施し、再認定を行うことになっています。再認定時に必要書類の提出ができないときは資格を取り消される場合もあるため、仕送り証明などの書類はいつでも提出できるように準備していただく必要があります。

●申請書

- ・申請書(家族を扶養から外す)
- ・申請書(配偶者を扶養から外す)

提出先：各会社の社会保険課

☆ 保険証の返却も忘れずに ☆

II. 読むサプリ(免疫力を高めよう編①)

Q. カゼ薬を飲んで熱を下げると、カゼが治りにくい、うそorほんど？

A. ほんど。

カゼを引いたときに熱が出るのは、体温を上げて免疫力を高めようとする自然な働きによるものだ。そのため、解熱剤などを服用して、熱を下げるのは、免疫力を高めようというカラダの反応を抑えることになる。また、カゼ薬は胃腸障害やアレルギーなどの副作用の危険性もある。やみくもに薬を飲まない

ほうがよいだろう。しかし、熱やノドの痛みで食事や水分が十分とれないと、栄養や水分、そして体力を消耗し、免疫力も低下してしまう。このような場合は、熱や痛みなどの症状を薬で治療して、十分な栄養補給を行う必要がある。

◇免疫力チェック ◇

- ・ 疲れが残りやすい
- ・ 口内炎がしやすい
 - ・ 下痢しやすい
 - ・ カゼを引きやすい
- ・ 手足やカラダが冷えやすい
- ・ ふだんからあまりカラダを動かさない
 - ・ タガコを吸っている
 - ・ 二日酔いしやすい
- ・ 野菜や果物をあまり食べない
- ・ 心配性、神経質とよく言われる

□ 判定 □

0～1個 すごい！あなたの免疫力はハイレベル！

2~4個 要注意！このままだと免疫力がどんどん低下してしまう。
5個以上やばい！免疫力がかなり低下している。

☆ 毎日きちんとバランスのよい食事を ☆

■けんこう通信

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 (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2F

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

