

# ひかり健保だより

2019  
Spring  
&  
Summer

## 2019年度 保健事業のご案内



# ひかり健康保険組合運営コンセプト

## 理事長から加入者の皆様へ

2019年 新緑号

ひかり健康保険組合は、被保険者とそのご家族の健康づくりを第一に、お預かりした保険料を支出しています。一般にある健保組合の保養所であるとか、レジャー施設の補助とかいった意味の無いことには大切な保険料を使いません。その分、コストを削減し皆さんの支払う保険料を下げるほうがあると考えているからです。ひかり健康保険組合が重点的にコストを使うのは、ほんとうに健康にとって重要な分野です。



第一番

歯です。現在も、将来も健康な体を維持するには歯が基本となります。



第二番

かぜ、インフルエンザの予防です。インフルエンザになれば体力も奪われ、3~5日仕事もできなくなります。家族や上司部下にも負担をかけ、大きな損失となります。



第三番

出産子育て支援です。少子化をなんとかしなければ、将来の日本はどんどん人口が減少していきます。安心して出産・育児ができるよう支援をできるだけします。



第四番

禁煙の推進です。喫煙は、百害あって一利なしです。禁煙すれば健康が増進しコストが削減できます。まわりの人にもプラスです。デメリットはありません。すぐに禁煙を実行しましょう！

令和元年5月吉日  
理事長 儀同康



### INDEX

- P1 理事長挨拶
- P2 2019年度予算・保険料率のお知らせ・任意継続保険料公告
- P3~4 2019年度保健事業カレンダー
- P5 新入社員の皆様へ!!これだけは知っておいて♪健康保険5か条
- P6 ひかり健康保険組合のメリット
- P7~8 都道府県別疾病リスクマップ
- P9~10 健診結果発表!
- P11 母子支援コーナー
- P12 健康さんだる
- P13~14 ひかり写真館
- P15 教えてひかりちゃん(扶養申請について)



# 2019年度 健康保険・ 介護保険予算発表



2019年度の健康保険・介護保険の予算を発表します。

2019年3月度給与(4月支給)より下表のとおりの保険料率となります。

### 2019年度の健康保険料率

#### 健康保険料率

	一般保険料率	調整保険料率	合計
事業主	46.350/1,000	0.650/1,000	47.000/1,000
被保険者	46.350/1,000	0.650/1,000	47.000/1,000
合計	92.700/1,000	1.300/1,000	94.000/1,000

#### 介護保険料率

	介護保険料率
事業主	7.000/1,000
被保険者	7.000/1,000
合計	14.000/1,000

2019年度の健康保険料率・介護保険料率が決定致しましたので、公告致します。

2019年度は被保険者数・標準報酬月額ともに前年度の実績より保守的に見込み試算いたしました結果、事業運営可能な一般保険料率は、調整保険料率含め平成29年度から

据え置きの94/1000になりました。

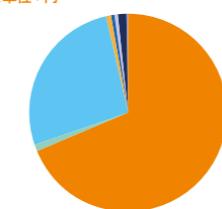
介護保険料率は、国から指定された介護納付金を支払う為に必要な保険料率を試算した結果、平成30年度の16/1000から14/1000に引き下げいたします。

今後もひかり健康保険組合では、皆様の保険料の適正な運営を行なうため、医療費や納付金、保健事業に必要な分を適正に予算化するよう毎年度末を目処に見直しを行なう予定ですので、ご理解、ご協力のほど、何卒宜しくお願い申し上げます。

### 2019年度一般収入支出予算

#### 収入

※単位:円



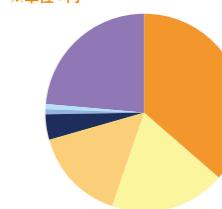
収入計 6,614,106,000

#### 支出

※単位:円

#### 支出

※単位:円



収入

一般保険料	4,548,285,000
調整保険料	63,763,000
繰越金	1,770,000,000
積立金繰り入れ	0
高額医療交付金	50,000,000
法定健診受託費	48,204,000
特定健診法定分受託料	28,392,000
国庫補助金収入	90,741,000
補助金等追加収入	8,959,000
第三者行為求償	1,000,000
返納金	3,000,000
その他	1,762,000
収入計	6,614,106,000

支出計 6,614,106,000

### 2019年度介護収入支出予算

#### 収入

※単位:円



収入計 295,908,000

#### 支出

※単位:円



収入

介護保険料	217,901,000
繰越金	78,000,000
準備金繰入	0
国庫補助金	1,000
雑収入	6,000
収入計	295,908,000

支出計 295,908,000

### 2019年度任意継続被保険者の標準報酬月額(上限)について

当組合の任意継続被保険者の標準報酬月額(上限)は、本年4月1日より次の額となりますので公告します。

1. 健康保険法第47条(任意継続被保険者の標準報酬)の規定により  
平成30年9月30日における全被保険者の同月の報酬月額を平均した額 330,854円

2. 1の額を標準報酬の基礎とする標準報酬月額とみなした場合の標準報酬月額及びその適用年月日

標準報酬月額上限: 340,000円 適用年月日: 2019年4月1日から2020年3月31日まで

# 2019年度 保健事業カレンダー

## 疾病予防について



### 通院歯科健診

対象者:被保険者及び被扶養者(年二回)

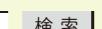
行きたいときに年に二回まで、行きたい提携医療機関にて、ご家族も無料で受けることができます。

受診費用 無料

受診場所 歯科健診センターと提携する全国の歯科医院  
※ホームページで提携医院が確認できます。

お申し込みは「歯科検診センター」へ

歯科検診センター



[www.ee-kenshin.com/](http://www.ee-kenshin.com/)

※全国の最寄の提携医療機関から検索&選択できます

### 乳幼児予防接種補助金制度

対象者:6歳以下の被扶養者

母子支援事業の一環として、乳幼児の予防接種へ補助金を交付いたします。

#### 予防接種の種類

おたふく風邪(年度1回)、B型肝炎(年度2回)、ロタウイルス(年度2回)

#### 対象期間

1年内(4/1～3/31)

#### 毎年の申請期限

毎年3/31までに接種した分は翌月中旬必着



### 生活習慣病予防健診

対象者:被保険者(年一回)

事業主が行う法定健診と共同で、定期健診として行います。

生活習慣病予防対策として、循環器系・肝機能・腎機能等の検査とライフスタイルのチェックなどの問診を行います。また婦人科検査として女性被保険者は、子宮検査及び、乳房検査も受診できます。

### 特定健診

対象者:被保険者・被扶養者(年一回)

40～74歳の被保険者と被扶養者の方を対象にメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診になります。

### 巡回歯科健診

対象者:被保険者(年一回)

口腔疾患予防対策として、虫歯チェック、歯垢掃除、歯磨き指導などの職場歯科健診を行います。すてきな歯ブラシをプレゼントしています。



### インフルエンザ予防接種

対象者:被保険者・被扶養者(年一回)

かかるとつらいインフルエンザの対策として、職場にて予防接種を行います。またご家族も医療機関にて接種を受けられた場合、補助金を交付しています。

### 主婦健診

対象者:被扶養者(年一回)

生活習慣病予防健診に加え、婦人科検査(子宮・乳房)も無料で受けられます。

今年度も様々な  
保健事業を行います!  
皆様からのご意見・ご感想を  
お待ちしています。

## 保健指導宣伝について



### 広報誌「健保だより」を家族向け中心に定期発行

皆様の健康のために、ひかり健康保険組合の保健事業などの案内、健康でいるためのトピックスを掲載します。また、電話健康相談などのパンフレットを随時発行します。



### 広報メール「けんこう通信」を定期配信

定期便として月に1回、臨時ニュースなどとして随時配信しています。もっと身近に、健康にまつわる話題や、これを見れば健康保険や実施される保健事業(各種健診、インフルエンザ予防接種など)がわかるよう案内します。事業所、被保険者及び被扶養者に対し、広報活動(HP・ポスター・広報誌の配布)をします。



### ホームページによる広告

健康保険制度の広報、健康保険の加入・喪失、保険給付の案内・手続き、保健事業の紹介(各種健診の案内など)、季節の健康についての情報を提供します。事業所、被保険者及び被扶養者に対する広報活動(HP・ポスター・広報誌の配布)をホームページにもご用意しています。



### スポーツクラブ ルネサンス

心と身体の健康づくりを目的に、スポーツクラブルネサンスの法人会員となりました。加入者の皆様は、お得にご利用いただけます。



### こころとからだの健康相談

被保険者も被扶養者も電話で、メンタルヘルス・育児・介護などの健康のことなら何でも相談できます。24時間いつでも、委託している外部機関(株)保健同人社の医療専門スタッフが応えてくれます。またWebでも、HPから「けんこうこころオンライン」が利用できます。



### WEB ジェネリック促進案内

医療費負担軽減のため、ジェネリック医薬品(後発医薬品)の使用促進に取り組んでいます。病院で処方されたお薬の中でジェネリック医薬品に切り替え可能な医薬品をご案内し、切り替えた場合の差額(自己負担削減額)をまとめた案内がWeb給与明細上から閲覧できます。



### WEB 医療費のお知らせの公開

医療費のさらなる適正化を図ることを目的として、被保険者及び被扶養者の医療費履歴が、Web給与明細上から閲覧できます。毎月、「医療費のお知らせ」はWeb上で更新され、医療費内容の確認資料として活用できます。



### 喫煙対策

受動喫煙の防止を促進するため、事業所と協力して職場の環境改善を支援します。



### 特定保健指導

40歳～74歳の被保険者及び被扶養者を対象として、メタボリックシンドロームの予防・解消に重点をおいた、生活習慣病予防のための保健指導を実施しています。



### データヘルス計画

健康についての「気づき」を、一人でも多くの加入者の皆様に認識していただけるよう、データに基づいた効果的な保健事業を取り組んでいきます。



### 育児支援

定期的なメール配信やご出産前には、ご妊娠をお祝いし申請により「マタニティCD・育児書」を贈っています。ご出産後には、「絵本・育児書」を贈り、ご両親の保育・心の健康支援と家族のスキンシップを支援します。

新入社員の皆様へ、  
これだけは知っておいて♪

## 健康保険5力条

新入社員の皆さんの  
サポートができるよう  
取り組んでいきます！

### ★ ホームページを活用しましょう！

各種申請や健康保険に関する疑問があれば、ぜひHPを参照ください。健康保険のしくみから、各種手続きの内容、取り組んでいる保健事業まで知ることができます！ご自宅のパソコンや携帯電話からでも見れますので、活用してみてくださいね♪

「ひかり健康保険組合」  
で検索！  
ひかり健康保険組合  
<http://www.hikarikenpo.or.jp/>



### ★ 保険証は常に携帯しましょう！

保険証をやむを得ず提示できなかったら？！

受診者が、一旦全額（10割負担）を立て替えます。

その後で必要書類を揃えて申請すれば、健保負担相当分が給付されます。

【申請方法】HP > 申請一覧 > C-4 療養費支給申請書（国内）をダウンロード！

### 3 保険証を失くしたら、すぐに交番へ！

クレジットカードと異なり保険証の不正利用についての防止対策は警察に届けるしかない為  
すぐに最寄の警察に届出してください。

また保険証の再交付には申請が必要です。申請書の取得はひかり健保のHPへ！

【申請方法】HP > 申請一覧 > B-1 保険証・再交付申請書をダウンロード！

### 4 保険証が使えない治療もあります！

健康保険で治療を受けられる病気やケガは、仕事上、あるいは通勤途中の原因以外によるものに限られています。仕事中や通勤中の病気やケガは「労災保険」で治療を受けることになります。

### 5 転籍や退職をしたときはすぐに保険証を返却しましょう！

保険証は、健康保険組合からの貸与物です。転籍し会社が変わった際は保険証を差替えする必要がありますので、必ずご返却ください。また、退職日以降は使用することができません。すみやかに保険証を会社へ返却してください。

毎月、大きな負担の健康保険料。  
私たちにどんなメリットがあるの？

ひかり健康保険組合では、  
今後も健診など、加入されている方の  
健康づくりのための保健事業も  
たくさん行なっていきます！

## ひかり健康保険組合の メリット

健康保険組合は、みなさまと事業主からいただく保険料をもとに、手厚い給付であなたとご家族の生活をサポートしています!!!

### 保険料の サポート

被保険者（従業員）のお給料の変動によって決まるので、加入する家族が増えても保険料は変わりません。

### 病気・けがの サポート

かかった医療費の7割～9割は健康保険で負担します。

病気やけがで受診したときは、医療費の3割（小学校入学前までは2割、70歳～74歳は1～3割）を負担するだけで、治療や投薬などを受けすることができます。

### 高額な医療費の サポート

一定額までの負担で済みます。

通常の医療費は3割で済みますが、高額な医療費がかかってしまうと、3割でもつらいですよね。高額医療費がかったときは、家計の負担を軽減するために、一定金額（自己負担限度額）までの負担で済む制度があります（高額療養費制度）。※ただし、保険適用のみ

#### さらに！ひかり健保では…

- ・「高額療養費」の支給は、基本的に申請無しで自動的に支給されます！
- ・「高額療養費」にプラスして、「高額療養費付加給付金制度」があります！
- ・本人・家族も条件は変わらず支給されます！

国で定められた高額療養費分だけでなく、自己負担限度額の部分についても付加給付金が支給され、どんなに高額な医療費になったとしても自己負担額は20,000円（※）を超えることはありません。

①診療月ごと、②1人ごと、③医療機関ごと（入院・外来別など）に算出されます。※1,000円未満切捨

### 出産費用の サポート

「出産育児一時金」を支給します。

被保険者（従業員本人）と被扶養者（家族）が出産したとき、1児につき最大42万円が支給されます。

#### さらに！ひかり健保では…

- ・本人・家族どちらの出産でも支給する金額は変わりありません
- ・「出産育児一時金」にプラスして、「出産育児一時金・付加金制度」があります！
- 1児につき、プラス5万円が支給されます。

### 産休中の サポート

「出産手当金」を支給します。

被保険者（女性従業員）が出産のために会社を休んで十分な報酬が受けられないときに、生活を保障し、安心して出産前後の休養ができるように、1日あたり、標準報酬日額×2/3（支払報酬額）が出産日以前42日目（多胎妊娠の場合は98日目）から出産翌日以後56日目までの範囲で支給されます。

### 亡くなったときの サポート

「埋葬料」を支給します。

被保険者が亡くなったときは埋葬を行った人に、被扶養者が亡くなったときは被保険者に、埋葬料として5万円が支給されます。

#### さらに！ひかり健保では…

- ・本人・家族どちらも埋葬料付加金の金額は変わりありません
- ・「埋葬料」以外に「埋葬料付加金」としてプラス1万5千円が支給されます

ひかり健康保険組合

# 都道府県別ひとりあたり 医療費ワースト統計

6つの県が疾病別ワースト1位になってしまいました。

該当県にお住いの皆様、来年は載らないように  
生活習慣の改善をこころがけてください。

## ●ひとりあたり医療費が全国で最も高かった病気

高知県	眼の疾患	脂質異常	循環器系疾患	消化器系疾患	腎尿路系疾患	糖尿病	高血圧症
和歌山県	内分泌・栄養・代謝	悪性新生物	呼吸器系疾患				
富山県	筋骨格系疾患	血液・免疫構造疾患	妊娠・分娩系疾患				
福島県	神経系疾患	精神系疾患					
秋田県	甲状腺障がい						
茨城県	感染症及び寄生虫症						

## ●都道府県別医療費リスクマップ(医療費/人数)



2018年1~12月 医療費実績より集計しました

## 主な病気の予防&対策

### 感染症系

特定の病原体に対する免疫の向上には、ワクチンの予防接種が有効。伝染病において、病原体を体内に侵入させないためには感染経路の遮断が有効であり、感染管理や消毒・滅菌などが大事です。

### 悪性新生物(がん)系

一次予防はライフスタイル(生活習慣)や食生活の改善により発癌リスクを低下させ、がんに罹らないようにすることが大事です。

### 精神疾患系

うつ病を予防する方法としては、次の3つの方法が考えられます。  
1.思考を変える 2.食生活を整える 3.太陽光を浴びる  
これらの方法は、認知療法、薬物療法、高照度光療法などの、うつ病の治療法を予防用に普遍化したものです。

### 呼吸器系

風邪の場合は細菌類が原因になっていますし、喘息の場合アレルギー疾患が多いです。また、COPDや肺ガンの場合はたばこや大気汚染などが原因として挙げられることになります。ですから、呼吸器系疾患の原因是非常に多様です。原因が異なれば当然治療方法も異なりますので、呼吸器疾患の場合こうするとかりますよとか、こうすれば治りますよということが一概に言えません。

### 消化器系

消化器系の疾患は、我慢して治るのを待ったり、市販の薬を飲んだりしても、病気が長引き悪化してしまうことがあります。病気の原因としては、不規則な食生活や喫煙・過度の飲酒・ストレスなど、様々な要因が考えられます。生活習慣の改善に取り組みましょう。

### 筋骨格系

筋骨格系の痛みは、骨、関節、筋肉、腱、靭帯、滑液包、神経への損傷が原因で起こります。けがが最もよくある原因です。けがをしていないのに痛い場合や、痛みが数日以上持続する場合は、別の原因が考えられます。

### 妊娠・分娩・産褥・周産期系

妊娠成立から出産後1年までの間に精神疾患と診断される女性の15~25%に及ぶとされています。この妊娠から産褥に至る期間の、正常女性にとっても内分泌的な変化に加え、胎児の状態や奇形の有無についての不安や、分娩時の疼痛、産褥期の育児の問題など、精神的に不安定となりやすいため、安定して安心できる環境を維持することが大事です。

2018年度

# 健診結果発表！

2018年度の健康診断が終了しました。  
今回は、みなさんが受診した中で気になるところを紹介します。  
自分の健康状態を把握して、健康管理に努めましょう。



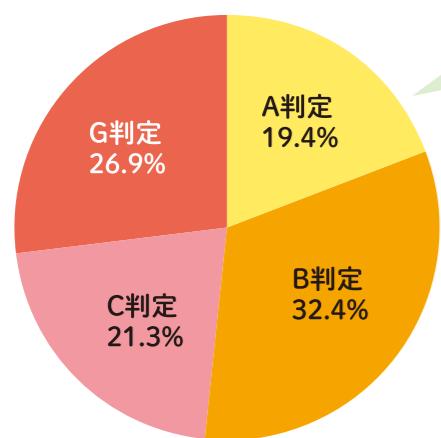
## 健康診断の結果 判定区分の種類

### 判定区分の種類

判定区分		説明
A	異常なし	今回の健診では健康上で特に問題となる異常はありません。
B	要経過観察	生理的変化を含む軽度の変化が見られましたが、健康上で特に問題となる異常はありません。
C	要治療	医師による医療措置が必要です。
G	要精密検査	基準範囲を大きく超えるデータを認めます。詳しい検査が必要です。

### 総合判定

今年度



A・B判定（健常者の割合）… 51.8%  
C・G判定（受診勧奨者の割合）… 48.2%

昨年とほぼ変わらず、  
なので改善傾向は  
ほぼ見られません。



## 肥満のはなし 肥満率

C・G判定の大きな要因として、“肥満”があげられます。肥満の合併症として糖尿病にかかりやすくなりますので、自分自身でリスク管理をしていきましょう。

今すぐ自分の肥満度チェック！

肥満の指標となる「BMI」。身長に見合った体重かどうかを判定する数値です。

$$\text{BMI} \quad \text{体重kg} \div (\text{身長m})^2 \quad \text{適正体重} \quad (\text{身長m})^2 \times 22$$

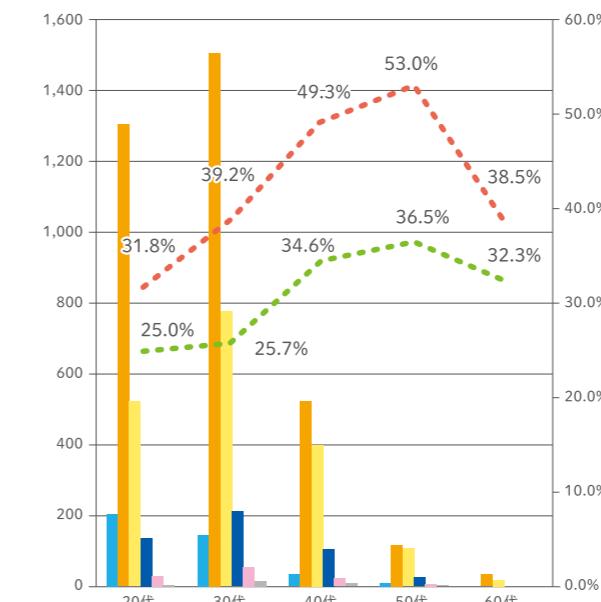
BMI	18.5未満	18.5～24.9	25.0～29.9	30.0～34.9	35.0～39.9	40.0以上
日本肥満学会による判定	やせ	ふつう	肥満1度	肥満2度	肥満3度	肥満4度



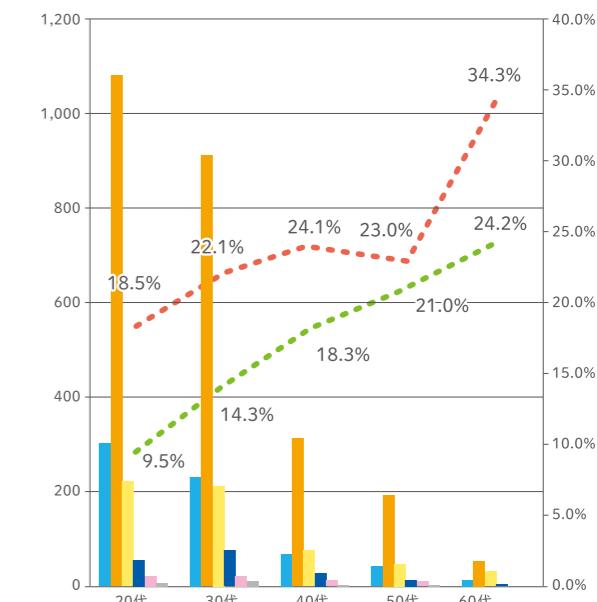
### 男女別の肥満率

やせ 肥満1度 肥満3度 肥満率  
ふつう 肥満2度 肥満4度 全国平均

#### 男性肥満率



#### 女性肥満率



### まずは3ヶ月、レッツチャレンジ！

#### 記録をつける

体重を毎日記録するだけで意識は大きく変わります。  
日々、体重・歩数・食事内容を記録して、コントロールしましょう。

#### 余分なカロリー摂取はしない

お菓子、お酒、砂糖入り飲料、大盛りご飯、揚げ物は控えましょう。

#### 食べる時間、食べ方を変える

夜遅くのドカ食いは太る原因です。夜はあっさりとしたおかずを食べる様にしましょう。  
食べる時は野菜から食べ始め、よく噛んで食べるとい量でも満足できます。

#### からだを動かす

1日10分、1000歩多く歩くことから始めましょう。慣れてきたら歩くスピードを上げたり、  
距離をのばしていきましょう。

赤ちゃん大きくな～れ！

# 母子支援 コーナー

ひかり健康保険組合では、「母子の健康」「こころの健康」「保育支援」をテーマにした母子支援に取り組んでいます。母子の健やかな成長を願い、お子様が誕生されたご家族へマタニティCD・育児書とガイドブック・絵本をプレゼント。ぜひ、ご愛用ください★

## プレゼントのご紹介

### ご懐妊祝い…マタニティ CD・育児書

対象者

ひかり健康保険組合の被保険者・被扶養者となって、最初のお子様と2人目のお子様をご懐妊された方  
※対象者に最適なものを贈ります。



『はじめての妊娠と出産』



『2人目準備BOOK』



『育脳オルゴール』



『森のオルゴール2』

### ご誕生日祝い…ガイドブック・絵本

対象者

ひかり健康保険組合の被保険者・被扶養者となって、最初のお子様と2人目・3人目のお子様を出産された方  
※絵本セットを選ぶことはできません。

#### はじめて

医学本『病気新百科』・  
絵本セット



#### 2人目

絵本セット



#### 3人目

絵本セット



親子で読書。  
素敵な時間を  
過ごしましょう！

### 申請方法

ご懐妊祝いひかり健康保険組合HPの  
申請一覧から、『ご懐妊祝い申請書』を  
ダウンロード・記入したものをお郵送ください。  
『ご誕生日祝い』申請の必要はございません。



## 健康さんだる

第15話 2019 新緑号 編

皆様。ついに平成が幕を閉じ、令和の時代が始まりましたね。

私もですが、昭和生まれの人はこれで3つの元号をまたいだことになりますね。なんだか年取った気分です。

届出様式にも「令和」表記を追加したりと仕事を通じて時代が変わったことをしみじみ実感しています。

新しい時代、明るい時代になってほしいですね。令和はどんな色の時代になるのでしょうか。

ということで、今回は「色」についていろいろ探ってみたいと思います。

さて、色と健康について調べていきましょう。

まず思い当たるのが「色彩によって体温が変つてくる」です。

色は暖色系と寒色系の2つにおおきく分かれます。暖色系は、赤・黄色・オレンジ・ピンクで、寒色系は、青・緑・黒・グレーなどです。

色は心理状態にも強い影響を与え、そしてその心理状態が肉体に影響を与えていくようです。部屋の壁紙と家具の色が暖色系か寒色系かによって眼を閉じても体感温度が約3℃も変わってしまうという実験結果もありました。「赤い部屋」に入った人は体温のみならず呼吸や血圧の上昇が見られたのに対し、「青い部屋」に入った人は特に体温の変化はなく、血圧や呼吸数は低下し涼しく感じたということです。

この実験でわかったことは、目を開じても「色」が肉体にはつきりとした影響を与えるということです。暖色系の色に包まれると脈拍数や呼吸の回数が増え、血圧も上昇します。

## 「色」のいろいろ



色別の体に与える影響は以下のとおりです。



令和元年5月吉日  
常務理事 太田幸生

部屋のコードエイネットや毎日の洋服の色など、何気ない日常の「色」を手に使い分けることによって、より健康で若々しい人生が送れるかもしれませんね。今日から早速「色」を意識して happy life をおくりましょう！

緑	黄	橙	赤	桃	紫	青	白	色
精神の高揚を鎮めてリラクゼーション効果があります。	興奮神経を抑える効果がありますので、気持ちを落ち込ませたい時に良いですよ。	意欲的になります。	疲労などを改善する効果があります。	ライラクした気持ちを鎮め、おだやかな気持ちになります。お肌を若返らせる効果もあります。	精神の高揚を鎮めてリラクゼーション効果があります。	興奮神経を抑える効果がありますので、気持ちを落ち込ませたい時に良いですよ。	意欲的になります。	色が身体に与える影響

# ひかり写真館

カワイイお子様をご紹介!

好奇心旺盛のやんちゃ坊主!  
人見知りもなく、誰にでも  
ニコニコしてくれる優しい子(^^)  
これからも元気に育ってね!

なんでも食べるよ!  
バナナが大好き!沢山  
食べて大きくなつてね

新潟にて  
たくさんのお雪に  
テンション上がって、  
ダイブ!!



## ひかり写真館 写真大募集!

わが子と遊んだ日、なにげない日、毎日の生活のなかの出来事を「ひかり写真館」に載せてみませんか。みなさまからの写真をお待ちしております!

写真を提供していただいた方に  
絵本をプレゼント!

## 応募方法



- 1 お子様の写真
  - 2 従業員のお名前
  - 3 お子様のお名前とフリガナ
  - 4 お子様の生年月日
  - 5 コメント(50文字以内)
- info@hikarikenpo.or.jp までメールでご応募ください。



問い合わせ先 (ひかり健康保険組合)  
**info@hikarikenpo.or.jp**  
**03-5951-7422**

# おしえてひかりちゃん

## 被扶養者資格確認(検認)実施についての事前連絡

ひかり健康保険組合では、健康保険法に基き、被扶養者の認定基準を満たしているかどうかの調査を毎年実施しています。

今年も8月頃に実施する予定となりますので、調査表が届きましたらご確認を御願い致します。

### 対象者：平成31年4月30日までに加入された被扶養者（高校生以下除く）

※健康保険組合が事前に確認対象外と認めた方は調査の対象外となります

### 方法：下記のどちらか（選択はできません）

- ①e-mail上に提示した調査表は必要事項を人事ご担当者が反映し回答
- ②書面（紙）で調査表を配布した分は、本人もしくは人事ご担当者が健康保険組合に提出

※後日調査表の内容の確認の為、補足書類を提出して頂く場合があります。

被扶養者資格を満たさなくなった場合、事実発生日から起算して5日以内での被保険者から健康保険組合への届出が法令により義務付けられています。

下記をご確認のうえ、該当する場合は速やかに扶養削除のお手続きを御願い致します。

### 扶養家族が就職したら

#### 削除日は就職日

社会保険は自動で切り替わるわけではありませんので、必ず削除届をご提出してください。

### 扶養家族の収入が増えたら

#### 削除日は基準を超えた日

収入の認定基準を超える場合、扶養から外れます。



削除の手続きをせずに、認定基準を超えていたことが判明した場合は、事実発生日に遡って削除し、その日以後の医療費等は返還していただることになります。

被保険者は健康保険被扶養者（異動）届に外されるご家族の保険証を添えて会社へご提出ください。

### 編集後記

初夏の日差しが眩しい季節になりました。

元号が令和にかかり、新しい時代が幕をあけました。平成時代以上に保健事業を充実させ、効果の期待できるサービスの展開をして皆様の健康意識を高めていかなければと思っています。今号は、疾病リスクマップや、本年度の保健事業のお知らせなどを、新しく社会人になった方々にもわかりやすく案内しています。

ひかり健保だよりが、皆様の健やかな生活の一助になれば幸いです。

令和元年5月吉日 常務理事 太田 幸生



### 発行元

#### ひかり健康保険組合

〒170-0013  
東京都豊島区東池袋4-6-10  
ルナ大住ビル3F  
TEL. 03-5951-7422

<http://www.hikarikenpo.or.jp>