

健康ニューズ

今年は、
「自分の健康マニフェスト」
を作りまじよう。



組合員の皆さん、
明けましておめでとうございます。

昨年は、医療費本人負担3割への統一、総報酬制の導入、外来薬剤一部負担の廃止等の大幅な改正がなされ、健康増進法の施行、個人情報保護法の成立と、健康保険を取り巻く環境が著しく変化した年でした。

また、約3年半ぶりに衆議院選挙が行われ、「将来の社会保障制度のあり方」が、あれほどクローズアップされた年もありませんでした。キーワードとして使われたマニフェスト（政権公約）では、年金問題が最重要課題として扱われ、どのような年金改革法案が示されるのか、今まさに正念場を迎えています。

医療制度改革は、平成20年までに改革を実現することとが、昨年の3月に政府の基本方針として示されています。切迫度は年金に負けず劣らずの状況です。度々お伝えしている健康保険組合財政の窮状が何よりも雄弁に物語っています。

負担は増大、収入・給付は減少という悪循環は、もう断ち切らなければなりません。

お互いに助け合う精神と、自己責任を基本としてこそ継続可能な現在の社会保険方式を継続維持するためには、健康は自分自身で守るものであるとの考えを、より強くもつ必要があるのではないのでしょうか。

そのために、実現可能な「自分の健康マニフェスト」を作成し、健康に関する情報を収集して、今年1年は病院には行かないくらいのつもりで、健康づくりを心がけましよう。

遅々として進まない改革を待つより、自分でできる医療改革を行うことにより、1年間を無事に過ごせるようにしたいものです。

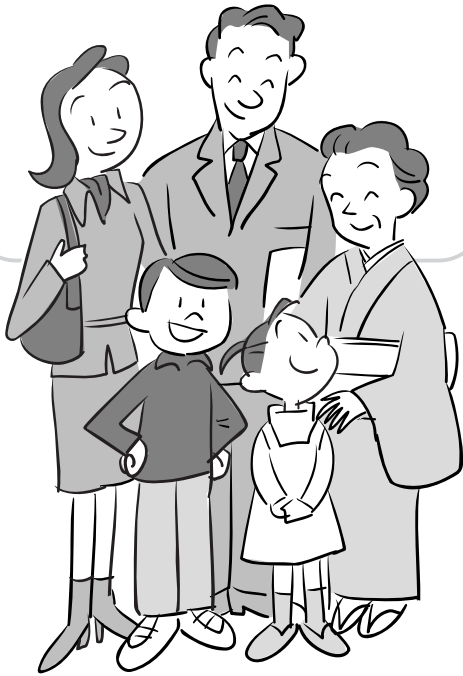
被扶養者になれる人の範囲

健康保険では、被保険者の収入で生計を立てている一定の範囲の扶養家族についても給付を行っています。この扶養家族を「被扶養者」と呼びます。

被扶養者になれる人は左頁の図の通りですが、一定の条件が必要になります。

同居（同一世帯）の場合は、年収が130万円未満（60歳以上の方または障害者は年収180万円未満）で、かつ被保険者の年収の2分の1未満であることが必要です。

別居の場合は、年収130万円未満（60歳以上の方または障害者は年収180万円未満）で、仕送り額より少ないことが必要です。



被扶養者になれる人

1. 被保険者と同居でも別居でもよい人

（左頁『被扶養者の範囲図』の●の人）



- ・ 配偶者
- ・ 子、孫
- ・ 弟、妹
- ・ 父母、祖父母、曾祖父母

被扶養者異動の届出は5日以内に

2. 被保険者と同居が条件になる人

- ・ 1 以外の 3 親等内の親族



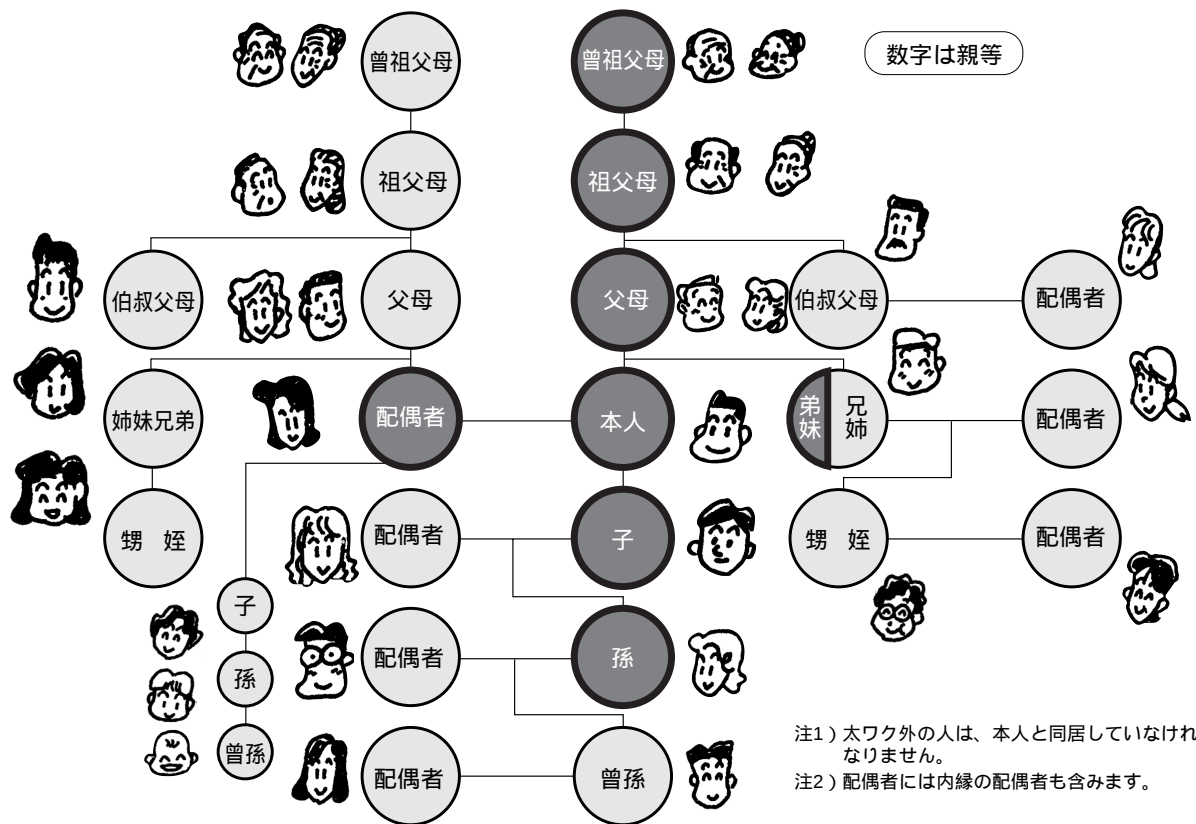
結婚した、子どもが生まれたなどで被扶養者が増えたとき、就職や別居、死亡などで被扶養者でなくなったときは、5日以内に「被扶養者（異動）届」に被保険者証をそえて届け出てください。



お子様が就職や結婚をしたときや奥様が年収130万円以上を見込まれる仕事をしているときなどは、そのお子様や奥様は被扶養者から外れることになります。異動の手続きを踏まないでみると、被扶養者の資格がないのに不適切な保険給付がなされることになり、結果として健保財政が無駄遣いを強えられることになります。

定期的な扶養認定調査も当健保では行っています。結果によっては、過去にさかのぼって医療費の返還請求をすることもありますので、必ず異動の手続きを行ってください。

被扶養者の範囲図



被扶養者の申請には添付書類が必要です

結婚、出産、死亡などで被扶養者の増減があった場合は、「被扶養者(異動)届」を健康保険組合へ提出してください。この場合、戸籍謄(抄)本などのほか必要な関係書類の添付をお願いすることがありますので、手続きをする前に、各事業所の健保事務担当者に相談のうえ、不明の点は健康保険組合にお問い合わせください。



被扶養者を申請するときの添付書類 (○印)

		住民票 (戸籍謄本)	収入証明	扶養状況 報告書	その他の書類
同居でなくてもよい	父 母	○	○	○	1.同居でない場合は送金受付票(写) 2.年金受給者は裁定通知書(写)、(非)課税証明書(年金の支給金額がわかる直近の通知書) 3.16歳以上の子、弟妹で在学中の者は在学証明書 4.退職により被扶養者となる場合は雇用保険受給資格者証、退職証明書、源泉徴収票(給与、退職金)、その他、状況により必要と認められる書類
	配偶者	○	○	○	
	子	16歳以上	—	○	
		16歳未満	—	—	
	弟妹 孫	16歳以上	○	○	
		16歳未満	—	○	
同居	義父母	○	○	○	
	兄・姉	○	○	○	
	その他	○	○	○	

「ヘルスアップⅡ'03」 終了

平成15年度健康増進運動として、10月、11月の2カ月間、「ヘルスアップⅡ'03」を実施しました。今回の申込者は354人で、各自6項目の目標を立て、それに向けて実行していただきました。2カ月間実行した人は240名で、各目標は70～96%の達成率でした。

この目標がこれからの良い生活習慣になるよう、今後も続けていただきたいと思います。



肝炎ウイルス検査 実施について

40歳以上（平成15年4月1日現在）の被保険者を対象に、B型・C型肝炎ウイルスに感染しているかどうかを調べる検査を実施します。

今年度は東京地区に勤務している人を対象にすでに案内書をお送りして申し込みを受け付けています。案内書が届いていない場合は健保組合までご連絡ください。

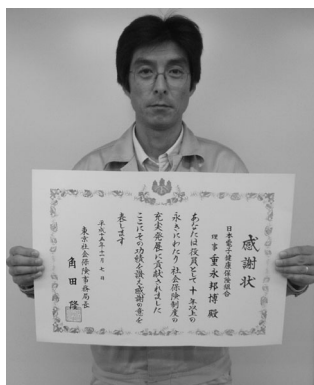
この検査を健保組合で実施するのは40歳以上の人は今年度1回限りです。来年度からは40歳に達した人のみが対象になります。すでに自分の検査結果を知っている人は検査を受ける必要はありません。

東京地区以外に勤務している人は来年度の実施になります。

重永理事に感謝状

日本電子健康保険組合の重永邦博理事に、去る11月7日、東京社会保険事務局長から感謝状が贈呈されました。

この感謝状は、多年にわたり社会保険業務に貢献した人に贈られるものです。重永理事は当組合役員として平成5年7月以来10年勤続となり、その間の功績を感謝状として称えられたものです。今後もこれまでの経験を生かして、当健康保険組合の事業運営に、より一層の貢献をされることを期待します。



那須・山中湖申込書 変更のお知らせ

平成15年11月から、3枚複写だった那須保健荘と山中湖保養所の申込用紙を、契約保養所と同じように、A4判1枚に変更しました。

申込書は健保事務所にあります。ノーツを持っている方はノーツから取り出すことができます。昭島以外の勤務でノーツのない方は、各事業所の担当者に申込書を送付しています。

またFAXやメールでの申し込みや受付も行っております。なお、しばらくの間は旧申込書もそのまま使用できます。

4月から契約保養所を 直接申し込み方法に 変える予定です

現在、契約保養所（リゾートトラスト・ラフォーレ・泉郷）の申し込み方法は、健保組合窓口を通して行っております。これを皆様がますます利用しやすくなるよう、4月から利用者による直接申し込み（WEB・FAX・TEL）に変更する予定で準備中です。

サンシャイン苗場の 契約終了

永年ご利用いただいていたサンシャイン苗場との保養所契約を平成16年3月末をもって終了します。

平成16年4月以降は、利用を希望する人が直接申し込み・手続をしてください。

サンシャイン苗場連絡先
TEL 0257-89-2160

健保組合説明会を実施

健保組合をより理解いただくために、初めての試みとして、昨年12月に横浜支店・センターで説明会を実施しました。健康保険の歴史、日本電子健康保険組合の現状、標準報酬月額決め方や保険料率の推移、被保険者の権利と義務、保養所の紹介など、予定の時間をオーバーするくらいでした。

また、貴重なご指摘を多数いただきました。年末のお忙しい中、横浜支店・センターの方には、貴重な時間を割いていただき、御礼申し上げます。今後も各支店・センターに継続的に実施していきますので、関係者のご理解とご協力をお願いいたします。

風邪の予防に うがい薬を！

寒さと乾燥、そして年末の疲れが溜まり、風邪が流行る時期です。風邪が流行ると医療費の請求額も上がります。ご自身の健康維持のためにも、栄養バランスのいい食事と休息が大切です。また、手洗いとうがいをして風邪の予防をしましょう。

健保組合でうがい薬を配布していますので、ご利用ください。



組合の現勢（平成15年12月末現在）

一般保険		介護保険	
●被保険者数	0,000名 (男子0,000名 女子0,000名)	●該当被保険者数	0,000名 (男子0,000名 女子0,000名)
●被扶養者数	0,000名 (男子0,000名 女子0,000名)	●該当被扶養者数	000名 (男子0名 女子0,000名)
●平均標準報酬月額	000,000円 (男子000,000円 女子000,000円)	●平均標準報酬月額	000,000円 (男子000,000円 女子000,000円)
●被保険者平均年齢	00.00歳 (男子00.00歳 女子00.00歳)		

編集後記

（事務局）