

大阪菓子

# 健保だより

2020.4

第157号

加入者、事業主の皆さまへ(P.2)

令和2年度 予算のお知らせ(P.3、4)

令和2年度 保健事業のあらまし(健康づくり事業)(P.5)

令和2年度 健診事業スケジュール(P.6、7)

表紙写真:八幡屋公園 ヨウコウザクラ【提供/ノーベル製菓株式会社】

ご家庭へ持ち帰り、みなさまの健康増進にお役立てください

大阪菓子健康保険組合ホームページ <https://www.kasikenpo.jp>

菓子健保

検索

# 加入者・事業主の皆さまへ

令和2年度は、健康保険料率の変更はありませんが  
介護保険料率を引き下げました

## 令和2年3月1日からの料率表

### ◎健康保険料率

	事業主	被保険者	計
一般保険料率 (1000分の)	52.415	51.415	103.830
❖基本保険料率(再掲) (1000分の)	33.3965	32.3965	65.793
❖特定保険料率(再掲) (1000分の)	19.0185	19.0185	38.037
❖調整保険料率 (1000分の)	0.585	0.585	1.170
計 (1000分の)	53.000	52.000	105.000

- ❖基本保険料：加入者への各種保険給付をはじめ、保健・福祉事業に使われる保険料
- ❖特定保険料：高齢者医療制度等への支援金に使われる保険料
- ❖調整保険料：全国の健康保険組合が共同で行っている、「共同負担事業」等の財源を確保するため、各組合が負担している保険料

### ◎介護保険料率【40歳以上65歳未満の人が該当】

	事業主	被保険者	計
❖介護保険料率 (1000分の)	8.5	8.5	17
計 (1000分の)	8.5	8.5	17

※昨年度よりも1000分の1引き下げています

### ◎健康保険料率+介護保険料率

(昨年度よりも1000分の1下がっています)

	事業主	被保険者	計
合計 (1000分の)	61.500	60.500	122.000

※詳しくは、当組合ホームページの標準報酬月額及び保険料負担額表をご覧ください

■令和2年度 予算のお知らせ

## 多彩な保健事業で

# 皆さまの健康づくりを応援します！

### 収入支出 予算額

- 予算 総 額 35億6730万円
- 経常収支差引額 1億4158万円

大阪菓子健康保険組合の令和2年度の予算案が2月13日開催の第126回組合会において可決承認されましたので、その概要をお知らせいたします。

### 経常収支は納付金の

### 負担減により黒字に

当健保組合の令和2年度の予算は、経常収支額が前年度の2億2244万円の経常赤字に対し、1億4158万円の経常黒字を計上しています。

経常収支が赤字から黒字になった主要因としましては、高齢者医療に対する納付金が前年度に対して3億3650万円の負担減となった結果、経常収支は昨年度とは一転しての黒字となりました。

納付金が大幅減少した要因は、前々年度の前期高齢者医療費が少なかったことが最大要因で

す。この結果、令和2年度末の準備金保有額は7億8537万円で準備金保有率は228.44%となり、国の基準はクリアしています。

令和2年度は黒字予算になりましたが、今後の健保財政健全化には加入員の平均年齢の上昇に伴う医療費の適正化が喫緊の課題となっています。さらに高齢者医療制度への納付金・支援金がこれからもさらに膨らむことが予想され、少子高齢化による労働力人口の減少も問題となる中、健保財政の健全化に向けた事業が急務となります。

### 保険者機能の発揮による

### 総合的な取り組みの推進

東京オリンピック・パラリンピックは来年に延期されましたが、スポーツを通じた健康意識は高まりを見せています。種々の保健事業を通して皆さまの心身の健康維持・推進をご支援してまいります。

皆さまにも生活習慣の見直しとともに、従業員だけでなくご家族の方にも健診や人間ドック、特定保健指導を受診いただき、疾病予防とともに医療費の適正化にご協力いただきますようお願いいたします。

当健保組合では、令和2年度につきましても、皆さまからお預かりした大切な保険料を有効に活用すべく、保健事業の充実や財政の健全性に十分留意しながらより効果的な疾病予防と健康づくりを推進します。

# 令和2年度収入支出予算概要

## 健康保険分

### Point ! ①

組合運営の主要財源  
予算全体の97%を占める

### Point ! ②

健康保険組合の集まりである健康保険組合連合会に拠出し、介護保険料と同様当組合の収入とはなりません

### Point ! ③

健保連から一定額以上の高額な医療費を支払った健保組合に対して交付される収入

### Point ! ④

加入者の医療費、出産、傷病手当金等の給付などをするための費用

### Point ! ⑤

65～74歳が対象の「前期高齢者制度」への納付金と75歳以上の後期高齢者に対する支援金などで、国に納める費用

### Point ! ⑥

皆さまの健康保持に必要な各種健診費用やインフルエンザ予防接種などの補助金や疾病予防などの健康管理事業などに使う費用

### Point ! ⑦

健保連に調整保険料分を支払う際は、名称が財政調整事業拠出金となる

収 入 (千円)		被保険者1人 当たり収入額(円)
●保 険 料	3,167,098	420,933
基本保険料 (再掲)	2,006,866	266,729
特定保険料 (再掲)	1,160,232	154,204
国 庫 負 担 金	1,495	199
●調 整 保 険 料	35,689	4,743
線 越 金	0	0
線 入 金	0	0
国 庫 補 助 金 収 入	702	93
特定健診等事業収入	0	0
●財政調整事業交付金	33,251	4,419
雑 収 入	25,879	3,440
合 計	3,264,114	433,827
経常収入合計	3,192,693	424,335

支 出 (千円)		被保険者1人 当たり支出額(円)
事 務 費	87,116	11,578
●保 険 給 付 費	1,683,875	223,801
●納 付 金	1,160,221	154,203
前期高齢者納付金 (再掲)	506,913	67,373
後期高齢者支援金 (再掲)	653,282	86,826
そ の 他 (再掲)	26	4
●保 健 事 業 費	107,853	14,335
還 付 金	2	0
●財政調整事業拠出金	35,689	4,743
連 合 会 費	2,627	348
積 立 金	9,215	1,225
雑 支 出 ・ そ の 他	201	27
予 備 費	177,315	23,567
合 計	3,264,114	433,827
経常支出合計	3,051,109	405,517

経常収支差引額 141,584千円

## 令和2年度予算の基礎となった数字

- 被保険者数 7,524人 (男性 4,045人、女性 3,479人)
- 特定健診の受診対象者数 5,400人 (被保険者 4,300人、被扶養者 1,100人)
- 平均標準報酬月額 (育児休業等保険料免除者除く) 287,008円 (男性 347,772円、女性 209,503円)
- 総標準賞与額(年間合計) 4,761,980千円
- 平均年齢 42.43歳 (男性 43.41歳、女性 41.22歳)
- 被扶養者数 4,682人
- 前期高齢者(65歳以上 75歳未満の被保険者および被扶養者)加入率 3.894462%
- 健康保険料率 1,000分の105 (事業主 1,000分の53 被保険者 1,000分の52)
- 一般保険料率 1,000分の103.83 (事業主 1,000分の52.415 被保険者 1,000分の51.415)
- 基本保険料率 1,000分の65.793 (事業主 1,000分の33.3965 被保険者 1,000分の32.3965)
- 特定保険料率 1,000分の38.037 (事業主 1,000分の19.0185 被保険者 1,000分の19.0185)
- 調整保険料率 1,000分の1.17 (事業主 1,000分の0.585 被保険者 1,000分の0.585)
- 介護保険第2号被保険者数 4,968人(40歳以上 65歳未満の被保険者および被扶養者)
- 介護保険の対象となる総報酬総額 17,451,914千円
- 介護保険料率 1,000分の17 (事業主 1,000分の8.5 被保険者 1,000分の8.5)

## 介護保険分

収 入 (千円)	
保 険 料	296,682
線 越 金	0
線 入 金	6,500
雑 収 入	5
合 計	303,187

支 出 (千円)	
介護納付金	300,171
雑 支 出	3
予 備 費	3,013
合 計	303,187

令和2年度（2020年度）

# 保健事業のあらまし (健康づくり事業)

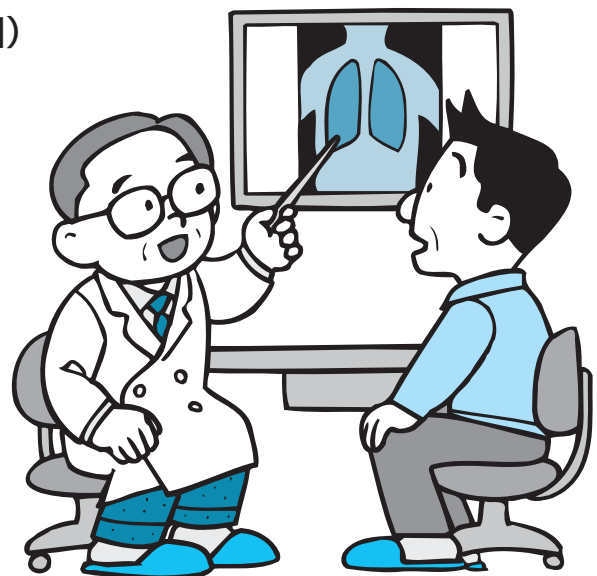


## 【疾病予防事業】

当健保組合が実施する健診は、**基本健診**（事業主が行う『定期健康診断（労働安全衛生法）』と、『特定健診』の両方の検査項目を兼ね備えた健診）＋付加健診を組み合わせたものです。

## 基本健診（定期健診項目と特定健診項目）の内容

- ① 医師診察
- ② 計測（身長、体重、肥満度、腹囲）
- ③ 血圧
- ④ 視力、聴力
- ⑤ 血液検査
  - 脂質検査（総コレステロール等）
  - 肝機能検査（GOT, GPT 等）
  - 代謝系検査（血糖、HbA1c、尿糖）
  - 貧血検査（血色素、赤血球等）
  - 痛風検査（尿酸）
  - 腎機能検査（クレアチニン）
- ⑥ 尿検査（尿蛋白）
- ⑦ 胸部レントゲン検査
- ⑧ 心電図検査



## 付加検査の内容

- A 胃部レントゲン検査（50歳以上の希望者）
- B 大腸ガン検査（便潜血2回法）
- C 子宮細胞診検査
- D マンモグラフィー又は乳房超音波検査 } 婦人科検査
  - （原則として受診者が40歳以上はマンモグラフィー、40歳未満は乳房超音波検査）
- E 腹部超音波検査

## 特定健診内容

- ア 問診
  - イ 計測
  - ウ 身体診察
  - エ 血圧
  - オ 脂質検査
  - カ 肝機能検査
  - キ 代謝系検査
  - ク 尿検査
- 特定健診項目

# ▶ 令和2年度 健診事業スケジュール

健診の種類	スケジュール等
特定健診	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 6月に各家庭へ健診案内を送付（40歳以上の被扶養者を対象）</li> </ul> <div style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>①当組合の契約健診機関で受診</li> <li>②近畿協（近畿総合健康保険組合協議会）主催の近畿地区（約60カ所）での巡回健診を受診</li> <li>③受診券を使用して近隣の特定健診を行っている健診機関で受診</li> </ul> </div> <p>以上より各自が選択</p>
基本健診	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 11月に各事業所へ健診案内を送付</li> </ul>
婦人健診	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 6月に35歳以上の女性被扶養者(家族)がいらっしゃる各家庭へ健診案内を送付(特定健診の案内と同時に)</li> <li>● 6月に35歳以上の女性被保険者に対し、各事業所へ健診案内を送付</li> </ul>
節目健診	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 3月に満40歳・満50歳・満60歳の被保険者がいらっしゃる事業所へ健診案内を送付</li> </ul>
人間ドック	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 随時、健康保険組合へ申込み</li> </ul>
受診までの流れ	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 上記の健診申込書（いずれか一つ）を健康保険組合へ送付</li> <li style="text-align: center;">↓</li> <li>② 健診機関から受診セットの送付</li> <li style="text-align: center;">↓</li> <li>③ 受診</li> <li style="text-align: center;">↓</li> <li>④ 健診機関から健診結果の送付</li> </ol> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>※同年度内（4月から翌年3月まで）に二つ以上の健診を受けられた場合、一つだけ補助金の対象となり、残りの健診は実費扱いとなります。</p> </div>

令和2年度 健診事業スケジュール表

	令和2年									令和3年		
	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
特定健診			周知	6月に各家庭へ健診案内を送付								
	→											
	対象者 40歳以上の被保険者及び被扶養者											
基本健診								周知	11月に各事業所へ健康案内を送付			
	→											
	対象者 全被保険者											
婦人健診			周知	35歳以上の女性被扶養者宅へ健診案内送付（特定健診と同時） 35歳以上の被保険者に対して各事業所へ健診案内を送付								
	→											
	対象者 35歳以上の被保険者及び被扶養者											
節目健診	周知	3月に該当する被保険者リストとともに事業所へ健診案内を送付										
	→											
	対象者 満40歳・満50歳・満60歳の被保険者											
予防接種	→											
	対象者 全被保険者・全被扶養者											

# 令和2年度 保健事業内容

項目	対象者	健診項目	付加健診の内容					受診者一部負担金
			A 胃	B 大腸	C 子宮	Dマンモ又は乳超音波	E 腹超音波	
■基本健診	全被保険者	基本健診 ①～⑧	○	○				2,500円
			○	○				4,500円
				○				3,000円
				○	○	○		4,000円
					○	○		3,500円
■節目健診	満40歳・満50歳・満60歳の被保険者	基本健診 ①～⑧	○	○			○	5,000円
			○	○	○	○マンモ	○	6,000円
■婦人健診	35歳以上の女性 (被保険者又は被扶養者)	基本健診 ①～⑧	○	○	○	○		5,500円
				○	○	○		4,000円
■特定健診	40歳以上の被保険者 又は被扶養者	特定健診 ア～ク						1,000円

※胃のレントゲン検査が間接撮影の場合、一部負担金は1,000円安くなります。

※胃のレントゲン検査は、各健診項目（節目健診は除く）において50歳以上の希望者は受診することができます。

■各種補助金の支給	被保険者	入社時健康診断、定期健康診断を実施した事業所に対して、被保険者一人当たり2,000円を支給します。	
■人間ドック	被保険者	短期人間ドック（1泊2日コース）	健診費用の1/2（税抜）を補助。 ただし、1泊2日コース 31,750円 半日コース 21,500円を限度
		日帰り人間ドック（半日コース）	
■インフルエンザ予防接種の補助	被保険者及び被扶養者	インフルエンザ予防接種を受けられた方に、2,000円を限度に補助金を支給します。	
■成人用肺炎球菌ワクチン自己負担額補助金	被保険者及び被扶養者	成人用肺炎球菌ワクチンの定期接種を受けられた方に、自己負担額を補助金として支給します。	
■ピロリ菌検査の補助（※1回限り）	35歳以上の被保険者及び被扶養者	胃がんの原因と言われるピロリ菌検査を受けられた方に、1回のみ1,500円を限度に補助金を支給します。健康保険診療の場合は補助の対象外です。	
■救急保健常備薬の斡旋	家庭用、職場用の救急常備薬や保健薬その他保健衛生用品を、年2回（5月・11月）に斡旋します。		
■保健師活動	保健師が各事業所を訪問して、保健指導を実施いたします。また、電話での「健康相談」も受け付けています。		

■健保だよりの発行	健保組合からのお知らせ、健康保険に関する解説、その他健康づくりなどについて、分かり易く親しみやすい内容の「健保だより」を発行しています。菓子健保のホームページからも「健保だより」を見ることができます。 (4月・10月の年2回発行)	
■育児書の発行	はじめて出産されたご家庭に、育児書の月刊誌「赤ちゃん和妈妈」を1年間、その後、季刊誌「一・二・三歳」をさらに1年間お送りしています。	
■医療費のお知らせ	2月末に前年1月から12月までの受診月、受診医療機関名、医療費総額、患者一部負担額などをお知らせしています。「医療費確定申告」等の参考資料としてお役に立っています。(2月の年1回通知)	
■健康管理事業運営委員会の開催	費用対効果をみながら、健康管理事業をより円滑にしかも効果的に実施できるよう、健康管理事業運営委員会を開催し検討しています。 (5月・11月の年2回開催)	
■特定健診・特定保健指導の事業	40歳以上の被保険者又は被扶養者が特定健診を受ける場合に、受診券や健診機関リスト等を発行します。また、健診結果から「動機づけ支援」や「積極的支援」の対象者を選定し、継続的な保健指導を実施して生活習慣の改善を求めます。	
■スポーツクラブ「ルネサンス」と法人契約締結	被保険者及び被扶養者	個人会員よりも安価で(株)ルネサンス直営施設を利用できます。
■かんぼの宿との利用提携	被保険者及び被扶養者	「健康保険被保険者証」をご提示で、1名1泊あたり500円割引(1泊2食ご利用の小学生以上の方) ※所持人及び同伴者3名まで対象
■関西サイクルスポーツセンターと法人契約締結	被保険者及び被扶養者	割引料金で利用できます。



# 理想のカラダを手に入れる、 効果的なメニューがあります。



自己流は、もう卒業！  
3か月間無料サポート  
カラダ・ワカル・カワル



専門知識をもったトレーナーが、マンツーマンで相談に乗ってくれるから、やる事が明確に！途中経過もチェックしながら続けられます。

ダイエットは食生活を  
記録するだけ！  
カラダかわるNavi



日々の食事を記録すると、AI管理栄養士がアドバイスをしてくれる！健康スコア70以上で「3か月3キロ減」も無理なく実現。

食べ過ぎちゃった時の  
対処法だってあります！  
nosh(ナッシュ)



糖質を押さえながらも豊富なタンパク質の食事を、冷凍で自宅へ配送してくれます！すぐに調整できるから、リバウンドの心配もなし！

毎日が忙しいあなたに、  
15分で最大の効果を！  
adidasGYM&RUN



adidas社が開発したショートプログラム。シンプルな動きをベースに段階的に筋力負荷を高めていくから安全かつ効果的に筋力UP！

暗闇だからこそ、  
集中エクササイズ！  
暗闇WORKOUT



思い切り体を動かしたい！けど、周りの目が気になる。だけどマシントレーニングばかりじゃない！そんな時は暗闇空間で解決しよう！



ヨガ、ストレッチ、アロマ…  
自律神経の不調を改善しよう

自律神経を整えるのに効果的な方法を紹介。無理なく続けられる自分に合った方法を見つけよう。

詳しくは「ルネマガ」で



見学・体験  
いつでも  
受付中

どんな場所？何できる？お越しく下さい。その目でお確かめください！

- |   |  |  |  |   |   |  |  |   |   |  |
|---|--|--|--|---|---|--|--|---|---|--|
| 【北海道・東北】<br>札幌平岸<br>アリオ札幌<br>函館24<br>仙台中央24<br>仙台南光台24<br>山形<br>福島<br>郡山24<br>いわき | 【関東】<br>(茨城県)<br>水戸24<br>竜崎ニュータウン<br>(千葉県)<br>野田<br>佐倉<br>ユカリが丘<br>稲毛24<br>土気あすみが丘<br>浦安24 | 新浦安<br>幕張<br>銚子<br>八日市場<br>(埼玉県)<br>浦和<br>蕨24<br>北朝霞24<br>北戸田24<br>春日部<br>吉川 | 新所沢<br>(東京都)<br>赤羽<br>光が丘<br>石神井公園<br>練馬高野台<br>富士見台<br>早稲田<br>亀戸<br>北砂<br>曳舟 | 両国<br>青砥24<br>北千住<br>三軒茶屋<br>経堂<br>仙川<br>東伏見<br>ひばりヶ丘<br>東久留米<br>国立24<br>西国分寺24 | 〈神奈川県〉<br>横浜24<br>天王町<br>港南台<br>港南中央24<br>相模大野<br>橋本<br>淵野辺<br>大和24<br>海老名<br>久里浜24 | 【中部・北陸】<br>長岡<br>松本<br>トア沼津<br>静岡<br>名古屋熱田24<br>甚目寺<br>名古屋小幡<br>岐阜LCワールド<br>神戸<br>姫路 | 【近畿】<br>京都山科<br>豊中<br>住之江<br>久宝寺<br>アルゲ泉大津<br>登美ヶ丘<br>尼崎<br>伊丹<br>神戸<br>姫路 | 【中国・四国】<br>玉島<br>福山春日<br>福山多治米<br>東広島24<br>広島東千田24<br>広島ポールパークタウン24<br>広島緑井<br>徳山 | 【九州・沖縄】<br>小倉<br>福岡香椎<br>福岡大橋<br>福岡西新24<br>春日<br>イオンモール福岡24<br>ライカム24 | 長崎ココウォーク<br>佐世保<br>おおいた<br>熊本南<br>熊本学園大通<br>宮崎 |
|---|--|--|--|---|---|--|--|---|---|--|

●はホットスタジオがあります。※一部有料プログラムあり。●は暗闇ワークアウトが受けられます。テニス、スカッシュ、ゴルフ、託児室、駐車場など、一部事前予約が必要な設備、有料の設備がございます。

24時間ジム営業  
全国拡大展開中！

※2019年10月現在



店舗の詳細は ➡

ルネサンス○○

検索

○○は上の店舗を入力

※ご利用は15才以上の方に限らせていただきます。※表面に記載の会員は、月ごとに変更可(変更手数料なし)。※以下の項目に該当する方の施設利用をお断りすることがあります。●医師等により、運動を禁じられている方 ●妊娠中の方 ●他人に感染する恐れのある疾病を有する方 ●酒気を帯びている方 ●刺青(タトゥー含む)のある方 ●ペット連れの方 ●反社会的勢力関係者 ●弊社の会員規約にご同意いただけない方 ●その他弊社が不適当と認めた方

不明な点は、お電話ください 平日 10:00~17:30

03-5600-5399



# 第一印象は、 カラダから。

カラダを動かすと、  
表情も輝き、第一印象もUP!

カラダが健康だと、ココロも充実!  
自然と表情も輝いてきます。  
ルネサンスで、笑顔あふれるカラダ磨きを!

会員プランは2つ。今ならお得に始められます!

4/4(土) ▶ 5/31(日)

おすすめ!

月額固定 使いたい放題プラン

月々 **8580** 円 (税込) Monthly  
コーポレート会員

手ぶらで通える!



・入会時の手数料

通常1,100円(税込)

・レンタル用品

通常3,630円/月(税込) **最大2ヶ月間**  
タオル(大小セット)・シューズ・Tシャツ・ハーフパンツ

**0** 円

都度払い 使う毎にお支払い

1回 **1650** 円 (税込) 1Day  
コーポレート会員

レンタル用品

通常1,600円/回(税込)

入会当日

タオル(大小セット)・シューズ・  
Tシャツ・ハーフパンツ

**0** 円

入会するなら、今スグに!

お手続きに必要なものなど詳細もご案内しています。

 らくらくWEB登録から ➡



※特典は、新規でコーポレート会員にご入会いただいた方のみ。尚、コーポレート会員退会後7ヶ月以上経過している方も含みます。 ※レンタル用品のお取り扱いがない店舗もございます。

これで安心!

# 医療費が

# 高額になりそうなききは

# 限度額適用認定証の発行を

高額な医療費の請求に驚く前に、「限度額適用認定証」の発行を受けましょう。

医療費の支払いが高額になる場合でも高額療養費の仕組みがあるため、一定の自己負担限度額を超えた額は後から払い戻しが受けられます。しかし、払い戻しまでは最低でも2カ月以上かかってしまうため、一時的に高額な支払いが必要です。

そこで医療費が高額になりそうな場合には、事前に健保組合から「限度額適用認定証」の交付を受けましょう。限度額適用認定証を医療機関の窓口で提示すると、自己負担限度額までの支払いで済みます。交付には健保組合で手続きが必要です。

医療費の支払いについて心配せずに安心して療養に専念するためにも、事前に手続きを行っておきましょう。

## 70歳以上の人は 新たに限度額適用認定証が 必要な場合があります

平成30年8月から、70歳以上の高額療養費の自己負担限度額が見直されたことに伴い、70歳以上の人では所得によって新たに限度額適用認定証が必要になる場合があります。窓口での支払いの負担を抑えることができますので、該当する場合は交付を受けてください。

### 新たに限度額適用認定証の交付の対象になる場合

- 課税所得 **145～689万円**  
(年金収入 約370万～1,160万円)
- 標準報酬月額 **28～79万円**

## 70歳以上で課税所得145万円 未満、標準報酬月額26万円以下

## 高額療養費の年間合算の手続きをご案内します

70歳以上で「一般（課税所得145万円未満、標準報酬月額26万円以下）」の方は高額療養費の年間合算の対象になります。前年の8月から今年の7月までの1年間について、各個人単位で外来の自己負担額を合算した額（高額療養費が支給されている場合は支給額を差し引いた額）が144,000円を超えた場合には、超えた額が高額療養費として払い戻されます。

### 対象期間

前年の8月から今年の7月まで

### 合算対象

所得区分が「一般(課税所得145万円未満、標準報酬月額26万円以下)」もしくはそれ以下の低所得だった月の外来の自己負担額

### 支給額

144,000円を超えた額

### 手続き

- 7月31日時点で当健保組合に加入

当健保組合に支給申請書を提出します。他の健康保険に加入していた期間がある場合は、その健康保険に手続きして自己負担額証明書の発行を受け、添付して提出してください。

- 7月31日時点で他の健康保険に加入

当健保組合に加入していた期間の自己負担額証明書を発行します。発行された自己負担額証明書を添付して、現在加入している健康保険に支給申請書を提出してください。



MINNA  
みんなの  
健康保険

# 子どもが生まれたとき

出産したときには出産育児一時金と出産手当金の2つの給付が受けられます。  
**出産手当金は被保険者だけが受けられます。**

## 出産育児一時金と 出産手当金が給付される

妊娠や出産の際は、妊婦健診や出産費用がかかります。また、出産に伴い仕事を休み、給料が受けられず収入が減ってしまうこともあるでしょう。このため、健康保険には出産のときの給付として出産育児一時金と出産手当金の2つの給付があります。

出産育児一時金は出産費用を補助するためのものです。正常な妊娠や出産の場合、健康保険が使えず、出産費用は全額自己負担です。しかし、その代わりに出産育児一時金が支給されるため、それを医療機関の支払いに充てることができます。被扶養者が出産した場合は家族出産育児一時金が支給されます。

出産手当金は出産のために仕事を休み、給料が受けられないときに生活の安定を守るために支給されます。支給額は1日につき標準報酬日額の3分の2相当です。出産手当金は被保険者本人だけが対象で、被扶養者の出産には支給されません。出産にかかわる給付は、母体の保護を目的としているため、未婚・既婚を問わず受けられます。

## 出産育児一時金

被保険者 被扶養者

健保組合から医療機関に出産費用として直接支払われるため、窓口では出産費用との差額を負担するだけで済みます。健保組合に手続きすればあとから受け取ることもできます。

### 支給額

妊娠85日を経過した出産のとき1児につき420,000円(産科医療補償制度対象外では404,000円)

### 手続き

#### 医療機関に直接支払うとき

出産する医療機関等に受け取りを委任する書面を提出

※対応していない小規模施設等では健保組合に「受取代理申請書」を提出。

## 出産手当金

被保険者

被保険者が出産で仕事を休み、給料が受けられない場合に支給されます。給料が支給されても出産手当金より少ないときは、差額が受けられます。

### 支給額

欠勤1日につき標準報酬日額の3分の2相当

### 支給期間

産前42日(多胎妊娠98日)から産後56日まで。出産予定日以後の出産では遅れた期間も支給

### 手続き

「出産手当金支給申請書」に事業主と医師などの証明を受け、健保組合に提出

※支給額の計算の基準は、平成28年4月から直近12か月の標準報酬日額の平均に変更されます。

令和2年4月から

被扶養者になれるのは

**国内に住所がある人だけ**になりました

被扶養者の要件に  
「国内に住所があること」が  
加わりました。

健康保険法の改正により被扶養者の認定基準に「国内に住所を有すること」が加わりました。国内に住所を有することの確認は住民票で行いますので、海外に住んでいて国内に住民票がない人は、令和2年4月以降は原則として被扶養者になることができません。収入など、その他の被扶養者になるための基準は変わりありません。

**国内居住の  
例外となる  
場合**

働くための海外への渡航ではなく、渡航が一時的なものである場合には、日本に生活の基礎があり、いずれ日本に戻り生活すると考えられるため、例外的に被扶養者になれます。具体的には海外留学中の学生や被保険者の海外赴任への同行、ボランティア活動などで一時的に海外に渡航している場合などです。その他、渡航目的などの事情から判断して日本国内に生活の基礎があると認められる場合には、被扶養者になることができます。

**外国籍で  
適用除外と  
なる場合**

外国籍の人の場合には、たとえ日本に住所があったとしても、日本に来ている目的によっては被扶養者になることはできません。具体的には、医療を受ける目的で日本に滞在している「医療滞在ビザ」の人や、医療目的で滞在している人の日常生活の世話をする目的で滞在している人の場合、観光・保養などの目的で1年を超えない滞在の「ロングステイビザ」の人の場合には、国内に生活の基礎があるとはいえないため、被扶養者にはなれません。

**国内居住要件の例外チャート**



被扶養者となる人は  
日本国内に  
住所が  
ありますか？

いいえ

国内居住要件の例外に該当していますか？

- ①外国に留学する学生
- ②外国に赴任する被保険者に同行する人
- ③観光、保養、ボランティア活動など、就労以外の目的で一時的に海外に渡航している人（青年海外協力隊への参加、ワーキングホリデーなど）
- ④被保険者の海外赴任期間にその被保険者との身分関係が生じた人で、外国に赴任する被保険者に同行する者と同等と認められる人（海外赴任中に生まれた子供、現地で結婚した配偶者など）
- ⑤上記以外で、渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められる人

はい

三親等内の親族で生計維持などの要件を満たすと、被扶養者になることができます

いいえ

被扶養者になることは  
できません

はい



被扶養者となる人は  
日本国籍ですか？

いいえ

日本の滞在目的(ビザ)が次の内容以外のものですか？

- ①医療機関に入院し、医療を受ける「医療滞在ビザ」の人、またその世話をする人
- ②1年を超えない期間滞在する「観光・保養を目的とするロングステイビザ」の人

はい

三親等内の親族で生計維持などの要件を満たすと、被扶養者になることができます

いいえ

被扶養者になることは  
できません

はい

健康 自然 学習

自転車のテーマパークとキャンプ場  
ファミリーで楽しくレッツ・コギコギ・エクササイズ!



# 関西サイクルスポーツセンター 優待ご案内

一般財団法人自転車センターが経営する「関西サイクルスポーツセンター」と  
引きつづき利用割引の契約をしました。  
当健康保険組合の組合員またはそのご家族であれば、下記の割引料金でご利用頂けます。  
ご家族のレジャーや健康増進にぜひご利用ください。

楽しく遊んで健康促進!  
多目的に楽しめるスポーツ公園

## Let's Cogi Cogi Exercise!

### CAMP GROUND



ご宿泊や日帰りBBQ キャンプ場

金剛生駒紀泉国定公園に位置し、  
大阪平野も展望できる大自然の中で、サイクリングやアトラクションを体験。  
大人からお子様まで、  
ゆったり楽しめる魅力的な施設です。



### S PORTS ATTRACTION



サイクリングコース



サイクルリージュ and more



### E DUCATION !



ミニ自転車博物館 and more

### C YCLE ATTRACTION



変り種自転車



水陸両用サイクル and more

### S WIMMING !



プール「フォレ・リゾ！」

## ご利用割引料金 (利用割引証をゲート窓口でご提出ください。)

利用区分		一般料金	割引	割引料金
入場料	おとな (中学生以上)	800円	20%引き	640円
	こども (3歳~小学生)	500円		400円
	シルバー (60歳以上)	400円	割引対象外 (通常割引済)	400円
入場券付きフリーパス	おとな (中学生以上)	3,000円	400円引き	2,600円
	こどもA (3歳~小学生 身長110cm以上)	2,700円		2,300円
	こどもB (3歳~小学生 身長110cm未満)	1,900円		1,500円
	シルバー (60歳以上)	2,200円		100円引き

※駐車料金 (普通車・軽自動車 1,000円/1日) は割引の対象になりません。

## ご利用方法

料金の割引を受けるには、本ページ右下掲載の「関西サイクルスポーツセンター利用割引証」が必要になります。割引証をゲート窓口でご提出いただき、入場券またはフリーパスを購入してください。

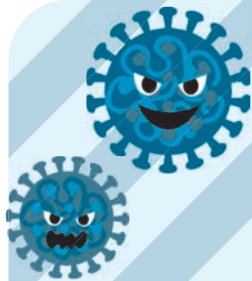
## 交通アクセス



## 関西サイクルスポーツセンター



2020.4/1  
2021年7/1日まで  
本券で5名様  
行 大阪菓子健康 呉組社



## 新型コロナウイルス感染症

# 手洗いが 予防の基本



日本国内でも感染の広がりが報道されている「新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)」は、かぜの一種です。症状の特徴としては、発熱やのどの痛み、長引く咳(1週間前後)、強いだるさ(倦怠感)があり飛沫感染と接触感染によってうつるといわれています。

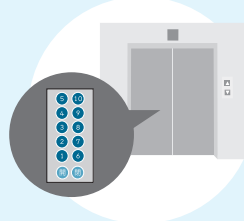
### 飛沫感染

感染者の飛沫(くしゃみ、咳、つばなど)と一緒に放出されたウイルスを、口や鼻から吸い込み感染します。満員電車など、人が多く集まる場所では注意が必要です。



### 接触感染

感染者がくしゃみや咳を手で押さえた後、その手で触れたところにウイルスが付着します。その場所に触れた他の人が、触れた手で口や鼻などを触って粘膜から感染します。



### 日常的な感染予防策

#### 手洗い

外出先から戻ったときや食事前などに、こまめに石けんやアルコール消毒液などで手を洗いましょう。

#### 咳エチケット

咳やくしゃみをする際に、マスクやティッシュ、ハンカチ、袖をつかって、口や鼻をおさえること(=咳エチケット)が重要です。

#### 3つの咳エチケット



マスク



ティッシュ  
ハンカチ



袖

### 正しい手の洗い方

手洗いの前に

・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう



1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



2 手の甲を伸ばすようにこすります。



3 指先・爪の間を念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

石けんを洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

首相官邸・厚生労働省のホームページより

※ 重症化しやすい傾向にある高齢者や基礎疾患のある方は、人混みは避けるなど、感染予防に十分ご注意ください。

※ 予防のポイントや感染が疑われる場合の対応など、詳細な情報については、厚生労働省等のホームページをご覧ください。

厚生労働省 新型コロナウイルス感染症について

検索

# 健康保険のオンライン資格確認が導入されます

健康保険の資格情報をオンラインで確認する仕組みの導入が予定されています。それにより、健診データや薬の服用履歴なども確認できるようになります。

健康保険で医療を受ける場合は、医療機関の窓口で保険証を提示する必要があります。



現在は資格を失った後でも保険証を返却せずに持っている、その保険証で受診できてしまいます。このため、資格喪失後に受診した医療費が健康保険組合に請求される事務トラブルが起きていました。そこで、「どの健康保険に加入しているか」がオンラインで確認できる仕組みが導入されます。

患者はこれまでと同様に窓口で保険証を提示するか、マイナンバーカードをカードリーダーにかざします。医療機関は患者が加入する健康保険をオンラインでチェックできます。制度の導入により高額療養費の限度額適用認定証を発行してもらわなくても済むようになるなど手続きが簡略化され、健康づくりのために自分の健診データや薬の服用履歴などを確認できるようになる予定です。

オンライン資格確認の開始は**2021年3月ごろ**の予定です。今後も制度の詳細が決まりましたら順次ご案内していきます。

## 導入で変わること

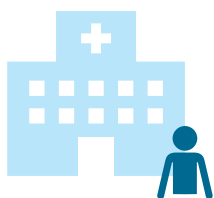
- オンラインで資格確認ができるので事務トラブルを防げる
- 限度額適用認定証の発行を受けなくても済むようになる
- マイナンバーカードで医療機関を受診できる
- 健診や服薬履歴の情報を確認して健康づくりに役立てられる

## ■導入までのスケジュール（予定）

2021年3月末	保険証、マイナンバーカードによるオンライン資格確認の本格運用
10月	マイナポータルでの薬剤情報の閲覧開始
2022年3月末	医療機関等の9割程度でオンライン資格確認が導入
2023年3月末	概ねすべての医療機関等でオンライン資格確認が導入

## オンライン資格確認のイメージ

### 医療機関・薬局



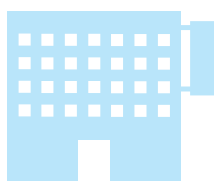
患者はマイナンバーカードもしくは保険証を窓口で提示。

オンラインで健康保険の加入資格があるか確認

### 被保険者記号・番号について

- 新たに発行される保険証には2桁の番号が追加されますが、すでに発行されている保険証は制度開始後もそのまま利用できます。
- プライバシー保護の観点から、健康保険事業と関連した事務に使う以外で被保険者記号・番号の告知を求めることが制限されます。

### 支払基金・国保中央会



健康保険をまたがって加入資格を一元的に管理し、請求を正しい保険者に振り分ける。

資格確認システムに健康保険の資格情報を登録

### 健康保険組合



現在の被保険者記号・番号に2桁の番号を追加して個人単位の番号にする。

# 5月 リニューアル

## ホームページのお知らせ

令和2年5月に、大阪菓子健康保険組合ホームページをリニューアルします。当組合の概要や健康保険制度のしくみ、各種申請書のダウンロードなど加入者の皆様方に役立つ情報をより充実した内容でご提供いたします。是非ご覧いただき活用ください。

### ■アドレス

<https://www.kasikenpo.jp>

