

いまよりもっと元気なからだ

2019.04
SPRING

けんぽ+plus

【けんぽプラス】VOL.85

「プチやせ」2018」結果報告

健保HPを活用しましょう

平成31年度 予算のお知らせ

歯に関する生活習慣病の調査

年に一度はからだメンテ 健康診断のすすめ

「被扶養者認定取扱基準」のご案内

日本製紙健康保険組合

けんぽ+plus 2019・4 Vol.85

発行/日本製紙健康保険組合 〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台4-6 TEL.03-6665-1051 デザイン: 元山 表紙写真: ©ipian/a.collectionRF/amanaimages

病的老化とは?

さまざまな病気の元となる病的因子が、老化のメカニズムを促進させることでもたらされる老化のこと。自然な老化(生理的老化)を食い止めることはできませんが、病的老化を防いだり取り除いたりすることはかなり可能になってきました。

め ぐ せ ! サクセスフル エイジング

今や人生100年といわれる時代。華麗に生き抜くには体と心の健康が必須条件です。病的老化の予防は早ければ早いほどよく、また遅すぎるといことはありません。すぐにできるコツを押さえて、楽しく美しく年齢を重ねていきましょう。

監修◎川田 浩志 東海大学医学部内科学系血液内科

血管の若さをキープ!

加齢と生活習慣で 進む血管老化

血管の老化は、血管が硬くなったり、厚くなったり、狭くなったりする状態(動脈硬化)のこと。血管壁にコレステロールがたまって起きる炎症が原因です。血管の老化は加齢とともに誰にでも起こり得るものですが、不健康な食事、運動不足、喫煙など、生活習慣によっても大きく影響され、年齢不相応に老化した状態になってしまうこともあるのです。

動脈硬化は ひたひたと忍びよる

血管の老化で怖いのは、血液が流れにくくなって心筋梗塞や脳梗塞を発症したり、血管が破れて脳出血を起こしたりする可能性があることです。動脈硬化といういかにも高齢者の病気のように思われがちですが、実は動脈硬化の完成には20~30年かかるといわれています。初期には自覚症状が乏しいので、若い頃からの予防が何より大切なのです。

✓ 食事に気を配る

減塩を意識して、野菜と果物はたっぷりと。脂質のとり過ぎはよくないイメージですが、魚の脂(EPA、DHA)はむしろ積極的にとります。

✓ 体をよく動かす

軽めの有酸素運動がおすすめ。本格的な運動でなくても、日常生活に体を動かす習慣を取り入れることが大切です。

✓ 禁煙する

たばこは血圧を上げ、動脈硬化を促進します。これを機にぜひ禁煙にチャレンジを。

✓ ストレスをためない

ストレスはコレステロールの合成を促進させます。十分な睡眠と上手な気分転換で体と心のリフレッシュを。

✓ 血圧を測定する

血管の状態は直接見られないので、さまざまな方法で推測します。血圧測定は家庭でもできる最も手頃なチェック法です。

／ 今からでも
遅くない! ／

血管の若さを
キープする
5つのコツ

Successful
Aging

扶養家族に関する手続き

被扶養者認定に必要な情報はココで。被扶養者認定が可能な範囲、被扶養者認定に必要な添付書類、被扶養者からはずすときなどの詳しい情報を見ることができます。



チェックしてみよう!
被扶養者の資格チェックが手軽にできます。

春は被扶養者に異動が多いシーズン

ご家族が就職・退職等をしたら 健保への届出を!

春は、進学・就職など被扶養者に異動が多い季節です。
ご家族の扶養状況に変化があった場合、
すみやかに健保への届出をお願いいたします。

あなたにもご家族にも大切な情報が満載!

健保HPを活用しましょう

日本製紙健康保険組合のホームページには、健康保険の給付や手続きの解説、当健保独自の保健事業のご案内など、皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載しています。ぜひご活用ください。

カンタン・便利な 検索機能

ワンクリック・ツークリックで
見たい所へアクセス

まずは日本製紙健保HPへ

日本製紙 健保

検索



<http://www.np-kenpo.or.jp/>

おしえて! わたしの医療費・お薬代 (医療費通知サービス)

あなたやご家族の医療費通知と、ジェネリック医薬品を利用した際の削減額の詳細をWEBから閲覧できるサービスです。WEBならではのスピーディな情報提供によって、医療費節約をサポートします。

まずはバナー内の ログインをクリック

保険証の記号・番号、 パスワードを入力してください

初期パスワードは西暦生年月日8桁です。
→1990年1月1日生まれの場合は
「19900101」となります。
★2回目以降はご自身で設定した
パスワードでログインしてください。



PDFでの表示や印刷も可能。確定申告の際の参考資料としても便利に活用できます。



柔道整復師などにかかったとき

柔道整復師（接骨院・整骨院）での施術は、健康保険が使える場合と使えない場合があります。そのほか一般の保険医療機関と異なる注意事項もありますので、施術を受ける前に詳細を確認しましょう。

保険証を発行する際に
ジェネリックシールを貼付
しています。希望しない方は
はがしてお使いください。

賢い人は使っている!? お薬代はジェネリックで減らせる

▶ジェネリックって?

ジェネリック医薬品とは、新薬（先発薬）の特許が切れたあとに、同じ有効成分でつくられる薬のことです。新薬と比較すると2〜7割程度安い価格に設定されています。また、新薬と同じ成分のため、安全性は新薬と同等です。

※処方希望しても、ジェネリック医薬品への変更ができない場合や、適しない場合もあります。詳しくは医師・薬剤師にご相談ください。

▶メリットは?

複数の薬の服用や、慢性疾患等で長期間の服薬が必要なときこそ、ジェネリック医薬品による節約効果は大きくなります。まずは、医師・薬剤師にご相談ください。



活用しよう! ジェネリックシール

各種健診のご案内

各種健診（→P12）の情報を掲載しています。実施時期や対象者、検査項目など、健診の詳細情報を確認して、受診の参考にしましょう。別途配付の「健康診断のご案内」もあわせてご覧ください。



みんなの健康応援サイト KENPOS

①各種健診の申し込みはココから!
2,000件以上の健診機関から選択可。人間ドックのオプションも補助対象です。

②健康情報も盛りだくさん

運動、健康、食生活、美容、メンタルに関するさまざまな情報を掲載しています。



『けんぽ+plus』の 最新号と バックナンバーが 読めます

健康づくりのためのお役立ち記事や、健保に関する情報が満載。気になるページをいつでもチェックできます。



介護勘定

収入	
科目	予算額(千円)
介護保険料	889,745
繰越金	25,000
繰入金	30,000
国庫補助金受入	1
雑収入	10
合計	944,756

支出	
科目	予算額(千円)
介護納付金	903,000
介護保険料還付金	144
予備費	41,612
合計	944,756

[基礎数値]	
介護保険料率	16/1000
(事業主)	8/1000
(被保険者)	8/1000
保険料納付対象者	8,755人
平均標準報酬月額	412,364円
平均標準賞与額	1,464,754円

REPORT

3. 規約の変更(施行日:平成31年3月1日)

「第43条 一般保険料及び調整保険料の負担割合」の変更

	現行	改訂後
本人負担分	43.5/100	42.5/98
事業主負担分	56.5/100	55.5/98

4. 理事長専決事項報告

(1) 規約の変更について(施行日:平成30年8月1日)

平成30年8月、70歳以上の自己負担限度額の法改正に伴う規約の一部変更・第52条(一部負担還元金)第2項および第56条(家族療養費付加金)第2項の別表2を改訂した。

(2) 規程の変更について(施行日:平成30年8月1日)

平成29年8月法改正に伴う規程の一部変更

・「健康保険組合高額療養費支給手続規程」

70歳以上の一般区分者(報酬26万円以下)について、自己負担額の年間(8月～翌7月)の合計額に対して年間14.4万円の上限額が設けられた。給付が平成30年8月から開始されることに伴い、規程を一部改訂した。

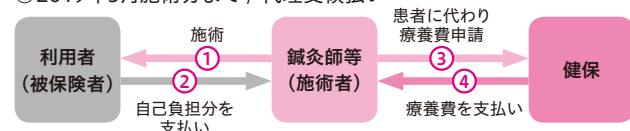
5. あはき療養費支払方法変更について

厚生労働省の通知により、2019年4月より「代理受領払い」から「償還払い」に支払方法を改める。

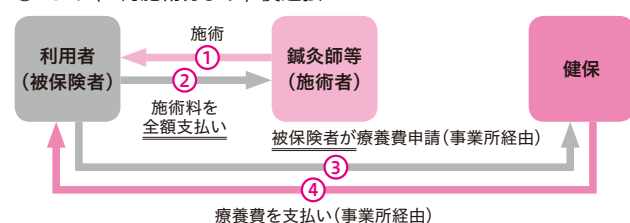
※あはき療養費…はり師、きゅう師、あん摩マッサージ指圧師の施術

あはき療養費支払の流れ

●2019年3月施術分まで / 代理受領払い



●2019年4月施術分より / 償還払い



1. 一般保険料率の引き下げ

保険料率内訳の変更

	現行	改訂後	変動%
一般保険料率	98.70%	96.70%	-2.00%
調整保険料率	1.30%	1.30%	0.00%
計	100.00%	98.00%	-2.00%

本人・事業主別内訳

	現行	改訂後
本人負担分	43.50%	42.50%
事業主負担分	56.50%	55.50%
計	100.00%	98.00%

※健康保険法施行令第67条第3項の規定に基づく平成31年度の調整保険料率変更なし

●改訂期日

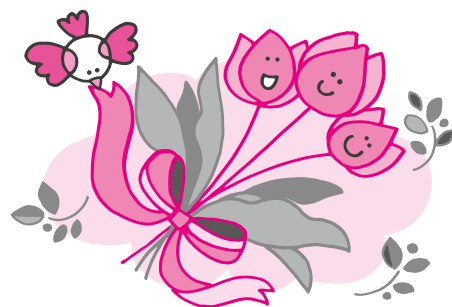
保険料率の改訂は平成31年3月1日(平成31年3月分保険料)から適用(任意継続被保険者については平成31年4月分保険料から適用)。

2. 介護保険料率の引き上げ

	現行	改訂後	変動%
本人負担分	7.00%	8.00%	1.00%
事業主負担分	7.00%	8.00%	1.00%
計	14.00%	16.00%	2.00%

●改訂期日

一般保険料率と同日適用



当健康保険組合の予算が、平成31年2月21日の第145回組合会にて議決されましたので、お知らせします。

平成30年度一般勘定の実績見込は、経常収支で782百万円の黒字収支の見込です。

平成31年度一般勘定予算は、ここ数年の財政状況が好転したことにより、料率を2パーミル引き下げることになりました。

一般勘定予算の収入はこの料率減の影響等もあり平成30年度見込より減収、支出は高齢者納付金の負担増、保健事業費の増を織り込み、経常収支は若干の黒字となる予算を編成しております。

介護勘定につきましては、平成31年度の介護納付金は前年度比約12パーセント増が見込まれることから、増額見込の2パーミル料率を引き上げることにいたしました。

当健保といたしましては、従来同様、加入者の皆様の健康の維持・増進を図ることを第一に考え、加入者の健康づくりを支援する保健事業を推進するとともに、財政健全化に取り組んでまいりたいと考えております。



平成31年度 予算の お知らせ

平成31年度 収入支出予算概要

一般勘定

【収入】



【支出】



経常収支額
32,792千円

[基礎数値]

一般保険料率	98/1000
(事業主)	55.5/1000
(被保険者)	42.5/1000
被保険者数	13,100人
平均標準報酬月額	370,624円
平均標準賞与額	1,273,779円
平均年齢	44.13歳



銚子電気鉄道の終着駅「外川駅」。ノスタルジックな木造駅舎が建設されたのは、大正12年。映画やテレビドラマのロケ地としても有名。

銚子駅へのアクセス

- ◎東京駅よりJR総武本線 特急「しおさい」に乗り、約2時間
- ◎東京・浜松町駅より高速バスに乗り、約2時間30分
- ◎犬吠駅、外川駅に無料駐車場あり

「電車修理代を稼がなくちゃ、いけないんです」

奇跡のぬれ煎餅が救った廃線の危機

インターネット時代の人情劇にみる、ローカル線の今



どこへ行く？ 何を見る？

美しい海岸と新鮮な海の幸に恵まれた
関東最東端に位置する銚子市。
魅力あふれる人気スポットをご紹介します。



犬吠埼灯台

英国人により明治初期に建てられた、白亜の洋式灯台。本州で一番早い日の出を拝むことのできる、銚子のシンボリック存在。



地球の丸く見える丘展望館

千葉県北東部一の高さを誇る、愛宕山の頂上にある展望台。「地球が丸い」ことを実感できる、大パノラマが広がる。



銚子漁港

水揚げ量日本一を誇る漁港。イワシ、サバ、マグロが水揚げされ、第一卸売市場では案内人付きで競りの様子を見学できる。

おいしい！
ヘルシー！

マグロは 生活習慣病予防 に効果あり



銚子の漁港では1年を通して、さまざまな種類のマグロが水揚げされる。マグロの赤身には、肉類に負けない良質なたんぱく質が含まれており、血合いの部分にはタウリンが豊富に含まれている。タウリンには血中コレステロールや中性脂肪を減らし、血圧を下げる効果がある。手軽に食べられるお刺身で、おいしく生活習慣病を予防したい。



[ゆる鉄とは]鉄道写真家の中井精也氏による、鉄道の旅情や情景をゆる〜い雰囲気 で表現した新しいジャンルの鉄道写真です。



銚子電気鉄道

千葉県銚子市

日

本屈指の漁港として知られる、房総半島の東端にある銚子。そこを走る、

全長6・4kmの小さな鉄道が「銚電」の愛称で親しまれる銚子電気鉄道だ。銚子駅からスタートし、終点の外川駅までわずか20分ほどで到着する。この小さなローカル鉄道が、奇跡の復活劇を成し遂げ、一躍時の人ならぬ「時の電車」となって世間を騒がせた。銚電のスタートは大正2年。銚子は漁業と醤油醸造で栄えた町であり、また犬吠埼一帯は古くから文人墨客が訪れる風光明媚な景勝地として有名であった。貨物の運搬と観光の足として、地元有志の手により設立されたのが、銚子遊覧鉄道だ。その後、大戦中に廃線からの復活や空襲被害を乗り越え、昭和23年に現在の銚子電気鉄道として再出発を果たした。

しかし、沿線人口の過疎化により、昭和30年代に年間250万人以上いた乗客は、50万人前後に減少。再び廃線の危機に直面した。行政の補助金でなんとか運営を維持していたが、平成18年、当時の社長の横領が発覚。同時に補助金と銀行からの融資も打ち切られ、倒産目前に迫り込まれた。そこに国土交通省の監査が入り、老朽化した線路や踏切の改善・修理命令が出されたのだ。さらに追い打ちをかけるように、自動車の車検にあたる車両法定検査が1カ月後に迫っていた。総額約6000万円の費用がかかるものの、当時の通帳残高は200万円。期日までに検査を行わなければ、電車を走らせられなくなるといった絶体絶命の状況の中、社員の一人が藁にもすがる思いで自社ホームページのトップに書き込んだ。

「電車運行維持のためにぬれ煎餅を買ってください！電車修理代を稼がなくちゃ、いけないんです」

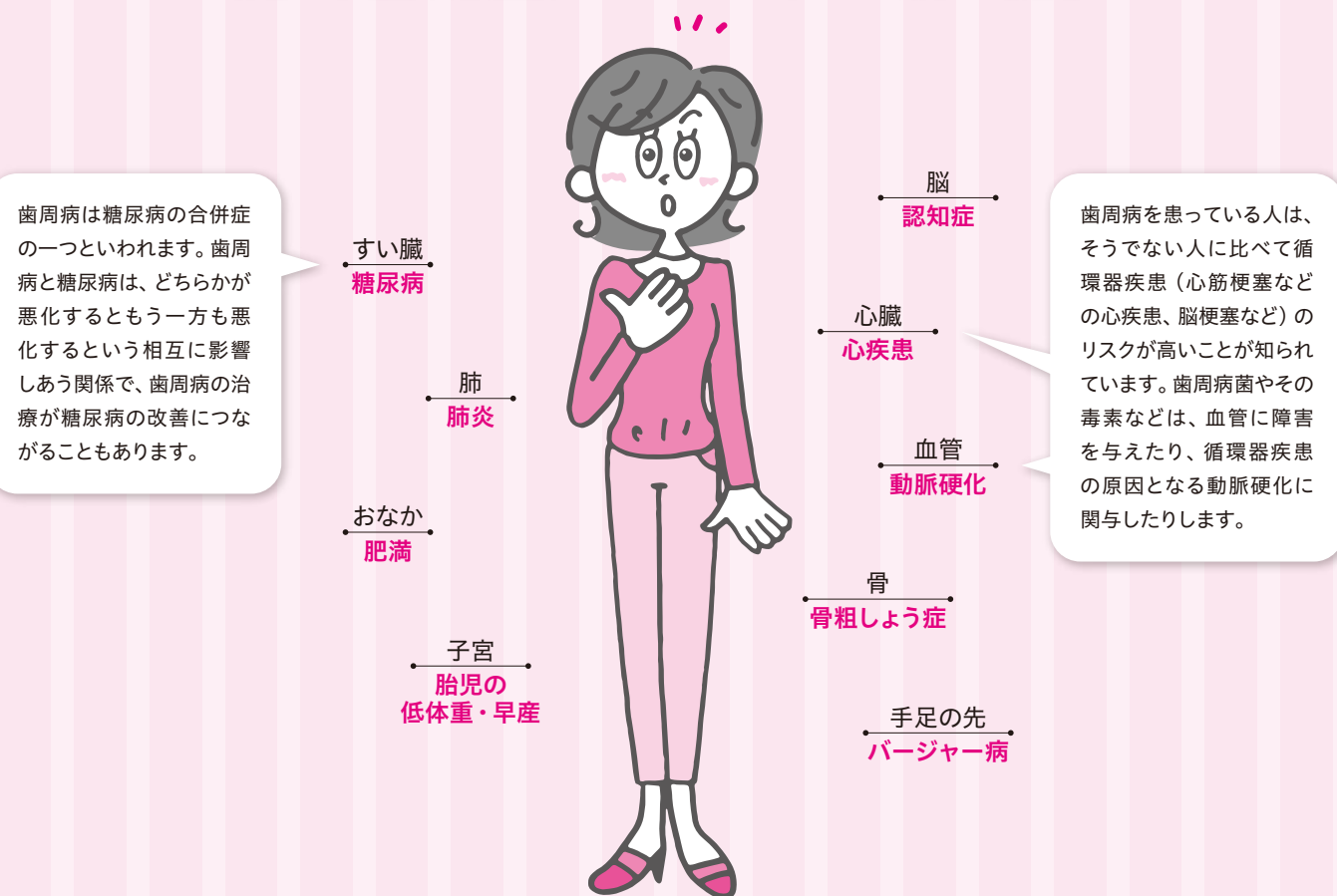
実は10年ほど前より地元の名産品である醤油を使った「ぬれ煎餅」を副業として販売していたのだ。この書き込みを目にした、鉄道ファンをはじめとするネットユーザーが情報を拡散。それまで日に10セットもなかった注文が、2週間足らずで1万件を超える爆発的な売り上げを記録した。奇跡の臨時収入で費用のメドがつき、銚電は廃線の危機をまぬかれたのだった。

その後も、日本一のエンタメ鉄道を目指し努力を続けている。しかし、収入の7割を支えるぬれ煎餅の売り上げが落ち込み、「破産は嫌」の語呂にかけ、昨年8月3日18時18分に新商品「まずい棒」を発売。「まずいんです、経営が」と訴えた商品は飛ぶようにヒットし、再び経営を持ち直すことができた。インターネットがなければ、銚電が盛り返すことは不可能だったと社員は語る。全国から差し伸べられた手に支えられ、銚電は今日ものんびりと房総半島を駆け抜ける。

お口の健康は、全身の病気と関係しています

むし歯や歯周病につながる生活習慣は、放っておくと重大な疾患の原因になることも。なかでも糖尿病と歯周病は関係が深く、歯周病が糖尿病の状態を悪くするともわれています。ご自身の歯やお口の健康状態を知ることは、全身の健康を守ることにつながります。自分の歯の状態を確認しましょう。

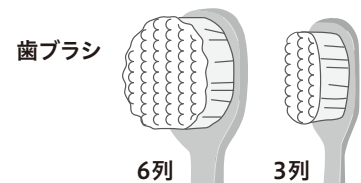
歯の健康と関係があるといわれる体の疾患



全身に悪影響を及ぼす歯周病……怖さを知って、今日から予防を始めましょう！

歯ブラシ選び

ヘッドがコンパクトで奥歯に届く、中程度の硬さのものが基本です。しっかりみがけている自信のない方は、毛が5〜6列のタイプも選択肢に。



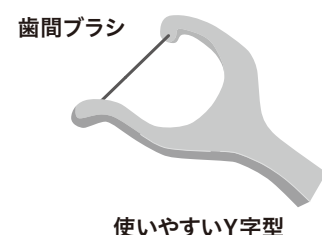
今日からできる歯周病ケア

歯みがきのポイント

力を入れすぎず、小さく細かい動きでみがきます。奥歯の裏側や噛みあわせ面、歯並びが悪い箇所の周りもていねいに。

歯間もきちんと

歯と歯の間は、デンタルフロスや歯間ブラシを使ってきれいに。



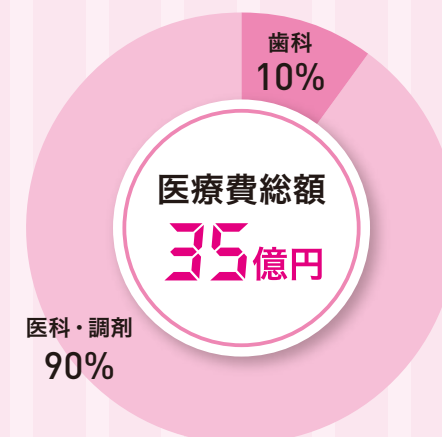
歯

キャンペーン「デンタルIQチェック」から見たこと

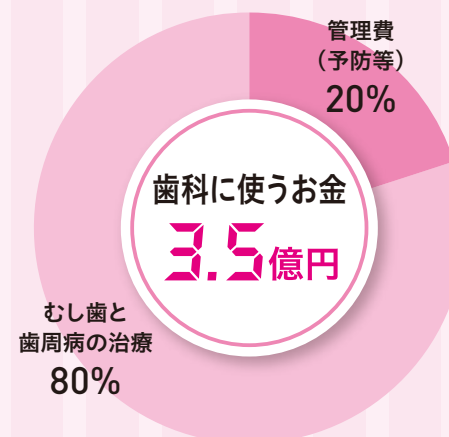
に関する生活習慣病の調査

日本製紙グループで働く方とご家族の医療費総額（付加給付金を除く）は、平成29年度決算で35億円になっています。そのうち1年間に歯科に払うお金は約3.5億円であり、歯と歯周病の治療費はその80%を占めています。予防費等に使われているのは20%に過ぎず、むし歯や歯周病が悪化しないと歯科に行かない傾向が見えてきます。

医療費に占める歯科の割合



歯科治療費と管理費（予防等）の割合

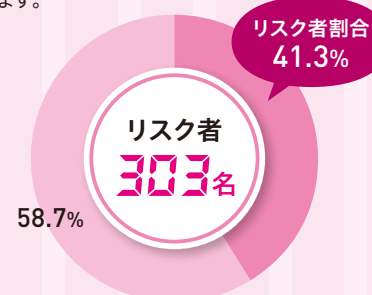


むし歯や歯周病は生活習慣病であるため、生活習慣の見直しも予防につながります

デンタルIQチェックに参加いただいた方（被保険者：888名 内有効判定者数734名）の傾向として、下記のむし歯・歯周病に関わるリスクを持っている方が多いことがわかりました。

1 歯と体の健康

▶ 唾液や歯ぐきの性質など、病原菌に対する体の抵抗力が弱くなっていると考えられる方です。
▶ 「遺伝や全身の病気」「歯ぐきの強さ」が関わります。



2 歯科医院の選び方・かかり方

▶ 受診に対する心理的な抵抗があり、歯科への受診が遅れがちであると考えられる方です。



3 丈夫な歯の作り方

▶ 歯の質が弱く、むし歯の進行が早いと考えられる方です。
▶ 「フッ素の取り入れ方」「むし歯の治療経験」が関わります。



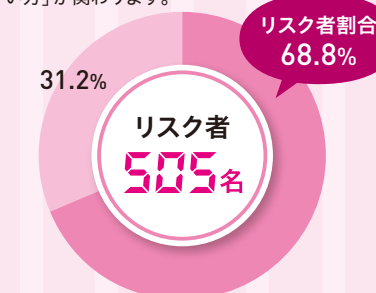
4 口内環境

▶ 病気の進行を加速させる口腔内環境をもつと考えられる方です。
▶ 「喫煙」「お口の乾燥」「歯にかかる負担」が関わります。



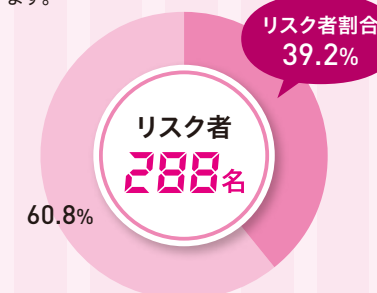
5 歯のおそうじ

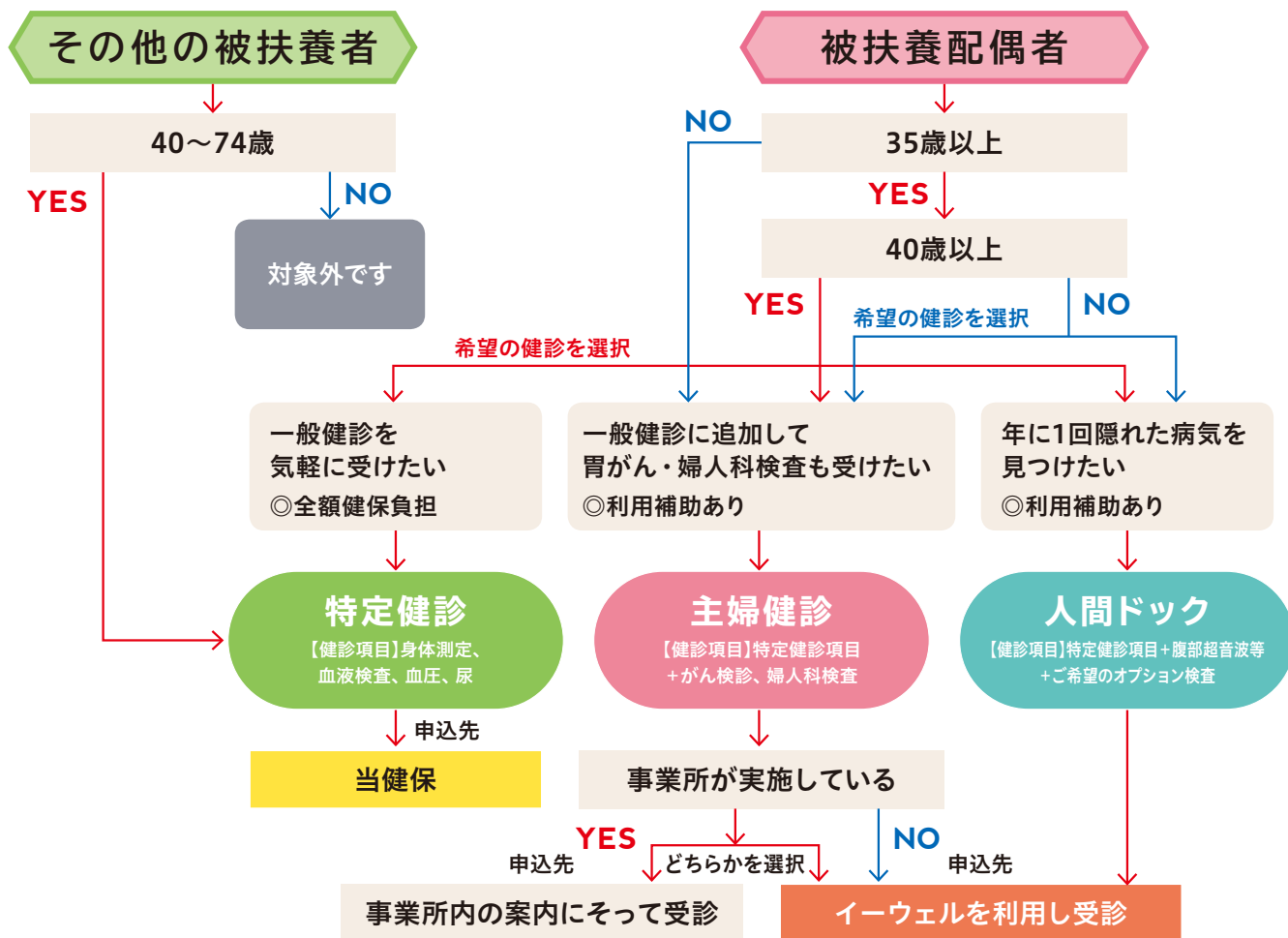
▶ 口腔清掃に関して、道具・時間・方法のいずれかの不足がある方です。
▶ 「歯みがき道具の選び方」「歯みがき道具の使い方」が関わります。



6 間食のとり方

▶ 飲食習慣のタイミングや種類が不適切であると考えられる方です。
▶ 「間食の選び方」「間食のタイミング」が関わります。





健診の利用補助

当健保では健診費用の一部補助を行っています(利用限度：年1回)。

NEW

種 別	対 象 者		補 助 額
人間ドック	満35歳以上の被保険者および被扶養配偶者		30,000円を上限に補助
脳ドック	満50歳以上の被保険者		30,000円を上限に補助
主婦健診	被扶養配偶者 任意継続被保険者	34歳以下	15,000円を上限に補助
イーウェル A1健診		35歳以上	25,000円を上限に補助
特定健診	被扶養者	40歳以上	全額健保負担(オプション項目は個人負担)

★脳ドックの補助を新設しました

50歳以上の被保険者が対象です。

対 象 者 健診日に満50歳以上の被保険者

検 査 項 目 ①基本 MRI・MRA
②その他 身体計測・問診、尿検査、血圧測定、心電図、血液検査等

利 用 手 続 ①ご自身で希望の健診機関に予約

②後日、当健保に「脳ドック補助金申請書」を申請

添付書類：領収書 ※「脳ドック」と明記されているもの

補 助 金 額 上 限 脳ドック利用料のうち30,000円(税込)

※利用料が上限に満たなかった場合は、実費を健保が負担します。健保負担限度額を超過した金額はすべて個人負担となります。

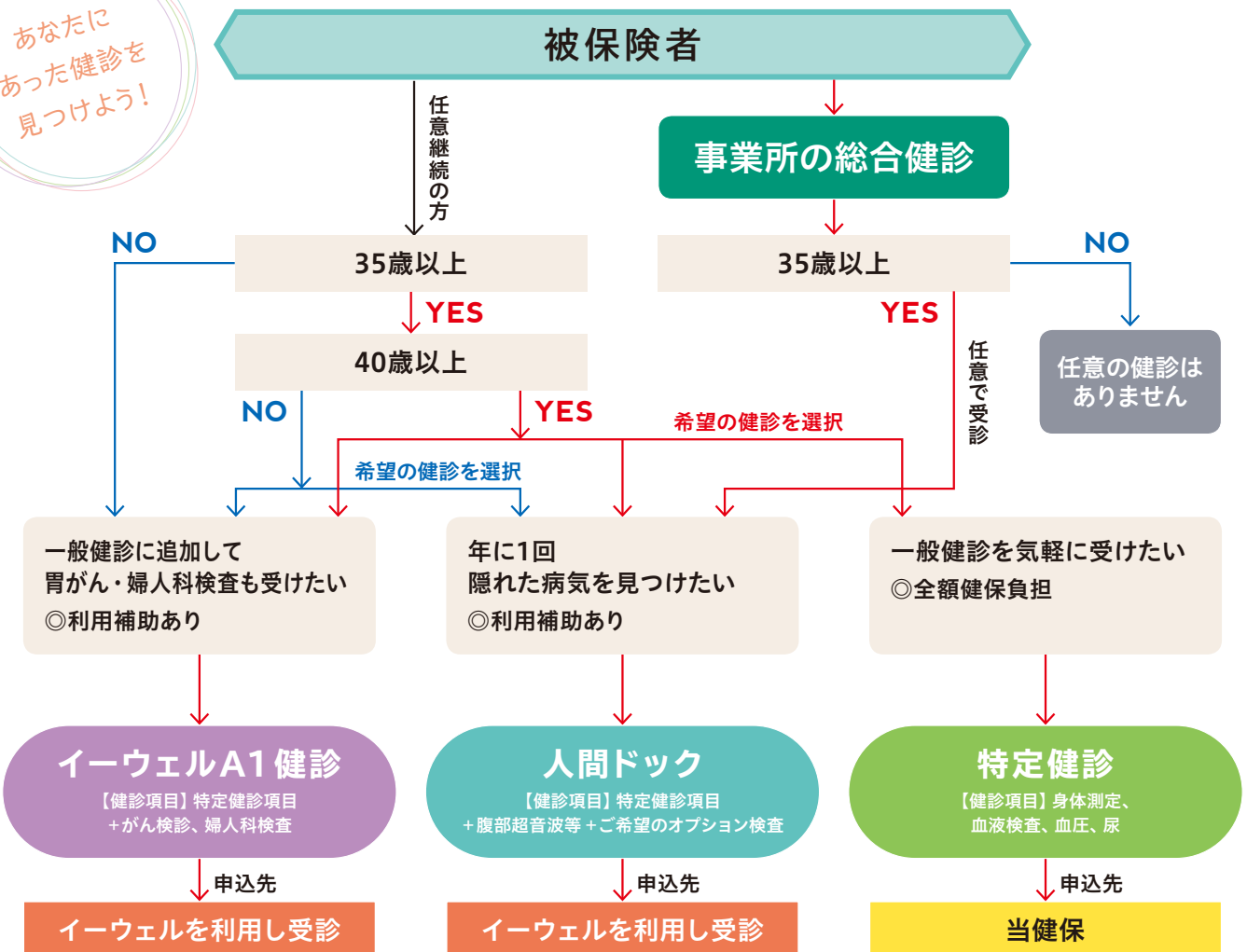
利 用 限 度 1人年1回

※人間ドック補助金の申請をされた方は、脳ドック補助金申請はできません。両方受診したい方は、人間ドックに脳ドックをオプションで追加してください。

「忙しい」「面倒」などを理由に、自分のからだのチェックを後回しにしていますか？
当健保ではさまざまな健診メニューをご用意しています。
ぜひこの機会にご活用ください！



あなたにあった健診を見つけよう！



★被保険者健診の一部変更について

婦人科検査の個人申請が可能になりました。

対 象 者 被保険者(女性)

婦人科検査内容 乳がん検査：マンモグラフィ検査または乳腺エコー検査
子宮頸がん検査：医師または自己による細胞採取検査

拡 大 内 容 事業主による集団健診時に実施の有無を問わず、ご自身選択の健診機関等で婦人科検査の単体受診、および健保への事後申請が可能です。

補 助 金 額 上 限 乳がん検査 7,000円 / 子宮頸がん検査 5,000円(いずれも税込)

注 意 点 ・婦人科のみ受診できる健診機関等は限られます。
自治体(市区町村)から届く「がん検診案内」は、最寄りの病院が選択できますので、ご利用を推奨します。
・集団健診または単体受診のいずれか一方を選択ください(年1回)。

※詳しくは当健保HPの「健保からのお知らせ」をご確認ください。



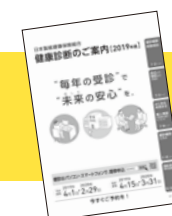
最新情報や詳細は、当健保HP(→P4)をご覧ください。

日本製紙 健保

検索

<http://www.np-kenpo.or.jp/>

受診までの流れや受診当日の持ち物などについては、当健保から配付の「健康診断のご案内」や当健保HP(→P4)でご確認ください。



3 被扶養者認定の判定をするための添付書類

被扶養者認定申請書類一覧表 *申請する被扶養者につきましては、下記に該当する書類を添付してご申請ください。

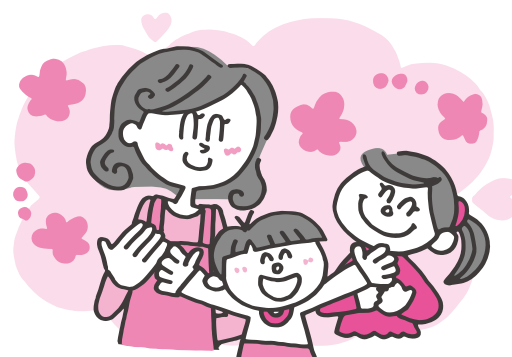
添付書類名			続 柄																	
			所得証明書の写し	（前年から無収入の方）	非課税証明書の写し （発行日から6ヶ月以内の写し）	続柄の入った世帯全員の住民票 （婚姻受理証等）の写し	婚姻日がわかるもの （婚姻受理証等）の写し	母子手帳の写し	配偶者の収入がわかるもの （源泉徴収票等）の写し	または雇用保険受給資格者証の写し *1	退職日が記載された源泉徴収票の写し （雇用保険未加入者）	退職手当金の源泉徴収票の写し （雇用保険未加入の公務員）	退職金の源泉徴収票の写し	年金証書・改定通知書・ 支払通知書等の写し（年金受給者） *2	直近3ヶ月の収入がわかるもの （給与明細書等）の写し *3	確定申告書の写し（自営業者） *4	在学証明書（発行日から3ヶ月以内） または学生証の写し	口述書	直近3ヶ月の送金確認書類 （別居・世帯分離されている方）	在留カードの写し（外国籍の方） *5
配偶者	婚姻	無職		◎	○ または ○	○							○						○	
		退職			○ または ○	○			○	○	○		○						○	
		就労（収入限度額内）			○ または ○	○							○	○	○				○	
	退職			◎					○	○		○						○		
	就労（収入限度額内）			◎								○	○	○				○		
雇用保険受給終了後				◎				◎				○						○		
子	出生						◎	□											○	
	中学生以下				◎			□											○	
	高校生				◎			□									◎		○	
		高校卒業後の学生	働いたことのない方			◎			□									◎		○
			働いたことのある方	○		◎				□	○	○			○			◎	◎	○
学生以外		○	○ または ○	◎				□	○	○			○	○			◎	○	○	
孫 *6					◎												◎	○	○	
兄弟姉妹	実父母	無職	○ または ○		◎								○				◎	○	○	
		退職	◎		◎				○	○	○	○	○				◎	○	○	
		就労（収入限度額内）	◎		◎									○	○	○		◎	○	○
その他	義父母	無職	○ または ○		◎			□					○				◎	認定外	○	
		退職	◎		◎				□	○	○	○	○				◎	認定外	○	
		就労（収入限度額内）	◎		◎				□					○	○	○		◎	認定外	○

- ◎…必ず添付
○…該当する場合は必ず添付
□…配偶者が扶養に入っていない場合、
配偶者の収入がわかるものを必ず添付
- *1 雇用保険に加入されていた方は、失業給付受給の有無を確認します。
*2 年金収入は、障害者年金・遺族年金・企業年金・恩給も含まれます。
*3 収入額が、年間収入 130万円未満:月額108,334円未満 であることがわかるものをご準備ください。
180万円未満:月額150,000円未満
*4 自営業収入は、経費等控除前の「収入金額」で確認しており、経費等は認めておりません。
*5 在留許可が1年以上の場合に限ります。
*6 孫の両親の収入がわかるものを必ず添付してください。



ご注意ください!

住民票等の取得の際には、
マイナンバー記載なしのものを
お願いいたします。



当健保の 「被扶養者認定取扱基準」 をご案内します



この春、就職されたご家族はいらっしゃいませんか? 当健保規程「被扶養者認定取扱基準」は
下記の通りとなっております。ご家族の被扶養者資格に変更がないか、ご確認ください。

2 被扶養者の収入要件

生計維持関係の具体例
(被扶養者に認定される場合、されない場合)

① 同一世帯の場合 ……被扶養者となる人の年間収入が
130万円(60歳以上または障害のある方等は180万円)未満で
被保険者の年収の半分未満であること。

対象者 年齢	対象者の 年収	被保険者の 年収	認定の 可否	収入状況と 認定基準比較
60歳未満	100万円	240万円	◎	130万円未満 半分未満
	120万円	220万円	×	130万円未満 半分以上
	140万円	300万円	×	130万円以上 半分未満
60歳以上	110万円	240万円	◎	180万円未満 半分未満
	150万円	240万円	×	180万円未満 半分以上
	190万円	400万円	×	180万円以上 半分未満

② 同一世帯でない場合 ……被扶養者となる人の年間
収入が130万円(60歳以上または障害のある方等は180万円)
未満で、かつその金額が被保険者からの援助額(仕送りなど)より
少ないこと。

対象者 年齢	対象者の 年収	被保険者 援助額	認定の 可否	収入状況と 認定基準比較
60歳未満	90万円	110万円	◎	130万円未満 援助額未満
	120万円	110万円	×	130万円未満 援助額以上
	140万円	200万円	×	130万円以上 援助額未満
60歳以上	110万円	150万円	◎	180万円未満 援助額未満
	170万円	150万円	×	180万円未満 援助額以上
	190万円	250万円	×	180万円以上 援助額未満

*認定の可否:◎認定される ×認定されない
*収入額 年間収入 130万円未満:月額108,334円未満であれば認定可能
180万円未満:月額150,000円未満であれば認定可能
*一時的に月額108,334円以上となった場合は、直近3カ月の平均月収が
108,334円未満であれば認定可能

被扶養者の
資格調査(検認)に
ご協力ください

被扶養者は、保険料を負担することなく給付を受けることができる代わりに、一定の
要件を常に満たしている必要があります。時間の経過と共にその要件から外れる人が
出てくるため、当健保では法令(健康保険法施行規則第50条)に基づき、認定後も
定期的に要件が備わっているかの確認を行い、被扶養者としての資格を審査します。

