

健

保

知って安心
健康に関する
情報をお届け

だ

よ

り



秋

OCT. 2016

No.115

KENP●DAY●RI●CONTENTS

- 2 被扶養者の資格調査(再認定)にご協力ください
- 3 インフルエンザ予防接種費用の一部を補助します
- 4 家計にやさしいジェネリック医薬品を是非お試しください
- 5 病院にかかるときは、診療時間内の受診をこころがけましょう
- 6 今年の健康診断はもう受けられましたか？
- 7 契約健診機関連追加のご案内
- 8 新しく加入された事業所
コンピュータ健保からだとこころの健康相談/事業概要

in the Autumn 2016 issue.

被扶養者の資格調査(再認定)にご協力ください

今年も被扶養者の資格調査(再認定)を行います。被扶養者の資格調査とは厚生労働省の通達に基づき、現在被扶養者となっている方が認定要件を満たしているか確認するものです。ご理解とご協力をお願い致します。

実施期間

平成28年10月中旬から11月30日(水)まで

対象者

18歳以上の被扶養者(高校生を除く)

※ただし、下記に該当する場合は調査対象外となります

★平成28年4月1日以降に被扶養者として認定された方

★平成10年4月2日以降に生まれた方



資格調査に必要な書類

●被扶養者調査表(対象者全員)

●収入に関する書類(対象者全員)

給与収入 ▶ 「直近の給与明細(写)」又は「平成27年の源泉徴収票(写)」

年金収入 ▶ 平成28年度の「年金改定通知書(写)」又は「振込通知書(写)」

事業収入 ▶ 平成27年の「確定申告書(写)」と「決算書(写)」又は「収支内訳書(写)」

●同居に関する書類(配偶者・子以外で被保険者と同居の方) ▶ 世帯全員分の住民票謄本(写)

●仕送りに関する書類(無収入の配偶者・子以外で被保険者と別居の方)

▶ 仕送り額が確認できる「振込明細」又は「現金書留」

その他個人の状況により、上記以外の書類をご提出していただく場合もあります。詳しくは、後日送り致します被扶養者調査表をご確認ください。ご理解とご協力をお願いいたします。

被扶養者の要件を満たしていない方が認定を受けている場合・・・

健康保険の被扶養者数は健保組合から後期高齢者医療制度への支援金などに反映される仕組みとなっているため、被扶養者の要件に該当しない方がいる場合、皆様より納付された保険料に不要な支出増となり、将来的に保険料の引き上げにもつながりかねません。保険料適正化のためにも、皆様のご理解ご協力をお願いいたします。

平成28年10月から次の制度改正が行われます

短時間労働者の健康保険等の適用範囲が拡大されます

- | | |
|-----------------------------|------------------------|
| ① 1週間の所定労働時間が20時間以上 | ④ 学生でないこと |
| ② ①の事業所に継続して1年以上の勤務期間が見込まれる | ⑤ 従業員501名以上の事業所で勤務している |
| ③ 賃金の月額が8.8万円以上(年収106万円以上) | |

上記①～⑤の要件を全て満たしている場合には健康保険の被保険者に該当します。

被扶養者の認定要件

平成28年10月より兄弟の扶養の要件の1つであった同居の要件が無くなりました。

インフルエンザ予防接種費用の一部を補助します

当健康保険組合では、疾病予防の一環としてインフルエンザ予防接種を受けた方に費用の一部を補助しています。費用の請求は平成29年3月中旬まで、となっておりますので早めに会社へ提出しましょう。
(健康保険組合への請求は会社でとりまとめるようお願いいたします。)

対象者

当健康保険組合に加入している
被保険者(本人)・被扶養者(家族)の方

補助限度額

1人につき2,000円まで(年1回)



請求方法

「インフルエンザ予防接種」を受けて「領収書」をもらいます。

被保険者(本人)が、「領収書(※)」のコピーを会社の担当者へ提出します。
担当者は「インフルエンザ予防接種費用請求書」に
「受診者一覧表」と「領収書コピー」を添付し、健康保険組合へ請求します。

健康保険組合から、請求書に記載された指定口座に補助金をお振り込みします。

領収書の例

領収書に必要な内容が書かれているか確認しましょう

※個人情報保護法により、当健康保険組合から病院等へ領収書内容について問い合わせ出来ません。

領 収 書	
健保 太郎 様	
¥10,000(税込)	※2 { 太郎 様 3,500円 花子 様 3,500円 一郎 様 1,000円 二郎 様 1,000円 三郎 様 1,000円
但し、インフルエンザ予防接種の代金として ※1	
	健康保険病院

レシートの場合

【領収書】【病院名】

の印字がない場合は、
補助の対象となりません。

病院等に【領収書】を発行し
ていただく必要があります。

※1) インフルエンザ予防接種代金として ※2) 受けた方全員のお名前と内訳金額

少額で2回
受けたときは?



お子様等がインフルエンザ予防接種費用を1回1,500円で
10月と翌年の2月に2回受けた場合。

1,500円+1,500円=3,000円 → **2,000円** を請求
することが出来ます。

1回目 2回目

家計にやさしい ジェネリック医薬品

を是非お試しください



新薬(先発医薬品)と同じ有効成分を含み、
同等の効能・効果で、新薬よりも価格が安い医薬品です。
医療費・家計負担を軽くすることができます。



処方箋で受け取る薬は、治療上の制限がある場合、まだジェネリック医薬品がない場合を除き、原則、ジェネリック医薬品に変更できるようになっています。
調剤薬局で処方箋を渡す際には「**ジェネリック医薬品をお願いします**」と伝えましょう。

・ 高血圧の薬の場合 ・

新薬(先発医薬品)

自己負担額(3割)の場合
1錠126.3円、1日1錠、1年間服用すると

約**13,830円**

ジェネリック医薬品(後発医薬品)

自己負担額(3割)の場合
1錠32.4円、1日1錠、1年間服用すると

約**3,548円**

年間で**10,000円**以上の節約になります!



ジェネリック医薬品は内服薬だけではありません!

ジェネリック医薬品には、内服薬だけでなく、外用薬、目薬、注射薬などもあります。



自分が服用している薬にジェネリック医薬品があるかどうかは下記で検索できます。

患者さんの薬箱



またはURLを直接入力▼

<http://www.generic.gr.jp/>

当健康保険組合では毎年1回、ジェネリック医薬品に変更すると薬代が安くなる方へ「ジェネリック医薬品のお知らせ(お願いカード付)」をお送りしています。今年も10月下旬にご自宅へお送りいたしますので、ご協力お願いいたします。



病院にかかるときは 診療時間内の受診を こころがけましょう



休日や夜間の診療は通常の診療とは異なり割増料金も請求されますので、必要最小限の受診にとどめましょう。

★ 医療機関への診療時間外(夜間、休日含む)の受診は緊急時だけに!

休日や夜間など診療時間外に
受診した場合は、
医療費が高く設定されています。

初診料・再診料に次の金額が加算されます。



診療時間外	初診 850円(6歳未満2,000円) 再診 650円(6歳未満1,350円)
休日	初診 2,500円(6歳未満3,650円) 再診 1,900円(6歳未満2,600円)
深夜 (午後10時～午前6時)	初診 4,800円(6歳未満6,950円) 再診 4,200円(6歳未満5,900円)

緊急性のない患者の
診療を行うことで
急病人や重傷者などの
対応の遅れなどにも
つながるなど影響が
出てまいります。

※6歳未満は小学校入学前の乳幼児のことです。

★ 休日や夜間に、子供が急に病気になったときは?

(プッシュ回線の固定電話または携帯電話から)

全国同一番号 小児救急でんわ相談 #8000

子供が休日や夜間に急に具合が悪くなったときの対処法や
医療機関を受診するか迷ったときなどに相談できます。

※小児救急電話では、病気の診断・治療はしていません。電話でのアドバイスのみを行います。

お住まいの都道府県の相談窓口につながります。詳しくは、厚生労働省のHPをご覧ください。

厚生労働省 小児救急電話相談事業



今年の健康診断

は、もう受けられましたか？

Health examination

いつまでも元気であるために、健康診断を受けた後は結果も確認し、ご自分のからだの状態をチェックしましょう。健康診断の目的は、病気の早期発見・早期治療ですがそれだけではありません。ちょっと気になる結果が出たら食事や運動などの生活習慣の改善に取り組みましょう。当健康保険組合では、被保険者(本人)被扶養者(家族)の方の健診費用を一部補助しております。今年も健康診断を必ず受けて、出来ることから健康づくりを始めませんか？

毎年の健康診断で
未来の健康を！



補助額

健診費用の補助額は
定額です

①人間ドックA

24,000円
(補助額の一例です)

②人間ドックB

16,000円

③生活習慣病 予防健診

8,000円

健診種別

年齢区分は
つぎのとおりです

①人間ドックA

40歳以上

②人間ドックB

35歳以上

③生活習慣病 予防健診

全員

④特定健診

40歳以上

★被扶養者限定(無料)

メタボリックシンドロームの発見に的を絞った検査です。

★被保険者の方は人間ドックAとB、生活習慣病予防健診の検査項目に特定健診の検査項目が含まれています。

被保険者、被扶養者の方は年齢により①から③の

40歳以上の被扶養者のみ①から④の

→ いずれか1つの種別を受けることができます。

受診方法

お住まいの地域によって受診方法が違いますのでご注意ください。

被保険者(本人)の方は、会社を通して受診いただけますので、各会社のご担当者様にお尋ねください。
(ご家族の方が被保険者(本人)の勤務先を通す場合も含む)

札幌市内、近郊に お住まいの方

必ず、契約健診機関での
受診が必要です

健診機関に
予約する

健診申込書を
健保へ送る

健診を受ける

健康保険証を忘れずに

健保の補助額を
差し引いた額が
健診機関から
請求されます

札幌市以外、道外に お住まいの方

健保組合が契約していない
健診機関で受けた場合

検査項目が
健保の指定項目を
満たしているか
確認する

健診を受ける

健康保険証を忘れずに

必要書類を添えて
健保へ請求する

補助額分を
お振り込み

詳しくは、「健保だより4月号」および4月に被扶養者の方へ送付している「健診のご案内」をご覧ください。

契約健診機関 追加のご案内 次の7カ所の契約健診機関が、追加されましたのでお知らせいたします。

	契約健診機関名	健診機関所在地	電話番号
函館	函館市医師会病院	函館市富岡町2丁目 10番10号	0138-43-6000
千歳	市立千歳市民病院	千歳市北光2丁目1番1号	0123-24-3000
東京	医療法人社団 進興会		03-5408-8181
	オーバルコート健診クリニック	東京都品川区東五反田2-17-1 オーバルコート大崎 マークウエスト14F	
	セラヴィ新橋クリニック	東京都港区西新橋2-39-3 SVAX西新橋ビル 総合受付6F	
	進興クリニック	東京都品川区大崎2-1-1 ThinkPark Tower 3F	
	進興クリニック アネックス	東京都品川区大崎1-6-1 TOC大崎ビル1F	
	立川北口健診館 立川北口健診館アネックス	東京都立川市曙町2-37-7 コアシティ立川ビル9階	042-521-1212

充実した毎日を過ごすためには、健康でいること 毎年健康診断を受けることが大切な理由

毎年、健康診断を受けている人

- ① 自覚症状のない小さな異常やメタボの危険等を見つけられる
- ② 自分の悪い生活習慣に対処できる
- ③ 1年毎の検査値の変化をみて、ご自身の健康に早めに対応できる

健康を維持
増進できる！



健康診断を受けていない人

- ① 自覚症状がなくメタボが進行してしまう
- ② 生活習慣病のリスクが高まる
(動脈硬化や心臓病、脳卒中などにかかりやすくなることも)

生活習慣病などの病気になるとう治療に時間もお金もかかります。



新しく加入された事業所

事業所編入

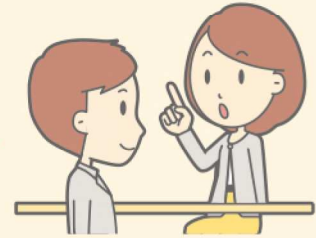
28年 8月 (株)フィーリスト

札幌市北区北7条西4丁目83号

『コンピュータ健保からだところの健康相談』

フリーダイヤルまたはwebでご利用になれます

フリーダイヤル・ユーザー名・パスワードにつきましては
「健保だより28年10月号をご覧ください。」



こんなとき、お電話ください。

- 怪我の応急処置を教えて
- 夜中に赤ちゃんが熱をだした時の対応について
- 家族の介護のことで相談したい
- 飲んでいる薬について詳しく知りたい

こんなこと、気になっていませんか？

- 仕事の疲れがなかなか抜けない
- 同僚とうまく話せない
- 会社に行くのが億劫
- 朝起きると気持ちがゆううつ
- 人前で話す緊張する
- 夜なかなか眠れない



●からだの電話相談

電話 24時間受付・年中無休
◆ 病気・育児・介護など健康全般についてお気軽にご相談ください。

●メンタルヘルス相談

電話 9:00~22:00 年中無休
WEB 24時間・年中無休(返信は数日を要します)

●面談カウンセリング予約受付

電話 月~金 9:00~21:00
土曜日 9:00~16:00(日曜・祝祭日・12/31~1/3除く)
WEB 24時間・年中無休
(受付後、日程調整のお電話をさせていただきます)

- ◆ 心理カウンセラーによるメンタルヘルス相談をご提供いたします。
- ◆ 必要に応じて日本全国のカウンセリングルームで、面談カウンセリングをご提供いたします。
(委託先:ティーベック㈱)

プライバシーは厳守!

委託先のティーベック(株)がサービスを提供します。コンピュータ健保が相談内容を知ることは一切ございません。

事業概要

(平成28年8月末現在)

事業所数 168件	平均標準報酬月額	男	337,196円
			女	242,222円
			平均	317,422円
被保険者数	男..... 6,712人 女..... 1,765人 計..... 8,477人	被扶養者数	男..... 1,686人 女..... 3,610人 計..... 5,296人	
平均年齢	男 38.6歳 女 34.8歳 平均 37.8歳	扶養率 0.62人	

健保だより

2016年10月発行 北海道コンピュータ関連産業健康保険組合
札幌市中央区大通西16丁目1番24 ☎(011)-633-8353
発行責任者 北海道コンピュータ関連産業健康保険組合 理事長 中村 真規
印刷 株式会社 新生