

206

平成27年10月

けんぽだより

大阪府建築健康保険組合

(箕面市：箕面大滝)



ご家庭にお持ち帰りになり皆さんでお読みください

10月
から

マイナンバー(個人番号)の 通知が始まります

10月からマイナンバーの個人番号の通知が始まります。健保組合ではマイナンバーの個人番号を保険料の徴収事務や被扶養者の認定・資格確認などに使用します。事業所の事務担当者を通じてマイナンバーをご提示いただく**予定**ですので大切に保管してください。



健保組合にもマイナンバーをご提示いただく**予定**です

ご自身のマイナンバーを事業所にご提示ください

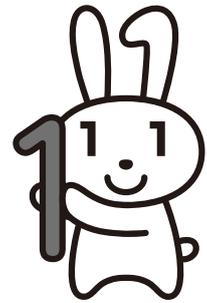
ご家族(被扶養者)のマイナンバーもご提示ください

※学生や離れた場所に暮らしている被扶養者の方の分も必要です。

Q マイナンバーとは何ですか？

A 国から国民一人ひとりに割り当てられる12桁の数字です。

納税や社会保険などの各種の行政事務で個人を特定するために使われます。番号は原則として一生変わりません。住民票のある市(区)町村から届く「通知カード」に記載されています。



マイナンバー
広報キャラクター
マイナちゃん

予定

平成27年
(2015年)

10月

平成28年
(2016年)

平成29年
(2017年)

事業所の
対応

制度開始に向けた準備
(社内規程の見直し、システム対応、
安全管理措置 など)

早期に番号が必要となる場面の例

- 年始めに雇う短期アルバイトへの報酬
- 講演・原稿作成等での外部有識者等への報酬
- 3月の退職
- 4月の新規採用
- 中途退職

従業員*の番号
取得開始可能

※パートやアルバイトも
含まれます。

申請書・申告書・調書等
順次番号記載開始
(厚生年金・健康保険は、
平成29年1月～)

通年 従業員研修など



Oshiete
教えて!

キーワード

個人情報

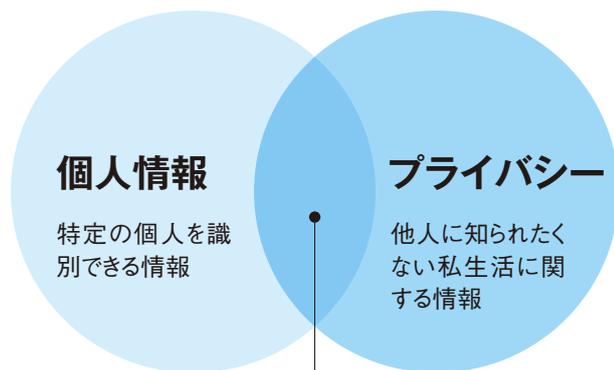
健保組合では健康保険の事務を行うために、皆さまの個人情報を使用しています。そこで、個人情報保護法などの法律に従い個人情報保護規程を定め、適切に個人情報を取り扱っています。

個人を特定できる情報が個人情報

個人情報保護法によれば、個人情報とは、その情報で「特定の個人を識別することができるもの」とされています。社員番号なども名簿と照らし合わせれば個人が特定できますから、個人情報です。

よく使われる言葉にプライバシーがありますが、厳密に言うとは個人情報とは意味が違います。プライバシーは「他人に知られたいくない私生活に関する情報」です。手紙の宛先が個人情報で、その内容がプライバシーと考えるとわかりやすいでしょう。両者の重なっている部分がプライバシーに関する個人情報にあたります。

▶個人情報とプライバシー



プライバシーに関する個人情報

健康保険の事務で必要な個人情報

健康保険の事務では保険料を徴収したり、適切な給付や保健事業を実施するために、さまざまな個人情報が必要となります。なかには収入や健診の結果、医療機関の受診状況など、重大なプライバシーに関する情報も含まれています。このため、健保組合では個人情報保護法などに従って細心の注意を払いながら、大切に個人情報を取り扱っています。

▶健保組合の取り扱う個人情報の例

適用に関する情報	氏名、生年月日、性別、標準報酬月額、賞与額など
診療報酬明細書(レセプト)	医療機関の所在地、受診日、治療内容、治療費など
健診に関する情報	健診結果、保健指導の内容、持病の有無など
給付に関する情報	給付内容・金額、振込口座番号、連絡先など
被扶養者に関する情報	被扶養者の氏名、収入、続柄、職業、同居別居の別など

健康保険の制度改革

平成28年
4月から

変わります

健康保険法の改正で平成28年4月から変わる健康保険の制度についてご案内します。保険料や給付内容に影響しますので、確認しておきましょう。

標準報酬月額・標準賞与額について

●標準報酬月額の上限の引き上げ

保険料の計算の基準となる標準報酬月額の上限が引き上げられ、121万円から**139万円**になります。区分も47等級から50等級に拡大されます。

現 行	平成28年4月から
上限121万円 (47等級)	上限 139万円 (50等級)

●標準賞与額の累計額の引き上げ

賞与からの保険料は1,000円未満を切り捨てた標準賞与額から計算されます。この標準賞与額の年度の累計額が540万円から**573万円**に引き上げられます。

現 行	平成28年4月から
保険料の対象となる 年度累計額 540万円	保険料の対象となる 年度累計額 573万円

給付内容について

●手当金の計算基準の変更

傷病手当金と出産手当金の計算基準が見直され、被保険者だった期間のうち**直近1年間の標準報酬日額の平均**から1日当たりの支給額が計算されます。

現 行	平成28年4月から
1日当たりの支給額 標準報酬日額の3分の2	1日当たりの支給額 直近1年間の標準報酬日額の 平均の 3分の2

●患者申出療養の創設

「患者申出療養」が創設され、患者からの申し出により、国が安全性、有効性、実施計画の内容を審査した治療が保険外併用療養費の支給対象となります。これにより必要と認められれば、国内では未承認の医薬品による治療などを、健康保険の治療と併用して受けられるようになります。

●入院時の食費の負担額の引き上げ

入院時の食費の一部として負担する食事療養標準負担額が段階的に引き上げられます。

現 行	平成28年4月から	平成30年4月から
1食当たり 260円	1食当たり 360円	1食当たり 460円

※低所得の人の負担額は変わりません。

●紹介状なしで大病院を受診する際の定額負担の導入

紹介状を持参せずに大病院(特定機能病院および500床以上の病院)を受診した場合などに、初診または再診時に医療費の一部負担金に加えて定額の特別料金が徴収されるようになります。特別料金は、5千円～1万円程度が検討されています。

接骨院・整骨院では 健康保険の使える範囲が決められています

『健康保険取扱い』と書かれていても全てで健康保険が使えるわけではありません！

接骨院・整骨院のかかり方

健康保険が 使えるケース

骨折・脱臼

注) 応急手当以外は
医師の同意が必要

打撲・ねんざ 肉離れ など

注) 急性または亜急性
(急性と慢性の中間)の外傷



健康保険が 使えないケース

全額自己負担

日常生活からくる
疲れ・肩こり・腰痛

スポーツによる
筋肉疲労・筋肉痛

同時に整形外科など
で治療しているとき

症状の改善がみられない
長期の施術

リウマチ・神経痛・ヘルニア等
病気からくる
凝り・痛み など

同一の負傷で、整形外科などで治療を受けている場合は、
原則として、接骨院などでの施術料は全額自己負担となります。

接骨院・整骨院かかり方チェック!!!



痛みの原因は仕事または事故によるものですか？

いいえ

はい

日常生活からの疲れや肩こりですか？

いいえ

はい

スポーツによる筋肉疲労や筋肉痛ですか？

いいえ

はい

同時に整形外科などで治療を受けていますか？

いいえ

はい

健康保険が
使えます

健康保険が
使えません

はり・きゅう・マッサージ・あんまのかかり方

はり・きゅう

医療機関で治療を行ったが、
効果が得られなかった場合に、
その医師の同意の上で、
はり・きゅうの施術が受けら
れる。

健康保険が 使えるケース

はり・きゅう

神経痛・リウマチ
五十肩・腰痛症
頸椎ねんざ後遺症
頸腕症候群

あんま・マッサージ

関節拘縮
筋麻痺

注) 一律に診断名によるもの
ではありません

あんま・マッサージ

2症状が認められ、症状の改善を
目的として、あんま・マッ
サージの施術が必要と医師
が同意した場合に健康保険
が使える。

健康保険が 使えないケース

はり・きゅう

同じ傷病で並行して
医療機関で受診
疲労回復・慰安目的

あんま・マッサージ

疲労回復など



はり・きゅう・マッサージ・あんま かかり方チェック!!!



痛みの原因は仕事または事故によるものですか？

いいえ

はい

左記の健康保険が使えるケースの傷病ですか？

いいえ

はい

【はり・きゅう】のみ
同時に医療機関に
かかっていますか？

はい

疲労回復・慰安目的ですか？

いいえ

はい

健康保険が
使えます

健康保険が
使えません

ストレスチェック制度とは？

平成26年6月、労働安全衛生法の一部を改正する法律により、従業員数50人*以上の企業(事業者)に、心理的な負担の程度をチェックするための検査(ストレスチェック)を義務づける制度が創設されました。

施行は平成27年12月1日ですが、施行前にどのような制度なのか解説します。

*50人未満の事業所は、当分の間努力義務となります。

ストレスチェック制度とは？

毎年1回、定期的にストレス状況について検査を受けることにより、自分のストレス状態に気づいてもらい、こころの不調を早期に発見し、うつ病などを未然に防ぐものです。また、ストレスチェックの結果、面接指導が必要と判定された人で、本人から申出があったときは、医師による面接指導を行うことも事業者の義務となり、必要があると認めるときは、就業上の措置を講じる必要があります。

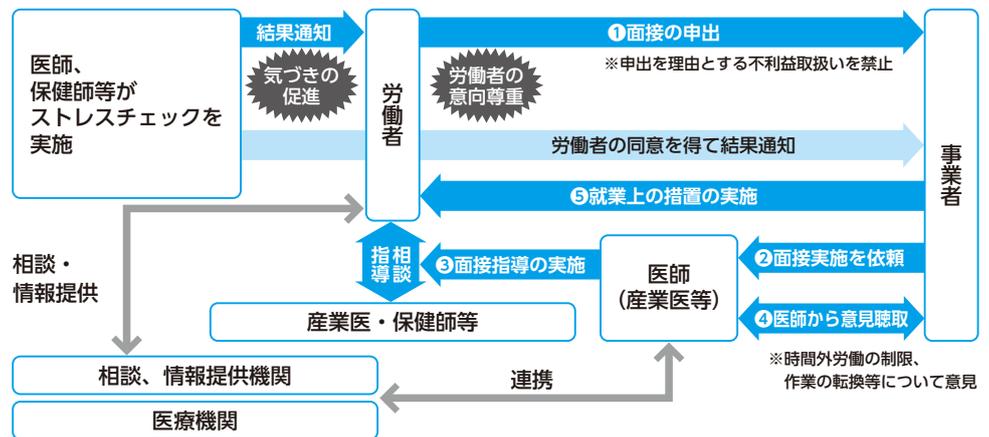
不利益な扱いを受けることはないの？

ストレスチェックの結果は、検査の実施者*から直接本人に通知されます。本人の同意なく、会社に結果を知られることはありません。また、面接指導の申出を理由として、労働者に不利益な取扱いを行うことは法律上、禁止されます。

*実施者となるのは医師、保健師のほか、一定の研修を受けた看護師、精神保健福祉士で、解雇などの人事権をもつ監督的地位にある人は従事することはできません。

■ストレスチェックと面接指導の仕組み

ストレスチェックに関する個人情報 は、定期健康診断とは別に扱うように決められており、厳重に守られます。また、ストレスチェックを受けないこと、事業者へのストレスチェックの結果の提供に同意しないこと、面接指導が必要とされたにも関わらず面接指導を申し出ないことを理由とした不利益な取扱いや、面接指導の結果を理由とした解雇、雇止め、退職勧奨、不当な転勤・職位変更等も行ってはいけないとされています。



事業主のみなさまへ

ストレスチェック制度サポートダイヤルのご案内

～ストレスチェック制度についてご質問などがあればサポートダイヤルへ～

労働安全衛生法の一部を改正する法律により、ストレスチェックと面接指導の実施等を義務づける制度が創設され12月1日から、常時使用する労働者に対して、ストレスチェックを実施することが事業者の義務となります(労働者数50人未満の事業場では、当分の間努力義務です)。

独立行政法人労働者健康福祉機構では、ストレスチェック制度に関する電話相談窓口「ストレスチェック制度サポートダイヤル」を設置していますので、ご活用ください。

ストレスチェック制度サポートダイヤル

電話番号：全国統一ナビダイヤル 0570-031050

※通話料がかかります。

受付時間：平日10時～17時

(土曜、日曜、祝日、12月29日～1月3日は除く)

※産業医、保健師等ストレスチェックの実施者、事業者、衛生管理者等ストレスチェック制度担当者等からのストレスチェック制度の実施方法、実施体制、不利益な取扱いなどに関する相談にお答えします。

◎全国の産業保健総合支援センター

全国47ヵ所にある産業保健総合支援センター (<http://www.rofuku.go.jp/shisetsu/tabid/578/Default.aspx>) では、事業場におけるストレスチェック制度の実施のための研修・セミナーの開催、事業場へのストレスチェック制度の導入等に対する個別訪問支援等を通じて、ストレスチェック制度の円滑な運用のための支援を行っています。こちらもあわせてご利用ください。

被扶養者の皆様へ

年に一度は必ず 健診を受けましょう

平成28年
3月31日まで

健診は
健康状態を知る
絶好のチャンス!



病気の早期発見ができます!

自分の健康状態を知ることができ、
予防につながります。

35歳以上の方には 健保組合から健診料の補助が 受けられます。

- 人間ドックを受診される方には、
最大2万円の補助があります。
- 生活習慣病健診は自己負担5,000円から
受診できます。
- 40歳以上の方は、自己負担1,000円で
特定健診を受診できます。

詳しくはご自宅に郵送いたしました、健診の
ご案内をご覧ください。お手元にご案内が
ない場合は当健保組合事業部まで、お問い
合わせください。

病気の芽を
発見できるから
安心ね!



40歳から74歳の方は特定健診の受診について法律により保険者に義務づけられています。



パート先の会社などで健診を受診される方は、
その健診結果の送付をお願いします。

詳しくは当健保組合・事業部にお問い合わせください。

06-6942-3622

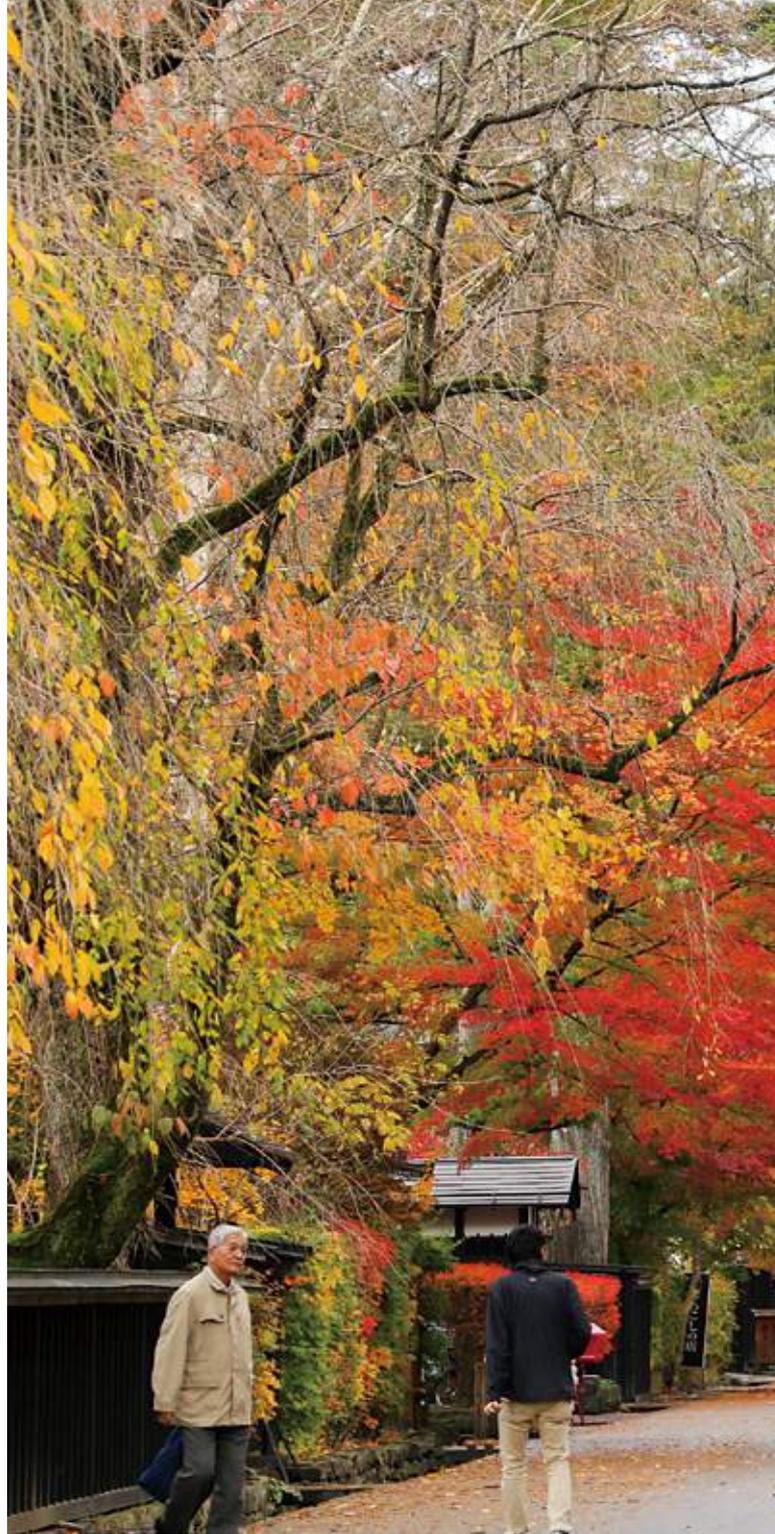


武家屋敷の紅葉



昔ながらの蔵で味噌、醤油を仕込む安藤醸造。煉瓦造りの座敷蔵は仙北市の指定文化財。盆地特有の寒暖差、奥羽山脈の伏流水が秋田の味覚を作る。





Discover Japan



【秋田県 ● 角館】

優雅、幻想、



右 10月中旬から11月末まで通りの一部がライトアップされる。弓道部の練習帰りの地元の高校生。威風堂々の武家町で、こんな「めんこい」笑顔に出会えるとは。

左 たつこ像は、水深4.23・4m、日本一の深さを誇る田沢湖畔に佇むシンボル。韓流ドラマのロケ地としても有名に。



澄

み渡った上空の空色とは対照的に前線通過後の秋田の空気はひんやりと冷たい。濡れた地面には風に煽られた秋色モザイクの絨毯が敷き詰められ、左右の黒板塀からは深い木立の紅葉が覆いかぶさり、訪れた人の視界すべてを埋め尽くす。

重厚な屋敷構えで知られる角館は江戸時代初期の1620年に造られた秋田屈指の城下町。格式高い様相の武家町と350戸超が密集した商人町が中央の火除けで区

分され、武家町は道路の幅から曲り角まで当時のまま残っている。日本の道100選に選ばれた武家

屋敷通りには、威厳のある葉医門や武器蔵を擁した茅葺屋根の母屋など伝統的な屋敷が建ち並ぶ。角館に現存する武家屋敷で最も古い石黒家にはその子孫が住み続け内部を公開、座敷に上がり説明が聞ける。400年近く経った現在も連綿と時が刻まれる生きた歴史の町、角館を体感する瞬間だ。町の一角にある榊細工伝承館で



は、ベテランの職人がヤマザクラの樹の皮を使った榊細工の実演作業をしている。桜の表皮をナイフで2mmぐらいに薄く均等に剥いでいく匠の技。3年間の陰干しを経て水分を抜いた樹皮に細工が施さ

榊細工伝承館では資料展示のほか、榊細工の製作実演を見学できる。ヤマザクラの樹皮を磨き上げると独特の渋い風合いが現れ、使うほどにあめ色の光沢が増す。

れ、茶筒や硯箱などの伝統工芸に生まれ変わっていく。趣のある町は昼もよければ夜もいい。ライトアップされると聞き日没後に出直してみると、通りの様相は一変していた。夜風が吹けば木々や通行人の陰影が影絵のように揺らめき、暗闇と静寂から現れた車の前照灯が走馬灯のように人影を黒壁伝いに運び去っていく。日中は閑静で優雅、日が暮れると妖しく幻想的、現代と過去が交錯する異空間がここにある。

健康保険被扶養者資格の再確認を行います

現在被扶養者として認定している方の資格再確認を行います。(この確認は、健康保険法施行規則第50条に基づき実施するものです。)

11月に事業所様宛『被扶養者資格確認届』をお送りいたしますので、記載内容、注意事項等をよくお読みいただき、必要に応じて添付書類を添えて、事業所様を通じてご提出をお願いいたします。

任意継続被保険者の皆様には、ご自宅宛お送りいたしますので、直接健康保険組合へご提出ください。

例年被扶養者(異動)届の提出漏れ等が多くあります!

被扶養者資格確認において、例年以下のようなケースが多く見受けられます。

- 子供が就職して、健康保険の被保険者となっている、または、被扶養者の収入基準を上回る収入が見込まれるにもかかわらず、被扶養者になったままのケース。
- 妻、子供がパート・アルバイト先で健康保険の被保険者となったのを知らずに、被扶養者になったままのケース。
- 妻が自営業者で、被扶養者の収入基準以上の収入があるにもかかわらず、被扶養者になったままのケース。
※自営業の場合、所得税法上の必要経費とは異なり、その事業で収入を得るのに必要な直接的な経費以外はすべて収入となります。

被扶養者認定の範囲

◎主として被保険者の収入によって生計を維持されている方

「主として生計維持」されている状態とは、生活に必要な費用が主として被保険者によって賄われている状態、被保険者の得る収入によって対象者の暮らしが成り立っている状態をいいます。

◎被保険者と同一世帯を条件としない人

- ① 配偶者(事実婚含む)
- ② 子・孫
- ③ 弟妹
- ④ 父母
- ⑤ 祖父母
- ⑥ 曾祖父母



◎被保険者と同一世帯が条件となる人

- ① 前記以外の三親等内の親族
- ② 事実婚の子・父母

◎収入のある被扶養者の場合

年間収入が、将来に向かっての年間ベースの収入で、130万円未満(60歳以上の方、又は、障害厚生年金を受給できる程度の障害者の方は180万円未満)である方が対象となり

- ① 同居の場合は、被保険者の年間収入の半分未満であること。
- ② 別居の場合は、被保険者からの送金(援助)額より少なく、また、被保険者の収入・被扶養者の状況・対象者の収入等から見て、送金(援助)額が金額的に社会通念上妥当であること。

※ここでいう収入とは、給料(交通費等含む)・年金(遺族・障害年金等非課税の年金も含む)・健康保険の傷病手当金及び出産手当金・株の配当や利子・家賃収入等全ての収入が対象となります。

※パート・アルバイト等で月收入が大きく上下する場合は、直近3か月の平均月額を年間ベースにおき直して判断します。

◎夫婦共同扶養の場合

夫婦が共同で扶養している場合は、年間収入の多い方の被扶養者となり、年間収入が同程度の場合は、主として生計を維持する方の被扶養者となります。

◎雇用保険の失業給付受給者の場合

失業給付受給中は被扶養者となれません。(基本手当日額×360日 < 130万円の場合を除く)

事業実施予告

かぜひきゼロ運動

目的

かぜを予防することで、睡眠・運動・食事等自分の日常生活を見直していただきます。

内容

参加者は手洗い・うがいを積極的に行い、運動期間中かぜをひくことなく元気に過ごされた達成者(自己申告)に健康奨励賞をお贈りいたします。

参加対象 被保険者・被扶養者

運動期間 平成27年12月1日～28年2月29日

達成書提出期限 平成28年3月11日(金)

参加受付期限 平成27年11月27日(金)

奨励賞送付 平成28年4月下旬(予定)

※ 参加票等のご案内は、11月初旬にお送りします。(事業所宛)

参加者募集
いたします!



インフルエンザ予防接種の一部補助

接種対象者 被保険者及び被扶養者

実施期間 平成27年10月1日～28年1月31日

補助額 一人につき1,500円
(費用が1,500円以下の場合は実費を補助)

補助回数 年1回

請求期限 平成28年2月29日(月)

請求方法 必要書類を添付して、事業所でとりまとめてできるだけ一括で提出してください。
(支店・出張所別単位可。任意継続は個人。)

その他 全額自費負担された方に限らせていただき、市町村の助成等他法から補助を受けられた場合は対象外です。
お子様や65歳以上の高齢者には、すでに補助(助成)された金額で精算されている場合があります。
補助(助成)の方法や金額は市町村によって様々ですので、受療機関の窓口でご確認ください。

本年度も
実施
いたします!



詳細につきましては、実施要項またはホームページをご覧ください。

任意継続被保険者の方は、不明な点がございましたら、健康保険組合までご連絡ください。

春の健康
ウォーク

海外へ!! スペイン旅行 ～めざせマドリッド!!～

たくさんのご参加ありがとうございました!

平成27年4月1日～6月30日までの91日間、春の健康ウォーク「海外へ!!スペイン旅行～めざせマドリッド!!～」を実施いたしました。1日1万歩(90分)を目標に3ヵ月間、毎日何歩(何分)歩いたか記録するのは大変根気と努力がいるにも関わらず、参加者993名の中から689名の方々が記録書を提出していただきました。集計結果を報告させていただきます。



参加者数 87事業所 993名

記録書提出者数 72事業所 689名

〈記録書の内訳〉

91ポイント通過(完歩賞) …… 496名
80ポイント以上(準完歩賞) …… 58名
80ポイント未満(努力賞) …… 135名

10月 は 健康 強調 月 間 です

“みんな”ではじめる、 すこやか健康習慣

健康保険組合の連合組織である健康保険組合連合会では、
健康への意識を高めていただくために、毎年10月を「健康強調月間」と定めています。

家族や職場の仲間などの“みんな”と協力して、
毎日の生活をすこやかで健康的な習慣にいきましょう。



運動

今までよりも1日に10分だけ、
体を動かす時間を
増やしましょう。



栄養・食生活

野菜中心の
バランスのよい食事が
あなたの健康を守ります。



禁煙

タバコは健康だけでなく、
老化を進行させ
あなたの若さを損ないます。

ホームページアドレス

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

けんぽだより

No.206

平成27年10月発行

発行所

大阪府建築健康保険組合

〒540-0019 大阪市中央区和泉町2-1-11

☎06-6942-3621