

健保だより

2020
春

パッとわかる
健康保険クイズ

被扶養者の異動

正しいのはどっち？

子どもが就職したときは…

- A 自動的に扶養からはずれるので、特に手続きは必要ない
- B 健康保険組合に扶養からはずす手続きが必要

正解は… B

扶養からはずれるときは、健康保険組合へ手続きが必要です！

健康保険組合の被扶養者のご家族が、就職したり収入が増えた場合は、扶養からはずす手続きをする必要があります。手続きは自動的に行われませんので、すみやかに手続きしてください。

①こんな場合は扶養からはずれます

健康保険の被扶養者の条件は、被保険者に生計を維持されている、3親等内の親族、年間収入が130万円(60歳以上や障がい者は180万円)未満、配偶者・子・孫・父母など直系尊属・兄弟姉妹以外は同居していることなどと決められています。

次のような場合は条件を満たさなくなるため、扶養からはずれることになります。

- 就職したとき
- パート収入や年金収入が増えたとき
年間収入が130万円(ひと月あたり108,334円)以上、60歳以上または障がい者は180万円(ひと月あたり150,000円)以上見込まれるとき。従業員501人以上の会社で働く人は106万円(ひと月あたり88,000円)以上。
- 離婚したとき
- 結婚して配偶者の扶養に入ったとき
- 同居が条件の扶養していた人と別居になったとき
- 扶養している人へ仕送りをやめたときや、仕送り額が少なくなったとき
- 雇用保険から失業給付を受けるとき
- 75歳になったとき(後期高齢者医療制度に加入)

②扶養からはずれるときの 手続き(提出物)

	ファイザー社員	ファイザー社員以外
被扶養者(異動)届	HR就業管理/電子申請(e-payOne/Work)の「申請」の「ご家族に異動があったとき」から被扶養者変更手続きをしてください。 ※後日、(株)ペイロールキットセンターから必要書類が届きます。	当健康保険組合HP「申請書ダウンロード」より「被扶養者(異動)届」を印刷し、記入、捺印してください。
保険証	(株)ペイロールキットセンターへ必要書類と共に郵送してください。	お勤め先の人事・総務担当者へ「被扶養者(異動届)」と共に送付してください。

扶養からはずれる手続きをしなかった場合

- 保険証を使用したときは、医療費の返還が必要になることも
扶養からはずれる状況にもかかわらず、今までの保険証を使って病院を受診した場合は、健康保険組合からの保険給付相当分(医療費の7~8割分)の返還請求をさせていただきます。
- 健康保険組合の財政悪化、保険料アップの要因に
扶養からはずさないで、被扶養者の資格のない人の医療費まで加算されてしまい、本来必要のない健康保険組合の出費が増えます。健保財政が悪化し、みなさまにご負担いただく保険料が上がる原因にもなります。

p.2 Special Interview シリーズ⑥

私の健康法、リフレッシュ法

ファイザー株式会社
バイオフィーマシューティカルズ事業部門
取締役 執行役員 ワクチン部門長
藤本 陽子さん



p.4 女性の健康と ライフステージ

p.6 2020 年度 年間スケジュールと保健事業

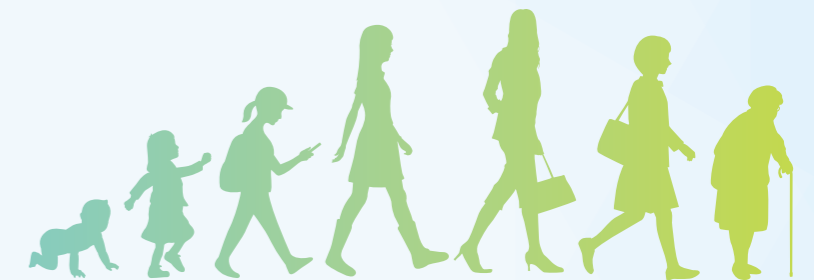
p.8 健保組合からのお知らせ

p.11 オンライン資格確認システムの導入と
マイナンバーカード

p.12 KENPOS 健康ポイントをためて、
健康と商品を Get しよう!

p.14 2020 年度 予算のお知らせ

p.16 パッとわかる健康保険クイズ
被扶養者の異動



ご家族皆さままでご覧ください

各種ご案内を
挟み込んでいます

- ・家庭用常備薬斡旋(有償)
- ・スポーツクラブルネサンス
- ・ファイザー健康相談
- ・組み合わせごはん
- ヘルシーガイド

ぜひご利用ください!

ファイザー健康保険組合

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

このコーナーでは、マネジメントの方々の健康維持の方法やリフレッシュの方法など、健康についてのお話を、皆さんへのメッセージとともにお届けします。

シリーズ⑥ 私の健康法、 リフレッシュ法

ファイザー株式会社
バイオフィーマシューティカルズ事業部門
取締役 執行役員 ワクチン部門長
藤本 陽子さん

第6回目は、ファイザー株式会社 バイオフィーマシューティカルズ事業部門 取締役 執行役員 ワクチン部門長の藤本さんに、健康面で気をつけていることや社員の皆さんへのメッセージを伺いました。

——健康の維持・増進のために心がけていることはありますか？

何よりも「ポジティブシンキング」で生活することを心がけています。精神状態が良好であることが健康の重要な一部だと思っています。仕事をするうえでプレッシャーを感じたり辛いと思うことは当然あります。そうした場面でも前向きに取り組んでいる秘訣は何かというと、そのような状況をむしろ自分を成長させてくれる「ありがたい」機会だと思い、その機会を無駄にしないように活用しようと発想転換していることです。そうした経験の積み重ねから「ポジティブシンキング」でいることの良さを認識できました。こういう思考は、本をたくさん読んで身につけたのではなく、経験したことを自分の言葉でじっくりと考えていったから、視野が開けたのだと思っています。

また、嫌なことがあっても心にゆとりをもっていれば、「周りの人にはそういう思いをさせないように気をつけよう」と、そういった目線で物事を捉えられます。人生において職場で過ごす時間は長いです。自分だけでなく、周りの人にもハッピーな気持ちを波及できればと思っています。

からだを動かすという点では6、7年前からベリーダンスを始めました。今はスタジオに1週間に1回ぐらいの頻度、月に4～6時間ほど通っています。踊っている最中は仕事のことを忘れて別人になれる感覚がありますし、夢中になって踊ることでリフレッシュできています。裸足で踊るため足腰に負荷がかからないですし、自分なりのアレンジができる比較的ゆるい踊りなので、ご高齢の方も楽しんでいらっやいます。健康のためにハードな運動をするよりは、自分が楽しい気持ちになれることを習慣化することを意識しています。

——仕事とプライベートはどう切り替えていますか？

トイプードルを飼っているのですが、帰宅して愛犬が大喜びで迎えてくれると気持ちが切り替わります。最近、ベッドに登ることができるようにハシゴをつけたので、夜と一緒に寝ていることもあります。また、息子がトロントの大学に進学しているのですが、息子とショートメールで他愛もないやり取りをしたり、会いに行ったり、帰省中に一緒に時間を過ごすのは最も楽しみなことです。スケジュール帳の日付を見ると、仕事の励みになります。家族との時間は大切にしていきたいですね。

——食事面では何か心がけていることはありますか？

長野県出身でリンゴを「おやつ」として食べて育った影響もあります。リンゴを毎朝食べるよう心がけています。自分が美味しいと思える物を食べて、それが健康にもつながるというのが一番ではないでしょうか。お酒も家では飲まないようにしていますが、皆と集まるパーティなどでは食事と会話とともにお酒を楽しんでいます。

具体的に目標を掲げて、それを実現しようと無理することはしないようにしています。何かを自分に課すこと自体がストレスになりますから。「リンゴを食べる」や「ベリーダンスでからだを動かす」もそうですけど、自分がやっていて楽しい、幸せだと思えることを「歯磨き」のようにどんどん習慣化していきたいですね。疾病予防につながることは本来、無意識に行えているのが理想だと思います。「ワクチンを受ける」といったことも広く日常に根付いてくれたらなと思っています。

——昨年末からコロナウイルスによる新型肺炎が大きな話題になっています。

残念ながら、現段階では新型コロナウイルスに対するワクチンは存在しませんが、肺炎球菌に対してはワクチンがあるので、これを接種することが新型肺炎のようなウイルス感染に併発する肺炎球菌による肺炎の予防になります。疾病予防の観点から自分に必要とされているものを当たり前のこととして接種することで、いざという時に自分の命を守ることにつながるとしています。



——最後に社員の皆さんへアドバイスやメッセージをお願いします。

健康であることを目標に努力をしていますが、病気に罹ってしまうことはあります。私は病気になって、健康とは言い難い状態になっても、その中で幸せを見つけ、ポジティブでいられるようにありたいと思います。そういった意味でもはっきりと目標は立てていいのではないかと考えています。高い目標を立ててそれを実現することに拘泥するのではなく、からだにも心にも良いことを習慣化し、今を楽しみながら笑顔で毎日を過ごすことが一番大事なのではないでしょうか。

(インタビュー:2020年2月12日)

- 1 故郷の長野県須坂市。母親と妹が住んでいるので、時々帰省してリフレッシュしています。
- 2 ヒップスカーフを腰に巻いて練習しています。
- 3 愛娘のおふおふ。愛称はおふちゃん。帰宅すると飛びついてきます。
- 4 息子とヨーロッパ旅行へ。最近は共通の話題が増えました。



男性も知っておきたい

女性の健康とライフステージ

女性の一生には女性ホルモンが大きく関わっています。男性の病気が食生活や喫煙・飲酒などの生活習慣によるものが多いのに対し、女性はライフステージごとに女性ホルモンと密接に関係する健康課題があります。

監修 聖路加国際病院副院長
女性総合診療部部长
百枝 幹雄

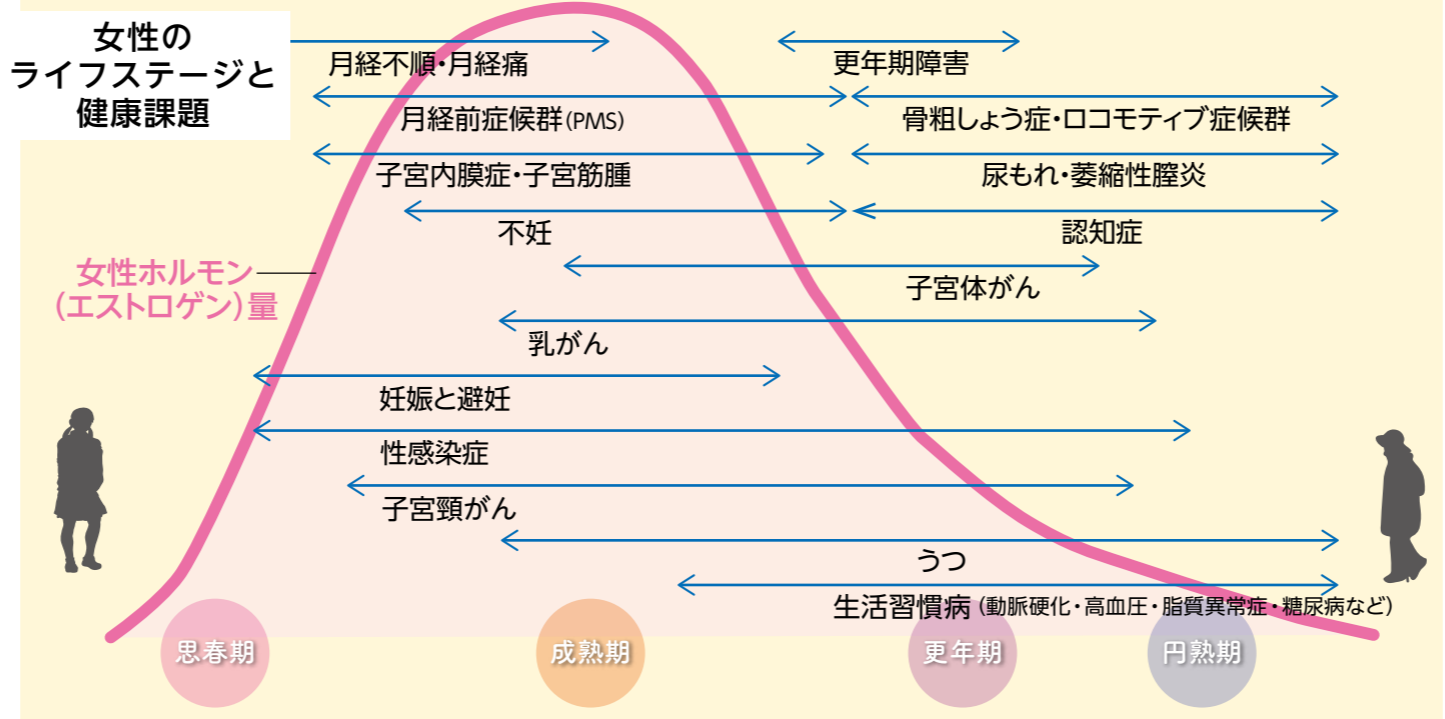
思春期 エストロゲンが増え始め、月経痛など女性特有の症状が現れる

月経が始まって数年は、からだはまだ十分に发育していないため、経血を押し出そうと子宮が収縮することによって、強い痛みが生じることがあります。また、この時期は過剰なダイエットによる無月経にも注意が必要です。

成熟期 エストロゲンの分泌が盛んになり、月経トラブルが多くなる

現代の女性は、昔に比べ妊娠・出産の回数が減っているため、生涯における月経の回数が増えています。そのため月経困難症などの月経トラブルが増加しています。重い月経痛は子宮内膜症や子宮筋腫などの病気が原因のことも多いのですが、下腹部の痛みや月経異常*などのサインが出ていても放置している人が多いようです。とくに若いうちから月経痛が重い人は、子宮内膜症のリスクが高くなります。子宮内膜症は不妊症の原因にもなりますので、将来、妊娠を希望する人は痛みをがまんせず、早急に婦人科への受診をおすすめします。
*月経周期が短い・長い、経血量が多い・少ないなど

ココがポイント 痛み止めが欠かせない・生活に支障が出るくらいの痛みがある人は婦人科へ。原因となっている疾患を治療するとともに、鎮痛薬、漢方薬、子宮収縮抑制薬、低用量ピルなどを使うことで、毎月の痛みをぐっと楽にすることができます。



*エストロゲンの働き 女性ホルモンには、女性らしい身体をつくるエストロゲンと妊娠を助けるプロゲステロンの2種類があります。エストロゲンは、女性らしい身体をつくる働きに加えて、血管をしなやかにしたり、骨を強くしたり、内臓脂肪の蓄積を防いだりする働きもあります。とくに成熟期には女性の健康を守る強い味方になります。

女性加入者向け新企画

当健保は今年度「女性の健康とライフステージ」を支援していく取組みを推進していきます。まず、第一弾として2020年4月1日より「ファイザー女性の健康相談」と題する女性の健康に特化した電話相談窓口をスタートします。利用時間によっては、相談員、専門医等、すべて女性に対応します(なでしこタイム)。ぜひご利用ください。なお、今後、準備が整い次第、順次新しい取組みを健保だよりや健保のホームページでお知らせする予定です。

ファイザー女性の健康相談 0120-573-689

ご利用方法 相談内容をお話ください。オペレーターが相談内容に応じて専門職の相談員におつなぎします。なお、なでしこタイムはすべて女性に対応いたします。それ以外の時間は男性が対応する場合があります。
健康相談受付時間 24時間365日
こころの相談受付時間 平日9時～21時、土曜日10時～18時 (*日曜、祝日、1/1-1/3は休み)
なでしこタイム 平日8時30分～21時

更年期 エストロゲンが急激に減少し、更年期症状が現れる

更年期を迎えると、エストロゲンの分泌量が急激に減少します。その変化に身体はついていくことができず、**のぼせやイライラ、発汗や疲労感などさまざまな症状が現れ、人によっては日常生活に支障をきたす**ほどになります。これが更年期障害です。

ココがポイント 更年期障害かな?と思ったら、まずは婦人科や女性外来へ。ホルモン補充療法や漢方薬などを使うことにより、つらい症状を軽減できます。医師と相談して自分に合った治療法を選びましょう。カウンセリングや心理療法も有効です。

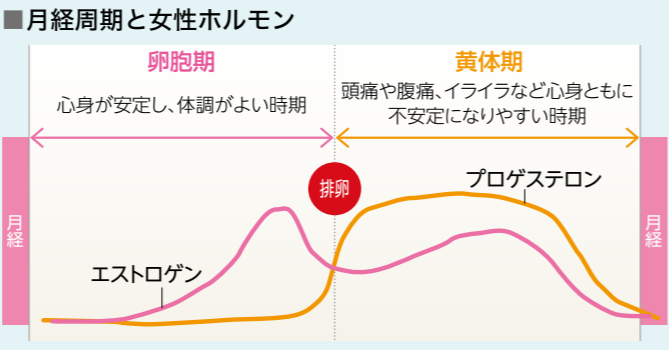
生活習慣病のリスクにも注意 エストロゲンによって保たれていた血管のしなやかさが失われ代謝機能も低下するため、男性と同様に生活習慣病(高血圧、脂質異常症、糖尿病など)のリスクが高まります。骨も弱くなるため骨粗しょう症にも注意する必要があります。将来、要介護や寝たきりにならないためには、この時期に食事や運動などの生活習慣を見直すことがポイントです。

円熟期 エストロゲンが乏しくなり、元気な老後への準備が必要になる

生活習慣病やがんに加え、フレイル*などのリスクも増えてきます。定期的な健診はもちろん、食事や運動など年齢に応じた生活習慣の改善を実践し、健康寿命をのばす生活を心がけることが大切です。
*加齢や病気によって心身の活力が低下した状態。

女性を襲う“もうひとつの波”

女性ホルモンは右図のように周期的に変化し、エストロゲンが多い卵胞期は心身の状態が安定しますが、プロゲステロンが多い黄体期は不安定になりがちです。とくに月経前の心身の不調(イライラ、落ち込み、乳房や下腹部の張りなど)を月経前症候群(PMS)といい、多くの女性が経験しています。女性は**毎月の月経周期においても変化の波にさらされている**といえます。PMSの症状は漢方薬、精神安定剤、低用量ピルなどで軽減できますので、悩んでいる人は婦人科へ。

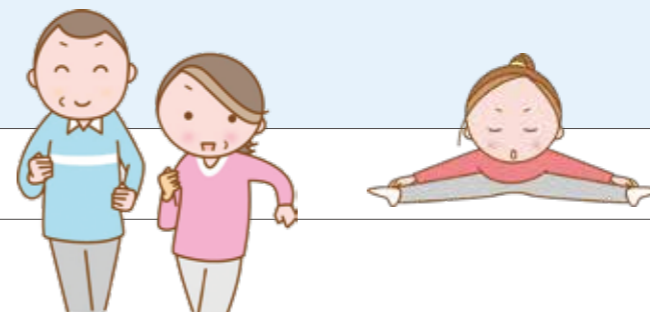


女性の体調管理のポイント

- 婦人科のかかりつけ医を持つ 今は月経痛、PMS、更年期障害などにもよい治療法があります。婦人科医であれば、ライフステージに合わせたサポートをしてもらえます。
- セルフケアも忘れずに カフェイン、お酒、冷たいものは控えめにし、喫煙者は禁煙を。軽い運動やリラックスする時間をつくり、ストレスをためないことも大切です。

- 定期的に健診を受ける 会社や健康保険組合が実施している健診(乳がん・子宮がん検診含む)の対象となっている人は、必ず受けるようにしましょう。
- 男性や周囲の人の理解も大切 女性の健康について正しい知識を持つことは不要なトラブルを防ぎ、お互いを理解することにつながります。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	対象者	内容																												
健康診断		案内送付	● 定期健診 各会社が実施										● 被保険者	● 定期健診の中で、健保組合が特定健康診査・生活習慣病健診を実施しています。																												
			● がん検診 補助金あり ※対象年齢の方は必ず受診してください。										● 被保険者 ● 被扶養者	<table border="1"> <tr> <th rowspan="2">胃がん</th> <th colspan="2">ABC検診</th> <th colspan="2">大腸がん</th> <th rowspan="2">乳がん</th> <th rowspan="2">子宮頸がん</th> <th rowspan="2">前立腺がん</th> </tr> <tr> <th>1人1回</th> <th>便潜血</th> <th>大腸内視鏡</th> <th>大腸内視鏡</th> </tr> <tr> <td>40歳以上</td> <td>年齢不問</td> <td>30歳以上</td> <td>45歳以上</td> <td>年齢不問</td> <td>年齢不問</td> <td>年齢不問</td> <td>50歳以上</td> </tr> <tr> <td>14,300円</td> <td>5,500円</td> <td>2,750円</td> <td>19,800円</td> <td>8,250円</td> <td>6,600円</td> <td>2,750円</td> <td></td> </tr> </table>	胃がん	ABC検診		大腸がん		乳がん	子宮頸がん	前立腺がん	1人1回	便潜血	大腸内視鏡	大腸内視鏡	40歳以上	年齢不問	30歳以上	45歳以上	年齢不問	年齢不問	年齢不問	50歳以上	14,300円	5,500円	2,750円	19,800円	8,250円	6,600円	2,750円	
	胃がん	ABC検診		大腸がん		乳がん	子宮頸がん	前立腺がん																																		
		1人1回	便潜血	大腸内視鏡	大腸内視鏡																																					
	40歳以上	年齢不問	30歳以上	45歳以上	年齢不問	年齢不問	年齢不問	50歳以上																																		
14,300円	5,500円	2,750円	19,800円	8,250円	6,600円	2,750円																																				
		● 家族・任意継続被保険者健診 申し込みは8月末締切											● 巡回健診(女性専用)または契約医療機関・かかりつけ医療機関での健診が受けられます。 ● 大腸がん検診については、毎年便潜血または大腸内視鏡どちらかを受診してください。 ● ABC検診の補助は当健保加入後1回限りです。2019年度までに受けた方は受けられません。 ● 肝炎検査(全員対象)が今年は受診いただけます。(5年に1度)																													
			● 健康診断結果による受診勧奨										● 被保険者	● 健診結果により、受診が必要な方への案内を行います。																												
疾病予防プログラム		● 特定保健指導 「からだ改善プログラム」											● 40歳以上で特定健診の結果、生活習慣病予防の指導が必要と判断された方	● 対象の方に委託先からご案内をお送りします。 ご自身の生活習慣を振り返るきっかけとしてお申込ください。参加は無料です。 指導委託先：被保険者および被扶養者→「(株)FiNC」																												
		● 若年者の保健指導 「からだ改善プログラム under 40」											● 40歳未満で生活習慣病予防の指導が必要と判断された方	● 対象の方に指導委託先からご案内をお送りします。 生活習慣の改善を図る取組を応援します。参加は無料です。 指導委託先：若年者→「(株)FiNC」、服薬者→「専門医ヘルスケアネットワーク」																												
		● 服薬者の保健指導 「スマートダイエットプログラム」											● 服薬中でありながら、特定保健指導域のリスクを保持している方	● シニア世代の疾病の予防・健康管理のお役に立てるよう、被扶養者を対象に「シニア世代の訪問健康相談」を実施しています。対象の方に委託先「SOMPOヘルスサポート(株)」からご案内をお送りします。 利用者の自己負担はありませんので、ぜひ訪問相談をお受けください。																												
		● シニア世代の訪問健康相談											● 63~73歳の被扶養者	● 健康診断の結果とレセプトデータの突合わせにより、糖尿病、高血圧、腎機能で重症化のリスクの高い方へ専門医の紹介と受診の推奨をします。対象の方に委託先「(社)専門医ヘルスケアネットワーク」からご案内をお送りします。参加は無料です。																												
		● 重症化予防プログラム											● 重症化のリスクが高いと判断された方	● 対象となるワクチン・補助金額の上限等は右記のとおりです。																												
		● 予防接種補助 各種ワクチンの費用補助を実施												● 被保険者 ● 被扶養者	<table border="1"> <tr> <th>肺炎球菌</th> <th>子宮頸がんワクチン</th> <th colspan="2">インフルエンザ(税込)</th> </tr> <tr> <td>65歳以上</td> <td>女性加入者</td> <td colspan="2">加入者(1家族様1枚にまとめて申請)</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>1回接種</td> <td>3,960円</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td>2回接種(13歳未満の方)</td> <td>7,920円</td> </tr> </table> <p>※すべての接種が終了してからまとめて申請してください。</p>	肺炎球菌	子宮頸がんワクチン	インフルエンザ(税込)		65歳以上	女性加入者	加入者(1家族様1枚にまとめて申請)				1回接種	3,960円			2回接種(13歳未満の方)	7,920円											
	肺炎球菌	子宮頸がんワクチン	インフルエンザ(税込)																																							
	65歳以上	女性加入者	加入者(1家族様1枚にまとめて申請)																																							
			1回接種	3,960円																																						
			2回接種(13歳未満の方)	7,920円																																						
		● 脳検査 補助金あり												● 40歳以上の被保険者 ● 40歳以上の被扶養者	● 契約医療機関での脳検査について20,000円(税込み)を補助します。																											
		● 禁煙治療補助 被保険者の方が禁煙治療を受けた費用を全額補助												● 被保険者	● 禁煙治療を自由診療で受け全額自己負担した場合は、全額を補助します。(遠隔診療による治療も含む)																											
	● 家庭用常備薬の斡旋												● 被保険者	● 家庭用常備薬を有償で斡旋いたします。(年2回)																												
	● 歯科健診 お申込みは歯科健診センターまで Web(http://www.ee-kenshin.com/)で												● 被保険者 ● 被扶養者	● 提携歯科医院での歯科健診が無料で受けられます(年2回まで)。																												
	● 健康相談 「ファイザー健康相談 0120-855-052」「ファイザー女性の健康相談 0120-573-689」【年中無休24時間受付】 電話・web・面談												● 被保険者 ● 被扶養者	● 電話・web・面談での相談ができます。 ● 海外からも国際フリーダイヤルで通話可。 ● 女性専用ダイヤル新設 *2020年4月から委託先を変更しました。詳細は同封のチラシをご覧ください。																												
	● スポーツクラブ(株)ルネサンス・RIZAPの施設が法人会員料金で利用可												● 被保険者 ● 被扶養者	● 全国のスポーツクラブルネサンス直営店(107店舗)および提携クラブ(116店舗)の利用ができます。 *詳細は同封のチラシをご覧ください。 ● 全国のRIZAPがお得にご利用できます。(http://www.pfizer-kenpo.or.jp/such-time/health-care.html)																												
	● 健康ポイントプログラム												● 被保険者 ● 被扶養者	● 通年でキャンペーンを実施します。イーウェルのKENPOSポイントプログラムにアクセスして、楽しみながら健康の維持増進ができます。健康ポイントをためて商品に交換することができます。詳しくはP12・13をご覧ください。 ● 優良健診結果や保健指導での減量に応じて健康ポイントが付与されます。																												
情報提供	● 機関誌等の配布 健保ホームページに随時最新情報をアップします																																									
加入資格の確認													● 被扶養者資格の認定状況確認(検認) 2019年から(株)法研へ委託しました。																													



健保組合からのお知らせ

常務理事の交代



ファイザー健康保険組合
常務理事

小川佳政

このたび、海宝 前常務理事の後任として、常務理事に就任しました小川佳政です。健康保険組合は、国が行う健康保険事業を代行する公法人として、国の指導監督や法の規制を受けながら、加入者の年齢構成、疾病動向などの実態に即した保健事業や組合財政の実状に応じた付加給付を、加入者の皆さまの保険料でおこなっている組織です。これまで、事業所や加入者の皆さまのご支援・ご尽力のおかげで、当健保組合が円滑な運営を続けることができてきていることに、あらためて御礼申し上げます。

昨年9月、健康保険組合連合会は、「今、必要な医療保険の重点施策-2022年危機に向けた健保連の提案-」というレポートを発表しました。内容を端的に言うと、このままでは従来の健康保険の仕組みは維持できないというものです。急激な少子高齢化によって、医療保険制度を支える、私たち現役世代の金銭的負担が膨らみ続けます。多くの健康保険組合が赤字になり、解散あるいは、保険料率を引き上げざるを得ない状況になっており、比較的財政状況が安定している当健保も、今後、徐々に厳しくなっていくものと思われます。

そのような危機的状況を回避するためにも、基準に基づいた被扶養者資格の公平な判定や、医療費適正化への取り組みなどを着実にこなしながら、皆さまの健康保持・増進を支援できるよう、より効果的・効率的な事業を実施してまいります。

人生100年時代を寝たきりや認知症になることなく、健康で元気に暮らすことは、「幸せ」の大きな条件の一つと考えます。自分自身で健康を高めていくことが一番重要であることは言うまでもありませんが、当健保組合が少しでも皆さまの「幸せ」に貢献することができるよう、役職員一同、組合運営に努めてまいります。皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

保険証の様式を変更しました

健康保険法施行規則等の一部の改正(平成22年厚生労働省令第70号)及び健康保険法施行規則及び船員保険法施行規則の一部を改正する省令(平成22年厚生労働省令第98号)により、当組合の健康保険被保険者証(以下、「被保険者証」という。)の様式を以下のとおり変更しました。

変更箇所 被保険者証表面から「事業所名称」及び「事業所所在地」欄の削除


変更開始時期 2020年4月1日(水)以降に発行する被保険者証から変更

※様式変更に伴う被保険者証の発行はいたしませんので、2020年4月1日以前に発行済の被保険者証については引き続きご使用いただけます。

「医療費通知」「支給決定通知書」について

2019年1月24日(木)より、「医療費のお知らせ・支給決定通知書」(おしえて!わたしの医療費・お薬代)の新サービスをスタートしました。

このサービスは「すこやかサポートパーソナル」からのご提供となりますが、これはファイザー健康保険組合被保険者および被扶養者の皆さまの健康をサポートする新たなサービスとなります。

ご利用につきましては、当健康保険組合ホームページの  よりご確認ください。

役員議員改選について

2020年2月20日(木)に監事補欠選挙が行われ、ファイザー株式会社 橋本真由美さんが選出されました。任期は2020年6月25日までとなります。

2020年度の定期健診では肝炎検査を実施

5年ごとに肝炎検査を実施していますが、今年はその年に当たります。ご希望の方はご受診ください。

ファイザー健康相談(無料)は委託先を変更しました

同封チラシ参照

健康相談 ☎ 0120-855-052
女性専用 ☎ 0120-573-689



ファイザー健康相談は、4月から電話番号は従来と変更ありませんが、委託先を変更しました。24時間無休の健康相談は従来通りです。

その他、次のような新設および変更がございます。

- ①女性専用ダイヤルを新設
 - ②電話相談以外に、webや面談(地域限定)での相談も可能
 - ③こころの相談は時間無制限
- 詳しくは同封のチラシをご覧ください。

組み合わせごはん ヘルシーガイド

同封冊子参照

コンビニ食や市販総菜。上手に利用すれば食生活の大きな味方となりますが、選び方ひとつでメタボを招く食事にもなります。

この冊子では、健康的な食事のためのポイントである「主食、主菜、副菜」を揃えるためのコツがわかります。

バランスの良い食事はダイエットへの近道でもあります。携帯に便利なA5判ですので、ぜひ持ち歩いて活用してください。



スポーツクラブルネサンス春のキャンペーン 4月4日(土)~5月31日(日)

同封チラシ参照

全国223ヶ所(ルネサンス直営107店舗、提携116店舗)の施設を法人会員料金でご利用いただくことができます。いつでも入会可能ですが、春のキャンペーン期間中にご入会いただくと、とてもお得です。今年こそは筋力をつけたい方、ダイエットを成功させたい方など、この機会をご活用ください。



春の家庭用常備薬幹旋販売を行います

申込締切5月18日(月)

同封チラシ参照

2017年1月から「セルフメディケーション税制」が新たに施行されました。市販薬を上手に使用してみたい方が多いのではないでしょうか。幹旋販売では加入者限定価格でご案内いたしますので、この機会をぜひご利用ください。購入費用は送料を含めて全額自己負担です(購入金額4,000円以上の場合送料無料)。

※詳しくは同封の案内をご覧ください。

●ファイザー健康保険組合ホームページ申込▶ ID: pfizer パスワード: kenpo

●郵便申込: 5/18(月) 必着

被扶養者等の要件の見直し 2020年4月1日施行

健康保険が適用される配偶者や子、親などの被扶養者の認定については、一定の条件を満たせば国内外に関わらず対象となっていました。医療保険の適正な利用の確保のため、**2020年4月から原則として国内に居住しているという要件が導入**されました。

海外に住んでいる家族を被扶養者とする場合は、被扶養者届に下記の①～⑤に該当することを記載し、事業主を経由して健康保険組合に提出する必要があります。詳しくは健康保険組合にお問い合わせください。

***変更があった場合は、その都度届出が必要です。**



海外に住んでいても例外的に被扶養者となれるケース

- ① 外国に留学する学生
- ② 外国に赴任する被保険者の同行者
- ③ 観光・保養・ボランティア活動その他の就労以外の目的で一時的に海外に渡航する人
- ④ 外国に赴任している間に被保険者との身分関係が生じた人
- ⑤ 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た人

*医療滞在ビザとロングステイビザによる入国者は、国内に居住していても被扶養者にはなりません。

*経過措置として、2020年4月1日時点で医療機関に入院している被扶養者は、「引き続き被保険者と同一の世帯に属し、主としてその被保険者により生計を維持している間」に限り、被扶養者資格が継続できます。

公的な医療費補助を受けている方はお知らせください

受診者の年齢や病気等によっては医療費の一部または全部が公費でまかなわれる場合があります(乳幼児医療・小児慢性特定疾患・難病や特殊疾病による特定疾病医療費助成制度・自立支援医療費制度等)。

医療費助成制度を受けており、「医療証」や「受給者証」といった証書をお持ちの方は、ファイザー健保組合HPの申請書ダウンロードより「医療費助成制度該当届(新規・更新・変更・終了)」を記載いただき、証書の表と裏のコピーを添付のうえ、ファイザー健保組合へご提出をお願いいたします。



災害救助法の適用を受けている方はお知らせください

台風第15号「令和元年房総半島台風」(2019年9月)、台風第19号「令和元年東日本台風」(2019年10月)などにより、災害救助法の対象となった被災者の方は、医療機関での窓口負担が免除される場合があります。

対象の方は、ファイザー健保組合までご連絡をお願いいたします。

『マイナンバーカードの普及とマイナンバーの利活用の促進に関する方針』
『マイナンバーカードの取得と健康保険証としての利用の推進について』より

**オンライン資格確認システム
の導入とマイナンバーカード**



2021年3月からオンライン資格確認がスタートする予定です

オンライン資格確認システムとは?

わたしたちは医療機関を受診するとき、所属している健康保険組合の保険証を提示して、当組合の加入者であることを証明しています。オンライン資格確認とは受診の際、医療機関のカードリーダーに保険証またはマイナンバーカードをかざすことで、リアルタイムに当組合の加入者であることが確認できるしくみです。

資格情報を一元的に管理できるようになるため、医療機関や健康保険組合の事務手続きがスムーズになるほか、加入者にとっても将来的に自分の医療費や薬剤情報等を管理できるメリットがあります。

マイナンバーカードが保険証代わりになる!?

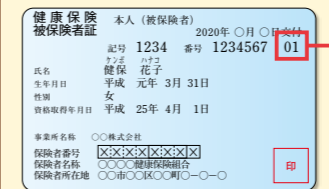
オンライン資格確認システムのもう一つの特徴は、マイナンバーカードが保険証代わりに使えるようになることです。ただ、そのまま保険証として使うことはできず、所定の手続き(右の囲み参照)が必要です。国民生活の利便性向上のため、国では積極的にマイナンバーカードの取得を勧めています。まだ取得されていない方は、ご家族の分も含めこの機会にぜひ作っておきましょう。

オンライン資格確認システムのしくみ

① 医療機関を受診する



② 資格情報の読み取り



ここに新たに2桁の番号を付番

新規発行分の保険証については、個人を識別する2桁の番号を追加します。

③ オンラインによる資格確認

支払基金のシステムで、個人単位の被保険者番号と資格情報とを対応させ、一元的に管理します。
*退職・転職等で保険者が変わっても、マイナンバーカードがあれば新たな保険証の発行を待たずに医療機関を受診できるようになります。

事前に被保険者番号を個人単位化



事前に加入者の資格情報を登録

マイナンバーカードを健康保険証として利用するときの注意事項

- ① **マイナンバーカードを作るとき**
本人認証ができるよう、「利用者証明用電子証明書」を搭載したマイナンバーカードを発行してもらう必要があります。
*すでにマイナンバーカードを持っている方でこの機能を搭載していない場合は、お住まいの自治体窓口で手続きを行ってください。
- ② **マイナポータル*に初回登録する**
事前にマイナポータルへの初回登録が必要です。2020年度からマイナポータルへの事前登録ができるようになります。*マイナポータル…政府が運営するオンラインサービス。さまざまな行政手続きやサービスがWEB上で利用できます。

KENPOS 健康ポイント

をためて

健康と商品 Getしよう!

利用可能対象者

当組合の被保険者、
被扶養配偶者、
40歳以上の被扶養者の
皆さま

KENPOSは導入後4年目を迎えますが、プログラム登録者は対象者の約半数となり、多くの方が健康に頑張ったご褒美として様々な商品を手に入れています。

まだ登録をされていない方は、この機会にご家族と一緒に会員登録をしていただき、一緒にプログラムに参加されませんか？

家族が協力すれば楽しさもポイントも倍増します。ご家族で健康と商品の両方を手に入れていただきたいと思えます。



●健康ポイントの有効期限

当年度に獲得した(支給された)ポイントは、翌年度の3月31日まで有効



まずは登録しましょう!
~4ステップで簡単に登録~

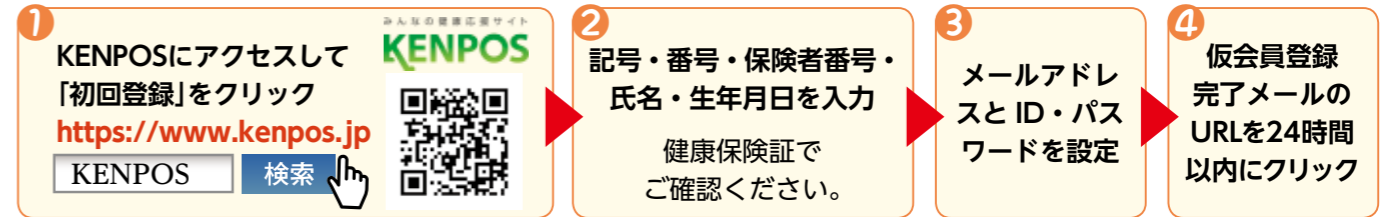


●ポイントと交換できる商品例

交換できる商品は下記のほか、電子ギフト、医薬品など多数ご用意しています。詳しくはKENPOS内のKENPOSポイント交換サイトをご覧ください。



●登録方法



2020年度 健康ポイント付与項目

項目 / キャンペーン期間 / プログラム期間	内容	対象者	付与ポイント数 (1ポイント=1円換算)	付与頻度	付与月	備考
ウォーキングキャンペーン キャンペーン期間 第1回: 4月1日~5月末日 第2回: 10月1日~11月末日	キャンペーン期間中に20日以上、KENPOS内に「歩数入力」をした場合	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	500/回	年2回	第1回→7月 第2回→2021年1月	各自入力した内容に応じて付与します
早期健診申し込みキャンペーン キャンペーン期間 4月~6月末日	6月末までにファイザー健保の定期健診の申し込みをした場合	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	1,000	年1回	12月	健保が状況確認して付与します
歯科受診キャンペーン キャンペーン期間 6月1日~7月末日	キャンペーン期間中に歯科に受診した場合	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	2,000	年1回	12月	健保が状況確認して付与します
からだの重さ記録キャンペーン キャンペーン期間 2021年1月1日~2月末日	キャンペーン期間中、毎週1回以上、KENPOS内に「体重を記録」した場合	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	500	年1回	2021年4月	1週間=月曜日~日曜日とする 各自入力した内容に応じて付与します
東振協インフルエンザ予防接種キャンペーン 実施期間 11月1日~2021年3月末日	東振協を利用してインフルエンザ予防接種を行った場合 ※東振協は窓口支払いが発生せずに、インフルエンザ予防接種を行える方法です (東振協とは、東京都総合組合保健施設振興協会の略称です)	被保険者 被扶養者	1,000/1家族	年1回	2021年6月	健保が状況確認して付与します
禁煙プログラム プログラム期間 上期 4月22日~9月末日 下期 10月1日~2021年3月末日	プログラム期間中に喫煙者・禁煙にチャレンジ中の方が専用サイトで禁煙宣言をしたうえで、一定期間の禁煙に成功したことを申告した場合	被保険者 被扶養配偶者 40歳以上の被扶養者	3週間: 1,000 3ヶ月: 2,000	年1回	上期分 11月 下期分 2021年5月	各自入力した内容に応じて付与します
健診結果優良者 (服薬者含む)	2020年度健康診断の「BMI」「血圧」「脂質」「血糖」「肝機能」の5項目がファイザー健保基準の正常範囲内であった場合	被保険者	2,000	年1回	2021年6月	健保が状況確認して付与します
保健指導参加者 (体重減量者) (規定の期間で減量できた方)	2019年の健康診断の結果により、健保から指示のあった保健指導プログラムを完了した場合 ※指定の保健指導は下記3種類です。 ●からだ改善プログラム(特定保健指導) ●からだ改善プログラム under40(若年者) ●スマートダイエットプログラム(服薬者)	被保険者	保健指導開始時と完了時の体重減量差による -2kg以上~ -3kg未満: 2,000 -3kg以上~ -4kg未満: 3,000 -4kg以上~ -5kg未満: 4,000 -5kg以上: 5,000	年1回	9月までに完了→ 11月 2021年3月までに完了→ 2021年5月	健保が確認して付与します

*詳細は、KENPOSサイト内「健康ポイントとは」のページに記載されています。

予算のお知らせ

2020年2月20日(木)に開催された第133回組合会において、2020年度予算が審議され、可決・承認されました。疾病予防のための保健事業の支出増はありますが、被保険者数減少による保険料収入の減少もあり、本年度予算は約49億円となります。

本年度予算の状況および別途積立金*の保有状況から、現在の保険料率を維持しながら、数年間は安定した健保財政基盤が確保できると考えております。

しかしながら、全ての団塊の世代が後期高齢者医療制度(75歳以上の方の医療制度)に加入する2025年やその後の高齢者の増加にともなう医療費増は避けることができず、国への納付金は増加していきます。

被保険者の皆さまの貴重な保険料を有効活用するために、中長期的な収支予測を毎年検証しながら、必要に応じて見直します。

介護保険は、市区町村が運営し40歳以上に加入が義務づけられている公的な社会保障制度です。健保組合は、健保組合に加入している40歳以上の介護保険第2号被保険者にかかる介護保険料の徴収を代行しているため、収入支出予算の計上にあたっては、一般勘定、介護勘定に区分しておこなっております。

- ※保健事業の拡充概要
- 電話相談の充実等
 - 健康セミナーやwebで閲覧できるセミナーの実施
 - 個人向け健康管理サービスシステム「すこやかサポートパーソナル」での健康年齢の導入

一般勘定

収入

健康保険組合の収入のほとんどは、皆さまからの保険料になります。報酬月額増加もありますが、被保険者数の減少により、2019年度予算よりも、10.7億円の保険料収入減と見込んでおります。

支出

- 保険給付費** 病院にかかったときの窓口自己負担(2割~3割)以外の医療費は、保険給付費として健保組合が負担しています。また出産や傷病時の各種手当金なども保険給付費に含まれます。2020年度は加入者の平均年齢アップ等による医療費増なども考慮し、保険給付費として約19億円を計上しました。
- 保健事業費** 皆さまの健康づくりを推進するための費用として3.5億円を計上しました。各事業主との連携(コラボヘルス)を図りながら、第2期データヘルス計画*に則った保健事業を進めてまいります。また、インセンティブポイント制度(当健保の実施しているKENPOS健康ポイント)は、お得に健康づくりができるものです。たまったポイントは、様々な商品などへ交換することができますので、積極的な参加をよろしくお願いいたします。
- 各種納付金** 皆さまの保険料の約3割は、高齢者の医療費として国へ拠出されており、大きな負担となっております。今年度は前期高齢者納付金(65~74歳の医療費を支援するための拠出金)として約2億円、後期高齢者支援金(75歳以上の医療費を支援するための拠出金)として約11億円等、納付金*総額で約13億円を支出いたします。
- 予備費** 将来の医療費、国への納付金の増加に備えるための積立金とするため、支出項目に約11億円を計上しております。来年の決算で残金となる予備費の全額を、将来想定される支出のために別途積立金に積み立てる予定です。

介護勘定

収入は8.7億円、支出は国への介護納付金として、7.4億円を計上しております。予備費は年度途中での収入不足が生じないように計上しております。

国は介護納付金の算定方法として、加入者数に応じて一定額となる「加入者割」から、加入者の報酬に応じた「総報酬割」を2017年に導入しました。これまでの3年間は激変緩和の観点から、段階的に導入してきたため、2019年度は3/4相当が総報酬割でしたが、2020年度から全面総報酬割となります。総報酬額の多い当健保の介護納付金は急増することになります。したがって、2020年度は介護保険料率を0.98%から1.98%に引き上げます。ファイザー健保として、削減する方法がないため、ご理解をお願いいたします。

*語句の説明

別途積立金

前年度までに発生した剰余金などを、不測の事態や財政悪化に備えて、任意で積み立てておくもの

第2期データヘルス計画

レシピや健診情報等のデータ分析に基づく効率的・効果的な保健事業をPDCAサイクルで実施するための事業計画。第2期は2018年度から2023年度までの6年間。「日本再興戦略」の重要施策である「国民の健康寿命の延伸」の実現のため、健保組合に計画・実行が求められている。

納付金

高齢者の医療費を支える負担金として、国から健保組合などに課されるもので、主に前期高齢者納付金と後期高齢者支援金がある。前期高齢者納付金は65歳以上75歳未満の高齢者、後期高齢者支援金は75歳以上の高齢者の医療費のために、健保組合が国に拠出する。その他には退職者給付拠出金等もある。

法定準備金

不測の事態に備えて、積み立てることを義務付けられているもの

財政を悪化させないように、皆さまにもご協力いただきたく、以下の事項について、よろしくお願い致します。

1 医療費の節約

- (ア) 毎年健診を受け、健康維持に努める。健診の結果、精密検査等の二次検査が必要となった場合、疾病への進行を未然に防ぐためにも必ず受ける。
- (イ) 健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善が必要な場合、専門スタッフによるサポート等を受けて、生活改善(食事、運動、禁煙、睡眠など)をおこなう。
- (ウ) 歯の健康維持のために、歯科を定期的に受診し、専門家によるチェックを受ける。
- (エ) 急を要する場合以外は、救急病院や夜間診療の受診を控える。
- (オ) 禁煙する。
- (カ) お酒を飲み過ぎない。
- (キ) 対象年齢になったら、がん検診、脳検査を定期的に受けることを検討する。
- (ク) ワクチン接種を検討する。
- (ケ) 後発医薬品・バイオシミラーの使用を検討する。

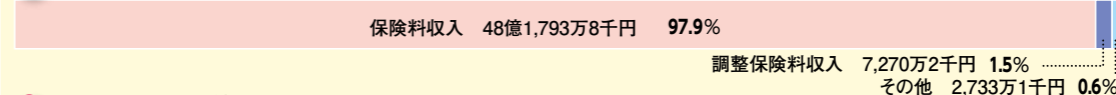
2 健康保険の適正な使用

- (ア) 接骨院・整骨院では、保険適用される施術に限り、健康保険を使用する。(けが(打撲、捻挫、挫傷(肉離れ))の場合のみ。骨折・脱臼は応急手当以外、医師の同意が必要)
 - ※ 施術を受ける時、負傷原因(いつ、どこで、何を、どんな症状があるのか)を正確に伝える。
 - ※ 療養費支給申請書の内容をよく確認してから、署名や捺印をする。
 - ※ 領収書を必ずもらって、医療費通知で金額や日数が合っているか確認する。
 - ※ 施術が長期にわたる場合、内科的要因も考えて、医師の診断を受ける。
- (イ) 交通事故などのように、第三者の行為によって、けがをしたり、病気になったりした場合、その医療費は加害者が負担するべきものですので、健康保険で治療を受けたときには、健保のホームページにある書類を提出する。
- (ウ) 難病など、病気によっては、健康保険ではなく、国や地方自治体の費用(公費)で負担される場合があります。国や地方自治体のホームページ等をご確認いただき、健保にご連絡ください。
- (エ) 会社を辞めるときは、家族分も含めて、速やかに保険証を返却する。
- (オ) 家族が就職等によって、被扶養者の資格がなくなったら、速やかに届け出る。

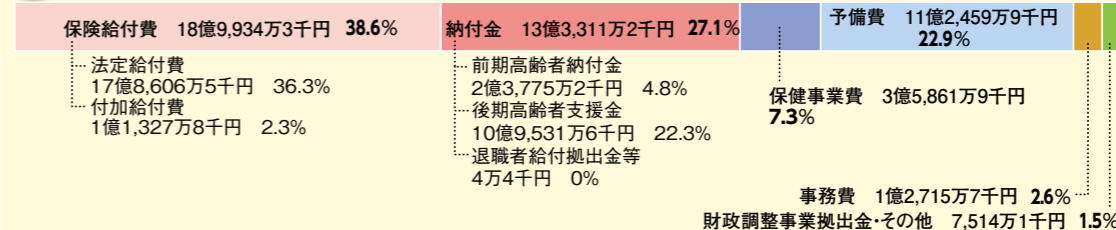
一般勘定

収入支出予算額 **49億1,797万1千円**

● 収入総額 49億1,797万1千円



● 支出総額 49億1,797万1千円



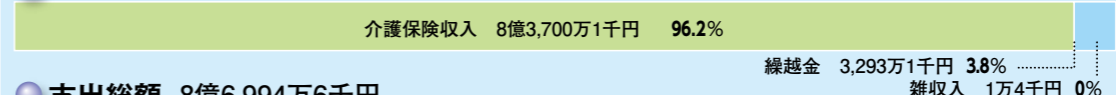
予算の基礎数値

被保険者数	5,110人
標準報酬月額	645,000円
平均年齢	45.51歳
扶養率	1.43%

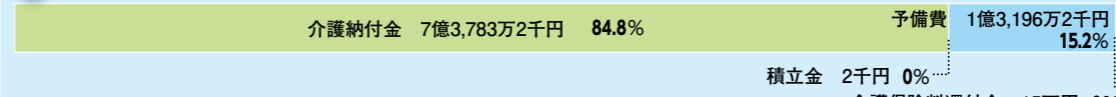
介護勘定

収入支出予算額 **8億6,994万6千円**

● 収入総額 8億6,994万6千円



● 支出総額 8億6,994万6千円



予算の基礎数値

介護保険第2号被保険者数	5,898人
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	3,845人
標準報酬月額	712,000円