

港運

健保だより

本誌をご家庭に
お持ち帰りください

vol.225 2020 春



三春滝桜（福島県）

根尾谷の淡墨桜、山高神代桜とともに日本三大桜の一つに数えられ、樹齢は1000年以上といわれています。エドヒガン系のペニシダレザクラで、大正11年に桜の木として初めて国の天然記念物に指定されました。

横浜港運健康保険組合

URL <http://www.yokokou.or.jp/>

contents

令和2年度の事業計画と予算が決まりました	2～3
当健保組合の令和2年度保健事業のご案内	4
令和2年度契約保養施設のご案内	5
保健センター健康管理室 健診のご案内	6
糖尿病予防教室／スポーツクラブ ルネサンス	7
令和2年度健診事業のご案内	8～9
Kenpo INFORMATION	10～11
健康保険法一部改正／被扶養者の異動 等	
当健保組合保健事業 実施変更 等	12

健康診断は必ず受けましょう

令和2年度の事業計画と予算が決まりました

予算総額は47億6618万円

2月25日開催の第202回組合会で、当健保組合の令和2年度事業計画と予算が承認されましたので、その概要をお知らせします。

一般勘定

令和2年度一般勘定の収支予算額は47億6618万円と決定しました。

収入面では、標準報酬月額の上昇を多く望めない状況にあって、支出に見合う健康保険料収入が見込まれず、不足分を補うため準備金より1億1000万円を、別途積立金より7600万円をそれぞれ繰り入れる赤字予算編成となっています。

一方の支出面では、保険給付費（医療費等）が、高齢化の進展に医療技術の進歩と高度化に伴う自然増も加わり、24億4902万円（健康保険料収入の55・69%）を計上。医療費の伸びは依然として上昇傾向にあり、抑制に歯止めがきかない状況が続いています。

また、組合の運営基盤を左右する高齢者医療制度への義務的負担である支援金・納付金等については、前年度比1億1040万円減の17億7307万円（健康保険料収入の40・32%）と見込まれます。減額の要因は、納付金の算出方法によるもので、2年前の医療費確定によって本年度は減算対象となり減額されたからです。

介護勘定

厳しい環境下ではありますが、当健保組合はデータヘルス計画を基に保健事業を展開しています。事業の実施状況により納付金の加算・減算が行われることから、各種健診等を中心とした事業水準を維持して実施します。これらの事業をご活用いただき、健康の維持・増進、医療費の削減に一層のご協力をお願いします。

令和2年度介護勘定の収支予算額は5億4547万円と決定しました。

支出科目である介護納付金の拠出額は年々増加し、令和2年度は4億9130万円の見込みで、昨年を引き続き介護保険料率の引き上げに頼らざるを得ない財政状況にあります。令和2年度は介護保険料率をやむを得ず1・50ポイント引き上げて17・0%に改定し、かつ不足する額は準備金より2700万円を繰り入れて対応する扱いとしました。

料率改定

厳しい経済情勢のなか、事業主・被保険者の皆様には、調整保険料率・介護保険料率の改定により、

さらなるご負担をお願いすることは大変心苦しい限りですが、健保組合の財政事情をご賢察いただき、ご理解とご協力をお願いします。

●調整保険料率
当健保組合の前々年度の1人当たり医療費が、全国平均の基準範囲内になったことから、令和2年度は1・30%と決定しました（前年度比0・03ポイント増）。

●介護保険料率
介護保険の運営は国が行います。健保組合は介護保険料の徴収機関としての役割を担われ、毎年厚生労働省より介護保険対象者数や標準報酬月額に応じた拠出額が「介護納付金」として通知されます。介護保険料率は、介護納付金の額に応じて毎年各健保組合が定め、厚生労働省に届け出ます。令和2年度は17・0%に改定されます（前年度比1・50ポイント増）。

- 改定保険料率の適用日
①令和2年3月1日（4月分給与から控除）
②任意継続被保険者は令和2年4月1日

一般勘定（健康保険）

収入

(単位：千円)

科目	予算額
健康保険料収入	4,397,692
国庫負担金収入	1,639
調整保険料収入	58,337
繰入金	186,000
国庫補助金収入	10,902
特定健康診査等事業収入	27,402
財政調整事業交付金	54,165
雑収入・他	30,050
合計	4,766,187

支出

(単位：千円)

科目	予算額
事務費及び組合会費	129,128
保険給付費	2,449,027
納付金	1,773,075
前期高齢者納付金	824,000
後期高齢者支援金	949,000
その他	75
保健事業費	109,800
保健センター費	111,041
財政調整事業拠出金	58,337
予備費	105,036
その他の支出	30,743
合計	4,766,187

介護勘定（介護保険）

収入

(単位：千円)

科目	予算額
介護保険料収入	518,473
繰入金	27,000
その他の収入	3
合計	545,476

支出

(単位：千円)

科目	予算額
介護納付金	491,308
予備費	54,165
その他の支出	3
合計	545,476

基礎数値

一般勘定

- 被保険者数 8,300人
- 標準報酬月額 370,000円

介護勘定

- 介護保険料徴収対象被保険者数 5,030人
- 標準報酬月額 416,100円

保険料率

健康保険料率 99.30%

- 一般保険料率 98.00%
- 調整保険料率 1.30%

介護保険料率 17.00%

*調整保険料率 0.03 ポイント、介護保険料率 1.50 ポイントの引き上げ。



新事務長就任の
お知らせ



事務長
佐藤 達夫
令和2年3月1日付

このたび、3月1日付で当健保組合の事務長に就任いたしました。組合運営を通じて、みなさまの健康をサポートいたしますので、よろしくお願いいたします。

当健保組合の
令和2年度
保健事業の
ご案内

さまざまな保健事業で みなさんの健康をサポート

同業種企業が加入する総合健保組合（当健保組合）と中小企業が加盟する協会けんぽとの大きな違いは「保健事業に対する取り組み」です。組合会議員・事業主・被保険者のみなさんの理解のもと、加入状況に適した疾病予防・健康づくり等、充実した保健事業を展開できるのは、総合健保組合最大のメリットであると言えます。昨年に引き続き、みなさんの健康保持や増進に役立つ事業を展開しますので、ぜひともご活用ください。

	事業内容	実施時期	事業の概要	備考
広 報	『港運健保だより』の発行	春・夏 秋・冬	全被保険者に『港運健保だより』を配付し、組合情勢、健康情報、保健事業の案内などを発信	
	ホームページ開設	通年	必要な情報をリアルタイムで発信	URLは表紙参照
	育児誌・パンフレット・リーフレット等の配付	年間	分娩者に育児書『赤ちゃん和妈妈』を配付するほか、リーフレットを配付	初めてママになった方へ毎月配付（1年間）
	講習会等の開催	6月・9月 ・3月	事業所担当者・健康管理委員を対象に実施	
	健康マイポータル	随時	インターネット上で各個人の医療費等の情報発信	当健保組合ホームページからリンク
医 療 対 策	特定健康診査（補助金含む） 生活習慣病健診（ 〃 ）	随時	35歳以上の被保険者・被扶養者が対象	健康管理室で実施中 他の医療機関を受診した場合は補助金を支給
	人間ドック（補助金含む） 8～9ページ参照	随時	40歳以上の被保険者・被扶養者が対象	
	生活習慣病（主婦）健診	春季 秋季	40歳以上の被扶養配偶者を対象にお住まいの近くの会場で実施	
	特定健康診査（補助金含む）	随時	40歳以上の被扶養者を対象にお住まいの近くの医療機関で実施	
	精密検査（補助金含む）	随時	各健診の精密（再）検査・各種がん検査補助	
	感冒予防対策（補助金含む）	11月	被保険者・被扶養者を対象にインフルエンザ予防接種を実施	
	保健指導・食事指導・ 保健相談	随時	保健師による事業所巡回指導・文書指導・電話相談・面接相談等の健康相談を実施	
健康教室 7ページ参照	年4回	糖尿病およびメタボリック予防を学ぶための教室を開催	健診結果より抽出（呼び出し）	
健 康 開 発	家庭常備薬を配付	11月	家庭常備薬として必要な医薬品を希望者へ無料配付	斡旋薬品の取り扱い
	家族連れバスハイキング	年2回	年2回、いちご狩りやぶどう狩り等の日帰りバスハイキングを開催（横浜発…昼食・見学料・お土産付）	自己負担あり
	健康ウォーキング	年2回	年2回、現地集合・現地解散で潮干狩りやテーマパークで健康ウォーキングを開催	自己負担なし
	保養施設 5ページ参照	年間	契約施設（旅館・ホテル）の利用補助	
	健康ウォーク 裏表紙参照	年間	健保連主催のウォーキングと共催	参加者へ記念品配付（クオカード）
	健康者表彰	7月	1年間、本人および家族が一度も保険診療を受けなかった被保険者および家族を表彰し、記念品を授与	
	体育奨励補助	夏季 冬季	プール・スケート利用者へ利用補助	
NEW スポーツクラブ 7ページ参照	随時	法人価格で利用可能		

*保健事業の内容・利用方法・健保組合の補助金等は、ホームページでも随時お知らせしています。

*新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止または延期になる場合は、改めて通知します。

- ▶ 契約保養施設の利用に対して補助金を支給します。
- ▶ 当健保組合の被保険者・被扶養者に限ります。
- ▶ 補助金は利用者1名につき連続2泊までとします。

補助金額

連続2泊まで補助金が出ます。

区分	被保険者	被扶養者(大人)	被扶養者(子ども)
旅館	2,500円	2,000円	1,500円
民宿 <small>(ペンションニッカワ)</small>	2,000円	1,500円	1,200円

利用申込みについて

- ① 契約保養施設(下表)に利用者が直接電話で予約し、当健保組合名と補助金を利用する旨をお伝えください。
- ② 予約がとれましたら健保組合の保健施設課(☎045-201-6877)へご連絡ください。利用申込書と補助金のご案内をします。
 - (ア) 利用申込書にご記入いただき、利用日の10日前までに当健保組合へ申請ください。
 - (イ) 利用申込書の申請を受け、利用の承認をします。承認された利用連絡書を宿泊当日施設に提示のうえ、補助金を差し引いた料金を支払う現地精算となります。
 - (ウ) 日本旅行を利用される場合は専用用紙(日旅契約保養所システム利用申込書A方式)があります。別途、日本旅行窓口にて旅行取扱料金が必要となります。
- ③ 契約保養施設宿泊後の利用申込書の申請には補助は行いません。



▶ 横浜港運健康保険組合 令和2年度契約保養施設一覧

令和2年4月1日～令和3年3月31日

地区	施設名称・URL	電話	定員	入湯税	温泉	スキー	補助区分		
							旅館	民宿	
箱根	箱根パークス吉野 http://www.pax-yoshino.com/	0460-85-8111	310	○	○		○		
	富士箱根ランド 別館スコレプラザホテル http://www.fujihakoneland.or.jp/	055-985-2111	120		○		○		
	ホテルラクーン https://www.rakuun.com/	0460-83-6244	72		○		○		
	ホテルおかだ https://www.hotel-okada.co.jp/	0460-85-6000	750		○		○		
湯河原	青巒荘 http://www.seiransou.co.jp/	0465-63-3111	250		○		○		
志賀高原	志賀の湯ホテル https://www.shiganoyu.com/	0269-34-2431	450	○	○	○	○		
白樺湖	ペンションニッカワ http://w1.avis.ne.jp/~nikkawa/	0267-55-7097	28			○		○	
横浜	ナビオス横浜 https://www.navios-yokohama.com/	045-633-6000	185					○	
	エスカル横浜 https://www.escale-yokohama.com/	045-681-2141	131					○	
神戸	エスカル神戸 https://www.escale-kobe.com/	078-341-0112	100					○	
	一般財団法人船員保険会4施設 (三浦) サンポートみさき (箱根) 箱根嶺南荘 (宮城) 鳴子やすらぎ荘 (焼津) やいづマリパレス	*詳細は船員保険会ホームページまたは直接各施設へお問い合わせください。 http://www.sempos.or.jp/						○	
全国	日本旅行に加盟している全国の旅館 「日旅契約保養所システム利用申込書A方式」記入のこと	045-641-9601 (日本旅行横浜支店) *別途、旅行取扱料金がかかります。							○
	<p>バカンスクーポン=日本旅行の協定宿泊施設に宿泊するとJR運賃が2割引になる保養所きっぷ。 条件=大人2名または大人と子ども合わせて2名以上の方が同一行程をとること。JR線に周遊または往復のいずれかで片道201km以上乗車船すること。ただし、東海道新幹線を利用する場合は片道601km未満は1割引。片道601km以上は2割引。</p> <p>●当健保組合経由で日本旅行より発行しますので希望者はお申し出ください(割引適用期間外あり)。</p>								

*各施設やアクセスに関する最新の情報はホームページ等でご確認ください。



保健センター健康管理室 健診のご案内

健康管理室の健診は次の3種です

- (1) 生活習慣病健診
- (2) 定期健診 A (特定健診 A)
- (3) 定期健診 B (特定健診 B)

※健診内容により検査項目が異なります。

当健保組合保健センター 健康管理室では生活習慣病健診や定期健診（特定健診）などを実施しています。40 歳以上の被扶養者であるご家族も健康管理室で特定健診を無料で受けられますので、ご予約のうえ、お気軽にご来所ください。

健診の流れ

1 受付

まずは3階で受付をしていただきます。ここでは、生活習慣病健診（対象：35歳以上）の検査手順をご紹介します。



2 尿検査

検査着に着替えたら、健診のスタートです。尿検査は糖尿病・腎臓病を発見する検査です。

3 胸部 X 線検査

検査着着用で撮影します。肺結核・肺がんなどをチェックします。

4 聴力検査・骨密度検査

聴力障害や難聴のチェック、骨粗しょう症を発見します。

5 心電図検査

心臓の異常を波形でチェック。



6 身体測定・腹囲測定

身長・体重・BMI・血圧・視力を測定します。40歳以上の方には腹囲測定も実施。

7 血液検査

採血により、貧血・肝機能・腎機能・糖尿病をチェック。

8 眼圧検査・眼底検査

眼圧検査は眼球の圧力を測って緑内障をチェック。眼底検査は眼底の血管の状態から身体の異常をチェックします。

9 胃検査

バリウムによる検査で食道・胃・十二指腸の潰瘍やがんを発見します。

10 体組成測定

健診結果に応じて、体組成計で筋肉や脂肪のバランスを測定します。



11 エコー検査 (オプション)

肝臓・腎臓・胆のうのチェックや前立腺肥大・結石・がんを発見します。(予約制によるオプション検査で月・水・金曜のみ)

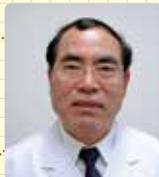
12 医師診察

問診・聴診などで健康状態をチェックします。健康相談・健康指導も同時に実施。



令和2年度
健康管理室
医師
スケジュール

月曜日
火曜日
水曜日



大舘 敬一 先生
(室長・産業医)
*水曜午後休診

木曜日



河野 通康 先生
*最終週は午後休診

金曜日



兼坂 佳江 先生

当健保組合ホームページ

URL <http://www.yokokou.or.jp/>

健康管理室

横浜市中区北仲通 4-44

☎ 045-201-0656

糖尿病予防教室を

開催しました!!

去る2月19日(水)、当健保組合保健センター大会議室にて「糖尿

病予防教室」を開催しました。

医師による講義や保健師の食事指導、看護師による運動指導を

実施し、最後に行動目標を作成して終了となりました。

ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました。

参加された方には3カ月後、6カ月後にフオロ健康相談を実施し

ます。体は大事な資本ですので、健康第一にすごしましょう!

大館医師による糖尿病の講義



徳重保健師による食事指導



田村看護師・中野看護師による
運動指導 (スクワット・チューブ
トレーニング・ウォーキングなど)



行動目標の作成



教室に参加して

- 自分の体を見つめなおし、今後どのように予防していけばいいかわかりやすく説明していただき、参考になりました。
- 始まる前は長時間だなと感じましたが、受けてみるとあっという間でした。

参加事業所 6社
参加者数 9名

健康になりたい方へ 耳寄りな情報!

スポーツクラブルネサンスを法人会員としてお得な金額でご利用いただけるようになりました

※健康保険証のご提示が必要です

当健保組合では、組合員の皆さまの健康保持増進施策のひとつとして、全国にスポーツクラブを展開する「ルネサンス」と利用契約を結びました。トレーニングジム、プール、スタジオ、温浴施設などの利用はもちろん、一人ひとりのカラダに合った個別のトレーニングメニューを作成いたします。被保険者および被扶養者の皆さまの健康増進に、ぜひご活用ください。



	法人会員価格		個人会員
ご利用方法	Monthly コーポレート会員 全国のルネサンスを月何回でも使い放題です。	8,580 円 (税込) / 月 6,050 円お得	14,630 円 (税込) / 月
	1Day コーポレート会員 時々利用される方。1回ごとの利用料でご利用可能です。	1,650 円 (税込) / 回 法人会員のみ適用	制度なし ただし会員との同伴ビジターの場合は 3,300 円 (税込)
ご入会時 諸経費	会員証発行事務手数料	1,100 円 (税込) 4,400 円お得	5,500 円 (税込)
	入会金	0 円 3,300 円お得	3,300 円 (税込)

- 入会に関する詳細については、ルネサンスホームページまたは電話にてお問い合わせください。
- 新型コロナウイルスによるプログラム等の実施状況は、ホームページ等でご確認ください。

電話 03-5600-5399 平日/10:00 ~ 17:30

詳細・お申込みはこちらから
横浜港運健康保険組合専用
ルネサンスページ



○生活習慣病健診…当健康管理室で実施している生活習慣病健診と同等の検査内容で、前記人間ドックの検査のうちエコー（超音波）を除く検査を実施している場合。

○脳ドック…MR（人間ドックと併診の場合もあり）

○肺ドック…胸部ヘリカルCT

＜オプション検査＞

○特殊検診…前立腺検査・子宮がん検査・乳がん検査

補助金額

本人およびご家族の方が、年1回補助の対象となります。詳細は右記のとおりです。

（本人・家族とも同額補助）



補助金額一覧

- 1 人間ドック（日帰り・一泊） 40歳以上 ……20,000円
- 2 生活習慣病健診 35歳以上 ……15,000円
- 3 脳ドック 40歳以上 ……受診料の50%
（ただし上限28,000円）
- 4 肺ドック 40歳以上 ……受診料の50%
（ただし上限10,000円）
- 5 オプション検査 男子50歳以上 女子35歳以上
 - 前立腺検査（PSA+エコー） ……5,000円
 - 前立腺検査（PSA） ……1,500円
 - 子宮がん検査 頸部のみ ……3,000円
 - 子宮がん検査 頸部と体部 ……5,000円
 - 乳がん検査
（エコーまたはマンモグラフィーいずれか） ……3,000円
 - 乳がん検査（エコー+マンモグラフィー） ……5,000円

健診機関名	所在地	電話	健診日	実施している健診および受診料(円)						
				日帰りドック	一泊ドック	生活習慣病	脳ドック	肺ドック	婦人科	特定
21 横浜総合健診センター	〒221-0056 横浜市神奈川区金港町3-1コンカード横浜20F	045-461-1230	月～土	46,200			38,500		○	
22 横浜北幸クリニック	〒221-0835 横浜市神奈川区鶴屋町3-32-13第2安田ビル9F	03-5770-1250	月～金	45,100	59,400		34,650	13,200	○	
23 長津田厚生総合病院 健診センター	〒226-0027 横浜市緑区長津田4-23-1	045-981-1205	月～土	41,800		27,500	27,500	11,000	○	
24 かながわクリニック	〒231-0004 横浜市中区元浜町4-32	045-201-8521	月～土	44,000		28,380			○	○
25 神奈川県予防医学協会	〒231-0021 横浜市中区日本大通58	0120-108-522	月～金	45,100		29,788		19,580	○	○
26 湘南健診クリニック ココットさくら館	〒231-0062 横浜市中区桜木町1-1-7ヒューリックみなとみらい13F	0120-954-223	月～土	40,700		25,300			○	
27 上大岡総合健診センター	〒233-0002 横浜市港南区上大岡西1-13-18	045-845-5543	火～土	44,000		28,600			○	
28 金沢健診クリニック	〒236-0016 横浜市金沢区谷津町35VICSビル3・4F	045-786-0915	月～金	40,700	61,600	24,200	A27,500 B38,500	11,000	○	○
29 京浜健診クリニック	〒236-0026 横浜市金沢区柳町3-9	045-782-3222	月～土	46,200		36,300	38,500	19,800	○	○
30 湘南健診クリニック	〒237-0063 横須賀市追浜東町3-53-12	046-867-2876	月～金	40,700		25,300			○	○
31 衣笠病院 健康管理センター	〒238-8588 横須賀市小矢部2-23-1	046-852-1115	月～土	40,700			29,700	13,200	○	
32 神奈川県労働衛生 福祉協会	〒240-0003 横浜市保土ヶ谷区天王町2-44-9	045-335-6900	月～土	44,000		27,500			○	○
33 横浜リーフみなとみらい 健診クリニック	〒220-0012 横浜西区みなとみらい4-6-5リーフみなとみらい11F	045-651-1574	月～金	44,000		22,000	33,000	20,570	○	○
34 戸塚共立メディカル サテライト健診センター	〒244-0003 横浜市戸塚区戸塚町3970-5	0120-733-153	月～土	41,800		26,400	22,000		○	○
35 藤沢総合健診センター	〒251-0024 藤沢市鵜沼橋1-17-11	0466-23-3211	月～土	44,000	71,500	16,500	単独44,000 併診38,500		○	○
36 相模原総合健診センター	〒252-0206 相模原市中央区淵野辺3-2-8	042-753-3301	月～土	46,200			38,500		○	
37 ポートスクエア 柏戸クリニック	〒260-0025 千葉市中央区問屋町1-35千葉ポートサイドタワー27F	0120-048-936	月～土	39,600	61,600	29,700	68,200		○	○
38 船員保険大阪 健康管理センター	〒552-0021 大阪市港区築港1-8-22	06-6576-1011	月～金	44,000		22,000	27,500	16,500	○	○
39 船員保険福岡 健康管理センター	〒812-0063 福岡市東区原田3-4-10	092-611-6311	月～金	44,000		22,000		10,600	○	○
40 健保連日帰りドック （全国に指定病院あり）	詳細は健康管理室にお問い合わせください。			○	○	○	○			

契約健診機関を利用するとき

- 1 利用の際は、利用者が電話で直接、人間ドック等契約健診機関(下記)へ予約してください(健保組合名・会社名を忘れずにお伝えください)。
* 当健康管理室への連絡は必要ありません。
- 2 予約がとれましたら料金(税込)を確認のうえ、当日健診機関窓口で健診料金全額をお支払いください。
- 3 後日、健診結果と領収書を添付し、補助金申請をしてください。

お近くの健診機関を利用するとき

- 1 申請書に必ず健診結果書と領収書を添付し、会社経由で当健康管理室まで提出してください。
- 2 補助金対象となるのは、次の検査を必ず受診されている場合です。
○人間ドック…一般健診の他、胃部X線・エコー(超音波)・心電図・眼底または眼圧・各種血液検査を実施している場合。

横浜港運健康保険組合 令和2年度契約人間ドック等健診機関一覧

令和2年4月1日現在

健診機関名	所在地	電話	健診日	実施している健診および受診料(円)							
				日帰りドック	一泊ドック	生活習慣病	脳ドック	肺ドック	婦人科	特定	
1 船員保険北海道健康管理センター	〒060-0002 札幌市中央区北二条西1-1 マルト札幌ビル4・5F	011-200-4811	月～金	44,000		22,000				○	○
2 日本橋室町クリニック	〒103-0023 中央区日本橋本町1-5-6 第10中央ビル1F	03-5770-1250	月～土	45,100	59,400		34,650	13,200		○	
3 新赤坂クリニック	〒106-0032 港区六本木5-5-1 六本木ロアビル11F	03-5770-1250	月～金	45,100	59,400		34,650	13,200		○	
4 品川シーズンテラス健診クリニック	〒108-0075 港区港南1-2-70 品川シーズンテラス5F	03-3452-3382	月～金	44,000		22,000	33,000			○	○
5 駒沢健康管理センター	〒154-0011 世田谷区上馬4-5-8	03-3424-8562	月～土	46,200		24,200	66,000			○	
6 新宿健診プラザ	〒160-0021 新宿区歌舞伎町2-3-18	03-3207-2222	月～土	39,600			35,200	11,000		○	○
7 ヘルチェック新宿西口センター	〒160-0023 新宿区西新宿3-2-4 新和ビルディング7F	03-3345-7766	月～土	41,800		27,500				○	○
8 明治安田健康開発財団新宿健診センター	〒160-0023 新宿区西新宿1-8-3 小田急明治安田生命ビル10F	03-3349-2731	男:月・火・木 女:水・金	48,400						○	
9 ヘルチェックレディース新宿	〒163-0726 新宿区西新宿2-7-1 小田急第一生命ビル26F	03-3345-7766	月～土	41,800		27,500				○	
10 ヘルチェック池袋センター	〒170-0013 豊島区東池袋1-25-8 タカセビル	03-3345-7766	月～土	41,800		27,500	63,800			○	
11 アルファメディック・クリニック	〒212-0013 川崎市幸区堀川町580-16	044-511-6115	月～土	45,100		28,600	66,000	11,000		○	
12 ヘルチェック横浜西口センター	〒220-0004 横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル3F	045-453-1150	月～土	41,800		27,500				○	○
13 ヘルチェックレディース横浜	〒220-0004 横浜市西区北幸1-4-1 天理ビル23F	045-453-1150	月～土	41,800		27,500				○	
14 ヘルチェックファーストプレイス横浜	〒220-0011 横浜市西区高島2-7-1 ファーストプレイス横浜6F	045-453-1150	月～土	41,800		27,500				○	
15 横浜東口クリニック	〒220-0011 横浜市西区高島2-19-12 スカイビル17F	045-453-3366	月～土	41,800	64,900			16,500		○	○
16 みなとみらいメディカルスクエア	〒220-0012 横浜市西区みなとみらい3-6-3MMパークビル2F	045-228-2000	月～土	46,200			38,500			○	
17 コンフォート横浜健診センター	〒220-0023 横浜市西区平沼2-8-25	045-313-8080	火～土	37,686		22,000		16,500		○	○
18 アムスランドマーククリニック	〒220-8107 横浜市西区みなとみらい2-2-1-1 ランドマークタワー7F	045-222-5588	月～土	45,100	71,500					○	
19 けいゆう病院健診センター	〒220-8521 横浜市西区みなとみらい3-7-3	045-221-8291	月～金	48,400			61,050			○	
20 ヘルチェック横浜東口センター	〒221-0056 横浜市神奈川区金港町6-20	045-453-1150	月～土	41,800		27,500	63,800			○	○

令和2年4月から

健康保険法が一部改正されました

令和2年4月より健康保険法改正に伴い「大規模事業所の電子申請の義務化」および「被扶養者要件の見直し」が実施されました。

大規模事業所の電子申請の義務化

令和2年4月より、特定法人に該当する事業所におかれましては、一部の届出（算定基礎届、月額変更届、賞与支払届）の電子化が義務化されます。当健保組合は、マイナポータル（政府が運用するオンラインサービス）を基盤とした電子申請環境を導入することとしており、この届出の対応は運用を始める令和2年11月以降から実施する予定です。今後、厚生労働省より具体的な情報が入り次第、改めてご連絡いたします。

※資本金または出資金の額が1億円を超える法人ならびに相互会社、投資法人および特定目的会社にかかる適用事業所

被扶養者要件の見直し

令和2年4月1日より、被扶養者の要件に「日本国内に住所を有するもの」であることが追加されました。

現在、被扶養者として加入されている方で、海外にお住まいの方（下記①～⑤に該当する方は除く）については、令和2年4月1日以降、健康保険の被扶養者として認められなくなりました。

また、外国籍の方で、医療滞在等で来日し国内に居住する方についても、同様に健康保険の被扶養者には認められません。見直し後の要件および現在海外居住中の被扶養者の方への確認方法等の詳細については、会社または健保組合へお問い合わせください。



引き続き被扶養者として認められるケース

- ① 海外留学をする学生
- ② 海外赴任に同行する家族
- ③ 海外赴任中に新たな同行家族とみなすことができる方（海外赴任中に生まれた被保険者の子どもや海外赴任中に結婚した被保険者の配偶者など）
- ④ 観光・保養やボランティア活動など就労以外の目的で一時的に渡航する方（ワーキングホリデー、青年海外協力隊など）
- ⑤ ①～④のほか、渡航目的やその他の事情を考慮して国内に生活の基礎があると認められる方



健康管理室職員退職のお知らせ

看護師 福永満地子

令和2年2月29日付

訃報



鈴木久衛前理事長が
逝去されました

鈴木久衛前理事長におかれましては、去る1月18日にご逝去されました（享年93歳）。

平成17年7月から平成29年3月の11年9カ月の間理事長を務められ、組合の発展に大変ご尽力いただきました。

ここに謹んで哀悼の意を表し、心からご冥福をお祈り申し上げます。



被扶養者削除の
手続きを
お忘れなく！

お子様が 就職された場合は 被扶養者から 外れます

お子様が就職されると、お勤め先の健康保険の被保険者となり、当健保組合の被扶養者ではなくなります。該当される方は忘れずに届出をお願いします。

なお、被扶養者でなくなってもかかわらず当健保組合の保険証を使用して保険診療を受けた場合は、当健保組合が負担した医療費を返還請求いたします。被扶養者削除の際は、併せて該当者の保険証も返却してください。

目 その他、届出を忘れやすいケース

パート等の昇給や勤務状況の変化

収入基準額（年収 130 万円、60 歳以上または障害者は 180 万円）を超えると被扶養者と認められません。また、勤務日数や時間によってはパート先の社会保険が適用される場合があります。

同居・別居

被保険者本人との同居が条件だった場合は別居すると被扶養者と認められません。別居の場合の仕送り額によっても認められない場合があります。

75 歳の誕生日

75 歳になると後期高齢者医療制度に加入するため、健保組合の被保険者・被扶養者の資格がなくなります（削除されます）。

* 4 月 1 日から国内居住の要件が見直されました（詳細は 10 ページ参照）。



目 届出

「健康保険被扶養者異動届」と削除する方の健康保険被保険者証（保険証）を事業所経由で当健保組合に提出してください。

* 詳しくは組合ホームページをご参照ください。なお、「健康保険被扶養者異動届」はホームページからダウンロードできます。



健康保険法第 47 条の規定による

標準報酬月額およびその適用年月日等の公告

任意継続被保険者は、下記①の額または退職時の標準報酬月額のいずれか低いほうに②③の保険料率を乗じた額を保険料月額として納めます。40 歳以上 65 歳未満の方は④の介護保険料も納めていただきます。

- ①令和元年 9 月 30 日における全被保険者の標準報酬月額を平均した額……380 千円
- ②一般保険料率……1000 分の 98
- ③調整保険料率……1000 分の 1.30
- ④介護保険料率……1000 分の 17.0
- ⑤適用年月日……令和 2 年 4 月 1 日から令和 3 年 3 月 31 日まで



新型コロナウイルスによる 当健保組合保健事業 実施変更のお知らせ

※今後、新型コロナウイルスの影響により、開催予定の保健事業が中止または延期になる場合がございます。

※保健事業の中止または延期については事前にお知らせいたします。



春の家族連れバスハイキング「いちご狩り」は中止いたします

前号で予告を掲載しました令和2年4月11日(土)開催予定の「いちご狩り」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止とさせていただきます。ご理解のほど、何卒よろしくお願いいたします。



健康ウォーキング「潮干狩り」は実施する予定です

令和2年5月9日(土)開催予定の「潮干狩り」は、現地集合・現地解散のため現時点では実施する予定です。



「健保連かながわ 100キロウォーク」で 県内の魅力を再発見

健保連神奈川連合会が主催する「100キロウォーク」は、県下の名所、名跡を歩いてめぐる健康づくりイベントです。約8キロのコース設定で開催しています。

- *事前申込みは必要なし。参加費：会員 200 円
- *当健保組合で被保険者・被扶養者1名につき1枚の会員証を発行します(郵送可)。ご希望の方は保健施設課までご連絡ください。
- *当健保組合推奨のクオカードを進呈するコースのみ下記に掲載しています。他のコースについては、健保連かながわのホームページをご覧ください。



**指定コースに参加して
プレゼントもゲット**

★下記コースの参加者には、組合から参加賞として**クオカード**を進呈します。

開催月日 (原則第4土曜日)	コース名	集合場所 (午前9時30分集合)
6月27日(土)	くりはま花の国	神明公園 JR線・京浜急行線久里浜駅 徒歩8分
8月22日(土)	木漏れ日緑道と遺跡公園 *5kmコースあり	山崎公園 市営地下鉄ブルーライン中川駅 徒歩5分
10月24日(土)	3つの川と夢見ヶ崎動物公園	中原平和公園 東急東横線・目黒線元住吉駅 徒歩7分
12月19日(土)	横浜のシルクロードからお買い物	横浜公園 市営地下鉄線・JR線関内駅 徒歩5分

お問い合わせ ▶ 当健保組合保健施設課 TEL 045-201-6877 <http://www.yokokou.or.jp/>
健保連神奈川連合会 <http://www.kenpo-kanagawa.or.jp/>