

要チェック! ご家族がパートやアルバイトで働いている場合、必ずご確認を!!

平成28年10月から

社会保険の加入対象が広がります

これまで、おおむね週30時間以上働く人が社会保険(健康保険・厚生年金保険)の加入対象でしたが、平成28年10月からは、パートやアルバイトなど短時間で働く人などにも対象が広がります。

当健保組合の被扶養者になっているご家族が、パート等の勤め先の社会保険に加入した場合は、必ず被扶養者から削除する手続きをしてください。

社会保険加入の条件

- 従業員501人以上の事業所に勤めている
- 1週間の所定労働時間が20時間以上である
- 雇用期間が1年以上見込まれる
- 1か月の所定内賃金が88,000円(年収106万円)以上である
- 学生でない

上記すべての項目に該当する場合、**社会保険の加入対象になります**
(勤め先の社会保険の被保険者になります)



当健保組合の被扶養者であるご家族が該当する場合、「被扶養者(異動)届」を提出し手続きをしてください。申請用紙は健保組合のホームページよりダウンロードできます。 [トップページ] ▶ [届け出・手続き] ▶ [申請・届け出書類のダウンロード]



健康保険の二重加入にご注意を!

パート等の勤務先の健康保険に被保険者として加入したにもかかわらず、当健保組合の被扶養者削除の手続きをせず、保険証を使って医療機関を受診されていた場合、その期間中に当健保組合が負担した医療費をさかのぼって請求させていただきますので、ご注意ください。

「扶養調査」にご協力ありがとうございました

本来、被扶養者の認定基準を満たさない27名の方に、扶養から外れていただき「みなさんからいただいた保険料」 **約1,369万円/年** の節約につながりました。

扶養家族が増えたとき・減ったときはすぐに届け出を

こんなときは **各事業所健保事務担当者へ、5日以内に届け出をしてください**

出生 お子様が生まれたとき	就職 被扶養者が就職して勤め先の健保組合などの被保険者になったとき	結婚 家族を扶養に入れたとき	離婚 配偶者と離婚したとき	死亡 被扶養者が亡くなったとき	転居 住所が変わったとき
-------------------------	---	--------------------------	-------------------------	---------------------------	------------------------

次のような場合も **被扶養者異動(削除)の届け出が必要です**

- 被扶養者が年金(老齢・遺族・障害年金、基金の年金等)を受給し、一定*の収入を得たとき
- パート・アルバイトなどの仕事を始め、一定*の収入を得たとき
- 扶養していた父母が、他の兄弟などに扶養されることになったとき

*被扶養者として認められる収入は、年収が130万円未満(60歳以上または障害者の場合は180万円未満)です。また、この金額内でも生計維持関係がなければ、被扶養者とは認められません。

平成29年
1月から

健保組合でもマイナンバーの利用が始まります

今年初めから、雇用保険や税の分野などで利用が開始されているマイナンバー。今後健保組合でも、利用が予定されています。

提出書類にマイナンバーの記載が必要に

事業主やみなさんが健保組合に提出する届出のうち、マイナンバーの記載が必要になるのは、

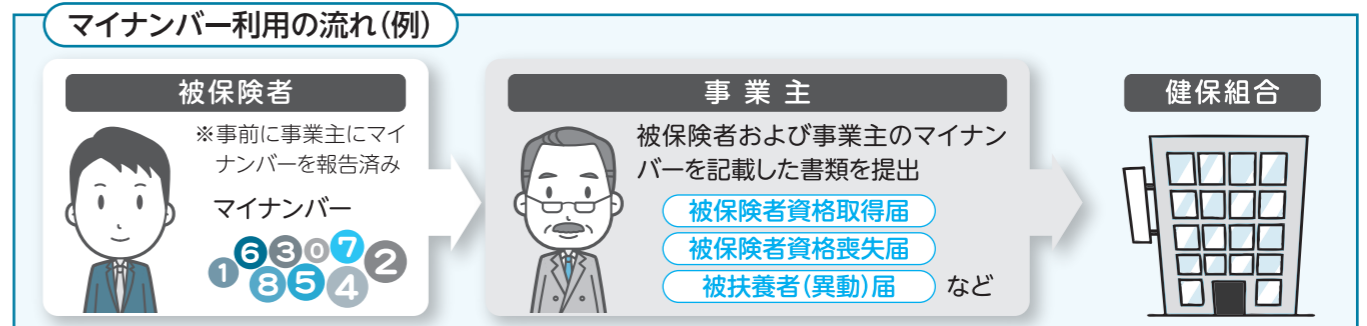
- ◆ 被保険者資格取得届
- ◆ 被保険者資格喪失届
- ◆ 被扶養者(異動)届
- ◆ 傷病手当金の支給の申請
- ◆ 出産育児一時金の支給の申請
- ◆ 限度額適用認定の申請

などです。
平成29年1月からマイナンバーの記載開始が予定されています。
平成28年12月まではマイナンバーが記載されていない添付書類(住民票など)が必要ですので、ご注意ください。

マイナンバー制度とは?

国民一人ひとりに割り振られた番号で、複数の機関にある個人の情報を同一人の情報として結び付けられるようにする制度です。

- 対象…社会保障、税、災害対策の3分野のみ
- 個人番号(マイナンバー、12桁)…市区町村長が通知カードにより本人に通知
- 法人番号(13桁)…国税庁長官が指定し通知
- 個人番号カード…申請すると市区町村長から交付(顔写真付き)



情報連携が進み、より便利に

今後は顔写真付きの「個人番号カード」に保険証の機能(受診時のオンライン資格確認)の付加、各種社会保険料の支払い状況や行政もっている個人の情報を確認できる「マイナポータル(情報提供等記録開示システム)」の運用開始などが予定されています。

今後の予定		平成29年7月以降	平成30年以降
個人番号カード	医療保険のオンライン資格確認システム整備		保険証としての利用(平成30年4月目途)
マイナポータル	マイナポータルの構築	マイナポータルの運用開始 ● 医療費通知を活用した医療費控除申告手続きの簡素化 ● 税・社会保険料のクレジットカード納付 など	*平成30年を目途に特定健診データを個人が電子的に把握・利用可能に

「通知カード」「個人番号カード」に関することや、その他マイナンバー制度に関するお問い合わせは…

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178** 無料

※間違い電話が増えています。おかけ間違いのないよう十分に注意してください。

平日 9:30~20:00
土日祝 9:30~17:30

※年末年始を除く

任意継続被保険者のみなさんへ

11月上旬に当健保組合から、ご家族(被扶養者)の分とあわせてマイナンバーのご提供をお願いする依頼書をお送りする予定です。届きましたら、すみやかにご返送いただきますようお願いいたします。

秋バテ注意報発令!!

～原因と解消法を知って、
秋バテにならない体をつくりましょう～

夏の厳しい暑さでバテてしまう「夏バテ」はみなさん、ご経験ありますよね!? ところが暑さがひと段落して涼しい季節がやってきたのにもかかわらず、いまだに体の疲れやだるさ、頭痛などを感じていませんか? 実はその症状「秋バテ」かもしれません…。

夏バテは室内室外の温度差、熱帯夜の睡眠不足、高温多湿による体温調節機能の低下などによって引き起こされます。秋バテの原因は、日中と夜間の大きな寒暖差、気圧変動、夏に習慣化した冷たい物の飲食や冷房のかけすぎなどがあげられます。

秋バテチェック

- 肩こり、頭痛がある
- 体がだるく、疲れやすい
- 頭がぼんやりとする
- 朝の目覚めが悪い
- 食欲がない
- 胸やけ、胃もたれする
- 寝つきが悪く、不眠気味である
- めまい、立ちくらみがする

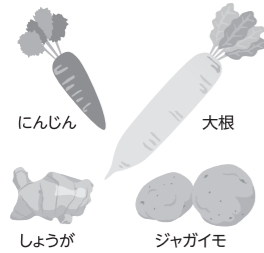
3つ以上
当てはまったら
要注意!!



秋バテにならないための工夫

食事

胃腸の調子を整える
冷たいものをさけて、体を温める食材・メニューを選ぶ。



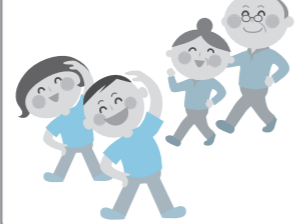
入浴

“冷え”をためない
38～40℃のぬるめのお湯に15～20分くらいゆっくり浸かる。



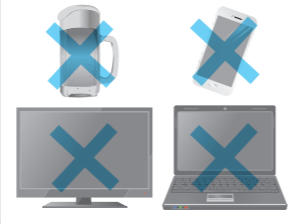
運動

体温調節機能を高める
ウォーキングなどの適度な運動で発汗を促す。ストレッチも効果的。



睡眠

しっかり眠る
寝酒は控える。就寝前はテレビやスマホ、パソコンなどの強い光を浴びない。



ご意見・ご要望は 052-603-9224(外線) 2128(内線) MAIL: a-moteki@he.aichi-steel.co.jp

家庭常備薬等の補助斡旋・無償配布のご案内

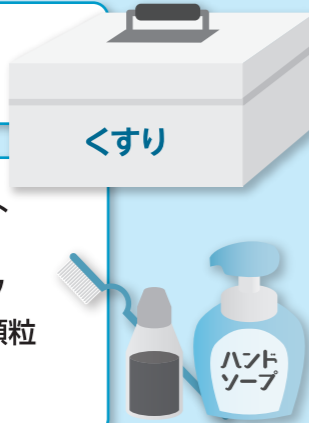
当健保組合ではみなさんの疾病予防対策の一環として家庭常備薬等の補助斡旋・無償配布を行っています。ご家族そろって健康管理にお役立てください。(次回の斡旋は春に行います。)

対象者

平成28年10月1日現在、
当健保組合被保険者の方

無償配布

- ①歯ブラシ・デンタルリンスセット
 - ②ハンドソープ・うがい薬セット
 - ③花王/蒸気でホットアイマスク
 - ④オリヒロ/ウコン濃縮エキス顆粒
- のうち1品を希望者全員に無償配布いたします。



健保補助

半額補助方式(健保補助額は上限500円)
※合計金額1,000円未満の場合、
購入金額の半額が個人負担。
※合計金額1,000円以上の場合、
購入金額から500円を引いた額が個人負担。

申込締切

平成28年11月10日(木) 予定

納品

平成28年12月上旬予定

※同封の申込書を記入して、アイコーサービス株式会社商品営業部に提出ください。

インフルエンザ予防接種費用補助のご案内

インフルエンザは予防接種を受けることにより、「発症を抑える」もしくは、発症してしまっても「重症化を防ぐ」効果が期待できます。

当健保組合では、今年も予防接種費用の補助を実施しますので、対象者の方はご利用ください。

- ◆対象者/小学生までのお子様および65歳～74歳までの高齢者 ※当健保組合加入者に限る
- ◆対象期間/平成28年10月1日～平成29年1月31日
- ◆補助金額/上限2,000円(1回分のみ)
- ◆補助金申請期限/平成29年2月28日健保組合到着



小学生までのお子様

健保連愛知連合会のインフルエンザ「接種補助券」「補助金申請書」を10月初めにお送りしました。各自医療機関に予約を入れ、予防接種を受けてください。

◆愛知県内に在住の方

「接種補助券」と「健康保険証」を窓口で提出し、窓口で補助額2,000円/1人を差し引いた額を支払います。「接種補助券」が使える医療機関は「けんぽれんあいち」ホームページ(<http://www.kenporen-aichi.jp/>)をご覧ください。

◆愛知県以外に在住の方

1. 接種料金の全額を支払い、「補助金申請書」への証明記載を依頼します。
ただし、証明記載が有料の場合は記載を依頼せず、「領収書」の発行を依頼します。(レシート不可。接種者名、接種日、接種金額の記載必須)
2. 「補助金申請書」と「領収書原本」を健保組合に提出ください。



65歳～74歳までの高齢者(10月1日現在)

健保組合のインフルエンザ「補助金申請書付案内」が届きます。各自医療機関に予約を入れ、予防接種を受けてください。

1. 接種料金の全額を支払い、「領収書」の発行を依頼します。(レシート不可。接種者名、接種日、接種金額の記載必須)
2. 「補助金申請書」と「領収書原本」を健保組合に提出ください。



インフルエンザ Q&A

Q 昨年受けたけど、
今年も受けないといけないの?

A ワクチンの効果が期待できるのは、約5か月間です。また、ワクチンは、そのシーズンに流行するウイルスの型をあらかじめ予測し、製造されています。そのため、予防接種は毎年受けることが必要です。



Q ワクチンからインフルエンザにかかることはないの?

A ワクチンは、ウイルスの動きをなくした不活化ワクチンです。予防接種でインフルエンザを発症することはありません。ただし、接種した場所が赤く腫れたり、発熱するなどの副反応が起こる可能性はあります。



予防接種にプラス! インフルエンザ予防のため習慣にしたいこと

体の抵抗力を維持するために、十分な睡眠とバランスのとれた食事は必須です。また、空気の乾燥は、のどの粘膜を荒れさせるだけでなく、ウイルスも飛散しやすくなるため、部屋の湿度を50～60%に保つことも大切です。その他、流行期には人混みを避ける、マスクを着用するなどがポイントです。