

# 健保 だより

春

2023



令和5年度 予算のお知らせ	2	喫煙対策、PepUp	9
コロナ禍だからこそ健診を	4	扶養調査結果報告ほか	10
特定健診・特定保健指導	6	出産育児一時金引き上げ	11
重症化予防対策	7	ヘルシー&優しいレシピ	12
生活習慣を改善して がんのリスクを軽減	8		

ブリヂストン健康保険組合

## ニラと大豆ミートの 担々ビーフン



1人分 ●カロリー：389kcal  
●塩分：2.5g

ひき肉→大豆ミートでも  
コク旨で食べ応えあり！  
ピリ辛&ツルツル食感で箸がすすみます

詳しい作り方は  
こちら！



### 材料(2人分)

乾燥ビーフン	100g
乾燥大豆ミート(ミンチタイプ)	20g
長ねぎ	10cm
しょうが	1かけ(チューブも可)
にんにく	1かけ(チューブも可)
ニラ	30g
水	300ml
鶏ガラスープの素	小さじ1
練りごま	大さじ2
味噌	大さじ1/2
みりん(砂糖も可)	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
豆板醤	小さじ2
ごま油	大さじ1
ラー油	適宜

### 作り方

- 沸騰したお湯に乾燥大豆ミートを入れて中火で3~4分ゆで、ザルにあげて流水で洗い、水気を切る **Point1**。長ねぎとしょうが、にんにくはみじん切り、ニラは細かく刻む **Point2**。
  - ビーフンは袋の表示より1分ほど短く戻しておく(後で煮込むため)。
  - A**を混ぜて、合わせ調味料を作っておく。
  - 鍋にごま油を入れて中火で熱し、1の長ねぎ、しょうが、にんにく、大豆ミートを入れて軽く炒める。
  - 3の合わせ調味料を入れて混ぜ合わせ、煮立てきたらビーフンを加えて中火で2~3分煮る。最後にニラを加えて1~2分煮て器に盛り付け、お好みでラー油をかける。
- \*大豆ミートを豚ひき肉などに変えても美味しく作れます。

ヘルシー  
&  
優しい

レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影  
料理研究家・栄養士 今別府絢行  
今別府靖子

### 食材×栄養 ●大豆ミート

肉の代替品というイメージが強い大豆ミートですが、実は高タンパク・低脂質な優秀食材。肉を大豆ミートに置き換えることで、カロリーや脂質をカットできます。大豆由来の食物繊維・イソフラボンが摂れるのもポイントです。

\* \* \*



材料



**Point1** 乾燥大豆ミートはゆでると約5倍に。しっかり水洗いして水気を切ることで、大豆臭さがとれます。



**Point2** ニラの根元は切り捨ててしまいがちですが、春に採れるニラは根元も柔らかく甘みもあるため、全部使いたしましょう。

### みんなで美味しく

- 豆板醤の量を控えめにすると、辛いのが苦手な方も美味しくいただけます。
- ビーフンの原料は米粉。小麦アレルギー対応の麺として注目されています。

# 令和5年度 予算のお知らせ

当健康保険組合の令和5年度予算が令和5年2月14日の組合会において、可決されました。今年度は医療費の動向に加え、出産育児一時金の引き上げ（42万円→50万円）、薬価改定等を見込んだ予算編成を行いました。



## おもな収入

■ **保険料収入**  
健康保険組合の収入のほとんどは、みなさまからの保険料です。令和5年度は被保険者数は減少するものの標準報酬月額増加を見込み、179億円といたしました。

■ **国庫補助金収入**  
過重な高齢者拠出金負担を軽減するための補助金、特定健診・特定保健指導補助金などです。

## おもな支出

■ **保険給付費**  
みなさまがお医者さんにかかったときの自己負担以外の医療費、出産・傷病時の各種手当金は保険給付費から支払われています。コロナ関連を含む医療費の動向、出産育児一時金の引き上げ、診療報酬の薬価引き下げ等を考慮し、今年度は93億円を計上しました。

■ **保健事業費**  
健診や特定保健指導、各種健康づくり事業等、みなさまの健康を守るため

## 公 示

### 健康保険組合住所変更 令和5年2月27日

〒106-0047 東京都港区南麻布 5-1-7  
ブリヂストングローバル研修センター (BIG-T)3 階  
TEL.03-3280-7326  
FAX.03-3280-7329

### 議員・監事就任

議員(監事)	佐野 貴紀	令和4年10月15日
議員(理事)	和泉原 大翼	令和4年10月15日
議員	井口 久光	令和4年10月15日

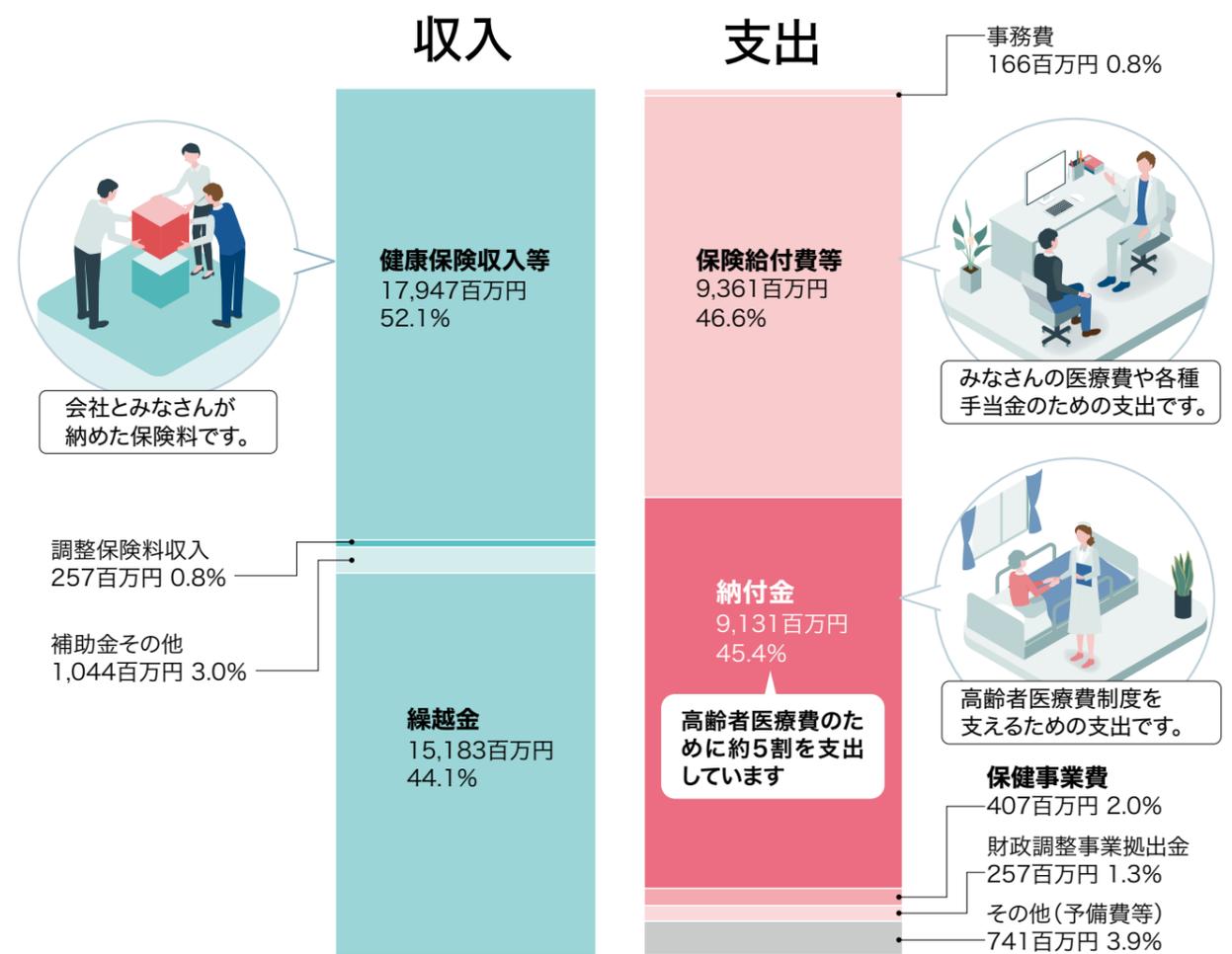
の費用として4億円を見込みました。令和5年度は第3期特定健康診査等実施計画の最終年度にもあたりますので、コロナ禍で低下した被扶養者の健診受診率の回復とともに、特定保健指導のさらなる実施率向上を目指します。

74歳の医療費(前期高齢者納付金)として44億円、75歳以上の医療費(後期高齢者支援金)として47億円支出します。納付金の総額は91億円で支出の約5割を占めており、健保財政にとって大きな負担になっています。

※来年度からは前期高齢者の医療給付費負担に報酬水準に応じた調整が導入されるため、当健康保険組合もその影響を受けるものと推測されます。



## 一般勘定

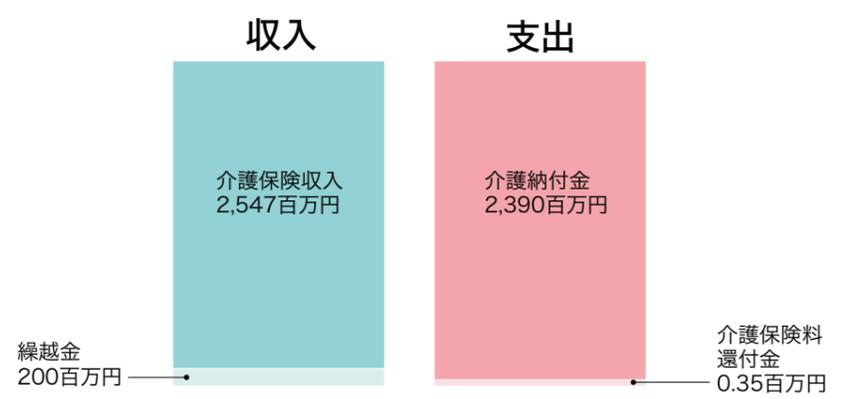


### 支出を1人当たりでみると…



## 介護勘定

健康保険組合では市区町村に代わり、40歳以上の人の介護保険料を徴収し、介護納付金として国に納めています。高齢者の増加に伴って介護納付金も増加しており、収支残は3.56億円となりました。



# コロナで 乱れた生活習慣を立て直そう!

## 喫煙を再開してしまった

在宅勤務で喫煙が可能だったり、ストレスなどで喫煙を再開してしまった人はいませんか? 再チャレンジは成功率の高い禁煙外来での治療がおすすです。

※条件を満たせば健康保険も適用されます(加熱式たばこも対象)。オンライン禁煙外来もあります。

## 特定保健指導の案内を放置してしまった

特定保健指導はメタボ脱出のための生活習慣改善プログラムです。案内が来たらぜひ受けてください。今年度は対象とならないよう、今から努力するのによし。

## 乳がん・子宮がん検診を受けなかった

2年に1回受けていた人で、昨年度、受診年度にかかわらず未受診だった人は、今年度は必ず受診してください。対象年齢のご家族が未受診の場合も同様です。

※乳房のしこりや出血等の症状がある場合は、検診を待たずに医療機関を受診してください。

## 持病の通院・服薬をやめてしまった

医療現場の混乱や受診控えなどから通院をやめ、そのままになっていませんか? 自己判断による治療中断は危険です。すぐに通院を再開しましょう。

## 増えた体重が戻らない

コロナ禍での運動不足が習慣づいてしまい、体重が増えたままという人も多そうです。まずは座っている時間を減らし、運動量を増やすことを意識しましょう。

## 健診結果の指示を放置してしまった

とくに「要精密検査」「要治療」を放置してしまっている人は、次の健診を待たずにすぐ医療機関を受診してください。コロナ禍であっても必要な受診です。

## SNSなどの医療情報に振り回された

コロナ禍ではさまざまな情報が飛び交い、不安を感じた人も多かったようです。信頼できる情報かどうか、まず厚生労働省や自治体のHPを確認する習慣を。

# コロナ禍 だからこそ健診を

コロナ後も元気に生き抜くためには

年に1回の健診が必要です

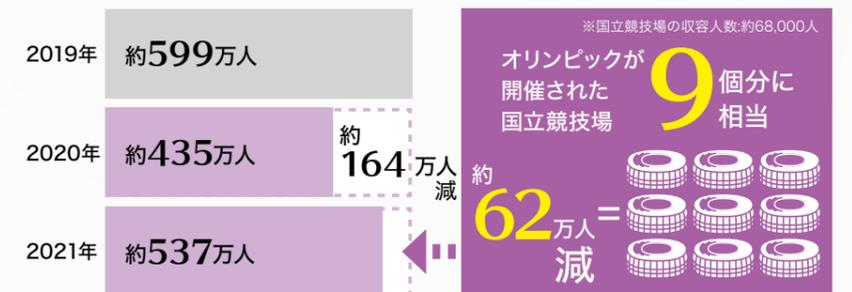
新型コロナウイルスの感染拡大が始まった2020年、この年は健診の一時中断や受診控え等から、健診を受ける人が大幅に減少しました。その後、健診受診率はほぼ回復しましたが、**未受診の間に体重が増えたり、検査値が悪化したり、健診の大切さというものを実感した人もいないのではないでしょうか? また、基本的な健診は受けていても、がん検診は受けていなかったということはありませんか?**

昨年度、健診やがん検診を受けていない人はもちろん、自分の健康状態や健康習慣を見直すためにも年に1回は必ず健診を受けましょう。

健診はコロナ後も元気に生き抜くための大切な手段でもあるのです。

### 新型コロナによるがん検診受診者数の影響

新型コロナ流行前の2019年に対し、2020年は約164万人減少しました。2021年の受診率はだいぶ回復しましたが、**2019年に比べるとまだ約62万人下回っています。**



### 5つのがん検診別 受診者数の推移 ※2019年を基準にした場合

	2020年	2021年	対象者と受診間隔
胃がん	▲32.1%	▲13.2%	40歳以上/1年に1回 ※50歳以上の胃内視鏡検査は2年に1回
肺がん	▲29.9%	▲11.0%	40歳以上/1年に1回
大腸がん	▲23.3%	▲9.0%	40歳以上/1年に1回
乳がん	▲27.2%	▲9.9%	40歳以上/2年に1回
子宮頸がん	▲23.6%	▲8.0%	20歳以上/2年に1回

出典:公益財団法人 日本対がん協会支部調査

2020年とはどのがん検診も3割程度減少しましたが、2021年は1割減程度に回復しています。しかし、**がん検診を受けなかったために病状が進んでしまってから発見されるケースもみられます。**がんは早期発見できれば治る確率が高いので、昨年、がん検診を受けなかった人は必ず受けるようにしましょう。

## コロナ後も続けたい! 健康習慣

### ●手洗いなどの衛生習慣を続ける

衛生面の向上により、コロナ以外の感染症予防にもなります。

### ●受診のしかたを見直す

本当に必要な人に医療を提供するため、不要不急の受診は控えましょう。オンライン診療を活用するという方法もあります。

### ●市販薬を活用する

コロナの自宅療養やワクチンの副反应对策のため、解熱剤などの市販薬を使用する機会が増えました。一方でスイッチOTC薬(医療機関で処方される薬と同じ成分を転用した市販薬)も増えています。薬を選ぶときは薬剤師に相談し、上手に活用していきましょう。



# 重症化予防対策



メタボリックシンドロームを原因とした生活習慣病とその重大な合併症の発症・悪化を予防するため、ブリヂストン健康保険組合では、健康診断にて**血糖値**や**血圧値**が一定値を超え、かつ医療機関の受診が確認できていない方へ保健指導と受診のご案内を行っております。症状がなくても体には大きな負担がかかっています。今の生活が1日でも長く続くように健康管理、また早期の病院受診を心がけましょう。

※重症化予防対策は医療職のいない事業所のみ健保が実施している事業です。

## ブリヂストン健康保険組合重症化予防対象者基準値

血糖	HbA1c <b>8.0%</b> 以上
血圧	収縮期血圧 <b>180</b> mmHg以上 または拡張期血圧 <b>110</b> mmHg以上

普通の血圧の方  
に比べて、脳卒中の  
リスクは**8.5倍!**



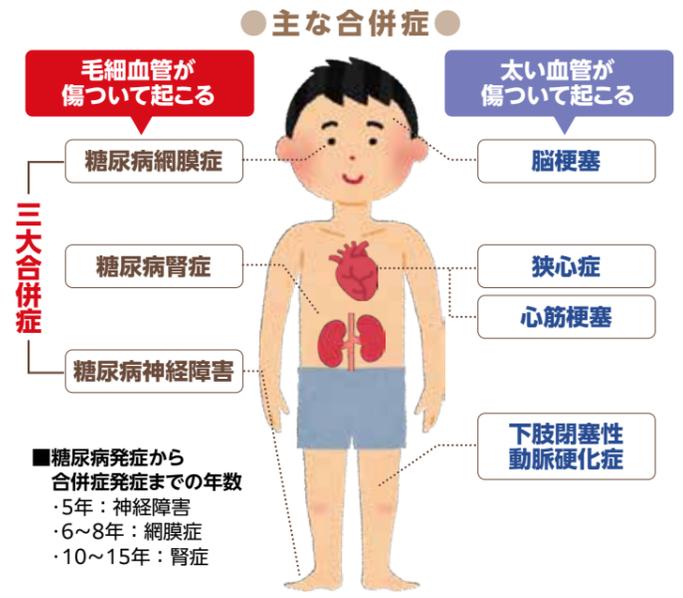
HbA1cが8.0%は「血糖コントロール不良」とされ、合併症が進みやすい状態です。放置すれば・・・確実に病状は進行し、重大な合併症の発症に繋がります。

## 糖尿病「しめじ」と「えのき」の話

糖尿病は、進行すると「**神経障害(し)**」「**糖尿病性網膜症(め)**」「**糖尿病性腎臓(じ)**」などの合併症を引き起こします。

高血糖が続くと、さらに血管の壁に傷がつき、動脈硬化が進みます。

そして起きるのが、あなたの命や生活に大きく影響を及ぼす「**壊死(え)**」「**脳梗塞(の)**」「**狭心症・心筋梗塞(き)**」です。



## 運用変更のお知らせ

2023年度より全事業所SOMPOヘルスサポート株式会社へ外部委託となります。今までと運用の流れは大きく変わりませんが、受診勧奨に関しまして、これまでは健保の保健師が直接お電話にて保健指導、受診のご案内をしていましたが今後はSOMPOヘルスサポートの健康相談員より対象者へご連絡がございませう。ご理解・ご協力の程よろしくお願ひ致します。詳細は別途事業所、対象者へご連絡致します。



# 令和5年度 特定健康診査のお知らせ

## ●特定健康診査とは●

生活習慣病(高血圧・脂質異常症・糖尿病)になるリスクの高い「内臓脂肪型症候群(メタボリックシンドローム)」に着目した国が定めた健診で、年度末年齢40歳以上74才以下の健保加入者が受診対象です。初期の生活習慣病は自覚症状のないことがほとんどです。**ご自身の健康のためにも、あなたを大切に思うご家族のためにも必ず特定健診をお受け下さい。**

## 被保険者(従業員)

会社の定期健康診断に含めて実施いただいております。健診結果で特定保健指導や医療機関の受診が必要となった場合は、放置せずに必ずご受診下さい。



## 被扶養者(ご家族)と任継者

令和5年5月中旬以降、受診案内を被保険者住所に郵送いたします。指定の医療機関、受診方法でご受診下さい。

対象	ブリヂストン健康保険組合の加入者で、令和6年3月31日時点で40歳以上74歳以下の被扶養者及び任継者(※1)
費用	<b>無料</b>
健診項目	医師の問診と診察、身体計測、血圧測定、尿検査(尿蛋白、尿糖) 血液検査(脂質代謝、肝機能、糖代謝)

※1 令和5年3月末時点の健保加入状況に基づきご案内を送りしております。対象の方でのご案内が届いていない場合は、ブリヂストン健康保険組合「特定健診担当」までご連絡下さい  
連絡先:ブリヂストン健康保険組合窓口madoguchi.kenpo@bridgestone.com

(株)ブリヂストン・各ブリヂストングループ会社の女性被扶養者は

今年も受診方法が選べます!

医療機関で受診

### 集合契約健診

**特徴**・家の近くの健診機関で受診いただけます。  
・昨年と同じ健診機関(※2)で受けられますので慣れていて安心です。

**受診期限** **令和6年3月31日(日)**

※2 受診機関が昨年と異なる場合があります。健診のご案内に同封の「特定健診・特定保健指導受診機関一覧表」あるいは健保HPでご確認下さい。

素敵なホテル等で受診

### 巡回レディース健診

**特徴**・受診会場は病院ではなく市民会館、ホテルなどもあります。  
・受診者は女性のみです。  
・同時にがん検診が受けられます。(※3)

**申込締切日** **令和5年12月30日(土)**

**受診期限** **令和6年 2月29日(金)**

※3 希望者のみ、同時にがん検診が受けられます。  
●申込: 予約時に必要です。  
●費用: 窓口で一旦全額をお支払い下さい。後日、健保の費用補助申請をご利用いただけます。費用補助申請書は、健診のご案内に同封の「集合契約「特定健診のご案内」」の最後のページに付記しています。

## ご注意

・集合契約と巡回レディース健診では、申し込み方法や申し込み締切日、持ち物がそれぞれ異なります。届いたご案内をよくお読み下さい。  
・男性の被扶養者、任継者とその被扶養者は、集合契約のみのご案内となります。

**被保険者向 卒煙プログラムが、これまで以上に利用しやすくなりました!**

**禁煙したい方、応援します**

ブリヂストン健保では、以下のプログラムで禁煙を応援します。

あなたはどのタイプ?

- 禁煙に踏み出せないけど興味はある...
- 何となく吸っている...誰かと一緒に辞めたい...
- 朝一たばこを吸っている...今まで何度も禁煙に失敗した...

概要	ブチ禁煙体験 <b>ノンスモ禁煙プログラム</b> タバコを吸いたくなったらニコチンガムでしのぐ禁煙体験	仲間や家族の応援あり! <b>自力で卒煙プログラム</b> サポーターの応援を受けながらマンガを読んで禁煙します	病院探し・受診不要! <b>スマホで卒煙プログラム</b> スマホやPCで禁煙外来を受け、禁煙補助薬で楽に禁煙(禁煙成功率約9割)
参加費用	無料	無料	通常 18,150円 (卒煙達成で) 無料
申込方法	右のQRコードもしくは、URLから申込ください。 <a href="http://bit.ly/3pwb0FX">http://bit.ly/3pwb0FX</a>	右のQRコードもしくは、URLから申込ください。 <a href="https://forms.office.com/e/nKY3Dcu2vb">https://forms.office.com/e/nKY3Dcu2vb</a>	右のQRコードもしくは、URLから申込ください。 <a href="https://forms.office.com/r/9Wvkfpccsk">https://forms.office.com/r/9Wvkfpccsk</a>
実施案内	毎月20日までに上記から申込頂くと、翌月第1火曜日にプログラム開始のご連絡があります。(長期休暇が入る場合、多少ずれることがあります)	毎月20日までに上記から申込頂くと、翌月20日にプログラム開始のご連絡があります。(長期休暇が入る場合、多少ずれることがあります)	随時申し込み頂くと、1週間を目途に業者から本申し込みのご案内及び初回診療予約のご案内があります

これらのプログラム以外に、医療機関等で禁煙外来を受けた場合は、健康保険の適用になりますので、治療費の3割(15,000~19,000円程度)の自己負担で受診することができます。

**運用変更のポイント**

**ポイント①**  
「ノンスモ禁煙プログラム」や「自力で卒煙プログラム」も、ご自身の「禁煙したい!」と思ったタイミングで、いつでもプログラムをご利用いただけるようになりました。

**ポイント②**  
「スマホで卒煙プログラム」で禁煙に成功したら、18,150円の自己負担がキャッシュバックされ、実質「0円」で受けられるようになりました。



皆さま、どんどんご利用ください

**PepUp**

**この春、PepUpで行うウォーキングイベント「ブリヂストンKEN歩」の画面がリニューアルされました!**

~柴犬をお供に、日本橋から京都三条大橋までの旅はいかがですか?~

今年も、PepUpを用いた「健康イベント」をどんどん開催致します。

開催イベント	開催時期	最大獲得ポイント数
体重測定チャレンジ	年2回開催 1~2月 / 7~8	550 (1回につき)
健康クイズ	3月	500
ブリヂストンKEN歩	4~5月	2650
ブリヂストンやることチャレンジ	11~12月	1550
健診結果改善チャレンジ	通年	1330

未登録の方 登録はこちらから <https://pepup.life/signup>

**登録方法**

- 1 上記URLにアクセス
- 2 任意のパスワードとメールアドレスを登録
- 3 登録したアドレスに届いたメール本文に記載のURLをクリック
- 4 登録用通知に記載の本人確認用コードと生年月日を登録
- 5 利用規約に同意して完了!



登録には「本人確認用コード」が必要です。紛失された方、まだ受け取られていない方は、健保HPに掲載の「本人確認用コード再発行申請書」をご提出ください。

年間7,000ポイント以上もらえちゃうみたい!

※7,000ポイントには、PepUp運営会社から付与されるポイントを含みます。

**今すぐできる がん予防**

日本人の2人に1人ががんにかかり、死因の第1位でもあります。ここでは、私たちが簡単にすぐに取り組めるがん予防法を紹介します。  
※ここでいう「予防」には、がん検診を受けて早期に発見・治療する「二次予防」が含まれています。

**生活習慣を改善して がんのリスクを軽減**

男性のがんの約4割、女性のがんの約3割は、生活習慣や感染が原因だと考えられています。生活習慣を改善し、感染対策を行うことで、がんになるリスクを大きく下げることができます。



※出典:国立がん研究センターがん情報サービス

**リスクが約4割低下! がんのリスクを減らす5つの健康習慣**

5つの健康習慣を実践するだけで、男性で43%、女性で37%がんになるリスクが低くなります。(健康習慣を0または1つ実践する人と比べた割合)

**1) 禁煙する** タバコは肺がんほか多くのがんに関連

- タバコを吸う人は禁煙する。
- タバコを吸わない人は受動喫煙を避けて生活する。

**2) 節酒する** 飲酒は食道がん、大腸がん、強い関連(乳がんのリスクも高い)

- 1日あたり平均アルコール摂取量を純エタノール量換算で23g未満におさえる。
  - 飲まない人、飲めない人は無理に飲まない。
- 1日あたりの飲酒量のみやす
- 日本酒...1合
  - 焼酎・泡盛...原液で1合の2/3
  - ウイスキー・ブランデー...ダブル1杯
  - ビール大瓶(633ml)...1本
  - ワイン...ボトル1/3程度

**3) 身体を動かす** 身体活動量が少ないとがんのリスクが高い

- 歩行またはそれと同等以上の強度の身体活動を毎日60分行う。
- 上記に加え、息がはずみ、汗をかく程度の運動を毎週60分程度行う。

**4) 食生活を見直す**

- 減塩する。塩分の摂りすぎは胃がんのリスクが高い  
1日あたりの食塩摂取量のみやす (男性) 7.5g未満 (女性) 6.5g未満
- 野菜と果物を摂る。野菜・果物が少ないとがんのリスクが高い  
1日あたりの野菜摂取量のみやす 350g
- 熱い飲み物や食べ物は少し冷ましてから口にする。熱いまま食べる・飲むは食道がんのリスクが高い

**5) 適正体重を維持する**

- 太り過ぎ、やせ過ぎに注意する。太り過ぎ・やせ過ぎはがんのリスクが高い  
BMI値のみやす (男性) 21~27 (女性) 21~25  
※BMI値=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

**感染もがんの原因になります**

肝炎ウイルス	肝臓がんの原因	ヘリコバクター・ピロリ菌	胃がんの原因	ヒトパピローマウイルス(HPV)	子宮頸がんの原因
<ul style="list-style-type: none"> <li>●一度はB型・C型肝炎ウイルス検査を受ける。</li> <li>●感染していた場合、専門医による適切な治療を受けることで、肝臓がんへの進行を予防できる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ピロリ菌検査を受ける。</li> <li>●感染していた場合、服薬による除菌療法でピロリ菌を除菌することにより、胃がんのリスクを下げることができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●ワクチンを接種する。(小学6年生~高校1年生相当の女子が対象)</li> <li>●子宮頸がん検診を受ける。(20歳以上の女性・2年に1回)</li> </ul>			

早期発見のため、健保の健診や自治体のがん検診などを利用して、定期的ながん検診を受けましょう。



厚生労働省「社会保障審議会医療保険部会」資料より

# 2023年4月から出産育児一時金を42万円から50万円へ引き上げ

## ～全世代で支え合うしくみを導入～



しかし、2024年度からは子育て世代への支援強化のため、費用の一部を後期高齢者医療制度(75歳以上の高齢者が加入)が支援するしくみが導入されます。2023年度の不足分は国費からの支援となりますが、負担能力のある高齢者から現役世代へ世代間の公平性に着目した画期的な見直しといえます。2024年度の試算では後期高齢者医療制度からの支援により、健康保険組合全体で160億円の負担軽減が見込まれています。

**2024年度からは高齢者も費用の一部を負担**

健康保険には、被保険者や被扶養者が出産したとき、出産育児一時金が受けられる制度があります。医療機関に支払う出産費用が高騰していることから、2023年4月から従来の42万円から50万円と大幅に金額が引き上げられました。出産育児一時金は税金から支払われていると思っている人がいるかもしれませんが、基本的にわたしたちが毎月納めている健康保険料からまかなわれています。

**出産育児一時金の財源は基本的に健康保険料から**

# 令和4年度の被扶養者資格確認調査結果の報告

扶養調査へのご協力をいただき誠にありがとうございました。下記の通り、結果をご報告いたします。本調査は、皆様に取っていただいた限りある保険料を、適正に使用するために実施しているものです。今後も引き続き行ってまいりますのでご協力をお願いいたします。

### 調査結果

18歳以上の被扶養者	14,040人	
限度額内(調査なしで継続認定)	12,791人	令和3年給与・年金等収入：110万円未満(60歳以上は160万円未満)
限度額超過	57人	令和3年給与・年金等収入：130万円以上(60歳以上は180万円以上)
	継続認定	15人
	扶養除外	42人
調査対象	1,192人	令和3年給与・年金等収入：110～130万円(60歳以上は160～180万円) 個人事業主等、給与・年金以外の収入がある方
	継続認定	1,118人
	扶養除外	74人



## 4月は就職シーズン!

ご家族が就職したり、雇用形態の変更で、新しい保険証が届いたら必ず「健康保険被扶養者異動(減)申請書」の届け出が必要です

被扶養者の加入資格を失ったときはすみやかに保険証を添付して届け出をしてください

**被扶養者が就職した**

**仕送りをやめた、仕送り額が被扶養者の年収より少なくなった**

**被扶養者が結婚して相手の扶養に入った**

**別居になった**  
(配偶者の親など同居が条件の被扶養者の場合)

**被扶養者がパート等の勤め先の健康保険の被保険者となった**  
※従業員501名以上の会社で働く、収入基準が年収106万円(月収88,000円)以上の方は、勤め先の社会保険が適用になる場合があります。

**夫婦共働きで子どもを扶養しているが、配偶者の収入が自分の収入を上回った**  
※届け出は子どもを配偶者の被扶養者にしてから行う

**被扶養者の収入が年収130万円以上(60歳以上や障害厚生年金の受給要件に該当する障害者は180万円)に増えた**

**離婚した**

**被扶養者が死亡した**

### 手続きの方法

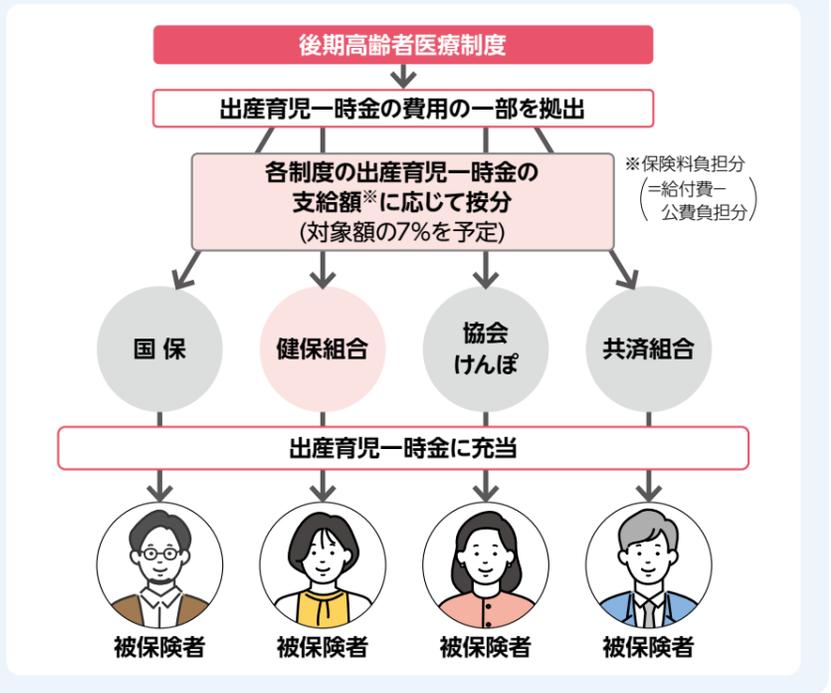
「被扶養者異動[減]申請書」に「健保被保険者証」を添えて、すみやかに勤め先の会社・事業所の労務担当部署勤務先へご提出ください。(任意継続の方は保険組合に直接送付)また、加入資格を失った被保険者が「高齢受給者証」や「限度額適用認定証」をお持ちの場合は、併せてご提出ください。申請書はブリヂストン健康保険組合HP「申請書類」からダウンロード可能です。  
<http://www.bridgestone-kenpo.or.jp/web/sinsei/index.html>

### 加入資格喪失後は保険証を使用できません

加入資格を失った後は、健保組合の被保険者証は使用できません。すみやかに勤め先の会社・事業所の労務担当部署勤務先へ返却してください。健保組合の加入員の医療費は、原則として、本人負担分(3割、2割)以外の保険給付分(7割、8割)は健保組合が負担しています。加入員でない方の医療費を支払うことはできませんので、被扶養者の条件をはずれた人が、当健保組合の保険証を使って診察を受けた場合、資格を失った時点までさかのぼり、**かかった医療費(窓口で本人が支払った額以外)を返納してもらいます。**

### 出産育児一時金の財源見直しイメージ

わたしたち現役世代と75歳以上の後期高齢者の保険料負担に応じて出産育児一時金を按分し、支え合うしくみです。実際に支援を受ける方法としては、健康保険組合が負担している後期高齢者支援金と相殺する形が検討されています。



- 支給額は、1児につき500,000円ですが、産科医療補償制度\*に加入していない医療機関等で出産した場合や妊娠22週未満の出産の場合は488,000円です。  
\*赤ちゃんが出産に関連して重度の脳性まひになった場合に補償が受けられる制度です。  
※健康保険でいう出産とは、妊娠4ヵ月(85日)以上の生産(早産・死産・流産・人工妊娠中絶を含む)をいいます。
- 支給を受けるときは、**出産育児一時金を直接、出産費用に充当する「直接支払制度」が便利です。**出産費用が出産育児一時金の額より多い場合は不足分を医療機関等に支払い、少ない場合は後日、差額を健康保険組合に申請します。制度を利用したい場合は医療機関等へ申し出てください。  
※一部、利用できない医療機関等があります。