



花の品格

幾千も咲き誇る薔薇にカメラを向け、美しい花を探す。肉眼で見る花と、ファインダーからとでは風合いが異なる場合が多い。そんなときの意外性に、夢を見るのがたまらなく嬉しい。形のよい花を見つけても、傷んだ花弁を見て撮影をやめたとき、こんな想いが頭をよぎる。より美しくと～花を探すのは、けなげに咲く花の努力に、自分は何を感じたのかを問い質せば、心にオーバーラップする「生きざまの美」であることに気づき、ハッとする。人に感動を与える「美の極地」こそ「品格」の真髄だと教えてくれていることに。ありがとうございます。(浜寺バラ園にて) フォト エッセー 藤本 俊一(APA JPS)

- 被扶養者認定の取り扱いについて
- 健康保険・厚生年金保険 被保険者賞与支払届の提出はお済みですか
- 国民年金第3号被保険者制度
- 健診を受診された皆様へ
- 柔道整復師(整骨院・接骨院)のかかり方

職場内で回覧しましょう

被扶養者認定の取り扱いについて

健康保険では、被保険者本人の業務外の事由による病気・けが・死亡または出産について保険給付が行われますが、被保険者以外にその扶養家族にも、病気・けが・死亡または出産について保険給付が行われます。

この扶養家族のことを健康保険では「被扶養者」といいますが、その「被扶養者」となるためには、一定の要件に該当していなければならないほか、該当していることを年金事務所に届け出て認定を受けることが必要です。

今回は、健康保険の被扶養者の認定の取り扱いについて説明しましょう。



被扶養者の範囲

(1) 主として被保険者の収入によって生計を維持している次の人

ア 被保険者の直系尊属

被保険者の父母、祖父母、曾祖父母等で、配偶者の父母等は次の(2)で説明します「3親等内の親族」に入ることになります。

イ 被保険者の配偶者

配偶者には事実上婚姻関係と同様の事情にある人、すなわち内縁関係にある配偶者も含まれます。

ただし、この場合の内縁とは届け出をすれば当然に法律上の配偶者となり得る状態にある人でなければなりません。

ウ 被保険者の子、孫および弟妹

子とは、民法上の実子、養子のことをいいます。

(2) 主として被保険者の収入によって生計を維持し、かつ被保険者と同一世帯に属している次の人

ア 前記ア、イ、ウ以外の3親等内の親族

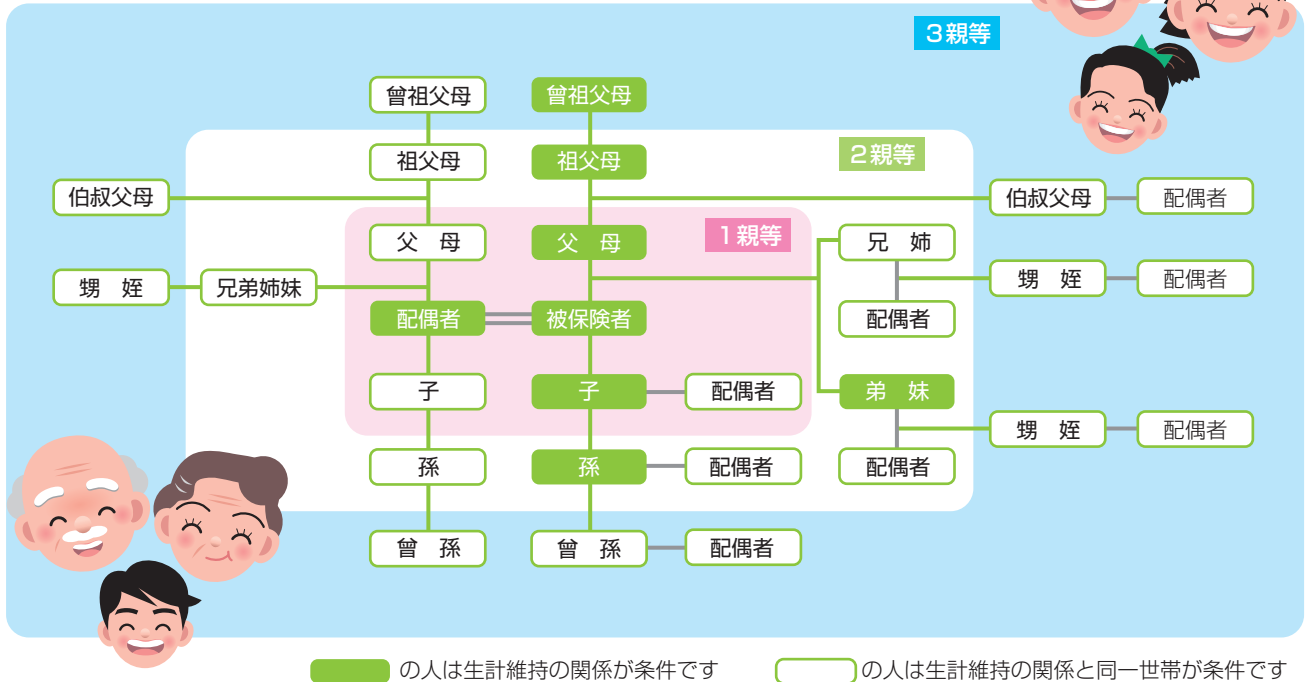
イ 内縁関係にある配偶者の父母および子

これらの親族等の場合は、(1)の親族と違って「被保険者と同一の世帯に属していること」というもう一つの要件が必要となります。

「同一世帯」とは、「被保険者と住居および家計を共にする」とされています。

なお、3親等の親族については別図を参考にしてください。

【3親等内の親族図】



生計維持の基準

前記「被扶養者の範囲」の説明で、「主として被保険者の収入により生計を維持している人」の認定は、次の基準で取り扱うこととされています。

- (1) 認定の対象となる家族（以下「認定対象者」といいます）が被保険者と同一世帯に属している場合は、原則として認定対象者の収入がないか、または恒常的な年間の総収入の額が130万円未満で、被保険者の年収の半分未満であるときは被扶養者となります。
- ただし、認定対象者の年収が被保険者の年収の半分以上であっても、年収が130万円未満で、被保険者の年収を上回らないときは、その世帯の生計の状況を総合的にみて、被保険者が生計維持の中心的役割を果たしていると認められるときは被扶養者として取り扱われます。
- (2) 認定対象者が被保険者と同一世帯に属していない場合は、認定対象者の収入がないか、または恒常的な年間の総収入の額が130万円未満であって、かつ被保険者からの援助金（仕送り額）より少ないときは原則として被扶養者として取り扱われます。
- (3) 認定対象者が60歳以上の人である場合、またはお

おむね厚生年金保険法による障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障害者である場合については、収入の基準が180万円未満とされています。

以上、(1)から(3)までの基準によって取り扱われるのが原則ですが、実際には、生活実態がさまざまです。 (1)から(3)までの取り扱いにより認定を行うことが生活実態に著しくかけ離れたものとなり、社会通念上妥当性を欠くと認められる事例については、その具体的な事情に照らして最も妥当と認められる取り扱いをすることになります。

このようなことから、被保険者、事業主の皆さんは被扶養者の届け出をされる場合、「健康保険被扶養者（異動）届」の各項目についてもれなく正確に記入し、届け出るように留意しましょう。

また、20歳以上60歳未満の配偶者が被扶養者に認定された場合は、国民年金第3号被保険者となりますので、「健康保険被扶養者（異動）届」と複写帳票となっております「国民年金第3号被保険者資格取得・種別変更・種別確認（3号該当）・資格喪失・死亡・氏名・生年月日・性別変更（訂正）届」についても正しく記入し、あわせて届け出るようにしましょう。

くわしくは、管轄の年金事務所にお問い合わせください。

健康保険・厚生年金保険 被保険者賞与支払届の提出はお済みですか

被保険者に対して賞与を支給された場合は、「被保険者賞与支払届」および「被保険者賞与支払届総括表」を提出していただくことになります。

また、賞与支払予定月として届け出されている場合は、当該月に賞与の支給がなくても、「被保険者賞与支払届総括表」の提出が必要となります。

被保険者賞与支払届等の提出がお済みでない場合は、至急提出していただきますようお願いいたします。お問い合わせ、ご提出は管轄の年金事務所へ。

国民年金第3号被保険者制度

第3号被保険者は、20歳以上60歳未満の方で、第2号被保険者に扶養されている方が該当します

Q どんなときに届け出が必要か？

A1 (第3号被保険者になるとき)：

- ①結婚して夫(妻)の扶養に入るとき
- ②退職して夫(妻)の扶養に入るとき※
- ③収入が減少し夫(妻)の扶養に入れるようになったとき
- ④就職した夫(妻)の扶養に入るとき
- ⑤扶養に入っていた妻(夫)が20歳になったとき

A2 (第3号被保険者でなくなるとき)：

- ①第3号被保険者の方が就職(厚生年金・共済年金に加入)したとき

- ②収入増加等で扶養から外れたとき
- ③配偶者が退職(第2号被保険者の資格を喪失)したとき
- ④離婚したとき
- ⑤第2号被保険者である配偶者が65歳の誕生日を迎えたとき

- ⑥第3号被保険者の方が亡くなられたとき

こんなときはご注意ください

※退職(第2号被保険者の資格喪失)後、しばらくしてから配偶者に扶養されるようになった。

(例) 結婚の準備のために早めに退職し、しばらくしてから入籍して扶養されるようになった。

⇒ このような場合、退職した時点で、国民年金第1号被保険者の手続きをし、その後、配偶者に扶養されるようになった時点で、第3号被保険者のお届けをしていただくことになります。

第3号被保険者から第1号被保険者となりますので、お近くの市区町村役場で種別変更の手続きを行ってください。

第3号被保険者死亡届を提出してください。

Q 第3号被保険者の特例制度とは？

A 過去に第3号被保険者該当届の提出がされていなかったために第3号被保険者に該当しなかった期間に対して、いまから遡ってお届けいただける制度が、平成17年4月より始まりました。くわしくはお近くの年金事務所へお問い合わせください。

Q 第3号被保険者の住所が変わったときは？

A 第3号被保険者の方の住所が変わったときは、第2号被保険者の勤務先の事業主が住所変更届を提出することになっています。提出忘れのないよう、ご注意ください。

くわしくは管轄の年金事務所へお問い合わせください

健診を受診された皆様へ

無料

被保険者の方の特定保健指導

メタボリックシンドロームのリスク数に応じて、「動機づけ支援」「積極的支援」の2つのタイプの保健指導があります。保健指導を受けていただくには**同意書が必要**です。

1. 内臓脂肪型肥満（腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積のリスクを判定します）
- | | | | | |
|----------|-------------------------|----------|-------------------------|--------------|
| A | 腹囲：男性85cm以上
女性90cm以上 | B | 腹囲：男性85cm未満
女性90cm未満 | かつ BMI: 25以上 |
|----------|-------------------------|----------|-------------------------|--------------|

2. 追加リスク（健診結果・質問票により追加リスクをカウントします）
- ①血 糖：空腹時血糖値100mg/dl以上またはHbA1c5.2%以上
 - ②脂 質：中性脂肪150mg/dl以上またはHDL コレステロール40mg/dl未満
 - ③血 圧：収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上
 - ④喫煙歴：①～③のリスクが1つでもある場合にリスクとして追加

3. 上記のリスクを踏まえて、特定保健指導のタイプが決定します

内臓脂肪型肥満 A でリスクが1つ
内臓脂肪型肥満 B でリスクが1～2つ

動機づけ支援

生活習慣を振り返り、ライフスタイルに合った目標を設定し、実行に移せるようなきっかけ作りを協会支部保健師・管理栄養士がお手伝いいたします。

【初回】個人面接（1人20～30分）

【6カ月後】生活習慣改善状況などを伺います
（電話・手紙・FAX・メール等）

内臓脂肪型肥満 A でリスクが2つ以上
内臓脂肪型肥満 B でリスクが3つ以上

積極的支援

生活習慣を振り返り、ライフスタイルに合った目標を設定し、実行に移せるようなきっかけ作りを協会支部保健師・管理栄養士が継続的にサポートいたします。

【初回】個人面接（1人20～30分）

【3～6カ月間】個人面談・電話・手紙・FAX・メール等で継続サポート

【6カ月後】生活習慣改善状況などを伺います
（電話・手紙・FAX・メール等）

全国健康保険協会(協会けんぽ)大阪支部の保健師・
管理栄養士による特定保健指導を受けましょう!!

メタボリックシンドロームとは…

内臓脂肪型肥満に加え、脂質異常、高血糖、血圧高値のうち2つ以上をあわせ持った状態です。メタボリックシンドロームの状態が長く続くと糖尿病や動脈硬化、さらには脳血管障害、心疾患、人工透析の必要な腎不全などの重大な病気につながる可能性が高くなります。



全国健康保険協会
協会けんぽ

くわしくはホームページ <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>
または大阪支部保健グループ
☎06-6201-7077(直通)までお問い合わせください

柔道整復師(整骨院・接骨院)のかかり方



トピックス

平成22年9月から 整骨院・接骨院に 領収証の無償交付が 義務づけられました

- これまでは、整骨院・接骨院の窓口で負担した費用については、領収証の発行が義務づけられていませんでした。しかし、9月1日からは、窓口で負担した費用に対して領収証の無償交付が義務づけられることになります。

領収証を必ずもらい、療養費支給申請書の署名の際や、協会けんぽから届く「医療費のお知らせ」と内容を確認してください。また、領収証は医療費控除の確定申告をする際に必要になりますので、大事に保管してください。

- さらに、費用の詳細な内容を希望される方には、施術項目ごとに記載された明細書を求めることができます。ただし、この場合は、実費にて交付費用を請求されることがあります。

柔道整復師(整骨院・接骨院)にかかるときの、健康保険が「使える場合」と「使えない場合」があります。

柔道整復師へのかかり方を正しく理解していただき、適正な受診にご協力をお願いします。

健康保険が使えます 一部自己負担

- 急性または亜急性(急性に準ずる)による外傷性の骨折・脱臼・打撲・ねんざ・ざしょう(肉ばなれなど)

※骨折・脱臼は、応急手当の場合を除き
医師の同意が必要です



健康保険は使えません 全額自己負担

- × 日常生活からくる疲れ、体調不良や単なる肩こり
- × スポーツなどによる筋肉疲労
- × 病気(神経痛・ヘルニア・五十肩など)からくる痛み
- × 脳疾患後遺症などの慢性病
- × マッサージ代わりの利用
- × 仕事中や通勤途中におきた負傷(労災保険からの給付になります)



長期間施術を受けても快方に向かわない場合は
内科的要因も考えられますので**医師の診断**を受けましょう！

インターネットを通じて毎月の医療費情報を確認できます！

加入者の方は事前に申し込みいただき、ID・パスワードを取得していただければ、毎月の医療費情報を確認できます。
この機会にぜひご利用ください！

くわしくは

協会けんぽ 医療費情報の照会

検索

全国健康保険協会 大阪支部 〒541-8549 大阪市中央区平野町2-3-7 アーバンエース北浜ビル11階
TEL 06-6201-7070(代表) FAX 06-6201-7080 受付時間 平日 8:30~17:15