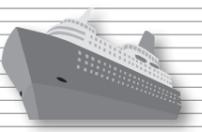


けんぽだより



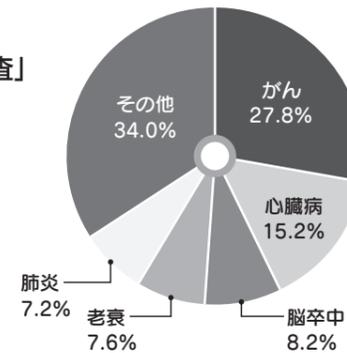
商船三井健康保険組合

<http://mol-kenpo.or.jp/>

2019.4

特定健診・特定保健指導は必ず受けましょう!

◎日本人の死因割合
平成29年度「人口動態調査」
(厚生労働省)



◎2017年度「特定健康診査・特定保健指導の実施状況」(厚生労働省)

●全健保組合の特定健康診査の実施率

	全体	被保険者	被扶養者
2017年度	77.3%	88.5%	46.7%

●全健保組合の特定保健指導の実施率

	全体	被保険者	被扶養者
2017年度	21.4%	22.4%	9.7%

日本人の死因の約6割はがんや、心臓病、脳卒中、糖尿病の合併症などの生活習慣病によるものです。また、生活習慣病は内臓に脂肪が貯まりすぎる内臓脂肪型肥満が原因になることが多いといわれています。

食べ過ぎや運動不足などの生活習慣により増加しているメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防・解消のため、健保組合では40歳から74歳までの被保険者・被扶養者全員に特定健診(メタボ健診)を行い、健診結果で対象となった方に特定保健指導を行っています。

特定保健指導は健診でメタボリックシンドローム該当及び予備群と判定された方の生活習慣改善をサポートするもので、対象者は医師や保健師などから生活習慣改善のため

の相談やサポートが無料で受けられます。

特定健診および特定保健指導を受けた人は3年後にメタボリックシンドロームと診断される割合が31%減、高血糖や脂質異常症などにつながる内臓脂肪型肥満が33%改善、そのほかにも血圧や中性脂肪、ヘモグロビンA1c、HDLコレステロール値が改善したという国立循環器病研究センターのデータがあります。

2017年度の特定健診の実施率は全健保組合で77.3%となっていますが、特定保健指導は21.4%とまだまだ低い状況です。両方とも被扶養者の受診率が低い傾向があります。重症化する前の発見や予防につながる良い機会ですので、必ず特定健診と特定保健指導を受けましょう。

◆婦人科検診も合わせて受けましょう!

婦人科検診は、乳がん、子宮がんの早期発見・早期治療に有効です。年齢に関わらず、年に1回は婦人科検診も一緒に受けましょう。詳しくは当健保組合ホームページをご覧ください。

- 被保険者
 - ・KENPOS(共同健診)より申込み。
 - ・事業所によっては、会社の定期健診時に受けることも可。
 - ・40歳以上で、人間ドックを受ける方は、同時に婦人科検診を受けてください。
- 被扶養者
 - ・KENPOS(共同健診)より申込み(配偶者、配偶者以外、40歳以上、40歳未満で健診種類が異なります)。
 - ・40歳以上で、人間ドックを受ける方は、同時に婦人科検診を受けてください。

◆男性にはPSA検査の補助があります

当健保組合では50歳以上の男性に対して人間ドック、定期健康診断、共同健診でのPSA検査(前立腺がん検査)に対して補助を行っています。

ご家族が就職や結婚されたときは
扶養除外の手続きと
保険証の返納をお願いします

届け出は5日以内に お願いします

左記のような異動が発生した場合、5日以内に「被扶養者(抹消)届」に保険証を添えて、会社の担当者に届け出てください。

この届け出がないと、健保組合は、保険給付や高齢者医療制度にかかる支援金や納付金として、本来は必要のない負担を課せられることとなります。健保組合の財政を守るためにも、すみやかな届け出にご協力をお願いします。

●届け出の遅れは健保財政を圧迫します●

被扶養者となっているご家族が、就職や結婚などで新たな健康保険に加入したときなど、次のようなケースに当てはまるときは被扶養者ではなくなります。

「被扶養者(抹消)届」に保険証を添えて、すみやかに健保組合へ届け出てください。

届け出の遅れは、健保組合の財政を圧迫します。ご理解とご協力をお願いいたします。

●こんなときは被扶養者ではなくなります●

▷就職や結婚などで 他の健康保険に加入したとき

- 被扶養者が就職して、勤め先の医療保険(健康保険、共済組合など)に加入した
- 被扶養者が結婚して、配偶者の被扶養者になった

▷アルバイトやパートなどの年収が 基準額を超えたとき

◆被扶養者の収入基準◆

被保険者と
同居の場合

被保険者が主として生計を維持している場合で、年収130万円(60歳以上または障害者は180万円)未満で、かつ被保険者の収入の2分の1未満の方。

被保険者と
別居の場合

被保険者が主として生計を維持している場合で、年収130万円(60歳以上または障害者は180万円)未満で、かつ被保険者からの援助額を下回っている方。

▷別居したとき

- 同居していなければ被扶養者になれる親族*が別居した
- 別居後、被扶養者の収入額を上回る仕送りが無い

*被保険者の配偶者、子、父母、祖父母、曾祖父母、孫、兄弟、姉妹以外の3親等内の親族は、同居していなければ被扶養者として認定できません。

▷仕送り額が変わったとき

- 別居している被扶養者への仕送りをやめた
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなった

▷75歳になったとき

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった

▷死亡したとき ●被扶養者が亡くなった