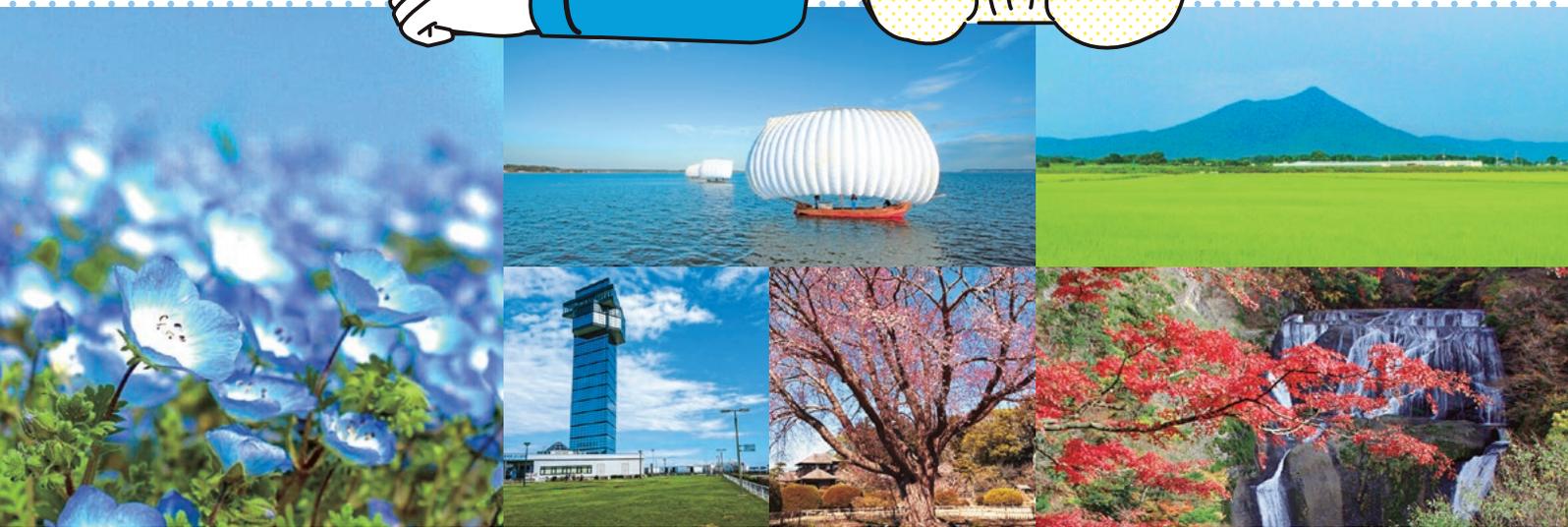
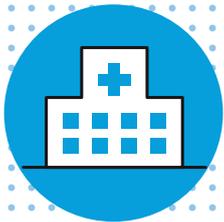


令和3年度版

# 協会けんぽ のしおり



全国健康保険協会 茨城支部  
協会けんぽ



## CONTENTS

### 1 協会けんぽ 茨城支部からのお知らせ

- 1 各種申請書の提出は郵送をご利用ください
- 2 各年金事務所連絡先
- 3 協会けんぽについて
- 3 令和3年度の保険料率について
- 4 保険料の上昇を抑制するための取り組み
- 4 ジェネリック医薬品ならお薬代を節約できます
- 5 インセンティブ制度について
- 6 マイナンバーの取り扱いについて
- 7 マイナンバーカードの保険証利用
- 8 情報提供サービスをご利用ください
- 8 茨城支部のホームページをご活用ください
- 8 メールマガジン会員募集中です

### 9 生活習慣病予防健診

被保険者が受ける生活習慣病予防健診

### 10 特定健康診査

被扶養者が受ける特定健康診査

### 11 特定保健指導

特定保健指導を受けましょう

### 12 健診結果のご提供

定期健診結果のご提供のお願い

### 13 健康保険制度と医療費のしくみ

誰もが医療を受けられるよう  
健康保険は加入者みんなで支えています

### 14 健康保険の適用

適用事業所に使用される方が被保険者となります

### 15 健康保険被保険者証

保険証は大切に使いましょう

- 16 退職されたら保険証は事業所に返却してください
- 17 記載例：健康保険 被保険者証再交付申請書
- 17 健康保険 高齢受給者証再交付申請書

### 18 任意継続被保険者

退職後も健康保険へ継続加入をしたいとき

- 19 記載例：健康保険 任意継続被保険者資格取得申出書

### 21 療養の給付

病気やケガをしたとき  
交通事故などにあったとき～第三者行為～  
上手な医療のかかり方

### 24 療養費

医療費の立替払い、治療用装具を作成したときなど

- 25 記載例：健康保険 被保険者・家族 療養費支給申請書(立替払等)
- 26 健康保険 被保険者・家族 療養費支給申請書(治療用装具)
- 27 負傷原因届(ケガがもとで申請する場合)

### 28 高額療養費

医療費の一部負担が高額になったとき

- 29 自己負担限度額・高額介護合算療養費
- 30 記載例：健康保険 被保険者・被扶養者・世帯合算  
高額療養費支給申請書

### 32 限度額適用認定申請・特定疾病

入院時等の窓口負担を軽減したいとき

- 33 記載例：健康保険 限度額適用認定申請書・  
健康保険 特定疾病療養受療証交付申請書
- 34 健康保険 限度額適用・標準負担額減額認定申請書

### 35 傷病手当金

病気やケガで仕事を休んだとき

- 37 記載例：健康保険 傷病手当金支給申請書

### 39 出産手当金

出産のため仕事を休んだとき

- 41 記載例：健康保険 出産手当金支給申請書

### 43 出産育児一時金

出産したとき

- 45 記載例：健康保険 被保険者・家族 出産育児一時金  
内払金支払依頼書・差額申請書
- 46 健康保険 被保険者・家族 出産育児一時金 支給申請書

### 47 埋葬料(費)・家族埋葬料

被保険者や被扶養者が亡くなったとき

- 48 記載例：健康保険 被保険者・家族 埋葬料(費)支給申請書  
(被保険者が亡くなった場合)
- 49 健康保険 被保険者・家族 埋葬料(費)支給申請書  
(被扶養者が亡くなった場合)

### 50 健康づくり推進事業所認定制度

### 51 いばらきヘルスアップサービス

### 53 健康保険料額表

# 協会けんぽ 茨城支部からののお知らせ

## 各種申請書の提出は郵送をご利用ください

協会けんぽでは、すべての申請書・届出を郵送でご提出いただけます。郵送でのお手続きにご協力をお願いいたします。必要な申請用紙は、協会けんぽのホームページから印刷していただくか、お電話でご請求いただければお送りいたします。お急ぎの場合は、コンビニエンスストアに設置してあるマルチコピー機で即時に印刷することができます(有料)。

### 協会けんぽの各申請書に関するお願い

申請書を提出するときは、協会けんぽのホームページから印刷したものか、協会けんぽから取り寄せたものをご利用ください。

なお、ホームページから印刷いただく際は、プリンターの設定を「実際のサイズ」に指定いただき、片面で印刷いただきますようお願いいたします。

協会けんぽでは、業務の効率化を図るため申請書を画像化してシステム上で審査を行っているため、この方法以外で作成した申請書については審査までにお時間をいただくことになります。

お手数をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いいたします。

## 申請書・届出書の提出先はこちらです。書類によって手続き先が分かれています。

### ご提出先

〒310-8502 全国健康保険協会 茨城支部

※郵便番号は個別番号のため、住所の記入は必要ありません。

〔所在地〕水戸市南町3-4-57 水戸セントラルビル



健康保険の給付(傷病手当金等)や任意継続(退職後の健康保険)に関するお届ははこちらです

- 健康保険被保険者証再交付申請書
- 健康保険高齢受給者証再交付申請書

- 傷病手当金支給申請書
- 療養費支給申請書
- 高額療養費支給申請書
- 限度額適用認定申請書
- 限度額適用・標準負担額減額認定申請書
- 特定疾病療養受療証交付申請書
- 第三者等の行為による傷病届

- 出産手当金支給申請書
- 出産育児一時金支給申請書

- 特定健康診査受診券(セット券)申請書  
(再交付時に申請するもの)

- 埋葬料(費)支給申請書

- 任意継続被保険者資格取得申出書
- 任意継続被保険者資格喪失申出書
- 任意継続被保険者被扶養者(異動)届

ホームページURL

協会けんぽ

検索

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>



ご提出はどちらでも郵送でお願いいたします

### ご提出先

〒330-8530 日本年金機構 埼玉広域事務センター

埼玉県さいたま市浦和区針ヶ谷4-2-20

住友生命浦和テクノシティビル 3階

※お問い合わせは管轄の年金事務所へお願いいたします。

従業員の方の健康保険・厚生年金に関する資格や記録のお届けはこちらです

- 被保険者資格取得届・70歳以上被用者該当届
- 健康保険被保険者資格証明書交付申請書

- 健康保険被扶養者(異動)届  
(国民年金第3号被保険者関係届書)

- 被保険者住所変更届
- 被保険者氏名変更(訂正)届

- 年金手帳再交付申請書

- 被保険者報酬月額算定基礎届・70歳以上被用者算定基礎届
- 被保険者報酬月額変更届・70歳以上被用者月額変更届
- 被保険者賞与支払届・70歳以上被用者賞与支払届

- 育児休業等取得者申出書(新規・延長) / 終了届
- 厚生年金保険養育期間標準報酬月額特例申出書 / 終了届
- 被保険者育児休業等終了時報酬月額変更届 / 70歳以上被用者育児休業等終了時報酬月額相当額変更届

- 被保険者資格喪失届・70歳以上被用者該当届※70歳到達届
- 健康保険被保険者証回収不能届

- 適用事業所名称・所在地変更(訂正)届
- 事業所関係変更(訂正)届

従業員の採用

変更・訂正

再交付

給与・賞与

病気・ケガ・入院等

出産・育児休業

健康診断

退職・死亡

退職後の保険(任意継続)

事業所に関するもの

ホームページURL

日本年金機構

検索

<https://www.nenkin.go.jp/>

※令和2年度より生活習慣病予防健診申込書は廃止となりました。

年金事務所の連絡先は次ページをご覧ください。

# ☆日本年金機構☆

## 県内の年金事務所・埼玉広域事務センター

### ☑ 各種届類等の送付先・一括処理

〒330-8530 さいたま市浦和区針ヶ谷4-2-20 住友生命浦和テクノシティビル

### 埼玉広域事務センター

年金事務所の所管業務に係る書類の一括処理を行っています。

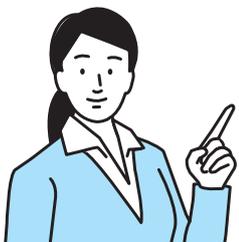
事務所名	所在地	電話番号
水戸北年金事務所	〒310-0062 茨城県水戸市大町2-3-32	(029)231-2283
水戸南年金事務所	〒310-0817 茨城県水戸市柳町2-5-17	(029)227-3278
土浦年金事務所	〒300-0812 茨城県土浦市下高津2-7-29	(029)825-1170
下館年金事務所	〒308-8520 茨城県筑西市菅谷1720	(0296)25-0829
日立年金事務所	〒317-0073 茨城県日立市幸町2-10-22	(0294)24-2194

※上記の電話番号にダイヤルしていただきますと、自動音声により個別にご案内いたします

### ☑ (全国共通)年金相談・一般的な年金の加入

年金相談	<p><b>「ねんきんダイヤル」</b> 0570-05-1165 (ナビダイヤル)</p> <p>※050で始まる電話でおかけになる場合は 03-6700-1165(一般電話)</p>	<p>「ねんきんダイヤル」「ねんきん加入者ダイヤル」は、お客さまからの電話を全国の年金電話相談センター等のうち、回線の空いているところにおつなぎいたします。ナビダイヤルは、一般の固定電話からおかけになる場合は、全国どこからでも市内通話料金でご利用いただけます。ただし、一般固定電話以外(携帯電話等)からおかけになる場合は、通常の電話料金がかかります。「03-6700-1165」「03-6630-2525」「03-6837-2913」の一般電話におかけになる場合は、通常の通話料金がかかります。</p>
一般的な年金の加入	<p><b>「ねんきん加入者ダイヤル」</b> 国民年金加入者向け 0570-003-004 (ナビダイヤル)</p> <p>※050で始まる電話でおかけになる場合は 03-6630-2525(一般電話)</p> <p><b>事業所、厚生年金加入者向け</b> 0570-007-123 (ナビダイヤル)</p> <p>※050で始まる電話でおかけになる場合は 03-6837-2913(一般電話)</p>	

<b>街角の年金相談センター水戸</b>		<p><b>予約相談のご利用を!</b> ※お電話による年金相談は受け付けておりません。 <b>0570-05-4890</b> (ナビダイヤル) ※050で始まる電話でおかけになる場合は 03-6631-7521(一般電話)</p>
〒310-0021 水戸市南町3-4-10 水戸FFセンタービル1階	(029)231-6541	
<b>街角の年金相談センター土浦</b>		
〒300-0037 土浦市桜町1-16-12 リーガル土浦ビル3階	(029)825-2300	



## 協会けんぽについて

協会けんぽは、平成20年10月1日、従来の国(社会保険庁)が運営していた政府管掌健康保険に代わり健康保険を運営するため設立されました。協会けんぽでは、各都道府県ごとに支部があり、支部ごとに保険料率が異なります。また健診・保健指導やメールマガジンなど、県単位で各種サービスを実施しています。

### 協会けんぽ茨城支部の状況(令和2年11月現在)

- 事業所数……………41,642事業所
- 加入者数……………719,705人
  - 被保険者 445,450人
  - 被扶養者 274,255人

### 協会けんぽ茨城支部 事業所数・加入者数の推移

	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度	平成30年度	令和元年度	令和2年度
事業所数(事業所)	27,319	29,380	32,356	35,133	37,966	39,848	41,642
加入者数(人)	629,098	647,920	673,149	694,262	707,189	717,482	719,705
被保険者数(人)	367,058	381,368	400,903	417,645	429,778	440,426	445,450
被扶養者数(人)	262,040	266,552	272,246	276,617	277,411	277,056	274,255

※令和2年度は令和2年11月現在の数値

## 令和3年度の保険料率について

健康保険料率は都道府県ごとの医療費状況などを基準に計算されるため、茨城支部の令和3年度の保険料率は9.74%となりました。介護保険料率は、全国共通で1.80%となりました。

※協会けんぽの令和3年度全国平均保険料率は10.0%です。都道府県支部の保険料率は各都道府県の医療給付費により決定されます。

	現行	令和3年3月(4月納付)分から
健康保険料率	9.77%	9.74%
介護保険料率	1.79%	1.80%

- ※40歳から64歳までの方(介護保険第2号被保険者)は、全国一律の介護保険料率が加わります。
- ※健康保険料率および介護保険料率は毎年度見直しが行われ、料率が改定される場合があります。直近の保険料率は、協会けんぽのホームページをご覧ください。
- ※介護保険制度とは、介護が必要な方を社会全体で支える仕組みであり、公費(税金)や高齢者の介護保険料のほか、40歳から64歳までの健康保険の加入者の介護保険料等により支えられています。
- ※介護保険料は、国へ納付すべき介護納付金の額を総報酬額で除したものを基準として、単年度で収支が均衡するよう保険者が定めています。

### Q | なぜ都道府県ごとに保険料率が違うのでしょうか?

### A | 都道府県ごとに、必要な医療費(支出)が異なるからです。

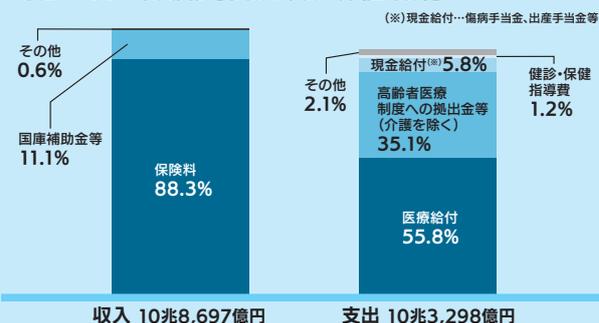
都道府県ごとの保険料率は、地域の加入者の皆さまの医療費に基づいて算出されています。このため、疾病の予防などの取組により都道府県の医療費が下がれば、その分都道府県の保険料率の伸びを抑えることになります。

※なお、都道府県ごとの医療費に差がない場合であっても、令和元年度のインセンティブ制度の取組結果を反映すること等により、保険料率が異なる場合があります。

### Q | 保険料は何に使われているのですか?

### A | 加入者の皆さまの医療費等が約6割、高齢者の医療費を支えるための拠出金等いわゆる仕送り金が約4割です。

#### ■協会けんぽの収支内訳[令和元年度決算(医療分)]



# 保険料の上昇を抑制するための取り組み

協会けんぽでは、保険料の上昇を抑制するため、さまざまな取り組みを行っています。加入者の皆さまもご協力をお願いします。

ジェネリック医薬品の使用促進	協会	服用するお薬をジェネリック医薬品に変更した場合の自己負担の軽減額をお知らせしています。
	加入者	4人に1人の方がジェネリック医薬品に変更していただきました。これによる医療費軽減額は、累計で約1,951億円(推計)です。
扶養家族の再確認	協会	ご家族が扶養家族の要件を満たしているか定期的に再確認しています。
	加入者・事業主	令和元年度は15億円程度の財政効果が見込まれています。令和3年度も扶養家族の再確認業務にご協力ください。
レセプト点検・経費削減	協会	不適切な医療費の請求がなされていないか点検をしています。効果額は約212億円(元年度実績)です。また、事務経費の削減にも取り組んでいます。
健診・保健指導・健康づくり	協会	加入者の皆さまの健康を守るため、健診や保健指導に取り組んでいます。
	加入者	病気の早期発見・早期治療、適度な運動、バランスのとれた食事により、健康を保持、増進しましょう。
健康保険の正しい利用の促進	協会	審査の厳格化等により、不正受給の防止を図っています。
	加入者・事業主	<ul style="list-style-type: none"> <li>●退職された翌日から保険証は使えません。速やかに回収して、日本年金機構事務センターへご返却ください。</li> <li>●軽い症状で休日・夜間に救急外来を訪れる「コンビニ受診」は避けて、救急電話相談の利用を考えましょう。また、日常的な肩こり・筋肉疲労の柔道整復(接骨院)の施術、業務上の病気・ケガでは、健康保険は使えません。詳しくは、協会けんぽのホームページ等をご覧ください。</li> </ul>
データ分析に基づく効果的な意見発信	協会	健診結果やレセプトデータ等の分析に基づき、地域の医療提供体制への働きかけや健康課題の「見える化」など、医療費の適正化に向けて、効果的な意見発信を行っています。
インセンティブ(報奨金)制度の導入	協会	平成30年度から「インセンティブ(報奨金)制度」を導入しました。
	加入者	特定健診・特定保健指導の実施率やジェネリック医薬品の使用割合などに応じて、インセンティブ(報奨金)が付与され、令和3年度保険料率に反映されています。



## ジェネリック医薬品ならお薬代を節約できます

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品と主成分が同一で、効き目や安全性が実証されている、国から製造・販売が承認された安価なお薬です。

ジェネリック医薬品を希望される方は、かかりつけの医師または薬剤師に相談してみましよう。病院では医師の診察時、薬局では処方せんを薬剤師に渡すときに「ジェネリック医薬品に変更できますか?」と聞いてみてください。

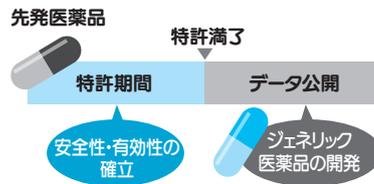
### なぜ安いのですか?

先発医薬品の開発には多額の費用がかかりますが、ジェネリック医薬品は開発期間が短く、低コストなため、価格も安くなっています。



### 効き目と安全性は同じですか?

ジェネリック医薬品は先発医薬品と同じ成分を使い、効き目や安全性が先発医薬品と同等であると国から承認されたお薬です。



### かんじゃさんの薬箱

使用している薬の「ジェネリック医薬品」を調べることができます。(日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会)  
<http://www.generic.gr.jp/>

ご希望の方へ「ジェネリック医薬品希望シール」をお配りしております。従業員・ご家族様・医療機関様など、患者様へシールの配布が必要な場合は、茨城支部までお問い合わせください。

※協会けんぽでは、受診された方のうち一定の条件を満たす方に、現在使用されている薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合の1カ月の自己負担額の軽減額をお知らせする「ジェネリック医薬品軽減額のお知らせ」をお送りしています。



# インセンティブ制度について

平成30年度より、インセンティブ制度が始まり、健診等の取り組み状況などから後期高齢者支援金の加算・減算が行われることとなりました。

協会けんぽにおいては、支部ごとの加入者及び事業主の行動等を評価し、その結果が上位23支部となる支部については、報奨金によるインセンティブが与えられ、都道府県単位保険料率に反映されることとなります。また、財源については、後期高齢者支援金に係る保険料率の中に、インセンティブを反映した保険料率を設定することとなります。

制度の概要

① 特定健診等の受診率

② 特定保健指導の実施率

③ 特定保健指導対象者の減少率

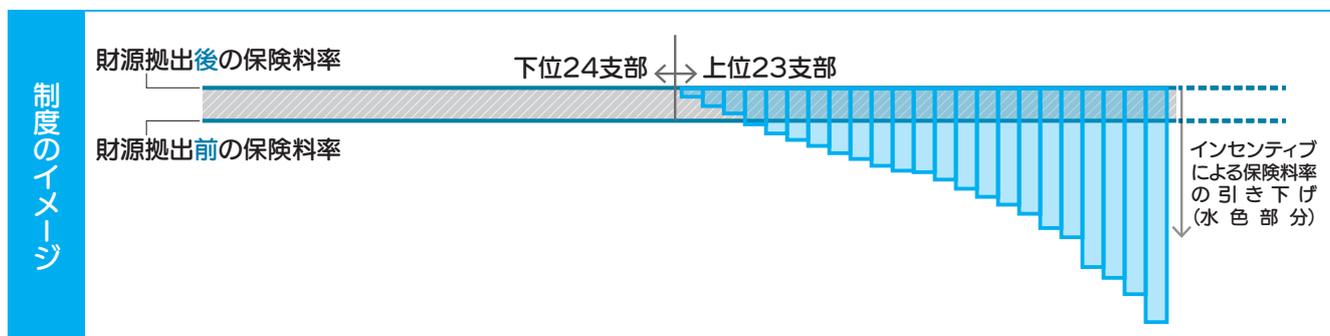
④ 要治療者の医療機関受診率

⑤ 後発医薬品（ジェネリック医薬品）の使用割合

**インセンティブの効かせ方**

評価指標に基づき  
全支部を  
ランキング付け

上位23支部に該当した支部に、支部ごとの得点数に応じた報奨金によって段階的な保険料率の引き下げを行う。



※インセンティブ制度は、平成30年度から本格実施し、その結果を令和2年度以降の都道府県保険料率に反映しています。  
 ※制度の詳細につきましては、協会けんぽのホームページをご覧ください。

インセンティブ制度は、皆さまにお支払いいただいている保険料に影響を与える重要な制度となります。協会けんぽ茨城支部では、今後も健診受診率・特定保健指導実施率の向上、ジェネリック医薬品の使用促進等に努めてまいりますので、引き続き皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

5つの評価指標	令和元年度の実施結果			皆様をお願いしたいこと	
	実施率	順位			
1. 健診の実施率	52.8%	43位	▶	<b>加入者</b>	協会けんぽの健診を毎年受診してください。 お勤めの方→「生活習慣病予防健診」 ご家族の方→「特定健康診査」
2. 特定保健指導の実施率 ※健診結果で生活改善が必要とされた方への保健指導	20.2%	19位	▶	<b>事業主</b>	協会けんぽの健診以外（事業者健診）を実施の事業所は、 <b>健診結果を協会へ提出</b> してください。※40歳以上の方の結果に限る（12頁参照）
			▶	<b>該当者</b>	健診結果で「生活改善が必要」と判定された方は、 <b>特定保健指導を受けてください。</b>
3. 特定保健指導対象者の減少率	32.4%	37位	▶	<b>事業主</b>	特定保健指導の面談日程の調整のため、ご連絡します。 <b>事業所で特定保健指導を受けられるよう、環境整備</b> にご協力ください。
			▶	<b>該当者</b>	<b>特定保健指導</b> は保健指導者の指示に従い最後まで、 <b>中断することなく継続</b> してください。特定保健指導の対象とならないよう、日頃から健康的な生活習慣を心がけましょう。
4. 要治療者の医療機関受診率	11.4%	19位	▶	<b>該当者</b>	健診の結果、血圧または血糖値で「要治療（再検査含む）」の場合は、 <b>必ず医療機関で受診</b> してください。
			▶	<b>事業主</b>	従業員の健診結果を把握し、「 <b>要治療者</b> 」に対して <b>受診を促してください。</b>
5. 後発医薬品（ジェネリック医薬品）の使用割合	76.6%	31位	▶	<b>加入者</b>	医療機関でお薬を受け取る際には、医師や薬剤師にご相談の上、 <b>積極的に「ジェネリック医薬品」</b> を選択しましょう。

総合順位 37位 令和元年度の各項目の得点を合計すると茨城支部は37位となり、上位23支部に入ることはできませんでした。



# マイナンバーカードが 健康保険証として利用できるようになります！

マイナンバーカードを  
カードリーダーにかざす

※医療機関・薬局によって開始時期が異なります。

オンラインであなたの  
医療保険資格を確認

マイナンバーカードを保険証としてご利用いただくためには、マイナポータルから申し込みが必要です。

## マイナポータルとは？

子育てや介護をはじめとする行政手続の検索やオンライン申請がワンストップできたり、行政からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイトです。



ここをクリック！

マイナポータルは  
こちらから



スマホからでも  
申込できます

## メリット①

### 健康保険証としてずっと使える！

マイナンバーカードを使えば、就職や転職、引越しても保険証の切替えを待たずにカードで受診できます。

※保険者への加入・資格喪失等の届出は引き続き必要です。

## メリット②

### 手続きなしで 限度額以上の一時的な支払が不要に！

限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額以上の支払が免除されます。

※自治体独自の医療費助成等については書類の持参が必要です。

## メリット③

### 健康管理や医療の質が向上！

マイナポータルで特定健診の結果や処方された薬剤情報を確認することができます。本人が同意すれば、医師等と情報共有することも可能です。

## メリット④

### マイナンバーカードで 医療費控除も便利に！

マイナポータルで医療費情報を確認できるようになります。また、医療費控除の手続きがマイナポータルを通じて自動入力が可能となります。

## マイナンバーについてのお問い合わせ先

マイナンバーフリーダイヤル **0120-95-0178**

▼一部のIP電話等でフリーダイヤルにつながらない場合

マイナンバーカード等

**050-3818-1250**

その他のお問い合わせ

**050-3816-9405**

受付時間(年末年始を除く)

平日 9:30~20:00

土日祝 9:30~17:30

※紛失・盗難によるマイナンバーカードの利用停止については24時間365日受付！

# 情報提供サービスをご利用ください

「情報提供サービス」では、医療費情報の照会や生活習慣病予防健診の対象者一覧の取得等をインターネット上で行うことができます。ぜひご活用ください。

利用には、ユーザーIDおよびパスワードを申請して取得する必要があります。詳しくは、協会けんぽホームページをご覧ください(トップページ「インターネットサービス」のバナーをクリック)。

## ご利用いただけるサービス

### ●医療費情報の照会(加入者向けサービス)

被保険者の皆さまが、ご本人及びご家族(被扶養者)の医療費を、インターネット上でご覧いただけるサービスです。

### ●生活習慣病予防健診申込み(事業主向けサービス)

事業主の皆さまが、生活習慣病予防健診の健診対象者一覧データをダウンロードできるサービスです。

※情報提供サービスは、不定期にシステムメンテナンスを行う場合があります。情報提供サービスストップ画面から各サービスメニューに入っただき、当該サービスが提供中かどうか、ご確認ください。



## 茨城支部のホームページをご活用ください

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ibaraki/>

協会けんぽのホームページには、加入者・事業主の皆さまのお役にたてるよう、申請書のダウンロードや最新の情報を掲載しています。ぜひ、ご活用ください。



協会けんぽ 茨城

検索

各種申請書のダウンロード

メルマガ登録

健康保険の内容や手続きについて

Point 1 申請書のダウンロードができます

Point 2 健康保険の内容や手続きが確認できます

Point 3 メールマガジンに登録できます

登録無料

## メールマガジン会員募集中です

お役立ち情報満載です

毎月1回  
無料で  
配信!

### どんな内容のメルマガなの?

- 保険料率の改定等についての最新情報
- 健康保険に関するお役立ち情報
- 制度改正等の最新情報
- 健康に役立つ情報 など

登録は  
簡単!

### どうやって登録するの?

協会けんぽ 茨城

検索

パソコンまたはスマートフォンから協会けんぽ茨城支部のホームページにアクセスし、登録フォームに入力します。

### だれでも登録できるの?

パソコンまたはスマートフォンのEメールアドレスをお持ちであれば、どなたでもご利用できます!

STEP 1

パソコンまたはスマートフォンからアクセス  
会員情報の登録

STEP 2

登録完了後、  
確認メールが届きます

STEP 3

登録されたメールアドレスに  
メールマガジンが届きます

生活習慣病予防健診

# 被保険者が受ける生活習慣病予防健診



本人(被保険者)と記載がある方

## 生活習慣病予防健診とは？

生活習慣病予防健診とは、生活習慣病の予防を目的にがん検診・血液検査など、被保険者(加入者ご本人)が受けることのできる健康診断です。年度内1回に限り、対象者は健診費用の補助を受けることができますので、下表の自己負担額で受診できます。

健診対象者

**35歳～74歳の  
被保険者(加入者ご本人)の方**

※その年の4月2日から翌年の4月1日の間に対象年齢の誕生日を迎える方は、その年の4月から受診できます。

※当該年度における年齢を対象

健診の種類	検査の内容	対象者	自己負担額(令和3年度)
一般健診	診察等、身体計測、血圧測定、尿検査、便潜血反応検査、血液検査、心電図検査、胸部レントゲン検査、胃部レントゲン検査	35歳～74歳 (75歳の誕生日の前日まで)の方	最高 7,169円
	眼底検査 → 医師が必要と判断した場合のみ		最高 79円
子宮頸がん検診 (単独受診)	問診・細胞診	20歳～38歳の 偶数年齢の女性の方	最高 1,039円

## ☑ 一般健診に追加して受診する健診 (セット受診のみで、単独受診はできません)

健診の種類	検査の内容	対象者	自己負担額(令和3年度)
付加健診	尿沈渣顕微鏡検査、血液学的検査、生化学的検査、眼底検査、肺機能検査、腹部超音波検査	一般健診を受診する ①40歳の方 ②50歳の方	最高 4,802円
乳がん検診	問診、(視診、触診※視診、触診は医師の判断により実施)、乳房エックス線検査	一般健診を受診する 40歳～74歳の偶数年齢の女性の方	【50歳以上】 最高 1,086円 【40歳～48歳】最高 1,686円
子宮頸がん検診	問診、細胞診	一般健診を受診する 36歳～74歳の偶数年齢の女性の方 ※36歳、38歳の女性は子宮頸がん検診の単独受診も可	最高 1,039円
肝炎 ウイルス検査	HCV抗体検査 HBs抗原検査	一般健診を受診する方のうち、過去にC型 肝炎ウイルス検査を受けたことがない方	最高 624円

※自己負担額は年度ごと、受診される健診機関により異なります。都道府県支部ホームページをご確認ください。

## ☑ 健診を受けるまでの流れ

**1** 健診機関に  
受診日を予約

※健診機関は、ホームページ  
でご確認いただけます。

**2** 健診機関から  
送付された案内  
にそって受診

**3** 健診機関から  
健診結果通知票  
が送付

令和2年度より、協会けんぽへの  
申込み手続きは不要となりました

※令和2年4月1日受診分より、協会  
けんぽへの申込みは不要となり、加  
入者(被保険者)・事業主様から健診  
機関に対してのみ予約を行うこと  
となります。

## 特定保健指導を受けましょう

特定保健指導とは、40歳から74歳までの方のメタボリックシンドローム改善と生活習慣病(糖尿病や脳卒中、心臓病など)の予防を目的とした国の定めた健康サポートの制度です。特定保健指導の対象になった方には、国家資格をもった保健師・管理栄養士による生活習慣改善のための面接や、その後のサポートなどを無料で受けることができます。※詳細は11頁をご覧ください。



## 特定健康診査

# 被扶養者が受ける 特定健康診査

健康保険 被保険者証	家族(被扶養者)	00123
記号	12345678	令和2年4月10日交付 番号2 (枝番)01
氏名	健康 康子	
生年月日	昭和52年8月2日	
性別	女	
認定年月日	令和2年4月1日	
被保険者氏名	健康太郎	
事業所名称	〇〇株式会社	
保険者番号	0:10:80:0:19	
保険者名称	全国健康保険協会 茨城支部	
保険者所在地	水戸市南町3-4-57	

家族(被扶養者)と記載がある方

### 特定健康診査(特定健診)とは?

糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病の予防を目的としており、メタボリックシンドロームに着目して行われる被扶養者(加入者ご家族)が受けることのできる健康診断です。年度内1回に限り、対象者は健診費用の補助を受けることができますので、下表の自己負担額(上限)で受診できます。受診には受診券(セット券)が必要です。4月中にご自宅へお届けしています。

健診対象者  
40歳~74歳の  
被扶養者(加入者ご家族)の方

※その年の4月1日から翌年の3月31日の間に40歳の誕生日を迎える方は、その年の4月から受診できます。

※当該年度における年齢を対象

検査内容		対象者	自己負担額(令和3年度)		
基本的な健診	診察等	40歳~74歳 (75歳の誕生日の前日までの方)	茨城県内の 実施医療機関  1,621円または 自己負担なし		
	問診			茨城県内の 市町村集団健診  自己負担なし	
	身体計測		茨城県内では 自己負担なし		
	血圧測定				今年度及び前年度の健診結果等に基づいて、 医師の判断により実施されます (すべての方が受診するわけではありません)
	血液検査				
	尿検査				
詳細な健診	心電図検査 眼底検査 貧血検査(※) 血清クレアチニン検査(※) (※)血液検査の内容に含まれます。				

※特定健診には、がん検診が含まれておりませんので、お住まいの市区町村が実施する「がん検診」をご利用ください。  
※受診される都道府県により、金額が異なります。受診される都道府県支部ホームページをご確認ください。

### 健診を受けるまでの流れ



### 健診後の健康サポートを行っています

特定健康診査を受診された被扶養者(ご家族)で保健指導が必要な方には、「特定保健指導利用券」をご自宅へ送付します。この利用券と健康保険証、健診結果通知を持参して特定保健指導実施機関で特定保健指導を受けることができます。



## 特定保健指導

# 特定保健指導を受けましょう

## 40歳～74歳の被保険者(ご本人)へ

無料

生活習慣病予防健診等の結果から、特定保健指導の対象となる方がいらっしゃる事業所様に「特定保健指導のご案内」をします。

事業所様のご都合に合わせて、協会けんぽの保健師・管理栄養士が、対象者の方の生活習慣のサポートを行っています。職場にお伺いして行う「対面での面談」、またはZoomアプリを使ったインターネット面談「遠隔（ICT）面談」がございます。費用は無料です。なお、茨城支部では保健指導の外部委託をしておりますので、保健指導委託機関から直接保健指導のご連絡をさせていただくこともあります。ぜひご利用ください。

### 健診の結果は、あてはまりますか？

健診の結果から①の腹囲測定やBMIの値によりAまたはBにあてはまり、さらに、②の1～4の検査結果が何個あてはまるかご確認ください。

**①**

**A** 腹囲：男性85cm以上  
女性90cm以上

**B** 上記Aの腹囲には該当しないがBMIが25以上

**②**

1. 血糖……空腹時または随時\*血糖100mg/dl以上またはHbA1c5.6%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130mmHg以上または拡張期85mmHg以上
4. 喫煙歴…1.～3.までのリスクが1つでもある場合はこれも1つ追加

\*空腹時…食後10時間以上 随時…食後3.5時間以上10時間未満

**③** 保健指導は上記の結果により、**動機づけ支援**と**積極的支援**のいずれかに該当します。

1～4のリスク個数の合計	A 腹囲 男性85cm、女性90cm以上		B 上記Aの腹囲には該当しないがBMIが25以上	
	40～64歳	65～74歳	40～64歳	65～74歳
1個	動機づけ支援	動機づけ支援	動機づけ支援	動機づけ支援
2個	積極的支援		積極的支援	
3個		積極的支援		
4個		積極的支援		

### 特定保健指導の対象になったら？

#### 例 積極的支援が必要な方に対するサポート

メタボリックシンドロームを改善するため、協会けんぽの保健師・管理栄養士による生活習慣改善のための面談及びその後のサポートが3ヵ月以上受けられます。また、サポートは対象者様のライフスタイルにあわせて行われます。

3ヵ月以降に目標が達成できたかどうかや、身体状況・生活習慣に変化が見られたかなどを振り返ります。

#### ● 支援例



#### 重症化予防の取り組み

協会けんぽでは、生活習慣病予防健診の結果、血圧・血糖値が「要治療」または「要精密検査」と判定された方で、健診受診前月と健診受診後3ヵ月以内に医療機関を受診していない方（未治療者）に対して、生活習慣病の重症化を予防するために、早期に医療機関を受診していただくよう受診勧奨を実施しています。



# 定期健診結果のご提供のお願い

協会けんぽでは、国のメタボリックシンドローム対策に伴い、40歳以上（今年度40歳になる方を含みます）の被保険者の「定期健診」結果データの提供を事業主様にお願いしています。

事業主様が労働安全衛生法に基づいて実施する「定期健診」の検査項目には、協会けんぽに実施が義務付けられている特定健診の検査項目も含まれています。

そのため、「定期健診」の結果を協会けんぽにご提供いただくことで、特定健診の受診率を向上させることができます。

※「定期健診」とは、労働安全衛生法に基づいて実施する健診で、協会けんぽが実施している生活習慣病予防健診とは異なります。

## 定期健診結果ご提供のメリット

ご提供いただいた健診結果から、茨城県内の健診結果の傾向等の分析を行い、生活習慣病の予防や重症化対策に活用します。

また、ご提供いただいたデータをもとに、保健師・管理栄養士による特定保健指導（生活習慣改善のサポートや健康相談）を無料でご利用いただけます。

## 定期健診結果のご提供の方法

### データ提供の対象者

40歳以上75歳未満で定期健診を受診された、協会けんぽの加入者（被保険者本人）

※40歳未満の方、協会けんぽの生活習慣病予防健診を受けた方は、ご提供いただく必要はありません。

### 定期健診結果を実施された健診機関から協会けんぽにご提供いただく方法



※定期健診データ提供については、協会けんぽから健診機関にも一部業務委託をしています。そのため、健診実施機関から事業主様に「同意書」の提出をお願いする場合があります。

### 事業主様から直接ご提供いただく方法



## 健診結果（個人情報）のご提供について

定期健診結果データを協会けんぽへご提供いただくことは、「高齢者の医療の確保に関する法律（第27条）」により定められていますので、データ提供により事業主様が法的な責任を問われることはありません。

## 健康保険制度と医療費のしくみ

# 誰もが医療を受けられるよう 健康保険は加入者みんなで作っています

皆さんが病気やケガで保険証を持って病院や診療所にかかる時、治療費の一部を負担するだけで、診察から検査、投薬、もしくは手術まで受けることができます。それは、誰もが医療を受けられるように、会社で働く方たちが収入に応じて保険料を出し合い、事業主や国も負担し支えている「健康保険」という制度があるからです。

### 健康保険のしくみは

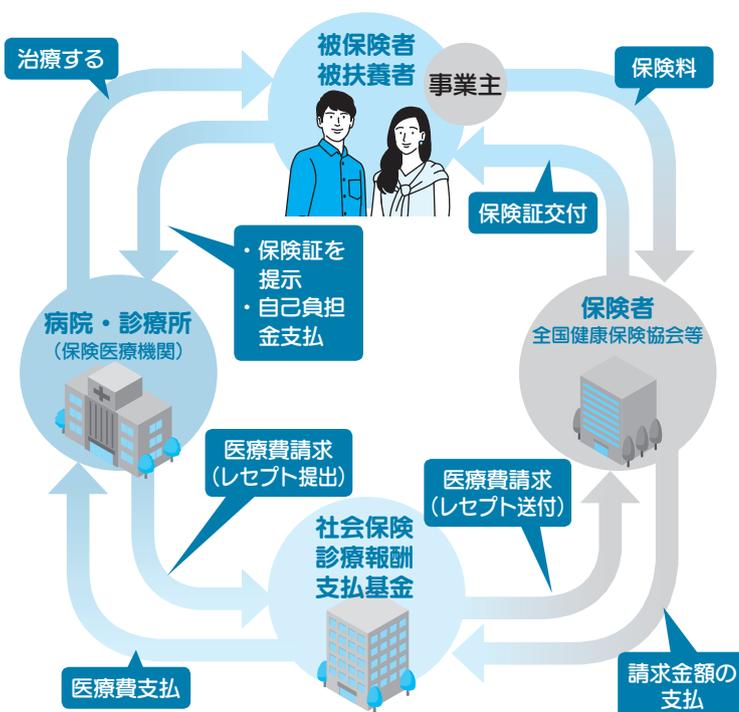
健康保険に加入した方（被保険者）は、毎月働いている事業所を通じて保険者\*等に保険料を支払います。保険料を預かる保険者は、健康保険に加入している方が医療を受ける病院や診療所に医療費を支払います。健康保険では、このサイクルが相互にかかわり合いながら運営されています。

\*「保険者」とは、健康保険の事業を実際に運営する機関をいい、具体的には「全国健康保険協会」や健康保険組合が該当します。

### 医療費支払いのしくみは

健康保険に加入している方が病院等にかかる時、病院等は治療費を1ヵ月ごとにまとめて社会保険診療報酬支払基金に請求します。社会保険診療報酬支払基金は、病院等から回ってきた診療報酬明細書（レセプトといいます）をチェックし、保険者に請求します。保険者は社会保険診療報酬支払基金を通して全国の各病院や診療所に医療費を支払うことになります。

私たちが保険証を提示し治療費の一部を負担するだけで医療を受けることができるのは、以上の機能がしっかりと働いているためです。



### 健康保険の保険給付

健康保険の保険給付には、以下のような種類があります。

療養の給付等、入院時食事療養費、入院時生活療養費、療養費、家族療養費、保険外併用療養費、高額療養費、高額介護合算療養費、移送費、傷病手当金、出産育児一時金、家族出産育児一時金、出産手当金、埋葬料（費）、家族埋葬料



# 適用事業所に使用される方が 被保険者となります

## 健康保険に加入する人（「被保険者」といいます）

健康保険に加入している事業所（適用事業所といいます）に使用される方は、国籍や給与の額などに関係なく、健康保険の「被保険者」となります。試用期間の方やパートタイマーであっても、その事業所で働き報酬を受けていれば、原則として被保険者として加入しなければなりません。

なお、臨時に使用される方や短い期間を定めて使用される方などは、一般の被保険者から除外されます。

## 健康保険に加入する家族（「被扶養者」といいます）

健康保険には、被保険者（本人）だけでなく、被保険者に扶養されている家族も加入できます。この家族を「被扶養者」といい、被扶養者と認定されれば、保険料を負担しなくても保険給付を受けることができます。ただし、被扶養者になるためには以下のような条件があり、すべての家族が被扶養者になれるわけではありません。

### ● 被扶養者の条件 ●

- 1 主として被保険者の収入により生計を維持されている75歳未満の方（後期高齢者医療制度の被保険者とならない方）
- 2 対象となる家族範囲（3親等内親族表における範囲）

#### 被保険者と同居でも別居でもよい人

- ①配偶者（双方に戸籍上の配偶者がいない内縁関係も含む）
- ②子（養子を含む）、孫
- ③兄、姉、弟、妹
- ④父母など直系尊属

#### 被保険者と同居が条件の人

- ①左枠以外の3親等内の親族
- ②配偶者（内縁も）の父母及び子

### 3 被扶養者となるための収入条件

年間収入が130万円未満  
（60歳以上または障害年金受給者等は180万円未満）及び

+

- ・同居の場合、被保険者の収入の2分の1未満であること\*
- または
- ・別居の場合、被保険者の仕送りがその親族の年間収入を上回ること

\*年収130万円未満で被保険者の収入の2分の1以上の場合、被保険者の収入で生計を維持していると認められれば、被扶養者となることもあります。

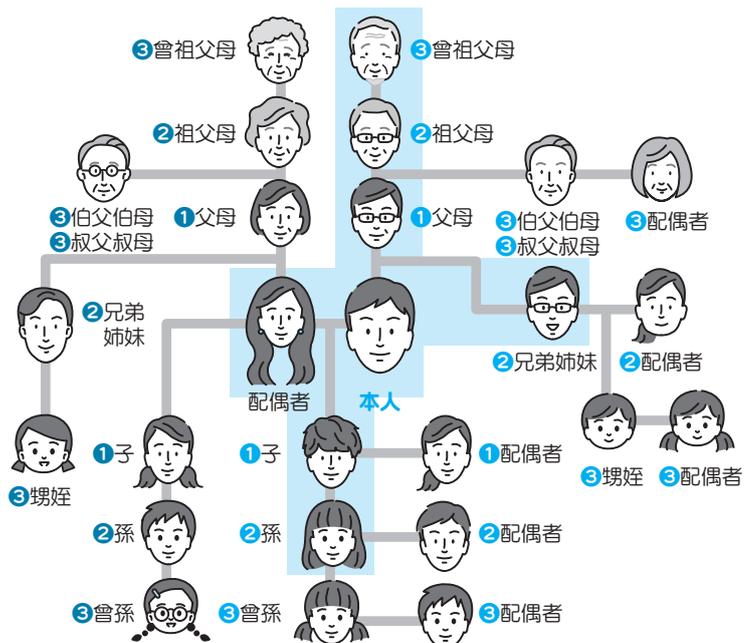
### 4 原則として国内に居住している方（令和2年4月より）

海外に居住していても、下記の場合は例外として要件を満たします。

#### 海外居住要件の例外

- ①外国において留学をする学生
- ②外国に赴任する被保険者に同行する家族
- ③観光、保養またはボランティア活動その他就労以外の目的で一時的に海外に渡航する家族
- ④被保険者が海外に赴任する間に当該被保険者との身分関係が生じた家族
- ⑤渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められる家族

### ☑ 被扶養者になれる人の範囲（3親等内の親族）



・数字は親等級を表します。 ・ 枠外の方は同居が条件となります。

## 健康保険被保険者証

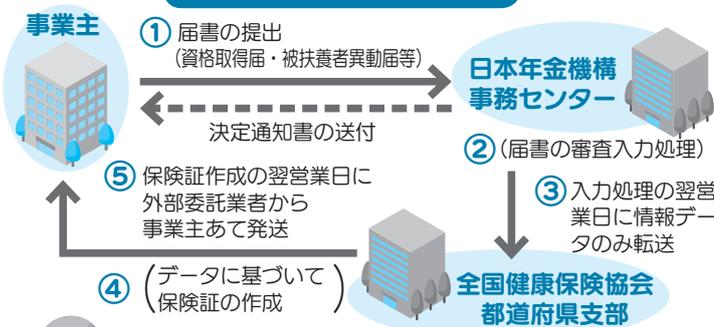
# 保険証は大切に使いましょう

### 一人ひとりに交付される保険証

健康保険被保険者証（保険証）は、加入手続き後、被保険者およびその被扶養者に個人単位で交付されます。

また、70～74歳の方には、保険証のほかに「高齢受給者証」が交付されます。

### 保険証の発行の流れ



### 業務災害によるケガは労災保険で

仕事中（業務災害）や通勤途中の事故が原因となって起きた病気やケガについては原則、健康保険証は使えません。労災保険（労働者災害補償保険）の対象となるため、事業主を通して労働基準監督署に届け出てください。

### 健康保険被保険者証（被保険者用）

令和2年10月以降に発行の保険証

健康保険被保険者証	本人（被保険者）	00487
記号	21700023	番号 1
		(枝番) 00
氏名	モリノケイ 一郎	
生年月日	平成 元年 5月 10日	
性別	男	
資格取得年月日	令和 3年 4月 1日	
事業所名称	株式会社〇〇〇〇〇〇〇〇	
保険者番号	9:9:9:9:9:9:9:9	
保険者名称	全国健康保険協会 茨城支部	
保険者所在地	水戸市南町 3-4-57	

お手元の保険証に記載されている記号・番号を各申請書の「被保険者証の記号および番号」欄にご記入ください

マイナンバーカードの保険証利用に伴い、保険証の記号番号を個人単位化が必要があることから、令和2年10月19日以降に発行される保険証には2桁の枝番が印字されています。  
 ※すでに発行された保険証は従来どおり使用できます。差し替え等は必要ありません。

### 保険証は、大切に保管してください！

- ① 受け取った際に、記載内容の確認をしてください
- ② 受診する際は必ず提示してください
- ③ 保険証の貸し借りは法律で禁止されています
- ④ 被扶養者に変更が生じたら5日以内に届け出てください
- ⑤ 紛失・破損したら、届け出て再交付を受けてください
- ⑥ 会社を退職するときは被保険者・被扶養者両方の保険証を返却してください

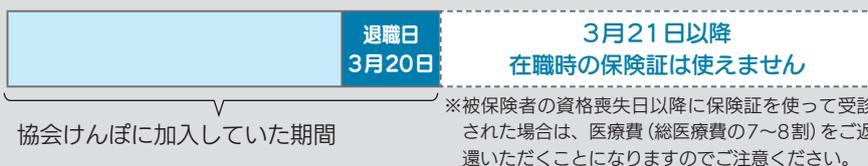
### 紛失したときは再交付の申請を

保険証や高齢受給者証をなくしたり、破損したときは、それぞれ再交付申請をし、新しく交付を受けてください。会社宛てにお届けいたします。

### 資格喪失日（退職日の翌日）以降は、保険証を使用できません

被保険者が保険証を使用できるのは「退職日まで（資格喪失日の前日）」です。また、パートの方などで、勤務時間や日数が減少し被保険者の資格を喪失する場合、「資格喪失日」以降、保険証は使用できません。

(例) 被保険者（加入者ご本人）が3月20日で退職したとき



### 退職したときはすみやかに手続きください

#### 事業主

日本年金機構事務センターへ「資格喪失届」と「保険証（家族分含む）」をご提出ください

#### 退職者

保険証を事業主に返却のうえ、次の健康保険への加入手続きをしてください（18～19頁参照）

# 退職されたら保険証は 事業所に返却してください

保険証が使用できるのは退職日までです



## 退職後のよくある誤解

- 新しい健康保険証が届くまでの間は使えるだろう
- 月の途中の退職だから月末までは使えるだろう
- 会社から何も言われていないので使えるだろう



## いずれの場合も 健康保険証は使用できません

お勤めされていた事業所を通じて  
健康保険証をご返却ください。

※扶養家族の方がおられる場合、扶養家族の  
保険証も一緒に返却をお願いします。

資格のなくなった健康保険証を使用した場合

資格喪失日以降、資格のない健康保険証を提示して保険医療機関を受診した際の医療費は、健康保険から給付されません。

- 資格がなくなった保険証を使用した場合は後日、保険医療分(7~8割)を協会けんぽに返還していただくことになります。返還に応じていただけない場合には、裁判所への支払督促等、法的手続きを行います。

(例) Aさんが資格のない健康保険証を提示して医療費10,000円(10割)の受診をした場合[Aさんの負担割合: 3割]

- ① Aさん ⇒ 一部負担金として医療機関で3,000円(3割)を支払い。
- ② 医療機関 ⇒ 保険分として7,000円(7割)を協会けんぽへ請求。
- ③ 協会けんぽ ⇒ 健康保険証の提示確認が行われているため、医療機関に7,000円を支払い。
- ④ 協会けんぽ ⇒ 医療機関に支払った7,000円(本来健康保険から給付されない医療費)をAさんに返還請求。



## 保険証が使える期間を確認しましょう

	保険証が使えるようになります	保険証が使えなくなります
会社で働く加入者本人 (被保険者)	● 会社に入社した日から (資格取得日)	● 退職した翌日から ● 75歳になった日から
被保険者の扶養家族 (被扶養者)	● 収入などの条件を満たし、 被扶養者の認定を受けた日から	● 被扶養者の条件を満たさず、 扶養されなくなった日から ● 被保険者が退職した翌日から ● 75歳になった日から

