

2021.春
no.118

Salu!

けんぽ
ニュース

重要なお知らせ

皆さまに、よりタイムリーな情報を提供するため、電子化を推進していく予定です。2021年度から『Salu!』発行回数を**年3回から年2回に変更**し、次号(119号)をもって**紙での発行・郵送を終了**します。

2022年度以降は、けんぽHP掲載のeBookをご覧ください。

ご住所に変更がある方

自宅への『Salu!』郵送は終了となりますが、健診案内等は引き続き送付します。住所変更の届出は、当健保へ忘れずにご提出ください。

初回登録は
お済みでしょうか?

pepUp.

登録はこちら
<https://pepup.life>



IHIグループ総合健診のご案内
2021年度から委託先が変わります (P2-3)

pepUp.

「健診結果改善チャレンジ」を活用しよう! (P6-7)

IHIグループ健康保険組合

ホームページもご利用ください!

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



2021 年度 IHIグループ総合健診のご案内

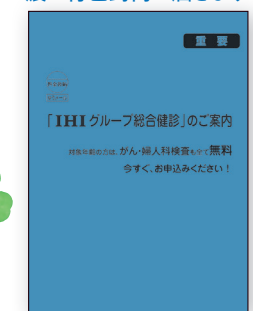
5月より受診対象となる皆さん※のご自宅にお届けします。
今年度から、健診委託先が変更になりました。ご案内が届きましたら、ご確認ください。

※ 2022 年 3 月 31 日時点で 20 ～ 74 歳の方

変更点 をお知らせします



濃い青色封筒が届きます



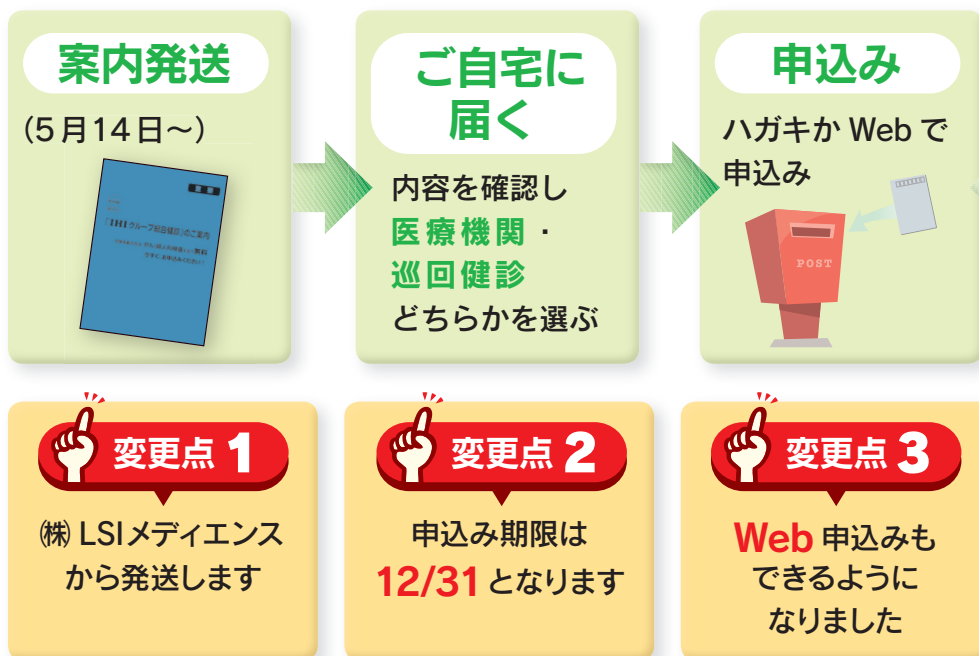
(イメージです)

同封の説明を
読んで申し込
んでください。



健診は、新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドラインに基づき、十分な対策を講じ安全に実施いたします。
早期発見の機会を見逃さないよう、定期的な受診をお勧めします。

健診案内のお届けから受診まで



巡回健診(女性限定)

変更点 4

60 日以上先の会 場
のお申込みとなります

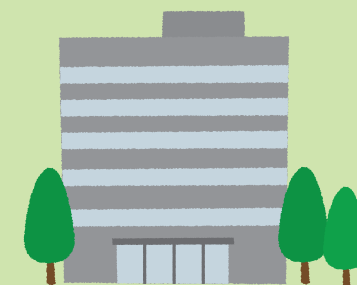


早くても
7月以降の健診を
申し込むのね！

指定医療機関

変更点 5

医療機関に予約して から
申し込むこともできる ように
になりました



受診当日

変更点 6

受診日には保険証を必ず
ご持参ください

注意

当日保険証の提示がなければ
全額自己負担となります。

なお、当日保険証を持参していても、収入超過
などでさかのぼって扶養から外れた場合、健診
費用を請求させていただく場合があります。

詳しくは 5 月 14 日～発送の
健診案内をご覧ください。

2021 年度からの委託先

(株) LSI メディエンス



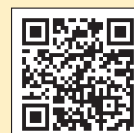
0120-507-066

月～土 9:00 ～ 17:30

(日祝・年末年始を除く)

最新の巡回会場・医療機関などは、(株) LSI メディエンス
HPをご覧ください。

<https://www.tme.medience.co.jp/mestfweb/>



ご案内の
発送から健診結果まで、
ご不明な点などは
コールセンターに
お問い合わせ
ください。

注意

健診の申込み内容の確認・日程調整のため、実施機関または委託業者からお電話することがあります。
ご対応いただけない場合、受診できなくなることがありますのでご注意ください。

健保組合からのお願い

健診を受けない方は、受けない
理由について回答いただくようご
協力をお願いいたします。

お得な「IHI グループ総合健診」を
ぜひご利用ください。



→ お問い合わせは、5 ページ（健康推進グループ）をご覧ください。



ご家族（被扶養者）が就職などをされたら…

「被扶養者異動届」の提出をお忘れなく！

就職をして新生活が始まるなど、以下のようなケースはご家族が扶養からはずれます。

新生活に向けて忙しくなると手続きを怠りがちですが、必ず健保組合に届出をし、保険証を返却してください。

1 就職した

ご家族（被扶養者）が就職したら、就職先の健康保険の被保険者になります。



2 収入が増えた

ご家族（被扶養者）の年収が130万円※以上、または本人（被保険者）の年収の1/2を超えたとき、扶養からはずれます。

※ 60歳以上または障害がある場合は年収180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）



3 別居した

配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）が本人（被保険者）と別居したとき、扶養からはずれます。



4 仕送りを少なくした／やめた

別居しているご家族（被扶養者）への仕送りをやめたときや、仕送り額が被扶養者の収入よりも少なくなったとき、扶養からはずれます。



5 失業給付金の受給を開始した

ご家族（被扶養者）が雇用保険の失業給付金を受給するようになり、その額が1日当たり3,612円（60歳以上は5,000円）以上のとき、扶養からはずれます。



6 離婚・死亡した

離婚したとき、ご家族（被扶養者）が亡くなったときは、扶養からはずれます。



扶養からはずれた日から、お持ちの保険証は使えません

扶養からはずれた日が、月の途中でも使用できなくなるのでご注意ください。

保険証を使用してしまうと、当健保へ医療費等を返還していただくことになります。

なお、新しい保険証が届くまでの間に受診する場合は、医療機関にご相談ください。

いったん全額をご自身で立て替えたときは、後日新しく加入した健保組合から払い戻しを受けることができます。

上記のケースに該当する場合は、以下をご提出ください

◆必ずご提出が必要なもの

- ・「被扶養者異動（減員）届」
- ・被扶養者の保険証
- ・お持ちの方は「限度額適用認定証」など

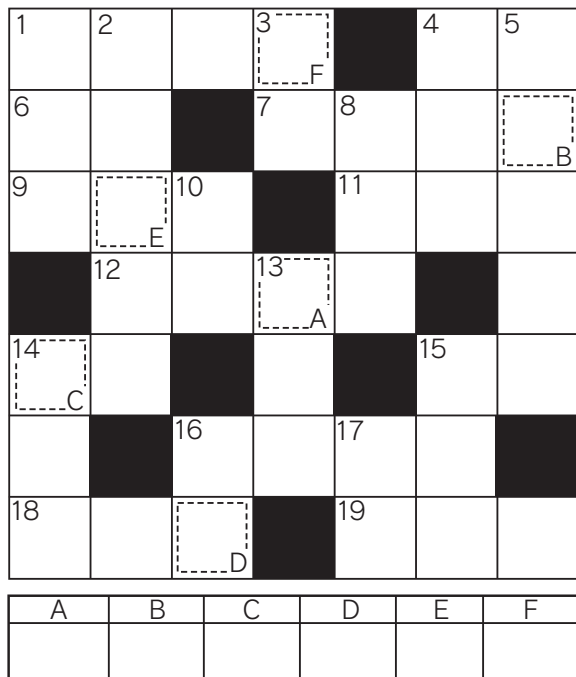
+

◆ケースによって必要なもの

- 1 就職先の保険証の写し、または就職日がわかるものの写し
- 2 いつから基準額を超える働き方になったかがわかるもの（給与明細など）の写し
- 3 転居先の住所と別居を開始した日がわかるものの写し
- 4 当健保に要確認
- 5 雇用保険受給資格者証の両面の写し
- 6 扶養からはずれた日がわかるもの（離婚届受理証明書など）の写し

クロスワード

クロスワードを解いて A~F をつなぐと答えになります。



◆タテのカギ

- ① 事情によっては3親等の親族でも負うのが日本の〇〇〇義務
- ② 今は空いている娯楽施設の一つ。
大きなスクリーンで観たいときには…
- ③ 〇〇こそものの上手なれ、とも
- ④ 家庭はホーム。住む家は…
- ⑤ 食堂よりも高級な西洋料理店。語源はフランス語
- ⑧ ものごとの起源、いわれのこと
- ⑩ 湖よりは小さめのものです
- ⑬ 瀬戸内海最大の島は、何島？
- ⑭ 車の走行中にしたら一大事
- ⑮ 未来には子孫。過去には…
- ⑯ 魚の呼吸器官といえばこれ
- ⑰ 四面〇〇で周囲は敵ばかり

◆ヨコのカギ

- ① 野球のグラウンドを囲む…
- ④ こんな日の空は青いもの
- ⑥ 夜もまだまだ早い時間帯
- ⑦ 煎茶を淹れる道具です
- ⑨ 帰宅したらまずガラガラと
- ⑪ 一番おしまいのこと
- ⑫ 漫才で楽しむのは、ボケとツッコミの…
- ⑭ 朝はこれにコーヒーという人も
- ⑮ 百のすぐ上の数の単位です
- ⑯ 発明王と言えばやはりこの人
- ⑰ 地球上で最大の動物は？
- ⑱ 両親+子どもの核〇〇〇

応募要項

- 資格 被保険者 (Pep Up に登録した方)
- 応募 「Pep Up」 サイトから、クロスワードの答えとアンケートを入力してください。
◎回答ページへのアクセス方法は下記をご覧ください。
- 回答期間 5月7日 (金) から5月31日 (月)
- 景品 正解者の中から抽選で20名様に「Pep ポイント 500pt」を付与します。
ポイントの付与は、10月を予定しています。
※付与するタイミングで、すでに退職されている場合は、ポイントが付与されないことがありますので、あらかじめご了承ください。



Pep Up にログイン後、
右記をクリックし、
応募してください。
表紙の QR コードもしくは
URL よりアクセスできます。



(画面はイメージです)

「お知らせ」に
ない場合は、
こちらをクリック

■ IHI グループ健康保険組合 お問い合わせ先

	業務内容	連絡先/電話番号・ファミリーネット
健康推進 グループ	・ IHI グループ総合健診 ・ Pep Up ・ IHI グループ健康サポート ・ 健康チャレンジキャンペーン	03-6204-8401 ⑨-122-84010
適用給付 グループ	健康保険の手続き ・ 医療費のお知らせ ・ 健康保険証に関すること ・ 限度額認定証の発行に関すること ・ ジェネリック差額通知 ・ 保険給付金の請求、支給に関すること ・ 交通事故等に関すること など	03-6204-8400 ⑨-122-84000
総務 グループ	保養所について ※ご予約は保養所へ	IHI グループ伊豆高原荘 0557-54-2662 IHI グループ蓼科山荘 0266-67-6310
	その他	03-6204-8402 ⑨-122-84020

「健診結果改善 チャレンジ」を活用しよう！

対象者 当健保の被保険者

Pep Up では、健診結果だけでなく「健康年齢」もお知らせしています。

2020 年 4 月から「健診結果改善チャレンジ」がスタートし、健診結果や健康年齢に応じてポイントを付与しています。健診値を改善してポイントをゲットしよう！

2021 年も開催するよ



前年度より改善または良好状態(異常なし)ならポイント付与！



初めて受けた場合は？

前年の結果がない人は健康年齢との差、A 判定をもとにポイントがもらえます



まずは「健診結果」を確認しよう！



ログイン後「わたしの健康状態」から、健診結果がわかります



有効期限は、付与されたポイントごとに 2 年。
ポイント交換 忘れずにね！



ポイント付与時に退職などで当組合の資格をすでに上記以外に、Pep Up 側の主催イベントでも、ポイントが獲得できるものがあります。

喪失されている場合は、ポイントが付与されないことがありますので、あらかじめご了承ください。

詳しくは、けんぽHPをご覧ください。
<https://www.ihikenpo.or.jp/member/health/health06.html>



「ポイントの詳細」を見てみよう！

おすすめ健康記事の後のタブを**チェック**



2020 年度健診結果改善チャレンジ

今年度の健康診断結果を元に、Pepポイントがもらえるキャンペーンを実施しています。

当チャレンジでの総獲得ポイントが表示されます。

左側が前回の健診値、右側が今回の健診値です。

2018年度 健診結果改善チャレンジ

項目	前回	今回	獲得ポイント
総獲得ポイント	225 pt		
健康年齢	29.8	33.6	+3.8
肥満度 BMI	21.9	17.4	0 pt
血圧 収縮期血圧 mmHg	110	103	15 pt
血圧 拡張期血圧 mmHg	95	72	50 pt
血糖 HbA1c %	5.1	5.3	15 pt
血糖 空腹時血糖 mg/dl	105	113	0 pt
脂質 中性脂肪 mg/dl	80	109	15 pt
脂質 HDLコレステロール mg/dl	80	85	15 pt
脂質 LDLコレステロール mg/dl	100	102	15 pt
肝臓 Y-GTP U/L	90	19	100 pt

※健康年齢と実年齢の差は、健康診断を受診した日の実年齢を使用して算出しています

●健康年齢と実年齢との差が表示されます。
●実年齢よりプラスの場合はポイントが付与されません。

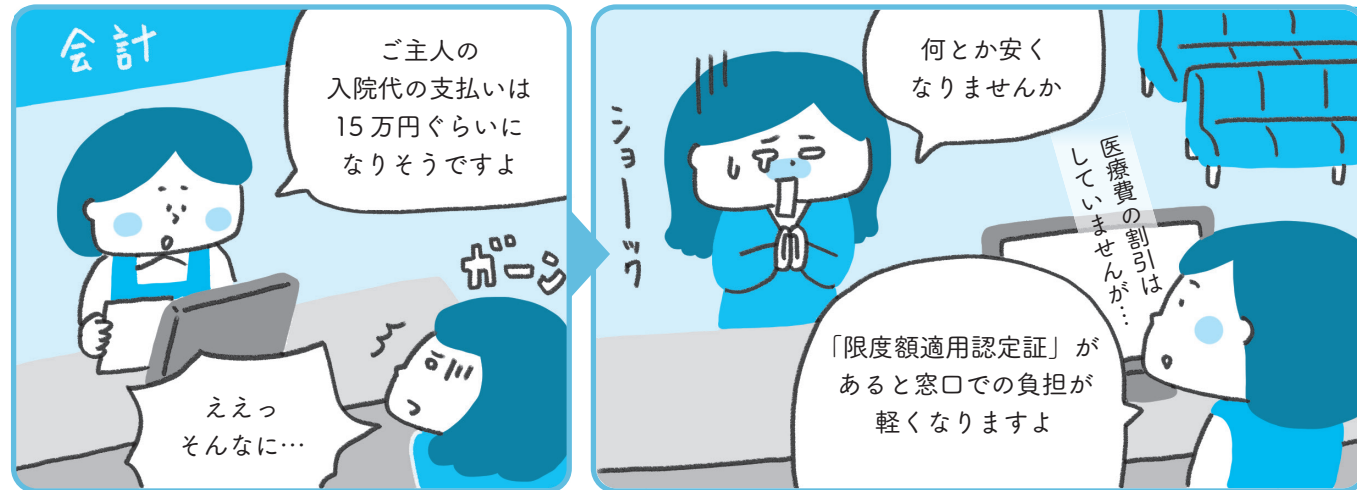
健診値が改善していると、ポイントが付与されます。

「健診結果改善チャレンジ」で健康増進！

→ お問い合わせは、5 ページ（健康推進グループ）をご覧ください。



「限度額適用認定証」があると 高額な医療費の支払いも安心！



医療機関での支払いが高額になったときは、自己負担額を超えた分が後から払い戻される「高額療養費制度」があります。しかし入院や手術、高額な薬剤の利用で、窓口での支払いが大きな金額になることもあります。そんなときは、あらかじめ健保組合に「限度額適用認定証」の交付手続きをして、医療機関に提示すると、支払いが自己負担限度額までで済みます。

自己負担限度額の計算方法は？

■ 70 歳未満の方

適用（所得）区分	自己負担限度額（月単位）
区分ア 標準報酬月額 83 万円以上	252,600 円 + (総医療費 - 842,000 円) × 1%
区分イ 標準報酬月額 53 万～79 万円	167,400 円 + (総医療費 - 558,000 円) × 1%
区分ウ 標準報酬月額 28 万～50 万円	80,100 円 + (総医療費 - 267,000 円) × 1%
区分エ 標準報酬月額 26 万円以下	57,600 円
区分オ 低所得者（住民税非課税者）	35,400 円

■ 70 歳以上・窓口負担 3 割の方

適用（所得）区分	自己負担限度額（月単位）
現役並みⅢ 標準報酬月額 83 万円以上	252,600 円 + (総医療費 - 842,000 円) × 1%
現役並みⅡ 標準報酬月額 53 万～79 万円	167,400 円 + (総医療費 - 558,000 円) × 1%
現役並みⅠ 標準報酬月額 28 万～50 万円	80,100 円 + (総医療費 - 267,000 円) × 1%

70 歳以上の方には、「高齢受給者証」を発行します。上表の区分が「現役並みⅡ・Ⅰ」に該当の方は、窓口での支払いを自己負担限度額に抑えたい場合、「限度額適用認定証」が必要です。

「現役並みⅢ」に該当の方と窓口負担 2 割の方は、「高齢受給者証」を提示することで自己負担限度額が適用されます。

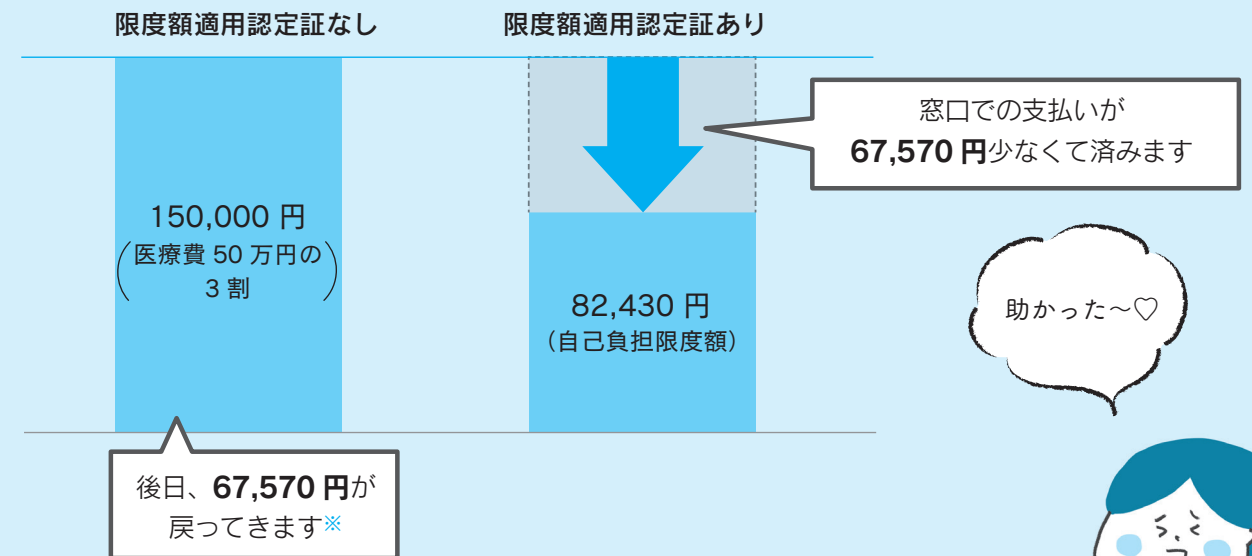
詳しくはけんぽHPをご覧ください。

<https://www.ihikenpo.or.jp/member/life/age70.html>



「限度額適用認定証」を提示した場合とそうでない場合の差は？

(例) 医療費 50 万円、区分ウ：標準報酬月額 28 万～50 万円、自己負担 3 割の場合



※窓口で自己負担限度額を超える支払いをした場合は、医療機関から健保組合に送られてくる診療報酬明細書を基に計算し、「高額療養費」として皆さんのお給料に自動支払いとなります。支給時期はおおよそ診療月の 3 ヶ月後になります。(退職者は個人口座への振込みとなります。)

支給日までに「保険給付金支給決定通知」を配付しますので、併せてご確認ください。

自己負担限度額の計算ルール

- 1 暦月ごとに計算 月の 1 日から末日までを 1 カ月として計算します。
- 2 病院・診療所ごとに計算 複数の病院や診療所にかかっている場合は、別々に計算されます。
- 3 歯科は別に計算 同じ病院に歯科があって同時に受診している場合は、別々に計算されます。
- 4 入院と外来は別に計算 同じ月に同じ病院に、入院と外来でかかっている場合は、別々に計算されます。
- 5 入院時の食費や居住費は対象外 計算対象に含まれません。
- 6 差額ベッド代などは対象外 差額ベッド代、個人でつけた看護費用などは対象外です。

→ お問い合わせは、5 ページ（適用給付グループ）をご覧ください。

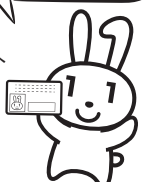
オンライン資格確認が順次導入されます

今後、医療機関や薬局ではオンライン資格確認が順次導入される予定です。オンライン資格確認を行う医療機関では、マイナンバーカードを保険証として利用できるようになるほか、限度額適用認定証がなくても、窓口負担が自己負担限度額までで済むようになります。

(注) 保険証も引き続き使えます。また、オンライン資格確認の導入時期は医療機関によって異なります。

マイナンバーカードの
保険証利用には、
事前登録が必要です

▶事前登録は、
マイナポータルへ



物事をマイナスに考え、 疲れていませんか？

いつも物事をマイナスに考え、日々の生活を楽しめず、将来にも希望を失ってしまう——こんな傾向はありませんか？ 一見、冷静で理知的な態度に思えますが、実は根拠のないことにまでマイナスに深読みし、合理的な生き方を見失っている場合が少なくないものです。思考の傾向をチェックし、マイナス思考に傾きがちな自分を見つめ直してみましょう。



「マイナス思考」傾向をチェック！

- ☐ 「できること」より「できないこと」に目が行きがちである
- ☐ 気がつけば「どうせ」「私なんて」がよく口についている
- ☐ ニュースを見ながら、悲観的な批評ばかり口走っている
- ☐ 楽しいことの次には、不幸が来ると思ってしまう
- ☐ ほめられても、その言葉を素直に喜ぶことができない
- ☐ 悪い出来事が起こると「自分のせい」と思ってしまう

チェックが

4つ以上の人

大半にチェックがついたあなたは、物事を何かと悪い方に考え、落ち込んだり悲観したりしていないでしょうか？ とはいえ、本当にひどい出来事ばかりが起こったり、いつもひどい結末になっているわけではないはず。つまり、その考えには根拠がなく、考え方のクセによってマイナス思考に導かれている可能性があります。左下のコラムを参考にし、マイナス思考を修正していきましょう。

チェックが

2つまたは3つの人

疲れたときや余裕がなくなったときに、物事をマイナスに考えてしまう傾向がないでしょうか？ そんなあなたは、マイナス思考を「心の健康のパロメーター」と捉えてみましょう。つまり、マイナスな考えがよく浮かぶときは、ストレスがたまっているサインであり、休養や気分転換を取り入れるタイミングだと考えるといいでしょう。そうすることで、マイナス思考のエスカレートを防ぎ、メンタルヘルスも管理することができます。

チェックが

1つ以下の人

マイナス思考にとらわれず、物事をまっすぐに見て行動できる人のようですね。ただ、今まであまり大きな不幸に見舞われたことがなく、マイナス思考に陥らずにやってこられたラッキーな人なのかもしれません。誰の人生にも、突然の不運がやってくる可能性はあります。そのときに心が折れてしまわないように、逆境下で人はどんな気持ちになるのか、他者の体験を聞いたり、書物などを通じて知っておくこともおすすめです。

マイナス思考を生み出す 「スキーマ」とは？

マイナス思考は、「スキーマ」というその人の認知の枠組みによって導かれる考え方のクセです。たとえば「お前はダメだ」と言われつづけていると、心の中に自分を否定的に捉えるスキーマが形成され、自分自身に対するマイナスのイメージばかりが頭に浮かぶようになってしまいます。このスキーマに気づき、マイナス思考が浮かんだらその都度、「根拠のないことを悲観的に捉えていないか？」と自分に問いかけてみましょう。これを繰り返すことで、マイナス思考から卒業することができます。



※このチェックシートは、あくまでも目安であり、現在の考え方や行動の傾向を知るための一つのヒントとしてお使いください。



「メンタルヘルスカウンセリング」をご利用いただけます

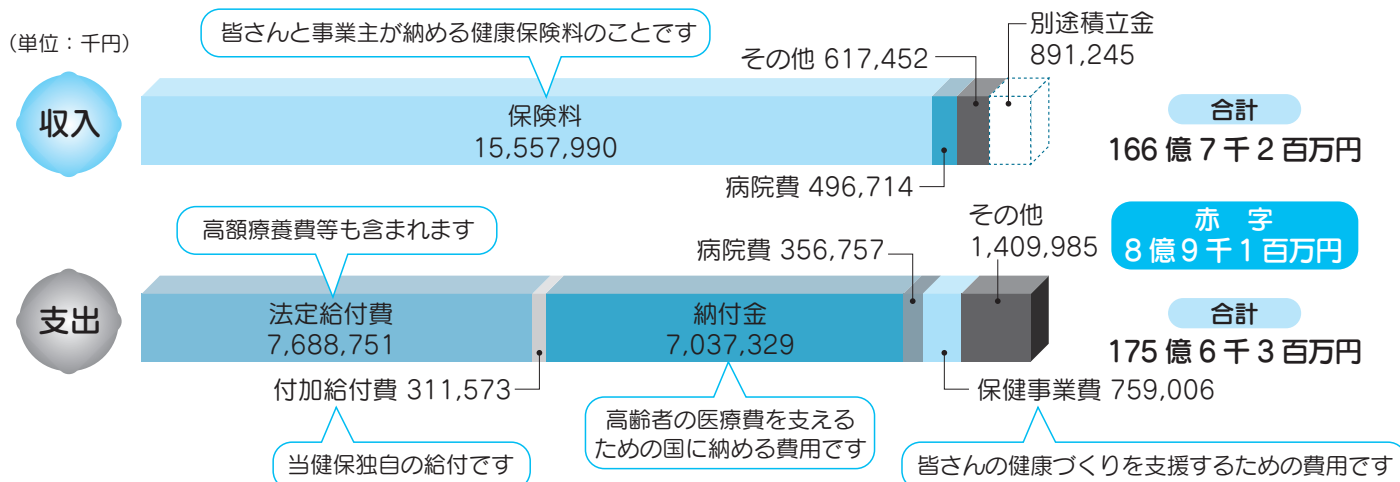
→ 裏表紙をご覧ください。

2021年度の予算が決まりました

健康保険

健康保険料率 9.4% に据え置きます (2013年度から同じ料率です)

2021年度は赤字予算となるため、別途積立金(貯金)を8億9千万円取り崩す予定です。
おもな要因は、新型コロナウイルス感染拡大に伴って保険料収入の減少が見込まれることと、納付金が増加したことです。



介護保険

介護保険料率 1.84% に決定しました (2020年度: 1.48%)

介護保険料を納めていただく方

- ① 40歳～64歳の被保険者(従業員・任意継続)の方
- ② " の被扶養者(家族) がいらっしゃる被保険者の方

新保険料を納めていただく時期

従業員の方は、4月から給与控除します。
任意継続の方は、4月の保険料から対象となります。

介護保険料率は、健保組合に割り当てられる介護納付金を納められるよう、健保組合が設定します。
2021年度は、上記健康保険と同様に、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、介護保険料の減少が見込まれています。
一方で介護納付金が増加し、前年度と同等の料率アップでは、介護納付金を納められる保険料収入が見込めないため、介護保険料率の大幅なアップが必要となります。
しかし、皆さんからいただいている介護保険料では賄いきれないため、準備金(貯金)約1千6百万円を取り崩す予定です。



保健手帳の発行終了について

購入希望者の減少や、消費税増税、輸送費等の高騰といった要因から、すでに発行した2021年分の手帳を最後に終了とさせていただきます。何卒ご理解賜りますようお願いいたします。



春野菜の具だくさんみそ汁

野菜たっぷりヘルシー、ごまの香りがアクセント



●料理制作・イラスト／wato
(管理栄養士、フードコーディネーター、
イラストレーター)
●撮影／MIHO
●スタイリング／UKO

1人分
73kcal

塩分
1.5g



おすすめの食材 アスパラガス

アミノ酸の一種、アスパラギン酸が豊富で疲労回復効果があります。また、毛細血管を丈夫にしたり血圧を下げるルチン、貧血解消に必要な葉酸も含まれています。冷蔵庫内で立てて保存しましょう。



材料〈2人分〉

新じゃがいも…………… 1個
新にんじん…………… 1/3本
アスパラガス…………… 2本
だし汁…………… 400ml
みそ…………… 大さじ1と小さじ1
白ごま…………… 小さじ1



作り方

- ①じゃがいもとにんじんは短冊切りに、アスパラガスは下の方の固い皮をピーラーでむき、斜め薄切りにする。
- ②鍋にだし汁、じゃがいも、にんじんを入れて中火にかける。5分ほど煮て火が通ったらアスパラガスを加えて1分ほど煮る。
- ③みそを溶き入れ、沸騰直前まで温めたら火を止める。白ごまを指でつぶしながら加える（ひねりごま）。

メンタルヘルスカウンセリングのご案内

IHIグループ健保組合の保険証をお持ちの方なら、どなたでもご利用になれます。

臨床心理士が電話または面接で対応します。なお、健保組合や会社にお名前や相談内容が知られることはありません。プライバシー厳守なので、安心して相談できます。

面接＆電話相談 0120-922-479 (無料) ※携帯・PHSからご利用いただけます。

音声ガイダンスに沿って、下記の番号をプッシュしてください。

面接相談予約は②をプッシュ

全国主要都市で対応

予約 ●月～土曜日(日・祝・年末年始は休み)
受付 ●10～20時

電話相談は③をプッシュ

全国どこからでも

予約 ●月～土曜日(日・祝・年末年始は休み)
受付 ●10～22時

電話相談予約は④をプッシュ

翌日以降の電話カウンセリングを予約

予約 ●月～土曜日(日・祝・年末年始は休み)
受付 ●10～18時

※詳細は、けんぽホームページをご覧ください。 <https://www.ihikenpo.or.jp>



No.118 IHIグループ健康保険組合

〒135-0061 東京都江東区豊洲3-1-1 豊洲IHIビル
TEL: 03-6204-8400 (代表) FAX: 03-6204-8872

2021年4月28日発行
編集責任者 常務理事 浜口 和久