

いちばけんぽ

東京中央卸売市場健康保険組合

〒135-0061 東京都江東区豊洲6-6-1 管理施設棟2階
TEL 03-6633-0711 FAX 03-6636-6100

2021年
年末号



健保組合のHPをご覧ください

いちばけんぽ

1. マイナポータル上で健診結果を閲覧できます



令和3年10月から、マイナポータル上で特定健診（生活習慣病の予防・改善のため、保険者が40～74歳の方を対象に実施する健診）の結果の閲覧が可能になりました。

この仕組みを用いて、令和2年度以降に受診していただいた健診の結果を閲覧できるよう、下記のスケジュールでデータを登録する予定です。

令和2年度（2年4月1日～3年3月31日）登録済

令和3年度（3年4月1日～3年8月31日）原則登録済
（3年9月1日～4年3月31日）

原則健診受診日の3カ月後に順次登録

※マイナポータルとは、政府が運営するオンラインサービス。自分専用のサイトから、行政手続の検索やオンライン申請がワンストップでできたり、行政機関からのお知らせを受け取れたりします。

2. 医療費のお知らせ等の送付について



令和4年2月上旬頃に各ご家庭あてに『医療費のお知らせ』及び『ジェネリック医薬品のお知らせ』をお送りします。

『医療費のお知らせ』は、加入者の皆様にご自身の治療等にかかった医療費をお知らせするものですが、**確定申告書に添付することにより「医療費控除の明細書」の記入を省略することができます。**

『ジェネリック医薬品のお知らせ』は、現在処方されているお薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合、自己負担額をどのくらい軽減できるのかをご確認いただくためにお送りしています。

また、このお知らせの内容について、インターネットで確認できるサービスもございます。このサービスでは、e-Taxで確定申告を行う場合に医療費控除の明細を取り込むためのデータも提供しています。詳しくは、いちばけんぽホームページをご覧ください（ご利用にあたりましては、当組合発行のID・パスワードが必要になります。ご希望の方は給付係までご連絡ください）。

なお、政府が運営している「マイナポータル」でも、令和3年9月以降の医療費通知データが提供されます。マイナンバーカードをお持ちの方はそちらもご参照ください。

3. 傷病手当金の支給期間の変更について

令和4年1月より、傷病手当金の支給期間が変更となります。

【変更前】

同一の疾病について、支給開始日より1年6カ月間（途中で傷病手当金が支給されない期間があっても、延長されない）

【変更後】

同一の疾病について、支給開始日より通算して1年6カ月間（途中で傷病手当金が支給されない期間があった場合は、その日数分延長される）

なお、対象となる傷病手当金は、支給開始日が令和2年7月2日以降のものとなります。

例えば、「令和3年1月1日が支給開始日、途中で15日間支給されない期間があった」というケースでは、変更前は令和4年6月30日までが支給期間でしたが、今回の変更によって15日分延長されて令和4年7月15日までが支給期間となります。



4. 任意継続被保険者制度の改正について

これまでは、任意継続被保険者になると任意に脱退（資格喪失）することはできませんでしたが、令和4年1月より、被保険者が保険者に申出をすることにより脱退できるようになります。

資格喪失を希望する旨の申出を行った場合、申出が受理された日の翌月1日に資格を喪失することとなります。



5. 夫婦共働きの場合の社会保険の被扶養者認定基準について



夫婦ともに収入がある場合の被扶養者認定基準について改正されました。

(1) 夫婦ともに収入がある場合の認定の考え方

被扶養者とすべき者の人数にかかわらず、年間収入の多い方の被扶養者として認定します。

年間収入の考え方は次のとおりです。

旧：被扶養者届が提出された日の属する年の前年度の年間収入

新：過去の収入、現時点の収入、将来の収入等から今後1年間の収入を見込んだ年間収入

(2) 育児休業等の期間における取り扱い

主として生計を維持する方が育児休業等を取得したことにより収入が減ったとしても、休業期間中は被扶養者を異動しないこととなります。

※なお、すでに認定されている方の本改正にともなう再申請は不要です。

※裏面も大切なお知らせがありますのでご覧ください。

6. 被扶養者資格再確認について

当組合では保険給付の適正化等を目的に、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、毎年度、被扶養者資格の再確認を実施しております(前年度は新型コロナウイルス感染予防対策として中止)。

被扶養者資格の再確認は、被扶養者の現況確認だけではなく、加入者のみなさまの保険料負担の軽減につながる大切な確認となりますので、お忙しいところ誠に恐縮ですが、ご理解とご協力をお願いいたします。

今回から実施時期を2回に分けて下記のとおり予定しております。詳細は後日ご案内いたします。

- 【第1回】令和4年2月実施 対象者：保険証の記号が1番から900番台まで
- 【第2回】令和4年6月実施 対象者：保険証の記号が1,000番から8,000番台まで



7. 賞与支払届の提出のお願い

賞与支払届の提出はお済みですか？

賞与(ボーナス)を支給されたときは届出が必要となります。賞与を支給され、まだ届出がお済みでないときは、「健康保険・厚生年金保険被保険者賞与支払届」の提出をお願いします。

なお、令和3年4月より「賞与支払届総括表」を廃止したため、賞与等の支払いがなかった場合には、「賞与不支給報告書」のみご提出ください。



8. 令和3年度Webによる介護・健康講座の開催について

東京都総合組合保健施設振興協会(略称：東振協)主催の「令和3年度Webによる介護・健康講座」について、下記の要領で開催予定です。

- 配信方法** オンデマンド配信(録画版)
- 視聴時間** 3講座(1講座 60~90分)
- 視聴期間** 令和4年2月14日(月)~3月31日(木) 24時間視聴可能
- 対象者** 健康保険組合の被保険者及び被扶養者、その他希望者
- 参加費用** 無料(視聴にかかるデータ通信料は受講者負担)
- 申込期間** 令和3年12月1日(水)~令和4年1月20日(木)
- 募集人員** 先着1,000名



※詳しくは、東振協ホームページ (<https://www.toshinkyu.or.jp/event>) または、当組合ホームページをご覧ください。

9. 年末年始期間の業務受付時間について

当組合の年末年始の業務は、下記のとおりです。

| | | | | |
|--------------------|-------------------------|--------------------|-----------------------|------------|
| 12月26日(日) 【開市日】 | 12月27日(月) ~12月29日(水) | 12月30日(木) 【開市日】 | 12月31日(金) ~1月4日(火) | 1月5日(水)~ |
| 8:30~12:00 | 8:30~16:30 | 8:30~12:00 | 休業 | 8:30~16:30 |

1日1回は「正しい」歯みがきをしよう

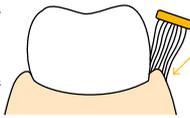
口腔ケア意識の高まりから、毎食後に歯みがきをする人が増えています。歯みがきの回数が増えれば歯垢（プラーク）の取り残しは減りますが、みがきすぎは歯や歯肉がすり減る原因に。回数を増やすことも大切ですが、1日1回は正しい歯みがきでプラークをきちんと除去してください。

プラークがたまりやすい場所と正しいみがき方

歯と歯肉の境目（歯周ポケットの中含む）

みがき方

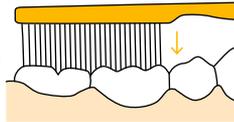
境目に対して斜めに歯ブラシの毛先をあてて、歯周ポケットに差し込むように動かす。



かむ面の溝

みがき方

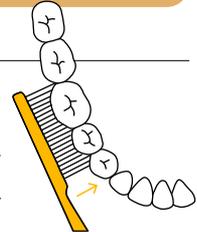
かむ面の溝の中に歯ブラシの毛を差し込むように動かす。



歯と歯の間

みがき方

歯ブラシを歯面に直角にあてて動かす。また、歯と歯の間に隙間がある人は歯間ブラシを活用する。



みがき残しを防ぐポイント

その1

歯ブラシは1カ所につき10回程度、頭の部分を前後に小さく（3～4mm）動かし、毛先は動かさない。

その2

一筆書きの要領で、上下の歯をそれぞれ奥から順番にみがいていく。

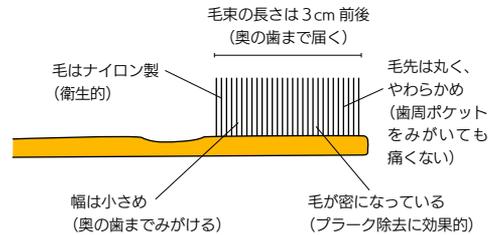
× 力を入れすぎない

プラークはおかゆのように柔らかいため、弱い力でも十分取り除けます。強い力でみがきすぎると歯肉が下がって知覚過敏の原因に。

× 大きく動かさない

大きく動かすとみがき残しが発生します。鏡を見ながら、ブラシがきちんとあたっているか確認してみがきます。

おすすめ歯ブラシの特徴



一般財団法人全国社会保険共済会（全社共）が実施する 福利厚生事業についてご紹介いたします。

いきいき 終活セミナー

令和4年2月、いきいきと老後を過ごすための終活セミナーを開催します。令和3年10月に開催した終活セミナーの録画を期間限定で有料配信いたします。詳しくは全社協のホームページをご覧ください。

あんしん 葬祭サービス

「その時」電話一本するだけで、安心・信頼のある葬儀社が、葬儀費用を20%～30%割引でご利用いただけます。ご利用いただける葬儀社や取扱地域、連絡先等は全社協のホームページをご覧ください。

いきいき カルチャー講座

健康増進や自分らしさを再発見するさまざまな講座を割引料金でご用意しています。コロナ禍でも安心。全国どこでもご利用いただけるオンライン講座もございます。詳しくは全社協のホームページをご覧ください。

除草・植木の 剪定作業の斡旋

横浜市内の物件に限り、シルバー人材センターへ作業の斡旋を行います。見積り時・作業時の立会いが不要なので遠方にお住まいの方などぜひご利用ください。詳しくは全社協のホームページをご覧ください。

お問い合わせ先

一般財団法人全国社会保険共済会（全社共） TEL03-3253-6500
〒101-0045 東京都千代田区神田鍛冶町3-3-5神田大木ビル
ホームページはこちらから → <https://www.zenshakyo.org>

全社共ライフ 検索

