

カルビー健康保険組合 けんぽガイド

健康保険が使えないとき

健康保険で療養が受けられるのは、診療の必要が認められる状態のときです。
下記のような場合は健康保険は使えませんのでご注意ください。

○業務中や通勤途中のけがや病気→労災保険にご相談ください。	
○単なる疲労や倦怠感	○美容を目的とする整形手術
○予防注射・予防内服	○正常な妊娠、出産
○経済的な理由による人工妊娠中絶	○回復の見込みがない近視、遠視、乱視など

医療費節減にご協力を!

皆様から月々納めていただく保険料を大切に使うためにも、医療費の節約にご協力ください。

◆ ジェネリック医薬品を上手に活用

ジェネリック医薬品は、先発医薬品のように膨大な研究開発費がかからないため、価格が先発医薬品の約2～8割と安いのが大きな特徴です。

当健康保険組合では、皆様の個人負担額の軽減が図られ、組合財政の改善にもつながることから、ジェネリック医薬品の利用促進を推進しています。

ジェネリック医薬品とは?

- ・価格が安い
- ・効きめは同じ
- ・安全性も確保



◆ 柔道整復師（整骨院・接骨院）へのかかり方

健康保険が使えるのは、急性の外傷のみで、慢性の肩こりや筋肉疲労での施術は全額自己負担となりますので、ご注意ください。

健康保険が使える

- 打撲・ねんざ・挫傷（肉離れなど）
- 骨折・不全骨折（ひび）・脱臼の応急手当（急性以外は、あらかじめ医師の同意を得る必要があります）

健康保険が使えない

- × 慢性的な疲れ・肩こり
- × スポーツなどによる筋肉疲労
- × 病院や診療所など医療機関で治療している負傷と同じ負傷
- × マッサージ代わりの施術

生活習慣を見直して、メタボリックシンドロームを予防しましょう!

メタボリックシンドロームとは、食生活の乱れや運動不足、喫煙習慣など日常生活の悪習慣が原因で発症する、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、心臓病、脳卒中などの病気の危険因子を2つ以上あわせもった状態をいいます。

メタボリックシンドロームは、自覚症状がなく、重症化するまで気が付かないため、定期的な健診によるチェックと対策が必要です。

しかし、毎日の忙しさや、自分に限ってという思いから、なかなか対策が取れないという方も多いのではないのでしょうか。

そこで、特定保健指導の対象者は、専門家による生活習慣改善アドバイスが受けられます。健康診断の結果から、改善指導が必要と判断された方にはご連絡いたしますので、ぜひ保健指導の機会を利用し、ご自身の健康づくりにお役立てください。

2016年度 保健事業のご案内

1 人間ドック・がん検診について（詳細は、5ページの「健診事業について」をご参照ください）

①人間ドック

今年度の人間ドックのオプション健診項目は、腫瘍マーカー、ABC検診（血液検査による胃がんリスク検診）、骨密度といたします。

②がん検診

乳がん検診は、マンモグラフィーとエコーをセットで受診できるようにいたします。また、子宮頸がん検診は、細胞診にエコー検査を追加して受診いただけます。

※追加項目（人間ドック・がん検診）は、医療機関によっては、受診できない場合があります。詳しくはウェルネス・コミュニケーションズ(株)からの案内文書をご確認ください。また昨年度に引き続き、今年度も早期予約プレゼントキャンペーンを予定しています。

2 インフルエンザ予防接種の実施

今年度は対象者をさらに拡大し、カルビー健保組合加入者全員とします。接種方法は昨年と同様、接種時期前（10月ごろを予定）に案内書と利用券が送付されますので、指定病院から選んで受けてください。

3 卒煙支援事業の実施継続

今年度は、禁煙外来を中心とした、成功率の高い卒煙支援を企画、実施してまいります。

4 育児支援事業

新生児、新小学1年生などの育児支援をヘルスケア委員会と共同で実施してまいります。

5 不妊治療費補助制度の継続

昨年度より実施しておりますが、より利用しやすい制度を目指して改善してまいります。

6 健康増進活動の推進

メンタルや生活習慣改善など、皆様の健康維持増進のための活動を、ヘルスケア委員会と共同で推進してまいります。

7 情報発信サイトの開設

従業員の方のみならず、ご家族の方にもカルビー健康保険組合の事業内容や保健事業を知っていただくために情報発信サイトを開設予定です。ここから各種申請書や届出書なども出力いただけるようにいたします。

※2015年度から開始した出産育児一時金付加金制度は、健保組合の規約に記載、制度として継続実施してまいります。

◆2016年4月からの健康保険法改正のポイント

●標準報酬月額および標準賞与額の上限額が引き上げられました

保険料を算定する基礎となる標準報酬月額の上限額が、1,210,000円（47等級）から1,390,000円（50等級）に引き上げられました。

また、賞与からの保険料の算定基礎である、標準賞与額の上限額も540万円から573万円に引き上げられました。

●食事療養標準負担額が引き上げられました（一般）

入院時の食事にかかる費用として患者が負担する「食事療養標準負担額」が、1食あたり260円（1日3食780円を限度）から、1食あたり360円（1日3食1,080円を限度）に引き上げられました。なお、低所得者については据え置かれます。

●傷病手当金・出産手当金の算定の基礎額が改正されました

傷病手当金・出産手当金を算定するときの基礎となる額が、休業1日について「標準報酬日額の3分の2相当額」から「直近12カ月間の標準報酬月額平均額の1/30」に改正されました。

●大病院の紹介状なしでの受診には追加負担金が課せられます

大学病院など高度な医療を提供する病院や、500床以上の地域医療支援病院に紹介状なしで受診した場合、5,000円以上の追加負担が課せられます。

●被保険者の適用の拡大（2016年10月以降）

従業員501人以上の事業所で働く短時間労働者で「1週間の所定労働時間20時間以上」「勤務期間1年以上」「月額賃金8.8万円以上」「学生でないこと」を満たす場合は健康保険の被保険者となる予定です。

<健保組合 よくある質問>



健康保険とは？

健康保険は、病気やけがといった不測の事態に備えて、被保険者と事業主とで日頃から収入に応じた保険料を出し合い、病気・けが・出産などのときに必要な医療や給付が受けられる公的な医療保険制度です。



誰でも入れるの？

●被保険者（本人）

カルビーグループで働く皆様が被保険者（もしくは本人）といい、短時間・非常勤労働など、一定の条件を満たさない場合を除き、カルビー健康保険組合に加入することになっています。

●被扶養者（家族）

被保険者に扶養されている家族が加入する場合、一定の条件を満たしていることが必要で、カルビー健康保険組合の審査や認定を受ける手続きが必要です。



被扶養者認定の条件

【主にこれらの条件を満たしている方について、健康保険組合が総合的に判断します】

◆三親等以内の親族で、同居・別居により異なります

同居でも別居でもよい人：①配偶者 ②子、孫 ③弟妹 ④父母などの直系尊属

同居が条件の人：①上記以外の三親等内の親族（配偶者の父母や子など）

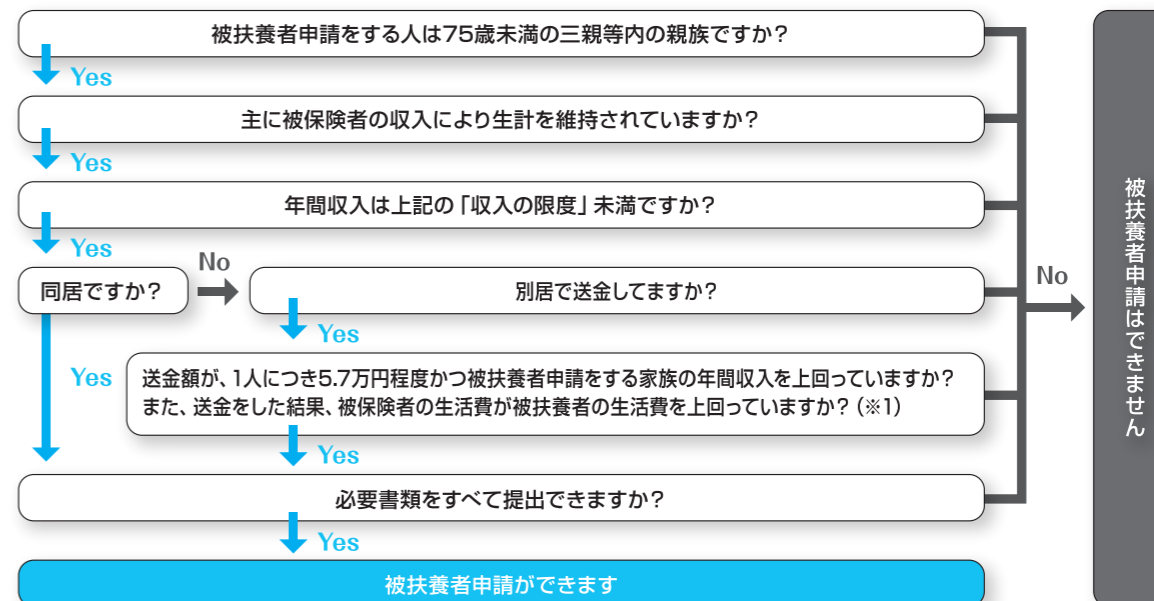
※2016年10月より、（本人の）兄弟の「同居」の条件がなくなる予定です。

◆収入の限度があります

同居の場合：対象者の年収が130万円（60歳以上または障害者は180万円）未満で、被保険者の収入の2分の1未満であること

別居の場合：対象者の年収が130万円（60歳以上または障害者は180万円）未満で、かつ、その額が被保険者からの援助額より少ないこと

●被扶養者資格点検フロー



（※1）詳細は健保組合にお問合わせください。

※手続については、所属会社の社会保険担当またはカルビー健康保険組合までお問い合わせください。

保険証について

カルビー健康保険組合に加入している証明として保険証が交付されます。

保険証を提示することで、医師（保険指定医）にかかるとき、医療費の負担が軽くなります。保険証は大切なもので、貸し借りなどは厳禁です。取り扱いには十分注意して、大切に保管してください。

！ 就職により被扶養者でなくなったときは、速やかに届出を

お子様が就職先から新しい保険証を交付されたにも関わらず、被扶養者の削除手続きを失念してしまった、という方が多く見受けられます。被扶養者の異動がありましたら、速やかに各会社へ『被扶養者異動届』の提出をお願いいたします。

！ 退職(資格喪失)したとき

退職等によりカルビー健康保険組合の資格がなくなったときは、カルビー健康保険組合の保険証は使用できません！ 保険証は、速やかに会社までご返却ください。

※被扶養者がいる場合は、被扶養者の保険証も合わせてご返却ください。

また、高齢受給者証、限度額適用認定証等をお持ちの場合は、保険証と一緒にご返却ください。

※退職日の翌日以降に保険証を使用された場合は、カルビー健康保険組合が負担した医療費を返還していただきます。

！ 被扶養者資格確認調査(検認)を行います

健康保険組合では、保険料負担のない被扶養者の方にも、被保険者の方と同様に健康保険の給付を行っています。そのため、現在被扶養者として認定されている方が引き続き資格があるかどうかを定期的に文書等で確認する作業（検認）が必要です。

健康保険組合の財政の健全化のためにもご協力をお願いいたします。カルビー健康保険組合では秋ごろに実施を予定しています。



保険料について

カルビー健康保険組合の収入は、皆様と事業主（会社）で折半負担する保険料が大部分を占めます。保険料は月々、皆様の給与から天引きされています。

● 保険料負担割合

	一般保険料	介護保険料
被保険者負担率	49.75/1000	7.6/1000
事業主負担率	49.75/1000	7.6/1000
合計	99.5/1000	15.2/1000

2016年度も前年度と同じ保険料率にとどめました。



健診事業について

健康診断は年度（4/1～翌年3/31）につき、個人負担なし（医療機関オプション項目は除く）で1回受診できます。被保険者（本人）の健康診断の実施時期等については、勤務先により異なりますので、会社からの案内に従ってください。被扶養者（家族）については、業務委託先のウェルネス・コミュニケーションズ(株)より郵送でご案内します。

カルビー健康保険組合では、皆様の健康管理、健康づくりをサポートするため、健診事業の内容を充実させています。年に1度は健診を受けましょう。

早期発見のチャンスを逃さない！

乳がん、子宮頸がん、前立腺がんなどは、初期には自覚症状がないため、検診を受けずにいると、進行するまでがんの発見が難しくなります。定期的ながん検診を受けて、早期発見のチャンスを逃さないことが大切です。

早期発見ができれば、早期治療で治療日数も費用も抑えられ、からだへの負担も軽く済みます。

乳がん	女性がかかるがんの第1位
子宮頸がん	20～30代の女性に増加
前立腺がん	60代以上の男性に多い

人間ドックをはじめ、健診内容が充実しています。



健康診断メニュー

● 被保険者（本人）

健康診断	年齢	主な検査内容	申し込み方法
定期健康診断	全年齢	医師診察、身体計測、視力検査、聴力検査、腹囲、 <u>血圧測定</u> 、胸部X線、 <u>心電図検査</u> 、胃部X線、便潜血、尿検査、血液検査 ※法定健診項目は、下線部分と血液検査(9項目)、尿検査(2項目)です。 ※健診項目は、実施医療機関により異なる場合があります。	所属の会社からの案内に従ってください。
日帰り人間ドック	35歳以上希望者 ※1982.4.1以前の誕生日の方	医師診察、身体計測、視力検査、聴力検査、腹囲、 <u>血圧測定</u> 、胸部X線、 <u>心電図検査</u> 、胃部X線、便潜血、尿検査(4項目)、血液検査(26項目)、肺機能検査、眼底検査、眼圧検査、腹部エコー【オプション健診項目】 腫瘍マーカー、ABC検診(血液検査による胃がんリスク検診)、骨密度 ※法定健診項目は、下線部分と血液検査(9項目)、尿検査(2項目)です。 ※健診項目は、実施医療機関により異なる場合があります。	定期健康診断の代わりに人間ドックを受診される方は、所属の会社からの案内に従い、事前に申し出を行ってください。委託業者より案内状を郵送しますので、案内に従い、予約・受診をしてください。追加健診の希望者は、各会社の案内に従ってください。
がん検診	乳がん検診	マンモグラフィとエコーをセットで受診可	希望者は、各会社からの案内に従ってください。人間ドック受診を希望される方は、予約する際、委託業者に申し出てください。
	子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診＋エコー	
	前立腺がん検診	腫瘍マーカー（血液検査）	

◎被扶養配偶者（カルビー健康保険組合の保険証をお持ちの妻または夫）

健康診断	年齢	主な検査内容	申し込み方法
生活習慣病 予防健診	全年齢	医師診察、身体計測、視力検査、聴力検査、腹囲、 血圧測定、胸部X線、心電図検査、胃部X線、 便潜血、尿検査（3項目）、血液検査（20項目） ※健診項目は実施医療機関により異なる場合があります。	委託業者より、案内状を郵 送しますので、案内に従 い、予約・受診をしてくだ さい。
日帰り人間ドック	35歳以上 希望者 ※1982.4.1以前の 誕生日の方	医師診察、身体計測、視力検査、聴力検査、腹囲、 血圧測定、胸部X線、心電図検査、胃部X線、 便潜血、尿検査（4項目）、血液検査（26項目）、 肺機能検査、眼底検査、眼圧検査、腹部エコー 【オプション健診項目】 腫瘍マーカー、ABC検診（血液検査による胃が んリスク検診）、骨密度 ※健診項目は実施医療機関により異なる場合があります。	希望者は、委託業者からの 案内に従ってください。
がん検診	全年齢	マンモグラフィとエコーをセットで受診可	希望者は、委託業者からの 案内に従ってください。
		子宮頸部細胞診+エコー	
		腫瘍マーカー（血液検査）	

◎40～74歳の被扶養者（家族）

健康診断	年齢	主な検査内容	申し込み方法
生活習慣病 予防健診	40～74歳 ※1977.4.1以前の 誕生日の方	医師診察、身体計測、視力検査、聴力検査、腹囲、 血圧測定、胸部X線、心電図検査、便潜血、尿 検査（3項目）、血液検査（20項目） ※健診項目は実施医療機関により異なる場合があります。	対象の方には、委託業者よ り、案内状を郵送しますの で、案内に従い、予約・受診 をしてください。

◎インフルエンザ予防接種

対象者	年齢	受診方法	申し込み方法
被保険者（本人）	全年齢	【接種方法】 1. 会社での集団接種 2. 会社指定の医療機関での接種 3. 任意の医療機関での接種	希望者は、各会社の案内に 従ってください。
被扶養者	全年齢	委託業者からの案内に従って、指定医療機関か ら選んで接種してください。	対象の方には、委託業者よ り、案内状と利用券を郵送 します。

※予防接種の後、まれに副反応が起きることがあります。接種にあたっては、自己責任で判断をお願いします。

⚠️注意事項

1. 受診日当日にカルビー健康保険組合の資格を有しない方は、受診できません。
2. 定期健康診断（生活習慣病予防健診）と人間ドック、または法定健診と人間ドックでの重複受診はできません。
3. 深夜業を除く特殊健康診断（有機溶剤や特化物など）は、問診や検査項目の違いから、人間ドックでの代用ができませんので、人間ドックの受診を希望される場合は、特殊健康診断（年2回）とは別に人間ドックを受診願います。
4. 人間ドックを含む健診結果は、会社との共同保健事業で活用させていただくため、事業所の限定された担当者と共有させていただくことがあります。法定項目以外の健診結果提供に同意できない場合は、各事業所担当者までお申し出ください。
5. 人間ドックおよび家族生活習慣病予防健診は、ウェルネス・コミュニケーションズ（株）からの案内に同封される指定医療機関一覧の中から選択し予約・受診をしてください。

保険給付について

カルビー健康保険組合では、病気やけがをしたときに皆様に保険給付を行っています。
医療機関にかかったとき、窓口で保険証を提示すると、あらかじめ健康保険組合から給付される分の医療費が差し引かれ、患者負担分の医療費だけを支払うことになります。
保険給付の種類によっては、ご本人の申請手続きが必要なものもありますので、忘れずに手続をするようにしてください。



◎保険給付一覧 は申請が必要

⚠️ 保険給付を受けられる権利は2年間で時効となりますので、申請が必要な場合はご注意ください

	給付種別	こんなとき	給付概要	手続き	対象者	
病気やケガのとき	療養の給付	保険証を提示して治療を受けたとき	<窓口負担割合> 小学校就学前：2割負担 小学校就学後から69歳まで：3割負担 70歳から74歳まで：2割、または3割*負担 （現役並み所得者以外で誕生日が1944年4月1日以前の方は1割負担） *高齢受給者証に記載	不要	本人・家族	
	療養費	立替払いをしたとき（治療用器具等）		要	本人・家族	
	高額療養費 合算高額療養費 多数該当高額療養費	高額な医療費を支払ったとき 限度額適用認定証が便利（※1）	自己負担限度額（1ヵ月）を超えた額 ●標準報酬月額所得区分 83万円以上：252,600円+（医療費-842,000円）×1% 53～79万円：167,400円+（医療費-558,000円）×1% 28～50万円：80,100円+（医療費-267,000円）×1% 26万円以下：57,600円 合算）同一月内に、同一世帯で、医療費の負担額が21,000円以上のものが複数あり、合算した金額が自己負担限度額を超えた額 （多数）過去12カ月のうち3カ月以上高額療養費に該当した場合、4ヵ月目から自己負担限度額が減額	不要（※2） （受診月の3カ月後に振込み）	本人・家族	
	訪問看護療養費	在宅看護が必要なとき	基準額の7割、高齢受給者は7割から9割負担割合は「療養の給付」と同一	不要	本人・家族	
	高額介護合算療養費	高額な医療費と介護費を支払ったとき	自己負担限度額（1年間）を超えた額	要	本人・家族	
	入院時食事療養費	入院の際の食事	1食あたり360円を超えた額	不要	本人・家族	
	移送費	歩行が困難で転院が必要なとき	基準額の範囲内の実績	要	本人・家族	
	傷病手当金	治療のために会社を休んだとき	1日につき〔直近12カ月間の標準報酬月額平均額の1/30〕の3分の2	要	本人のみ	
	出産	出産手当金	出産したとき	1日につき〔直近12カ月間の標準報酬月額平均額の1/30〕の3分の2	要	本人のみ
		出産育児一時金	出産したとき	1児につき420,000円 産科医療補償制度加算対象外出産の場合404,000円 当組合独自の付加給付【出産育児一時金付加金】 1児につき80,000円	要	本人・家族
死亡	埋葬料（費）	死亡したとき	5万円	要	本人・家族	

（※1） 限度額適用認定証について……医療費の支払いが高額になる見込みの場合には、「限度額適用認定証申請書」を事前にカルビー健康保険組合まで申請してください。限度額適用認定証を医療機関窓口へ提示することで、高額療養費が支給されたものとして、窓口での負担金額が軽減されます。

（※2） 健保組合に口座登録がない方は、新たに登録が必要です。