

令和2年4月からの主な制度改正

診療報酬改定

大病院受診時の定額負担の拡大

大病院に、診療所などの紹介状なしで受診した場合、定額(医科は初診5,000円以上、再診2,500円以上)を負担します。現在、対象病院となっているのは特定機能病院と許可病床400床以上の地域医療支援病院ですが、令和2年4月からは一般病床200床以上にも拡大されます。

健康保険法等の一部改正

FUJI健保も対応します。
よろしくお祈りします。

被扶養者認定の要件に国内居住が加わります

令和2年4月から被扶養者認定の要件が見直され、要件に「日本国内に住所を有する」ことが加わります。このため、被扶養者が国内に居住していない場合は、令和2年4月1日で被扶養者の資格を失います。

家族の加入については
こちら



ただし、次のケースは例外的に要件を満たすこととして認定されます。

- ①留学する学生
- ②海外赴任に同行する家族
- ③海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる人
(例) 海外赴任中に生まれた被保険者の子ども、海外赴任中に結婚した被保険者の配偶者など
- ④観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している人
(例) ワーキングホリデー、青年海外協力隊など
- ⑤その他日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する人

※次の人は、日本国内に住所を有していても、被扶養者とはできません。
・「医療滞在ビザ」で来日した人
・「観光・保養を目的とするロングステイビザ」で来日した人(富裕層を対象とした最長1年のビザ)

カゼ・インフルエンザ予防にもなる 感染症対策の基本

一人ひとりができる対策は?

一番大切なことは、十分な睡眠と栄養、休養で免疫力を保つこと! 鼻呼吸も忘れずに

ウイルスの感染経路は「接触感染」「飛沫感染」。これを対策することが大切です。

しっかり手洗い 帰宅後・食事前・トイレの後

- 接触感染**
- ① 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる
 - ② その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く
 - ③ 別の人が、それを触ってウイルスが付着
 - ④ その手で口や鼻を触って粘膜から感染

【主な感染場所】電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

正しい手の洗い方

- 手洗いの前に ●爪は短く切っておきましょう
●時計や指輪は外しておきましょう
- ①流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
 - ②手の甲をのばすようにこすります。
 - ③指先・爪の間を念入りにこすります。
 - ④指の間を洗います。
 - ⑤親指と手のひらをねじり洗います。
 - ⑥手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

うつさない 症状があるときの対策

- 飛沫感染**
- ① 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出
 - ② 別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染

【主な感染場所】学校や職場、満員電車などの人が多く集まる場所

3つの咳エチケット



新型コロナウイルス感染症についてはこちらをご覧ください。

厚生労働省 コロナウイルス

検索



初期のストレスは 自覚できない

心身は、緊張の時間とリラックスの時間のバランスがよいことで健康でいられます。ストレスが多いと緊張の時間が長くなり、このバランスが乱れてしまいます。



しかし、バランスの調整は自律神経によるため、乱れを自覚することは困難です。春はストレスを感じやすいことを踏まえ、ライフイベントを整理し、緊張の時間が長くなりすぎないように気を付けましょう。

春はストレスを 感じやすい

春は、異動や昇進などの働く環境の変化、子どもの進学や地域の役員改選などのプライベートの環境の変化が多い季節です。周囲の環境の変化はストレスの原因となります。このような場合、変化が起きる前から不安や緊張でストレスを感じていることが多いため、長期間ストレスにさらされている状態といえます。また、季節の変わり目であること、1日の寒暖差が大きいこともストレスになります。



春こそ、生活に “ゆとり”を持ちましょう

春は、環境の変化に心身の対応が求められる季節です。知らないうちにストレスがかかっていますので、意識的に“ゆとり”を持ち、リラックスできる時間を作りましょう。

睡眠時間を 大切に

睡眠は、ストレス解消の基本です。緊張する時間が多く、つい自分の時間をもちたくなってしまいますが、睡眠時間を減らしてまで行うことはありません。まず睡眠時間の確保を最優先にし、体を休めるようにしましょう。早めに就寝し、自分の時間は朝持つようにするのがおすすめです。

なお、睡眠時間は6~8時間が理想ですが、個人差があるため、日中の眠気を感じなければ問題ありません。



“ゆとり”の 時間を増やす

忙しいときに“ゆとり”の時間を持つには工夫が必要です。予定が詰まっていれば1つの遅れが新たなストレスになり、自分のすべきことが多すぎればそれ自体がストレスになるからです。

例えば、プライベートの予定を減らす、夕食を自炊せず外食や中食に変えてしまうなどはいかがでしょうか。予定のない時間や、自分でやることのアウトソーシングがリラックスにつながります。春は“ゆとり”の時間を意識して増やしてみよう。



令和2年度の保健事業をお知らせします



●病気予防のために

保健事業のページはこちら

健診	対象者(年齢は令和2年3月31日現在)	実施期間	補助額	
成人病健診 人間ドック	本人	30歳の被保険者 35歳以上の被保険者	4月～7月 (契約外機関は6月まで) 女性の家族対象 巡回健診は 8月～12月	成人病健診 20,000円まで 前立腺がん検診 2,000円まで (50歳以上の男性)
	家族	35歳以上の被扶養配偶者 39歳以上の被扶養者		
乳がん検診 子宮がん検診	本人	女性被保険者全員	年間	あわせて 5,000円まで
家族	女性被扶養配偶者 39歳以上の女性被扶養者			
脳ドック	50歳以上の被保険者・被扶養配偶者 (受診条件を満たしていれば50歳未満も受診可)		年間	23,000円まで
肺ドック	被保険者・被扶養者 (年齢制限なし)		年間	5,000円まで
歯科健診	被保険者・被扶養者 (年齢制限なし)		・愛知県歯科医師会加盟 の歯科医院は4月～1月 ・ファミリー歯科健診 [※] は 11月(予定)～3月	健診分は無料
海外駐在者・出向者健診	海外在住の被保険者・被扶養配偶者 (年齢制限なし)		年間	全額 (健保指定健診機関)
インフルエンザ 予防接種の補助	被保険者・被扶養者 (年齢制限なし)		10月1日～12月10日	2,000円まで
特定保健指導	被保険者・被扶養者 (40歳以上でメタボのリスクが高い方 (被保険者は35歳以上))		年間	—
前期高齢者への 訪問保健指導	65歳～74歳		年間	—
健康食品・医薬品の斡旋			11月	—

※ファミリー歯科健診は、土曜・日曜に公共の施設で実施する集団健診です。

健診を受けたご
家族の方にも「健康
年齢通知」を発
行します

成人病健診の対
象でない女子社
員・奥様も補助が
受けられます

愛知県歯科医
師会加盟の歯科
医院の健診が4月
から受診可能と
なります

補助額を
2,000円にします

●保健指導活動

- 健保だより[春・秋]
- 医療費のお知らせ[毎月]
- つよい子になるぞ!! キャンペーン[10～12月]
- みんなでちょこやせハッピーキャンペーン[10～11月]
- **NEW** 対象を被扶養配偶者へ拡大
- 保健指導・相談[年間]
- 要治療者への受診勧奨通知[年間]

●健康・体力づくりに

- けんぽれんあいち健康ウォーク参加
開催日：10月3日(土)
- あいち健康プラザ1日実践型健康づくり教室
開催予定日：9月26日(土)、11月7日(土)
- 個別に参加できる健康づくり教室「日帰りマイプラン」
開催曜日：毎週(水)(金)(土) [年間]

お知らせのページは
こちら



●心身のリフレッシュに

●「ラフォーレ倶楽部」がご利用できます
公式HP (<https://www.laforet.co.jp/>)
「ラフォーレ倶楽部」には、マリオットホテルとしてリニューアルした施設
が多数あり、会員料金と健保の補助でお得に利用できます。お食
事・ゴルフ・トレッキング・観光など心
身のリフレッシュにご活用ください!
アプリを利用していただくと、さらにお得
な情報がご覧いただけます。

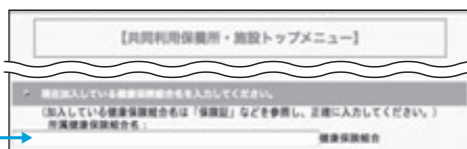


●「共同利用保養所等施設」もご利用できます
健保連本部に登録されている施設を利用できる制度です。
(利用方法)「共同利用保養所等案内」にアクセス



<http://hoken.kenporen.or.jp/>「保養所等」をクリック

全角大文字で「FUJI」と入力してください



令和2年度予算と事業計画をお知らせします

当健康保険組合の令和2年度予算は14億5,237万3千円、被保険者一人
当たり68万8,655円で皆様の健康をお守りすることになりました。今年度
も黒字を見込んでおりますが、高齢者人口の急激な増加で、高齢者医療制
度への納付金や医療費は今後も増加することが予想され、決して予断を許
しません。

当健康保険組合では今年度も皆様やご家族の健康づくりにお役立ていた
だけるよう保健事業を計画しました。お気づきの点、ご要望などございま
したら、いつでも健保組合へお届けください。

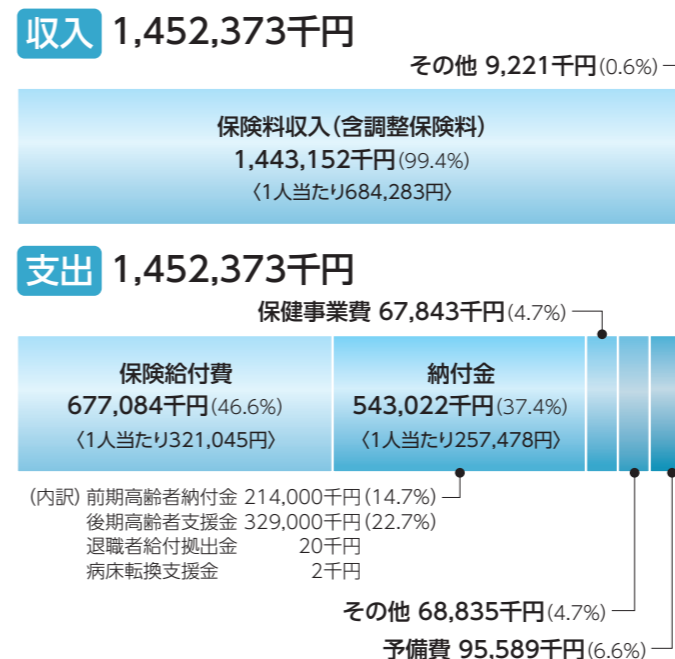
(FUJI健康保険組合メールアドレス kenpo.post@fuji.co.jp)

皆様の声をお
届けください



健康保険

令和2年度予算をグラフで見ると



予算の基礎となった数字(健康保険)

- 被保険者数 2,109人 (2,067人)
[男 1,791人 (1,777人)
女 318人 (290人)]
 - 平均標準報酬月額 430,886円 (432,945円)
[男 455,567円 (457,207円)
女 280,561円 (281,799円)]
 - 平均年齢 42.41歳 (42.16歳)
[男 42.83歳 (42.61歳)
女 39.96歳 (39.54歳)]
 - 被扶養者数 2,542人 (2,595人)
 - 扶養率 1.24人 (1.28人)
 - 前期高齢者加入率 1.41% (1.55%)
 - 保険料率 千分の98.00 (千分の98.00)
[事業主 千分の52.92 (千分の52.92)
被保険者 千分の45.08 (千分の45.08)]
- ()は令和元年度の基礎数値

介護保険

予算のあらまし

科目	総額(千円)	介護保険第2号被保険者たる被保険者等1人当たり額(円)
収入		
保険料	139,766	110,139
繰入金	30,282	23,863
国庫補助金受入	1	1
雑収入	1	1
計	170,050	134,003
支出		
介護納付金	165,000	130,024
介護保険料還付金	50	39
予備費	5,000	3,940
計	170,050	134,003

予算の基礎となった数字(介護保険)

- 介護保険第2号被保険者数
(40～64歳の本人・家族) 1,897人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数
(40～64歳の本人) 1,269人
- 平均標準報酬月額 492,706円
- 介護保険料率 千分の14.00
[事業主 千分の 7.56
被保険者 千分の 6.44]