

# ご家族の扶養再確認を

## 実施します

厚生労働省の通知に基づき、 定期的な被扶養者確認を実施しています。 「健康保険被扶養者調査票」を会社へ11月中旬に 送付いたしますので、必要事項をご記入のうえ、 各種証明書類を添えて提出してください。



対象者 被**扶養者** 全員

令和5年4月1日以降の加入者および平成17年4月2日生まれ以降の子供は除かれます



住所等の変更・訂正については各種変更届が必要となりますので 会社へ申し出てください。



生活費の算出について (1ヶ月あたりの概算金額を ご記入ください。)

- ●住居費(持家のローン、固定資産税 または家賃)
- ●水道光熱費
- ●食費

住居費、水道光熱費、食費は合計額 を世帯の人数で割った金額

- 医療費(介護費用等も含む)
- ●交際費(娯楽等にかかる費用)
- ●通信費(電話代等)
- ●交通費(電車・バス、車の維持費等)
- ●雑費(被服、家具、家事用品等)

続柄が配偶者·子は記入不要です

(令和5年度

健康保険被扶養者調查票

この調査票は、健康保険法施行規則第50条及び厚生労働省通知に基づき、被扶養者に認定されている方が引き続き資格があるかを再確認するものです。 太粋内をご記入いただき、提出書類の必要な方については、**裏面 添付書類―覧表を参考に該当する書類を全てご用意のうえ**、会社のご担当者に提出してください。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

【続柄が「65歳未満の配偶者」「子」については提出書類は不要ですが、太枠内の記入漏れがないようご注意ください】

#### 対象者

- ・令和5年3月31日までに被扶養者の認定を受けた方
- ・子供は年齢が19歳以上 / 平成17年4月1日生まれ以前となります 🥒

本

・ 丁味は十部か19級以上 / 十成11年4月11日主ま400回となりよう 調査票に記載されている氏名・フリガナ・生年月日等に変更・訂正がある場合は、各種変更届が必要となりますので会社に申し出てください。

【10月20日時点のデータで出力しています】

		事 業 所 名 称		所属コード
		株式会社 自動車部品		
記 号	番号	被保険者氏名	性 別	生年月日
37	999	ケンボ クロウ 健保 太郎	男	S51. 5. 1
郵便番	号	住 所		
108-007	1	東京都港区高輪 1-16-15		

	被扶養者氏名	性別	生年月日	年 齢	統柄	住居	職業	収入の有無 と収入額	遺族年金 障害年金	毎月の生活費	提出書類
配偶者	ケンボ ハナコ 健保 花子	女	昭和51年9月3日	47	妻	同居別居海外	<ul><li>□無職 □パート等</li><li>□自営業等( )</li><li>□学 生 ( 学年 )</li><li>□その他( )</li></ul>	□有 □無 □年額 円 □直近3ヶ月分 264,000 円	有 🗆 無 🗓	***** P	不要
	ケンボ イチロウ 健保 一郎	男	平成13年5月1日	22	長男	同居別居海外	<ul><li>□無職 □パート等</li><li>□自営業等( )</li><li>□学 生 ( 学年 大学2年 )</li><li>□その他( )</li></ul>	□有 □無 □年額 円 □直近3ヶ月分	有□無□	*****	不要
その他の被扶養者	ケンポ ヨシコ 健保 良子	女	昭和32年10月1日	66	義母	同居別居海外	□無職 □パー等 □自営業等( 農業 ) □学 生 ( 学年 ) □その他( )	□有 □無 □年額 500,000円 □直近3ヶ月分	有口無 🗓	90, 000 P	必要
						別居	□無職 □ハ*一等 □自営業等( ) □学 生 ( 学年 ) □その他( )	□有 □無 □年額 円 □直近3ヶ月分	有口無口	T P	1
						別居	□無職 □パ-ト等 □自営業等( ) □学 生 ( 学年 ) □その他( )	□有 □無 □年額 円 □並近3ヶ月分	有口無口	Р	1
備											

上記のとおり相違ありません

令和6年1月6日

被保険者氏名 健保 太郎

※マイナンバーによりお住まいの区市町村等に、必要な情報を照会することがあります。 ※虚偽の申告により認定を受けたことが判明した場合は、被挟養者の資格を遡って取り消 され、当該期間に発生した医療費及びその他給付金は返還していただきます。

お問い合わせ

日本自動車部品工業健康保険組合

業務課

Ta 03-3443-4256

## ●被扶養者認定 ②&人

Q

収入等の確認書類の提出を 求める根拠を教えてください。

A 健康保険法に「保険者が事業主に対して、その確認 に必要な書類の提出を求めたときには、事業主は被 保険者から提出をさせて、速やかに保険者に提出しなければならない」とされております。



A 提出日までに書類の提出がない場合は、当該被扶養者の被保険者証が無効となります。健康保険法に規定されていますので、必ず期日までにご提出ください。

#### ●提出書類一覧表

<b>一</b> 促山 音知			見衣				
添付書類 区 分		付書類	世帯全員 の住民票	収入確認 書類	年金改定通知[写] 年金裁定通知[写]	在学証明書又 は学生証(写)	別居の場合 仕送り証明
*	且父母	60歳以上	0%1	○*2	○*3	_	0 % 5
	2 母	// 未満	0%1	○*2	O#3	_	0 % 5
配偶者		65歳以上	-	-	○%3	-	-
		〃 未満	-	_	_	_	-
子		19歳以上	-	-	-	-	-
兄姉弟妹		60歳以上	0%1	○*2	○*3	-	0*5
兀	邓尔怀柳	# 未満	O%1	○※2	○%3	0%4	0*5
	孫	16歳以上	0%1	○*2	-	○%4	0*5
	176	# 未満	0%1	-	-	-	-
	義父母	60歳以上	0%1	○*2	O%3	_	-
同居	その他	// 未満	O%1	○※2	○%3	_	-
が	甥 姪 義 兄 弟 義 弟 妹	60歳以上	0%1	○*2	○%3	-	-
条件		# 未満	0%1	○*2	○*3	0%4	-
	伯(叔)父 伯(叔)母	全年齢	O*1	○*2	○%3	_	-

#### ●収入欄の記入額

·源泉徴収票



· 給与明細



#### ●該当する○印の全ての書類を添付してください。

※1. 住民票は続柄が記載されているもの 【有効期限:交付日より3ヶ月以内】 マイナンバーの記載がないもの

【記載されたものを取得してしまった場合は油性マジックペン等でマスキングしてください】

※2. 収入確認書類 (続柄「配偶者」「子」は除きます)

収入がある場合: R5年の源泉徴収票(写)または給与明細書(写) 【給与明細書の場合 直近3ヶ月分】

収入がない場合:非課税証明書

前年度収入がある方は課税証明書と退職したことが分かる書類(退職証明書等) 【学年は不要】

※3. 年金を受給されていない方

備考欄に「年金受給なし」とご記入ください。

※4. 在学証明書または学生証 (続柄「子」は除きます)

収入がある場合: R5年の源泉徴収票(写)または給与明細書(写) 【給与明細書の場合 直近3ヶ月分】 収入がない場合: 在学証明書

※5. 仕送り証明 (手渡し、書留等は不可)

【金融機関の振込等の控え、またはATMの控え 直近3ヶ月分】

確認のため上記以外の書類 また、家族構成によっては扶養認定されている方以外の追加書類の提出を お願いすることがあります。

調査票等をご提出いただけない場合は令和6年3月1日付けで被扶養者から除かれることになります

毎年ご質問をいただく主なものを、当健康保険組合ホームページに掲載していますのでご参照ください。 https://kenpokumiai.jp 毎年ご質問をいただく 主な内容を当健康保険 組合のホームページに 掲載していますのでご 参照ください

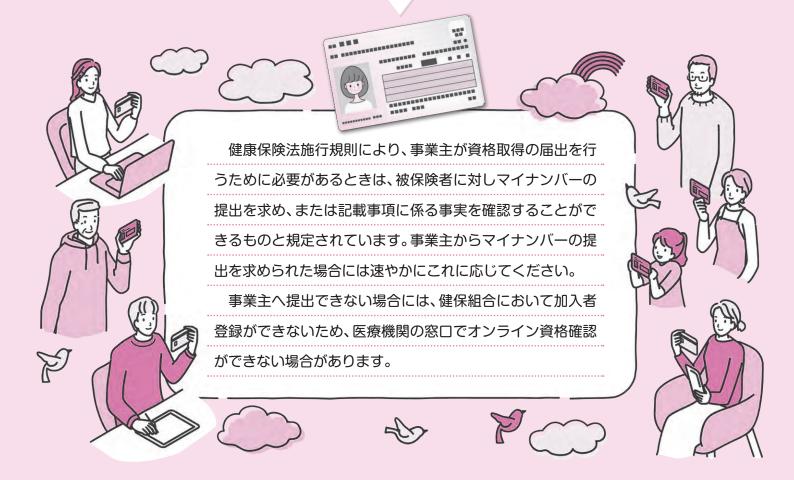


毎年、再確認で住所変更の 届出をされていない方が見 受けられます。

住所変更時には「健康保険被保険者等住所変更届」を速やかに提出してください。

〈お問い合わせ〉 業務課 ☎03-3443-4256

### 健康保険加入時に事業主から マイナンバーを求められた方は事業主に提出を



### 医療機関等で「マイナンバーカード」を利用するメリット

#### よりよい医療が 受けられます

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査のリスクが少なくなります。
- 薬の情報も医師や薬剤師と 共有でき、重複投薬等のリ スクが少なくなります。

※いずれも本人が同意した場合のみ。



#### 医療費の加算

(令和5年4月~12月の特例)

	初診	再診	調剤
マイナンバーカード利用	20円	0円	10円
従来の保険証利用	60円	20円	40円

※患者負担は上記金額の2割または3割。 加算があるのは同一医療機関において月に1回、 調剤は6ヵ月に1回。

「マイナンバーカード」をお持ちでない方は次頁の1と2へ

「マイナンバーカード」を取得済の方は次頁の2へ

# 「マイナンバーカードの取得」と

### 「保険証利用の申込み」をお願いします



### マイナンバーカードを取得

4つの方法があります。スマホからの申請がおすすめです!



#### 申請

#### **①**スマホから

スマホで顔写真を撮影します。交付 申請書のQRコードを読み込み、申 請用WEBサイトから申請します。



#### **2**パソコン

カメラで顔写真を撮影し、申請 用WEBサイトから申請します。

#### **②**証明写真機

対応している証明写真機のタッチパ ネルから「個人番号カード申請」を選 び、お金を入れ、交付申請書のQR コードをバーコードリーダーにかざ し、顔写真を撮影して申請します。



#### 4郵送

交付申請書に顔写真を貼り、 封筒に入れて郵送します。



#### 受け取り

#### ①ハガキが届く

申請して約1~ 2ヵ月後に、市区 町村からハガキで 「交付通知書」が 届きます。



#### 2受け取りにいく

「交付通知書」に記載された期限 までに、必要なものを持って記載 の場所にて受け取ります。



まだマイナンバーカードをお持ちでない方には2021年3月までに 「交付申請書」が送付されています。通知カードの下についている

●マイナンバーカードの申請方法はこちら



交付申請書も利用できます。

https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/



### 保険証利用の申込み

マイナンバーカードを保険証として利用するには、申込みが必要です。スマホ、PC+ICカードリーダー、 セブン銀行ATM、一部チェーン薬局の窓口、医療機関の顔認証つきカードリーダーから申し込めます。

#### スマホから

#### ☑ まず必要なものをチェック!

- **●**マイナンバーカード
- ❷マイナンバーカード読取対応のスマホ
- ❸アプリ[マイナポータル] のインストール



STEP1 「マイナポータル」を起動する。

STEP2 「申し込む」をタップする。

STEP3 利用規約等を確認して、同意する。

※併せて、マイナポータルの利用者登録が行えます。

完了!

STEP4 マイナンバーカードを読み取る。 数字4桁の暗証番号を入力し、マイナ ンバーカードをスマホにぴったりと当 てて、読取開始ボタンを押します。





#### セブン銀行ATM

#### ☑ 必要なものは マイナンバーカードのみ!

#### (ATM画面)

「マイナンバーカードでの手続き」

「健康保険証利用の申込み」

画面の指示に従って 操作してください。

セブン銀行の ATMでも申込みが できるよ!



### 健保組合で実施している(健診一覧

当健保組合では、会社で行う健診やご家族の健康診断に補助を行っております。皆様の健康管理にお役立てください。 なお、補助については4月~翌年3月までに各健診いずれか1回のみとなります。

			簡易健診 A1	標準健診 A2	生活習慣病 予防健診 B	婦人 生活習慣病 予防健診 C1	婦人 生活習慣病 予防健診 C3	生活習慣病 予防健診 D	短期 人間ドック 健診	特定 健康診査 E
		~34歳	•							
木	男性	35歳~39歳		•					•	
		40歳~		•				•	•	•
本人		~34歳		•						
	女性	35歳~39歳		•		•				
		40歳~		•		•		•	•	•
		~34歳					•			
	妻	35歳~39歳					•	•	•	
家族		40歳~					•	•	•	•
ル大	妻以	35歳~39歳						•	•	
	外	40歳~						•	•	•
		実施時期		通年	·	秋季(1	0~3月)		通年	
				東振協(*1)			場(※2)	東振協(**1)	契約健診機関	東振協(*1
			2,000円		5,000円		00円	25,000		2,000円
	ПР	大三亚 加切亚坎	2,000  1		分類・検査	l	JO1 J	20,000	了在1冊的	2,000  1
		問診							•	
		身長·体重·BMI·標準体重								
身位	*計測	腹囲							•	
<b>-</b> 5 17	T.H.I.W.J	体脂肪率							•	
				•		•	•		•	
血圧										
脂質	<b>〔代謝</b>	総コレステロール・ HDLコレステロール・	•	•	•	•	•	•	•	•
小士	\17=9T	LDLコレステロール・中性脂肪								
楣'	代謝	空腹時血糖値·HbA1c·尿糖								
肝	機能	AST·ALT·γ-GTP·ALP 総蛋白・アルブミン・A/G比・ LDH・総ビリルビン								
肝炎	ウィルス	HBs抗原						•	註 健	
		尿蛋白(定性)							細診	
腎原	了路系	尿潜血反応・尿比重・尿沈渣・ クレアチニン・eGFR			•	•	•	•	は D 各と同	
		尿酸			•	•	•	•	診等	
血球	株査	赤血球数・ヘマトクリット・ ヘモグロビン・MCV・MCH・MCHC・ 白血球数・血小板数・血清鉄		•	•	•	•	•	詳細は各健診機関に確認してください。健診Dと同等の検査内容ですが、	
血温	持検査	CRP							確内 認衆	
		胃部X線							しぞ	
								てすくが		
									だが、	
安静時心電図									さい	
		肺機能検査							01	
		眼底·眼圧								
		腹部超音波								
子宮	2検査	医師採取	<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>			<b>A</b>	<b>A</b>	
子宮	宮検査		<b>A</b>	<b>A</b>	<b>A</b>			<b>A</b>	<b>A</b>	

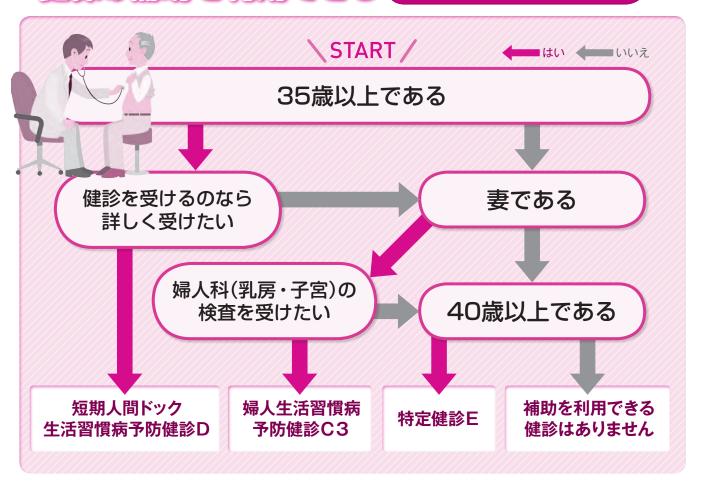
▲はオプション項目/■はどちらかを選択/ C1,C3コースの子宮検査は希望制/コースによっては検査分類に●がついていても 検査項目が含まれないものがあります。

<sup>※1</sup> 一般財団法人 東京都総合組合保健施設振興協会と契約している健診機関をご利用ください。 https://www.toshinkyo.or.jp/health/index.html

<sup>※2</sup> 公共施設や医療機関などで実施いたします。詳細は来年6月中旬以降、健保組合ホームページをご覧ください。

<sup>※3</sup> 契約健診機関の一覧は健保組合ホームページをご覧ください。 https://kenpokumiai.jp/member/health/files/checkup\_list.pdf

### 健保の補助を利用できる ご家族の健康診断



#### ■各健診の特徴

#### 短期人間ドック 生活習慣病予防健診D

婦人生活習慣病 予防健診C3

特定健診E

#### メリット

- ●健診項目が多い
- ●一般的な健診項目が受けられる
- ●乳房と子宮検査が標準項目に 含まれている
- ●負担金額が低い

die:0,0die:0,0die:0,0die:0,0die:0,0die:0,0die:0,0die:

#### デメリット

- ●負担金額が高い
- 事前の申し込みが必要で、かつ健診日が 自由に選べない
- ●健診実施会場が近所にない場合がある
- ●契約機関でしか受けられない
- ●健診項目が少ない



補助金の利用方法については健保組合ホームページをご覧ください。 https://kenpokumiai.jp/member/health/index.html



東振協や一部契約機関での健康診断を利用した40歳以上で、腹囲や血液検査の結果に生活習慣病のリスクがあると判断された方には特定保健指導を受けていただくようご案内をしております。

専門スタッフが日頃の食事や運動習慣をお尋ねし、生活習慣病のリスクが軽減できるよう、無理のない範囲で改善案をご提案いたします。 なお、費用については健保組合が全額負担いたします。





### 保養施設をご利用ください!

健康保険組合ではみなさまの健康増進と保養のための施設を開設しています。

各施設の詳細は下記のURLにアクセスするかQRコードを スマートフォンのカメラで読み取ってください。

https://kenpokumiai.jp/member/resort/index.html



### 日本金型工業健康保険組合

3,000円を補助します!

補助金額

1泊につき ※下記年齢は利用日を基準とする 大人(12歳以上)……3,000円 小人(4歳以上11歳以下)…2,000円

料金は補助金適用前の金額です。詳しい利用方法については健保組合ホームページをご覧ください。



日光鬼怒川・川治温泉金型かわじ荘

利用料金(1泊2食付・税込)

※無料送迎あり(要予約)

平日·日曜 7,400円(4,000円) 土曜·休前日 9,500円(5,000円)

※()内は11歳以下の子供料金。4歳未満は無料(食事/寝具なし) 所在地/栃木県日光市川治温泉36交通/東武快速電車「川治湯元」駅下車、徒歩7分



ッ高高原・赤倉温泉 金型あかくら荘

利用料金(1泊2食付·税込)

 平日·日曜
 8,400円(4,500円)

 土曜·休前日
 10,500円(5,500円)

交 通/JR北陸新幹線「長野」駅→しなの鉄道 「妙高高原」駅→バス「赤倉銀座」下車、徒歩5分 ※無料送迎あり(要予約)



箱根・小涌谷温泉 金型はこね荘

利用料金(1泊2食付·税込)

平日·日曜 9,800円(6,000円) 土曜·休前日 11,500円(7,000円)

※()内は11歳以下の子供料金。4歳未満は無料(食事/寝具なし) 所在地/神奈川県足柄下郡箱根町小涌谷450-24 交 通/JR東海道新幹線「小田原」駅・小田急線 「小田原」・「箱根湯本」駅→箱根登山鉄道「小涌 谷」駅下車、徒歩7分 ※無料送迎あり(要予約)

●20名以上の団体利用の場合、利用料金が500円割引になります。(平日・日曜に限る) ※詳細は日本金型工業健康保険組合へお問い合わせください。

お申込・お問い合わせは 日本金型工業健康保険組合 TEL:03-3255-7672

### 船員保険 センポスの保養施設

最大5,000円の補助を 利用できます!

補助券

十 宿泊割引券 2,000円 料金は補助金・宿泊割引券適用前の金額です。宿泊割引券(2,000円・大人のみ)は当健康保険組合から利用券と一緒にお送りいたします。



しっとり、あったか、やすらぎの湯鳴子やすらぎ荘

https://www.sempos.or.jp/naruko/

1泊2食付·税込 10.100円~

〒989-6832 宮城県大崎市鳴子温泉字星沼18-2

TEL: 0229-87-2121 FAX: 0229-87-2502



<sup>姫に優しいしっとりの湯</sup> 箱根着南井

https://www.sempos.or.jp/hakone/

1泊2食付·税込 9.400円~

〒250-0405 神奈川県足柄下郡箱根町大平台442-1

TEL: 0460-82-2898 FAX: 0460-82-5376

お申込・お問い合わせは各施設にお電話してください。



焼津温泉の宿 やいづマリンパレス

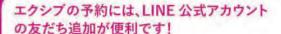
https://www.sempos.or.jp/yaizu/

1泊2食付·税込 9.500円~

〒425-0022 静岡県焼津市本町1-6-3

TEL:054-629-1011 FAX:054-628-5819

本物志向の大人にふさわしい、優雅な休日の舞台。 多彩なロケーションへのご旅行をお楽しみください。

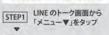


会員制リゾートホテル「エクシブ」 日本自動車部品工業健康保険組合様専用

LINE 公式アカウントのご案内

友だち追加 方法 下記二次元コード読み取り または検索から ID を入力し 友だち追加してください

#### 予約サイトヘアクセス方法



STEP2 宿泊予約ログインをタップ
▼ 専用 ID・バスワードで
予約サイトへログイン!



ID:@922zwdiz

※予約サイトのログインに必要な専用ID・パスワードは、 健康保険組合ホームページの保養施設の箇所よりご確認ください。 おすすめの宿泊プラン(1泊2食付)

#### XIV GATEWAY PLAN

大人1名様 [夕食 7,623円(税サ込)付]

期間 /~2024年3月31日(日)



〈対象エクシブ〉 初島クラブ/伊豆/ 鳥羽&アネックス/ 白浜&アネックス/淡路島

12,500 円(税サ込)

〈対象エクシブ〉 那須白河(本館・ドギーヴィラ)/ 山中湖(本館)/軽井沢(本館)/参科/ 浜名湖/琵琶湖/鳴門(本館)

14,000 円(税サ込)



プランの詳細はこちらから



LINE 公式アカウント友だち特典 / ご夕食時ワンドリンク(銘福指定)

※写真はイメージです。※ご利用になれるお部屋のグレードはご契約会員権の利用規程に準じます。※ホテルにより別途入湯税または宿泊税を申し受けます。※当社ホテルのご利用は補助金適用外です。

リゾートトラスト株式会社

お問い合わせ MRP 東京予約センター TEL: 03-5323-8221

(営業時間) 平日 9:00~18:00 ※GW·お盆・年末年始は休業です。

### [契約保養施設] 法人会員制倶楽部 ラフォーレ倶楽部

お得な会員料金でご利用いただけます。皆様の健康増進にどうぞご活用ください。

-健保補助金適用施設-

1泊につき 大人 3.000円 [年間2泊まで]





全員様専用 ラフォーレ倶楽部 公式スマートフォンアプリ

いつもの旅行をもっと便利に、もっと楽しく。 ラフォーレ倶楽部会員様専用の 公式スマートフォンアプリです。



各ホテルへ直接予約 (電話もしくはWEB) 法人会員名「日本自動車部品工業健康保険組合」・ ご利用日・ご利用人数などをお伝えください。 WEB予約には利用者登録が必要です。

2 ホテルに チェックイン 「健康保険証」をご提示ください。 ※補助金をご利用の場合は、

事前に健康保険組合にお手続きが必要です。 詳しくは健保HPをご覧ください。



各ホテルの詳細・ご予約は ラフォーレ倶楽部WEBサイトへ WWW.laforet.co.jp/buhinkenpo/ 法人会員No

法人会員No. 20188 法人パスワード 20188cc

## ご退職予定の皆様方へ

### 「健康保険証」の宿効期限について

ご退職予定の被保険者の方

退職日まで(被扶養者の方も同様です)

被扶養者 で就職などにより

「他の健康保険」に加入予定の方

**扶養でなくなった日の前日** まで

(例:就職日が10/1の場合 9/30まで)

左記の場合、速やかに 会社のご担当者様へ 「健康保険証」を ご返却ください。

### 「健康保険証」のよくある思い込み例



月途中の退職だから、 月末までは使えるだろう。

病院で何も 言われなかったから 平気だろう。



再就職先の新しい 保険証が届くまで 使えるだろう。



無効な「健康保険証」で医療機関を受診したときは、その分の医療費は後日返還していただきます。



### 予防接種を受ける!

予防接種は「感染後の発症予防」と「発症後の重症化予防」が大きな目的です。 原則、13歳以上は1回、13歳未満は2回接種です。



コロナ対策で身についた感染対策はインフルエンザにも有効です! 日常生活でも引き続き実践しましょう。





#### 帰ったら手洗いを

アルコール製剤による消毒も 効果があります。



#### 十分な休養と バランスのとれた食事

体の抵抗力を高めましょう。



#### こまめな換気

冬場は室温が下がらないよう、 暖房を使用するなど 注意しましょう。



#### 適度な湿度を保つ

空気の乾燥で、気道の粘膜の 防御機能が弱まるのを防ぐため、 加湿器などで湿度を50~60%に 保つとよいでしょう。



#### 人混みや繁華街への

外出を控える

特に高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、 体調の悪い方、睡眠不足の方は、 人混みや繁華街への外出を控えましょう。





#### 飲酒と睡眠の関係 質のよい睡眠をとるために

「眠れないから寝る前にお酒を飲む」という人がいますが、寝酒は寝つきをよく する代わりに、すぐに目が覚めてしまいます。お酒を飲んでも、質のよい睡眠を とるためには、お酒を飲み終える時間等にコツがあります。



監修:遠藤 拓郎(スリープクリニック調布院長・慶應義塾大学特任教授)

#### 寝酒は睡眠の質を下げる

お酒を飲むと体温が上がり、その後一気に下 がるので、眠くなります。寝酒は寝つきをよくしま すが、夜中に目が覚めてしまい、その後なかなか 眠りにつけないということが起こります。

これは、お酒を飲むと、アルコールが分解され る過程でアセトアルデヒドという有毒物質に変 わり、それが交感神経※を刺激して体温や心拍 数を上げ、睡眠を妨げてしまうからです。

睡眠を妨げないようにお酒を飲むにはコツが あります。右記の点をおさえましょう。

※人は、起きているときは交感神経、寝ているときは 副交感神経がそれぞれ優位になる。

#### 飲酒で睡眠を妨げないための



#### コッし お酒は寝る3時間前までに飲み終える

寝酒はやめたほうがよいのですが、晩酌はかまいません。寝 る3時間前までに飲み終えましょう。飲み終えて3時間ほどし て、アセトアルデヒドが分解されるころに眠れば、睡眠が妨げ られることはありません。

#### コッと お酒を飲んでも、うたた寝をしない

晩酌後にテレビなどを見てボーッとしていると、うたた寝を しがちで、いざ寝る時間に眠れなくなります。晩酌後に必ず予 定を入れて、「やるべきこと(家事など)」や「やりたいこと(趣 味など)」を実行することが肝心です。



### 健康保険組合へのお問い合わせ先

ダイヤルイン(直通電話)利用のご協力をお願いします。

お問い合わせの内容	直通番号
健康保険の適用、給付等の ●被保険者、被扶養者の資格関係 ●健康保険証の交付 ●任意継続被保険者 手続きに関すること ●傷病手当金や高額療養費(限度額適用認定証)等 各種給付金	☎03-3443- <b>4256</b>
各種健診・人間ドック、特定保健指導、保養施設に関すること	<b>☎</b> 03-3443- <b>4257</b>
交通事故等第三者行為・資格喪失後の受診・医療費のお知らせに関すること	<b>☎</b> 03-3443- <b>4254</b>
庶務・経理・健康保険料の納入に関すること	☎03-3443- <b>4255</b>

〈ファックス〉 03-3473-9405 〈ウェブサイト〉 https://kenpokumiai.jp

### 事業状況 (令和5年8月末現在)

	保険料率	事業所数	被保険者数	平均報酬月額	被扶養者数	扶養率	一人当たり医療費
令和5年8月末	一般保険料率 9.7% (事業主 4.85%) 被保険者 4.85%) 介護保険料率 1.8% (事業主 0.9%) 被保険者 0.9%)	208事業所	男 39,177人 女 11,335人 合計50,512人	第     352,018円       女     248,235円       合計     328,729円	男 10,221人 女 18,877人 合計 29,098人	0.58	17,025円
令和4年8月末	一般保険料率 9.7% (事業主 4.85%) 被保険者 4.85%) 介護保険料率 1.8% (事業主 0.9%) 被保険者 0.9%)	205事業所	男 39,184人 女 10,878人 合計50,062人	男 347,403円 女 246,690円 合計 325,519円	男 10,502人 女 19,677人 合計 30,179人	0.60	16,661円