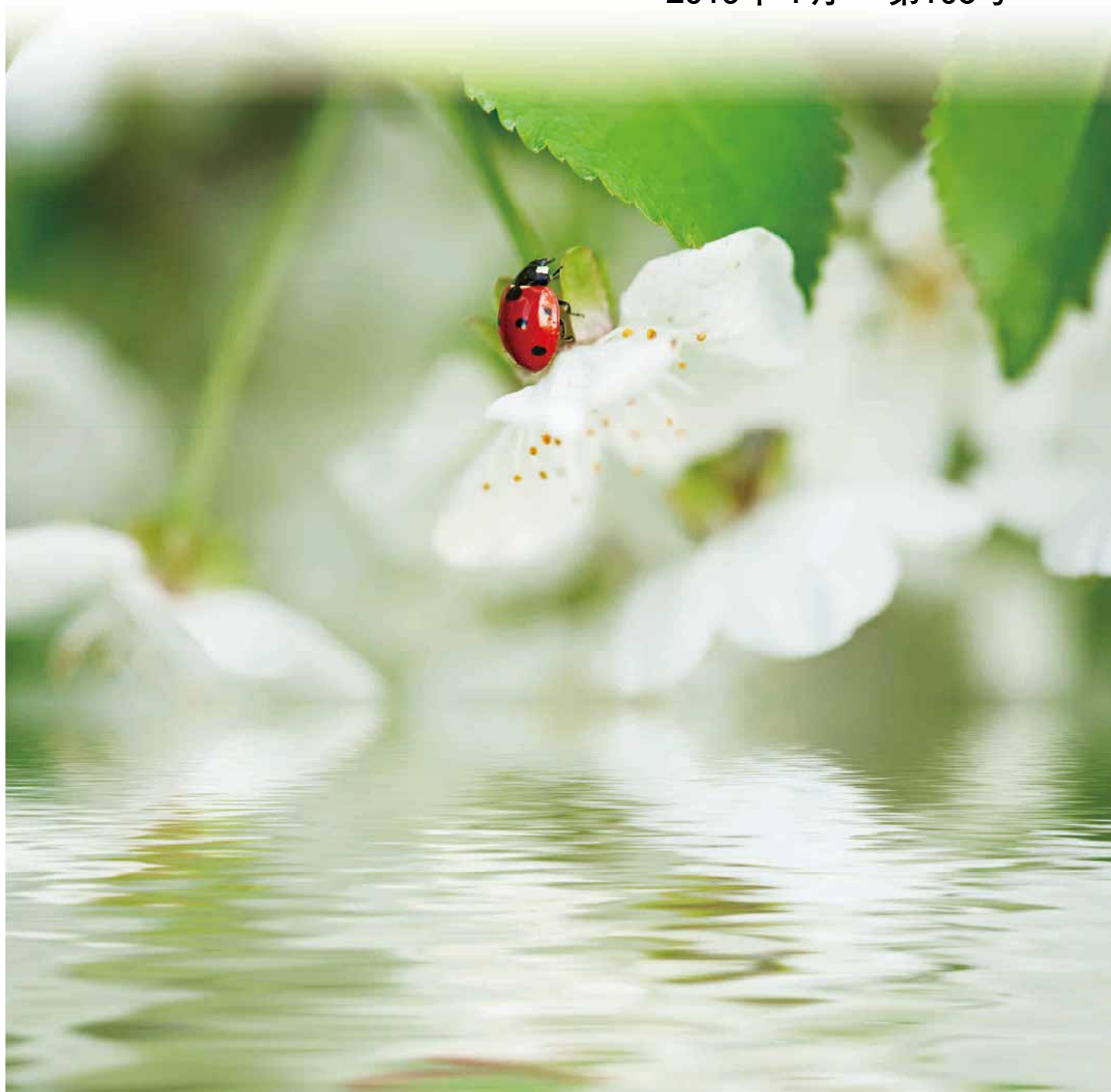


IK 稲畑産業健康保険組合

健保だより

2019年4月 第105号



ご家庭のみなさんと共にお読みください

2019年度 予算

2019年度予算と事業計画が、去る2月21日に開催された第123回組合会で可決・承認されましたので、お知らせします。

健保連が発表した平成29年度決算見込みでは、全国1394組合のうち全体の41.6%の580組合が赤字となり、204組合が保険料率を引き上げざるを得ない状況となりました。増加傾向がとどまらない高齢者医療への拠出金負担は、さらなる高齢化に加えて、後期高齢者支援金は後期高齢者数の増加や全面総報酬割に拡大されたこと、前期高齢者納付金は2015年度の精算分の追徴があったことなどにより今後もさらに健保財政を圧迫するものと予想されます。

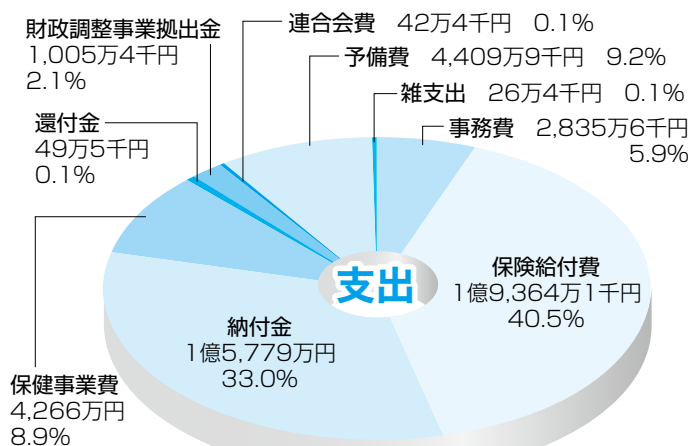
このような状況のなか、当健保組合の平成2019年度予算は、被保険者数や総標準賞与額がわずかに増加する見込みから、保険料収入も伸びる見込みです。また、支出においては被保険者数の増加もあって保険給付費は増加が見込まれますが、高齢者医療を支える前期高齢者納付金と後期高齢者支援金が昨年よりさらに減少したことにより、黒字予算を組むことができました。

引き続き健全で安定的な健保財政の運営に努め、これまで以上に効率的・効果的に保健事業を推進してまいります。加入者のみなさんも各種保健事業を積極的にご参加いただきますようお願いいたします。

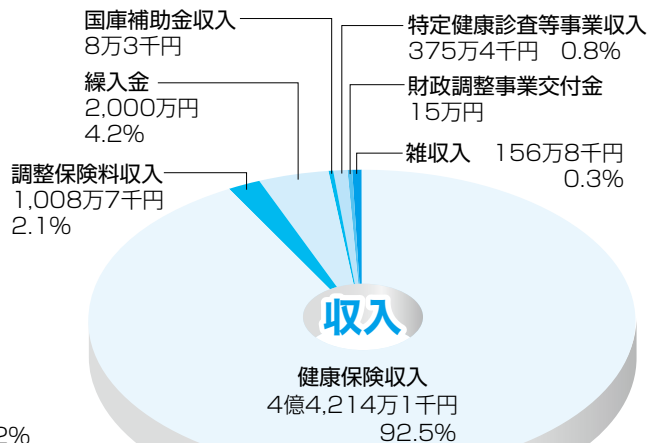
一般勘定

基礎数値

被 保 険 者 数		660人
平 均 標 準 報 酬 月 額		549,970円
総標準賞与額(年間合計)		1,706,764千円
負担割合	事 業 主	37.5/1000
	被 保 険 者	37.5/1000
	計	75.0/1000



支出合計：4億7,778万3千円

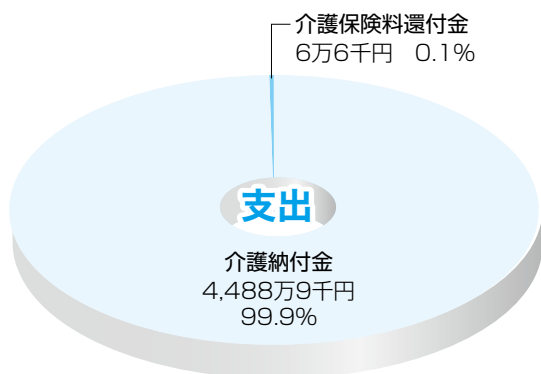


収入合計：4億7,778万3千円

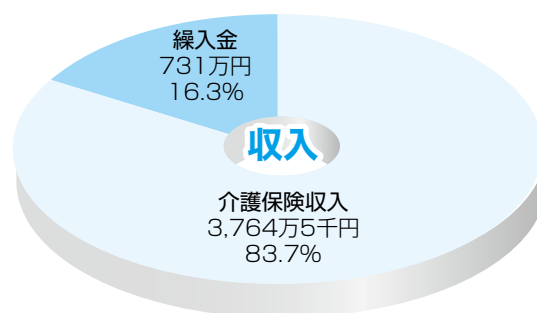
介護勘定

基礎数値

介護保険第2号被保険者数		486人
介護保険第2号被保険者たる被保険者数		308人
平均標準報酬月額		652,087円
総標準賞与額(年間合計)		1,064,837千円
負担割合	事業主	5.0/1000
	被保険者	5.0/1000
	計	10.0/1000



支出合計：4,495万5千円



収入合計：4,495万5千円

2019年度に実施する保健事業

保険(保健)のPR

- | | |
|-------------------|--------|
| ●WEBによる医療費通知 | 毎月 |
| ●機関紙「けんぽだより」の発行 | 4月・10月 |
| ●新入社員向け「社会保険の知識」 | 4月 |
| ●人間ドック健診案内・申込書の配布 | 随時 |
| ●育児書配布 | 随時 |
| ●健康管理事業推進委員会の開催 | 3月 |

病気の予防

- | | |
|--------------|-------|
| ●特定健診・特定保健指導 | 4月～ |
| ●人間ドック | 4月～9月 |
| ●家族人間ドック | 4月～9月 |
| ●婦人科検診 | 4月～ |
| ●各種がん検診 | |

どうして健診を受けるの？

みなさん、毎年健診を受けていますか？

健診は何のために受けるのでしょうか？



理由 2

**病気を早期発見・
早期治療
するため**

自覚症状が出る前に病
気を早期発見し、早期治
療することができま
す。
治療期間も短くなり、身
体的にも負担が少なくな
ります。

病気が早く治れば、
家族が心配する時間も
短くなるわね！

パパが入院
したときは、
どうなること
かと思つた！



理由 1

**病気を予防
するため**

健診結果に「アブナイ
な」と思われる数値や「要
再検査」などの項目はあ
りませんか？ 健診を受
けることは、病気になる
のを未然に防ぐことにつ
ながります。
また、毎年健診を受け
ることで、経年変化に気
づきやすくなります。

数週間後
健診結果が
届く...

就職してから
1年で2kg太ってる...

若いうちから
意識したほうが
いいぞ！

毎年健診を受けると、
自覚症状が出にくい
項目の変化も
気づきやすくなるぞ。

体重だけでなく、
血圧、血糖値、
コレステロール値
なども要チェック！

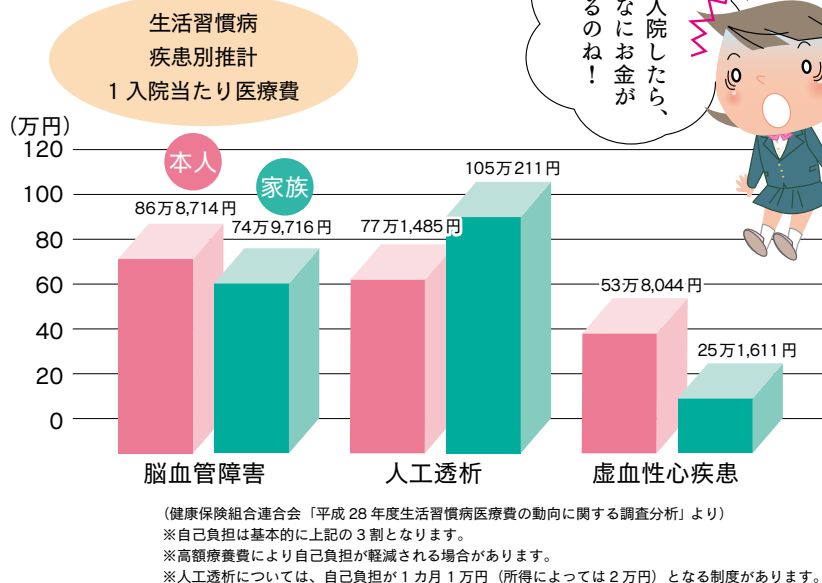


理由 3

医療費の節約につながるため

健診で見つけた病気を早期に治療すれば、医療費も少なくて済みます。
家計にやさしいことに加え、健保組合の支出も抑えられて、健保組合も助かります。

もし入院したら、こんなにお金がかかるのね！



みなさんの健康を守るために健保組合が行っている事業

● 特定健診・特定保健指導

特定健診は、メタボリックシンドローム該当者および予備群を減少させることを目的に実施されます。対象者は 40 歳～74 歳の被保険者・被扶養者です。糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病は、初期に自覚症状がないことが多く、放っておくと心筋梗塞や脳卒中などの重篤な疾病につながります。生活習慣病は、調子が悪くなってから病院に行くのではなく、異常がないときから定期的に健診を受け、病気の芽を摘んでおくことが大切です。

特定健診を受けた結果、リスクが高かった人は**特定保健指導**を受け、保健師や管理栄養士などのプロからアドバイスを受けながら生活習慣改善に取り組んでいただきます。

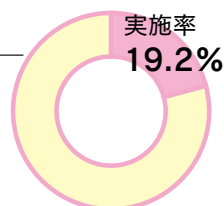
さまざまな事業に取り組んでいます

● 参考 特定保健指導の実施率

特定保健指導の実施率は、健保組合全体で 2 割にも及びません。生活習慣を改善するためのプロのアドバイスを、無料で受けられるチャンスです。案内が届いた方は、ぜひ受けてください。

● 特定保健指導の実施率 (健保組合全体)

(厚生労働省「2016 年度 特定健康診査・特定保健指導の実施状況について」より)



● データヘルス計画

すべての健保組合に対し、健診や医療費のデータ分析に基づく、加入者の健康状態に合わせた効果的・効率的な保健事業計画の実施が求められています。この事業計画のことを**データヘルス計画**といいます。

データヘルス計画は、Plan (計画) Do (実施) Check (評価) Action (改善) の PDCA サイクルに沿った事業運営を行います。また、データを活用して科学的なアプローチで事業の実効性を高めます。

現在は 2018 年度から 2023 年度までの 6 年間の第 2 期データヘルス計画を実施しています。

コラボヘルスについて

「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面においても大きな成果が期待できる」という、「健康経営」という考え方があります。企業 (事業主) が健康経営を、健保組合がデータヘルス計画を、

企業と健保組合が一体となって進めることを「**コラボヘルス**」といいます。健康経営とデータヘルス計画を進めることは「車の両輪」のような関係であり、相乗効果も期待されています。

※健康経営® とは、NPO 法人健康経営研究会の登録商標です。

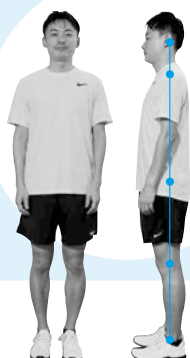


一步の質を高める“正しい歩き方”

なんとなく歩く一步と、体の動きを意識して歩く一步では、体への影響はまったく異なります。通勤や買い物などで毎日歩くのですから、体に負担をかけずに気持ちよく歩ける“正しい歩き方”を身につけましょう。

基本の立ち姿勢を覚えよう！

正しい姿勢



- ①その場で軽くジャンプして肩の力を抜く。
- ②骨盤を立てせ、太もも（とくにひざ上）の緊張を取る。

横から見たときに、くるぶし・ひざ・腰・肩・耳が一直線になるイメージで立ちます。

悪い姿勢



猫背

★スマホ使用の影響でなりやすい姿勢！

背中が丸まり、首が前に出て腰が落ちています。



反り腰

★ハイヒールをはく女性に多い姿勢！

よい姿勢をつくろうと胸を張りすぎて、腰が反っています。

駅で電車を待つときなど、こんな姿勢になっていませんか？

正しい歩き方をマスターしよう！

腕振りと連動して上半身は軽くひねる

腕振りは前ではなく後ろに引く意識で

着地した脚にすばやく上体を乗せる

ポイント②

歩幅は無理に広げない

大腿で歩くと、着地のときにひざが曲がりやすくなり、ひざに負担がかかります。無理に歩幅を広げる必要はありません。

NG!

ガニ股や内股にならないよう、つま先とひざがしらを進行方向に向かってまっすぐ向ける

歩幅は肩幅くらいで十分

自然なかかと着地

ポイント①

二軸歩行で安定感アップ

モデルウォークのような一軸歩行はバランスを崩しやすいです。足をまっすぐ前に出す二軸歩行にすると、安定して歩くことができます。

GOOD!

ウォーキングを楽しむコツ

お気に入りのコースを見つけてみよう！

ウォーキングの目的が、ただ運動することだけになると、だんだんと面倒になってしまいます。そこで、緑の多い公園や、お気に入りのお店がある街など、歩いていて自分のテンションが上がるコースを見つけてみましょう。

また、毎日同じコースでは飽きてしまうので、その日の気分に合わせて選べるようにいくつかコースを用意しておく、より楽しく続けられます。





診察のとき

かかりつけの医師に、ジェネリック医薬品の処方ができるかを相談してみましょう。

※ジェネリック医薬品がない薬もあります。

一言聞いて
医療費節約ジェネリックに
できますか？

処方せんをもらったら…

処方せんの「変更不可」の欄にチェックがないことを確認してください。

※チェックがある場合には、ジェネリック医薬品に変更することができません。

調剤薬局で…



処方せんを渡すとき

薬剤師にジェネリック医薬品を希望することを伝えましょう。「ジェネリック医薬品お願いカード」や「ジェネリック医薬品お願いシール」(保険証やお薬手帳に貼付)を使うのもよい方法です。

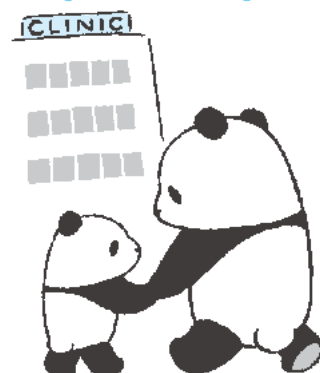


薬を受け取るとき

複数の薬が処方される場合は、どの薬がジェネリック医薬品なのかを確認しましょう。



「ジェネリック推奨マーク」が掲示されている薬局なら安心です。



こんなに節約できます！ (1年間服用した場合の3割負担)

	新薬	ジェネリック医薬品	差額
高血圧の薬 (1日1回)	19,425 円	3,767 円	15,658 円
糖尿病の薬 (1日3回)	14,027 円	5,585 円	8,442 円
脂質異常症の薬 (1日1回)	20,334 円	7,983 円	12,351 円

※代表的な薬の薬代のみを計算した一例です (薬価は 2018 年 12 月現在)。このほか調剤基本料などがかかります。

市販の薬も上手に活用を

医師が処方する薬と同じ成分を使った市販薬「スイッチ OTC 医薬品」が登場しています。病院に行けないときや軽い不調には、市販薬で様子を見るのもひとつの方法です。スイッチ OTC 医薬品の購入費は「セルフメディケーション税制」の対象となり、年間 12,000 円を超えた場合は所得控除を受けられる場合がありますので、領収証は保管しておきましょう。



新薬よりも安く、品質も保証されている「ジェネリック医薬品」。新薬の特許切れ後に同じ有効成分で製造・販売される、安くて安全なお薬です。ジェネリック医薬品を活用して、上手に医療費を節約しましょう。

北アルプスの十字路・ 平湯を歩く

平湯温泉観光案内所

☎0578-89-3030

<http://www.hirayuonsen.or.jp>

高山市
奥飛騨温泉郷
平湯

岐阜県

🚗 長野自動車道・松本 I.C
より 48km、中部縦貫
自動車道・高山 I.C 以
り 37km

🚌 新宿・名古屋・大阪・
富山・松本から直行バ
スあり

平湯温泉は北アルプスの中央に位置し、上高地、奥穂高、乗鞍への交通の起点になることから「北アルプスの十字路」と呼ばれる。各地から高速バスが発着し、そのアクセスのよさと良質な温泉を求めて近年人気急上昇している。



平湯バスターミナル

上高地、乗鞍岳、新穂高ロープウェイ、飛騨高山方面への路線バスのターミナル。レストラン、売店が併設されている。バスの待ち時間にも利用できる無料の足湯がうれしい。

🕒 8:00 ~ 17:30 (冬季は ~ 16:30)

📅 年中無休

☎ 0578-89-2611



ニリンソウの群生

平湯キャンプ場内にニリンソウの自生地があり、森に春の訪れを告げる小さな白い花が咲き誇る。



平湯大滝

落差 64m、幅 6m。「日本の滝 100 選」にも選ばれている。春の新緑、秋の紅葉の名所であり、冬季には氷結して氷瀑となる。

🕒 見学自由 📄 無料

平湯大ネズコ

推定樹齢千年、高さ 23 m、幹周 7.6 m の巨木。ネズコは「クロベ (黒檜)」の別名で常緑の針葉樹。林野庁の「森の巨人たち百選」に選ばれている。

平湯バスターミナルを起点として、美しい原生林の中を歩き、平湯大ネズコ、平湯大滝を巡るコース。まずはバスターミナルより平湯自然探勝路へと足を踏み入れる。しっかりと整備された遊歩道は途中、急な階段もあるが全体的に楽に歩ける散策路で、原生林の新緑を満喫できる。平湯キャンプ場の入口からバンガローサイトを通り過ぎると、群生しているニリンソウが迎えてくれるが、ここから大ネズコまでの道のりは一転して急な登りになる。樹齢千年を超える大ネズコの下でひと休みしたら、名瀑のひとつに数えられる平湯大滝へ。大滝見学後は平湯民俗館へ向かう。バスターミナルがゴールだが、ここで併設の平湯の湯に浸かるのもよし、ひらゆの森に行つて温泉を堪能するのもよし、どこの湯で汗を流すか考えるのもまた楽しみだ。

ひと足のぼす



平湯温泉から
バスで約60分

▲残雪の乗鞍スカイライン

乗鞍岳

北アルプスの南端に位置する乗鞍岳は、3,000m級の山に容易に登れると人気が高い。乗鞍スカイラインはマイカー規制されているため、登山者は平湯でバスに乗り換える必要がある。最高峰の剣ヶ峰（3,026 m）へ片道90分で登頂できる。乗鞍スカイライン開通期間 5月15日～10月31日

◆平湯バスターミナル～乗鞍山頂（豊平）

- 所要時間 約60分
- バス 往復2,300円
- 0577-78-2345（飛騨乗鞍観光協会）



平湯温泉から
バスで約45分

新穂高ロープウェイ

2階建て Gondola のロープウェイで、あっという間に標高2,156 mへ到着、北アルプスの大パノラマを眺めることができる。ロープウェイを乗り換える鍋平高原エリアは自然散策路や山野草ガーデン、温泉施設もある人気スポット。

◆平湯バスターミナル～新穂高ロープウェイ

- 所要時間 約45分
- バス 890円
- 0577-32-1688（濃飛バス）

◆新穂高温泉駅～西穂高口駅（第1・第2ロープウェイ連絡）

- 所要時間 約25分
- ロープウェイ 往復2,900円
- 0578-89-2252（新穂高ロープウェイ）



平湯温泉から
バスで約25分

上高地

日本初の山岳リゾートとして名高い上高地。中部山岳国立公園の一部として、国の文化財（特別名勝・特別天然記念物）に指定されている。マイカー規制されており、バスまたはタクシーでアクセスする。

シャトルバス運行期間 4月中旬～11月中旬

◆平湯バスターミナル～上高地

- 所要時間 約25分
- バス 往復2,050円
- 0577-32-1688（濃飛バス）



平湯民俗館

合掌造りの民俗資料館。常時火が入っている囲炉裏の畳部屋で飛騨の生活展示を見ながら休憩ができる。風呂上がりに利用する人も多い。喫茶・軽食もある。

8:00～17:00

（11月下旬～4月中旬は休業）

※飲食営業はGW、夏休み等の繁忙期は21:00まで

無料 不定休



平湯の湯

平湯民俗館に併設された男女別の露天風呂。広々とした浴槽、茶褐色の温泉は加水のみの源泉かけ流し。平湯温泉の外湯としても人気。

6:00～21:00

（11月下旬～4月中旬は8:00～19:00）

寸志（外の箱に入れる）

無休

ひらゆの森

野趣あふれる露天風呂が16種類ある宿泊施設で、日帰り入浴も大人気。食事処やマッサージ、物産品の販売など施設も充実。

10:00～21:00

（日帰り入浴料）大人500円

年中無休

0578-89-3338



はんたい玉子

白身がやわらかく黄身が固まっている名物温泉卵。つるや商店の店先で販売されている。温泉の絶妙な塩加減がくせになるおいしさ。

〔つるや商店〕

8:00～21:00

1個50円 不定休

被扶養者の加入資格の更新手続きのお知らせ

例年通り、家族加入者（就労可能年齢に達する）の資格更新手続きを実施いたします。

実施方法

検認調書に証明書類を添付して、期限内に健保組合宛に提出し適格審査を受ける。

検認対象

- ①就労可能年齢（当健保組合では18歳を基準にする）に達する場合の配偶者および子供等
 - ②「夫婦共同扶養」に該当する場合の子供
 - ③その他、健保組合において被扶養者適格を調査する必要があるとする配偶者および子供等
- ※被保険者（社員）が①②③に対し、主たる生計の維持者であることを各種書類を提示して証明する

検認調書の配付開始

2019年6月初旬

証明書類の提出期限

2019年7月31日(水)

市区町村役場、2019年度(2018年1月～12月分)収入証明書の交付開始時期

- 特別徴収（源泉徴収された給与所得のみ）の場合 5月中旬
- 普通徴収（確定申告等個人で納税した方）の場合 6月中旬

※各市区町村役場による交付開始日は異なります。開始日の事前問い合わせをお勧めします。



『お勤めの奥様』と『専業主婦』とでは、必要な証明書類は異なります！

下図で今スグ確認！

奥様は
お勤めしています

年収が
130万円以上
または
100万円未満

年収が
130万円未満
かつ
100万円以上

必要な証明書類は

所得証明書

（給与収入等の収入金額の
記載がされているもの）

1

つだけです。

必要な証明書類は

所得証明書

（給与収入等の収入金額の
記載がされているもの）

通勤手当の明細

の 2 つです。

『通勤手当の明細』とは…

『給与明細書』の提出は不要です。その代わりに1年間の通勤手当の受給額を自己申告していただきます。通勤手当の記入用紙は、次回検認時に当健保組合より配布する「調書」に添付の説明チラシの裏面をご活用いただけます。

奥様は
専業主婦です

年金を受給
しています

年金を受給
していません

必要な証明書類は

所得証明書

（年金等の収入金額の
記載がされているもの）

年金ハガキ(写)

（毎年6月に自宅に日本年金
機構より送付されています）

の 2 つです。

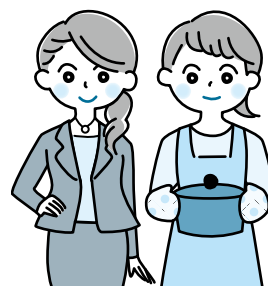
必要な証明書類は

所得証明書

（金額記載省略がないもの）
〈左ページ参照〉

1

つだけです。



『所得証明書』は金額記載省略のない証明書 を必ず入手してください！



金額記載を省略したものってどんなもの？



「非課税証明書」「課税証明書」「所得証明書」の呼称にかかわらず、
*（アスタリスク）、二重線、空白などによって金額欄が埋められ、
数字の表記がないものです。

『所得証明』は、交付手順や証明書の呼称、様式がバラバラである
のみならず、市区町村の窓口対応にもバラツキが多く、適切な説
明を必ずしも期待できません。

交付申請の際には、以下のポイントを押さえて申請してください。



Point 1

交付申請の目的を明確に伝えます。

例「健康保険組合の扶養認定の審査」「加入資格更新の収入証明」

Point 2

確定申告等一切の税務申告をしていない無収入者（専業主婦等）の場合、交付窓口で極めて
簡易な手続き「ゼロ円申告＝無収入状態にある申告」を行ってください。



ゼロ円申告って？



無収入の専業主婦等が収入に係る税務申告を年度中に一度
も行っていない場合は、市区町村の所得証明交付窓口にお
いては、必ず「ゼロ円申告」を行ってから証明書交付を申
請してください。

「ゼロ円申告」を行わずに証明書交付を申請すると、収入や
所得に係る金額欄に金額記載が省略された書類が交付され
てしまいます。

金額（数字）が表記されていなければ証明になりません！



ゼロ円申告のやり方

申告する場所 市区町村役場の**本庁**の窓口です。

（注）駅前分室や出張所、コンビニ、自動交付機などではゼロ円申告はできません。

持参するもの 「印鑑」と運転免許証など「本人確認書類」

生活リズムを整える バランス朝ごはん

新しい環境に早く慣れて、
元気な毎日を送るには、
栄養バランスのとれた
朝ごはんが大事です！



1人分
431kcal
塩分 1.2g

●撮影 愛甲武司 ●スタイリング 宮沢史絵

便利術！

食べやすい大きさに
切って1切れずつ冷凍保
存できます。サンドイッ
チの具にも。アスパラガ
スはスナップエンドウで
もOK。

アスパラガスとミックスビーンズの スパニッシュオムレツ

材 料 (2人分)

卵…………… 3 個
粉チーズ…………… 大さじ 3
ツナ…………… 小 1 缶
(軽く汁気をきる)
オリーブ油…………… 大さじ 2
アスパラガス…………… 100g
(小口切り)
ミックスビーンズ… 70g
塩、こしょう…………… 各少々

作 り 方

- ①卵をわりほぐし、粉チーズ、ツナを加え混ぜる。
 - ②フライパン (直径 18～20cm) にオリーブ油を熱し、アスパラガス、ミックスビーンズを軽く炒め、塩、こしょうで下味をつけたら①を回し入れて大きくかき混ぜる。
 - ③半熟状 (右写真) になったら蓋をして弱火で7分ほど蒸し焼きにし、ひっくり返して2～3分焼く。
- ※お好みでケチャップ (分量外) を添える。



(Check) ミックスビーンズ

不足しがちな食物繊維や鉄、カルシウムが手軽に補える食材。大豆はたんぱく質、その他の豆は糖質も補えます。



料理制作
牧野直子
(管理栄養士)

BLT (ベーコン、レタス、トマト) スープ



1人分
98kcal
塩分 1.3g

材料 (2人分)

ベーコン…………… 2枚 (40g)
(2cm幅に切る)
トマト…………… 小1個 (100g)
(1cm角に切る)
レタス…………… 2枚 (60g)
(小さめにちぎる)
水…………… 2カップ
顆粒コンソメ…………… 小さじ1
塩、粗びきこしょう…………… 各少々

作り方

- ①鍋にベーコンを入れてさっと炒め、レタス、トマトを加えて軽く炒める。水を入れ、煮立ったら顆粒コンソメ、塩で味を調える。
- ②器に盛り、粗びきこしょうを振る。

(Check) トマト

赤い色素はリコピン。抗酸化作用が強く、生活習慣病予防や美白に働きます。油脂と一緒に摂ると吸収率がアップ。



いちごとバナナのスムージー

材料 (2人分)

いちご…………… 150g
バナナ…………… 1本 (100g)
ヨーグルト…………… 1カップ
はちみつ…………… 大さじ1

作り方

- ①材料をすべてミキサーに入れて攪拌する。

(Check) いちご

果物の中でもビタミンCが豊富。ビタミンCは水溶性で摂りだめできないため、毎回の食事やおやつで補いましょう。



1人分
162kcal
塩分 0.1g

バランス朝ごはんは体温や代謝を上げる

朝食には、寝ていた身体の機能を起こす役割があります。夜寝るのが遅い、夕飯の時間が遅かったりすると、朝、起きられなかったり、お腹が空いていないので、朝食を食べないことに。そうすると起きても体温が上がらず、代謝が滞り、太りやすくなります。朝食で代謝を上げるには、ごはんやパンなどの糖質とたんぱく質が補える料理がオススメ。卵かけごはん、納豆ごはん、チーズトースト、ハムサンドなどを選ぶとよいですね。さらに野菜スープやみそ汁、サラダ、果物を組み合わせられれば、食物繊維やビタミンCが補え、バランスが整います。



春は異動が多い季節です

ご家族(被扶養者)が就職されたときなどは、 健保組合へ届出を!

被扶養者であるご家族が就職をされたときなどは、被扶養者ではなくなります。

「被扶養者異動届」に該当する被扶養者の「保険証」を添えて、5日以内に健保組合へ届け出てください。

注:「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの被扶養者は、それらもあわせて返納してください

こんなとき、被扶養者ではなくなります

就職・他の健保組合に加入した

- 被扶養者が就職して就職先の健康保険の被保険者になったとき
- 短時間で働く被扶養者がパート先で被保険者になったとき*

※パート先で被保険者になる場合

2016年10月から、パートタイマーやアルバイトなど、短時間で働く方が社会保険の加入対象となりました。下記すべてに該当する場合は勤め先の健康保険の被保険者となります。

- ・学生でないこと
- ・雇用期間が1年以上見込まれる
- ・1週間の所定労働時間が20時間以上
- ・月の所定内賃金が88,000円以上
- ・勤め先の従業員数が501人以上
(2017年4月から500人以下でも労使合意により適用拡大が可能)



収入が増えた

被扶養者の年収が130万円*以上、または被保険者の収入の1/2以上になったとき

130万円以上
または被保険者の
収入の1/2以上

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

被扶養者の収入

被保険者の収入

仕送り額が変わった

- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき



失業給付金の受給を開始した

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



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)が被保険者と別居したとき



結婚した

被扶養者が結婚して、配偶者の被扶養者になったとき



亡くなった・離婚した

被扶養者が亡くなったとき
被扶養者と離婚したとき



75歳になった

被扶養者が75歳*になり、後期高齢者医療制度の被保険者になったとき

※65~74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様



被扶養者でなくなったら、保険証は使えません

被扶養者でなくなった日から、当健保組合の保険証を使うことはできません。

被扶養者でなくなった後に誤って当健保組合の保険証を使って病院にかかった場合、当健保組合が負担した医療費を返還していただくことになりますのでご注意ください。



ストリート

男子／女子

階段や手すり、縁石やベンチ、壁や坂など街中にあるようなものを模した直線的なセクション（構造物）を配したコースで行われる。セクションを使いながらさまざまなトリック（技）を繰り出す。

スケートボード

オリンピックで新種目として追加されたスケートボード。起源は諸説ありますが、1940年代にアメリカの西海岸で木の板に鉄の車輪をつけて滑った遊びが始まりといわれます。50年代に入って木製の板にゴムの車輪を付けた商品が発売され、現在のスケートボードの原型になったとされています。

オリンピックでは「ストリート」「パーク」の2種目が行われます。

採点方法 ストリート／パーク共通

審査員がトリックの難易度や高さ、スピード、オリジナリティ、完成度、全体の流れから総合的に判断し、採点する。

主なトリック

●オーリー

手を使わずに、選手がボードとともにジャンプをする。

●スライド

ボードのデッキ（板）を直接、レッジ（縁石を模したもの）やハンドレール（手すりを模したもの）に当てて滑る。

●グランド

デッキとウィール（車輪）の間の金属部分を、レッジやハンドレールに当てて滑る。

●フリップ

デッキを回転させる。



パーク

男子／女子

窪地にお椀を組み合わせたような、曲線や曲面を中心としたコースで行われる。窪地の底から曲面を一気に駆け上がり空中に飛び出す、迫力あるエア・トリックに注目。



協力：一般財団法人日本スケートボード協会、一般財団法人日本ローラースポーツ連盟