

東京都歯科健康保険組合ニュース

●「健康保険被扶養者確認調書」の提出について

(2-3 ページ)

●令和元年度 健康ウォーキング参加者募集 (4 ページ)

●減額査定通知の実施について (5 ページ)

●当組合ホームページをリニューアルしました! (6 ページ)

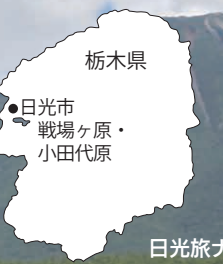
●今年の健診は受けましたか? (7 ページ)

●歩きたくなる旅 戦場ヶ原・小田代原 (8 ページ)

雄大な湿原と多彩な動植物に心奪われる

せん じょう が はら お だ しろ が はら 戦場ヶ原・小田代原

戦場ヶ原・小田代原は、標高約 1,400m に位置し、ラムサール条約に登録されている日本有数の湿原。夏でも比較的涼しく、豊かな自然の中で快適に過ごすことができる。



日光旅ナビ

<http://www.nikko-kankou.org/>

日光駅より東武バス湯元温泉行き乗車

約60分、「赤沼」バス停下車徒歩3分

日光宇都宮道路「清滝IC」から約40分



1本のシラカバ

小田代原のシンボリック存在。そのたたずまいから「貴婦人」といわれている。



泉門池

戦場ヶ原の西側に位置する湧き水の池。そばには休憩にぴったりなベンチとイスもある。



コースの途中にあるベンチで休憩。目の前には湿原が広がり、開放感抜群。



赤沼自然情報センター

奥日光の自然情報や交通情報をゲットしてから出発しよう。

● 9:00 ~ 低公害バス最終便到着時間まで

● 6 ~ 10月は無休、4・5・11月は毎週

月曜日(祝日の場合翌日以降)、冬期休業

☎ 0288-55-0880 (日光自然博物館)



戦場ヶ原の入り口「赤沼」バス停から、奥日光を代表するスポットをめぐるつもりで歩こう。

まずは、赤沼自然情報センターで奥日光の自然情報や交通情報を入れよう。ハイキングの準備を整えたら、戦場ヶ原へ。途中の赤沼分岐では、竜頭ノ滝方面、小田代原方面、湯滝方面へと分かれていますが、まず湯滝方面へ。湿原を守るために木道が設置されているため、ハイキング初心者でも歩きやすくなっています。

湯川に沿うようにして続く自然研究路を歩くと、男体山をバックに雄大な湿原が広がります。泉門池では静寂の中でひと休みし、奥日光三名瀑の1つ、湯滝に向かうと、観瀑台から目の前で水が落下する迫力満点の景色が望めます。

湯滝から折り返し小田代原方面へ進み、小田代原展望台へ。小田代原は、中央にたたずむ1本のシラカバが有名。小田代原から赤沼までは、小田代歩道をはさんで歩いてもよいですし、バスに乗ることもできます。

コース外にも見どころが多く、牧場や足湯、竜頭ノ滝や華厳ノ滝などにも足をのばせば、さらに奥日光を満喫できます。

約8km
約4時間

湯滝
高さ70m、長さ110mで、流れ落ちた水が湯川となり中禅寺湖へと流れていく。末広りの形が特徴的な滝。

皆様からのご質問・ご意見・投書をお待ちしています。

「健康保険被扶養者確認調書」の提出について

当健康保険組合では、健康保険法施行規則第 50 条の規定に基づき、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定期的に再確認することとしています。

被扶養者の認定基準を十分ご理解いただいたうえで、「健康保険被扶養者確認調書」（以下「確認調書」という。）に 3 ページの記入例を参照のうえ正しくご申告いただき、下記の添付書類を添え、令和元年 10 月 18 日（金）までに、事業所担当者を経由して当健康保険組合に提出してください。

確認調書の提出が必要な方は、①被扶養者氏名の前に●が印字されている方 ②被扶養者現住所欄が旧住所で印字されている方または空欄の方 ③被扶養者を削除する方、のみとなります。

※「健康保険被扶養者確認調書」は、9 月下旬に事業所担当者様宛送付いたします。

なお、「確認調書」および添付書類の提出がなく、被扶養者資格確認ができない場合は、健康保険証が令和 2 年 1 月 1 日付けで「無効（削除）」となりますのでご注意ください。

記

【添付書類について】

1. 被扶養者の収入額が確認できる書類

I 大学・大学院生または各種専門学校在学学生

「学生証」の写または「在学証明書」

II I 以外の被扶養者

「平成 31 年度（令和元年度）の非課税証明書」または「平成 31 年度（令和元年度）の課税証明書」（市役所、区役所、町村役場または出張所等で入手してください。）

※平成 30 年中に働いており、上記の課税証明書で年間収入が 130 万円（60 歳以上または障害者の方は 180 万円）以上の方は、次のアまたはイも添付してください。

ア 提出時点で無職の方は「退職日の分かるもの」の写

イ 提出時点で働いている方は「直近 3 カ月分の給与明細書」の写

III 年金を受給している被扶養者

II の書類のほか、直近の年金額が分かる「年金額改定通知書」または「年金振込通知書の写（健康保険の収入には老齢年金のほか、遺族年金・障害年金も含まれます。）

2. 被保険者の直系尊属、配偶者、子、孫、兄弟姉妹以外の被扶養者（配偶者の父母など）は、I～III のいずれかの書類のほか被保険者と同一世帯に属していることが確認できる世帯全員の住民票（3 カ月以内に交付されたもの）

3. 被保険者と別居している被扶養者がいる場合は、I～III のいずれかの書類のほか被保険者との生計維持関係が確認できる書類として、被保険者からその被扶養者への直近 3 カ月分を送金額が明確に分かる「振込明細書」または「現金書留（控）」「預貯金通帳」の写

※被保険者が単身赴任による別居（被保険者の現住所欄に「被保険者単身赴任中」と記入）、被扶養者が大学・大学院生または各種専門学校在学による別居の場合は生計維持関係が確認できる書類は不要です。

【被扶養者を削除する場合】

・就職していたとき…該当する被扶養者の被扶養者でなくなった事由欄の「就職」に○印、削除年月日欄に就職した日を記入してください。

・収入限度を超えているとき…すでに年間収入額 130 万円（60 歳以上または障害者の方は 180 万円）以上の場合、提出日が被扶養者の削除日となります。該当する被扶養者の被扶養者でなくなった事由欄の「収入超過」に○印、資格削除年月日欄に提出日を記入してください。

【問い合わせ先】 東京都歯科健康保険組合 TEL 03-3918-7511

記入例

※被扶養者資格の再確認対象者（●印）がいる方はすべて記入してください。被扶養者資格の再確認の対象者がいない方でも、被保険者住所欄が旧住所または空欄の方は余白に記入・押印のうえ提出してください（他の記入は必要ありません）。

※健康保険組合への提出期限は令和元年 10 月 18 日です。添付書類を添えて、事業所担当者にお早めに提出してください。

現住所が相違の場合は、二重線で抹消のうえ余白に記入してください。

パート・無職・大学 3 年等と記入してください。

捺印してください。

年金受給者の有・無どちらかに○をしてください。

被扶養者の年収（パート収入・老齢年金・遺族年金・その他恒常的な収入を含む）を記入してください。なお、収入がない場合には「無」と記入してください。

同居・別居どちらかに○をしてください。

健康保険被扶養者調書

保険証 記号・番号	1234	—	56	事業所 健保歯科				
フリガナ	ケンボ タロウ	性別	男	被保険者生年月日	昭和 46 年 6 月 28 日			
被保険者氏名	健保 太郎			資格取得年月日	平成 4 年 2 月 1 日			
被保険者 現住所	〒170-0014 豊島区北本 4-1-1 〒170-0014 豊島区北本 2-1-1 (TEL)							
フリガナ	ケンボ ハナコ	性別	女	被扶養者の住所 (被保険者と違う場合)	被扶養者でなくなった事由(○をしてください)	削除年月日		
被扶養者氏名	健保 花子		妻	パート	・就職 ・収入超過 ・その他	年 月 日		
ケンボ イチロウ	男	平成 7 年 7 月 7 日	子	・有 ・無	600,000 円	・同居 ・別居	・就職 ・収入超過 ・その他	年 月 日
●健保 一郎	男	平成 7 年 7 月 7 日	子	・有 ・無	無 円	・同居 ・別居	・就職 ・収入超過 ・その他	年 月 日
ケンボ シロウ	男	平成 10 年 5 月 5 日	子	・有 ・無	無 円	・同居 ・別居	・就職 ・収入超過 ・その他	年 月 日
健保 二郎	男	平成 10 年 5 月 5 日	子	・有 ・無	無 円	・同居 ・別居	・就職 ・収入超過 ・その他	年 月 日
ケンボ シロウ	男	平成 10 年 5 月 5 日	子	・有 ・無	無 円	・同居 ・別居	・就職 ・収入超過 ・その他	年 月 日
健保 二郎	男	平成 10 年 5 月 5 日	子	・有 ・無	無 円	・同居 ・別居	・就職 ・収入超過 ・その他	年 月 日

被扶養者でなくなった場合、事由に○と削除年月日を記入してください。

被保険者と別居している場合は住所を記入してください。

* 大枠内の空欄は、必ず記入してください。
* 氏名に●印のある方は添付書類が必要です。

提出日 令和元年 10 月 1 日

健康保険組合からのお知らせ

減額査定通知の実施について

東京都歯科健康保険組合では、診療報酬明細書（レセプト）の審査支払機関（社会保険診療報酬支払基金）で減額査定が行われた結果、受診された方の医療機関等での窓口負担額に、1万円以上の過払いが生じる可能性が判明した場合、文書にて通知いたします。これを「減額査定通知」といいます。

減額査定とは…

業務外の病気やけがをされたときは、医療機関等の窓口へ保険証を提示して、医療費の一部（1～3割）を自己負担します。医療機関等が残りの医療費を、審査支払機関を経て健康保険組合に請求します。健康保険組合では、そのレセプトに間違いがないかを確認したうえで、再び審査支払機関を通じて、医療機関等に医療費（7～9割）を支払っております。

審査支払機関は、医療機関等から提出されたレセプトの記載内容の誤りや、病名に対する診療内容・投薬が適正であるかを審査し、その内容に誤りがあった場合には訂正（減額）し、健康保険組合に請求します。これを「減額査定」といいます。しかし、皆様が医療機関等の窓口で支払った自己負担額は多く支払ったままです。そこで、減額が一定の基準（※）を超えた場合は、減額査定があったことを「医療費減額査定通知」にて、お知らせします。

※厚生労働省が示す基準：窓口での自己負担額に対し1万円以上の減額が判明したとき

「医療費減額査定」の通知があったら

東京都歯科健康保険組合では、皆様が医療機関等へ医療費返還の申し出をする足がかりにさせていただくため、該当被保険者の方に「医療費減額査定通知」を送付します。通知があった場合は、通知書に記載されている医療機関等へ申し出をすると過払い相当額が返還される可能性があります（ただし、皆様と医療機関等との相談となり、当健康保険組合が介入することはできません）。

なお、診療内容等によっては返還されない場合もあります。また、支払いの意思がある医療機関であっても、審査支払機関に対して再審査の申し出または訴訟が提起されている場合には、ただちに返還されないことがあります。

令和元年度 健康ウォーキング

参加者
募集

都会の大伽藍「池上本門寺」から、活気あふれる蒲田を歩く

被保険者・被扶養者の皆様の健康保持増進を図るため、公益社団法人東京都歯科医師会と共催の健康ウォーキングを開催します。

今年度は紅葉の季節に合わせ、令和元年10月20日（日）に行うことになりましたのでお知らせいたします。

皆様、お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

■日 時：令和元年10月20日（日）午前9時集合

■予定コース：東急池上線 池上駅→池上本門寺→蒲田商店街
→松竹キネマ蒲田撮影所跡→蒲田駅

■集合場所：東急池上線 池上駅前

■出 発：池上駅前を午前9時頃スタートし、約2時間（約5km）の行程です。
※途中の池上本門寺で集合写真を撮影します。

■定 員：300名（被保険者・被扶養者の皆様）

■参加費：無料（ただし現地までの往復交通費は各自ご負担ください）

■申込期限：令和元年10月11日（金）まで

■申込方法：申込書に申し込み代表者の氏名、住所、電話番号と参加人数をご記入のうえ、公益社団法人東京都歯科医師会・厚生文化係までFAXまたは電話でお申し込みください。

■写真コンテスト：当日のウォーキングを撮影した写真のコンテストを行います。カラープリント（六ツ切など）、またはデジタルデータを下記厚生文化係までお送りください。多数のご応募をお待ちしております。



【写真送付先】

郵 送：〒102-8241 東京都千代田区九段北4-1-20
公益社団法人東京都歯科医師会・厚生文化係
E-mail：walking@tokyo-da.org



キリトリ

令和元年度 健康ウォーキング申込書

東京都歯科医師会 厚生文化係 行

FAX：03－3262－4199

氏 名 (複数の場合代表者名)	地区名 (会員のみ)	歯科医師会 ※東京都歯科医師会会員のみ記入	
住 所 (案内送付先)	〒	参加人数	名
電 話	FAX		

被保険者および被扶養者の皆様 今年の健診は受けたか？

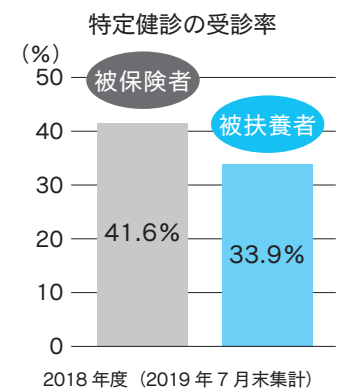
被保険者の皆様、今年の健診はお済みですか？

被扶養者の皆様も、ご自身のため、ご家族のために、ぜひ健診を受けてください。

皆様、忙しい毎日のなか、つい自分のことは後回しになっていませんか？ 年に1回、健診を受けて体の状態をチェックすることは、自分と家族が安心してすこやかに暮らすことにつながります。健康保険組合の健診なら補助が受けられるので、金銭的な負担も軽くてすみます。申込みの時期が遅くなると、希望する時期に受診できない可能性があります。お早めにお申し込みください。

年1回の健診で安心をGET！
補助も受けられておトク！
予約申込みはお早めに！

当組合は
特定健診の受診率が
非常に低いので
必ず健診を
受けてください



※当組合では、生活習慣病予防健診あるいは人間ドックを受診したことにより、特定健診を受診したこととさせていただきます。

健診を受けないと、健康保険料が上がるかも!?

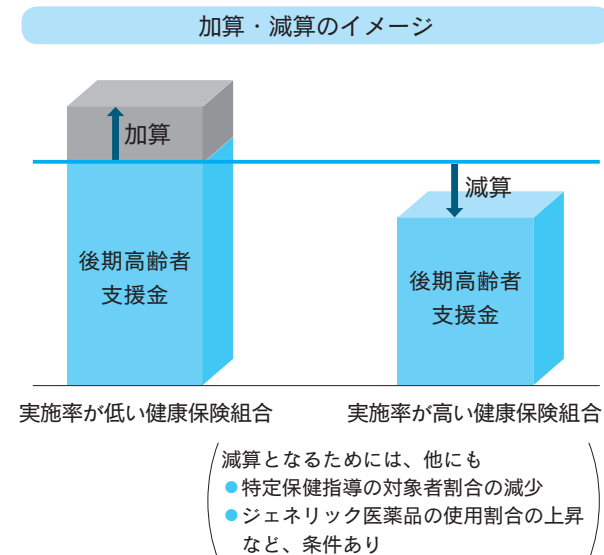
生活習慣病を予防するために40～74歳の被保険者・被扶養者（ご家族）に対し特定健診・特定保健指導を実施することは、法律で定められた健康保険組合の義務です。これらの**実施率が低いと、「ペナルティ」が課せられるしくみが導入されています。**

この「ペナルティ」とは、健康保険組合が国に納めている後期高齢者支援金を最大10%加算するというものです。一方で、実施率が高く健康づくりや予防に取り組んでいる健康保険組合には最大10%の減算が行われます。

実施率が低く後期高齢者支援金に加算された場合、その財源をまかなうため、**皆様から納めていただいている健康保険料の料率を引き上げることになるかもしれません。**

皆様が特定健診・特定保健指導を受けることは、病気を予防し、健康保険組合の財政負担を軽減するだけでなく、皆様の家計を助けることにつながります。

ぜひ、健診を受けてください。



より使いやすく！ 当組合ホームページを リニューアルしました！

当組合では、被保険者および被扶養者の皆様に快適にご利用いただくため、7月1日より当組合ホームページをリニューアルしました。明るく見やすいデザイン、探したい事柄から目的のページにたどりつける構成、キーワード検索機能など、より便利で使いやすいホームページへと生まれ変わりました！ご自身やご家族の健康づくりのために、ぜひご活用ください！

アドレス
<http://www.t-shikakenpo.or.jp/>



●当組合からの最新情報は
こちら！
「NEWS&TOPICS」は、当組合から皆様へのお知らせ事項をアップする掲示板です。



●申請書類がすぐにダウンロードできる
手続きに必要な申請書がいつでもダウンロードできます。「申請書一覧」から目的別に選択できます。

●「よくある質問」からの検索が便利！
知りたい情報をキーワードまたはカテゴリ別に検索できます。より細かい状況別の質問とその回答を掲載しています。

●ジェネリック医薬品の情報はこちらで
ジェネリック医薬品の外部サイト「かんじゃさんの薬箱」[GENERIC GUIDE]にリンクしています。

●目的や用語から
知りたい情報がすぐ分かる

手続き・申請別、給付別、用語別と場面ごとに分かれているため、よりページが探しやすいになりました。用語から手続きの方法まで詳しく解説しています。

スマホ
対応



見やすく
使いやすい！



※ホームページの内容は随時更新されます。