

# 被扶養者の認定状況の確認を実施いたします

今年も被扶養者の認定状況の確認を実施いたします。  
被扶養者を有する被保険者の皆さまに「被扶養者現況届」を10月下旬に事業主を通じて配付いたします。  
お手元に届きましたら、記載内容を確認のうえ、必要事項を記入し、期日までに事業主を通じてご提出ください。



## 1 認定状況の確認の対象となる方

当健保組合の被扶養者が対象となります。

中学生以下は  
対象外

ただし、次に該当する方を除きます。

- ①令和2年4月1日以降に被扶養者の認定を受けた方
  - ②平成17年4月2日以降に生まれた方(中学生以下)
- なお、すべての被扶養者が上記に該当する場合は、「被扶養者現況届」は送付いたしません。

## 2 収入に関する証明書の簡略化

添付書類を一部簡略にいたします。

- ①15歳以上の昼間の学生(高校生・大学生・大学院生・専門学生)は、職業の欄に「高校〇年生」「大学〇年生」などと記入することによって、収入に関する証明は必要ありません。
- ②所得税法により規定されている控除対象配偶者・扶養親族となっている場合(パート・フリーター・年金収入者)は、年収欄に収入額を記入することで証明書の添付を省略することができます。ただし、非課税対象となる収入(遺族年金、障害年金、傷病手当金、失業給付金など)がある場合には、その支給額のわかる書類を添付していただく場合もございます。

### 資格喪失された方は、速やかに保険証をご返却ください

会社を退職した場合や、ご家族が扶養家族から外れる等により健康保険の加入資格を喪失する場合は、資格喪失した日以降その保険証は使用できません。資格喪失された方は速やかに事業所担当者様に返却していただくようお願いいたします。

資格喪失後の無資格  
受診が多発しております。  
無資格受診の発生防止に  
ご協力をお願いいたします。

## 第37回 健康管理優良事業所が決まりました!

健診受診率85%以上

保険料対給付費80%未満

令和元年度に左記2つの条件等を満たした、66事業所を表彰いたしました。  
今後とも皆さまのご協力をお願いいたします。

(事業所記号順)

株式会社 アガツマ	株式会社 イガラシ	一般財団法人 日本文化用品安全試験所
株式会社 エポック社	株式会社 陽光社	株式会社 コンフォート
株式会社 眞多呂人形	株式会社 ハナヤマ	株式会社 バンダイナムコビジネスアーク
株式会社 カワダ	株式会社 東玉	株式会社 エポックロジスティクス
株式会社 久月	株式会社 ビバリー	株式会社 シャイン
株式会社 バンダイ	株式会社 丸惣	株式会社 ハビネット・ロジスティクスサービス
株式会社 鈴木	株式会社 タミヤ	株式会社 ソル・インターナショナル
東葛樹脂工業 株式会社	株式会社 プレックス	株式会社 イマ・グループ
株式会社 やのまん	株式会社 エイコー	株式会社 エムアイシー
イワヤ 株式会社	株式会社 川上精巧	株式会社 エイチ・ディー・エス
株式会社 フクヤ	ビーブル 株式会社	株式会社 ハビネット・マーケティング
有限会社 東新幸社	株式会社 ニッケン	株式会社 壽屋
株式会社 イリサワ	東京大西造花装飾 株式会社	株式会社 ボーネルンド
株式会社 ハビネット	株式会社 レイアツブ	株式会社 コンパンブレイスケーブ
株式会社 マスターピース	株式会社 青島文化教材社	株式会社 サンライズ
株式会社 ゆしまの小林	株式会社 ダイショープレイン	株式会社 バンダイナムコライブクリエイティブ
株式会社 ハビネット・ベンディングサービス	株式会社 シーズ	株式会社 エス アンド エス
株式会社 東京マルイ	株式会社 ニコー印刷	ヨシリツ 株式会社
株式会社 サン・アロー	株式会社 バンジハンエース	株式会社 マックスゲームズ
株式会社 五光	京商 株式会社	株式会社 ハイウェイスター
株式会社 内藤デザイン研究所	株式会社 ジエイジェイ	株式会社 アルファー
アイテス 株式会社	株式会社 ケイブ	株式会社 ハビネット・メディアマーケティング

### イベント中止のお知らせ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、下記のイベントが中止となりました。

- 第15回 事業所対抗フットサル大会
- 東振協 健康フェスティバル2020

# 食べる時間で減塩効果を高めよう!

高血圧予防には食塩を控えることが大切です。食塩はナトリウムと塩素からできていますが、食後のナトリウムと塩素の尿への排泄量は、朝・昼食後より夕食後が多いため、減塩は朝・昼食を中心に行うと効果的といえます。



## おいしく食べながら効果的に減塩したいあなたに 上手な減塩のポイント

### 朝のキウイやバナナがおすすめ

カリウムの摂取量が増えると、ナトリウムが排泄されやすくなります。朝食と昼食は、カリウムの多い食品を意識的に増やしましょう。

例えは...

朝食に  
プラスして



ヨーグルトやバナナ、キウイなどの果物

昼食に  
プラスして



サラダやアボカド料理

ドレッシングの  
かけすぎに注意!

### 中食や外食では、栄養成分表示を確認!

ナトリウムが排泄されやすい夕食でも塩分の多い食品には注意。食塩、みそ、しょうゆなどの調味料に加え、漬物、つくだ煮などは控えめに。中食・外食を利用する人は、栄養成分表示のナトリウムや食塩相当量を確認し、少ないものを選びましょう。

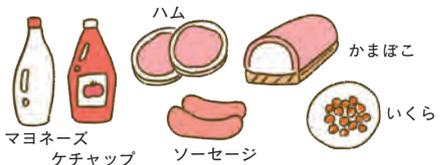


※ナトリウム(mg) × 2.54 ÷ 1000 = 食塩相当量(g)

### 食塩以外からのナトリウム摂取に注意!!

ナトリウムは調味料や保存料、添加物などにも含まれています。マヨネーズ、ケチャップなどの調味料のほか、添加物が多いソーセージ、いくらなどの加工食品もとりすぎないように気をつけましょう。

#### ●ナトリウムの多い食品



## 横浜・八景島シーパラダイス



### 「秋の感謝月間特別プラン」

2020年10月1日(木)~11月30日(月)の間、特別料金で利用することができます。

ご利用方法については、当組合ホームページ「News & Topics」欄をご覧ください。

#### ◎アクアリゾートバス

	一般料金	特別料金
大人	3,000円	→ 2,100円
小中	1,800円	→ 1,260円
幼児	900円	→ 630円
シニア	2,500円	→ 1,750円

#### ◎ワンデーバス

	一般料金	特別料金
大人	5,200円	→ 4,100円
小中	3,700円	→ 3,100円
幼児	2,100円	→ 1,650円
シニア	3,700円	→ 3,100円

※大人(高校生~64歳)、小中(小・中学生)、幼児(4歳~未就学児)、シニア(65歳以上)

## KENPO 掲示板

### 1 次の事業所を削除しました。

公告番号	事業所名	削除年月日	所在地
第1617号	株式会社 ばすてるデザイン	2.4.1	千葉県船橋市

### 2 次の事業所が所在地を変更しました。

公告番号	事業所名	変更後	変更前
第1618号	株式会社 フクヤ	東京都千代田区	東京都台東区

## メンタルヘルス支援サービス

- ご相談は無料です(臨床心理士等による対面相談を除く)。
- ご相談のプライバシーは保護されます。

### 電話相談

月~金曜 ▶ 9:30~21:30 (日・祝・年末)  
土曜 ▶ 11:00~19:00 (年始は除く)

- 対象者は被保険者本人(労務管理責任者も含む)、配偶者および被扶養者。
- 1日1回、30分程度まで電話番号通知(非通知でないこと)でおかけください。
- 受付の際、組合名、属性(本人・家族)、年齢および性別の照会があります。

通話料無料 ☎ 0120-783-112

★携帯電話・PHSからご利用いただけます。

### WEB相談

▶24時間年中無休(回答には3営業日程度を要します)

- 対象者は被保険者本人、配偶者および被扶養者(18歳以上)。
- 下記URL「こころ相談ネット」にアクセスし、「法人契約コード」を入力してログインしてください。
- 1回の相談につき、3回のやりとりまでとなります。続けて相談する場合は、新規に相談をお申し込みください。

こころ相談ネット <https://www.kokoro-soudan.net/>

[法人契約コード] [gangukenpo](https://www.gangukenpo.com/)



【サービス提供者: 一般社団法人 東京都総合組合保健施設振興協会/委託先:(株)フィスマック】