

# お子様が就職されたら すみやかに保険証をご返却ください

このほか結婚・離婚・死亡などのときも、すぐにお手続きを!!

お子様が就職された場合など、被扶養者となっているご家族が被扶養者である要件に該当しなくなったときは、届けてください。

提出忘れが  
財政圧迫の要因に

健保組合財政を圧迫している高齢者医療制度への納付金は、被扶養者の加入数に応じて算出されています。そのため資格を失っているにもかかわらず当健保組合の被扶養者として加入したままの方がいると、健保組合は不要な支出をしなくてはならなくなってしまいます。

## 手続きのしかた

被保険者



被扶養者からはずれる方の保険証、「健康保険被扶養者(異動)届」

提出

会社  
(事業所)

人事・総務担当



提出

健保組合



## こんなときは、 被扶養者でなくなります

- ❗ お子様在工作中に就いて、就職先の健康保険の被保険者となった
- ❗ お子様結婚して、配偶者の被扶養者となった
- ❗ 奥様がパートなどの仕事を始め、被扶養者の範囲(\*)を超える収入を得るようになった
- ❗ 父母の公的年金額の増額により被扶養者の範囲(\*)を超える額となった
- ❗ 被扶養者の方が75歳になった

\*被扶養者の範囲

- ①年間収入130万円未満(60歳以上の方は180万円未満)
- ②被保険者の年収の2分の1未満であること
- ③別居の場合は被保険者からの仕送額(援助額)より収入が少ないこと。ただし、この金額内でも、生計維持関係が認められない場合もあります。

## 平成26年度 被扶養者資格確認調査をします

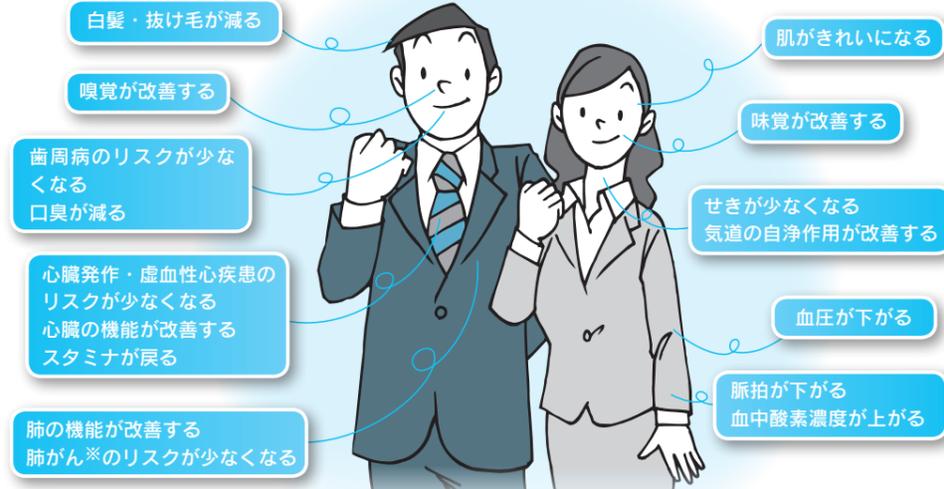
今年度は父母・祖父母・兄弟姉妹ほかを対象に、該当される方には証明書類等を提出していただくことになります。今年度も第3四半期に調査を実施いたします。ご協力、お願いいたします。



## あなた自身の健康への効果は?

死亡のリスク要因では、高血圧や高血糖、アルコール摂取などを抜いて、喫煙がトップです。また、死亡には至らなくても、体のさまざまな部分でタバコの悪影響は現れています。しかし、逆に考えれば、禁煙をすることで健康に大きな効果があることになります。

### 禁煙による体への健康効果



※肺がんだけでなく、喉頭がん、口腔・咽頭がん、食道がん、胃がんなど、さまざまな部位のがんの発生リスクが低くなります。



## 時間やお金でも得をする!

あなた自身の健康へのメリットだけでなく、その他にもよいことがたくさんです。

### 時間で得をする

1日どれくらいのタバコを吸っていますか? 本数×5分で捻出できる時間を計算してみてください。



### お金で得をする

1箱400円の場合、1日1箱タバコを吸う人は、やめると年間14万6,000円も得をすることになります。



### イライラしなくなる

外出先でついつい喫煙所を探していませんか? タバコをやめればそんなこともなくなります。



### 周りの人が健康被害を受けなくなる

副流煙やサードハンド・スモーク\*によって、家族や同僚が健康被害を受けることもあります。



\*タバコの残留成分による健康被害のこと。タバコの火を消した後も、衣類やカーテン、ソファなどには有害成分が付着しており、この有害成分を吸い込んでしまうことによって、タバコの健康被害を受けることになります。

禁煙をするのに遅すぎることはありません。  
最初からあきらめずに、今から始めてみましょう。

禁煙の「前」に

知っておきたいこと

# 「禁煙の効果」 みんなにたくさん

禁煙成功のカギは、動機づけです。禁煙に失敗しそうなときに踏みとどまるためには、「なぜ禁煙をしたのか」を思い出すことが重要になります。そのメリットをご紹介します。