

# 令和2年度 被保険者・被扶養者調査を実施中です!

令和2年度の被保険者・被扶養者調査を現在、実施しております。  
今年度の調査対象者※については、すでに調査表を配布終了しており、  
現在、調査表の回収、内容審査中となっております。  
なお、新型コロナウイルス感染拡大の影響を鑑み、調査内容を縮小し、  
実施しております。けんぽだよりNo.133(春号)でお知らせいたしました  
調査内容と異なりますが、ご了承ください。



- 皆様から提出いただいた書類を順次審査いたしますが、2~3ヶ月の時間を要しますので、調査の問い合わせや追加で求める書類の連絡等は、調査表提出からお時間をいただきますこと、あらかじめご了承ください。
- 「調査表」を提出しない場合や、問い合わせの回答がない場合、追加で求める書類を提出しない場合は審査が出来ないため、被扶養者の資格を喪失することがあります。その際は、被扶養者の資格を喪失した日以降にかかった医療費、保険給付金、健診費用等の全額を返還していただきます。

皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

※令和2年6月30日時点の被保険者(任意継続被保険者は除く)の配偶者および22歳以上(令和2年4月1日現在)、75歳未満(令和2年6月30日現在)の被扶養者

## 被扶養者からはずれるとき、届出を出しましょう

健康保険の被扶養者であった方が、就職などにより勤務先で健康保険に自身で加入された場合や、雇用保険の失業給付を受給している期間は、当健保の被扶養者ではなくなります。  
被扶養者資格の要件からはずれた際は、速やかに扶養削除のお手続きをしていただきますようお願いいたします。  
扶養削除の手続きがされないまま、被扶養者となっていたケースが毎年行われている被扶養者調査で多く見られます。  
故意ではないにせよ、このような事実が判明した際は、被扶養者の資格要件が失われた日にまで遡り、扶養削除となります。  
被扶養者ではなかった期間の医療費(7割分)だけでなく、家族出産育児一時金・付加金や高額療養費・付加金などの各種給付金、人間ドックやけんぽ共同健診の健診費等を返還していただきます。

扶養に関するお問い合わせ

外線:0422-52-5521

担当:品田(内)31-34656

# 熱中症予防 with コロナ

「熱中症予防」と「コロナ感染防止」を両立させましょう

環境省・厚生労働省「新しい生活様式を健康に!」より

- 屋外で人と2m以上離れているとき ⇨ マスクをはずしましょう

【マスク着用時は…】

- 激しい運動は避けましょう
- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
- 気温・湿度が高いときは特に注意しましょう

注意

マスク着用により熱中症のリスクが高まります

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。



暑さを避けましょう

- 涼しい服装、日傘や帽子
- 少しでも体調が悪くなったなら、涼しい場所へ移動
- 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

- 1時間ごとにコップ1杯、1日あたり1.2ℓを目安に
- 入浴前後や起床後もまです水分補給を
- 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに



エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

注意  
一般的な家庭用エアコンは室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- 窓とドアなど2カ所を開ける
- 扇風機や換気扇を併用する



暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

- 暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動
- 毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- 体調が悪いときなどは、無理せず自宅で静養

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう  
周囲の方からも積極的な声かけをお願いします