



医療費節減のカギを握る  
ジェネリック医薬品を  
積極的に活用しましょう！



平成27年1月より

高額療養費の自己負担限度額が  
見直されます

2

被扶養者資格の再確認(検認)を実施します

海外において診療を受けた場合の医療費(海外療養費)

3

ジェネリック医薬品を  
上手に活用しましょう

4

被扶養者婦人健診のご案内

5

第9回ウォークラリー結果報告



保養所「みやぎの」のご案内

6

こころの相談ダイヤル

料理長×栄養士×保健指導員コラボ企画第6弾

「ここからはじめる認知症予防」

開催結果報告

7

「あしたの健保プロジェクト」へアクセスしましょう

8

# 高額療養費の自己負担限度額が見直されます

入院などで医療費が高額になったとき、自己負担限度額を超えた額は「高額療養費」として支給されます。平成27年1月から、70歳未満の自己負担限度額が細分化されます。

改正のポイントは…

現在、1ヵ月当たりの自己負担限度額は所得によって3区分に分かれています。見直し後は、低所得者に配慮しつつ、負担能力に応じた負担を求めるという観点から、**所得区分を3区分から5区分に細分化した自己負担限度額が設定されています。**



平成26年12月まで		平成27年1月から	
70歳未満	月単位の自己負担限度額	70歳未満	月単位の自己負担限度額
上位所得者 (標準報酬月額 53万円以上)	150,000円 + (医療費 - 500,000円) × 1% ※4ヵ月目からは83,400円	ア 標準報酬月額 83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1% ※4ヵ月目からは140,100円
		イ 標準報酬月額 53万～79万円	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1% ※4ヵ月目からは93,000円
一般所得者 (上位所得者・ 低所得者以外)	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1% ※4ヵ月目からは44,400円	ウ 標準報酬月額 28万～50万円	変更なし
		エ 標準報酬月額 26万円以下	57,600円 ※4ヵ月目からは44,400円
低所得者 (住民税非課税)	35,400円 ※4ヵ月目からは24,600円	オ 低所得者 (住民税非課税)	変更なし

※多数該当…高額療養費として払い戻しを受けた月数が直近12ヵ月間で3ヵ月以上あったとき、4ヵ月目から自己負担限度額が引き下げられます。  
 ※食事代や差額ベッド代など、保険適用とならないものは対象外です。  
 ※通院と入院は別々の扱いとなります。  
 ※当健保組合の場合は付加給付により、上記による自己負担限度額から、上位所得者はさらに60,000円を、一般所得者は50,000円をそれぞれ超えた額が払い戻されますので実質的な自己負担額の変更はありません。

窓口負担はどうなる？

ア・イに該当する方	▶ 増える
ウ・エに該当する方	▶ 増減なし
オに該当する方	▶ 減る



## 医療費が高額になりそうときは「限度額適用認定証」の申請を！

医療費が高額になったとき、払い戻しが受けられる「高額療養費制度」ですが、上限額を超えた分が払い戻されるまでには時間がかかります。そんなときに便利なのが「限度額適用認定証」。限度額適用認定証は、最初から窓口での支払いを上限額までに行える証明書です。入院前

や、通院で抗がん剤治療を受けるときなど、医療費が高額になりそうときにはぜひご利用ください。

※高額な医療費が発生してからでも申請はできますが、申請書受付日より前の月の分は適用されません。通常どおり、後日払い戻しとなります。



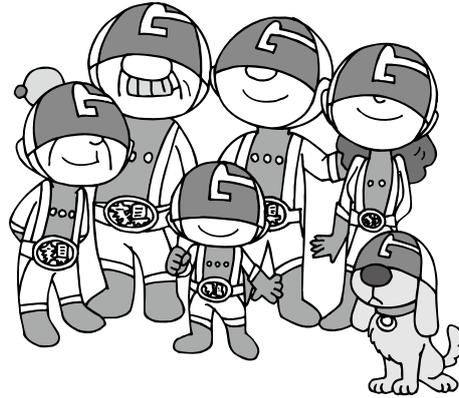
# 被扶養者資格の 再確認（検認）を実施します

みなさんにご協力いただき、平成25年度に実施した検認の結果は下表のとおりでした。被扶養者の方が就職しても削除の手続きを行っていなかった方が多く見受けられましたので、就職した場合など被扶養者の資格がなくなりましたら、すぐに手続きをとっていただくようお願いいたします。

健康保険では、被扶養者の方からは保険料をいただいておりますが、高齢者医療制度への支援金等や介護納付金を算出する際の基礎数値に反映されています。資格がない方が加入したままになっていると組合財政を圧迫することになり、結果として保険料率の引き上げなど、みなさんの負担増につながるようになります。

このため、厚生労働省指導のもとに、適正な保険給付および高齢者に対する支援金等の適正な納付を行うことを目的に、毎年被扶養者資格の再確認（検認）を実施しています。

平成26年度の検認は、被扶養者確認調書を12月中旬にお送りする予定としております。みなさんのご協力をお願いいたします。



平成25年度の検認結果			
対象者数	11,204名	対象世帯数	9,366世帯
就職	収入増	死亡	その他
87名	85名	1名	41名
合 計			
214名			

# 海外において診療を受けた場合の 医療費（海外療養費）

海外旅行中や赴任中に病気やケガでやむを得ず現地の医療機関で診療を受けた場合、申請により、かかった医療費の一部を払い戻す制度があります。

## ① 対象となる治療

日本国内で診察を受けた場合に健康保険の適用が受けられる治療に限られます。

初めから治療目的で海外へ渡航した場合は対象外です。

## ② 払い戻される額

日本国内の医療機関等で、同じ傷病を治療した場合にかかる治療費を基準に計算された額（実際に支払った額の方が低いときはその額）から自己負担相当額を差し引いた額になります。このため、海外で支払った額から自己負担相当額を差し引いた額よりも、払い戻される額は大幅に少なくなることがあります。

なお、外貨で支払われた医療費については、支給決定日の外国為替換算率（売レート）を用いて円に換算して計算されます。

## ③ 申請手続き

海外で支払った日の翌日から起算して2年以内に申請する必要があります。

2年を経過すると時効により申請できなくなります。

<b>医科</b> の場合	療養費支給申請書	診療内容明細書 (様式A)	領収明細書 (様式B)	領収書 (現地で支払った 領収書の原本)	パスポート の写し等
	<b>歯科</b> の場合				

注1) 診療内容明細書(様式A)、歯科診療内容明細書(様式C)、領収明細書(様式B)には日本語の翻訳文を添付してください。  
注2) 申請は事業主を経由して提出してください。

# ジェネリック医薬品を 上手に活用しましょう

自分の薬にジェネリック医薬品があるか知りたいときは？



いきなりジェネリック医薬品に変更するのが不安な場合は…



まずは薬局で  
相談を！



短期間だけ試す  
こともできます！



処方せんを薬剤師に渡すとき、「この薬にジェネリック医薬品はありますか？」などと相談すれば、薬剤師が調べてくれます。また、下記のホームページで薬の名前を検索すれば、切り替え可能なジェネリック医薬品の名称や価格が調べられます。



## ●かんじゃさんの薬箱

(日本ジェネリック医薬品学会)

<http://www.generic.gr.jp>

検索

慢性疾患などで長期にわたり服用する薬を処方

されている場合、飲み慣れた薬をジェネリック医薬品

に変更するのは不安かもしれません。

そんなときは「お試し調剤」というもらい方が

おすすです。これは、最初の短期間分(1週間など)だけジェネリック医薬品を「試しに」

服用し、とくに問題がなければもう一度薬局に行

って、残りの分もジェネリック医薬品をもらう、というもの。ジェネリック医薬品が合わな

いと感じた場合は、変更前の先発医薬品に戻す

こともできます。

※なお、分割調剤を希望する場合、別途後発医薬品分割調剤料が料金に上乗せされます。

## ご注意

すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません。先発医薬品の特許が切れていない場合は、ジェネリック医薬品はありませんのでご注意ください。また、医師の治療上の方針で、ジェネリック医薬品に変えられないこともあります。

## 被保険者・ご家族のみなさんへ

当健保組合では、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の削減額を表示したお知らせを、対象者の方に年に1回送付しております。今年度も、11月末にお知らせをお送りいたしました。

当健保組合のジェネリック医薬品の利用率は他健保と比較しても高い方ではなく、今後もさらなる医療費削減の可能性が残っています。引き続きご協力のほどよろしくお願いいたします。



## お住まいの自治体の「子ども医療費助成制度」について



住居地によって内容は異なりますが、乳幼児から義務教育終了までの間は、子どもの医療にかかった自己負担分を自治体が助成する制度があります。この場合、健保組合など健康保険が7～8割を負担し、残りを自治体が負担するので、自己負担ゼロ(または数百円)で医療機関にかかることができます。とはいえ、健康保険分はみなさんの保険料から、自治体分は税金から助成されていることをお忘れなく、適正受診をお願いします。

# 被扶養者婦人健診のご案内

～ 自分に合った受診方法を見つけましょう ～

平成 27 年度のご案内は事業所にお送りしてあります。被保険者（お勤めの方）より受け取りご覧ください。



当健保組合では、35 歳以上の被扶養者の女性を対象に『生活習慣病健診』を実施しております（受診は年度内に一度）。今回は、「集合健診」と「施設健診」の簡易比較表を掲載いたしますので、平成 26 年度に申し込みをされていない方も、すでに受診をされ次年度も受診しようと考えている方も、自分に合った受診方法を見つけて、毎年受診するよう心がけましょう。

## 被扶養者婦人健診簡易比較表

①【集合健診】 (春季・秋季) C3 コース	名 称	②【施設健診】 生活習慣病健診 (直接契約)、B・B1 コース (委託契約)
<b>春季</b> ：当該年度 4 月～7 月 <b>秋季</b> ：当該年度 10 月～翌年 1 月	実施期間	当該年度 4 月～翌年 1 月
<b>春季</b> ：前年度 12 月～翌年 1 月 <b>秋季</b> ：当該年度 6 月～7 月	申込期間	当該年度 4 月～12 月
東振協 C3 コース用健診会場 (市区町村の公共施設など)	受診場所	原則、契約健診機関の施設 (直接契約および東振協委託契約など)
一律、3,000 円	一部負担金	基本 3,000 円 (オプション検査追加の場合、500 円加算) ※1
身体計測・血液検査・心電図・大腸がん検査など (詳細は当健保組合ホームページをご確認ください)	基本検査項目	身体計測・血液検査・心電図・大腸がん検査など (詳細は当健保組合ホームページをご確認ください)
超音波 (エコー) 検査のみ (基本検査項目に含まれます)	乳がん検査	40 歳未満：視触診および超音波 (エコー) 検査 40 歳以上：視触診およびマンモグラフィー検査 (オプション検査として追加可能) ※1
自己採取法または <b>医師採取法</b> (基本検査項目に含まれます) <b>(医師採取法は、平成 27 年度より実施)</b>	子宮がん検査	自己採取法または <b>医師採取法</b> (オプション検査として追加可能) ※1 <b>(医師採取法は、平成 27 年度より実施)</b>
自分で決められない (実施機関より約 1 カ月前に通知)	健診日時	自分で決められる
不 要	電話予約	必 要
<b>春季</b> ：申込書 (春季 C3) を提出 <b>秋季</b> ：実施案内送付希望を提出すると後日、 申込書が到着 ※3	申込方法	実施案内送付希望を提出すると 後日、申込書が到着 ※2
可 能	WEB 申込	不 可

★ 健診実施要領などの詳細につきましては、データ抽出日現在の対象者様へ、事業所を通じ、別途ご案内いたします。

★ 申込書の提出は、①集合健診および②施設健診ともに必要となります。

※ 1 施設健診のオプション検査は 2 種類 (乳がん・子宮がん) ありますが、両方付けても、片方だけでも 500 円の加算となります。

※ 2 送付希望者の方へ、当該年度の 4 月中旬から下旬に送付いたします。(施設健診)

※ 3 送付希望者の方へ、当該年度の 6 月中旬から下旬に送付いたします。(集合健診 秋季 C3 コース)

第9回

家具けんぽウォークラリーを  
開催いたしました

# 秋晴れの空の下、 虹の架け橋を渡ってみれば。

去る11月3日(祝)に「虹の架け橋を渡ってみよう!」と題しまして、レインボブリッジを渡ってお台場・フジテレビまでの4~4.5kmコースのウォークラリーを開催いたしました。

事前の天気予報では雨マークがついておりましたが、当日はウォークラリー日和ともいえる青空が広がり、総勢294名の方がご参加、みなさんが無事に完歩されました。

完歩賞は「フジテレビ球体展望台」の観覧券。晴れたこともあり、展望台からの眺めは絶景でした。



start!

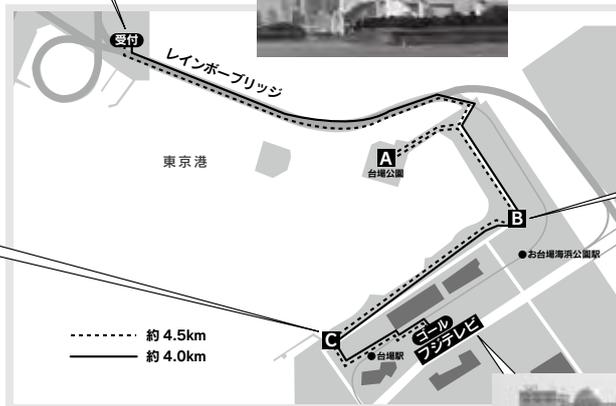
レインボブリッジ内で  
記念に1枚♪



まずは橋を渡って  
チェックポイント!



さあ、ゴールは  
もうすぐです



Goal!

ゴール抽選会でのご当選おめでとうございます!



ご参加  
いただいた  
みなさん、たいへん  
お疲れさま  
でした!



箱根の保養所「みやぎの」をご利用ください

家具健保の保養所「みやぎの」では、冬の時期もさまざまなイベントの実施を計画しています。「ゆったり、のんびり」の休日が満喫できる「みやぎの」を、ぜひご利用ください。

利用料金(組合員)

大人	5,000円
子ども(3歳~小学生)	2,500円

※申込方法等、詳細は家具健保ホームページをご覧ください。



# ひとりで、悩まずご相談ください

## こころの相談ダイヤル

☎ 0120-11-2826

電話受付 月～金 9:00～21:00

土 10:00～18:00

(休：日祝)

相談  
無料

携帯・PHS 利用可

※この相談窓口は外部の専門機関（保健同人社）に委託して開設しています。

※相談内容や個人情報が勤務先や他の人に知られることは絶対ありませんので、安心してご利用いただけます。

### WEB 相談はこちらから

PC・スマートフォン <https://www.healthy-hotline.com/>

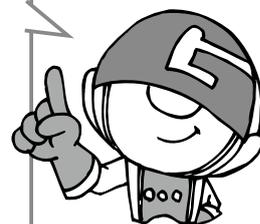
携帯：<https://www.healthy-hotline.com/m>

ログインID：保険証記載の保険者番号 8ケタ

スマートフォン用



携帯用



## 料理長×栄養士×保健指導員コラボ企画第6弾 ここからはじめる認知症予防 開催結果報告

毎回ご好評いただいている本セミナーは、このたびも満員御礼で開催し、今回で第6弾となりました。第6弾は、近頃テレビでも多く取り上げられている認知症の予防をテーマに行いました。講義では、保健指導員・管理栄養士から認知症予防のポイントとして、脳を活性化する生活を送ること、生活習慣病予防が認知症予防にもつながることをお伝えしました。講義の前後では、脳年齢測定により脳の元気度の確認と、ゲームや試食を楽しみながら、脳を活性化する方法を体感していただきました。

参加者のみなさんから特にご好評いただいている夕食は、今回も料理長が趣向を凝らしたセミナー特別料理をお召し上がりいただきました。参加者からは、「自宅でもやってみよう」「五穀米がこんなに美味しいと思わなかった」「アロにしかできない味に感動した」といった声が聞かれました。

秋晴れの心地よい箱根を感じながら、これからの健康を考えていただいた2日間となりました。

次回第7弾は、3月に開催が決定しております。



次回は  
3月です！





# 他人事じゃない!健康保険の大問題!!



健康保険の問題はお給料(手取)にも直結する大切な問題!  
あしたの健保プロジェクトサイトで賛同意思を表明していこう!!



※本資料は、健保組合の事業主・加入者の方がたに健保組合の現状と、健保組合・健保連の主張を広くご理解いただくことを目的に作成し、全額健保組合の統一広報活動として、広報誌およびホームページに掲載しています。

健康保険のみらいをみんなで作る/  
あしたの健保プロジェクト

誰もが安心して医療を受けられる国民皆保険制度は、私たちの貴重な財産。この財産を守るため、医療保険制度を超高齢社会に耐え得る仕組みに改革する必要があります。全国の健保組合と健保連は、一丸となって、「あしたの健保プロジェクト」を展開し、主張の実現をめざしています。

www.ashiken-p.jp  
あしたの健保 検索