

# 電設健保

2021年  
春号

## Contents

- P2 / 令和3年度予算
- P4 / マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになりました！
- P6 / 令和3年度保健事業のご案内
- P7 / さっそく健診の予定を決めてしまいましょう
- P8 / 歩きたくなる旅 寸又峡・夢のつり橋
- P10 / 医師が教えるセルフケア 「肥満」と判定されたら
- P12 / やせやすいカラダに導く脱メタボレシピ
- P14 / ジェネリック医薬品を使っていますか？
- P15 / 当健保組合の主な保険給付
- P16 / ホームページをご活用ください！



本誌を  
ご家庭にお持ち帰り、  
ご家族でご覧ください

# ホームページを ご活用ください！

<http://www.shindenkenpo.or.jp/>

## 神奈川県電設健康保険組合をよりご理解いただくために

当健保組合では、みなさまへの情報サービスの向上を目指し、ホームページを開設しております。より多くのご利用をいただくために、スマートフォンにも対応しております。健康保険の仕組みや各種保健事業のご案内など、情報が盛りだくさん。ぜひ、ご活用ください。

健康づくりに役立つ  
情報が盛りだくさん！  
ぜひ、毎日の生活に  
お役立てください。



健康保険の仕組み、  
各種手続きも簡単に  
検索できます

お名前が変わったときやご家族を健康保険に加入させるための手続きなどをわかりやすく解説。  
「給付から探す」「用語から探す」など、お好みの検索も可能です。

とっても便利な  
申請書類の  
ダウンロード

必要な申請書がすぐに見つけられるようにカテゴリごとに分けられていますので、とても便利です。

ジェネリック医薬品に  
関する情報が満載

お薬代の節約にはジェネリック医薬品への切り替えが一番！ジェネリック医薬品の基礎的なことから、切り替えた場合の比較などがわかります。



スマートフォンにも  
対応しておりますので、  
どこでも快適に閲覧が  
可能です

QRコードから  
簡単に  
ホームページに  
アクセス  
できます！



QRコード

# 令和3年度予算

第112回組合会において審議の結果、令和3年度予算案が承認されました。

## 介護保険 (介護勘定)

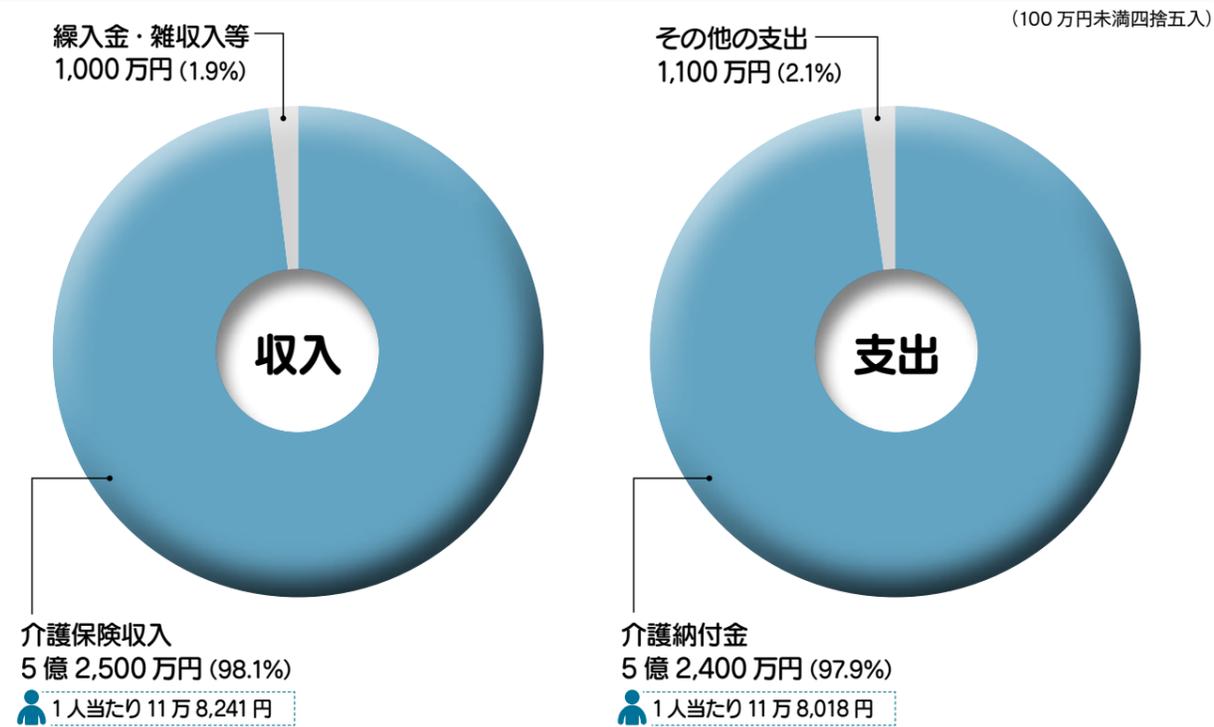
### ●介護保険料率が変わります

健康保険組合は、国の代わりに介護保険料の徴収を行っています。高齢化に伴い介護納付金額が年々増加している影響により、令和3年3月分から介護保険料率が16.0%から18.0%へ変更されました。

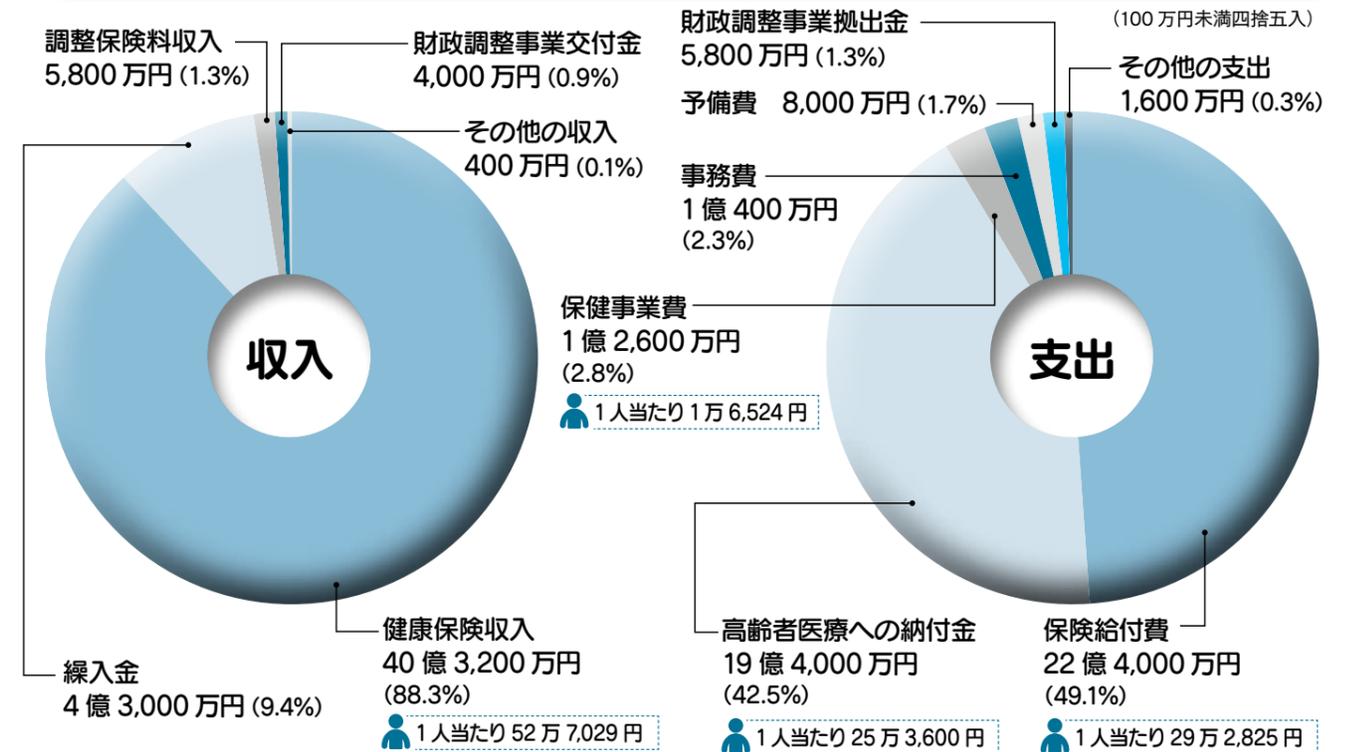
## 健康保険 (一般勘定)

- 本年度は保険料率は引き上げず、積立金を取り崩す予算となりました。
- 年々増加する高齢者医療への納付金により、健保財政は厳しい状況が続いています。そのため、来年度は保険料率の引上げを検討しています。

### 介護保険の予算総額 5億3,500万円



### 健康保険の予算総額 45億6,400万円



### ■介護納付金の年度別推移



### ■令和3年度の保険料率 (%)

	一般保険料率(※)	介護保険料率	合計
事業主	46.00	9.00	55.00
被保険者	46.00	9.00	55.00
計	92.00	18.00	110.00

※調整保険料率 1.3%を含む

### 解説

#### おもな収入

- 健康保険料収入  
健康保険組合の収入のほとんどは、皆さまからの保険料です。最近の景気動向を踏まえ、被保険者数7,650人、標準報酬月額398,000円として今年度は、40億3,200万円を見込みました。
- 繰入金  
収入不足を補うため、別途積立金から繰入を見込んでいます。
- その他の収入  
その他の収入には、特定健診・特定保健指導の実施に要する費用の一部を国からの補助金として受けています。

#### おもな支出

- 保険給付費  
皆さまがお医者さんにかかったときの自己負担(2~3割)以外の、健康保険組合が負担している医療費を保険給付費といいます。保険給付費には出産や傷病時の各種手当金なども含まれます。高齢化や高額薬剤・医療技術の進歩などによる医療費は年々増加しており、令和3年度は22億4,000万円を見込みました。保険給付費は、ジェネリック医薬品のさらなる使用促進、適切な受診行動、そして何よりも皆さまの健康を維持することによって節減が可能です。ぜひ、ご協力をお願いいたします。
- 保健事業費  
皆さまの健康づくりのための費用です。健康診断、人間ドックやインフルエンザ予防接種の補助金、機関誌の発行費用などが含まれます。
- 高齢者医療への納付金  
支出の約4割を高齢者のための医療費として国へ拠出しています。今年度は65~74歳の医療費(前期高齢者納付金)として9億3,000万円、75歳以上の医療費(後期高齢者支援金)は10億1,000万円を見込んでいます。今後も、団塊の世代が後期高齢者に入り納付金の増加が見込まれます。

2021年3月から

# マイナンバーカードが健康保険証として利用できるようになりました!

受診する医療機関・薬局によってはマイナンバーカードが利用できないこともありますので、あわせて保険証も持参してください。  
今後、マイナンバーカードの普及に伴い、利用できる医療機関・薬局も増えてくる見込みです。



**1** マイナンバーカードをカードリーダーにかざす  
カードの顔写真を機器で確認します。  
※顔写真は機器に保存されません。

**2** オンラインであなたの医療保険資格を確認!  
マイナンバーカードのICチップにある電子証明書により医療保険の資格をオンラインで確認します。

## 利用申込はカンタン!



マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、申込が必要です。利用の申込は、マイナポータル\*でできます。

(\*)子育てや介護をはじめとする行政手続の検索やオンライン申請がワンストップできたり、行政からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイトです。



## マイナンバー(12桁の数字)は使いません!



マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、マイナンバー(12桁の数字)は使われません。医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバーを取り扱うことはありませんし、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐づけられることもありません。

ICチップには、受診歴や薬剤情報などの個人情報は記録されません。



## どんないいことが? 6つのメリット

**POINT! 1** 健康保険証としてずっと使える!  
マイナンバーカードを使えば、就職や転職、引越しても保険証の切替えを待たずにカードで受診できます。

**POINT! 3** 手続きなしで限度額以上の一時的な支払が不要に!  
限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額以上の支払が免除されます。

**POINT! 5** 医療保険の事務コストの削減!  
医療保険の請求誤りや未収金が増えるなど、医療保険者等の事務処理のコスト削減につながります。

**POINT! 2** 医療保険の資格確認がスピーディに!  
カードリーダーにかざせば、スムーズに医療保険の資格確認ができ、医療機関や薬局の受付における事務処理の効率化が期待できます。

**POINT! 4** 健康管理や医療の質が向上!  
マイナポータルで、2021年3月から自分の特定健診情報を、2021年10月(予定)から自分の薬剤情報を確認できるようになります。  
※特定健診情報の確認は、医療保険者によって開始時期が異なります。  
本人が同意をすれば、初めての医療機関等でも、今までに使った薬剤情報や特定健診情報が医師等と共有できます。

**POINT! 6** マイナンバーカードで医療費控除も便利に!  
マイナポータルを活用して、ご自身の医療費情報を確認できるようになります(2021年10月予定)。また、2021年分所得税の確定申告から、医療費控除の手続で、マイナポータルを通じて自動入力が可能になります。



被扶養者の  
皆さん

2021年度がスタート!

# さっそく健診の予定を 決めてしまいましょう

病気やその予兆を早期に発見し、改善につなげるのが健診の目的です。受けない年があると、それだけ改善のきっかけが遅れてしまいます。被保険者の受診率は90%超ですが、被扶養者は40%弱と低い水準です。

被扶養者の皆さんは、うっかり忘れてしまわないよう先に予定を決めておきましょう。

## 健康診断

当組合の健康診断は、以下のとおり神奈川県内外で申込方法・申請方法が異なります。

### 神奈川県内にお住いの方

神奈川県外にお住いの方で県内の巡回健診にて受診できる方も含む。

**対象者** 県内にお住いの被保険者・被扶養者 **実施期間** 6月初旬～10月末

**実施方法** 巡回健診による **費用** 無料

**手続方法** 被保険者…お申し込みは不要です。指定の会場・日時にて受診してください。  
被扶養者…お申し込みが必要です。健康診断申込書を当組合へご提出ください。  
健康診断受診票・検査キットをご自宅へ送付いたします。

### 神奈川県外にお住いの方

**対象者** 県外にお住いの被保険者・被扶養者 **申請期間** 令和4年2月4日(金)まで

**実施方法** 任意の健診機関にて受診ください **補助金額** 県内の健康診断と同額

**申請方法** 任意の健診機関にて健康診断を受診したのち、健診結果(写しても可)・領収書(写しても可)・質問票(40歳以上の方に限る)を会社へご提出ください。  
後日、補助金額をお支払いいたします。

## 人間ドック

**対象者** 40歳以上の被保険者・被扶養者

**補助金額** 被保険者 21,000円 / 被扶養者 16,000円

以下のとおり契約健診機関かそれ以外の健診機関で手続きが異なります。

### 契約健診機関で受診する場合

契約健診機関に人間ドックの予約をしたのち、当組合へ人間ドック申込書を受診日2週間前までにご提出ください。健診機関窓口で、補助金額を差し引いた額で清算ができる人間ドック利用申込書を送付いたします。

### 契約健診機関以外で受診する場合

任意の健診機関にて人間ドックを受診したのち、当組合へ人間ドック補助金申請書・健診結果(写しても可)・領収書(写しても可)・質問票をご提出ください。後日、補助金額をお支払いいたします。

※契約健診機関については、当組合のホームページをご確認ください。

令和3年度

# 保健事業のご案内

当健保組合では、以下のとおり保健事業を実施しています。  
健康の保持増進や疾病の予防のために、ぜひご利用ください。

## 健康情報のお知らせ

- ▶ ホームページによる広報  
法改正や健康保険の事業に係る情報を掲載しています。
- ▶ 機関誌『電設健保』の発行(4月・10月)  
健康保険や保健事業を始め、時期に合わせた健康情報を提供しています。
- ▶ ジェネリック医薬品使用促進通知  
ジェネリック医薬品への変更による削減効果をご案内しています。



## 疾病予防事業

- ▶ 定期健康診断  
各種健診の実施および費用の補助を行っています(巡回健診:6月~10月)。
- ▶ 人間ドック費用の補助  
40歳以上の被保険者・被扶養者の方を対象に費用の補助を行っています。
- ▶ インフルエンザ予防接種費用の補助  
インフルエンザのワクチン接種に係る費用の補助を行っています。
- ▶ 健康優良被保険者の表彰  
1年間に一度も医療機関等の受診履歴のない方へ、記念品を贈呈しています。



## 特定健診・特定保健指導事業

- ▶ 特定健診(生活習慣病健診)  
40歳以上の被保険者・被扶養者の方を対象とした、メタボリックシンドロームおよびその予備群を抽出するための健診を無料で実施しています。
- ▶ 特定保健指導  
特定健診の結果により生活習慣病のリスクごとに階層分けし、リスクに応じた生活習慣の改善指導を無料で実施しています。

## 運動不足の解消と保養

- ▶ スポーツクラブの利用契約  
法人会員として契約機関をお得にご利用いただけます。
- ▶ 契約保養所の利用補助  
契約保養所を利用した際に費用の補助を行っています。
- ▶ 健保連かながわ100キロウォーク  
6月までは開催中止、それ以後の予定については健保連神奈川連合会のホームページでご確認ください。



# 寸又峡・夢のつり橋

静岡県中央部に位置する川根本町の観光名所といえば寸又峡の夢のつり橋。エメラルド色の大間ダム湖にかかる吊り橋は、春は新緑に輝き、秋は紅葉の名所として有名だ。山々と湖面がさまざまな緑一色に染まる絶景を吊り橋から眺めてみよう。



**飛龍橋**  
かつて鉄道が走っていた橋で全長72m、高さ約100mのアーチ橋。橋の上からは夢のつり橋、大間ダムを取り囲む寸又峡の絶景を一望できる。

**豆知識**  
**なぜ水の色が青いの？**  
きれいな水の場合には、わずかな微粒子の影響で波長の短い青い光だけが反射され、波長の長い赤い光が吸収されるという「チンダル現象」が起こるため。

約6km 約3時間



④ 9:30 ~ 18:00 (季節によって変更あり)  
⑤ 400円 ⑥ 木曜 (TELにて要確認) ⑦ 0547-59-3985

## 夢のつり橋

全長90m、高さ8mの吊り橋。旅行サイトの「死ぬまでに渡りたい世界の徒歩吊り橋10選」に選定された四季折々の絶景が楽しめる。定員10人ということで混雑時には長時間待つことも。吊り橋の中央で女性が恋の成就を祈ると願いが叶うパワースポットとしても人気がある。  
④ 日の出から日の入りまで  
⑦ 0547-59-2746



## 天子トンネル

天子トンネルは長さ210m。手前には「天子の香和家」と名付けられたユニークな名前のトイレがある。



夢のつり橋へ向かう前に外森山ハイキングコースで軽く足ならし。春はアカヤシオの群生が迎えてくれる。外森神社を過ぎると、落ちそうで落ちない絶妙なバランスで立つ「天狗の落ちない大石」が現れる。受験生や高所作業する人に人気があるそうだ。ハイキングコースを下りると、夢のつり橋への寸又峡プロムナードコースの入り口。コース途中の天子トンネルは昔の森林鉄道のトンネル跡。トンネルを抜けると眼下に夢のつり橋が見えてくる。ここから一気に階段を下ると夢のつり橋のもとに到着。行楽シーズンは一方通行になるので注意が必要。また、一度に10人しか渡れないので、前後の人数を確認してゆっくり渡ろう。対岸に着き304段の階段を登り切ると右手に尾崎坂展望台。眺望はないが、かつての森林鉄道トロッコ車両が展示されている。

ひと息入れたら飛龍橋を渡り、来た道に戻る。歩いた後は寸又峡温泉の「美女づくりの湯」で身も心もリフレッシュしよう。

**川根本町まちづくり観光協会**  
⑧ 0547-59-2746 <https://okuuoi.gr.jp/>

JR東海道本線金谷駅にて大井川鐵道に乗り換え千頭駅下車。寸又峡温泉行バスに乗り換え約40分。

新東名高速「静岡SAスマートIC」または「島田金谷IC」から約90分。

## ひとあしのばして



### レインボーブリッジと奥大井湖上駅

寸又峡と並ぶ観光地である接岨峡。トロッコ列車「南アルプスあぶとライン」の奥大井湖上駅は接岨湖に突き出した山上にある。線路横に遊歩道もあるため湖上を散歩することもできるビュースポットだ。



### 音戯の郷

大井川鐵道千頭駅横にあり、道の駅も併設。音と戯れることをテーマとした体験ミュージアムでは大画面の音戯シアター、音戯工房ではオリジナルの音具や万華鏡などの制作が楽しめる。  
④ 10:00 ~ 16:30  
⑤ 大人500円 小・中学生300円 幼児無料  
⑥ 火曜日、年末年始 ⑦ 0547-58-2021



### フォーレなかかわね茶茗館

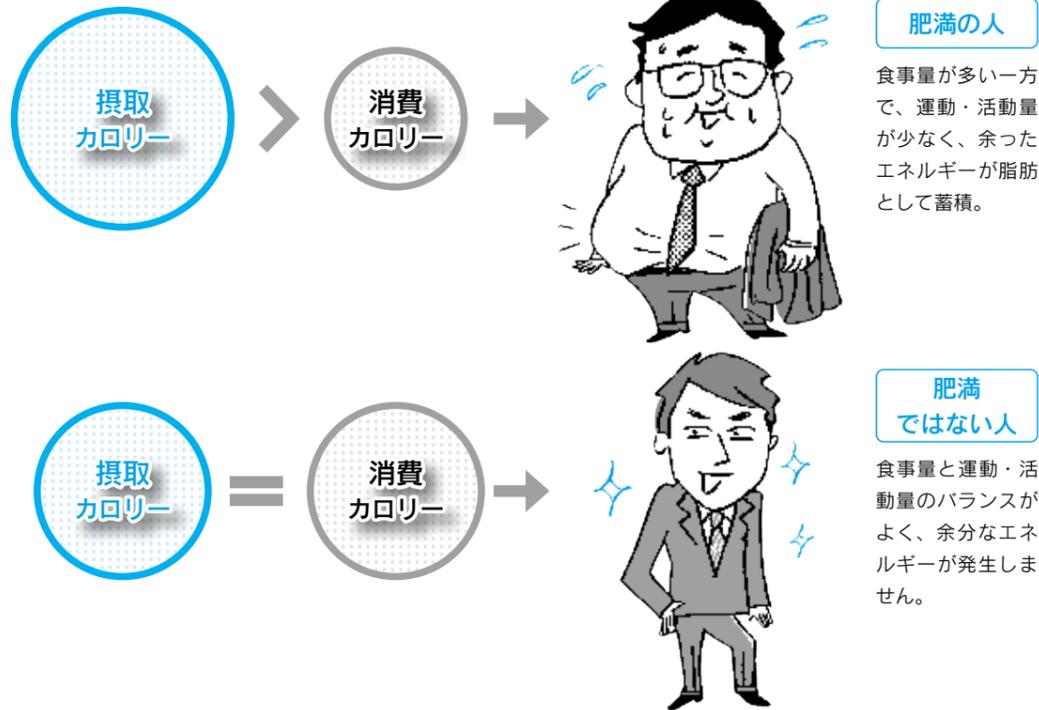
大井川と茶畑の緑が広がる美しい景観に建つ道の駅。日本庭園を眺めながら川根茶の美味しい方を教えてもらえる。併設する地場産品販売所では川根茶をはじめ特産品の購入もできる。  
④ 9:30 ~ 16:30  
⑥ 水曜日、祝日の翌日 年末年始、臨時休館  
⑦ 0547-56-2100

※営業時間や料金等は変更される場合があります。  
※新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、営業時間の短縮や変更、臨時休業、閉鎖等の対策を講じている施設・交通機関があります。詳細は施設HP等をご確認ください。

# 「肥満」と判定されたら

肥満は、生活習慣病や睡眠の異常などさまざまな健康被害を招きます。健診で「肥満」と判定されたら、食べすぎや運動不足を解消しましょう。

## さまざまな病気の引き金に!



**肥満の人**  
食事が多い一方で、運動・活動量が少なく、余ったエネルギーが脂肪として蓄積。

**肥満ではない人**  
食量と運動・活動量のバランスがよく、余分なエネルギーが発生しません。

### 特定健診の判定基準

**BMI 25以上**  
※ BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m)<sup>2</sup>

**腹囲** 男性 **85cm以上**  
女性 **90cm以上**

### 肥満はさまざまな健康被害を引き起こす

「太っていても問題ないから」と甘く考えてはいませんか? 肥満は、単に見た目の問題だけでなく、生活習慣病やがんなど、健康にさまざまな悪影響を及ぼします。とくに、糖尿病・高血圧症・脂質異常症を発生するリスクが高くなり、放置していると、脳梗塞や心筋梗塞などを起こして重い後遺症を招いたり、命を落とすことになりかねません。

また、日常生活においても睡眠時無呼吸症候群 (SAS) や関節障害などを引き起こしやすくなり、日々のパフォーマンスに悪影響を及ぼします。このような状態になると医療機関での治療や服薬が必要になり、時間・お金・体の負担が増えてしまいます。

肥満は、食べすぎや運動不足で摂取カロリーが消費カロリーを上回り、過剰分が体脂肪として蓄積されることで起こります。特定健診では「BMI」と「腹囲」の検査数値に注意し、「肥満」と判定されたらすぐに改善に取り組みしましょう。

### 摂取カロリーと消費カロリーのバランスを改善しよう

日本では近年肥満の割合が増加傾向にあり、2019年の「国民健康・栄養調査」の結果によると、成人におけるBMI 25以上の肥満者割合は男性が33.0%、女性が22.3%でした。これは過去10年で最も高く、とくに男性は2013年の同調査と比較すると4.4ポイント増加しています。主な要因は、食やライフスタイルの欧米化といわれています。

肥満改善には、摂取カロリーと消費カロリーのバランス改善が必要です。とはいえ、仕事や家事で忙しいと「ストレスでつい食べすぎてしまおう」「運動したいけど時間がなくて」ということも。生活を大きく変えずに、とすると継続が難しいので、まずはいつもより少し摂取カロリーを減らし、消費カロリーを増やす意識で生活してみよう。加えて行いたいのが、毎日の体重測定や歩数計アプリの活用。体重が増えていたら食べすぎに注意する、歩数が少なかったら歩く機会を増やすなど、客観的な指標があると実行するモチベーションが高まります。下記を参考に、自分でできることから始めてみましょう。

## 肥満になりやすい生活習慣を **Change** しよう!

脂質が多い料理を食べがち…

**Change!**

できるだけ和食を食べる

たんぱく質と炭水化物は4kcal/gなのに対し、脂質は9kcal/g。脂質が多いと摂取カロリーが増えやすいので、脂っこい料理は避け和食を選ぶと脂質とカロリーを抑えられます。自炊の際は調理油を控えましょう。

仕事や家事で忙しく運動不足…

**Change!**

生活に紐づけて運動する

階段を利用する、ランチは遠くの店に行くなど、生活に紐づけて運動するのがおすすめ。ジムに通っている人でも、ジム通いの安心感から日常の活動量が減らないよう注意。

つい夜ふかしをして睡眠不足…

**Change!**

日付が変わる前には就寝

睡眠不足になるとホルモンの影響で食欲が増すため、食べすぎにつながります。日付が変わる前には就寝しましょう。寝る直前のスマホは、交感神経が優位になり寝つきが悪くなるので控えめに。

ストレスがたまると食べすぎる…

**Change!**

やけ食以外でストレス解消

慢性的なストレスがあると、ホルモンの影響で脂肪をため込みやすくなるので、食べすぎに注意。無糖のコーヒーでリラックスする、休日は趣味に没頭するなど、やけ食以外でストレスを解消しましょう。



●料理制作 沼津りえ (管理栄養士)  
●撮影 上條伸彦  
●スタイリング 沼津そうる

## あさりと春キャベツの旨みスープ煮 水からじっくり煮ることであさりの旨みを引き出す



1人分
31kcal
食塩相当量 1.6g

### 材料 (2人分)

あさり (砂抜きしたもの) …… 150g  
春キャベツ …… 150g  
水 …… 200mL  
しょうゆ …… 小さじ2  
こしょう …… 少々

### 作り方 約10分

- あさはら殻をこすり合わせるように洗う。春キャベツはざく切りにする。
- 鍋にあさり、水を入れ弱火にかける。殻が開いたら、春キャベツ、しょうゆ、こしょうを加えさらに5分煮込む。

### ●Pick Up / あさり

肝機能を強化するタウリンが豊富に含まれています。鉄分も多く、キャベツなどビタミンCが豊富な野菜と一緒にすることで、吸収率もアップします。

## グリーンピースのミルクプリン ヘルシーなベジスイーツ

### 材料 (4人分)

水 …… 大さじ2      砂糖 …… 大さじ4  
粉ゼラチン …… 5g (1袋)      牛乳 …… 200mL  
グリーンピース …… 100g      グレープフルーツ …… 1/4個分

### 作り方 約15分 (冷やす時間を除く)

- 水に粉ゼラチンを入れふやかしておく。グリーンピースはさやから取り出し、柔らかく茹でる。
- グリーンピースと砂糖を合わせ、グリーンピースをつぶすようによく混ぜ合わせ、牛乳を加える。
- ①のゼラチンを600Wの電子レンジで10秒間加熱して溶かし、②へ加えて混ぜる。
- 容器に注ぎ、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- 薄皮をむいたグレープフルーツを飾る。



1人分
74kcal
食塩相当量 0g

### ●Pick Up / グリーンピース

糖質、たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどがバランスよく含まれ、食物繊維も豊富なのが特徴です。

## やせやすいカラダに導く 脱メタボレシピ

1人分
217kcal
食塩相当量 1.0g

※辛子醤油を含まず。

### ●Pick Up / たけのこ

食物繊維を豊富に含むため、腸内環境を整え、コレステロールの吸収予防にも役に立ちます。



何度も  
食べたい・作りたい  
お手軽  
ヘルシー食

## たっぷり春野菜の焼き春巻き 焼くことでカロリーオフ 食べ応え十分!

### 材料 (2人分)

春キャベツ …… 100g  
茹でたけのこ …… 50g  
さやえんどう …… 20g  
にんじん …… 20g  
豚薄切り肉 …… 50g

A 塩 …… 小さじ1/8  
こしょう …… 少々  
春巻きの皮 …… 4枚

B 小麦粉 …… 小さじ1  
水 …… 小さじ1/2

A ごま油 …… 小さじ1  
オイスターソース …… 小さじ2  
片栗粉 …… 小さじ2

食用油 (焼き用) …… 小さじ2  
添え野菜 (サラダ菜・ミニトマト) …… 適宜  
辛子醤油 …… 適宜

### 作り方 約20分

- 春キャベツ、茹でたけのこ、さやえんどう、にんじんは千切りに、豚薄切り肉は細切りにする。
- ボウルに①とAを入れ、野菜がしんなりするまでよく混ぜる。
- ②を4等分にし、春巻きの皮にのせて包み、綴じ目をBでつなぐ。
- 熱したフライパンに食用油を入れ、③を綴じ目を下にして並べ中火で焼く。焼き色がついたらひっくり返し、弱火で7～8分じっくりと全面焼く。
- お皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。お好みで辛子醤油を付けていただく。



わかりやすい!  
レシピ動画  
はこちら



<http://douga.hfc.jp/imfine/ryouri/21spring01.html>

## メタボ予防に役立つ 食事のポイント

糖尿病、高血圧症、脂質異常症など命にかかわる病気の原因となるメタボリックシンドロームは、生活習慣を少し変えるだけで予防することが可能です。日々の運動、禁煙に加え、食生活も改善していきましょう。脱メタボのためには、まずは野菜をしっかりととりましょう。また、今回のレシピのように、油で揚げる代わりに、少ない油で焼くなどのちょっとした工夫で、カロリーを抑えつつ食べ応えのある食事ができます。日々の活動量に合わせ、食べすぎに気をつけましょう。

# 当健保組合の主な保険給付

本人  
(被保険者)

法定給付 ●健康保険法で決められた給付

付加給付 ●当組合独自の給付

療養の給付	以下の給付割合を現物給付		
	区分	給付割合	
	～69歳	7割	
	70歳～74歳	所得により8割または7割	
療養費	現物給付が受けられない場合に、保険診療に準じて算出された額を支給		
高額療養費	ひと月の自己負担額が以下の自己負担限度額を超えた場合に、超えた額を支給		
	標準報酬月額	自己負担限度額	多数回該当
	83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1%	140,100円
	53万～83万円未満	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1%	93,000円
	28万～53万円未満	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%	44,400円
	26万円未満	57,600円	44,400円
※70歳以上の自己負担限度額はホームページをご参照ください。			
訪問看護療養費	療養の給付と同じ給付割合にて現物給付		
傷病手当金	休業1日につき支給開始日の直近12カ月間の標準報酬月額平均額の1/30の3分の2相当額を1年6カ月間支給		
出産手当金	休業1日につき支給開始日の直近12カ月間の標準報酬月額平均額の1/30の3分の2相当額を出産の日以前42日間(多胎98日、出産予定日が遅れた期間も支給)、出産の日後56日間支給		
出産育児一時金	1児につき420,000円を支給		
埋葬料(費)	50,000円(埋葬費の場合は埋葬料の範囲内の実費)を支給		
一部負担還元金	自己負担額から30,000円を控除した額を支給		
合算高額療養付加金	自己負担限度額からレセプト1件につき30,000円を控除した額を支給		
訪問看護療養費付加金	自己負担額から30,000円を控除した額を支給		
	-	-	
	-	-	
出産育児一時金付加金	1児につき40,000円を支給		
埋葬料付加金	50,000円を支給		

病気やけがをしたとき

病気やけがで働けないとき

出産をしたとき

死亡したとき

家族  
(被扶養者)

以下の給付割合を現物給付

家族療養費	以下の給付割合を現物給付		
	区分	給付割合	
	義務教育就学前	8割	
	～69歳	7割	
	70歳～74歳	所得により8割または7割	
家族療養費(立替払い等)	現物給付が受けられない場合に、保険診療に準じて算出された額を支給		
家族高額療養費	ひと月の自己負担額が以下の自己負担限度額を超えた場合に、超えた額を支給		
	標準報酬月額	自己負担限度額	多数回該当
	83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1%	140,100円
	53万～83万円未満	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1%	93,000円
	28万～53万円未満	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%	44,400円
	26万円未満	57,600円	44,400円
※70歳以上の自己負担限度額はホームページをご参照ください。			
家族訪問看護療養費	家族療養費と同じ給付割合にて現物給付		
家族出産育児一時金	1児につき420,000円を支給		
家族埋葬料	50,000円を支給		
家族療養費付加金	自己負担額から30,000円を控除した額を支給		
合算高額療養付加金	自己負担限度額からレセプト1件につき30,000円を控除した額を支給		
家族訪問看護療養費付加金	自己負担額から30,000円を控除した額を支給		
家族出産育児一時金付加金	1児につき20,000円を支給		
家族埋葬料付加金	20,000円を支給		

病気やけがをしたとき

出産をしたとき

死亡したとき

詳しくは当健保組合のホームページをご参照ください。

## 医療費の上手な節約術

# ジェネリック医薬品を使っていますか？

お薬代が節約できます！

ジェネリック医薬品は、新薬(先発医薬品)と品質は同じですが、値段は安いお薬です。その理由は、新薬の特許が切れた後に販売されるので開発費が少なく済むからです。みなさんが払うお薬代が減るだけでなく、増え続ける国全体の医療費削減にも貢献でき、健保組合の財政にも効果が期待できます。

子どもの薬を調剤してもらおうAさん、ジェネリックにしますか？と尋ねられました。

ジェネリックは値段が安い分、効き目が劣る気がするわ

そんなことはないですよ。ジェネリックは、安くても、新薬と効き目は同等です。

安全性・品質も国に認められています

安心なのね。ジェネリック医薬品は、新薬と同じ有効成分でつくられていて、効き目や安全性、品質は国の厳しい審査をクリアしています。

子どもだから、初めてのむ薬より処方されたことがある新薬のほうがいいかも…

にがいおくり、のみたくない～

それでは、ジェネリックでお願いします

はい、承知しました何か違和感があったらご相談ください

ジェネリックでおねがいします

ジェネリックには新薬よりのみやすく工夫されているものもあるんですよ。処方されたお薬のジェネリックはのみやすく改善されていますよ。

のみやすく工夫されたジェネリック医薬品もあります

ジェネリック医薬品の中には、新薬よりも製剤上の工夫が施されているものもあり、子どもや高齢者にものみやすく工夫されたものもあります。

- 錠剤の大きさを小さく
- 錠剤をゼリー状や液状に
- 間違っつてのまないよう文字や色で工夫
- 味やにおいを改良

にがいよ～のめたよ～

参考資料：日本ジェネリック製薬協会より

## 子どもの医療費は無料ではありません～ジェネリック医薬品で医療費節減にご協力ください～

多くの自治体では子どもの医療費助成を行っています。窓口での一部負担を自治体が負担しているため、子どもの医療費は無料\*と思っている人もいますが、医療費の7割(就学前は8割)を健保組合、3割(就学前は2割)を自治体が負担しており、みなさんの健康保険料と税金でまかなわれています。医療費節減のためにも、子どもの薬にもジェネリック医薬品をご検討ください。

\*自治体により所得制限を設けたり、低額負担の場合もあります。

医療費が増加すると、健保組合の財政も苦しくなり、財源となる健康保険料を引き上げざるを得ず、みなさんの負担が増えることにつながります

