

## 「健康マイポータル」(仮称)をオープンします

当健保組合では、加入者の皆様の利便性向上のため、一人ひとりの専用ウェブサイト「健康マイポータル」を開設(令和5年夏頃を予定)いたします。



◀「健康マイポータル」画面イメージ

皆様と当健保組合の双方向のコミュニケーションツールです

開設は令和5年夏頃を予定しております



「健康マイポータル」は、加入者の皆様と当健保組合の双方向のコミュニケーションツールとなっており、以下のようなサービスをご利用いただけます。その他、当健保組合からのお知らせやメールマガジンの配信も行っております。

### ●「健康マイポータル」で利用できるサービス

- ① 保健事業助成金のオンライン申請
- ② 医療費のお知らせのオンライン上での閲覧
- ③ 健診結果のオンライン上での閲覧
- ④ 各種通知書・証明書の発行
- ⑤ 健康情報の記録

開設する前に利用登録用の仮IDとパスワードをお送りいたします。お手元に届きましたら、お手持ちのスマートフォンまたはPCから利用登録をしていただきますようお願いいたします。

# 保健事業のご案内

健康づくりに  
役立つ保健事業を  
ご案内します



当健保組合では皆様の健康の保持増進のため、さまざまな保健事業等を実施しておりますので、ぜひご利用、ご参加ください。

## 令和5年度から、契約保養施設の助成要件が変わります

〈令和5年度から〉年度内において、加入者(被保険者・被扶養者)1人当たり年間3泊を上限に助成します。  
 〈令和4年度まで〉年度内において、加入者本人(被保険者)1人当たり15,000円を上限。加入者家族は、加入者本人の限度額内で助成。

健康づくりイベント	開催時期	概要
健康チャレンジ	10～11月	ウォーキング・適正飲酒等の各コースの目標達成に向けて2カ月間チャレンジし、目標を達成した方に記念品を進呈します。
秩父路峠道ウォーキング	秋頃	秩父鉄道野上駅から波久礼駅までの山道を歩きます。山道の途中でみかん狩りを実施します。(健保連埼玉連合会と共催です。)
喫煙対策事業	通年	禁煙に成功された方に対し、禁煙治療費の一部助成またはクオカードの進呈を行います。

健康診断等	実施時期	概要
人間ドック・脳ドック・肺ドック・PETがんドック	通年	40歳以上の加入者(被保険者・被扶養者)と35歳・38歳の加入者本人(被保険者)に人間ドック等受診費用を助成します。全18病院から受診先を選択できます。
家族すこやか40健診	通年	40歳以上の加入者家族(被扶養者)および任意継続被保険者にご利用いただけます。対象の方にはご案内を送付します。
郵送がん検診	4～12月	郵送によるがん検診の費用を助成します。検査項目および対象年齢は以下のとおりです。 ・大腸がん検査…40歳以上    ・前立腺がん検査…50歳以上の男性

施設利用	実施時期	概要
契約保養施設の利用	通年	契約保養施設を利用した加入者に、1泊につき3,000円(未就学児は1,500円)を助成します。助成は年度内において、加入者(被保険者・被扶養者)1人当たり年間3泊を上限とします。
スポーツジム利用補助	通年	スポーツクラブ ルネサンス、ホットヨガスタジオLAVAの利用に対して入会金等が割引されます。

その他の保健事業についてはホームページをご覧ください。

<http://www.ja-saitama-kenpo.or.jp>



メールマガジンでは健康情報、健康保険の案内等を定期的に配信します。ホームページから登録いただけます。二次元バーコードでも登録できます。

## 出産育児一時金の支給額が変わりました

令和5年4月から、政府の少子化対策強化の一環として出産育児一時金が42万円から50万円\*に引き上げられました。出産育児一時金は平成6年に創設され、出産費用の増加に伴いたびたび引き上げられてきましたが、8万円の引き上げは過去最大幅となります。

令和5年3月まで

1児につき  
**42万円**

令和5年4月から

1児につき  
**50万円**

(被保険者と被扶養者、いずれの出産の場合も支給されます。)

\*出産育児一時金50万円のうち、1.2万円は産科医療補償制度(出産に関連して重度脳性麻痺となった場合に補償金を支給する制度)の掛金です。

## ご家族の方は就職されていませんか？

～保険証の2枚持ちはできません～

例年、被扶養者の方が、4月1日付で就職されたにも関わらず、「新しい保険証が会社から届いていなかったのに、農協健保の保険証を使ってしまった」というケースが多く見受けられます。

当健保組合に被扶養者として加入されている方が4月1日付で就職され、就職先の健康保険に加入すると、従来の保険証は3月31日で使えなくなりますので、速やかに扶養脱退の届出と保険証の返却をお願いいたします。

就職日以降も当健保組合の保険証を使ってしまった場合、後日、医療費の返還を求められることがあります



## マイナ保険証をお持ちですか？

令和5年4月からは医療機関のマイナンバーカード対応が義務化となり、現在は多くの医療機関でマイナンバーカードと健康保険証が一体化した保険証(マイナ保険証)を使うことができるようになりました。

ちなみに、マイナ保険証が使える医療機関では、マイナ保険証を使って受診すると、医療費が少しだけお得になりますので、すでにマイナンバーカードをお持ちの方は事前に健康保険証利用の申込み\*を行ったうえで、積極的に使ってみましょう。

### ●受診時の追加負担額

		従来	令和5年4月～12月末
マイナ保険証	初診	6円	+6円
	再診	なし	
従来の保険証	初診	12円	18円
	再診	なし	6円

\*自己負担3割の場合の窓口負担額です。

\*マイナ保険証を扱っていない医療機関では、初診・再診ともに引き上げはありません。

\*マイナンバーカードを保険証として利用するためには、事前に、政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」で利用申し込みを行う必要があります。

詳細は、「マイナポータル」のホームページをご覧ください。[https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou\\_top.html](https://myna.go.jp/html/hokenshoriyou_top.html)





# 保険料率を 10.9%から 11.3%に改定いたしました

令和 5 年 2 月 24 日に行われました第 137 回組合会にて、令和 5 年度の健康保険料率を改定させていただくこととなりましたのでお知らせいたします。

保険料率を改定することにより、加入者の皆様にはご負担をお掛けすることとなりますが、当健保組合では限られた財源を活かし、保健事業において加入者の皆様の生活習慣病の重症化予防を重点的に行うことで、少しでも医療費の節減につながるよう、より一層取り組んでまいりますので、何卒ご理解いただきますようお願い申し上げます。

## 令和 5 年度予算のお知らせ

当健保組合の令和5年度予算は、経常収支がマイナス約2億9,000万円となり、依然として厳しい状況が続いております。

令和5年度は保険料率を引き上げさせていただくこととなりましたが、なお残る不足分については、令和4年度の決算残金の繰り越しにより対応いたします。

また、事業運営については、一部の保健事業の見直しを行うほか、ICT技術を活用したポータルサイトの運用を開始することで業務の効率化および加入者の皆様の利便性の向上に努めてまいります。

### 加入者（被保険者本人）1人当たりの予算額（健康保険）

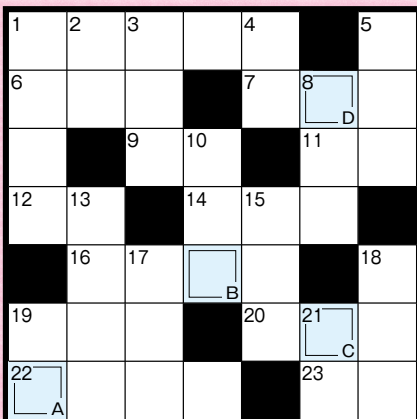
収入	科 目	予算額 (円)	予算に占める割合 (%)
	健康保険料	532,011	89.2
	調整保険料	5,639	0.9
	繰越金	45,521	7.6
	その他	12,977	2.2
	合 計	596,148	

支出	科 目	予算額 (円)	予算に占める割合 (%)
	保険給付費	315,676	53.0
	納付金 <small>（高齢者医療制度へ）</small>	216,325	36.3
	保健事業費	25,103	4.2
	その他	39,044	6.5
	合 計	596,148	



## クロスワード

A～Dの文字でできる言葉は何でしょう？



©スカイネットコーポレーション

A	B	C	D
---	---	---	---

### タテのカギ

- アサリより大きめの、お吸い物に入れる貝
- ヒモより太くて綱より細い
- 学校には七つあるとか
- タンポポはこの仲間
- 国語\_\_\_で言葉の意味を調べる
- 春一番は、その年の最初に吹く強い\_\_\_風
- 遠い過去のこと
- 冗談を英語で
- 音楽家たちの商売道具
- \_\_\_危うきに近寄らず
- 大学生が卒業するために取得
- ステーキの生に近い焼き加減
- 鳴き声は「ブヒブヒ」

### ヨコのカギ

- 桜が風で雪のように舞い散ること
- 力士が腰につける
- 空手で、実際に相手と技を掛け合う練習
- 小学校と中学校は\_\_\_教育
- カレーと相性いい平たいパン
- 国連の安全保障\_\_\_会
- 白雪姫の継母が話しかけるもの
- 「風呂場」とも
- ボウリングで、ボールを転がす床
- 今日は暖かいから、\_\_\_転換に散歩しよう
- 手と手で交わすあいさつ
- 祝いの席に欠かせない、春が旬の魚

クロスワード正解者には、記念品が当たります。

応募はEメールで。(kenkou@ja-saitama-kenpo.or.jp)

件名は「クロスワード」、本文に保険証記号・番号、住所、氏名（家族は続柄と氏名）を書いてください。(正解者多数の場合は抽選)

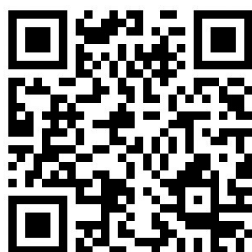
当選者の発表は記念品の発送をもってかえさせていただきます。

# 埼玉県農協健康保険組合 リフレッシュコールセンター



## メンタルヘルス カウンセリングサービス ご利用案内

サービスの内容をWeb上で確認、スムーズに利用できる「Web利用案内」  
URLにアクセスするか、二次元コードを読み取りご利用ください。



<https://consult.t-pec.co.jp/service/c53813>

お電話でのサービスは、下記専用ダイヤルへ直接のお電話でもご利用可能です。

通話料・相談料  
無料

# 0120-184-075



### 受付時間

#### ■ スポットカウンセリング（予約不要）

ご利用方法：電話・Web

🕒 相談受付時間：電話 9:00～22:00・年中無休（1回あたり20分が目安）  
Web 24時間・年中無休（返信は数日を要します）

#### ■ 継続カウンセリング（予約制）

ご利用方法：対面・電話・オンライン（1回あたり50分が目安・おひとり年間5回まで）

\* 初回利用時に、ご利用方法をいずれか1つ選択していただきます  
利用途中での変更は原則不可

🕒 予約受付時間：電話 月曜～金曜 9:00～21:00・土曜 9:00～16:00（日曜・祝日・及び12/31～1/3を除く）  
\* 電話による継続カウンセリングの予約は、こちらよりお申度ください  
Web 24時間・年中無休（受付後、日程調整の電話をいたします）

職場、家庭のストレスなどに関して臨床心理士などのこころの専門家がカウンセリングをご提供いたします。

職場の悩み

家庭の悩み

ご自身についての悩み

### 相談事例

- ➔ イライラや不安がつのり、誰かに話を聴いてもらいたい
- ➔ 苦しい気持ちを吐き出したい
- ➔ 自分の考え方を変える等しっかりと問題に向き合いたい



## 埼玉県農協健康保険組合

（委託先：ティーベック）



### 個人情報の取扱いについて

●本サービス（法律相談サービスを除く。）は、ティーベック（株）が業務委託を受けて運営しております。●ティーベック（株）は、ご利用者よりいただく個人情報を電話受付対応、必要に応じた面談の実施、医療機関の予約手配に伴うサービスを業務委託を受けた範囲内において適切に実施するため、利用いたします。なお、ティーベック（株）への個人情報のご提供はご本人の任意ですが、個人情報をお知らせいただけない場合は、当該サービスをご提供できない場合があります。●ご利用者よりいただく個人情報の取り扱いを面談担当者または本事業提携事業者に委託する場合がありますが、十分な個人情報の保護水準を満たす者を選定し、契約を締結するなど必要かつ適切に監督いたします。また、受診の予約手配をする目的で、本事業提携医療機関に、ご利用者本人のご依頼により氏名や電話番号などの連絡先に関する個人情報を提供いたします。●ティーベック（株）は、個人情報を上記の目的以外に使用しないことはもとより、ご利用者の同意を得ている場合、法令にもとづく場合、ご利用者本人または第三者の生命、身体または財産の保護のために必要があると当社が判断した場合を除き、取得した個人情報を委託先以外の第三者に提供いたしません。●ティーベック（株）は、応対品質の向上及び通話内容の検証を目的として、書面、録音または電子的方法等により記録させていただきます。●ご提供いただきました個人情報の開示等を求めることが可能です。お手続きは「〒110-0005 東京都台東区上野 5-6-10 ティーベック（株）個人情報相談窓口責任者（個人情報保護管理者代理）」までお問い合わせ下さい。●当該サービスをご利用いただいた場合は上記の内容をご理解の上、個人情報の取得および提供についてご同意いただいたものとさせていただきますので、あらかじめご了承をお願いいたします。

## ご利用方法

### スポットカウンセリング(電話)

- 電話によるスポットカウンセリングをご希望の方は、専用ダイヤル(電話番号は裏面)へお電話ください(通話料無料)。心理カウンセラーが相談をお受けいたします。
- ご希望により、継続カウンセリングの予約をお受けいたします。

### スポットカウンセリング(Web)

- Webによるスポットカウンセリングをご希望の方は、Web利用案内から相談フォームへアクセスしてください。(Web利用案内のURL・二次元コードは裏面)

### 継続カウンセリング(対面・電話・オンライン)

- 継続カウンセリングをご希望の方は、予約が必要です。
  - ① 専用ダイヤル(電話番号は裏面)または Web 利用案内の予約フォームにて予約をお願いします。
  - ② 専用ダイヤルでの予約の場合は、受付時、下記の項目についてお尋ねいたします。
    - 企業名(団体名) ● 氏名 ● 住所 ● 相談内容 ● 連絡先電話番号(昼間の連絡先・緊急時の連絡先)
    - カウンセリングのご希望日時(ご希望日時は、ご連絡の日から2週間後以降を目安として、第1希望～第3希望の日時をお伝えください。)

Web利用案内の予約フォームから予約の場合は、裏面のURLまたは二次元コードからアクセスしてください。

※ Web でご予約の場合は、受付後、日程調整のお電話をさせていただきます。

- ③ 予約確定後、当社より利用に関するご案内を送付させていただきます。



#### ・対面

- ④ 予約の日時に、カウンセリングルームへお越しください。



#### ・電話

- ④ 予約の日時に、お電話いたします。



#### ・オンライン

- ④ 予約の日時に、案内に従いアクセスしてください。

- ・ 初回利用時に利用方法をいずれか1つから選択していただきます。利用途中での変更は原則不可となります。
- ・ 前日および当日のキャンセルは、1回のご利用とみなします。キャンセルの際は、土日・祝日・12/31～1/3を除く前々日17時までにご連絡ください。

#### 【ご利用に際して】

本サービスの提供には、以下のそれぞれにつきご理解いただくことを前提としています。

- ご本人と配偶者およびそのいずれかの被扶養者の方々がご利用いただけます。
- 国外の相談および国外からの相談などはお受けできません。
- プライバシーは厳守されますので、安心してご利用ください。ただし生命の危険等、守秘の限界を超えるとティーベック(株)が判断した場合は除きます。
- サービス提供の際の録音、録画、撮影のご要望には原則として応じられません。
- ご利用者の状況またはご相談内容により、相談の制限・停止をさせていただきます場合があります。
- ティーベック提供の医療機関情報は、変更されている場合がありますので、受診などの際は、事前に医療機関などにご確認ください。
- ご利用の際の諸条件や、地域・内容により、ご要望に沿えない場合がありますので、ご不明点はお問い合わせください。