

埼玉県農協健康保険組合

「一部負担還元金」のご案内

令和8年8月から高額療養費制度が見直され、自己負担限度額の上限が引き上げられましたが、当健保組合では一部負担還元金制度を設けているため、加入者本人(被保険者)の方の自己負担限度額は従来と変わりません。予期せぬ高額な医療費がかかったとしても最終的な自己負担額は3割負担を大きく下回る額で済むため、非常にメリットのある制度となっております。なお、一部負担還元金は「加入者本人(被保険者)の方」のみ対象となります。

(70歳未満の方の場合)

適用区分	所得区分 (標準報酬月額)	「高額療養費」による 自己負担限度額(R8.8~)	「一部負担還元金」による 自己負担限度額
ア	83万円以上	270,300円+(総医療費-901,000円)×1% (多数該当:140,100円)	79,000円+(総医療費-842,000円)×1%
イ	53万~79万円	179,100円+(総医療費-597,000円)×1% (多数該当:93,000円)	52,000円+(総医療費-558,000円)×1%
ウ	28万~50万円	85,800円+(総医療費-286,000円)×1% (多数該当:44,400円)	25,000円+(総医療費-267,000円)×1%
エ	26万円以下	61,500円 (多数該当:44,400円)	25,000円
オ	低所得者 (住民税非課税世帯)	36,900円 (多数該当:24,600円)	25,000円

※高額療養費の多数該当とは…

過去12ヶ月で3回高額療養費に該当した場合に、4回目から自己負担限度額が引き下げられる制度です。

例) 適用区分:ウ
窓口負担(3割負担)30万円の場合

最終的な自己負担
32,330円

高額療養費 支給額 207,060円

一部負担還元金
支給額 60,610円

マイナ保険証を使うと医療機関の窓口で高額療養費支給額を差し引いた金額で清算できますので、是非ご利用ください。

高額療養費及び一部負担金の支給は、医療機関からの医療費の請求に基づき、当健保組合で支給額を計算し、被保険者の方の職場を通じてお振込みさせていただく「自動払い方式」となっておりますので、被保険者の方のお手続きは不要です。(任意継続被保険者の方は資格取得時にお申し出いただいた口座に直接お振込みいたします。)



P O I N T



▶かかりつけ医をもつ

病気やけがのときは、日頃の健康状態や体質を知っている身近な医師に、まずは相談しましょう。紹介状がないまま大病院を受診すると、初診時に特別料金が上乗せされます。

▶はしご受診(重複受診)はひかえましょう

同じ病気で複数の医療機関を同時に受診することは、体への負担や、診察や検査、投薬が重複して医療費の増加に繋がるため避けましょう。

▶時間外・深夜・休日受診は割高

診療時間外の受診には一定額の加算があり、みなさんの経済的負担が増えます。やむをえないときを除き控えましょう。



▶電話相談を活用する

- 病院に行くべきか、救急車を呼ぶべきか迷ったときは、専門家に無料相談できる #7119 (救急安心センター事業) が利用できます。
- 子どもの夜間や休日の急な発熱・ケガなどで、家でどう対処すべきか判断に迷ったときは #8000 (子ども医療電話相談事業) または 048-833-7911 (埼玉県) 相談が利用できます。

適正受診 を 適正服薬

心がけましょう

私たちが医療機関の窓口で支払うのは医療費の一部です。残りの医療費は健康保険から支払われています。その健康保険の主な財源は、事業主と私たちが納める保険料です。医療費が増え続ければ、やがて保険料や窓口で支払う自己負担の引き上げに繋がってしまうので、適正受診・適正服薬を心がけ、医療費のむだを減らしましょう。

P O I N T



▶お薬手帳を利用する

「お薬手帳」は、あなたが使っている薬を記録するための手帳です。薬の重複や飲み合わせによる副作用を防ぐため、服用中の薬を医師や薬剤師に伝えましょう。医師や薬剤師などがお薬手帳からあなたの使っているすべての薬を把握できるよう、お薬手帳はひとつにまとめて、継続して記録するようにしましょう。

なお、マイナ保険証で受診することで、医師や薬剤師に過去の服薬情報が共有され、適正服薬に繋がります。(医療機関での受付時に情報共有に同意しないことも可能です。)



▶処方薬は他人と共有しない

医師が処方した薬は、その人の症状、年齢、体質等を踏まえて処方されているので、症状が同じだからといって自分の薬を他の人にあげたり、人の薬を使ったりしないようにしましょう。

▶市販薬を上手に使う

市販薬(OTC医薬品)を使った上手なセルフメディケーションで、風邪気味だ、頭痛、胃腸の調子が悪いなど、日ごろよく経験する軽度な体の不調は自分で手当てすることができます。利用の際は説明書をよく読み、用法・用量(飲む量や回数、時間)を正しく守り、コップ1杯程度の水かぬるま湯で服用することが重要です。



運動不足になっていませんか？

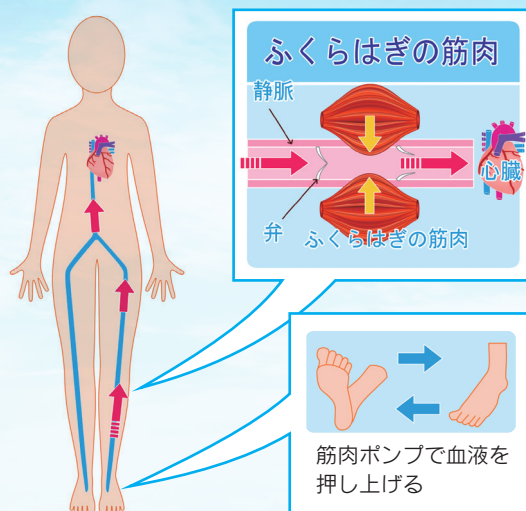
夏は暑さにより屋外で体を動かしにくいため、運動不足になりがちでした。
それが習慣づいてしまい、秋に入っても体を動かす機会が減っていませんか？

適度な運動は血流を促し、代謝や自律神経のバランスを整え、
生活習慣病の予防に役立ちます。

健康の維持・増進のために、積極的に身体を動かすよう心がけましょう。

軽めの運動で、 “血流と自律神経”を活性化できます

体を動かさないでいると筋肉のポンプ機能が低下し、全身の血流が滞ります。これが慢性化すると代謝不良や自律神経の乱れを引き起こし、心身の不調の原因となります。特に第2の心臓といわれる足のふくらはぎのポンプ作用は重要ですから、ウォーキングや筋トレ、ラジオ体操など、軽く汗ばむ程度のものを習慣化できるとよいでしょう。



日常に運動を取り込む工夫を

スポーツを行ったりフィットネスジムに通う習慣がないなど、運動のための時間が取れなくても“健康維持のための運動”は可能です。買い物や通勤ルートをいつもより少しだけ延ばして歩いたり、エレベーターでなく階段を利用したりする、あるいは家事をしながら、テレビを観ながら、つま先立ちしたりするなどの「ながら運動」「ついで運動」でもマメに増やせば運動効果が期待できます。

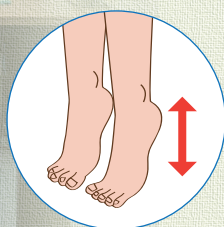
≪座りっぱなし≫が続いたら行いたい運動

エコノミークラス症候群や血栓、むくみ予防にも役立ちます。

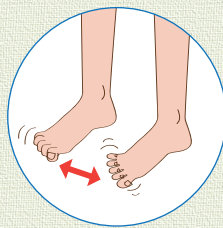
厚生労働省が公表した「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」では、30分おきに座りっぱなしの姿勢を中断（ブレイク）し、立ち上がって軽く体を動かすことや、すきま時間の簡単なストレッチや筋トレを行うことが推奨されています。職場や自宅で実践してみましょう！



つま先立ちしながら、かかとを上げ下げする



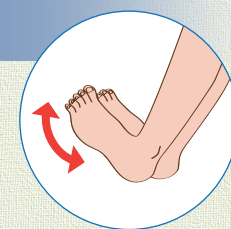
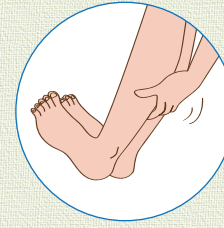
足指をグーに
むすんでひらく



膝を両手で抱え
足首を回す



ふくらはぎを軽くもんだり
マッサージする



つま先を引き上げる
(ふくらはぎのストレッチ)

リフレッシュコールセンターの 専用サイトがリニューアルしました!



～こころの健康、ひとりで抱え込んでいませんか?～

当健保組合では、加入者の皆さまのメンタルヘルスをサポートするため、「リフレッシュコールセンター」を開設しています。このたび、専用サイトが「plus baton(プラスバトン)」としてリニューアルし、さらに見やすく使いやすくなりました。



リニューアル の ポイント

✓ 「かんたん病院検索」を新たに搭載

- 現在地やエリアから近くの医療機関を検索
- 診療科目や診療時間などで絞り込みが可能

✓ 健康に役立つ情報を毎月配信

- メンタルヘルスや感染症対策、運動など、健康づくりに役立つ情報を閲覧できます

✓ 利用登録でさらに便利に!

- Webで申し込んだ内容や手配状況、相談履歴など確認できます。
(利用登録をしなくても電話相談はこれまでどおりご利用いただけます)

お気軽に ご相談 ください

仕事や家庭、人間関係などの悩みやストレスについて、心理カウンセラーに相談できます。対面・オンライン面談・Web・電話とご希望の方法でご相談が可能です。「少し話を聞いてほしい」そんなときも、お気軽にご活用ください。

お電話でのサービスは下記専用ダイヤルへお電話ください。

専用ダイヤル

0120-184-075

通話料・相談料
無料

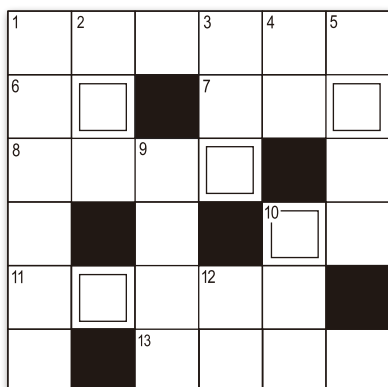
Webからのお申込み・詳細は当健保組合ホームページへ

<https://www.ja-saitama-kenpo.or.jp/member/health/mental.html>



Crossword Puzzle クロスワードパズル

タテ・ヨコのキーをヒントにマス目の文字を埋めてください。
次に二重枠に入った文字をうまく並べ替えるとある言葉ができます。それは何でしょう?



タテのキー

- ① 腰痛の原因で最も多いヘルニア
- ② 「規則」を英語で
- ③ 大気〇〇〇、海洋〇〇〇、土壌〇〇〇
- ④ 大と中の違いは脂の量の差
- ⑤ Cのようなマークを使って検査するのは?
- ⑥ 荒地を切り開いて田畑などにすること
- ⑦ 一団、チーム
- ⑧ ○△○△詐欺には気をつけよう

ヨコのキー

- ① 秋の日暮れは早い
- ② アルファベット順の前から5番目
- ③ スープやサラダなどに使われる筋がある香味野菜
- ④ 鹿児島県の「軽い」お土産といえば
- ⑤ 語呂よく暗記できる
- ⑥ 風呂上がりに使います
- ⑦ クリームや果物などを包む丸くて薄焼きの生地



ヒント: 映画を写す白い幕



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」、本文に被保険者等記号・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。

前号の答: アイキョー