

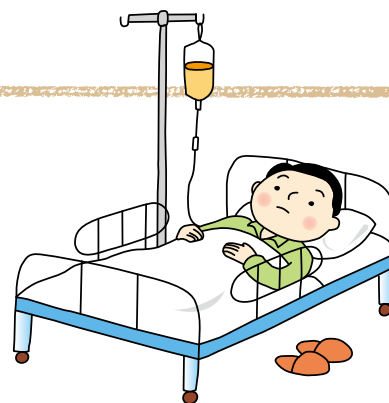
平成27年1月から

70歳未満の高額療養費制度が見直されます

医療にかかる自己負担には限度額があり、その限度額を超えた額は高額療養費として支給されています。

現在、高額療養費の自己負担限度額は、低所得者、一般所得者、上位所得者の3つに区分されて計算されていますが、平成27年1月からは、区分をさらに細かくして計算されるようになります。

上位所得者（標準報酬月額53万円以上）は現在よりも自己負担限度額は増え、一般所得者・低所得者は現行どおりまたは、自己負担限度額は少なくなります。



見直し前（現在）		見直し後（平成27年1月～）	
所得区分	自己負担限度額	所得区分	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カ月目からは83,400円	標準報酬月額 83万円以上	252,600円+（医療費－842,000円）×1% ※4カ月目からは140,100円
		標準報酬月額 53～79万円	167,400円+（医療費－558,000円）×1% ※4カ月目からは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カ月目からは44,400円	標準報酬月額 28～50万円	変更なし
		標準報酬月額 26万円以下	57,600円 ※4カ月目からは44,400円
低所得者 （市町村民税 非課税者）	35,400円 ※4カ月目からは24,600円	低所得者 （市町村民税 非課税者）	変更なし

※直近12カ月の間の4回目からの額 ※暦上の1カ月（1日～31日）、同一医療機関での医療費を合算します。

※同一医療機関でも、入院と外来、医科と歯科は別々に計算します。

※健康保険適用外の治療や入院時の食事療養に要する標準負担額、差額ベッド代などは対象外です。

（例1）標準報酬月額26万円（一般所得者）の人が1カ月に医療費が100万円だった場合（3割負担）
自己負担額100万円×3割＝300,000円

●見直し前 【自己負担限度額】 80,100円+（100万円－267,000円）×1%＝87,430円
【高額療養費】 300,000円－87,430円＝212,570円

●見直し後 【自己負担限度額】 57,600円
【高額療養費】 300,000円－57,600円＝242,400円

皆さんが負担する額は29,830円少なくなります。

健保組合が負担する額は29,830円増えます。



※窓口負担を自己負担限度額までにする場合は、「限度額適用認定証」を健保組合に申請して医療機関に提示する必要がありますので、ご注意ください。

※70歳以上75歳未満の方の自己負担限度額は変更ありません。



スキー・スノーボード 教室を開催します



当健保組合では、加入者ならびにその家族の健康の保持増進・体力増強を図ることを目的として、スキー・スノーボード教室を開催いたします。

平成 27 年 2 月中に舞子スノーリゾート（新潟県南魚沼市）での開催を予定しております。

申込方法等の詳細は平成 26 年 12 月中にホームページ上に掲載するほか、お勤め先の事業所へお送りする開催案内をご確認ください。



～加入者家族（被扶養者）の方へ～ 健診のご案内

40 歳以上の加入者家族（被扶養者）を対象に健診費用を年度内 1 回のみ助成します。

（当健保組合が全額助成し、基本健診の料金については無料となります。オプション検査については、個人負担となります。）

今年度の家族すこやか 40 健診の残りの日程をご案内します。

まだ健診を受診されていない方はぜひご利用ください。

※任意継続被保険者本人も助成が受けられます。



❖厚生連病院で行う健診日程です。

会 場	健 診 日
厚生連 熊谷総合病院	平成27年 3月10日(火)
	平成27年 3月11日(水)
	平成27年 3月12日(木)
	平成27年 3月13日(金)
	平成27年 3月16日(月)
	平成27年 3月17日(火)

会 場	健 診 日
厚生連 久喜総合病院	平成27年 1月26日(月)
	平成27年 1月27日(火)
	平成27年 1月28日(水)
	平成27年 1月29日(木)
	平成27年 1月30日(金)

❖申込方法

平成26年度家族すこやか40健診(特定健診)実施要領をご覧ください、「平成26年度すこやか40健診(特定健診)申込書(兼)決定通知」に必要事項を記入し、加入者本人の職場へ提出してください。任意継続被保険者は直接当健保組合へ提出してください。実施要領がお手元にはない場合は当健保組合へお問い合わせください。

当健保組合ホームページにも実施要領を掲載しております。

• http://www.ja-saitama-kenpo.or.jp/member/checkup/special_checkup.html



インフルエンザを予防しよう!

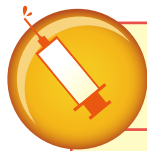


インフルエンザは普通のかぜとは違います。

インフルエンザウイルスに感染することによって起こり、38℃以上の

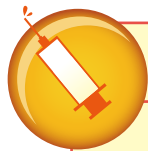
発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身の症状が急激に現れるのが特徴です。

子どもや高齢者、免疫力の低下している人などではまれに重症になることがあるため注意が必要です。



十分な休養と バランスのとれた栄養摂取を

体の抵抗力を高めるために、十分な睡眠と、バランスのとれた食事を心がけましょう。



室内の湿度を50～60%に

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなるため、加湿器などを使って湿度50～60%に。



人混みや繁華街への外出を控えよう

インフルエンザが流行してきたら、特に高齢者や基礎疾患※のある人、妊婦、疲労気味・睡眠不足の人は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。人混みに出るときは、マスクを着用し、人混みにいる時間を極力短くしましょう。



外出後は 手洗いを



※基礎疾患…例えば慢性閉塞性肺疾患（COPD）、ぜんそく、慢性心疾患、糖尿病など

ノロウイルスに感染しないために

ノロウイルスは秋から冬にかけて感染が多い食中毒です。カキなどの貝の生食で感染すると思いがちですが、飛沫を吸い込んだり、感染した人が調理した食品によって感染するなど、原因が特定できないことも多くなっています。

感染経路



食品からの感染

- ・感染した人が調理して汚染された食品
- ・ウイルスの蓄積した、加熱不十分な二枚貝など



人からの感染

- ・患者の便やおう吐物などからの二次感染
- ・家庭や施設内などでの飛沫などによる感染

潜伏期間

感染から発症まで24～48時間

主な症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。

感染しても症状のない場合や、軽い風邪のような症状のこともある。

予防のコツ

●手洗いを十分に

トイレに行った後、料理をする前、食事をする前などには、爪の間や手首まで丁寧に手洗いをしましょう。

●調理器具をこまめに消毒する

アルコールではノロウイルスを退治できません。「家庭用の塩素系漂白剤」や「次亜塩素酸ナトリウム」を使用して、まな板や包丁、ふきんなどを消毒しましょう。85℃以上で1分以上の熱湯消毒も効果があります。

●下痢やおう吐などの症状があるときは料理をしない

ノロウイルスはわずかなウイルス量でも感染します。下痢やおう吐の症状があるときには、調理をしないこと。家族や周囲の人に感染を広げないようにしましょう。



症状があるときは自宅で休養を

インフルエンザやノロウイルスなどの感染症は、人から人にうつる病気です。症状があるときは無理して出社せず、自宅で休養してください。「感染を広げない」という意識をしっかりと持ちましょう。

健康数独

パズル制作：ニコリ



気分転換に頭の体操をしてみましょう。

今回は数独です。クロスワードよりも難易度は高くなっておりませんが、解けたときの達成感はクロスワードよりも大きいと思います。お時間のあるときに、ぜひ挑戦してみてください！

4				5				2
		9				3		
	1		8		2		5	
		3		7		4		
8			6		4			3
		2		8		1		
	2		3		1		7	
		7				6		
1				6				5

ルール

- ① あいているマスに、1から9までの数字のどれかを入れます。
- ② タテ列（9列あります）、ヨコ列（9列あります）、太線で囲まれた3×3のブロック（それぞれ9マスあるブロックが九つあります）のどれにも1から9までの数字が一つずつ入ります。

問題

二重枠（2カ所あります）に入った数字を足すといくつになるでしょう？

正解した方の中から抽選で5名の方にクオカードをプレゼントします。

前号の健康クロスワードの答え



「ダイエット」

21名の方にご応募いただきました。ご応募ありがとうございました。抽選により5名の方にクオカードをお送りいたしました。

応募方法は

- ① 数独の答え
 - ② 保険証の記号番号
 - ③ 氏名
 - ④ 住所
 - ⑤ 電話番号
 - ⑥ 数独の感想（何分で解けたか等）
 - ⑦ 健保組合へ一言
- をご記入の上、当健保組合まで FAX または官製ハガキにてご応募ください。[応募締切 平成26年12月26日必着]

応募先

〒330-0063 さいたま市浦和区高砂 3-12-9 埼玉県農林会館内
埼玉県農協健康保険組合

被扶養者現況調査へのご協力ありがとうございました

8月から実施しておりました被扶養者現況調査にご協力いただき、ありがとうございました。

今年度は保険証に記載されている記号が、201～616の方を対象に調査を行いました。

健康保険に被扶養者として加入するためには、**主として加入者本人（被保険者）により生計が維持されている必要**があります。扶養調査は、「過去に加入者家族（被扶養者）として認定されたときの状況が、現在も維持されている」ことを確認するための調査です。

健保組合をとりまく状況が厳しさを増すなか、健全な財政運営や加入者間の公平性の確保等の観点から調査を行っております。

健康保険の保険給付や保健事業は加入者本人（被保険者）だけでなく、加入者家族（被扶養者）の方も対象となります。また、高齢者医療制度への拠出金は健保組合の加入者数により変動します。よって、本来、加入者家族（被扶養者）として認められない方が加入している場合、健保組合の負担が増加し、保険料の引き上げにもつながります。平成27年度は保険証の記号が712～1012までの事業所に加入している方を対象に実施いたしますので、調査へのご協力を願います。

