

「病院へのかかり方」が 自分本位になっていませんか？

“自分優先”は、
やがて自分の負担増に
つながります

みなさんが病院の窓口で支払う医療費は総額の1～3割、残りは健保組合が負担しています。健保組合が負担しているといっても、もとはみなさんの保険料です。ムダな医療費が増えると、やがてみなさんの負担増につながりますので、一人ひとりが適正な受診を心がけることが必要です。

病院で、あなたは大丈夫？ こんな行動が医療費のムダにつながります！

病状が軽くても
大きな病院



大病院は、高度な医療を必要とする患者が優先です。そのため、紹介状なしで200床以上の大病院にかかる、5,000円以上の特別料金（保険外）がかかります。

かかる病院を
すぐに変える



同じ病気で病院をはしごすると、医療費はかかった病院の数だけ増えます。同じ検査・同じ薬の処方が増えれば、これほどムダな医療費はありません。

診療時間を
気にしない



診療時間外に受診すると、医療費が割増しになります。自分の都合で受診が遅くなると、医療費のムダにつながります。
※時間外（おおむね8時前と18時以降）、休日（日曜日・祝日・年末年始）、深夜（22時～6時）などの加算があります。

「かかりつけ医」がいれば、医療費のムダは少なくなります

国は、「かかりつけ医」が日常的な診療を担い、必要に応じて高度な専門医療を担う大病院を紹介する体制を目指しています。患者にとっても、困ったらとりあえず相談できるかかりつけ医は、心強い存在です。上のような医療費のムダは、漠然とした不安から起こりやすくなります。医師と患者の信頼関係は、コミュニケーションの中で生まれますので、疑問や不安な点を積極的に医師に伝えられるかかりつけ医をつくるようにしましょう。



子どもの医療費は、無料ではありません

子どもの医療費は、多くの自治体で助成があります。しかし、自治体の助成はあくまで自己負担分のみのため、残りの医療費は、健保組合が負担しています。また、6歳未満の子どもの場合は、乳幼児加算や時間外加算の割増しなど、医療費が大人よりも高額に設定されています。

緊急を要する場合はすみやかに受診することが必要ですが、病状を見る余裕がある場合は割増しのない時間帯にかかるようにしてください。

夜間や休日、子どもの病気で受診するかどうか迷ったら…

「子ども医療電話相談 #8000」を思い出してください

小児科医・看護師から、子どもの病状に応じた適切な対処の仕方や受診できる病院などのアドバイスが受けられます（実施時間帯は、都道府県ごとに異なります）。



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。

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・禁煙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。
ハイキング	未定	ハイキングまたはウォーキングイベントを予定しています。
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。)

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	秋頃	40歳以上の加入者に郵送によるがん検診の費用を助成します。がん検診の受診機会を提供し、早期発見によりがん死亡を減少させることを目的に実施します。

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)を年度内1家族24,000円を上限に助成します。
スポーツジム利用補助	通年	スポーツクラブ ルネサンスの利用に対して入会金等が割引されます。

〈詳細は実施時期に合わせてご案内します。〉

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>

ホームページでは
健保の給付や手続き
に関することなども
お知らせしています

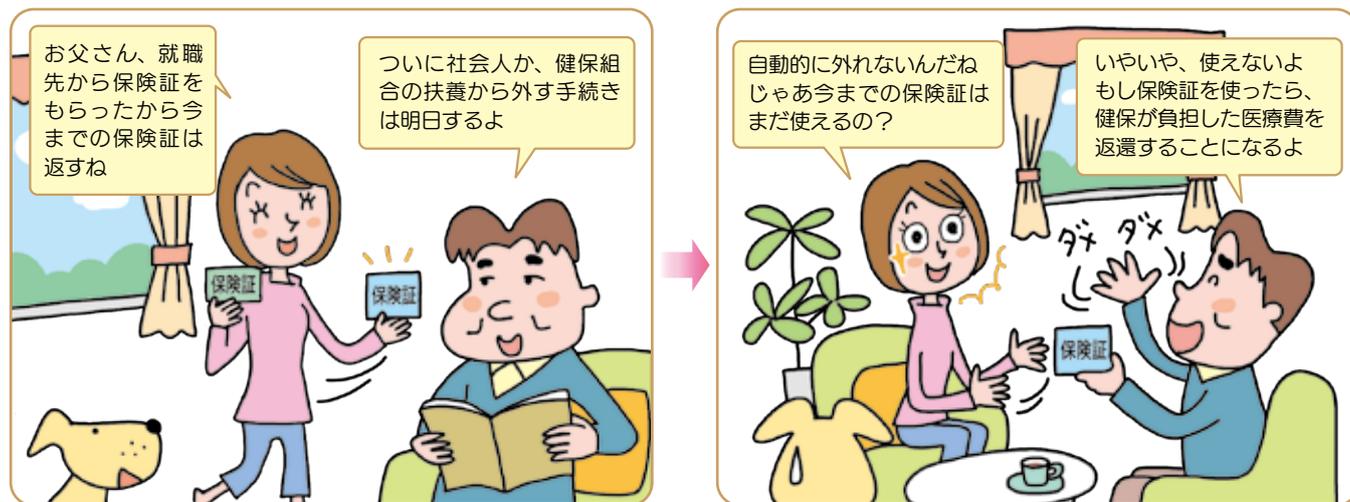


スマホの
アクセスは
こちらから!!



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。ホームページからご登録いただけます。QRコードでも登録ができます。

被扶養者に異動があったら届出をお忘れなく！



被扶養者が就職したり、収入が増えた場合など、被扶養者の資格にあてはまらなくなったら、扶養から外す手続きが必要です。「被扶養者（異動）届」に「保険証」を添え、5日以内に当健保組合に届け出てください。

※「高齢受給者証」「限度額適用認定証」をお持ちの被扶養者は、あわせて返却してください。

こんな場合は被扶養者の資格から外れます

就職・他の健保組合に加入した

- 被扶養者が就職し、就職先の健康保険の被保険者になった。
- 被扶養者がパート先で被保険者になった。

パートやアルバイトをしていて下記の要件をすべて満たす場合は、お勤め先の健康保険の被保険者となります。

- (1) 週の所定労働時間が20時間以上
- (2) 賃金月額が88,000円（年収106万円）*以上
*残業代、通勤手当などを含めない所定内賃金
- (3) 雇用期間が1年以上見込まれる
- (4) 学生でない
- (5) 職場が以下のいずれかに該当
①従業員が501人以上 ②従業員が500人以下で、社会保険の加入について労使合意を行っている

収入が増えた

- 被扶養者の年間収入が130万円*以上見込まれることになった、または被保険者の収入の1/2以上になった。
*60歳以上または障害がある場合は180万円以上（老齢年金、障害年金、遺族年金を含む）。

別居した

- 被扶養者となるために同居が条件となる親族*が、被保険者と別居した。
*被保険者の配偶者・子・孫・父母・祖父母・曾祖父母・兄弟姉妹以外の親族（三親等内）は同居でなければ被扶養者として認定されません。

失業給付金を受給した

- 被扶養者が基本手当日額3,612円（60歳以上は5,000円）以上の雇用保険の失業給付金を受給するようになった。

75歳になった

- 被扶養者が75歳*になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった。
*65～74歳の方が一定の障害があると認定され、後期高齢者医療制度の被保険者になったときも同様です。

国内居住要件を満たさなくなった

- 日本国内に住所を有さなくなった。

ただし、次のような場合は、被扶養者として認められます。

- ① 留学する学生
- ② 海外赴任に同行する家族
- ③ 観光・保養やボランティアなど就労以外の目的で、一時的に日本から海外に渡航している（ワーキングホリデーや青年海外協力隊など）
- ④ 海外赴任中に身分関係が生じ、新たな同行家族とみなすことができる
- ⑤ その他日本に生活の基礎があると認められる特別な事情があるとして健保組合が判断する

Q 被扶養者の異動届の手続きをしないとどうなるの？

- A** 被扶養者数も、健保組合が国へ支払う高齢者医療への拠出金の算定に反映されています。そのため、手続きをしないと、本来、被扶養者でないのに被扶養者数に含まれることとなり、不要な支出につながります。
つまり、みなさんが健保組合に納めている保険料が適正に使われないこととなります。

みなさんの
保険料が適正に
使われないこと
になります



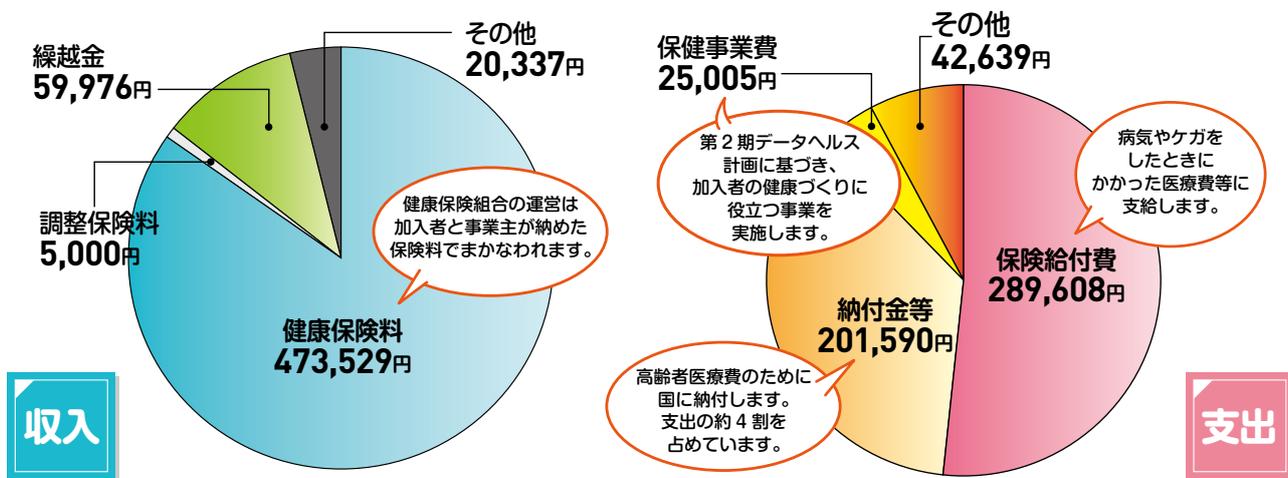
令和3年度予算のお知らせ

当健保組合令和3年度予算は、高齢化に伴う高額な医療費（保険給付費）や高齢者医療制度への拠出負担（納付金）により、経常収支マイナス約4億2,000万円と、厳しい状況となっておりますが、「中期3カ年計画（令和3年度～5年度）」に基づき健康保険料率は前年度と同じ10.2%に据え置き、不足分については、令和2年度決算残金からの繰越金にて対応する予定でございます。

事業運営につきましては、「加入者のみなさまの健康で心豊かな生活を守る」ことを使命ととらえ、新型コロナウイルスの感染拡大のリスクに配慮しながら、特に、生活習慣病対策等の保健事業に、積極的に取り組んでまいります。

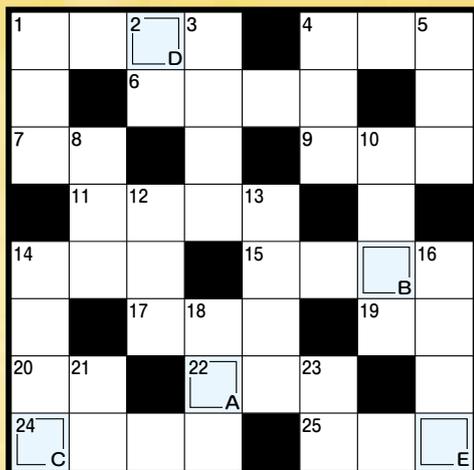
加入者本人（被保険者）1人当たりで見ると令和3年度の予算

加入者本人（被保険者）1人当たり **558,842円**



クロスワード

A～E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

タテのカギ

- ① 消印はこの上に押す
- ② 義を見てせざるは___無きなり
- ③ 泡のように儂く消えるものの例え
- ④ ___の剣。利益もでかいがリスクも大きい
- ⑤ サザンクロスは___十字星
- ⑧ 山椒は___でもピリリと辛い
- ⑩ 「山茶花」と書く花
- ⑫ 「儒者の不身持」と同類のことわざは「___の不養生」
- ⑬ 前線などがとどまり動かないこと
- ⑭ 牡丹鍋の「牡丹」はこの動物の肉
- ⑯ 2で割り切れ、余りなし
- ⑰ 旅に病んで 夢は___を かけめぐる／芭蕉
- ⑱ 能でシテの相手となる役
- ㉓ 有人で日本最南端は「波照間」

ヨコのカギ

- ① 紀伊国の別称
- ④ 日本三急流は、富士川と球磨川と___川
- ⑥ 浮世絵師で喜多川派の祖
- ⑦ ___でも動かない。何があろうと動かんぞ！
- ⑨ 蟹や蠍の「鉗」
- ⑪ 「基」で数える、室内の仕切りなどに使う家具
- ⑭ 渋くて味わい深い、___銀の名演技
- ⑰ 野球の回
- ⑱ 貴人の立派な邸宅
- ⑲ テンガロンハットの別名は___ボーイハット
- ⑳ 顔のは人生の年輪とか
- ㉒ 「マンネンタケ」の漢名
- ㉔ 絨毯、ござ、レジャーシートなど
- ㉖ ポットの昔の呼び名は「___瓶」

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

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。