



## あなたの受診を見直しませんか?

健保組合の財政は今、危機的状況です。増え続ける医療費に少しでも歯止めをかけるため、医療費のムダを減らすよう、あなたの受診を見直しませんか?

### やめよう時間外受診! 平日8時～18時・土曜日8時～12時以外の受診は割高です

休日や夜間に診療を行っているのは、急な対応が必要な患者を受け入れるための医療機関です。自分の都合などで休日や夜間に受診するのは避け、平日の日中に受診しましょう。

医療機関の診療時間外（右表参照）に受診した場合、原則として加算がつき自己負担額が増え、割高になります。

休日や夜間に子どもが病気になる受診に迷ったら、子ども医療電話相談（#8000）を利用するとよいでしょう。小児科医や看護師に相談できます。

●時間外、休日、深夜、  
夜間早朝にかかる加算額

		加算料金	
		初診の場合	再診の場合
時間外加算	平日6時～8時と18時～22時 土曜日6時～8時と12時～22時	+ 850円	+ 650円
休日加算	日曜・祝日・年末年始	+ 2,500円	+ 1,900円
深夜加算	22時～翌6時	+ 4,800円	+ 4,200円
夜間・早朝等加算	平日18時～翌8時 土曜日12時～翌8時	+ 500円 (一部の診療所のみ)	

※いずれか1つが加算されます。

※上記には健康保険が適用され自己負担割合に応じた額を支払います。

※6歳未満の子どもはさらに高額な加算がつきます。

### “はしご受診”は医療費のムダです

“はしご受診”とは、同じ症状で複数の医療機関を受診することです。はしご受診が医療費のムダといわれるのは、医療機関ごとに初診料がかかり医療費がかさむだけでなく、同じような検査が繰り返されたり、薬が重複したりするからです。

主治医の診断だけでは不安ではしご受診をする人がいるかもしれませんが、日頃から信頼できる「かかりつけ医」を見つけ、受診の際は体調の変化や不安などをよく相談しておき、はしご受診を繰り返さないようにしましょう。

月4回 はしご受診をすると		月4回 同じ病院なら	
初診料		初診料・再診料	
A病院	2,880円	A病院	2,880円
B病院	2,880円		730円
C病院	2,880円		730円
D病院	2,880円		730円
合計	11,520円	合計	5,070円

その差は2倍以上

※左記には健康保険が適用され自己負担割合に応じた額を支払います。

※同じ病院でも前の受診から1カ月以上あいた場合など、初診料がかかることがあります。

※初・再診料のみで比較した例です。実際にはこのほかに検査料などがかかります。

## 大切な医療費を節約するため、私たちができること

### ◎ジェネリックを活用しましょう

ジェネリックは先発医薬品の特許が切れた後に先発医薬品と同じ有効成分で作られた薬です。低コストで開発されるため価格が安く、安全性も確保されています。

### ◎かかりつけ医をもちましょう

お住まいの近くにかかりつけ医をもち、初診時はまずそこへ。検査や専門的な治療が必要なときは、紹介状をもらって大病院にかかれば紹介状がない場合の定額負担が必要ないため、医療費を抑えられます。

### ◎かかりつけ薬局をもちましょう

かかりつけ薬局であれば、患者が服用している薬や薬に対するアレルギーの有無などを把握し、薬の重複やのみ合わせによる副作用が防げます。また、「お薬手帳」があると、薬の服用歴や既往症などの一括管理・指導に役立ちます。

### ◎必ずチェック! 領収書と明細書

安心・納得できる医療を受けられるように、受けた医療がわかる明細書の無料発行が医療機関に義務づけられています。領収書とともにもらって、医療費や診療内容のチェックに役立てましょう。

# 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。)
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。 <ul style="list-style-type: none"> <li>大腸がん検査…40歳以上</li> <li>前立腺がん検査…50歳以上</li> <li>子宮頸がん検査…30歳以上</li> </ul>

施設利用	実施時期	概要
契約保養施設の利用	4～12月	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15,000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。

2021年度版

# 「健康スコアリングレポート」のご報告

「健康スコアリングレポート」は、加入者の健康状態や健康づくりの取り組み状況を、全健保組合平均や業態平均などと比較して「見える化」したもので、厚生労働省・経済産業省・日本健康会議が協働して作成した「健康の通信簿」です。  
※2017～2019年度のデータに基づいて作成。

## 当健保組合の予防・健康づくりの取組状況と健康状況の概要

特定健診・特定保健指導の実施状況について、最上位ランクに評価されました。

一方で、健康状況（生活習慣病リスク）は、最下位ランクとなっています。当健保組合は、1人当たり医療費が相対的に高く、全国の農業団体健保組合19組合中2位となっています。当健保組合では、特に生活習慣病リスク保有者に対し、医療機関への受診勧奨や、保健指導を通じ、引き続き、予防・健康づくり等の保健事業を推進してまいります。

### 【当健保組合の特定健診・特定保健指導の実施状況】

#### 特定健診・特定保健指導



#### 特定健診の実施率

1ランクUPまで<sup>(\*)</sup>

最上位です



総合 組合順位 44位 / 253組合

全組合順位 257位 / 1,366組合

#### 特定保健指導の実施率

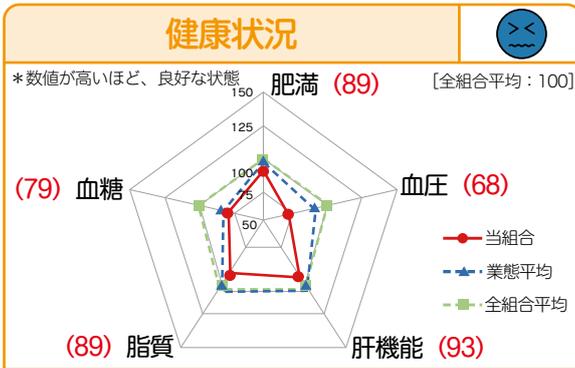
1ランクUPまで<sup>(\*)</sup>

最上位です



(\*) "ランクUP"は、5段階評価のランクを1つ上げるための目安（実施人数）を記載。

### 【当健保組合の健康状況】 生活習慣病リスク保有者の割合



リスク	良好	← 中央値と同程度	→ 不良
肥満リスク	😊	😐	😞
血圧リスク	😊	😐	😞
肝機能リスク	😊	😐	😞
脂質リスク	😊	😐	😞
血糖リスク	😊	😐	😞

※2019年度に特定健診を受診した者のみのデータを集計。

## 資格喪失後は速やかに健康保険証を 当健保組合へご返却ください

当健保組合の健康保険証を使って病院を受診できるのは、当健保組合に加入している期間に限られます。

加入資格を喪失した後は、  
当健保組合の健康保険証は使えません

加入資格を失うと、当健保組合の健康保険証は、使うことができなくなります。被保険者の場合は退職日の翌日から(被扶養者がいる場合は、被扶養者の健康保険証も使えません)、被扶養者の場合は収入超過や就職等で被扶養者資格を満たさなくなった日から使うことはできません。月の途中でであっても、健康保険証が使えなくなりますので、ご注意ください。

【例】退職日が令和4年3月31日の場合

⇒当健保組合の健康保険証の使用は令和4年3月31日まで

当健保組合が負担した医療費を  
返還していただくことになります

当健保組合の加入資格を失った後、当健保組合の健康保険証を使って病院にかかると、医療費を当健保組合へ返還していただき、改めて新しい健保組合等へご請求いただくことになります。一時的ではあっても大きな負担となり、当健保組合と新しく加入した健保組合等にそれぞれ手続きが必要になります。

資格喪失後は速やかに健康保険証をご返却ください。

マイナンバーカード利用の場合、就職や転職等があっても、健康保険証の切り替えを待たずにマイナンバーカードで受診できますが、健保組合等への加入の届出およびマイナンバーの届出は引き続き必要です。

# 令和4年度、保険料率を10.2%から10.9%へ改定します

高齢化・医療の高度化による医療費の増加傾向により、当健保組合では、ここ数年、厳しい収支状況となっており、前年度繰越金や積立金繰入により、当年度の保険料収入を補ってまいりました。

高齢者医療制度への拠出金負担は、平成20年度の制度開始以降、保険料収入の約半分が支出に充てられるという負担の構図が続いており、特に当健保組合では、前期高齢者（65～74歳）の医療費が相対的に高く、前期高齢者にかかる支出額が高水準で推移しています。

このような状況下、令和4年度からは団塊の世代が75歳以上の後期高齢者に移行し始め、令和7年度にはすべての団塊の世代が後期高齢者となり、さらに厳しい状況となることを見込まれるなか、保険料率を10.2%から10.9%へ引き上げることが、令和4年2月24日開催の組合会にて承認されましたのでお知らせします。

事業主、被保険者の皆様には多大なご負担をおかけすることになりますが、健保組合を取り巻く厳しい情勢に、ご理解・ご協力をお願い申し上げます。

## 令和4年度予算のお知らせ

当健保組合 令和4年度予算は、経常収支マイナス約3億5,000万円と、引き続き厳しい状況が見込まれています。令和4年度は保険料率の改定を行いますが、なお残る不足分については、健康保険料率改定と併せ、前年度決算残金による繰越金および別途積立金繰入により対応します。

事業運営につきましては、「加入者の皆様の健康で心豊かな生活を守る」という使命を念頭に、新型コロナウイルス感染拡大リスクに配慮しながら、特に、加入者の生活習慣病対策をはじめとした保健事業に積極的に取り組み、少しでも医療費の節減につながるよう努めてまいります。

### 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)
健康保険料	508,822
調整保険料	4,976
繰越金	38,942
繰入金	18,300
その他	9,430
合計	580,470

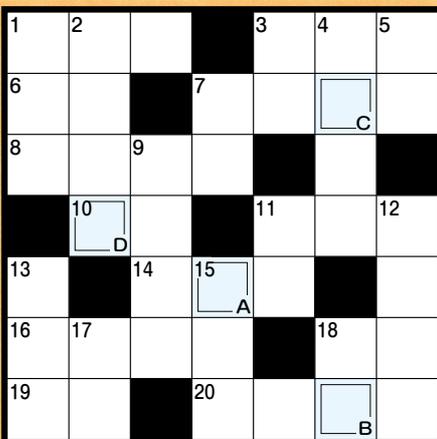
#### 《支出》

科目	予算額(円)
保険給付費	293,177
納付金 (高齢者医療制度へ)	223,737
保健事業費	25,287
その他	38,269
合計	580,470



## 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

### ↓ タテのカギ

- 「土筆」と書く春の植物
- 「俳聖」と称された松尾さんの名前
- アルファベットの最初
- 洗剤を含ませて食器洗い
- 「犬」から取ると「大」
- 漢字の読みは音と？
- 書類などの提出期限
- ワラビやゼンマイから抜く
- 表立って言わない「\_\_\_の了解」
- 品種は「あまおう」や「とちおとめ」
- スーパーの手押し車
- 願い事を書いて神社に奉納
- 弟子入り志願で叩く

### ➡ ヨコのカギ

- 低く飛んだら雨が降るとか
- 美しい体になるために通う
- 三色団子に刺さっている
- \_\_\_券を使ってお得に買い物
- 運転\_\_\_者がつける若葉マーク
- ウグイスがよく似合う木？
- 日本が所属する地域
- 会議で提案するプラン
- 桜は英語で\_\_\_プロッサム
- 3月3日は\_\_\_の節句
- 塩とセットで赤飯に振る
- 乗用車の荷物を入れるスペース

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

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。