

へるすかいで

裏表紙 三陽商会けんぽクラブオフ

6ページ

被扶養者の
資格確認調査を
実施します

CONTENTS

- | | |
|---|--------------------------|
| 2 | 令和4年度決算のお知らせ |
| 3 | マイナンバーカード保険証を使いこなそう! |
| 4 | 医療費節約メニュー「はしご受診」 |
| 6 | 被扶養者の資格確認調査/役立つ応急手当「熱中症」 |
| 7 | 保健師だより |



令和4年度

決算

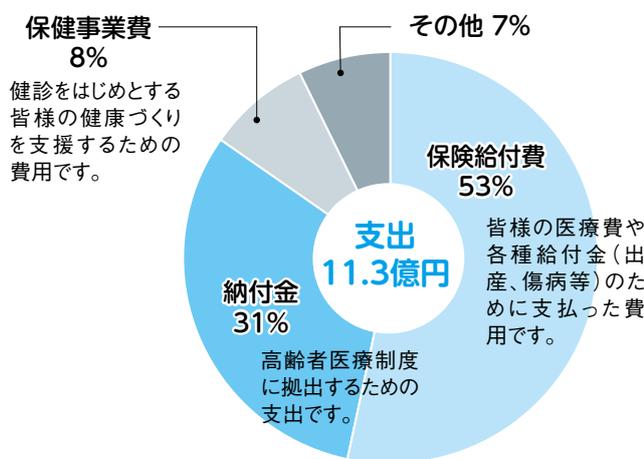
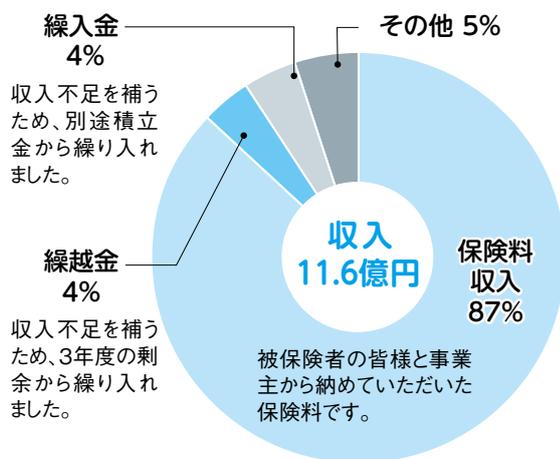
のお知らせ

保険給付費が前年度比約4,130万円増加、約8,387万円の経常赤字に
 去る6月23日の組合会において、当健保組合の令和4年度決算が承認されました。

収入支出差引額 3,344万円

経常収入支出差引額 ▲8,387万円

一般勘定



収入

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
健康保険収入	1,008,095	352,727
調整保険料収入	13,426	4,698
繰越金	47,658	16,675
繰入金	50,000	17,495
国庫補助金収入	10,617	3,715
特定健康診査等事業収入	12,508	4,376
財政調整事業交付金	12,000	4,199
雑収入	6,636	2,322
収入合計	1,160,940	406,207
経常収入合計	1,026,953	359,326

支出

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
事務費	58,302	20,400
保険給付費	601,828	210,577
法定給付費	585,457	204,848
付加給付費	16,371	5,728
納付金	354,435	124,015
前期高齢者納付金	150,550	52,677
後期高齢者支援金	203,876	71,335
その他	9	3
保健事業費	91,748	32,102
財政調整事業拠出金	13,421	4,696
その他	7,764	2,715
支出合計	1,127,498	394,506
経常支出合計	1,110,825	388,672

介護勘定

収入

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
介護保険収入	123,056	65,351
雑収入	1	1
収入合計	123,057	65,352

支出

科目	決算額(千円)	被保険者1人当たり額(円)
介護納付金	110,856	58,872
介護保険料還付金	9	5
支出合計	110,865	58,877



厚生労働省
「マイナンバーカードの保険証利用」の資料等より



保険証利用登録はお済みですか？ マイナンバーカード保険証を 使いこなそう

マイナンバー提出について お願い

健康保険組合では、会社(事業主)を通じてみなさん(扶養家族を含む)のマイナンバーを取得し国のオンライン資格確認システムに登録しています。未提出・提出遅れ、番号間違い、再発行などで変更があったのに未届けだったりすると、マイナ保険証を使用したとき、医療機関で「無効」「該当者なし」などと表示されてしまいます。**マイナンバーの提出は速やかに、間違いのないようお願いいたします。**

2023年4月より医療機関等でのオンライン資格確認システムの導入が原則義務化され、マイナ保険証が利用できる医療機関も増加しています。

患者にとってマイナ保険証の一番のメリットは、今までに受けた診療行為や使った薬、健診結果等の医療情報を医師・薬剤師らと共有できることにあります(患者の同意が必要)。これにより口頭でうまく説明できなくても、正確な情報に基づいた診断が受けられ、薬の重複なども回避できます。国は国民がよりよい医療を受けられるよう、さらに閲覧可能な医療情報の拡大を進めています。

もっと使える！
マイナ保険証と医療情報

マイナ保険証の使い方

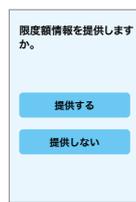


機器は自分で操作する必要があります。操作方法は画面に案内されます。
※カードリーダー設置場所や使い方がわからないときは、お近くのスタッフへ。

- 1 マイナ保険証が使える目印はこのようなステッカーやポスターです
- 1 まずは受付窓口へ
- 2 マイナンバーカードをカードリーダーに置く



または



- ・ 診療情報
- ・ 薬剤情報
- ・ 特定健診情報
- ・ 限度額情報の同意確認は受診の都度行います。

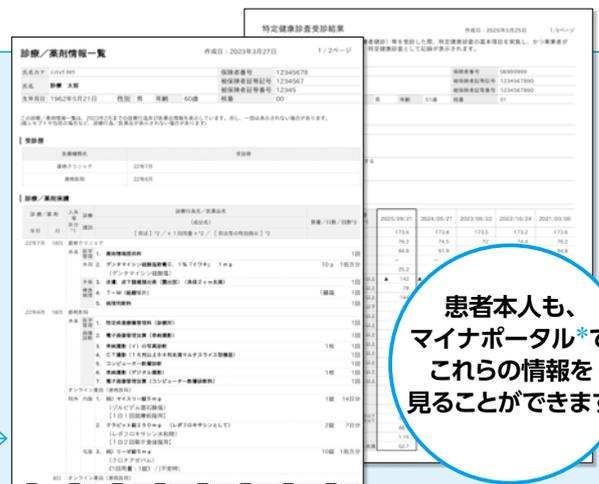


- 3 顔認証か暗証番号入力で本人確認
※かかりつけ医などでは職員の見目でOK
- 4 情報取得の同意確認をして受付終了

▲動画でわかりやすく知りたい方はコチラ!

* マイナ保険証のメリット *

- 1 限度額適用認定証なしでも 限度額までの支払い!
医療費が高額になったとき、窓口で本人が情報提供に合意することで支払額が高額療養費制度の限度額までになります。
※住民税非課税世帯の方は必要です。
- 2 就職や転職をしてもそのまま使える!
新保険証の発行を待たずに受診できます。
- 3 医療費控除の確定申告で自動入力が可能に!
マイナポータルで医療費の情報を確認でき、医療費控除の手続きの自動入力が可能になります。
- 4 薬の履歴や健診結果を確認・医師と共有できます!
マイナポータルで確認できます。本人の同意次第で医師と共有もできます。



患者本人も、
マイナポータル*で
これらの情報を見ることが
できます

*マイナポータル…政府が提供している、オンラインで自分の情報が見られる自分専用のサイト

マスターおすすめ!

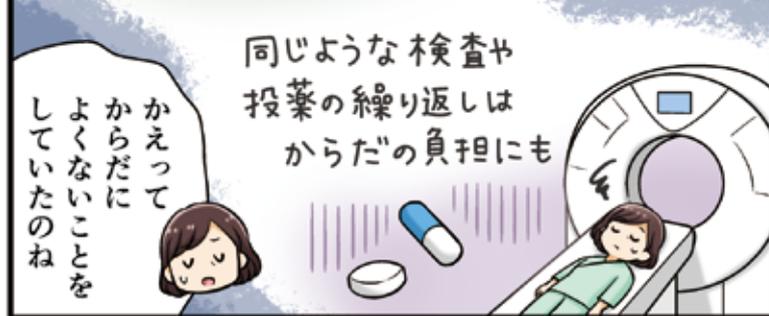
医療費節約メニュー

ここは「喫茶 パール」——。
お店のマスターは、
実は医療費節約の“マスター”だった…?!
今日もお困りのお客様に役立つメニューを
ご提供します。

エピソード



はしご受診



女性は婦人科の かかりつけ医も おすすめです

はしご受診 (ドクターショッピング)



同じ症状でいくつも病院を渡り歩く“はしご受診”。
「なんとなく先生と相性が合わない」「念のため他の病院でも診てもらいたい」
などと病院を変えていると、下記のように、お財布もからだもダメージを受けます。

初診料 1件あたり **¥2,880**

病院を変えるごとに、その都度かかる金額です。はしご受診を繰り返すほど大きな金額になります。

3回同じ病院にかかった場合

¥4,340 + 検査代等

1回目 初診料 ¥2,880+検査代等
2・3回目 再診料 ¥730×2

3回はしご受診をした場合

¥8,640以上

(¥2,880+検査代等) × 3

3回で
¥4,300以上
損

※金額は、全額自己負担の場合。実際の自己負担は上記の金額の2~3割です。

検査・投薬の繰り返し

行く先々で同じような検査・投薬を受けるため、本来不要なはずの医療費がかさみます。また、「検査の繰り返しでからだに負担がかかる」「診断や治療が遅れる」といった問題や、薬の重複・飲み合わせ等で副作用が起こるリスクもあります。

紹介状なしの大病院受診は
別途、追加料金がかかります

初診の場合 **¥7,000以上**

*健康保険は適用されず、全額自己負担です。
*緊急の場合など正当な理由がある場合を除きます。

おすすめ!

病院を変える前に、まずは医師に相談

治療に不安や疑問があるときは、むやみに病院を変えるのではなく、まず今の担当医にその気持ちを伝えてみましょう。気軽に相談できる「かかりつけ医」を持っておくとうれしいです。なお、必要な場合は、担当医から専門病院等を紹介してもらい、別の医療機関を受診を。

閉経前後の「更年期」の女性は、さまざまな不調が出て、意図せずはしご受診をしてしまうことがあります。40代半ば~50代半ばの女性は、まず婦人科を受診するとスムーズです。



こちらも注目

セカンドオピニオン

セカンドオピニオンは、病気や治療について理解し、納得して治療を受けるために、別の病院の医師に意見を求めることで、現在の担当医のもとで治療を受けることを前提としています。ただ単に、さまざまな病院を渡り歩く「はしご受診」とは別物です。

🔥 セカンドオピニオンを希望する場合は、現在の担当医に相談を。しっかりと話しあったうえで、紹介状や検査結果等を提供してもらい、セカンドオピニオンを受けてください。

健康保険被扶養者の資格確認調査を実施します

この調査は、被扶養者となった方が、その後も被扶養者としての資格を満たしているかを確認するため、定期的に生計維持関係や収入額などの現況確認を行っているものです。

本年度も下記の通り、資格確認調査を実施します。

「健康保険被扶養者確認調書」は、調査対象者のみ記載、配付となります。お手元に届きましたら、調書の内容をご確認いただくとともに、当該調書に収入の証明書等、必要書類を添付のうえご提出ください。



調査対象者

① 令和4年6月30日以前に認定された被扶養者

(前回対象の令和2年7月1日から令和3年6月30日までに認定された方、および令和5年4月1日時点で18歳未満の方は除く)

② 前回に引き続き、今年度も資格確認が必要な方

配付予定

令和5年10月

必要になる添付書類

- **収入証明書**…給与支給明細書のコピー(直近3ヶ月分)、年金の明細等
- **課税・非課税証明書**…令和5年度(内容は令和4年度分)
- **年金受給者は年金改定通知書のコピーも必要**
- **住民票**…続柄の記載があるもの
- **在学証明書**…学生の方(予備校生含む)
※別居の方は、下記書類も必要です。
- **送金を証明するもの(通帳のコピー直近3ヶ月分)**
※単身赴任者の配偶者・在学証明書が添付できる子の場合は不要

配付方法

本社・支店内勤者は所属部署経由で配付。販売職は直接自宅へ郵送いたします



熱中症

熱中症とは、高温多湿な環境などから体が適応できずに生じるさまざまな症状の総称です。体温調節がうまくできない乳幼児や、からだの機能低下で重篤になりやすい高齢者は、室内でも熱中症のリスクが高くなります。定期的な水分補給や冷房器具の活用を心がけましょう。

熱中症を引き起こす要因

- **環境**
気温が高い、湿度が高い、風が弱いなど
- **行動**
水分補給が十分でない状況、長時間の屋外作業など
- **からだ**
暑い環境にからだに十分に対応できない、激しい労働や運動で体内に著しい熱が生じたなど

熱中症

こんな症状は、要注意！

こんな症状が現れていたら熱中症を疑いましょう。

- 症状① めまいや顔のほてり
- 症状② 筋肉痛や筋肉のけいれん
- 症状③ 体のだるさや吐き気
- 症状④ 汗のかきかたがおかしい
- 症状⑤ 体温が高い、皮ふの異常
- 症状⑥ 呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- 症状⑦ 水分補給ができない



熱中症の応急処置

START



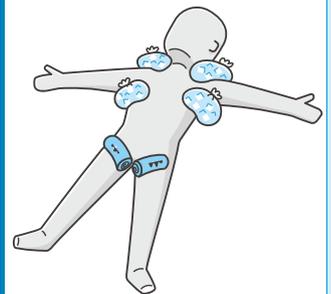
熱中症かな?と思うようなサインがあったらすぐに応急処置を行い、症状が重い場合は救急車を呼びましょう。

救急車を呼ぶ

救急車が到着するまでに応急処置を始める

涼しい場所へ避難し、服をゆるめからだを冷やす

救急車を待つ間に氷のうなどがあれば、首、脇の下、太ももの付け根を中心に冷やす



すみやかに医療機関へ

本人が倒れたときの状況を知る人が付き添い、発症時の状態を伝える



保健師
だより

健診受診は毎年のお約束!

今回は健康診断についてです。継続的に受診して健康管理に役立ててくださいね。



三陽商会健康保険組合
保健師 浅野 裕子

受診期間 年度内(4/1 ~ 翌年3/31)
(年度末は混みやすいので早めの受診がお勧めです)

費用 定期健康診断、生活習慣病健診、健保指定のオプション検診は無料
人間ドックのみ35,000円を超えた金額が*自己負担となります。
*詳しくは健保HP(右記QRコード)をご参照ください。
*上記の健診費用は事業主と健保組合が負担しています。



健康診断のあれこれ



健康診断とは?

健康診断は労働安全衛生法に基づき、会社は従業員の方の健康状態を評価・就業上の配慮を行うとともに、従業員の方自身が適切な健康保持増進に取り組むことができるように実施されます。

※疾病による検査は保険診療となり、「健康診断」として扱えません。別途「健康診断」を受診してください。
※休業中(療養、産休・育休)の方で健康診断を受診できなかった方は、復職後、速やかに受診してください。



がん検診とは?

がん検診は自覚症状のない方に対し、がんの可能性を見つけて精密検査の必要性を判断します。しかし検査には限界があり、検診で100%がん等の疾病を発見できるとは限りません。継続して検診を受診し、少しでも気になる症状がある場合は、検診ではなく医療機関を早く受診してください。

特定健診(メタボ健診)とは?

メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した、生活習慣病の早期発見・予防を目的と実施しています。健康保険組合には、40歳以上の方に「特定健診・特定保健指導」を行うことが義務付けられており、実施状況を国に報告しています。

当健保組合が実施する「生活習慣病健診」「人間ドック」には、特定健診に必要な項目が全て含まれているので健康診断の受診は特定健診の受診にもなります。

結果を生かしてこそ
健康診断ね!



結果が届いたら必ず確認を

MY HEALTH WEBでは健診結果だけでなく、「生活習慣病リスク判定」や「生活習慣病アドバイス」を見られます。また、**要再検査・要精密検査があれば必ず受診してください**。二次検査の費用は項目に関わらず全て3割負担となります。

立替払いについて

契約外の健診機関で受診することも可能です。その場合の費用は受診者の一時立替となりますので、別途健保組合に補助金の請求をしてください。市区町村のがん検診も補助の対象となりますのでご利用ください。なお補助金には上限があり、超えた金額は自己負担となります。また、請求期限は翌年4月20日までとなりますので、必要書類を添えて忘れずにご請求ください。
*詳しくは健保HP(右記QRコード)をご参照ください。



電子ギフトやカタログギフト、
クラブオフ内で使える
クーポンなど**豪華賞品**が当たる!

夏

キャンペーン
実施中!

合計
2000名様に
当たる!

キャンペーン期間

~2023年

7/31月

まで毎週応募が
できる!

キャンペーンのご応募は「三陽商会
けんぽクラブオフ」にログイン後こ
ちらのバナーをクリック↓



※画像はイメージです

お得な優待サービスも充実!

三陽商会けんぽクラブオフ

三陽商会けんぽクラブオフは、健保組合加入者限定のサービスです。全国の宿泊施設、レジャー、スポーツクラブ、日帰り湯などが優待価格でご利用いただけます。積極的にご利用いただき、健康保持増進にお役立てください。

コスモ石油販売

ガソリン・軽油が現金会員
価格適用!店頭一般価格よ
り1~2円/L引き

※現金でお支払
いの場合に限
ります。



富士急ハイランド

大人、中高生、小学生、幼
児・シニアフリーパス

一般販売価
格より200
円引き



大江戸温泉物語

おひとり様1泊あたり500
円補助



一風堂

好きなラーメン1杯110
円OFF



三陽商会けんぽクラブオフ

検索

<https://www.club-off.com/sanyo-kenpo>



■ログインID: 保険証の記号番号(半角数字2~6桁)
※「記号」と「番号」を続けて入力(例)1-2345→12345

■パスワード: 初めてログインされる方は生年月日8桁
(例)1975年1月1日→19750101

●掲載内容はすべて2023年5月現在の情報です。内容が変更になる可能性がありますので、予めご了承ください。ご利用の際は必ずホームページに掲載の利用方法・特典内容を十分にご確認の上、お申し込みください●掲載の画像はイメージです。●他の特典との重複適用は出来ません。