健保だより

Vol.222
2023

TOPICS

■2023年度 予算が決まりました ―― P.2
■2023年度「健康づくり」事業で健康に ―― P.4
■健康づくりに役立てよう ―― P.6
■巡回型家族健診のご案内／健康スコアリングレポートの結果 ― P.7
■「リフィル処方箋」を使ってみよう ―― P.8
■健康管理アプリ Pep Up／保険証は大切に! ― P.9
■けんぽinformation ―― P.10
■ホームページがリニューアル! 他 ―― P.12

みなさんの健康を応援します!!

名古屋薬業健康保険組合

https://www.meiyaku-kenpo.or.jp/

個人情報の保護に関する基本方針 プライバシーポリシー

当組合では、みなさんの個人情報に関して、下記の方針により厳重に管理してまいります。

記

❶利用目的の特定と目的外の利用制限

個人情報の取り扱いについては、利用目的を特定のうえ公表し、公表した以外の目的での使用はいたしません。

❷利用目的の通知

個人情報を取得するときは、あらかじめ機関誌等によりお知らせします。

❸個人情報の適正な取得と個人データ内容の正確性の確保

不正な手段等により個人情報を取得しません。また、取得した個人データは正確かつ最新の内容に保つよう努めます。

❹安全管理措置と従業員及び委託先の監督

個人情報保護に関する規程を制定する他、法令等を遵守します。組合職員の教育や、委託先への監督・指導を徹底して、個人情報の保護に努めます。また、不要になった個人情報は復元不能な状態で破棄します。

❺個人データの第三者提供の制限

原則として、当初定めたこと以外の事項や、あらかじめ本人の同意を得ないで、第三者に個人データを提供いたしません。また、個人番号をその内容に含む個人情報（特定個人情報）については、本人の同意有無にかかわらず、番号法に定める場合を除き、提供いたしません。

❻個人データの開示・訂正・利用停止

原則として、被保険者等から個人データの開示等を求められたときは、書面等により開示します。

個人情報に関するお問い合わせ先

名古屋薬業健康保険組合
業務課：TEL 052(211)2439
総務課：TEL 052(211)2294（受付9:00～17:45 土・日・祝日・年末年始除く）

2023年度 予算が決まりました

2023年度の予算は、厳しい状況が続く中、保険料率を据え置き、総額64.1億円での編成となりました。

コロナ禍も4年目に入り、本年5月には新型コロナウイルスの感染症法上の分類が5類に引き下げられる予定となっており、今後の景気回復が期待されるところです。

支出面では2025年にかけて団塊の世代が後期高齢者となり、高齢者を支える納付金の増加がより厳しい状況となるほか、医療費もコロナ禍の影響等もあり非常に高い傾向となっております。

このような中、当組合では令和5年度は第3期特定健診・特定保健指導や第2期データヘルス計画の最終年度となることから、契約健診機関の拡充や特定保健指導実施環境の整備を図りつつ、国の参酌基準達成に努めてまいるとともに、前期高齢者への訪問相談事業や生活習慣病の重症化予防事業、歯科健診、予防接種事業や喫煙対策事業など積極的な事業展開のもと皆様の健康管理をサポートしてまいります。

2023年度予算

健康保険　予算の基礎データ

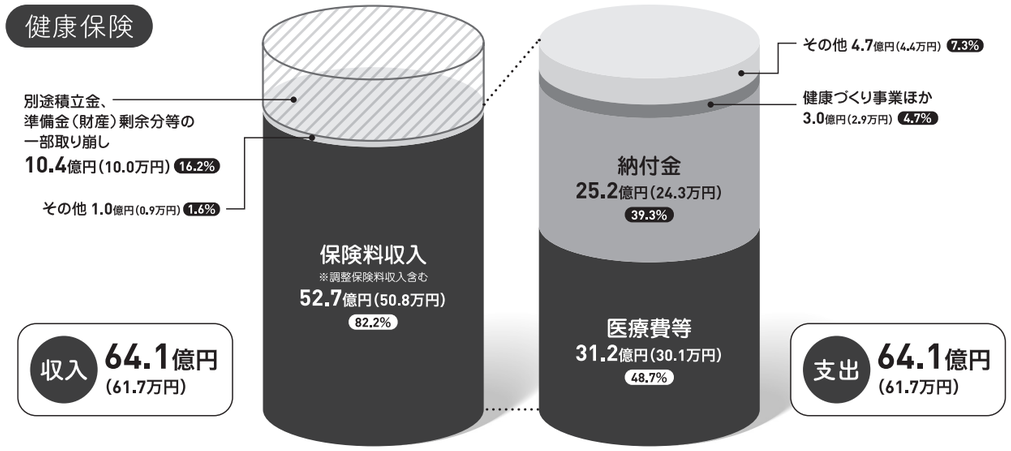
被保険者数	10,380人（10,300人）	0.8%
平均標準報酬月額	346,000円（338,000円）	2.4%
平均標準賞与年額	1,060,000円（900,000円）	17.8%
保険料率（調整保険料率0.13%を含む）	9.9%（9.9%）	ー

介護保険　予算の基礎データ

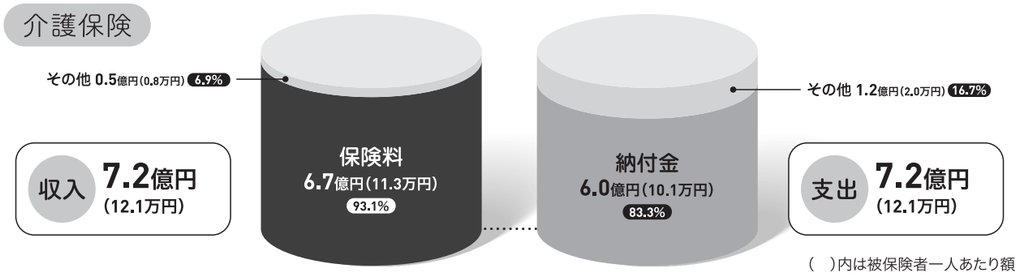
介護保険第2号被保険者たる被保険者数	5,950人（5,830人）	2.1%
平均標準報酬月額	385,000円（380,000円）	1.3%
平均標準賞与年額	1,000,000円（950,000円）	5.3%
保険料率	2.0%（2.0%）	ー

（　）内は前年度数値

健康保険



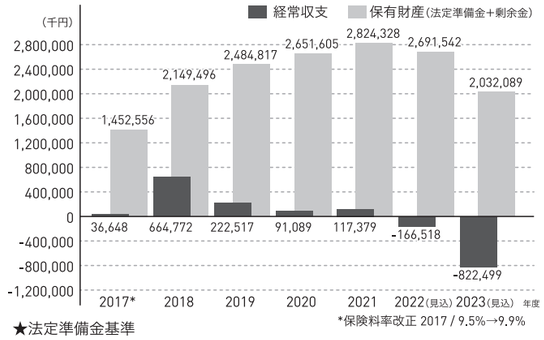
介護保険



（　）内は被保険者一人あたり額

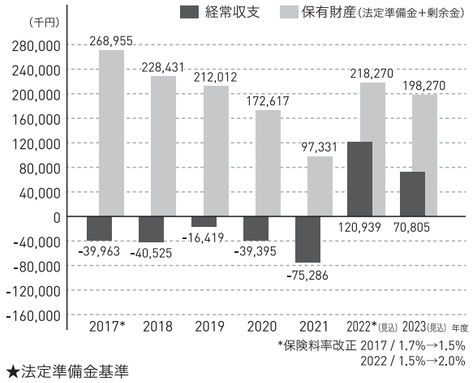
当組合の現状

健康保険　経常収支と保有財産（法定準備金＋剰余金）の推移



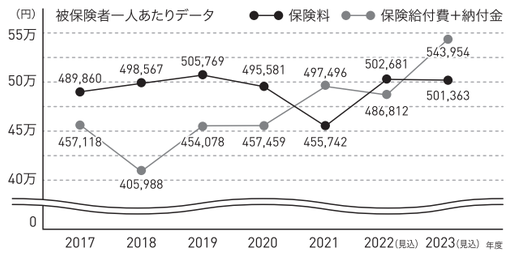
★法定準備金基準
3年間の平均保険給付費の2ヵ月分＋高齢者医療制度納付金や拠出金の1ヵ月分。当組合では、保険給付費1ヵ月分は約2億5千万円×2ヵ月分＝約5億円。高齢者医療制度納付金や拠出金の1ヵ月分は約2億円。合計で7億円の保有が必要です。

介護保険（40歳～64歳）経常収支と保有財産（法定準備金＋剰余金）の推移



★法定準備金基準
3年間の平均介護納付金の1ヵ月分。当組合の納付金1ヵ月分は約4千9百万円です。

健康保険の保険料・保険給付費・納付金の推移



2023年度、健康保険では、保険給付費を約31億円、納付金を約25億円と予測し、非常に厳しい財政状況となる見通しです。
引き続き健康の保持・増進に努めていただくとともに、適正受診に努めていただきますようお願いします。

みんなで実践！

医療費節減の心がけ「かかりつけ医」があると安心です

身近に相談しやすい**「かかりつけ医」**はありますか？　かかりつけ医があると、アレルギーや体質を把握してもらえるなど、担当医が頻繁に変わることがある大病院と違って、メリットがたくさんあります。また、詳しい検査が必要なときなどは**「紹介状」**を書いてもらえます。
さらに、昨年10月の制度改正で大病院を受診した際にかかる**「定額負担」**がアップしました。この定額負担は**「全額自己負担」**ですが、**紹介状があればかからない**ので、まずかかりつけ医を受診することが賢い受診といえます。

通常の医療費 ＋ 定額負担（全額自己負担）
従来　初診時：最低 5,000円　再診時：最低 2,500円
▶ 2022年10月から　初診時：最低 **7,000円**　再診時：最低 **3,000円**

※改正後の額を支払った場合、初診料から2,000円、（再診料の場合500円）控除されます。

上記に加えて、こんなことも心がけよう
- ✓ 時間外受診をしない
- ✓ はしご受診をしない
- ✓ お薬手帳を持参する

▶お薬代節約に関しては、本誌P8もご参照ください。

2023年度

「健康づくり」事業で健康に

みなさんの健康を応援するため、さまざまな事業を行います。ぜひご利用ください。

健康のチェック～予防・改善のために

病気の早期発見はもちろん、
病気の予防を目的として実施します。

①健康診断・保健指導関係

第一次健診

種別	対象者	実施回数	一部負担金
基本健診	35歳未満(30歳除く)の本人と家族	いずれか1つを年1回	3,000円
総合健診 がん検査も充実	30歳と35歳以上の本人と家族		8,000円
特定健診	40歳以上の家族		無料
人間ドック	35歳以上の本人と家族		補助限度額 入院20,000円 外来10,000円
歯科健診	本人と家族	年1回	500円

健診後のバックアップ

種別	対象者	費用
特定保健指導	30歳と35歳以上で対象となった方	全額当組合が負担します。
病気になる前に改善できる! 健診後の事後指導	健診の結果、発症の予兆のある方	◆当組合の指定健診機関実施分 ・全額当組合が負担します。 ◆補助実施分 ・当組合が定めた額を限度として補助します。
追求検査	精密検査・再検査および経過観察対象者	

40歳以上のご家族を対象に、**「巡回健診」**の実施を予定しております。最寄りの健診機関がない方など、ぜひご利用ください。
①愛知県内在住の方／愛知県内の健保組合と「共同巡回健診」を実施
②愛知県以外在住の方／あさひ会(西早稲田クリニック)による「巡回健診」を実施

▶P.7もご覧ください

必要な情報を確実に

健康をサポートする側、受ける側に有用な情報を適宜発信します。

広報関係
❶機関誌の配布(年2回)適用事業所・本人
❷ホームページ(通年)
❸広報用リーフレットの配布(随時)
適用事業所・本人
❹新入社員講習会用図書の配布(4・3月)
❺事務担当者講習会用図書の配布(6月)

諸会議
❶事業検討委員会(随時)
❷事業説明会(随時)

講習会
❶新入社員講習会(4・3月)
❷事務担当者講習会(6月)
❸算定基礎届説明会(6月)

その他
❶医療費通知webサービス(毎月)本人
❷ジェネリック医薬品自己負担軽減額通知
(対象者別に年1回)
❸健診受検率通知(6月)適用事業所
❹事業所別年間収支状況通知(6月)
適用事業所
❺健診未受検者通知(2月)適用事業所
❻健保連共同事業(随時)
❼データヘルス計画(随時)
❽**健康管理アプリ「Pep Up」の提供(通年)**
❾健康経営推進に基づく
「健康宣言事業」(随時)

健保のホームページ

https://www.meiyaku-kenpo.or.jp/

通信のセキュリティ強化のため、「https」となっております

名古屋薬業健康保険組合 検索

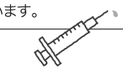
※本人＝被保険者　家族＝被扶養者

心身の健康をサポート

心の健康や感染症の予防を含め、
多面的に健康をサポートします。

②健康相談・健康教室など

種別	対象者	実施期間	実施内容
メンタルヘルスサポート ①ストレスチェック事業	本人	通年	ストレスチェックシートの回収・分析、面接指導 プライバシー厳守
メンタルヘルスサポート ②メンタルヘルス相談	本人と家族	通年	ストレスなど、精神的な悩みごとのご相談を受付。心の健康をサポート! 0120-933-364 相談無料 ※携帯電話からもご利用いただけます。
禁煙サポート	本人と家族	通年	なかなかたばこをやめられない方の禁煙を支援します。
健康管理ファイル	本人と家族	随時	健診の「情報提供」の資料として、食事・運動など健康づくり情報を提供しています。
インフルエンザ予防接種	本人と家族	10月～1月	補助限度額 2,000円／1人
糖尿病腎症重症化予防対策事業	本人と家族	随時	生活習慣の改善により重症化の予防が期待される方をサポート
前期高齢者訪問健康相談事業	65～74歳の本人と家族	随時	健診結果などから生活習慣の見直しで改善が見込める方を訪問してサポート



体力づくりのサポート

本人とご家族を対象に、体力づくりのサポートも行います。

潮干狩り　味覚狩り　契約スポーツ施設 通年

information 4月からの新規契約健診機関

東京	近畿健康管理センター 東京事業部 東京日本橋健診クリニック
神奈川	東名厚木メディカルサテライトクリニック
静岡	聖隷健康診断センター 東伊場クリニック
愛知	近畿健康管理センター 名古屋事業部 名古屋健診クリニック
滋賀	近畿健康管理センター 栗東健診クリニック
	近畿健康管理センター ひこね健診クリニック

当組合は健康経営®を応援します

健康経営は、従業員の健康を重要な経営資源と捉え、積極的に従業員の健康増進に取り組み、結果として利益を生み出すという企業経営の理念です。従業員の健康を重視する姿勢は当然、社会から評価され、いわゆる「優良な企業」として認知されることにつながり、イメージアップ、リクルートの面でも効果が期待できます。

現在、「健康経営優良法人認定制度」など、社会的に評価が受けられる制度があり、多くの企業が健康経営を始めています。

当組合は、みなさんの心身の健康をサポートするため、健診をはじめとした各種健康づくり事業を行っており、これらを健康経営の取り組みの一部として活用いただけます。

健康経営優良法人(中小規模法人部門)**の認定要件**(抜粋)
◆保健指導の実施または特定保健指導実施機会の提供に関する取り組み
◆運動機会の増進に向けた取り組み
◆メンタルヘルス不調者への対応に関する取り組み
◆感染症予防に関する取り組み
◆喫煙率の低下に向けた取り組み

当組合の健康づくり事業(抜粋)
健診後の事後指導
契約スポーツ施設
メンタルヘルスサポート事業
インフルエンザ予防接種費用補助
禁煙サポート事業

※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

“健康づくり”に役立てよう

禁煙サポート事業

通常、52,800円の参加費が **無料!** 当組合が全額補助!

- ☑ アプリを活用したプログラム（6ヵ月間）だから、気軽に参加 できる
- ☑ 専門カウンセラーの指導 が受けられる
- ☑ 指導はすべて オンライン! 場所を移動する必要なし

カンタン3ステップで準備OK

①医師が開発したアプリ「ascure卒煙」をダウンロード▶
②手順に沿って、メールアドレスやパスワードを登録
③初回面談日を予約

スポーツクラブ ルネサンス

- ☑ 法人契約料金 で利用できるからお得
- ☑ 利用方法 を選べるから便利

料金プランは月単位で変更可能

都度利用制 迷っているなら、まずはこちらでトライ!
▶1回利用するごとに1,980円を支払う

月会費制 本格的に始めたい人は、こちらをおすすめ
▶月会費9,570円を支払って、月内何度も利用

オンライン会員 もあります!
▶月会費1,100円を支払って、レッスン受放題
ご自宅でオンラインライブレッスンが受けられます。週700本以上の多彩なプログラムで実施中。お好きなレッスンを選んで予約すればOK!

新規入会キャンペーン
4月1日(土)～5月28日(日)

都度利用制
・レンタル用品（入会当日）無料

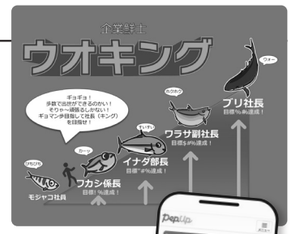
月会費制
・入会の手数料無料
・月会費1ヵ月分無料
・レンタル用品最大2ヵ月無料

通年OK

オンライン会員
・月会費1ヵ月無料

健康ウォーク

今回、**健康管理アプリ「Pep Up」を活用し、ウォーキングラリーを実施**します。このイベントは歩数達成状況に応じてポイントが付与されるほか、歩数を累積することで出世魚のブリに成長する楽しい企画になっておりますので、ぜひご参加ください。
詳細については改めてホームページやPep Up登録者様に情報を配信いたします。



対象者　被保険者および被扶養者である配偶者で「Pep Up」にご登録の方
申込期間　4月5日～4月21日　実施期間　4月22日～5月21日

詳しくはホームページをご覧ください。 https://www.meiyaku-kenpo.or.jp/ ➡ 保健事業

2023年度も

「巡回型」家族健診 を利用しましょう

巡回健診の対象者
40歳以上の被扶養者様

当組合では、契約している健診機関に出向くのが難しい被扶養者様もいらっしゃることを考慮して、2019年度より巡回型の家族健診を導入しております。案内が届きましたら、ぜひお申し込みください。

愛知県内在住の方
愛知県内の健保組合と「共同巡回健診」を実施
▶**6月下旬～7月上旬**に対象者様のご自宅へ直接ご案内を送付します。

愛知県以外在住の方
あさひ会（西早稲田クリニック）による「巡回健診」を実施
▶**3月下旬～4月上旬**に対象者様のご自宅へ直接ご案内を送付します。

申込方法等についての詳細は、ご案内をご覧ください。

受検率は上昇中⤴
巡回型の家族健診は現在、40歳以上の被扶養者様の約半数にご利用いただいており、年々受検率は上昇しております。この機会を逃さずご利用ください。

健診の後は 特定保健指導 も受けましょう

健診の結果、生活習慣病のリスクがあり特定保健指導の対象となった方は積極的に受けるようにしましょう。

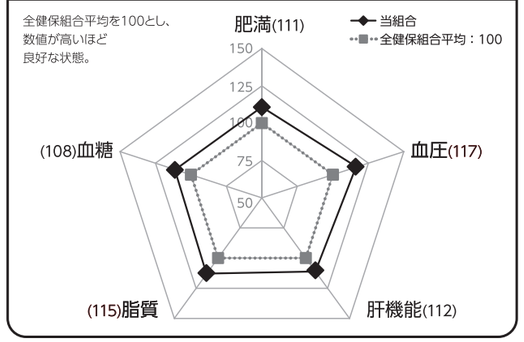
実施機関
❶契約健診機関：健診機関より通知のある方を対象
❷特定保健指導機関（㈱ベネフィット・ワン）：健診機関で実施できない方を対象
※通知対象者の方の電話番号など事前にお伝えいただくことで、より丁寧なご案内サービスをいたします。

名古屋薬業健康保険組合の 健康スコアリングレポート 結果より

健康スコアリングレポートとは、各健保組合加入者の健診結果や生活習慣などの健康状況を全健保組合平均と比較し、データ化したものです。毎年、日本健康会議が厚生労働省・経済産業省と連携し、全国の健保組合に通知しています。そのレポート結果より、当組合の状況をお知らせします。

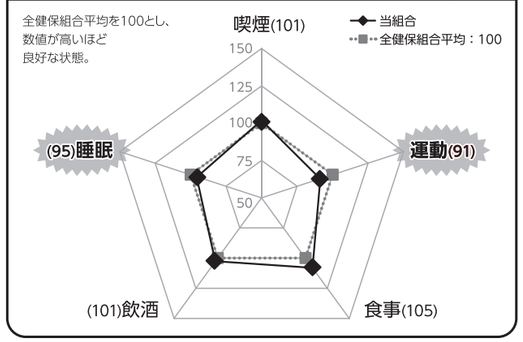
マークの見方
良好 ← 中央値と同程度 → 不良

（生活習慣病リスク保有者の割合）健康状況



平均をクリアするも、血糖にやや懸念
5項目とも平均をクリアしており、まずまずの結果といえます。ただし、5つの中では血糖が他の項目より低い結果となっているため、注意が必要です。
食事の際は、炭水化物など糖質をとりすぎないようにするなど、自分なりにメニューや食べ方の工夫をしましょう。

（適正な生活習慣を有する者の割合）生活習慣



運動と睡眠は引き続きの課題
前回同様、運動不足と睡眠習慣は平均以下の結果となり、改善が必要です。睡眠の質には日中の運動量も関係しますので、少しでも体を動かす機会を増やしましょう。
1日の歩数を増やしたり、歩幅を広げる、歩くスピードを上げるなど、小さな挑戦をしてみてはいかがでしょうか。

※2021年度版（2020年度実績分）健康スコアリングレポートのデータを掲載しています。

再診なしで
薬局で薬を
受け取れる！

「リフィル処方箋」を使ってみよう

スタートから1年

「今日はお薬をもらいにきました」と、高血圧や糖尿病などの薬をもらうためだけの受診が多いことが指摘されてきました。そこで昨年4月から、1枚の処方箋を繰り返し使用できる「リフィル処方箋」が始まりました。処方箋の「リフィル可」欄にチェックがあれば、通院なしで薬を受け取れます。

通院回数が減り、時間も費用も節約できる

薬をもらうための通院が不要となるため、再診料や処方箋料などの医療費が節約できます。通院回数が減り、病院に行く時間や待ち時間も節約できます。

処方箋はなくさないようにお薬手帳と一緒に管理しましょう

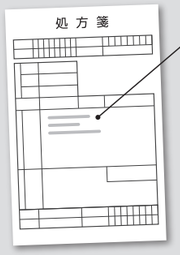
これまで処方箋は、病院でもらって薬局で渡すだけでしたが、リフィル処方箋の場合は薬局に渡したあと、患者が保管しておく必要があります。お薬手帳と一緒に保管し、次に薬を受け取る日を忘れないよう、カレンダーやスケジュール帳等に記入しておきましょう。

リフィル処方箋で薬をもらうとき、薬剤師に相談できます

リフィル処方箋を使って2回目・3回目に薬局で薬を受け取るとき、症状の変化があれば薬剤師にご相談ください。薬剤師は医師と連携しており、必要な場合は受診をすすめられることもあります。

私たち患者も、薬をきちんと服用し、薬剤師とコミュニケーションをとって、自分の体調を自分で管理するセルフケアが求められます。

リフィル処方箋って？



リフィル可☑（3回）

▲上記の場合は同じ処方箋で3回まで薬をもらえます

症状が安定していると医師が判断した患者は再診なしで処方箋を反復利用して薬を受け取れるしくみです。

- 医師が判断し、処方箋の「リフィル可」欄にレ点と回数を記入する。
- リフィル処方箋の反復利用は3回まで。
- 2回目以降は「次回調剤予定日」の前後7日以内に薬を受け取る。

※新薬、麻薬、向精神薬、湿布薬は対象外

リフィル処方箋のメリット

病院が遠くても、近くの薬局で薬がもらえて便利!

病院の待合室での感染リスクが減る

症状によっては1回の通院で終わる

症状が安定していて、
同じ薬を長期間服用している方は、
医師に相談してみましょう

健康保持・増進の強い味方

初回登録で1,000ポイントプレゼント!!

健康管理アプリ Pep Up

スマートフォンやパソコンで健康管理ができるPep Up。みなさん、登録はお済みですか?さまざまな便利機能に加え、ポイントが貯まるのもうれしいPep Upは、今後もさまざまな事業を展開していく予定ですので、早めに登録しましょう!

Pep Upのおすすめ機能

健康年齢をお知らせ
健診結果からみなさんの「健康年齢」を測定。健診結果と健康年齢は最大10年分保存OK。

健康記事を配信

体重・歩数・血圧などを記録できる

ステキな商品と交換できる **Pepポイントが貯まる♪**
配信記事を読んだり、イベントに参加するとポイントが付与されます。貯めたポイントは、電子マネーや欲しい商品と交換できます。
商品は105ポイントから交換可能。

ジェネリック医薬品に切り替え可能なお薬情報やお薬の調剤履歴も確認できる

Pep Upは被保険者・被扶養配偶者の方にご利用いただけます

◆Pep Upのサイトにアクセスし、新規登録をお願いします。
Pep Up 検索

登録に必要な**本人確認コード**が記載された「登録案内」は、当組合より順次お送りしています。

アプリはこちらからダウンロード
iPhone Android

保険証は大切に！ きちんと管理しましょう

保険証（健康保険被保険者証）は、名古屋薬業健康保険組合の組合員としての大切な証明となります。
一人一枚交付されますので、
取り扱いには十分ご注意願います。

⚠「貸し借り」は禁止

保険証の貸し借りを含む不正使用は法律違反となり、刑法により罰せられるので絶対にしてはいけません。

⚠「保管場所」を決めておこう

他人の手に渡ると不正使用されるリスクがあるため、保管場所を決めて紛失・盗難にはくれぐれも注意しましょう。

医療機関を受診するときは窓口に提示

健康保険を使って医療を受けるためには、保険証の提示が必要です。万一提示できない場合は、いったん医療費の全額を支払うことになります。急病などに備えて、常に携帯するようにしましょう。

*マイナンバーカードを保険証利用している方は上記に該当しません。

☑こんなときは手続きを

- 氏名・住所等、記載事項に変更があったとき
- 保険証をなくしたり、破損したとき
- 当組合の資格がなくなったとき

春は就職シーズン　今一度ご確認を

お子さまが就職されて、お勤め先の健康保険に加入されたときは、必ずお子さまの保険証をご返却いただくとともに、扶養から外す手続きをお願いします。

手続きについて詳しくはホームページをご覧ください。
https://www.meiyaku-kenpo.or.jp/ ➡ 手続き・申請

ご家族に以下のような異動があったら、5日以内に届け出を

就職

年間収入が130万円以上になった
（60歳以上または障がい者の方は180万円以上）

年間収入が上記未満でも、所定の条件を満たし、パート勤務先等で被保険者となった場合は異動の手続きが必要となります。

⚠ 昨年10月から所定の条件のうち、お勤め先の従業員数は「501人以上→**101人以上**」勤務期間は「1年以上→**2ヵ月を超えて見込まれる**」に改定されています。今一度ご家族の勤務状況をご確認ください。

出生　**死亡**　**結婚**　**離婚**

5日以内に「被扶養者（異動）届」のご提出をお願いします

手続き
・会社のご担当者様を通じてご提出ください。
・「被扶養者（異動）届」はホームページからダウンロードできます（日本年金機構の様式）。

注意!!
被扶養者の資格がなくなる場合は「保険証」の返却も忘れずにお願いします。誤って使用された場合は、医療費を返還していただくことになります。

事業所ご担当者様へ

従業員の新規採用および退職される方がいらっしゃる場合は、「**資格取得（喪失）届」のご提出を5日以内**にお願いいたします。なお、喪失の場合は保険証を添付してください。

お礼とお願い

被扶養者の資格確認にご協力いただき、ありがとうございました。これに基づき、今年度も適正な保険給付および効果的な保健事業に取り組んでまいります。引き続き、ご理解とご協力をお願いいたします。

覚えておこう！ 万一のときの制度

労災保険

"そのけが、いつ・どのような状況で起きましたか？"

仕事中や通勤中にけがをしたときは、健康保険は使えないため労災保険を使って治療を受けます。労災保険は、お勤め先の会社が必ず加入しており、みなさんの保険料の負担はなく、労災保険適用のけがであれば、原則治療費もかかりません。

こんなときは労災保険を適用

- 就業時間前に職場で作業中、棚の上から落下した荷物が当たってけがをした
- 得意先に向かう途中に、転んでけがをした
- 通勤途中にマンションの共用部の階段から落ちてけがをした

詳しくは、会社のご担当者様もしくは、お近くの労働基準監督署にお問い合わせください。

第三者行為

"そのけが、加害者がいませんか？"

交通事故などの被害者になったときは、健康保険を使って治療を受けますが、その医療費は加害者が支払うものとされています。加害者には、当組合から医療費の請求をしますので、以下の手続きをお願いします。

こんなときは第三者行為に該当

- 相手方がいる交通事故にあった
- 他人のペットに咬まれてけがをした
- 店などの施設の不備が原因でけがをした

自分が加害者になることもあります。
最近では自転車の事故も増えていますので、安全運転を心がけましょう。

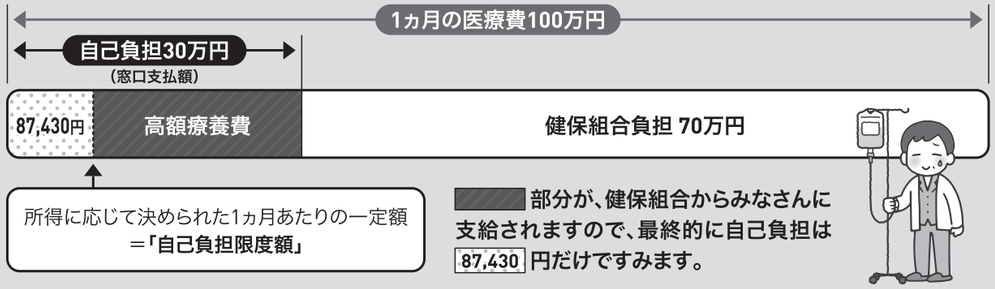
手続き
①健康保険証などを窓口に提示し、「第三者行為によるけがである」ことを伝え治療を受ける
②「第三者行為による傷病届」など必要書類を当組合業務課に届出

詳しくは、ホームページをご覧ください。
https://www.meiyaku-kenpo.or.jp/ ➡ 交通事故

高額な医療費がかかっても安心 「高額療養費」について知っておきましょう

みなさんが医療機関にかかって窓口で支払う医療費は、所得に応じて1ヵ月あたりの「自己負担限度額」が決まっています。もしも入院などで、「自己負担限度額」を超える医療費がかかった場合は、健保組合から超えた分の給付（高額療養費）を受けることができます。

高額療養費制度のイメージ　<1ヵ月の医療費が100万円、自己負担割合3割、一般的な所得の方の例>



上記〈例〉の自己負担限度額を計算してみよう！

※一般的な所得の方の場合。A B は全国一律に決められている額（所得に応じて異なる）です。

A 80,100円 ＋（1ヵ月の医療費 1,000,000円 － B 267,000円）×1% ＝ 87,430円
↑自己負担限度額

事前に「限度額適用認定証」の申請を

高額療養費は原則後日支給となりますが、事前に当組合に「限度額適用認定証」の申請をすることで、窓口での支払額が自己負担限度額だけですみます。（マイナンバーカードの健康保険証利用の登録をすれば、限度額適用認定証も不要になります）

詳しくはホームページをご覧ください。 https://www.meiyaku-kenpo.or.jp/ ➡ 医療費が高額に

マイナンバーカードをつくりましょう

マイナンバーは社会保険、税金、行政等の分野で順次連携、実用化が進んでいます。**マイナンバーカード**を持つことで、さまざまな手続きがスムーズかつスピーディになりますので、ぜひつくっておきましょう。

- 健康保険証として利用できる
- 限度額適用認定証の申請が不要になる
- 医療費控除の手続きが簡単になる
- 国からの給付金（公金）などの受け取り口座を登録できる
- 近い将来、免許証機能との一体化が予定されている

※マイナンバーカードを取得後、マイナポータルにて所定の登録手続が必要です。また健康保険に関わる利用においては、あわせて当組合にマイナンバーのお届けをお願いします。

組合の現況

令和5年1月末現在

事業所数	被保険者数	平均標準報酬月額	被保険者の平均年齢	被扶養者数
（124件） 121件	男子 （6,303人） 6,203人 女子 （4,102人） 4,157人 合計 （10,405人） 10,360人	男子 （398,197円） 400,801円 女子 （264,258円） 265,421円 平均 （345,394円） 346,479円	男子 （45.75歳） 45.91歳 女子 （40.84歳） 41.49歳 平均 （43.81歳） 44.14歳	（7,938人） 7,614人 （0.76人） 【扶養率0.73人】

（ ）内は前年同月数値

ホームページがリニューアル！

4月1日 公開

ホームページ開設から18年、機能・デザインを一新しました。役立つコンテンツがたくさんありますので、今後とも積極的にご利用ください。
なお、最新情報は「お知らせ」コーナーとして、その他従来の機能も見やすくし、引き継いでおります。

便利な申請書のダウンロードは一番上にあります♪

情報の検索はカテゴリー別イメージで簡単に!

よく使うテーマは右サイドに集約されています。

ホームページはスマートフォンにも対応しました

（画面は開発中のものです）

不調を防ぐ 春の 健康管理のポイント

1 食事を欠かさずに

食事をとると、副交感神経が活発に働いて消化を促し、体がリラックスモードに。1日3食、バランスのよい食事をよく噛んで食べましょう。食べすぎや夜遅い時間の食事は要注意。

- 朝食は体温を上げ、自律神経を整えるのにとても大切

2 睡眠をとる

睡眠不足は自律神経のバランスを崩す原因に。スムーズに深い眠りを誘うため、夜は部屋の照明を暗めにし、心身をリラックスさせましょう。

- 日中は活発に、夜はゆっくり過ごそう

3 体を動かす

適度な運動は、自律神経を整えるセロトニンの分泌を促します。

- 運動の時間がとれないときは、なるべく徒歩で移動し、階段を使用するなど、日常生活の中で工夫しよう

4 体温調節しやすい服装

寒暖差が大きい時期は、着脱しやすい服装がおすすめです。

- コートやマフラー、手袋、カーディガンなど調節しやすいアイテムを

健保だより
発行日 2023年4月発行（年2回）
発行人 名古屋薬業健康保険組合
〒460-0002 名古屋市中区丸の内3-1-35
ホームページ https://www.meiyaku-kenpo.or.jp/
業務課 TEL 052(211)2439・FAX 052(231)4964
総務課 TEL 052(211)2294・FAX 052(201)1678
代表 TEL 052(211)2326