

# けんぽだより

2022年10月号



このけんぽだよりは、ご本人だけでなく、  
ご家族の皆さんも一緒にご覧ください。

<https://www.takashimaya-kenpo.or.jp/>

Google、Yahoo! から  で  click!!



# 「チーム対抗!ウォーキングチャレンジ」 開催のお知らせ

チームを作ってウォーキングチャレンジに参加し、特別ポイントをゲットしよう!

高島屋健康保険組合では、ベネワン健康アプリを使った「健康ポイントプログラム」を実施中です。2023年3月31日までに2,000ポイントを獲得すると2,000円、以降500ポイント獲得ごとに500円を最大10,000円まで支給するプログラムです。

今回は、さらにたくさんの皆さまに健康アプリをご利用いただきたく、好きな方とチームを組み、その平均歩数をチーム対抗で競う「ウォーキングチャレンジ対抗戦」を開催いたします。

すでにアプリをお持ちの方はもちろん、まだアプリをお持ちでないお友達も誘ってチームを組み、このキャンペーンにご参加ください。

エントリー期間	2022年9月16日(金)～10月15日(土)
「ウォーキングチャレンジ対抗戦」実施期間	10月16日(日)～11月15日(火)までの1カ月間
ルール	最低2人から最大30人までで1つのチームを作り、歩数ゼロのメンバーも含めて参加者全員の1日あたりの平均歩数をカウントします。その平均歩数の1カ月の合計で順位を競います。
景品(健康ポイント付与)	①本チャレンジに登録・参加された方全員に100ポイント付与 (期間中に歩数カウント0の方は除きます) ②上位10チームの構成メンバーにそれぞれ1,000ポイント付与 ③上位11～20チームの構成メンバーにそれぞれ500ポイント付与

## 「ウォーキングチャレンジ対抗戦」のエントリー方法

※健康ポイントプログラムに未参加の方は、当健保ホームページをご覧ください、まずベネワン健康アプリをダウンロードしてからプログラムにご参加ください。



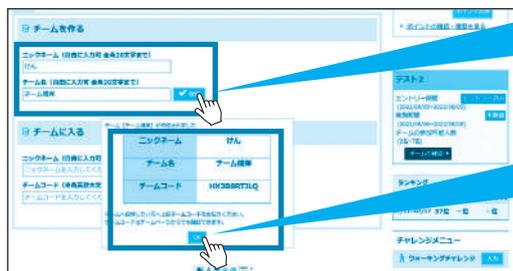
**STEP1** 代表者がチームを作成し、10桁のチームコードを発番します。

**STEP2** そのチームに参加したい方にチームコードを共有します。

**STEP3** 参加したい方はチームコードを使ってチームに入ります。

まず、ウォーキングチャレンジのエントリー画面の「チーム作成・参加」をタップしてください。チームの作成、個人のエントリーとも同じ画面で入力します。

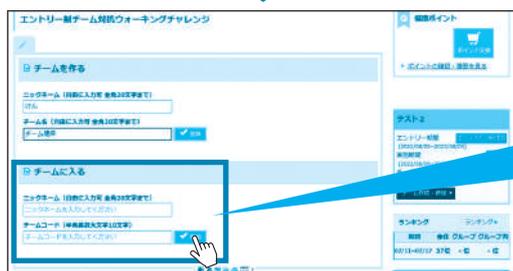
### 代表者がチーム作成



代表者のニックネームと、作成するチーム名を入力し登録をタップ。

チームコード(10桁)が作成されます。チームに参加したい方にこのコードを伝えてあげてください。

### 既存チームに参加



チームに参加したい方は、ご自身のニックネームと10桁のチームコードを「チームに入る」欄に入力して参加してください。

禁煙達成で、費用を  
キャッシュバック!

思ったら、すぐ始めましょう!  
期間中はいつでも参加OK!!



# 禁煙チャレンジ2022

高島屋健康保険組合は、禁煙に取り組むあなたを応援します!

高島屋健康保険組合は、eラーニングを活用した禁煙応援事業「禁煙チャレンジ2022」を実施中です。  
eラーニング「禁煙の手引き」で37日間のプログラムを修了し、禁煙を達成された方に対して、eラーニングでご案内するショッピングサイト内での禁煙補助剤(ニコチンパッチ・ガム)の購入費用、禁煙外来(スマホ診含む)の診療費の自己負担分の全額をキャッシュバックします。詳しくは当健保ホームページをご覧ください。

実施要領

参加資格 高島屋健康保険組合の被保険者(任意継続被保険者、被扶養者は除く)

エントリー期間 開催中(2023年3月31日(金)まで) ※eラーニングサイト公開は2023年6月末まで

参加費用 無料 ※禁煙補助剤や禁煙外来にかかる費用はご負担いただきますが、禁煙達成された方は後日申請いただき、当健保が費用を支給いたします。



パソコン



スマートフォン

からエントリー!



<https://www.kinen-tebiki.jp/takashimaya2022/> ※メール着信の制限をされている場合は、houkenkansai.jpを解除設定してください。

1

上記URLにアクセスし、団体ID「T022」(ティー・ゼロ・ニコ)と、あなたのメールアドレスを入力

2

①で入力したアドレスに届く本登録用のURLにアクセス

3

お名前や生年月日のほか、ご自身で決めたパスワードを入力

4

登録後、メールアドレスとパスワードでログインすると、eラーニングが開始

## 禁煙達成申告書(兼費用補助申請書)

eラーニングサイトで37日間のプログラムを修了し、さらに2カ月禁煙を継続できたら「禁煙達成」です。当健保のホームページより「禁煙達成申告書(兼費用補助申請書)」をダウンロードしてください。対象となる費用の領収証(原本)とあわせて当健保に提出いただくと、対象費用全額をキャッシュバックいたします。

提出期限:受付中(2023年8月31日(木)まで)

## 新型コロナとの共存で考えること

新型コロナウイルス感染症による重症化リスクが高いといわれるのは「高齢者」と「基礎疾患のある方」です。

「高齢」になっていくことは避けられませんが、「基礎疾患」の改善は、コロナだけでなくさまざまな疾病の重症化予防、リスクの軽減につながります。

高血圧や糖尿病、腎臓病など動脈硬化を起こしやすい病気はコロナ罹患で血栓症を起こしやすい。



肺疾患があると、コロナ罹患で肺炎を引き起こしやすい。



ステロイド剤などの治療や免疫力が低下する病気のある方は要注意!



こんな状況を改善するために、また、基礎疾患を持たない方でも、いわゆる「生活習慣病」予備群にならないように、このコロナ禍を契機に、日頃からの「生活習慣」をぜひ見直しましょう。

「運動・食事・飲酒・喫煙・睡眠」

ご活用ください!

当健保では、生活習慣改善のために「健康ポイントプログラム(P2参照)」「禁煙チャレンジ(P3参照)」を展開しています。

## 基礎疾患を有する方 ※厚生労働省HPより抜粋

【以下の病気や状態の方で通院・入院されている方】

- ①慢性の呼吸器の病気
- ②慢性の心臓病(高血圧を含む)
- ③慢性の腎臓病
- ④慢性の肝臓病
- ⑤インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病またはその他の病気を併発している糖尿病
- ⑥血液の病気(但し鉄欠乏性貧血は除く)
- ⑦免疫の機能が低下する病気(治療中の悪性腫瘍を含む)
- ⑧ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている
- ⑨免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患
- ⑩神経疾患や心筋筋疾患が原因で身体機能が衰えた状態(呼吸障害など)
- ⑪染色体異常
- ⑫重症心身障害
- ⑬睡眠時無呼吸症候群
- ⑭重い精神疾患

【基準(BMI30以上)を満たす肥満の方】

※BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

## 特定保健指導のご案内 定期健康診断の結果はいかがでしたか？

多くの方は、すでに本年度の定期健康診断を受診されたと思いますが、健診結果はいかがでしたか？特定健診の結果、生活習慣病リスクがあると思われる40歳以上の方には、生活習慣病のサインを早期に発見し、予防のための生活改善につなげるため、当健保より、「特定保健指導のご案内」を10月以降に順次お送りします。

「特定保健指導」とは、専門家である相談員（管理栄養士・保健師・看護師など）と一度フランクに面談（基本はWEB 利用、一部対面もあり）をしていただき、健診結果を踏まえながら、これまでの生活習慣・運動や食事習慣を振り返り、少しの意識と日常の行動を変えてみることで、健診数値の改善やそれに伴う生活習慣病リスクを減らすためのアドバイスを受けるものです。

### 以下に該当する数により対象者が選定されます

※病院などの医療機関で糖尿病・高血圧症・脂質異常症にかかる服薬治療を受けている方は、対象外となります。

検査項目	保健指導判定値	検査結果にかかわる病気
<input type="checkbox"/> ① 腹囲 (cm)	男性85以上 女性90以上	肥満
<input type="checkbox"/> ② BMI (kg/m <sup>2</sup> )	25以上	メタボリックシンドローム
<input type="checkbox"/> ③ 血圧 (mmHg)	収縮期130以上 拡張期85以上	高血圧症
<input type="checkbox"/> ④ 血糖/空腹時または随時	100以上	糖尿病
<input type="checkbox"/> ⑤ HbA1c (%) (ヘモグロビンエーワンシー)	5.6以上	
<input type="checkbox"/> ⑥ 中性脂肪 (mg/dL)	150以上	脂質異常症
<input type="checkbox"/> ⑦ HDL コレステロール (mg/dL)	39以下	
<input type="checkbox"/> ⑧ AST/ALT	31以上	肝臓病
<input type="checkbox"/> ⑨ $\gamma$ -GT、 $\gamma$ -GTP	51以上	

- A** ① 腹囲が  
男性で85cm以上  
女性で90cm以上
- B** ② BMI が25 以上
- ③ 脂質異常
- ④ 高血圧
- ⑤ 高血糖
- C** ⑥ 喫煙している  
喫煙歴がある

### 2022 年の実施方法について

本年もコロナ禍が続いていることを踏まえ、原則オンライン面談をご案内していきます（大阪店、泉北店にご勤務の方には、合わせて事業所での面談もご案内します）。

保健指導の対象者（被扶養者の方を含む）には、10月以降ご自宅へご案内をお送りします。ぜひご参加ください。

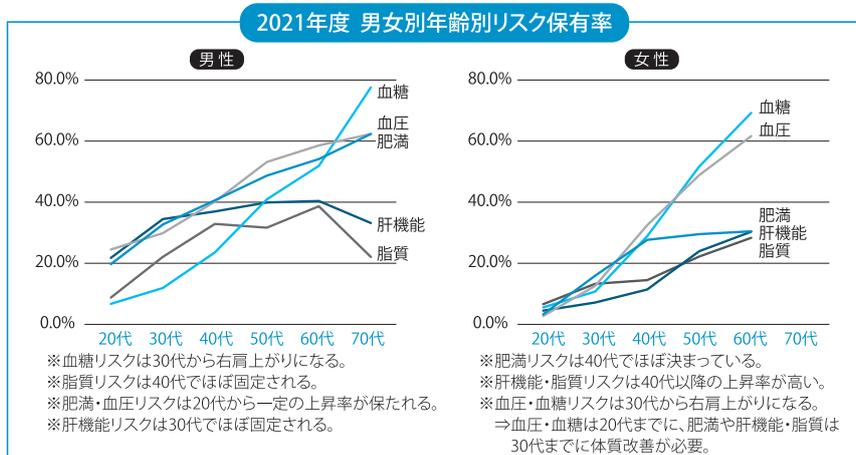
オンライン（ICT）面談は、同封のご案内に沿ってお申し込みいただき、随時参加いただけます。

特定保健指導の費用は全額当健保が負担します。自己負担はありません。

（保健指導を受けられる場所までの交通費やスマホなどの通信料は自己負担です）

## （株）高島屋と健保のコラボで皆さまの健康をサポート！

（株）高島屋と当健保は、皆さまの定期健康診断結果データを共有し、健康課題の分析精度を高める取り組みを始めています。まずは昨年（2021年）の定期健康診断データを基に、主に生活習慣病リスクにかかる5項目（肥満、血圧、血糖、肝機能、脂質）について、男女別・年齢別に分析してみました。



生活習慣病リスクの低減には、従来の40歳以上をターゲットにした各種保健事業から、もう少し若い年代へのアプローチも極めて重要と思われる数値となっています。

今後も、行動習慣（運動、喫煙、飲酒、睡眠など）との関連性や、その他さまざまな視点で健康課題の分析を行い、会社と当健保の連携（コラボヘルス）を一層推進し、効率的・効果的な事業を実施していきます。

## 医療費のお知らせ(KOSMO WEBサービス)を 見ていただいていますか？



皆さまが医者にかかったり、薬を購入したときは、必ず明細書付きの領収書を受け取り保管しておきましょう。

当健保では、被保険者の皆さまと当健保が医療機関に支払った医療費についてお知らせする「医療費のお知らせ」をWEBでご確認いただいています。新規適用者には「WEBサービスのご案内」を(前々月と前月の適用者分を)奇数月にご自宅へ郵送しています。ご案内が届きましたら、記載されている登録の手順に従って、IDおよびパスワードを登録してください。

領収書と「医療費のお知らせ」をチェックして、診察を受けたことがないのに医療費のお知らせに載っているなど、不明な点があれば、当健保までご連絡ください。

もし、このサービスをご利用いただけていないで、当時(2018年以降入社の方は入社3カ月以内)にご自宅にお送りした「WEBサービスのご案内」をなくされた方や、ID・パスワードを忘れた方は、当健保までお知らせください。仮ID・仮パスワードを再発行します。

## 年間医療費通知の紙配布を前回より中止しています

前述のWEBサービスによる「医療費のお知らせ」を印刷していただき、確定申告時に医療費の明細書として使用できますので、必要の際はご利用ください。

ただし、「医療費のお知らせ」に記載のない医療費については、領収書に基づいて医療費控除の明細書を作成する必要があります。

※確定申告で医療費控除を受ける予定の方で、ご自宅などにPC環境がなく、「医療費のお知らせ」を印刷できない方は、当健保までご連絡ください。

## 高島屋健康相談 **ほっとライン**のご案内

詳しくは  
コチラから



ちょっと気になる日常の健康、  
メンタルヘルスに関するご相談など、  
24時間いつでも気軽に相談できます。

高島屋 **健康相談ほっとライン**

通話料  
無料

**0120-308-173**

【受付時間】24時間／年中無休

プライバシーは厳守されますので  
安心してご利用ください

- 子どもが急に熱を出した
- 親の介護のことで相談したい
- 妊娠中ですが、コロナが心配…等々



### メンタルヘルスに関するご相談は

通話料  
無料

**0120-308-173**

- 電話・WEBでカウンセリング
- 面談・電話継続・  
オンライン面談カウンセリング

直接話しづらい  
ときはWEBで

<https://t-pec.jp/websoudan>  
ユーザー名:takashimaya PW:308173

### 重篤な病気と診断された場合

通話料  
無料

**0120-308-008**

受付／月～土 9:00～18:00  
(※日曜・祝日、12/31～1/3除く)

- セカンドオピニオン手配サービス
- 受診手配サービス

委託先:ティーバック株式会社

# 本年度の人間ドック・脳ドック・婦人科検診・主婦健診はお済みですか？

昨年度より、各種健診の予約・申込に関する一連の業務を株式会社ベネフィット・ワンに委託（ハピルス健診）し、当健保加入者の皆さまの利便性を向上させています。

コロナ禍においては、医療機関への受診・健診控えが見られ、ガンやその他の早期発見が遅れているのでは？とされています。できるだけ定期的・継続的に人間ドックをはじめとした各種健診を受けましょう。

## 人間ドック・脳ドック

- 対象者** 予約申込日に当健保加入者でかつ受診日を含む年度に**満40歳以上**（2023年3月末に40歳以上の被保険者）
- 負担金額** 実費の3割（受診当日に医療機関へ支払い）
- 受診機関** 当健保（株式会社ベネフィット・ワン提携）の契約医療機関
- 予約方法** ハピルス健診予約サイトより（次頁をご覧ください）
- 利用期間** 年1回（4月～翌年3月末）

**50歳、59歳の  
在職被保険者は、  
人間ドックを無料で  
受診できます**

- 対象者** 予約申込日に当健保加入者でかつ受診日を含む年度に満50歳・59歳（2023年3月末時点）の在職被保険者（2018年度までの旧ライフプラン受診で55歳無料受診の方は対象外です）
- 負担金額** **無料**
- 予約方法** ハピルス健診予約サイトより（次頁をご覧ください）

## 婦人科検診（今年度よりご案内の自宅郵送は中止しています）

- 検査項目** 子宮頸がん検査、乳がん検査（骨密度検査は隔年実施のため、西暦の下一桁が奇数の年度のみ実施です）
- 対象者** 予約申込日および受診日当日に当健保加入者である女性被保険者
- 負担金額** **無料**（ただし、後述②の医療機関での受診の場合、費用補助に上限があります）
- 受診機関** ①当健保（株式会社ベネフィット・ワン提携）の契約医療機関  
②①での契約医療機関以外での受診  
③各店各社（事業所で実施の検診）
- 予約方法** ①の場合、ハピルス健診予約サイトより予約（次頁をご覧ください）。  
②の場合、ご本人より予約、**当健保HPより「婦人科検診（立替払い）申請書」を印刷、持参**、医療機関に提出の上、指示に従ってください。受診後、当健保に立替請求してください（書類の印刷ができない環境の方は、**当健保までご連絡ください**）。  
③の場合、各店各社（事業所）のHAL窓口にお尋ねください。
- 利用期間** 年1回（4月～翌年3月末）※**予約方法②の場合は、翌年1月末までにご利用ください。**
- その他** 一つの検査項目についての費用補助は、年度内に1回限りです。よって、同一の検査を年度内に2カ所以上で受けることはできません。

## 主婦（女性被扶養配偶者）向けの健診

次の2つのうち、いずれかをご選択ください（両方は受診できません）。

■ **パターンA：人間ドック+婦人科検診** ■ **パターンB：法定健診**（会社で従業員に実施する法定健診と同レベルのもの）  
また、40歳以上の方で主婦健診を受診された方は、同一年度内に集合契約での特定健診を受診することはできません。

**対象者** 予約申込日および受診日当日に当健保の女性被扶養配偶者（妻）

### パターンA 人間ドック+婦人科検診

- 負担金額** 実費の3割負担（受診当日に医療機関へ支払い）  
※費用補助に上限があります。
- 受診機関** ①当健保（株式会社ベネフィット・ワン提携）の契約医療機関  
②①での契約医療機関以外での受診
- 予約方法** ①の場合、右頁のハピルス健診予約サイトよりお申し込みください。WEB予約画面からメインコース「人間ドック」を選び、次にオプションとして希望する婦人科検診項目（乳がん検査、子宮がん検査）を追加してください。  
②の場合、ご本人より予約、当健保より4月中に自宅郵送された書類を確認し、「主婦健診（立替払い）申請書」「検査結果が記載された主婦健診健康診断票」を持参、医療機関に提出のうえ、指示に従ってください。受診後、当健保に立替請求してください（書類が未着の場合、当健保までご連絡ください）。
- 利用期間** 年1回①の場合（4月～翌年3月末）  
②の場合（4月～翌年1月末）

### パターンB 法定健診（会社で従業員に実施する法定健診と同レベルのもの）

- 負担金額** **無料**
- 受診機関** 当健保（株式会社ベネフィット・ワン提携）の契約医療機関
- 予約方法** 次頁のハピルス健診予約サイトよりお申し込みください。WEB予約画面から次のいずれかをお選びください。  
①「施設型」⇒メインコース「法定健診」  
②「巡回型」
- 利用期間** 年1回（4月から翌年3月末）  
※「巡回型」のお申し込みは2023年1月20日までに予約が必要です。  
※オプション検査として、婦人科検診項目を実費の3割負担で受診できます。

本年度内(2023年3月)の受診予約受付は3月17日(金)まで。  
来年度(2023年4月1日~)の受診予約受付は4月1日(土)からです。  
※来年度の早い時期に受診を希望される方は、当健保までご相談ください。

## 各種健診の予約方法について

### (推奨) ハピルス健診予約で予約・受診される場合

#### ① 健診予約サイト(ハピルス健診)にアクセス

当健保HPのトップ画面より、「各種健診のご案内」バナーをクリック、または以下の高島屋健康保険組合加入者専用画面URLにアクセスしてください。

<https://kenshin.happylth.com/takashimaya>

スマホから  
アクセスするなら  
コチラ



#### ② (初めての方) ログイン画面から「初回登録」をお願いします

- 「初回登録」をクリック
  - 加入者情報確認画面に必要事項を入力(お手元に健康保険証をご用意ください)、認証するをクリック
  - 登録が完了すれば、そのまま本予約サイトをご利用いただけます
- (すでにハピルスアカウントをお持ちの方) ID、パスワードを入力し、ログインしてください。

#### ③ 予約可能な画面に進みます

- ① 受診したい医療機関・健診メニュー・予約希望日を株式会社ベネフィット・ワン(ハピルス健診)健診予約受付センターに連絡 ※WEB・スマホ以外では、電話、FAX、郵送でもハピルス健診予約をご利用いただけます。

WEB・スマホ



高島屋健康保険組合  
加入者専用画面URL



<https://kenshin.happylth.com/takashimaya>



フリーダイヤル 0800-9199-021

平日・土 / 10:00~18:00 ※日・祝日は除く

有料 03-6871-8721



089-900-8281



〒790-0035 愛媛県松山市藤原2-8-8  
株式会社ベネフィット・ワン健診予約受付センター宛

- ② 株式会社ベネフィット・ワンが健診機関と日程調整
- ③ 日程が確定後、ご連絡いたします (WEB・スマホ申し込みの方はメール、それ以外の方はハガキにて)



受診者

#### ① 候補日を連絡

- WEB ● スマホ
- 電話 ● FAX ● 郵送

#### ③ 確定の連絡

WEB・スマホ申し込みの方はメール、それ以外の方はハガキ



株式会社ベネフィット・ワン

#### ② 調整



健診機関

### ハピルス健診提携以外の医療機関で一旦立替払いにて受診される場合(婦人科検診・主婦健診)

#### ① 直接、ご自身で健診機関に電話予約をお願いします

【婦人科検診の場合】(今年度よりご案内の自宅郵送は中止しています)

当健保HPより「婦人科検診(立替払い)申請書」を印刷、持参、医療機関に提出のうえ、指示に従ってください。  
受診後、当健保に立替請求してください(書類の印刷ができない環境の方は、当健保までご連絡ください)。

#### 【主婦健診(人間ドック+婦人科検診)の場合】

当健保より4月中に自宅郵送された書類を確認し、「主婦健診(立替払い)申請書」「検査結果が記載された主婦健診健康診断票」を持参、医療機関に提出のうえ、指示に従ってください。

受診後、当健保に立替請求してください(書類が未着の場合、当健保までご連絡ください)。

#### ② いずれの「立替払申請書」も、必ず2023年2月末までに当健保に郵送してください(2月末日の消印有効)。

# 高島屋健康保険組合 第190回 組合会報告

去る7月29日に開催されました、第190回高島屋健康保険組合組合会において、「2021年度事業報告および収入支出決算(案)」「2021年度決算残金処分(案)」が審議され、全議案が満場一致で可決されました。

## 2021年度 高島屋健康保険組合事業報告

従来からの健診事業を継続すると共に、2018年度からの第2期データヘルス計画として立案した各事業を実施しました。各種健診の実施状況は、健診予約代行システムを導入、受診期間の通年化、受診機関増など利便性向上を図り、「婦人科検診・主婦健診」「人間ドック」のそれぞれの受診率が向上しました。また、「高島屋健康相談ほっとライン」「禁煙チャレンジ」その他、医療費適正化に向けて「ジェネリック医薬品差額通知」などの事業を行いました。

## 2021年度 高島屋健康保険組合決算概要

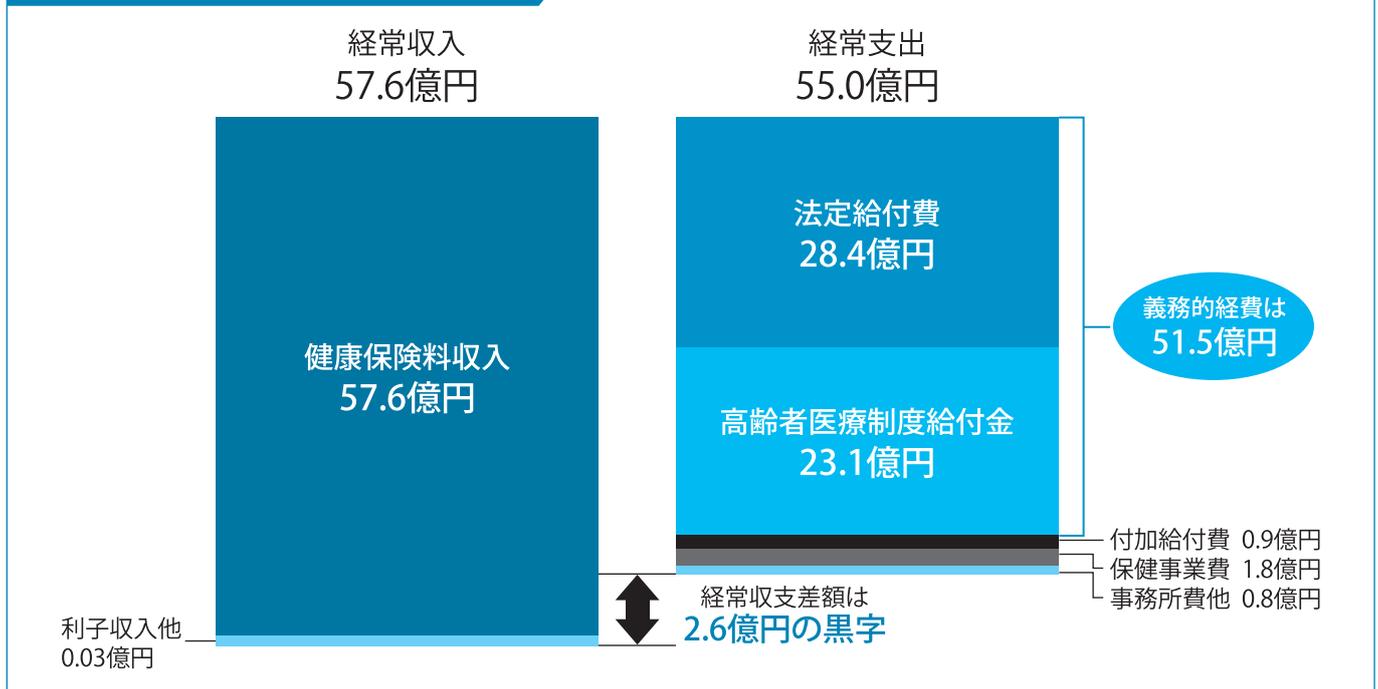
### 加入者の状況

被保険者数	被扶養者数	加入者数
12,637人	5,330人	17,967人 (予算より786人減、前年より1,741人減)

被保険者の平均標準報酬月額 = 331,070円 (前年より6,339円増)

被保険者の総標準賞与額(年間合計) = 112.4億円 (前年より3.2億円減)

### 一般勘定の経常収支について



保険料収入がその大半を占める経常収入は、平均標準報酬月額が増が要員減をカバーし、57.6億円となりました(予算より0.7億円増)。

経常支出は、保険給付費の大半である法定給付費が、前年のコロナ禍による通院控えの反動もあり、28.4億円(予算より1.6億円増、前年より0.6億円増)となりました。また、高齢者医療制度への納付金はほぼ予算通りの23.1億円となりました。

義務的経費とされるこの二つの支出(合計51.5億円)で健康保険料収入の89%と大きな比重となっています。

疾病予防への支出である保健事業費1.8億円や付加給付費0.9億円などを含めた経常支出計は予算から0.3億円増の55.0億円となりました。

経常収支差額は、支出増を収入増が上回り2.6億円の黒字となりました(予算から0.4億円の増)。



# 整骨院・接骨院のルールを理解せずにかかる

整骨院・接骨院の看板に「各種保険取扱」と書かれていますが、実際には“健康保険が適用される負傷のみ保険適用”という意味です。そのため、保険適用外の負傷については、全額自己負担でかかるのがルールです。

誤って健康保険を使ってしまった場合、健保組合から療養費の返還請求を受けることがありますので、ルールを理解してからかかるようにしましょう。



## 整骨院のルール①

### 健康保険を使えるケースは限られています

下記のケースでは健康保険は使えません!



- × 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- × 保険医療機関で治療中の負傷
- × 脳疾患後遺症などの慢性病
- × 症状の改善がみられない長期の施術
- × 労災保険が適用となる仕事や通勤途上に起きた負傷 など

## 整骨院のルール②

### 「療養費支給申請書」はよく確認して署名を

柔道整復師が患者（被保険者など）の代わりに健保組合へ療養費を申請することを「受領委任払い」といいます。受領委任払いの整骨院では、健康保険を使って施術を受けた後、患者は「療養費支給申請書」に署名します。

療養費支給申請書には、負傷原因、負傷名、日数、金額が記載されています。この内容をもとに健保組合へ申請されるものなので、しっかり確認したうえで自筆で署名するようにしてください。

※全額を患者が支払い、後で健保組合に申請して還付を受けることを「償還払い」といいます。一部に償還払いの整骨院もあります。

その行動は いずれ自分に返ってくる

# なんとなく、ジェネリックにしたくない

ジェネリック医薬品には新薬開発コストが含まれていないため、先発医薬品に比べると安価です。それでいて先発医薬品と同じ有効成分を同じ量含んでいるため、効果は基本的に変わりません。

“ジェネリックにしない”という選択は、本来不要なコストをあえてかけている行動ともいえます。



薬局にて...

## 将来の負担増①

### 積み重なると大きな差額に...

ジェネリックが安価とはいえ、患者負担は3割(年齢・所得によって2割)のため、1カ月の差額はそれほど大きなものではありません。しかし、生活習慣病など長期間のみ続けることが必要な薬の場合は、積み重なると大きな差額になります。

今すぐの差額だけでなく、将来の差額まで考えてから検討するようにしましょう。

### 差額のイメージ

1 カ月

先発薬 2,500 円  
ジェネリック 2,000 円  
差額 500 円



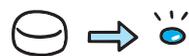
1 年後 (12 カ月)

先発薬 30,000 円  
ジェネリック 24,000 円  
差額 6,000 円

積み重なると大きな差額に!

## ジェネリックを選ぶことで、のみやすくなることもあります

有効成分は先発医薬品と同じですが、子どもや高齢者のみやすくなるよう製剤上の工夫が施されたものもあります。



錠剤を小さく



錠剤をゼリー状や液状に



の間間違いを防ぐデザイン



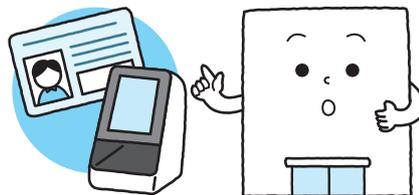
味やおいさを改良

# マイナンバーを当健保事務の範囲内で使用する旨のお知らせです

マイナンバーを会社に提出されていない、または提出が遅れる場合、健保加入者が医療機関(病院・薬局)の窓口でオンライン資格確認ができない、といったトラブルにつながる恐れがあります。そのような中、健保組合は行政から直接マイナンバーを(JLIS照会というシステムを通じて)取得することを求められています。

つきましては、マイナンバー未提出の方、提出が遅れている方のマイナンバーについて、法\*に基づき、定期的に行政システムより取得・連携させていただきましますので、ご承知ください。

※行政手続きにおける特定の個人を識別するための番号の利用等に関する法律(提供の要求)第十四条2:個人番号利用事務実施者は、個人情報利用事務を処理するために必要があるときは、住民基本台帳法第三十条の9~12までの規定により、機構に対し機構保存本人確認情報の提供を求めることができる。



2021年10月より、マイナンバーカードを健康保険証として利用し、医療機関で受診できるようになりました(医療機関により開始時期は異なります)。健康保険証として利用する前に、「マイナポータル」への登録が必要です。

また、マイナポータルで自身の薬剤情報や特定健診情報、医療費情報を確認できるようになり、医療機関の領収書がなくても確定申告が可能になります。

## 「マイナポータル」とは?

国が国民に提供するオンラインサービスです。子育てや社会保障などの行政サービスの検索やオンライン申請ができたり、行政機関等からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイトです。



# マイナンバーカードが

## 健康保険証として利用できます

### 準備が整った医療機関や薬局ってどうやってわかるの?

「マイナ受付」のステッカーやポスターが貼ってある医療機関や薬局では、マイナンバーカードが健康保険証として利用できます。

※医療機関・薬局によって開始時期が異なります。利用できる医療機関・薬局などについては、厚生労働省のホームページをご確認ください。



▲ステッカー



▲ポスター

2021年10月20日から準備が整った医療機関・薬局で、マイナンバーカードの健康保険証利用を開始しています。

### なにが便利になるの?

- ◆本人が同意すれば、医療機関や薬局で過去の薬剤情報や特定健診情報が確認できる
- ◆「マイナポータル」\*で、過去の薬剤情報や特定健診情報がいつでも閲覧できる
- ◆確定申告書の作成時に、医療費通知情報がデータで連携できる
- ◆限度額適用認定証がなくても、医療機関・薬局で限度額以上の一時支払いが不要となる
- ◆転職した場合、新しい健康保険証が手元に届いていなくても、健康保険証として利用できる

※マイナポータルとは2017年から国が運営しているオンラインサービスです。

### 健康保険証として利用するにはどうすればいいの?

健康保険証利用には、事前申し込みが必要です。

まずは、マイナンバーカードの取得が必要です。その後、事前にマイナポータルでの登録が必要です。マイナンバーカード取得については、「マイナンバーカード総合サイト」をご覧ください。

詳細はこちらから



# 高島屋健康保険組合 保険給付のあらまし

(2022年10月1日現在)

		法定給付 (健康保険法で決められた給付)	付加給付 (当健保が法定給付にプラスして支給する独自の給付)	
本人 (被保険者)	病气やけがをしたとき	療養の給付	一部負担還元金	
		★療養費		
		高額療養費 (※1)		合算高額療養費付加金
		訪問看護療養費		訪問看護療養費付加金
		入院時食事療養費		—
		★移送費		
	★高額介護合算療養費			
病气やけがで働けないとき	★傷病手当金 (※2)	傷病手当金付加金		
出産したとき	★出産手当金	出産手当金付加金		
	★出産育児一時金			
死亡したとき	★埋葬料 (費)	—		

## 傷病手当金・出産手当金の「算定の基礎となる日額」の算出方法

被保険者期間が1年以上の場合	支給開始日の属する月以前の直近の継続した12カ月間の各月の標準報酬月額を平均した額の1/30に相当する額	
被保険者期間が1年未満の場合	右のいずれか少ない額	支給開始日の属する月以前の直近の継続した各月の標準報酬月額を平均した額の1/30に相当する額
		高島屋健康保険組合の平均標準報酬月額の1/30に相当する額 (2022年度の平均標準報酬月額は340千円で、その1/30に相当する額は11,330円)

		法定給付 (健康保険法で決められた給付)	付加給付 (当健保が法定給付にプラスして支給する独自の給付)	
家族 (被扶養者)	病气やけがをしたとき	家族療養費	家族療養費付加金	
		★家族療養費		
		家族高額療養費 (※1)		合算高額療養費付加金
		家族訪問看護療養費		家族訪問看護療養費付加金
		家族入院時食事療養費		—
		★家族移送費		
	★高額介護合算療養費			
出産したとき	★家族出産育児一時金	—		
死亡したとき	★家族埋葬料	—		

★は申請が必要な給付です。

- 申請手続きは各事業所窓口で行ってください(申請書は当健保のホームページより印刷できます)。ただし、出産育児一時金(家族出産育児一時金)は申請が不要な場合があります。
- ※1 医療機関窓口で自己負担額が一定の額を超えたときには、その超えた額が高額療養費・家族高額療養費として後日還付されます。また、自己負担額が高額になりそうな場合に、事前に「限度額適用認定証」を提示することで、医療機関窓口では自己負担限度額だけ支払えばよいという制度があります。
- ※2 ただし、有給休暇や老齢年金、障害年金の受給、その他の収入や額により減額される場合があります。

医療費の自己負担限度額 (70歳未満、同一月1カ月当たり)		
㉗ 標準報酬月額 83万円以上	252,600円+	(総医療費-842,000円)×1% ※<140,100円>
㉘ 標準報酬月額 53~79万円	167,400円+	(総医療費-558,000円)×1% ※<93,000円>
㉙ 標準報酬月額 28~50万円	80,100円+	(総医療費-267,000円)×1% ※<44,400円>
㉚ 標準報酬月額 26万円以下	57,600円	※<44,400円>
㉛ 低所得者 (住民税非課税世帯)	35,400円	※<24,600円>

※< >内は多数回該当(同一世帯が直近1年間ですでに3回以上高額療養費を支給されている場合の4回目から)の自己負担額です。

詳しくはこちらから

高島屋健康保険組合ホームページ  
保険料と保険給付のページを  
ご覧ください。

