

みんなのけんぽ

令和3年7月 No.18 夏号

ご家族でご覧ください

リニューアル

健康(運動、食事など)をテーマにした話題をお届けします♪

CONTENTS

- P.2,3 健康保険の手続き早分かり
「医療費が高額になったときに必要な手続きとは？」
- P.4 快トレ@ホーム「イス腹筋」
- P.5 暮らしにプラス「フルーツビネガーで夏を元気に」
- P.6 旬の食材で高たんぱくレシピ
「高野豆腐のチーズカツ夏野菜ヨーグルトソース」
- P.7 脳が目覚めるパズル クロスワード
- P.8 各種お知らせ



地域医療振興協会健康保険組合
(JADEC COM けんぽ)

健康保険 の手続き

早分かり

高額療養費の払い戻しの手続き

- 医療費の自己負担額が1カ月の限度額を超えると、超えた分が払い戻される
- 払い戻しのための手続きは原則として不要
- 支払い前に申請して「限度額適用認定証」の交付を受け、窓口で提示すると、支払いが限度額まで済む



医療費が高額になったときに 必要な手続きとは？

毎月の医療費の自己負担額には限度額が定められており、超えた分は後から高額療養費として払い戻しを受けることができます。

限度額を超えた分が払い戻される

重い病気や大きなけがなどで入院したり、高度な治療を受けると高額な医療費がかかり、自己負担額も大きなものとなります。窓口負担は医療費の一部ですが、医療費が増えれば増えるほど、そのままでは窓口負担も際限なく高額となってしまいます。

そこで、医療費の負担が際限なく増えることを防ぐために、月ごと（毎月1日～末日）に自己負担限度額が定められており、限度額を超えた分は後から払い戻しを受けられます。これが高額療養費制度です。毎月の限度額は、年齢や収入（標準報酬月額）によって異なります。

一定額以上の支払いを合算 多数該当でさらに負担が軽減

医療費の支払いが一度では限度額を超えなかった場合でも、70歳未満では同じ月に2万1,000円以上の支払い



が複数ある場合に金額を合算できます（70歳以上75歳未満は金額に関係なく合算可能）。合算して1カ月の限度額を超えた場合は、超えた額の払い戻しを受けられます。同様に、被扶養者として同じ医療保険に加入している家族の自己負担も合算できます。

さらに、直近12ヵ月で、自己負担限度額を超えた月が3ヵ月以上ある場合は、4ヵ月目以降は「多数該当」扱いとなり、自己負担限度額が引き下げられます。つまり、長期にわたって高額な医療費がかかる場合には、より負担が軽減されることとなります。

入院などのときは事前に 限度額適用認定証の交付申請を

高額療養費は、医療機関から「診療報酬明細書（レセプト）」が健保組合に届き次第、自動計算のうえ、被保険者の給与に併せて給付を行っています。そのため、原則として請求手続きは不要ですが、給付は受診月の3～4ヵ月後になります。

一時的に生じる高額な負担が心配な場合は、支払いの前に健保組合から「限度額適用認定証」の交付を受け、医療機関の窓口で提示することで、支払いが限度額まで済みます。入院などで医療費の支払いが高額になりそうなときは、ぜひ交付を受けておきましょう。交付については、所属事業所を通じて申請してください。



高額療養費の自己負担限度額の目安は？



高額療養費の自己負担限度額は収入別に定められており、70歳未満と70歳以上で異なります。厳密な額は計算で求めますが、大まかな目安を覚えておくとよいでしょう。

70歳以上75歳未満で標準報酬月額26万円以下の一般や低所得者に該当する場合、毎月の限度額だけでなく年間の上限額も定められています。毎年8月から翌年7月までの1年間の自己負担額を個人単位で合計して上限額を超えている場合には、7月31日時点で被保険者として加入している医療保険者に対して申請を行います。被扶養者である家族の分も被保険者が申請します。

● 70歳未満の人の自己負担限度額

所得区分 (標準報酬月額)	自己負担限度額	目安
83万円以上	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1% (多数該当: 140,100円)	目安 およそ25万円
53万円～79万円	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1% (多数該当: 93,000円)	目安 およそ17万円
28万円～50万円	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1% (多数該当: 44,400円)	目安 およそ8万円
26万円以下	57,600円 (多数該当: 44,400円)	
低所得者 (住民税非課税)	35,400円 (多数該当: 24,600円)	

● 70歳以上75歳未満の人の自己負担限度額

所得区分 (標準報酬月額)	自己負担限度額		目安
	外来・個人ごと	入院・世帯ごと	
現役並み所得者Ⅲ 83万円以上 ※1	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1% (多数該当: 140,100円)		目安 およそ25万円
現役並み所得者Ⅱ 53万円～79万円	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1% (多数該当: 93,000円)		目安 およそ17万円
現役並み所得者Ⅰ 28万円～50万円	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1% (多数該当: 44,400円)		目安 およそ8万円
一般 26万円以下 ※1	18,000円 (年間上限: 144,000円)	57,600円 (多数該当: 44,400円)	
低所得者	低所得Ⅱ ※2	24,600円	
	低所得Ⅰ ※2	15,000円	

※1 現役並み所得者Ⅲ・一般の人は、健康保険証と高齢受給者証を医療機関の窓口に表示することで自己負担限度額までの支払いとなります。
※2 低所得Ⅰとは住民税非課税、年金収入80万円以下の場合です。低所得Ⅱとは住民税非課税、年金収入80万円～160万円の場合です。

オンライン資格確認で限度額適用認定証の提示が不要に

本格運用は令和3年10月までに開始の予定

令和3年3月から、一部の医療機関で医療保険の資格をオンラインで確認する「オンライン資格確認」のプレ運用が始まっています。オンライン資格確認を導入している医療機関では、医療機関の担当者が高額療養費の限度額の情報をオンラインで確認できるため、限度額適用認定証を提示しなくても支払いが限度額までで済みます。本格運用は令和3年10月までに開始される予定です。

オンライン資格確認を導入している医療機関は限られているため、医療費の支払いが高額になることが想定される場合は、限度額適用認定証の交付を申請しておきましょう。

オンライン資格確認を導入している医療機関では マイナンバーカードで受診できます

マイナンバーカードで受診するには事前の手続きが必要ですので、詳しくはマイナポータルや厚生労働省のホームページをご覧ください。



かい 快トレ@ホーム

家の中にも筋力は落としたりたくない！
そんな時にも鍛えてほぐれる筋力トレーニングをご紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

腹筋も体幹も鍛えられる

イス腹筋

目安 10回

1 イスに浅く腰掛け、だらんと背もたれにもたれます。

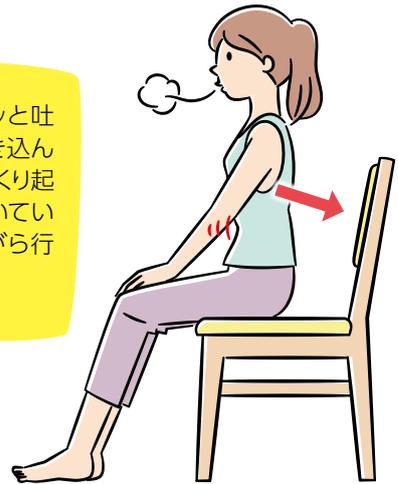
手はももの上に置きます。



2 口から息を吐きながら、背もたれから背を離し、そのままゆっくり上半身を起こします。



息を口からフーッと吐きながら体を巻き込んでいくようにゆっくり起こし、腹筋に効いていることを感じながら行いましょう。



3 口から息を吐きながら、おへそを引っ込めるようにして1の状態に戻ります。これを繰り返します。

筋トレ後は

腹筋のストレッチ

目安 30秒～1分

うつぶせになり、肘を曲げて床につき、上半身を起こしておなかを伸ばします。楽に呼吸しながら、この姿勢をキープします。



快トレコラム

「全集中」で筋トレ効果がUP！

筋力トレーニングには「意識性の原則」というものがあります。これは、「このトレーニングがどんな意味を持っていて、どこが鍛えられるのか」を意識しながら行くと、トレーニングの効果が高まるという原則です。単に運動をしてカロリーを消費したい場合は「ながら運動」でも問題ありませんが、筋力を付けたい場合は、正しいフォームで、鍛えたい場所を意識し「全集中」して行うようにしましょう。

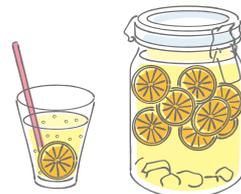
生活にちょっと
プラスになる情報を
プロの方に教えてもらいます。

くらしに プラス+

フルーツビネガーで夏を元気に

今回の先生 飯田 順子さん お菓子研究家、フランス菓子教室「Atelier Feve」主催

疲労回復や食欲増進などの効果が期待できる酢は夏にぴったりの食材。フルーツを使ったフルーツビネガーなら、おいしく手軽に楽しむことができます。



基本の作り方

容器に砂糖とフルーツを交互に入れたら酢を入れます。1日1回容器を振って混ぜて、1〜2週間ほど漬けておきましょう。フルーツ：酢：砂糖の割合は1：1：1が基本です。



容器の選び方、消毒方法

密閉できるガラスの保存瓶が最適です。作る量に合わせたサイズを選びましょう。

また、雑菌の繁殖を防ぐため、事前に清潔に洗って乾燥させ、食品消毒用のアルコールスプレーを内部全体に吹き付けておきましょう。ふたの消毒も忘れずに。

酢の選び方

フルーツビネガーのベースとなる酢には、いろいろな種類があります。それぞれの特性を知れば、より好みに合ったフルーツビネガーが作れます。

■穀物酢

麦やとうもろこし、米、酒かすなどが原料。クセがないので初心者向き。

■果実酢

酢1ℓ当たり300g以上の果実を使って作られる酢。りんご酢やぶどう酢、ワインビネガーなどが代表的。フルーティーで飲みやすく仕上がります。

■米酢

酢1ℓ当たり40g以上の米を使って作られる酢。酸味が強く、コクや甘みも強め。

■黒酢

玄米や大麦を原料にした褐色の酢。他の酢と比べて強いうまみと香りが特徴。

砂糖の選び方

フルーツビネガーに加える砂糖(糖分)も、種類と特徴を知って、好みに合わせて使い分けてみましょう。

■氷砂糖

純度が高く大きな結晶のため、ゆっくり溶け、梅などにシワが寄らず、おいしく仕上がります。

■グラニュー糖

純度が高く、比較的早く溶けます。

■三温糖

加熱によって茶色みがかかった砂糖。わずかにカラメルのような風味があります。

■白砂糖(上白糖)

クセがなくて扱いやすく、価格も手頃です。

■蜂蜜

味わい深く、香りも豊か。砂糖と置き換えるなら、砂糖100g=蜂蜜100ml(140g)に。

■黒糖

サトウキビの搾り汁を煮詰めた砂糖。独特の風味があり、素朴な味わいです。

POINT

好みによってレシピより砂糖の量を減らしても大丈夫。ただし、砂糖の量を減らすと抽出に時間がかかり、保存性もやや低くなります。

夏にお薦めのフルーツビネガー

夏のフルーツを使ったお薦めの組み合わせをご紹介します！



梅サワー

梅と酢のダブルの酸で元気が出る、爽やかな味わい。水や炭酸水で4〜5倍に割って飲むのがお勧め。好みでレモン果汁をプラスすると、さらに爽やかな味わいに。

【材料】

●完熟梅…500g ●氷砂糖…500g ●酢…500ml

【作り方】

- ①梅を洗って水気を拭き、竹串でへたを取る。
- ②容器に①、氷砂糖、酢を入れ、冷暗所に3週間ほど置く。
- ③飲み頃は1ヵ月後から。保存は冷暗所で1年。



パイナップル黒酢

健康効果の高い黒酢にパイナップルのビタミンや酵素が加わった健康ドリンク。水や炭酸水で4〜5倍に割って飲むのがお勧め。実や酢は酢豚に利用してもおいしく仕上がります。

【材料】

●パイナップル…500g ●砂糖…150g ●黒酢…500ml

【作り方】

- ①パイナップルは縦4等分に切ってから皮をむき、芯を落として1cmの厚さに切る。
- ②容器に①、砂糖、黒酢を入れ、冷暗所に置く。
- ③1週間くらいで実を取り出す。保存は冷暗所で1年。

旬の食材で 高たんぱく レシピ

監修/清水加奈子
フードコーディネーター、
管理栄養士、国際中医薬膳師、
国際中医師

たんぱく質
15.8g

■405kcal
■塩分相当量2.3g
※すべて1人分



日本人に不足しがちなたんぱく質が豊富に取れる、旬の食材を使ったレシピをご紹介します。今回は、夏野菜を使った暑い日も箸が進むメニューです。

高野豆腐のチーズカツ夏野菜ヨーグルトソース

衣を付けて揚げた高野豆腐は、カロリー控えめながら、ボリューム満点で食べ応えがあります。ヨーグルトと夏野菜のソースが、夏らしい爽やかな味わいです。

材料 (2人分)

- 高野豆腐.....2枚
- スライスチーズ.....2枚
- バジル.....3~4枚
- 小麦粉、パン粉.....適量
- トマト、きゅうり.....各15g
- A「ヨーグルト.....大さじ2
塩、こしょう.....少々
- 油.....適量
- ペビーリーフ、レモン.....適量

作り方

1 高野豆腐はひたひたの水(分量外)で10分ほど戻したら、両手で挟んで軽く水気を絞り、長辺にポケット状の切り込みを入れる。

2 所要時間25分

2 トマトときゅうりをみじん切りし、Aと混ぜる。

3 スライスチーズ、バジルを1の切り込みに挟んで、小麦粉と同量の水で溶いたものを付けパン粉をまぶす。

4 フライパンに多めの油を熱して、きつね色になるまで揚げ焼きにする。

5 ペビーリーフと一緒に盛り付け、2をかけたらくし形に切ったレモンを添える。

POINT



高野豆腐は、戻し過ぎるとやわらかくなってしまっているので注意しましょう。

高たんぱく食材



高野豆腐

豆腐を凍らせ、低温熟成させた後乾燥させた日本の伝統的な保存食。全体の50%を占めるほどたんぱく質が豊富で、高野豆腐100g分のたんぱく質は豆腐4丁分に相当します。低カロリーでミネラル豊富な健康食材です。

脳が目覚めるパズル

クロスワード

クロスワードの盤面を完成させてください。
A~Dに入る言葉を並べてできる
言葉は何でしょう？

1	2		3	4	5	6
7		8		9		
	10		11			
12					13	
		14		15		
16	17			18		19
20					21	

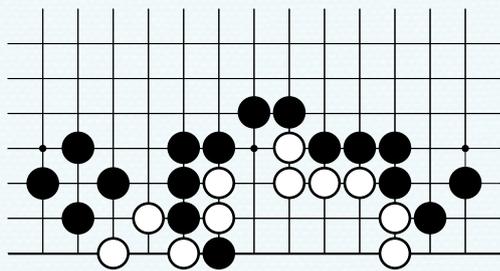
タテのカギ

- 夏にミーンミーンと鳴く
- 新たに加したメンバー
- 海やプールで着る
- おばあちゃんのこと
- 隣のルーム
- 夏休み=〇〇休暇
- 相手の〇〇〇を聞いてスケジュールを組む
- まったく深みのない〇〇〇〇な考え
- 2枚のイラストを見比べるパズルは〇〇〇〇探し
- 英語ではリングと呼ぶアクセサリ
- 度が入っていないレンズの〇〇眼鏡
- サーフィンで乗るもの(板ではない)
- 左と反対の方向

ヨコのカギ

- 記号「℃」で表すのは〇〇温度
- 漢字で「剃刀」と書く刃物
- 人が住む家のこと
- スラックスやパンタロンはこの一種
- 管楽器の演奏や水泳で行うプレス
- 砂糖に群がるイメージがある昆虫
- しょうちくばいの「しょう」
- 夏の午後から夕方にかけて激しく降る雨
- 夏の夜空にドーン
- 郵便配達人が届けるもの
- 人間離れた超絶テクニック
- オリンピックは参加することに〇〇がある

A B C D



出題/五段 伊藤優詩

黒先でどうなりますか。
ヒント 初手が肝心です。
(10分で初段)

詰碁



出題/五段 山下カズ子

持駒 銀、桂、桂
ヒント 二枚の馬をつまぐ使う。
(10分で三段)

詰将棋



【詰将棋】
《正解》▲二銀△同金△同馬
二四玉▲三桂△同銀▲三五金
同飛▲四馬△二五玉▲一五馬
△三玉▲二六桂△四五玉▲五馬
まで15手詰め。
《解説》今回は「大」の字からの入
タートです。初手は▲二銀が正
し、4手目△三四五は▲四六桂
からの読みがあり△二四五ですが、
▲三六桂から▲三五金が上部脱出
阻止の好手で、▲四二馬から二枚
の馬を使い解決します。

【詰碁】
《正解》黒先白死
▲1がこの形の急所です。
白は2から10が最強の抵抗で、コ
ウセキ生きを狙ってきますが、
白10のとき、黒は11と外々々を
詰める手が好手です(黒4と取る
のは2の下に打たれてコウになつてしま
白12(4の所) 白10(6の所)
白12(4の所) 白10(6の所)
は黒15と打たれて、白はタマツツリで打つ手ありません。
黒13(4の左) 黒13(4の左)
白10(6の所) 白10(6の所)
死です。
白10で4と打つのは、黒6と打たれて五目手で白
黒15(4の所) 黒15(4の所)



【詰碁】

手続き忘れていませんか？

扶養中のご家族の異動（就職や収入増加等）により、被扶養者の要件を満たさなくなっても、保険証を返納されないまま、給付を受けられるケースが増えています。



被扶養者の要件を満たさなくなった後の医療給付等については、その全額を返還いただくこととなりますので、対象のご家族に異動が生じた際には、速やかに保険証を添えて「**被扶養者異動届**」を提出してください。

●被扶養者の検認にご協力をお願いします

毎年、法令・通知に基づき、被扶養者の方が、認定後も引き続き被扶養者の要件を満たしているか確認のため調査を実施しています。今年度も、対象の方に事業所を通じて調査票を配付しますので、期日までの提出をお願いいたします。

なお、調査にご協力いただけない場合や調査の結果、被扶養者の要件を欠いていることが判明した場合は、該当の被扶養者について認定取消となりますので、ご注意ください。

禁煙治療にチャレンジ！

被保険者（任意継続被保険者除く）皆様に向けた禁煙のサポートとして、一定の要件のもと、禁煙外来の受診費用の一部を補助しております。詳しくは、所属事業所の社会保険担当窓口へお問い合わせください。



ご存じですか？ 健康相談窓口サービスのご案内



加入者皆様の「こころと身体の身近な相談窓口」を開設しています。すべてのサービスにおいてプライバシーは守られ、利用したことが勤務先やご家族、外部などに知られることはありませんので、安心してご利用ください。

対象者 相談当日に当組合の被保険者または被扶養者の資格のある方（任意継続加入者を含む）

相談内容 健康相談、職場の人間関係、家庭問題等

電話相談

やさしく 発 散
☎0120-8349-83

●24時間 年中無休（年末年始(12/29～1/3)は除く）

※匿名で相談できます。

会員かどうかの確認のため、組合名（地域医療振興協会健康保険組合）を伝えてください。

※携帯電話・スマートフォンでも通話無料で利用可能です。

メール相談

soudan@safetynet.co.jp

●3営業日以内に回答しております。



※この窓口は外部の専門機関(株)セーフティネット)に委託して開設しています。