互助だより
# あんしん
2017.3
26号

新コーナー

主な内容

○第14回「あんしんセミナー」を実施しました
○あんしん!新鮮!げんき!いいとこいっぱいJA直売所
○おじゃまします!
○共助会からのお知らせ
○退職互助医療保険の事業概況
○年に1回は健診を受診しましょう!
○共助会ホームページ・会員ページをご活用ください
○簡単健康法
○「共助会締切日・給付日一覧」を同封しました
○退職会員・家族の皆様へお願い　○クイズコーナー

## 「第14回 あんしんセミナー」を開催しました!!
## ～自分史づくりとヨーガ体験～

昨年、11月24日～25日の両日、飯坂温泉「摺上亭大鳥」で、「第14回あんしんセミナー」を開催し、会員および一般の方40名にご参加いただきました。

1日目は、県簡単手づくり自分史協会の赤間利晴先生による「簡単手づくり自分史ノート」と題した、既成概念にとらわれない自分史制作について学びました。

夜は懇親会を開き、楽しい時間を過ごしていただきました。

2日目は、(一社)日本ヨーガ療法学会の中山亜希先生による「ヨーガ体験深呼吸でリラックス」と題した、ヨーガ的呼吸法の効果と身体技法について学びました。

このほか、退職互助会員を対象にした医療給付金の請求に関する説明も行いました。

当セミナーは会員以外の方でもご参加いただけますので、ご近所の方や友人の方などお誘い合わせの上、ぜひ、ご参加ください。

セミナー参加者
中山先生(前列中央左)と記念撮影

### 簡単手づくり自分史ノート

みなさん、思い出のネクタイ等を使って個性豊かな表紙を完成させていました。

また、講師の赤間先生が踊りを披露し、会場を盛り上げていただきました！！

自分史ノートづくりに真剣に取り組む参加者のみなさん

### ヨーガ体験深呼吸でリラックス

講師の中山先生に、ヨーガは心身ともに健康効果があることを教えていただきました。

みなさん、呼吸法を意識したヨーガを体験し、疲れた体を癒していました。

リラックスした雰囲気の中、ヨガを楽しむ参加者のみなさん

### 懇親会

みなさん、久々に会う仲間たちとの楽しい時間を過ごしていました。またビンゴ大会では、賞品をめぐりみなさん大盛り上がりでした。

# あんしん！新鮮！げんき！ 第1回 いいとこいっぱい JA直売所!!

今回より、県内JA直売所の魅力をご紹介する「直売所紹介コーナー」をスタートしました!!記念すべき第1回目は、いわき市にあるJA福島さくら直売所「ファーマーズマーケット いがっぺ」をご紹介します!!

## ファーマーズマーケット いがっぺ

所 在 地：福島県いわき市後田町柳町56
電話番号：0246-38-5022
営業時間：9:30～18:00
定 休 日：毎月第3水曜日

ぜひ、一度訪れてみてください!!

↑スタッフの國井さん(左)と店長の皆川さん(右)

### 店長の皆川さんにお話をお伺いしました。

当直売所は、平成27年10月にオープンした、いわき市南部地区では初となるJA直売所です。地元で作られた野菜や果物、花、惣菜など常時200種類以上を取り揃えています。どれも新鮮で栄養価が高いものばかりです。

えごまの加工商品や希少な黒米など、ほかではなかなか手に入らない商品も多数あります。

生鮮食品や惣菜のひとつひとつには生産者がわかるようにシールが貼ってあり、お気に入りの生産者の商品を目当てに来店される方が多いんです。特に、近くにある磐城農業高校の生徒が作った商品は大人気です。ジャムやパウンドケーキ、カーネーションなど･･･どれも入荷のたび飛ぶように売れてしまいます。

今の時期は、「いちご」がおすすめです!!特に、県オリジナル品種「ふくはるか」がおすすめです。糖度が高く、甘い香りが口いっぱいに広がります。デコポンやりんごなどもとてもおいしいです!!

そのほか、毎週、ポイント2倍デーや特売も実施しております。また、お店に出す商品は放射能検査を受けているため、どれも安全で新鮮な商品です。当直売所の栄養満点な野菜や果物を食べれば、元気になること間違いなしです!!この機会に是非一度、足をお運びください!!

栄養豊富な**「えごま」**の商品も多数あります。えごまのチカラで元気になりましょう!

いわき市の伝統野菜**「とっくり芋」**は疲労回復･滋養強壮･食欲増進効果があります!!

### 彼岸市のお知らせ

3月17日(金)～20日(月)の4日間開催!!
彼岸花をメインに売り出します。その他、いちごやりんごなどの果物や牛乳、プリン、納豆を1～2割引でご提供いたします!!

菊田地区で生産された**「ねぎ」**は、新鮮で甘みがあり大人気です!

玄米各種は計り売りしています。無料で精米してからお渡ししています。

希少価値の高い**「黒米」**は、美容と健康に良いですよ!!

## おじゃまします!

JAあいづを退職後、ワイン大学の教授や農業委員会で活動されている小川孝さんにお話を伺いました。

会津若松市
小川　孝さん・トヨ子さん

小川さんの座右の銘

### ワインには奥深い魅力があります。

これまで、ワインに関しては「何でこんなにおいしくない飲み物があるんだ!」と思っていました。しかし、妻の退職祝いでヨーロッパ旅行に行った際に飲んだイタリアのトスカーナ州の赤ワインに衝撃を受け、その考えが180度変わりました。これまで飲んだことのないコクのあるワインに魅了され、さらには、そのときの旅行で、日本葡萄愛好会の名誉顧問などを務めておられる濱野吉秀先生と出会ったことがワインを知るうえでの大きな出来事となりました。

それからワインについて猛勉強を始め、濱野先生から推奨をいただき、中国にあるワイン大学の客員教授となることができました。アジア出身者では3人目です。年間3～4回程度ですが大学で講義をしてきます。

熟成されたワイン1本1本には歴史がありそこがとても魅力的です。ワインにまつわる歴史を知ると、ひと味も違った味に感じます。私は、歴史も一緒に飲むつもりでワインを味わっています。

そのほか、ワインは健康嗜好飲料であることも魅力です。特に赤ワインには、大量のポリフェノールが含まれているので、脳を活性化し認知症予防になるんですよ!!

### 農協に入り、様々な人とのつながりができました。

現役時代は、いろんな仕事を経験し、たくさんの人との出会いがありました。特に共済連のセミナーで出会った渡先生が仕事においての岐路になりました。渡先生の講義する内容はもとより、受講生に対してとても熱心な姿にとても感銘を受けました。また、先生の指導を仕事で実践するとうまくいくんです。昼夜関係なく先生にアドバイスをいただいたことに深く感謝しています。

それからは、「24時間農協職員」という姿勢で仕事に取り組み、組合員との信頼関係も築くことができました。また、実践とか目標とか数字に追われるときもありましたが、私は家から大鍋を持参し、豚汁やそうめんを振舞ったりして職場を盛り上げました。大変なこともありましたが、今では、当時の部下が遊びに来るといい笑い話になっています。また、農協を退職した今も、農家のために活動していきたいと思い、現役で働いていた平成11年から会津若松市農業委員で活動しています。平成17～23年までは会長を仰せつかりました。

### 圧巻なイルミネーションを観ることが楽しみです!!

趣味は家族旅行です。特にイルミネーションを鑑賞することが楽しみです。これまで、全国各地のイルミネーションを観に行きましたが、上越市のアパリゾートのイルミネーションは本当に素晴らしくて、毎年、家族で観に行きます。今度は、千葉県にあるドイツ村のイルミネーションを観に行く予定です。

昨年は、私たち夫婦の古希を子供や孫たちが芦ノ牧温泉で祝ってくれました。家族とのにぎやかで楽しい時間は、本当に活力となります。

貴重なワインの数々。
一番右のマサンドラワインは日本に
6本しかないそうです!!

### 何より「笑い」が一番の健康法!!

ウォーキングをしたり、健康器具で鍛えたり、健康には日ごろから留意しています。必ずがん検診も受けています。でも、一番の健康法は「笑い」「人との会話」だと思います。妻と一緒に買い物に行き冗談を言い合っていると、いつの間にか他のお客さんも巻き込んで冗談を言っていたりすることもあっておもしろいんです。

2年前くらいから、パソコン教室と英会話教室に通っています。授業後に、みんなでお茶を飲みながら盛り上がる時間もとても楽しいです。

友人たちと赤ワインを飲みながら笑い話をすれば、健康にいいこと間違いなしですね!!

取材のため、新年早々、ご自宅にお邪魔させていただきました。そのとき、とてもおいしい会津名物の「こづゆ」をご馳走になりました。ごちそうさまでした。小川さん宅のこづゆは、毎年元旦に作り、最後の味付けは小川孝さんの役割だそうです。…そんなご家族のエピソードや旅行、ワインなど、たくさんのお話を聞かせていただきましたが、今回は、小川さんのお話のほんの一部のみを記事にさせていただきました。本当にお忙しい中、取材に応じていただきありがとうございました。

# 共助会から 高額療養費制度についてのお知らせ

## ●高額療養費とは？

ひと月に支払った医療費が、その方の年齢や所得により決まっている自己負担限度額を超えると、超えた金額が加入健康保険より払い戻しされる制度です。

当会では、自己負担限度額までを対象に給付いたします。

## ●ご自身の自己負担限度額が分からないとき

当会では、各会員の自己負担限度額を確認することができませんので、お手数でも、加入健康保険へお問い合わせください。

また、70歳未満の方は、限度額適用認定証を発行することにより、認定証に記載された所得区分を確認することができます。

## 70歳以上の方へ

# 高額療養費自己負担限度額が変わります

平成29年8月と平成30年8月の2段階に分けて、**70歳以上の一般所得者および現役並みの収入がある高所得者**の高額療養費自己負担限度額が見直しされます。

見直し実施後も、当会からの給付内容に変更はありません。現行どおり、下図の自己負担限度額に基づき、ひと月44,400円を上限に給付いたします。ただし、**今回の見直しにより、一般所得者の外来自己負担限度額に1年間（8月～翌7月）の上限額が新たに設けられるため、一般所得に該当されている方については、外来分は年間上限額144,000円までの給付となります。**

●現行（70歳以上）

| 区　分 | 外　来（個人） | 自己負担限度額（世帯※1） |
|---|---|---|
| **現役並み**<br>健保 標報28万円以上<br>国保・後期 課税所得145万円以上 | 44,400円 | 80,100円+1%<br><44,400円> |
| **一　般**<br>健保 標報26万円以下<br>国保・後期 課税所得145万円未満 | 12,000円 | 44,400円 |
| **住民税非課税** | 8,000円 | 24,600円 |
| **住民税非課税**（所得が一定以下） | | 15,000円 |

●第1段階（29年8月～30年7月）

| 区　分 | 外　来（個人） | 自己負担限度額（世帯※1） |
|---|---|---|
| **現役並み**<br>年収370万円以上 | 57,600円 | 80,100円+1%<br><44,400円> |
| **一　般**<br>年収155万～370万円 | 14,000円（年間14.4万円上限） | 57,600円<br><44,400円> |
| **住民税非課税** | 8,000円 | 24,600円 |
| **住民税非課税**（所得が一定以下） | | 15,000円 |

●第2段階（30年8月～）

| 区　分（年収） | 外　来（個人） | 自己負担限度額（世帯※1） |
|---|---|---|
| **年収約1,160万円～**<br>標報83万円以上<br>課税所得690万円以上 | 252,600円+1%<br><140,100円> | |
| **年収770万円～1,160万円**<br>標報53～79万円<br>課税所得380万円以上 | 167,400円+1%<br><93,000円> | |
| **年収370万円～770万円**<br>標報28～50万円<br>課税所得145万円以上 | 80,100円+1%<br><44,400円> | |
| **一　般**<br>年収155万～370万円 | 18,000円（年間14.4万円上限） | 57,600円<br><44,400円> |
| **住民税非課税** | 8,000円 | 24,600円 |
| **住民税非課税**（所得が一定以下） | | 15,000円 |

※1：同じ世帯で同じ保険者に属する者

## 70歳未満の方へ

# 限度額適用認定証をご存知ですか？

医療費が高額になりそうな場合、予め、「限度額適用認定証」を発行し、医療費支払いの際、窓口に提示することで窓口負担額を「自己負担限度額」までにすることができます。

**入院することになったけど医療費の支払いが心配…**

**月々の外来診療の支払いが高額になりそう…**

**そんなとき！**

**医療費を支払う際、限度額適用認定証を窓口に提示**

窓口の支払いが自己負担限度額までとなり、**窓口負担額が軽減されます！**

※1）70歳未満の方が使用できます。
※2）「限度額適用認定証」を使用した場合でも、高額療養費の申請が必要な場合があります。

### ■自己負担限度額・・・年齢・所得・支給回数により決められています。

| 基準所得額 | | | 自己負担限度額（1～3回目） | 支給回数※2（4回目以上） |
|---|---|---|---|---|
| | 国民健康保険 | 協会けんぽ・共済組合等 | | |
| 上位所得Ⅱ（ア） | 基準総所得※1 901万円超 | 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 |
| 上位所得Ⅰ（イ） | 基準総所得※1 600万～901万円以下 | 標準報酬月額 53万～79万円 | 167,400円＋（総医療費－558,000円）×1% | 93,000円 |
| 一般所得Ⅱ（ウ） | 基準総所得※1 210万～600万円以下 | 標準報酬月額 28万～50万円 | 80,100円＋（総医療費－267,000円）×1% | 44,400円 |
| 一般所得Ⅰ（エ） | 基準総所得※1 210万円以下 | 標準報酬月額 26万円以下 | 57,600円 | 44,400円 |
| 低所得　（オ） | 住民税非課税世帯 | 住民税非課税世帯 | 35,400円 | 24,600円 |

※1：基準総所得とは、国民健康保険税の算定の基礎となる基礎控除後の総所得です。
※2：支給回数とは、該当する診療月を含めた過去1年間で高額療養費に該当した回数です。

### ■退職互助会からの給付がスピーディになります！！

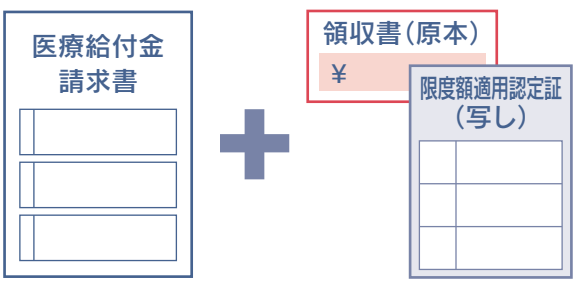
限度額適用認定証を使用しない場合は、当会へ請求する前に、加入している健康保険に「高額療養費」の申請手続きが必要となります。「高額療養費」の申請手続きから支給決定まで2～3ヶ月程度かかるため、当会からの給付は通常、受診後3～4ヶ月程度かかります。

しかし、限度額適用認定証を使用した場合は、認定証のコピーを添付するだけで請求ができるので、最短で受診後1ヶ月程度で給付を受けることができます！

※「限度額適用認定証」を使用した場合でも、高額療養費の申請が必要な場合があります。

**【限度額適用認定証を使用した場合の請求方法】**

※医療給付金請求書に領収書（原本）と認定証（写し）を添付して共助会へ請求してください。




**【給付額の計算方法】**

例）会員本人・70歳未満・所得区分「エ」（自己負担限度額57,600円）
窓口負担10万円→認定証提示により自己負担限度額での支払いになった場合

| 医療費（3割負担）　100,000円 | |
|---|---|
| 窓口負担（自己負担限度額）57,600円 | 高額療養費 42,400円 |

共助会より給付　／　健康保険から医療機関へ給付

57,600円（自己負担限度額（認定証提示した場合の窓口負担額））－ 3,000円（一部負担額）＝ 54,600円

→ 互助会の給付上限額 **44,400円を給付**

# 平成28年度上半期退職互助医療保険の事業概況

**退職互助会員**

| 本人 | 配偶者 |
|---|---|
| 2,967人 | 2,489人 |

**現職会員**

| 加入団体 | 会員数 |
|---|---|
| 51団体 | 5,266人 |

| 医療給付金 | 香　典 |
|---|---|
| 12,315件 | 15件 |
| 53,231,570円 | 150,000円 |

**給付額合計 53,381,570円**

# 年に1回は健診を受診しましょう!

現在は、退職後も現役世代に負けず元気に活動されている方が多くいらっしゃいます。
しかし、早期には自覚症状がなく、病状が現れたときにはすでに進行しているという病気も少なくありません。
病気の早期発見には、定期的に健康診断を受けることが重要になります。
自らの健康を守るためにも、まずはみなさん一人ひとりが自分自身のからだに向き合うことが予防の第一歩です。1年に1回、定期的に健康診断を受診しましょう。

## 健康診断を受ける目的

**①健診結果から生活習慣を改善し、病気を予防する**
自分自身の生活習慣の問題点を自覚し、改善に取り組むきっかけにする。

**②病気を早期に発見し、早期治療に繋げる**
治療が難しいと言われる病気でも、早期発見・治療により完治できる場合があります。全ての病気は、早期発見が大切です。

## 受診後の心がまえ

### その1 健診結果の内容は必ず確認し、保存しましょう

検査結果はできるだけすぐに確認し、すみずみまでチェックをしましょう。
経年の変化を把握しておくことが重要ですので、これまでの健診結果は必ず保存しましょう。

### その2 結果はきちんと受けとめ、これまでの生活を見直しましょう

検査結果(数値)は、これまでの生活習慣の結果を示すものです。
結果を受けとめ、これまでの生活を見直し、改善していきましょう。

### その3 気になることがあれば健診機関に相談しましょう

基準値の範囲内でも、年々数値が上がる(下がる)項目などの
気になる点や疑問点などがあった場合は、迷わず健診機関に相談しましょう。

二次検査の保険適用分は医療給付金の給付対象になります!

### その4 二次検査(再検査、精密検査)を恐れない、面倒がらないようにしましょう

「以前も二次検査を受けなかったけど大丈夫だった」は危険です。自覚症状がなくても進行する病気もあります。速やかに二次検査を受診して、早めの診断を受けましょう。

### その5 異常がなかった場合でも、日ごろから体のチェックを行いましょう

今回の検診結果に異常がなかったからと安心して、これまで以上に飲酒や喫煙の量を増やすことがあると、次回の検診で重症化した病気が発見されることもあります。
検診結果に異常が見つからなかった場合でも、日ごろから健康に対する意識を持って生活しましょう。

# 共助会ホームページ・会員マイページをご活用ください

共助会では、給付金請求に関する便利なサービスをインターネットからご利用いただけます。詳しくは、「JA福島共助会」で検索 **http://ja-kyojokai.or.jp** をご覧ください。

## 会員マイページ

※「会員マイページ」のご利用には、事前登録が必要です。

- 会員情報　・給付状況の照会
- 給付明細の照会　など

## 医療給付金請求書の作成

Excel形式でダウンロード！ パソコンでらくらく作成!!

## 約款・各種届出様式等のダウンロード

PDF形式でダウンロードできます！

## お役立ち情報の発信 健康に関する情報 給付金の請求に関すること

などのコンテンツが掲載されています。

## 農林年金受給者連盟等

の活動内容も掲載されています。

## 健康コラム Healthy Column　ぜひ、ご覧ください。

会員の皆様により健康に過ごしていただくために、福島県厚生農業協同組合連合会（JA福島厚生連）のご協力のもと、「健康コラム」を開設しています。日々の健康管理にぜひお役立てください。

## ブログ

共助会でのイベント開催の様子などを発信しています。

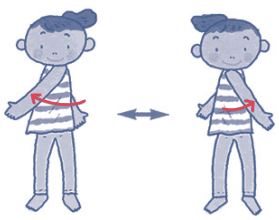
# 簡単健康法 中国の健康体操 スワイショウ

今回は「スワイショウ」という中国の健康体操を紹介します。子供からお年をめした方まで誰でも簡単にでき、慢性病の治療効果もあるといわれている腕振り体操です。

＜基本姿勢＞
まず両足を肩幅くらいに開き膝を軽く曲げ自然に立ちます。肩と腕の力をぬき腕がぶら下がっているかんじで行うのが共通のポイント。1、2と数えながら腰を中心に腕を振ります。100回くらいから始めて、次第に回数を増やしていきましょう。

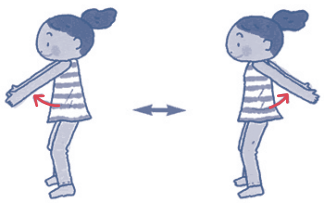
## 腕を左右に振るスワイショウ

| | |
|---|---|
| 方法 | 腰を軸にして、左右に重さをのせかえると、自然に腕で下腹部と腰がたたかれ刺激されます。 |
| ポイント | 背中に棒が通って、自分がでんでん太鼓になっているようなイメージで行ってみてください。 |



## 腕を前後に振るスワイショウ

| | |
|---|---|
| 方法 | ヘソの高さまで両腕をいっしょに前後に振ります。肘は曲げないようにしましょう。 |
| ポイント | 腕を前に振りだし、両肩の力を抜くと自然に後ろへ腕がもどります。あごを引いてうなじをのばしていると背筋全体に刺激がゆきわたるのがわかると思います。 |



# 平成29年度版「共助会締切日･給付日一覧」を同封しました

今回の「互助たより あんしん第 26 号」に別紙「平成 29 年度版 共助会締切日･給付日一覧」を同封いたしました。領収書の紛失や請求漏れ等を防止するためにも、早めにご請求ください。

また、裏面には、請求方法等を記載しましたので、請求時の参考にしていただき、正しく請求していただきますようお願いいたします。

## 退職会員･家族の皆様へお願い

当会の医療給付金請求等について、会員ご本人の入院時など、本人に代わって手続きしていただく場合がありますので、ご家族の方にも請求方法等ご理解をいただくようお願いいたします。

なお、次の事実が発生したときは、手続き用紙をご自宅までお送りいたしますので、当会までご連絡ください。

❶会員の住所･電話番号･口座･加入している健康保険に変更があるとき
❷障がい認定等･公費による助成を受けるようになられたとき
❸退職会員またはその配偶者が亡くなられたとき

JA福島共助会まで
Tel 024(554)3512
Fax 024(554)3510

## 漢字を入れ替えて三字熟語を四つ完成させてください

| | | | |
|---|---|---|---|
| 茶 | 問 | 町 | 岸 |
| 宿 | 春 | 布 | 場 |
| 昆 | 学 | 彼 | 所 |

互助たよりあんしん25号(平成28年9月発行) クイズコーナーの答え:ス イ ー ツ
正解者の方へ(抽選により)記念品をお贈りさせていただきました。

## JA福島共助会 クイズコーナー

**正解者のうち抽選で30名様に記念品を贈呈いたします!!**

応募締切:平成29年4月28日(金)

応募方法 ※当選者の発表は、記念品の発送をもって代えさせていただきます。

❶太枠の文字を組み合わせてできた言葉 ❷会員コード ❸会員氏名 ❹共助会への一言を添えて、ハガキまたは共助会のホームページからご応募ください。スマートフォンや携帯電話からはQRコードをご利用ください。但し、機種によってはご利用いただけない場合があります。

応募先
〒960－0231
福島市飯坂町平野字三枚長1－1
JA福島共助会　「クイズコーナー」係
URL　http://ja-kyojokai.or.jp

## 投稿を募集します!!

互助たより「あんしん」では、会員のみなさまからの情報を広く募集しています。みなさまからの投稿をお待ちしています。

採用者には3,000円相当の農産物等を贈呈いたします。

## 事務局からひとこと

もうすぐ桜が咲き始める季節となりました。四季を感じる行事のひとつとして、お花見するのを毎年楽しみにしていて、時間ができたら桜の名所巡りをしたいと思っています。今回からJAの直売所をご紹介するコーナーができました。旬のものやおすすめの商品などを楽しみながらご紹介したいと思います。お住まいの地域でお薦めのものがありましたら、ぜひ教えてください。

互助たより あんしん
平成29年2月発行　JA 福島共助会　検索
【発行者】一般財団法人 福島県農協役職員共助会　〒960-0231 福島市飯坂町平野字三枚長1番地1
TEL:024-554-3512　FAX:024-554-3510　Mail:kyojokai@alto.ocn.ne.jp　ホームページアドレス:http://ja-kyojokai.or.jp
【印　刷】タカラ印刷株式会社