

互助会より

あんしん

2018.3
28号

主な内容

- 第15回「あんしんセミナー」を開催しました
- 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!(高橋四郎さん)
- 高額療養費について・
医療給付金請求に関するQ&A
- 簡単健康法
- クイズコーナー

第15回「あんしんセミナー」を開催しました

昨年、11月10日、飯坂温泉「摺上亭大鳥」で、「第15回あんしんセミナー」を開催し、会員および一般の方70名にご参加いただきました。

セミナーⅠでは、福島県立医科大学医学部疫学講座主任教授 大平哲也先生による「笑い与健康～健康につながるコツ「笑いヨガ」を体験～」と題した、講話と笑いヨガを体験し、たくさん笑っていただきました。

セミナーⅡでは、福島市生活課交通安全専門員 武藤綾先生による「事故ゼロを目指して!!」と題した講話を聞き、高齢者が事故に遭わないように注意する点などを学びました。

このほか、セミナー開始前に、退職互助会員を対象にした個別の医療給付金の請求に関する相談なども行い、セミナー終了後には日帰り入浴の温泉もお楽しみいただきました。

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、ご近所の方やご友人などお誘い合わせの上、来年度も当セミナーにぜひ、ご参加ください。



笑い与健康

～健康につながるコツ「笑いヨガ」を体験～

「笑い」が健康にどれだけ大切かを楽しく学びました。
大平氏の面白い話を聞いて大笑いをしたり、「笑いヨガ」を体験したりと、みなさん笑いの大切さを実感していました。また、データで見る「笑い」の効果にも驚きました。



事故ゼロを目指して!!

交通事故の背景と行動のミスマッチについて学びました。ドライバーの視点から、歩行者がどのように見えるのかなどをわかりやすく説明していただき、日頃から注意しなければならないことを再確認することができました。また、川柳を使った面白い話もあり、楽しみながら学ぶことができました。



懇親会

セミナーで笑いヨガを体験した後の懇親会でしたので、いつも以上に笑いのある会食となりました。じゃんけん大会も大盛り上がりでした。



あんしん!

新鮮!

げんき!

いいとこいっぱい

第3回

JA直売所!!



店長の白川達則さん

会津の自慢の美味しいものを揃えてお待ちしています。

店長の白川達則さんにお話を伺いました。

当直売所は、国道118号線沿いのJA会津よつば本店と同敷地内にあり、軽食レストラン「あくりカフェ C's」も併設されております。まんま〜じゃには、「安全・安心」をモットーに、農家の方々が愛情いっぱい育てた旬の野菜や花、調理加工品などを中心にしたバラエティに富んだ品揃えをしており、地域の方はもとより、県外の観光客にも好評です。イベントも活発に開催しており、毎週多彩な催しがあります。イベントのある日は多数のお客様で賑わい、生産者や提携する各地の直売所の方が直接お客様とやり取りをする対面販売などの際は、更に活気があり、皆さまに楽しんでいただいております。

当直売所では特にお米が人気で、観光でいらしたお客様は食べ比べに何種類かのお米を量り売りで買っていくことができます。会津の蔵元の日本酒も多数揃えており、会津産の米100%で作った純米酒「会津の春」は当直売所でのみ販売しております。イチゴ、アスパラ、トマト、米、身不知柿なども美味しく人気があり、生産者を指名して購入されるお客様もいらっしゃいます。売り場にある食育ソムリエおすすめレシピや、食育ソムリエ新聞は、作って美味しく見てためになりますので商品と一緒にどうぞ。

これから旬を迎える春キャベツ、アスパラガスもとても美味しいので、ぜひお手にとって味わってください。希少な桜色のアスパラガスも店頭に並びます。アスパラガスのおすすめの食べ方は炭火焼です。アスパラのみずみずしさを生かした食べ方で、炭火焼にすると自らの水分で柔らかくなります。焦げた部分が香ばしく、茹でアスパラガスとは一味違う味わいが楽しめます。

県内JA直売所の魅力をご紹介しますコーナー、今号では会津若松市にあるJA会津よつば直売所「まんま〜じゃ」をご紹介します!

JA会津よつば ファーマーズマーケット「まんま〜じゃ」
(会津若松市)



名前の由来:素材そのままの美味しいお米・野菜・果実をその「まんま」食べられるようJA「じゃ」が生産者から消費者へ橋渡し「〜」する場所という意味

所在地:会津若松市扇町49-1

電話番号:0242-24-0831 (ニジノオヤサイ)

営業時間:9:30~18:00

定休日:毎月第1水曜日



会津の「良い米」「良い水」「良い風土」でできたお酒。会津産米の純米酒、焼酎 飲み口良好な美味しいお酒です。



まんま〜じゃ限定販売の会津産米おせんべい
美味しいおせんべいをしっかり噛んで食べるとストレス発散&リラックスできちゃいます。

彼岸切り花市のお知らせ

3月17日(土)~23日(金)の7日間開催!!
彼岸花をメインに売り出し、旬の野菜、春キャベツや葉物野菜が店頭に並びます。

5月GW以降にアスパラガスまつり、提携直売所のJAよこすか葉山直売所「すかなごっそ」による対面販売会などの開催を予定しております。



人気のリンゴジュース、南郷のトマトジュースやお味噌
提携直売所の商品も並び種類が豊富で選ぶ楽しさがあります。



会津といえば「馬刺し」でしょうか。
疲労回復や貧血改善、集中力を高める効果あり。



コメナルドベーカリーのお米のパンは、もちもち腹持ちよくお米の栄養も摂れて大人気です。

おじゃまします!

福島市
高橋 四郎さん



JA福島信連を退職後、福島市社会福祉協議会瀬上協議会「高齢者ふれあい福祉部会」の事務局長を務め、多彩な趣味をお持ちの高橋四郎さんにお話を伺いました。

「あんしん」して暮らせるふれあいのまち瀬上を目指して

平成28年から、福島市社会福祉協議会 瀬上協議会「高齢者ふれあい福祉部会」の事務局長を担当しています。

「高齢社会に住み慣れた地域で、安心して暮らせる福祉の町・瀬上をつくる」ことを目的とし、活動の中心は「ふれあいのつどい」と称して、瀬上町にある22町内会の高齢者が7つのブロックに分かれ、年3回程度飯坂温泉や土湯温泉に集い、昼食を楽しみながら北信東地域包括支援センターによる健康体操・健康の話と、参加者がおしゃべりやカラオケなどでふれあい・絆を深め合って、地域のなかで安心して暮らせる瀬上のまちづくりを目指すものであります。

今後、高齢者だけの家族や一人暮らしが益々増えるなかにあって、地域の人たちがお互いにふれあい・支え合い・助け合うことができれば素晴らしいまちづくりができると思います。

身近な人たちとの「ふれあい」

昭和34年度 農協講習所 第11回本科生・同期会の『幹事』をしています。平成15年に摺上亭大鳥で実施した還暦祝い(24名参加)に始まり、毎年「摺上亭大鳥(1泊)」で継続実施、本年も2月25～26日に10名の参加により実施しました。久しぶりに会う気心の知れた仲間との近況報告や情報交換をし、来年もまた元気に会う約束をしました。健康上の理由により年々参加者が減少している現状から「健康であることの大切さ」を痛感しています。

趣味の仲間を通してのふれあいを大切にしています。瀬上地区の仲間と、一緒に行く、ミニゴルフ(事務局長担当)、グラウンドゴルフ(会計担当)、パークゴルフ、囲碁、将棋を楽しんでいます。囲碁と将棋は在職中に職場の先輩方から指導を受け、見よう見まねで始めたおかげで今でも趣味として続けています。今年の1月に北信学習センターで行われた将棋大会ではBクラスの部で優勝しました。趣味を同じくする人たちが楽しくふれあいな

農協講習所第11回本科生同期会



同期会で楽しい時間を過ごされた皆さん



仲間と一緒に楽しみながら、頭と体を動かし、年に数回行われる大会に備えて活動されています。高橋さんの若々しさのもとですね



がら、向上心を高め合うことは切磋琢磨につながり、高齢になっても若々しく元気な人たちが多くいることを実感しています。

また、草花を通してのふれあいも大切にしています。草花づくりを楽しみながら、町内会の春の花見会(約70名参加)には良くできた「忘れな草」などをビンゴゲームの景品として毎年40鉢ほど提供したり、季節ごとの草花を近所にお配りして地域の人たちとのふれあいを大切にしています。皆さんに喜んでいただくと私も嬉しく、きれいに咲かせるための作業も楽しくできます。土や草花に触れ合うことで自分も癒されています。

よく噛んで「美味しく食べて健康づくり」

平成27年の夏頃から「よく噛む(一口100)」ことを実行しています。よく噛むことの効果は、唾液の力と病気予防に深い関係があり、健康づくりには最適と思っていますが(その効果は紙面の都合で省略)、病気予防だけでなく、よく噛むほどに唾液と食べ物

が混じり合い、美味しく食べられることです。「噛めば噛むほど味がでる」ことを実感しています。

いろいろな食べ物を噛んでみて、唾液と食べ物が口の中でどのように混じり合い最もおいしく食べられるか、皆さんも、噛む回数を試してみてください。

家族に迷惑をかけずに惜しまれながら、ふれあいと健康づくりにより健康寿命を全うし『あんしん』して暮らせれば何よりの幸せであると思います。

退職されてから久しぶりにお会いしましたが、多彩な趣味をお持ちのおかげで、毎日何かしらの活動をされているからでしょうか、在職中のお姿とあまりお変わりにならないように感じました。75歳まで民生委員をされ、今はクリニックでリハビリとして行う健康マージャンのボランティアもされているとのこと。お話をお聞きし、私もずっと続けていける趣味を持ちたいなと思いました。お忙しい中、取材にに応じていただきありがとうございました。

高額療養費について

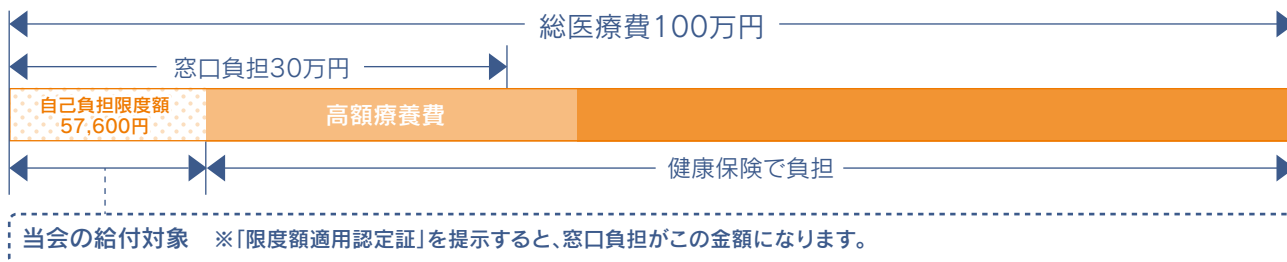
●高額療養費とは??

ひと月(1日から月末まで)に医療機関等の窓口でのお支払いが、その方の年齢や所得で定められた自己負担限度額を超えた分を、**健康保険で負担する制度です。**

高額療養費の支給には大きく分けると次の2つのパターンがあります。

- ① いったん、医療費の窓口負担(1割～3割)全額を支払い、後日、健康保険より払い戻しを受ける。
- ② 「限度額適用認定証」を提示し、自己負担限度額のみを窓口で支払う。

【例】70歳未満で区分(自己負担限度額57,600円)に該当する場合



●限度額適用認定証があると便利です!!

医療費が高額になることが事前にわかっている場合には、予めご加入の健康保険で「限度額適用認定証」を発行し、保険証と併せて医療機関等の窓口に提示すると、ひと月(1日から月末まで)の窓口でのお支払いが自己負担限度額までとなるため大変便利です。

なお、70歳以上の方は、「高齢受給者証」が「限度額適用認定証」の代わりになります。(非課税対象者は、標準負担額認定証の発行手続きが必要になります。)

※ただし、「限度額適用認定証」や「高齢受給者証」を窓口に提示した場合でも、高額療養費の申請が必要になる場合があります。

●70歳以上の方の自己負担限度額が変わります。

あんしん26号・27号でもお知らせしておりましたが、70歳以上の方の高額療養費自己負担限度額が平成29年8月と平成30年8月の2段階に分けて変わります。

平成30年8月からは下図のように変わります。

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～ 標報83万円以上 課税所得690万円以上	252,600円+1% < 140,100円 >	
年収770万円～1,160万円 標報53～79万円 課税所得380万円以上	167,400円+1% < 93,000円 >	
年収370万円～770万円 標報28～50万円 課税所得145万円以上	80,100円+1% < 44,400円 >	
一般 年収 155万～370万円	18,000円(年間14.4万円上限)	57,600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

※70歳以上の一般所得の方

※1:同じ世帯で同じ保険者に属する者

平成29年8月の改定より、外来の自己負担限度額に1年間(8月～翌年7月)の上限額144,000円が新たに設けられました。これに伴い、当会では、1年間(8月～翌年7月)の給付額が高額療養費年間上限額(144,000円)を超えた場合は、後日、返還していただくことになります。予めご了承ください。

医療給付金請求に関するQ&A

Q1 1診療月あたり、共助会の給付上限44,400円以上の医療費を請求してもいいのですか？

- A** 医療費の請求は、給付上限額に関わらず請求してください。
44,400円以上の請求をした場合でも、返送にはなりません。また、一部負担額(3,000円)の差し引きや配偶者の給付率(85%)、高額療養費等の関係で給付額が44,400円に達しない場合がありますので、請求可能な医療費は当会へ請求してください。
なお、請求に使用しなかった領収書は、何かの機会に必要な場合がありますので、一定期間は破棄せずに保管してください。

例 65歳の会員本人(一般所得)の方が、
3月にA病院44,400円とBクリニック5,000円とC薬局3,000円かった場合

①A病院の医療費が44,400円で給付上限額に達しているため、A病院のみを請求すると給付金が給付上限額に達しません。

A病院 44,400円

Aのみ請求

~~Bクリニック 5,000円~~

~~C薬局 3,000円~~

共助会に請求しない場合

44,400円(請求金額)

△ 3,000円(一部負担額)

41,400円(当会給付金額)

→ 残り3,000円
給付可能

②A病院・Bクリニック・C薬局全て請求すると、給付上限額(44,400円)まで給付が受けられます。

A病院 44,400円

Bクリニック 5,000円

C薬局 3,000円

A病院・Bクリニック・C薬局を請求

52,400円(請求金額合計)

△ 6,000円(一部負担額)

46,400円

→ 給付上限額の
44,400円を給付

※給付上限の「44,400円」という金額は当会独自に設定した金額であり、高額療養費の自己負担限度額とは関係ありません。

Q2 以前に請求した医療給付金請求書が、1ヶ月以上経ってから請求内容不備のために返送されてきましたが、もっと早く返送してもらうことはできないのですか？

- A** 当会では、毎月5日締切で給付作業を進めています。請求書が届いた日にちに関わらず、不備のあった請求書を月に1度(毎月21日頃)まとめて返送しております。これは、請求書の行き違い等による給付の誤りを防止するためです。そのため、請求書の提出時期によっては、返送までに1ヶ月以上かかる場合がありますが、予めご了承ください。

Q3 ひと月に複数の医療機関にかかりましたが、請求書の準備ができたものから順次提出してもいいのですか？

- A** 同月診療分の請求は、できるだけまとめて提出してください。
これは、高額療養費が発生したときなどに、同月診療分の医療費を全て合算する必要がある場合、同じ月に処理できないと医療費の合算ができないため、返送になることがあるためです。
また、バラバラに請求することで一部負担額が多く差し引かれ不利益が生じる恐れがありますので、同月診療分の請求はまとめて提出くださるようご協力をお願いいたします。



※封筒には複数月分の請求書を入れても構いません。

Q4 入院のため、医療費が高額になりそうです。高額療養費や限度額適用認定証についての相談や手続きはどこにすればいいですか？

- A** 現在ご加入の健康保険にお尋ねください。
国民健康保険にご加入の方 → 各市町村の国民健康保険(各市町村役場)
協会けんぽにご加入の方 → 所属している全国健康保険協会各支部
健康保険組合、共済組合にご加入の方 → 各自が加入している健康保険組合、共済組合
後期高齢者医療制度にご加入の方 → 各都道府県の後期高齢者医療広域連合

平成29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

2,880人



配偶者

2,409人

現職会員

加入団体
56団体会員数
5,469人医療給付金
12,802件

55,920,770円

香典
13件

130,000円

給付額合計 56,050,770円

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。



退職者連盟等

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。

健康コラム



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。

スマートフォン(Android)やiPhoneからも利用できるようになりました!!

ご利用には、事前に登録手続きが必要になります。

まずは、スマートフォン(Android)やiPhoneから「利用申請」をしてください。

その際、メールアドレスは、スマートフォンやiPhoneから閲覧可能なアドレスを指定してください。

既に、PCでのご登録がお済みの方はスマートフォン(Android)やiPhoneにクライアント証明書のインストールをしていただければすぐにご利用できます。

クライアント証明書は、過去に送付いたしました「仮登録完了メール」に添付されておりますが、紛失された方には、クライアント証明書を再送付いたしますので、既にご登録がお済みの方も、「利用申請」をしてください。その際、メールアドレスはスマートフォンやiPhoneから閲覧可能なアドレスを指定してください。

利用申請はこちらから http://ja-kyojokai.or.jp/mypage/mypage_sinsei/mypage-shinsei/



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。

- ① 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
- ② 障がい認定等・公費による助成を受けるようになったとき
- ③ 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

簡単健康法

ウォーキングをはじめよう!!

今まで運動とは無縁だった人も、まずは気軽なウォーキングから始めてみませんか？適度なウォーキングには、足腰を鍛えるだけでなく、心肺機能を高め、また毛細血管を増やして血圧を安定させるなどさまざまな効用があります。

歩く前には、膝や足首、アキレス腱などをよく曲げ伸ばしして、足を痛めないよう気をつけてください。また、長時間歩く時や暑い日は水分補給をわすれずに！

ウォーキングのポイント

強さ	ニコニコペースで(比較的ラク～ややきつと感じる速度)
時間	20分～30分を目標に(まとまった時間がとりにくい人はともかく5分～10分でもかまいません。こまめに歩く機会を増やせば効果はあります)
頻度	週1～2日から始めて3～5日を目指しましょう

呼吸 自分に合ったリズムミカルな呼吸で。

姿勢 胸を張って背筋を伸ばし、あごは引くようにします。お腹が出っ張らないよう気をつけて。うつむき加減にならないよう、数10メートル先の地面に視線を。

腕の振り 軽くひじを曲げ、足の動きに合わせ肩の力を抜いて大きく振ります。

歩幅 無理な歩き方にならない程度に、なるべく大またで。

足の運び方 かかとから着地し、足の裏の小指側から親指側へと地面につけていきます。つま先(親指)でしっかりけりだします。その際、膝の後ろを十分伸ばすようにしましょう。



健康は足元から～正しい靴選びのすすめ～

ぴったり合った靴で快適に歩こう!



足に合わない窮屈な靴は歩きにくく危険なばかりか、足にさまざまな障害を引き起こす原因になります。自分の足にぴったりフィットした靴に出会えると、歩くことがぐんと楽しくなりますよ。

幅 幅が広く靴の中で指が動かせる。

つま先 1cm程度の余裕がある。

甲 圧迫を感じない。柔らかい素材を使っている。

かかと・靴底 着地のショックをやわらげるよう、かかとに厚みがあり、靴底にもある程度弾力がある。

「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28号」に別紙「平成30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。

JA福島
共助会クイズ
コーナー

- ① 忘 + 除 = □
- ② □ - 版 = 脳
- ③ □ ÷ 公 = 幼
- ④ 濁 ÷ 乃 = □
- ⑤ 邪 + □ - 迎 = 偽
- ⑥ 吸 × 凡 - □ = 幽

漢字の画数にあてはめて式をつくっています。
□にあてはまる漢字を□から選び、
①～⑥の漢字をお答えください。

衛 某 覧 額 護
紳 娘 識 房

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30年4月27日(金)

互助たよりあんしん27号(平成29年9月発行) クイズコーナーの答え:「実」
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。

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。

①①～⑥の□にあてはまる漢字 ②会員コード ③会員氏名
④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

直売所紹介の取材で会津に伺ったときは大雪の降ったあとでした。若松市内では外側の一車線が半分雪で隠れていて「大雪」は大雪でも福島市内との量の違いに驚きましたが、直売所の駐車場、店内への出入口付近は綺麗に整備されていて足元を気にすることなく歩くことができ、お客様のために黙々と雪かきをされている店長の姿が印象的でした。併設のあぐりカフェのケーキも美味しくて、また行ってみたくなる場所でした。暖かくなる春のイベント時期に皆さんも是非お出かけくださいませ。