

互助会より

あんしん

2022.9
37号



主な内容

- 後期高齢者医療制度改正に関するお知らせ
- 自己負担割合が「2割」となる方への負担軽減(配慮措置)について
- 「退職互助会員登録事項確認書」をご確認ください
- 第20回「あんしんセミナー」開催のお知らせ
- 共助会からのお願い
- 令和3年度退職互助医療保険事業概況
- 共助会 会員マイページをご活用ください!!
- ワンポイント体操 ○クイズコーナー など

75歳以上の方へ

後期高齢者医療制度改正に関するお知らせ

一定以上の所得のある方の医療費の自己負担割合が変わります!!!

令和4年10月1日から、医療機関等の窓口で支払う医療費の自己負担割合が、現行の「1割」または「3割」に、新たに「2割」が追加され、「1割」「2割」「3割」の3区分となります。

令和4年9月30日まで

区分	自己負担割合
現役並み所得者*	3割
一般所得者等	1割

令和4年10月1日から

区分	自己負担割合
現役並み所得者*	3割
一定以上所得のある方	2割
一般所得者等	1割

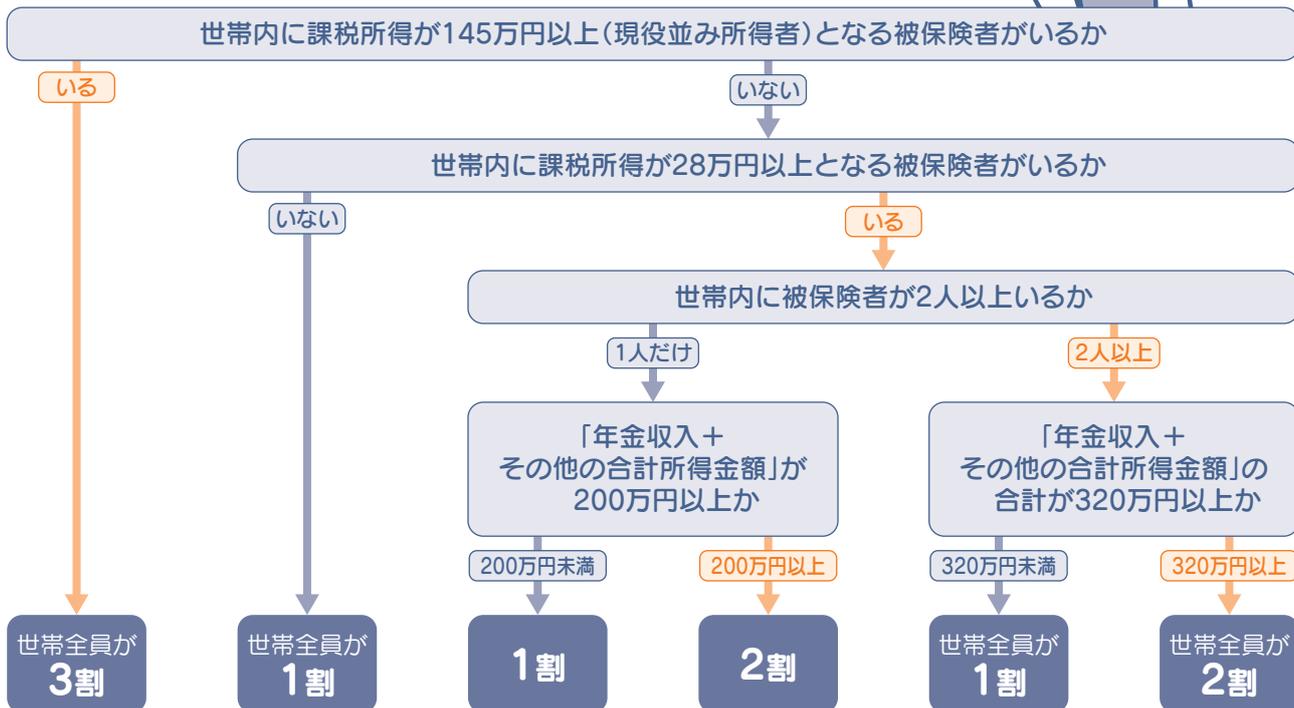
一定以上所得のある方は、現役並み所得者を除き、自己負担割合が**「2割」**になります。
※現役並み所得者(3割負担)の条件は変わりません。

令和4年10月1日からの自己負担割合の判定方法

令和3年中の課税所得や年金収入等をもとに、世帯単位で判定します。
※詳細は、後期高齢者医療制度へお問合せください。



<自己負担割合判定チャート>



自己負担割合が「2割」となる方への負担軽減(配慮措置)について

令和4年10月1日からの3年間、自己負担割合が「2割」となる方の、急激な自己負担額の増加をおさえるため、**外来医療の負担増加額の上限が1か月あたり最大3,000円まで**となります。
上限額を超えて支払った金額は高額療養費として、予め登録されている金融機関口座へ入金されます。

配慮措置が適用される場合の計算方法

例 1か月の医療費全体額が「60,000円」の場合

窓口負担割合1割のとき①	6,000円
窓口負担割合2割のとき②	12,000円
負担増③(②-①)	6,000円
窓口負担増の上限④	3,000円
高額療養費支給額(③-④)	3,000円

同一の医療機関等での受診については、自己負担上限額以上の金額を窓口で支払わなくてよい取り扱いとなります。
そうでない場合は、1か月の自己負担増を3,000円に抑制するための差額が支給されます。



制度改正による共助会の対応(給付方法)について

当会では、高額療養費の自己負担限度額までを給付対象としておりますので、今回の2割負担の方への負担軽減(配慮措置)に関しては、二重給付とならない方法で給付いたします。
給付方法については以下のとおりです。

例 会員本人の医療費(病院分2件)で1か月の医療費全体額が「60,000円」の場合

窓口負担割合1割のとき	6,000円
窓口負担割合2割のとき	12,000円
負担増	6,000円
窓口負担増の上限	3,000円
高額療養費支給額	3,000円
共助会からの給付額*	3,000円

※給付額計算方法

- 窓口負担額 …………… 12,000円
- 高額療養費支給額 …… 3,000円
- 一部負担額 …………… 6,000円
(3,000円×2件)
- **共助会給付額 …………… 3,000円**

「退職互助会員登録事項確認書」をご確認ください

今回のあんしん第37号に、「退職互助会員登録事項確認書」を同封いたしました。確認書には、現在、当会に登録されている会員の方の情報が記載されておりますので、内容のご確認をお願いいたします。内容に変更・修正等ありましたら、お手数でも、確認書に赤ペンで加筆修正をして当会へご提出ください。**変更がないときは、届出の必要はありません。**

なお、お知らせメール配信を希望される方は、所定の欄に希望されるメールアドレスをご記入ください。

また、「インターネットサービス会員マイページ」の登録には、漢字氏名・カナ氏名・生年月日が必要です。登録内容に誤りがあるとご利用できるまでに時間がかかりますので、登録内容の確認をお願いします。

変更のないときは届出不要です!!

修正・加筆がある場合は、**赤ペンで加筆修正**をしてください。



給付金の振込先口座です。
変更がある場合は、「通帳」の写しを添付してください。

重要

退職互助会員登録事項確認書

令和4年9月〇日現在

1234 - 5678
共助会 太郎 様

記入例

退職互助医療保険の会員台帳に登録されている事項の確認をお願いします。
会員の方にご確認いただきたいところを 太枠で囲んであります。枠内をご確認いただき、変更があるときには、朱色で加筆修正をして、当会へご提出ください。
変更がないときは、提出する必要はありません。 **変更があるときのみ、令和4年11月30日(水)までに提出をお願いします。**
変更する項目によっては、添付していただく書類がありますので、下記の「添付書類について」をご覧ください、お間違いないように提出してください。

【会員情報】

会員NO: 1234 - 5678	契約年月日: 令和4年5月1日
保険期間(給付期間): 令和4年5月1日 ~ 令和24年4月30日	(注)保険期間は20年間です。

住所: 〒960-0231 福島市飯坂町平野字三枚長1-1

電話番号: 0245543512 お知らせメール配信アドレス: kyojo-taro@hanako.ne.jp

給付金振込先: フクシマライノウキョウ ジェイエイビル (普) **** 123 口座番号は、個人情報保護のため、下3ケタのみを表示しております。

対象者氏名	生年月日	加入健康保険	障がい認定
会員本人 キョウジョカイ タロウ 共助会 太郎	昭和31年12月10日	協会けんぽ・共済組合等 国保	なし 1級
共助会所得区分: 一般所得 <small>(注)所得区分については裏面を参照してください。</small>		備考: 特定疾患あり	
配偶者 キョウジョカイ ハナコ 共助会 花子	昭和33年07月01日	国保 協会けんぽ	なし
共助会所得区分: 一般所得 <small>(注)所得区分については裏面を参照してください。</small>		備考: 市町村職員共済組合	

登録している内容に変更がありましたので、上記のとおり訂正願います。
(変更がある方のみ下記に記入してください。)

提出日: 令和4年 9月 1日 氏名(署名) 共助会 太郎

お知らせメール配信を申込む方は、**配信を希望するメールアドレス**を記入してください。

変更がある場合は、「手帳」や「**受給者証**」の写しを添付してください。

共助会に登録されている健康保険です。
変更がある場合は、「**健康保険証**」の写しを添付してください。

提出日と氏名も忘れずご記入ください。

確認書の裏面でご確認ください。
また「健康保険限度額適用認定証」をお持ちの方は、適用区分でご確認ください。

健康保険名や給付制限内容等が記載されています。
早急にご確認が必要な方には、ご連絡等のお願いが記載されておりますので、必ずご確認ください。
変更がある場合は、赤ペンで加筆修正をしてください。

第20回「あんしんセミナー」開催のお知らせ

定員
先着 30名

テーマ 「季節を楽しもう!~苔玉づくり~」

講師 ぼんさいや「あべ」阿部大樹 先生

日時 令和4年10月26日(水)
13:00~15:00(受付開始12:00~)

会場 福島市「JA福島ビル 10階 1001会議室」
福島市飯坂町平野字三枚長1-1

※開催に関する詳細は同封のチラシをご覧ください。



共助会からのお願い

医療給付金請求書を作成する際は、次の手順で確認しながらお願いいたします。改めて再確認をお願いいたします。

STEP1 領収書を分けましょう

病院分(総合病院・個人医院・診療所等)の領収書の分け方

下図に従って、領収書を分けていただき、1請求毎に医療給付金請求書を作成してください。



薬局分(院外処方)の領収書の分け方

下図に従って、領収書を分けていただき、1請求毎に医療給付金請求書を作成してください。



※院内処方分は病院分として請求してください。

STEP2 請求書へ記入しましょう

- ①請求書の記入項目は全て記入しましたか?
- ②領収書は裏面に糊付けしましたか?
- ③高額療養費に必要な書類は添付しましたか?(70歳未満の方は健康保険限度額適用認定書(写)または高額療養費支給決定通知書(原本)が必要となります。)

STEP3 締切日までに共助会へ送付しましょう

3年間は請求できますが、締切り間近に提出いただいて、返送となりますと給付できなくなる場合もありますので、余裕をもって送付ください。

送る前に...

請求金額は保険適用分のみを記入ください。保険適用外は請求金額から差し引いてください。例えば給付できない保険適用外は次のようなものです。

外来	診断書料・予防接種代・ 紹介状なしの初診時負担金など
入院	室料差額代・おむつ代・食事負担額など
薬局	容器代など

全て
給付対象外

ご協力お願いいたします



令和3年度退職互助医療保険事業概況



なお、ホームページにも令和3年度事業報告および決算の詳細を掲載しておりますのでご覧ください。

退職互助医療保険 会員数

退職互助医療保険 実績



医療給付金	26,303件	100,916,797円
解約返戻金	3件	392,494円
香典	40件	400,000円

給付額合計 101,709,291円

共助会 会員マイページをご活用ください!!

共助会を
ご利用の皆さま、
こんなお悩み
ありませんか?

- Q 何月分まで請求したのかな？
- Q ○○病院の○月分はいくら給付になったのかな？
- Q 先日提出した請求書は受付されたのかな？
- Q 今の会員台帳はどのように登録されているのかな？
(住所・振込口座・加入健康保険など)
- Q 今まで受けた給付金の累計額は？



そんなお悩みをすぐに解決してくれるのが、「会員マイページ」です!!

会員マイページとは、ID(会員コード)・パスワードでログインし、ご自身で給付状況や会員情報をご確認いただけるインターネットサービスです。事前にご登録手続きをしていただくことで無料でご利用できますので、この機会にぜひご登録ください。

こんなことを確認できます!!

- 医療給付金給付状況の照会
- 医療給付金の明細照会
- 会員情報の照会

スマートフォンやタブレットでも
見やすい画面に
リニューアルしました!!



医療給付金明細

検索対象: 任意の請求書照会

請求者:

所属名: ○○○○診療所

給付月: R3年 1月 1日 ~

診療月: 2月 1日 ~

検索

【R3年11月請求分】
請求金額 5,310円
給付金額 2,310円

【999999999999】
R3年3月受付/R3年4月給付
○○ ○○(本人)
○○○○診療所: 外来
請求金額 5,310円
給付金額 2,310円

受付月別給付明細

【R4年5月受付分】 2件
通常給付分 1,160円 +
高額給付分 54,600円 =
給付合計額 55,760円

給付合計額 55,760円 -
世帯限度控除額 詳細 10,200円 -
振込手数料 60円 =
当月振込額 45,500円

【高額給付分】 1件
合計請求金額 1,160円
合計給付金額 1,160円

【999999999999】 (給付済)
R4年6月給付/R4年4月診療
○○ ○○(本人)
○○○○薬局: 外来
請求金額 1,160円
給付金額 1,160円

【高額給付分】 1件
合計請求金額 57,600円
合計給付金額 54,600円

【給付済】
R4年6月給付/R4年5月診療
請求金額 57,600円
給付金額 54,600円

詳細

【医療給付金の明細照会】
さまざまな条件で給付明細を
照会することができます!!

登録方法については次ページをご覧ください →

会員マイページ登録方法

STEP 1

当会サイト内「会員マイページ」のバナーまたはボタンから「会員マイページ利用申請」をクリックしてください。
 ※当会サイトは「JA福島共助会」で検索できます。URLは <http://ja-kyojokai.or.jp> です。



STEP 2

会員マイページ利用申請フォームに入力し、会員規約に同意の上送信してください。
 ※正しく送信されると【受付完了メール】が送信されます。

会員マイページ

- 利用申請
会員マイページの 利用には 利用規約に同意してください。
- 入力フォーム

会員区分	退職互助医療保険会員
メールアドレス	*****@abc.ne.jp
メールアドレス(確認用)	*****@abc.ne.jp
会員コード	1900 - 9999
会員氏名(漢字)	共助会 太郎
会員氏名(カナ)	キョウジカイ タロウ
電話番号	
生年月日	

iPhone・スマートフォンで登録する場合は、Gmailのアドレスは使用しないでください。

本規約は、一般財団法人福島県協賛会共助会(以下「当会」といいます)

STEP 3

利用申請後2～3営業日以内に、指定されたメールアドレスへ審査の結果が送信されます。

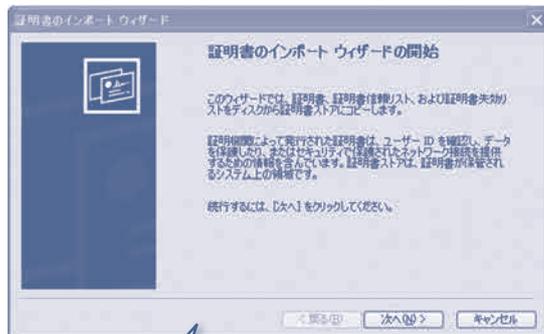
会員ご本人と確認できた場合
【仮登録完了メール】が送信されます。
 STEP 4にお進みください。

会員ご本人と確認できない場合
【登録不可メール】が送信されます。
 入力内容を再度ご確認ください。
 ※セキュリティの関係上、審査内容を開示することはできませんのでご了承ください。現時点での登録内容等を確認したい場合は、メールに添付されている「保険契約証発行申込書」をご提出ください。

STEP 4

【仮登録完了メール】が届いた方は、『手順書』に従って、クライアント証明書のインストールと本申請をしてください。クライアント証明書のインストールと本申請が終了すると登録完了です。会員ログイン画面にログインすることで会員マイページを利用することができます。

(1)クライアント証明書のインストール



PCの場合、このような画面が表示されます。

※スマートフォンからインストールする場合、端末の種類やバージョンによっては、画面ロックの設定が必要な場合があります。

(2)本申請

※クライアント証明書インストール終了後に行ってください。
本申請登録フォーム

システムを使用するための本申請を行います。本人確認のため、以下の情報を入力してください。

会員区分	退職互助
会員コード	1900 - 9999
会員氏名(漢字)	姓 共助会 名 太郎 姓全角
会員氏名(カナ)	姓 キョウジカイ 名 タロウ 姓全角
生年月日	S01 年 1 月 1 日
メールアドレス	*****@abc.ne.jp
当会からのお知らせメール配信承諾【お断りください】とは、当会の保険内容に重要なお知らせや重要メールを届けるために配信するメールになります。	<input checked="" type="checkbox"/> 承諾 <input type="checkbox"/> 承諾しない

全て入力しましたら送信してください。

送信 キャンセル

**簡単
健康法**

転倒予防の運動法



最近、運動不足になっていませんか？コロナ禍で外出を控えると、体を動かす機会が少なくなり、筋力低下が進み、転倒の危険が増えます。また、日常の刺激が減少すると判断力が落ちる傾向にあります。

枠の中で当てはまる項目はあるでしょうか？

- 6ヶ月で2～3kgの体重減少があった
- 以前に比べて歩く速度が遅くなった
- ウォーキング等の運動を週に1回以上していない
- 5分前のことが思い出せない
- (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする

チェックリストに
3つ以上当てはまる場合は
転倒の危険性があります
2つでも注意が必要です

転倒予防の為に

①運動(開眼片脚立ち)

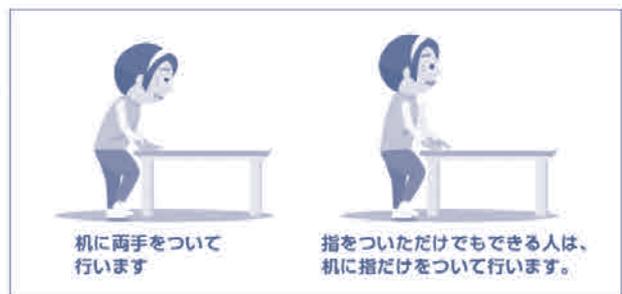
日常の活動は立って行う事が多く、立位の姿勢を保持できる筋肉が必要です。片足立ちは立位に必要な筋肉とバランスをトレーニングできます。

バランス力を強化するには、まず目を開いたまま片脚で立つトレーニングを始めましょう。左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。



日整会:ロコモパンフレット2010より

● 支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をつけて行います。



②運動+頭の体操(二重課題の遂行)

転倒しやすい方は、一度に2つの事を同時にすることが難しくなります。その為、日ごろから運動と頭の体操を同時に行うと転倒予防につながります。

ここでは、運動と頭の体操の一例を挙げます。

足踏みをしながら、同時にお題を決めて声に出して実行します(ここでは野菜)。右の図は足踏みをしながら、野菜の名前を挙げています。

時間は5秒程度でいいですが、足踏みも回答もできる限り努力して行う事がコツです。頻度は週1回でいいですが、一度に5秒間を10セット行うと効果があります。

1人で行うよりも2人、3人で楽しみながら行うといいでしょう。



JA福島共助会 クイズ コーナー

今月号は〇×クイズの問題です。
①～⑤まですべての問題に〇×でお答えください!

- ①縄文人が木を切るのに使っていたのは、鉄のオノである?
- ②縄文人も虫歯で悩んでいた?
- ③縄文人は家の中でペットとして犬を飼っていた?
- ④動物の形をした土偶がある?
- ⑤縄文人は裸で暮らしていた?



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: 令和4年10月31日(月)
※当選者は、記念品の発送をもって代えさせていただきます。

互助たよりあんしん第36号(令和4年3月発行)
クイズコーナーの答え: [①〇、②×、③〇、④×、⑤〇、⑥×]
正解者の方へ記念品をお贈りさせていただきました。

応募方法

①クイズの答え 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ホームページから応募ください。※共助会ホームページからのご応募は「共助会クイズ」のバナーからお進みください。

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 「共助会クイズ」係
URL <http://ja-kyojokai.or.jp>

スマートフォンや携帯電話の機種によってはご利用いただけない場合があります。



農協・漁協・森林組合・土地改良区・県農等にお勤めだった方は「特例一時金」を受けとれます!

令和2年6月15日から令和4年2月15日までに
56万4千人の方に2,393億円のお支払いしました!

⚠住所が未登録の方に一時金を受け取るためのお手続き書類をお送りすることができていません!

※1平成14年3月31日までに1年以上の農林年金の組合員期間がある方。対象団体は農協、漁協、森林組合、農業共済、厚生連病院、土地改良区、農業会議、たばこ耕作組合、農業信用基金協会など ※2公的年金制度の加入期間によって一時金をお支払いできない場合があります。 ※3厚生年金保険制度及び農林漁業団体職員共済組合制度の統合を図るための農林漁業団体職員共済組合法等を廃止する等の法律の一部を改正する法律(平成30年5月25日)に基づき支給する特例一時金

お問い合わせください ☎ **0120-199-155**

【住所登録センター】 東京都台東区秋葉原2-3
✉ kanrichosyu@norin-nenkin.or.jp 詳しくは ▶ **農林年金**
受付時間/9時から17時(土・日・祝日を除く) [Twitter | @norin-nenkin](https://twitter.com/norin-nenkin)で検索



投稿を募集します!!

互助たより「あんしん」では、会員のみならず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

ただ今、事務局に苔玉が2個あります。これは、ご案内しています「あんしんセミナー」の体験講習会で一足早く作ったものです。今年は、いつもの年よりも暑さが厳しく世話をするのもなかなか大変ですが、事務局のみんなでわいわい言いながらお世話中です。
一週間に一度ほど、苔玉をバケツの水にくぐらせたり、毎日、水をあげたりしています。
何気なく過ごしている毎日に変化があり、楽しみでもあります。できれば、このまま枯らさずに10月に皆様にお見せできるように祈る日々です。