互助たより
あんしん
2023.9
38号

主な内容

○第21回「あんしんセミナー」開催のお知らせ
○令和4年度退職互助医療保険事業概況
○「退職互助会員登録事項確認書」をご確認ください
○共助会からのお願い
○医療給付金の給付額計算方法
○共助会 会員マイページをご活用ください!!
○簡単健康法 自分の睡眠に満足していますか?
○クイズコーナー　など

第21回「あんしんセミナー」開催のお知らせ

参加者募集

今年度も会員をはじめとする地域の方々の健康の意識向上を図るため「あんしんセミナー」を下記のとおり開催いたします。参加費は無料で、どなたでもご参加いただけますので、お誘い合わせのうえお申し込みください。

開催日時　令和5年10月24日(火)
13:00～16:15(受付開始 12:00～)

開催場所　福島市飯坂温泉「摺上亭大鳥」
福島市飯坂町字中ノ内24-3 電話 024-542-4184

セミナーⅠ　13:00～15:00

「初めてのチョークアート」

講師　ドリームチョーク＆ペイントアート
代表　今野真理　先生

セミナーⅡ　15:15～16:15

「心ある音楽で生きる希望と力を」

講師　日本音楽療法学会
認定音楽療法士　近藤美智子　先生

定員　先着 50名

参加申込方法

別紙、「あんしんセミナー申込書」にてお申し込みいただくか、共助会ホームページ「あんしんセミナー申込フォーム」からお申し込みください。(電話での申し込みはできません)

※開催に関する詳細は同封のチラシをご覧ください。

令和4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4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

退職互助会員		現職会員	
本人	配偶者	加入団体	会員数
2,406人	1,991人	52団体	5,110人
合計4,397人			

退職互助医療保険 実績

医療給付金	25,717件	95,953,570円
解約返戻金	4件	443,261円
香　典	29件	290,000円

給付額合計 96,686,831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38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5年9月〇日 現在

記入例

1234　－ 5678
共助会 太郎 様

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5年11月30日(木)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」をご覧になり、お間違いの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5年5月1日

保険期間(給付期間)：　令和5年5月1日　～　令和25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：フクシマミライノウキョウ　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~~ 低所得 (注)所得区分については裏面を参照してください。	備　考：特定疾患あり		
	対象者氏名	生年月日	加入健康保険	障がい認定
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 (注)所得区分については裏面を参照してください。	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5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。

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。

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。

共助会からのお願い
(医療給付金の請求について)

1.請求金額について

病院分は、請求金額から一部負担額(3,000円)を差し引いて給付しております。給付対象となるのは保険適用分のみの金額で3,000円を超えているものとなります。容器代や文書料等の保険適用外の金額は給付対象外となりますので、領収金額に保険適用外の金額が含まれている場合は、差し引いて請求してください。薬局分は一部負担額の差し引きがありませんので、保険適用分の金額を請求してください。

2.領収書の分け方について、もう一度ご確認ください

① 病院分の場合（総合病院・病院・医院・クリニック・歯科・接骨院など）

請求方法 ※下記に従って領収書を分けていただき、1請求ごとに医療給付金請求書を作成してください。

病院別 → 患者別 → 診療月別 → 入院・外来別 → 医科・歯科別

※診療科ごと(病名ごと)に分けない。

1ヵ月分(1日～末日)

1請求

注意

一部負担額(3,000円)以下の医療費は請求できません。

② 薬局分の場合（院外処方の薬局分のみ）　※院内処方でのお薬代は病院分として請求してください。

請求方法 ※下記に従って領収書を分けていただき、1請求ごとに医療給付金請求書を作成してください。

A薬局 福島店　A薬局 郡山店　B薬局 会津店　C薬局 白河店

処方箋発行医療機関に関係なく同薬局分(支店別)に分ける。

調剤薬局別 → 患者別 → 診療月別

1ヵ月(1日～末日)分をまとめる

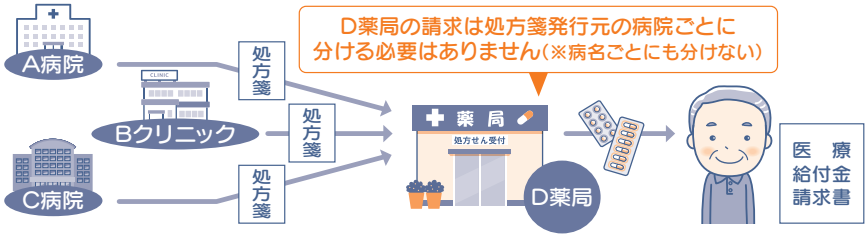
※支払日ではなく、調剤日で分ける。

1請求

注意

調剤薬局分は一部負担額の差し引きはありません。金額に関係なく請求できます。

3.薬局分の請求方法をご確認ください



薬局分の請求は、同患者・同調剤月・同薬局分を1枚の請求書にまとめて作成してください。

複数の病院で発行された処方箋でも、同じ薬局からお薬が処方された場合は、**病院**や**病名ごとに分けない**でください。

ただし、同じ薬局でも支店が違う場合は、支店ごとに分けて請求してください。

⬇ひと月分を正しくまとめた請求書例⬇

(退職互助様式4号)

退職互助医療保険医療給付金請求書

一般財団法人 福島県農協役職員共助会　御中

私は、退職互助医療保険約款を遵守し、請求方法・注意事項を確認のうえ、下記のとおり請求いたします。

受付日(ナンバリング)

すべての欄を記入してください 記入もれは返送となります

Ⅰ. 会員情報

請求年月日　令和　年　月　日

住所　〒　－

連絡先電話番号　－　－

会員コード

会員氏名

患者の続柄に○をつける。 ・本人(00) ・配偶者(02)

患者名

年齢(受診時)　才

患者の生年月日　昭和　年　月　日

Ⅱ. 保険適用分

診療年月　平成 令和 5 年 1 月

診療日数　2 日

保険適用分の請求金額　2,330 円

※病院分の請求は、保険適用額(複数あるときは合計額)が3,000円を超えたときにご請求ください。

入院・外来判定に○をつけてください。

0. 外来

1. 入院

病名・症状または疾病部位

病院または薬局の電話番号　－　－

病院または薬局名

裏面の記入例を参照してください

Ⅲ. 報告欄

下記の全ての項目について、患者本人の内容をご確認ください。(該当する項目の□に✓してください。)記入もれは返送となりますのでご注意ください。(必須報告必須項目)

(1)該当する所得区分はどれですか？

※不明なときは、加入健康保険または市町村へ確認してください。

※世帯主は、市町村民税非課税の方です。

(2)障がい認定を受けていますか？

□あり(　級)　□なし

□受けられる　□受けられない

注意点

○調剤日をみてひと月分をまとめる

×処方箋発行医療機関ごとに分けない

×病名ごとに分けない

合算して請求できます

領収証①

領収証

令和5年01月04日 発行
令和5年01月04日 調剤済
処方箋発行医療機関名:
○○○○クリニック

○○○○様

退本

調剤技術料	薬学管理料	薬剤料	特定保険医療材料料	保険合計点
286点	50点	100点	0点	436点
患者負担割	定率負担金	(請求調整額)	評価療養・選定療養	その他
30%	1,310円	0円	0円	50円
前回未収金	請求金額	今回未収金	領収金額	
0円	1,360円	0円	1,360円	

福島市○○○町○○○
福島薬局　平野店
TEL.024-○○○-○○○○　FAX.024-○○○-○○○○

領収済 福島薬局 平野店

※厚生労働省が定める診療報酬や薬価等には、医療機関等が仕入れ時に負担する消費税が反映されています。

領収証②

領収証

令和5年01月31日 発行
令和5年01月31日 調剤済
処方箋発行医療機関名:
○○○○病院

○○○○様

退本

調剤技術料	薬学管理料	薬剤料	特定保険医療材料料	保険合計点
196点	50点	93点	0点	339点
患者負担割	定率負担金	(請求調整額)	評価療養・選定療養	その他
30%	1,020円	0円	0円	50円
前回未収金	請求金額	今回未収金	領収金額	
0円	1,070円	0円	1,070円	

福島市○○○町○○○
福島薬局　平野店
TEL.024-○○○-○○○○　FAX.024-○○○-○○○○

領収済 福島薬局 平野店

※厚生労働省が定める診療報酬や薬価等には、医療機関等が仕入れ時に負担する消費税が反映されています。

共助会からのお知らせ

医療給付金の給付額計算方法

会員のみなさまから医療給付金の請求額と入金額との差額に関するお問合せをいただきます。
給付額の計算方法を掲載いたしましたので、参考にしてください。

(1)給付額の計算方法

① 病院分の場合(総合病院・病院・クリニック・歯科・接骨院など)

1.本人分給付額

(保険適用分 − 一部負担額(3,000円))× 給付率(100%)

2.配偶者分給付額

(保険適用分 − 一部負担額(3,000円))× 給付率(85%)

② 薬局分の場合(院外処方の調剤薬局分のみ)　※院内処方でのお薬代は病院分となります。

1.本人分給付額

(保険適用分)× 給付率(100%)

2.配偶者分給付額

(保険適用分)× 給付率(85%)

※退職互助会員への給付額の世帯合算額が診療月ひと月あたり44,400円を超えている場合は44,400円までの給付となります。(下記(2)参照)
※10円未満は切り捨てで給付しています。
※退職互助会員に給付する際には、別途振込手数料を差し引いて給付しています。(JA60円、他行300円＋消費税)

(2)給付上限額(44,400円)の計算方法

例)令和5年5月診療分の世帯合算額が44,400円を超えている場合

○ 令和5年10月請求(令和5年5月診療分)

本人	・A病院(外来)	(4,000円−3,000円)×100%	=1,000円
	・B調剤薬局(外来)	3,000円×100%	=3,000円
配偶者	・C病院(外来)	(5,000円−3,000円)×85%	=1,700円
	・D総合病院(入院)	(57,600円−3,000円)×85%	=46,410円
	・E調剤薬局(外来)	3,000円×85%	=2,550円

世帯合算額 54,660円 → 給付額(上限額) 44,400円

注意!!

同月診療分を複数回に分けて請求しても給付額(上限額)は変わりません。

上限額を超えた請求は、請求回数が1回でも2回でもひと月の診療で44,400円(上限額)です。
複数回請求した場合は、上限額から給付済の金額を差し引いて給付します。

○ 令和5年6月請求(令和5年5月診療分)　※1回目

本人	・A病院(外来)	(4,000円−3,000円)×100%	=1,000円
	・B調剤薬局(外来)	3,000円×100%	=3,000円
配偶者	・C病院(外来)	(5,000円−3,000円)×85%	=1,700円
	・E調剤薬局(外来)	3,000円×85%	=2,550円

計算額 8,250円 → 6月給付額 8,250円

○ 令和5年10月請求(令和5年5月診療分)　※2回目

配偶者　・D総合病院(入院)
(57,600円−3,000円)×85%=46,410円 → 上限額 44,400円 − 6月給付額 8,250円 = 10月給付額 36,150円

2回の給付合計額 44,400円

2回以上分けて請求した場合、過去給付分との調整により給付金の計算が複雑になりますので、入金状況も管理しずらくなります。同じ診療月の医療費は1回にまとめて請求されますようお願いします。

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

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？

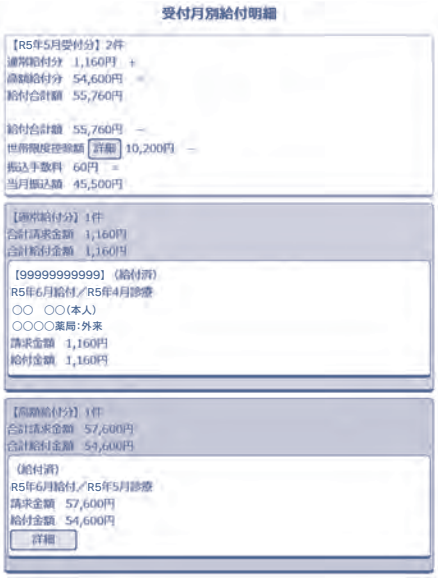
そんなお悩みをすぐに解決してくれるのが、「会員マイページ」です!!

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

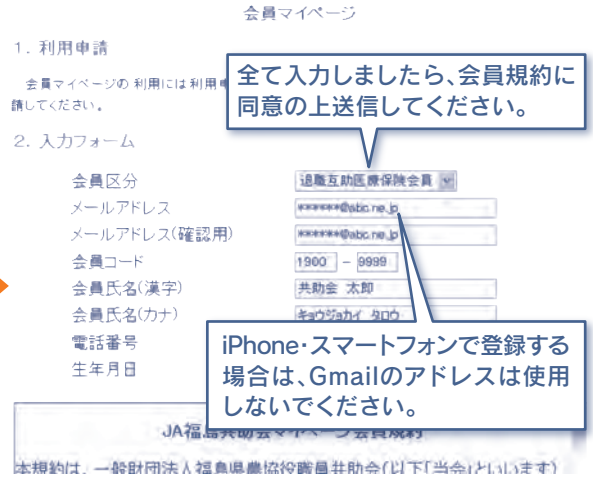
当会サイト内「会員マイページ」のバナーまたはボタンから「会員マイページ利用申請」をクリックしてください。

※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。



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。

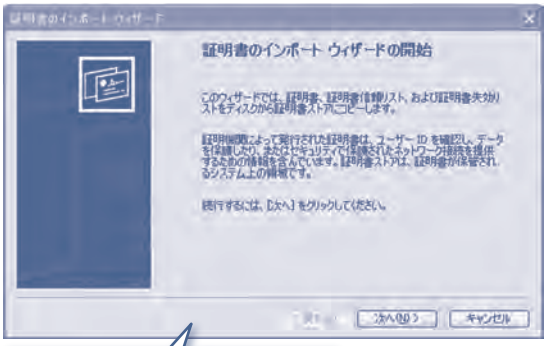
入力内容を再度ご確認ください。

※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



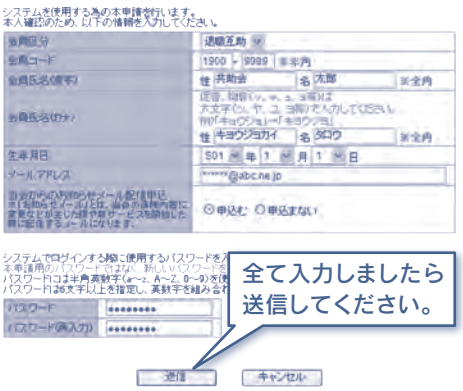
PCの場合、このような画面が表示されます。

※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



簡単健康法

自分の睡眠に満足していますか?

睡眠は、単に時間が長い・短いだけで良し悪しを判断できません。
睡眠で大事なことは【睡眠時間の確保】と【体内リズムを整える】ことです。
睡眠時間を確保することは私たちの健康にとても重要なことです。睡眠不足は風邪をひきやすくなったり、高血圧や糖尿病、うつ病の要因にもなります。また、記憶力や感情、パフォーマンスにも大きな影響をもたらします。
運転中に居眠りをしてしまえば、重大な事故を招き大変危険です。
まずは、睡眠時間を確認してみてください。

夜間の睡眠時間の目安

(個人差あり)

10歳… 8～9時間
15歳… 約8時間
25歳… 約7時間
45歳… 約6.5時間
65歳… 約6時間

成人の場合、個人差はあるものの6～7時間前後の睡眠時間が目安です。

こんな習慣はありませんか?

- 夕食後にコーヒーや紅茶などのカフェインを摂取している
- 休日は寝だめとばかりに必要以上に寝る
- 寝酒をする
- 寝る直前や寝る1時間前以内に、スマホやテレビをみている
- 入浴はしない
- 朝食は食べない
- 日中、体を動かすことが少ない　など

これらの習慣は、体内リズムが乱れてしまい、睡眠時間が十分なはずなのに寝たいときに眠れなくなったり、目覚めが悪くなってしまったりと、良い睡眠が得られにくくなります。

よい睡眠のためには…

●決まった時間に起きて、朝日を浴びる

●朝ご飯を食べる
特に幸せホルモン(セロトニン)をつくるために、トリプトファンを含んだ食品がいいです。朝食をとり、約15時間後に睡眠ホルモン(メラトニン)が分泌されて、深い眠りにはいれます。例えば、6時に朝日を浴びれば、夜9時には眠くなるのが自然な体内リズムです。

●適度な運動
負担が少なく長続きするような有酸素運動(早足の散歩や軽いランニングなど)、効果的な時間帯は夕方(就寝の3時間くらい前)。夜と昼のメリハリのある活動も良いです。

●日中に眠気を覚えたら短時間の昼寝をする
30分以内の昼寝(目を閉じるだけでも効果あり)は、疲労回復できます。

●就寝の2～3時間前の入浴
自分の体調や好みにあった入浴で。

●寝酒は控える
一時、眠気を誘いますが、利尿作用もあり目が覚め寝付けなくなります。飲酒量も増加する危険もあるため、早く切り上げましょう。

●寝る直前や寝る1時間前以内に、スマホやテレビをみない
強い光は、朝日を浴びたと脳が勘違いしてしまい、眠れなくなります。

15時間後に睡眠ホルモン(メラトニン)が分泌、深い眠りに誘ってくれる

よい睡眠は、充実した毎日を送るための大切なものです。まずは、起きたらカーテンをあけて朝日を浴びることから意識してみてはどうでしょうか? 自分の睡眠を見直し、生き生きとした毎日を過ごしましょう♪

JA福島共助会クイズコーナー

今月号は漢字クイズの問題です。4つの漢字をお答えください！

同じ画数の漢字を集めました。画数のあわない漢字を2つずつ見つけてください。

4画の数字	5画の数字
区 化 中 文 牛 木 太	古 右 広 平 末 民 生
天 切 月 止 手 戸 日	片 氷 司 四 年 石 辺
五 六 世 円 分 水 台	号 示 正 仕 写 未 本

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5年10月31日（火）

※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37号（令和4年9月発行）
クイズコーナーの答え：【①×、②○、③×、④○、⑤×】
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
❶クイズの答え 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ホームページからご応募ください。※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。

「共助会締切日・給付日」について

共助会締切日は、毎月5日当会必着（5日が日曜日・祝日の場合は、翌日が締切日）です。
給付日は、締切日までに受け付けた請求を締切月の25日（土曜日・日曜日・祝日の場合は翌営業日）に給付しております。
今年度より「共助会締切日・給付日一覧表」は送付いたしませんので、必要な方は、当会ホームページよりダウンロードしていただくか、当会までご連絡ください。（TEL　024－554－3512）

下記にお心当たりがある方、ご連絡をお願いします！

1. 平成8年12月以前に団体を退職している
2. 「ねんきん定期便」に農林年金期間が含まれていない
3. 農林年金から一時金等を受け取ったことがないが、何の連絡もない

※上記のいずれかに当てはまっていても過去に退職一時金を貰っている場合や、加入期間等によって特例一時金がお支払いできない場合もあります。

住所登録センター　0120-199-155

※対象団体は農協（農業協同組合、経済連（県農）、共済連、信連、厚生連（厚生連病院（(厚生病院)）、ホクレン等）、漁協、森林組合、農業共済、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にお勤めだった方。

農林漁業団体職員共済組合（農林年金）　https://www.norin-nenkin.or.jp/
農林年金　詳しくはQRコードからもご覧いただけます　うけとりくん

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

互助たより「あんしん」をご覧いただきありがとうございます。
クイズを楽しみにしている方もたくさんいらっしゃると思います。前回のクイズは難しかったでしょうか？みなさんから、問3.「縄文人は家の中でペットとして犬を飼っていた？」の答えが圧倒的に○でしたが、正解は×でした。ペットではなく、狩りのお供として飼っていたからです。縄文時代は、現代のように癒しは求めていなかったようです。
今回のクイズは漢字クイズにしてみました。たくさんのご応募をお待ちしています。

互助たより あんしん　令和5年9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