

互助会より

# あんしん



2024.9  
39号

### 主な内容

- 第22回「あんしんセミナー」開催のお知らせ
- 「退職互助会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
- 共助会からのお知らせ
- 共助会 会員マイページをご活用ください
- 簡単健康法 便秘していませんか？
- クイズコーナー など

## 第22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6年**10月30日** 水 13:00~16:00 (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

定員

先着 **50名**

### セミナーⅠ

13:00~14:00

## 「身近な薬草に親しもう」

講師 港屋漢方堂薬局  
貝津好孝 先生



### セミナーⅡ

14:15~16:00

## 「心ある音楽で生きる希望と力を~Part2~」

講師 日本音楽療法学会  
認定音楽療法士 近藤美智子 先生



### 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5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5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

本人  
**2,257人**

配偶者  
**1,864人**

**合計4,121人**

#### 現職会員

加入団体  
**55団体**

会員数  
**5,002人**

### 退職互助医療保険 実績

医療給付金	25,187件	<b>91,236,665円</b>
解約返戻金	6件	<b>917,881円</b>
香典	40件	<b>400,000円</b>

**給付額合計 92,554,546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39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6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6年11月29日(金)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6年5月1日

保険期間(給付期間): 令和6年5月1日 ~ 令和26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 ジエイエイビル (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。

会員本人	対象者氏名	生年月日	加入健康保険	障がい認定
	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: <del>一般所得</del> <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 低所得		

配偶者	対象者氏名	生年月日	加入健康保険	障がい認定
	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6年 9月 1日 氏名(署名) 共助会 太郎

**提出日と氏名も忘れずご記入ください。**

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。

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。

# 共助会からのお願い

## 退職互助医療保険医療給付金請求書(所得区分)の記入について

所得区分は、健康保険高額療養費制度で使用される区分であり、所得に応じて区分(自己負担限度額)が違います。高額療養費制度は、病院や薬局に支払った保険適用の医療費が自己負担限度額を超えた額が加入している健康保険から払い戻される制度です。

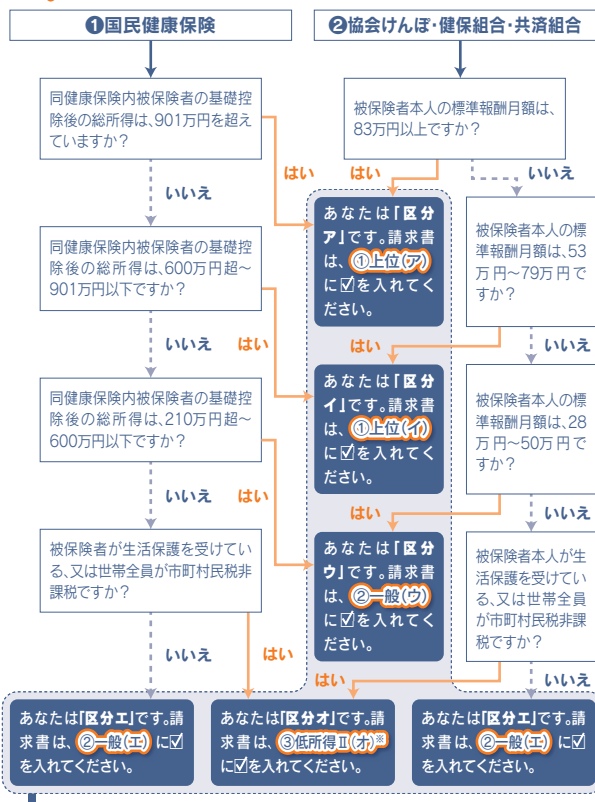
当会では、**ご報告いただいた所得区分の自己負担限度額に応じた給付をさせていただきます**こととなりますので、下記のフロー(年齢・加入健康保険別)によりどの区分になるかご判断いただき、「**医療給付金請求書Ⅲ. 報告欄(1)**」の所得区分に正しく**☑**を入れてください。

所得区分の報告がない請求書(☑印の記入がないもの)及び、誤りがあると思われる請求書は返送となりますのでご注意ください。



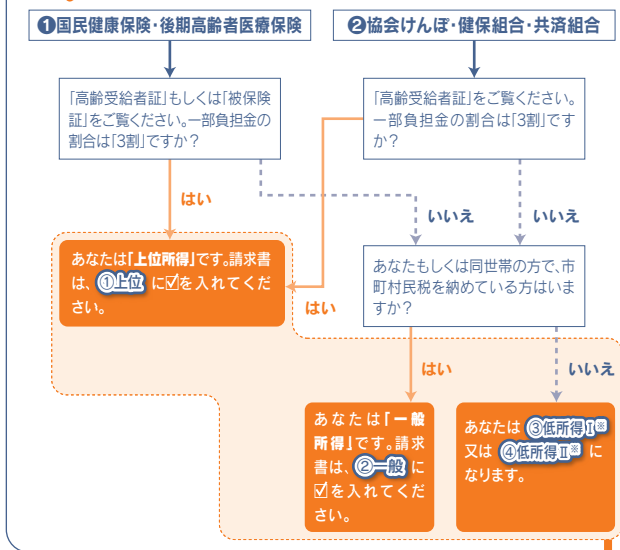
### 70歳未満の方 A

#### Q 加入している健康保険はなんですか?



### 70歳以上の方 B

#### Q 加入している健康保険はなんですか?



←フロー図にて、ご自身の所得区分をご確認ください。↑

※低所得者とは、住民税非課税者で、そのうち低所得者Ⅰは収入が年金のみで単独世帯の場合、年収約80万円未満。夫婦2人世帯で年収約130万円未満。それ以外の方は、低所得者Ⅱ(130万円超～267万円未満)となります。

**A**を必ず記入してください

**B**を必ず記入してください

(退職互助様式4号) 退職互助医療保険医療給付金請求書

請求年月日 令和 年 月 日

住所 連絡先電話番号

患者の経歴を記入してください。患者名 年齢(保険者) 患者の生年月日

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。  
 ※低所得者は、市町村住民税非課税の方です。

70歳未満 (A) 70歳以上 (B)

70歳未満 (A) 70歳以上 (B)

70歳以上 (B)

Ⅲ. 報告欄

(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。  
 ※低所得者は、市町村住民税非課税の方です。

(2)療が認められていますか?  
 ※1～①に該当しているか。市町村からの医療費の助成は受けられますか?  
 ※所得制限により受けられない場合、所得制限に関する通知書の写しを添付してください。(毎に一度確認してください。)

### 加入健康保険への問合せ方法

フロー図で判断できなかった場合に加入健康保険へ問合せの際は、「**高額療養費制度に該当した場合、自己負担限度額は、どの所得区分に該当するか教えてください。**」とお尋ねください。

- ①国民健康保険は市町村へ
  - ②協会けんぽ・健保組合・共済組合は該当する加入健康保険へ
- お問合せください。



## 共助会からの お知らせ

ご質問に  
お答えします

# 医療給付金請求に関する よくあるQ&A



**Q** 院内処方分を薬局分として請求できますか？

**A** いいえ、できません。院内処方分は病院分として請求していただくため、3,000円を超えないと請求できません。(病院から発行された領収書は全て病院分となります。)

**Q** 薬局分は処方元の医療機関ごとにも分けますか？

**A** 処方元の医療機関ごとに分ける必要はありません。薬局分の請求は、同患者・同調剤薬局(支店別)・同調剤月分の領収書を1枚の請求書にまとめて請求ください。

**Q** 1ヵ月以内に同じ病院で複数の診療科で領収書もらったとき、請求書はそれぞれ作成しますか？

**A** 診療科ごとに分けて1枚の請求書で作成してください。ただし、歯科がある場合は歯科分のみ別に請求書を作成してください。

**Q** 入院時の食事代は給付してもらえますか？

**A** 食事代は給付対象外です。また、保険適用外の医療費(インフルエンザ予防接種代、特定療養費、文書料等)も給付対象外です。

**Q** 入院期間が月をまたいだ場合は月ごとに請求しますか？

**A** 請求書は、診療月ごとに作成してください。(例 8月30日~9月3日までの入院の場合は8月と9月で請求書を2枚作成します。)

**Q** 装具代(コルセット代など)は請求できますか？

**A** 製作者の領収書(写し)と加入健康保険から送付される療養費の決定通知書(原本)を添付することで請求できます。

**Q** 70才以上で高額療養費に該当したのですが、決定通知書の添付は必要ですか？

**A** 決定通知書の添付は必要ありませんが、当会へ請求する前に高額療養費の申請を行っていただき、請求書の所得区分を正しく記入してください。(P3を参考にしてください。)

**Q** 窓口負担が高額療養費の自己負担限度額となっているのですが、限度額適用認定証は発行していないため手元にありません。添付するために発行しなければいけないですか？

**A** 医療機関でオンライン資格確認(所得区分の確認)がされている医療費であれば限度額適用認定証の発行は不要です。

**Q** 医療給付金請求書に押印は必要ですか？

**A** 現在の様式に本人押印欄はありませんので不要です。また、旧様式についても同様に省略できます。(請求書訂正時も押印不要です。)

**Q** 医療給付金の請求期限はありますか？

**A** 診療月より3年です。ただし、領収書の紛失防止等のため早めの請求(6ヵ月以内)をお願いしております。

**Q** 医療費控除をする際、共助会からの医療給付金はどのようにしたら良いですか？

**A** 共助会からの医療給付金は差し引いて申告を行ってください。

## 請求不備が多い請求書

### 病院分の医療費が自己負担額(3,000円)以下の請求

病院分の医療費が、一枚の請求書(月別、患者別、医療機関別、入院・外来別、医科・歯科別)につき一部負担額(3,000円)を超えていない場合は、給付の対象となりません。領収書の金額が(保険適用分+保険外)で3,000円を超えていても、保険適用額が3,000円以下であれば給付対象外です。

なお、病院内で処方された薬代は、病院分として処理いたしますので、一部負担額(3,000円)を超えていない場合は給付の対象となりません。

※院外処方の調剤薬局分は、一部負担額(3,000円)を超えていなくても請求いただけます。

⇒領収書の中に薬代が含まれているかではなく、あくまでも**発行元が病院分か調剤薬局分か**で分けて給付処理をいたします。

保険点数合計	負担割合	①負担金
934点	3割	2,800円
②保険外合計	③消費税等	*****
3,000円	300円	

保険適用の金額が3,000円以下のため給付対象外です

検査	画像診断	リハビリテーション	放射線治療	精神科専門療法	入院料	*****	病理診断
点	点	点	点	点	点	点	点
円	円	円	円	円	円	円	円

保険外	評価療養・通定療養	その他	保険点数合計	負担割合	①負担金
(1) 文書料	円	円	934点	3割	2,800円
(2) *****	円	円	②保険外合計	③消費税等	*****
(3) *****	円	円	3,000円	300円	
(4) *****	円	円	今回請求額(①~③)		6,100円
(5) *****	円	円	④未取金		0円
(6) *****	円	円	総請求額(①~④)		6,100円
(7) *****	円	円	領収額		6,100円
(8) *****	円	円			
(9) *****	円	円			
(10) その他	円	3,000円			

0. 外薬	
1. 入院(月 日 ~ 月 日)	
(入院開始を記入する。)	
病院名	電話番号



## 不備があった請求書は毎月21日頃に返送しています。

どのような不備でも、当会では決まった日付(毎月21日頃)に返送しています。これは、請求書の行き違い等による給付の誤処理を防止するためです。

早めに請求書を提出された場合、1カ月以上経過してからの返送となる場合もあります。提出される際には再度ご確認ください。なお、請求書を作成する際に疑問点がございましたらお気軽に当会へお問い合わせください。

## 「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。

「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。



JA福島共助会まで | Tel 024(554)3512

# 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!!

## 会員マイページ登録方法

STEP1~4の手順でご登録ください。

### STEP1

PCやスマートフォン等より、当会サイト内「会員マイページ」のバナー(ボタン)から「会員マイページ利用申請」をクリック(タップ)してください。

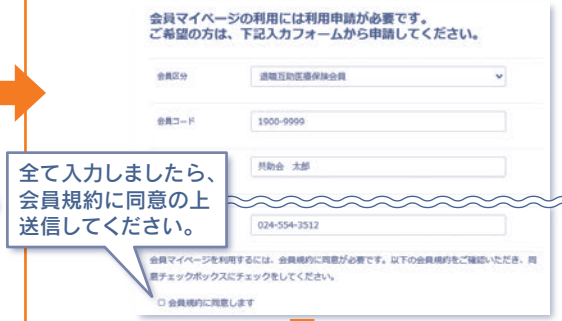
※当会サイトは「JA福島共助会」で検索できます。  
URLは <http://ja-kyojokai.or.jp> です。



### STEP2

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。



### STEP3

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「保険契約証券発行申込書」をご提出ください。

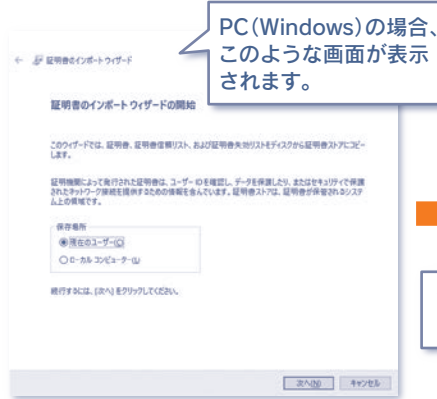
### STEP4

【仮登録完了メール】が届いた方は、お使いのPCやスマートフォン等のインターネットブラウザに合った『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。

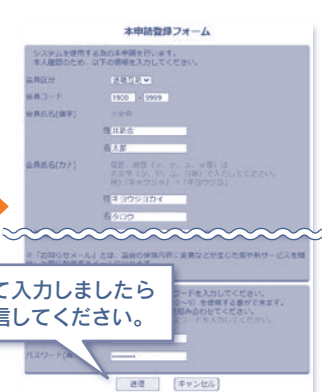
※スマートフォンからインストールする場合、端末の種類やバージョンによっては、画面ロックの設定が必要な場合があります。

※iPhoneでGmailを指定された場合、iOS用のGmailアプリでは、クライアント証明書を開けません。GmailアプリではなくSafariからGmailにアクセスすることで開けます。

#### (1) クライアント証明書のインストール



#### (2) 本申請



**簡単  
健康法**

**便秘していませんか?**



近年、食事を中心とした生活習慣の変化に伴い、さまざまな消化器症状が問題となっています。食生活の欧米化により高脂質食が増加した一方で、食物繊維の摂取量が著しく減少し、便秘や下痢といった便通異常を訴える人が増えています。

**便秘の対処法**

**①規則正しい生活を**

さまざまな病気と同様、便秘も生活習慣が大きく関わります。 ●睡眠は十分に ●朝食は必ず摂りましょう

**②運動をしよう(無理のない運動を続けよう)**

**便秘解消エクササイズ** ~腸の蠕動運動を高める腹筋をつけたり、腸の動きを活発にするマッサージで快腸に!~

●「の」の字マッサージ

腸の運動を刺激するマッサージです。おなかの中心から時計まわりに「の」の字を描くように、軽く手で刺激します。腸の内容物を、小腸から大腸、直腸へ押し出すようなイメージで行います。



●腹筋運動 上体起こし

1.仰向けになり、膝は肩幅に開いて立てる。両手は下腹部へ。



2.息を吐きながらおへそを見るようにゆっくりと頭を上げ、腹筋に力が入る位置でストップ。約15秒間、その状態を保ち、息を吸いながら仰向けに戻る。

資料：「元気生活」2006年4月号、1頁

**③ストレスをためない**

ストレスも便秘の大きな原因。さらに便秘そのものがストレスとなり、症状が悪化することもあります。ストレスは極力ためないようにしましょう。但し便秘のことはかり気にしすぎてもいけません。

**④食事の改善をしよう**

●食量

1日3食、規則正しくある程度の量をきちんと食べましょう。

●食物繊維

便秘の解消には食物繊維の摂取が重要です。18歳以上の男子の食物繊維の摂取目標量は、1日20gとされていますが(日本人の食事摂取基準2015より)20歳以上の食物繊維の摂取量は 14.7g / 日と目標摂取量に達していないのが現状です。(平成28年国民健康・栄養調査より)中でも欠食をすると1日の食物繊維摂取量は約10~11gまで減少すると言われているため注意が必要です。

●香辛料・炭酸など

香辛料、炭酸、アルコール類などは腸を刺激する作用があり便通を改善することがあります。(いずれも過剰摂取はいけません)

●水分摂取

水分不足だと便が硬くなってしまいます。十分な水分を摂りましょう。(体格によって異なりますが、1日1500ml以上は必要です)

●油脂類

油っこいものは便秘によくないと思われがちですが、食物中の油脂類は脂肪酸となって腸管を刺激する作用があります。(ただし過剰摂取はいけません)

●オリゴ糖

たまねぎ、大豆などに多く含まれているオリゴ糖は腸の働きを整える作用があります。また最近では、一部の特定保健用食品にも利用され、ヨーグルト等にも含まれて販売されているものもあります。

**生活習慣の改善を行っても便秘症状が十分に改善しない場合は、自分の判断でお薬を飲んだりせず、早めに専門医を受診することをお勧めします。**

参考資料：国立がん研究センター情報サービスホームページ・栄養と料理



# JA福島共助会 クイズコーナー

今月号はひらめき問題です。  
法則をひらめき、正解を導き出しましょう!

**Q1** □に入る言葉はなんでしょう。

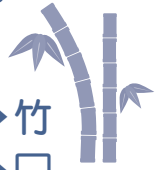
し→海                    に→膝  
か→自動車                ず→□



**Q2** □に入る漢字を下から  
選びましょう。

獲物→彼      風呂→竹  
包丁→棘      新聞→□

【家・蟹・嫁・親・子】



## 正解者のうち抽選で10名様に 記念品を贈呈いたします!!

応募締切: 令和6年10月31日(木)  
※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38号(令和5年9月発行)  
クイズコーナーの答え:[4画の数字/世・台 5画の数字/片・年]  
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**  
クイズの答え・会員コード・会員氏名・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

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。



## 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ったとき

JA福島  
共助会まで

Tel 024(554)3512  
Fax 024(554)3510

## 農林年金からのお知らせ

# 特例一時金の請求期限は 令和7年3月末日

ご注意ください

期限間近には大量の請求が見込まれるため、送金までに相当日数がかかることが予想されます。できるだけお早目のご請求にご協力をお願いいたします。

請求書未提出の方

お早めに **ご提出ください**

(請求書提出済みだが)  
返送された方

請求書を修正、必要書類を  
追加いただきご提出ください

ご本人様が請求できない場合

ご家族様・代理人より  
**ご一報ください**

お手元に請求書がない場合は再発行  
いたします

### ●特例一時金の所得税について

S32.4.1以前生まれの方:ご請求時期に関わらず、令和2年の退職所得(※)となります。  
(※団体退職時に退職金を受けた場合は、退職金を受けた年が課税年となります)  
S32.4.2以降生まれの方:ご請求時期に関わらず、令和2年の一時所得となります。

一時金受付センター **0120-148-400** (平日9:00~17:00)  
業務部 給付課 **03-6260-7809** (平日9:00~17:00)

## 農林年金

農林漁業団体職員共済組合

〒110-8580 東京都台東区秋葉原2番3号

公式ホームページURL  
<https://www.norin-nenkin.or.jp/>



## 投稿を募集します!!

互助たより「あんしん」では、会員のみならず、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円相当の商品券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。  
皆さんは、「テラリウム」というものをご存知ですか?「テラリウム」とは小さい金魚鉢のようなものの中に、土や石などで地形を作り、苔を植えて育てるので、水やりは2~3週間に1回程度なので、初心者でも気軽に苔を楽しめます。先日「テラリウム」を家族で体験してきました。小さなガラスの中に自然が広がっているようで、見ていると心が落ち着いてきます。また、苔が育ち新しい作品になっていく様を観るのも良いかもしれません。10年後、また新たに作ってみるといまでは全く違う作品ができそうです。(伊藤)