

互助会より



主な内容

- 第23回「あんしんセミナー」開催のお知らせ
- 「退職互助会員登録事項確認書」をご確認ください
- 共助会からのお知らせ
 - ・高額療養世帯合算について
 - ・「長期収載品の選定療養」の取扱いについて
 - ・健康保険証廃止に伴う各種様式の添付書類について
- 共助会からのお願い
 - ・同じ発行日の領収書についてお願い
- 共助会 会員マイページをご活用ください
- 簡単健康法 風邪予防におすすめのツボ
- クイズコーナー など

第23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7年**11月27日**（木）
14:00～15:30（受付開始13:00～）

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

セミナー内容

14:00～15:30

「心と体に癒しを」 ～セルフリンパマッサージと 背骨コンディショニング体操～

背骨コンディショニングとは、腰痛や膝の痛みなどを根本から解決する体操です。

講師 背骨コンディショニング
パーソナルトレーナー
金子道子 先生



定員

先着 **40名**

持ち物

ヨガマットまたは
大きいバスタオル

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6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6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
2,150人配偶者
1,765人合計**3,915人**

現職会員

加入団体
56団体会員数
4,865人

退職互助医療保険 実績

医療給付金	23,417件	83,238,210円
解約返戻金	1件	227,676円
香典	44件	440,000円

給付額合計 **83,905,886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40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!!

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。

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。

重要

退職互助会員登録事項確認書

令和7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7年11月28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7年5月1日

保険期間(給付期間): 令和7年5月1日 ~ 令和27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 太郎 共助会 太郎	昭和31年12月10日	<u>協会けんぽ・共済組合等</u> 国保	<u>なし</u> 1級
共助会所得区分: <u>一般所得</u> 備考: <u>指定難病あり</u> (注)所得区分については裏面を参照してください。				

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	<u>国保</u> 協会けんぽ	なし
共助会所得区分: <u>一般所得</u> 備考: <u>市町村職員共済組合</u> (注)所得区分については裏面を参照してください。				

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7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。

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。

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、「資格情報のお知らせ」の写しもしくは「資格確認書」または「健康保険証」の写しを添付してください。

共助会からの お知らせ

高額療養費世帯合算について

高額療養費世帯合算とは、同健康保険内の本人・家族の中で、病院や薬局に支払った1ヶ月の自己負担額で21,000円を超えた医療費が複数ある場合など、それらの合計額が自己負担限度額を超えた場合に高額療養費の申請ができる制度です。

限度額適用認定証やマイナ保険証を利用し、窓口負担が自己負担限度額までの支払いとなった場合でも、世帯合算に該当する場合は、高額療養費の申請が必要となります。

●マイナ保険証を利用したが、高額療養費世帯合算に該当となるもの

以下のいずれかに該当する場合は、高額療養費の申請が必要となります。



例 本人(68歳)、一般所得「エ」に該当(自己負担限度額:57,600円)、配偶者(72歳)の方

①同月内で21,000円を超えた医療費をすべて合算したとき、自己負担限度額を超えている

本人 外来分
25,000 円

+

本人 入院分
57,600 円
(マイナ保険証を利用)

=

世帯合算額
82,600 円

②同月内で外来分とその病院からの処方に基づいて薬局から処方された薬代を合算したとき、自己負担限度額を超えている

本人 A病院外来
57,600 円
(マイナ保険証を利用)

+

本人 薬局分
16,000 円
(処方元A病院)

=

世帯合算額
73,600 円

③同月内で70歳未満の方の21,000円以上の医療費と同保険内の70~74歳の方のすべての医療費を合算したとき自己負担限度額を超えている

本人 入院分
57,600 円
(マイナ保険証を利用)

+

配偶者 外来分
8,000 円

=

世帯合算額
65,600 円

●医療費が高額療養費に該当した場合の医療給付金請求書の添付書類(70歳未満の方)

- 1 マイナ保険証を利用した場合 …………… 領収書(原本)のみ
- 2 限度額適用認定証を使用した場合 …… 領収書(原本)+限度額適用認定証(写し)
- 3 高額療養費の申請をした場合(世帯合算に該当している場合)
…………… 領収書(原本)+高額療養費支給決定通知書(原本)

※70歳以上の方で高額療養費に該当している場合は、当会へ請求する前に申請手続きをしていただき、領収書の原本のみを添付のうえご請求ください。

「長期収載品の選定療養」の 取扱いについて



令和6年10月1日より、厚生労働省では、「長期収載品（後発医薬品がある先発医薬品）の選定療養」の仕組みが導入されました。これは、医療保険財政の改善を図ることを目的とした仕組みです。

「長期収載品の選定療養」とは、「後発医薬品（ジェネリック医薬品）」がある先発医薬品を希望する場合に「特別の料金」として「保険適用外」で患者が負担する医療費です。（先発・後発医薬品の価格差の4分の1相当）

当会では、「保険適用内」の医療費のみを給付対象としているため、「長期収載品の選定療養」にかかる「特別の料金」については給付対象外となります。当会へ請求する際は、「特別の料金(選定療養)」は差し引いてご請求いただきますようお願いいたします。

こちらが「特別の料金(選定療養)」になります。
差し引いてご請求ください。

例

領収証

○○○○様

本社

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
156点	225点	3,136点	0点	3,517点
患者負担額	定率負担金	(請求調剤額)	評価療養・測定療養	その他
30%	2,930円	0円	616円	0円
前回未収金	請求金額	今回未収金	領収金額	
0円	3,546円	0円	3,546円	

福島県〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
〇〇〇〇薬局

TEL.000-000-0

濟收領
藥局

「定率負担金」が「保険適用内」の医療費になります。
こちらの金額でご請求ください。

健康保険証廃止に伴う 各種様式の添付書類について



令和6年12月2日より、健康保険証の新規発行が停止されました。これに伴い、当会の各種届出様式における添付書類について、下記のとおり変更いたしますので、ご確認のうえ請求くださるようお願いいたします。

※令和6年12月1日までに取得または認定された方については、令和7年11月5日受付分までは健康保険証の写しを添付することができます。

※添付書類に誤りがあった場合は返送となりますのでご注意ください。

届出様式名	R6.12.6～R7.11.5受付分	R7.11.6以降受付分
●退職互助医療保険登録事項変更届 (退職互助様式5号) ＜加入健康保険組合が変更となる場合＞ ●公費負担・助成制度該当申出書(様式11号) ＜加入健康保険組合からの助成がある場合＞	①健康保険証の写し (R6.12.1以前に取得された方は可) ②「資格情報のお知らせ」または 「資格確認書」の写し ※①または②を添付してください。	「資格情報のお知らせ」 または 「資格確認書」の写し
●香典給付申請書(退職互助様式6号) ＜遺族の方(配偶者以外)の身元確認書類＞ ●退職互助医療保険解約申込書(退職互助様式7号) ＜身元確認書類＞	健康保険証の写し ※R6.12.2以降に取得し健康保険証を お持ちでない方は健康保険証以外の 写しを添付してください。 (運転免許証等の写し)	運転免許証 マイナンバーカード (顔写真面)等の写し ※「資格情報のお知らせ」、 「資格確認書」は添付する ことができません。

共助会からの お願い

同じ発行日の領収書についてのお願い

診療日が同日の領収書を請求いただいたときに、複数枚発行された理由について判断が難しい場合は、ご返送させていただいております。

次の例に該当する場合は、医療機関または調剤薬局にご確認のうえ、請求くださいますようお願いいたします。

例① 医療機関による訂正のため、領収書が再発行された場合

差し替え前の領収書例

誤

領収書

発行日 令和7年9月16日
調剤日 令和7年9月16日

〇〇 〇〇 様 社保本人 3割

処方せん発行：〇〇〇〇整形外科

調剤報酬点数	自己負担額	保険外費用	前回来収金	合計請求額
235	¥710	¥0	¥0	¥710

〇〇〇〇薬局
福島県〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
TEL 0000-00-0000 FAX 0000-00-0000

領収 〇〇〇〇

差し替え後の領収書例

正

領収書

発行日 令和7年9月25日
調剤日 令和7年9月16日

〇〇 〇〇 様 社保本人 3割

処方せん発行：〇〇〇〇整形外科

調剤報酬点数	自己負担額	保険外費用	前回来収金	合計請求額
306	¥920	¥0	¥0	¥920

〇〇〇〇薬局
福島県〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
TEL 0000-00-0000 FAX 0000-00-0000

領収 〇〇〇〇

こちらは医療機関や調剤薬局の誤りにより、再発行された領収書です。

このような場合は、差し替え後の領収書(正しい領収書)のみ添付いただくようお願いいたします。

例② 同じ日に複数回支払いをした場合

領収書

発行日 令和7年9月16日
調剤日 令和7年9月16日

〇〇 〇〇 様 社保本人 3割

追加で検査を受けたため

〇〇〇〇薬局
福島県〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
TEL 0000-00-0000 FAX 0000-00-0000

領収 〇〇〇〇

こちらは1日に2回以上同じ医療機関または調剤薬局へ受診し、複数枚発行されている場合です。
このような場合は、領収書の余白に理由を記入してください。(例：追加検査のため 等)

例③ 複数の病院から処方箋が出ている場合

領収書

発行日 令和7年9月16日
調剤日 令和7年9月16日

〇〇 〇〇 様 社保本人 3割

処方元
〇〇〇〇クリニック

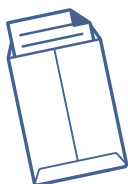
処方元
〇〇〇〇病院

〇〇〇〇薬局
福島県〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇
TEL 0000-00-0000 FAX 0000-00-0000

領収 〇〇〇〇

こちらは複数の病院から処方箋が出されたため、複数枚発行されている場合です。
このような場合は、領収書の余白に処方箋発行元の病院名を記入してください。

返送となってしまった場合



当会で複数枚発行理由が判断ができない場合は、右記の書類を同封して返送させていただきます。お手数ですが、必要事項をご記入のうえ、再請求をお願いいたします。

該当する口には☑をつけてください。

☐ 訂正があり再発行された領収書でした。(差し替え分)
⇒ 差し替え前の領収書は外すか領収書全面に赤字で大きく×とご記入いただき、請求書表面の「保険適用分の請求金額」を訂正してください。
病院分の場合、訂正した金額が一部負担額(共助会1,000円・互助会3,000円)以下になる場合は請求できません。

☐ 複数回支払いをしたので請求します。(追加請求分等)
⇒ 支払った理由をご記入ください。(例)追加で検査を受けたため、等

《薬局分の場合》
☐ 複数の病院から処方箋が出ているため請求します。
⇒ 処方箋発行元の医療機関名をご記入ください。

①医療機関名	金額	円
②医療機関名	金額	円
③医療機関名	金額	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。

会員マイページの利用には利用申請が必要です。
ご希望の方は、下記入力フォームから申請してください。

会員区分	退職互助会健康保険会員
会員コード	1900-9999
共助会	太郎
電話番号	024-554-2312

会員マイページを利用するには、会員規約に同意が必要です。以下の会員規約をご確認いただき、同意チェックボックスにチェックしてください。

☐ 会員規約に同意します

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。

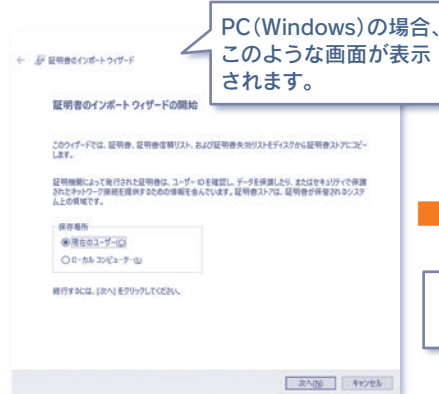
STEP4

【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

※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場合は本申請書に記入し、本人確認のため、以下の事項を入力してください。

会員区分	JA共済
会員コード	1900-9999
会員氏名(漢字)	姓 田中 名 太郎
会員氏名(カタ)	姓 田中 名 太郎
住所	〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1
電話番号	03-1234-5678
メールアドレス	tanaka.taro@example.com

「仮登録完了メール」とは、登録内容が正しいと判断された場合に送信されます。登録内容を確認し、正しい場合は「本申請」をクリックしてください。

全て入力したら送信してください。

送信 [キャンセル]

簡単
健康法

風邪予防におすすめのツボ



これからだんだんと寒くなる季節に、毎年風邪をひいてしまう……
そんな方も多いのではないのでしょうか？
これからの風邪対策におすすめのツボをご紹介します。



症状緩和のツボ

迎香 げいこう

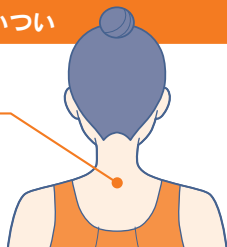
- | | |
|----|---|
| 症状 | くしゃみ、鼻水 |
| 場所 | 鼻孔のすぐ外側の小鼻の横にあります。 |
| 手技 | 迎香のツボに中指の腹をあてて、15回くらいゆっくりと押しながら小さな○を描くように指圧します。 |

迎香



大椎 だいつい

大椎



- | | |
|----|--|
| 症状 | さむけ |
| 場所 | 首を前に倒したときに、えり首のところに飛び出る骨のすぐ下にあります。 |
| 手技 | 大椎のツボ周辺の皮ふを、ヘアードライヤーや使い捨てカイロで温めます。(低温やけどにご注意ください。) |

天突 てんとつ

- | | |
|----|--|
| 症状 | のどの痛み、せき |
| 場所 | 首の付け根の鎖骨と鎖骨の間にあります。 |
| 手技 | まず、背中の中首の皮ふをヘアードライヤーや使い捨てカイロなどで温めて、天突のツボを人差し指で指圧します。のどにまっすぐに押すと苦しいので、鎖骨の裏側を押すつもりで行います。(低温やけどにご注意ください。) |

天突



魚際 きよさい

魚際



- | | |
|----|---|
| 症状 | 倦怠感 |
| 場所 | 親指の付け根の母子球のほぼ中央にあります。上へ指3本分のところです。 |
| 手技 | 反対側の親指の先を当てゆっくり押して揉んで、痛いと感じるくらいの強さが必要です。20回から25回繰り返します。 |

太陽 たいよう

- | | |
|----|---|
| 症状 | 頭痛 |
| 場所 | こめかみから目尻に中指をすべらせ、少しくぼんでいるところにあります。 |
| 手技 | 左右のツボを親指でゆっくりとていねいに10秒ずつ10回くらい強めに指圧します。 |

太陽



JA福島
共助会クイズ
コーナー

今月号は虫食い算パズルです。

色んなパターンで計算をして、正解を導き出しましょう!

例のように、空欄に数字をあてはめ、かけ算の答えとなる4ケタの数字を答えてください。
(012のような、0が一番前になる数字はできません)

例

$$\begin{array}{r} \square 2 \square \\ \times \quad 3 \\ \hline 3 \square 2 \end{array} \Rightarrow \begin{array}{r} \boxed{1} \boxed{2} \boxed{4} \\ \times \quad 3 \\ \hline 3 \boxed{7} 2 \end{array}$$

Q1

$$\begin{array}{r} 1 \square 2 \\ \times \quad 2 \square \\ \hline 9 \square 2 \\ \square 2 \square \\ \hline \square 2 \square 2 \end{array}$$

Q2

$$\begin{array}{r} 1 \square 7 \\ \times \quad 7 \square \\ \hline \square \square 4 \\ \square 4 \square \\ \hline 7 7 \square \square \end{array}$$

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7年10月31日(金)

※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39号(令和6年9月発行)

クイズコーナーの答え: [Q1.動物園 Q2.嫁]

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。



『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



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

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。

みなさんはグランピングをご存知でしょうか。グランピングとは、「グラマラス(魅力的)」と「キャンピング」を合わせた言葉で、手ぶらで楽しめる豪華なキャンプのことです。先日、私自身も家族とそのグランピングを体験してきました。普段、仕事で外出する機会がほとんどないので、自然を満喫できて、とても良い気分転換になりました。キャンプと聞くと、テントを設営したり、荷物を運んだり、なにかと手間がかかるイメージがあるかもしれませんが、しかし、グランピングであれば全て用意されているので、どなたでも気軽にキャンプを楽しむことができます。自然をゆっくりと満喫したい方や、アウトドア未経験でもキャンプがしてみたい方には特におすすめです。ぜひ一度、この新しいアウトドアスタイルを体験してみたい方はいかがでしょうか。