

社会保険

いばらき

4

令和2年度 健診のご案内

2020 April
NO.501

- 限度額適用認定証をご存じですか？
- 社会保険手続きには便利な電子申請をご利用ください
- 茨城県年金協会連合会より会員募集のお知らせ
- 5月の出張年金相談



「泉観音の桜」(つくば市)：日本写真家協会会員 藤井 正夫

職場内で回覧しましょう

協会けんぽ茨城支部からのお知らせ

令和2年度
(2020年4月～2021年3月)

健診のご案内

協会けんぽでは、従業員及びその家族の方の健康保持増進のため、生活習慣病予防健診及び特定健診を実施しております。3月末に事業所様あてに、ご家族向けの特定健診は4月中に対象者を扶養している被保険者様の住所地へ送付いたします。

生活習慣病予防健診について

【対象者】

35歳～74歳の被保険者

S 20.4.2～S 61.4.1 に生まれた方。
ただし、今年度で75歳を迎えられる方は、誕生日の前日までに受診を終える必要あり。

【健診項目】

- ・診察等
- ・身体計測
- ・尿検査
- ・心電図検査
- ・問診
- ・血圧測定
- ・血液検査



- ・便潜血反応検査 (大腸がん検査)
- ・胸部レントゲン検査 (肺がん検査)
- ・胃部レントゲン検査 (胃がん検査)

とってもおトク！

協会けんぽからの費用補助で、約19,000円相当の健診を約7,000円の自己負担で受けることができます。

定期健康診断の内容をすべて含みます！

事業者に義務付けられた「労働安全衛生法に基づく定期健康診断」の項目をすべて含んでいます。

がん検診が含まれます！

(肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん) 病気の早期発見やその後の治療に大変有効です。

【受診までの流れ】

協会けんぽから生活習慣病予防健診対象者一覧が送られます

- 今年度の健診補助対象者の情報が記載されています。
- ※令和2年4月受診分より、協会けんぽへの手続きは不要となりました。

健診機関に予約をしましょう

- 生活習慣病予防健診機関に連絡し、予約してください。
- 保険証の記号番号、氏名・生年月日や追加を希望する健診項目、健診予定日等をお伝えください。

受診しましょう

- 当日は「保険証」などを忘れずに持参してください。
- 受診日に被保険者であることが必要です。
- 受診日までに資格喪失予定の方は、対象外となります。

お知らせ

- ・健診機関の予約状況により、ご希望の健診機関や希望日に受診できない場合がありますのでご了承ください。
- ・生活習慣病予防健診を実施する健診機関につきましては、当協会ホームページでも情報をお知らせいたします。

特定健康診査について

【対象者】

40歳～74歳の被扶養者

S 20.4.1～S 56.3.31 に生まれた方。
ただし、今年度で75歳を迎えられる方は、誕生日の前日までに受診を終える必要あり。

【健診項目】

- 基本的な健診
 - ・診察等・問診・身体計測・血圧測定・血中脂質検査
 - ・肝機能検査・血糖検査・尿検査
- 詳細な健診 (医師の判断により実施されます)
 - ・貧血検査・眼底検査・心電図検査・血清クレアチニン検査

【受診までの流れ】

協会けんぽから受診券が送られます

- 被保険者の住所に被扶養者の「特定健康診査受診券」が送付されます。
- 受診券が送付されない方は申請が必要です。

受診の予約をしましょう

- 受診を希望する特定健診実施機関または市町村に直接、予約してください。(予約が不要の場合もあります)

受診しましょう

- 受診日に被扶養者であることが必要です。
- 当日は「受診券」「保険証」を忘れずに持参してください。

お知らせ

- ・被扶養者の方が特定健診を受けるときは、「特定健康診査受診券(セット券)」が必要です。
- ・受診券申請の手続きが必要な方について
 - ①受診日が迫っており、受診券がすぐに必要な方
 - ②受診券を失くされて再交付を希望する方
 上記①、②に該当される方は、協会けんぽにお電話いただくか、「特定健康診査受診券(セット券)申請書」を協会けんぽに提出いただくことで受診券を送付いたします。

「宛て所に尋ねあたらぬ」などの理由によりお送りできなかった方の受診券は、事業主様宛てにお送りします。お手数ですが、被保険者様を通じ、被扶養者様にお届けいただくようご協力をお願いいたします。

限度額適用認定証をご存知ですか？

医療機関等の窓口でのお支払いが自己負担限度額までで済みます！

こんな時には まず「限度額適用認定申請書」をご提出ください

入院することになったけど医療費の支払いが心配

月々の外来や薬局の医療費が高額になりそう……

そんなとき

保険証とあわせて

限度額適用認定証を

医療機関に提示

すると……

各医療機関ごとの窓口でのお支払いが「自己負担限度額」までとなり、

**窓口負担額が
軽減されます！**

※70歳から74歳までの方で現役並み所得者の一部の方は医療費が高額になる場合、限度額認定証の申請が必要となります。

医療機関の窓口での支払い額はどれくらいになるの？

例えば、標準報酬月額28～50万円、窓口負担3割、総医療費100万円の方の場合

限度額適用認定証を利用した場合

窓口での支払い額 **87,430** 円

80,100円

+ (総医療費100万円－26万7,000円) × 1%

高額療養費の申請が不要となります※

高額療養費の払い戻し分(212,570円)が医療機関窓口で精算されるため、支払い時の負担が自己負担限度額まで済みます

限度額適用認定証を利用しない場合

窓口での支払い額 **300,000** 円

総医療費100万円 × 3割

高額療養費の申請が必要となります



高額療養費支給申請書をご提出いただきますと、あとで212,570円が払い戻されます(診療月から支払まで3ヶ月以上かかります)

※同月に入院や外来など複数受診がある場合は、高額療養費の申請が必要となる場合があります。

注) 保険医療機関(入院・外来別)、保険薬局等それぞれでの取扱いとなります。保険外負担分(差額ベッド代など)や、入院時の食事負担額等は対象外となります。

限度額適用認定証発行までの流れ(約1週間かかります)



①「健康保険限度額適用認定申請書」を協会けんぽにご提出ください。
※申請書は協会けんぽホームページからダウンロードいただけます。



②申請書の内容を審査し、記入等に誤りがなければ、約1週間程度でご記入いただいた受付先に交付されます。



注意

申請書に記入誤りがありますと書類を一度お戻しし、訂正のうえ再度提出いただくこととなり、発行までに時間がかかってしまいます。

記入誤りで多いのが、申請書の被保険者の氏名欄に被扶養者の氏名を記入してしまっているものがございます。

記入の際は誤りの無いようご注意ください。

《お問い合わせ：029-303-1582(業務グループ)》

お問い合わせ先



全国健康保険協会 茨城支部

協会けんぽ

〒310-8502 水戸市南町3-4-57 水戸セントラルビル

協会けんぽ 茨城

検索

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ibaraki/>

代表 ☎029-303-1500

日本年金機構からのお知らせ

事業主の皆様へ

社会保険手続きには、 便利な電子申請をご利用ください!

電子申請とは、申請・届出を書面やCD・DVDではなく、インターネットを利用して行うことです。

電子申請には様々なメリットがあります。ぜひ、電子申請の利用をご検討ください。

※すでに電子申請をご利用中のお客様は引き続き電子申請のご利用をお願いいたします。

電子申請のメリット

いつでも!

電子申請なら、夜間休日問わず24時間365日申請が可能です。

どこでも!

自宅や職場からインターネットを使ってどこからでも申請できます。

時間・コストの削減!

申請する際の移動にかかる時間や交通費、郵送費等のコスト削減が期待できます。

令和2年4月から

さらに電子申請が利用しやすくなります!

- 「G Biz ID※」から無料で取得できるID・パスワードにより、
電子証明書がなくても電子申請が可能になります!



※「G Biz ID」は、1つのアカウントにより複数の行政サービスにアクセスできる認証システムです。

※アカウントの取得に手数料はかかりません!

- 「G Biz ID」に対応した「届書作成プログラム※」をご利用ください。



※「届書作成プログラム」は届書を簡易に作成・申請できるプログラムです。

※日本年金機構のホームページから**無料でダウンロード**することができます。

お問い合わせ先はこちらです。

【ねんきん加入者ダイヤル(日本年金機構電子申請・電子媒体申請照会窓口)

0570-007-123 (ナビダイヤル)

050から始まる電話でおかけになる場合は、**03-6837-2913**

(受付時間) 月～金曜日：午前8時30分～午後7時

第2土曜日：午前9時30分～午後4時

※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日～1月3日はご利用いただけません。

茨城県年金協会連合会から

会員募集のお知らせ

私たちの年金協会は、年金制度の一層の充実改善と、年金受給者の福祉の向上を図ることを目的とし、昭和45年に設立された団体です。

現在、茨城県内に居住する各種年金(厚生年金・国民年金・共済等)受給者及び受給予定者約1万人の会員で構成し、運営しております。

全国組織として、中央には一般社団法人全国年金受給者団体連合会があり、全国の年金受給者団体が所属し約45万人の会員で構成されております。

会員の特典

- 年金関連情報の提供
- 各種保険が団体扱いとなり保険料が安くなります。
 - ・アフラックガン保険・傷害保険・医療保険等
- 各種提携宿泊施設、国内・国外の旅行の割引があります。
- 葬儀支援サービスが受けられます。
- 各種事業を通じて仲間との出会いがあります。



- ★グラウンドゴルフ等、スポーツ事業
- ★海岸清掃等のボランティア活動
- ★旅行・スポーツ・グルメ料理・歩く会・カラオケ・芸能発表会等のサークル活動
- ★教養・知識を深めるための各種講座・研修会
- ★年金・医療・介護保険制度や税制等の改善について、陳情・要請活動



会費は年会費制となっており、お一人年間2,000円、ご夫婦で加入の場合はお二人で年間3,000円となっております。

これを機会に会員になってみませんか。皆様の加入をお待ちしております。

☆ご入会等のお問い合わせやお申し込みは、下記の地区協会にご連絡ください。

水戸地区年金協会 <small>〒310-0021 水戸市南町3-4-57 ☎029-224-2116</small>	水戸市、ひたちなか市、常陸大宮市、常陸太田市、那珂市、笠間市、鉾田市、鹿嶋市、神栖市、潮来市、行方市、小美玉市、大子町、茨城町、大洗町、城里町、東海村
県北地区年金協会 <small>〒317-0073 日立市幸町2-9-1 ☎0294-24-3305</small>	日立市、高萩市、北茨城市及びその近隣市町村
県南地区年金協会 <small>〒300-0067 土浦市東都和18-3 ☎029-823-2011</small>	土浦市、石岡市、龍ヶ崎市、取手市、牛久市、つくば市、つくばみらい市、守谷市、かすみがうら市、稲敷市、小美玉市(旧玉里村)、阿見町、河内町、利根町、美浦村
県西地区年金協会 <small>〒300-4503 筑西市宮後2158-9 ☎0296-52-6033</small>	筑西市、古河市、結城市、下妻市、常総市、坂東市、桜川市、八千代町、境町、五霞町

(一社)全国年金受給者団体連合会 **茨城県年金協会連合会**

〒310-0021 水戸市南町3-4-57 水戸セントラルビル3階 ☎029-300-4165

茨城県社会保険協会からのお知らせ

あなたの職場に健康づくりの講師を派遣します

茨城県社会保険協会では、被保険者の健康づくりに関する講習会を実施しています。都合の良い日時にご希望の講師が職場またはご用意された会場へお伺いしますので、職場の研修等にご活用ください。

体力づくり講習会

健康運動指導士を派遣し、健康体操等の講話や実技指導を行います。

健康づくり講習会

管理栄養士等を派遣し、ご希望に応じたテーマで講習会を行います。

テーマ

- 病気の予防
- 生活習慣病等

費用は無料

茨城県社会保険協会が負担します。

申込方法 事業所で、日時、会場の設定と講演等の内容を定めて茨城県社会保険協会へお申し込みください。なお、講師の都合等がありますので、1ヵ月くらいの余裕をもってお申し込みください。

お問い合わせ お申し込み

一般財団法人 茨城県社会保険協会

TEL 029-226-8005 FAX 029-231-2522

〒310-0021 水戸市南町3-4-12 常陽海上ビル8階

出張年金相談のお知らせ

年金事務所による5月の出張年金相談の日時・会場は下記のとおりです。なお、相談にはどの会場も事前の予約が必要です。事前に該当の年金事務所へお電話のうえ、ご予約をお願いします。

5月の出張年金相談

年金事務所 予約先電話番号	日時	会場
水戸北年金事務所 029 (231) 2283	12日 (火) 10:00~14:00	大子町役場
	14日 (木) 10:00~15:00	常陸太田市役所
水戸南年金事務所 029 (227) 3278	14日 (木) 10:00~14:30	鹿嶋市商工会本所
	26日 (火) 10:30~14:30	神栖市商工会波崎支所
土浦年金事務所 029 (825) 1170	7日 (木) 10:00~15:00	取手市商工会館
	22日 (金) 10:00~15:00	龍ヶ崎市地域福祉会館
下館年金事務所 0296 (25) 0829	14日 (木) 10:00~14:00	常総市商工会水海道事務所
	20日 (水) 10:00~14:30	古河商工会議所
日立年金事務所 0294 (24) 2193	19日 (火) 10:00~14:00	高萩市役所

※相談を受ける際には、運転免許証や住民基本台帳カードなどの顔写真付きの身分証明書をご持参ください。お持ちでない場合には、年金手帳または年金証書、健康保険証及び預金通帳など本人であることが確認できる書類を2つ以上提示していただきます。また、本人以外の方が相談される場合は委任状等が必要になりますので、事前に各年金事務所お客様相談室へお問い合わせください。