

社会保険

いばらき

7

知らないと損する？医療費を節約する4つのポイント

2022 July
NO.528

- 病気やケガで仕事を休んだ時は「傷病手当金」
- 「不審な電話・メール・訪問」にご注意ください
- 「わたしと年金」エッセイ募集のお知らせ
- 8月の出張年金相談
- 夏季プール利用補助のお知らせ



夏の表情（撮影：歴史館（水戸市））：日本写真家協会 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

知らないと損する？！

医療費を節約する4つのポイント

医療費はちょっとした心がけで負担を減らすことができます。賢い医療機関のかかり方を知り、医療費の無駄を減らしましょう！

かかりつけ医・ かかりつけ薬局をもちましょう

- ・家や職場の近くにかかりつけ医をもっていれば、病歴・体質・生活習慣病などに基づいた治療を受けることができます。
- ・紹介状なしで大病院(200床以上)を受診すると、初診料に加えて特別料金(全額患者負担)がかかります。
- ・かかりつけ薬局をもっていれば、薬を一元管理してもらえます。薬の重複や飲み合わせ、副作用のチェック等を確認してもらえて安心です。
- ・3か月以内にお薬手帳を持参して同じ薬局で受診すると医療費が安くなります。

～薬を飲みすぎていませんか？～

薬が増えると副作用が起こりやすくなり、薬の飲み間違いのリスクがあります。

- ✓ 使っている薬は医師や薬剤師に伝えましょう。
- ✓ お薬手帳は一冊にまとめましょう。



はしご受診はやめましょう

- ・同じ傷病で複数の医療機関にかかる「はしご受診」をすると、そのたびに初診料がかかります。
- ・経済的にも身体的にも大きな負担になります。

例：3割負担で受診した場合

	かかりつけ医にかかった場合	はしご受診した場合
1回目	860円 (初診料)	860円 (初診料)
2回目	220円 (再診料)	860円 (初診料)
3回目	220円 (再診料)	860円 (初診料)
合計	1,300円	2,580円

約2倍！

時間外・休日・深夜受診は 医療費が割増料金になります

- ・急病や緊急時を除いて、診療時間内に受診しましょう。

例：3割負担で受診した場合

	初診	再診
診療時間内	860円	220円
診療時間外	1,120円	410円
休日受診	1,610円	790円
深夜受診	2,300円	1,480円

- ・医療機関に受診するべきか判断に迷う場合は…救急電話相談をご利用ください。

こども救急電話相談 ☎ # 8000

おとな救急電話相談 ☎ # 7119

健康寿命を延ばしましょう

- ・年に一度は健診を受診しましょう。早期発見・早期治療が大切です。協会けんぽでは健診費用の一部を補助しています。※詳しくはホームページをご確認ください。
- ・スモールチェンジ活動で健康に。手軽にできる健康行動を生活習慣に取り入れましょう。

例えばこんなこと



生活の保障制度があります

病気やケガで仕事を休んだときは「傷病手当金」

傷病手当金とは、被保険者（お勤めされているご本人）が病気やケガで仕事を休み、その間の給与を受けられないときの生活の保障です。申請書に事業主と医師の証明を受け、協会けんぽにご提出ください。



申請する際、賃金台帳や出勤簿のコピーは、協会けんぽにて提出をお願いした場合を除き、添付は不要です。

支給条件

- ① 仕事や通勤とは関係ない病気やケガの療養のための休業であること
- ② それまで就いていた仕事に就くことができないこと
- ③ 連続する3日間の休業を含み4日以上仕事に就けなかったこと
- ④ 休業した期間について給与の支払いがないこと



支給金額

月給のおおむね3分の2が支給されます。支給期間は、最長で通算1年6か月です。

支給額	＝	直近1年間の標準報酬月額 平均額※の30分の1	×	3分の2	×	支給日数
-----	---	----------------------------	---	------	---	------

※被保険者期間が1年に満たない場合は、入社後の平均額か、協会けんぽ全被保険者の平均額(30万円)のいずれか低いほうを使用して計算します。

茨城県公式健康活動アプリ

「元気アップ！りいばらき」を活用しましょう

ダウンロード
無料

健康づくりの一環として、アプリを活用して日ごろの運動不足を解消してみませんか？

- ウォーキングやサイクリングなどで、ポイントをためて景品をゲットしよう。
- アプリ上で団体参加用のIDを発行することで、グループや企業単位で参加することができます。健康経営の一環として、従業員の健康促進としてもご活用ください。



元気アップ！りいばらき

元気アップ！りいばらき

検索

iPhone版



Android版



【アプリに関するお問い合わせ先 0570-077-122】

お知らせ



【生活習慣病予防健診を受診される方へ】

受診できる健診機関が増えました！

新規

石岡共立病院健診センター
(石岡市大砂10528-25)

詳細は、協会けんぽ茨城支部のホームページをご確認ください。



【皆さまへお願い】協会けんぽへの各種申請手続きは郵送でお願いいたします！

全国健康保険協会 茨城支部
協会けんぽ

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

〒310-8502
水戸市南町3-4-57
水戸セントラルビル

☎029-303-1500 (代表)

申請書のダウンロードができます
申請書の記入方法のポイントも公開中です！

協会けんぽ 茨城

検索

日本年金機構からのお知らせ

「不審な電話・メール・訪問」にご注意ください

○令和3年度にお客様からねんきんダイヤル等へ寄せられた「不審な電話・メール・訪問」に係る問い合わせ件数は289件でした。内訳は、「不審な電話」が256件、「不審なメール」が19件、「不審な訪問」が14件でした。

○「不審な電話」について分類したところ、次のとおりでした。

「不審電話」の分類・件数	
アンケート調査等と称して、家族構成・年金受給状況・預貯金残高・口座番号・クレジットカード番号等の個人情報を回答させるもの	118件
「保険料の納めすぎによる還付金があります」、「給付金が戻るので手続きをするように」など、給付金等の請求するよう指示するもの	70件
近くのATM(現金自動預け払い機)等に行くよう指示するもの	31件
その他	37件
合 計	256件

○日本年金機構では、全国の年金事務所の窓口・ホームページ・Twitterで、「不審な電話・メール・訪問」にご注意いただくよう呼びかけています。

- ・日本年金機構では、口座番号や振込先などを電話でお聞きすることはありません。
- ・日本年金機構では、銀行振込やATM操作のご案内はしていません。
- ・怪しいと感じたら、年金事務所や警察に問い合わせてください。

○現在、日本年金機構になりすました偽メールや偽サイトが確認されています。

年金や健康保険等に関するインターネット上の手続きは、e-Gov及びマイナポータルを経由した電子申請による届出のみ可能となっております。なお、**日本年金機構ではお客様の個人情報の入力等をメールでお願いすることはありません。**

このようなメールは、日本年金機構からのメールではありませんので、ログインせずに直ちにメールを削除してください。日本年金機構になりすました不審なサイトをクリックすると、個人情報を抜き取られるサイトにつながる可能性がありますので、十分ご注意ください。

※日本年金機構ホームページを利用する際には、ブラウザのアドレス欄に、日本年金機構ホームページアドレス(<https://www.nenkin.go.jp>)が表示されていることを必ずご確認ください。

日本年金機構からのお知らせ

令和4年度「わたしと年金」エッセイ募集のお知らせ

日本年金機構は、厚生労働省と協力して毎年11月を「ねんきん月間」と位置付け、国民の皆さまに年金制度に対する理解を深めていただくため、公的年金制度の普及や啓発活動を展開する予定です。

この取り組みの一環として、広く皆さまから公的年金をテーマにしたエッセイを募集いたします。公的年金の大切さや意義を、皆さまと一緒に考えていきたいと思っておりますので、ふるってご応募下さい。

【応募作品】

応募者ご自身や身近な方と公的年金制度とのかかわりなど、「わたしと年金」をテーマにしたエッセイ。

【応募資格】

中学生以上

【応募締切】

令和4年9月9日(金)(当日消印有効)

【賞】

厚生労働大臣賞、日本年金機構理事長賞、優秀賞、入選

【発表】

受賞作品につきましては11月に日本年金機構のホームページに発表します。

【後援】

厚生労働省、文部科学省、全国高等学校長協会、全国都道府県教育委員会連合会

募集の詳細につきましては、[日本年金機構のホームページ](#)をご覧ください。

出張年金相談のお知らせ

年金事務所による8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。

なお、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、一部の相談会場では規模を縮小したり、急きよ中止となる場合もありますので、あらかじめご了承ください。

8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	4日(木) 10:00～15:00	常陸太田市役所
	9日(火) 10:00～14:00	大子町役場
	10日(水) 10:00～15:00	常陸大宮市役所
水戸南年金事務所 029 (227) 3278	18日(木) 10:00～14:30	鹿嶋市商工会本所
	25日(木) 10:00～14:30	神栖市保健・福祉会館(保健センター)
土浦年金事務所 029 (825) 1170	4日(木) 10:00～15:00	取手市商工会館
	26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	17日(水) 10:00～14:30	古河商工会議所
	19日(金) 10:00～14:00	常総市商工会水海道事務所
日立年金事務所 0294 (24) 2193	16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。

夏季プール利用補助のお知らせ

社会保険いばらき6月号で夏季プール利用補助のお知らせをいたしました。が、「いこいの村廻沼」のわんぱくプールについても利用補助を行うこととなりましたのでお知らせいたします。ご家族や職場のお仲間たちとぜひご利用ください。なお、新型コロナウイルス感染症の状況によりましては、急きょ営業を中止または営業時間を短縮したり、施設の混雑状況によっては「入場制限」を実施する場合がありますので、ご利用の際には施設のホームページまたは直接施設へ連絡のうえご確認ください。皆様のご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。また、補助券の申し込みをされる場合は、このページをコピーしていただくか、茨城県社会保険協会のホームページの『特典2 レジャー施設の利用案内』から印刷していただき、下記の「プール利用補助券申込書」に枚数・事業所名等をご記入のうえ、返信用封筒（切手貼付）を同封して、茨城県社会保険協会あて送付してください。

施設名	所在地	補助券利用時の自己負担額	利用期間
久慈サンピア日立 スポーツセンター	日立市みなと町6-1 TEL 0294-53-5300	大人（高校生以上）	100円
		小人（小・中学生）	無料
		幼児	無料
H-NAC ヒューナックアクアパーク水郷 （土浦市水郷プール）	土浦市大岩田601 TEL 029-824-6432	大人（高校生以上）	800円
		小中学生	300円
		幼児（4歳以上就学前）	100円
いこいの村廻沼 わんぱくプール	鉾田市箕輪3604 TEL 0291-37-1171	大人（高校生以上）	600円
		子供（小・中学生）	300円
		幼児	100円

- **利用資格** 一般財団法人茨城県社会保険協会会員事業所の被保険者とその家族。
- **申込方法** 下記「プール利用補助券申込書」を作成のうえ、必ず返信用封筒（切手貼付）を同封して、一般財団法人茨城県社会保険協会へお申し込みください。折り返し「利用補助券」をお送りいたします。
- **申込期限** **令和4年8月19日まで（申込期限を過ぎてからの交付はいたしませんのでご注意ください）**
- **利用方法** ご利用の際は、プール受付で利用補助券と自己負担額をお支払いください。
- **その他**
 - ☆利用補助券は、1枚につき1名1回限り有効です。
 - ☆施設ごとに利用者区分・自己負担額（大人・子供等）が異なりますのでご注意ください。
 - ☆多くの会員事業所の皆さまにご利用いただけるよう、1事業所あたり利用施設ごとに20枚以内とさせていただきます。（必ず利用する枚数のお申し込みをお願いいたします。）
 - なお、すでに久慈サンピア日立及び土浦市水郷プールの利用補助券（各20枚）の申し込みをされている場合は、いこいの村廻沼のみの申し込みとなります。
 - ☆久慈サンピア日立スポーツセンターのプールの修繕により25mプール1基と幼児子供用プール1基の2基となり入場制限がかかる場合がありますのでご利用にあたってはご注意ください。
 - ☆暴力団関係者や入れ墨・タトゥ（シールを含む）をされた方の入場は、お断りいたします。
 - なお、入場後に判明した場合は、すみやかに退場していただきます。
 - ☆返信用封筒が同封されていない場合、記入漏れ等の不備がありますと発行が遅れることがありますのでご注意ください。
 - また、返信用切手が貼付されていない場合は、御社のご負担とさせていただきます。

返信用封筒の貼付切手の目安	10枚まで	30枚まで	60枚まで
注：長形3号(12×23.5cm)の封筒をご用意下さい。	84円	94円	140円

お申し込み・お問い合わせは

一般財団法人茨城県社会保険協会
〒310-0021 茨城県水戸市南町3丁目4番12号 常陽海上ビル8階
TEL 029 (226) 8005 <https://www.ibashaho.or.jp>

※社会保険協会の各種事業は、会員事業主様より納入いただいた会費により運営いたしております。

----- 切り取り線 -----

『プール』利用補助券申込書

利用施設	久慈サンピア日立	土浦市水郷プール	いこいの村廻沼	合計
申込枚数	枚	枚	枚	枚

◎希望する施設の欄に枚数を記入してください。

健康保険証の事業所番号（7桁または8桁の数字） ※健康保険証カードの氏名上に記載されている記号（数字）	
上記のとおり申し込みます	令和 年 月 日
一般財団法人茨城県社会保険協会長 殿	
事業所所在地	〒
事業所名称	
事業主名	
事業所電話番号	

※ご記入いただきました個人情報は、補助事業の運営のみに使用させていただきます。