

(ご家庭に持ち帰ってみんなで読みましょう)

**被扶養者の方！
ご注意ください！**

健康保険。みらいのために、今、変えよう。

あしたの
健 保
プロジェクト

**就職したり、結婚した被扶養者は
扶養から外す手続きが必要です！！**

被扶養者（ご家族）が就職・結婚したり、また収入が一定額を超える見込みになった場合は、健康保険の扶養から外す手続きが必要となります。被扶養者の資格がない人が被扶養者として健保組合に残っていると、医療費負担が増え、結果的に健康保険料の引き上げを招くことにもなります。

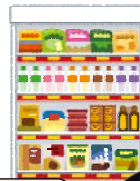
みなさんの大切な健康保険料を有効に活用していくためにも、次のような異動があった場合は、速やかに扶養から外す手続きをしていただきますよう、ご理解とご協力をお願いします！

こんなケースがあてはまります！

◆ 被扶養者が就職したとき



◆ 被扶養者が結婚して相手の扶養に入ったとき



◆ パート等で1年間の収入が130万円以上 継続して見込まれるようになった場合 (60歳以上及び障がい者は180万円以上)

※ 収入にはアルバイト収入、年金、恩給なども含まれます



◆ 被扶養者が死亡したとき

◆ 被扶養者がパート等の勤め先の健康保険に加入したとき



勤務先から保険証
もらったけど・・・



◆ 被扶養者と離婚したとき

該当する方は・・・

	事業所に勤務の方	任意継続被保険者の方
提出書類	「被扶養者(異動)届」と、 対象の被扶養者の「健康保険証」を	
提出先	各事業所の健保担当者に、 異動が生じた日から5日以内に 提出して下さい。	健保組合に、 異動が生じた日から5日以内に 提出して下さい。



主催：健康保険組合連合会愛知連合会
協力：名古屋鉄道株式会社



平成29年「春の健康ウォーク」のご案内です！

開催日：平成29年4月1日（土） 雨天催行

受付：岡崎信用金庫本部駐車場（名鉄名古屋本線 東岡崎駅下車徒歩10分）

- ・午前8時30分から10時までにオークマ健保組合の受付に参加者全員でおいで下さい
【当健保組合の受付は10時までです】

受付に来られた参加者にQuoカードを贈呈します

- ・参加者用の駐車場はありません（一般利用者に迷惑がかわらないよう、公共交通機関をご利用下さい）

参加料：無料（交通費は各自負担）

持ち物：飲み物、雨具等（必要に応じ各自で準備して下さい。また、ゴミは必ずお持ち帰り下さい）

申込方法：電話 or メールで、「事業所名・職場名・被保険者氏名・参加人数・電話番号（内線）」を連絡
または、下記の参加申込書の送付（FAX可）のいずれか

申込締切：3月8日（水）までに当健保組合までお申込み下さい

申込担当：オークマ健保組合 尾池

電話：0587-95-0913（内線921-3085）Email：c-oike@okuma.co.jp

★コース案内 約9.0km 約2時間15分★

名鉄名古屋本線 東岡崎駅

スタート・受付 岡崎信用金庫本部（0.6km）
（8:30～10:00までに受付にお越し下さい）

丸石醸造（酒蔵）（2.1km）

岡崎信用金庫資料館（9:00開館）

伊賀八幡宮（5.8km）

岡崎公園（7.8km）
（三河武士のやかた家康館・岡崎城）

カクキュー八丁味噌の郷（味噌蔵）（8.8km）
ゴール まるや八丁味噌（味噌蔵）

名鉄名古屋本線 岡崎公園前駅（9.0km）

※（ ）は東岡崎駅からの距離

- 荒天時の開催については、開催前日の13時から健保連愛知連合会のホームページ（<http://kenporen-aichi.jp/w/>）で開催か中止かをお知らせします。また、開催当日は電話でもご確認できます。（052-569-2130）



- 『岡崎城』『三河武士のやかた家康館』に割引料金で入館できます。
- 『丸石醸造（酒蔵）』『カクキュー』『まるや八丁味噌』（味噌蔵）が無料で見学できます。

manacaを利用して、名古屋鉄道「東岡崎駅」を降車した方、名鉄有人窓口で「けんぼれんあいち健康ウォーク切符」を購入された方には名古屋鉄道株式会社より、粗品のプレゼントがあります。

【FAX：0587-94-3570】

（FAXの場合は切り取らずA4で送信下さい）

— 平成29年「春の健康ウォーク」参加申込書 —

事業所名 _____

職場名 _____

被保険者氏名 _____

参加人数 _____ 名

電話番号（内線） _____

あなたも今日からできる！ 賢く・上手に医療費節約！！

皆さんが医療機関を受診した場合、窓口で支払う金額は医療費の一部で、残りの医療費は健保組合が負担しています。その財源は、皆さんの健康保険料でまかなわれており、医療費が増えつづけると健康保険料の引き上げにつながってしまいます。

医療機関の適正な受診は、医療費の抑制と、皆さんの家計の支出も防ぎます。貴重な健康保険料を有効に使うためにも、適正受診にご協力をお願いします！



診察の受け方を考えましょう！

■ はしご受診をやめましょう！

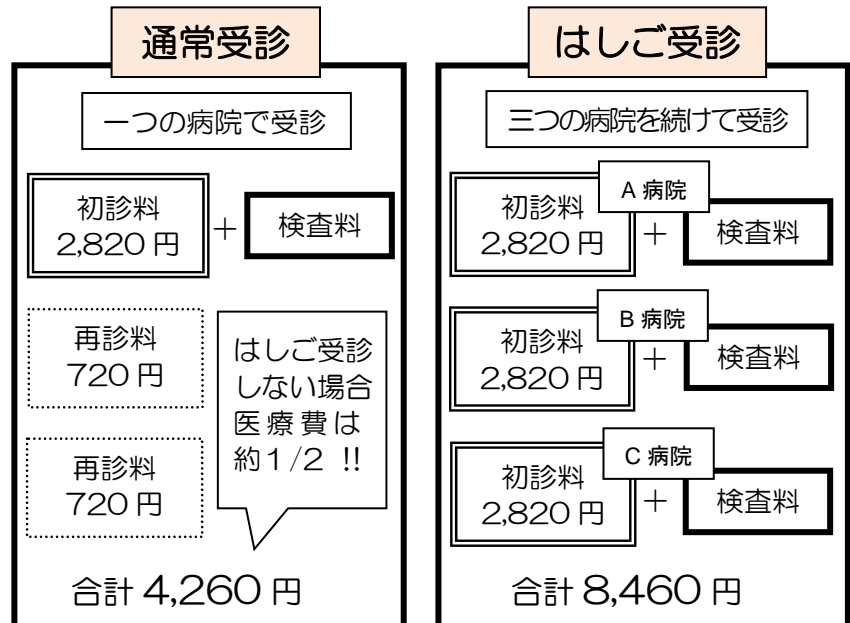
同じ病気で複数の医療機関を転々と受診することを「はしご受診」や「重複受診」といいます。

受診するたびに初診料がかかり、医療費も高額になってしまいます。

また、何度も検査や処置・投薬などを行うので、体にも負担がかかります。



◆ はしご受診をしたら初診料が何度も・・・



※ 上記の金額の3(～1)割が、窓口での支払い額

■ 時間外受診は割高！

休日や夜間など診療時間外に受診する場合は、医療費が高く設定されています。

安易な理由で時間外に受診すると、緊急を要する重症患者への対応の遅れなどにもつながってしまいます。



◆ こんなサービスもあります。

小児救急電話相談 全国共通 #8000

お住まいの都道府県に自動転送され、小児科医師・看護師から、症状に応じた対処の仕方などのアドバイスを受けます。

オークマ健保 健康相談24

委託先：ティーパック(株)
0120-769-556
医師や専門スタッフが健康に関する相談にお答えします。

注意！ 緊急を要する場合はためらわず、時間に関係なく医師の診察を受けて下さい。

大病院は余分に費用が・・・

■ いきなり大病院を受診すると・・・

紹介状なしで大病院（病床数 500 床以上の病院等）を受診する場合、救急時以外は、病院は患者から、【定額の患者負担】を徴収することが義務づけられています。

この額は、各病院が独自に決められます。

いきなり大病院を受診せず、まずは「かかりつけ医」を受診し、必要な場合は紹介状を書いてもらいましょう。

■ 「かかりつけ医」と上手におつきあい！

身近な中小病院・診療所で「かかりつけ医」を決めておき、風邪や熱、腹痛など、体の不調を感じたら、まずは「かかりつけ医」を受診しましょう。

「かかりつけ医」は、あなたの身体の状態を把握し、日常の健康管理や体調の変化などを気軽に相談できる身近な主治医です。

さらに、「かかりつけ医」は大病院などと連携し、検査や高度な医療が必要になったときには適切な医療機関を紹介してくれます。

近所の病院を上手に利用しましょう。



◆ こんなに費用が・・・

【定額の患者負担】

- ・ 初診時 5,000 円以上
（歯科は 3,000 円以上）
- ・ 再診時 2,500 円以上
（歯科は 1,500 円以上）

注意！ この費用は健康保険が効きません！

今どきはジェネリック！

■ ジェネリックに切り替えてみましょう！

ジェネリック医薬品は厚生労働省から承認され、新薬と同じ有効成分を使っているため、安全性も効き目も立証されています。

医師が書いた処方箋の医薬品名に、ジェネリック医薬品への変更不可のチェックがない薬は、ジェネリック医薬品に変更ができます。

■ 切り替えが不安なら・・・

初めてのジェネリック医薬品を試すときは、短期間だけ試すことができる「分割調剤」という制度があります。

処方箋を提出する際に、薬剤師に「分割調剤」を希望する旨をお伝え下さい。



◆ ジェネリックってお得！

- ・ 脂質異常症（高脂血症）
代表的な薬を 1 日 1 回 1 年間服用した場合

先発 医薬品 9,285 円	−	ジェネリック 医薬品 2,233 円	=	差額 7,052 円
----------------------	---	--------------------------	---	---------------

- ・ 高血圧症
代表的な薬を 1 日 1 回 1 年間服用した場合

先発 医薬品 6,646 円	−	ジェネリック 医薬品 1,423 円	=	差額 5,223 円
----------------------	---	--------------------------	---	---------------

※ 金額は自己負担 3 割の場合の窓口支払額の一例。
薬剤費のみで調剤技術料等は含みません。
（出典：日本ジェネリック医薬品学会レポートより）

平成28年度インフルエンザ予防接種補助の締切りが間近です！

平成28年度のインフルエンザ予防接種補助の締切りは、平成29年3月10日(金)です。
申請期限を過ぎて「インフルエンザ予防接種補助金申請書」を健保組合へ提出されても、補助金は支給できませんのでご注意下さい。

