

元気な肝臓をつくろう!

満腹ヘルシー
COOKING!

肝機能を向上させたり、肝臓の働きを助けたりする
栄養素を摂りましょう。

●料理制作/北嶋佳奈 (管理栄養士・フードコーディネーター)
●撮影/福岡拓 ●スタイリング/寺門久美子



Pick up! えび

●タウリン
飲酒した際にアセトアルデヒドの分解を促進するほか、
肝臓の細胞の保護や、胆汁酸の分泌を促し肝臓内の過剰
なコレステロールの排出を助けるなどの働きがあります。



1人分
211kcal / 塩分1.7g

簡単ブイヤベース

材料 2人分

- ◆あさり…………… 100g
- ◆えび…………… 4尾
- ◆たら(生)…………… 1切れ
- ◆たまねぎ…………… 1/2個
- ◆にんにく…………… 1かけ
- ◆オリーブオイル…………… 大さじ1
- ◆白ワイン…………… 1/2カップ
- A トマト水煮(缶) …… 1/2缶
- 水…………… 1/2カップ
- ローリエ…………… 1枚
- ◆塩…………… 小さじ1/3
- ◆こしょう…………… 少々
- ◆パセリ…………… 適量

作り方

- ①あさは砂抜きしておく。えびは背わたをとる。たらに塩をふり、10分ほどおいてキッチンペーパーでふく。たまねぎは薄切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱しにんにくを入れ、たまねぎを炒める。白ワインを加えてアルコールを飛ばし、Aを加えて煮たら、えび、あさり、たらを加えて7分ほど煮る。塩・こしょうで味をととのえる。
- ③皿に盛り、パセリを散らす。

調理のコツ!

たらの水気をふいておく



塩をふって出てきた水気をふきとることで、臭みを取り除きます。

けんぽだより

2016
冬号

TOPICS

- あったか入浴ライフ…………… P.2
- 姿勢を正して肩こり・腰痛を解消…………… P.4
- 医療費の節約に心強い味方!ジェネリック医薬品…………… P.6
- 健診を受けっぱなしにいませんか?…………… P.7
- 健保の豆知識……………
- 立て替え払いをしたいとき…………… P.8
- 交通事故によるけがで健康保険を使うときは、連絡を!…………… P.10
- ご家族が被扶養者でなくなったら健保組合にすみやかに届出を…………… P.11
- 窓口での支払いを軽くする限度額適用認定証…………… P.12
- 平成28年1月からマイナンバー制度が始まります…………… P.13
- 歯科健診センターの「無料歯科健診」で健康に!…………… P.14
- ホームページを一部リニューアルします!…………… P.15
- 元気な肝臓をつくろう! 簡単ブイヤベース…………… P.16

寒~い冬は体ぽかぽか

あったか入浴ライフ



センコー健康保険組合

寒〜い冬は体ぽかぽか あったか入浴ライフ

ただし、急激な温度差には要注意!

あたたかいお風呂が恋しくなる季節。正しい入浴方法を知って、すこやかな入浴ライフを楽しみましょう。

入浴にはどんな効果がある?

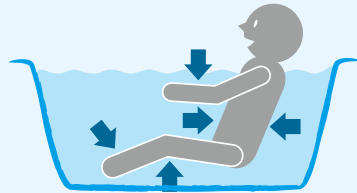
静水圧・浮力・温熱作用が働くため健康づくりに役立つ

入浴の効果は、体の汚れを落とすだけではありません。心臓の働きが活発になる静水圧作用、腰やひざに負担なく運動できる浮力作用、血行がよくなる温熱作用と、体にうれしい健康効果が期待できます。

静水圧

作用 水面からの深さに応じて体に圧力がかかる

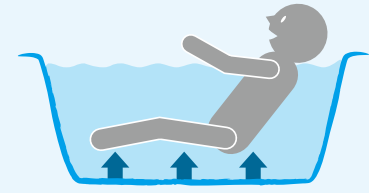
効果 心臓の働きが活発になり、血液が体全体に行きわたる



浮力

作用 空気中よりも体重が軽くなる

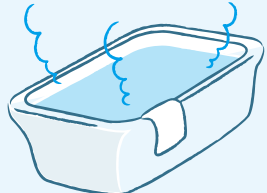
効果 ストレッチやリハビリが負担なくできる



温熱

作用 体をあたためる

効果 ● 新陳代謝を促進する
● 血行がよくなる
● リラックスできる



オススメの入浴方法は?

下半身のみ・湯温ぬるめの半身浴がオススメ

入浴は健康づくりに役立つとはいえ、自分の健康状態にあった温度や入り方でないと、かえって体に悪影響を及ぼすこともあります。

湯量が多いと肺や血管が圧迫され、心臓に大きな負担がかかるので、湯量の少ない半身浴がオススメ。また、ぬるめのお湯なら長時間つかることができるので、温熱効果も高まります。

半身浴のポイント

- ① 上半身(みぞおちから上)は湯につけない
- ② 湯温は40℃以下のぬるめ
- ③ 20〜30分つかる

半身浴の効果

- ① 心臓や肺への負担が少ない
- ② 体の芯からあたまる
- ③ リラックス効果が高まる

冬の半身浴は上半身を冷やさない工夫を

- 浴室を十分にあたためて
- 浴槽にふたをして蒸し風呂状態に
- 事前にあたたかい飲み物を飲んでおくのもGOOD

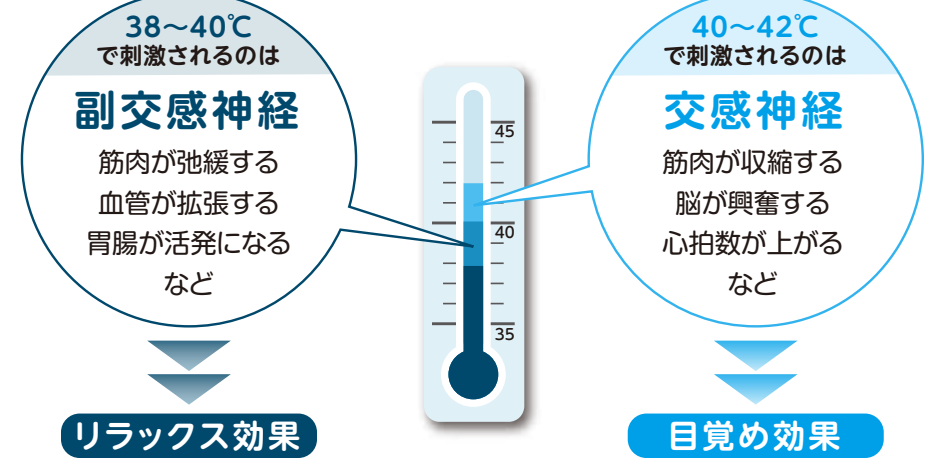


熱めのお湯には入らないほうがいい?

体調や目的によっては短時間の高温入浴が適している場合も

40〜42℃の熱めのお湯は、体を活動的にする交感神経を刺激し、38〜40℃のぬるめのお湯は体をリラックスさせる副交感神経を刺激します。朝の出勤前など体をシャキッと活動的にしたいときには、熱めのシャワーが効果的です。

交感神経と副交感神経



冬の入浴でとくに気をつけることは?

脱衣所と浴室の急激な温度差は心筋梗塞などの原因になることも

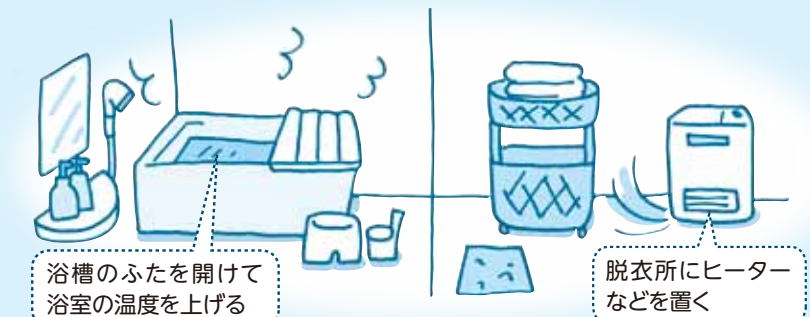
屋外と室内、夜中のトイレなど、冬の急激な温度の変化は、血圧の大きな変動を招きます。とくに中高年の人は、脳出血や心筋梗塞などの危険性が高まります。とりわけ、脱衣所や浴室をあたためておくなど、入浴前・入浴中・入浴後の温度の変化には十分に注意しましょう。

また、食後は1時間以上あけてから入浴するなど、基本的なルールを守って入浴ライフを楽しみましょう。

冬の入浴は急激な温度変化に要注意

血圧の急激な変化による立ちくらみの危険性→脳出血や心筋梗塞のおそれも。

入浴前との温度差を小さくする工夫をしよう



酔っている間は入浴しない

入浴すると血液の循環が促進され、アルコールが急速に脳に運ばれる→意識を失ったり気分が悪くなる可能性がある。



食後は1時間以上あける

入浴すると血液が全身に回る→消化に必要な血液が消化器官に十分集まらず、消化不良に。

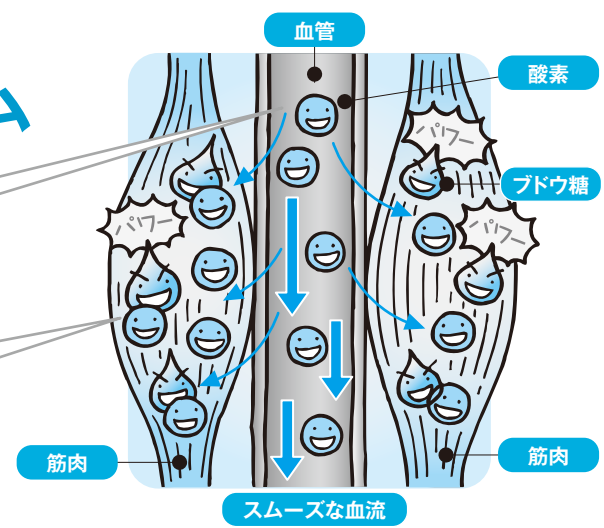


姿勢を正して肩こり・腰痛を解消

筋肉疲労から「痛み」が起こる 「こり」のメカニズム

本来、筋肉の中を走る血管は、筋肉に必要な酸素を供給している。

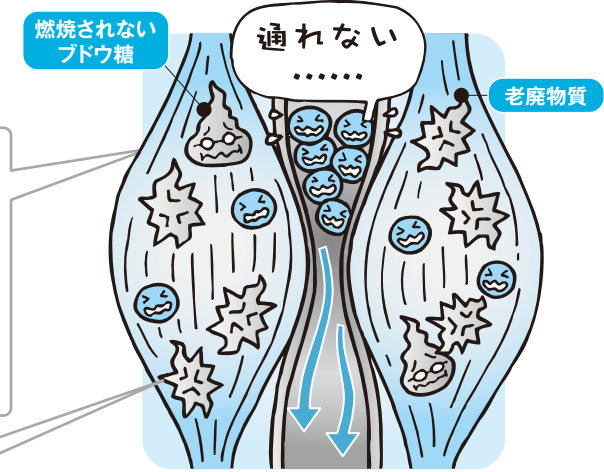
筋肉の中では、酸素を使ってブドウ糖が燃焼され、運動に必要なエネルギーが生み出される。



しかし、「姿勢のゆがみ」「長時間同じ姿勢」=特定の部位に過度な負担がかかっている状態になると...

筋肉疲労

筋肉が疲労すると、筋繊維が膨張し、血管を圧迫。血流が悪くなり血行障害を起こす。すると、酸素の供給量は減少し、ブドウ糖がエネルギーに変換されずに老廃物質になってしまう。



血行障害を起こしているため、老廃物質は血管に排出されにくくなり、筋肉内にたまる。

筋肉内にたまった老廃物質は末梢神経を刺激する。

刺激情報が脳に伝わり痛みとして認識し、痛み反応して、さらに筋肉が収縮して緊張する。



- 血行障害は、ストレスによる自律神経の乱れが原因となることがあります。
- 血行障害を解消するには、患部を温めたり、適度な運動やストレッチをしたり、マッサージをするのも効果的です。

50歳前後の女性は要注意 その肩の痛み 骨粗しょう症かもしれません

閉経（50歳前後）の前後10年間くらいの更年期を迎えた女性は、ホルモンバランスが変化して自律神経の働きが乱れることで血流が悪くなり、肩こりが発生しやすくなります。

また、閉経によって、女性ホルモンの一種で骨形成を促進する働きのあるエストロゲンの分泌が減少します。そのため、閉経後の女性は、骨密度が異常に低くなる骨粗しょう症になりやすく、肩こりだと思っていた症状が実は骨折だったという例もあります。

50歳前後の女性で肩こりがなかなか解消されない場合は、骨粗しょう症を疑ってみたほうがよいかもしれません。



多くの方が悩まされている肩こりや腰痛。
その原因は、「姿勢のゆがみ」にあるかもしれません。

姿勢のゆがみを解消!! 筋トレで姿勢を正す

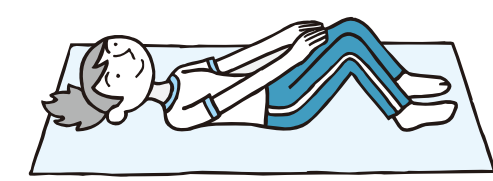
週5日、10回を1セットとして、1日1~3セットを目安に行いましょう。

- 筋トレを行うときの注意点
- 呼吸を止めない
 - 反動をつけずにゆっくり行う
 - 使っている筋肉を意識する

上体起こし
腹筋、大腰筋を鍛える

筋トレ中の首の違和感や痛みは、筋力が強化されるにつれて改善されます。始めは上体を軽く起こす、背中にクッションを入れるなどして、無理のないように。

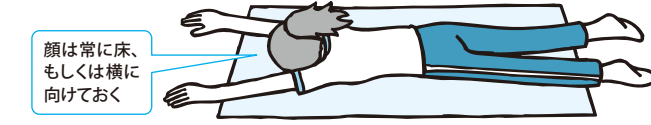
- 1 両ひざを立て、足は腰幅に開いて仰向けになる。
- 2 両腕は前方に伸ばし、太ももに触れながら指先がひざにつく程度まで、おへそをのぞき込むように上体を起こす。
- 3 ゆっくりと元の姿勢に戻る。



背筋
背筋、臀部を鍛える

体力に合わせてA・Bどちらか1つを行いましょう。

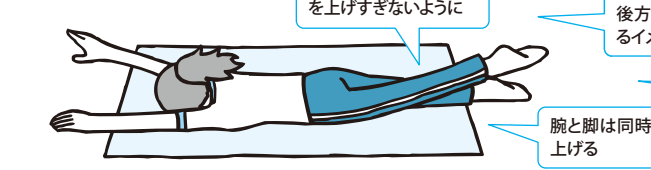
- A 体力に自信のない人**
- 1 ひじとひざを伸ばしてうつ伏せになる。



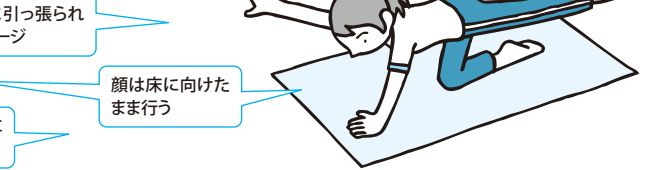
- B 体力に自信のある人**
- 1 両ひざを腰幅にして、両手と両ひざをつく。



- 2 右腕と左脚をゆっくりと軽く上げる。



- 2 右腕と左脚をゆっくりと軽く上げる。



- 3 ゆっくりと元の姿勢に戻る。 ※負荷が高いため左右交互に行う。
 - 3 ゆっくりと元の姿勢に戻る。 ※負荷が高いため左右交互に行う。
- ※筋トレの後はストレッチをしましょう

肩こり・腰痛で悩んでいるとき あなたが相談に行くのは「接骨院」？「整形外科」？

しつこい肩こりや腰痛に悩んでいるとき、マッサージをしてもらいに接骨院や整骨院を訪ねる人は少なくないでしょう。

でも、接骨院や整骨院で柔道整復師が行うマッサージなどの施術は「民間療法」と呼ばれ、健康保険が適用されるケースは限られています。たとえば、単なる肩こりや腰痛に健康保険は使えません。

また、肩こり・腰痛の原因は、筋肉疲労だけでなく、重大な病気が原因で起こることもあります。

まずは、整形外科できちんと診断を受けることが大切です。

柔道整復師の施術で健康保険が使える範囲は限られています

健康保険が使える場合

- 転んだりぶつかった際にできた外傷性の打撲、ねんざ、肉離れ
- 骨折・ひび、脱臼の応急処置

(応急処置でない場合は、医師の同意が必要)

※勤務中や通勤中のけがは、労災保険の取り扱いとなります。
※第三者行為(交通事故など)の場合は、必ず健保組合にご連絡ください。

医療や民間療法に頼るだけでなく、生活習慣を改善したり、運動不足を解消することも忘れずに。

医療費の節約に心強い味方！

ジェネリック医薬品 ぜひ試してみてください

まずは、医師や薬剤師さんに
「ジェネリックは利用できますか？」
このひと言から始めてみましょう。

ジェネリック医薬品を希望する場合は…

1 まず、お医者さんに相談する

今度も前と同じ薬を出しておきますね。

その薬をジェネリック医薬品にすることはできますか？

知っ得
内服薬だけでなく、注射薬や外用薬（貼り薬、塗り薬）にもジェネリック医薬品があります。

すべての薬にジェネリック医薬品があるわけではありません

- 特許が切れていない場合
- 医療機関や薬局がジェネリック医薬品を取り扱っていない場合
- お医者さんの治療上の方針

2 すると、お医者さんによる説明があります

わかりました。それでは、処方せんにはジェネリック医薬品が選べるようにしておきます。どんな薬があるかは、薬剤師さんに相談してください。

わかりました。ありがとうございました。

複数の薬のうち、1つだけでもジェネリック医薬品に変更することができます。また、薬局でジェネリック医薬品に変更することができます。

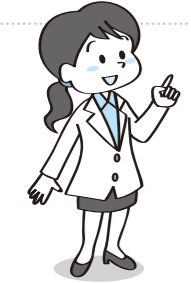
3 さらに、薬剤師さんに相談して説明を受ける

そのお薬のジェネリック医薬品は何種類かあります。それでは、説明しますね…。まずは、1週間分だけ試してみますか？

ジェネリック医薬品に変更したいのですが…。可能でしょうか？

「お試し調剤」で様子を見ることができます

慢性疾患などで長期に服用する薬を処方された場合など、最初の1週間くらいジェネリック医薬品に変更して、様子を見ることができます。それで以前ほどの効き目がないようでしたら、他のジェネリック医薬品が元の薬に変更することもできます。



どうしても、「ジェネリックで！」と言えない方は…。

ジェネリック医薬品の利用の意思表示に役立つ保険証に貼るシールを、本誌に同封しています。ぜひご利用ください。

健診を受けっぱなしに していませんか？



年1回の健診をせっかく受けても、サラッと結果を見ておしまいにしていませんか？
結果を活かしてこそ、健診を受ける意味があります。

「要治療」「要精密検査」があったら

「特に症状もないし」「そういう体質だから」などと軽く考え、放置していませんか。病気の可能性が高い状態ですので、できるだけ早く専門の医療機関を受診して詳しい検査を受けてください。せっかく見つかった病気の兆候を、みすみす放置して後悔することがないように。

「要再検査」「経過観察」があったら

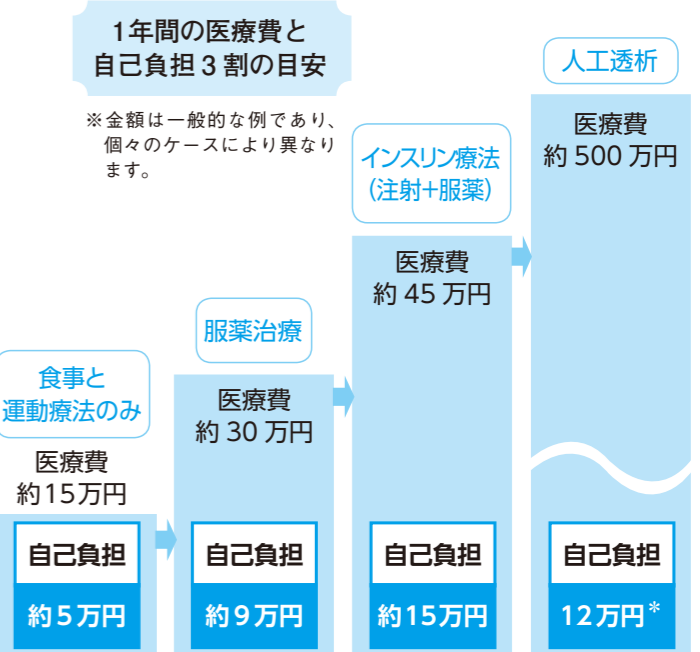
「毎年ひっかかるんだよ」と、再検査を受けない人が多くいますが、基準値を外れている項目がありますので、健診結果に書いてある指示に従ってください。この段階で手を打つことがとても大切です。

「正常」「異常なし」だったら

今の健康状態をキープしましょう。ただし、検査を受けた時点で正常だからといって自分の健康を過信しないこと。加齢や環境変化によって、健康状態が悪化することもあります。正常の範囲内でも数値が悪化している項目があったら注意し、よい生活習慣を続けていきましょう。

例 糖尿病の場合

早めに治療を始めて進行をくい止めれば、体にもお財布にも負担が小さくて済みます



*糖尿病腎症が進行して人工透析が必要になり「特定疾病」の認定を受けると、自己負担は月1万円（標準報酬月額53万円以上の人は2万円）で済みます。都道府県の助成が受けられる場合もあります。なお、自己負担分等を除く残りの医療費は、健保負担となります。

放置すると
こんなにこわい！

生活習慣病は、かなり病気が進行しないと自覚症状は現れません。後回しにせず、健診で見つかったときに手を打ちましょう。

<h4>高血圧</h4> <p>を放置すると</p> <p>脳卒中や心筋梗塞を突然起こす危険が高く、目や腎臓の障害も招きやすくなります。</p>	<h4>脂質</h4> <p>異常を放置すると</p> <p>動脈硬化が進み、糖尿病や脳卒中、心筋梗塞になる危険が高くなります。</p>	<h4>肝機能</h4> <p>異常を放置すると</p> <p>脂肪肝、肝炎、肝硬変、肝がん</p> <p>脂肪肝、肝炎、肝硬変、肝がん</p> <p>脂肪肝、肝炎、肝硬変、肝がん</p> <p>に進行する危険が高くなります。</p>	<h4>腎機能</h4> <p>異常を放置すると</p> <p>人工透析が必要になったり、心筋梗塞や脳梗塞を突然起こす危険が高くなります。</p>
--	--	---	---

こんなときはどうするの？

立て替え払いをしたとき

療養費として払い戻します

旅先で急病になったり、急なけがで病院にかつぎこまれたりした場合などで保険証を持っていないときは、とりあえず医療費の全額を自分で支払い、あとで健保組合に申請をして、払い戻しを受けることになります。このような給付を療養費といいます。

ただしこの場合、支払った費用のすべてが給付対象になるとは限りません。療養費の支給を受けられるのは、健康保険で認められている治療方法と料金に基づいて算定した額になります。

療養費を請求するときは診療報酬明細書*と領収書が必要です。必ずもらってください。

※診療内容の審査を行うため、**診療報酬明細書(レセプト)**が必要となります。領収書とあわせて交付される**診療内容明細書**ではありませんのでご注意ください。



立て替え払いをしたとき

医療の内容	払い戻される額	必要な書類
やむを得ず保険医以外の医療機関にかかったとき	健康保険の療養の給付の範囲内で査定された額の7割 (義務教育就学前は8割)	「療養費支給申請書」に診療報酬明細書(レセプト)と領収書を添付 海外で受診したときは、診療内容明細書および領収明細書と領収書を添付 (明細書等が外国語で作成されている場合は日本語の翻訳文も添付)
保険証を提出できなかったとき	同上	同上
輸血(生血)の血液代	輸血(生血)を受けるときの血液代としての基準料金の7割 (義務教育就学前は8割)	「療養費支給申請書」に領収書と輸血証明書を添付
コルセット・ギプス等	基準料金の7割 (義務教育就学前は8割)	「療養費支給申請書」に領収書と保険医の証明書を添付
はり・きゅう・マッサージ代	同上	「療養費支給申請書」に領収書と保険医の同意書を添付
四肢のリンパ浮腫治療のために弾性着衣等を購入したとき	購入した費用(上限あり)の7割 (義務教育就学前は8割)	「療養費支給申請書」に領収書と保険医の装着指示書を添付
9歳未満の小児弱視等の治療で眼鏡やコンタクトレンズを作成したとき	作成または購入した費用(上限あり)の義務教育就学後～9歳未満は7割・義務教育就学前は8割	「療養費支給申請書」に領収書と保険医の作成指示書を添付

(領収書・明細書はいずれも原本が必要です)

被保険者・被扶養者の資格がなくなったら 当健保組合の保険証は使えません

資格喪失後、保険証はすみやかにご返却ください

会社を退職して被保険者でなくなったり、収入が増えるなどして被扶養者でなくなったりした場合、当健保組合の保険証を使って病院等にかかることはできません。あやまって使ってしまった場合、医療費のうち健保負担分を返還していただくことになります。

新たな加入先の保険証が手元にないときはいったん医療費の全額を立て替え払い

当健保組合の保険証が使えるのは、当健保組合に加入している期間内だけです。被保険者や被扶養者の資格喪失後は、当健保組合の保険証は使えません。

新たに加入した健保組合等の保険証がまだ手元に届いていない間に、病院にかかる場合は、窓口でいったん医療費の全額を立て替えて、後日、新たに加入した健保組合等に請求して払い戻しを受けることになります。保険証が届いていないからといって、以前の保険証を使うことはできません。

◆当健保組合の加入資格がなくなるのは…

【例】

◆被保険者の場合

退職日の翌日から(被扶養者がいる場合は、被扶養者の資格もなくなります)

◆被扶養者の場合

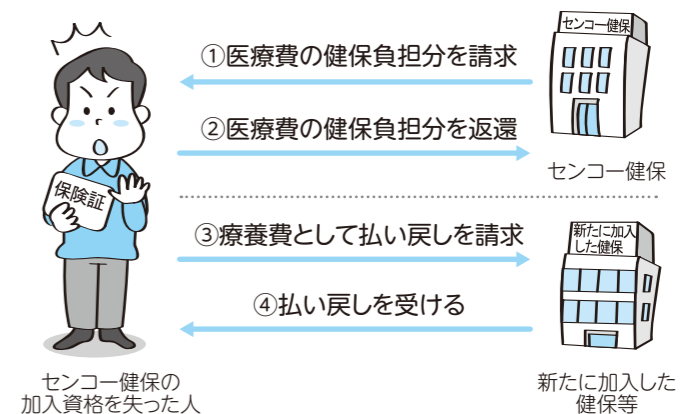
収入超過や就職など被扶養者の認定条件を満たさなくなった日から

資格喪失後に当健保組合の保険証を使ったら当健保組合に医療費を返還

当健保組合の資格喪失後であるにもかかわらず、あやまって当健保組合の保険証を使って病院を受診してしまうと、その医療費の健保負担分(医療費の7～9割)を当健保組合が負担することになります。

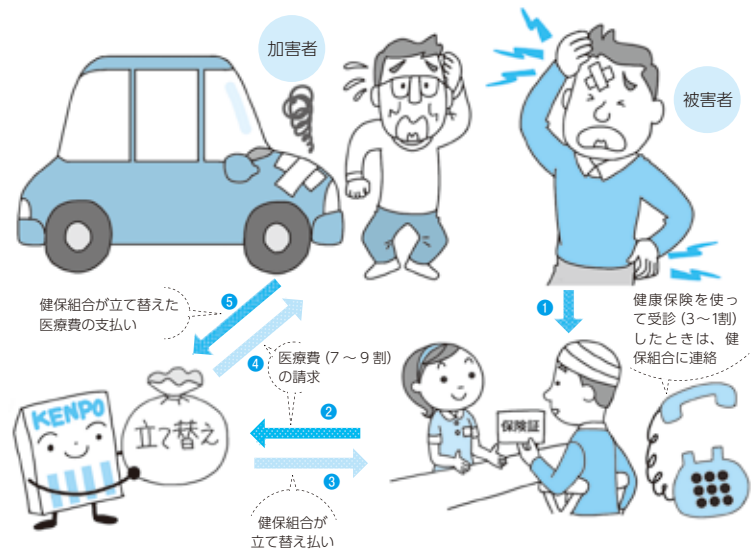
しかし、本来なら、その医療費の健保負担分は新たに加入した健保組合等が負担するべきものです。そのため、あやまって当健保組合の保険証を使ってしまった場合は、当健保組合が負担した分をいったん返還していただいたうえで、新たに加入した健保組合等に払い戻しの請求をしていただくことになります。

◆資格喪失後に当健保の保険証を使ったら…



交通事故によるけがで健康保険を使うときは、連絡を!

交通事故などの被害者になり、保険証を使って治療を受けたときは、できるだけ早く健保組合まで連絡してください。



交通事故など「第三者行為」によってけがをした場合の医療費は、原則として加害者が支払うべきものです。健康保険を使う場合は、健保組合が一時的に立て替えて支払い、後日、加害者に健保組合が請求することになります。

そのため、健康保険を使って治療を受けた場合は、できるだけ早く健保組合に連絡し、必要書類を提出してください。

なお、相手が任意保険に加入しているときは、書類作成・提出のサポートを受けられる場合があります。詳しくは、保険会社にお問い合わせください。

交通事故が発生したときは…

- 1 全員のけがの状態を確認**
必要な場合は救急車を。
- 2 警察に連絡**
現場確認をしてもらい、「交通事故証明書」を請求する。
- 3 加害者を確認**
免許証(氏名・年齢・住所)、自賠責保険証、任意保険加入の有無、車検証(車の持ち主)、勤務先等を控える。
- 4 医療機関へ**
診断書、領収証をもらう。
- 5 健保組合に連絡**
☎0982-41-0330
事故後はすみやかに健保組合へ連絡し、必要書類を提出する。

***ご注意**
仕事や通勤中にけがをしたときは、労災保険から給付が行われますので、健康保険は使えません。すみやかに職場の担当者に連絡してください。

***示談する前に健保組合へ必ずご連絡ください**
健康保険で治療を受けたときは、示談する前に必ず健保組合へご相談ください。届け出せずに示談すると、健保組合が負担した医療費(7~9割)を加害者に請求できなくなり、被保険者に請求する場合があります。

Q 第三者行為とは?

A 他人(第三者)に原因があるけがや病気のことをいい、自動車事故以外にも、次のようなケースがあります。

- 自転車事故 ●他人のペットにかまれた ●不当な暴力によるけが
- 購入食品や飲食店での食中毒 ●スキーやスノーボードなどの衝突・接触事故
- 工事現場からの落下物によるけが など

負傷原因の照会にご協力を
健保組合では、保険証を使ってけがの治療を受けた人に、「第三者行為によるものか」「仕事や通勤中のけがか」「自分の不注意によるけがか」などの判断をするために、負傷原因を照会させていただくことがあります。皆さんから納めていただいた保険料を適正に使用するために、ご協力をお願いいたします。



ご家族が被扶養者でなくなったら健保組合にすみやかに届出を

健保組合は、被保険者(本人)だけでなく、被保険者に扶養されている75歳未満の家族も加入することができます。この家族を被扶養者といい、被扶養者として認められる範囲は法律で決められています。

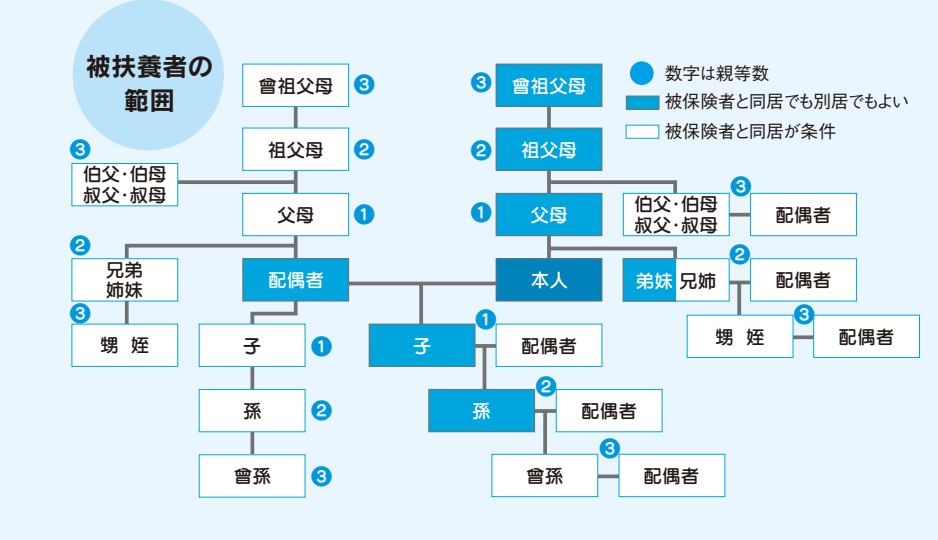
もう一度確認!

被扶養者と認められると、保険証が交付され、保険料を負担することなく医療費の給付などを受けることができます。しかし、本来被扶養者資格のない人を被扶養者として認定してしまうと、健保組合は不必要な支出をすることになります。

国では、保険給付適正化の観点から、資格確認を実施するように通知を出しています。皆さんから納めていただく保険料を適正に利用し、健保財政の安定化を図るため、資格確認にはご協力をお願いします。

被扶養者として認められる範囲

- 被扶養者として認められるための要件
- 被保険者の収入によって生活していて、被扶養者となる人の年間収入が
- 130万円(60歳以上または障害のある場合は180万円)未満
 - 被保険者の収入の2分の1未満(同一世帯の場合)
 - 被保険者からの仕送り額より少ない(別世帯の場合)



こんなときは被扶養者ではなくなりますので、5日以内に届け出てください。

- 子どもが就職した
- 子どもが結婚し、配偶者の被扶養者になった
- 年間収入が130万円(60歳以上または障害がある場合は180万円)を超えた
- 家族が死亡した
- 親が75歳になった
- 仕送りをやめた、または仕送り額が被扶養者の収入を下回った



高齢者医療制度への納付金が増える?!

納付金の額を決める計算式には、被保険者だけでなく被扶養者の人数も組み込まれています。被扶養者資格のない人を認定したままにしていると、その分だけ健保組合が国に支払う納付金は増加することになるのです。被扶養者に認定されていた家族が、認定基準を満たさなくなった場合は、すみやかに健保組合まで届け出てください。

納付金の額 = 〇〇〇 × 加入員数 + 本人 × ……

医療費が高額になったとき

窓口での支払いを軽くする 限度額適用認定証

入院・外来・
調剤薬局で
利用できます

医療費が高額になったとき、一定額を超えた分は、後から払い戻しを受けることができる高額療養費制度がありますが、いったんは窓口で自己負担分（1～3割）を支払わなければなりません。

「限度額適用認定証」（認定証）は、事前に健保組合に申請することで、窓口での支払いを一定額（自己負担限度額）までに抑えることができる証明書です。

1 医療費負担が高額になりそうときは…



2 事前に健保組合に認定証を申請してください



3 窓口で提示すると、支払いが自己負担限度額までに



自己負担限度額は所得により異なります

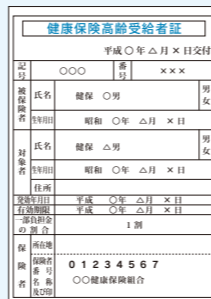
70歳未満の1カ月当たりの自己負担限度額

所得区分	自己負担限度額
標準報酬月額 83万円以上	252,600円 + (医療費 - 842,000円) × 1%
標準報酬月額 53～79万円	167,400円 + (医療費 - 558,000円) × 1%
標準報酬月額 28～50万円	80,100円 + (医療費 - 267,000円) × 1%
標準報酬月額 26万円以下	57,600円
低所得者 (住民税非課税)	35,400円

※ 暦上の1カ月（1日～31日）、同一医療機関での医療費を合算します。
 ※ 同一医療機関でも、入院と外来、医科と歯科は別々に計算します。
 ※ 健康保険適用外の治療や入院時の食事療養に要する標準負担額、差額ベッド代などは対象外です。

70歳以上の方は、認定証は必要ありません

70歳以上の方は、左表とは別に自己負担限度額が設けられています。また、「高齢受給者証」を提示することで、窓口での支払いは自己負担限度額までに抑えられますので、認定証を申請する必要はありません。



※ 低所得者の区分の適用を受けるためには認定証が必要です。



なぜ保険証だけでなく、認定証が必要なのか？

自己負担限度額は所得によって異なりますが、保険証には所得に関する情報は記載されていません。窓口での支払いを自己負担限度額までに抑えるためには、自分がどの所得区分に属するかを示す認定証を事前に健保組合に申請して、医療機関へ提示する必要があります。

健保組合は、申請書を受理した月の1日から使える認定証を交付します。月末に申請して健保組合に届くのが翌月になると、間に合わず使えないこともありますので、早めに申請してください。

認定証は必ず返却してください

次の場合には、認定証を返却してください。

- 有効期限に達したとき
- 被保険者・被扶養者の資格がなくなったとき
- 異動により保険証の記号が変わったとき
- 標準報酬月額の変更により所得区分が変わったとき
- 対象者が70歳になったとき



平成28年1月から

マイナンバー制度

が始まります。

平成27年10月以降、「通知カード」が郵送され、平成28年1月からはマイナンバーの運用が始まります。一斉に始まるわけではなく、分野ごとに運用開始の時期は異なります。

●健保組合で使用するのは、平成29年1月から からです

平成28年1月からは、児童手当の現況届など、行政手続きの一部でマイナンバーの記入が求められます。

健保組合でマイナンバーの使用を開始するのは、1年先の平成29年1月からです。資格取得届や、被扶養者（異動）届などの申請書にマイナンバーを記載していただけます。

健保組合は平成29年1月までに、事業主を通じて被保険者と被扶養者のマイナンバーを収集します。任意継続被保険者とその被扶養者等につきましては、健保組合に直接、提出していただくことになります（提出方法等は改めてご案内します）。

被保険者およびその被扶養者の個人番号は、事業主経由にて収集します。任意継続の方は健保組合から直接収集させていただきます（方法は改めてご連絡いたします）。

参考スケジュール						
平成27年	平成28年				平成29年	
12月	1～3月	4～6月	7～9月	10～12月	1～3月	4～6月
	準備					
			マイナンバーを収集			利用開始

●「個人番号カード」の交付は 平成28年1月から 以降です

市区町村から届いた「通知カード」は、個々人にマイナンバーをお知らせするカードで、身分証明書としては使えません。顔写真とICチップのついた「個人番号カード」を希望する人は、「通知カード」に同封されている説明書をよくお読みください。

マイナンバー制度導入に関連して、詐欺被害が実際に発生しています。税金や年金などの情報管理に使う大切な番号ですから、電話で聞かれても決して教えない、気軽に見せない、大切に保管する、といった注意を徹底してください。不審な電話などがあつたら、警察か国の専用コールセンター（0120-95-0178）へ相談しましょう。





虫歯 歯茎の腫れ 痛み 臭い その他悩み



歯科健診センターの「無料歯科健診」で健康に！

お口の健康、気になりませんか？

セルフケアも大事ですが、歯科医院にて定期的に歯科健診を受けることで、お口の中の状態を把握できます。その歯科健診の機会に知っていただきたいのが、歯科健診センターが展開する「無料歯科健診」。当健康保険組合の万ならどなたでも、費用無料で手間をかけずに歯科健診をお受けいただけます。

お申し込み方法もカンタン！気になる悩み、相談しませんか？

カンタンに 無料で お近くの 好きな時に

お申し込みができる！

組合員(ご本人・ご家族)が受けられる！

提携歯科医院で受けられる！

好きなコースで受けられる！

インターネットで全国の提携医院が確認できます。

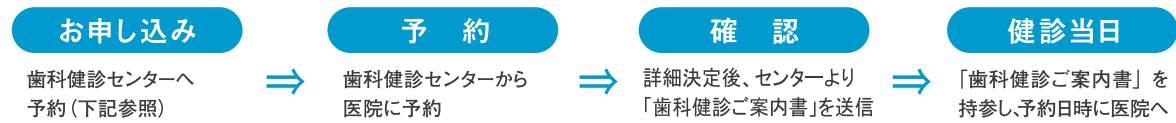
健診コース

ご自分にあつた内容を選べます。所要時間 約15分

- 一般歯科健診
- 歯科矯正相談
- 審美歯科治療相談
- インプラント治療相談

※歯科矯正相談・審美歯科治療相談・インプラント治療相談の受診できる医院は担当医に限らせていただいております。

お申し込み流れ



お申し込み方法

お申し込みは「歯科健診センター」へ

※歯科医院に直接連絡されても、この「無料歯科健診」は受けられません。

WEB **歯科健診センター** 検索 提携歯科医院情報をご覧いただけます。

www.ee-kenshin.com/

携帯サイト (iモードなど) www.ee-kenshin.com/i/

注意事項

- 予約の無断キャンセル・遅刻等のご遠慮ください。
- 提携歯科医院に直接連絡されても無料歯科健診は受けられません。お申し込みは必ず当センターまでお願いいたします。
 - 健診希望日は、一週間以上先の日時をご指定ください。
 - 医院の都合により、ご希望の医院にてご予約をお取りできない場合がございます。
 - 二次健診、診察治療には費用が発生いたします。
 - 無料健診、治療相談は保険外診療となります。
 - さらに精密な健診、診断を必要とする場合はレントゲン撮影などの二次健診を推薦いたします。
 - 二次健診、診察治療開始につきましては、担当医師との十分な相談の上でご判断ください。

委託先：歯科健診センター 運営：株式会社歯科健診センター TEL：03-5210-5603 (コールセンター)

一部

ホームページをリニューアルします！

センコー健康保険組合 検索

※トップページデザインはイメージです。



1月末アップ予定!!

内容を新しくします。健康保険を使用する際にご活用ください。

2月アップ予定!!

内容を新しくします。日々の健康づくりにご活用ください。

1月末アップ予定!!

不審メールが増えています。ご確認の上、正しい対処をお願いします。

http://www.kenpo.senko.jp/