

# 12 教えてひかりちゃん ～限度額適用認定証～

## げんどがくてきょうにんていしょう 限度額適用認定証

健康保険では、医療費が高額になったとき一定額(自己負担限度額)を超えた場合には、後日払い戻しされる制度があります。これまでは入院時のお支払いのみ、一定額にできる制度がありましたが、平成24年4月からは通院時でも可能となりました。

**1** 今月の通院費がもう10万円越えちゃった... 出費がかさむわね...

**2** それなら健康保険組合に限度額認定証の申請をした方がいいよ!

**3** ひかり健康保険組合に申請が必要だよ。申請書はホームページにあるからね。もし申請しなくても後日高額医療費の支給を受けることができるよ。

**4** ひかりちゃんありがとう! 早速申請してみようわ

**5** 自己負担限度額まで結構です。

一か月あたりの自己負担限度額(70歳未満)

一般所得	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%
上位所得者 (標準報酬月額 53万円以上の方)	150,000円+(総医療費-500,000円)×1%
低所得者 (住民税非課税の方)	35,400円

付加給付分は後日支給となります  
国で決められた高額療養費だけでなく、自己負担限度額までの部分についても、付加給付が支給され、どんなに高額な負担になったとしても自己負担は、20,000円を超えることはありません。※申請不要

例) 限度額認定証を提示しなかった場合(一般所得): 総医療費100万円→窓口負担30万円  
限度額認定証を提示した場合→窓口負担自己負担限度額の87,430円!!  
※最終的な負担額に変わりはありません  
<算出時には以下の方法で計算します>  
●各診療月ごと  
●1人ごと  
●各医療機関ごと(外来・入院別、医科・歯科別、総合病院では各科別など)  
※保険外の病気や治療、入院時の差額ベッド代や食事の一部負担金は、除外します。

# ひかり 健保だより

2012 新緑号  
ひかり健康保険組合  
東京都豊島区南池袋1-16-15  
光センタービル(〒171-0022)  
TEL.03-5951-7422  
URL <http://www.hikarikenpo.or.jp>

1P 理事長挨拶  
2P 保険料率のお知らせ  
3P 任意継続保険料公告  
4・5P 2012 保健事業カレンダー  
6P 新入社員の皆様へ!!これだけは知っておいて  
7P 健康保険5か条  
8P 育児支援コーナー  
9P ホームページ  
10P 完全リニューアルのご案内  
11P コラム 健康さんたる  
12P ひかり写真館  
12P 教えてひかりちゃん

がん治療や高い通院費にも対応できるようにしたのね。「限度額認定証」を発行してもらえばどうすればいいのかしら。

申請書はホームページにあるからね。もし申請しなくても後日高額医療費の支給を受けることができるよ。

ひかり健康保険組合に申請が必要だよ。申請書はホームページにあるからね。もし申請しなくても後日高額医療費の支給を受けることができるよ。

自己負担限度額まで結構です。

ひかりちゃんありがとう! 早速申請してみようわ

今月の通院費がもう10万円越えちゃった... 出費がかさむわね...

それなら健康保険組合に限度額認定証の申請をした方がいいよ!

医療費が高額になったとき、いったん窓口で自己負担額(1割~3割)を支払いますが、後から払い戻しを受けることができます。「限度額認定証」は健康保険組合に申請することで窓口の支払額をはじめから法定限度額に引き下げることができる証明書です。  
平成24年4月から通院時でも利用できるようになりました。

1P 理事長挨拶  
2P 保険料率のお知らせ  
3P 任意継続保険料公告  
4・5P 2012 保健事業カレンダー  
6P 新入社員の皆様へ!!これだけは知っておいて  
7P 健康保険5か条  
8P 育児支援コーナー  
9P ホームページ  
10P 完全リニューアルのご案内  
11P コラム 健康さんたる  
12P ひかり写真館  
12P 教えてひかりちゃん

(株)アドバンスGrpのある愛媛県松山市の風景です



## ひかり健康保険組合運営コンセプト



### 理事長から加入者の皆様へ

2012年 新緑号

ひかり健康保険組合は、被保険者とそのご家族の健康づくりを第一に、お預かりした保険料を支出しています。一般によくある健保組合の保養所であるとか、レジャー施設の補助とかといった意味の無いことには大切な保険料を使いません。その分、コストを削減し皆さんの支払う保険料を下げるほうが価値があると考えているからです。

ひかり健康保険組合が重点的にコストを使うのは、ほんとうに健康にとって重要な分野です。

**第一番 歯**です。現在も、将来も健康な体を維持するには歯が基本となります。



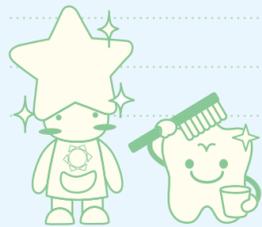
**第二番 かぜ、インフルエンザの予防**です。インフルエンザになれば体力も奪われ、3～5日仕事もできなくなります。家族や上司部下にも負担をかけ、大きな損失となります。



**第三番 出産子育て支援**です。少子化をなんとかしなければ、将来の日本はどんどん人口が減少していきます。安心して出産・育児ができるよう支援をできるだけします。



**第四番 禁煙の推進**です。喫煙は、百害あって一利なしです。禁煙すれば健康が増進しコストが削減できます。まわりの人にもプラスです。デメリットはありません。すぐに禁煙を実行しましょう!



平成24年5月吉日  
理事長 儀同 康



## 平成24年度健康保険料率変更のお知らせ



平成24年度の健康保険料率変更が決定致しましたので、公告致します。  
平成24年3月度給与(4月支給)より下表のと通りの保険料率となります。

平成23年度は、平成23年4月に新卒入社で増加したものの、その後減少が続いた為、予算人数を下回る結果になりました。標準報酬も予算額を下回る見込となり、平成24年度は被保険者数・標準報酬月額ともに前年度の実績より保守的に予算化し、保険料率を上げざるを得ない非常に厳しい予算となります。また、高齢者医療制度拠出金についても、指定された算出基礎数値の増加により、平成23年度よりも4億円増の21億4千万円となりました。これらを踏まえ試算いたしました結果、事業運営可能な一般保険料率は、調整保険料率含め98/1000となりました。

今後もひかり健康保険組合では、皆様の保険料の適正な運営を行なうため、医療費や納付金、保健事業に必要な分を適正に予算化するよう年度末を目処に見直しを行なう予定ですので、ご理解、ご協力のほど、何卒宜しくお願い申し上げます。

当組合の健康保険料率及び介護保険料率を下記のとおり変更することとし、平成24年3月1日(平成24年3月度保険料、ただし法第3条4項の規定による被保険者の規定による被保険者については、平成24年4月分保険料)から実施する。

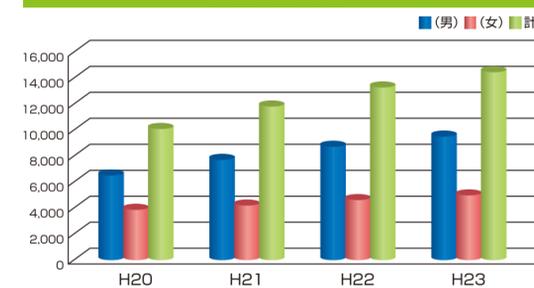
### 1). 一般保険料率

一般保険料率		変更前	変更後
負担割合	事業主	43.275/1,000	<b>48.330/1,000</b>
	被保険者	43.275/1,000	<b>48.330/1,000</b>
	調整保険料率	1.45/1,000	<b>1.34/1,000</b>
計		88.00/1,000	<b>98.00/1,000</b>
実施年月日		平成23年 9月 1日	平成24年 3月 1日

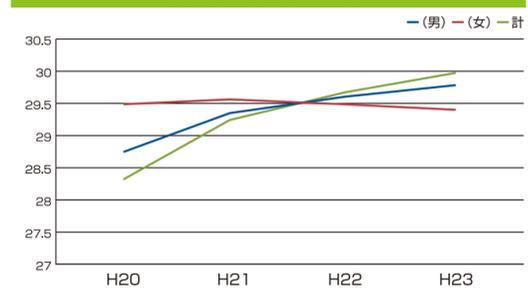
### 2). 介護保険料率

介護保険料率		変更前	変更後
負担割合	事業主	7.50/1,000	<b>8.50/1,000</b>
	被保険者	7.50/1,000	<b>8.50/1,000</b>
	計	15.00/1,000	<b>17.00/1,000</b>
実施年月日		平成23年 3月 1日	平成24年 3月 1日

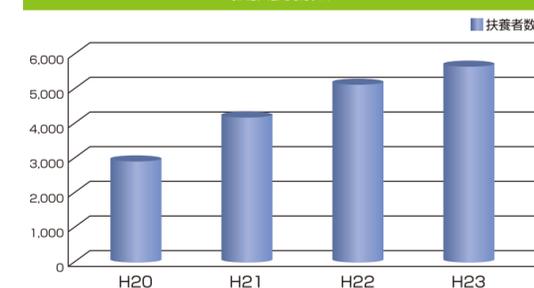
### 被保険者数推移



### 被保険者平均年齢推移



### 被扶養者数



### 扶養率



### 平成24年度任意継続被保険者の標準報酬月額(上限)について

当組合の任意継続被保険者の標準報酬月額(上限)は、本年4月1日より次の額となりますので公告します。

- 健康保険法第47条(任意継続被保険者の標準報酬)の規定により  
平成23年9月30日における全被保険者の 同月の報酬月額を平均した額 **287,192円**
- 1の額を標準報酬の基礎とする標準報酬月額とみなした場合の標準報酬月額及びその適用年月日  
標準報酬月額上限 : **280,000円** 適用年月日: **平成24年4月1日から平成25年3月31日まで**

疾病予防

**春**

**花粉症対策**  
花粉の飛散時期や症状をやわらげる方法のメール配信(けんこう通信)など、少しでも快適に乗り切るための対策を状況に応じて行います。

**夏**

**通院歯科健診**  
※被保険者・被扶養者対象 年二回  
行きたいときに年に二回まで、行きたい提携医療機関(全国の最寄りの提携医療機関から検索&選択できます)にて、ご家族も無料で受けることができます。

**みずぼうそう・おたふく風邪・Hib・肺炎球菌予防接種補助金制度**  
※被扶養者対象:6歳以下の母子支援事業の一環として、乳幼児の予防接種へ補助金を交付します。(Hib、肺炎球菌:年度2回、みずぼうそう、おたふく風邪:年度1回)

◆対象期間: 1年中(4/1~3/31)可能です  
◆毎年度の申請期限: 毎年3月31日まで接種した分は翌月(4月)15日必着

**秋**

**特定健診**  
※被保険者対象 年一回  
40~74歳の被保険者と被扶養者の方を対象にメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した新しい健診になります。

**巡回歯科健診**  
※被保険者対象 年一回  
口腔疾病予防対策として、虫歯チェック、歯垢清掃、歯みがき指導などの職場歯科健診を行います。すてきな歯ブラシをプレゼントしています。

**生活習慣病予防健診**  
(事業主が行う法定健診と共同で、定期健康診断として行います)  
※被保険者対象 年一回(夏から秋にかけて実施)  
生活習慣病予防対策として、循環器系・肝機能・腎機能等の検査と、ライフスタイルのチェックなどの問診を行います。また、婦人科検査として、女性被保険者は、子宮検査及び乳房検査も受診できます。

**冬**

**インフルエンザ予防接種**  
※被保険者・被扶養者対象 年一回  
かかるとつらいインフルエンザの対策として、職場にて予防接種を行います。また、ご家族も医療機関にて接種した場合、補助金を交付しています。(一人一回3,000円まで。但し乳幼児は二回まで可。)

**主婦健診**  
※被扶養者対象 年一回  
生活習慣病予防健診に加え、婦人科検査(子宮・乳房)も無料で受けられます。

保健指導宣伝

**広報誌「健保だより」を家族向け中心に定期発行します**  
皆様の健康のために、ひかり健康保険組合の保健事業などのご案内、健康であるためのトピックスを掲載します。また、電話健康相談などのパンフレットを随時発行します。

**広報メール「けんこう通信」を定期配信**  
定期便として月に2回、臨時ニュースなどとして随時配信しています。もっと身近に、健康にまつわる話題や、これを見れば健康保険や実施される保健事業(各種健診、インフルエンザ予防接種など)がわかるようご案内します。事業所、被保険者及び被扶養者に対し、広報活動(HP、ポスター、冊子の配布)をします。

**HPによる公告**  
広報健康保険制度、健康保険の加入・喪失、保険給付の案内・手続き、保健事業の紹介(各種健診の案内など)、季節の健康についての情報を提供します。事業所、被保険者及び被扶養者に対し、広報活動(HP・ポスター・広報誌の配布)をホームページにもご用意しております。

**メンタルヘルス(ストレスマネジメント)対策**  
ストレスによる疾病の発生を抑えるため、定期健診時にアンケート方式ストレス診断を合わせた問診などを実施します。

**ここから健康相談**  
ご本人もご家族も電話で、メンタルヘルス・育児・介護など健康のことなら何でも相談できます。24時間いつでも、委託している外部機関(株)保健同人社の医療専門スタッフが応えてくれます。また、Webでも、HPから「けんこうところオンライン」や携帯電話から「My ベイビーくらぶ」が利用できます。

**健康づくり事業推進委員会**  
保健事業推進にあたっては、加入者皆様のご理解とご意見がかかせません。健康保険組合事業への理解促進と評価や提言を求めめるために、各事業所の協力を得ながら健康管理を応援する事業推進委員会を設置します。

**喫煙対策**  
受動喫煙の防止を促進するため、事業所と協力して職場の環境改善を支援します。

**事務講習会**  
事業所の人事担当者宛てに健康保険に関する手続き・注意事項などを、指導します。

**貸付制度**  
出産費用及び高額医療費に対する費用を一時借りることができます。

**育児支援**  
定期的なメール配信やご出産前には、ご懐妊をお祝いし申請により「マタニティCD・育児書」を贈っています。ご出産後には、「絵本・育児書」を贈り、ご両親の保育・心の健康支援と家族のスキンシップを支援します。



**WEBシエネリック促進通知**  
皆様の医療費負担軽減の為、シエネリック医薬品(後発医薬品)の使用促進に取り組んでいます。病院で処方されたお薬の中でシエネリック医薬品に切り替え可能な医薬品をご案内し、切り替えた場合の差額(自己負担削減額)をまとめた通知がWEB給与明細上から閲覧できます。

**Web医療費通知の公開**  
ひかり健康保険組合では医療費のさらなる適正化を図ることを目的として、Web給与明細よりご本人及びご家族の医療費履歴を閲覧できるようにしました。毎月、「医療費通知」はWeb上で更新され、医療費内容の確認資料として活用できます。

特定保健指導

保健指導の必要度

- (高) → 積極的支援**  
生活習慣の改善に対する実践可能な目標を設定し、3~6カ月かけて、個人の生活習慣改善の行動を支援します。
  - (中) → 動機づけ支援**  
生活習慣の改善に対する実践可能な目標を設定し、個人生活習慣改善の取り組みを支援します。
  - (低) → 情報提供**  
受診者全員に対し、みずからの生活習慣改善のきっかけになる情報を提供します。
- 

ひかりちゃんコラム

今年度も皆様の健康維持の為に、様々な保健事業を行います! 積極的に参加してね!

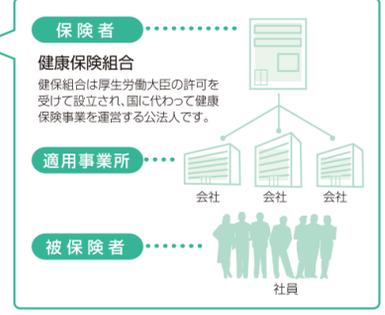


# 6 新入社員の皆様へ これだけは知っておいて♪ 健康保険5か条



## 1. 皆様はひかり健康保険組合の「被保険者（扶養者）」です！

健康保険を運営する組織を「保険者」といい、保険組合に加入している会社を「適用事業所」、その適用事業所に勤めている皆様は「被保険者」となります。  
※被保険者のご家族が健康保険組合に加入されている（被保険者の扶養に入れている）場合は「扶養者」といいます。



## 2. 保険証をやむを得ず提示できなかった場合

受診者が一旦全額（10割負担）を立替払いした後、必要書類をそろえて申請すれば健保負担相当分が給付されます。申請書はひかり健保HPの各種申請一覧内にご覧いただけます。【療養費支給申請書】をDLしてください。

## 3. 保険証を紛失した場合

クレジットカードと異なり保険証の不正利用についての防止対策は警察に届けるしかない為、すぐに最寄の警察に届出してください。再発行の際に必要な申請は、ひかり健保HP【B-1 保険証・再交付申請書・滅失届】を会社窓口へ提出してください。

## 4. 保険証を使って受診できない場合

健康保険で治療を受けられる病気やけがは、工作上、あるいは通勤途中の原因以外によるものに限られています。仕事や通勤中の病気やけがは「労災保険」で治療を受けることになります。

## 5. 転籍時や退職をした場合

保険証は、健康保険組合からの貸与物です。転籍し会社が変わった際は保険証を差替える必要がありますので保険証を必ずご返却ください。また退職日以降は使用することができません。退職時は速やかに保険証を会社へ返却してください。



# 7 育児支援コーナー

## 健康保険組合は母子支援事業を積極的にすすめています

健康保険組合では、保健事業として「母子の健康」「こころの健康」「保育支援」をテーマに母子支援に取り組んでいます。母子ともに健やかな成長を願い、保育の一助として赤ちゃんご誕生のご家族にマタニティCD・育児書とガイドブック・絵本を贈呈いたしますのでぜひご愛用ください。



**産前 ご懐妊祝い ※要申請**

**対象** ひかり健康保険組合の被保険者・被扶養者となり、最初のお子さんを身ごもられた方。



【はじめての妊娠と出産】ガイドブック  
妊婦から出産までの注意点やノウハウ

【マタニティ・モーツァルト】ヒーリングCD  
ストレス解消やリラックスに



**2人目 2人め育児安心ブック**

【2人め育児安心ブック】ガイドブック  
2人目の妊娠・出産・育児をあらゆる角度でサポート



【モーツァルトの子守唄】ヒーリングCD  
ストレス解消やリラックスに



**手続き方法 「ご懐妊祝い申請書」提出**  
「ひかり健康保険組合」ホームページ <http://www.hikarikenpo.or.jp>  
ひかり健康保険組合宛までお送り下さい。

**産後 ご誕生祝い ※申請不要**

**対象** ひかり健康保険組合の被保険者・被扶養者となり、最初のお子さんを出産された方。



【子どもの病気がわかる事典】ガイドブック

【絵本】  
(絵本を選ぶことは出来ません)



**2人目**

【絵本】  
(絵本を選ぶことは出来ません)



どの絵本が届かな～。  
親子で楽しい時間を過ごしてね。





# ホームページ完全リニューアルのご案内



平成24年3月から、  
ひかり健康保険組合のホームページが  
新しく生まれ変わりました!

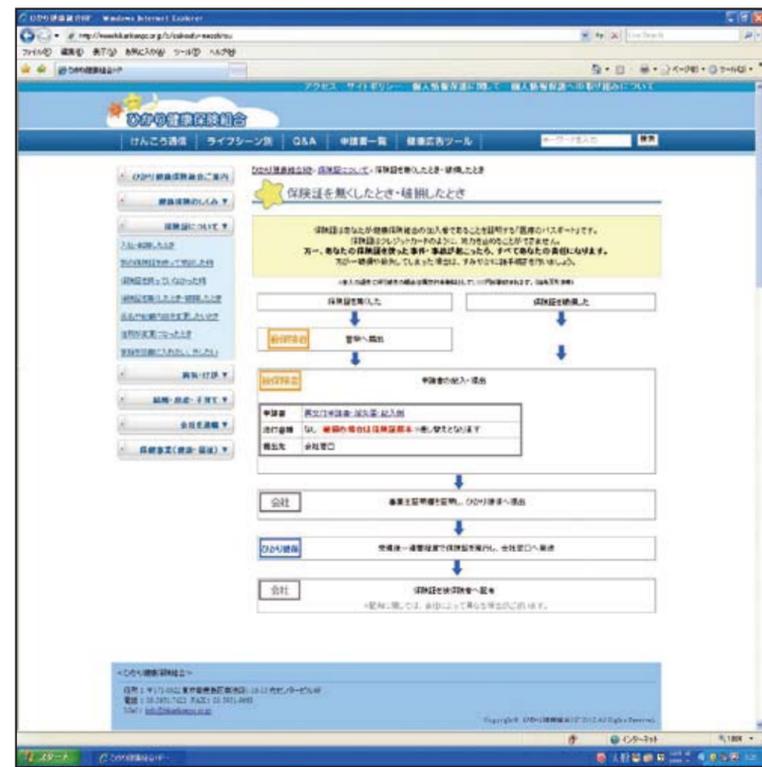
ひかり健康保険組合の設立から8年を迎えるこの時期に、ホームページを完全リニューアルしました。皆さまがより分かりやすくご利用できる様、新しいコンテンツや機能を追加しています。これからもひかり健康保険組合は、みなさまの健康に役立つ情報を紹介してまいりますので、ホームページをご活用ください!!

ひかり健康保険組合

検索

検索エンジンで検索!!

各ページでは、手続きの流れを分かりやすく説明しています。



サイトMENU

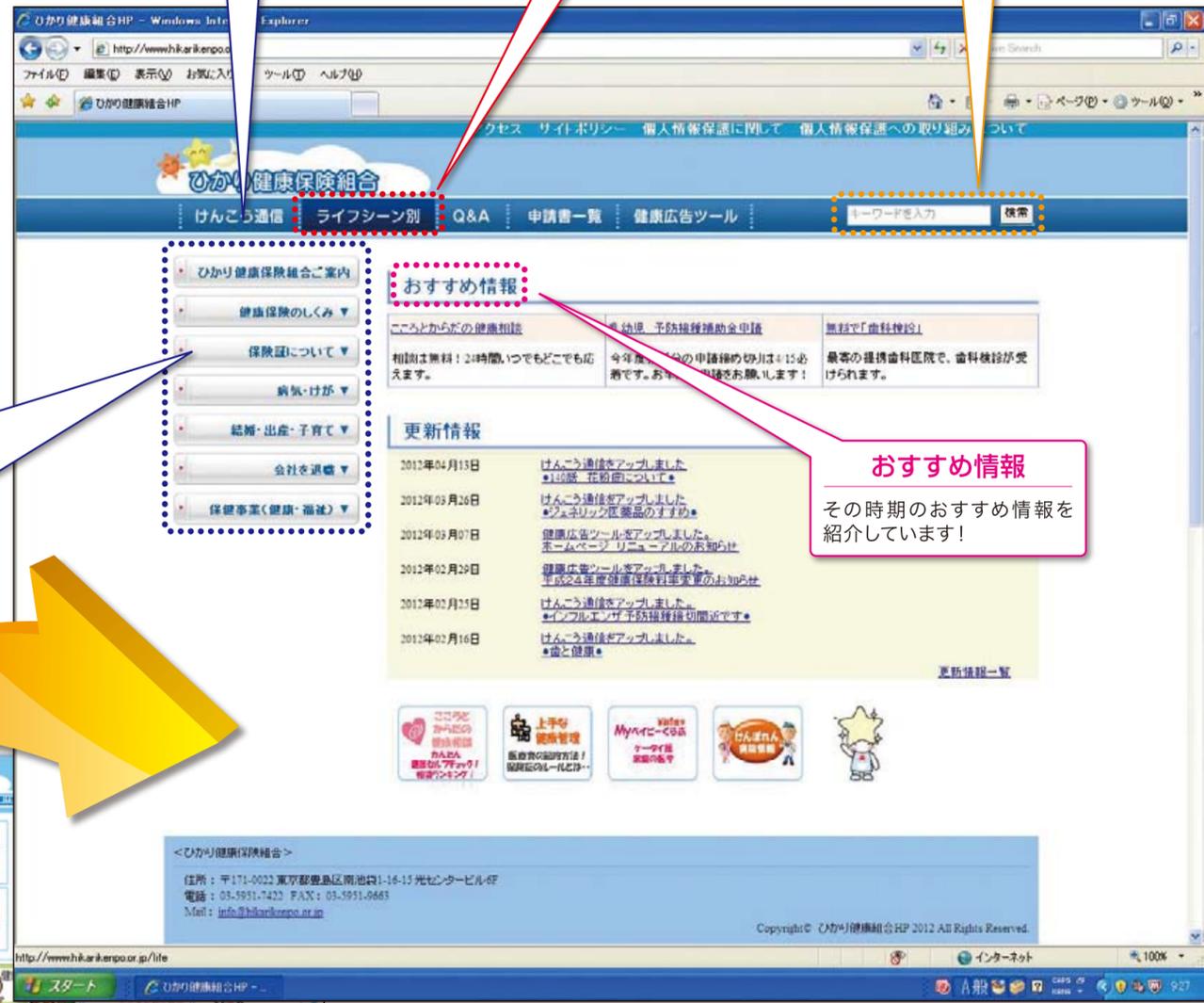
サイトメニューも一新しました。

ライフシーン検索

入社から退社までの間に行う  
主な手続きを紹介しています。

サイト内検索機能

サイト内検索ができるようになりました。  
どこにページがあるか分からない時、キーワードを入力して検索してください。



おすすめ情報

ここからがの健康相談  
相談は無料! 24時間いつでもどこでも応  
えられます。  
\*幼児用、予防接種補助金申請  
今年度の申請締め切りは4/15必  
要です。お早めにお申し込みし  
ます!  
\*無料で「歯科検診」  
最寄の提携歯科医院で、歯科検診が受  
けられます。

更新情報

- 2012年04月13日 けんこう通信をアップしました。  
\*10月号 花粉症について\*
- 2012年03月26日 けんこう通信をアップしました。  
\*ジュネリック医薬品のすすめ\*
- 2012年03月07日 健康広告ツールをアップしました。  
ホームページリニューアルのお知らせ
- 2012年02月29日 健康広告ツールをアップしました。  
平成24年度健康保険料率案のお知らせ
- 2012年02月25日 けんこう通信をアップしました。  
\*インフルエンザ予防接種後切迫です\*
- 2012年02月16日 けんこう通信をアップしました。  
\*歯と健康\*

おすすめ情報

その時期のおすすめ情報を  
紹介しています!

ホームページが新しくなったよ!  
みんなひかり健康保険組合をもっと知って、役立ててね♪





西暦2000年当時、私がか社の福利厚生課にいたころ、社内広報イントラネット上に社会保険の基礎知識を対話方式にして掲載した「健康さんだる」を思い出し、今回の健保だよりのコーナーを作るにあたって「健康さんだる」の時のようにテーマ形式にしようと思い立ちました。約12年の時を経て「健康さんだる」復活ですが、誰も前のを知らないと思いますので、新規と一緒に（笑）、どうぞ読んでみてください。

### <今回のテーマ> 私たちの未来について

先日、12年ぶりにあった知人と食事をする事になりました。久しぶりの再会で、その後の12年間を報告し合い、しばらくは過去話でもりあがったのですが、そのうちお互いの年齢の話になり、親の話になり、介護の話になり、そしてとうとう老後の話になり、、、思いもよらない話の展開になりました。なにしろ二人とも独身でしたので、けれども、歳を取った時に世話をしてくれる家族がないという状況になる可能性は、独身でいる限り避けようがなくたどり着く結末です（もちろんそうでない場合もありますが）。とかく元気なうちは暗い未来のことは考えませんが、この日はどういわけか、妙に考えてしまいました。「孤独死」「少子高齢」「介護問題」...どれをとっても「今」ではないけれど、何れ必ず自分の問題になってくる、しかもそんなに遠くない未来の話かもしれない。。

もっとも、親の介護については、30代以上の人は真剣に考えなければいけない時期にさしかかっていると思うし、実際にそういう状況になっている人も少なくないはず。現代でも、様々な理由から子が親の介護をすることがままならず、国の介護保険制度や民間の介護施設、ケアワーカーなどに介護をゆだねざるを得ない厳しい状況になっていますが、その先の私たちの「未来」を考えると、人口の大部分が高齢者となり、介護の担い手が決定的に不足し、介護を必要とする多くの人、今以上に身内以外の人や機関のお世話になる時代になっているはず。その時に自分はどうなっているのか、、、そろそろ真剣に考えなければいけない、と思いました。



「幸福な未来」には、「人生の伴侶を持つ」「財産を持つ」「子孫（子供）を持つ」など様々な定義があると思いますが、絶対的な基本となるのはやはり「健康でいること」だと思います。

厚生労働省の調べによると、平成23年12月末現在での要介護認定者数は525.4万人もいるとのこと。この先、この人数は増えていく一方でしょうから、悪い言い方をすると「病人大国」まっしぐら、というところでしょうか。

当然介護にはお金がかかるので、そのための原資となる介護保険料が、減少していく現役世代へのますますの圧迫になります。

それを少しでも軽減させるためにも、また自身の幸せのためにも、健康でいることが重要です。個人差はあると思いますが、統計的には45歳を境に医療費が2倍かかる体になっていきます。65歳以上でさらにその倍かかるようになります。

皆さん、まだまだ先の事だから関係ないと思わないでください。今の生活の積み重ねが将来のあなたの健康状態をつくります。個人の努力で医療費のかからない体に改善されるのです。お互いに、生活習慣、気を配っていきましょう！明るい老後のために！



平成24年5月吉日 事務長 太田 幸生

左:並木 さくらちゃん

右: 琉馬くん

さくらちゃん 2011年6/16生まれ  
りゅうまくん 2009年5/30生まれ  
(株)エイチ・ティ・ソリューションズ  
並木美穂さん

呼んだ〜?

もうすぐお兄ちゃんになるよ!

楠木 雄幸くん

ゆうあ 2010年9/15生まれ  
(株)ネットワークサービス  
楠木雄二さん

左:小川 凜太郎くん

右: 慎太郎くん

2011年5/13生まれ  
e-まちタウン(株)  
小川 力さん

水と緑の遊園地! としまえんに遊びに行こう!

今流行りのイクメンのパパと同じで双子の兄弟です! 大きくなって甲子園球場に観戦行くのがパパの夢です。

左:上野 まどかちゃん

右: さくらちゃん

まどかちゃん 2006年5/27生まれ  
さくらちゃん 2010年3/23生まれ  
(株)ニョートン・フィナンシャル・コンサルティング  
上野 勝行さん

## ひかり写真館

### ひかり写真館 写真大募集!!

わが子と遊んだ日、なにげない日、毎日の生活の中での出来事などを「ひかり写真館」に載せてみませんか。みなさまからの写真をお待ちしております。まずは下記までご連絡ください。

□ひかり健康保険組合 ☎info@hikarikenpo.or.jp ☎03-5951-7422

☆写真を提供していただいたお子様に絵本をプレゼント!!

健保だよりコラム

みんなの元気いっぱい笑顔でハッピーな気持ちになれちゃうね!

