

令和5年度
健康保険・年金委員 研修会

令和6年3月27日(水)

目次

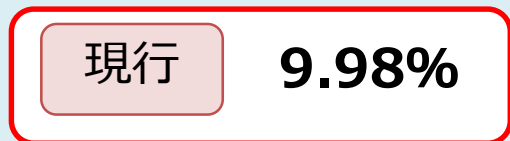
- ◆ 令和6年度健康保険料率は引下げになります 3ページ
- ◆ ご存知ですか？保険料率の決め方について 4ページ
- ◆ 山形支部の医療費は高い？低い？ 5ページ
- ◆ ここが課題！生活習慣病リスク保有者、生活習慣要改善者の割合 6ページ
- ◆ 皆さんがお住いの地域の健康課題は？ 8ページ
- ◆ よりお得に！協会けんぽの生活習慣病予防健診をご利用ください 10ページ
- ◆ 特定保健指導を積極的に利用しましょう 12ページ
- ◆ 「やまがた健康企業宣言」で健康経営をスタート 14ページ
- ◆ 退職時の会社の手続きについて 19ページ
- ◆ 退職時の個人の手続きについて 21ページ
- ◆ あると便利！限度額適用認定証について 23ページ
- ◆ 新様式版申請書の書き方の注意点 25ページ
- ◆ マイナ保険証を一度使ってみませんか？ 29ページ

令和6年度山形支部の健康保険料率は引下げになります

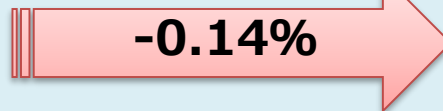
健康保険料率は引下げに。全国一律の介護保険料率も引下げとなります。

協会けんぽの全国平均保険料率は、令和6年度も10.00%に維持されることになりました。
 一方、山形支部の健康保険料率は、令和6年3月分（4月納付分）から0.14%引き下げの**9.84%**に変更となります。
 また、全国一律の介護保険料率は0.22%引下げの**1.60%**に変更となります。加入者の皆さまの医療保険制度を支えるため、なにとぞ、ご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

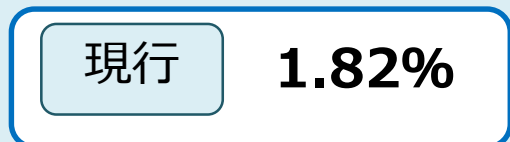
◆健康保険料率



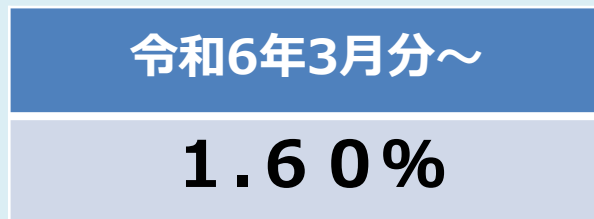
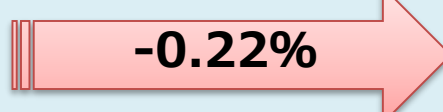
引下げになります



◆介護保険料率



引下げになります



※40歳から64歳までの方（介護保険第2号被保険者）には、健康保険料率に全国一律の介護保険料率が加わります。

◎保険料への影響は？

例) 山形支部に加入の
40歳から64歳までの
被保険者の場合

	令和5年度	令和6年度	対前年度	保険料への影響額（毎月）※
健康保険	9.98%	9.84%	-0.14%	-182円（労使共に）
介護保険	1.82%	1.60%	-0.22%	-286円（労使共に）

※山形支部被保険者の標準報酬月額平均である26万円で試算

ご存知ですか？ 保険料率の決め方について

2月下旬の納入告知書に新しい保険料額表を同封しております。

加入者の医療費によって決まる
医療費が高い支部 ▶ 保険料率も高い



健康づくりへの行動も加味したインセンティブ制度
健診受診率など5つの指標が高い支部 ▶ 保険料率が下がる

インセンティブ制度とは

協会けんぽの47都道府県支部を5つの指標でランク付け。全支部がそれぞれ拠出したインセンティブ財源を上位15の支部が分け合う仕組みです。上位ならインセンティブにより保険料率が引下がり、下位ならインセンティブはありません。

5つの指標とは

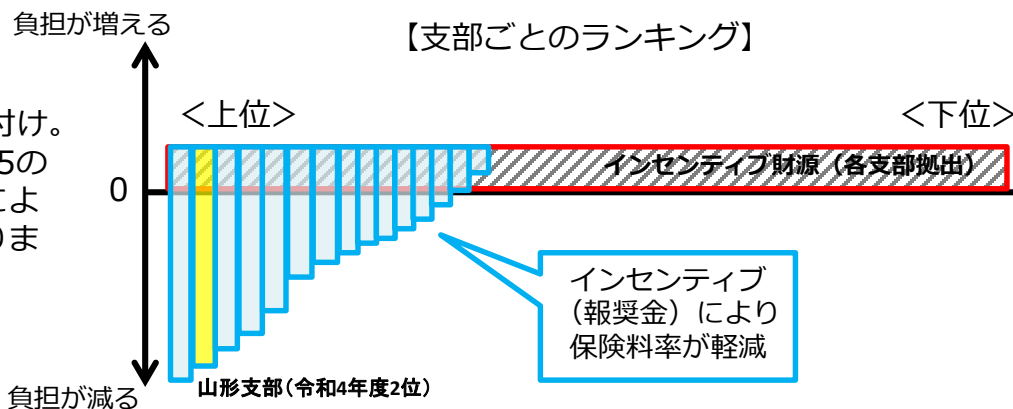
① 健康診断を受けているか
(特定健診等の受診率)

② 健康サポートを利用しているか
(特定保健指導の実施率)

③ メタボ対象者が減っているか
(特定保健指導対象者の減少率)

④ 要治療の方が病院を受診したか
(健診受診後の要治療者の医療機関受診率)

⑤ ジェネリック医薬品を選んでいるか
(ジェネリック医薬品の使用割合)

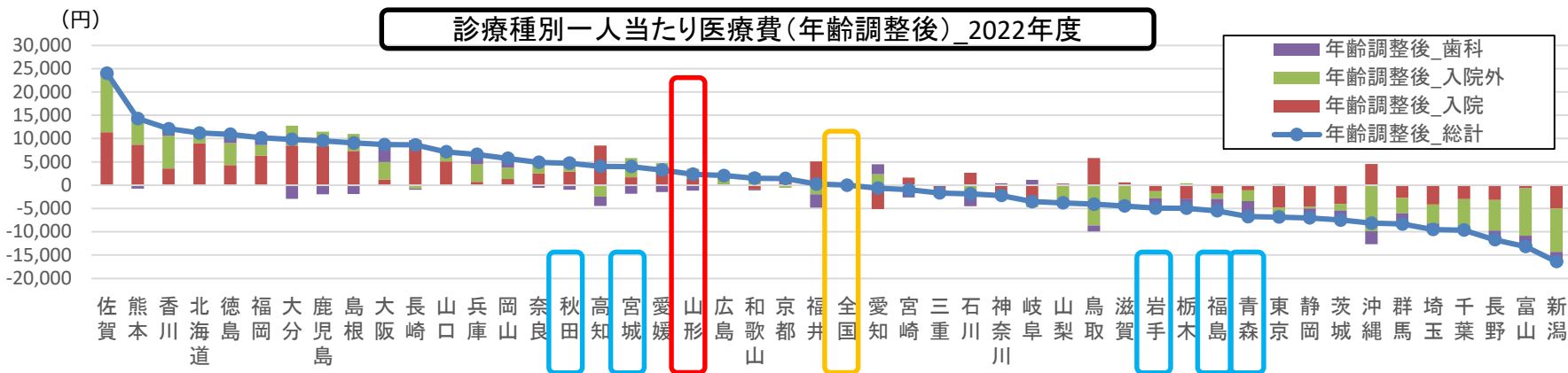


令和4年度の
山形支部の結果は・・・**全国2位**

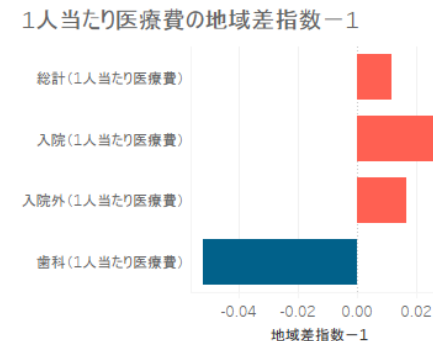
この結果、インセンティブにより
令和6年度の健康保険料率を**0.152%引下げ効果**

山形支部の医療費は高い？低い？

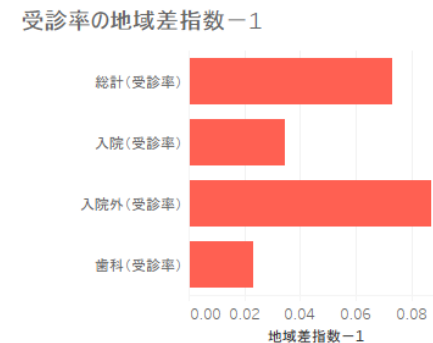
全国平均より若干高め



	一人当たり医療費							
	年齢調整前				年齢調整後			
	合計	入院	入院外	歯科	合計	入院	入院外	歯科
2020	184,355	52,227	112,268	19,860	176,468	49,469	107,564	19,435
2021	199,385	55,922	122,489	20,973	190,927	52,932	117,490	20,505
2022	214,503	58,606	134,180	21,718	204,206	54,895	128,183	21,128



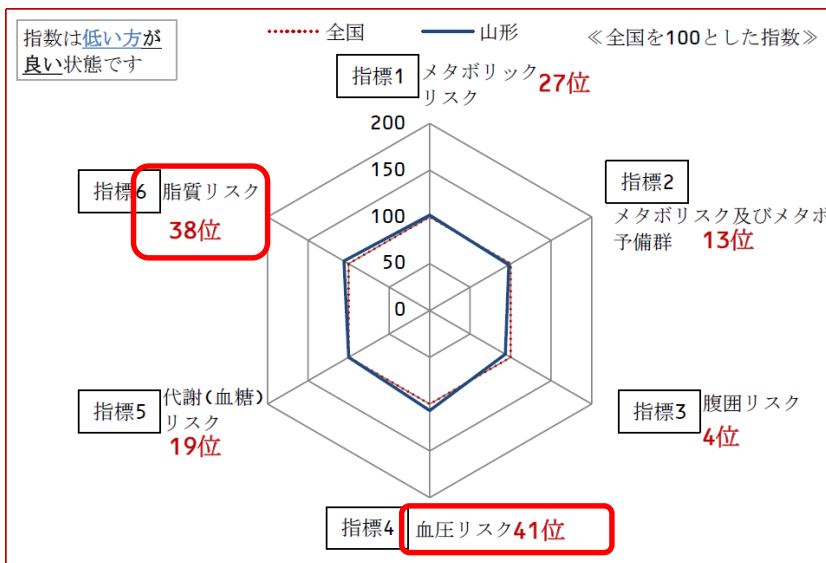
	受診率							
					年齢調整後			
	合計	入院	入院外	歯科	合計	入院	入院外	歯科
2020	8,243	98	6,440	1,705	8,003	94	6,238	1,671
2021	8,767	101	6,857	1,809	8,508	97	6,639	1,772
2022	9,302	100	7,354	1,849	9,003	96	7,103	1,804



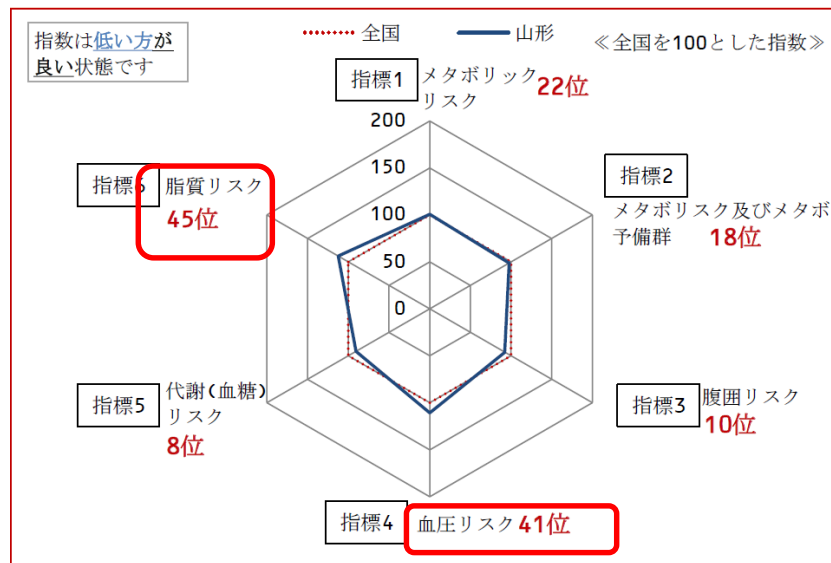
ここが課題！生活習慣病リスク保有者の割合

令和4年度の健診結果では、男女とも血圧と脂質に課題あり

(男性)



(女性)



※順位は1位が最もリスクが低い(良い)状態

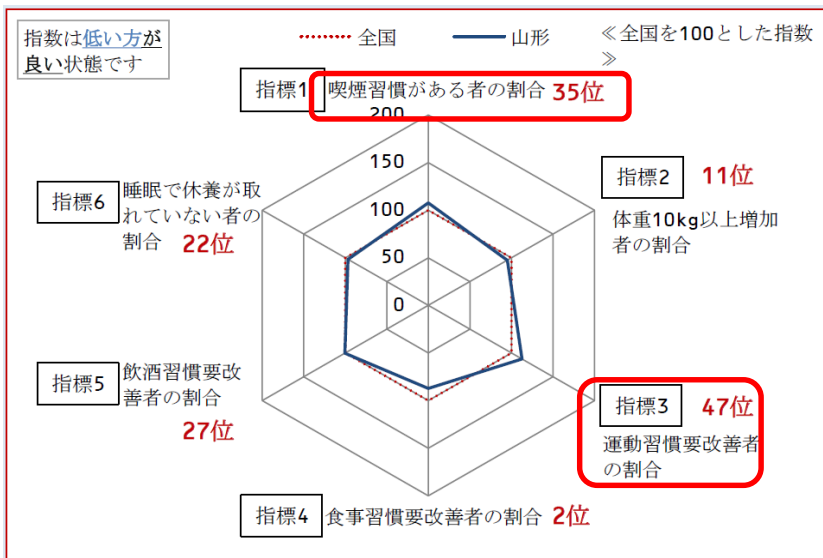
【生活習慣病リスクの判定基準】

- ・メタボリックリスク: 腹囲リスク該当かつ血圧、代謝、脂質のうち2つ以上のリスクに該当する者
- ・メタボリック予備軍: 腹囲リスク該当かつ血圧、代謝、脂質のうち1つのリスクに該当する者
- ・腹囲リスク: 男性85cm以上、女性90cm以上
- ・血圧リスク: 収縮期 130mmHg以上 又は 拡張期 85mmHg以上 又は 服薬
- ・代謝(血糖)リスク: 空腹時血糖110mg/dl以上 又は HbA1c6.0%以上 又は 服薬
- ・脂質リスク: 中性脂肪150mg/dl以上 又は HDLコレステロール 40mg/dl未満 又は 服薬

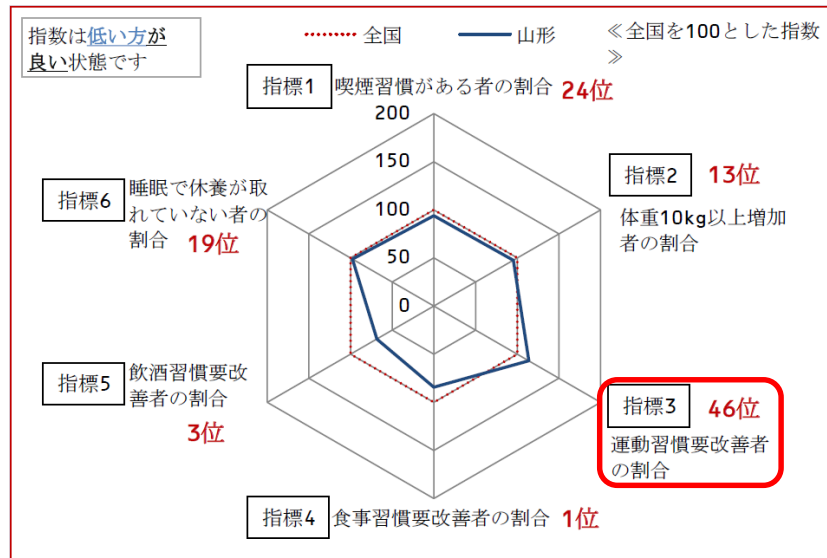
ここが課題！生活習慣要改善者の割合

令和4年度の問診結果では、男女とも運動習慣の改善が必要

(男性) ※順位は1位が最もリスクが低い(良い)状態



(女性) ※順位は1位が最もリスクが低い(良い)状態



【生活習慣要改善者の判定基準】

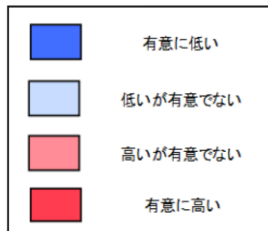
- ・喫煙習慣がある者:「現在、たばこを習慣的に吸っている」に「はい」と回答した者の割合
- ・体重10kg以上増加者:「20歳の時の体重から10kg以上増加している」に「はい」と回答した者の割合
- ・運動習慣要改善者:「1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上1年以上実施している」「日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施」「ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い」の3問中2問以上に「いいえ」と回答した者の割合
- ・食事習慣要改善者:「人と比較して食べる速度が速い」「就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある」「朝昼夜の3食以外に間食や甘い飲み物を摂取していますか」「朝食を抜くことが週に3回以上ある」の4問中2問以上に「はい・速い・毎日又は時々」と回答した者の割合
- ・飲酒習慣要改善者:「お酒(日本酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲む頻度」「飲酒日の1日当たりの飲酒量」に「毎日2合以上」又は「時々3合以上」と回答した者の割合
- ・睡眠で休養が取れていない者:「睡眠で休養が十分とれている」に「いいえ」と回答した者の割合

皆さんがお住いの地域の健康課題は？

山形支部の健康課題である「**血圧リスク**」、「**脂質リスク**」について県内の市町村ごとに色分けしました。

血圧リスク保有者の割合

脂質リスク保有者の割合

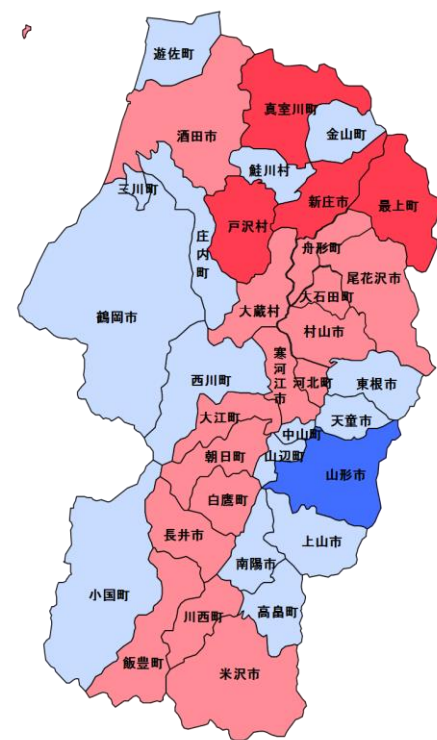
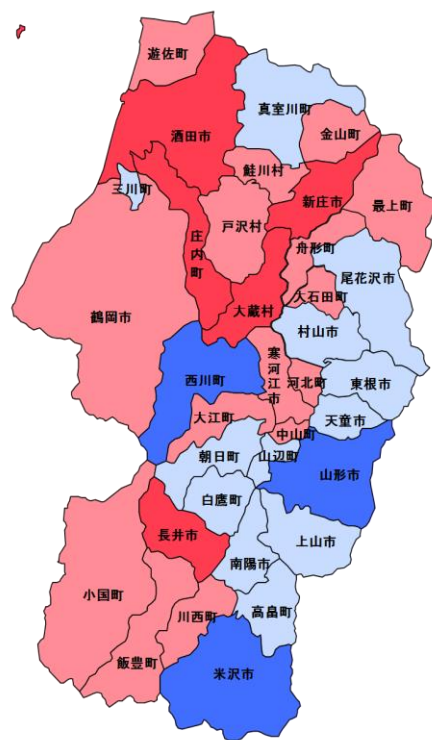
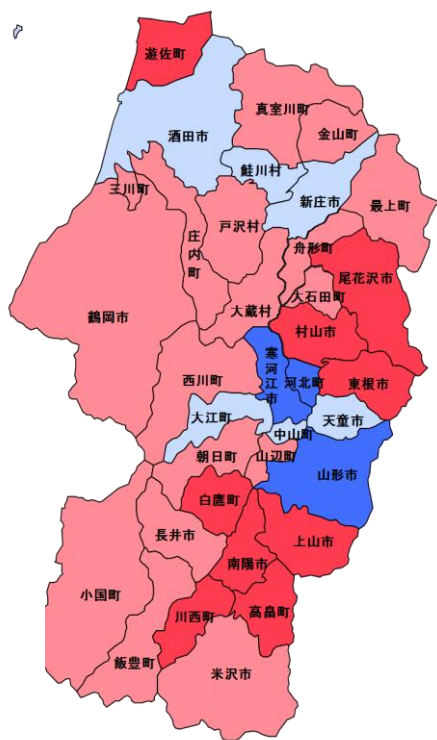
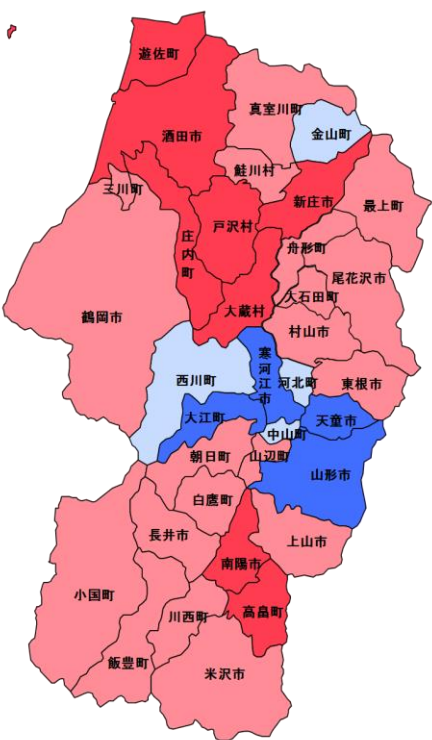


(男性)

(男性)

(女性)

(女性)



データソース：山形県保険者協議会「医療費等統計資料（令和3年度データ）」の健診結果マップより

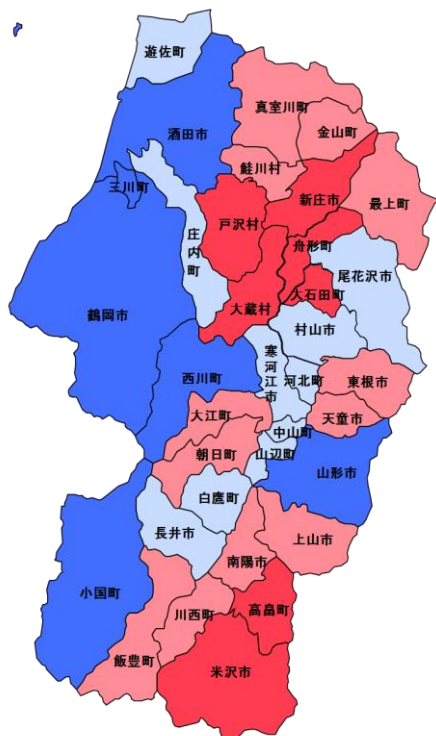
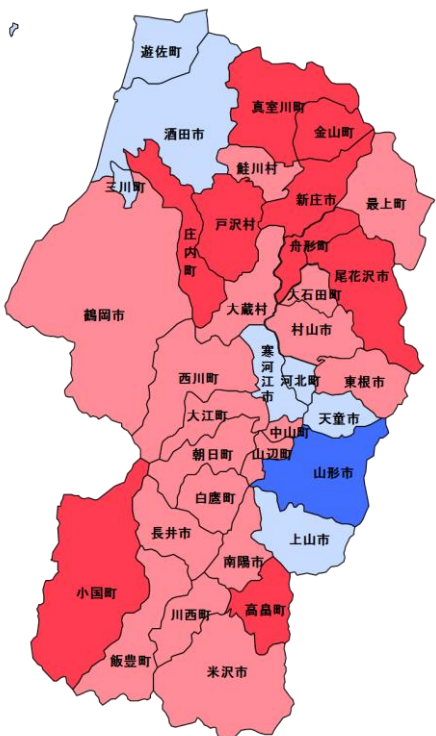
皆さんがお住いの地域の健康課題は？

山形支部の健康課題である「喫煙習慣」、「運動習慣」について県内市町村ごとに色分けしました。

喫煙習慣がある者の割合

(男性)

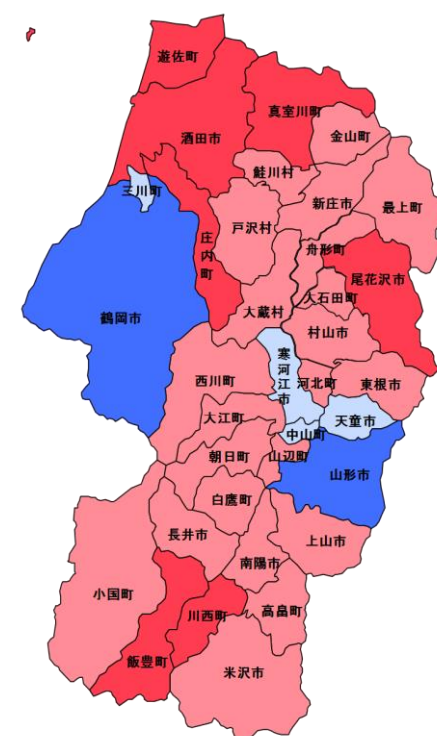
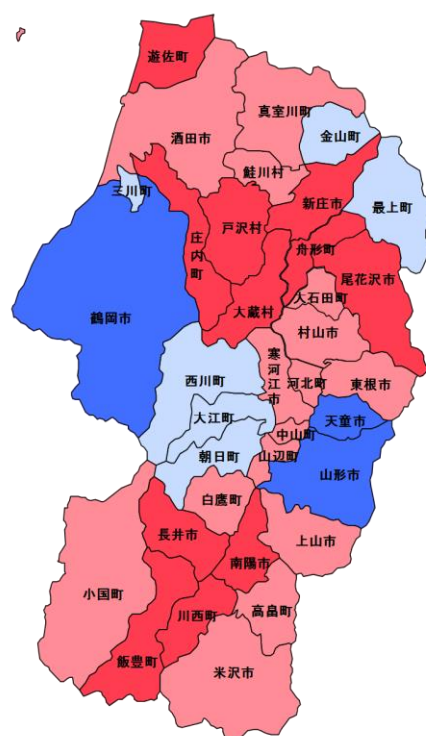
(女性)



1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施に「いいえ」と回答した者の割合

(男性)

(女性)



データソース：山形県保険者協議会「医療費等統計資料（令和3年度データ）」の健診結果マップより

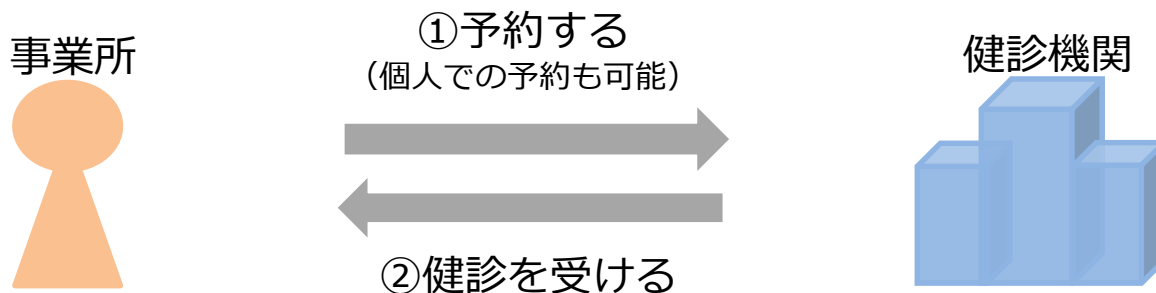
よりお得に！協会けんぽの生活習慣病予防健診をご利用ください

インセンティブ指標の1つでもあり、社員の健康状態を測るバロメーター。

◆お申し込み方法

健診機関へご予約ください。

- 協会けんぽへの申し込み手続きは不要です。
- 健診対象者一覧(事業所様あて3月下旬に送付)は健診機関へのご予約の際にご利用いただき事業所様で保管してください。



◆自己負担額

- 協会けんぽが健診費用の約7割を補助します。(※年度内にお一人様1回に限る)

《例：一般健診のみ受診》



よりお得に！協会けんぽの生活習慣病予防健診をご利用ください

付加健診の対象年齢が拡大されます！

協会けんぽご加入中の被保険者の皆さまは、令和6年4月より、**付加健診の対象年齢について、現行の40歳、50歳に加えて、45歳、55歳、60歳、65歳、70歳も対象**になります。

※付加健診とは、節目の年齢において、腹部の臓器の様子を調べる腹部超音波検査や、高血圧・動脈硬化などを見つける手がかかりとなる眼底検査等が追加できる簡易人間ドックです。（協会けんぽの補助がない場合、一般健診+付加健診=約29,000円の健診を最高7,971円とお安く受けることができます。）

内容	健診種類 定期健康診断 (事業者健診) (常時使用されている労働者)	生活習慣病予防健診		一般的な 人間ドック (任意)
		一般健診 (35歳以上の被保険者)	付加健診 (一般健診とセットのみ)	
労働安全衛生法上の 定期健診項目 (事業者健診)	○	○	—	○
がん検診(大腸・胃)	×	○		○
腹部超音波検査	×	×	○	○
眼底検査	×	×	○	○
肺機能検査	×	×	○	○
詳細な血液検査 (血小板数、血液像、総ビリルビン、LDHなど)	×	×	○	○
自己負担額	約8,000円～10,000円程度	最高5,282円	最高2,689円	約30,000～50,000円程度
		最高7,971円		

健診の結果、特定保健指導に該当したら積極的に利用しましょう！

健診を受けっぱなしにいませんか？特定保健指導まで受けてこそ、健診結果を効果的に活用できます。

◆特定保健指導とは

- 生活習慣病予防健診を受けた後に、メタボリックシンドロームのリスク数に応じて、生活習慣の改善が必要な方に行われる健康サポートです。
- 専門知識をもった保健師・管理栄養士が無料で生活習慣を見直すアドバイスをさせていただきます。

◆特定保健指導の受け方は？

①健診機関で受ける

特定保健指導を実施している健診機関の場合



健診当日または後日に特定保健指導のご案内があります。（保健指導実施対応機関に限る）

- 後日の日程調整や会場準備等といったご担当者様の負担がなくなります。

②勤務先で受ける

「健診機関が特定保健指導を実施していない」または「実施している健診機関で希望しなかった」場合



健診を受けてから2ヵ月目以降に、協会けんぽからお勤め先へ特定保健指導のご案内をお送りします。

- 予めご担当者様に、対象者と30分程度の面談を行うための日程調整をお願いしております。

◆特定保健指導の流れ

初回面談

面談後、「動機付け支援」「積極的支援」の2つのコースでサポート！



サポート（継続支援）電話、メール等
※積極的支援の方のみ

具体的な初回面談の内容

- ①健診結果が示す健康状態を確認。
- ②現在の生活習慣を振り返る。
- ③ご自身が3～6か月間に取り組む目標を設定。
- ④取り組み状況をお知らせいただく方法を定める。



3か月以上経過後

健康状況や生活習慣をお伺いし終了となります。

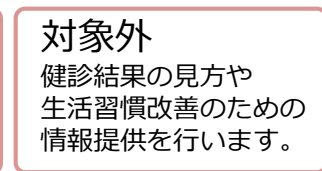
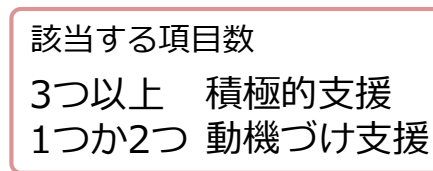
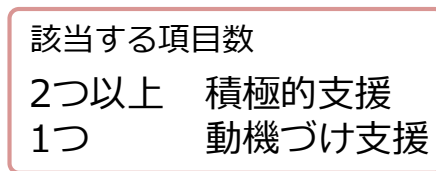
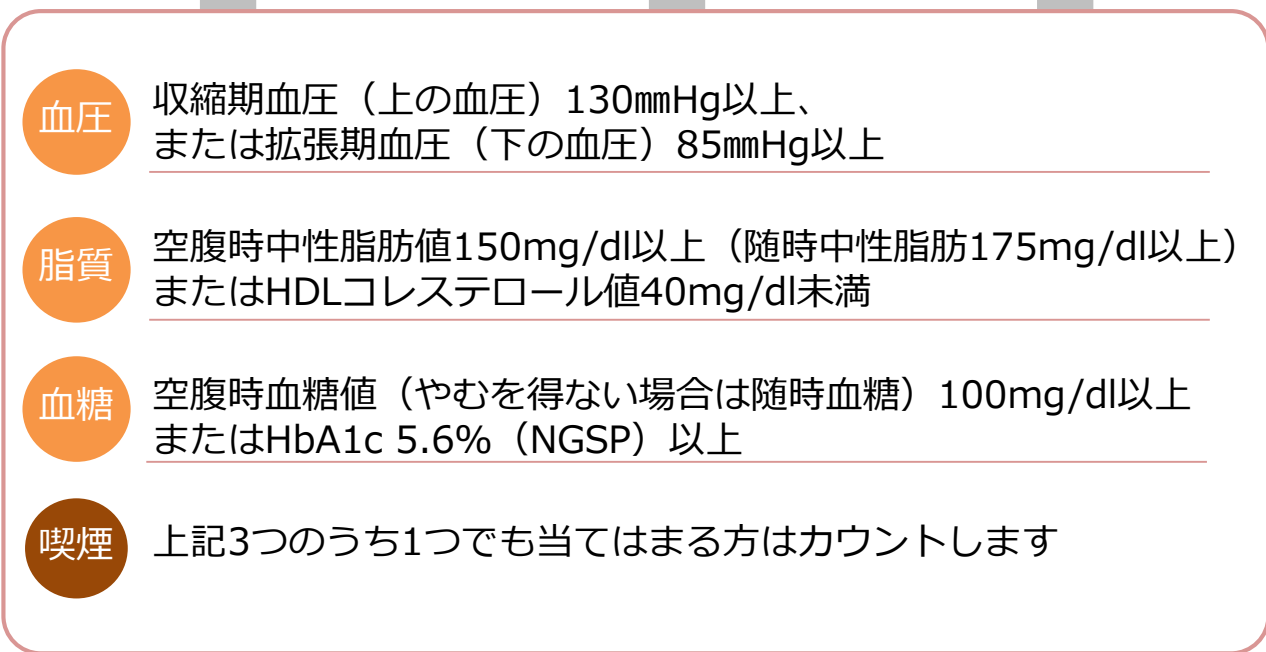
健診の結果、特定保健指導に該当したら積極的に利用しましょう！

特定保健指導の該当基準は？

■メタボリックシンドロームのリスク数に応じて2種類の支援があります。

■高血圧症・糖尿病・脂質異常症で服薬中（受療中）の方は特定保健指導の対象になりません。

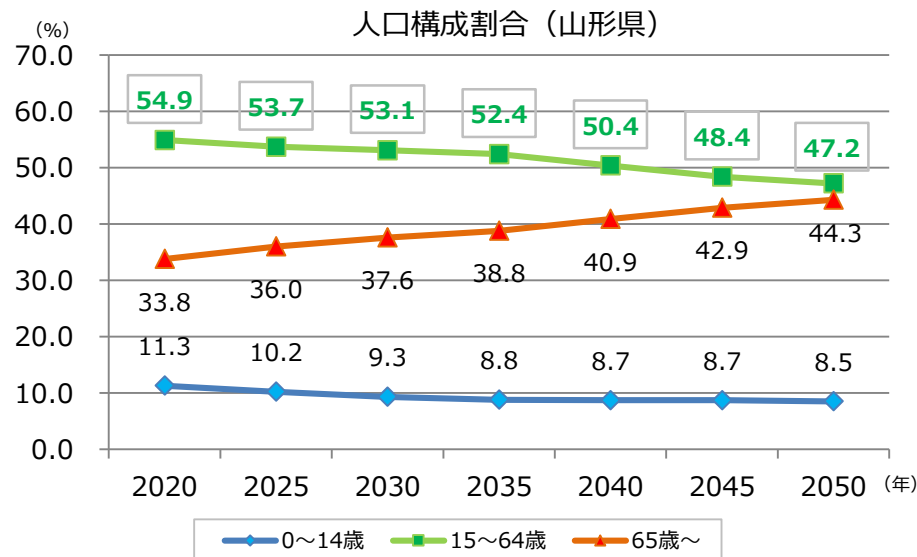
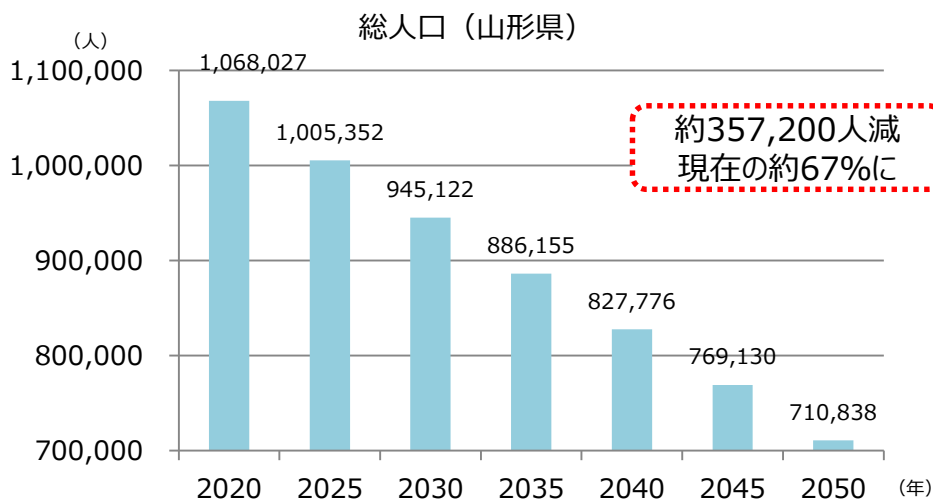
■65歳以上75歳未満の方は積極的支援に該当した場合でも動機づけ支援となります。



「やまがた健康企業宣言」で健康経営をスタート！

少子高齢化が急速に進行。「健康経営」が更に求められています！

2050年には山形県の人口は現在の約67%まで減少する見込みです。



参考：国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口（令和5年推計）」

山形県の新しい評価指標としても設定されました

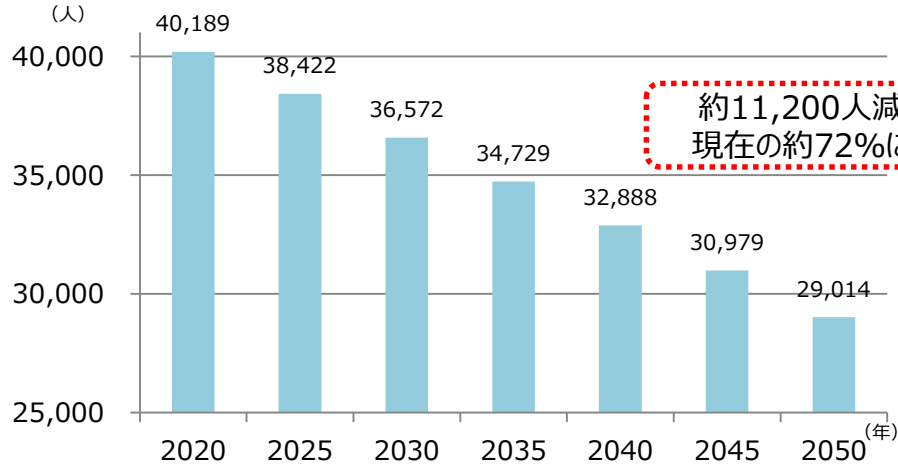
次期 山形県の健康やまがた安心プラン（策定中）

<健康経営に取り組む事業所の増加>

【新】評価指標	策定時	目標値 (2032 (R14))
「やまがた健康企業宣言」登録事業所数	1,554社 (令和5年8月)	3,000社

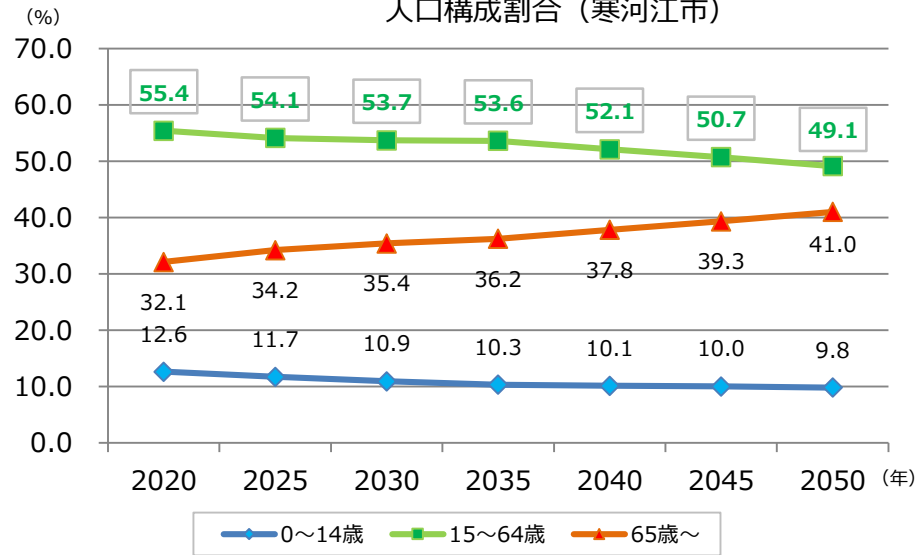
2050年には寒河江市の人口は現在の約72%まで減少する見込みです。

総人口（寒河江市）



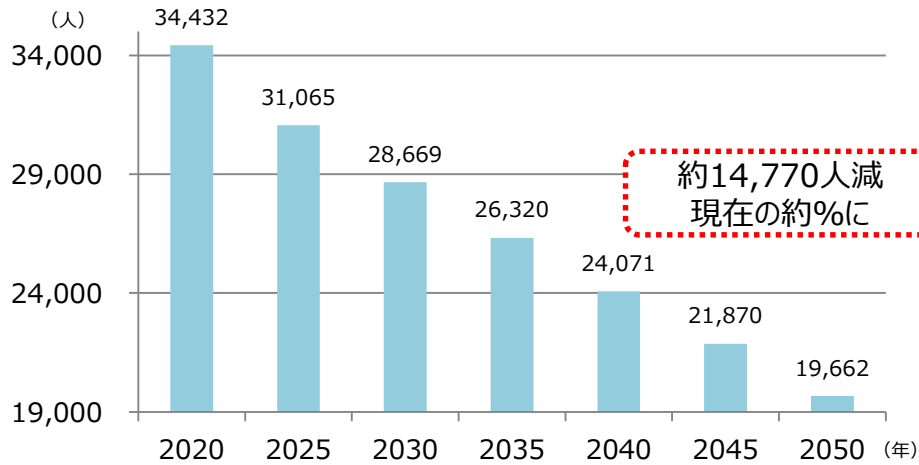
約11,200人減
現在の約72%に

人口構成割合（寒河江市）



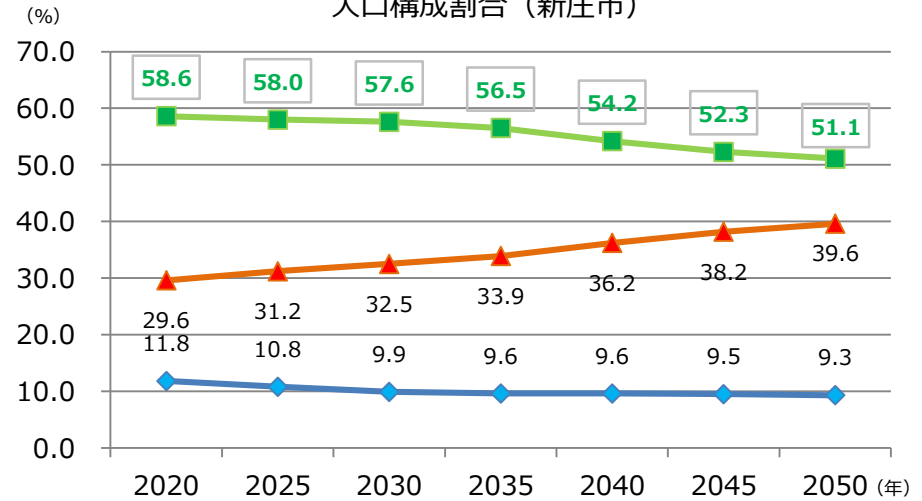
2050年には新庄市の人口は現在の約57%まで減少する見込みです。

総人口（新庄市）



約14,770人減
現在の約%に

人口構成割合（新庄市）



「やまがた健康企業宣言」で健康経営をスタート！

山形県内で約1,650社が宣言しています。

〈やまがた健康企業宣言とは〉

健康で生き生きと社員が働ける企業を目指し、事業主が全社員の健康づくりに取り組むことを意思表示します。
病気を未然に防ぐための取組や、病気の早期発見・早期治療に向けて、事業所の特性に応じた健康づくりを事業所単位で実践するものです。

取り組む内容は？

1 健康診断の実施

2 特定保健指導の実施

3 検査・治療の促し

4 健康づくりの推進

「やまがた健康企業宣言」にご登録いただくと

1 事業所カルテをご提供いたします。※健診受診者10人以上の場合

5 健康づくりDVDが無料で借られます。

2 金融機関によるローンの金利優遇が受けられます。

6 求人票に健康宣言事業所であることを表示することができます。

3 研修会や健康づくりに関する情報等を優先的にご案内いたします。

7 健康経営に積極的に取り組む事業所であることを、協会けんぽが広報いたします。

4 事業所訪問型セミナーを無料で受けられます。

8 健康経営優良法人へ申請することができます。

「やまがた健康企業宣言」
認定事業所ロゴマークを利用できます！



やまがた
健康企業宣言

両手を挙げた人物をシンボル化し、「健康」をイメージしたロゴマークを作成しました。
手を取り合う人々が集まり、大輪の花を作り上げているように見せることで、**一人一人が自分に合った健康を実現できる企業**をイメージしています。

企業のイメージアップに、是非ご利用ください！！

大切な社員の健康と、会社の発展のため・・・

「やまがた健康企業宣言」で 健康経営を始めましょう！

「やまがた健康企業宣言」で健康経営をスタート！

健康づくりセミナーのご利用はお早めにお申し込みください。

＼ こんなお悩みはございませんか？ ／

「健康経営」って何から始めたらいいの？



健康課題解決に向けて何から行えばいいかわからない・・・



セミナーを健康づくりの推進にお役立てください！

事業所訪問型セミナー

外部講師もしくは協会けんぽの保健師・管理栄養士が事業所さまへ訪問させていただき、1～2時間程度のセミナーを行います。

セミナー内容

運動



食事



メンタルヘルス



タバコ



NEW!

ビデオオンデマンド型セミナー

インターネット上で1か月間、従業員の皆さまがお好きな時間や場所からご覧いただけます。集合型のセミナーが難しい場合などにご活用ください。

セミナー例

- ・腰痛・肩こり予防ストレッチ
- ・メンタルヘルスセミナー ～ストレスの対処法～
- ・受動喫煙が引き起こす健康への害
- ・「女性のカラダ」セミナー

等

令和5年度の健康づくりセミナーの申込件数が増大し、お断りせざるを得ない状況も発生。

- 宣言登録事業所数が年々増大していること
- 既に宣言登録しておられた事業所様も、改めて「健康経営」に本気で取り組み始めたこと



セミナーへの需要が増えています！

令和6年度は早めのお申し込みをお勧めします！



「やまがた健康企業宣言」で健康経営をスタート！

令和4年4月1日より、健康宣言がリニューアルされております

協会けんぽ山形支部では「健康経営」を推進するため、「やまがた健康企業宣言」登録事業所を募集しており、令和4年4月に「やまがた健康企業宣言」をリニューアルいたしました。

なお、令和4年3月31日以前に「やまがた健康宣言」へ登録済みで、リニューアル後の「新モデル」へ切り替えがお済みでない事業所様は、順次「新モデル」へ切り替えていただくこととなりますので、ご了承ください。

令和8年度末までに切替がお済み出ない場合、宣言登録を取り消させていただくことになります！

変更点①

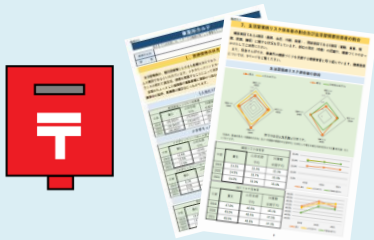
登録要件が追加されます

やまがた健康企業宣言への登録にあたっては、健診の受診率が**70%以上**であることが前提となります。健診の実施率が70%未満の事業所さまは、実施率が70%を超えた時点で「やまがた健康企業宣言」へご登録ください。

変更点②

より具体的な目標を設定したうえで、宣言していただくことになります

①協会けんぽから送付される**事業所カルテ**（※）にて事業所の健康課題を把握



②①で把握できた事業所の課題を解決するため、4つの目標を設定

- | | |
|---------|-----------|
| 【宣言項目1】 | 健康診断の実施 |
| 【宣言項目2】 | 特定保健指導の実施 |
| 【宣言項目3】 | 検査・治療の促し |
| 【宣言項目4】 | 健康づくりの推進 |

数値目標を設定

③宣言登録用紙を協会けんぽ山形支部へFAX

事業所が抱える健康課題解決に向け、まずは「出来ること」から取り組んでみましょう！



※健診受診者（40歳以上）が10人未満の場合、個人の特定につながる恐れがありますので、事業所ごとのカルテではなく、業態全体の健康リスクを表した業態別カルテをお送りいたします。

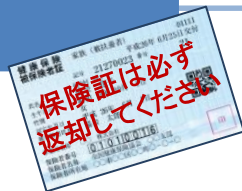
覚えておきたい3つの基礎知識

手続き、保険料の徴収、保険証の使用期限はおさえておきましょう。



会社は どんな手続きが必要か？

「被保険者資格喪失届」と
「保険証」を日本年金機構へ提出



ポイント 扶養家族分の保険証も提出。70歳以上は高齢受給者証も。

ポイント 保険証を回収できない(滅失された)場合は、「健康保険
回収不能届」(電話番号を記入してください)を提出。

※ 電子申請の場合は「電子申請の到達番号」が
わかる画面を印刷し保険証に添付願います。



- ◆5日以内に提出
- ◆送付先
〒980-8461 (住所不要)
日本年金機構
仙台広域事務センター

保険料の徴収は いつまで？



資格喪失日の前月分まで
ただし、同月内に資格取得・資格喪失した方
はその月分まで。

ポイント 資格喪失日(資格がなくなる日)は退職日の翌日

1月30日退職

翌日

12月分
まで徴収

資格喪失日

1月31日

1月31日退職

翌日

1月分
まで徴収

資格喪失日

2月1日

保険証は いつまで使えるの？



退職日までです。

退職日の翌日以降に使用すると、後日医療費
を返納していただくことになります。



退職者自身が
健康保険の加入手続きを
する必要があります



健康保険証は、確実に回収・返却をお願いします！

退職や被扶養者からはずれるなど、健康保険の資格を失った後は保険証は使えません。

資格を失った保険証を誤って使ってしまったら

■ 退職日の翌日、扶養からはずれる日以降に誤って保険証を使用した場合は、後日「医療費（総医療費の7～9割）」を返還いただきます。

従業員の皆様が医療費の返還や手続きの煩わしさに困惑しないために

- 回収した保険証は「資格喪失届」「被扶養者異動届」ご提出時に日本年金機構へご郵送願います。
※ 電子申請の場合は「電子申請の到達番号」がわかる画面を印刷し保険証に添付願います。
- 「退職される方」「扶養からはずれるご家族」がいらっしゃる場合は、必ず次の3点をお伝えください。

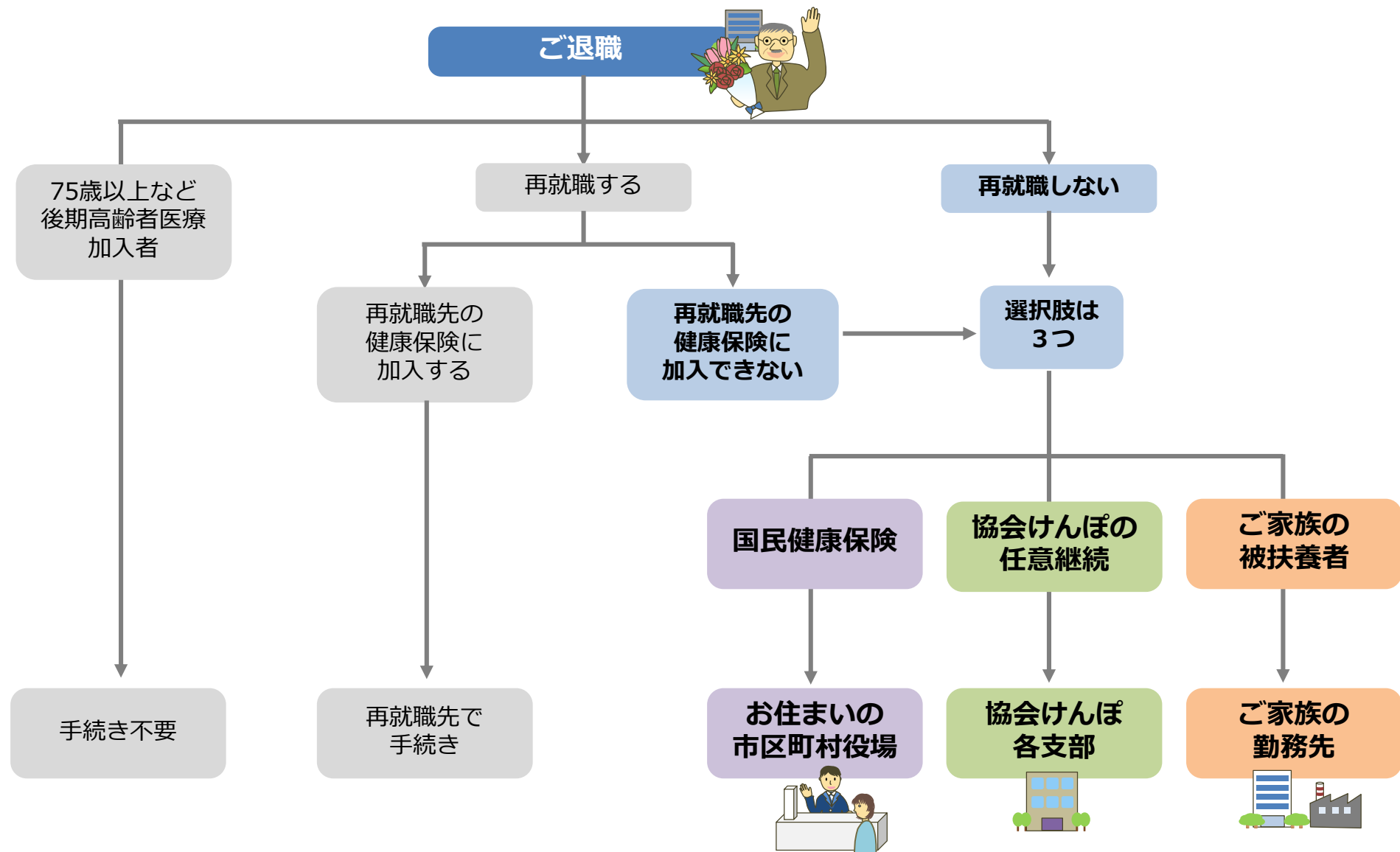
- ① 現在お使いの保険証は退職日の翌日から無効となること。
(被扶養者であるご家族が扶養からはずれた場合 → 扶養からはずれた当日から保険証は無効です。)
- ② 資格を失った保険証を事業所へすみやかに返却いただくこと。
(資格喪失届・被扶養者異動届を提出する際に、やむを得ず回収できなかった保険証を後日回収した場合は、すみやかに協会けんぽへご返却願います。)
- ③ 国民健康保険などの新たな健康保険への加入手続きをすみやかにしていただくこと。

※ 「資格を失った保険証を返却できなかったらどうなる？」

日本年金機構において「資格喪失届」が処理された翌週には、保険証が未返却の方へ日本年金機構より「保険証無効のお知らせ」が送付されます。その後、協会けんぽより催告文書の送付、電話連絡をしています。「既に事業所に返却しているのになぜ？」というご指摘を受けないよう、後日回収した保険証は都度、協会けんぽへご返却をお願いします。

年齢、再就職するかで変わる手続き先

退職後の健康保険をフローチャートにまとめました。



再就職しないなら選択肢は3つ

3つの違いは保険料です。負担割合は原則同じです。（70歳以上は2割あるいは3割）

ポイント① 高い給与で退職された方は、国民健康保険の保険料が任意継続より高くなる可能性があります。

ポイント② 国民健康保険・任意継続は毎年度、保険料の見直しがあります。

ポイント③ ご家族の被扶養者は保険料負担がありませんが、収入等の認定基準があります。

国民健康保険

- ◆ 14日以内
- ◆ お住まいの市区町村の国民健康保険担当課

- ◆ 前年所得・固定資産税・加入者数等で決定
- ◆ 毎年度、見直しあり
- ◆ 退職理由により保険料の軽減あり（非自発的失業者への軽減措置）

「国民健康保険の保険料がどれくらいになるか？」

▶ お住まいの市区町村の国民健康保険担当課へ

協会けんぽの任意継続

- ◆ 20日以内
- ◆ お住まいの都道府県の協会けんぽ支部へ
- ◆ 2か月以上の被保険者期間

- ◆ 退職時の健康保険料の2倍（上限あり）
- ◆ 保険料率は都道府県ごとに異なる
- ◆ 毎年度、保険料率の見直しあり

ご家族の被扶養者

- ◆ 5日以内
- ◆ ご家族（被保険者）の勤務先を通じて手続き
- ◆ 収入等の認定条件あり

- ◆ 保険料負担なし

認定条件・必要書類等はご家族の勤務先へ

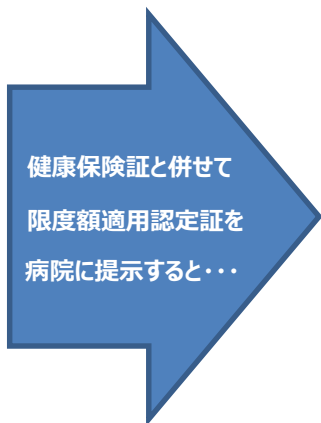
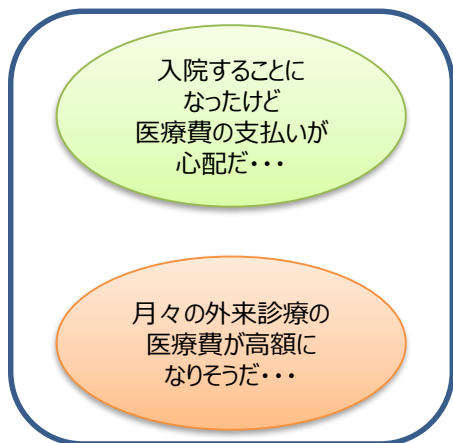
国保、任意継続、被扶養者…
どんな違いがあるのかな？



限度額適用認定証を活用しましょう

医療費の窓口負担が軽減されます。

受診される際に、**あらかじめ**「限度額適用認定証」の交付を受け、医療機関に提示することにより、医療機関窓口での支払いが自己負担限度額までに軽減されます。



限度額適用認定証をご利用になると、窓口でのお支払いが自己負担限度額までとなり、高額療養費（払い戻し）の申請が不要になります。

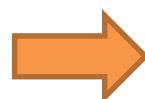
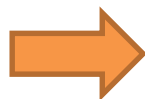
※70歳以上の方は、高齢受給者証が限度額適用認定証の代わりになります。
（現役並み所得ⅠまたはⅡに該当する方、および低所得者ⅠまたはⅡに該当する方は申請書の提出が必要です）

【限度額適用認定証見本】

健康保険限度額適用認定証	
記号	番号
被保険者氏名	
生年月日	
適用対象者氏名	
生年月日	
住所	
発効年月日	
有効期限	
適用区分	
所在地	
保険者番号	
名称及び印	

見本

○限度額適用認定証の発行までの流れ



①「健康保険限度額適用認定申請書」を協会けんぽ都道府県支部にご提出ください。

②「限度額適用認定証」が交付されます。

③保険証と併せて限度額適用認定証を提示します。

※被保険者が低所得者に該当する場合は「健康保険限度額適用認定・標準負担額減額認定申請書」をご提出ください。

※申請書が協会けんぽに届いてから1週間程度で送付しています。

④窓口での支払いが自己負担限度額までで済みます。

限度額適用認定証を活用しましょう

窓口での自己負担額はいくらになるの？

被保険者の所得区分別 自己負担限度額(70歳未満の方)

被保険者の所得区分	自己負担限度額	多数該当
区分ア (標準報酬月額83万円以上の方)	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1%	140,100円
区分イ (標準報酬月額53万円～79万円の方)	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1%	93,000円
区分ウ (標準報酬月額28万円～50万円の方)	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1%	44,400円
区分エ (標準報酬月額26万円以下の方)	57,600円	44,400円
区分オ (被保険者が市区町村民税の非課税者等)	35,400円	24,600円

※1 総医療費とは保険適用される診療費用の総額(10割)です。

※2「区分ア」または「区分イ」に該当する場合、市区町村民税が非課税であっても、標準報酬月額での「区分ア」または「区分イ」の該当となります。

※3【多数該当とは】療養を受けた月以前の1年間に、同一世帯で3か月以上の高額療養費の支給を受けた(限度額適用認定証を使用した場合も含む)場合には、4か月目から「多数該当」となり、自己負担限度額が軽減されます。

◆実際にどれくらい窓口負担になるの？◆

総医療費:100万円 区分:ウ 窓口負担:3割 の場合

限度額適用認定証を **利用しない** 場合

自己負担額 **300,000円**を支払

総医療費 1,000,000円 × 3割

高額療養費支給申請書をご提出いただきますと、212,570円が後から払い戻しとなります。

限度額適用認定証を **利用する** 場合

自己負担額 **87,430円**を支払

80,100円 + (総医療費1,000,000円 - 267,000円) × 1%

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、**窓口でのお支払いが自己負担限度額まで済みます。**

申請書記入のポイント ～チャットボットを導入しております～

限度額適用認定申請書

- 家族が対象者の場合、「認定対象者欄」に記入がありますか？
- 「療養予定期間」の記入がありますか？
(始りの年月の記入で、申請月以前の期間を記入していませんか？)

限度額適用・標準負担額減額認定申請書

- 「長期入院の有無」について、チェックがありますか？
- 長期入院の場合、「入院期間」や「入院した保険医療機関等」の記入がありますか？
(長期入院の場合、入院期間を証明する書類等の添付が必要です。)

郵送でご申請
いただけます！

新様式版 申請書の書き方の注意点

令和5年1月から新様式に変更。記入方法についての注意点について説明します。

健康保険 限度額適用認定 申請書



入欄等でお間違いがございましたら返書をお願いします。必ずご記入ください。なお、記入方法および各付添書類については「記入の手帳書」をご確認ください。

① 被保険者情報	
健康保険番号 (12桁)	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
氏名 (カタカナ)	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
生年月日	■ . ■■ . ■■ ■■
医療番号 (1桁)	■
住所	〒 ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
氏名 (カタカナ)	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
生年月日	■ . ■■ . ■■ ■■
医療番号 (1桁)	■
住所	〒 ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
氏名 (カタカナ)	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
生年月日	■ . ■■ . ■■ ■■
医療番号 (1桁)	■
住所	〒 ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
氏名 (カタカナ)	■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■
生年月日	■ . ■■ . ■■ ■■
医療番号 (1桁)	■
住所	〒 ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■

治療をお受けになる方ではなく、被保険者の方の氏名と生年月日をご記入ください。

治療をお受けになる方の氏名（カタカナ）、生年月日を忘れずにご記入ください。対象の方が被保険者であっても、必ずご記入ください。

ご自宅での受け取りができない場合などにご記入ください。不備等により書類をお返す場合もこちらに送付いたします。

新様式版 申請書の書き方の注意点

申請書3ページ目の事業主証明欄の書き方

健康保険 傷病手当金 支給申請書

申請書記入用

労働者氏名 (カナ) キヨウカイ タロウ

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

0.5 0.4

0.5 0.5

0.5 0.4 0.1 0.5 0.9 3.0 10000

0.5 0.4 0.1 0.5 0.4 3.0 10000

0.5 0.4 1.7 0.5 0.4 1.7 4000

0.5 0.5 2.4 0.5 0.5 2.4 8000

0.5 0.5 2.9 0.5 0.5 3.0 16000

0.5 0.6 1.0

事業主氏名 〇〇株式会社

事業所所在地 〇〇〇〇

事業主氏名 〇〇〇〇

電話番号 〇〇〇〇

勤務状況欄については 申請期間中の
年月 と 出勤した日のみ「○」 を記入
※欠勤「/」、公休日「公」、有給「△」は記入不要
になりました

申請期間中の出勤していない日の給与に対して

給与 支給なし
【欠勤控除済(※)含む】

▶

記入は不要

※下記に当てはまる場合、記入は不要です

- ・基本給や諸手当をすべて欠勤控除している場合
- ・時間給や歩合給、時間外手当などの実働分や一時金を支給した場合

給与 支給あり
【有給・固定給
(欠勤控除なし)】

▶

記入が必要
【左図のとおり】

(例)

- 4月1日から9月30日の期間の通勤6か月定期
：支給額 90,000円
- 固定給の手当：締日末日 支給額 10,000円
- 有給1日あたり8,000円支給のとき
 - ・ 4月17日(半日のみ) 有給：支給額 4,000円
 - ・ 5月24日(1日のみ) 有給：支給額 8,000円
 - ・ 5月29日から30日(連日2日) 有給
：支給額 16,000円

⚠️ 必ずご記入ください！ (★の箇所)

勤務状況欄の「年月」、証明欄の「事業所所在地・事業所名称・事業主氏名・電話番号・事業主証明日」は忘れずにご記入ください。

新様式版 申請書の書き方の注意点

申請書 2・3 ページ目の記入上の注意点

2 ページ目 出産手当金 支給申請書

1 2 3 ページ

健康保険・国民健康保険記入用

健康保険者氏名

申請期間 (出産のために専ら家事に従事) 申請 年 月 日 年 月 日

① 今回の出産手当金の申請は、出産前
の申請ですか、出産後の申請ですか。 1. 出産前 2. 出産後

①-1 出産予定日 年 月 日

①-2 出産年月日 (出産後の申請の場合は記入ください) 年 月 日

②-1 胎児人数 人

②-2 死産人数 人

③-1 申請期間 (出産のために専ら家事に従事) に報酬を受けましたか。 1. はい ②-2へ

③-2 受けた報酬は専業主婦特例に記入されている内訳がありますか。 1. はい 2. いいえ 事業主への報酬の記入、正しい給与所得でください

出産手当金は、産前期間・産後期間など複数回に分けて申請することも可能ですが、「出産予定日」と「出産年月日」は毎回必ず記入が必要です。

申請期間中の報酬の有無について忘れずにご記入ください。

3 ページ目 手当金 支給申請書

健康保険者氏名

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00
2	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00
3	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00
4	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00
5	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00
6	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00
7	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00
8	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00
9	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00
10	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00
11	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00
12	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00	00

△ ご注意ください!

申請期間中の報酬について、被保険者（ご本人）さまと事業主さまの記載内容に相違がないよう記入をお願いします。

申請書2ページ目（被保険者記入欄）の報酬の有無について

「1.はい」と記入いただいた場合
申請書3ページ目に事業主さまからの賃金支給状況の記入が必要です。

「2.いいえ」と記入いただいた場合
申請書3ページ目の事業主さまからの賃金支給状況の記入は不要です。

新様式版 申請書の書き方の注意点

健康保険 任意継続被保険者 資格取得 申出書

1 2 ページ **取**

退職してとまるとお断りしている
任意継続被保険者の資格取得申請書

退業者が再就職の資格がなくなった後も、引き続き個人で健康保険に加入する場合にご使用ください。なお、提出期限は、退職日の翌日から20日以内(必須)です。記入方法および捺印箇所等については、「記入の手引き」をご確認ください。

申請していただいた方に
お断りしている
任意継続被保険者

氏名
氏名
性別 男 女

郵便番号
電話番号
住所

勤務していた事業所
名称
所在地

資格喪失年月日
(退職日の翌日)

保険料の支付方式
※必ずお印字ください。

家族主記入用 ※任意 この欄をご記入いただくことで、健康保険料の引付が変更される場合があります。

申請していただいた方の
氏名(カタカナ)

資格喪失年月日
(退職日の翌日)

申請先住所
申請先氏名
申請先住所
電話番号

※印字が必要な欄は○印を付してください。

※印字が必要な欄は○印を付してください。

在職時の保険証に記載されている記号・番号の記入が必要です。退職者には回収時に控えを配布する等、ご協力をお願いいたします。

証明欄を記入していただければ、資格喪失処理を待たずに保険証が発行できます。事業所さまにおかれましては証明欄の記入にご協力をお願いいたします。

必須

被扶養者のマイナンバーはご記入が必要です。

健康保険 任意継続被保険者 資格取得 申出書(被扶養者用)

1 2 ページ **取**

被保険者氏名

氏名
氏名
性別

生年月日
住所

マイナンバー

申請先住所
申請先氏名
申請先住所
電話番号

※印字が必要な欄は○印を付してください。

【収入の証明書類が不要なケース】

- ①在職時からの引き続きの扶養
- ②郵便番号の記入あり
- ③情報照会を希望しないに☑なし
- ④情報照会により確認可能

在職時より引き続き被扶養者となる方がいる場合にご記入ください。マイナンバーを利用した情報照会を行う場合は、被扶養者となる方の収入を証明する書類の添付が省略できます。

※マイナンバーを利用した情報照会を希望しない場合(希望しないに☑を入れた場合)や、協会けんぽがマイナンバーを未収録である場合、照会の結果、情報を取得できない場合は、添付書類の提出が必要になる場合もあります。

①～④の全てに該当した場合、証明書類の添付が不要です。

マイナ保険証を一度使ってみませんか？

マイナンバーカードを健康保険証として利用登録することで、マイナンバーカードを使って医療機関を受診することができます。マイナンバーカードを健康保険証として利用すると、よりよい医療を受けることができたり、窓口で限度額以上の支払いが不要となったり等メリットがございます。

マイナンバーカードで受診するメリット

安心 よりよい医療が受けられる

- 特定健診や診療の情報を医師と共有でき、重複検査を防ぎ、自身の健康・医療データに基づくより適切な医療を受けられます。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 薬の情報も医師・薬剤師と共有でき、重複投薬や禁忌薬剤投与のリスクも減少します。
※本人の同意なく情報が共有されることはありません。
- 旅行先や災害時に受診する際も、薬の情報等が連携されます。

便利 各種手続きも簡単・便利に

- マイナポータルで医療費通知情報を入力でき、医療費控除の確定申告が簡単にできます。
- 医療費が高額な場合に申請する「限度額適用認定申請証」が不要になります。
- 就職や転職後の保険証の切り替え・更新が不要。
※新しい保険者による登録手続きが必要です。
- 高齢受給者証の持参も必要なくなります。

まだ、マイナンバーカードの健康保険証利用のお申込がまだお済みでない方は、ぜひともこの機会にお申込をお願いいたします！

マイナ保険証を一度使ってみませんか？

マイナンバーカードで受診するための準備

1 マイナンバーカードをお持ちでない方は、まずはマイナンバーカードを取得

申請

※以下から選択

1



スマホから
パソコンから
オンライン申請



2



証明写真機
から

3



郵送

受け取り

- ①ハガキが届く
- ②受け取りに行く



詳しくはこちら



マイナンバーカード
総合サイト

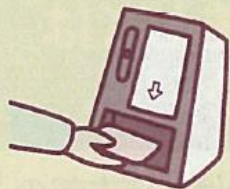
2へ

2 マイナンバーカードをお持ちの方は保険証利用の申込み

マイナンバーカードを健康保険証として利用するには、申込みが必要です。 ※以下から選択

医療機関で

- ☑ 医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーから申し込めます



スマホから

- ☑ 下記3つを準備
 - ①マイナンバーカード
 - ②マイナンバーカード読取対応のスマホ
 - ③アプリ「マイナポータル」のインストール

マイナポータル

STEP1 「マイナポータル」を起動する。

STEP2 「申し込む」をタップする。

STEP3 利用規約等に同意する。

STEP4 マイナンバーカードを読み取る。



iPhone



Android



セブン銀行ATMで

- ☑ 必要なものはマイナンバーカードのみ！

ATM画面

マイナンバーカードでの手続き



健康保険証利用の申込み

