

けんぽ 委員だより

2024.11
Vol.185



全国健康保険協会 愛知支部

協会けんぽ

〒450-6363 名古屋市中村区名駅1-1-1 JPタワー名古屋23階 ☎ 052-856-1490 (代表)

受付時間: 8:30~17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)

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

マイナ保険証のメリット
限度額適用認定証の
交付申請は
不要です!

＼ いままで ＼

- 医療費が高額になりそうな場合は、事前に「限度額適用認定証」の交付申請が必要
- 限度額適用認定証が有効期限(最大一年)を超えた場合は、再申請が必要

＼ これから ＼

マイナ保険証が利用できる医療機関等では、限度額適用認定証がなくても、**自己負担限度額まで**のお支払いとなります。

限度額適用認定証とは…

医療機関等の窓口でのお支払いが高額となる場合、医療機関等へ事前に提示することで、1か月のお支払いが自己負担限度額までになる認定証のことです。

自己負担限度額とは…

受診者の年齢および被保険者の所得区分(標準報酬月額)によって決められる自己負担の上限額のことです。

自己負担限度額について
詳しくはこちら→



注意事項

- 被保険者が非課税の場合や非課税であって直近12か月の入院日数が90日を超える場合は、「限度額適用・標準負担額減額認定証」の申請が必要です。
- 医療機関(入院・外来別)、薬局等それぞれでの取扱いとなります。
同月に入院や外来など複数の受診がある場合は、高額療養費制度の申請が必要となることがあります。ただし、保険外負担(差額ベッド代など)や、入院時の食事負担額等は対象外です。

高額療養費制度について
詳しくはこちら→



申請用紙の年金事務所への設置終了について

現在、協会けんぽの各種申請用紙を県内の年金事務所に設置しておりますが、令和6年12月末をもって終了します。各種申請用紙は、協会けんぽのホームページから印刷をお願いします。

検索 協会けんぽ 申請書



セルフメディケーションで健康管理力を高めましょう

日本人の平均寿命が長くなり、生活習慣病の患者数が増え続ける中で、現役世代の若いうちから健康を維持して、高齢になっても元気に過ごすために知っておきたいキーワードが「セルフメディケーション」です。セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と世界保健機関（WHO）は定義しています。

健康な毎日過ごすために、セルフメディケーションを実践し、健康管理力を高めていきましょう。

セルフメディケーションの実践ポイント

● 健康状態を知る

健康診断や人間ドックなどを受けて、その結果から自分の体の状態を把握しましょう。また、家庭で体重計や血圧計などの機器を利用して、日々の健康状態をチェックしましょう。

● 生活習慣を見直す

規則正しい生活を心がけ、「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠時間」をとみましょう。

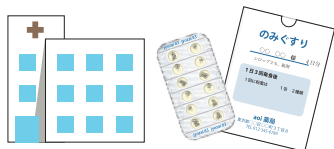
健康診断などの結果に基づいて生活習慣を見直し、生活習慣病を予防・改善しましょう。

● 市販薬（OTC医薬品）を活用する

かぜなどの軽い不調のときは、市販薬（OTC医薬品）を上手に活用して対処しましょう。

スイッチOTC医薬品を活用しましょう

OTC医薬品の中でも、医療機関で処方される医療医薬品と同一有効成分の入ったOTC医薬品のことを「スイッチOTC医薬品」といいます。



医師による処方が必要な医療用医薬品



薬局やドラッグストアで購入できる
スイッチOTC医薬品



スイッチOTC医薬品を
活用する際は、
まずは薬剤師さんに
相談してみましょう！

スイッチOTC医薬品には、医療機関で処方される医療用医薬品と同一有効成分が入っているため効き目がよく、軽い不調の際に役立ちます。スイッチOTC医薬品は医療機関を受診せず購入できるため、忙しい働く世代にとって時間的にもメリットになります。また、市販薬を活用してセルフメディケーションを行うことは、国民医療費の節減にもつながります。

