

# 協会けんぽ Beginner's Guide

働き始めたばかりの**20代のみなさん向け**に健康保険制度等を分かりやすく説明しています。困ったときにご覧ください。



## 負担割合は3割

健康保険証を使って受けた医療費の**負担割合は3割**です。例えば、近くのクリニックで検査や治療を受けて、3千円支払った場合、この3千円は3割の金額であって、医療費は1万円かかっています。

残りの7千円は協会けんぽが負担しています。

## 健康保険証を受け取る前に医療機関にかかったとき

いったん**10割負担**をしてください。上の例であれば、クリニックに1万円を支払います。

その後、協会けんぽに**療養費**の申請をすれば、7割相当額（7千円）をあなたの口座に振り込みます。

申請時に必要ですので、医療機関の領収書等は大切に保管しておいてください。

## 仕事中や通勤中のけがや病気は健康保険が使えません

健康保険が使えるのは**業務外**で生じたけがや病気です。例えば、仕事中や通勤中の事故によるけが等は健康保険が使えません。

そのかわり、**労災保険**が使えますので、労働基準監督署に相談してください。

また、予防接種や美容整形等にも健康保険は使えません。

①

## 病気やけがで4日以上休んだとき

従業員が病気やけがで4日以上仕事を休み、その間給与を受けられないときに**傷病手当金**が支給されます。

病気には、コロナウイルスやインフルエンザ等も含まれます。

傷病手当金支給申請書に事業主と病院の先生に証明をもらって、協会けんぽへご提出ください。

## 医療費が高額になりそうなとき

**限度額適用認定証**を申請してください。

従業員の給与の額によって、ひと月あたりに負担する医療費の上限額が決まっています。

限度額適用認定証を受診した医療機関の窓口に表示することで、会計時のお支払いを上限額までに抑えることができます。

## ◆限度額適用認定証の申請から利用までの流れ

郵送で協会けんぽへ限度額適用認定申請書を提出

限度額適用認定証が届く

お会計のときに、限度額適用認定証と健康保険証を医療機関に提示



②

## 給与から天引きされる保険料

### ◆健康保険料・厚生年金保険料

あなたと会社が半ずつ負担し、会社がまとめて年金事務所に納めます。

### ◆雇用保険料

あなたと会社がそれぞれ負担し、会社がまとめて国に納めます。



## 結婚・出産時に必要な手続きや受けられる給付金

給付金等種類	申請方法	説明
出産手当金	あなたが協会けんぽへ	あなたが出産のために会社を休み、その間給与の支払いがない場合、産前産後の一定期間受けられます。
出産育児一時金		1児出産につき原則42万円が支給されます（扶養の家族が出産された場合も同額です）。
育児休業給付金	事業主がハローワークへ	一定の条件を満たすと給付を受けられます。会社にご相談下さい。
健康保険料・厚生年金保険料の免除	事業主が年金事務所へ	事業主からの申し出により、産休・育休期間の保険料の支払いが免除されます。会社にご相談下さい。

②

## 不安なこと、職場では相談しづらいこと抱えてないですか

何かあったら、相談してみてください。

## 心の悩み・人間関係の悩み・仕事の悩みについて

働く人の「こころの耳電話相談」**0120-565-455**

➤SNS・メールでも相談可能です



## ハラスメントの悩みについて

ハラスメント悩み相談室 **0120-714-864**

## その他、働くうえでのさまざまな悩み

働く人の悩みホットライン **03-5772-2183**

## みんな同じような悩みを持っているものです



**Q** 社会人1年目です。まだまだできないことが多く、周りに迷惑をかけていないか、同期よりも成長が遅れているのではないかと、などとても不安です。最近あまり眠れず、朝も動悸がするようになってきました。どうしたらいいでしょうか。

**A** 1年目です。できないことが多いのは当たり前のことですが、自分の仕事ぶりについて不安になる気持ちもよくわかります。まずは一緒に仕事をしている先輩や上司に相談してみたいかがでしょうか。今できていること、これから力を入れるべきポイントなどを一緒に整理してもらおうと不安が小さくなるかもしれません。

(出典：こころの耳Q&A)

④