

高額療養費のしくみで 安心して医療が受けられます

健康保険では負担が際限なく増えることを避けるために、支払いに自己負担限度額を定める「高額療養費」のしくみがあります。医療費が払いきれなくなること心配せずに、安心して医療を受けられるのです。

自己負担限度額の目安は8万円程度

高額療養費は窓口での支払いのうち、自己負担限度額を超えた分が支給されます。自己負担限度額は年齢と所得で異なり、70歳未満の人では、標準報酬月額が53万円未満の「一般」の場合、8万円が目安となります。直近12カ月間で

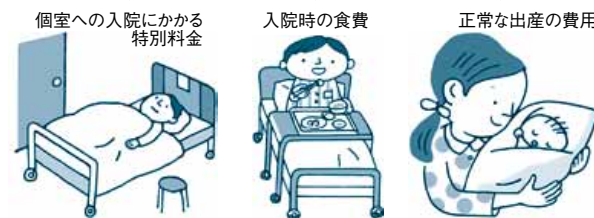
対象となるのは保険適用の医療費のみ

高額療養費の対象は健康保険が適用される医療費ですので、個室への入院で生じる特別料金（差額ベッド代）や保険外の先進医療に

高額療養費のしくみ（所得区分が一般の場合）

対象の目安	➡	約8万円以上の自己負担額 $80,100円 + (医療費 - 267,000円) \times 1\%$
多数該当	➡	直近12カ月間で 支給4カ月目から44,400円
世帯合算	➡	1カ月に同世帯の21,000円以上の 支払いは合算可能

高額療養費の支給対象外の例



治療費が高額で心配です 負担を軽くできませんか

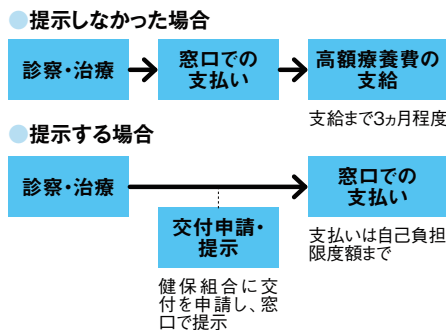


A 限度額適用認定証で 支払いが限度額までに

高額療養費の支給は窓口での支払いのあとになるため、患者の負担が一時的にとて大きなものとなります。そこで高額療養費の支給が受けられるときには、支払いの前に健保組合に申請して「限度額適用認定証」の交付を受け、窓口で提示すると自己負担限度額までの支払いで済むようになります。

通常、高額療養費の支給は受診した月から3カ月程度かかります。一時的な負担を緩和するためには、できるだけ事前に申請するようにしましょう。

限度額適用認定証の提示による違い





食欲が高まる
複雑な味わい

キムチ

朝鮮半島生まれの漬け物「キムチ」は日本の食卓でもすっかりおなじみ。本来の製法で作られたキムチには乳酸菌が豊富で、おいしさや健康効果が注目されています。暑い夏を元気に乗り切るために、食欲を刺激するキムチレシピをご紹介します。

発酵食品のこがすい キムチとは

●キムチはぬか漬けなどと同様に発酵漬け物の一種で、植物性乳酸菌が豊富。この菌の働きによって野菜本来のうまみが引き出され、同時に、発酵による酸味も加わり、独特の風味が生まれます。ただし、市販品には、乳酸菌発酵させずに調味料で味を添加しただけのものもあります。植物性乳酸菌には、腸内環境の改善や免疫力アップの効果が期待できます。

キムチの作り方

野菜（白菜、大根など）を塩漬けにしたあと、唐辛子、にんにく、ねぎ、しょうが、魚介の塩辛を入れて混ぜ合わせ、低温（5℃程度）で発酵させます。

活用法

そのままごはんのおかずや料理の付け合わせとしても楽しめますが、味が濃い白菜キムチは、和えものなどの風味づけにも活用できます。発酵が進んだキムチほど乳酸菌が増え、酸味が増すので、複雑な味わいが楽しめます。

●乳酸菌は加熱に弱いので、炒め物などには仕上げの段階で加えるのがお勧め。

●辛みやうまみだけでなく塩分も多く含まれているので、食べすぎには注意が必要です。

POINT



●材料 (2人分)

牛肉 (切り落とし)	100g
こしょう	少々
じゃがいも	2個
玉ねぎ	1/2個
トマト	1個
キムチ	80g
ごま油	小さじ1
だし汁	3/4カップ
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
オクラ	2本

(1人分/286kcal 塩分2.4g)

●作り方

- 1 牛肉は食べやすい大きさに切り、こしょうをふる。じゃがいもは皮をむき、大きめの一口大に切る。玉ねぎとトマトはくし形切りに、キムチはざく切りにする。オクラは塩をまぶして板ずりをし、さっとゆでる。
- 2 鍋にごま油を熱し、玉ねぎを炒める。牛肉を加えて炒め合わせ、じゃがいも、A、キムチを加えてふたをし、沸騰したら弱火で15分ほど煮る。トマトを加え、さらに7～8分煮る。
- 3 器に盛り、小口切りにしたオクラを散らす。

●作り方

- 1 なすはへたを切り落として1本ずつラップに包み、電子レンジ（600W）で3分半加熱する。そのまま冷まし、乱切りにする。
- 2 キムチは細かく刻み、Aを混ぜ合わせる。
- 3 器に①を盛り、②のたれをかける。仕上げにせん切りにした青じそを飾り、ごまをふる。

キムチでもう一品

「蒸しなすのキムチだれかけ」

●材料 (2人分)

なす	3本
キムチ	50g
酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ1と1/2
ごま油	小さじ1
青じそ	2枚
いり白ごま	少々

(1人分/63kcal 塩分1.2g)

●作り方

- 1 なすはへたを切り落として1本ずつラップに包み、電子レンジ（600W）で3分半加熱する。そのまま冷まし、乱切りにする。
- 2 キムチは細かく刻み、Aを混ぜ合わせる。
- 3 器に①を盛り、②のたれをかける。仕上げにせん切りにした青じそを飾り、ごまをふる。

いつもの肉じゃがを韓国風にアレンジ

キムチトマト肉じゃが



こちら
けんぽ
相談室



Q 接骨院等を利用したときの 健保組合から問い合わせは 何のためですか？

A 接骨院等からの請求が 適切かを確認するためです

健保組合では接骨院・整骨院からの不適切な療養費の請求を防ぐために、接骨院等で健康保険を使って治療を受けた方に対して、文書や電話により治療内容や回数、けがの原因などについて確認を行っています。療養費の請求が適切かを確認するためのものですので、ご協力ください。

接骨院等で健康保険を利用する際は不正な利用とならないよう、その場で勧められるがままに健康保険を使わないようにしましょう。また、あとから受けた内容がわかるように、領収証などを忘れずに保存しておきましょう。

不適切な受診の例

すり替え受診

健康保険の対象外のもの、対象となるけがの原因にすり替えて健康保険を使うこと。

部位ころがし

健康保険での利用を続けるために、患部を次々と変えて継続して治療を受けること。

ついで受診

「ついでだから」と、体のほかの部分や一緒に来た家族まで施術を受けること。

みんなの 健康保険

接骨院・整骨院は 全額自己負担が原則

接骨院等で健康保険が使えるのは、条件を満たした場合だけ。医師の治療と異なり、原則として健康保険は使えません。正しい理解のもと、適切に利用するようにしましょう。

接骨院・整骨院は病院ではない

接骨院等で働くのは「医師」ではなく「柔道整復師」です。病院と異なりレントゲン検査はできず、湿布薬以外の薬の処方、手術などは行えません。健康保険の使用にも制限があり、原則として受けた治療（施術）は全額自己負担になります。

健康保険が使えるのは、けがのときだけ

接骨院等で健康保険が使えるのは、業務外の外傷性のけがに限られます。対象は、出血していない打撲・捻挫・挫傷（肉離れ）や、骨折・不全骨折（ひび）・脱臼など。応急手当を除き、継続してかかるには医師の診察と同意が必要です。近年、接骨院等からの療養費の請求が増加し、不適切なものも見受けられます。不正な利用とならないように、「健康保険が使えるのは、外傷性のけがのときだけ」と理解しておきましょう。

利用するときはここをCheck!

3

領収証は
必ずもらう



1

痛みの原因を
正確に伝える



2

「療養費支給
申請書」は内容を
確認して署名





ちょっとの勇気でお薬代が安くなる



「ジェネリックでお願いできますか？」

ジェネリック医薬品とは？

医療機関などで処方される薬の多くは「新薬」と呼ばれるものです。新薬（先発医薬品）は研究開発に長い年月と莫大なコストがかかるので、開発したメーカーの独占的な製造・販売が特許により保護されていて、薬価も高く設定されています。でも、この特許が切れたあとは、同じ有効成分の薬をほかのメーカーが製造・販売できるようになります。この薬のことを「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」と呼んでいます。

家計の負担も、長い目でみれば大きな違いに

薬代の多く（通常は7割）は健康保険で賄われるため、ジェネリック医薬品に変更してもそれほど割安感はないかもしれません。しかし、服用を定期的にする薬では、長い目でみると家計の負担を大きく減らすことができます。

ジェネリック希望シールを使ってみましょう

薬局の窓口などでひと言、「ジェネリックでお願いします」と伝えてみませんか？
ジェネリック希望シールを使えば窓口で希望を伝えるのもカンタンです。
診察券やお薬手帳、保険証カバーなどに貼ってご活用ください。

文字が
隠れないように
貼りましょう

健康保険被保険者証	
平成24年4月1日交付	
記号	××××× 000000
氏名	〇〇 〇〇〇 ジェネリック希望 女
生年月日	昭和 ×× 年 ×× 月 ×× 日
住所	〇〇〇〇〇〇〇〇-〇-〇
資格取得年月日	昭和 〇〇 年 4 月 1 日
事業所	所在地 〇〇〇〇〇〇〇〇-〇-〇 名称
保険者	所在地 〇〇〇〇〇〇〇〇-〇-〇 保険者番号 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇 南海電気鉄道健康保険組合 印

一目で
ジェネリック希望
が伝わる

診 察 券	
052-0123456 ジェネカワ リック	ジェネリック希望 000000

お 薬 手 帳	
ジェネリック医薬品を希望します。 お名前 ジェネカワ リック	



切り取って
お使いください

ジェネリック医薬品を希望します。

教えて！ジェネリック Q&A

Q 勝手に変更して大丈夫でしょうか？

A 変更できる・変更できないは処方せんに記載されています。
治療上の理由などでジェネリックに変更できない場合もあります。
調剤する薬剤師は処方せんでそれがわかります。

Q どのお薬も変更できますか？

A 在庫がないなどの理由で変更できないこともあります。
薬局によって対応できる在庫がないことがあります。また、特許期間中の薬で、ジェネリック医薬品がまだ製造・販売されていない場合があります。

