

年頭のごあいさつ…2

セルフメディケーション税制と医療費控除…3

## 歯周病は カラダをむしばむ…4

歯科健診のお知らせ…5

観光列車に乘りにゆく  
「観光特急しまかぜ」…6

ヘルシー&優しいレシピ  
「キムチ肉豆腐」…7

春は、特にお子様の  
卒業・就職のシーズンです  
扶養から外す手続きを  
お忘れなきよう  
ご注意ください…8

接骨院・整骨院での  
マッサージは  
健康保険が使える？  
使えない？…9

ちゃんと知ってる？ 健康保険あれこれ

安易なはしご受診はやめよう…10

自動車事故にあったとき…11

退職と保険証…裏表紙

確定申告の  
シーズンです

# セルフメディケーション税制と 医療費控除

市販薬を購入した  
ときのレシートを  
チェック!



〇〇ドラッグ  
<領収書>

2018年1月26日(月) 12:34

〇〇胃腸薬	¥1,850
××頭痛薬	¥693
★△△湿布薬	¥1,530
〇〇鼻炎薬	¥1,431
合計	¥5,504
(内消費税)	¥407
現金	¥6,000
釣銭	¥496

★印はセルフメディケーション  
税制対象です。

※セルフメディケーション税制対象の  
商品には印がついています。

医療費控除は1年間(1月1日~12月31日)の医療費の自己負担が10万円を超えた場合、所得税が減税される制度ですが、医療費控除の特例として、平成29年1月からセルフメディケーション税制がスタートしたことはご存知ですか?

これまで、医療費の合計が10万円を超えることがなかった人でも、対象となる市販薬の年間購入額が12,000円を超えれば、セルフメディケーション税制が適用できる可能性があります。制度のしくみをよく知って賢く節税しましょう。

## セルフメディケーション税制について知ろう

対象となる市販薬

厚生労働省指定の市販薬  
(スイッチOTC医薬品\*)のみ

\*主に医療用から転用された医薬品。  
下記のマークがついています。

セルフメディケーション  
**税 控除 対象**

申告に必要なもの

- 対象となる医薬品を購入した際のレシートまたは領収書
  - ・平成30年1月1日~12月31日までの分。合計12,000円以上、上限金額は88,000円
  - ・通信販売で購入した場合は、お店が発行した領収書(自宅のプリンター等で印刷した領収書は不可)
- 申告をする人が「特定健診、健康診査、予防接種、がん検診、定期健康診断」のいずれかを受けた際の結果通知表または領収書

◎セルフメディケーション税制については、日本一般用医薬品連合会ホームページをご覧ください。

どちらが  
適用できる?

## 医療費控除 or セルフメディケーション税制

医療費控除とセルフメディケーション税制を同時に利用することはできません。  
どちらか自分で選ぶ必要があります。

セルフメディケーション税制の対象となる市販薬について、平成30年1月1日から12月31日までの購入金額が12,000円を超えますか?

はい

いいえ

医療費※1が10万円※2を超えますか?

医療費※1が10万円※2を超えますか?

いいえ

はい

いいえ

どちらも適用できません

次の①、②のどちらの額が大きいですか?

- ①セルフメディケーション税制の対象となる市販薬の購入額の合計  
-12,000円(88,000円以下)
- ②医療費※1-10万円※2

①が大きい

②が大きい

はい

セルフメディケーション税制がお得

医療費控除がお得

医療費控除の適用

※1 健保組合の給付や保険金等で補てんされた金額は除きます。また、本人だけでなく、生計を一にする親族分を合計して申告することができます。

※2 その年の総所得金額等が200万円未満の人は、総所得金額等の5%の金額

◎医療費控除については、国税庁のホームページをご覧ください。

公告 第9期組合会議員の変更について

選定議員 大野 智子 ANAスカイビルサービス株式会社  
互選議員 國廣 麻衣 ANA福岡空港株式会社

# 年頭のごあいさつ

ANAグループ健康保険組合  
理事長 野津 泰

新年明けまして  
おめでとうございます

ANAグループ健康保険組合加入者の皆様には、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

皆様のご協力により当健保の財政も安定化し、平成30年度より保険料率を引き下げることが出来ましたこと、感謝申し上げます。

この保険料率は、当面の間健保を安定的に運営できることを前提としました。しかしながら、国全体の中で健保の負担増など厳しい面も否めません。

厚生労働省が発表した医療費動向によると、平成29年度の概算医療費は2年ぶりに増加したそうです。この医療費増加の主な原因は、75歳以上の後期高齢者の医療費が増加したことによるもので全体増加分の7割を占めています。この後期高齢者医療制度を支える健保が国に納める支援金ですが、平成29年度からは算出方法に全面総報酬割が導入されたため、大幅に増加しています。当健保の本年度国に納める後期高齢者支援金は14億円に上っています。高齢者にかかる医療費全体の増加傾向もあり、支援金の負担は今後さらに重くなることと予測されます。

このように健康保険組合を取り巻く状況は大変厳しい状況ですが、平成30年度から新たにスタートした第二期データヘルス計画、第三期特定健康診査等実施計画を平成31年度も事業主とともに着実に実施し、皆様の健康管理と医療費適正化に努めていきたいと思っております。皆様には健診は必ず受診していただき、生活習慣の改善が必要な方は健康的な生活を治療の必要な方はきちんと通院し、健康管理に努められますようお願いいたします。

被保険者とそのご家族の皆様が、「健康づくり」に邁進出来、更には加入各社の「健康経営」が実践出来るように、グループ健保組合挙げて積極的に取り組んで参りたいと存じます。どうかこの一年よろしくお願い致します。



# 歯周病を 予防しよう!

## セルフケアとプロフェッショナルケア

歯の健康を保ち、歯周病を予防するためには正しい口腔ケアを行うことが必要です。口腔ケアには、自分で毎日行う「セルフケア」と、歯科医師や歯科衛生士が行う「プロフェッショナルケア」があります。毎日のセルフケアだけでなく、専門家による指導と定期歯科健診（3ヶ月に1度が目安）が歯周病予防には必要です。

### セルフケア



- 歯ブラシやデンタルフロス・歯間ブラシを使って毎日歯垢をきれいに取り除く
- みがき残しや歯肉の腫れがないか、歯みがき後に鏡で口の中をチェックする
- バランスのとれた規則正しい食事を心がける。間食や糖分を含んだ飲み物をダラダラととらない
- 歯周病の発症や悪化の原因となるタバコは吸わない

### プロフェッショナルケア



- 自分の口の状態に合った適切な歯みがき方法について助言をうける
- 自分ではできない歯石の除去など歯のクリーニングをうける
- 初期の虫歯などを発見し、痛くなる前に治療をうける

### 歯科健診のお知らせ

ANAグループ健康保険組合では、平成31年度も被保険者の皆様に歯科健診を実施いたします。

- 会社で実施している「春の定期健康診断」と同時に実施します。  
(一部事業所においては、健康診断と日程がずれていたり、指定の開業医での健診となる場合があります。)
- 費用は無料です。  
(自己負担はありません。)
- 内容は「口腔疾患審査」・「口腔衛生指導及び歯石除去」・「フッ素塗布(希望者)」です。
- デンタルケアグッズもお渡ししますので、ぜひ受診してください。

**歯みがきのポイント**

**パス法**

① 歯ブラシの毛先を45度で歯と歯ぐきの間にあてる。

② 毛先で歯肉の溝の歯周ポケットをかき出すようなイメージで、やさしく小刻みに(2mm程度)動かして、丁寧にみがく。

**Q** 歯みがきをすると歯肉から出血があります。治療すれば治りますか？

歯肉の出血や腫れは歯周病のサインです。早めに歯科を受診することで歯周病の進行を食い止めることができます。歯がグラつくなど重度の症状がある場合でも、歯周組織の再生治療など歯を残すための治療方法があります。遅すぎると思わずにまずは歯科へ行きましょう。

**Q** 喫煙者です。歯肉の出血や腫れはないので大丈夫だと思っておりますが…

タバコに含まれるニコチンなどの有害物質によって毛細血管が収縮するため、歯肉は貧血状態となり、出血は少なくなります。歯周病の症状である歯肉の出血や腫れがみられないため、喫煙者は歯周病に気づくのが遅くなります。歯周病が進行しても気づかずに、ある日突然歯が抜ける場合もありますので、症状がなくても定期健診をうけることが必要です。禁煙にも積極的に取り組むようにしましょう。

**教えて！** **歯周病のあれこれ**

# 「たかが…」と思うと超キケン！ 歯周病はカラダも むしばむ

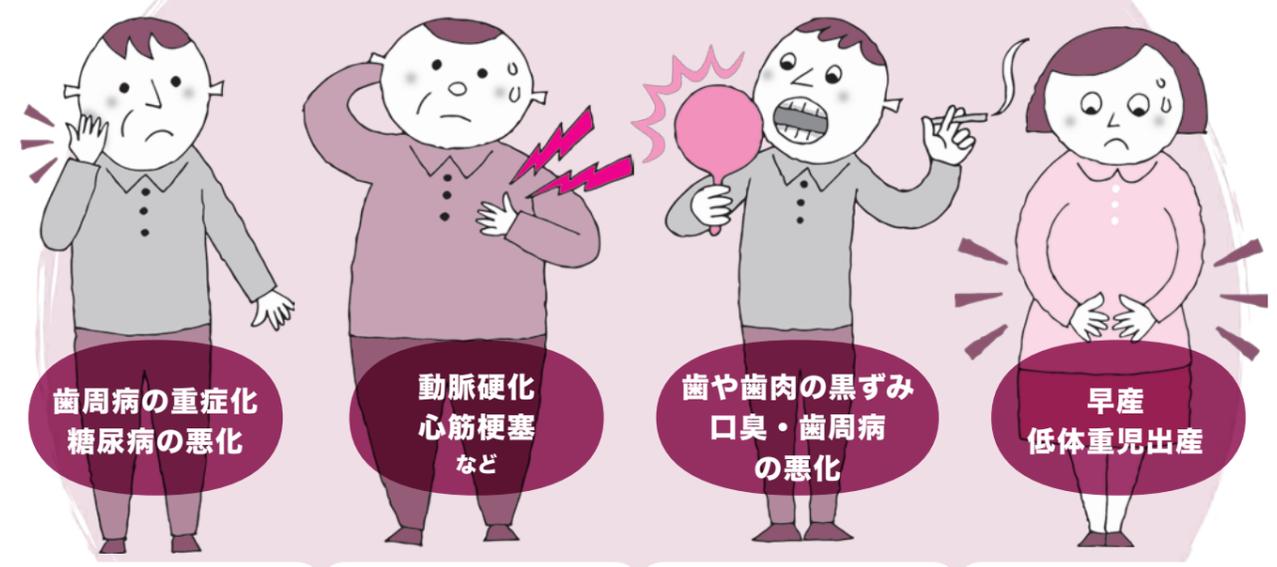
歯周病とは？  
歯周病とは、歯垢(プラーク)の中の歯周病菌によって引き起こされる感染症です。歯肉に炎症が起き、症状が進行すると歯を支える骨が溶けて歯はグラグラになり、やがて抜けてしまいます。

監修  
東京医科歯科大学大学院  
健康推進歯学分野教授  
川口 陽子

口臭の原因になり、進行すると歯がグラグラになって抜けてしまう歯周病。実は放っておくとからだの病気にも影響する怖い病気です。最近では、特定健康診査の質問票に歯に関する項目が追加されるなど、歯や口腔内の健康が重要視されてきています。歯や口の健康管理に積極的に取り組みましょう！

## ● こんな人は特に注意！ 歯周病のからだへの影響 ●

- 血糖値が高い人
- メタボの人
- 喫煙する人
- 妊娠中の人



- 歯周病の重症化  
糖尿病の悪化**  
血糖値が高いと免疫力が低下してしまい歯周病が重症化しやすくなります。一方、歯周病になると歯肉で発生した炎症性物質によって糖尿病が悪化しやすくなります。
- 動脈硬化  
心筋梗塞  
など**  
歯周病菌が血液中に流れ込むと、血管に炎症を起こして動脈硬化が進行します。その結果、血管がつまりやすくなり、心筋梗塞などを引き起こすリスクが高まります。
- 歯や歯肉の黒ずみ  
口臭・歯周病  
の悪化**  
喫煙は歯の黒ずみや口臭の原因に。また、タバコの煙の有害物質は歯肉の血管や細胞のほか、白血球の働きを悪くするため、歯周病は重症化し、治りにくくなります。
- 早産  
低体重児出産**  
歯周病菌の炎症性物質によって早産や低体重児出産のリスクが増加。つわりで歯みがきが不十分になったり、ホルモンの変化で歯周病になりやすくなります。

もちろん、上にあてはまらない人も歯周病の予防や治療は必要です。高齢になると、歯周病菌が誤嚥性肺炎を引き起こしたり、骨粗しょう症や認知症に悪影響を与えるなど、さらに多くのリスクを抱えることとなります。

# キムチ肉豆腐

1人分 ●438kcal  
●塩分2.3g

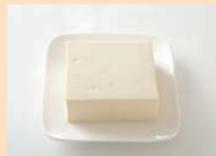


## ヘルシー & 優しい レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影  
料理研究家・栄養士 今別府絢行  
今別府靖子

### 豆腐



「畑の肉」とも言われる大豆が原料の豆腐は、良質の植物性タンパク質、レシチン、大豆サポニン、イソフラボンなどが豊富に含まれているため、動脈硬化の予防や免疫力向上といった効果が期待できます。様々な料理に使いやすい点もポイントです。

\* \* \*



材料



**Point1** 最初に豚肉に合わせ調味料がしっかり絡むように軽く混ぜて先に加熱しておくことで、加熱ムラを防ぎ下味もしっかりつきます。



**Point2** でき上がったら上下を返しておくことで全体に調味料がまわり、味がなじみます。

美味しくてからだが温まる肉豆腐が火を使わずに電子レンジだけで簡単・短時間に仕上がるレシピです。

### 材料(2人分)

- 豚ロース薄切り肉 ..... 200g
- キムチ ..... 100g
- 豆腐 ..... 1丁
- 長ねぎ ..... 1本
- 春菊 ..... 1/2束
- えのき ..... 1袋
- 水 ..... 大さじ2
- しょうゆ ..... 大さじ2
- A 酒 ..... 大さじ2
- みりん ..... 大さじ2
- 砂糖 ..... 大さじ1/2
- 糸唐辛子 ..... 適宜

### 作り方

- 1 豚肉は食べやすく切り、豆腐は6等分に切る。長ねぎは1/4本分を白髪ねぎ用に切って水に放し、残りは1cm幅の斜め切り、春菊は固い茎を取り除いて5cm長さに切る。えのきは石づきを切り落としてほぐす。
- 2 深めの耐熱容器に豚肉とAの合わせ調味料を入れて軽くかき混ぜ **Point1**、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- 3 いったん取り出して豚肉を箸でほぐし、その上にえのき、豆腐、長ねぎをのせ、最後にキムチを全体をおおうようにのせ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- 4 豆腐を崩さないように上下を返して **Point2** (やけどに注意)ラップをかぶせ、余熱が取れるまでそのまま置いて味をなじませる。器に盛り付けて水気をきった白髪ねぎと糸唐辛子をのせる。

\* 機種によって分量や加熱時間を調整してください。

ただの移動手段ではなく、乗ること自体を楽しめるといって近年話題になっている観光列車。今回は、大都市圏から歴史と自然の宝庫である伊勢志摩を結ぶ、プレミアムな観光特急「しまかぜ」を紹介します!

## 観光列車に 乗りこゆ

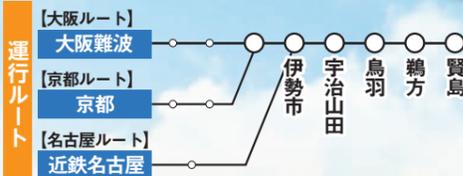
**観光特急「しまかぜ」**  
運行開始日: 2013年3月21日  
運行日: 基本的に週6日運行(ルートにより運休日は異なる)  
車両詳細: 6両編成・138席  
大阪・京都・名古屋から伊勢志摩に容易にアクセスできる観光特急。爽やかな志摩の風をイメージして命名され、伊勢神宮に代表される歴史の重みも受け止める上質な内装とおもてなしが特徴。

### 老若男女、目的にあわせて

お子さんから高齢の方まで、旅の目的にあわせた楽しみ方が可能です。



## 近畿日本鉄道 観光特急「しまかぜ」



### ワンランク上の過ごし方

地元の食材を使った料理、快適なシート、アテンダントのきめ細かいサービスなどで快適な時間を過ごせます。



### 散歩MAP 鳥羽

江戸川乱歩の「世界観にどっぷり」  
カモメの散歩道  
鳥羽マルシェで舌鼓を打つ  
志摩が誇る海産物・農作物を、ビュッフェレストランで堪能できる。併設の産直市場で、気に入った食材を買って帰るのもたまよし。

駅近くの海沿いにはきれいな遊歩道が。10分~15分ほどのんびり歩いて真珠島や水族館に行くのがオススメ!

足湯でひとやすみ  
鳥羽足湯処「とまり湯」  
明治26年に御木本幸吉が世界で初めて真珠の養殖に成功した島で、歩いて渡ることができる。養殖のしくみや工芸品の鑑賞、海女による実演が楽しめる。

飼育種類数が約1200種で国内最多を誇る水族館。目玉は人魚伝説のモデルともいわれるジュゴンで、他にもダイオウグソクムシなど変わった生き物をゆっくりと眺められる。

TOBAの「インスタ映え」スポット!

城山公園 市民文化会館 市役所 鳥羽城跡 中之郷駅 鳥羽水族館 鳥羽パールタウン 鳥羽ガイドセンター 鳥羽1番街

関連ホームページ

●近畿日本鉄道 観光特急「しまかぜ」紹介ページ  
<http://www.kintetsu.co.jp/sendan/shimakaze/>

●鳥羽マルシェ  
<http://tobamarche.jp/>

「しまかぜ」写真提供:近畿日本鉄道株式会社



# 接骨院・整骨院での マッサージは、健康保険が 使える? 使えない?

肩こり、腰痛、  
スポーツ障害の  
ケアなど



## A 使えません。

接骨院や整骨院は柔道整復師が施術を行うところで、医療機関ではありません。健康保険が使えるケースは、骨折・脱臼(応急手当以外は医師の同意が必要)、打撲、ねんざ・挫傷(肉離れを含む)といった、急性または亜急性のケガの場合だけと決められています。したがって、**上記以外の理由での施術は全額自己負担となります。**

※「健康保険が使えます」といわれて健康保険を使って施術を受けても、あとで使えない施術であることがわかった場合、健保組合に費用を返還していただくことになります。

### 健康保険が使えるもの

- 骨折・脱臼  
※応急手当以外は医師の同意が必要
- 打撲 ●捻挫
- 挫傷(肉離れを含む)

## 次のようなケースは 全額自己負担となります

### スポーツ障害

お子さんの部活のスポーツ障害のケア、運動後の筋肉痛などのマッサージは健康保険適用外です。

### 同じケガで 整形外科 など通院中

医療機関に通院中の場合、接骨院・整骨院で健康保険を使って同じケガの施術を受けることはできません。  
※検査のために医療機関へ行く場合は除く。

### 病気による 痛みやしびれ

(脳疾患の後遺症、  
神経痛、ヘルニアなど)

### 過去のケガや 病気による痛み

### 症状の改善が 見られない 長期の施術

一度、きちんと医師の診察を受けることをおすすめします。

### 日常生活の 疲れからくる 肩こりや腰痛

### 加齢による からだの不具合

(ケガによるものではない)

## 接骨院・整骨院を 利用するときの 注意点



- 1 症状と原因を正確に伝える
- 2 健康保険で施術を受けたときは、「療養費支給申請書」の内容を確認する
- 3 領収書・明細書を保管しておく

健保組合では健康保険を使った場合、接骨院・整骨院への支払いが適正なものか確認するため、利用者に施術内容について照会をさせていただく場合があります。ご回答いただく際に必要ですので、領収書等は捨てずに保管しておいてください。

# 春は、特にお子様の

# 卒業・就職のシーズンです。

# 手続きをお忘れなきよう

# 扶養から外す ご注意ください。

平成30年6月より実施しておりました、「被扶養者資格確認調査(検認)」は9月末をもって終了しました。対象者の皆様のご協力に、あらためて御礼申し上げます。



被扶養者資格において、  
**気をつけていただきたいこと**

次のような場合は、  
**「異動届」の提出が必要です。**

- 1 被扶養者の収入が、年間130万円(60歳以上の方や障がい者の方は180万円)以上になった場合。
- 2 被扶養者であるお子様や奥様が就職するなどして、新しく別の健康保険の被保険者となった場合。
- 3 別居している被扶養者に、仕送りをしていない場合。  
別居している被扶養者には仕送りが必要。被保険者から被扶養者が普段使用している預貯金通帳(給与が振り込まれたり、公共料金などの口座振替をしている通帳)への振込み事実が必要。

## 知っておいていただきたいこと

ご夫婦とも働いていて、  
それぞれ健康保険の被保険者の場合

お子様など被扶養者は、原則として前年収入が多い人の被扶養者となります。

### ご注意!

被扶養者資格確認調査(検認)では、被扶養者の前年のすべての収入が確認できる書類が必要です。特に課税非課税証明書に給与または年金以外の収入が記載されている方はご注意ください。(確定申告書の控えなどが別途必要となります。)

ちゃんと知ってる!?!  
健康保険あれこれ

# 自動車事故にあったとき

交通事故や工事現場の落下事故など他人の行為によってケガ(第三者行為による傷病)をして健康保険で治療を受ける場合は、健康保険組合に届出が必要です。すぐに届出ができないときは、電話連絡をしてください。

## こんな誤解をしていませんか?

- ❶自動車事故にあった! 警察と保険会社に連絡すればいいよね?
- ❷事故あって病院へ! 健康保険は使えないの?
- ❸示談が成立! 健康保険で治療は受けられるよね?

- ❶事故にあったときは、健康保険組合へ届出が必要です。
- ❷健康保険で治療を受けられます。健康保険組合が費用を加害者に請求します。
- ❸内容によっては健康保険が使えない場合も。示談前に健康保険組合に連絡してください。



ちゃんと知ってる!?!  
健康保険あれこれ

# 安易なはしご受診はやめよう

「なかなか病状がよくなる」「あの先生とは相性がよくない」といった理由で病院を転々としていませんか?このような「はしご受診」は医療費がかさむだけでなく、検査の重複などでからだにも負担をかけることになります。

## こんな誤解をしていませんか?

- ❶いろいろな医師に診てもらうのはそんなに良くないことかな?
- ❷他の医師にかかりたいけど、主治医に伝える必要はないよね?
- ❸近所のクリニックより大病院の方が信頼できるよね?

- ❶紹介状がない場合、治療内容が引き継がれないので全て一からやり直しになってしまいます。
- ❷主治医にきちんと紹介状を書いてもらった方が、他所での診療もスムーズになります。
- ❸病院は高度な医療が必要な人のための場所。まずはかかりつけ医を受診してください。



## どうして健康保険組合へ届出が必要なの?

第三者行為による傷病の治療費は、本来は加害者が負担すべきものです。被害者が健康保険を使って治療を受ける<sup>※</sup>ときは、健康保険組合が治療費を一時的に立て替えることになるため、後日、加害者にその費用を請求します。しかし、健康保険組合への届出がないと健康保険組合は加害者に費用を請求することができません。そのため、第三者行為による傷病に健康保険を使う場合は、健康保険組合への届出が必要になります。

※通勤中や仕事上の第三者行為による傷病は、労災保険の適用となり、健康保険は使えません。会社の労災保険担当者や労働基準監督署に連絡してください。



## 事故にあったとき、どんな届出をするの?

事故にあったときは、まずは警察へ連絡します。また、相手の氏名や連絡先などを聞いて、なるべく早く次の書類を健康保険組合に提出してください。すぐに書類を提出できないときは、電話などでご連絡ください。

- 第三者行為による傷病届
- 事故発生状況報告書
- 同意書
- 念書
- 交通事故証明書 など



## 第三者行為ってなあに?

- 次のようなケースが第三者行為に当たります。
- 自動車や自転車などによる交通事故
  - 他人のペットなどにかまれたとき
  - スキーやスノーボードなどの衝突事故
  - 外食や買ったものを食べて食中毒になったとき
  - 工事現場などからの落下物でケガをしたとき
  - けんかなど暴力行為を受けたとき など



## 示談するとき気をつけることは?

当事者同士で話し合って、事故の補償などについて決めることを示談といいます。示談の内容によっては、健康保険を使えないこともあります。自己判断で安易に示談しないようにし、事前に健康保険組合に相談してください。



## はしご受診をすると医療費がかさむってホント?

病院をかわるごとに初診料がかかるだけでなく、同じような検査・薬の処方などが繰り返されて医療費がかさみます。また、転医先が大病院の場合は紹介状がないと特別料金が加算されることもあります。

### ■通常受診の場合とはしご受診の場合の医療費

通常の場合		はしご受診の場合	
2,820円+検査料など	初診料 1回目	初診料 2,820円+検査料など	初診料
720円	再診料 2回目	2,820円+検査料など	初診料
720円	再診料 3回目	2,820円+検査料など	初診料
4,260円	合計	8,460円	

※検査料などもかかるので、実際の差はもっと大きくなります。  
※この金額の7割~9割を健保組合が負担しています。

### ■医療費以外にもこんなデメリットが...

- ❶からだに負担がかかる  
X線検査による被曝量が増えたり、薬の重複による副作用のリスクが高くなります。
- ❷時間がムダになる  
病院を変えるたびに問診・検査が必要となります。
- ❸治療が中途半端になる  
どの薬が効くのかといったデータの蓄積ができません。



## 上手なお医者さんのかかり方とは?

日常的な診療や健康管理などを行ってくれる身近なお医者さん(かかりつけ医)をもっていれば、体質や病歴、生活習慣、健康状態などを把握し、適切な治療やアドバイスをもらうことができます。診断や治療方針に不安があるときはすぐに病院をかえなくて、まずは納得いくまで医師と話し合しましょう。

また、必要ときは大きな病院の専門医を紹介してくれます。紹介状があれば、大きな病院を受診しても特別料金(下記参照)はかかりません。

### ■紹介状を持たずに大きな病院を受診すると...

かかった医療費 + **特別料金(全額自己負担)** がかかる!  
↓  
ベッド数400床以上の病院は紹介状がないと、特別料金が加算!!



### ■セカンドオピニオンを受けたいときは...

他の医師に意見を聞きたいときは、主治医に検査結果・画像などを提供してもらってから受診しましょう。  
※セカンドオピニオンは、保険適用外ですので全額自己負担となります。

ちゃんと  
知ってる!?!  
**健康保険**  
あれこれ

# 退職と保険証

会社を退職すると、それまで加入していた健康保険組合の資格を失います。医療機関で受診する際もそれまでの健康保険被保険者証(保険証)は使えません。



## こんな誤解をしていませんか?

- ❶退職後は国民健康保険に入るつもりだけど、保険証は変わらないよね?
- ❷保険証を返すように会社の人に言われたけど、自分で捨ててもいいよね?
- ❸在職中にかかっていた病院では、退職後も今までの保険証が使えるよね?

- ❶退職後は、次に加える健康保険等から新しい保険証が交付されます。
- ❷退職するときは、ご家族の分も含めて保険証を健康保険組合に返却することが必要です。
- ❸退職したら、今までの保険証を使うことはできません。



## 退職すると、加入する健康保険はどうなるの?



会社を退職すると、それまでに加入していた健康保険組合の資格を失い、退職の翌日以降は健康保険組合からの給付は受けられません(任意継続被保険者になる場合や傷病手当金・出産手当金の継続給付などを除く)。被扶養者だったご家族も同様です。

日本は皆保険制度のため、健康保険組合の資格喪失後は必ず何らかの医療保険制度に加入しなければなりません。

### ■退職後の医療保険

\*❶以外の場合は、ご自身で手続きをする必要があります。

- ❶再就職する場合は、新しい勤務先の健康保険に加入  
▶新勤務先が手続きをします。
- ❷家族の健康保険に被扶養者として加入  
▶ご家族の勤務先を通して手続きをします。  
収入などの加入条件があるので、ご家族の健康保険に確認してください。
- ❸国民健康保険に加入  
▶お住まいの市区町村役場で手続きをします。
- ❹加入していた健康保険組合に任意継続被保険者として加入  
▶退職後20日以内に健康保険組合に手続きをします。

## 退職後、保険証は処分していいの?



退職するときは、会社のご担当者を通して、被扶養者だったご家族の分も含めて保険証を健康保険組合まで必ず返却してください。高齢受給者証や限度額適用認定証をお持ちの場合は、併せてご返却ください。

ご自分で破棄したり処分することはできません。保険証をなくしてしまったときは、「健康保険被保険者証滅失届」の提出をお願いします。

## 退職後に今までの保険証を使うとどうなるの?



退職後に医療機関などを受診する際は、新しく加入した健康保険等から交付された保険証を提示して、「保険証が変わった」旨をお伝えください。自己負担(1~3割)以外の医療費(9~7割)は新加入先の健康保険等が給付します。

誤って退職前の保険証を使ってしまった場合は「無資格受診」となり、自己負担以外の医療費(7~9割)について、旧加入先の健康保険組合から返還請求されることになります。その場合は、旧加入先に返し、退職後に加入した健康保険等の保険者(健康保険組合や国民健康保険など)にご相談ください。