

# けんぽだより

2023

春号

No.14



P 2 令和5年度 事業計画と予算がぎまりました

P 4 令和5年度 健康づくりプラン

事業一覧・健診受診の流れ

P 6 被扶養者(ご家族)のみなさんも健診は「年1回」!

契約医療(健診)機関一覧

P 7 婦人科がん検診を受けましょう!

P 8 みなさんの歯の健康を守ります

P 9 第三者行為で健康保険証を使用したとき

P10 出産育児一時金が増額

マイナンバーカードの健康保険証利用

P11 マイナポータルで

医療費通知情報を確認できます

P12 ストレスに負けない心のもち方

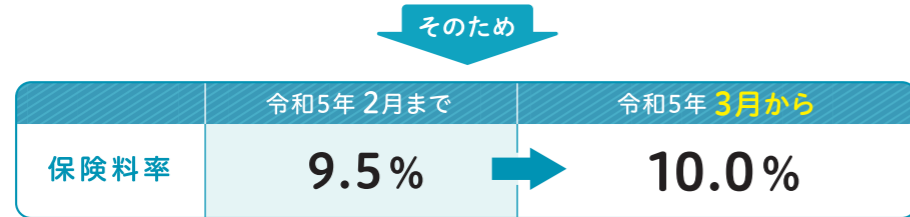
自分だけつらいとはいえない



## 令和5年度は 健康保険料率を9.5%→10.0%に改定

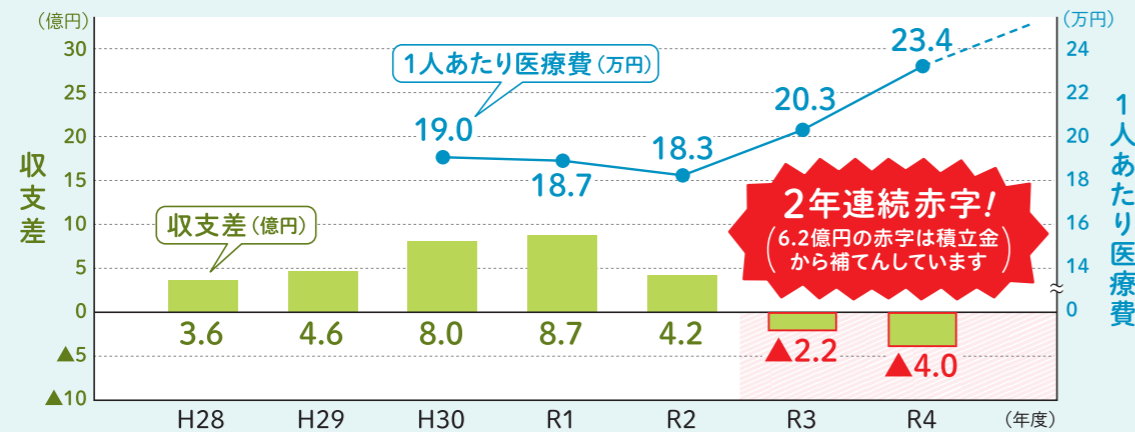
令和3年度以降、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、新型コロナウイルス感染症に関する医療費が急増し、2年連続で赤字が見込まれます。令和5年5月から新型コロナウイルス感染症は感染症分類5類に位置付けされますが、医療費への影響を見通すのは難しい状況でありますので、令和5年度は健康保険料率を10.0%へ引き上げ、財政の健全化を図ります。

みなさま一人ひとりが医療費の適正化を意識していただき、当健康保険組合の適正な財政運営にご協力ください。



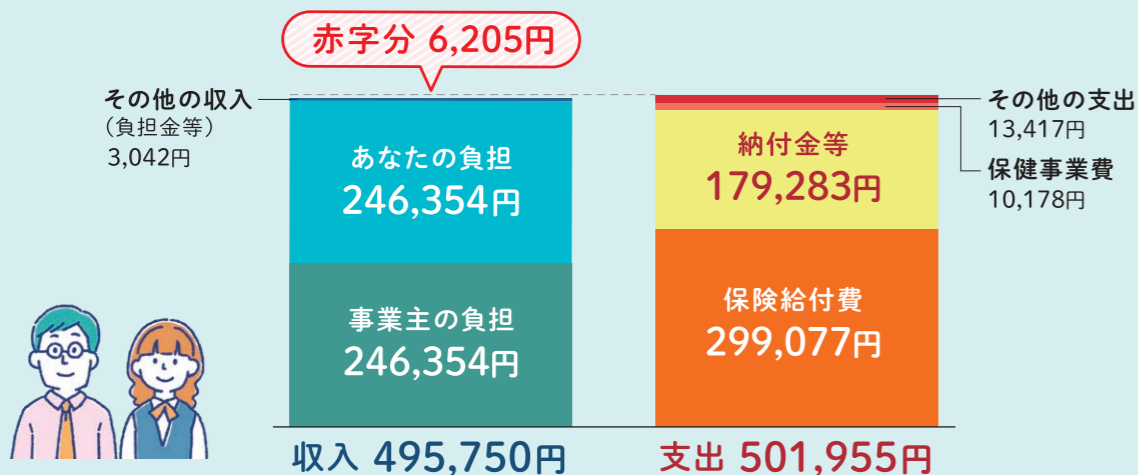
\*保険料率は事業主・被保険者で折半  
\*任意継続被保険者は令和5年4月から改定

1人あたり医療費と収支の推移



コロナ禍の医療費 | PCR検査等の自己負担分(2割・3割)にかかる費用は公費負担のため無料ですが、健康保険組合負担分の7割・8割分は当健康保険組合が支払っているため、医療費が増大しています。

1人あたりでみると...



## 健康保険

収入	科目	予算額(千円)
	一般保険料	9,792,442
	国庫負担金収入	3,990
	調整保険料	129,189
	国庫補助金収入	433
	財政調整事業交付金	50,000
	繰入金 ①	303,187
	雑収入	3,685
	合計	10,282,926

支出	科目	予算額(千円)
	事務所費	128,903
	組合会費	344
	保険給付費	6,022,505
	納付金	3,610,219
	前期高齢者納付金 ②	1,368,697
	後期高齢者支援金 ③	2,241,490
	病床転換支援金	3
	退職者給付拠出金	29
	保健事業費	204,949
	還付金	2,343
	営繕費	500
	財政調整事業拠出金	129,189
	連合会費	4,817
	積立金	2,663
	雑支出	1,445
	予備費	175,049
	合計	10,282,926

### 予算編成の基礎となった数値

- 被保険者数 ..... 20,137人  
男 ..... 5,312人  
女 ..... 14,825人
- 平均標準報酬月額 ..... 353,170円\*  
男 ..... 480,637円  
女 ..... 307,497円
- 平均賞与額(年間) ..... 798,209円
- 平均年齢(令和3年10月末) ..... 40.98歳  
男 ..... 41.94歳  
女 ..... 40.64歳
- 被扶養者数 ..... 8,175人  
(扶養率 ..... 0.41)
- 健康保険料率 ..... 10.0%  
事業主 ..... 5.0%  
被保険者 ..... 5.0%

※保険料免除者を含む。

### 用語の説明

- 繰入金**  
不足に充てるための準備金からの繰入金
- 前期高齢者納付金**  
65歳～74歳の高齢者の医療費を支援するための支出
- 後期高齢者支援金**  
75歳以上の高齢者の医療費を支援するための支出



## 介護保険

収入	科目	予算額(千円)
	介護保険料	976,928
	雑収入	14
	合計	976,942

支出	科目	予算額(千円)
	介護納付金	926,153
	還付金	200
	予備費	50,589
	合計	976,942

### 予算編成の基礎となった数値

- 第2号被保険者数 ..... 9,544人
- 平均標準報酬月額 ..... 396,477円
- 平均賞与額(年間) ..... 881,067円
- 介護保険料率 ..... 1.82%  
事業主 ..... 0.91%  
被保険者 ..... 0.91%

# 令和5年度 健康づくりプラン

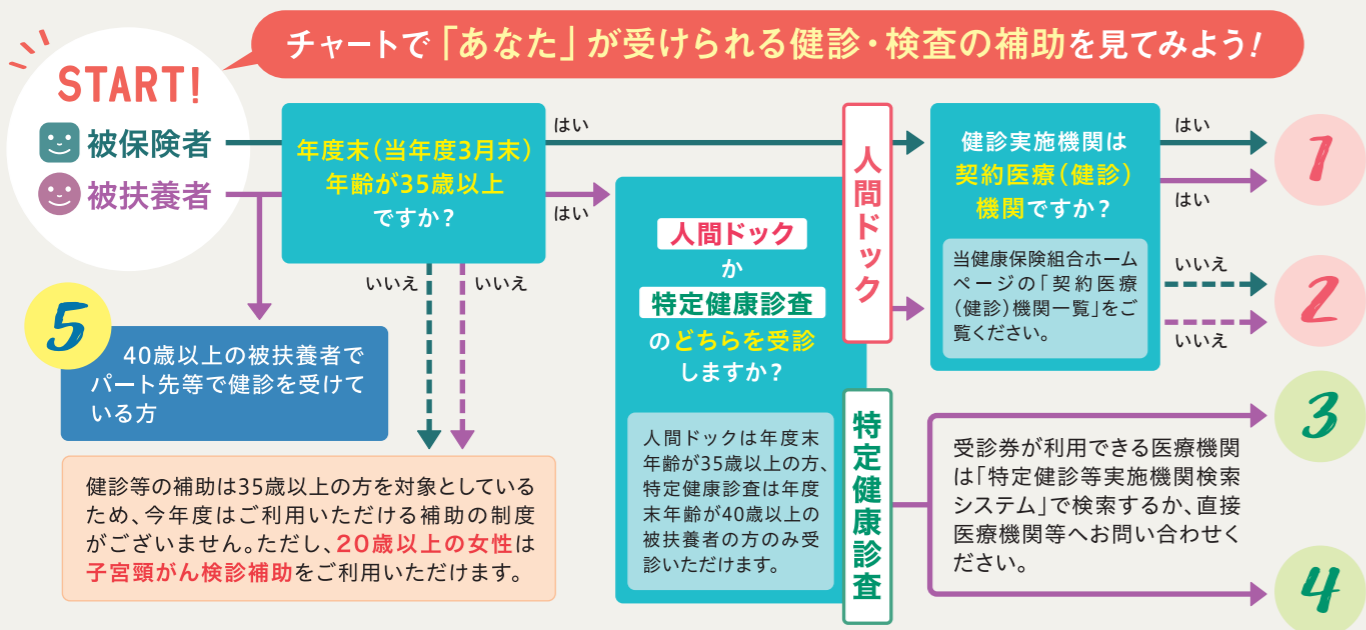
病気の  
予防に

さまざまな健診・検査の費用を補助します。定期的に受けてからだの状態をチェックし、病気の予防につなげましょう。詳しい利用方法はホームページをご覧ください。当健康保険組合までお問い合わせください。

対象  
 被保険者  
 被扶養者(ご家族)

対象	項目と内容	年齢など	補助金	補助回数
	<b>特定健康診査</b> メタボリックシンドロームに着目した検査項目 対象の方の受診券は毎年5月頃にご自宅あてに発送いたします。	40歳以上	全額補助	いずれか1種類を年度内に1回
 	<b>人間ドック</b> 特定健康診査の健診項目を含む	35歳以上	Aコース 21,100円 Bコース 13,900円	年度内に1回
 	<b>脳ドック</b> 頭部MRI 頭部MRA 頸動脈エコー	35歳以上	15,000円	2年度内に1回
 	<b>婦人科検診</b> (女性のみ) 子宮頸がん検診 乳がん検診(マンモグラフィのみ)	20歳以上の女性 40歳以上の女性	5,000円 5,000円	年度内に1回 年度内に1回
 	<b>前立腺がん検診</b> (男性のみ) PSA(前立腺特異抗原)	50歳以上の男性	1,000円	年度内に1回
 	<b>特定保健指導</b> 特定健康診査で「動機付け支援」「積極的支援」に該当した方に、生活習慣病の予防・改善につながる保健指導	40歳以上の対象者	全額補助	年度内に1回
 	<b>インフルエンザワクチン接種</b> 毎年10月頃に65歳未満のすべての被扶養者の方の接種補助券を発行します。愛知県内の接種補助券が使用できる医療機関に提出すれば、クーポン券として利用できます。	13歳～74歳まで 12歳まで	2,000円 4,000円	年度内に1回 年度内に1回
 	<b>禁煙外来受診への費用補助</b> 「禁煙治療を受けるための条件」を満たしている方へ	20歳以上	20,000円	2年度内に1回
 	<b>禁煙補助薬購入への費用補助</b>	20歳以上	10,000円	2年度内に1回
 	<b>歯科健診</b> 口腔検査・口腔衛生指導・歯冠クリーニング・フッ素塗布	全年齢	全額補助	年度内に2回

▲ 特定健診・人間ドック・がん検診等が受診できる期間は、当年度4月1日～2月末日までです。3月に受診した分は補助できませんのでご注意ください。  
▲ 歯科健診を受診できる期間は、当年度4月1日～1月末日までです。



## 人間ドック

### 1 契約医療(健診)機関方式(人間ドック Aコース または Bコース)

当健康保険組合ホームページの「契約医療(健診)機関一覧」をご覧ください。

- 健診希望日と健診機関を決め、ご自身で健診機関へ電話予約する。  
愛知県医療健康保険組合の加入者であることを電話で伝え、健診の予約を取る。
- 当日、健康保険証を健診機関へ提出する。
- 窓口で補助金を差し引いた差額のみ支払う。

## 特定健康診査

### 2 償還払い方式(受診する健診機関の健診コースをお選びください)

- 健診希望日と健診機関を決め、ご自身で健診機関へ電話予約する。
- 当日、健康保険証を健診機関へ提出する。窓口で健診料金を全額自己負担し、領収書を受領する。
- 健診結果が到着後、  
●健康診断部門 補助金支給申請書(当健康保険組合のホームページからダウンロードできます)  
●領収書(原本) ●健診結果(写) ●標準的な質問票を  
当健康保険組合まで送付すると、約2ヵ月以内に補助金が指定口座に振り込まれる。

### 3 受診券を利用(集合契約)する場合

- 対象者の方(4月1日現在で当健康保険組合に被扶養者資格がある40歳以上の方)には毎年5月頃、特定健康診査受診券がご自宅宛てに届く。
- 健診希望日と健診機関を決め、ご自身で健診機関へ電話予約する。
- 当日、健康保険証、特定健康診査受診券を健診機関へ提出する。自己負担なし。

### 4 後日、補助金を申請する場合

- 健診希望日と健診機関を決め、ご自身で健診機関へ電話予約する。
- 当日、健康保険証を健診機関へ提出する。窓口で健診料金を全額自己負担し、領収書を受領する。
- 後日、健診結果が到着後、  
●健康診断部門 補助金支給申請書(当健康保険組合のホームページからダウンロードできます)  
●領収書(原本) ●健診結果(写) ●標準的な質問票 ●特定健康診査受診券を  
当健康保険組合まで送付すると、約2ヵ月以内に補助金が指定口座に振り込まれる。

▲ 当健康保険組合が定めた検査項目が含まれていない場合、補助金がお支払いできないこともあります。詳しくは、当健康保険組合までお問い合わせください。  
※ 償還払いとは、費用の全額をいったん負担して、後日補助金申請を行う方法です。

## 5 パート先の健診結果を提出してQUOカードをもらおう!

40歳以上の被扶養者の方で、「パート先等で健診を受けている」という方は

令和5年度の健診結果(コピー可) + 標準的な質問票・健診結果報告申請書(パート先健診用)

を当健康保険組合へご提出ください。ご提出くださった方全員に、QUOカード1,000円分をプレゼントいたします。

プレゼントの対象は次の検査項目を満たす健診結果に限ります。

■ 診察	■ 問診	■ 身体計測	身長、体重、腹囲
■ 血圧検査	収縮期血圧、拡張期血圧		
■ 血中脂質検査	中性脂肪、HDL-コレステロール、LDL-コレステロール		
■ 尿検査	尿糖、尿たんぱく		
■ 肝機能検査	AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP)		
■ 血糖検査	空腹時血糖、ヘモグロビンA1cのどちらか		

▲ 検査項目を満たさない場合は、未受診項目を別途受けていただくようご連絡差し上げることがあります。

提出方法  
標準的な質問票・健診結果報告申請書(パート先健診用)を当健康保険組合ホームページからダウンロードし、健診結果(コピー可)を添付し下記までご送付ください。

お問い合わせ・申請用紙ご請求、提出先  
愛知県医療健康保険組合 保健事業課  
〒460-0011 愛知県名古屋市中区大須三丁目30番60号  
TEL 052-269-3203

WEB 愛知県医療健康保険組合 検索 <http://www.aichi-kenpo.or.jp>

ホームページからのダウンロードができない方も、上記へご請求いただければ申請用紙をお送りいたします。



経年変化がわかるから  
健康管理に役立つ!



早期発見で  
治療の負担が  
減れば節約に!

(ご家族)  
被扶養者の  
みなさんも

# 健診は「年1回」!

当健康保険組合では、年度末(当年度3月末)時点で  
**35歳以上の被扶養者(ご家族)のみなさんの  
健診費用をサポートしています。**

もちろん  
人間ドックも  
おトクに!

40歳以上の方は  
**特定健診が無料!**

生活習慣改善が必要と判定されたら、  
**特定保健指導も無料!!**

健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと  
判定された40歳以上の方には、**特定保健指導(無料)**の  
案内をお届けします。  
案内が届いたあなたはチャンスです! 今なら、治療が必要  
になる前に生活習慣の改善で健康な状態に引き返すこと  
ができます。ぜひ積極的にご参加ください。

被保険者と違い、被扶養者(ご家族)は  
健診を受ける機会が少ないのが現状です。

健診は「年1回」受診することで、  
今の体の状態を把握でき、  
病気をいち早く発見できます。

何年も受けていないと病気の発見が遅れ、  
症状が進行するおそれがあります。

**特定健診は無料**で、  
**人間ドックは最大21,100円の補助**で  
受診できます。この機会にぜひご利用ください!

当健康保険組合が契約している、人間ドックを受診できる健診機関一覧です。その他の受診可能項目や料金については、直接健診機関にお問い合わせください。

## 愛知県医療健康保険組合 契約医療(健診)機関一覧 (住所順)

社会医療法人 愛生会 総合上飯田第一病院 健診センター	052-908-2278	愛知県名古屋市北区上飯田北町2-70
社会医療法人 大雄会 大雄会ルーセントクリニック	0800-500-1211	愛知県名古屋市西区牛島町6-1
医療法人 松柏会 国際セントラルクリニック	052-821-0090	愛知県名古屋市中村区那古野1-47-1
医療法人 松柏会 大名古屋ビルセントラルクリニック	052-821-0090	愛知県名古屋市中村区名駅3-28-12
医療法人 桂名会 大須病院	052-212-8403	愛知県名古屋市中区松原2-17-5
医療法人 いつき会 いつきクリニック石川橋	052-831-2211	愛知県名古屋市昭和区檀溪通5-26
公益社団法人 日本海員救済会 名古屋掖済会病院	052-652-7711	愛知県名古屋市中川区松年町4-66
医療法人 生生会 まつかげ予防医学・健診センター	052-352-3250	愛知県名古屋市中川区打出2-347
医療法人 名翔会 名古屋セントラルクリニック	052-821-0090	愛知県名古屋南区千電通7-16-1
医療法人 いつき会 守山いつき病院	052-793-3300	愛知県名古屋市守山区守山2-18-22
医療法人 桂名会 木村病院	052-781-1119	愛知県名古屋市名東区名東本通2-22-1
社会医療法人 名古屋記念財団 名古屋記念病院	052-804-1111	愛知県名古屋市天白区平針4-305
医療法人 済衆館 済衆館病院 健診・ドックセンター	0568-58-1535	愛知県北名古屋市鹿田西村前111
社会医療法人 大雄会 大雄会第一病院 健診センター	0586-26-2008	愛知県一宮市羽衣1-6-12
医療法人 山下病院 健診センター	0586-46-1520	愛知県一宮市中町1-3-5
医療法人 尾張健友会 千秋病院	0586-77-0012	愛知県一宮市千秋町塩尻字山王1
医療法人 いつき会 いつきクリニック一宮	0586-47-7625	愛知県一宮市大和町毛受字辻畑47-1
医療法人 社団 喜峰会 東海記念病院 健康管理センター	0568-93-0100	愛知県春日井市廻間町字大洞681-47
医療法人 愛生館 小林記念病院 健康管理センター	0566-41-6548	愛知県碧南市新川町3-88
医療法人 社団 以心会 中野胃腸病院 健診センターなかの	0565-57-3366	愛知県豊田市駒新町金山1-12
社会医療法人 財団 新和会 八千代病院 八千代総合健診センター	0566-98-3367	愛知県安城市住吉町2-2-7
社会医療法人 志聖会 総合犬山中央病院	0568-62-8246	愛知県犬山市大字五郎丸字ニタ子塚6
医療法人 知邑舎 岩倉病院	0587-37-8155	愛知県岩倉市川井町北海戸1
医療法人 名翔会 和合セントラルクリニック	052-821-0090	愛知県愛知郡東郷町大字春木字白土1-1884

※人間ドックの自己負担額はAコース9,700円、Bコース7,000円

女性被保険者・被扶養者のみなさん

## 婦人科がん検診を受けましょう!

女性のがんでとくに増加しているのが、乳がんと子宮頸がん。  
どちらも若い頃から注意が必要ながんですが、定期的な検診で早期発見・治療が可能です。  
2年に1度はがん検診を受けましょう!

国は、がんによる死亡リスクを減らすことができるというデータから、がん検診を推奨しています。

### 乳がん検診

対象者: 40歳以上

女性のがん発症率の第1位、乳がん。  
発症者は30代後半~40代にかけて急増し、60代で再度ピークがみられます。

#### 検診方法

#### 乳房X線検査(マンモグラフィ)

専用の板で乳房を上下左右から挟んで撮影します。手に触れない  
1cm以下のしこりや石灰化など、早期の乳がんを発見できます。



### 子宮頸がん検診

対象者: 20歳以上

子宮頸がんは年間約10,000人の女性がかかり、約3,000人が亡くなっています。  
子宮体がんや卵巣がんに比べて若い世代でも発症するため、定期的な受診が大切です。

#### 検診方法

#### 視診

膣鏡を膣内に挿入して子宮頸部を  
観察し、炎症の有無などを確認し  
ます。

#### 細胞診

専用のブラシなどで子宮頸部を  
擦り、採取した細胞を顕微鏡で  
観察します。



### 当健康保険組合の補助をご利用ください!

#### ● 乳がん検診

※マンモグラフィのみ

補助額 **5,000円**  
(年度内1回限り)



#### ● 子宮頸がん検診

※医師が検査を実施した場合のみ

補助額 **5,000円**  
(年度内1回限り)

※検診料金が5,000円未満の場合は、実費分までの補助です。





# 歯科健診

お口のトラブルを防ぐには、普段からのケアに加えて、**歯科でのプロフェッショナルなケアが必要です。**

歯垢(プラーク)は歯みがきで届かない場所に蓄積しやすく、歯垢が石灰化して歯石になると自分では取り除けなくなります。歯の健康は、全身の健康につながります。半年に一度、定期的に歯科健診を受けて、お口の健康を維持しましょう！

対象者	受診当日に当健康保険組合に加入している被保険者・被扶養者(年齢制限なし) <b>⚠ 受診日に資格を喪失している方が当健康保険組合の補助によって健診を受診した場合、健診費用を全額返金していただきますのでご注意ください。</b>
受診期間 (補助対象期間)	毎年度 4月1日～1月31日の受診分
回数	毎年度 4月1日～1月31日までの期間内に <b>2回</b> まで
費用	<b>無料</b> (全額を当健康保険組合が負担。ただし、償還払いの申請はできません)
健診内容	むし歯や歯ぐきの健康状態チェック・口腔衛生指導、正しいブラッシング方法指導、医師の判断によりオプションとして歯冠クリーニング・フッ素塗布 <b>⚠ 健診の結果、治療が必要となった場合の治療費には自己負担が発生します。</b>
受診場所	愛知県歯科医師会に加入している歯科医院 一般社団法人 愛知県歯科医師会のホームページで検索できます 愛知県歯科医師会 <input type="button" value="検索"/> <a href="https://www.aichi8020.net/">https://www.aichi8020.net/</a> トップページ▶ 歯科医院検索▶ あなたの町の歯医者さん情報
受診の流れ	<b>①</b> ご希望の歯科医院に直接電話し、「愛知県医療健康保険組合で契約している歯科健診を受けたい」と伝えて予約する <b>⚠ 受診する歯科医院が「愛知県歯科医師会」に加入しているか、必ずご確認ください。</b> <b>②</b> 健康保険証を持参して受診する <b>③</b> 健診の結果、治療をした場合はその費用の自己負担を支払う

**⚠** 歯垢除去(スケーリング)は含まれておりません。その他、上記以外の内容を希望される場合は別途自己負担が発生しますので、歯科医師にご相談ください。

## スムーズなご予約のために ご確認ください

歯科健診をご予約の際に、愛知県歯科医師会加入の歯科医院から次のような対応をされる場合があります。

- 歯科健診はやっていないので実施できない
- 受診券が必要なので健康保険組合からもらって当日持参してほしい

当健康保険組合が実施している歯科健診は「**愛知県歯科医師会加入の歯科医院**」であればどこでも受診できます。また、受診券等も必要ありません。お困りのことがありましたら、当健康保険組合にお問い合わせください。歯科医院で詳細を尋ねられた場合は、下の『**愛知県歯科医師会へご加入の歯科医院様へ**』をご提示ください。

(お問い合わせ) 愛知県医療健康保険組合 TEL 052-269-3203

## 愛知県歯科医師会へご加入の歯科医院様へ

当事業は、愛知県歯科医師会へ加入する歯科医院様で利用できる診療所型歯科健診です。当健康保険組合加入者は愛知県歯科医師会ホームページに記載されているすべての歯科医院様で、当事業の歯科健診を受けられる契約となっています。

ご確認ください

- 当歯科健診事業に受診券等の発行はありません。当健康保険組合加入者が当事業を利用する場合に、健康保険証以外のものは必要ありません。
- 歯科健診時に記載いただく「**歯科健康診査票**」がない場合は、愛知県歯科医師会までご請求ください。

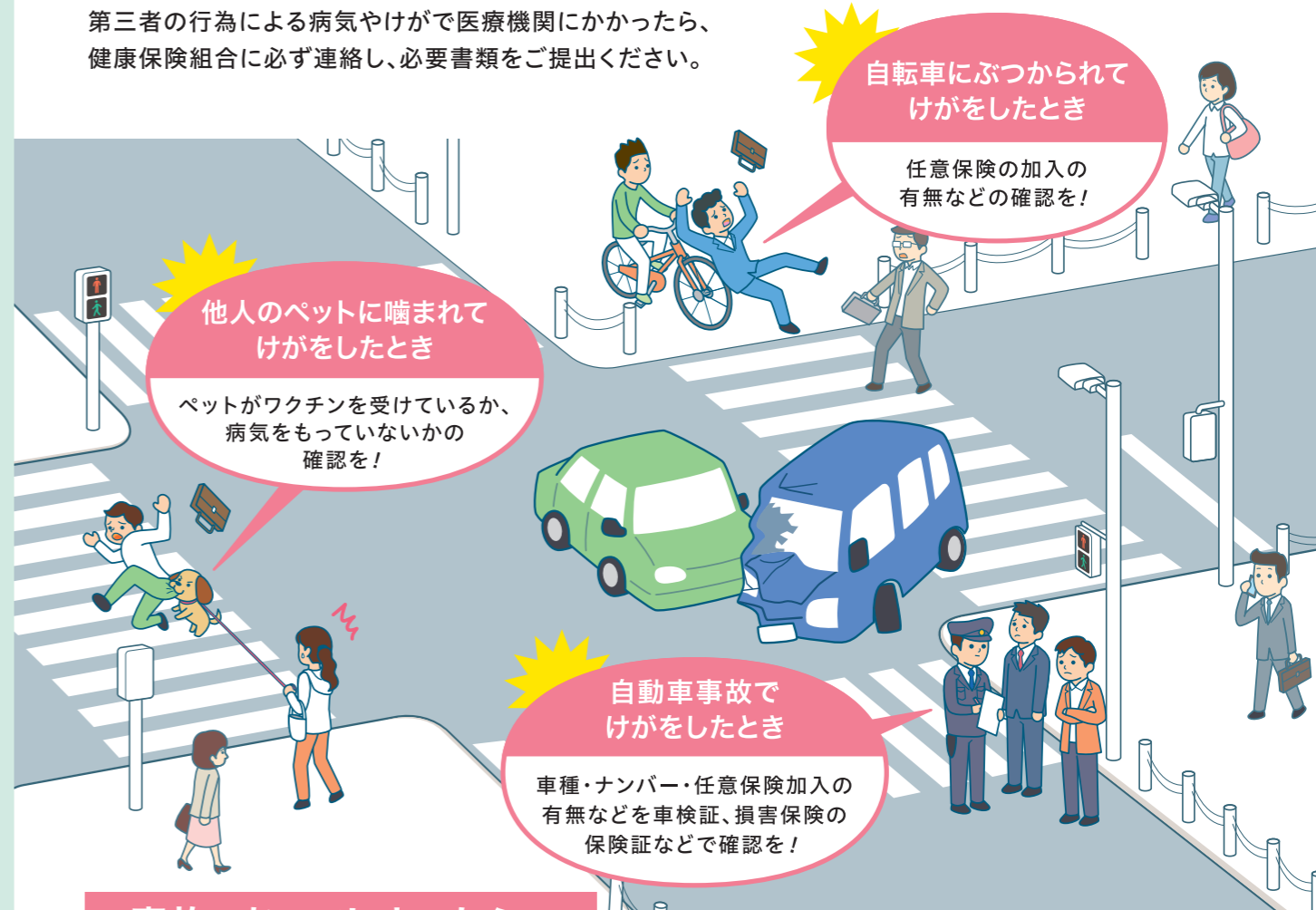
歯科健診事業の制度についてご不明な点がございましたら、愛知県歯科医師会へお問い合わせください。

(お問い合わせ) 愛知県歯科医師会 TEL 052-962-8020

## 必ず健康保険組合に届け出よう

# 第三者行為で健康保険証を使用したとき

第三者(他人)の行為によって病気やけがをしたときの医療費は、本来加害者が支払うべきものです。このような場合に健康保険証を使って治療を受けたときは、健康保険組合は医療費を一時的に立て替えるだけで、後から加害者に請求することになります。第三者の行為による病気やけがで医療機関にかかったら、健康保険組合に必ず連絡し、必要書類をご提出ください。



## 事故にあってしまったら…

### 1 警察に連絡し、加害者を確認

どんなに小さな事故でもまずは警察に連絡を。その後、加害者の氏名・住所・連絡先などを、各種身分証明書で確認しましょう。

### 2 早めに医療機関を受診する

脳や骨などに損傷を受けていることもあります。早めに医療機関を受診し、診断書・領収証をもらっておきましょう。

### 3 健康保険証を使用したら健康保険組合へ提出

健康保険組合へ連絡し、「**第三者行為による傷病届**」「**交通事故証明書**」などを提出してください。

## 注意! 示談の前に健康保険組合に必ず連絡を!

加害者との話し合いで示談にしてしまうと、健康保険組合から加害者に請求すべき費用を請求できなくなる場合があります。また、自動車事故には後遺障害の危険があります。示談の前に必ず健康保険組合へ連絡しましょう。

## 次のような場合も第三者行為です

- 飲食店で食中毒にあったとき
- 他人の落下物によってけがをしたとき
- 不当な暴力を受けてけがをしたとき
- 運動中に他人の不注意でけがをしたとき
- お店などの設備の欠陥でけがをしたとき

業務中や通勤時にけがをしたときは、労災保険(労働者災害補償保険)が適用されます。健康保険を使うことはできませんのでご注意ください。



## 令和5年4月から 出産育児一時金が増額 42万円→50万円に

出産は病気ではないため健康保険は使えませんが、出産費用の補助として健康保険組合から「出産育児一時金」を支給しています。その支給額が今年4月から50万円に増額されました。

出産育児一時金はこれまでも段階的に引き上げられてきましたが、出産にかかる費用が年々増え、出産育児一時金の支給額を上回るケースが多い状況を考慮し、今回は過去最高の上げ幅となりました。



### ■ 出産育児一時金

対象者	出産した被保険者または被扶養者
条件	妊娠4カ月(85日)以上の出産であること ※死産・流産を含む
支給額	1児につき <b>500,000円</b> ※1 妊娠22週未満の場合や「産科医療補償制度」に加入していない医療機関で出産した場合は、488,000円※2 ※1 令和5年3月までは420,000円 ※2 令和5年3月までは408,000円

### 【産科医療補償制度】

通常の妊娠・出産にもかかわらず生まれた子が脳性まひを発症した場合に、一定の要件を満たせば補償金が支払われる制度。制度を利用するには、出産費用とは別に掛金12,000円を医療機関に支払います。出産育児一時金にはこの掛金分が含まれています。

## スピーディー！ マイナンバーカードの 健康保険証利用が便利です

オンライン資格確認

マイナンバーカードを医療機関窓口のカードリーダーにかざすことで、従来の健康保険証に代わって医療機関がみなさんの健康保険の資格を即座に確認できるなど、さまざまなメリットがあります。

### マイナンバーカードの健康保険証利用(マイナ保険証)のメリット

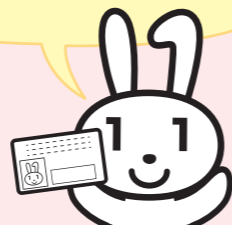
- 資格確認がオンタイムできるので、受付がスムーズになります
- 引っ越しや転職をしても、ずっと使えます
- 限度額適用認定証がなくても、限度額以上の支払いが免除されます
- 本人があらかじめ同意すれば、他の医療機関を受診した際の医療情報、薬剤情報や特定健診情報等を医療機関側で確認できるため、よりよい医療を受ける環境の充実につながります  
※薬剤情報は令和3年9月診療分以降。特定健診情報は令和2年度実施分以降。

- 従来の健康保険証で受診するより自己負担額が6円安くなります  
受診時の追加負担額(自己負担3割の場合)

		従来	令和5年 4月~12月末
マイナ 保険証	初診	6円	6円
	再診	なし	なし
従来の 保険証	初診	12円	18円 +6円
	再診	なし	6円

マイナ保険証を扱っていない医療機関では、初診・再診ともに引き上げはありません。

マイナンバーカードは、  
オンラインでも確実に  
本人確認(公的個人認証)ができる  
「デジタル社会のパスポート」です



こちらから登録！

マイナンバーカード 健康保険証利用 検索

スマホはこちらから  
「マイナポータル」

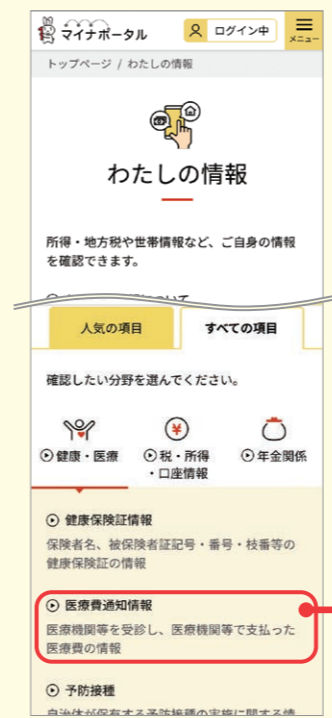


### マイナポータルで 医療費通知情報を確認するには？

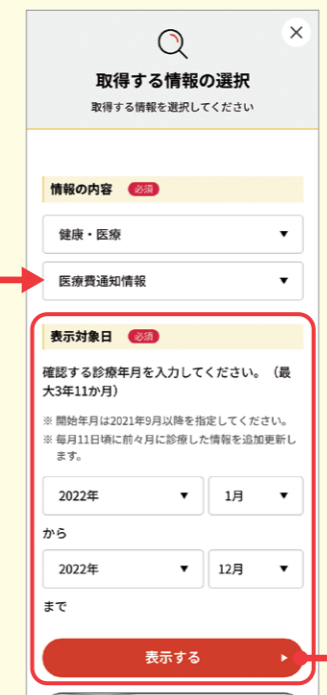
- 1 マイナポータルにログインし、  
トップバーナーを選択



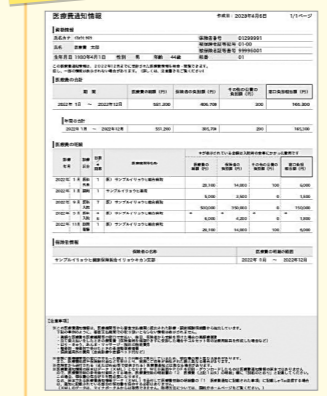
- 2 「わたしの情報」>健康・医療  
>「医療費通知情報」を選択



- 3 「医療費通知情報」を選択し、  
表示対象日を指定して  
「表示する」を選択



PDFをゲット！



## マイナポータルで 医療費通知情報を 確認できます

マイナポータルを活用していますか？  
医療機関や薬局で健康保険を使ったときの情報を、  
いつでも確認できます。

マイナポータルのアプリを  
ダウンロードいただけます



マイナポータルのトップページ  
<https://myna.go.jp/>



医療費控除の申請に  
利用するには  
「年間の合計」額を表示

「明細を表示」を押すと  
詳細な情報も見ることが  
できます

医療費の合計	
対象期間	2022年1月から2022年12月まで
窓口負担相当額	9,900円
医療費の総額	33,000円
保険者の負担額	23,100円
その他の公費の負担額	0円
年間の合計	
対象期間	2022年1月から2022年12月まで
窓口負担相当額	19,900円
医療費の総額	53,000円
保険者の負担額	33,100円
その他の公費の負担額	0円
医療費通知情報明細	
2022年10月	
オン資格薬局(調剤)	
医療費窓口負担相当額	1,000円
明細を表示	



# ストレスに 負けない 心のもち方

## 自分だけつらいとは いえな

本当はつらくて苦しいのに、周りを気にして「つらい」ということができず、無理をしていませんか。その状態がつづくとうつ病や心身が疲弊してしまいます。つらいといえない自分とうまくつき合っていきましょう。

### 自分のつらさは自分だけのもの 他人とは比べられない

みんながんばっているのに、当たり前  
にやっているのに…と思うと、自分だけ「つら  
い」「助けてほしい」「休みたい」とはなかなか  
いえな

しかし、同じ状況でも、人によって感じる  
つらさは異なります。自分のつらさは自分  
だけのもの。他人と比べることはできません。  
また、周りに合わせてヘトヘトになりながら  
がんばりつづけても、だれも褒めてはくれま  
せん。

つらくて苦しいことを口に出すことは甘え  
ではなく、心身の健康を守る行為です。  
「つらい」といえなくても、心の声に耳を傾け  
て自分を大事にすることが、ストレスを軽減  
して心と体を守ることに繋がります。



### つらいといえない自分とのつき合い方

#### 「つらい」と思うことを許す

感情に「いい・悪い」はない。つらいと感じ  
ていることに目を向け、その気持ちを受け  
止めて肯定する。

#### 「みんながんばっている」を封印する

「みんながんばっている」と思うと、無理に  
がんばろうとしてしまう。「みんな」をがん  
ばる基準にしない。

#### 自分のがんばりを認めて、いたわる

「つらい」と感じたときは、がんばったとき。  
「よくがんばった!」と自分を褒めて、いた  
わる。

#### 手を抜くところをもつ

「手を抜く」とは、無理なく「やるべきこと」を  
効率化するための方法だと捉えましょう。  
「つらい」という周囲に頼れないのであれば、  
手を抜くところを作って負担を減らすこ  
とも大切。



監修/公認心理師 上野 幹子