

# 健康保険 の手続き

早分かり

## 高額療養費の払い戻しの手続き

- 医療費の自己負担額が1ヵ月の限度額を超えると、超えた分が払い戻される
- 払い戻しを受けるには「高額療養費支給申請書」の提出が必要
- 支払い前に申請して「限度額適用認定証」の交付を受け、窓口で提示すると、支払いが限度額まで済む



## 高額療養費の自己負担限度額の目安は？



高額療養費の自己負担限度額は収入別に定められており、70歳未満と70歳以上で異なります。厳密な額は計算で求めますが、大まかな目安を覚えておくとよいでしょう。

70歳以上75歳未満で標準報酬月額26万円以下の一般や低所得者に該当する場合、毎月の限度額だけでなく年間の上限額も定められています。毎年8月から翌年7月までの1年間の自己負担額を個人単位で合計して上限額を超えている場合には、7月31日時点で被保険者として加入している医療保険者に対して申請を行います。被扶養者である家族の分も被保険者が申請します。

### ● 70歳未満の人の自己負担限度額

所得区分 (標準報酬月額)	自己負担限度額	目安
83万円以上	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1% (多数該当: 140,100円)	目安 およそ25万円
53万円～79万円	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1% (多数該当: 93,000円)	目安 およそ17万円
28万円～50万円	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1% (多数該当: 44,400円)	目安 およそ8万円
26万円以下	57,600円 (多数該当: 44,400円)	
低所得者 (住民税非課税)	35,400円 (多数該当: 24,600円)	

### ● 70歳以上75歳未満の人の自己負担限度額

所得区分 (標準報酬月額)	自己負担限度額		目安
	外来・個人ごと	入院・世帯ごと	
現役並み所得者Ⅲ 83万円以上	252,600円 + (総医療費 - 842,000円) × 1% (多数該当: 140,100円)		目安 およそ25万円
現役並み所得者Ⅱ 53万円～79万円	167,400円 + (総医療費 - 558,000円) × 1% (多数該当: 93,000円)		目安 およそ17万円
現役並み所得者Ⅰ 28万円～50万円	80,100円 + (総医療費 - 267,000円) × 1% (多数該当: 44,400円)		目安 およそ8万円
一般 26万円以下	18,000円 (年間上限: 144,000円)	57,600円 (多数該当: 44,400円)	
低所得者	低所得Ⅱ	24,600円	
	低所得Ⅰ	15,000円	

※低所得Ⅰとは住民税非課税、年金収入80万円以下の場合です。低所得Ⅱとは住民税非課税、年金収入80万円～160万円の場合です。



重い病気や大きなけがなどで入院したり、高度な治療を受けると高額な医療費がかかります。自己負担額も大きなものとなります。窓口負担は医療費の一部ですが、医療費が増えれば増えるほど、そのままでは窓口負担も際限なく高額となってしまいます。

そこで、医療費の負担が際限なく増えることを防ぐために、月ごと(毎月1日(末日)に自己負担限度額が定められており、限度額を超えた分は後から払い戻しされます。

限度額を超えた分が払い戻される



毎月の医療費の自己負担額には限度額が定められており、超えた分は後から高額療養費として払い戻しを受けることができます。払い戻しを受けるには原則として申請が必要です。

## 医療費が高額になったときに 必要な手続きとは？

一定額以上の支払いを合算  
多数該当でさらに負担が軽減

医療費の支払いが一度では限度額を超えなかった場合でも、70歳未満では同じ月に2万1,000円以上の支払いが複数ある場合に金額を合算できます(70歳以上75歳未満は金額に関係なく合算可能)。合算して1ヵ月の限度額を超えた場合は、超えた額の払い戻しが受けられます。同様に、被扶養者として同じ医療保険に加入している家族の自己負担も合算できます。

さらに、直近12ヵ月で、自己負担限度額を超えた月が3ヵ月以上ある場合は、4ヵ月目以降は「多数該当」扱いとなります。自己負担限度額が引き下げられます。つまり、長期にわたって高額

ら払い戻しを受けられます。これが高額療養費制度です。毎月の限度額は、年齢や収入(標準報酬月額)によって異なります。

入院などのときは事前に  
限度額適用認定証の交付申請を

払い戻しを受けるには、先に医療機関の窓口で支払いを済ませ、後で加入する医療保険の保険者(健康保険組合、協会けんぽなど)に対して「高額療養費支給申請書」を提出します。保険者によっては申請しなくても自動的に計算して後から払い戻されます。いずれの場合でも、払い戻しまでには3ヵ月以上かかります。

一時的に生じる高額な負担が心配な場合は、支払いの前に加入する保険者に申請して「限度額適用認定証」の交付を受け、医療機関の窓口で提示することで、支払いが限度額まで済みます。入院などで医療費の支払いが高額になりそうなときは、ぜひ交付を受けおきましょう。



## オンライン資格確認で限度額適用認定証の提示が不要に

### 本格運用は令和3年10月までに開始の予定

令和3年3月から、一部の医療機関で医療保険の資格をオンラインで確認する「オンライン資格確認」のプレ運用が始まっています。オンライン資格確認を導入している医療機関では、医療機関の担当者が高額療養費の限度額の情報オンラインで確認できるため、限度額適用認定証を提示しなくても支払いが限度額まで済みます。本格運用は令和3年10月までに開始される予定です。

オンライン資格確認を導入している医療機関は限られているため、医療費の支払いが高額になることが想定される場合は、限度額適用認定証の交付を申請しておきましょう。

オンライン資格確認を導入している医療機関では  
マイナンバーカードで受診できます

マイナンバーカードで受診するには事前の手続きが必要ですので、詳しくはマイナポータルや厚生労働省のホームページをご覧ください。



# 旬の食材で 高たんぱく レシピ

監修/清水加奈子  
フードコーディネーター、  
管理栄養士、国際中医薬膳師、  
国際中医師

日本人に不足しがちな  
たんぱく質が豊富に取れる、  
旬の食材を使ったレシピをご紹介します。  
今回は、夏野菜を使った  
暑い日も箸が進むメニューです。

## 作り方

① 高野豆腐はひたひたの水(分量外)で10分ほど戻したら、両手で挟んで軽く水気を絞り、長辺にポケット状の切り込みを入れる。

### POINT



高野豆腐は、戻し過ぎるとやわらかくなってしまふので注意しましょう。

- ② トマトときゅうりをみじん切りし、Aと混ぜる。
- ③ スライスチーズ、バジルを①の切り込みに挟んで、小麦粉と同量の水で溶いたものを付けパン粉をまぶす。
- ④ フライパンに多めの油を熱して、きつね色になるまで揚げ焼きにする。
- ⑤ ベビーリーフと一緒に盛り付け、②をかけたら、くし形に切ったレモンを添える。

## Main

# 高野豆腐のチーズカツ 夏野菜ヨーグルトソース

■405kcal ■塩分相当量2.3g ※すべて1人分

衣を付けて揚げた高野豆腐は、カロリー控えめながら、ボリューム満点で食べ応えがあります。ヨーグルトと夏野菜のソースが、夏らしい爽やかな味わいです。

## 高たんぱく食材

### 高野豆腐



豆腐を凍らせ、低温熟成させた後乾燥させた日本の伝統的な保存食。全体の50%を占めるほどたんぱく質が豊富で、高野豆腐100g分のたんぱく質は豆腐4丁分に相当します。低カロリーでミネラル豊富な健康食材です。

## 材料(2人分)

- |          |      |             |      |
|----------|------|-------------|------|
| ●高野豆腐    | 2枚   | ●トマト、きゅうり   | 各15g |
| ●スライスチーズ | 2枚   | ●A「ヨーグルト    | 大さじ2 |
| ●バジル     | 3~4枚 | ●塩、こしょう     | 少々   |
| ●小麦粉、パン粉 | 適量   | ●油          | 適量   |
|          |      | ●ベビーリーフ、レモン | 適量   |

## Side

# ゴーヤーの 冷製スープ

■131kcal ■塩分相当量1.7g ※すべて1人分

食欲が落ちる夏でもさっぱり食べられる冷製スープ。ゴーヤーの苦味が苦手な人は、ゴーヤーに塩をふりかけてしばらく置き、水にさらすと苦みが減らせます。

## 高たんぱく食材

### 牛乳



必須アミノ酸を含む19種類のアミノ酸がバランスよく構成された、卵と並ぶ高たんぱく食品の代表です。牛乳のたんぱく質成分の8割はカゼインで、カルシウムの吸収を助け、免疫力を高める効果などもあります。

## 材料(2人分)

- |         |               |
|---------|---------------|
| ●ゴーヤー   | 1/2本(正味100g)  |
| ●じゃがいも  | 1個            |
| ●A「水    | 150ml         |
| ●コンソメ   | 1個            |
| ●牛乳     | 100ml(1/2カップ) |
| ●塩、こしょう | 少々            |
| ●オリーブ油  | 大さじ1/2        |



## 作り方

- ① ゴーヤーのワタと種を取り、スライスする。じゃがいもは皮をむき角切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、①を炒めて野菜に油が回ったらAを入れ、ふたをしてじゃがいもがやわらかくなるまで5分程度煮る。
- ③ ②から飾り用のゴーヤーを除いてミキサーにかけ、牛乳と塩を加える。
- ④ ③を冷蔵庫で冷やしたら、器によそい、ゴーヤーとこしょうを飾る。

## Main

# 高野豆腐のチーズカツ 夏野菜ヨーグルトソース

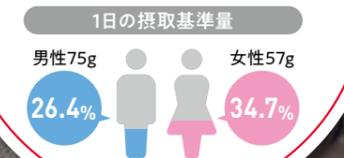
たんぱく質  
15.8g

## Side

# ゴーヤーの 冷製スープ

たんぱく質  
4g

これで  
たんぱく質  
19.8g摂取!!



※すべて1人分



40～74歳  
の方へ

# 毎年受けよう! 特定健診

生活習慣病が怖いのは健康だと思っても、気づかないうちに病気が進行してしまうこと。  
1年に1度は健診を受けて自分の健康状態をチェックしましょう。

## 毎年健診を受ける5つのメリット

### 1 体の状態がわかる

健康保険組合の補助があるので、無料で体の状態をチェックできます。

### 2 病気を早期発見できる

自覚症状のない生活習慣病を早期発見することができます。

### 3 老後の安心を守れる

健康を守ることで老後も元気に過ごせて、介護の不安も減らせます。



### 4 医療費を節約できる

生活習慣病の症状の悪化を防ぎ、余計な医療費の負担を減らせます。

### 5 アフターフォローが受けられる

必要な方には、保健師などの専門家が特定保健指導で生活の見直しのサポートを行います。



## 今の選択があなたの未来を決定します

健診を受けないまま、不健康な生活を続けていると、生活習慣病が悪化して心臓病や脳卒中など重い後遺症の残る致命的な病気を発症してしまうかもしれません。今、健診や保健指導を受けるか・受けないかが10年後・20年後の健康状態や介護の必要性を決定してしまうのです。

特定健診とその後の特定保健指導を受けて、健康と未来の幸せを守りましょう。

### 特定健診はメタボに着目した健診です

不健康な生活の継続

内臓に脂肪が溜まる (内臓脂肪型肥満)

高血圧

脂質異常

高血糖

いずれか2つ以上が該当するとメタボ!

動脈硬化

突然死を召く  
心臓病

認知症の  
リスクも増大!

障害の残る  
脳卒中

特定健診受診券につきましては、40歳以上のご家族の皆さまに5月19日付でご自宅へお送りしております。

特定健診により、ご自身の健康状態を毎年確認し、健康づくりにつなげていくことが重要です。

受診券の有効期限が令和4年3月31日になっておりますのでお早めに受診してください。健診結果から生活習慣の改善が必要な方は、特定保健指導を受けましょう。

【本年度から特定保健指導の対象となった方は、健診日当日に特定保健指導を受けることができます。】

### 特定保健指導とは?

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ(保健師など)が生活習慣を見直すサポートをします。