

加入者の皆さまへ

協会けんぽ ガイドダンス



全国健康保険協会
協会けんぽ



協会けんぽの概要

全国 4,000万人の医療と健康を支えます

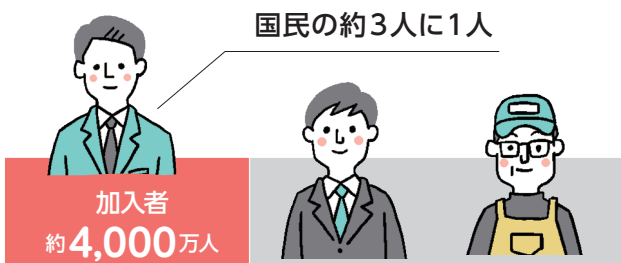
全国健康保険協会とは？

主に中小企業を対象とした医療保険を運営し、「働くひとの医療保険の最後の受け皿」として、加入する従業員とそのご家族に“安心”を提供することを使命としています。



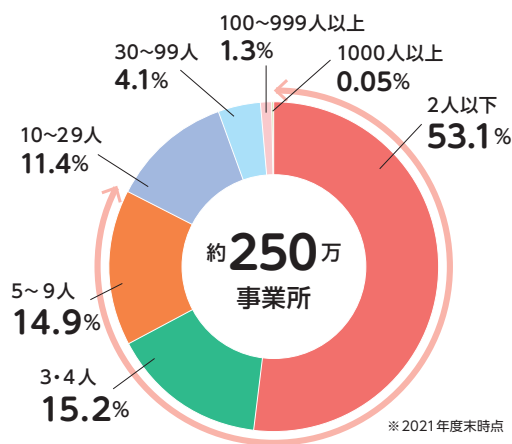
特徴1

国民の約3人に1人の**約4,000万人**が加入する日本最大の医療保険者です



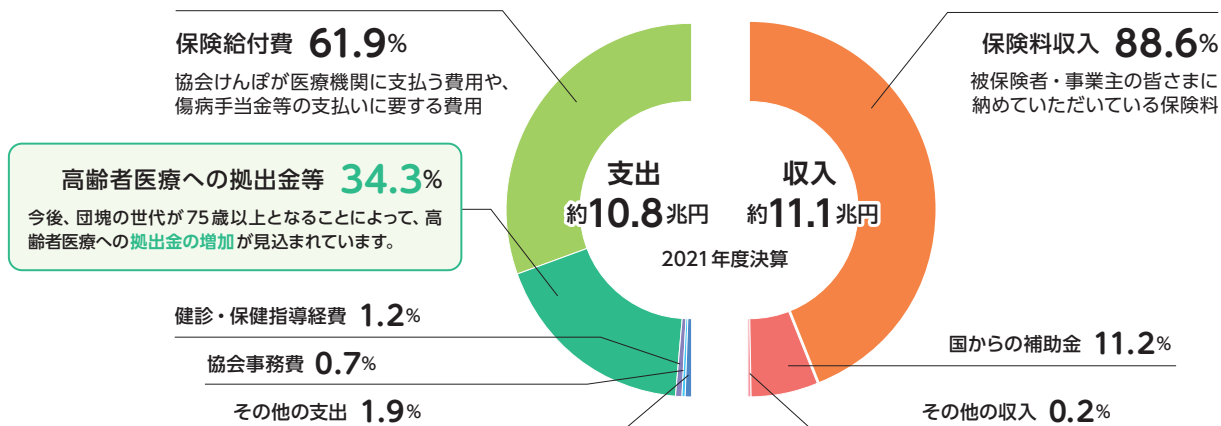
特徴2

加入事業所の**約8割**が従業員**9人以下**の中小企業です



協会けんぽの財政構造

協会けんぽの主な収入は、被保険者・事業主の皆さまに納めていただく保険料です。また、支出の約6割は、皆さまが医療機関を受診した際の医療費や各種給付金に使われています。一方、約4割は、75歳以上の方を対象とした高齢者医療への拠出金等に使われており、協会けんぽにとって重い負担になっています。



皆さまの保険料1万円あたりの使い道

加入者の皆さまが病院等を受診したときの医療費
約**5,600円**

加入者の皆さまが病気で職場を休んだ際の手当金や出産したときの給付金
約**590円**

高齢者の方々が病院等を受診したときの医療費(拠出金)
約**3,430円**

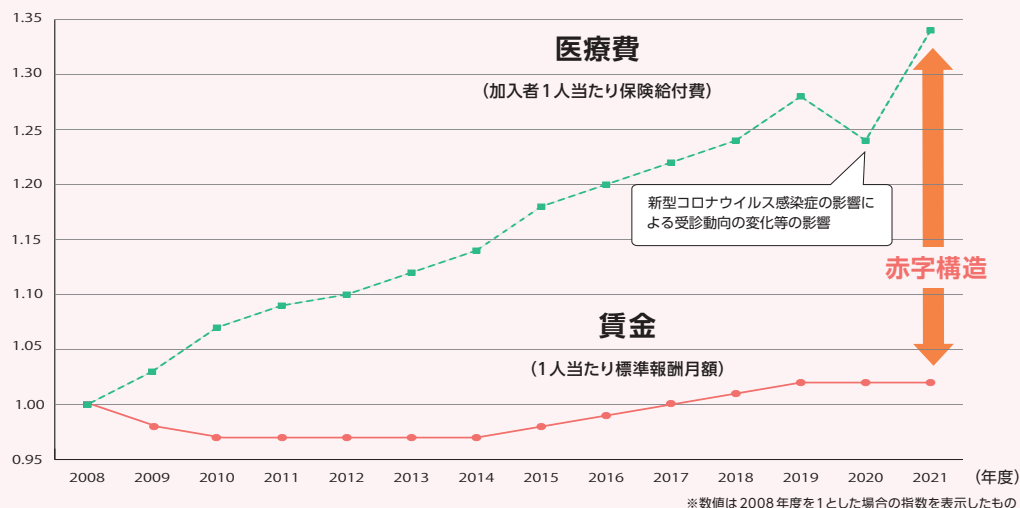
加入者の皆さまの健診・保健指導経費
約**120円**

協会けんぽの事務経費等
約**260円**

協会けんぽの財政は、**楽観を許さない状況**です。

- 協会けんぽの財政は、**医療費の伸びが保険料の基礎となる賃金の伸びを上回る赤字構造**です。
- 経済状況の先行きが不透明であることから、今後の保険料収入の見通しも不透明です。
- **また、今後、団塊の世代が75歳となり、後期高齢者が増加することによって、高齢者医療への拠出金の増加が見込まれています。**

● 医療費と賃金の伸びの推移



こうした状況を踏まえ、協会けんぽは、将来を見据えて、**加入者の健康増進の取組を中心とした医療費の適正化をさらに推進するとともに、保険料率について、中長期的な観点から設定し、財政の安定 (=協会けんぽの持続可能性の確保) を図っています。**

一人ひとりにできること～医療保険を未来につないでいくために

健康を増進し病気を予防すること、病気の予兆に気づくこと、病気になった場合は重症化する前に早期に治療を受けることが、医療費の伸びの抑制につながります。

また、**医療機関を受診する際に、医療のかかり方を見直すことで、自己負担の軽減ひいては医療費の適正化**につながります。

医療機関や薬局での自己負担軽減のために ジェネリック医薬品を選ぼう！

医療機関等から処方されるお薬は、先発医薬品とジェネリック医薬品に分けられます。協会けんぽでは、**加入者の皆さまの自己負担の軽減や医療保険財政にも効果をもたらすことからジェネリック医薬品の使用を促進**しています。



「かかりつけ医」を持とう！

「かかりつけ医」とは、日常的な病気の診断や健康管理などができる身近な医師のことです。

- 同じ医師に継続して診てもらうことにより、**病歴、体質、生活習慣等を把握・理解した上での治療やアドバイス**が受けられます。
- 詳しい検査や高度な医療が必要と診断された場合には、**適切な大病院や専門医を紹介**してもらうことができるので安心です。



緊急時以外は**平日昼間に受診**しよう！

医療機関を診療時間外に受診すると、原則、加算がついて負担が増えます。やむを得ない場合以外は、診療時間内に受診するようにしましょう。



詳しくは ▶▶▶



健康の保持・増進は、日々の健康づくりが重要です

生活習慣病をご存じですか？

生活習慣病の多くは、不適切な生活の積み重ねによってメタボリックシンドロームとなり、これが原因となって引き起こされます。

メタボリックシンドロームとは、お腹周りに内臓脂肪がたまることで、悪玉のホルモンが分泌され、高血圧・高血糖・脂質異常などが起こり、生活習慣病になりやすくなっている状態のことです。

下図のように、生活習慣病はレベルが上がるにつれて症状が悪化し、元の健康な状態に戻ることが困難とされています。

●生活習慣病のイメージ



出典：厚生労働省「生活習慣病のイメージ」を基に作成

生活習慣病の原因となるメタボリックシンドロームを予防するには？

内臓脂肪は、運動不足や不適切な食生活等の様々な要因によって蓄積されます。内臓脂肪の蓄積は、高血圧、高血糖、脂質異常を引き起こす大きな要因の一つとなります。高血圧、高血糖、脂質異常をそれぞれの薬で治療したとしても、内臓脂肪の蓄積がある限り、根本的な解決にはなりません。内臓脂肪を減らすには、普段の生活習慣を見直し、**適度な運動やバランスの良い食事、禁煙等に取り組む**ことが大切です。

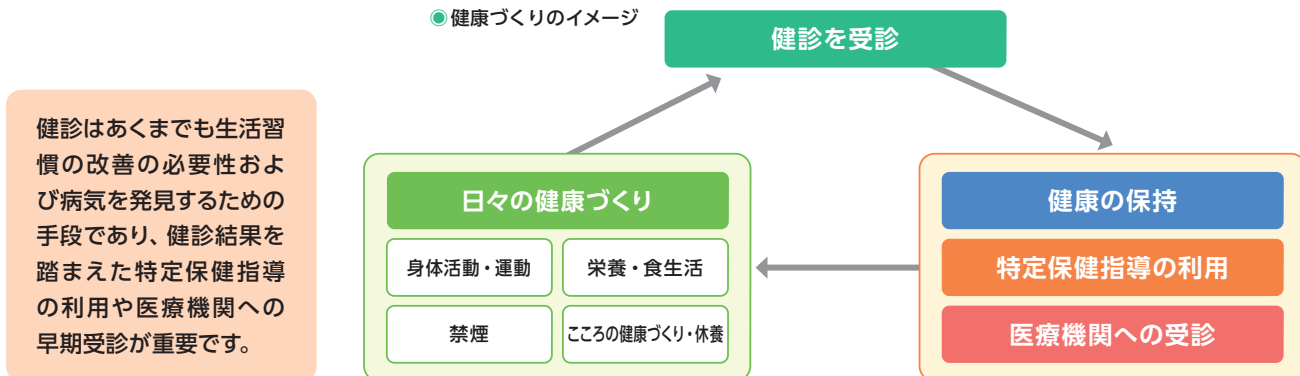
●メタボリックシンドロームを一つの氷山に例えたら・・・



メタボリックシンドロームや生活習慣病にならないためには？

- ① 日々の生活で健康づくりに取り組み、自分の健康状態を確認するために健診を毎年受けていただくこと。
- ② 生活習慣の改善が必要な方は、健康サポート (特定保健指導) を利用していただくこと。
- ③ 医療機関への受診が必要な方は、早期に医療機関へ受診していただくこと。

●健康づくりのイメージ





協会けんぽの保健事業

健診

ご家族を含め、生活習慣病の早期発見のため、健診を実施しています。年度内にお一人様につき1回、健診費用の一部を補助します。

※受診時に加算者である必要があります。 ※当年度で75歳を迎える方は、誕生日の前日までに受診を終えていただく必要があります。
※退職等により加入者資格を喪失した後に協会けんぽの健診を受診された場合は、後日、協会けんぽが補助を行った健診費用をお返しいただくことになります。

生活習慣病予防健診 [被保険者(ご本人)の皆さまが対象]

健診の種類	検査の内容	対象者	自己負担額
一般健診	診察等、問診、身体計測、血圧測定、血液学的検査、生化学的検査、尿検査、心電図検査、胸部レントゲン検査、胃部レントゲン検査、便潜血反応検査	35歳～74歳 (75歳の誕生日の前日まで)の方	最高 5,282円
	眼底検査 ※医師が必要と判断した場合のみ		最高 79円
子宮頸がん検診 (単独受診)	問診、細胞診 ※自己採取による検査は実施していません	20歳～38歳の 偶数年齢の女性の方	最高 970円

●一般健診に追加できる健診(単独受診はできません)



健診の種類	検査の内容	対象者	自己負担額
付加健診	尿沈渣顕微鏡検査、血液学的検査、生化学的検査、眼底検査、肺機能検査、腹部超音波検査	一般健診を受診する ①40歳の方 ②50歳の方	最高 2,689円
乳がん検診	問診、乳房エックス線検査、視診、触診 ※視診、触診は医師の判断により実施	一般健診を受診する 40歳～74歳の偶数年齢の女性の方	[50歳以上] 最高 1,013円 [40歳～48歳] 最高 1,574円
子宮頸がん 検診	問診、細胞診 ※自己採取による検査は実施していません	一般健診を受診する 36歳～74歳の偶数年齢の女性の方 ※36歳、38歳の女性は子宮頸がん検診の単独受診も可	最高 970円

特定健康診査 [被扶養者(ご家族)の皆さまが対象]

健診の種類	検査の内容	対象者	自己負担額
基本的な健診	診察等、問診、身体計測、血圧測定、血中脂質検査※、肝機能検査※、血糖検査※、尿検査 ※採血による検査です。	40歳～74歳 (75歳の誕生日の前日まで)の方	(健診総額 7,150円)※ ※7,150円は協会けんぽが補助します。



健診を毎年受けて、自分の健康状態を確認し、日々の生活で健康づくりに取り組みましょう。

健康サポート(特定保健指導)

生活習慣の改善が必要な方には、健康づくりの専門家である保健師または管理栄養士等が寄り添い、生活習慣の見直しに向けた取組をサポートしています。



健診当日の特定保健指導の場合

健診機関から案内

健診当日に特定保健指導を実施している健診機関の場合、該当された方へ健診時にご案内があります。

特定保健指導には、メタボリックシンドロームのリスクが比較的低い方が対象となる「動機付け支援」と高い方が対象となる「積極的支援」があります。



健診機関で面談

金額は、被保険者と被扶養者で異なります。

被保険者は無料です。被扶養者は協会けんぽが補助する額を超えた分が自己負担となります。

- 動機付け支援の場合、8,470円を上限として補助します。
- 積極的支援の場合、25,120円を上限として補助します。

健診当日に特定保健指導を受けられなかった場合、被保険者の方は、協会けんぽから事業所を通じてご案内いたします。お勤め先で面談のほか、オンラインで受けられる場合もあります。特定保健指導の費用は無料です。

また、被扶養者の方は、協会けんぽからご自宅へご案内いたします。ご案内時に、特定保健指導利用券と特定保健指導を利用できる健診機関や医療機関が掲載された一覧表をお送りします。なお、補助する額は、健診当日の特定保健指導と同額です。



健診当日に特定保健指導の案内があった場合は、積極的に利用しましょう。健診当日に特定保健指導を受けられなかった場合は、協会けんぽが事業所もしくはご自宅へご案内いたしますので、後日利用しましょう。

未治療者に対する受診勧奨


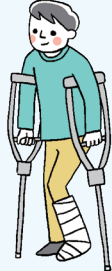





健診において、血圧値、空腹時血糖値(またはHbA1c)、LDL(悪玉)コレステロール値が高く、医療機関への受診が必要と判定され、受診が確認できなかった被保険者の方に対して、医療機関への受診をお勧めする案内を、ご自宅へお送りします。



生活習慣病は自覚症状がないまま徐々に進行するため、治療せずに放置すると、心疾患等が発症する危険度が高くなります。自覚症状がなくても、早期に医療機関へ受診しましょう。



健康保険の給付（主な保険給付の種類）

給付される場合	給付種類
 <p>入院等で高額な医療費を支払ったとき</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 同一月内の医療費の自己負担額が限度額を超えた分を支給します。 ● 支払いまでには、診療月から3ヵ月以上の期間を要します。 <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center; color: white; background-color: red; margin: 0;">限度額適用認定証などのご利用が便利です！</p> <p style="margin: 0;">「限度額適用認定証」等を病院の窓口で提示すると、1ヵ月あたりの窓口負担が自己負担限度額までとなり、原則として、高額療養費を申請するお手を省略することができます。</p> <p style="font-size: small; margin: 0;">※マイナンバーカードを保険証として利用した場合、「限度額適用認定証」がなくても、自己負担限度額までの支払いとなります。 (被保険者の市区町村民税が非課税の方は、「限度額適用・標準負担額減額認定証」の申請が必要です。)</p> </div>	<p>高額療養費</p> 
 <p>病気やケガで4日以上仕事を休んだとき※</p>	傷病手当金※
 <p>出産で仕事を休んだとき※</p>	出産手当金※
 <p>出産するとき</p>	出産育児一時金
 <p>医療費、治療用装具作製費を全額自己負担したとき</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 保険証を提示できずに医療機関を受診したとき ● 国民健康保険など他の保険者の保険証を使用し、医療費を返還したとき ● 治療用の装具等を作製したとき 等 	療養費 (立替払、治療用装具)
 <p>ご本人、ご家族が亡くなったとき</p>	埋葬料(費)

※被扶養者（ご家族）および任意継続被保険者の方は、傷病手当金と出産手当金の給付はありません

各種申請における詳細な説明や申請書の記入方法については、協会けんぽホームページをご覧ください。



突然のケガや入院等で高額な医療費を支払ったとき » 高額療養費

同一の月に医療機関等で支払った一部負担（自己負担）額が高額になり、自己負担限度額を超えたときは、申請することで、その超えた分が後日「高額療養費」として払い戻されます。

高額療養費の給付を受けるために提出するのが「高額療養費支給申請書」です。医療費が高額になることが事前にわかっている場合には、「限度額適用認定証」等を医療機関等に提示する方法が便利です。

●申請の流れ

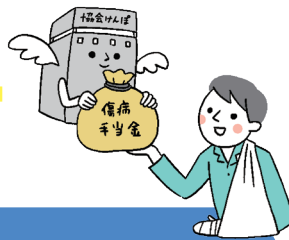


※月をまたいだ場合は月ごとに申請書が必要 例：1/15～2/15入院⇒1月と2月それぞれ申請が必要



病気やケガで4日以上仕事を休んだとき » 傷病手当金

被保険者が病気やケガで仕事を休み、その間の給与を受けられないときに支給される給付金です。病気やケガで4日以上仕事に就けなかったときは、「**傷病手当金支給申請書**」に事業主と療養担当者(医師等)の証明を受け、協会けんぽに提出してください。



●申請の流れ



※不備や調査事項がある場合を除く

●傷病手当金の1日あたり支給額の計算方法

$$\text{支給総額} = \text{直近1年間の標準報酬月額} \times \frac{1}{30} \times \frac{2}{3} \times \text{支給日数}$$

被保険者期間が1年に満たない場合は、資格取得後の平均額か、協会けんぽ全被保険者の平均額のいずれか低い額が基礎となります。

傷病手当金の1日あたり支給額例

- 傷病手当金の支給開始日:令和3年2月15日
- 標準報酬月額 令和2年3月~8月まで16万円
令和2年9月~令和3年2月まで18万円
- ②の額を平均した額
(16万円×6+18万円×6)÷12=17万円
- ③の額の30分の1に相当する額
17万円÷30=5,670円(10円未満四捨五入)
- 傷病手当金の1日あたり支給額
5,670円×3分の2=3,780円(1円未満四捨五入)



出産で仕事を休んだとき » 出産手当金

被保険者が出産のために仕事を休み、その間の給与を受けられないときに支給される給付金です。「**出産手当金支給申請書**」に事業主と医師等の証明を受け、協会けんぽに提出してください。



●申請の流れ



※不備や調査事項がある場合を除く

●出産手当金の1日あたり支給額の計算方法は、傷病手当金と同様です。



出産するとき » 出産育児一時金

被保険者が出産したときは「**出産育児一時金**」が、被扶養者が出産したときは「**家族出産育児一時金**」が支給されます。

●出産育児一時金・家族出産育児一時金の支給額

	2023年3月31日 以前の出産	2023年4月1日 以降の出産
産科医療補償制度※1 加入機関で在胎週数 22 週以降の出産※2	1児につき 42万円	1児につき 50万円
産科医療補償制度加入機関で在胎週数 22 週に達しなかった出産	1児につき 40.8万円 ※	1児につき 48.8万円
産科医療補償制度未加入の機関で出産		

※ 2021年12月31日以前の出産の場合は 40.4万円

※1 産科医療補償制度とは	医療機関等が加入する制度で、加入機関で出産され、万一、分娩時に何らかの理由により重度の脳性まひとなった場合、赤ちゃんごと家族の経済的負担を補償するものです。対象分娩である場合には、領収・明細書に産科医療補償制度の対象分娩である旨が明記されています。
※2 出産とは	妊娠 85日(4ヵ月)以降の生産(早産)、死産(流産)、人工妊娠中絶をいいます。

協会けんぽのホームページをご活用ください。



「健康保険制度のご案内」や
「申請書の書き方」に
関するパンフレットを掲載しています。

健康保険の各制度について
協会けんぽ
GUIDE BOOK ▶▶▶



申請書の記入方法、手続きの
流れ、必要な書類、
提出期限等について
協会けんぽ
GUIDE BOOK ▶▶▶
健康保険制度・申請書の書き方



こちらから必要な申請書を選択し、ダウンロード・印刷してご利用いただけます。
印刷環境がない方も、全国のセブン-イレブン、ローソン、ファミリーマート等で印刷可能な申請書ネットプリント
をご利用いただけます(20円~/枚)。

申請書には
パソコンで
入力することも
できます



入力項目の説明を表示

氏名	被保険者との関係
電話番号 (任意)	申請代行の理由

入力が必要な項目はグレーで表示

入力漏れや誤りがあればお知らせ

✖ 住所(市区町村)は必須入力項目です。入力してください。

OK

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp>

協会けんぽ

🔍 検索

または、こちらの二次元コードから

