

健康づくり情報誌アポロン

アポロンを探せ！この中に、新キャラクター、令和版アポロン君が3人隠れています。見つけてね。

APOLLON

vol.

57

2023年(令和5年)
3月

女性の健康特集

WOMEN'S HEALTH

●乳がん ●子宮頸がん

東電健保の契約施設

Sport & Do Resort リソルの森

東京電力健康保険組合

WOMEN'S HEALTH

女性がかかりやすいがんはどこ？

1位
乳房

2位
大腸

3位
肺

4位
胃

5位
子宮

日本人が一生のうちで「がん」と診断される確率は、男女とも50%以上だとされています。女性特有のがんに絞って見てみると、乳がんは女性の部位別罹患率が1位、子宮がんは5位。どちらも早期発見につながる定期的な検診がとても重要です。女性のがんについて特集します。

APOLLON MESSAGE

今号では女性特有のがんについてご紹介。乳がんも子宮がんも早期発見が大事なポイント。年に1回は必ず検診をお願いします！

新たに加わった契約施設「リソルの森」はとってもアミューズメント！健保補助を活用して、リフレッシュしてね！

今号は新企画がいっぱい！東電健保保健師の中野さん監修の「体にいいこと教えます」。「教えて！アポロンコンシェルジュ」。どちらも役立つ情報が満載！絶対読んでね！

昨年も大好評だったアポロン★チャレンジの2回目。どう？難しかった？今回も素敵な賞品を用意したので、どしどし応募してね！



Contents

- 2 女性の健康特集
WOMEN'S HEALTH
●乳がん ●子宮頸がん
- 6 東電健保の契約施設
Sport & Do Resort リソルの森
- 8 ヘルスツーリズム
- 9 東電健保保健師 中野 美羽 監修
体にいいこと教えます……連載① 睡眠
- 10 教えて！アポロンコンシェルジュ
●接骨院・整骨院にかかると東電健保から施術の内容照会を求められるのはなぜ？
●「医療費通知」を見ると何が分かるの？
●交通事故によるけがは健康保険が使えないって本当？
●かかりつけ医をもつように奨励されているのはなぜ？
●繰り返し使用できる処方箋があるって本当ですか！
●出向・派遣、A社員になったら、「東電健保マイページ」を閲覧できなくなるの!?
●4月から出産育児一時金が増額されるって本当ですか？
●マイナンバーカードの健康保険証利用が推奨されていますが、どんなメリットがあるの？
●FAQ
- 20 アポロン★チャレンジ
正解者にはプレゼント！

乳がん



働く世代に急増！

遺伝・出産・月経のリスク因子も

年間の罹患数は9万人超、死亡者数も1万4,000人を超えている乳がん。女性にとっては特に注意すべきがんです。特徴的なのは、死亡者数は女性全体で4位ですが、25～64歳に限ると1位になる点。働く世代の女性がかかりやすいがんとも言えます。

こんなリスク因子がある方は特に注意！

- ✓ **遺伝** 母親や姉妹に乳がんになった人がいる
- ✓ **出産** 出産歴がない、初産年齢が遅い、授乳歴がない
- ✓ **月経** 初経年齢が早い、閉経年齢が遅い

検診とセルフチェックのダブルチェックで早期発見！

一方で、乳がんはセルフチェックで発見できるがんでもあり、早期発見・早期治療でその後の生存率は高まります。月に1回、セルフチェックの日を設け、乳房の状態確認を習慣づけましょう。そして、セルフチェックでは分からない、しこりがない乳がんなどを早期に発見できるのが、マンモグラフィやエコーによる乳がん検診です。検診とセルフチェックのダブルチェックで早期発見につなげましょう。

HOW TO SELF-CHECK

●セルフチェックのタイミング

閉経前の方：乳房がやわらかくなる月経終了後1週間～10日の間
閉経後の方：毎月1回、一定の日をにちを決める

1 乳房を観察する

乳房の左右差がないか、ひきつれがないか、えくぼのようなへこみがないか、ただれがないか。鏡の前に立ち、頭の後ろで手を組み、色や形をじっくり見る。



2 乳房を触る

指先で乳房に「の」の字を書くように軽くなで、しこりがないか調べる。脇の下もよくチェックする。
次に、低めの枕か畳んだタオルを背中の下に入れて仰向けに寝て、同様に乳房を触ってしこりがないか調べる。



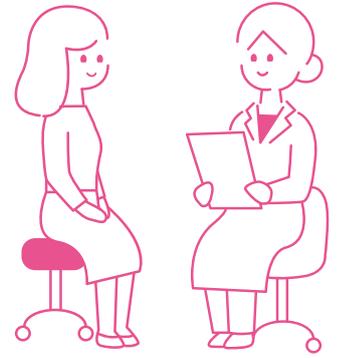
3 乳頭をつまむ

指で乳頭の根元を軽くつまんで、血の混じったような分泌物が出ないか調べる。



乳房や脇の下などに異常を見つけたら、すぐに医療機関で診察を受けてください。

子宮頸がん

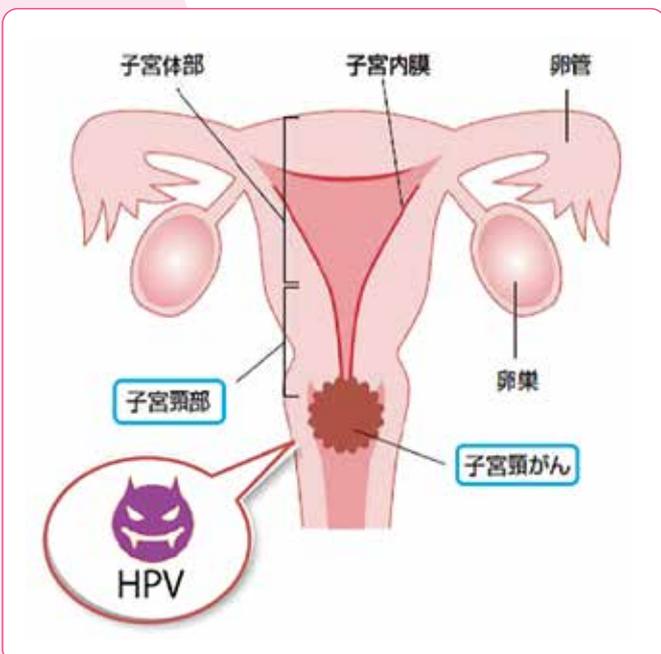


若い世代に増加している 子宮頸がん

女性がかかりやすいがんの5位に位置する子宮がんは、発症する部位によって「子宮頸がん」と「子宮体がん」に大別できます。このうち約70%を子宮頸がんが占め、年間約1万1,000人がかかり、毎年約3,000人の命が奪われています。以前は発症のピークは40～50代でしたが、最近は20～40代の若い世代が増加傾向にあります。

一般的な子宮頸がん検診では、医師が採取した細胞で異常細胞の有無を調べる細胞診検査を行います。少なくとも2年に1回、定期的に子宮頸がん検診を受けていれば、子宮頸がんに進行する前に発見することができ、子宮を摘出することなく治療することが可能です。子宮頸がん予防のためには、定期的な子宮がん検診はとても重要です。

●子宮の部位



知っておきたい ワクチン接種とHPV検査

子宮頸がんの予防や早期発見につながるのが、子宮頸がんワクチンとHPV検査です。

子宮頸がんワクチン

子宮頸がんの原因とされているHPV（ヒトパピローマウイルス）は性交渉によって子宮頸部に感染し、子宮頸がんに進行します。性交渉のある女性の半数以上が感染するとされていますが、通常は免疫機能により2年ほどで検査では検出されなくなります。子宮頸がんワクチンは、子宮頸がんを発症しやすいタイプとされるHPV16型と18型の感染を防ぎ、原因の50～70%を防ぐとされています。ワクチンは感染前に接種することが基本です。日本では希望者のほか、公費による定期接種として12～16歳（小学校6年生～高校1年生）の女子を対象に子宮頸がんワクチン接種（6ヵ月間に3回）を行っています。

子宮頸がん予防

12～16歳での
子宮頸がん
ワクチン接種



定期的な
子宮頸がん検診

HPV検査

子宮頸がん検診で行われる細胞診検査と同じで、子宮頸部から細胞を採取し、HPVに感染していないかを調べる検査です。検診に加え、HPV検査を行えば異常発見率はほぼ100%まで上昇すると言われ、HPV検査は精密検査に取り入れられています。

東電健保では、2022年度は同年度に子宮頸がん検診未受診の女性加入者に向けて「HPV検査キット」のご案内を行いました。2023年度についての詳細は「東電健保HP」でお知らせします。

東電健保の婦人科検診 INFORMATION

東電健保では、加入者の皆さんが婦人科検診を受診しやすく、
受診機会が増えるような環境を整えています。

1 **手厚い費用補助!**
18,000円程度かかる[乳がん検査+子宮頸がん検査]が
自己負担なしで受診できる!

2 300施設以上の契約健診機関から
お近くの機関を探して受診できる!

3 巡回レディース健診でも
婦人科検診を受診できる!

婦人科検診内容

- 乳がん検診(マンモグラフィ、エコー、視触診)
- 子宮頸がん検診(内診、子宮頸部細胞診)

検診内容は契約健診機関に
よって異なりますので、
予約の際にご確認ください。

契約健診機関
一覧はこちら



婦人科検診にかかる費用補助

次のうちいずれかひとつに対し、年度内に1回費用補助を受けることができます。

被保険者

- ① 人間ドック受診時にオプションとして婦人科検診を
無料で追加(東電健保の契約健診機関に限る)
- ② 婦人科単独検診(東電健保の契約健診機関に限る)
- ③ 婦人科検診費立替払い(契約外医療機関に限る)

※②および③は以下の条件を満たす方

- ・年度内に会社の定期健康診断を受診される方
- ・年度内に健保補助による人間ドックを受診されない方

被扶養者・任意継続者

東電健保の契約健診機関で、以下の健診メニュー受診時に
オプションとして婦人科検診を無料で追加できます。

- ① 人間ドック
- ② 東電一般健診
- ③ 東電簡易健診
- ④ 巡回レディース健診

子宮頸がんワクチン接種費用補助

詳細はこちら



■ 対象者

2021年4月1日以降に3回目の接種が終了している全年齢の女性被
保険者および被扶養者の皆さん

■ 対象となるワクチン

2価ワクチン(サーバリックス)、4価ワクチン(ガーダシル)、
9価ワクチン(シルガード9)

■ 補助額

ワクチン接種費用3回分全額(税込金額)

※初診料・再診料・問診に係る費用・検査費用は対象外とし、
自治体等の公費補助金額を除く。

■ 申請方法

「東電健保マイページ」▶「子宮頸がんワクチン接種費用補助」より
被保険者が行ってください。

■ 申請に必要な添付書類

医療機関等が発行した領収書(原本)
※返却はいたしません。

■ 申請書送付先

社内便 東京電力健康保険組合「子宮頸がんワクチン接種担当者」宛
郵送 〒116-8550 東京都荒川区東尾久5-31-11 東尾久ビル別館4階
東京電力健康保険組合「子宮頸がんワクチン接種担当者」宛

New

東電健保から
3,000円
補助!

東電健保HPで
「利用方法」を
チェック!

Quick
Access



Sport & Do Resort リソルの森

森にチェックインしよう。

都心からほど近い千葉県・房総台地に展開する体験型リゾート施設「リソルの森」は、いわば休暇のコンシェルジュ。自然とのふれあいから、心と体のケア、初めてのスポーツ、新しい食との出会いまで、さまざまな体験ができる施設です。100万坪の広大な敷地に広がる森のスバリゾートで グランピングや天然温泉、アクティビティなどをお楽しみいただけます。



宿泊施設 Stay

Glamping Area

グランピングエリア

光も空気も自然のまま、たっぷり森に触れ、森の気配を感じながら過ごせる一日。アウトドア本来の醍醐味に、行き届いた利便性や快適さをプラスしたグランピングエリアで、上質な森の生活を体験できます。ベッドもアメニティも、BBQの道具や食材などもすべて用意されています。アウトドアに不慣れな方や、お子さま連れのご家族でも、安心してお楽しみいただくことができます。テントタイプだけでなくヴィラタイプの施設も。



Terrace House Area

テラスハウスエリア

フロアフラットの大きなデッキテラスを森に張り出したコテージ。玄関前にはプライベートな芝生のお庭「アウトドアダイニング」も完備され、屋外での食事やBBQなどを手軽に楽しむこともできます。



Hotel Trinity Shosai

ホテルトリニティ書斎

リソルの森のシンボルタワーともいえる宿泊施設です。全室スイートルームの広々とした空間に、こだわりの家具やアメニティをご用意。ワンランク上のリゾート気分を満喫していただけます。



Log Cottage

ログコテージ

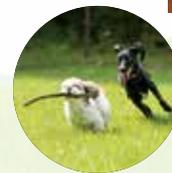
全室バス、トイレ、キッチン完備した、森の中に点在する檜づくりのログハウス。ぬくもりのある木の空間は、まるで高原の別荘のよう。静寂に包まれた豊かな一夜を過ごすことができます。広々としたセンターリビングを中心に、4名用と8名用の2タイプがあります。



Pet Villa

ペットヴィラ

1棟貸し切りで、周囲を気にせず仲間やペットとのステイを楽しむことができます。部屋の前には1棟につき1ヵ所、天然芝の専用ドッグランがあります。





アクティビティ Activity



Experience Program

体験プログラム

アウトドアヨガ、ピーナッツバターづくり、ハーブ狩り、薪割り体験、サイクリングなど…季節限定のプログラムもお楽しみいただけます。



Golf

真名カントリークラブ

千葉県有数のゴルフ場。真名コース(27H)と、ゲーマー・プレーヤーが渾身の想いを込めて設計した真名ゲーマー・プレーヤーコース(18H)の全45H。千葉県の大地に広がる全5コースは、ビギナーからベテランまで多くの愛好者の支持を得ています。



Forest Adventure [TARZANIA]

フォレストアドベンチャー「ターザニア」

樹から樹へと空中を移動していく人気の森林冒険施設。自然の中に作られたアドベンチャースポーツ&パークです。



Fitness

フィットネス

屋内施設では、室内プール、フィットネスルーム、ボルダリング、室内200mトラック、多目的体育館などアスリートのトレーニングにも使われる施設がたくさん。屋外施設では、テニスコートや400mトラックなど、心地よい自然の中で汗を流せます。



スパ Spa

天然温泉「紅葉乃湯」では、長柄町の温泉の特徴でもある黒褐色のお湯を楽しめます。アルカリ性の炭酸水素塩泉は一般的に「美人の湯」と呼ばれており、冷え性や皮膚の乾燥などに効果があると言われています。



ACCESS

千葉県長生郡長柄町上野 521-4

TEL : 0475-35-3333 (9 : 00 ~ 17 : 00)

● 車

- 東関東自動車道、京葉道路利用 県道67号線「板倉IC」から約5分
- 東京湾アクアラインから圏央道利用 「茂原長柄スマートIC」から約5分

● 電車

- JR外房線「誉田駅」南口から無料シャトルバス約20分



HEALTH + TOURISM

東電健保では独自企画として、「旅の楽しみ・喜び」と「日常生活から離れた実体験」から

「健康への気づき」を促す「ヘルスツーリズム」を推進しています。

旅行先でアクティビティを楽しむ感覚で取り組めば、健康セミナーもなんだか楽しい。

東電健保の増健企画「ヘルスツーリズム」にご期待ください。

第1回目はAGEsと快眠をテーマに「ヴィレッジ」で開催

昨年8月、第1回目の「ヘルスツーリズム」、福島県の「ヴィレッジ」を活用した1泊2日の宿泊型の健康セミナーを開催しました。(株)ティップネスの栄養管理士とトレーナーの皆さんによる講義と運動をセットにしたプログラムに、たくさんの応募者の中から選ばれた10組20名の皆さんが参加しました。



1 1日目のテーマ

講義 AGEsを貯めない生活習慣術

運動 全身のトレーニングで余分な糖質を消費

チェックイン後にAGEs測定を行い、結果を手に講義へ。誰もが自分の結果に興味津々で、AGEsについて活発に質問が飛び交い、盛り上がった講義となりました。続いて、ヨガを中心とした少々ハードな全身運動にトライ。息が上がっている人も見受けられましたが、余分な糖質を消費すべく、一生懸命取り組んでいました。



AGEs測定

- AGEsとは
Advanced Glycation Endproducts、最終糖化産物のことで「エージーイー」と読みます。AGEsの蓄積が生活習慣病のリスクを高めるだけでなく、健康面や美容面でさまざまな悪影響を与えることが明らかになっています。

2 2日目のテーマ

講義 快眠からの疲労回復術

運動 快眠ワークアウト

～心地よい眠りに導く呼吸とストレッチ～

2日目は少し眠そうな方もいましたが、「快眠からの疲労回復術」というテーマで講義がスタート。良い睡眠に必要なこと、睡眠のメカニズム、睡眠の質を上げる方法、理想的な睡眠環境など、すぐに役立つ内容に眠気も吹き飛ばすほど聞き入っていました。運動は前日とは一転、リラクゼーション効果の高いストレッチで体を整えました。



1日目の夕食は「ヴィレッジ」で洋食コース料理を堪能。見て美しい、食べて美味しい、福島産の材料を吟味した体も心も喜ぶ料理に、福島への旅行気分が大いに盛り上がりました。

INFORMATION

東電健保では、感染対策を万全にリアルイベントを開催しています。2月には2回目として横浜で日帰りのセミナーを実施。2023年度も「ヘルスツーリズム」を継続していきます。ぜひご参加ください。



「春眠暁を覚えず」と言われる春。皆さんはよく眠れていますか？

心と体の疲労回復には睡眠が大切

なぜ人は眠るのか。それはまだ解明されていません。しかし、睡眠には心と体の疲労を回復する働きがあります。そのため睡眠時間が少なかったり、質が悪かったりすると、いろいろな問題が起こることが分かっています。

- 生活習慣病のリスクが上がる
- うつ病のような心の病につながる
- 作業能率の低下、生産性の低下
- 事故やヒューマンエラーの危険性を上げる



睡眠の質を上げるためには？

そもそも必要な睡眠時間は、個人差はあるものの6～8時間あたりです。自分がどれくらいの睡眠時間を必要とするのかの目安は、休日にアラームをかけないで寝たときの睡眠時間とも言われていますので、試してみてください。

●寝る前のブルーライトは控えよう

生体リズムによる眠気は、夜間に睡眠物質であるメラトニンが出ることによって生じます。このメラトニンは、光の影響を受けやすく、特にスマホや携帯電話、パソコンから出ているブルーライトはメラトニンを減少させます。そのため、寝る前にスマホなどを使うと眠れなくなってしまうのです。

●体の内部の温度が下がる工夫をしよう

人間は、昼間は脳をフルに使っています。そこで疲れた脳がオーバーヒートしないよう、睡眠時に脳の温度を下げて疲労を回復する機能を持っています。室温は13～29℃の範囲、寝具の内部は33℃前後に調整することが推奨されています。

- 電気毛布や暖房で暖めすぎると夜中に目覚めやすくなるため、タイマー機能を使い途中で切るか、最弱レベルに切り替えるようにします。
- 寝る90分くらい前に40℃前後の高すぎないお湯に浸かると、寝るときには体の温度が下がりやすくなり、深い眠りを得やすくなります。

●寝酒は控えよう

睡眠薬代わりの寝酒は睡眠の質を下げます。飲酒は短期的に眠気を強くしますが、長期的には睡眠時間を減少させ、さらには質も落とすと言われています。また、いびきや睡眠時無呼吸を悪化させるので、なるべく控えましょう。



ちよこと豆知識

①睡眠不足は免疫を低下させる！

睡眠が不足すると、体内の免疫を抑制するコルチゾールというステロイドホルモンが多く出るため、免疫力が下がってしまいます。感染症などから身を守るためにも、しっかり寝ることは大切です。



②睡眠が不足すると食欲が増す！

睡眠時間が短い人ほど、満腹感を感じる食欲抑制物質レプチンの分泌が少なくなり、食欲亢進物質グレリンが胃から多く分泌されることが分かっています。睡眠不足は過食を招く原因となり、体重が増加しやすくなります。



③仮眠を上手にとってこう！

夜間に睡眠がうまく取れなかったとき、午後の眠気により作業能率は落ちます。眠気の改善には、午後早めの時間に20分以内の仮眠をとると効果的です。20分以上は深い睡眠に入ってしまう、起きたときにボーッとしたりやすくなります。





教えて!

アポロン
コンシェルジュ

健保事業に関する質問や相談に
アポロン・コンシェルジュが
お答えしていきます。

接骨院・整骨院にかかると
東電健保から
施術の内容照会を
求められるのはなぜ?



接骨院・整骨院は保険医療機関ではありません。
保険給付の適正化を図るため、
受診内容の確認にご協力を!

接骨院・整骨院は、「柔道整復師」という国家資格を持った専門家が「施術」を行う施設であり、保険医療機関ではありません。柔道整復師は医師ではないため、健康保険が使える範囲が決められており、手術・投薬・レントゲン撮影等の医療行為は法律上できません。東電健保では、施術を受けた方へ施術回数や施術内容について照会を行うことで、保険給付の適正化を図っています。



東電健保HPで
「接骨院・整骨院
にかかるとき」を
チェック!



Quick
Access

接骨院・整骨院にかかるときのポイント

- ✓ **負傷の原因を正しく伝える**
健康保険が使えるのは ※医師の同意が必要/応急処置は除く
●打撲・捻挫 ●挫傷(肉離れなど) ●骨折・脱臼

- ✓ **領収書、明細書は必ず受け取る**
健康保険組作成の「医療費通知」で
内容確認をしましょう。
※常勤職員が2名以下の施術所などを除き、
明細書の無料発行が義務付けられています。

- ✓ **「療養費支給申請書」への署名や捺印は必ず自分でする**
健康保険を使って施術を受けた場合、「療養費支給申請書」への署名や捺印を求められます。
この申請書は、受診者が柔道整復師に健康保険組合への請求を委任するというものなので、白紙の申請書に署名したり、印鑑を渡してしまうのは間違いのもとです。内容をよく確認したうえで、必ず自分で署名や捺印をしてください。

書面による内容照会にご協力ください!

東電健保では、施術を受けた方へ後日、「受診内容(整・接骨院)回答書」をお送りし、施術内容や施術経過、負傷原因等の照会をさせていただく場合があります。
保険料を適正に活用するため、照会業務へのご理解とご協力をお願いいたします。

覚えている範囲でOK!
受診者本人が必ず記入し
てください。



「医療費通知」を見ると
何が分かるの？

「医療費通知」をこまめにチェック！ ジェネリック医薬品の活用で 自己負担額の軽減も

医療費は、診療報酬という基準に基づいて、全国どの医療機関でも一律に決まります。しかし、健康保険証を提示することで窓口では自己負担額を支払えば済むので、実際にかかる医療費がいくらなのか、意識しにくい仕組みとなっています。東電健保では、支払った医療費や東電健保が負担した給付金などが分かる「医療費通知」を作成し、皆さんにお知らせしています。医療費削減につながるお薬情報も掲載していますので、ぜひご活用ください。

Quick
Access

東電健保HPで
「ジェネリック
医薬品活用術」を
チェック！



医療費通知の確認方法

医療費通知は、「東電健保マイページ」から確認することができます。

① 「医療費通知」をクリック



② 医療費のお知らせ一覧画面へ

→ 月ごとの医療費が分かります



③ 「医療費のお知らせ詳細」画面へ

→ 医療機関ごとの詳細が分かります



④ 「調剤医薬品明細」画面へ

→ ジェネリック医薬品への切り替え可能なお薬情報が分かります



ジェネリック医薬品とは、新薬と同じ有効成分を含む医薬品です。新薬より低価格で、自己負担額を軽減します。



教えて!

アポロン
コンシェルジュ



交通事故によるけがは
健康保険が使えないって本当?

交通事故も健康保険で治療できます。 すぐに東電健保へ 「第三者行為傷病届」の提出を!

交通事故をはじめ第三者の行為によって被害を受け、医療機関で治療をした場合の治療費は加害者が負担すべきものですが、被害者はいったん健康保険で治療を受けることができます。加害者が支払うべき治療費を健康保険組合が一時的に立て替え、後から加害者または加害者加入の自賠責保険や任意保険に医療費を請求することになります。



Quick
Access

東電健保HPで
「他人の行為に
より病気やけがを
したとき」を
チェック!



第三者行為が発生したらすぐにやること

第三者行為の主な原因は交通事故ですが、不当な暴力によるケンカ、他人の飼い犬に咬まれた、飲食店で食中毒等により医療機関を受診するときは、できるだけ速やかに東電健保へ「第三者行為傷病届」を提出してください。

できるだけ
冷静に

加害者を
確認

警察へ連絡

示談は
慎重に

「第三者行為傷病届」を提出する際の注意事項

「第三者行為傷病届」を提出することで、加害者に対する治療費についての「損害賠償請求権」が東電健保に移ります。

- 治療費の7割分▶東電健保が加害者(保険会社)へ請求
- 治療費の3割分▶被害者が加害者へ請求

加害者が直接窓口で治療費を全額支払った場合は、健康保険の対象外となるため、「第三者行為傷病届」の提出は不要です。

仕事上や通勤途上の病気・けがは労災保険に

勤務先の仕事(業務上)が原因の病気やけが、通勤途上の事故が原因の病気やけがは、健康保険の給付の対象とならず、労災保険(労働者災害補償保険)で治療を受けます。オフィスサービスセンターにお問い合わせください。

加害者に損害賠償する際の状況が複雑に

交通事故による第三者行為の増加傾向に伴い、ほとんどの損害賠償申請が過失相殺(被害者に過失があった場合、その過失の程度に応じて損害賠償額を減額すること)になっています。また、無保険での自動車事故や自転車事故など複雑な内容も増えています。

このような状況を踏まえ、今後は専門業者へ委託し、適正迅速な求償処理を行うことにより、医療費の適正化に効果を期待することになりました。

■ 第三者行為求償サポート委託先

社名: ガリバーインターナショナル株式会社 東京事業部
住所: 東京都中央区日本橋茅場町3-4-2



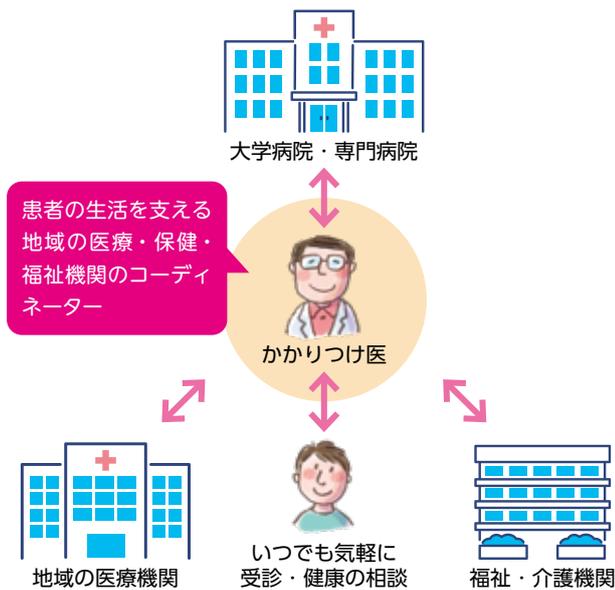
かかりつけ医をもつように 奨励されているのはなぜ？

かかりつけ医は地域医療のコーディネーター。 専門病院や専門医への紹介もお任せ！

①健康に関することを何でも相談でき、②必要に応じて専門の医療機関を紹介してくれる、③身近にいて頼りになる医師のことを「かかりつけ医」と呼びます。家族全員が同じかかりつけ医に継続的にかかることで、体質や病歴、生活習慣、健康状態などをトータルに把握してもらうことができ、適切な治療やアドバイスを得ることができます。地域医療のコーディネーター、信頼できるかかりつけ医を見つけましょう。



● 地域医療のコーディネーターとしてのかかりつけ医の役割



かかりつけ医を選ぶポイント

- 自宅の近くで通院しやすい
- 話やすく、何でも質問できる
- 説明が分かりやすい

かかりつけ医を探すには？

地方自治体の広報誌やHP、地域医師会のHP等で情報収集しましょう。都道府県ごとに整備された厚生労働省の「医療情報ネット」でも医療機関を探ることができます。

医療情報ネット一覧はこちら



紹介状なしで大病院を受診すると…

大病院（特定機能病院および一般病床200床以上の病院）に初診で受診をする場合などは、かかりつけ医や他の医療機関からの紹介状が必要になります。紹介状を持たずに大病院を受診した場合、**初診料等の医療費の一部負担金に加えて特別料金が徴収されます**（緊急・その他やむを得ない場合を除く）。

令和4年10月から、この**特別料金の額が最大2,000円引き上げられ、初診で5,000円以上**となっています。医療費負担を軽減するために、大病院を受診したいときはかかりつけ医に紹介状を作成してもらいましょう。

一部負担金



特別料金

(初診で5,000円以上)



教えて!

アポロン
コンシェルジュ

繰り返し使用できる 処方箋があるって本当ですか!

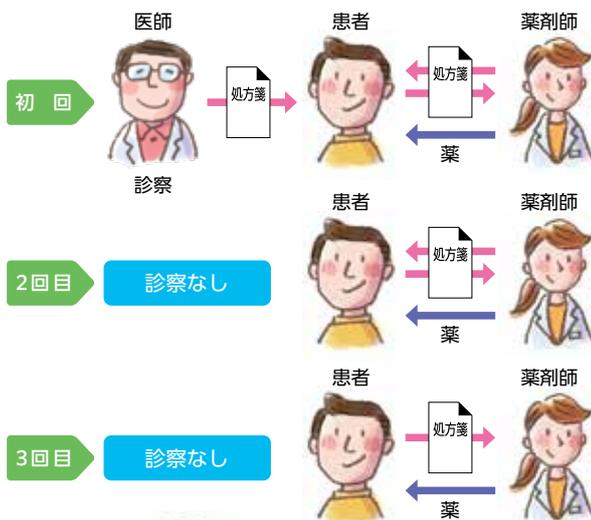


最大3回まで薬を受け取ることができる「リフィル処方箋」。 診察や通院にかかる時間と費用の負担を軽減!

「リフィル処方箋」とは、2022年4月から導入された新しい処方箋の様式で、1枚の処方箋で最大3回まで繰り返し利用することができます。これによって病院で医師の診察を受けなくても、薬局でお薬を受け取るが可能になります。薬をもらうだけのお薬受診を減らし、また医療費も軽減できるため、年間医療費の伸びを抑制する効果も見込まれています。

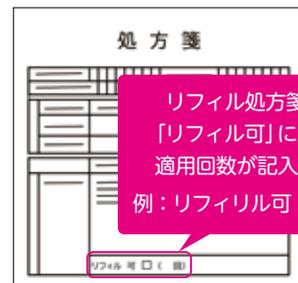


● リフィル処方箋のイメージ



リフィル処方箋の対象

症状が安定し、通院をしばらく控えても大丈夫と医師が判断した患者です。普段からお薬受診をしている方は対象となる可能性が大なので医師に相談してみましょう。



同じ調剤薬局を利用しましょう

リフィル処方箋を使う場合は、継続的に服薬状況を管理してもらうためにも、同じ調剤薬局で薬を受け取るのがお勧めです。もし、症状に変化があるときは薬剤師に相談してみましょう。医師と連携して、必要に応じて医療機関の受診を勧められます。





出向・派遣、A社員になったら、
「東電健保マイページ」を
閲覧できなくなるの!?

出向・派遣者および A社員になられた皆さん! 「東電健保マイページ」登録の 変更をお願いします

「東電健保マイページ」に登録されているメールアドレスがTEPCOのメールアドレスや前の社員番号の場合、東電健保からのお知らせが届かなかったり、「東電健保マイページ」の閲覧等ができなくなります。「東電健保マイページ」の初期登録が完了（ログインをしてマイページに入れる方）していれば、出向・派遣先やA社員のメールアドレス、ご自宅のパソコンやスマートフォンのメールアドレスを追加登録するだけで、従来どおりに利用できます。



アドレス（プロフィール）の追加登録方法

- 1 「東電健保マイページ」内の「プロフィール設定」ボタンをクリック



- 2 プロフィール設定画面の「メールアドレス2」「メールアドレス3」に追加登録し、「登録」ボタンをクリックすれば完了!



※登録いただいたすべてのメールアドレスに各種ご案内をお送りします。ご了承ください。



勤務先パソコン



出向先パソコン

初期登録のメールアドレスはPメールアドレス

たとえば、出向先PCや自宅PCなどのメールアドレスを「メールアドレス2」に、スマートフォンアドレスを「メールアドレス3」に登録

メールアドレス2やメールアドレス3に追加登録
(例) 出向先パソコンや自宅パソコン、スマートフォンなどのメールアドレス

● 「東電健保マイページ」へのログインができない方の登録方法

出向・派遣先やA社員のメールアドレス、またはご自宅のパソコンやスマートフォンのメールアドレスの情報を、東電健保HPの一番下にある「お問い合わせ」よりご連絡ください。

- 1 タイトルに「マイページ初回登録アドレス」と入力し、本文にご希望の登録可能なメールアドレスを入力後、送信。
- 2 東電健保から登録完了のメールを受け取る。
- 3 「東電健保マイページの登録方法」を確認のうえ、上記の方法で追加アドレスを登録。



教えて!

アポロン
コンシェルジュ



4月から出産育児一時金が
増額されるって本当ですか？

東電健保独自の付加金を加えて 現行の48万円から60万円に引き上げ!

2023年4月より、健康保険法上の保険給付である「出産育児一時金」および「家族(被扶養者)出産育児一時金」が現行の42万円から50万円に引き上げとなります。あわせて、東電健保独自の付加金である「出産育児一時金付加金」および「家族(被扶養者)出産育児一時金付加金」についても、現行の6万円から10万円に増額します。



《現行》48万円

出産育児一時金 …………… 42万円
出産育児一時金付加金 …… 6万円

12万円
増額

《4月から》60万円

出産育児一時金 …………… 50万円
出産育児一時金付加金 …… 10万円

医療機関の出産費用を事前にチェック!

分娩費は年々上昇しており、2021年の調査では全国平均で50万円近い金額になっています。東京都内ではさらに高額で、100万円を超える医療機関もあります。

国では、適切に医療機関を選択できるよう、医療機関ごとに費用やサービス内容を公表できる仕組みを検討しています。医療機関のホームページ等でも出産費用がわかりますので、事前によく調べて医療機関を選択するようお勧めします。

窓口負担を軽減する制度をご利用ください

出産育児一時金は出産後の申請・支給となるため、窓口で一時的に多額の費用を立て替え払いすることになります。この経済的負担を軽減する仕組みとして「直接支払制度」「受取代理制度」が利用できます。

■ 直接支払制度

出産育児一時金の支給申請と受け取りを、分娩機関が被保険者に代わって行う制度です。分娩機関で合意文書を取り交わすだけで済み、東電健保への申請は不要です。

■ 受取代理制度

事前に被保険者等が東電健保に申請し、出産後に東電健保から医療機関等へ出産育児一時金を支払う制度です。

Quick
Access

東電健保HPで
「[出産育児一時金]
等を請求するとき」
をチェック!



マイナンバーカードの健康保険証利用が推奨されていますが、どんなメリットがあるの？



健康保険証が変わる場合、医療費が高額になる場合に便利です！

マイナンバーカードの健康保険証利用が国により推奨されています。東電健保で考える、「マイナ保険証」の具体的なメリットを2点、簡単にご説明します。現在、すべての医療機関においてマイナンバーカードで受診できる状況にはなっていませんが、参考にしてください。



内閣府「マイナンバーカードの健康保険証利用申込方法」(YouTube)の画面より

メリット1 健康保険証が変わる場合に便利です！

東京電力においても、事業会社間の人事異動等で健康保険証が変更、また、ご家族の方が就職で被扶養者から脱退、新規に被扶養者に加齢の際は、健康保険証の変更が必要になります。これまでは、お手元に健康保険証がない期間が発生し、医療機関を受診した場合には全額請求されていました。

マイナンバーカードに健康保険証の利用登録がしてあれば、オンライン資格確認システムが導入されている医療機関では、医療機関側の健康保険証のデータが更新されます。つまり、新しい健康保険証の発行前でもマイナンバーカードで医療機関を受診することができます。

メリット2 医療費が高額になる場合、「限度額適用認定証」等の申請が不要となり便利です！

大きな手術や入院等により医療費が高額となる場合に、医療機関の窓口での支払い額が軽減される仕組みがあります(この仕組みを使わずに、窓口で全額支払いをしても後日、健康保険組合から給付金が支給されるため、結果的に負担額は同じです)。この仕組みを利用するには、事前に健康保険組合に申請をして

「限度額適用認定証」の交付を受け、医療機関に提示する必要があります。しかし、健康保険証の利用登録済みのマイナンバーカードで受診すると、この「限度額適用認定証」が不要となり、健康保険組合への申請手続きを省略することができます。これは、70歳以上の方の「高齢受給者証」についても同様です。



参考

内閣府「マイナンバーカードの健康保険証利用申込方法」(YouTube)はこちら

パソコン版



スマートフォン版



セブン銀行ATMでの手続きはこちら



デジタル庁「マイナンバー制度に関するお問い合わせ」はこちら

マイナンバー総合フリーダイヤル
☎0120-95-0178

厚生労働省「マイナンバーカードの健康保険証利用対応の医療機関・薬局についてのお知らせ」はこちら





アポロン
コンシェルジュ

FAQ

その他皆さんから寄せられた
さまざまなご質問に
アポロン コンシェルジュが
お答えします。



健康保険証を持たずに医療機関を受診したため、
窓口で全額(10割)支払いましたが、
その費用は払い戻されますか？

A

東電健保専用の「請求書」にて申請が必要です。東電健保HPの「申請書一覧」より申請書をダウンロードしてください。
なお、添付書類が必要となりますので、医療機関から診療報酬明細書および領収書をもってください。

「申請書一覧」はこちら



医療機関の窓口で精算をする際、
「高額療養費に該当するため、加入の
健康保険組合に申請してください」と
言われました。
申請方法を教えてください。

A

申請は必要ありません。医療機関から東電健保に送られてくる「診療報酬明細書」を基にシステム処理を実施したうえで、高額療養費の支給対象となった方には自動的に給与と一緒に口座に振り込まれます。
なお、同一の医療機関で1ヵ月の窓口負担が20,000円を超えた場合は、20,000円との差額を付加給付として自動的に支給します。

医療機関を受診した際、
健康保険組合から
「限度額適用認定証」を
もらってくるように言われました。
申請手続きは必要ですか？

A

「限度額適用認定証」の交付には事前申請が必要です。「限度額適用認定証」は、窓口で支払う医療費の自己負担が高額になったとき、負担(自己負担限度額)を軽減するためのものです。ただし、自己負担限度額は被保険者の所得区分によって分類されているため、医療機関の窓口へ提示しても該当しない場合もあります。

以前、「限度額適用認定証」を
発行してもらいましたが、
再度必要になりました。
新たに申請する必要はありますか？

A

1回の「限度額適用認定証」の有効期限は3ヵ月となっていますので、有効期限が過ぎている場合は再度申請をお願いします。
なお、入院等により長引く場合は、6ヵ月まで延長が可能ですので、申請書余白に「6ヵ月希望」とご記入ください。



「限度額適用認定証」を提示した場合と提示しなかった場合で違いはありますか？



A 東電健保では、どちらの場合も最終的な自己負担額は20,000円となります。
医療機関の窓口へ提示しなかった場合は、総医療費の3割をお支払いすることとなりますが、「限度額適用認定証」を医療機関の窓口へ提示することにより、支払いを自己負担限度額までに抑えることができます。
ただし、被保険者の所得区分によって自己負担限度額が異なりますので、右表の「自己負担額の計算式」にてご確認ください。

● 自己負担額の計算式

所得区分	自己負担限度額	多数該当
① 区分ア 標準報酬月額 83万円以上の方	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%	140,100円
② 区分イ 標準報酬月額 53万~79万円の方	167,400円+(総医療費-558,000円)×1%	93,000円
③ 区分ウ 標準報酬月額 28万~50万円の方	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%	44,400円
④ 区分エ 標準報酬月額 26万円以下の方	57,600円	44,400円
⑤ 区分オ(低所得者) 被保険者が市区町村民税の 非課税者等	35,400円	24,600円

歯の治療のために医療機関へ通院していますが、医師から歯科矯正を勧められました。東電健保の費用補助はありますか？

A 「歯科矯正」は保険適用外の治療のため、東電健保の費用補助はありません。
東京電力医療共済会に加入していれば、費用補助の対象となる場合もあります。直接、東京電力医療共済会へお問い合わせください。

※歯科矯正だけでなく、インプラント等保険適用外の歯科治療も同様です。

医療共済事務センター ☎03-6371-5618

健康保険組合と医療共済会の違いについて教えてください。



A 健康保険組合は、医療を受ける際の「保険対象」となる治療等に対して給付を行います。医療共済会は、「保険外医療費」に対して給付を行います。

● 東京電力医療共済会の給付例

- ① 室料差額 (差額ベッド代)
- ② 高額保険外医療費
- ③ 保険外歯科医療費
- ④ 補装具料 (健康保険適用外補装具・治療用器具購入等)

詳細は「東京電力医療共済会HP」をご覧ください。



医療共済事務センター ☎03-6371-5618

