



会報 ハピネス

「べっこぶらす 新規加入キャンペーン中！」(キャンペーン記事)

入院時の生活保障に問題ありませんか？

「資料請求でプレゼント」
キャンペーン期間中に、「べっこぶらす」の資料請求をされた方に、反射LEDライトを差し上げます。

「入院期間は短期化、自己負担は？」

近年、病院に入院する期間は、短期化していると言われていますが、退院時に支払う医療費の自己負担費用は、入院期間が短期化することにより、抑えられているのか疑問が湧いてきます。

皆さんは、保険・共済・貯蓄等で、入院時の生活保障に備えていると思いますが、1日当たりの入院給付金額の設定によっては、自己負担費用を保険・共済の入院給付金のみで補いきれない場合もあるようです。

生命保険文化センターの「入院時の1日当たりの自己負担費用(平均)」調査によると、2004年度調査では、14,700円、2022年度の直近の調査では、20,700円となっており、1日当たりの自己負担費用(平均)は増加していることが分かります。また、同調査の自己負担費用の金額分布で見ても、入院1日あたりの金額が20,000円以上支払った人の割合も増加しています。

2004年度21.8%、直近の2022年度の調査では、34.7%となっています。

※この調査の自己負担費用とは、治療費・食事代・差額ベッド代・交通費・衣類・日用品等の費用が含まれ、高額療養費制度を利用した場合も含まれます。
出典：公益財団法人生命保険文化センター「生活保障に関する調査」平成16年度・2022(令和4)年度より引用。

「高額療養費制度を正しく理解」

入院時の医療費が高額になってしまった場合は、加入している「健康保険(協会けんぽ・各健保組合・国保など)」に対して、「高額療養費支給申請」をすることができます。この制度は、医療費の自己負担限度額を超えた分は、払戻しを受けて、医療費の家計負担が重くならないようにする制度です。医療費の自己負担限度額は、被保険者の年齢や収入により設定されており、表70歳未満の方(抜粋)のとおりです。



高額療養費の自己負担限度額の計算は、「暦月単位で計算」します。で、計算方法には注意が必要が必要です。

入院期間が短く、月をまたいだ場合は、各月の医療費が自己負担限度内に収まり、高額療養費支給申請の対象にならないときもあります。また、計算には、**保険適用外の差額ベッド代や、食事代は対象外**となります。

緊急入院が必要なく、日程調整ができるときは、入院時の診療計画も重要です。

医療費の自己負担を保険・共済の入院給付金で補う予定の方は、入院期間の短期化で、給付金計算の基となる日数が減少します。そのため、同じ傷病でも、給付金額は従前より減少する可能性があります。また、1日当たりの医療費自己負担費用は増加していますので、入院保障日額の再確認をおすすめします。

紹介者に粗品進呈

ハピネス共済会では、2024年9月～11月の期間、べっこぶらすの新規加入キャンペーンを開催しております。期間中に友人・知人・ご親族をご紹介いただきますと、先着10名様にクオカード1,000円を進呈します。この機会にぜひ、ご紹介ください。

【紹介方法】 ※Eメール限定

- 紹介者資格：弊会の会員
- 紹介回数：1人1回
- 条件：紹介したい方の要承諾
- 必要事項：紹介したい方と、紹介する方の氏名、住所、携帯番号
- 送信先：shoukai@happiness.or.jp



表 70歳未満の方 ※協会けんぽホームページより引用(抜粋)

所得区分	自己負担限度額
区分イ 標準報酬月額53万~79万円	16.74万円+(総医療費-55.8万円)×1%
区分ウ 標準報酬月額28万~50万円	8.01万円+(総医療費-26.7万円)×1%
区分エ 標準報酬月額26万円まで	5.76万円

※総医療費とは保険適用される診察費用の総額(10割)です。

役員・職員紹介④



監事
佐藤 茂生

●自己紹介
所属団体：東北電力労働組合岩手県本部
一関市で生まれ、1994年に東北電力に入社し、勤続30年を迎えました。組合専従は2011年7月から14年目となります。専従以前は送電部門に所属し、体を動かす機会がありました。現在は率先して運動しないため、お腹回りが成長し続ける日々であります。

●所属団体での取り組みについて
弊労組では、東北電力生協において保険事業を行っているため、以前に比べ加入者が減少しております。支部執行委員長会議などの機会を捉え、一般生命保険と契約している方の可処分所得向上に資する保険切り替え案内など、ハピネス共済会への加入に繋がる取り組みを継続してまいります。



業務課
千葉 亜希

●自己紹介
プライベートでは、娘(高2)の一輪車演技練習の送迎や衣装づくり日々追われています。衣装づくりは夜になると針に糸を通しづらくなって困っています(笑)
団体訪問先の地域で、常に会報ネタを探していますので、何かあればぜひ教えてください！

なんだり かんだり

S・Kさん(遠野市)

昨年はハックルベリーを大量に収穫し、ジャムを作った皆さんに提供し喜ばれ、今年も種がごほれスクスク育っています。収穫できる日を楽しみに無理することなく他の野菜作りも頑張りたいと思います。健康でいられることに感謝です！ハックルベリージャムおいしいですよー！

【広報室】ハックルベリージャムはヨーグルトに合わせる美味しそうですね。土に触れる生活は心身の健康につながるもので、楽しみながら続けましょう！ (東谷)

A・Sさん(花巻市)

若い時に比べて疲れやすくなったり色々痛いところが増えて、健康に気を遣わなければいけない年齢になったな、と実感しています。今年人間ドックの年なので、きちんと養生するきっかけになりました。早めに子育てを始めたので若い時に遊べなかつた分、子育てを終えた時に体調を気にせず余生をエンジョイできるように、体調万全にして長生きしたいです。体内から改善しようという心がけているので、ヨーグルトは必須の毎日になっています。岩泉ヨーグルトは大谷さん効果も相まってSNSでは若い子もおもしろいと絶賛でめちゃくちゃバズっています。

【広報室】分かれ過ぎます!!「疲れたあ」が口癖で、筋力をつけようという娘や並んで動画にあわせて運動してみても、5分で断念(涙)私の体力でこへ行ってしまったの〜? (千葉)

C・Sさん(大船渡市)

ハピネス共済会設立55周年おめでとうございます。私達もお世話になって長いです。主人が入院した時、手続きをスムーズに入院給付金が振り込まれ助かりました。

【広報室】1口でも早く給付金をお受け取りいただけるよう、スピーディーな処理を心がけています。「若手県民の暮らしにいちばん近い保障でありたい」がモットーです！ (青木)

E・Sさん(盛岡市)

健康アラカルトが、一番興味がありました。分かっているもなかなか守れませんが「コールドドリンク症候群」一人にも教えます。介護施設でパート4年目ですが、2年目より毎週月曜日(4月・10月末頃まで)、我が家・野山・近所等から集めた季節のお花を届けています。フラワーセラピーの効果で、利用者さん達に少しでも生花からエネルギーを得て欲しいです。6テーブルに生けるのも楽しいです。

【広報室】お花の香りで気分が良くなるのは、フラワーセラピー効果だったんですね。利用者さん、スタッフさんお互いに幸せな気持ちになりますね。 (嘉倉)

H・Iさん(釜石市)

吾輩の孫娘(小学生)は、会報ハピネスが届くのを毎回待ちにしています。孫娘に聞いてみると、(会報ハピネス)送付文書のハックルがお気に入り、届くたびにペンと紙を持ってきてはハックルの似顔絵を描いています。ハックルに誘われるんでしょうね!!我が家の愛猫(こてこ)は孫3名を毎朝登校時必ずニャーと鳴いて見送っています。「いつてらっしゃい」のつもりなんじゃないか?今では口課です!!

【広報室】ハックルの似顔絵ぜひお便りで送ってくださいね。ハックルから素敵なプレゼントがあるかも??これからもハックルのファンを続けてください。 (早坂)

お便りありがとうございました。

掲載された方へ、ハピネス共済会オリジナルグッズを差し上げます。皆さんからの「なんだりかんだり」をお待ちしています。

クイズで読者プレゼント!

抽選で5名様に当たる!
カカオブローマさん(陸前高田カモシー)の
クラフトチョコレート 3枚セット

【問題】
キャンペーン中の
医療保険「〇〇ぶらす」



【応募方法】
必要事項をご記入の上、ハガキ・FAX・Eメールでご応募ください。
①クイズの答え
②住所・氏名・年齢・電話番号・職業
③本紙の感想やご意見等
【応募先】
〒020-0821 盛岡市山王町10番6号
ハピネス共済会「クイズでプレゼント」係
Eメール: quiz@happiness.or.jp FAX: 019-654-7262
【締切り】2024年10月10日(木) 必着
※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

健康 アラカルト¹⁶



秋の夜長はブルーライトと上手にお付き合い!!

毎日の生活に欠かせないパソコンやスマートフォン。そうなる気になるのはデジタル機器などから発せられる青色の光、ブルーライトです。実はブルーライトは太陽光にも含まれており、太陽光に含まれるブルーライトを日中に浴びることで体内時計を整えることができます。その反面、夜間に浴びると覚醒が促され、睡眠ホルモンであるメラトニンが抑制されることによる睡眠への影響、眼精疲労やドライアイなどの目への影響、長時間使用することによる頭痛や肩こり、精神ストレスなど身体的影響と色々な影響を与えることが知られています。対策として、使用時間を制限し目を休める。ブルーライトをカットするメガネやフィルターの使用。部屋の照明を明るくし、画面の明るさを抑えるようにする。寝る前の使用を控えることで、睡眠の質を向上させることができます。必要以上にブルーライトを恐れるのではなく、夕方以降の使用について改善できることがあれば心がけてみましょう!

ハピネス探検隊

陸前高田市の発酵パーク「カモシー」におじゃましました。



カモシーは、酒や醤油づくりの「醸す」にちなんで「発酵」をテーマに、定食、パン、チョコレート、クラフトビール等が販売されています。

55年前にヒットした曲

1969年に黒ネコのタン」と言う曲を当時小学校1年生の皆川おさむさんが歌い、空前の大ヒットとなりました。

「大人のための子供の歌」ということで作られたのですが、この曲は今でもたまにテレビで使われることがあり、若い方も聞いたことがあるかもしれませんね。

ちなみに、この曲の原曲はイタリアの童謡曲で、日本語カバー版として発表されました。



編集後記

唯一残っていた近所の本屋さんがついに閉店(涙)
本屋さん独特の匂いが好きの方も多いのでは?!よく見聞きする「本(読書) 離れ」が進んでいることを改めて実感しました。