

しっかり食べて、 夏バテを予防!

ビタミンやミネラルをたくさん含んだ
夏野菜たっぷりのメニューを
ご紹介します。

蒸しなすの アジアンスラダ



1人分
389kcal
塩分 1.3g

材料 (2人分)

- なす……………2本
- 牛肉薄切り……………150g
- 赤玉ねぎ……………1/4個
- トマト……………1個
- パクチー(または大葉)……………適量

〈ドレッシング〉

- レモン汁…大さじ1 ● 砂糖…小さじ1/4
- ナンプラー(または薄口しょうゆ)…小さじ2
- サラダ油…大さじ1 ● 赤唐辛子…適量

作り方

- ① なすは皮をむいて水にさらし、ラップで1本ずつ包んで電子レンジ(600W)で6分加熱する。粗熱がとれたら8等分に縦に切る。
- ② 鍋にお湯を沸かし、弱火で牛肉をさっとぐらして取り出す。
- ③ 赤玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水気を切る。トマトは輪切りにする。
- ④ ボウルにドレッシングの材料を入れて混ぜ合わせ、牛肉と赤玉ねぎを漬け込む。
- ⑤ 器にトマトとなすをしき、その上に④を盛りつける。お好みでパクチーまたは大葉を添える。

料理制作 ● 伯母 直美(管理栄養士・旬菜料理家) スタイル ● サイトウ レナ 撮影 ● 栗山 サトル

きゅうりとみょうがと大葉の さっぱり和え



1人分
87kcal
塩分 0.6g

材料 (2人分)

- きゅうり……………1本
- みょうが……………2個
- 大葉……………4枚
- A 〔ごま油……………小さじ1
穀物酢……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1〕

作り方

- ① きゅうりは乱切り、みょうがと大葉は千切りにする。
- ② ボールにAを混ぜ、①を和える。

料理制作 ● 北嶋 佳奈(管理栄養士・フードコーディネーター) スタイル ● 寺門 久美子 撮影 ● 福岡 拓



CONTENTS

- 2018年度の決算の概要……………②
- 特定不妊治療費補助制度のご案内……………③
- 「データヘルス計画 第14回」
ジェネリック医薬品の利用をご検討ください……………④
- 健保カレンダー(2019年度下期)……………⑥
- 巡回健診のご案内……………⑦

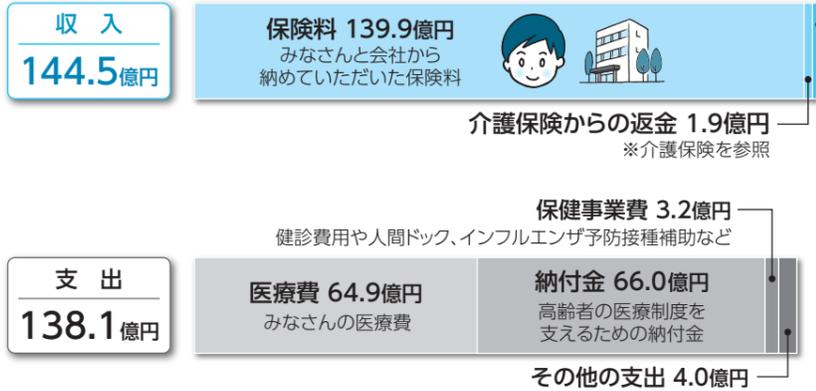
生涯運動「ウォーキング」のススメ……………⑧

- ウォーキングイベントのご案内……………⑪
- 被扶養者資格調査にご協力ありがとうございました……………⑫
- 医療機関で治療を受けていると、その部位にかかる
施術費に健康保険は使えません……………⑭
- 交通事故など、他人の行為によるケガで健康保険を
使うときは健保組合への届出が必要です……………⑮
- しっかり食べて、夏バテを予防!……………⑯

2018年度の決算の概要

当健保組合の2018年度決算が、8月7日開催の第240回健保組合組合会で承認されましたのでお知らせいたします。

健康保険



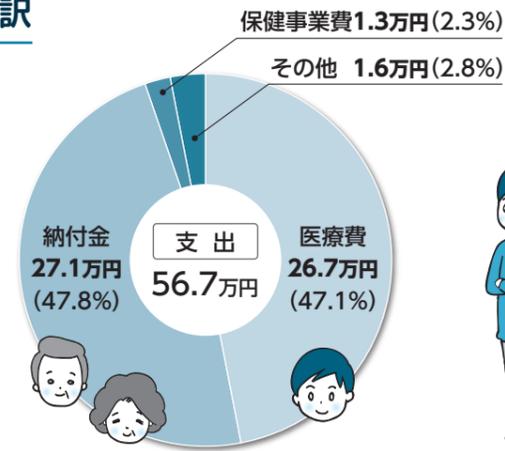
2018年度決算は、介護保険からの返金も含めて6.4億円の黒字となりました。国全体の少子高齢化などを背景に、高齢者医療制度を支えるための納付金負担は今後も健保財政に重くのしかかる見通しです。



被保険者一人あたりの支出の内訳



高齢者医療制度支援のために一人あたり27.1万円を負担しました



介護保険 (40歳以上の被保険者のみ)



2018年度決算は、介護保険料率を前年度の1.1%から1.84%に改定させていただいたことにより1.3億円の黒字となりました。介護保険料率は法定基準に必要なレベルに毎年見直しをしております。



特定不妊治療費補助制度のご案内



当健保組合は、「組合員とその家族が安心して生き生きとした生活を過ごせる環境づくり」の一環として、2019年度から子を「産み・育てる」組合員夫婦に対して、「特定不妊治療費補助制度」を導入しました。(6月中旬時点で、すでに10組の方がこの制度を利用されています。)

制度の概要

開始時期	2019年4月1日 治療終了分より						
対象者	当健保組合の被保険者と法律上の婚姻をしている夫婦(年齢・所得制限はありません)						
補助対象となる治療	指定した条件を満たす特定不妊治療(体外受精及び顕微授精) 特定不妊治療のうち、男性不妊治療(精子を精巣または精巣上体から採取するための手術)を行った場合、その費用も対象とします						
補助額	① 特定不妊治療1回に対し、1夫婦につき上限5万円 (※初回申請のみ上限10万円、ただし一部の治療は対象外) ② 自治体の助成が受けられる場合は、自治体の助成を優先 自己負担額(自治体の助成額を差し引いた額)と5万円(初回10万円)を比較して、少ないほうの額を補助します						
補助回数	① 1夫婦につき通算10回まで(自治体の助成は回数に含みません) ② 年間の回数制限なし						
条件	下記①～③をすべて満たしていること ① 特定不妊治療(体外受精及び顕微授精)以外の方法によっては、妊娠の見込みがないか、極めて可能性が低いと医師に判断されていること ② 都道府県・政令指定都市・中核都市において指定を受けた医療機関で治療を受けたこと ③ 次にあげる治療法でないこと 【1】夫婦以外の第三者からの精子・卵子・胚の提供による医療行為 【2】代理母 【3】借り腹						
申請期限	1回の治療終了ごとに、自治体の助成金支給決定後、当健保組合に申請してください <table border="1"> <tr> <td>治療終了日</td> <td>申請期限</td> </tr> <tr> <td>4月1日～12月31日</td> <td>翌年5月31日着</td> </tr> <tr> <td>1月1日～3月31日</td> <td>7月31日着</td> </tr> </table> ※1 年齢制限等で明らかに自治体への助成申請が不可能な場合は、必ず当健保組合にご相談ください。 ※2 申請期限内に間に合わない場合は、事前に当健保組合にご連絡ください。	治療終了日	申請期限	4月1日～12月31日	翌年5月31日着	1月1日～3月31日	7月31日着
治療終了日	申請期限						
4月1日～12月31日	翌年5月31日着						
1月1日～3月31日	7月31日着						

詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください

<https://www.shokki-kenpo.jp/> トップページ ▶ 特定不妊治療費補助制度

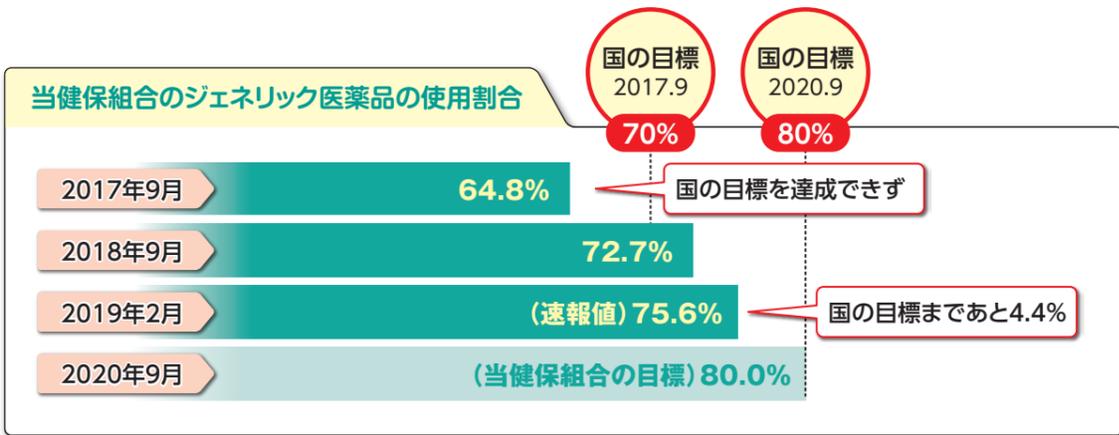
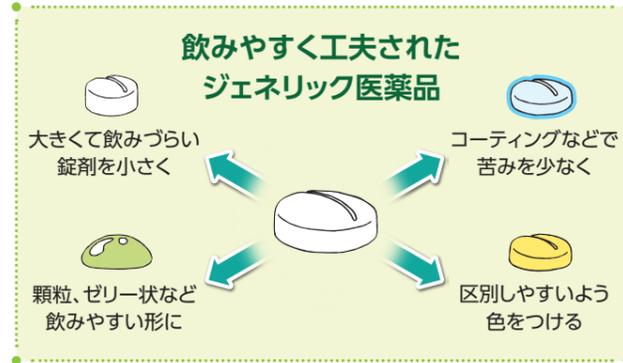
お問い合わせ 保健事業グループ TEL 内線 70-4613 外線 0566-21-7784

ジェネリック医薬品の利用をご検討ください



新薬よりも安く、品質も保証されている「ジェネリック医薬品」は、新薬の特許が切れた後に新薬と同じ有効成分で製造・販売される薬です。飲みやすい味や形に工夫されているものもあります。

ジェネリック医薬品の使用が増えれば、医療費を節約できることから、厚生労働省は国のジェネリック医薬品使用割合の目標を下記のように掲げ、全国健康保険組合ではジェネリック医薬品の使用促進を推奨しています。



ジェネリック医薬品に切り替えると薬代をこんなに節約できる！

2018年に当健保組合が支払った1年間の薬剤費(健保負担額7割)の中で



ジェネリック医薬品にすると、こんなに節約できるのね！健保組合の負担が減れば、保険料をおさえることができるので、ジェネリック医薬品への切り替えに協力しなくちゃ！



私たちの自己負担額も節約できるから、お医者さんに相談してみるわ。次ページ参照

ひとこと聞いて薬代を節約 /

ジェネリック医薬品にできますか？



医療機関で…

診察のとき

かかりつけの医師に、ジェネリック医薬品の処方ができるかを相談してみましょう。
※ジェネリック医薬品がない薬もあります。

処方せんをもらったら

処方せんの「変更不可」の欄にチェックがないことを確認してください。
※チェックがある場合は、ジェネリック医薬品に変更できません。

調剤薬局で…

処方せんを渡すとき

薬剤師にジェネリック医薬品を希望することを伝えましょう。「ジェネリック医薬品お願いカード」や「ジェネリック医薬品お願いシール」(保険証やお薬手帳に貼付)などを使うのもよい方法です。
※シールが必要な方は当健保組合にお問い合わせください。

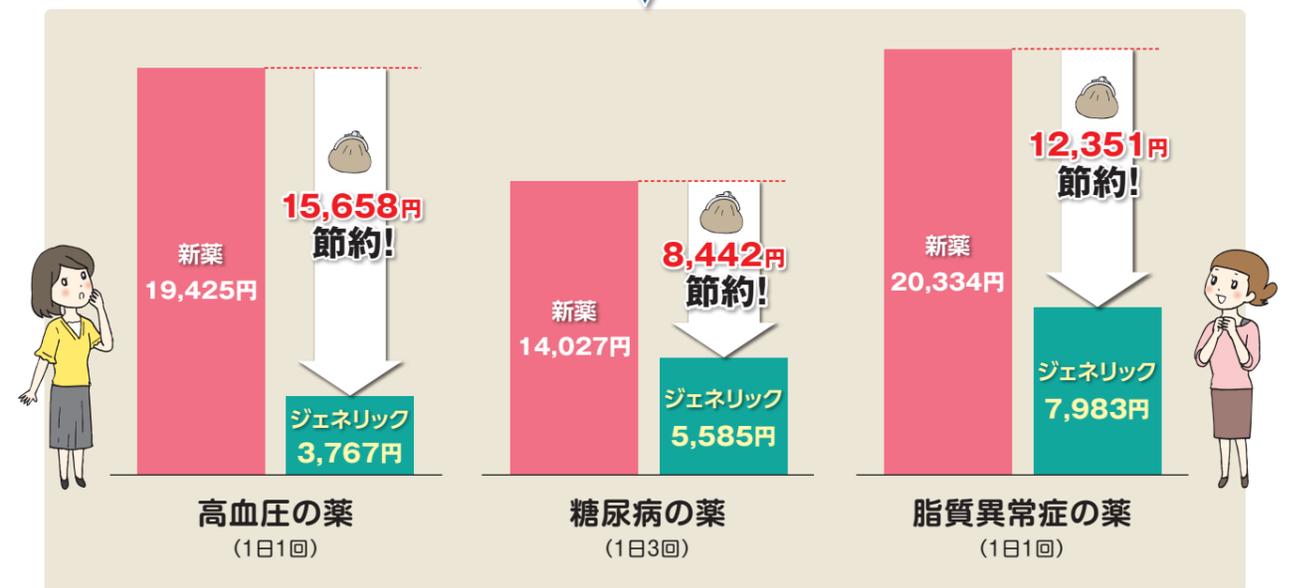
ジェネリック医薬品推奨マークが掲示されている薬局なら安心です。



薬を受け取るとき

複数の薬が処方される場合は、どの薬がジェネリック医薬品なのかを確認しましょう。

こんなに節約できます！ (1年間服用した場合の3割負担額)



※代表的な薬の薬代のみを計算した一例です(2018年4月適用の薬価基準による)。このほか調剤基本料などがかかります。

市販薬も上手に活用を!!

医師が処方する薬と同じ成分を使った市販薬「スイッチOTC医薬品」が登場しています。病院に行けないときや軽い不調には、市販薬で様子を見るのもひとつの方法です。スイッチOTC医薬品の購入費は「セルフメディケーション税制」の対象となり、年間12,000円を超えた場合は所得控除を受けられることがありますので、領収証は保管しておきましょう。(医療費控除との併用は不可)

健保カレンダー

2019年度下期(10~3月)

行事項目	2019 10月	11月	12月	2020 1月	2月	3月
各種健診	人間ドック・主婦健診・脳ドック・CTがん検診 <small>契約健診機関にて通年</small>					
巡回健診A ・全豊田巡回健診 <small>P.7参照</small>	案内送付 8月	後期 〔愛知県・岐阜県・三重県・ 静岡県西部在住者〕 家族・任継者本人 (30歳以上の女性) 9月~12月				
巡回健診B ・婦人科健診 <small>P.7参照</small>	案内送付 8月	〔愛知県・岐阜県・三重県・ 静岡県西部在住者〕 本人(20歳以上の女性) 9月~12月				
巡回健診C ・全国巡回健診 <small>P.7参照</small>	案内送付 5月	〔愛知県・岐阜県・三重県・ 静岡県西部在住者〕以外 家族・任継者本人 (30歳以上の女性) 6月~12月				
歯科健診	下期 歯ッピー健診 <small>15会場</small> 10月13日~1月26日 歯科医院健診 <small>通年</small>					
健康ウォーク <small>P.11参照</small>	けんぼれんあいち 秋の健康ウォーク 10月5日	テーマパークを歩こう in 東山動植物園 11月9日	ハッピーウォーク2019“秋” 10月1日~11月30日 下期 外部ウォーキング 9月~12月			
薬品・健康管理 用品斡旋	家庭常備薬 申込	配付 11月		家庭常備薬 申込	配付 3月	
禁煙推進	禁煙費用補助 <small>通年</small> 禁煙キャンペーン(予定)					
生活習慣病 重症化予防	受診勧奨通知 <small>通年</small> 糖尿病性腎症重症化予防、心筋梗塞・脳梗塞再発予防のための保健指導					
広報誌発行	ライフナビ 秋号発行		ライフナビ 冬号発行			
医療費通知			医療費の お知らせ送付			
ジェネリック 利用促進 資格確認 <small>P.12参照</small>			ジェネリック 利用促進通知			被扶養者調査
組合会						予算組合会

当健保組合のホームページをご活用ください!
健保のしくみや給付、保健事業などを詳しく紹介しています。

<https://www.shokki-kenpo.jp/>
メンバーサイトのログインパスワードはお手元にお届けした「ライフナビ」をご覧ください。

巡回健診のご案内

健保イチオシ!

- ✓ 充実した内容の健診が
わずかな個人負担で受けられます!
- ✓ 乳がん検査・子宮頸がん検査も
受けられます!
- ✓ 日程・会場が豊富
土日に受けられる会場もあります!
- ✓ 健診後のサポートも
充実しています!



	Aコース(後期) (全豊田巡回健診) 実施日程> 9月~12月	Bコース (婦人科健診) 実施日程> 9月~12月	Cコース (全国巡回健診) 実施日程> 6月~12月
個人負担	通常20,000円の健診が健保の補助で 個人負担は たったの2,160円!	乳がん検査・子宮頸がん 検査等。健保の補助で 個人負担は 1割	通常20,000円の健診が健保の補助で 個人負担は たったの2,160円!
対象者	30歳以上の女性被扶養者 30歳以上の女性任意継続被保険者 <small>対象者の方には8月中旬にA4判ゼロファン封筒で 「ご案内」をご自宅にお送りします。</small>	20歳以上の女性被保険者	30歳以上の女性被扶養者 30歳以上の女性任意継続被保険者 <small>対象者の方には5月中旬に 「ご案内」をご自宅にお送りしました。</small>
健診会場	愛知県・岐阜県・三重県・静岡県西部の 比較的在住者が多い地域で開催(約170会場)		愛知県・岐阜県・三重県・ 静岡県西部以外で比較的在住者が 多い地域で開催(約240会場)
申込方法	<ul style="list-style-type: none"> ●Web(パソコン・携帯電話)、同封ハガキの2通りあります。詳しくはお送りした『予約の方法』等でご確認ください。 ●受診予約は先着順です。早めのお申し込みをおすすめします。 		

40歳以上の被扶養者で健康診断(特定健診)を受診されていない方へ

受診券を お送りします

巡回健診を未受診の方、予約をされていない方には、受診券を送付させていただきます。お近くの医療機関にお問い合わせのうえ、受診券を利用して健康診断(特定健診)を受けてください。



- 対象者** 40歳以上の被扶養者で、当健保組合の補助を利用した健診を受けていない方
- 費用** 無料(当健保組合が負担)
(※オプション検査追加の場合は自己負担となります)
- 受診券の有効期限** 2020年3月31日

- 注意**
- 受診日において当健保組合の資格を喪失された方は受診できません。
 - ご案内が届かない方は当健保組合にご連絡ください。

詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください

<https://www.shokki-kenpo.jp/>

トップページ

保健事業

巡回健診

●お問い合わせ 保健事業グループ TEL 内線 70-4613 外線 0566-21-7784

健康で幸せな人生のために

生涯運動「ウォーキング」のススメ

さあ、歩いてみよう!



平野 貢
(株)豊田自動織機 産業医



超長寿時代を迎え、早い時期からの将来に備えた財産形成の重要性が叫ばれていますが、幸せな人生を送るためには、もうひとつ、**健康資産形成への自助努力が不可欠です。**

日々のちょっとした運動の積み重ねが、5年・10年と年月がたつほど、とても大きな差となって、体のあらゆるところに現れてまいります。

人間の体は、7年間ですべての細胞が入れ替わると言われています。細胞が一新されたときに、健康体でいられるかは、あなた自身の努力にかかっています。

働く方々の健康維持・増進に携わる産業医として、誰でも一生続けられる生涯運動としてウォーキングをおすすめします。

生涯運動の条件

- ① いつでも、どこでもできる。
- ② 誰でもできる。
- ③ ひとりでもできる。
- ④ 自分のペースでできる。
- ⑤ 何歳になってもできる。

ウォーキングはすべての条件を満たす**生涯運動の王様**です。

歩き始める前に

ウォームアップ

30分以上
続けて歩く場合は、
5分程度の
ウォームアップ
を行きましょう。

1 上半身のストレッチ



2 下半身のストレッチ



3 首・肩まわりのストレッチ

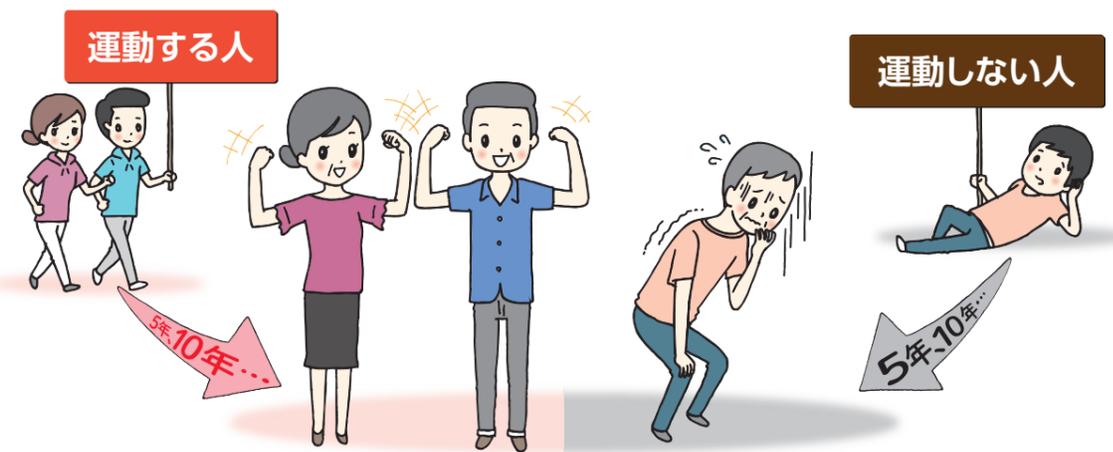


コップ1杯の水を

空腹の場合は、バナナやヨーグルトなどで糖分を少量補給してから歩きましょう。

夏は熱中症対策・紫外線対策をしっかりと

日差しが強く気温も高い日中を避け、朝10時前、夕方6時以降の比較的涼しい時間帯に。こまめな水分補給が大切です。



正しいフォームで



スピードの目安

「分速100m」、少し速めが効果的です。歩幅の目安は「身長×0.4」です。身長160cmの人(歩幅64cm)の分速100mは、1分間に約150歩です。30分歩けば4,500歩。1時間で9,000歩となります。自分なりの目安を把握しておきましょう。

太っている方は、分速60mくらいのゆるやかな歩きから始めて、徐々に無理なく速度を上げていきましょう。初心者の方は「やや楽」と感じるペースで始めて、「苦しくない程度に息が上がる」「気持ちいい汗が出る」「隣の人とおしゃべりをしながら歩ける」というレベルを目指してください。

なお、動悸・息切れ、痛みなど、何らかの異常を感じたら、歩くのをやめて様子を見ましょう。

歩いた後はクールダウン

- 靴を脱いで足の裏をもむ
- ふくらはぎを下から上へもみ上げる
- ひざの周りをさする
- 太ももを足の付け根に向かってもむ

ウォーキングにはさまざまな健康効果がある!

脳が活性化する
認知症を予防

気分が安らぐ
ぐっすり眠れる
自律神経失調症や不眠症を予防

心肺機能が高まる
心臓病・動脈硬化・高血圧を予防

ご飯がおいしく食べられる
運動後は味が濃く感じられる

ダイエット効果がある
生活習慣病・糖尿病・肥満を予防

自分の体を思い通りに動かせる
腰痛・肩こり・骨粗しょう症・ロコモティブシンドローム※を予防

※運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態。進行すると介護が必要になるリスクが高くなる。略称「ロコモ」。

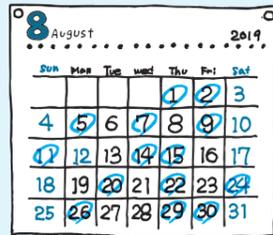


続けるコツ

難しく考えないで、まずは自分のペースで始めてみることに。歩かない日があってもかまわないので、続けることです。

その1 無理をしない

最初は過度な義務感を持たず、けっして無理をしないこと。初心者は「週3日、1日20～30分程度」から始めて、3ヵ月後くらいに「週5日、1日1時間程度」を目標に、少しずつ増やしていきましょう。

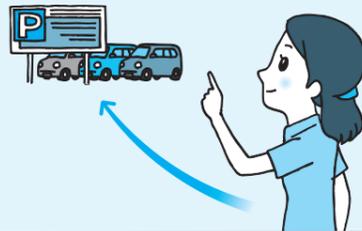


無理しない

その2 生活に組み込む

ウォーキングの時間を確保するのが難しい方は、日常生活の中に、意識して歩く時間を組み入れましょう。

- 例
- 休憩時間に歩く
 - できるだけ遠い駐車場に止める
 - 電話やメールで用事をすませず足を運んでコミュニケーションする
 - 1駅手前で降りて歩く



その3 すき間時間を活用

一度にまとめて歩く必要はありません。すき間時間を見つけて10分程度のウォーキングを積み重ねても、十分に効果があります。



その5 楽しむ

町を歩くと、意外な風景やお店が発見できて楽しいものです。いつもの道から少し離れた未知のルートもおすすめです。休日には、鉄道会社等が主催するウォーキングイベントに参加するのも楽しいです。

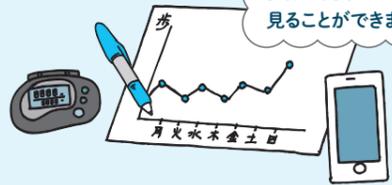


「外部ウォーキング」P.11参照でQUOカードがもらえます

その4 記録する

毎日の歩数を「見える化」すると、やる気が出てきます。歩数計の数字をグラフにして、これを見ながら、歩数を少しずつ増やしていきましょう。

「ハッピーウォーク」P.11参照の活動量計を使えば、専用サイトで歩数を簡単に記録し、グラフで見ることができます



平野 貢 先生 のプロフィール

(株)豊田自動織機の産業医として、全社を統括。日本スポーツ協会スポーツドクターの資格を持ち、マスターズ、日本選手権などの水泳大会ドクターを務める。自身も豊友会水泳部に所属し全国大会に出場する現役スイマーである。

ウォーキングイベントのご案内

ハッピーウォーク2019“秋” 参加者募集!

- イベント期間** 10月1日(火)～11月30日(土)の61日間
- 内容** 専用の活動量計を身に付け、歩いたデータをパソコンまたはスマホ経由で専用サイトに送信する
- 参加資格** 当健保組合の被保険者・被扶養者
- 参加形態** 「個人参加」「職場グループ参加」「家族グループ参加」のいずれかを選択 ▶▶ 詳しくは折り込みチラシをご覧ください。



けんぽれんあいち 秋の健康ウォークに参加しましょう

参加者全員にQUOカード(昼食代として500円分)ほか参加賞をプレゼント
(参加賞の対象は当健保組合の被保険者・被扶養者のみ)

10月5日(土)安城市で開催! 雨天催行

- コース** 歴史と自然にふれよう ぶらり安城探訪コース(8.0km)
- 受付場所** (株)マキタ本社(名鉄名古屋本線「新安城駅」から徒歩5分)
- 受付時間** 午前8時30分～午前10時30分(受付後随時スタート)
- 参加費** 無料(現地までの交通費は自己負担)

▶▶ 参加申込は当健保組合のホームページから

参加者の駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。



春の健康ウォークも好評でした

4月6日(土) 五条川桜並木と岩倉桜まつりコース

当健保組合からは275名が参加し、ウォーキングを楽しみました。



予告 テーマパークを歩こう in 東山動植物園



今年も開催します!

11月9日(土)

愛知県内の8健保組合による共同開催。クイズラリーなどお楽しみがいっぱいです!

▶▶ 詳しくは当健保組合のホームページに9月中旬に掲載します。



昨年ようす

外部ウォーキング

上記3つ以外の、鉄道会社等が主催するウォーキングイベントに個人的に参加された方にQUOカードを差し上げます。

下期が9月から始まります!

イベント開催期間 9月～12月

QUOカード申請期間 11月～1月

★上期のQUOカード申請をお忘れなく! 申請期限は8月31日(健保着)です。

詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください

<https://www.shokki-kenpo.jp/>

トップページ ▶

保健事業 ▶

ウォーキング

● お問い合わせ 保健事業グループ TEL 内線 70-4613 外線 0566-21-7784

被扶養者資格調査にご協力ありがとうございました

被扶養者認定の適正化のための資格調査にご協力いただき、ありがとうございました。
調査の集計結果は、後日あらためてご報告させていただきます。

被扶養者資格調査は 今後も継続的に実施します

対象となる被保険者の方には
調査書をお送りしますので、
ご理解とご協力をお願いいたします。

2019年	対象者 配偶者 終了
2020年	対象者 18歳以上の子・父母・その他の続柄の方 ※共同扶養、優先扶養の確認も実施します(右記参照)
2021年	2021年以降も継続的に調査を実施します

- 共同扶養の確認
 - ◆子を扶養している場合、他の健康保険に加入している配偶者の収入の確認
- 優先扶養の確認
 - ◆被保険者以外が被扶養者を主として扶養できないかどうかの確認
 - ◆被扶養者が母の場合は「父」、兄弟姉妹・祖父母の場合は「両親」など優先扶養者の存在と収入の確認

調査にはこのような書類が必要になる場合があります

会社等から受け取ったら
必ず保管しておいてください

被扶養者						
給与収入のある方	退職した方	給与・年金以外の収入のある方	年金収入のある方	障害のある方	医療費助成を受けている方	被保険者と別居中の方
源泉徴収票 給与明細書	離職票1・2 または 雇用保険 受給資格者証 または 退職証明書*等	確定申告書および 収支内訳書または 青色申告決算書 ※確定申告をしていない場合は「市民 税県民税申告書」	年金振込通知書 または 年金改定通知書 または 公的年金等の 源泉徴収票	障害者 手帳	福祉医療証	送金証明書 被保険者からの ●毎月の送金明細 ●水道光熱費の 支払明細

*印は原本、その他はコピーを提出

健康保険の被扶養者と認められるための条件

1 3親等以内の親族である(75歳未満)

2 収入が一定限度額未満である

- 60歳未満の方…年間収入130万円(月額108,334円)未満
- 60歳以上・障害者の方…年間収入180万円(月額15万円)未満
- 同居の場合…被保険者の年間収入の1/2未満
- 別居の場合…被保険者からの送金が一定額以上で、被保険者が水道光熱費を負担している

3 被保険者の収入を主として生計を維持している

4 他の健康保険の被保険者になっていない

被扶養者資格調査 よくある質問

パート・アルバイト収入



収入が月額基準(108,334円未満)でおさまるように、と健保組合からお知らせが届きました。年収が130万円未満であれば大丈夫だと思っていたのですが、**急なソフト変更等で月額基準を超えてしまった場合はどうしたらいいですか？**



月額基準を超える月が連続すれば、年間基準(130万円未満)を超えることになります。毎月の収入を調整して働いていただき、もしも月額基準を超えてしまった場合は、すみやかに当健保組合にご相談いただき、扶養から外す手続きをしてください。

源泉徴収票



アルバイト先を退職したのですが、**源泉徴収票は発行できないと言われました。**



源泉徴収票は、給与等の支払いを受ける人への発行が法律で義務付けられている「法定調書(所得税法第226条)」です。退職したアルバイト先にもう一度確認していただき、発行を受けて提出してください。

別居家族の水道光熱費



妻が実家の両親の介護のため別居しているのですが、生活費を毎月送金しています。**水道光熱費は義父の名義となっているのですが、どうしたらいいですか？**



ご実家の水道光熱費の明細をご確認いただき、その金額をご実家の世帯人数で割ってください。その金額を水道光熱費の負担額として、送金額に追加してください。

自営業



個人収入(事業収入)があるので「**収支内訳書**」を提出したところ、「**給与賃金が計上されているので扶養から外れる**」という**通知が届きました。給与賃金は税務署で認められている経費なのに、なぜ扶養から外れなくてはならないのですか？**



給与賃金を支払っているということは、雇用主であり、社会通念上の被扶養者には当てはまらないと判断します。すみやかに扶養から外す手続きをしてください。
※税法で認められている経費と健康保険組合が認める経費は異なりますので、ご了承ください。

詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください

<https://www.shokki-kenpo.jp/> [トップページ](#) ▶ [健保のしくみ](#) ▶ [家族の異動について](#)

●お問い合わせ 医療保険グループ TEL 内線 70-4611 外線 0566-21-7784

医療機関で治療を受けていると、その部位にかかる 施術費に健康保険は使えません

健康保険を使って医療機関で治療を受けているとき、同時(同一月)に「はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧、接骨院・整骨院」で施術を受けた場合、その施術費には健康保険を使うことができません(医科併給の禁止)。療養費の申請をされても支給できませんのでご注意ください。

同一部位の症状について健康保険が使えるのは、
原則として医療機関の医療費のみ!



健康保険を使って「はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧、接骨院・整骨院での施術」を受けられるのは、医療機関では他に適当な治療手段がないと医師が判断した場合のみと定められています。

したがって、医療機関での治療(薬の処方を含む)継続中は、「はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧、接骨院・整骨院の施術」に健康保険を使うことはできません。

病院と接骨院等とは何が違うの?



病院で診察を行う医師は、問診やレントゲン撮影、血液検査などを行ったうえで、注射や薬、手術等による治療をします。

一方、接骨院等で施術を行う柔道整復師は、検査や注射・投薬などの治療行為が認められていません。接骨院等で健康保険が適用されるのは、一部の症状のみに限定され、その他の場合は全額自己負担となります。



接骨院・整骨院で全額自己負担となるケース(一例)

- 単なる肩こり、筋肉疲労
- 神経痛・リウマチ・五十肩などからくる痛み・こり
- 病院等で治療中の負傷
- 過去の交通事故等による後遺症
- 症状の改善がみられない長期の施術

施術を受けてもなかなかよくなる時は、どうすればいいの?



接骨院等で長期間施術を受けても症状が改善されないときは、医療機関を受診して詳しい検査を受けることも大切です。ケガだと思い込んで接骨院に通っていたのに痛みがとれず、整形外科で検査を受けたら内臓疾患が原因だった、ということもあります。

ご注意ください!

- ◆ 医療機関との同時受診でなくても、「はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧、接骨院・整骨院」で健康保険が使える病気・症状はごく一部に限定されています。
- ◆ 「はり・きゅう、あんま・マッサージ・指圧」に健康保険を使うには、医師の同意が必要です。
- ◆ 「接骨院・整骨院」で脱臼・骨折の手当てをする場合、応急処置以外は医師の同意が必要です。

詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください

<https://www.shokki-kenpo.jp/>

トップページ

健保の給付

立替え払いをしたとき

● お問い合わせ 医療保険グループ TEL 内線 70-4611 外線 0566-21-7784

交通事故など、他人の行為によるケガで健康保険を使うときは 健保組合への届出が必要です

交通事故など第三者の行為によって生じたケガや病気の医療費は、本来加害者(保険会社を含む)が負担すべきものですから、健康保険で治療を受けた場合は、健保組合は医療費を一時的に立て替え、後日、加害者に請求することになります。

こんなときに届出が必要です

● 交通事故にあった



● 他人からの暴力にあった

● 自転車にぶつけられた



● 看板などが落ちてきてケガをした

● 他人の飼い犬にかまれた



● 飲食店で食中毒になった

事故にあったときは

できるだけ冷静に



感情的にならず落ち着いて。意識を失うような場合に備えて、身分を証明できるもの(免許証・保険証・従業員証など)を携帯しておきましょう。

相手を確認



相手の住所・氏名・勤務先・電話番号・自動車の種別・登録番号・保険会社名などを確認しましょう。

警察へ連絡



どんな小さな事故でも必ず警察に連絡を。交通事故の場合は自動車安全運転センターで「交通事故証明書」を交付してもらいましょう。

当健保組合へ連絡



本人でも、家族・同僚でもかまいません。できるだけ早く当健保組合に連絡してください。

注意

ケガをした場合は、交通事故の届出と証明書は必ず「人身事故」としてください。物損扱いの「物件事故」証明書では、治療費請求の手続きができません。

ご注意ください!

工作中や通勤途中のケガに健康保険は使えません (労災保険の対象になります)

たとえばこんなケガは労災保険の対象です

- ◆ 工作中に積荷が足に落下
- ◆ 通勤中に転倒
- ◆ 通勤中に自動車どうしで衝突



- ◆ 出張中に駅の階段から転落
- ◆ 帰宅途中にガードレールに衝突



※パート・アルバイトの方も労災保険の対象になります。

万が一このようなことが起こったときは、すみやかに会社に報告し、労働基準監督署に申請してください。

注意

医療機関で治療を受ける際には、工作中・通勤中のケガであることを伝えてください。

詳しくは当健保組合のホームページをご覧ください

<https://www.shokki-kenpo.jp/>

トップページ

手続きから探す

交通事故

● お問い合わせ 医療保険グループ TEL 内線 70-4612 外線 0566-21-7784