

兵庫県運輸業 健保だより

2017
新年号
No.139

あなたの健康づくりを応援します

<http://www.hyogo-unyu-kenpo.or.jp/>



主 な 記 事

新年のごあいさつ	2
介護保険制度のしくみ	3
アイススケート・インフルエンザ予防接種補助のご案内	5
医療費適正化	7 他

ご家庭にお持ち帰りのうえ、皆さままでお読みください

新年のごあいさつ



理事長 濱田 長伸

謹んで新年のお慶びを申し上げます

被保険者並びにご家族の皆さまにおかれましては、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年10月11日松原前理事長の逝去に伴いまして、兵庫県運輸業健康保険組合理事長に就任いたしました。

松原前理事長におかれましては、永年に亘り厳しい医療保険制度の中、組合運営に取り組んでいただきましたことに改めて感謝申し上げます。

さて、少子高齢化が未曾有の速さで進む日本において、生涯を通じて健康で生き甲斐を持って暮らしていける社会づくりが急務となっています。政府は昨年6月「ニッポン一億総活躍プラン」を閣議決定し、あらゆる場で誰もが活躍できる社会の実現を目標に掲げました。健康寿命を延ばし、高齢者が生涯活躍できる社会モデルが構築できるかに、日本の未来が懸かっていると言っても過言ではありません。

当健康保険組合といたしましても、皆さまが心身ともに健康で働き、正しい生活習慣を身につけることがひいては健康長寿の基盤になるという信念のもと、特定健診、特定保健指導に加え、人間ドックやがん検診、訪問健康相談事業などの健康づくりのための事業を実施し、さらに医療費の適正化のためにジェネリック医薬品の使用促進、柔道整復師（整骨院・接骨院）の施術内容確認など、効率的かつ効果的な事業を積極的に進めてまいります。

皆さまにおかれましては、健診をはじめとする保健事業を積極的にご利用いただくなどとして、医療費の節減にご協力をくださいますようお願いいたします。

今後とも、健康保険組合の運営に一層努力してまいりますので、引き続きご支援を賜りますようお願い申し上げます。

年頭にあたり、皆さまのご健勝とご多幸を心から祈念いたしまして、新年のごあいさつとさせていただきます。

謹賀新年

- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 理事長 濱田 長伸 株式会社浜田運送 | 議 員 福永 広作 川西港運株式会社沿岸部 |
| 理 事 福永 征秀 信栄運輸株式会社 | 〃 原田 正 神戸通運株式会社 |
| 〃 池尻 博史 太陽運送株式会社 | 〃 水田裕一郎 飾磨海運株式会社 |
| 〃 西村 修治 大同通運株式会社 | 〃 金築 秀人 ジャパントラック大阪株式会社 |
| 〃 溝口 昭夫 日新自動車運送株式会社 | 〃 乾 志郎 株式会社新宮運送 |
| 〃 二宮 秀樹 早駒運輸株式会社 | 〃 谷井 秀彰 谷井運輸株式会社 |
| 〃 北野 耕司 姫路合同貨物自動車株式会社 | 〃 寺本 雅明 寺本運輸倉庫株式会社 |
| 〃 田中 照明 兵庫貨物運輸作業株式会社 | 〃 小林 泰 南部運送株式会社 |
| 〃 福本 正昭 マルエス工運株式会社 | 〃 前田 泰志 株式会社ハーテック・ミワ |
| 常務理事 大西 正敏 兵庫県運輸業健康保険組合 | 〃 見満 良昭 株式会社丸大運送店 |
| 監 事 井阪 一仁 井阪運輸株式会社 | 〃 平郡 義章 三輪運輸工業株式会社 |
| 〃 喜田 和宏 株式会社兵食 | 〃 川瀬 晴久 菱神運輸株式会社 |
- (事業所五十音順)
事務長 赤松 互 他職員一同

介護保険制度について

(40歳になられた方へ)

みんなで支え合う介護

かつては、子どもや家族が行うものとされていた親の介護ですが、高齢化が進むにつれ、介護を必要とする高齢者の増加や核家族化の進行、介護による離職が社会問題となりました。こうした中、家族の負担を軽減し、介護を社会全体で支えることを目的に、2000年に創設されたものが介護保険制度です。現在では約606万人の方が利用し、介護を必要とする高齢者を支える制度として定着しています。

40歳から64歳の方については、ご自身も老化に起因する疾病により介護が必要となる可能性が高くなることや、ご自身の親が高齢となり、介護が必要となる状態になる可能性が高まる時期であることから、40歳以上の方からも介護保険料をご負担いただき、老後の不安の原因である介護を社会全体で支えています。

介護離職ゼロを目指して

その一方で、介護を理由として離職する方が毎年約10万人いると言われております。政府としては、一億総活躍社会を実現するため、必要な介護サービスの確保を図るとともに、働く環境の改善や、家族への支援を行うことで、2020年代初頭までに、介護離職者をなくすことを目指しています。

介護保険の被保険者

介護保険の被保険者は、65歳以上の方(第1号被保険者)と、40歳から64歳までの医療保険加入者(第2号被保険者)に分けられます。第1号被保険者は、原因を問わずに要介護認定または要支援認定を受けたときに介護サービスを受けることができます。また、第2号被保険者は、加齢に伴う疾病(特定疾病※)が原因で要介護(要支援)認定を受けたときに介護サービスを受けることができます。

	65歳以上の方(第1号被保険者)	40歳から64歳の方(第2号被保険者)
対象者	65歳以上の方 	40歳以上65歳未満の健保組合、全国健康保険協会、市町村国保などの医療保険加入者 (40歳になれば自動的に資格を取得し、65歳になると自動的に第1号被保険者に切り替わります。) 
受給要件	・要介護状態 ・要支援状態	・要介護(要支援)状態が、老化に起因する疾病(特定疾病※)による場合に限定。
保険料の徴収方法	・市町村と特別区が徴収(原則、年金からの天引き) ・65歳になった月から徴収開始	・医療保険料と一体的に徴収 ・40歳になった月から徴収開始

柔整・鍼灸の適正な受診にご協力ください

冬場は寒さによる冷えで肩こり、腰痛、神経痛の症状が増える季節です。つらい痛みをなんとかしたくて接骨院等を利用したい人もいらっしゃるかもしれません。しかし、接骨院等で健康保険が使えるのは、けが(外傷)によるものだけ。健康保険が使えないと全額自己負担となりますので、先ず、お医者様に相談してください。

接骨院・整骨院では **肩こり** **腰痛** **神経痛** などには健康保険は使えません

健康保険が使えます

- 急性の外傷性のけがによる打撲・捻挫・挫傷(肉離れなど)
※出血を伴う外傷は除く
- 骨折・不全骨折(ひび)・脱臼
※応急手当を除き、施術には医師の診察と同意が必要

●平成28年10月1日以降の施術分から、柔道整復師、あん摩・マッサージ・指圧師およびはり師、きゅう師の施術料が引き上げになりました。

健康保険は使えません

- 日常生活における単純な疲労や肩こり、腰痛、体調不良等
- スポーツ等による筋肉痛や肉体疲労改善のための施術
- 病気(神経痛、リウマチ、五十肩、関節炎、ヘルニアなど)からくる痛み、こり
- 慰安目的のあんま、マッサージ代替りの利用
- 症状の改善の見られない長期の治療 など

全額自己負担!

はり・きゅうを健康保険でかかるとき

健康保険でかかるには、**一定の条件があります。**

医師が、はり・きゅうの施術が必要であると認めた場合、健康保険を使うことができます。その際、医師の同意書が必要です。具体的には次のような病気や症状についての施術が健康保険の対象になります。

はり・きゅう

- 神経痛 ● リウマチ ● 腰痛症 ● 五十肩
- 頸腕症候群 ● 頸椎捻挫後遺症

*上記のような慢性的な傷病であって医師による適当な治療手段のないものが対象です。

Point 医師の同意が必要

健康保険でかかろうとしている鍼灸マッサージ院にお問い合わせの上、同意書の用紙を入手します。日ごろ治療を受けている医師に同意書の必要事項を記入していただきます。同意書、被保険者証、印鑑を持参し鍼灸マッサージ院にかかります。
*初療の日から3ヵ月を経過した時点でさらに施術を受ける場合は、再度、医師の同意が必要となります。

Point 医療機関と同時に

かかることはできません
医療機関で治療を受けている場合(診察、検査、療養費同意書交付を除く。)は、その病気については、柔整、はり・きゅうの施術を健康保険でかかることはできません。全額自費で施術を受けていただくこととなります。

治療内容について

お尋ねすることがあります

電話または文書で負傷原因、治療年月日、治療内容などを照会させていただくことがあります。受診の記録や領収証を保管し、照会がありましたらご自身でご回答されるようお願いいたします。

平成28年度 保健事業 (アイススケート及びインフルエンザ予防接種)のご案内

アイススケート



下記の施設と割引契約を結びました。利用に際しては、「冬期アイススケート利用券申込書」に利用者負担金を添えて、事業所単位(任意継続被保険者は個人)で当組合にお申し込みください(利用者負担金を振込の場合は、後日利用券を送付します)
※未使用の利用券につきましては、払戻しはいたしかねますので悪しからずご了承ください。

契約施設名称	住所	電話番号
神戸市立ポートアイランドスポーツセンター	神戸市中央区港島中町6丁目12番1号	078-302-1031
姫路セントラルパーク	姫路市豊富町神谷436-1	079-264-1611

※利用料金及び営業時間等については、ホームページにてご確認ください。

インフルエンザ予防接種

当組合ではインフルエンザ予防対策として、予防ワクチン接種費用の一部を補助します。「インフルエンザ予防接種補助金請求書」をホームページよりダウンロードし、事業所(任意継続被保険者は個人)で取りまとめて請求してください。

- 対象者 ワクチン接種日に当組合の被保険者又は被扶養者の資格を有する方
- 補助金額 年1回に限り、費用の半額(上限2,000円)
- 添付書類 ワクチン接種費用の領収書(接種者個々)の写し
- 請求締切日 平成29年3月31日(金)(締切日を過ぎるとお支払することができません。)

高額な医療費を払ったとき

高額な医療費を支払った場合、一定の金額(自己負担限度額)を超えた分が、高額療養費として後で払い戻されます。

高額療養費の払い戻しまで時間はどのくらいかかりますか?

A 払い戻しは受診月から3ヵ月程度かかる

高額療養費の払い戻しは、医療機関から健康保険組合への請求額が確定してからになります。このため、診療月から3ヵ月程度かかります。払い戻しの前に窓口での医療費の支払いがありますので、注意しましょう。

70歳以上で自己負担割合、2割と1割の境目は?

A 昭和19年4月2日以降に生まれた人は2割負担

70歳以上の人は、誕生日によって2割負担と1割負担の場合があります。昭和19年4月1日までに生まれた人は特例措置の対象となるため1割負担で、昭和19年4月2日以降に生まれた人は2割負担となります。

事前に申請を

「限度額適用認定証」で支払い額が自己負担限度額までに

高額療養費は支払い後に自己負担限度額を超えた分が払い戻されるしくみですから、最終的には払い戻されるとしても、いったんは高額な医療費を窓口で支払う必要があります。

そこで事前に健康保険組合に申請して「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と、支払い額が自己負担限度額までで済みます。限度額適用認定証は入院・外来の区別なく使用できます。

高額療養費の払い戻しには時間がかかるため、入院などで医療費が高額になることが予想される際には、早めに申請することをお勧めします。



確定申告に
備えましょう



1年間の医療費がかさんだ人は 医療費控除が受けられます

1年間に払った医療費が一定額を超えたときは、
税務署で還付申告をすると、納めた所得税の一部が戻ってきます。

【控除の対象となる主な医療費】

- 医師や歯科医師に支払った診察費・治療費
- 治療のために、指圧師、はり師、きゅう師、柔道整復師に支払った施術費
- 治療や療養に必要な医薬品の購入費
- 義手、義足、松葉杖、義歯などの費用
- 病院、診療所等への交通費

● 医療費控除対象額の計算方法

健康保険の高額療養費や出産育児一時金、
生命保険の入院給付金などの給付を受けた
場合にはその分を差し引きます

年間所得が200万円未満の人は
所得の5%の金額

支払った医療費
(1月～12月分まで)

10万円

医療費控除対象額
※限度額は200万円です。

詳しい
情報は

- 申告・納税手続きなど 国税庁ホームページ <http://www.nta.go.jp/>
- 電子申告の情報・手続き e-Taxホームページ <http://www.e-tax.nta.go.jp/>

医療費のお知らせについて

毎年2月、5月、8月、11月上旬に3ヵ月の診療分の「医療費のお知らせ」を事業主様経由でお届け
しています。みなさま方が使われた医療費を確認し、実際に医療機関などに支払われている医
療費の額を知っていただくとともに、適正な受診にご協力いただきますようお願いいたします。



「特定一般用医薬品等購入費を支払った場合の 医療費控除の特例(セルフメディケーション税制)」が創設されました

適切な健康管理の下で医療用医薬品からの代替を進める観点から、平成29年1月1日から平成33年12月31日
までの間、セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)が施行されます。

この税制は、自己又は自己と生計を一にする家族が、対象のスイッチOTC医薬品を購入した場合に、その年
中に支払った合計額が1万2千円を超えるときは、その超える部分の金額(上限8万8千円)について、その年分の
総所得金額等から控除するものです。

なお、本特例の適用を受ける場合には、現行の医療費控除の適用を受けることができません。

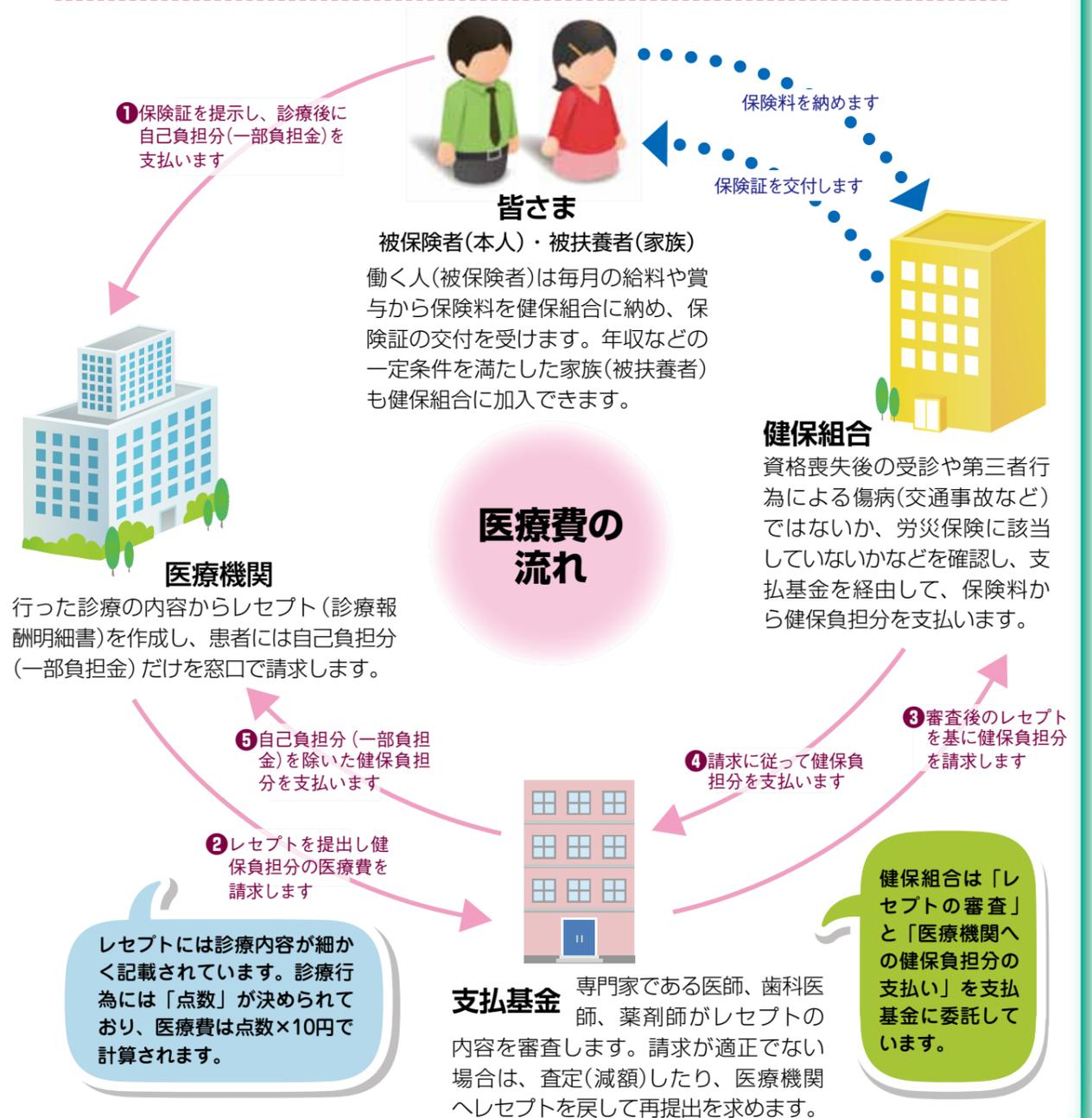
※スイッチOTC医薬品とは、元来医療用医薬品として使われていた成分の有効性や安全性などに問題がないと判断さ
れ、薬局で店頭販売できる一般用医薬品に転換(スイッチ)されたものです。

▼ 概要等につきましては、厚生労働省ホームページに掲載されていますので、下記URLをご参照ください。▼

<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>

医療費の請求が適正かを チェックしています

保険証を使って医療機関にかかった場合、窓口で支払う額は原則、医
療費の3割(小学校入学前は2割)で済みます。残りの医療費は健保組合
が社会保険診療報酬支払基金(支払基金)を通じて医療機関に支払ってい
ます。支払基金では、医療機関からの請求内容が適正かどうかを審査し
ています。



健康保険証の取り扱いについて



資格がなくなった健康保険証は…すみやかに事業主まで返納を!

退職や扶養家族の抹消などで資格がなくなった健康保険証は、すみやかに事業主に返納しましょう。最近、事業主への健康保険証の返納が遅れるケースが目立っています。ご協力をよろしくお願いいたします。

また、転職や退職で、それまで加入していた健康保険の被保険者としての資格を失っているにもかかわらず、医療機関に知らせず、従来診察券だけで受診を継続していたり、健康保険証を返却せずに使用したりすることはできません。

健康保険証を使用できるのは、「被保険者は退職の日まで、扶養家族は抹消の日の前日まで」です。

資格がない健康保険証を使用すると治療費は全額返還に!

資格がなくなった健康保険証で治療を受けられた場合、健康保険組合が負担した治療費(7割分)は全額返還していただくことになりますのでご注意ください。

健康保険証は大切に保管しましょう!

再交付が
増えています

数年来、健康保険証の紛失による再交付が増えています。カード化になり扶養家族の方にも1人1枚の健康保険証を交付していますので、保管がしやすく便利になった反面、紛失する場合があります。

身分証明書にも使用できる大切な健康保険証です。他人に渡り悪用されれば大変です。キャッシュカードやクレジットカードと同様に、管理には充分気をつけて大切に保管しましょう。

平成28年度被扶養者再確認提出のお願い

被扶養者の再確認は、厚生労働省の指導に基づき、毎年度、実施しております。

本年度は、平成28年11月に18歳以上の被扶養者を対象に確認調書をお配りさせていただき、引き続き被扶養者の資格があるかどうか確認をしています。提出期限が平成29年1月31日となっておりますので、勤務先から確認調書を受け取られた方は、期限までに提出方よろしくお願いいたします。

提出期限までに提出のない方は、被扶養者の資格を抹消することもありますので、ご了承ください。

健康保険(適用関係)の届出にはマイナンバーの記載が必要です

マイナンバーの提出について、ご協力をいただきありがとうございました。

当健康保険組合は、番号法に基づき「健康保険法による保険給付の支給又は保険料等徴収に関する事務」において、適用、給付及び徴収業務で利用します。

なお、平成28年10月から12月の間に入社や被扶養者として加入された方は、本年1月末日までに提出いただきますようお願いいたします。

提出方法等のご案内は、事業所又は個人宛に別途お送りいたしますので、ご協力の程よろしくお願いいたします。