

兵庫県運輸業 健保だより

2017
春号
No.140

あなたの健康づくりを応援します



主な記事

平成29年度予算概要	2~3
平成29年度介護保険料率について	4
平成29年度保健事業	5~8
労災保険について	11
柔整のかかり方	12
ジェネリック医薬品とは	14 他

ご家族の皆さままでお読みください

より一層の
医療費適正化に
ご協力を
お願いいたします



全面総報酬割導入で 高齢者医療制度に対する 納付金はさらに増大

兵庫県運輸業健康保険組合の平成29年度の事業計画と予算案が、
去る2月10日開催の第153回組合会において可決承認されましたので、
その概要をお知らせいたします。

当健保組合の平成29年度予算の経常収支差引額は、5億4,900万円の赤字を計上しました。赤字の
要因としましては、保険料率を据え置いたことと、保険給付費および高齢者医療制度に対する納付
金の増加を見込んだことなどによります。

納付金は健保財政にとって重い負担となっていますが、平成29年度からは、後期高齢者支援金の
算出方法が全面的に総報酬割となります。当健保組合においては、納付金負担のさらなる増大につ
ながることが見込まれています。また、医療技術の高度化や高額な薬剤の使用などにより医療費は
増大し続けています。

こうした状況を踏まえ、当健保組合としましても従来のさまざまな保健事業や特定健診・特定保
健指導など、「データヘルス計画」により効果的で無駄のない健康管理事業を推進してまいりま

す。同時にさらなる組合運営の合
理化を心掛け、健保財政の安定化
に向けて取り組んでまいります。

皆さまにおかれましてもご自身
の健康意識を高めていただき、
日々の健康づくりに加え、健康の
保持増進、また疾病の予防に取り
組んでいただき、セルフメディ
ケーション税制を活用した市販薬
の利用および積極的なジェネリッ
ク医薬品の利用などにより、さら
なる医療費の節減に向けご協力を
お願いいたします。



■平成29年度収入支出予算概要

健康
保
険
分

一般勘定予算規模 4,342,493 千円

収 入 (千円)	保 険 料	3,600,817
	基 本 保 険 料	1,941,546
	特 定 保 険 料	1,659,271
	国 庫 負 担 金	1,601
	調 整 保 険 料	43,478
	繰 入 金	200,001
	国 庫 補 助 金 収 入	2,634
	財 政 調 整 事 業 交 付 金	479,616
	雑 収 入	14,346
	合 計	4,342,493
経常収入合計		3,619,394

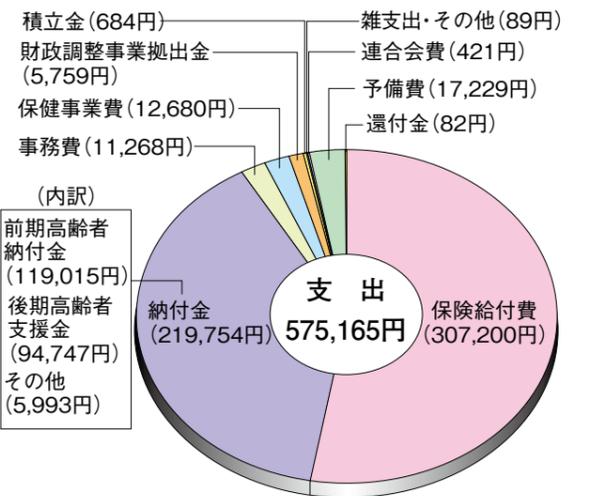
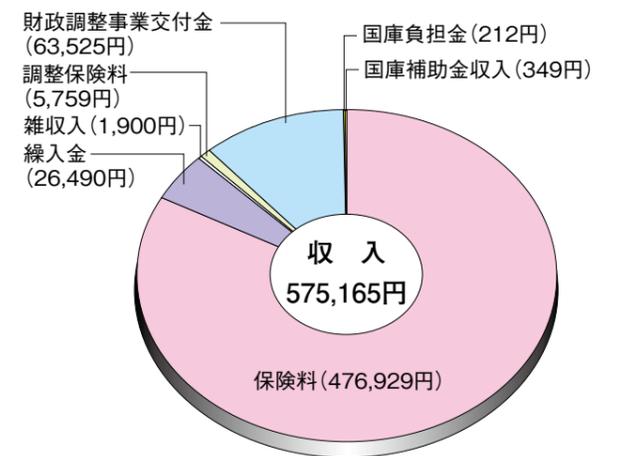
支 出 (千円)	事 務 費	85,073
	保 険 給 付 費	2,319,357
	納 付 金	1,659,141
	前 期 高 齢 者 納 付 金	898,564
	後 期 高 齢 者 支 援 金	715,339
	そ の 他	45,238
	保 健 事 業 費	95,733
	還 付 金	617
	財 政 調 整 事 業 抛 出 金	43,480
	連 合 会 費 金	3,179
積 立 金	5,161	
雑 支 出 ・ そ の 他	672	
予 備 費	130,080	
合 計	4,342,493	
経常支出合計		4,168,924

介
護
保
険
分

介護勘定予算規模 456,108 千円

収 入 (千円)	保 険 料	456,104
	繰 入 金	1
	国 庫 補 助 金 収 入	1
	雑 収 入	2
合 計		456,108

被保険者1人当たりでみると



支 出 (千円)	介 護 納 付 金	453,428
	還 積 金	113
	立 金	1
	支 出	2
	予 備 費	2,564
合 計		456,108

■予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 7,543人 (男性 6,820人、女性 723人)
- 特定健診の受診対象者数 2,927人 (被保険者 71人、被扶養者数 2,856人)
- 平均標準報酬月額 343,142円 (男性 354,000円、女性 233,715円)
- 総標準賞与額 5,129,240千円
- 平均年齢 45.33歳 (男性 45.53歳、女性 43.42歳)
- 被扶養者数 7,981人
- 前期高齢者数 673人
- 前期高齢者加入率 4.467012%
- 健康保険料率 10.070% (事業主 5.060%、被保険者 5.010%)
- 一般保険料率 9.950% (事業主 5.000%、被保険者 4.950%)
- 基本保険料率 5.365% (事業主 2.696%、被保険者 2.669%)
- 特定保険料率 4.585% (事業主 2.304%、被保険者 2.281%)
- 調整保険料率 0.12%
- 介護保険の対象となる被保険者数 4,870人
- 介護保険料率 1.840% (事業主 0.920%、被保険者 0.920%)

40歳以上の方へ

介護保険料の変更のお知らせ

平成29年3月から1.84%に変更しました

介護保険の財源となるのが介護保険料です。65歳以上の人は市区町村に原則として年金からの天引きで保険料を納めます。40歳から64歳の方は健康保険料と一緒に介護保険料を納めることになっています。

このため健保組合では、40歳となり介護保険の対象となった方から、介護保険料を徴収しています。皆さまの毎月の給料や賞与から天引きで介護保険料を徴収し、定められた額を介護納付金として納付します。介護納付金は各市区町村に分配され、介護保険の財源として使われます。

介護保険の被保険者には2種類あります

65歳以上の人（第1号被保険者）

■保険料

市区町村に納付します。原則は年金からの天引きです。

■給付条件

原因に関係なく介護が必要と認定を受けたとき。

40歳から64歳の人（第2号被保険者）

■保険料

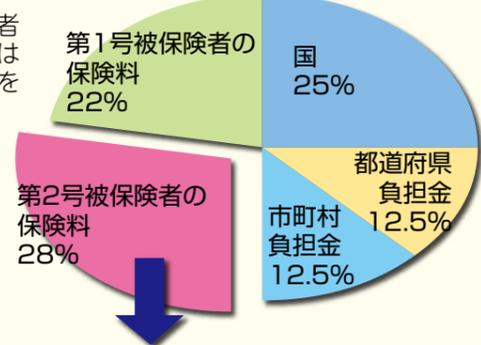
健康保険料と一緒に健保組合が徴収し、介護納付金として納付します。介護納付金は最終的に市区町村の介護保険の財源になります。原則として事業主と被保険者で折半です。

■給付条件

老化が原因とされる特定の病気で介護が必要と認定を受けたとき。

【介護給付費】

①第2号被保険者（40～64歳）は給付費の28%を負担



【介護納付金】

②第2号被保険者1人当たりの負担見込額を計算（29年度は67,702円）

$$\text{介護給付費の28\%} \div \text{第2号被保険者数} = \text{第2号被保険者1人当たり負担見込額}$$

【健康保険組合】

③第2号被保険者1人当たり負担見込額 × 第2号被保険者（本人・家族）見込数 = 当年度の概算介護納付金（29年度は6,699人）

【介護保険料率】

④ $\frac{\text{納付すべき介護納付金}}{\text{当該年度における第2号被保険者の本人の総報酬額の総額}}$

介護保険の相談窓口となるのは制度を運営する市区町村です。

市区町村の介護保険担当課：介護に関する全般的な相談や介護保険を利用する場合の手続きなど

公 告

任意継続被保険者の標準報酬月額の上限について

平成29年度の任意継続被保険者の標準報酬月額の上限は **340,000円** になります。

適用期間は、平成29年4月1日～平成30年3月31日までです。

※資格喪失時の標準報酬月額が34万円より低い人は資格喪失時の標準報酬月額になります。

平成29年度 保健事業のご案内



健保組合の事業は、事業主と加入員の皆さまのご理解とご協力により実施しております。加入員の皆さまの健康管理や健康づくりにお役立ていただけるように、当健保組合の保健事業の実施を予定しておりますので、ご案内いたします。

健康管理や健康づくりに関する広報

ホームページの管理・運営

健康保険に関することをはじめ、多くの情報を掲載し迅速に提供します。また、各種手続きの用紙や各種補助金の請求用紙も掲載しておりますのでご利用ください。

機関誌「健保だより」を発行

年4回（春・夏・秋・冬）発行し、被保険者のご自宅（春・秋）または事業所（夏・冬）に送付いたします。健康保険等に関連する制度や改正点、保健事業等の案内、その他お役立ち情報を掲載しておりますので是非ご覧ください。

育児冊子の配付

被保険者並びご家族が出産されたとき、子育ての手助けや赤ちゃんの健康管理の参考となるように育児書（月刊誌）「赤ちゃん和妈妈」を1年間ご自宅に送付いたしますので、ご活用ください。

特定健診・特定保健指導・訪問健康相談など

費用は全額組合が負担します

特定健診・特定保健指導は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、糖尿病等の生活習慣病を減少させることを目的としています。生活習慣病は自覚症状がないまま進行するため、健診は個人が生活習慣を振り返る絶好の機会と位置付けており、生活習慣病発症のリスクがある方には、生活改善につながる保健指導を行います。つきましては、特定健診、特定保健指導を積極的に受診、ご利用いただきますようお願いいたします。

特定健診は40歳以上のすべての人が対象です。

被保険者の特定健診

※被保険者の方は、労働安全衛生法、その他の法令に基づく健康診断を受診し、健診データを当組合に提供いただいた場合には特定健診を受診したとみなされます。

被扶養者の特定健診

※被扶養者の方には、『受診のご案内』と『特定健診受診券』を5月初旬に送付します。お住まいのお近くにあり健診機関をお選びいただき、電話予約をした後、特定健診を受診してください。

※当組合ホームページから「特定健診等実施機関」をクリックすると、健診機関を検索することができます。※今年度は、女性専用巡回型家族健診を実施しますので、特定健診対象の方には受診のご案内をいたします。

特定保健指導

特定健診の結果と質問票に基づき、生活習慣病発症リスクから、『動機付け支援』、『積極的支援』に階層化し、対象者に対して保健師等により生活習慣改善に重点をおいた保健指導を実施しますので、是非ご利用いただき、生活習慣の改善に努めていただきますようお願いいたします。

※対象者には、具体的な実施方法等について、随時お知らせします。※最寄りの医療機関でも特定保健指導が受けられます。医療機関での特定保健指導をご希望の方は、当組合が発行する利用券が必要になりますので、申し出てください。



訪問健康指導

概ね60歳以上の加入者を対象に保健師が勤務先やご自宅を訪問し、生活習慣等に関する相談を実施いたします。この事業は、医療費や前期高齢者納付金の削減につながる大変重要な事業ですので、是非ともご利用いただき、生活習慣等の改善に努めていただければ幸いです。詳しくは別途ご案内します。

心血管疾患・糖尿病重症化予防対策事業

40歳から55歳の方を対象に、健康診断の結果やレセプト情報に基づき血圧・血糖値・脂質値関連の数値を踏まえリスクの高い方を対象に保健指導を実施いたします。この事業は糖尿病予防重視の疾病対策のための事業になります。該当者には別途ご通知いたしますので、是非ともご利用いただき、生活習慣を見直しながら糖尿病の予防に努めていただければ幸いです。

疾病予防

生活習慣病の予防と早期発見のため、年度内(平成29年4月1日～平成30年3月31日)の受診日当日に資格を有する被保険者並びにご家族に対し、下記のとおり費用の一部を補助します。

生活習慣病予防健診・短期人間ドック・がん検診は個別契約をしている医療機関がありますので、それぞれの費用・健診コース等詳細に関しては各健診機関又は当組合にお問合せください。

なお、各種補助金請求書に関しては平成30年3月31日(当組合に必着)までに請求をしてください。

種別	項目	対象者	組合補助金額
生活習慣病予防健診		平成30年3月31日現在で40歳以上(昭和53年3月31日以前生れ)の被保険者及び被扶養者で、 特定健診項目を満たしている方	被保険者 上限5,000円 (5,000円未満は実費)
		年1回限り	被扶養者 上限3,000円 (3,000円未満は実費)
短期人間ドック (一般ドック)		平成30年3月31日現在で40歳以上(昭和53年3月31日以前生れ)の被保険者及び被扶養者	日帰りドック 費用の半額 (上限15,000円)
			一泊ドック 費用の半額 (上限25,000円)
大腸がん検診		年1回限り	便潜血 上限 500円
胃がん検診			胃透視・胃カメラ 上限2,000円
肺がん検診			喀痰細胞診 上限1,000円
前立腺がん検診			P S A 上限1,000円
子宮がん検診			細胞診 上限1,500円
乳がん検診			視触診マンモグラフィー 乳房超音波 上限2,000円
インフルエンザ予防接種			被保険者及び被扶養者
		年1回限り	

※脳ドック・肺ドック・PET / CTドック等の特殊ドックや市町村の助成による各がん検診を受診された場合は、補助の対象となりません。

人間ドック等個別契約健診機関

下記の健診機関で人間ドック等を受診されますと、組合補助金額を差し引いた料金で受診できます。

なお、健診コースや費用については、医療機関または当組合までお問い合わせください。

医療機関名	住所	電話番号
特定医療法人中央会尼崎中央病院健診センター	尼崎市潮江1丁目12番1号	06-6499-3045 (代表)
一般社団法人西宮市医師会	西宮市染殿町8番3号	0798-26-9497
社会医療法人神鋼記念会神鋼記念病院 新神戸ドック健診クリニック	神戸市中央区熊内町7丁目6番1号	078-261-6736 (ドック受付)
独立行政法人地域医療機能推進機構 神戸中央病院	【本院】神戸市北区惣山町2丁目1番1号	078-594-8622
	【ハーバーランド健康管理クリニック】 神戸市中央区東川崎町1丁目5番7号 (神戸情報文化ビル カルメニ17階)	※予約は本院で してください
サニーピアクリニック	神戸市中央区波止場町3番12号	078-331-6141 (代表)
公益財団法人兵庫県健康財団	神戸市兵庫区荒田町2丁目1番12号	078-579-3400
公益財団法人兵庫県予防医学協会	【健診センター】 神戸市東灘区御影本町6丁目5番2号	078-855-2715
	【健康ライフプラザ】 神戸市兵庫区駅南通5丁目1番2-300号	078-652-5207
公益財団法人加古川総合保健センター	加古川市加古川町篠原町103番地3号	079-429-2923
一般社団法人姫路市医師会診療所	姫路市西今宿3丁目7番21号	079-295-3322 (ドック健診)
医療法人社団汐咲会井野病院	姫路市大塩町汐咲1丁目27番地	079-254-6852 (ドック健診)
一般財団法人京都工場保健会 (申請方法については別途ご通知いたします)	京都府京都市中京区西ノ京北壱井町67番地 西大路太子道西入	075-823-0530 (施設健診受付)

新規

契約保養所

宿泊保養施設

保養や疲労回復、健康増進の一助として年度内(平成29年4月1日～平成30年3月31日)の利用日当日に資格を有する被保険者並びにご家族に対し、国内の宿泊施設を利用したときは**年度内1回(宿泊数に関わらず)に限り**、大人(中学生以上)2,000円、小学生1,000円を補助します。(※小学生未満は補助の対象外です。)

補助対象外施設 法人が契約している会員制リゾート施設、ロッジ、オートキャンプ場、ペンション、その他これらに類するもの及び、会社主催の慰安旅行、労働組合や関係団体等の会議・研修、海外旅行等。

《利用(申込)方法》

利用者が直接、宿泊施設に予約してください。

予約後、健保組合まで利用者の氏名・年齢を連絡してください。

後日、利用者氏名、年齢を印字した利用証明書兼補助金請求書を送付します。

宿泊施設

宿泊施設で利用証明書兼補助金請求書に利用証明書印をもらい、必要事項を記入の上、当組合に請求してください。

かんぽの宿

施設利用開始時に必ず利用申込書と健康保険証を提示してください。健康保険証を提示する事で利用料金から、大人(中学生以上)1名2,000円、小学生1名1,000円を差し引いた料金で利用できます。



日帰り保養施設

被保険者並びにご家族の皆さまの保養や疲労回復、健康増進の一助として、下記の施設と割引契約を結んでいます。

利用券は当組合で用意しておりますので、日帰り保養施設利用申込書に利用者負担金を添えて、事業所単位でお申し込みください。(利用者負担金を振込の場合は、後日利用券を郵送します。)

契約施設名	一般料金	利用者負担金
熊野の郷 ●鳴尾浜温泉 熊野の郷 西宮市鳴尾浜1-1-3 TEL: 0798-44-4126 ●三田温泉 熊野の郷 三田市富士が丘5-2 TEL: 079-561-1268	864円 中学生以上(平日) 972円 中学生以上(休日)	400円 中学生以上(全曜日)
万葉倶楽部 神戸市中央区東川崎町1-8-1 (神戸ハーバーランド) TEL: 078-371-4126 有効期限: あり	2,400円 中学生以上(全曜日) 1,250円 小学生(全曜日) 940円 幼児3歳~(全曜日)	1,200円 中学生以上(全曜日) 500円 小学生(全曜日) 400円 幼児3歳~(全曜日)
HATなぎさの湯 神戸市中央区脇浜海岸通1-3-1 TEL: 078-231-4126 有効期限: あり	800円 中学生以上(平日) 900円 中学生以上(土・日・祝)	400円 中学生以上(全曜日)
有馬温泉 金の湯 神戸市北区有馬町833 TEL: 078-904-0680	650円 中学生以上(全曜日)	350円 中学生以上(全曜日)
有馬温泉 銀の湯 神戸市北区有馬町1039-1 TEL: 078-904-0256	550円 中学生以上(全曜日)	300円 中学生以上(全曜日)
有馬温泉 太閤の湯 神戸市北区有馬町池の尻292-2 TEL: 078-904-3117 有効期限: あり	2,400円(平日) 2,600円(土・日・祝・特定日)	1,300円 中学生以上(全曜日)
加古川天然温泉 ぶくぶくの湯 加古川市加古川町南備後字松葉315-1 TEL: 079-456-2614 有効期限: あり	550円 中学生以上(平日) 650円 中学生以上(土・日・祝)	320円 中学生以上(全曜日)

体 育 奨 励

体力づくりのため、姫路市的形的形潮干狩場並びにたつの市御津町新舞子海岸「かもめ」と潮干狩りの利用契約を結びました。被保険者並びにご家族の皆さまで楽しい時間をお過ごしください。

潮干狩り休憩所「形的形潮干狩場」	開設期間：平成29年4月1日(土)から6月30日(金) 姫路市的形的形1718 電話番号：0120-559-939		
	一般料金	利用者負担	申込方法
大人(中学生以上)	1,300円	800円	潮干狩り場利用券申込書に利用者負担金を添えて、事業所単位でお申し込みください。(利用者負担金を振込の場合は、後日利用券を郵送します。)
小人(4歳~小学生)	800円	500円	

※駐車場有。ただし、駐車料金要(1台：500円)

※電車をご利用の方は、山陽電車・大塩駅前より送迎車が出ています。1名からでも送迎可能。通常は、連絡しなくても電車の到着時刻に合わせて、送迎車が待機していますが、平日のご利用の場合は、連絡していただくと送迎可能です。

※事前に貝のばらまき状況を電話で確認のうえ、来場されたほうがより楽しめます。

※利用券の払い戻しはできませんので、ご注意ください。



「かもめ」	開設期間：平成29年4月15日(土)から6月18日(日) (ただし、4月25日~27日、5月9日~11日、5月29~31日、6月13日~15日の12日間は除きます。) たつの市御津町新舞子海岸 電話番号：079-322-0028		
	一般料金	利用者負担	申込方法
大人(中学生以上)	1,500円	900円	潮干狩り休憩所利用券申込書に利用者負担金を添えて、事業所単位でお申し込みください。(利用者負担金を振込の場合は、後日利用券を郵送します。)
小人(3歳~小学生)	1,000円	600円	

※事前に貝のばらまき状況を電話で確認のうえ、来場されたほうがより楽しめます。

※利用券の払い戻しはできませんので、ご注意ください。

夏期プール・海の家 施設と利用契約を結び利用いただくよう準備を進めています。詳しくは6月中旬にホームページに掲載しますのでご確認ください。

冬期アイススケート 施設と利用契約を結び利用いただくよう準備を進めています。詳しくは11月中旬にホームページに掲載しますのでご確認ください。

加古川地区スポーツ施設 健康保持増進のため、下記の3施設(プール及びジム)と法人契約を結びました。クーポンは当組合で発行しますので、申込書により申し込んでください。なお、組合補助はありませんので現地でクーポン券を提示し、利用料をお支払いのうえご利用ください。(クーポン券：3施設共通)

- 加古川スポーツ交流館 住所：加古川市別府町東町157-2 電話番号：079-436-7400
- 加古川ウェルネスパーク 住所：加古川市東神吉町天下原370 電話番号：079-433-1100

	通常料金	利用料	申込方法
マシンジム(16歳以上)	500円	430円	加古川地区スポーツ施設クーポン券申込書に記入の上、事業所単位でお申し込みください。
プール(16歳以上)	700円	600円	
プール(小・中学生)	400円	350円	

- 平荘湖アクア交流館 住所：加古川市平荘町里1137-12 電話番号：079-428-2015

	通常料金	利用料	申込方法
マシンジム	設備なし		加古川地区スポーツ施設クーポン券申込書に記入の上、事業所単位でお申し込みください。
プール(16歳以上)	700円	600円	
プール(小・中学生)	400円	350円	

運動は生活活動の一部です

運動は特別なスポーツである必要はありません。立ったり歩いたり、生活の中で体を動かすことすべてが運動です。自分に合った運動を見つけてみましょう。

日常の動作をちょっとずつ意識するだけでも健康効果があります

- 1 時間がないあなたへ**
日常生活の中で活動量アップ!
●通勤・買い物は歩幅を大きく速歩きで
●エレベーターやエスカレーターよりも階段を使う
●電車やバスで座らない
- 2 疲れているあなたへ**
リラクゼーションとリフレッシュを!
●好きな音楽を聴きながらストレッチ
●入浴しながらマッサージ
●休日に家族・仲間と緑の中を散歩
- 3 面倒で続かないあなたへ**
日常生活に運動を組み込みましょう
●少しの距離なら車を使わない
●ちょっとした段差を使って踏台昇降
●ふだんからウォーキングシューズをはく
- 4 ひざが痛いあなたへ**
負担をかけない筋トレで痛みを軽減
●寝て片方ずつ脚の上げ下げ
●両ひざの間にクッションをはさむ
●テレビを見ながらダンベル体操

個人番号(マイナンバー)の利用について



マイナンバーの収集につきましては、格別のご協力をいただきありがとうございました。法令、規程に則り厳重な管理のもと、利用してまいりますので、よろしくお願いたします。マイナンバーは、番号法で規定された行政事務において利用されることになっており、健康保険組合は、「個人番号利用事務実施者」として情報提供ネットワークシステムを利用して情報連携(情報照会、情報提供)を行います。これにより、平成29年7月から対象となる健康保険に関する事務手続きに利用します。具体的な取り扱いは調整のため分かり次第お知らせいたします。

短時間(パート等)で働く皆さまへ

平成28年10月1日から※ 厚生年金保険・健康保険の 加入対象が広がっています!



※平成29年4月1日からは、労使で合意がなされた場合、従業員500人以下の会社でも加入対象が広がります。

- 1 1週間あたりの決まった労働時間が20時間以上であること**
- 2 1ヵ月あたりの決まった賃金が88,000円以上であること**
- 3 雇用期間の見込が1年以上であること**
- 4 学生でないこと**

健康保険に関する よくある Q&A



Q

同居している両親の父親が公的年金を受けている場合、両親は被扶養者になれますか。

A

収入がある父親については、基準に該当するかどうか判定し、母親については、母親の生計が主としてどちらにより維持されているかを判断します。

Q

認定対象者の年間収入の算定は、いつのものを対象にしたらいですか。

A

前年の年間収入を参考にしながら、今後得であろう額により判断します。

Q

認定対象者の年間収入には、公的年金、失業給付金等も対象となりますか。

A

年間収入の算定は、収入の種類を問わず行いますので、公的年金、失業給付金等もすべて対象となります。

Q

生計維持の基準とはどういうものですか。

A

「主として生計を維持されている状態」とは、次の基準によります。

- 1 認定対象者が同一世帯に属している(同居)場合
認定対象者の年間収入が130万円未満(認定対象者が60歳以上または障害厚生年金を受けられる程度の障害者の場合は180万円未満)であって、かつ、被保険者の年間収入の2分の1未満である場合
- 2 認定対象者が被保険者と同一世帯に属していない(別居)場合
認定対象者の年間収入が130万円未満(認定対象者が60歳以上または障害厚生年金を受けられる程度の障害者の場合は180万円未満)であって、かつ、被保険者からの援助による収入額より少ない場合 となります。

Q

夫婦共働きでともに被保険者の場合、その子供は夫婦のどちらの被扶養者となりますか。

A

夫婦が共同して扶養している場合における被扶養者の認定については、次の取り扱いになります(昭和60年6月保険発第66号、庁保険発第22号)。
①被扶養者とすべき員数にかかわらず、年間収入の多い方の被扶養者とするを原則とする。
②夫婦双方の年間収入が同程度である場合は、主として生計を維持する者の被扶養者とする。
以上、実際の認定に当たっては家計の実態、社会通念等を総合的に勘案して行うものとします。

平成28年度被扶養者再確認結果のご報告

平成28年12月に実施しました被扶養者の再確認事務にご協力をいただき、ありがとうございました。

この結果、年間2,002万円の医療費の削減効果になります。

就職等により扶養から外れる方の届出漏れが多く見受けられましたが、保険証を返納せず手元にあると、うっかりミスによる無資格受診につながるばかりでなく、当組合が国に納める高齢者の支援金や介護納付金の額は、加入者の人数が計算に使われますので、扶養から外さないとその人の分も加算されてしまいます。余分な出費のため、健保財政が悪化し、皆さまにご負担いただく保険料が上がる要因にもなりますので、扶養の基準から外れたときは、5日以内に届出をお願いします。

◎対象者数	4,035人
◎資格を抹消した人数	160人
抹消原因の内訳	
就職	117人
収入超過	34人
失業給付等受給	5人
国保加入	3人
別居	1人

業務中や通勤途中のケガに、健康保険は使えません!!

お仕事でのケガ等には、労災保険!

- 労災保険制度では、労働者が業務中または通勤中に災害にあい(以下「労働災害」といいます)、その労働災害によって負傷、または病気にかかった場合には、労働者の請求に基づき、治療費の給付などを行っています。
- しかし、近年、労働災害であるにもかかわらず、労災保険による給付を受けるための請求を行わず、健康保険を使って治療を受ける方が見られます。

労働災害であるにもかかわらず、健康保険で治療を受けてしまった場合は、以下の手続きが必要です。

受診した病院に、健康保険から労災保険への切り替えができるかどうかを確認してください。

← できない | できる →

切り替えができない場合

一時的に、医療費の全額を自己負担した上で、労災保険を請求していただきます。

※ ただし、医療費の全額負担が困難な場合等には、一時的に医療費の全額を自己負担することなく請求する方法もありますので、希望される場合は、労働基準監督署へ申し出てください。

切り替えができる場合

病院の窓口で支払った金額(一部負担金)が返還されます。

切り替え手続きの方法

労災保険の様式第5号または様式第16号の3の請求書を受診した病院に提出してください。

労災保険の請求方法

- 一時的に医療費の全額を自己負担してから、労災保険の手続きをしてください。
 - ① 健康保険の保険者(全国健康保険協会等)へ労働災害である旨を申し出てください。
 - ② 保険者から医療費の返還通知書等が届きますので、返還額をお支払いください(※1)。
 - ③ 労災保険の様式第7号又は第16号の5を記入の上、返還額の領収書と病院の窓口で支払った金額(一部負担金)の領収書を添えて、労働基準監督署へ請求してください(※2)。
- (※1) 医療機関から診療報酬明細書(レセプト)がご加入している健康保険の保険者に届くまでに2~3カ月程度かかるため、納付書が送付されるまでに時間がかかることがあります。
(※2) 労災請求の際にレセプトの写し(コピー)が必要になりますので、健康保険の保険者へ依頼してください。

一時的に医療費の全額を自己負担するのが困難な場合は…

- ① 労働基準監督署へ、いったん全額を自己負担せずに請求したい旨を申し出てください。
 - ② 労働基準監督署で保険者と調整を行い、保険者への返還額を確定します。
 - ③ 保険者から返還通知書等が届きますので、労災保険の様式第7号又は第16号の5を記入の上、返還通知書等を添えて、労働基準監督署へ請求してください。(※3)
- (※3) 病院の窓口で支払った金額(一部負担金)については、①~③とは別の手続きが必要となりますので、労災保険の様式第7号又は第16号の5をもう1枚ご準備いただき、必要事項を記入の上、労働基準監督署へ請求してください。

労災保険のご相談は…

お近くの労働局・労働基準監督署へ



厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

柔道整復師にかかるときは、 ここに注意しましょう!



負傷原因を正確に伝える!

整骨院等を受ける際には、負傷原因をはっきりと伝えて、健康保険の対象になるかどうか相談しましょう。

なお、交通事故など第三者行為によるけがの場合は、速やかに健保組合に連絡することが必要です。



「療養費支給申請書」は確認してから署名!

療養費支給申請書は、受診者（患者）が柔道整復師に健保組合への請求を委任するものです。

白紙の申請書にサインしたり、印鑑を渡してしまうのは間違いや不適切な請求につながるおそれがあります。申請書の署名にあたっては、しっかり内容を確認してから、署名してください。



領収書と明細書※をもらおう! → 医療費通知で確認!

整骨院等の窓口では領収書や明細書をもらい、後日、健保組合から送付される医療費通知と照合し、請求金額や内容等に間違いがないか確認をしましょう。

明細書は施術内容を確認するうえで便利ですので、できる限りもらうようにしましょう。

なお、領収書は、医療費控除を受ける際には必要となりますので、大切に保管してください。

※整骨院・接骨院では、領収書は無料で発行することが義務づけられていますが、明細書は希望者のみに発行され、有料（実費）のところもあります。



病院等と同時に治療はできません!

同一の負傷について、病院・診療所等の治療と柔道整復師の施術を同時に受けることはできません。病院・診療所等の治療を受けているときには、原則として柔道整復師の施術は全額自己負担になります。



長期にわたる施術は病院を受診!

施術が長期にわたる場合は、内科的な原因も考えられるので、病院・診療所等で医師の診察を必ず受けましょう。

保険証を持たずに受診したとき 医療費の支払いはどうなる?

◆ やむを得ない事情の場合は療養費が支給

健康保険では、保険医療機関の窓口で保険証を提示すれば、窓口負担以外のお金を支払わなくても、必要な医療を受けることができます。

やむを得ない事情によって保険証を持参せず医療を受けた場合などには、医療機関等の窓口でいったん医療費の全額を支払い、健保組合がやむを得ない事情と判断した場合はあとで健保組合から払い戻しを受けられます。このように医療費全額をいったん立て替え、申請により後から払い戻される給付を「療養費」といいます。

保険証が提示できない「やむを得ない事情」とは

- ♣ 旅行先で急病になって最寄りに保険医がなく非保険医で受診した
- ♣ 手続中で手元に保険証がないとき
- ♣ 就職直後で保険証がないとき
- ♣ 出生直後で保険証がないとき などの場合です。



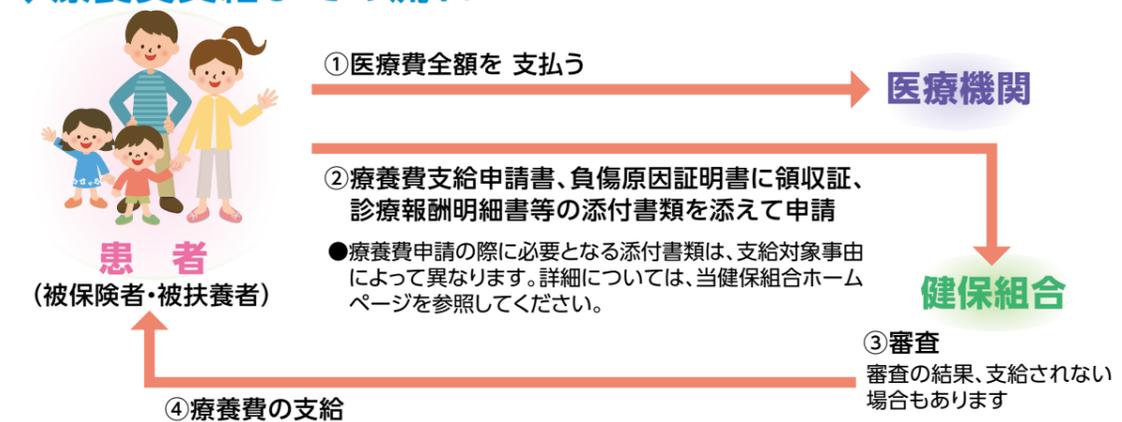
外出の際は、必ず保険証を携帯しましょう。

- ♣ 保険証が手元に到着後、同月内であれば病院窓口にて精算していただける場合もあります。

◆ 払い戻される療養費の額

払い戻される療養費の額は、窓口で支払った全額ではありません。健保組合が保険診療の料金を標準として計算した額から、医療費の一部負担金・自己負担額などを差し引いた額となります。

◆ 療養費支給までの流れ



ジェネリックを選択しよう

ジェネリック医薬品は、同じ成分で同等の効果なのに安価なお薬です。種類によってはジェネリック医薬品がない場合もありますが、まずは医師、薬剤師に相談してみましょう

医療費削減にも大きな効果

? 勝手に変更して大丈夫ですか?

POINT

変更できる・できないは処方箋に記載されています

治療上の理由などでジェネリック医薬品に変更できない場合もあります。調剤する薬剤師は処方箋で変更できないことが分かります。

? 効果・安全性に違いはありませんか?

POINT

効果と安全性を確かめるために、厳しい検査が行われます

薬事法に基づいた検査により、新薬と同等の効果があることが確認された薬だけが、ジェネリック医薬品として製造・販売されます。

? どのお薬も変更できますか?

POINT

在庫がないなど変更できないこともあります

薬局によっては対応する在庫がないことがあります。また、特許期間中のため、ジェネリック医薬品がまだ製造されていない場合があります。



セルフメディケーション税制がスタートしました

セルフメディケーション税制とは、特定の成分を含んだ市販薬を購入した場合に、確定申告で医療費控除として所得から控除できる制度です。課税所得が減ることになりますので、所得税が還付され、翌年の住民税も減税されます。

対象となる市販薬には、商品パッケージに識別マークが記載され、領収証にも対象製品である印が付けられることとなります。花粉症の薬にも対象となる製品がありますので、薬局や薬剤師に確認するとよいでしょう。

なお、確定申告の際には領収証が必要ですので、大切に保管しておきましょう。

▼識別マーク
**セルフメディケーション
税 控除 対象**

セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)の概要

対象者	健診の受診やワクチン接種など一定の健康管理を行っている人
対象製品	特定の成分が含まれた市販薬
控除額	購入時の支払額が年間(1月1日から12月31日まで) 12,000円を超えた とき、その超えた額(上限88,000円) ※従来の医療費控除と同時に利用できません。

年に一度は健診でがん検診も! 体のメンテナンスを

健康診断は、メタボリックシンドロームや高血圧などの生活習慣病を早い段階で見つけ、予防するための貴重な機会です。重大な病気の早期発見・早期治療につながる健診を受けるか受けないかは、あなたの大切な人生にもかかわってきます。年に一度は必ず健診を受けて体のメンテナンスを行いましょう。



✓ **体の悲鳴を
健診でチェック**

自分では気が付かないうちに体が悲鳴を上げているかもしれません。体の悲鳴(異常)に気付くために健診があります。健診では血液の成分を調べたり、血圧などを測定して生活習慣病などの体の異常を調べたりします。健診結果を健康管理に役立てることが生活習慣病の予防では重要です。特に40歳以上の人は必ず特定健診を受けましょう。

健診の役割

- 体の異常を早期に発見して、早期治療につなげる
- 生活習慣病のリスクを確認して、生活を見直すことで発症を防ぐ
- 前回の健診結果と比較することで、生活習慣の見直しに活かす

✓ **たとえ健康だったとしても
健診は必要**

健診は、健康な人が「異常がないことを確認する」ためにも実施されています。自覚症状のない人の生活習慣病を予防したり、隠れた体の異常を発見するために行われているのです。異常がないことを確かめたり、受けた後に生活を見直して健康になる、ということが健診受診の重要な目的のひとつなのです。なお、自覚症状がある場合は、健診を待たずに医療機関を受診しましょう。

✓ **がん検診も受ける**

がん検診は通常の健診と異なり、がんを狙いを絞ってチェックします。対象になった場合にはがん検診を受けましょう。再検査・精密検査を受けないとがんを発見できないため、ここで受ける受けないかは事後に大きな差を生じさせます。「異常あり」と判定されたら、必ず再検査・精密検査を受けましょう。

治療可能ながんが増えている

がんになったからといって必ずしも死に至るとは限りません。医療技術・医療機器の進歩や、効果の高い抗がん剤の開発などにより、早期に発見し、早期に治療を開始すれば治せるがんが増えています。がん罹患しても治療しながら仕事を続けている人が増え、昔と違い、治せる病気になったともいえます。

**早期発見のために
定期的ながん検診を**

がんはあまりに小さいと検査でも発見できず、一方で発見が遅れると治療が難しくなります。このため、早期発見の機会を逃さないためには定期的ながん検診を受けることが大切です。たとえば、女性の場合は30、40歳代から増える子宮頸がんや乳がんのための検査を受けておくことをお勧めします。

*「定期的」の概念はがんの種類にもよります。検診の受診効果と受診リスクとの兼ね合いにもよるともいわれます。体への負担なども考慮し、主治医などに相談のうえ決定しましょう。

がん検診の主な種類・例

肺がん、胃がん、大腸がん、子宮がん、乳がん等

兵庫県運輸業健康保険組合 各課からのお願い

庶務課

特定健診を受けましょう

40歳～74歳のすべての方が対象です

心筋梗塞や脳卒中、糖尿病等の生活習慣病を予防するために行う、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した健診です(40歳～74歳の方が対象)。年に一度は健診を受け、自分の健康状態をチェックしましょう!



ご家族で
就職された方は
いませんか?



適用課

被扶養者の資格がなくなった方の 届け出を忘れずに!

春は就職など、新しい門出のシーズン。

ご家族がフレッシュな新入社員となった方も多いのでは。

就職などで**職場の健康保険に加入した場合**、当健保組合の被扶養者から外れるため、**届け出が必要**です。

あなたの扶養家族に変更はありませんか?

就職、結婚、離婚、死亡などにより、扶養家族が減った場合は、保険証を事業主に返納しましょう。

給付課

けがの際には届け出を!

外傷性疾患は負傷原因報告書の提出をお願いします。

健康保険組合では「けが」で健康保険を使って治療を受けたときは、その原因(勤務中や通勤途上の負傷、第三者の行為による負傷等)をお尋ねし、内容を確認後、保険給付を行うかどうかを審査します。負傷原因報告書が届いた際には、必ず健康保険組合に提出してください。

第三者行為による傷病届等について

交通事故やけんかなど、第三者行為による負傷で、健康保険を使って治療を受けたときは、事故等の状況をお電話等により健康保険組合にお知らせいただき、「第三者行為による傷病届」を提出してください。

審査課

「はしご受診」はやめよう!

医師は計画に基づき治療を進めています。途中で病院を変えると治療は一からやり直し。同じ病気で**複数の医療機関を転々と受診する「はしご受診」**は控えましょう。

行く先々で同じ検査を受けるのは、時間と医療費のむだになり、**薬の重複や検査漬けによる体への負担**も心配です。



兵庫県運輸業健康保険組合のホームページ
<http://www.hyogo-unyu-kenpo.or.jp/>