

兵庫県運輸業 健保だより

2018
夏号
No.145

あなたの健康づくりを応援します

主 な 内 容

70歳以上の高額療養費自己負担限度額の変更について
柔道整復師の正しいかかり方
毎年受けよう! 特定健診
夏期プール・海の家施設開設のご案内 他

ご家庭にお持ち帰りのうえ、皆さまでお読みください

高額療養費の自己負担限度額の変更について

平成30年8月から、70歳以上の人の高額療養費の自己負担限度額が変わります。また、同時に70歳以上の人の介護と医療費の1年間の自己負担限度額も変わります。70歳未満の人はこれまでと変わりません。

70歳以上の人の自己負担限度額が変わります

医療費が高額になった場合、1ヵ月の自己負担限度額を超えた分は高額療養費として払い戻しが受けられます。その自己負担限度額について、70歳以上の人の額が平成30年8月から変わります。70歳未満の人は変更ありません。

70歳以上の人の介護と医療費の合計の1年間の自己負担限度額が変わります

医療費と介護保険の自己負担の合計が1年間の自己負担限度額を超えると、超えた分が高額介護合算療養費として払い戻しが受けられます。計算は毎年8月から翌年7月までの1年間の合計で行われます。平成30年8月から、70歳以上の人の自己負担限度額が変わります。

70歳以上75歳未満の人の高額療養費の自己負担限度額

平成30年7月まで

所得区分	1ヵ月の自己負担限度額	
	外来・個人ごと	入院・世帯
現役並み所得者 (標準報酬月額28万円以上)	57,600円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% [多数該当 44,400円]
一般 (標準報酬月額26万円以下)	14,000円 (年間上限144,000円)	57,600円 [多数該当 44,400円]
低所得Ⅱ (住民税非課税・年金収入80万円~160万円)	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ (住民税非課税・年金収入80万円以下)		15,000円

平成30年8月以降

所得区分	1ヵ月の自己負担限度額	
	外来・個人ごと	入院・世帯
標準報酬月額83万円以上	252,600円+(総医療費-842,000円)×1% [多数該当 140,100円]	
標準報酬月額53万円~ 標準報酬月額79万円	167,400円+(総医療費-558,000円)×1% [多数該当 93,000円]	
標準報酬月額28万円~ 標準報酬月額50万円	80,100円+(総医療費-267,000円)×1% [多数該当 44,400円]	
標準報酬月額26万円以下	18,000円 (年間上限144,000円)	57,600円 [多数該当 44,400円]
低所得Ⅱ (住民税非課税・年金収入80万円~160万円)	8,000円	24,600円
低所得Ⅰ (住民税非課税・年金収入80万円以下)		15,000円

区分の見直し

限度額の引き上げ

70歳以上75歳未満の人の高額介護合算療養費の自己負担限度額

平成30年7月まで

所得区分	70歳以上75歳未満
標準報酬月額83万円以上	670,000円
標準報酬月額53万円~ 標準報酬月額79万円	
標準報酬月額28万円~ 標準報酬月額50万円	
標準報酬月額26万円以下	
低所得Ⅱ (住民税非課税・年金収入80万円~160万円)	310,000円
低所得Ⅰ (住民税非課税・年金収入80万円以下)	190,000円

平成30年8月以降

所得区分	70歳以上75歳未満
標準報酬月額83万円以上	2,120,000円
標準報酬月額53万円~ 標準報酬月額79万円	1,410,000円
標準報酬月額28万円~ 標準報酬月額50万円	670,000円
標準報酬月額26万円以下	560,000円
低所得Ⅱ (住民税非課税・年金収入80万円~160万円)	310,000円
低所得Ⅰ (住民税非課税・年金収入80万円以下)	190,000円

限度額の引き上げ



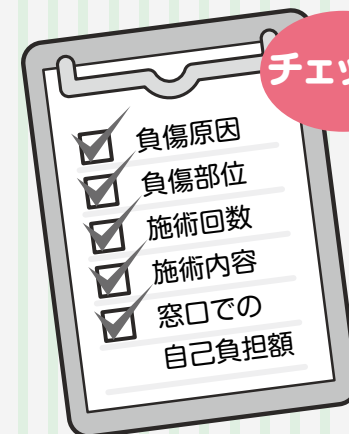
接骨院・整骨院を使う人は必見！

柔道整復師の正しいかかり方

接骨院や整骨院は病院とは異なり、健康保険が使える範囲が決められています。「健康保険取り扱い」とあっても、必ず健康保険が使えるとは限りません。

健康保険が使える 負傷原因がはっきりしている

- 外傷性が明らかなけがによる捻挫、打撲、挫傷(肉離れ)
- 骨折、脱臼
(応急手当を除き、継続してかかる場合は医師の診察と同意が必要)
- 骨折、脱臼の施術後に運動機能の回復を目的に行った運動
(いわゆるストレッチングは対象になりません)



チェック!

健康保険が使えない!

- リラクゼーション目的のマッサージ
- 日常生活の疲れや老化による肩凝り・膝の痛みなど
- 運動後の筋肉疲労
- 病気(神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど)による痛み・凝り
- 脳疾患の後遺症や慢性病からくる痛みやしびれ
- 過去の交通事故などによる後遺症
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
- 医師の同意のない骨折や脱臼の治療(応急処置を除く)
- 仕事や通勤途上のけが(労災保険が適用)



●療養費支給申請書への署名は 内容を確認してから

接骨院・整骨院で健康保険を使う場合は、施術後に「療養費支給申請書」への署名が必要です。健康保険の請求に使う書類となりますので、誤りがないか内容をしっかりと確認して、ご自身で署名をいただくようにお願いします。

負傷原因の確認にご協力ください

接骨院・整骨院からの請求の中には、不適切に健康保険を使用したものが含まれていることが指摘されています。このため、健康保険組合では、接骨院・整骨院で受けた施術内容や負傷原因等を文書または電話により確認させていただく場合があります。照会があった際は、ご自身で回答いただけますようご協力をお願いします。

- ◆負傷の原因を正しく伝えましょう
- ◆領収書は必ずもらいましょう
- ◆治療が長引く場合は一度医師の診断を受けましょう

不適切な請求の例

- 健康保険が使えない場合に使える負傷に変更して利用する
- 実際には施術を行っていないのに回数、部位を増やす
- 膝、腰、腕など次々に部位を変えて長期間請求する

40～74歳
の方へ

毎年受けよう! 特定健診

生活習慣病が怖いのは健康だと思っていても、気づかないうちに病気が進行してしまうこと。
1年に1度は健診を受けて自分の健康状態をチェックしましょう。

毎年健診を受ける5つのメリット

1 体の状態がわかる

健康保険組合の補助があるので、無料で体の状態をチェックできます。

2 病気を早期発見できる

自覚症状のない生活習慣病を早期発見することができます。

3 老後の安心を守る

健康を守ることで老後も元気に過ごせて、介護の不安も減らせます。

4 医療費を節約できる

生活習慣病の症状の悪化を防ぎ、余計な医療費の負担を減らせます。

5 アフターフォローが受けられる

必要な方には、保健師などの専門家が特定保健指導で生活の見直しのサポートを行います。



今の選択があなたの未来を決定します

健診を受けないまま、不健康な生活を続けていると、生活習慣病が悪化して心臓病や脳卒中など重い後遺症の残る致命的な病気を発症してしまうかもしれません。今、健診や保健指導を受けるか・受けないかが10年後・20年後の健康状態や介護の必要性を決定してしまうのです。

特定健診とその後の特定保健指導を受けて、健康と未来の幸せを守りましょう。

特定健診はメタボに着目した健診です



事業所を通じて、40歳以上のご家族の皆さまに5月10日付で特定健診受診券をお送りしております。

特定健診により、ご自身の健康状態を毎年確認し、健康づくりにつなげていくことが重要です。

受診券の有効期限が9月30日になっておりますのでお早めに受診してください。健診結果から生活習慣の改善が必要な方は、特定保健指導を受けましょう。

【本年度から特定保健指導の対象となった方は、健診日当日に特定保健指導を受けることができます。】

※特定健診の受診には、最寄りの健診機関で受診する方法又は検診車による巡回型家族健診で受診する方法の2通りがあります。どちらの方法で受診するか、選択していただき受診をお願いします。

特定保健指導とは?

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ(保健師など)が生活習慣を見直すサポートをします。

お見舞い

大阪北部で発生した地震・平成30年7月豪雨による災害で被災された皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復興をお祈りしております。

災害適用地域で被災された方には、一部負担金等の徴収猶予または減免措置を行いますので、当健康保険組合または勤務先にご連絡ください。

なお、被保険者証を紛失された場合は、速やかに再交付申請書を提出してください。被保険者証の紛失等により、保険医療機関等に提示できない場合は、氏名、生年月日、事業所名を保険医療機関等の窓口で申し立てることにより、受診できる取り扱いが講じられております。

みんな受けようがん検診

がんにかかると、かかった本人の生活は大きく変化します。そして、さまざまな不安や心配、問題を抱えることになるでしょう。しかし、これはかかった本人だけが背負うものではなく、家族にもなんらかの影響を及ぼします。

自分と自分の大切な家族を守るために、ぜひ、日ごろから、がんを防ぐための食習慣と生活習慣を心がけ、定期的にがん検診を受けましょう。

がんを防ぐための新12か条

1条 たばこは吸わない

5条 塩辛い食品は控えめに

9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療

2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける

6条 野菜や果物は豊富に

10条 定期的ながん検診を

3条 お酒はほどほどに

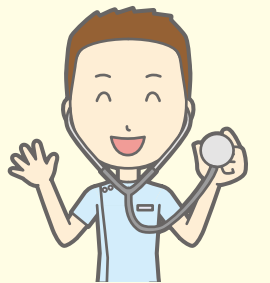
7条 適度に運動

4条 バランスのとれた食生活を

8条 適切な体重維持

11条 身体の異常に気づいたら、すぐに受診を

12条 正しいがん情報でがんを知ることから



(出典: 「がんを防ぐための新12か条」 公益財団法人がん研究振興財団)

ジェネリック医薬品を使いましょう！

ジェネリック医薬品の成分・効能は新薬と同等で、価格は約半分。医師・薬剤師に相談し、ジェネリック医薬品に替えることで、医療費・家計負担をもっと軽減することができるのです。

同じ成分・効能なのに安い

ジェネリック医薬品を使おう！

医療機関などで処方される薬の多くは「新薬」と呼ばれるもの。新薬は研究開発に長い年月と莫大^{ばくだい}なコストがかかるので、開発したメーカーの独占的な製造・販売が特許により保護されていて（特許期間は20～25年）、薬価も高く設定されています。でも特許期間が切れたあとは、同じ有効成分の薬をほかのメーカーが製造・販売できるようになります。この薬を「ジェネリック医薬品（後発医薬品）」と呼んでいます。

ジェネリック医薬品の成分・効能は新薬と同等。でも研究・開発コストが少なく済むので、新薬よりかなり安く価格を設定できるのです。ジェネリック医薬品の価格は、平均すると新薬の約半額！そのため、医療費負担、そして家計負担をかなり軽減させることが可能です。

新薬からジェネリック医薬品に替えるのが不安なときは、一定期間ジェネリック医薬品を試してから変更することもできますので、医師に相談してみましょう。

■新薬をジェネリック医薬品に替えると、薬代はこんなに違います（自己負担3割の場合）

たとえば…	新薬 → ジェネリック医薬品	差 額	
〈高血圧の場合〉（1年間服用したと仮定）	13,436円 → 2,321円	→ 11,115円節約	83%減
〈糖尿病の場合〉（1年間服用したと仮定）	11,498円 → 4,763円	→ 6,735円節約	59%減
〈花粉症の場合〉（4ヵ月服用したと仮定）	1,568円 → 389円	→ 1,179円節約	75%減

ジェネリック医薬品促進通知をご案内しています

当健保組合では、ジェネリック医薬品に切替えることで半年間（29.7～29.12）に500円以上差が生じる方々にジェネリック医薬品利用促進案内（差額通知）を送付しています。（お願いシール同封）

家計の負担も軽減しますので、ぜひジェネリック医薬品に切替えられることをお勧めします。



夏期(プール・海の家)施設を開設しました

加入員の皆さまの健康保持増進と体力の向上に努めていただくため、下記施設と利用契約を結びました。

利用券は、当組合で用意していますので、事業所を通じてお申し込みください。（任意継続被保険者は、ホームページから利用申込書をダウンロードのうえ、直接、当組合へ申し込んでください。ただし、各施設合わせて20枚を限度とします。）

なお、使用されなかった場合、返金できませんのでご了承ください。



尼崎スポーツの森 ウォーターパーク「アマラゴ」

場所：尼崎市扇町43 電話：(06)6412-1639

	一般料金	利用者負担	営業期間	営業時間
大 人	1,300円	850円	7月7日(土)～9月9日(日)	9:00～18:00 (受付は17:00まで)
中高生	800円	500円		
小学生	700円	450円		

リゾ鳴尾浜

場所：西宮市鳴尾浜3-13 電話：(0798)42-2161

		一般料金	利用者負担	営業期間	営業時間
大人(高校生以上)		1,750円	1,100円	7月1日(日)～9月9日(日) ※ただし、7月4日、7月11日、9月5日は休館	10:00～22:00 ※ただし、夏休み期間中の日、祝、及び8月11日(土)～8月16日(木)は9:30から営業(受付は21:00まで)
中学生		1,340円	800円		
小人	小学生	1,030円	550円		
	幼児(3～6才)	720円			

デカパトスプール

場所：神戸市東灘区向洋町中8丁目1 電話：(078)857-1170

	一般料金	利用者負担	営業期間	営業時間
大 人	1,400円	900円	7月7日(土)～9月2日(日) ※ただし、7月9日～13日は休館	◎7月7日(土)～7月20日(金)及び9月1日(土)・9月2日(日) 10:00～17:00 ◎7月21日(土)～8月31日(金) 10:00～18:30 (受付は16:00まで)
中高生	900円	550円		
小学生	700円	400円		
幼児(4才以上)	400円	200円		

浜の宮市民プール

場所：加古川市尾上町口里817 電話：(079)424-6635

	一般料金	利用者負担	営業期間	営業時間
大 人	600円	400円	7月7日(土)～9月2日(日) ※ただし、7月3日～7日は休館	10:00～18:00 (受付は17:00まで)
小人(3才～小学生)	300円	200円		

姫路セントラルパーク

場所：姫路市豊富町神谷436-1 電話：(079)264-1611

	一般料金	利用者負担	営業期間	営業時間
大人(中学生以上)	3,500円	1,800円	プレオープン7月14日(土)～16日(月) 7月21日(土)～9月2日(日) (入園引換券は期間中のみ有効)	9:30～17:30
子供(小学生)	2,000円	1,100円		
幼児(3才～小学生未満)	1,200円	600円		

姫路市民プール

場所：姫路市西延末(ひめじ手柄山遊園内) 電話：(079)296-0503

	一般料金	利用者負担	営業期間	営業時間
大人(中学生以上)	1,100円	700円	7月7日(土)～9月2日(日)	9:30～18:00 (受付は17:00まで)
小人(4才～小学生)	500円	300円		

須磨・海の家

場所：神戸市須磨区須磨浦通1丁目 電話：078-732-5980(西海岸)／090-3490-1321(東海岸)

	一般料金	利用者負担	営業期間	営業時間
大人(中学生以上)	1,000円	600円	7月1日(日)～8月31日(金)	9:00～日没まで
小人(3才～小学生)	500円	300円		

的形海水浴場

場所：姫路市の形町の形1718 電話：0120-559-939

	一般料金	利用者負担	営業期間	営業時間
大人(中学生以上)	800円	500円	7月1日(日)～8月31日(金)	8:00～17:00
小人(4才～小学生)	500円	300円		

健康教室並びに 算定基礎届等事務説明会を開催しました

去る6月20日(水)、神戸市産業振興センターにおいて、健康教室並びに算定基礎届等事務説明会を開催しました。

健康教室では「従業員の健康づくりのために」と題し、健康保険組合連合会 兵庫連合会共同設置保健師 登岐 瑞穂保健師からデータヘルス計画に基づいた健康づくりに関する講演を受けました。



事務監査を実施しました

去る6月22日(金)、兵庫県運輸業健保会館2階会議室において、平成29年度における組合運営、庶務、個人情報保護遵守状況、業務全般について、当組合監事による事務監査を実施しました。

その結果、諸帳簿、証憑書類の取扱い、財産の保有管理状況は適正であって、公正に事務が執行されており、個人情報保護管理体制は適切であることの講評をいただきました。



有馬温泉 太閤の湯休館のお知らせ

日帰り保養契約施設『有馬温泉 太閤の湯』は30年5月7日から31年3月31日まで耐震改修工事の為、現在休館しています。

このため、利用券の購入はできませんのでご了承ください。なお、営業開始になり施設利用可能になった場合には別途お知らせいたします。



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/>