

兵庫県運輸業 健保だより

2019
春号
No.148

あなたの健康づくりを応援します



主 な 内 容

平成31年度予算概要
平成31年度保険料率について
平成31年度保健事業
はり・きゅう・あんま・マッサージ・指圧
療養費の申請や支払い方法が変わります 他

兵庫県/あわじ花さじき

ホームページに皆さまに役立つ情報を掲載しております。

ご家族の皆さままでお読みください

兵庫県運輸業健康保険組合 検索



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

事業主との協働(コラボヘルス)により、 より効果的な疾病予防と 健康づくりを推進



兵庫県運輸業健康保険組合の平成31年度の予算案が、去る2月8日開催の第157回組合会において承認されましたので、その概要をお知らせします。

当組合の平成31年度の予算総額は38億8,200万9千円となり、経常収支差引額は6,579万4千円の赤字となりました。主な赤字の要因は、皆さまの医療費等に使われる保険給付費の増加と高齢者医療への納付金・拠出金の過重な負担が挙げられます。

少子高齢化による労働力人口の減少が問題となる中、団塊のすべての世代が後期高齢者（75歳以上）となる2025年に向けて、高齢者医療制度への納付金・拠出金等の義務的経費の増加は、健保組合にとって避けられない問題となっております。

前年度から第2期「データヘルス計画」および第3期「特定健診・特定保健指導」が始まりました。また、昨年8月には厚生労働省より健保組合の通信簿ともいえる「健康スコアリングレポート」が各健保組合に送付されました。健保組合ごとの加入者の健康状態や医療費、疾病予防・健康づくりへの取り組み状況等について、全国の約1,400健保組合と比較しデータを見える化したものです。

当健保組合はこのレポートを参考としながら、事業主と協働（コラボヘルス）し、皆さまの疾病予防・健康づくりに向けた保健事業の充実に反映させていきたいと考えております。

皆さまも、当健保組合の保健事業に積極的にご参加いただき、また、医療費の適正化などを通じて、健保組合の事業運営にご協力くださいますようお願いいたします。

予算の Point

●保険料率を引き上げ

平成31年度は、一般保険料率を引き上げました。しかし、健保財政の厳しさは増しており、今後は高齢者医療制度への納付金・支援金等の義務的経費の動向を注視していく必要があります。

●納付金・支援金は保険料収入の37.09%に

日本が世界に誇る「国民皆保険」を維持するための、義務的経費である納付金は13億8,732万7千円となり、健保組合の主たる収入源である保険料の37.09%を占めています。

●保健事業に力を入れ医療費抑制を

ここ数年増加傾向にある医療費等の保険給付費は、22億7,647万1千円になりました。保険給付費の適正化のため、特定健診、がん検診等の疾病予防や健康増進に向けた保健事業に力を入れていきます。

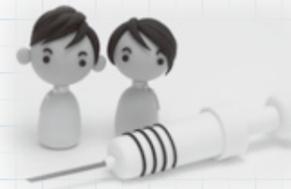
予算編成の基礎となった数字

- 被保険者数 7,548人
(男性 6,810人、女性 738人)
- 平均年齢 46.10歳
(男性 46.31歳、女性 44.24歳)
- 平均標準報酬月額 347,981円
- 健康保険料率(調整保険料率を含む)
10.200%
(事業主 5.125%、被保険者 5.075%)
- 介護保険料率
1.840%
(事業主 0.920%、被保険者 0.920%)

健康保険分

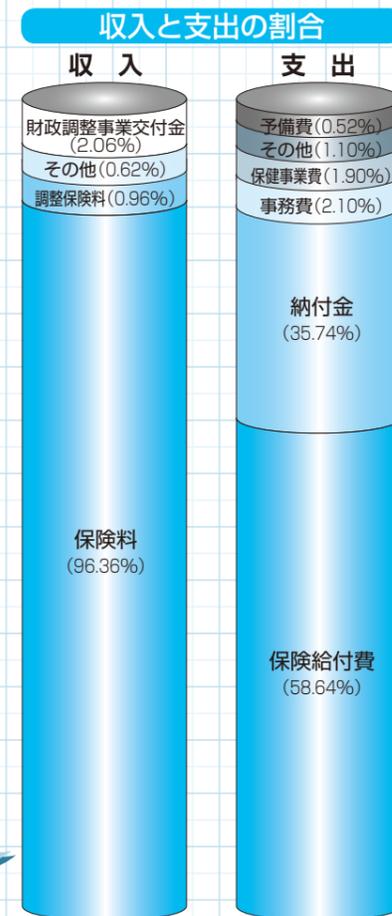
収入(千円)	
保険料	3,740,611
基本保険料	2,353,114
※特定保険料	1,387,497
国庫負担金	1,609
調整保険料	37,458
国庫補助金収入	1,210
財政調整事業交付金	80,152
雑収入	20,969
合計	3,882,009

※特定保険料：高齢者医療を支えるために国に納付します。



Point 保険料

毎月の給与とボーナスから納めていただく健保組合の主要財源です。「基本保険料」は皆さまの医療費などに使われ、「特定保険料」は高齢者の医療費を支えるために使われます。



支出(千円)	
事務費	81,452
保険給付費	2,276,471
納付金	1,387,327
前期高齢者納付金	596,214
後期高齢者支援金	790,574
その他	539
保健事業費	73,828
還付金	626
財政調整事業拠出金	37,458
連合会費	3,128
積立金	511
雑支出・その他	941
予備費	20,267
合計	3,882,009

Point 納付金

65～74歳の方が対象の前期高齢者医療制度への納付金と75歳以上の方が対象の後期高齢者医療に対する支援金などです。

Point 保険給付費

医療費の給付や出産、死亡時の手当金の給付などをするための費用です。

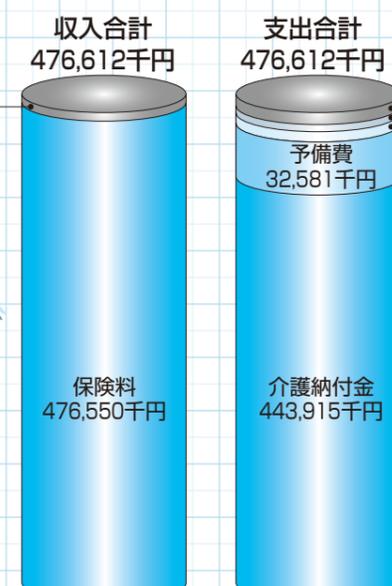
介護保険分

収入合計 476,612千円	
雑収入62千円	
保険料 476,550千円	



Point 介護保険料

40～64歳未満の被保険者が負担している介護保険の保険料です。



Point 介護納付金

市区町村に介護保険の財源として配分するために健保組合が負担する納付金です。



保険料率を変更しました

平成31年度の健康保険料率を平成31年3月分保険料(5月7日納期分)から変更しました。加入員の皆さまのご理解とご協力をお願いします。

任意継続被保険者の皆さまは、4月分保険料(4月10日納期分)からの変更となります。

平成31年度健康保険料率：**10.20%**

公 告

平成30年9月30日における当組合の全被保険者の平均標準報酬月額を平均した額が349,081円になりましたので、健康保険法第47条第2項の規定により、平成31年度における任意継続被保険者の標準報酬月額は、次のとおりとなります。

① 標準報酬月額 第24等級 **340,000円**

ただし、資格喪失時の標準報酬月額が第24等級以下の被保険者は、資格喪失時の標準報酬月額となります。

② 適用期間 2019年4月1日～2020年3月31日

ひょうご健康企業宣言

「ひょうご健康企業宣言」(健康企業を目指して、事業所と健康保険組合が協働して健康づくりに取り組むことを宣言する)を当組合加入の次の事業所が宣言しました。



日新自動車運送株式会社 兵庫県尼崎市

保健事業のご案内

被保険者並びにご家族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、平成31年度の保健事業をご案内いたします。

健康管理や健康づくりに関する広報

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。

育児冊子の配付

出版社が赤ちゃんとママ社から社会保険出版社に変更になりました。

被保険者並びに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月齢別情報誌(月刊誌)「みんなでサポートわくわく育児」を1年間ご自宅に送付いたします。

特定健診・特定保健指導・訪問健康相談など

生活習慣病は、一人ひとりがバランスのとれた食生活、適度な運動習慣を身に付けることにより予防が可能です。

そのためにも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。1年に1度、特定健診を受診し、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。

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

特定健診の健診項目は労働安全衛生法に基づく事業主健診に含まれており、事業主健診の健診結果を提供いただくことで、特定健診の実施に代えられますので、事業主健診結果の提供をお願いします。

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(セット券)』を5月頃に送付します。お住まいの近くにある健診機関をお選びいただき、予約をした後、受診してください。

※パート勤務先で健康診断を受けられた方は、その健診結果をご提供いただいた場合、1,000円分のQUOカードを進呈します。

◎健診結果(問診及び血液検査)により特定保健指導の対象となられた方は、健診機関によっては、健診日当日に特定保健指導を受けることができるようになりました。

このため、昨年度同様、特定健康診査と特定保健指導をセットした『セット券』を発行します。

◎本年度も、京都工場保健会と女性専用巡回型家族健診の個別契約を結んでいます。

特定健診受診のご案内と一緒に、京都工場保健会の健診会場をお知らせいたしますので、**特定健診受診券(セット券)により健診機関で受診されるか、京都工場保健会主催巡回型家族健診で受診されるかを選択いただき、必ずどちらか一方で受診してください。**

※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。

※京都工場保健会で受診される場合は、特定健診受診券(セット券)を提示する必要はありません。

注意!

特定健診は年1回となります。そのため、同年度中に健診機関での特定健診と京都工場保健会主催の家族健診を受診された場合には、2回目の健診費用はご本人様より返還していただくこととなりますので、ご了承いただくとともに、健診受診の際にはご注意ください。よろしくお願いいたします。

特定健診項目

診 察	質問 (問診)	○	代謝系	空腹時血糖	○	
	計 測	身長		○	HbA1c	※食後3.5時間未満の測定ができない場合実施
		体重		○	随時血糖	やむを得ない場合は食後3.5時間以上可
		肥満度・標準体重		○	尿糖	○
		腹囲	○	尿・腎機能	尿蛋白	○
	理学的所見 (身体診察)	○	血液一般		ヘマトクリット値	医師の判断により実施
	血圧	○			血色素測定	医師の判断により実施
赤血球数				医師の判断により実施		
脂 質	中性脂肪	○	心機能	12誘導心電図	医師の判断により実施	
	HDL コレステロール	○	眼底検査		医師の判断により実施	
	LDL コレステロール	○	血清クレアチニン		医師の判断により実施	
肝機能	AST (GOT)	○	eGFR		医師の判断により実施	
	ALT (GPT)	○				
	γ-GT (γ-GTP)	○				

特定保健指導

健診結果と質問票に基づき、生活習慣病のリスクがある方には、『動機付け支援』『積極的支援』に階層化し、保健師等による保健指導を実施しますので、是非ご利用いただき、生活習慣病のリスクの解消に努めていただきますようお願いいたします。

※対象の方には、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。

※特定保健指導を終了された方に、1,000円分のQ.U.Oカードを進呈します。

訪問健康指導

概ね60歳以上の加入者を対象に、保健師が自宅に訪問して健康維持・疾病予防・服薬・将来の介護不安等について現状の生活をお話ししながら具体的なアドバイスをさせていただきます。対象となられた方には、別途ご案内させていただきますので、本事業の趣旨をご理解のうえ、是非ともご利用いただき、健康維持のお役にたてれば幸いです。

心血管疾患・糖尿病重症化予防対策事業

35歳から59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。この事業は糖尿病等を予防するための疾病対策事業になります。対象になられた方には別途ご案内いたしますので、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等の予防に努めていただければ幸いです。

疾 病 予 防

生活習慣病予防健診・短期人間ドック・がん検診の費用の一部を補助します。個別契約をしている健診機関は次ページのとおりですが、それぞれ料金・人間ドックコース等詳細に関しては各健診機関又は健保組合にお問合せください。

31年度より補助の対象や内容が変更になっている項目がありますので、請求される際にはご確認をお願いします！

種 別	項 目	対 象 者	組 合 補 助 金 額	申 請 方 法
生活習慣病予防健診	対象年齢及び補助額が変更になりました！	2020年3月31日現在で35歳以上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 ※ただし、35歳～39歳の方は、腹囲未測定でも補助の対象とします。	被保険者 被扶養者 費用の半額 (上限3,000円)	健診機関の請求書、領収書(保険診療は対象外)のコピー及び検査結果(コピー又はXMLデータ)を添えて健康保険組合へ補助金請求書を提出してください。 ※XMLデータ料金が発生する場合は健診費用と合わせて請求してください。 ※紙媒体で健診結果を提出いただく場合は、質問票(問診票)の提出が必要です。 【注意】空腹時血糖(食後3.5時間)が困難の場合、HbA1c検査を受診してください。 受診されない場合は補助金の対象外となります。
		年1回限り		
短期人間ドック(一般ドック)	対象年齢が変更になりました！	2020年3月31日現在で35歳以上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)	健診機関の領収書(保険診療のものは対象外)のコピー及び検査結果(コピー又はXMLデータ)を添えて健康保険組合へ補助金請求書を提出してください。 ※XMLデータ料金が発生する場合は健診費用と合わせて請求してください。
			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	2020年3月31日現在で40歳以上の被保険者及び被扶養者	便潜血 費用の半額 (上限500円)	健診機関の領収書(保険診療のものは対象外となります)のコピーを添えて健康保険組合へ補助金請求書を提出してください。
			胃透視・内視鏡 費用の半額 (上限2,000円)	
			喀痰細胞診 費用の半額 (上限1,000円)	
			P S A	
子宮がん検診	年1回限り	2020年3月31日現在で35歳以上の被保険者及び被扶養者	細胞診 費用の半額 (上限1,500円)	子宮がん検診の対象年齢及び補助額が変更になりました！
乳がん検診	年1回限り	2020年3月31日現在で40歳以上の被保険者及び被扶養者	視触診 マンモグラフィ 乳房超音波 費用の半額 (上限2,000円)	
インフルエンザ予防接種	年1回限り	被保険者及び被扶養者 ≪10月～2月の間に予防接種した者に限る≫	被保険者 被扶養者 費用の半額 (上限2,000円)	医療機関の領収書のコピーを添えて、事業所で取り纏めて健康保険組合へ補助金請求書を提出してください。 ※領収書は受診者1人1回の金額が明確にわかる領収書を医療機関で発行してもらってください。 ※費用の半額に端数が生じる場合は、端数切捨てした額を請求してください。

1人年1回の補助となりますので、年2回予防接種された方は、どちらか一方を選択いただき請求してください。
※合算しての請求はできませんので、ご注意ください！

※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、健診コースや料金については、健診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
社会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8-3	(0798)26-9497
社会医療法人神鋼記念会 新神戸ドック健診クリニック	神戸市中央区熊内町7-6-1	(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1-5-7 (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1-12	(078)579-3400
公益財団法人兵庫県予防医学協会	【健診センター】 神戸市灘区岩屋北町1-8-1	(078)855-2730
	【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103-3	(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	【宇治支所】 京都府京都市中京区西ノ京北壺井町67番地 西大路太子道西入	(0774)48-1270(代表) 0120-823-053(予約専用)
	【神戸健診クリニック】 神戸市中央区元町通2丁目8番14号 オルタンシアビル7階	0120-995-757(問い合わせ先) 0120-292-430(予約専用)
医療法人社団協友会 船橋総合病院	千葉県船橋市北本町1-13-1	(047)-425-1153(健康管理課)

契約保養所

本年度より、日本旅行及びかんぼの宿で予約・宿泊された方を限定に補助をいたします。加入員の皆さまの保養や疲労回復等にご利用ください。**当組合発行の証明書を提出していただくだけで、補助が受けられますので、改めて補助金の請求をしていただく必要はありません。**

※申し込みから利用までの詳しい流れについては、下記をご参照ください。

補助対象及び補助金額

年度内(平成31年4月1日～翌年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、**年度内1回(宿泊数に関わらず)「株日本旅行」及び「かんぼの宿」の利用に限り、大人(中学生以上)2,000円、小学生1,000円となります。**(※小学生未満は補助の対象外です。)

『日本旅行』契約保養システム

旅行会社『日本旅行』と施設利用契約を締結しています。全国の日本旅行で利用申し込みができます。ただし、下記のような場合は、補助の対象外となりますのでご注意ください。

- ① 日本旅行以外の旅行会社や、ご自身で直接宿泊施設へ予約した場合
- ② インターネットにより宿泊予約した場合
- ③ 日本旅行が提携していない宿泊施設をご利用される場合



《利用(申込)方法》

- ① 利用者が直接、日本旅行の窓口にて予約してください。
注意！日本旅行の窓口で予約されない場合には補助の対象外となります
- ② 予約後、健保組合まで利用者の健康保険の記号・番号・宿泊される方の氏名を連絡してください。
- ③ 当組合にて、健康保険資格を確認後、組合印を押印した『契約保養所システム利用申込書』を送付します。
- ④ 日本旅行の窓口にて、利用料金精算時に組合より送付された、③の『契約保養所システム利用申込書』と健康保険証を提示してください。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。(旅行取扱い料金として500円(消費税別)をお支払いください。)

『かんぼの宿』契約保養システム

かんぼの宿

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健康保険の記号・番号・氏名・かんぼの宿施設名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申込書を送付します。

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)2,000円、小学生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。)

利用券には有効期限がある場合があります。有効期限の日程については、当組合までお問い合わせください。

契約施設名	一般料金	利用者負担金	備考
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	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)	※入浴のみ ※小人一般料金410円(土・日・祝日464円) 〔店頭販売のみ〕 ※別途入湯税75円がかかります。
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	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)	◎有効期限:あり
HATなぎさの湯 神戸市中央区脇浜海岸通1-3-1 TEL: 078-231-4126	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)	※入浴のみ ※小人(小学生以下)一般料金400円、 幼児(3歳から)250円〔店頭販売のみ〕 ◎有効期限:あり
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)	※入浴のみ ※小学生340円、幼児(5歳以下)140円 〔店頭販売のみ〕、3歳以下無料
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)	※入浴のみ ※6歳以上12歳未満290円、5歳以下120円 〔店頭販売のみ〕、3歳以下無料
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	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)	※入浴のみ ※子ども(小学生)1,200円(平日) 1,300円(土・日・祝・特定日) 幼児(3歳から5歳)400円(平日) 500円(土・日・祝・特定日) 〔店頭販売のみ〕 ◎有効期限:あり ※4月より改装工事終了し、営業しております
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	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)	※子ども 平日 一般料金350円、 土・日・祝日400円〔店頭販売のみ〕 ◎有効期限:あり

体 育 奨 励

姫路市的形の「的形潮干狩場」及びたつの市新舞子海岸「潮干狩り休憩所かもめ」と利用契約を結びました。被保険者並びにご家族の皆さままで楽しい時間を過ごしてください。

潮干狩り休憩所

「的形潮干狩場」 開設期間：平成31年4月1日(月)から6月30日(日)
姫路市的形町の形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)	1,400円	850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)
※電車でご利用の方は、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31年4月13日(土)から6月30日(日) (ただし、4月23日~25日、5月7日~9日、21日~23日、
6月5日~7日、19日~21日の15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)	1,600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	500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。
※駐車場有。ただし、駐車料金要(1台:500円)

夏期プール・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。詳しくはホームページに掲載しますのでご確認ください。

本年度は、海の家及び加古川地区スポーツ施設との利用契約は締結しておりません。

被扶養者認定 扶養しているご家族に 変更はありませんか？



健康保険では、主として被保険者の収入で生活している、三親等内の親族を「被扶養者」と呼びます。その三親等の中には、同居していないと被扶養者として認められない人と、別居でも被扶養者として認められる人がいます(図)。

被扶養者になって「健康保険証」を取得するには、被保険者が健康保険組合に「被扶養者(異動)届」等を提出して、認定を受ける必要があります。

被扶養者でなくなる時

次のような場合には、被扶養者でなくなります。

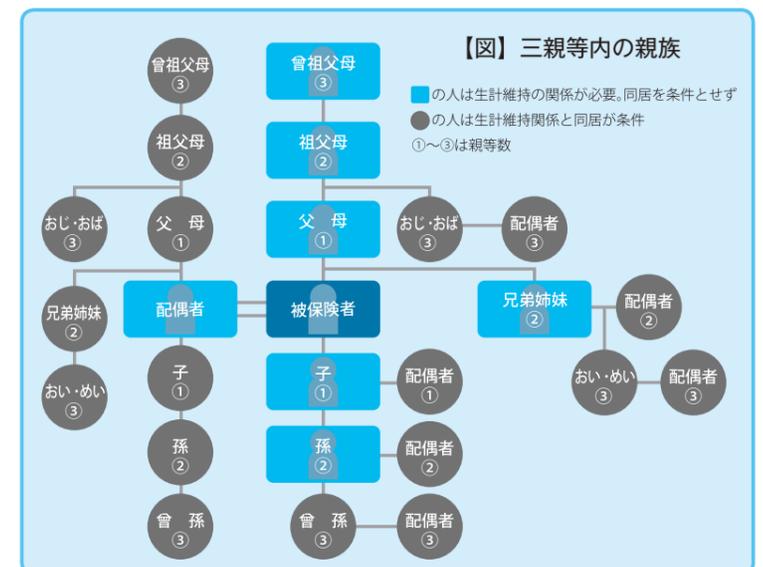
5日以内に「被扶養者(異動)届」を、健康保険組合に届け出てください。

- ①就職などで別の健康保険に加入した。
- ②年収が130万円以上になったとき(60歳以上の人はまたは障害者の場合は180万円)。
- ③満75歳になった(後期高齢者医療の対象)。
- ④同居が条件の人が別居した。
- ⑤亡くなった。

届け出は速やかに

被扶養者の認定には、資料や書類が必要です。提出物に不備、不足がある場合は被扶養者と認定できませんので、ご注意ください。

被扶養者でなくなった後に、保険証を使って治療を受けると、遡って発生した医療費を返していただくことになります。ウツカリ使用を防ぐためにも、届け出は速やかにお願いします。



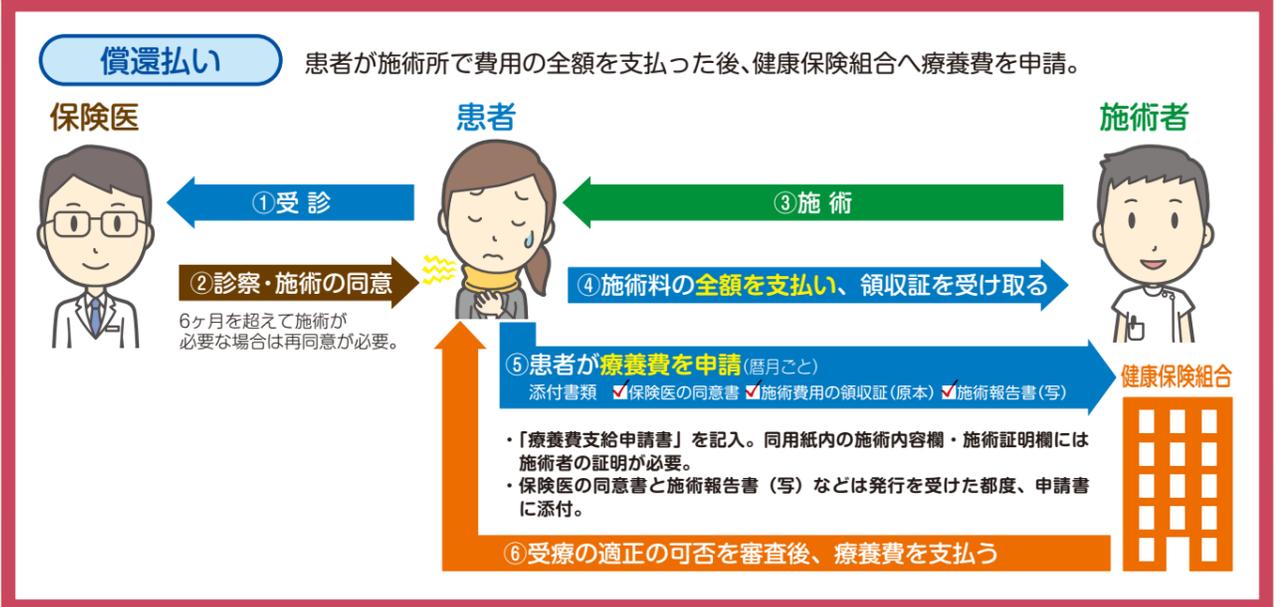
はり・きゅう・あんま・マッサージ・指圧 療養費の申請や 支払い方法が **変わります**

今までは、鍼灸師などが被保険者に代わって、「療養費」を申請し受領していましたが、この申請や支払い方法が **2019年4月1日** から変わりました。

患者（被保険者等）が施術所で費用の全額を支払った後、健康保険組合へ療養費を支給申請する方法【償還払い】となりました。

当健康保険組合の支払い方法

※詳しくは当健康保険組合へお問い合わせください。



保険適用となる施術に必要な保険医の同意・再同意のポイント

- ① 医療機関の保険医 (主治の医師) の診察が必要です。
- ② 同意書 (文書) の交付が必要です。
- ③ 同意書に基づく療養費の支給が可能な期間は6ヶ月です。
あん摩・マッサージ・指圧の変形徒手矯正術については、1ヶ月です。
- ④ 施術期間が6ヶ月を過ぎた場合、再同意書 (文書) の交付が必要です。

※保険医の再同意にあたり、施術者は「施術報告書」を作成し、保険医へ施術の内容や患者の状態などを伝えることになっています。

- 保険医の同意のある期間に受けた施術であっても、健康保険組合が厚生労働省の通知に基づく審査により「保険適用と認められない」と判断した場合は、施術料の全額について自費となります。



健保連

検索

健康保険組合のあはき療養費支払い方法は、健保連 HP で確認できます。

はり・きゅう施術 保険適用となる疾病

主に下記 6 疾病であり、慢性病で保険医による適当な治療手段がない場合に限り保険適用となるよ。

対象となる疾病

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

※場合によっては神経痛・リウマチなどと同等の慢性的な痛みを主な症状とするものについては上記以外でも認められることがあります。

はり・きゅうの対象疾病であっても、同時に同疾病の治療を医療機関で行っている場合は対象外となります。



あんま・マッサージ・指圧施術 保険適用となる症状

医療上、マッサージを必要とする症状に限り保険適用となるよ。

対象となる主な症状

- 筋麻痺
- 筋萎縮
- 関節拘縮 など

※ただし、可動域の拡大など、症状の改善を目的としていること。

同一疾病により、医療機関で医療上のマッサージを行っている場合は対象外となります。



- 保険医が交付する施術への「同意書」が必要です。
- 疲労回復・慰安・予防を目的とする施術は対象外となります。

あはき療養費 Q & A



保険適用の施術を受けるには、どうしたらいいの？

まずは医療機関で保険医の診察を受け、施術の同意書を交付してもらってね。その後、同意書を持って施術所へ行ってね。



「訪問可」「出張専門」と書いてあったけど、自宅での施術 (往療) は保険が適用されるの？

保険適用となる往療は、「患者が疾病や負傷のため自宅で静養している場合など、外出が制限されている状況に限り」認められているよ。

歩行は困難だけど車いすで一人通勤が可能だったり、単に施術所に行くのが面倒などの理由では認められないよ。

真に必要ながあると認められない場合、はり・灸師が患者の求めなしで治療計画に基づいて受けることは認められないよ。



しばらく施術を受けてますが症状の改善がみられません。

長期間施術を受けても症状が改善しない場合は、別の疾患も考えられるよ。

不安なら別の保険医の診察を受けてみてね。



領収証を発行してもらえなかったんだけど…？

領収証は施術日と施術金額を証明するものだよ。償還払いでは療養費申請に添付が義務付けられていたり、施術所が発行することを義務付けているよ。

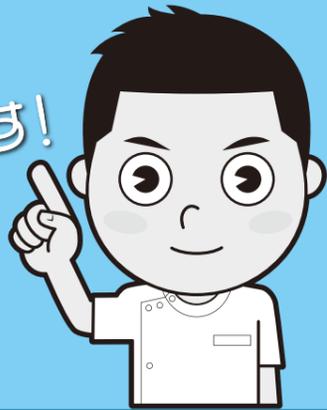
毎回領収証をもらって、内容を確認して保管しておこうね。



健康保険組合連合会

整骨院・接骨院は健康保険が

使える場合と**使えない場合**があります!



整骨院・接骨院で柔道整復師による施術を受ける際は、健康保険が使える範囲が細かく決められています。柔道整復師にかかる際には、健康保険の使える範囲を正しく理解し、適切に受診することが大切です。

柔道整復師にかかるとき健康保険が「使える」「使えない」チャート

START

痛みの原因、きっかけはどちらですか?

- ① 転んで打撲、ひねったなどの負傷原因のはっきりした、外傷性が明らかな痛み。
- ② 内科的病気が原因の痛みや、日常生活で起こる慢性的な痛み、原因不明の痛み。

けがの内容は次のどれですか?

- 打撲
- 捻挫
- 挫傷（肉離れなど）

- 骨折
- 不全骨折（ひび）
- 脱臼

応急手当などのやむを得ない場合

柔道整復師にかかることについて、医師の同意を得ていますか?

健康保険が 使えます

〈例〉スポーツの試合で足首をひねり、痛み

※骨折や不全骨折、脱臼にかかる施術後に、運動機能の回復を目的に行う運動（いわゆるストレッチングは除く）については、条件により健康保険が使える場合があります。
※健康保険が使えるケースでも、施術が長期にわたるときは、何らかの病気が隠れている可能性もありますので、医師による検査と診療を受けましょう。

健康保険は使えません

〈例〉●リウマチや五十肩などの痛み
●過去に負傷し、治ったところが痛みだした
●脳疾患後遺症などによる痛み など

健康保険は使えません

①②のいずれにも該当しないケースは健康保険の適用ではありません。

〈例〉●スポーツが原因の筋肉疲労や筋肉痛
●日常生活などによる肩こりや筋肉疲労 など

ただし、健康保険でかけられるケースでも次の場合は健康保険は使えません

- 医師の治療を受けている負傷箇所の施術 医師の治療と重複して健康保険は使えません。
- 通勤中・仕事上の負傷 労災保険が適用されるため健康保険は使えません。

こんなときは負傷原因届を提出してください

負傷（ケガ）などで治療を受けたときや現金給付の申請をする際には、負傷原因の届け出をしてください。疾病・負傷（ケガ）が第三者の行為によるものであるときは、負傷原因届に併せて「第三者行為による傷病届」が必要です。



● 業務上・通勤途上の疾病・負傷（ケガ）の場合 ●

健康保険では、業務上または通勤途上による疾病・負傷（ケガ）に対して保険給付は行いません。

この場合は、労災保険（労働者災害補償保険）の給付の対象となります。

● 第三者行為による疾病・負傷（ケガ）の場合 ●

業務上や通勤途上以外の交通事故、ケンカ、他人の飼い犬等にかまれたときなど、第三者の行為によって起こった疾病・負傷（ケガ）は、本来、加害者が治療費を負担すべきですが、被保険者証を医療機関に提示して診療を受けることもできます。その際には、すみやかに「第三者行為による傷病届」を健康保険組合へ提出してください。

次の場合は「第三者行為による傷病届」を提出してください。

- 交通事故の場合
 - ・相手が不明のときも届け出が必要です。
 - ・同乗者がケガをした場合は、運転者が加害者となり届け出が必要です。（同乗者が親族でも届け出が必要です。）
- ケンカなどによりケガをした場合
 - 相手が不明のときも届け出が必要です。
- 動物にかまれたなどでケガをした場合
 - 野良犬、野良猫等、飼い主が不明のときも届け出が必要です。



「第三者行為による傷病届」が必要な理由

交通事故やケンカ等の第三者行為による疾病・負傷（ケガ）の治療費は、本来、加害者が負担するべきものです。

被保険者証を使って治療を受けた場合、健康保険組合が加害者に代わって治療費を立て替えたこととなりますので、その治療費を加害者または損害保険会社などに請求します（損害賠償権の代位取得）。

このため、すみやかに届書を提出していただく必要があります。

届け出がない場合は、治療費の全額を被害者（当健康保険組合の被保険者）から返還していただくこともありますので、必ず提出してください。

健康保険 できることからはじめよう!!

ACTION



通常受診の場合とはしご受診の場合の医療費

〇〇病院		A病院		B病院		C病院	
通常受診の場合		はしご受診の場合					
2,820円(+検査料等)	初診料	1回目	初診料	2,820円(+検査料等)			
720円	再診料	2回目	初診料	2,820円(+検査料等)			
720円	再診料	3回目	初診料	2,820円(+検査料等)			
4,260円		合計		8,460円			

家計にも体にも
負担がかかるから
やめようね!



はしご受診をやめるだけでも医療費は抑えられます!

「はしご受診」とは、同じ病気でいくつもの病院を転院し受診することをいいます。病院を替えれば、最初から検査等やり直すため、多くのムダな医療費を増やします。また検査の重複は、体に負担をかけるだけでなく、薬の重複による副作用の危険もあります。治療に対する不安があるときは医師に相談し、やむを得ず転院するときは、紹介状をもらって転院することをお勧めします。がん、心臓病などの重い病気や治療法が確立されていない難病などは、診断や治療方針の説明を受けても、どうしたらよいか悩んでしまうもの。このようなときは、主治医に遠慮せず、セカンドオピニオンをとるといいでしょう。