

けんぽだより

秋
2011

第2号

CONTENTS

- 平成22年度決算をお知らせします
- 糖尿病はなぜ、こわい?
- 人間ドック、乳がん・子宮頸がん健診の受診が始まりました
- 本格的な特定保健指導が開始されます
- 秋はウォーキングに最適のシーズン!
- 「ジェネリック医薬品」を利用しよう
- いざというときに頼りになる健保の「高額療養費制度」
- 「湯めぐり倶楽部」のご案内
- 接骨院・整骨院の正しいかかり方
- 知って得する!「睡眠と健康」

本誌は、ご家庭の皆様にもご覧いただけるような内容になっております。ぜひご家庭へお持ち帰りください。

大和証券グループ健康保険組合
<http://www.daiwakenpo.jp>

知って得する!
「睡眠と健康」

vol. 2

快眠のための寝具とは?

私たちの身体の健康維持、推進のためには良い睡眠が不可欠です。今回はより良い睡眠のために、どのような寝具が必要なのかをご紹介します。

■枕
自分に合わない枕は、眠りの質を悪くするだけでなく肩こりの原因となり、頸椎を痛めることにもなります。

①硬さは…
寝返りによって中身が不均衡になり頭をうまく支えられなくなるものではなく、適度に硬いものを選びましょう。

②高さは…
頭が沈み込むようなものは頸椎に負担がかかってしまい脳への血の循環が悪くなります。また、高すぎると後頭部が持ち上がり過ぎて喉の詰まりの原因となります。

■寝巻き
睡眠中に、一晩で出る汗の量は100CC〜300CCにもなります。

寝巻きでこの汗をしっかりと吸収しないと、ベタついて寝苦しくなり体温の調節もできません。寝巻きはコットンやシルクがおすすめです。デザインも腰や首をしめつけないものを選びましょう。また、睡眠中は寝返りをひんぱんに繰り返しますので、伸縮性に富んだ動きやすいサイズの寝巻きを選ぶことが大切です。



健康

クロスワードパズル

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にかたかなで入れてください(1マスに1文字)。A~Mの13文字をつなげると健康に関するキーワードができます。

1 B	2		3 D		4	5	6
7		8 F			9 I		
		10 C		11		12	
	13			14	15		
16 J			17				18 A
19		20 H		21			
22			23 K			24 G	
		24 M			25		

タテのカギ

- 元々は風呂上がりに着るものだった着物
- 信長にとつての江
- 69がロックなら38はどんな音楽?
- 螺鈿という装飾法に材料
- 未熟者は尻が青くてココが黄色い
- ネスレ社はこの国の企業
- 湯川秀樹博士といえば〇〇〇学
- 「鍍金」の読みは?
- 航空機のキャプテン
- インドの国鳥
- 割り箸の袋をオシャレに結んでコレのかわり
- 十字路。道端。〇〇説法
- ペペロンチーノに欠かせない香味野菜
- エイハブ船長の宿敵
- 元素記号Au

ヨコのカギ

- 夏草や兵どもが〇〇の跡
- 「デルタ地帯」を日本語で
- 留守にナニする
- 〇〇〇専心
- 九州新幹線の名前になっている小鳥
- 電車じゃないのにつり革がある
- 花札の十二月
- 難しくいうと「スギナの胞子茎」
- 末広がりの漢数字
- 世界最大の卸売市場は東京の〇〇
- デザートは何の後に?
- 土瓶と同じ形で金属製
- 白雪姫にチュッ!した人
- 五十円玉に描かれている花
- ネジ、階段、DNAから連想する形は?
- 悪夢を食べてくれる動物

ヒント 出産したら健保から支給されます

答え

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

大和証券グループ健康保険組合

決算をお知らせします

当健康保険組合の平成22年度決算が去る7月13日に開催された組合会において承認され、決定いたしました。

■平成22年度は7期ぶりの黒字決算

当健康保険組合の経常収支は平成15年度以来7期ぶりの黒字決算となりました。

黒字の大きな要因は、保険料率を引き上げたこと、および昨年夏の賞与水準が大きく貢献したためであり、これによる保険料収入は前期比15・8億円の大幅な増収となりました。

■高齢者医療制度への納付金等は不可抗力な支出

高齢者医療制度への支出は、平成20年度に導入された国の新制度によるもので、健保独自の努力で減らすことはできません。また、平成22年10月より納付金の算出方法が変わり（加入数者割から1/3を総報酬割の導入、さらに今後は全額総報酬割の導入を検討中）、今後はさらに負担が重くなることが予想されています。

平成23年度は全1,447健保組合（平成23年4月1日現在）の4割が保険料率を引き上げたにもかかわらず、9割の健保が赤字予想（全体で6,089億円）であり、その一番の要因は納付金の負担増によるものです。

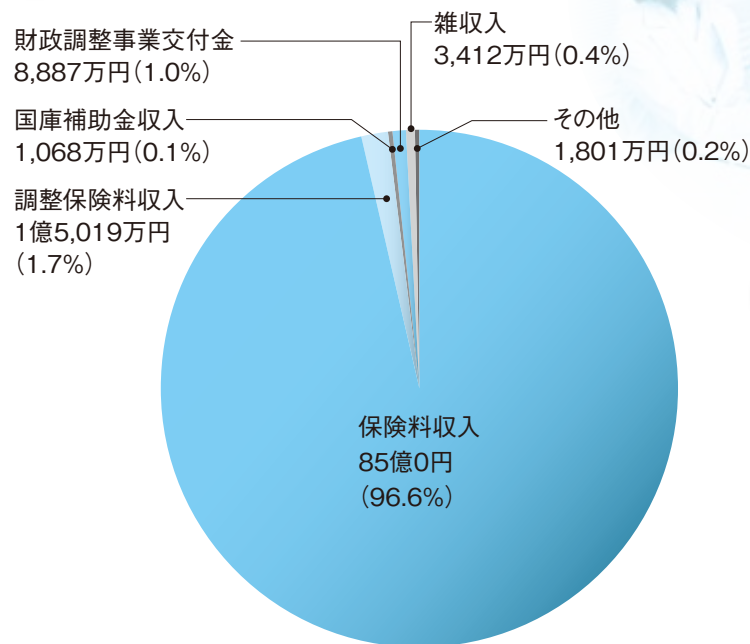
一方、保険給付費につきましては、私たちの努力で減らすことが可能です。薬を安価なジェネリック医薬品に変える、不要不急の時間外受診や重複受診をしない、健診をきちんと受けて健康を維持する等、できることはいろいろあります。皆様のご理解・ご協力をお願いいたします。

経常収支は

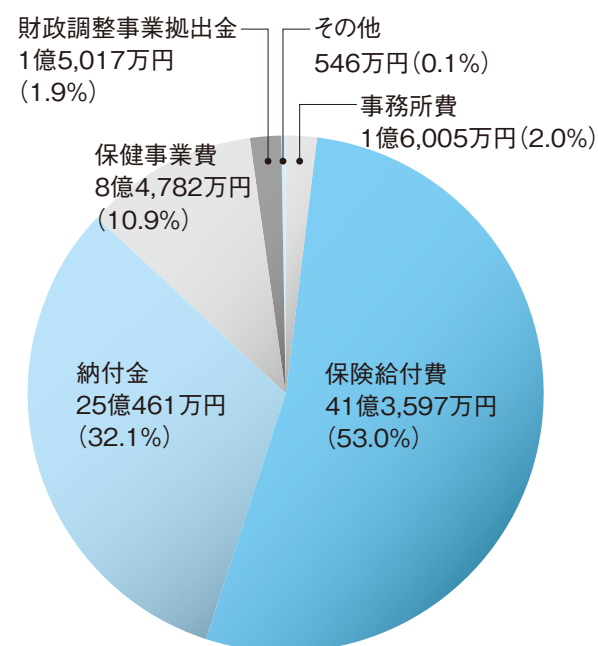
8億9,013万円の黒字に

一般勘定（健康保険）

●収入



●支出



決算の基礎数値（一般勘定）

総加入者数	31,240名
被保険者数	16,288名
標準報酬月額	447,695円
被保険者平均年齢(特退被保険者除く)	37.47歳
健康保険料率	75/1000

介護勘定

▶収入合計

5億7,690万円

▶支出合計

5億1,806万円

▶収入支出差引額

5,884万円

●財産保有状況

(一般勘定)	
準備金	17億3,400万円
別途積立金	18億2,569万円
その他財産	2,903万円
合計	35億8,872万円
(介護勘定)	
準備金	9,906万円

おもな収入

●保険料収入
被保険者の皆様（グループ役職員、任意継続被保険者、特例退職被保険者）と事業主から納めていただいた保険料です。

●国庫補助金収入
特定健診・特定保健指導の実施等において、国に代わつての健保事務執行に対する補助金です。

●財政調整事業交付金
高額な医療費が発生したときに、各健保から拠出された資金の中から交付されます。

おもな支出

●保険給付費
加入者皆様の医療費や各種給付金（出産、傷病等）のために支払った費用です。年々増加しております。

●納付金
75歳以上が加入する後期高齢者等、高齢者医療制度を支えるために拠出している費用で、保険給付費同様、年々増加傾向にあります。

●保健事業費
定期健診や人間ドックを始めとした各種健診、インフルエンザ予防接種の補助費用、特定保健指導等、当健保組合加入者皆様の疾病予防や健康づくりのための費用です。

糖尿病 はなぜ、こわい？

糖尿病チェックリスト

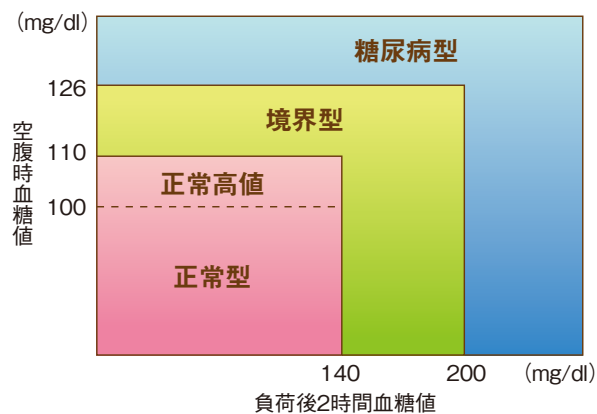
糖尿病はそのほとんどが生活習慣によって引き起こされます。糖尿病にかかりやすいかどうかをチェックしてみましょう。

- | | |
|---|---|
| ☐ 太っている | ☐ ストレスが多い |
| ☐ 早食いである | ☐ 外食が多く、しかも単品メニューが多い |
| ☐ つい食べ過ぎてしまう | ☐ 健診を受けていない |
| ☐ 甘いものや脂っこいものが好き | ☐ 運動不足 |
| ☐ 野菜をあまり食べない | ☐ 40歳以上である |
| ☐ アルコールをたくさん飲む | ☐ 血縁に糖尿病の人がいる |
| ☐ タバコを吸っている | |

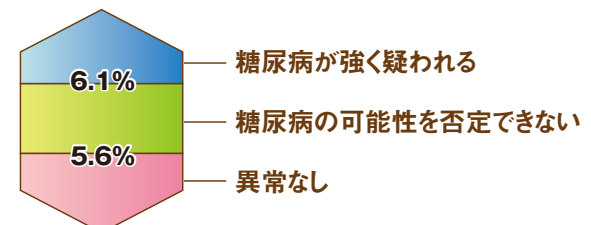
糖尿病の診断基準

糖尿病の診断には血液検査が用いられます。「空腹時血糖値」は食事の影響を受けていないとき(朝食抜き)の血糖値を調べたもの、「負荷後2時間血糖値」はブドウ糖液を飲んで意図的に血糖を上昇させた状態の値を調べたものです。「ヘモグロビンA1c(HbA1c)」は過去1～2ヶ月の血糖の状態を調べたもので、食事などで変動することがありません。

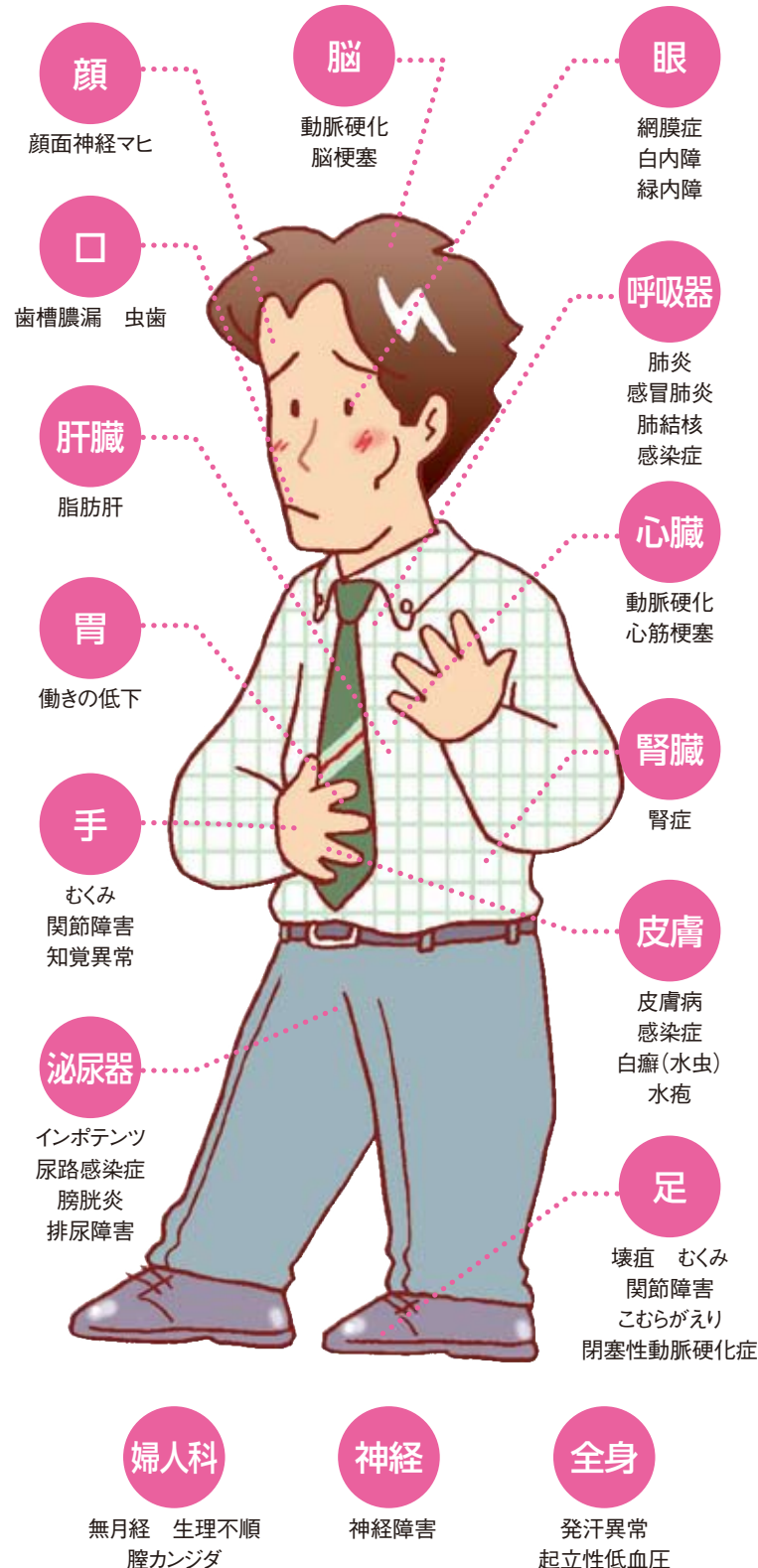
血糖値



ヘモグロビンA1c(HbA1c)



三大合併症だけではない 全身に発症する合併症



今や日本人の国民病ともいえる糖尿病(2型)。厚生労働省の「国民健康・栄養調査」によると、「糖尿病が強く疑われる人」が890万人、「糖尿病の可能性を否定できない人」が1,320万人で、合計すると全国に2,210万人にも及び、特に40歳以上のおよそ3人に1人が糖尿病あるいは糖尿病予備群です。また驚くことに、糖尿病が疑われる人の約4割がほとんど治療を受けたことがないそうです。糖尿病は生活習慣を変えることにより予防が可能で、たとえ発症しても食事や運動などに注意し、適切な時期に適切な治療を受けていれば、改善することができます。

糖尿病がこわい理由

自覚症状が乏しい

糖尿病が進行すると口渇、多飲、多尿、体重減といった症状が出てきますが、初期ではほとんど自覚症状がありません。そのため深刻化して症状が出るまで医療機関にかからない人が多い状況にあります。まずは、糖尿病の疑いがあるまま放置しておいてはいけない、という認識を持つことが大切です。健診結果で血糖値やヘモグロビンA1c(HbA1c)の数値が高く、糖尿病が疑われる人は、早めの治療が必要です。

「糖尿病」に多い合併症

糖尿病は症状が深刻化すると、「病気のデパート」と呼ばれるほどさまざまな病気を発症させます。いわゆる合併症と呼ばれるもので、糖尿病発症時から**10～15年**で次のような合併症が出るといわれています。糖尿病の最もこわいところです。

三大合併症



1 糖尿病性神経障害

合併症の中で最も早く出てくるのがこれです。手足のしびれ、けがややけどの痛みが気づかないなどの症状が現れます。進行すると足の指等が壊疽を起こし、切断しなければならないケースがあります。その他、筋肉の萎縮、筋力の低下や胃腸の不調、立ちくらみ、発汗異常など、さまざまな自律神経障害の症状も現れます。



2 糖尿病性網膜症

目の底にある網膜という部分の血管が悪くなり、視力が弱くなる症状です。失明する人は年間3,000人にのぼり、中途失明の第2原因となっています。また、白内障になる人も多いといわれています。



3 糖尿病性腎症

尿をつくる腎臓の機能が低下することにより、尿がつかなくなります。この状態を腎不全と呼び、人工透析が腎臓移植をするしか道はありません。人工透析は、機械で血液の不要な成分をろ過し、尿をつくるものです。週に2～3回、病院などで1回4～5時間程度、透析を受ける必要があり、日常生活に大きな影響を及ぼします。

グループ
役職員の
皆様へ

メタボとさようなら 本格的な**特定保健指導**が 開始されます

平成20年度から40～74歳の加入者に対して特定健診(メタボ健診)および特定保健指導の実施が義務づけられました。特定健診につきましてはすでに平成20年度より実施しておりますが(グループ役職員は定期健診、それ以外の方は人間ドックと兼ねております)、当健保組合では事業主の人事部および総合健康開発センターと連携し、今年度より特定保健指導の本格実施を行います。

5月および6月に実施された定期健診(特定健診)の診断結果をもとに、今年度は1,363名の方が指導対象者となる見通しです。9月下旬には対象者を選定し通知いたします。

▶ 特定保健指導の実施概要

指導対象者	40歳以上でメタボおよびメタボ予備群に該当された グループ全役職員 ※問診時での服薬者は除きます。
実施期間	平成23年10月～平成24年3月または4月(6ヶ月間)
指導概要	積極的支援対象者 ➡ 初回面談30分程度とその後1ヶ月に1回程度の電話、メール、手紙による継続支援 動機づけ支援対象者 ➡ 初回面談30分程度と6ヶ月後に最終確認 ※指導業者によって多少、指導内容は異なります。
指導場所	社内(応接室等)および総合健康開発センター内
指導者	委託業者の管理栄養士、看護師、保健師による個別指導を行います ※一部の方は、総合健康開発センターおよび大阪医務室の医師や保健師の指導となります。

メタボ判定基準

※特定保健指導の対象となる基準とは異なります。

メタボおよび
メタボ予備群は、
生活習慣病*に
かかるリスクが高い!

* 高血圧症、糖尿病、脂質異常症、
心臓病、脳卒中等



腹囲	男性85cm以上、 女性90cm以上
血圧	収縮期130mmHg以上または拡張期85mmHg以上
血中脂質	中性脂肪150mg/dl以上 またはHDLコレステロール 40mg/dl未満
血糖	110mg/dl以上

腹囲に加えて

3つのうち2つ以上該当すると
➡ **メタボ**

人間ドック、乳がん・子宮頸がん健診 の受診が始まりました



❁ 人間ドック

平成23年度人間ドックの受診が9月1日から始まりました。

すでに人間ドックの対象加入者の皆様には「人間ドックの手引き」(保存版)がお手元に届いていることと思います。この手引きは当健保組合のホームページでもご覧になれます。

ご承知のとおり、人間ドックは「がん検診」としての位置づけにあります(任継、特退の40歳以上加入者は特定健診を兼ねております)。人間ドックで異常が発見された場合には、ただちに医療機関にかかるようにしましょう。



人間ドックの手引き

受診期間 社 員 平成23年9月1日～平成24年1月31日
被 扶 養 者 平成23年9月1日～平成24年3月31日
任継・特退の方 平成23年4月1日～平成24年3月31日

補助対象者 平成23年4月1日現在32歳以上の健保加入者、
かつ健診実施日まで継続して加入している方

受診にあたっての注意点

- 1 例年、受診期間の最終日ギリギリになっての駆け込み受診が目立ちます。余裕を持った受診時期を選びましょう。補助の対象は受診期間のみとなっておりますので、ご注意ください。
- 2 受診当日は、必ず「健康診断受診承認書」をご持参ください。オプション検査を行う場合には事前に(株)バリューHRに連絡し、送られてきた「承認書」に選択されたオプション検査が記載されているか、確認しましょう。

❁ 乳がん・子宮頸がん健診

昨年度から導入しました「乳がん・子宮頸がん健診」の受診が今年度も始まりました。

すでに対象社員の方にはご自宅に「乳がん・子宮頸がん健診ご案内」を送付しております。

今年度からハガキでの申し込み(AとBハガキの投函)以外にインターネットでの申し込みが可能となりました(当健保組合のホームページ内の「受診ナビ」から入ります)。「ご案内」を熟読された上で、余裕を持った時期での受診をお願いいたします。

受診期間 平成23年9月1日～平成24年1月31日

申込期限 平成23年10月31日

※「ハガキでお申し込みの方」はAハガキは10月31日必着
※「インターネットでお申し込みの方」は登録完了は10月31日まで

受診対象者 平成23年4月1日現在32歳未満のグループ会社の女性社員



乳がん・子宮頸がん健診の
ご案内

秋は食べ物がおいしく、体重計も気になりますが、ウォーキングにも最適のシーズンです。木々の彩りも鮮やかに姿が変化していきますが、そのピークとなるのが、紅葉のころです。少し足をのびして紅葉ウォーキングしてみませんか？

秋はウォーキングに最適のシーズン！



紅葉が始まるのは…

明け方の気温が8度、二日の平均気温が10度以下の日が続くと紅葉が始まるといわれています。紅葉前線など気象庁が発表する情報なども参考に、ウォーキングルートを決めましょう。細かい場所の選定には、市町村などのホームページからのローカル情報も利用しましょう。

自分のペースを守り、リラックスした気持ちで歩けば気分をリフレッシュしながら、ほどよい運動量を確保できます。

そして、新鮮な空気をいっぱい吸いましょう。樹木からフィトンチッドという周囲の微生物などを殺す働きを持つ化学物質が発散されています。森林浴の源とされていますが、癒しや安らぎを得られるリラクゼーションの効果があります。

紅葉狩の由来って？

紅葉を見物して楽しむ紅葉狩が習慣となったのは、平安時代の頃とされています。京都では多くが紅葉する落葉樹が植樹されています。「狩り」という言葉は「草花を眺めること」をさし、平安時代には木の枝を手で折り、手のひらにのせて観賞することもあったといわれています。

ウォーキングは生活習慣病の予防・改善に最適！

“有酸素運動の王様”ともいわれるウォーキングを続けると、次のような健康効果が期待できます。

体重・体脂肪率の減少

10分以上歩くと内臓脂肪が燃焼するので、こまめに歩くと徐々に体重・体脂肪が減る。

血圧の安定

筋肉の伸縮は血液が流れる際の抵抗値を下げ、血圧を低下させる。低血圧の改善にもなる。

血糖値の低下

血中のブドウ糖がエネルギーとして使われる。また、筋肉運動がインスリンの分泌を増やす。

中性脂肪の減少と脂質異常の予防・改善

血中脂質が燃焼し、血管内に付着しにくくなる。善玉コレステロールが増え、悪玉が減る。

動脈硬化の予防・改善

動脈も毛細血管も太くなり血流量が増すとともに、血管の弾力性・柔軟性がアップする。

心肺機能の向上

深い呼吸と筋肉の収縮によってムリなく心肺機能が鍛えられ、心肺持久力がつく。

骨粗鬆症（骨がもろくなる病気の予防

筋肉運動、骨への加重、日光のビタミンD合成効果で骨密度が高まり、骨が丈夫になる。

ウォーキングでストレスも解消！

慢性的ストレスは生活習慣病の原因にもなります。心身の健康を保つには、気分をリフレッシュしてストレスを発散することが大切です。歩くと血行がよくなり、全身に新鮮な酸素がいきわたります。また、自律神経の働きが整い、消化器系の不調や不眠が改善されます。さらに、脳内麻薬ともいわれるβエンドルフィンという物質が分泌されて爽快感や幸福感を感じます。ストレス解消は、こうした複合的効果によるものなのです。

ウォーキングの前に



1 足の甲伸ばし

左足で体を支え、右足をつま先まで伸ばし後ろへ回してつま先を地面につけ、前膝を曲げて後ろ足の甲を伸ばす。

かんたんストレッチ



2 アキレス腱伸ばし

体を立ち上げ後ろ足の足裏全体を地面につけ、後ろ足のかかとをつけたまま、前膝を曲げて体重を前足に乗せてアキレス腱を伸ばす。

3 股関節伸ばし

前膝がつま先より前に出るようにさらに沈み、股関節を伸ばす。





いざというときに頼りになる 健保の「高額療養費制度」

健康保険は、業務以外での病気やケガとそれらの療養のための休職や出産、死亡などで頼りになる制度です。診療を受けるとき、保険証を医療機関の窓口へ提出すれば、かかった医療費の3割（未就学児は2割、70歳以上は1割または3割）の自己負担で済みますが、入院や手術、高額な医薬品の使用等の場合は自己負担が高額になります。そのため経済的負担を軽減できるように、一定の額を超えた部分を給付する「高額療養費制度」があります。

医療費が高額になったときの負担が軽くなります

被保険者や被扶養者が診療を受けて、1人1ヶ月、同一の医療機関で自己負担した額が次表の自己負担限度額を超えたとき、その超えた額を高額療養費として給付します。該当された方には自動的に払い戻しをしますので、手続きは不要です。

■1ヶ月あたりの自己負担限度額 【70歳未満の方】

区 分	自己負担限度額	多数該当
上位所得者（標準報酬月額が 530,000 円以上）	150,000 円 +（医療費 - 500,000 円）× 1%	83,400 円
一 般	80,100 円 +（医療費 - 267,000 円）× 1%	44,400 円
市区町村税非課税世帯等	35,400 円	24,600 円

※入院時の食事や生活費等、高額療養費の対象外となるものがあります。また、世帯合算等の負担軽減措置があります。
※多数該当…過去12ヶ月に高額療養費の給付が3回以上になったとき、4回目から該当になります。
※現在、高額療養費の内容について、厚生労働省がその一部見直しを検討しています。

■1ヶ月あたりの自己負担限度額 【70～74歳の方】

区 分	自己負担限度額	
	個人単位（外来）	世帯単位（入院を含む）
現役並み所得者（標準報酬月額が 280,000 円以上）	44,400 円	80,100 円 +（医療費 - 267,000 円）× 1% （多数該当 44,400 円）
一 般	12,000 円	44,400 円
市区町村税非課税世帯等	8,000 円	24,600 円
市区町村税非課税世帯等で所得が一定基準に満たない方		15,000 円

※外来は複数の医療機関を受診した場合、各人ごとにすべて合算できます。

当健保組合の付加給付で負担がさらに少なく

さらに、当健保組合では高額療養費付加金を給付しており、上記の法定給付により自己負担した金額が20,000円を超えたとき、その差額分を還付します。すなわち自己負担は1人1ヶ月20,000円（ただし500円未満不支給、100円未満切り捨て）。

これは健保組合が独自の判断で法定給付に上乗せする付加給付であり、当健保組合に加入している大きなメリットのひとつです。高額療養費と同様、該当された方には自動的に払い戻しをしますので、手続きは不要です。

入院時に支払う医療費が自己負担限度額までになります

入院で高額な医療費がかかったとき、通常はいったん窓口で自己負担額を全額支払い、あとで高額療養費の給付を受けます。ただし、事前に「限度額適用認定証」の交付を受けると、窓口負担が自己負担限度額のみで済みます。詳しくは健保組合までお問い合わせください。

医療費が100万円かかっても、自己負担は2万円で済むのね。助かるわ



「ジェネリック医薬品」を利用しよう

「ジェネリック医薬品」をご存知でしょうか。また、使用したことはあるでしょうか。

新薬を開発するためには長い年月と多額のコストがかかると同時に、開発された新薬には20～25年にわたる独占的な製造・販売の権利が認められています。しかし、特許の期限が切れると、同様の後発医薬品を他社でも自由に製造することができます。

「ジェネリック医薬品」とは特定の商品名ではなく、後発医薬品を総称した呼び名で、その特徴は右の通りです。

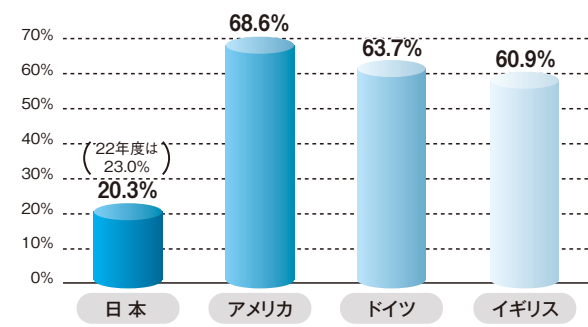
- ジェネリック医薬品は新薬と全く同じではありませんが、同様の有効な成分でつくられ、効きめや安全性においても安心です。厚生労働省の承認のもと発売されます。
- ジェネリック医薬品の開発は短く開発コストも大幅に抑えられているため、価格は新薬の2～7割と割安になっています。長期間の服用が必要となる薬ほど、価格のメリットは大きくなります。

欧米ではシェアの半数以上がジェネリック医薬品

WHO（世界保健機関）でもジェネリック医薬品の使用は推奨されており、欧米ではすでにシェアの50%以上をジェネリック医薬品が占め、医療費抑制に成果を上げています。

日本でも、厚生労働省が平成24年度までに数量シェアを30%以上にする目標を掲げ、普及促進に努めています。

▶主要なジェネリック医薬品市場（数量シェア）



*日本ジェネリック製薬協会 平成21年度調査データ

ジェネリック医薬品に切り替えるには



- 1 処方せんを受け取ったら、ジェネリック医薬品に関する医師の署名欄を確認しましょう
署名欄に記入がなければ切り替えてもよいということです。
- 2 薬局の薬剤師に処方せんを提示し、ジェネリック医薬品への切り替えを申し出ましょう
その際、価格や薬の特徴などについての説明をしっかりと受けましょう。

詳しくは当健保のホームページ「もっと知りたい健康保険」よりご覧いただけます。

- ▶▶ 参考ホームページ
- ◆かんじゃさんの薬箱
<http://www.generic.gr.jp/>
- ◆ジェネカル
<http://www.genecal.jp/>



言いにくいときは「お願いカード」が便利です。左記「かんじゃさんの薬箱」からダウンロードして利用できます。

健康保険が使えるのはケガのときだけ

接骨院・整骨院の看板に「健康保険取扱」と表示されていても、健康保険が使えるのは転んだり、ぶつかったりしたときに生じた「ケガ」の場合だけです。疲れや加齢、慢性疾患などからくる腰痛、肩こりなどには健康保険は使えません。

× これらは健康保険が
使えません!

神経痛、リウマチ、五十肩、
関節炎、ヘルニア等による
痛みやコリ

脳疾患後遺症などの
慢性的症状

単なる疲れ、加齢による
肩こり、腰痛、体調不良

スポーツによる筋肉疲労、
負傷原因が不明の筋肉痛

漫然とした施術、
マッサージ代替りの利用

医療機関との重複受診

使えるのはこれだけです!

**健康保険が
使えます**

打撲

ねんざ

挫傷(肉離れ等)

転んだり、ぶつかったときに生じた打撲、スポーツによるねんざ、重たいものを持ったときに生じた腰痛等

骨折・脱臼の応急処置

(2回目以降は、
医師の同意が必要)

接骨院・整骨院にかかるときの注意事項

①「ついで受診」はやめましょう

「ついでにほかの部分」「家族に付き添ったついで」といった「ついで受診」はやめましょう。

②「療養費支給申請書」は内容を確認して署名
受診者に代わって保険適用分の費用を当健保組合に請求する書類です。下記の内容を必ず確認して自分で署名してください。

ケガの原因・ケガの名前・施術を行った日・施術内容・施術回数・健康保険対象金額(自己負担額を差し引いたもの)

③領収証と明細書は受け取って保管

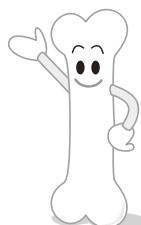
健康保険を使った場合、後日、当健保組合ホームページの医療費明細画面で、金額や受診日時等を確認してください。

④医療機関との重複受診はできません

同一疾病で、医療機関(整形外科等)での治療と重複受診はできません。健康保険が使えるケースであっても、全額自己負担となります。

⑤交通事故によるケガは当健保組合に届出を
交通事故などの第三者の行為によるケガの場合で健康保険を使ったときは、必ず当健保組合に届け出てください。

⑥施術が長引くときは、 医師の診察を受けましょう



接骨院・整骨院の正しいかかり方

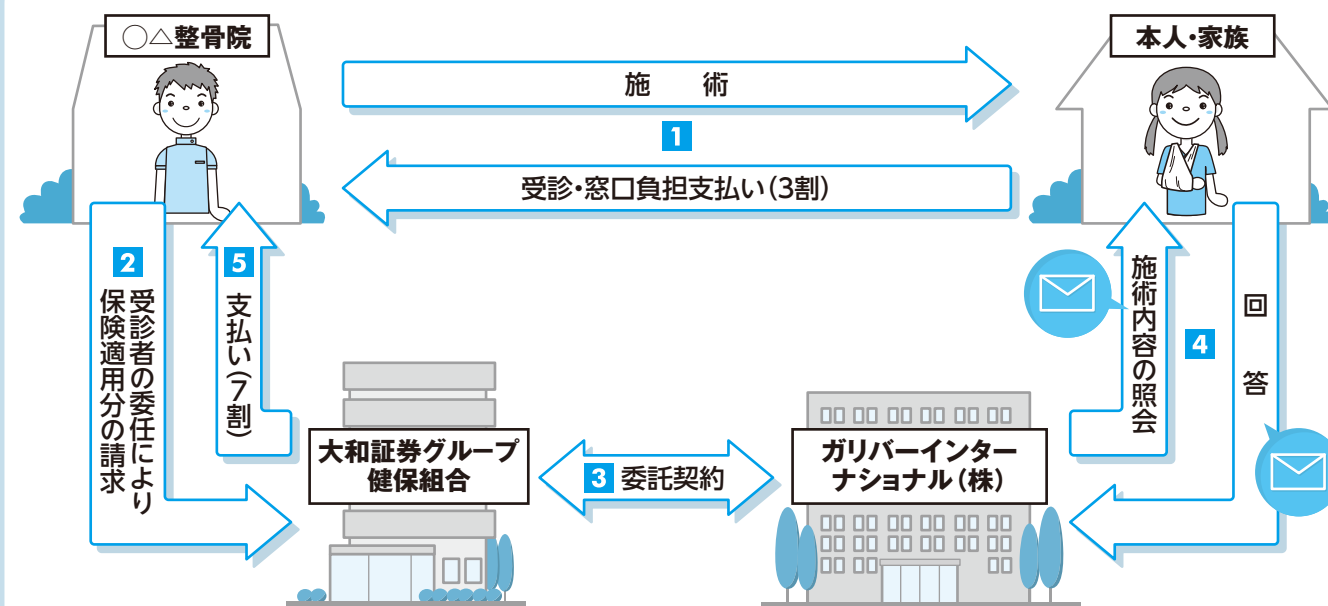
**健康保険の適用は
極めて限られています**

医師ではない柔道整復師(接骨院・整骨院)や鍼灸師(鍼灸院)が行う施術に対して、健康保険が使えるのは、一定の条件を満たす限られた場合のみとなっております。

当健保組合では昨年11月より、ガリバーインターナショナル(株)に委託し、療養内容の点検を行っておりますのでご協力をお願いいたします。

今回は、健康保険で接骨院・整骨院を利用する場合の利用方法をご紹介します。

接骨院・整骨院で保険証を使ったときの流れ



●加入者の皆様が接骨院・整骨院で施術を受けられた際、健康保険の適用がある場合には柔道整復師は「療養費支給申請書」により、自己負担分の残り7割を当健保組合に請求します。

●「療養費支給申請書」の内容に関してガリバーインターナショナルが点検しております。再度、療養内容の確認が必要な場合には施術を受けてから2~3ヶ月後にガリバーインターナショナルから「施術内容回答書」が送付され、内容を記載した後、送り返していただくことになっておりますので、ご協力をお願いいたします。内容によっては、またご回答がない場合には、全額自己負担になる場合があります。