

ご家族でお読みください

けんぽのたより

2012-4

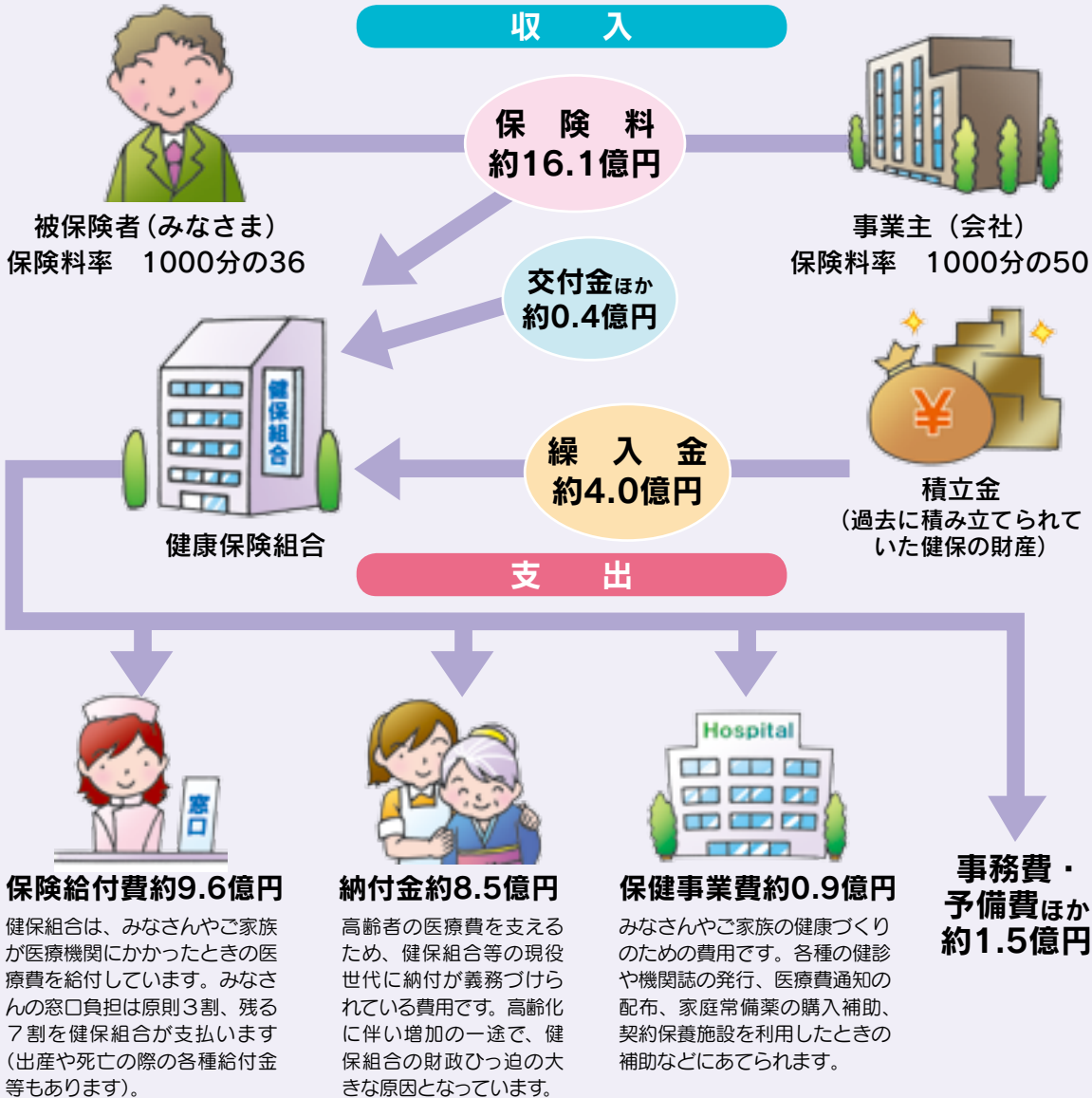


マルハニチロ健康保険組合

予算がまとまりましたのでご報告します

保険給付費、納付金の増加で厳しい予算に

目で見てわかる健保組合のお金の流れ



一般勘定

去る2月24日に第168回組合会を開催し、平成24年度予算が承認されました。その概要をお知らせします。
 保険給付費、高齢者医療制度への納付金等の増加で、大変厳しい予算となりました。

◆収入
 一般保険料率は、前年度と同率の1000分の86(被保険者10000分の36・事業主10000分の50)とし、予算の基礎となる被保険者数は、3,760人で予算を編成しました。

◆支出
 被保険者の皆様と事業主が負担する保険料は、16億1,542万9千円を予算計上しており、収入全体の78.64%(調整保険料を含む)を占めています。

増加する保険給付費、納付金等により支出が増大したため別途積立金より4億円繰入れることにしました。
 その他の収入として、国庫補助金収入、高額な医療費が発生した場合に交付される財政調整事業交付金などがあります。

◆支出
 被保険者やご家族が医療機関で治療を受

平成24年度収入支出予算概要表

●一般勘定

◆収入

科 目	予算額 (千円)
保 険 料	1,615,429
健康保険料	1,591,000
調整保険料	24,429
国庫負担金収入等	676
繰 入 金	401,441
国庫補助金収入	1,340
財政調整事業交付金	29,654
雑 収 入	5,774
合 計	2,054,314

◆支出

科 目	予算額 (千円)
事 務 費	70,178
保 険 給 付 費	955,346
法定給付費	954,046
追加給付費	1,300
納 付 金	850,510
前期高齢者納付金	297,140
後期高齢者支援金	468,878
退職者給付拠出金	84,483
老人保健拠出金	9
保 健 事 業 費	93,576
還 付 金	110
財 政 調 整 事 業 拠 出 金	24,430
連 合 会 費	869
積 立 金	1,743
そ の 他	1,001
予 備 費	56,551
合 計	2,054,314

介 護 勘 定

介護保険料率は国から示される介護納付金額をもとに保険料率が決定される仕組みとなっています。今年度の介護納付金は2億3,009万2千円と前年度よりも4,743万3千円増加が見込まれますが、介護保険料率は前年度と同率の1000分の15（被保険者・事業主折半）とし、介護保険の収入は、保険料1億8,106万円と繰越金、準備金等を併せ2億3,204万円を計上しました。

◆収入

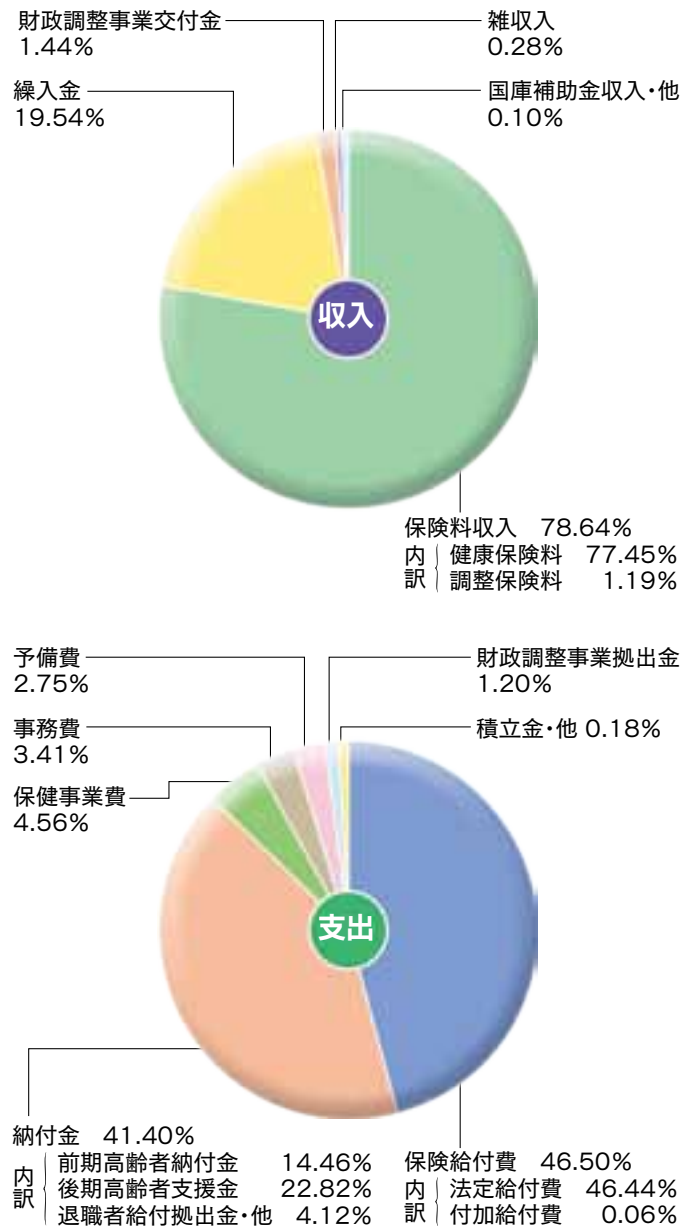
科 目	予算額 (千円)
介 護 保 険 収 入	181,060
繰 越 金	10,811
繰 入 金	40,000
雑 収 入	169
合 計	232,040

◆支出

科 目	予算額 (千円)
介 護 納 付 金	230,092
介 護 保 険 料 還 付 金	1
積 立 金	1,945
雑 支 出	2
合 計	232,040

平成24年度

収支の割合(一般勘定)



けた時の治療費支払いや出産育児一時金、傷病手当金などの保険給付費は、9億5、534万6千円計上しました。

高齢者医療制度への支援を行う納付金等は前年実績に対し3億5、410万4千円増加し、8億5、051万円となりました。

特定健診などの疾病予防費や生活習慣病対策などを行う保健事業費は9、357万6千円を計上しました。



健事業

健康保険組合では、24年度もみなさまの健やかな毎日をサポートするため、

- ①「疾病予防」(健診や予防接種補助、健康相談など)
- ②「保健指導宣伝」(保険制度や健康情報のPR、医療費通知など)
- ③「保養所」

の事業を実施してまいります。

疾病予防

生活習慣病健診

年齢が27歳以上(翌年3月末現在)の被保険者を対象に実施しています。

事業主に義務付けられている「一般健康診断」(年齢にかかわらず全員が対象)に上乗せするかたちで被保険者の健康管理のため年1回実施している健診です。

歯の健康相談

①各事業所を巡回し、年齢にかかわらず被保険者全員を対象に実施します。

②①を受けることができない被保険者には、全国主要都市の45歯科医院にて同内容による受診が可能な委託歯科医制度があります。

※「歯の健康相談」に関する詳細は、本誌13ページをご覧ください。



家庭常備薬購入補助

約60アイテムの医薬品等より被保険者が選択し、2,000円を健康保険組合が補助します。

※2,000円を超えた分は被保険者負担(薬品卸業者へ直接支払い)

配偶者健康診断

年齢にかかわらず配偶者が医療機関にて受診するケースと在宅で行なう健康診断の2通りにて実施します。

①医療機関にて受診する地区

札幌・函館・仙台・群馬・大阪地区

②在宅健康診査

自宅で血液を微量採取し健康診査を行なうケースで右記以外の地区を対象にしています。

予防接種補助

被保険者を対象に、「インフルエンザ」の予防接種(10月~12月)の補助として、年1回2,000円までを補助します。

電話による健康相談

ファミリー健康相談&メンタルヘルスカウンセリングを開設しています。

※詳しくは裏表紙をご覧ください。

人間ドック

40歳以上の受診希望者で、事前に所定の手続き後、1年に1回受診できます。

健保の負担上限額は、44,100円で利用者の負担額は10,000円です。



健康保険組合が行なう 保

保健指導 宣伝

機関誌の発行



- ①年2回(春、秋)発行の「けんぽのたより」を被保険者全員に配付します。
- ②法改正などがあった場合等3〜4年毎に「健康保険のしおり」を発行し、被保険者全員に配付しています。

情報誌の配付

- ①「月刊赤ちゃん和妈妈」を被保険者・被扶養者の出産時に1年間配付します。
- ②「お誕生号」・「お医者さんにかかるまでに」・「やさしい離乳食」・「産後ママのからだ相談室」・「ファイル」を出産時に配付します。
- ③「1・2・3歳」児の季刊誌を、対象者に年4回配付します。
- ④「いただきます! 幼児のごはん」の季刊誌を、対象者に配付します。

医療費通知

被保険者に「毎月分」と「年間分(1月〜11月分)」の医療費通知(被扶養者分も含む)を配付します。

平成24年度より新たにジェネリック医薬品を使用した場合、どれぐらい医療費が安くなるかをお知らせする差額通知の発送を始めます。

特定健康診査・ 特定保健指導

特定健康診査・ 特定保健指導

「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」という概念を取り入れ、40歳以上の加入者が、生活習慣病有病者やその予備群であるかどうか検査をします(特定健康診査の検査項目は事業所で行なわれる生活習慣病健診に含まれています)。その結果をもとに、生活習慣改善のため、本人の行動目標を設定・実行できるような保健師などによる支援(動機付け支援・積極的支援)を被保険者に対し行います。配偶者の特定健康診査は、健保が発行する「受診券」が必要であり、申込みられた医療機関にて受診できます。
※詳細は14ページをご覧ください。

契約 保養所

対象↓当健保に加入している方

(株)ジェイティービー(JTB)と契約し、同社が契約している宿泊施設(全国で約8,000施設)で一人一泊9,000円以上の施設に宿泊した場合、申込みにより一人一泊4,000円を補助し、2泊まで連泊を認めます。

個人、または個人的なグループ旅行(10名未満)の場合は利用できませんが、会社の行事・レクリエーションなどでの利用はできませんのでご注意ください。



象とした資格調査

調査は
本年6月実施予定
ご協力をお願いいたします

※15歳未満の子供は調査対象外です。

(1)被扶養者の認定基準



その被保険者により生計を維持される者。
収入が年間130万円（60歳以上又は障害年金受給者は180万円）未満で、かつ被保険者の1/2以下であること。
常用的雇用関係を結んでいないこと、就業の日数又は時間等が当健保の基準を満たしていること。

(2)平成9年4月2日以降生まれの被扶養者（義務教育修了者）

対象者	提出書類
就学者（予備校生含む）	平成24年度在学証明書（コピー不可）
	大学院生は平成24年度所得証明書も添付（収入が108,000円以上は申立書を添付）
就学者以外（20歳まで認定）	平成24年度所得証明書 申立書 診断書等
大学等卒業後就職活動中の者（求職期間として1年間認定）	平成23年度卒業証明書（コピー可） 申立書



*就職実績がないことが認定の条件です。

*大学院生は学術研究などで収入がある場合がありますので、今年度から所得証明書の提出を、お願いすることにしました。

配偶者以外の被扶養者を対

(義務教育終了後の子供、父母、兄弟などの方)

※書類提出のない場合は、被扶養者資格が削除となりますので、予めご承知おきください。

(3)配偶者と(2)以外の被扶養者

働いている人	最近2カ月の給与明細書 (会社名、就業日数、時間が記載されたもの)
現在は働いていない人	平成24年度所得証明書 (収入が108,000円以上は申立書を添付) 診断書等
年金受給者	平成24年度所得証明書 年金振込通知書 (介護保険料の記載されたもの)
上記以外の方	診断書、申立書 平成24年度所得証明書をお願いする場合があります。



- *同居が条件の被扶養者は住民票を提出してください。
- *別居している被扶養者は仕送り金の証明が必要です。

(4)その他

②A

一度就労したら、20歳未満でも扶養になれません。

②Q

19歳の子は一度就職しましたが、退職し現在大学受験中です。扶養に入れますか？



①A

日本の学校が発行する在学証明書に代替できうる書類に、和訳(要約)付け提出してください。

①Q

子が海外の学校に就学しています。どのような書類が必要ですか？

続柄の明示された証書が未提出の方は当方よりご連絡します。
書類が未提出の方は被扶養者資格を削除しますので予めご承知おきください。
既に、障害者手帳等を提出済みの方はお申し出ください。

ジェネリック医薬品を 利用しましょう

ジェネリック医薬品、もう皆さん、ご存知ですよ。医師から処方される薬には、ジェネリック医薬品と先発医薬品の2種類があります。ジェネリック医薬品は先発医薬品より価格が安いのが特徴。

ジェネリック医薬品の利用について、ぜひ医師・薬剤師に相談してみましょう。

平成24年4月からジェネリック医薬品が さらに利用しやすくなります

処方せんの様式が新しくなります

従来の処方せんにはジェネリック医薬品への変更がすべて不可の場合の署名欄があり、複数の薬のうち1つだけ変更できない場合でも、医師の署名があるとするすべての薬が変更できませんでした。平成24年4月からは薬ごとに変更の可否を書く様式に変わります。

「一般名処方加算」を新設し ジェネリック医薬品に変えやすく

医師が処方せんを発行するときに、薬の「商品名」ではなく「有効成分名（一般名）」で記載した場合の加算が新設されました（1回につき20円加算）。

一般名処方になると、調剤薬局でジェネリック医薬品に変えやすくなります。

ジェネリック医薬品情報を リアルタイムで提供

調剤薬局が患者に渡す薬の説明文書に、ジェネリック医薬品の有無、金額、在庫情報を記載することが評価されるようになりました（薬剤服用歴管理指導料^{*}410円）。

薬の情報を患者がすぐに関ることができ、ジェネリック医薬品の利用促進に役立つと期待されます。ぜひ活用しましょう。

※ジェネリック医薬品の情報を文書で患者に提供するほか、残薬の確認、お薬手帳への記載などを行った場合



上記に加え、組合よりどれくらい安くなるかをお知らせします

当組合の被保険者・被扶養者の方で、様々な医薬品を使用されている方を対象にして、直近の利用状況を基に主要ジェネリック医薬品リストと照合して、新規に当該医薬品を切り替えることにより、利用者支払額の削減効果の差額情報を年2～3回提供する準備をしており、まもなくスタートします。

ジェネリック医薬品に切り替えを希望される方は、諸情報をもとに医師・薬剤師にご相談して下さい。1品目ごとに切り替えるとか、定期的に服用されている薬を予約できるなど選択肢が広がってきました。効率的・効果的なジェネリック医薬品の利用は医療費の適正化に繋がります。





平成24年4月より

限度額適用認定証が、外来でも利用可能に!



医療費が高額になったとき、一定額を超えた分は、あとから払い戻しを受けることができますが、いったんは窓口で自己負担分(1〜3割)を払わなくてはなりません。

「限度額適用認定証」は健保組合に申請し交付されれば、窓口での支払いを一定額までにごできる証明書です。

いままでは、入院時のみに利用できましたが、がん治療など高額な通院費用にも対応できるようになり、当該通院(外来)窓口支払も平成24年4月より、自己負担限度額内に軽減されます。

「限度額適用認定証」の利用のしかた



健保組合に「限度額適用認定証」を事前に申請。



交付された「限度額適用認定証」を病院や薬局などに提示。



限度額まで軽減された医療費を支払う。

認定証の提示で窓口負担はこの金額までに

年齢	所得区分	1ヵ月の自己負担限度額	窓口で提示するもの
70歳未満	上位所得者 ※標準報酬月額53万円以上	$150,000円 + (医療費 - 500,000円) \times 1\%$	「限度額適用認定証」
	一般	$80,100円 + (医療費 - 267,000円) \times 1\%$	
	市町村民税非課税者	35,400円	「限度額適用・標準負担額減額認定証」

※世帯合算の特例、多数該当の特例、特定疾病の特例等の軽減措置があります。

※70歳以上の方の自己負担限度額は別に設定され、計算方法も異なります。

【注意】70〜74歳の方は、限度額適用認定証は必要なく、従来どおり高齢受給者証を窓口でご提示ください。

文・大美賀直子
(メンタル・ジャーナリスト/産業カウンセラー)
『どうして会社に行くのが嫌なのか』(アスキー)、
All About「ストレス」ガイド
(<http://allabout.co.jp/gm/gt/1807/>)

緊張すると頭痛や腹痛に……

春は仕事や生活に変化の多い季節です。ストレスから頭痛や腹痛、吐き気などを起こす人も。そのつらい症状を解決する方法をお伝えします。



CHECK!

ストレスに影響されやすいのはこんな人

- 予定どおりに物事が進まないと感じると落ち着かなくなる
- 気を遣う性格で、自分の気持ちを押し殺すほう
- 感受性が強く、物事に過敏に反応してしまう
- 何事にも真面目に取り組み、手抜きができない
- 人一倍責任感が強く、適度に人に頼れない
- ひとつのことに熱中しやすく、気分転換ができない
- 陽気でほかがかたが、気分の浮き沈みが激しい

事例

新しい部署に異動してから、通勤時に腹痛になる (メーカー勤務のA美さん)

「イタツ、またおなか調子悪くなってきたわ…。」
4月から新しい部署に異動したA美さん。オフィスも仕事の内容もガラッと変わりました。そのストレスから、朝の通勤電車内で何度もおなか痛くなり、ひどいときには3回も駅のトイレに駆け込むことに。そのせいで、毎日遅刻しそうになっています。そのせいで、毎日遅刻しそうになっています。そのせいで、毎日遅刻しそうになっています。そのせいで、毎日遅刻しそうになっています。どうしたら、このつらい症状はなくなるのでしょうか？

ストレスはこんな症状を招きます

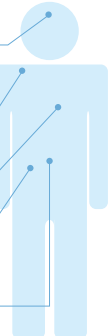
頭痛、めまい、立ちくらみ、不眠、倦怠感、発汗

肩こり

動悸、息苦しさ

腰痛

胃痛、下痢、便秘、吐き気、食欲不振



そのため、憂うつやイライラがずっと続くと、同時に胃痛、下痢、便秘、吐き気、動悸、頭痛などの体の症状も生じることがあります。

ストレスで体の調子が悪くなるのは、緊張状態が続くと「自律神経」のバランスが乱れやすくなるせいです。自律神経は、心拍や胃腸の消化・吸収、体温調節のように、私たちの「意志」とは無関係に、体の機能をコントロールしてくれる神経。この神経はストレスの影響を受けやすく、緊張状態が続くとバランスが乱れて体の機能が正常に働かなくなってしまうのです。

体の機能も乱れ、体調不良に

自律神経のバランスが乱れる

緊張感の持続

ストレス発生

原因

ストレスによる自律神経の乱れが不調を招く

ストレスをやわらげる 4つのヒント

慣れない仕事や人間関係が続くと、誰でもストレスがたまり、体調が崩れやすくなるものです。しかし、考え方やライフスタイルを少し変えてみるだけで、ストレスはぐんとやわらぎます。たとえば、次のようなことを心がけてみましょう。

1 職場が変わっても「あせらない」「負わない」

職場や環境が変わった人は、「早く慣れなくちゃ」とあせりがち。しかし、仕事に慣れないうちは、自分一人ですべてを完璧にこなそうとせず、今の自分の力と限界を知り、一步一步着実に精度を上げることをめざしていきましょう。



2 「ワーク・ライフ・バランス」を整えましょう

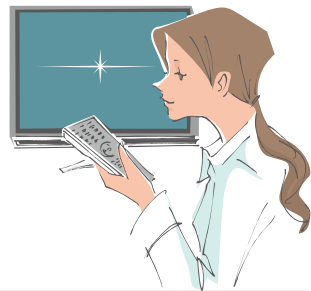
ストレスが多いときこそ、残業はほどほどにして退社し、後はスパッと頭を切り替え、「ワーク・ライフ・バランス」を整えましょう。

ただし、新しい環境にある程度慣れるまでは、習い事や飲み会などアフター5で心身を疲れさせないように気をつけましょう。



3 生活習慣を守って体調をキープ

ストレスの多い状況が続いていても、体調を良好に保てれば病気になるリスクは減らせます。そのためにも十分な睡眠、バランスのとれた食事、休養、適度な運動で生活習慣を整えましょう。



夜、よく寝つけない人は就寝前のパソコンやテレビ鑑賞をやめ、リラックスした状態で布団に入るようにしましょう。

4 心を許せる人との時間を大切に

精神状態や体調の変化をわかってもらうためにも、プライベートでの「心を許せる人」との時間を必ず確保しましょう。

遠方での一人暮らし、単身赴任の人でも、週に1回は家族や友人、パートナーと話し、できれば月1回は会うようにしましょう。



症状が続いていたら一度は受診を

ストレスによる体調不良は、ストレス状況が改善すれば、多くの場合自然に解消していきます。しかし、長期間体調が戻らないときには、一度「内科」を受診して詳しく検査しましょう。

検査で異常がないのに体調が改善しない場合には、「心療内科」を受診してみましょう。カウンセリングによって気持ちを受け止めてもらい、場合によっては薬を処方してもらうことで、症状は少しずつ改善していくでしょう。

+α 緊張をほぐすための実践ポイント

「ストレスがたまってるな」と感じたら、こんな方法でリラックスしてみませんか？

全身をゆさゆさ、ぶらぶらと揺らす

立っていても座っていてもOK。心身の余分な緊張がほぐけて、リラックスします。

背筋を伸ばして大きく深呼吸

目を閉じて背筋を伸ばし、3回大きく深呼吸しましょう。気持ちがリフレッシュします。

お気に入りの香りをお守りに

香りは即座にリラックスに導いてくれます。大好きなアロマオイルをバッグに忍ばせておくと◎。

※当組合では、各種メンタルヘルスカウンセリングを実施しています。詳しくは、裏表紙をご覧ください。

意外と大事な歯周病予防

歯ブラシと禁煙で大切な歯を守りましょう

従来日本人はむし歯で歯を失うことが多かったのですが、ライフスタイルの変化や社会全体の高齢化などから、最近では「歯周病」で歯を失ってしまうことが多くなってきました。



歯周病とは、歯を支えている歯ぐき（歯肉）や歯槽骨が徐々に破壊されていく病気です。

歯ブラシによる定期的なブラッシングを行っていないと、歯と歯ぐきの間にある小さな溝にプラークがたまり、そこに歯周病菌が繁殖してし



歯周病の予防にはプラークを取り除くことが重要です。そのためには毎日のブラッシングが重要になります。

まいます。すると歯肉などの歯周組織に炎症が起ってきます。

歯周病予防はメタボ予防につながる

近年、糖尿病の人は歯周病になりやすく、肥満の人でも歯周病になりやすいことが分かってきました。さら



にメタボに歯周病が加わると動脈硬化、心筋梗塞、腎臓病など、命にかかわる疾病になりやすいことも分かっています。

メタボの危険因子は肥満、高血糖、脂質異常、高血圧など、いずれも食生活が関連しています。バランスのとれた食事を取り、適切な運動も行ってメタボ予防にも気を配りましょう。



正しい歯の磨き方

- ポイント1 毛先を歯にきちんとあてて磨く
- ポイント2 小刻みに動かして磨く
- ポイント3 寝る前にはデンタルフロス等を利用する

デンタルフロスや歯間ブラシをしましょう

歯と歯の間にあるプラークは歯ブラシでは完全に取除くことはできません。デンタルフロスや歯間ブラシを利用するようにしましょう。

歯間ブラシ



デンタルフロス



歯ブラシ以外のブラークコントロール

- ・繊維質の食品をよくかんで食べる
- ・歯科医院による定期的な歯石除去
- ・夜寝る前の飲食を控える
- ・歯磨き後に殺菌作用のあるマウスウォッシュ（洗口液）を利用する

禁煙もあわせて実行しましょう

喫煙は歯周病の最大の危険因子ということがわかっています。タバコを吸うと血流が悪くなるため、歯が抜けやすくなり、歯ぐきの再生能力が低下します。また、だ液の分泌が少なくなるため、歯周病菌の繁殖を抑える能力が低下します。



歯の健康相談 を受けましょう



平成24年度の事業所別「歯の健康相談」の日程が下記のとおり決まりました。

当健保では、歯周病の予防に重点をおいた「歯の健康相談」は「生活習慣病」と並ぶ重要な保健事業として位置付け、平成3年度より実施しています。

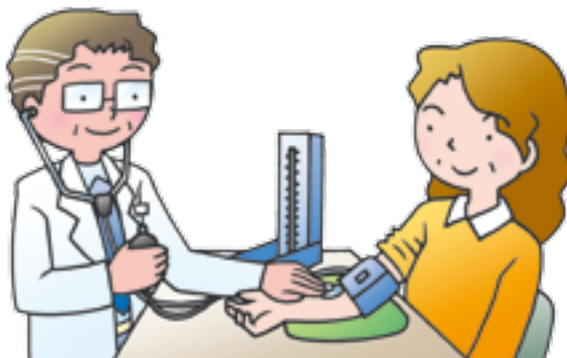
定期的に、歯科医師や歯科衛生士に口の中をチェックしてもらい、歯のクリーニング指導などプロフェッショナルケアを受けることが歯周病予防となり、からだの健康を守るために大切です。自分の口の中を知る良い機会ですので、すすんで受けるようにしましょう。

また、下記以外の事業所の方は、日本口腔保健協会が契約する委託歯科医療機関(全国の主要都市の45歯科医院)で同じ内容の「歯の健康相談」を自己負担なし(健保組合全額負担)で受けることができます。詳しくは健保組合にお問い合わせください。

	事業所名	実施予定日	予定人数	実施健診機関
①	マルハニチロ食品 広島工場	5月23日	40名	日本口腔保健協会
②	マルハニチロ食品 中四国支社	5月24日	20名	日本口腔保健協会
③	マルハニチロ食品 中部支社	6月13日	35名	ライオン歯科衛生研究所
④	マルハニチロ食品 石巻工場	6月21日	50名	日本口腔保健協会
⑤	マルハニチロ食品 東北支社	6月22日	30名	日本口腔保健協会
⑥	マルハニチロホールディングス 中央研究所	6月26日	63名	ライオン歯科衛生研究所
⑦	ニチロ毛皮 丸子工場	7月20日	15名	日本口腔保健協会
⑧	マルハニチロ食品 関西支社	7月26日～7月27日	70名	ライオン歯科衛生研究所
⑨	ニチロサンパック 青森工場	8月23日～8月24日	30名	ライオン歯科衛生研究所
⑩	マルハニチロ食品 北海道支社	9月10日	20名	日本口腔保健協会
⑪	ニチロ畜産	9月11日～9月12日	60名	日本口腔保健協会
⑫	マルハニチロ食品 九州支社	9月12日	45名	日本口腔保健協会
⑬	マルハニチロホールディングス他(豊洲本社ビル)	9月4日～9月14日内の8日間	850名	ライオン歯科衛生研究所
⑭	アクリフーズ 夕張工場	9月18日	25名	ライオン歯科衛生研究所
⑮	ニチロサンパック 本社	9月19日	25名	ライオン歯科衛生研究所
⑯	アクリフーズ 群馬工場	10月24日	30名	日本口腔保健協会
⑰	マルハニチロ食品 宇都宮工場	10月24日～10月25日	55名	ライオン歯科衛生研究所
⑱	マルハニチロ食品 大江工場	11月13日	40名	ライオン歯科衛生研究所

「特定健診」はこんな健診です

特定健診は、特殊な検査をするわけではありません。以下のような項目で、内臓脂肪による肥満と、高血糖・脂質異常・高血圧などの検査をいたします。



●特定健診の検査項目

- ・身長・体重(BMI)・問診・検尿
- ・腹囲
- ・血液検査
 - 血糖：空腹時血糖 または HbA1c
 - 脂質：中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレステロール
 - 肝機能：GOT・GPT・γ-GTP
- ・血圧：収縮期・拡張期

※また医師が必要と認めた場合、心電図・眼底・貧血の検査が実施されます。

「特定健診」はこんなメリットのある健診です

病気の手前、メタボの時点で気がつけば、医者にかかることなく、生活習慣の改善で病気を防ぐことができます。特定健診は、ご自身の生活習慣を改善することを目指した健診です。



◆「病気探し」でなく、
生活の改善を重視します！

最近話題のメタボは、多くの生活習慣病の発端となる危険な状態です。特定健診は、内臓脂肪や血糖・脂質・血圧などをチェックし、メタボの進行度を測ります。



◆メタボをチェック、
予防につなげます！

申し込み方法

6月に実施(予定)の在宅健康診査の案内時に、受診希望を取ります。希望者はその後、当健保より特定健診の「受診券」を送付しますので、各自で医療機関に予約して受診してください。

※対象者は年齢40歳以上の方に限らせていただきます。

※お住まいの都道府県の医療機関リストも併せて送付します。

「特定健診(特定健康診査)を受診しましょう」

メタボリックシンドローム(以下メタボと略)予防のため、40歳以上の方を対象として健保組合が実施している「特定健診」。この特定健診は、被扶養者である配偶者の方も受診の対象です。年に一度の健診は、健康な毎日を守るための第一歩。今年も必ず受診しましょう。

なお、この特定健診の受診料金は全額健保で負担しますので、自己負担はありません。

健康保険は使えないケース

- 日常生活での疲労・肩こり・腰痛など
- 神経痛・関節炎・ヘルニアなどの病気に起因する痛み
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 単なるマッサージ

こんなケースは
健康保険は使えません



駅前にできた接骨院、
マッサージも評判いいよ。
しかも健康保険も
使えるんだって



主婦業も大変、
肩なんかガチガチなのよ

整骨院・接骨院は「病院」じゃない

上記のケースでは健康保険は使えません。整骨院・接骨院で施術にあたる人は「柔道整復師」といい、医師ではありません。柔道整復師が患者に行うのは「施術」であって、「診療」ではないのです。

また、健康保険が使えるケースもありますが、**負傷原因が業務外「労災保険適用外」の、**

- ① ねんざ、
- ② 打撲、
- ③ 挫傷(肉離れなど)、
- ④ 骨折、
- ⑤ 脱臼

のみに限られており、このほかの施術は全額自己負担になります。なお、同じ負傷で医療機関と重複してかかることはできません。

※骨折・脱臼については応急の場合を除いて医師の同意が必要。



こんなことにも 注意してください

- 誤請求の原因になるので、施術時に負傷原因を正確に伝えてください。
- 長期間の施術が必要な場合は、他の病気が原因の可能性もあります。医師に相談してください。
- 後日、健康保険組合から施術内容についてお問い合わせする場合があります。領収書は大切に保管してください。



健康保険が使えると
思っていたら…

前記①～⑤の場合は健康保険が適用でき、施術費用の自己負担も病院等と同様に原則3割で済みます。その場合、柔道整復師は患者の委任状(療養費支給申請書)により、残りの費用を健保組合に請求しますので、委任欄への患者自筆の署名が必要です。

委任状の内容を確認せずに署名すると、審査の結果、誤請求で健康保険が適用されないことが判明した場合、自己負担以外の費用も全額負担することになります。整骨院・接骨院で委任状への署名(捺印)を求められたら、**必ず施術内容を確認してから署名してください。**

マルハニチロ健保の

「ファミリー健康相談」

「メンタルヘルスカウンセリング」

健康面で
疑問・不安ができたなら
まず電話！

無料！

たとえば夕食後、お子さんが急にお腹の痛みを訴えだした——。そんなとき、あなたは
どうしますか？ あわてて病院に駆け込む前に、まず健保組合の電話相談をご利用くださ
い。病気や医療以外のテーマ、育児、介護など、どんな内容でもかまいません。経験豊か
なスタッフ（保健師・看護師・専門医・カウンセラーなど）がアドバイスします。

プライバシー厳守。相談の有無や内容が健保や会社に知られることはありません。

たとえばこんなとき、
ぜひお電話を！

最近、立ちくらみ
がするようになった

貧血予防のための
食事を知りたい

ダイエット
しているのに
なかなか減らない

便秘気味だが、
恥ずかしくて
相談しづらい

子どもの体調が
悪そうだ

更年期が心配だ



育児の悩みを気軽に質問
できるところってないかな？

高齢の母が骨折。
寝たきりにしない方法は



ご相談は **通話無料**の専用ダイヤルへ！



0120-923-297

通話料・相談料とも無料！
(携帯電話・PHSからも)

→自動音声ガイドに従って、各サービスをご利用ください。

- ①電話健康相談：年中無休・24時間対応
- ②面接によるメンタルヘルスカウンセリングの予約：月～土曜/午前10時～午後8時
- ③電話によるメンタルヘルスカウンセリングの予約：月～土曜/午前10時～午後10時
- ④翌日以降の電話カウンセリングの予約：月～土曜/午前10時～午後6時

※②～④は、日曜・祝日、年末年始がお休みです。



24時間対応 Web相談もご利用いただけます

<https://www.familycarenet.com/kenkou/>

アクセスしたら、専用ダイヤルの電話
番号の下6桁(923297)を入力し
てログインしてください。