

# 兵庫県運輸業 健保だより

2019  
新年号  
No.147

あなたの健康づくりを応援します



## 主 な 内 容

新年のごあいさつ

保健事業のご案内・医療費控除の申告

はり・きゅう・あん摩マッサージの申請方法の変更について 他

ご家庭にお持ち帰りのうえ、皆さまでお読みください



## 新年のごあいさつ

兵庫県運輸業健康保険組合  
理事長 **濱田 長伸**

### 謹んで新春のお慶びを申し上げます

被保険者ならびにご家族の皆さまにおかれましては、気持ちも新たに晴れやかな新年をお迎えることと存じます。

今年の5月には、元号が改められ、新しい時代が始まります。当組合も初心にかえった気持ちで、皆さまの健康づくりと疾病予防に取り組む所存です。

国民の健康・医療を取り巻く環境は、ますます進む高齢化や医療技術の高度化、高額薬剤の保険適用などにより、財政的な厳しさを増しています。団塊世代のすべての人が75歳に達し後期高齢者医療制度に移行する「2025年問題」に向けて、重要な準備期間に入ったといえましょう。

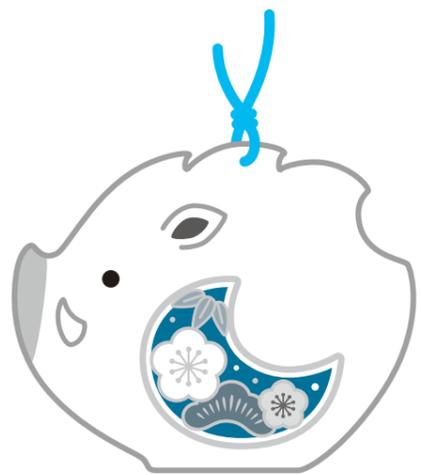
さて、本年10月には二度にわたって見送られてきた消費税率10%への引き上げが予定されています。

健康保険組合連合会では、かねてから消費税率の引き上げや税制の見直しなどで安定財源を確保し、増大する高齢者医療制度への公費負担の投入・拡充を行うことを政府に求めてきました。健康保険組合連合会によれば、2025年には国民医療費は58兆円となり、2015年の1.4倍に増加すると推計されています。超高齢社会と人口減少が進む日本の医療制度は未曾有の危機を迎えており、このままでは、「支える側の現役世代」と「支えられる側の高齢者」が共に倒れてしまう「国民皆保険制度」の崩壊が現実のものになりつつあります。

予定されている消費税の増税分の用途は、高齢者医療費の増大に充分対応しているとはいえ、我われ健保組合としましては、「国民皆保険制度」を守るために、引き続き、政府に高齢者医療制度への公費負担の拡充と負担構造改革の早期実現を求めてまいります。

皆さまにおかれましても、健康に対する意識をさらに高めていただき、適正受診、ジェネリック医薬品の積極的な使用など、医療費の適正化にご協力いただけますと幸いです。

最後になりますが、皆さまにとって実り多き一年となりますようお祈り申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。



## 平成30年度 **保健事業** (アイススケート及びインフルエンザ予防接種) のご案内

### アイススケート



下記の施設と割引契約を結びました。利用に際しては、「冬期アイススケート利用券申込書」に利用者負担金を添えて、事業所単位(任意継続被保険者は個人)でお申し込みください(利用者負担金を振込の場合は、後日利用券を送付します)

※未使用の利用券につきましては、払戻しはいたしかねますので悪しからずご了承ください。

契約施設名称	住所	電話番号
神戸市立ポートアイランドスポーツセンター	神戸市中央区港島中町6丁目12番1号	078-302-1031
姫路セントラルパーク	姫路市豊富町神谷436-1	079-264-1611

※利用料金及び営業時間等については、ホームページでご確認ください。

### インフルエンザ予防接種



インフルエンザ予防対策として、予防ワクチン接種費用の一部を補助します。「インフルエンザ予防接種補助金請求書」をホームページよりダウンロードし、事業所(任意継続被保険者は個人)で取りまとめて請求してください。

- 対象者 ワクチン接種日に当組合の被保険者又は被扶養者の資格を有する方
- 補助金額 年1回に限り、費用の半額(上限2,000円)
- 添付書類 ワクチン接種費用の領収書(接種者個々)の写し
- 請求締切日 平成31年3月29日(金)(締切日を過ぎるとお支払することができません。)

## 「年間医療費のお知らせ」について

組合員の皆さまに健康管理と医療費への関心を高めていただき、医療費の適正化につなげるために「年間医療費のお知らせ」をお届けしています。

受診した覚えのない医療機関が記載されていたり、受診日数や金額に誤りがある場合は当組合までお問い合わせください。

### 1年間の医療費が一定額を超えた人は医療費控除が受けられます。

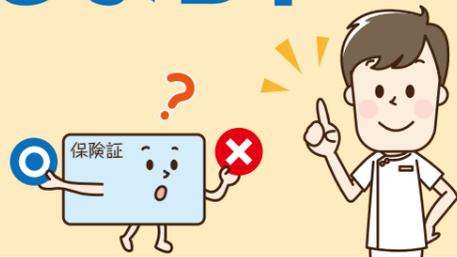
1年間に払った医療費が10万円を超えた場合に、超えた金額を確定申告することで所得控除を受けることができます。医療費は本人の分だけでなく、生計が一緒の配偶者や親族の医療費も合算して申告することができます。

確定申告に添付する当組合発行の「年間医療費のお知らせ」については毎年2月に発行します。年間医療費通知には1月から11月分の診療分を掲載しております。12月診療分は、医療費の領収書から税務署所定の「医療費控除の明細書」に記入し、あわせて申告していただくことになります。ただし、被保険者資格を喪失されると「医療費のお知らせ」は発行することができませんので、「医療費控除の明細書」を作成し、申告してください。

詳しくは、同封の冊子「あしけんタイムズ」4～5ページをご参照いただくか、税務署へお問い合わせください。

# 健康保険を使うときは、 正しくかかりましょう！

接骨院・整骨院で柔道整復師による施術を受ける場合、  
健康保険で使える範囲は決まっています。  
柔道整復師の正しいかかり方を理解して、  
適正に受診してください。



## 接骨院・整骨院(柔道整復師)にかかるとき

健康保険が  
使えます

健康保険は  
使えません

### 骨折、脱臼

(応急手当以外は、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です)

### 外傷性が明らかな捻挫、打撲、挫傷(肉離れ)

外傷性とは、「関節等の可動域を超えた捻れや外力によって身体の組織が損傷を受けた状態を示すもので、いずれの負傷も、身体の組織の損傷の状態が慢性に至っていないものであること」とされています。

### 負傷原因がはっきりしている骨・筋肉・関節のケガや痛み

### 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

負傷日から15日間を除き、2回目以降の施術の際に運動機能回復のための各種運動を20分程度行った場合です。いわゆるストレッチングは対象になりません。

### 保険証が使えないため全額自己負担

単なる(疲労性・慢性的な要因からくる)肩こりや筋肉疲労

病気(神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど)による痛み

脳疾患の後遺症などの慢性病

症状の改善がみられない長期の施術  
内科的要因も考えられますので、医師の診察を受けましょう。

医療機関で同じ部位の治療を受けているとき

労災保険が適用される工作中や通勤途上でのケガ(雇用されている人)

### 3カ月以上にわたって症状の改善がみられない方へ

### 重症化を防ぐため、内科・整形外科など医療機関の受診をおすすめします。

長期にわたって接骨院・整骨院にかかりながら、症状の改善がみられないときは、医師による治療が必要な傷病も懸念されます。早期治療につなげるため、まずは医療機関を受診してみましょう。

#### このような例もあります！

- ひざ周辺に痛みがあり、接骨院で「打撲」とされ半年間施術を受ける。のちに「脛骨骨肉腫」と判明。
- サッカーで腰を痛め、整骨院で「ねんざ」とされ長期間施術。のちに「腰椎骨折」が判明。
- 腰痛のため施術を受けていたが、のちに「腎臓がん」だったことが判明。

### 医療費の適正化にご協力をお願いします

不正の疑いのある施術や多部位、長期、頻度が高い傾向といった施術に関しては、当組合より施術日や施術内容などについて照会させていただくことがあります。施術記録、領収書や明細書などを保管いただき、ご回答いただきますようご協力をお願いいたします。

## はり・きゅう・あん摩マッサージ

# 療養費の申請・支払い方法が変わります

正しく  
かかりましょう！



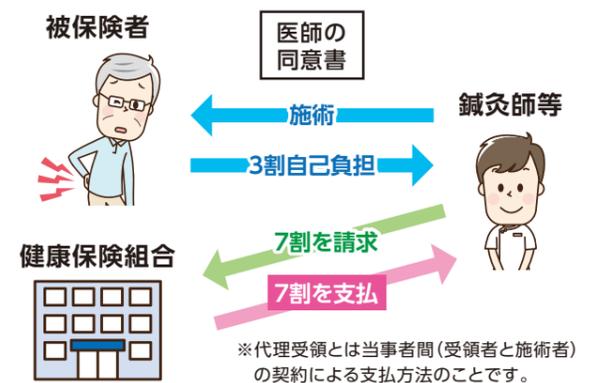
現行では鍼灸師等が被保険者に代わって、「療養費」を申請し受領していますが、この申請・支払方法が平成31年4月1日から変わります。具体的には、被保険者がいったん窓口で全額支払いし、健保組合へ療養費を支給申請する取扱い(償還払い)となります。

この取扱いは、健康保険法の規定にもとづき、理事会および組合会において承認決定されます。ご理解・ご協力をお願いいたします。

療養費は、一定の要件を満たし、保険者がやむを得ないと認めたときに支払う「償還払い」が原則となっています(健康保険法第87条)。

このたび、厚生労働省の通知により現行の支払方法(代理受領)は認められないこととなりました。

### 現行<代理受領>



### 変更後<償還払い>

平成31年4月1日から



# 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ってどんな薬?

医師が処方する薬には、新薬(先発医薬品)とジェネリック医薬品(後発医薬品)の2種類があります。新薬の特許期間が切れた後に、新薬と同じ有効成分を使用し、効き目・安全性が新薬と同等であることを国が厳しく審査し、承認された医薬品です。



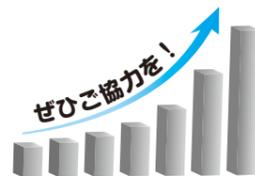
## ジェネリック医薬品を使用するメリットは?

お薬代が新薬に比べ3割から5割安くなります。長期間の服用が必要な方ほど節約効果は増大です。また、年々増加を続ける国の医療費節減になり、それに伴って健康保険料の上昇を抑えることができます。

## 日本のジェネリック普及率を80%以上に

高齢化で医療費が増大する中で、医療費の節約は社会全体で取り組むべき課題となっています。国は医療費の節約につながるジェネリック医薬品を積極的に推進するために、2020年度末までに国内のジェネリック医薬品の普及率を80%以上とする目標を掲げています。

窓口での自己負担を減らすためにも、健康保険全体を守るためにも、「医療機関ではジェネリック医薬品を選択する」ことにご協力ください。



## ジェネリック医薬品促進通知をご案内しています

医療費適正化対策の一環として、ジェネリック医薬品に切替えることで5ヵ月間(29.12~30.4)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。

平成30年5月に生活習慣病に関するお薬(先発医薬品)を処方されている方(1,188名)に「ジェネリック医薬品利用促進通知」を送付しました。通知対象者の内、平成30年6月から9月の4ヵ月間に受診がある方で、ジェネリック医薬品の使用率が上昇した方は58.2%となりました。また1ヵ月あたりの医療費では約80万円を削減することができました。

## 「重複受診・頻回受診」はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関にかかったり(重複受診)、必要以上に医療機関に通ったり(頻回受診)すると医療費のムダになるばかりでなく、検査や投薬の重複で体に悪い影響を与えてしまうことがあります。そのうえ初診料や再診料、検査料など受診のたびに費用がかかり、医療費が高くなります。医療費の7割は健保組合が負担しています。皆さまから納めていただいた保険料をムダにしないためにも、信頼できるかかりつけ医を持ち、重複受診、頻回受診はやめましょう。

# お忘れではありませんか? 特定健診は3月まで受けられます

ご家族(被扶養者)の方、特定健診の受診はお忘れではありませんか。今年度の特定健診のお申し込みは3月までです。40歳以上75歳未満の方は健康保険組合の負担で健診が受けられるお得なチャンスですので、このチャンスを逃さず忘れずに受診してください。

特定保健指導の対象だった方は必ず保健指導も受けてください



## 40歳以上75歳未満の方が受けられる 特定健診と特定保健指導とは?

特定健診は、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目して、生活習慣病(糖尿病、高血圧症、脂質異常症)のリスクの有無を調べる健診です。特定健診の結果から生活習慣病リスクの度合いにより、「**情報提供**」「**動機付け支援**」「**積極的支援**」の3つのグループに分け、面談や電話・メールなどでそれぞれに応じた支援を行います。特定保健指導の目的は、病気になる前に生活習慣を見直し、より望ましい方向に改善してもらうことにあります。

## 最初はこれだけ!

### 太らない体質に変わる4つのコツ

メタボを改善しようと無理なダイエットをすれば、リバウンドして逆に体には悪影響が出てしまいます。最初はまず太らない体質に変えていきましょう。



#### 噛む回数を増やす

1日3食、よく噛んでゆっくり食べるようにしましょう。噛む回数を増やすことで満腹を感じられて食べ過ぎを防ぎ、少ない量で満足できるようになります。間食や甘い飲み物は避けること。

#### 舌を薄味に慣れさせる

濃い味に慣れてしまうと、ついご飯の量が増えてしまいます。香辛料やだし、柑橘類など味に変化をつける工夫をしつつ、少しずつ薄味でおいしく感じられるように舌を慣らしていきましょう。



#### 腸内環境を改善

腸に善玉菌が多いと太りにくくなるとされています。善玉菌が好む食物繊維の多い野菜中心のメニューにしたり、納豆やヨーグルトなどの発酵食品を増やして、腸内環境を改善しましょう。



#### 睡眠をしっかりとる

睡眠不足になると、食欲を調整するホルモンのバランスが崩れて食欲が増えてしまいます。質の良い睡眠をきちんととることで無駄な食欲を減らして食べ過ぎを防げます。



# 健保組合からのお願い

## 平成30年度被扶養者現況届提出のお願い

被扶養者の再確認は、厚生労働省の指導に基づき、毎年度、実施しております。

本年度は、平成30年11月に18歳以上の被扶養者を対象に被扶養者現況届をお配りさせていただき、引き続き被扶養者の資格があるかどうか確認をしています。提出期限が平成31年1月31日となっておりますので、勤務先から被扶養者現況届を受け取られた方は、期限までに提出方よろしくお願ひします。

提出期限までに提出のない方は、被扶養者の資格を抹消することもありますので、ご了承ください。

## 被扶養者に異動があったときは届け出をお願いします

被扶養者の資格がなくなった方の「被扶養者（異動）届」の提出はお済みですか。被扶養者の中に就職された方がいる場合、扶養から外す手続きが必要になります。被扶養者でなくなる方の**保険証を添付して、お勤め先の事業所を通じて「被扶養者（異動）届」を提出してください。**

## 資格がなくなった健康保険証は…すみやかに事業主まで返納を!

退職や扶養家族の抹消などで資格がなくなった健康保険証は、すみやかに事業主に返納しましょう。最近、事業主への健康保険証の返納が遅れるケースが目立っています。ご協力をよろしくお願ひします。

また、転職や退職で、それまで加入していた健康保険の被保険者としての資格を失っているにもかかわらず、医療機関に知らせず、従来の診察券だけで受診を継続したり、健康保険証を返却せずに使用することはできません。

健康保険証を使用できるのは、「**被保険者は退職の日まで、扶養家族は抹消の日の前日まで**」です。

## 資格がない健康保険証を使用すると治療費は全額返還に!

資格がなくなった健康保険証で治療を受けられた場合、健康保険組合が負担した治療費（7割分）は全額返還していただくこととなりますのでご注意ください。

## 健康保険証は大切に保管しましょう!

再交付が  
増えています

数年来、健康保険証の紛失による再交付が増えています。カード化になり扶養家族の方にも1人1枚の健康保険証を交付していますので、保管がしやすく便利になった反面、紛失する場合があります。

身分証明書にも使用できる大切な健康保険証です。他人に渡り悪用されれば大変です。キャッシュカードやクレジットカードと同様に、管理には充分気をつけて大切に保管しましょう。

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/>