

兵庫県運輸業 健保だより

2020
新年号
No.151

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
年間医療費のお知らせ及び医療費控除について
マイナンバーカード取得促進について

ご家庭にお持ち帰りのうえ、皆さまでお読みください

「年間医療費のお知らせ」の送付について (年1回配付) **2020年2月中旬頃配付予定**

2018年から医療費控除の申告手続きが、従来の領収書の添付に代わり、健康保険組合が交付する「年間医療費のお知らせ」を添付書類として活用する事が可能となりました。当組合におきましても「年間医療費のお知らせ」を発行し、2月中旬頃に事業主を通じて送付いたします。

ただし、通知対象期間は下記のとおりとなりますので、「年間医療費のお知らせ」に反映されていない分(医療機関の受診から当組合への請求に時間を要するため)につきましては、医療機関発行の領収書から作成した医療費控除の明細書を添付することになります。

また、医療費控除の申告をお急ぎの場合も、従来どおり医療機関発行の領収書にてご対応いただきますよう、よろしくお願いいたします。

【通知対象期間】

医療機関受診分：2019年1月～2019年11月受診分
 整骨院等療養費分：2019年1月～2019年11月支給決定分

受診者氏名	診療月	区分	日数	医療費内訳				Aに対する組合給付額	本人負担額(A-B)	摘要
				総額	組合負担額	公費負担額	本人負担額(A)			
健保 太郎	1:5	入院外	1	7460	5222		2238		2238	
	1:5	調剤	1	2900	2030		870		870	
	1:8	入院外	1	3700	2590		1110		1110	
健保 花子	1:6	歯科	3	21700	15190		6510		6510	
	1:7	歯科	1	4000	2800		1200		1200	
	1:8	入院	1	63000	44100		18900		18900	
	合計			1102760	71932	0	30828	0	30828	

治療を受けた医療機関、日付、回数などに間違いがないか確認しましょう

窓口での支払い額を確認するだけでなく、かかった医療費の総額も把握しておきましょう

謹んで新春のお慶びを申し上げます



新年のごあいさつ

平素より当健康保険組合の事業運営に格別のご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

さて、昨年十月には、それまで一度にわたり延期となっていた消費税率が10%に引き上げられました。政府は、消費税率の引き上げによる増収分は、これまでの高齢者中心から、すべての世代を対象とした社会保障のために使い、「全世代型の社会保障制度」の構築を目指すとしています。

しかし、重い納付金の負担が健保財政を圧迫している高齢者医療保険制度については、いまだ具体的な方策が示されていないのが現状です。健康保険組合連合会は、団塊世代のすべての人が後期高齢者(75歳以上)となる「2025年問題」もさることながら、後期高齢者となり始める2年後を健保組合の納付金・支援金の負担が急増する「2022年危機」と捉え、昨年九月には政府に対し早急な対策を提言しました。今こそすべての人が「国民皆保険制

度」の大切さと課題を正しく認識し、急増する負担を全世代で支え合うことが急務となっています。

こうした厳しい状況下で、健保組合はこれまで以上に事業運営の効率化と実効性の高い保健事業の展開が求められます。当健保組合といたしましても、健保組合の使命は、被保険者ご家族の皆さまが健康で心豊かに生き生きと働き、生活できることをサポートすることにありと考えております。

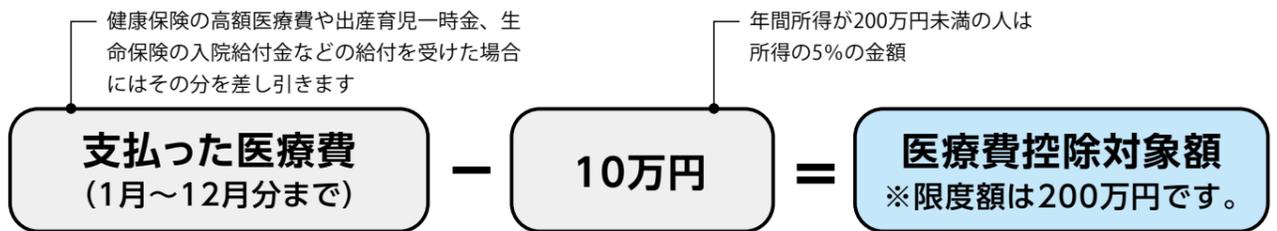
皆さまの健康をお守りするため、疾病予防をはじめとする各種の保健事業を精力的に取り組んでまいりますので、積極的にご参加いただき、ご自身による健康づくりや健診の受診、さらに医療費の適正化等にご協力をいただきますようお願い申し上げます。

今年を待ちに待った「東京オリンピック・パラリンピック」が開催されます。末筆ながら、この記念すべき年が、皆さまにとって幸多き一年となりますよう祈念して、新年のごあいさつとさせていただきます。

兵庫県運輸業健康保険組合
 理事長 **濱田 長伸**

〈参考〉医療費控除について

●医療費控除対象額の計算方法



詳しい情報は ●申告・納税手続きなど 国税庁ホームページ <http://www.nta.go.jp/>
 ●電子申告の情報・手続き e-Taxホームページ <http://www.e-tax.nta.go.jp/>

●【控除の対象となる主な医療費】●

- 医師や歯科医師に支払った診察費・治療費
- 治療のために、指圧師、はり師、きゅう師、柔道整復師に支払った施術費
- 治療や療養に必要な医薬品の購入費
- 義手、義足、松葉杖、義歯などの費用
- 病院、診療所等への交通費

「マイナンバーカード」を作らしましょう!!

令和元年5月22日に公布された「医療保険制度の適正かつ効率的な運営を図るための健康保険法等の一部を改正する法律」において、マイナンバーカードを健康保険証として利用できる「オンライン資格確認」が導入され、令和3年3月から本格運用される予定です。

この運用に向けて、「マイナンバーカードの普及とマイナンバーの利活用の促進に関する方針」(令和元年6月4日デジタル・ガバメント閣僚会議)が決定し、医療保険者ごとに取得促進に取り組むこととされました。

この機会にぜひマイナンバーカードを作らしましょう。

おもて面にあなたの顔写真入り!
「身分証明書」として使えるよ!



<おもて面>



<うら面>

うら面のICチップにあなた本人であることを証明する、「電子証明書」が入っているよ!

くらしを便利に! マイナンバーカード!

身分証明書になる!

ライブ会場の入場、携帯の契約、会員登録などに使える!

各種証明書をコンビニで取得できる!

全国のコンビニで、住民票の写しや課税証明書などが取得できる!

※市区町村によってサービス内容が異なります。
※毎日6:30~23:00までとなります。

自治体ポイントで買い物ができる!

地域の商店やオンラインでお買い物に使える!

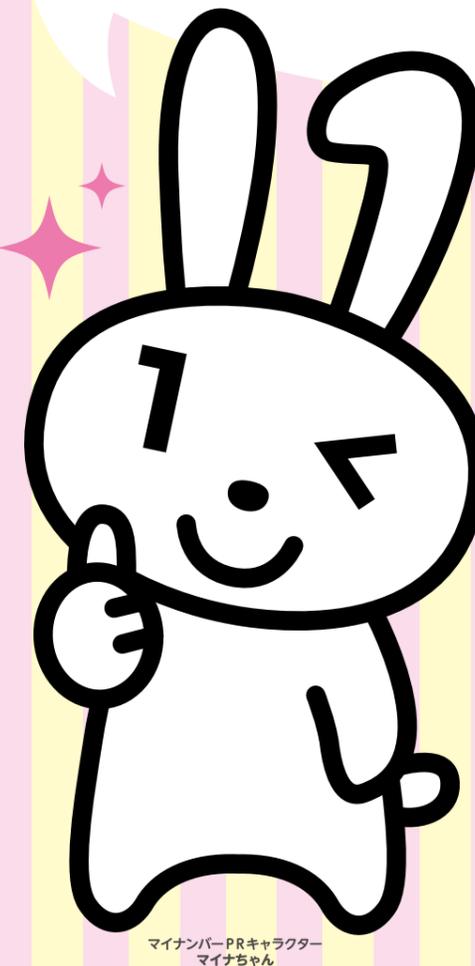
健康保険証として使える!

2021年3月(予定)からスタート!

ピッとかざすだけでOK! とっても便利に!

スマホ・パソコンでラクラク!

- オンラインで確定申告ができる。
- 子育てをはじめとする行政手続きができる。
- 健診結果や医療費が確認できる(予定)。



マイナンバーPRキャラクター
マイナちゃん

マイナンバーについてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178

平日 9時30分~20時00分
土日祝 9時30分~17時30分 (年末年始を除く)

0120-95-0178

紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止については24時間365日受付

■一部のIP電話等で上記ダイヤルに繋がらない場合 通知カード、マイナンバーカード 050-3818-1250	■英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語対応のフリーダイヤル This telephone number is toll-free corresponding to English, Chinese, Korean, Spanish and Portuguese. マイナンバー制度について Inquiries about My Number System 0120-0178-26	通知カード、マイナンバーカード Inquiries about Notification Card and My Number Card 0120-0178-27
--	---	---

マイナンバーカードの申請方法はこちら

<https://www.kojinbangocard.go.jp/kofushinse/>

接骨院・整骨院にかかる場合は いすをチェンク

けがや原因のある痛みは
保険証が使えます

骨折、脱臼
(心急処置を除き、継続してかかる場合は
医師の診察と同意を得ることが必要です)



病気や原因不明の痛みなどには
保険証は使えません!
(全額自己負担)

- 疲労回復・リラクゼーション目的のマッサージ
- 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
- 過去の交通事故などによる後遺症
- 日常生活の疲れや老化による肩こり・膝の痛みなど
- 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施術(応急処置を除く)
- 仕事や通勤途上のけが(労災保険が適用)

健康保険が使えない場合、使える負傷に変更して利用する不適切な請求が増加しています。
ex.) リラクゼーション目的のマッサージ、日常生活の疲れや肩こりなど ⇒ 健康保険×全額自己負担○

そのため、健康保険組合では、整骨院で受けた施術内容や負傷原因等を文書により確認させていただいています。整骨院では「健保から照会文書が届いたら必ず持ってきて」と言われることがあります。不正のきっかけになります! 照会文書が届いたら期限内に必ずご自身で回答いただくようご協力をお願いします。

*照会文書は整骨院にかかっている間、何度でも届く場合がありますがそのつどご回答ください。

整骨院にかかる前に...

Switch

いすに座ったまま OK!

かんたんストレッチ

仕事の合間にいすに座ったままできる簡単ストレッチです。
肩こり予防、血行促進にお試しください。

肩

- ◎後頭部を両手で押さえて、顔は下を向く。手で頭を斜め下方向に軽く押すと、首と肩周りのストレッチになる。
- ◎両手を組んで手のひらを外に向けて、肩の高さで腕を伸ばす。肩を前に送って、上半身を少し前に倒すイメージ。
- ◎両腕を頭上に上げ、ひじを反対側の手で持って、斜め下方向に引っ張る。反対の腕も同様にする。
- ◎手のひらを上に向けて両手を組み、そのまま頭上から後ろ方向にまっすぐ倒して背中全体を伸ばす。
- ◎両手を逆手で組んで頭上に高く伸ばす。ぞうきんを絞る感覚で体全体や腕を左右にひねっていく。
- ◎後ろ手にし、片手でもう片方の手を握る。右手で握ったなら右側、左手なら左側に軽く腕を引く。そのうえで引いた側に頭を傾けて首と肩を伸ばす。
- ◎まずはひじを反対側の手でつかむ。そのうえで、つかんでいる手の方向に首と腰をだんだんとひねっていく。反対側も同様に。

医療機関等に
かかるときは



必ず持参

病院や診療所などの医療機関にかかるときは、必ず保険証（健康保険被保険者証）を持参し、窓口で提示しましょう。提示すると、現役世代なら、原則、かかった医療費の3割の負担で済みます。

保険証は、誰がどの健康保険組合に加入しているかを証明する大切なもので、医療機関等ではこの保険証を基に、自己負担分以外の費用を健康保険組合に請求することになります。

そのため、初診の時に提示するだけでなく、診療が長期にわたる場合も、加入している健康保険組合に変更はないか、保険診療を受ける資格があるかどうかを確認する必要があります。そのため、再診の場合でも窓口で提示する必要があるあります。



困った保険証の使い方していませんか？

3 資格がないのに使ってしまった

資格がなくなっていた

資格はなくなったけど、保険証を提示したら使えたし…

勤務先から「返却してください」と言われていないから、使っちゃえ



資格がなくなった保険証は使えません

資格のない保険証は返却し、新しい保険証を提示してください。

2 仕事中のけがに使ってしまった

仕事でけがをした

仕事中のけがも健康保険でいいんじゃないの？



仕事中のけがには保険証は使えません

業務上や通勤途上のけがは労災保険の扱いになります。

1 退職後に使ってしまった

退職したけど使っちゃ

月の途中で退職したけど、保険証は月末までは使えるんですよ

退職前から治療している病気は、退職後も健康保険が使えるよね



退職・転職すると保険証は使えなくなります

家族（被扶養者）の保険証とともに会社へ返却しましょう。



誤って保険証を使った場合は医療費を返還していただきます

保険証が使用できない事例で誤って保険証を使った場合は、あとから自己負担分を除くかかった医療費の全額を返還していただくこととなります。負担がとて大きくなりますので十分にご注意ください。

負傷原因の照会を行う場合があります

負傷原因は正しく医師等へ伝えましょう

業務上のケガ、通勤途上のケガについては、原則として労災保険の適用となります。正しく負傷原因を伝えて、正しい診療を受けましょう。

健保組合から負傷原因の照会を行う場合があります

健康保険を使用してケガの治療をされた場合、

- 自分の不注意などでケガをしたのか
- 仕事や通勤途中でのケガなのか
- 第三者行為によるケガなのか

などを判断するため、負傷原因を文書で照会させていただきます。

大変お手数をおかけしますが、照会があったときは必ずご回答いただきますようお願いいたします。

医療機関で被保険者証を提示して治療を受けた場合、窓口では原則3割の自己負担を支払いますが、医療機関は残りの7割について、翌月、診療報酬明細書（レセプト）により審査支払機関（社会保険診療報酬支払基金）を経由して健保組合へ請求を行います。

しかしながら、負傷の原因について医師等へ伝えていても、レセプトには負傷原因について記載する義務がないため、その負傷原因について、健保組合から被保険者の皆様に対して「負傷原因の照会」を行う場合があります。レセプトが健保組合へ到着するのが、治療を受けられてから2〜3カ月後となりますので、かなり日数が経過してからの照会となりますが、適正な保険給付を行うためご協力をお願いします。

第59条
保険者は、保険給付に関して必要があると認めるときは、保険給付を受ける者に対し、文書その他の物件の提出若しくは提示を命じ、又は当該職員に質問若しくは診断又は検査を命じることができる。
第121条
保険者は、保険給付を受ける者が正当な理由なしに、第59条の規定による命令に従わず、又は答弁若しくは受診を拒んだときは、保険給付の全部又は一部を行わないことができる。

回答がない場合は、健康保険法第59条・第121条の規定に基づきその治療費について自弁していただくことがありますので、必ずご回答ください。

現金給付の請求時にもケガの場合は負傷原因を届けてください

ケガにより傷病手当金や治療用装具など現金給付を受ける場合には、その申請書に「負傷原因届」を添付してください。

※交通事故などの第三者によりケガや病気をした時に健康保険証を使用される場合は、健保組合に「第三者行為による傷病届」の提出が必要です。



被扶養者資格の再確認について

高齢者医療制度における拠出金および保険給付の適正化を目的に、健康保険法施行規則第50条に基づき、毎年度被扶養者資格の再確認を実施しています。

被扶養者資格の再確認は、被扶養者の方の現況確認だけではなく、加入者の皆様の保険料負担の軽減につながる大切な事務となりますので、ご理解、ご協力をお願い申し上げます。

令和元年度の実施方法

●確認の対象となる方

令和元年10月10日現在の被扶養者の方
ただし、平成31年4月1日以降に被扶養者となった方は確認の対象外となります。

※本年度は、健康保険法改正により、令和2年4月から被扶養者の国内居住要件が新設されることを踏まえ、現在の居住状況の確認を併せて行うため、18歳未満の被扶養者の方も含め、全被扶養者を対象として確認を行いますのでご協力をお願いいたします。

●提出期限

令和2年1月31日(金)
事業所の健康保険担当者までご提出ください。



ひよこづく健康企業宣言

健康保険組合連合会兵庫連合会は、平成29年11月から「ひよこづく健康企業宣言(健康企業を目指して、事業主が事業所全体で健康づくりに取り組むことを宣言する)」の運動を開始しましたが、当組合加入の次の事業所が宣言しました。一層の健康づくりを推進していただきますようお願いいたします。

ジャパントラック大阪株式会社 兵庫県伊丹市
寺本運輸倉庫株式会社 兵庫県尼崎市
株式会社ブルーテック 兵庫県尼崎市

令和
元年度

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(令和元年10月～令和2年2月末日)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)
※年2回予防接種している方は、1回分の予防接種のみ補助対象となります。
- 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 令和2年3月31日(火)(締切日を過ぎるとお支払することができません。)