

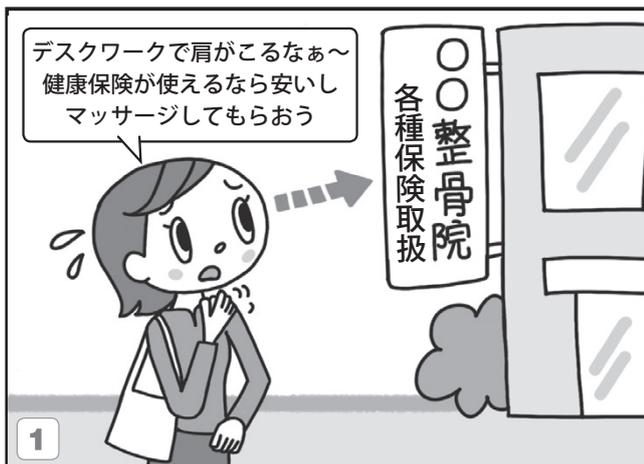
システナ健保だより

2019.10
No.102



適正受診
の
豆知識

整骨院・接骨院では健康保険が 使えるケースは限られています



整骨院や接骨院の看板に「各種保険取扱」と書かれていても、健康保険が使えるのは一部のケースに限られています。健康保険の対象外の施術を受けた場合は、全額自己負担となりますので、ご注意ください。

健康保険が使えるケース

骨折 ※ 脱臼 ※ ※応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要。

打撲 捻挫 (いわゆる肉ばなれを含む)

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないものに限られます。

健康保険が使えないケース (全額自己負担)

- × 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- × 保険医療機関で治療中の負傷
- × 脳疾患後遺症などの慢性病
- × 症状の改善の見られない長期の施術
- × 労災保険が適用となる工作中や通勤途上におきた負傷 …など

病院と整骨院・接骨院は違います

整形外科などの医療機関では、医師がレントゲンやMRI等の検査結果をもとに診断し、症状や病状にあわせて投薬、注射、手術、リハビリテーション等を行い治療します。

一方、整骨院・接骨院では、柔道整復師が施術を行います。柔道整復師は国家資格をもつ専門家ですが、医師ではないため、病院と同じように検査、治療を行うことはできません。



整骨院・接骨院は病院とは違うから健康保険が使えるケースも限定されるのね

整骨院・接骨院にかかったときの注意点

- ◆ 負傷原因を正確に伝えましょう。
- ◆ 「療養費支給申請書」に署名するときは、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自分で署名してください。白紙の申請書には署名しないでください。
- ◆ 領収書はそのつど必ずもらい、大切に保管してください (医療費控除を受けるときにも必要です)。

健保組合から、施術内容等を照会することがありますので協力ください

健保組合では、健康保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。



「かかりつけ医に相談」 が医療の近道です

健康に不安があるときに相談できるお医者さんはいますか？ 頼りになる「かかりつけ医」に専門の病院を紹介してもらえると早く治療が始められます。

かかりつけ医がいると…

かかりつけ医



初診料 3,680円
検査料
薬代

かかりつけ医を再び受診



再診料 730円
診療情報提供料 2,500円

紹介状を持って大病院を受診



初診料 2,880円
検査料
薬代

診断がついて治療開始



治療が始まるまでの費用

初診料・再診料 7,290円 (3割負担 2,180円)
診療情報提供料 2,500円 (3割負担 750円)
さらに (検査料 × 2回) (薬代 × 2回) 計 2,930円

自己負担 6,230円の差！
検査料と薬代も高くなる！

かかりつけ医がいないと…

耳鼻咽喉科



初診料 3,680円
検査料
薬代

呼吸器科



初診料 3,680円
検査料
薬代

アレルギー科



初診料 3,680円
検査料
薬代

大病院 (紹介状なし)



特別料金 5,000円 (全額自己負担)
初診料 2,880円
検査料
薬代

診断がついて治療開始



治療が始まるまでの費用

初診料 13,920円 (3割負担 4,160円)
特別料金 5,000円 (全額自己負担 5,000円)
さらに (検査料 × 4回) (薬代 × 4回) 計 9,160円

※ 保険適用分の自己負担は年齢等により2割または3割です。

※ 診療所等の初診料は2,880円+機能強化加算800円で計算しています。

初診料と再診料には大きな差があります！ (診療所等の場合)

初診料	3,680円	3割負担	1,100円
再診料	730円	3割負担	220円

いきなり大病院に行くとこんなにかかります！

紹介状なしに大病院*を受診した場合の特別料金 (保険適用外で全額自己負担)	初診	再診
	5,000円以上	2,500円以上

*特定機能病院および400床以上の地域医療支援病院。緊急その他やむを得ない場合を除く。その他の200床以上の病院で任意に設定した定額負担を徴収されることがあります。



かかりつけ医の 上手な探し方は？

かかりつけ医がいない方は、患者の話をよく聞いて、わかりやすい言葉で説明してくれる医師を自宅近くで見つけましょう。かぜや予防接種などで受診する機会に目星をつけ、ココと決めたら継続して受診し、関係を築くのがおすすめです。



薬のもらいすぎにもご注意ください！ 病院にかかりすぎていませんか？



「頻回受診」「重複投薬」という言葉を聞いたことはありますか？

必要以上に医療機関を受診したり(頻回受診)、同じ効きめの薬を複数の医療機関から処方されること(重複投薬)をいいます。こうした受診は医療費がかさみ、体に悪い影響を及ぼすこともあります。

▲たくさん受診しても早くよくなりません

必要以上に何度も病院を受診すると、むだなお金や時間がかかり、同じ検査を繰り返して体にも負担がかかります。通院のペースがわからなければ、主治医に相談しましょう。



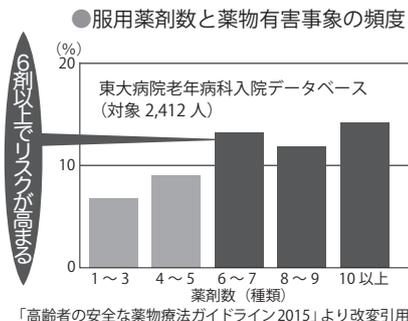
▲軽い不調は受診しなくてもいい場合も

かぜなど軽い体調不良であれば、まずは自宅で休養をとって様子を見ることも大切です。感染症の流行期にむやみに病院に行くと、かえって感染のリスクを高めてしまう恐れもあります。



▲薬には悪影響もあります

複数の病院を受診すると、薬がたくさん処方されて医療費がかさむだけでなく、同じ作用の薬を重複してのんでしまうなど、薬の悪影響も心配です。



▲かぜに抗菌薬は効きません

抗菌薬(抗生物質)は肺炎など細菌が原因の病気に効果のある薬で、ウイルスが原因のかぜには効きません。そればかりか、むやみに抗菌薬を使うと耐性菌が出てくる恐れも。「抗生物質をください」とねだるのはやめましょう。



「お薬手帳」と「かかりつけ薬局」で薬のトラブルを防止

お薬手帳は保険証等と一緒に携帯し、薬局だけでなく医師にも見せましょう。薬が余っている場合は医師や薬剤師に伝えます。

かかりつけ薬局は、重複投薬や残薬(余った薬)を確認してくれるだけでなく、軽症の場合には市販薬の相談にもものってくれる「セルフメディケーション」の強い味方です。

スマホなら忘れることも少ないし、いつでも確認できますよ！

定期的
同じ薬局を
利用する場合は…

お薬手帳の提示で
40円お得!
※自己負担3割の場合



市販薬のほうが安いケースも

医療用医薬品と同じ成分を含む市販薬を「スイッチ OTC 医薬品」といいます。市販薬は健康保険が使えないので高いと思いがちですが、初診料等も含めると市販薬のほうが安い場合もあります。

▶市販されている医療用医薬品の一例
ロキソニン錠(解熱鎮痛薬)、ムコダイン錠(鎮咳薬)、アレグラ錠(抗ヒスタミン剤)、ガスター錠(胃腸薬)など

レシートは捨てないで!

スイッチ OTC 医薬品は、医療費控除やセルフメディケーション税制の対象です。

年1回の健診で安心をGET! 補助も受けられておトク! 予約申込みはお早めに!

被扶養者のみなさん、忙しい毎日のなか、つい自分のことは後回しになっていませんか？ 年に1回、健診を受けて体の状態をチェックすることは、自分と家族が安心してすこやかに暮らすことにつながります。健保組合の健診なら補助が受けられるので、金銭的な負担も軽くてすみます。

申込みの時期が遅くなると、希望する時期に受診できない可能性があります。

お早めにお申し込みください。



健診を受けないと、健康保険料が上がるかも?!

生活習慣病を予防するために40～74歳の被保険者・被扶養者（ご家族）に対し特定健診・特定保健指導を実施することは、法律で定められた健保組合の義務です。これらの実施率が低いと、“ペナルティ”が課せられるしくみが導入されています。

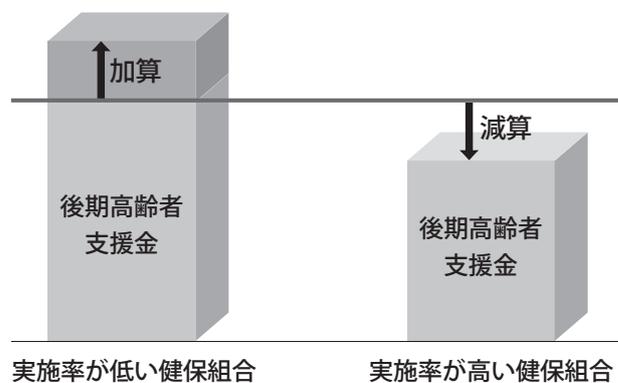
この“ペナルティ”とは、健保組合が国に納めている後期高齢者支援金を最大10%加算するというものです。一方で、実施率が高く健康づくりや予防に取り組んでいる健保組合には最大10%の減算が行われます。

実施率が低く後期高齢者支援金が加算された場合、その財源をまかなうため、みなさんから納めていただいている健康保険料の料率を引き上げることになるかもしれません。

みなさんが特定健診・特定保健指導を受けることは、病気を予防し、健保組合の財政負担を軽くするだけでなく、みなさんの家計を助けることにつながります。

ぜひ、健診を受けてください。

加算・減算のイメージ



減算となるためには、他にも

- 特定保健指導の対象者割合の減少
- ジェネリック医薬品の使用割合の上昇

など、条件あり

事業概要 (2019年9月末現在)

事業所数



9事業所

被保険者数



男 2,212人
女 1,447人
計 3,659人

平均標準報酬月額



男 358,485円
女 267,157円
平均 322,368円

被扶養者数



1,303人
1人当たり扶養率
0.36人

介護保険第2号被保険者数



1,083人