



被扶養者の
みなさん

今年の健診は受けましたか？

その受けない理由は後悔につながります



健診を毎年受けることで、早期の病気発見につながります。職場で受ける被保険者と違い、被扶養者のみなさんは自分で予約をする必要があるため、注意していないとつい機会を失ってしまいがちです。何かと忙しい毎日ですが、時間を確保して年に一度は健診を受けるようにしましょう。

健康だから、
受ける
必要ないわ



自分では
わかりません

病気について、自己判断はあてになりません。自分では健康だと思っても、自覚症状のない病気はたくさんあるからです。

そもそも健診は、そんな病気を早期に発見するためのものです。安心するのは、健診を受けて健康であることを確認してからにしましょう。

通院
してるから、
診てくれて
いるはずよ



それは
誤解です

通院の原因となる病気や、不調を訴えた箇所は診てもらえますが、体の状態をすべてチェックしてもらえているかどうかはわかりません。

健診の検査項目は、多岐にわたります。まだ見つかっていない病気を発見できることもありますので、受けるようにしましょう。

病気が
あつたら…、
怖いじゃない



放置する
ほうが
怖いです

本当に病気にかかっていた場合、発見を先延ばしにすることのほうがリスクがあります。発見が遅くなればなるほど、治療にかかる心身の負担や金銭的な負担が増えていくからです。

不安を感じながら毎日過ぎて悪化させるより、健診を受けて早期に改善するようにしましょう。

忙しくて、
そんな時間
ないわ



将来の
時間のことも
考えましょう

健診にかかる時間は、1年のうちでたった半日程度です。もし病気になってしまったら、治療のためにもっと長い時間が奪われることとなります。

健康な時間が長いほど、人生を楽しむ時間が生まれます。将来、充実した時間を過ごすため、健診を受けておきましょう。

受けようと思ったら、今すぐ予約を！



年度後半になるにつれ、駆け込みで健診機関は混雑します。このため、健診予約のタイミングが遅くなると、希望する日時の予約がいっぱいで受けられないことがあります。

今、受けようと思っているなら、すぐに予約をとることをおすすめします。後回しにすると、ついすっかり忘れてしまうかもしれませんよ。

整骨院・接骨院の正しいかかり方

整骨院・接骨院では、保険医療機関とは違い、健康保険が使える場合が限られています。さらに健康保険が使える場合にも注意が必要なこともあるので、整骨院・接骨院の正しいかかり方について確認しましょう。

柔道整復師は医師ではないので、健康保険が使える施術が限定されています

病院等の保険医療機関では、医師は問診、レントゲン撮影や血液検査などを行ったうえで、注射や薬、手術等による治療をします。しかし、整骨院等で施術を行う柔道整復師は医師ではないのでこうした治療は認められておらず、健康保険が適用される施術は限定されています。打撲、ねんざ、挫傷(肉離れなど)、骨折、脱臼以外の症例で施術を受けた場合は全額自己負担となります。

健康保険が適用される施術の症例は…
打撲、ねんざ、挫傷(肉離れなど)、
骨折*、脱臼*に限定されています。

※応急手当をする場合をのぞき、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

整骨院等の看板などに健康保険適用とあっても、限られた症例しかみてもらえないということなの？



健康保険が使えない例 (全額自己負担)

- ・日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- ・神経痛・リウマチ・五十肩などからくる痛み・こり
- ・過去の交通事故等による後遺症
- ・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
- ・保険医療機関で治療中の負傷
- ・労災保険が適用となる仕事や通勤途上に起きた負傷*

※仕事や通勤途上に起きた負傷は、健康保険ではなく、労災保険が適用されます。

いいえ。
左のような施術では健康保険が適用されず、**全額自己負担**になるということです。



整骨院・接骨院にかかるときのチェックポイント

✓ 負傷原因を正確に伝える
外傷性のケガでない場合や、労災保険が適用となる仕事や通勤途上での負傷の場合は、健康保険は使えません。

✓ 「療養費支給申請書」に署名するときは、記載内容をよく確認のうえ、自分で署名する必ず、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、「療養費支給申請書」に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。

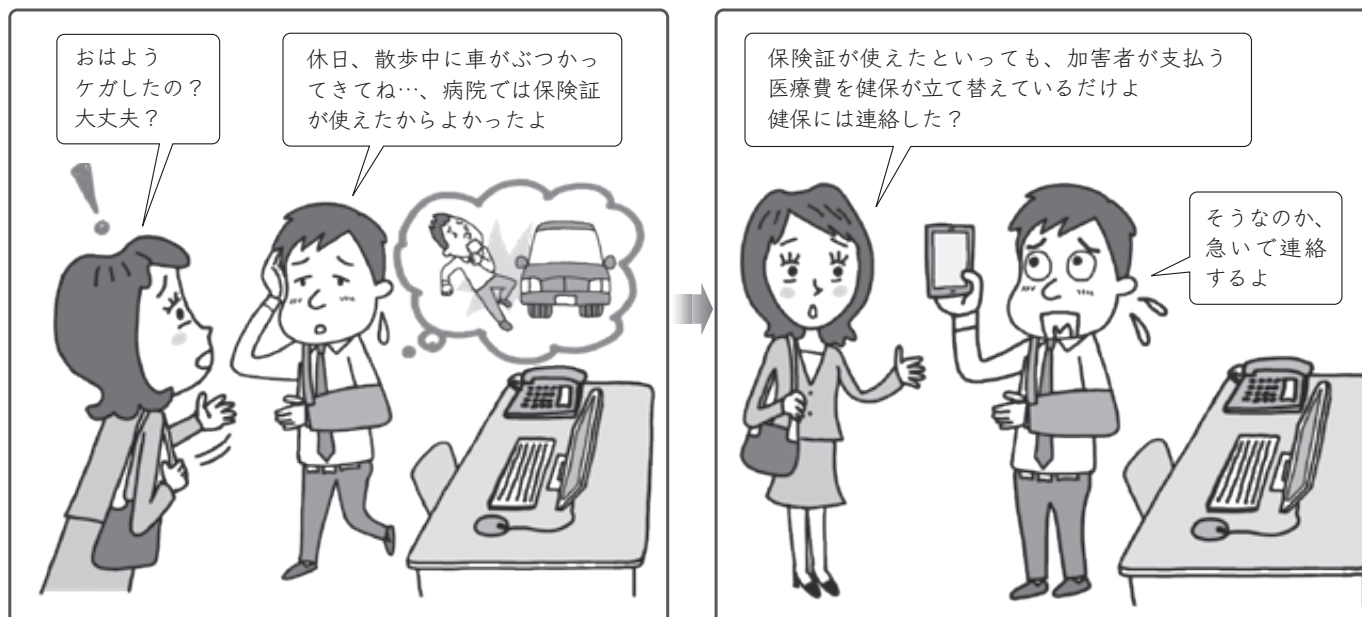
※全額支払い、あとで健保組合に申請して還付を受ける「償還払い」の整骨院・接骨院もあります。

✓ 領収書は必ず受け取り、大事に保管する
施術を受けたら、そのつど領収書をもって保管してください。医療費控除を受ける際に必要になる場合があります。

✓ 施術が長期にわたる場合は病院へ
整骨院等の施術を受けても、症状が改善しない場合、内科的要因も考えられます。3カ月以上施術が続く場合は、原因をはっきりさせるためにも、医師の診察を受けることをおすすめします。

保険料を適正に活用するため、
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、ご協力ください。

自動車事故にあったとき(第三者行為による傷病)



自動車事故等の第三者行為でケガをしたとき、業務上や通勤災害によるものでなければ、健康保険を使って治療を受けることができます。その場合健保組合は、あとから加害者に医療費を請求しますので、できるだけ早く健保組合に届出をお願いします。

自動車事故にあったら…

- 1 負傷状況を確認
- 2 加害者を確認
- 3 警察へ連絡
- 4 医療機関を受診
- 5 健保組合へ連絡

双方の負傷状況を確認し、必要な場合は救急車を呼びます。

確認することは、車のナンバー、運転免許証、車検証などです。

どんな小さな事故でも、必ず警察に連絡しましょう。

一見無傷でも、あとで症状が出る場合があります。

保険証を使って治療を受けた場合は健保組合へ連絡が必要です。

※自動車保険(任意保険)、自賠責保険(強制保険)で保険金を請求するときに必要な交通事故証明書は自動車安全運転センターが発行しますが、警察への事故の届出がないと発行されませんので、ご注意ください。

保険証を使って治療を受けた場合、健保組合に届出を

第三者行為が原因でケガや病気をし健康保険を使った場合、健保組合は、後日、加害者または加害者が加入する保険会社に治療費を請求しますので、必ず「第三者行為による傷病届」を健保組合に提出してください。

任意保険に加入している場合、「第三者行為による傷病届」等の届出書類の作成・提出について、損害保険会社からサポートを受けられる場合があります。詳しくは契約している損害保険会社にお問い合わせください。

示談をする場合は健保組合にご相談ください

健康保険で治療を受けたときは、加害者と示談を結ばれると、健保組合が加害者に請求すべき費用を請求できなくなることがあります。

この場合、健保組合は賠償金額の限度内で給付を行わなくてよいことになっています。示談をする場合は、事前に健保組合にご相談ください。

このような場合も第三者行為になります

- 歩道を歩いていて自転車にぶつかられて、ケガをしたとき
- 他人の飼いやペットなどにより、ケガをしたとき
- 不当な暴力や傷害行為を受け、ケガをしたとき
- 外食や購入食品などで食中毒になったとき
- ゴルフ・スキーなど他人の行為によりケガをしたとき

受診のしかたで
医療費を節約

受診時間帯によって 割増料金がかかります

平日の遅い時間や土曜日でも診療する病院や診療所は便利ですが、表示の診療時間外に受診すると割増料金がかかります。さらに、診療所*の場合、診療時間内でも割増料金が加算されることがあります。

*無床もしくは19床以下の病床を有する医療機関。

受診時間を変えるだけで、医療費は減らせます

〇〇〇〇〇〇〇〇〇

Q どうして診療所は、診療時間内でも割増料金がかかるの?

A 軽症の救急患者が大病院の緊急外来に集中するのを防ぐためです。

※通常診療として夜間・早朝等に診療を行う診療所には加算が認められているからです。

●診療時間外・診療時間内の割増料金 [一般(6歳以上)]

		病院・診療所		保険薬局
		初診時	再診時	
初診料・再診料		2,880円	730円	—
診療時間外の場合	時間外加算 概ね6~8時・18~22時 土曜6~8時・12~22時	850円 (2,300円*)	650円 (1,800円*)	調剤技術料と同額を算定
	休日加算 日曜、祝日、年末年始	2,500円	1,900円	調剤技術料の1.4倍を算定
	深夜加算 22~翌6時	4,800円	4,200円	調剤技術料の2倍を算定
診療時間内の場合	夜間・早朝等加算 (診療所のみ加算) 18~翌8時 土曜 12~翌8時	500円		—
	夜間・休日等加算 (保険薬局のみ加算) 19~翌8時 土曜 13~翌8時	—	—	400円

*救急病院などの場合の金額。
※調剤技術料とは、「調剤基本料」「調剤料」などの合計です。
※左記の金額には健康保険が適用されます。6歳以上70歳未満はこの金額の3割を負担します。
※受診者が6歳未満の場合などは加算される金額が異なります。

やむを得ない場合以外は、日中の診療時間内の受診を心がけましょう

「平日の日中は時間がないから」と、夜間や早朝等も診療している診療所に安易に受診すると、家計の負担が増えます。緊急性がないのに病院に時間外受診すると、家計の負担増だけでなく、一刻を争うような救急患者の治療に支障をきたす場合もあります。緊急時などやむを得ない場合以外は、日中の診療時間内に受診しましょう。



事業概要 (2021年9月末現在)		被保険者数		被扶養者数	
事業所数 	9事業所		男 2,677人		1,282人
			女 2,154人	1人当たり扶養率	0.27人
			平均標準報酬月額		介護保険第2号被保険者数
			男 341,830円		1,168人
			女 264,850円		
			平均 307,507円		