



あなたの健診知識、それほんと？

健診結果で健康状態を正しく知ろう

健診結果が届いても
項目や数値まで細かく
見てなかったな



健康診断や人間ドックは、病気の早期発見だけでなく、予防に役立つこともできますが、せっかく受けても受けっぱなしにしているはその役目は果たせません。健診結果の中身をしっかりと確認して、改善する必要があるならば今から生活習慣を見直しましょう。

時間がなくて
「要精密検査」なのに
放置しちゃってた…



そういえば…
健診結果ってしっかり見たことなかったかも…



特定健診を毎年受けている方も、後日届く健診結果をきちんと確認していますか？健診結果には、検査項目や数値のほかにも判定があり、今後の健康に対する指針が記載されています。流し読みせずに、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。

健診結果は流し読みせずに
検査項目や基準値を
把握しよう

健診結果の総合判定をチェック！

A 異常なし

今回の検査では、異常は認められませんが、悪化している値があれば、現在の生活習慣を維持してください。

B 軽度異常

今回の検査では、わずかに異常が認められます。油断せず、生活習慣を見直し、健康維持を心がけましょう。自覚症状があれば、早めに受診しましょう。

C 要再検査・生活改善

病気へと進行する可能性のある異常が認められます。記載されている再検査時期に従って、医療機関を受診して、生活改善を行ってください。

D 要精密検査・治療

精密検査や治療が必要な段階です。ただちに医療機関を受診し、医師による治療を受けてください。

E 治療中

現在、治療中の項目です。結果の良し悪しに関わらず、必ず主治医に健診結果をお見せください。

※日本人間ドック学会「基本検査項目／判定区分」を参考。

※健診機関によって区分が異なる場合があります。

健診知識 **+**

「健診結果はオールAだから」って安心してない？ 過去の健診結果と見比べて経年変化を確認しよう

40～74歳のすべての方が対象である特定健診では、身長や体重、腹囲、血圧測定のほかに、血液検査と尿検査を行い、内臓脂肪の蓄積状況や生活習慣病のリスクの有無を調べます。健診結果が届いたら、過去の数値と比べて経年変化を見ましょう。今回の検査値が基準値内でも、昨年よりも悪ければ、それは健康状態が悪化している可能性があります。健康状態を正しく知るためにも、過去の結果を保管して見比べることが重要です。


接骨院・整骨院にかかる前に チェックしましょう!

接骨院・整骨院で健康保険を使えるのは、**外傷性のケガのみ**です。それ以外の疾患で健康保険を使うことは違法で、誤った認識で保険証を使ってしまった場合、後から費用を請求されることもあります。接骨院・整骨院にかかる前に、ルールを確認しておきましょう。

事前にチェックしよう!

接骨院・整骨院にかかる原因は?

1 転んで打撲、ねんざなど、**負傷原因が明らかな外傷性のケガ**



どんなケガですか?

- | | |
|--|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 打撲 | <input checked="" type="checkbox"/> 骨折(ひびを含む) |
| <input checked="" type="checkbox"/> ねんざ | <input checked="" type="checkbox"/> 脱臼 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 挫傷 (いわゆる肉はなれ) | |
- 接骨院にかかることについての医師の同意

あり

なし*


※応急処置の場合に限り、医師の同意なしでも健康保険が適用されます。

2 原因不明もしくは日常生活からくる**慢性的な痛みやこり**




3 ①・②以外の要因

- 疲労回復や慰安目的などのマッサージ
- 病気(神経痛・リウマチ・頸肩腕症候群・五十肩・関節炎・ヘルニアなど)からくる痛み・こり
- 脳疾患後遺症などの慢性痛、過去の交通事故などによる後遺症
- 工作中や通勤途上におきた負傷(労災保険が適用されます)




保険証 健康保険が使えます

長期間通っても快方に向かわない場合は、内科的要因も考えられますので医師の診断を受けましょう。



保険証 健康保険は使えません

「健康保険が使える」と説明を受けても、後日健康保険の適用外であることが判明した場合、全額を自己負担していただくことがあります。



健康保険が使える場合でも、下記の点にご注意ください

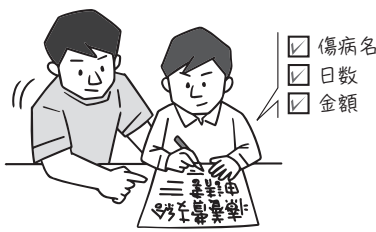
負傷原因を正しく伝えましょう

何が原因で負傷したのかを正確に伝えてください。
交通事故など第三者行為に該当する場合は必ず当健保組合へご連絡ください。



療養費支給申請書の記載内容をよく確認しましょう

療養費支給申請書は、接骨院・整骨院が施術費用を患者に代わって健保組合に請求・受領するために必要な書類です。記載内容を必ずご確認ください。



領収書・明細書を受け取りましょう

領収書・明細書は必ず受け取りましょう。金額などに相違があれば当健保組合へご連絡ください。

明細書をお願いします



柔道整復療養費(いわゆる接骨院・整骨院などでの施術料金)について、令和4年10月から「患者ごとに償還払いへ変更できる仕組み」を導入します。

〈対象患者の事例〉

- ①自己施術を行ったことがある者
- ②自家施術を繰り返し受けている患者
- ③健康保険組合が繰り返し患者照会を送付しても回答しない患者
- ④複数の施術所において同部位の施術を重複して受けている患者

「償還払い」とは、患者が窓口で一旦施術料全額を支払い、領収書、明細書を添付して保険適用となる部分の支給を健康保険組合へ申請する制度です。

健康保険証を使用して接骨院・整骨院の施術を受けた方に、後日、施術内容や施術経過、負傷原因等の照会をさせていただく場合があります。照会にはご自身で回答をお願いします。領収書、明細書を保管しておいてください。照会業務へのご理解とご協力をお願いいたします。

お薬代って節約できるの?

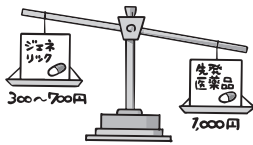
「医療費は節約できない」と思っていたら、ムダな支出をしているかもしれません。お薬代は、ちょっとした工夫で大幅に節約できることがあります。お薬のもらい方を見直してみましょう!

これだけでOK! お薬代を節約する 5カ条

1 魔法の言葉

ジェネリック 先発医薬品

価格の違いは開発費の違い



効果・安全性は同等なのに、価格は3~7割に抑えられます

ジェネリック希望の意思を伝えるだけで、お薬代が大幅に節約できることがあります。ジェネリックの効き目や安全性は先発医薬品と同じであることを国が認めているので、使わない手はありません!

ジェネリックを希望します



2 時間に注意

処方箋は、平日8~19時・土曜日8~13時に提出



平日8~19時、土曜日8~13時以外の時間に処方箋を提出すると、営業時間内でもお薬代に400円*1の加算がかかります。アプリやFAXで事前に処方箋を送るときは、時間内にお薬を受け取りに行きましょう。

3 かかりつけ薬局

同じ薬局を利用し、お薬手帳を忘れずに!



3カ月以内に同じ薬局を利用した場合、お薬手帳を提示することで140円*1節約できます!

かかりつけ薬局なら、残薬や薬のみ合わせも確認してくれます。複数の病院を受診する場合も、薬局は1カ所にまとめましょう。

4 市販薬を活用

初診料や診察代を含めると、市販薬のほうが安いことも!

軽い体調不良には市販薬という選択肢も。処方薬と同じ有効成分を含んだスイッチOTC医薬品も続々登場しています。



5 節税

医療費控除を活用



医療費の自己負担額が年間10万円を超えた場合や、対象の市販薬を12,000円以上購入した場合などに、確定申告すると超えた分の税金が還付されます。レシートや領収書は保管しましょう。

●医療費控除やセルフメディケーション税制の詳細は国税庁HPをご覧ください。
<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1120.htm>

*1 健康保険適用前の医療費です。

マイナンバーカードを保険証として利用しよう

窓口での資格確認がスムーズになるだけでなく、下記のようなメリットがあります!

- お薬手帳として*2 薬のみ合わせによる副作用、残薬をチェックしてもらえます。
- 診察がスムーズに*2 医療機関で薬剤や特定健診情報を閲覧できるので、検査や治療、投薬の重複防止につながるなど、正確かつスムーズな医療が受けられます。
- 節税手続きを簡素化 マイナポータルを通じて医療費通知情報を取得し、e-Taxへの転記ができるので、申告手続きを簡素化できます(2021年9月分以降~)。

*2 医療機関での薬剤や特定健診情報の閲覧は、本人の同意がある場合に限り可能となります。



注意: マイナンバーカードの保険証利用には、事前の利用登録が必要です。



自動車事故にあい健康保険証を使って治療を受けました



すみやかに健保組合に届け出てください

他人(第三者)の行為によってけがをした場合は、本来加害者が医療費を払うべきものです。健康保険証を使って治療を受けた場合は、健保組合が一時的に医療費を立て替えて、後日加害者に請求しますので、すみやかに健保組合に連絡し、必要書類の提出をお願いします。

業務中や通勤時のけがは、労災保険(労働者災害補償保険)が適用され、健康保険は使えません。ご注意ください。

自動車事故にあった場合

おちついて...

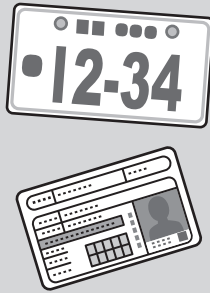
1 けがを確認

必要な場合は救急車を。



2 加害者を確認

運転免許証・車検証・車のナンバーなど。



3 警察へ連絡

どんな小さな事故でも連絡を。



4 医療機関を受診

外傷がなくても、早めに受診を。



5 健保組合に連絡

健康保険を使う場合は健保組合に連絡を。



※示談は慎重に...示談が成立すると、健保組合から加害者への医療費請求ができなくなることがあります。示談をする前に、健保組合にご相談ください。

こんなときも第三者行為です

自転車とぶつかった

外食で食中毒になった

他人のペットにかまれてけがをした

ゴルフ場で他人の打球にあたってけがをした

お知らせ

令和4年8月31日付けで河地伸一郎氏が互選議員及び互選理事を退任し、欠員に対する選挙により後任には9月20日付けで間中昭雄氏が互選議員へ、9月26日付けで中新井肇互選議員が互選理事へ就任されました。

事業概要 (2022年8月末現在)

事業所数



9事業所

被保険者数



男 3,020人
女 2,497人
計 5,517人

平均標準報酬月額



男 329,001円
女 264,587円
平均 299,847円

被扶養者数



1,218人
1人当たり扶養率
0.22人

介護保険第2号被保険者数



1,177人