

## 新年のご挨拶

システナ健康保険組合  
理事長 森下 緑

## 実り多き一年と なりますように

あけましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営につきましてご理解とご協力を賜り、深く感謝申し上げます。

昨年は、長らく続いた新型コロナウイルス感染症のパンデミックが収束に向かい、経済・社会活動の正常化が進みました。明るい兆しが見える一方、健康保険組合を取り巻く環境は、団塊の世代が後期高齢者へ移行し始めたことに伴う後期高齢者支援金の増加に加え、コロナ感染不安による受診控えの反動により医療費の増加傾向が強まるなど、ますます厳しい局面を迎えています。

こうした状況のなか政府は、今後も続く

超高齢化や人口減少社会を見据え、後期高齢者の保険料負担の見直しを含む健保法等の一部改正を行いました。現役世代の負担軽減効果は十分とは言えないものの、世代間の負担格差の縮小、負担能力に応じた公平な負担という観点では一歩前進したものと考えています。持続可能な制度の構築に向け、さらに実効ある改革の実現が望まれるところです。

さて、2024年度は、みなさまの健康を守る事業である第3期データヘルス計画・第4期特定健診・特定保健指導が始まります。特定健診においては質問票の項目がより詳細に把握できる内容に見直され、特定保健指導ではアウトカム評価を導入し、成果を重視するようになるなど、我々健康保険組合の要である保健事業に関わる見直しが実施されます。当健康保険組合と

いたしましては、これまで以上に効果的・効率的な事業展開を目指し、組合運営を行ってまいります。みなさまにおかれましても、健康保険組合が実施する特定健診や特定保健指導などを積極的に受けていただき、健康管理にご留意くださいますようお願い申し上げます。

結びに、本年がみなさまにとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。





# 整骨院・接骨院にかかるとき



整骨院や接骨院で、健康保険が使えるのは限られたケースだけだということをご存じですか？ 知らずにかかると、思わぬ出費につながるかもしれません。

## 1 健康保険が使える場合と使えない場合

### 使える場合

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない以下のもの

- 骨折\* 脱臼\* 打撲 捻挫 肉離れ

\*骨折、脱臼は、応急処置を除き、あらかじめ医師の同意が必要。



知らずにかかると、自費診療になるかも……

### 使えない場合

- 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
- 症状の改善が見られない長期の施術

※仕事や通勤途上におきた負傷は労災保険の適用となり、健康保険の対象外です。



早く治ったほうが、体も元気になるし、ほくもうれしいよ！

## 2 どのくらい通っていますか？ 2

整骨院・接骨院では国家資格をもつ「柔道整復師」が施術を行います。病院ではないので、投薬や注射、手術、リハビリテーションなどはできません。長く通っても症状が改善しない場合は、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、不調の原因を確かめるためにも、**医療機関の受診をおすすめ**します。

## 3 領収書・明細書をもらいましょう

整骨院・接骨院では、**領収書の発行（無料）**と、施術内容が細かく記された**明細書の発行（有料の場合もあり）**が義務付けられています。

領収書・明細書は必ず受け取り、金額や施術内容が実際と違っている場合は健保組合にご連絡ください。



### 健保組合からの照会には 回答をお願いします

整骨院・接骨院からの請求に、健康保険の対象外や水増しなど、一部に不適切なものがあります。みなさんから納めていただいた大切な保険料を適正に使うために、施術日や施術内容、負傷原因などについて、健保組合から電話や文書などで照会させていただくことがあります。その際には必ずご回答いただけますよう、ご協力をお願いいたします。



### 療養費支給申請書に 署名する際はよく確認を

「療養費支給申請書」に署名する際は、**負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認**しましょう。

※柔道整復師が患者に代わって健保組合に費用を請求できる「受領委任払い」を採用している健保組合の場合。

なお受領委任払いを採用している健保組合でも、療養費の適正な給付を図るため、一定の事例に当てはまる患者については、健保組合の判断で「**償還払い**」（患者が一度費用を全額支払った後で健保組合に健保負担分を請求するしくみ）に変更できることになっています。



# 使っていますか？ジェネリック医薬品

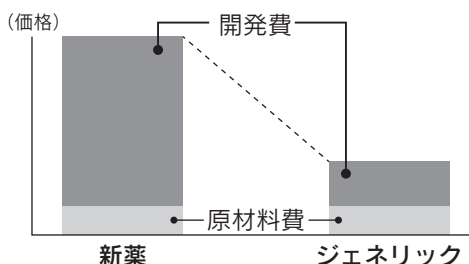


「ジェネリック医薬品」を、実際に使っていますか？  
医療の質は下げずに、おサイフの負担を減らすことができます。ぜひ、使ってください！

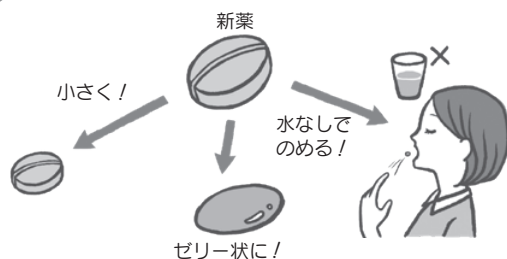
※すべての医薬品にジェネリックがあるわけではありません。

## 1 開発費が抑えられるから低価格

ジェネリック医薬品は後発医薬品ともいわれ、新薬と同じ有効成分を含有、同じ効果・効能・安全性のある薬です。開発費用が抑えられるため、新薬と比べると、半分から1/3の低価格となっています。



えっ、そんなに安くなるの？  
うれし～



## 2 新薬にはない工夫がされています

安だけでなく、のみやすくなるような工夫がされています。

- 錠剤を小さくする
- ゼリー状にする
- 口の中で溶けやすくする（口腔内崩壊錠＝OD錠） など

## AG（オーソライズド・ジェネリック）をご存じですか？

AG（オーソライズド・ジェネリック）とは、新薬の特許使用の許諾を得て製造される医薬品です。新薬と同一の有効成分、添加剤、製造方法であるジェネリック医薬品なのです。

まれに、新薬では問題なかったのに、ジェネリック医薬品に変えたところ添加剤などが原因でアレルギー反応（じんましんなど）が起きるケースがあります。AGを使えばこのようなケースは避けられる可能性が高まります。

AGは少し高い価格帯が多いけど、それでもおサイフにはやさしい！



## 3 実際に処方してもらおう

- お薬の処方箋の「変更不可」欄に✓または×が記入されていないければ、ジェネリック医薬品に変更することができます。



変更不可   
✓  
チェックはし！

- 「糖尿病」「脂質異常症」「高血圧症」などの慢性疾患のため長期に薬を服用する方や、「花粉症」で数カ月にわたり薬を服用する方は、ジェネリック医薬品に切り替えると、大きく薬代が減少します。

ジェネリック医薬品を使えばおサイフよろこぶ！





# ご存知ですか？ 医療費控除

医療費控除とは、みなさんやご家族の分を含めて、1年間に自己負担した医療費が一定額を超えると、税務署に確定申告すると税金が戻ってくる制度です。

## 控除対象となる医療費の例

以下のような治療のための費用のうち、健康保険から法定給付・付加給付として支給された給付金や生命保険会社等から支払いを受けた医療費を補てんする保険金などを除く、自己負担に限られます。

- ・ 医師に支払った治療費
- ・ 治療のための医薬品の購入費
- ・ 通院費用、往診費用
- ・ 入院時の食事療養・生活療養にかかる費用負担
- ・ 歯科の保険外費用
- ・ 妊娠時から産後までの診察と出産費用
- ・ 医師の証明がある6カ月以上の寝たきりの方のおむつ代

など

## 控除対象とならない医療費の例

- ・ 健康診断、人間ドックの費用

など



## 支払額が10万円を超えると税金を精算

前年1月から12月までに支払った医療費が10万円（または年間所得の5%の少ないほう）を超えると、上限200万円までがあなたの課税所得から控除され、税金が確定精算されます。

## 申告の手続き

確定申告の時期は、毎年2月16日から3月15日までの1カ月間ですが、サラリーマンなどの給与所得者による医療費控除等の還付申告については、1月から受け付けています。申告には「医療費控除の明細書」を提出します。この明細書作成には「医療費通知」が活用できます（ただし、諸費用の領収書は5年間保管が必要）。

医療費控除の  
計算式

支払った  
医療費

給付金・  
保険金等

どちらか少ないほう

10万円

所得総額の5%

医療費控除額

(最高限度額200万円)

## セルフメディケーション税制も選択できます (特定の医薬品購入額の所得控除制度)

令和8年12月31日まで

セルフメディケーション税制は、ご家族の分も含め、スイッチ OTC 医薬品（処方箋が必要な薬から、処方箋のいらぬ市販薬として買えるようになった薬。一部対象外あり）等の購入費の合計額が年間12,000円を超えた場合、所得控除が受けられる制度です（最大88,000円）。

※控除の対象となるには、特定健康診査、予防接種、定期健康診査、健康診査、がん検診などを受けることが条件です。  
※セルフメディケーション税制の適用を受ける場合には、医療費控除の適用を受けることはできません。

医療費控除の詳細は最寄りの税務署へお問い合わせください。

### 事業概要

(2023年11月末現在)

被保険者数



男 3,160人  
女 2,761人  
計 5,921人

被扶養者数



1,097人  
1人当たり扶養率  
0.19人

事業所数



9事業所

平均標準報酬月額



男 330,022円  
女 265,984円  
平均 300,161円

介護保険第2号被保険者数



1,172人