



## 接骨院・整骨院は 病院ではありません

あとで全額自己負担になるケースも！

接骨院・整骨院で施術を行う柔道整復師は、医師ではありません。健康保険が使えるケースは限定されています。ケースによっては全額自己負担になりますのでご注意ください。

こんなケースでは  
健康保険は使えません！

- ×日常生活やスポーツによる疲れや痛み
- ×医師が治療すべき神経痛、ヘルニア、リウマチ、関節炎、筋肉疲労など
- ×負傷日や負傷原因が不明なケガや痛み

健康保険が使えるのは……

- ◎ケガによる打撲・ねんざ・肉離れ（出血を伴う外傷は除く）
  - ◎骨折・不全骨折（ひび）・脱臼
- ※骨折及び脱臼については、応急処置をする場合をのぞきあらかじめ医師の同意が必要

施術を受けたら  
こんなことに気をつけよう！

- 内容をよく確認してから署名を！  
「療養費支給申請書」へ署名する際は、必ず内容を確認してから自分で署名しましょう。
- 領収書は保管を！
- 健保組合から施術内容を確認することがあります。大切な保険料を有効に活用するため、ご理解・ご協力をお願いいたします。



こんな受診はいけません！

すり替え受診

健康保険の対象外のものを、対象となる病気にすり替えて、不正に健康保険を使うことです。正確にケガの理由を伝えてください。言われるままに署名するなどして、不正請求に加担しないようにしましょう。

ついで受診

「ついでだから」と他の部位もマッサージしてもらったり、一緒にきた家族も施術を受けること。安易な受診を続けると、医療費の負担がどんどん増えてしまいます。

部位ころがし

患部を次々と変えて保険請求を続けることです。施術を行っている部位や日数が水増しされることもあります。

原因不明・長引く痛みは要注意



原因不明の痛み・長引いている痛みなどは、ただのけがではない可能性があります。重篤な病気が隠れている場合もありますので、医療機関で適切な治療を受けてください。ひざが痛くてずっと整骨院に通っていたのが、医療機関で検査を受けたら骨肉腫（骨にがんができる病気）だったというケースもありますので注意しましょう。

# もしかしてムダな医療費、払っていませんか？

みなさんが病院で払う医療費（3割）、少しでも減らせたらいいですよね。医療費の残り7割は病院からの請求で健保組合が支払いますが、ここで使われるのはみなさんと会社が納めた保険料です。上手に医療機関にかかれば、みなさんの自己負担分も保険料から支払われる医療費も抑えられます。

## 上手な病院のかかり方

### ■かかりつけ医をもつ

日常的な病気の診療や生活習慣病対策などは、身近なお医者さんに。専門的な治療が必要な場合は大病院や専門医等を紹介してくれます。紹介状なしで大病院（特定機能病院や500床以上の病院など）に行くと、特別な負担が徴収されます。



### ■電話での相談は再診扱い

医師の説明は納得いくまで聞きましよう。受診後、電話で問い合わせると、「再診」扱いとなり、次回の受診時に請求されます。



## ○時間外受診の目安

	<病院・診療所>	<調剤薬局>
平日は6～8時、18～22時 土曜日は6～8時、12～22時	通常の医療費 +850円	調剤技術料と同額を加算
22時～翌6時 深夜の場合	通常の医療費 +4,800円	調剤技術料の2倍を加算
日曜・祝日、12/29～1/3、 休日の場合	通常の医療費 +2,500円	調剤技術料の1.4倍を加算

- ※上記は初診時（診療所の夜間・早朝加算は初診・再診とも）の金額です。
- ※自己負担額は、70歳未満は上記金額の3割、70～74歳は1割または2割、70～74歳で現役並み所得者は3割、未就学児は2割です。
- ※医療機関や診療体制により加算等が異なる場合もあります。

### ■時間外・休日受診は割増料金

時間外・休日受診は割増料金が加算されます。ただし万一のため、日頃から夜間や休日に診療している病院を自治体の広報誌やホームページなどで調べておきましょう。



■はしご受診はしない

次々に医療機関を変える「はしご受診」は、医療費だけでなく、度重なる検査や投薬が体の負担となりかねません。セカンドオピニオン（主治医以外の医師の意見）が聞きたいときは、医師に相談しましょう。



■薬のおねだりはしない

薬は医師が診察に応じて処方します。「〇〇のときのため」「薬がないと不安」などと、今必要のない薬を要求するのはやめましょう。

●スイッチOTC薬の利用を

処方せんが必要だった薬が市販薬として買えるようになったのが「スイッチOTC薬」です。指定されているスイッチOTC薬を利用した額が1年間で一定額を超える

と減税対象になる場合がありますので、かかりつけ薬局でお問い合わせください。

■領収証の確認を

医療に対するコスト意識を持ちましょう。再発行できないことが多いので、必ず保管しましょう。



■健康が一番の医療費節減

1年に1回の健診を受けて、よくない生活習慣は改善しましょう。みなさんが健康で病気になるらないことが、一番の医療費節減です。



平成28年度の救急車の出動件数が過去最多記録を更新

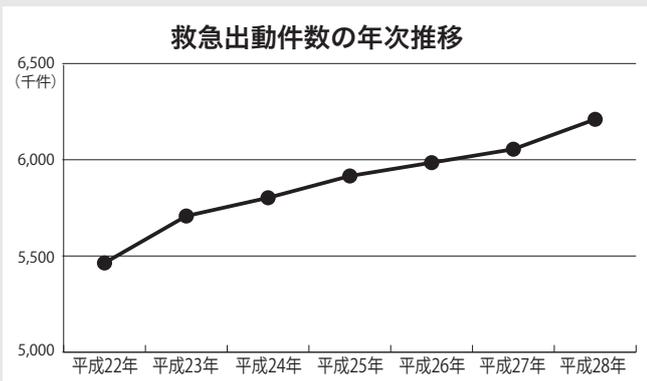


大きな病気やけがをしたときに、わたしたちを一刻も早く病院に運んでくれる救急車。その救急出動件数が621万82件、搬送人員数が562万889人となり、いずれも過去最多を記録しました。

平成28年度の救急出動件数を搬送原因別に分類すると「急病」が最も多く64.0%、「一般負傷」が14.9%、「病院転送」が8.4%、交通事故が7.9%などとなりました。65歳以上の高齢者が57.1%を占めるなか、傷病程度をみると、「軽症(外来診療)」が42.9%と約半数を占め、「中

等症(入院診療)」が41.0%、「重症(長期入院)」が8.3%と続いています。

救急需要の約半数が軽症によって占められる実態が明らかになるなか、本当に救急車が必要な人が利用できずに、命にかかわる事態が発生することも考えられます。救急車を呼ぶべきか、判断に迷った場合は、安易に救急車を呼ぶのではなく、多くの自治体で設置している救急安心センター（東京都は救急相談センター）などを利用するのもよいでしょう。



判断に迷ったら救急相談窓口へ

救急車を呼ぶかどうか判断に迷ったときはお住まいの都道府県や市区町村に救急相談窓口があるのでご相談ください。たとえば、次のような電話相談窓口があります。

- # 7119 救急安心センター（東京都、奈良県、大阪府、福岡県、札幌市、横浜市、和歌山県田辺市）
- # 8000 小児救急医療電話相談事業（各都道府県）

# ジェネリックで 薬代を上手に節約しましょう

新薬と同じ成分・効能で安全性も承認されており、お財布にもやさしいジェネリック。

ここ数年でだいぶ認知されてきましたが、こんな声をよく耳にします。

「どうやってもらったらいいの?」「自分がもらっているお薬はジェネリックに変えられるの?」など……。

処方してもらう方法はとても簡単なので、以下を参考にして、家計も大助かりのジェネリックを活用しましょう!

## ジェネリックを処方してもらうには…

### step1 「ジェネリック希望」と 医師に伝えましょう

医師に「ジェネリックにできますか?」とたずねてみましょう。厚生労働省の働きかけもあり、ジェネリックの活用に積極的に取り組む医療機関が増えています。気軽に聞いてみてください。



服用期間が長い薬ほど効果大  
こんなに下がる薬代



代表的な新薬と、最も安いジェネリックを比較して算出した1年間の差額例(自己負担・3割の目安)。

#### 高血圧症の場合

新薬	ジェネリック医薬品
6,647円	1,424円

差額…5,223円

### step2 処方せんをチェック!

医師に処方せんをもらったら、「変更不可」の欄に「✓」または「×」がないか確認しましょう。記入されていないければ、ジェネリックに変更できます。



#### 糖尿病の場合

新薬	ジェネリック医薬品
11,498円	4,763円

差額…6,735円

### step3 処方せんをわたすとき、 薬剤師に相談を

薬局で薬剤師に処方せんをわたすとき、「ジェネリックをお願いします」と伝えてみましょう。最近では、薬剤師のほうから「ジェネリックもありますよ」と教えてくれる場合も増えています。



#### 脂質異常症の場合

新薬	ジェネリック医薬品
9,286円	2,234円

差額…7,052円

(日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会「かんじゃさんの薬箱」より算出。平成28年4月現在)。

### 事業概要

(平成29年8月末現在)

#### 事業所数



9事業所

#### 平均標準報酬月額



男 371,701円  
女 268,441円  
平均 333,183円

#### 被保険者数



男 1,975人  
女 1,175人  
計 3,150人

#### 被扶養者数



1,281人  
1人当たり扶養率  
0.41人

#### 介護保険第2号被保険者数



946人

## Q 自分の服用している薬にジェネリック があるか知りたいときは?

A 処方せんを薬剤師にわたすとき「この薬のジェネリックはありますか?」などと相談すると、薬剤師が調べてくれます。また、下記のホームページで薬の名前を入力して検索すれば、切り替え可能なジェネリックの名称や価格を調べることができます。

かんじゃさんの薬箱(日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会)  
<http://www.generic.gr.jp/>

かんじゃさんの薬箱

検索