

健保だより

(No.104)

平成24年1月

川崎汽船健康保険組合

〒105-0003

東京都港区西新橋1-10-2 (住友生命西新橋ビル5階)

TEL (03)3595-6082 FAX (03)3595-6099

<http://www.kline-kenpo.or.jp/>

(参照にはID・パスワードが必要です)

- 1 新年のご挨拶
- 2～3 接骨院・整骨院の施術(治療)に関するお願い
- 4～5 「特定健診」を知っていますか?
- 6 花粉症対策・
早めの治療で症状を軽く
- 7 健康・こころのオンラインのご案内
- 8 税金の医療費控除をご存じですか?

新年のご挨拶

川崎汽船健康保険組合

理事長 山口 高志

新年明けまして

おめでとうございます

ございます。



昨年の世界経済は上期においては米国景気回復の遅れ、欧州ユーロ経済圏の財政金融不安を背景に一層の不透明感を呈し、為替は1ドル70円台後半へと円高が進行しました。また、中国・インドなど新興国における需要は堅調であるものの、経済成長の勢いは減速局面に入りました。下期においても米国の景気停滞や欧州金融問題からの円高圧力が強いなか、タイ洪水被害の影響もあり、世界経済は当面不透明な状況が予想されます。

一方、国内経済は、東日本大震災により多大な影響をうけ景気は一時的に後退しましたが、夏場以降は徐々に回復し、円高や米欧景気の懸念はあるものの、下期においては本格的な回復が期待されています。

さて、我が国社会保障制度の一つであります医療・介護保険制度に関しましては、政府が進めている「社会保障と税の一体改革」のなかで再構築が進められているところと見られます。医療保険では外来医療費の定額

上乗せ負担の導入、高額医療費の自己負担上限の見直し、高齢者医療費への税金投入拡大などが検討され、また介護保険においても総報酬制導入や納付対象年齢引き下げなどが報道されています。

人口構成の高齢化が進む中、生活習慣病の増加も相まって、ここ数年の医療費は増大の一途です。これまで病気の早期発見が重視されてきましたが、今では病気の発病そのものを予防するための「一次予防」「特定健診・特定保健指導」が健康保険組合にとっての重要課題になってきております。当健保組合でも疾病予防や保健指導には積極的に取り組んでおり、生活習慣病健診への補助、歯科健診の実施、健康増進キャンペーン、インフルエンザ予防接種補助、家族健診、保健指導など、保健事業に引き続き力を入れていく所存です。

当健保組合では昨年4月にホームページを開設しました。健康保険のしくみや解説、給付情報、結婚・出産・退職などイベント毎の各種手続き、契約保養施設の情報などをご家庭のパソコンから参照でき、保養所のネット予約も可能ですのでご利用ください。被保険者並びにご家族の皆様におかれましては、健康維持増進のための自己管理と自助努力、具体的には「規則正しい生活と十分な休息」「手洗い・うがいの励行」「バランスのとれた食事」「食後就寝前の歯磨き」「ウォーキング」「禁煙」「心のリフレッシュ」など、基本的な生活習慣の励行が健康で明るい生活への近道ですので、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

最後に本年が明るい展望の開ける年、皆様のご健康と更なる飛躍の年になりますよう心からお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。

《治療》に関するお願い

いつも健康保険業務にご理解・ご協力いただきありがとうございます。

平成11年より「接骨院・整骨院」の受診に際して、照会をさせていただいています。

皆様の中では、「接骨院・整骨院」も「健康保険適用」と表記されていれば医療機関と同様とお考えになる方が大半かと思われます。

しかし「接骨院・整骨院」は内科・外科などの医療機関とは全く違う存在です。そのために、各健康保険組合では健康保険法にそった利用をしているか確認するために「施術（治療）」を受けた被保険者・被扶養者の方に照会をする」という形をとるようになりました。

健康保険組合からの照会で 確認をしていること

- ① 施術（治療）を受けた理由が健康保険診療に相当か
- ② 施術（治療）を受けた回数が本人の記憶と相違ないか
- ③ 支払金額がいくらであったか

この3点を確認させてもらっています。

治療費を支払った際には必ず領収証（レシート）をもらい、保管してください。

また、この照会は施術（治療）を受けた方の記憶で記載していただくものですから、再度接骨院や整骨院へ確認される必要はありません。



健康保険が 使えない場合

右記以外の

- ▲日常生活での疲労や肩こり
- ▲スポーツ後の筋肉痛
- ▲加齢による痛み



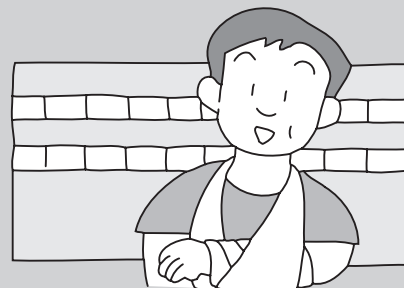
- ▲以前負傷した箇所の痛み（一年以上前のけが等の痛み）など

このような痛みに対する施術（治療）は健康保険証を使用せず自費で治療してもらってください。



健康保険が 使える場合

- ◎急性・亜急性の外傷性の骨折やひび・脱臼・打撲およびねんざ
- ◎急性・亜急性の外力による筋・腱の断裂（いわゆる肉ばなれ）



接骨院・整骨院の施術



保険診療可能な疾患

「鍼・灸・マッサージ」に対して、健康保険の対象となるのは、「慢性的な疼痛（ずきずきする痛み）」があり、病院など医療機関で治療をうけても効果が得られないと医師が判断した場合」であり、具体的に保険診療可能な疾患は「神経痛・リウマチ・頸腕症候群・五十肩・腰痛症及び頸椎捻挫後遺症等」です。健康保険で治療を受ける場合は、医師の同意書か診断書（疾患名、症状、発病年月日が記載されており、鍼灸治療が必要である旨が判断できるもの）が必要であることから、受診している医療機関の医師と相談の上、「同意書」を作成してもらって施術（治療）を受けた場合のみ、健康保険が適用となります。

ご注意ください！

健康保険でかかる際の料金基準等が 変わりました

2010年6月から…

- 一度に複数の部位を施術したときの料金基準が変わりました
- 2回目以降の基本施術料が引き上げられました

2010年9月から…

- 領収書の無料発行・明細書の希望発行が義務づけられました
- 「療養費支給申請書」の必須記載項目が増えました

2011年1月から…

- 施術日の記載が義務づけられました

ご回答にご協力ください

この照会は、接骨院・整骨院に健康保険組合から「療養費」を支払うために行っています。照会に対して、ご回答がなければ保留となり、接骨院・整骨院にも迷惑がかかります。ご多忙とは存じますが、照会状が届いた際には、速やかにご回答くださいますようお願いいたします。

公示 情報

任意継続被保険者の標準報酬月額上限額

この度、任意継続被保険者の平成24年度標準報酬月額上限限度額は、健康保険法第47条第2号により、前年度と同じく470千円と決定しました。

40～75歳未満
の皆様・必見

年に1回、体からのメッセージを聞くチャンス！

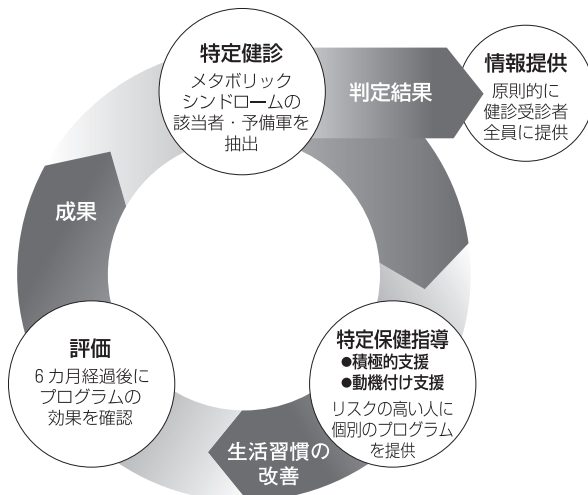
「特定健診」を知っていますか？

「特定健康診査(特定健診)」「特定保健指導」をご存じですか？
平成20年4月からはじまった健診制度ですが、
「実はよく知らない」という方も多いのではないのでしょうか？
今回は、特定健診の基礎知識を大特集！
体からの危険信号を見逃さず、定期的に健診を受けましょう。



「特定健診」ってどんな健診？

生活習慣病の「予防」が目的。メタボリックシンドロームに着目した健診です！



「ぽっこりおなか」「ズボンがキツイ」

メタボリックシンドロームは 生活習慣病の危険信号！

メタボリックシンドローム＝通称：「メタボ」は、「内臓脂肪型肥満」に加えて、「高血糖」、「高血圧」、「脂質異常」のうち、いずれか2つ以上を合わせた状態のことです。脳卒中や心筋梗塞など、命に関わるような重大な病気を招く原因となります。

やせて見える人も、実は内臓脂肪がたまっている“隠れ肥満”ということも!? 特定健診でメタボチェックをしましょう。

3つのポイント

- ① 40～75歳未満の被保険者・被扶養者が対象
- ② メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の該当者・予備軍を見つけるための健診
- ③ 健診後の特定保健指導で健康な体づくり

■基本的な健診項目

- ① 質問票（服薬歴、喫煙習慣など）
- ② 身体測定（身長、体重、BMI、腹囲）
- ③ 理学的検査（身体診察）
- ④ 血圧測定
- ⑤ 血液検査
【脂 質】→中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール
【肝機能】→GOT、GPT、γ-GTP
【血 糖】→空腹時血糖またはHbA1c
(※両方の場合もあり)
- ⑥ 尿検査（尿糖、尿蛋白）



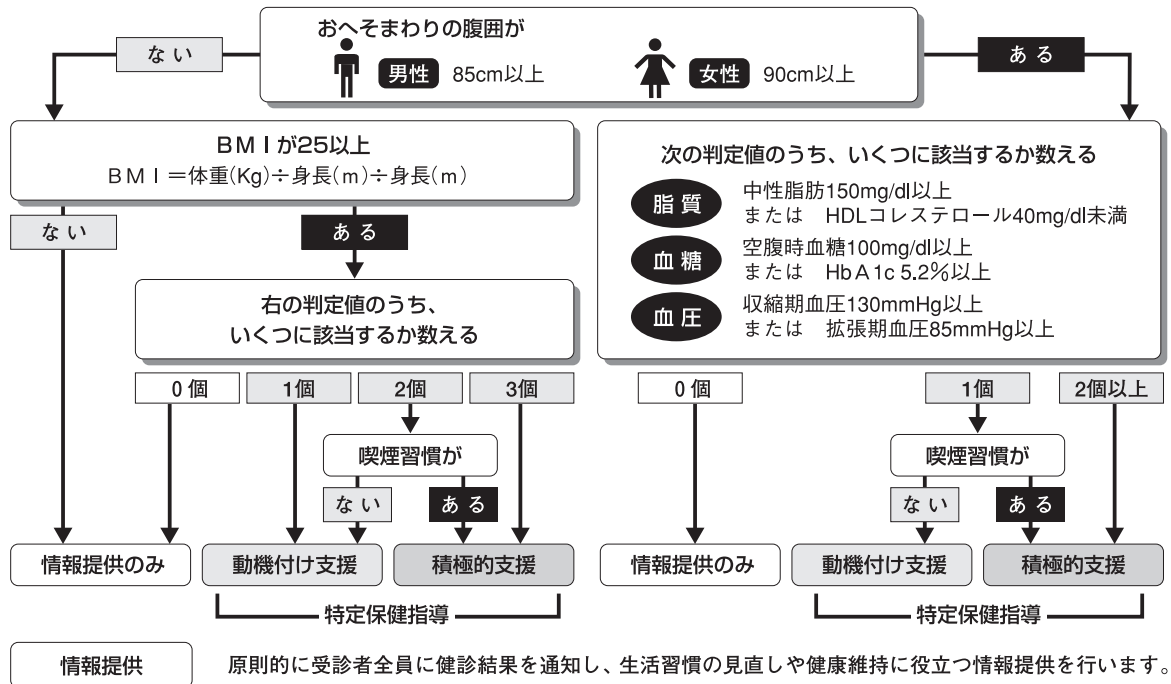
■詳細な健診項目

一定の基準のもとで医師が必要と判断した場合に実施

- ① 心電図検査
- ② 眼底検査
- ③ 貧血検査

お知らせ

特定保健指導対象者となるのは？



特定保健指導

動機付け支援 保健指導の重要度 [中]		積極的支援 保健指導の重要度 [高]	
生活習慣と健診結果の関連性、生活習慣の改善について個別の目標を設定し、自助努力による行動の変容が可能となる動機付けを支援します。		3～6カ月の期間を目安として生活習慣改善のために、栄養・運動等の面からの具体的で実現可能な行動の継続を支援します。	
支援方法	評価方法	支援方法	評価方法
個別かグループ面談	電話・Eメール・手紙 (面談より6カ月後に実施)	個別・グループ面談＋ 電話・Eメール・手紙 による継続支援 (3カ月以上)	電話・Eメール・手紙 (面談より6カ月後に実施)

※糖尿病や高血圧症、脂質異常症の治療で服薬している方は特定保健指導の対象になりません。ただし、当健保独自で実施の「服薬者保健指導」の対象者になります。

※年度末3月31日現在の年齢が、65～75歳の方は「積極的支援」の対象になっても「動機付け支援」となりますが、「動機付け支援」を実施する際に75歳に到達していない方に限ります。

2011年度の特健健診は3月末まで

まだ受けてない方はお早めどうぞ！

※対象者は、特定健診の内容を含んだ健診・人間ドックの実施となります。

「健診・人間ドック受診」の詳細、「人間ドック等利用申込書」のダウンロードは、川崎汽船健保のホームページをご利用ください

<http://www.kline-kenpo.or.jp/>

川崎汽船健保

検索



IDとパスワードの両方に **8桁の同じ保険者番号** を入力してください。(個人の記号・番号ではありません)

花粉症対策

今年も油断は禁物！

早めの治療で症状を軽く

花粉症

今や、「5人に1人はいる」といわれる花粉症。一般的に、早い地域では1月下旬からスギ花粉が飛び始め、花粉症の人には気の重くなるシーズンの到来です。

スギやヒノキの花粉量は、前年夏の日照時間や気温などの影響を受けます。日本気象協会などによると、「昨年より多少は飛散量が少ない」と予測されていますが、用心するにこしたことはありません。少しでも症状が現れたときは、早めに専門医を受診しましょう。

治療開始のタイミングがポイント

- 花粉が飛び始める2週間くらい前から
(1月中旬までには医師に相談)
- ※地域によって気候に差があります。テレビや新聞、インターネットの花粉情報にも要注意！

早めの治療には、こんなメリットが……

- ピーク時の症状を軽減する
- 発症の時期を遅らせる
- 症状が治まるのを早める

花粉シーズン、
こうして乗り切る！

- 風の強い日は外出を避ける
- 外出はできるだけ飛散の少ない午前中に
- 外出時はマスク、めがね、帽子を着用
- 窓を開けるときは風下側を開ける
- 洗濯物はなるべく外に干さない
- 住まいの中に花粉ゼロ地帯を作る



花粉症とかぜ、どう違う？

花粉症はかぜの症状にも似ているため、治療が遅れ、病状を悪化させてしまうケースも。特に初めて花粉症になった場合は、なかなか判断が付きにくいものです。主な違いを以下にまとめましたので、受診の参考にしてください。

	花粉症	かぜ
鼻の症状	●水のような鼻汁 ●くしゃみ ●鼻がむずむずする	●黄色い粘土のある鼻汁 ●寒気がしてくしゃみ
目の症状	●かゆい ●涙目	●ほとんどない
発熱	●ない ●熱っぽく感じることも	●発熱することが多い
その他	●倦怠感や頭重感を伴うこともある	●倦怠感、関節の痛み、胃腸症状、頭痛、食欲不振などを伴うこともある

ジェネリックで薬代を節約

花粉症の薬は一般的に、アレルギー反応、目の症状、鼻の症状を抑える薬の3点セットです。これら複数の薬を数カ月にわたり服用するのですから、経済的な負担も相当なものになります。ジェネリック医薬品は、長期間の使用ほど節約効果がアップします。いつもの花粉症の薬をジェネリック医薬品に替えることで、薬代をかなり軽減することができます。

年末・年始、
病院もお休み

困ったとき、悩んだときはまずアクセス！

健康・こころのオンライン

気になる健康の悩みは、突然やってくるもの……。そんな時には「健康・こころのオンライン」にお任せください。各専門職が急な症状や、さまざまな健康のお悩みにお答えします。

子どもが急な高熱を出した！
原因不明の胃痛。病院に行くべき？
休日にあいている病院は？
専門医のいる病院が知りたい
親の介護に悩んでいる

ご相談は電話でも
WEBでもケータイでも OK！

「今すぐ相談したい」とときには「電話」で。「直接相談しづらい、うまく話せない」とときには「WEB」で……ご状況に応じて、電話またはWEB（ケータイにも対応）でご相談ください。突然の症状や病気の悩み、育児・介護の不安など、健康に関することならなんでもご相談いただけます。

専門職が親身にお応え
医師との直接相談も

ご相談をお受けするのは保健師、看護師などの専門職。ご相談内容に応じて、医師との直接相談も可能です。

24時間・365日いつでも安心
相談料・通話料は無料

ご相談は 365 日・24 時間お受けしています。困ったとき悩んだときは、いつでもご利用ください。相談料・通話料は無料です。

家族
みんなで
使ってね！



こちらを
クリック

「川崎汽船健康保険組合」のホームページからもご利用いただけます

<http://www.kline-kenpo.or.jp/>

川崎汽船健保

検索

ID とパスワードの両方に 8 桁の同じ
保険者番号を入れてください。
(個人の記号・番号ではありません)



育児も、介護も、健康も！
こころとからだの健康相談



0120-03-1199

こころとからだの相談ポータルサイト
「健康・こころのオンライン」

※携帯電話・PHS からも通話無料でご利用いただけます。
※ IP 電話からは **03-3234-0099** (通話料は発信者負担)

健康・こころのオンライン

検索

ケータイからはこちら！

PC・スマートフォン版サイト：<https://www.healthy-hotline.com/>
携帯版サイト：<https://www.healthy-hotline.com/m>
ログインID：IDとパスワードの両方に**8桁の同じ保険者番号**を入れてください。
(個人の記号・番号ではありません)



スマートフォン用



ケータイ用

※この QR コードは全ての機器で読み取れることを保証するものではありません。
QR コードが読み取れない場合は、直接 URL を入力願います。

全ての
サービス
無料です。

※バケット通話料
は利用者負担

税金の医療費控除をご存じですか？

被保険者やその家族が、1年間に支払った医療費の自己負担額の合計が一定額を超えたときは、確定申告で医療費控除を申請すれば、超えた部分について一定の金額の所得控除を受けることができます。



年間10万円を超える医療費には控除があります

一家で支払った医療費（健康保険などで補てんされた金額を除く）が年間10万円（または年間所得金額の5%のいずれか少ないほう）を超えたときは、その超えた額（最高200万円まで）を総所得金額から控除することが認められています。

この医療費控除を受けるためには、医療費などの領収書、給与の源泉徴収票、印かんなどを持参して、所轄の税務署に確定申告をします。

医療費控除は5年前までさかのぼって申告できます。

注：健保組合で付加給付がある場合は、支給明細書等が必要です。

領収書をもらっておきましょう

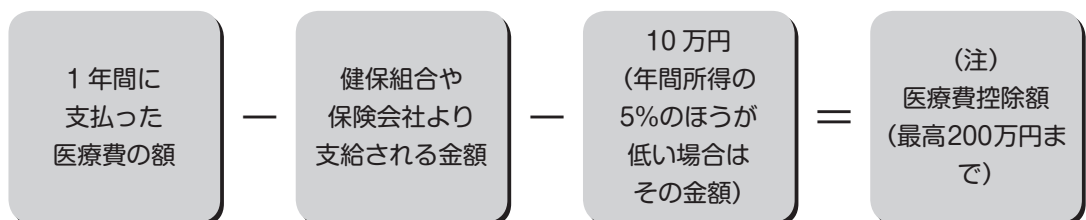
医療費の控除を受けるためには領収書を添付する必要がありますから、医師にみてもらったら必ず領収書を請求してください。

家族の多い家庭などでは、1人が1回に支払う額は少なくても、家族合わせれば相当の金額になることもあるので、1人ひとり領収書を必ず受け取るようにしましょう。

なお、漢方薬にも控除が認められているものがありますから、購入時に確かめましょう。

確定申告の時期は毎年2月16日から3月15日までですが、税金を払い戻してもらうだけの申告なら2月15日以前でも可能です。

医療費控除額の計算方法



(注) この計算式による医療費控除額がそのまま戻ってくるわけではありません。計算した控除額が10万円だったとすると、課税対象が10万円減るということです。

医療費控除の対象になるもの（一例）

- 医師または歯科医師による診療または治療費
- 一部の介護保険サービスの自己負担額
- 整体やはり治療の代金（ただし、疲れを癒やしたり、体調を整えるといった治療に直接関係のないものは除く）
- 治療や療養のために購入した医薬品（ビタミン剤や健康食品は除く）
- 医療機関への交通費



詳しくは国税庁のホームページをみましょう。

国税庁「タックスアンサー」 <http://www.nta.go.jp/taxanswer>