

塩野義健康保険組合

けんぽだより

No.46

2021年

秋

Contents

- 令和2年度 収入支出決算
- 令和2年度 保健事業・令和3年度 公告
- 新型コロナウイルス感染症が影響 財政危機が1年早く到来
- 嘱託医からのメッセージと医療情報『睡眠と健康』
- あなたと家族を守る 特定健診・特定保健指導
- 2022年1月1日より 健康保険が変わります
- 【新型コロナウイルス対策】腸内環境を整えよう
- 令和3年度 インフルエンザ予防接種費用補助
- 整骨院・接骨院で施術を受けるとき
- 交通事故にあって保険証を使って受診したら...

令和2年度
収入支出決算

一般勘定

経常収支は4年連続赤字！

標準報酬月額(年間平均)の3年連続減に加え、標準賞与(年間合計)の4年連続減等により令和2年度の収入は、昨年比9,155万円減少しました。

支出では、医療給付費がコロナ禍での受診控え等により昨年比9,790万円減少したものの、国庫への納付金は昨年比1億8,798万円増となり、収入内訳から前年度繰越金および繰入金を除くと「収入<支出」になり、経常収支では赤字決算となりました。令和3年度に医療給付費が増えると、ますます、健保財政は厳しい状況が見込まれます。

【令和2年度】一般勘定

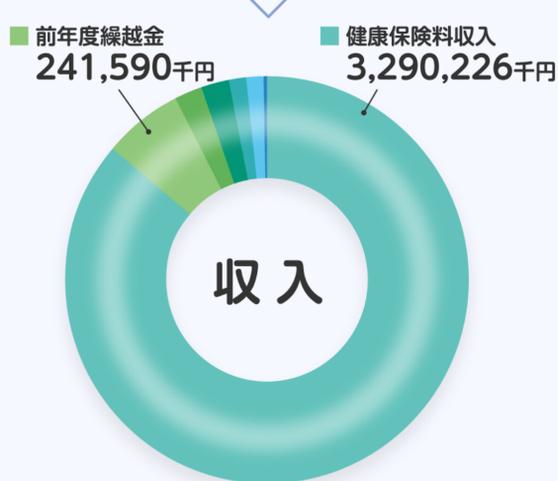
収入合計	38億1704万3千円
支出合計	37億3539万9千円
収支差引	8164万4千円
経常収支	▲3億8437万9千円

【令和元年度】一般勘定

収入合計	39億859万6千円
支出合計	36億6673万8千円
収支差引	2億4185万8千円
経常収支	▲2億2280万9千円

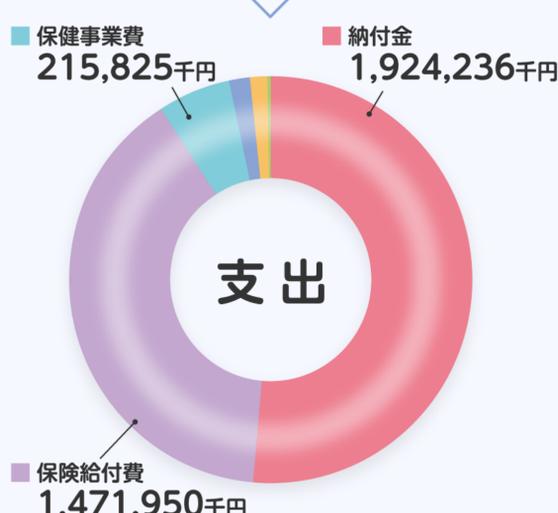
*経常収支・・・財政調整事業のための収入支出などを除いた単年度の収支

収入合計：38億1704万3千円



健康保険料収入	3,290,226千円	標準報酬月額、標準賞与額の減により、前年度より減少
前年度繰越金	241,590千円	
財政調整事業交付金	87,465千円	高額医療費の対象者増より増加
国庫補助金収入	84,884千円	高齢者支援金の補助対象者増により増加
調整保険料収入	52,602千円	
繰入金	50,000千円	
その他収入	10,276千円	

支出合計：37億3539万9千円



納付金	1,924,236千円	前期高齢者支援金の大幅増
保険給付費	1,471,950千円	
保健事業費	215,825千円	コロナ禍での保健事業中止等により減少
事務所費	69,241千円	
財政調整事業拠出金	52,392千円	
その他支出	1,755千円	

介護勘定

総報酬割による納付額増を吸収！

介護納付金は令和2年から総報酬割となり増額が見込まれていました。これに対すべく令和2年度の介護保険料を14%から16%に引き上げ、保険料増を見込んだ結果、昨年比4,278万円の増加、収支差は919万円の黒字となりました。

令和3年度以後も総報酬割であり、保険料率を調整し収支バランスを取る必要があります。

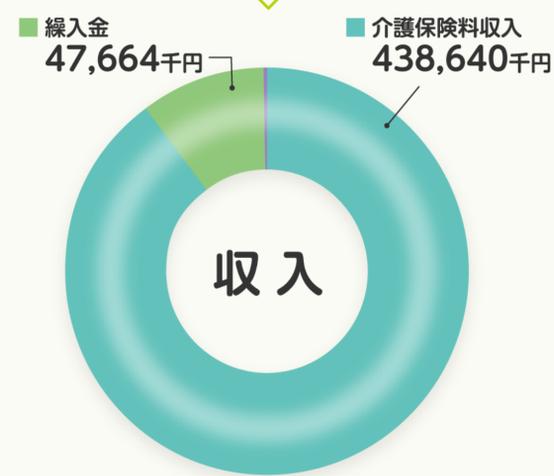
【令和2年度】介護勘定

収入合計	4億8739万8千円
支出合計	4億7820万4千円
収支差引	919万4千円

【令和元年度】介護勘定

収入合計	4億4461万8千円
支出合計	3億9696万1千円
収支差引	4765万7千円

収入総額：4億8739万8千円



介護保険料収入	438,640千円	介護保険料率0.2%アップにより増加
繰越金等	47,664千円	
国庫補助金受入	1,094千円	総報酬割で負担増による補助金

支出総額：4億7820万4千円



介護納付金	478,189千円	総報酬割により大幅増加
還付金	15千円	

令和2年度 保健事業・令和3年度 公告



令和2年度 保健事業実施状況

項目	事業名	事業の目的および概要	実績
特定健康診査事業	特定健診	【目的】 健診受診により自身の健康状態を把握し、疾病の早期発見、早期治療につなげてもらう 【概要】 事業主の法定健診と同時に実施	受診率：ほぼ100%（被保険者）
	一般健診 （特定健診兼ねる）	【目的】 任意継族者、被扶養者で35歳以上の対象者の受診率向上 【概要】 委託業者が提携している全国の医療機関で実施 未受診者に対する受診勧奨（はがき）の実施 コロナ禍での医療機関受け入れ制限、受診回避を想定して受診期間を年度末まで延長	令和2年度受診者：1,208人 （40歳以上受診者数：911人 受診率75%）
特定保健指導事業	特定保健指導	【目的】生活習慣病予防のため 【概要】35歳から実施	実施率：65%（246人／490人中） 特定保健指導委託先の変更 面談はすべてオンライン コロナ禍でイレギュラーとなった定期健診時期に合わせ、保健指導を適宜実施
保健指導宣伝	ヘルスアップポイント制度	健康インセンティブ制度の運用費、制度案内	従業員KENPOS登録率：82% ヘルスアップポイント交換率：39%
	機関誌発行・ホームページ運営	【目的】 加入者への健保情報、健康情報提供 【概要】 ●けんぽだよりの発行（年2回） WEBによる閲覧 ●ホームページの随時更新	従業員機関紙の閲覧率：18%
	健康意識の向上	【目的】 セルフメディケーション 【概要】 健康年齢の効果測定のため	健康年齢の配布数：全従業員
	育児指導用冊子	【目的】 育児関連の情報提供 【概要】 「赤ちゃん和妈妈」誌を送付	配布者数：106人（2020年4月～2021年3月）
	メンタルヘルス相談	【目的】 メンタル不調者への早期介入による重症化予防 【概要】 専門カウンセラーによる相談事業の実施	相談窓口利用者数：61人（被保険者・被扶養者）
疾病予防	成人病・がん検診	【目的】 がんを含む成人病の早期発見 【概要】 胃がん、大腸がん、腹部エコー、眼底、BNP、PSA等各種健診の実施	【受診率（従業員被保険者）】 胃80%、大腸95%、腹部99%、眼底100%、BNP100%、PSA97% 【受診率（従業員被保険者以外）】 胃がん40%、腹部エコー72%
	婦人科検診	【目的】 婦人科疾患の早期発見 【概要】 乳がん、子宮がん検診を実施	【受診率（従業員被保険者）】 80% 【受診率（従業員被保険者以外）】 乳がん49%、子宮がん44%（健診受診者中）
	二次検査費用補助	【目的】 有所見者の二次検査受診を促進 【概要】 3割自己負担分を補助（尿、血圧、血液検査、胃カメラ、大腸ファイバー）	件数：127件
	歯科検診	【目的】 虫歯、歯周病等の早期発見 【概要】 正しい歯みがき方法の指導などを行う	事業所集団検診、ネットワーク健診ともにコロナウイルス拡大予防のため中止
	インフルエンザ予防接種補助	【目的】 季節性疾患の予防のため 【概要】 費用の自己負担を一部補助	【接種率】45% （うち従業員被保険者40%）
	禁煙補助	【目的】 喫煙者の禁煙を支援 【概要】 事業所内禁煙治療費補助、禁煙外来補助、オンライン禁煙等の実施	【事業利用者】 ●事業所内禁煙治療補助：0名 ●禁煙外来補助：1名 ●オンライン禁煙補助：6名
	生活習慣病重症化予防	【目的】 重症化予防 【概要】 生活習慣病重症化を予防するため、対象者に保健指導を実施	糖尿病重症化予防：対象者10名の内3名実施
	健診異常値放置者への受診勧奨	【目的】 重症化予防 【概要】 生活習慣病重症化を予防するため、対象者に受診勧奨を実施	対象者9名の内6名実施
	プレゼンティーズムの損失改善	【目的】 医療費の削減 【概要】 労働生産性の損失を改善	肩こり・腰痛改善アプリの公募：294名参加 アプリ利用による自覚症状軽減によるプレゼンティーズム損失改善額：15,680円/月（人）
体育奨励	健康ウォーク	【目的】 生活習慣改善、運動習慣定着 【概要】 毎年9月～11月と年間を通じたイベントを実施	参加率：40%（2,044人／5,060人）

令和3年度 公告

責任者 理事長 樺山 匡央

公告年月日	公告事項
令和3.9.1	規約変更（傷病手当金付加金）
令和3.9.1	規程変更（文書保存）
令和3.9.1	規程変更（システム等運用管理）
令和3.9.1	規程変更（被保険者証管理）
令和3.9.1	規程変更（個人情報保護管理）
令和3.10.1	令和2年度事業報告・財産目録について
令和3.10.1	令和2年度収入支出決算書届出

新型コロナウイルス感染症が影響 財政危機が1年早く到来



健康保険組合連合会「令和3年度健保組合予算早期集計結果」

健保組合の財政状況が厳しいなか、団塊の世代が後期高齢者となる2022年以降、高齢者医療制度へのさらなる拠出金負担の急増が見込まれていました（2022年危機）。しかし、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、危機が1年早まる懸念されています。

赤字組合は約8割、経常赤字5098億円

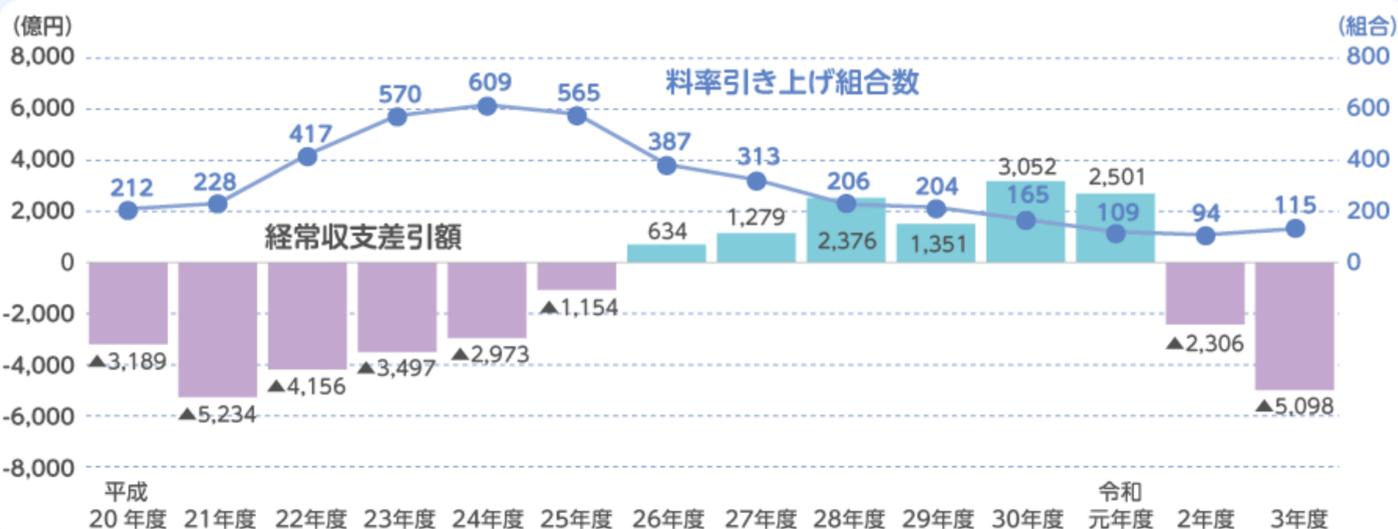
※全1387組合（令和3年4月1日現在）中、予算データ報告があった1330組合の数値を基に推計。

健康保険組合連合会（健保連）が発表した「令和3年度健保組合予算早期集計結果の概要」によると、健保組合全体の約8割にあたる1080組合が赤字予算を編成し、健保組合全体での経常収支差引額は5098億円の赤字となることがわかりました。

また、平均保険料率は前年度から0.01ポイント増えた9.23%で、被保険者1人当たり保険料負担額は前年度に比べ5280円減の49万1582円となっています。収支均衡に必要な財源を賄うための実質保険料率（調整保険料率を含む）は過去最高の10.06%となる見通しです。保険料率を引き上げた健保組合は115組合となりました。

これらの背景には、新型コロナウイルス感染拡大による健保財政への大きな影響があります。特定の業種（宿泊業、飲食サービス業等）において標準報酬月額、標準賞与額および経常収支差引額の悪化が著しいことなどから、平均標準報酬月額は4744円減の37万2794円（前年度対比▲1.3%）、平均標準賞与額は8万1361円減の104万1513円（同▲7.2%）となっています。

経常収支差引額および料率引き上げ組合数の推移



注1)各年度の数値は、平成20年～30年度:決算、令和元年度:決算見込み、2年度:予算、3年度:予算【早期集計】の値である。
注2)令和3年度は、データ報告組合(1,330組合)に基づく数値である。

赤字額大幅増の主な要因は 前期高齢者納付金の著しい伸び

令和3年度の経常収支は、経常収入額が8兆1181億円に対し経常支出額が8兆6279億円、差引額で5098億円の赤字となりました。2年度予算に比べ赤字額は2792億円も増加しています。

赤字額が大幅に増加した要因について健保連は、保険料収入の2167億円減少（対前年度比▲2.6%）および拠出金の1289億円増加（同3.6%）を指摘しており、なかでも前期高齢者納付金は1007億円増加（同6.5%）となっています。なお、保険給付費は654億円減少（同▲1.5%）を見込み4兆2980億円、保健事業費は15億円増加（同0.3%）の4409億円を計上しています。

後期高齢者2割負担の確実な実施を

健保財政の危機的状況のなか、現役世代の負担は限界に達し、このままでは健保組合がその一翼を担う、国民皆保険制度の存続が困難になるといえます。

健保法等改正法※に盛り込まれた「（一定所得以上の）後期高齢者の窓口2割負担」については、具体的な実施日程が明示されていませんが、可能な限り早く設定し、世代間の負担の公平性の確保を実現すべきです。

※全世代対応型の社会保障制度を構築するための健康保険法等の一部を改正する法律

嘱託医からのメッセージと医療情報

『睡眠と健康』

塩野義健康保険組合 嘱託医 星賀 正明



皆さん、COVID-19感染拡大の収束はいまだに見通すことができません。その中ではありますが、ワクチン接種が進み、高齢者の感染は確実に減少していると耳にします。ただし、変異株の懸念がありますので、引き続き感染防御をお願いします。

今回は、睡眠について取り上げてみたいと思います。と言いますのも、当健保組合加入者の健康に関する状況は、日本全国でも上位に評価されていますが、その中で睡眠は弱点として指摘されています。

「睡眠で休養が十分とれている？」の質問に「はい」と回答した率が、全組合平均では59.4%に対し、当組合では58.4%でした。

被保険者に限ると、全組合平均58.1%に対し、当組合では55.5%です。さらに経年的にみますと、被保険者では最近3年間の率が57.9→56.4→55.5%と低下しています。*

シオノギにとって、睡眠は喫緊の課題です。

*健康スコアリングレポート2020年度版より



日本は睡眠不足大国

まず、睡眠に関する全世界(OECD)の調査では、国民の平均睡眠時間は我が国では7.37時間/日で、加盟国の中で最も短くなっています。アメリカ合衆国は8.75時間、イギリスは8.47時間です。

さらに、ウエアラブルデバイスのWITHINGS社の調査では、コロナ禍において各国ともリモートワークの推進により睡眠時間が増加傾向ですが、日本はコロナ前に比べわずか6分13秒しか増えていません。世界平均では9分50秒、アメリカ合衆国は8分19秒、イギリスは12分27秒の増加であり、ここでも日本の睡眠状況は最低ランクであることが示されています。

来日した諸外国の方は、我が国の電車の中で眠りこけるビジネスパーソンの姿を見て、驚愕するようです。公共の場の安全性が高いこともあるのですが、日中に眠るということは、外国ではまず想像できないわけです。

睡眠不足になる原因としては、睡眠時間の不足と不眠症の2つがあります。各人の最適な睡眠時間は、遺伝子によって規定されると考えられています。中には、時計遺伝子の変異により、睡眠時間が短くても健康でいられる真性ショートスリーパーの方もいらっしゃいますが、かなり稀で、我が国の現役世代を考えると、ほとんどの方の最適な睡眠時間は6～8時間の間に収まるとされます。

十分な睡眠をとると、よほどのことがない限り、昼間に眠くなることはないと言われます。ましてや、後天的に（いわば訓練をして）ショートスリーパーになることは不可能と考えられています。



睡眠の効果

睡眠には多くの目的があります。

1. 脳と身体に休息を与える

深い睡眠では副交感神経が優位になり、血圧や心拍数も低下します。

2. 記憶を整理して定着させる

脳はコンピューターのハードディスクに例えられ、容量があります。

不要な記憶は、脳のハードディスクの修復（実際は神経細胞同士の接合を除去するらしい）のために消去されます。一方、何度も繰り返し練習した英単語のような、脳が重要とみなす接合だけが残り、記憶として深く情報が固定されるようです。

3. ホルモンバランスを調整する

成長ホルモンが分泌され、一方、ステロイドホルモンは低下します。

4. 免疫力を上げて病気を遠ざける

免疫細胞が活性化し、また、夜間には環境的に病原体が侵入しにくいです。

5. 脳の老廃物を取る

特に、アルツハイマー型認知症の原因であるアミロイドβの除去を行います。

人は目が覚めている間は、常に情報収集を余儀なくされています。起きているときに生じるコストが睡眠負債であり、睡眠することにより初めて精算されます。睡眠負債をいわゆる週末の寝だめだけで返済するのは困難で、たとえば、毎日40分の睡眠負債を解消するのに約3週間かかることが知られています。



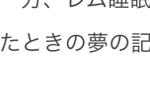
睡眠のステージ

レム睡眠とノンレム睡眠

睡眠にはいくつかのステージがあります。4段階に詳しく分けられるようですが、まず知っていただきたいのがレム睡眠とノンレム睡眠です。レム(REM)は、急速眼球運動(rapid eye movement)の頭文字をとったもので、文字通り眠ってはいるが眼球が動いている状態で、ノンレム睡眠はREMではない睡眠をいいます。

わたしたちが、夜眠りにつくと短時間で最も深いノンレム睡眠に入ります。睡眠研究の世界的権威である西野精治博士(米国スタンフォード大学)は、この約90分間の第一周期目のノンレム睡眠を"黄金"とよび、睡眠の質を決定するといわれています。最初90分のノンレム睡眠で、成長ホルモンの70～80%が分泌され、身体の修復や再生をもたらすといわれます。ノンレムとレム睡眠は交互に起こり、1つのサイクルが90～120分とされます。ノンレム睡眠のほうが、睡眠は深く、寝始めに長く次第に短くなります。

一方、レム睡眠はその逆で、睡眠の後半に多くなります。レム睡眠の夢はストーリーがあって実体験に近く、覚醒したときの夢の記憶は最後のレム睡眠でのものです。



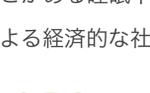
睡眠不足が招く健康障害

睡眠不足が心身に及ぼす影響は多岐に渡ります。

1つは、メタボリックシンドロームです。睡眠時間が7時間未満の人は、7～8時間の人と比べると、肥満になるリスクが50%上昇するとの報告があります。徹夜をすると、より大きなサイズの食事を選ぶ、という実験結果があります。睡眠不足では、食欲増進ホルモンであるグレリンの分泌が増えること、また明け方に減少するはずの満腹ホルモンのレプチンが減らないことなどが原因とされています。

ほかに、睡眠不足でアルツハイマー病を発症するリスクが増えるとの報告があります。先に述べた睡眠の効果であるアミロイドβの処理が、不十分であることに起因するようです。

また、免疫力の低下により感染症にかかりやすくなります。直接的に病気を引き起こす以外に、だれでも経験したことがある睡眠不足での生産性の低下は、証明されています。アメリカのシンクタンクによると、日本人の睡眠不足による経済的な社会損失は日本円で年間約15兆円、対GDP比3%になるといわれています。



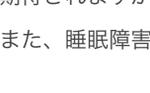
対処法

まず、睡眠は量よりも質が大切です。入眠後90分の熟睡ノンレム睡眠を大切にしましょう。スムーズな入眠のためには、体温と脳が重要になります。入眠には深部体温と皮膚温度の差が縮まっていることが大切です、その点からは就寝90分前の入浴がベストのようです。カフェインは就寝4時間前まで、また寝室は暗くすること。スマホやタブレットなどのブルーライトは太陽光と似ているため、就寝前に浴びると睡眠時間が後ろにずれるようです。

睡眠は、朝起きてから寝るまでの行動の産物ともいいます。朝にできれば太陽光を浴びて、時計遺伝子を活性化し、活動的な行動をすると、夜になるにつれ睡眠に向けて身体が準備されます。

睡眠負債があれば、睡眠時間を少しずつ増やしましょう。昼寝については、20分以内であればリフレッシュ効果が期待されますが、1時間以上寝るとかえって健康にはマイナスであるとの報告があります。

また、睡眠障害を起こす睡眠時無呼吸や不眠症に心当たりがあれば、必ず医師に相談してください。



まとめ

睡眠は、食事と同様に、毎日必ず行う習慣であり、健康に直結します。

総じて、睡眠の研究者は、とにかく眠気を感じたら、なにをおいても眠ることが重要と述べています。

睡眠に関する健康情報は、これからどうぞ注目してください。

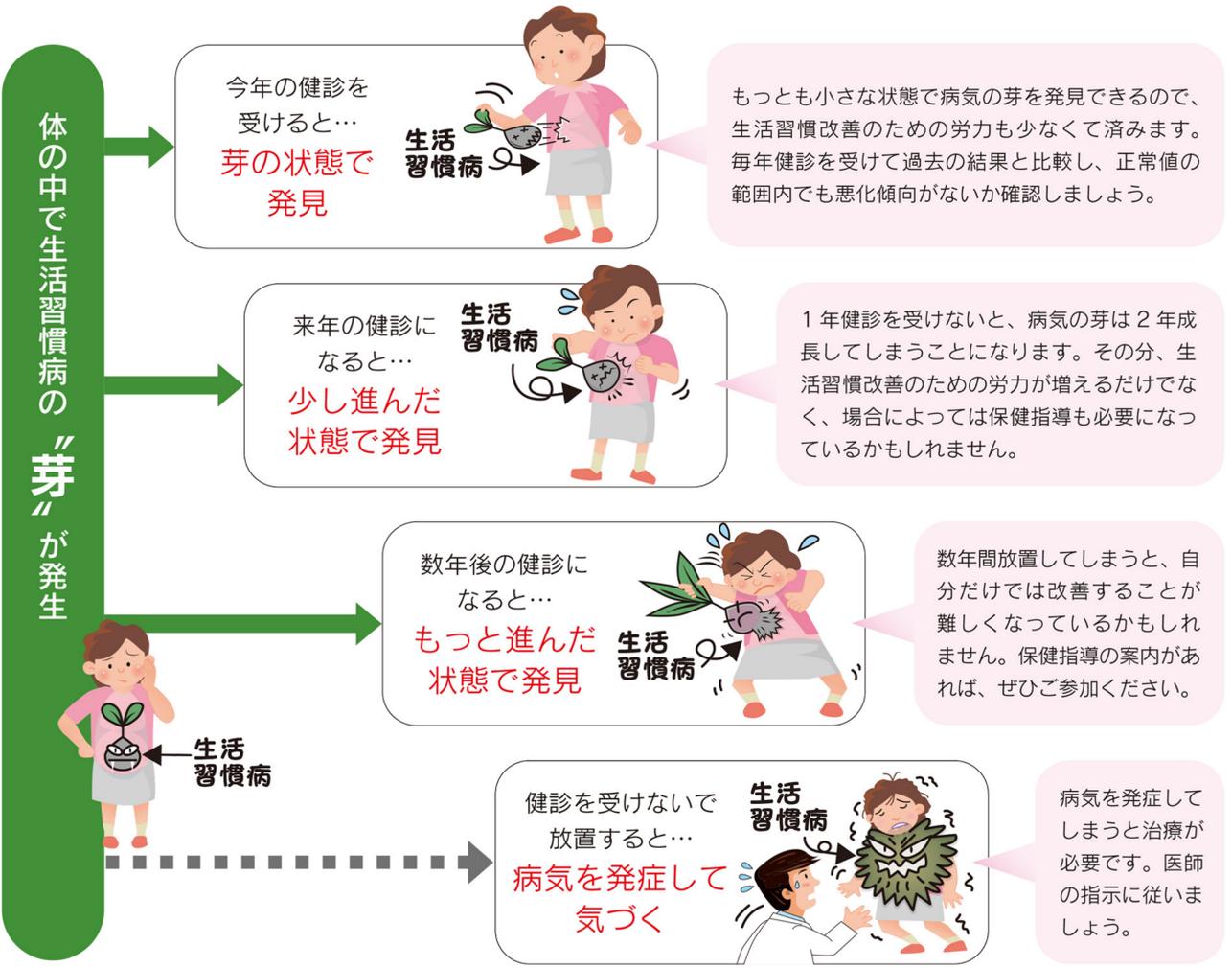
あなたと家族を守る
特定健診・特定保健指導



もし 生活習慣病が進行していたら…

今年の健診で気づくともっとも改善が楽です

動脈硬化につながる生活習慣病は、早期には自覚症状がありません。そのため、健診を受けて数値で体の状態をチェックし、問題があれば早期に改善していくことが大切です。もし、生活習慣病が進行していたら、今年の健診で気づくのがもっとも早いタイミングです。

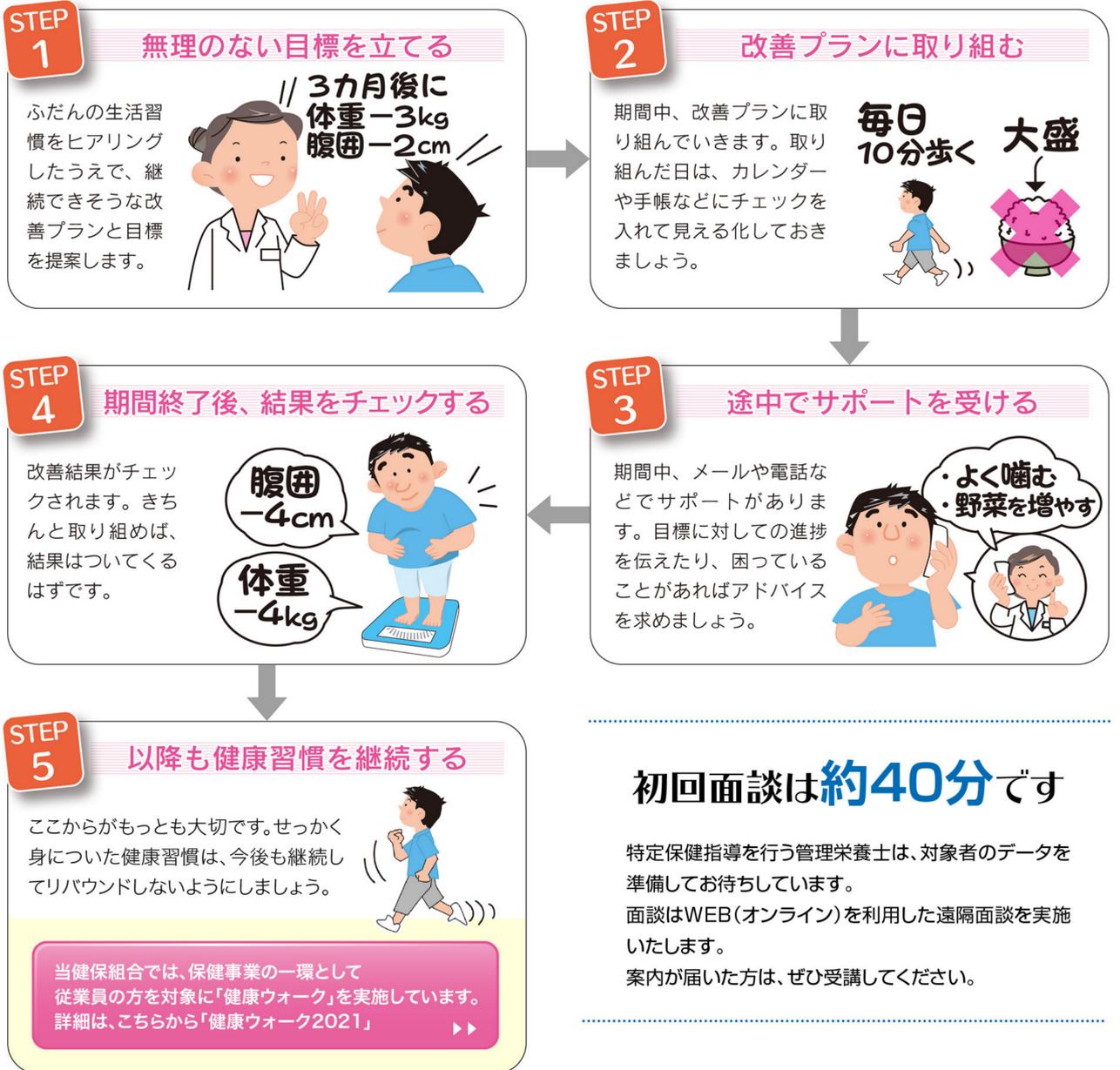


健康習慣の足固め

保健指導で今後も続くよい習慣を練習しよう

特定保健指導が終わったからといって、もとの生活に戻ってしまっただけでは意味がありません。案内がきたら、保健指導が終わってからも続けることを目標に、練習のつもりで参加しましょう。自己流で失敗が多い人は、無理のないペースを学んでみてください。

特定保健指導の流れ（積極的支援の場合）

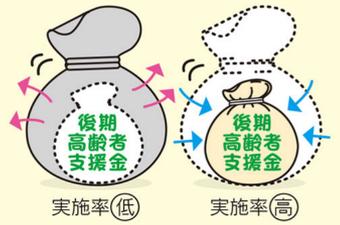


初回面談は約40分です

特定保健指導を行う管理栄養士は、対象者のデータを準備してお待ちしています。面談はWEB(オンライン)を利用した遠隔面談を実施いたします。案内が届いた方は、ぜひ受講してください。

健診を受けないと、出費が増えるかも

健保組合に課される後期高齢者支援金は、特定健診・特定保健指導の実施率が低ければ加算され、高ければ減算されます。支援金は大きな財政負担のため、わずかな加算であってもみなさんが支払う保険料に影響する可能性があります。みなさんが健診や保健指導を受けて実施率を上げ、減算をねらいましょう。



2022年1月1日より 健康保険が変わります



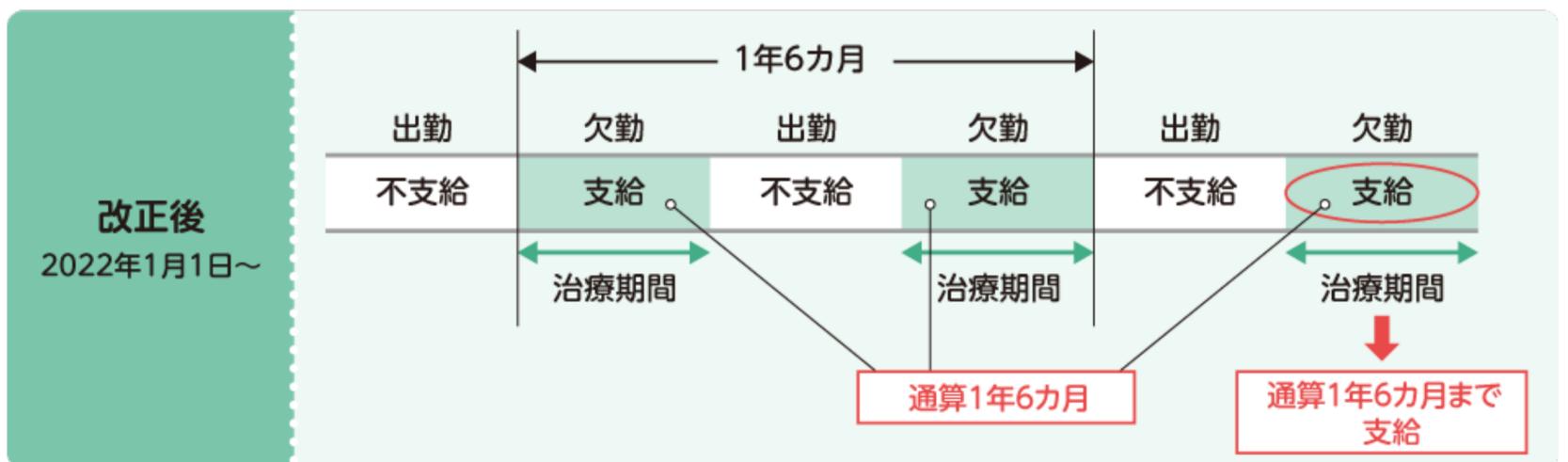
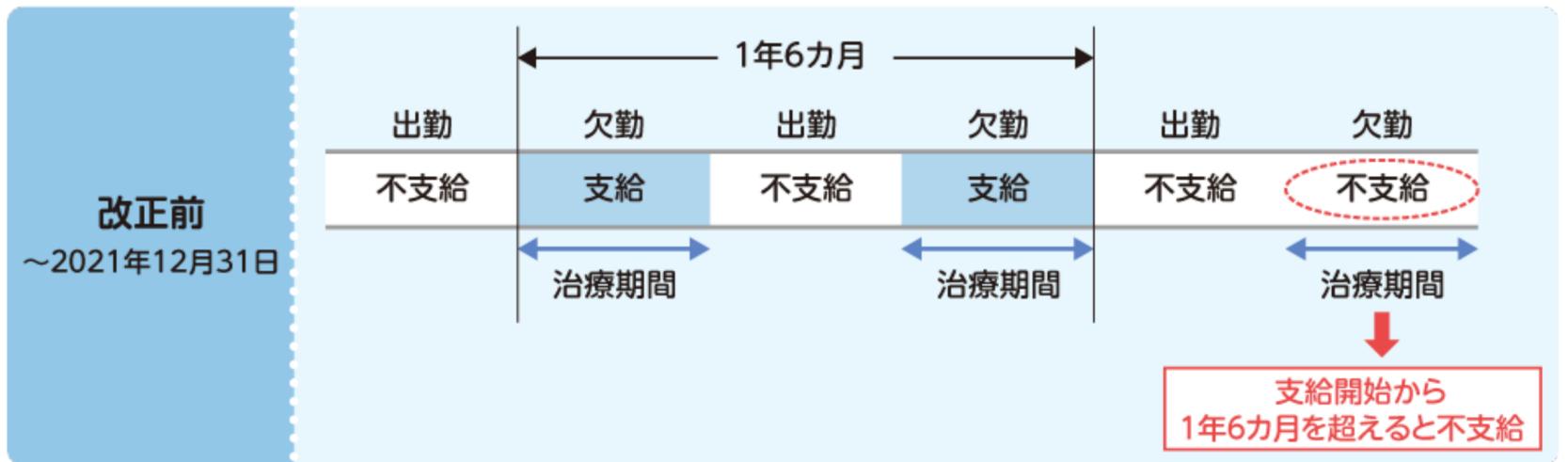
6月の通常国会で、健康保険法等改正案が可決されました。そのなかには、2022年1月1日より施行されるものがありますので、ここでご紹介いたします。

傷病手当金の支給期間が「通算1年6カ月」になります

傷病手当金とは、被保険者が業務外の病気やけがのために仕事につくことができず、給料等をもらえないときに受けられる給付です。

傷病手当金の支給期間は、「支給されることとなった日から1年6カ月を超えない期間」となっています。

これについて、治療のために入退院を繰り返すなど、長期間にわたって療養のために休暇を取りながら働くケースが増えてきました。そこで治療と仕事の両立を保ち、より柔軟な所得保障を行うことができるよう、支給期間を「**支給されることとなった日から通算して1年6カ月**」とすることになりました。



任意継続被保険者制度が見直されます

任意継続被保険者制度とは、一定条件を満たしている場合、退職したあとも、引き続き最大2年間は退職前に加入していた健康保険の被保険者となることのできる制度です。

この制度について、一度任意継続被保険者になると、資格喪失の理由がない限り脱退することができませんでしたが、**任意で脱退することができる**ようになります。

また保険料については、①「退職時の標準報酬月額」または②「加入する健康保険組合の被保険者全員の平均標準報酬月額」のいずれか低い額に、保険料率を乗じた額を納めていただいています。これについて、健康保険組合の実情に応じて柔軟な制度設計が可能となるように、①が②を超える場合、①または「**①と②の間で健康保険組合が規約により定める標準報酬月額**」とできるようになります。



【新型コロナウイルス対策】 腸内環境を整えよう



コロナ禍において免疫力を高めるためには、腸内環境を整えることが大切です。

腸には食べ物を消化して栄養素を吸収する働きだけでなく、体を守る免疫システムも備わっており、腸内細菌が体全体の健康に関係することもわかってきました。腸内環境を整えて心身の健康を維持しましょう。



腸内フローラのバランスが重要

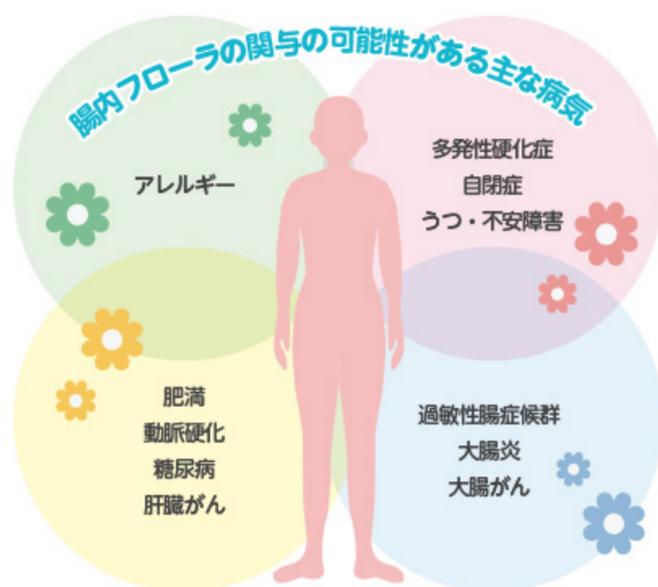
腸内には体の免疫細胞の約7割が集まっています。体に侵入した病原菌やウイルスなどの異物を素早く見つけ、侵入を阻止したり排除したりします。この免疫システムに深く関与しているのが腸内細菌です。

人間の腸内には1000種類以上、100兆個～1000兆個以上の細菌が菌種ごとにびっしりとすみついています。顕微鏡で見ると、それがお花畑のように見えることから、腸内フローラ（腸内細菌叢）と呼ばれます。免疫力を高めるには、腸内フローラを一定のバランスで保つこと、バランスの崩れた腸内フローラを改善することが重要です。



腸内環境の異常が病気にも関与

腸には脳に次いで多くの神経細胞があり、自律神経やホルモンなどを介して脳と密接に影響しあっています。この関係を脳腸相関といい、近年は腸内フローラがこの関係に関与していることがわかってきました。過敏性腸症候群やうつなども腸内フローラが関与する可能性が示唆されています。



すぐにできる

腸内環境を整える方法

MEMO

腸内環境の健康状態を知るためのひとつの目安は便で、便通の乱れは腸内フローラのバランスが崩れたサインでもあります。

発酵食品をとる

腸内でよい働きをしてくれるビフィズス菌や乳酸菌などを含む発酵食品（ヨーグルト、チーズ、みそ、漬物、キムチ、納豆など）を複数組み合わせ、毎日の食事にとり入れましょう。

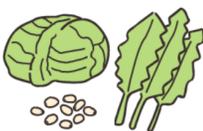
ヨーグルトには腸内細菌のエサになるオリゴ糖をプラス



食物繊維を積極的にとる

水溶性・不溶性食物繊維ともに便秘改善などの効果が期待できるので、バランスよくとることが理想。水溶性食物繊維は腸内細菌のエサになります。

不溶性食物繊維を多く含む食品
キャベツ、ほうれん草、大豆…など



水溶性食物繊維を多く含む食品

わかめ、らっきょう、果物…など



水溶性・不溶性食物繊維の両方を多く含む食品

ごぼう、アボカド、なめこ…など



運動習慣をつける

腸の蠕動運動を助ける腸腰筋を鍛えると、排便がしやすくなります。激しい運動をする必要はなく、ウォーキングなどを生活習慣にとり入れて、日常的に多く歩くことを心がけましょう。

1駅手前で降りて歩くのもおすすめ



令和3年度

インフルエンザ予防接種費用補助



疾病予防対策として、被保険者ならびに被扶養者がインフルエンザ予防ワクチンを接種した場合、その費用を健保組合が負担します。接種を希望される方は下記の要領で接種してください。

1. 対象者

- ①被保険者とその被扶養者
- ②任意継続被保険者とその被扶養者

注) ご家族であっても、被扶養者になられていない方は対象外です。

2. 実施方法

最寄りの医療機関で接種してください。

3. 接種期間

令和3年10月1日(金)～令和3年12月31日(金)

4. 補助額

- 【被保険者】1回の接種につき全額を補助します。
- 【被扶養者】1回の接種につき3,000円まで補助します。

ただし、幼児など、医師の指示で2回接種を要する場合は、2回まで補助を行います。

なお、自治体等の公共機関から助成がある場合は、助成を利用してください。自己負担が発生した場合は、その金額について補助します。

5. 請求方法

- ◆費用は個人で立て替えていただき、**接種者ご自身宛の領収書**を入手してください。(レシートなど宛名のない領収書、塩野義製薬株式会社や各国内グループ会社宛の領収書、計算書は受け付けできません。)
- ◆「[インフルエンザ予防接種費用請求票](#)」をダウンロードして必要事項を記入、領収書を貼付したうえで健康保険組合 インフルエンザ係に送付してください。
- ◆請求票の送付期限：**令和4年1月31日(月)までに必着**
(旧年度の請求票は受け付けできません。)

6. 補助額の支払方法

月末までに受理した請求票については、原則、翌々月の給与に加算して支払います。

任意継続の方(その被扶養者を含む)は、原則、翌々月の20日(20日が土・日・祝日の場合はその前日)に登録口座に振り込みます。

ただし、締め切りの都合等により1カ月ほど遅れる場合もありますのでご了承ください。

整骨院・接骨院で施術を受けるとき



近年、整骨院・接骨院の数が増え、多くの方が気軽に利用できるようになってきました。なかには、どんな施術でも健康保険証が使えると勘違いしている人もいますが、健康保険証が使えるのはごく限られたケースです。

施術を受ける方もルールを知って、守ることが大切です。

健康保険が使えるケースは限られています

駅前の整骨院、健康保険証が使えるようだし、マッサージしてもらおうかな



日常的な肩こりで、健康保険証は使えないわよ 全額自己負担よ

〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇

Q 看板や広告に「各種保険取扱」と書かれているけど…?

A 整骨院・接骨院の看板や入口でよく見かける「各種保険取扱」とは、健康保険が適用される負傷のみ健康保険適用になります、という意味です。

健康保険が使える

外傷性の負傷のみ

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない、下記のものに限られます。

骨折、脱臼、打撲、捻挫 (肉ばなれなど)

※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。

健康保険が使えない

全額自己負担に!

- 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
 - 労災保険が適用となる仕事や通勤途上に起きた負傷
- …など

健康保険適用の施術を受けた場合、「療養費支給申請書」の内容をよく確認のうえ、自分で署名

支払いは「受領委任払い」、柔道整復師が患者に代わって健保組合へ請求します

柔道整復師に健康保険でかかった場合、患者は窓口で自己負担分のみを支払い、柔道整復師に健保組合への請求を委任する「受領委任払い」が認められています。

受領委任払いでは、「療養費支給申請書」の内容を確認し、自分で署名する必要があります。必ず、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自筆で署名をしてください。

※全額を自分で支払い、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。



健保組合から、施術を受けられた方に施術内容等を照会させていただくことがあります

健保組合では、健康保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について確認させていただく場合があります。保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いします。



交通事故にあつて 保険証を使って受診したら...



交通事故にあつて保険証を使って受診したら、必ず健康保険組合に届けてください。

交通事故など、第三者（他人）の行為が原因で病気やけがをしたとき、健康保険で治療を受けることができますが、このような場合、健保組合は加害者が支払うべき医療費を一時的に立て替えるだけで、負担した医療費は後で加害者に請求することになります。

したがって、保険証を使って治療を受けた場合は、健保組合にご連絡のうえ、できるだけすみやかに「第三者の行為による傷病届」などの必要書類を提出してください。

交通事故にあつてしまったなら...

1 できるだけ冷静に
ショックで冷静な判断を失うことがあります。できるだけ冷静に対処してください。

2 警察に連絡
どんな小さな事故でも、必ず警察に連絡しましょう。警察への事故の届出がないと「交通事故証明書」が発行されませんので、必ず届出ましょう。



3 加害者を確認
加害者の氏名・住所・連絡先、車種・ナンバー、任意保険加入の有無などを運転免許証、車検証、損害保険の保険証などで確認しましょう。

5 健保組合に連絡
保険証を使った場合は、健保組合へ連絡し、「第三者行為による傷病届」「交通事故証明書」などをすみやかに提出してください。

4 医師の診察を受ける
外傷はなくても、脳や骨などに損傷を受けていることもあります。早めに医療機関を受診し、診断書・領収証をもらっておきましょう。



示談の前に健保組合に連絡を！
自動車事故には後遺障害の危険がありますから、示談は慎重にしましょう。また、加害者との話し合いで示談をしてしまうと、健保組合から加害者に請求すべき費用を請求できなくなる場合があります。示談の前に健保組合へ連絡しましょう。

交通事故以外にも、次のような場合は第三者行為になります

- 学校やスーパーなどで設備の欠陥によりけがをしたとき
- 他人のペットに噛まれてけがをしたとき
- 不当な暴力や傷害行為を受け、けがをしたとき
- 飲食店などで食中毒にあったとき
- 運動中に他人の不注意でけがをしたとき

業務中や通勤時にけがをしたときは、労災保険（労働者災害補償保険）が適用されます。健康保険を使うことはできませんのでご注意ください。

