

けんぽだより

センコー健康保険組合
2013.02

- 特定健診・特定保健指導を受診しましょう
- ジェネリック医薬品を利用しましょう
- 交通事故で健康保険を使うときは健保組合に届出を
- 出産育児一時金制度について
- 病院とは違う！整骨院・接骨院での健康保険の使い方
- 入院したときは「限度額適用認定証」の申請を
- からだの健康はお口の健康から

2013年3月
ホームページ
リニューアル
予定！！

■ 特定健診・特定保健指導を受診しましょう

Q 特定健診を受けるメリットは？

- A
- ・ 続けて受ければ、**健康管理**ができる！
 - ・ **病気の予防**ができるから安心！
 - ・ 保健指導を受ければ、**生活習慣が変えられる**かも！
 - ・ 病気の予防が出来れば、**医療費も減らせる**！

予約申し込み・お問い合わせ・ご相談は
センコー健保サポートセンターまで

☎0120-995-897

受付時間 平日 9:00～20:00 土曜日 9:00～13:00
〈但し、日曜・祝日・年末年始を除く〉

特定健診について

受診対象となる方

実施年度内に 40～74 歳の方で、実施年度内を通じて健康保険組合に加入している方
※対象外となる方もいます。パート先で受けられた方は健診結果のコピーを送ってください。

特定保険指導について

受診対象となる方

特定健診の結果から、健保組合がメタボリックシンドロームの危険性が高いと判定した方に限ります。
対象者となる方には、「利用券」をご自宅に郵送します。



特定保険指導では、医師や保健士から生活習慣を改善するために、
直接アドバイスを受けることができます。

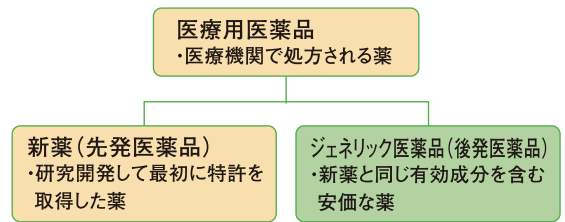
生活習慣を見直す良い機会に！！



■ジェネリック医薬品を利用しましょう

Q 「ジェネリック医薬品」って何？

- A** 新薬と同じ有効成分を含む安価な薬のことです。
- ・病院などの医療機関で処方される薬(医療用医薬品)には、「先発医薬品(新薬)」と「ジェネリック医薬品(後発医薬品)」の2種類があります。
 - ・ジェネリック医薬品は、**新薬と同じ有効成分を含む安価な薬**のことです。



Q 「ジェネリック医薬品」はどのようにして安いのか？

- A** 開発費などのコストが抑えられるからです。
- ・新薬とは、文字通り新しく開発された薬です。新薬の開発には、10年から15年もの年月と多額の投資が必要です。その代わりに、新薬を開発し、特許を取った製薬メーカーは、特許期間(20~25年)の間独占的にその新薬を製造販売することができます。
 - ・そして、新薬の特許期間(20~25年)が切れると、他の製薬メーカーも厚生労働省の承認を得て、新薬と同じ有効成分を含む薬を製造できるようになります。これがジェネリック医薬品です。

Q 「ジェネリック医薬品」を処方してもらうにはどうしたらいいの？

- A** 医師や薬剤師に相談してみましょう
「ジェネリック医薬品お願いカード」を提示する方法もあります。
- ・診察を受ける時に、医師に「ジェネリック医薬品を処方して下さい」と伝えましょう。
 - ・診察後、会計で処方せん(医師が薬剤師に治療に必要な薬の種類や量などを連絡するための書類)をもらう時に、処方せんの「ジェネリック医薬品に変更不可」の欄に医師の署名がなければ、ジェネリック医薬品に変更することができます。

■交通事故で健康保険を使うときは健保組合に届出を

ポイント 損害保険会社から「健康保険組合に許可をもらって下さい」と言われた場合 事故に遭ったら、1に『警察』、2に『健保』が大事!

あなたが事故に遭った場合の対処法

1 警察へ連絡・相手を確認

まずは気を落ち着けて警察に届け出て下さい。
その際、相手の免許証、車検証、連絡先などを確認し、記録を残すのを忘れないでおきましょう。

2 健康保険組合に届け出る

なるべく早く保険組合に「第三者行為による疾病届」などの書類を提出して下さい。

3 健康保険組合へ相談後、示談交渉へ

治療前や治療途中で示談をすると健康保険が使えなくなるので注意!
しかも全額自己負担になるので、何をおいても健康保険組合へ相談を!

4 健康保険組合が健康保険分を請求

被害者に代わって、健康保険組合が加害者に健康保険で負担した分の医療費を請求します。
余分な手間がかからず非常にスムーズです。



安易な示談は禁物!後悔することに!

交通事故における示談という行為は、賠償の終了を示す契約です。つまりそれ以降は健康保険組合から加害者に負担分を請求できないばかりか、健康保険も使えなくなります。
後から後遺症が出てきた場合などのことも考えて、安易な示談交渉を行うのはやめましょう!

■ 出産育児一時金制度について

出産育児一時金って何ですか？

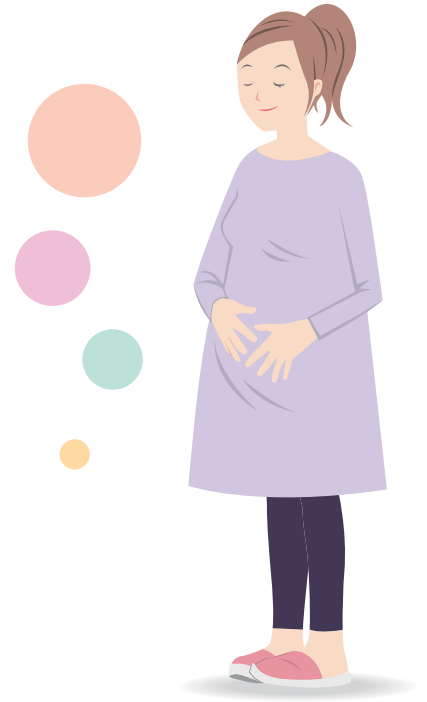
- ◎ 健康保険の被保険者が出産したときに「一時金」として支給されるものです。
- ◎ 被扶養者である家族が出産したときには、「家族出産育児一時金」が支給されます。
- ◎ 妊娠4ヶ月(85日)以上であれば、生産・死産・流産いずれの場合も支給されます。

支給額は？

- ◎ 一児につき420,000円(双子の場合は840,000円)
※妊娠週数が22週に達していないなど、「産科医療保障制度対象」ではない出産の場合は、390,000円となります。

手続きはどうしたらいいの？

- ◎ 出産育児一時金制度には、3種類の申請方法があります。
 - ① 医療機関(病院、診療所、助産所など)で「**直接支払制度**」を利用する方法
 - ② 医療機関を通じ、健保組合に「**受取代理制度**」を申請する方法
 - ③ 健保組合に出産後「**出産育児一時金申請書**」を提出して直接申請する方法※「直接支払制度」・「受取代理制度」が使えない医療機関もあります。



ポイント 1 まずは、医療機関に「直接支払制度」が使えるかどうかを確認して下さい。

- 申請手続きは医療機関との間に「合意書」を取り交す形になります。
退院時にまとまった現金の用意も不要です(42万円を超える差額負担は必要)

ポイント 2 「直接支払制度」が使えない場合、「受取代理制度」が使えるかどうかを確認して下さい。

- 医療機関経由で健保組合に書類提出が必要ですが
退院時にまとまった現金の用意は不要です(42万円を超える差額負担は必要)

ポイント 3 「受取代理制度」も使えない場合は、退院時に出産費用を立替して、後日、健保組合に「出産育児一時金申請書」の提出をお願いします。

■ 病院とは違う！ 整骨院・接骨院での健康保険の使い方

ポイント 1 接骨院・整骨院は医療機関(病院・診療所など)とは違います

整骨院・接骨院は、治療の受け方や支払い方法が、通常の医療機関とは違います。例えば、施術(治療)を行うのは、柔道整復師と呼ばれる、医師とは別の専門家ですから、外科手術や、薬の投与、レントゲン検査はできません。また、以下の通り、健康保険が使えるケースは限られていますので、ご注意下さい。



捻挫 ○



五十肩・神経痛など ✕

ポイント 2 健康保険が使えるケースは限られています

○こんなときには健康保険が使えます

- 急性または亜急性※の外傷性の打撲、ねんざ、挫傷(肉離れなど。出血を伴う外傷は除きます)

※急性と慢性の中間に位置する状態

- 骨折、脱臼(だっきゅう)、不全骨折(ひび)

※医師の同意が必要です。応急手当などのやむを得ない場合には、医師の同意がなくても治療が受けられますが応急手当のあとの治療には医師の同意が必要です。

✕こんな時には健康保険が使えません

- ✕ 日常生活から来る疲労や肩こり・腰痛・体調不良など
- ✕ スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛
- ✕ 神経痛・リウマチ・五十肩・関節痛・ヘルニアなど、病気からくる痛みやこり
- ✕ 症状の改善が見られない長期の施術
- ✕ 医師の同意のない骨折や脱臼の施術(応急処置を除きます)
- ✕ 医師が治療すべき病気(椎間板〈つかんばん〉ヘルニア、関節炎、神経痛など)
- ✕ 業務上や通勤上の災害(労災保険の適用となります)
- ✕ 脳疾患などの後遺症などの慢性病

■入院したときは「限度額適用認定証」の申請を

入院予定のある方は、事前に「限度額適用認定証」の申請をして下さい。

- ◇医療費が高額になったとき、一定額を超えた分は、あとから払い戻しを受けられます。これを「高額療養費制度」といいます。いったん病院の窓口で自己負担分(1割～3割)を払わなければならない、さらに入院となるとまとまった現金が必要となります。
- ◇そこで、まとまった現金を用意する必要の無いように、「限度額適用認定証」があります。
- ◇70歳未満の方が入院するとき、「限度額適用認定証」を保険証と一緒に提示すれば、医療機関の窓口での支払は、下の「自己負担限度額」が上限となります。

自己負担限度額一覧表(1ヶ月当たりの金額)

区 分	
一般	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%
上位所得者(標準報酬月額が530千円以上)	150,000円+(総医療費-500,000円)×1%
住民税非課税世帯	35,400円

Q 「限度額適用認定証」をもらうにはどうすればいいの?

A 入院することが決まった、または高額な外来診療を受けるときは、事前に健保組合に申請書を提出してください。

入院した月の翌月に病院に提示してもさかのぼって認定はできませんので、ご注意ください。

(注)平成24年4月1日診療分から入院だけでなく、外来や調剤の窓口でも使用できるようになりました。また、70歳以上の方は自動的に自己負担限度額となりますので申請の必要はありません。

■からだの健康はお口の健康から

むし歯の原因

比較的若いうちはむし歯で失われる場合が多いのですが、残った歯が少なくなるにつれて、歯周病で失われる歯が多くなります。歯周病は歯ぐきから血や膿がでて、最後には歯を支えている骨が溶かされて歯がぐらぐらになって抜けるという病気で、**30歳以上の人では80%以上の人が罹患**していると言われています。

歯周病の怖さ

歯周病が怖いのは「歯ぐきで炎症がある部分から、歯周病菌やその毒素、炎症物質が血管に入り、全身をめぐることで各所で「悪さ」をすることです。歯周病菌と炎症物質が、頭の血管を傷つけば脳卒中を促進させ、心臓の血管の流れを阻害すれば心筋梗塞の一因に。肺に入れば誤嚥性肺炎を引き起こし、妊婦の子宮を刺激して陣痛を促して早産を招く。ほかにも、糖尿病を悪化させたり、口の中の細菌に働きかけて口腔ガンを発症させたりします。

歯ぐきの状態をセルフチェック!

歯ぐきが腫れている	歯を磨いた時に血がでる	歯ぐきが下がって歯の根がでている	歯ぐきを押すと膿がでる	歯がぐらぐらする	歯科医院で歯周病と言われ治療中	左記のすべてにあてはまらない
初期の歯周病の疑い		進行した歯周病の疑い				健康です
歯周病の発症には免疫力や喫煙などが影響しますが、歯垢がなければ発症しません。べったりと歯垢が付いている場合は歯磨きの方法を見直すことが大事ですが、歯垢の付着が少ないのに腫れや出血がある時は、歯と歯の間が見えない歯垢や歯石が原因かもしれません。歯石は歯科医院で除去し、歯間の歯垢は歯間清掃具を使用するといいです。		セルフケアに力を入れるだけでなく、進行した歯周病であるかどうか歯科医院でチェックしてもらうことが大切です。歯ブラシの毛先が入らない深い歯周ポケットには、細菌の塊であるプラークが蓄積しています。さらに、歯石があれば、より歯ぐきを痛めることになります。歯周ポケットより上の歯面のお手入れは、歯間清掃具を積極的に使用すること、日頃からプラークをためない為にデンタルリンスを使うこと。歯周ポケットの中のお手入れは、歯科医院で歯石除去や歯面清掃を受けるといいです。		歯科医院で治療やお手入れの指導を受ければ確実に効果が期待できます。治療終了後も、メンテナンスを受けられるといいです。		