

健保だより

2020
AUTUMN

第 417 号

ご家庭にお持ち帰りになって みなさんでお読みください。



富山県 黒部峡谷とトロッコ電車 / 提供: アマナ

| | |
|------------------------|-------|
| 令和元年度 決算のお知らせ・事業所編入削除 | 2-3 |
| インフルエンザ予防接種費用補助事業 | 4 |
| オンライン禁煙プログラム | 5 |
| 9月の定時決定により標準報酬月額が決定します | 6 |
| 被扶養者の資格調査(検認)を実施します | 7 |
| 全国 絶景×体感 | 8-9 |
| ココロメンテ通信 | 10 |
| 保険証の番号が個人単位に変わります | 11 |
| 健康保険の手続き早分かり | 12-13 |
| ドクターがズバリ答える | 14 |
| World Health TOPICS | 15 |
| 新型コロナウイルス接触確認アプリ | 16 |

ホームページも
ご活用ください!



<http://www.marubenirengo-kenpo.jp/>

丸紅連合健康保険組合

検索

▶▶▶ 届出・請求書のダウンロード ◀◀◀

お手元のプリンターから必要な書類を取り出すことができます。
ぜひご活用ください!

丸紅連合健康保険組合

令和元(2019)年度 決算のお知らせ

「2022年危機」「新型コロナウイルス感染拡大」

丸紅連合健康保険組合の令和元(2019)年度決算が、
第106回組合会で承認されましたのでお知らせします。

当健保組合の令和元(2019)年度の決算は、経常収入58億2,780万3千円に対し、経常支出54億8,481万1千円、経常収支で3億4,299万2千円の黒字決算となりました。報酬・賞与の上昇により保険料収入が増加した一方で、保険給付費が見込みを下回ったことが、今回の黒字の要因となっています。

しかしながら、今後、健保組合を取り巻く環境は、「2022年危機」と呼ばれる財政悪化の見通しに加え(下記参照)、新型コロナウイルス感染症のパンデミックによる経済損失の影響で、健保組合にどれほど悪影響を及ぼすか予想ができない状況となっています。

新型コロナウイルス感染症の終息には、まだ時間がかかることが見込まれております。皆さまにおかれましても、引き続き手洗い等の感染症予防対策を徹底していただき、規則正しい生活とともに、バランスの良い食事や適度な運動などを心掛けていただきますようお願いいたします。

健保組合のおかれた状況

～「2022年危機」に向けて～

団塊世代が後期高齢者に到達し始める2022年度以降、拠出金の負担額が急増することが現実となっています。



危機を迎える2022年度、健康保険組合連合会(健保連)による推計では…

- ◆拠出金が義務的経費の50%を超える健保組合が半数を超える
- ◆実質保険料率10%以上の健保組合は4割を超える
健保組合は保険料率の引き上げを余儀なくされ、さらなる負担増に！
- ◆介護保険は2020年度に全面総報酬割となり、保険料負担が増加

〈2019年度 健康保険組合予算早期集計結果と「2022年危機」に向けた見通し等について〉
(健保連発表)を基に作成



令和元(2019)年度 収入支出決算概要

健康保険分

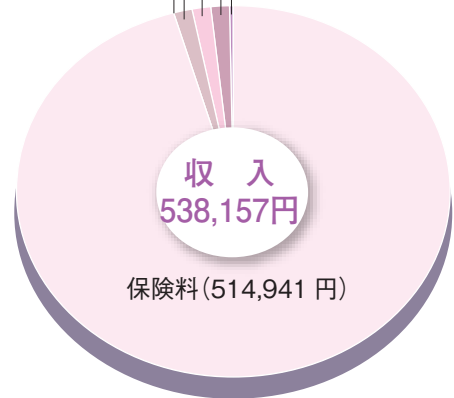
| 収 入 (千円) | |
|-------------------|-----------|
| 保 険 料 | 5,816,777 |
| 国 庫 負 担 金 | 1,488 |
| 調 整 保 険 料 | 82,536 |
| 国 庫 補 助 金 収 入 | 86,282 |
| 財 政 調 整 事 業 交 付 金 | 80,059 |
| 雑 収 入 | 11,875 |
| 合 計 | 6,079,017 |
| 経 常 収 入 合 計 | 5,827,803 |

| 支 出 (千円) | |
|-------------------|-----------|
| 事 務 費 | 82,585 |
| 保 険 給 付 費 | 2,552,596 |
| 保 納 付 金 | 2,625,683 |
| 保 健 事 業 費 | 217,438 |
| 財 政 調 整 事 業 抛 出 金 | 82,357 |
| そ の 他 | 6,924 |
| 合 計 | 5,567,583 |
| 経 常 支 出 合 計 | 5,484,811 |

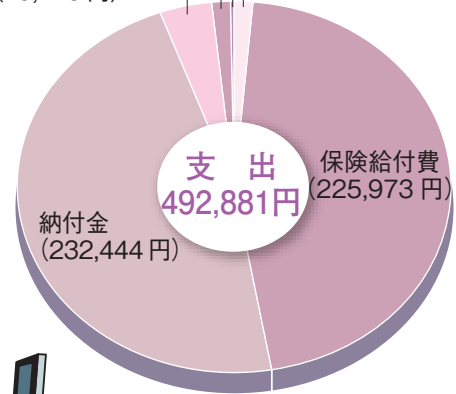
| | |
|---------------|------------|
| 決 算 残 金 | 511,434 千円 |
| 経 常 収 支 差 引 額 | 342,992 千円 |

被保険者1人当たりで見ると

国庫補助金収入(7,638円) 財政調整事業交付金(7,087円)
 調整保険料(7,307円) 雑収入(1,051円)
 国庫負担金(132円)



その他(613円) 事務費(7,311円)
 財政調整事業抛出金(7,291円) 保健事業費(19,249円)



介護保険分

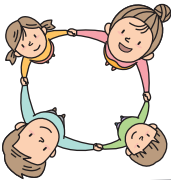
| 収 入 (千円) | |
|-----------|---------|
| 保 険 料 | 547,497 |
| 保 線 入 金 | 30,000 |
| 国 庫 補 助 金 | 5,771 |
| 雑 収 入 | 1 |
| 合 計 | 583,269 |

| 支 出 (千円) | |
|-----------|---------|
| 介 護 納 付 金 | 553,760 |
| 介 還 付 金 | 147 |
| 合 計 | 553,907 |

| | |
|---------|-----------|
| 決 算 残 金 | 29,362 千円 |
|---------|-----------|

組合現況

2020年3月末現在



- 被保険者数 11,381人 (男性 6,788人、女性 4,593人)
- 平均年齢 39.77歳 (男性 41.71歳、女性 36.91歳)
- 平均標準報酬月額 372,792円 (男性 424,634円、女性 291,656円)
- 健康保険料率 (調整保険料率含む) 1,000分の 93
- 介護保険料率 1,000分の 17

事業所編入・削除のお知らせ

| 編入 | 事業所名 | 編入年月日 |
|----|------------------|-----------|
| | クリアボ・テクノロジーズ株式会社 | 令和2年6月15日 |

| 削除 | 事業所名 | 削除年月日 |
|----|-----------------------|----------|
| | 丸紅トランスポートエンジニアリング株式会社 | 令和2年4月1日 |

補助金申請手続きが**不要**です!

インフルエンザ予防接種費用補助事業(利用券方式)のご案内

当組合では、一般社団法人東京都総合組合保健施設振興協会(以下「東振協」という)に「インフルエンザ予防接種事業」を委託し、費用補助を実施しています。

インフルエンザの流行前にワクチン接種することで、発症や重症化の予防が期待できます。この機会にぜひ、予防接種を受けることをお奨めいたします。



実施場所・予防接種費用の確認、利用券の発行は、東振協のホームページで行えます。

<https://www.toshinkyō.or.jp/influenza.html>

下記、丸紅連合健康保険組合のホームページからもアクセスできます。

<http://www.marubenirengo-kenpo.jp/>

丸紅連合健保

Q 検索



| | | |
|--------|--|---|
| 実施方法 | 《院内予防接種》 《集合予防接種》 《出張予防接種》 | 利用者が医療機関の施設内で受診 利用者が公的施設(ホテル等の会場)で受診 事業所に医療スタッフを派遣し受診 |
| 申込期間 | 《院内・出張予防接種》 《集合予防接種》 | 令和3年1月31日まで 令和2年12月まで(※実施会場により異なります) |
| 実施期間 | 《院内・出張予防接種》 《集合予防接種》 | 令和2年10月1日～令和3年1月31日 令和2年11月～12月 |
| 実施場所 | 東振協が契約している医療機関及び実施会場 | |
| 予防接種費用 | 実施機関が設定している予防接種料金(上限3,960円)から、組合補助額(3,000円)を差し引いた額 | |
| 対象者 | 被保険者及び被扶養者(接種は年齢を問わず年度内1人1回を限度) ※重複(年度内に2回以上)した補助利用や無資格利用があった場合には、後日、東振協の事務手数料を含む組合補助額を請求させていただきます。2回接種を推奨されている方でも補助は1回分のみです。 | |
| 利用方法 | ①医療機関選択 ②電話等で接種日の予約(※事前に必ず予約申込を行ってください) ③利用券の発行 ④当日:保険証及び利用券を提示 | |
| 利用券発行 | 東振協申込ページより印刷してください(令和3年1月31日まで)。 | |
| 注意事項 | ※補助金申請方式との併用はできません。 ※予防接種にあたり、不安がある場合は、事前に医師へご相談ください。 ※当組合では、予防接種先の医療機関のご案内や紹介等はいりません。 | |

従来からの補助金申請方式による方法も可能です。

ホームページの閲覧ができない場合などは、従来どおり補助金の申請を行ってください。

丸紅連合健康保険組合に加入する被保険者(社員)の皆さま

禁煙希望者 募集

真剣に禁煙を検討されている方は是非この機会に!!

2ヶ月間の「オンライン禁煙プログラム」で卒煙チャレンジ!!

募集人数

先着50名

申込期限

2020年11月20日まで

参加費用

~~57,000円~~ (税別) **0円**
健保組合が全額負担

申込はコチラから



<http://bit.ly/2lLwrqG>

※昨年度(2019年度)のプログラム参加者は、**申し込むことはできません(対象外)**。

※プログラムを自己都合により中断された場合は、**10,000円(税込)の自己負担**が発生いたします。

「オンライン禁煙プログラム」のメリット

直接医療機関へ通院することなく、PC*やスマホ・タブレットのビデオ通話機能を利用して医師のオンライン診療を受けることが可能です。* Webカメラとマイクが必要です



外来の
待ち時間を解消



通院の
手間を解消



薬を受け取る
手を解消



メリット1

かんたんWeb予約で
待ち時間を最小限に



メリット2

スキマ時間を活用して
オンライン診療



メリット3

利用者の指定場所に
禁煙薬を配送

申込
に関する
問合せ

株式会社リンクージ
サポートデスク



TEL : 0120-33-8916
メール : sd@linkage-inc.co.jp

事業
に関する
問合せ

丸紅連合健康保険組合

担当 : 保健事業担当者
TEL : 06-6347-3550

標準報酬月額が決定します

健康保険や介護保険の保険料は、被保険者の給与の額を「*標準報酬月額」に当てはめて計算することになっています。

この標準報酬月額は、被保険者資格を取得するときに決められます。その後、実際の報酬と標準報酬月額との間に大きな差が生じないように、毎年1回、全被保険者を対象に「**定時決定**」という見直しが行われます。また、大幅に給与の額が変更になったときには、被保険者ごとに「**随時改定**」等により改定されます。

*「標準報酬月額」とは

残業代などで月々変動する給与の額をベースに計算すると事務処理が煩雑になります。そこで、計算しやすいように報酬月額の区分(1～50等級)ごとに設定された「標準報酬月額」が使用されます(下図参照)。



毎年9月に決定・改定する

定時決定

毎年1回、4月、5月、6月の3カ月間の給与をもとに標準報酬月額が決定・改定され、その年の9月から翌年の8月までの保険料計算などに使われます。

給与が大幅に変わったときは

随時改定

昇給(降給)等の固定的賃金の変動に伴って給与が大幅(標準報酬月額が2等級以上の差)に変わったときは、変動月から4カ月目の標準報酬月額から変更されます。この場合、支払基礎日数が17日以上あることが必要です。

コロナ危機に対応した 特例改定

新型コロナウイルス感染症の影響により事業所が休業し、給与が著しく下がった被保険者で、一定の条件に該当する方に対しては、標準報酬月額が翌月から改定可能となる特例が設けられました。

健康保険の標準報酬月額

| 標準報酬月額 | | 報酬月額 | |
|--------|-----------|-----------|-------------|
| 等級 | 円 | 円以上 | 円未満 |
| 1 | 58,000 | ～ | 63,000 |
| 2 | 68,000 | 63,000 | ～ 73,000 |
| } | | | |
| 19 | 240,000 | 230,000 | ～ 250,000 |
| 20 | 260,000 | 25,000 | ～ 270,000 |
| 21 | 280,000 | 270,000 | ～ 290,000 |
| } | | | |
| 49 | 1,330,000 | 1,295,000 | ～ 1,355,000 |
| 50 | 1,390,000 | 1,355,000 | ～ |

報酬月額(給与の総額)が25万円以上27万円未満の場合は、**標準報酬月額は20等級の26万円**となります。

健康保険料 = 標準報酬月額 × 保険料率

例えば保険料率 10% (事業主と被保険者が折半負担) の場合、被保険者負担分の保険料は、 $26万円 \times 10\% \times 0.5 = 13,000円$ となります。

※40歳以上の場合は、介護保険料が上乘せされます。

被扶養者の資格調査(検認)を実施します

丸紅連合健康保険組合では、厚生労働省の指導に基づき、「被扶養者の資格調査(検認)」を毎年実施しています。

就職や結婚、収入の増加等により、加入資格のない被扶養者がいる場合、本来支払う必要のない医療費や国へ拠出する納付金の増加により、当組合の財政を圧迫することになり、保険料率の引き上げなど他の加入者の負担に繋がることとなります。

この資格調査(検認)は、被扶養者の方が、現在もその条件を満たしているかを確認することにより、加入者間の不公平を是正するとともに、保険料の負担軽減にも繋がる大変重要な調査となりますので、趣旨をご理解のうえ、ご協力いただきますようお願いいたします。

資格調査(検認)の実施概要

【実施時期】

令和2年10月下旬～12月中旬

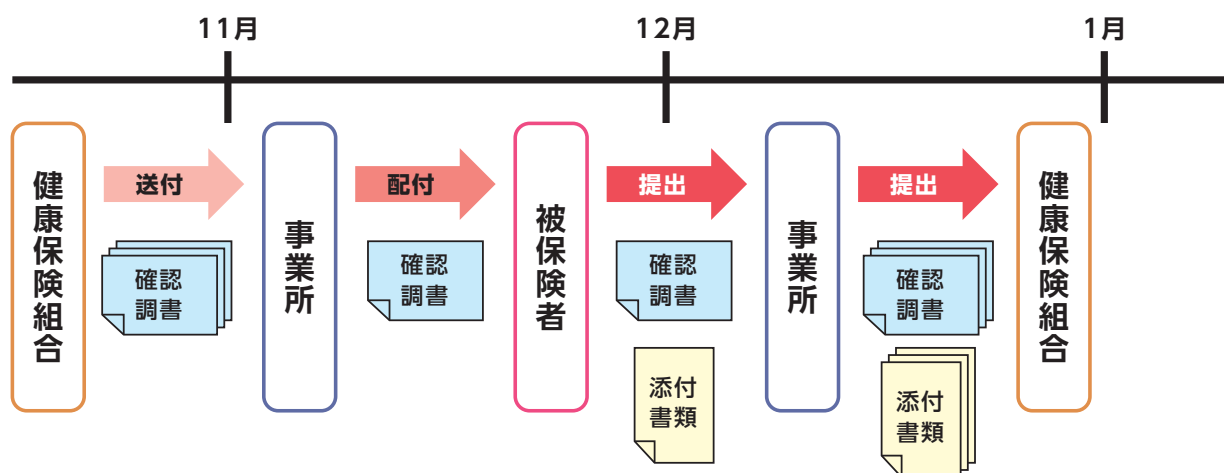
【対象者】

被扶養者(ただし、次の被扶養者を除きます)

- ① 平成14年4月2日以降に生まれた方
- ② 令和2年7月1日以降に被扶養者として認定を受けた方

【資格調査(検認)の流れ】

- ① 送付(健康保険組合)
事業所あてに「被扶養者資格確認調書」(以下「確認調書」という)等を送付します。
- ② 被保険者への配付(事業所)
該当被保険者へ「確認調書」等を配付します。
- ③ 「確認調書」の記入及び必要書類の添付(被保険者)
「確認調書」の記入を行い、必要書類(収入証明等)を添付のうえ、事業所へ提出します。
- ④ 提出(事業所)
被保険者より提出のあった「確認調書」及び添付書類等を確認のうえ、健康保険組合へ提出します。



こんなときは手続きを!

次の場合は、被扶養者に該当しくなくなりますので、被扶養者資格の削除及び保険証の返却が必要となります。

- ① 就職などにより、勤務先において被保険者資格を取得されている場合
- ② 結婚などにより、他の被保険者の方の被扶養者になっている場合
- ③ 被扶養者の収入が、基準収入額を超えている場合(課税収入だけでなく、通勤手当など非課税収入も含まれます)

※ 基準収入額 60歳未満の方 …………… 月額 108,334円未満(年収換算130万円未満)

60歳以上・障害者の方 …… 月額 150,000円未満(年収換算180万円未満)

- ④ 上記以外でも、主として被保険者により生計を維持されていない場合(被保険者が生計費の半分以上を担っていない場合)

全国

絶景

体感

瀬戸内 しまなみ海道

広島県尾道市～愛媛県今治市



食



瀬戸内グルメを満喫

温暖な気候と穏やかな海に恵まれた瀬戸内は食の宝庫。海道周辺には、新鮮な魚介類をはじめ、味わいたいグルメがたくさん。

1. 今治市の「道の駅 よしうみいき館」では新鮮な魚介類を七輪で焼く海鮮バーベキューが人気。 2. 鶏ガラと瀬戸内の小魚からとった出汁にしょうゆベースで合わせたスープと、浮いた背脂のミンチが特徴の「尾道ラーメン」。 3. 尾道市因島の人気スイーツ「はっさく大福」は、白あんの甘味と因島産はっさくの酸味が絶妙。



2



3



サイクリストの聖地

平成26年には今治市大三島の多々羅しまなみ公園に「サイクリストの聖地」記念碑が建立された。海道沿いには宿泊施設やカフェなどのサイクリスト向け施設が充実している。

瀬

戸内海に浮かぶ大小の島々とそれらをつなぐ架け橋からなる「西瀬戸自動車道」は、本州・広島県尾道市と四国・愛媛県今治市を瀬戸内海上で結ぶ約60kmの道で、「瀬戸内しまなみ海道」の愛称で親しまれている。この海道最大の特徴は、自動車だけでなく、徒歩でも自転車でも渡れること。特にサイクリングコースは、世界的にも評価の高い「サイクリストの聖地」だ。

この海道は、最初からサイクリングコースを想定されて造られたわけではない。平成11年に全線開通した西瀬戸自動車道に徒歩でも



来島海峡大橋

動



自転車でも通行できる生活道路が併設された理由は、ルート上に人口の多い島々があり、その住民たちが行き来するための道路が求められたためだ。しかし、平成17(2005)年の市町村合併により、海道エリアを構成する複数の自治体が姉妹都市関係にある尾道市と今治市に統合されたことで、「自転車で渡れる橋」の観光資源化が産官協働で推進され始めたのだ。片道乗り捨て可能なレンタサイクルの実施や、1kmごとにゴールまでの距離を表示する「ブルーライン」の整備など、両市が協調して初心者でも安全に楽しめるサイクリングコースとしてのインフラを充実させたことにより、徐々にサイクリストからの評価が高まっていったという。

温暖な気候と、エメラルドグリーン色の穏やかな海に点在する島々。「東洋の地中海」とも評される瀬戸内海の景色は、確かに自転車で潮風に包まれながら体感してみたい。

“潮風に包まれながら” “多島美”の絶景を楽しむ



バラエティー豊かな 絶景スポットが点在

海道沿いには、絶景が楽しめるビュースポットが点在している。右・カレイ山展望台(大島)からの景色。左・尾道市生口島にある耕三寺博物館は、紅葉スポットとしても人気。真っ白な大理石で造られた庭園「未来心の丘」はSNSでも人気を集めている。
☎ 0845-27-0800

見





日本メンタルヘルス
協会代表
心理カウンセラー
衛藤 信之
え とう のぶゆき

日本で従来行われていた、理論中心の心理学に変わり、実践的な日常で使えるコミュニケーションプログラムを開発。年間300回を超える企業研修を受け持ち東奔西走している。主な著書に「心時代の夜明け〜本当の幸せを求めて〜」(PHP研究所)、『幸せの引き出しを開ける ところのエステ』(サンマーク文庫)などがある。
日本メンタルヘルス協会
公式You Tubeチャンネル



あなたの心は
大丈夫？

ココロ通信



先輩の悪口・愚痴への 対処法を教えてください

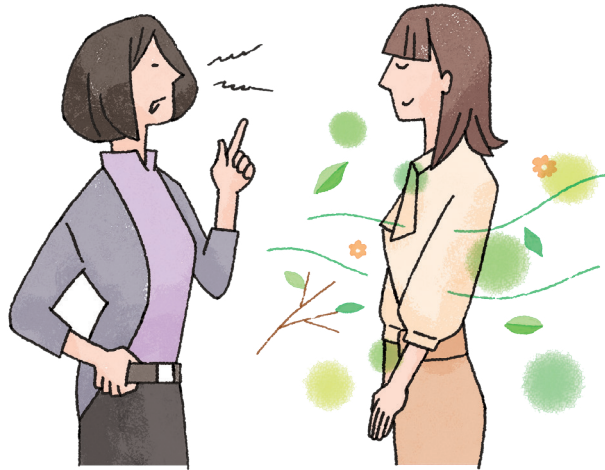
20代の藤原さん(仮名)の先輩は、親切ですが、悪口・愚痴が多く、聴くだけで気分が悪く、こちらまでマイナスイ思考になってしまいました。
波風を立てずうまく付き合っていくにはどうしたらよいでしょうか？

悪口が多い人の深層心理には、誰かを引き下げて、自分をよく見せようとする「引き下げの心理」というものがあります。加えて、悪口や人の噂を言うことで「自分はいろいろな情報が入る立場だから情報通なのだ」とアピールしようとしています。また、愚痴が多い人は、「自分がこんなに不運でかわいそうだ」とアピールしたいのです。つまり、愚痴が多い人は「かまってほしがり屋さん」だということなのです。

悪口や愚痴を聴かされる側は、まず「自分に自信がない人ほど、悪口や愚痴という処世術を使って注目を集めようとしている」ということを理解しましょう。「この人は寂しい人なんだなあ。慈善事業」と思っただけでは聴いてあげよう」と捉えれば、聴く側のストレスも軽減できます。

ただし、あまりにもしつこいようなら「いろいろあるんですね」とか「大変ですね」と、邪険にしない程度に大まかに話をまとめて相手に返してあげましょう。ここで、「悪口や愚痴はあまり言うものじゃないですよ」と相手を否定したり「私もそう思う」などと相手に同調してしまったりすると、余計にイライラの火に油を注いでしまいます。相手に同調しても、否定してもダメなのです。「へえ」と風を揺れる草木のような気持ちで、軽く笑顔で流してあげるのが何よりも大切です。

それでも相手のイライラが収まらないうちに、聞き手側にも問題がある可能性があります。「人の悪口や愚痴を言うことは悪いことであり、口にすべきではない」という善悪意識が強すぎると、「自分はきちんと人の悪口や愚痴を言うのを控えているのに、この人ときたら」と怒りが湧いてきます。すると、悪口や愚痴を言う人を否定したり攻撃したりしたい気持ちが湧き、受け答えの言葉にとげが混じるようになってきます。そうになると、相手はますますイライラしてしまい、今度はあなたがその人の悪口の標的になってしまいかもしれませんので、ご注意を！



オンライン資格確認に向けて

新しく発行される保険証から

保険証の番号が

個人単位に

変わります



2021年3月から、医療機関を受診する際に

健康保険の資格をオンラインで確認できる

「オンライン資格確認」の仕組みが始まります。

これに伴い保険証の番号が個人単位に変わります。

新しく始まる保険証のオンライン資格確認とは、マイナンバーカードのICチップや健康保険証の記号・番号を使って、患者の健康保険の資格情報を医療機関で即座にオンラインで確認できるようにする仕組みのことです。最新の資格情報を確認できるため、資格喪失後の保険証で誤って受診してしまうという事態が防げます。

このオンライン資格確認に対応するために、新規に発行される保険証から保険証の番号に2桁の枝番を追加します。2桁の枝番が追加されることで、保険証の番号が世帯単位から個人単位になり、被保険者・被扶養者それぞれ個人ごとに特有の番号となります。現在お手元にある発行済みの保険証については、これまで通り2桁の枝番がないものでも使用できます。回収等は行いませんので、そのままご使用ください。

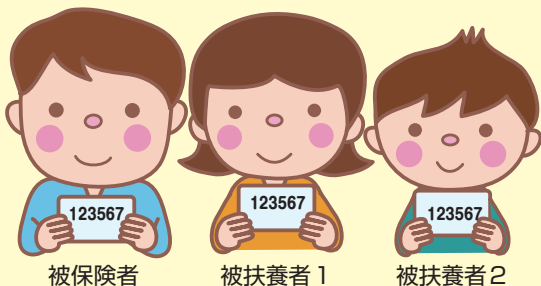
これまで

世帯単位

| | |
|-------------------------|-----------------------------|
| 健康保険 被保険者証 | 令和00年00月00日交付 |
| 記号 1234 番号 1234567 | 記号 1234 番号 1234567 |
| 氏名 ○○○○ ○○ | |
| 生年月日 令和00年00月00日 | |
| 性別 XX | |
| 認定年月日 令和00年00月00日 | |
| 被保険者氏名 ○○○○ ○○○ | |
| 事業所名称 XXXXXXXXXXXXXXXX | |
| 保険者番号 0:0:0:0:0:0:0:0 | |
| 保険者名称 XXXXXXXXXXXX ○○支部 | |
| 保険者所在地 ○○市○○区○○町○-○-○ | |

保険証の番号は世帯単位で付番されていることから、被保険者と被扶養者で同じ番号となっています。このため、世帯単位で識別できますが、個人を識別することができません。

被保険者と被扶養者が全員同じ番号



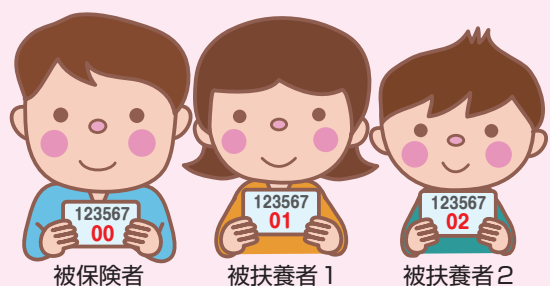
新しく発行される
保険証から

個人単位化

| | |
|-------------------------|--------------------------------------|
| 健康保険 被保険者証 | 令和00年00月00日交付 |
| 記号 1234 番号 1234567 00 | 記号 1234 番号 1234567 枝番 00 |
| 氏名 ○○○○ ○○ | |
| 生年月日 令和00年00月00日 | |
| 性別 XX | |
| 認定年月日 令和00年00月00日 | |
| 被保険者氏名 ○○○○ ○○○ | |
| 事業所名称 XXXXXXXXXXXXXXXX | |
| 保険者番号 0:0:0:0:0:0:0:0 | |
| 保険者名称 XXXXXXXXXXXX ○○支部 | |
| 保険者所在地 ○○市○○区○○町○-○-○ | |

枝番が追加されることで被保険者、被扶養者のそれぞれ個人ごとに異なる特有の番号となります。保険証の番号が個人単位になるため、個人を識別できるようになります。

個人ごとに異なる特有の番号



健康保険の 手続き

早分かり

療養費(立て替え払い)

- やむを得ず全額自費で診療を受けた場合、保険診療分から窓口負担相当額を除いた金額が払い戻される
- 「療養費支給申請書」の提出が必要

保険証を提示できず

立て替え払いをしたときは？

やむを得ず保険証を提示できずに診療・治療を受けた場合にいったん自己負担した医療費を払い戻してもらえる仕組みがあります。ただし、対象とならないケースもあるので注意が必要です。

一時的に立て替えた医療費を 払い戻してもらえ

健康保険では、病院やクリニックなどの保険医療機関の窓口で保険証を提示すれば、一部負担のみで診療が受けられます。しかし、やむを得ない事情で保険証を提示できなかったり、治療のために装具が必要になったりしたときは、かかった医療費の全額を一時的に立て替え払いし、後で健康保険組合に請求して療養費として払い戻しを受けることができます。

療養費として払い戻されるのは、支払った医療費の全額ではなく、保険医療機関で保険診療を受けた場合に窓口で支払う一部負担額(原則3割)を差し引いた金額です。また、「保険証を忘れた」など、やむを得ない事情として認められない場合や、健康保険で受けられない治療は払い戻しの対象外となります。

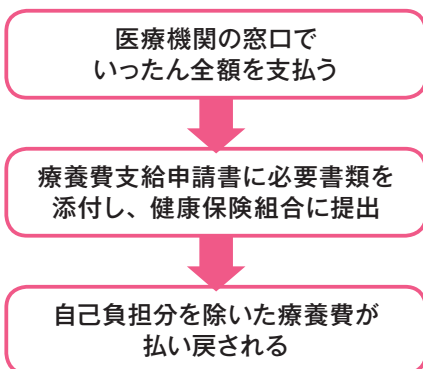
療養費が受けられる主なケースは次のとおりです。

- 資格取得届の手続き中や急病等で保険証を提示できなかったとき
- 誤って前加入先の保険証を使用してしまい、医療費を返納した場合
- コルセットなどの治療用装具を医師の指示で作製し、装着したとき
- 鍼灸師等から健康保険の対象となる施術を受けたとき
- 海外の医療機関で診療を受けたとき(治療目的で海外に出向いた場合は対象外)

払い戻しには申請書と 領収書・診療報酬明細書が必要

療養費の払い戻しの手続きでは「療養費支給申請書」に記入し、「領収書」と医療機関が診療報酬の請求のために作成する「診療報酬明細書(レセプト)」

療養費の申請の流れ



のそれぞれ原本を添付して事業所担当者経由で健康保険組合に提出します。なお、窓口で会計時に領収書と一緒に渡される「診療報酬明細書」は診療報酬明細書とは異なる簡易的なものです。療養費の請求には使えませんので、窓口で療養費の申請を行うことを伝え、診療報酬明細書を発行してもらいましょう。

※このほかの添付書類が必要な場合もありますので、詳しくは申請の際にご確認ください。



Q

立て替えた医療費が 払い戻されない場合がありますか？

A

療養費として払い戻されるのは、旅先などでやむを得ない事情で保険証を提示できなかったり、医師の指示で治療用装具を作製した場合などです。やむを得ない事情が認められない場合や健康保険が使用できない内容の医療費は払い戻すことができません。

また、健康保険を使用しない場合は「自由診療」扱いとなり、保険診療でかかる全額よりも高額を支払いを求められる場合がありますが、療養費として支給されるのは健康保険で定められた金額のうち、窓口で支払う一部負担額を除いた額となります。

健康保険が使用できない 主なケース

- 病気と見なされない単なる疲労
 - 業務上・通勤途上の病気やけが
(労災保険の給付対象)
 - 美容のための整形手術
 - 正常な妊娠・出産
 - 経済的な理由による人工妊娠中絶
 - 健康診断、人間ドック
 - 予防注射
- など

Q

立て替え払いをした場合の療養費は いつまで申請できますか？

A

治療を受け、立て替え払いをした翌日から2年を経過すると、時効により申請できなくなります。また、治療用装具についても、装具代金を支払った日の翌日から2年以内が申請期限となります。

自分で申請しなければ払い戻しを受けられませんので、忘れないうちに、できるだけ速やかに申請してください。

Q

治療用装具の費用を全額支払った場合も 療養費を受け取れますか？

A

治療用装具とは、コルセットやサポーター、弾性着衣、義眼・義手・義足、小児の治療用眼鏡など、医師の指示で病気やけがをした部分の保護や機能を補うために装着するものをいいます。

医師が治療上必要であると認め、症状や身体に合わせて装具業者が作製した装具については、購入にかかった費用から一部負担額を差し引いた額を受け取ることができます。「療養費支給申請書」と必要な添付書類を健康保険組合に提出し、払い戻しを受けてください。

ただし、市販のサポーターや補聴器、予備として複数作製した費用などは療養費の対象にはなりません。

必要な添付書類

- 医師の意見書・装具装着証明書(原本)
- 装具の領収書(原本)
- 装具の内訳の分かる明細書

| | |
|----------------------------|---------------------|
| 小児弱視等の治療用眼鏡等の場合 | ● 小児弱視等の治療用眼鏡等作成指示書 |
| 四肢のリンパ浮腫治療のために弾性着衣等を購入した場合 | ● 弾性着衣等の装着指示書 |
| 靴型装具を作製した場合 | ● 作製した靴型装具の現物写真 |

ドクターがズバリ答える!



ホルモンバランスや生活習慣が影響 つらい片頭痛を治すには

片頭痛の有病者は日本に800万人も

頭痛に悩まされ、仕事や家事に支障を来すことはないだろうか。繰り返すひどい頭痛は「片頭痛」である可能性が高い。頭痛等の治療・啓発に力を入れる秋葉原駅クリニックの大和田院長に話を聞いた。

「片頭痛は日本だけでも800万人が罹患しており、その経済的損失は毎年2880億円にもなるといわれます」と大和田先生は話す。

片頭痛は、脳の血管が過剰に拡張し、血管周囲の三叉神経が刺激を受けることで痛みが生じると考えられている。吐き気や首・肩の痛み、歯痛等を伴うこともある。

大きな要因は「月経・排卵リズム」「脳の作業量」「睡眠時間」だ。「特に大きいのは、女性ホルモンの影響だと考えています。片頭痛の患者さんに女性が多いのもそのためです。実際に、月経・排卵期に頭痛発作が

起こりやすいため、この時期に無理をしないことが一番の予防策になります」（大和田先生）。

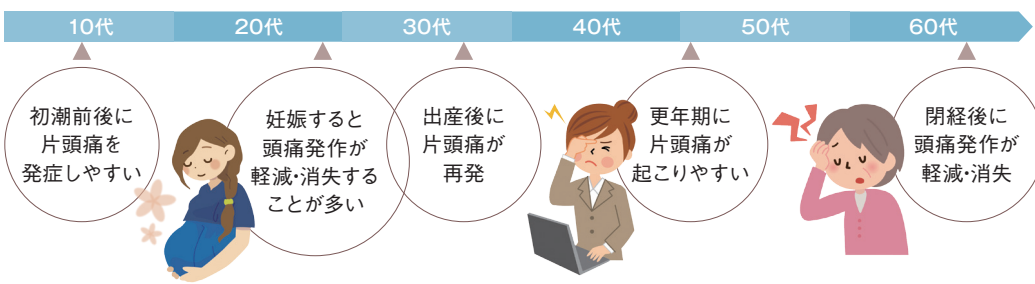
月経中にパソコンにかじりつき、睡眠不足のまま仕事をこなすのはNG。6〜7時間の睡眠を規則正しく取り、毎日のリズムを整えて過ごすよう、うまく調整することが大切だ。

適切な治療で痛みをコントロール

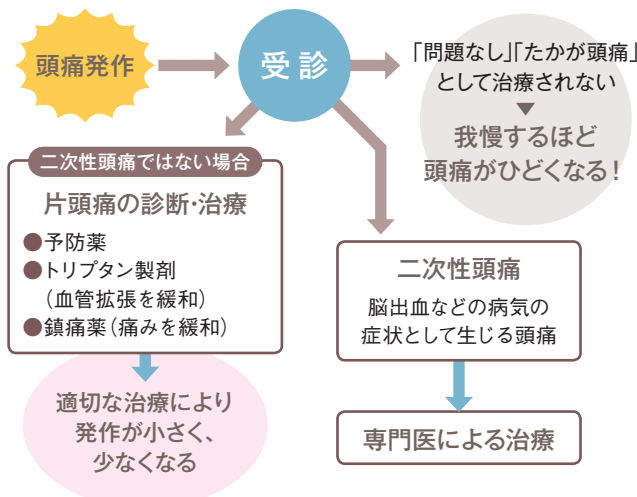
「片頭痛の前兆として閃輝暗点（視野に生じるキラキラや歯車などの形の視覚の異常）を伴う人もいます。ほかに、労作性頭痛、緊張性頭痛、男性に多い群発頭痛などがあります。適切な予防薬と発作治療薬で市販薬よりもずっと楽になります」と大和田先生。

「生活習慣を見直しても繰り返す頭痛、日常生活に支障を来すほどのひどい頭痛があれば、すぐに頭痛外来を受診して治療を受けてください。」

女性のライフステージと片頭痛の関係



片頭痛の治療



休日の「カフェイン・ナップ」の勧め

休日に頭痛が起きる場合、サーカディアンリズム（24時間周期の体内時計）の乱れが原因かも。そこでお勧めしたいのが「カフェイン・ナップ」。ゆっくり寝ていたい日は、いったん普段通りの時間に起きて朝の光を浴び、緑茶やコーヒーで少量のカフェインを取ってから再度眠ると、覚醒とリラックスのリズムが整い、頭痛予防に効果的です。



監修 / 大和田 潔
頭痛専門医、総合内科専門医、臨床栄養協会理事、秋葉原駅クリニック院長。プレジデントオンラインにコラムを連載中。著書に『頭痛』（新水社）など。

在宅ワークで心身の健康、どう守る？

新型コロナウイルス感染症の影響による運動不足は深刻ですが、無理をして早朝ジョギングをしなくても、室内を歩き回り家事をするだけで、ストレスの軽減になり、体重も減らせるかもしれません。ポイントは「気楽に確実に続けること」にあるという米国アイオワ州立大学からの報告。

運動が苦手な人も多いですが、ほんの少しの行動変容によって精神的・身体的な健康改善は可能なようです。TVやPCの前の座位時間を「睡眠」や「軽い身体活動」に置き換えると、ストレスが低下し、気分も改善、体重低下につながるということです。

研究によれば「軽い身体活動」は、電話中に室内を歩いたり、夕食の準備で立ったりすることでよいそうです。同大学の論文の筆頭筆者であるマイヤー准教授は、「多くの人はこうした活動を身体活動と考えないかもしれな

い」と懸念を示しますが、「確かにジムに行ったり、仕事に歩いて行くよりもはるかに低い強度だが、長時間座り続けることの解消が健康に良い効果をもたらす」と語っています。

研究チームは、21～35歳の参加者に10日間、腕時計型身体活動量計を装着して記録してもらい、連続的な身体活動データを解析。その結果、中等度から高強度の活動がより低い体脂肪と体重に関連していることとともに、睡眠と軽い身体活動の利点についても明らかになりました。同准教授によると、「長時間座り続けることの健康への悪影響を考えると、この調査結果は人々に“続けられそうな小さな行動の変化”を促してくれる可能性がある」といいます。

小さな行動の変化なら始めやすい。



座りがちな時間を家事や他の軽い活動に置き換える方が、1時間のランニングをすることよりも、確実に続けられるでしょう。

出典：「American Journal Preventive Medicine」

管理人からのコメント

毎日わずかでも、立ったり動いて家事をする習慣を付けることが大事ですね。できれば空気の爽やかな早朝に、散歩がジョギングをするのもっと良いでしょう。実は私もやっています。



管理人からのコメント

疲れたときや寝不足のときには確かに味の濃いものが欲しくなりますね。生存のための本能の一つなのでしょう。

寝不足の日は、ドーナツとフライドポテトが欲しくなる!?

「寝不足のときに高カロリー食品を食べたくなるのは、内因性カンナビノイド（脳内で生理活性成分などに関連する脳内マリファナ類似物質）が分泌されるためらしい」という米国ノースウェスタン大学からの報告。

研究チームは、18～40歳の男女29名を対象に実験を行いました。参加者には、ある日には通常の8時間睡眠を取り、別の日には4時間しか眠らず寝不足にし、おのおの睡眠の翌日は1日の食事をすべて記録してもらいました。

睡眠不足になった参加者は、ドーナツ、チョコレートチップクッキー、ポ

テトチップのような高カロリー食品を選ぶ傾向が見られたそうです。また、内因性カンナビノイドのうち2種類の物質の血中濃度を測定したところ、1種類のカンナビノイドが睡眠不足の後に上昇し、それが高カロリー食品選択に関連していました。

さらにMRIで脳内画像診断をすると、睡眠不足のときには、嗅覚を受け取る皮質領域で、食物と非食物の匂いの区別に敏感になり、他の領域との通信が悪化しました。それが、高カロリー食品をより多く食べたくなる原因ではないかと、研究結果は分析しています。

出典：「eLife」

新型コロナウイルス接触確認アプリのインストールをお願いします

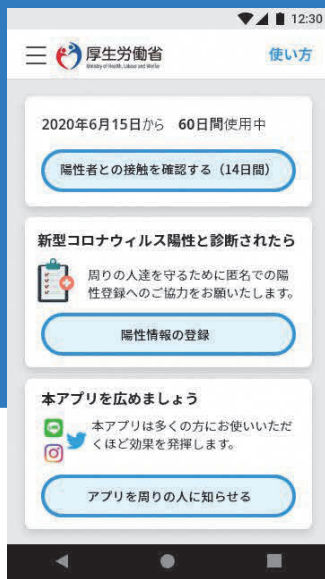
自分をまもり、大切な人をまもり、
地域と社会をまもるために、
接触確認アプリをインストールしましょう。

厚生労働省

新型コロナウイルス 接触確認アプリ

(略称：COCOA)

COVID-19 Contact Confirming Application

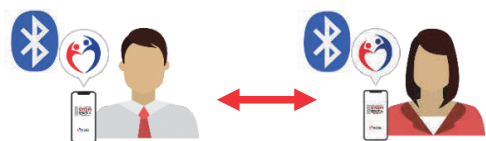


*画面イメージ

接触確認アプリは、新型コロナウイルス感染症の
感染者と接触した可能性について、通知を受け取る
ことができる、スマートフォンのアプリです

- 本アプリは、利用者ご本人の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能（ブルートゥース）を利用して、お互いに分からないようプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受けることができるアプリです。
- 利用者は、陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用者が増えることで、感染拡大の防止につながることを期待されます。

1メートル以内、15分以上の接触した可能性



- ・接触に関する記録は、端末の中だけで管理し、外にはなりません
- ・どこで、いつ、誰と接触したのかは、互いにわかりません

※端末の中のみで接触の情報（ランダムな符号）を記録します
※記録は14日経過後に無効となります
※連絡先、位置情報など個人が特定される情報は記録しません
※ブルートゥースをオフにすると情報を記録しません

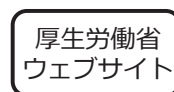
iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら



詳しくはこちら



厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

内閣官房

新型コロナウイルス感染症対策推進室
情報通信技術(IT)総合戦略室