

## 今一度チェック！整骨院・接骨院のかかり方

整骨院・接骨院を利用される方が多くなっています。健康保険は、あくまでケガの治療を目的としたものにはしか使うことはできません。そのため、筋肉痛や慢性的な腰痛・肩こりを解消するためのマッサージなどには健康保険は使うことができません。以下をご確認の上、整骨院・接骨院を正しく利用し、医療費の適正化にご協力をお願いします。

### ● 健康保険が使える場合

- ① 脱臼・骨折（不全骨折(ひび)を含む）  
医師の同意が必要  
応急手当の場合も、施術後に医師の同意が必要
- ② 急性または亜急性の外傷性の捻挫・打撲・挫傷・肉離れ  
（内科的原因によるものや、単なる疲労によるものを除く）



### ● 健康保険が使えない場合

- ① 日常生活による疲労・肩こり・腰痛等
- ② スポーツによる筋肉痛・筋肉疲労等
- ③ 打撲や捻挫が治った後のマッサージ等
- ④ 症状の改善がみられない長期の施術
- ⑤ 以前に負傷した部位の痛み
- ⑥ 神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニア等の疾病による凝りや痛み
- ⑦ 業務上（通勤途上）の負傷によるもの



## 整骨院・接骨院にかかる場合は、ここに注意！！

### ● 負傷の原因は正確に伝える

負傷が勤務時・通勤時の場合は、労災保険の範囲となり健康保険が使用できません。また、交通事故の場合は、必ず健保組合に連絡してください。

### ● 領収書をもらい、保管しておく

領収書は所得税の確定申告の控除対象になりますので、必ず受け取り、保管しておきましょう。

### ● 同じ負傷で医療機関と重複して受診しない

同一の負傷で医師と整骨院・接骨院に同時にかかることはできません。

### ● 長期間の施術は医師の診断を

症状が改善されない場合は、他の病気の可能性もあります。

### ● 療養費支給申請書は内容を確認して署名（捺印）する

- ① 支払った金額と自己負担額
- ② 施術回数
- ③ 負傷名・負傷原因
- ④ 施術内容

などを確認し、療養費支給申請書の「委任欄」に自分で署名または捺印しましょう。誤った支給を防ぐために、白紙の申請書に署名・捺印するのはやめましょう！

# ジェネリックのご活用を！

医療費の約2割は薬代です。安くて効能・効果が先発医薬品（※）とほとんど変わらないジェネリック医薬品を選んで、医療費の削減にご協力をお願いします。

※ 先発医薬品…特許期間の切れる前の新薬。



## ●ジェネリック医薬品には、こんな特徴があります！

### -特徴1-

先発医薬品の  
2～8割の価格で  
安い！

### -特徴2-

成分と効能は先発  
医薬品とほぼ同じ

### -特徴3-

大きさや味、においの  
改善、保存性の向上など  
飲みやすさを改良

## 先発医薬品とジェネリック医薬品の比較

### ◎脂質異常症(高脂血症)

代表的な薬を1日1回、1年間服用した場合

先発医薬品  
12,285円

ジェネリック医薬品  
2,540円

差額  
9,745円

金額は自己負担3割の場合の窓口支払額の一例です。薬剤費のみで調剤技術料等を含みません。また、1つの先発医薬品に対応するジェネリック医薬品は複数あります。

### ◎高血圧症

代表的な薬を1日1回、1年間服用した場合

先発医薬品  
7,740円

ジェネリック医薬品  
4,010円

差額  
3,730円

### ◎糖尿病

代表的な薬を1日3回、1年間服用した場合

先発医薬品  
19,710円

ジェネリック医薬品  
7,982円

差額  
11,728円

### ◎不整脈

代表的な薬を1日1回、1年間服用した場合

先発医薬品  
89,286円

ジェネリック医薬品  
45,311円

差額  
43,975円

## ●ジェネリック医薬品を使いたいときは？

まずはかかりつけの病院または薬局に相談してみてください。その上で、受けた処方せんをチェックし、ジェネリック医薬品への変更不可のサインがあるかどうかを確認しましょう。

処方せんにサインがない場合、先発医薬品からジェネリック医薬品に変更できます。処方せんを薬局の窓口に出す際に「ジェネリック医薬品をお願いします」と伝えてください。

## オークマ健康保険組合HPにジェネリックガイドへのリンクを追加しました

オークマ健康保険組合のトップページ左側のバナー（右図）から、ジェネリック医薬品を検索できるサイト「ジェネリックガイド」へ行ることができます。

医薬品名を入力し、1日の服用数、処方日数を選択していただくだけで、代替となるジェネリック医薬品を検索し、ジェネリック医薬品名との薬代の差額が表示されます。

クリック

ジェネリック医薬品検索

ジェネリックガイド  
薬代が安くなるか調べられます。

# こんなときは、被扶養者(ご家族)の健康保険資格の取り消し手続きをお願いします！

被扶養者(ご家族)が就職したり、ご結婚された場合は、健康保険の扶養から外す手続きが必要となります。本来、被扶養者でない人が被扶養者として健保組合に残っていると、医療費負担はもちろん、国に支払う高齢者医療制度への納付金も、その人数分が負担増となります。健保財政への影響は大きく、結果的に健康保険料の引き上げを招くことにもなります。

みなさんの大切な健康保険料を有効に活用していくためにも、速やかに手続きをしていただきますよう、ご理解とご協力をお願いします！

## ☑ 家族が就職したら



例えば、このようなケースがあてはまります

## ☑ 家族の結婚や離婚及び死亡した時



## ☑ 家族が収入オーバーになったら



※パート等で年収が130万円(60歳以上及び身障者は180万円)以上継続して見込まれる場合。(年収にはアルバイト収入・年金・恩給なども含みます)

上記項目に該当する方は

### 事業所に勤務の方

被扶養者(異動)届、対象となる被扶養者の保険証を

各事業所の健保担当者に、異動が生じた日から5日以内に提出してください。

### 任意継続被保険者の方

被扶養者(異動)届、対象となる被扶養者の保険証を

当健保組合に、異動が生じた日から5日以内に提出してください。

## 2011年度インフルエンザ予防接種補助の締め切りが間近です！

2011年度のインフルエンザ予防接種補助の締め切りは2012年3月12日(月)となっています。申請期限を過ぎて「インフルエンザ予防接種補助金申請書」を健保組合へ提出されても、補助金は支給されませんのでご注意ください。



# 2012年 春の健康ウォークご案内

## 「五条川の水面染める桜の並木道」コース

健保連愛知連合会主催、「春の健康ウォーク」をご案内します。

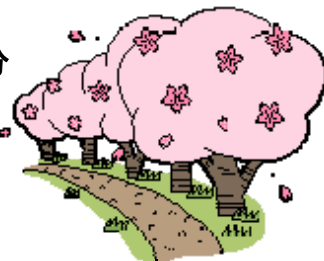
開催年月日：2012年4月7日（土） 小雨決行

受付：『江南中央公園』つどいの広場 名鉄犬山線 江南駅下車徒歩約10分

※ 午前8時30分から10時までにオークマ健保の受付までおいでください。

Quoカード（1,000円）と健保連の粗品を贈呈します。

※ 駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。



参加料：無料（交通費は各自負担）

持ち物：弁当、飲み物、雨具等（必要に応じ各自）

申込方法：①電話 or メール（事業所名、職場名、被保険者氏名、参加人数、電話番号（内線）をご連絡ください）

②下記の申込書の送付（FAX可） のいずれか

申込締切：3月9日（金）までに健保組合までお申し込みください。

申込担当：オークマ健康保険組合 尾池

電話：0587-95-0913（内線921-3085）E-mail：c-oike@okuma.co.jp

★☆☆コース案内 約7.7km 約2時間30分☆☆

スタート 江南中央公園 つどいの広場

堀尾跡公園 （3.3km地点）

曾本小公園 （5.9km地点）

ゴール 八剱中児童遊園（7.7km地点）

桜まつり会場

名鉄犬山線「岩倉駅」（9.3km地点）

ゴール後、五条川では「岩倉桜まつり」が開催されています。

●雨天時のご案内は、健保連愛知連合会ホームページでお知らせいたします（午前7時から）。また、TEL 052-569-2130（留守番電話対応）でも確認できます。

「健康ウォーク割引きっぷ」を発売（名鉄の駅窓口）

【割引切符の特典】

●名鉄電車運賃1割引

（江南駅までの行き・岩倉駅からの帰り）

●粗品プレゼント券（開催日にゴールで引換え）

6歳以上12歳未満の子供運賃は大人の半額（端数は10円に切上）

3月22日（木）から名鉄の出札係員配置駅窓口において往復割引切符が購入できます。

【FAX：0587-94-3570】（FAXの場合は切り取らずA4で送信ください）

☆☆2012年 春の健康ウォーク申込書☆☆

事業所名 \_\_\_\_\_ 職場名 \_\_\_\_\_

被保険者氏名 \_\_\_\_\_ 参加人数 \_\_\_\_\_ 名 \_\_\_\_\_

電話番号（内線） \_\_\_\_\_