

みんなのけんぽ

平成30年7月 No.6 夏号

ご家族でご覧ください



CONTENTS

- P.2 健康診断のお知らせ
- P.4 特定保健指導のこと、ご存知ですか？
- P.6 柔道整復師の正しいかかり方
- P.7 医療費の立て替え払いをしたとき「療養費」を申請するには？
- P.8 「JADECOM 東西南北」より

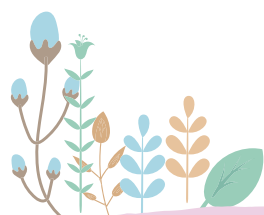


地域医療振興協会健康保険組合
(JADECOM けんぽ)

制作／社会保険研究所

健康診断のお知らせ

自分のからだの状態を把握しておくことは、
健康づくりに欠かせない要素のひとつ。
年に1度健診を受診し、数値の異常や変化を
見逃さないようにしましょう。



生活習慣病予防健診から
「JADECOM健診」に
名称が変わりました！

「JADECOM健診」について

対 象 者	平成30年度末（平成31年3月31日）での年齢が、35～74歳の方 ▶子宮がん検査は、20～34歳の偶数年齢の方も受けることができます。 ▶受診日にJADECOMけんぽ被扶養者(任意継続被保険者)としての資格がない場合は、補助対象外です。
受 診 機 関	受診券等はありませんので、近隣でJADECOM健診の検査項目が受診できる健診機関を探して、ご自身で直接申込みをしてください。 なお、健診費用は受診する健診機関によって違うので、申込み時に確認してください。
実 施 期 間	JADECOMけんぽへの補助金申請期日（平成31年3月31日まで）に間に合うように、早めに受診してください。

健診機関の「窓口で負担する費用」や「補助金の申請方法」については、
次の①②どちらの健診機関で受診するかによって異なります。

	①「委託契約先健診機関（主にJADECOM施設）」で受診する場合	②「委託契約先健診機関」以外で受診する場合
窓 口 で の 費 用 負 担	健診費用のうち、自己負担額のみで支払いで済みます。	健診費用を一旦全額支払う必要があります。
補 助 金 の 申 請 方 法	補助金の申請は不要です。	受診後、①健康診査等補助金申請書(個人用)、②領収書(コピー)、③検査結果通知書(コピー)を、事業所の社会保険担当係(任意継続被保険者の方は直接JADECOMけんぽ)へ提出してください。 ▶申請書の用紙は、事業所の社会保険担当係にお尋ねいただくか、JADECOMけんぽホームページよりプリントアウトできます。

「委託契約先健診機関」に関する情報や申請書の様式は、JADECOMけんぽのホームページ内「健康づくり・健康診断」にてご案内しています。

JADECOM けんぽのホームページ <https://www.jadecom.or.jp/kenpo/>



「JADECOM健診」検査項目・補助額一覧

A 基本検査(35～74歳)

検査項目	検査内容	補助額(税込)
診察	問診(喫煙歴、服薬歴等) 身体計測(身長、体重、BMI)、腹囲 理学的検査(胸部聴診、腹部触診、 直腸検査(医師の判断により実施)) 血圧測定(坐位)	被扶養者および 任意継続加入者 13,800円
視力	左・右	
聴力	左・右(オージオ)	
生化学	血液化学検査 中性脂肪、HDL-コレステロール、 LDL-コレステロール、 GOT(AST)、GPT(ALT)、 γ-GTP(γ-GT)、空腹時血糖、 総コレステロール、ALP、 クレアチニン、尿酸	
血液	末梢血液一般検査 ヘマトクリット、血色素測定、 赤血球数、白血球数、MCV、 MCH、MCHC ヘモグロビンA1c	
尿	尿中一般物質定性半定量検査 尿糖、尿蛋白、潜血反応、 尿ウロビリノゲン	
糞便	免疫便潜血反応検査(2日法)	
心電図	12誘導	
胸部X線	直接撮影	

(ご注意ください)
上記検査のうち、次に掲げる検査項目を実施しなかった場合は、当該検査の補助額をそれぞれ減じた額となります。

検査項目	補助額
総コレステロール	200円
ALP	200円
クレアチニン	200円
尿酸	200円
免疫便潜血反応検査	1,200円

B 胃部検査

(①か②のいずれか希望者のみ(基本検査に付随))

検査項目	検査内容	補助額(税込)
①上部消化管X線	胃造影(診断・撮影)	8,500円
②内視鏡	胃・十二指腸ファイバースコピー	12,800円

C 付加検査

(40歳および50歳の希望者のみ(基本検査に付随))

検査項目	検査内容	補助額(税込)
尿	尿沈渣	8,900円
血液	末梢血液像、血小板	
生化学	総蛋白、アルブミン、総ビリルビン、 アミラーゼ、LDH	
肺機能	フローボリュームカーブ	
超音波	断層撮影法(胸腹部)	
眼底カメラ		700円

D 任意検査

単独での受診が可能になりました

NEW

(該当年齢の希望者のみ)

検査項目	検査内容	補助額(税込)
女性	子宮がん ※20歳以上35歳未満偶数年齢の方も単独受診可	3,700円
	マンモグラフィ検査	6,100円
	40歳以上偶数年齢 内外斜位方向および頭尾方向	
	50歳以上偶数年齢 内外斜位方向	
男性	前立腺がん 55歳以上 前立腺特異抗原(PSA)検査	3,100円

補助について

- ①実費金額が補助額より低かった場合は、実費金額まで補助されます。
▶たとえば、基本検査のみを受診したときに、健診機関に支払った額が10,000円だった場合、補助額も10,000円です。
- ②地方自治体等が実施または費用補助をした検査に対しては、補助は行われません。

「特定健康診査(特定健診)受診券」が届いた方へ

「特定健診」は、法律に基づいて実施される40～74歳の方を対象とした健診制度です。

どちらの健診制度を利用するかはご自身で選択していただくこととなりますが、「特定健診」と「JADECOM健診」はいずれか一方しか受診できませんのでご注意ください。

特定健診の受診方法については、受診券に同封している案内をご覧ください。

なお、受診券がお手元に届いていない場合は、お手数ですがJADECOMけんぽ(Tel03-5579-8604 / 平日9:00～17:30)までお問合せください。

NEW JADECOM健診「D任意検査」について

平成30年度より、単独での受診が可能になりました。

これにより、特定健診を受診した方も、「D任意検査」を受診した場合、補助を受けることができます。

健診を
受けたあとは…

特定保健指導のこと、 ご存知ですか？



特定保健指導とは、皆さんが毎年受ける健康診断の結果から、生活習慣病発症の原因となるメタボリックシンドローム(メタボ)になるリスクが高いと判定された方に対して行われる、食事や運動を中心とした生活習慣改善のためのサポートです。

「時間がない」「指導を受けることは何となく不安」などの理由で放っておくことは、せっかくの健康づくりのチャンスを逃すことになります。特定保健指導の案内を受け取った方は、速やかに保健指導を受けましょう。

健診結果をもとにあなたの健康リスクを判定します。

特定健診

■特定保健指導の主な判定基準

A

男性

おなか周り
85cm以上

女性

おなか周り
90cm以上

B

A以外で

BMI25以上

※BMI = 体重(kg) ÷ (身長(m))²



☐ 血圧

最高(収縮期)血圧
130mmHg以上または
最低(拡張期)血圧
85mmHg以上

☐ 脂質

中性脂肪
150mg/dL以上または
HDLコレステロール
40mg/dL未満

☐ 血糖

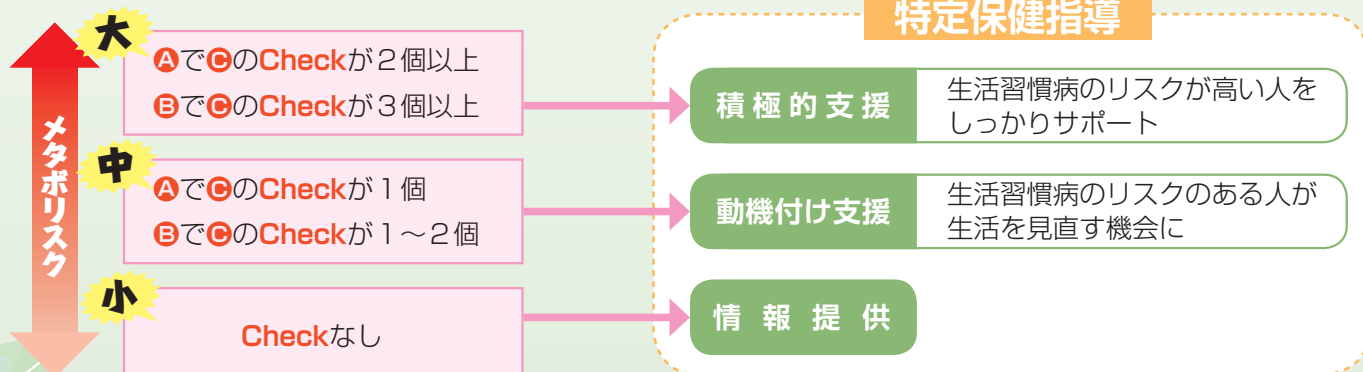
空腹時血糖
100mg/dL以上または
HbA1c5.6%(NGSP
値)以上

☐ 喫煙歴

あり

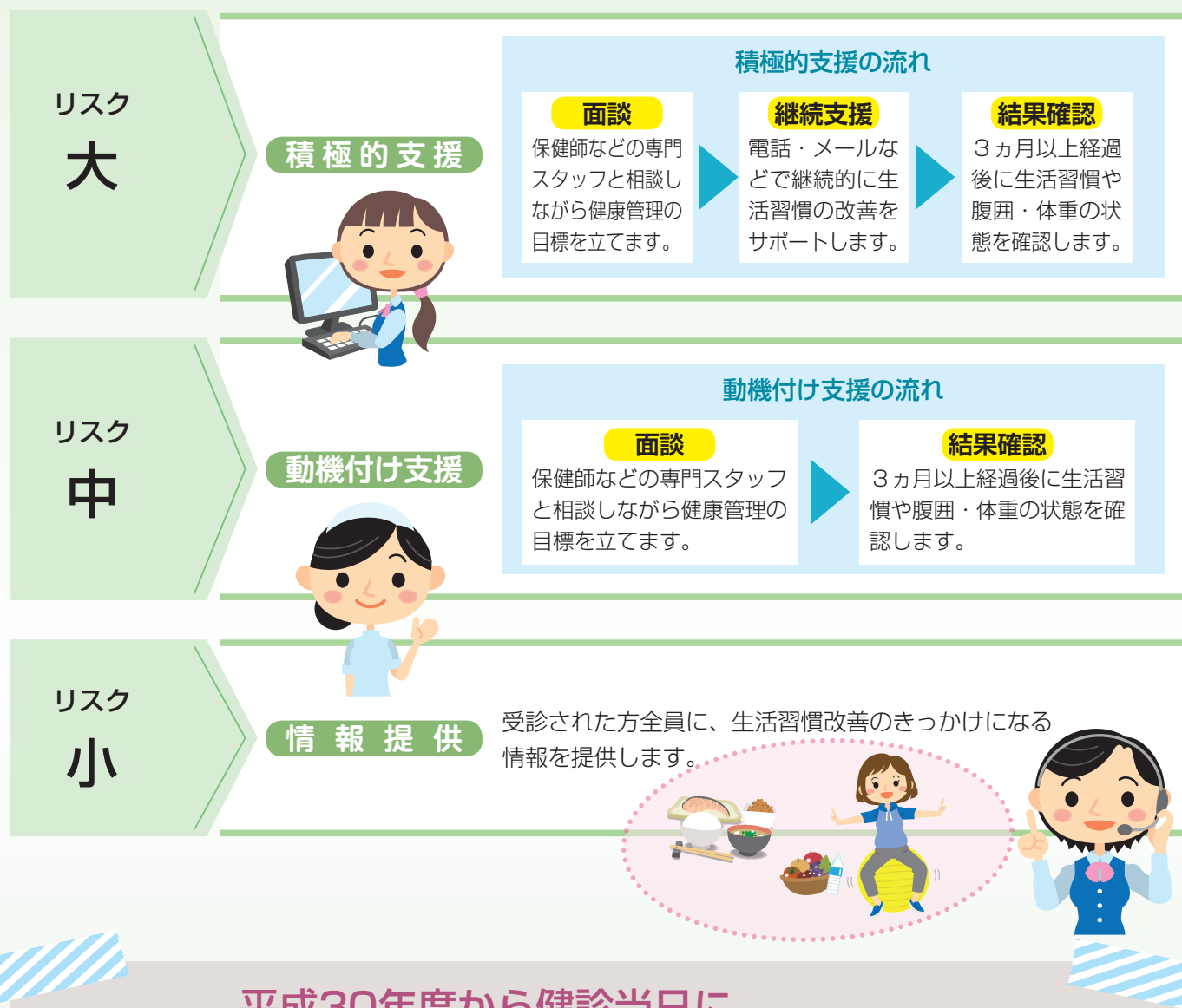
※他のリスクが1つ以上ある場合にリスクとしてカウント

特定保健指導



保健指導を行います。

保健指導は、メタボのリスクに応じて、次の3つのカテゴリーに分かれます。



平成30年度から健診当日に 初回面接を行うことも可能になりました



健診の当日に把握できる情報で特定保健指導の対象と見込まれる人には、健診当日に初回の面接を行い、後日すべての検査結果から医師が総合的な判断を行った上で行動計画を完成させることが可能に。

※必ず健診当日に初回面接ができるとは限りません。

特定健診の受診が保険料に影響するかも…

特定健診・特定保健指導は、健康保険を運営する医療保険者に実施が義務付けられています。実施率には目標が定められており、取り組み状況や実績に応じて高齢者の医療を支えるための支出（納付金）が加算・減算されます。皆さんが負担している保険料の水準につながりますので、ご協力をお願いします。

接骨院・整骨院を使う人は**必見！**

柔道整復師の**正**しいかかり方

接骨院や整骨院は病院とは異なり、健康保険が使える範囲が決められています。「健康保険取り扱い」とあっても、必ず健康保険が使えるとは限りません。

健康保険が使える

負傷原因がはっきりしている

- 外傷性が明らかなげによる捻挫、打撲、挫傷(肉離れ)
- 骨折、脱臼
(応急手当を除き、継続してかかる場合は医師の診察と同意が必要)
- 骨折、脱臼の施術後に運動機能の回復を目的に行った運動
(いわゆるストレッチングは対象になりません)

捻挫！

チェック！

- ☒ 負傷原因
- ☒ 負傷部位
- ☒ 施術回数
- ☒ 施術内容
- ☒ 窓口での自己負担額

健康保険が使えない！

- リラクゼーション目的のマッサージ
- 日常生活の疲れや老化による肩凝り・膝の痛みなど
- 運動後の筋肉疲労
- 病気(神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど)による痛み・凝り
- 脳疾患の後遺症や慢性病からくる痛みやしびれ
- 過去の交通事故などによる後遺症
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
- 医師の同意のない骨折や脱臼の治療(応急処置を除く)
- 工作中や通勤途上のけが(労災保険が適用)

肩凝り？

●療養費支給申請書への署名は 内容を確認してから

接骨院・整骨院で健康保険を使う場合は、施術後に「療養費支給申請書」への署名が必要です。健康保険の請求に使う書類となりますので、誤りがないか内容をしっかりと確認して、ご自身で署名をいただくようお願いします。

負傷原因の確認にご協力ください

接骨院・整骨院からの請求の中には、不適切に健康保険を使用されたものが含まれていることが指摘されています。このため、健康保険組合では、接骨院・整骨院で受けた施術内容や負傷原因等を文書より確認させていただく場合があります。この確認は当健保組合が点検機関「株式会社メディブレーン」に業務委託しておりますので、文書が届きましたら期限までに回答いただきますようお願いいたします。回答がない場合、柔道整復師への療養費支払いができない場合がありますので、十分ご注意ください。

不適切な請求の例

- 健康保険が使えない場合に使える負傷に変更して利用する
- 実際には施術を行っていないのに回数、部位を水増しする
- 膝、腰、腕など次々に部位を変えて長期間請求する

医療費の 立て替え払いを したとき

「療養費」を申請するには？

やむを得ない事情で健康保険が使えず、医療費を立て替えて支払ったときは、後から健保組合に申請することで、「療養費」として払い戻しが受けられる場合があります。療養費として払い戻されるのは健康保険に定められた範囲で、自己負担分を除いた健保組合が認めた額となります。



療養費として払い戻される例

- 急病でやむを得ず健康保険を扱っていない医療機関を受診した
- 国外(海外出張も含む)で医療を受けた(海外療養費)
- 医師が認めた治療器具を装着した
コルセット、サポーター、義手、義足、義眼など
- 血液の輸血を受けたときの血液代
- はり・きゅう・あん摩・マッサージの施術代
医師が同意し、健康保険の対象となるもの



療養費の申請方法

立て替えた療養費の払い戻しは、「療養費支給申請書」と領収書、診療報酬明細書などの各必要書類を、速やかにJADECOMけんぽに提出し申請してください。

一部治療用装具の申請には、**写真の添付が追加**になりました！

病気やけがの治療に使用する治療用装具について、不正に利用される事例があったことから、治療用装具のうち**靴型装具**の申請では装具の現物が確認できる写真の添付が必要となりました。カタログ等ではなく、実際に作成された装具の現物の写真を添付してください。

▼不正な利用の例

- ・ 安眠枕なのに首を固定する装具として請求
- ・ オーダーメイド靴を治療用装具として請求

など



「JADEコミュ東西南北」より

今年も地域医療振興協会に多くの方々が入職されました。
地域医療振興協会社内報「JADEコミュ東西南北」より、今回は3施設のご紹介です！



伊東市民病院



おおい町保健・医療・
福祉総合施設



村立東海病院

設立当初約9,100人だった被保険者数が、
平成30年4月で1万人を超えました！
これからも健康維持や疾病予防のため、
JADECOMけんぽの各種制度をご活用ください。



けんぽからの
お知らせ

悩みごともありませんか？

ちょっとしたことでもお気軽にご相談ください！



0120-8349-83 (携帯電話・スマートフォンでも通話無料)



- 24時間 年中無休（年末年始「12/29～1/3」を除く）
- 相談内容によって、臨床心理士・産業カウンセラー・精神保健福祉士・看護師・栄養士・警察OB等が対応します（プライバシー厳守）。

