

必ずご家庭にお持ち帰りください

# Look & Check

秋

2020 No.202

P2~3 KENPO TOP NEWS

整骨院・接骨院の正しいかかり方

P4~5 保健事業NOTE

被扶養者・任意継続被保険者 生活習慣病健診/  
特定保健指導・早期メタボ対策保健指導のご案内/  
健康相談のご案内

P6~7 けんぽINFORMATION

ジェネリック医薬品差額通知／お薬手帳を活用しましょう！  
インフルエンザ予防接種補助/  
新型コロナウイルス流行に伴う、業務時間の変更／公告 など

P8 心地よく過ごして健康になるヒント

きれいな姿勢で不調知らず  
快適に過ごすための筋力をつける

イチイの赤い実を  
探すエゾリス  
(北海道)

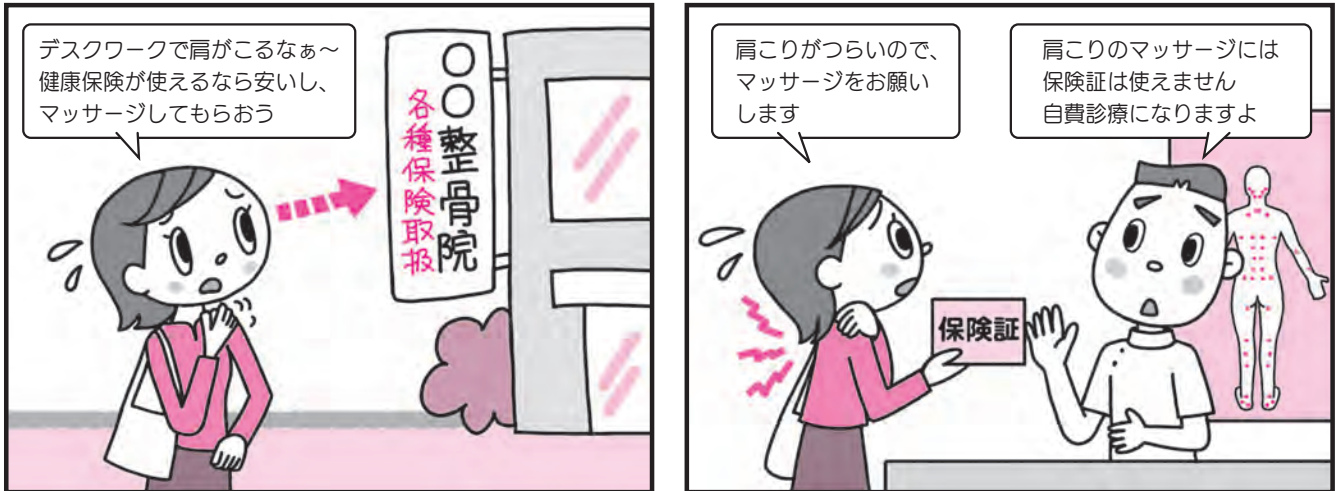
当健保組合のホームページで、  
本誌『Look&Check』バックナンバーがご覧いただけます。

三菱健康保険組合

適正な療養の知識

# 整骨院・接骨院の正しいかかり方

## 整骨院・接骨院で健康保険が使えるのは限られたケースのみです



整骨院や接骨院の看板に「各種保険取扱」と書かれていても、実際に健康保険が使えるのは一部のケースのみに限られています。健康保険の対象外の施術を受けた場合は、全額自己負担となりますので、ご注意ください。

### 健康保険が使えるケース

- 骨折・脱臼** ※応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要。
- 打撲 捻挫** (いわゆる肉離れも含む)

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない負傷に限られます。

### 健康保険が使えないケース (全額自己負担)

- ✕ 日常生活やスポーツからくる肩こり、筋肉疲労
- ✕ 保険医療機関で治療中のものと同一の負傷
- ✕ 臓器などの疾患による後遺症を含む慢性の病気
- ✕ 以前の負傷の再発 (古傷が痛み出した、など)
- ✕ 症状の改善の見られない長期の施術
- ✕ 仕事中や通勤途上におきた負傷 (労災保険の適用となります) ...など

### ◆整骨院・接骨院は医療機関ではありません

整形外科などの医療機関では、医師がレントゲンやMRI等の検査結果をもとに診断し、症状や病状にあわせて投薬、注射、手術、リハビリテーション等を行い治療します。

一方、整骨院・接骨院では、柔道整復師が施術を行います。柔道整復師は国家資格をもつ専門家ですが、医師ではないため、病院と同じような検査、手術、投薬 (一部の湿布薬は可) などは行えません。



# 整骨院・接骨院にかかるときの チェックポイント



## ◆領収証は必ず受け取り、大事に保管する

施術を受けたら、そのつど領収証をもらって保管してください。医療費控除を受ける際に必要となる場合もあります。

## ◆長期の施術で症状が改善しない場合は病院へ

整骨院・接骨院の施術を受けても症状が改善しない場合、もしかすると単なるけがではなく、もっと重篤な病気が隠れているかもしれません。原因をはっきりさせるためにも、早めに医師の診察を受けることをおすすめします。

## ◆負傷原因を正確に伝える

外傷性のけがではない場合や、労災保険が適用となる工作中や通勤途上での負傷の場合は、健康保険は使えません。それを最初に柔道整復師に伝える必要があります。

## ◆「療養費支給申請書」に署名するときは、記載内容をよく確認のうえ、自分で署名する

必ず、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、「療養費支給申請書」に自分で署名してください。一部の柔道整復師が、健保組合などに対して不正請求や誤った請求を行う場合もありますので、白紙の申請書に署名を求められた場合は応じずに、正確な内容の記入を確認してから署名してください。



## 健保組合から、施術内容等を照会することがありますので ご協力ください

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。誤った請求を未然に防いで、みなさんの保険料を適正に活用することにつながりますので、ご理解とご協力をお願いします。

## はり・きゅう・マッサージの場合は さらに保険適用されるケースが限られます

はり・きゅう（鍼灸師の施術）、マッサージ（あん摩マッサージ指圧師の施術）について、健康保険が適用される場合の条件は、柔道整復師の場合よりもさらに限定されますので、ご注意ください。

- \* 指定された傷病で、医師による適切な治療手段がない場合のみ
- \* 事前に、医師からの書面による同意が必要
- \* 基準を満たさない施術は、全額自己負担です。

35歳以上の被扶養者および任意継続被保険者のみなさんへ

# ★『生活習慣病健診』の受診予約手続きは1ヵ月延長し、 11月30日(月)までに!

対象者の方で(株)イーウェルへの予約手続きがまだお済みでない方は、  
11月30日(月)までに予約手続きを完了してください。

この期日を過ぎますと令和2年度の受診はできませんのでご注意ください。

「健康診断受診のご案内」等詳しい手続き方法については、

当組合ホームページ <http://mitsubishi-kenpo.or.jp> をご覧ください。

(トップ画面右側にある「被扶養者・任意継続被保険者生活習慣病健診申し込み」バナーをクリック)



## ■受診対象者 次の①②ともに該当される方

- ①令和2年4月1日現在および健診受診日(受診期間:令和2年5月~令和3年1月31日)に資格がある被扶養者(家族)と任意継続被保険者(本人・家族)
- ②令和2年3月31日までに35歳以上に達する方(昭和61年3月31日以前生れ)

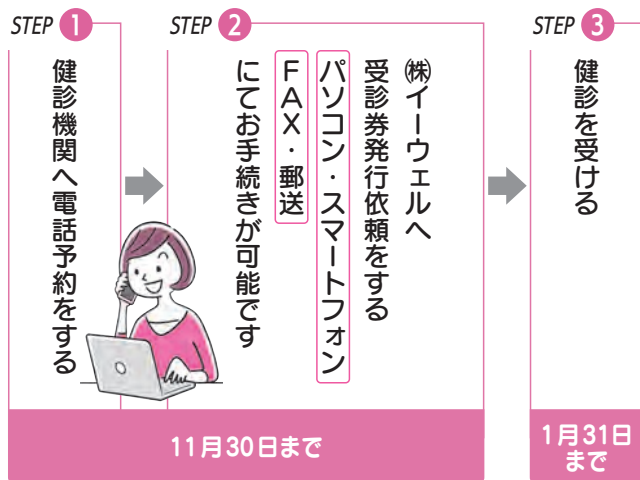
予約期限:令和2年11月30日(月)

受診期限:令和3年1月31日(日)

## ■予約方法

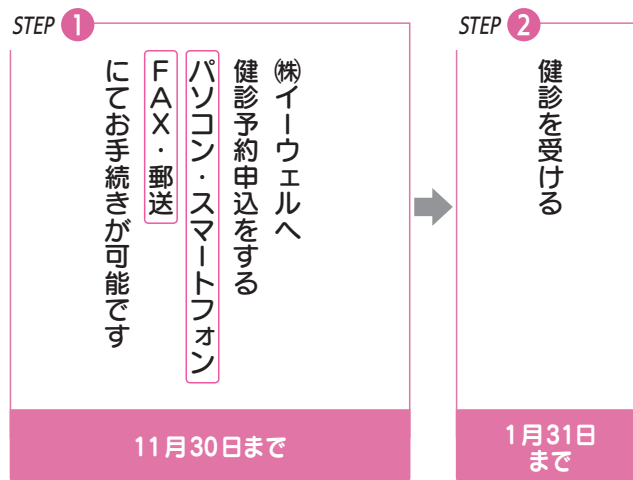
### <施設型健診>

[提携の病院、健診センターなどで行う健診です]



### <巡回型健診>

[健診バスを派遣してホテルや公共施設で行う健診です]



## ■自己負担金

1,000円(乳がん、子宮がん検診等のオプション2項目を含む)

※資格喪失後、または上記指定の期限以降に受診された場合には、健診費用の全額を受診者ご本人に請求させていただきますのでご注意ください。

健診受診は健康管理の第一歩です。  
三菱健保では対象者全員に年に1度の健診受診を推奨しています。

### ◎受診や予約に関すること

三菱健康保険組合 生活習慣病健診事務代行  
(株)イーウェル 健康サポートセンター  
☎ 0570-057091

受付時間:9:30~17:30 ※休業日(日曜、祝日、年末年始)

### ◎受診対象者等に関すること

三菱健康保険組合 保健事業担当  
☎ 03-3211-4062

受付時間:平日10:00~15:00

## 特定保健指導／早期メタボ対策保健指導のご案内

# ★メタボ改善・生活習慣病予防をサポートします

健診結果に肥満・高血圧・高血糖・脂質異常のリスクがある方へ、特定保健指導（40歳以上）・早期メタボ対策保健指導（35～39歳）をご案内しています。保健師等の専門の相談員が、メタボリックシンドロームを解消し、生活習慣病の発症を未然に防ぐためのサポートをいたします。[実施機関：SOMPOヘルスサポート(株)]

※費用は健保組合が負担いたしますので、みなさんの費用負担はありません。

### リスクを放置すると深刻な病気になる可能性も！

たとえば、

高血圧や脂質異常を  
放置すると…

動脈硬化  
の進行

脳の血管にダメージ（脳出血・脳梗塞）  
心臓の血管にダメージ（狭心症・心筋梗塞）

そうなる前に…対象となった方は、ぜひ保健指導を利用してください。

初回面談後の継続支援は、アプリを使用してご都合のよい時間や場所でサポートが受けられます（電話支援の選択も可）。

### ◆保健指導アプリ◆

体重等の記録や  
目標を把握し、  
AIが話しかけます  
（回答は選択式）



記録機能



目標管理



ご自身の健康に関して専門的なアドバイスが受けられます（相談料無料）

## ★健康相談のご案内

健保組合の上部団体「健康保険組合連合会 東京連合会」が保健師による健康相談（電話または面談）を毎週水曜日に実施しています。ご自身の健康管理のため、お気軽にご活用ください。

### 相談受付日・時間（電話・面談 共通）

**毎週水曜日**（祝日・年末年始を除く）

**9:30～16:30**（12:00～13:00は除く）

### 利用方法

- ①電話相談は事前の予約・申込は不要です。面談は事前に電話で予約してください。（面談会場は東京連合会（東京都新宿区四谷）となります。）
- ②健診結果表をお手元に用意してください（保健師は健診結果を保有していません）。
- ③相談の際は三菱健保の加入者である旨、保健師にお伝えください。

### 相談例

- 健診結果で気になることがある
  - 自分自身にあった正しいダイエット方法を知りたい
  - 最近、気になる症状がある
- ……といった、体や健康に関する悩みや、ちょっとした疑問でもご相談ください。

**相談室電話番号 ☎03-3357-6561**

詳しくは、健康保険組合連合会東京連合会のホームページをご覧ください。

<http://www.kprt.jp/contents/guide/>

## ジェネリック医薬品促進差額通知をお送りしています

当健康保険組合では、ジェネリック医薬品により代替が可能であるお薬を使用されている40歳以上の加入者の方に対し、具体的な薬名や金額をお知らせする通知を年2回お届けしております。今年度の第1回目は、9月下旬に通知しました。通知が届いた方もそうでない方も、かかりつけのお医者さんや薬剤師さんに、ぜひ一度ジェネリック医薬品について相談してみてください。



過去の服薬を記録して活用しましょう!

### お薬手帳を持って3ヵ月以内に同じ薬局にかかると、費用が安くなります

「お薬手帳」は、薬の名前や服用量・回数、購入日時や注意事項などを記入する手帳で、調剤薬局では原則として無料でつくってもらえます。スマートフォンで使える「電子お薬手帳」も多くの種類が登場しています。形式に決まりはありませんので、使いやすいものを選んでご活用ください。

医療機関や調剤薬局を利用する際にお薬手帳を提出すると、薬剤師等が確認・記入してくれます。記録を残すことにより、飲み合わせやアレルギー等による副作用の危険を減らせますし、過去の投薬データを参照できない状況でも、安全性の高い薬を選ぶことができます。

#### ●調剤薬局で加算される【薬剤服用歴管理指導料】が、減額されます

また、医師に処方せんをもらって医療用薬品を購入する場合、前回の処方から3ヵ月以内に同一薬局に「お薬手帳」を提出すると、薬代に加算される指導料の自己負担分が安くなります。

同一の薬局に3ヵ月以内にかかり  
「お薬手帳」を提出した場合は 430円  
それ以外の場合は 570円

※原則としてこの金額の3割が、自己負担分です。

同じ薬局で  
3ヵ月以内だから、  
安くなった



#### ●なるべく、ふだんから持ち歩きましょう

お薬手帳は、できるだけ常に持ち歩くことをお勧めします。新しい医療機関を受診するときは、これまでの病気や薬の服用歴を知ってもらうのに役立ちます。

また、市販薬を選ぶ際にも、お薬手帳を元に薬剤師さんと相談して自分にあった薬を購入できます。ふだんよく使う薬の名前や量を正確に伝えられるので、災害時や旅行先での急病時などには、特に役立つはずですよ。

## 2020年度インフルエンザ予防接種補助のご案内

小学校3年生以下の被扶養者の方を対象に、インフルエンザ予防接種の補助を実施していますので、ご利用ください。



対象者	小学校3年生以下の被扶養者
補助額	1回 2,000円 (2回式 4,000円) ただし、接種費用(税込)が1回2,000円に満たない場合は、接種費用(税込)を補助します。
申請方法	接種後に「インフルエンザ予防接種補助金申請書」に領収証(原本)を添付して会社の健康保険担当者へ提出してください(任意継続被保険者は当健康保険組合に直接郵送してください)。
申請締切	2021年3月31日(水) 組合必着 会社がとりまとめて、当健康保険組合へ送付する期間が必要ですので、余裕をもってご提出ください。
申請用紙	当健康保険組合のホームページから印刷できます(もしくは会社の健康保険担当者より入手してください)。
注意事項	※申請対象は、年度内(2020年4月～2021年3月)に実施した接種分となります。 ※申請書の提出は、1人につき年度内1回のみです。2回式を接種した場合は、1枚の申請書に必ず2回分をまとめて申請してください。 ※領収証には、接種内容「インフルエンザ予防接種」および、「接種対象者氏名」、「接種日」が明記してあることが必要です(「予防接種」のみの記載では受け付けられません)。 記載がない場合は、記入するよう医療機関に依頼してください。 ※市区町村で公費助成がある場合は、接種費用から助成額を差し引いた自己負担額にて申請してください。

## 全加入者へインフルエンザ予防接種補助金の支給を検討しています(今年度の臨時措置) \*接種代金領収書を保管願います

今秋より新型コロナウイルスと季節性インフルエンザの同時流行が懸念されるため、当健康保険組合では、従来の対象者(小学校3年生以下)を除く全加入者(被保険者・被扶養者)へインフルエンザ予防接種補助金の支給(今年度限定)を検討しています。詳細(補助額・申請方法等)が決まりましたら、組合ホームページならびに1月上旬発行の本誌冬号にてお知らせいたします。2020年10月1日以降に接種した領収書は、補助金申請の際に必要となりますので、お手元に保管していただきますようお願いいたします。

## 新型コロナウイルス流行に伴い、健康保険組合では受付時間の変更等がございます。ホームページでご確認ください。

今般の新型コロナウイルス感染への予防措置として、当健康保険組合では業務時間の変更等をいたしております。ご不便をおかけしますが、何卒ご理解ご協力を賜りますようお願い申し上げます。なお、変更に係る詳細な内容については、逐次当健康保険組合ホームページにてお知らせしておりますので、どうぞご確認ください。

### 公告

#### ●事業所編入

令和2年9月16日公告(令和2年10月1日付)  
株式会社小岩井ファームダイニング

#### ●事業所削除

令和2年9月17日公告(令和2年10月1日付)  
三菱電機ロジスティクス株式会社

### 組合の現況(令和2年8月末現在)

事業所数 / 66  
被保険者数 / 合計 20,379名  
(男 14,941名 女 5,438名)  
被扶養者数 / 合計 18,234名  
(男 5,947名 女 12,287名)  
任意継続被保険者数 / 381名

### 編集後記

今号表紙は北海道に暮らすエソリスです。遠出も儘ならない昨今、写真や映像をもとに様々な場所へと想いを馳せるのもひとつの楽しみ方ですね。この季節、北海道は紅葉の見頃を迎えながらも気温がぐっと低くなる頃。人もエソリスも豊かな実りの収穫と、厳しい冬への備えに忙しいことでしょう。

なかなか収束が見えないコロナ禍に、いつもと違う日常が日常化しつつあります。私たち一人ひとりの感染しない、させないための基本的な予防対策により、いつか平穏を取り戻せるものと信じ、日々の努力を継続していきたいものです。 編集担当

# きれいな姿勢で不調知らず 快適に過ごすための筋力をつける

気がつくとき背中が丸くなっていませんか？「猫背」の姿勢は、見た目にも老けた印象を与えるだけでなく、体調にもかかわります。胸や腹部も圧迫されて呼吸が浅くなり、内臓のスペースが狭くなります。そのため、だるさや胃の不調、便秘、冷え、頭痛、月経痛、イライラ、抑うつ、集中力の低下なども起こりやすくなるのです。正しい姿勢を意識して、健康のベースを作りましょう。



## 正しい姿勢のほうが、本当はラク

よい姿勢は骨盤が立ち、背骨がゆるやかなS字カーブを描き、頭が背骨の上にきちんと乗っているため、どこにも負担がかかりません。つまり、正しい姿勢はもっともラクな姿勢なのです。

しかし、多くの人は猫背のほうがラクだと感じています。毎日長時間パソコン・スマホ操作などで猫背の姿勢をつづけていると、筋肉にクセがついてしまうからです。

## はじめよう！正しい姿勢作り

### ◎姿勢をチェック

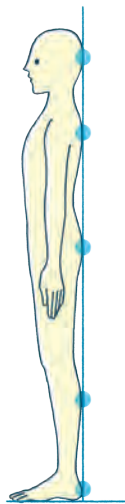
壁に、かかと、ふくらはぎ、お尻、肩甲骨、後頭部をつけて立つ。

#### ◆チェック1

かかと、ふくらはぎ、お尻、肩甲骨、後頭部が壁についているか  
(5カ所とも壁についていれば「正しい姿勢」)

#### ◆チェック2

壁と腰の間に空間があるか  
(手のひらの厚みくらいの空間があれば「正しい姿勢」)



### ◎正しい立ち姿勢の作り方

頭、あご、肩、おなかの4カ所を「引く」のがポイント。

- \*頭上で引っ張られているイメージで背筋を伸ばす。
- \*あごを引く。
- \*肩を後ろへ引く。
- \*下腹をグッとへこませる。



### ◎正しい座り姿勢の作り方

骨盤を立てて座る。骨盤のいちばん下にある座骨を探し、座骨を意識して座るのがポイント。

- \*椅子に座り、ひざと足首を90度にする。
- \*体を前後に揺らしてみ、椅子の座面にあたる感じのところが座骨。
- \*いったん体を後ろに倒し、ゆっくり起こしてくると座骨にあたる。それを少し越えたところでストップ。



座骨を探す



座骨  
ここで座る

### まずは正しい姿勢を意識し続けること

正しい姿勢を体で覚え、猫背になったら修正する。これをつねに意識しつづけていると、姿勢を保つ筋肉が鍛えられ、正しい姿勢がラクになってきます。とくに座っているときは猫背になりやすいため、しっかり意識しましょう。椅子の高さを調節するなど姿勢がよくなる環境を作ると、実践しやすくなります。

また、ときどき首や肩、背中、腰などをほぐすことも、猫背の改善につながります。

