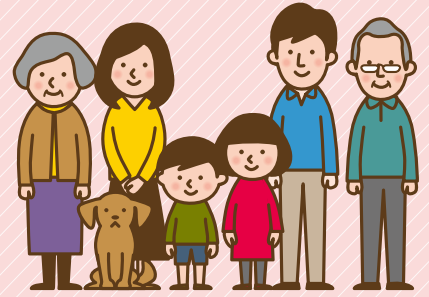


# 被扶養者認定について



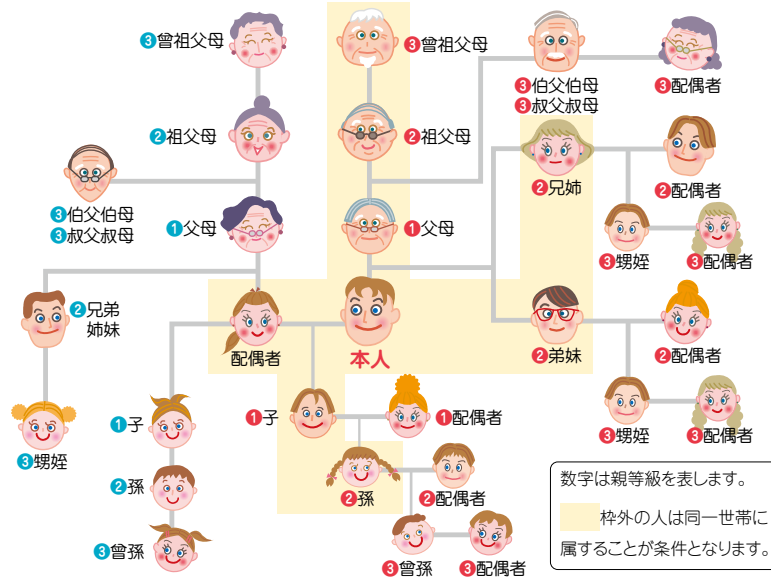
健康保険では被保険者本人だけではなく、その家族等も一定の条件に該当すれば「被扶養者」として認定され、家族等が保険料を負担しなくても保険給付が受けられます。家族が増えたときや減ったときは、**事由発生時から5日以内に『被扶養者異動届』を勤務先の事業所を経由して**当組合に提出してください。

## 家族が増えたとき

結婚、出産等で新たに家族が増えたときは、主として被保険者の収入により生計維持されていて、右図のように三親等内の親族の範囲であれば被扶養者となることができます。

また、収入を確認できるものや住民票等の関係書類を添付していただく場合がありますので、手続きする前に必ず勤務先の健康保険担当者様にご相談または当組合にご確認ください。

### 被扶養者の範囲図(3親等内の親族)



## 収入基準額

- 同一世帯の場合は、年収130万円(60歳以上または障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障害がある人の場合は180万円)未満で、かつ被保険者の年収の2分の1未満であること。
- 別居の場合は、年収130万円(60歳以上または障害厚生年金の受給要件に該当する程度の障害がある人の場合は180万円)未満で、被保険者からの仕送り額よりも少ないこと。

## 収入の範囲と年収の基本的な考え方

① アルバイトやパートなどをしている方	<p><b>収入の範囲</b> → 支給されている給与の総額(通勤交通費等の非課税収入および賞与を含みます)</p> <p><b>年収の算出</b> → 直近の給与明細(おおむね3~6ヵ月分)から年収を算出 例:(4月:108,000円+5月:105,000円+6月:95,000円)÷3×12≒1,232,000円)</p>
② 各種年金収入がある方	<p><b>収入の範囲</b> → 公的年金(厚生年金、国民年金、公務員等の共済年金、障害年金、遺族年金)、企業年金、各種の恩給など支給を受けている年金額等の総額(介護保険料や所得税等の控除前の金額となります)</p> <p><b>年収の算出</b> → 年金額改定通知書、年金振込通知書等で年収を算出</p>
③ 公的保険給付を受けている方	<p><b>収入の範囲</b> → 雇用保険の失業給付、育児休業給付金、健康保険の傷病手当金・出産手当金等</p> <p><b>年収の算出</b> → 失業給付金:基本手当日額×360日、育児休業給付金:給付金(2ヵ月に1回)×6、傷病手当金・出産手当金:支給金額・支給期間を参考に年収を算出</p>
④ 自営業・雑収入・その他継続的な収入がある方	<p><b>収入の範囲</b> → 農業・漁業・商業・工業等自家営業、保険の外交等自由業に基づく収入等、不動産収入(土地・家屋・駐車場等の賃貸収入等)、原稿料・印税・講演料等、利子収入(預貯金・有価証券利子等)、配当収入(株主配当等)、株式譲渡益等</p> <p><b>年収の算出</b> → 直近の所得税確定申告書(税務署提出分の控一式)を参考に収入を算出。 (所得税法上認められている経費と被扶養者認定における経費の取り扱いとは異なります)</p>

## 国内居住要件

被扶養者の範囲は、日本国内に住所を有するもの、または渡航目的その他の事情を考慮して日本国内に生活の基礎があると認められるものに限定されています。ただし、日本国内に住所を有しない場合であっても、留学や単身赴任の帯同など、日本国内に生活の基礎があると認められる場合については被扶養者として認められます。

## 家族が減ったとき

被扶養者となっているご家族が、下記のような理由により被扶養者の認定条件から外れたときは、**事由発生後すみやかに『被扶養者異動届(削除)』に該当者の保険証を添え、勤務先の事業所を経由して当組合へ提出してください。**

### こんなときは被扶養者ではなくなります

- 就職して勤務先の健康保険等の被保険者となったとき
- 子どもが結婚して配偶者の被扶養者になったとき
- 被保険者と離婚したとき
- 被扶養者の年収が基準額を超えたとき
- 同居が条件の被扶養者が別居したとき
- 別居している被扶養者への仕送りをやめたとき
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなったとき
- 後期高齢者医療制度の被保険者になったとき
- 亡くなったとき

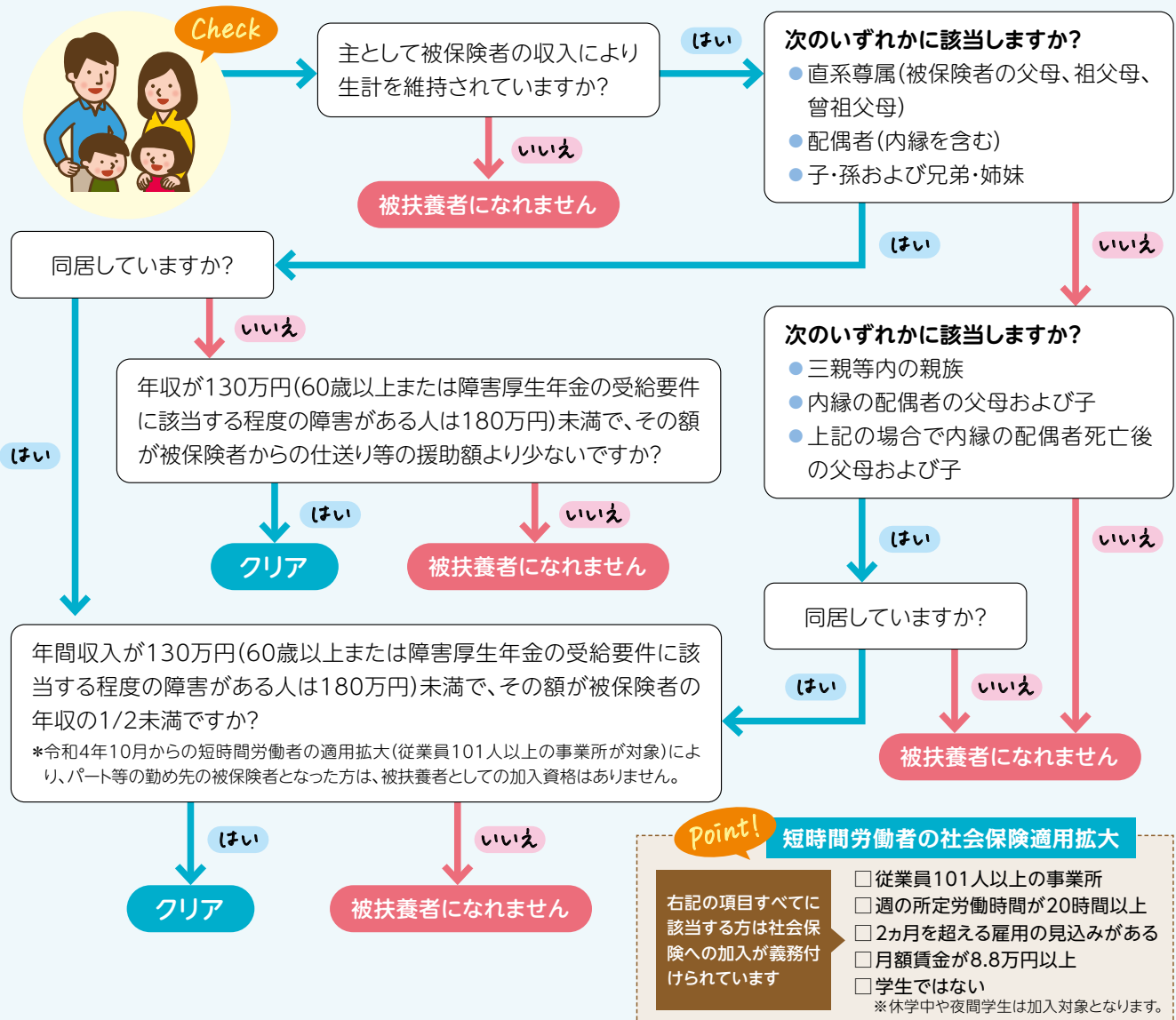
など

当組合の被扶養者資格を喪失した後に当組合の保険証を誤って使ってしまうと、自己負担額を除いた医療費(総医療費の7~8割)や支給した保険給付金を返還していただくこととなりますのでご注意ください。

また、届出が遅れますと、健保組合が高齢者医療制度等へ支払う納付金の額に、被扶養者から削除しなければならぬ方の分も追加されてしまいます。さらに、本来支払う必要のない医療費も発生することになり、結果、皆さまの保険料負担の増加につながります。

組合財政の健全化のため、届出はすみやかにご提出いただきますよう、ご協力をお願いいたします。

## ご家族が被扶養者の認定条件をクリアしているかチェックしてみましょう



### 被扶養者認定は、当組合が総合的に判断します

被保険者の経済的扶養能力や、認定対象者の収入・生活の実態・被保険者が扶養する事情等を当組合が総合的に判断し、事実と著しくかけ離れておらず、社会通念上妥当性を欠いていないと認められる場合のみ被扶養者として認定します。

## 医療費の支払いが高額になる場合は

# 「限度額適用認定証」または、「マイナンバーカード」をご利用ください

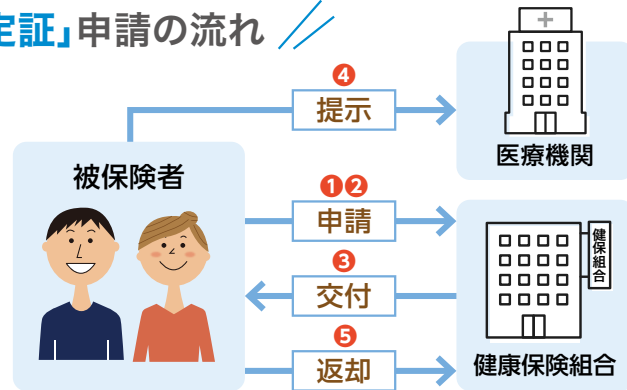


1ヵ月(1日～末日)の間に高額な医療を受けて支払額が「自己負担限度額」を超えると、後日、健保組合より「高額療養費」が支給されます。

「限度額適用認定証」は、この高額療養費に相当する額を医療機関の窓口で支払う額(医療費の2割～3割)から事前に差し引いて当日の支払額を軽減する制度です。(高額療養費の現物給付)

### 「限度額適用認定証」申請の流れ

- ① ホームページから「限度額適用認定申請書」をダウンロード。
  - ② 当組合へ申請書を郵送提出。
  - ③ ご希望の送付先(ご自宅・事業所等)へ郵送します。
  - ④ 医療機関の窓口で健康保険証とともに提示してください。
  - ⑤ 使用が終わりましたら当組合へ返却してください。
- ※ 限度額適用認定証の有効期限は最長1年間です。有効期限の過ぎた認定証は使用できませんのでご注意ください。



### マイナンバーカードで受診する場合は限度額適用認定証の手続きは不要です!

マイナンバーカードが健康保険証として利用できる医療機関等(病院、診療所、薬局)では、限度額適用認定証を提示しなくても窓口での支払いが限度額までとなります。(マイナンバーカードを健康保険証として利用するには申込が必要です。医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーでも申込できますが、受診時の混雑を避けるため、また、待ち時間短縮のため、マイナポータルなどでの事前の申込をお願いします。) なお、低所得者\*は従来通り申請手続きが必要となります。

\*低所得者…被保険者の当年度(4月～7月は前年度)の市区町村民税が非課税の方。

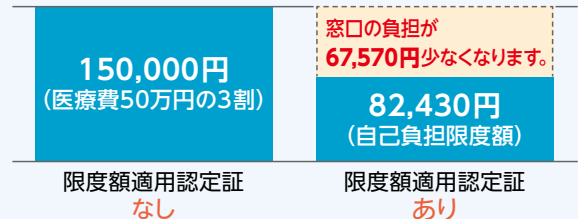
### 「限度額適用認定証」を提示しない場合と提示した場合の差

例) 70歳未満の被保険者で標準報酬月額が28万円～50万円(区分:ウ)の方が、総医療費500,000円の医療を受けたとき

限度額適用認定証を提示しない場合、病院での支払額は3割負担で150,000円になりますが、限度額適用認定証を提示した場合は67,570円少なくなり窓口の負担が82,430円になります。

自己負担限度額の算出方法

$$80,100円 + (500,000円 - 267,000円) \times 1\% = 82,430円$$



### 70歳未満の方の自己負担限度額

所得区分 (標準報酬月額)	適用区分	自己負担限度額
83万円以上	ア	252,600円+(医療費-842,000円)×1%
53万円～79万円	イ	167,400円+(医療費-558,000円)×1%
28万円～50万円	ウ	80,100円+(医療費-267,000円)×1%
26万円以下	エ	57,600円
低所得者 (市区町村税非課税者)	オ	35,400円

### 70歳～74歳(高齢受給者)の方の自己負担限度額

所得区分 (標準報酬月額)	適用区分	自己負担限度額	
		外来(個人ごと)	入院+外来(世帯)
83万円以上	現役並みⅢ	252,600円+(医療費-842,000円)×1%	
53万円～79万円	現役並みⅡ	167,400円+(医療費-558,000円)×1%	
28万円～50万円	現役並みⅠ	80,100円+(医療費-267,000円)×1%	
26万円以下	一般	18,000円	57,600円
低所得者 (市区町村税非課税者)	低所得Ⅱ	8,000円	24,600円
	低所得Ⅰ		15,000円

高齢受給者の方で適用区分が「一般」及び「現役並みⅢ」の方は、被保険者証兼高齢受給者証を提示することで自己負担限度額になるため限度額適用認定証は不要です。

### ●詳細については下記担当までお問合せください。

問合せ

東京実業健康保険組合

本部 審査第二課 TEL03-3663-1361(代) 城西支部 調査係 TEL03-3342-8821(代)  
城南支部 調査係 TEL03-5537-2400(代) 城北支部 調査係 TEL03-3980-1501(代)

# 医療費節約について

## コンビニ受診 (時間外受診)

コンビニ受診とは、「平日は忙しいから」「夜の方が空いていそうだから」などの理由で、一般の診療時間外である夜間・休日に病院にかかることです。割増料金がかかるうえ、診療面でのデメリットもあります。



### 診療時間外の割増料金

6歳以上

6歳未満

#### 早朝・夜間

★平日  
概ね6～8時/18～22時  
★土曜  
概ね6～8時・正午以降

一般

¥850 ¥2,000

特例  
(救急病院等)

¥2,300 ¥3,450

#### 休日

日祝  
12/29～1/3

¥2,500 ¥3,650

#### 深夜

22時～翌6時

¥4,800 ¥6,950

診療時間内でも割増料金がかかることがあります

#### 対象の時間

- ・平日 6～8時・18～22時
- ・土曜 6～8時・12～22時
- ・休日 6～22時

+ ¥500

\*診療所 (入院施設がない、または病床数が19以下) の場合

\*自己負担は上記金額の2～3割です。

## 診療上のデメリット

重症者の治療の妨げになる



混雑して待ち時間が長くなる



夜間・休日だと限られた検査・治療しかできず、後日再受診が必要になることも。



☆おすすめ! ☆

### 診療時間内に受診&電話相談等を活用

症状が軽いときは、診療時間内に受診するのが原則です。もし、休日や夜間の急な症状で、すぐ病院に行くべきか迷う場合は、かかりつけ医に相談するか、右記の電話相談やWEBサイトの活用を。

\*右記電話相談の実施時間などは自治体によって異なります。

大人 救急安心センター事業 #7119  
(一部地域限定)

子ども こども医療でんわ相談 #8000  
こどもの救急 <http://kodomo-qq.jp>  
(ONLINE-QQ)



### ——子どもの医療費、タダではありません——

保険証を使って病院にかかると、医療費の7～8割を健保組合が負担し、残りは自己負担となります。これは子どもも同じです。子どもの場合は、自治体の助成により窓口での支払いがないことも多いですが、実際にはかかった医療費の大半を健保組合が負担しています。そして、そのお金ももとはみなさんの保険料です。

❗ 医療費が増えると健保組合の財政が厳しくなり、保険料率引き上げにつながる可能性もあります。緊急時を除き、診療時間内に受診することを心がけてください。

# 今年も受けよう!

## 特定健診



当組合では、生活習慣病予防のため、40歳から74歳までの**被扶養者**や**任意継続被保険者**の方を対象に特定健診受診券を送付しています。

特定健診は生活習慣病の予防に役立っているのはもちろんのこと、日頃のライフスタイルを見直すきっかけにもなります。ご家族の中でまだ受診されていない方がいらっしゃいましたら、早めの受診をお願いいたします。

### 当組合が実施している特定健診

① 特定健診「集合契約Aタイプ」  
【健保連の契約健診(医療)機関】

② 特定健診「E区分」  
【東振協の契約健診(医療)機関】

③ 特定健診の検査項目を含む  
各種健診

● 生活習慣病予防健診  
【B区分、D1区分、D2区分】

● 婦人生活習慣病予防健診 <会場型>  
【C1区分、C3区分】

※今年度の婦人生活習慣病予防健診<会場型>の申込受付は終了いたしました。

● 総合健診(日帰り人間ドック)  
【東実総合健診センター、契約施設】

当組合が実施する健康診断は1年度(4月から翌年3月末日まで)1回の受診です

\*重複受診にご注意ください。

### 受診方法

① 特定健診「集合契約Aタイプ」

送付している特定健診のご案内に掲載の契約健診(医療)機関から受診を希望する機関を選び、直接予約してください。受診当日は「受診券」・「健康保険証」を持参し、特定健診を受診してください。

※自己負担額は、1,500円です。 ※受診券の有効期限は令和6年3月31日までとなります。

※特定健診のご案内に掲載の契約健診(医療)機関以外をご希望の場合は当組合ホームページで検索できます。

<https://www.tojitsu-kenpo.or.jp/UploadedFiles/kenporentokutei.pdf>

② 特定健診「E区分」

③ 特定健診の検査項目を含む各種健診

当組合のホームページをご覧いただくか、健康管理課までお問合せください。



健康保険組合には、国から特定健診の実施と実施率の報告が義務付けられております。パート先など、当組合が実施する健診以外で特定健診の検査項目を含む健診を受診した**40歳以上の被扶養者**の方は、「健診結果表」のコピーと特定健診「質問票」を健康管理課へ提出くださいますようお願いいたします。 ※特定健診「質問票」は当組合ホームページよりダウンロードできます。

ご協力ください



問合せ  
提出先

東京実業健康保険組合 健康管理課 〒103-8465 東京都中央区東日本橋3-10-4  
TEL 03-3663-1361(代) FAX 03-3663-1510



Download



# 特定保健指導を受けましょう



健康診断を受診した40歳～74歳の方を対象に、受診した健診の特定健診部分の健康診断結果を階層化し、メタボリックシンドロームと判定された方へ特定保健指導のご案内をしています。

ご自身の健康維持、生活習慣改善のためにもぜひ、ご利用ください。

健診の種類	ご案内方法
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 生活習慣病予防健診 (B・C1・C3・D1・D2区分)</li> <li>▶ 特定健診 (E区分)</li> <li>▶ 総合健診(日帰り人間ドック) (契約施設) ※特定保健指導未契約健診(医療)機関</li> </ul>	<p>健診受診後、当組合より指導対象者に事業所を通じて、ご案内いたします。 保健指導申込後、指導対象者へ利用券を送付いたします。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 総合健診(日帰り人間ドック) (契約施設) ※特定保健指導契約健診(医療)機関</li> </ul>	<p>指導対象者には、受診当日もしくは後日、契約健診(医療)機関よりご案内いたします。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 総合健診(日帰り人間ドック) (東実総合健診センター)</li> </ul>	<p>指導対象者には、受診当日、医師と面談後に別途ご案内いたします。 ※受診当日に保健指導を受けることができます。また、受診当日に保健指導を受けることができない方や、オンラインでの保健指導をご希望の方には、別途お申し込みのご案内をしています。</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 特定健診 集合契約 Aタイプ</li> </ul>	<p>健診受診後、当組合より指導対象者にご案内いたします。 (保健指導を受ける際に必要な利用券が同封されています)</p>



問合せ

東京実業健康保険組合 健康管理課 TEL 03-3663-1361(代)





# インフルエンザ予防接種のご案内

当組合では、インフルエンザの感染防止や発症した際の重症化を防ぐ目的としてインフルエンザ予防接種の一部補助を下記のとおり実施いたしますのでご利用ください。



**対象者** 当組合の被保険者および被扶養者(接種当日に保険資格のある方)  
※市区町村から補助を受ける場合は対象外となります。

**補助金額** 年度内一回限り1,000円  
※(一社)東京都総合組合保健施設振興協会(以下「東振協」という。)の契約医療機関をご利用の場合のみ費用補助の対象となります。接種時に**利用券がない場合は、補助を受けることができません。**  
※2回接種を推奨されている方でも、補助は1回限りです。

## 実施方法

### 院内予防接種

東振協の契約医療機関での実施  
※小児は実施対象医療機関での接種になります。

### 集合予防接種

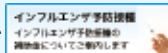
東振協が都内および近郊に開催日、会場を設置して実施  
※中学生以下はご利用できません。

### 出張予防接種

事業所へ医療スタッフが訪問して実施

## 予約方法

東振協のホームページ[<https://www.toshinkyu.or.jp/influenza.html>]または当組合ホームページ内の**参考リンク:インフルエンザ予防接種の健保組合共同事業のご案内(東振協)**よりアクセスし、院内・出張予防接種契約医療機関または集合予防接種会場を選択し電話予約してください。  
なお、予約の際は「東振協インフルエンザ予防接種」とお申し出ください。



## 利用方法および自己負担金額支払い方法

健康保険証を準備のうえ、東振協のホームページより「インフルエンザ予防接種利用券(院内・集合予防接種用)」(以下、「利用券」という。)に必要事項を入力し利用券を出力してください。

接種当日に契約医療機関の窓口で**利用券**と**健康保険証**を提示してください。また、接種後は自己負担金額から組合補助1,000円を差し引いた額をお支払いください。

東振協のホームページよりインフルエンザ予防接種利用申込書と申込者名簿に必要事項を入力のうえ、出力後、医療機関へFAX等でお申込みください。なお、自己負担金額の支払方法については予約時にご確認ください。

## 申込期間

令和5年 9月 1日から  
令和6年 3月31日まで

令和5年 9月 1日から  
令和5年12月31日まで

令和5年 9月 1日から  
令和6年 3月31日まで

## 接種期間

令和5年10月 1日から  
令和6年 3月31日まで

令和5年11月 1日から  
令和5年12月31日までの期間で原則、土日祝日

令和5年10月 1日から  
令和6年 3月31日まで

## 出張予防接種のメリットについて

各契約医療機関が設定する訪問対象人数を超える希望者がいる場合、事業所へ医療スタッフが訪問し、インフルエンザ予防接種を受けることができます。

また、予防接種を受けた方の把握ができ、自己負担金の一括支払が可能ですので、ぜひ出張予防接種のご利用をご検討ください。

※各契約医療機関の訪問対象人数については、東振協ホームページ「インフルエンザ予防接種」から院内・出張予防接種契約医療機関をご覧ください。

▶東振協ホームページ  
<https://www.toshinkyu.or.jp/influenza.html>

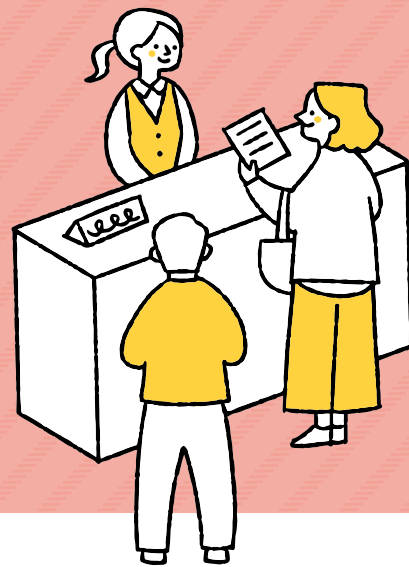
問合せ

東京実業健康保険組合 健康管理課 TEL 03-3663-1361(代)





# 立て替え払いをしたときの給付 「療養費」について



ご自身でいったん医療費の全額を立て替えて支払ったときは、後日当組合に請求し、当組合が認めた場合に限り、一定の割合の支給を受けることができます。

## 1 やむを得ず全額自費で支払ったとき

やむを得ない事情で保険証を持たずに医療機関等にかかり、ご自身で費用の全額を立て替えた場合、後日当組合に請求することで払い戻しが受けられます。

ただし、申請理由等が当組合にて妥当と認めただけに限りです。

### 必要・添付書類

- 療養費支給申請書  
(ホームページからダウンロード可)
- 傷病名が記載された診療内容明細書
- 調剤を受けたときは、調剤内容明細書
- 領収書(原本)

### 支給額

健康保険の適用分の7割  
(給付割合は年齢等により異なります。)

**\*保険証は、急な疾病により医療機関等に受診することもあるため、常に携帯をしてください。**

こんな時  
どうすれば?



新しい保険証が届く前に、古い保険証で受診してしまい、以前加入していた健康保険組合等から、かかった医療費の返還を求められ全額返金した…。

必要事項を記入した療養費支給申請書に、以前加入していた健康保険組合等へ返金した際に交付された領収書(原本)と診療報酬明細書(「同意書」が同封されている場合は、被保険者本人にて記入のうえ添付)をあわせて当組合に提出してください。

## 2 コルセット等の治療用装具を購入したとき

労災保険以外の病気やケガの治療のために、医師がコルセット等の治療用装具の装着が必要だと判断し作成した場合、後日当組合に請求することで払い戻しが受けられます。

### 必要・添付書類

- 療養費支給申請書  
(ホームページからダウンロード可)
- 治療用装具が必要であると認められた医師の証明書(原本)
- 領収書(原本)およびその明細書

### 支給額

支給基準額を上限として、  
購入した代金の7割  
(給付割合は年齢等により異なります。)

**\*スポーツなどで使用する装具や、日常生活において利便性の向上のために作成する装具は支給対象外です。  
\*靴型装具を申請する際は、当該装具の写真の添付が必要です。**

### 3 小児用の治療用眼鏡を購入したとき

9歳未満のお子さんで、弱視・斜視および先天白内障術後の屈折矯正の治療用として眼鏡やコンタクトレンズを医師の指示に基づき購入した場合、後日当組合に請求することで払い戻しが受けられます。

#### 必要・添付書類

- 療養費支給申請書  
(ホームページからダウンロード可)
- 傷病名が記載された医師の作成指示書(写し)
- 検査結果(写し) ●領収書(原本)

#### 支給額

下表の額を上限として、購入した代金の7割  
(給付割合は年齢等により異なります。)

上限額	眼鏡	38,902円
	コンタクトレンズ(1枚)	16,324円

**\*更新(作り直し)については、5歳未満は前回作成から1年以上、5歳以上は2年以上の装着期間がある場合に、保険給付の対象となります。**

### 4 弾性着衣等を購入したとき

リンパ節郭清術を伴う悪性腫瘍(乳がん、子宮がん等)の手術後に発生する四肢のリンパ浮腫の治療のため、弾性着衣等(弾性ストッキング・弾性スリーブ・弾性グローブ・弾性包帯)の着用を医師が必要と認めた場合、後日当組合に請求することで払い戻しが受けられます。

#### 必要・添付書類

- 療養費支給申請書  
(ホームページからダウンロード可)
- 装着部位、手術日等が明記されている医師の弾性着衣等の装着指示書(原本)
- 領収書(原本)

#### 支給額

下表の額を上限として、購入した代金の7割  
(給付割合は年齢等により異なります。)

上限額	弾性ストッキング	28,000円 (片足用の場合は25,000円)
	弾性スリーブ	16,000円
	弾性グローブ	15,000円
	弾性包帯*	上肢7,000円 下肢14,000円

\*弾性包帯については、医師の判断により弾性着衣を使用できないという指示書がある場合に限り、保険給付の対象となります。

**\*1度に購入できる弾性着衣は、洗い替えを考慮し、装着部位ごとに2着までです。**

**\*更新(再購入)については、前回の購入から6ヵ月経過している場合に、保険給付の対象となります。**

### 5 海外で病気をして治療を受けたとき

海外で病気やケガをして、やむを得ず現地で医療機関を受診して医療費を支払った場合、後日当組合に請求することで払い戻しが受けられます。

#### 必要・添付書類

- 療養費支給申請書(ホームページよりダウンロード可)
- 診療内容明細書(様式A)・領収明細書(様式B)
- 歯科診療内容明細書(様式C)・領収明細書(様式B)
- 現地で支払ったときの領収書(原本)
- 渡航がわかるパスポートの写し
- 療養を担当した医師へ照会することに関する同意書

#### 支給額

支払った費用のすべてが保険給付の対象になるわけではありません。海外で受けた診療等にかかった費用を日本円に換算\*した額と、同様の傷病で日本国内にて保険診療を受けた場合における算定額のいずれか低い額で決定されます。支給額はその額から一部負担金を差し引いた金額になります。

\*外貨換算は、支給決定日の外国為替換算率(売レート)を用います。

**\*診療明細書・調剤明細書・領収書等が、外国語で記載されている場合は、日本語の翻訳文を必ず添付してください。翻訳文には翻訳者の氏名および住所を記載してください。**

**\*海外に滞在中の場合は、申請書を事業主経由でご提出ください。**

**\*治療目的で海外へ行った場合は支給の対象となりません。また、日本国内で保険適用されていない医療行為等も支給の対象となりません。**

各項目ごとの申請書は、「個人ごと」・「1ヵ月ごと」・「医療機関ごと」に作成してください。

※時効については、健康保険の給付を受ける権利は2年間をもって消滅します。療養費の時効の起算日は「療養に要した費用を医療機関等に支払った日の翌日(当該療養を受けた日の翌日)」となります。(健康保険法第193条)

#### 問合せ

組合本部 給付課 TEL03-3663-1361(代) 城南支部 給付係 TEL03-5537-2400(代)  
城西支部 給付係 TEL03-3342-8821(代) 城北支部 給付係 TEL03-3980-1501(代)

# はり・きゅう・マッサージの施術を健康保険で受ける場合は一定の条件があります

はり・きゅうやマッサージのすべての施術に健康保険が使えるわけではありません。ここでは、施術を受ける前の3つのポイントをご紹介します。



## ポイント1

### 健康保険が使えるのはどんなとき？

#### はり・きゅうの場合

慢性的な疼痛のある疾患で、医師による適当な治療手段がない場合に限り、健康保険が使えます。

##### 対象となる疾病

神経痛、リウマチ、頸腕症候群、五十肩、腰痛症、頸椎捻挫後遺症

◆医療機関で、同一の疾患の治療(湿布や投薬も含む)をしている場合は支給対象外です。



#### あんま・マッサージの場合

医療上、マッサージを必要とする症状に限り、健康保険が使えます。

##### 対象となる症状

筋麻痺、筋委縮、関節拘縮などの症状で、可動域の拡大等機能回復を目的としていること

◆疲労回復や慰安、疾病予防のためのマッサージは支給対象外です。



## ポイント2

### 医師の同意が必要です

- 主治医(医療機関の保険医)の診察が必要です。
- 初回の治療および再同意の際には、医師の同意書または診断書が必要です。
- 医師の同意(再同意)によって健康保険が使える期間は右記のとおりです。



#### 初療の日または再同意日が

月の 1日～15日まで 当該月の5ヵ月後の末日まで有効  
月の16日～末日まで 当該月の6ヵ月後の末日まで有効

上記の期間を超えて引き続き施術を受ける場合は、医師の診察のうえ、再同意が必要です。  
(申請には同意書または診断書の添付が必要となります。)  
※変形徒手矯正術は初療または再同意日から1ヵ月

## ポイント3

### 施術を受けるときのチェックポイント

- ☑ **症状を正しく具体的に伝えましょう**  
いつ頃から、どの部分が、どのように痛むのか、具体的に症状を伝えましょう。
- ☑ **治療内容をメモしましょう**  
治療日、治療を受けた部分、支払った額などはメモしておきましょう。



- ☑ **領収書は必ず受け取りましょう**  
施術を受けたときは、施術内容を確認し、受けた日ごとに領収書をもらって大切に保管しましょう。
- ☑ **症状の改善はみられましたか**  
症状の改善がみられない場合は、内科的要因も考えられるので、再度医師の診察を受けましょう。

解説

# 健康保険

## 関連ワード

# 第三者行為

### ～自動車事故などにあつたとき～

解説します

## 第三者行為とは？

交通事故やケンカ、工事現場の落下物によるケガなど、相手(第三者)によって負傷することを第三者行為による傷病といいます。

第三者行為による被害に遭い、医療機関で健康保険を使用して治療を受けるときには、健康保険組合に届出が必要です。



## 第三者行為にあつたときは？

まずは、ケガの程度に関わらず、相手の氏名や住所、連絡先を確認し、警察に連絡します。交通事故の場合は、免許証や加入する保険内容などを確認し、警察(自動車安全運転センター)から交通事故証明書をもらいます。

医療機関を受診し、医師から診断書をもらい、医療費などの領収書は保管しておきます。健康保険組合には届出が必要です。まずはすみやかに電話などで連絡をし、その後なるべく早く書類を提出してください。

\* 仕事中・通勤途中の場合は、労災保険で治療を受けます。

### 第三者行為に該当するケース

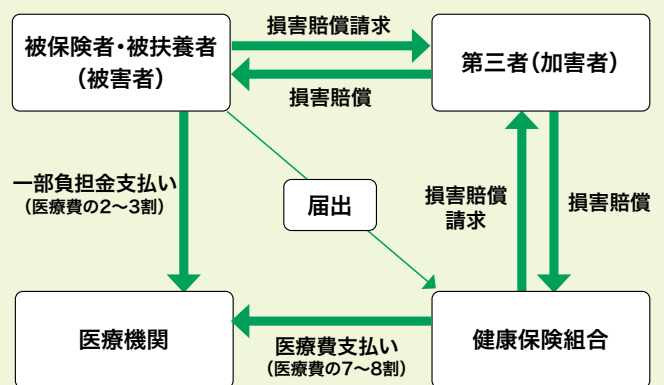
- 自動車事故
- バイクや自転車との事故
- 暴力行為を受けたとき
- 他人のペットにかまれたとき
- 工事現場からの落下物に当たったとき
- スキーやスノーボードでの衝突事故
- 飲食店での食事が原因で食中毒になったとき など

## 治療費などの負担は？



第三者行為によって負傷した際の治療費や傷病手当金などの費用は、本来であれば加害者が支払うべきものです。第三者行為による傷病で健康保険を使う場合、健康保険組合は加害者に代わって一時的に医療費などを立て替えることになり、後日、加害者や相手方の保険会社にその費用を請求します。

### 第三者行為にあつたとき



### >>> 第三者行為に関する届出

【届出書】「第三者行為による傷病届」

【提出時期】すみやかに

【添付書類】・交通事故証明書

・負傷原因届

・事故発生状況報告書

・同意書 ・念書 など



### One Point!

#### 用語解説

#### 示談

当事者同士での話し合いで損害賠償などについて決めることを示談といいます。

示談の内容によっては、健康保険を使わずに全額自己負担となる場合もありますので、自己判断で対応せずに示談前に健康保険組合に相談してください。

まもなくシーズン到来!!

# スキー・スノーボード 教室に参加しよう



開催期間	令和6年1月26日(金)～1月28日(日) 2泊3日
開催場所	ニュー・グリーンピア津南スキー場 ●宿泊 ニュー・グリーンピア津南 新潟県中魚沼郡津南町秋成12300 <a href="https://www.new-greenpia.com">https://www.new-greenpia.com</a>
募集人数	150名
参加資格	組合員(当組合の被保険者および満5歳以上の被扶養者) *スキー・スノーボード教室に参加される方に限ります。
参加費	●大人(中学生以上) 1名 18,000円(税込) ●子ども(満5歳以上小学生以下) 1名 10,000円(税込) <b>【宿泊費、食事(朝食2回・夕食2回)、リフト2日券、スキー・スノーボード教室受講料が含まれます。】</b>
申込方法	●WEB申込みの方 10月16日(月)から11月10日(金)23:59までに、当組合ホームページNEWS&TOPICSの「イベント」に掲載する申込専用フォームより、個人・家族・グループ単位でお申込みください。 ※迷惑メール対策やドメイン指定受信などを設定している方は、受付確認メールが届かない場合がありますので「@dynax.jp」の受信許可設定をお願いいたします。 ●FAXまたは郵送で申込みの方 10月16日(月)から11月10日(金)(必着)までに専用の申込書に必要事項をご記入のうえ、FAXまたは郵送にてお申込みください。 ※申込書は、当組合ホームページよりダウンロードできます。
参加決定	応募多数の場合は抽選とし、当選された方にのみ11月24日(金)に参加決定通知等を送付いたします。
その他	●現地集合・現地解散となります。 ●往復の交通費、昼食代、スキー・スノーボード用具、ウェア等のレンタル料は自己負担となります。 ●リフト2日券は、金・土または土・日どちらかを選べます。 ●受講種目は、スキーまたはスノーボードどちらか一方になります。 なお、クラスは種目別に初心者・初級・中級・上級の4クラスから選べます。

## 日程

1月26日(金)	8:30～	宿泊施設フロントにて受付 リフト2日券配布(自由滑走)
	15:00～	チェックイン開始
	17:30～20:00	各自夕食
1月27日(土)	7:30～ 9:00	各自朝食
	10:00～12:00	スキー・スノーボード教室
	12:00～13:00	各自昼食(自己負担)・休憩
	13:30～15:30	スキー・スノーボード教室
1月28日(日)	17:30～20:00	各自夕食
	7:30～	各自朝食 ※10:00までに各自チェックアウト・自由解散となります。 (追加飲食代等はチェックアウト時に各自ご精算ください。)



問合せ  
申込み

東京実業健康保険組合 施設課 〒103-8465 東京都中央区東日本橋3-10-4  
TEL03-3663-1361(代) FAX03-3663-1510



スポーツクラブ ルネサンス 法人利用のご案内  
 ～初心者の方でも続けやすいプログラムがあります～

**Re RENAISSANCE**

# それぞれのライフスタイルに ピッタリ寄り添える、 ルネのオンラインレッスン。



**徒歩0分  
 面倒な準備も  
 不要!**

お出かけの準備も不要。  
 畳一畳分のスペースがあれば  
 始められます!



**24時間  
 レッスンOK!  
 時間を有効活用!**

移動時間がないから、  
 直前まで家事や仕事ができます。



**人目を  
 気にしない!**

ビデオOFFでもOK!  
 部屋着にノーメイクでも  
 参加できます。



**1人はもちろん  
 みんなで  
 受けられる!**

レッスンを一緒に受ける人数に  
 制限はありません。



**お財布にも  
 やさしい!**

法人会員限定価格で  
 利用できるのがお得です。

準備もいらない!  
 24時間レッスンがあって  
 参加しやすい!

みんなと一緒にだから  
 楽しく続けられる!

カメラOFFで  
 人目も気にしない。  
 終わったらそのまま  
 オヤスミタイムへ♡

レッスンの種類や強度が豊富!

家族と一緒に  
 受けられるのも嬉しい!

ルネサンスとご契約の法人にご加入の方はお得!

多彩なプログラム

週約720本以上のレッスン

今すぐ  
 タイムスケジュール  
 をチェック!



法人オンライン会員【限定】月額1,100円 (税込) 通常3,850円/月(税込)  
 月額定額レッスン受放題

お得に  
 始めよう!

**月会費** 1ヵ月分 **0円**

※上記特典は、2ヵ月目の月会費が無料となり、初月月会費は日割り計算となります。※入会時に無料期間を含む2ヵ月分の決済が必要です。  
 ※2ヵ月以上の継続が必要となります。※解約の際は当月10日までに指定のフォームからご自身で退会手続きが必要となります。

ルネサンスのオンラインスタジオの詳細はこちら!



※通常、一般定額プラン3,850円/月のところ、法人会員限定定額プランにてお申込みいただくと1,100円/月にてご利用いただけます。  
 ※会費はクレジットカードでのお支払いとなり、50円未満は決済いたしません。

# 秋野菜の 和風ミネストローネ



1人分 ●カロリー: 276kcal  
●塩分: 2.2g

まろやかな塩味でほっとする、  
野菜の栄養を凝縮したスープ  
バラエティ豊かな食感が楽しめます

詳しい作り方は  
こちら！



## 材料(2人分)

鶏肉(むね)	1枚(200g)
塩こうじ	大さじ2
にんじん	1/3本(50g)
ごぼう	30g
玉ねぎ	1/2個
しめじ	1/2袋(50g)
大豆水煮	50g
にんにく(チューブ可)	小1かけ
オリーブ油	大さじ1/2
和風だし汁	500ml
粗びき黒こしょう	少々

## 作り方

- 1 鶏肉はひと口大に切ってビニール袋に入れ、塩こうじ(大さじ1)をもみ込む **Point1**。
- 2 にんじんとごぼうはよく洗ってから皮付きのまま1cm角に切り、玉ねぎも1cmの角切りに。にんにくはみじん切りにし、しめじは根元をとって小房に分ける。
- 3 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて火をつけ、塩こうじをつけたままの鶏肉を中火で2~3分炒める。鶏肉の色が変わったら2と大豆水煮を加えてさらに炒める。
- 4 全体に油がまわったら和風だし汁を加え、煮立ってきたらアクをとり火を弱めて15分ほど煮る **Point2**。残りの塩こうじで味をととのえて器に盛り付け、粗びき黒こしょうを振る。

\*最後に入れる塩こうじの量はお好みで調整してください。

ヘルシー  
&  
優しい  
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作 ●撮影  
料理研究家・栄養士 今別府紘行  
今別府靖子

## 食材×栄養 ● 塩こうじ

塩こうじは、こうじに水と塩を合わせて発酵させた調味料。善玉菌を増やして腸内環境をととのえてくれます。また素材の旨味を引き出すので、調味料を減らすことができ、減塩にも役立ちます。

\* \* \*



材料



**Point1** 塩こうじの酵素によって鶏肉のタンパク質が分解されてやわらかくなり、旨味もアップします。



**Point2** 煮込むときは煮崩れを防ぐため、沸騰させすぎないことが大切です。

## 美味しくムダなく

- にんじんやごぼうは、皮まで使うことで食品ロス削減につながります。
- 皮をむく手間が省ける、皮の栄養・旨味を逃さないというメリットも。