

適切な受診のためのお願い

## 接骨院・整骨院にかかるとき

身近に接骨院・整骨院が増え、気軽に利用することができるようになりました。しかし、治療にあたる「柔道整復師」は国家資格ではあっても「医師」ではないので、病院等の治療と同じように健康保険がきくわけではありません。保険がきかない施術を受けた場合は全額自己負担となります。知らなくて起こる医療費トラブルに巻き込まれないために、正しい知識をもって適切に受診しましょう。



### Point

### 1 健康保険が使える範囲

#### 使える場合

- ねん挫・打撲・肉離れ
- 医師指示による骨折・脱臼の手当  
(応急処置は医師同意不要)



#### 使えない場合

- × 医師同意のない骨折・脱臼の施術
- × 日常生活による筋肉疲労・肩こり
- × スポーツによる筋肉疲労
- × 神経痛・リウマチ・五十肩などによる痛み
- × 医療機関で治療中のもの
- × 後遺症などの慢性疾患
- × 仕事中や通勤途上の負傷



### 【Q&A】

Q：整骨院・接骨院の看板に「保険取り扱い」とありますが…？

A：看板等に「保険取り扱い」とあるのは、「健康保険が使用できる負傷にのみ保険適用になります」という意味です。「保険がききますよ」と説明されて施術を受けたとしても、内容が健康保険適用外であれば、後から請求されることもありますのでご注意ください。

Q：慢性的な肩こりは、接骨院・整骨院で健康保険を使って治療を受けることができますか…？

A：単なる肩こり、筋肉疲労などに対する治療には健康保険を使うことはできません。

### 414号 目次

|              |   |       |
|--------------|---|-------|
| 適切な受診のためのお願い | 接骨院・整骨院にかかるとき   | P1～P2 |
| 人間ドック体験レポート④ | 山王メディカルセンター   | P2    |
| 保健師コラム       | 2016花粉症対策   | P3    |
| 事務局からのお知らせ   | ・ラフォーレ伊東 湯の庭 優待キャンペーン<br>・平成27年度各種補助金、健康表彰の受け取り期限<br>・進学、就職などによる異動の届出 | P4    |

Point

## 2 治療を受けるときのチェックポイント

- 署名をするとき、療養費支給申請書の内容を確認しましたか？**  
内容を良く確認のうえ、申請書に署名または捺印をしてください。氏名・住所・郵便番号・電話番号を忘れずに記入しましょう。
- 受診日や治療内容をメモしておきましょう。**  
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。
- 領収証を受け取りましたか？**  
領収証の無料発行が義務化されています。（明細書発行は有料の場合あり。）  
治療を受けた日ごとに領収証をもらって保管しましょう。



会計監査院等からの適正化指摘により、全国的に請求審査の強化が求められています。当健保組合では、不正請求等を防ぐため、被保険者の皆様に治療内容や受診の原因などを照会させていただいております。皆様の保険料を適正に使用するためにも、適切な受診にご理解・ご協力をお願いいたします。

### 人間ドック体験レポート④ ～山王メディカルセンター 編～

健保の短期人間ドック受診制度（40歳以上の被保険者・被扶養者）では、12の医療機関と提携しています。この提携医療機関を実際に利用された方に、人間ドックのご感想をお聞きしましたのでご紹介します。

**医療機関名：山王メディカルセンター（地下鉄「青山一丁目」駅 徒歩1分、「乃木坂」駅 徒歩8分）**  
**利用された方：40歳代 女性**

**Q. 利用のきっかけは？**

A. 人間ドックを受けるにあたり、複数の方からお話をうかがいました。その際、クリニックの施設がとても綺麗であること、脳ドックや婦人科検診のオプションがあることなどを知って、こちらに決めました。今回は、前年度に引き続き2回目の利用です。

**Q. 検査結果は？**

A. 当日結果が出るものについては、希望すれば担当医師が検査終了後にわかりやすく説明してくれます。その時にまだ結果がでていないものについては、後日届く結果通知に反映されています。

**Q. クリニックの印象は？**

A. 前評判どおり、とても綺麗で医療機関というよりもホテルのようでした。やや混んでいる印象もありましたが、気持ちよく利用できるので、選んでよかったと思っています。

**Q. ドックに含まれているお昼ごはんは？**

A. 和食と洋食があり、クリニック最上階のレストランを利用します。レストランは見晴らしも良く開放的で、こちらホテルのような豪華さ。検診が終わって心身ともにほっとしたところで、ゆったりと食事をいただける、この環境はとても落ち着けます。

**Q. 胃の検査はいかがでしたか？**

A. 今回はバリウムを選択しました。こちらのクリニックは、胃カメラを選択した場合のオプション料金が若干高めのように思います。もう少し低料金でしたら、胃カメラを利用したいと思います。

**Q. 来年も同じクリニックで受けたいと思いますか？**

A. はい。実はもう、次回の予約を済ませています。迷っているうちに予約が取れなくなってしまうことがあるので、ドック終了時に次回の予約を済ませておきました。  
その他のクリニックにも関心はあるのですが、検査結果データが蓄積していますので、継続して次回もこちらで受ける予定です。

色々なクリニックを実際に受けてみて見極めたい方、累積されるデータを重視される方、様々いらっしゃると思います。皆さまはどちらでしょうか。

山王メディカルセンターでは、4～5月の予約がとりやすいとのこと。どうぞ皆さま、ご検討ください。

保健師コラム

健保保健師 篠雅子

# 2016 花粉症対策

## 【花粉症ってどんな病気？】

花粉症とは、花粉に対して人間の身体が起こすアレルギー反応で、アレルギー性鼻炎の一種です。日本では約30%の人、3~4人に1人は花粉症にかかっており、その約70%がスギ花粉症といわれています。

## 【花粉症の症状は？】

「くしゃみ」「鼻水」「鼻づまり」が花粉症の3大症状です。その他、目やのど、皮膚のかゆみ、咳、鼻づまりによる頭痛、炎症反応による微熱やだるさなどが出現することもあります。

## 【花粉症 3大症状】



くしゃみ・鼻水・鼻づまり

## 【どんな花粉がいつ飛んでいるの？】

関東では、2月から4月はスギ花粉、4月から5月はヒノキ花粉、6月から8月はカモガヤなどのイネ科の花粉、8月から10月はブタクサやヨモギなどの雑草類の花粉が主に飛散します。

## 【今年の春の花粉の飛散量は？】

関東では、例年より少なく、前年度の飛散量と同程度の見込みです。

## 【花粉症予防はどうしたらいいの？】

普段から花粉になるべく接しないことが重要です。

### ●花粉情報に注意する

- ・環境省花粉観測システム(はなこさん) <http://kafun.taiki.go.jp/> ※3月から運用予定
- ・日本気象協会 <http://season.tenki.jp/season/pollen/> など



### ●外出時にはマスク・メガネを着用し、衣類はすべすべした素材を選ぶ

マスクは、吸い込む花粉を約3分の1に、メガネは、目に入る花粉を約2分の1に減らします。髪や服にも花粉が付くので、髪はたばね、帽子をかぶると効果的です。服は、表面がすべすべした綿やポリエステルなどの素材を選びましょう。



### ●帰宅時には衣類や髪をよく払ってから入室し、洗顔とうがいをし、鼻をかむ

### ●花粉の飛散量が多い時は、窓やドアを閉めておく



### ●花粉の散布量が多い時は、洗濯物や布団の外干しは避ける

### ●こまめに掃除をする



## 【花粉症の治療は？】

### 早期受診がポイント！

花粉症の治療薬が効果を発揮するまで、内服から2週間程度必要です。花粉症の人は、症状が出る前に受診することでシーズン中の症状を軽減できます。症状が出たら、耳鼻咽喉科、内科やアレルギー科、目の症状がひどい場合は眼科を受診しましょう。  
参考: 厚生労働省HP、環境省HP、日本気象協会HP

治療中の方は  
主治医に相談  
しましょう

## 事務局からのお知らせ

### 【ラフォーレ伊東 湯の庭 優待キャンペーン】

12月号にてご案内いたしました、ラフォーレ伊東「湯の庭」優待キャンペーン、3月末日泊までのご予約を承り中です。湯の庭の温泉付きプレミアムルームでは、客室にて自家源泉の温泉をお好きな時間にお楽しみいただけます。

期間：平成28年3月31日（木）泊まで

料金：一泊二食付

大人：16,300円～（温泉付きプレミアムルーム 4～5名様利用の場合）



宿泊詳細についてのご相談、ご予約は直接ラフォーレ倶楽部が承ります。下記電話番号までご連絡ください。

ラフォーレ倶楽部 伊東温泉 湯の庭 TEL：0557-32-5489

### 【平成27年度の各種補助金・健康表彰の受け取り期限：平成28年3月末日】

◎ 契約保養所利用補助金、婦人科検診・脳ドックの補助金は、申請書類をご提出いただいた翌日以降、随時健保の窓口で補助金を受け取ることができます。（学内便で提出された方も同様です）。受領の際、領収書への押印が必要となりますので、申請後、まだ補助金の受取りを済ませていない方は、認印（シャチハタ可）をご持参のうえ、健保窓口までお越しください。

3月末日までに受け取りにお越しにならない場合は、申請は無効になりますのでご注意ください。

◎ 今年度始めに健康表彰記念品のご案内を受け取っている方は、認印（シャチハタ可）をご持参のうえ、3月末日までに健保窓口まで受取りにお越しください。

※ 池袋キャンパスに来ることが難しい方は、お早めに健保までご連絡ください。



### 【進学・就職などによる異動の届出】

3月～4月にかけて、就職・退職などにより、扶養に関係するご家族の異動が多くなる時期です。立教学院健康保険組合では、各校の人事担当者経由で被扶養者の異動情報を確認し、異動の手続き・保険証の新規発行などを実施しております。以下のようなことがありましたら各校人事への届出が必要です。手続きが必要かどうかわからない場合は、健保にお問い合わせください。



- お子さんが就職して、就職先の健康保険組合の被保険者となったとき
- 娘さんが結婚して、結婚相手の被扶養者となったとき
- 被扶養者の方がパート勤務等で働き、被扶養者の範囲を超える収入のとき
- 父母の公的年金額等が被扶養者の収入の範囲を超えたとき

発行日：平成28年2月1日

発行：立教学院健康保険組合

〒171-0021 東京都豊島区西池袋3-34-1

立教大学池袋キャンパス 学院事務棟アネックス3階

TEL:03-3985-2760 FAX:03-3985-2866

URL:<http://www.rikkyogakuin.jp/institution/kenpo/>

健保からのお知らせ・サービスのご案内等は「おげんきですか」でご案内します。どうぞ毎号ご家族皆様でご覧ください。次号は平成28年4月1日発行予定です。