

健保だより おげんきですか

平成29年

2月号

周知健保発420号

発行日 2017年2月1日

立教学院健康保険組合

健康相談サービス「立教学院健保健康相談 24」のご案内

立教学院健康保険組合では、心身の不調の早期発見・早期治療のため、いつでも無料でお気軽に電話相談できる専門窓口を外部に設けています(株式会社ティーパックに委託)。以下の1) 2) よりご希望にあったサービスをご活用ください。ご利用の対象は、**被保険者とそのご家族**となります。

1) 電話健康相談サービス (24時間年中無休、相談料無料) TEL : ()

電話番号は、健保までお問い合わせ下さい。

経験豊かな医師・保健師・看護師などを擁した相談スタッフが24時間・年中無休体制で電話による相談に対応しています。健康・医療・介護・育児・メンタルヘルス等に関する相談にアドバイスいたします。

急なケガの応急処置方法や育児・介護の相談などにご利用ください。

また、次のアドレスから医療機関の検索も可能です。URL: <http://www.t-pec.co.jp/>



2) メンタルヘルスのカウンセリングサービス 以下3通りの相談方法が選べます。

① 電話によるカウンセリング (受付時間9:00~22:00、年中無休、相談料無料)

専門の心理カウンセラーが「心の悩み」をお電話でお受けいたします。

* 健康相談と同じ電話番号 TEL : ()

電話番号は、健保までお問い合わせ下さい。

② WEB によるカウンセリング (受付時間: 24時間年中無休、返信には数日を要します。相談料無料)

専門の心理カウンセラーが「心の悩み」をWebでお受けいたします。

URL: <http://www.t-pec.co.jp/websoudan/> (ID: **, パスワード: **)

ID, パスワードは、健保までお問い合わせ下さい。

③ 面談によるカウンセリング (完全予約制、年間5回まで相談料無料)

カウンセリングルームにて、面談によるカウンセリングをご利用いただけます。お申込みは、電話(上記①の電話番号)、またはWEBサイト(上記②)より、ご予約ください。

ご連絡の日から2週間以降を目安に、複数の候補日時をご用意ください。

<面談予約受付> ① 電話 月~金 9時~21時、土 9時~16時、日祝除く

② Web 24時間 年中無休



※既に心療内科・精神科にて治療を受けている方は、主治医の許可を得たうえでお申し込みください。

※メンタルヘルスのカウンセリングは医師による診察・治療ではありません。診察・治療が必要な場合は医療機関で診察を受けてください。

カウンセリングサービスを利用された方のプライバシーは厳守されます。安心してご利用ください。
(委託先・ティーパック株式会社より健保に相談者や相談内容の情報を開示することはありません。)

420号 目次

健康相談サービス「立教学院健保健康相談24」のご案内	P1
接骨院・整骨院の利用について / 「医療費のお知らせ」について	P2
保健師コラム ご存じですか? 禁煙外来	P3
事務局からのお知らせ ・進学、就職などによる異動の届出 ・平成28年度各種補助金、健康表彰の受領期限 ・春季開室時間変更のお知らせ	P4

接骨院・整骨院の利用について

接骨院・整骨院の利用には、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。利用の際には、以下のポイントにご注意ください。

Point

1 健康保険の利用範囲

【使用が認められる場合】

- 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)



【使用が認められない場合】

- × 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

Point

2 治療を受けるときのチェックポイント

- 署名するとき、療養費支給申請書の内容を確認しましたか？
内容を良く確認し、申請書に署名または捺印。氏名・住所・郵便番号・電話番号を忘れず記入。
- 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、支払った額などをメモしておく。
- 領収証を受け取りましたか？
領収証は無料発行（明細書発行は有料の場合あり）。受診日ごとに領収証をもらって保管。

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。当健康保険組合では、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。皆様の健康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。

「医療費のお知らせ」について

健康保険組合では、健康保険制度をよりご理解いただくため、1件につき1ヶ月の医療費総額が10,000円以上かかったものについて、3ヶ月ごとに「医療費のお知らせ」を作成し、被保険者の方にお送りしています。

「医療費のお知らせ」や医療機関からの領収書には、かかった医療費の総額と医療機関窓口で支払った自己負担額が記載されています。医療費のうち、自己負担額以外は、すべて健康保険組合から医療機関に支払われています。家族全員の1年分の総額をまとめてみると、健康保険組合の支払った医療費と自己負担額の差額の大きさに気付かれるのではないのでしょうか。

健康保険組合では、皆様からお支払いいただく健康保険料をこうした医療費の支払いに充てています。皆様からの健康保険料を適正に使用するためにも、医療費のチェックをお願いいたします。万が一、差異がありました場合には、健康保険組合にご相談ください。

<医療費チェック>

- 医療機関から受領の領収書と「医療費のお知らせ」の支払い額を照合
- 受診日、受診日数を確認

保健師コラム

ご存知ですか？ 禁煙外来



健保保健師 篠雅子

医師が禁煙をサポート

禁煙外来は、禁煙補助薬の処方や禁煙のアドバイスなど、医師のサポートを受けられる禁煙治療です。禁煙外来を利用すると、自力の禁煙と比べて約4倍も成功率が高まることがわかっています。

離脱症状が軽くて楽に禁煙できる

禁煙外来ではニコチンを含まない飲み薬を使います。離脱症状（右を参照）が軽くすみ、タバコを吸っても「おいしい」と感じなくなり、自力の禁煙と比べて楽に続けられます。離脱症状の対処について、医師に相談できることも魅力のひとつです。

離脱症状とは

- ・とてもタバコが吸いたい
 - ・気分が落ち込む
 - ・イライラする
 - ・不安を感じる
 - ・集中できない
 - ・落ち着かない
 - ・食欲が増す
 - ・寝つきが悪い
 - ・眠っていても途中で目が覚める
- など

健康保険が使ってリーズナブル

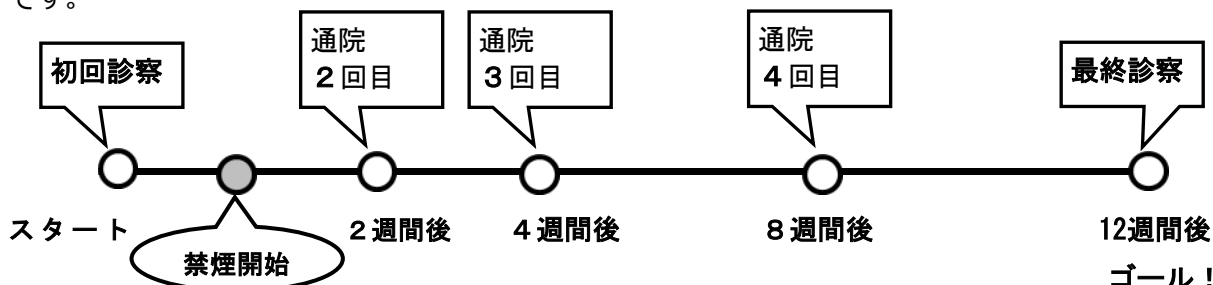
右の条件を満たせば、健康保険被保険者証（保険証）を使って禁煙治療を受けられます。自己負担分が3割の人なら、約3か月の治療期間で自己負担額は1万3000円～2万円程度です。1日20本のタバコ代と比べて、1/3～1/2程度の安い費用で治療を受けることができます。もし禁煙を続けられなくても、初診日から1年経過すれば、再び保険証を使って治療を受けることができます。あきらめずにチャレンジしましょう。

保険証を使える条件

- ①ニコチン依存症の判定テストが5点以上
- ②「1日の平均喫煙本数×これまでの喫煙年数が200以上（35歳以上のみ）」
- ③直ちに禁煙をはじめたいと思っている
- ④禁煙治療を受けることを文書で同意している

禁煙スケジュールは12週間

初回の診察を含めて12週間で5回受診します。まず、ニコチン依存症の有無を調べた後、治療が開始します。毎回の診察では、薬の処方のほか、一酸化炭素量の測定や禁煙のアドバイスを受けられます。ここで大切なことは、治療を中断しないことです。5回の診察をすべて受けた人では、約50%が禁煙を続けられています。初回診察だけで中断してしまった人の禁煙率は、わずか6.5%です。



禁煙外来で治療を受けるには

禁煙外来のある医療機関は、以下のサイトで検索できます。

- 日本禁煙学会HP : <http://www.jstc.or.jp/>
- ファイザー すぐ禁煙.jp : <http://sugu-kinen.jp>

あなたの健康は、家族や周囲の人の幸せにもつながります。禁煙外来を受診してみませんか？

事務局からのおしらせ

【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、健康保険組合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

【平成28年度の各種補助金・健康表彰の受領期限：平成29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、随時健康保険組合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、保険証と認印（シャチハタ可）をご持参のうえ、健康保険組合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、申請は無効と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、保険証と認印（シャチハタ可）をご持参のうえ、3月末日までに健康保険組合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。

【春季開室時間変更のお知らせ】

立教学院の定めるところにより、下記の日程は窓口対応時間に変更となりますので、来室の際はご注意ください。

<春季開室時間変更>

3月27日（月）～3月30日（木） 9時～16時半

*参考 平常の窓口対応時間

月曜～金曜：9時～17時、土曜：9時～12時30分（第二・第四土曜は閉室となります）



発行日：平成29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29年4月1日発行予定です。