

健保だより おげんきですか

平成31年

2月号

周知健保発432号

立教学院健康保険組合

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】

外傷性が明らかな負傷

- ねん挫・打撲・肉離れ
- 医師指示による 骨折・ひび・脱臼手当
(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。
- 「医療費のお知らせ」と領収証の内容を照合しましょう。
健康保険組合から発行される「医療費のお知らせ」に記載の内容と領収証を照合。
(いつ？誰が？どこで？何月？何回？いくら？)

厚生労働省より、柔道整復師の施術の療養費の適正化について、全国的に請求審査の強化が求められています。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く場合があります。照会文書がお手元に届きました場合には、速やかにご回答を返送ください。

皆様の健康保険料を適正に使用するため、適切な受診にご理解・ご協力をお願いいたします。

432号 目次

接骨院・整骨院の利用について	P1
セルフメディケーション税制について / 医療費控除について	P2
「医療費のお知らせ」について / 保健師コラム ヒートショックに気をつけましょう	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30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

セルフメディケーション税制について

市販薬の購入にあたっては、医療費控除の特例（セルフメディケーション税制）を受けることができます。対象の市販薬を12,000円以上購入した場合、確定申告をすることによって減税が受けられる制度です。

但し、セルフメディケーション税制と医療費控除は同時に利用することができません。セルフメディケーション税制は市販薬の購入が多かった方向けの制度ですので、医療機関を多く利用した方は従来の医療費控除もご検討ください。

対象となる市販薬

対象となるのは、主に医療用から転用された医薬品です。対象市販薬のパッケージには識別マークが記載されています。レシートにも「★」や「◆」などの目印が表示され、セルフメディケーション税制対象薬品である旨のコメントが印字されています。

申告に必要なものは

①対象となる医薬品を購入した際のレシートまたは領収書

- ・平成30年1月1日～12月31日分
- ・合計12,000円以上

②以下のいずれかを受けた際の結果通知表または領収書

特定健診、予防接種、定期健康診断、健康診査、がん検診

* これら検査を受診されていない方は、セルフメディケーション税制を受けることができません。

【参考】セルフメディケーション税制についての詳細

⇒ 国税庁のサイトを参照ください。

<https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1129.htm>

【参考】対象となる医薬品等についての詳細

⇒ 厚生労働省のサイトを参照ください。

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000124853.html>

医療費控除について

医療費控除とは、その年の1月1日～12月31日までの間に支払った医療費が10万円を超えた額を確定申告することで、最高200万円まで所得控除が受けられる制度です。これにより、払いすぎていた所得税が還付されたり、翌年の住民税が減額されます。医療費は本人の分だけでなく、生計を共にする配偶者や親族の医療費も合算して申告することができます。

申告者本人が様式に沿って作成した「医療費控除の明細書」もしくは健康保険組合が発行する「医療費通知（当健保での名称は『医療費のお知らせ』）」の原本を添付して申告することが必要です。領収書は、税務署からの提示を求められたときのため、手元に5年間は保管しておく必要があります。

★平成31年分までは、領収書の添付でも申告できます。

詳細は、国税庁のサイトを参照ください。

⇒ <https://www.nta.go.jp/taxes/shiraberu/taxanswer/shotoku/1120.htm>

医療費通知には、健康保険の請求事務の都合上、直近1～2ヶ月分の内容は反映されません。反映されない部分につきましては、「医療費控除の明細書」を作成し領収書を保管しておく必要があります。交通費など医療費通知に記載されないものも同様となります。

★平成30年1月～11月分の医療費総額が掲載された「医療費通知（医療費のお知らせ）」の発行をご希望の方は、健康保険組合までご連絡ください。

「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。

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
- 受診月、受診日数を確認

冬場に多発する ヒートショックに気をつけましょう

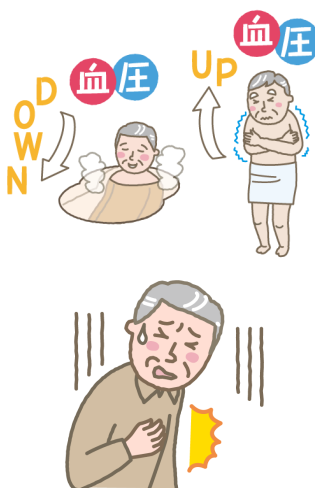
保健師コラム

暦の上では春とはいえ、まだまだ寒さが厳しい季節ですね。このような時季、特に気をつけたいのがヒートショックに起因する脳卒中や心筋梗塞などの循環器疾患です。

ヒートショックとは、暖かい場所から寒い場所への移動など、急激な環境温度の変化が身体に及ぼすショックです。ヒートショックにより、血圧が上下に大きく変動し、心筋梗塞などを起こすことがあります。血管・心臓など循環器の疾患は、高度の機能障害を余儀なくされたり、命を落とすことにつながります。

また、高齢者や高血圧、糖尿病、脂質異常症などの動脈硬化リスクがある人、肥満や睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある人も、ヒートショックの影響を受けやすいと言われています。

生活習慣病で治療中の方や特定保健指導（※）の対象となった方は、特に注意して以下のような対策を講じましょう。



<冬場に心筋梗塞を予防するための注意すべき10箇条> 国立循環器研究センターHPより	
1	冬場は脱衣室と浴室を暖かくしておく。
2	風呂の温度は38～40度と低めに設定。 (42～43度の熱い湯は血圧が高くなり危険です。)
3	入浴時間は短めに。
4	入浴前後にコップ一杯の水分を補給。
5	高齢者や心臓病の方が入浴中は、家族が声を掛けチェック。
6	入浴前にアルコールは飲まない。
7	収縮期血圧が180mmHg以上または拡張期血圧が110mmHg以上ある場合は、入浴を控える。
8	早朝起床時はコップ一杯の水を補給する。 (睡眠時の発汗で血液が濃縮しています。)
9	寒い野外に出る時は、防寒着、マフラー、帽子、手袋などを着用。 (寒さを調整しましょう。)
10	タバコを吸う方は禁煙をしましょう。

(※) 特定保健指導とは、特定健診（生活習慣病予防健診）を受けた後に、メタボリックシンドロームのリスクに応じて、生活習慣の改善が必要な方に行われる保健指導のことです。単に「やせる」ことが目的ではなく、生活習慣病を未然に防ぐための生活習慣改善プログラムです。特定保健指導の対象となった場合は、ぜひ健保にご連絡ください。

事務局からのお知らせ

【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。
- 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。
- 結婚などにより、配偶者の扶養に入るとき。配偶者を扶養に入れるとき。
- 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。

【平成30年度の各種補助金・健康表彰の受領期限：平成31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、申請は無効となってしまいますのでご注意ください。
- ◎ 今年度春に健康表彰記念品のご案内を受け取っている方は、ご案内の通知と保険証、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26日（火）～3月29日（金） 9時～16時30分

*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31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:<https://spirit.rikkyo.ac.jp/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31年4月1日発行予定です。