

協会けんぽ

## ぐんまだより

7

vol.159



## 上手な医療のかかり方 3か条！

医療費  
節約術！

## 1 時間外受診 を控える

診療時間外に受診すると割増し料金がかかるので、注意が必要です。休日や夜間の受診は、割増し料金が加算されるうえ、限られた治療しかできないため、緊急性の高いとき以外は、なるべく平日・昼間に受診しましょう。

子どもの急な症状で受診を  
迷ったら、

**子ども医療電話相談 #8000**  
に相談しましょう！

## 2 「かかりつけ医・薬局」を持つ

日常的な診療や健康管理ができる身近な医師である「かかりつけ医」、服薬状況を管理してくれたり、健康相談に応じてくれる「かかりつけ薬局」を上手に活用しましょう。

詳しい検査や高度な医療が必要と診断された場合には、適切な大病院や専門医を紹介してもらうことができるので安心です。

## 3 ジェネリック医薬品 を選ぶ

ジェネリック医薬品は、従来の先発医薬品と品質・効き目が同等であると、国が認めた安心・安全なお薬です。最大で6割もお薬代の負担が軽くなるものもごございます。ジェネリック医薬品への切り替えについては、医師または薬剤師にご相談ください。



## 生活習慣病予防健診の自己負担額がお安くなっています！

生活習慣病の予防や早期発見のため、協会けんぽでは生活習慣病予防健診を実施し、健診費用の一部を補助しています。令和5年4月より自己負担額が軽減されていますので、ぜひご利用ください！

**一般健診** 対象：35歳～74歳までの被保険者（ご本人様）

最高 7,169 円 → 最高 5,282 円

令和6年4月より対象年齢が  
**追加**されました！

**付加健診** 対象：40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳

最高 4,802 円 → 最高 2,689 円

詳しくはこちらを  
ご覧ください →



# 整骨院・接骨院、はり・きゅう・マッサージなどのかかり方

整骨院・接骨院、はり・きゅう・マッサージでの治療には、健康保険の対象になる場合とならない場合があるのをご存じでしょうか。健康保険の対象になるのはどのような場合なのか、正しく理解しましょう！

## ▶ 柔道整復師（整骨院・接骨院）の場合

### 健康保険が **使えます**

- 外的な要因によることが明らかな

骨折、脱臼、打撲、捻挫  
(いわゆる肉離れを含む)



骨折及び脱臼に対する施術は、応急処置を除き、**医師の同意**が必要です。

### 健康保険が **使えません**

- 工作中や通勤途上におきた負傷
- 単なる肩こり、筋肉疲労
- 病気（神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニア）からくる痛み・こり
- 医師の同意のない骨折や脱臼の治療（応急処置を除く）
- 症状の改善がみられない長期の治療
- 慰安目的のあん摩・マッサージ代替りの利用

## ▶ はり・きゅう・マッサージなどの場合

(①および②の条件を満たしている場合、健康保険対象となります)

### はり・きゅうの場合

#### ① 対象となる傷病であること

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 等



保険医による適当な治療手段のない場合に限り、医療機関との同時施術は認められません。

### あん摩・マッサージの場合

#### ① 次のような症状があること

筋麻痺・筋萎縮、関節拘縮 等



関節の可動域の拡大や筋力増強といった、症状の改善を目的としている場合に限り、

#### ② 上記に加え、施術について**医師の同意**が必要です。



施術を受けるうえでのその他の注意事項についてはこちら ▶▶

柔道整復師



はり・きゅう  
マッサージ



申請書の提出は郵送でお願いします。