

健保だより

スタンレー電気健康保険組合

柔道整復師やあん摩マッサージ師等のかかり方

健康保険を使うときは、 正しくかかりましょう！

接骨院・整骨院で柔道整復師による施術を受ける場合や、あん摩マッサージ指圧師、はり師、きゅう師等(以下、あはき師)の施術を受ける場合は、健康保険で使える範囲は決まっています。柔道整復師やあはき師への正しいかかり方を理解して、適正に受診してください。

接骨院・整骨院(柔道整復師)にかかるとき



健康保険が使えます

骨折、脱臼

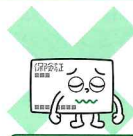
(応急手当以外は、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です)

外傷性が明らかな捻挫、打撲、挫傷(肉離れ)

外傷性とは、「関節等の可動域を超えたねじれや外力によって身体の組織が損傷を受けた状態を示すもので、いずれの負傷も、身体の組織の損傷の状態が慢性に至っていないものであること」とされています。

負傷原因がはっきりしている骨・筋肉・関節のケガや痛み

骨折、脱臼の施術後に運動機能の回復を目的に行った運動負傷日から15日間を除き、2回目以降の施術の際に運動機能回復のための各種運動を20分程度行った場合です。いわゆるストレッチングは対象になりません。



健康保険は使えません

保険証が使えないため全額自己負担

- 単なる(疲労性・慢性的な要因からくる)肩こりや筋肉疲労
- 病気(神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど)による痛み
- 脳疾患の後遺症などの慢性病
- 症状の改善がみられない長期の施術
内科的要因も考えられますので、医師の診察を受けましょう。
- 医療機関で同じ部位の治療を受けているとき
- 労災保険が適用される仕事や通勤途上でのケガ
(雇用されている人)

接骨院・整骨院で健康保険を使うときは…



痛みの原因を正確に伝える

正確に原因を伝えて、健康保険が使えるかを相談しましょう。原因がはっきりしないときは、先に医師の診察を受けてください。また、交通事故などでの負傷の場合は、速やかに加入している医療保険者(当健保組合)に連絡してください。



提出する書類は白紙で署名しない

健康保険を使う際は、保険請求に使う「療養費支給申請書」に署名を求められます。白紙の申請書に署名せず、記載内容を確認してから署名してください。住所欄には郵便番号と電話番号の記入が必要です。



長期間かかる場合は医師の診察を

長期にわたって症状が改善しない場合は、医師の診察を受けましょう。内科的な病気が隠れていた場合、検査のできない接骨院・整骨院では発見が遅れてしまう可能性があります。



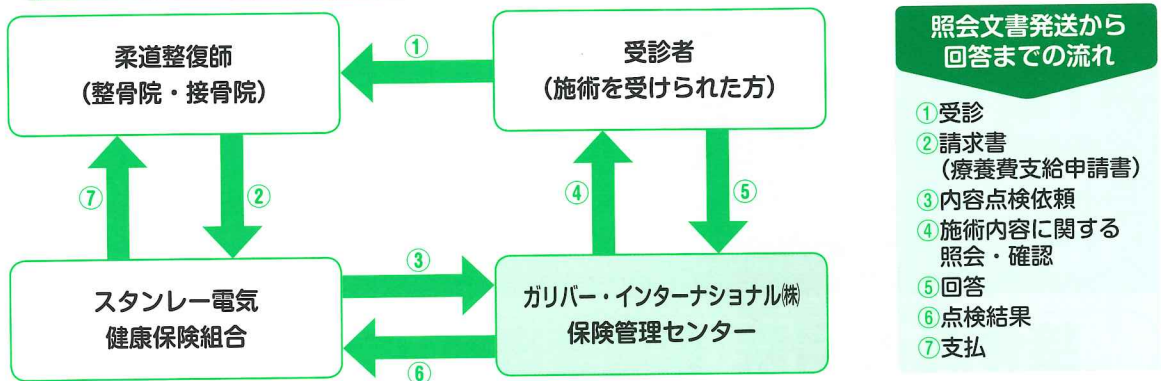
照会ご協力のお願い

皆さまが柔道整復師（整骨院・接骨院）で受診されました施術内容・施術経過・負傷原因等を照会させていただきます。

この照会は、柔道整復師からの請求内容が適正であるかを確認するためのものであり、点検機関（ガリバー・インターナショナル株式会社／所在地：東京都中央区）に健康保険組合が業務委託しています。

点検機関より皆さまに、確認のための照会文書「柔道整復師（整骨院・接骨院）での受診に伴う確認について」を送付させていただくことがあります。封書が送られてきましたら、回答をご記入の上、期限までに必ず「保険管理センター」宛にご返送ください。この照会は、受診した数カ月後になりますので、確認のためにも領収書等の保管をお願いいたします。

保険管理センターの位置付け



照会文書発送から回答までの流れ

- ① 受診
- ② 請求書
(療養費支給申請書)
- ③ 内容点検依頼
- ④ 施術内容に関する照会・確認
- ⑤ 回答
- ⑥ 点検結果
- ⑦ 支払

ご不明な点は下記までお問い合わせください。

スタンレー電気健康保険組合 TEL：03 (6866) 2601 FAX：03 (6866) 2273

あん摩マッサージ・はり・きゅうにかかるとき



あはき師の施術を受ける場合、一定の条件を満たしていれば健康保険が使えます。健康保険であはき師の施術を受けるには、**医師の同意書が必ず必要**になります。また、施術が長期にわたる場合には、**6ヵ月ごとに文書による医師の再同意が必要**になります。医師の同意がなく自分の判断だけで施術を受けた場合は、健康保険が使えません。

あん摩マッサージで健康保険が使える症状

こうしやく
関節拘縮

きん ま ひ
筋麻痺

- 関節が自由に動かなかったり、筋肉が麻痺している症状に対する施術で、医療上マッサージが必要と認められた場合に限ります。

はり・きゅうで健康保険が使える疾病

しんじゆく
神経痛

りうまち
リウマチ

けいひん
頸腕症候群

いそかた
五十肩

こしやう
腰痛症

けいついなんぞ
頸椎捻挫後遺症

- 医師による適当な治療手段がなく、はり・きゅうの施術による効果が期待できるものが対象になります。

償還払いが原則ですので、いったん窓口で全額立替払いし、後で当健保組合に療養費支給申請をしてください。

高血糖を無視すると糖尿病へまっしぐら!

自覚症状がないことから放置されがちな高血糖

単身赴任7年目の営業マンS山さんは、仕事柄、接待や会食が多く、食事時間も不規則で、朝食は取らずに出勤しています。自炊はしないので、普段の食事は外食がコンビニ弁当。1人暮らしの気ままさから揚げ物や丼物を好きだけ食べていました。

そんな生活を反映してか、5年前から健康診断での血糖値が高くなり、「要経過観察」や「要再検査」の判定が出ていました。しかし、太ってはいないし、他に基準値外の項目がないため、特定保健指導の対象外。体調も悪くないので、気にせずそのまま過ごしていました。

すると、昨年から健診結果がとうとう「要精密検査」に。空腹時の血糖値が、基準値を上回る120mg/dLまで上がってしまったのです。それでもS山さんはピンとこず、「精密検査ねえ…」と、他人ごと感じていました。

症状が出てからではすでに深刻な合併症に

ある日、上司のK村さんが糖尿病で入院。そ

の後、退院して職場復帰したものの、合併症が進行して腎不全になってしまい、人工透析をすることになったと知らされました。

K村さんは最近急激に痩せて、周囲からは「何か悪い病気では？」とうわさされていたのです。

「ここ何年も血糖値が高かったんだけど放っておいたんだよね。まさか糖尿病で、一生、人工透析が必要になるなんて」と肩を落とすK村さん。

「このままでは自分もいずれは」と思ったS山さんは、やっと問題の大きさに気付き始めました。

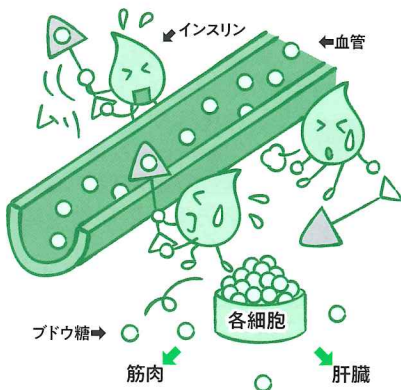
その後のS山さんは……

高血糖を放置することの怖さを知ったS山さんは、早速、糖尿病専門クリニックで精密検査を受診しました。幸いまだ糖尿病を発症していませんでしたが、医師から「このままでは数年内に糖尿病になる糖尿病予備群」と告げられました。

そこでまずは3ヵ月、専門スタッフから生活改善の指導を受け、「朝食を食べる」「料理に挑戦する」「なるべく階段を使う」ことから生活に取り入れることにしました。

そもそも糖尿病とは?

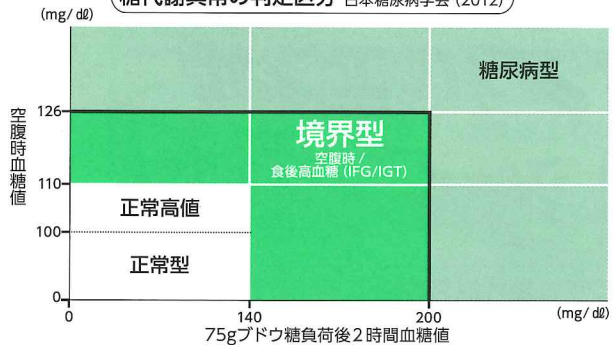
食後に一時的に高くなった血糖値は、「インスリン」というホルモンが膵臓から分泌されることで、時間とともに正常値に戻ります。ところが、このインスリンの分泌量が少なくなったり、うまく働かなくなったり、肝臓や筋肉でのブドウ糖の取り込みが悪くなると、血糖値の高い状態が慢性化してしまいます。これが、糖尿病です。



糖尿病予備群はどんな状態?

血糖値が少し高いものの、まだ糖尿病の域には達していない境界型、いわば、糖尿病のなりかけ状態が糖尿病予備群です。

糖代謝異常の判定区分 日本糖尿病学会 (2012)



✓ 空腹時血糖値が110~125mg/dL

✓ 75gブドウ糖負荷後2時間の血糖値が140~199mg/dL

のいずれかを満たしている人をいいます。

予備群の今だったら
まだ間に合います!

高血糖は崖っぷち!

糖尿病は一度起きてしまうと、元に戻す(治る)ことは大変困難です。だからこそ、糖尿病予備群のうちに早期発見・早期治療が行えるか否かが運命の分かれ道ともいえます。

この状態を
放置すると...

初期

自覚症状はほとんどない

これが問題!

進行すると

喉が渇く、食欲が増す、痩せる、
疲れやすい、多尿

そういえば最近...



さらに進行すると

血管の障害により、
重大な合併症が現れる



糖尿病合併症に!

三大合併症 /

腎症

人工透析

網膜症

失明

神経障害

壊疽

他にも、心筋梗塞、脳梗塞など!

すぐに始めたい! 血糖コントロールのための3つのアクション

1 専門医の下 精密検査を受ける

健診で「要精密検査」の判定が出たら、必ず精密検査を受けましょう。できれば、糖尿病治療のプロであり、専門スタッフと連携している、「糖尿病専門医」を受診することをお勧めします。

※全国の専門医と所属施設名については
糖尿病学会ホームページから検索することができます。

日本糖尿病学会



2 必要であれば きちんと治療する

血糖コントロールは適切な食事指導と運動による生活改善が基本ですが、必要に応じて薬による治療を行います。専門医の指示の下、きちんと治療を続けましょう。

3 生活の問題に 気付いて改善

高血糖になってしまう多くの人が、健康を意識することなく、不規則な生活や食べ過ぎ、飲み過ぎ、運動不足で、体が悲鳴を上げている状態です。糖尿病を発症していない今のうちに、できる生活習慣改善を始めましょう。

頑張るぞ!



インフルエンザ ワクチン接種の シーズン到来!

ワクチン接種以外の秋にできる対策

免疫力をアップさせる

- 朝、太陽の光を浴びて体内時計をリセット
- 十分な休息と睡眠でストレスをためない
- バランスの取れた食事

ウイルスを遠ざける

- まめな手洗い、うがい
- 空気が乾燥してきたら加湿器を利用



インフルエンザ 予防接種補助

今年度より、会社とタイアップし、社員(当健保組合の被保険者)の方の予防接種に補助を開始いたしました。