3適キャンペーン　第8弾

3適キャンペーンとは「適正受診」「適正治療（施術）」「適正支払」を目指すものです。

平成22年9月より領収証の無料発行が義務化されました。

健康保険を正しく使おう

整骨院や接骨院にかかる場合、健康保険が使えるのは特定の負傷に限られています。

健康保険でかかった場合は、領収証を必ずもらい保管しておきましょう。

保険者機能を推進する会 参加健康保険組合

健康保険を使える負傷とは

整骨院や接骨院では、柔道整復師が施術*を行います。柔道整復師が行う施術で健康保険が使えるものは以下の負傷に限られています。

＊医師が行うのは「治療」、柔道整復師等が行うのは「施術」という呼び方で区別されています

❶ 骨折、脱臼

注）応急手当以外は医師の同意が必要です

❷ 打撲、ねんざ、挫傷（肉離れ）

注）「急性または亜急性（急性に準ずる）の外傷性」による症状の場合のみ

❶❷以外は全額自己負担となります。

- ✕ 日常生活における肩こり、腰痛の他、スポーツによる筋肉疲労や筋肉痛など
- ✕ 過去に治った箇所の痛み
- ✕ 医療機関で治療を受けながら、同じ箇所の施術を整骨院（接骨院）で受けている
- ✕ マッサージ代わりの利用

等々

整骨院・接骨院にかかったら

1 **柔道整復師に、何が原因でどこを負傷したのかを正確に伝えましょう。**

※仕事中や通勤途中の負傷などの場合、労災保険の適用となるため、健康保険は使えません。また、交通事故など第三者の行為によって負傷した場合は健保組合に連絡してください。

2 **施術が終わったら、柔道整復師より提示される「療養費支給申請書」の内容をよく確認し、自分で署名または捺印してください。**

柔道整復施術療養費支給申請書（参考様式）

○市町村番号	○保険者番号	○保険種別	○本人・家族の区分
		協・組・船・国・退・高	本人・家族　6歳就学前・70歳～75歳（1割・2割・3割）75歳以上（1割・3割）
○被保険者証等の記号・番号	○生年月日	○被保険者（世帯主・受給者）の氏名	○被保険者（世帯主・受給者）の住所
	明・大・昭・平　年　月　日		〒

施術の内容欄

○療養を受けた者の氏名	○生年月日	○負傷原因
	明・大・昭・平　年　月　日	

負傷した原因が正しく記載されている？（注）

施術を受けた日数はあってる？

○負傷名	○負傷年月日	○初検年月日	○施術開始	○施術終了	○実日数	○転帰
(1) ●●●●●	23年1月11日	23年1月11日	23年1月11日	23年1月20日	3	治癒・中止・転医
(2)	年　月　日	年　月　日	年　月　日	年　月　日		治癒・中止・転医
(3)	年　月　日	年　月　日	年　月　日	年　月　日		治癒・中止・転医
(4)	年　月　日	年　月　日	年　月　日	年　月　日		治癒・中止・転医
(5)	年　月　日	年　月　日	年　月　日	年　月　日		治癒・中止・転医
○経過					請求区分	新規・継続

負傷した日や負傷名、施術した日はあってる？

○施術日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31

○摘要	合計	円
	一部負担金	円
	請求金額	円

窓口で支払った額はあってる？

施術証明欄

上記のとおり施術したことを証明します。
年　月　日　　所在地
施術所 名称
電話

登録記号番号　－　－　　柔道整復師 氏名　　印

受取代理人の欄

上記請求に基づく給付金の受領方を下記の者に委任します。
年　月　日　　住所
被保険者（世帯主・受給者）
氏名　健保　太郎

（この欄は、患者が記入してください。ただし、患者が記入することができない場合には、代理記入の上、押印してください。）

○代理人の氏名	柔道整復師　　印
○代理人の住所	〒

申請書に記載されている内容をよく確認し自分で署名する

（注）負傷名が3つ以上ある場合は、負傷ごとにその原因を記載することになっています。

窓口でお金を払ったら、領収証を必ずもらい保管しましょう。

健保組合が負傷原因や施術内容などの照会のため、ご連絡する場合があります。ノートなどに、受診日、負傷箇所、支払金額などを記録しておいてください。

受診月（　年　月分）		
受診日	負傷箇所	支払金額
日（　）		円
日（　）		円
日（　）		円
日（　）		円
⋮	⋮	⋮

※確定申告（医療費控除）の際は、領収証の原本が必要になりますので、大切に保管してください。

やってみよう!

首の緊張をとって

肩コリをやわらげる体操

肩は、①肩甲骨を持ち上げる、②両腕をつり下げる、③重い頭を支えていることで、筋肉が緊張しやすくなる部分です。肩コリをやわらげるには、首の緊張をとることが重要です。

1.首を横に曲げる
楽な方だけ、息を吐きながらゆっくり曲げる

2.首を前後に曲げる
肩甲骨を寄せたり離したりしながら前後に曲げる

3.前後左右にグルグルと回す

4.肩をすくめて、ストンと落とす

※肩や首に疾患を持っている方や、その疑いがある方は、医師の指示にしたがってください。

（参考文献:ひとりで操体法「愛蔵版」　小崎順子著・橋本敬三監修　（（社）農山漁村文化協会）

保険者機能を推進する会 参加健康保険組合（五十音順）

あいおいニッセイ同和/旭ファイバーグラス/アステラス/IHIグループ/アメリカンファミリー生命/イオン/出光興産/稲畑産業/MSD/エヌ・ティ・ティ/荏原/小田急グループ/オリンパス/花王/キリンビール/近畿日本ツーリスト/グラクソ・スミスクライン/コスモスイニシアグループ/小松製作所/サノフィ・アベンティス/ジェイアールグループ/ジェイティ/ジェイティービー/資生堂/昭和電工/ジョンソン・エンド・ジョンソングループ/信越化学/人材派遣/JXグループ/新日本製鐵/セーレン/DIC/太陽生命/大和証券グループ/チッソ本社/中国電力/TDK/天満屋/TOTO/東京海上日動/東京ガス/東京電力/東芝/トステム/豊田合成/トヨタ自動車/トランス・コスモス/ニコン/日興コーディアルグループ/ニチレイ/日本アイ・ビー・エム/日本イーライリリー/日本航空/日本精工/日本通運/日本マクドナルド/日本旅行/ノバルティス/野村證券/パイオニア/博報堂/パレット/日立化成工業/日立製作所/富士電機/富士フイルムグループ/ブリヂストン/ベネッセグループ/ホンダ/丸井/三井住友海上/三越伊勢丹/三菱/三菱化学/三菱重工/三菱電機/三菱マテリアル/三菱UFJ信託銀行/明治安田生命/山崎製パン/ヤマトグループ/ヤマハ/リクルート/リコー三愛グループ/レナウングループ/レンゴー/ワールド/YKK

（以上88健康保険組合:2010年12月末現在）

2011年2月発行　制作/エスアイ