

国民健康保険は、病気やケガに備えて、被保険者のみなさんがお金（保険税）を出し合い、安心して医療が受けられる健康保険制度です。今後の健全な運営に向けて、適正な受診の心がけや留意事項についてお知らせします。

『はり・きゅう、あん摩・マッサージ 柔道整復の施術』

はり・きゅう、あん摩・マッサージ、柔道整復（整体・接骨）の施術について、次に示す一定の要件を満たす場合は、**「療養費」として健康保険の対象**（自己負担 2 割または 3 割・後期高齢者のかたは 1 割、2 割または 3 割）となります。要件を満たさない場合は、全額自己負担となります。

〔健康保険の対象となる場合〕

■ はり・きゅう ～次の要件をすべて満たすこと～

- 神経痛 ・ リウマチ ・ 五十肩 ・ 頸腕症候群^{けいわん}
・ 頸椎捻挫後遺症^{けいついねんざ} ・ 腰痛症のいずれかであること
 - 医師による適当な治療手段がなく（医療機関による治療の結果、効果が現れなかった場合など）、はり・きゅうの施術を受けることを認める医師の同意があること
- ※はり・きゅうの施術を受けながら並行して医療機関で同じ傷病の診療を受けた場合（湿布や薬の処方も含む）、はり・きゅうの施術は健康保険の対象になりません。

■ あん摩・マッサージ

筋麻痺^{まひ}・関節拘縮^{こうしゆく}などの症状が認められ、医療上あん摩・マッサージが必要と医師が同意している場合。
※疲労回復や慰安を目的などのマッサージは健康保険の対象になりません。

■ 柔道整復（整体・接骨）

急性などの外傷性の打撲・捻挫・挫傷（肉離れなど）・骨折・脱臼（骨折および脱臼の場合は応急の場合を除いて医師の同意が必要です）

※脳疾患後遺症などの慢性病や症状の改善のみられない長期の施術、同じ負傷を医療機関で治療中のものなどは健康保険の対象になりません。

※注意事項

- ・療養費の支給手続きには「療養費支給申請書」が必要です。申請書の内容（傷病名・日数・金額など）をご確認のうえ、委任欄にご自身で署名・押印してください。
- ・領収書は医療費控除を受ける際に必要となりますので必ず受け取り、大切に保管してください。

『はしご受診・頻回受診について』

同じ疾患で複数の医療機関にかかる「はしご受診」や、一定回数以上受診する「頻回受診」は医療費増加につながるほか、薬の重複や体への負担が懸念されます。まずはかかりつけ医を受診してください。

『ポリファーマシーについて』

たくさんの薬を服用することにより、副作用や体調に好ましくない影響を起すことをポリファーマシーといいます。同時に複数の医療機関や薬局を利用している場合でも、お薬手帳を 1 冊にまとめ、医師や薬剤師に薬の重複や飲み合わせなどもチェックしてもらいましょう。

『ジェネリック医薬品について』

適正受診と合わせて薬と上手に付き合うことも医療費の節約に繋がります。ジェネリック医薬品（後発医薬品）は新薬（先発医薬品）と同等の効果がありますが価格が安く設定されています。国の安全基準を満たした信頼できる薬なので、医師や薬剤師と相談して積極的に活用してください。

『糖尿病性腎症について』

糖尿病性腎症は糖尿病の合併症の一つです。放っておくと人工透析が必要になる可能性が高まりますが、早めに適切な治療と生活習慣の改善を行えばその危険性が減り、身体的な負担や医療費の増加を防ぐことができます。まずは健診を受け、糖尿病の疑いのあるかたは早めの受診を行い、継続的な治療を行ってください。

『特定保健指導の実施について』

特定健診や市の人間ドックを受診されたかたは、結果に応じて生活習慣の見直しに向けた特定保健指導を実施しています。疾病の重症化予防や健康増進への大切な取り組みですので、通知の届いた対象のかたは積極的に取り組んでください。

『医療費通知について』

かかった医療費を確認していただき適正受診につなげるため、医療費通知を送付しています。令和 4 年 1 月診療分から 11 月診療分までを令和 5 年 1 月 26 日（木）に発送、12 月診療分を令和 5 年 2 月 21 日（火）に発送予定です。また、マイナンバーカードをお持ちのかたは、マイナポータルから医療費通知情報を取得することができます（12 月診療分は 2 月上旬取得可能）。なお、マイナポータルの利用には、利用登録が必要です。

一人ひとりが適正な受診や健康維持に向けて取り組むことで、医療費の節約や医療機関への負担軽減につながります。安心な医療の確保のため、できることから医療費の適正化にご協力をお願いします。