

動けるカラダは**いまから**つくる！

簡単

□□モ予防 エクササイズ

ほぐしストレッチと簡単なトレーニングで
長く動けるカラダを今からつくりましょう！

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会代表理事
黒田 恵美子

テーマ

膝を正しく動かせるようにする

膝を守るためには、太ももの前、後ろ、内側、外側の筋肉がしっかりと膝を支え、股関節がきちんと動くことが大切。今から膝の正しい動きを体が覚えることで、将来の膝の運動機能の衰えや不調を予防することができます。

動画でも
見られる



アクセスは
こちらから



※動画は予告なしに終了する場合があります。

ミ	ト	レ	ク	ニ	ハ	ヘ	ホ
ミ	ト	レ	ク	ニ	ハ	ヘ	ホ
ミ	ト	レ	ク	ニ	ハ	ヘ	ホ
ミ	ト	レ	ク	ニ	ハ	ヘ	ホ
ミ	ト	レ	ク	ニ	ハ	ヘ	ホ
ミ	ト	レ	ク	ニ	ハ	ヘ	ホ
ミ	ト	レ	ク	ニ	ハ	ヘ	ホ
ミ	ト	レ	ク	ニ	ハ	ヘ	ホ

最難

ほぐし

ゆるゆる屈伸

上下に細かい屈伸を行うことで、少しずつ膝や腰回りの筋肉、関節をほぐし、こわばりを取っていきます。

足は肩幅より少し狭く開き、足先が前を向くようにそろえます。足先より膝が前に出ないくらいの浅さで、緩くりズミカルに上下に屈伸します。



1秒間に
2回ほどの
ペースで
2〜3分間

まず股関節をきちんと折ってから膝を曲げることが大切。肩には力を入れず、腕を動かさずゆるゆると動かします。

足先と同じ方向に膝を動かすことを意識しましょう。

左右それぞれ
10回ずつ

効果の実感
ポイント

何気なく膝を曲げたときに、足先の方にきちんと膝が曲がるようになります。股関節の動きも良くなります。

筋トレ

ななめレッグランジ

正しい向きに膝を曲げることを覚えると同時に、下肢の柔軟性やバランス能力、筋力を付けることができます。

1

手は腰に当て、足は軽く開き、片方の足をななめ前の方向に出します。



2

胸を張ったまま、膝を曲げて腰を落とします。出した足で蹴って、元に戻します。逆の方向にも同様に、交互に行います。

出した足と同じ方向に膝を曲げましょう。

脳が自覚めるパズル クロスワード

クロスワードの盤面を完成させてください。

A～Fに入る言葉を並べてできる
言葉は何でしょう？

1		2		3	4		
	B						
		5	6				
7	8		9			10	
11		12		13	14		C
		15	16		17		
	18			19			
20			F		D		

タテのカギ

- 夏祭り名物の日本流団体ダンス
- ノブを回して開ける
- ゴーヤとも呼ばれる夏野菜
- 麦茶にこの調味料を入れて飲む人も
- 帰省＝〇〇帰り
- 買い物をしてくれた人にポイントを与えること
- 夜になる前の時間帯に外で涼を取る
- 片目だけを閉じるアピール方法
- オブラートに包む〇〇薬
- ギジュツの「ギ」
- 打ち上げ花火の掛け声といえば「〇〇屋」と「鍵屋」
- ことわざで出ると打たれる木の棒

ヨコのカギ

- 波乗りで使う板はサーフ〇〇〇
- ことわざで故郷に飾るもの
- 昼ごろには閉じてしまう夏の花
- 電化製品のスイッチを切った状態
- 炭水化物に多く含まれるブドウ〇〇
- 〇〇〇の丑の日にうなぎを食べよう
- 賢いこと
- 「山」の下に「石」と書いて
- 漬物や揚げたしにする夏野菜
- 七夕のとき、願い事はこれに書く
- 映像中のせりふを文字で示したもの
- 水が湧き出ている場所

答

A

B

C

D

E

F

神戸機械金属

健保をより

No.193

2025

7



—生石公園 生石岬展望台—

ホームページをご活用ください！

<https://www.kobe-kikai-kenpo.org>

発行所:神戸機械金属健康保険組合 神戸市中央区東川崎町1丁目3番3号(神戸ハーバーランドセンタービル13階) TEL078(360)5131・FAX078(360)5136

URL <https://www.kobe-kikai-kenpo.org>

届出・請求書のダウンロード、お手元のプリンタから必要な書類の印刷ができます。ぜひご活用ください



令和6年度 決算について

令和6年度決算が去る7月2日開催の第118回組合会において可決承認されました。
その概要をお知らせします。

一般勘定の令和6年度決算は収入額 29 億 1,863 万 6 千円（うち経常収入 26 億 9,919 万 0 千円）支出額 26 億 7,291 万 5 千円（うち経常支出 26 億 4,196 万 1 千円）、収支差引 2 億 4,572 万 1 千円（経常収支差引 5,722 万 9 千円）で、単年度経常黒字決算となりました。

※経常黒字の場合は、健保組合の1年間の事業経費をその年度の保険料収入で賄えていることを示しています。反対に経常収支が赤字の場合は、その年度の保険料収入では事業経費を賄えないため、前年度剰余金の繰越しや過去に積立てた積立金の取崩し、国庫補助金や上部団体である健保連の交付金を受けることで補填し、それでも賄いきれない場合、保険料率の引上げを検討することとなります。令和6年度は報酬総額の増加に伴い保険料収入が増加した一方、医療費及び高齢者医療制度への納付金が減少した結果、経常黒字となりました。

本年度決算の傾向

一般勘定

被保険者数 **4,962 人**（前年度 4,947 人、15 名増加）
平均標準報酬月額 **363,565 円**（前年度 358,474 円、5,091 円増加）
総標準賞与額 **51 億 9,086 万 4 千円**（前年度 48 億 9,140 万 0 千円、2 億 9,946 万 4 千円増加）

昨年度に比べ被保険者数は 15 人、平均標準報酬月額は 5,091 円、総標準賞与額は約 3 億円増加しました。その結果、保険料収入は昨年度より約 6 千 9 百万円増加しました。

一方、最大の事業支出である保険給付費（医療費、その他の給付金）は被保険者では増加した一方被扶養者では減少し、令和5年度より約 1 千 2 百万円減少の 14 億 5,273 万 6 千円となり、高齢者医療制度への納付金は、前期高齢者分が 6 千万円減少、後期高齢者分は 2 千万円増加した結果、令和5年度より約 4 千万円減少し 10 億 3,284 万 1 千円となりました。

被保険者では高額な医療費が発生し続けている一方、被扶養者では、短時間労働者の適用拡大の影響により被扶養者数が減少していることから医療費総額が減少しています。高齢者医療制度への納付金は令和4年度から団塊の世代が後期高齢者になっていることから、これからは後期高齢者支援金が増加すると予測しています。

特定健診受診者は 3,246 人（前年度 3,325 人）、特定保健指導利用者は 138 人（前年度 147 人）、インフルエンザ予防接種補助金の交付を受けた者は 2,695 人（前年度 2,861 人）となっています。

介護勘定

介護保険の対象となる被保険者数 **2,778 人**（前年度 2,736 人）
介護保険の対象となる被保険者の平均標準報酬月額 **405,743 円**（前年度 400,371 円）
介護保険の対象となる被保険者の総標準賞与額 **33 億 4,016 万 9 千円**（前年度 31 億 1,584 万 6 千円）、
介護保険料率は **1.74%**（前年度 1.68%）

介護保険料率を引き上げたことに併せて、被保険者数、平均標準報酬月額及び総標準賞与額が増加したため、約 2 千 4 百万円の剰余金を計上しています。うち約 280 万円を準備金に積立て、残額を令和7年度へ繰り越し、今後の介護保険料率の抑制に努めます。

過去5年間の資産の変化

(単位：円)					
	令和2年度	令和3年度	令和4年度	令和5年度	令和6年度
準備金	768,244,876	774,650,456	761,422,322	748,352,256	775,598,921
別途積立金	0	0	0	0	0
準備金（介護分）	57,581,063	60,401,548	62,280,310	65,642,975	68,443,172

収入支出決算概要表

一般勘定

収入(千円)		一人当り収入額(円)	支出(千円)		一人当り支出額(円)
一般保険料、国庫負担金等	2,698,390	543,811	事務費	65,847	13,270
調整保険料	30,229	6,092	医療費・現金給付費等	1,452,736	292,772
前年度からの繰越金	119,808	24,145	高齢者医療制度への納付金	1,032,841	208,150
積立金の取崩し	0	0	前期高齢者納付金	433,949	87,454
国庫補助金収入	13,475	2,716	後期高齢者支援金	598,889	120,695
出産育児交付金	1,178	237	病床転換支援金	0	0
連合会からの交付金	44,673	9,003	退職者給付拠出金	3	1
その他の収入	10,883	2,193	流初期医療確保拠出金	0	0
			健診・人間ドック等に要する費用	85,319	17,194
			連合会への拠出金	30,181	6,082
			その他	5,991	1,207
収入合計	2,918,636	588,198	支出合計	2,672,915	538,677
経常収入合計	2,699,190	543,972	内経常支出	2,641,961	532,439
			収支差	245,721	49,521
			経常収支差	57,229	11,533

介護勘定

収入(千円)		一人当り収入額(円)	支出(千円)		一人当り支出額(円)
介護保険料	293,557	105,672	介護保険制度への納付金	280,902	101,117
前年度からの繰越金	11,596	4,174	介護保険料の還付金	29	10
積立金の取崩し	0	0	積立金への積立	0	0
国庫補助金その他の収入	3	1			
収入合計	305,156	109,847	支出合計	280,931	101,127
			収支差	24,225	8,720

損益計算書

自 令和6年4月1日 至 令和7年3月31日

費用(千円)		一人当り決算額(円)	収益(千円)		一人当り決算額(円)
I 事業費用	2,640,675	532,180	I 事業収益	2,699,801	544,095
1 保険給付費	1,452,736	292,772	1 健康保険収入	2,697,556	543,643
2 納付金	1,032,841	208,150	2 交付金(※4)	1,178	237
3 保健事業費等	85,319	17,194	3 保健事業等収入	1,087	215
4 一般管理費	65,847	13,270	4 その他(※5)	0	0
5 その他(※1)	3,932	792			
事業利益(▲損失)	59,126	11,916			
II 事業外費用	985	199	II 事業外収益	521	105
1 支払利息	0	0	1 受取利息	151	30
2 その他(※2)	985	199	2 その他(※6)	370	75
事業外利益(▲損失)	▲464	▲94			
経常利益(▲損失)	58,662	11,822			
III 特別損失	30,950	6,237	III 特別利益	97,624	19,674
1 財政調整事業拠出金	30,181	6,082	1 調整保険料収入	30,181	6,082
2 補助金等返還金支出	769	155	2 財政調整事業交付金	44,673	9,003
3 その他(※3)	0	0	3 国庫補助金収入	13,057	2,631
			4 寄附金	0	0
			5 補助金等追加収入	9,713	1,957
			6 その他(※7)	0	0
特別利益(▲損失)	66,674	13,437			
当期利益(▲損失)	125,336	25,259			

※1 退職給付引当金繰入、減価償却費及び連合会費

※2 雑支出及び不納欠損（貸倒損失）

※3 固定資産売却損、固定資産除却損、固定資産評価損、有価証券売却損及び有価証券評価損

※4 出産育児交付金

※7 固定資産売却益及び有価証券売却益

※5 退職給付引当金戻入

※6 返納金及び雑入（補助金等追加収入を除く）

貸借対照表

令和7年3月31日

資産(千円)		一人当り決算額(円)	負債及び純資産(千円)		一人当り決算額(円)
I 流動資産	997,916	201,112	I 流動負債	3,556	717
1 預貯金・信託	997,916	201,112	1 未払費用・未払金等(※1)	3,556	717
2 未収収益・未収金	0	0	II 固定負債	23,983	4,833
3 短期貸付金	0	0	1 組合債	0	0
II 固定資産	24,064	4,850	2 退職給付引当金	23,983	4,833
1 土地	0	0	3 退職給付引当金積立不足額	0	0
2 建物	3,878	782	4 保証金引当金	0	0
3 国債・社債等債券	0	0	III 法定準備金	775,599	156,308
4 支払基金委託金	20,140	4,059	IV 別途積立金	0	0
5 出資金	3	1	V その他(※2)	3,924	791
6 長期貸付金	0	0	次期繰越利益	214,918	43,313
7 備品等	43	9	(うち、当期利益(▲損失))	125,336	25,259
資産計	1,021,980	205,961	負債・純資産計	1,021,980	205,961

※1 未払費用、未払金、前受保険料、財政調整事業繰越金及び介護勘定借入金

※2 準備金、別途積立金に属さない土地、建物、出資金及び備品等

第118回組合会

日時：令和7年7月2日（水）15時半～ 神戸市産業振興センター

議案第1号
令和6年度事業報告及び収入支出決算の認定に関する件
議案第2号
令和6年度収入支出決算残金処分に関する件
議案第3号
近畿厚生局実地指導監査の指導事項に基づく規約及び規程変更と規程策定に関する件
議案第4号
理事長専決事項に関する件
会計科目の流用について
事務所削除に伴う規約変更について
検査及び監査規程の変更について

報告事項
報告第1号
後期高齢者支援金減算保険者の認定について
報告第2号
健康経営優良法人2025（中小規模法人部門）の認定について

公告事項

1 規約の変更

新条文	旧条文
(公告の方法) 第51条 この組合において公告しなければならない事項は、この組合の掲示板に掲示し、または組合の機関紙・ WEBサイト に掲載する。	(公告の方法) 第51条 この組合において公告しなければならない事項は、この組合の掲示板に掲示し、または組合の機関紙に掲載する。

附則
この規約は令和7年8月1日から施行する。

構成事業所の削除

有限会社奥橋製作所	令和7年3月26日付	有限会社広野アルミ鋳造所	令和7年4月1日付
日章電機株式会社	令和7年6月1日付	株式会社川口製作所	令和7年4月1日付

人事異動

管理部 管理課長 福嶋 美穂（前 管理部 管理課長補佐） 令和7年4月1日付

保健事業案内

健康管理サポート事業

グッピーヘルスケアについて

ウォーキングイベントを実施します！ぜひご参加ください！

今回の基準を達成された方にQUOカードを進呈！

2025年8月1日～2026年3月31日の期間で、1,215,000歩(1日あたり5,000歩)を達成された方に、QUOカード2,000円分を進呈いたします！

※詳細は別紙をご覧ください



暑い夏はプールで楽しい1日を！
今年もプールを開設しています。大いにご利用ください。

利用要領及び注意事項

- ◇ 利用対象者は当組合の被保険者及び被扶養者です。当組合の組合員のみ、お申込みが可能です。
- ◇ 一部負担金と引き替えに「施設利用券」を交付します。※交付は当組合購入枚数に達した時点で終了となります。
- ◇ 施設利用券は事業所ごとに大人券・小人券等を併せて被保険者数を限度として交付しますので、お申込みはできるだけ事業所ごとに取りまとめてください。
- ◇ 施設利用券は利用1回毎に1人1枚を各施設に提出してください。
- ◇ 施設利用券を使用されなかった場合でも一部負担金はお返しできませんのでご了承ください。
- ◇ ご利用前に必ず営業状況等を各施設へご確認ください。



施設名	利用期間	利用時間	一部負担金
デカパトス 神戸市東灘区向洋町中8-1 TEL 078-857-1170 ※駐車料金1,000円/日	7月12日(土) ～9月7日(日) ※荒天時休園有り	10:00～17:30 (受付は16:00まで) ※日曜・祝日・お盆 (8/10～17)は9:30～ (入水10:00～)	大人 1,400円 中高生 600円 小人(小学生) 400円 幼児(4歳以上小学生未満) 100円 ※3歳以下無料
〈尼崎スポーツの森〉 ウォーターパーク アマラゴ 尼崎市扇町43 TEL 06-4869-3122 ※無料駐車場あり	7月12日(土) ～7月13日(日) 7月19日(土) ～9月7日(日) ※その他、指定休園有り ※荒天時休園有り	9:00～18:00 (受付は16:30まで)	大人 900円 中高生 400円 小学生 300円 ※【未就学児】無料 大人1人につき2名まで
浜の宮市民プール 加古川市尾上町口里817 TEL 079-424-6635 ※無料駐車場あり	7月5日(土) ～9月7日(日) ※荒天時休園有り	10:00～18:00 (受付は17:00まで)	大人 400円 小人(3歳以上小学生) 100円 ※小学生以下は16才以上の 保護者の同伴が必要

年間を通じて

姫路セントラルパーク前売り入園券を交付しています

【利用要領及び注意事項】

- 利用対象者は当組合の被保険者及び被扶養者です。当組合の組合員のみ、お申込みが可能です。
- 下記一部負担金を添えてお申込みください。
- 利用1回ごとに1人1枚を施設に提出してください。
- 事業所ごとに大人券・子供券・幼児券を合わせて被保険者数を限度として交付します。
- 前売り入園券を利用されなかった場合でも一部負担金はお返しできませんのでご了承ください。



一部負担金	
大人(中学生以上)	3,000円
子供(小学生)	1,000円
幼児(3歳～小学生未満)	800円

※サファリパーク、遊園地、夏季プール、冬季アイスパークへの入園が可能です。
(駐車料金、サファリバス、乗り物代、スケート靴有料レンタル、有料イベント等のご利用は別途要支払)
※転売サイトへの転売や不正使用・流用はできません。
営業状況は、姫路セントラルパークホームページをご覧ください。

禁煙サポート事業

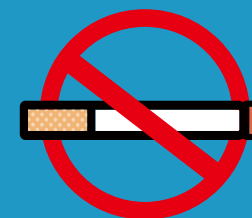
参加者募集

神戸機械金属健康保険組合



Medically

オンライン禁煙外来プログラム



募集期限 2025年6月23日(月)～2026年3月31日(火)

参加費用 通常60,500円(税込)のプログラムが自己負担0円!

参加対象 神戸機械金属健康保険組合所属の組合員



オンライン診療時間

平日:9時～22時 土日:8時～18時

POINT1

完全オンライン対応

スマホ一台で時間や場所を選ばず参加可能

POINT2

禁煙補助薬はご自宅へ

お薬は登録住所のポストにお届け

POINT3

禁煙成功率 88.8%

(2023年度参加者実績) 医師の診察と処方される禁煙補助薬の効果で、多くの方が無理なく禁煙に成功しています。

参加方法

- ①お手持ちのスマートフォンにアプリをダウンロード
- ②以下の健保識別番号を入力いただきプログラムスタート
アプリは右の2次元コードからダウンロードできます。
もしくは、App Store・Google Playにて「Medically」と検索してください。



ユーザー登録の際に必要な健保識別番号

281372

プログラムの流れ・スケジュール

「Medically禁煙外来プログラム」は初回診察から2か月間(個人差があります)オンライン診察と禁煙補助薬で段階的に禁煙をサポートしていきます。



★プログラム終了後もプッシュ通知やメールマガジンで6か月間サポート

禁煙補助薬 (ニコチネル TTS)

Medically禁煙外来プログラムでは、医師の処方が必要な、医療用ニコチネルを採用しています。

▼ニコチネルの特徴

- ①禁煙時のイライラ・集中困難などを緩和する
 - ②一日一回貼るだけの簡単な使用方法で無理なく禁煙に導く
 - ③皮膚から徐々にニコチンを吸収させることで喫煙したい気持ちを軽減させる
- ※参考「くすりのしおり」 <https://www.rad-ar.or.jp/siori/search/result?n=44501&plain=1>



注意事項

- ・既往歴等によって処方できない場合がございます。
- ・薬剤使用開始後、副作用発現等により薬剤使用継続が困難、もしくは他規格等へ変更となった場合においても、すでに処方された薬剤の取り換えは対応しておりません。
- ・診察より2ヶ月以上経過し、次回のご予約もしくは終了操作が確認できない場合はプログラムを終了させていただく場合がございます。



Medically

申込・プログラムに関するお問合せ

メドケア株式会社

Medicallyサポートチーム(電話受付時間:平日10時～18時)
03-6908-2424 support@medically.com

マイナンバーカードの電子証明書の有効期限にご注意ください

マイナ保険証として利用登録（紐づけ）がされている場合であっても、電子証明書の有効期限が切れて3か月が経過した場合には、マイナ保険証を用いた医療機関の受診ができなくなります。

マイナンバーカードや電子証明書の有効期限を迎える方には、地方公共団体情報システム機構（J-LIS）から期限の2か月から3か月前を目途にお知らせ（有効期限通知書）が送付されますので、お早めに開封して、更新の手続きをお願いします。

（電子証明書の有効期限）
年齢に関わらず、電子証明書の発行から5回目の誕生日まで

電子証明書の更新手続は、有効期限の3か月前から住所地（住民登録をしている）の市（区）町村窓口にて行うことができます（オンラインではできません）。なお、電子証明書の更新手続は予約制となっている市（区）町村もありますので、ホームページ等でご確認ください。

電子証明書の有効期限が切れても、有効期限切れから3か月間は医療機関等を受診できます。また、有効期限切れから3か月経過前に電子証明書の更新がない場合には、申請不要で資格確認書（有効期限3か月の短期資格確認書）を発行しますので、3か月間は引き続き医療機関等を受診できますが、その間に速やかに電子証明書の更新をお願いします。

有効期限切れから3か月間を超えますと、マイナ保険証として利用登録（紐づけ）が解除されますので、電子証明書の更新を行った後に、再度、ご自身でマイナ保険証として利用登録（紐づけ）を行っていただく必要があります。

「資格確認書」に関して、知っておいていただきたいこと

令和6年12月2日以降、新規取得（扶養認定含む）、氏名変更、生年月日訂正の方には被保険者証の発行を行わず、原則マイナ保険証で医療機関等の受診をしていただいています。但し、例外的にマイナ保険証の利用が困難な方には「資格確認書」を交付しています。

令和7年12月2日以降、現在お持ちの「被保険者証」は無効となり、原則マイナ保険証で医療機関等の受診をしていただきます。但し、例外的にマイナ保険証の利用が困難な方には「資格確認書」を交付します。

秋ごろに、マイナ保険証の利用登録が行われていない方には、申請いただくことなく資格確認書を交付する予定です。また、マイナ保険証の利用登録をしていても下記の例外事由に該当する方で資格確認書の交付を希望する方には資格確認書交付申請書を提出いただくことで資格確認書を交付します。

例外事由
A マイナンバーカードを紛失した・更新中
B マイナ保険証での受診が困難で、介助者等の第三者が要配慮者等と同行して、資格確認を補助する必要がある
C マイナンバーカードを取得していない（マイナンバー未登録（国内に住所を有さない方等を含む）
D マイナンバーカードの被保険者証利用初期登録が行われていない
E マイナンバーカードの被保険者証利用初期登録を解除した（※解除申請は健保組合にさせていただきます）
F マイナンバーカードの電子証明書の有効期限を経過した
G マイナンバーカードを返納した

その他、資格確認書に関して、知っておいていただきたい事項

1. 原則下記の①から③の理由で資格確認書を交付することはできません。

①マイナ保険証を保有しているが念のため資格確認書を持っておきたい。

※マイナ保険証とは・・・健康保険証利用登録が完了したマイナンバーカードがマイナ保険証です。

②保育園等で園児が医療機関等を受診する際に備えるため。

③修学旅行等の学校行事等において児童が医療機関を受診する際に備えるため。

<①について資格確認書を交付しない理由>

法令上、資格確認書はマイナ保険証で医療機関を受診できない方に交付するものであるため。

※医療機関の受診時にマイナ保険証の利用が困難な方（要介護の高齢者や障害をお持ちの方など）は除く

<②、③について資格確認書を交付しない理由>

・マイナポータルに表示させる資格情報のPDFファイルをあらかじめダウンロードしたもの又はその印刷物で受診できるため

・「資格情報のお知らせ」又はその写しで受診できるため

※保護者に代わり保育士や学校教員等が児童を連れて医療機関等を受診する際は、保育士等の管理監督下のため、なりすましが起こることは想定され難いため例外的に上記の書類により受診が可能とされています。

（保護者が児童を受診させる場合はマイナ保険証が必要）。

2. 以下の事由に該当する場合は、マイナンバーカードや電子証明書の失効等によりマイナ保険証を利用できない場合があるため資格確認書の交付申請をしていただくことで資格確認書を交付します。

事 由	「資格確認書の申請理由欄」は下記を選択してください
・マイナンバーカードの紛失・盗難等により、マイナンバーカードの利用を一時停止させた後で、マイナンバーカードの再発行や電子証明書の更新（マイナンバーカードが見つかった場合）を行っていない場合 ・マイナンバーカードや電子証明書が何らかの事由により失効している場合 具体例は以下のとおり ・転入の届出を行った日から90日以内に転入先の市区町村でマイナンバーカードの継続利用の手続きを行っていない場合 ・転出手続後、転入先の市区町村での転入届が未提出のまま、転出予定日から30日を経過した場合 ・実際に転入をした日から14日を経過してから転入届を提出した場合 ・期間内の転入届の提出後、継続利用の手続なく別の市区町村に転出した場合 ・個人番号の変更をした上で、電子証明書の再発行を行っていない場合	1 マイナンバーカードを紛失した・更新中のため
・マイナンバーカードの交付時（再発行時を含む。）に、電子証明書の発行を希望しない場合	3 マイナンバーカードを取得していないため

接骨院・整骨院の正しいかかり方

接骨院・整骨院で柔道整復師による施術を受ける場合は、健康保険が使える範囲が決まっています。柔道整復師への正しいかかり方を理解して、適正に受診しましょう。



接骨院・整骨院にかかるとき

接骨院・整骨院は医療機関とは異なり、健康保険が使える範囲が細かく定められています。健康保険の対象となるのは外傷性のけがに限られ、疲労や凝りの解消を目的とした施術は対象外となります。ただし、外傷性のけがであっても、医療機関で同じけがを治療中の場合は、保険適用とならず、全額自己負担となります。

療養費支給申請書

接骨院・整骨院で保険適用となる施術を受けたときの費用は、受療者が自己負担分（原則3割）を支払い、残りの費用は「受領委任払い」として、柔道整復師が健康保険組合へ請求する仕組みとなっています。* この手続きには、接骨院・整骨院で「療養費支給申請書」に署名をする必要があります。なお、健康保険の対象外となる施術の請求や、請求内容と実際の施術が異なるケースもありますので、署名の際は必ず施術内容を確認してください。

※一部の方には、接骨院等に一旦全額お支払いいただいた後、当組合に申請いただき、療養費を支給する場合があります。（償還払い）

（詳しくは、健保だより2025年4月号5ページをご覧ください）

接骨院・整骨院で健康保険が使える場合・使えない場合

健康保険が使える場合	健康保険が使えない場合
外傷性が明らかで、負傷原因がはっきりしている痛み ■骨折・脱臼 応急手当て以外の場合は、あらかじめ医師の同意が必要 ■外傷性が明らかな捻挫、打撲、挫傷（肉離れ） 身体の組織の損傷の状態が慢性に至っていないもの ■負傷原因がはっきりしている骨・筋肉・関節のけがや痛み ※出血を伴うけがには健康保険は使えません	リラクゼーション目的のもの、病気による痛み、原因不明の痛みなど ■リラクゼーション目的のマッサージ ■単なる（疲労性・慢性的な要因による）肩凝りや筋肉疲労 ■病気（神経痛・リウマチ・椎間板ヘルニアなど）が原因の痛み ■一度治ったけがの後遺症など慢性に至った痛み ■脳疾患の後遺症などの慢性病 ■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けが

接骨院・整骨院にかかるときはここをチェック

✓ 痛みの原因は正確に 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。	✓ 長期間かかる場合は医師の診察を受ける 長期間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。
✓ 提出する書類は確認してから署名する 「療養費支給申請書」は記載内容をよく確認して署名しましょう。	✓ 領収書・明細書は必ずもらう 領収書・明細書は必ず受け取って保管し、後日、医療費通知と照合して内容に相違がないか確認しましょう。

！ 施術が長期にわたったら医師の診察をお勧めします

長期にわたって接骨院・整骨院にかかっているのに改善が見られないときは、外傷によるものでない別の内科的な疾患が原因となっている可能性もあります。早めの医療機関受診をお勧めします。



不正の疑いのある施術や多部位、長期、頻度が高い傾向といった施術に関しては、柔道整復師の施術にかかった皆さまに、健康保険組合より施術日や施術内容などについて照会させていただくことがあります。また、繰り返しの照会にも回答しない方、複数の整骨院等で同部位の施術を重複して受けている方などは、「償還払い」（窓口では全額を負担し、後から健康保険組合に療養費を請求して払い戻しを受ける）に変更される場合があります。施術記録、領収書や明細書などを保管いただき、ご回答いただきますようご協力をお願いいたします。