



みなさまの心と体の健康づくりをお手伝い

愛歯国保だより

クイズに答えて
「QVOカード」を
当てよう！
詳細は **P11** へ



- ② 第131回組合会が開催されました
- ④ インフルエンザ予防接種補助金事業
- ⑤ ご協力ください 自家診療・他家診療
- ⑥ 年1回の特定健診で健康チェック！
- ⑦ スギ薬局で特定保健指導が受けられます
- ⑧ 「準組合員傷病手当金」が新設されました
- ⑨ セルフメディケーションでいこう
- ⑫ こんなときは保険証が使えません

組合会が開催されました



日頃より当国保組合の事業運営に関しまして、格別のご理解とご支援をいただき感謝申し上げます。
国保組合を取り巻く状況として、財政制度等審議会財政制度分科会や骨太方針2022で取り上げられていた国保組合に対する国庫補助の廃止を含めた更なる見直しの議論は、厚生労働省の見識ある対応と全協を中心とした国保組合の団結と要請により当面の危機は回避することができました。しかしながら、令和6年度以降も引き続き、今後の動向に注視していく必要があると考えられます。

医療保険制度改革の分野では、負担能力のある後期高齢者の保険料引き上げなどを含めた「全世代型社会保障を構築する健康保険法等の改正案」が可決、成立されました。現役世代の負担上昇の抑制に向けて、令和6年度から後期高齢者負担率を変更した保険料負担の見直しや、出産育児一時金の費用の一部を後期高齢者が支援する仕組みを導入する予定です。

近年の高額医療費増への対応については、国保組合の状況で1,000万円を超える医療費の動向から、平成30年度は43件(6億円)、令和3年度には84件(12億円)へと倍増。さらに、令和4年度には137件(24億円)まで達しています。このような状況を踏まえ、令和5年度から高額医療費共同事業の機能強化を行い、今後の各国保組合のリスク回避と財政負担の軽減を図ることとしました。

また、改正マイナンバー関連法も可決、成立されました。政府は令和6年秋に被保険者証を廃止し、マイナンバーカードと一体化した「マイナ保険証」で受診すると薬剤履歴などを活用した質の高い医療を受けられると説明しています。マイナンバーカードを持たない人には、新たに「資格確認書」を交付するとしています。マイナ保険証の誤登録などの問題を踏まえ、システムの安定的な運用により、安心してサービスを利用できる環境の構築が必要との指摘もあります。そのような点から、保険者、事業所、自治体等による対応にも限界があるとして、政府も含めた一体的な対応が求められるなど、今後の動向を注視していかなければなりません。

さらには、後期高齢者支援金や、現在、検討されている子育て支援金などの負担金への対応、少子高齢化の問題、特定健診・特定保健指導の実施率向上、第三期データヘルス計画の策定による医療費適正化、運営の基盤となる被保険者数確保など、数え切れないほどの課題が山積みしている状況です。

このような状況下ではございますが、歯科医師とその従業員、家族による相扶共済の理念に基づき、将来的にも持続可能な組合運営が維持できるよう、皆様におかれましては健康の維持増進に努めていただくとともに、今後もより一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

理事長 小川 直孝

次の各議案が
慎重審議の結果、原案通り
承認可決されました

▼第1号議案

令和4年度愛知県歯科医師国民健康保険組合歳入歳出決算の承認を求める件
併せて財産目録および備品目録の承認を求める件

▼第2号議案

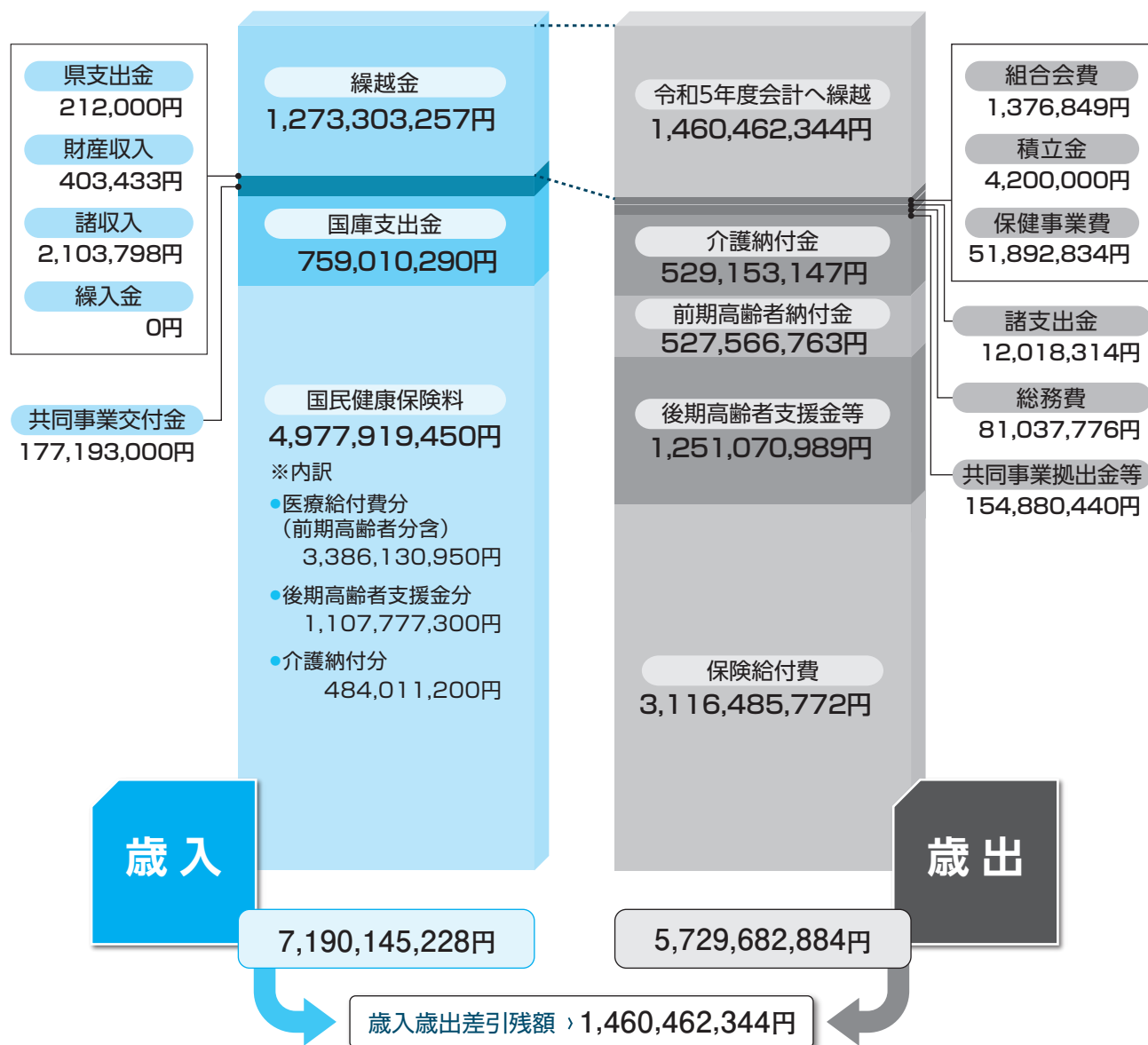
令和4年度愛知県歯科医師国民健康保険組合歳入歳出決算剰余金の処分(案)に関する件

令和4年度
こんな事業を実施しました

- 特定健診および保健指導…………… 3,536名
- 健康診断入問ドック受診者補助…………… 1,296名
- 歯科医師国民健康保険補助…………… 3,560名
- B型肝炎受診者補助…………… 34名
- 契約保養施設の利用…………… 473名

令和4年度 歳入歳出決算

(単年度収支額 ▶ 187,159,087円)



愛知県歯科医師国民健康保険組合 役員名簿

第131回組合会において、任期満了に伴う役員改選が行われ、愛知県歯科医師国民健康保険組合の第30期新役員が決定いたしました。任期は令和5年8月1日〜令和7年7月31日までとなっております。

◆役員

理事長	小川 直孝
副理事長	久田 和明
副理事長	水野 和幸
常務理事	竹内 伸彦
常務理事	榮 祥宏
常務理事	酒井 功支
理事	松田 朋広
理事	神崎 悟
理事	山田 響介
理事	齊藤 伸明
監事	近藤 大喜
監事	石黒 隆男
監事	栗田 智

ご協力
ください

自家診療 他家診療

当組合は歯科医師国保という特殊性から、
歯科医療費の保険請求の自粛をお願いしております。

ココに注意！

- ① 自院での診療はすべて不可。
- ② 他院の準組合員およびその家族については
すべての診療が可。
- ③ 他院の正組合員やその家族を診療した場合
「歯冠修復及び欠損補綴」欄につきましては保険請求は不可。



被保険者に対する 給付範囲	自院での診療 (自家診療)	他院での診療 (他家診療)
正 組 合 員	×	歯冠修復および欠損補綴は不可※
正 組 合 員 の 家 族	×	歯冠修復および欠損補綴は不可※
準 組 合 員	×	○
準 組 合 員 の 家 族	×	○

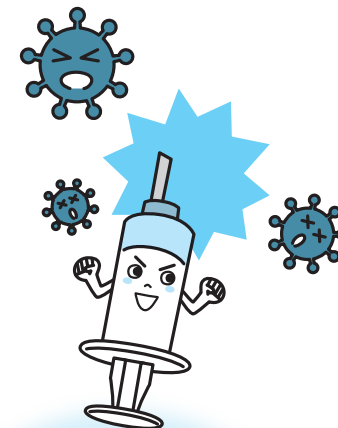
※ただし窩洞形成・充填・充填材料については可です。

ご不明な点は当組合までおたずねください。

令和5年度

インフルエンザ予防接種 補助金事業をご利用ください

加入者のみなさまを対象に、健康保持推進と医療費適正化のためインフルエンザ予防接種費用の一部を補助します。
実施要領をご確認のうえ、申請をお願いいたします。



補助内容

- 1 対象者 加入者全員
- 2 補助金額 1,000円(1人接種期間内1回に限る)
- 3 接種期間 令和5年10月1日～令和6年2月末日
- 4 申請期間 令和5年11月1日～令和6年3月31日到着分まで
- 5 申請方法 インフルエンザ予防接種補助金支給申請書・領収書(コピー可)を医院ごとに取りまとめてご申請ください。
- 6 支給方法 書類等を審査し支給決定後、翌月までに、ご指定の預金口座に振り込みいたします。



注意事項

領収書は下記①～⑥の記入が必要です。

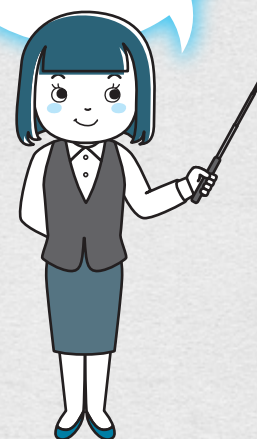
- | | |
|-----------|---|
| ① 被接種者の氏名 | ⑤ 医療機関印(領収印) |
| ② 接種年月日 | ⑥ 領収書の但し書きには必ず
インフルエンザ予防接種代と
(予防接種代、ワクチン代は不可) |
| ③ 接種費用 | |
| ④ 医療機関名 | 明記されていること |

※添付書類は領収書以外認められません。(接種済証明書は不可)
※領収書名は被接種者の個人名をお願いします。(歯科医院名は不可)

振込について

- 愛知県医療信用組合の口座への振込にご協力をお願いいたします。
- 愛知県医療信用組合以外の金融機関に振込を希望される場合は、補助金額から振込手数料を差し引いて振り込みます。
- 愛知県医療信用組合に口座をお持ちでない先生は、口座を開きいただきますようご協力をお願いいたします。

申請する
ときは
ココに注意！



領収書



生活習慣病改善のチャンス 年1回の特定健診で健康チェック!

食べすぎや運動不足などの生活習慣が積み重なって起こる、メタボリックシンドローム(以下メタボ)。特定健診・特定保健指導は、その予防や早期発見・早期治療のために毎年1回行われており、40歳以上の被保険者の方は全員、受けることになっています。年1回は必ず受診しましょう。

今年度中に40歳から75歳になられる方には、6月に**特定健診の受診券を送付**しました。受診の際には必ず受診券をご持参ください。

※今年度中に40歳から75歳になられる方が、当組合の指定医療機関にて人間ドックや歯科医師国保健診を受診される場合にも、**特定健診の受診券をご持参ください。**

❗ 油断は禁物!! 先延ばしにしないで



持病で通院し、 検査を受けているから

健診では全身の状態をチェックできます。通院中の方も必ず受けてください。
※健診を受けるときに、通院中であることを伝えてください。

気になる症状があれば 病院に行くから

血液や血管の状態は、自分ではわかりません。メタボや生活習慣病を見つけるには、健診が最も有効な手段です。



忙しくて予定が 立てられないから

基本的な健診なら半日程度ですみます。病気が悪化し、長期間入院しなければならなかったら、本末転倒です。



今年度の健診をまだ受けていない方は、**忘れずに健診を受けて、生活習慣病の芽を早めにつみとりましょう。**

特定健診の結果、対象となった方は 特定保健指導を受けましょう!

対象者は**無料**で受けられます!

メタボのリスクが高いと判定された方には、案内をお送りします。
特定保健指導を実施している契約医療機関等で受けてください。

初回

個別面接またはグループ学習を行い、生活習慣を振り返って一人ひとりに合った目標を立てます。

目標に沿って生活習慣の改善を実践

※メタボのリスクが高い方はよりきめ細かいサポートが受けられます。

3ヵ月後

生活習慣や体の状態がどのように変わったかなどを、面談や電話・メールで確認します。



※特定健診・特定保健指導を、当組合と契約している東海四県(愛知・岐阜・三重・静岡)の医療機関で受診した場合は、費用負担はありません。



特定保健指導は脱メタボのチャンス! あなたの健康づくりを応援します!

「スギ薬局の特定保健指導」もご利用いただけます。詳しくは左のページをご覧ください。

管理栄養士と一緒に
健康なカラダを
目指しませんか?



参加費
0円

ご自宅近くのスギ薬局で “特定保健指導”が 受けられます

参加者特典

約3,000円相当!!

初回健康相談でもらえます♪



※写真は一例です。初回健康相談時にお好きな商品を1つお選びいただけます。

スギ薬局の特定保健指導

特定保健指導は、生活習慣を改善する約3ヵ月間の支援プログラムです。
スギ薬局の管理栄養士が全力でサポートします! ぜひ、お気軽にお申し込みください。

プログラムの流れ

STEP 1 受けやすい! 初回健康相談

ご希望のスギ薬局の店舗にてカラダ改善プランを一緒に立てます

- 自宅、会社近くの店舗利用
- 平日および土日祝日も実施可能
- ※実施は店舗営業時間に準ずる



STEP 2 続けやすい! 生活習慣の改善

カラダ改善に向けて気になることを確認できます
(さまざまなサポート体制)

メール 対面 ネット 電話



STEP 3 安心サポート! 振り返り

取り組み内容の振り返りを実施します

- プログラム終了後も店舗にて気軽に相談
- 各種測定機器を継続して利用可能
- ※測定機器は一部の店舗のみ利用可能



スギ薬局では店舗により、
健康相談の実施場所が異なります

ゆったり指導タイプ

- A コミュニティスペース
- B 旧調剤室個室・待合室

気軽に指導タイプ

- C 調剤カウンター・待合室
- D 店舗フロア

問い合わせ先

特定保健指導の制度について

愛知県歯科医師国民健康保険組合(担当)
TEL 052-962-9539
(受付時間)9:00~17:00(平日のみ)

本プログラムについて

スギ薬局 特定保健指導(担当)
TEL 0562-45-2723
(受付時間)10:00~18:00(平日・土日祝日含む)

※店舗に直接お問い合わせいただいても、担当スタッフが不在のため対応いたしかねます。ご不明点は上記番号にお問い合わせください。



おサイフよろこぶ 医療のかかり方

セルフメディケーションでいこう

セルフメディケーションとは、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と、世界保健機関（WHO）によって定義されています。セルフメディケーションを活用することで、医療費を節約することができます。

1 毎日を健康に過ごす

日頃から栄養バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠を心がけましょう。健康に過ごし、**病気にならないことがいちばんの医療費節約**になり、時間の節約にもつながります。



2 OTC医薬品※を利用する

ドラッグストアなどで売っている**OTC医薬品**などを**上手に利用し、自分で手当てしてみましょう**。症状が改善しない場合は、医療機関を受診しましょう。

※OTC医薬品とは…

ドラッグストアなどで処方せんがなくても購入できる医薬品のこと。OTCとは「Over The Counter: オーバー・ザ・カウンター」の略。

セルフメディケーション税制を利用しよう

健診や予防接種など、健康管理や疾病予防に関する一定の取り組みを行っている方が、家族も含めて**12,000円以上の対象医薬品**を購入した場合、「セルフメディケーション税制」を利用すると、**税金が還付・減額**されます（通常の医療費控除とどちらかを選べます）。

▶詳しくは、国税庁ホームページまたは住所地を管轄する税務署へお問い合わせください。

対象医薬品には
このマークがついています
**セルフメディケーション
税 控除 対象**

制度を使うと
お金が返って
くるんだね!



多剤服用による ポリファーマシーにご注意!

複数の病院を受診すると、たくさんの種類の薬をもらうことがあります。そこで注意が必要なのが、体に害のある病状を引き起こす**多剤服用による「ポリファーマシー」**です。

※ポリファーマシーは、単に薬剤数が多いことではなく、「多剤服用の中でも害をなすもの」とくにポリファーマシーと呼びます。



ポリファーマシー発生の主な要因

ポリファーマシーは、不適正な処方により発生します。

- 新たな病状が生じるたびに新たな病院や診療科を受診し、その都度、新たな薬が処方されて足し算的に積み重なる。
- 服用している薬の副作用を新たな病状と誤認し、それに対して新たな薬で対処し続ける「処方カスケード」と呼ばれる悪循環に陥る。

ポリファーマシー対策

ポリファーマシーを防ぐには、医師、薬剤師、患者が協力して情報を共有し、適正な処方をしてもらうことが重要です。

マイナンバーカードの活用

マイナンバーカードによるオンライン資格確認では、本人の同意によりオンラインで**過去の診療や薬剤情報**を取得できます。

かかりつけ薬局の活用

複数の病院から薬をもらっている場合に、**薬の重複や相互作用(飲み合わせ)、残薬解消**などを総合的に判断してアドバイスをしてくれます。

お薬手帳の活用

お薬手帳は、**病院の受診歴や過去に処方された薬、アレルギー歴、副作用歴**などを確認できます。病院や薬局に行くときは、忘れずに持参しましょう。

令和5年
4月1日から

「準組合員傷病手当金」が 新設されました

病気やケガで入院して仕事を休むと、通常の給与が受けられなくなります。その間の準組合員（従業員）とご家族の生活を保障するために設けられたのが「準組合員傷病手当金」です。病気やケガで入院して仕事を休んだときに支給されます。

※業務中、通勤途中の負傷の場合は労災保険が適用されるため、支給の対象外となります。

準組合員（従業員）本人が
入院した場合 1日につき **1,000円**

- 歯科医師国保の加入期間内通算で、上限90日分までとします。
- 出産手当金と傷病手当金の併用はできません。
- 保険適用の入院に限ります。



申請
方法

- ①「国民健康保険傷病手当金支給申請書（準組合員用）」に必要事項を記入します。
- ② 医師の証明または入院期間がわかり、病院または医師の署名・捺印がある「入院証明書」のコピー※を添付し、愛知県歯科医師国保組合までご提出ください。

※県営共済を同時に申請される方は、その申請書のコピーでも可。

申請書はホームページからダウンロードできます!

愛知県歯科医師国保組合のホームページ

申請書類ダウンロード

国民健康保険
傷病手当金
支給申請書
(準組合員用)

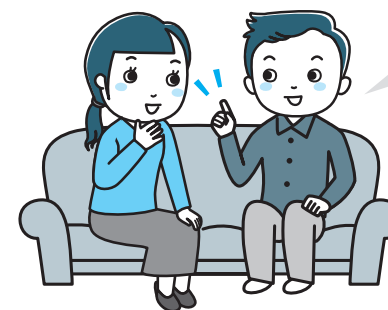
入院証明書
(コピー)

ご不明な点は当組合までおたずねください。

新規事業の
お知らせ

「がん検診」の費用を補助します

対象者 愛知県歯科医師国保組合 加入者全員



補助金額		(税込)
乳がん検査※	マンモグラフィー 超音波検査	1,000円
子宮頸がん検査		1,000円
前立腺がん検査		1,000円

※「マンモグラフィー」「超音波検査」のどちらを受診しても1,000円を補助します。両方を受診した場合も1,000円の補助となります。

注意事項

- 豊橋市民病院については、指定の「がん検診」を含むコースを受診した場合に支給されます。
- お住まいの市町村から「がん検診」の補助を受ける場合は、対象外となります。
- 「人間ドック」受診者のみが対象です。定期健診、特定健診のみの受診者は対象外となります。

クイズ正解者の中から、
抽選で当たる!

プレゼントキャンペーン

クイズに答えて「QUOカード」を
当てよう!

本誌をよく読んで
次の①～③の空欄を
埋めてください。

愛歯国保クイズ

①ご自宅近くの〇〇薬局で、“特定保健指導”が受けられます。 **① ヒント…7ページ**

②ポリファーマシーを防ぐには、医師、〇〇〇、患者が協力して情報を共有し、
適正な処方をしてもらうことが重要です。 **② ヒント…9ページ**

③〇〇〇の負傷のみ国民健康保険が使えます。 **③ ヒント…10ページ**

その他、愛歯国保だよりに関するご意見・ご感想などをお聞かせください。

応募方法

ハガキに右記を明記のうえ、愛歯国保宛にお送りください。

- 送り先：〒460-0002 名古屋市中区丸の内3丁目5-18
- 締切日：令和5年11月15日(水)必着

※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。
※応募ハガキにご記入いただいた個人情報は、賞品の発送以外の目的
には使用いたしません。

解答

①
②
③

ご意見・ご感想
保険証記号番号
氏名
住所
電話番号

賞品

クイズ全問正解者の中から、抽選で10名
様に「QUOカード」を
差し上げます。

▲記入例

医療機関等の受診には マイナンバーカード

マイナンバーで受診するための準備

- 1 マイナンバーカードがない方はマイナンバーカードを取得
 - 2 マイナンバーカードがある方は保険証利用の申し込み
- ※以下から選択

詳しくはこちら ▶ [マイナンバーカード総合サイト](#)

医療機関等で

医療機関・薬局の
顔認証つきカードリーダー
から申し込みができます。

スマートフォンから

下記3つを準備

- ① マイナンバーカード
- ② マイナンバーカード読取対応のスマートフォン
- ③ アプリ「マイナポータル」のインストール

STEP1 「マイナポータル」を起動する。
STEP2 「申し込む」をタップする。
STEP3 利用規約等に同意する。
STEP4 マイナンバーカードを読み取る。

マイナポータル

iPhone
Android

セブン銀行ATMで

必要なものは
マイナンバーカードのみ。

ATM画面

マイナンバーカードでの
手続き

健康保険証
利用の申込み

マイナポータルで確認しよう!

マイナポータルでは、マイナンバーに紐づいている保険証の情報を確認することができます。保険証利用の申し込みが正しくされているか確認してみましょう。

国民健康保険が

使える? 使えない?



整骨院・接骨院 の かかり方チェック!

整骨院・接骨院では、保険医療機関とは異なり、国民健康保険が使える場合が限られています。誤って国民健康保険を使った場合、あとから全額自己負担になる場合がありますので、正しいかかり方をチェックしておきましょう。

① チェック ① 外傷性の負傷のみ国民健康保険が使えます



使える 場合

原因がはっきりしている外傷性の負傷で、
慢性に至っていないものに限られる。

- 骨折
- 捻挫
- ひび(不全骨折)
- 打撲
- 脱臼
- 肉離れ(挫傷)

※骨折・ひび・脱臼は、応急処置の場合をのぞき、
あらかじめ医師の同意が必要となります。
※内科的原因による疾患は含まれません。

使えない 場合

- 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 業務中、通勤途中の負傷(労災保険対象)

など

② チェック ② 「療養費支給申請書」は、よく確認して署名しましょう

保険適用となる施術を受けた場合は、療養費支給申請手続きが必要です。
負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自筆で署名してください。



- 1 保険適用と説明を受けた負傷名のみが記載されているか
- 2 その月に整骨院・接骨院に通院した日数が正しいか



③ チェック ③ 領収書は、必ず受け取り保管しましょう

保険適用となる施術を受けた場合は、領収書を必ず受け取り、保管してください。
医療費控除を受ける際に必要になる場合があります。



施術内容等を確認させていただく場合があります

愛知県歯科医師会国保組合では、保険証を使って整骨院・接骨院の施術を受けた方に、後日、
施術日や施術内容、負傷原因等を確認させていただく場合があります。
みなさまの保険料を適切に使用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

こんなときは

保険証が使えません



保険証が使えるのは、治療の必要が認められる状態のときです。
次のような場合は保険証が使えませんのでご注意ください。



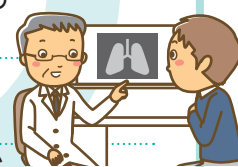
保険証が **使えない** 場合

- 仕事や日常生活にさしさわりのない
ソバカス、アザ、ニキビ、ホクロ、わきが など
- 回復の見込みがない
近視、遠視、乱視、斜視、
色盲 など
- 美容のための整形手術
- 身体の機能にさしさわりのない先天性疾患
- 予防注射や予防内服
- 健康診断、生活習慣病検査、
人間ドック
- 正常な妊娠、出産
- 経済的理由による人工妊娠中絶



保険証が **使える** 場合

- 治療を必要とする症状があるもの
- 視力に変調があって診てもらったときの
診察、検査、眼鏡の処方箋
- ケガの処置のための整形手術
- 美容のためでなく、社会通念上治療の
必要があると認められるもの
- 感染している可能性がある場合の
破傷風の予防注射 など
- 検査の結果、医師が必要と
認めた場合の治療
- 妊娠高血圧症候群、異常出産など、
治療する必要があるもの
- 経済的理由による場合以外の
母体保護法に基づく人工妊娠中絶



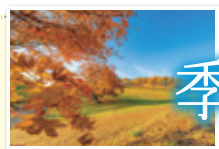
こんなときは
保険証が使えますが

愛知県歯科医師国保組合に 届け出が 必要です

- 交通事故にあった
- 他人の飼犬などに
かまれた
- 看板などが倒れて
ケガをした
- 他人から暴力を受けた
- 外食で食中毒になった

第三者の行為によって病気やケガをした場合は、
本来は加害者が治療費を負担します。保険証を
使って治療を受けた場合は、愛知県歯科医師国保
組合が治療費を一時的に立て替え、あとから加害者
に請求します。

このような場合は、必ず「第三者行為による被害
届」を愛知県歯科医師国保組合に提出してください。
また、示談をする場合は必ず愛知県歯科医師国保
組合にご相談ください。



季節の1枚

<長野県北安曇郡 大峰高原>

大峰高原（標高1,000メートル）が秋色に染まるのは、例年10月中旬から11月上旬頃。樹齢250年を超える「七色大カエデ」も見頃を迎えます。葉の色が緑から黄緑、黄色、オレンジ、赤へと七色に移ろうグラデーションの美しさと、溢れ出すような生命力。一度は訪れてみたい秋の風景です。

