

回覧!! 職場内での回覧は席にいらっしゃる方優先でお願いします



奈良公園の鹿

最新情報や詳しい内容は
各ホームページでご確認ください

奈良県社会保険協会

奈良 社会保険協会

検索

日本年金機構

日本年金機構

検索

全国健康保険協会奈良支部

協会けんぽ 奈良

検索

CONTENTS

- 「はしご受診」には3つのソンがあります
- 柔道整復師(整骨院・接骨院)のかかり方
- 「算定基礎届」は7月11日(月)までに提出してください
- 「ねんきん加入者ダイヤル」をご利用ください。
- 社会保険手続きは電子申請をご利用ください
- プール優待割引のご案内
- 「社会保険事務講習会」開催のお知らせ

上手な
医療の
かかり方

「はしご受診」には3つのソンがあります

医師の紹介で別の医療機関を受診するのは異なり、**同じ病気やケガで複数の医療機関を受診すること**

「なんとなく医師とあわないから」「症状がよくなるから」「念のため、ほかの病院でも診てもらいたいから」「新しい病院を見つけたから」などの理由で医療機関をかえたことはありませんか？
実は「はしご受診」をすることで、患者さんが気付かないうちに3つのソンが発生しています。

ソ
ン
①

医療費がかさむ

同じ医療機関を3回受診した場合と、はしご受診で3回受診した場合の医療費を比較すると、右図のように初診・再診料だけでも約2倍、検査料は約3倍になります。

	同じ医療機関を 3回受診したとき	3つの医療機関を はしご受診したとき
1回目	初診料2,880円+検査料等	初診料2,880円+検査料等
2回目	再診料 730円	初診料2,880円+検査料等
3回目	再診料 730円	初診料2,880円+検査料等
初診・再診料の 合計額	4,340円+検査料等	8,640円+検査料等×3

※地域包括診療加算等を届け出ている診療所や200床未満の病院の初診料には「機能強化加算800円」が加算されます。
※上記の金額には健康保険が適用されます。

ソ
ン
②

同じような検査や投薬がくり返され、体に負担がかかってしまう

医療機関をかえる度に問診をはじめ、同じような検査や薬の処方ぐくり返されることになります。CT検査やMRI検査などの画像診断では、検査料が高額になるだけでなく、くり返し受けることで体への負担も大きくなります。
また、同じような作用の薬を毎回処方されることにより、薬代がムダになるだけでなく、薬の重複や複数の薬の飲み合わせ等により、副作用などを引き起こすリスクもあります。



ソ
ン
③

治療法が確立されず、治療期間が長引く

医療機関をかえる度に、治療がスタート地点に戻ってしまうため、治療法が確立されないまま時間が経過してしまい、結果的に症状の回復が遅れたり、治療期間が長引いてしまう恐れがあります。

「はしご受診」をしないために

- ✓ かかっている医師の診断や治療の方針などに不安や疑問点があれば、**まずはその医師に不安や疑問点を伝えてみましょう。**医師とコミュニケーションをとり、信頼関係を築くことが最適な診断や治療に役立ちます。
- ✓ 日ごろから信頼できる「**かかりつけ医**」を見つけておきましょう。
- ✓ 患者と主治医の双方が最善だと納得して治療するために、主治医以外の医師の意見を求める「**セカンドオピニオン**」を利用しましょう。

※利用するときは主治医などの医療スタッフにその旨を伝え、紹介状や検査結果等の必要な情報を提供してもらい、別の医療機関を受診します。

※セカンドオピニオンの紹介状を作成してもらう際は、「診療情報提供料」として5,000円（健康保険が適用されるため3割負担の場合は自己負担額1,500円）がかかります（セカンドオピニオン先の費用は別途発生）。

お近くの医療機関をお探しの方へ

厚生労働省の「医療情報ネット」では、地域のほか、診療科目や診療日、対応可能な疾患・治療内容等の医療機関の詳細を確認することができます。
ぜひ医療機関の適切な選択にお役立てください。
詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。

医療情報ネット

検索

【厚生労働省ホームページ】
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/iryuu/teikyouseido/index.html



正しく
知ろう!

柔道整復師（整骨院・接骨院）のかかり方

柔道整復師（整骨院・接骨院）にかかるときには、**健康保険の対象とならない場合**があります。
正しいかかり方をご理解いただき、適正な受診にご協力をお願いいたします。

健康保険の**対象**となる場合

- 外傷性が明らかな骨折・脱臼・打撲・捻挫および挫傷（肉離れなど）

※骨折・脱臼については医師の同意が必要です。
（応急処置を除く）



健康保険の**対象と**ならない場合

- 日常生活からくる疲れ、単なる肩こり
- スポーツ等による筋肉疲労
- 病気（神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど）からくる痛みやこり
- 脳疾患後遺症などの慢性病
- 過去の交通事故等による後遺症
- 症状の改善がみられない長期の施術
- 慰安目的のあん摩・マッサージ代わりの利用
- 工作中・通勤途上におきた負傷 など



ご注意ください

上記の場合において「健康保険が使える」と説明を受け受診されても、その治療費は健康保険の対象とならず、全額または一部を自己負担していただくことがあります。

POINT

柔道整復師にかかるときの注意事項

負傷原因を正確に伝えましょう

いつ、どこで、何をしていたときに負傷したのかを正確に伝えましょう。
交通事故等による第三者行為に該当する場合は、協会けんぽにご連絡ください。

療養費支給申請書の内容を確認し、ご自身で署名しましょう

「療養費支給申請書」は、受療者が柔道整復師に委任し、本人に代わって治療費を協会けんぽに請求し、支払いを受けるために必要な書類です。
委任欄に署名する場合は、傷病名・日数・金額をよく確認しましょう。

領収証を必ずもらいましょう

整骨院・接骨院では、領収証を無料で発行することが義務付けられています。
領収証は医療費控除を受ける際に必要となる場合がありますので、大切に保管しましょう。

治療が長引く場合は一度医師の診断を受けましょう

長期間治療を受けても快方に向かわない場合は、内科的要因も考えられますので、一度医師の診断を受けましょう。

「協会けんぽ」より電話または文書で、治療内容についてお尋ねすることがあります。

適正な支払いのために、必要と判断される場合には、協会けんぽより電話または文書で照会させていただくことがあります。
受診の記録（負傷部位・治療日・治療内容など）・領収証等の保管をしていただき、照会がありましたら、ご回答くださいますようご協力をお願いいたします。

事業主の皆様へ

「算定基礎届」は7月11日(月)までに提出してください

被保険者が実際に受ける報酬と、標準報酬月額が大きくかけ離れないように、毎年1回、7月1日現在の全被保険者の標準報酬月額を決め直します。

これを定時決定といい、4月・5月・6月に支払った報酬を「被保険者報酬月額算定基礎届」(以下、「算定基礎届」)に記入し、提出していただきます。

この届出により、本年9月から翌年8月までの新たな「標準報酬月額」が決定されます。「標準報酬月額」は保険料や保険給付の額の計算の基礎となるものです。

※ 提出する年の6月1日以降に資格取得した方など、一部の方については今年度の算定基礎届の対象外です。

「算定基礎届」をご提出いただく場合は、直接、下記大阪広域事務センターあてに 郵送により、ご提出頂きますようお願いいたします。

【郵送先】 〒541-8533 日本年金機構 大阪広域事務センター
郵便番号と事務センター名の記入のみで届きます。

「ねんきん加入者ダイヤル」をご利用ください。

(日本年金機構電子申請・電子媒体申請照会窓口)

「ねんきん加入者ダイヤル」では以下のご相談に対応しております。是非ご利用下さい。

- ① 厚生年金保険の届出手続に関すること (電子申請に関することを含みます。)
- ② 厚生年金保険の届書の処理状況に関すること

お問い合わせの際は、事業所整理記号・番号を確認のうえお電話ください。

「ねんきん加入者ダイヤル」 0570-007-123

〈受付時間〉 月～金曜日 午前8:30～午後7:00
第2土曜日 午前9:30～午後4:00

※ 土(第2土曜日を除く)・日・祝日、12月29日～1月3日はご利用いただけません。
※ 050から始まる電話でおかけになる場合は(東京)03-6837-2913にお電話ください。



事業主の皆さまへ

いつでも！

どこでも！

カンタンに！

社会保険手続きは 電子申請をご利用ください

電子申請とは、申請・届出を紙やCD・DVDではなく、
インターネットを利用して行うことです。

電子申請がいちばん

早い！

電子申請なら紙や電子媒体での申請
よりも早く処理がされます。
例えば健康保険証は、紙で申請する
より3～4日早く届きます。

Q 電子申請のメリットは何ですか？

A 24時間365日いつでもどこでも申請
可能です。郵送費などのコスト削減も
期待できます。

Q ネットワークは安全ですか？

A セキュリティに配慮し、安全な
仕組みを構築しています。

ご利用に関するお問い合わせは
日本年金機構ホームページをご覧ください

初めて電子申請をご利用の方は「電子申請ご利用案内動画」を
ご覧ください。
また、よくあるお問い合わせは「電子申請相談チャット」をご利用
ください。



日本年金機構 電子申請

検索

<https://www.nenkin.go.jp/denshibenri/index.html>



日本年金機構
Japan Pension Service

A cartoon illustration of a person with blonde hair and a surprised expression swimming in blue water. The person's right arm is extended forward, and their head is above water. There are blue splashes and bubbles around them.

施設利用会員証
一般財団法人 社会保険協会
一般財団法人 社会保険協会
TEL: 03-341-2011

キリトリ線

開園期間：2022年 7月16日～2022年 8月31日

- ・本券は、会員事業所の健康保険に加入中の被保険者・被扶養者の方がご利用いただけます。
- ・入場受付窓口にて利用料金（消費税等含む）を添えて本券を提出し「施設利用会員証」を提示してください。
- ・本券での払戻し、他のサービスへの振替は不可です。
- ・第三者への転売禁止です。
- ・開園時間は 9:00 から 16:30 までです。

***ご利用前に枠内を必ず記入のうえ提出してください。**

一般財団法人 奈良県社会保険協会

まほろば健康パークファミリープール TEL 0743-59-0036

会員事業所の皆様へ

【会費納入 再度のご案内】

- ・令和4年度会費の納入につきましては、おかげ様で殆どの会員事業所様から払込を確認しております。誠にありがとうございました。
- ・本会では、職場で働く皆様とそこそ家族が健やかな毎日を過ごして頂くためのサポートを行っており、その事業は納入頂いた貴重な会費により運営しております。
- ・少しでも会員事業所様に還元できますことを目指して、サービスや行事を行いますので、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。
- ・残念ながら、会費納入をお忘れの事業所様がございます。早急に払込みくださいますようお願い申し上げます。払込取扱票がない場合は、お電話くだされば直ぐにお送りします。

【会員事業所に勤務の方へ】特典情報！

- ・皆様は会員特典をいくつご存知ですか？ ご利用いただいていますか？
- ・全国の宿泊施設をはじめ、従業員様やご家族がお得にご利用いただける特典を数々ご用意しています。
- ・総務担当者様からぜひ、職場内展開してください。
- ・詳細やご利用方法は、スマホやパソコンから簡単検索！

奈良 社会保険協会 検索
https://www.shaho-nara.or.jp



奈良県社会保険協会

【問題】

令和4年度の被保険者報酬月額算定基礎届に基づき決定される「標準報酬月額」が適用される期間について、以下の記載のうち、正しいもの一つを選んでください。

- ア 令和4年8月から令和5年7月
イ 令和4年9月から令和5年8月
ウ 令和4年10月から令和5年9月
「4ページを見てネ。ポン！」ポン太より

ポン太くんの
社会保険クイズ



【応募方法】 個人情報 は目的以外に使用しません。

ハガキに答え、事業所名、事業所所在地、氏名、年齢を明記のうえ、どしどしご応募ください。
正解者の中から1名様に「オムロン手首式血圧計」をさしあげます。

【宛先】

〒630-8241
奈良市高天町22-2
明治安田生命奈良ビル3F
(一財) 奈良県社会保険協会
「ポン太くんの社会保険クイズ7月号」係

【締切】

7月25日当日消印有効

【5月号の答え】

③

【5月号当選者】

森岡 三枝子 様



7月の運勢

五行易占い	ラッキーカラー	吉方位	健康運	金運	仕事運
1月生	人のおすすめに従って視野がリスキルアップ	朱 南東	○	○	○
2月生	考えすぎず気軽に動いて偶然のチャンスが○	黄 西北北東	◎	○	○
3月生	sns発信など趣味を生かせは注目されそう	青 東北	○	△	△
4月生	休息しっかり健康が運氣引き寄せの鍵に	黒 北	△	○	△
5月生	夏バテ対策&人間関係自惚れは結果にひびく	朱 南東	○	△	△
6月生	予想外の収入に恵まれグルメ旅等充実の日々	朱 南東	○	◎	△
7月生	人間関係で混乱パワー失いがち切り替え早く	赤 南	○	○	△
8月生	気の合う仲間と盛り上がりそう夏休み計画を	朱 南東	◎	○	○
9月生	体力充実遊び気分が流されずデータ整理を	黄 南西	○	△	○
10月生	散財運見栄から詐欺に会う可能性も慎重に	黒 北	△	△	△
11月生	出会い運○迷い過ぎるとチャンス逃がすかも	金 西	○	○	○
12月生	頑張りすぎずアナログ的な暖かさで癒やしを	緑 東	○	○	△

招福開運館 星都&東大阪五行教室 入庵 様 日

歴史探訪

ウォーキング スポット

1 忍熊王の眠る里

秋篠から押熊へ



奈良市の北に横たわる奈良山。緩やかに起伏する丘陵だが、古くから人々と深く結びついて、さまざまな歴史を刻んできた。武埴安彦の反乱や王申の乱の舞台。影媛・額田王・大伴家持・笠女郎らの万葉歌。近代では北見志保子の「平城山」。いずれも人々の抒情と固く結びついて今に伝えている。そんな一つの旧跡を訪ねよう。行程は約4km。

長田光男氏著書「歴史探訪 健康ウォーキングIV」より抜粋 オールカラー／62頁