

健康保険 の手続き 早分かり

ワンポイント

- 国内で保険適用となる治療が対象
- 医療費は日本の医療費を基準に計算
- 現地の医療機関の証明書等が必要



海外で治療を受けたときの医療費の払い戻し

海外で、急なけがや病気でやむを得ず現地の医療機関で治療を受けた場合、申請によりかかった医療費の一部の払い戻しが受けられます。これを「海外療養費」といいます。

国内で保険適用となる治療が対象

海外で治療を受けたときは、日本の健康保険が使えないため、いったん現地の窓口で全額を支払い、後から加入する保険者（健康保険組合、協会けんぽなど）に申請すれば、かかった医療費の一部を「海外療養費」として払い戻しを受けることができます。被保険者だけでなく、被扶養者も同様です。

払い戻しの対象となるのは、日本国内で保険適用となる医療行為です。インプラントや美容整形など、国内で健康保険が適用されない医療行為や薬などは、払い戻しの対象になりません。また、治療目的で海外へ渡航して治療を受けたときや、帰国後でも可能な緊急を要さない治療、日本では実施していない治療を行ったときも対象にはなりません。

海外療養費の計算

海外療養費は、日本国内で同じ治療を受けたときにかかる医療費を基準に計算します。日本で治療した場合にかかる金額の自己負担分（原則3割）を負担し、残りの額が、加入する保険者から海外療養費として払い戻されます。

申請手続き

海外の医療機関の窓口でいったん医療費の全額を支払います。その際、海外の医療機関から「診療内容明細書」と「領収明細書」を受け取ります。後日、保険者に「海外療養費の支給申請書」と必要書類（下記）とともに提出します。保険者で審査の上、払い戻すかどうかを決定します。なお、海外で医療費を支払

提出書類

- ① 海外療養費の支給申請書
- ② (歯科) 診療内容明細書
- ③ 領収明細書
- ④ 現地で支払った領収書の原本
- ⑤ ②③④が外国語の場合は日本語の翻訳文
- ⑥ 受診者の渡航期間が分かるパスポートや航空券などのコピー
- ⑦ 海外の医療機関に照会を行うときの同意書

た日の翌日から2年を過ぎると、時効となり申請ができなくなるため、注意してください。また、海外療養費の払い戻しは事業主を経由して支払われ、海外への直接送金は行われな



Q

医療費を外貨で支払ったときの払い戻しの通貨は？

A

外貨で医療費を支払った場合、保険者が海外療養費の払い戻しを決定した日（支給決定日）の外国為替換算率（売レート）で日本円に換算し、日本円で事業主経由で支払われます。



Q

海外で支払った医療費が高額でしたが、払い戻しされますか？

A

海外療養費は日本で同じ治療をしたときにかかる医療費を基準に計算されます。海外で実際に支払った医療費が日本で治療したときより高額になった場合、差額の払い戻しはありません。ただし、日本で治療した場合の医療費の自己負担額（原則3割・図Aの部分）が、自己負担限度額を超えたときは、超えた分が高額療養費として払い戻されます。

海外での支払い額が日本の医療費より低い場合は、実際に支払った金額で計算されます。

歯科についても同様です。

海外療養費の払い戻し額

- 海外で支払った額の方が高額の場合

海外で支払った医療費		
日本で治療した場合の医療費		
海外療養費	自己負担 (原則3割) A	自己負担 (海外と日本との差額)

- 海外で支払った額の方が低額の場合

海外で支払った医療費	自己負担 (原則3割)
日本で治療した場合の医療費	
海外療養費	自己負担 (原則3割)

海外療養費の対象とならないもの

- 美容整形手術
- インプラント
- 性転換手術
- 正常な分娩
- 予防接種
- 海外出張中の業務上や通勤途上の傷病（労災保険の対象）

Q

海外療養費の対象となる診療はどのようなものですか？

A

日本国内で健康保険の適用対象となる治療等です。日本国内で治療が可能にもかかわらず海外渡航し、治療を受けた場合も、支給されません。

海南鶏飯

■661kcal ■たんぱく質25.2g ■脂質19.5g
■炭水化物97.9g ■塩分相当量3.1g ※すべて1人分

作り方 ② 調理時間15分(炊飯時間を除く)

1 鶏もも肉にAをもみ込み、5分ほど置いて下味を付けたら、キッチンペーパーで汁気を拭き取る。



POINT
汁気をしっかり拭き取ること
で、鶏の臭みが取れます。

2 米をといだら炊飯器に、少なめの水加減にして塩、酒を入れ混ぜ、①としょうが、長ねぎをのせて一緒に炊く。

3 サニーレタス、きゅうり、トマト、パクチーを食べやすいサイズに切る。

4 ダークソイソース、ジンジャーソースの材料をそれぞれよく混ぜる。チリソースは、器に材料を入れて混ぜ、ラップなしで電子レンジ(600W)で20～30秒加熱する。

5 ご飯が炊き上がったたら、鶏もも肉を取り出し食べやすい大きさに切る。しょうが、長ねぎを取り出し、ご飯を混ぜる。

6 器にご飯を盛り、鶏もも肉をのせ、③、④、レモンを添える。

「シンガポールチキンライス」とも呼ばれる、シンガポールの代表的な名物料理。鶏1羽丸ごとを煮込み、その煮汁で炊いた米を3種のソースで食べる料理ですが、今回は、炊飯器で手軽に作れるレシピにアレンジしています。

材料(3人分)

●鶏もも肉……………1枚	●パクチー……………少々
●A 塩……………小さじ1/2	●レモン……………くし形で3切れ
砂糖……………小さじ1/2	●ダークソイソース
酒……………大さじ1	しょうゆ、はちみつ…各大さじ1
●米……………2合	●ジンジャーソース
●塩……………少々	しょうが(みじん切り)…少々
●酒……………大さじ1	ごま油……………小さじ1
●しょうが(スライス)…1片	酢、ナンプラー…各大さじ1/2
●長ねぎ(青い部分)…1本分	●チリソース
●サニーレタス…………4枚	豆板醤、おろしにんにく、砂糖、酢
●きゅうり……………1/2本	……………各小さじ1
●トマト……………1/2個	ケチャップ、水……………各大さじ1

ヘルシー食材

鶏肉

薬膳において鶏肉は、補気(エネルギーを補う)、脾(胃腸の働きを促し、体中に栄養を運ぶ機能)を良くすると考えられており、夏バテ予防や冷食多飲による冷え、消化不良の改善が期待でき、高温多湿の夏に最適な食材です。もも肉は、むね肉やささ身と比べてたんぱく質は少なめですがナイアシン、パントテン酸などのビタミンB群を含み、貧血予防効果が期待できる亜鉛などのミネラルが含まれています。



ロジャック

■162kcal ■たんぱく質6.5g ■脂質6.4g
■炭水化物22.3g ■塩分相当量1.2g ※すべて1人分

スマホでも見られる!



「ロジャック」とは、マレー語で「混ぜこぜ」という意味。好きな食材とソースを混ぜるスパイシーなサラダで、材料は民族や家庭によっても異なります。油條(中国式揚げパン)とタマリンド(マメ科のフルーツ)は日本では手に入りにくいので、それぞれ厚揚げとはちみつ漬けの梅干しで代用します。

材料(2人分)

●もやし……………100g	●梅干し(はちみつ漬け)…1個
●きゅうり……………1本	●ピーナッツ(いたもの)…10g
●パインナップル…………80g	●A 豆板醤……………小さじ1
●厚揚げ(車麩でも可)…1/2枚	黒糖……………大さじ2

作り方 ② 調理時間10分(冷やす時間を除く)

1 もやしはボウルに入れ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で2～3分加熱し、冷ます。

2 きゅうりは千切りにする。パインナップルは小さめの一口大に切る。梅干しは種を取り除き包丁でたたく。厚揚げは1cmの短冊切りにし、トースターで焼く。

3 ボウルに①、②を入れ、Aとあえる。

4 ③を器に盛り、粗めにすりつぶしたピーナッツをかける。

ヘルシー食材

パインナップル

日本でも手に入りやすい南国フルーツの一つで、東南アジアでは料理にもよく使用されます。整腸作用のある食物繊維や抗酸化作用が高い美肌成分のビタミンCが豊富に含まれる、美容と健康の強い味方です。また、プロメラインというたんぱく質分解酵素の一種が含まれており、肉の消化を助けたり、喉の痛みやせきなどを抑える抗炎症作用があります。



世界各国で食べられている健康的なレシピをご紹介します。今回は、暑い季節にピッタリな夏バテ予防にも効果的なエスニック料理です。

世界の健康レシピ

おいしく食べて旅行気分

World Healthy Recipes

監修/清水加奈子

フードコーディネーター、管理栄養士、
国際中医薬膳師、国際中醫師



海南鶏飯

シンガポールのレシピ

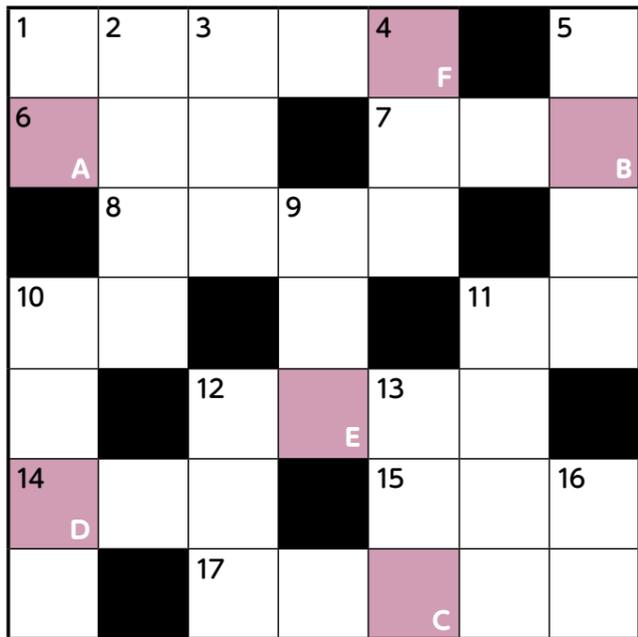
東南アジアの都市国家であるシンガポールの食文化は、中国やマレーシア、インドなどをルーツとする多国籍さが特徴です。中でも、野菜や魚、肉などの食材をスパイスや漢方と組み合わせた薬膳料理は、世界トップクラスの健康寿命の一因といわれています。また、高温多湿な気候のため、室内では冷房が効いていることが多く、体を冷やさないように、温かい飲み物を好む傾向があります。

スマホでも見られる!



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？

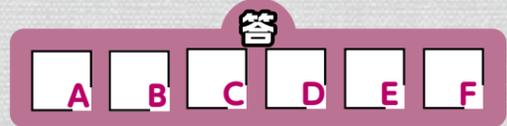


タテのカギ

- ことわざ「転ばぬ先の○○」
- 地中を走る電車
- 洗った食器を拭くための布
- 専門知識を持った人のグループは○○○集団
- 踏むと自動車が加速するペダル
- 神社の入り口にある朱色の門
- 野菜や果物を液状にする調理家電
- 自宅から仕事場まで通うこと
- 「身長」の別のいい方
- 十字路は2本の道が○○○する所
- 想定外の○○せぬ出来事

ヨコのカギ

- 足の裏の地面に接しにくいくぼんだ部位
- 画家のこと
- 入室前にドアをコンコン
- 階段で○○○防止のために手すりを握る
- チョウが花から吸う甘い物
- 亀と並んで長寿の象徴とされる鳥
- ことわざ「失敗は○○○○のもと」
- ナボリの有名な民謡である○○○ルチア
- 写楽や北斎が描いた○○○絵
- この機械を使わず暗算すれば脳トレになりそう



熱中症予防対策を心がけましょう



炎天下ではもちろん、直射日光のあたらない室内でも、熱中症は多く発生しています！また、真夏になる前でも油断禁物。梅雨明けで急に蒸し暑くなった日などは要注意！高温多湿で風通しの悪いところや、アスファルトの地面から日光の強い照り返しを受けるところなども、体が熱を放散できず、汗の蒸発も不十分となり熱中症の危険が増大。自分でできる予防対策をしっかりと理解し、身につけておきましょう。



特に高齢者は
用心しましょう！

予防対策の6カ条

熱中症は命にかかわる病気ですが、予防対策をきちんとすれば防ぐことができます。そのためのポイントが下記6カ条。家族みんなで実践しましょう。

1 日陰を味方に

外を歩くときは日陰を選び、直射日光を避けましょう。室内はすだれやカーテンなどで直射日光を防ぎ、風通しをよくする工夫を。



2 服装に工夫を

汗がすぐ乾くような、吸湿性と通気性に富んだ衣服で、ネクタイも外し、帽子や日傘もお忘れなく。



3 水分を上手に補給

暑い時期は水分が失われやすいので、渴きを感じる前に早めに補給しましょう。汗をたくさんかいたときは、塩分もあわせて補給を。



4 適度に汗をかく習慣を

発汗機能が正常に働くように、日頃からウォーキングなどの運動や入浴などで汗をかく習慣をつけておきましょう。



5 体調と服薬の管理を

1日3食、栄養バランスのよい食事と十分な睡眠を。持病があり薬を飲んでいる人は、暑い場所での活動を減らすことも大切です。



6 室内の温度・湿度管理を

クーラーは28℃くらいに設定し、ドライ機能なども上手に活用を。冷房は強過ぎると外気温との差が大きくなり、出入りの際に体の負担になります。



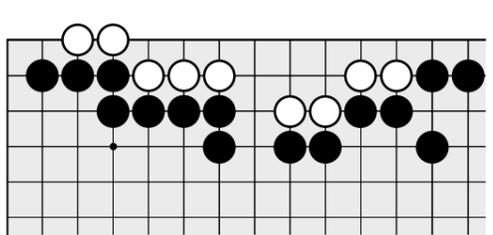
熱中症になったときの応急処置は…

- 涼しい場所へ避難させる
- 衣類を脱がし体を冷やす (右イラスト)
- 水分・塩分を補給する

注意！ 自力で水を飲めない、意識がない場合は、ただちに救急隊を要請しましょう！到着までの間に、右の応急措置を。



太い血管のある首や脇の下、足の付け根などに氷のうや濡れタオルをあて、うちわや扇風機で風を送って体を冷やしましょう。



出題/五段 伊藤優詩

黒先でどうなりますか。
ヒント 初手が肝要です。
(10分で初段)

詰碁

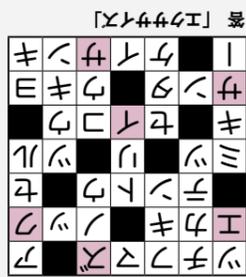
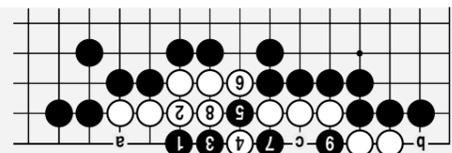


出題/五段 山下カズ子

持駒 1角、金
ヒント トロメは角成り。
(5分で6級)

詰将棋

【詰碁】
「正解」黒先コウ
「解説」黒1が好手で、白2に黒3以下9までコウが正解です。白2では黒8、白2、黒4、黒5、黒6でやればコウ。初手黒aは白1、黒5、白6、黒8、白4、黒b、白cで白生き。初手黒4は白5、白1、黒2、白3で白生き。初手黒3は白8で白生き。
【詰将棋】
「正解」黒先コウ
「解説」黒1が好手で、白2に黒3以下9までコウが正解です。白2では黒8、白2、黒4、黒5、黒6でやればコウ。初手黒aは白1、黒5、白6、黒8、白4、黒b、白cで白生き。初手黒4は白5、白1、黒2、白3で白生き。初手黒3は白8で白生き。



解答

