

限度額適用認定証の申請が原則「不要」になりました

令和5年4月から、医療機関における「オンライン資格確認」の導入が原則義務化されました。

この「オンライン資格確認」は、医療機関等が患者さんの健康保険証情報をシステムに入力し、最新の健康保険情報を取得する仕組みです。(マイナ保険証に限らず、従来の保険証でも取得できます。)

医療機関等が取得できる情報には医療費の窓口負担限度額*の情報も含まれているため、医療費が高額になった場合でも、当健保組合への限度額適用認定証の申請が不要になりました。なお、医療機関等が限度額の情報を取得するためには患者さんご自身の同意が必要です。

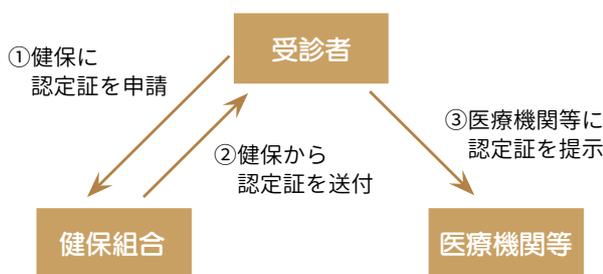
埼玉県内では9,000を超える医療機関等で、「オンライン資格確認」がすでに導入されていますので、医療費が高額になる場合は医療機関等に対応の可否を確認してみてください。

*医療費の窓口負担限度額…保険証を使って受診した場合、通常窓口で医療費の3割を負担しますが、この窓口負担額は被保険者の方の所得区分に応じた限度額が定められています。限度額を超えた額は高額療養費として当健保組合から支給されます。

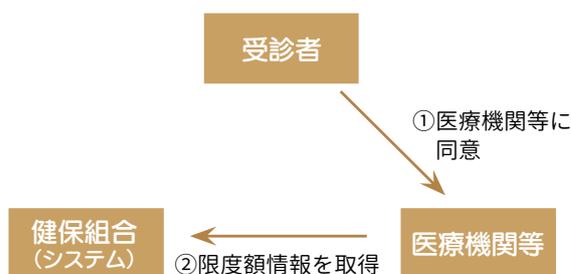
医療機関等が限度額の情報を取得するためには患者さんご自身の同意が必要です



今までの流れ



「オンライン資格確認」導入後



健康マイポータルの運用開始見送りについて

『ひだまり No.78』にてご案内いたしました「健康マイポータル」につきましては、令和5年夏の運用開始を予定しておりましたが、諸般の事情により運用開始を見送らせていただくこととなりました。

「健康マイポータル」においてご提供させていただく予定であった「医療費のお知らせのオンライン上での閲覧」および「健診結果のオンライン上での閲覧」につきましては、マイナンバーカードを利用してログインできるマイナポータルからご確認いただけますので、マイナポータルの利用登録を行っていただきますようお願い申し上げます。



病気の早期発見は、 お金の負担軽減に

病気は、進行するほど体に負担となり、治療費などのお金もかかるようになります。

将来の負担を減らすためにも、毎年欠かさず特定健診を受け、病気を早期に発見しましょう。



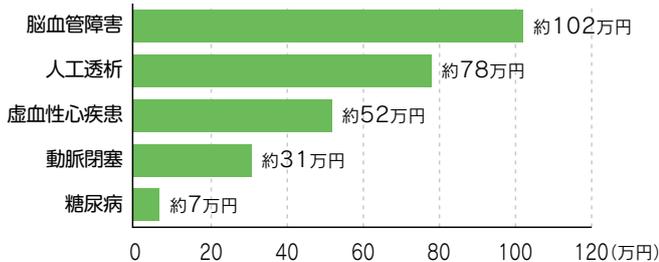
病気を見逃すと、将来こんなお金の心配が…

重症化すると医療費が高額に

人工透析や脳血管障害で入院すると、1回の入院で数十万～百万円超*の高額な医療費がかかると推計されています(下図)。これらの疾患は、肥満や高血糖などが悪化することで引き起こされます。早期発見・改善のチャンスを見逃すと、将来高額な医療費がかかるかもしれません。

*入院患者1人にかかる、入院してから退院までの医療費の推計。健康保険適用前の金額。

●生活習慣関連疾患別にみた推計1入院当たり医療費(本人)



健保連「令和元年度 生活習慣関連疾患医療費に関する調査」より作成

病気で働けなくなると収入減にも

離職経験がある人に離職理由を聞いた調査では、定年や契約期間の満了を除くと「健康がすぐれなかったから」の理由が最も多くなっています。病気により働くことができなくなったり、通院や治療により働く時間が短くなったりすると、収入が減少する可能性もあります。

●離職経験がある方の主な離職理由

性別	順位	理由	割合
男性	1位	定年のため	30.5%
	2位	契約期間が満了したから	19.3%
	3位	健康がすぐれなかったから	10.5%
	4位	年金を受給し始めたから	6.1%
	5位	解雇されたから	4.4%
女性	1位	定年のため	14.5%
	2位	健康がすぐれなかったから	14.2%
	3位	契約期間が満了したから	10.9%
	4位	家族の介護・看護のため	7.1%
	5位	労働条件が不満になったから	4.7%

厚生労働省「第13回中高年者縦断調査の概況」より引用

パート先などで健康診断を受けた被扶養者のみなさんへ

当健保組合からの健診案内が届いたら、忘れずに健康診断を受けましょう。また、お勤め先(パート・アルバイト先)等で健康診断を受けた被扶養者の方がいましたら、健診結果票のコピーを当健保組合に提出してください。健保組合は、特定健診対象者の受診状況を把握し、国へ報告する義務があります。特定健診の受診率が低い場合、当健保組合はペナルティの対象となってしまうためご協力をお願いいたします。

対象者 (1) 40歳以上の被扶養者 (2) 40歳以上の任意継続被保険者

問い合わせ先 埼玉県農協健康保険組合 TEL:048-829-3141(健康推進課)



\あはたは大丈夫?/
生活習慣病

高血糖をチェック

監修：特定非営利活動法人 健康経営研究会 理事長 岡田邦夫

健診の血糖値（空腹時血糖）に異常がなくても、糖尿病や糖尿病の合併症のリスクが高い人がいます。「食後高血糖」のある人で、食後高血糖は「隠れ糖尿病」ともいわれています。

こんな人は食後高血糖かも

- 朝食を抜くのが長年の習慣になっている。
- 炭水化物や甘いものが好きで、よく食べる。
- 人より食べるのが早い。
- 食後はほとんど体を動かさない。運動不足だ。
- 睡眠不足がつづいている。
- 20歳のときより10kg以上太った。お腹がポッコリでている。
- 親兄弟に糖尿病と診断された人がいる。

食後高血糖の診断基準

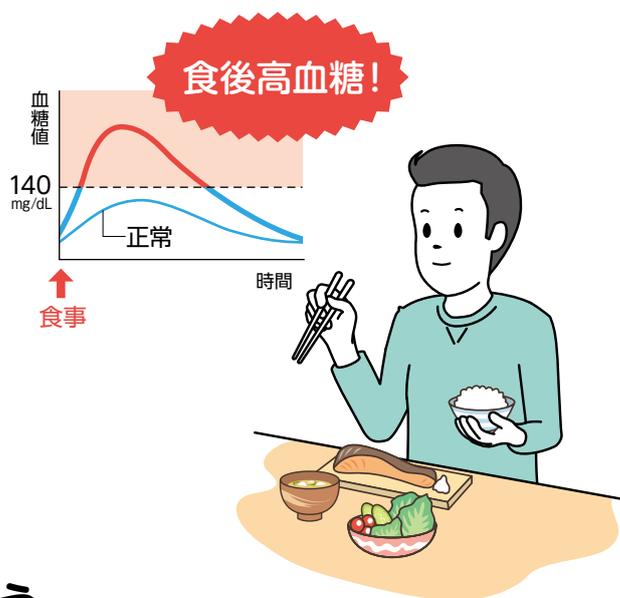
● 食後2時間の血糖値が
140mg/dL以上

食後2時間の血糖値が200mg/dLを超えると糖尿病の疑いあり。

健診ではわからないが 命にかかわる病気のリスクがある

健康な人は、インスリンの働きによって食後の血糖値の上昇がゆるやかで、140mg/dLを超えることはほとんどなく、食後2時間もすれば正常値(110mg/dL未満)に戻ります。一方、食後高血糖の人はインスリンの量や働きが低下し、食後の血糖値が200mg/dL近くまで急上昇し、食後2時間たっても140mg/dLを超えています。

食後高血糖は食後だけ血糖値が高いため、空腹時に受診する健診では発見されず、自覚症状もありません。しかし、糖尿病の前触れであり、毎日、血糖値の急上昇・急降下をくり返していると動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高まります。



今すぐ 血糖値対策をはじめよう

食後の血糖値を急上昇させない生活を送ることが大切です。同時に食後高血糖が疑われる人は検査を受けましょう。

栄養バランスのよい食事を 規則正しく食べる

主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスのよい食事を、1日3食、規則正しく食べることは、血糖値をコントロールする基本になる。



野菜や肉・魚を食べてから 炭水化物を食べる

野菜に多い食物繊維や、肉や魚に多いたんぱく質・脂質を炭水化物の前にとると、血糖値の上昇を抑えられる。よく噛んで食べる。



5分たったら
炭水化物も
いっしょに食べる

5分後



食後30分から1時間の間に 体を動かす

血糖値の上昇がピークになる食後30分から1時間の間に体を動かすと、血糖値の急上昇を抑えられる。定期的に運動も行う。

歩行やストレッチなど
軽い運動でOK



決定通知書の誤送付に関する報告とお詫び

当組合が発行する決定通知書に誤送付がありましたので、個人情報保護法に基づき、以下のとおり事実関係を確認の上、概要をお知らせします。

関係者の皆様には多大なご迷惑をおかけすることとなりましたことを深くお詫び申し上げますとともに、再発防止に努めてまいります。

1 事案の概要

算定基礎届処理の加入者様6人の決定通知書1件の送付の際、事業所名と送付先が相違していることに気がつかず他の事業所へ郵送にて誤送付しました。

2 発生原因

宛先確認について、担当者が送付する書類を取りまとめた際と、封入時に別の者で2回のチェックを行いましたが、送付先が相違していることに気づくことができませんでした。

3 関係者への説明

決定通知書を回収するとともに、該当者様に説明し謝罪いたしました。

4 再発防止対策

事業所番号及び事業所名等の複数の情報を2人で読み上げ確認することとします。

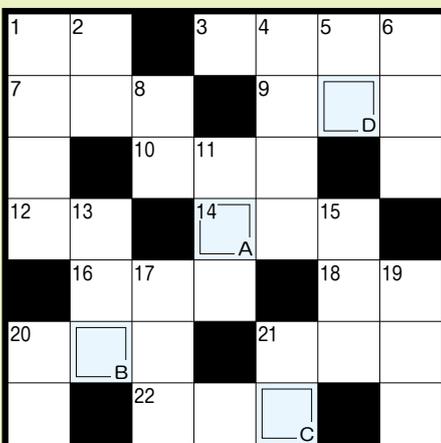
また、全職員に対し個人情報の管理について、教育や研修等を計画的・継続的に実施し、同様の事案が発生しないよう再発防止に努めます。

個人情報相談窓口 埼玉県農協健康保険組合 業務部 業務課 業務課長 (直通電話) ☎048-829-3143



クロスワード

A～Dの文字でできる言葉は何でしょう？



© スカイネットコーポレーション

↓ タテのカギ

- ① ギンナンがとれる落葉樹
- ② ____の手も借りたいほど忙しい
- ④ アルバムに保存
- ⑤ アルファベットの21番目
- ⑥ 「稻庭」や「讃岐」が有名な麺
- ⑧ 渋皮煮やきんとんにする木の実
- ⑪ 「林」や「板」の部首
- ⑬ この人形、本物みたい！
- ⑮ 本当にあった話
- ⑰ ____も育ちも東京です
- ⑲ 音を拾う装置
- ⑳ 「あーん」と開ける
- ㉒ ご飯がおいしくて____がとまらない！

➡ ヨコのカギ

- ① 秋の田んぼで刈る
- ③ 次の授業の内容をあらかじめ勉強
- ⑦ 約束の時間から30分後に到着…
- ⑨ ゴルフで用いる距離の単位
- ⑩ 相撲で勝つため日々稽古
- ⑫ カボチャはこの仲間
- ⑭ 名前を呼ばれて「はい！」
- ⑯ ____の呼吸で仕事をこなす名コンビ
- ⑲ 夫のパートナー
- ㉑ 紅葉が美しい山道を____でドライブ
- ㉒ ウクレレやフラダンスの本場
- ㉓ 戦国時代や幕末が舞台の____小説

A	B	C	D
---	---	---	---

クロスワード正解者には、記念品が当たります。

応募はEメールで。(kenkou@ja-saitama-kenpo.or.jp)

件名は「クロスワード」、本文に保険証記号・番号、住所、氏名(家族は続柄と氏名)を書いてください。(正解者多数の場合は抽選)

当選者の発表は記念品の発送をもってかえさせていただきます。