

ひたまり

の う き よ う け し ぼ

No. 65

新 年 の ご 挨拶

埼玉県農協健康保険組合
理事長 若林 龍司



明けましておめでとうございます。

被保険者ならびにご家族の皆様におかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

健康保険組合を取り巻く環境は、高齢化や高額薬剤の登場などによる医療費の増加を背景に厳しい状況が続いています。全国の健保組合で保険料率の引き上げを実施せざるを得ず、現役世代の負担は膨らみ続けています。

2022年以降は、団塊の世代が後期高齢者へ移行することから、健保組合が拠出する後期高齢者支援金が急増し、さらなる保険料負担の上昇が危惧されています。健保組合はもとより、医療保険制度全体の急激な財政悪化が見込まれている状況下、健康保険組合連合会では、目前に迫る医療保険制度の危機に対し、本年の「骨太方針2020」に後期高齢者の原則2割負担を軸とした高齢者医療費の負担構造改革を盛り込むよう訴えを強めています。

一方、少子高齢化により社会保障の支え手が減少するなか、健保組合には、健康寿命の延伸と医療費の増加抑制を担う役割が一層求められています。当健保組合といたしましても、コラボヘルスを推進し、データ分析に基づいた効果的かつ効率的な保健事業を実施して、皆様の健康増進をサポートしてまいります。

オリンピックの年、スポーツへの関心も高まります。皆様におかれましても、日々の生活に運動習慣を取り入れ、健康にご留意いただきますとともに、対象となる方は特定健診・保健指導は必ずお受けいただき、健康管理の指標としてお役立てください。

最後になりますが、本年が皆様にとって実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

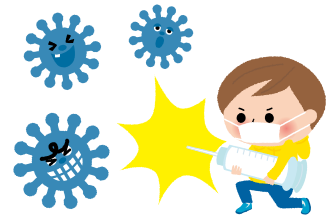


インフルエンザにかかったときの 受診のポイント

重症化を防ぎ、感染を広げないために受診のポイントをおさえておきましょう！

1 受診のタイミングに注意！ 発症後 48 時間以内に受診を

高熱が出てインフルエンザかな？ と思って受診すると、医師は迅速診断キットで検査し、診断を行います。あまり早く検査すると感染していても陰性となることがありますが、抗インフルエンザ薬は発症から48時間以内の服用で効果が発揮されますので、症状が出てから48時間以内に受診することが重要です。



2 周囲の人にうつさないような配慮を

受診の際には必ずマスクをつけましょう。また、熱が下がってからも体内にはウイルスが残っていて、インフルエンザ発症の前日から発症後3～7日間は周囲の人にうつす可能性があります。解熱後も、少なくとも2日程度は外出を控えるようにしましょう。



3 薬の選択は医師と相談して

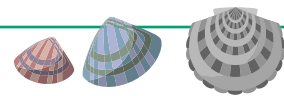
抗インフルエンザ薬は、のみ薬、吸入薬、点滴といった投与方法、投与回数が薬によって異なります。おもな抗インフルエンザウイルス薬は5種類あり、利便性や年齢や持病などを考慮して選択する必要がありますので、医師とよく相談しましょう。



ノロウイルスにご注意を！

冬に多いノロウイルスによる食中毒は、少量のウイルスでも発症し、吐き気やおう吐、下痢、腹痛、発熱を起こします。予防を心がけましょう。

1 二枚貝はしっかり加熱調理を



洗っただけではウイルスを取り除くことはできません。ノロウイルスは、中心部の温度80～90度で、90秒以上加熱すると死滅します。しっかり加熱して食べるようにしましょう。

2 石けんでの手洗いを徹底

ノロウイルスは感染しても症状が出ない場合があります。しかし便などにウイルスが排出されているため、気づかいうちに周囲の人に感染させてしまうことがあります。調理前・食事前・トイレ後などにはきちんと手を洗いましょう。



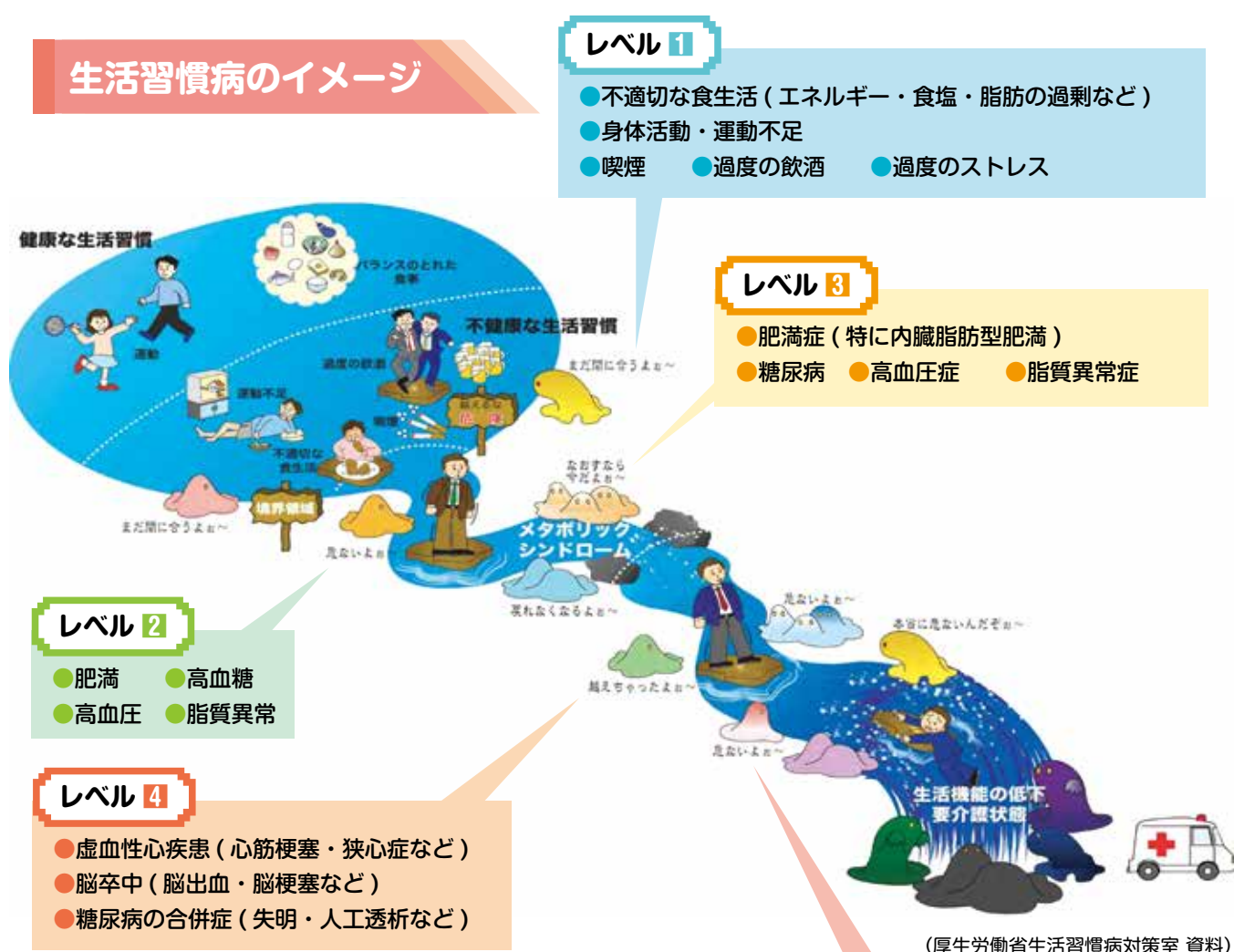
40歳になったら**特定健診**を必ず受けましょう!

生活習慣病とは、つまり生活習慣が原因で発症する疾患のことです。偏った食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒、過度のストレスなど、好ましくない習慣や環境が積み重なると発症のリスクが高くなります。進行すると図のように、要介護状態になったり、救急車で運ばれる事態になりかねません。

そうならないよう、特定健診では生活習慣病につながる芽を早くに見つけ、リスクの高い人には特定保健指導を実施して、生活習慣改善を促しています。

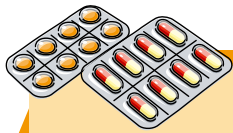
40歳以上の方が受ける、健保組合の健診には、特定健診の項目が含まれています。必ず受けてください。

生活習慣病のイメージ



●40歳以上を対象とした特定健診の種類

健診	対象者
定期健康診断	加入者本人 (被保険者)
人間ドック等	加入者 (被保険者・被扶養者)
家族すこやか40健診	加入者家族 (被扶養者)



ジェネリック医薬品普及促進のため

「個人宛通知」をお送りしております

当健保組合では、患者様の負担の軽減と、医療費の抑制のため、ジェネリック医薬品の普及促進事業として、「個人宛通知」をお送りしております。

「個人宛通知」は、ジェネリック医薬品に切り替えることで、1カ月当たりの薬剤費を500円以上削減することができる方を対象にお送りしております。

通知には、現在服用している先発品からジェネリック

医薬品に切り替えた場合、薬代がどれくらい安くなるかが、具体的な金額でわかるようになっているほか、薬剤名や単価、ジェネリック医薬品の取扱いがある調剤薬局の紹介等を記載しておりますので、お手元に通知が届いた方は内容を確認してみてください。

「個人宛通知」は半年に1回お送りしております。次の通知は令和2年3月上旬を予定しております。

※「個人宛通知」はジェネリック医薬品への切り替えを強制するものではありません。通知が不要の方は、当健保組合業務部までご連絡ください。

「医療費のお知らせ」をお送りします



当健保組合では年1回、受診された医療機関等や医療費の確認とともに、健康や医療についての関心を深めていただくため、「医療費のお知らせ」をお送りしています。(請求金額等に誤りがある場合は当健保組合までご連絡ください)

また、「医療費のお知らせ」は、確定申告の医療費控除の手続きに活用できます。(※1)

「医療費のお知らせ」の送付は、3月上旬から中旬を予定しております。

(※1) 「医療費のお知らせ」を添付すると、原則、明細の記入が省略でき、領収書の保管も不要となります。(確定申告にかかるお問い合わせは税務署へ)

整骨院・接骨院では健康保険が使えるケースは限られています

整骨院や接骨院で健康保険が使えるのは一部のケースに限られています。健康保険の対象外の施術を受けた場合は、全額自己負担となりますので、ご注意ください。

健康保険が使えるケース

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていないものに限られます。

骨折※ **脱臼※**
打撲 **捻挫**

※応急手当の場合を除き、あらかじめ医師の同意が必要。



健康保険が使えないケース (全額自己負担)

- × 日常生活からくる肩こり、筋肉疲労
- × 保険医療機関で治療中の負傷
- × 脳疾患後遺症などの慢性病
- × 症状の改善の見られない長期の施術
- × 労災保険が適用となる仕事や通勤途上におきた負傷

…など