# 新型コロナワクチン②& 🔼

新型コロナウイルスのワクチン接種が進んでいます。接種は、医療従事者 や高齢者を優先してスタートし、現在では高齢者以外の方への接種が自治体 ごとに始まっています。

ワクチン接種費用は無料!

#### **●** ワクチン接種後、 どんな副反応が出ますか?

ワクチン接種後、注射した部分の痛みや倦怠感、 発熱、頭痛や関節痛などが生じることがあります。で きるだけ接種当日、翌日に無理をしないですむように 予定を立てておくとよいでしょう。

| 発現割合   | 症  状                         |
|--------|------------------------------|
| 50%以上  | 接種部位の痛み、疲労、頭痛                |
| 10~50% | 筋肉痛、悪寒、関節痛、下痢、発熱、<br>接種部位の腫れ |
| 1~10%  | 吐き気、嘔吐                       |

コミナティ®(ファイザー社)添付文書より改編

#### **り** ワクチン接種後に熱が出たら、 どうしたらいい?

ワクチンによる発熱は接種後1~2日以内に起こることが多く、必要な場合は解熱鎮痛剤を服用いただくなどして、様子をみてください。

ワクチンを受けた後、2日間以上熱が続く場合や、症状が重い場合、ワクチンでは起こりにくい症状(せきや咽頭痛、味覚・嗅覚の消失、息切れ等)がみられる場合には、医療機関等への受診や相談を検討してください。

#### ワクチン接種できないのは、 どんなとき?



一般に、以下のときは、ワクチンを 接種することができません。あてはま るときは、ワクチンを接種してもよい か、かかりつけ医にご相談ください。



- ・明らかに発熱(通常37.5℃以上)している(※1)
- •重い急性疾患にかかっている
- •ワクチンの成分に対し、アナフィラキシー(急性のアレルギー反応)など重度の過敏症(※2)の既往歴がある
- (※1) 37.5℃を下回っていても平熱から発熱と判断される場合もあります。(※2) アナフィラキシーや、全身性の皮膚・粘膜症状、喘鳴、呼吸困難、頻脈、血圧低下等、アナフィラキシーを疑わせる複数の症状。

なお、予防接種法に基づく公費での接種の対象は、 接種の日に満12歳以上の方です。このため、12歳未 満の方は、ワクチンの接種の対象にはなりません。

# 新型コロナウイルスに感染したことがある方や妊婦は、ワクチン接種できる?



すでに新型コロナウイルスに感染した方も、新型 コロナワクチンを接種することができます。

ただし、接種まで一定の期間をおく必要がある場合がありますので、いつから接種できるか不明な場合は、主治医にご確認ください。なお、事前に感染し

たかどうかを検査して確認する 必要はありません。

また、妊娠中、授乳中、妊娠を計画中の方も、新型コロナワクチンを接種することができます。



詳しく 知りたい ときは…

厚生労働省では、新型コロナワクチンの総合案内サイト「ワクチンナビ」を開設し、ワクチン接種の流れや会場、Q&Aを掲載しています。





https://v-sys.mhlw.go.jp/

ワクチンナビ

Q検索



## 3カ月間で健康習慣の足固め

# 保健指導で今後も続く よい習慣を練習しよう

特定保健指導は約3カ月間の期間限定ですが、終わったからといって もとの生活に戻ってしまっては意味がありません。案内がきたら、保健 指導が終わってからも続けることを目標に、練習のつもりで参加しましょ う。自己流で失敗が多い人は、無理のないペースを学んでみてください。



#### 特定保健指導の流れ(積極的支援の場合)

#### 無理のない目標を立てる

ふだんの生活習 慣をヒアリング したうえで、継 続できそうな改 善プランと目標 を提案します。



#### 改善プランに取り組む

3カ月間、改善プランに 取り組んでいきます。取 10分歩く り組んだ日は、カレン ダーや手帳などにチェッ クを入れて見える化して おきましょう。









#### 3カ月後、結果をチェックする

改善結果がチェッ **クされます。きち** んと取り組めば、 結果はついてくる はずです。





#### 途中でサポートを受ける

期間中、メールや電話な どでサポートがありま す。目標に対しての進捗 を伝えたり、困っている ことがあればアドバイス を求めましょう。





#### 以降も健康習慣を継続する

ここからがもっとも大切で す。せっかく身についた健 康習慣は、今後も継続して リバウンドしないようにし ましょう。



## 初回面談は約30分です

特定保健指導を行う管理栄養士や保健師などは、対象 者のデータを準備してお待ちしています。そのため、初回面 談にかかる時間は約30分、移動の時間を考慮しても2時間 くらいで済みます。最近では、健診当日に実施したり、WEB (オンライン) 面談など、利便性が向上した保健指導も増 えています。案内が届いたら、ぜひご参加ください。

### 健康保険でかかる場合 ルールがあります

# 整骨院・接骨院で施術を受けるとき

近年、整骨院・接骨院の数が増え、多くの人が気軽に利用できるようになっています。なかには、どんな施術でも健康保険証が使えると勘違いしている人もいるようですが、健康保険証が使えるのはごく限られたケースです。 施術を受ける方もルールを知って、守ることが大切です。

#### 健康保険が使えるケースは限られています

駅前の整骨院、 健康保険証が 使えるようだし、 マッサージして もらおうかな



日常的な肩こりで、 健康保険証は 使えないわよ 全額自己負担よ

- 看板や広告に「各種保険取扱」 と書かれているけど…?
- A 整骨院・接骨院の看板や入口でよく見かける「各種保険取扱」とは、健康保険が適用される負傷のみ健康保険適用になります、という意味です。

#### 健康保険が使える

外傷性の 負傷のみ

外傷性が明らかで、慢性的な状態に至っていない、 下記のものに限られます。

骨折、脱臼、打撲、捻挫 (肉ばなれなど)

※骨折、脱臼は、応急処置を除き、あらかじめ医師の同意が必要。

#### 健康保険が使えない

全額自己 負担に!

- 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
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 労災保険が適用となる仕事中や 通勤途上に起きた負傷

…など

#### 健康保険適用の施術を受けた場合、「療養費支給申請書」の内容をよく確認のうえ、自分で署名

申請書の 内容をよく 読まれてから、 署名を お願いします



## 支払いは「受領委任払い」、柔道整復師が患者に代わって健保組合へ請求します

柔道整復師に健康保険でかかった場合、患者は窓口で自己負担分のみを支払い、柔道整復師に健保組合への請求を委任する「受領委任払い」が認められています。受領委任払いでは、「療養費支給申請書」の内容を確認し、自分で署名する必要があります。必ず、負傷原因、負傷名、日数、金額をよく確認し、自筆で署名をしてください。

※全額を自分で支払い、あとで健保組合に申請して還付を受ける「償還払い」の整骨院・接骨院もあります。

#### 健保組合から、施術を受けられた方に施術内容等を照会させていただくことがあります

健保組合では、健康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、負傷原因等について確認させていただく場合があります。保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いします。

## より一層の健康管理をお願いいたします

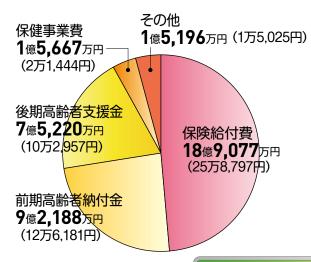
令和2年度決算は、経常収支はマイナス約3億2,144万円となりました。

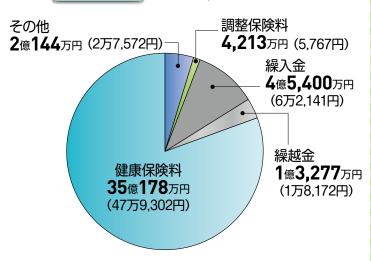
支出について、保険給付費(医療費等)は、新型コロナウイルス感染症の影響により受診控えがあったと考えられ、約1 億6,000万円の減額となりましたが、高齢者医療への拠出金は増額しました。保険給付費(医療費等)は医療技術の高度化、 高額な新薬の登場により増加傾向にあり、高齢者医療への拠出金は過重な負担が続くことが見込まれることから、今後も厳 しい財政状況となります。

このような中、当健保組合は「きめ細やかなサービスを提供できる」という健康保険組合の特性を活かし、引き続き皆様 の健康管理サポートに取り組んでまいります。

38億7,348万円 (52万4,404円)

**収入合計** 43億3,212万円 (59万2,954円)



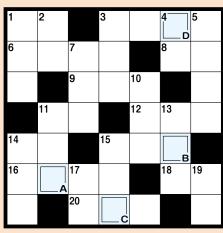


経常収支 -3億2,144 万円

)は被保険者1人あたりの額



#### 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 土用の丑の日に食べる
- 2 花を数える単位
- 3 市はシティー、町は?
- 4 「\_\_\_の日」は8月にある祝日
- **5** お祭りで\_\_\_すくいに挑戦
- 7 ザーザーではなくシトシトと降る
- ⑩ \_\_\_\_絢爛な衣装
- 夏に着る涼しげな着物
- (8) ヒマワリのカラー
- 個 参加者などの一覧表
- (5) 輪島塗に使用する塗料
- 19 太鼓を叩く棒

#### 🗬 ヨコのカギ

- ① スイカやメロンはこの仲間
- 3 屋台で買える丸い大阪名物
- ⑥ 四字熟語「\_\_\_\_不落」
- 8 千の10倍
- 9 南国の海に広がる\_\_\_\_礁
- ⑪「将来は…」と思い描く
- 12 葛飾北斎が描いた 絵
- 1 実験や観察をする教科
- (6) 岐阜県の長良川で見られる夏の風物詩
- (1) モデルが食事や運動でキープ
- 個 イソップ寓話『王様の耳は\_\_\_の耳』
- ② ダダダダダ…と縫う機械

В С 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。