

「医療費のお知らせ」について

健保組合では、年に1回「医療費のお知らせ」をお送りしています。

病気やけがの治療を受けたときにかかる医療費は、診療報酬という国が定めた基準に基づいて、全国どの病院でも一律に決まります。

ところが、皆様が病院の窓口で支払う金額は、3割負担のみで済むため、実際にかかる医療費がいくらだったのか、意識しにくい仕組みとなっています。

そこで、**加入者の皆様に実際の医療費がいくらかかっているかを把握していただき、より健康管理に注意していただくことで医療費の適正化を図ることを目的とし**、「医療費のお知らせ」を作成し、皆様にお送りしています。

配布予定日

平成 26 年 2 月下旬～3 月中旬頃を予定しております。

配布対象者

平成 25 年 1 月～平成 25 年 12 月までに病院を受診した被保険者並びに被扶養者（病院にかかっていない方は対象となりません）

配布方法

事業所にお勤めの方 → お勤め先の事業所を通してお送りいたします。
任意継続被保険者の方 → ご自宅に直接お送りします。

「医療費のお知らせ」チェック時の注意点

→ 受診した覚えがない病院の記載はありませんか？

受診した覚えのない病院からの請求や支払額の間違い等がありましたら、健保組合にご連絡ください。確認いたします。

→ 病院の窓口で支払った額と記載金額が異なっていませんか？

医療費通知は保険診療分についてお知らせしています。保険診療の対象にならない分が含まれている場合は相違をしておりますので、ご注意ください。

→ 診療日数・医療費総額・自己負担額など内容をご確認ください。

内容についてのご不審な点や疑問がありましたら、健保組合にご連絡ください。

→ 過去にかかった医療費と健康状態を振り返り、これからの健康維持・生活習慣改善に役立ててください。

ジェネリック医薬品 利用促進通知 について

健保組合では年に 2 回、病院から処方されるお薬を先発医薬品からジェネリック医薬品に切り替えることで、毎月のお薬代を 500 円以上削減できる方を対象に、ジェネリック医薬品利用促進通知をお送りしています。

次回の通知は、平成 26 年 2 月下旬～3 月中旬（医療費のお知らせと同時期）を予定しておりますので、通知がお手元に届いた方は医療費のお知らせと併せてご確認ください。

平成25年度

スキー・スノーボード教室

加入者の方の健康の保持増進・体力増強を

開催場所

「舞子スノーリゾート」

新潟県南魚沼市舞子 2056-108

☎025-783-4100

開催日

平成26年2月22日（土）

対象者

埼玉県農協健康保険組合の加入者本人（被保険者）・加入者家族（被扶養者）
または加入者本人と同一世帯の家族

参加費

無料です

（交通費、リフト券代、昼食代、レンタル代等は各自で負担をお願いします）

申込方法

当健保組合ホームページより申込書をダウンロードしていただき、
必要事項をご記入の上、2月14日（金）までにFAXにてお送りください。

個人情報について

傷害保険に加入するため、申込書には参加者の住所と生年月日の記載も
必要となります。申込書に記載された内容については、個人情報保護法に
基づき、漏えい、滅失、改ざんなどがないよう徹底いたします。

お申込み・
お問い合わせ先

埼玉県農協健康保険組合 総務部

〒330-0063 埼玉県さいたま市浦和区高砂3-12-9

☎048-829-3141 FAX 048-824-9762

<http://www.ja-saitama-kenpo.or.jp/index.html>



宿泊に
ついて

宿泊をご希望の方は各自で手配をお願いいたします。

スキー場付近には健保組合の契約保養施設「ホテル古城館」があります。契約保養施設として
宿泊費の助成が受けられますので、是非ご利用ください。

なお、「ホテル古城館」は改装工事を行い、平成25年12月21日よりリニューアルオープンとなりました。

スキー・スノーボード用品のレンタルやペット同伴の宿泊も可能です。

宿泊の予約の際に必ず「埼玉県農協健康保険組合」の加入者である旨をお伝えいただき、当健
保組合まで「契約保養施設申込書（兼）利用券」をお送りください。

のご案内

参加費は無料です。

図ることを目的として開催いたします。

開催内容

スキー・スノーボード教室は各クラスに分かれて、インストラクターによりスクールを実施します。



①スキー教室

コース	レベル
ちびっこ	4歳から小学3年生まで（保護者の方は付き添いをお願いします）
初級	①初めて ②スキーを「ハの字」にして滑ることができる
中級	中斜面でスキーを平行にしてターンができる

②スノーボード教室

コース	レベル
初級	①初めて ②ターンができる
中級	中斜面でも滑ることができる



昨年度のスキー教室

「ホテル古城館」

住所：新潟県南魚沼市石打 1873 ☎025-783-2219

<http://www.mars.jstar.ne.jp/~kojyokan/> 





“大人の飲み方”で

お酒とよいお付き合いしませんか？

“酒は百薬の長”と言いますが、お酒は健康によくも悪くも影響を及ぼします。

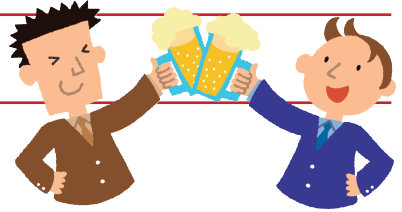
どちらになるかは、あなたの飲み方次第。

節度のある“大人の飲み方”で、お酒と楽しくお付き合いしましょう。

Lesson.1

おさらいしよう！ お酒の影響

適量のお酒は、血行がよくなる、気分が明るくなる、ストレスが和らぐなどのよい影響がありますが、飲みすぎると体に負担をかけ、さまざまな病気のリスクを高めます。



アルコールで
リスクが高まる
病気は
こんなに多い！

脂肪肝 肝炎 肝硬変 急性すい炎 慢性すい炎 糖尿病 心不全 高血圧 脳梗塞
脳出血 不整脈 メタボリックシンドローム うつ 認知症 口腔がん 咽頭がん 食道がん
肝臓がん 大腸がん 逆流性食道炎 痛風 など

※参考：e-ヘルスネット（厚生労働省）

Lesson.2

知っておこう！ お酒の適量

日々、飲みすぎていませんか？ ほろ酔い程度でストップするのが、体によい飲み方です。



1日の飲酒量

このうちのどれか
1つが1日の目安です

ビール……中ビン1本（500ml） 日本酒………1合（180ml）
焼酎（25度）……0.6合（約110ml） ワイン………1/4本（約180ml）
ウイスキーまたはブランデー……ダブル1杯（60ml）

※参考：健康日本21（厚生労働省）

女性はこれより少ない量に
抑え、妊娠中および授乳
中の飲酒は避けましょう。

Lesson.3

始めよう！ “大人の飲み方”

「おいしければいい」「楽しければいい」は、もう卒業。節度をもって、お酒をおいしく楽しむ“大人の飲み方”を心がけましょう。

大人の お酒の飲み方 ③つの提案

提案①お酒をおいしく飲めるつまみを3品用意しよう！

濃味のつまみやスナック菓子などはお酒がすすみやすいので、薄味でヘルシーなつまみをバランスよく用意しましょう。豆腐や刺身などのたんぱく質を1品、野菜や海藻など2品を目安に。つまみを味わうことでお酒のペースも自然とゆっくりになります。

提案②シメはラーメンではなく温かいお茶を！

陽気になる、おしゃべりが軽快になるなどはお酒のよい効果。ここまでが適量です。泥酔しないように、温かいお茶などで酔いを覚まし、また、週2日は休肝日を設けましょう。



提案③飲み放題ではソフトドリンクもオーダーしよう！

飲み放題の宴会などでは、つい飲みすぎてしまいがちです。お酒の合間にソフトドリンクも頼んで、飲みすぎや酔いすぎに気をつけましょう。アルコールには利尿作用があるので、ソフトドリンクを飲めば水分補給になるうえ、翌日の二日酔い防止にも役立ちます。