

インフルエンザの予防接種を受けよう

日本では毎年約10人に1人が感染しているインフルエンザ。自分の体のためにも、家族や周囲の人に感染を拡大させないためにも、予防接種を受けることが大切です。

流行前に知っておきたい

予防接種に関する Q & A

Q いつごろ受けるのがよいですか？

A 日本では例年、1月末～3月上旬に流行のピークを迎えます。ワクチンの効果が現れるのは接種（2回の場合は2回目）から約2週間後のため、12月の中旬までに接種を終えることが望ましいです。とくに受けたほうがよい人や、2回接種が必要な子どもの場合は、あらかじめスケジュールを確認しておきましょう。



日頃から感染を予防する生活習慣も大切です



十分な
栄養と休養



こまめな
手洗い



適度な
温度と
湿度を保つ

湿度
50%
60%

マスクでせきエチケット

インフルエンザと診断されていなくても、せきやくしゃみなどの症状がある場合や、家族に感染者がいる場合、外出時などにはマスクをつけて周囲への飛沫感染対策を心がけましょう。

これからの季節は

ノロウイルスに注意！

ノロウイルスは感染力が非常に強く、少量のウイルスでも感染します。おう吐や下痢などのつらい症状に苦しまないためにも、発生の多い秋から冬の時期の予防を心がけ、感染拡大を防ぐ方法を覚えておきましょう。

ノロウイルス

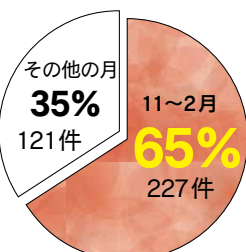
主な症状

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、微熱が1～2日続く。

※症状のない場合や軽いかぜのような症状のこともある。

※乳幼児や高齢者は、脱水症状やおう吐物を吸い込むことによる肺炎・窒息にも要注意。

ノロウイルスの発生時期別の件数



とくに **秋～冬** に
発生しやすい！

ノロウイルスの感染を予防するには？

食品 からの感染を予防する！

- 体調が優れないときには生の二枚貝（カキなど）を食べないようにする
- 加熱が必要な食品は中心部までしっかりと加熱する

人 からの感染を予防する！

- 手洗いはハンドソープを使って2度洗うするのが効果的
- 家庭内で感染者がいる場合は調理器具や食器、トイレなどを消毒する

健診を受けていないご家族はいませんか？

ご家族（被扶養者）のみなさん、今年の健診はもう申し込みましたか？

もし、健診を受けていないご家族がいたら「今年の健診は？」と背中を押してください。

◎年1回、健保組合の健診を受けましょう！

人前で体重計に乗ったり、採血されたりするのは、あまり気が進まないですね。しかし健診を受けないまましていると、知らないうちに「病気の芽」が体の中で育ってしまうかもしれません。

定期的に健診を受け、よい生活習慣を続けることが、健康寿命を延ばすことにつながります。「予防医療」の時代になりつつある今、病気を「芽」のうちに摘むチャンスを逃さないようにしましょう。



◎健保組合の補助があっておトクです！

もし、自分で健診を受けようとしたら、数千円～数万円を自分で負担しなければなりません。健保組合の健診なら、補助が受けられておトクに受診できます。

当健保組合では、とくにご家族（被扶養者）の健診の受診率向上に力を入れています。健保組合に加入しているメリットをぜひ活用してください。

●40歳以上の加入者家族(被扶養者)向けの健診

健診の種類	費用	内容
集合契約による特定健診	基本項目 無料	県内約1,900カ所の病院・診療所で受診できます。特定健診の検査項目のみ実施します。
巡回レディース健康診断	基本項目 無料	医療法人社団同友会により実施します。女性の方のみ受診でき、オプション検査で乳がん・子宮がん検診を任意で選択できます。
人間ドック等	助成金 一人29,000円	契約病院（17病院）で受診する人間ドック・脳ドック・肺ドック・PETがんドックの健診費用の一部を助成します。



◎保健指導を受けましょう！

特定健診（40歳以上対象）を受けたあと、生活習慣改善の必要があると判定された人には、特定保健指導のお知らせが届きます。特定保健指導には「積極的支援」と「動機づけ支援」の2通りあり、保健師、管理栄養士といった専門家が、一人ひとりに合った行動計画の作成と生活習慣の改善をサポートします。

2018年度からは、特定保健指導が受けやすくなるよう見直されました。生活習慣病を未然に防ぐチャンスですので、ぜひ参加してください。



70歳以上の自己負担限度額が変わります



標準報酬月額 28 万円以上の現役並み所得区分を 3 段階に細分化し、自己負担限度額が下表のように引き上げられました。また「現役並み」の区分では、高額療養費の外来（個人ごと）の限度額が廃止されました。標準報酬月額 26 万円以下の「一般」の区分については外来の自己負担限度額が引き上げられました（年間上限は変わりません）。

●平成30年8月～

区分		高額療養費		高額介護合算療養費
		70 歳以上の自己負担限度額 ^{※1} （世帯ごと）／月額 外来（個人ごと）／月額		70 歳以上の自己負担限度額 ^{※1} ／年額（8 月 1 日～翌年 7 月 31 日）
現役並み	Ⅲ 標準報酬月額 83 万円以上	252,600 円 + (医療費 - 842,000 円) × 1% (140,100 円)		212 万円
	Ⅱ 標準報酬月額 53 万～79 万円	167,400 円 + (医療費 - 558,000 円) × 1% (93,000 円)		141 万円
	Ⅰ 標準報酬月額 28 万～50 万円	80,100 円 + (医療費 - 267,000 円) × 1% (44,400 円)		67 万円
一般 標準報酬月額 26 万円以下		18,000 円 (年間上限 144,000 円)	57,600 円 (44,400 円)	56 万円
住民税非課税			24,600 円	31 万円
住民税非課税 (所得が一定以下)		8,000 円	15,000 円	19 万円 ^{※2}

〈 〉は直近 12 カ月間に同じ世帯で 3 カ月以上高額療養費に該当した場合の 4 カ月目以降の金額です。



「現役並み」の区分Ⅰ、Ⅱの人は、窓口支払い時に「限度額適用認定証」を提示すると、区分に応じた自己負担限度額までの支払いですみます。

- ※1 対象世帯に 70～74 歳と 70 歳未満が混在する場合、まず 70～74 歳の自己負担額に 70 歳以上の限度額を適用した後、残る負担額と 70 歳未満の自己負担額を合わせた額に 70 歳未満の限度額を適用。
- ※2 介護サービス利用者が世帯内に複数いる場合、医療保険分は 19 万円、介護保険分は 31 万円の限度額を適用。

健診結果における個人情報の 共同利用について



当健保組合は加入者本人(被保険者)の健康管理を効果的、効率的に実施するため、事業主と共同で健診データを利用します。

1. 共同利用の趣旨

労働安全衛生法による定期健康診断と高齢者の医療の確保に関する法律による特定健診には重複した項目があり、事業主と健保組合が共同で健康管理を実施することが効果的、効率的であるため共同事業として実施します。

2. 共同利用する個人データの項目

氏名、生年月日、性別、事業所名、記号番号、健診受診日、健診実施機関名称、健診結果、判定

3. 健診データを共同利用する者の範囲

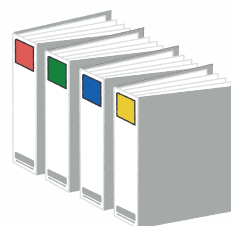
- (1) 加入事業所 事業主、人事・労務、健康管理担当者又は産業医
- (2) 当健保組合 保健事業担当者

4. 利用する者の目的

- (1) 健診結果に基づき、健康管理のための指導、相談、情報提供をおこなう。
- (2) 保健事業計画等の策定のためのデータの分析比較をおこなう。

5. 当健保組合における個人情報管理責任者

常務理事



医者にかかったり、薬をもらったりしたときは 明細付きの領収書を受け取るようにしましょう



受け取った領収書は、保管しておき次のようなときに利用しましょう。

- 1 後に健保組合から配布されます「医療費通知」と照らし合わせて金額等が間違いがないかチェックしましょう。
間違っていれば健保組合に連絡してください。
- 2 1月1日から12月31日までに支払った医療費が一定金額以上になったときに、確定申告によって医療費控除を受けることができます。

※2017年分の確定申告から、医療費等の領収書に代わり「医療費控除の明細書」を添付することになりました。
この明細書に「医療費通知」（原本）を添付すると、明細の記入を省略することができます。

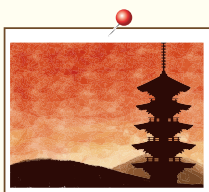
ホームページ

健康フォトギャラリー の写真を募集中です

お送りいただいた写真は「健康フォトギャラリー」に掲載します。掲載された方には記念品をプレゼントします。写真のテーマは家族や自然、食、趣味等、特に限定せず幅広く募集します。

年に一度（11月頃）、お送りいただいた写真の中からトップ賞を選定し、ホームページのトップページに掲載します。トップ賞の方にはNツアー旅行券5千円分をプレゼントします。

応募方法



kouhou@ja-saitama-kenpo.or.jp に写真をお送りください。

メール本文には、①お名前 ②ニックネーム ③保険証記号番号
④生年月日 ⑤写真のタイトル ⑥一言コメントを記載してください。

メールマガジン
登録のお願い

健保組合のイベント等保健事業のお知らせや、健康管理について情報を配信しています。
ぜひご登録ください。登録に必要な項目は「メールアドレスと保険証記号番号」です。

登録方法

1

携帯電話のカメラでQRコードを読み取り登録します。



2

健保組合ホームページ、トップページの「メルマガ登録」から登録できます。
<http://www.ja-saitama-kenpo.or.jp>