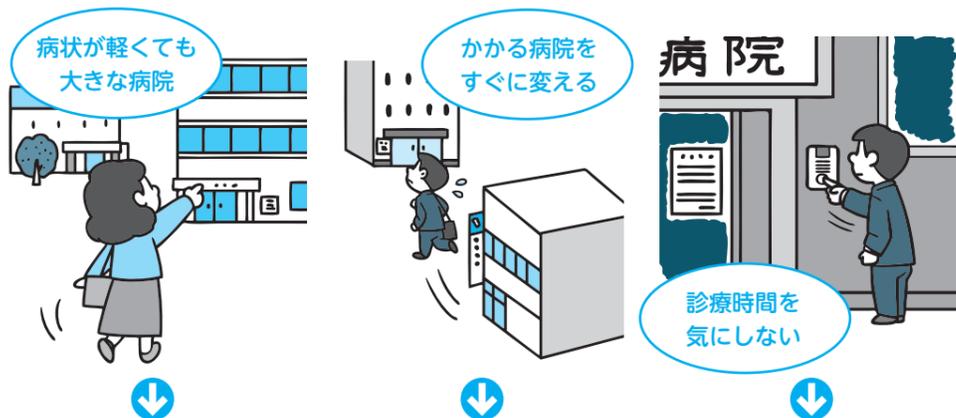


病院で、あなたは大丈夫? こんな行動が医療費のムダにつながります!



大病院は、高度な医療を必要とする患者が優先です。そのため、紹介状なしで400床以上の大病院にかかる、5,000円以上の特別料金(保険外)がかかります。

同じ病気で病院をはしごすると、医療費はかかった病院の数だけ増えます。同じ検査・同じ薬の処方が続けば、これほどムダな医療費はありません。

診療時間外に受診すると、医療費が割増しになります。自分の都合で受診が遅くなると、医療費のムダにつながります。
*時間外(おおむね8時前と18時以降)、休日(日曜日・祝日・年末年始)、深夜(22時~6時)などの加算があります。

「かかりつけ医」がいれば、 医療費のムダは少なくなります

国は、「かかりつけ医」が日常的な診療を担い、必要に応じて高度な専門医療を担う大病院を紹介する体制を目指しています。患者にとっても、困ったとらあえず相談できるかかりつけ医は、心強い存在です。

上のような医療費のムダは、漠然とした不安から起こりやすくなります。医師と患者の信頼関係は、コミュニケーションの中で生まれますので、疑問や不安な点を積極的に医師に伝えられるかかりつけ医をつくるようにしましょう。



子どもの医療費は、無料ではありません

子どもの医療費は、多くの自治体で助成があります。しかし、自治体の助成はあくまで自己負担分のため、残りの医療費は、健保組合が負担しています。また、6歳未満の子どもの場合は、乳幼児加算や時間外加算の割増しなど、医療費が大人よりも高額に設定されています。

緊急を要する場合はすみやかに受診することが必要ですが、病状を見る余裕がある場合は割増しのない時間帯にかかるようにしてください。

夜間や休日、子どもの病気で受診するかどうかわからず迷ったら…
当組合の24時間無料電話健康相談サービス
「ハロー健康相談24」をご利用ください



0120-767-417 専門のスタッフから、子どもの病状に応じた適切な対応の仕方などのアドバイスが受けられます。

「病院へのかかり方」が 自分本位になっていませんか?

自分優先は、やがて自分の負担増につながります

みなさんが病院の窓口で支払う医療費は原則総額の3割まで、残りは健保組合が負担しています。健保組合が負担しているといっても、もとはみなさんの保険料です。ムダな医療費が増えると、やがてみなさんの負担増につながりますので、一人ひとりが適正な受診を心がける必要があります。

けんぽだより

ご家庭へお持ち帰りください

2018年・秋号

ヤマザキマザック健康保険組合

〒480-0197 愛知県丹羽郡大口町竹田一丁目131番地 TEL 0587-95-1178 FAX 0587-94-0112

健康スコアリングレポートからわかる 当健保組合の健康づくりの課題

●当組合の健康スコアリングレポートの概略

健康スコアリングレポートは、厚生労働省・経済産業省・日本健康会議が連携した初の試みで、健保組合の加入者の健康状態や健康づくりへの取り組み状況等について、全ての健保組合(全国約1,400組合)平均と比較した2016年度の実績データ等がまとめられたレポートで、本年9月初めに健保組合宛に届きました。

レポートには当組合の特徴として、次のようなことが記載されています。

特定健康診査(40歳以上のメタボ健診)実施率は当組合は85.8%で、他の健保に比べても高いですが、厚労省では90%以上を目標にしていますので、達成まであと一歩です。被保険者(社員)は人間ドックか会社の定期健康診断を受診すると特定健診を受けたことになるため、ほぼ100%実施していますが、被扶養者(ご家族)の実施率は57.2%と低いです。奥様にも毎年人間ドックを受診するように勧めてください。

また、特定健診の結果により生活習慣改善が必要と思われる方に実施する特定保健指導については、当組合では実施率が悪いです。(詳細は下記をご参照ください。)

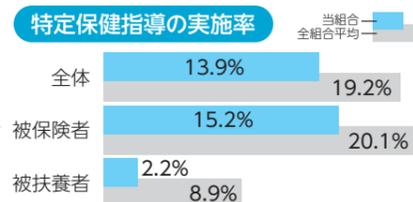
その他、レポートには生活習慣病リスク保有者の割合(下記グラフ参照)や生活習慣の状況、1人あたり医療費の推移等が記載されています。

これらのデータを活用しながら、当組合では会社とともに皆さまの疾病予防・健康づくりの事業をこれからも積極的に展開してまいりますので、ご協力をお願いいたします。



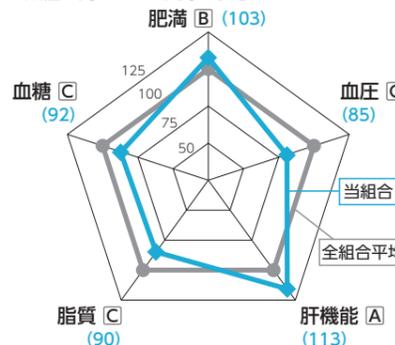
特定保健指導の 実施率が低い

特定健診の結果を受けて生活習慣改善が必要と思われる方に行う「特定保健指導」の実施率が、全組合平均(19.2%)に対して、当組合の場合13.9%とかなり低くなっています。特に被扶養者(ご家族)は2.2%と極端に低く、厚労省の目標値(60%以上)をクリアするのは困難な状況です。平成30年度から、この実施率がある一定の基準に満たない健保組合には、ペナルティとして国に納める「高齢者医療を支えるための拠出金」が加算される仕組みになっています。皆さまの保険料負担をこれ以上増やさないためにも、特定保健指導の対象になったら、必ず指導を受けるようにしてください。また特定保健指導の対象にならないように、日頃の生活習慣(喫煙・運動・食事・飲酒・睡眠)等に注意をしていただきたいと思います。



健康状況 (生活習慣病リスク保有者の割合)

*数値が高いほど、良好な状態



血糖・血圧・脂質の リスクが高い

生活習慣病リスク保有者の割合は「血糖・血圧・脂質」の項目で全組合平均にくらべてリスクが高い「Cランク」という結果が出ております。これらの項目は重症化すると、脳卒中、心筋梗塞、狭心症、腎不全など死に至る病を引き起こす原因となるため、今すぐご自身の生活習慣を見直し、改めていく必要があります。

お願い

- 一人あたり医療費はいまのところ全組合平均より低いのですが、特定保健指導実施率は低く、血糖、脂質、血圧リスクは高い水準になっています。今後、医療費を増加させないために、
- ①特定保健指導の対象になった方は必ず受けてください。
- ②今後実施する糖尿病対策事業の対象になった方は、ぜひ参加してください。

テーマパークを歩こう IN 東山動植物園

県下8健保組合の共同事業に労働組合と協賛で参加

東山動植物園を楽しく歩いて健康増進しませんか？

ウォーキングには、ストレス解消、ダイエット、体力増進などさまざまな健康効果があります。職場の仲間や、お子様、お孫様も一緒にウォーキングはいかがでしょうか。ぜひご参加ください。

参加者募集!

開催日 平成30年11月10日(土)

場所 東山動植物園
(地下鉄東山線「東山公園」駅から徒歩3分)
※例年、周辺道路および有料駐車場が大変混雑します。
公共交通機関をご利用ください。

受付 9:00~11:00
(受付後随時スタート/10:30~15:00にゴール)

対象者 被保険者・被扶養者、被保険者と同居のご家族

参加費 無料(入園料も健保組合と労働組合が負担します)
※現地までの交通費は各自ご負担ください。

申込方法 参加希望の方は、申込用紙(社内イントラ・職場回覧で配済)をご記入のうえ健保組合までお申し込みください。準備ができ次第、参加票をお送りいたします。

二次募集 11月2日(金)締切

ご家族だけの参加も大歓迎!

園内で使える金券をプレゼント!

園内の売店や遊園地で使える「金券(400円)」と、「のりもの招待券(小学生以下お1人様1回分)」をお渡しします。

※プレゼントの内容は予告なく変更になる場合がございます。

園内を歩いてクイズに答える「ウォークラリー」を開催!

ゴール地点でウォークラリーカードを提出した方にゴール賞をお渡しします。

流行前に受けましょう

インフルエンザ予防接種

季節性インフルエンザの流行シーズンは例年12月~3月で、1月~2月に流行のピークを迎えます。ワクチンの効果は接種の2週間後から約5ヵ月間とされていますので、予防効果を高めるために、流行に備えて毎年12月中旬までに接種を済ませましょう。

Q 昨年、予防接種を受けたのにかかってしまいました…
予防接種を受ける必要はありますか?

A インフルエンザを発症すると、なかには重症化し、肺炎や脳症等の合併症が現れ、入院したり死亡したりする場合があります。予防接種は、ウイルスが体の中に入る「感染」を完全に防ぐことはできませんが、「重症化」の予防に大きな効果があるのです。

Q とくに受けたほうがよい人はどんな人ですか?

A 重症化しやすい人は、とくに予防接種を受けておくことが望ましいです。また、発症のリスクを下げたい人についても、受けておくとういかもしれません。

重症化しやすい人
●お年寄り
●持病(ぜんそく、慢性心疾患、糖尿病など)のある人
※持病のある人は、かかりつけ医に相談のうえ受けてください。

発症のリスクを下げたい人
●重要なライフイベントを控えている人(結婚式、受験など)
●医療・介護従事者 など



健保組合が費用を補助します

◆平成30年度の出張インフルエンザ予防接種の予定(被保険者は個人負担500円で受けられます)

日程	10月26日(金)	10月31日(水)	11月2日(金)	11月7日(水)	11月9日(金)	11月14日(水)
工場名	いなべ	美濃2	本社・大口	本社・大口	美濃加茂	美濃加茂
予定人数	350人	200人	300人	300人	280人	280人

日程	11月16日(金)	11月21日(水)	11月28日(水)	11月30日(金)	12月5日(水)
工場名	本社・大口	本社・大口	美濃加茂	精工	美濃 美濃2
予定人数	300人	300人	280人	100人	150人 160人

※左記以外の事業所に勤務する被保険者の方は、個人負担500円で受けられます。

※被扶養者の方は、1人2,200円まで補助します(平成30年10月1日~平成31年1月31日までに接種したものに限り)。予防接種を受けた医療機関の領収書(接種者・予防接種代を明記したのもの)に基づいて支給。

今年度より「無料歯科健診」をスタートしました!

当健康保険組合では、今年度の新規事業として、下記の要領で「無料歯科健診」を9月1日より実施しています。むし歯や歯周病は、本人が気づかない間に進行しやすく、放っておくと生活習慣病や心臓疾患などの重大な病気を引き起こしかねません。この機会に、歯科健診を受けましょう!

なお、愛知・岐阜・三重県の各県の歯科医師会のみと契約を締結したため、他県の歯科医で受診された場合、補助金は償還払い(立替え払い)となりますのでご注意ください。

健診の対象者

当健保組合の被保険者・16歳以上の被扶養者の方

健診の回数及び申込書

初年度(平成30年9月~平成31年3月)は、1人につき1回受診できます。次年度以降は、1人につき年2回までとします。申込書はノーツ掲示板の「歯科健診申込書.xlsx」を印刷してご利用ください。

健診内容

【口腔審査】

口腔清掃。う蝕、欠損、歯肉、舌及び粘膜、顎関節の状態評価。総合評価。

【口腔衛生指導】

う蝕と歯周病の予防法指導、ブラッシング指導、生活習慣指導。

※口腔審査の口腔清掃とは、口腔清掃度をチェックすることですので、歯の清掃や歯垢・歯石除去等は含まれません。歯石除去等が必要であれば、無料歯科健診とは別に、健康保険を利用して別料金で実施していただくこととなりますので、ご注意ください。

申込方法

[愛知県・岐阜県・三重県の医療機関を選択する場合] 注)各県の歯科医師会に加盟していない歯科医院では受けられません。

- ステップ1** 歯科医師会加盟の最寄りの歯医者さんに歯科健診の申し込みをして、日程を確定してください。その際には、健保組合の「事業所歯科健診」であることを伝えて、無料健診が受けられるかをご確認ください。なお、契約している各県の歯科医師会所属医療機関は下記ホームページでご確認ください。
愛知県歯科医師会 <http://www.aichi8020.net/tooth/index.html>
岐阜県歯科医師会 http://www.gifukenshi.or.jp/?page_id=144
三重県歯科医師会 <http://www.dental-mie.or.jp/shikaiin/index.html>
※健康保険組合から「歯科健康診査票」をお届けするまでに数日かかりますので、1週間以上余裕をもってお申込みください。
- ステップ2** 「歯科健診申込書」を、健康保険組合へ提出してください。(予約日の1週間以上前までに)「歯科健康診査票」の様式は各県で異なりますので、申込書には、必ず歯医者さんの所在県※を明記してください。※「お住まいの県」ではなく「受診する歯科医院のある県」です。例：岐阜県にお住まいの方が愛知県の歯科医院で健診を受けることも可能です。その場合は「愛知県」と申込書に明記してください。
- ステップ3** 健康保険組合から発行された県別の「歯科健康診査票」を持参して、健診を受けてください。

[他県の医療機関を選択する場合] 3,240円までの歯科健診費用を補助します

- ステップ1** 最寄りの歯医者さんに歯科健診の申し込みをして、日程を確定してください。※健康保険組合から「歯科医への依頼文書」「歯科健診票」をお届けするまでに数日かかりますので、1週間以上余裕をもってお申込みください。
- ステップ2** 「歯科健診申込書」を、健康保険組合へ提出してください。(予約日の1週間以上前までに)
- ステップ3** ●健康保険組合から発行された「歯科医への依頼文書」「歯科健診票」を持参して、健診を受けてください。受診料は、一旦、立て替えてお支払いください。
●歯科健診受診後に、歯科健診票の写しと領収書を健康保険組合へ提出してください。給与控除でマイナス支給します。
●補助金は、実費精算となります。ただし、税込3,240円以上は本人負担となります。

