

健保だより

スタンレー電気健康保険組合

新年のごあいさつ

スタンレー電気健康保険組合
理事長 飯野 勝利

あ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さまにおかれましては、気持ちも新たに晴れやかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年を振り返りますと、夏は記録的な猛暑が続き、さらに西日本豪雨および北海道胆振東部地震、台風被害等、自然災害が多発しました。被災された皆さまには、一日も早い復興をお祈りするとともに、心よりお見舞い申し上げます。

政治に目を向けますと、安倍政権は二度にわたって見送られてきた消費税率10%への引き上げを今年10月に行い、増税により「全世代型の社会保障制度」への転換と財政の健全化を同時に行うとしています。健保組合としては、消費税増税を機に高齢者医療制度への公費負担を拡充し、過重となっている現役世代の負担軽減と、高齢者医療費の負担構造改革を早期に実現することを求めています。

今年5月には、平成から新しい元号となります。新しい時代の幕開けとともに皆さまが心身共に健康で、仕事の十分なパフォーマンスを発揮していただけることが健保組合の願いです。

皆さまが高齢になっても元気に働けるように、生活習慣病予防のための各種の保健事業を実施し、効率的で効果的な健康づくりを進めてまいります。

皆さまにおかれましても、健康に対する意識をさらに高めていただき、生活習慣病の予防に努めていただけますと幸いです。

最後になりますが、皆さまが健やかな一年を過ごされますようお祈り申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。



もっと
工夫したい

医療のかかり方

自分の医療の受け方を意識したことがありますか？

もしかすると意識しなかったことで余計な医療費がかかってしまっていることも。今一度、医療の受け方を見直し、無駄なかかり方をしていないかチェックしてみましょう。

「はしご受診」はデメリットばかり

同じ病気で次々と医療機関を替える「はしご受診」はデメリットばかり。別の医療機関に替えたいときは医師に紹介状を書いてもらいましょう。



医療費がかさむ	→ 医療機関を替えるたびに高い初診料がかかります。 【(例)医科：2,820円】
治療が遅れる	→ 問診や検査の繰り返しで時間がかかり、治療が遅れます。
体に負担がかかる	→ 薬の重複による副作用や余計な検査で体に負担がかかります。

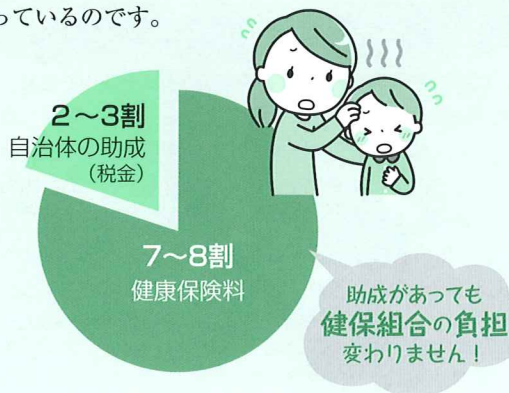
医療機関はコンビニじゃない

医療機関は24時間営業のコンビニではありません。休日や夜間の医療は割高になるのはもちろんのこと、医師が少ないなど診療体制の違いから受けられる医療が異なることもあります。できるだけ平日の開業時間内に受診しましょう。

加算される医療費	● 時間外加算 平日8時前と18時以降 土曜日は8時前と正午以降	850円 UP!
	● 休日加算 日曜日・祝日・年末年始	2,500円 UP!
	● 深夜加算 22時～6時	4,800円 UP!

「子供は無料」は間違い

自治体の助成により自己負担が軽減されることから、「子供の医療費は無料」と勘違いされがちです。しかし、医療費が無料なわけではなく、健康保険料や税金で賄うことで自己負担が少なくなっているのです。



救急車は本当に必要なときに

軽症で緊急性が低い救急車の利用が増えると、本当に必要なときに到着が遅れて命を救えなくなってしまうかもしれません。本当に必要なときだけ救急車を呼びましょう。自治体によっては☎#7119でつながる救急電話相談を開設している所もありますので、あらかじめ確認を。

本当にあった不適切な利用の例

- 水虫がかゆいから
- 無料で医療機関に運んでくれるから
- しゃっくりが止まらないから
- 病院で待つのはいやだから



医療費が節約できる



活用していますか？ お薬手帳

お薬手帳は薬の重複などを防いで健康を守れるだけでなく、医療費の負担を減らすことができます。医療費の節約のためにも積極的に活用しましょう。

薬局等で配布されているお薬手帳を活用されていますか。お薬手帳は処方された薬の種類や飲む量、回数などを記録しておくためのものです。医師や薬剤師に薬の服用歴を簡単に伝えられるだけでなく、アレルギーなど重大な情報を医師・薬剤師に伝えるために役立ちます。さらに、お薬手帳を調剤薬局に提示すると、調剤の際にかかる「**薬剤服用歴管理指導料**」が安くなり医療費が節約できるメリットもあります（3割負担では40円の節約）。

薬局ごとにお薬手帳を作るのではなく、**飲んでいるすべての薬を1冊のお薬手帳にまとめておく**ことが大事です。市販薬やサプリメントなどを使用している場合は、その情報もメモしておきましょう。

お薬手帳のメリット

- 薬の重複や飲み合わせによる副作用を防げる
- 災害などの緊急時に服薬歴を伝えるために役立つ
- 調剤費用が安くなるため医療費を節約できる

※調剤費用が安くなるには条件があります。詳しくは調剤薬局でご確認ください。

お薬手帳活用のポイント



1冊のお薬手帳で使用している薬をすべて記録する

市販薬やサプリメントを使用している場合はメモしておく

持病がある場合はその情報を記入する



お薬手帳アプリも便利です！

スマホで利用できるお薬手帳アプリが各社からリリースされています。その一つが日本薬剤師会の提供する「eお薬手帳」です。QRコードで薬情報を読み取ったり、処方箋を写真撮影して薬局に送信できます。薬の飲む時間を忘れないようにアラームで知らせる機能もあります。



氏名・連絡先・アレルギーの有無など基本情報を忘れずに記入しておく

■ 年間医療費のお知らせについて ■
「年間医療費のお知らせ」を2月中旬に送付いたします。平成30年1月～11月診療分の医療費明細を記載しています。



働く人の冬の健康管理は感染予防が大切です

働く人の冬の健康管理で一番大切なのは、インフルエンザなどの感染症の予防です。職場で周囲の人にうつさないためにも、せきエチケットと手洗いの徹底を。

冬はインフルエンザやノロウイルスなどの感染症が広がりやすい時期です。これらの病気は感染しやすいため、注意しないと職場全体に感染が広がってしまうことになります。

職場で周囲の人に感染を広げないためには、症状があるときは出勤を控えるのが一番の対策です。しかし、そうはいかないときが多いはず。そこで大事になるのはせきエチケットと手洗いです。

インフルエンザやノロウイルスは、感染した人の唾液や排泄物が周囲の物に付着し、それを触った手を介して感染が広がる「接触感染」や「飛沫感染」が主な原因です。働く人の冬の職場のマナーとして、次の2点をぜひ徹底しましょう。

- ①せきやくしゃみで周囲に唾液をまき散らさない「せきエチケット」
- ②手に付いた病原菌を洗い流せるように手洗いを小まめにする

感染を広げる危険な3ない!

症状があっても
出勤を控えない



手を洗わない



マスクを着用しない



対策

せき・くしゃみなどが出るときは **せきエチケット**

- マスクを着ける
- 袖で口を隠す
- ハンカチやティッシュで口を覆う

小まめな手洗い

- 汚れが残しやすい部分（爪の間など）も丁寧に洗う

生活の中で免疫力アップ

- 規則正しい生活で睡眠をとり、休養する時間を
- ビタミン豊富で栄養バランスの取れた食事
- 保温と保湿を心掛けて、喉の粘膜を守る
- タバコは粘膜に悪影響があるので禁煙する

新年会での飲み過ぎ・食べ過ぎにはご用心

働き世代の人は新年会などでお酒を飲む機会が増える時期。注意したいのは、もちろん飲み過ぎと食べ過ぎです。お酒の飲み過ぎが肝臓に悪影響を与えるのはよく知られていますが、食べ過ぎは肥満と生活習慣病につながります。

アルコールには食欲を増進させる効果があるため、気が付かないうちに普段よりたくさんおつまみを食べてしまうことになります。せめておつまみは野菜や魚を中心とした低カロリーのを食べるようにしましょう。



役員の交代がありました

	選定理事
退任	佐野 博志
就任	小笠原 功

敬称略