

健保だより

<http://www.maruchan-kenpo.or.jp/>

- P1 WITHコロナ時代の健康管理術
- P2 令和元年度 決算報告
- P3 使って得 ジェネリック医薬品
- P4 交通事故で保険証を使ったときは健保組合へ必ず届け出てください
- P5 「限度額適用認定証」があると高額な医療費の支払いも安心!
- P6 歯周病/受動喫煙
- P7 インフルエンザの予防接種はお早めに!

生活習慣をアップデート!



WITHコロナ時代の健康管理術

在宅ワークをする際に気をつけたい健康管理のポイントを紹介します。新しい生活にあった健康づくりを心がけましょう。

生活サイクル

規則正しい生活を心がけ、通勤できていた「オン・オフ」の切り替えを自分で行うことが大切です。

□ 体内時計を狂わせない生活を

- ◎ 食事と睡眠は規則正しくとる。
仕事の直前まで寝ているのはNG!
- ◎ 朝日を浴び朝食を摂って体内時計をリセット。



□ オン・オフを切り替える

- ◎ 「服を着替える」「場所を変える」「上司にメール」等で、仕事モードをオンに。
- ◎ オーバーワークに注意。昼休憩と終業時間を固定する。

食生活

栄養の偏りやエネルギーオーバー、間食のしすぎ、お酒の飲みすぎに注意。自炊疲れを防ぎ、食を楽しむことも忘れずに。

□ 副菜で栄養バランスを整える

- ◎ サラダや野菜スープなどをプラス。
- ◎ 間食の摂りすぎで太らないように注意。
- ◎ 晩酌等の飲酒は、量と時間を決める。



□ 自炊疲れ対策も大切

- ◎ テイクアウトやデリバリーの利用で息抜きを。

免疫力を高めるために

- ・ 腸内環境を整え、粘膜を強くするビタミンやたんぱく質を摂る。
- ・ 毎食後、寝る前に歯磨きをして、口腔ケアに努める。

メンタルヘルス

他人との交流が減る一方、家族とは密接になり、衝突しやすくなることも。距離感を工夫しましょう。

□ 家族や他人とのちょうどよい距離感を

- ◎ 家族との衝突が増えたら1人の時間を作る。
- ◎ オンラインや電話で他人と接する機会を作る。顔が見えないと誤解が生じやすいので、あいさつやお礼はこまめに表現することも大切。



たまには散歩でリフレッシュ

□ 過剰な情報はシャットアウト

- ◎ テレビ等の情報に多く触れることがストレスになることも。時には遮断しストレスを回避する。

運動

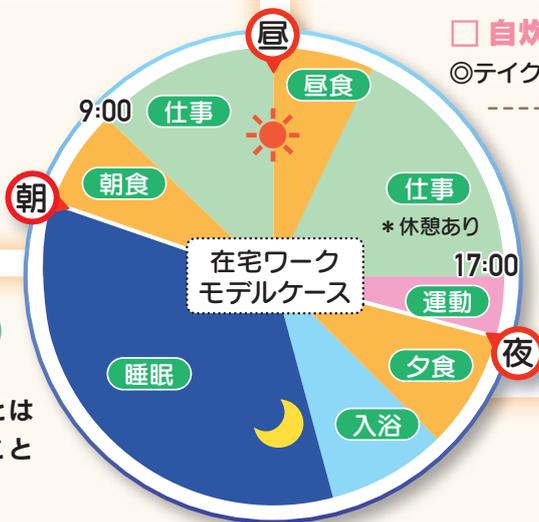
運動不足対策とともに、作業用デスクがない環境等での仕事による肩や腰の不調にも注意を。

□ 運動で体力アップ

- ◎ 人混みを避けてウォーキングやジョギング、室内なら踏み台昇降などを行う。

□ ストレッチ等で不調を改善

- ◎ 仕事開始前や休憩時間にラジオ体操で全身を動かして体をほぐす。
- ◎ ストレッチを仕事の合間などに行う。

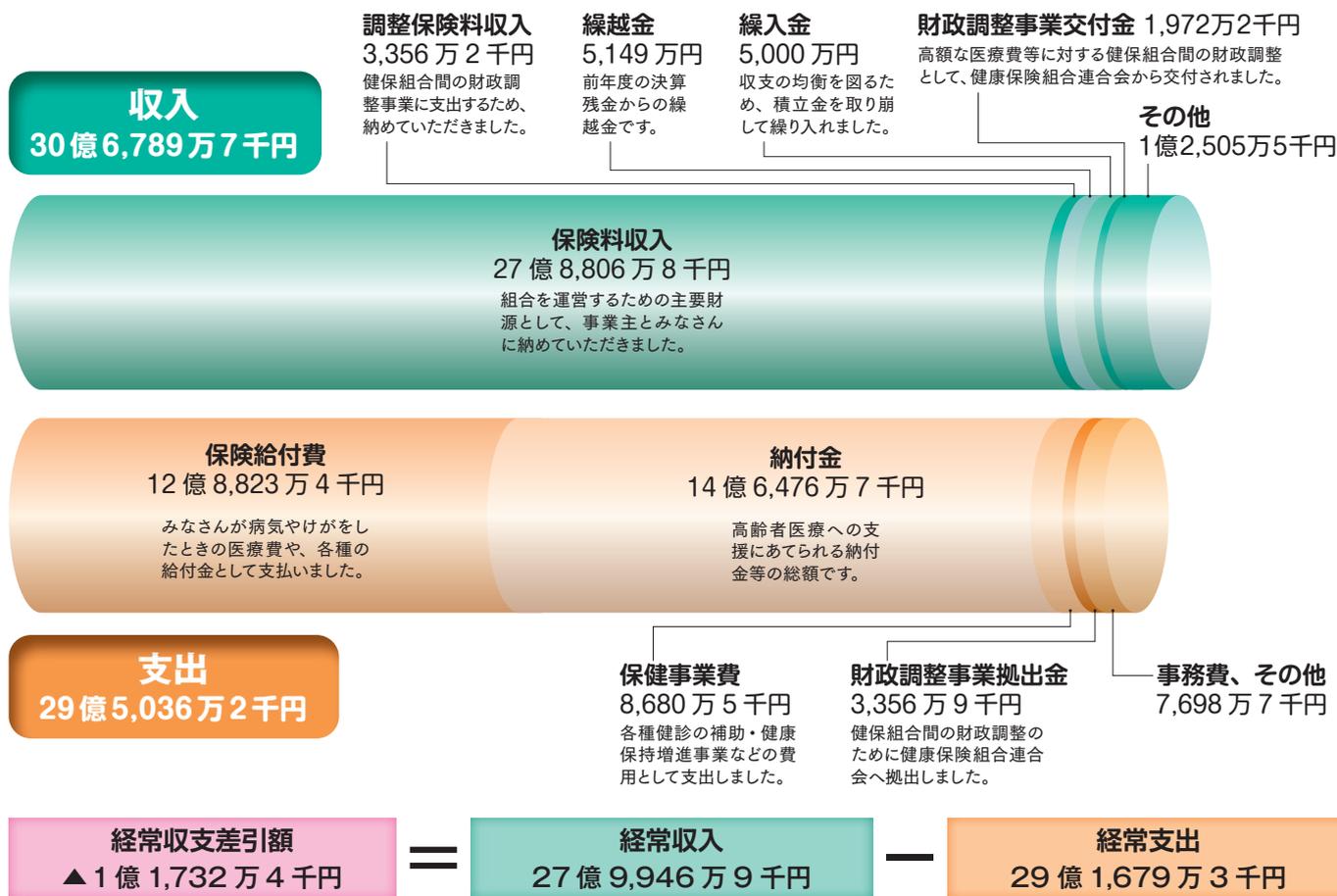


納付金の負担増などにより 経常収支で3年ぶりの赤字に

令和元年度決算は経常収支で約1億1,700万円の赤字になりました。とくに高齢者医療にかかる納付金が大幅に増加し、組合財政は厳しい状況におかれています。当健保組合では引き続き医療費適正化を推進するとともに、効率的な事業の実施に努めてまいります。



● 一般勘定



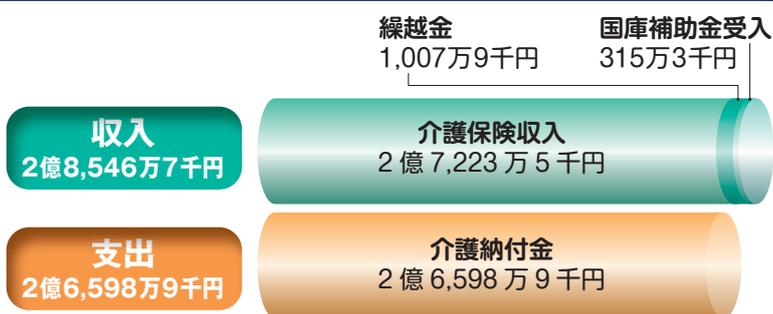
収入 被保険者数の減少などにより、保険料収入は前年度に比べて1.4%減少しました。収入不足を補うため、前年度決算残金から5,149万円を繰り越すとともに、別途積立金から5,000万円を繰り入れて対応しました。

支出 前年度に比べて、保険給付費は1.5%、納付金は5.2%、それぞれ増加しました。保険料収入に占める納付金の割合は52.5%に達し、みなさんに納めていただいた保険料の半分以上が他制度に拠出される結果となりました。

● 介護勘定

令和元年度の介護勘定決算は、収入総額2億8,546万円、支出総額2億6,598万円となり、収支差引1,948万円の決算残金をもって終了しました。

国に納める介護納付金については、総報酬割（負担割合を加入者の報酬に応じたものとするしくみ）の段階的な導入に伴い、報酬水準が高めの当健保組合では増加傾向が続いています。



使って得 ジェネリック医薬品

ジェネリックは
新薬と同じ効きめなのに
安くてお得ですよ



ジェネリック医薬品は、新薬(先発医薬品)の特許期間が切れた後に、ジェネリック医薬品メーカーが新薬と同じ有効成分を使って製造・販売する薬です。厚生労働省が定める品質基準をクリアして承認を受けているので、効きめや安全性、品質は新薬と同等です。また、新薬ほど開発費用がかからないので価格は2~7割も安く販売されます。

ジェネリックに
しますか？

う〜ん…



長期間服用する薬ほど

得

花粉症の薬 (アレグラの場合)		高血圧の薬 (ディオバンの場合)	
新薬	11,500円	新薬	9,310円
ジェネリック	3,360円	ジェネリック	2,280円
8,140円 得		7,030円 得	

*1年間、自己負担3割の場合の薬価のみの比較です(令和2年4月現在)

安いのはうれしいけど ちょっと不安…

そんなあなたには
AGがおすすめですよ



AG(オーソライズド・ジェネリック)は、新薬メーカーから特許使用の許諾を得たメーカーが、原料となる薬・添加物・製造方法などほとんどすべてを先発医薬品と同一にして製造するため、一般のジェネリック医薬品メーカーよりも優先的に早く販売することができます。また、新薬メーカーの系列会社が、新薬と同じ工場や生産ラインで製造し、他メーカーに先駆けて販売されることもあります。

AGで!



さっそくジェネリックでお願いします!!

※AGとはAuthorized Generic(許諾を受けたジェネリック医薬品)の略です。
※すべての薬にジェネリック医薬品、AGがあるわけではありません。

交通事故などで 保険証を使って受診したら 健保組合へ必ず届け出てください



自動車事故など他人(第三者)の加害行為(第三者行為といいます)が原因で病気やけがをした場合、保険証で治療を受けることができますが、受診後は速やかに健保組合へ届け出てください。

■ 自動車事故で
けがをしたとき



■ 自転車と衝突して
けがをしたとき



■ 工事現場からの落下物
でけがをしたとき



■ 他人のペットに
噛まれてけがをしたとき



**このような場合は、
速やかに届け出を**

■ 運動中に他人の
不注意でけがをしたとき



■ 不当な暴力を受け
けがをしたとき



■ 外食をして
食中毒になったとき



(※注意 通勤途中や業務中の事故の場合は「労災保険」の適用となります)

「第三者行為による傷病届」を 提出してください

第三者行為によるけがや病気の医療費については、一時的に健康保険を使うことは可能です。しかし、一時的に健保組合が立て替えているだけで、本来は加害者が支払うものです。

もし保険証を使って受診した場合、後日、健保組合は加害者や加害者が加入する保険会社に請求することになります。その際、「第三者による傷病届」が必要になりますので、速やかに健保組合に提出してください。

示談の前に 健保組合へ連絡を!

加害者との話し合いで示談をしてしまうと、内容によっては健保組合から加害者に請求すべき費用を請求できなくなる場合があります。また、後遺障害の危険も伴います。示談をする場合は、事前に健保組合にご連絡ください。

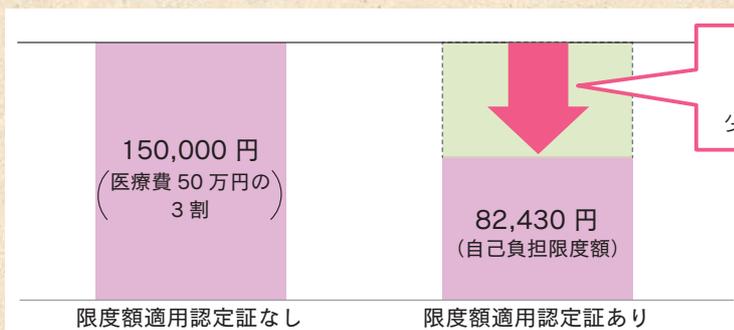
「限度額適用認定証」があると 高額な医療費の支払いも安心!



医療機関での支払いが高額になったときは、自己負担額を超えた分が後から払い戻される「高額療養費制度」があります。しかし、入院や手術、高額な薬剤の利用で、窓口での支払いが大きな金額になることもあります。そんなときは、あらかじめ健保組合に「限度額適用認定証」を申請し、医療機関に提示すると、支払いが自己負担限度額までで済みます。

● 「限度額適用認定証」を提示した場合とそうでない場合の窓口支払い額の差は？

(例) 医療費 50 万円、区分ウ：標準報酬月額 28 万～50 万円、自己負担 3 割の場合



窓口での負担が
67,570 円
少なくて済みます



限度額適用認定証の有効期限は1年間です。入院・診療が終わって不要になったとき、有効期限が満了になったときは健保組合にご返却ください。

※限度額適用認定証を提示しない場合は、後日健保組合から67,570円が戻ってきます。

■ 自己負担限度額 (70 歳未満)

所得区分		自己負担限度額
区分ア	標準報酬月額 83 万円以上	252,600 円 + (総医療費 - 842,000 円) × 1%
区分イ	標準報酬月額 53 万～79 万円	167,400 円 + (総医療費 - 558,000 円) × 1%
区分ウ	標準報酬月額 28 万～50 万円	80,100 円 + (総医療費 - 267,000 円) × 1%
区分エ	標準報酬月額 26 万円以下	57,600 円
区分オ	低所得者	35,400 円

■ 70 歳以上 75 歳未満の方は所得により「限度額適用認定証」を使用

所得区分が現役並み I (標準報酬月額 28 万～50 万円・負担割合 3 割)・II (標準報酬月額 53 万円～79 万円・負担割合 3 割)の方は、保険証・高齢受給者証と合わせて限度額適用認定証を提示することで、自己負担限度額までの支払いとなります。一般所得者と現役並み III (標準報酬月額 83 万円以上・負担割合 3 割)の人は限度額適用認定証が不要です。

歯周病は全身の病気と どんな関係があるの？

近年、歯周病はお口の中だけにとどまらず、歯周病菌が血液や呼吸器内に入り込むことで全身の病気につながるようになってきました。

Q.1 歯周病と
関連性があるのは
どんな病気？



A. 歯周病になると、心筋梗塞や脳梗塞、誤嚥性肺炎などを引き起こしやすくなります。また、歯周病は糖尿病の合併症の一つであり、歯周病になると糖尿病が悪化するという相互関係にあることがわかっています。

Q.2 歯周病を
改善したら
糖尿病も改善するの？



A. 糖尿病患者に歯周病治療を行ったところ、血糖値の状態を示すHbA1c値が改善したという報告があります。食事や運動などの生活習慣の改善だけでなく、歯周病治療も糖尿病の改善に関係しています。

Q.3 歯周病が
妊娠に与える
影響は？



A. 妊娠中は、ホルモンの影響で歯肉炎（歯周病の初期段階）になりやすくなります。加えて、妊娠中に歯周病になると、胎児の成長に影響を与えたり、早産を起こしたりする危険度が高くなると指摘されています。

歯周病を予防・改善することが、生活習慣病の予防・改善につながります。
毎日のていねいな歯磨きと定期的な歯科健診で、歯周病の予防に努めましょう。

Health Information

たばこを吸わない人生、吸う人生

受動喫煙による 健康リスク

健康増進法の改正により受動喫煙対策が進められるなど、国を挙げて「望まない受動喫煙」をなくす動きが強まっています。それほど、受動喫煙が与える健康被害は大きいのです。

肺がん
(肺腺がん)
2倍

受動喫煙によって
リスクが高まる病気

乳がん
(閉経前)
2.6倍

脳卒中
1.3倍

乳幼児
突然死症候群
(SIDS)
4.7倍

受動喫煙が原因で
死亡する人の数

年間 約15,000人

脳卒中
8,010人

肺がん
2,480人

乳幼児
突然死症候群
(SIDS)
70人

虚血性心疾患
4,460人

出典：厚生労働省HP「なくそう！望まない受動喫煙。」
国立がん研究センター「日本人のためのがん予防法（2015）」

出典：厚生労働科学研究費補助金循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業
「たばこ対策の健康影響および経済影響の包括的評価に関する研究」2015年度報告書

昨年7月から、改正健康増進法の一部施行によって、学校・病院・児童福祉施設・行政機関等で敷地内禁煙*（屋内完全禁煙）となり、喫煙場所以外での喫煙は罰則付きで禁止となりました。

今年4月の全面施行では職場や飲食店においても規制されるなど、ますますたばこが吸いづらい環境へと変化しています。これをきっかけに禁煙し、たばこを吸わない人生を始めてみませんか？

*屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所に喫煙所を設置可。



インフルエンザの 予防接種はお早めに!

2019/2020 シーズンのインフルエンザにかかった人数は、過去5年間でもっとも少ない728万人となりましたが、依然として多くの方がかかるリスクのある感染症です。流行シーズン前に接種しておきましょう。

重症化リスクを下げる 予防接種

予防接種をすることで、体内にウイルスを排除する抗体ができます。感染自体を防ぐことはできませんが、同じウイルスが入ってきたときに抗体が攻撃するため、発症や重症化を抑える効果があります。重症化しやすい高齢者や持病(ぜんそく、心疾患、糖尿病など)のある人は、必ず受けましょう。

※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。



遅くても 12月中旬までに受ける

流行シーズンのピークは、例年1月下旬から3月にかけてです。ワクチンの効果は、接種の2週間後から約5カ月間とされていますので、ピークに備えるためには遅くても12月中旬までの接種が必要です。なお、13歳未満の場合は4週間あけた2回接種となりますので、計画的に1回目を受けておきましょう。



ウイルス感染を防ぐ生活習慣を

予防接種とともに、外出後・食事前の手洗いの徹底や、流行時の人混みへの外出を避ける、規則正しい生活習慣で免疫力を上げるなど、ウイルス感染を防ぐ生活習慣を身につけましょう。最終的に頼れるのは、自分の体のコンディションです。十分な睡眠、栄養バランスのよい食生活、適度な運動、ストレス解消など、日頃から健康管理に努めておきましょう。



インフルエンザ予防接種の 費用補助を実施しています



インフルエンザの最も確実な予防法は流行前にワクチンを接種することです。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。

当健保組合では、被保険者および被扶養者を対象に、インフルエンザ予防接種の費用補助を実施しています。この機会をぜひご活用ください。

対象者 被保険者および被扶養者

回数 年1回

補助額 2,000円を限度に補助

申請方法 申請書に必要事項を記入し、領収書を添付のうえ、健保組合に申請してください。

※申請書は当健保組合ホームページからダウンロードできます。なお、事業所による集団接種の場合は事業所用申請書を提出するとともに、接種者リスト(エクセル形式)を当健保組合宛にメールでお送りください。

※申請書は令和3年1月31日必着で当健保組合までお送りください。

(必着期日が例年よりも早まりますのでご注意ください)