

“みんな”で はじめる、すこやか健康習慣

健康保険組合の連合組織である健康保険組合連合会では、
健康への意識を高めていただくために
毎年10月を「健康強調月間」と定めています。
健康はかけがえのないみんなの宝物です。
あなただけでなく周囲の人と一緒に健康を守りましょう。

家庭で

健康は家族の笑顔のための最初の条件！ 自分のためだけでなく家族のためにも健診を必ず受診しましょう。また、健診結果を受け取ったら、家族と一緒に健康について考えてみてください。

職場で

従業員が健康で元気でなければ、生産性の高い活力ある職場にすることはできません。職場全体で健康を守ることを意識して、「健康経営」を始めませんか。

地域で

自立して健康に地域で暮らしていくために、自治体でもさまざまな健康支援を行っています。がん検診や健康イベント・セミナーなども積極的に利用して健康を守りましょう。



知っておきたいファーストエイド

救急処置法

さわやかな空気の中で、運動会や山へのハイキングなど体を動かす機会が増える秋。思いがけない事故やけがなどでいざというときにあわてないために**「ファーストエイド」**救急処置法を知っていると、その後の回復の早さも違ってきます。

スポーツで

【肉離れ】ふくらはぎに多発

強い力で引っ張られて筋肉の一部が断裂する外傷。



- ダッシュやジャンプなどの急激な動作は要注意。
- 運動不足の人では、ふくらはぎに起こることが多い。
- 踏み出した瞬間など日常生活の中で起こることも。

【打撲・捻挫】

強くぶついたりひねったりして、皮下出血やはれを起こす外傷。



- 軽く考えないですぐに処置を!
- 特に足首など関節周辺の捻挫はクセになりやすい。

スポーツ傷害の救急処置の基本!

「RICE処置」を覚えよう

Rest(安静) 動かさずに安静に

患部を動かさず、安全な場所で痛まない姿勢で安静を保つ。



Ice(冷却) じっくり冷やす

氷のうかビニール袋に氷を入れ、10~15分ほど冷やしたら外す、を繰り返す。



Compression(圧迫) 巻いて圧迫する

包帯やテープ、なければタオルなどを使って患部を適度に圧迫しながら巻く。



Elevation(高挙) 心臓より高く保つ

心臓より高く上げて患部への血流を減らし内出血を防ぐ。

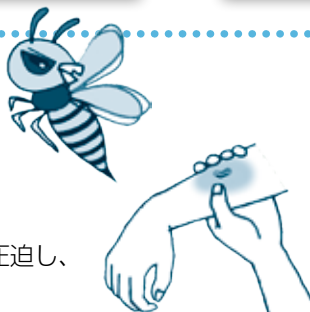


行楽先で

【スズメバチ】

刺されたらすぐ毒抜きを

- ①刺された傷口を流水でよく洗い流す
- ②つまみなどで傷口周囲を圧迫し、毒液をしぼり出す
- ③虫刺され用の軟膏なんこうがあれば塗布し、濡れたタオル等で冷やす



2度め以降の人は注意!

アナフィラキシーショックを起こす可能性も。山などに行くときは、事前に医療機関に相談し、アレルギー反応を抑える注射薬等を処方してもらい持参しよう



【毒きのこ・食中毒】

水分とともに毒を体外に出す

- ①異変を感じたときは、水を大量に飲んで食べた物を吐き出す
- ②下痢がひどいときも下痢止めを使わない
- ③脱水症状を防ぐために十分に水分補給を



※医療機関へは食べ残した物を持って行きましょう!



高額療養費の自己負担限度額

高額療養費の自己負担限度額は所得によって違います。
平成27年1月から所得区分と限度額の見直しが予定されています。

自己負担限度額で医療費負担に上限を設定

健康保険では、医療費の負担が際限なく増えないように、1カ月の負担額の上限を「自己負担限度額」として定めています。上限を超えた場合は、高額療養費として超えた額の払い戻しが受けられます。

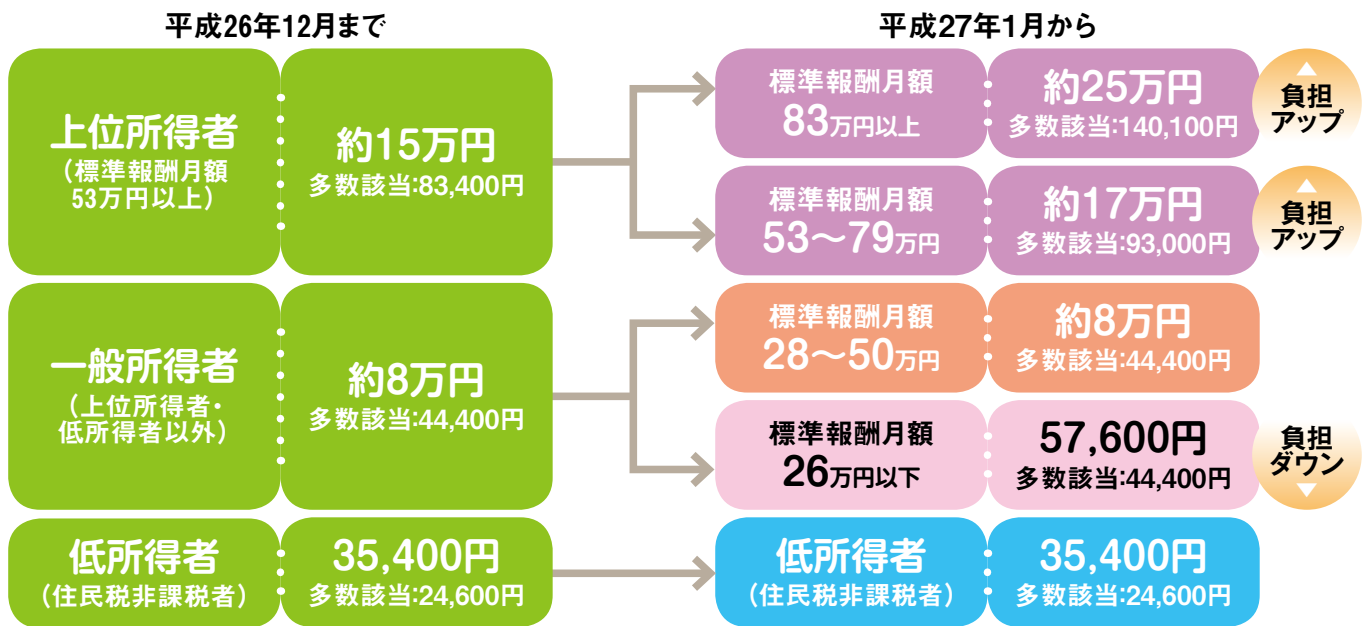
また、直近12カ月で高額療養費の払い戻しが3カ月あると、4カ月目から「多数該当」として自己負担限度額が引き下げられます。つまり、長期にわたって療養が必要な場合はさらに負担が軽減されるわけです。

平成27年1月から変わる自己負担限度額

高額療養費の自己負担限度額は、平成27年1月から見直しが予定されています。標準報酬月額によって、大きく負担額が変わる可能性があります。ありますので、この機会にどの区分に該当するかを確認しておきましょう。目安として、賞与を除いた年収が620万円以上の人は負担増となり、逆に320万円未満の人では負担減となります。

なお、70歳以上の人だけの世帯の場合の自己負担限度額は変わりありません。

● 高額療養費の自己負担限度額の目安 (70歳未満の場合)



計算ルール 1
計算は月単位なので、月をまたいだときは2カ月(月ごと)として計算される。

計算ルール 2
同一世帯の21,000円以上の支払いは合計できる。

計算ルール 3
直近12カ月で3カ月以上対象となったときは、4カ月目から「多数該当」になる。





払い戻しまでの
時間は？



A 診療月から
3カ月以上かかります

高額療養費の払い戻しは、医療機関から健保組合に医療費を請求する診療報酬明細書（レセプト）が届いてからとなります。払い戻しまでは診療月から3カ月以上かかりますので、ご注意ください。



入院で
かかった費用は
すべて
対象ですか？



A 先進医療、差額ベッド代、
食費などは対象外

高額療養費の対象となるのは健康保険が適用される検査や治療です。先進医療の費用や個室に入院した際の差額ベッド代、入院中の食費負担などは対象外となりますので、除いて計算されます。

事前に申請を

「限度額適用認定証」で
支払い額が
自己負担限度額までに

高額療養費は支払い後に自己負担限度額を超えた分が払い戻されるしくみですから、最終的には払い戻されるとしても、いったんは高額な医療費を窓口で支払う必要があります。

そこで事前に健保組合に申請して「限度額適用認定証」の交付を受け、医療機関の窓口で提示すると、支払い額が自己負担限度額までで済みます。限度額適用認定証は入院・外来の区別なく使用できます。

高額療養費の払い戻しには時間がかかるため、入院などで医療費が高額になることが想定される場合には、早めに申請することをお勧めします。



インフルエンザの季節がくる前に

インフルエンザ対策をしましめしー

インフルエンザは主に12月から3月にかけての気温が低く乾燥した時期に流行します。予防にはワクチンの接種が有効とされていますが、効果が出るまでには2週間ほどかかるため、流行する前の秋のうちに受けておくのがお勧めです。



ワクチン以外にも日常生活でできる インフルエンザ予防

インフルエンザの感染経路は、主に飛沫感染と接触感染。ウイルスが体内に侵入しにくい生活環境をつくり、免疫力を高めて重症化を予防しましょう。

●免疫力を高める

バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠等、規則正しい生活習慣により免疫力を高め、ウイルスが侵入しても発症しない体づくりを。



●こまめにうがい、 手洗いをする

外出先から帰ったら、必ずうがいとせっけんで手洗いをしましょう。



●外出時はマスクを着用し、 人込みは避ける

ウイルスの体内への侵入を防ぐとともに、のど・鼻の湿度を保ち保護します。



●加湿器などで湿度を 50~60%に保つ

インフルエンザウイルスは湿度に弱いので、室内では加湿器などで適度な湿度を保つなど、ウイルスが活動しにくい環境をつくりましょう。

かぜは鼻水、のどの痛み、せき、軽い発熱などの症状が中心となり、感染力は強くなく、重症化することはありません。一方、インフルエンザは38度以上の急激な発熱とともに頭痛や関節痛、倦怠感など全身に症状が強くなります。かぜより感染力があり、気管支炎や肺炎も併発しやすいため重症化のリスクが高いことも特徴です。

インフルエンザは年ごとに流行するタイプが違いますが、ワクチンの予防接種をしても必ずしも一致するとは限らず、感染そのものを防げるわけではありません。しかし、予防接種をしておけばかかっていても軽症で済んだり、重篤な合併症などを防ぐ有効性が証明されています。そのため、特に高齢者や子ども、糖尿病や免疫不全症・心疾患などの基礎疾患がある人、またその家族や周囲の人は受けたほうがよいでしょう。そのほか、日ごろからかぜをひきやすい人、人込みへの外出が多い人、大勢の人と接触する機会が多い人も予防接種を受けておくと安心です。

ただし、接種当日に37.5度以上の発熱がある人や過去に予防接種の成分によってアナフィラキシーショックを起こしたことがある人などは、ワクチン接種が不適切なこともありますので、医師に相談しましょう。

インフルエンザ予防接種の

費用補助のご案内

当健康保険組合では、本年度もインフルエンザ予防接種費用の補助事業を実施いたしますので、毎年接種されている方はもちろん、これまで接種されたことのない方も、これを機会にぜひ予防接種を受け、インフルエンザの予防と重症化の防止を心がけていただきますとともに、補助事業をご利用くださいますようお願いいたします。

平成26年度インフルエンザ予防接種補助事業実施要領

●対象者

被保険者および被扶養者

●実施期間

平成26年10月1日～平成27年1月31日

●補助金額

1人年度内1回、2,000円を限度とします。

ただし、予防接種費用（自己負担）が補助限度額に満たない場合は、実際に要した費用までとします。

（注）予防接種が2回接種法の場合も、2回接種で1セットのため、補助は1回とします。

●請求方法および支払い方法

● 予防接種を受けた後、「インフルエンザ予防接種補助金請求書」に領収書を添えて提出してください。

● 領収書は、予防接種を受けた方の氏名、

接種年月日、インフルエンザ予防接種で

ある旨の記載があるものとします。

● 請求用紙は、当健康保険組合にご連絡いただければお送りいたします。または、勤務先の健康保険事務担当者様からもらってください。当健康保険組合ホームページからもプリントアウトできます。

● 補助金の支払いは、口座振込をご希望の場合は被保険者様の個人口座にお振り込みいたします。また、事業主に受取委任された場合は事業所を通じてお支払いさせていただきます。

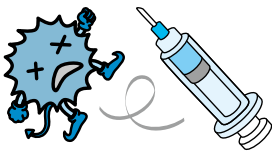
●請求期限

平成27年2月末日まで

●お問い合わせは

当健康保険組合 総務課

☎078-453-3211



提出期限が近づいています

「健康保険被扶養者継続認定調査票」の提出はお済みでしょうか

18歳以上の被扶養者がおられる被保険者のみなさまには、健康保険被扶養者継続認定調査票（以下「調査票」という）をご提出いただきましたでしょうか。また、ご提出いただいていない場合は、「調査票」と一緒に配付させていただきました。健康保険被扶養者の継続認定調査についてにより必要書類等をご確認のうえ、勤務先の健康保険事務担当者様にご提出をお願いいたします。

この再確認は、健康保険組合の財政に大きく影響する重要な事業ですので、組合財政の健全化のためにも、みなさまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

なお、継続認定に必要な証明書等のご提出がない場合は、引き続きの扶養認定ができませんので、ご注意ください。



組合の現況（平成26年8月末現在）

事業所数		34事業所
被保険者数	計	4,773人
	男	4,173人
	女	600人
被扶養者数		5,493人
平均標準報酬月額	平均	342,058円
	男	357,702円
	女	233,250円
前期高齢者数 (再掲)	計	198人
	被保険者	103人
	被扶養者	95人

平成26年度 冬期体育奨励事業

アイススケートのご案内



被保険者とご家族のみなさまの冬期における健康づくり・体力づくりを支援するため、本年も下記の施設とアイススケート場の利用契約を結んでおりますので、おおいにご利用いただきますようご案内いたします。

契約施設をご利用の際には、当健康保険組合が発行する「**滑走整理券(利用券)**」が必要となりますので、ご希望の方は一部負担金を添えて、勤務先の健康保険事務担当者様を通じてお申し込みください。

なお、被保険者様からの直接申し込みはお受けできませんので、ご了承願います。

※「滑走整理券」の枚数には限りがございますので、先着順とさせていただきます。

※一部負担金については、利用の有無にかかわらずお返しできませんので、ご注意願います。

— 契約施設 —

施設名	所在地	利用期間	利用時間	一部負担金
「神戸市立ポートアイランドスポーツセンター」アイススケートリンク TEL(078)302-1031	神戸市中央区港島中町6丁目12番1号 ・阪神高速、京橋ランプより車で5分 ・「三宮」よりポートライナーで10分「市民広場駅」下車すぐ	平成26年11月2日(日)～平成27年3月31日(火) 〔定休日〕 毎週水曜日(祝日、冬休み・春休み期間は営業) 12月30日・31日・1月1日 (注)大会等で利用できない日、または時間があります。	平日・土・日・祝 10:00～19:00 (滑走は、18:45まで) 12月28日・29日 1月2日・3日・4日 9:30～17:15 (滑走は、17:00まで)	おとな(高校生以上) 600円 (同伴の未就学児童の子ども1名が無料) 子ども(中学生以下) 300円 親子 800円 (高校生以上1名と小・中学生1名のペアとする) ・貸靴料400円別途必要
「グリーンピア三木」アイススケート場 (入園料無料) TEL(0794)83-5211	三木市細川町槇山 894-60	平成26年12月20日(土)～平成27年3月1日(日) 〔休園日〕 平成27年1月26日(月)～30日(金)	10:00～17:00 (受付は、16:00まで)	おとな(中学生以上) 500円 子ども(満4歳～小学生まで) 300円 日曜・祝日・平日・正月料金の区別なく利用できます。 ・貸靴料310円、駐車料金は別途必要

“不健康な健康保険”を考える 「あしたの健保プロジェクト」

健康保険組合連合会(健保連)は、高齢者医療への納付金で厳しい財政状況にある“健康保険の不健康状態”を伝える広報プロジェクト、「あしたの健保プロジェクト」を開始した。特設WEBサイトでは、健康保険の基礎知識が学べるほか、給与明細を基に定年までに支払う健康保険料の額と高齢者医療に使われていく額のシミュレーションが行える。

健保連では、「健保VOTE!」として健康保険の制度改善に向けた提案に賛同することを呼びかけている。まずはアクセスして、自分の保険料負担を考えてみては。



あしたの健保プロジェクト

検索

