

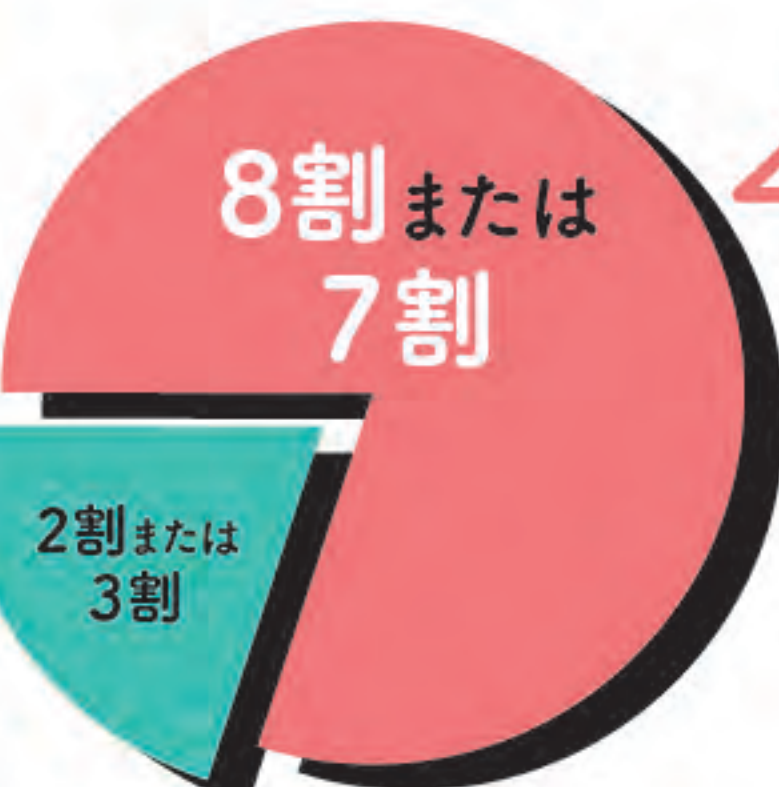
知っていますか?

子ども医療費の仕組み

子どもが病院にかかったとき、各市区町村の助成により、窓口へ支払う負担額は0円(無料)になることがほとんどです。これは、みなさんが窓口へ支払うはずの2割(3割)を各市区町村が助成を行い、残りの8割(7割)は健康保険組合※1がみなさんの保険料から負担しています。

医療費の内訳

市区町村の助成



健康保険組合※1の負担
||
みなさんの保険料

子ども医療費の増加は、健康保険料増加の要因のひとつになっています。適切な受診をお願いいたします。

※「子ども医療費の自己負担額無料化」は、各市区町村が独自に実施しており、対象年齢、補助割合などは市区町村によって異なります。

※1 協会けんぽ、国民健康保険等も同じ仕組みです。

“上手な医療のかかり方”
をご存知ですか?



「かかりつけ医」を持ちましょう

「かかりつけ医」を持つことでこんなメリットがあります。

- 日頃の健康状態を知ってもらえる
- 病気の予防や早期発見・早期治療につながる
- 症状に応じた専門の医師や医療機関を紹介してもらえる

診療時間外の受診は高額になります

医療費はいつも一緒ではありません。緊急性が低い場合は、診療時間内に受診しましょう。

大病院での受診は定額負担が必要です

紹介状無しで大病院※を外来受診した場合、救急等を除き診察料とは別に、医科の初診で7,000円(歯科は5,000円)以上の自己負担が必要となります。まずはかかりつけの医療機関を受診しましょう。

※特定機能病院及び200床以上の地域医療支援病院・紹介受診重点医療機関

病院に行く前に調べることができます!

こどもの救急(生後1か月~6歳対象)

夜間、休日などに病院に行くか悩んだときに、受診するかどうかの判断や対処の仕方を知ることができます。

内容はホームページでご確認ください。

<http://kodomo-qq.jp/>



こども医療でんわ相談(#8000)

全国同一の短縮番号#8000をプッシュすることで、休日・夜間の急な子どもの病気等の対応や医療機関へかかるべきかの判断を小児科医師や看護師等に相談できます。

利用時間は都道府県により異なります。ホームページでご確認ください。

<https://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>



このお知らせは、子どもの医療費の仕組みを理解いただき、適正に医療機関へ受診いただくことをご案内するもので、受診を抑制することを目的としておりません。

緊急を要する場合や急病の場合は、迷わず医療機関を受診してください。



医療機関の受診は“マイナ保険証”をご利用ください

こんなメリットがあります

- データに基づくより良い医療が受けられる
※過去に処方されたお薬や健診等の情報を共有情報提供に同意した場合
- 手続きなしで高額療養費の限度額を超える負担を免除

詳しくはこちら▶
(厚生労働省)HPで
ご確認ください



※2024年12月2日から
現行の保険証は発行
されなくなります

キャンペーン用リーフレット

キャンペーン期間

11月1日~1月31日
3か月間

家族で取り組む かぜ&むし歯予防

感染症予防キャンペーン2024



手洗いうがい 歯みがき

カレンダー

がついています!

兵庫自動車販売店健康保険組合

〒658-0024 神戸市東灘区魚崎浜町33 兵庫県自動車会館
TEL:078-453-3211 FAX:078-453-3277

キャンペーン概要

ごあいさつ



日頃は当健保組合の保健事業にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

当健保組合では、インフルエンザ予防など呼吸器系疾患の予防に取り組んでいますが、今年も11月～1月までの3か月間「家族で取り組むかぜ&むし歯予防 感染症予防キャンペーン2024」を実施いたします。対象者は、今年度中に3歳～12歳となるお子さまです。

キャンペーンを通じてお子さまに手洗い・うがいの習慣づけを行っていただくことで、インフルエンザ・新型コロナウイルス・マイコプラズマ肺炎・かぜなどの感染を予防し、そのことにより医療費の適正化につなげたいと考えています。手洗い・うがいの習慣づけが感染症予防には大切であり、また、歯みがき習慣についても、むし歯予防だけでなく、大人になったときの歯周病や生活習慣病予防につながります。

このキャンペーンは、お子さまに喜んで取り組んでいただくために、かわいいキャラクターを登場させ、手洗い・うがい・歯みがきができたらカレンダーにシールを貼るという内容となっています。ぜひ、ご家族で楽しく取り組んでください。キャンペーンの目標を達成し、アンケートにお答えいただくと「図書カード1,000円分」を進呈しますので、**お子さまと一緒に家族みんなで手洗い・うがい・歯みがきを行いインフルエンザ・コロナ・マイコプラズマ・かぜ・むし歯の予防に取り組んでいきましょう。**

10月から増える“かぜ”の医療費



家族の疾病別医療費が最も高い呼吸器系疾患、いわゆる「かぜ」は、気温の下がる10月から増えはじめ3月にかけてピークを迎えます。なかでも12歳以下の子どもの医療費はなんと全体の約40%を占めます。子どもは免疫力が弱く、学校などの集団のなかで感染することも多いため大人よりも注意が必要です。また、子どもを持つ親の年代の呼吸器系疾患も高く家庭内での感染リスクの高さがうかがえます。そこで、寒い冬でも「かぜ」をひかない元気なからだを作るため、子どもと一緒に家庭内で「かぜ」予防に取り組んでください。

また、「歯みがき」の習慣も一緒に身につけることで「むし歯」予防だけでなく、「歯周病」や将来の「生活習慣病」の予防にもつながります。

小さな子どものうちからよい生活習慣を身につけることは大切です。家族みんなで楽しく取り組んで「かぜ」や「むし歯」のないつよい子を育てましょう。

感染対策で手洗いが基本なワケ

人が罹患する要因の多くは、手に付着した病原微生物（細菌・ウイルス等）が物品に付着し、そこからまた手を介して鼻や口、目から体内に入ることです。多くの病原微生物は、電車のつり革・手すり・エレベーターボタン・ドアノブを介して手から手へと拡がり、それが感染拡大のきっかけとなります。つまり、手は見た目には汚れていなくても病原微生物が付着している可能性があるため、石けんと流水を用いてきれいに洗い流す習慣をつけることが、感染対策の基本であり、最も重要な手段といえるのです。



キャンペーン期間 11月1日～1月31日 3か月間

キャンペーンのポイント

目的 手洗い・うがい・歯みがきの習慣をつけて、かぜ・むし歯を予防する

対象者 3歳児から小学6年生（今年度中に3歳～12歳となるお子さま）
（平成24年4月2日～令和4年4月1日までに生まれたお子さま）

方法 手洗い・うがい・歯みがきすべてできた日は
カレンダーにシールを貼る

目標 3か月間で70日以上シールを貼る
（1月31日まで頑張ってください）

送付期間 カレンダー（アンケート記入）を同封返信用封筒に入れて
令和7年2月1日（土）～2月9日（日） にポストへ投函
1月中にカレンダーを送付された方は無効となりますので注意してください。

その他 目標を達成すると「図書カード1,000円分」をプレゼント♪
（発送は令和7年3月頃）



感染対策のうがいと口腔ケアのうがい

うがいには大きく分けて、上を向いて喉の奥を洗う「ガラガラうがい」と、口を閉じてほおをふくらませて行う「ブクブクうがい」があります。

感染対策のうがい

上を向いて喉の奥を洗う「ガラガラうがい」

- 1 **グチュグチュ**
うがい液を口を含み、唇を閉じて頬の筋肉を動かし、「グチュグチュ」と行い、吐き出します。
- 2 **オ～**
もう一度うがい液を口を含み、上を向いて、「オ～」と発声してうがいをします。（声が震えはじめると、口蓋垂の奥へ届いている証拠です）
- 3 **冷たいうがい液が口中で温かく感じてきたら、吐き出してください。**

口腔ケアのうがい

「ブクブクうがい」を中心に行います

うがいをすると、食べ物のカスやたまった粘液などが洗い流されるので、口の中がさっぱりします。近年は口腔内を清潔に保つ事で、肺炎予防への期待も高まっています。