

～今月の内容はこちらです～

1. +10（プラステン）から始めよう！
2. 2021（令和3）年度協会けんぽの決算見込みについて
3. 食中毒予防のポイント ～8月は食品衛生月間です～
4. お薬の新しい受け取り方はじまりました
5. こんなときは健康保険 ～⑤子どもが生まれたときは「出産育児一時金」～
6. ジェネリック医薬品軽減額通知を送付します
7. 大切なお知らせ

連日厳しい暑さが続いています、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

暑い日が続いて「疲れが抜けない...」「食欲が出ない...」といったように、いわゆる「夏バテ」に苦しめられている人は多いのではないのでしょうか。「夏バテ」の原因の一つに、屋外と室内の温度差による自律神経の乱れがあげられます。体の冷やしすぎに注意することと併せて、栄養バランスのよい食事や、十分な睡眠、適度な運動を意識して、夏バテしにくい身体づくりを心がけましょう！

1. +10（プラステン）から始めよう！

夏バテ予防は、軽い運動を習慣づけることがポイント。

今月の+10では、寝ころんだままできるストレッチを紹介します。
起床時や就寝前ぜひ、実践してみてください。

【ストレッチその1】

- ① 仰向けになり、両膝を立てる
（このとき、両足は閉じた状態にします）
- ② 両膝をなるべく閉じたまま、膝を胸に近づけ抱え込む
- ③ 骨盤が軽く浮くくらいまで引き寄せる
- ④ 深呼吸しながら1分間キープ。

【ストレッチその2】

- ① 仰向けになり、両膝を揃える。
- ② 膝は伸ばしたまま、右足を上げ30秒キープ。
（太ももの裏側が伸びる感覚を意識します）
- ③ ①の状態に戻し、左足も同様に行います。

2. 2021（令和3）年度協会けんぽの決算見込みについて

2021年度協会けんぽの決算見込みを公表しました。詳しい内容については下記をご確認ください。

◎詳しくはこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g1/r4-7/22070101/>

3. 食中毒予防のポイント ～8月は食品衛生月間です～

厚生労働省では、食品衛生管理の徹底及び地方公共団体等におけるリスクコミュニケーションへの取組みの充実を図るため、8月の1か月間を「食品衛生月間」と定めています。夏期は、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌といった細菌による食中毒が多発しやすくなります。食品を取り扱う際は手洗いを十分に行い、食材ごとに包丁や、まな板などの調理器具を使い分けましょう。また、加熱して食べる食材は中心まで十分に加熱して食べましょう。

◎食品衛生月間、食中毒予防のポイントについてはこちら

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000049664.html>

4. お薬の新しい受け取り方はじまりました

国の制度として、令和4年4月から「リフィル処方せん」が導入されました。例えば、長いあいだ同じ薬を飲んでいるなど病状が安定し、通院をしばらく控えても大丈夫と医師が判断した場合が対象です。

医療機関で処方せんを毎回もらわず、同じ処方せんを薬局で最大3回まで繰り返し使用できる仕組みです。くわしくは、医師にお聞きください。

※投薬量に限度のある医薬品や湿布薬はリフィル処方せんにできません。

5. こんなときは健康保険 ～⑤子どもが生まれたときは「出産育児一時金」～

4月号から5か月にわたり、メールマガジンにて協会けんぽの健康保険の給付について紹介してきました。「健康保険」という言葉はよく耳にしても、実際にどのような給付が受けられるかは分からない...という方は多いのではないのでしょうか？既にご存じの方も、そうでない方も、ぜひご一読ください。

第5回目は「出産育児一時金」です。「出産育児一時金」は、被保険者または被扶養者が出産されたときの費用の補助として、一児につき42万円(※)が支給されます。妊娠4か月(85日)以上で出産(早産、死産、流産、人工妊娠中絶も含む)をしたことが給付条件です。

(※) 妊娠週数22週未満で出産した場合、または、産科医療補償制度に加入していない医療機関等で出産された場合は、一児につき40万8千円。

また、出産にかかった費用を「出産育児一時金」として、病院が本人に代わって受け取る「直接支払制度」があります。この制度を利用すると、医療機関の窓口で出産費用のお支払いを軽減することができます。なお、出産費用が42万円未満であった場合は、協会けんぽから差額分をお支払いします。「直接支払制度」を利用できるかどうかは、出産予定の医療機関等にご確認ください。

◎出産育児一時金、直接支払制度について詳しくはこちら！

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g3/sb3280/r145/>

6. 「ジェネリック医薬品軽減額通知」を送付します

協会けんぽでは、先発医薬品をジェネリック医薬品に変更した場合に、一定額のお薬代が軽減できる可能性がある方へ「ジェネリック医薬品軽減額通知」をお送りしています。

○送付時期

8月下旬予定(被保険者様のご住所へお送りします)

○対象の方

・主に生活習慣病や慢性疾患などの、長期間継続して服用することが考えられる医薬品に先発医薬品を服用されている方

・切り替えにより、お薬代を一定額以上軽減できる見込みのある方

長野支部の令和4年3月診療分のジェネリック医薬品使用割合は81.7%で、協会けんぽ全支部平均の80.4%を上回っています(全国16位)。安全で安心・安価なジェネリック医薬品をぜひ利用しましょう！

※「ジェネリック医薬品を知ってもらうこと」「ジェネリック医薬品という選択肢があること」をお知らせする目的でお送りしています。

※ジェネリック医薬品への切り替えを強制するものではありません。

※医薬品の供給不足などによりジェネリック医薬品への切り替えが困難な場合があります。

◎ジェネリック医薬品について知りたい方はこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/nagano/cat080/20190328/20190328/>

◎長野支部のジェネリック医薬品使用状況について知りたい方はこちら

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/~media/Files/nagano/toukei/20191206/202203ge.pdf>

7. 大切なお知らせ

協会けんぽでは、令和5年1月より各種申請書や届出書の様式変更を行います。詳しくは協会けんぽホームページをご確認ください。

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g1/r4-7/22070102/>

健康保険が使える？
or 使えない？

整骨院・接骨院の正しいかかり方

整骨院・接骨院での治療（柔道整復師による施術）には健康保険が使える場合と使えない場合があります。

健康保険が使えます！

- 外傷性が明らかな
- 打撲、ねんざ、挫傷（肉離れ等）
- 骨折、脱臼

※骨折・脱臼は応急手当を除き、医師の同意が必要です。



健康保険が使えません！

- 単なる肩こり、筋肉疲労
- リラクゼーション目的のマッサージ
- 神経痛、リウマチ、ヘルニアなどの病気からくる痛み
- 過去の交通事故等による後遺症

など



～整骨院・接骨院にかかる際の注意点～

- ①けがの原因を正しく伝えましょう
労働災害や通勤災害に該当する場合、健康保険は使えません。
- ②「療養費支給申請書」の内容を確認してから署名しましょう
健康保険を利用して柔道整復師による施術を受ける場合、「療養費支給申請書」に署名します。負傷名や日数、金額をよく確認しましょう。また、領収証も必ず受け取るようにしましょう。
- ③病院との重複受診はやめましょう
同一の負傷について、同時期に医師と柔道整復師に重複してかかることはできません。
※負傷状態を確認するために定期的に検査を受けることや、継続して施術が必要かを医師に確認することは可能です。
- ④治療が長引く場合は、医師の診断を受けましょう
長期間治療を受けても快方に向かわない場合は、内科的要因も考えられます。一度医師の診断を受けましょう。

整骨院・接骨院のかかり方に関するお問い合わせは業務グループ（026-238-1250）まで

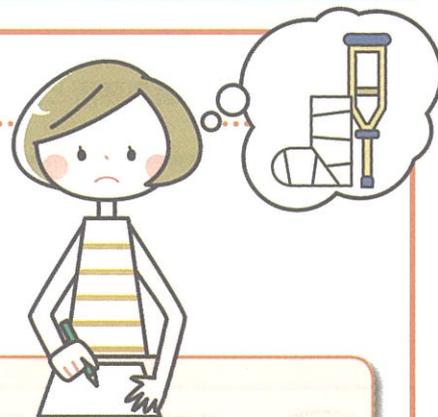
負傷原因の照会にご協力ください

健康保険を使用してケガ（負傷）の治療をした場合、その原因等について加入者（被保険者）様宛てに、文書で照会をしております。

なお、この照会は健康保険の適用可否等の確認となります。
照会の際には必ずご回答いただきますようお願いいたします。

確認後、以下に該当する場合には協会けんぽより改めてご連絡をしております。

- ①業務上や通勤途中のケガの場合（健康保険を使用できないため）
- ②交通事故や喧嘩等の、第三者行為による病気やケガの場合（別途、所定の手続きが必要となるため）



負傷原因照会に関するお問い合わせはレセプトグループ（026-480-0562）まで



上手な医療機関へのかかり方

皆さんは、病気やケガをしたとき、医療機関への受診の仕方を意識したことはありますか？
家計や身体にもやさしい上手な医療機関へのかかり方、4つのポイントを紹介します！

1. 受診時間に注意しましょう！

休日や夜間の受診には割増料金がかかります。
休日、夜間の安易な受診は、自己負担の増加だけでなく、本当に治療が必要な方の治療機会を奪うことになりかねません。
緊急時以外は、診療時間内に受診しましょう



2. 「かかりつけ医」をもちましょう！

日常的な診療や健康管理を行ってくれる身近なお医者さん「かかりつけ医」や、服薬状況を管理してくれて、健康相談に応じてくれる「かかりつけ薬局」を上手に活用しましょう。



3. はしご受診はやめましょう

同じ病気で同時期に複数の医療機関を受診することを「はしご受診」といいます。
はしご受診をすると、受診するたびに初診料がかかり、医療費の負担につながります。むやみに医療機関を変えずかかりつけの医師に不安や疑問を伝えましょう。



4. 子どもの症状で迷ったら救急相談へ

休日や夜間に、こどもの症状で迷ったら「こども医療でんわ相談 (# 8000)」に電話すると、小児科医師や看護師などの専門家に相談できます。詳細は、厚生労働省のホームページでご確認ください。



※明らかに緊急を要する場合は医療機関を受診してください。

こども医療でんわ相談 検索

健康保険委員の登録はお済みですか？

協会けんぽ長野支部では、加入事業所様に対し「健康保険委員」へのご登録をお願いしております。
従業員皆様の健康づくりに役立つ、お得なサポートを無料で受けられますので、是非ご登録ください！

健康保険委員がいる事業所へのお得なサポート

①健康保険に関する広報誌等をお届け！

健康に役立つ情報が満載の広報誌、健康保険の制度などが網羅されたパンフレットや、広報マンガ等をお届けします。

②健康づくりに関する、無料講習会の実施！

運動、メンタルヘルスなど、4つのメニューからお好きな講座を受講いただけます。
事業所様に赴き実施するほか、オンラインでの受講も可能です。※講座はすべて無料です。

③研修会の実施！

年1回、年金事務所と合同で健康保険に関する研修会にご参加いただけます。※参加は任意です。

※健康保険委員への登録にあたり、登録費・会費等はありません。



お申し込みの際は、届出書をFAX (026-238-1257) または郵送にてお申し込みください。
届出書はこちらからダウンロードできます。



協会けんぽ長野支部 健康保険委員 検索



健康保険委員に関するお問い合わせは企画総務グループ (026-238-1251) まで



共に目指します。世界で一番 (ACE) の健康長寿。
全国健康保険協会 長野支部
協会けんぽ

メルマガ登録から健康づくりを始めよう♪
毎月10日に健康情報配信中！
登録はこちらから▶▶▶



kyoukaikenpo.or.jp (@の後ろ) からのメールを受信できるように設定してください