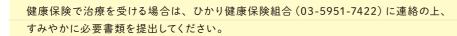
おしえてひかりちゃんる

「交通事故」などにあったときの巻

必ず健康保険組合にお電話を!

交通事故などの第三者行為(相手がいること)が原因でけがをしたとき、 健康保険で治療を受けることができます。

しかし、このような場合、健康保険組合は加害者が支払うべき医療費を 一時的に立て替えるだけで、負担した医療費は後で加害者に請求します。





第三者行為は交通事故以外にもこんなことがあります。

- ・自転車同士での事故でけがをしたとき
- ・他人の飼い犬やペットなどによりけがをしたとき
- 暴力などを受けてけがをしたとき
- ・飲食店などで食中毒にあったとき







注意

通勤途中や仕事中にけがをしたときは、健康保険ではなく労災保険が適用となります。 所属する会社の労災保険担当者に連絡し、労災保険で治療を行ってください。

編集後記

ついこの間まで暑かったと思ったら、もう秋も後半に 突入しようとしています。

月日の経つのが本当に早く感じるようになりました。 皆様はいかがでしょうか。さて、今号は、健診結果の 見方や予防接種のご案内に加え、都道府県別の病気の 傾向を発表致しました。皆様のお住まいの地域はどう なっておりますでしょうか。今号も、皆様の健康維持の 一助となれば幸いです。



常務理事 太田 幸生

発行元

ひかり健康保険組合

171-0022 東京都豊島区南池袋3-13-5 光3号ビル8F TEL. 03-5951-7422

http://www.hikarikenpo.or.jp



ひかり健康保険組合運営コンセプト

理事長から加入者の皆様へ

2017年 秋冬号

ひかり健康保険組合は、被保険者とそのご家族の健康づくりを第一に、 お預かりした保険料を支出しています。一般によくある健保組合の保養所であるとか、 レジャー施設の補助とかいった意味の無いことには大切な保険料を使いません。 その分、コストを削減し皆さんの支払う保険料を下げるほうが価値があると考えているからです。 ひかり健康保険組合が重点的にコストを使うのは、ほんとうに健康にとって重要な分野です。



歯です。現在も、将来も健康な体を維持するには歯が基本となります。



かぜ、インフルエンザの予防です。インフルエンザになれば体力も奪われ、 3~5日仕事もできなくなります。家族や上司部下にも負担をかけ、 大きな損失となります。



出産子育て支援です。少子化をなんとかしなければ、将来の日本は どんどん人口が減少していきます。安心して出産・育児ができるよう支援を できるだけします。



禁煙の推進です。喫煙は、百害あって一利なしです。禁煙すれば健康が 増進しコストが削減できます。まわりの人にもプラスです。デメリットは ありません。すぐに禁煙を実行しましょう!

> 平成29年11月吉日 理事長 儀同 康

INDEX

理事長挨拶

歯科健診のご案内

主婦・家族特定健診のご案内

肥満はキケン!

都道府県別疾病マップ 予防接種費用補助のご案内 医療費を削減しよう!

限度額適用認定証をご利用ください

母子支援コーナー P11 健康さんだる P13~14 ひかり写真館 教えてひかりちゃん





健康で美しい歯を目指そう!

歯科健診のご案内

歯科予防検診、歯石除去、衛生指導(ブラッシング指導)などを 無料で受けることが出来ます。ご家族の方もぜひ利用してください。











歯科健診センターで予約

「歯科健診センター」と提携する全国の歯科医院から、 お近くの歯科医院を検索できます。 年2回までであればいつでも受診可能です。 ひかり健康保険組合のホームページから 予約を行ってください。

ひかり健保HP https://www.hikarikenpo.or.jp/

ひかり健保HP>保健事業>歯科健診>予約方法・受診の流れはこちら



事業所巡回歯科健診

会社が用意した会場にて、

「サンスター財団」が歯科健診を行います。 実施予定の場合は会社から従業員へ 連絡がいきますので、

詳しくは会社人事へお問い合わせください。

※ 従業員のみとなります





家族の健康もサポート!

主婦・家族 特定健診のご案内



実施期間

平成29年10月3日~平成30年1月31日

予約受付

平成29年9月19日~12月27日

費用負担

ひかり健康保険組合で全額負担

※予約期間後の受付は行っておりませんのでお気をつけ下さい。



被扶養者である配偶者(女性)

共通検査項目(従業員健康診断と同じ)

身体計測・血圧測定・血液検査・聴力検査・視力検査 内科健診・腹囲測定・検尿・胸部レントゲン・心電図

25歳以上女性の方は、 乳がん検査(乳房エコーかマンモグラフィ)& 子宮がん検査も対象です。



家族特定健診

40歳~74歳のご家族

共通検査項目(従業員健康診断と同じ)

身体計測・血圧測定・血液検査・聴力検査・視力検査 内科健診・腹囲測定・検尿・胸部レントゲン・心電図

40歳以上の方は、内臓脂肪型肥満に着目し、 腹囲とBMIで内臓脂肪蓄積のリスクを判定します。 希望者は胃カメラ検査が受けられます。 (胃部X線(バリウム)へ変更は不可)

申込の流れ



W 100 W 100 100 100



電話 か WEB

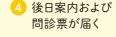


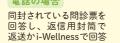
















5 受診案内を持って、

受診!

肥満はキケン!

今年度の健康診断の結果はいかがでしたか? 前年度の健診結果では、肥満の方が多く見受けられましたが、 少しでも改善されていますでしょうか!?





肥満のリスク ご存知ですか?

心臓への負担

肥満になり体が大きくなると、 毛細血管もその分長く伸びます。 すると心臓は、今までより遠くへ 血液を送らなければならなく なり、心臓に負担がかかります。 また、脂質異常症(高脂血症)、 動脈硬化の進行を加速させる 危険性が高まります。



膝・腰への負担

歩くとき、膝には体重の2~3倍 の荷重がかかります。肥満は、 変形性膝関節症の原因となる など、膝や腰への負担を大きく



生活習慣病

高血糖、高血圧、高脂質症など さまざまな生活習慣病を引き 起こした状態、「メタボリック シンドローム」の原因となります。

メタボリックとは「代謝」のこと。 代謝症候群ともよばれ、「肥満症」 「高血圧」「糖尿病」「高脂質症」 などの複数の生活習慣病を引き 起こした状態を指します。



肥満撃退ツール

階段を使ってカロリー消費! 0円ジム

目指せ1日400段! 1日400段の昇り降りで、

ジョギング15分の効果があると言われています。 通勤時間や勤務中に積極的に階段を使用しましょう!



健康アプリのご紹介♪ カラダかわるNavi

健康アプリの決定版!

「カラダかわるNavi」アプリが無料でご利用頂けます。 あなたの食事や運動に、管理栄養士「カロリーママ」が 毎日、毎食、すぐに、アドバイスをくれます!

スマホ内臓の歩数計(ios/Android)ともデータ連携。 歩数を自動で反映し、消費カロリーを計算します!



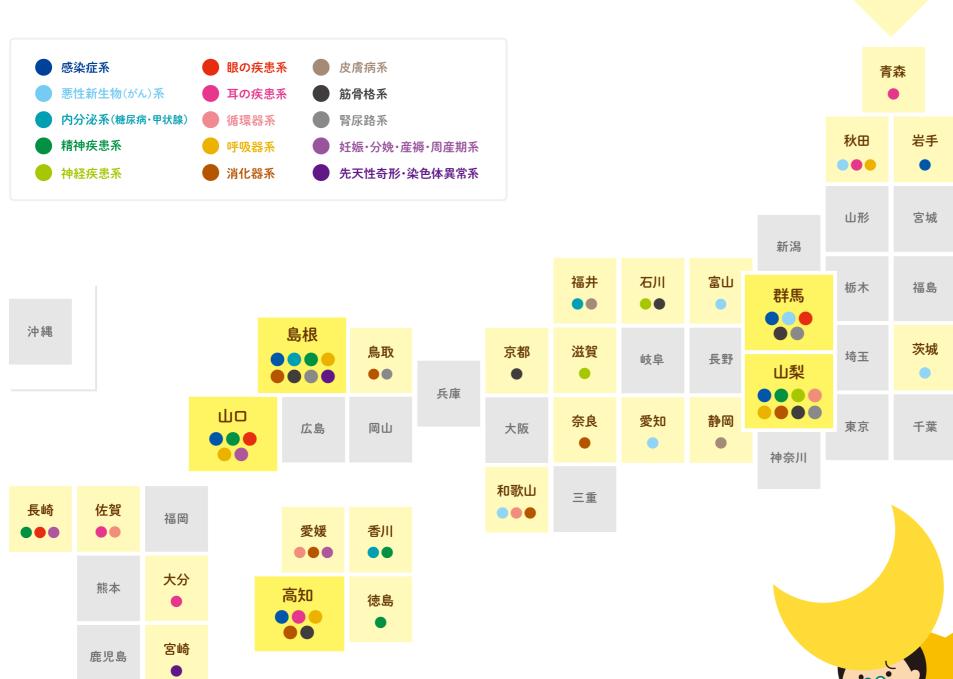




3 ひかり健保だより ひかり健保便り 4

都道府県別疾病マップ

27 県に疾病リスクマークがつきました。 該当県にお住いの皆様、 生活習慣の改善をこころがけてください。



2017.4-6 ひかり健康保険組合 レセプト情報集計 人数比/件数

主な病気の予防&対策

感染症系

北海道

特定の病原体に対する免疫の向上には、ワクチンの予防接種が 有効。伝染病において、病原体を体内に侵入させないためには 感染経路の遮断が有効であり、感染管理や消毒・滅菌などが 大事です。

悪性新生物(がん)系

一次予防はライフスタイル (生活習慣) や食生活の改善により 発癌リスクを低下させ、がんに罹らないようにすることが大事 です。

精神疾患系

うつ病を予防する方法としては、次の3つの方法が考えられます。 1. 思考を変える 2. 食生活を整える 3. 太陽光を浴びる これらの方法は、認知療法、薬物療法、高照度光療法などの、 うつ病の治療法を予防用に普遍化したものです。

呼吸器系

風邪の場合は細菌類が原因になっていますし、喘息の場合アレルギー疾患が多いです。また、COPDや肺ガンの場合はたばこや大気汚染などが原因として挙げられることになります。ですから、呼吸器系疾患の原因は非常に多様です。原因が異なれば当然治療方法も異なりますので、呼吸器疾患の場合こうするとかかりますよとか、こうすれば治りますよということが一概に言えません。

消化器系

消化器系の疾患は、我慢して治るのを待ったり、市販の薬を飲んだりしても、病気が長引き悪化してしまうことがあります。病気の原因としては、不規則な食生活や喫煙・過度の飲酒・ストレスなど、様々な要因が考えられます。生活習慣の改善に取り組みましょう。

筋骨格系

筋骨格系の痛みは、骨、関節、筋肉、腱、靭帯、滑液包、神経への損傷が原因で起こります。けがが最もよくある原因です。けがをしていないのに痛い場合や、痛みが数日以上持続する場合は、別の原因が考えられます。

妊娠・分娩・産褥・周産期系

妊娠成立から出産後1年までの間に精神疾患と診断される 女性は15~25%に及ぶとされています。この妊娠から産褥に 至る期間は、正常女性にとっても内分泌的な変化に加え、 胎児の状態や奇形の有無についての不安や、分娩時の疼痛、 産褥期の育児の問題など、精神的に不安定となりやすい ため、安定して安心できる環境を維持することが大事です。

病気は事前の対策が大切

予防接種費用補助のご案内



今年度もインフルエンザ・乳幼児予防接種の費用補助を実施いたします! 予防接種は、目的の病気にかからないように感染を防いだり、もし病気にかかっても 重症にならないように体の中に対する抵抗力(免疫)をつけることが目的です。

※予防接種はあくまでも個人が接種を必要かどうかを判断して受ける任意接種です。 受けるときは必ずかかりつけの医師にご相談ください。



インフルエンザ予防接種補助金

接種期間 平成29年10月1日~平成30年2月28日接種分

補助対象者
ひかり健康保険組合に加入されている本人及び家族

申請期限 平成30年3月16日(金)必着 ※申請期限を過ぎますと受付できません。

補助金額 1人1回3,000円 ※乳幼児は1人2回まで申請できます(3,000円×2回)

申請方法 インフルエンザ予防接種補助金申請書と領収書(原本)を提出

ひかり健康保険組合 HP (http://www.hikarikenpo.or.jp/)の申請書入手方法 申請書一覧から「インフルエンザ予防接種補助金申

申請書一覧から「インフルエンザ予防接種補助金申請書」を ダウンロード

乳幼児予防接種補助金

領収書は、 ワクチン名・接種者氏名の 記載が必要だよ。 ちゃんと確認してね!

接種期間

平成29年4月1日~平成30年3月31日接種分

補助対象者

ひかり健康保険組合に加入されている6歳以下の方

申請期限

平成30年4月13日(金)必着

※年度ごとに締切があります。申請期限を過ぎますと受付できません。

補助金額

1回 3,000円

申請方法

乳幼児予防接種補助金申請書と領収書(原本)を提出

申請書入手方法

ひかり健康保険組合 HP(http://www.hikarikenpo.or.jp/)の申請書一覧から「D-7乳幼児予防接種補助金申請書」をダウンロード

予防接種の種類

おたふくかぜ 年度1回まで

おたふくかぜ (流行性耳下腺炎)

おたふくかぜ (=流行性耳下腺炎) はムンプウイルスに感染することで発症します。 通常は1週間~10日で回復する予後良好な病気ですが、日本では200万人以上の 患者さんが毎年発生しています特徴は、耳下腺部 (耳の下、頬の後ろ側、 あごの下) の腫れです。

※ムンプスウイルス…流行性耳下腺炎の原因となる

B型肝炎

B型肝炎ワクチン 年度2回まで 肝炎から肝硬変肝臓がんの原因となるB型肝炎ウイルス。非常に感染力が強く、3歳以下の感染はウイルスキャリア*になり慢性肝炎を発祥する可能性があります。長期にわたる治療を要する慢性肝炎は、肝硬変などを引き起こす命にかかわる病気です。

※ウイルスキャリア…ウイルスを体内に持続的に保有した状態

※平成28年4月1日以降に出生した、0歳児のお子さんは定期接種が平成28年 10月より開始しております。詳しくはお住まいの市区町村へご確認ください。

ロタウィルス胃腸炎

ロタウィルス胃腸炎は、乳幼児に多く見られるウイルス性の胃腸炎です。回復まで1週間ほどかかる症状の多くは、嘔吐に続き、白っぽい水のような下痢を起こします。発熱を伴うこともあり、脱水、腎不全、無熱性けいれん、脳炎、脳症などを併発し、入院が必要となるケースもあります。

ロタウィルスワクチン 年度2回まで

7 ひかり健保便り

ひかり健保便り 8

医療費を削減しよう!



はしご受診をやめよう!

「はしご受診」とは、

同じ病気で同じ時期に

複数の医療機関を受診することをいいます。

医療機関を替えると、検査を繰り返すため、

体に負担がかかるだけでなく、医療費も多くかかります。



	108	2 🗆 🖹	3 🛮 🖹	合計
通常診療	初 2,820円 (+検査料など)	720円	再 720円	4,260円
はしご受診	初 2,820円 (+検査料など)	初 2,820円 (+検査料など)	初 ② 2,820円 (+検査料など)	8,460円

コンビニ・時間外受診をやめよう!

急病でもないのに、

時間外や深夜・休日に受診する「コンビニ受診」は

救急医療の妨げや、診察料が高くなります。

緊急のとき以外は

時間を守って受診しましょう。



通常 時間外** 休日 深夜 初診の場合 2,820円 850円 (一般病棟) 2,500円 4,800円 再診の場合 720円 650円 (一般病棟) 1,900円 4,200円

※時間外・・・おおむね6~8時/18~22時

高額な医療費がかかるときは・・

限度額適用認定証をご利用ください



医療機関等の窓口でのお支払いが高額な負担となった場合、 限度額認定証を窓口に提示することで、

- 一医療機関ごと、ひと月の窓口負担を
- 自己負担限度額にとどめることができ、
- 一度に多額の現金を用意する必要がなくなります。



1.事前に申請

2.所得区分を認定し、 「限度額適用認定証」を交付

中

3.2で交付された 「限度額適用認定証」及び 「健康保険被保険者証」を提

自己負担限度額とは

医療費の自己負担を軽減するために法律で定められた金額です。限度額認定証を提示することによって、 保険適用内診療であれば、自己負担限度額より高い自己負担を求められることはありません。 この限度額を超えた自己負担額分を高額療養費といいます。

自己負担額とは

同じ医療機関等の窓口で支払う金額のことです。算出時には以下の方法で計算します。 1. 各診療月ごと 2.1人ごと 3. 各医療機関ごと(外来・入院別、医科・歯科別、総合病院では各科別など) ※保険外の病気や治療、入院時の差額ペッド代や食事の一部負担金は、除外します。

区分	1ヶ月当たりの自己負担限度額 (入院・外来別、医療機関別)	多数該当
83万円以上(標準報酬月額)	252,600円+(総医療費 -842,000円)×1%	140,100円
53万円~79万円(標準報酬月額)	167,400円+(総医療費 -558,000円) × 1%	93,000円
28万円~50万円(標準報酬月額)	80,100円+(総医療費 -267,000円)×1%	44,400円
26万円以下(標準報酬月額)	57,600円	44,400円
低所得者(住民税非課税者)	35,400円	24,600円

よくある質問

Q 限度額認定証が欲しいのですが、どうしたらいいですか。

申請書(原本)が必要となりますので、ひかり健康保険組合のホームページより、申請書を印刷してご記入後、ご郵送ください。

ひかり健康保険組合 HP (http://www.hikarikenpo.or.jp/) の申請一覧から「D-1 健康保険限度額適用認定申請書」をダウンロード

- Q 限度額認定申請証を実家に送ってほしいのですが。
- 申請書内の"限度額認定申請証送付先住所"欄にご記入頂いたところへお送りさせて頂きます。
- ② 有効期限が平成●年7月31日になってます。8月も使用したいので、有効期限を延ばしてほしい。 有効期限は申請頂いた日より、次の7月31日までとなっております。8月以降も使用されたい場合は再度申請を御願い致します。 期限が切れる限度額認定証はご返却ください。

使用する必要がなくなった時、有効期限を過ぎた時、保険証 (カード) を返却する時、には 限度額認定証の返却も合わせてお願い致します。

9 ひかり健保だより

赤ちゃん!大きくな~れ!

母子支援



ひかり健康保険組合では、「母子の健康」「こころの 健康」「保育支援」をテーマにした母子支援に取り組ん でいます。母子の健やかな成長を願い、お子様が誕生 されたご家族へマタニティCD・育児書とガイドブック・ 絵本をプレゼント。ぜひ、ご愛用ください。

申請方法

ご誕生祝い:申請の必要はございません。

プレゼントのご紹介

ご懐妊祝い…マタニティ CD・育児書



ひかり健康保険組合の被保険者・被扶養者で ご懐妊された方 ※対象者に最適なものをお贈りします。



『はじめての妊娠と出産』

胎教CD付き





『おなかの赤ちゃんへ』



『2人目準備ブック』

『ストリートオルガンが 奏でる宮崎駿の世界』

ご誕生祝い…ガイドブック・絵本



ひかり健康保険組合の被保険者・被扶養者で、 最初のお子様と2人目・3人目のお子様を ご出産された方 ※絵本セットを選ぶことはできません。

平成29年4月1日より3人目のお子様にも絵本をお贈りいたします!注)平成29年4月1日以降に生まれたお子様

医学本『病気新百科』・



















健康さんだる

第12話 2017 秋冬号 編

取今のの、

水の結晶と感情は伝わる」

暑い暑い夏も過ぎ、ようやく過ごしやすくなってきました。

それにしても、今年の夏は暑かったですね。熱中症関連のニュースもよく観たきがします。

熱中症対策の基本は「保水・給水」です。生きていくうえで、水はなくてはならないもの。

そこで今回は人体の70%を占める大切な「水」について、

「健康」の視点から考えてみることにします。

ます。 がこまがありましたので少がた記事がありましたのでしょ数が。やはり本当なのでしょみたら、ありましたありました。 「水と感情」のキ

せん。 感情を共有しているのかもしれま感情を共有しているのかもしれる私たちが思うよりも強くお互いの私にちが思うよりも強くお互いのます。水はレセプター(受容器)であり、 空気」を感じる要因であり、感それが「場の雰囲気」だったり、「できるのかもしれません。 ように周囲に放射され、周囲の人も同じとして投影され、その情報は音叉のあるため、感情は体の水分に情報人の成人は75%、新生児は97%が水で として投影され、その情あるため、感情は体の人の成人は75%、新生児・読む」的な感じでしょうか相手に伝わることになりま ように多くの水を保有してい 「空気を 外部への 感情場

の

影響は言語化するまでもなく容易に影響は言語化するまでもなく容易にないうことのようです。 ということのようです。 ということのようです。ということのようです。とのことで、これは例えば、イライラとのことで、これは例えば、イライラ が、それぞれの元素の心ととにより、ネガティーのでは、「固有の心します。水の世界的ないのでは、「のはないないない。」では、受けた情報によって、受けた情報によって

> からは、 ター にも「ありが」は、毎日飲む とも一人のしょうにした $\boldsymbol{\mathsf{B}}$ ^ると結構こわ.は皆さん次第1 のときに試していよう、と思いがとう」って

11 ひかり健保だより





わが子と遊んだ日、なにげない日、毎日の生活のなかの 出来事を「ひかり写真館」に載せてみませんか。 みなさまからの写真をお待ちしております!



問い合わせ先(ひかり健康保険組合)

info@hikarikenpo.or.ip © 03-5951-7422