

協会けんぽだより

# まめだすか



令和5年1月号 vol.56

## 秋田支部長より新年のご挨拶



明けましておめでとうございます。

皆様におかれましては、お健やかに新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

健康保険委員の皆様には、旧年中も職場の方々と協会けんぽの架け橋として、各種申請手続きの周知やスムーズな対応、更には健康づくり活動のリーダーとして多大なるご協力を賜り、深く感謝を申し上げます。

さて、私ども協会けんぽは平成20年の設立来、中小企業で働く皆様とご家族のための医療保険者として、健康保険制度の維持・発展、また、職場を基点とする健康づくりに取り組みをしまりました。最近では、加入者の健診データや診療データの分析から地域や職場の健康課題を見出し、生活習慣の改善提案や医療費の適正化に努めています。

本年も皆様のお役に立つ情報・ツールの提供と健診受診環境の整備に鋭意努力をしていきます。どうぞ本年も当協会事業へのご支援・ご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

新しい年が皆様にとって、健康で幸多き一年となりますようお祈り申し上げ、新春のご挨拶といたします。

全国健康保険協会秋田支部  
支部長 加藤 尊



令和5年度以降

生活習慣病予防健診（一般健診）・付加健診の自己負担額を軽減します

### ■生活習慣病予防健診（一般健診）

35歳～74歳の被保険者様を対象とした健康診断

～最大18,865円の健診費用のうち～

- 現 在：自己負担額7,169円（最大）
- 令和5年度以降：自己負担額5,282円（最大）

協会最大補助額 13,583円

### ■付加健診

40歳、50歳の被保険者様を対象とした一般健診に、追加可能な検査項目

～最大9,603円の健診費用のうち～

- 現 在：自己負担額4,802円（最大）
- 令和5年度以降：自己負担額2,689円（最大）

協会最大補助額 6,914円

よりお得に健康診断を受けることができますので、ぜひご利用ください！

# 令和4年度健康保険委員表彰式を開催しました

令和4年11月17日、協会けんぽの健康保険事業等の推進にご協力いただいている健康保険委員の永年の活動や功績等に対しまして、感謝の意を表し、表彰状を授与いたしました。

このたび健康保険委員表彰を受けられた方々をご紹介します。

受賞者の皆様におかれましては、今後益々のご活躍を祈念申し上げます。



## ◎厚生労働大臣表彰

株式会社 キコー 木村美保子 様

## ◎全国健康保険協会理事長表彰

山二環境機材 株式会社 黒沢 美佳 様

株式会社 柳澤鉄工所 阿部 洋一 様

株式会社 自然科学調査事務所 木村 哲 様

光タクシー 株式会社 小石 和弥 様

## ◎全国健康保険協会秋田支部長表彰

株式会社 八郎瀧印刷 工藤 幸子 様

株式会社 伊藤組 伊藤 仁 様

秋田設備 株式会社 奈良 和美 様

株式会社 浅利佐助商店 黒澤 広之 様

社会福祉法人 県北報公会 関 哲也 様

能代電設工業 株式会社 小松 茜 様

株式会社 平鹿自動車学校 佐藤理恵子 様

高吉建設 株式会社 古仲 正敬 様

株式会社 高瀬電設 上野 悦子 様

小林工業 株式会社 土井 一哉 様

川越工業 株式会社 高橋 吉広 様

三和精鋼 株式会社 阿部 京子 様



厚生労働大臣表彰



加藤支部長



当日の様子

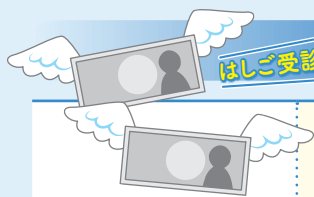
# 「上手な病院のかかり方」をご存じですか？

医療機関を受診する際の正しい「知識」を持ち、上手に医療を受けることは、経済的負担や自身の体への負担軽減につながります。



## 「はしご受診」は控えましょう

“はしご受診”とは、「なんとなく医師とあわないから」「症状がよくなるから」といった理由で同じ病気やけがで複数の医療機関を受診することをいいます。



はしご受診ここが損!

### 医療費がかさむ

	同じ医療機関を3回受診した場合	3つの医療機関をはしご受診した場合
1回目	初診料2,880円+検査料等	初診料2,880円+検査料等
2回目	再診料730円	初診料2,880円+検査料等
3回目	再診料730円	初診料2,880円+検査料等
初診・再診料の合計	4,340円+検査料等	8,640円+検査料等×3

はしご受診した場合、同じ医療機関を3回受診した場合と比べて初診・再診料は2倍、検査料は3倍の金額がかかります！



※上記の金額には健康保険が適用されます。



はしご受診ここが損!

同じような検査や投薬がくり返され体への負担がかかる

医療機関を変えるたびに、同じような作用の薬を処方されることになり、薬代がムダになるだけでなく、薬の重複や複数の薬のみ合わせなどにより、副作用などを引き起こすリスクがあります。



はしご受診ここが損!

治療法が確立されず治療期間が長引く

医療機関をかえるたびに治療がスタート地点に戻ってしまうため、治療法が確定されないまま時間が経過してしまい、結果的に症状の回復が遅れたり、治療期間が長引く恐れがあります。

## 「はしご受診」を防ぐためにも「かかりつけ医」をもちましょう！

医師の診断や治療方針に対する不安や疑問が生じた場合、他の医療機関にかかるのではなく、まずはその医師に不安や疑問を伝えることが大切です。そのため、日頃から信頼できる「かかりつけ医」を見つけておきましょう。

信頼できる「かかりつけ医」がいることで、今後の治療方針についても相談しながら進めることができるため、安心して治療に専念することができます。



# れんこん餅入り みぞれ汁

喉の炎症をやわらげて、  
免疫力も高めてくれる食材を使っています。  
れんこんと大根をすりおろすので、  
食べやすく、からだがとても温まる一品です。



カロリー (1人分): 134kcal 塩分 (1人分): 1.3g

## ～材料(2人分)～

大根……………200g  
にんじん……………¼本  
ほうれん草……………1株  
豆腐……………100g  
だし……………300ml  
水溶性片栗粉……………水大さじ1、  
片栗粉大さじ1/2

(A)  
しょうゆ……………小さじ1  
塩……………小さじ1/4  
しょうがのすりおろし ½かけ分  
  
(れんこん餅)  
れんこん……………100g (中1個)  
長ねぎ……………約5cm  
片栗粉……………大さじ2

## 作り方



- 1 れんこんは皮をむき、3/4をすりおろして汁気を絞り、残り1/4を粗みじん切りしたもの、みじん切りした長ねぎと一緒にボウルに入れ、片栗粉を加える。
- 2 ①をよく混ぜ合わせ、食べやすいサイズに丸めて平らにし、フライパンで軽く焼き目をつける。
- 3 大根は皮をむいてすりおろし、汁もとっておく。にんじんはせん切り、ほうれん草は下茹でてからざく切り、豆腐は約1cm角切りにする。
- 4 鍋にだしを入れて火にかけ、煮立ったら②を加えて3～4分ほど煮て、にんじんとほうれん草を加える。
- 5 ひと煮立ちしたら水溶性片栗粉でとろみをつけ、豆腐と(A)と大根のすりおろしを汁ごと加えて煮る。

【レシピ考案・監修】 今別府 靖子

## 医療費のお知らせを送付します

加入者の皆様に、ご自身の治療にかかった医療費等を記載した「医療費のお知らせ」を年に1回お届けしています。今年度は、令和5年1月下旬頃から2月上旬頃に事業所様宛に発送いたします。届きましたら、開封せずに対象の方にお配りください。

### お知らせに記載される期間

●●●●● 令和3年10月から令和4年9月に医療機関を受診した分 ●●●●●

※医療機関から協会けんぽに請求された医療費の情報に基づき作成しているため、請求時期によっては、受診した情報が記載されない場合があります。

※医療費控除に使用される場合、令和4年10月から12月に医療機関を受診した分は、医療機関からの領収書に基づき「医療費控除の明細書」を作成し、添付する必要があります。

《問い合わせ》レセプトグループ 018 (883)1892

### 編集後記

冬本番! ということで、様々な防寒アイテムが販売されており、ついチェックしてしまいます。私が最近気に入っている防寒アイテムは保温機能が備ったルームソックスです。ただの靴下だろうと期待せず使用したところ、温かさが持続し足の冷え予防に最適なアイテムでした! 「首」「手首」「足首」の3つの首を温めると効率的に体を温められるといわれておりますので、特に冷え性の方はお試しください!

### 発行元・お問い合わせ

**全国健康保険協会 秋田支部**  
協会けんぽ

〒010-8507  
秋田市旭北錦町5-50  
シティビル秋田2階  
電話：018-883-1841  
FAX：018-883-1451

■協会けんぽホームページ■  
<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

