

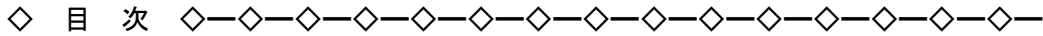
Salud（サルー）とはスペイン語で「健康」「乾杯」を意味する言葉です



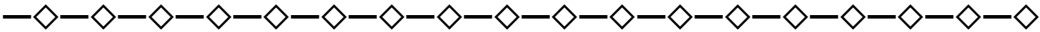
同僚や友人ご家族に「Salud! えひめ」をぜひご紹介ください。

ゴールデンウィーク真最中ですね。県内でも各地でイベントなどが行われるよう
ですから、家族でお出かけという方も多いと思います。

この時期は、ツツジやフジの花が見ごろを迎え、若葉が生える季節です。アウト
ドア派の方はもちろん、インドア派の方も、自然を眺めながらウォーキングなどで
汗を流し、日ごろのストレスを発散してみたいはいかがでしょうか。



- ◇ 目 次 ◇
- 1. 愛媛支部からのお知らせ
- 2. 季節の健康情報
- 3. コラム ドクターすなみの脳のおはなし



愛媛支部からのお知らせ

◆債権回収と法的対応について

協会けんぽの加入者の方が医療機関等で健康保険証を提示した場合、窓口では
医療費の一部（1～3割）を支払いますが、残りの医療費（7～9割）はお勤めされ
ている方々の保険料から支払われています。しかし、ご退職等で協会けんぽの加
入資格がなくなった後に保険証を提示されますと、その医療費は、本来全額自己
負担であることから、加入者の皆様の保険料で負担した医療費は返納していただ
くこととなります。

返納金等が発生した場合、もと加入者本人の方へ返納勧奨を行うこととなりま
すが、今回はその内容についてご案内いたします。

医療機関等から協会けんぽへ医療費の請求がきますと、協会けんぽで加入資格
の確認を行います。資格の確認ができなかった方には、協会けんぽが負担した医
療費の返納通知と納付書を送付いたします。

返納いただいた医療費は、受診時に加入していた健康保険（例えば国民健康保
険）から払い戻しを受けられる場合があります。この際、医療機関等で受診され
た診療内容の明細が必要となりますので、払い戻し申請をされる方は、協会けん
ぽ担当者までご連絡をお願いしております。

※医療費の返納催告にご対応いただけない場合、民事訴訟法による法的対応に着
手することもあります。その際、訴訟にかかる費用や遅延損害金も請求するこ
ととなりますので、ご注意ください。

従業員の方がご退職された場合、事業主は5日以内に「健康保険厚生年金保険
被保険者資格喪失届」と健康保険証を合わせて日本年金機構へご提出いただく必
要があります。しかしながら、退職後も健康保険証を返却されずに、有効でない
健康保険証を提示して医療機関等に受診されるといった事が多々発生しておりま
す。こういった返納金の発生を防止するためにも、健康保険証の早期回収にご協
力をお願いいたします。

◆健康保険給付金の申請書ご提出時のお願い

現在、協会けんぽでは、傷病手当金、出産手当金、出産育児一時金、埋葬料
（費）支給申請書について、OCRスキャンでの機械読み取りを行っています。
正常な読み取りができない場合、お支払いまでに通常より日数を必要としていま
す。

迅速な事務処理のため、皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

申請書の印刷について

- 1) 申請書をホームページからダウンロードする場合は、ご注意ください。
印刷設定を「実際のサイズ」で、「A4片面」としてください。
詳しくはこちらをご覧ください。
https://www.kyoukaikenpo.or.jp/~media/Files/honbu/g2/PrintInfo_260701.pdf
- 2) 申請書のサイズを変更すると、機械読み取りの際にエラーとなります。
A3サイズの申請書を切り離してA4サイズにしていませんか。
A4サイズ→A3サイズ、片面→両面にしていませんか。
- 3) コピーした申請書は使用できません。
コピーによる印刷位置のズレなどが生じるため、正常な読み取りができなくなります。

添付書類の省略について～傷病手当金・出産手当金支給申請書

- 1) 出勤簿、賃金台帳の添付は不要です。
- 2) 事業主証明欄の記入漏れがないようご確認ください。
被保険者氏名・給与の単価・事業主証明日の記入漏れはありませんか。

申請書のご提出は、郵送でお願いします。

【業務グループ】

季節の健康情報

- ▼時期に応じた健康情報や健康レシピをご紹介します！ぜひご覧ください。
<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/h29/290501>

ドクターすなみの脳のおはなし 第112回

脳卒中は予防できます

医師になって40年を超えます。ずっと脳神経外科をやってきました。脳神経外科の入院患者さんといえば、脳腫瘍や頭部外傷の患者さんもいらっしゃいますが、圧倒的に多いのは脳卒中です。脳神経外科は脳卒中科といっても差し支えありません。

多くの脳卒中患者さんを診てきましたが、最年少は小学5年生の男の子でした。彼は突然、左半身が動かなくなり、救急搬送されてきました。まったく左手左足とも動きません。会話は可能ですが、少しろれつが回りません。母親が付き添い、まもなく父親もやって来ました。何か先天的に脳の血管に異常があるのではないかと頭部MRI検査を施行しました。大人と同じ一般的な脳梗塞でした。右中大脳動脈が起始部から閉塞していました。大人と同じように点滴治療とリハビリを開始しました。小学生にもかかわらず、80kgを超える肥満と中等度の糖尿病がありました。両親に尋ねると、いわゆる鍵っ子で両親とも仕事で帰宅が遅く、夕食代として毎日父親から1000円、母親から1000円もらい、主にファーストフードやコーラを毎日のように摂っていました。本人はもちろん、両親の生活指導をみっちりやり、両親は深く反省していました。

病状はみるみる回復し、1か月後まったく後遺症を残さず退院となりました。糖尿病もかなり改善し、食事指導のみで服薬なしでしばらく通院することとしました。

父親は高血圧と糖尿病が、母親には脂質異常症があり、2人とも知ってはいたましたが、放置の状態でした。家族3人は今後、定期的に血液検査を受け、データをみんなで共有し、朝食夕食はいっしょに食卓を囲むことを約束しました。

脳卒中は予防できます。平成14年に日本脳卒中協会が毎年5月25日から1週間を脳卒中週間と定め、平成15年には脳卒中予防10か条を作成しています。

まず脳卒中の主要危険因子である高血圧、糖尿病、不整脈（心房細動）、喫煙、過

度の飲酒、高コレステロール血症に対する注意を喚起し、次に、高血圧・糖尿病・高コレステロール血症を予防するための塩分・脂肪分控えめの食事、適度な運動、肥満を避けることを勧め、最後に、万が一発症した場合の救急対応の必要性を謳っています。

- 1 手始めに 高血圧から 治しましょう
- 2 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
- 3 不整脈 見つかれば すぐ受診
- 4 予防には たばこを止める 意志を持って
- 5 アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6 高すぎる コレステロールも 見逃すな
- 7 お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- 8 体力に 合った運動 続けよう
- 9 万病の 引き金になる 太りすぎ
- 10 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

脳神経外科医 角南 典生（すなみ のりお）

=====

▼こちらから「Salud!えひめ」のバックナンバーをご覧ください
<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/cat130>

□□□発行 全国健康保険協会（協会けんぽ）愛媛支部
〒790-8546 松山市三番町7-1-21ジブラルタ生命松山ビル5階
TEL 089-947-2100（代表）
ホームページ <http://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/ehime/>

▼配信停止を希望される方はこちらから
https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520_kly_1/index.do

▼登録情報を変更されたい方はこちらから
https://merumaga.kyoukaikenpo.or.jp/webapp/form/16520_kly_2/index.do
※現時点の登録情報が記載されていますので上書き入力にて変更してください。
