

協会けんぽだより



上手に医療にかかれば **メリット** がたくさん!

POINT 1 **かかりつけ医**を持ちましょう。

? **かかりつけ医**とは? >>

かかりつけ医とは、日頃から日常的な診療や健康の相談・管理をしてくれる身近なお医者さんの事



メリット

1 大病院と比べ、
比較的待ち時間が少ない



3 同じ医師に継続して診てもらうことにより、
病歴・体質・生活習慣などを**把握・理解した**
うえでの**治療やアドバイス**が受けられる



2 必要に応じて、**適切な医療機関などを**
紹介してくれる



4 日頃の状態をよく知っているため、
ちょっとした体調の変化にも**気づきやすく、**
病気の予防や早期発見、早期治療が可能



※かかりつけ医は自分で選択できるので、自分が信頼する医師であればだれでもかかりつけ医となります。もちろんどの診療科の医師でも結構です。

POINT 2 **リフィル処方せん**を 活用しましょう。

? **リフィル処方せん**とは?

医療機関で処方せんを毎回もらわずに同じ処方せんを
最大3回まで利用できる仕組みの事

メリット

- 1** 毎回通院せずに薬局に行くだけで
薬がもらえるので**通院の負担が減ります**
- 2** 病院に行かないので**診察代がかかりません**



※長い間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となります。
※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。
※詳しくは医師にお聞きください。

POINT 3 **スイッチOTC医薬品**を 使いましょう。

? **スイッチOTC医薬品**とは?

医師から処方される医療用医薬品のうち、副作用が
少なく安全性の高いものを市販薬に転用したもの

メリット

- 1** 医療機関を受診せずに薬局で購入できるため
診察代がかからず、時間短縮にもつながります
- 2** スイッチOTC医薬品を年間**12,000円以上**購入
した場合は**医療費控除**が受けられます



※購入する際は薬剤師に相談しましょう。
※すべてのスイッチOTC医薬品が控除対象となるわけではありません。
詳しくは厚生労働省HPなどをご確認ください。

POINT 4 **#8000(こども医療でんわ相談)**を知っておきましょう。



相談無料
保護者の方が、休日・夜間の子どもの症状に
どのように対処したらよいか、病院を受診
した方がよいのかなど判断に迷った時に、小児科
医師・看護師に電話で相談できるシステムの事

メリット

- 1** 小児科医師や看護師などからの**アドバイス**によってすぐに対処できる
- 2** 平日の夜間や休日にも
相談できる

岐阜県 平日 18:00~翌朝8:00 | 土日祝 8:00~翌朝8:00

柔道整復師（整骨院・接骨院）のかかり方



整骨院・接骨院で**健康保険**を使えるケースは限られています！



健康保険の 対象となる場合

急性などの外傷性が明らかなものに限ります

- 打撲
- 捻挫
- 挫傷（肉離れなど）
- 骨折
- 脱臼



※骨折・脱臼については、応急処置を除き、医師の同意が必要



健康保険の 対象とならない場合

- 単なる肩こり、筋肉疲労
- 慰安目的のあん摩・マッサージ代替りの利用
- 病気（神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニアなど）からくる痛み・こり
- 仕事や通勤途上におきた負傷



柔道整復師にかかる場合の 5つの**注意事項**

01

負傷の**原因**を
正しく伝えましょう



02

療養費支給申請書の内容を
確認してから**自分で署名**しましょう



03

領収書を必ずもらいましょう



04

医療機関（病院・診療所など）との
重複受診はやめましょう



05

「ついでに他の部分も」や
「家族に付き添ったついでに」といった
「ついで」の受診は**支給対象外**です



「協会けんぽ」より負傷原因、治療年月日、施術内容などを文書で照会させていただくことができます。その際は、ご自身で回答書に記入されるようお願いいたします。

従業員の禁煙対策に！**禁煙DVD**の貸出を行っています

社内の研修等にお使いいただけます。（貸出期間 2週間程度）

A 「タバコと決別 はじめの一歩」
（約19分）

B 「受動喫煙も有害ですータバコの害のない社会環境づくりー」
（約22分）

お申し込み・お問い合わせ

協会けんぽ岐阜支部 保健グループ

☎ 058-255-5155（音声案内③）



知らなかった！健康への**第一歩**

第1回

上手に**減塩**して**メタボ**予防！



メタボリックシンドローム（以下メタボ）は腹部肥満に加え、高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上の値が一定以上の場合をいいます。高血圧もメタボのリスク要因となっていることから、上手に減塩することも、メタボを予防・改善することにつながります。

メタボが進行すると日本人の死因上位を占める心臓病や脳卒中の原因になります。

知らなかった！メタボの原因って、甘いものだけじゃないんだね！



岐阜支部マスコットキャラクター **鵜飼さん**

健康クイズ

岐阜支部マスコットキャラクター **ルーシー**



Q.1 〈赤味噌と白味噌〉
味噌の塩分は赤味噌の方が多。○か×か。

Q.2 調味料はつけるよりかけた方が減塩になる。○か×か。

答え

Q.1… × 赤味噌の塩分は約11%、白味噌は約12.6%と、白味噌の方が塩分が多く含まれています。

Q.2… × 調味料は「かける」ではなく「つける」方が塩分量は少なくなります。

かける=約小さじ1
塩分量 **0.9g**



つける=約小さじ1/3
塩分量 **0.3g**



しょうゆのつけ方も、すし飯側につけるよりも「ネタ側」からつける方が塩分量が約半分になります。