

# 協会けんぽだより



## 年末年始の受診は割高です！

「平日は忙しいから」「空いているから」などの理由で  
休日などに医療機関を受診していませんか？



休日や時間外に医療機関を受診すると、  
初診料や再診料に加えて割増料金がかかります。

	初診料 2,880円	再診料 730円
<b>休日加算</b> 日曜日・祝日・年末年始	+ 2,500円	+ 1,900円
<b>時間外加算</b> 診療時間外のおおむね 6～8時・18～22時 (土曜日は6～8時・正午～22時)	850円	650円
<b>深夜加算</b> 22時～翌日6時	4,800円	4,200円

※窓口負担額は自己負担割合によります。

12月29日～1月3日は休日加算の対象です！  
「いつものお薬をもらうだけ」「定期的な受診」は  
12月28日までにすませましょう！

※緊急の場合はためらわず受診してください。



時間外受診に  
ついてはこちら



## 休日や夜間の子どもの急な体調不良 そんなときは…



### こども医療でんわ相談【#8000】

発熱、頭をぶつけた、嘔吐、けいれんなど、  
こどもの症状に対する家庭での対処方法や、  
受診する病院等のアドバイスを小児科医や  
看護師から受けられます。

実施  
時間

岐阜県

平日 18時～翌日8時

土日祝 8時～翌朝8時

その他の都道府県の実施時間帯は  
こちらからご確認ください。



# 今、健診費用にいくらかかっていますか？

## ～生活習慣病予防健診のススメ～

協会けんぽでは、35歳以上の被保険者(ご本人)様向けに生活習慣病予防健診を実施しています。



### 生活習慣病予防健診、ここがおすすめ！

	生活習慣病予防健診	労働安全衛生法に定める定期健診
労働安全衛生法に定める定期健診項目	○	○
胃がん検診	○	×
大腸がん検診	○	×
費用	5,282円※1	7,000～10,000円程度
データ提供のための事務作業※2	不要	同意書等の提出が必要

**がん検診がセットで費用もお得！面倒な事務作業もありません！**

※1 一般健診の場合。 ※2 高齢者の医療の確保に関する法律により、事業主様が健診結果を保険者(協会けんぽ)へ提供することが義務付けられています。

岐阜支部では7割の方が生活習慣病予防健診を受けています。

### こんなにお得な健診、受けなきゃ損！

生活習慣病予防健診を利用しているかわからない事業所様は、今すぐ協会けんぽ岐阜支部へお電話ください！

生活習慣病予防健診  
についてはこちら



お問い合わせ

協会けんぽ岐阜支部 保健グループ

☎ 058-255-5155 (自動音声案内③)

## 被扶養者資格の再確認にご協力ください

10月下旬から11月上旬にかけて「被扶養者状況リスト」を事業所様へお送りしています。加入者の皆様の保険料負担の軽減につながる大切な確認ですので、期限までのご提出にご協力をお願いいたします。  
※再確認の対象者がいない事業所様にはお送りしていません。

提出期限

令和5年12月8日(金)

## 知らなかった！健康への第一歩

第7回

### 「睡眠負債」たまっていませんか？

日々の睡眠不足が慢性化し、借金のように蓄積された状態を睡眠負債といいます。睡眠負債がたまると、全身の倦怠感やパフォーマンスの低下、不安や抑うつなどのメンタルに悪影響を及ぼします。さらにそこから睡眠負債がたまっていくと生活習慣病やがん、認知症などのリスクも高くなります。質の良い睡眠を取るように心がけましょう。

疲れだけでなく重大な病気になる可能性もあるんだね！知らなかった！

岐阜支部マスコットキャラクター 鶺鴒さん



### 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 1日の理想の睡眠時間は10時間程度である。○か×か。
- Q.2 眠る前は42℃位の熱めのお湯につかるのが良い。○か×か。

答え

- Q.1…× 人にもよりますがおよそ7時間前後とされています。寝すぎも逆に身体には良くないとされているので程よい睡眠を目指しましょう。
- Q.2…× 眠る前は38～40℃のぬるめのお風呂に15～20分程度じっくりと浸かるのがベスト。全身の血流が良くなり、リラックスすることができます。逆にお湯の温度が高すぎると体が緊張してしまい、眠りにくくなるので要注意。

