



今月号のトピックス

- 高血糖には要注意！～糖尿病について知ろう～
- できることから始められる「上手な医療のかかり方」
- 健康経営セミナーを行います
- 「女性の健康課題」と健康経営®セミナー アーカイブ配信

申請書の新様式使用のお願い

令和5年1月より、各種申請書（届出書）の様式を変更しております。申請書をご提出の際は、新様式の申請書（届出書）でご提出いただきますようお願いいたします。



高血糖には要注意！～糖尿病について知ろう～

11月は糖尿病予防月間です。毎年11月14日は「世界糖尿病デー」として、世界各地で様々なイベントが開催されます。糖尿病の予防や治療継続の重要性などを啓発するために制定されました。

糖尿病とは

血糖の量は、インスリンというホルモンの働きによって調整されています。通常はインスリンの働きによって、血糖値は下がりますが、インスリンの分泌や作用が低下すると、糖が血液中にたまりやすくなります。この血糖値が高い状態が続くことを、「糖尿病（2型糖尿病）」といいます。

高血糖のリスク

高血糖になる原因

- ・肥満
- ・食べ過ぎ
- ・運動不足
- ・ストレス
- ・遺伝 など



高血糖の放置はなぜ危険？

高血糖の状態が続くと…

「糖尿病」に

血液中の「糖」が増えすぎて、体内の血管を傷つける。

医療機関への受診が必要な値

- 空腹時血糖：126mg/dℓ以上
- HbA1c：6.5%以上（NGSP値）

糖尿病だけでなく…

脳卒中

心臓病



糖尿病の3大合併症

- 糖尿病網膜症（失明のおそれ）
- 糖尿病腎症（透析治療）
- 糖尿病神経障害（壊疽による足の切断）

健診結果で「血糖」の値に異常がある方は、重症化する前にすぐに受診しましょう！

血糖の上昇を緩やかにするために

糖尿病のリスクの多くは生活習慣を改善することで減らすことができます。

食生活

- ・一日3食規則正しく食べる（欠食をしない）
- ・野菜のおかずから食べる
- ・間食を控える



禁煙

適度な運動

事業主さまへ

従業員の健診結果を確認し、医療機関への受診が必要な方への声掛けをお願いいたします。

要治療 要精密検査
となった社員へ
受診の案内を！

取り組み例

- 受診しやすい環境をつくるため、二次検査の受診を労働時間として扱い、勤務時間で受診できるようにする。
- 管理職から口頭やメールで受診するよう促すだけでなく、検査結果の報告を求める。

受診



できることから始められる「上手な医療のかかり方」

医療機関を受診する際に、適切な医療のかかり方を意識することで、医療費の節約や医療保険財政を守ること、医療の現場を守ることに繋がります。できることから始められる「上手な医療のかかり方」についてご紹介します。

緊急時以外は診療時間内の受診を心がけましょう

診療時間外に医療機関を受診すると、初診料や再診料の他に「時間外加算」がかかることがあります。休日や夜間は、緊急性の高い重症患者や入院患者に対応する時間帯です。本当に医療を必要とする方に支障をきたすほか、医療従事者への過重労働につながります。



緊急性の高い場合を除き、
平日の診療時間内に
受診するよう心がけましょう！

加算がかかる時間帯 (一例)	加算額	
	初診料	再診料
時間外 (平日：8時前と18時以降) (土曜：8時前と12時以降)	+850円	+650円
休日 (日曜・祝日)	+2,500円	+1,900円
深夜 (22時～翌6時)	+4,800円	+4,200円

※上記の金額に健康保険が適用されます。

休日や夜間の受診に迷ったときは、電話で相談することができます

大人の
症状

救急安心センター事業

急なけがや病気で病院を受診すべきか悩んだ際、対処に困った時に医師・看護師等の専門家に相談ができます。



#7119 または
(011) 272-7119

※ご利用になれるのは札幌周辺の地域に限ります。

子供の
症状

子ども医療電話相談事業

休日・夜間にお子さんの症状にどう対処すべきか、受診した方がよいのかなど判断に迷った際、医師・看護師から症状に応じた対処の仕方や受診のアドバイスが受けられます。



#8000 または
(011) 232-1599



いきなり大病院への受診は控えましょう

「紹介状」なしに大病院を受診した場合、診察料のほかに7,000円以上の「特別料金」がかかります。大学病院などの大病院に軽症の患者が集中すると、本来担うべき重症患者への対応や救急医療などに支障が生じます。

紹介状がなしで
受診すると…

診察料



特別料金
7,000円以上
(全額自己負担)

日常的な病気やケガの場合は、
まずはお近くのクリニック（診療所）
などの医療機関を受診しましょう！

受診時の



上手に医療にかかることで、時間や医療費などの負担を軽減させることができます。



仕事終わり
風邪をひいた様子

明日も仕事で忙しいので、
夜間の緊急外来で
診てもらうことに…



様子を見て症状が
収まらなければ、
病院へ行こう。

どうせ行くなら、
大きな病院へ
受診しよう。



クリニック

近くのクリニックへ
診療時間内に受診



重症の患者さんが優先され、なかなか
診てもらえず、限られた検査のみ
で後日再受診することになった。



大病院

予約の患者さんが
優先され、紹介状
がないため高額な
初診料がかかるこ
ととなった。



「かかりつけ医」を 見つけましょう



- 病歴や体の状態に応じた診療やアドバイスが受けられます。
- 詳しい検査や治療が必要な場合には、適切な大病院や専門医につなぐ紹介状を書いてくれます。

日常的な症状・病気は、
可能な限りお仕事を調整して、
平日の診療時間内に
受診しましょう！



事業主の皆さまへ

従業員の方が、医療機関へ診療時間内に行きやすい環境づくりを行いましょ。従業員の健康を第一に考えてくれる職場は、従業員に安心感を与え、活力を持って働くことができます。

北海道支部では、「**上手な医療のかかり方**」の通知書を作成しています



令和4年4月から令和5年3月までの過去12か月間に医療機関を受診し、気づかないうちに割増料金などを払っていると思われる北海道支部の加入者さまへお届けするものです。

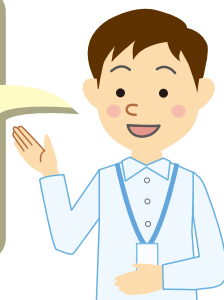
※すべての加入者さまに通知されるものではありません。

送付時期（予定）

11月中旬～下旬に2回に分けて送付

このお知らせは、急病やお仕事の関係でやむを得ず医療機関を受診することを抑制するものではありません。緊急の場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。

お知らせが届いた方は、
ご自身の受診状況を振り返り、
今後医療機関へ受診される際の参考
としてご活用ください。



健康経営セミナーを行います

経営者・人事労務担当者が健康経営を始める「きっかけ」の発見をテーマに健康経営セミナーを開催します。第一講演には、株式会社クリエイティブオフィスキューの鈴井 貴之氏を講師としてお招きし、個性派集団を率いるリーダーシップについてなどご講演いただきます。

中堅中小企業の人材戦略「健康経営®」 ～スモールステップからのスタート～

- プログラム**
- ① 「既成概念にとらわれない新たなチャレンジ！」 株式会社クリエイティブオフィスキュー / 鈴井 貴之 氏
 - ② 「はじめよう“健康経営”」 全国健康保険協会北海道支部 / 國本 要 氏
 - ③ 「健康経営のすゝめ ～健康経営で会社と従業員を健康に～」 明治安田健康開発財団 / 河原 賢二 氏

日時 11月28日(火) 14:00～16:45 受付:13:00～

会場・オンライン同時開催 定員(先着順)

- 会場: 150名 アスティホール (札幌市中央区北4条西5丁目1 アスティ45 4階)
- オンライン: 200名 (Zoomを使用)

お申込み

参加申し込みはこちらから



詳細は同封の案内チラシをご確認ください。

会場では

体験イベントも実施!

会場内にブースを設置し、体成分分析装置の体験会や、健康測定会なども行います。実際に体験しながら、従業員の健康づくりについて考えてみませんか？

「女性の健康課題」と健康経営®セミナーアーカイブ配信

10月11日に「女性の健康課題」と健康経営®セミナーを開催しました。本セミナーのアーカイブ配信を行いますので、当日ご参加いただけなかった方や、もう一度視聴したいという方も、この機会にぜひご視聴ください!

配信期間(予定)

11月13日(月)～11月24日(金)

- プログラム**
- ① 「女性特有の健康課題について」 医療法人社団M / 理事長 三浦 哲哉 医師
 - ② 健康経営の実践「健康事業所宣言」 全国健康保険協会北海道支部 / 企画グループ
 - ③ サツドラ健康経営 ～これまでとこれから～ 株式会社サツドラドラッグストア / マネジメントサービス本部 人事部 労務担当 保健師 又吉 久美子氏



女性が働きやすい職場づくりの参考に、ぜひお役立てください!

ご視聴については、協会けんぽ北海道支部のホームページでご案内しています

協会けんぽ セミナー

検索

こちらからご確認ください



※健康経営®はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

発行元



全国健康保険協会 北海道支部
協会けんぽ

〒001-8511 札幌市北区北10条西3丁目23-1
THE PEAK SAPPORO 3階
TEL (011) 726-0352 FAX (011) 726-0379

健康保険委員の新規申込、交代、事業所の名称・所在地変更などの届出用紙は、北海道支部ホームページに掲載しています。

