

### Information

## 5 たばこをやめると「よいこと」がたくさん

たばこは、吸っている本人だけでなく、たばこを吸わない周囲の人の健康にも悪影響を及ぼすことが広く知られるようになってきました。  
ここでは、たばこをやめると得られる「よいこと」をご紹介します。

### すぐに得られる「よいこと」

服やカーテンにたばこの臭いや黄ばみがつかなくなる  
顔色がよくなる  
食べ物がおいしくなる



よく眠れるようになる  
階段や坂道で息が上がるのが少なくなる  
歯の黄ばみ、手先の黄ばみが消える

### あなたの健康にも確かな効果があります

たばこをやめた場合、下記のような効果があります。

1分で	たばこのダメージから回復しようとする機能が動き始める。
20分で	血圧が正常値近くまで下がる。手の温度が正常値まで上昇する。
8時間で	血中の一酸化炭素レベルが正常域に戻り、運動機能が改善する。
24時間で	心臓発作を起こす確率が低下する。
48時間で	匂いと味の感覚が戻り始める。
48~72時間で	からだからニコチンが完全に抜ける。
72時間で	気管支の収縮がとれて呼吸が楽になる。
2~3週間で	歩行が楽になる。
1~9か月で	せき、静脈のうっ血、全身倦怠感が改善する。
5年で	肺がんになる確率が半分に減る。
10年で	口腔がんや食道がん等になる確率が減少する。



健康づくりは、続けてこそ効果があります。しかし、特に自覚症状がなく、本当に病気になるのかもわからないまま、「将来、病気になるかもしれないから、今から予防を」と考えて禁煙を続けるのは難しいものです。  
すぐに得られる「よいこと」に目を向け行動し、「よいこと」を実感していくことが継続につながります。

詳しくはこちら



お問い合わせ先 ▶▶▶ 協会けんぽ宮城支部 企画総務グループ Tel.022-714-6851

### 編集後記

こんにちは！  
最後までお読みいただきありがとうございます！(^^)夏が来ましたね。この季節はクリームソーダが一層おいしく感じられます。  
緑や青のソーダに、冷たいアイスが乗っている様子は、見るだけで涼しげな気持ちになりますよね(^^)♪  
まだまだ暑い日は続きますので、こまめな水分補給で熱中症に気を付けつつ、楽しい夏をお過ごしください。

第52号担当者 鈴木



メルマガでだてっこみやぎでは健康保険に関する最新情報を配信しています。ぜひご登録ください



### 編集・発行

全国健康保険協会 宮城支部  
企画総務グループ  
〒980-8561  
宮城県仙台市青葉区国分町 3-6-1  
仙台パークビル 8階  
Tel.022-714-6851  
Fax.022-714-6857



# 協会けんぽ だてっこみやぎ

令和4年7月 52



こんにちは！協会けんぽ宮城支部です

令和4年度2回目の「だてっこみやぎ」です。今年度も健康に関する知って役立つ情報をたくさん掲載してまいりますので是非最後までご覧ください！

## 1 会社を守ることは、社員の健康を守ることです。特定保健指導をご利用ください！

### 特定保健指導とは…？

生活習慣病予防健診の結果、40歳~74歳のメタボリックシンドロームが強く疑われる方や、予備群の方に対する生活習慣改善プログラムです。健康な生活習慣を身につけるための「学び」と「実践」をサポートします。

### 特定保健指導の基本的な流れ



### 特定保健指導の受け方

#### ■ 健診当日に特定保健指導が受けられます！

一部の健診機関では、生活習慣病予防健診の受診後に、特定保健指導をご案内しております。健診当日に保健指導を受けていただくと、後日改めて日程調整する必要がないため、お仕事への影響が最小限で済みます。特定保健指導の該当となられた方はぜひご利用ください。

健診当日に保健指導が受けられる健診機関はこちらからご確認ください



#### ■ 当日に受けられなくても後日、ご都合に合わせて受けられます！

- 1 保健師等が職場に伺って指導 ▶ 職場でお仕事の合間に受けることができます。
- 2 オンラインで指導 ▶ カメラ付きパソコンやスマートフォンで対面せず、手軽に受けることができます。
- 3 協会けんぽにお越しいただいて指導 ▶ 事務所で面談場所が確保できない場合にも受けることができます。

### 事業主様、事務ご担当者様へお願い

従業員様が特定保健指導を受けやすい環境づくりのため下記3点について、ご協力・ご配慮をいただきますようお願いいたします。

- ① 特定保健指導をご利用いただくよう従業員様へのお声かけ。
- ② 健診日の勤務時間(帰社時間等)へのご配慮。
- ③ (後日、職場で特定保健指導を受けられる場合)実施のご協力。



特定保健指導の受診率は「インセンティブ制度」の評価指標です。詳しくはこちら



お問い合わせ先 協会けんぽ宮城支部 保健グループ Tel.022-714-6854

## 2 はしご受診は控えましょう

### 「はしご受診」をしていませんか？

「なんとなく医師と合わないから」「症状が良くならないから」「念のため、ほかの病院でも診てもらいたいから」などの理由で医療機関を変えたことはありませんか？このような、同じ病気やけがで複数の医療機関を受診することを「はしご受診」といいます。



### 体にもお財布にも負担が大きい「はしご受診」

はしご受診は、受診のたびに初診料や同じような検査料等がかかり、検査による体への負担や医療費がかかります。また、同じような作用の薬を毎回処方されることによる薬の重複や複数の飲み合わせにより、副作用等を引き起こす場合もあります。

(3割負担の場合)	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 860円 + 検査料等	初診料 860円 + 検査料等
2回目	再診料 220円	初診料 860円 + 検査料等
3回目	再診料 220円	初診料 860円 + 検査料等
初診・再診料の合計	初診・再診料 1,300円 + 検査料等	初診料 2,580円 + 検査料等 × 3



### POINT

はしご受診は繰り返すたびに治療がスタート地点に戻ってしまうため、治療法が確立されないまま時間が経過し、治療期間が長引く恐れがあります。むやみに医療機関を変えず、不安や疑問を医師に伝えることが大切です！

お問い合わせ先 ▶▶▶ 協会けんぽ宮城支部 企画総務グループ Tel.022-714-6851

## 3 親知らず(第3大臼歯)どうする？



「親知らずが生えてきた。どうしたらいい？」と悩む方がいます。親知らずが生えてくる人もいれば生えてこない人もいます。生えてこない人の中には、親知らずが最初からなかったり、顎の骨の中に埋まっている状態だったりします。

親知らずの状態は、その人により異なります。顎が小さくて生えるスペースがなく曲がって生えてきたり、前の歯にぶつかって途中で止まったり、噛み合う歯がなくてのびてたり。歯ブラシが届きにくくてしっかりブラッシングができず、むし歯や歯の周りで炎症を起こすこともあります。また、きれいに生えてきてきちんと噛み合っている人もいます。

親知らずの前にある歯を抜いてしまったが、親知らずが使えるので入れ歯にしない治療が選択できた、ということも。悪いことばかりが強調されますが、たまにはいいこともありますね。

むし歯がひどい時は治療器具が届かず、治療困難な場合もあります。周りの炎症が繰り返す時は抜歯の可能性も。それぞれの人に合った対応となります。むし歯になっていないか、生えるスペースは十分か、周りに炎症はないか、機能しているのか、将来的に活用できるかどうか、自分で判断は困難なので、かかりつけの歯科医院で親知らずの状態を確認してもらい、どのように対処したらよいか相談してみるのがよいでしょう。

## 4 健康保険給付のよくある返戻事例 ～傷病手当金編～

ここでは傷病手当金のよくある返戻事例を対話形式で紹介していきます。



### 傷病手当金の事業主証明に不備があって戻ってきた… 休んだ期間を証明したのどうして？

勤務状況と賃金計算期間は給与の締日ごと証明が必要です。例えば、賃金計算締日が15日で、申請期間が6月20日～8月15日の場合は、6月16日～8月15日までの証明をお願いします。(※0円でも証明は必ず必要です。) また、締日以降に申請書を提出していただく必要がありますのでご注意ください。

被保険者氏名		勤務状況 【出勤は○】で、【有給休暇は△】で、【公休は公】で、【欠勤は/】でそれぞれ表示してください。		出勤	有給
1.平成 2.令和	年 月	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	計	4日	0日
2	0406	16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	計	0日	6日
2	0407	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	計	5日	0日
2	0408	16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	計	15日	
上記の期間に対して、賃金を支給しました(します)か？	<input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ	給与の種類	<input checked="" type="checkbox"/> 月給 <input type="checkbox"/> 時間給 <input type="checkbox"/> 日給 <input type="checkbox"/> 歩合給 <input type="checkbox"/> 日給月給 <input type="checkbox"/> その他	賃金計算	締日 15日 支払日 1.当月 31日 2.翌月
上記の期間を含む賃金計算期間の賃金支給状況をご記入ください。					
期間	06月16日～	07月16日～		支給額	
区分	07月15日分	08月15日分		支給額	

▲傷病手当金支給申請書「事業主が証明するところ」一部抜粋

### マイナンバー記載は必要ないの？

マイナンバー記載欄は被保険者証の記号・番号が不明な方のみご記入ください。記載した場合は、本人確認書類などが必要になります。

被保険者証の記号・番号をご記入いただいた方で、マイナンバーを記入してしまうと申請書を返戻してマイナンバーを消していただく、又は必要書類を添付していただく必要がありますのでご注意ください。

被保険者のマイナンバー記載欄  
被保険者証の記号番号が不明の場合にご記入ください。  
記入した場合は、本人確認書類及び貼付台紙の添付が必要となります。  
(詳細は「記入の手引き」をご覧ください。)

被保険者証の記号番号									
------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--

▲傷病手当金支給申請書「マイナンバー記入欄」抜粋

### 担当者からの一言

申請書等に不備があると傷病手当金の支給が遅れてしまいます。

ご提出前に、被保険者記入欄や事業主記入欄のすべてについて記入漏れや誤りがないか確認をお願いします。



傷病手当金について詳しくはこちら

