

協会けんぽ山形支部からの お知らせ

2024年

6月号

職場内で回覧を
お願いいたします

上手な医療のかかり方

医療機関を受診する際の正しい知識を持ち、上手に医療を受けることは、医療費の節約だけではなく医療体制を守ることにもつながります。

1 診療時間内の受診を心がけましょう

時間外・休日・深夜など、受診する日時によっては、医療費が割増料金になります。
やむを得ない場合以外は、診療時間内に受診するようにしましょう。

2 はしご受診はやめましょう

同じ病気やケガ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。
はしご受診は受診のたびに医療費がかさむだけでなく、同じような検査や投薬が繰り返され体に負担がかかります。



3 いきなり大病院には行かないようにしましょう

大学病院などの大病院に軽症患者が集中すると、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。

また、紹介状なしで大病院を受診すると、診療料に加えて7,000円以上の特別料金(全額自己負担)がかかります。

まずは、かかりつけ医に受診しましょう。



かかりつけ医をもちましょう

同じ医師に継続して診てもらうことにより、病歴、体質、生活習慣等を把握・理解したうえでの治療やアドバイスが受けられます。



【お問い合わせ先】 企画総務グループ 023-629-7225 (ナビダイヤル4番)

整骨院・接骨院(柔道整復師)のかかり方

整骨院・接骨院での施術は、健康保険が使える場合が限られていますのでご注意ください。



健康保険が**使用できる**場合

自己負担3割(または2割)

- 打撲・捻挫・挫傷(肉離れなど)
 - 骨折・脱臼の応急処置
- (※応急処置でない場合は、医師の同意が必要です。)

外傷性の負傷に限られます



健康保険が**使用できない**場合

全額自己負担

- 単なる(疲労性・慢性的な)肩こり、筋肉疲労
- 慰安目的のマッサージ代わりの利用
- 病気(神経痛、リウマチ、五十肩、関節炎、ヘルニア等)からくる痛み、こり
- 脳疾患後遺症等の慢性病 など

- ✓ 負傷原因を正しく伝えましょう
- ✓ 療養費支給申請書の内容をよく確認し、必ず自分で署名しましょう
→記入の際は「負傷名」「日数」「金額」をよく確認しましょう
- ✓ 必ず領収書をもらいましょう
- ✓ 治療が長引く場合は、内科的要因も考えられるため、一度医師の診断を受けましょう

協会けんぽより施術内容についてお尋ねすることがあります

整骨院・接骨院での施術内容が適正かどうかを確認するため、協会けんぽより文書で、「負傷原因」「治療年月日」「施術内容」などを照会させていただくことがあります。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



【お問い合わせ先】 業務グループ 023-629-7225 (ナビダイヤル1番)



全国健康保険協会 山形支部
協会けんぽ

マイナ保険証をご利用ください

令和6年4月25日に開催された日本健康会議において、令和6年5月から7月までを「マイナ保険証利用促進集中取組月間」と位置付けるとともに、「マイナ保険証利用促進宣言」が行われ、マイナ保険証の利用促進に取り組むこととされました。

協会けんぽでは、マイナ保険証の利用促進にあたり、制度改正の全体像を説明した動画を健康保険組合連合会さまと共同で作成いたしましたので、ぜひともご覧ください。

令和6年12月2日以降、保険証の新規発行が終了いたします。医療機関を受診する際には、ぜひマイナ保険証を利用しましょう。



「マイナ保険証利用宣言」についてはこちら▶



「使ってみよう！マイナ保険証」制度についてはこちら▶
(YouTube)



【お問い合わせ先】 企画総務グループ 023-629-7225 (ナビダイヤル4番)



健康コラム



一般社団法人 山形県歯科医師会

放置してはいけないオーラルフレイル

前と比べて食事中にむせることが多くなった。固いものが噛めなくなった。口が渇く、においが気になる。自分の歯が少なくなった。滑舌も悪くなったようだ…。こうした口のまわりの軽微な衰えを感じることはありませんか？それは“オーラルフレイル”の可能性があります。

オーラルフレイルは、「口の機能の健常な状態」と「口の機能低下」との間にある状態です。オーラルフレイルを放置していると全身のフレイルや筋肉減弱(サルコペニア)、低栄養を引き起こすと考えられています。さらに口の機能低下と全身のフレイルなどが併存することで生活機能障害や死亡のリスクが高まります。健康寿命の延伸のためには、オーラルフレイルに早く気づき、予防や改善に努力することが重要です。

オーラルフレイルについてもっと知りたい方はかかりつけ歯科医院にご相談ください。

オーラルフレイルセルフチェック(日本老年歯科医学会HPより)

質問	選択肢	
	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか？ (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません。)	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか？	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか？	はい	いいえ
口の渇きが気になりますか？	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか？	はい	いいえ

5つの項目のうち、「該当」が2つ以上あるとオーラルフレイルです。

【お問い合わせ先】 企画総務グループ 023-629-7225 (ナビダイヤル4番)

協会けんぽ山形支部からのお知らせ 2024.6月号