

# 協会けんぽ山形支部からの お知らせ

2023年

7  
月号

職場内で回覧を  
お願いいたします

## 今日からはじめる！ 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なく医療体制を守ることもつながります。

### 「かかりつけ医」を持ちましょう

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。

また、詳しい検査や高度な医療が必要と診断された場合には、適切な大病院や専門医を紹介してもらうことができるので安心です。



### 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初診料や検査料等がかかり、検査による体への負担や医療費がかさみます。



### 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、受診する時間によっては、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。

【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

急性などの外傷性の明らかな打撲・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、医師の同意が必要です。

### 健康保険が **使用できない** 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、ヘルニア等)からくる痛み、こり
- ・脳疾患後遺症等の慢性病
- ・仕事や通勤途上におきた負傷 など

### 施術を受けるときの注意事項

- 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
- 必ず領収証をもらいましょう
- 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



### 協会けんぽより治療内容についてお尋ねすることがあります

整骨院・接骨院での治療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」「治療内容」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

## ジェネリック医薬品軽減額通知をお送りします

ジェネリック医薬品に切り替えた場合、お薬代の自己負担軽減額が一定額以上見込まれる方に、自己負担軽減額をお知らせする「ジェネリック医薬品軽減額通知」をお送りします。

**送付時期** 令和5年8月下旬以降、対象者（被保険者）さま宛てに送付

**対象者** **✓** 主に生活習慣病や慢性疾患などのお薬を長期間服用している方  
**✓** お薬代の自己負担軽減額が一定額以上見込まれる方

※加入者（被保険者）の方の住所へ直接送付いたします。  
※すべての加入者さまに通知されるものではありません。



### ジェネリック医薬品をご希望の方は

医師または薬剤師にジェネリック医薬品への切り替えについてご相談ください。

※医師が患者さんの体質・病状などからジェネリック医薬品への変更が適切でないと判断した時など、変更できない場合があります。

※現在一部のジェネリック医薬品におきまして、供給不足や欠品が生じており、切り替えを希望されても難しい場合があります。切り替えを希望される方は、医療機関や薬局とよくご相談ください。

### 安心して飲んでいただくために



厳しい基準に基づき製造されています

○ 先発医薬品  
||  
● ジェネリック医薬品

先発医薬品と同等の効果・安全性が認められています



のみやすさなどが工夫されています

【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)

## 健康コラム



## 一般社団法人 山形県薬剤師会

Yamagata Pharmaceutical Association

### 意外と身近な「薬物乱用」

「薬物乱用」と言うと、覚醒剤やコカインなど違法薬物を連想しがちですが、医薬品を服用回数、服用方法を守らずに使用することも「薬物乱用」です。

近年、若者による薬物の過剰摂取（オーバードーズ）が問題視されており、市販薬が原因で薬物依存になる割合が急増しています（図1）。市販薬の中には、依存性のある成分が含まれるものもあり注意が必要です。

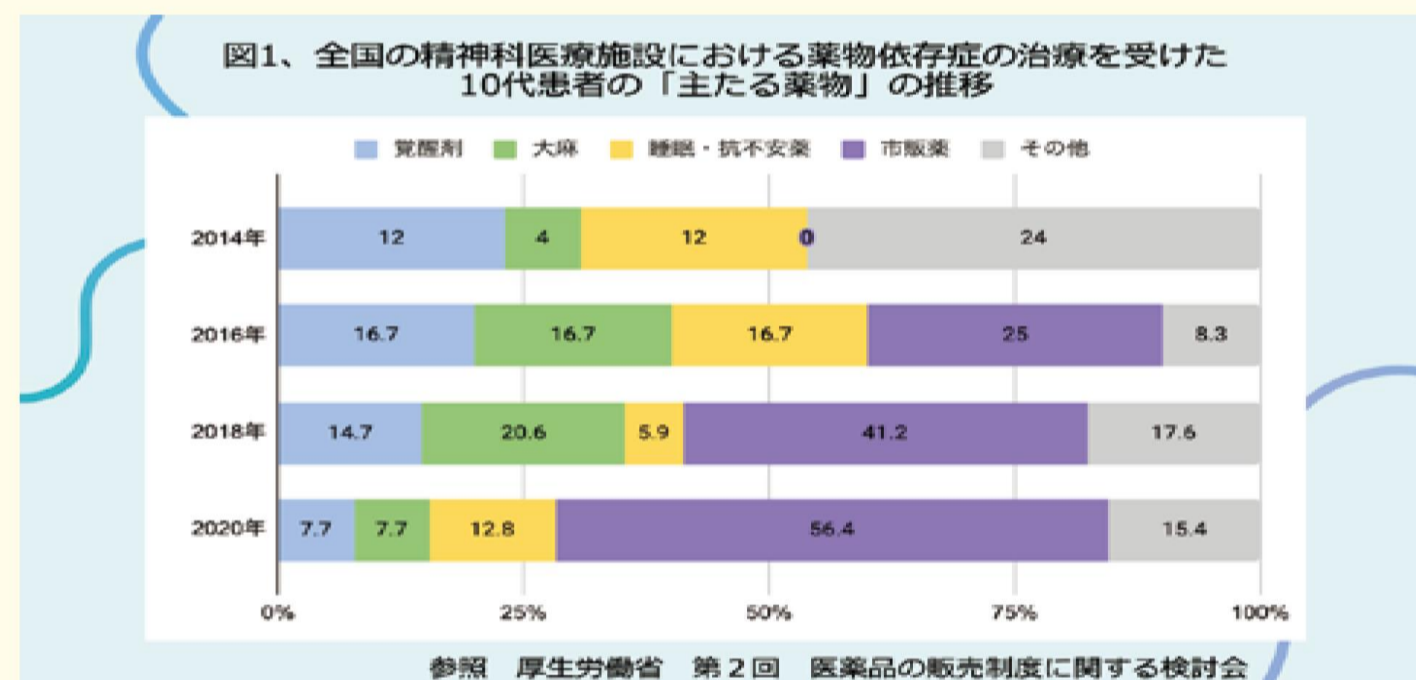


図2、健康に悪影響のないカフェイン摂取量の目安例

対象	一日当たりの健康に悪影響のない最大摂取量	機関名
健康な成人	400mg (1回当たり 3mg/kg 体重※1)	欧州食品安全機関 (EFSA)
	400mg	カナダ保健省
健康な子ども及び青少年	3mg/kg 体重	欧州食品安全機関 (EFSA)
	子ども (4~6歳): 45mg	カナダ保健省
	子ども (7~9歳): 62.5mg	
	子ども (10~12歳): 85mg	
妊婦	13歳以上の青少年: 2.5mg/kg 体重	世界保健機関 (WHO)
	300mg	
	200mg	
	300mg	カナダ保健省

参照: 内閣府 食品安全委員会HP

また、コーヒー、紅茶、エナジードリンク等に含まれるカフェインの乱用、依存に関しても注意が必要です。深夜勤務の眠気覚ましなどに効果的なカフェインですが、過剰摂取すると、めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠が起こります。下痢や吐き気、嘔吐することもあります。健康に影響しないカフェイン量を知っておきましょう（図2）。

そして、ドーピングもスポーツにおける薬物乱用です。スポーツの公平性、公正性を保つためにもドーピングは禁止されています。わからないことがありましたら、お気軽に薬局、薬剤師にご相談ください。

【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 2023.7月号

■発行/全国健康保険協会山形支部 〒990-8587 山形市幸町18-20 JA山形市本店ビル5階 ■発行月/2023年7月