

協会けんぽだより



知っておきたい！上手な医療のかかり方

Check 1 1 かかりつけ医を決めていますか？

? **かかりつけ医**とは？

日常的な病気・ケガの診断や健康に関することを何でも相談できる身近な医師のこと。



かかりつけ医でこんな **いいこと!**

01

健康状態の変化を相談しやすく、**病気の予防**や**早期発見**などにつながる。



02

日頃の健康状態や持病・生活習慣をよくわかっているため、**より適切な診断**や**治療**が受けられる。



03

必要なときは**専門医**や**専門の医療機関**を紹介してくれる。



かかりつけ医はどうやって決めるの？

?

かかりつけ医は身近で話しやすく**信頼**できる**医師**にしましょう。一人に決める必要はなく、**どの診療科の医師でもかかりつけ医**になります。



Check 2 2 その受診、見直してみませんか？

はしご受診はお財布にも体にも優しくない

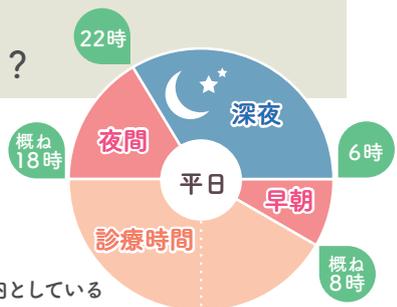
同じ病気やけがで複数の医療機関を受診する**はしご受診**は、それぞれの医療機関で**初診料 (2,880円)**がかかってしまうだけでなく、同じような検査や投薬などが繰り返され、**体に負担**がかかってしまいます。



診療時間内でも**割増料金**がかかる？

診療時間外(平日は8時前と18時以降、土曜日は8時前と正午以降、日曜日は終日)の受診には割増料金がかかります。

これらの時間帯を通常の診療時間内としている診療所であっても、**500円**が加算されます。**土曜は12時まで**



緊急性のない場合は、なるべく時間内(平日8時~18時、土曜8時~正午)に受診するよう心がけましょう。

Check 3 3 急な子どもの体調不良には#8000

子どもが急な発熱やケガをした際の、家庭での対処法や医療機関の受診について小児科医・看護師のアドバイスを受けられます。



相談無料

受付時間(岐阜県)

平日 18:00~翌朝8:00 | 土日祝 8:00~翌朝8:00

第三者行為による病気やケガをしたときは

相手方がいる交通事故、喧嘩、他人の飼っているペットに噛まれてケガをしたなどの場合には、所定の届出書をご提出いただくことにより健康保険を使って治療を受けることができます。



届出書のダウンロードはこちらから



※通勤途中や業務上の場合、健康保険は使えません。
※届出書をすぐに提出できない場合は、取り急ぎ事故等の状況をお電話等でお知らせください。後日、できるだけ早く届出書のご提出をお願いします。

お問い合わせ

協会けんぽ岐阜支部 レセプトグループ ☎ 058-255-5155 (音声案内④)

10月はがん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間です

日本人の死因の1位であるがん。2人に1人がかかる一方で、そのうちの約6割が治るとわれています。なるべく早い段階でがんを発見し、適切な治療を行うために、がん検診は非常に有効です。



そこで… 検査項目が充実した生活習慣病予防健診がおすすめです！

協会けんぽが実施する生活習慣病予防健診（35歳以上の被保険者（ご本人）様が対象）なら、一般の健診項目に加えて、罹患数の上位である5大がん（肺、胃、大腸、子宮、乳房）の検査が同時に受けられます。
※被扶養者（ご家族）様のがん検診につきましてはお住まいの市区町村にお問い合わせください。

がん罹患数の順位（2019年） 国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（全国がん登録）より

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	前立腺	大腸	胃	肺	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮

生活習慣病予防健診の検査項目に含まれています。

生活習慣病予防健診についてはこちら



知らなかった！健康への第一歩

第6回

減塩と共に排塩にもチャレンジ！

高血圧は気になるけど減塩するのはなかなか難しい…。そんな方にお勧めなのが「排塩」。近年アメリカでは塩分排出に着目した「DASH食」が研究されています。DASH食とは、飽和脂肪酸・コレステロールなどの脂肪摂取を減らし、塩分排出に働く3つのミネラル（カリウム、カルシウム、マグネシウム）と食物繊維を多く取るという食事療法のこと。塩分を厳密に制限する方法と比べ、実践しやすいというメリットがあります。

排塩という考え方も生活習慣病の対策になるんだね。知らなかった！

岐阜支部マスコットキャラクター 鵜飼さん



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 DASH食ではハムやソーセージを控える必要がない。○か×か。
Q.2 ほうれん草には多くのカリウムが含まれている。○か×か。

答え

- Q.1… × ハムやソーセージなどの加工食品には塩分が多く含まれているためなるべく避けましょう。肉類は脂肪分の少ない鶏肉などを選ぶようにしましょう。



- Q.2… ○ ほうれん草以外にもかぼちゃやりんご、海藻類やきのこ類にも多くのカリウムが含まれています。

