



ほっかいどう

第193号

令和6年

11月号



全国健康保険協会 北海道支部
協会けんぽ

職場内での回覧・配付にご協力をお願いします！

今月号のトピックス

- かかりつけ医・薬局を持ちましょう！
- 糖尿病について知ろう
- 健診後のフォローが大切です！
- 「第三者行為による傷病届」の提出をお願いします

マイナ保険証利用申込みのお願い

令和6年12月2日に、現行の健康保険証は廃止されます。マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、事前の利用申込みが必要です。詳細はリンク先のページをご覧ください。



かかりつけ医・薬局 を持ちましょう！

かかりつけ医とは、日常的な病気の診断や健康相談ができる身近な医師のことです。同じ医師に継続して診てもらうことで、病歴、体質、生活習慣等を把握したうえでの治療や助言が受けられます。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ます。

かかりつけ薬局とは、一人ひとりの服薬状況を把握し、薬の飲み合わせや副作用等の相談ができる薬局のことです。



医療情報ネット

検索

医療機関・
薬局の検索は
こちら



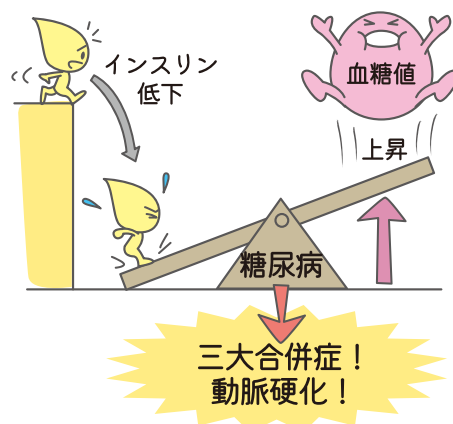
作：倉田けい

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（血糖値）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。しかし、インスリンの分泌や作用が低下すると、糖が血液中にたまって血糖値が高い状態が続きます。この状態を、「糖尿病」といいます。



糖尿病のリスク

糖尿病の危険因子

- 肥満
- 食べ過ぎ
- 多量の飲酒
- 運動不足
- 喫煙
- ストレス など

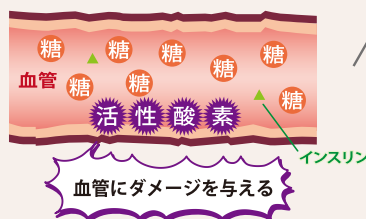


生活習慣の影響で 高血糖の状態が続く

一方で、糖尿病には遺伝的要因も関わっていると言われています。

高血糖の放置は なぜ危険？

高血糖の状態が続くことで、血管の障害を引き起こす。



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）

糖尿病の恐さは合併症

三大合併症

- 糖尿病性網膜症 → 失明
- 糖尿病性腎症 → 人工透析
- 糖尿病性神経障害 → 足の壊疽

糖尿病は 動脈硬化を 進行させる！

動脈硬化が進むと、脳梗塞や心筋梗塞等のリスクが高まります。



糖尿病を予防・改善するために

糖尿病の危険因子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。



バランスのよい
食生活



適度な運動



禁煙

こんな検査でわかる

以下の検査では血糖値を調べることができます。

空腹時血糖

10時間以上絶食した後の空腹時に採血し、血糖値を測定します。

基準値

100mg/dL未満

基準値から外れた場合に考えられる病気

●糖尿病 ●肝硬変 ●甲状腺機能亢進症 等

ヘモグロビンA1c

血液中のグリコヘモグロビン（HbA1c）を調べることで過去1～2か月の血糖の状態を知ることができます。

基準値

5.6%未満
（NGSP値）

基準値から外れた場合に考えられる病気

●糖尿病 ●肝硬変 ●腎機能障害
●甲状腺機能亢進症 等

健診後のフォローが大切です！

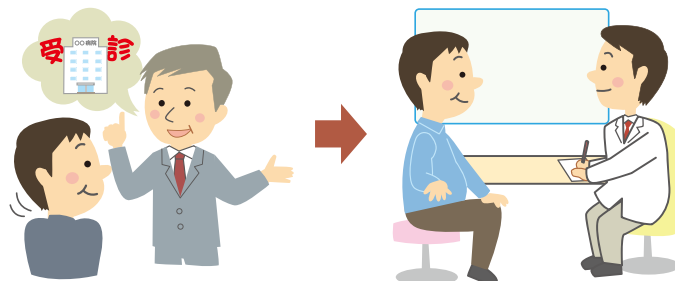
医療機関への受診が必要と判明したら

皆さまの職場には、健診結果で「要治療」や「要精密検査」の項目があったにもかかわらず、治療せずに放置している方はいらっしゃいませんか？

高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、自覚症状がないまま徐々に進行するため、治療せずに放置すると、心疾患等が発病するリスクが高まります。重症化を防ぐためにも、早期に医療機関への受診をお願いいたします！

事業主さまへのお願い

健診結果から医療機関への受診が必要ということがわかった従業員の方へ、早めに受診するようにお声がけいただくとともに、受診できるようご配慮をお願いいたします。



このようなお悩みをかかえている事業主さまにおすすめしたいのが文書でのお知らせ（勧奨）です。北海道支部では簡単に文書が作成できる参考様式をご用意しておりますので是非ご利用ください。

健康診断の結果で再検査等が必要と判定された方へ

令和 年 月 日

健康診断の結果で、下記のとおり精密検査または治療が必要と判定されました。

検査項目名	判定結果

つきましては、本日から2ヶ月以内に医療機関を受診して、この用紙を下記期限までご提出ください。
なお、再検査を受診済みの場合は、その結果を記入してください。
その他、ご不明な点があればお問い合わせください。

担当者: _____

以下ご本人記入欄（半角/小文字）

再検査の受診日 令和 年 月 日（受診先: _____）
医師からの説明で、該当する項目に○をつけてください。

1. 異常なし
2. 何かあるが、このまま様子をみよう
3. ()ヶ月後に再検査を受けてください
4. 更なる精密検査が必要
5. 治療が必要
6. 以前から治療(定期検査)継続中

POINT

日付、従業員名、検査項目、判定結果、および担当者名を直接入力できます。
※検査項目及び判定結果は選択式です。

POINT

受診後の結果を簡単に記入して提出できる様式です。

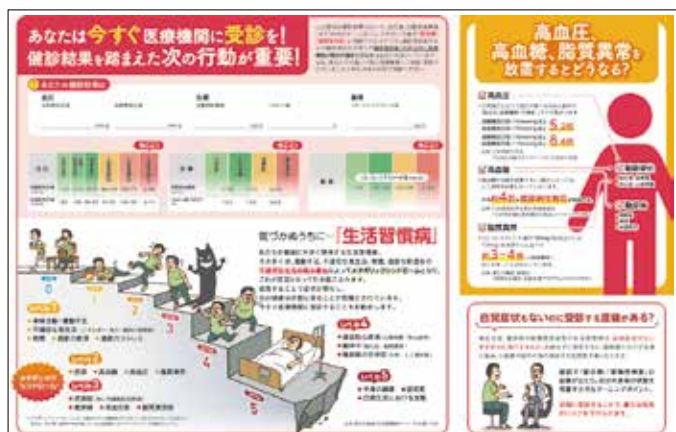


様式のダウンロードはこちら➡

協会けんぽ北海道 健診後のフォロー

検索

協会けんぽは未治療の方への受診勧奨を行っています！



協会けんぽでは健診において血圧、血糖、脂質で医療機関への受診が必要と判断された方で、受診が確認できなかった方に対して案内を送付しています。

左の案内がご自宅に届いた方は、速やかに医療機関への受診をお願いいたします。



詳細についてはこちら➡

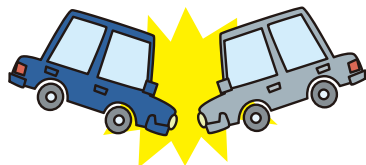
協会けんぽ 重症化予防事業

検索

「第三者行為による傷病届」の提出をお願いします

交通事故など第三者の行為が原因でケガをした場合でも、工作中（業務災害）や通勤途中の事故（通勤災害）が原因でなければ、健康保険で診療を受けることができます。ただし、この場合には、「第三者行為による傷病届」の提出が必要です。

交通事故



他人の飼い犬にかまれた



スキー中の接触事故



詳細や
ダウンロードは
こちら

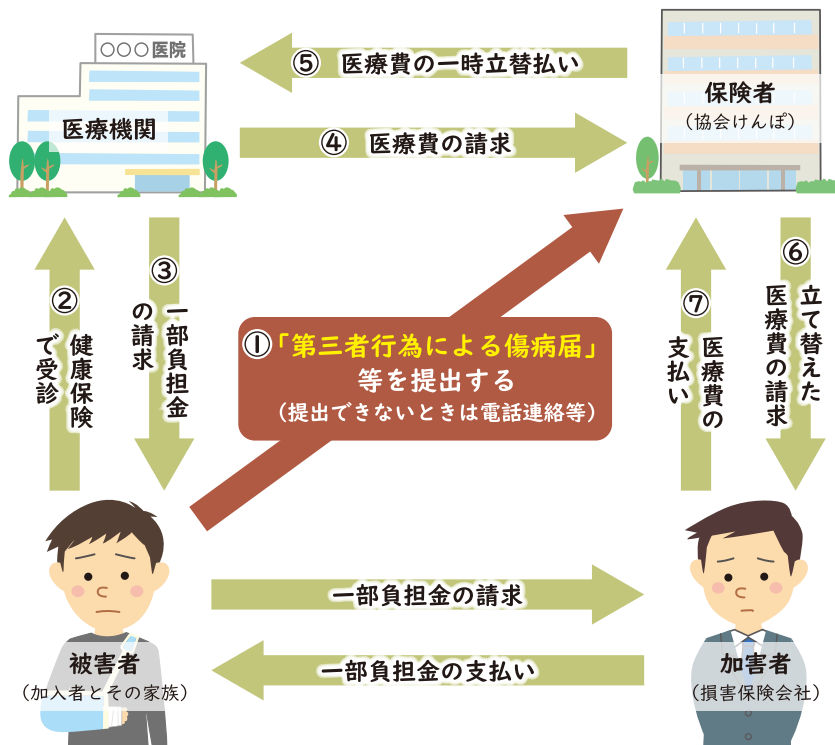


こんなときには…

保険証を利用して診療を受けたときは、
「第三者等の行為による傷病届」を提出します。

健康保険 給付の流れ

健康保険を使って治療を受けた場合、本来相手方（加害者）が支払うべき治療費を健康保険（協会けんぽ）が立て替えて支払うことになります。後日、協会けんぽが相手方（加害者）に対して損害賠償請求する際に「第三者行為による傷病届」の提出が必要となりますので、すみやかに提出をお願いします。



示談は慎重に

治療の途中で示談を成立させ示談金を受け取ってしまうと、それ以降の医療費や休業補償等の請求権を放棄することになり、健康保険で治療を受けることができなくなることがあります。（健康保険法第57条第2項）
示談する前に必ず協会けんぽへご連絡をお願いします。



労災保険対象の場合は…

仕事中や通勤途中のケガは労災保険に該当するため健康保険を使用できません。
お勤めの事業所に連絡し、事業所を管轄する労働基準監督署にお手続きをお願いします。

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。