

協会けんぽ

だてっこみやぎ

令和5年5月 第55号



こんにちは！協会けんぽ宮城支部です

街路樹の緑も日に日に色濃くなり、春から夏へと季節が変わりゆくこの頃、皆様いかがお過ごしでしょうか？

令和5年度1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！



4 交通事故やケンカ等第三者の行為が原因で、保険証を使用する場合

「第三者の行為による傷病届」をご提出ください！

第三者の行為によってケガをした場合、医療費や休業補償等は、本来、加害者が過失責任に応じて負担するのが原則です。しかし、加害者が過失を認めなかったり被害者にも過失があったりする場合等、相手との交渉に時間がかかり、すぐに医療費等の支払を受けられない場合があります。その場合は、協会けんぽに届出をしていただくことで、保険証を使って治療を受けることができます。

届け出が必要となる主なケース

車と車の事故

車と車の事故の場合は、通常互いに過失割合が発生します。ご自身の過失が大きい場合でも、相手方に過失がある場合は、届出が必要です。



暴力行為により傷害を受けたとき

他人に殴られる等の暴力でケガをした場合には、届出が必要です。



自損事故車に同乗していたとき

単独の自損事故の場合、運転手は届出不要ですが、同乗者がケガをした場合は被害者として届出が必要です。(運転手と同乗者が親族でも該当します。)

他人の犬にかまれたとき

飼い主に賠償責任があるため届出が必要です。



仕事中や通勤・退勤途中のケガの場合は、健康保険は使えません！

仕事中や通勤・退勤途中の事故でケガをした場合は、労災(業務災害や通勤災害)に該当するため健康保険を使用することができません。速やかに勤めの会社に報告し、労働基準監督署にご相談の上、手続きを行ってください。

お問い合わせ先 ▶▶ 協会けんぽ宮城支部レセプトグループ TEL.022-714-6853



第三者行為による傷病届について詳しくはこちら ▶▶▶

5 歯間ケアの必要性

私たちは口腔内のお手入れとして歯ブラシを用いた歯磨きをしています。

歯ブラシは歯の表面の汚れを取るのに適していますが、歯と歯の間(歯間部)や歯と歯茎の間には歯ブラシの毛先が届きにくく、きれいに汚れを落とすことはできません。

歯ブラシだけで除去できる歯間部の歯垢はおよそ60%程度と言われており、歯と歯の間のケア(歯間ケア)も併用して行うことにより、80~90%以上の歯垢が除去されると言われています。

特に加齢や歯周病により歯茎が下がったり腫れたりして歯と歯茎の間の隙間が広がるとお手入れが難しくなります。実はむし歯や歯周病が発生しやすいのは歯垢が残りやすい歯間部なので、むし歯や歯周病の予防のためには歯間ケアが必要となります。

では、「自宅でできる歯間ケアは何をしたらいいの?」となりますが、歯間ケアにおすすめされる道具には市販のものでも様々な種類の商品が流通しています。そのなかで、ご家庭でできる補助清掃用具には歯間ブラシやデンタルフロスがあります。

デンタルフロスは、仕上げ磨きが必要なお子さんのむし歯予防に効果があるという報告もあります。

歯間ブラシやデンタルフロスには形状、材質、様々な工夫がされているものもありますし、使用される方に合ったサイズもありますので、「使用方法がわからない」「正しい使い方を知りたい」「自分の歯や歯茎に合っている道具なのか?」など迷った場合は、最寄りのかかりつけの歯科医院の歯医者さんや歯科衛生士さんに気軽に相談されるとよいでしょう。

地域保健部会 部員 森拓也



編集後記

最後までお読みいただきありがとうございます！

最近私は、ウォーキングを始めました！週に何度か音楽を聴きながら、楽しくウォーキングをしているのですが、ストレス発散になりますし、健康面で様々な効果がありそうなので、続けていきたいなと思います。

今年も心身ともに上手くりフレッシュを図りながら、健康に気を付けて過ごせたらいいなと思います(^^)

季節の変わり目ですので皆様もお身体に気を付けてお過ごしください。次回号もお楽しみに！

(第55号担当 高橋)

メルマガ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。ぜひ登録ください



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



1 令和4年度 健康保険委員研修会のアンケート集計結果について



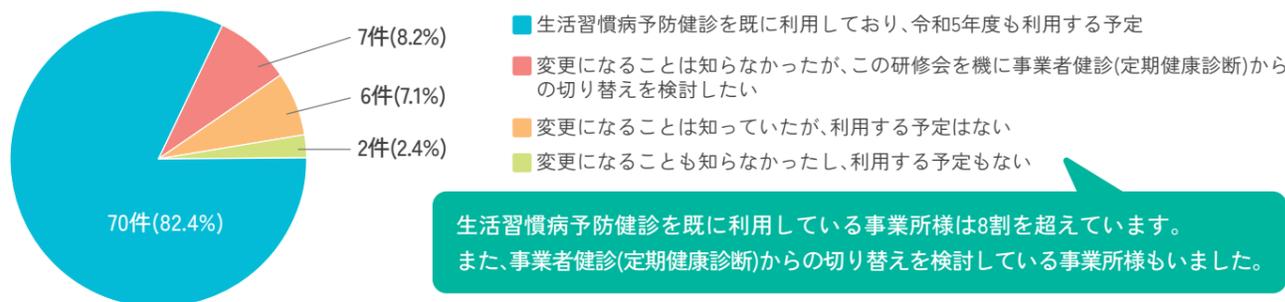
令和5年2月22日(水)にオンラインで開催しました「健康保険委員研修会」について、ご視聴いただきありがとうございました。ご回答いただいたアンケートの集計結果及び質問に対する回答(一部抜粋)がまとまりましたので、ご報告させていただきます。また、研修会の配信期間中にご覧いただけなかった方のために、研修会の概要を広報誌の中面にまとめましたのでぜひご覧ください。

研修会の理解度について(n=85)



すべての項目で「理解できた」、「やや理解できた」と回答した者を合わせると9割を超えました。

協会けんぽで実施している生活習慣病予防健診(35歳~74歳までの被保険者が対象)ですが、令和5年4月から自己負担額が現行の7,169円から5,282円に変更されます。このことについてお聞かせください(n=85)



生活習慣病予防健診を既に利用している事業所様は8割を超えています。また、事業者健診(定期健康診断)からの切り替えを検討している事業所様もいました。

研修会時に寄せられた質問

- 特定保健指導に消極的な職員に指導を受けてもらうにはどうすれば良いのか？
 - 傷病手当金の待期間の事業主証明は必要あるのか？
 - 2か月に分けて育児休業取得した場合の保険料免除について
 - 短時間労働者の社会保険加入要件について
 - 終了日がはっきりしない育児休業の申請について
- 質問に対する回答は、協会けんぽ宮城支部ホームページに掲載しています

回答はこちら /



2 医療費を抑えるための3つの取組み

協会けんぽ宮城支部の令和5年度健康保険料率は10.05%と全国平均(10.0%)よりも高く、それに伴い一人当たり医療費も高い状況です。医療費は、皆さまの健康保険料でまかなわれているため医療費が増えると、皆さまの健康保険料の引き上げにつながります。医療費を抑えるために、できることを一つずつ実行していきましょう。

その1 健診・保健指導の利用、医療機関の早期受診をしましょう!

定期的な健診と保健指導を受けることで、疾病の早期発見・重症化予防が可能となるとともに、将来の医療費節約につながります。また、健診の結果、「要治療」と判定された方は早期に医療機関を受診しましょう。

POINT 令和5年度から

生活習慣病予防健診の自己負担が軽減されます

変更前 (最高) 7,169円 ▶ **変更後** (最高) 5,282円

1,887円
の値下げ!

協会けんぽが補助する額が11,696円(最高)から13,583円(最高)に引き上げられ、さらに健診がおトクに受診できます!

その2 上手な医療のかかり方で医療費を節約しましょう!

- ジェネリック医薬品を活用しましょう。
- お薬の新しい受け取り方〜リフィル処方せん〜を活用しましょう。 など

リフィル処方せんをご存じですか?

医療機関で処方せんを毎回もらわず、同じ処方せんを薬局で最大3回まで繰り返し使用できる仕組みです。詳しくは、医師にお聞きください

特設サイトをご覧ください



その3 「職場健康づくり宣言」で「健康経営®」を実践しましょう!

協会けんぽでは、事業主の皆さまに「健康経営」に取り組むことを宣言していただき、事業所と協会けんぽが連携して、職場の健康課題の解決等に取り組む「職場健康づくり宣言」を積極的に推進しています。企業を挙げて職場の健康づくりに取り組んでいきましょう。

詳しくはこちら



※「健康経営®」は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。

3 傷病手当金の申請で記入誤り等が多い点

申請書の「記入誤り・記入忘れ」により事務処理が遅れ、給付時期も遅くなります。記入誤り等が多い点をまとめましたので、ご確認をお願いします。

記入誤り・記入忘れが多い点

The screenshot shows the application form with the following callouts:

- 1** 待期期間を含まず記入 (Waiting period not included in entry)
- 2** 仕事内容の記入漏れ (Omission of job content entry)
- 3** チェック(✓)の記入漏れ (Omission of checkmark entry)
- 4** 「2」または「3」が記入されている (Entry of '2' or '3')
- 5** 「2」が記入されている (Entry of '2')
- 6** 「2」が記入されている (Entry of '2')

- 1 待期期間を含まず記入**
待期期間も含めて必ず記入ください。
- 2 仕事内容の記入漏れ**
正しい記入例) 経理、事務、営業、タクシードライバー
- 3 チェック(✓)の記入漏れ**
- 4 「2」または「3」が記入されている**
労働基準監督署にご相談の結果、業務災害/通勤災害に該当しない場合は「1」と記入ください。
- 5 「2」が記入されている**
「2」と誤って記入されていることが多いです。事業主様が正しい証明をされている場合は「1」と記入ください。
- 6 「2」が記入されている**
「2」と誤って記入されていることが多いです。別疾病で労災の請求を行っていない場合は「3」と記入ください。

健康保険委員研修会資料を協会けんぽ宮城支部ホームページに掲載していますので、研修会に参加できなかった方は、ぜひご確認ください。

健康保険委員研修会資料はこちら

