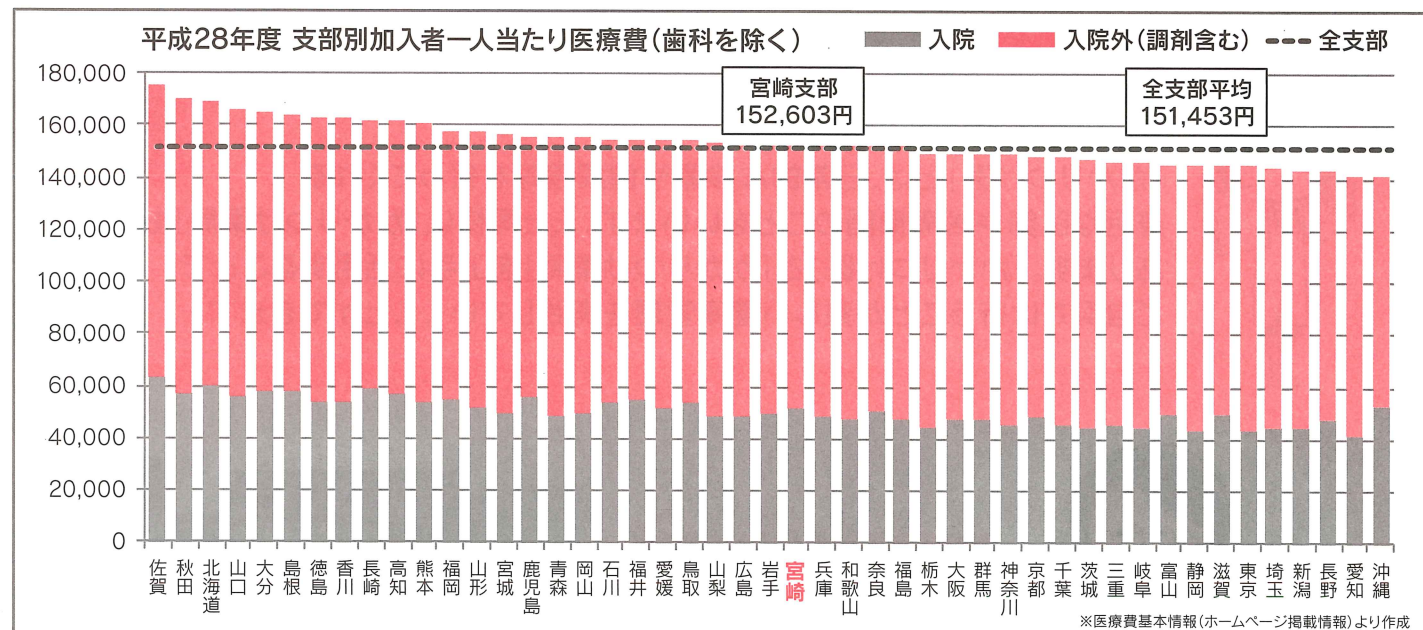


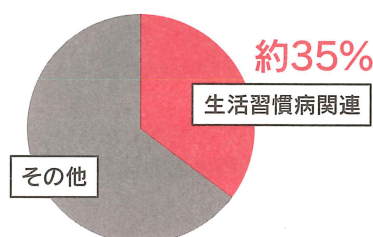
①加入者一人当たり医療費(歯科を除く)



入院外(調剤を含む)				入院			
加入者1人当たり医療費(歯科を除く)(円/人)				加入者1人当たり医療費(歯科を除く)(円/人)			
	平成26年度	平成27年度	平成28年度		平成26年度	平成27年度	平成28年度
宮崎支部	94,049	99,936	100,290	宮崎支部	49,696	52,025	52,313
全支部	97,688	103,154	102,464	全支部	47,365	48,457	48,989

平成28年度の宮崎支部加入者一人当たり医療費(歯科を除く)は、高い順でみると全支部で25番目でした。全支部平均と比較すると、入院外は平均より低いのに対し、**入院は平均を上回っている**のが特徴です。

②疾病分類別医療費



宮崎支部の医療費(歯科を除く)の内訳としては、***生活習慣病関連の疾病医療費が全体の約35%**を占めています。これらの疾病は、**生活習慣の改善で医療費を抑えられる可能性があります**。皆さま一人ひとりの健康が健康寿命の延伸や、医療費・保険料の抑止に繋がります。健診を受けてご自身の健康状態を確認し、健康づくりにお役立てください。

※生活習慣病関連の疾病
悪性新生物、心疾患、脳血管疾患、糖尿病・代謝疾患、腎不全、高血圧性疾患

保険証を使用できるのは退職日までです!

従業員本人だけではなく、扶養家族も含めて退職日の翌日から使えません。保険証は、扶養家族分も含めて必ず返却してください。

[受付時間]8:30~17:15(土日祝日・年末年始除く)

※お問い合わせの際は、お手元に保険証をご用意ください。

各種申請・届出は郵送でご提出ください。
申請書はホームページからダウンロードできます。

協会けんぽ宮崎支部

検索

〒880-8546 宮崎市橋通東1-7-4 第一宮銀ビル5階
TEL.0985-35-5364 FAX.0985-35-5393

●音声案内でご案内します

案内[1] 業務グループ(保険給付、保険証の発行、任意継続など)

案内[2] 保健グループ(生活習慣病予防健診、特定健診、特定保健指導など)

案内[3] レセプトグループ(レセプト、交通事故等による保険使用、医療費通知など)

案内[4] 企画総務グループ(ジェネリック医薬品、健康経営など)



全国健康保険協会 宮崎支部

協会けんぽ

ひむか
だより

4月から主人が単身赴任になり、気ままな一人暮らし♪でも手抜きな生活から抜け出す為に些細な事から始めています。①早起きして朝のラジオ体操。②バターたっぷりのトースト朝食からバナナ・ヨーグルトなヘルシーな食べ物に変更中。③ゴーヤの酢の物を毎日食べる。一日でも長く続ける事を目標に日々努力しています!

平成30年度は2月を除く毎月発行予定です。



傷病手当金と年金は同時に受けられません!

傷病手当金を受給している方が、老齢(退職)年金や障害厚生年金等を受けられる場合、傷病手当金は支給されません。ただし、年金の額が傷病手当金の額を下回るときはその差額が支給されます。



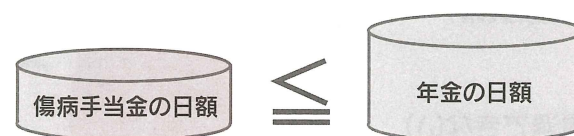
老齢(退職)年金を受けられる方

資格喪失後に傷病手当金の継続給付を受給している方が、老齢厚生年金、老齢基礎年金または退職共済年金(老齢年金等)を受けられるときは、傷病手当金は支給されません。ただし、老齢年金等の額の360分の1が傷病手当金の日額より低いときは、その差額が支給されます。

障害年金を受けられる方

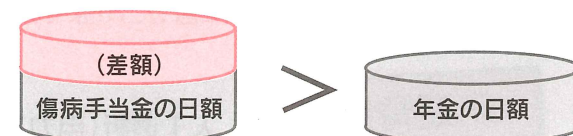
傷病手当金と同じ病気やケガで障害厚生年金または障害手当金の支給を受けられるときは、傷病手当金は支給されません。ただし、障害厚生年金の額(同時に障害基礎年金を受けられるときはその合計額)の360分の1が傷病手当金の日額より低いときは、その差額が支給されます。また障害手当金を受給することとなった場合は、傷病手当金の額の合計額が、障害手当金の額に達するまで傷病手当金は支給されません。

傷病手当金の日額が年金の日額より低い場合



傷病手当金は支給されない

傷病手当金の日額が年金の日額より高い場合



年金の日額を上回る差額が支給される

さかのぼって年金を受けられるようになったときは...

傷病手当金の受給期間と重複する期間については、**すでにお支払した傷病手当金の全部もしくは一部をお返しいただくことになります**。さかのぼって老齢年金等または障害厚生年金(障害手当金)を受けられるようになったときには、速やかにその旨をご連絡ください。



CKD Chronic Kidney Disease

宮崎県の人工透析患者は全国で3番目に多い状況です

(人口100万人対)

人工透析患者数は3,458名で全国第3位・新規透析患者数は392名で全国第2位

《我が国の慢性透析療法の現状(社)日本透析医学会統計調査委員会 人口は2015年国勢調査より》

【CKD】とは慢性腎臓病のことです。

CKD(慢性腎臓病)とは、腎臓に障害がある、又は腎臓の働き(腎機能)の低下が3か月以上続いている状態です。通常、尿蛋白陽性・アルブミン尿異常等の尿検査の異常、又は腎機能低下(血液検査の血清クレアチニン(Cr)から推定される糸球体濾過量が60ml/min/1.73m²未満)が3か月以上続くことで診断します。原因(病因)としては糖尿病、慢性糸球体腎炎、高血圧が代表ですが、そのほか様々な腎疾患が含まれる総称です。慢性腎臓病が存在すると透析が必要な末期腎不全に進行したり、狭心症・心筋梗塞や脳卒中等の血管病を発症する危険性が高くなります。

一方、慢性腎臓病は生活習慣改善や糖尿病・高血圧治療によって発症を予防することが可能です。

また、早期発見・早期治療によって治療可能ですが、初期は自覚症状が乏しく、そのためには健診と早めの受診が重要です。

参考:標準的な健診・保健指導プログラム平成30年度版

悪い生活習慣

食べ過ぎ、飲みすぎ、運動不足、喫煙、ストレス...

生活習慣病

肥満、糖尿病、高血圧、脂質異常症、メタボリックシンドローム...

慢性腎臓病

腎障害(たんぱく尿や血尿などの尿異常)

末期腎臓病

人工透析(自力では血液を濾過できない)

合併症

脳卒中・心筋梗塞・心不全・多臓器不全...

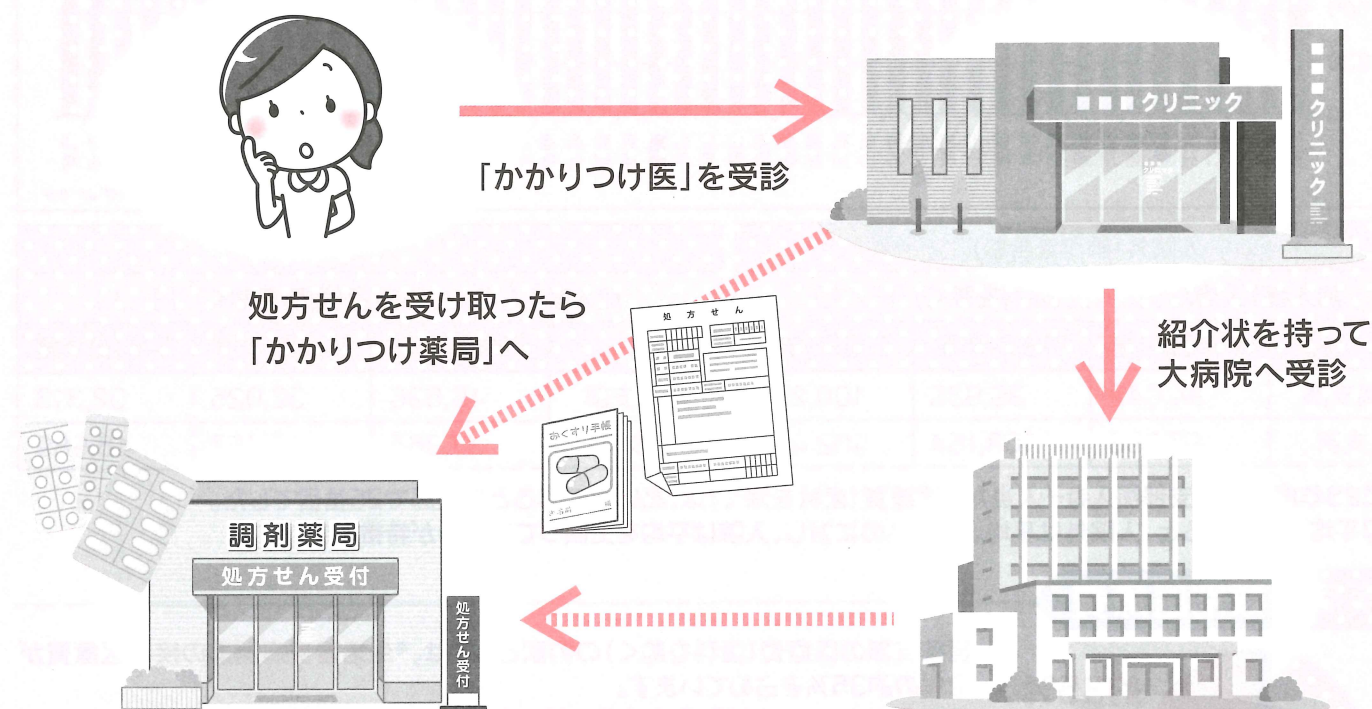
宮崎支部では、CKDが疑われる方へ受診勧奨の文書をお送りしています。

CKDは気づかいうちに腎臓の働きが低下し、重症化すると人工透析が必要になることもあります。

まだ治療されていない方は、まずはかかりつけ医への受診をお勧めします。治療中の方は主治医にご相談ください。

かかりつけ医(薬局)を持ちませんか?

「かかりつけ医」とは、日常的な診療や健康管理を行ってくれる身近な医師や医療機関のことをいいます。また同様に「かかりつけ薬局」もあります。「かかりつけ医」と「かかりつけ薬局」を上手に活用することで、ご自身では行うことが難しい健康管理を実践していくことができます。



※処方せんには有効期限があります。発効日から原則4日以内に調剤薬局へ持参しなければなりませんのでご注意ください。
※紹介状なしで、大病院を受診する場合は定額負担が発生します。ただし、緊急その他やむを得ない事情等がある場合、定額負担を徴収されないケースもあります。

かかりつけ医選びのポイント

- ・近所にあつて通いやすい
- ・安心して相談ができ、病歴や体質を把握してしてくれる
- ・必要に応じて、大病院に紹介状を書いてくれる

かかりつけ薬局選びのポイント

- ・自宅や勤務先、または最寄り駅の近くなど、立ち寄るのに便利な場所にある

かかりつけ医を持つメリット

- ・待ち時間が少ない
- ・初診や再診時に特別料金を加算される心配がない
- ・同じ医師に継続して診てもらうことにより、病歴・体質・生活習慣などを把握したうえでのアドバイスを受けられる など

かかりつけ薬局を持つメリット

- ・受診医療機関と服薬状況を薬局にて一元的に把握できるので、薬の飲み合わせなどのチェックをしてもらえ、健康管理のアドバイスをもらえる
- ・飲み忘れ、飲み残しがないようにサポートしてもらえる など