



いきいきつうしん



令和5年

10月号

交通事故などの第三者行為により保険証を使用したときは、「第三者行為による傷病届」をご提出ください。

第三者行為とは? 他人の行為が原因として治療を受けるようになった場合を指します。

具体的には…

●相手方がいる交通事故



●暴力行為



●他人のペットに噛まれた



なぜ届出が必要になるの?

第三者行為により負傷した場合、本来、加害者が治療費を負担するのが原則です。

しかし、業務上や通勤災害によるものでなければ、健康保険を使って治療を受けることができます。この場合、加害者が支払うべき治療費を健康保険が立て替えて支払うこととなりますので、後日、協会けんぽが加害者に対して立て替えた治療費の請求を行います。この治療費を請求する際に「第三者行為による傷病届」の提出が必要になります。



「第三者行為による傷病届」はこちら↑

連載

運動による認知症予防

～運動は一人よりも仲間と行う方が認知症予防に効果的～

(記事提供) 山口県立大学 社会福祉学部 社会福祉学科 准教授 角田 憲治

運動が認知症予防に効果的であることは、国内外の研究より明らかになっています。運動は「一人で行う」場合と「仲間と行う」場合とがありますが、複数の研究によって、仲間と行う運動は、心理状態などに好影響を与えることが報告されています。

近年、我々が行った調査から、認知症予防という観点からも、仲間(注)と行う運動は、一人で行う運動に比べて、高い認知症予防効果が期待できることがわかりました(下図)。ただし、多くの高齢者は一人で行う運動を実践しており(右図)、一人で行う運動の意義を認めつつも、仲間と行う運動を推奨していく必要があります。

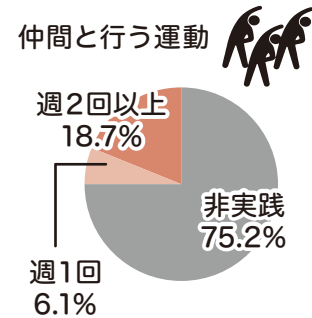
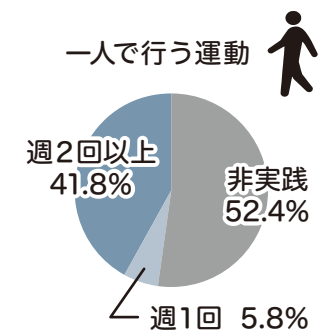
(注) グループ活動だけでなく、夫婦や友達と2人で行う運動を含みます

詳しくはこちら↑

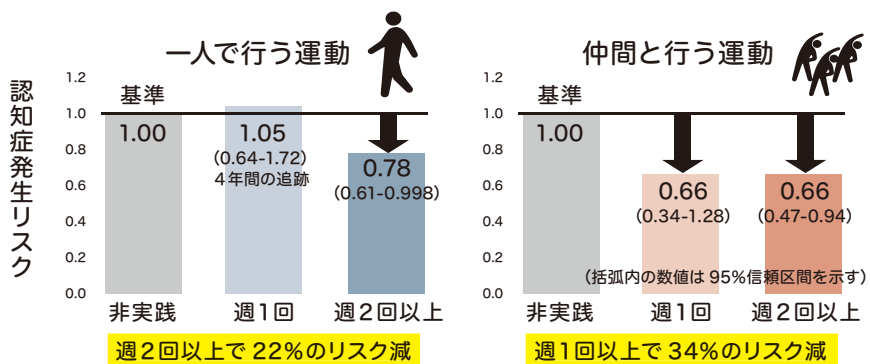


高齢者の運動状況

(一人で行う運動する高齢者が多い)



「仲間と行う運動」は認知機能障害の予防効果が高い



(出典: Nagata & Tsunoda et al., Arch Gerontol Geriatr, 2023)

質のいい睡眠(快眠)でからだも心も健康になりましょう

睡眠不足になると・・・

こんなリスクが増えます



[SMART LIFE PROJECT]
(専門家に聞きました今日から使える睡眠トリビア)



[e-ヘルスネット]
(厚生労働省)

メンタル疾患につながりやすい

不眠は、メンタル不調の際に先駆けて出現する症状であることも多く、また、長期に持続する不眠によってうつ病へ罹患しやすくなることも知られています。



心筋梗塞や脳血管疾患になりやすい

慢性的な睡眠不足は、体内のホルモン分泌や自律神経機能にも大きな影響を及ぼし、それらが原因となり心血管疾患(心筋梗塞・脳血管疾患)を引き起こしやすくなります。



生産性(注意力・パフォーマンス)の低下

睡眠不足は、注意力やパフォーマンスの低下を引き起こし、事故やヒューマンエラーの危険性を上げることになります。



交通事故を引き起こしやすい

交通事故と睡眠時間の関係を調べた日本の研究では、睡眠時間が6時間未満の場合に、追突事故や自損事故の危険度が高いことが示されています。



質のいい睡眠(快眠)の取り方

■規則正しい生活で体内時計を整えましょう



■光浴により、体内時間を24時間に調節しましょう。起床直後の光が効果的です。※夜の光は体内時計を遅らせるので要注意!



■習慣的な運動が重要です。速足の散歩や軽いランニングがおすすめです。※激しい運動は逆に睡眠を妨げます。



■入浴により、就寝前(夕方から夜)に体温を一時的に上げましょう。夕方から夜(就寝の3時間前)の入浴がおすすめです。



■タイミングいい時間帯に運動をしましょう。夕方から夜(就寝の3時間前)の運動がおすすめです。※就寝の数時間前の運動によって脳の温度を一時的に上げることが効果的です。



その他の習慣(食事など)については、こちら→

[e-ヘルスネット]
(厚生労働省)



集団健診について

協会けんぽ山口支部では加入者の健康維持・健康増進のため健康診断に関する事業を行っています。医療機関での受診のみならず、集団健診で受診することもできます。被保険者（ご本人）のための生活習慣病予防健診（一般健診）は以下の日程で行われます。（対象者：35才～74才被保険者）

被保険者（ご本人）の集団健診（生活習慣病予防健診）

地域	開催日	実施会場住所	申し込み先
下関	11月13日（月）	海峡メッセ下関 下関市豊前田町3-3-1	福岡健康管理センター ☎ 092-611-6721
	12月12日（火）	海峡メッセ下関 下関市豊前田町3-3-1	
	12月13日（水）	海峡メッセ下関 下関市豊前田町3-3-1	
山陽小野田	2月5日（月）	不二輸送機ホール（山陽小野田市文化会館） 山陽小野田市郡1754	広島生活習慣病・がん健診センター ☎ 0829-56-5505
	2月16日（金）	山口県立おのだサッカー交流公園 山陽小野田市小野田字末広	
萩	2月19日（月）	萩市民館 萩市江向495-4	福岡健康管理センター ☎ 092-611-6721
美祢	12月15日（金）	サンワーク美祢 美祢市大嶺町東分418-8	
宇部	12月11日（月）	ノートルダム宇部 宇部市神原町2-7-1	
	1月19日（金）	ノートルダム宇部 宇部市神原町2-7-1	
山口	12月15日（金）	山口市民会館 山口市中央2-5-1	広島生活習慣病・がん健診センター ☎ 0829-56-5505
	3月5日（火）	山口県流通センター 山口市朝田601-2	
	3月6日（水）	山口県流通センター 山口市朝田601-2	
防府	12月14日（木）	防府市地域協働支援センター 防府市栄町1-5-1	福岡健康管理センター ☎ 092-611-6721
	1月9日（火）	防府市創業・交流センター 防府市八王子2-8-9	
	1月10日（水）	防府市創業・交流センター 防府市八王子2-8-9	
周南	11月17日（金）	周南市文化会館 周南市徳山5854-41	福岡健康管理センター ☎ 092-611-6721
光	1月15日（月）	あいぱーく光 光市光井2-2-1	広島生活習慣病・がん健診センター ☎ 0829-56-5505
	1月16日（火）		
柳井	1月22日（月）	FUJIBO柳井化学武道館（柳井市武道館） 柳井市南浜3-2-2-3	広島生活習慣病・がん健診センター ☎ 0829-56-5505
	1月23日（火）		
岩国	1月18日（木）	岩国市民文化会館 岩国市山手町1-15-3	福岡健康管理センター ☎ 092-611-6721
	2月9日（金）	岩国市ハーモニーみわ 岩国市美和町渋前1751	
	2月14日（水）	周東勤労青少年ホーム 岩国市周東町用田137-8	

※集団健診の詳細は、申し込み先の健診機関にお問い合わせください。また、災害等により急遽予定の変更等を行う可能性がありますので予めご了承ください。

最新の日程については、ホームページでご確認できます。右のQRコードからご確認ください。



インセンティブ制度 指標5「ジェネリック医薬品（後発医薬品）の使用割合

インセンティブ制度

シリーズ⑤

評価指標の5つのうち、山口支部の「ジェネリック医薬品の使用割合」は全国平均値よりも高く推移しています。ジェネリック医薬品を使用することは、加入者の皆様のお薬代を節約できるだけでなく、医療保険財政の改善にもつながる取り組みです。協会けんぽでは、現在使用中のお薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合に、どのくらいお薬代が軽減されるかを示したお知らせを定期的にお送りしています。今後、ジェネリック医薬品の使用を検討される際の参考にしてください。

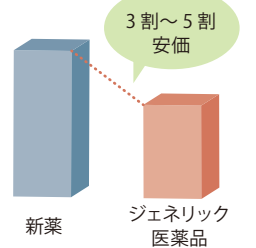


▲ジェネリック医薬品についてはこちら

その調子!
指標5
全国18位
使用割合：81.7%
全国平均：80.3%
(令和3年度実績)

■「ジェネリック医薬品」とは？

1. 加入者の皆様のお薬代の負担を軽減させるだけでなく、日本の医療保険制度を維持していくためにとても大切なお薬です。
2. ジェネリック医薬品（後発医薬品）とは、新薬（先発医薬品）と同等の有効成分・効能があると厚生労働省から認められている安価なお薬です。
3. ジェネリック医薬品は、新薬の有効成分を利用して開発されるため、その分、新薬と比べて開発期間やコストを大幅に抑えることが可能となり価格を安く設定することができます。（新薬よりも3割から5割程度安くなる場合が多い）さらに、服用しやすい形状等に工夫されています。



■「ジェネリック医薬品」に切り替えるにはどうすればいい？

かかりつけの医師又は薬剤師に相談してみましょう。医師の診察時や、薬局で処方せんを渡す時に「ジェネリック医薬品に変更できますか？」と聞いてみてください。

～「ジェネリック医薬品希望シール」(※)も活用しましょう～

- ※「ジェネリック医薬品希望シール」を保険証やお薬手帳の余白部分に貼って、病院・薬局を受診する際に提示してください。
- ※「ジェネリック医薬品希望シール」の郵送等を希望される場合は、協会けんぽ山口支部へお問い合わせください。



●●● 事業主様・ご担当者様をお願いしたいこと ●●●

Point 1

ジェネリック医薬品軽減額通知の活用について従業員様へ周知してください。

例年、8月と1月に新薬（先発医薬品）からジェネリック医薬品に変更した場合に、一定額のお薬代を軽減できる可能性のある方にお知らせ（ジェネリック医薬品軽減額通知）をお送りしています（送付先：ご自宅）。従業員様からこのお知らせについてご相談があった場合は、ジェネリック医薬品への切り替えについて検討していただくようご案内ください。

軽減額通知についてはこちら→



Point 2

ジェネリック医薬品について詳しく知りたい方にはホームページ等のご案内を！

ジェネリック医薬品について、詳しい情報はホームページに掲載しています。従業員様へご案内ください。

ジェネリック医薬品についてはこちら→

