




メールマガジンの登録はお済ですか？

配信を希望される方はメールアドレスのご登録をお願いします

協会けんぽ山口支部では、最新情報などを加入者の皆様にいち早くお届けするためにメールマガジンの配信をしています。制度改正や、健診の予約状況、健康づくりのお役立ち情報などの旬な情報を配信しています。パソコンのEメールアドレスをお持ちの方であればどなたでもご登録いただけますので、ぜひご登録ください。

メールマガジンとは？

<p>1 お役立ち情報満載</p> <p>お得な情報をいち早くお届け！</p> <ul style="list-style-type: none"> 健康保険の制度改正 事業の実施状況 健診に関する情報 健康づくりのお役立ち情報 	<p>2 登録はかんたん</p> <p>パソコン（スマートフォン、タブレット含む）のEメールアドレスをお持ちの方であれば、どなたでも簡単にご登録いただけます。</p> 	<p>3 無料</p> <p>どなたでも無料でご利用いただけます。 ※データ通信料は除きます。</p> 
---	--	--


登録方法

メルマガ会員募集 最新情報をいち早くお届けします！

全国健康保険協会山口支部トップページのメールマガジンのバナーをクリック

新規登録 メルマガ登録ページの「新規登録」のボタンをクリックして入力ページへ

配信登録フォームに入力し、「登録」ボタンをクリック
ご登録完了通知メールがご登録アドレス宛に届きます。




連載

子どもの病気とホームケア ～保護者は一番身近なお医者さん！～

(記事提供)山口県立大学 看護栄養学部 看護学科 助教 空田朋子



子どもが病気の際、保護者がおこなうホームケアがとても大切です。子どもの状態を良く観察し、適切な治療が受けられるよう、症状に合わせたホームケアの方法や緊急受診の必要性の判断が出来るようになります。

<p>■発熱時のホームケア</p> <ul style="list-style-type: none"> 熱の上がりはじめ：寒気がある、手足が冷たい →体を温める 熱が上がりがきる：手足が温かい、身体が熱い →本人が気持ち良さそうなら、氷まくらなどを使用 水分補給をしっかりと（子どもが好むものでOK!） <p><解熱剤の使用について></p> <ul style="list-style-type: none"> 38.5℃以上を目安に、子どもへの使用はアセトアミノフェン（カロナール、アンヒバ座薬等）のみ 	<p>■嘔吐・下痢時のホームケア</p> <ul style="list-style-type: none"> 顔を横にして寝かせる（誤嚥防止） 嘔吐、吐き気が続く場合は、飲食させない →落ち着いて、欲しがった時に水分を少量ずつあげる 嘔吐物の処理を適切に（感染防止） 便の性状に応じた食事（例えば、便がドロドロなら、ドロドロした形状の食事） 臀部・陰部の清潔ケア：下痢便でお尻がただれやすいので、優しくこすらずにお湯で便を流す
---	--

★こんな時は緊急受診!

- ぐったりして、意識がもうろうとしている、または意識が無い
- 止まらないけいれん（5分以上）
- 顔色が悪く、泣いても涙が出ない
- 脱水症状：半日おしっこが出ない、食べたり飲んだりが出来ない、嘔吐・水様便がずっと続く

***症状が進行している印象なら、受診を！「いつもと様子が違う」という保護者の直感も大切!**



いきいきつうしん



令和5年
11月号

経営者様へ
総務担当者様へ

「山口産業保健総合支援センター」のセミナーを活用してみませんか？



最近、メンタル不調の従業員が多いな……。従業員の健康管理についてもっと学べる機会はないだろうか……。そういえば、社内の平均年齢も上がってきたけど、従業員が健康に働けるために、会社としても何かしたほうがいいだろうか……。

こんな悩みにお答えできる受講料無料のセミナーが身近なところで開催されているのをご存じですか？
セミナーを開催している「山口産業保健総合支援センター」は厚生労働省所管の独立行政法人労働者健康安全機構が運営する公的機関です。最近では、Web開催のセミナーも増え、忙しい皆様でも受講しやすい工夫がされています。一度、受講されてみてはいかがでしょうか？

山口産業保健総合支援センターで開催されるセミナー

■集合形式セミナー

セミナー名	開催場所	日時
転倒予防・腰痛予防のためのセミナー	ココランド山口・宇部(宇部市)	令和5年12月 4日(月) 13:00~16:00
健康診断による生活習慣病の早期診断と予防の重要性	パルトピアやまぐち 第1会議室(山口市)	令和5年12月 5日(火) 14:00~16:00
過重労働による健康障害を防ぎましょう	山口県セミナーパーク(山口市)	令和5年12月11日(月) 13:30~15:30
職場のメンタルヘルス対策～セルフケアとラインケア～	周南地域地場産業振興センター(周南市)	令和6年 1月11日(木) 13:30~15:30
職場のストレス対策～ストレスマネジメント～	シンフォニア岩国(岩国市)	令和6年 2月19日(月) 13:30~15:30
メンタルヘルスに向き合う～仕事との両立支援を考えます～	ココランド山口・宇部(宇部市)	令和6年 3月 1日(金) 13:30~15:30

■WEB セミナー (ZOOM 利用)

セミナー名	日時
職場のメンタルヘルス対策～ストレスとメンタルヘルス～	令和5年12月18日(月) 14:00~15:30
事業場のメンタルヘルスについて～精神科医の視点から～	令和5年12月26日(火) 14:00~15:30
メンタルヘルスに向き合う～仕事との両立支援を考えます～	令和6年 1月26日(金) 14:00~15:30
治療と仕事の両立のため企業にできる支援とは？	令和6年 1月31日(水) 14:00~15:30

上記以外でも、たくさんのセミナーが開催されています。詳しくはホームページをご覧ください。

【山口産業保健総合支援センターホームページ】



特定保健指導って何??

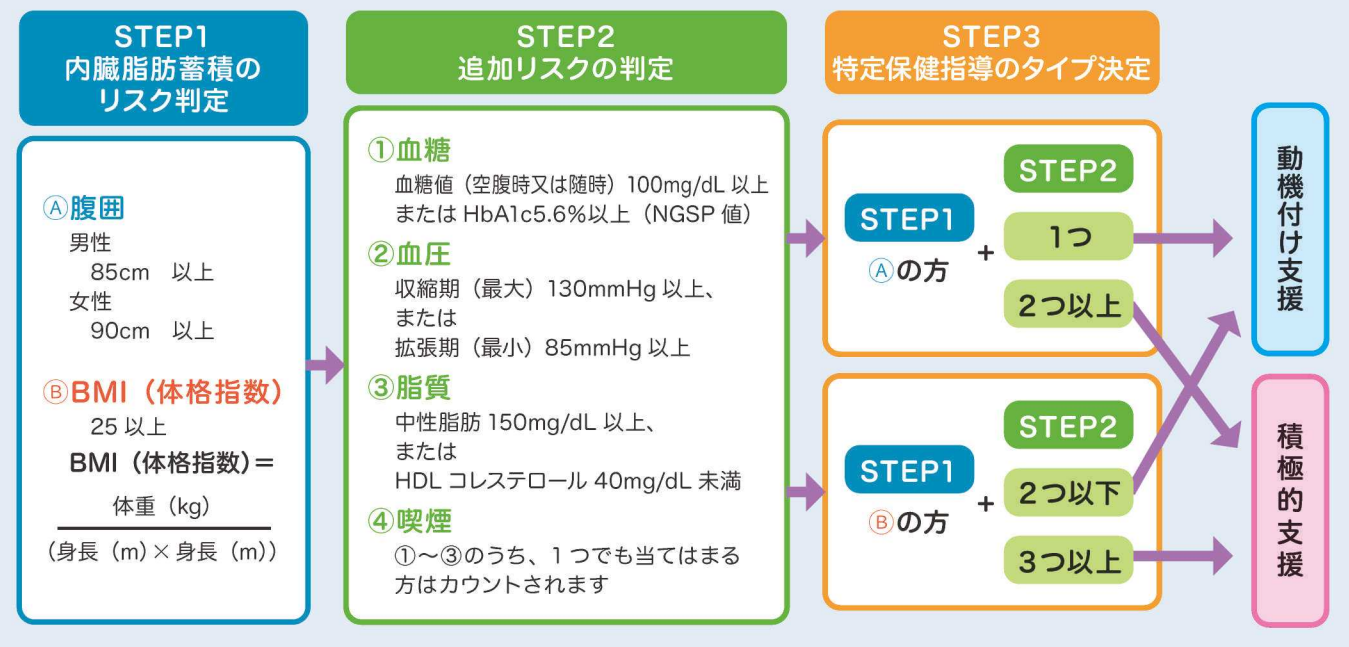
特定保健指導とは…

健診結果をもとに保健師、管理栄養士などの専門家から支援を受けながら、**生活習慣を改善するための健康相談**です。あなたに合った無理のない目標と計画と一緒に考え、食事・運動などの改善に取り組みます。



どのような人が対象で、どのような支援があるの？

特定保健指導対象者の判定方法



メタボ一歩手前の方

動機付け支援

原則 1 回の面談で、専門家のサポートのもと生活習慣改善の目標と計画を立て、3 か月以上経過後に、改善状況の確認を行う。

メタボリスクが高い方

積極的支援

初回面談でメタボ改善の目標と計画を立て、3 か月以上継続したサポート (面談やメール等) を受け、継続支援終了後に改善状況の確認を行う。

対象になられた方には案内をお送りします。案内が届いたら

まずは第一歩。面談日をご予約ください。

自分の生活習慣を考慮したサポートを受け、生活習慣の改善をしましょう。



令和5年度 被扶養者資格再確認のご協力をお願い

健康保険の被扶養者となっている方が、**現在も被扶養者資格を満たしているかどうかの再確認**を毎年実施しています。加入者のみなさまの保険料負担の軽減につながる大切な確認となりますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

確認の対象となる方

令和5年4月1日において18歳以上の被扶養者 (協会管掌健康保険)
該当する被扶養者がいない場合は、被扶養者状況リストはお送りいたしません。

送付時期

令和5年10月下旬から11月上旬にかけて順次送付

添付いただく書類

下記に該当する場合、事実を証明する書類の提出をお願いいたします。
・被保険者と別居している被扶養者…仕送りの事実と仕送り額が確認できる書類
・海外に在住している被扶養者…海外特例要件に該当していることが確認できる書類

扶養から外れる方がいる場合

被扶養者状況リストに同封の被扶養者調書兼異動届と該当する方の保険証を協会けんぽへ提出

提出期限

令和5年12月8日 (金)



令和4年度の実績

扶養解除者数
約 7.8 万人

高齢者医療制度への負担軽減額 (効果額)
約 9 億円

家族を扶養から外す手続きが遅れた場合、どうなる？

毎年度、被扶養者資格の再確認を実施していますが、再確認の結果、被扶養者から削除となるケースが多く見受けられます。

削除となった理由の大半は、就職して健康保険の資格を取得したものの、被扶養者から削除する届出を年金事務所に提出していないというものです。

ご家族が別の健康保険の被保険者になる場合のほか、就職や収入が一定の額を超えた場合など、被扶養者の条件に該当しなくなったときも、「健康保険被扶養者 (異動) 届」の提出がその都度必要です。

被扶養者の条件を満たさなくなったにも関わらず、**削除する届出をしなかった場合、その事実が発生した日まで遡って、扶養家族としての資格を喪失し、喪失日以降の医療費 (自己負担額を除いた額) を返還していただくこととなります。**

なお、医療費を返還された後に、受診時にご加入の国民健康保険や健康保険組合等から療養費として払戻しが受けられる場合がありますが、この療養費の請求を受ける権利は受診日の翌日から**2年で消滅します。**

事業主様・ご担当者様におかれましては、速やかな届出の提出と被保険者証の回収にご協力ください。

