

負傷原因照会の回答にご協力をお願いします。

健康保険を使用して負傷(けが)で医療機関を受診された場合、被保険者の方へ負傷原因の照会文書を送付しております。

- この照会は負傷(けが)の原因が ①「業務上のもではないか」
 - ②「第三者によるものではないか」を確認するために行っています。
- 照会文書が届いた際は、回答にご協力いただきますようお願いいたします。



① 業務上(工作中または通勤中)の負傷の場合

工作中または通勤中の負傷の場合、原則労災保険の適用となり、健康保険は使えません。労災保険の手続きについて、労働基準監督署へご相談ください。

② 第三者の行為(交通事故や暴力など)による負傷の場合

交通事故や暴力など「第三者の行為」による負傷の場合、『第三者行為による傷病届』の提出が必要です。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、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。

『第三者行為による傷病届』はこちら



連載

話題の食品の健康効果とは?

(記事提供)山口県立大学 看護栄養学部栄養学科 教授 人見英里

質問1

ヨーグルトや乳酸菌飲料を食べたり飲んだりすると、どのようなメリットがあるのですか?

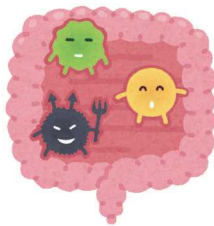
○ヨーグルトを食べると腸内の環境が改善される

ヨーグルトがおなかの調子を整えることは、以前からよく知られていましたが、その理由は、ヨーグルトに含まれている良い菌が腸に届くと、腸内にいる多くの細菌たちの割合が良いバランスに変わり、腸内環境が改善されるからです。優秀な転校生が来たことで、クラスの雰囲気がとても良くなるみたいなイメージです。ただし、外から来た菌はすぐに腸からいなくなってしまうので、食べ続ける必要があります。

○様々な作用を持つ新しい乳酸菌が発見されている

さまざまな健康効果を発揮する新しい乳酸菌が次々と発見されてきています。このような良い菌が腸内に入ると、腸から脳にそのことが伝達されます(腸脳相関と呼ばれます)。

その結果、ホルモンの分泌や神経の働きが変化し、例えば睡眠の質が良くなったり、花粉症が軽減されたりすることが確かめられています。



質問2

鶏肉は疲労回復に良いと言われますが、なぜ鶏肉なのですか。豚肉や牛肉ではダメなのでしょうが?

○鶏肉には、豚肉や牛肉よりも疲労回復に役立つ成分(イミダペプチド)が多く含まれている

鶏肉には、イミダペプチド(イミダゾールペプチド)という成分が他の肉よりも多く含まれています。たんぱく質を摂るといふ目的ならばどの肉でも良いのですが、イミダペプチドを摂りたい場合には鶏肉を、中でも脂肪の少ない「むね肉」や「ささみ」がお勧めです。

○イミダペプチドの効果とは

イミダペプチドは、体内の細胞でエネルギーを作り出す時にできてしまう悪者の「活性酸素」を消す抗酸化作用により、疲労回復効果を示すと考えられています。さらに最近の研究から、記憶機能の改善効果があることもわかってきました。

○県産地鶏「長州黒かしわ」は優秀

県産オリジナル地鶏である「長州黒かしわ」の胸肉にはブロイラーに比べてイミダペプチドが20%多く含まれていることが報告されています。



いきいきつうしん



令和6年

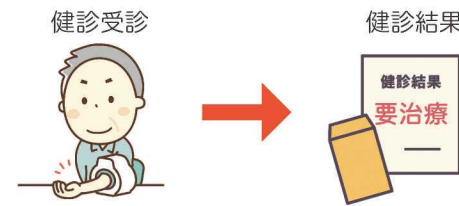
1月号

健診結果が基準値より高い方は、

早期治療のために早めの受診をお願いします

協会けんぽでは、生活習慣病の重症化を予防していただくため、健診の結果、血圧値・血糖値・LDLコレステロールの値が基準値よりも高く、医療機関への受診が確認できない方に対して、ご案内をお送りしています。

ご案内を受け取った方へ



必ず、医療機関を受診してください

健診後3か月以内に
医療機関を受診していない方



事業所の皆さまへのお願い

事業主及びご担当の皆さまからも医療機関の受診が必要な方に対して、医療機関に受診いただくよう、働きかけをお願いいたします。



定期健診結果をご提供いただくことで貴社の健康づくりをサポート!

協会けんぽ山口支部では、労働安全衛生法による定期健康診断(事業者健診)を受けた40歳以上の加入者の皆さまの健診結果データの提供をお願いしています。なお、生活習慣病予防健診を利用された方は手続き不要です。

定期健康診断(事業者健診)の結果を提供いただくことで、以下のようなメリットを受けることができます。

① 保健師・管理栄養士による健康サポート(特定保健指導)が無料で受けられます

② マイナンバーカードを利用することで医療機関が健診情報を確認し、医療に活用できます



定期健診結果をご提供いただくために、
まずは「同意書」をご提出ください。



健診結果の提供方法についての詳しい情報は山口支部のホームページをご覧ください。

協会けんぽ山口支部加入者様限定!

従業員の皆様へ回覧等による情報提供をお願いします。

スポーツジム利用時にお得な特典をご用意しています!

加入者の皆様の健康づくりのサポートとして、県内運動施設と連携し、様々な利用特典をご用意!

年末年始に美味しいものをたくさん食べて体重が増えてしまった方も多いのではないのでしょうか。今年は筋肉量や代謝力をアップし、太りにくい体づくりにチャレンジしてみましょう!また、運動をすると体が温まるため、免疫機能も上げることができます。

利用いただく際は、入会時に協会けんぽ山口支部の健康保険証の提示をお願いします。

▶▶詳しくは、山口支部のホームページをご覧ください。



<入会特典等利用施設一覧>

地域	運動施設名	特典内容
下関市	エニタイムフィットネス コスパ新下関店	初期費用(セキュリティキー発行手数料) 無料
	エニタイムフィットネス 下関長府店	初期費用(セキュリティキー発行手数料) 無料
	エニタイムフィットネス 下関棕野店	初期費用(セキュリティキー発行手数料) 無料
宇部市	エニタイムフィットネス 宇部厚南店	初期費用(セキュリティキー発行手数料) 無料
	エニタイムフィットネス 宇部新川店	初期費用(セキュリティキー発行手数料) 無料
山口市	NEW SSSスポーツプラザ 宇部店	入会金無料
	エニタイムフィットネス 山口吉敷店	初期費用(セキュリティキー発行手数料) 無料
	NEW SSSスポーツプラザ 大内店	入会金無料
萩市	NEW SSSスポーツプラザ 吉敷店	入会金無料
	太陽フィットネスクラブ萩	入会金無料、体験利用料無料(1回)
防府市	トランスフォーム太陽	入会金無料、体験利用料無料(1回)
	エニタイムフィットネス 防府天神店	初期費用(セキュリティキー発行手数料) 無料
	NEW SSS防府スイミングスクール	入会金無料
下松市	太陽フィットネスクラブ防府	入会金無料、体験利用料無料(1回)
	エニタイムフィットネス 下松桜町店	初期費用(セキュリティキー発行手数料) 無料
長門市	太陽フィットネスクラブ長門	入会金無料、体験利用料無料(1回)
	アクス周南	入会金無料
	エニタイムフィットネス 徳山病院店	初期費用(セキュリティキー発行手数料) 無料
周南市	周南スイミングクラブ	入会金無料
	NEW SSSスポウエルネス周南	入会金無料
	ルネサンス徳山	入会金無料、1回1,980円 月会費 月額10,450円
岩国市	NEW SSSスポーツプラザ 岩国店	入会金無料

※ NEW ...令和5年5月から新たに特典を開始しました。



ジェネリック医薬品

ご存じですか?

~安心・安全・飲みやすい ジェネリック医薬品~



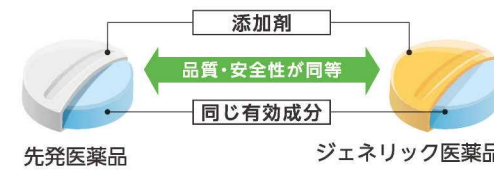
ジェネリック医薬品は、苦みを抑えたり、水なしで飲めたりなど飲みやすさを工夫したおクスリも開発されていますよ



ジェネリック医薬品とは、

先発医薬品(新薬)の特許が切れた後で製造・販売される医薬品で、有効成分が同一であることから、効果は同等と厚生労働省から認められた医薬品です。

▶ 医薬品の効き目は同等です



同じ有効成分を含んでおり、国の審査によって、品質、安全性が認められています。

▶ 飲みやすい様々な工夫



マスキング技術で飲みやすく。成分は同じで、粒子を小さく。OD錠(口腔内崩壊錠)に。患者さんや医療関係者の声を受けて飲みやすく工夫されているものもあります。



令和6年1月下旬に
対象者の自宅へお知らせ

ジェネリック医薬品に切り替えると、費用が安くなる方に対してお知らせを1月下旬にお送りします。ジェネリック医薬品の処方医師・薬剤師にご相談ください。

整骨院・接骨院での健康保険の対象について

整骨院・接骨院での柔道整復師による治療は、健康保険が使える場合と使えない場合があります。その他、整骨院・接骨院にかかる場合の注意事項については、こちらからご確認ください。▶▶▶



健康保険が使える場合

- 急性などの外傷性の骨折、脱臼(応急処置以外は事前に医師の同意が必要です)
- 急性などの外傷性の捻挫、打撲、挫傷

【例】日常生活やスポーツ中に転んで膝を打ったり、足首を捻ったりして急に痛みがでたときなど、負傷原因がはっきりしている場合



健康保険が使えない場合

- 慢性的な筋肉疲労からくる肩こり、腰痛・スポーツによる筋肉疲労、筋肉痛
- 病気(神経痛・リウマチ・関節炎・ヘルニアなど)による痛み、こり
- 症状の改善がみられない長期の施術
- 医師の同意のない骨折や脱臼の施術
- 工作中や通勤途上の負傷