

健保ニュース

第 210 号 2019 年 9 月 18 日

オークマ健康保険組合

愛知県丹羽郡大口町下小口 5-25-1

TEL 0587-95-0913

FAX 0587-94-3570

<http://www.okuma-kenpo.or.jp>

(ご家庭に持ち帰ってみんなで読みましょう)

健康保険証が変わります！

(任意継続の方と7月1日以降に加入された方を除きます)



現在の健康保険証は9月までしか使えません！

現在の健康保険証の有効期限は2019年9月30日です。10月からは使用しないでください。新しい健康保険証は9月下旬に会社経由でお届けします。

尚、任意継続の方と2019年7月1日以降に加入された方(入社・再雇用・被扶養認定者等)につきましては、健康保険証の有効期限はすでに更新されていますので、そのままご使用ください。



10月1日からは新しい健康保険証を！旧健康保険証は各自で処分！

10月1日からは新しい健康保険証をご使用ください。

(有効期限：2024年(令和6年)9月30日)

現在の健康保険証は、10月1日以降、安全のため、各自でハサミ等で裁断し、確実に処分してください。



旧健康保険証は各自で処分してください

被扶養者状況確認調査にご協力ありがとうございました！

新しい健康保険証を配付するにあたり、被扶養者がいる被保険者の方々に対し、被扶養者状況確認調査のお願いをしました。

ご協力いただきありがとうございました。

被扶養者の方が就職したり、一定の収入が入るようになると、被扶養者から外す手続きが必要となります。

変更があった場合は、速やかに会社経由で手続きをしてください！



健康保険証の紛失にご注意！

健康保険証を紛失したという届けがよく出てきます。財布ごと紛失したり、盗難にあたり、また、コンビニ等で健康保険証をコピーした際、そのまま置き忘れたという事例も発生しています。

健康保険証は運転免許証と同じく、身分証明書の代わりにもなる重要なものです。紛失すると悪用される危険性もあります。健康保険証の管理には常日頃から充分にご注意ください。

もし、紛失してしまった場合は、速やかに警察に届け出た上で、会社経由で健保組合に連絡してください。

なお、再交付は有料(カード1枚につき1,000円)です。



悪用されることも考え、まずは、お近くの警察署、交番に届け出てください。



ジェネリック医薬品！ 切り替えたならこんなにお得！！



ジェネリック医薬品は、価格が先発医薬品の2～8割と安く、成分と効能は先発医薬品とほぼ同じです。また、大きさや味・においの改善など、飲みやすさが改善されたものもあります。ご自身の窓口支払額を少なくすることが、医療費の削減にもつながります。ご協力を！！

先発医薬品とジェネリック医薬品の比較

※ 薬価は2018年4月現在のものです。
出典：沢井製薬HPより作成

1年間にかかる薬代の加入者負担額の比較（自己負担3割の場合の窓口支払額の一例）

疾病	先発医薬品	ジェネリック医薬品	差額
高血圧症 代表的な薬を1日1回服用の場合	11,880円	2,160円	9,720円
糖尿病 代表的な薬を1日3回服用の場合	11,880円	5,400円	6,480円
脂質異常症 代表的な薬を1日1回服用の場合	20,330円	7,980円	12,350円
認知症 代表的な薬を1日1回服用の場合	29,160円	10,800円	18,360円

・薬剤費のみで調剤技術料等は含みません。・1つの先発医薬品に対応するジェネリック医薬品は複数あります。
・薬によっては、ジェネリック医薬品がないものもあります。・医師の治療方針でジェネリック医薬品に変更できない場合もあります。

ジェネリック医薬品をもらうには？

医師に対して

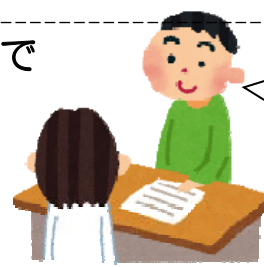
ジェネリックに
できますか？



医師に処方してもらうときに「ジェネリックにできますか？」と聞いてみましょう。

保険薬局で

ジェネリックで
お願いします



保険薬局で処方せんを渡す際、「ジェネリックでお願いします」と伝えるとジェネリック医薬品を選んでもらえます。

「ジェネリック医薬品お願いシール」を活用しましょう！

健康保険証に同封の「ジェネリック医薬品お願いシール」を健康保険証や診察券、お薬手帳の余白部分に貼りましょう。気軽に意思を伝えることができます。



シールを貼って
ご利用ください



9月はがん制圧月間です！ がん検査、受けていますか？



がんは高齢になるほどかかりやすくなるため、平均寿命が延びた現代の日本においては、一生のうち2人に1人ががんにかかると言われています。

早期発見が大事です！当健保組合では、がん検査の補助も行っています。補助を利用し、がん検査を定期的に受けましょう！

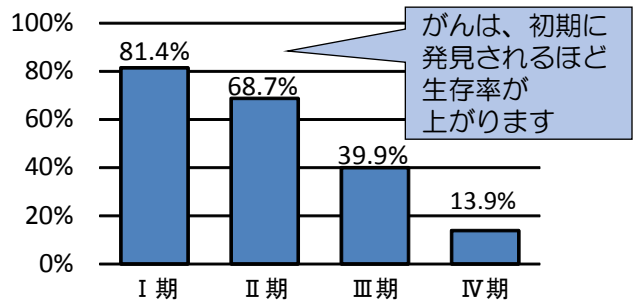
がんは早期発見で治る時代！

がんは早期に発見し、早い段階で治療することが大切です。定期的ながん検診を受診すれば症状が出る以前の初期の段階でがんを発見することができます。

がん検診で早期にがんを発見できれば、直りやすく、身体的・経済的負担も少なくてすみます。



【がん（全体）の進行度別 10 年生存率】



出典：がん研究振興財団「がんの統計'18」より
全国がんセンター協議会加盟施設における10年生存率

がん検査の補助を利用しましょう！

医療機関で受診した乳がん・子宮がん・前立腺がん検査の補助を行っています！
詳細は以下のとおりです。



検査	乳がん検査 (超音波検査、マンモグラフィ検査のいずれか1つ)	子宮がん検査 (子宮頸部細胞診検査、子宮体がん検診、超音波検査のいずれか1つ)	前立腺がん検査 (PSA検査)
対象者	女性被保険者及び女性被扶養者の35歳以上の希望者	女性被保険者及び女性被扶養者の20歳以上の希望者	男性被保険者及び男性被扶養者の50歳以上の希望者
補助金額	4,000円(※)	2,000円(※)	1,000円(※)
補助金の支給制限	<ul style="list-style-type: none"> 補助は各検査とも、年度(4月から翌年3月まで)に1人1回限りです。 共同(全国)巡回健診、会社が実施する乳がん検査、健康保険証を使用した治療目的の検査は補助の対象外です。 		
補助金の申請方法	当健保組合のホームページから「がん検査補助金申請書」をダウンロードし、領収書(原本)を貼付して、当健保組合または会社の健保担当者までご提出ください。		
備考	領収書は受診者氏名、受診年月日、検査項目と検査項目ごとの金額がわかるものが必要です。(乳がん検査と子宮がん検査がセット料金で、検査項目ごとの金額が不明な場合は、子宮がん検査を2,000円とみなします。また、その他の補助対象の検査がセット料金になっている場合は、健保組合にご確認ください)		

(※) 検査費用が補助金額未満の場合は実費を支給します

がんを防ぐための新12か条

普段の何気ない生活習慣が、がんのリスクを高めます。そのような習慣を見直すことで、がん予防が可能とされています。

ここでは、現在明らかにされている研究結果をもとにしたがんの予防法をお伝えします。

出典：がん研究振興財団がんを防ぐための新12か条及び
国立がん研究センター日本人のためのがん予防法

・たばこは吸わない

禁煙は、脳卒中、心臓病、糖尿病、呼吸器疾患など多くの生活習慣病を予防する効果も！



・適度に運動

歩行またはそれと同等以上の身体活動を1日60分
息がはずみ汗をかく程度の運動は1週間に60分程度



・他人のたばこの煙を避ける



・適切な体重維持

適正なBMIの範囲内になるように体重を管理！
(中高年期男性はBMI 21~27
女性はBMI 21~25以内に)



・お酒はほどほどに

お酒を飲む場合はアルコール換算で1日あたり約23g程度まで
(ビールなら大瓶1本、日本酒なら1合)



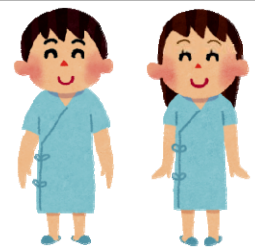
・ウイルスや細菌の感染予防と治療



・バランスのとれた食生活を



・定期的ながん検診を



・塩辛い食品は控えめに

食塩は1日あたり男性8g
女性7g未満に



・身体の異常に気がいたらすぐに受診を



・野菜や果物は不足にならないように

野菜・果物は意識的に採りましょう



・正しいがん情報でがんを知ることから

国立がん研究センター
がん情報サービス
<https://ganjoho.jp>

