

# 健保だより

2022年9月号

静岡県中部機械工業健康保険組合

☎ 054-255-8401 Fax 054-255-0848

ホームページ <http://www.chubukikaikenpo.or.jp>

中部機械健保

検索

令和4年10月

## ★健康保険制度が変わります★。

令和4年10月1日から施行される主な制度改正

- ①短時間労働者に対する健康保険・厚生年金保険の適用拡大
- ②育児休業期間中の保険料の免除要件の見直し
- ③後期高齢者医療における窓口負担割合の見直し

※ 詳細につきましては、ホームページをご覧ください。

## 🌸医療費のお知らせ・けんこう(No.133)を9月下旬に送らせていただきます🌸

### ◎医療費のお知らせについて

医療費のお知らせは、ご自身の健康と医療に関する認識を深めていただき、今後の病気の予防や健康づくりに役立てていただくほか、医療機関等の受診内容に誤りがないかを確認していただくことが目的です。

#### ・受診の仕方は正しいですか？ 重複受診・頻回受診をしていないですか？

重複受診・・・同じ疾患に対して複数の医療機関を受診し、同じ薬を何回ももらっていませんか？

重複受診は危険です!! 複数の医療機関にかかっていると、それぞれから薬が処方され、結果的に何種類もの薬を服用することになります。誤った服用は、必要以上に薬の効果が強くなり、副作用の危険が高まります。また、飲み合わせの悪い薬もあり、命の危険につながります。

頻回受診・・・ひと月に同一の医療機関に一定回数以上受診していませんか？

治療に不安があるときは、医療機関を変える前に、かかりつけ医に相談し、医師の指示に従った適正な受診をしましょう。

#### ・『処方薬もう少し安価にならないかなあ』と思ったら・・・

お財布に優しい『ジェネリック医薬品』に替えてみましょう。

薬局の窓口又は薬剤師に『ジェネリック医薬品を希望』とお伝えください。

#### ・『再診料や処方箋料を節約したいなあ』と思ったら・・・

慢性病で症状が安定している場合などに限られますが、病院等で発行された処方箋を一定期間に繰り返し3回まで使える『リフィル処方箋』があります。通院の手間も省けますので、一度医師に相談してみてくださいはいかがでしょうか。

### ◎けんこう(No.133)の掲載内容について

#### ・令和3年度決算報告

お読みいただき、健保組合の現況を知ってください。そして、何が出来るかを一緒に考えてください。

#### ・春期ウォーキングキャンペーン参加者の声

#### ・令和4年度 秋期ウォーキングキャンペーン記録表

秋期ウォーキングキャンペーンは 期 間：10月1日から10月31日まで

提出期限：令和4年11月15日(火)

対象者：被保険者・被扶養者(配偶者と40歳以上の方)

目標歩数：25万歩

完歩賞：クオカード(1,000円分)

♡ウォーキングをしながら脳トレをしてみよう

100-7=93 93-7=86 86-7=.....

是非、楽しみながらウォーキングをくださいね!!

## 🌸家庭用常備薬等の有償斡旋について🌸

家庭用常備薬の申込書を10月初旬に業者より事業所様に送らせていただきますので、ご家庭や職場の健康管理にご活用ください。担当者様は被保険者様に配布していただき、取りまとめのうえ業者へお申し込みください。