

山形県建設国民健康保険組合  
 山形市北町三丁目1番7号  
 TEL 023 (666) 7727  
 FAX 023 (681) 6607  
 E-mail y-kokuho@sea.plala.or.jp

私たちのこくほ

健康の広場

平成27年度7月通常組合会開催



山形県建設国保組合は、7月27日、けんせつプラザ山形にて平成27年度7月通常組合会を開催しました。

理事・監事・組合会議員合わせて62名が出席し、佐藤副理事長の挨拶で開会し、三浦理事長挨拶の後、「平成26年度事業報告」・「平成26年度歳入歳出決算報告」・「平成26年度決算剰余金の処分」・「平成27年度歳入歳出補正予算」の議案が審議されました。そして、質疑応答のあと、すべて原案通り可決・承認され、伊藤副理事長の挨拶で閉会しました。



※組合会の詳細は、次号（9月15日号）に掲載予定です。

ジェネリック医薬品を利用しましょう！

ジェネリック医薬品とは

先発医薬品と同等の効能効果をもつ医薬品で、先発医薬品よりも費用を安く抑える事が出来ます。「ジェネリック医薬品お願いカード」を医療機関や調剤薬局に提示することでジェネリック医薬品について相談にのってもらえます。

「ジェネリック医薬品希望シール」を保険証に貼ってご利用下さい。



ジェネリック医薬品を利用することで、自己負担額が軽減するだけでなく、**建設国保組合の医療費の節減にも繋がります。**長期間薬を服用している方は、今服用している薬を見直してみましよう。また、薬は飲み合わせによっては副作用を生じることがあります。お薬手帳を活用することで、医師や薬剤師から適切な処方やアドバイスを受けることができます。お薬手帳は調剤薬局の窓口でもらえますので、活用してはいかがでしょうか。  
 なお、1・3・5・7・9・11月の奇数月に受診した分は、ジェネリック医薬品に切り替えた場合の差額をはがきでお知らせします。



「国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証」  
 「国民健康保険限度額適用認定証」について

病院等での支払いが高額になる場合、「国民健康保険限度額適用認定証」(県・市町村民税非課税世帯の方は「国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証」)を医療機関の窓口で提示しますと、窓口負担額が自己負担限度額までとなり、支払額の負担を軽減することができます。

注意

- ◆「国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証」、「国民健康保険限度額適用認定証」は申請した月の初日から有効です。前月に遡っての交付はできません。
- ◆有効期限は平成28年7月31日までです。
- ◆8月1日以降も引き続き「国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証」または「国民健康保険限度額適用認定証」が必要な方は、平成27年度(平成26年分)の所得と課税が記載してあります証明書を所属の支部(組合)に提出し、新たに申請手続きを行ってください。
- ◆ご提示の際は、必ず医療機関の窓口にご提示ください。自動精算機でお支払いになると、支払額の軽減にならない場合もございますのでご注意ください。

申請対象者	事前の手続き	医療機関窓口で
①70歳未満の方	所属の支部(組合)で「国民健康保険限度額適用認定証」の交付申請手続きをしてください	「国民健康保険限度額適用認定証」を医療機関の窓口で提示してください
②70歳以上の非課税世帯の方	所属の支部(組合)で「国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付申請手続きをしてください	「国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関の窓口で提示して下さい
③70歳以上75歳未満で非課税世帯ではない方	手続きはありません	「高齢受給者証」を医療機関の窓口で提示してください

保健師電話相談

相談日 毎週金曜日  
 (事務所にいる時は、月～金いつでも対応します。)  
 時間 10:00～16:00  
 電話 023-666-7727

プライバシー厳守します。  
 お気軽にお電話ください。



▼今回は、九月から「保険証」が新しくなる事や、七十歳の方には、「高齢受給者証」の更新について掲載されています。失くさないように大切に保管して下さいね。  
 ▼八月は、熱中症になりやすい時期です。保健師便りや参考しながら、熱中症を予防し楽しい夏を過ごしましょう♪(高)

編集後記



# 9月1日から保険証が 新しくなります

保険証（国民健康被保険者証）の有効期限が毎年9月1日から翌年の8月31日までの1年間としています。

昨年と同様の方法で配布予定ですので、今年度も各支部（組合）で開催していた「保険証更新時説明会」の実施予定はありませんが、一部実施する支部（組合）もありますので各支部（組合）にご確認ください。

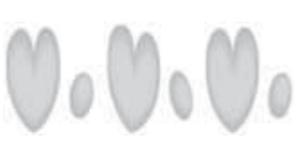
配布方法につきましては、「就労形態・労災加入・業務内容申告書」を期限までにご提出いただいた世帯には、8月23日ころ本部より自宅へ直送いたします。

保険証更新に伴い、現在使用している鶯色（うぐいすいろ）の保険証は使用できなくなり、平成27年9月1日からは肌色の保険証を医療機関の窓口にご提示ください。現在使用している鶯色の保険証は、はさみ等で細かく裁断し、各自の責任で処分してください。

なお、住所変更や資格喪失している場合は、速やかに届け出を行うようご協力をお願いいたします。



## 確認してください



## 70～74歳の方「高齢受給者証」を更新しました

70～74歳の方が医療機関を受診する際は、保険証と一緒に高齢受給者証を医療機関の窓口にご提示をお願いしています。

高齢受給者証は、国の定めにより毎年8月1日が更新となっており、6月中旬から7月上旬に高齢受給者証の更新のために所得と課税が記載してあります証明書をご提出いただき、すでに高齢受給者証がお手元に届いていると思います。今月からは新たに交付しました高齢受給者証を医療機関の窓口で提示してください。なお、カード化になり、保険証と同じ大きさですので、なくさないようご注意ください。

所得と課税が記載してあります証明書をまだ提出していない方は、一部負担金の割合が3割の高齢受給者証が交付され、医療機関の窓口での自己負担額が高くなってしまいますので、証明書を提出されていない方は、所属の支部（組合）へ提出してください。再度判定を行い、高齢受給者証を交付いたします。

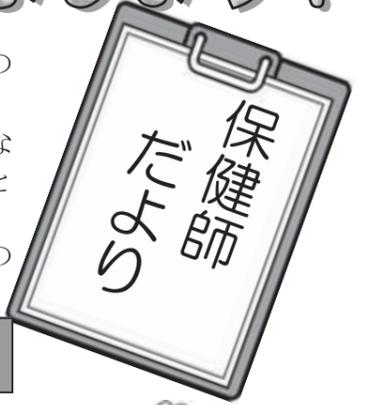
※今回の高齢受給者証の色は、浅黄色（あさぎいろ）です。7月末までお使いの高齢受給者証は支部へ返還していただき、今月から使用しないようお願い申し上げます。



# 「熱中症」に注意しましょう！

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。屋外だけではなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

山形県における熱中症による救急搬送者は、半数以上が65歳以上の高齢者です。高齢者は特に注意が必要です。



## 熱中症予防のために

★熱中症予防は、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です

**①水分・塩分補給**

- ・「のどが渴いた」と思ったらすぐに水分補給
- ・高齢者、幼児、持病のある方は、のどが渴かなくともこまめに水分を摂りましょう



**②外出時の注意**

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、無理せずこまめな休憩



**③熱中症になりにくい室内環境**

- ・室温が上がりにくい環境の確保（こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など）
- ・部屋の温度をこまめにチェック（普段いる部屋には温度計を設置）
- ・体調を考え、扇風機の風向きやエアコン設定温度を効果的に調整しましょう

**④からだの蓄熱を避けるために**

- ・通気性の良い吸湿・速乾の衣服着用
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす
- ・WBGT値も参考に

※WBGT値：気温、湿度、輻射（放射）熱から算出される暑さの指数。運動や作業の度合いに応じた基準値が定められています。環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）に、観測値と予想値が掲載されています。

**★熱中症の症状**

- ・皮膚が赤い、熱い、乾いている（全く汗をかかない）
- ・体温が高い・触ると熱い
- ・頭痛・めまい
- ・吐き気・意識障害 など



**★熱中症が疑われる人を見かけたら**

- ・涼しい場所へ移動しましょう
- ・衣服をゆるめ、からだを冷やす
- ・冷たい水や、スポーツドリンクを飲みましょう
- ・医療機関を受診（ただし、重症の場合はすぐに救急車を呼びましょう）

## ◆熱中症による救急搬送者の内訳（平成26年6月～9月 山形県）

