

いちばけんぽ



東京中央卸売市場健康保険組合

〒135-0061 東京都江東区豊洲6-6-1 管理施設棟2階
TEL 03-6633-0711 FAX 03-6636-6100

2022年
夏号

健保組合のHPをご覧ください

いちばけんぽ 検索

1 算定基礎届・賞与支払届について ▶▶▶ お問い合わせ先 適用係

毎年実施しております「算定基礎届」の提出が始まります。

- ◆提出期間… 6月24日(金)～7月20日(水)予定
- ◆提出方法… 郵送及び当組合窓口
(新型コロナウイルス感染症の予防対策として郵送による提出を推奨いたします)
- ◆提出書類… 算定基礎届・賞与支払届
※算定基礎届・賞与支払届の提出の際に添付していた総括表は昨年度より廃止となりました。
なお賞与が支払われなかった場合は「賞与不支給報告書」を提出してください。

算定基礎届の標準報酬決定通知書は後日送付いたします。(8月末頃発送)
賞与支払届、月額変更届についても後日決定通知書を送付いたします。(随時発送)



2 被扶養者資格再確認について ▶▶▶ お問い合わせ先 適用係

当組合では保険給付の適正化等を目的に、健康保険の被扶養者となっている方が、現在もその状況にあるかを確認させていただくため、毎年度、被扶養者資格の再確認を2回に分けて実施しております。(前回は保険証の記号が1番から900番台までを対象に令和4年2月に実施)
今回は下記のとおり実施いたします。

- ◆実施時期… 令和4年6月
- ◆対象者… 保険証の記号が1000番から8000番台の方

被扶養者資格の再確認は、被扶養者の現況確認だけでなく、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、お忙しいところ誠に恐縮ですが、ご理解とご協力をお願いいたします。



3 家庭常備薬の有償あっ旋について ▶▶▶ お問い合わせ先 疾病予防係

日常の健康管理の一助として今年も「家庭常備薬の有償あっ旋」を実施します。
詳しいご案内は、6月下旬～7月上旬に事業所、各ご家庭に送付予定です。

4 巡回婦人生活習慣病予防健診について ▶▶▶ お問い合わせ先 疾病予防係

女性の方を対象とした「巡回婦人生活習慣病予防健診(秋季・春季)」を実施します。
秋季健診の詳しいご案内を6月下旬～7月上旬に事業所、各家庭に送付予定です。
(春季健診については、12月頃に事業所、HPのご案内の予定です。)

- ◇秋季 巡回婦人生活習慣病予防健診… 申込：7月 健診期間：10月～3月
- ◇春季 巡回婦人生活習慣病予防健診… 申込：1月 健診期間：4月～8月



医療費の上手な節約術

受診のしかたで
医療費を節約

受診時間帯によって 割増料金がかかります

平日の遅い時間や土曜日でも診療する病院や診療所は便利ですが、表示の診療時間外に受診すると割増料金がかかります。さらに、診療所*の場合、診療時間内でも割増料金が加算されることがあります。
*無床もしくは19床以下の病床を有する医療機関。

受診時間を変えるだけで、医療費は減らせます

- Q どうして診療所は、診療時間内でも割増料金がかかるの?
- A 軽症の救急患者が大病院の緊急外来に集中するのを防ぐためです。
※通常診療として夜間・早朝等に診療を行う診療所には加算が認められているからです。

●診療時間外・診療時間内の割増料金 [一般(6歳以上)]

		病院・診療所		保険薬局	
		初診時	再診時		
初診料・再診料		2,880円	730円	—	
診療時間外の場合	時間外加算	概ね6～8時・18～22時 土曜6～8時・12～22時	850円 (2,300円*)	650円 (1,800円*)	調剤技術料と同額を算定
	休日加算	日曜、祝日、年末年始	2,500円	1,900円	調剤技術料の1.4倍を算定
	深夜加算	22～翌6時	4,800円	4,200円	調剤技術料の2倍を算定
診療時間内の場合	夜間・早朝等加算 (診療所のみ加算)	18～翌8時 土曜 12～翌8時	500円		—
	夜間・休日等加算 (保険薬局のみ加算)	19～翌8時 土曜 13～翌8時	—	400円	—

*救急病院などの場合の金額。
※調剤技術料とは、「調剤基本料」「調剤料」などの合計です。
※左記の金額には健康保険が適用されます。6歳以上70歳未満はこの金額の3割を負担します。
※受診者が6歳未満の場合などは加算される金額が異なります。



やむを得ない場合以外は、
日中の診療時間内の受診を心がけましょう

「平日の日中は時間がないから」と、夜間や早朝等も診療している診療所に安易に受診すると、家計の負担が増えます。緊急性がないのに病院に時間外受診すると、家計の負担増だけでなく、一刻を争うような救急患者の治療に支障をきたす場合もあります。緊急時などやむを得ない場合以外は、日中の診療時間内に受診しましょう。

子どもの急な体調不良で困ったときは…
「子ども医療でんわ相談」#8000

夜間や休日の子どもの急な症状で受診したほうがよいか、どう対処したらよいかなど判断に迷ったときに、小児科医師や看護師に電話で相談できます。全国同一の短縮番号「#8000」をプッシュすると、お住まいの都道府県の相談窓口へ転送されます。

*利用できる時間帯は、都道府県によって異なります。詳細は厚生労働省ホームページ「子ども医療電話相談事業(＃8000)について」をご覧ください。

※裏面も大切なお知らせがありますのでご覧ください。

特定健診

受ただけで安心しない！ 健診結果の意味を 理解していますか？



健診は、自分ではわからない体の状態をチェックするために受けるものです。健診結果に記載された数値や判定の意味を理解して、今後の行動に活かさなければ、健診を有効活用しているとはいえません。せっかく時間を割いて受けた健診なのですから、きちんと確認するようにしましょう。



異常なし

受けた検査項目について、異常はみられません。ひとまず、病気のリスクはなさそうなので安心してください。ただし、ギリギリ正常値の場合は要注意。来年の健診で悪化する可能性もあります。自主的に気をつけておくのがベストです。



要経過観察

少し異常がみられますが、すぐに問題になるようなものではありません（再検査や治療も現在のところ必要ありません）。ただし、注意が必要な状態なので、来年の健診で改善しているよう生活習慣改善に取り組みましょう。



要再検査

まだ病気が確定しているわけではなく、病気の疑いがある段階です。病気かどうかを調べるため、もっと詳細な検査が必要です。本当に病気だった場合、治療の遅れにつながりますので、必ず検査を受けるようにしましょう。



要治療

すでに病気を発症している可能性があります。今、動くことがもっとも早いタイミングですので、できるだけ早く病院を受診するようにしましょう。間違っても、自覚症状がないからといって放置しないでください。



健診結果は保管しておき、 経年変化をチェックしよう



毎年の健診結果を比較することで、傾向をチェックすることができるようになります。病気だけでなく毎年悪化している項目はないか、過去に指摘を受けた項目がどうなっているかが注目すべきポイントです。健診結果は、あなたの健康情報の宝庫ですので、捨てずに保管しておくようにしましょう。



疲労予防の三要素は運動・栄養・睡眠

監修 ■ 関谷 剛 (東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット 客員准教授 医師 医学博士)

こんな症状はありませんか？ (一例)



何をすることも
おっくう



考えが
まとまらない



食欲がない



肩こり、頭痛

…など

たくさん睡眠をとったはずなのに、朝起きると疲れが残っている、やる気がでない…。あるいは、なかなか眠れず、体がだるい、などの経験はありませんか。こうした状態は、体や心が疲労を起こしているサインです。

下記のように疲労の原因はさまざまですが、運動、

食事、睡眠などの生活習慣を見直すことで改善されることがあります。それでもだるい感じが続く場合や、発熱、尿や便の異常などの症状がみられたら、医療機関を受診しましょう。疲労が蓄積されると、うつ病などの重い病気に至ることもあります。「疲れはその日のうちにリセット」が基本です。

原因はこれかも… (一例)



過労や睡眠不足、
不規則な生活



ビタミンなどの栄養素や
エネルギーの不足



人間関係や仕事の
プレッシャーなどの
精神的ストレス



貧血、更年期障害、
睡眠時無呼吸症候群

…など

どうしたら予防できる？ (一例)



ウォーキングなどの
適度な運動



就寝直前にスマホや
パソコンを見ない



ビタミンB群や
たんぱく質を意識してとる



ストレス解消法をもつ

…など