みんなのけんぽ

令和２年７月　No.14　夏号

ご家族でご覧ください

CONTENTS

P.2　適正受診で医療費節約！

P.3　タバコをやめるなら今！

P.4　健康相談窓口サービスのご案内

地域医療振興協会健康保険組合

（ＪＡＤＥＣＯＭ けんぽ）

家族を守ろう　医療を守ろう！

適正受診で医療費節約！

JADECOMけんぽの医療費は健保組合の平均よりも高く、医療費の適正化が喫緊の課題です。

ご自分や家族を守るため、地域の大切な医療を守るため、また、保険料を有効に使うために、「適正受診」にご協力をお願いします。

●夜間・休日の安易な受診は控える

夜間・休日に受診しようとする際には、翌朝や平日の時間内にかかりつけ医で受診できないか、一度考えてみましょう。

夜間･休日に開いている医療機関は、時間外に通常診療を行うものではなく、緊急性の高い患者さんを受け入れるためのものです。

●小児救急電話相談＜＃８０００＞を利用する

夜間・休日の急な子どもの病気にどう対処したらよいのか、病院の診療を受けたほうがいいのか、といった判断に迷ったときは、**小児救急電話相談の電話番号＜＃８０００＞をプッシュ**してください。

小児科医師・看護師から、症状に応じた適切な対処のしかたや受診する病院等のアドバイスを受けられます。

●かかりつけ医をもつ

自宅や勤務先の近くで信頼できるお医者さんを「かかりつけ医」として決めましょう。継続的に受診することで、体質や病歴、生活習慣、健康状態などをトータルに把握してもらえ、適切な治療やアドバイスが得られます。

もし詳しい検査や高度な医療が必要と診断された場合には、適切な医療機関や専門医への紹介状を書いてくれ、紹介なしの場合にかかる特別料金も節約できます。

●「はしご受診」はしない

医師は計画に基づき治療を進めています。途中で病院を変えると治療は一からやり直し。同じ病気で複数の医療機関を転々と受診する「はしご受診」は控えましょう。

行く先々で同じ検査を受けるのは、時間と医療費のむだになり、薬の重複や検査漬けによる体への負担も心配です。

●薬の飲み合わせに気をつける

２つ以上の薬を飲むと、飲み合わせによっては、効果が弱まったり、必要以上に強まったり、副作用を生じることがあります。このようなことを防ぐため、薬局などで作ってもらえる「おくすり手帳」に、薬の記録を残しましょう。

●ジェネリック医薬品を活用する

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に販売される、新薬と同等の有効成分、効能・効果をもつ医薬品のことです。

いつも新薬を服用している方は、価格が約半分のジェネリック医薬品を活用できないか、医師・薬剤師に相談してみましょう。もし不安であれば、一定期間だけ試すことも可能です。

※疾病によってはジェネリック医薬品が使用できない場合もあります。

タバコをやめるなら今！

喫煙の**肺リスク**が高まっています

新型コロナウイルス感染症（新型コロナ）は肺炎などを引き起こすことから、呼吸器に悪影響を及ぼす喫煙との関係が問題視されています。WHO（世界保健機関）は３月、**「タバコを吸わないでください。喫煙は、あなたが新型コロナにかかった際に重症化させるリスクがあります」**と喫煙者に向けたメッセージを送っています。

今、その１本のタバコが、健康へのリスクを高めているかもしれません。世界的に禁煙が叫ばれているこの機会に、思い切ってぜひタバコをやめましょう。

改正健康増進法
（受動喫煙防止法）

●重症化だけじゃない！ 新型コロナ×喫煙＝感染リスクが上昇

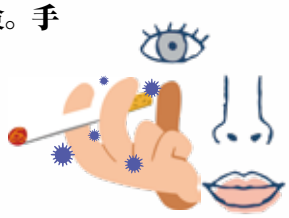
2020年４月から改正健康増進法が施行され、原則として指定喫煙所以外の屋内ではタバコを吸えなくなりました。望まない受動喫煙をなくすための新ルールですが、密室で有害な煙を多量に吸うことになるため、新型コロナへの感染リスクを高めてしまいます。

喫煙所でクラスターになりやすい!?

煙が外に漏れないための喫煙所は［**密集**］［**密閉**］［**密接**］のまさに**３密空間**です。また、喫煙者が他の喫煙者からの煙を吸う受動喫煙で肺をさらに痛めつけることに。

喫煙の行為でウイルスが侵入の恐れが！

感染防止の観点からは、頻繁に口元にタバコを持っていく喫煙行為は大変危険。**手に付いたコロナウイルスが口や鼻、目などから入り込む恐れ**があります。

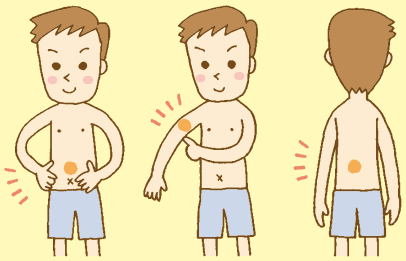


禁煙治療にチャレンジ！

JADECOMけんぽでは、被保険者（任意継続被保険者除く）の皆さんを対象に、禁煙支援補助を行っています。

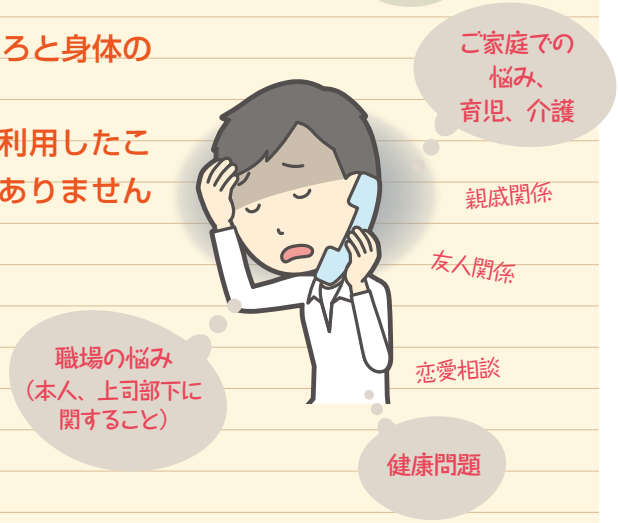
禁煙外来を受診し、禁煙を達成した際の受診費用の一部を補助します。

詳しくは、ホームページをご覧いただくか、JADECOMけんぽまでお問い合わせください。



ご存じですか？　健康相談窓口サービスのご案内

JADECOMけんぽでは、加入者の皆さんの「こころと身体の身近な相談窓口」を開設しています。
全てのサービスにおいてプライバシーは守られ、利用したことが勤務先やご家族、外部などに知られることはありませんので、安心してご利用ください。



対象者

相談当日に当組合の被保険者または
被扶養者の資格のある方（任意継続加入者を含む）

相談内容

健康相談、メンタル相談、家庭問題等

電話相談

0120-8349-83（やさしく　発散）

●24時間　年中無休（年末年始「12/29～1/3」は除く）

※匿名でご相談いただけます。
　会員かどうかの確認のため組合名（地域医療振興協会健康保険組合）はお伝えください。
※携帯電話・スマートフォンでも通話無料で利用可能です。

メール相談

soudan@safetynet.co.jp

●メールをいただいてから３営業日以内に回答しております。

面談相談

●月～金曜日　10：00～19：00　１回　約40分

※面談相談は事前に電話予約が必要です。**予約については、電話相談の電話番号（0120-8349-83）におかけください。**なお、カウンセラー選任のため、お困りの事情を事前にお聞かせいただいております。また、通院中の方については、主治医の許可が必要になります。
※**カウンセリングルーム**　全国80ヵ所で面接が可能です。予約時に利用が可能なカウンセリングルームをご案内します。

※この窓口は外部の専門機関（(株)セーフティネット）に委託して開設しています。

発行／地域医療振興協会健康保険組合（JADECOMけんぽ）　〒162-0843　東京都新宿区市谷田町1-10　保健会館新館７階
TEL03-5579-8604　https://www.jadecom.or.jp/kenpo/index.html　制作／社会保険研究所