

ご家族(被扶養者)・任意継続加入中のみなさまへ

もう健診は
受けましたか？

**健診を受けていない方は
早めにご予約ください！**



今年の健診はもう受けましたか？「私は大丈夫!」と思わず、健診を受けましょう。健診は毎年受けることで、生活習慣病の予防や、病気の早期発見につながります。被扶養者・任意継続の方はご自分で健診の予約を取る必要があります。まだ予約を取っていない方は、早めに取りましょう。

通院中で治療を受けている方も 健診を受けてください

現在、病気で治療中や服薬中の方、定期的に検査を受けている方も健診の対象となります。

病院で治療の一環として受ける検査は、治療中の病気や不調を訴えた箇所については調べますが、自覚症状がなく進行している病気まで見つけれられるかどうかはわかりません。

健診を受けることで、いろいろな病気の芽を見つけられることがあります。年に1回、体の状態をチェックするため、受けるようにしましょう。



健診を受けようと思ったら、 早めに予約を取りましょう

予約を後回しにすると...

申し訳
ございません
その日はご予約が
いっぱいでお取り
できません

え〜っ
希望日時が全部
埋まってる！
スケジュールを
調整し直さなきゃ...



健診の申込方法は、サンヨー連合健保からのご案内、またはサンヨー連合健保のホームページをご覧ください。





薬 **いくつ** 使っていますか？

この前ほかの薬局でもらった薬と同じみたいだけど、
両方のんだらそのぶん効くのかしら？

これは
危ない！



お財布にも体にもダメージ

複数の医療機関にかかっていると、同じ効能の薬が重複して処方され、服用してしまうことがあります（重複服薬）。また、たくさんの薬を服用することで、副作用やのみ間違いを起こしてしまうことなどがあります（ポリファーマシー[※]）。

余計なお金がかかるばかりか、体にも大きなダメージになってしまう可能性があります。新しい病院にかかったり、薬が追加・変更されたりしたときは、とくに注意が必要です。

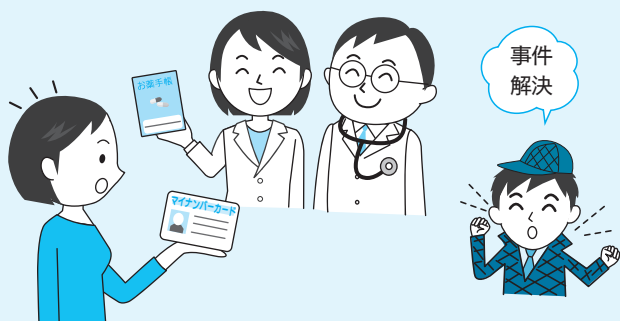
※「Poly（多くの）」＋「Pharmacy（薬）」の造語ですが、単に薬が多いことではなく、それによりさまざまな健康上のリスクなどを引き起こすことを指します。



重複服薬・ポリファーマシーを防ぐには

かかりつけ医・薬局を持つ

かかりつけの医師・薬剤師がいれば、使っている薬を把握してもらうことができます。



お薬手帳は1冊にまとめよう

お薬手帳は薬局によってデザインは違いますが、1冊作ればどの薬局でも使うことができます。1冊にまとめて、自分の薬をしっかり把握してもらいましょう。

マイナ保険証を使おう

マイナ保険証[※]を使うと、患者本人が同意すれば、医師や薬剤師が薬剤情報などを閲覧できるので、適切な処方を受けられるなどのメリットがあります。

（薬の情報は2021年9月以降に診療したもののから3年分の情報が参照可能。また、レセプト情報であるため1～2カ月程度のタイムラグがあります。）

※マイナ保険証とは、健康保険証登録を行ったマイナンバーカードのことです。

「被扶養者現況調査」および「医療費助成該当者調査」について

現況調査

被扶養者認定の適正化のため、令和7年度の「被扶養者現況調査」を行います。健康保険制度の適正な運用を行うために、ご家族が扶養の要件を満たしているか調査しますので、期限までに速やかに「調査票」・「必要添付書類」をご提出ください。

調査対象

令和7年6月1日時点

①18歳以上の被扶養者

②18歳未満の被扶養者（被保険者が配偶者を扶養していない場合、こどものみが対象）

※国のシステムとの連携により、一定の収入以上の方を抽出のうえ調査します。

医療費助成該当者調査

自治体の「医療費助成制度該当者の調査」を行います。自治体の助成がある場合、当健保組合との二重給付となるため、後日給付金を返還していただく手続きが必要となります。これを防止するために調査を行いますので、ご協力をお願いいたします。

都道府県や 市区町村の 医療費助成の例

乳幼児医療、こども医療、ひとり親家庭等医療、老人医療、妊産婦医療
特定疾患（指定難病）医療、小児慢性疾患医療、B型・C型肝炎治療医療
重度（心身）障がい者医療、自立支援医療、大気汚染医療 など

マイナンバーカードの健康保険証登録はしましたか？

旧来の健康保険証の使用期限は、今年の12月1日までとなっています。それまでには、マイナンバーカードの健康保険証登録を行いましょう。

★マイナンバーカードの健康保険証利用についてはこちら



令和6年度

決算のお知らせ

7月4日開催の第191回組合会で
令和6年度決算が承認されました。

健康保険

経常収入31.6億円 経常支出29.2億円 収支差+2.4億円
(経常外を含めた収支差 +4.2億円)

介護保険

収入 介護保険料 3.2億円
支出 介護納付金 4.0億円

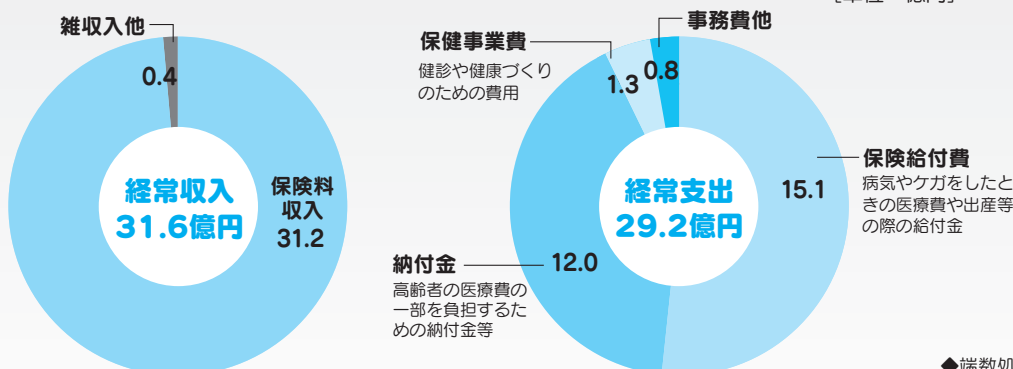
収支差引額 ▲0.8億円※

※赤字については介護準備金を繰入

【収入】保険料収入が前年度より微増

【支出】納付金は前年度より増加したが、保険給付費が減少

[単位：億円]



◆端数処理の関係で合計が合わない場合があります

眠りを整え、元気な毎日を



すこやか睡眠習慣

多くの働く世代が抱える「睡眠」に関する悩み。
眠りを整え、すこやかな日々を送るためのヒントをご紹介します。

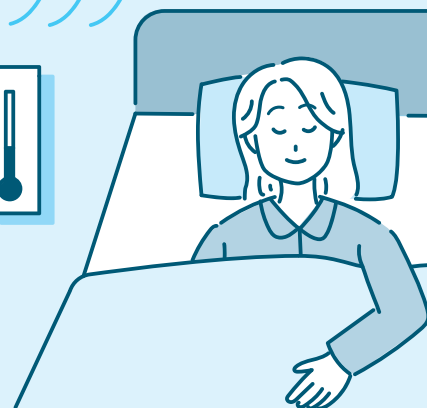
睡眠環境編

質のよい睡眠のために、眠る環境を整えましょう。肝心なのは**寝室の温度**です。とくに夏の寝苦しい時期には、**27度前後にエアコンの温度を設定し、タイマー機能を使用**など、暑くて起きてしまうという状況을避けて、目覚めまで快適な室温を保ちましょう。

実践のコツ

空調に合わせて 寝具や寝間着を選ぶ

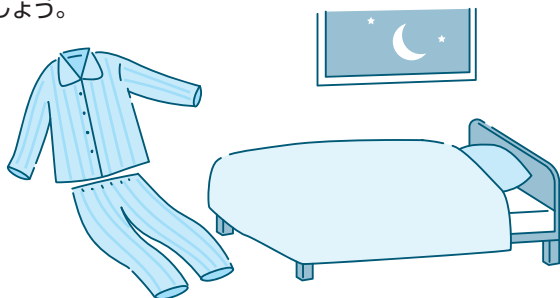
エアコンによる体の冷えは、起床時の体のだるさにつながると考えられています。そのため、就寝時は薄手の素材で長袖・長ズボンを着用するのがおすすめ。涼しい室温であることを前提に、体が冷えすぎないようにしましょう。



寝苦しい夜には
エアコンを上手に活用!

寝具や寝間着は 通気性のよい素材に

寝間着の素材は吸湿性の高い麻や綿を選びましょう。逆にポリエステルは蒸れやすいので、夏には避けるのがベスト。エアコンをつけている場合、**寝具は体が冷えすぎないことと通気性を重視**して、薄めの夏掛け布団などを使いましょう。



寝る前の水分補給は カフェインに注意!

暑い時期は就寝前の水分補給が大切。ただし、コーヒーや緑茶などの**カフェインが含まれる飲料には覚醒作用や利尿作用があり、注意が必要**です。カフェインに敏感な人は就寝の5～6時間ほど前から控えるようにしましょう。

