

身につけよう

熱中症の知識と適切な暑さ対策

熱中症による救急搬送患者が昨年は9万5千人を超えました。炎天下での活動はもちろん、普段の生活の過ごし方など、熱中症の知識と適切な暑さ対策を身につけましょう！

なんで熱中症になるの？

人間の体は、熱をつくり出す一方で、汗をかいたり皮膚から熱を放散して体温の上昇を抑えています。ところが炎天下などで、体温調節機能がうまく働かなくなって体に熱がこもってしまったり、大量の汗をかいて体中の水分や塩分のバランスが崩れたりすると、熱中症を起こすのです。

どれだけ知ってる？

熱中症

熱中症を起こしやすい人ってどんな人？

- 高齢者** 加齢による体温調節機能の低下。暑さやのどの渇きなどを感じにくい。
- 子ども** 体温調節機能が未発達。水分補給や衣服を脱ぐなど、暑さ対策が自分でできない。
- その他** 下痢や二日酔いで脱水症状の人、体調不良の人、運動不足の人（発汗機能が低下している）、肥満の人（皮下脂肪が体の熱を逃がす効率を下げる）なども注意が必要です。



熱中症を起こすのはどんなとき？

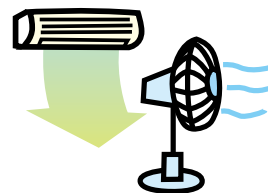
最高気温が25℃を超えると熱中症患者が発生し、30℃を超えると熱中症による死亡者が増えはじめます。気温が低くても湿度が高いときや日差しが強いとき、風が弱いときにも要注意。汗が蒸発しにくいので体温は下がらず、熱中症を起こしやすいのです。環境省の熱中症予防情報サイトや熱中症指数計などで「WBGT 値（暑さ指数）※」を確認し、予防のための対策をとりましょう。

※WBGT 値（暑さ指数）…熱中症予防に使用する国際的な指標です。単位は気温と同じ摂氏度（℃）ですが、気温とは異なります。



どんな場所が危ない？

- 屋外** 炎天下では直射日光や、コンクリートの照り返しなどの影響を受けるので、日陰がない道を歩行しているときも要注意です。日傘・帽子を使用し、こまめに水分補給を。
- 屋内** 高齢者などは条件によっては自宅でも熱中症になります。室温が28℃を超えないようにエアコンや扇風機を上手に使い、水分補給を忘れずに。
- 車内** 閉め切った車内で冷房を切ると車内温度は一気に上昇します。短い時間でも熱中症の危険が高くなります。





健診のご案内

健診は年に一度必ず受けることで、健康管理・病気の早期発見につながります。ぜひ、この機会をご自身やご家族の健康管理にお役立てください。

下記のいずれかの健診について年度内1回のみ健診費用を助成します。

	家族すこやか40健診(特定健診)		③人間ドック・脳ドック・肺ドック PETがんドック
	①集合契約による特定健診	②巡回レディース健康診断	
対象者	40歳以上の加入者家族及び任意継続被保険者	<ul style="list-style-type: none"> ●40歳以上の加入者家族及び任意継続被保険者 ●35歳～39歳の加入者家族(女性のみ) 	<ul style="list-style-type: none"> ●40歳以上の加入者(被保険者・被扶養者・任意継続被保険者) ●35歳・38歳の加入者本人(35・38歳は人間ドックのみ対象)
ご案内方法	ご案内は対象者のご自宅へ送付しましたので、詳細はそちらをご覧ください(35歳～39歳の方へは5月上旬、40歳以上の方は6月上旬に送付)。 ※人間ドックの申請書をご提出いただいた方を除く。		事業所へご案内を送付。
受診場所	集合契約実施医療機関で受診 県内に約1,900箇所あり、お近くの医療機関で受診できます。	県内の公共施設やホテル等に設営された健診会場で受診(女性のみ)	契約医療機関(18病院)
申込方法 受診方法	<ol style="list-style-type: none"> 1. 受診を希望する医療機関へ連絡し予約を取ってください。 2. 健診当日は「特定健康診査受診券」と「保険証」をお持ちください。(受診券は健診のご案内に同封) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 実施会場の中から希望会場を3つ選び、「巡回レディース健康診断申込書」に記入して提出してください。 2. 健診業者より、確定通知はがき(受診日の決定)が届きます。 	病院へ連絡し、予約をとった後、申請書を提出してください。
助成金	基本項目を全額助成します。	基本項目を全額助成します。 オプション検査は自己負担となります。	人間ドック等助成金 29,000円 各病院の健診費用から助成額を差し引いた額が自己負担額となります。
※助成金は年度内にいずれかの健診に対して1回のみお支払いします。			
健診内容 について	メタボリックシンドロームに着目した健診内容		体を全体的に検査し、とくにがんと生活習慣病に重点をおいた健診内容 骨密度測定等のオプション検査あり
	特定健診項目のみ実施	特定健診項目に加えて自己負担で受けるオプション検査あり	

健診内容・申込方法等の詳細は家族すこやか40健診実施要領または人間ドック等実施要領をご覧ください。実施要領をお持ちでない場合は当健保組合までお問合せいただくか、当健保組合ホームページを確認ください。

▶ パート先等で健診を受診される加入者家族(被扶養者)の方へ

健診結果提出のお願い

健康保険組合は40歳～74歳の加入者に対し、特定健診を実施することが法律により義務付けられています。国が定めた受診率目標85%に対し、当健保組合の受診率は全体で78%、そのうち加入者家族の受診率は39%と低くなっています。今年度、当健保組合の実施する健診(家族すこやか40健診)以外で健康診断を受診された方は、その結果をご提出いただくことにより、特定健診の受診率に加えることができます。パート先等で健診を受診された方は当健保組合へ健診結果をご提出いただきますようご協力をお願いいたします。

対象者 40歳以上の加入者家族でパート先等で健診を受診した方
但し、上記①～③の健診を受診した方は除く

提出書類 (1) 健診結果報告書
(2) 健診結果写し または 特定健康診査受診結果通知表写し
(特定健診項目がすべて記載されているものに限る)

詳細はご自宅へ送付した「家族すこやか40健診のご案内」をご覧ください。当健保組合ホームページをご覧ください。

ご協力
いただいた方には、
QUOカード1,000円分
プレゼント



「特定保健指導」で健康な生活をGET!

特定健診を受けた方のうち、生活習慣病になるリスクが高い方に「特定保健指導」が行われます。病気を未然に防ぐチャンスですから、案内が届いた方は必ず参加してください。

特定保健指導って、どんな人がどんな指導をしてくれるの？



健さん 40歳代
最近太りすぎ。今年受けた特定健診の結果で、特定保健指導を受けることに…。



特定保健指導を行うのは、保健師や看護師、管理栄養士など、病気予防のエキスパートです。

健診結果を見ながら、一人ひとりの生活に合った行動計画を一緒に作成します。そして健康的な生活習慣を続けられるようにサポートしてくれます。

健康管理のエキスパートにご自身の健康について相談できるよい機会を、ぜひご利用ください。

平成30年度決算

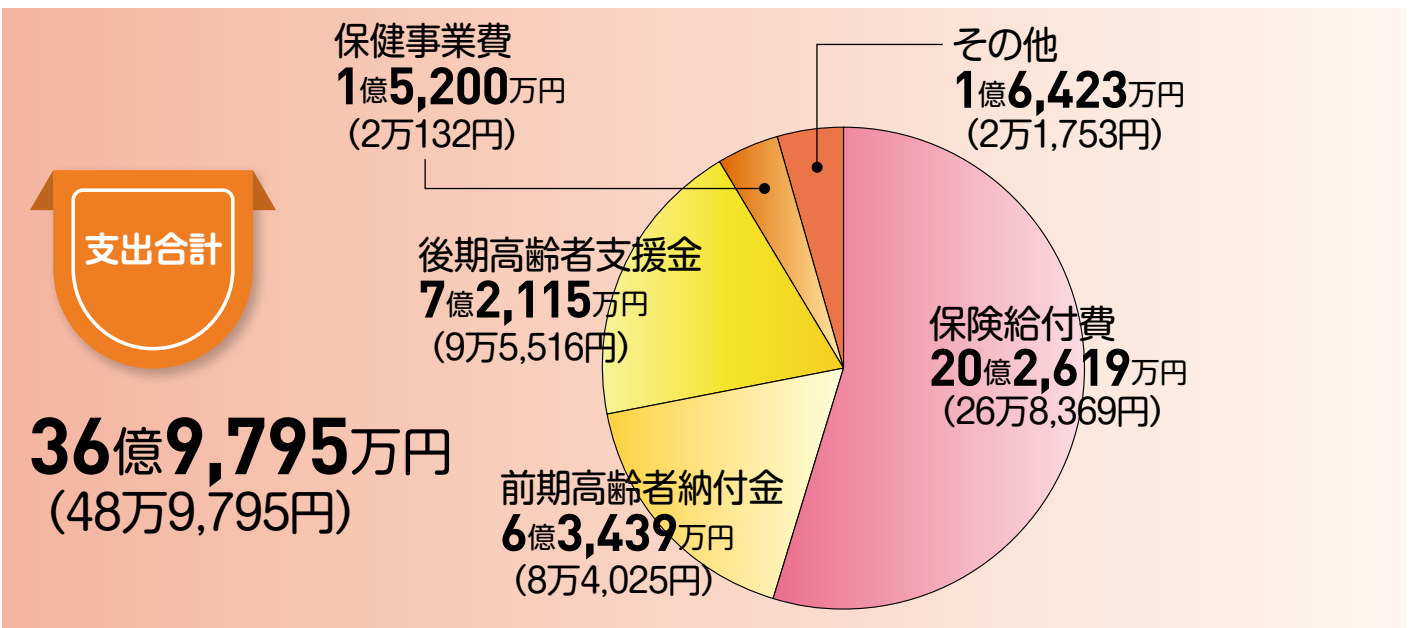
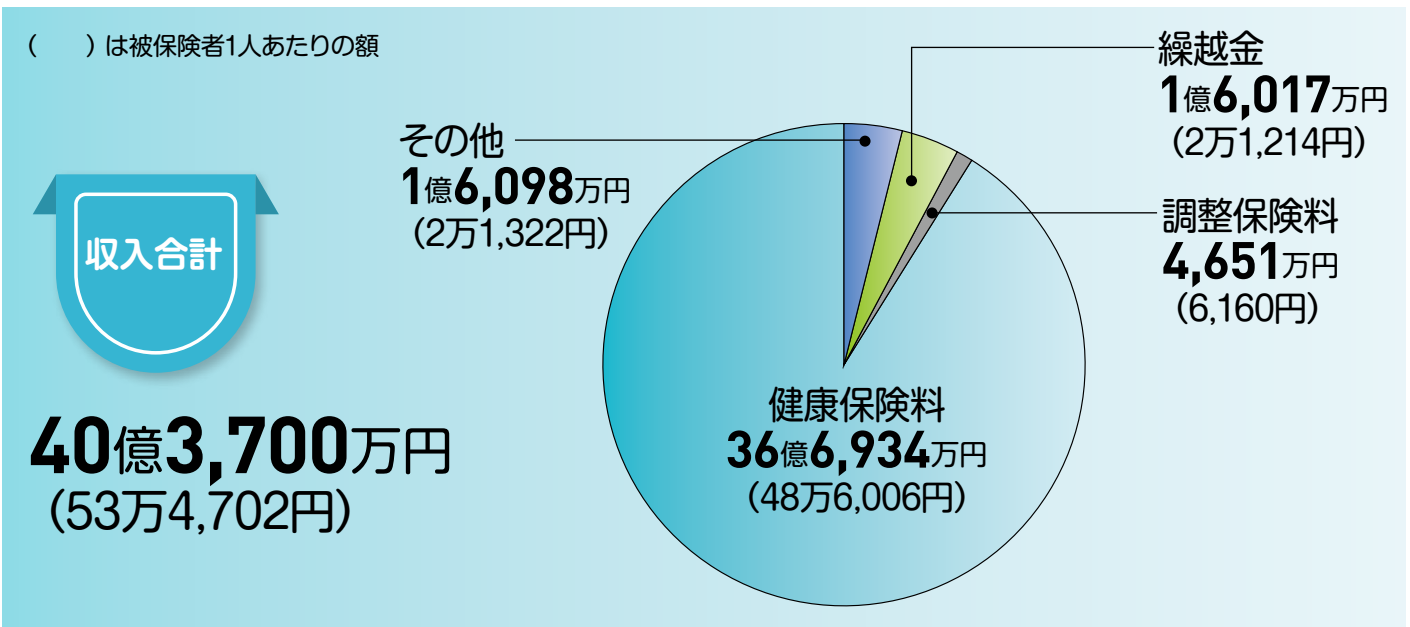
より一層の健康管理をお願いいたします

平成30年度決算は、保険料収入が予算を上回ったこと等が影響し、経常収支で約4,300万円の黒字となりました。

しかしながら、保険給付費（医療費）は、高齢化の進展、医療技術の向上や相次ぐ高額な新薬の登場により、前年度より約1億3000万円と大幅に増額しており、また、高齢者医療への拠出金の過重な負担は今後も続くことが見込まれることから、引き続き、厳しい財政状況となります。

優れた医療保険制度（国民皆保険）を今後も持続可能な制度とするため、現役世代に偏った負担を軽減し、安心・納得できる仕組みの構築が求められています。

そのような中、当組合は、「きめ細やかなサービスを提供できる」という健保組合の特性を生かし、みなさまの健康管理のサポートに取り組み、できる限り医療費の節減にむけた努力をしております。



経常収支

4,327万円(5,732円)