

ご家族
みなさまで
ご覧
ください

貯めたポイントで
賞品を **Get!!**

健康ポイント倶楽部に 参加しよう!



平成 21 年度決算のお知らせ

ジェネリックへ替える方が増えています、ほか

付加給付が変更！自己負担が変りました

ますます便利に、使いやすく

ホームページに組合員のページがオープン！

自分でコースを決めてチャレンジ！

へるすあっぷキャンペーンがスタートします

北の大地・北見ウォーキング報告&鹿児島ウォーキング予告

正しくかろう！ 整骨院・接骨院

正しい受診はサイフにやさしく、医療費節減にも GOOD

インフルエンザをシャットアウト！

リコー三愛グループ健康保険組合

リコー三愛健保

検索

保険料を超える医療費と納付金 負担に、積立金の取り崩しで対応

経常収入	223 億 34 万 9 千円
経常支出	247 億 3,142 万 5 千円
経常収支差引額	▲ 24 億 3,107 万 6 千円



健康保険

収支状況は昨年度からさらに悪化

収入では、被保険者数が前年度より若干伸びた(1,156名増)にもかかわらず、標準報酬月額とは大幅な減額(8,233円減)となったため、保険料収入は前年度より9億円減の218億円と伸び悩み、大きな減収となりました。

支出に目を転じると、相変わらず医療費が伸び続けており、前年度から4億円増加し、117億円にまで伸びています。また、高齢者医療制度などへの納付金は3億円の減少となったものの、それでも111億円という巨額に達しています。

これら2つの支出が保険料に占める割合は104.3%に達し、保険料だけではこれら支出をカバーできないため、やむなく別途積立金を28億円取り崩すことで収支均衡を図りました。特に納付金については、7月からさらに多くの負担を健保組合に強いる算定方法に法改正されたため、今後の人口の高齢化とあわせ、この先の動向が注目されています。

以上のことから、21年度決算では経常収支で24億円の赤字を計上することとなり、昨年度の14億円

長期化する経済不況、右肩上がりで伸び続ける医療費、重過ぎる納付金負担など、いま全国の健保組合は、文字通り未曾有の危機に直面しています。

こうした状況は、残念ながら当健保組合も例外ではなく、21年度決算では保険給付費と納付金による膨大な負担を保険料でまかなうことができず、昨年度に続いて経常収支で大幅な赤字を計上する結果となりました。

の赤字から財政状況は大幅に悪化する結果となっています。

健保組合の事業運営にご理解・ご協力を

当健保組合では、みなさまの健康づくりを推進し医療費を適正化するため、各種健診やジェネリック医薬品の利用促進、整骨院・接骨院の適正受診、ウォーキング事業の促進、調剤の直接請求、人間ドック予約業務の効率化などの施策を実施するとともに、事務全般を通じて可能な限りの経費節減を行っておりますが、ここ数年は「伸びない収入で伸び続ける支出をまかなう」という無理な収支の構図が常態化しています。このため、支出を適正化する観点から、付加給付についても内容を見直さざるを得ない状況となり、現在の制度内容や支給実績、また他健保組合の動向などを参考に、10月1日より各療養費などの内容を改定させていただきました(詳しくは5ページをご参照ください)。

厳しい経済情勢の中ではありますが、みなさまにおかれましては健保組合をめぐる財政環境をご賢察のうえ、当健保組合の事業運営にご理解・ご協力をたまわりますようお願い申し上げます。

介護保険

昨年度に続いて黒字決算

収入の柱である介護保険収入は19億円、支出では介護納付金が18億円であったことから、黒字決算となりました。

平成21年度決算概要

収入 健康保険	
科 目	決算額 (千円)
保険料	21,842,657
国庫負担金収入	8,595
退職積立金繰入	1,025
特定健康診査・保健指導助成金	10,130
病院診療所収入	582
雑収入	437,360
経常収入合計	22,300,349
調整保険料収入	342,608
別途積立金繰入	2,762,788
支援金等負担助成金	181,583
財政調整事業交付金	313,959
経常外収入合計	3,600,938
合 計	25,901,287

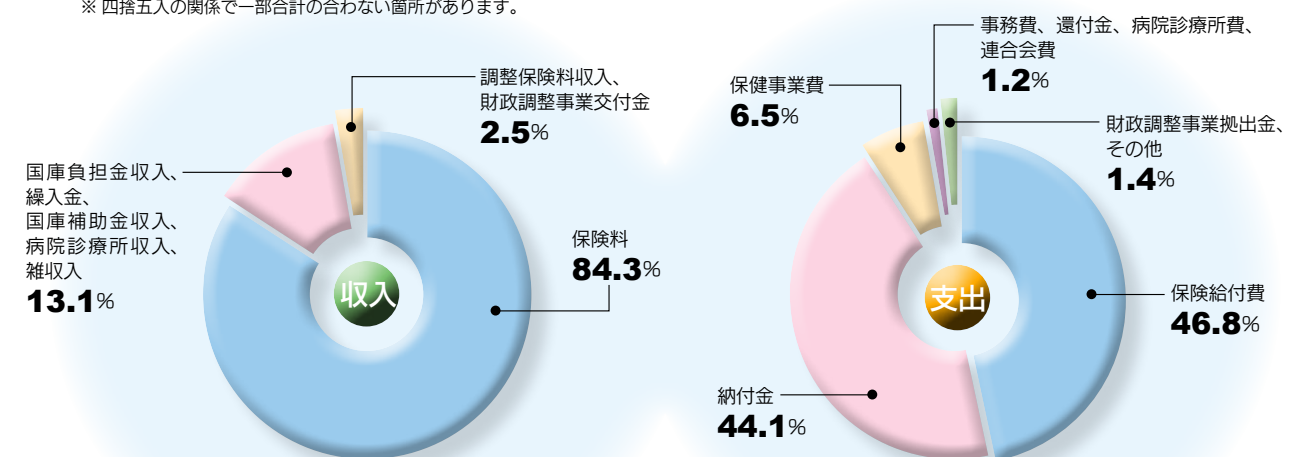
決算基礎数値 (年間平均)			
被保険者数	49,445 人	平均年齢	41.17 歳
男	40,346 人	男	42.30 歳
女	9,099 人	女	36.22 歳
平均標準報酬月額	374,736 円	一般保険料率	78.0 / 1000
男	400,247 円	事業主	43.5 / 1000
女	261,594 円	被保険者	34.5 / 1000

※ 一般保険料率は調整保険料率を含む

支出 健康保険	
科 目	決算額 (千円)
事務費	295,700
保険給付費	11,730,062
法定給付費	11,337,744
付加給付費	392,318
納付金	11,055,026
前期高齢者納付金	5,493,105
後期高齢者支援金	4,499,264
病床転換支援金	3,662
退職者給付拠出金	1,058,738
老人保健拠出金	257
保健事業費	1,620,708
病院診療所費	6,035
連合会費	6,261
その他	17,633
経常支出合計	24,731,425
調整保険料還付金	349
財政調整事業拠出金	341,070
経常外支出合計	341,419
合 計	25,072,844

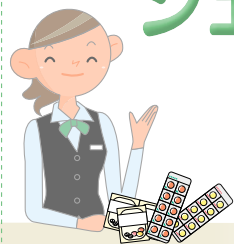
割合で見る決算 (健康保険)

※ 四捨五入の関係で一部合計の合わない箇所があります。



収入 介護保険	
科 目	決算額 (千円)
介護保険収入	1,864,297
繰越金	82,703
雑収入	1,166
収入合計	1,948,166

支出 介護保険	
科 目	決算額 (千円)
介護納付金	1,806,442
介護保険料還付金	160
支出合計	1,806,602



ジェネリック医薬品への切り替えに ご理解・ご協力 ありがとうございます！

昨年12月、みなさまに「ジェネリックお願いカード」をお配りしました。

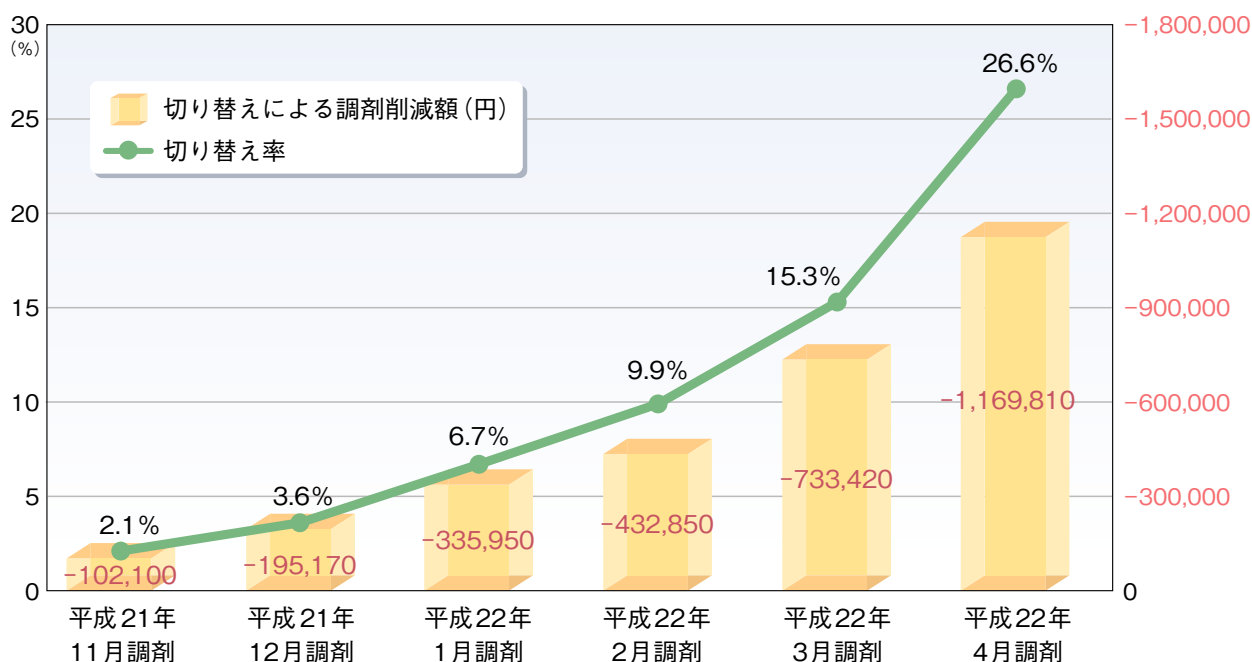
さらに今年4月には、ジェネリックへの切り替え効果が年間約5,000円超を見込める方々（約2,700名）に、別途ご案内文をお送りしました。

その結果、みなさまのご協力により毎月コンスタントにジェネリック医薬品への転換の成果が現

れてきており、今年4月の時点での切り替え率は26.6%になり、117万円の削減効果が出ています。

ジェネリック医薬品への切り替えに、ご理解・ご協力をいただいたみなさま、ありがとうございます。今後も、引き続きジェネリック医薬品への切り替えをお願いいたします。

ご案内文をお送りした方のジェネリック医薬品への切り替え率と調剤削減額



今号の本誌に挟み込まれている付録にも「ジェネリック医薬品お願いカード」を2枚同封しました（マスクが添付されている用紙をご覧ください）。

まだカードを持っていらっしゃる方や、破損・紛失された方はこのカードをご活用になり、ジェネリック医薬品をご利用ください。

公

告

1 所在地及び名称変更に伴う変更

所在地 1 事業所

1 三愛オブリガス東日本株式会社 適用 平成22年2月22日



2 事業所編入及び削除に伴う変更

編入 2 事業所

1 株式会社リーデン 適用 平成22年4月1日

2 株式会社東京事務光機 適用 平成22年4月1日

削除 2 事業所

1 株式会社エディシス 適用 平成22年4月1日

2 三愛横浜ホテル株式会社 適用 平成22年4月1日

10月1日から 付加給付が変わりました

当健保組合では高騰する医療費と納付金負担により、ここ数年、厳しい財政運営を余儀なくされています。こうした状況に対し、健康づくり活動の拡大や医療費適正化のための諸施策、業務コストの削減など、可能な限りの対応策を講じてまいりましたが、付加給付についても10月1日より以下の見直しを行うこととなりました。

見直しのポイント

◆一部負担還元金、合算高額療養付加金、家族療養付加金

厚生労働省からの指導もあり、また他の健保組合でも自己負担限度額を20,000円から25,000円へシフトしてきている。

◆出産育児一時金付加金、埋葬料付加金

慶弔的な意味合いの付加給付であり、大手の健保組合でも半分が実施していない。

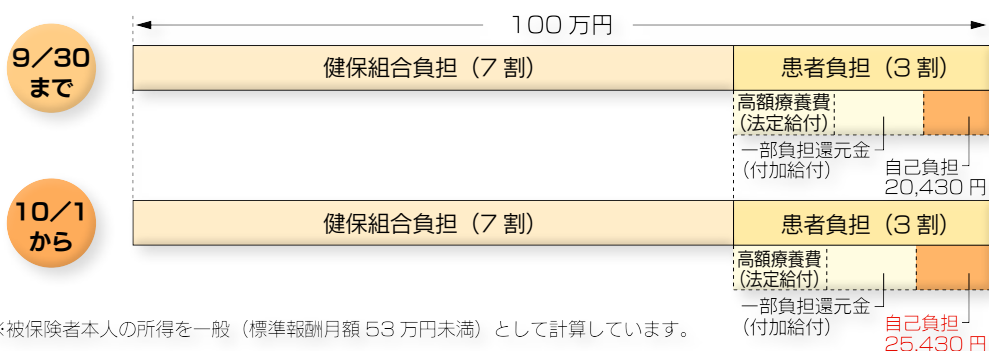
付加給付の変更内容

給付内容	付加給付項目	9月30日まで	10月1日から
病気やけがをしたとき	一部負担還元金(本人) 家族療養付加金(家族)	自己負担額(1ヵ月、1件ごと。高額療養費は除く)から20,000円を控除した額(1,000円未満切り捨て)	自己負担額(1ヵ月、1件ごと。高額療養費は除く)から 25,000円 を控除した額(1,000円未満切り捨て)
自己負担が高額になったとき	合算高額療養付加金(本人・家族)	自己負担額の合計額(合算高額療養費は除く)から1件につき20,000円を控除した額(1,000円未満切り捨て)	自己負担額の合計額(合算高額療養費は除く)から1件につき 25,000円 を控除した額(1,000円未満切り捨て)
出産をしたとき	出産育児一時金付加金(本人)	法定給付の出産育児一時金の2.5割	100,000円
死亡したとき	埋葬料付加金(本人)	一律50,000円	廃止

() 内は給付対象

医療費が100万円かったとき、自己負担はいくら？

たとえば、被保険者本人が入院し、医療費が100万円かかってしまったら自己負担はいくらになるのでしょうか？ 9月30日までの付加給付内容と、10月1日からの新しい付加給付内容とで、最終的な自己負担額を比較してみました。



Wellness Club Online に組合員 専用ページがオープンします。

URL <http://www.ricoh-san-ai-kenpo.or.jp/>

当健保組合では、この夏ホームページをリニューアルし、「Wellness Club Online」としてオープンしています。

また、組合員のページへのリンクが張られています。ぜひ、アクセスしてください。

※画像は実際と異なる場合があります。

※実際のアクセス手順の詳細は、画面の指示に従ってください。

※健康
ポイント倶楽部
の詳細は
P8-9を
ご覧ください。

入り口（組合 HP）

個人認証画面

個人認証情報を入力

※上記の情報は健保組合よりお送りしたはぎに載っています。

組合員ログインボタンをクリック

組合員のページ

医療費のお知らせ

医療費の内容をお確かめください。

記号と番号を入力の上、診療期間を選択してください。

医療費のお知らせ

記号 記号 番号 番号

診療期間 2010年01月 ~ 2010年06月

診療期間に選択できる最新月は3ヶ月前のものとなります。データは毎月15日に更新します。（例：現在11月であれば、8月が最新データです。）

検索 ダウンロード 戻る

診療を受けた方	診療年月	診療区分	診療を受けた医療機関	日数/回数	医療費の総額(円)	健保組合が負担した額(円)	患者負担額(円)	保険給付金(円)	
								高額療養費	付加給付金
ケンポ 知ウ	H22.02	医外	〇〇病院	1	9,999	9,999	9,999	9,999	9,999
ケンポ 知ウ	H22.02	調剤	〇〇薬局	1	9,999	9,999	9,999	9,999	9,999

*患者負担額について
●公費の助成がある方は、窓口で支払った金額と異なる場合があります。
●患者負担額の割合は、年齢によって異なります。
・義務教育就学前 : 2割
・義務教育就学後～69歳 : 3割
・70歳～74歳 : 所得により1割または3割

内容をご覧になって不審な点や疑問がありましたら、健康保険組合までお問い合わせください。
リコー三愛グループ健康保険組合 業務課 03-3740-4881

Q & A

Q / パスワードを忘れました。

A / WEB 画面よりパスワードを変更してください。

Q / 初回配布のパスワードのはがきを紛失しました。

A / 健保組合へご連絡ください。

初期パスワードをご連絡します。

◆電話：03-3740-4779 インターネット担当

◆メール：hokenshidou@ricoh-san-ai-kenpo.or.jp

Q / メールアドレスを登録しましたが、メールアドレス確定キーが返信されません。

A / メールアドレスを間違えて登録している可能性があります。画面の「戻る」ボタンで前の画面に戻り、アドレスを再度登録してください。

Q / パスワードを忘れたので新規パスワードを発行したのですが、新しいパスワードが返信されません。

A / 入力している記号・番号をご確認ください。入力を間違えていると新規パスワードが届きません。それでも返信メールが届かない場合は、メールアドレスが現在利用されていないものである可能性があります。その場合は健保組合へご連絡ください。

◆電話：03-3740-4779 インターネット担当

◆メール：hokenshidou@ricoh-san-ai-kenpo.or.jp

Q / メールアドレスを変更したい。

A / WEB 画面よりメールアドレスを変更してください。

2010年12月1日から

リコー三愛グループ健康保険組合

健康ポイント倶楽部

～健康人に向かってホップ・ステップ・ジャンプ!～

被保険者対象

が始まります

健保組合の
イベントに参加して
ポイントを貯めよう!

健康ポイント倶楽部 とは

★健康保険組合が被保険者のみなさんの健康づくりを応援します
健保組合の健康づくりイベントに参加していただいた方に、ポイント
を差し上げます。そのポイントを貯めて、健康と素敵な賞品を同時に
手に入れませんか? 健康ポイント倶楽部では、「**へるすあっぷキャン**
ンペーン」と「**医療費のお知らせの閲覧**」をご利用いただけます。

ウォーキングや食生活の改善、禁煙などなど……
からだにいいことを始めたいと思っても、

きっかけがないと
なかなか
始められない

目標がないと
継続できない

健康づくりを
もう少し
楽しきたい

みなさん、こんな悩みを持っていませんか?
健保組合では、そんなみなさんの健康づくりを応援しよう!
と、このたび「**健康ポイント倶楽部**」をスタートさせる
こととなりました。
当健保組合は、病気や怪我の補償や検診補助は勿論の事、
自ら健康になろうという方々を積極的に支援し、組合員の
皆様の健康づくりに取り組んでまいります。



健康ポイント倶楽部 実施要領

健康ポイント倶楽部では、「**へるすあっぷキャンペーン**」
と「**医療費のお知らせ**」をご利用いただけます。
※ 画像は実際と異なる場合があります。

概 要

へるすあっぷキャンペーン

ご自分のお好きな健康づくりメニューを**健康ポイ
ント倶楽部**のサイトから選び、12月からの3ヵ月
間の日程でチャレンジしてください。見事に目標を達
成された場合にポイントが付与されます。

詳しくは
P10～11を
ご覧ください。



医療費のお知らせ

組合員のページより医療費のお
知らせをチェックすることによっ
て、ポイントが付与されます。医
療費の内容に間違いがないかご確
認ください。



ポ イ ン ト 交 換

目標を達成したら、ポイントと賞品を交換しよう

獲得したポイント数の範囲内で、お好きな賞品との交換ができます。**健康ポイ
ント倶楽部**の「ポイント交換ページへ」のボタンをクリックし、手順に従って手
続きを行ってください。

交換可能ポイント数

1,000ポイントより賞品との交換が可能です。
今年度は2011年3月にまとめて付与します。

スケジュール

	12月	1月	2月	3月	4月
へるすあっぷキャンペーン	へるすあっぷキャンペーン			ポイント付与	2010 年度の 賞品交換開始
医療費のお知らせ閲覧	通 年				

主なポイント付与の内容(平成22年度)

	実施期間	ポイント数	
へるすあっぷキャンペーン	3ヵ月間	1コース達成で1,000P/最大4コース達成	最高4,000P
医療費のお知らせ	3ヵ月間	月1回閲覧で50P	最高150P

●ポイント交換賞品は後日ホームページで公開いたします。



へるすあっぷキャンペーンで ポイントをゲットして、 素敵な賞品と交換しよう!

エントリーは2010年12月24日まで

当健保組合では、みなさんの健康づくりのサポートとして
へるすあっぷキャンペーンを開催します。
期間は3ヵ月間。目標を達成してポイントをゲットしたら、
素敵な賞品と交換しちゃいましょう!

※ 画像は開発中の画面のため実際と異なる場合があります。



参加対象者

被保険者
(被扶養者は除く)



キャンペーン期間

2010年12月1日～
2011年2月28日までの**3ヵ月間**



参加方法

健保組合ホームページからまずはエントリーしてください。エントリー期間は2010年12月24日までです。この期間にエントリーを行わないと、**へるすあっぷキャンペーン**にはご参加いただけません。

※ エントリー方法は付録をご覧ください。



コース

「ウォーキングコース」と「ライフスタイルコース」があります。好きなメニューを組合わせてチャレンジしていただけます。

●実施目標●

1日8,000歩を目安に、72万歩のゴールを目指してください。

●記録方法●

ウォーキングコースのサイトに、毎日歩数を記録してください。

●付与ポイント●

期間内にゴールすると1,000ポイントが付与されます。



ウォーキングコース



▲ウォーキングを継続すると、未完成のアルバムを完成させることができます。

ライフスタイルコース



▲毎日の日課が達成できたかどうか、チェックを入れて登録してください。

●実施目標●

次の目標の中から実践できていない項目を最大3つ選択し、60日以上実行してください。

食生活

- ・おなかいっぱいになるまで食べない
 - ・寝る3時間前は何も食べない
 - ・野菜をしっかり摂る
- または、目標をご自分で設定してください。

日常生活

- ・毎日、体重を測って記録する
 - ・食後にしっかりと歯をみがく
 - ・禁煙する
- または、目標をご自分で設定してください。

運動

- ・日常的に歩く時間を増やす。
 - ・エレベーター、エスカレーターより階段を使う
 - ・休日など家でゴロゴロしない
- または、目標をご自分で設定してください。

●記録方法●

ご自分で目標を立てていただき、達成できた日にチェックを入れてください。

●付与ポイント●

3ヵ月間中、60日間実行すると各コースにつき1,000ポイントが付与されます。

2010年9月11日(土)

「Walking in 北見」を実施しました

去る9月11日、北海道は北見にて、リコー三愛グループ健保組合とリコーITソリューションズ経営管理センターが中心になってウォーキング大会を企画し、実施しました。

いままで歩くことについて指導を受けたことのない方が大半でしたが、アスリートやタレントを指導することもあるというNAS札幌の中村さんから歩き方、ストレッチを教えてくださいました。

また、第1回ということで、歩くことの楽しさを共有することを目的に、5km程度のコース設定としました。それでも前半に上り下りの連続があり、日ごろ歩くことの少ない者にとっては容易ではなかったようです。ただし、後半はコースが下り気味だったため、かなり楽にゴールすることができました。

当日は高曇りで、時折吹く風が心地よい夏の終わりの1日でした。参加いただいたリコージャパンさん、リコーテクノシステムズさんそしてリコーITソリューションズの皆様、来年もまた歩きましょう。



歩き方・ストレッチのユニークな指導。

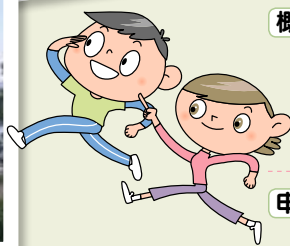
ご参加いただいたみなさん、お疲れさまでした。



以下の地区でもウォーキング大会を行います



▲コース上は見どころがいっぱいです。
ぜひ、ご参加ください！



全国ウォーキング大会『鹿児島ウォーキング』を以下のとおり行います。
雄大な桜島を眺めながら、歴史探索を楽しみます。
ぜひ、ご参加ください。

実施日 2010年12月11日(土)

コース名 『雄大な桜島を眺めながら歩く
歴史探索コース』

参加対象者 リコー三愛グループ健保組合の被保険者
および被扶養者

概要 桜島を眺めながら、鹿児島の幕末の歴史をめぐるコースです。
●コース全長：約5km
●食事：お弁当付き

申込方法 健保組合ホームページの「組合員ログイン」より申し込みできます。
詳しくは、健保組合のホームページをご覧ください。

6月から

整骨院・接骨院（柔道整復師）の 料金基準等が変わっています

去る6月より、健康保険を使って整骨院・接骨院で施術を受ける場合の料金基準等が、以下の①、②のように変わりました。また、9月からは整骨院・接骨院での領収書の無料発行（希望すれば明細書。ただし有料の場合あり）が義務付けになっています。

9月からは
領収書の発行が
義務付けに

1 一度に複数部位を施術したときの 料金基準が変更

同時に複数の部位を施術する場合、2回目以降の施術では、3部位目の料金基準が所定料金の80%から70%に見直され、4部位目からについては3部位目までの料金に含まれることになりました（5月までは4部位目の料金基準は所定料金の33%）。

2 2回目以降の 基本施術料が引き上げに

ねんざ、打撲で整骨院・接骨院に通う場合、2回目以降の基本施術料（後療料）が470円から500円に引き上げられました。



整骨院・接骨院にかかる場合はココに注意を！

健康保険が
使えるケースは
コレだけです

以下の①もしくは②の場合のみ、健康保険で施術を受けられます。

- ①急性または亜急性の外傷性の捻挫、打撲、挫傷（肉離れなど）
- ②骨折・脱臼

（応急手当の場合は医師の同意は不要ですが、応急手当後の施術には医師の同意が必要です）

※ ①、②のいずれの場合も、業務外または通勤災害以外のものに限られます。

以下のケースは
健康保険が
使えません

以下のケースは本来、医療機関で治療すべきものです。整骨院・接骨院では**自費診療扱いになりますので注意**が必要です。

- ①仕事や家事などの日常生活による単なる疲れ、肩こり、腰痛、体調不調などに対する施術
- ②スポーツによる筋肉疲労、負傷原因のない筋肉痛に対する施術
- ③神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニア等の疾病からくる痛みやこりに対する施術
- ④打撲、捻挫が治ったあとの漫然とした施術、マッサージ代替りの利用
- ⑤治癒の見込みのない長期間かつ漫然とした施術
- ⑥外科・整形外科で治療を受け、同時期に同部位について整骨院・接骨院で施術を受けている場合

※ 一般医療、はり、きゅう、あんま、マッサージとの併給は、重複診療として認められないことになっています。たとえば、整形外科でお薬を受けている期間なども、整骨院・接骨院に保険証を使ってかかることはできません。ご注意ください。

“健康保険取扱い”と看板に書いてあっても……

整骨院・接骨院の看板に書かれた“健康保険取扱い”という文言。これは、すべての施術が健康保険でかかります、という意味ではありません。**柔道整復師は医師ではないため、「健康保険でかけられる負傷のみ、健**

康保険扱いします」ということなのです。

このため健康保険の適用が認められなければ、**全額自己負担となり、後日、医療費を請求されることもあります**のでご注意ください。

ムダを省いた正しい受診は、サイフに やさしく医療費節減にも役立ちます

いま、日本の医療費は1年間で35兆円(平成21年度)を超えています。経済が低迷しているおり、家計への影響も深刻です。ムダを省いた正しい受診を心がけ、自己負担の軽減と、医療費節減に役立てましょう。

はしご受診は初診料・検査費用が重複

はしご受診とは、ひとつの病気や症状の治療で複数の病院にかかることです。病院を転々とすると、病院を替えるたびに初診料がかかります。また、同じ検査を何度も受けることになり、検査費用の重複はもちろん、体にも余計な負担をかけてしまいます。

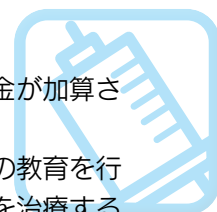
はしご受診は「百害あって一利なし」ともいわれます。安易に病院を替える前に、不安なことや疑問はお医者さんにひとこと相談してみましょう。



「いきなり大病院」は思わぬ出費に

ベッド数200床以上の大病院に紹介状なしで受診すると、初診料に特別料金が加算されます。その額は病院が自由に設定でき、健康保険もききません。

医療スタッフや設備が充実している大病院には、専門的な検査・治療や医師の教育を行う役割があります。一方、診療所などのかかりつけ医には、日常的な病気などを治療する役割があり、必要に応じて大病院や専門医を紹介します。かぜなどの軽い症状で大病院に行くと、待ち時間が長いばかりではなく、医療費も高くつくことを覚えておきましょう。



時間外受診には割増料金がプラス！

診療時間外に受診した場合には、時間外加算、休日加算、深夜加算などが初診料または再診料にプラスされます。また、診療所の場合は診療時間内であっても、時間によって夜間・早朝等加算がつきます。さらに、電話での問い合わせにも再診料がかかり、時間外、休日、深夜であれば加算料金も発生することをご存じでしょうか？「受診は時間内」が原則です。



時間外・休日・
深夜診療の
割増料金
(通常の場合)



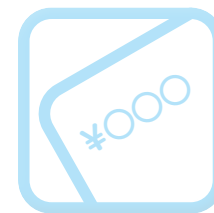
【時間外】 おおむね 8:00 以前と 18:00 以降 (土曜日は正午以降)	
加算額……………	初診 850 円／再診 650 円
【休 日】 休診日・日曜・祝日・年末年始	
加算額……………	初診 2,500 円／再診 1,900 円
【深 夜】 22:00 ～ 6:00	
加算額……………	初診 4,800 円／再診 4,200 円

明細書を活用しましょう

平成22年4月から、詳しい診療内容の書かれた「明細書」が発行されることになりました* (原則無料)。明細書には、受けた検査や治療の内容が詳しく記載されているほか、どんな診療にいくらかったのかも知ることができます。

お医者さんにかかった際は必ず明細書の内容をチェックするとともに、後日の覚えのために大切に保管しておきましょう。

*ただし、すべての医療機関が発行するわけではありません。



ジェネリック医薬品を使ってみましょう

医療費削減の切り札として期待されているジェネリック医薬品。あなたはまだお使いですか？ 新薬の特許が切れた後に製造されるため、低コストのうえに安全性は国のお墨付きです。とくに慢性疾患の場合には、長期にわたって薬を服用するケースが多いため、医療費の大きな削減効果が期待できます。

まずはお医者さんや薬局で「ジェネリックにしてもらえますか？」と気軽に尋ねてみましょう。



お医者さんも薬局も“かかりつけ”が安心

なんでも相談できて、親身になって診てくれる……そんなかかりつけ医を決めておくといざというとき安心です。気兼ねなく相談ができればはしご受診をする必要はありませんし、ジェネリック医薬品も積極的に頼むことができます。また、家族の病歴などの情報も把握しているため、円滑な診断・治療も期待できます。

同様に、かかりつけ薬局も決めておくとうれしいです。最近では、「おくすり手帳」などを発行したり、処方履歴等を保存できるように工夫している薬局も増えていきます。



あわてて病院にかけ込む前に…

子どもの急な症状は「小児救急電話相談 (#8000)」に電話して相談してみよう。このほかにも「救急相談センター (#7119)」では、緊急性の判断や応急手当のアドバイスなどを聞くことができます。

※ 小児救急電話相談は、お住まいの自治体によって利用できる時間が違います。



インフルエンザの季節が近づいています

万全の備えで インフルエンザをシャットアウト!

昨年は、世界中で新型インフルエンザが大流行し、大きな混乱を来しました。今年も、インフルエンザの季節が近づいています。こまめに手洗い・うがいなどをするとともに、予防接種なども上手に利用し、インフルエンザをシャットアウトしましょう。

インフルエンザを予防しよう

インフルエンザの予防は、ウイルスを体内に侵入させないことが重要です。

①手洗い・うがい

帰宅時や、食事前の習慣にしましょう。アルコールなどで手を消毒するのも効果的です。

②外出時はマスクの着用を

人の多い場所・時間に外出する際はマスクを着用しましょう。ただし、流行時はできるだけ外出を控えることが肝心です。

③ウイルスに対する抵抗力をつける

バランスのよい食事と十分な睡眠、適度な運動を心がけ、抵抗力をつけておきましょう。

④加湿器などで部屋の湿度を保つ

空気が乾燥していると、のどの粘膜の機能が低下し、ウイルスに感染しやすくなります。

今年の予防接種は、 新型と季節性の混合ワクチン

今年の新型インフルエンザのワクチンは、新型の豚インフルエンザと従来の季節性インフルエンザである A 香港型と B 型の 3 タイプに対応する混合ワクチンです。このため、昨シーズンは新型と季節性、それぞれのワクチンを別々に接種する必要がありましたが、今シーズンは 1 回の接種で済むことになります（ただし 13 歳未満は 2 回）。

また、昨シーズンは接種順位が決められていましたが、今秋は国民全員に対応できるワクチン量が十分確保できる見込みのため、希望すれば当初から接種を受けることが可能です。

予防接種はいつ打てばいいの？



インフルエンザの予防接種の効果には個人差がありますが、接種して約 2 週間後から効果が出始め、その後約 5 カ月間持続するといわれています。13 歳未満の子どもなどは基本的に 2 回の接種となりますので、接種時期を流行のピークから逆算して接種しましょう。

インフルエンザによる 合併症

インフルエンザにかかっても通常 1 週間ほどで回復しますが、「合併症」を引き起こすと命に関わる場合があります。とくに幼い子どもではインフルエンザ脳炎・脳症、高齢者では肺

炎などのリスクが高いことが知られています。インフルエンザワクチンはインフルエンザの発症を防ぐだけでなく、これらの合併症を予防する効果もあります。

肺炎を予防する ワクチンの 接種もご検討を

インフルエンザワクチンと肺炎球菌ワクチンを両方接種することで、インフルエンザシーズンの肺炎や死亡のリスクを抑えることができます。

次の人は肺炎球菌ワクチン接種を検討しましょう

- ・高齢者 (65 歳以上)
- ・腎不全や肝機能障害のある人
- ・心臓や呼吸器に疾患のある人
- ・糖尿病の人
- ・養護老人ホームや療養施設などの居住者