

九電工けんぽ

2023/3

規則正しい生活で 春の疲れすぎを防ぎましょう

気温が大きく変化したり、職場や学校が変わったり、引っ越しがあったりなど、春は気候や環境の変化が大きい季節です。気づかぬうちに心や体の疲れがたまり「春バテ」といわれるような、心身の不調をきたすことも。毎日の生活のなかで次のようなことを心がけて疲れすぎを防ぎましょう。



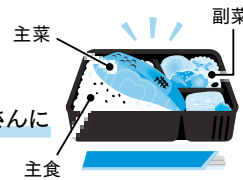
● 規則正しく、バランスのよい食事

栄養バランスのとれた食事を1日3食、なるべく決まった時間にとりましょう。あわただしくなりがちな朝食も、しっかりよく噛んで食べるのがコツ。

帰宅が遅くなるときは、夕方におにぎりなどの主食を食べ、帰宅後におかずの主菜・副菜を軽めに食べる、分食がおすすめです。

栄養バランスをとるコツ

- 1 手軽に食べられる缶詰や冷凍食品、ハム、チーズ、豆腐などの食材をプラスする
- 2 主食、主菜、副菜をそろえる
- 3 みそ汁やスープを具だくさんにして食材を多くする



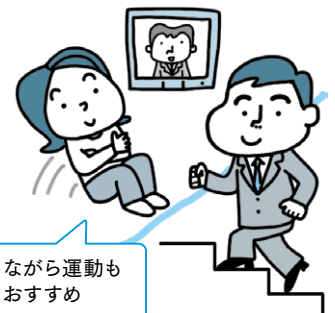
● 質のよい睡眠

夜、気持ちよく眠るためには、朝は決まった時間に起き、起きたらすぐにカーテンを開けて、日光を浴びましょう。就寝2~3時間前の入浴で体を温めると、スムーズな入眠に効果があるといわれています。



● 適度な運動

体を動かすことは肥満を予防するだけでなく、ストレス解消にもなり、質のよい睡眠をとるためにも必要です。ウォーキングなど、無理なく自分のペースでできる運動や好きなスポーツを楽しみましょう。



● ストレス対策

- ストレスを発散できる趣味や生きがい、気晴らし方法などをたくさんもっておきましょう。
- 信頼できる人や専門家に相談してみましょう。



ストレスを感じたら、まずは早めのご相談を。

九電工グループ
メンタルヘルスカウンセリング

詳しくは、P.2~3をご覧ください。

九電エグループ

メンタルヘルス カウンセリング

株式会社九電工
九電工労組
九電工健康保険組合
共同事業

経験豊かなカウンセラーが、あなたの心の悩みの解決をお手伝いします。

こんなとき…は
お電話ください！

- ☑ 仕事でストレスがたまる
- ☑ 職場の人間関係で悩んでいる
- ☑ 育児・介護が辛い
- ☑ なぜか頭痛や下痢が続いている

通話料・相談料

無料

面接は年度内
5回まで無料



プライバシー
厳守！

専用
ダイヤル
無料

0120-409-750

- 発信者番号は「**通知設定**」でおかけください。
- つながらない場合は、はじめに「**186**」をつけて上記専用ダイヤル番号におかけください。
- ご利用者の状況または相談内容により、相談の制限・停止をさせていただく場合があります。

専用ダイヤルにお電話を！

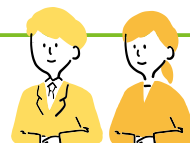


面接か電話か、音声ガイドに従って
サービス番号を押ししてください。

※プッシュ回線でない方は、右のサービス番号
の前に*印ボタンを押してください。黒電話な
どの場合には最後に各サービスの直通電話番号
をお知らせしますので、おかけ直ください。

利用できる方

従業員およびご家族



サービス番号

2

「面接」によるカウンセリング

まずお電話で面接の予約をおとりください。
(年度中1人5回まで無料/6回目から有料)

予約受付 月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み) 10時～20時



サービス番号

3

「電話」によるカウンセリング

気軽に使える、お電話でのカウンセリングです。

受付時間 月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み) 10時～22時



サービス番号

4

■ 電話の混雑を避けたいときは、翌日以降の電話カウンセリング
の予約もできます

予約受付 月～土曜日(日曜・祝日、年末年始は休み) 10時～18時

安心してご相談ください！

相談は無料！

電話カウンセリングは、相談料・通話料ともかかりません。面接カウンセリングも、年度中1人5回まで無料です（6回目から有料）。
※電話相談は1日1回20分程度、面接は1回50分程度が目安です。



プライバシー 厳守！

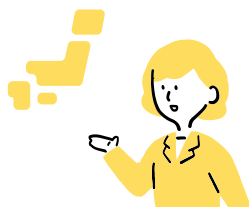
プライバシー保護のため、カウンセリングは外部へ委託して運営しています。個々人の相談の有無・内容等が会社や労組、健康保険組合に伝わることはありません（個人を特定できない、統計的な月次データで報告されます）。
※面接の予約やご相談に関連上、年齢・都道府県名・相談者と相談対象者の続柄等をうかがう場合がありますが、プライバシーは厳守されます。



サービス番号

2 面接カウンセリング

全国主要都市のカウンセリングルームで、「臨床心理士」の資格を有するカウンセラーが対応します。



サービス番号

3 電話カウンセリング

電話カウンセリングは1回 20 分程度が目安ですが、20分で終わらないときや途中で面接を受けなくなったときは、面接カウンセリングに移行できます（専用ダイヤルであらためて面接予約をお取りください）。



サービス番号

4 電話の混雑を避けたいときは、翌日以降の電話相談の予約もできます



こころのWeb相談

<https://www.mh-c.jp/>

上の URL へアクセスし、ログイン番号「409750」を入力してログインしてください。
ご相談内容に対しての回答は、カウンセラーがメールで返信します。



「カウンセラー」はどんな人？

当カウンセリングのカウンセラーは、臨床心理士（国内のカウンセラーの代表的資格）の有資格者です。カウンセラーはまず相談者の話に耳を傾け、考えや気持ちを理解・共感し、問題を一緒に考えてくれます。あれこれ指図したり、一方的に欠点を指摘することはありません。



免責事項

本サービスは利用される方に適切なメンタルヘルスカウンセリングを提供しメンタルヘルスの改善に役立ててもらうことが目的であり、当社、当労組、当健康保険組合および当社、当労組、当健康保険組合が本サービスを委託した株式会社法研、株式会社東京カウンセリングセンター、同社が提携するカウンセリング施設、ならびに関係するスタッフ（以上を総称して「サービス関係者」という）は、その目的を達成するために誠心誠意努力します。しかしながら、その目的が達成できなかった場合でも、サービス関係者はいかなる責任も負いません。また、本サービスは医師法等関連法令が規定する診察・治療や医薬品の提供は一切行いません。以上をご理解いただいた上でご利用ください。

医療DX推進に向けた取り組みが加速

4月から従来の保険証での受診は割高に

医療DXの推進により、医療サービスの効率化・質の向上が図られています。そのため、現在、次のような取り組みが進められています。

1 原則すべての医療機関でオンライン資格確認導入

政府はオンライン資格確認を医療DXの基盤と位置づけています。オンライン資格確認では、医療機関の受付で保険証利用登録をしたマイナンバーカードをカードリーダーにかざすことで、患者が加入する医療保険を確認します。2023年4月からは原則すべての医療機関等でオンライン資格確認等システムの導入が義務化^{※1}されます。義務化対象施設のカードリーダー申込率は、97.7%（2023年1月1日時点）に上り、今後はほとんどの医療機関でマイナ保険証が使えるようになり、受付時間の削減等が期待されています。

また、患者の医療情報がオンライン資格確認等システム上に集約されることで、特定健診や薬剤の情報などが本人同意の上で、医療機関等で確認できるようになり、検査や投薬の重複防止につながるなど、医療の質や効率が高まることが期待されています。

※1 システム導入の契約後、整備が完了していない施設を対象に、2023年9月末までの導入完了を目指す経過措置が設けられています。

2 従来の保険証で受診すると自己負担6円引き上げ

これまでもマイナ保険証を使用した場合の窓口負担は割安に設定されていましたが、2023年4月～12月の期間に従来の保険証を使って医療機関を受診した場合、初診・再診料ともに20円（3割負担で6円）引き上げられます。

マイナ保険証による受診時の初診料は据え置かれ、再診時の負担も生じません。差額をさらに広げること、マイナ保険証への切り替え促進が図られます。

受診時の追加負担額

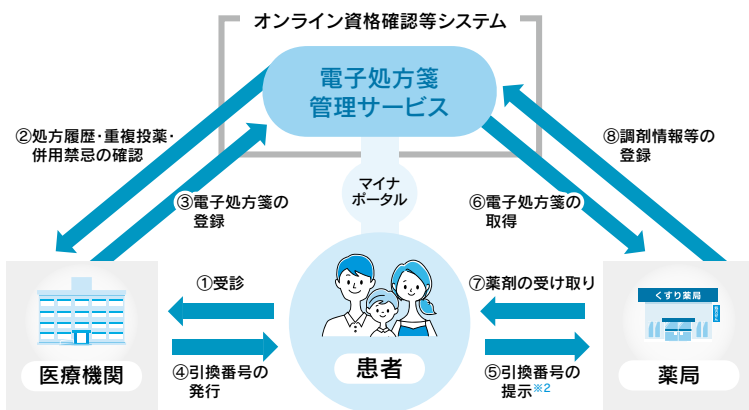
		従来	2023年4月～12月末
マイナ保険証	初診	6円	6円
	再診	なし	なし
従来の保険証	初診	12円	18円 (+6円)
	再診	なし	6円 (+6円)

※自己負担3割の場合の窓口負担額です。
※マイナ保険証を扱っていない医療機関では、初診・再診ともに引き上げはありません。

3 電子処方箋の運用が始まっています

2023年1月から電子処方箋がスタートしました。電子処方箋は、病院や診療所から紙で発行されている処方箋をオンライン資格確認等システムを用いてオンラインで運用する仕組みのことです。本人同意の上で、全国の医療機関等で過去3年間の処方履歴を閲覧できるようになり、重複投薬や残薬等の問題を防ぎやすくなるほか、医療費の節減につながることを期待されています。

◆ 電子処方箋の仕組み ◆



※2 薬局でマイナ保険証を使って受付した場合、カードリーダー画面で電子処方箋を選択できるため、引換番号が不要になります。

スマホにマイナンバーカード機能が搭載できるようになります！

今後は、マイナンバーカード機能のスマホ搭載が予定されており^{※3}、さまざまな行政手続き・サービスがスマホで完結できるようになるなど、マイナンバーを使ったオンラインサービスの充実が進みます。

なお、マイナンバーカードを保険証として利用するには事前の申込みが必要です。

※3 Android 端末は 2023 年 5 月 11 日以降マイナンバーカード機能の搭載が可能となる予定です（iOS 端末は調整中）。

交付申請
について



マイナンバーカード
総合サイト

保険証利用の
申込みについて



マイナポータル



薬の処方で変わる医療のねだん

先発医薬品よりも安価なジェネリック医薬品、2・3回目の通院が不要になるリフィル処方箋は、その可否が処方箋に記載されています。

処方箋のココをチェック!

ジェネリック医薬品

処方箋の「後発医薬品（ジェネリック医薬品）への変更不可」欄にまたはがなければ、患者の判断で自由にジェネリックを選択することができます。薬局でジェネリックを希望することを伝えましょう。



最近、出費が多くてさ…。
今日もこれから
通院でまたお金が…

薬は
ジェネリックにして？
安くなるよ



気に入ったこと
なかったな、
聞いてみるよ

お薬手帳も
いっしょに
持って来いよ

それがいいよ。
あとはリフィル処方箋かな、
症状が
安定していればだけど



なにそれ!?

1枚の処方箋で
最大3回、薬を処方して
もらえるんだ。
2・3回目の
通院がいらなくなるよ。
ただし、
医師の判断によるけどね

医師の判断がマスト!

リフィル処方箋

リフィル処方箋の対象者は、長期にわたって処方内容に変更がなく、症状が安定していると医師が判断した患者です。患者が希望しても、リフィル処方箋にできないことがありますのでご承知おきください。

リフィル
処方箋で



いいこと聞いた!
ジェネリックと
リフィルだな!

かかりつけ薬局が
重要になるから、
1カ所にしなよ～

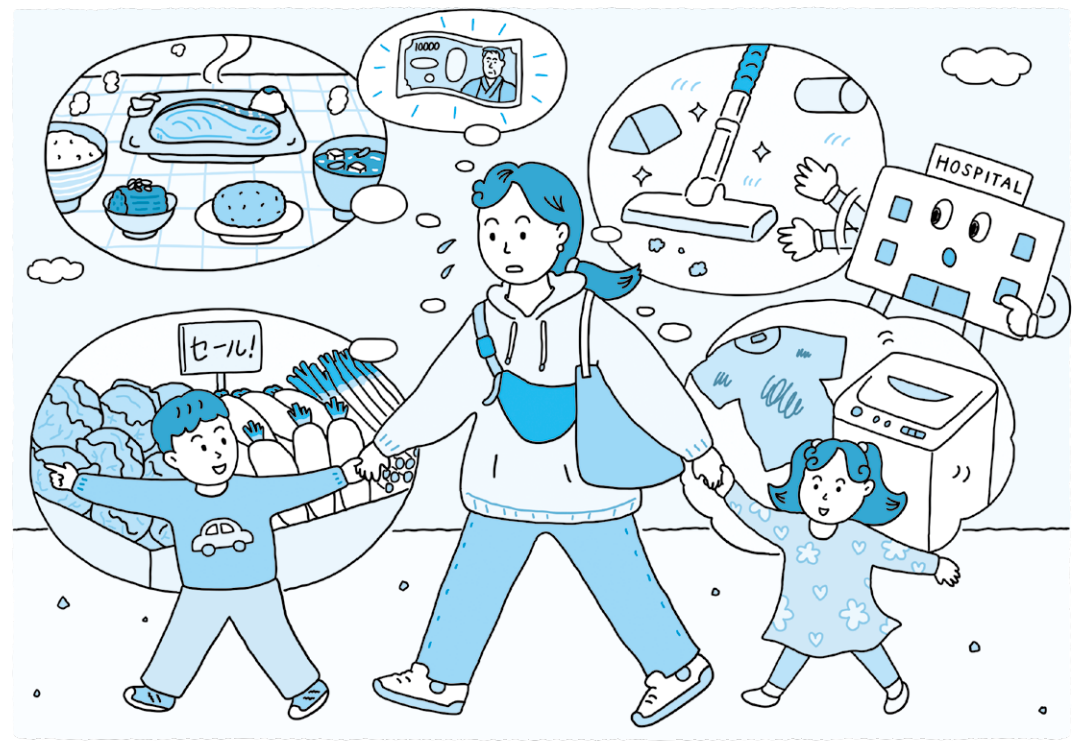
ダッ



、かかりつけ薬局を持とう!

リフィル処方箋では、通院しない期間の患者の経過を薬剤師がみることになります。そのため、2・3回目の処方でも同じ薬局にかかることが理想です（変更する場合は変更先の薬局に情報提供するため申し出が必要です）。職場や自宅の近くなど、通いやすいところがかかりつけ薬局を探すようにしましょう。

かかりつけ薬局があれば、ジェネリック医薬品を選ぶときや、余った薬（残薬）の調整、処方薬に限らず薬に関する些細な疑問など、気軽に相談することができます。また、重複投与や注意が必要なのみ合わせのチェック、症状に合わせた市販薬を選ぶお手伝いなどもしてくれるので安心です。



忙しい日々のなか、忘れずに健診に行くために

STEP 1 案内が届いたら、すぐ予約をする

予約時期が遅くなればなるほど、健診機関が混み合って予約が取りづらくなります。ご自身の予定を優先するためにも早めの予約がおすすめです。また、先延ばしにするとすっかり忘れてしまうこともあるので、案内が来たらとりあえず予約をしておくことで安心です。予約開始時期が先の場合は、予約開始日をスマホや手帳に記入しておきましょう。



STEP 2 決まった日程をスマホや手帳に記入

他の予定と重ならないよう、スマホや手帳に記入しておきます。万が一都合が悪くなった場合は、すぐに予約を取り直しましょう。健診の日が近づいたら、検体の採取や絶食期間などの準備も忘れずに行ってください。なお、発熱等がある場合は健診を受けられないこともありますので、新型コロナ対策をはじめ体調管理も大切です。



4月下旬頃、35歳以上※のご家族様へ受診券とご案内パンフレットをお送りいたします。
 ※国が定めた対象年齢は40歳以上ですが、当健康保険組合では早期の疾病予防を目的として、35歳以上の方を対象にご案内しています。

忙しい人ほど早めの健診予約がおすすめ

被扶養者のうち約2人に1人は特定健診を受診しています

コロナ禍においても、健保組合に加入する40歳以上の被扶養者のうち4割以上が特定健診を受けています。特定健診は、国が定めている年に1回の健診ですので必ず受けましょう。健保組合では、みなさんが健診を受けやすい環境を整えていますのでぜひご活用ください。



どんな効果がある？

特定保健指導

自分なりの健康習慣が定着しやすい

健康維持のためだとわかっていても、長年の生活習慣を変えるのは簡単なことではありません。そこで活用していただきたいのが特定保健指導です。



約3カ月だから無理なく習慣化できる

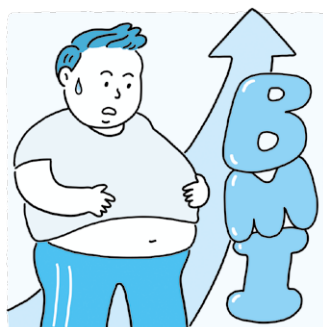
年齢を重ねれば次第に病気のリスクも高まります。そこで、40歳以上でメタボリックシンドロームのリスクが高い人には、管理栄養士などの専門家からサポートが行われます。これが特定保健指導です。「何度も減量にチャレンジするも、いつも三日坊主に…」という人でも、約3カ月間サポートを受けながら取り組むと、自分なりの健康習慣が確立・定着しやすくなります。今はまだ自覚がなくても、年齢とともに病気のリスクが高まることを理解し、早めに健康習慣を身につけておくのがおすすめです。

● 以下に複数該当する人は、特定保健指導の対象者になる可能性アリ！ ●

太り気味 or ぽっこりお腹
(BMIや腹囲が基準値以上)

血糖・血圧・脂質の
健診値が高め

タバコを吸う



実施率が低いと、保険料に影響が…

健保組合は、特定保健指導の実施率に目標*が定められています。実施率が低いと、健保組合が国へ納める「後期高齢者支援金」が加算されることになっています。そうなれば、みなさんのお給料から支払う保険料が高くなる可能性があります。案内があった人は特定保健指導に参加し、実施率の向上をめざしましょう。

*単一健保55%、総合健保30%

決してひとごとではありません

2021年度に加算対象となった
健保組合は **116** 組合で、
加算額は合計で **約9億円** でした！

出典：2021年度の後期高齢者支援金の加算・減算
について（厚生労働省）

『九電工けんぽ』休刊のお知らせ

九電工健康保険組合の広報誌として発行してきました『九電工けんぽ』は、本号をもって休刊することとなりました。長年のご愛読、ありがとうございました。

今後は、当組合ホームページおよび、加入者向け健康ポータルサイト『MY HEALTH WEB』にて、引き続き、加入者皆様への情報発信を行ってまいりますので、ぜひご活用ください。

九電工健康保険組合 ホームページ



主な掲載内容・メニュー

- 健康保険の制度について
- 加入者向けのお知らせ
- 各種手続きの申請書ダウンロード
- 事業所担当者専用メニュー
- メンタルヘルス相談窓口の案内

一部のメニューを除き、どなたでもご覧いただけます。

健康ポータルサイト 『MY HEALTH WEB』



主な機能・メニュー

- 健康・美容・育児等の情報掲載
- 自身の医療費情報の閲覧
- 健診・予防接種等の補助金申請
- WEB ウォーキングイベントの開催 (年1回)
- サイトの利用に応じたポイント付与
※ポイントはギフトカードなどの各種賞品に交換できます。

【ご利用対象者】

当組合の被保険者ならびに被扶養配偶者