

いきいきつうしん

～入院などで医療費が高額になりそうなときは～

限度額適用認定証をご利用ください！



入院等で医療費が高額になりそうなときに、協会けんぽに事前に申請して「限度額適用認定証」を取得し、医療機関等の窓口で健康保険証とあわせて提示すると、1か月(1日から月末まで)の窓口でのお支払いが自己負担限度額までとなり、窓口でのご負担を抑えることができます。

※自己負担限度額は、被保険者の所得状況により設定されています。詳しくはこちら→



例 70歳未満で標準報酬月額 28万円の方が、1か月間に総医療費 100万円かった場合

限度額適用認定証を提示しないと

窓口での支払額

30万円
(自己負担3割)

一時的に高額な医療費を負担することになり、別途「高額療養費」の申請が必要です。約3～4か月後に協会けんぽから払い戻しを受けることができます。詳しくはこちら→



限度額適用認定証を提示すると

窓口での支払額

8万7,430円
(自己負担限度額)



支払いの時点で費用負担を軽減できます！

限度額適用認定証の申請からご利用までの流れ

STEP 1

協会けんぽに「限度額適用認定申請書」を郵送でお送りください

STEP 2

1週間から10日程度で限度額適用認定証をお届けします

STEP 3

医療機関等の窓口で保険証とあわせてご提示ください

限度額適用認定証について、申請書のダウンロードはこちら



注意事項

●70歳以上75歳未満の方で、所得区分が一般の方、現役並みⅢの方は高齢受給者証のご提示で自己負担限度額までになりますので、申請は不要です。

※被保険者が住民税非課税で所得区分が一般の方につきましては、限度額適用標準負担額減額認定証の提示が必要になります。お持ちでない方は申請をお願いいたします。

●マイナンバーカードを健康保険証として利用できる医療機関では、マイナンバーカードの提示によりお支払いが自己負担限度額までに収まるようになりましたが、当分の間はマイナンバーカードとあわせて、健康保険証や限度額適用認定証、高齢受給者証もご持参いただきますようお願いいたします。

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→



マイナンバーカードの健康保険証利用に対応した医療機関はこちら→





令和4年度 集団健診のご案内

山口県内で検診車による集団健診を実施しています。被扶養者(ご家族)が受診できる特定健診の日程も併せてご案内しますので、被保険者(ご本人)を通じて、被扶養者(ご家族)にもご予約いただけますよう、お声がけをお願いします。

■ご家族といっしょに受診

- 健診の種類:生活習慣病予防健診、特定健康診査
- 対象:35歳以上の被保険者(ご本人)、40歳以上の被扶養者(ご家族)

| 地域 | 開催日 | 実施会場 / 住所 | 申し込み先(電話申込) |
|----|----------|-------------------------|------------------------------------|
| 下関 | 8月31日(水) | 下関医師会 / 下関市大学町 2-1-2 | 西日本産業衛生会 八幡健診プラザ ☎ 093-671-8100 |
| | 8月29日(月) | 海峡メッセ下関 / 下関市豊前田町 3-3-1 | 福岡健康管理センター ☎ 092-611-6721 |
| 宇部 | 8月16日(火) | ヒストリア宇部 / 宇部市新天町 1-1-1 | ヘルスポートクリニック山口 ☎ 0836-31-2555 |

■オプション付きの夏季集団健診で受診(新規事業)

- 健診の種類:特定健康診査
- 対象:40歳以上の被扶養者(ご家族)

| 地域 | 開催日 | 実施会場 / 住所 | 申込方法・問合せ先 |
|----|----------|-----------------------------------|---|
| 下関 | 8月22日(月) | シーモール 4Fホール / 下関市竹崎町 4-4-8 | <申込方法> ▶はがき ▶電話 ※はがきは会場の付近にお住まいの対象者に送付していますが、はがきが届いていない方でも、電話で申込できます。 |
| | 9月11日(日) | | |
| 山口 | 8月21日(日) | 井筒屋 5F催場 / 山口市中市町 3-3 | <問合せ先> エヒメ健診協会 ☎ 0800-600-3008 |
| 防府 | 9月10日(土) | ルルサス防府 2F多目的ホール / 防府市栄町 1-5-1 | |
| 岩国 | 9月9日(金) | フジグラン岩国 6Fフリースペース / 岩国市麻里布町 2-9-8 | |

※無料オプションは、骨健康度測定又は血管年齢測定。その他有料オプションもあり。

■市町のがん検診会場で合わせて受診

- 健診の種類:特定健康診査、市町のがん検診
- 対象:40歳以上の被扶養者(ご家族)

| 地域 | 開催日 | 実施会場 | 特定健診の問合せ先 | がん検診の問合せ先 |
|-----|----------|----------------|-----------------------------|----------------------------|
| 下関 | 9月7日(水) | 吉田公民館 | 協会けんぽ山口支部 ☎ 083-974-1501 | 下関市健康増進課 ☎ 083-231-1935 |
| 萩 | 9月17日(土) | 萩市総合福祉センター | | 萩市健康増進課 ☎ 0838-26-0500 |
| | 9月29日(木) | 川上保健センター | | 防府市健康増進課 ☎ 0835-24-2161 |
| | 9月30日(金) | 旭活性化センター | | |
| 防府 | 9月17日(土) | 防府市身体障害者福祉センター | | 岩国市健康増進課 ☎ 0827-24-3751 |
| 岩国 | 9月11日(日) | 岩国市保健センター | | 美祢市健康増進課 ☎ 0837-53-0304 |
| 美祢 | 9月7日(水) | 美祢保健福祉センター | | 周南市健康づくり推進課 ☎ 0834-22-8553 |
| 周南 | 9月27日(火) | 新南陽ふれあいセンター | | 田布施町保健センター ☎ 0820-52-4999 |
| 田布施 | 9月10日(土) | 西田布施公民館 | | |

※ 予定の一部を掲載しています。上記以降の日程や申込方法等の詳細は、山口支部ホームページをご覧ください▶▶



～ 皆さまの健康を守るため、協会けんぽは取り組んでいます ～

生活習慣病予防健診受診後の医療機関への受診に関するご案内

協会けんぽでは、生活習慣病予防健診における血圧・血糖検査の結果で医療機関への受診が必要と思われる方に対して、医療機関への受診をお勧めするご案内をお送りしています。

▶ 令和4年10月からはLDLコレステロール値(悪玉)も対象に!

令和4年10月からは脂質異常症の検査項目の1つであるLDLコレステロール値に着目し、受診が必要と思われる方に対して、医療機関への受診をお勧めする案内を送付いたします。

LDLコレステロール値などの数値が高いまま放置すると、動脈硬化の進行による心筋梗塞等の虚血性心疾患、脳梗塞等の脳血管疾患などの発症リスクが高まります。発症及び重症化を予防するためにも、速やかに医療機関を受診しましょう。



健康診断の血液検査では、動脈硬化のリスクの一つ、「悪玉コレステロール＝LDLコレステロール(LDL)」の値が気になることです。動脈硬化は、動脈(血管)の壁にコレステロールがたまり、硬くなったり狭くなったりして血液の流れが悪くなる状態です。LDLが高い状態を放置していると、動脈硬化が起こり、自覚症状がないまま静かに進行して、脳や心臓、血管などにダメージを与えていきます。その結果、ある日突然、狭心症や心筋梗塞、脳卒中など、命にかかわる恐ろしい疾患を引き起こすことがあります。

■ あなたの“LDL”の数値はいかがでしたか？

厚生労働省：標準的な健診・保健指導プログラム 平成30年度版より作成

< LDLコレステロール値 >

要受診

◀ 180mg/dL 以上 … 健診結果を持って、**ただちに受診!**

要注意

◀ 140mg/dL 以上 … まずは、**生活習慣を改善!**

◀ 120mg/dL 以上 … **対策が必要!**

基準範囲

120mg/dL 未満
}

心筋梗塞や狭心症
のなりやすさ(※)

約3～4倍!

心筋梗塞や狭心症
のなりやすさ(※)

約1.5～2倍



※ LDLコレステロール
100mg/dL 未満の人との比較。

対策

- 飽和脂肪酸が多い動物性の脂肪を控える
→バター、ラード、脂身の多いばら肉・ひき肉など
- 多価不飽和脂肪酸が多い植物系の食品や魚をよく食べる
- 乳・乳製品は脂肪の少ないものを選ぶ
- 野菜、海藻、キノコ、コンニャクを食べる
- 体重を適正に保つ(標準体重が目安)

- ▶ 血圧や血糖が高いと、動脈硬化のリスクが高まります。
- ▶ 今回の健診結果を確認し、「要受診」の判定の場合は、医療機関を受診し医師の指示に従いましょう。
- ▶ 生活習慣とは関係なく「家族性高脂血症」という遺伝的な要因で数値が高い場合があります。若いころからLDLが180mg/dLを超えている場合は、必ず医師にご相談ください。

バックナンバーは
こちら

中性脂肪について①

中性脂肪の基準値等について
ご紹介しています。



中性脂肪について②

中性脂肪の生活習慣の改善体験
談等についてご紹介しています。



今月のレシピ イワシの梅煮



LDLコレステロール
を減らす



栄養価 (1人分)
エネルギー: 200kcal
たんぱく質: 16.3g
脂質: 7.5g
炭水化物: 9.1g
食塩相当量: 1.6g

<ポイント>

LDLコレステロール(悪玉)や中性脂肪を減らす作用があるEPA・DHA たっぶりのメニューです。

(参考) EPA(エイコサペンタエン酸)・DHA(ドコサヘキサエン酸)はイワシなどの青魚に多く含まれています。

梅干しの酸味でさっぱりとした味わいです。

レシピは
こちらから



<材料 (2人分)>

| | |
|-------|---------------|
| ・イワシ | 2尾(80g) |
| ・酒 | 大さじ1と1/3(20g) |
| ・みりん | 小さじ2(12g) |
| ・しょう油 | 小さじ2/3(4g) |
| ・梅干し | 中1個(15g) |
| ・大葉 | 2枚(2g) |
| ・オクラ | 1本 |

<作り方>

- イワシは酒に浸して約5分おく。
- 梅干しは実と種に分け、実を手で小さくちぎっておく。大葉とオクラは水洗いして水気を切っておく。
- 鍋で湯を沸かし、沸騰したら湯(分量外)とオクラを入れる。1分～1分半ゆでて水にさらしてから水気を切って縦半分に切る。
- ①のイワシ、みりん、しょう油、梅干し(実と種)を鍋に入れ、イワシがひたひたになるように水を加えて弱火にかけ、梅干しをほぐしながら煮る。沸騰したらクッキングペーパーで落としぶたをして、さらに約10分煮る。落としぶたをはずし、中火にして煮汁がなくなるまで約5分煮る。
- 器に大葉をおき、上に④のイワシの梅煮を盛り、③のオクラを飾る。

「ジェネリック医薬品軽減額通知」をお送りします



処方されたお薬をジェネリック医薬品に切り替えた場合に、お薬代がどのくらい安くなるかをお知らせする「ジェネリック医薬品軽減額通知」を対象の方へお送りします。この通知では、ジェネリック医薬品という選択肢があることを知っていただくことを目的としております。通知が届いた方はご確認いただき、切り替えを希望される場合は医療機関・薬局へご相談ください。

※現在一部のジェネリック医薬品におきまして、供給不足や欠品が生じており、切り替えを希望されても難しい場合があります。切り替えを希望される場合は、医療機関や薬局とよくご相談ください。

送付対象者

- ジェネリック医薬品へ切り替えた場合にお薬代が一定以上軽減される方
- 生活習慣病や慢性疾患等、一般的に長期間服用される先発医薬品を服用されている方

送付時期

令和4年8月下旬を予定

山口支部では、ジェネリック医薬品の使用割合が約80%と、多くの方に使用されています。

ジェネリック医薬品を希望することは、お薬代の軽減だけではなく、医療費の抑制＝健康保険料率の改善にもつながります。ぜひご検討ください！



▼ジェネリック
医薬品について
詳しくはこちら



美術鑑賞で心も体もリフレッシュ -下関市立美術館-

～下関市立美術館特別展「山水画と風景画のあいだ」について～

みなさんは旅行のときには何を楽しみにしますか？おいしい食べ物や人との出会い、さまざまありますが、そこでしか見られない風景も、醍醐味の一つではないでしょうか。下関市立美術館の特別展「山水画と風景画のあいだ—真景図の近代」（会期：2022年8月20日（土曜日）～10月16日（日曜日））では、18世紀末から20世紀初頭の日本の風景表現のうつり変わりを、まさに旅をするような気分で観賞していただきたいと思います。本展では、山水画・文人画・洋風画・浮世絵・日本画・洋画などジャンル・流派を越えて、約100点の作品を展覧します。

この《七里ヶ浜図》を描いた司馬江漢は、江戸時代後期の洋風画家です。日本で最初に腐食銅版画（エッチング）を制作し、油彩の日本の風景画を多数描きました。本作でも、名所絵として描かれてきた神奈川県鎌倉市の七里ヶ浜を、西洋の遠近法による新しい視覚で描いています。

江戸時代にはこうした洋風画のほか、伝統的な水墨で描いた山水画や浮世絵など多彩な風景表現がみられました。明治時代になると、日本に本格的な洋画がもたらされ、山水画とは異なるあるがままの自然が画題として描かれるようになります。江戸時代の人が今の私たちの親しんでいる風景画を見ると、きっと驚くことでしょう。このように時代時代がうつり変わる新たな風景美をぜひお楽しみください。



司馬江漢《七里ヶ浜図》江戸時代後期、大和文華館
※展示は半期

提供 下関市立美術館 学芸員 藪田淳子

〒752-0986 山口県下関市長府黒門東町1-1 tel.083-245-4131

<https://www.city.shimonoseki.lg.jp/site/art/>

