

いきいきつうしん

緊急時以外は平日・日中に受診しましょう



なぜ平日・日中に受診した方が良いの？

休日や夜間診療は、緊急性の高い重症患者に対応する時間帯です。急を要しない症状でこの時間帯に受診をすると、以下のようなデメリットがあります。一刻を争う患者が安心して医療を受けられるよう、平日・日中に受診しましょう。

- 割増料金が加算され負担が増える
- 他の緊急性の高い患者の受け入れや対応が遅れてしまう可能性がある
- 夜間休日は医療スタッフが少ないため、医療スタッフの負担が増える



<診療時間外の割増料金>

		初診料	再診料
時間外加算	おおむね 8 時前と 18 時以降、 土曜日は 8 時前と 12 時以降	+260 円	+200 円
休日加算	日・祝	+750 円	+570 円
深夜加算	22 時～翌 6 時	+1,440 円	+1,260 円

※表の金額は、健康保険証を医療機関の窓口で提示した場合の 3 割負担の金額です。



休日や夜間に、医療機関を受診するべきかどうか、どう対処したらよいか判断に迷ったときは、まずは以下に電話してください！医師・看護師が対応してくれます。

時間外のおとなの症状は
#7119 又は **083-921-7119**

時間外のこどもの症状は
#8000 又は **083-921-2755**

事業主の皆様へ

従業員様が平日・日中に受診しやすい環境づくりや、体調不良者へ早めの受診のお声がけをお願いします。



市町が実施する健康づくり事業のご紹介



お住いの市町が実施されている健康づくり事業を利用して、健康づくりを実施しましょう！

※新型コロナウイルス感染症による影響等で内容が変更になる可能性があります。

市町	名称	内容	連絡先
下関市	働き盛り応援講座	市の専門職員が職場にお伺いし、ご希望に即した健康づくりの講座を行います。	健康推進課 ☎ 083-231-1408
山口市	働く世代健康コンシェルジュ事業	事業所にお伺いして活動量や身体データを『見える化』し、健康づくりを支援します。	健康増進課 ☎ 083-921-2666
宇部市	宇部市はつらつ健幸ポイント	歩いて！貯めて！もらおう！ JCBギフトカードなど年間最大 5,000 円分	健康増進課 ☎ 0836-31-1777
周南市	しゅうなん健康マイレージ	けんしん受診、健康づくりに取り組んで、応募すると、114 名様に賞品が当たります！	健康づくり推進課 ☎ 0834-22-8553
岩国市	岩国市いきいき・わくわく・にっこり健康マイレージ事業	健康に「いいこと」に取り組み、ポイントを貯めてプレゼントに応募ができます。	健康推進課 ☎ 0827-24-3751
防府市	防府市がん検診～幸せますケンシン～	市民が少ない自己負担額で受診できる各種がん検診を実施中！被扶養者の方は、ぜひお問合せを！！	健康増進課 ☎ 0835-24-2161
山陽小野田市	山陽小野田市やまぐち健康マイレージ事業	県と市で協同し、県内の協力店のご協力のもと、市民の健康づくりを応援する取り組みです。	健康増進課 ☎ 0836-71-1814
下松市	くだまつ健康ポイント	健(検)診と健康づくりに取り組み特典を手に入れよう！ 抽選で笠戸ひらめをプレゼント	健康増進課 ☎ 0833-41-1234
光市	光のあるくロードウォーキングラリー	登録後お渡しする地図に歩数を記録し、楽しみながら取り組むことができる健康づくりを推進しています。	健康増進課 ☎ 0833-74-3007
萩市	萩市健康づくり応援隊“萩だいたい体操”	第 2・第 4 金曜日、10 時 30 分～11 時 15 分、中央公園又は萩市保健センターで体操をしています。	健康増進課 ☎ 0838-26-0511
長門市	あるいちゃろう IN NAGATO	やまぐち健幸アプリを活用し、月間平均歩数を競い楽しみながら健幸づくりを推進します。	健康増進課 ☎ 0837-23-1132
柳井市	にこにこ健康づくり測定会	毎月、体組成や体力の測定会を実施して、市民の健康づくりをサポートしています。	健康増進課 ☎ 0820-23-1190
美祢市	みね健康マイレージ	健診を受け、健康づくりに取り組み、抽選でギフト券や秋吉台高原牛などをゲットしよう！	健康増進課 ☎ 0837-53-0304
周防大島町	ちょび塩健診	朝一番の尿で、何グラムの食塩を摂っているかが分かる健診です。詳しくはお問い合わせを！	健康増進課 ☎ 0820-73-5504
田布施町	たぶせ健康マイレージ	健診を受診して、健康づくりに取り組んでポイントを貯めると、参加賞と交換できます。	健康保険課 ☎ 0820-52-4999
平生町	健康づくりに関する健康相談	健診結果の見方、生活改善の方法、心の健康など、健康づくりに関する相談を随時受け付けています。	健康保険課 ☎ 0820-56-7141
和木町	和木町健康マイレージ	健診を受診したり、健康づくり等に取り組み、ポイントを貯めましょう。	保健相談センター ☎ 0827-52-7290
阿武町	阿武町ハッピーマイレージ事業	健診受診や健康づくり等に取り組んでポイントを貯めましょう！抽選で阿武町特産品などがあたるかも！	健康福祉課 ☎ 08388-2-3113
上関町	かみのせき健幸ポイント 2022	健(検)診受診や健康づくり等に取り組んで、ポイントを貯めると、抽選で賞品が当たります。グループでの参加も大歓迎！	保健福祉課 ☎ 0820-62-0184

整骨院・接骨院での健康保険について

柔道整復師による施術は健康保険の対象になる場合とならない場合があります。

健康保険の対象になる場合



- 急性などの外傷性の骨折、脱臼
(応急手当以外は事前に医師の同意が必要です)
- 急性などの外傷性の捻挫、打撲、挫傷

【例】

日常生活やスポーツ中で転んで膝を打ったり、足首を捻ったりして急に痛みがでたとき

健康保険の対象とならない場合



- 慢性的な筋肉疲労からくる肩こり、腰痛・スポーツによる筋肉疲労、筋肉痛
- 病気(神経痛・リウマチ・関節炎・ヘルニアなど)による痛み、こり
- 症状の改善がみられない長期の施術
- 医師の同意のない骨折や脱臼の施術
- 工作中や通勤途上の負傷

整骨院・接骨院で施術を受ける際のポイント

- ◆ ケガの原因を正しく伝えましょう。
- ◆ 受診ごとに必ず領収書を受け取り大切に保管しましょう。
- ◆ 療養費支給申請書の内容を確認し、自分で署名しましょう。
- ◆ 施術が長引く場合は、医師の診察を受けましょう。



施術内容についてお尋ねする場合があります

適切な保険給付を行うため文書等により負傷原因、施術年月日、施術内容などを照会させていただくことがあります。

施術内容回答書がお手元に届きましたら、ご回答いただきますようよろしくお願いいたします。

第2回 健診を受診しましょう！

第1回では、インセンティブ制度に取り組みインセンティブ(報奨金)を獲得すると、健康保険料率の引き下げにつながる仕組みについてご紹介しました。第2回では、インセンティブ(報奨金)獲得にあたり、評価指標の1つである「①特定健診等の実施率」の向上につながる協会けんぽの健診をご紹介します。健診を受診することで病気の早期発見・早期治療につなげ、さらに実施率向上につなげましょう。

被保険者(ご本人)様

生活習慣病予防健診 (35歳以上が対象)

● 検査内容が充実！

定期健康診断(事業者健診)の検査項目をすべて含み、肺・胃・大腸がんの検診もセットになっています。

● 協会けんぽからの費用補助がある！

約19,000円の健診が約7,000円で受けられます。

被扶養者(ご家族)様

特定健康診査 (40歳以上が対象)

約8,000円の健診内容が約1,400円で受診でき、健診機関によっては、**0円**で受診できます！



POINT!

生活習慣病予防健診を利用されずに、**定期健康診断(事業者健診)**を受診された場合は、**健診結果データ**をご提供ください。ご提供により実施率に反映されます。

詳細はこちら



健診の詳細はこちら



バックナンバーはこちら

第一回
インセンティブ制度とは



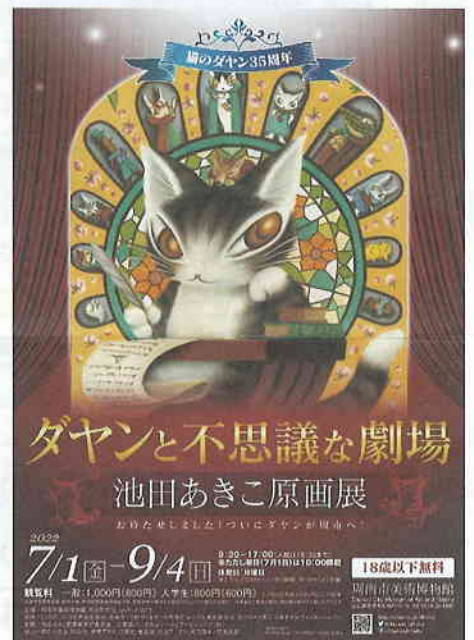
美術鑑賞で心も体もリフレッシュ 周南市美術博物館

～ 猫のダヤン35周年 ダヤンと不思議な劇場 池田あきこ原画展 ～

池田あきこさんは、1983年、東京・自由が丘に革小物専門店「わちふいーど」をオープンしました。そのお店のシンボルキャラクターとして誕生したのが、猫のダヤンです。それが評判となり、1988年には、ダヤンの絵本が初めて出版されました。今では、絵本のほか、長編物語、画集などが多数出版されています。

池田あきこさんが創り出す「わちふいーど」は、動物たちや妖精、魔女が暮らす不思議な世界。「わちふいーど」では、動物たちは立って歩き、言葉を話します。ゆったりとした時間の流れの中で、昔ながらの慣習を大切に暮らしています。池田さん自身も「わちふいーど」には、私たちの地球が失いつつあるものが数多く残っています。暗く寒い冬や夜への恐れ、めぐってくる春と太陽のありがたさ、樹木や水が本来の形であること、ゆっくりした時の流れを楽しむことなど、なぜ私たちにはそれらに対する気持ちが薄くなってしまったのだろうと考えずにはいられません。」と語っています。「わちふいーど」でのダヤンと仲間たちの物語を通して、私たちが気づかされることも多いかもしれません。

今回の展覧会は、原画だけでなく、巨大な段ボールで制作された作品や革でつくられたジオラマなどの立体作品、プロジェクションマッピングなど、ダヤンが暮らす「わちふいーど」の世界観を体感できる展示となっています。この夏、周南市美術博物館で、ダヤンと一緒に冒険の旅にでませんか。



9月4日(日)まで開催中

提供 周南市美術博物館 学芸員 松本久美子

〒745-0006 山口県周南市花畠町10-16 TEL:0834-22-8880 <http://s-bunka.jp/bihaku/>