

お薬の新しい受け取り方 はじまりました

国の制度として、2022年4月から「リフィル処方せん」が導入されました。

例えば、長い間、同じ薬を飲んでいるなど病状が安定し、通院をしばらく控えても大丈夫と医師が判断した場合が対象です。

医療機関で処方せんを毎回もらわず、同じ処方せんを薬局で最大3回まで繰り返し使用できる仕組みです。くわしくは、医師にお聞きください。

※投薬料に限度のある医薬品や湿布薬はリフィル処方せんにできません。



特設サイトをご覧ください▶



岐阜繊維 健保だより

岐阜繊維健康保険組合 岐阜市三歳町3丁目11番地7 ☎ (058) 254-0171

No.128

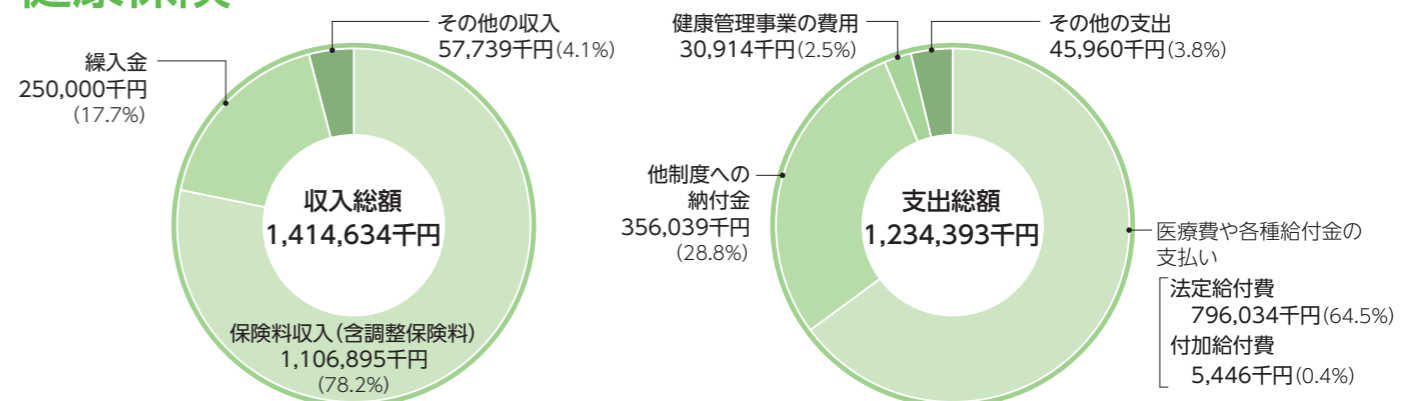
●2021年度決算まとめ ●あなたと家族を守る特定健診・特定保健指導 ●お薬の新しい受け取り方ははじまりました 他

2021年度決算まとめ 「自分の健康は自分で守る」心掛けで 健康管理にご留意を!

2021年度決算は収入総額14億1,463万4千円(準備金繰入2.5億円含む)、支出総額12億3,439万3千円で、収支差引額は1億8,024万1千円でしたが、経常収支では1億1,872万円の赤字となりました。

新型コロナウイルスにつきまは、ワクチンの接種が徐々に拡大し、やや沈静化されつつあるものの、今後、変異株ウィルスの発生も否定できず、まだまだ不透明感が残るところです。皆様におかれましては、「自分の健康は自分で守る」という心掛けで日常の健康管理にご留意いただきますようお願い申し上げます。

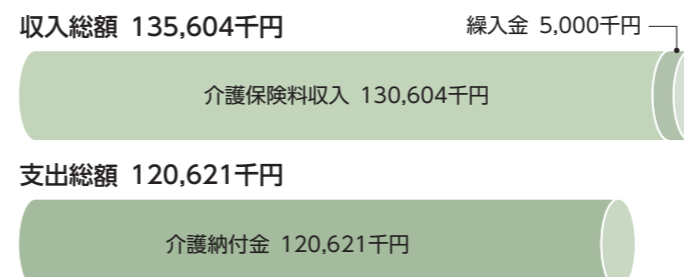
健康保険



決算の基礎となった数字

●被保険者数	3,131人	●平均年齢	50.89歳
[男]	963人	[男]	49.67歳
[女]	2,168人	[女]	51.44歳
●平均標準報酬月額	263,642円	●被扶養者数	1,057人
[男]	369,988円	●扶養率	0.35人
[女]	215,640円	●前期高齢者加入率	9.8%
●総標準賞与額(年間合計)	1,278,890千円	●保険料率	千分の100
		[事業主]	千分の50
		[被保険者]	千分の50

介護保険



決算の基礎となった数字

●介護保険第2号被保険者数	2,221人
●介護保険第2号被保険者たる被保険者数	1,924人
●平均標準報酬月額	282,714円
●総標準賞与額(年間合計)	728,521千円
●介護保険料率	千分の18
[事業主]	千分の9
[被保険者]	千分の9

理事長・常務理事が変わりました

理事長

就任	武藤 昭成	退任	吉岡 源裕
----	-------	----	-------

常務理事

就任	宮地 孝次	退任	松田 耕二
----	-------	----	-------



就任のご挨拶

岐阜繊維健康保険組合 理事長 武藤 昭成

このたび、当健康保険組合の理事長に就任いたしましたので一言ご挨拶申し上げます。

健康保険財政は高齢化進展による高齢者医療制度への納付金の増加、医療費の増加など大変厳しい環境にあります。現在の健康保険組合に課せられた課題は極めて大きく、その責務の重さに身の引き締まる思いがいたします。皆様におかれましても、新型コロナウイルス感染症予防はもちろんのこと、より一層の健康管理を心がけることで、組合運営ならびに財政の健全化にご協力いただければ幸いです。

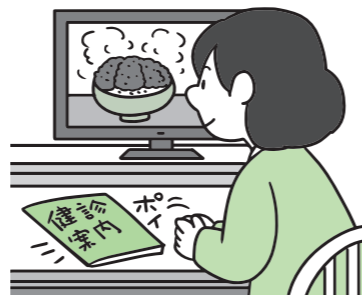
当健康保険組合の発展のため最善の努力を尽くす所存でありますので、今後とも変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

もし生活習慣病が進行していたら…

今年の健診で気づくと もっとも改善が楽です

動脈硬化につながる生活習慣病は、早期には自覚症状がありません。そのため、健診を受けて数値で体の状態をチェックし、問題があれば早期に改善していくことが大切です。もし、生活習慣病が進行していたら、今年の健診で気づくのがもっとも早いタイミングです。

特定健診・特定保健指導



6か月間で健康習慣の足固め

保健指導で今後も続く よい習慣を練習しよう

特定保健指導は約6か月間の期間限定ですが、終わったからといってもとの生活に戻ってしまうとは意味がありません。案内がきたら、保健指導が終わってからも続けることを目標に、練習のつもりで参加しましょう。自己流で失敗が多い人は、無理のないペースを学んでみてください。



体の中で生活習慣病の「芽」が発生



今年の健診を受けると…
芽の状態で見発見



もっとも小さな状態で病気の芽を発見できるので、生活習慣改善のための労力が少なくて済みます。毎年健診を受けて過去の結果と比較し、正常値の範囲内でも悪化傾向がないか確認しましょう。

来年の健診になると…
少し進んだ状態で見発見



1年健診を受けないと、病気の芽は2年分成長してしまうことになります。その分、生活習慣改善のための労力が増えるだけでなく、場合によっては保健指導も必要になっているかもしれません。

数年後の健診になると…
もっと進んだ状態で見発見



数年間放置してしまうと、自分だけでは改善することが難しくなっているかもしれません。保健指導の案内があれば、ぜひご参加ください。

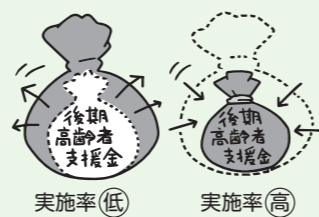
健診を受けないで放置すると…
病気を発症して気づく



病気を発症してしまうと治療が必要です。医師の指示に従いましょう。

健診を受けないと、出費が増えるかも

健保組合に課される後期高齢者支援金は、特定健診・特定保健指導の実施率が低ければ加算され、高ければ減算されます。支援金は大きな財政負担のため、わずかな加算であってもみなさんが支払う保険料に影響する可能性があります。みなさんが健診や保健指導を受けて実施率を上げ、減算をねらいましょう。



特定保健指導の流れ(積極的支援の場合)

STEP 1

無理のない目標を立てる

ふだんの生活習慣をヒアリングしたうえで、継続できそうな改善プランと目標を提案します。



STEP 2



改善プランに取り組む

6か月間、改善プランに取り組んでいきます。取り組んだ日は、カレンダーや手帳などにチェックを入れて見える化しておきましょう。

STEP 3

途中でサポートを受ける

期間中、メールや電話などでサポートがあります。目標に対しての進捗を伝えたり、困っていることがあればアドバイスを求めましょう。



STEP 4



6か月後、結果をチェックする

改善結果がチェックされます。きちんと取り組めば、結果はついてくるはずですよ。

STEP 5

以降も健康習慣を継続する

ここからがもっとも大切です。せっかく身につけた健康習慣は、今後も継続してリバウンドしないようにしましょう。



初回面談は約30分です

特定保健指導を行う管理栄養士や保健師などは、対象者のデータを準備してお待ちしています。そのため、初回面談にかかる時間は約30分、移動の時間を考慮しても2時間くらいで済みます。最近では、健診当日に実施したり、WEB(オンライン)面談など、利便性が向上した保健指導も増えています。案内が届いたら、ぜひご参加ください。