

健康保険

知って納得!

お財布にも医療現場にも優しい、上手な医療のかかり方とは？

夜間や休日・時間外受診をしたり、紹介状もなしに大病院をいきなり受診すると、医療費の自己負担が高くなってしまう上に、医療現場の逼迫を招いてしまうことをご存じですか？

自己負担や病院側の負担も考慮して、上手に医療にかかるためのポイントを、確認しておきましょう。



1 なんだか調子が悪いんです。大学病院に行ってくるので早退してもいいですか？

2 それは心配だね。いつも行っているかかりつけ医の先生はいるのかい？

3 いきなり大きな病院に行くと診察料のほかに全額自己負担で特別料金が発生してしまうよ。まずはかかりつけ医の先生に相談してみたらどう？

4 先生、おはようございます！ ダイエットのために食事を抜いていたのが原因と言われました。だから今日からはモリモリ食べることにしました！

3 えっ!? 特別料金 全額自己負担!

2 いるんですけど、大きな病院で診てもらった方が安心できると思って。ドーン!

診療所と大病院を 使い分けよう

医療機関には大きく分けて「診療所」と「大病院」とがあり、誰もが適切な治療をスムーズに受けられるよう、それぞれの機能に応じて次のように役割分担をしています。

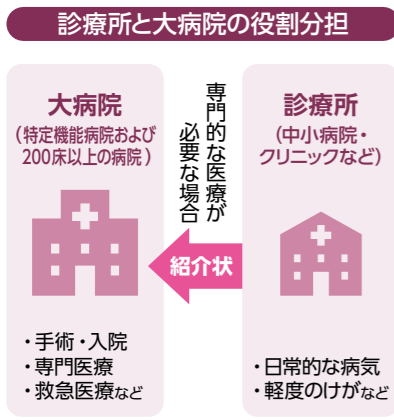
診療所(中小病院やクリニックなど)

主に日常的な病気、軽度なけがの治療を行います。

大病院(特定機能病院および200床以上の病院)

手術や入院が必要な重いけがや病気の治療、緊急度や専門性の高い治療を行います。

体に不調を感じたら、緊急の場合を除いて、まずは身近な診療所を受診しましょう。手術や入院、専門的な検査や治療が必要と判断された場合は、診療所の医師から適切な治療が受けられる大病院への紹介状を書いてもらうことができます。



「いきなり大病院」を避けて、 自己負担を抑えよう

軽い体調不良など緊急度の低い症状であるにもかかわらず「大きな病院の方が安心」「自宅や職場に近い」という理由で、いきなり大病院を受診しないようにしましょう。診療所の医師からの紹介状なしに大病院を受診すると、通常の医療費に加えて全額自己負担の「特別料金」が上乘せられます。また、大病院に軽度なけがや病気が集中すると、重篤な患者や救急医療への対応など大病院が本来担うべき役割に支障を来たしてしまいます。緊急時を除いていきなり大病院を受診するのは避け、まずは身近な診療所で医師の診察を受けましょう。

安易な時間外受診を避けて、 医療現場の負担を減らそう

「昼間は忙しいから」「平日は仕事が休めないから」と、安易に時間外受診をすると、通常の医療費に「割増料金」が加算され、家計への負担が大きくなってしまいます。また、夜間や休日は少人数のスタッフで対応しているため、軽症の患者が増えると救急患者への対応が難しくなり、救急車がたらい回しになるなど、一刻を争う救急患者の治療に支障を来す恐れがあります。

	診療所*1や 200床未満の病院	大病院 (特定機能病院および200床以上の病院)
初診料の 総額	初診料 2,880円*2 紹介状がなくても 特別料金はかからない	初診料 2,880円 + 特別料金 7,000円以上
3割負担の場合	860円 健康保険適用	860円 健康保険適用 + 特別料金 7,000円以上 全額自己負担

*1 診療所は入院ベッド数が20床未満の医療機関。
*2 初診料機能強化加算として800円が加算される場合があります(健康保険適用)。

	診療時間外の場合		
	時間外加算 おおむね8時前 と18時以降 土曜日は8時前 と正午以降	休日加算 日曜・祝日 年末年始の 休日	深夜加算 22時~6時
初診料	2,880円	+ 850円 (+2,300円*)	+ 4,800円
再診料	730円	+ 650円 (+1,800円*)	+ 4,200円

* () 内は救急病院などの場合の金額です。
※上記の金額には健康保険が適用されます。

身近な「かかりつけ医」を 持とう

かかりつけ医とは「健康に関することを何でも相談でき、必要なときは専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師」のこと。持病や検診などで定期的を受診する機会がある場合は、その医師がかかりつけ医と考えてよいでしょう。定期的な通院がない方は、風邪や腹痛など軽度な体調不良の際に近所で受診したことがある診療所のうち「信頼できる」と感じるところがかかりつけ医の候補となるでしょう。いざというときに慌てずに済むよう、頼りになる医師を探しておくことをお勧めします。

判断に迷ったときは…

夜間や休日などに急病や重傷で対処の仕方が分からず、救急外来にかかるべきか、救急車を呼ぶべきかの判断に迷った場合は、次のような救急の電話相談を利用できます。

**こども医療
でんわ相談
#8000**
実施時間帯は
都道府県によって
異なります

**救急安心
センター事業
#7119**
実施時間帯等は
都道府県によって
異なります



ケバプチェ

■504kcal ■たんぱく質32.0g ■脂質35.8g
■炭水化物22.1g ■塩分相当量3.1g ※すべて1人分

作り方 調理時間20分 (ヨーグルトの水切り時間は除く)

- 1 Aを混ぜ、ヨーグルトソースを作る。
- 2 豚ひき肉に、パン粉、クミン、ナツメグ、塩、こしょうを加え、水を少しずつ加えながら、粘り気が出るまでこねる。
- 3 酢水(分量外)を手に付け、②を6本の棒状の細長い形にする。

POINT

手に酢水を付けて肉だねを成形すると、肉だねが手に付きづらくなります。

- 4 フライパン(あればグリルパン)にオリーブ油を引いて熱し、③の表面を転がしながら、肉に火が通るまでこんがり焼く。
- 5 皿に盛り、ミニトマト、ベビーリーフ、レモン、フェタチーズ、ピクルス、①を添える。

ブルガリアを代表するひき肉料理。スパイスが効いた肉のうま味と、さっぱりしたヨーグルトソースが相性ぴったりです。ブルガリアのソウルフードであるチーズ「シレネ」を付け合わせにするのが定番ですが、今回はギリシャのフェタチーズを使用しています。

材料(2人分)

- A ヨーグルト(無糖) 10g
-100g(一晩水切りしておく)
- オリーブ油 各小さじ1/2
- おろしにんにく 小さじ1
- レモン汁 小さじ1
- はちみつ 小さじ1/2
- 塩 少々
- 豚ひき肉 250g
- パン粉 10g
- クミン、ナツメグ 各小さじ1
- 塩、こしょう 適量
- 水 大さじ2
- オリーブ油 小さじ1
- ミニトマト、ベビーリーフ、レモン(くし切り)、フェタチーズ、ピクルス(きゅうり) 各適量

ヘルシー食材 ヨーグルト

乳酸菌やビフィズス菌を含む発酵食品で、腸内環境を整えてくれます。また、大腸がんを予防する効果が期待できるカルシウムが含まれています。また、食前に食べると血糖値の低下に効果的です。ブルガリアのヨーグルトは、トルコからもたらされたもの。日本での「ブルガリア=ヨーグルトの国」というイメージは、1970年3月に開幕された大阪万博でブルガリアのヨーグルトが展示されたことがきっかけです。



スネジヤンカ

■220kcal ■たんぱく質8.3g ■脂質16.9g
■炭水化物11.5g ■塩分相当量1.6g ※すべて1人分

スマホでも見られる!



ブルガリア語で「白雪姫のサラダ」という意味の、伝統的なヨーグルトサラダです。ヨーグルトの爽やかさとにんにくの風味がクセになるおいしさです。そのまま食べるのはもちろん、パンやクラッカーのディップソースとしてもおいしくいただけます。

材料(2人分)

- きゅうり 1本
- ディル 適量
- くるみ 適量
- A ヨーグルト(無糖) 300g(一晩水切りしておく)
- おろしにんにく 小さじ1
- オリーブ油 小さじ1
- 塩、こしょう 適量

ヘルシー食材 くるみ

オメガ3という不飽和脂肪酸のα-リノレン酸を、ナッツ類の中でも一番多く含みます。オメガ3には動脈硬化や血栓を防ぎ、血圧を下げるほか、LDLコレステロールを減らすなど、さまざまな効果が期待できます。またビタミンやミネラル、食物繊維など、健康維持・増進に必要な成分が豊富に含まれています。低糖質でコレステロールゼロなので、ダイエット中の間食にも最適です。



作り方 調理時間10分 (ヨーグルトの水切り時間は除く)

- 1 きゅうりは飾り用に4枚ピーラーで薄くスライスし、残りは5mm角に切る。ディルは飾り用を取りおいて残りを刻む。
- 2 角切りにしたきゅうりと刻んだディル、Aを混ぜる。
- 3 アイスクリームディッシャー(または大きめのスプーン)で器に丸く盛り付け、くるみと飾り用のきゅうりとディルを添える。

世界各国で食べられている健康的なレシピをご紹介します。今回は、食べ応えあるのに爽やかな味わいのヨーグルトを使った料理です。

世界の健康レシピ

World Healthy Recipes

監修 清水加奈子

フードコーディネーター、管理栄養士、国際中医薬膳師、国際中醫師



ケバプチェ

ブルガリアのレシピ

スマホでも見られる!



バルカン半島にある東欧の国ブルガリア。その食文化は、近隣のトルコやギリシャの影響が強く、ひき肉料理、煮込み料理、つぼ焼き料理が豊富で、牛や羊、ヤギの乳から作られるチーズ、ヨーグルトをいろいろな料理に使用することが特徴です。比較的温暖な気候と多様な地形から生産される、多様な素材を生かした素朴なおいしさが楽しめます。

脳が目覚めるパズル ナンバープレース

	A			2	3	4	
		7				5	6
	1		9				7
	2			3			8
		5		B	2		
9			6				3
8				6	1		
7	6				4		
	5	4	3				C

ルールに従ってマスに数字を入れ、最後にA、B、Cのマスに入る数字を足してください。



①～③のいずれも満たすように、マスに数字を入れてください。

- ① どのタテ列にも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。
- ② どのヨコ列にも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。
- ③ 太線で囲まれた3×3ブロックにも1から9の数字を1つずつ、重複しないように入れる。

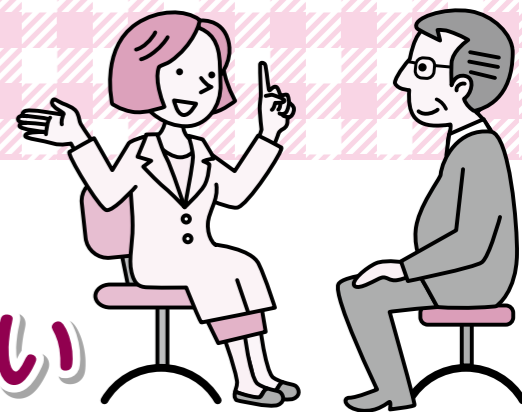
答

A + B + C =



特定保健指導のすすめ

特定保健指導は必ず受けてください



40歳以上で健診の結果から生活習慣病のリスクが高いと判定された方は、特定保健指導の対象になります。対象になった場合は必ず受けて、健康を取り戻す機会にしましょう。

肥満に血圧・脂質・血糖の異常が重なると、脳卒中や心筋梗塞などの生活習慣病の危険性が急激に高まります。そこで、40歳以上で健診の結果からリスクが高いと判定された方だけを対象に、特定保健指導で生活習慣を見直せるようにサポートします。対象になった場合には必ず受けて生活習慣を改善する機会にしましょう。費用は全額を当健保組合が負担するため、**無料**です！

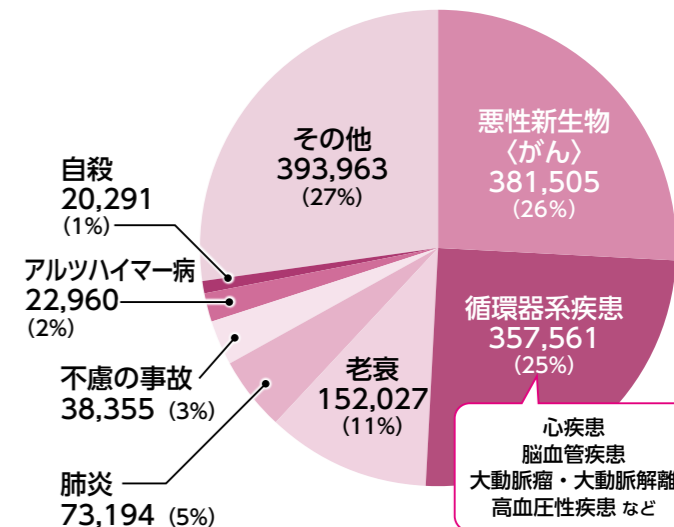
パソコン・スマホで面談が受けられます

特定保健指導を受けやすくするために、パソコンやスマートフォン、タブレットを利用して遠隔で面談が受けられる仕組みを導入しています。詳しくは対象になった方にお送りするご案内をご確認ください。



死亡原因別死者数 (人)

出典：厚生労働省「令和3年（2021年）人口動態統計（確定数）の概況」



心疾患
脳血管疾患
大動脈瘤・大動脈解離
高血圧性疾患 など

■(例) 脳血管障害で治療・入院した場合

入院期間 平均 **77.4** 日

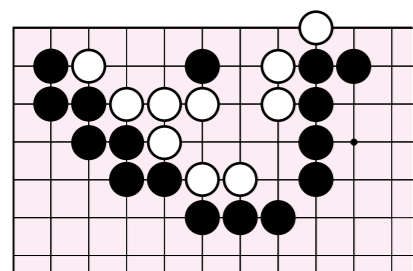
出典：「令和2年患者調査の概況」厚生労働省

医療費 受診者1人当たり平均 約 **575** 万円*

出典：「令和2年度生活習慣関連疾患の動向に関する調査」健保連

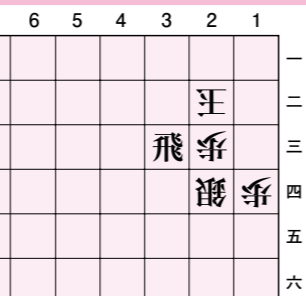
*医療費の総額を受診者数で割った金額であり、患者が負担する医療費とは異なります。

長期間の入院と高額な医療費



出題/五段 伊藤優詩

黒先でどうなりますか。
ヒント 一線に好手がありません。
(10分で初段)

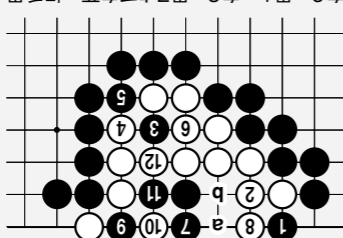


出題/五段 山下カズ子

詰将棋
持駒：角、金、香
ヒント 飛車を取られないように。
(10分で3級)



【詰将棋】
《正解》▲1-角△1三五▲1二金△同玉
3二飛成△1-玉▲1二香まで7手詰め。
3二飛成△1-玉▲1二香まで7手詰め。
角が正しく、以下△同玉は▲3-飛成△1二玉▲2二金△1三五▲1一竜までの詰み。ただし7手詰めで持ち駒の香が残り不正解です。△1三五と逃げるのが正しい応接ですが、次の▲1二金持てが絶妙手で▲3二飛成から▲3は白1、黒4、白bで白生きです。



【詰将棋】

▲7+4+8=19

6	7	9	5	3	1	9	5	6
7	2	4	8	2	3	1	9	5
8	3	1	4	9	6	8	2	7
9	1	7	6	2	8	4	3	5
3	8	5	1	4	7	2	6	9
4	2	6	9	5	3	7	1	8
5	3	1	4	9	6	8	2	7
2	4	8	7	3	1	9	5	6
6	7	9	5	3	1	9	5	6

【解説】黒先コウ
《解説》黒1が良い
攻め方で、白2に
黒3から5を決めた
後、黒が好手。白
8に黒9から13(9)
取りまてのコウが
正解です。白2でa
は黒3、白4、黒5、白6、黒7まで白死。初手黒
3は白1、黒4、白bで白生きです。

動画でも  見られる

3分 やる気をUP! ストレッチ

デスクワークの合間にできる、リフレッシュできてやる気もUPするストレッチを紹介します。

健康運動指導士 一般社団法人ケア・ウォーキング普及会 黒田 恵美子

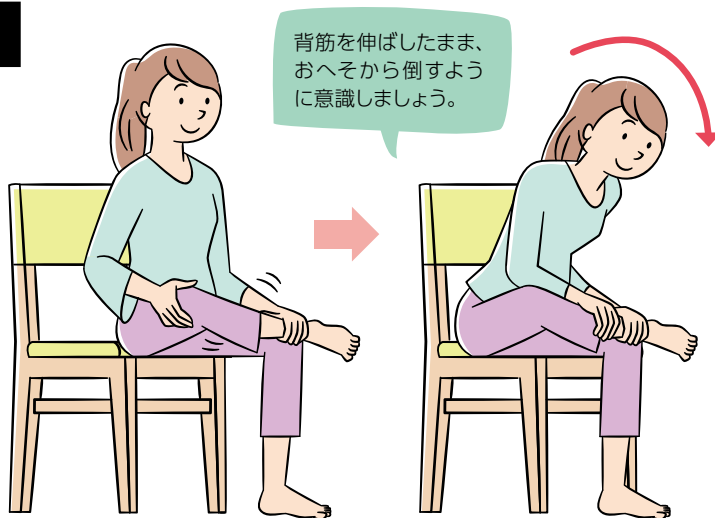
お尻のストレッチ

デスクワークなどで長時間座っていると、お尻の筋肉が圧を受けて凝り固まり、腰痛や冷え性の原因になってしまいます。そうなる前に、ストレッチで疲れをほぐしましょう。

片足あぐらストレッチ

お尻の筋肉を片方ずつストレッチします。

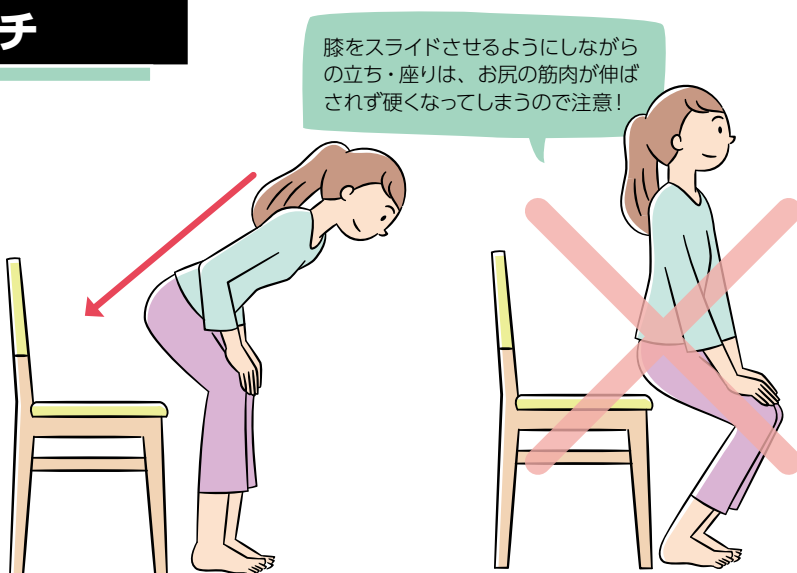
- 1 イスに座り、片方の足を反対の足のものに乗せます。
股関節が硬い人は、乗せる側の足首と膝を持って、足を少し揺らしてから上体を起こすと、安定しやすくなります。
- 2 おへそを前に出すように前傾していき、お尻の筋肉を伸ばし、呼吸を楽にしたまま、前傾の状態で10秒キープします。反対側も同様に行います。



お尻上げストレッチ

普段立ち上がるときの動作の中で、心掛けてほしいストレッチです。

- 1 イスから立つとき、股関節を折るように背筋を伸ばしたまま前傾して、お尻を上げて立ち上がります。
座るときは、股関節から前傾して、お尻を突き出すようにして座ります。



ストレッチをするときの注意点

- 息を止めずに行いましょう。
- 強い痛みを感じる動作は行わないようにしましょう。
- イタ気持ちいいくらいに関節や筋肉を大きく動かしましょう。



動画でチェック!

アクセスはこちら

※動画は予告なしに終了する場合があります。

