



けんぽの基礎知識

交通事故など、第三者行為でケガや病気をしたときは？

交通事故など、第三者の行為によってケガや病気をして保険証を使って治療を受けたときには、健保組合への手続きを忘れないようにしてください。

「第三者行為による傷病届」の提出はお早めに

交通事故のほか、一方的に暴力行為を受けた、食中毒など、第三者の行為によるケガや病気で、保険証を使って治療を受けたときには「第三者行為による傷病届」の提出をお願いします。この内容により、後日、加害者または保険会社に当健保組合が負担した医療費を請求しますので、すみやかにご提出ください。

交通事故の場合、「交通事故証明書」等の提出が必要となります。交通事故証明書は、自動車安全運転センターが発行しています。警察への事故の届出がないと発行されませんので、ご注意ください。



示談は慎重に、当健保組合にご連絡を

加害者との話し合いにより被害者（当健保組合加入者）が示談をしてしまうと、その内容によっては、当健保組合が立て替えた医療費を加害者に請求できなくなってしまうことがあります。

示談をする場合は、事前に当健保組合にご連絡ください。示談をした後は、すみやかに示談書のコピーを当健保組合に提出してください。



交通事故に巻き込まれたらあわてずに

1. 双方の負傷状況を確認し、負傷者がいれば救急車を呼ぶなどして救護します。
2. 加害者の車のナンバー、運転免許証、車検証などを確認しましょう。
3. どんな小さな事故でも警察に連絡するようにしてください。

業務中や通勤時に交通事故等にあったときは…

業務中や通勤時に交通事故等にあったときは、労災保険（労働者災害補償保険）が適用されます。健康保険を使うことはできませんのでご注意ください。
この場合、職場の担当者と労働基準監督署に連絡をして、手続きを行ってください。

自転車同士、自転車と歩行者のケガでも届出を

自転車同士、自転車と歩行者の事故も第三者行為による傷病に当たります。保険証を使って治療した場合は、第三者行為による傷病届を当健保組合に届け出るようにしてください。警察への連絡も忘れずに。加害者の連絡先などもメモしておきましょう。

正しい病院のかかり方

緊急性をともなわない時間外の受診やはしご受診は病院に迷惑がかかるばかりでなく、初診料を複数回支払うことになるなど、金銭的な負担が大きくなります。

こんなにプラスされます

	〈病院・診療所〉	〈調剤薬局〉
平日は 6～8時、18～22時 土曜は 6～8時、12～22時 時間外の場合	通常の医療費 + 850 円	調剤技術料と 同額 を加算
22～翌6時 深夜の場合	通常の医療費 + 4,800 円	調剤技術料の 2 倍 を加算
日曜・祝日、12/29～1/3 休日の場合	通常の医療費 + 2,500 円	調剤技術料の 1.4 倍 を加算

- ※上記は初診時（診療所の夜間・早朝等加算は初診・再診とも）の金額です。
- ※自己負担額は、70歳未満は上記金額の3割、70～74歳は2割、70～74歳で現役並み所得者は3割、未就学児は2割です。
- ※医療機関や診療体制により加算等が異なる場合があります。

緊急性がなく軽い症状であるのにもかかわらず、早朝・夜間や休日にかけている緊急外来を受診すると医療費が割高になります。通常の医療費に追加料金がプラスされることとなります。

「平日や日中は都合悪いから」などの理由だけで、早朝・夜間・休日の受診をするのはやめましょう。

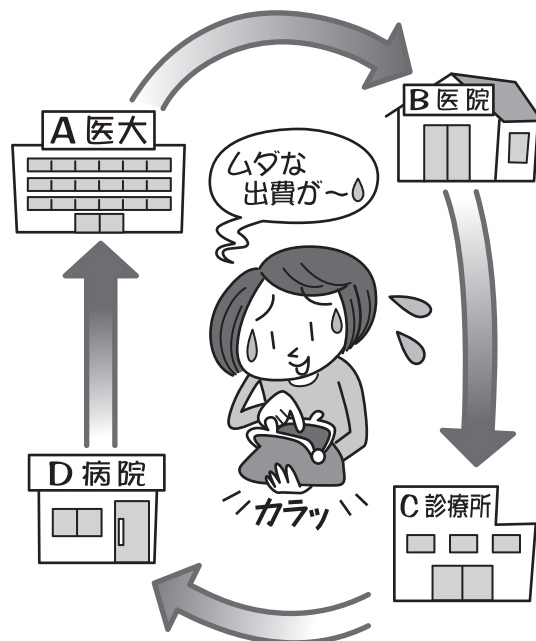
早朝や夜間の受診は
緊急のときのみ



「はしご受診」とは、同じ病気のために医療機関をあちこち渡り歩いて受診することです。いろんな医療機関で診療を受けても、結局は同じ検査を受けることになり、たいていの場合は同じ薬が出されます。

医療費は受診した分だけどんどんかさんでいき、よけいな「初診料」や「検査料」がかかることになります。また病院を変える度にくり返される検査や服薬のために、からだに負担をかけてしまいます。

受けている治療に不安があるときは主治医以外の医師の意見を聞ける「セカンドオピニオン」があります。迷わず申し出てみましょう。



「はしご受診」は
やめましょう

あなたの
家計を守る



スマートな受診を心がけて、 医療費の節約

紹介状なしで大病院にかかるのは
お金と時間のムダ使い

軽い病気なのに、出費は大きく、待ち時間も長い、軽い病気やけがでいきなり大病院に受診すると、時間とお金のダブルのムダとなります。

ベッド数が200床以上ある大病院は、小さな病院では扱えないような難しい病気の検査や治療などを行うという重要な役割があります。しかし大病院に軽い病気の患者がふえると、大病院の本来の役割が果たせません。

このような問題を解決するために、患者が初診で紹介状をもたずに大病院に受診した場合、病院は初診料に特別料金を加算することができます。現在、多くの病院で特別料金を徴収しています。

また大病院は患者が多いため、待ち時間が長く、診療時間が短いといったケースもよくみられます。

お金と時間を賢く節約するためには、家や職場の近くなどに「かかりつけ医」をみつけ、まずはそこに受診しましょう。もし専門的な検査などが必要になった場合は、かかりつけ医に大病院への「紹介状」を書いてもらいましょう。

紹介状なしで大病院にかかる
と初診料がこんなに高い

初診料 2,820円
(自己負担3割の場合)

+

全額自己負担 数百円~8,400円
(平均は約2,000円)

※500床以上の大病院はさらに自己負担がふえるしくみも設けられています。

あわてて病院に
かけ込む **その前に**

●小児救急電話相談 (#8000)

小児科の医師や看護師から症状に応じたアドバイスが受けられます。

●救急相談センター (#7119)

救急車をよんだほうがいいのか、病院に行ったほうがいいのか、緊急性の判断や応急手当のアドバイス、医療機関の案内などが救急隊経験者や看護師から24時間受けられます。

※対象地域は東京など一部の地域に限られます。



こんなときは
迷わず救急車を

病院にかかるとき…、症状についてはほんの少し知識があれば適切に対応できます

◆急性心筋梗塞

次のような症状が急にあらわれます。

●胸の真ん中の強い痛み

●痛みがあまり強くない場合もある(肩や腕、あごにかけての痛み)

●痛みがあまり強くない場合もある(胸が締めつけられるような圧迫感)

●痛みがあまり強くない場合もある(痛みがあまり強くない場合もある)

●息切れ ●冷や汗

●吐き気 ●立っていられない

◆脳梗塞

次のような症状が急にあらわれます。

●体の片側に力が入らない、しびれを感じる

●ものが見えにくい

●ことばがうまく話せない

●反応がない

◆くも膜下出血

●今まで経験したことのないような(ハットで殴られたような)強い頭痛

突然死する原因には、おもに心臓発作と脳卒中があります。次のような症状がある場合には、ためらわず救急車をよびましょう。心臓発作のなかで多いのが急性心筋梗塞です。



ご家族(被扶養者)のみなさん、 今年の健診は受診されましたか？

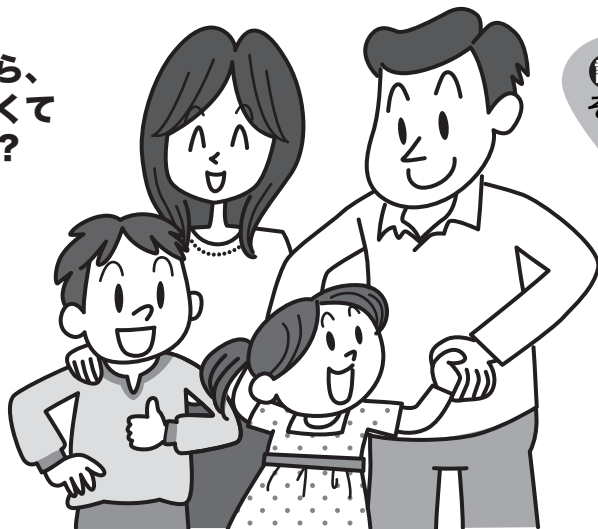
健診の受診率は、被保険者の方に比べご家族(被扶養者)が低い傾向にあります。
ご家族の方も当健保組合が実施する特定健診を受けてメタボリックシンドロームを予防し、
家族みんなで健康寿命を延ばしましょう！

こんな **誤解** はしていませんか？

誤解
その1

去年受けたから、
今年は受けなくて
いいですね？

毎年、健診を受けることで、体の状態の経年変化がわかります。日々の生活習慣の積み重ねが引き起こすメタボを予防するためにも、ぜひ毎年受診しましょう。



誤解
その2

現在、通院していて、
よく検査を受けている
ので、健診は受けない
つもりです。

特定健診で行うすべての項目を通院先で検査しているとは限りません。当健保組合が実施している特定健診を受けてください。

誤解
その3

子育てや介護で忙しく、
とても健診を受けている時間はありません。
どこも悪くないし…

健診を
受けること…

健診は半日程度で終わります。忙しい方も、ぜひ受けてください。生活習慣病には自覚症状のほとんどない病気もあるため、健診を受けずに気づかないまましていると、知らないうちに悪化してしまうこともあります。

誤解
その4

自治体を実施する
がん検診を受けたから、
十分でしょ？

がん検診では、該当するがんに関する項目しか調べません。健診では生活習慣病に関する検査項目を網羅しています。がん検診を受けた方も健診を受けましょう。

病気が
あれば
早期発見

治療期間は
短く

医療費は
安く

健康寿命
が
延びる！

特定保健指導の
案内が届いたら…
ぜひご参加を！

健診結果により、一定のリスクが重なっている方には、特定保健指導のご案内をお送りします。特定保健指導では、生活習慣を改善しリスクを減らすために、保健師や管理栄養士などのプロフェッショナルが6カ月間サポートします。案内が届いたら、ぜひご参加いただき、メタボ状態から脱出しましょう！

事業概要

(平成 26 年 8 月末現在)

事業所数



8 事業所

被保険者数



男 1,567 人
女 807 人
計 2,374 人

平均標準報酬月額



男 378,110 円
女 269,398 円
平均 341,155 円

被扶養者数



1,147 人
1 人当たり扶養率
0.48 人

介護保険第 2 号被保険者数



735 人