

「医療費のお知らせ」発行のご案内

・平成26年度の「医療費のお知らせ」第1回目の発行を、本年9月に行います。

掲 載 内 容	
医療機関より平成26年3月～8月に健康保険組合が受け付けた医療費。	
目 安	医療機関にて平成26年1月～6月に受診した内容

発送は9月18日より開始します(任意継続の方は10月の「けんぽにゅーす」に同封します)。

・第2回目の発行は、平成27年3月です。

※年2回の発行以外に内容を確認したい場合は、申請書「医療費のお知らせ発行申請書」を健康保険組合に提出してください。その都度、発行いたします。

保険証の扱いは大切にしましょう

保険証はみなさんが健康保険に加入していることを示す身分証明書です。そして、医療機関にかかるとき、医療費の自己負担分の軽減や必要な治療をうけるための大切なものです。

万が一紛失した場合、他人が身分証明書として悪用し、トラブルが起きるおそれもあります。保険証はクレジットカードのように使用を差し止めることができませんので、取扱いには十分ご注意ください。

保険証をなくしたら、すぐに警察と健康保険組合に連絡してください。

こんなときは	提出期限	提出書類
保険証をなくしたとき	ただちに	「健康保険被保険者証滅失届・再交付申請書」に再交付手数料 500 円を添えて提出
保険証をき損したとき	ただちに	「健康保険被保険者証滅失届・再交付申請書」にき損したカードを添えて提出
被扶養者に異動があったとき (子供が生まれたときなど)	5日以内に	「被扶養者(異動)届」に証明書類(住民票等)を添えて提出
被扶養者に異動があったとき (家族が就職したときなど)	5日以内に	「被扶養者(異動)届」に対象となる家族の保険証と証明書類(就職先の保険証(写)等)を添えて提出
被保険者の氏名に変更があったとき	5日以内に	「氏名変更届」に被保険者および被扶養者全員の保険証を添えて提出
被保険者が退職したとき	5日以内に	被保険者および被扶養者全員の保険証を返却

提出先：事業主(勤務先)の健康保険担当者



「あなたの睡眠、大丈夫ですか？」

～健康相談だより～



産業医 石井先生

意外に多い SAS

最近、睡眠時無呼吸症候群(SAS: Sleep apnea syndrome. 以下、SASと略記)について、新聞やTVで話題になることが多くなりました。

“睡眠中に無呼吸状態になる病気”ということですが、医学的に「無呼吸」とは10秒以上の呼吸停止と定義され、この無呼吸が1時間に平均5回以上、または7時間の睡眠中に30回以上みられると、SASと診断されます。

睡眠中のことですから自分では気付かず、家族や友人から高度のイビキや呼吸停止状態(長い人では1分以上になることも)を指摘され、診断されることもあります。熟睡感の欠如、頭重感、日中の高度の眠気などは、よく聞かれる症状です。男性に多く、肥満者に多い傾向がありますが、顎が小さいという骨格上の特徴も関係しますので、非肥満者や女性にもみられます。

有病率は5%前後で、実はそれほど稀な病気ではありません。



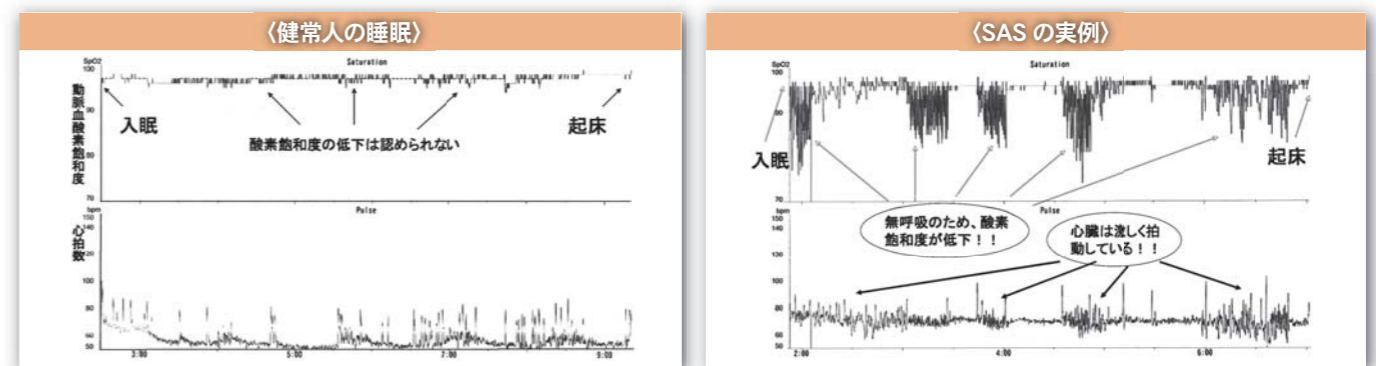
何が問題か

SASでは、睡眠中の無呼吸が慢性的に続くことで脳や循環器系に過度の負担がかかり、生活習慣病(高血圧、心疾患、脳血管疾患)に罹りやすく、早死や突然死の危険も高まると言われています。脳には疲労が蓄積され、日中の業務の効率や能力の低下をきたします。この個人の健康問題の他に、社会的問題も重大です。重症例では慢性的な睡眠不足により眠気がほとんど自覚されなくなってしまう、業務中に突然に眠り込んでしまうことさえ起こります。

SASが原因と疑われる居眠りによる悲惨な交通事故の報道は絶えませんが、世界的な重大事故の中にも、SASが絡んでいたと言われているものがあります。

自宅でできる簡易検査と治療

パルスオキシメータという小型の機器を用い、センサーを指に付けて睡眠中の動脈血中酸素飽和度や脈拍数を測定、記録することにより、SASの疑いの高い人を選別することができます(下図参照)。SASでは、無呼吸による酸素飽和度の低下と、これは大変と心臓は懸命に働いて心拍数が増加する状態が、一晩の睡眠中に頻回に認められます。



病院等での検査で診断が確定され、適応があれば、CPAP(持続式陽圧呼吸療法)という治療が開始されます。睡眠中に装着したマスクから低圧の酸素を送り込み、気道を広げて無呼吸の状態を解消します。多くの人で快適な睡眠が得られるようになり、日中の業務の効率も上がり喜ばれています。

今年も健康保険組合のホームページをご利用ください!

ホームページアドレス <http://www.hinokenpo.or.jp>

健康生活に役立つ情報を満載!

ご家族の方々も、是非一緒にご利用ください。



『掲載内容』

直営保養所の案内

●利用案内、空室情報 他

契約保養所の案内

●利用案内 他

健診・人間ドック・脳ドック

●契約医療機関一覧 他

集会・スポーツ施設

●利用案内 申し込み用紙

健康管理

●保有施設、契約スポーツ施設案内 他

お役立ちリンク集

●健康と生活に役立つ便利情報

健康保険ガイド

●ライフシーンにあわせた健康保険情報

ニュースとお知らせ

●最新情報を満載

※ホームページからお好みの項目をクリックして内容をご覧ください。

※当ホームページは、本年10月1日(水)をもってリニューアルを行い、スマートフォンによるアクセス機能も追加する予定です。