

私たちの健康保険組合の存続には、 みなさんのご協力が必要です！

～「必要な治療」を「必要な時」に受けることができるよう～

日ごろから健康管理に 気をつけましょう！

予防は最大の節約です。
健康であれば、医療費は減らせます。

- 定期的に健診を受けていますか？
- 健診の結果を改善に活かしていますか？

食事・運動・睡眠といった基本的な生活習慣を見直してみることが大切です。

規則正しくバランスのよい 食生活



まずは家族で
健康づくり

十分な睡眠



適度な運動

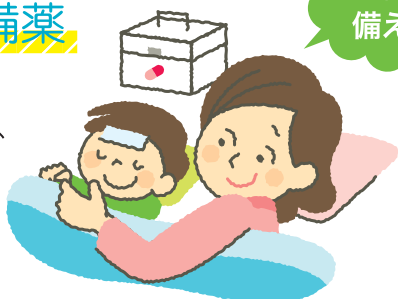


手洗い・うがい



家庭用常備薬

発熱や胃の痛みは、
まずは解熱剤や
胃腸薬などで
様子をみましょう。



ふだんから
備えましょう！

スマホで パソコンで 救急対応法

日本小児科学会監修 **こどもの救急**
<http://kodomo-qq.jp/>

1ヵ月～
6歳児
対象

子どもの急病やケガのとき、受診すべきかの判断や、対処の仕方をサポートするサイトです。日ごろから対処法を頭に入れておけば、万一の場合の助けになるはず！

⚠ 急を要する症状の場合は、迷わず医療機関へ！

じつは！

子どもの医療費は、大人よりも高いのをご存知ですか？

窓口で支払う金額が少なかったり無料だったりするため、子どもの医療費は「安い」と思っている人もいるかもしれません。実際は、大人以上の医療費がかかっており、その大半は健保組合が負担し、みなさんの保険料から支払われています。

医科初診料

(平成26年度の場合)



大人
2,820円



6歳未満 3,570円

検査料のアップ率

(心電図検査、超音波検査、脳波検査などの「生体検査」)



生後28日未満
+60%



3歳未満
+30%



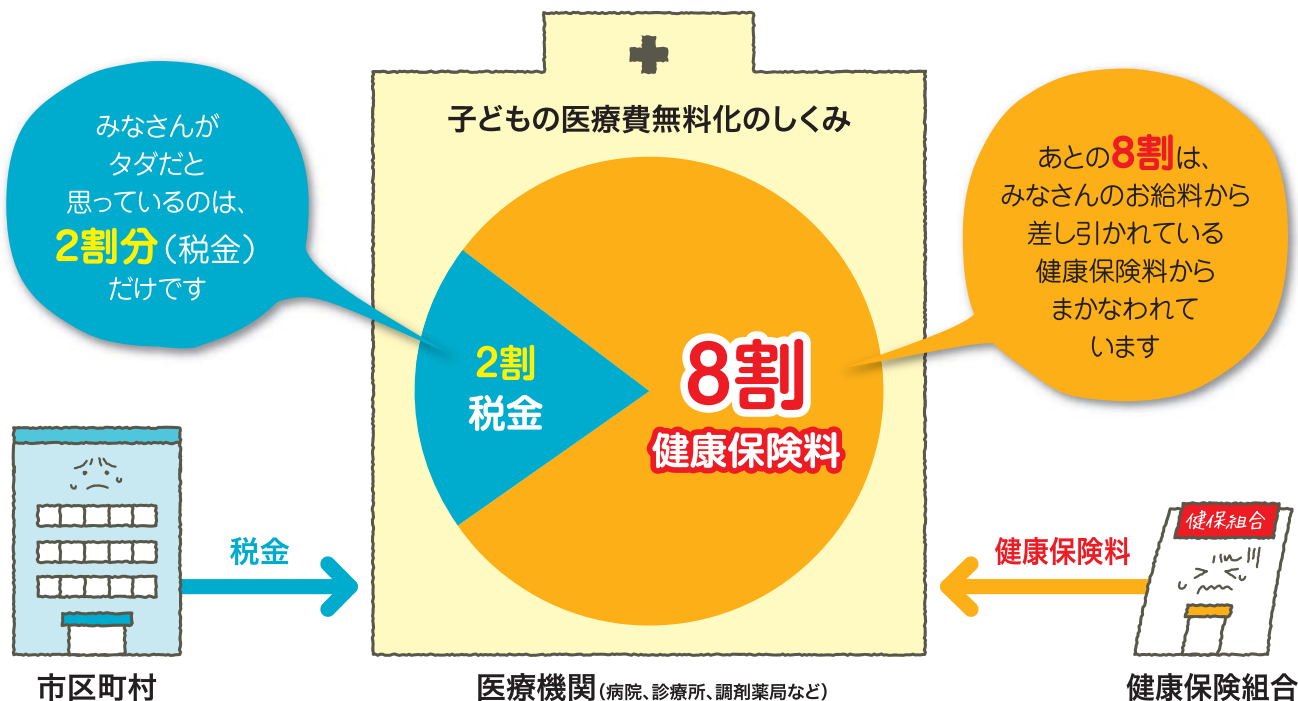
3歳～6歳未満
+15%

※上記の金額は、診療時にかかる費用総額の一例です。

ところで

「子どもの医療費はタダだから…」と思っていませんか？

「子どもの医療費」はみなさんの**健康保険料**と**税金**でまかなわれています。



さらに

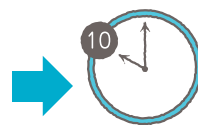
医療機関に行く時間を気にしていますか？

急病・ケガで深夜や休日に医療機関に行くこともあります。でも、じつは**深夜や休日の医療費は割高**。どうしても必要なとき以外は、**平日9:00～18:00、土曜日9:00～12:00**の受診を基本としましょう。

たとえば…



かぜで1日受診
3,800円



22:00以降(深夜)に受診すると

8,600円!

※金額は一例です。自己負担はこのうち年齢により1～3割です。

医療費を大切に使うって、いかに…

“健康保険料アップ” “増税”という形で、**みなさんの家計の負担増**につながってしまうかもしれません。

健康保険料

税金



受診時はジェネリック医薬品を希望しましょう。

「ジェネリック医薬品」は、先に発売された新薬と**同じ有効成分**を使用した薬。**価格が新薬より2～8割安い**のが特長です。



限りある健康保険料を大切に！