特定健康診査のご案内

特定健康診査とは

生活習慣病予防のための健診です。

特定健康診査は健康状態を確認し、生活習慣を振り返る大切な機会です。元気で健やかに過ごすために、年に一度は受診しましょう!

メタボをはじめ 主な生活習慣病 発見に重点を おいた検査項目 40歳~75歳未満の 組合員及び 被扶養者を対象 (受診券が届いています)

健診結果の レベルに合わせて 保健指導

組合員は人間ドックや定期健康診断を受診することによる特定健康診査を受診したことになります。

ご家族の健康管理

6月中に該当の被扶養者の方に「特定健康診査受診券」 を配付しました。受診券に同封した案内に従って受診し てください。受診料は無料です。



- ※集団検診の日程等につきましてはお住まいの市町村に直接お問合わせ下さい。
- ※受診の際は、「保険証」(共済組合被扶養者証)と「受診券」を 必ず持参してください。

パート先等で定期健康診断を受診された方は、健診結果を共済組合へ提出していただくことで、特定健康診査に代えることができますので、使用されなかった「受診券」と「健診結果の写し」を共済組合へ提出してください。

健康づくりに特定健診!

特定健康診査受診券

2019年6月1日 交付

生年月日 昭和00年00月00日

有効期限 2020年3月31日 健診内容 特定健康診査

窓口での自己負担 特定健診 基本部分) 特定健診 詳細部分)

部分) 貝担観又 は負担率

負担額又 は負担率 自己負担なし

保険者所在地 富山市新総曲輪 1-7 保険者電話番号 076-432-7176

保険者番号 ·名称 3 4 1 6 0 0 1 0

公立学校共済組合富山支部

契約とりまとめ機関名 集合A①、集合B①

 支払代行機関番号
 9
 4
 8
 9
 9
 0
 1
 0

 支払代行機関名
 社会保険診療報酬支払基金富山支部

~こんな検査をします~

問診・腹囲測定

身体計測:身長・体重・BMI値

血圧測定:収縮期血圧

拡張期血圧

検 尿:尿糖・尿たんぱく

採 血:空腹時血糖又はHBA1C

中性脂肪・HDLコレステロール

LDLコレステロール AST・ALT・γ-GTP

特定保健指導のご案内

特定保健指導とは

「特定健診」の結果に基づき、皆さまの必要に応じて、医師・保健師・管理栄養士などの専門家による生活習慣改善のための「特定保健指導」が行われます。

一人ひとりに合った情報提供、食生活改善、運動指導などを行い、皆さまがより健康で生活していただくためのサポートを行います。

対象になられた方は是非この機会を通じて「健康」について再確認してみましょう。



【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 健康管理係

年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書が送付されます

「年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書」が公立学校共済組合本部からご自宅あてに送付されます。(<u>圧着ハガキで令和元年7月31日発送</u>予定)



「年金払い退職給付の給付算定基礎額残高通知書」では、平成31年3月 末時点の給付算定基礎額をお知らせしています。

※ 「年金払い退職給付(退職等年金給付)」は平成27年10月の被用者年金一元化により新たに創設された年金制度です。この給付は個人ごとの積み立てた給付算定基礎額を基に支給され、原則65歳から受給開始となります。

制度の詳細等は通知書に記載しておりますので、ご覧ください。

【問合せ先】公立学校共済組合富山支部 年金・医療係

ジェネリック医薬品で薬代を節約できます

✓ ジェネリック医薬品とは?

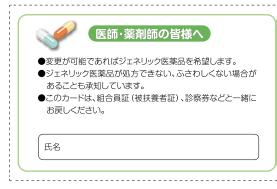
ジェネリック医薬品 (後発医薬品) とは、厚生労働省が新薬 (先発医薬品) と同等と認めた医薬品で、新薬の特許満了後に、有効成分、用法、用量、効能及び効果などが同じ医薬品として新たに申請され、製造・販売される安価な医薬品です。



☞ 薬代が割安に

新薬に比べて少ない開発費用、短い開発期間で製造可能なため、低価格で提供されます。よって、 ジェネリック医薬品を使用することで薬代が抑えられ、家庭での医療費の節約に役立ちます。

花粉症などのアレルギー疾患他、慢性的な生活習慣病など長期間にわたり薬を服用する場合は、先発 医薬品をジェネリック医薬品に代えることで、薬代の負担の軽減効果は大きくなります。





ジェネリック 医薬品を 希望する場合



左の「ジェネリック 医薬品お願いカード」を切り取って病院や処方せん薬局で ご提示ください。

ジェネリック医薬品の詳細は、こちらのホームページをご覧ください

日本ジェネリック医薬品・バイオシミラー学会「かんじゃさんの薬箱」 http://www.generic.gr.jp

<ご注意>

すべての新薬に対応するジェネリック医薬品が 製造・販売されているわけではありません。 また、ジェネリック医薬品に使用される添加 物が新薬と異なることもあり、アレルギーなど がある場合は、ジェネリック医薬品を選択でき ないことがあります。

【問合せ先】公立学校共済組合富山支部 年金・医療係

心のセルフチェックシステムをご利用ください

公立学校共済組合本部では本部事業として、ストレスへの気づき・セルフケアを目的として、教職員であれば無料で年間を通してご利用いただける「心のセルフチェックシステム」をご提供しております。 (当組合本部ホームページ下部のバナーをクリックしてください。)

教職員の皆様それぞれで、お気軽にご自身の心の健康状態をチェックしてください。



【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 健康管理係

組合員証等の紛失にご注意ください

最近、組合員証等の紛失による再交付の依頼が増えています。

- ・組合員証を入れた財布を紛失してしまった。
- ・病院へ受診した後、窓口でもらった検査結果等の紙と一緒に捨ててしまった。 etc

組合員証等は、いわゆる健康保険証として公的な身分証明の一つにもなりますので、 **プ** お取り扱いには十分ご注意願います。また、紛失したときは警察に遺失届をしていただきますようお願いします。

≪再交付の手続き方法≫

組合員証等再交付申請書(当支部ホームページからダウンロードしてください)をご記入のうえ、所属所を経由して共済組合へ提出してください。

注:再交付後に紛失前の組合員証等が見つかったときは、交付日の古い組合員証等を必ず返却 してください。

【問合せ先】 公立学校共済組合富山支部 年金・医療係

福利とやま508号(10月発行)の読者投稿・表紙写真の大募集!

1 写真募集 あなたの写真が表紙になります。未発表の写真をお寄せください。

●撮影場所 富山県内 ~発行時期の季節に合う写真をお願いします~●媒 体 データ、ネガ、プリントのいずれもOK!

2 読者投稿 組合員の皆さまの投稿を募集します!!

●テ ー マ 「わたしの○○紹介」(例:趣味、健康法、ペット、仕事術等) その他のテーマでもお気軽にご相談ください。

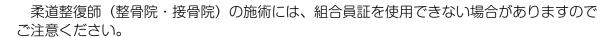
●字 数 600~1,200字程度

締切:令和元年9月4日(水)

初めての方もこれまでご応募いただいた方も、たくさん のご応募をお待ちしております! 連絡先:富山県教育委員会保健体育課厚生係 TEL:076-444-3460 FAX:076-444-4436 E-mail:azuki.naka@pref.toyama.lg.jp

地はとやま

柔道整復師(整骨院・接骨院)の施術を受けられる方へ





組合員証等が使用できる場合

- 負傷原因がはっきりしている 骨、筋肉、関節のけがや痛み (例)球技をしていて、突き指した。
- 医師や柔道整復師に診断または 判断された骨折、脱臼、打撲、 捻挫等(肉離れを含む)
 - ※骨折と脱臼については、医師の同意が必要です。

組合員証等が使用できない場合 (全額自己負担になります)

- 日常生活による疲れ、肩こり、腰痛
- スポーツによる筋肉疲労、筋肉痛
- 病気(神経痛・五十肩・関節炎等) からくる痛み、こり
- 脳疾患後遺症等の慢性病
- 症状の改善が見られない長期の施術
- 保険医療機関(外科・整形外科等)で治療を受けながら同時に整骨院・接骨院で施術を受ける場合
- 数カ所の整骨院・接骨院で同時に施術を受けているとき

~整骨・接骨院にかかる際の注意点~

①施術を受ける際は、ケガの原因を正しく伝えてください。

原因が交通事故等第三者加害行為である場合は、必ず 共済組合に連絡してください。

- ②「療養費支給申請書」の内容を確認した上で、署名・ 捺印してください。
- ③領収証は必ず受け取ってください。

〈お願い〉共済組合では、医療費適正化への取組みの一環として、整骨院・接骨院で受けた施術について内容点検を実施しています。委託業者を通じて組合員及びその被扶養者の皆様に施術内容等について文書で照会をさせていただくことがありますので、回答にご協力をお願いします。

公立学校共済組合北陸中央病院からのお知らせ

■メンタルヘルス訪問相談についてのご案内 ~訪問の実例~

当院では、組合員を対象に、当院の臨床心理士が各所属所を訪問し、レクチャーと個人面談をセットにした「メンタルヘルス訪問相談」を実施しております。昨年度は県内90校から申請をいただき、教職員の方々にご自身のメンタルヘルスについて見つめるきっかけ作りを図ることができました。今回は、昨年度のメンタルヘルス訪問相談の実施例をお伝えします。

【実施例①】

15:30~ レクチャー(30分) 『ストレス対処法について』 4

16:00~

希望者対象の個人面談(20分/1名)

【実施例②】

13:30~ レクチャー(30分) 『リラクセーション講座』



14:00~

全職員対象の個人面談(10分/1名)

実施例を参考に、是非、本事業の利用をご検討下さい!各所属所に本事業のご説明にお伺いすることも出院にお伺いすることも時間におった。お気軽に当院にお電話ください!なお、中請順で日程が埋まっていきますので、おもいとみ下さりし込み下さり。なお、所属所の費担はありません。

4月に各所属所宛てに本事業のご案内を送付しております。今一度ご確認ください。 年間を通して所属所からの申請を受け付けております。お気軽に富山支部までお申し込み下さい。 なお、訪問相談に関するお問い合わせは北陸中央病院にお電話ください。0766-67-1150(代表)