

# 健保だより

2022年8月号

静岡県中部機械工業健康保険組合

☎ 054-255-8401 Fax 054-255-0848

ホームページ <http://www.chubukikaikenpo.or.jp>

中部機械健保

検索

## ❖ コロナ感染症対策と熱中症対策！！

連日の猛暑！暑すぎる日が続いていますが、皆様体調はいかがでしょう？ 熱中症対策も気をつけなければいけません、対コロナ対策も気を抜くことができません。

## ❖ マスク着用により、熱中症リスクが高まります。

マスクをつけていると、気づかないうちに脱水症になったり、体温調節がしづらくなります。暑さを避け、こまめな水分補給、マスクと換気をうまく取り入れましょう。

**熱中症を防ぐために、野外で人と十分な距離を確保できる場合には、マスクを外しましょう！！**

\*\*\*\*\* 高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので、十分に注意しましょう \*\*\*\*\*

### マスク着用時は

1. 暑さを避けましょう
2. のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
3. エアコン使用中もこまめに換気をしましょう
4. 暑さに備えた体づくりと、日頃から体調管理をしましょう

### 新しい生活様式

1. 身体的距離の確保
2. マスクの着用
3. 手洗い
4. 3密(密集・密接・密閉回避)

## ❖ けんぽからのお願い！！

**交通事故などにあつた場合は、まず連絡を！！**

交通事故など第三者(自分以外の人)による行為で負傷した場合の治療費は、加害者にその治療費を請求することになります。

保険証を使う場合は、連絡をお願いします。

**業務中や通勤途中の事故などが原因の場合、保険証はつかえません。**

労働災害・通勤災害として認定された場合には労災保険が適用されますのでご注意ください。

**令和4年度に入り、皆様の受診される医療費が、急増！！**

コロナ禍の受診控えから一転。治療は最優先ではありますが、このまま増え続けると、財産をとり崩し、皆様の保険料を引き上げなくてはならない状況に陥りそうです。

どうか、上手なかかり方をお願いします。

1. はしご受診はやめよう
2. 診療時間内に受診しよう
3. 紹介状なしで大病院受診はやめよう等、今後情報提供してまいりますので、ご協力をお願い致します。

**算定基礎届による標準報酬月額が決定しました！！**

順次「決定通知書」を送らせていただいております。  
9月分保険料(10月20日告知)からの引き落としとなりますので、よろしく願いいたします。  
なお、月額変更届の提出漏れがないかの確認もお願いいたします。

算定基礎届・月額変更届の提出にご協力  
いただき、ありがとうございました。

あなたをはじめよう

**適正受診**

医療費の無駄を省くといっても、具合が悪いのに受診せずに我慢することではありません。

医療の受け方を見直すだけでなく、薬のもらい過ぎに注意するなど、一人ひとりのちょっとした心がけが制度を守ります。