

## ★ 秋期ウォーキングキャンペーンにご参加いただきありがとうございました。★

現在、記録表の集計を行っています。ご参加いただき完歩された方には完歩賞(クオカード1,000円分)を進呈いたしますので、もう少しお待ちください。

また、ラッキー賞につきましては、厳正なる抽選のうえ決定いたしますのでどうぞお楽しみに。

## 🌸 賞与支払届の提出について 🌸

11月8日付『賞与支払届』、『賞与支払状況確認表』を送らせていただきましたので、**支給日から5日以内の提出にご協力ください。**

なお、賞与の支給がない事業所様は、お手数ですが『**賞与支払状況確認表**』のみ提出をお願いします。

## 🌸 給付金及び補助金申請は12月16日(金)までに 🌸

傷病手当金、出産手当金などの給付金、各種補助金の今年の最終支払日は、**12月26日(月)**を予定していますので、**12月16日(金)まで**に提出をお願いします。

また、この時期になりますと記入漏れ、添付書類等の不備が多く見受けられます。不備がありますと年末休暇前に健康保険証がお手元に届かない等、加入者様にご迷惑をお掛けすることになりますので、提出前に再チェックをお願いします。

## ☆ 医療費の削減にご協力を！ ☆

今年度に入りましてから、当健保組合の医療費が昨年度と比べて増加傾向にあります。医療費の増加は、皆様に納めていただいている健康保険料にも影響します。

大切な保険料を有効に活用するためにも、以下の点にご協力をお願いいたします。

1. 夜間・休日の安易な受診は控える
2. 小児救急電話相談<#8000>を利用する
3. かかりつけ医をもつ
4. はしご受診(※1)はやめる
5. おねだり受診(※2)に注意する
6. 薬の飲み合わせに気をつける
7. ジェネリック医薬品を活用する

適正受診をすると、医療費の無駄遣いが少なくなり、皆様の給与・賞与から支払われている保険料の有効活用につながります。

### (※1)「はしご受診」とは

同じ病気で、同時期に複数の医療機関にかかることを「はしご受診」といいます。はしご受診は、受診するたびに初診料がかかるほか、薬や検査の無駄が増え、体にも医療費にも余分な負担がかかります。

### (※2)「おねだり受診」とは

医師が必要でないと判断したにもかかわらず、「なんとなく不安だから」といった理由で、薬や注射、検査をおねだりする受診のことです。サイフにも体にも負担がかかります。

### 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という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。