

富自販けんぽだより

2012.6 No.3

富山県自動車販売店健康保険組合

Tel076-424-3322

平成24年度も健康保険被扶養者資格の再確認を実施します。

健康保険組合では、健康保険法施行規則第50条に基づき、健康保険の被扶養者となっているかたが、現在もその状況にあるかを定期的に再確認することとしています。

(確認方法)

事業所の事務担当者より、対象となる方には、現在も被扶養者に該当するかを確認させていただきますので、被保険者の皆様には、被扶養者削除の手続きや各種提出書類等のご協力をお願いいたします。

被扶養者の再確認は、皆様の保険料負担軽減に繋がる大変重要な手続きですので、ご理解とご協力をお願いいたします。

被扶養者の異動があった場合は、早めに届出ください。



●知っていますか？

高齢者医療制度に拠出する「納付金」は、加入者数等の基礎数値を基に算定されています。

現在の社会保険のしくみは、国民の共同連帯の理念に基づき 国民全体で「高齢者医療制度」を支えており、わたしたちの健保組合においても高齢者への納付金を皆さんの保険料から拠出してまいります。

この高齢者医療制度への「納付金」は、組合に加入する被保険者数・被扶養者数等の基礎数値を基に算出することになっておりますので、被扶養者の異動の届出がされていないケース（例えば配偶者が正社員として就職したのにそのまま被扶養者に入っていた場合など）によって、必要以上の納付金を拠出しなければならないこととなりますので、異動が生じた場合は速やかに異動の届出を行ってください。

被扶養者認定の適正化により、組合の保険料率の伸びを少しでも抑えることができるとともに加入者の皆様へのご負担にも大きく繋がりますので、皆様のご協力をよろしくお願いいたします。



夏場の暑さ対策について

● 熱中症予防にはまず水分補給を

本格的に暑さがきびしくなるこの時期、熱中症を起こさないよう水分補給が重要です。熱中症は大量の汗をかき体内の水分と塩分などの電解質が失われることによって起こります。塩分が減って筋肉の突っ張り、痛みがでるのが「熱けいれん」、水分も不足して脱水症状となるのが「熱疲労」、さらに進むと体温調節機能がはたらかなくなり意識がなくなる「熱射病」と危険な状態になります。水分補給は、朝目が覚めたらコップ1～2杯の水を、寝ている間にも汗で大量に水分が失われますので、就寝前にもコップ1杯の水を摂りましょう。外出時やスポーツ時にはできるだけこまめにスポーツドリンクで水分を補うのがコツです。特に水分不足となりがちな高齢者と子どもの水分補給には注意しましょう。

● 食中毒にご注意!!

これから夏にかけて食中毒の起きやすい季節がやってきます。食中毒は飲食店に次いで家庭での発生が2番目に多いのです。わが家に限って大丈夫というほんの少しの油断が食中毒に結びつくだけに注意が必要です。

まずは、1. 食品の購入（新鮮な食品、消費期限を確認する）、2. 家庭での保存（持ち帰ったらすぐに冷蔵庫や冷凍庫に保存する等）、3. 下準備（手を洗う、清潔な調理器具を使う）、4. 調理（手を洗い、十分に加熱する）、5. 食事（手を洗う）、6. 残った食品（室温に長く放置しない、清潔な器具容器で保存、再加熱する）の6つのポイントで予防することです。

正しい予防法を実践し、食中毒にかからないようにしましょう。

● 夏も手洗いうがいを

風邪は様々なウイルスによる呼吸器などの病気の総称です。冬のインフルエンザのように乾燥と寒さを好むウイルスがいるのに対し、夏には温度と湿度を好む風邪のウイルスが存在します。咽頭結膜熱（プール熱）をおこすアデノウイルスがその一つです。夏も手洗いうがいを心がけ、ウイルスに感染しないように気をつけましょう。

