

熱中症に注意しましょう

連日猛暑が続いてうだるような毎日ですが、健康にお過ごしでしょうか？
今年の夏は気温が例年以上に上昇し、気象庁からは「災害級」といわれるほどの「酷暑」となっています。日中の最高気温が40℃を超える地域も出てきて「熱中症」が心配です。

熱中症は気温が高いなどの環境下で体温調節の機能がうまく働かず体内に熱がこもってしまうことで起こります。小さな子供や高齢者、病気の方などは特に熱中症になりやすく、重症になると死に至るおそれもあります。

熱中症は命にかかわる病気ですが、予防の基本である正しい水分補給法を知り、暑い夏を乗り切りましょう。

正しい水分補給について

熱中症の予防には、水分補給が最も大切です。下記の水分補給法を参考に1日1.5ℓを目安に水分を少しずつこまめに取りましょう。

① のどが渇く前に飲む

のどが渇いたときには、すでに脱水が始まっています。のどが渇く前の水分補給を心がけましょう。

② 起床時と入浴後は多めに水分を

睡眠中と入浴中はたくさん汗をかいたため、コップ2杯を目安に水分補給をしましょう。

③ アルコールやコーヒーは水分補給には向きません

利尿作用のあるアルコール、コーヒーやお茶、また糖分の多いジュースは水分補給に向きません。

大量に汗をかくと、ナトリウムが失われて水中毒（低ナトリウム血症）を引き起こす恐れがあります。スポーツや屋外での作業などで大量に汗をかくときはスポーツドリンクや、ナトリウム濃度0.1～0.2%の食塩水（500mlの水にひとつまみの塩）を飲むようにしましょう。

平成29年度自動車整備健保の疾病別ランキング及び年齢別医療費の動向について

平成29年度中に当健保組合の加入員の皆様が患った疾病について、診療報酬明細書(レセプト)を入院・通院別にカウントしたものです。疾病名については社会保険表章用疾病分類名で表示しました。

注1：医療費の動向は、平成29年度中の医療費について年齢別に表示しています。

注2：一人の被保険者が高血圧症で3ヶ月通院した場合は3件とカウントします。病名が複数ある場合はその病名ごとにカウントしています。

1. 疾病別件数ランキング

入院		通院	
1位 癌などの新生物	86件	1位 呼吸器系の疾患	10,742件
2位 循環器系の疾患	67件	2位 循環器系の疾患	4,563件
3位 損傷・骨折などの外傷性疾患	56件	3位 皮膚・皮下組織の疾患	4,337件
4位 妊娠・分娩・産じょく	47件	4位 眼・付属器の疾患	3,739件
5位 呼吸器系の疾患	36件	5位 内分泌・栄養・代謝性疾患	3,562件
6位 筋骨格系・結合組織の疾患	35件	6位 筋骨格系・結合組織の疾患	3,267件
7位 消化器系の疾患	29件	7位 消化器系の疾患	2,197件
8位 感染症・寄生虫性疾患	22件	8位 感染症・寄生虫性疾患	2,145件
9位 周産期発生疾患	17件	9位 損傷・骨折などの外傷性疾患	1,807件
10位 精神・行動障害の疾患	17件	10位 精神・行動障害の疾患	1,753件

2. 年齢別医療費の動向について

< 70歳未満 >

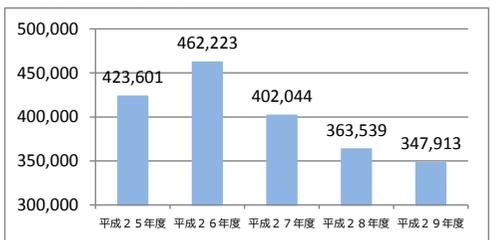
被保険者医療費総額 単位：千円



被保険者一人当たりの平均医療費 単位：円



被扶養者医療費総額 単位：千円

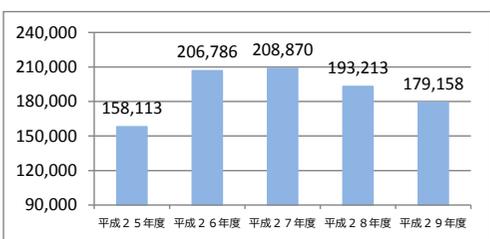


被扶養者一人当たりの平均医療費 単位：円



< 65歳～74歳 前期高齢者 >

前期高齢者医療費総額 単位：千円

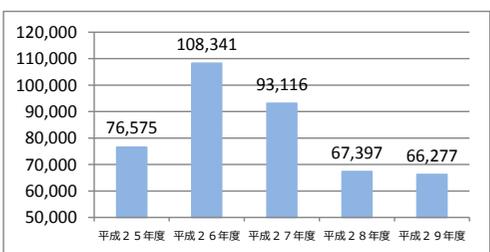


前期高齢者一人当たり平均医療費額 単位：円

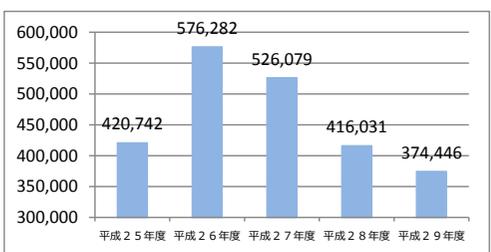


< 前期高齢者の内 70歳～74歳の高齢受給者 >

高齢受給者（70～74歳）医療費総額 単位：千円



高齢受給者（70～74歳）一人当たり平均医療費額 単位：円



◎ 平成30年度大腸がん検診を実施します。

平成30年度からの新しい保健事業として35歳以上の被保険者及び被扶養者の方を対象に大腸がん検診(便潜血反応検査2日法)を実施します。浜松市西区の松田病院と契約し、検査費用については全額健保組合で負担します。ぜひ、この機会に検診のご活用をお願いします。申込方法など、詳しくは同封の文書をご覧ください。