

熱中症に注意しましょう！！

連日、厳しい暑さが続いています。健康にお過ごしでしょうか？ 熱中症は命にかかわる病気ですが、正しい知識があれば未然に防ぐことができますので、以下のことに気をつけてこの夏を乗り切りましょう！

○ 熱中症を予防する生活のポイント

1. エアコンなどを上手に利用する。
温度は28℃より低く。湿度は70%より低く。同時に扇風機を回すと効果的。我慢しない。
2. 服装にも気をつける。
速乾性が高く通気性の良い素材で熱を吸収しづらい白っぽい色のものを選ぶ。
3. 高温・多湿・無風は要注意！ 日陰を選んで行動する。
空気が動かないと汗の蒸発が減るので、外出する時は扇子・うちわを利用する。直射日光は避ける。
4. 食事はしっかりとる。
1日3食必ず食べる。夏バテ防止にビタミンBを含んだ食材(豚肉・大豆製品・うなぎなど)をとる。
5. 普段から適度な運動をする。
運動を習慣づけることで、汗をかきやすい体質をつくる。無理はしない。運動の後は必ず水分補給。
6. 睡眠は十分にとる。
1日7～8時間を目安に。睡眠のリズムを整える。20分程度の昼寝も有効。

熱中症の予防には、水分補給が最も大切です。のどがかわかなくてもこまめに水分補給をしましょう！ 普段の生活では1日に1.2ℓ以上の水分補給が目安です。

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。

令和4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

令和4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、令和4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。

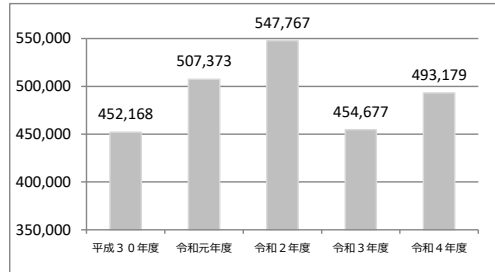
1. 疾病別件数ランキング

入院		通院	
1位 がんなどの新生物	83件	1位 呼吸器系の疾患	6,258件
2位 循環器系の疾患	65件	2位 循環器系の疾患	4,392件
3位 消化器系の疾患	54件	3位 皮膚及び皮下組織の疾患	3,916件
4位 損傷、骨折などの外傷性疾患	46件	4位 内分泌、栄養及び代謝疾患	3,460件
5位 妊娠、分娩及び産じょく	43件	5位 筋骨格系及び結合組織の疾患	3,288件
6位 精神及び行動の障害	30件	6位 眼及び付属器の疾患	3,214件
7位 呼吸器系の疾患	27件	7位 消化器系の疾患	2,034件
8位 筋骨格系及び結合組織の疾患	24件	8位 精神及び行動の障害	1,981件
9位 周産期に発生した病態	20件	9位 腎尿路生殖器系の疾患	1,583件
10位 腎尿路生殖器系の疾患	19件	10位 損傷、骨折などの外傷性疾患	1,467件

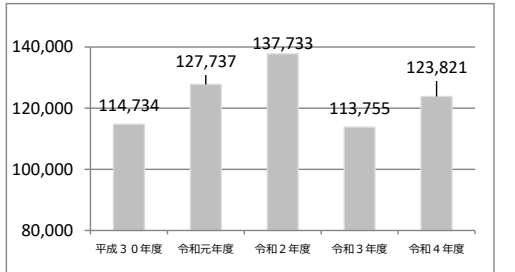
2. 年齢別医療費の動向について

＜ 70歳未満 ＞

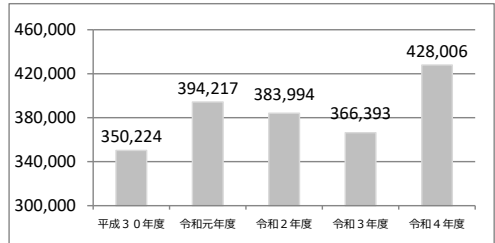
被保険者医療費総額 単位：千円



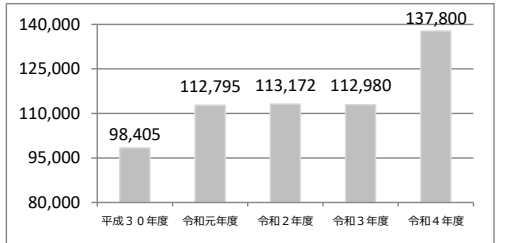
被保険者一人当たりの平均医療費 単位：円



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

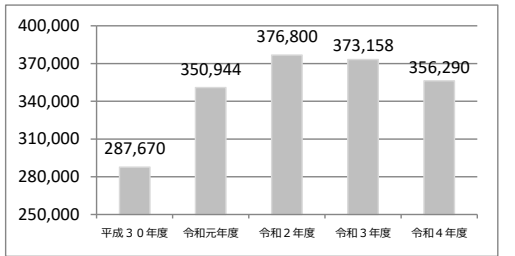


＜ 65歳～74歳 前期高齢者 ＞

前期高齢者医療費総額 単位：千円

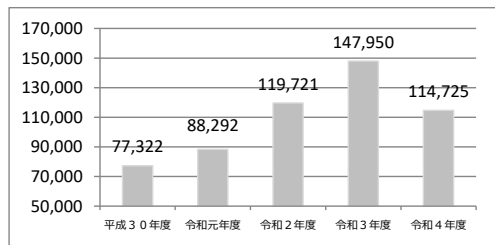


前期高齢者一人当たり平均医療費額 単位：円

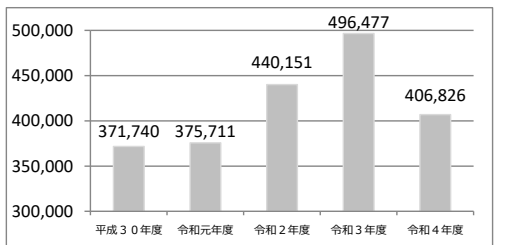


＜ 前期高齢者の内 70歳～74歳の高齢受給者 ＞

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



昨年度と同様、今年度も医療費が大幅に増加しています。早期発見・早期治療に心掛け、医療費の節約にご協力をお願いいたします。