

## 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？  
静岡県を含む東海地方は、平年より7日遅い7月28日に梅雨明けしたとみられると発表され、以降気温30度を超える暑さが続いています。今後も厳しい暑さが予想されますので、熱中症の予防対策に万全を期すことが重要です。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こともあります。正しい知識があれば予防することができます。熱中症を知り、自分でできる熱中症対策を心がけましょう。

### 日常生活での熱中症予防のポイント

- こまめに水分補給する。
- シャワーやタオルで身体を冷やす。
- 暑いときは無理をしない。
- 部屋の風通しを良くする。
- 涼しい場所・施設を利用する。
- エアコン・扇風機を上手に利用する。
- 部屋の温度を計る。
- 涼しい服装にする。外出時には日傘、帽子を着用する。
- 緊急時・困った時の連絡先を確認する。

**\* 水分補給のポイント \***  
のどが渇く前に水分補給  
アルコール飲料での水分補給は×  
1日あたり1.2ℓの水分補給  
起床時・入浴前後に水分補給  
大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

## 平成30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30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30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。

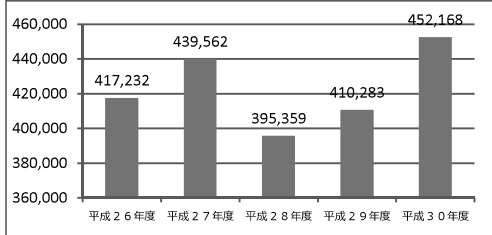
### 1. 疾病別件数ランキング

入院		通院	
1位 がんなどの新生物	82件	1位 呼吸器系の疾患	10,783件
2位 循環器系の疾患	66件	2位 循環器系の疾患	4,470件
3位 損傷、骨折などの外傷性疾患	61件	3位 皮膚及び皮下組織の疾患	4,258件
4位 神経系の疾患	47件	4位 眼及び付属器の疾患	3,699件
5位 消化器系の疾患	46件	5位 内分泌、栄養及び代謝疾患	3,598件
6位 呼吸器系の疾患	35件	6位 筋骨格系及び結合組織の疾患	3,504件
7位 感染症及び寄生虫	31件	7位 消化器系の疾患	2,332件
8位 妊娠、分娩及び産じょく	29件	8位 感染症及び寄生虫	1,883件
9位 筋骨格系及び結合組織の疾患	26件	9位 損傷、骨折などの外傷性疾患	1,849件
10位 泌尿路生殖系系の疾患	25件	10位 精神及び行動の障害	1,766件

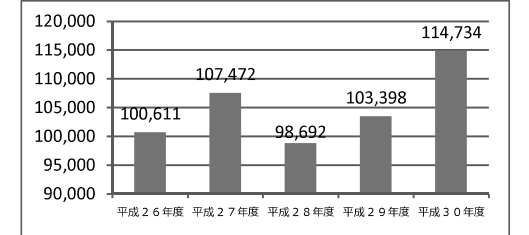
## 2. 年齢別医療費の動向について

### < 70歳未満 >

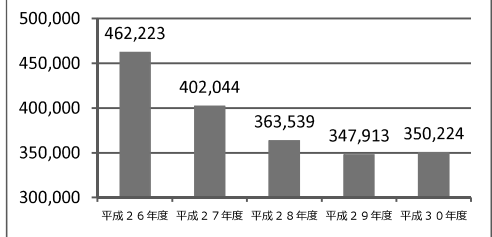
被保険者医療費総額 単位：千円



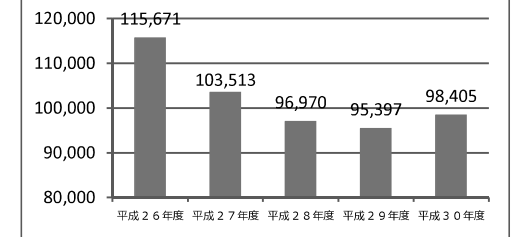
被保険者一人当たりの平均医療費 単位：円



被扶養者医療費総額 単位：千円

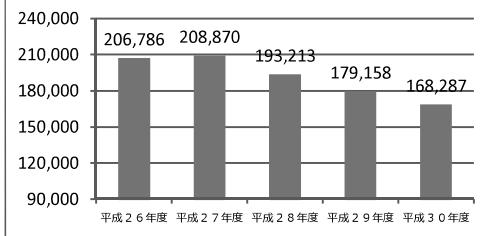


被扶養者一人当たりの平均医療費 単位：円

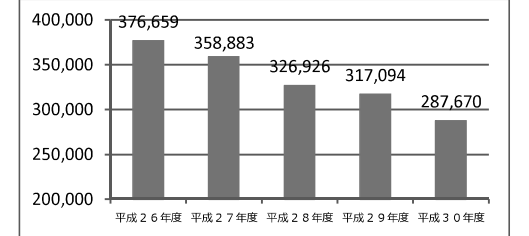


### < 65歳～74歳 前期高齢者 >

前期高齢者医療費総額 単位：千円

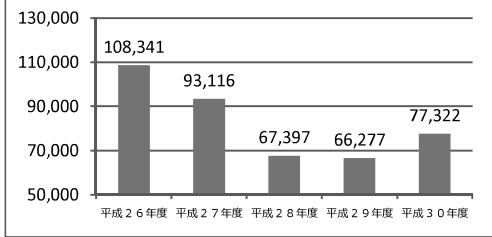


前期高齢者一人当たり平均医療費額 単位：円

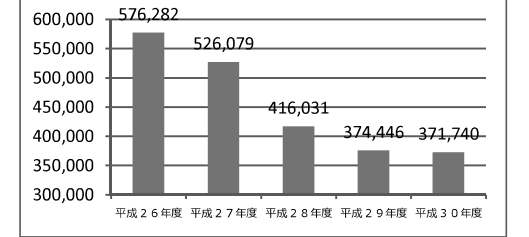


### < 前期高齢者の内 70歳～74歳の高齢受給者 >

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31年度大腸がん検診を実施します。

今年度も保健事業の一環として大腸がん検診(便潜血反応検査2日法)を実施します。対象者は35歳以上の被保険者及び被扶養者の方です。検査機関は浜松市西区の松田病院で、病院とは郵送でのやり取りとなります。検査費用については全額健保組合で負担しますので、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。