

## 新型コロナ感染防止対策をしながら熱中症も予防しましょう

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？ 気温の高い日が続くこれからの時期は新型コロナウイルス対策を行うと同時に、熱中症の予防も行う必要があります。

### マスク着用により、熱中症のリスクが高まります。

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水症になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、こまめに水分を取るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

○熱中症を防ぐために、野外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合にはマスクを外すようにしましょう。

#### マスク着用時は

1. 暑さを避けましょう
2. のどが渇いてなくてもこまめに水分補給をしましょう。
3. エアコン使用中もこまめに換気しましょう。
4. 暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう。

#### 新しい生活様式

1. 身体的距離の確保
2. マスクの着用
3. 手洗いや「3密（密集・密接・密閉回避）」

高齢者、子ども、障害者の方々、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

## 令和元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

令和元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、令和元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

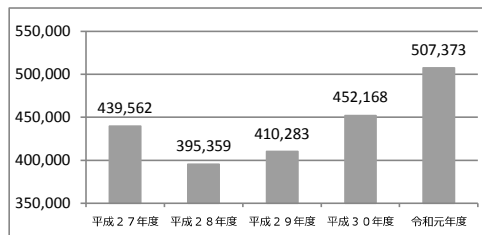
入院		通院	
1 位 がんなどの新生物	110 件	1 位 呼吸器系の疾患	9,967 件
2 位 消化器系の疾患	58 件	2 位 循環器系の疾患	4,705 件
3 位 妊娠、分娩及び産じょく	54 件	3 位 皮膚及び皮下組織の疾患	4,462 件
4 位 呼吸器系の疾患	53 件	4 位 内分泌、栄養及び代謝疾患	3,602 件
5 位 循環器系の疾患	48 件	5 位 眼及び付属器の疾患	3,582 件
6 位 筋骨格系及び結合組織の疾患	43 件	6 位 筋骨格系及び結合組織の疾患	3,397 件
7 位 損傷、骨折などの外傷性疾患	42 件	7 位 消化器系の疾患	2,202 件
8 位 感染症及び寄生虫	26 件	8 位 精神及び行動の障害	1,918 件
9 位 神経系の疾患	22 件	9 位 感染症及び寄生虫	1,756 件
10 位 泌尿路生殖器系の疾患	22 件	10 位 損傷、骨折などの外傷性疾患	1,706 件

## 2. 年齢別医療費の動向について

### < 70歳未満 >

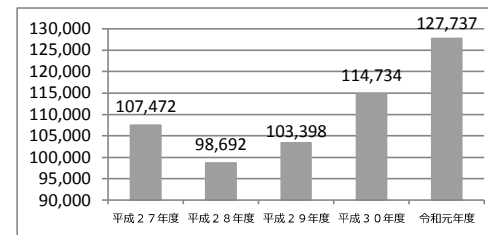
被保険者医療費総額

単位：千円



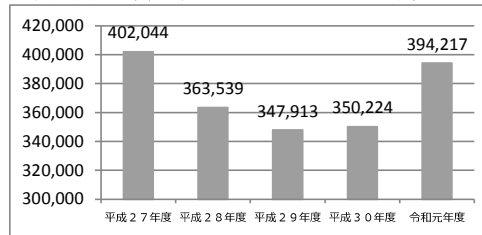
被保険者一人当たりの平均医療費

単位：円



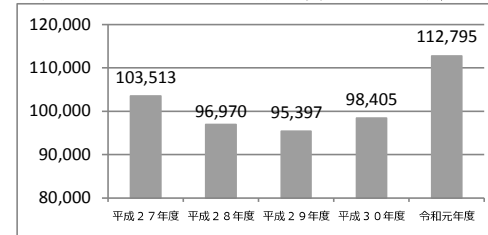
被扶養者医療費総額

単位：千円



被扶養者一人当たりの平均医療費

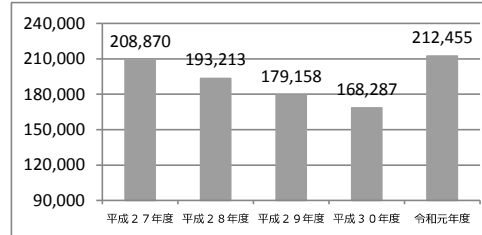
単位：円



### < 65歳～74歳 前期高齢者 >

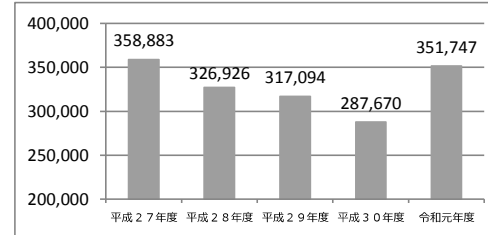
前期高齢者医療費総額

単位：千円



前期高齢者一人当たり平均医療費額

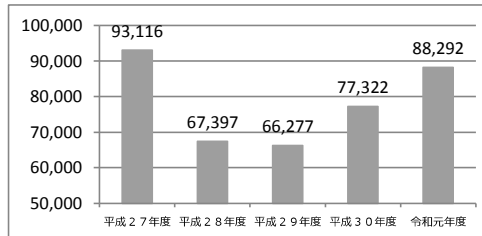
単位：円



### < 前期高齢者の内 70歳～74歳の高齢受給者 >

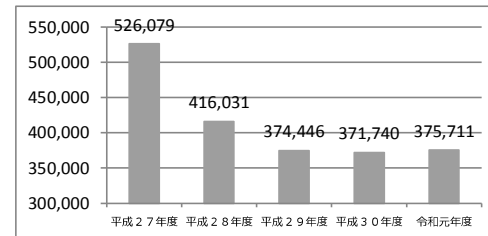
高齢受給者（70～74歳）医療費総額

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



今年度、医療費が大幅に増加しています。医療費の節約にご協力をお願いいたします。

皆様には保険料を有効に活用していただくため、必ず、年度に一回は健康診断を受け、生活習慣病の早期発見・早期治療につとめていただくようお願いいたします。また、保険診療のルールを守り、新薬と同じ成分・効果で薬代の節約ができるジェネリック医薬品を積極的に利用するなど、医療費の節約にご理解・ご協力をお願いいたします。