

5月分保険料 口座振替日のお知らせ

口座振替日の前日までに指定口座へ入金をお願いします。
保険料は「国民健康保険料のお知らせ」でご確認ください。

5/28(水)

3月26日 国保組合東
京協議会（オンライン）
田中事務局長

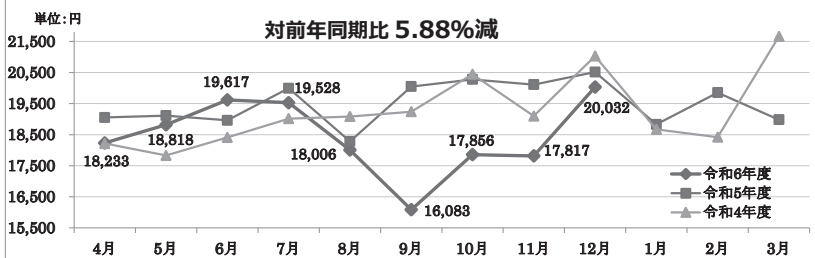
全板国保日誌

全板国保

各種の お知らせ

医療費の動向（令和6年4月～12月）

①一人当たり医療費の推移



☆一人当たり医療費平均は **18,443** 円となっており、6月を除いて前年同月を下回っています。

②診療区分別一人当たり医療費（対前年同期比） 単位：円

	入院	入院外	歯科	調剤	合計
令和6年度	4,956	7,207	1,878	4,178	18,443
令和5年度	6,014	7,492	1,846	3,996	19,595
対前年比	△17.59%	△3.80%	1.73%	4.55%	△5.88%

入院医療費が
大きく減少

適正受診にご協力ください

日頃からご自身の健康に気を配りましょう

軽度な体調不良のときはOTC医薬品（市販薬）で対処しましょう
年一度の健診で病気の早期発見・早期治療に努めましょう

かかりつけ医・かかりつけ薬局を持ちましょう

日頃の健康状態・病歴・薬歴を把握して健康管理をしてもらいましょう

同じ病気での重複受診はやめましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診すると
重複する検査、投薬等で体にも経済的にも負担がかかります

急病でない休日・時間外受診はやめましょう

夜間・深夜・休日に受診すると加算料金がかかります
緊急時以外は、平日の診療時間内の受診を心掛けましょう

ジェネリック医薬品を使いましょう

先発医薬品と同じ成分、効果で製造・販売が認められた薬で新薬より低価格です
ジェネリック医薬品希望シールを使用、または口頭で伝えることにより変更できます

お薬手帳を活用しましょう

処方された薬の名前・量・日数が記録できる手帳では、薬の重複などが
わかり、医療費の節約につながります。1人1冊にまとめ、持ち歩きましょう

皆さまの保険料を大切に使うためにもご協力をお願いします



多剤服用で害をなすポリファーマシーにご注意ください！
さまざまな病気で種類の薬を服用しなければならない場合は
医師や薬剤師に薬の種類を減らせないか相談しましょう



5月17日は高血圧の日

世界高血圧連盟が毎年5月17日を世界高血圧デーと定めた
ことを受け、日本高血圧学会と日本高血圧協会により日本でも
制定されました。
高血圧はサイレント・キラー（沈黙の殺し屋）と呼ばれるほど危
険な状態です。自覚症状がなくても放置していると動脈硬化が
進行し、脳卒中や心臓病など深刻な病気を招きます。



ご自身の血圧の値知っていますか？
把握していない方はこの機会に測りましょう！

高血圧の予防には**減塩**が有効です。ご自身の食生活を見直しましょう！
厚生労働省の高血圧に関するWEBサイト（e-ヘルスネット）をご覧ください。⇒



第112回通常組合会を開催（オンライン開催） 令和7年度事業計画・予算を承認

令和7年2月28日（金）板金会館会議室を拠点にオンラインにより開催しました。

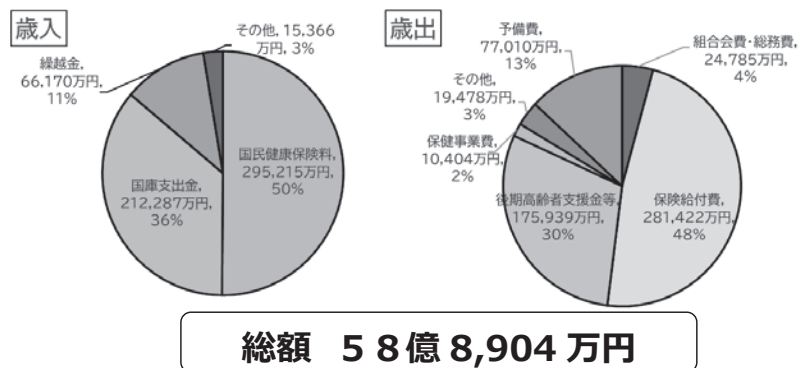
令和7年度事業計画、歳入歳出予算、組合規約の一部改正等の各議案が、原案どおり
議決・承認されました。

保険料は、医療技術の高度化及び高額薬品の保険適用等により年々増加しているため医
療分を改定しました。

令和7年度重点事項は次のとおりです。

- ①組合組織の基盤強化を図るため加入増強策を実施します。
- ②保険料収納事務を確実にを行います。マイナ保険証への移行により短期被保険者証の交付が
廃止されたため、当組合の規約に基づいた除名処分を念頭に置いて強い姿勢で対応します。
- ③令和8年度より創設される子ども子育て支援金制度の周知広報、システム改修等適切に対応
します。
- ④健康の保持増進、疾病重症化予防に寄与するため第3期データヘルス計画に基づき実施しま
す。

令和7年度 歳入歳出予算



今から始める熱中症予防対策♪

本格的な夏が到来する前に！

～暑熱順化しましょう！

●暑熱順化とは？

体が暑さに慣れることです。

暑い日が続くと体は次第に暑さに慣れ（暑熱順化）、
暑さに強くなり、熱中症になりにくくなります！

●暑熱順化に有効な対策とは？

日常生活の中で運動や入浴で汗をかき、暑さに慣れま
しょう。暑熱順化には数日から2週間程度かかります。

ウォーキングや
ジョギング
（厚生労働省は1日
8000歩以上を推
奨）



サイクリング
（週3回くらい）



適度な運動
（筋トレやストレッチ、
ラジオ体操がおすすめ）



入浴（ゆっくり湯船に入る）



★普段から意識して少し汗をかくことが大切です！今から熱中症対策しましょう！★