

けんぽさんに 聞いてとこ! 言うとこ!

毎号、多くの方にアンケートに回答いただき、ご意見や感想、叱咤激励をいただいています。「健保にひとこと聞いておきたい! 言うておきたい!」といただいたご意見に対し、毎号の欄外にコメントをお返ししていますが、これまで返しきれなかったものや嬉しいご意見などをご紹介します。



診療時間外に受診すると割増料金がかかるって聞いたんですが、本当ですか?

医療費節約のためにはできるだけ8時~18時(平日の場合)に受診するのが賢い受診方法です

病院では表示する診療時間外の受診は「時間外加算*1」、日曜日や祝日などの休診日は「休日加算*2」、深夜帯は「深夜加算*3」がかかります。また診療所では、平日の診療時間内であっても、夜間や早朝に受診した場合は「夜間・早朝加算*4」が上乗せされます。例えば、20時まで診療している診療所に19時に行った場合もこの料金が発生します。急な病気や症状の変化で仕方のない場合もありますが、初診料(2,880円)や処置料など通常の診療費もかかるため、1~3割の患者負担とはいえ、お財布にとっては負担になってしまいますね。

※1「時間外加算」:初診850円・再診650円 ※2「休日加算」:初診2,500円・再診1,900円
※3「深夜加算」:初診4,800円・再診4,200円 ※4「夜間・早朝加算」:夜間(18-22時)・早朝(6-8時)初診・再診ともに500円



家族健診を受けました。がん検診は来年も受たいですが、コロナも心配なのでどうしようか悩みます。

必要なコロナ対策を実施して、健診は受診しましょう

コロナ感染症はまだまだ終息とはいかず、外出をすること、病院・健診機関に向かうことに心配はつきまといますが、厚生労働省は「がん検診は不要不急ではなく『必要な外出です』」と受診を呼びかけています。2020年のデータではがん検診受診率・がん診断数・治療件数、すべて低下を示しています。受診控えが影響していることが容易に想像できますね。

がんだけでなく、病気の早期発見・早期治療には遅れず受診することが重要です。健診機関も十分な感染対策を取って準備しています。ぜひ健診は毎年受けてください。



オススメ!ウォーキングMAPに出身地の公園が紹介されていてうれしく思いました。今度帰省したときに歩いてみます。そして私もいつかいい場所を推薦したいです。

ウォーキングMAPのコーナーはいつも楽しみにしています。近くで紹介があれば、もっと嬉しいな

ぜひ今後も楽しい散歩道をご紹介ください!

みなさんに紹介いただく「ここがオススメ!ウォーキングMAP」。健保組合が統合され、全国のムラタのみなさんとのつながりを感じるコーナーで私たちも嬉しく思っています。普段歩く道も、知らない人にとっては楽しい散歩道になるかもしれません。これからの季節、晴天の続く街にあるムラタの人も、雪のよく降る街のムラタの人も、みんなに紹介するなら...という視線で歩いてみませんか。いつもと違う気分楽しくウォーキングできるかもしれません。



ご意見&感想

夫婦共働きのため、夕方以降に子どもの症状について相談できる小児科オンラインは非常に助かっています。 FMC Tさん

kencom 始めませんか

毎日の健康習慣をお得に活用するチャンス!

ムラポ(ムラタヘルスアップポイント)はムラタ健保加入者がkencom内でのアクションや健康イベント参加などにより貯めることが出来るポイントで、1ポイント=1円として電子ギフトやカタログ賞品と交換できます。kencomアプリなら日々の歩数が自動登録されますので、毎日歩くだけでもムラポが貯まります。(自動連携の設定が必要)また、体重登録や行動メニューの達成記録など、日々の健康チェックで更にムラポを獲得できます。

あなたもkencomでお得な健康習慣、始めてみませんか?



ムラポはこうやって貯めよう!

ムラポ 付与条件とポイント

新規登録	初回のみ500ポイント	「行動メニュー」の一例	
歩数記録	歩数に応じて毎日5~10ポイント 1~3999歩 5ポイント 4000~7999歩 7ポイント 8000歩以上 10ポイント		適度な運動 ▶ 昼休みに20分歩く 体重管理 ▶ 欠食やまとめ食いをしない バランスの良い食生活 ▶ 3食規則正しく食べる 野菜を多めに ▶ 毎食サラダや野菜の小鉢を1皿以上食べる 減塩 ▶ 麺類のスープやだしを全ては飲まない 食物繊維の摂取 ▶ おかずで豆類を取り入れる アルコール制限 ▶ 飲酒量を日本酒1合程度とする 禁煙 ▶ たばこが吸いたくなる場所を避ける など
体重記録	毎日登録で1ポイント		
行動メニュー達成※スマホアプリのみ	1項目達成ごとに3ポイント 3項目達成で1日最大9ポイント		
健保等主催イベント参加	参加ごとに100~500ポイント		
禁煙達成	本人1000ポイント、応援団500ポイント		
家族健診又は人間ドック受診	300ポイント <small>被扶養者のみ</small>		
パート勤務先健診結果提出	500ポイント <small>被扶養者のみ</small>		

毎日のちょっとした健康習慣の積み重ねでムラポがたまる!

あなたもkencom始めてみませんか?

詳しくはこちら▶



kencomの機能紹介

「医療費通知」もkencomから

被保険者の方は、「メニュー」>「医療費のお知らせ」よりご自身とご家族の医療費通知を閲覧できます*1。PC向けkencomサイトからなら印刷も可能*2。医療費通知の確認には「健診閲覧コード」が必要です。

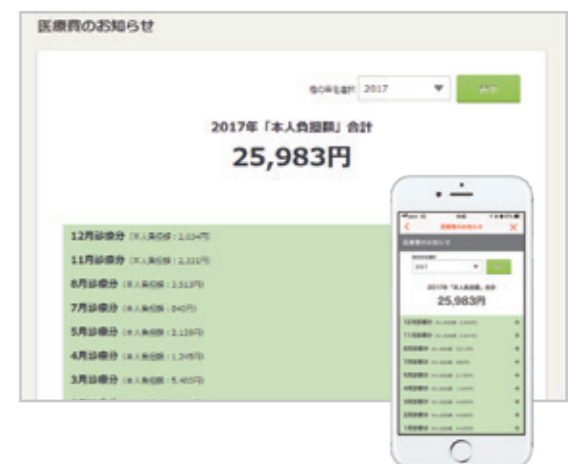
*1実際の支払いからkencom反映までに約3か月かかります

*2スマホアプリからは閲覧のみ可能

「健診閲覧コード」がわからないときは?

健診閲覧コードはkencom登録時に送られてきたハガキ又はメールに記載されています。「ハガキをなくした」「メール受け取っていないかも」など健診閲覧コードがわからない場合は健保の問い合わせフォームより「健診閲覧コードの照会希望」と記載のうえお問い合わせください。

問い合わせフォームはこちら▶



健保組合から

今回よりアンケートはWEB回答のみに限らせていただく事になりました。ご不便をおかけしますがご協力お願いいたします。