

◆◆◆◆ 子 ども 医 療 費 の 仕 組 み ◆◆◆◆

子どもが病院にかかったとき、各市区町村の助成により、窓口へ支払う負担額は0円(無料)になることがほとんどです。これは、みなさんが窓口へ支払うはずの2割(3割)を各市区町村が助成を行い、残りの8割(7割)は健康保険組合※1がみなさんの保険料から負担しています。

医療費の内訳

市区町村の助成



※1 国連けんぽ、国民健康保険等も同じ仕組みです。

健康保険組合※1の負担
みなさんの保険料

子ども医療費の増加は、健康保険料増加の要因のひとつになっています。適切な受診をお願いいたします。

◆◆◆ かしい病院のかかり方 ◆◆◆

診療時間外の受診は高額になります

医療費はいつも一緒ではありません。緊急度が低い場合は、診療時間内に受診しましょう。

大病院での受診は定額負担が必要です

紹介状無しで大病院へ受診した場合、救急等医療費初診料とは別に、医師の初診で7,000円以上、歯科で5,000円以上の自己負担が必要となります。まずはかかりつけの医療機関を受診しましょう。

※初診料は初診料と200円以上の初診料を併用して、初診料を減額する場合があります。

診療所の医科初診料

診療時間	保険	時間外	時間内	夜間・早朝急患	時間外	保険
AM9:00~PM5:00	9,830円	4,890円	3,630円	4,130円	4,890円	9,830円
PM5:00~PM10:00						
PM10:00~AM9:00						
AM9:00~AM12:00	7,680円	3,730円	2,880円	3,380円	3,730円	7,680円
AM12:00~PM10:00						
PM10:00~AM9:00						

※初診料は初診料と200円以上の初診料を併用して、初診料を減額する場合があります。



このお知らせは、子どもの医療費の仕組みを理解いただき、適正に医療機関へ受診いただくことをご案内するもので、受診を抑制することを目的としておりません。緊急を要する場合や急病の場合は、迷わず医療機関を受診してください。

⇒ 病院に行く前に調べることができます! ⇐



こどもの救急
(生後1か月~6歳対象)

夜間、休日などに病院に行くが悩んだときに、受診するかどうかの判断や対処の仕方を知ることができます。

内容はホームページでご確認ください。
<http://kodomo-qa.jp/>



ケータイ・スマートフォンからはコチラ



こども医療でんわ相談
(#8000)

全国統一の短番番号#8000をプッシュすることで、休日・夜間の急な子どもの病気等の対応や医療機関へかかるべきかの判断を小児科医師や看護師等に相談できます。

※この加入の健康保険組合等により、別途専用ダイヤル(24時間・年中無休の相談ダイヤル)を設けている場合があります。

利用時間は都道府県により異なります。ホームページでご確認ください。
<http://www.mhlw.go.jp/topics/2006/10/tp1010-3.html>



ケータイ・スマートフォンからはコチラ



いざという時のために、一度確認しておきましょう

家族で取り組む かぜ&むし歯予防

つよい子になるぞ!! キャンペーン2022



てあら
手洗い
うがい
歯みがき
カレンダー
がついてます!

子どもの「かぜ」と「歯と歯ぐき」の医療費

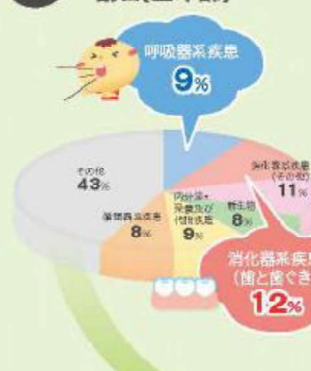


疾病別の医療費が最も高い呼吸器系疾患、いわゆる「かぜ」は、気温の下がる10月から増加が始まり3月にかけてピークを迎えます。なかでも10歳未満の子どもの医療費はなんと全体の約33%を占めます。子どもは免疫力が弱く、学校などの集団のなかで感染することも多いため大人よりも注意が必要です。また、子どもを持つ親の年代(30歳~49歳)の呼吸器系疾患も高く家庭内での感染リスクの高さがうかがえます。そこで、寒い冬でも「かぜ」をひかない元気なからだを作るため、子どもと一緒に家庭内で「かぜ」予防に取り組んでください。

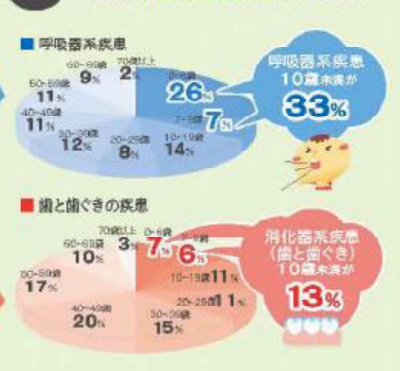
また、「歯みがき」の習慣も一緒に身につけることで「むし歯」予防だけでなく、「歯周病」や将来の「生活習慣病」の予防にもつながります。

小さな子どものうちから身につけることで生活習慣の一部となります。家族みんなで楽しく取り組んで「かぜ」や「むし歯」のないつよい子を育てましょう。

グラフ1 疾病別保険給付費の割合(全年齢)



グラフ2 呼吸器系疾患・歯と歯ぐきの疾患年齢層別割合で見ると...



グラフ3 疾病別保険給付費を0~6歳で見ると



「手洗い・うがい・歯みがき」を習慣づけることが大切です!

こんな生活していませんか?

夜更かし スマホゲーム 運動不足 暴飲暴食

生活習慣を見直して、
病気に負けない体をつくらう!



..... つよい子になるための7か条

1 「早寝・早起き・朝ごはん」で、
規則正しい生活を!



まずは早起きをして朝日を浴び、生活リズムを作りましょう。夜は暗くして、寝る環境を整えましょう。

2 毎食「赤・緑・黄」をそろえ、
バランス良く食べましょう!



5 身体の中で、
血や肉になる食物
(肉・魚・卵・豆・大豆製品)

6 身体の手を
整える食物
(野菜・果物・イモ類・海藻・キノコ)

7 エネルギー源に
なる食物
(米・パン・麺類など)

3 免疫の70%を作っている、
腸内細菌を増やしましょう!



腸内細菌の栄養源となる、野菜・穀類・豆類・果物・発酵食品(ヨーグルトや納豆など)をしっかりと食べましょう。

4 適度な除菌を心がけよう!



ウイルスを防ぐために除菌は必要ですが、免疫力をつけるためには適度な菌も必要です。

5 毎日外遊びをして、
しっかり身体を動かしましょう!



いくつ
できてるかな?

病気に負けないつよい子になるためには、
毎日の生活習慣が大切です。
「かぜ」も「むし歯」も予防するためには、
家族みんなで心がけましょう。

6 睡眠時間はたっぷり!



日中にしっかり身体を動かすと、寝つきが良くなり、睡眠も深くなります。

7 毎日笑って、
楽しく過ごしましょう!



ストレスは、免疫力を低下させ、「笑い」は免疫力をアップします。

子どものむし歯が増えている!?



新型コロナウイルスの流行により、むし歯が増えているとされています。これは、おうち時間が増加したことにより甘いものを食べる機会が増えたり、定期的な歯科医院への受診が減ったことが影響していると考えられます。
お子さんの仕上げみがきや、定期的に歯科健診を受診するなどお口の健康にこころがけましょう。



正しく歯みがきしよう!

歯みがきの基本

食後3分以内に、5分以上、
鏡を見ながら1本ずつ歯みがきを
しましょう。



歯ブラシの
握り方・
持ち方

ヘッドが小さめで磨いて
痛くないやさしい歯ブラシを選びましょう。
鉛筆のように持つと余計な力がかかりません。



お子さまが自分で
みがいた後は
“仕上げみがき”を
してあげましょう!

口の中が見やすく、安全で歯みがき
しやすい姿勢で、ひざの上、または
保護者が子どもの後ろに回り歯を
お尻や脇で固定して歯みがきして
あげるのがおすすめです。



奥歯と前歯の外側



奥歯の内側・外側と前歯の外側は、毛先が歯
と歯ぐきの間に当たるように斜めに持って
小回りに磨きましょう。

前歯の内側



上の前歯の内側は歯ブラシの先端部を当てる
ように(●)、下の前歯の内側は歯ブラシの柄
に近い部分を当てるように(●)みがきます。

歯並びが悪いところ



歯並びが悪いところは歯ブラシを斜にして、
飛び出している歯の側面に当たるように磨
きます。

カレンダーシールの 使い方

お子さんが手洗い・うがい、
歯みがきができた日は
別紙の好きなシールを
貼ってください。

このキャンペーンは、手洗い・うがい、歯みがきを習慣化することを目的と
しています。あまり無理な目標は設定せず、お子さんが楽しく続けられるよう
にしましょう。



お子さんの
おなまえ

10月カレンダー

手洗い・うがい

もくひょう

じょうずにできたひ

にち

2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

10月カレンダー

歯みがき

じょうずにできたひ

にち

2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

よくてきたね!



がんばったね!



家族で取り組む **かぜ&むし歯予防**
つよい子になろう!! キャンペーン2022

お子さんのおなまえ

11月カレンダー

もくひょう

手洗い  じょうずにできたひ  にち

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

よくできたね!

歯みがき

じょうずにできたひ  にち

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

がんばったね!

5

家族で取り組む **かぜ&むし歯予防**
つよい子になろう!! キャンペーン2022

お子さんのおなまえ

12月カレンダー

もくひょう

手洗い  じょうずにできたひ  にち

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				

よくできたね!

歯みがき

じょうずにできたひ  にち

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30
31				

がんばったね!

6

シール見本

