

健保 だより

2016
夏

Vol.207

TOPICS

- 健康のカギは「夏」にあり?! ————— P.2
- 入院や手術で医療費が高額になったときは
健保組合から「高額療養費」の給付があります ——— P.5
- 就職されたお子さまなどはいらっしゃいませんか? — P.6
- きちんと管理していますか?「マイナンバー」と「健康保険証」 — P.7
- 健保の健康づくり事業 ————— P.8

健康保険組合はみなさんの健康を応援します!!

名古屋薬業健康保険組合

<http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>

健康のカギは「夏」にあり？！

— 動いて、食べて、よく眠り、心も体も健康に —

よい一日は、健康を養います。しっかり体を動かし、ONとOFFの切り替えで元気で充実した毎日を送れるよう、この夏をきっかけにしてみませんか？

また、秋から冬と体調を崩しやすい季節も今のうちから意識して、健康の保持・増進に努めることが大切です。

動 夏らしく活動的に

よい眠りへの
イントロダクション



暑い季節ですが、ご自身に合った方法で快適に体を動かす工夫をしてみませんか？

その日の活動により、“ほどよい疲れ”が出ることで“夜ぐっすり”眠れるというのが理想です。

外出することもなく、涼しい室内でダラダラ過ごしていると、夜になってもなかなか寝られないことがあります。

積極的に外へ出て、活動的な夏にしましょう。



日中、
積極的に
体を動かす

食事で
エネルギー補給

※とりすぎたカロリーは
動いて消費！

適度な
疲労感とともに
一日を終える

当組合では、「夏季プール施設」「コナミスポーツクラブ」「契約保養施設」といった、体を動かす機会を提供しておりますので、積極的にご利用ください。



【フィトンチッドでリラックス効果も】

「森林浴」にはリラックス効果があります。これは針葉樹が出す“フィトンチッド”という物質が関係しています。山間部など、森林の中で楽しむレジャーにはストレス発散とリラックスの両面での効果があるといえます。

こんなトラブルには注意しましょう

熱中症

長時間炎天下で過ごした際や、気温が高く湿度も高い室内では体内に熱がこもって熱中症の危険が高まります。

涼しい服装、通風を心がけるとともに、汗をかいて水分を失いやすいので、上手な水分補給を意識しておきましょう。

上手に

水分補給

夏は汗をかいて体内の水分が失われやすいので、脱水症状に注意が必要です。上手な水分補給を心がけましょう。激しく汗をかいて著しく水分が失われたときなどは、「経口補水液」による水分補給も効果的です。

- ペットボトルや水筒を持ち歩く
- ある程度、水分補給する時間を決めておく
- 水1ℓに塩ひとつまみを入れて汗で失われる塩分を補給



紫外線

夏の強い紫外線は、肌や目にトラブルを起こすことがあります。紫外線をカットする効果を確かめて日焼け止めを活用するほか、サングラスを習慣にしましょう。



キャンプなど自然の中で楽しむレジャーでは、虫によるトラブルに注意が必要です。虫よけスプレーなどを活用するほか、肌の露出を控え、不用意に草むらに入ったり、ハチの巣に近寄ったりしないよう心がけましょう。

食 やっぱり“内容”が大切

活動の
エネルギー

「そうめん」や「ざるそば」など、さっぱりした“めん類”で食事を済ませる方も多いかと思いますが、やはりバランス重視で野菜不足にならないよう注意したいものです。特に夏は、発汗により汗と一緒にビタミンやミネラルが排出されてしまいます。この時期の野菜、トマト・枝豆・なす・かぼちゃなどはビタミンやミネラルが豊富です。また、辛味成分は胃液を分泌させ、食欲増進の効果があります。

ご家庭で



そうめん・
緑黄色野菜を
トッピング

外食で



野菜の小鉢を
注文

冷たい飲み物のとり過ぎは…

夏は汗を多くかくので水分補給は大切ですが、清涼飲料水や冷たい飲み物をとり過ぎるのも要注意です。からだを冷やし過ぎると胃腸の動きが弱くなり消化力が低下し、体調不良の原因となります。

また、アルコール類は利尿作用があり、水分補給にはなりにくい特徴があります。お茶やコーヒーなどカフェイン飲料も同様です。水分をとっているようでも、意外と吸収されていないことを覚えておきましょう。



眠 よい一日のしめくくり

翌日の
活力に！

一日の疲れを癒すのに最も大切な睡眠。ほどよい疲れが自然な睡眠へとつながりますが、よりよい睡眠のために、次のような習慣を取り入れてみませんか？



入浴後のリラックスタイム

入浴後1時間程度経った頃が寝るのに最適なタイミングです。少し暗めの照明で、気持ちを落ち着かせる時間をつくってみましょう。



ストレッチ

手軽にできる体のメンテナンス。運動習慣がない方も、無理のない範囲で取り入れてみましょう。



睡眠と健康

睡眠に問題があるとメンタルにも影響を与えることがあるとも言われております。「寝だめ」など、起床時間にバラつきがあるとリズムを崩しやすくなります。睡眠は心の健康のみならず、体の健康にも密接な関係があり、血圧や血糖といった生活習慣病に関連する項目にも影響します。近年は睡眠の質の低下が免疫力の低下につながり、「がん」とも関係があるようです。



睡眠の質の低下は日中の活力に影響するほか、睡眠が不十分だと熱中症にもなりやすいので、この時期は特に注意しましょう。

不規則な睡眠
不十分な睡眠

相互に
影響

生活習慣病

メンタル不調

厚生労働省「健康づくりのための睡眠指針 2014」をチェック！

睡眠 指針

検索

心の健康については
次ページを参考にしましょう



夏は趣味を見つけるチャンス

夢中になれる趣味がある方は「うつ」などのメンタル疾患にもなりにくいと言われています。趣味のない方は、この夏に何か興味がもてそうなジャンルを探してみませんか？
また、歩くだけでもストレスが軽減されることが明らかになっており、体を動かすことは、心の健康にも役立ちます。

「最近、ストレスが溜まりっぱなしで…」
という方は上手に解消を



入浴は夏でも湯船に



暑い季節はシャワーだけで済ませてしまう方も多いかもしれませんが、ぬるめのお湯に浸かって心身をリラックスさせましょう。心身の疲労回復度も変わってきます。半身浴でもOK！ また、ときにはスーパー銭湯に出かけてのんびりするのもおススメです。「温泉めぐり」が難しい方も、「スーパー銭湯めぐり」は手軽にできて意外と楽しいものです。

⚠「タバコ」はストレス解消になりません

喫煙者の方は、「タバコを吸うと気分が落ち着く」といいますが、実際には“一時的な禁断症状の解消”にすぎないので、リラックス効果があるわけではないようです。タバコがやめられないのは、一種の依存症だと思って、何度でもチャレンジし、あきらめずに当組合の禁煙サポート事業を活用してみましょう！

<http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/> → 保健事業 → 病気の予防 → 禁煙サポート事業



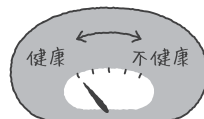
健診はもうお受けになりましたか？

健康的な生活を送っているつもりでも、定期的にチェックをしなければ本当に健康なのかどうかは分かりません。年に一度は必ず健診を受け、ご自身の体の状態を確かめましょう。また、最初の健診で「要精密・再検査」となった方は、必ず再度検査を受け、しっかりと状態を見極めることが大切です。

健診の3大メリット

①現在の健康状態がわかる

健診は健康のバロメーターです。過去の健診結果と見比べて経年変化をチェックすることも大切です。



②将来的な病気のリスクがわかる

たとえば、メタボリックシンドロームだと判明すれば、将来的に生活習慣病を発症するリスクがあることがわかります。また基準値内であっても年々悪化している項目があれば、それを改善する取り組みができます。

③がんなどの大きな病気の発見につながる

大きな病気も早期に発見し、適切な治療を行えば大事には至りません。病気の進行に気づかず放置してしまうことがないようにしましょう。



ご存知ですか？ ご家族の皆様も健診を受けられます

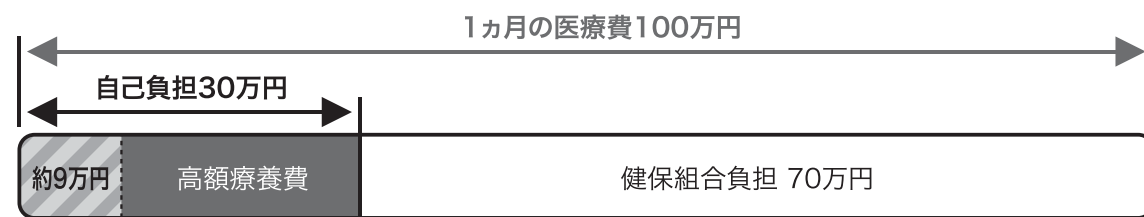
被保険者を支える大切なご家族もぜひ健診をお受けください。家族全員で健康管理に励みましょう。

いざというときも安心

入院や手術で医療費が高額になったときは 健保組合から「高額療養費」の給付があります

健康保険制度では、大きな病気にかかったり長期間入院したときなど、医療費が高額になった場合の負担を軽減するための給付があります。この給付を「高額療養費」といい、1か月の自己負担が所得に応じた一定額を超えたときに、超えた分の給付を受けることができます。

高額療養費制度のイメージ <1か月の医療費が100万円、自己負担割合3割の例>



所得に応じて決められた1ヵ月当たりの一定額
＝「自己負担限度額」

部分が、健保組合からみなさんに支給されますので、最終的に自己負担は 部分がだけですみます。
(この場合一般的な所得の方で、約9万円の自己負担)

★事前に「限度額適用認定証」を申請いただくと便利です★

高額療養費は原則、後日支給されます(上記例の場合、いったん30万円を窓口で支払い、その後で高額療養費の支給を受けます)。ただし、あらかじめ入院などの予定が決まっている場合は、事前に当組合に「限度額適用認定証」の申請をしてください。病院の窓口で、「限度額適用認定証」を提示すれば、窓口での支払いは自己負担限度額(部分)だけですみます。

申請方法

ホームページから「健康保険限度額適用認定申請書」をダウンロードできます。

<http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/> →

保険給付 → 高額療養費 → 窓口での支払い額が自己負担限度額までで済むようになります

お知らせ

すでに「限度額適用認定証」をお持ちの方は、8月31日で有効期限が切れます。事業所を通じて更新のご案内をいたしますので、引き続き必要とされる方は、再度交付申請をお願いします。

当組合からのお願い



◆救急時以外は、大病院の受診は控えましょう

今年の4月から、救急時以外で「紹介状」を持たずに大病院にかかる場合、初診料とは別に最低5,000円の追加負担がかかるようになりました。病気やケガで治療が必要な場合は、まず近くのクリニックなどにかかり、必要であれば大病院への「紹介状」を用意してもらいましょう。

◆まずは日頃の生活習慣に注意して、病気を予防しましょう

できれば入院や手術は避けたいもの。しかし、病気は自覚症状のないまま急に発症することが少なくありません。そこで大切なのはよい生活習慣を心がけ、病気を未然に防ぐこと。普段の食事や運動、睡眠を見直して病気に強い体をコツコツつくっていきましょう。(P2-4に夏の健康習慣のヒントがあります。参考にしてください。)

就職されたお子さまなどはいらっしゃるいませんか？

～ 被扶養者の異動は、すみやかに届けを ～

当組合に加入のご家族(被扶養者)に次のような異動がありましたら、
5日以内に「被扶養者(異動)届」のご提出をお願いします。
(被扶養者でなくなる場合は、該当者の健康保険証の返却も必要になります。)



健保組合の被扶養者とは？

主として被保険者の収入によって生活しているご家族。それに加え、3親等以内の親族であるか、同居しているかどうかなどの条件があります。

被保険者のみなさんと同様に保険給付が受けられ、健康づくり事業も利用することができます。

●被扶養者となるための条件はホームページをご覧ください。

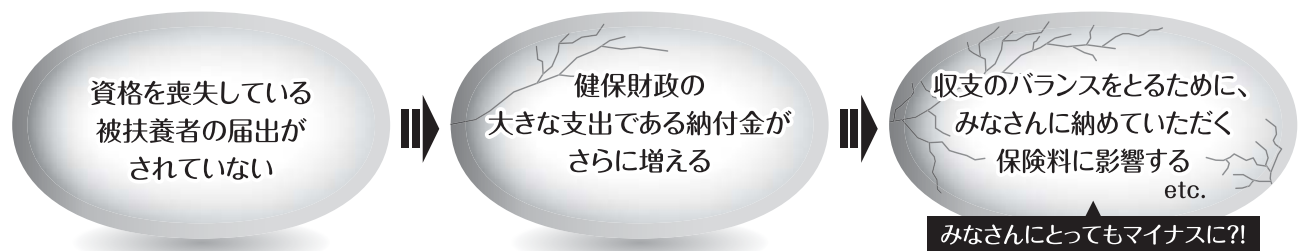
<http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>

健保のしくみ → 被扶養者

⚠ 当組合でも毎年、届出もれが発生しております。被扶養者数を適正に保つことは、健保財政を健全に保つことにつながりますので、「忘れていた」・「届出が遅れた」ということのないように、今一度、ご家族が被扶養者の資格を満たしているかご確認いただき、満たしていない場合は速やかに届出をお願いします。

被扶養者数は健保組合の支出に大きく影響します!!

健保組合にとって重い負担となっている「納付金」は被扶養者数も含めた健保組合の加入者数が多いほど、増える仕組みになっています。よって、被扶養者の資格を喪失しているにも関わらず、届出がされないと健保組合は不要な支出をすることになり、健保財政に影響しかねません。



10月
から

パート・アルバイトで働く人も社会保険に加入するケースが増えます

今年の10月から次の①～⑤の条件を満たす方は、勤務先で社会保険に加入することになります。

- ①1週間の所定労働時間20時間以上 ②月額賃金8.8万円以上(年収106万円以上)
- ③勤務期間1年以上 ④従業員501人以上の事業所に勤務 ⑤学生ではない

もしも、当組合の被扶養者の方がパート先等で社会保険に加入された場合、当組合の被扶養者ではなくなりますので、その際は速やかに「被扶養者(異動)届」のご提出をお願いします。

◆被保険者の「兄・姉」を被扶養者とするときの条件も変更になります

〈現行〉収入要件を満たし、かつ同居していることが必要 → 〈10月から〉収入要件のみ満たせば被扶養者として認定

きちんと管理していますか？

「マイナンバー」と「健康保険証」

マイナンバー

昨年10月よりみなさん一人ひとりのマイナンバーが記載された「通知カード」がお住まいの市区町村から届いていると思います。マイナンバーは今後、社会保障・税・災害対策の分野で利用が進み、とても重要な個人情報となります。取り扱いには十分ご注意ください。

マイナンバーは原則として一生変更されません。自分だけの大切な番号です。

マイナンバー(通知カード)は、携帯するよりも自宅の決まった場所に保管することをおすすめします。

保管場所は忘れないように。必要なときはすぐに確認できるようにしておきましょう。

当組合からの
お願い

来年の1月から健康保険の事務手続きで、みなさんのマイナンバーの提供をお願いする予定です。つきましては、事業主様を通じて被保険者および被扶養者のみなさんのマイナンバーを届け出ていただくことになりますので、ご協力をお願いします。詳細は、あらためてお知らせいたします。

健康保険証

健康保険証(健康保険被保険者証)は、みなさんが名古屋薬業健康保険組合に加入していることを証明するものです。病気やケガをした際に、医療機関に提示すると、1～3割の負担で診療・投薬を受けることができます。盗難や紛失などに注意し、大切に扱うことが必要です。

健康保険証は携帯することをおすすめします

外出先で具合が悪くなったり、ケガをしてしまった場合、健康保険証を持っていれば、安心して医療機関にかかることができます。(保険証を持たずに医療機関にかけると、いったん医療費の全額を自己負担することになります。)

当組合では、被保険者・被扶養者の方1人に1枚、カードタイプの健康保険証を発行していますので、携帯に便利です。

“なくさない” “とられない” 管理をしましょう

日頃から財布や手帳の中など健康保険証の保管場所を決めておき、使用後は確実に戻します。小さなお子さんの分は保護者の方がまとめて管理しましょう。

また、盗難防止のために、健康保険証の入ったバッグなどを車に放置したり、自転車のかごに入れて走行したりするのは避けましょう。



組合の現況 (平成28年5月末現在)

()内は前年同月数値

事業所数	被保険者数		平均標準報酬月額		被保険者の平均年齢		被扶養者数
(135件) 132件	男子	(7,219人) 7,163人	男子	(373,658円) 375,403円	男子	(44.07歳) 44.29歳	(9,004人)
	女子	(3,863人) 3,937人	女子	(246,344円) 249,668円	女子	(38.28歳) 38.65歳	8,907人
	合計	(11,082人) 11,100人	平均	(329,279円) 330,807円	平均	(42.05歳) 42.29歳	(0.81人) 【扶養率0.80人】

健保の健康づくり事業を活用して 暑い夏をすこやかに過ごしましょう

ー本人とご家族がご利用いただけますー

6～9月
まで

夏季プール施設

暑さをしのいで、カロリーも消費!

【契約施設】

- 愛知県 … ラグーナテンボス・サンビーチ日光川・日本モンキーパーク
- 三重県 … ナガシマスパーランド・鈴鹿サーキット
- 静岡県 … 浜名湖パルパル・ヤマハリゾートつま恋
- 福井県 … 芝政ワールド

■事前に会社のご担当者様から「利用補助券」を受け取り、施設の窓口にご提出ください。



一般料金の
半額でご利用
できます

8～11月
まで

味覚狩り

もぎたての果物は栄養満点!

【契約施設】

- ぶどう … 岡崎駒立・大府長根山(愛知県)
- 梨 … 山之上(岐阜県)
- みかん … 南知多鈴ヶ谷(愛知県)、三ヶ日(静岡県)
- 栗 … 中津川(岐阜県)

■各施設の窓口で健康保険証をご提示ください。



割引料金で
ご利用
できます

通年

契約保養施設

旅に出て心とからだをリフレッシュ!

【契約施設】

JTB・日本旅行・近畿日本ツーリストの協定施設、全国のプリンスホテル、名古屋薬業厚生年金基金の契約リゾート施設

最寄りの予約店または、予約センターに「名古屋薬業健康保険組合」に加入と伝えて予約 → 予約店から「利用申込書」を受け取り記入 → 当組合総務課で「利用通知書」を受け取る → 「利用通知書」を予約店に提出

1泊につき
1,500円を
補助します
(1年度あたり
3泊まで)

⚠ 補助金対象者はご本人と家族の方(配偶者)のみとなります。

けんぽれんあいち健康ウォーク 秋 10月15日(土)開催!!

瀬戸市の名所を巡る約8kmのコースを予定しています!

- スタート 瀬戸市文化センター臨時駐車場(名鉄瀬戸線 尾張瀬戸駅より徒歩約15分)
- ゴール 瀬戸蔵(尾張瀬戸駅より徒歩約5分)



みなさんの
ご参加をお待ち
しております!

詳しくはホームページをご覧ください

<http://www.meiyaku-kenpo.or.jp/>

保健事業