

2021 Vol.105

autumn

Wellness

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



- スマホやパソコンで手軽に健康づくり!
「Pep Up」10月登録スタート
- 脳ドック費用補助のお知らせ

小松製作所健康保険組合

本誌をご家庭の皆さままで
お読みください。

被保険者対象

ウェアラブルデバイスを用いた健康増進活動

第2弾
始まります

KHP100 pepUp.

(Komatsu Health Promotion 100) ペップアップ

事業所とコマツ健保の協働で、今年度より始動しました社員の更なる健康増進・ヘルスリテラシー向上を目的とした、ウェアラブルデバイスを用いた健康増進活動「KHP100(Komatsu Health Promotion 100)」では、第一弾でウェアラブルデバイス「Fitbit」をおよそ16000名に配布しました。そして、10月からは第二弾として、ご自身の健康に関する情報を一元管理し、健康増進活動にお役立ていただくためのツールとして、健康ポータルサイト「Pep Up」を導入します。そこで、今回はPep Upについてご紹介します!!



対象者

小松製作所健康保険組合の被保険者
(任意継続被保険者も含む)
※被扶養者(ご家族)は対象外

Pep Upとは

Pep Upはあなたの「健康年齢」を維持改善するためのヘルスケアプラットフォームです。利用者の健康状態とライフスタイル、趣味嗜好から利用者一人ひとりに最適な情報やソリューションを提供いたします。

Pep Upで何ができるの?

〔Pep Up サービスメニュー (一部) を紹介〕



ホーム

更新されたコンテンツ・記事やイベント等のお知らせが掲載されます。



日々の記録

体重、歩数、血圧などデータを記録・閲覧することができます。



健康記事

様々なジャンルの健康記事が利用者の一人ひとりの健康状態に合わせて配信されます。



わたしの健康状態

過去10回分(最大)の健康診断結果と「健康年齢」が表示されます。



Pepポイント

健康記事の閲覧やイベントへの参加等で与えられたポイントを商品と交換できます。

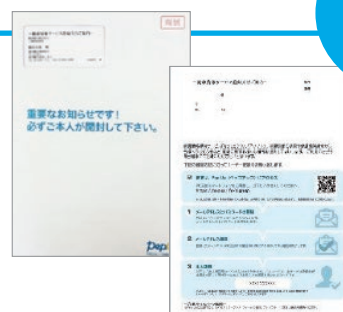


おすすめのアクティビティ

フットサル、ゴルフ、ヨガなど健康増進に役立つ各種アクティビティを紹介しています。

Pep Upを利用するには

Pep Upを利用いただくには、初回登録を行います。初回登録には各人に付与された「本人確認用コード」が必要です。「本人確認用コード」はメールまたは紙面にて、10月1日以降順次配布いたします。



本人確認コード
はこちらの封筒で
お届けします



Fitbitからの連携

Pep Upでは、Fitbitで記録された歩数などの日々の記録をデータ連携することができます。(連携設定は、Pep Up初回登録後、別途ご自身で行う必要があります。)



Q Fitbitなどのウェアラブルデバイスを持っていないとPep Upは利用できないの?

A そのようなことはありません! 日々の記録など、手入力でご利用いただけますので、ぜひご利用ください!

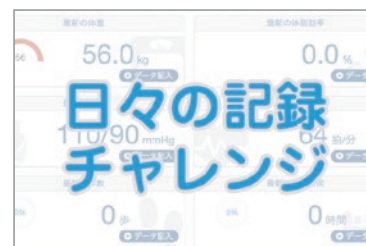
Q Fitbitをまだもらっていない(もらなかった)のだけど、もうもらえないの?

A 21年度下期中に、未配布の方を対象に追加募集を行う予定です。別途案内がありましたら、お申込みください。



健康イベントの開催

今後、Pep Upを利用し、いろいろな健康イベントを行いますので、楽しみながら健康増進活動に取り組みましょう! またイベントでは、目標達成状況によってインセンティブポイントの付与も予定していますので、ご期待ください。



貯まったポイントが「Pep Up」で商品と交換できます



脳ドック費用補助のお知らせ



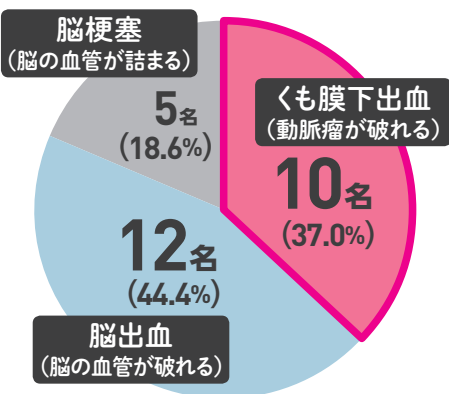
脳ドックとは?

くも膜下出血の原因となりうる脳動脈瘤の有無、脳・脳血管の状態をMRI (脳全体)・MRA (脳血管) にて検査します。

今年度より脳ドック費用を1人1回のみ補助いたします。対象の方には別途ご案内をお送りいたします。年齢によって対象年度が異なりますので指定された年度に受診ください。(※指定された年度以外に受診をしても補助の対象外となりますのでご注意ください。)

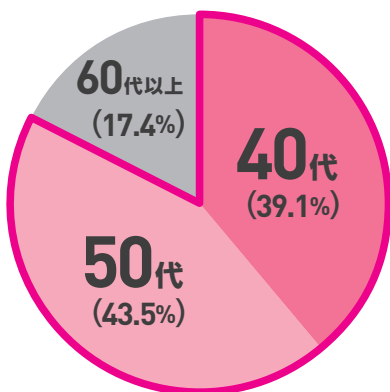
■コマツ健保 脳血管疾患による死亡者の分類

※2007～2019年度 被保険者27名



■コマツ健保 脳血管疾患年代死亡率

※2007～2019年度 被保険者27名



なぜ脳ドックを受診するの?

脳血管疾患は突然発症し重い後遺症を残したり、そのまま命を落とすケースもあり、毎年2～3名の社員の方が亡くなっています。脳ドックで「未破裂脳動脈瘤」を早期発見すれば発症リスクを把握して「くも膜下出血」を未然に防ぐことが可能です。

対象者

事業所に勤務している被保険者希望者

※2023年までは経過措置期間として下記の方が対象、2024年以降は40歳のみ対象

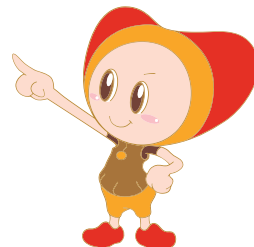
年度	年齢	脳ドック対象年齢
2021※	60歳以上	62歳
2022	50歳～59歳	50歳・54歳・58歳
2023	40歳～49歳	
2024	40歳	

※2021年度の申し込みは10月末で終了します。

特に推奨する方

- ❖ ご家族にくも膜下出血や動脈瘤のある方
- ❖ 喫煙者
- ❖ 過量の飲酒者(アルコール150g/週以上)
- ❖ 高血圧の方

対象年度に
受診しよう!



補助金額

30,000円(税込)まで

※上限を超えた場合は医療機関にて窓口支払となります。

放置はキケン!
必ず精密検査を
受けましょう!



「要精密検査・要治療」となった場合

すみやかに受診した医療機関にご相談ください。結果について気になることや受診先がわからない場合は、会社の健康管理部門にご相談いただくか、コマツ健康相談ダイヤルをご活用ください。

24時間
年中無休

コマツ健康相談ダイヤル

0120-862-469

Time is Brain! 脳梗塞は時間との闘い

脳卒中には「クモ膜下出血」「脳内出血」「脳梗塞」の三種類があります。その中で、特に病院に来る時間と回復に大きな関係があるのが脳梗塞です。脳梗塞とは血を送る血管が目詰まりを起こし、脳に血が行かなくなってしまう病気です。脳に血が行かなくなってから**4時間30分以上経過すると**、脳細胞は元に戻らない状態(死んでしまう)に変化してしまい、それが後遺症へとつながります。そのため、脳細胞が死んでしまう**4時間30分より前までに**、血管の目詰まりを戻してあげることが、完全回復への近道といえます。

脳梗塞!?
と思ったら…

FAST

Check!

顔の片側が下がる!!
歪みがある!!

Check!

うまく笑顔が
作れますか?

F

ace

顔の麻痺

ことばが出てこない!!
ろれつが回らない!!

Check!

短い文がいつも通り
しゃべれますか?

S

peech

ことばの障害

片腕に力が入らない!!

Check!

両腕を上げたまま
キープできますか?

A

rm

腕の麻痺

治療の遅れが
命に関わる!!

Check!

発症時刻を確認して
すぐに119番!!

T

ime

発症時間

コマツFAST

YouTube **動画で Check!**
コマツFAST 脳梗塞 検索



今年も
重要です!!

インフルエンザ予防接種費用補助

インフルエンザの予防接種は、感染を100%予防するわけではないものの、発症の可能性を減らし、かかっても重症化を防ぐことができます。国内では、インフルエンザが流行する12月上旬までに接種を済ませる事が望ましいです。

補助対象 接種を受けた日に、被保険者・被扶養者の資格を有する方
対象接種期間 2021年 4月1日～2022年1月31日
申請期間 2021年10月1日～2022年2月10日 必着

コマツ健保では年1回1人当たり上限1,000円の補助を実施します。詳しくは健保ホームページをご確認ください。

\\ 効果は？ 安全性は？ //

新型コロナウイルスQ&A

Q. 変異株にも効果があるの？

A. 一定の効果があります

日本で使われている新型コロナウイルスでは、**変異株**に対しても十分に作用する抗体が作られたと報告されています。

ただし、一部の変異株には効き目が低下するというデータもあるため、引きつづき有効性を確認していくことが必要となっています。

Q. 副反応ってどういう症状が出るの？

A. 注射部分の痛み、頭痛等があります

ワクチン接種後、免疫ができる過程で、**注射部分の痛みや、頭痛、筋肉痛、関節痛、発熱など**が生じる場合がありますが、**通常は数日でよくなります**。また、まれではありますが、急性のアレルギー反応(アナフィラキシー)が発生することがあります。もし、アナフィラキシーが起こった場合は、医療機関・接種会場ですぐに治療が行われます。

副反応が出やすいのは…

- ▶ 2回目の接種
- ▶ 女性
- ▶ 若い人
- ▶ 1回目の接種
- ▶ 男性
- ▶ 高齢者

熱が出た場合は…



- ▶ 市販の解熱鎮痛剤を飲んでもOK。
- ▶ 2日以上熱がつかう場合、症状が重い場合などは病院への受診や相談を検討してください。

発熱は接種から1～2日後に起こることが多いので、接種日から2日は予定を入れない方が○。また、家族で接種時期をずらし、副反応が出た場合に備えておくとう安心です。



副反応の予防として解熱鎮痛剤を前もって服用するのは、現在のところ、推奨されていません。

Q. 同時に他のワクチンも打てる？

A. 原則としてできません

新型コロナウイルスとそれ以外のワクチンは、原則として同時に接種できません。**一方のワクチンを接種してから、2週間の間隔をあける**必要があります。

インフルエンザワクチン接種などを予定している方はご注意ください。



Q. ワクチンによる新型コロナ感染や人間のDNAへの影響はない？

A. 理論上ありえません

新型コロナウイルスに使われているウイルスの遺伝情報は、免疫反応に必要なたんぱく質ができたあとは分解されてしまいます。また、mRNAからDNAを作ることはできないので、ヒトのDNAに組み込まれることもありません。したがって、**体内で新型コロナウイルスが作られて感染する、ヒトのDNAに作用する、といったことはありません**。

妊娠、胎児、母乳などへの悪影響も報告されていません



\\ ワクチン打ってもまだマスクは外せない // 感染対策は必要！

「ワクチンを打てばもう感染対策は不要なのでは？」と思いがちですが、そういうわけではありません。右記の理由から、引きつづき手洗い・手指消毒・マスク着用など感染対策が必要です。

最新情報をチェック

厚生労働省「新型コロナウイルスQ&A」
<https://www.cov19-vaccine.mhlw.go.jp/qa/>



※参考／厚生労働省「新型コロナウイルスQ&A」[新型コロナウイルスを受けた後の注意点]／国立国際医療研究センター病院ホームページ「新型コロナウイルスについて」ほか

接種後も感染対策が必要な理由

- ▶ 免疫ができるまで2週間程度*かかるため、その間に新型コロナに感染する可能性がある
*ファイザー社製は2回目の接種後7日程度以降、モデルナ社製は2回目接種後14日以降。
- ▶ 「ブレイクスルー感染」(上記期間以降に感染)することがある。重症化しにくく、感染に気づかないことも多いので、知らずに他の人にうつしてしまう可能性がある
- ▶ ワクチンでできた免疫をすり抜ける変異株が出てくる可能性がある

今日からはじめる!

免疫力
改善習慣

お酒・
タバコ 編

新型コロナウイルスの流行で注目される「免疫力」。免疫力が低いと感染症にかかりやすくなりますが、一方で、免疫が過剰反応すると、花粉症などのアレルギーや、体内の組織を攻撃する関節リウマチ・バセドウ病などの原因になります。このシリーズでは、免疫のバランスを整え、うまく働かせるための生活習慣をご紹介します。

監修

大阪大学微生物病研究所 情報伝達分野
教授 高倉 伸幸

元気な血管が免疫をサポート!

血管は、免疫細胞が細菌やウイルスの退治に向かうための通り道。血流がよいと、病原体にすみやかに対応できます。また、弱っている毛細血管からウイルス感染することもあるので、血管の細胞を活性化させ、バリア機能を高めることも大切です。



こんな習慣になっていませんか?

おうち時間が増えて
お酒を飲みすぎる

禁煙していたが、
喫煙を再開した



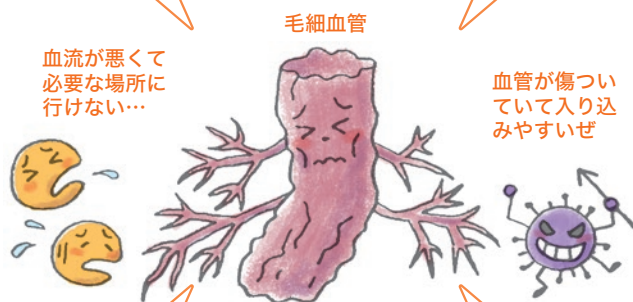
過度の飲酒・喫煙→免疫力低下

タバコの有害物質は血管を傷つけたり、血流を悪くしたりして、免疫力を低下させます。また、お酒は適量なら血行促進などの利点がありますが、過度の飲酒は高血圧等を招き、血管を傷つけ、免疫機能を弱めます。

【過度の飲酒・タバコが免疫に与える悪影響】

タバコのニコチンが血行を悪化させ、免疫細胞の往来を妨げる。

血管がダメージを受けることで、バリア機能が弱まる。



タバコの一酸化炭素が酸素の運搬を邪魔し、免疫機能低下。

ウイルスや細菌を攻撃するリンパ球の機能が抑制される。

お酒の飲みすぎにはこんな危険も

アルコールの利尿作用で脱水を起こすと血液がドロドロ状態になり、免疫機能が弱まる危険があります。水分補給のため、水を飲むこともお忘れなく。

「節酒&禁煙」で免疫改善

●お酒は適量を守る

1日の適量は、純アルコール量で20g程度。「時間を決めて飲む」「食事・おつまみと一緒に楽しむ」などで飲みすぎの防止を。

1日の適量

*女性はアルコールの影響を受けやすいため、この半量に

ビール



ロング缶1缶
(5%・500ml)

日本酒



1合
(15%・180ml)

チューハイ



1缶
(7%・350ml)

ワイン



グラス2杯
(12%・240ml)

ウイスキー



ダブル1杯
(40%・60ml)

●タバコを吸う人はまず禁煙

タバコを吸う人は、呼吸器感染症にかかりやすく、重症化しやすいことがわかっています。また、受動喫煙によって、まわりの人の免疫力も低下させてしまうことに。この機会にぜひ禁煙に挑戦を。

コマツ健保では社員の禁煙を応援しています。期間限定で再チャレンジも可! 詳細はコマツ健保ホームページ「健康づくり」をご覧ください。

注意

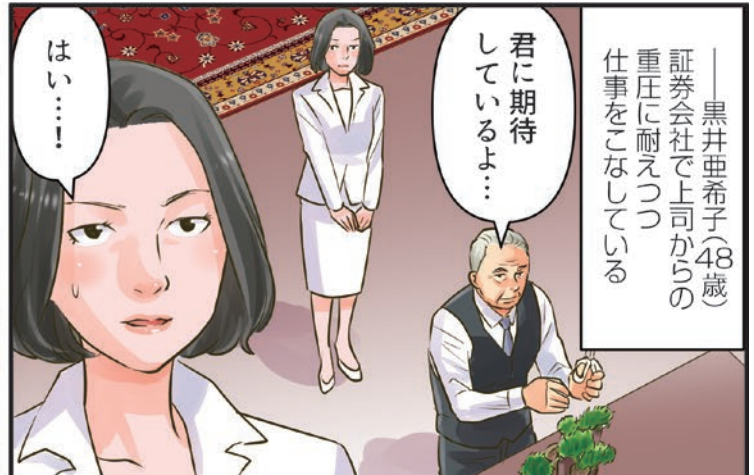
免疫力をすぐに改善することは難しく、また、遺伝的要素の影響もあるため、個人差もあります。無理に高めようとすると、アレルギーなどが悪化したりすることもあるので、ご注意ください。



放置は危険！
生活習慣病

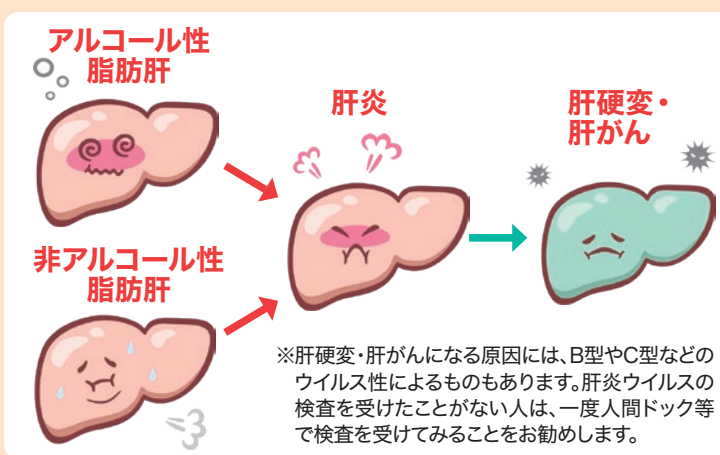
監修 順天堂大学大学院医学研究科
先端予防医学・健康情報学講座
特任教授 福田 洋

脂肪肝の重症化 を食い止めよう



脂肪肝が進行すると…？

脂肪肝は糖尿病や慢性腎臓病などを悪化させ、脳梗塞や心筋梗塞の発症リスクを高めることが知られています。さらに、肝硬変の状態まで進行してしまうと、肝がんや食道・胃静脈瘤、肝性脳症、腹水といった合併症を引き起こします。



脂肪肝とは名前の通り、肝臓に脂肪がついた状態のこと。「お酒を飲む人だけが気をつければいい」「脂肪肝ぐらい放置しても大丈夫」と思っていないでしょうか。実は脂肪肝は飲酒習慣がなくても、食べすぎや運動不足、栄養バランスの偏り等によって起こることがあります。また、脂肪肝を放置すると自覚症状がないまま、肝硬変や肝がんなどの重篤な病気を引き起こすことも。健診で肝機能の数値が悪かった人、脂肪肝と指摘されたことのある人は注意が必要です。

肝機能の数値の目安は？

目標	基準値	保健指導判定値※1	受診勧奨判定値※2
AST (GOT)	30U/l以下	31～50U/l	51U/l～
ALT (GPT)	30U/l以下	31～50U/l	51U/l～
γ-GT (γ-GTP)	50U/l以下	51～100U/l	101U/l～

※1 生活習慣の改善が必要な数値です。

※2 医療機関への受診が必要な数値です。

お酒を飲まない人の脂肪肝 (NASH) って？

お酒を飲まない人の脂肪肝 (NASH) が増えています。このタイプは食べすぎなどによって肝臓に脂肪がたまるのが原因。アルコール性脂肪肝と同様、肝臓に炎症を起こし、肝硬変を引き起こすリスクがあります。お酒は飲まないからと甘く見ることは禁物です。

重症化を防ぐためには？

脂肪肝の改善は…

で・き・ま・す・よ



1 肥満を改善する

脂肪肝になる最大の原因は肥満。そのため、**太っている人は食事と運動による減量が必要です**。その一方、太っていない場合でも安心はできません。極端な食事制限によるダイエットをしたことのある人は、「低栄養性脂肪肝」という脂肪肝になることがあります。



お酒

アルコールは肝臓に中性脂肪を蓄積させるため、**医師の指示に従い節酒あるいは禁酒を行う**。

食事

糖質を多く含む飲みもの、脂肪分を多く含む乳製品や脂っこい料理を控える。**とくに果物の食べすぎは、中性脂肪のもととなる果糖の過剰摂取につながるので注意**。緑黄色野菜や食物繊維も忘れずに。

運動

週に3回以上、軽く汗ばむ程度の運動を20分以上行う。有酸素運動のほかに、スクワットや腹筋などの**筋トレを取り入れるのも効果的**。

※7%の減量で肝臓の脂肪化、炎症を改善し、10%以上で肝臓の繊維化（肝硬変）も改善するという報告もあります。

出典：NAFLD/NASH診療ガイドライン2020, 南江堂, 2020

2 生活習慣病を改善する

糖尿病や脂質異常症、高血圧などの人は、その治療を継続して行うことも大切です。**生活習慣病への治療は、脂肪肝の改善にもつながります**。

からだの健康を 今すぐチェック!

病気は症状があらわれないままに進行し、気がついた頃にはもう手遅れというものも珍しくありません。年に一回の健診受診はもちろんですが、定期的なセルフチェックでからだの状態に気を配る習慣をつけましょう。

チェック!

- | | |
|---|--|
| ☒ 片脚立ちで靴下がはけない | ☒ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
(1リットルの牛乳パック2個程度) |
| ☒ 家の中でつまずいたりすべったりする | ☒ 15分くらい続けて歩くことができない |
| ☒ 階段を上がるのに手すりが必要である | ☒ 横断歩道を青信号で渡りきれない |
| ☒ 家のやや重い仕事が困難である
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど) | |

このチェックで
わかるのは?

上の項目であなたに当てはまる症状はありましたか? **1つでもあった方は要注意**です。生活習慣を見直して当てはまる項目ゼロを目指しましょう。



ロコモティブシンドローム



予防のカギは

自分のペースにあった運動習慣

ロコモティブシンドローム(以下、ロコモ)とは、骨や関節、筋肉などの運動に関わる器官が衰えたために身体能力が低下した状態のこと。一般に人間の筋肉量は30歳くらいをピークに減少しはじめ、歳をとるごとに減少スピードは速まります。そのまま放置してしまえば将来介護が必要になったり、寝たきりとなるリスクが高まってしまいます。特に40代の男性・30代の女性は運動量が少ない傾向にあります。ロコモ予防のためにも、いまのうちから運動習慣をつけておくようにしましょう。

ロコモ予防に必要な運動の目安は、「息がはずみ、汗をかく程度の運動30分」×週2回です。それが難しいければ、まず、いまより10分多くからだを動かすことから始めてみるといういでしょう。

また、メタボの方は腰や膝に負担がかかるためロ

毎日の生活に「プラス10分!」の行動を

- エレベーターやエスカレーターではなく階段を使う。
- いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く。
- 仕事の休憩時間に散歩する。
- 歩幅を広くして、速く歩く。



コモを引き起こしやすくなりますが、ダイエットなどで栄養が不足していても筋肉の量が減ってしまいロコモの原因となります。バランスのとれた食事をこころがけ、適正体重を維持することも大切です。



いつまでも受け身の 指示待ち姿勢では 成長につながらない

コロナ禍でさまざまな交流が制限されるなか、慣れない仕事に取り組んで苦労が多いと思います。さて、ご質問を読むかぎり、入社当初は先輩も教えてくださったというのですが、半年経つところから自分で考えるようになっておっしゃるようになったのでしょうか。

仕事の内容にもよるのですが、先輩のこの対応は自然な変化のようにも思えます。まったく初めての仕事を新人に任せてしまふのは、仕事の進捗に影響しますし、新人にとっても負荷が大

きすぎます。ですから、新人が仕事に慣れ、自分で取り組めるようになるまでは先輩や上司が教えながら仕事を進めることは必要です。

しかし、半年も経てばある程度の内容や手順がわかるようになっていくはずですから、まったくの新人のときのように手取り足取り教えるのは教える方の負担になるだけでなく、教わる方の成長の妨げになる可能性さえあります。そう考えると、先輩が「まず自分で考えてみて」とおっしゃるのは自然な対応のように私には思えます。

そのように言われて自分で考えた案を出してダメ出しされる

ひとつの考えに固執せず 人の意見を吸収して 見識を広げるとき

しかし、ご質問を読むと、その後にはどのようなすれば良いかを先輩が言ってくださっているようです。

そうだとすれば、その助言をもとに自分の案の不十分な点について再考し、今後の工夫につなげていくことができれば、その体験は無駄にはならないはずです。



先輩社員の指導方法に ストレスを感じています



この春に入社した新社会人の男性です。会社では先輩社員のもとで仕事を覚えることになっているのですが、私の教育担当の先輩があまり仕事を教えてくれずに悩んでいます。入社当初は「なんでも聞いて」と言われていたのですが、わからないことがあればすぐ先輩に質問し、解決するようにしていました。ところが半年経ったあたりから、私が仕事の進め方など質問すると迷惑そうな表情を浮かべるようになりました。質問にもろくに答えてもらえず「まず自分で考えてみて」と突き放されることが多くなりました。とはいえ経験もない私が案を出してみたところでダメ出しされるばかりで、結局は先輩の言う通りに進めることになるのです。であれば初めから先輩が指示してくれば良いのに、そうしないのはパワハラとは思えません。確かに先輩はいつも忙しそうで、おそらく面倒を見る暇も惜しいのでしょうが、こんな非効率で無意味な作業をやらされることがストレスでたまります。

健康保険は 接骨院・整骨院で使える？

「健康保険取扱い」と書かれていても、接骨院や整骨院は病院ではないので、健康保険が使える範囲は一部に限られます。肩こりや加齢による足の痛みなどに対する施術は、健康保険が使えず**全額自己負担**です。



えっ!?
接骨院で
健康保険
使えないの?



健康保険が使えるのはどんなときですか？

接骨院・整骨院で健康保険が使えるのは、原因がはっきりしているケガに対する施術のみです。

- 打撲・ねんざ・挫傷(肉離れ)
- 脱臼・ひび・骨折(応急手当以外は医師の同意が必要です。)

* 工作中・通勤途中のケガには健康保険は使えません。労災保険の対象です。

長期にわたって施術を受けても改善されない場合は、内科的な原因の可能性もあります。医療機関で診察を受けましょう。

次のようなケースには健康保険は使えません

- 日常生活の疲れによる肩こりや腰痛
- スポーツによる肉体疲労や筋肉痛
- 加齢による身体の痛みなどの不具合
- 病気(脳疾患・ヘルニアなど)による痛みやしびれ
- 過去のケガによる痛み
- リウマチ・関節炎などの痛み
- 整形外科などの医療機関にかかっているケガ

* 医療機関と接骨院・整骨院を同時に健康保険でかかることはできません。

全額
自己負担
となります



接骨院・整骨院で気をつけることはありますか？

まずは、ケガや痛みなどの原因を正確に伝えてください。

そして、接骨院・整骨院が健康保険組合に提出する「療養費支給申請書」は、きちんと確認してサインをしてください。白紙の用紙には決してサインしないでください。

後日、健康保険組合から、接骨院・整骨院での施術内容に対してお問い合わせをさせていただきます。お問い合わせに回答できるよう、施術の領収書は必ず保管してください。

※接骨院・整骨院などで健康保険が使えるといわれて施術を受けても、あとで使えないケースであることがわかった場合、利用者に費用を請求させていただく場合があります。

接骨院は
看板に“骨盤矯正”
“交通事故”などの
表記はできないよ

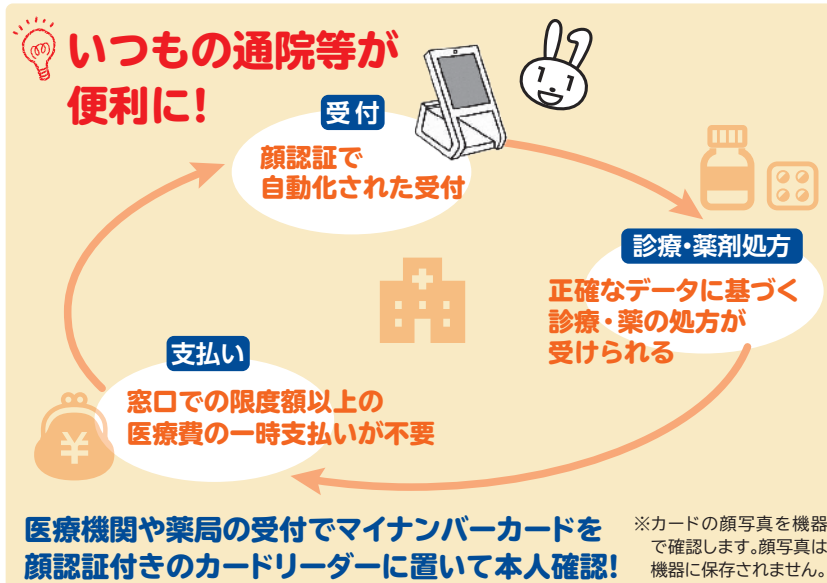


マイナンバーカードが 健康保険証として 利用できます！

＊健康保険証として利用するためには、事前に申込が必要となります。
＊医療機関・薬局によって開始時期が異なります。まだ開始されていない場合は、これまで通り健康保険証をご持参ください。



保険証として利用できる**メリット**は？



こんなところも簡単・便利に！

- 特定健診や薬の情報がマイナポータルで閲覧できる
- マイナポータルからe-Taxに連携し、確定申告が簡単に
- 健康保険証としてずっと使える

保険証利用に対応した医療機関・薬局はどうすればわかるの？

右記サイトで、マイナンバーカードの健康保険証利用ができる施設を検索できます。

- ▶ お医者さんガイド <https://www.10man-doc.co.jp/> (株式会社セットアップ)
- ▶ Caloo 病院口コミ検索サイト <https://caloo.jp/> (カルー株式会社)

※厚生労働省ホームページ「マイナンバーカードの健康保険証利用対応の医療機関・薬局についてのお知らせ」より



健康保険証の利用申込はどうすればよいの？

マイナポータルからお申込みください。

パソコン

➡ <https://myna.go.jp/>

スマートフォン

iPhone

Android

健康保険証利用申込のお問い合わせ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

マイ ナン バー

マイナンバーカードをまだ持っていないので作りたい！

マイナンバーカードをお持ちでない方へ、2021年3月までに交付申請書が送付されています。そこに記載されているQRコードを使ってカンタンに申請することができます。詳しくは下記サイトをご覧ください。

➡ <https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>



2020年度 決算のお知らせ



2021年7月15日開催の第183回組合会において、2020年度の決算が承認されました。新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受け、保険料収入は減少したものの、受診控えにより保険給付費が抑えられたことから経常黒字となりました。皆さまのご協力もあり、9年連続の黒字運営となりました。今後、受診控えの解消や新型コロナウイルス感染症の拡大が続くことによる治療費など保険給付費の増加が見込まれ、今年度の財政に影響を与える可能性があります。

- ☑ 標準報酬月額・被保険者数が対予算減となり保険料収入が減少
- ☑ 被保険者一人当たりの保険給付費は対前年度、
18,083円減の265,481円
- ☑ 納付金は対前年度、1.7億円減の75.3億円

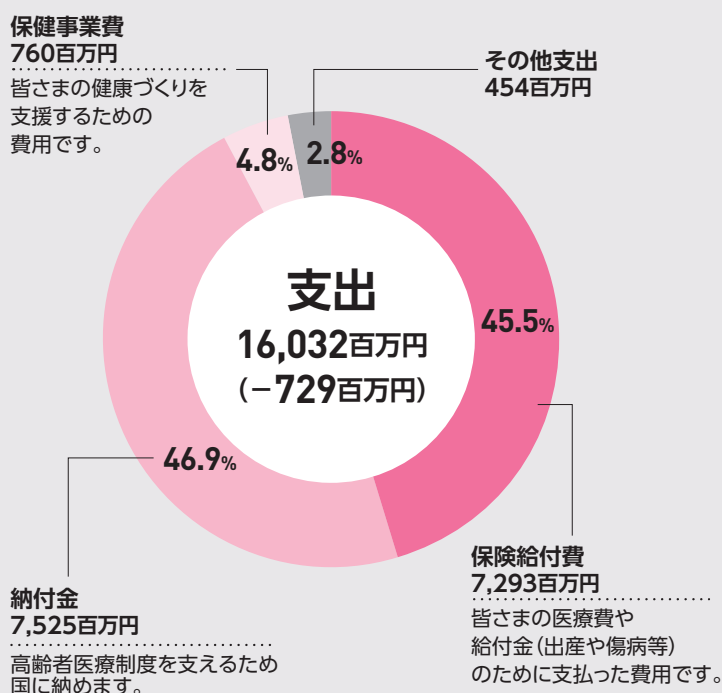
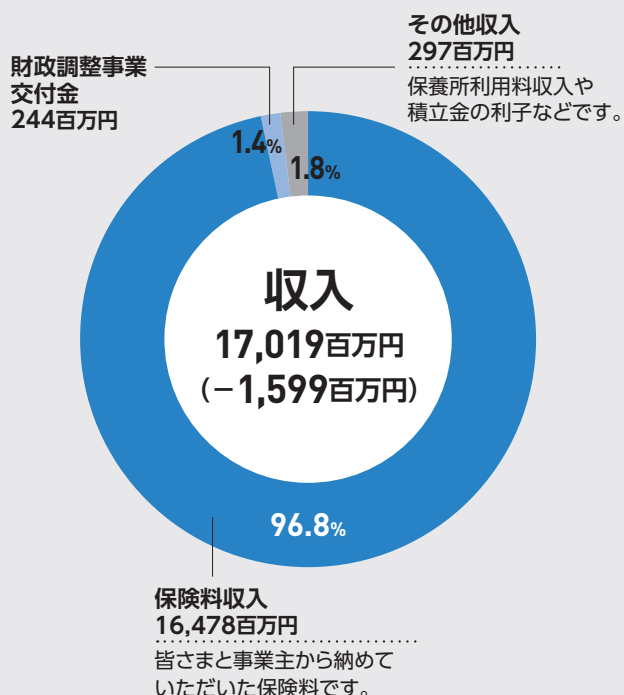


健康保険

※ () は前年度との差

* 収支の結果、2020年度決算
残金987百万円は、別途積
立金などへ積み立てました。

新型コロナウイルス感染症拡大の影響による受診控えのため、保険給付費が大きく減少しました。高齢者医療制度への負担は依然として重く、皆さまが納めた保険料の約半分は納付金として国に支出しました。緊急事態宣言により、集合型セミナーの中止等もありましたが、Web開催で例年よりも多くの方にご参加いただけた事業もありました。今年度も安心してご参加いただけるよう配慮しながら進めてまいりますので、皆さまも保健事業をご活用ください。



介護保険

2020年度は介護保険料率を1.7%に引き上げました。2017年度から導入された総報酬割の影響等により、介護納付金が前年度より1.3億円増加しました。

* 決算残金45.6百万円は介護準備金へ積み立てました。



健康保険法が改正されます

2022年1月1日より順次、制度が改正されます。主な改正点4つの概要をお知らせします。

1 傷病手当金の支給期間の見直し

▶ 2022年1月1日施行

傷病手当金は病気やケガで仕事を休んだとき、1年6ヶ月まで手当金が受けられる制度です。治療と就労の両立という観点から、以下の改正が予定されています。

傷病手当金を受けていた人が、一時的に就労可能になって支給を受けない期間があったとき…

現 行

傷病手当金が支給されない期間も1年6ヶ月の支給期間に含む

改正後

傷病手当金が支給されない期間は支給期間に含めず、**実際に支給した期間を遡算して1年6ヶ月まで支給する**

2 任意継続被保険者制度の脱退要件の見直し ▶ 2022年1月1日施行

▶ 2022年1月1日施行

任意継続被保険者制度は退職後、希望すれば当健康保険組合に引き続き加入できる制度です。**加入期間は2年間*ですが、本人の申請により、自己都合で脱退が認められるようになります。**

*他の健康保険等に参加した、保険料を期限までに納付しなかった、死亡した場合は資格を喪失します。

3 育児休業中の保険料の免除要件の見直し ▶ 2022年10月1日施行

▶ 2022年10月1日施行

育休期間中は保険料が免除されますが、その免除要件が見直されます。

現 行

月末日が育休期間中の場合、毎月の保険料・賞与
保険料とも免除

改正後

- 月末日が育休期間中であることに加え、**月内通算して14日以上**の育休を取得した場合、免除
- 賞与保険料は**1ヶ月超の育休取得者**に限り免除

4 出産育児一時金の引き上げ (原則、総額は変更なし) ▶ 2022年1月1日

(原則、総額は変更なし) ▶2022年1月1日施行

出産育児一時金被保険者または被扶養者が出産したときに42万円の一時金が支給される制度です。これには産科医療保障制度の掛金1.6万円が含まれていますが、同制度の改正により掛金が1.2万円になるため、実質的な出産育児一時金も40.4万円から40.8万円になります。

※原則、総額42万円は変更ありませんが、海外出産をした方等は上記のように変更となります。

Wellness

クロスワードパズル

タテ・ヨコそれぞれのカギに対応する言葉をマス目にカタカナで
入れてください(1マスに1文字)。A～Jの10文字をつなげると
健康に関するキーワードができます。

1	2		3	4	5 A		6
7 H		8		9		10	
		11	12		B		
14	15 J				16		
17		18		19			20
	21			22		23 I	
24		25	26		F		
28					29		
		D					

タテのカギ

- 1 イガに用心。トングで挟んでカゴに
- 2 羅生、登竜、凱旋、漱石の小説
- 4 地球が一日一回転
- 5 鶴でさえ返したのに……
- 6 カカカ、俺たちはクローズだ！
- 8 アフタヌーン・ティーは午前じゃない
- 10 お皿にプッチン、黄色い小山
- 12 壺じゃないよ、生け花用
- 13 痛！ぶつけて青アザ
- 16 着ない服は、タンスのコレ
- 18 平面じゃない、3Dだよ
- 19 サインや寄せ書き用の厚い紙
- 20 複数の警察官が○替で△をする
- 23 カフトとセット、重たい戦闘服
- 24 一人カラオケで特訓
- 26 階段駆け上がったら、○○が切れた

ヨコのカギ

- 1 秋は、イワシやウロコも発生
- 3 FMでも聴こうか
- 7 白雪姫が丸かじり
- 9 カラッと揚げて、今夜は天井
- 11 視・聴・嗅・味・触の感覚
- 13 ピカチュウのモデルになった動物
- 14 キャンドルからポタポタ
- 16 ネイビーってどんな色?
- 17 ビエロが乗っている、車輪1つの自転車
- 21 ハチドリが花からチューチュー
- 22 ○○○○予報士さん、台風の進路教えて!
- 25 「少年よ、抱け」とクラークさん
- 27 イソップ童話、王さまの耳は何の耳?
- 29 肩を落として、フーとつく
- 29 「最後の晚餐」の酒、焼酎ではなく

答え

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

ヒント 病院へ行かずに受診することができる

景観 トラストバンク

鮭缶入りきのこの キッシュ風

ヘルシー
&
優しい
レシピ

生活習慣病の予防・治療の基本は毎日の食事。からだに気をつかいつつ、ボリュームがあって美味しいメニューを紹介します。作り方も簡単なので、ぜひ挑戦してください。

●料理制作● ●撮影●
料理研究家・栄養士 今別府紘行
今別府靖子

免疫サポートポイント

鮭には良質なたんぱく質のほかに、免疫機能調整に役立つビタミンDや、からだをダメージから守るアスタキサンチンが豊富。きのこに含まれる食物繊維は、腸内の免疫細胞の活性化に役立ちます。

* * *



材料



Point1

バターで炒めることでコクが出ます。よりヘルシーにしたい場合は、バターをオリーブ油に変更してもOK。



Point2

鮭水煮缶の汁にも栄養がたっぷり含まれているので、捨てずに汁ごと使いきりましょう。

1人分 ●カロリー: 303kcal
●塩分: 1.4g

詳しい作り方は
こちら！



鮭の栄養と旨味を丸ごとどうぞ！
糖質控えめのおしゃれな
キッシュ風レシピです

♪ラクラク♪

リメイクレシピ

マッシュポテト&
マヨネーズとあえて
ポテトサラダに！

くずして
使う

材料(2人分)

鮭水煮缶	1缶
ほうれん草	2株
しめじ	50g
まいたけ	50g
ミニトマト	3個
バター	10g
卵	2個
牛乳	50ml
粉チーズ	大さじ2
塩、こしょう	各適量

作り方

- 1 ほうれん草は固めにゆでて水にさらし、水気を絞って3cmの長さに切る。しめじとまいたけは小房に分け、ミニトマトは4等分に切る。
- 2 熱したフライパンにバターを入れ、溶けたら1をしんなりするまで炒める **Point1**。
- 3 **A**をボウルであわせて卵液を作る。
- 4 耐熱皿に2と、鮭水煮を汁ごと入れ **Point2**、3を流し込み、オーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。

*冷蔵庫で2日程度保存できます。できるだけ空気に触れないよう、ラップに包むか、タッパーなどに入れて保存してください。

●発行日: 2021年10月1日発行

小松製作所健康保険組合

東京都港区赤坂 2-3-6 TEL (03) 5561-4341

※受付時間の最新状況はコマツ健保HPをご覧ください。>>>>>>>

