

2021 Spring No.221

Sangyo Kikai

健保だより
産業機械健康保険組合



クイズに答えて
保養所
無料宿泊招待券
図書カード または
5,000円分が
当たる!!

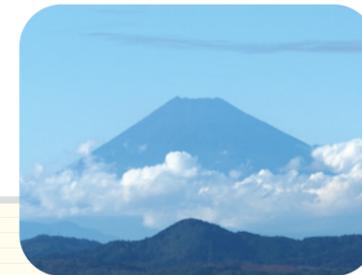
- 令和3年度 予算が決まりました
- 令和3年度 健診事業ガイド
- 天城の里20
夏のお盆期間 抽選申込書

▶ 本誌をご家庭に
お持ち帰りください

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

のんびりくつろげる直営保養施設

「天城の里20」 周辺ガイド



園内からは富士山も
一望できる

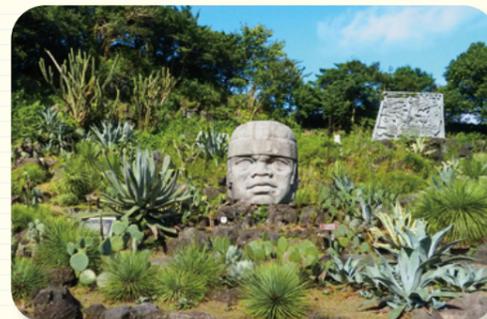
1500種類のサボテンを展示
さまざまな動物と触れ合いも楽しめる

伊豆シャボテン動物公園 (伊東市)

伊豆シャボテン動物公園は「天城の里20」から車で20分ほど、大室山の麓にあります。世界各国の約1500種類のサボテンが展示されているほか、飼育されている動物の中には放し飼いになっているものや、カピバラなど直接触れることのできるものもいます。また、園内から富士山や伊豆諸島などの景観も堪能でき、家族そろって楽しめます。

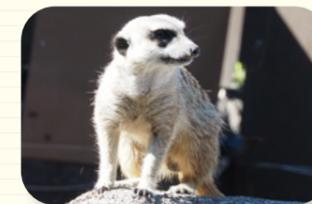


大室山の麓から歩いてすぐのところにある



ロックガーデン

- 営業時間 9:30~17:00
- 入園料金
大人(中学生以上)…2,400円
小学生…1,200円
幼児(4歳以上)…400円



ミーアキャット



露天風呂に入るカピバラ
(11月~4月の期間のみ)



放し飼いにされているクジャク



レッサーパンダ

「天城の里20」 利用ガイド

■所在地 静岡県伊豆市冷川1524-308

■利用料金(1泊2食付)

被保険者・被扶養者 被保険者・被扶養者であった方	大人6,000円 子供(5歳以下)4,500円
一般の方	大人8,000円 子供(5歳以下)6,500円

※宿泊する方の中に被保険者・被扶養者、または被保険者・被扶養者であった方がいれば、同伴の一般の方も被保険者・被扶養者と同様の料金となります。

■入湯税
1人1泊(12歳以上)…150円

■利用申込
健康保険組合保健事業課にて、利用日の6カ月前の1日から電話(03-5232-5006)予約開始(年末年始・お盆・土日祝日を除く)。

■キャンセル
利用人数の変更等は、事前に健康保険組合へご連絡ください。「天城の里20」では宿泊当日の3日前よりキャンセル料が発生します。

予算が決まりました

健康保険料率を千分の88に据え置いての予算編成

介護保険料率も前年度と同率の千分の19に

令和3年度も当健康保険組合では前年度に引き続き、健康保険の本体事業である医療給付ならびに充実した健康管理事業による組合運営を行い、事業主および被保険者の費用負担を極力軽減化することに注力して事業運営を展開してまいります。

さて、当健康保険組合の令和3年度予算では健康保険料率を前年度と同じ千分の88（事業主44、被保険者44の折半負担）に据え置き、予算編成を行いました。

現在、健保組合を取り巻く情勢は厳しいものがありますが、当健保組合におきましては適用事業所数（被保険者数）が増えたことによる保険料収入の増加、被扶養者認定の適正化、ジェネリック医薬品の普及促進など自助努力による医療費の適正化により、ここ数年間健全財政を維持できております。しかし

ながら、医療費の動向は依然予断を許さず、組合財政の状況次第では将来再度、健康保険料率の引き上げをお願いせざるを得ないことも考えられます。皆様におかれましては、これからも日頃からの健康づくりによる医療費の節約にご協力くださいますようお願いいたします。

収入の状況
健康保険収入は677億円を計上

当健保組合の令和3年度の収入予算合計額は745億円となり、その約9割が皆様から納めていただく保険料です。コロナ禍における保険料の減収を見込み、健康保険収入は前年度比26億円減の677億円（被保険者1人当たり額439、539円）を計上しています。

なお、収入科目のうち準備金からの繰入金、

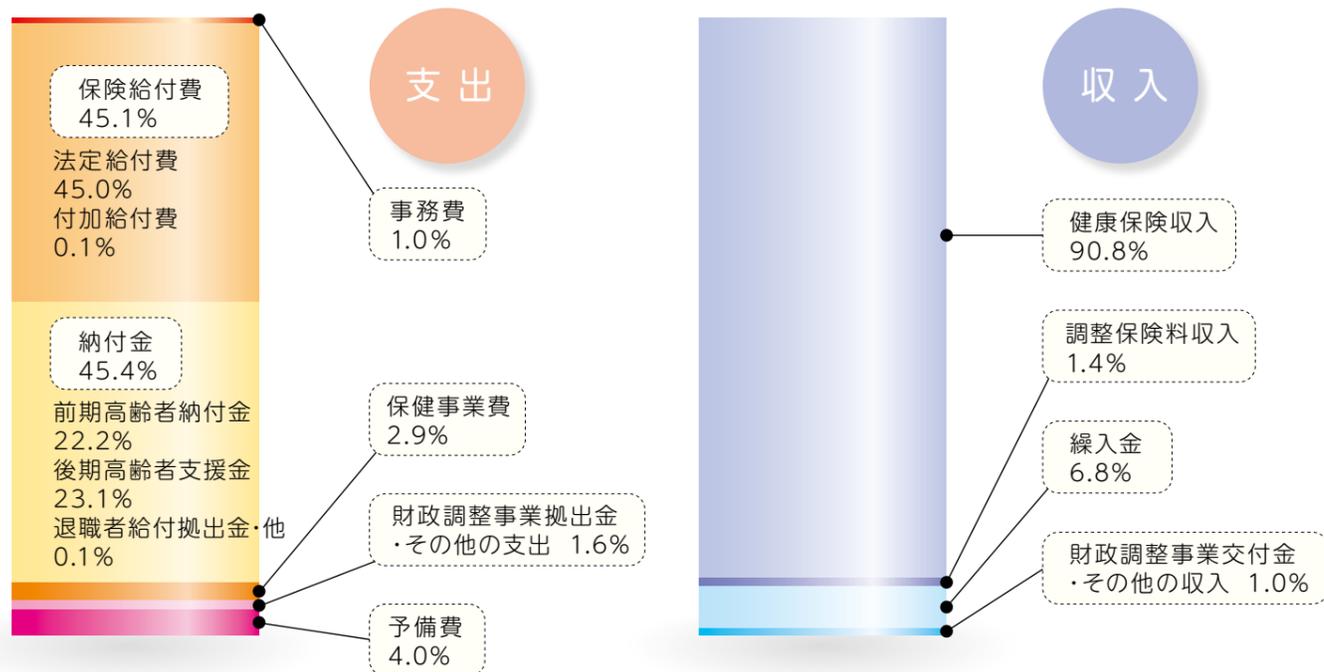
調整保険料収入、財政調整事業交付金を除いた679億円が経常収入となります。

支出の状況
保険給付費と納付金で支出全体の9割を占める

支出科目のうち、最も大きな割合を占めているのが皆様の医療費や各種給付金の支払いにあてられる保険給付費で、前年度比11億円減の337億円を見込んでいます。この保険給付費と並んで健保財政を圧迫している「前期高齢者納付金」、「後期高齢者支援金」などの高齢者医療制度への納付金は同比16億円増の338億円（被保険者1人当たり額では219、517円）を見込んでいます。この2項目で支出全体の約9割を占めており、健康保険収入のほとんどが使われる計算になります。

また、保健事業費には30歳以上の被保険者

収入と支出の割合をみると



収入支出予算の概要

支出	科目	予算額 (千円)	被保険者1人当たり額 (円)
事務費	事務費	744,751	4,836
保険給付費	法定給付費	33,550,286	217,859
	付加給付費	101,948	662
	前期高齢者納付金	16,588,434	107,717
	後期高齢者支援金	17,216,508	111,796
納付金	前期高齢者納付金	16,588,434	107,717
	後期高齢者支援金	17,216,508	111,796
	病床転換支援金	54	-
	日雇拠出金	1	-
保健事業費	退職者給付拠出金	561	4
	保健事業費	2,188,572	14,212
	財政調整事業拠出金	1,015,476	6,594
	その他の支出	100,616	652
予備費	予備費	3,000,000	19,481
支出合計	支出合計	74,507,207	483,813
経常支出合計	経常支出合計	70,446,651	457,446

収入	科目	予算額 (千円)	被保険者1人当たり額 (円)
健康保険収入	健康保険収入	67,689,068	439,539
調整保険料収入	調整保険料収入	1,015,476	6,594
繰入金	繰入金	5,081,000	32,994
財政調整事業交付金	財政調整事業交付金	540,000	3,506
その他の収入	その他の収入	181,663	1,180
収入合計	収入合計	74,507,207	483,813
経常収入合計	経常収入合計	67,865,608	440,686

および40歳以上の被扶養者の方を対象とした疾病予防健診、40歳以上を対象とした特定保健指導等の費用に、前年度と同じく22億円を計上しています。当健康保険組合では、これまでに以上に効率的な事業運営を心がけ、ジェネリック医薬品の普及促進などによる効果的な医療費節減に努めていきたいと考えております。皆様におかれましてはこれらの保健事業をぜひ活用され、医療費の節減にご協力いただけますようお願い申し上げます。

なお、令和3年度の介護保険料率は、前年度と同率の千分の19といたしました。皆様のご理解、ご協力をお願いいたします。

健康保険料率は

$$\frac{88}{1000}$$

介護保険料率は

$$\frac{19}{1000}$$

で、令和2年度のまま据え置き



ご家族が就職や結婚をされたときは 異動届による扶養除外の手続きと 保険証の返却を忘れずお願いします

届け出の遅れは健保財政を圧迫します

被扶養者となっているご家族が、就職や結婚などで新たな健康保険に加入したときなど、次のようなケースに当てはまるときは被扶養者ではなくなります。「被扶養者(異動)届」に保険証を添えて、すみやかに健保組合へ届け出てください。
届け出の遅れは、健保組合の財政を圧迫します。ご理解とご協力をお願いいたします。



こんなときは被扶養者ではなくなります

就職や結婚などで 他の健康保険に加入したとき

- 被扶養者が就職して、勤め先の医療保険(健康保険、共済組合など)に加入した
- 被扶養者が結婚して、配偶者の被扶養者になった

アルバイトやパートなどの 年収が基準額を超えたとき

◆被扶養者の収入基準◆

被保険者と同居の場合

被保険者が主として生計を維持している場合で、年収130万円(60歳以上または障害者は180万円)未満で、かつ被保険者の収入の2分の1未満の方。

被保険者と別居の場合

被保険者が主として生計を維持している場合で、年収130万円(60歳以上または障害者は180万円)未満で、かつ被保険者からの援助額を下回っている方。

別居したとき

- 同居していなければ被扶養者になれない親族が別居した
- 別居後、被扶養者の収入額を上回る仕送りがない
- *被保険者の配偶者、子、父母、祖父母、曾祖父母、孫、兄弟、姉妹以外の3親等内の親族は、同居していなければ被扶養者として認定できません。

仕送り額が変わったとき

- 別居している被扶養者への仕送りをやめた
- 仕送り額が被扶養者の収入より少なくなった

75歳になったとき

- 被扶養者が75歳になり、後期高齢者医療制度の被保険者になった

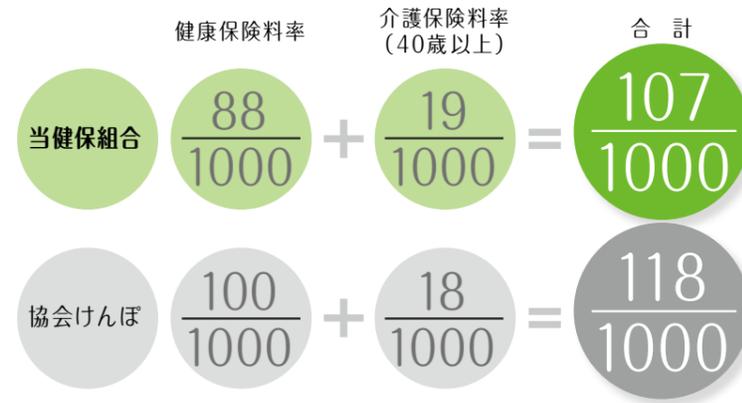
死亡したとき

- 被扶養者が亡くなった

届け出は
5日以内に
お願いします

上記のような異動が発生した場合、5日以内に「被扶養者(異動)届」に保険証を添えて、会社の担当者に届け出てください。

当健保組合は、高齢者医療制度全体への納付金として、被扶養者1人当たり医療費とは別に年間約12万円強を負担する仕組みとなっています。扶養除外の手続きをされないうままでいると、健保組合は必要のない負担を課せられることとなります。健保組合の財政を守るためにも、すみやかな届け出にご協力をお願いします。



本誌2〜3ページでご案内しましたように、当健保組合の令和3年度予算では医療費を中心とする保険給付費が337億円、高齢者医療制度への納付金が338億円で依然として高額で推移しており、健保財政の重荷となっています。そのような状況ですが、適用事業所の拡大による被保険者数の増加や、さまざまな医療費適正化施策などにより、ここ数年、健保財政は比較的安定していることから、健康保険料率につきましては令和3年度は令和2年度に引き続き、千分の88に据え置きます。介護保険料率につきましても令和2年度と同様の千分の19に据え置きます。

一方、協会けんぽ(全国健康保険協会)の健康保険料率の平均は千分の100、介護保険料率は千分の18となっており、健康保険料率と介護保険料率を合わせると協会けんぽより当健保組合のほうが千分の11も低く設定されています。健保組合を取り巻く環境は依然として厳しいものとなっていますが、健保組合のメリットを生かしながら、これからも適切な事業運営を行ってまいりますので、皆様には引き続き健保組合事業へのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

例 40歳以上(健康保険料+介護保険料)

給与月額44万円、ボーナス3ヵ月(年間)で年収660万円の方の保険料は…?

当健康保険組合の場合

$$660\text{万円} \times \frac{107}{1000} = 706,200\text{円}$$

協会けんぽの場合

$$660\text{万円} \times \frac{118}{1000} = 778,800\text{円}$$

年間1人当たり **72,600円** もお得
(被保険者本人分は会社と折半負担ですから36,300円お得)

例 40歳未満(健康保険料のみ)

給与月額30万円、ボーナス3ヵ月(年間)で年収450万円の方の保険料は…?

当健康保険組合の場合

$$450\text{万円} \times \frac{88}{1000} = 396,000\text{円}$$

協会けんぽの場合

$$450\text{万円} \times \frac{100}{1000} = 450,000\text{円}$$

年間1人当たり **54,000円** もお得
(被保険者本人分は会社と折半負担ですから27,000円お得)

健康寿命

健診を受けて延ばそう!

被扶養者の補助金額も被保険者と同額です

昨年受診したから今年は受けない、と考えている方はいませんか。健診は、定期的に受けることで体の経年変化が確認でき、生活習慣を改善するきっかけにもなりますし、改善の効果がわかります。健康寿命を延ばすためにも、毎年受診することが大切です。

当健保組合では、令和3年度の疾病予防事業については前年度同様に、それぞれ「生活習慣病健診」「生活習慣病健診+婦人科項目」「人間ドック」「人間ドック+婦人科項目」を契約健診機関などで実施いたします。また、当健保組合では被扶養者への健診補助金額も被保険者と同額となっています。健診結果を健康づくりに役立てるためにも、1年に1度は健診を受けましょう。

補助の対象者

30歳以上の被保険者および40歳以上の被扶養者
 *30歳以上および40歳以上とは、**年度内(4月1日から翌年3月31日まで)に、その年齢になる方**をいいます。

健診の種類(健診コース)

1. 生活習慣病健診

健診項目については、労働安全衛生法に基づく企業の定期健康診断や特定健診の項目にがん検査を含んだ総合的な健診内容となっております。

2. 生活習慣病健診+婦人科項目

生活習慣病健診+婦人科検査(子宮がん検査、乳がん検査)

3. 人間ドック

生活習慣病健診+肺機能検査+腹部超音波検査+眼底検査などの詳細な健診

4. 人間ドック+婦人科項目

人間ドック+婦人科検査(子宮がん検査、乳がん検査)



予約から受診までの流れ

STEP 1

契約健診機関へ直接電話をし、予約を取ってください。
産業機械健康保険組合に加入している旨を必ず伝えてください。
 連絡先、自己負担額などは当組合ホームページの**契約健診機関検索**(スマートフォンからも検索できます)にてご確認ください。

STEP 2

予約が取れましたら契約健診機関申込書(当組合ホームページからダウンロードできます)を**健診機関へFAXまたは郵送**にて提出してください。遅くとも受診日の2週間前までに提出してください。
 ※健保組合への連絡は不要

STEP 3

健診機関より健診の案内が届きます。(会社、自宅等の送付先を予約時に伝えてください。)

STEP 4

予約日に受診してください。
 ※資格確認のため保険証を持参してください。

STEP 5

後日、健診機関より結果表が届きます。
 二次検査については保険診療となりますので、保険証を提示し、かかった費用の3割分を自己負担してください。

自己負担額

A 契約健診機関

生活習慣病健診および生活習慣病健診+婦人科項目(一部健診機関を除く)については、**無料**で受診できる健診機関のためおすすめです。

	生活習慣病健診	生活習慣病健診+婦人科項目	人間ドック	人間ドック+婦人科項目
被保険者 および 被扶養者	無料	無料 (一部自己負担あり)	自己負担あり 自己負担額は健診機関ごとに異なりますので、詳しくは 契約健診機関検索 にてご確認ください。	

B 契約健診機関

すべての健診コースで**自己負担**が発生する健診機関です。

※契約健診機関の所在地、自己負担額、TEL、FAX等については、当組合ホームページの契約健診機関検索にてご確認ください。

健診項目

検査項目	健診コース			特定健診項目 (40歳以上必須)		
	生活習慣病健診	生活習慣病健診+婦人科項目	人間ドック			
身体計測	問診	○	○	○		
	身長	○	○	○	●	
	体重	○	○	○	●	
	BMI	○	○	○	●	
	腹囲	○	○	○	●	
	視力	○	○	○		
	聴力	○	○	○		
尿検査	尿蛋白	○	○	○	●	
	尿糖	○	○	○	●	
	尿潜血	○	○	○		
血液検査	貧血	赤血球数	○	○	○	
		ヘマトクリット	○	○	○	
		ヘモグロビン	○	○	○	
	肝機能	GOT	○	○	○	●
		GPT	○	○	○	●
		γ-GTP	○	○	○	●
		ALP	○	○	○	
	脂質代謝	総コレステロール	○	○	○	●
		中性脂肪	○	○	○	●
		HDLコレステロール	○	○	○	●
糖代謝	空腹時血糖又はHbA1c	○	○	○	●	
腎機能	クレアチニン	○	○	○	●	
痛風検査	尿酸	○	○	○		
血清検査	CRP	○	○	○		
膵機能	アミラーゼ	○	○	○		
大腸検査	便潜血	○	○	○		
レントゲン検査	胸部X線	○	○	○		
	胃部X線	○	○	○		
心臓検査	心電図	○	○	○		
肺機能検査		○	○	○		
眼底検査		○	○	○		
腹部超音波検査		○	○	○		
婦人科検査	子宮がん検査	自己採取	○	○		
	乳がん検査	マンモグラフィ又は超音波検査(視触診は健診機関による)	○	○		

※平成30年度よりクレアチニンが特定健診項目に追加されています。

組合負担上限額

	生活習慣病健診	生活習慣病健診+婦人科項目	人間ドック	人間ドック+婦人科項目
被保険者 および 被扶養者	16,000円+消費税分	19,000円+消費税分	16,000円+消費税分	19,000円+消費税分

※契約健診機関以外で受診した場合は、申請により上記負担額を限度に、かかった費用または上限額までを補助金として支給いたします。

注意事項

- 当健保組合の補助を用いての健診は、生活習慣病健診、生活習慣病健診+婦人科項目、人間ドック、人間ドック+婦人科項目のいずれか1つを、4月~翌年3月の年度内に1回受診できます。
- 年度内40歳(※)以上の方は、左表の特定健診項目(●)を必ず受診してください。未受診項目がある場合、健診費用が全額自己負担となる場合がございますのでご注意ください。
 ※年度内40歳とは**4月1日から翌年3月31日までに40歳になる方**をいいます。
- 健診当日に食事をとった場合、正しい検査ができません。日程変更を行ったり、糖代謝検査についてはHbA1cを自己負担にて追加受診していただく場合がございますので、健診前10時間は食事をとらないようにしてください。
- 左記健診項目のうち、血液検査等の内容が健診機関により異なる場合がございます。詳しくは各健診機関にてご確認ください。

受けましょう 特定保健指導

生活習慣の改善で健康なからだに
引き返すチャンスです



40歳以上の人は健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高いと判定されると特定保健指導の案内が届きます。案内がきたからといって、ガツガツしないでください。今なら、治療が必要になる前に生活習慣の改善で健康な状態に引き返すことができます。チャンスと捉え、積極的に参加しましょう。

改善を始めるのは今

自覚症状がないからといって放置してしまうと、いずれは生活習慣病を発症してしまう状態です。改善を始めるタイミングは、今がベストと考えましょう。

怒られることはありません

指導というと一方的なものを想像するかもしれませんが、実際はサポートです。できそうなこと、続けられそうなことを、保健師・管理栄養士と一緒に考えます。

特定保健指導
をおすすめする
理由

ゴールがあります

数カ月先の目標値を設定して、生活習慣の改善に取り組みます。無理な目標は設定しませんので、着実にこなしていけば十分に達成可能です。

無料です

特定保健指導にかかる費用は、当健保組合が負担します。皆さんは生活習慣の改善に集中して、取り組んでください。

こうやって決まる、特定保健指導の対象者



※服薬中の人は特定保健指導の対象外です。また、65~74歳の人は積極的支援に該当しても動機づけ支援となります。

健診結果の活用を!

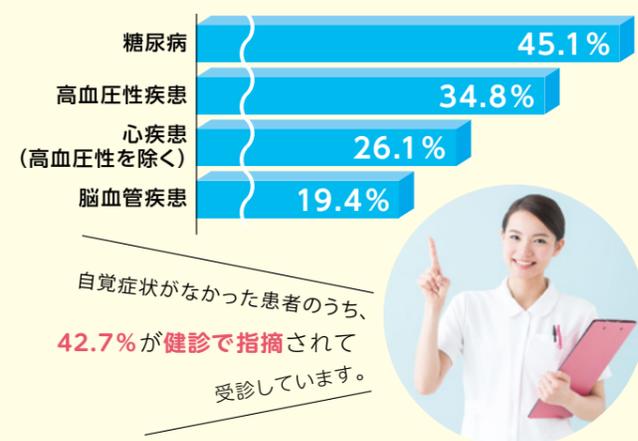


なぜ年に1回の健診が必要なの?

生活習慣病には自覚症状がないことも

「体調がいいから大丈夫」と自分の健康を過信していませんか? 糖尿病で病院にかかった人の半数近くは自覚症状がなかったと回答しています。

●外来患者のうち自覚症状がなかったと回答した人

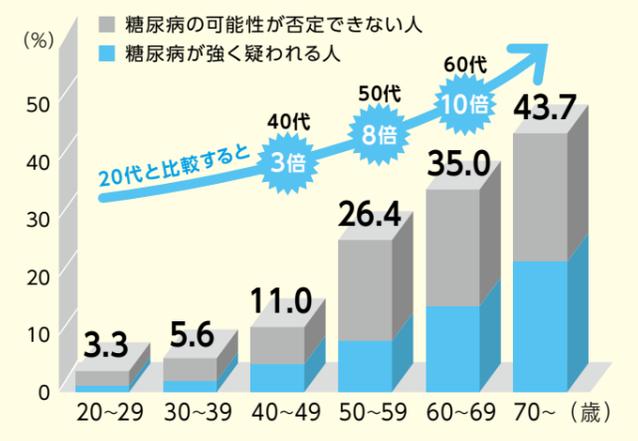


参考:厚生労働省「平成29年受療行動調査(確定数)の概況」より

病気のリスクは年齢とともに高まる

自覚症状がなくても、加齢とともに病気にかかるリスクは確実に高まります。糖尿病のほか、高血圧性疾患、脂質異常症も同様です。

●年代別・糖尿病が疑われる人の状況



参考:厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査報告」より

健診を受けた後は、結果をよく確認しましょう!

<h3>異常なしだった人</h3> <p>前年よりも悪化した項目があれば、要注意サイン! 改善に向けて生活習慣を見直しましょう。</p>	<h3>経過観察項目があったら</h3> <p>注意が必要な状態です。生活習慣を見直し、気になる症状があればかかりつけ医にご相談を。</p>	<h3>要再検査・要受診があったら</h3> <p>できるだけ早く受診しましょう。早期発見・早期治療により体への負担や医療費を大幅に抑えられます。</p>
--	--	---

※健診機関によって区分が異なる場合があります。

「コロナが怖い…」からこそ健診が大切です

新型コロナウイルス感染症の拡大により、外出を自粛して健診の受診を控える人もいるかもしれませんが、新型コロナウイルスは、感染しても約8割は無症状や軽症で済む一方、約2割で重症化するといわれています。重症化リスクを高める要因として、年齢や喫煙習慣に加え、生活習慣病や肥満が指摘されています。年に1回健診を受けて、病気のリスクを早期に発見して改善に取り組むことで、新型コロナウイルスの重症化予防につながります。

●コース距離：13.2km
●歩行時間：約4.0時間

- 1 京王高尾山口駅
↓0.5km
- 2 高尾599ミュージアム
↓0.5km
- 3 氷川神社
↓4.0km
- 4 武蔵陵墓地
↓1.2km
- 5 南浅川サクラ並木
↓0.3km
- 6 甲州街道イチョウ並木
↓4.2km
- 7 念仏院「時の鐘」
↓0.1km
- 8 金剛院
↓1.6km
- 9 福傳寺
↓0.1km
- 10 子安神社
↓0.7km
- 11 JR八王子駅



10 子安神社

福傳寺の隣にある神社。奈良時代に皇后の安産のために創建されたといわれる。祭神は木花開耶姫命(このはなさくやひめのみこと)、天照大御神(あまてらすおおみかみ)など。秋分の日の泣き相撲と安産祈願の岩田帯、底抜け柄杓で知られる。

9 福傳寺

真言宗智山派の寺院で多摩八十八ヶ所霊場77番、武相卯蔵観音霊場四十八ヶ所15番、八王子三十三観音霊場30番となっている。創建年代は不詳だが八王子市史によると天文年間(1532~1555年)に開山したと伝えられる。



8 金剛院

高野山真言宗の寺院。天正4(1576)年に僧真清によって開かれ、当時は明王院という名であった。「歴代住持言い伝え」によると、現在地よりやや南方の丘陵に連なる土手下に建てられた不動堂がその草創と伝えられており、その本尊が現在も安置されている。関東八十八ヶ所霊場63番、武相卯蔵観音霊場四十八ヶ所16番、多摩八十八ヶ所霊場73、八王子七福神福祿寿の寺でもある。

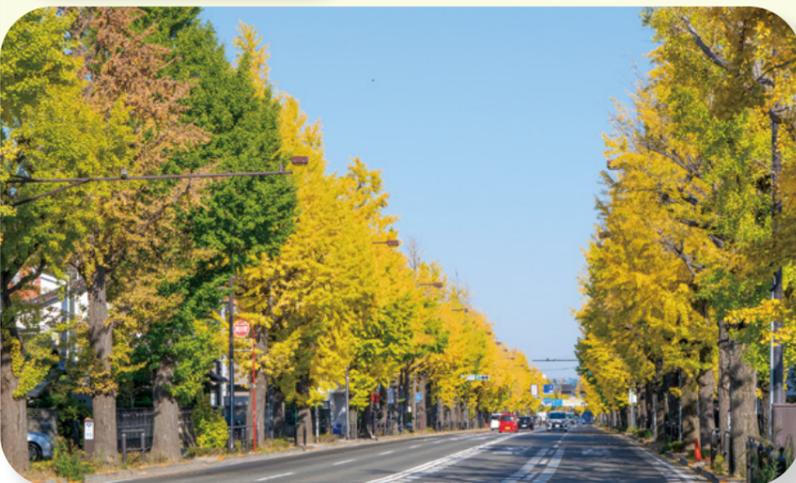


7 念仏院「時の鐘」

念仏院の境内にある鐘で元禄12(1699)年、町の人々に時を知らせようと、八日市宿の名主新野与五右衛門が発願し、千人頭、同心、八王子十五宿の人々の寄付によって鑄造された。重量は800kgにもなる。昭和20(1945)年8月2日の八王子空襲で焼失したが、昭和29(1954)年に再建された。

6 甲州街道イチョウ並木

大正天皇の御陵造営を記念して昭和4(1929)年に植樹された。甲州街道追分交差点付近から高尾駅前にかけて763本のイチョウがある。昭和54(1979)年からは、このイチョウの黄色く色づく時期に市民手作りのお祭り「いちょう祭り」が開催されている。



Walking Course



快汗ウォーキングコース

京王高尾山口駅から
JR八王子駅まで八王子市内の
見どころを巡りながら歩く半日コース

高尾599ミュージアムの館内



1 京王高尾山口駅

八王子市高尾町にある京王電鉄高尾線の終着駅。高尾山へのアクセス駅でもあり、特に午前中は多くの登山者で賑わう。京王電鉄全線で最も西に位置する駅となっている。

2 高尾599ミュージアム

平成27(2015)年にオープンした高尾山の動植物の生態を展示している博物館。高尾山は動植物の種類が多いことで知られ、特に植物は1600を超える種類を見ることができ、イギリス全土の種類の数に匹敵するといわれている。カフェや交流スペース、キッズスペースなどもある。



4 武蔵陵墓地

大正天皇、貞明皇后、昭和天皇、香淳皇后の4つの御陵がある皇室の墓地。大正天皇陵は多摩東陵、貞明皇后陵は多摩東陵、昭和天皇陵は武蔵野東陵と呼ばれている。甲州街道からの参道にはケヤキ並木が続き、また陵墓地内には北山杉が植えられており荘厳な雰囲気が感じられる。



3 氷川神社

応永年間(1394~1428年)に片倉城主大江備中守師親が現在の大宮にある武蔵一の宮氷川神社を勧請したのが始まりといわれている。寛文2(1662)年に再建され、現在は高尾地区の総鎮守として地元の人より崇敬されており、8月の第3土日の祭礼では神輿の巡礼や獅子舞の奉納が行われている。祭神は素戔鳴尊(すさのおのみこと)。

5 南浅川サクラ並木

武蔵陵墓地の参道沿いにある都立陵南公園付近の南浅川沿いには桜並木が続いている。開花時には「楊貴妃」「白雪」などと呼ばれる16種類の珍しい桜も見ることができ、人々の目を楽しませている。





新型コロナに 負けない!

感染症にかかっても、軽症で済む人もいれば、重症化してしまう人もいます。手洗いなど感染予防の努力をしたうえで、それでも身を守る最大の味方は「免疫」の働きです。インフルエンザ対策としても役立つ、免疫力を強化する生活ポイントをご紹介します。

監修：関谷 剛
東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット
客員准教授 医師 医学博士

5つの免疫力アップ術

1

やっぱり規則正しい生活が基本

長引くコロナ対策で、生活リズムが乱れてしまった人も多いため、そんなときこそ基本が大事。毎朝同じ時刻に起きて、起床後に太陽の光を浴びて、きちんと朝食をとりましょう。体内時計がリセットされて、夜のスムーズな入眠につながります。



ポイント 朝日を浴びる→良質な睡眠に

2

腸内環境を整えよう

人の免疫細胞の約7割は腸内に生息しており、腸内環境を整えることは免疫力アップに欠かせません。腸内環境改善のカギを握るのが、発酵食品と食物繊維です。栄養バランスのよい食事を基本に、みそ・納豆・ヨーグルトなどの発酵食品と、野菜きのこ・根菜類・海藻類などから食物繊維を積極的にとりましょう。



ポイント 発酵食品と食物繊維を意識!

3

歯みがき・入浴をサボらないで!

口腔環境は全身の健康状態に影響します。口の中を清潔にしておくことは、むし歯・歯周病予防だけでなく、生活習慣病やコロナ・インフルエンザなど感染症の予防にも役立ちます。また、入浴も身体を温めることにより、血流をよくしたり、免疫に関係する細胞を活性化することにより、免疫力を上げるといわれています。湯船の中で体の芯まで温まりましょう。



ポイント 歯みがき・入浴を欠かさない

5

イライラ・クヨクヨは万病のもと!?

「笑い」は免疫細胞を活性化させます。コロナ禍でストレスが増えた人ほど意識して笑顔を作りましょう。作り笑いでも脳が反応してよい効果があらわれます。「深呼吸」もおすすです。自律神経のバランスを整える働きがあり、ストレスによる緊張をやわらげてくれます。



ポイント 笑顔・深呼吸でストレス対策

4

適度な有酸素運動は一石三鳥

ウォーキングなどの適度な有酸素運動は、心地よい疲労感を生み、夜の快眠につながります。また、全身の筋肉をまんべんなく動かすことができるため、体温上昇にもつながります。さらに、幸せホルモンとも呼ばれる脳内物質のセロトニンが増えるため、ストレス解消効果も期待できます。



ポイント 室内では「その場足踏み」でもOK

今こそ、
カラダの状態を
知っておこう

健診の受診をお忘れなく!

健診は、定期的に受けてこそ経年変化を把握することができ、生活習慣の改善につながることも可能になります。コロナ禍では特に、在宅勤務や外出控えによる運動不足や体重の増加などにより、ご自身の健康状態の変化に気をつける必要があります。

健康診断や人間ドックを例年どおり受けられなかった方や、これまでは毎年受診していなかったという方は、なるべく早めに受診して、ご自身の健康状態をチェックすることをおすすめします。

誰もが「健康のありがたみ」について思いを強くする今、改めて、真剣に自分の体と向き合ってみてください。

免疫は2段階で体を守る

免疫とは、細菌やウイルスなどの外敵から体を守るしくみのことです。人間の免疫には「自然免疫」と「獲得免疫」があり、「自然免疫」は先天性の免疫で、いち早く異物を攻撃・排除しようとする。これに対し「獲得免疫」は後天性の免疫で、病原体などが侵入した後に敵に合わせた武器(抗体)を作って攻撃します。「自然免疫」と「獲得免疫」は協力しあって敵から体を守ります。この免疫をしっかりと働かせるためには、日ごろの生活習慣(食事・運動・睡眠など)が大切です。免疫機能を低下させないよう、以下で説明するような生活スタイルを心がけましょう。
*「獲得免疫」のしくみを利用して作られたのが予防のためのワクチンです。

お盆期間の抽選申し込みは
2泊までとさせていただきます。
皆様のご理解、ご協力を
お願いします。

「天城の里20」の夏のお盆期間 の利用は抽選専用の申込用紙で

●抽選対象期間● 2021年8月7日(土)～2021年8月14日(土) 宿泊分

●抽選方法●

- ①抽選専用の申込用紙に必要事項を記入し、FAX(03-5232-5014)または郵送にて当健康保険組合までお送りください。
*申込用紙は、下記「抽選申込書」をそのまま切り取るか、コピーしてご使用ください。また、ホームページの「抽選申込書」をダウンロードして使用することもできます。
- ②4月30日(金)までに受付した申込書につきまして抽選を行い、結果は5月14日(金)に当選者へ発送いたします。
- ③5月18日(火)午前9時より空室を対象に電話予約を開始いたします(連泊の予約可)。
- ④申し込みにつきましては、1グループ1枚5名(第一希望)でお願いします。

注意事項

- その他(一般)の方の利用料金は、被保険者もしくは被扶養者とご宿泊の場合には被保険者・被扶養者と同額の6,000円となります。
- 天城の里20フロントにて資格確認を行いますので、保険証をご持参ください。
- 取消・変更は利用日の3日前の17:00までです。以降はキャンセル料(利用料金の全額)が発生します。必ず当健康保険組合までご連絡ください。
- お支払いは現金での取り扱いになります。チェックアウトの際にお支払いください。
- 2歳以下で食事・寝具どちらも不要の際は、利用料金を無料とさせていただきます。
- 食事等欄に○印がない場合は大変恐れ入りますが、通常コースとさせていただきます。
- *この申込書に記載の個人情報については、利用者の確認以外の目的に使用したり、第三者に提供したりすることは一切ないことを確約いたします。

キリトリ

天城の里20 夏のお盆期間 抽選申込書

《期間 2021年8月7日(土)～8月14日(土)》

※お盆期間の抽選は2泊まで。1グループ1枚5名までとさせていただきます。
また、客室数は、こちらにて調整させていただきますので、ご了承ください。

太枠内をご記入ください。また初めてご利用される方は右記に✓印をご記入ください。

利用希望日	8月 日 ~ 8月 日		泊数	1泊 2泊	交通手段	(○で囲む) 車・電車	
会社名	利用責任者氏名						
食事について	食事欄にて選択してください。天城名物「しし鍋」一度味わうとクセになる味噌仕立てのお鍋です(*^_^*) ○通常コース+追加料理しし鍋(1人前1,000円) オススメ!! ○しし鍋コース…通常コースから3皿減らし、しし鍋を加えたもので料金はそのままです。						
保険証 記号・番号	利用者氏名	利用者区分 (○で囲む)	性別 (○で囲む)	年齢	泊数	食事等 (○で囲む)	備考
・		被保険者 被扶養者 その他	男・ 女			通常コース しし鍋コース 通常コース+しし鍋 中人料理 子供料理 食事・寝具不要	
・		被保険者 被扶養者 その他	男・ 女			通常コース しし鍋コース 通常コース+しし鍋 中人料理 子供料理 食事・寝具不要	
・		被保険者 被扶養者 その他	男・ 女			通常コース しし鍋コース 通常コース+しし鍋 中人料理 子供料理 食事・寝具不要	
・		被保険者 被扶養者 その他	男・ 女			通常コース しし鍋コース 通常コース+しし鍋 中人料理 子供料理 食事・寝具不要	
当選後の連絡先	〒		携帯 ()				
利用責任者 ご自宅住所			TEL ()				
			FAX ()				

今年
3月から

マイナンバーカードが 保険証として

利用できるようになりました

お住いの市区町村にマイナンバーカードを申請すると
顔写真の入った「マイナンバーカード(個人番号カード)」が交付されます。
2021年3月から順次、マイナンバーカードが保険証(健康保険被保険者証)として使えるようになりました。

従来の保険証も引き続き使えます

3月以降も従来の保険証を使用できます。なお、保険証の記号・番号に、個人を識別する2桁の番号が付与されることになっており、2021年3月以降の新規加入者には2桁番号の記載された保険証が交付されます。



マイナンバーカードを保険証として使うまでの流れ

1 まずはマイナンバーカードを申請

現状ではまだマイナンバーカードの交付を受けた人は少なく、通知カードしか持っていない人が大多数です。まずはマイナンバーカードを申請しましょう。マイナンバーカードはスマートフォン、パソコン、郵送、町なかの証明用

写真機で申請できます。約1カ月後に市区町村から「交付通知書」が届いたら必要書類を持参してマイナンバーカードを受け取ります。詳しくは下記のホームページなどで確認できます。

●マイナンバーカードの交付申請

<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>

2 マイナポータルで事前登録をする

マイナポータルは、子育てや介護などの行政手続きの検索やオンライン申請ができる自分専用のサイトです。マイナンバーカードを保険証として利用するには、パソコンか

スマートフォンでマイナポータルを開き、事前登録をすることが必要です。

●マイナポータル

https://myna.go.jp/SCK0101_01_001/SCK0101_01_001_InitDiscsys.form

3 受診したとき医療機関の受付でカードリーダーにカードをかざす

医療機関や薬局の受付で、マイナンバーカードをカードリーダーにかざすと、顔写真を機器が確認するとともに(職員が目視で確認する場合もある)、カードのICチップにより、被保険者・被扶養者の資格をオンラインで確認します。

Q...もしカードを紛失したら どうすればいい?

A... マイナンバーカードのICチップには受診歴や薬剤情報などプライバシー性の高い情報は含まれません。もし落としたり、なくしたりした場合は下記のフリーダイヤルでカードの一時利用停止を受け付けています。また、紛失後に再申請して新しいカードが届き、以前と番号が変わった場合は、会社を通じて健保組合に個人番号変更届を提出してください。

●マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

平日 9:30~20:00

土日祝 9:30~17:30

(年末年始を除く)

*紛失や盗難によるマイナンバーカードの利用停止は24時間365日受け付け。

