

# てつにだより 令和元年度 7月号

## 社内で回覧してください

- \* 業務課からのお知らせ・・・8月、9月の月額変更予定者の手続きをお忘れなく
- \* 保健事業部からのお知らせ・・・身体活動量計を用いた健康活動事業の募集延長について
- \* 総務部からのお知らせ・・・肺炎球菌予防接種の費用補助について

夏バテを吹き飛ばして令和の夏を楽しみましょう。

## ～健康の決め手はダイエットより筋肉量維持～

毎日暑くて疲れやすくなっていますか。睡眠をしっかり取ってスッキリしましょう。ポ～と生きていると謎の5歳児に叱られますよ。

テレビでは健康番組を見ない日は無く、ダイエット特集は特に人気があるようです。メタボ健診と言われる特定健診が始まって以来、腹囲と体重は気になりますね。

ダイエットに取り組んでいるのに全然体重が減らないという声を聞きます。無理な減量により脂肪とともに筋肉まで落としてしまい、基礎代謝が減って消エネ体質になり、食事を気にしているにもかかわらず、かえって太りやすくなってストレスが溜まるという悪循環になります。数か月ダイエットに取り組んでも効果がない場合は運動量を増やすほうに考えを切り替えてみる必要があります。



だけど運動なんてできないしやる気も起きないなんて声が聞こえてきそうですね。鉄二けんぼでは皆さま老若男女を問わず誰でも気軽に取り組める速歩を含むウォーキングによる健康活動をお勧めしています。ウォーキングはちょっと工夫するだけで効果が上がるのをご存知ですか。

ケガ予防のための準備運動の後、まずスクワットを10回、そしてウォーキング(速歩含む)これだけです。始めの負荷運動で筋肉を刺激することにより普通にウォーキングするより脂肪が燃焼されやすい状態になり、より効果的にエネルギーを消費して筋肉量も維持できると報告されています。実は筋肉量の維持こそが体と心の働きを助け生活習慣病やうつ病・認知症を予防することが健康長寿の秘訣なのです。

歩き始める前にスクワット10回。これなら出来そうではありませんか？健康づくりは毎日のちょっとした工夫につきます。千里の道も一歩から。生活習慣の改善で健康な体を手に入れたいですね。さあ、レッツウォーキング！

## ～ 総務部からのお知らせ ～

### ◆ 肺炎球菌予防接種の費用補助を実施しています

65歳以上加入員の疾病予防対策として『肺炎球菌予防接種の補助』を実施しています。

肺炎球菌ワクチンは、肺炎などの感染症を予防し重症化を防ぎます。

今年度、5月31日時点で28名の方が接種されました。

#### 対象者

平成31年度において65才以上の被保険者・被扶養者

#### 接種対象期間

平成31年4月1日～令和2年3月31日

#### 補助金額

補助金額を含め8,000円を上限に補助(千円未満切り捨て)。市区町村からの補助金を受けられる場合は、その補助金額を含め8,000円を上限に市区町村との差額を鉄二健保が補助します。

\*すでに市区町村の補助金額が上限を超えている場合は鉄二健保からの補助金は対象となりません。

\*過去5年以内に接種された方は対象外です。



### ◆ 保健委員会総会と講演会を開催いたしました

去る5月28日(火)に第69回保健委員会総会が開催されました。

当日は午後2時より広浜理事長・杉浦保健委員会長の挨拶に続き、総会が開催されました。講演は(株)ルネサンスのインストラクターよりボールエクササイズを行いました。ボールを活用しながら筋力トレーニングやストレッチ、バランストレーニングをすることで凝りや疲れの溜まりにくい体に整えエネルギーを消費しやすい体に導くそうです。

### ◆ 第90回歩こう会を実施いたしました

去る6月22日(土)に第90回歩こう会(清水公園)を開催されました。

今回は6月17日実施予定のところ天候不良により翌週になりました。

参加された方、ありがとうございました。

### ◆ 組合会監事による事務監査が実施されました

去る6月26日(水)当健保会館会議室において、平成30年度の収入支出決算状況をはじめ、財産状況、保健事業の実施、事務の執行状況全般にわたり事務監査が行われました。監査結果は7月25日組合会において報告予定です。

東京都鉄二健康保険組合

東京都文京区湯島3-21-10

TEL 03-3835-4341 FAX 03-3834-3614

URL <http://www.tetuni-kenpo.or.jp>

## ～ 業務課からのお知らせ ～

### ◆ 算定基礎届の速やかな提出にご協力いただきありがとうございます。

この届書により決定された新しい標準報酬月額、令和元年9月分（10月告知分）の保険料から適用となります。

8月・9月になりましたら、各月の月額変更届予定者分のご提出をお待ちしています。

### ◆ 受診は診療時間内に! ～やむをえない場合を除き時間外受診は控えましょう～

夜間や休日に診察してくれる医療機関はとても心強い存在ですが、診療時間外に受診すると、時間外、

休日、深夜加算がプラスされ、医療費が割り増しになるのをご存じですか?

急病の場合は、やむを得ませんが、軽症の場合は、安易に時間外受診することはやめましょう。



時間外（8時前と18時以降、土曜は8時前と正午以降）

休日（日曜・祝日・年末年始・医療機関の休診日）

深夜（22時～6時）

時間	初診時			再診時		
	初診料	加算額	計	再診料	加算額	計
時間外	2,820円	850円	3,670円	720円	650円	1,370円
休日		2,500円	5,320円		1,900円	2,620円
深夜		4,800円	7,620円		4,200円	4,920円

※医療機関や診療態勢によって、加算等が異なる場合があります。

### 電話による医師への相談も医療費が発生します

一度診てもらったあと、容態が気になって、医師に電話をして指示を求めるような場合も、再診の場合と同じ医療費が別途される場合があります。

### 薬局でも、時間外等には加算があります

調剤薬局でも、時間外・休日・深夜には割増料金が加算されます。

割増料金等は薬局ごとに異なりますので、詳細は薬局へお問い合わせください。



### 診療時間内でも加算されることがあります

保険薬局の営業（開局）時間内であっても、一般的に時間外とされる時間および休日・深夜は、別途加算される場合があります。

## ～ 保健事業部からのお知らせ ～

### ◆ 「身体活動量計を用いた健康活動事業」8月まで参加募集中！

健康維持、病気予防に効果のある「中強度の活動量を意識したウォーキング」による健康づくり事業を実施しています。

これまでに多くの方に参加お申し込みをいただいておりますが、募集期間延長のご要望もあり、引き続き、令和元年8月末日まで参加お申し込みを受け付けいたします。

なお、すでに活動量計を所持しているモデル事業参加事業所も、改めて申込書の提出が必要です。



中強度（速歩き）の活動量を意識した  
「一日 8,000 歩・速歩 20 分」のウォーキングで  
生活習慣病を予防しましょう！

#### インセンティブ付

- ・ 予防接種に交付金
- ・ 活動量計無料配布
- ・ 宿泊利用補助
- ・ 上位表彰

- ◎募集期間 令和元年8月30日まで
- ◎参加方法 事業所単位とし、新規申込みは被保険者20名以上もしくは被保険者数20%以上の参加人数が必須  
(申込書は、4月下旬に各事業所へ送付させていただいています)
- ◎事業期間 毎年度10月から3月  
(事業期間の身体活動量に対しインセンティブ付与)
- ◎参加事業所インセンティブ
  - ・ インフルエンザ予防接種費用補助事業の利用者1人当たり500円の報奨金を参加事業所に交付
- ◎参加者インセンティブ
  - ・ 事業参加者に活動量計を無料配布
- ◎歩数・速歩目標の達成インセンティブ
  - ・ 温泉利用型/プログラム型健康増進施設の宿泊利用補助
  - ・ 歩数、速歩の上位者30名の表彰
  - ・ 歩数、速歩の上位事業所5社の表彰
- ◎費用負担
  - ・ 身体活動量計の新規利用は鉄二健保が全額負担
  - ・ 紛失、故障等による再配布は全額利用者負担(4,000円/税別)
  - ・ 活動量計データ取込システム等の利用料は鉄二健保が全額負担

