

てつにだより 令和2年度 7月号

社内で回覧してください

- * 総務部からのお知らせ・・・令和2年度「歩こう会」中止について
- * 業務課からのお知らせ・・・令和2年度算定基礎届について
- * 保健事業部からのお知らせ・・・各種健診の再開について

◆ 身体活動量計を用いた健康活動事業・無料オンライン禁煙サポート 参加者募集中 ◆

～ サプリメントでは効果がない！？ ～

新型コロナウイルスは未曾有の混乱をもたらしました。ようやく緊急事態宣言ならびに東京アラートが解除されてほっと一息といきたいのですが、流行第2波の恐れもあり気が抜けない毎日ですね。今回の流行ではマイクロ飛沫による感染の恐れありで、お酒の席やカラオケのほかイベント参加を控えた方が良いとされました。外出を控えたことから、気が付けば運動不足で体重が増えてしまった方も多いのではないのでしょうか。日常生活に運動をプラスするのは並大抵のことではありません。そうなる簡単に始められるのは食生活の改善になります。そこで今回は必要な栄養素を体に取り入れる食事に注目します。

特定機能食品。つまりトクホを耳にしたことがありますよね。TVCMも盛んですし、食生活で不足しがちな栄養素を手取り早くサプリメントで補っている方も多いのではないのでしょうか。しかし、アメリカの研究機関の成果で、食品から摂取する栄養素とサプリメントで摂取した場合では体内に吸収できる効率に差があることが確認されました。

つまり、サプリメントでは思ったほど効果が得られていないのです。衝撃の事実ではありませんか。飲まないよりは飲んだ方がいいのですがプロテインにも同じことが言えそうです。

筋肉を作るたんぱく質については、植物性たんぱく質と動物性たんぱく質があるのをご存知ですか。動物性たんぱく質もお魚とお肉があります。たんぱく質としての吸収効率は実は動物性のほうが良いのですが、お肉は飽和脂肪酸も多く含むので副作用がついて回ります。大豆など植物たんぱくは吸収効率が落ちますが飽和脂肪酸は低く抑えられています。肉とお魚もバランスよく食べなければいけないのです。筋肉を維持するためにもおいしくいろんなものを食べなければいけないということですね。



そう、あなたの体を作っている細胞は食べたものから作られています。逆に言えば、口から食べたものからしか体は作られません。食物繊維やたんぱく質そして炭水化物に代表される栄養素をバランスよく食べなければ健康な状態を維持できなくなるのです。おいしくスローフードを取り入れた食生活を心がけ健康を維持しましょう。

～ 総務部からのお知らせ ～

令和2年度「歩こう会」中止について

令和2年11月7日（土）に開催予定の第92回歩こう会（国営昭和記念公園）及び、令和3年1月23日（土）に開催予定の第93回歩こう会（日本橋七福神）は新型コロナウイルス感染症に伴い、参加者の皆様の安全面を考慮した結果、中止することを決定いたしました。

楽しみにしていただいていた方々には申し訳ございませんが、ご理解の程よろしくお願いいたします。

東振協主催の「健康フェスティバル」中止について

毎年10月～11月に開催されていた東振協主催の健康フェスティバル2020（ウォークラリーや無料健康相談等）はイベントの参加者、関係者及びスタッフの安全、安心の確保を最優先に考え、全て中止となりました。



組合会監事による事務監査は7月22日に実施予定です。



例年6月に実施している、前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る事務監査は新型コロナウイルス感染症の影響により、7月22日に延期しております。監査結果につきましては組合会へ報告の予定です。

鉄二健保の新型コロナ感染防止対策

○窓口・電話対応時間について（職員の時差通勤を実施中です）

午前10時 ～ 午前12時 、午後1時 ～ 午後4時まで

○届出書等の郵送によるご提出のお願い

来所はお控えいただき、資格取得・喪失、限度額認定証、任意継続などの手続きは、郵送でお願いいたします。

○感染予防エチケットについて

マスク着用、入館時の消毒液による手指消毒、手洗い・うがいの徹底、換気、館内消毒作業の実施

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 ～

令和 2 年度「算定基礎届」の速やかな提出ありがとうございます。

この届出により決定された新しい標準報酬月額は、令和 2 年 9 月分（10 月告知分）の保険料から適用となります。なお、まだ提出が済んでいない場合は、できるだけ早期の提出をお願いします。

また、8 月・9 月になりましたら、予定された各月の月額変更届（不該当の場合は算定基礎届）をご提出ください。

就業中や通勤途中の怪我は、労災保険の対象となります。

（健康保険では、業務外の理由による負傷や病気の際に、保険給付を行います。

次のような場合は、労働者災害保険（労災保険）から給付を受けることになります。）

業務災害	通勤災害
<ul style="list-style-type: none">●業務としての行為や職場の施設管理状況が原因となり発生した負傷●社用での外出、出張や宿泊先等で発生した負傷（積極的な私的行為は除く）●業務との間に相当因果関係が認められる疾病	<ul style="list-style-type: none">●就業に関し、住居と就業場所との往復を、合理的な経路および方法で行った場合に被った傷病●日常生活上必要な行為（日用品購入、保育園送り迎え、病院受診等）で通勤経路を逸脱、または中断したのち、通常経路に復してからの負傷

業務上災害や通勤災害の場合は、医療機関受付で「労災」であることを必ず申し出てください。
できるだけ、初めから労災指定病院を受診しましょう。

労災指定病院では・・・
原則、自己負担なしで治療を受けることができます。
※通勤災害の場合は初診時に 200 円負担

労災指定病院以外では・・・
全額立て替え払いをし、後日、労働基準監督署へ請求して、払い戻しを受けることになります。

◎被扶養者の方がアルバイトやパートで働いている場合も。労災保険が適用されます。

◎労災保険に関する詳細や判断に迷う場合は、最寄りの労働基準監督署にお問い合わせください。

◎交通事故などの第三者行為による怪我であっても、仕事や通勤途中の怪我であれば労災保険が適用されます。

医療機関から「外傷性疾患」にかかわる診療費の請求があった場合、健康保険で保険給付できるかどうかを確認するため、負傷原因について照会をさせていただくことがあります。
ご理解、ご協力をお願いいたします。

～ 保健事業部からのお知らせ ～

各種健診を再開しています。早めの健診受診をお願いします！

緊急事態宣言の解除に伴い各種健診を再開しておりますが、緊急事態宣言が再び出された際は、『宣言期間中の健診受診延期(予約の変更等)』のご協力を再度お願いすることとなります。

第2波の感染リスクが高まる秋・冬の受診は可能な限り避け、早めの健診受診をお願いいたします。

なお、健診受診の際は『マスク着用・手洗い・うがい・アルコール消毒液の利用』など、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策に充分ご配慮くださいますようお願いいたします。

皆様の健康を『鉄二健活プロジェクト』でサポートします！

詳細は、鉄二健保ホームページか会社へお送りしたリーフレットをご覧ください。

●脳検査費用補助事業(40歳以上の本人・家族)

検査料金(税込)から、健保組合補助額2万円を差し引いた金額を窓口でお支払いください。

※検査料金は、契約医療機関により異なります。

※東振協契約医療機関で、令和4年3月末日までに一人1回限り。



●身体活動量計を用いた健康活動事業 参加募集中

令和2年度の新規参加を8月まで募集しています。是非、ご参加ください。

※既に活動量計を所持されている方は自動継続されるため、お申込は不要です。

令和元年度のインセンティブ(表彰・粗品贈呈)対象者は集計が完了次第、ご案内をいたしますが、3月分の活動量計データは、新型コロナウイルス感染症による在宅勤務等により取り込みが困難な状況であったことを考慮し、今回の**インセンティブ対象期間は、令和元年10月～令和2年2月**とさせていただきます。



●無料オンライン禁煙サポート(本人・家族) 参加者募集中

第2回禁煙希望者募集中【申込締切9月30日】

※スマートフォンなどで医師のオンライン診療を受けることができます。

※**禁煙達成者には、産直カタログギフト(3,000円相当)をプレゼント!**

禁煙達成基準 オンライン診療(4回)終了後、最初のフォローアップメールでの回答時点で禁煙が継続できていれば『禁煙達成』とします。

喫煙者は、新型コロナウイルス感染症に感染し易く、重症化し易いため要注意！
この機会に『禁煙』にチャレンジしてみましょう。

お申込はコチラから

LinkAge



<http://bit.ly/37nlPAT>

D-CUBE



予防接種(インフルエンザ・肺炎球菌)費用補助事業について

疾病予防対策として、『予防接種(インフルエンザ・肺炎球菌)の費用補助』を実施しておりますが、新型コロナウイルス感染症の影響で、予防接種の予約が取りづらいことも予想されますので、接種を予定されている方は早目にご予約をお願いいたします。

補助の内容や対象者の詳細は、鉄二健保ホームページでご確認ください。