

# てつにだより 令和2年度 11月号

社内で回覧してください

- \* 総務部からのお知らせ・・・スポーツエールカンパニーのご紹介
- \* 保健事業部からのお知らせ・・・各種健診のご案内について
- \* 業務課からのお知らせ・・・年間医療費通知について

～免疫力を高め、手洗い・うがい・マスク着用・換気で感染症を寄せつけない～

新型コロナウイルス感染症は一向に収束しておらず、新規感染者数の増減に一喜一憂する毎日です。

WITH コロナの時代となり社会が大きく変わりました。スーパーマーケットやコンビニに入店するとき、公共施設・交通機関を利用するときにはマスク着用・消毒液利用が当たり前となりました。Goto キャンペーンなどが実施され、人の移動も感染症流行前に回復しつつあります。これは感染のリスクも上昇していることになり、皆様一人一人に感染症に対する心構えと予防を意識した行動が求められ、会社など社会全体でも十分な換気や密を避けるなど対策が求められています。

日頃からこまめに手洗いやうがいをし、外出時はマスク着用など感染症にかからない、また、屋外では知らないうちにウイルスに触れている可能性もありますので、他人にうつさない行動を徹底しましょう。

特に空気が乾燥する寒い季節は、感冒やインフルエンザの流行する時期です。感染症から身を守る最大の秘訣はズバリ！自身の免疫力を強化することです。以下に免疫力を向上させるポイントを上げますのでチェックしてみましょう。

①よく寝る（十分な睡眠）②発酵食品と食物繊維を食べる（腸内環境を整えるバランスの良い食事）③歯磨きとお風呂（お口と体を清潔に保つ）④プラス10分の軽い運動（筋肉量の維持）⑤笑いとおもしろいこと（ストレス発散）⑥禁煙 の6項目です。特に免疫力を高めるためには質の良いたんぱく質を摂取して、ストレッチやウォーキングなど有酸素運動が有効です。毎日継続することで免疫力がアップして感染症を寄せ付けにくくします。

健保組合では身体活動量計を用いた健活事業やオンライン禁煙サポート事業などを行っていますので、是非ご利用をお願いいたします。

今年はインフルエンザ予防接種への関心も高く、一部ではワクチンが不足しているとの報道もありますが、予防接種を受けることは安心にも繋がります。組合から費用補助もありますので、お早目の予防接種をお勧めします。この冬も健康で乗り切りましょう。



## 2020年度「健康スコアリングレポート」を事業所へお送りいたします

各事業所へ「健康スコアリングレポート」を今年中にお送りできる予定ですので、ご確認ください。  
なお、「事業所別 健康スコアリングレポート」は、国において現在調整中のため送付時期は未定です。

～ 業務課からのお知らせ ～

### 被扶養者資格の確認(検認)にご協力ありがとうございました。

鉄二健保では、健康保険法施行規則第 50 条に基づき被扶養者資格の再確認を毎年実施しています。過去に被扶養者として認定されたときの状況が現在も維持されているかどうかを再確認することにより、保険給付の適正化が図られ、健保組合の財政の健全化にもつながります。

今年は配偶者を除く 18 歳以上の資格確認を行い、対象者のみなさまに「健康保険被扶養者確認調書」をご提出いただきました。お忙しいなかご協力ありがとうございました。

#### \*\* お詫び \*\*

今年再確認の対象ではない 17 歳の方の被扶養者確認調書を送付してしまい、事業所のご担当者及び対象者の方々に大変ご迷惑をおかけいたしました。誠に申し訳ございませんでした。

今後、このようなことのないよう確認作業を徹底してまいります。



### 「年間医療費のお知らせ」の送付

本人や家族が保険証を使って医療機関を受診または柔道整復師(整骨院・接骨院)の施術を受けた際の医療費について、年に 1 回「年間医療費のお知らせ」を 2 月に送付しています。

「年間医療費のお知らせ」に目を通していただき、受診した覚えのない医療機関からの請求が記載されていないか、窓口で支払った額との違いがないかなどご確認ください。

医療費は事業主や皆さんが納付している保険料から支払われています。医療費が増加すれば個人個人の負担する保険料も増加しかねません。適正な受診や健康管理を心がけていただきたいと思います。

また、平成 29 年分の確定申告から医療費控除の申告に、「年間医療費のお知らせ」を領収書の代わりに添付できるようになりました。再発行はできませんので、紛失しないよう大切に保管してください。

\* 「年間医療費のお知らせ」は令和 3 年 1 月時点での医療機関からの請求データで作成するため、令和 2 年 1 月～11 月診療分までの記載となりますのでご注意ください。  
ご不明な点がございましたら業務課までご連絡ください。



## 被扶養者を対象とした令和2年度各種健診のご案内（奥様等にお勧めください!）

今年度の健診をまだ受診していない方は、いずれか選択のうえ年度内に1回ご受診ください。  
詳しくは、ご自宅にお送りした健診案内をご参照いただくか、保健事業部までお問い合わせください。

**健保会館での婦人健診**：申込期限 令和2年12月16日まで ≪実施日：2/3 2/9 2/16 3/4 3/10 ≫  
生活習慣病健診レベルの検査項目に乳房エコー・子宮がん検査を含めた  
21,000円相当の婦人健診が自己負担5,000円で受診できます。

**その他の各種健診**：受診期間 令和3年3月31日まで  
全国にある契約医療機関で受診することができます。

**特定健康診査(40歳～)**：受診期間 令和2年12月末日まで  
ご自宅にお送りした受診券をご利用ください。



## 令和2年度各種健診の早期受診のお願い

～ 加入者（本人・家族）の皆様へ ～

新型コロナウイルス感染症の感染状況によっては、令和2年度の健診が受診できない事態も想定されますので、早目の健診受診をご検討ください。

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、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。

## 一般定期健康診断は年1回必ず実施する必要があります

1年に1回、会社は定期健康診断を従業員に行なう義務があります。  
今回は、その理由をご案内します。（鉄二健保保健師 秋田）



①労働安全衛生法第66条により、健康確保のため事業者が労働者に対して行う健康診断は義務とされています。行わなかった場合は労働基準監督署から指導が入ることがあり、その後に改善が見られなければ50万円以下の罰金に処せられることがあります。

会社で行う健康診断は、従業員の健康や安全を担保するだけでなく、企業イメージの向上や社会的信頼の獲得にも繋がります。

なお、会社は健康診断結果の保管と受診者への通知を行わなければなりません。

②従業員が健康診断を拒否した場合でも、未受診を放置し、その従業員に健康被害が出た際は、会社が安全配慮義務違反に問われる場合があります。

労働者は労働安全衛生法第66条第5項に定める自己保健義務により、定期健康診断を必ず受けなければなりません。

健康診断を拒否する従業員がいる場合、就業規則等にあらかじめ健康診断の受診義務を記載することで、事業者は職務上の命令として健康診断を受けさせることが可能です。

なお、この労働者の自己保健義務には定期健康診断の結果による保健指導を利用して、自身の健康を保持することも求めています。

～ 総務部からのお知らせ ～



## 「スポーツエールカンパニー2021」のご紹介

スポーツ庁では、国民一人ひとりがスポーツに親しみ、生活の中に自然とスポーツが取り込まれている社会の実現を目指して、[Sport in Life プロジェクト]に取り組んでおり、その中でも「働き盛り世代」のスポーツ参加促進を目的として、従業員の健康増進のためのスポーツ実施に向けた積極的な取組を行っている企業を「スポーツエールカンパニー」として認定しています。



当組合は2019年に認定を受けており、2021年についても申請中です。認定企業には、スポーツ庁長官名での認定証が交付され、スポーツエールカンパニー認定マークが使用でき、企業名や取組内容がスポーツ庁のホームページに掲載され対外的にもPRできるメリットがあります。募集期間は2020年9月24日(木)～2020年11月30日(月)となっております。皆様の事業所でもご応募してみたいでしょうか。申請方法・認定要件等はHP（「スポーツエールカンパニー2021と検索」）をご確認ください。

～ 保健事業部からのお知らせ ～

## インフルエンザ予防接種の費用補助を実施しています



令和2年度「インフルエンザ予防接種費用補助」の接種期間は10月から12月の間です。実施報告書の締め切り日は、令和3年1月22日(金)必着となっております。

詳細につきましては「ザ・てつにふれす9月号」又は9月上旬に発送いたしました「インフルエンザ通知文書」又は「鉄二健保ホームページ」をご覧ください。

健康アドバイスを参考に  
生活習慣を見直しましょう！

## 個人向け情報提供誌『マイヘルスレポート』を順次お届けいたします

令和2年度の健診結果をもとに、受診者一人ひとりに合わせた“オンリーワンの健康情報誌”である『マイヘルスレポート』を11月より順次ご自宅へお届けいたします。

10月～3月

## 身体活動量計を用いた健康活動事業の令和2年度インセンティブ期間がスタート！

24事業所、約900名の方が参加申込され「中強度の身体活動量を意識したウォーキング」の取組みが始まりました。インセンティブも用意していますので1日平均「8000歩、速歩20分以上」を目指しましょう。



令和元年度インセンティブ例（令和2年度の詳細は未定です）

- ・参加者に「新型コロナウイルス予防セット」を贈呈
- ・基準達成者に「産地直送カタログギフト」、更にその上位30名に「理事長表彰とQUOカード」を贈呈
- ・平均スコア上位5社に「理事長表彰と体組成測定器(タニタ・スタンド式)」を贈呈

※令和元年度に、「上位30名の個人表彰に該当した方は、令和2年度以降2年間」、また「上位5社の会社表彰に該当した事業所は、令和2年度のみ」各表彰対象から除外されますのでご注意ください。