

てつにだより

平成30年
5月号

社内で回覧してください

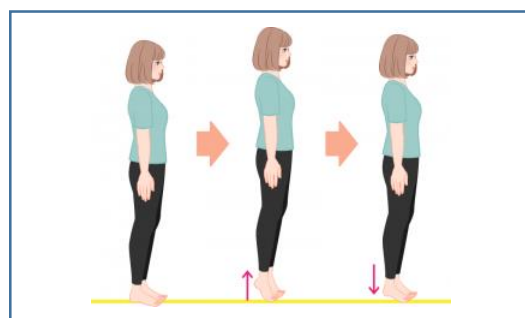
- * 業務課からのお知らせ・・・4月からの変更事項について
- * 保健事業部からのお知らせ・・・特定保健指導を利用しましょう
- * 総務部からのお知らせ・・・健保会館セキュリティーなど

爽やかな季節を迎え新緑の息吹を感じるこの頃、皆様すこやかにお過ごしでしょうか。本年度より機関誌「てつにぷれす」を補完するこの「てつにだより」を発行します。タイムリーな情報をお届けすべく職員一同頑張ります。

～ かかと落とし健康法 ～

一億総活躍時代ということで、健康の維持とダイエットには誰しも関心が高まる場所ですね。最近では「かかと落とし健康法」なるものが紹介されました。気を付けの姿勢からつま先立ちをして、そこから勢いよくかかとを地面に落とす。これを1日30回繰り返すという健康法ですが、骨密度の維持とふくらはぎの筋力強化で血の巡りを促進する効果が見込めることからお勧めです。

刺激が与えられないと骨を溶かす破骨細胞の能力が再生の能力を上回り骨がスカスカになりやがては骨粗鬆症にいたることが知られています。また、ふくらはぎの筋肉は重力で下にたまりやすい血液を心臓へと送り返す手助けをしていることから第2の心臓とも言われています。骨に刺激を与え、下半身の血流も良くなり一石二鳥の健康効果が見込めます。何よりも年齢に関係なく誰でも手軽に出来そうなところがいいですね。



もうちょっと高い効果を目指すあなたは、高く足をあげたその場での足踏みや、その場スキップは如何でしょうか。ポイントは二つ。ふくらはぎにギュッと力をいれる。かかるとに衝撃を与える。たったこれだけ。

どうです？これならば忙しいあなたにも出来る気がしませんか？より元気になることは難しくても、今の健康状態を維持していくことはそんなに難しいことをしなくてもよいのです。

健康づくりは、無理せず、気が向いたら実践できる程度の手軽さが長続きの秘訣です。自分の身体とは長く良い関係でいたいものです。今日のほんの少しの取組が未来のあなたの健康維持に繋がります。あなたの健康と共に健保組合も未来へ歩み続けます。

～ 総務部からのお知らせ ～

□ 鉄二健保会館セキュリティーについて

鉄二健保では管理人廃止にともない玄関にセキュリティー装置を付けました。これにより1階入り口にてご用件階のボタンを押していただき、職員応対後に鍵を開錠することとなりました。お手数おかけしますがご協力お願いいたします。

ここにある丸いボタンを押して呼び出して下さい



ご用件を伝えてください

□ 肺炎球菌予防接種のご案内について

65歳以上の被保険者・被扶養者の疾病予防対策として30年度も『肺炎球菌予防接種の補助』を実施いたします。補助金額は前年度と同様で4月下旬に65歳以上の対象者のご自宅に肺炎球菌予防接種のご案内を郵送させていただきます。

ただし前年度に接種された方は対象外です。

問い合わせは 総務部 林まで。

□ スポーツジムのルネサンスと契約いたしました。

体育奨励事業として新たに（株）ルネサンスと契約いたしました。

会社・通勤途中又はご自宅の近くにございましたら是非ご利用ください。

ルネサンスは【1Day】と【Monthly】の2種類のプランがありますのでご自身にあった利用方法が選べます。詳しくは東京都鉄二健康保険組合ホームページをご確認ください。

□ 第88回歩こう会を実施いたしました。

去る4月14日に第88回歩こう会（文京区周回コース）が開催されました。

当日は天候にも恵まれ春を感じながら歩くことができました。10^{キロ}を超える健脚コースへ多数の方にご参加いただきましてありがとうございます。

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>

～ 保健事業部からのお知らせ ～

特定保健指導の実施率は、国へ納付する後期高齢者支援金の加算・減産の評価項目であるため、皆様の保険料負担を軽減するためにも指導対象者に該当した場合は必ず受けてください！

特定保健指導を積極的に利用しましょう！

突然死の多くは心臓疾患・脳血管疾患（脳梗塞、脳出血、くも膜下出血）が原因で、これらはメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)でリスクが高まります。

鉄二健保でも心臓疾患・脳血管疾患で亡くなられている方がおり、職場はもちろん家庭においても大切な存在の方が亡くなることは大きな社会的損失です。

このメタボリックシンドロームを予防し生活習慣病発症を防ぐため、健保では特定健診項目を含む各種健康診断や特定保健指導を行っています。

健康状態が悪化すると、通院・入院・手術など、治療にかかる時間が長くなり仕事時間・仕事内容に制限が生じたり、高額な治療費や就業制限による収入減など経済的負担が生じる可能性も高くなります。このような負担を減らすためにも、運動や食事などの生活習慣を見直すきっかけとして、特定保健指導を積極的に利用し健康的な生活を維持しましょう。

健診結果から血圧・脂質・血糖の数値が高いハイリスク者の割合は組合で年々増加傾向にあり、要医療判定の方は自覚症状が無くても早急に医療機関へ受診し重症化させないことが健康維持のため大切です。

特定保健指導レベル

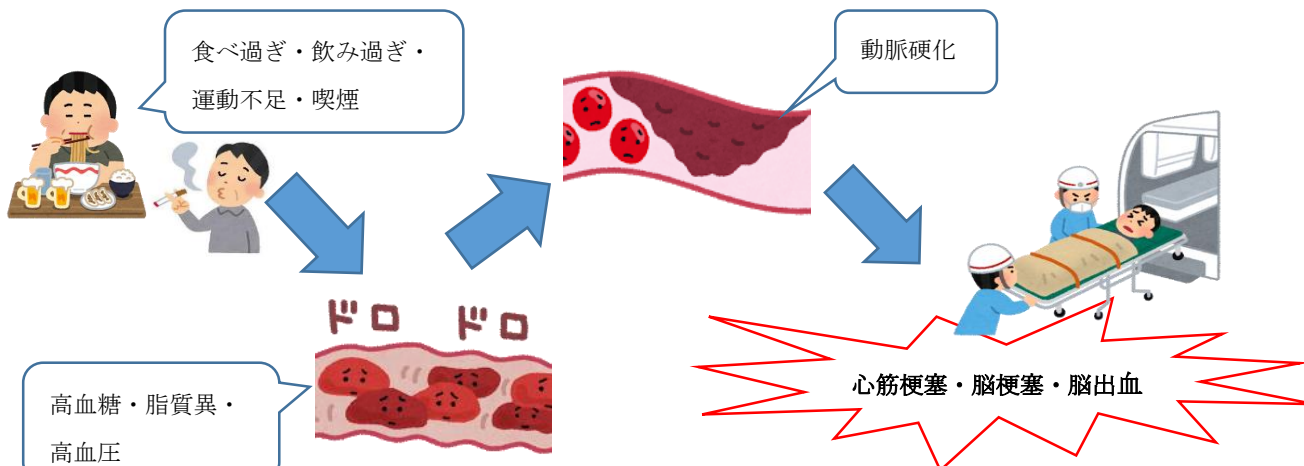
メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪型肥満(腹囲 男性85cm以上・女性90cm以上)に加え、高血糖・脂質異常・高血圧のうち2つ以上を合わせもった状態をいいます。

健診結果に基づき、メタボリックシンドロームの段階に応じて、3つの特定保健指導レベルに分けられます。

積極的支援レベル	メタボリックシンドロームのリスク(高血糖・脂質異常・高血圧)が重なっている方で、 今すぐ生活習慣の改善が必要です。
動機づけ支援レベル	メタボリックシンドロームのリスク(高血糖・脂質異常・高血圧)が出はじめた方で、 生活習慣の改善の必要性があります。
情報提供レベル	メタボリックシンドロームのリスク(高血糖・脂質異常・高血圧)が低く、健康な生活習慣に対する理解と関心を深めて頂きたい方です。

ここがこわい！メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームのリスク(高血糖・脂質異常・高血圧)の検査値が少し悪い状態でも、複数が重なることで、命にかかわる心筋梗塞や脳梗塞・脳出血を引き起こす危険性が高くなります。



～ 業務課からのお知らせ ～

4月からの変更事項

① 靴型装具の療養費支給申請の添付書類が変わります。

☆ 4月1日から靴型装具の療養費支給申請には、**購入装具の写真の添付**が必要となりました。
申請の際は、「療養費支給申請書」・医師の「意見書・装具装着証明書」・装具の「領収書」「費用内訳書」・**靴型の「装具の写真」**を一緒に当健保までご申請ください。

② 各種届出の様式が変わります。

☆ 日本年金機構のマイナンバー収集開始に伴う健康保険施行規則の改正により、資格取得届、算定基礎届、月額変更届、賞与支払届、資格喪失届等の様式が変わります。(A4縦様式)
新しい届書は、現在作成中です。改正前の様式についても当分の間、使用することができます。

お願い

☆ 番号法により年金関係の書類を健保が回送することは禁止されています。
現在、**国民年金第3号被保険者関係届**(国民年金の第2号被保険者(夫など)に扶養される配偶者の方(20歳以上60歳未満))の申請については健保では受け付けておりません。

今後の行事予定

① 平成30年度 算定基礎届 事務説明会について

☆ 算定基礎届の事務説明会を開催いたします。事務担当者の皆様方におかれましては、大変お忙しい中とは存じますが、ご出席いただきますようお願いいたします。

1. 開催日 **平成30年6月14(木)・15(金)**(いずれかご出席ください。)
2. 時間 **午後2時～4時**
3. 場所 **鉄二健保会館(5階会議室)**

② マイナンバー(個人番号)提出のお願い

☆ 5月2日時点でマイナンバー未登録の方について番号法に基づき、住基ネットにて照会を行いました。
その結果取得できなかった方及びそれ以降に加入された方のリスト(「マイナンバー提出のお願い」)をお送りいたしましたので登録へのご協力宜しくお願い致します。