

てつにだより 令和4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・・・組合行事の実施報告
- * 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
- * 業務課からのお知らせ・・・育児休業等期間中における健康保険料の免除要件

～ 健康寿命にはちよいトレ！（ウォーキング・体操・通勤時のつま先立ち等） ～

老いは足元からやってくると言われますが、便利になった現代社会では運動する機会が減り筋肉の量が減少しがちです。昨今は外出自粛も相まって国民の運動量低下に拍車がかかっています。年齢とともに減少する筋力の低下は、普通の人でだいたい40代からと意外に早く始まっています。これは他人事ではありませんね。



筋力低下への対策にはちよいトレです。普段ちょっとしたトレーニングをするだけで、筋肉ではエネルギーとなる血糖を取り込む働きがスムーズになり、血糖値をコントロールするインスリンの働きも良くなって血糖値が下がります。さらに血管を傷つけ動脈硬化の原因となる高血糖による負担が減ることで血管を若くしなやかに保つことができ、心筋梗塞などの循環器系疾病の発症リスクが下がります。

また、筋肉からはマイオカインという分泌物が作られていて、認知症の原因とされる物質が脳内で蓄積することを抑制して、うつ病や認知証などを防ぐほか、記憶力が高まりストレスにも強くなるのが専門家の研究で確認されています。このマイオカインは適度に運動をした筋肉から分泌され、筋肉量に比例して分泌されますから、筋肉量の維持は健康維持に繋がります。



ここで朗報なのは、トレーニング後の食事でたんぱく質を摂取すれば、なんと80歳を越えても筋肉量は増やせるという事実です。つまり、筋肉量を増やす取組に遅すぎるといえることはありません。

健康のためのちよいトレは今から始めても間に合います。早歩きなどでムリをせずに体を動かして、大豆やお魚、お肉などの良質なタンパク質を食べて筋肉量を維持するだけで糖尿病などの生活習慣病と認知症からあなた自身を守ることができます。



～ 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4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5年1月20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。

10月～3月

◆身体活動量計を用いた健康活動事業の令和4年度インセンティブ期間がスタート！

25事業所、約1,000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20分以上」を目指しましょう。



※「令和2年度又は3年度に上位30名の個人表彰に該当した方は、該当翌年度以降2年間」、また「令和3年度に、上位5社の会社表彰に該当した事業所は、令和4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。

◆被扶養者を対象とした令和4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4年12月16日まで ≪実施日：2/8 2/14 2/21 3/2 3/8 ≫
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5年3月31日まで

全国にある契約医療機関で婦人健診など受診することができます。

特定健康診査：受診期間 令和4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。



【健診結果提出のお願い】組合の健診補助を受けずにパート先などで健診を受けられた方は、令和4年度の健診結果の写しを組合へお送りください。詳細は、保健事業部までご連絡をお願いいたします。

◆禁煙サポート事業

ニコレットなどによる数日間の「ノンスモ禁煙サポートプログラム」

- ・利用対象者：被保険者・被扶養者（禁煙サポート事業へのお申込は一人1回限り）
- ・参加費用：2,000円（総額11,000円のうち9,000円は健保組合が負担します。）

※お申込後、登録メールアドレスに請求書が届きます。

禁煙サポートのお申込はコチラから



◆健康づくり講演の講師派遣事業…オンラインでの実施も可能です！

会社で開催の「健康づくり講演会」や「健康機器を利用した体力測定会」に**講師を無料で派遣**いたします。

※実施事業者は、「公益財団法人明治安田厚生事業団」と「AVIVO(株)」となります。

～ 業務課からのお知らせ ～

◆ 育児休業等期間中における健康保険料の免除要件が改正されました。

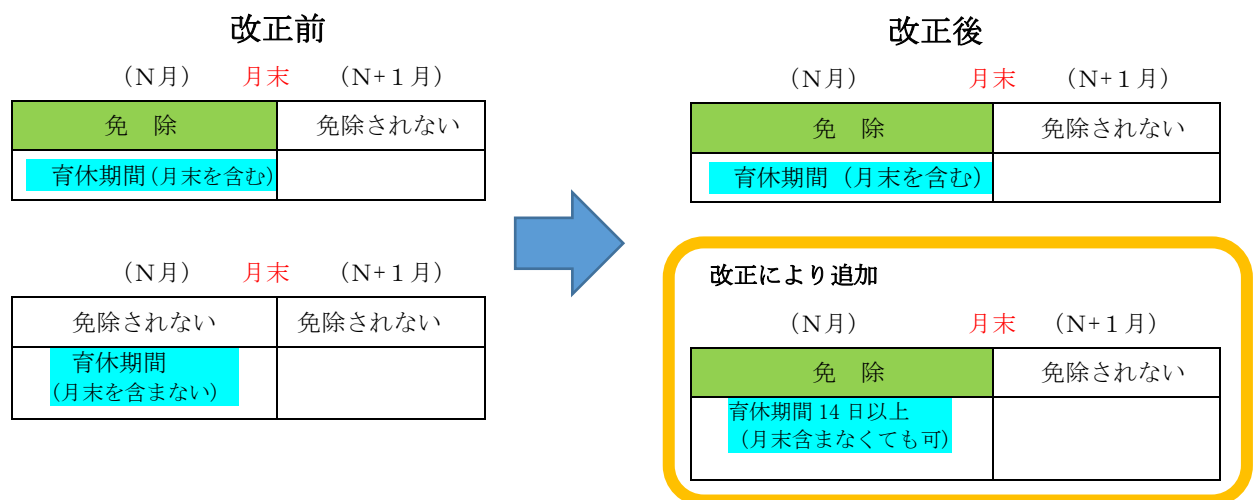
育児休業期間中の健康保険料の免除は、届出(「育児休業等取得者申出書(新規・延長)/終了届」)により、育児休業の開始日の属する月から終了日の翌日が属する月の前月までの健康保険料が免除となる制度です。

健康保険法等の一部改正により、令和4年10月1日以降に開始した育児休業等の期間中における健康保険料の免除要件が改正されました。届出様式が変更となっていますのでご注意ください。

● 主な改正内容

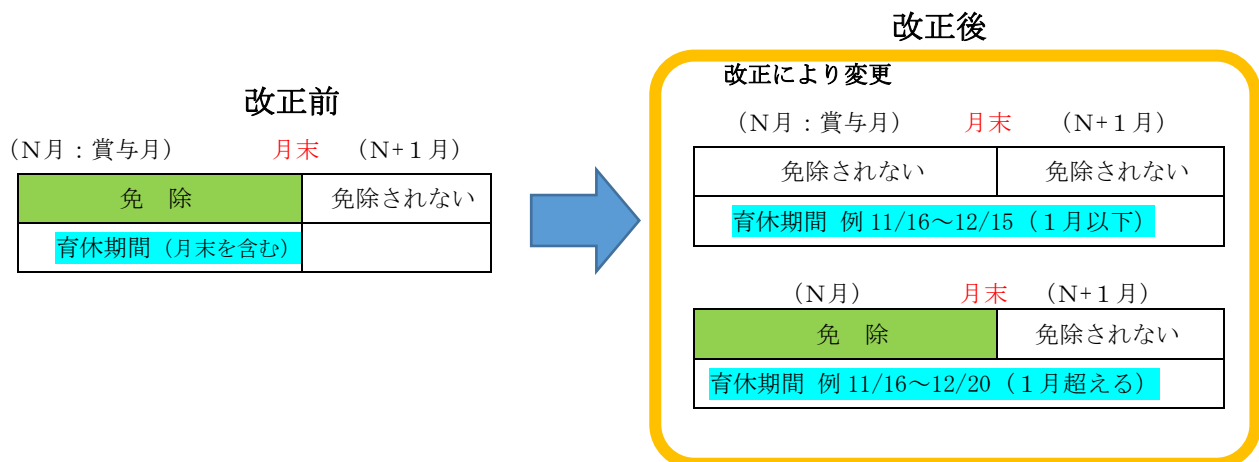
① 月額保険料

育児休業等の開始月については、同月の末日が育児休業期間中である場合に加え、同月中に14日以上(土日等の休日・有給休暇等を含む)育児休業等を取得した場合にも免除されます。



② 賞与保険料

育児休業等を1月超(暦日で計算)取得した場合のみ免除されます。



◆ 被扶養者資格の再確認(検認)にご協力ありがとうございました

今年度は配偶者以外の18歳以上の資格確認を行いました。対象者の皆様には「健康保険被扶養者確認調書」をご提出いただきご協力ありがとうございました。

～ 総務部からのお知らせ ～

◆ 第97回歩こう会(東振協-等々力溪谷コース)を開催しました



去る令和4年10月30日(日)に第97回歩こう会を開催しました。今回は東振協のウォーキングイベントに参加する、鉄二健保としても初めての試みとなりました。申込み方法や受付等が通常と異なっていましたが、ご参加いただいた皆様にはご協力いただき、ありがとうございました。

来年度の歩こう会は令和5年3月号のてつにぶれすと一緒に送付する『事業のご案内(保存版)』でお知らせしますので、楽しみにお待ちください。



絶好の歩こう会日和でした

大好きなパパと
公園で遊びました



ハロウィン衣装で
頑張って歩きました

◆ 東京ディズニーリゾート®「第2期サンクス・フェスティバル」パスポートのお知らせ

「東京ディズニーリゾート・オンライン予約・購入サイト」限定で2023年1月4日(水)～2023年3月17日(金)ご来場者に向け「第2期サンクス・フェスティバル」パスポートが販売されます。

特別料金で1デーパスポートが購入でき、当組合にご提出いただく遊園施設利用申込書で発行する「利用券」(年間1回まで、1,000円補助)との併用が可能です。

「イベントワクワク割対象パスポート」の対象期間と一部、重複している場合がありますが、「イベントワクワク割対象パスポート」の利用条件を満たさない場合は、このチケットが、お得なチケットとなります。

ご利用の際は、「東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム」専用サイトをご確認ください。

※このパスポートの販売期間は「2022年12月1日(木)14時から2023年3月17日(金)まで」で、2カ月先の同日分までのチケットを購入することができます。

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>