

あなたと一緒に健康づくり

けんぽだより

秋
2021
AUTUMN

for

YOUR HEALTHY LIFE

秋のほっこりアイテム

「香り」でリラックス!



contents

- ② 10月・11月・12月は健康保持強調月間です
自分でできずこう 自分の健康
- ⑥ Pep Upを活用しよう
- ⑧ 令和2年度決算のお知らせ
- ⑨ ナオリ健保からのお知らせ
- ⑪ 同送パンフレットのご紹介「腸を旅するガイドブック」
- ⑫ 医療費知っ得 Q&A
- ⑭ 歩きたくなる旅 京都洛東ウォーク

ナオリ健康保険組合

ナオリ健保

検索



10月・11月・12月は健康保持強調月間です

自分でできずこう 自分の健康

ナオリ健保の健康づくり事業で
自分も、家族ももっと元気に♪

ナオリ健保では、今年も10～12月の3か月間を「健康保持強調月間」とし、
各種健診などさまざまな健康づくり事業を実施してまいります。
お子さまから高齢のご家族まで、みんなで元気に過ごしましょう。

詳細はQRコードで
ホームページへ
ナオリ健保 検索

詳しくは
コチラで



豊富な健診&検診メニューで 病気の早期発見・早期予防を!

40歳になったら 特定健診・特定保健指導

特定健診・特定保健指導とは、メタボリックシンドローム(メタボ)に着目し、
該当者および予備群を減少させるための事業です。

対象者 40歳～74歳の被保険者・被扶養者

受診者負担金 特定健診……被扶養者はなし
特定保健指導…被保険者・被扶養者ともになし

実施時期 年間



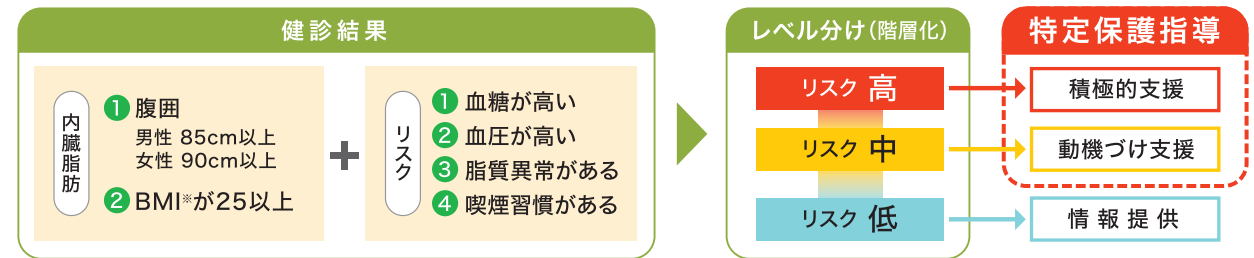
詳しくは
コチラで



特定保健指導 メタボ予防&脱出のための3ステップ

- STEP 1** ……………▶ **STEP 2** ……▶ **STEP 3**
- 結果が届く**
特定保健指導の対象となった方は特定健診・
人間ドック・生活習慣病健診等の結果の中に
パンフレット「特定健康診査受診結果及び
特定保健指導のお知らせ」が同封されています。
- 申し込む**
健診結果に
同封のがきで
お申し込み
ください。
- 保健指導を受ける**
保健師や管理栄養士などの
専門スタッフにサポートを受け
ながら、食事や運動など生活
習慣改善に取り組みます。

特定保健指導対象者はこうして決まります ※医師の指示により、血圧・血糖・脂質に関する薬を服用している方は対象からはずれます。



※BMI=体重(kg)÷身長(m)²

手洗い・うがい・歯みがきの習慣を身につけよう!

つよい子 キャンペーン

詳しくは
コチラで



アンケートに回答いただくと
後日プレゼントが届きます。



クリニカKid's
ハミガキ(グレープ)& 歯ブラシ(1本)

今年度2歳～6歳になられるお子さまがいらっしゃるご家庭に
ナオリ健保からご案内が届きます。かぜやむし歯の予防に取り組み、
医療費のしくみ等を知って健康家族の一員になりましょう。

対象者 2歳～6歳のお子さま **実施期間** 10月～12月

奥様こそ 健診受けなくちゃ!

子どもや家族の世話で忙しい、健康だから必要
ないなど自分本位の理
由をつけて健診を先延
ばしにしていますか?
大変な病気も初期には自覚症状がないた
め、気づかぬうちに進行しているかもしれま
せん。安心して生活するためにも年に1回は
必ず健診を受けましょう。



★5月以降に婦人健診(30歳以上が対象)、6月に特定健診
(40歳以上が対象)のご案内をお送りしました。

40歳以上の被扶養者の方へ

パート勤務先などで健診を受けたら
結果表をご提出ください。

QUOカードプレゼント!

今年度(令和3年4月1日以降)にナオリ健保以外の健診
(パート勤務先の健診等)を受診した方は結果表をご提出
ください。基本項目をすべて受診されていた場合は
QUOカード(1,000円分)を差し上げます。

※ナオリ健保の健診を受診された場合は、健診結果はすでにナオリ健保に
提供されていますので対象外となります。

ご提出の際、結果表の他にもう1点書類が必要になります。
提出前に一度ナオリ健保 保健事業課へご連絡ください。

結果表提出に関する
お問い合わせ **ナオリ健康保険組合 保健事業課**
TEL 052-618-5517

しっかりチェック 人間ドック

契約健診機関では二次検査は負担金なし*

対象者 **30歳以上**
被保険者・被扶養者

受診者負担金
一泊人間ドック… **30,000円**
半日人間ドック… **10,000円**

実施時期 年間



詳しくは
コチラで



無料でおトクに 節目健診 (半日人間ドック)

契約健診機関では二次検査は負担金なし*

対象者 **40・45・50・55・59歳**
の被保険者

受診者負担金 **ありません**

実施時期 年間

詳しくは
コチラで



あなたの生活習慣大丈夫? 生活習慣病健診

契約健診機関では二次検査は負担金なし*

対象者 **30歳以上**
被保険者・被扶養者

受診者負担金 **4,000円**

実施時期 年間

詳しくは
コチラで



わずか8ccで健康チェック 血液検査

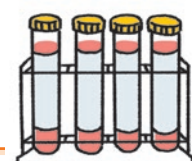
対象者 被保険者・被扶養者

受診者負担金 **1,000円**

実施時期 1～2月

申込締切 10月15日

詳しくは
コチラで



早期発見がカギ 大腸がん検診 (郵送検診)

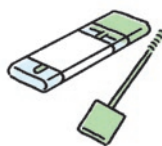
対象者 被保険者・被扶養者

受診者負担金 **300円**

実施時期 10月25日～
12月3日

申込締切 10月15日

詳しくは
コチラで



年に1回は 子宮がん検診 (郵送検診)

対象者 女性被保険者・
女性被扶養者

受診者負担金 **300円**

実施時期 10月25日～
12月3日

申込締切 10月15日

詳しくは
コチラで



毎年受けよう インフルエンザ予防接種補助

対象者 被保険者 補助金 **1,500円**まで 実施時期 年間



Q. 新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンを同時に接種できるの?

A. 原則として、新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種できません。
新型コロナワクチンとその他のワクチンは、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。

インフルエンザワクチンの 最も大きな効果は重症化予防

インフルエンザワクチンを接種すると、免疫反応で体の中に抗体がつくれます。抗体があることで、インフルエンザにかかりにくかったり、かかったとしても重症化を抑えることができます。

とくに持病(ぜんそくや慢性呼吸器疾患、慢性心疾患、糖尿病など)のある方や高齢の方では重症化しやすいので、かかりつけ医と相談のうえ、接種を受けることをおすすめします。



ワクチンのはたらき
免疫反応で体の中に抗体ができる

ウイルスが体内に入る(感染)

抗体がウイルスの増殖を抑える

詳しくは
コチラで



はつらつ♪シニアライフのお手伝い

65歳以上の 被扶養者のみなさまへ 訪問健康相談事業

心身ともに健康で暮らすことができる期間(健康寿命)をのばして充実したシニアライフを送りましょう。健康な方が増えれば将来の医療費の適正化や前期高齢者納付金*の減少につながり健康保険料の上昇を抑えることができます。

対象者 65歳以上の被扶養者(ナオリ健保が選定した方)

実施方法 対象者のご自宅にご案内をお送りします。

相談内容 専門の相談員(保健師・看護師等)が月に1～2回訪問または電話で相談にお応えします。

- 病気の発症や重症化の予防方法
- 健康づくりに関するアドバイス
- 各種情報提供 など

[委託機関:(株)ベネフィットワン]

前期高齢者納付金って何?

前期高齢者(65歳～74歳)の加入が多い国民健康保険に対し、現役世代が多く加入する健康保険組合が財政調整する制度です。納付金額は健康保険組合における前期高齢者の加入割合やその医療費により決められます。したがって、健康な前期高齢者が増えれば医療費だけでなく納付金も減少するしくみとなっています。



もう使ってみた?

健康情報提供サービス

PepUp. で

ますます元気に!




みなさまの健康づくりを応援するサイトPepUpは、健診データの管理や医療費のお知らせ、ヘルスケア記事だけでなく、楽しみながら取り組める「健康チャレンジ」などメニューが豊富です。登録がまだの方はぜひ手続きを!

まず行動!

健康習慣でポイントを貯めよう!

健康の維持・改善、健康になるために活動するとPepポイントが貯まります。貯まったポイントは商品と交換できて一石二鳥です。

メリット1
健康になるために **活動!**



- 健康記事を読んだ
- 健康クイズで満点をとった
- ウォーキングラリーで目標を達成した
- アクティビティに参加した など

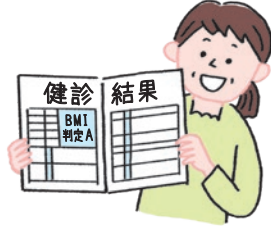
メリット2
健康状態が **改善!**



- 血圧と血糖の値が前年度よりよくなった
- メタボリックシンドロームと判定されなかった など

※40歳以上が対象です

メリット3
健康状態を **維持!**



- 健康年齢が若いまま維持できた
- BMIの値が2年連続A判定だった など

※40歳以上が対象です

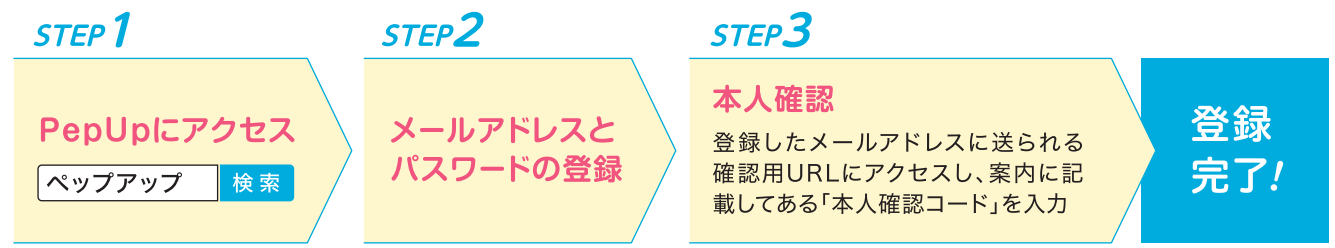
さらに! 貯まったポイントは **好きな商品と交換** できます



この他、商品券やカタログギフトなど

未登録の方は、今すぐ登録を!

登録簡単 3ステップ



詳細は、お届けした登録案内通知をご覧ください。 ※登録案内通知、本人確認用コードが不明の方は、ナオリ健保までご連絡ください ※「本人確認用コード再発行依頼書」は、ナオリ健保ホームページからダウンロードできます ※8~10月に加入手続きした方には、12月下旬に案内を発送します

健康チャレンジ イベント続々! **10月**

ウォーキングラリーに参加しよう!

ナオリ健保

エントリー期間 **10/1 金 ~ 10/14 木**
開催期間 **10/15 金 ~ 11/14 日**

最大 **500P**

個人で**8,000歩**、チームで**7,000歩**を目指せ!
※7日間以上の歩数記録が必要です。

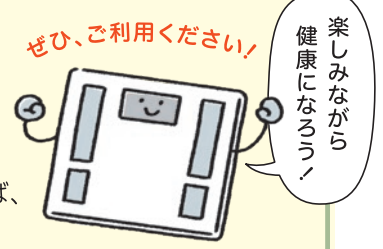


Present
エントリーをされた方を対象にウェアラブル端末「Fitbit Inspire 2」を抽選で5名様にプレゼント!
(当選者には10月15日付けで発送いたします)

次回健康チャレンジ 予定

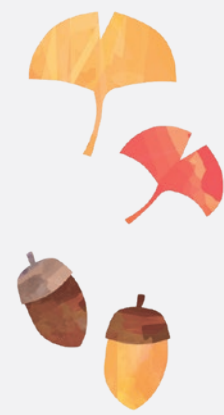
正月太り、コロナ太りを解消!
「**体重測定チャレンジ**」を年末年始にPepUp内で開催予定!!

開催期間中に一定日数以上体重測定し、記録を入力すれば、ポイントがもらえます。詳細は12月にお知らせします。

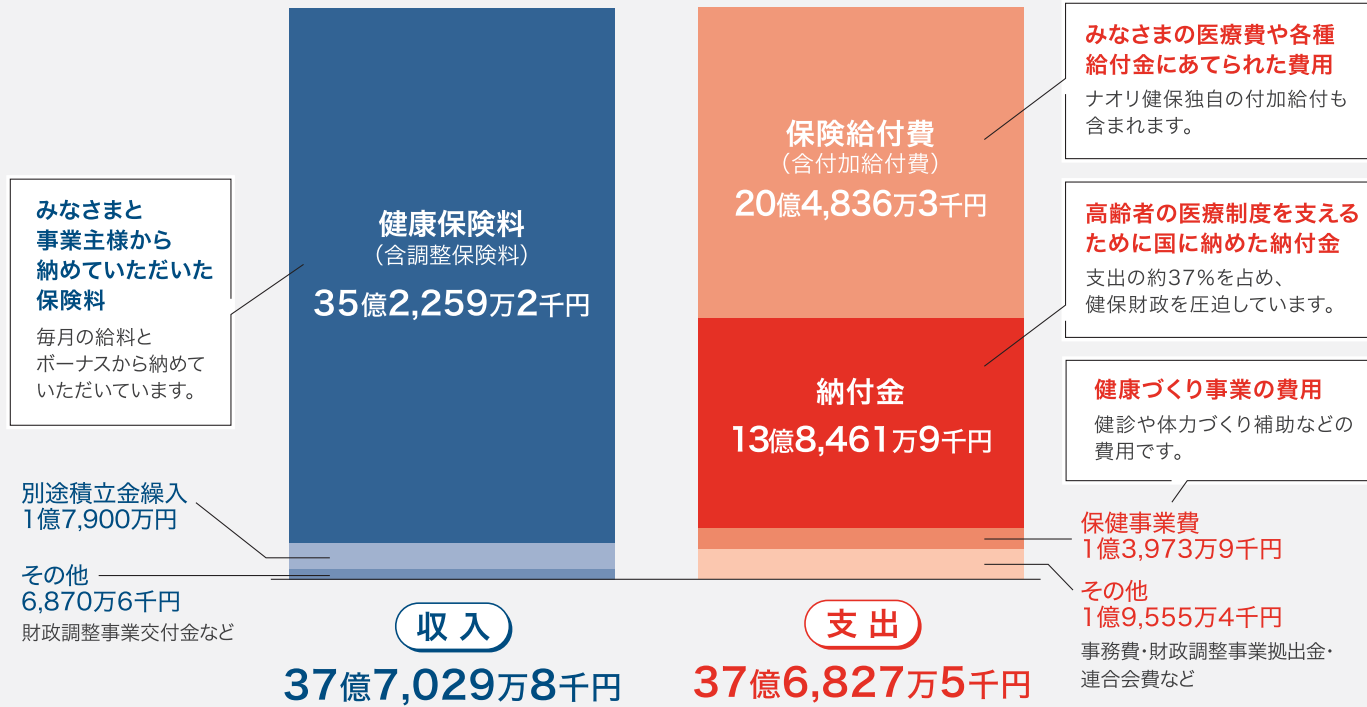


決算が まとまりました

令和2年度決算の収支は黒字となっていますが、別途積立金を繰り入れているため経常収支は2億3,958万円の赤字となり予断を許さない状況です。皆様におかれましては、引き続きご自身やご家族の健康管理にご留意いただき、医療費節約にご協力ください。



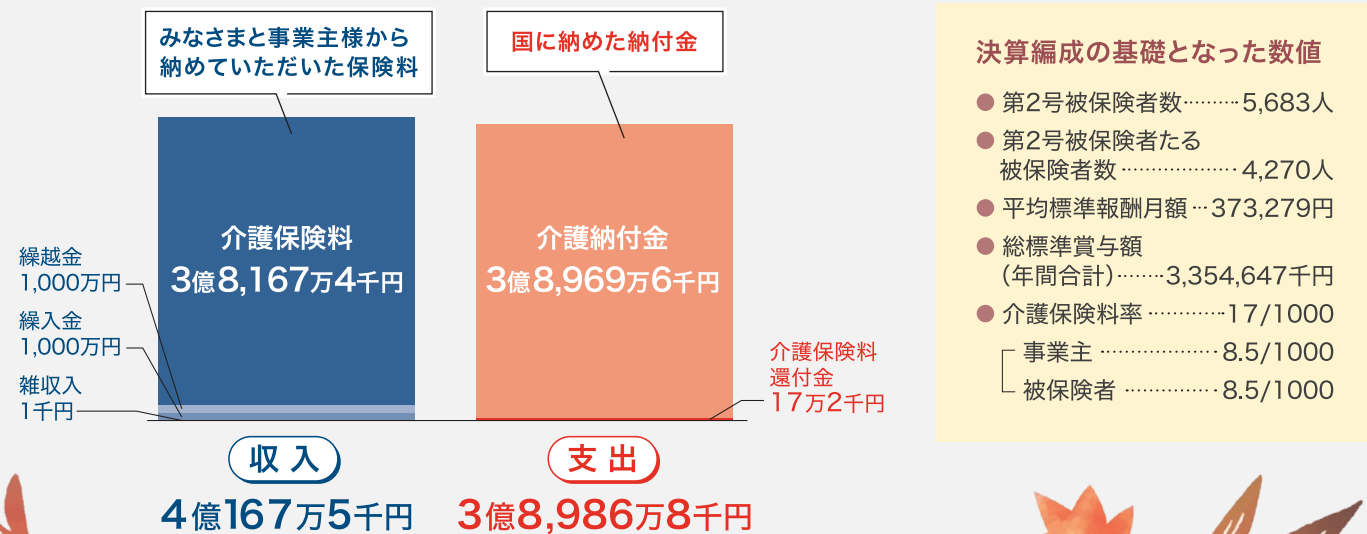
健康保険



決算の基礎となった数値

- 被保険者 7,815人
 - 男 4,061人
 - 女 3,754人
- 平均標準報酬月額 330,072円
- 総標準賞与額 (年間合計) 5,565,551千円
- 平均年齢 44.16歳
- 被扶養者数 4,992人
- 扶養率 0.65人
- 前期高齢者加入率 4.51%
- 健康保険料率 98/1000
 - 事業主 49/1000
 - 被保険者 49/1000

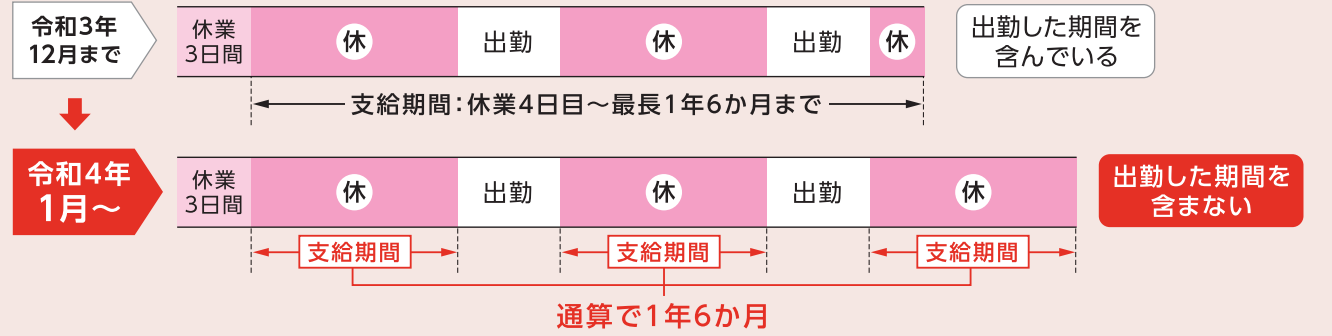
介護保険



令和4年1月から

傷病手当金の支給期間が通算化されます

傷病手当金は、業務外の病気やけがの治療のために、一定の要件に該当した場合に支給されます。支給される期間は、支給されることになった日(休業4日目)から起算して最長1年6か月(復職期間含む)とされてきました。令和4年1月以降は、出勤にともない不支給となった期間がある場合、支給期間を通算して1年6か月を経過した時点まで支給されることになります。これは、がん治療など長期間にわたり療養のための休暇をとりながら働くケースなどがあることから改正されることになりました。



令和4年1月から 出産育児一時金 が一部変わります

被保険者または被扶養者が、妊娠4か月(85日)以上で出産したときには、「出産育児一時金」または「家族出産育児一時金」の給付が受けられます。今回、産科医療補償制度(重度脳性麻痺児に対する補償制度)の見直しがおこなわれ、産科医療補償制度に加入していない分娩機関で出産したときの出産育児一時金の給付金額が変更になります。

出産育児一時金	現行	令和4年1月～(令和4年1月以降生まれ)
	産科医療補償制度加入の分娩機関	1児につき 42万円
産科医療補償制度未加入の分娩機関	1児につき 40.4万円	1児につき 40.8万円

オンライン資格確認 プレ運用中

健康保険証等もご持参ください

2021年3月より、オンライン資格確認等システムのプレ運用が始まりました。事前登録をすれば、このシステムを導入した病院や薬局などの保険医療機関でマイナンバーカードの健康保険証利用が可能です。今後約10万機関程度まで順次拡大していき、本格運用は、2021年10月が予定されています。

なおプレ運用期間中については、オンライン資格確認システムを導入している保険医療機関等を受診する場合でも、マイナンバーカードにあわせて健康保険証等をご持参ください。



- 必要なのは...
- 高齢受給者証
 - 限度額適用・標準負担額減額認定証
 - 限度額適用認定証
 - 特定疾病療養受療証

マイナンバーカードの健康保険証利用「プレ運用」参加医療機関・薬局リストはこちらから
https://www.mhlw.go.jp/stf/index_16743.html



9月分から保険料が変わる人がいます

健康保険の保険料は、みなさまの報酬(給与等)に応じて決められます。ただし、報酬には残業手当などが含まれるため、毎月一定ではありません。そこで、毎年、4～6月の報酬の平均額を標準報酬月額に当てはめ、これにナオリ健保が設定している保険料率をかけて保険料を算出しています。



健康保険料の決まり方 4～6月の3か月の平均報酬から標準報酬月額を決定



$$\text{みなさまの健康保険料 (9月分から)} = \text{新たな標準報酬月額} \times \text{健康保険料率 [49/1000]}$$

健康保険料は事業主も負担しています。事業主の負担保険料率 [49/1000]

※賞与の場合は、賞与額の千円未満を切り捨てた額を計算の基礎にします。 ※40歳以上65歳未満の方は、別に介護保険料も徴収されます。

令和3年11月4日(木)より 支給決定通知書の送付方法が変わります

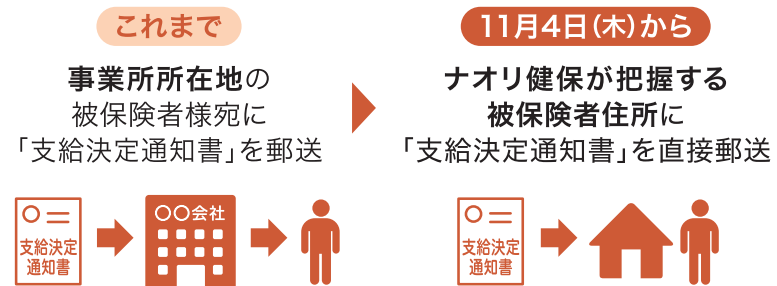
保険給付において、現金給付および補助金等を支給する場合、給付金を指定口座へお振込みするとともに「**保険給付決定支払通知書**」または「**補助金支給通知書**」(「**支給決定通知書**」といいます)をお渡ししております。

このたび、厚生労働省の通知によって各種申請書類の押印省略にともなう本人確認の一環として、**11月4日(木)発送分**からナオリ健保が把握する被保険者様の住所へ直接郵送させていただくことといたしました。

変更に伴い、ナオリ健保に登録されている住所と、現在お住まいの住所に相違がある場合は、確認のご連絡をさせていただきますので、ご了承ください。

※給付金の受領を本人口座以外へ委任をされた場合は、口座名義人へ送付させていただきます場合があります。

※保険証はこれまで通り、事業主様から被保険者様へ渡されます。



支給決定通知書に関するお問い合わせ ▶ ナオリ健康保険組合 総務課 TEL 052-618-5517

振込口座は
三菱UFJ銀行へ

ナオリ健保が行う事業のうち、保険給付における現金給付および補助金等のお支払いにおける振込事務とりまとめ金融機関は「三菱UFJ銀行」です。

事務処理の都合上、三菱UFJ銀行の口座をお持ちの方は、現金給付等の振込口座を三菱UFJ銀行の口座に指定いただきますようお願い申し上げます。

振込事務に関するお問い合わせ ▶ ナオリ健康保険組合 総務課 TEL 052-618-5517

ぜひお役立てください!
同送パンフレットのご紹介

腸も旅する

ガイドブック

読めば
スッキリ!?
お通じ情報

「腸の時代」がやってきた

花ざかり! 腸内フローラ

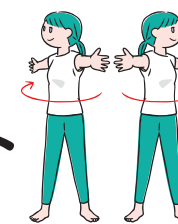
注目 便通モニタリングで体調チェック!

誰かに話したくなる 最新3大トレンド

- 「脳腸相関」が生み出す希望
- 水分不足・運動不足・ストレス便秘を招く
- 江戸時代から悠久の時を超えて誕生 新♥便秘薬



自分と向き合う 美腸デトックス・スポット



大腸がん検診の
真実にも迫ります!



検診ハンター

ぜひお読みください!

「腸内環境」「腸内フローラ」「腸は第二の脳」ということばをよく聞くようになりました。近年、世界中から関心を寄せられている「免疫」機能にも腸がかかわっているとみられ、腸に対する注目はますます高まっています。このガイドブックとともに腸と健康に関する最新知識を身につけませんか?



医療費知っ得Q&A

正しい受診の仕方を知っていますか?正しい知識を身につければ、医療費の節約ばかりでなく、医師不足や救急医療の疲弊など医療の現場が抱える問題の解決にもつながります。「賢い患者」になりましょう。



医療費の自己負担が3割*ですむのはなぜ?

*義務教育就学前は2割、70歳以上は所得に応じ2割または3割

3割が患者の負担(自己負担)
ということは何ですか?

残り7割は病院が値引きしてくれたってこと?
安くしておきましたよ

何かヘンだニャー

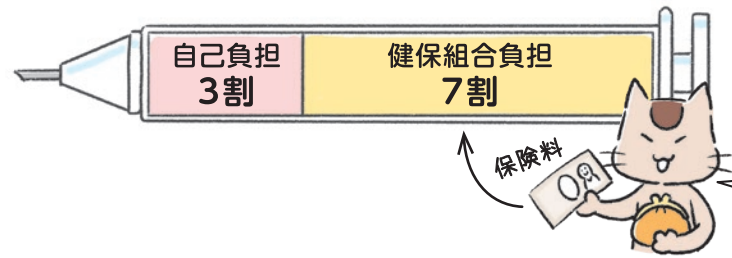


残りの7割は健保組合が負担しています

みなさまが病気やけがで医療機関を受診したとき、窓口で医療費の3割を負担します(自己負担)。それ以外の費用は健保組合が支払っています。といっても、そのお金ももともとはみなさまと事業主が毎月納めている健康保険料です。

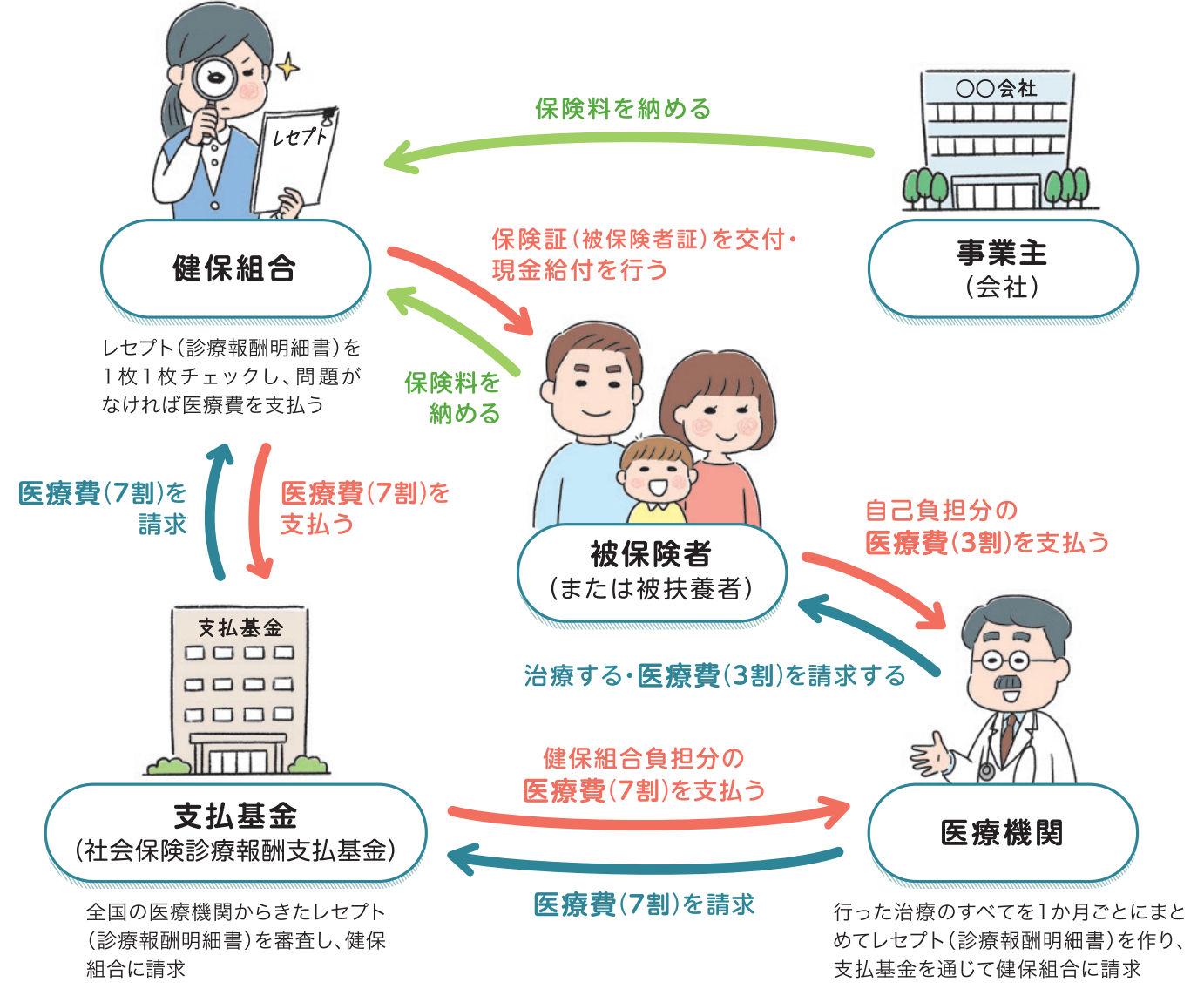
節約のヒント

毎月給与・賞与から天引きされていると実感が薄いかもかもしれませんが、**保険料を納めているからこそ3割の医療費負担ですんでいることを覚えておきましょう。**



医療費は大切に使いましょう

知って納得! 医療費の流れ



大切なハナシ 子どもの医療費はタダじゃない!

子どもの医療費はタダだからと、気軽に医療機関にかかっていませんか?本来なら子どもの医療費も窓口で自己負担額を支払うことになっていますが、各自治体で子育て支援のための助成があると無料となる場合があります。

しかし、残りの費用は健保組合が負担しており、安易な受診は医療費増加の原因となり健保組合の財政を圧迫し、ひいてはみなさまの健康保険料の引き上げにつながります。病状に応じ、適切な受診を心がけましょう。

健保組合 8割*(7割)

子どもはおトクたすがるわ~

市区町村受診者の自己負担分を補助

*義務教育就学前は8割、義務教育就学後は7割

歩きたくなる旅

古都の眺望も楽しめる 京都洛東ウォーク

見どころが多く何度訪れても飽きない京都。歴史的な建造物のほか、送り火で知られる大文字山に登り京都の眺望も楽しめるウォーキングコースをご紹介します。

京都観光Navi
https://ja.kyoto.travel/



JR「京都」駅より市営地下鉄烏丸線で「烏丸御池」駅へ。市営地下鉄東西線に乗り換え、「蹴上」駅下車



蹴上駅を出たら、蹴上インクラインの下を通るトンネル「ねじりまんぼ」を見てみよう。斜めにねじれたようにレンガが積みまれ、うずを巻いているように見える。蹴上インクラインとは、琵琶湖疏水の蹴上船溜りと南禅寺船溜りの間を結ぶ傾斜鉄道の跡だ。

次に日向大神宮に向かう。「京の伊勢」ともいわれるパワースポット。お参りしたら来た道に戻り、蹴上疏水公園に立ち寄り、蹴上インクラインを歩いて南禅寺に向かう。

南禅寺にある重厚な水路閣を流れるのは琵琶湖疏水の分水で、哲学の道沿いの流れにつながる。境内を散策したら哲学の道をのんびり歩いて銀閣寺方面へ行こう。

銀閣寺を過ぎ、大文字の火床へ向かう登山道に入る。30～40分登ると火床に到着。京都市を一望する眺めは壮快だ。来た道に戻り、銀閣寺を拝観してゴール。帰りは、バス停「銀閣寺前」「銀閣寺道」からバスに乗ることができる。



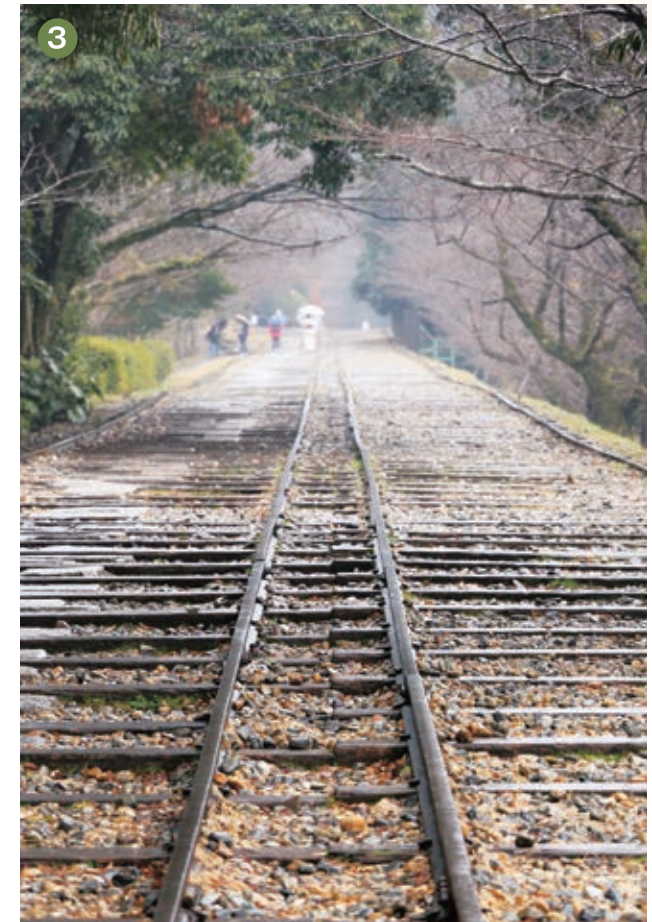
ねじりまんぼの内部
上を通る蹴上インクラインの負荷に耐えられるよう、レンガを斜めに積んで強度を上げている。



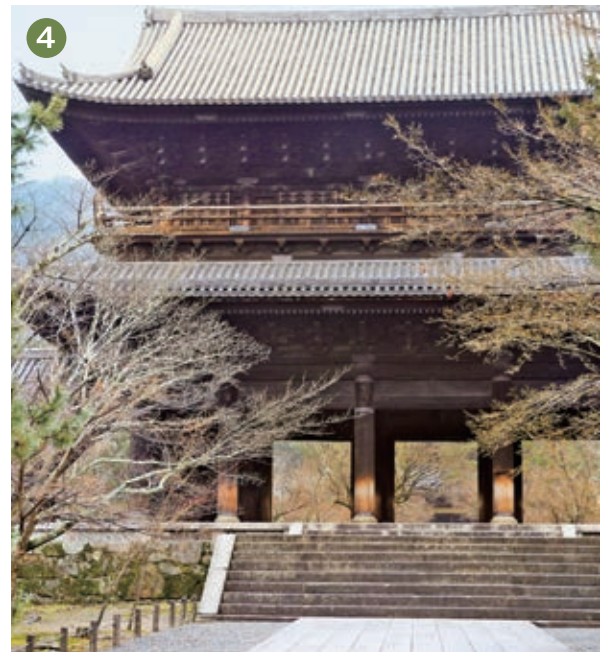
大文字火床への登山道
火床へ向かう道はわかりやすく、迷う心配はない。安全に山歩きできる靴を履いて登ろう。



大文字山の火床からの眺め。現地では「大」の字の大きさを実感できる。



蹴上インクライン
全長582mの世界最長の傾斜鉄道の跡。琵琶湖疏水の蹴上―南禅寺間は高低差が約36mあるため、船を台車に乗せて陸路で運航するために敷設された。



南禅寺
臨済宗南禅寺派の大本山で13世紀の開創。三門は重要文化財に指定されている。
 12月1日～2月末日 8:40～16:30
 3月1日～11月30日 8:40～17:00
 方丈庭園・三門
 一般 600円
 高校生 500円
 小・中学生 400円
 南禅院
 一般 400円
 高校生 350円
 小・中学生 250円
 年末 (12月28日～31日)
 075-771-0365



日向大神宮
京都最古の宮。昔は伊勢神宮への代参として多くの参拝者が訪れたという。
 境内拝観自由 075-761-6639



哲学の道
永観堂付近から銀閣寺のあたりまでの約1.5kmほどの小径。京都大学の哲学者の西田幾多郎らにちなみ「哲学の道」と呼ばれるようになった。



銀閣寺(東山慈照寺)
室町幕府八代将軍の足利義政によって造営された山荘で、義政没後に臨済宗の寺院となった。世界文化遺産に指定されている。
 3月1日～11月30日 8:30～17:00
 12月1日～2月末日 9:00～16:30
 高校生以上500円 小・中学生300円
 無休
 075-771-5725

※営業時間や料金などは変更になる場合があります。詳細は施設ホームページをご確認ください。

魚を食べよう
本格 お手軽 鮭レシピ



- [材料(2人分)]**
- 生鮭 …………… 2切れ
 - 酒 …………… 小さじ1
 - さつまいも …… 1/2本
 - にんじん …… 1/4本
 - いんげん …… 8本
 - にんにく …… 1かけ
 - オリーブ油 …… 小さじ1
 - 水 …………… 大さじ2
 - バター …… 10g
 - しょうゆ …… 小さじ1
 - 塩 …………… 少々
 - 黒こしょう …… 少々

284kcal
 塩分1.0g
 1人分

「秋鮭とさつまいものガーリックバターソテー」

[作り方]

- ① 生鮭は4等分に切り、酒をふっしておく。さつまいもとにんじんは小さめの乱切りにし、いんげんは半分の長さに切る。にんにくはスライスする。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火にかけ、にんにくの香りがたったら鮭を加える。
- ③ 鮭の片面が色づいたら裏返し、さつまいも、にんじん、水を加えてふたをして、中火で3分～5分蒸し焼きにする。
- ④ さつまいもに火が通ったら、バターといんげんを加える。バターが溶けて全体に絡まったら、しょうゆを回し入れ、塩・黒こしょうで味を調える。

料理制作:磯村 優真恵(管理栄養士・料理家) / スタyling:佐藤 絵理 / 撮影:栗山 サトル

じぶん 働き方 改革

「ON・OFFの切り替え」を改革



帰宅後も、休日も、仕事のことが頭から離れない…。こうしたON・OFFが切り替えられない状況はストレスが過度になりやすく、心の不調に発展することもあります。ON・OFFをつくる働き方に変えていきましょう。

ここ楽テク 心が楽になるテクニック

ON・OFFをよくするコツ

仕事以外の時間が豊かになれば、心の健康も人生の質も高まります。会社を出たら仕事のことを忘れること。
意識的に仕事モードをOFFにすることからはじめよう

まずはこれ

自分で自律神経の乱れを整える唯一の手段が呼吸。腹式呼吸を意識して、**2秒かけて鼻から息を吸い、4秒かけて口から息を吐く。**

1分間でもいいので、毎日の休憩時や寝る前などに行う



次はこれを

会社帰りや帰宅後、休日にやることをもつ。読書や散歩など手軽にできることや、家事でもOK。**大事なのは集中して取り組むこと。**仕事のことを忘れるトレーニングになる。

どうしても仕事のことを考えるときは、1時間だけなど時間を決める

