

# 東京貨物運送健康保険組合ニュース 回家回 ずたござ http://www.tokakenpo.or.jp



# 2022.9月号

No. **571** 

### ◆今月の主な記事

秋を楽しむ健康マイルール2
コロナ太りしていませんか? 4
「トーカ熱海」年末年始のご利用について…5
インフルエンザ予防を支援します6
健康保険法等が改正されます7
ヘルシーイタリアンビュッフェのご案内…裏表紙



東京貨物運送健康保険組合では 健診受診率アップ をめざしています

# 健康生活楽しむ健康マイルール

# 「食べたい!」

# 気持ちとの 付き合い方



疲れたとき、ひと息つきたいとき、 おやつはうれしいものですが、エネルギーの とりすぎが心配。食べ方のルールを決め、 とりすぎに気をつけて大切に味わうことが、 おやつと上手に付き合うコツです。

# あなたはどれにする?おやつマイルールを決めるヒント

### 限度を決める

1日100~200kcalまでが 日安!

# 約170kcal





プリン1個

練ようかん1切れ

### 食べる時間を決める

なんとなくの「だらだら食べ」 は×



### お茶(ノンカロリー)と一緒に

お茶と一緒に味わって満足 感アップ



# **袋菓子は皿などに** 出して食べる

量を把握して、食べすぎを防止



# 収支を0にする

食べた分、からだを動かして エネルギー

消費



### ガマンしすぎもNG

「いっそのこと、おやつを食べるのを控えようかな…」というあなた、その決意は素敵ですが、ガマンしすぎは反動をよびます。無理せず、少量を大切に味わうことを心がけましょう。

# (心がつらいときには、)

# ③電話相談の利用を!

不安や心配ごと、悩みごとなどで心がつらいときには、誰かに話すことで心が軽くなることがあります。全国の自治体などで電話相談を設けていますので、利用してみるのもよいでしょう。

### こころの健康相談統一ダイヤル

0570-064-556

- ※平日22時まで受付(夜間は民間団体が対応)
- ※自治体により24時間受付しています
- ※詳しくは厚生労働省ホームページ「こころの健康相談統一ダイヤル」 をご覧ください

「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」「睡眠の秋」・・・、皆さんにとって秋の楽しみは何でしょうか? 秋を存分に楽しみながらも、健康生活をおくるために、健康マイルールを決めてみませんか? ちょっとしたポイントを守るだけで生活習慣病予防にもつながる、食事とストレス解消のポイントをご紹介します。

# こころのモヤモヤを撃退! 「ストレス

解消法」



仕事やプライベートでイライラ・ モヤモヤすること、ありませんか? 心身の健康やパフォーマンスアップには 気分のリセットも大切。あなたに合った ストレス解消法を見つけ、日常的に 取り入れてみましょう。

# あなたに合ったストレス解消マイルールを見つけよう

### からだを動かす

ウォーキングやストレッチ等 でスッキリ



### 好きなこと・趣味に没頭

読書や音楽鑑賞、ペットと 遊ぶ など



### 話す

電話などでおしゃべりすると 気が楽に



# お風呂でリラックス

39度前後のぬるめのお湯に ゆっくり浸かる



# ハーブティー・ アロマテラピー



# 睡眠も大切です

毎日の生活習慣で、こころの健康と もっとも関係が深いのが「睡眠」。十 分な睡眠時間の確保とともに、下記 の点にも気をつけてみましょう。

- ●眠くなってから寝床につき、起床時刻 を一定に保つ
- ●朝食をとり、昼間に適度に運動する (睡眠のリズムが整いやすい)
- ●寝酒、寝る前の激しい<u>運動・タバコ・</u> カフェイン\*は×
- \*コーヒー、紅茶、緑茶、エナジードリンクなど

### ● 東京都福祉保健局「ここナビ」

電話相談・LINEで相談・AIチャットボットで相談 など

東京都福祉保健局 ここナビ 検索

### ●健保連東京連合会の相談事業

東貨健保の被保険者と家族が受けられる健康相談 毎週水曜日に実施/電話または会場にて

健保連東京連合会 健康相談

検索

#### 東振協のストレスチェック支援サービスを 事業主の ご利用いただけます

東貨健保に加入している事業所様は、東京都総合組合保健施設 振興協会(東振協)が契約しているストレスチェック支援サービス(有 料)を利用することができます。

従業員50名以上の事業所に義務付けられているストレスチェックで すが、50名未満の事業所でもご利用いただけます。

利用料金や申込方法などは、東振協ホームページをご覧ください。

東振協 ストレスチェック

# UTCUE TANDE

厚生労働省の調査によると、 新型コロナ流行により体重が増加した人がかなりの数にのぼるそうです。 運動不足や間食の増加などで、皆さんはコロナ太りしていませんか? 今回はそんな人のために、運動不足解消のポイントをご紹介します。



# コロナ太りを招いた習慣を 見直そう

コロナ太りは運動不足で消費エネルギーが減り、 間食などで摂取エネルギーが増えたことが原因で す。動かない生活に慣れてしまったり、増加した分を 減らす努力を怠っていれば、コロナ太りがそのまま 生活習慣病へとつながるおそれがあります。

- ■座っている時間が多い
- ■在宅勤務や外出自粛が続いていて、あまりからだ を動かしていない
- ■外で行う運動やジム通いをやめてしまった
- ■ゲームをしたり動画等を見る時間が多い



- ●座っている時間を減らし、 ウォーキングやラジオ体操など 意識してからだを動かす
- ●筋力が低下している可能性が あるので、軽い筋トレを行う



# 、l ∕ -[□コロナ太り解消のための<mark>運動</mark>のポイント]

ウォーキングなどの有酸素運動と筋トレを組み合わせて行いましょう。筋肉がつくと脂肪が燃えやす くなり、太りにくいからだになります。1日の運動時間の目標は合計60分(65歳以上は40分)です。 また、サッカーやテニス、ゴルフなどのスポーツを再開する場合は、筋力だけではなく俊敏性などの パフォーマンスも低下しているので、意識してケガ予防に努めることが大切です。



### ウォーキング

- ●今より10分多く歩くことから始 め、徐々に距離を伸ばす
- ●歩幅を広くとり、軽く息がはず むぐらいのスピードで歩く
- ■昼食後に歩くと血糖値の上昇 が抑えられる。夕食の前(また は後) に歩くと睡眠の質がよく なる

#### 筋トレ

- スクワット、片足立ち、腕立て伏せ、 腹筋運動など。動画サイトで自分に 合ったレベルのものを見つけるとよい。 テレワークの合間などにできるものが 続けやすい
- 正しい姿勢、呼吸方法で行う
- ●腰痛や関節の痛みなどがある人は無 理をしない



# 熱海保養所「トーカ熱海」の

# 年末年始のご利用 について

年末年始は利用希望者が多くなりますので、下記のとおり抽選とさせていただきます。 また、新型コロナウイルス感染防止の為、部屋数を制限して営業する場合がございます。 ご了承ください。

抽選期間

令和 4年 12月 29日 ~ 令和 5年1月 3日宿泊分

申込資格

**当組合被保険者・被扶養者**(ただし、同伴の一般者は利用可)

申込方法

利用申込書を当健保組合宛に 郵送またはFAXにて送信

申込受付期間

令和 4 年 10 月1日 ~ 令和 4 年 10 月 12 日必着

抽選日

令和 4 年 10 月 13 日

当•落選通知

当選発表は利用券の発送をもって代えさせていただきます 落選者にはハガキにてお知らせいたします

再受付

令和 4 年 10 月 19 日 10 時より電話受付 TEL 03-3359-8162 健康管理課

申込部屋数

別館 … 1 部屋(ただし、ーグループ 5 名以上の場合は 2 部屋まで)

本館 … 2部屋まで

### ■年末年始利用料金

一人一泊(別途入湯税)		年末年始料金	通常料金
本 館	組合員	6,000円	5,500円
	一 般	8,000円	7,500円
別館	組合員	6,500円	6,000円
	一 般	8,500円	8,000円

\*別途入湯税150円(12歳未満非課税)

- \*3歳以上の未就学児は1,000円引き
- \*3歳未満は無料(ただし寝具・食事なし)
- \*別館「桐の間」「藤の間」利用者はそれぞれ500円増し
- \*朝・夕食は食堂となります
- \*チェックイン15時 チェックアウト10時



健康に関するお悩みは 健康サポートデスクへ 健康サポートデスクでは健康に関してわからない こと、困っていることのご相談を承っております。 保健師(看護師)や管理栄養士がしっかりと無料 の健康相談サポートをいたします。

健康サポートデスク TEL 050-5358-0600 (平日10:00~17:00)

# インフルエンザ予防 を支援します □□□□

健康保険組合ではインフルエンザ予防接種を 受けた方に補助金を支給します。

インフルエンザの流行前にワクチン接種するこ とで、発症や重症化の予防が期待できます。 この機会にぜひ、予防接種することをお奨めい たします。

対象者

被保険者・被扶養者

要件

10月1日から翌年1月末日までに、

実施した予防接種

健保への申請が必要ない

便利な東振協契約医療機関での接種

をお勧めします!(2,000円が医療機関の窓口で差し引かれます)

■東振協実施形態は以下の3種類です

### 1. 院内接種

- 東振協の契約医療機関で実施し
- 実施医療機関一覧から選択し被 保険者・被扶養者が予約します

### 2.集合接種

- 都内及び近郊に予防接種会場 (ホテルなどの公的施設)を設置 して実施します
- 会場一覧から選択し被保険者・ 被扶養者が予約します

### 3. 出張接種

- 事業所へ医療スタッフを派遣して 予防接種を実施します
- 実施医療機関から選択し事業所 の担当者が予約します

上記の方法で接種すると接種代から 2.000m を差し引かれた金額を医療機関の窓口でお支払いしていただき、 健保へ補助金申請の必要がなくなります。

但し、事前予約・利用券(当組合HPからダウンロードできます)の交付が必要となりますのでご注意ください。

※ 医療機関、集合接種会場は東振協ホームページでご確認ください。 ※利用者は上のいずれか1種類について年度内に1回の補助利用が可能です。 ※重複しての申込・請求はできません。

※2回接種の方はご利用できません→健保へ請求してください。 ※予防接種当日は利用券、保険証の提示をしてください。

# 健康保険組合に請求する場合

※予防接種としか明記されていない領収書は 受け付けられません!

申請方法

●申請書の受診者名簿は必ず記載し、領収明細書(接種者名・インフルエンザと明記されたもの、ない場合は 支給対象外となります)のコピーを添付のうえ、事業所単位(振込先は事業所口座に限る)で取りまとめ提 出してください。任意継続被保険者の方は個人での申請となります。 10/31締め→11/30支払 ※申請書はダウンロードできます、なお郵送をご希望の方は当組合までご連絡ください。

支給金額と 支払日

- ●2.000円(年1回、2回接種は2回を1回とします) ※2.000円に満たない場合は実費分となります。 ※申請書の記入順に領収明細書も順番にし、提出してください。
- ●毎月月末を締日とし翌月末支払となります。-

11/30締め→12/28支払 12/28締め→ 1/31支払

1/31締め→ 2/28支払

2/28締め→ 3/31支払

TEL 03-3359-8162 健康管理課

# 最終締切りは2月28日必着分までとなります。



- 子供は予防接種を2回受けると思いますが、○ 領収書でなくレシートでも 2回目も健保補助を請求できますか?
- A 2,000円未満であれば2回分の合算で請求できま す。ただし、東振協の利用券は使用できません、2回 接種の方は従来通り領収書を添付し健保へ請求して ください。
- 請求できますか?
- 原則は領収明細書ですが、レシートの発 行しかできない医療機関の場合は接種 者名、インフルエンザ接種代と明記、医療 事務担当者印等があれば請求できます。

# √ 令和4年10月から実施 //

# 健康保険法等が改正されます

# 短時間労働者の社会保険適用拡大

健康保険の加入が必要な適用事業所の規模要件が「従業員 101人以上」(令和6年10月からは51人以上)に拡大されます。また、従来の勤務期間要件(1年以上)は撤廃されます。

右のすべてに該当する方は社会保険への加入が義務付けられます

- □ 従業員101人以上の事業所
- □ 週の所定労働時間が20時間以上
- □ 2ヵ月を超える雇用の見込みがある
- □ 月額賃金が8.8万円以上
- □ 学生ではない

※休学中や夜間学生は加入対象となります。



ご家族がパート・アルバイト等お勤め先の社会保険に加入することになった場合、当健康保険組合の被扶養 者資格を喪失するため、扶養からはずす手続きが必要になります。

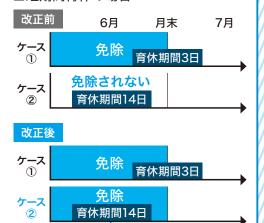
# 育児休業中の保険料免除要件の見直し

育児休業中は健康保険料が免除されますが、月末時点の状況で判断するため、短期間育休を取得し月の途中で育児休業を終了した場合は、免除されない不公平が生じていました(ケース②)。改正後は従来の要件に加えて1ヵ月に2週間以上の育児休業を取得すれば、その月の保険料が免除されるようになります。

また、賞与保険料は 賞与月の月末時点で育 休取得、かつ**1ヵ月超の 育児休業を取得した場 合に免除**されるように なります。



#### ■短期間育休の場合



新たに保険料免除となります。

# 75歳以上の窓口負担を2割へ引き上げ

負担能力のある高齢者には可能な範囲で負担してもらうよう、後期高齢者の医療機関等での窓口負担割合の見直し(一定以上所得者は1割から2割に引き上げ)が行われます。

#### 配慮措置について

長期にわたって受診する患者の負担増を抑制するため、施行後3年間(令和7年9月まで)は外来での1ヵ月分の負担の増加を3,000円以内に収める経過措置が導入されます。

# 紹介状なしの大病院受診の定額負担拡大

紹介状なしで大病院を受診した場合に支払う特別料金の最低金額が、5,000円から7,000円 (再診の場合は2,500円から3,000円)に引き上げられます (医科の場合)。また、増額分は保険給付の医療費から控除されるしくみも導入されます。





# イタリプンとはユッフェ







11 2022年 11 20 12:30~15:30(予定) (受付 12:00~)

健保会館

(四ツ谷駅より徒歩4分)



写真はイメージです

明日から使えるヘルシーな食事のポイントをお伝えします 食事をしながら生活習慣病予防改善のための知識を学びましょう

内容

- ●箸で食べられるイタリアン
- ●栄養計算をしてみよう!
- ●おいしく簡単にできる生活習慣病予防 改善のコツをお伝えします

場所

東京貨物運送健保組合 健保会館6階 〒160-0004 東京都新宿区四谷1-23

※当日は公共交通機関でお越しいただきますよう、 ご理解・ご協力をお願いいたします。

調味料3点セット(塩・醤油・味噌)のお土産を1家族1セット

募集人数

50名 (先着順)

対象者

被保険者および配偶者

ヘルシービュッフェのレシピ集をさしあげます

※配偶者は当健保組合非加入でも参加可

#### スケジュール

12:00~ 受付

12:30~ 開会・ビュッフェ説明

12:50~ 昼食ヘルシービュッフェ

14:00~ 栄養計算から食事のポイントを知ろう

15:30~ 閉会

#### メニュー

#### menu

- ●オーガニック温野菜の <u>\_バーニャカウ</u>ダ風
- ●豚肉のカツレツ
- ●きのこのフリッタータ
- **○**ニタトュイコ
- \*メニューは変更することがあります

🔷 お申し込みはインターネットで 🎤

アプリ「トーカ元気」登録者



特典

お申込期の問

先行申込:10月3日9:00~7日17:00 (先着20人)

一般申込:10月11日 9:00~ 28日 17:00 (先着30人)

https://select-type.com/ev/?ev=89bwS9NNs8U 先着順となりますのでご了承ください