

日本発条健康保険組合

2016.8.5 発行

**En plein été**  
真夏号

健保だより

# Bonne Santé

ボンヌ サンテ

フランス語で「良い健康」を意味します  
カンパイの挨拶などで使われます

2015年度 決算報告

受けてから始まる健診のこと

1week筋トレメニュー

KenCoMヘルスケア特集

数字であらわす熱中症

2016年被扶養者資格再確認について

## ◆収入支出決算額◆

収入合計	54億5,512万円
支出合計	52億7,008万円
収入支出差引額	1億8,504万円

- 黒字決算となったものの、経常収支は赤字
- 医療費への支出が増加傾向、健保財政は厳しい状況を迎つつあるか？

# 決算

2015年度

## のお知らせ

当健康保険組合の2015年度決算が去る7月12日に開催された組合会において承認され、決定いたしました。

### 一般勘定

収入 保険料収入は予算を上回る。

被保険者数、給与、賞与が予算を上回ったため、保険料収入は予算比1億6423万円増の50億4423万円となりました。予算を上回ったのは、雑収入・医療費の返納で793万円増の1264万円、財政調整事業交付金・高額医療交付金で2644万円増の5544万円、国庫補助金・納付金への助成金で5562万円増の5842万円でした。

支出 法定給付費、納付金が予算オーバー、予備費を充当する。

保険給付費の法定給付費（被保険者・被扶養者の医療費）が予算を1億8726万円上回る22億9276万円となり、予備費を充当しました。法定給付については、被扶養者への給付が被保険者への給付よりも増加額が多くなっています。また、ニユースにもなっていますが、最近、非常に高額な新薬（C型肝炎の新薬等）が使用されているため、全国の健保組合で薬剤の負担が増えているようです。当組合も例外にもれていないと感じます。納付金は例年予算編成時、納付金の計算式が社会保険診療報酬支払基金より提供され、その計算式に基づいて納付金を算出します。2015年度は提供された計算式に誤りがあったため、前期高齢者納付金の金額が予算より3億4308万円増の14億1328万円となり、予備費を充当しました。保険給付費は全支出の44.7%、納付金は全支出の49.5%と納付金が支出の約半分となっています。

事務所費は基幹システムを新しくするための費用をやや多くみていたため、予算より少ない支出となりました。保健事業費も、2015年度より開始した胃がん・大腸がんの精密検査補助費を多くみていたため、予算より少ない支出となっています。胃がん・大腸がんの精密検査の補助を利用した被保険者は予想より少なかったのですが、がんの発見につながった方等もあるので、定期健診等で要精検となった方は利用してください。また、ルネサンスの健康づくり出張プログラムを利用する事業所が予想より少なかったため、各事業所には利用促進をお願いします。財政調整事業拠出金も予算を上回ったので予備費を充当しました。

### 介護勘定

介護勘定 昨年を上回る収支差引算となる

収入合計	4億7149万円
支出合計	4億972万円
収支差引額	6176万円

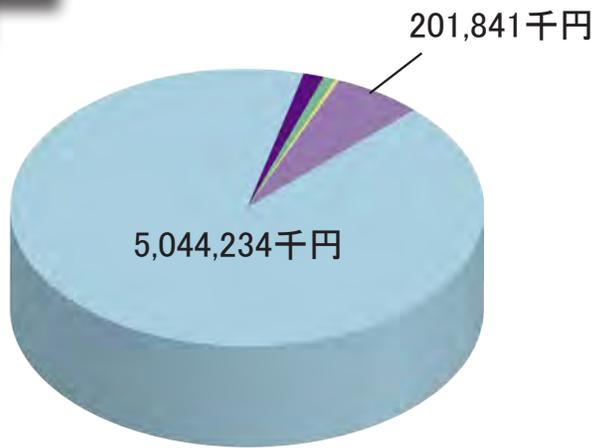
（昨年5,617万円）

収入は介護保険被保険者の賞与が予算を上回ったため、予算より2249万円増でした。介護納付金はほぼ予算通りでした。収支差引額は全て介護準備金となります。介護保険は納付金が介護保険の利用者が増える見通しなので、納付金の増額が予想されます。当面は、介護納付金が増額してもここ数年で増えている介護準備金を取り崩していけば、介護保険料率を変えずに対応できる状態です。

### 今後の健康保険組合の課題

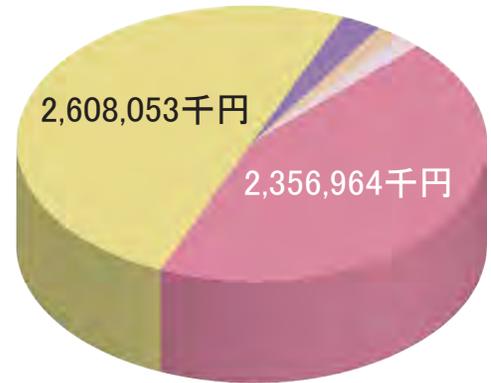
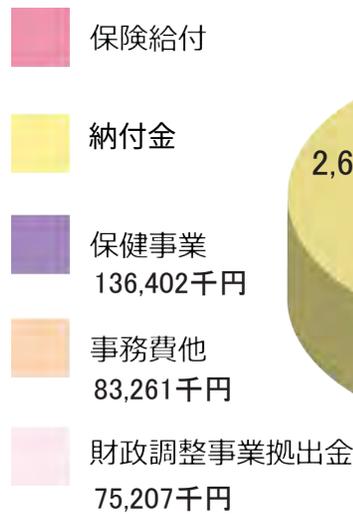
健保組合は個人番号制度の開始、健康増進に係るインセンティブの付与の開始等、様々な課題をかかえています。また、当組合としては傷病手当金審査の厳密化、療養費に係る手続きの見直し等を検討しています。加入者の更なる協力をいただき、よろしくお願いいたします。

# 収入



## 2015年度 一般勘定

納付金の支出が  
保険給付を上回りました！  
被保険者の皆様のための  
保健事業費は全体の  
わずか**2.6%**となっています！



# 支出

### ●収入

科目	2015年度 決算額 (千円)
保険料	5,044,234
国庫負担収入	1,425
徴収金	346
雑収入	12,641
調整保険料	80,771
繰越金	201,841
別途積立金繰入	0
国庫補助金収入	58,425
財政調整事業交付金	55,442
収入合計	5,455,125

### ●支出

科目	2015年度 決算額 (千円)
事務所費	82,721
組合会費	158
保険給付費	2,356,964
法定給付費	2,292,764
付加給付費	64,200
納付金	2,608,053
前期高齢者納付金	1,413,284
後期高齢者支援金	1,074,392
その他	120,377
保健事業費	138,427
財政調整事業拠出金	80,583
予備費	0
その他	3,183
支出合計	5,270,089

数年前、ある工場のゴミ箱に、配布されたばかりの健診結果が捨てられていました。  
びっくりして係長に尋ねたところ、「みんな見ないで捨てちゃうんだよねえ」との答え。  
いまさら聞けない「健診結果の見方と活用方法」、おさらいしてみましょう。

# P

## 作戦会議編

### 1. 健診結果を正しく理解したうえで、改善に向けた作戦を練る。

(1) 通院中の方は、主治医に健診結果を見せ、今後の治療について（薬による治療だけでなく、食事・運動などの生活習慣改善についても）確認する。

(2) 特定保健指導の対象者になった方は、専門家（管理栄養士または保健師）によるオーダーメイドの生活習慣改善プログラムに参加する。

★自費の場合、2-3万円かかりますが、健保が100%費用負担をして、皆様の健康の後押しをしています。

(3) 基準範囲内だがデータが悪化しつつある方は、データの推移と生活習慣を振り返り、どこかにターニングポイントがあったか考えてみる。

### 2. KenCoMの情報を活用する。

★あなたの健診結果と問診票に基づき、あなたにピッタリの運動・食事・生活習慣についての記事を KenCoM で提供しています。「これだったらできそう！」と思える運動や食事のプランをたくさんの選択肢の中から見つけることができます。登録がまだの方は、この機会にぜひ。登録方法…お手元に「登録用メールアドレス」「保険証」をご準備の上、<https://kencom.jp/signup> へアクセスし、ご登録を（登録料無料）。

# D

## あとはヤルのみ編

### 1. “P”で立てた計画を着実に実行する。

2. 数値（体重、腹囲、血圧、食べたものの内容、歩数などの運動量）のモニタリングをペースメーカーにする。

★ニッパツ健保の「自立支援」で、半年間で5kg以上の減量を達成された方は全員、日々の食事と運動の記録を丁寧に手帳につけていました。その記録を眺めることで新たな“PDCA”が回り、新しい目標を立てて実践していました。手書きの記録でも、KenCoMなどのスマホアプリをダウンロードして日々の食事と運動のデータ入力を継続するのも、大きなモチベーションに繋がります。

### 3. 続けていくためには、無茶・無理な計画はNG。

★ちょっとやってみて難しそうだったら、目標を見直すことも大切です。小さい目標をクリアする成功体験が、大きな改善結果にやがて繋がります。誰かとの競争ではなく、自分が自分と決めた約束です。10年後・20年後、「あの時、生活習慣の見直しをして良かったなあ」と思う日がきっと来ます。長い年月をかけて馴染んでいる生活習慣を変えることは、なかなか難しいかもしれませんが、あなたならきっと出来ます！！



がん検診名	実際にあったNG事例		お勧め受診方法
	事例	NGな理由	
胃がん検診	慢性胃炎で治療中だが、バリウム検査を受けた。	がん検診は早期発見を目的としているため、「治療中」の場合は検診対象外。	主治医の元で治療継続。
	胃潰瘍癒痕があり、バリウム検査を受けると必ず引っかかることが過去の検診からわかっているが、バリウム検査を毎年受けている。	引っかかるのがわかっているのに受けるのは意味がない。	消化器科で定期的な胃内視鏡検査を受ける。
大腸がん検診	大腸炎で治療中だが、便潜血検査を受けた。	がん検診は早期発見を目的としているため、「治療中」の場合は検診対象外。	主治医の元で治療継続。
	痔があるが、便潜血検査を受けた。	痔で出血があれば便潜血検査は陽性になる可能性が高い。	痔が治っている状態で受ける。
肺がん検診	生理中だが、便潜血検査を受けた。	生理期間中であれば便潜血検査は陽性になる可能性が高い。	生理期間が終わって数日してから受ける（生理が終わったと思っても、血液成分が出ていることがある）。
	本人も家族も非喫煙者。毎朝痰が出ないが、喀痰検査を希望。	毎朝痰が出る状況でなければ、3日連続の痰は取れない。	①喫煙本数が多く、②喫煙年数が長く、③毎朝痰が出ている場合は、受けることができる。
乳がん検診	自治体での無料乳がん検診も受けているが、健保組合の乳がん検診も念のため受けている。	乳がんを早期発見できるメリットと、被ばくをするデメリットを検討していない。	一度、乳腺外来を受診し、主治医に受診頻度について相談する。
	授乳中だがマンモグラフィー検査を受けた。	乳腺がよく発達していて乳腺濃度が高い授乳期間中に、マンモグラフィー検診での診断は難しい。超音波検査の方が、乳がんを発見しやすい（但し超音波検査は厚労省の推奨ではない）。	マンモグラフィーではなく、超音波検査を受ける。毎月の自己触診をする。
子宮頸がん検診	子宮頸がん検診の「陰性」が毎年続いている。セックスをしなくなって何年も経つが、毎年欠かさず受診を続けている。	子宮頸がんの原因となるヒトパピローマウイルスはセックスすることで感染する。「陰性」結果が何回も続いている、その間セックスをしていなければ新たに感染することはないので毎年受ける必要はない。	自分のリスクを考え、毎年受けるか隔年で受けるか考える。厚労省の推奨は、隔年受診。



# 受けてから始まる健診のこと



## C 配布されたら編

1. 検査結果通知が届いたら、すぐ開封する。放置はNG。
2. 「要再検査」「要精密検査」「要受診（要治療）」など、受診を勧められている項目がないかチェックする。  
★問題がなければ、「受診の勧め」が出ることはありません。自覚症状が出る前に身体の異変をキャッチできたあなたはラッキー！
3. 健診結果表に記載されてある、直近数年間（3年間のケースが多いようです）のデータ推移を確認する。  
★基準範囲内であっても、徐々にデータが悪くなっている場合は要注意。手を打つ必要があります。
4. 特定保健指導レベルをチェックする。将来の動脈硬化や血管の詰まりを予測する目安となる。



## A すぐにアクション編

1. 「受診の勧め」が出ている場合、受診する。  
★検査値が超重症域・重症域にある方は、「2-3ヶ月の生活習慣改善をしてからの受診」では手遅れになる可能性があります。
2. 健診結果の内容でわかりにくいことがあれば、健保の24時間フリーダイヤル「なんでも健康相談室」0120-921-224を利用する。



## 「がん検診の作法」

### 作法 其の一。 受ける必要がない「がん検診」は受けない。

★がん検診の対象は、「なにも症状が出ていない方」です。既に治療中の場合は対象外。また、体調によっては、がん検診を受けられない時があります。どのがん検診を受けることが、今の自分にとって必要なのかを事前によく検討した上で、選んで受診することが大切です。各がん検診のNG事例をご覧ください👉

### 作法 其の二。 要精密検査判定が出たら、必ず受診する。

★がん検診の目的は、がんの可能性があるかどうかを見極める「ふるいわけ」をすること。がん検診の結果、さらに詳しい検査が必要と判定された場合は「要精密検査」指示が出ます。がん検診を受けただけでは、治療すべき病気が潜んでいるかどうかはわかりません。精密検査を受けてこそ、がん検査を受けた意味があります。

### 作法 其の三。 要治療になった時こそ、あなたが主役。

★精密検査の結果、「要治療」となった時、主治医から治療の選択肢について説明があります。それぞれの治療方法のメリットとデメリットを聞き、必要があればセカンドオピニオンを取ります。自分の価値観と、その時に置かれている環境・状況（家族・仕事など）を考慮し、主治医や家族などあなたを支えてくれる人々と相談しながら、自分自身が一番納得できる方法を選びます。あなたがじっくり考えて出した結論が最善の治療方法です。

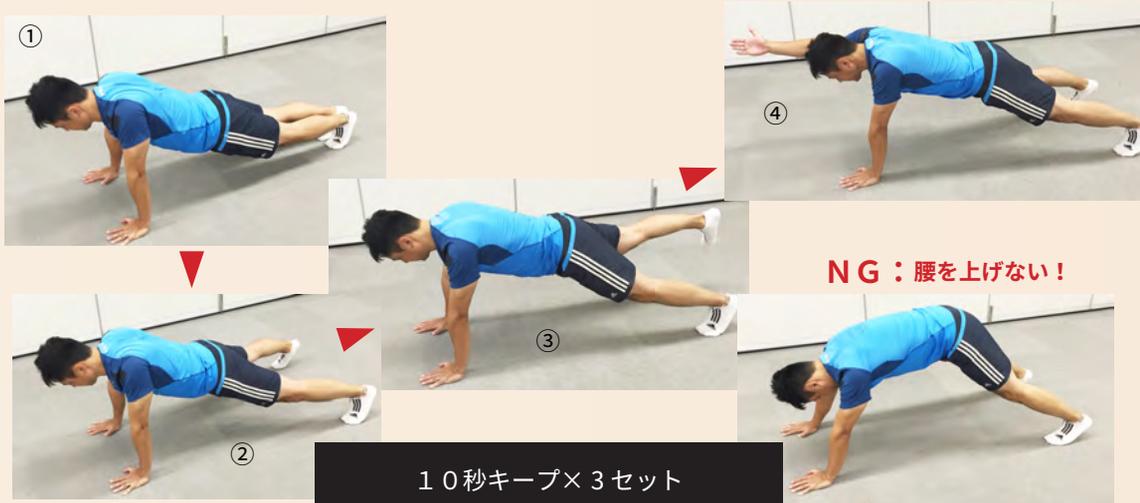


拡げる・絞り引き締めるを意識できるまで複数回行う

1 DAY  
1st

ドロローイン

体幹引き締め体操、姿勢力&バランス体幹力の改善。2日目以降のトレーニング時に常に意識・実践すること！



2 DAY  
2nd

ワンハンドオアレッグ

体幹を鍛える。右手・右足、左手・左足をそれぞれあげ、姿勢が崩れないように行う。2日目は相当ハードだ！

# 筋トレ 1week

あえて1日1種類、1週間続けるだけで君の「やる気スイッチ」がONされること間違いなし！盛り上がっているばかりが筋肉ではないぞ！体幹力が肝心カナメ。

監修：スポーツクラブ ルネサンス 須田さん



3 DAY  
3rd

アンダーザフェンス

棒くぐり体操。股関節の可動性と脚筋力を上げる。両足を腰幅2倍くらいに開き、重心を下げながら棒をくぐるように重心移動。

★アゴがあがらないように&猫背にならないように確認しながら進めよう！

★左右の可動性を比較しながら進めていこう！



床とモモが並行



バンザイの状態からしゃがむ状態をチェック  
理想の形になれるように複数回実施チェック

# 4<sup>th</sup> DAY

## バンザイスクワット

脚部の筋力・可動域のチェックとバランス体幹力のチェックしながら黄色の線の深さまで腰を落とす。ドロインを忘れずに！



① ② ③ ④  
右肘&左膝10回 + 左肘&右膝10回 × 3セット  
体をひねるように行えば腹斜筋にも効果的！

# 5<sup>th</sup> DAY

## オールフォー

腹筋・背筋を意識した体幹部のトレーニング。体を伸ばした状態から「ひじ」と「ひざ」をつけるようにする。ドロインを忘れずに！



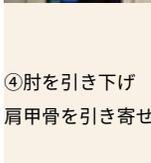
①両手を前に押し出し肘を伸ばす



②手を天井に向けて肘を後方に引き、肩甲骨を引き寄せる



③手を前に向けながら両腕を天井に上に伸ばす



④肘を引き下げ肩甲骨を引き寄せる



⑤肘と肘を胸の前で合わせる



⑥肘を引き下げ肩甲骨を引き寄せる



① 10往復 ⇒ ②より大きく移動(10往復) ⇒ ③スピードアップ・テンポアップで10往復

# 6<sup>th</sup> DAY

## スキャピラモビリティ

肩甲骨の体操。肩関節の稼働・柔軟性を向上させる。もちろんドロインを忘れずに。



肩の力を抜き、肘は大きく振ります

肘を後ろに引くことを意識します

背筋を伸ばします

視線は15m先に

あごを引きます

肘を軽く曲げます

正しいフォームと心拍数で 10,000歩/日

### シューズの選び方

① かかとにはクッション性が高いもの。膝への負担を軽減できます。



② つま先部分に十分余裕があり、窮屈でないもの。

③ 靴底は柔軟性があるもの。

つま先で地面をしっかり蹴ります

# 7<sup>th</sup> DAY

## ウォーキング

筋トレに必要な不可欠なのは、筋肉に回復させる時間を与えること。ただ横になって休むよりウォーキングで血流アップだ！

## しっかり食べて燃やす、代謝 UP の 5 つのコツ

「どんなに食べても太らない」VS「水を飲んでも太る」。その違いはエネルギー代謝の善し悪しにあり！代謝を上げる生活で、食べる→燃える→元気でスリム&肌もピカピカの美人サイクルを手に入れましょう。



### 1. 今の代謝量で燃やしきれぬ食事量を把握する。

エネルギーの収支を合わせるにはまず、「入ってくる」カロリーのコントロールを。「今の代謝量で燃やしきれぬだけに。そのために、自分に合った食事量を把握しましょう。よく噛んで食べたあと、2〜3時間後にお腹がすいてくるくらいが適量です」（土田先生）。あればあるだけ食べる生活は卒業を。「筋肉の材料となるタンパク質を毎回摂るなど、バランスよく食べることを心がけて」

### 2. 有酸素&無酸素運動をセットで行うと効率的。

代謝を上げてくれるカギを握るのは、筋肉。効率的に筋肉をつけて働かせるのに有効なのが、有酸素&無酸素運動の組み合わせ。「筋トレなどの無酸素運動は筋肉を増やし、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動は脂肪を燃やします。より効果的に行うなら、有酸素運動は脂肪が燃えやすい食前に、無酸素運動は代謝を上げてカロリーを燃やしたい食後に行うのがおすすめです」（土田先生）

### 3. 水は1日2〜3ℓほど摂取しよう！

代謝アップには、実は水分が欠かせない存在。「代謝は、脂肪や糖からエネルギーを作り出す化学反応。運動で酸素を取り入れつつ、水も最低2ℓは摂りましょう。アルコールはNG、水やお茶で補給を」と、土田先生。

「また、茶カテキンを継続摂取すると脂肪燃焼量が上がることが分かっています。急須で入れたお茶や、茶カテキンを豊富に含む特定保健用食品の利用もオススメ」（大崎さん）



### 4. 普段の生活での運動量を意識する。

代謝を高めるのに運動は必須だけれど、日頃体を動かしていない人にいきなりハードな運動はハードルが高いもの。「普段の生活の中で運動量を増やしましょう。エスカレーターを使わずに階段を上る、テレビを見ながら軽い筋トレを試してみる。それくらいでもOKです。いつでもできて、気が向いたら少し長めにできるくらいの運動を、日々、意識して取り入れるようにしましょう」（土田先生）

### 5. ゆっくり入浴するなど副交感神経を働かせる。

代謝が活発になるのは、ワクワクしているときなど、交感神経が優位に働いているとき。「ただし常に交感神経が優位だと反応が鈍くなり、代謝低下の原因に。副交感神経が働く、リラックスした時間を意識して作ることでバランスが保て、交感神経も必要ときにしっかり活躍してくれます」（土田先生）。湯船にゆっくり浸かる入浴は、リラックスに最も効果的。代謝アップ生活の週間にぜひ。

お話を伺った方々

大崎紀子

花王ヘルスケア食品研究所健康機能評価室室長。茶カテキンの脂肪代謝亢進作用を評価するなど、長年、脂肪代謝研究に携わる。

土田隆先生

よこはま土田メディカルクリニック院長。シンプルで続けやすい肥満対策を提案。『おかゆダイエット』（マガジンハウス刊）ほか、著書多数。

文／新田草子 イラスト／菜々子

※この記事はanan No.1976「食べても食べても太らないカラダ」より一部編集掲載しています。

## プロテインは効果的？腹筋を割るために重要視したい食事・栄養素

腹筋を割りたい、筋肉を強化したい、というときに積極的に摂取したい栄養素や、筋肉の強化によいとされるプロテインサプリメントの活用法について解説します。

### ●腹筋を割るために必要な栄養素

骨や血液、皮膚、髪、爪など身体を構成しているものの多くは、5大栄養素のひとつであるタンパク質で作られています。筋肉も例外ではなく、その約8割はタンパク質でできているのです。

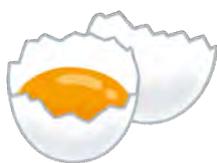
厚生労働省によると、成人が1日に必要なタンパク質は、体重1kgにつき約1gとされています。スポーツ選手など筋肉を鍛えている人の場合はその2倍。体重1kgに対して、2gのタンパク質が必要とされています。筋肉を強化して腹筋を割るためには、材料となるタンパク質の摂取がカギとなる、といっても過言ではありません。

だからといって、タンパク質の過剰摂取は禁物です。タンパク質をたくさん摂った分だけ筋肉が増えるわけではありませんのでご注意ください。タンパク質を摂り過ぎると体内に吸収できず、体脂肪の増加に繋がってしまいます。

さらに、タンパク質を豊富に含んでいる食品は脂肪も多く含んでいるものが多いものです。「タンパク質をたくさん摂ろうとしたら脂肪までたくさん摂ってしまった…」ということがないように、高タンパクかつ低カロリー＆低脂肪の食品を選ぶことが大切です。

高タンパクかつ低脂肪な食品には以下のようなものがあります。

- ・豚・牛のヒレ肉
- ・豚・牛の赤身肉
- ・鶏胸肉（皮は除く）
- ・鶏ささみ肉
- ・大豆
- ・えんどう豆



そのほか、魚はほとんどのものが高タンパクです。これらを上手にとり入れ、かつ栄養バランスのよい食事が理想です。

### ●プロテインの活用法

平成8年の国民栄養調査によると、日本人が食事で摂取しているタンパク質の平均量は1日80.1g。決して不足している量ではありません。

しかし、筋肉を鍛えている人の場合、激しい運動などで筋肉が破壊されるため、より多くのタンパク質が必要になります。

そこで活用されるのがプロテインです。英語でタンパク質のことを「プロテイン」と訳しますが、ここで言うプロテインは「高タンパク質の加工食品」の事を呼びます。肉や魚、乳製品、卵などの食品からタンパク質を抽出して吸収性を高めたサプリメントで、食事だけでは足りないタンパク質を補うために役立ちます。

プロテインを摂取する回数やタイミングは、その人の運動量によって異なります。筋肉を回復する成長ホルモンがたくさん出されるのは運動の直後や就寝後30分～1時間半になるため、運動直後や就寝前の摂取が望ましいですが、激しい運動をする人の場合は、それにプラスして運動前にも摂取することをおすすめします。激しい運動を行って身体がエネルギー不足になると、筋肉が分解されて、それによって作られたブドウ糖がエネルギー源にされます。運動前にプロテインを摂取することで、血液中のタンパク質が吸収・分解されて作られたアミノ酸で満たされ、そこからエネルギー源が作り出されるので、筋肉の分解を最小限にとどめることができるのです。

激しい運動をする時は、運動前、運動直後、就寝前の3回、軽い運動のときは、運動直後、就寝前の2回を目安にして活用してみてください。

パーソナルトレーナー  
大下弥咲



大学卒業後、セントラルスポーツ（株）インストラクターとして入社。2009年、会社を辞め単身オーストラリアへ。現在は、オリジナルメソッド“A-Gravity”を中心に、パーソナルトレーナーとして活動中。イタリアのマシンメーカー・テクノジム社のマスタートレーナーとしてトレーナー育成もしている。



# 夏の夏は、 く!



## 年間真夏日

### 最高気温が30°C超

熱中症による死亡者が増えはじめる基準

1900年

**33日** (気象庁)

1900年代の8月の  
最高気温平均29.1°C。  
今より3°Cほど涼しかったんで  
すね。

2014年

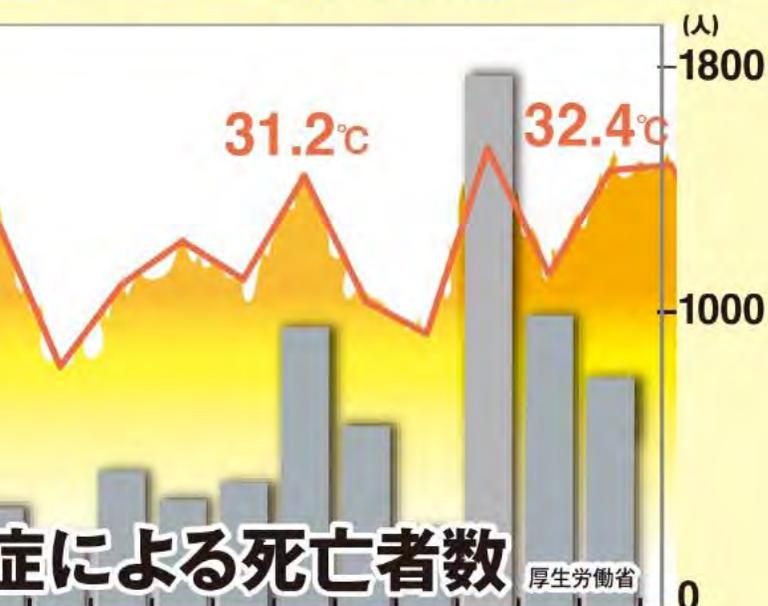
**45日** (気象庁)

比較的涼しい夏だった  
2014年でも45日。  
猛暑だった2010年は71日も  
ありました。

2100年

**78日**

約100年後は最近の酷暑の  
夏以上に暑くなる!?  
(環境省・気象庁・文部科学省合同予測)



2010年代  
WBGT時代

熱中症注意報!!

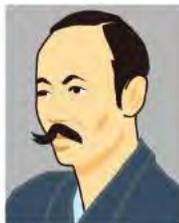
### WBGT)とは 熱を組み合わせた指標

湿度等も関係するため、2006年に環境省が導入。  
とに、熱中症の注意情報が出されています。

日常生活における運動指針	
高齢者	高齢者は安静状態でも発生する危険大 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動
警戒	外出時は炎天下を避け、室温の上昇注意
注意	運動や激しい作業時は定期的に休息を
危険	危険性は少ないが運動時は注意

### 熱中症豆知識

#### 「熱中症」言葉の生みの親



**森鷗外**(1862~1922)

陸軍軍医時代、夏の訓練中に倒れる  
兵士が多く、熱中症の研究をはじめた。  
「熱に中る(あたる)」の意の造語を論文  
で使用。

#### 「熱中症」が原因で死んだ将軍



江戸幕府第12代将軍  
**徳川家慶**(1793~1853)

天保の改革、ペリー来航時の将軍。  
「暑気あたり」で倒れた後、亡くなった  
という記述が残っている。ちなみに好きな  
食べ物は生姜。

# 熱中症 二ツポ 熱く暑く

屋内  
46%

熱中症の  
発生場所

屋外  
54%

厚生労働省(2013年)

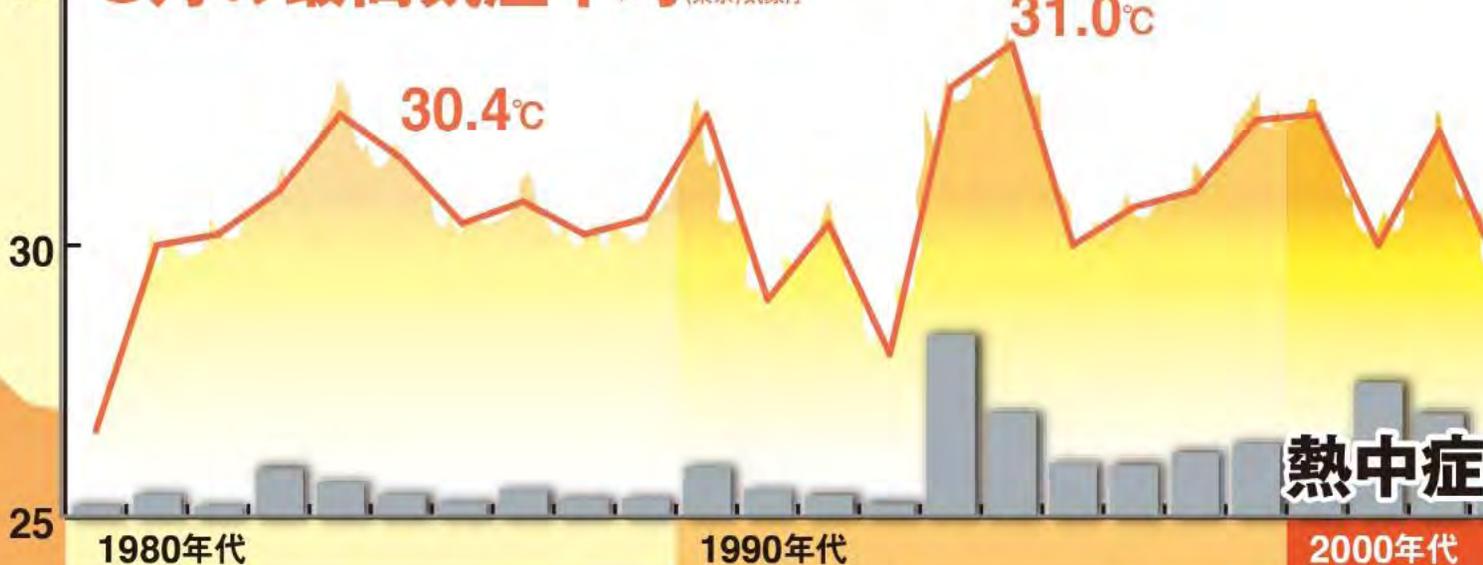
昼間  
42%

熱中症による  
死亡時間

不明  
28%

東京都監察医務院(2013年)

## 8月の最高気温平均 (東京) 気象庁



熱中症

日射病・熱射病時代

昔は日射病・熱射病と呼ばれていた!

### 熱中症とは

暑熱環境下における体温調節機能障害の総称

1996年に厚生労働省が公式文書で「熱中症」という言葉を使い始めて以降、世間一般に広まりました。

I度(軽度)

主に脱水症状。めまいやたちくらみ、筋肉痛等。夏バテの症状に似ている。

II度(中等度)

体温が上昇。汗が出なくなり、頭痛・嘔吐(吐き気)、だるさ等。手足が冷たいのが特徴。

III度(重度)

体温が39度を超え、けいれんや昏睡などの意識障害が起こる。非常に危険な状態。

※熱射病は、熱中症の中でも重度の症状を指す言葉!

暑さ指数=WBGTで熱中症の

### 暑さ指数(WBGT)

気温と湿度、輻射熱を

熱中症は気温だけでなく湿度も考慮し、日々発表される指数をもとに

WBGT	危険度
31°C以上	危険
28~31°C	嚴重警戒
25~28°C	警戒
25°C未満	注意

# 2016 年被扶養者資格再確認にご協力ください !!



毎年対象の被扶養者がいる方をお願いしています被扶養者資格確認を 2016 年も実施します。

2015 年は健康保険組合のシステム変更の影響があり、資格確認書類の提出期限は 10 月末までと  
しておりましたが、2016 年は 9 月末までの書類提出をお願いします。

2016 年も昨年同様、18 歳未満の方の書類の提出は不要です。

また、2016 年 4 月以降被扶養者に認定された方については、書類の提出は全て不要とすることにしました。

対象の方は、調書の裏面の説明、添付する証明書類一覧をよくご確認の上、書類をご提出ください。

尚、収入のない方は事前に役所の納税課に無収入であることを申告し、金額の記載された所得証明書を  
用意してください。非課税の方も金額の記載された所得証明書が必要です。

用意する書類が多く、被保険者、被扶養者の方にはお手数をおかけしますが、期日までに事業所担当者  
(任意継続被保険者の方は健康保険組合)にご提出ください。

また、2016 年 10 月の法改正により、短時間労働者の被保険者適用拡大があります。

被扶養者の方で、2016 年 10 月よりご自分の勤務先の健康保険組合に加入予定の方は、

被扶養者の資格削除の手続きを取っていただくようお願いいたします。

健康保険組合の適切な運営にご協力ください。

	2015年	2016年
提出締切日	10月末	9月末
書類提出	調書記載者全員提出	調書記載者全員提出
		但し、2016年10月の法改正による被保険者適用拡大の対象となり、10月1日以降資格喪失となる被扶養者は書類提出不要



## 減量者の今

### みんなの健康管理術

### マイナンバーの取得について

### KenCoMレシピ など予定

次号 11月5日(金) 発行予定

#### 編集後記

我が家のメダカちゃんが卵を産みつけていた水草を別の水槽に取り出して様子を見ていたところ、なんと7月の1週目に小さい小さいメダカの赤ちゃんが泳いでいるのを発見。去年の秋に初の子育て(メダカの)を始めたばかりの私だったのに、半年後には、もう孫育てとは。光陰矢の如しです。1匹目を水槽内に発見してから、日を追うごとにベイビーが増え、今は16匹くらい。メダカの寿命は2年くらいだそうなので、「メダカの10日イコール人間の1年」とすると、今は1-2歳児といったところでしょうか。早く大きく育ててほしいと思いつつ、この「赤ちゃん時代」を後から懐かしく思うのかもしれない。

保健事業担当 R