

健保 ニュース

食欲の秋！食生活を見直してみませんか？

涼しくなり、食欲が増してきた方が多いのではないのでしょうか。まさに「食欲の秋」♪でも、食べ過ぎてしまっていないですか？“もうすぐ健康診断”という方も多いと思いますので、この機会に食生活を見直してみましょう。

まずは
**今の生活を
チェック！**

Yesの方は要注意！！

やってみましょう！！

☑ 朝食は食べない



朝食は1日のスタートにとっても大切です。朝食を抜くと、代謝が落ち、太りやすくなります。またリバウンドしやすい体にもなります。



●バナナ1本やヨーグルトなど、食べられるものから始めましょう。
→“食べる習慣”を作ることが大切！
●夕食・夜食の量が多いと朝が食べられなくなることも。夕食から見直してみましょう。



☑ 人より食べ終わるのが早い



食べるのが速い人ほど、太りやすくなると言われていています。また食べる速度が遅い人と比較すると、糖尿病の発症の危険が約2倍になるとの研究結果もあります。

●1口を小さくする
●1口ごとに箸を置く
●歯ごたえのある食材・料理を選ぶ
●かむ回数を数えてみる など
ゆっくり、よく噛んで食べましょう。



☑ 甘いお菓子や飲料を毎日or時々摂取する



夜の間食は体脂肪の合成を促進します。甘い飲料は特に体脂肪合成を促進して太りやすくなるため、控えるのがベスト！



●間食を(控えられるなら)控える。
●もし食べるなら、14時～16時くらいに食べるのがベスト。太陽が上がっている時間帯に食べましょう。



☑ 定食よりも1品もの(丼や麺のみ)を食べることが多い



1品ものだと炭水化物ばかりに偏りやすくなります。食後の眠気にもつながり、仕事のパフォーマンスが落ちやすくなります。



栄養バランスも考え、定食ものを選びましょう。また1品ものでも、具(特に野菜)が多いものを選ぶとバランスが良くなります。



毎日体重計に乗りましょう！

減量したい方は、毎日体重をチェック、また記録するとより効果的ですよ！



名鉄病院だより

組合員のみなさま 名鉄病院をご利用ください！



組合員の皆様だけの
おトク情報！

診療代 2割引！

通常3割の自己負担 → 2.4割に！

人間ドックでおトク！

名鉄健保の補助でおトクに受診できます
オプションの乳がん・子宮頸がん検査が無料

名鉄栄生駅直結 便利！

栄生駅「名鉄病院改札口」より 徒歩0分！

組合員専用ダイヤルで安心！

受診前に症状等の相談ができます。

組合員専用ダイヤル 052-551-6187(平日9:00~16:00)

初診時の選定療養費が無料に！

紹介状なしで初診を受ける場合、追加負担(3,300円)が必要ですが、**名鉄健保組合員は無料**になります

入院時の個室料金 7割引！

受診相談・診察予約は… 名鉄病院 組合員専用ダイヤル **052-551-6187** (平日 9:00~16:00)

MEITETSU KENPO

ケンポのトリセツ

整骨院・接骨院で保険証は使える？



デスクワークで肩がこったので、マッサージをお願いします。



良いですよ！
ただし、単なる肩こりには保険証は使えませんが…



って言われちゃった!!接骨院では保険証が使えない場合があるの？



保険証が使えるのはこれだけ!

●打撲 ●捻挫 ●挫傷(肉離れ) ●骨折※ ●脱臼※
のみだけです! ※骨折・脱臼は、応急手当以外は医師の同意が必要です。
上記以外は全額自己負担になります!

やすこちゃんのペット
アイちゃん



肩こりは含まれていないんだね!だから、保険証使えなかったんだ…
…アイちゃんっていつから話せるようになったの？

病院などで診察を行う医師は、レントゲン撮影や血液検査などを行ったうえで、注射や薬、手術等による治療をします。

一方、整骨院等で施術を行う柔道整復師は、こうした治療行為が認められていません。

そこで、皆さんに納めていただいた大切な保険料が正しく使われているか、請求内容が適正であるかを判断するために施術日や施術内容を文書で確認させていただく場合がありますので、受療内容や領収書は必ず保管してください。

この確認は名鉄健保が業務委託している会社からご自宅に送付されます。届きましたら期限までに必ず回答いただきますようご理解とご協力をお願いします。

やすこちゃん、日常生活による単なる疲労や腰痛も保険証は使えないから気をつけてね!

ちなみに、8月号から話せる設定になってるよ! シレットね!



詳しくは
名鉄健保ホームページへ
名鉄健保 検索



毎年9月に

健康保険料の計算基準となる標準報酬月額が決定されます。

これを定時決定と言い、4月～6月の3か月間の給与額により決まり、9月から翌年8月までの保険料計算に用いられます。^{*1}
9月分の保険料は10月の給与から控除されます。9月・10月の給与明細から標準報酬月額の変動を確認できます。

9月給与明細

【控除】健康保険料 □□,□□□円



10月給与明細

【控除】健康保険料 ○○,○○○円

給与明細の内容については会社へお尋ねください。

標準報酬月額一覧表 名鉄健保ホームページ左側バナー「私たちの健康保険」12頁 参照

^{*1} 基本給、家族給、通勤手当などの固定給が変動した場合、変動した月から3か月間の給与額により翌年の9月を待たずに標準報酬月額を改定する場合があります。これを随時改定といいます。

★詳しくは名鉄健保ホームページをご覧ください。

名鉄健保

検索



トップページ

健康保険のしくみ(左側バナー)

保険料と標準報酬月額