

みんなで実践！健康名鉄 21

2021
1
January

健保

ニュース

会社・職場トップの方

2021年健康目標!!

新年明けましておめでとうございます。本年も健保ニュースでは皆さんに健康保険、健康増進に関わる情報をお伝えしていきます。ご家族でご覧いただき、健康な一年をお送りくださいね。

さて今回は、2021年のスタートとして会社や職場のトップの3名の方々に健康への取り組みや目標について、お話を伺いました。

会社・職場のトップの方々にお聞きします!

- ① ふだんから健康維持について注意していることはありますか?
- ② あなた個人の2021年の健康目標は?
- ③ 読者の方へ健康アドバイスをお願いします。



名古屋鉄道株式会社 名古屋幹事駅 木野敏行 幹事駅長

- ① 早寝早起で睡眠時間を多く取ること、体を良く動かすことに心掛けています。ほぼ毎日早起きして家庭菜園で野菜や花の手入れをして体を動かしています。我が家の食卓は自家製野菜中心のメニューで健康にも役立っています。
- ② 加齢の影響で血圧が高め。毎朝のウォーキングも再開し、薬の世話にならないよう体重を3キロ落とすことを目指したいと思います。でも第一はコロナに感染しないこと。
- ③ 不規則な生活習慣が健康を害するということを、現場長になって身をもって痛感しています。自分の健康を守るのは自分でしかありません。決して惰性で流されることなく強い意識を持って、健康管理を行うこと。鉄道の安全管理に通じるものがあるように思います。



名鉄ビルディング管理株式会社 岡田俊樹 社長

- ① 毎朝、朝風呂に入って体をしっかり温めてから、ストレッチや腹筋運動、目の遠近トレーニングをしています。20数年にわたって続けているせいか、その間風邪をひいた記憶がありません。早寝早起と規則正しい食事にも心がけています。
- ② コロナ禍でアルコールの摂取量が減りました。このペースを続けることと、体脂肪率10%、裸眼視力1.0を維持するために、腹八分目を心がけ、ストレスにならない程度に「ちょこまか」と体を動かしたいと思います。
- ③ 友人から「まだ吸ってるの?野蠻なヤツ!」と言われたのがきっかけで、5年前に禁煙しました。禁煙外来を受診して錠剤を服用するだけで簡単にやめられました。保険が適用されますし、健保補助を利用すれば自己負担もありません。健康への取り組みは『思い立ったが吉日』です。



株式会社サニクリーン名古屋 加藤 孝 社長

- ① 10年前、人間ドック数値が悪化したことを契機にスポーツジム会員となり、開始後1年で9kgの減量ができ、ドック数値は改善できました。その後も週2回ジム通いを継続しています。現在も体重とまずまずのドック数値を維持でき、かつ良いストレス解消にもなっています。
- ② これまで同様、週2回のジム通い、暴飲暴食を避けること、週1回の休肝日厳守などを継続し、体重及びドック数値を維持し続けたいと思います。また、新型コロナウイルス対策も継続し、感染予防に努めます。
- ③ ジム開始当初3か月程は、やはり心身ともに大変でした。また目立った成果が出なかったこともあり、挫折しそうになりましたが、我慢して継続したことにより、徐々に成果が現われました。それとともにやる気も増加し、その後の成果につながりました。何事にも共通しますが、やはり「継続は力なり」ではないでしょうか。

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!

通常の窓口負担 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

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!

★詳しくは名鉄健保のホームページをご覧ください。

トップページ

名鉄病院お得情報

名鉄健保

検索



名鉄病院お得情報



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)

被扶養者がいらっしゃる方へ

被扶養者の方で、パート就労、自営業、年金受給など収入のある場合、毎年、収入状況等について調査させていただいております。調査の結果、“被扶養者条件から外れていた”というケースも少なくありません。

被扶養者条件については、健保ホームページ^{※1}へ詳しく掲載しており、ぜひご覧いただきたいと思いますが、まずは次の点についてご確認ください。

収入 (各種手当、通勤費、税控除額、賞与等を含む総支給額)

- **1か月あたりの収入限度額は108,334円未満です** (年間に換算すると130万円未満)^{※2}

※調査時に給与明細等の月額収入が確認できる書類をお願いする場合があります。

別居 (里帰り、入院、介護施設入所など、一時的に離れる場合は除く)

- **別居が認められる方は、以下の方でかつ仕送りにより生計維持関係が確認できる場合に限りです**^{※3}

配偶者、子(被保険者と配偶者の子)、孫(被保険者と配偶者の子の子)、被保険者の兄弟姉妹、被保険者の両親、祖父母(被保険者の両親の親)、曾祖父母(被保険者の両親の親のまた親)

これ以外の方は、別居された場合、被扶養者条件を満たさなくなります。

同じ敷地内で別棟や2世帯住宅等は、生計が別とみなされ別居となります。

※1 名鉄健保ホームページ → 手続き・申請「家族に関する手続き」 ※2 60歳以上または障害年金受給者の場合、月額150,000円未満(年額180万円未満)

※3 学生の場合、原則、仕送り状況は確認いたしません。

お願い

これから就労を始める・始めた方、辞める・辞めた方は、健保への届出が必要となります。必要な手続きについては、ホームページでご確認いただけますようお願いいたします。

インフルエンザの予防接種を まだ受けていない方、 受けたけど申請していない方へ

『接種補助券』の利用と『補助金申請書』の提出期限は

2021年1月31日(日)までです!



お早めに!!!

