

## 健保

## ニュース

Q

## コンビニランチを健康的に選ぶならどっち!?

コンビニ食でも  
バランスよく  
食べられます!

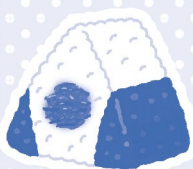
24

24

A



鮭おにぎり



昆布おにぎり

インスタント  
味噌汁

からあげ

どっち?

B



鮭おにぎり



昆布おにぎり



春雨スープ

野菜ジュース  
(果汁入り)

「コンビニ＝不健康」ではありません!  
コンビニ食でも健康度は上げられます!



健康的な商品が増えているコンビニ食。

健康度を上げるためには「バランスよく食べる」ことが重要!

商品を選ぶ時のコツは、コレだ!!

## ヒント

バランスよく食べるのが  
一番難しいんですけど...

次の3つを意識するだけで大丈夫!  
小学校給食などで使用されている  
「黄・赤・緑」の3つを覚えていませんか?



バランス  
よくなる  
3つ

①【黄:主食】\*体のエネルギーになる  
▶ ご飯、パン、めん類、小麦製品、果物、いも類など

②【赤:主菜】\*血や肉になり体をつくる  
▶ 肉、魚介類、卵、大豆製品、乳製品

③【緑:副菜】\*体の調子をととのえる  
▶ 野菜全般 (いも類などを除く)、きのこ類、海藻類、こんにゃく



A

健康的な選び方は『A』。

おにぎりは【黄】、からあげが【赤】、インスタント味噌汁が【緑】、と3つがそろっています。  
インスタント味噌汁は野菜や海藻、きのこがたっぷり入っているものを選べるとさらに  
GOOD♪ 詳しい解説はWebに掲載しています。QRコードへアクセスしてご覧ください♪

QRからチェック!



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

ご確認ください!



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。



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



## 「乳がん・子宮がん検診補助」を活用しよう!

令和3年度  
より

(健保の人間ドックオプションで受診した場合)

「乳がん・子宮がん検診」の各補助金額が  
上限5,000円にアップしました!

名鉄病院で受診の場合は更におトク!



「がん」は、今では早期に発見し治療を開始することで治すことができる病気です。  
健保の健診補助を活用し、毎年受診に心がけましょう!

※対象となる検査は、乳がんマンモグラフィー・乳がん超音波、子宮頸部細胞診です。

人間ドック  
利用方法乳がん・  
子宮がん補助

## 名鉄病院だより 新しいセンターを開設しました

## 周術期管理センター

近年の手術医療の進歩には目を見張るものがあります。とくに内視鏡やロボット技術の導入は従来に比べて患者さんのお体への負担を格段に少なくし、ご高齢の方でも安全に手術を受けることができるようになってきました。当院は手術医療をさらに充実させることによって地域の皆様のお役に立ちたいと考えています。しかしながら、誰も手術を受けるのは怖いと感じるものです。周術期管理センターは手術中の麻酔管理、手術前から手術後まで合併症の予防や術後痛の緩和などを通じて、より質の高い手術医療を提供し、皆様に安心して手術を受けていただけるよう各診療科と共同して取り組んでいます。

周術期管理センター長 藤原 祥裕

## 公 告

第五六九号 組合会議員の変更

〔就任〕  
互選議員豊田 昇平(名鉄レストラン)  
(令和三年九月二十四日)

〔退任〕

互選議員

水野 伸久(名鉄レストラン)  
(令和三年八月二日)

以上のとおり公告します。

名古屋鉄道健康保険組合  
理事長 吉川 拓雄