

みんなで実践！健康名鉄 21

2022
1
January

健保

ニュース

会社・職場トップの方に聞く！

2022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、2022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2022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 運転保安部 伊藤敏朗 運転指令長

① まずは身体を動かすこと、そしてよく食べることを心がけています。若い時から野球とマラソンが好きで身体を動かし続けてきましたので、現在も週4～5回は走ったり歩いたりしています。そうすればお腹もすくので、よく食べるといことで新陳代謝もぐっと向上すると思っています。

② マラソン大会も再開ムードが出てきましたので、練習の負荷を上げていこうかと思っています。年齢的なことから休養も練習の一つと考え、メリハリをつけて食事の栄養バランスを考慮し、攻めの健康管理をしていきたいと思っています。

③ やはり適度に運動して汗をかくこと、そして好きなものを食べることは心身の健康管理には必須ですね。でも、やっぱり一番大切なことは「人生を楽しむ心」を持つことですね。楽しみながら、探せばいっぱい転がっています!今年1年楽しく笑って過ごしましょう。そしたら健康は向こうからやってきますよ(笑)。

名鉄保険サービス株式会社 渡邊一弘 社長

① スマホアプリを活用して毎日の歩数チェックをしています。これが歩くことへの動機づけとなり、駅のエスカレーターを使用せず、階段を駆け上っています。また、休日は平和公園などの名古屋市東部の自然豊かな場所でウォーキングをしています。自然の中で野鳥のさえずりを聞きながらのウォーキングは、心身ともにリフレッシュできます。

② 体重は何とかキープできていますが、昨年頃からこれまで正常だった血圧が高くなってきました。塩分の摂り過ぎに気を付け、野菜を意識して食べるなど、高血圧対策を心掛けたいと思います。

③ ストレッチがおすすめです。ひどい肩こりでしたが、毎日、朝、晩のストレッチを欠かさず行うことで、かなり緩和されました。身体は硬いほうですが、肩甲骨と股関節の柔軟を意識して行っています。肩こりのひどい方は、是非、実践してみてください。



株式会社名鉄生活創研 足立洋平 社長

① 毎日1万歩以上歩くことを心掛けています。通勤時はひと駅前で降りたり、仕事中はできるだけ店内を巡回、ゴルフでもカートに乗らないようにしています。1週間の最低目標は9万歩。足腰が弱ったら健康は維持できません。

② 土日はジーンズにスニーカーとLOFTスタイルで出勤していますが、最近お腹周りが気になってきました。数年前に実施し、効果があった「適度な糖質ダイエット」を再開しようと思っています。ランチ時には「小ライス」を、夕食はお米を食べずにおかずだけしています。

③ 人間には心の健康も大切です。常に「笑顔」で「明るい挨拶」をすることです。「笑顔」は万病に効きますし、「明るい挨拶」は良好なコミュニケーションを築きます。そして適度な運動をし、心身の調和を保ちましょう。

名鉄病院だより

成人に推奨される予防接種



予防接種は子供だけのものではありません。コロナワクチンの2回接種が一段落したこの時期に、成人用ワクチンとして話題の带状疱疹ワクチンについて解説します。

带状疱疹とは

水痘ウイルスは一度罹ると生涯にわたって体内に潜んでいて、免疫力の低下や高齢になると再び活発になり带状疱疹として発病します。痛くて痒い発疹も通常は数週間で治りますが、時に神経痛がひどく数年間の後遺症（带状疱疹後神経痛）に苦しむことがあります。

带状疱疹の発症率は50歳頃から増えてきて80歳までに約3人に1人が罹ります。自己免疫疾患や癌などの治療中や糖尿病など免疫力の低下している人は要注意です。带状疱疹は予防することが期待できる病気です。世界的に注目されている有効なワクチンが日本でも利用できるようになりました。

二つの带状疱疹ワクチン

带状疱疹ワクチンとして、水痘生ワクチンと不活化带状疱疹ワクチン（シングリックス）が50歳以上に利用できます。

水痘生ワクチンは1歳から3歳児の定期接種として使われ、安全性に優れ使い慣れたワクチンです。しかし海外の同効果ワクチンのデータでは効果はせいぜい5年間、その効果も60歳代では64%ほどで80歳以上では18%と低下しています。

シングリックスは、接種時の痛みがあり、翌日からの筋肉痛や倦怠感、微熱と頭痛などが2-3日残りますが問題なく回復します。2か月以降に2回目の接種で終了です。その効果は10年間以上とされています。その効果も50歳以上で97%、90歳代でも91%で、8年後のデータでも84%です。

当センターの接種費用は、水痘ワクチンは8000円で、シングリックスは1回21000円、2回で42000円です。しかしシングリックスは値段以上の効果を期待できるワクチンです。名古屋市民はどちらかに半額助成の制度があります。

名鉄病院 予防接種センター顧問 医師 宮津光伸

ご家族が名鉄健保に加入されている方は ご一読ください

ご家族がパート就労、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しています。調査の結果、“被扶養者条件を満たしていなかった”というケースも見受けられます。

被扶養者の条件については、名鉄健保ホームページ※1へ掲載していますので、ご活用ください。あわせて次の点にもご留意ください。

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※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き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

2022年
1月31日
までです！

お早めに!!!

