

# 健保

# ニュース

みんなで実践！健康名鉄 21

2022

10  
October

## 毎日の活力アップは 良質な睡眠から

寝不足気味の方はもちろん、しっかり寝たつもりでもなかなか疲れがとれなくて、体がすっきりしないという方も結構いるはず。良質な睡眠のために、生活習慣を振り返るポイントをお知らせします。



### 内臓を休ませましょう

食事は就寝の2~3時間前に済ませましょう。夕食後の間食や夜食は肥満の原因になります。それより、翌朝の朝食をしっかり摂る方がメタボ予防にもなります。



### 脳を休ませましょう

特に就寝直前までのゲーム利用などのスマホいじりは、脳への刺激が強く、寝つけない要因となります。

寝酒も寝つきは良いかもしれません、覚醒作用や利尿作用があり、かえって熟睡にくくなります。



### 体の緊張をほぐしましょう

体の緊張をほぐす=体内の血行を良くすることで寝つきも良くなります。

就寝前に“軽いストレッチ”\*や“ぬるめの湯でゆっくり入浴する”のが効果的です。



\*おすすめ  
ストレッチ

家庭や職場で簡単にできるストレッチ・体操  
「～質の高い睡眠を得るために～ 快眠ストレッチ」



## 10月は健康強調月間です

# この機会に日頃の自分の身体活動を振り返りましょう。

最近は、新型コロナウイルスの影響により、日常生活での身体活動の低下が危惧されています。

身体活動を増やすことは、免疫力の向上やストレスの解消、体重コントロールや体力・筋力の維持・向上、血流の促進など、様々な効果が期待されるほか、高齢期のつまずきや転倒予防を始めとしたロコモ対策にもつながります。



## 毎月給与から控除されている 健康保険料 どうやって決まるの？



お答え  
しましょう！



毎年、4月～6月の3か月間の給与額から、保険料を計算するための月額が決まります。<sup>※1</sup>  
(標準報酬月額と言います)

その年の9月から翌年の8月までの保険料計算に用いられます。

**保険料 = 標準報酬月額 × 保険料率**

なお、9月分の保険料は10月の給与から控除されます。

9月給与の保険料額に対して10月給与の保険料額が変わることもあります。

※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



## 名鉄病院だより

### 「レディース健診」を健診センターで始めました！



乳がんや子宮がんなど女性特有の疾病に対する健診を、できるだけ気軽に受診していただき、少しでも疾病のことや予防方法を知っていただくための、女性を対象とした健診です。

1.乳がん検診としての「マンモグラフィー+乳腺エコー+触診(希望者)」  
複数の検査方法を併用することで、乳がんのより正確な診断が可能となります。

2.子宮頸がん検診としての「子宮頸部細胞診+ヒトパピローマウイルス(HPV)検査」  
子宮頸部細胞診とヒトパピローマウイルス(HPV)<sup>※1</sup>検査を組み合わせることで、予防や早期発見が期待できます。

3.「隠れ貧血(潜在性鉄欠乏性貧血)」を調べるための血液検査

体力が低下した、疲れやすい、イライラする、息切れがするなどの症状は隠れ貧血(貧血の前段階の状態)が原因かも知れません。

#### レディース健診

実施曜日	月・火・水・木(各日定員あり)
時間	10:00～(2～3時間)
一般料金	22,000円(税込み)
組合員料金(20～34歳)	4,700円(税込み)
予約電話	052-551-2800