

健保ニュース

みんなで実践！健康名鉄 21

2023
1
January

会社・職場トップの方



2023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。

さて今回は、2023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2023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 | 村松具弥 西部土木区長

- ① 週末は運動不足とストレス解消に努めています。休みも出勤日と同じ時間に起床し、トレーニングウェアに着替え、水をコップ一杯身体に流し込んだ後、50分程度のウォーキングに出かけます。軽めの朝食の後、ゴルフの練習に行きますが、2時間ほど球を打ちながら練習場で知り合った仲間とゴルフ談義で盛り上がり、心も身体もリフレッシュするようにしています。
- ② 最近、下腹が出てきて身体が重くなってきました。歳をとり、基礎代謝が下がってきたことは否めませんが、食物繊維を多く摂取するように心がけ、脂肪を燃焼させる有酸素運動(ウォーキング)をもう少し増やし、ぽっこりお腹を解消したいと思っています。マイブームは、食事に海藻サラダをプラスすることです。
- ③ ストレスの解消は「自分に合った方法でないと効果がない」と言われたことがあります。どんな事が好きなのか?どんな時にリラックスできるのか? 例えば体を動かすことが嫌いな人でも、ゆっくりお風呂に入ったり、映画や読書で泣いたり笑ったりすることでもストレスの発散になるそうです。皆さんも自分に合ったストレス解消法を探してみたいかが。

名鉄都市開発株式会社 | 日比野博 社長

- ① 10年後に足腰の不安を感じることがないように、脚に無理のない範囲で負荷をかけることを心掛けています。例えば、1日1回は会社の8階オフィスまで階段で上がることにしています。ただ、夏場は汗ばんでしまうので、10月～4月頃までの期間限定になりそうです。
- ② 当社が昨年9月から実施した「ドレスコードフリー」宣言によって、ほぼ毎日カジュアルな服装を着るようになったので、宣言者としてどんな服装でも着こなしの出来る体型を維持したいと思っています。
- ③ 健康のためには、いつまでも食べ物を美味しく食べ続けられるってとても大事なことで最近感じている、お勧めなのが「ズバリ定期的な「歯科健診」です! 7年程前に歯の調子が悪く職場近くの歯科医院で治療して以降、3か月に1度のペースで歯の定期健診を続けています。30分程歯科衛生士さんによる歯のクリーニング、歯磨き指導や歯周病予防のアドバイスなどを受けるのですが、アドバイスしてもらったことを繰り返し実行することで、数値が改善されることもあり歯の健康が保たれていることを実感できるので、次回の健診が楽しみになっています。



株式会社名鉄インプレス | 鷲見勝彦 社長

- ① ウォーキングと朝のストレッチは毎日するように心がけています。私が加入している生命保険は、健康を保つ努力に応じて保険料が上下する仕組みで、1日の歩数が8千歩以上でポイントが付与されます。これを励みに、休日でも当社施設をはじめ出歩いています。あとは快食、快眠、快笑ですね。
- ② 最近再開した水泳で50メートルを10本程度、泳げる体力をつけることです。水泳は全身運動でありながら体への負荷も少なく、脳の活性化やダイエット効果もあるのでお勧めです。泳ぎに自信がない方は、丁寧な指導をモットーとする名鉄スイミングスクールにご相談ください(笑)。
- ③ 健康の定義やあるべき姿は人それぞれです。無理のない範囲で自分なりに少しストレッチした目標を設定し、継続的にやることを心がけてはどうでしょうか。また、仕事やプライベートで問題に直面する場面もありますが、物事には両面があることを忘れずに、ストレスとは上手につきあうなど、心の健康維持も忘れないようにしましょう。

名鉄病院だより

2023年1月から以下の項目を 利便性向上のため変更しました



1 病院代表電話番号の変更

新代表番号 **0570-023100**

代表電話混雑緩和のため、ナビダイヤルの運用を開始しました。

(組合員専用ダイヤル 052-551-6187 (平日 9:00~16:00) は変更ありません)

2 外来診察の呼出し方法の変更

個人情報とプライバシー保護の観点から
『受付番号』で呼び出す方法に変更しました。

3 再来受付機の変更

再来受付機を新型に更新しました。



被扶養者の条件についてご案内します

被保険者によりその生計が維持されている配偶者や子など、被扶養者となることができます。生計を維持する者が、被保険者ではなく親や兄弟の場合、被扶養者になることはできません。被保険者による生計維持の状況を判断するため、主に「収入」と「別居の有無」について確認いたします。

収入

◆ 被扶養者の収入

1か月 108,334円未満^{※1} (年間 130万円未満)
かつ
被保険者収入の1/2未満

◆ 配偶者の収入 (夫婦共同扶養において、配偶者も被保険者である場合)

被保険者の今後1年間の見込収入^{※2}が配偶者の同収入よりも1割以上多いこと

注) 配偶者の収入(見込)が1割以上多い場合は、配偶者の被扶養者になるのが妥当と判断します。該当した場合は、当健保までご相談ください。今後、新たに調査させていただきます。

別居の有無

◆ 別居には当たらない場合

里帰り、入院、介護施設入所など
一時的に離れる場合や単身赴任^{※3}及び出張^{※4}

◆ 別居となる場合

同じ敷地内での別棟や2世帯住宅など



◆ 別居が認められる被扶養者

配偶者、子(被保険者と配偶者の子)、孫(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(被保険者の祖父母の親)

◆ 別居の場合の生計維持

被扶養者への仕送りが必要です
(学生の場合、原則、仕送り状況は確認いたしません)。
仕送り額については、当健保ホームページ^{※5}で
ご確認いただけます。

※1 60歳以上または障害年金受給者の場合は150,000円未満です。収入とは、各手当、賞与、通勤費、税控除等を含めた支給総額です。 ※2 収入見込みは、直近1年の収入実態、現在の状況及び将来の予定等により判断します。配偶者の収入に係る書類をご提出いただきます。 ※3 単身赴任とは、自宅から通勤できない地域に転勤を命じられ、家族と離れて生活する状態 ※4 出張とは、一定期間、自宅を離れて働き、期間終了後、自宅へ戻るという就労 ※5 トップページ(扶養家族に関する手続き) → 認定の判断について → 別居している家族の認定

お願い

収入や別居の状況が変わった場合、当健保への届出が必要です。

詳しくは、当健保ホームページ「扶養家族に関する手続き」をご覧ください。



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

2023年1月31日(火)までです!



お早めに!!!

