

みんなで実践！健康名鉄 21

2024  
1  
January

健保

ニュース

会社・職場トップの方に聞く！

## 2024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、2024年のスタートとして会社や職場のトップの2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 ぶ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2024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 高木盛光 一宮幹事駅長

- ① 普段の生活に大切なことは、心と体のリフレッシュだと思います。運動不足を解消するために50歳を過ぎたころからゴルフを始めました。毎回110台のスコアで「百獣(110)の王」と呼ばれています(笑)。会心の当たり(好打率110分の1)やプレー中の仲間との会話ができるゴルフは、私にとって心身ともにリフレッシュできるものです。
- ② 私の健康目標は、「健康を意識できるように、普段の生活から自分を変える」ことです。先日、私の先生(運転士の師匠)と話す機会がありました。とても痩せられていたので、「病気かな?」と疑っていました。しかし話を伺うと、退社後は毎日早朝、夕食後に歩き、合わせて1日15,000歩を目標にウォーキングしているとのこと、健康意識の高さに感心し、見習いたいと思いました。
- ③ 鉄道現場に必要な安全で確実なサービスの提供を行うには、毎日私たちが欠員なく正確に業務を引継ぐことが必要です。これは「健康なカラダがあってこそ」であり、まずは全員が健康を意識することが大切であると痛感しています。病気は早期発見、早期治療が大切だといわれます。健保組合の人間ドックや歯科健診などの健診を上手く利用するなど、皆さんも健康を意識してみたいはいかがでしょうか。



#### 名古屋エアケータリング株式会社 土屋政文 取締役社長

- ① 10年以上前にロードバイクを購入し、彼方此方ツーリングに出かけていましたが、ここ最近では玄関のオブジェになってしまいました。しかしながら、最近では市が運営しているトレーニングルームに週1回ですが、ランニングマシンなど有酸素運動を中心に2時間みっちり汗を流しています。
- ② それなりの年齢になってきましたので、自宅にいる時に机や柱に足元が引っ掛かり、つまずくことが多くなりました。原因は何といても運動不足、特に筋力低下だと思います。トレーニングルームには筋トレマシンも設置されているので、今年はこちらにもチャレンジしてみようと思います。
- ③ 健康維持には継続的な運動も必要ですが、何よりもストレスを溜めないことが大事だと思っています。ストレス解消法は人それぞれですが、無理せずに好きなものを食べる、趣味を楽しむこと、親しい仲間とたわいもない話をする事など、何でも良いから「今を楽しむこと」、これに限ります。

## 名鉄病院だより

# 組合員のみなさまへ 選定療養費を改訂しました

- ・紹介受診重点医療機関化に伴い2024年1月4日に選定療養費を改訂しました
- ・他の医療機関等の**紹介状なし**に当院を初診で受診する場合
- ・自己の判断で新たな診療科を受診する場合

現行(初診の場合) **3,300円** → **7,700円**(税込)



### 名鉄健保組合員はどうなるの？

- ・従来通り名鉄健保組合員については、選定療養費を健康保険組合が負担するため、本人負担は0円です。
- ・**総合受付では、ご予約が無い場合など、選定療養費の必要性についてご案内をすることがございます。**
- ・**その際は名鉄健保組合員である旨、お申し出ください。**

### 第一土曜日外来診療終了について

- ・3月をもって、**毎月第一土曜日**の**外来診療を終了**します。  
(第一土曜日 最終診療日は2024年3月2日となります)

被扶養者の状況が変わった場合、  
健保への届出が必要となる場合があります。  
詳細は当健保ホームページでご確認いただけます。



健保  
ホームページ

▼  
各種手続き

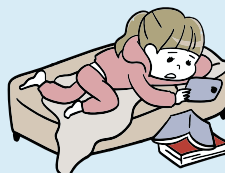
▼  
家族の加入について(解説)

- |   |                                   |
|---|-----------------------------------|
| ◆ 就労先が変わった場合                                    | ◆ 各種年金・給付手当等を受給する場合               |
| ◆ 就労先での契約内容(収入状況)が変わった場合(時給、就労時間、就労日数、雇用保険加入有無) | ◆ 自営業を開始・終了した場合                   |
| ◆ パート・アルバイトを始めた・辞めた場合                           | ◆ 被保険者と同居から別居、別居から同居に変わった場合       |
| ◆ 雇用保険を受給する場合                                   | ◆ お子さんを夫婦共同で扶養している場合の夫婦の収入が逆転した場合 |

など

## 今年の健康目標を立てましょう!

いま、健康的な生活を過ごしていますか?  
ライフワークにおいて「健康であること」はとても重要なことです。  
生活習慣病の予防も兼ねて、健康目標を立てませんか?  
どんな健康目標を立てようかな?と思っている方、ぜひコチラを参考に!



生活習慣病  
予防の取組み

