

# 健保 ニュース

食欲の秋!



## 食事リズムを正して

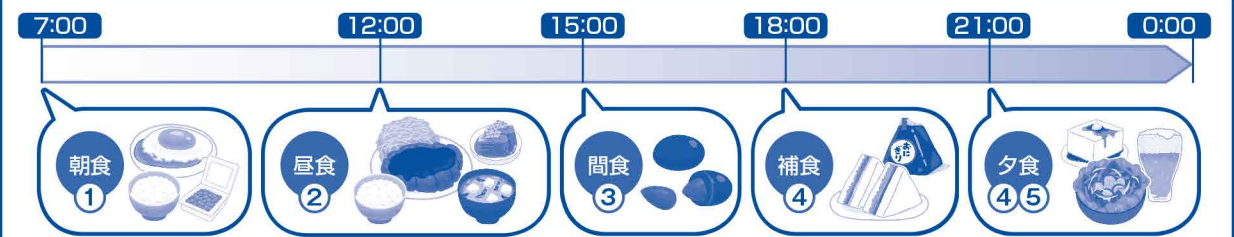
# ベストコンディションを目指しましょう!

### まずは食事の時間と内容を見直しましょう!

#### 高血糖になりやすい生活パターン(例)



#### 改善後の生活パターン(例)



#### 変更ポイント

- ① 『朝食を食べない人は食べる人よりも5倍肥満になりやすい』といわれています。
- ② お肉を食べるなら、夕食よりも昼食に。定食ものを選ぶとバランスがよくgood。
- ③ 間食するなら、15時頃に食べましょう。
- ④ 仕事などで夜遅くまで食べられないときは、夕方に補食をとって、夕食は軽めで消化のよいものに。
- ⑤ 夕食の1/3~1/2の量を朝食にまわしましょう。「朝食食べられない」のは夕食を遅くに食べ過ぎかも。

夜遅く食事をする生活が続くと、代謝が落ちて太りやすくなります。

変更するならばまず夕食からスタート!

\\ これらも原因の一つです! //

運動不足

生活リズムの乱れ

高脂肪食

ビタミン・ミネラル不足

糖尿病やメタボの原因は、食べ過ぎだけではない!!

思い当たることのある人は、一つ一つ改善していきましょう!

世界糖尿病デー(11/14)、全国糖尿病週間(11/13~11/19)



### 禁煙コンテスト 第2次禁煙プログラム 参加者募集!!

募集  
スタート!!

禁煙コンテスト：平成29年11月1日から  
禁煙プログラム：平成29年11月16日から

詳しくはホームページ  
または  
来月号の健保ニュースで





MEITETSU KENPO

# 75歳になったら、 名鉄健保の組合員ではなくなります!



75歳<sup>\*</sup>になると、すべての人が「後期高齢者医療制度」に加入します。名鉄健保の家族(被扶養者)で75歳になった方も、後期高齢者医療制度の本人となり、ご自身で保険料を納めることとなります。<sup>\*</sup>一定の障害認定を受けた方は65歳



## ? 後期高齢者医療制度とは?

- 医療費の自己負担は、原則1割(現役並み所得者は3割)
- 各都道府県の「後期高齢者医療広域連合」が運営
- 保険料の徴収や各種手続きは、市区町村が窓口になります
- 保険料は年金から天引きされます

75歳の誕生日から加入します。手続きは不要です。



高齢者の医療費が問題となっているけれど、後期高齢者医療制度の運営は大丈夫なのかな?



後期高齢者の保険料でまかなう医療費は1割分で、残りは税金や健保組合からの支援により運営されています。



★詳しくは、名鉄健保のホームページをご覧ください。

トップページ → 健診保険のしおり → 退職するとき → 後期高齢者医療制度

名鉄健保

検索



## おサイフにやさしい「ジェネリック」

調剤薬局で薬を買うときに「ジェネリック医薬品に切り替えできますか?」とたずねてみて下さい。切り替えるとお薬代の負担を2~7割に抑えることができます。

覚えておいて下さいね、「ジェ・ネ・リック」♪

※ジェネリック医薬品は後発医薬品とも呼ばれ、新薬と同じ有効成分、同じ効果効果を持ち「新薬と同等の品質」が認められています

## 公 告

第五一七号 規約の一部改正

加入事業所の脱退に伴い、規約第四条別表の項中から次の事業所の項を削る。  
〔事業所名〕

「ツボレンタカー名鉄株式会社」

● 附則を次のように改める

この規約は、認可の日から施行し、平成二九年十月一日から適用する。

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 高木 英樹