

# 印刷けんぽ

ニュース No.178

全国印刷工業健康保険組合  
東京都中央区新川1-5-13  
☎03-3551-9301  
平成29年9月15日発行

<http://www.insatukenpo.or.jp>



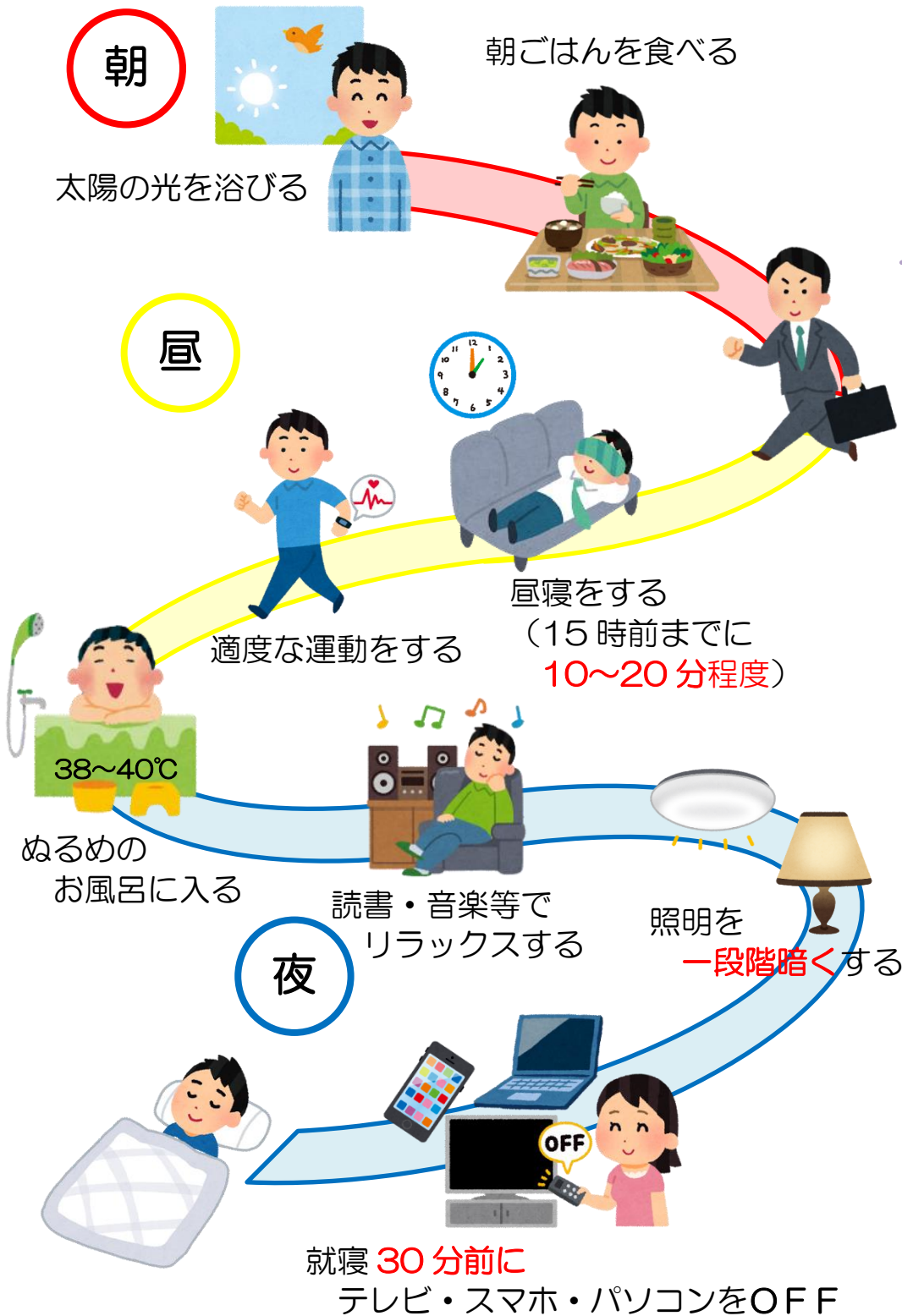
●●● 知っ得!! 健康情報 ●●●

## 睡眠不足で太りやすくなる!?

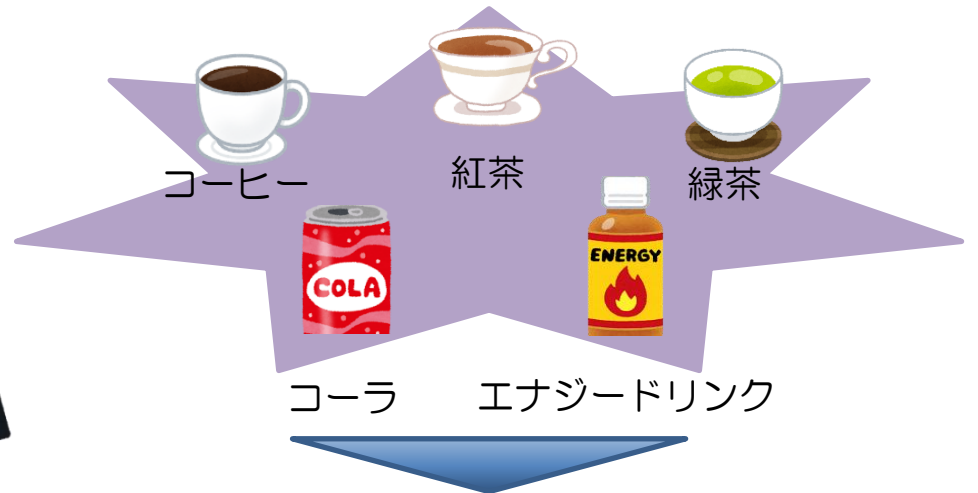
睡眠不足になると、食欲が増えることがわかっています。  
太りにくい体質になるため、睡眠の工夫をしてみましょう。



### <快眠のための工夫>



カフェイン入り飲料は  
就寝4時間前までに飲み止めましょう



おすすめ!



### <夜勤時の工夫>

#### <夜勤前>

- ・仮眠に向いている時間は14~16時の間 80~100分が目安
- ・仮眠のために、寝酒をしない



#### <夜勤中>

- ・仮眠をとる
- ・作業する場所を明るくする

#### <夜勤後>

- ・朝日を浴びると体が目覚めてしまうので、太陽の光は避ける



良く眠って、からだもスッキリ! 日常生活でできることから始めてみましょう。

### 保健師・管理栄養士による 無料健康相談

保健師・管理栄養士が事業所に赴き、会議室等で20分程度の個別相談を行います。  
健診結果などから、生活習慣の改善方法を話し合い、受診が必要な方にはお声をおかけします。

平成27年度、平成28年度の2年間で、約3,000名の方にご参加いただきました!



健康診断の結果と食事の写真を持ってきました。

【お問合せ先】  
保健推進課 (内線 506~508)  
E-mail: [kenkousoudan@insatukenpo.or.jp](mailto:kenkousoudan@insatukenpo.or.jp)



# 健康フェスティバル 2017 (東振協主催)

東振協（東京都総合組合保健施設振興協会）主催の「健康フェスティバル」が開催されます。この機会に是非ご参加ください。



イベント	開催日	募集人員	場所
血管年齢・血圧測定 骨密度・体脂肪測定 健康相談等	10/11(水)	100名	大手町サンケイプラザ
	10/17(火)	200名	健保連 東京連合会(新宿区)
	10/23(月)	200名	健保連 東京連合会(新宿区)
	11/18(土)	200名	立川商工会議所 (歯科チェック有)
健康講演会	10/11(水)	500名	大手町サンケイプラザ 講師 間 寛平 氏
ウォークラリー	10/1(日)	600名	清水公園(千葉県野田市)
	10/7(土)	600名	鎌倉
	10/9(祝)	600名	国営昭和記念公園
	10/15(日)	600名	都立葛西臨海公園
	10/21(土)	600名	天覧山・飯能河原
	10/29(日)	600名	高尾山
	11/3(祝)	600名	横浜みなとみらい 21
ウォーターフェスティバル	10/22(日)	3,800名	東京サマーランド
スポーツクラブフェスタ	10/15(日)	75名	ドゥミルネサンス 新橋
	10/22(日)	75名	ドゥミルネサンス 新橋

- 参加資格 被保険者、被扶養者
- 申込方法 各イベントとも東振協へ郵送にてお申し込みください。

参加申込書等は、東振協のホームページ上にあります。  
<http://www.toshinkyoo.or.jp/event>

ホームページをご利用いただけない方は、当組合保健推進課までご連絡ください。ご郵送いたします。  
電話 03-3551-9301 (内線 501~504)

- 申込先 〒101-0025  
東京都千代田区神田佐久間町 3-21-5  
東神田ビル 3階  
東振協「健康フェスティバル 2017」事務局
- 申込締切日 平成 29 年 9 月 29 日 (金)

10月1日(日)のウォークラリー「清水公園」の参加申込みの締切日は、9月25日(月)ですので、ご注意ください。



**参加費  
無料**

## エンジョイ・ホリデー (秋の味覚狩り)を開催します



10月22日(日)ウォーキング in 狭山・川越 (芋掘り)  
11月19日(日)ウォーキング in 津久井浜 (みかん狩り)



<芋掘り・みかん狩り共通>

- 参加資格 被保険者、被扶養者 ●参加費 無料
- 申込方法 「参加申込書」にご記入のうえ、郵送または FAX にてお申し込みください。●募集人員 300名

詳細は、事業所宛にお送りした通知のほか、印刷健保ホームページをご参照ください。【お問合せ先】保健推進課 (内線 501~504)

## インフルエンザ 予防接種費用への補助について



- 補助対象者 ①被保険者  
②中学生以下(※)の被扶養者  
※平成14年4月2日以降生まれ
  - 補助金額 1,000円(おひとりにつき年度内1回)
  - 対象接種期間 平成29年10月1日~平成30年1月31日
- 東振協の予防接種事業では、予防接種費用と組合補助額との差額の負担でご利用いただくことができ、大変便利です。

## マイナンバー制度に伴う 印刷健保への住所の届け出について



マイナンバー制度が発足し、ご加入者の皆様には個人番号(マイナンバー)のお届けについてご協力をいただいております。

マイナンバー制度の円滑な運用のため、被保険者・被扶養者の正確な住所を健保組合に届け出いただく必要があります。

「被保険者資格取得届」「住所変更届」には、「住民票に記載されている住所」を記入して届け出くださるよう、ご協力をお願いいたします。

## 「被扶養者(異動)届」の 届け出忘れはありませんか?



被扶養者が就職・結婚・収入超過などに該当しましたら、速やかに「被扶養者(異動)届」を届け出て扶養家族から削除するとともに、保険証を印刷健保にお返しください。

削除しないまま保険証を持ち続けて医療機関を受診していた場合は、削除事由が発生した日以降の医療費が「無資格診療費」となり、全額をご負担いただくこととなりますのでご注意ください。

## 保険証を使えるのは退職日までです

速やかに「資格喪失届」を組合に届け出て、保険証を印刷健保にお返しください。

退職日の翌日以降は、被扶養者も含めて保険証は使えませんのでご注意ください。

## 資格関係の届け出は5日以内に

被保険者・被扶養者に関する各種届け出は、事実が発生してから5日以内にご提出ください。届け出が遅くなりますと、保険料や医療費に煩雑な調整を要してお手数をおかけすることがあります。

【お問合せ先】適用課 (内線 311~318)

## 保険料は必ず納期内に納めましょう!!

ご加入いただいている皆様からお預かりした保険料は、毎月の医療費や高額療養費などの給付金、健診費用その他の各種サービスや高齢者医療制度を支える納付金に充てられます。

保険料の納付が遅れるとこれらの支払いやこれまでのようなサービスができなくなる恐れがあります。

納付の遅れは、保険料率の引き上げにもつながりますので、期限内に必ず納付願います!! 【お問合せ先】徴収課 (内線 321~323)

**ジェネリック医薬品への切り替えにご協力をお願いいたします。**

### 無料電話相談 こころの相談ネットワーク

☎0120-681-199

携帯・PHSからもご利用いただけます。  
利用時間 月~金 9:00~21:00  
土曜日 10:00~18:00

※日・祝日、1月1日~3日は利用できません。



### Web サイト こころのオンライン

PC・スマートフォン版サイト:  
<https://www.healthy-hotline.com/>  
携帯版サイト:  
<https://www.healthy-hotline.com/m>  
ログインID: 健康保険証に記載されている「0」から始まる8桁の保険者番号

スマートフォン・ケータイ用



※パケット通信料は利用者負担