

印刷けんぽ

ニュース No.162

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26年9月22日発行

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



● ● ● 知っ得!! 健康情報 ● ● ●

涼しく過ごしやすい季節・・・手軽で効果の高い運動習慣を **秋こそウォーキング** のすすめ

残暑も和らぎ、過ごしやすい気温となりました。夏バテで低下した体力回復のために、あるいは「食欲の秋」になって食べ過ぎによるカロリーオーバーを防ぐための運動に適した季節です。

しかしながら、新たにカラダを動かそうとするにも、わかっているけれども難しいもの。けれども運動習慣が無くても、実はすでに毎日行っている運動があります。それは「歩くこと=ウォーキング」です。少し急ぎ足で歩くことが、健康維持・増進には効果があります。

最大のポイントは「継続すること」

運動習慣を持つにあたって最も重要なのは、“継続すること”ですが、同時に最も難しいことでもあります。

けれどもウォーキングは、すでに誰もがやっている運動です。1日の中で20分程度、普段の歩行より急ぎ足。

犬の散歩や待ち合わせの時間に、遅れそうで少し急いでいる時の歩行をイメージして歩きましょう。



心肺機能向上のために

普段よりも歩幅を広げて早く歩けば、心拍数が上がります。血液の循環が促進されることにより、心肺機能が強化されます。

精神的にリフレッシュするために

ウォーキング等の適度な運動は、自律神経のバランスを整え、ストレスや不眠の解消に役立ちます。特に夕方のウォーキングは効果的です。

メタボ改善・防止のために

脂肪燃焼のためには有酸素運動が必要です。長時間連続して行わなくても、例えば「1回10分の速歩きを2回」といったやり方でも効果があります。通勤・外食・買い物などで、「エレベーター・エスカレーターを使わず階段を利用する」「目的地の一駅手前で降りる。」などを意識して歩きましょう。

インフルエンザ予防接種への費用補助を行います

◎補助対象者

- ・印刷健保の被保険者
- ・中学生以下(平成11年4月2日以降生まれ)の被扶養者
- ※上記以外の被扶養者は対象となりませんのでご注意ください。

◎補助金額:1,000円(おひとりにつき年度内1回)

※自己負担額が1,000円未満の場合は、その額を上限として実費支給といたします。

◎補助金支給の対象となる接種期間

平成26年10月1日～平成27年1月31日

◎申請方法:事業所で取りまとめのうえ、申請してください

(平成27年3月31日当組合必着)。

★予防接種の領収証の原本を添付してください

(「インフルエンザ予防接種代」と記載されたものに限ります)。

★詳細は、9月中旬に事業所宛にお送りした通知をご参照願います。

※必要書類は当組合ホームページからもダウンロードできます。

東総協主催 第28回硬式テニス大会

優勝おめでとうございます。

○女子シングルス優勝

鳥塚淳子さん

(光ビジネスフォーム様)



ご活用ください! 保健師・管理栄養士による 「健康相談事業」



- ① 訪問による相談
- ② 電話やメールによる相談
- ③ 健康講話 (集団への健康に関する情報提供)

定期健康診断後の事後フォローをお手伝いします。費用は一切かかりません。まずは、お気軽にお問い合わせください。

【連絡先】保健推進課 保健師まで

電話: 03-3551-9301

E-mail: hokenshi@insatukenpo.or.jp



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。

皆さん一人一人にもメリットがあり、健保組合の財政改善にも大きな効果が期待できる「ジェネリック医薬品」への切り替えに是非ともご協力をお願いいたします。

東振協主催 健康フェスティバル 2014

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	10/7(火)	200名	健保連 東京連合会
	10/15(水)	100名	大手町サンケイプラザ
	10/22(水)	200名	健保連 東京連合会
	11/1(土)	200名	立川商工会議所
健康講演会 講師 有森 裕子 氏	10/15(水)	500名	大手町サンケイプラザ
ウォークラリー	10/5(日)	600名	小江戸 川越
	10/11(土)	600名	鎌 倉
	10/13(祝)	600名	昭和記念公園
	10/18(土)	600名	高尾山
	10/26(日)	600名	高尾山
	11/2(日)	600名	横浜みなとみらい21
ウォーターフェスティバル	10/19(日)	3,800名	東京サマーランド

今年も東振協(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。被保険者・被扶養者の方ならどなたでも参加できます。この機会に是非ご参加ください。参加料は無料です。

● **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>)
郵送・FAX をご希望の方は、当組合保健推進課までご連絡ください。
(電話03-3551-9301 内線 501~504)

● **申込先**
〒130-0014
東京都墨田区亀沢1-7-3
東京都ニッパ健保会館内
東振協健康フェスティバル2014事務局

● **申込締切日**: 9月30日(火)

資格取得届等の届出について

◆適用関係の各種届出書は、
事実が発生してから
5日以内に届出をお願いします。

例.

- ・資格取得届
- ・資格喪失届
- ・被扶養者異動届
- ・月額変更届 等



【お問い合わせ先】 適用課
(内線 321~326)

事業主・被保険者の皆さまからお預かりした保険料は、毎月の医療費や日々の給付金、健診費用などご加入者へのサービスや、高齢者医療制度を支える各種納付金に充てられます。

保険料の納付が遅れますとこれらの支払ができなくなります。

保険料の納付は納期内にお願いいたします。

【お問い合わせ先】 徴収課(内線 311~315)



保険料は必ず納期内に納めましょう

高額療養費の見直しに伴う「健康保険限度額適用認定証」などの取り扱いについて


平成27年1月より、高額療養費制度が改正されます。これに伴い、「健康保険限度額適用認定証」「健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証」(以下、認定証)の取扱いは次のとおりになります。

高額療養費制度改定の詳細につきましては、後日あらためてご案内申し上げます。

1. 制度改正にともない「適用区分」欄の表記が平成27年1月以降は変更されるため、現在発行する「認定証」の有効期限を「平成26年12月31日」とさせていただきます。
2. 平成26年10月1日以降、「認定証」の交付を申請される方につきましては、平成27年1月以降も「認定証」の交付を希望されるか確認させていただき、希望される方には12月中に1月以降有効となる「認定証」を発行して当組合からお送りいたします。
3. 「平成26年12月31日」までの有効期限が過ぎた「認定証」は速やかに当組合へご返却ください。

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~1月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