

印刷けんぽ

ニュース No.163

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10月21日発行

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



● ● ● 知っ得!! 健康情報 ● ● ●

「天高く、ヒト肥ゆる秋」! ? にしないため

～食欲の秋はメタボにご注意を～

自然の恵みをたっぷりと含んだ旬の食材に加え、気候も過ごしやすくなり、夏バテで低下していた食欲が復活して、ついつい食べ過ぎてしまう・・・「食欲の秋」はそんな誘惑に満ちています。旺盛な食欲は健康の証でもあります。一方で摂り過ぎたエネルギーが脂肪となってメタボリックシンドロームや生活習慣病の大きな要因になります。

エネルギー収支のバランスを心がけながら、健康的な食事で秋を楽しみましょう。

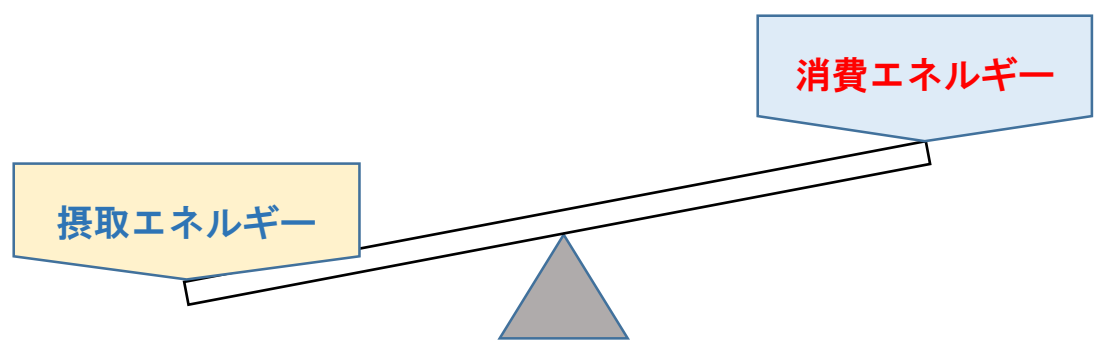
エネルギー収支のバランスが崩れると・・・

人間は毎日の食事からたんぱく質、脂質、炭水化物を体内に摂り入れ、生命活動や日常活動のエネルギー源(摂取エネルギー)としています。

一方、日常生活や運動で使われるエネルギーを「消費エネルギー」と言います。

摂取エネルギーが消費エネルギーを上回ると、余分なエネルギーは脂肪として体内に蓄積され、肥満やメタボリックシンドロームを引き起こす原因になります。

肥満に向かうエネルギーのバランス



エネルギー収支の適正なバランスを知るには？

- 厚生労働省では、BMI をエネルギー収支の指標として推奨しています。
BMI (Body Mass Index : 体格指数) とは?・・・
体重 (kg) ÷ {身長(m) × 身長(m)} の式で表わします。

目標とする BMI の範囲は次のとおりです(男女共通)。

年齢(歳)	目標とする BMI の範囲
18～49	18.5～24.9
50～69	20.0～24.9
70～	21.5～24.9

- BMI が上記の範囲内であり、一定期間の体重変動が少なければ、摂取エネルギーと消費エネルギーのバランスがとれていたと判断します。

- 体重が増加しないよう、食事に注意するとともに、健康診断の時以外でも体重を測定し、体重の安定を把握しながら健康維持に役立てましょう。

「家事を小まめに行う」「食事や散歩のために外出」「早足でのウォーキング」「階段を利用する」など、日常生活の中で体を動かす機会はたくさんあります。

まずは気軽にできることから、積極的に体を動かしていきましょう。



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。

平成 26 年度

エンジョイ・ホリデー ウォーキング in 津久井浜



三浦半島のみかんは、太陽の光をたくさん浴びて美味しいと評判です。ウォーキングコースから東京湾、房総半島、富士山の眺めを楽しむことができます。ご家族で、また職場のお仲間でご堪能ください。多数のご参加をお待ちしています。

- 開催日 平成 26 年 11 月 16 日(日)
- 受付場所 京浜急行 津久井浜駅前ロータリー
- 受付時間 午前 10 時～午前 11 時
- ゴール地点 小林果樹園(神奈川県横須賀市)
- コース 津久井浜駅前ロータリー⇒小林果樹園
※コースは約 3km(徒歩 40～50 分)の緩やかな上りです。
- 参加資格 印刷健保の被保険者・被扶養者(被扶養者のみの参加も可能です)
- 募集人員 300 名
- 参加料 無料(交通費・昼食等は自己負担)
- 申込方法 事業所宛にお送りしました「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。
※申込書は当組合ホームページからもダウンロードできます。
- 締切日 平成 26 年 10 月 27 日(月)
※定員に達し次第締め切りといたします。



ご参加いただける場合、11 月 7 日(金)までに代表者あてに詳細をお送りいたします。

資格取得届等の届出についてのお願い

◆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)

平成 27 年 1 月より高額療養費制度が改正され、自己負担限度額の区分が変更されるのに伴い、10～12 月中に発行する「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」の有効期限は 12 月末日までとなります。

平成 27 年 1 月以降も「認定証」の交付を希望された方には、12 月中に新たに発行して当組合からお送りします。

保険料は必ず納期内に納めましょう

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)



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