

印刷けんぽ

ニュース No.204

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
令和4年11月25日発行
<http://www.insatukenpo.or.jp>



●●● 知っ得!! 健康情報 ●●●

冬の寒さによる免疫力低下を予防！ 元気に過ごすための3つのポイント

①からだを温める

- 室温を 18℃以上に、湿度は 40%以上に保つ



- マスクをして、鼻やのどを冷やさない

乾燥を防ぐ効果も



- 手足を温める



- 湯船にゆっくり浸かる



②食事

- 3食しっかり食べる



朝ごはんが特に大事!

- 発酵食品を食べる



乳酸菌が◎

- アルコールは控えめに



③運動

- 室内でエクササイズや筋トレ



すきま時間を有効活用!

- 外出時は、階段を使う



参考文献： i. 厚生労働省 eヘルスネット ii. 恩賜財団済生会 病気解説特集

みんなの家庭の医学

信頼できる健康・医療情報の検索、専門家への健康相談、家族の健康見守りまで。「日常以上、病院未満」の健康のお悩みをワンストップで解決できるアプリです。



アプリ紹介 WEB サイト
<https://service.kateinoigaku.jp>
※パケット通信料は利用者負担



本アプリに会員登録いただく際は、所属団体の登録が必要です。アプリの案内に従って、「0」から始まる8桁の保険者番号や記号・番号などをご入力ください(枝番は入力不要です)。

健康相談(こころ)は、直接お電話からでもご利用いただけます。

☎0120-681-199

携帯電話からで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

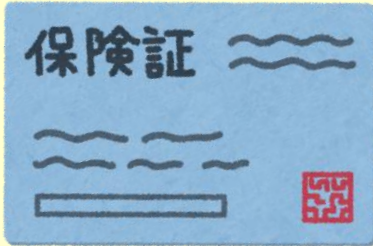
※日・祝日、1月1日～3日は利用できません。



被扶養者の勤務先で被保険者証が発行された場合、印刷健保への手続きもお忘れなく

令和 4 年 10 月の法改正に伴い、短時間労働者に対する健康保険・厚生年金保険の適用範囲が拡大されます。現在、パートやアルバイトをされている被扶養者の方で、年間収入が被扶養者資格の基準範囲内であっても、右記の条件にすべて該当する場合はお勤め先の健康保険組合に被保険者本人として加入することになります。

その場合、印刷健保の被扶養者として加入できませんので、速やかに削除の手続きと被保険者証の返却をお願いいたします。



パート・アルバイト先の健康保険組合への加入条件

- 事業所の規模：被保険者の総数が常時 100 人を超える事業所
- 労働時間：1 週間の所定労働時間が 20 時間以上
- 賃金：月額賃金が 8.8 万円以上
- 勤務期間：勤務期間が 2 か月を超えることが見込まれること
- 適用除外：学生ではないこと

【お問合せ先】 適用課（内線 311～317）

メンタルヘルス研修会を開催しました

10 月 26 日（水）、オンラインにてメンタルヘルス研修会を開催しました。

「事例を通した職場環境づくりの考え方～休職者リスクの予見と対策～」をテーマに、職場のメンタルヘルス対策や復職支援のポイントなどについて、株式会社保健同人フロンティアの阿部菜穂氏（精神保健福祉士、社会福祉士）よりご講演いただきました。

出席者からは「リスクの予見、早期発見の重要性を認識することができました。」「事例が出てきて分かりやすく、普段起きていることと重ねあわせやすかったです。」などの感想をお寄せいただきました。

研修会の内容を、事業所においてお役立ていただければ幸いです。

【お問合せ先】 保健推進課（内線 501～506）



現金給付

年内のお振込みについて

年内にお振込みできる現金給付は、次の通りです。

●高額療養費・一部負担還元金・家族療養費付加金

12月2日（金）受付分までを支給決定します。

※ただし、9月診療分までで医療機関からのレセプト（診療報酬明細書）が確認できるものに限りま

●その他

（傷病手当金、出産手当金、出産育児一時金等、埋葬料等、療養費）

12月2日（金）受付分までを支給決定します。

現金給付には時効（2年）があります。申請漏れにご注意ください。

【お問合せ先】 給付課（内線 331～338）



東振協主催 Webによる介護・健康講座

「いざ介護」という事態に備えて、正しい介護の知識や突然の介護に備える心構えを習得していただくとともに、認知症の理解と付き合い方について学ぶ「介護・健康講座」を Web にて開催します。

テーマ	講義時間	講義内容詳細
(1) 介護基礎 ＋ 技術基礎	1 講座当たり 60 分から 80 分 (約 20 から 30 チャプタ ー構成)	<ul style="list-style-type: none"> 「介護保険制度」の概要 家庭で気を付けたい介護技術の基礎 介護の相談窓口 など
(2) 認知症の基礎的 理解		<ul style="list-style-type: none"> 認知症の種類、症状等 認知症の方とのコミュニケーション など
(3) 介護と仕事・ 生活との両立 支援		<ul style="list-style-type: none"> 数字で見る介護・高齢者の状況 介護に対する考え方 国の主な施策と両立のための心構え・周困への配慮 など
(4) 施設・サービス の選び方 (在宅と施設の 視点から)		<ul style="list-style-type: none"> 介護保険内で使えるサービス 介護保険外で使えるサービス サービスや施設を選ぶ際のポイント 専門家の活用 など

【受講料】 無料

【定員】 1,000 名（先着順）

【視聴期間】 令和 5 年 2 月 14 日（火）～

令和 5 年 3 月 31 日（金）

【申込方法】

(1) Web 申込み

東振協イベント参加申込ページ（右に掲載の QR コード）から申込む。

(2) 郵送または FAX 申込み

受講申込書を郵送または FAX し申込む。

受講申込書等は、東振協のホームページ上にあります。

<https://www.toshinkyu.or.jp/event>

受講申込書の郵送・FAX 先は下記になります。

〒130-0014

東京都墨田区亀沢 1-7-3 東京都二ツト健保会館 5 階

一般社団法人

東京都総合組合保健施設振興協会（東振協）

FAX：03-3626-7509

【申込受付】 令和 4 年 12 月 1 日（木）～

令和 5 年 1 月 20 日（金）

【留意事項】 配信期間内であれば 24 時間視聴可能です。

【お問合せ先】 保健推進課（内線 501～506）



保健師による

無料健康相談（オンライン面談）

皆さんの健康づくりをお手伝いします♪
健康管理ご担当者様からのご連絡をお待ちしております。

【お問合せ先】

保健推進課（内線 507～508）

E-mail : kenkousoudan@insatukenpo.or.jp

コロナ禍においても、安心してできるようにオンライン面談を始めました。



- 定期健康診断後の事後フォローのお手伝い
- 健診結果の見方を知りたい
- 健康について気になることがある
- 健康的なダイエットにチャレンジしたい！
などなど