

健康的な血管を作ろう!

血管を強くして、高血圧や動脈硬化を予防しましょう。

満腹ヘルシー
COOKING!



1人分
313kcal / 塩分1.7g

揚げないミルフィーユカツ

材料 (2人分)

- ◆パン粉……………適量
- ◆サラダ油……………大さじ1
- ◆豚肉(ロース・薄切り) ……6枚
- ◆塩……………小さじ1/4
- ◆こしょう……………少々
- ◆スライスチーズ……………1枚
- ◆しそ……………4枚
- ◆薄力粉……………適量
- ◆溶き卵……………適量
- ◆キャベツ(葉)……………1~2枚
- ◆トマト……………1/2個
- ◆ソース……………適量

作り方

- ①パン粉はフライパンでから煎りし(弱めの中火)、こんがり色づいたらサラダ油を回しかけながら絡める。
- ②スライスチーズは半分に切る。豚肉に塩・こしょうをふり、肉・チーズ(1/2枚)・肉・しそ(2枚)・肉の順に重ね、縁をフォークなどで押さえる。
- ③薄力粉を全体にまぶし、溶き卵にくぐらせ、①のパン粉をまんべんなくつける。
- ④オーブントースターにアルミホイルを敷いて、両面5~8分ずつ焼く。
- ⑤キャベツは千切り、トマトはくし切りにして皿に盛り、④をのせてソースを添える。

調理の **コツ!**

パン粉のから煎りでカロリーダウン

パン粉をから煎りしてから使えば、サクとした食感に仕上がります。見た目は揚げたような色になりますが、油で揚げないのでカロリーを抑えることができます。



Pick up: 豚肉

●たんぱく質
豚肉は良質なたんぱく質を含みます。たんぱく質は血管の材料となるため、必要不可欠です。



けんぽだより

2016
秋号

体にイイ習慣 指ヨガ

TOPICS

- 平成27年度 決算のお知らせ……………P.2
- 家計にやさしい受診術Q&A
ジェネリック医薬品ってほんとにオトク?……………P.4
- コレってのはしご受診だったのですか?……………P.5
- 健診結果の見方……………P.6
- 被扶養者申請に関する一部変更について……………P.8
- 国民年金第3号被保険者の届出について……………P.9
- 健康保険の給付は2年で時効になります……………P.10
- 短時間労働者への健康保険・厚生年金保険の適用拡大……………P.11
- 資格がなくなったら必ず保険証をご返却ください……………P.11
- 健保組合でもマイナンバーの利用が始まります……………P.12
- 「よい睡眠」とれていますか?……………P.13
- 体にイイ習慣 指ヨガ……………P.14
- 健康的な血管を作ろう!揚げないミルフィーユカツ……………P.16

センコー健康保険組合

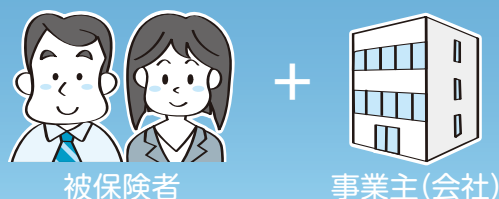
平成
27年度
決算の
お知らせ

増え続ける医療費・高齢者医療の 財政負担により、8年連続の経常赤字に!!

「一般勘定」の経常収支

経常収入
4,243百万円

皆さまと会社から納めて
いただいた健康保険料
4,228百万円



その他の収入 15百万円

経常赤字
699百万円

国や健保連からの
補助金で経常赤字
をカバー

経常支出
4,942百万円

皆さまとご家族の医療費
2,358百万円



センコー健保加入者以外の
高齢者医療費のための国への納付金・支援金
2,396百万円



前期高齢者納付金
1,365百万円

後期高齢者支援金
943百万円

健康保険料に
占める割合

- 医療費 55.77%
- 納付金・支援金 56.66%

健康保険料だけでは
賄いきれていません

退職者給付拠出金 88百万円

医療費削減のための保健事業費 64百万円
事務コストなどその他の支出 124百万円

赤字の大きな原因は、平成20年度に導入された「高齢者医療費(65歳以上)のための国への納付金・支援金」の過重な負担です。

※全国の健保組合の約6割超が経常赤字(健康保険組合連合会「平成28年度健保組合予算早期集計結果の概要」)

医療費・納付金の
増加率が加入者の
増加率を上回って
おり、健保財政は
深刻な状態です

●加入者数 (被保険者+被扶養者)

平成26年度

19,116人

3.2%増

平成27年度

19,722人

平成27年度の内訳は、被保険者10,366人(3.8%増)、被扶養者は9,356人(2.4%増)でした。

●医療費

平成26年度

2,226百万円

5.9%増

平成27年度

2,358百万円

被保険者1人あたりでも増加しました。
平成26年度 224,501円
平成27年度 227,529円

●前期高齢者納付金

平成26年度

1,153百万円

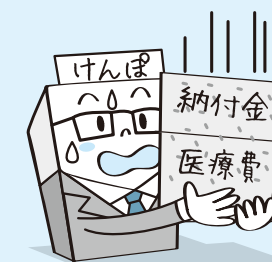
18.4%増

平成27年度

1,365百万円

当組合に加入する前期高齢者の医療費が増加すると、納付金も大幅に増加するしくみになっています。

医療費の増加が納付金の増加につながり、最終的に大幅な保険料率引き上げを招くことも…



医療費の適正化にご協力を!

- ジェネリック医薬品を利用しましょう!
- はしご受診、不要不急の時間外受診等は控えましょう!

ジェネリック医薬品、選んで使っていますか？ ジェネリックって、 ほんとにオトク？

ジェネリック医薬品、皆さまもうご存じですね。ジェネリック医薬品は先発医薬品と同じ成分で同等の効き目があります。なのに先発医薬品よりも価格が安い!! のが、そうジェネリック医薬品です。
選んでオトクなジェネリック医薬品。使ってみませんか？



お医者さんから処方される薬には、先発医薬品とジェネリック医薬品の2種類があるよ

Q

ジェネリック医薬品って どうして安い？



A ジェネリック医薬品は、新薬の特許期間(20~25年)が切れたあとに発売されるものです。薬の開発、研究コストがかからないため、新薬に比べて安価に製造、販売できるというわけです。

Q

ジェネリック医薬品、どのくらいオトクなの？

A ひと口にジェネリック医薬品といっても種類は豊富にあります。また、選ぶ薬によって価格は異なります。今度お医者さんにかかったときには、相談してみてください。調剤薬局でもOKです。

たとえば...
かぜをひいたとき

ジェネリックに
替えてもらうことは
できますか？

いいですよ。
ジェネリック
使っていますか。

Q どんな病気に
ジェネリック医薬品はあるの？



A 高血圧症、脂質異常症、糖尿病など生活習慣病の薬はもちろん、かぜ薬、花粉症などの抗アレルギー薬、湿布薬など、よく使用するポピュラーな薬にもジェネリックがあります。ジェネリックを選んで使えば、家計の節約にもなります。

ジェネリックに替えると

*薬代だけの比較で、金額はおおよその目安です。平成28年4月現在。

抗生物質 → クラリスロマイシン(一般名)
200mg錠の場合
(1日2回、1回1錠、1年間に20日間服用)
(患者が負担する金額(3割負担の場合))

先発医薬品	ジェネリック医薬品	差額
1,033円	468円	565円 安い

たんを切る薬 → 塩酸アンプロキシロール(一般名)
45mgカプセルの場合
(1日3回、1回1錠、1年間に20日間服用)
(患者が負担する金額(3割負担の場合))

先発医薬品	ジェネリック医薬品	差額
1,218円	567円	651円 安い

Check!!

ジェネリック医薬品
を扱っている薬局も
わかるよ



どんな
ジェネリック
医薬品があるか
検索できるよ

かんじゃさんの薬箱



<日本ジェネリック医薬品学会>

<http://www.generic.gr.jp/>

<携帯版>

<http://www.generic.gr.jp/m/>

ええっ!? コレって はしご受診だったのですか？



はしご受診とセカンドオピニオン。ちょっと似ているけれど、ぜんぜんちがうものです。
はしご受診にはデメリットがいっぱいある一方、
セカンドオピニオンは、納得して治療を選ぶために、患者がもつ基本的な権利です。

治療にイマイチ納得がいかず、病院をいくつも変えています...

Q わたし、はしご受診をくり返す、**渡り鳥患者**ですか!?

A



同じ病気で、あちらの診療所、こちらの病院といった具合に、医療機関を転々としていたりしていない? 「なんとなくお医者さんと相性がよくない」「処方される薬がどうも効きがよくないように感じる」etc...理由はいろいろあるかもしれないけれど、それは、はしご受診なんだよ。
はしご受診にはデメリットのほうが多いって知ってた? 今後のためにも覚えておくといいよね。

医療費がかさむ → 転医をくり返すと、
初・再診料だけでも**2倍**になる!!

	通常の場合	はしご受診の場合
1回目	初診料 2,820円 (+検査料等)	初診料 2,820円 (+検査料等)
2回目	再診料 720円	初診料 2,820円 (+検査料等)
3回目	再診料 720円	初診料 2,820円 (+検査料等)
合計*	4,260円	8,460円

*初診料と再診料の合計額。検査料を加えると、その差はさらに大きくなります。
※窓口で支払う患者の自己負担は、この金額の1~3割です。

- 時間のムダ** → 病院を変えるたびに問診、検査をすれば、それだけ**時間がかかる**
- 体に負担がかかる** → 同じような検査がくり返される、**薬が重複して投与されることも**
- 治療が中途半端になる** → どの薬が効かないのか、**治療の蓄積ができない**

この受診の
しかたが
オススメ

いま受けている治療に不安があったら、まずはそのことをお医者さんに伝えて、話し合ってみよう。患者とお医者さんとの関係も人間関係のひとつ。よいコミュニケーションをとれることが、信頼関係を築き、よい治療結果を生むことに繋がるよ、きっと。



Q じゃあ、**セカンドオピニオン**ってなあに？

A

がんなどの重い病気の場合に、患者にとって最善の治療を選択するために、別のお医者さんの意見を聞くことだよ。目的は、患者がお医者さん(主治医)とともに治療を選択する、というところにあるんだよ。
だから、セカンドオピニオンとはしご受診は全然ちがうことがわかるよね。セカンドオピニオンをとった結果、別のお医者さんの治療を受けるためにお医者さんを変えることはもちろんあるよ。

この受診の
しかたが
オススメ

がん、心臓病などの重い病気や、治療法が確立されていない難病など、診断や治療方針の説明を受けて、どうしたらよいか悩んでしまうときは、セカンドオピニオンをとるといいよね。遠慮せずに申し出よう。

これがセカンドオピニオンです

主治医に検査結果・画像などを提供してもらって、
(診療情報提供料 5,000円で保険適用 (1~3割負担))

これを持って、**別のお医者さんに意見を聞きに行く。**
(保険適用外で全額自費の場合が多い)



気になる検査項目を
CHECK!

健診結果の見方

せっかく健診を受けたのに、結果にサラッと目を通すだけ終わらせていませんか？ 大切なのは検査の目的や基準値を知り、自分の健康状態をきちんと把握すること。気になる項目をチェックして、病気の予防・早期発見につなげましょう。

血圧測定

血圧

- 基準値 収縮期血圧 **130**mmHg未満
拡張期血圧 **85**mmHg未満
- 高値 高血圧・動脈硬化の疑い

心臓から送り出された血液が血管の壁を押し圧力のこと。血圧が高い状態が続くと、動脈硬化を進行させ、脳卒中や虚血性心疾患などのリスクが高まります。

血糖検査

空腹時血糖・ヘモグロビンA1c

- 基準値 空腹時血糖 **100**mg/dL未満
ヘモグロビンA1c **5.6**%未満
- 高値 糖尿病の疑い

血糖値(血液中のブドウ糖濃度)は食事によって変動するため、空腹時の血糖値を調べます。また、食事に関係なく過去1~2カ月の血糖状態がわかるのがヘモグロビンA1cです。どちらも糖尿病診断の指標になります。

脂質検査

中性脂肪

- 基準値 **150**mg/dL未満
- 高値 脂質異常、動脈硬化、肥満、糖尿病の疑い

通常エネルギーとして使われますが、血液中の中性脂肪が過剰になると、動脈硬化や脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病のリスクが高まります。

脂質検査

LDLコレステロール

- 基準値 **120**mg/dL未満
- 高値 脂質異常、動脈硬化、肥満、糖尿病の疑い

いわゆる悪玉コレステロール。肝臓でつくられたコレステロールを全身へ運ぶ働きがあります。多すぎると血管壁にコレステロールがたまり、動脈硬化や脂質異常症のリスクが高まります。

脂質検査

HDLコレステロール

- 基準値 **40**mg/dL以上
- 低値 脂質異常、動脈硬化の疑い

いわゆる善玉コレステロール。血液中にある余分なコレステロールを回収する働きがあります。少なすぎると血管壁にコレステロールがたまりやすくなり、動脈硬化のリスクが高まります。

肝機能検査

AST(GOT)・ALT(GPT)

- 基準値 ともに**31**U/L未満
- 高値 肝臓疾患などの疑い
- 高値 ASTのみ 心筋疾患・筋肉疾患などの疑い

ともに肝臓の細胞に含まれる酵素で、肝臓に異常がある場合、血液中に増加します。またASTは心筋や筋肉にも含まれています。

肝機能検査

γ-GT(γ-GTP)

- 基準値 **51**U/L未満
- 高値 アルコール性肝疾患、非アルコール性脂肪性肝炎(NASH)、胆道疾患などの疑い

肝臓や胆管などに存在する酵素。アルコールや薬物による肝臓の異常や胆道の閉塞などがあると血液中に増加します。



基準値を超えた場合は…

「要治療」「要精密検査」があったら、できるだけ早く専門の医療機関にかかりましょう。

「要再検査」「経過観察」がある場合は、「まだ大丈夫」と油断せずに健診結果に記載された指示に従いましょう。



「異常なし」でも数値の経年変化に注目

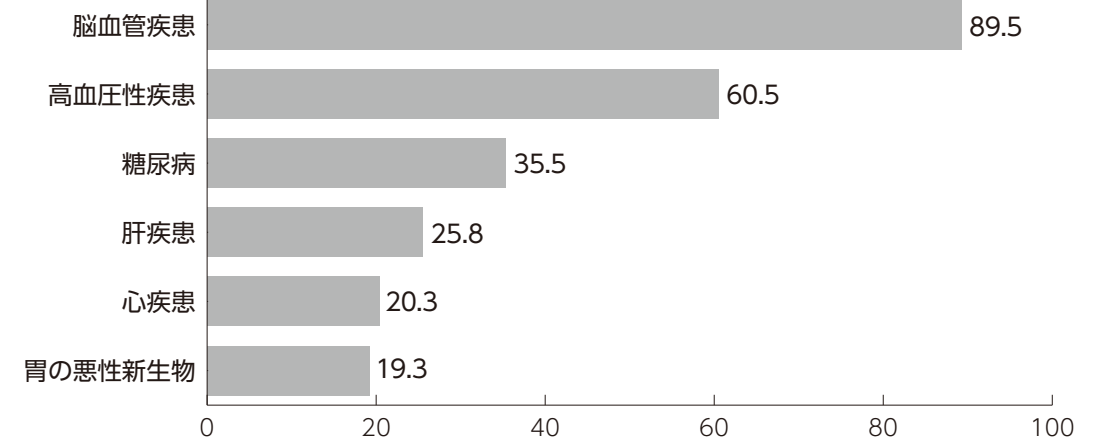
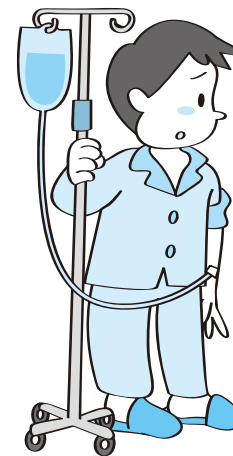
健診結果で「異常なし」と言われた人も油断は禁物です。正常範囲内でも経年的に悪化傾向にある項目がないか必ず確認しましょう。気になる項目があれば注意して生活改善に役立てましょう。



健診結果をよく確認せず、何も手を打たずに病気になってしまうと
こんなに長く入院しなくてはならないかも…

●疾患別の平均在院日数

(厚生労働省「平成26年患者調査」より作成)



まだ健診を受けていない ご家族はお早めに!

ご家族、とくに家庭の奥さまは、自分のことを後回しにしてしまうためか、健診を受けていない方が多く見受けられます。しかし、生活習慣病等の病気の初期は自覚症状に乏しいため、定期的な健診が不可欠です。1年に半日程度、ぜひ時間をつくりましょう。



被扶養者申請に関する
一部変更について

会社を退職されたご家族を被扶養者として申請する場合は
「誓約兼同意書」の提出が必要となりました

会社を退職されたご家族は、雇用保険の失業給付を受給するまでの間、条件を満たせば、当健保組合の被扶養者となることができます。これまでは、離職票【1.2】の原本を提出していただいておりますが、**10月以降は原本が不可となり、コピー(写)での提出となります。**またあわせて、新たに、「雇用保険 失業給付受給に関する誓約兼同意書」の提出が必要となりますのでご注意ください。

対象

被扶養者の申請理由が、雇用保険の「受給辞退」・「受給制限中」・「受給延長」・「離職票発行手続き中」のいずれかの場合。

センコー健康保険組合理事長 殿

雇用保険 失業給付受給に関する誓約兼同意書
(対象：被扶養者の追加申請理由が、雇用保険の受給辞退・受給延長・受給制限中・離職票発行手続き中の場合)

記号・番号	-	被保険者名	
対象者氏名(被扶養者名)		被保険者との続柄	
対象者生年月日	(S・H) 年 月 日	対象者性別	男 ・ 女
対象者住所			

○認定対象者の雇用保険(失業給付)の状況は下記の通りです。(該当する□にレ印を記入ください)

現 状	※ 提 出 書 類
<input type="checkbox"/> 1. 受給辞退 理由:	・ 離職票 2【写】 ・ 退職した勤務先に離職票 2の交付を希望しなかった場合は 離職票 1(雇用保険被保険者資格喪失確認通知書)【写】
<input type="checkbox"/> 2. 受給制限中	・ 離職票 2【写】 ・ 雇用保険受給資格者証【両面写】(交付され次第提出)
<input type="checkbox"/> 3. 受給延長 理由:	・ 受給延長通知書【写】またはその旨を受理されたことの 記載がある離職票 2【写】
<input type="checkbox"/> 4. 離職票発行手続き中	・ 退職証明書(退職日・退職理由・雇用保険加入有無記載のもの) ※ 退職理由が自己都合の場合のみ受付 ・ 雇用保険受給資格者証【両面写】(交付され次第提出)

※上記提出書類とあわせて被扶養者認定申請書等の提出が必要です。

○認定対象者の扶養申請にあたり、下記の通り誓約いたします。

- 雇用保険の失業給付を受給開始した時は、遅滞なくその旨を報告し、受給資格者証(写)を提出します。
- 基本手当日額が基準額(*)以上の場合は、速やかに扶養削除の手続きを行い保険証を返却します。
*基本手当日額の基準額⇒ 60歳未満:3,612円 60歳以上:5,000円 (左記以上の場合は削除)
- 削除手続きが遅れた場合でも、受給開始日に遡って扶養削除し、資格喪失日以降の医療費については全額返還します。
- 健康保険組合より雇用保険の失業給付に関する書類の原本等の提出を求められた場合は速やかに提出します。

万が一これに違反した場合は、健康保険法施行規則第38条第2項に反するものとし、貴健康保険組合から被扶養者の資格の喪失等の処分を受けても異議申し立ては致しません。

平成 年 月 日
事業主の名称 _____
被保険者署名 _____ 印

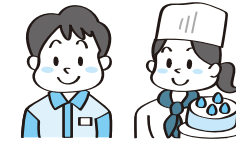
その他申請書・添付書類などの詳細は、健保HPTopp「家族を扶養に入りたい」をご覧ください。事業所担当者までお尋ねください。

国民年金第3号被保険者の届出について

厚生年金保険の被保険者(国民年金第2号被保険者)に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者は、届出により国民年金第3号被保険者となり、自分で国民年金の保険料を納める必要がありません。被扶養配偶者となるための生計維持の基準は健康保険の被扶養者の基準と同じです。

国民年金の被保険者

第1号被保険者



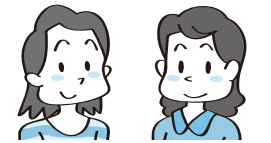
20歳以上60歳未満の
自営業者・学生・フリーターなど

第2号被保険者



65歳未満の厚生年金保険の
被保険者・共済組合等の加入員

第3号被保険者



第2号被保険者に扶養されている
20歳以上60歳未満の配偶者

※65歳以上70歳未満の適用事業所に使用される被保険者のうち、老齢年金等の受給権がある被保険者は、国民年金第2号被保険者にはなれません。

第3号被保険者の届出は、夫または妻の会社経由

第2号被保険者の配偶者(妻または夫)が第3号被保険者に該当したときは「国民年金第3号被保険者資格取得・種別変更・種別確認(3号該当)・資格喪失・死亡・氏名・生年月日・性別変更(訂正)被扶養者配偶者非該当届」を、第2号被保険者の勤め先の事業主を経由して年金事務所に届け出ることになっています。

※上記のほか、第3号被保険者の死亡、氏名変更、氏名・生年月日・性別の訂正、住所の変更等の場合も事業主経由による届出が必要です。

- 入社して第2号被保険者になった人に被扶養配偶者があるとき
- 第2号被保険者が結婚して被扶養配偶者ができるとき
- 被扶養配偶者が20歳になったとき
- 配偶者が退職等で第2号被保険者に扶養されるようになったとき
- 第3号被保険者の収入が増え、被扶養配偶者でなくなったとき
- 第2号被保険者と離婚したとき

第3号被保険者でなくなった場合は届出が必要です

右に該当する場合は、第3号被保険者から第1号被保険者となるため、各自で居住の市区町村役場へ届出が必要となります。届出を忘れると保険料未納となり、将来の年金額が少なくなる場合もありますので、必ず届け出てください。

- 配偶者(第2号被保険者)が死亡したとき
- 配偶者(第2号被保険者)が退職して第1号被保険者となったとき
- 配偶者(第2号被保険者)が65歳になって、老齢または退職を支給事由とする年金の受給権者となったとき
- 配偶者(第2号被保険者)と離婚して第1号被保険者となったとき
- 第3号被保険者の収入が増えて扶養から外れたとき

※第3号被保険者が就職等により第2号被保険者になったときは、就職先の事業主が届け出ることになっています。

※第3号被保険者が60歳になったときは、自動的に第3号被保険者資格を喪失します。

第3号被保険者への
切り替えが
2年以上遅れたとき

第3号被保険者から第1号被保険者への切り替え手続きが2年以上遅れた場合、年金事務所に「特定期間該当届」を提出することで、「未納期間」を「受給資格期間」とみなすことができるようになります。ただし、この期間は年金額には反映されません。

通常は、2年前までしかさかのぼることができませんが、平成27年4月から3年間に限り、最大10年分の保険料を追納することができ、年金額を増やすことができます。

ご存じですか?
健康保険の制度

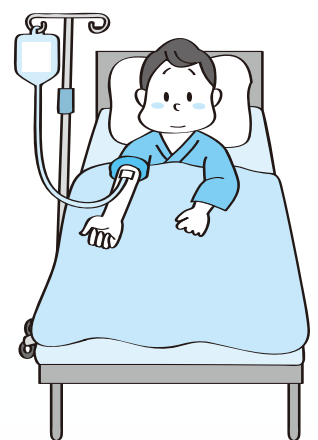
健康保険の給付は 2年で時効になります



健康保険の給付を受ける権利は2年間で消滅します。時効の起算日から2年を過ぎてしまうと、給付を受けられなくなってしまいますのでご注意ください。
主な給付金の時効の起算日は以下のとおりです。

主な給付金の「時効の起算日」

給付金	時効の起算日
療養費	療養に要した費用を支払った日の翌日
高額療養費	診療日の翌月1日 (自己負担分を診療月の翌月以降に支払ったときは、支払った日の翌日)
傷病手当金	労務不能であった日ごとにその翌日
出産手当金	労務不能であった日ごとにその翌日
出産育児一時金	出産日の翌日
埋葬料	死亡日の翌日



●(例)療養費
「腰椎コルセットを作り、平成28年4月20日にコルセット代を支払った」
時効の起算日……平成28年4月21日
時効……平成30年4月20日

●(例)高額療養費
「平成28年4月3日から平成28年4月15日まで入院した」
時効の起算日……平成28年5月1日
時効……平成30年4月30日

●(例)傷病手当金
「平成28年4月3日から平成28年4月15日まで労務不能の状態だった」
傷病手当金は1日単位で支払われるため、時効も1日単位で発生します。



労務不能だった日	時効の起算日	時効
平成28年4月3日	平成28年4月4日	平成30年4月3日
平成28年4月4日	平成28年4月5日	平成30年4月4日
平成28年4月5日	平成28年4月6日	平成30年4月5日
⋮	⋮	⋮

給付の申請・請求は時効前に健保組合までご連絡ください

平成28年10月から

短時間労働者(パート・アルバイトなど)への 健康保険・厚生年金保険の適用が拡大されます

一定の要件を満たす短時間労働者(パート・アルバイトなど)において、健康保険・厚生年金保険の適用が拡大されます。短時間労働者が厚生年金保険の適用対象になると、将来、基礎年金に加え、厚生年金を受け取ることができるようになるなど、所得保障が手厚くなります。

改定前
労働時間
週30時間以上
(一般社員のおおむね4分の3以上)



平成28年10月から
①～⑤のすべてを満たす方は、社会保険の加入が義務づけられます。
① 1週間の所定労働時間が20時間以上
② 月額賃金88,000円(おおむね年収106万円)以上
※臨時に支払われる賃金や賞与、時間外労働などの割増賃金、通勤手当や皆手当などは含まれません。
③ 勤務期間が継続して1年以上見込まれる
④ 学生ではない
⑤ 従業員(社会保険適用者)501人以上の企業に勤務



現在、当健保組合の被扶養者である方が上記の条件を満たす場合は、勤務先の被保険者となります。該当する被扶養者がいる方は、健保組合まで「被扶養者抹消届」の提出をお忘れなく!

無資格受診にご注意!

被保険者・被扶養者の資格がなくなったら必ず保険証をご返却ください

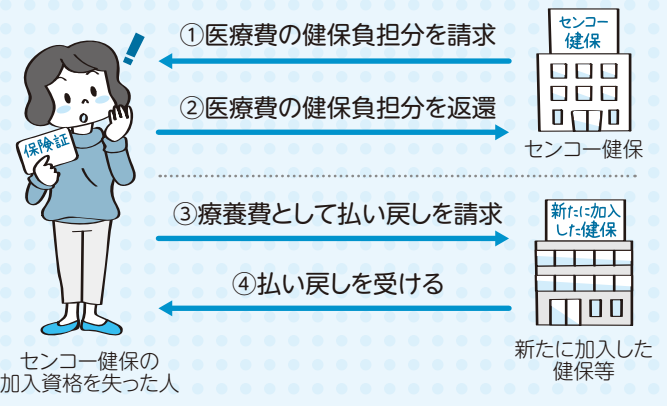
会社を退職して被保険者でなくなったり、収入が増えるなどして被扶養者でなくなったりした場合、当健保組合の保険証を使って病院等にかかることはできません。あやまって使ってしまった場合、医療費のうち健保負担分を返還していただくことになります。

資格喪失後に当健保組合の保険証を使ったら当健保組合に医療費を返還

当健保組合の資格喪失後であるにもかかわらず、あやまって当健保組合の保険証を使って病院を受診してしまうと、その医療費の健保負担分(医療費の7～9割)を当健保組合が負担することになります。

しかし、本来なら、その医療費の健保負担分は新たに加入した健保組合等が負担するべきものです。そのため、あやまって当健保組合の保険証を使ってしまった場合は、当健保組合が負担した分をいったん返還していただいたうえで、新たに加入した健保組合等に払い戻しの請求をしていただくことになります。

●資格喪失後に当健保の保険証を使ったら…



平成29年1月から 健保組合でも マイナンバーの利用が始まります

今年初めから、雇用保険や税の分野などで利用が開始されているマイナンバー。今後健保組合でも、利用が予定されており、順次番号を取得してまいります。



当健保組合におけるマイナンバーの取得予定

被保険者・被扶養者の方のマイナンバーは10月から事業主経由で、任意継続被保険者の方は11月から直接マイナンバーを取得します。なお、健保組合での利用開始となる平成29年1月以降の新規加入者は、番号記入欄のある「資格取得届等」に記載していただくことになります。

平成28年			平成29年			
10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月以降

被保険者・被扶養者は事業主から取得

任意継続被保険者からの取得

新規加入者は、番号記入欄が設けられた「資格取得等の届出」により取得

提出書類にマイナンバーの記載が必要に

事業主や皆さまが健保組合に提出する届出のうち、マイナンバーの記載が必要になるのは、

- ◆ 被保険者資格取得届
 - ◆ 被扶養者認定申請書
 - ◆ 傷病手当金の支給の申請
 - ◆ 出産育児一時金の支給の申請
- などです。

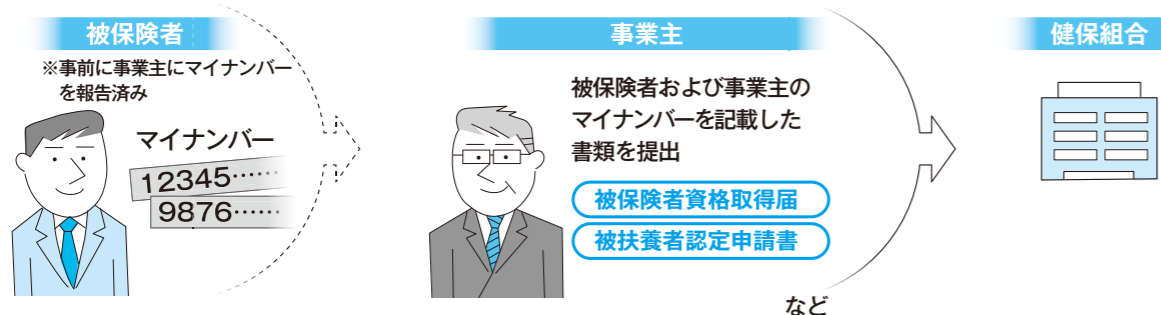
平成29年1月からマイナンバーの記載開始が予定されています。平成28年12月まではマイナンバーが記載されていない添付書類（住民票など）が必要ですので、ご注意ください。

マイナンバー制度とは？

国民一人ひとりに割り振られた番号で、複数の機関にある個人の情報を同一人の情報として結び付けられるようにする制度です。

- 対象…社会保障、税、災害対策の3分野のみ
- 個人番号（マイナンバー、12桁）
…市区町村長が通知カードにより本人に通知
- * 法人番号（13桁）
…国税庁長官が指定し通知
- 個人番号カード…申請すると市区町村長から交付される（顔写真付き）

平成29年1月からのマイナンバー利用の流れ（例）



「通知カード」「個人番号カード」に関することや、その他マイナンバー制度に関するお問い合わせは…

→マイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178 無料 ※間違い電話が増えています。おかけ間違いのないよう十分に注意してください。
平日 9:30～20:00
土日祝 9:30～17:30 [年末年始を除く]

「よい睡眠」とれていませんか？

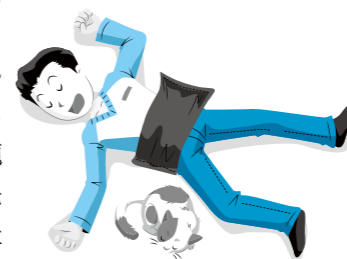
睡眠は、心身の健康と深い関わりをもち、QOL (Quality of Life) の向上に欠かせません。また睡眠・入眠に異常のある「睡眠障害」は、うつ病をはじめとする精神疾患には、必ずといっていいほど現れる症状であり、重要なチェックポイントです。

監修 ● 睡眠呼吸障害クリニック 院長 高橋 康郎

こんなにある「よい睡眠」の健康効果

- 血圧・心拍数・呼吸数が減り、筋肉がリラックスするため、体が休まる
- 体の成長、けがの修復、肌の再生が行われる
- 免疫力がアップし、病気にかかりにくい体をつくる
- 気分を安定させ、精神的ストレスを軽減させる
- 記憶を定着させ、整理させる

日本人の平均睡眠時間は、年々短くなるとともに、夜型生活へのシフトが進んでいます。日本人の20%は、睡眠に何かしらの問題をもっているといわれ、先進国の間でも睡眠障害は社会問題となっています。



下記の「アテネ不眠尺度」は、世界共通の不眠症判定法です。あなたの睡眠レベルをチェックしてみましょう。

A. 寝つきは？ (布団に入ってから眠るまでに要する時間) 0. いつも寝つきはよい 1. いつもより少し時間がかかった 2. いつもよりかなり時間がかかった 3. いつもより非常に時間がかかったか、まったく眠れなかった	B. 夜間、睡眠中に目が覚めることは？ 0. 問題になるほどではなかった 1. 少し困ることがあった 2. かなり困っている 3. 深刻な状態か、まったく眠れなかった	C. 希望する起床時間より早く目覚め、それ以上眠れなかったことは？ 0. そのようなことはなかった 1. 少し早かった 2. かなり早かった 3. 非常に早かったか、まったく眠れなかった	D. 総睡眠時間は？ 0. 十分である 1. 少し足りない 2. かなり足りない 3. まったく足りないか、まったく眠れなかった
--	--	--	---

アテネ不眠尺度

過去1カ月以内に、少なくとも週3回以上経験したものをチェックしてください。チェックした箇所の0～3の数字を合計します。

E. 全体的な睡眠の質は？ 0. 満足している 1. 少し不満 2. かなり不満 3. 非常に不満か、まったく眠れなかった	F. 日中の気分は？ 0. いつも通り 1. 少しめいっつ 2. かなりめいっつ 3. 非常にめいっつ	G. 日中の活動は？ (身体的および精神的) 0. いつも通り 1. 少し低下 2. かなり低下 3. 非常に低下	H. 日中の眠気は？ 0. まったくない 1. 少しある 2. かなりある 3. 激しい
--	--	---	---

- 合計得点が4点未満の場合：睡眠障害の心配はありません。問題なし
- 合計得点が4～5点の場合：不眠症の疑いが少しあります。できれば医師に相談してください。
- 合計得点が6点以上の場合：不眠症の疑いがあります。医師に相談することをおすすめします。

今日からできる安眠法

寝る2時間前に、体温を上げる

一時的に体温を上げることによって、約2時間後に体温が急激に下がり、快適に眠りにつくことができます。体温を上げる方法として、ウォーキングなどの有酸素運動や40度以下の入浴、半身浴、足湯なども有効です。

食事を工夫して安眠を

安眠の栄養素としておすすめなのは、ビタミンB群（とくにビタミンB12）、トリプトファン、カルシウムです。いずれも乳製品や大豆に多く含まれています。夕食は食べすぎず、肉類、脂っこいものを控えることも大

切です。またカフェインや飲酒、喫煙は、寝る前には控えましょう。

寝る前にリラックス

就寝前は照明を落として、眠りをもたらすホルモンであるメラトニンの分泌を促します。またストレッチを行い、体の筋肉を伸ばすとリラックス効果があります。そのほか深呼吸や腹式呼吸も有効です。

リラックスすることで、眠りと安静に働きかける副交感神経が優位になるため、すみやかに眠りにつくことができます。



指ヨガ

手指をもんだり、回したりして刺激する「指ヨガ」。いつでもどこでもできて、体を使ったヨガに近い効果が得られます。指ヨガを日々の体調管理に取り入れてみませんか。



手は全身とつながっている

ヨガとは「呼吸」「ポーズ」「意識」の3つを組み合わせることで体のエネルギー(気)の流れをよくし、心身のゆがみを修正して自然なバランスを回復させるもの。「指ヨガ」はポーズの代わりに手指をもんだり、回したり、反らしたりして刺激するもので、体を使ったヨガに近い効果が得られます。

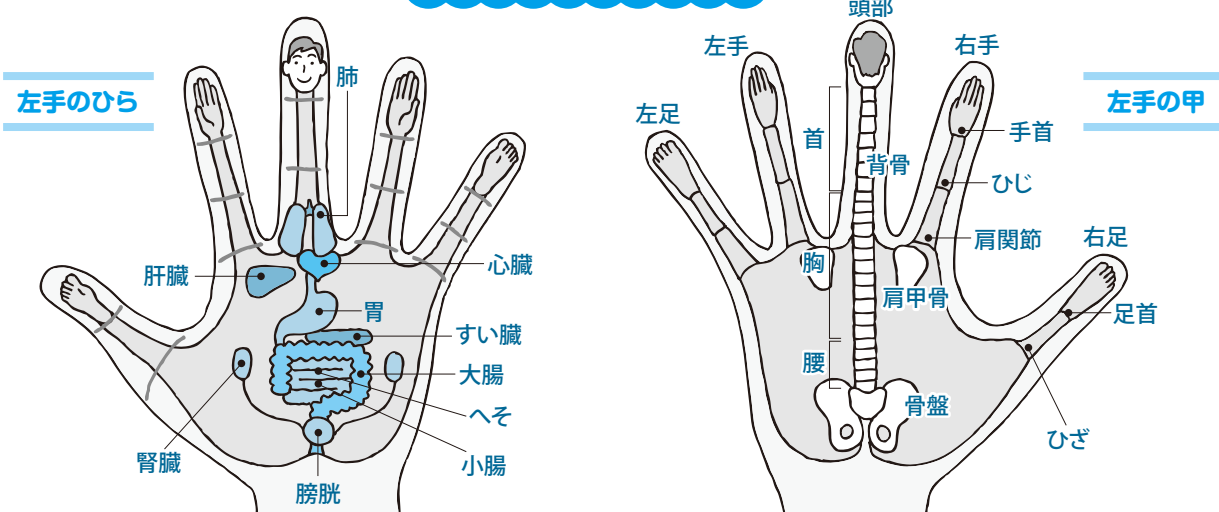
それは、手に全身と呼応する部分があるからで、東洋医学の「部分即全体」という考えに基づいています。また、手は脳とも深く関連しています。そのため、指ヨガをすると、刺激した部分に相応する体の部位の調子を整えることができます。手の緊張がやわらいで、脳をリラックスさせることもできます。

いつでもどこでも気軽にできるのも指ヨガの魅力。仕事や家事の合間などのちょっとした時間に行って、体調管理に役立てましょう。

「息を吐きながら」が大切

指ヨガと手のツボ押しとの違いは「呼吸」。指ヨガは、深い呼吸をして気の流れをスムーズにします。また、手指を刺激するときゆっくりと息を吐くことが大切で、刺激した部分に相応する体の部位がほぐれてラクになっていくことをイメージしながら行いましょう。

手と全身の関連マップ



※右手の場合は、左手の甲に右手の手のひらを重ねた形になります。

お悩み別「指ヨガ」

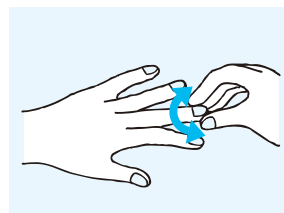
指ヨガをするさいのポイント

- 刺激するとき口から息を吐いておなかをへこませ、力をゆるめるとき鼻から息を吸っておなかを膨らませます。
- 手指を刺激する強さは、イタ気持ちいいくらい。痛いところや硬いところがあれば重点的に刺激する。
- 両手に行くと体のバランスが整うが、片手だけでもOK。

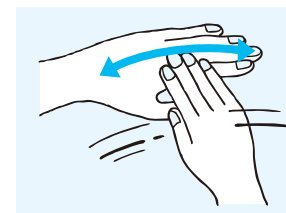
●すばやく体調を整える

→背骨に相応する中指を刺激する

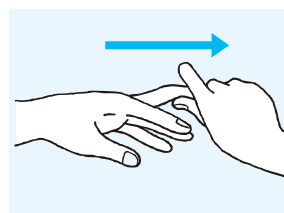
背骨のゆがみが修正され、背骨を通る自律神経が安定して体調が整う。首や肩、背中のコリなども改善する。



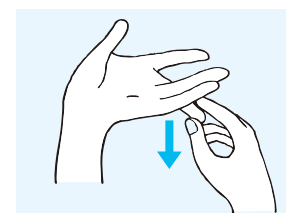
① 中指の第1関節を左右に20回ほどねじる。第2関節も同様に行う。



② 中指の背の指先から甲にかけて10往復ほどこする。



③ 中指のつけ根から指先へと引っ張り、パツとはなす。3回行う。

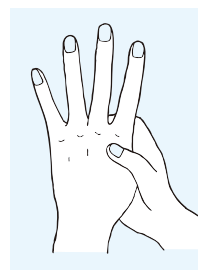


④ 手のひらを上に向け、中指を手首ごと3回ほど反らせる。

●肩こり

→肩に相応する人差し指、薬指の付け根付近をもむ

人差し指と薬指のつけ根あたり、関節の内側・外側、指と指の間などをもむ。人差し指、薬指をしっかり回したり、反らせたりする。



●便秘・消化不良

→腹部に相応する手のひら全体をもむ

手のひら全体をもむ。便秘は手のひらの下のほうを重点的に。

●足のむくみ・冷え

→両足に相応する親指と小指をこする

親指全体と小指全体を、手のひら側と手の甲側の両方から肌がうっすらと赤くなるまでこする。