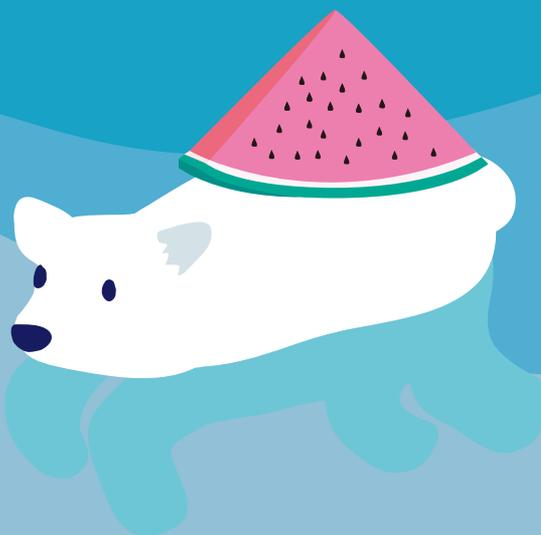


ヘルシーライフ

CONTENTS

- [特集] 新型コロナウイルス感染症対策
- 被扶養者の資格確認調査について
- 2019年度決算のお知らせ



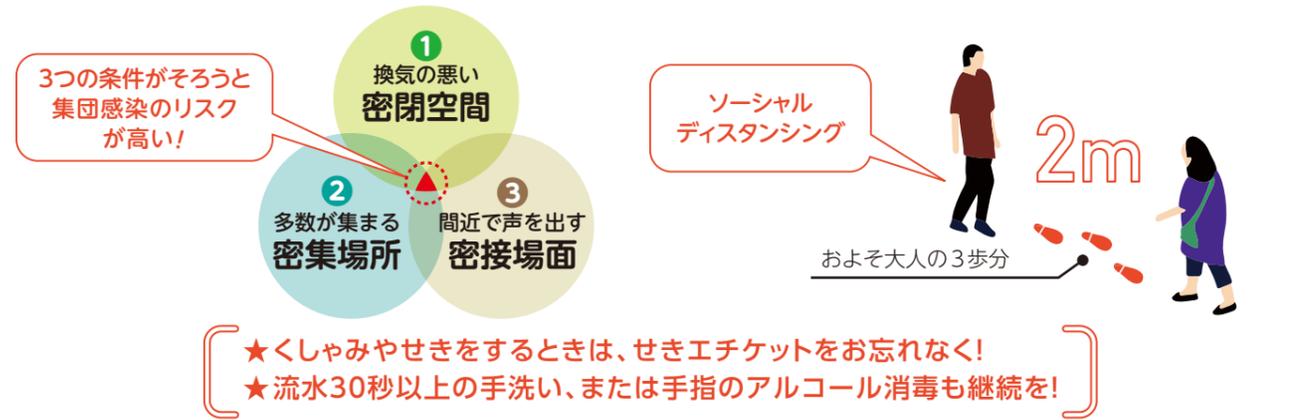
ご家庭に持ち帰りご家族でお読みください

新型コロナウイルス感染症を予防しよう!

世界中で感染が広がった新型コロナウイルス感染症(COVID-19)。緊急事態宣言は解除されましたが、今後再度の感染拡大が起こらないとも限りません。私たち一人ひとりが予防し、感染を広げない行動をとりましょう。

3密を避けて人との距離をとりましょう!

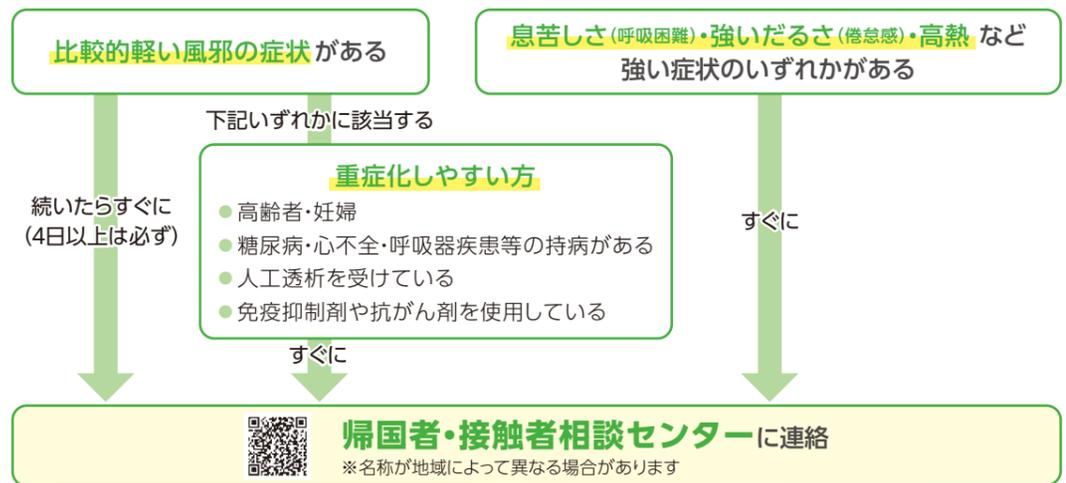
感染を防ぐため、「密閉」「密集」「密接」の3つの「密」が重なる空間を避けます。人との距離はできるだけ2m(最低1m)とることが大切です。



相談・受診前に心がけておくこと!

- 発熱などの風邪症状がみられるときは、学校や会社を休んで外出を控え、毎日体温を測っておく。
- 持病があり、症状に変化がある方は、まずはかかりつけ医等に電話で相談しておく。

相談の目安



医療機関にかかるとき

- 複数の医療機関を受診することは避ける。また受診の際は、手洗いやせきエチケットを徹底する。

厚生労働省のホームページをご確認ください	「新型コロナウイルス感染症について」 厚生労働省の電話窓口 0120-565653 [受付時間] 9:00~21:00(土日・祝日も実施)	「新型コロナウイルス感染症の感染拡大を踏まえたオンライン診療について」
	「新型コロナウイルスに関するQ&A」 (一般の方向け)	「新しい生活様式の実践例」

WITH コロナ

今年の夏はマスク熱中症に注意!

今年の夏は、新型コロナウイルス感染症の予防で、日常的にマスクを着用する機会が増えています。気温と湿度が高いときにマスクをすると、熱を逃しにくく、また脱水状態になっていることに気づきにくくなるため、「マスク熱中症」になる危険性があるので注意しましょう。

「新しい生活様式」での熱中症予防行動のポイント

1 暑さを避ける

- エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- 窓を開けるなど換気をしつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- 涼しい服装に



3 こまめに水分補給

- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり1.2リットルを目安に
- 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに



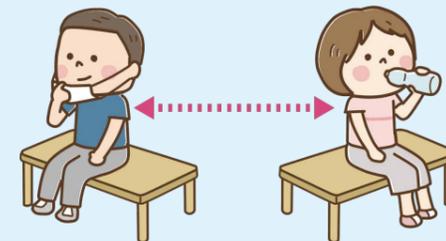
4 日頃から健康管理

- 日頃から体温測定、健康チェック
- 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養



2 適宜マスクをはずす

- 気温・湿度が高いなかでのマスクの着用は要注意
- 屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合は、マスクをはずす
- マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で適宜、マスクをはずして休憩を
- 布マスク等は常に清潔に。使用後は1日1回1枚ずつ手洗する



5 暑さに備えた体づくり

- 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

※動脈硬化、生活習慣病などの基礎疾患をもっている方は、マスクを着用しながらの運動には十分ご注意ください



高齢者や子供、障がい者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密(密閉、密集、密接)を避けつつ、周囲の方々からも積極的な声かけをお願いします。



WITH コロナ時代の 在宅ワーク健康管理術

生活習慣をアップデート!

在宅ワーク1日のモデルケース



新型コロナウイルス感染症対策により、各企業では在宅ワークの導入が一気に広がりました。今後も在宅で仕事をする機会が増えていくことが予想されます。在宅ワークをする際に気をつけたい健康管理のポイントを解説します。新しい生活にあった健康づくりを心がけましょう。

食生活

栄養の偏りやエネルギーオーバー、間食のしすぎ、お酒の飲みすぎに注意。自炊疲れを防ぎ、食を楽しむことも忘れずに。

Check 7 副菜で栄養バランスを整える

- ◎単品で済ませず、サラダや野菜スープなどをプラス。
- ◎間食をしすぎて太らないように注意。
- ◎晩酌や“オンライン飲み会”などでお酒を飲みすぎないように、量と時間を決める。

Check 8 自炊疲れ対策も大切

- ◎テイクアウトやデリバリーの利用で息抜きを。

食事で免疫力アップ!

腸内環境を整え、粘膜を強くするビタミンやたんぱく質を摂る。

- 食物繊維(海藻、野菜、果物など)
- 乳酸菌(ヨーグルト、みそ、キムチなど)
- ビタミンA(レバー、緑黄色野菜、卵など)
- ビタミンC(果物、野菜、いも類など)
- たんぱく質(魚介類、肉、大豆製品など)



- # コロナ太り対策
- # 自炊疲れ対策
- # 免疫力アップ

運動

運動不足対策とともに、作業用デスクがない環境等での仕事による肩や腰の不調にも注意を。

Check 9 運動で体カアップ

- ◎人混みを避けてウォーキングやジョギング、室内なら踏み台昇降などを行う。
- ◎動画サイトを見ながらの運動は、自分のレベルに合っていないとけがのもと。最初は物足りないくらいのレベルから始める。

Check 10 ストレッチ等で不調を改善

- ◎仕事開始前や休憩時間にラジオ体操で全身を動かして体をほぐす。
- ◎ストレッチを仕事の合間に行う。



▲肩や腕を伸ばす

- # ストップ! メタボ
- # 肩こり・腰痛予防
- # 体を動かそう

生活サイクル

規則正しい生活を心がけ、通勤できていた「オン・オフ」の切り替えを自分で行うことが大切です。

- # 体内時計を整えよう
- # オン・オフを切り替え
- # 体調チェック

Check 1 体内時計を狂わせない生活を

- ◎食事と睡眠は規則正しくとる。仕事の直前まで寝ているのはNG!
- ◎朝日を浴び朝食をとって体内時計をリセット。

Check 2 オン・オフを切り替える

- ◎「服を着替える」「場所を変える」「上司にメール」等で仕事モードをオンに。
- ◎オーバーワークに注意。昼休憩と終業時間を固定する。

Check 3 朝・晩の体調チェックを

- ◎検温、体重測定、血圧測定を行う。



メンタルヘルス

他人との交流が減る一方、家族とは密接になり、衝突しやすくなることも。距離感を工夫しましょう。

- # ちょうどよい距離感
- # 情報ストレス

Check 4 家族と離れて1人の時間を

- ◎家族との衝突が増えたら1人の時間を作る。

Check 5 他人とも交流を

- ◎オンラインや電話で他人と接する機会を作る。顔が見えないと誤解が生じやすいので、あいさつやお礼はこまめに表現することも大切。

Check 6 過剰な情報はシャットアウト

- ◎テレビ等から多くの情報に触れることがストレスになることも。時には遮断することでストレスを回避する。



睡眠

感染予防のためには、免疫力を高めておくことが必要です。そのためにも質の良い睡眠を心がけましょう。

- # 睡眠時間の確保
- # 質の良い睡眠
- # 免疫力アップ

Check 11 睡眠時間を確保する

- ◎休日は、平日の睡眠不足を解消するため、就寝時間を30分早める。
- ◎15時ごろまでに短時間の昼寝をする。

Check 12 睡眠の質を高める

- ◎寝る前のアルコールや夕方以降のカフェイン摂取を避ける。
- ◎寝る前のスマホやパソコン、テレビの視聴は避ける。
- ◎ぬるめの風呂にゆっくりと浸かる。
- ◎寝る前は部屋の明かりを暗くし、ストレッチ等を行う。



セキスイ禁煙チャレンジ2020を実施中

2020年4月に健康増進法が一部改正され、喫煙者のみならず、ご家族や周囲への受動喫煙の防止に重点を置いた対策が取られるようになりました。

このような流れの中で、セキスイ健保では禁煙に興味のある方や禁煙の実行を考えている現役従業員に対し、**セキスイ禁煙チャレンジ2020**という支援を行っています。

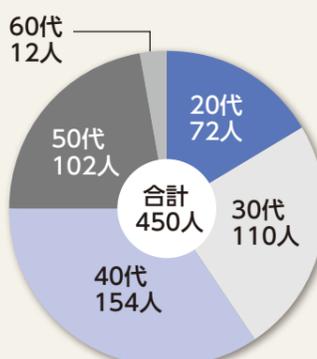
お手持ちのスマートフォンを活用し、テレビ電話で医師による診療および禁煙補助薬の処方を受けていただくプログラムで、自分の好きな時間に好きな場所でいつでもどこでも気軽に始めることが可能なこともあり、多くの方にご参加いただいています。

セキスイ禁煙チャレンジ 2020 実施状況

- 対象者：禁煙を希望する現役従業員の方
- 申込期間：5月7日～31日
(実施期間は初回診療から約2カ月)
- 実費費用：無料(テレビ電話等の通信料は自己負担)



年代別参加者数



2020年度 主婦・退職者健診のご案内

今年度のお申込みはお済みですか？

ご自身のため、ご家族のためにも年に一度は健康診断をご受診ください。

今年度は、冬季にコロナウイルスの感染が再度活発化するおそれがありますので、**受診を検討されている方は、お早めのご予約をおすすめします。**

Point 1 基本健診はお手軽な自己負担金(2,000円)で受診できます。

Point 2 土日に受診できる健診機関が約1,000機関あります。

Point 3 2～3時間でお気軽に受診できます。



※対象となる方には5月中旬に冊子を送付しています(年度途中で加入された方には随時送付)。

※今年度は日本消化器内視鏡学会の指針をうけ、健診における胃カメラを当面中止する方針の医療機関もあります。

胃カメラを中止している機関で受診される方は、胃部X線への変更または胃がん検査中止もご検討ください。



被扶養者健康診断についての回答書および健康診断結果の提出実績とお礼

2019年秋に行った、「被扶養者健康診断についての回答書および健康診断結果提出のお願い」に対し、みなさんから**「回答書12,813通・健康診断結果817通」**をご送付いただきました。ご協力、誠にありがとうございました。

健康電話相談・小児科オンラインのご紹介

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、家庭からけがや病気に関して、専門的な相談を行えることのメリットは高まっています。セキスイ健保でも、下記の電話相談サービスを取り扱っておりますので、急なけがや病気で「こんなときはどうしたらいいか」と迷った際には、ぜひご利用ください。

健康電話相談

どうしたらいいか迷ったときは、こちらまでお気軽にご相談ください。

●ココロとからだの健康相談 ☎0120-486-006

年中無休・24時間開設 携帯電話・スマホからも利用可 ココロの相談は…平日9～21時・土曜日10～18時・日・祝はお休み

セキスイ健康保険組合の方へ

株式会社 赤ちゃんママ社

スマホで小児科医に無料相談

平日18時～22時に小児科医にLINEや電話でご相談いただけます。
メッセージチャット、音声通話、動画通話に対応しています。



小児科オンライン



- 対象年齢(目安): 0～12歳
- 1回の相談にかかる時間: 10分程度
- 相談には予約が必要となります

まずは小児科オンラインのサイトで会員登録を!

※会員登録時には必ず利用規約をご一読ください
※会員登録時には、記号番号の入力が必要となりますので、お手元に保険者証をご準備のうえ登録してください
QRコードをお読み取りいただくか以下のURLにアクセスしてください
<https://syounika.jp/lp/kenpo/sekisui>



会員登録に必要な言葉 **ばぶばぶせきすい**

利用者の方からの感想 (アンケート回答より一部抜粋)

- 電話で夜間休診にかかるべきかの判断をしてくれるところがありますが、写真を見てアドバイスをもらえるのでとても安心できました。
- 生後4カ月ということもあり、小児科を受診した先でウイルスに感染すると怖いと思っていたので、有難いサービスでした。またぜひ利用したいと思います。
- 事前にラインで聞きたいことや写真を送っておくことができ便利でした。普段のかかりつけでも10分も診察に時間はとってもらえないので、ゆっくりと聞きたいことが聞けました。
- 病院へ行くべきかどうか、重大な病状なのかどうか、わからなくて不安だったのでこのサービスがあつてとても助かりました。
[集計期間: 2019年7月～2020年3月 利用後アンケートより]

たとえば、こんなとき…

綿棒洗眼のしすぎはくせになってしまうのではないかと心配です。大丈夫でしょうか？

嘔吐と下痢があり、日中小児科で胃腸炎と診断されました。いつから食事を開始すればよいでしょうか？



長引いている咳が気になる…

足に発疹! 保育園に連れて行けるかな

ご自宅から手軽に小児科医に相談



忘れていませんか？

ご家族(被扶養者)の 削除の手続き

ご家族(被扶養者)が扶養から外れるときは、必ず届出をしてください。

会社には連絡したから、
セキスイ健康保険組合にも
連絡しておかなきゃ



扶養から外れるよくあるケース

ご家族が就職したとき
または
勤務先の健康保険に
加入したとき

勤務先の健康保険に
加入した日(就職した日)*から
扶養を外れます。
※保険証の交付日や受け取った日ではありません。



パート・アルバイト・
年金等の収入が
認定基準を超えたとき

ご家族の年収が
年間130万円*(月額108,334円)以上に
なる見込みがついたとき または
被保険者の収入の1/2以上に
なる見込みがついたとき
※60歳以上または障害年金受給者の方は年間180万円(月額150,000円)になります。



ご家族が失業給付を
もらいはじめたとき

●基本日額が3,612円*¹以上の場合
●基本日額が3,612円未満でもその他の収入を
合わせると月額108,334円*²以上の場合
※1 60歳以上または障害年金受給者の方は日額5,000円
※2 60歳以上または障害年金受給者の方は月額150,000円



別居しているとき

●別居しているご家族へ仕送りをしていない
または仕送りをやめたとき
●仕送り額よりご家族の収入が多くなったとき
●被保険者以外からの仕送りがあり、その金額
が被保険者の仕送り額より多くなったとき



ご注意

扶養から外れる事由が発生した後に、セキスイ健保の保険証で受診した場合は、
事由発生日にさかのぼって医療費や給付金を返納していただきます。

被扶養者認定基準について

- 主として被保険者の収入によって生活していること
- 被扶養者となる人の年間収入が130万円(60歳以上または障害年金受給者は180万円)未満で、被保険者の収入の2分の1未満であること
- 3親等以内の親族であること
- 日本国内に住所を有すること(日本に住民票があること)

ご注意

- 後期高齢者医療制度の方は、被扶養者になれません。
- 別居している場合は、対象者の年間収入が130万円(60歳以上または障害年金受給者は180万円)未満で、かつ、その額が被保険者からの仕送り額より少ないこと。
- 対象者に被保険者以外の生計維持関係が強い親族(優先扶養義務者)がいる場合は、その親族の収入も加味して判断させていただきます。

2020年度

被扶養者の資格確認調査について

セキスイ健保では、毎年被扶養者の資格確認調査(検認)を実施しています。

対象となる方には、9月に調査票をお送りします。

必要書類を添えて、必ず期日までに提出をお願いします。

16歳以上の方が
対象です

厚生労働省の指導により
2019年より16歳以上
の方を対象としています。



毎年、公的所得証明書を
提出していただきます

対象の被扶養者に収入が無い場合でも、収入
が無いことを確認するために提出していただき
ます。詳しくは、実施時にご案内します。

- 各種年金を受給している方は年金額改定通知書か
年金振込通知書のコピーをお取り置きください。

自営業(事業・農業・不動産・株式
などの)収入があるご家族は
確定申告の控えの提出が必要です

- 所得ではなく、収入から直接的必要
経費(セキスイ健保ホームページ参
照)を差し引いた金額で判断します。
- 経費の明細を確認するため収支内
訳書等の書類も提出していただき
ます。



別居をしているご家族は
仕送りの証明書類が必要です

「被保険者の単身赴任」と「通学のため」に別居
している方は必要ありません。

- 手渡しの仕送りは認められません。
- 振り込みや現金書留で仕送りしていることを
証明できる書類をご準備ください。

どうして検認が必要なの？



みなさんからいただいた保険料を適切に使うためです

みなさんが医療機関等の窓口で支払う医療費は、医療費全体の3割です。
あとの7割は事業主と被保険者のみなさんからいただいた保険料で賄われています。
認定条件を満たしていないご家族の7割の医療費を負担することは、本来必要でない
保険給付費を支出することになり適正ではありません。

検認は、健康保険法施行規則第50条に基づき、厚生労働省から毎年実施するように
指導されています。

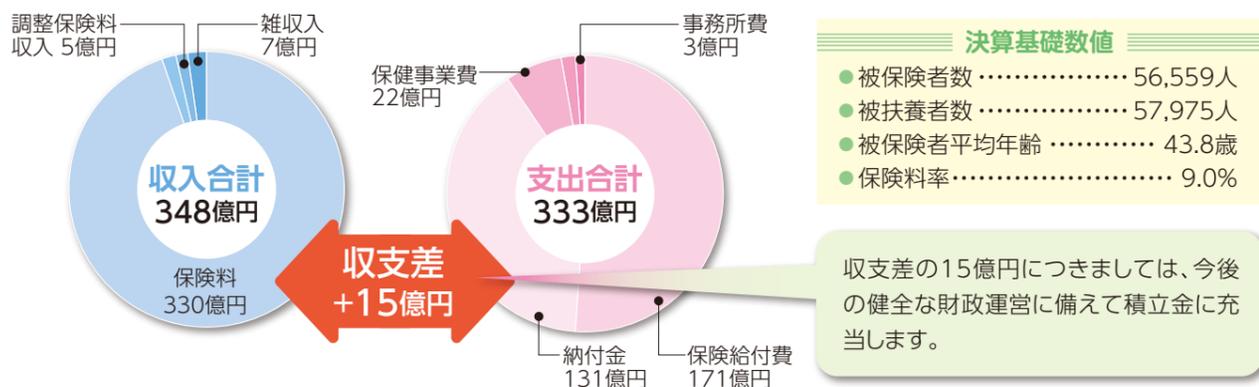


7月20日に行われた第165回組合会にて、 2019年度決算が承認されました

被保険者のみなさまと事業主より納めていただいた保険料の使い道をご報告いたします。

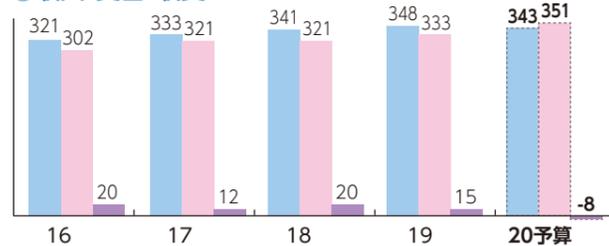
2019年度 決算概要

◆ 健康保険



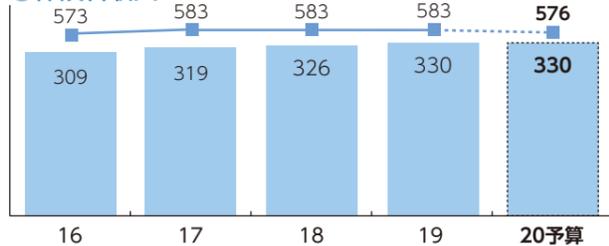
◆ 財政状況の推移

① 収入・支出・収支



保険料収入増により、収支は黒字を維持

② 保険料収入



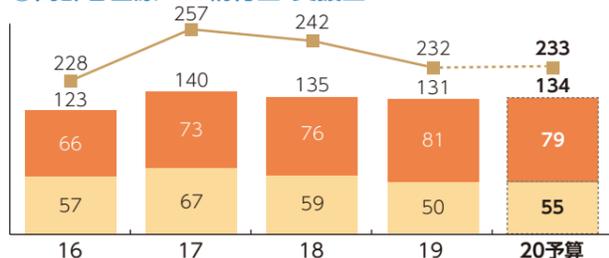
被保険者数の増加により、緩やかな増加傾向

③ 保険給付費



19年は総額、1人当たり金額がともに大きく増加
前年比108.9%

④ 高齢者医療への納付金・支援金



19年は前期納付金他は減少したが、後期支援金は年々増加

◆ 介護保険 [2019年 介護保険料率:1.58%]



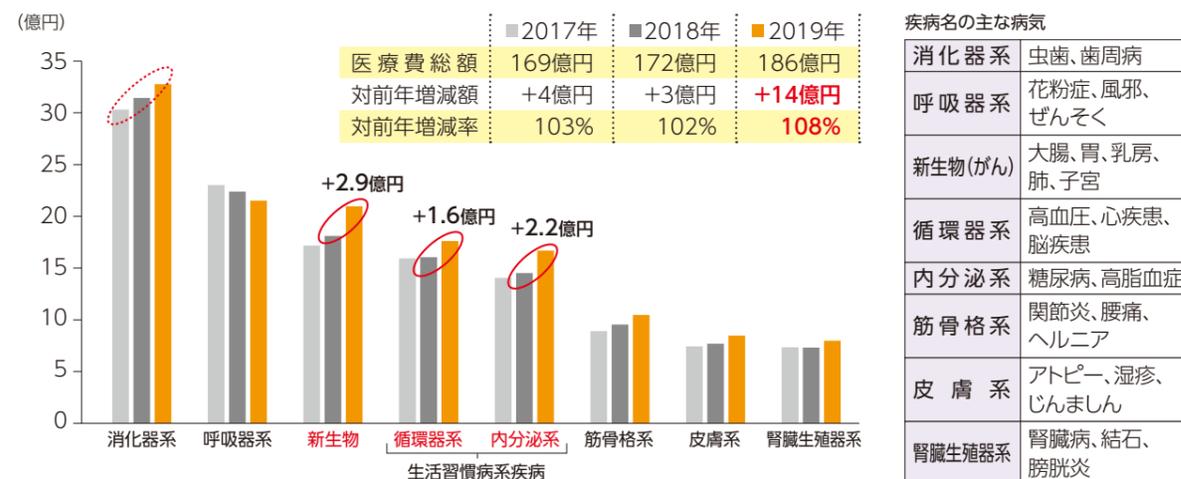
医療費分析に見る 保険給付費増加の要因

2019年度の保険給付費は、前年度比14億円の大増となりました。

ここでは、主な疾病別の医療費等の実績を分析します。

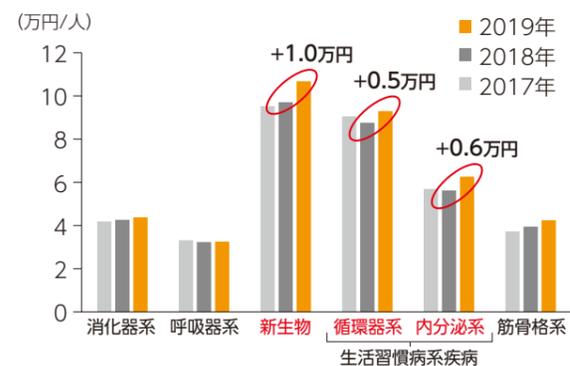
*分析ツールの関係で数値は医療費(医療費=みなさんの窓口負担3割+健保負担の保険給付費7割)

1. 主な疾病別医療費の推移 (19分類中、上位8疾病の過去3年実績)



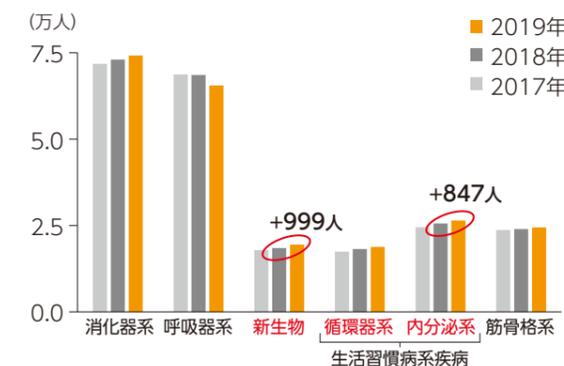
18年から19年の増加額14億円のうち、**がん**と**生活習慣病系疾病**の3疾病で約半分を占める
(消化器系=歯科も毎年増加)

2. 主な6疾病別1人当たり医療費



がんや生活習慣病の1人当たり医療費が他の疾病に比べてかなり高い。さらに18年から19年で大幅に上昇している

3. 主な6疾病別罹患者数



がんや生活習慣病の罹患者数が、年々数百人から千人近く増えている

4. 分析結果

医療費は呼吸器系疾病を除いておおむね増加傾向にあります。なかでも、1人当たりの医療費の高い**がん**や**生活習慣病**の罹患者数が増えたことに加えて、その**1人当たり医療費自体も大幅に上昇**したため、それらの疾病の医療費も大幅に増加してしまいました。このことが、2019年度保険給付費が大幅に増えた大きな要因の1つです。

災害時にも
役立つ!

缶詰活用 レシピ

夏

忙しい毎日でご飯を作るのが大変なときは、缶詰に頼ってみませんか？ 少ない調味料と常温保存できる食材を使うので、いつ起こるかかわからない災害時の料理としても役立ちます。簡単に美味しいレシピをぜひご活用ください。

監修者プロフィール つじょうこ
辻 庸子 ● 管理栄養士

スーパーやフィットネスクラブ等さまざまな食育イベントで講師を務めるほか、文化サロンでの料理教室も実施。美味しく健康的な料理をテーマに活動中。



サバ缶のトマト煮

ご飯やパン、パスタとも相性◎

1人前/カロリー：288kcal 塩分：1.3g

材料 (2人分)

サバ缶(みそ煮) …… 1缶(190g)
カットトマト缶 …… 1/2缶(200g)
玉ねぎ …… 1/2個(100g)
にんにく …… 1/2片
オリーブ油 …… 小さじ1
顆粒コンソメ …… 小さじ1/4
パセリまたはバジル …… 少々
粉チーズ …… 適量



作り方

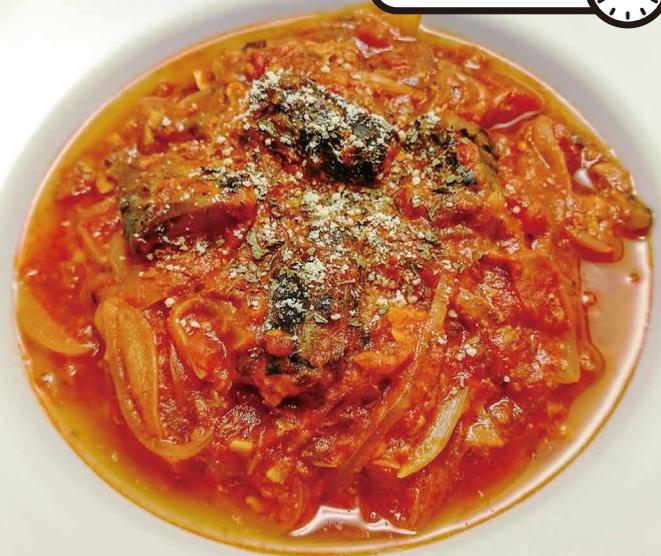
- 1 玉ねぎはスライスし、にんにくはみじん切りにしておく。
- 2 フライパンに油とにんにくを熱し、香りが出たら玉ねぎを入れて炒める。しんなりしたらサバ缶、トマト缶を加え、軽くサバをほぐして混ぜたら3分程度煮込む。
- 3 コンソメで味を調え完成。器に盛り、パセリやバジル、粉チーズなどをお好みでかける。



調理のポイント

- 味付けはコンソメだけなのでとても簡単です。サバ缶を使うので、下処理などの手間もありません。
- 暑い夏は煮込み料理を避けたいくなりますが、缶詰なので煮込み時間も短く済みます。

調理時間:10分



アドバイス

今回は常温で保存できる玉ねぎを使いましたが、なすやズッキーニ等の夏野菜、冷蔵庫に余ったその他の野菜やきのこ、大豆の水煮など何でも美味しく仕上がります。

栄養

- サバ缶は骨や血合いまで丸ごと食べられるので、生のサバに比べて栄養価が高い優れたもの。骨を強くするカルシウム、脳を活性化させるDHA、内臓脂肪を減らすEPAが含まれています。DHAやEPAはサバ缶の汁に溶け出しているので、汁ごといただきます。
- トマト缶に使われているトマトは完熟してから収穫されるため、生のトマトよりリコピンが豊富です。リコピンには抗酸化作用があり、さまざまな病気の原因となる活性酸素を除去する働きがあります。油と一緒にとると吸収率が上がるので、サバ缶の油と組み合わせて調理しましょう。