

# 健康を遠ざける悪い習慣… 今日から生活習慣を改善!

※一般的なものを掲載しています。病気や体調など、個人によって取り組み方が異なる場合がありますので、かかりつけ医の指導のもとで行ってください。

思い当たったら…

心がけよう

## 食生活

### 摂取エネルギー過多

- 早食い、大食いだ
- 満腹になるまで食べないと気がすまない
- 食事時間が不規則で、外食も多い
- 脂っこい食事が多い
- 甘いものが大好きだ

- 1日3食、規則正しく食べる
- 1口30回、よく噛んで食べる
- 腹八分目を守り、多ければ残す
- 寝る前の2時間前には食べ終わる
- 揚げものや脂身の多い肉類は控える
- 甘いものはできるだけ控える

- 外食では単品より定食を選ぶ
- 食べ物のまとめ買いはしない
- 小さめの食器を使い、おかわりを控える

1日の摂取エネルギー量の目安  
標準体重※ × 30kcal  
※標準体重=身長(m)×身長(m)×22

### 塩分過多

- ラーメンはスープまで残さず食べる
- 味の濃いものが好き

- めん類の汁は残す
- 調味料はかけずに小皿に少量をとる



### 偏食

- 肉料理が好きで、魚はあまり食べない
- 野菜をあまり食べない



- EPA・DHAを多く含む青背の魚(サンマ・イワシ、アジ、サバなど)を多くとる
- 野菜を1日350g以上食べる  
そのうち1/3は緑黄色野菜にする

野菜100gはこのくらい1種類あたり  
・にんじん…1/2本 ・レタス…6〜7枚  
・ピーマン…3個 ・きゅうり…1本  
・トマト…1/2個 ・だいこん…5cm  
・たまねぎ…1/2個  
※あくまでも目安量です。

### 酒

- 毎日の晩酌がやめられない
- 酒のつきあいが多い



- 適量を守り、週2日は休肝日を設定
- つまみは低カロリーなものを選ぶ

1日の飲酒量の目安 いずれか1種類  
・中ビン…1本(500ml)  
・焼酎35度…1杯(70ml)  
・ワイン…2杯(200ml)

## 運動

- からだを動かすのは苦手だ
- 仕事はデスクワークが中心だ
- 忙しくて運動する時間がない

- 人に頼まず、自分で動く
- 毎日こまめに家事をする(ゴミ出し、床みがき、風呂掃除など)
- 生活にちょっとした運動を取り入れる(仕事中はよい姿勢をキープ、入浴時の体操、寝る前のストレッチなど)
- エレベーターやエスカレーターは使わず階段で移動する
- 休日はゴロゴロして過ごさず、買い物やペットの散歩などで歩く機会を増やす

## タバコ

- タバコを吸う



動脈硬化を進行させ、心臓病や脳卒中の危険性を高めます。肺がん・喉頭がんをはじめとする病気の原因にもなります。

「タバコは万病のもと」と肝に命じて、今すぐ禁煙を!  
医師が禁煙をサポートしてくれる「禁煙外来」もあります。

## 健保組合のホームページをご覧ください

<https://www.mazakkenpo.or.jp/>

ヤマザキマザック健保 検索



# けんぽだより

ご家庭へお持ち帰りください

2020年・夏号

## ヤマザキマザック健康保険組合

〒480-0197 愛知県丹羽郡大口町竹田一丁目131番地 TEL 0587-95-1178 FAX 0587-94-0112

## 2019年度決算をお知らせします

当健康保険組合の2019年度決算が去る7月3日に開催された組合会において承認され、決定いたしました。

2019年度は収入総額27億7,590万4千円、支出総額23億2,497万2千円で、収支差引額4億5,093万2千円、経常収支では2,015万4千円の黒字決算となりました。前年度決算より高齢者医療制度への納付金が約2億7,000万円増えたため、当初赤字決算を覚悟しておりましたが、保険料収入が見込みよりも増えたため、黒字で終わることができました。

しかしながら、2020年に入って、新型コロナウイルス感染症の世界的な拡大に伴い、わが国も、はかり知れないほどの経済的打撃を受けています。今後、健康保険料収入を主な収入源とする健保財政は厳しい状況です。

皆様におかれましては、新型コロナウイルス感染症の防止対策を徹底していただくとともに、適正受診やセルフメディケーション、ジェネリック医薬品の使用などにより、医療費の節減を心がけていただきますようお願い申し上げます。

## 介護勘定

|    | 科 目     | 決算額(千円) | 1人当たり額(円) |
|----|---------|---------|-----------|
| 収入 | 介護保険収入  | 224,779 | 117,133   |
|    | 繰入金     | 30,000  | 15,633    |
|    | 国庫補助金受入 | 2,254   | 1,175     |
|    | 雑収入     | 2       | 1         |
|    | 収入合計    | 257,035 | 133,942   |
| 支出 | 介護納付金   | 210,749 | 109,822   |
|    | 支出合計    | 210,749 | 109,822   |
|    | 収入支出差引額 | 46,286  | 24,120    |

## 決算の基礎となった数字

- 介護保険第2号被保険者数……………2,814人
- 介護保険第2号被保険者たる被保険者数……………1,919人
- 平均標準報酬月額……………432,705円
- 介護保険料率……………千分の16.50
- 事業主……………千分の8.25
- 被保険者……………千分の8.25

## 一般勘定

|    | 科 目          | 決算額(千円)   | 1人当たり額(円) |
|----|--------------|-----------|-----------|
| 収入 | 保険料(調整保険料含む) | 2,330,766 | 605,551   |
|    | 国庫負担金収入      | 531       | 138       |
|    | 繰入金          | 300,360   | 78,036    |
|    | 国庫補助金収入      | 120,903   | 31,412    |
|    | 財政調整事業交付金    | 9,229     | 2,398     |
|    | 雑収入          | 14,115    | 3,667     |
|    | 収入合計         | 2,775,904 | 721,201   |
| 支出 | 事務費          | 24,615    | 6,395     |
|    | 保険給付費        | 902,487   | 234,473   |
|    | 納付金          | 1,241,208 | 322,475   |
|    | 前期高齢者納付金     | 712,822   | 185,197   |
|    | 後期高齢者支援金     | 528,337   | 137,266   |
|    | 病床転換支援金      | 2         | 1         |
|    | 退職者給付拠出金     | 47        | 12        |
|    | 保健事業費        | 123,217   | 32,013    |
|    | 財政調整事業拠出金    | 31,870    | 8,280     |
|    | 連合会費         | 1,025     | 266       |
|    | 積立金          | 550       | 143       |
|    | 支出合計         | 2,324,972 | 604,046   |
|    | 収入支出差引額      | 450,932   | 117,155   |
|    | 経常収入支出差引額    | 20,154    | 5,236     |

## 決算の基礎となった数字

- 平均被保険者数……………3,849人
- 男……………3,348人
- 女……………501人
- 平均標準報酬月額……………398,267円
- 男……………425,930円
- 女……………205,385円
- 平均年齢……………41.49歳
- 男……………41.16歳
- 女……………43.72歳
- 被扶養者数……………3,976人
- 扶養率……………1.04人
- 保険料率……………(標準報酬月額の)千分の95.0
- 事業主……………千分の47.5
- 被保険者……………千分の47.5

## 科目の説明

- ◆ 国庫負担金収入：健康保険事業の事務に要する費用に対し、国から交付される補助金
- ◆ 国庫補助金収入：特定健診・特定保健指導の費用に対し、国からの補助金や高齢者医療への納付金等の概算増に対する補助金
- ◆ 財政調整事業交付金・拠出金：財政窮乏組合への支援や高額医療給付にあてるため、健康保険組合連合会に「財政調整事業拠出金」として拠出。一方で、高額医療給付に対して「財政調整事業交付金」を受ける

# 風しんの抗体検査を受けましょう！

## ●お近くの医療機関で風しん検査を受けましょう！

2018年夏以降、国内で風しんの流行が続いています。このため厚生労働省では、過去に予防接種を受ける機会がなかった1962年4月2日～1979年4月1日までの間に生まれた男性について、2022年3月31日までに風しんの抗体検査を行い、風しんの感染拡大防止を図っています。対象の方については、昨年度より順次お住まいの市町村から風しんの抗体検査を無料で受けられるクーポン券が配られていますので、お近くの医療機関で抗体検査を受けていただくようお願い致します。

### ●風しんってどんな病気？

風しんウイルスが患者のせきやくしゃみなどのしぶき（飛沫）を介して広がります。

発疹や発熱、リンパ節が腫れるなどの症状が認められますが、感染しても症状の出ない人もいます。



## ●秋の定期健康診断でも受けられます

なお、ヤマザキマザックでは昨年度より各製作所において、秋の定期健康診断の際に、風しんの抗体検査を実施しています。無料クーポンをお持ちの方で、まだ抗体検査を受けていない方につきましては、秋の定期健康診断実施時にクーポン券を持参いただければ抗体検査を行えますので、この機会を活用してください（人間ドック受診のために定期健康診断を受診されない方も風しんの抗体検査のみ行なえます）。また、対象の方でクーポン券が届いていない方につきましては、お住まいの市町村でクーポン券を発行していただけますので、市町村にお問合せください。

また、抗体検査の結果、抗体のない方はお近くの医療機関で予防接種を受けていただくことになりますが、これも無料となりますので、必ず受けるようにしてください。（定期健診の際には予防接種は行いません。）

# テーマパークを歩こう!! IN 東山動植物園 を開催します！

（労働組合協賛）

この秋も「テーマパークを歩こう!! in 東山動植物園」を新型コロナウイルスの感染予防を考慮したうえで開催を予定しています。園内で使える金券やゴール賞など、ご家族揃って楽しめる特典もご用意しておりますので、ふるってご参加ください。

開催日：2020年11月7日（土）

場所：東山動植物園（地下鉄東山線「東山公園」駅から徒歩3分）※駐車場には限りがあります。公共交通機関をご利用ください。

詳細は改めてご連絡いたします。

注）新型コロナウイルスの影響により予定が変更になる場合もあります。



ご家族だけの参加も大歓迎！

健保連愛知連合会と共催の「秋の健康ウォーク」は新型コロナウイルス感染症の影響により中止となりました。

# マイナンバーカードが 健康保険証として 利用できるようになります

2021年3月から  
運用スタート予定

## 利用には事前に準備が必要です

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、事前に登録が必要です。

登録の申込は、マイナポータル※から行えます。

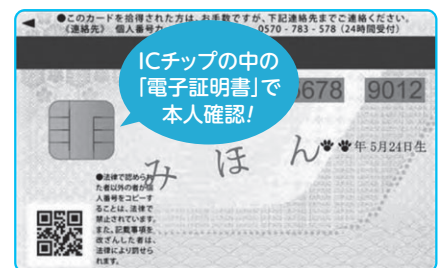
※子育てや介護をはじめとする行政手続の検索やオンライン申請がワンストップできたり、行政からのお知らせを受け取ることができる自分専用のサイトです。



## マイナンバー（12桁の数字）は使いません

マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の「電子証明書」を使うため、マイナンバー（12桁の数字）は使いません。

また、医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバーを取り扱うこともありません。



## マイナンバーカード（保険証利用）6つのメリット

- 1. 健康保険証としてずっと使えるようになります**  
就職や転職、引っ越ししても保険証の切り替えを待たずにマイナンバーカードで受診できます。
- 2. 医療保険の資格確認がスピーディになります**  
医療機関や薬局の受付でカードリーダーにかざせば、スムーズに医療保険の資格確認ができ、時間が短縮されます。
- 3. 窓口への書類の持参が不要になります**  
オンラインによる医療保険資格の確認により、高齢受給者証や高額医療費の限度額認定証などの書類の持参が不要になります。
- 4. 健康管理や医療の質の向上につながります**  
マイナポータルで、自分の薬剤情報や特定健診情報を確認できるようになります。（2021年秋頃予定）患者さんの同意のもと、医師や歯科医師がオンラインで薬剤情報や特定健診情報を、また、薬剤師も薬剤情報を確認できるなど、より多くの情報をもとに診察や服薬管理が可能となります。
- 5. 医療保険の事務コストの削減になります**  
医療保険の請求誤りや未収金が減少するなど、保険者等の事務処理のコスト削減につながります。
- 6. 医療費控除も便利になります**  
マイナポータルを活用して、ご自身の医療費情報を確認できるようになります。（2021年秋頃予定）確定申告でも、マイナポータルを通じて医療費情報を取得し、医療機関等の領収書がなくても手続きができるようになります。

## マイナンバーについてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178

受付時間（年末年始を除く）  
平日 9：30～20：00  
土日祝 9：30～17：30

紛失・盗難による  
マイナンバーカードの  
利用停止については  
24時間 365日受付！