

／平成28年10月から変わりました！／



パート・アルバイト（学生は除く）など短時間労働者の 社会保険が適用される範囲が拡大されました

平成28年9月まで

労働時間および労働日数が、一般の
従業員のおおむね 3 / 4 以上



平成28年10月からは…

以下の場合には社会保険（健康保険・厚生年金）の被
保険者となります。

- 1 労働時間および労働日数が、一般の従業員の3/4以上
- 2 上記要件を満たさない場合でも次の①～⑤のすべてに
該当する場合は被保険者となります。

- ① 週の労働時間が 20 時間以上
- ② 勤務期間が1年以上見込まれる
- ③ 月額賃金 8.8 万円以上(年収 106 万円以上)
- ④ 学生でないこと
- ⑤ 従業員 501 人以上の企業

これにより、被扶養者がパート先などの健康保険に
加入された場合は、被扶養者異動届の手続きを忘れ
ずをお願いいたします。

■申請書類は事業所の担当者へお問い合わせく
ださい。



被扶養者認定について、「兄弟」の同居要件がなくなりました

平成28年9月まで

被保険者の「兄弟」を被扶養者とする
場合、収入要件以外に同居していること
も条件となっていました。

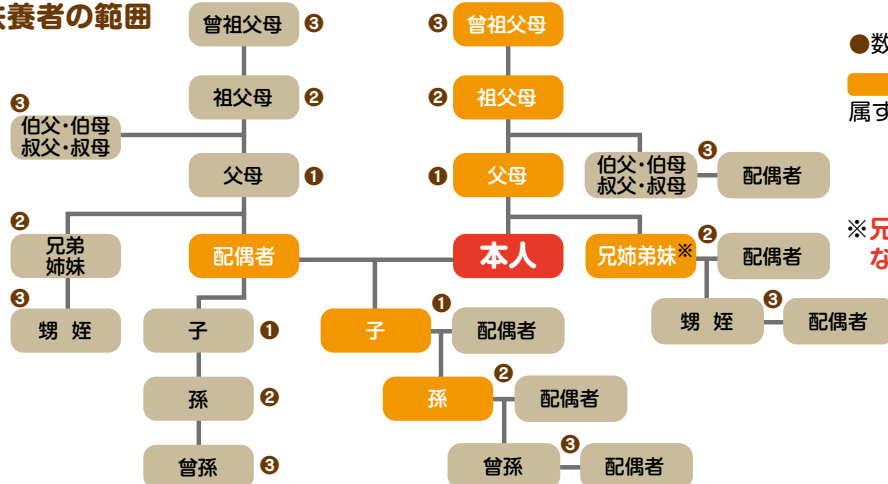


平成28年10月からは…

同居していなくても生計維持の要件を満たせば、被
扶養者として認定されることになります。

※「続柄」および「送金」等の証明が必要になります。

■被扶養者の範囲



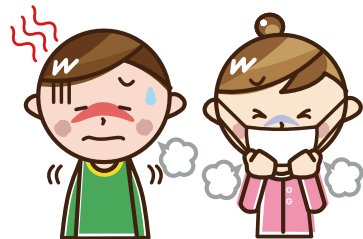


家庭常備薬等斡旋のご案内

冬から春にかけては、かぜやインフルエンザ、花粉症で病院にかかる人が増加する時期です。この時期にあわせて当健保組合では健康管理の一環として家庭常備薬等の斡旋を行います。別紙「家庭常備薬等の斡旋について」をご覧ください、この機会にぜひお申込みください。



かぜ・インフルエンザを 予防しよう！



外から帰ったら、手洗い・うがいを

手洗いをこころがけ、手から手へ「接触感染」をシャットアウトしましょう。

※のどの粘膜などに付着したウイルスは、うがいで洗い流す効果は望めませんが、うがいは口の中のほこりや細菌を取り除き、血行を促して免疫力を高める効果が期待できます。



十分な睡眠とバランスのとれた食事

不規則な生活習慣で疲れをためると体の抵抗力が低下します。毎日の睡眠と食事に気をつけましょう。



部屋の湿度を 50 ～ 60% に保つ

空気の乾燥はのどの粘膜を荒れさせるだけでなく、ウイルスも飛散しやすくなります。

湿度計を活用して適度な湿度を保ちましょう。



かぜやインフルエンザの流行期は、マスクを着用し、できるだけ人ごみを避ける



「インフルエンザ予防接種」を受けよう

インフルエンザウイルスに感染することで発症するインフルエンザは、38℃を超える高熱や頭痛、関節痛、筋肉痛など、全身症状が突然現れるのが特徴です。子どもや高齢者、免疫力が低下している人は重症化しやすいため、予防接種を受けておくことが大切です。

「せきエチケット」を心がけましょう

せきやくしゃみのしぶきは、2m先にも飛んでいきます。せきやくしゃみが出るときは、ティッシュなどで鼻と口を覆い、周囲の人から顔をそむけるようにしましょう。ティッシュがないときは、手より二の腕で覆うほうがその後の接触感染を防ぐためにベターです。

市販のかぜ薬の正しい買い方・使い方



繁忙期は仕事を休めないから、
予防的に市販のかぜ薬を
のんでいれば
かぜをひかないかなあ？



かぜ薬は、
予防には使えません。



○か×か
？

かぜの主な原因は、ウイルスによるものです。しかし、かぜ薬でウイルスそのものを排除することはできません。かぜ薬の作用は熱や頭痛、せき、鼻水などのつらい症状をやわらげる対症療法になります。そのため、症状がないのにかぜ薬を飲んででも効果は得られません。**薬を飲むタイミングは、かぜの症状が出始めたなら早めに服用するようにしましょう。**

市販のかぜ薬は、どんな症状にどんな薬を使ったらいいの？

総合感冒薬は、かぜのいろいろな症状に対応できますが、その反面、不要な成分を服用してしまうことにもなりますので、症状に合わせたかぜ薬を選ぶようにしましょう。

●発熱、のどや関節の痛み、頭痛などには…「解熱鎮痛成分」の薬を。

●せきとたんには…「鎮咳去痰成分」の薬を。

●鼻の症状（鼻水、鼻づまりなど）には
…「鼻炎用の成分（抗ヒスタミン成分など）」の薬を。

●のどが痛いときには…トローチも効果的。

●漢方薬では…葛根湯かつこんとうや麻黄湯まおうとう、小青竜湯しょうせいりゅうとうなど。



選ぶとき、購入するときに気をつけることは？

- 消炎酵素成分のリゾチーム塩酸塩は、卵の白身の成分なので、卵アレルギーの人は服用できません。
- イソプロピルアンチピリン（ピリン系）は、ピリン系の薬で副作用があった方は服用できません。原則的にアレルギー体質の人は服用しないほうがよいです。
- 鼻水をやわらげる抗ヒスタミン成分は、緑内障や前立腺肥大症の人は、症状が悪化するので服用できません。また、眠気が起こりやすいので車の運転や高所で作業する方には向きません。

市販のかぜ薬には
いろいろな成分が
含まれています。
アレルギーや持病
のある人は、必ず
薬剤師に相談して
購入しましょう。



かぜ薬をのむときに気をつけることは？

- 解熱鎮痛薬を服用して喘息ぜんそくを起こしたことがある人（アスピリン喘息の人など）は、市販の薬を服用せず、医療機関を受診することをおすすめします。
- かぜによる発熱は、体がウイルスと戦うために出ているため、むやみに下げると逆効果になることがあります。解熱剤はどうしてもつらいときに一時的に使うほうがよいでしょう。
- 38℃以上の高熱の場合は、インフルエンザの疑いがあり、夏にのどの激しい痛みがある場合には、非細菌性咽頭炎や咽頭結膜炎（プール熱）も考えられますので様子をみて医療機関を受診しましょう。

鼻水が黄色や緑色の
ときは、細菌感染が
疑われます。このよ
うな場合には医療機
関を受診しましょう。





バスハイキング を開催しました!

平成 28 年 9 月 10 日(土)にバスハイキングを開催しました。
当日は 151 名の方にご参加いただき、山梨市万力公園でウォークラリーとビンゴ大会を行いました。
ビンゴ大会では宿泊券、電動歯ブラシ等の賞品を贈呈しました。
その後、勝沼のワイン工場とぶどう園を見学しました。
参加者の皆様にはリフレッシュと健康づくりをかねて 1 日楽しく過ごしていただけたかと思います。



ホームページのトップページを飾る写真を募集中です。

応募写真の中からトップ賞を選定し、ホームページのトップページに掲載します。(年 4 回程度)
トップ賞に選ばれた方には **N ツアー旅行券 5 千円分** をプレゼントします。

応募いただく写真はテーマの制限はありませんので、お気軽にご応募ください。

現在のトップページにはニックネーム たらぶ さんより応募いただいたバスハイキングの際の
写真を掲載していますので、ホームページにアクセスしてみてください。

応募方法

kouhou@ja-saitama-kenpo.or.jp に写真を添付しお送りください。

メール本文には①投稿者名 ②保険証記号番号

③事業所名 ④ニックネーム ⑤写真のタイトル

⑥一言コメントを記載してください。

郵送で写真をお送りいただいてもかまいません。
(その場合お送りいただいた写真は返却しません。)

