

## 水分補給と体調管理で 熱中症を防ぎましょう

### 体調管理がリスクの程度を左右する

夏は、食欲不振による栄養バランスの乱れ、熱帯夜による睡眠不足などがおきやすい時期です。快適な室温（28℃くらい）となるように扇風機やエアコンを使い、疲れを感じたら早めに休養をとるようにしましょう。きちんと食事をとって、利尿作用のあるアルコールの飲みすぎには注意しましょう。



### 湿度などリスクが上がる状況を理解する

湿度が高いと汗が蒸発しにくくなり、体内の熱を逃がしにくくなります。熱中症は、炎天下の屋外だけでなく、熱や湿気のこもった屋内でも発生します。キッチンやお風呂場などで熱中症になるケースもありますので、注意しましょう。



### のどが渴いていなくても水分補給

のどの渴きを感じる前に、こまめに水分補給をしましょう。起きている間は、コップ1杯の水を2時間おきに飲むくらいが理想です。とくに起床後、入浴前後、就寝前は、体に水分をチャージしておきたいタイミングです。毎日の習慣にするようにしましょう。



### 危険な症状を見逃さない

めまい、立ちくらみ、こむらがりなど、熱中症の初期症状です。涼しい場所に移動して安静にし、水分補給をしてください。一方、呼びかけに対する反応がおかしい、けいれん、自分で水分がとれない場合はすぐに救急車を呼んでください。



## 「新しい生活様式」でコロナの感染予防の徹底を！

5月に緊急事態宣言が解除されましたが、7月以降感染者が増加しています。「新しい生活様式」を参考に、感染予防を継続しましょう。

熱中症予防のため、周囲の人との距離が十分にとれる場所では、マスクをはずしてもかまいません。

### 人と人との距離の確保 (1~2m空ける)

お互いに手を伸ばした距離を空けよう！



### 外出時・屋内・会話時のマスク着用、家庭内でも咳エチケットを

症状の出る2日前から他人に感染させる恐れがあり、発症前後に最も感染力が高まる。



### せっけんによる手洗い 手指のアルコール消毒の徹底



### 「3つの密（密閉・密集・密接）」を避ける

換気の悪い密閉空間 大勢がいる密集場所 間近で会話する密接場面



## ★ パート先等で健診を受診される 加入者家族（被扶養者）の方へ ★

ご協力  
いただいた方には、  
クオカード 2,000 円分  
プレゼント

# 健診結果提出のお願い

健康保険組合は40歳～74歳の加入者に対し、特定健診を実施することが法律により義務付けられています。国が定めた受診率目標85%に対し、当健保組合の受診率は全体で約80%、そのうち加入者家族の受診率は約40%と低くなっています。今年度、当健保組合の実施する健診（家族すこやか40健診）以外

で健康診断を受診された方は、その結果をご提出いただくことにより、特定健診の受診率に加えることができます。パート先等で健診を受診された方は当健保組合へ健診結果をご提出いただきますようご協力をお願いいたします。

**▶ 対象者** 40歳以上の加入者家族でパート先等で健診を受診した方  
当健保組合で実施する健診（人間ドック・集合契約による特定健診・巡回レディース健康診断）を受診した方は対象外となります。

**▶ 提出書類** (1) 健診結果報告書  
(2) 健診結果写し または 特定健康診査受診結果通知表写し  
(特定健診項目がすべて記載されているものに限る)

提出書類(1)は対象者のご自宅へ送付した「家族すこやか40健診のご案内」をご覧ください。当健保組合へお問い合わせください。

## 2021年3月(予定)からマイナンバーカードが 保険証として利用できるように! **事前登録が必要**

2021年3月からマイナンバーカードが保険証として使えるようになる予定です。カードリーダーが設置されている医療機関・薬局では、保険証を持たなくてもマイナンバーカードで医療保険の資格確認ができ、受付の手続きがスムーズに行えます。

\*現在の保険証も引き続き利用できます。

\*マイナンバーカードの保険証利用には、ICチップ中の電子証明書を使うため、マイナンバー(12桁の数字)は使われません。また、ご自身の診療情報がマイナンバーに紐づけられることはありません。



### 保険証として利用するには？

政府が運営するオンラインサービス「マイナポータル」での事前登録が必要です。

#### 「マイナポータル」とは？

子育てに関する行政サービスの検索やオンライン申請（子育てワンストップサービス）ができたり、行政機関等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。

マイナポータルは  
こちらから



### マイナンバーカードが保険証利用できると こんなメリットが!

- 就職や転職しても保険証の切り替えを待たずにカードで受診できる!
- 限度額適用認定証等の書類持参が不要になる!
- 医療保険の過誤請求が減少するなど、健保組合の事務処理のコスト削減につながる!

…など

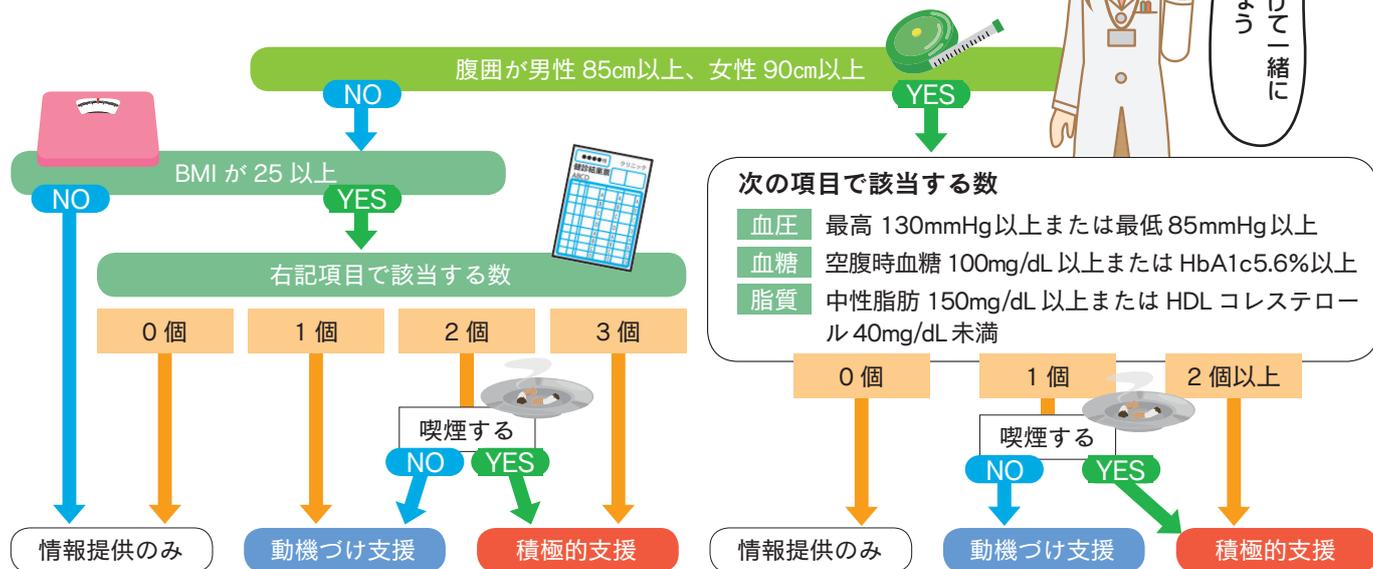
マイナンバーカードの詳細は、「マイナンバーカード総合サイト」<https://www.kojinbango-card.go.jp/> をご覧ください。

# 受けていますか？

## 特定保健指導

特定健診の結果からメタボリスクが高いと判定された方へ、保健師や管理栄養士が脱メタボに向けた支援を行います。「積極的支援」と「動機づけ支援」に該当した方は、積極的に参加しましょう。

### 特定保健指導対象者の決め方は？



※前期高齢者（65～74歳）は、積極的支援に該当した場合でも動機づけ支援となります。また、服薬中の方は特定保健指導の対象者になりません。

#### 積極的支援（3～6カ月）

メタボリスクが重複している方が対象です。保健師や管理栄養士のアドバイスのもと無理のない行動目標を立て、継続してサポートが受けられます。

#### 動機づけ支援（原則1回）

初期のメタボリスクがある方が対象です。保健師や管理栄養士のアドバイスのもと無理のない行動目標を立てるサポートが受けられます。

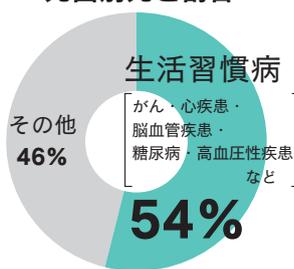
### 生活習慣病って怖いのか？

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、肥満や高血糖・高血圧・脂質異常などの危険因子を併せ持ち、生活習慣病リスクが高い状態のことです。

がん、心疾患、脳血管疾患、などの生活習慣病は、日本人の死因の5割超、介護要因の約3割を占め、生命やQOL（生活の質）に多大な影響を及ぼす一方で、かなり進行するまで自覚症状がほとんど現れません。

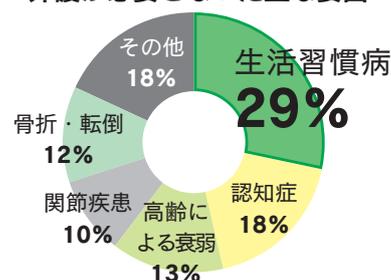
不健康な生活習慣を続けていると、ある日突然、重大な病気を発症することがあるので、健診でチェックすることが大切です。

#### 死因別死亡割合



「平成30年人口動態統計（確定数）の概況」より作図

#### 介護が必要となった主な要因



「平成28年国民生活基礎調査の概要」より作図

## より一層の健康管理をお願いいたします

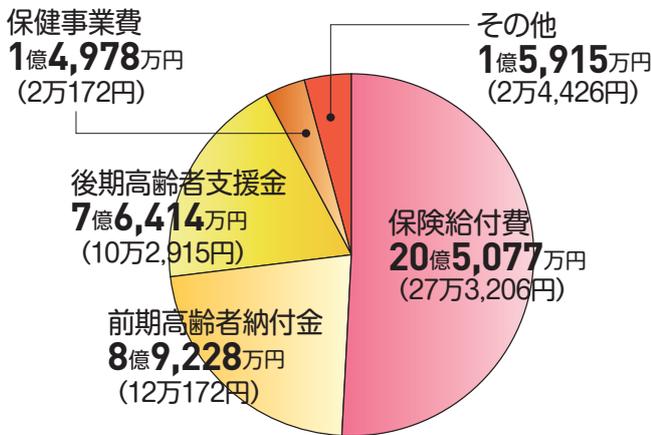
令和元年度決算は、保険給付費（医療費等）や高齢者医療制度への拠出負担（前期高齢者納付金、後期高齢者支援金）が増額した影響により、経常収支はマイナス約3億5,000万円となりました。

加入者数の減少により、保険料収入が減額傾向にある一方で、保険給付費（医療費等）は、高齢化や、医療技術の高度化、高額な新薬の登場により増加の一途をたどっており、また、今般の新型コロナウイルス感染拡大の影響も懸念されるなど、健康保険制度は厳しい課題を抱えています。

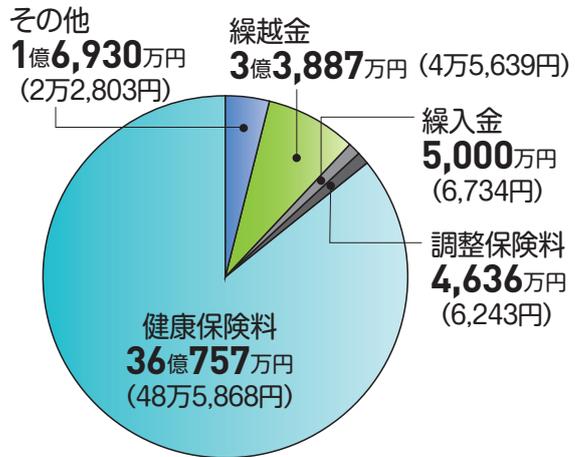
優れた医療保険制度（国民皆保険制度）を今後も持続可能な制度とするため、今後、政府の「全世代型社会保障検討会議」において、「支えられる側から支える側を増やす」・「高齢者の自己負担のあり方」・「医療、介護において予防の取り組みの強化」等について改革が検討されることになっています。

このような中、当組合は「きめ細やかなサービスを提供できる」という健保組合の特性を活かし、特に皆様の健康管理サポートに取り組んでまいります。

**支出合計 40億1,612万円**  
(54万891円)



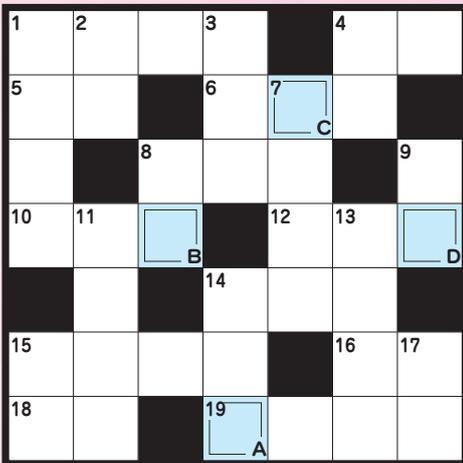
**収入合計 42億1,210万円**  
(56万7,287円)



**経常収支 -3億5,271万円** ( )は被保険者1人あたりの額



## クロスワード



©スカイネットコーポレーション

A~Dの文字のできる言葉は何でしょう？

➡ **タテのカギ**

- ① サンサンと輝き、ジリジリと照りつける
- ② \_\_\_\_クリーム、\_\_\_\_ビール
- ③ 画家のゴーガンが愛した南海の楽園
- ④ 「負け」の反対
- ⑦ ハンサムな俳優
- ⑧ 正三角形は長さが同じ
- ⑨ 最初に習うかけ算
- ⑪ \_\_\_\_ストアで風邪薬と日用品を購入
- ⑬ テスト用紙に書く
- ⑭ 船や機関車が鳴らす合図
- ⑮ 東大寺や春日大社がある県
- ⑰ おにぎりに一枚ベタリ

➡ **ヨコのカギ**

- ① 織姫と彦星が年に一度だけ会える日
- ④ 海辺で横歩き
- ⑤ 家族で和気あいあいと団らんする部屋
- ⑥ 飲み会の\_\_\_\_は15日でどう？
- ⑧ タワシにもなる植物
- ⑩ 讃岐のはコシが強くて美味
- ⑫ 犬が牙をむく行動
- ⑭ 自分の名前を書くこと
- ⑮ この防止にはウナギを食べるのが一番!?
- ⑰ 家臣が頭を下げる相手
- ⑱ すれ。タイム\_\_\_\_が生じる
- ⑲ カッパの好物とされる野菜

A	B	C	D
---	---	---	---

クロスワード正解者には、記念品が当たります。

応募はEメールで。(kouhou@ja-saitama-kenpo.or.jp)

事業所名、氏名（家族は続柄と氏名）を書いてください。（正解者多数の場合は抽選）  
当選者の発表は記念品の発送をもってかえさせていただきます。