

HINT 1 有酸素運動 家や職場の周囲で運動量アップ

人混みを避けるなど、感染拡大を防止するための配慮をしましょう。

スロージョギング

ゆっくりめのジョギングなら無理なくできる。少し息がはずむくらいのペースが目安。

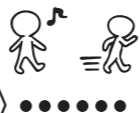
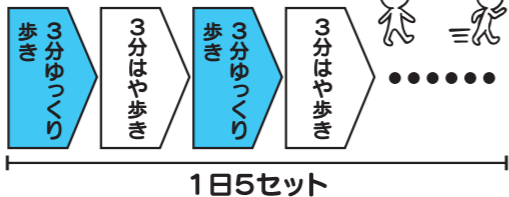
少し前傾姿勢で背すじを伸ばす
歩幅は小刻みに普通の半分くらい



笑顔が保てるスピードで
あごはひかない
指のつけ根で着地し、真下に押すように前進する

インターバル速歩

「ゆっくり歩き」と「はや歩き」を3分ずつ交互に行うウォーキング法。6分間を1セットと考えて1日5セット30分を目標にするのがベスト。



＼アドバイス／
コロナ対策を忘れずに！ ①一人または少人数で実施 ②すいた時間、場所を選ぶ ③他の人との距離を確保 ④すれ違う時は距離をとる

HINT 2 活動量を増やす ステイホームの過ごし方がカギ!

意識して体を動かすことで活動量を増やせます。

テレビを見ながら 筋トレ・ストレッチ



歯を磨きながら 片脚立ち



腕や脚を大きく動かして掃除

窓ふき、風呂洗い、床掃除など



＼アドバイス／
意識して全身を使おう!

HINT 3 筋トレ 動画を見ながら自宅ジム

自分の筋力・体力に合った無理のないものから始めてみましょう。

＼アドバイス／
こまめな換気も忘れずに!

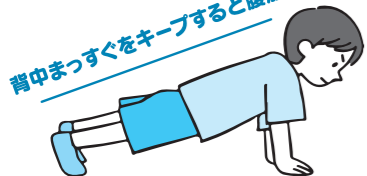
プッシュアップ -腕立て伏せ-

上半身と体幹を鍛える

1 手は肩幅の1.5倍に開く。頭からかかとまで一直線になるように意識する。

2 ひじをゆっくりと曲げていき、胸が地面につく程度までおろす。

3 ゆっくりとひじを伸ばして1の姿勢に戻り、繰り返す。



背中まっすぐをキープすると腰筋にも効く!



エクササイズ中は自然な呼吸を保とう



ポイントを動画で確認!

ブルガリアンスクワット

下半身の筋肉量を増やし代謝を高める

1 椅子などひざ下ほどの高さの大的の前に立ち、台につま先(または足の甲)を乗せて、背すじを伸ばす。

2 太ももにおなかをつけるイメージで、前方のひざをゆっくりと曲げながら上半身を前傾させる。

3 ひざが直角まで曲がったところで静止し、曲げたひざをゆっくりと伸ばして1に戻り、10回繰り返す。脚を替えて同様に行う。



ポイントを動画で確認!

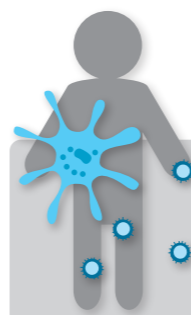
令和版 運動不足解消のヒント

コロナに負けない体づくり

新型コロナウイルス感染症の影響で、屋内で過ごす時間が長くなると、肥満・体力の低下で生活習慣病などの発症を起すリスクが高まります。さまざまな場面で体を動かす工夫をして、運動不足を解消しましょう。

毎年受けましょう! がん検診!!

★当健保組合では、早期発見・早期治療に向け各種がん検診の受診率向上を図っています

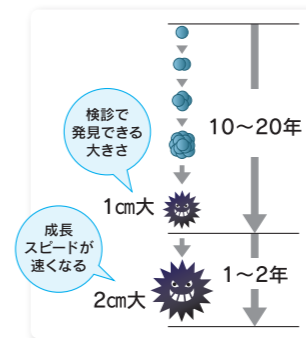


「がん」って何?

私たちの体の中では、毎日たくさんの細胞が生まれ変わっています。「がん」とはいわば、その過程でのコピーミス。分裂に失敗したがん細胞はさらにコピーミスを重ねて、大きくなっていきます。2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなる時代です。

毎年検診を受けることが重要です!

がんの大きさが1~2cmくらいまでを「早期がん」といい、この段階で治療を受ければ完治も可能です。がん検診で発見できる1~2cmの大きさになるには、10~20年かかりますが、1cmのがんが2cmの大きさになるにはたった1~2年しかかかりません。だから、毎年がん検診を受けることが重要です。



自覚症状がなくても、まず検診!

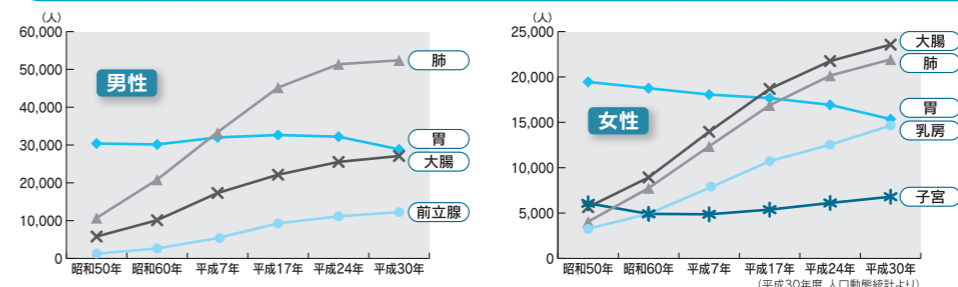
「早期がん」に自覚症状はありません! がんを早期に見つけ治療するためには、自覚症状がない時にこそ定期的に検診を受けることが大切です。

自覚症状を感じて病院で発見されたがんは79%が進行がん



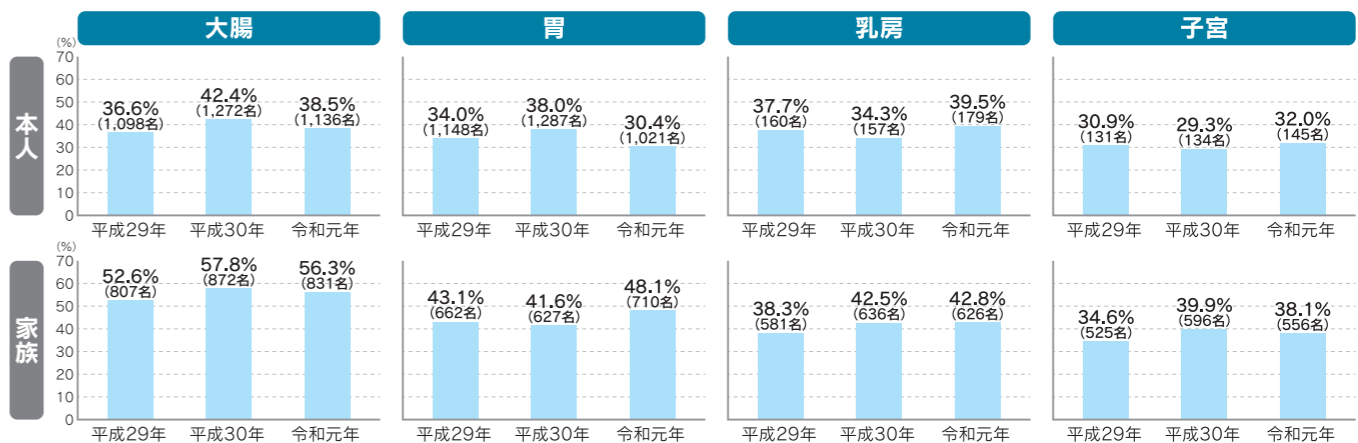
資料:厚生労働省「大腸がん集団検診の組織化に関する研究」

日本国内における主ながん部位別死亡者数の推移



がんは昭和50年代より継続して我が国の死因第1位です。しかし昨今、検診技術の進歩により早期発見・早期治療が可能になり、死亡者を抑制することができるようになりました。

当健保組合のがん検診受診率



※がんを発見することが目的です。有所見の通知を受けた方は、必ず病院で精密検査を受けてください。

当健保組合がご提供するがん検診

※詳細は当健保組合までお問い合わせください。

	大腸	胃	肺	乳房	子宮
本人	検診名: 郵送検診(1~2月) 対象年齢: 35歳~	検診名: 定期健診(5月) 郵送検診(1~2月) 対象年齢: 30歳~	検診名: 郵送検診(1~2月) 対象年齢: 40歳~	検診名: 全豊田地域巡回健診(上期・下期) 対象年齢: 年齢制限なし	検診名: 全豊田地域巡回健診(上期・下期) 対象年齢: 年齢制限なし
家族	検診名: 全豊田地域巡回健診(上期・下期) 人間ドック(随時) 郵送検診(1~2月) 対象年齢: 30歳~	検診名: 全豊田地域巡回健診(上期・下期) 人間ドック(随時) 郵送検診(1~2月) 対象年齢: 30歳~	検診名: 郵送検診(1~2月) 対象年齢: 40歳~	検診名: 全豊田地域巡回健診(上期・下期) 人間ドック(随時) 対象年齢: 30歳~	検診名: 全豊田地域巡回健診(上期・下期) 人間ドック(随時) 郵送検診(1~2月) 対象年齢: 30歳~

健康保険「扶養調査」にご協力ください

当健保組合に加入している被保険者(ご本人)のみなさんの被扶養者(扶養家族)について毎年調査を実施しています。この調査は、適正な保険給付を目的として国から義務付けられて行う調査です。お手数をおかけしますがご協力をお願いいたします。



扶養調査対象	調査票の送付日程	締切日
配偶者	9月下旬	10月30日までに回答ください

※昨年末時点で税扶養対象者であった方は、調査対象から除外します。

被扶養者の条件とは

- ①被保険者と被扶養者との間に生計維持関係があること
- ②年収が130万円未満(60歳以上または障害認定を受けている場合は180万円未満)であること
- ③被保険者と同居していること
- ④別居の場合は被保険者からの援助(銀行等への振込み実態)があること 等

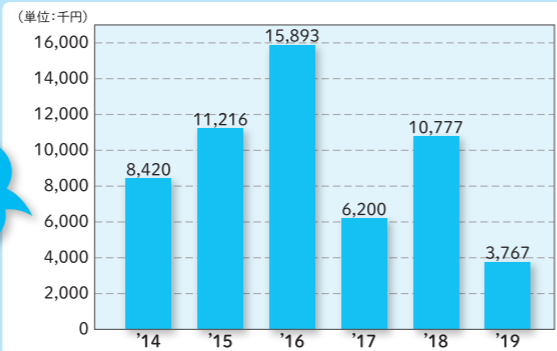
もしも、上記の条件をみたさない状態で、健康保険証を不正に利用した場合は、過去にさかのぼって健保が負担した医療費を被保険者に請求することがありますので、いつも状況把握に努めてください。

この調査による支出削減効果(推定額)

(扶養条件を満たしていない方に外れていただき、その方にかかる年間医療費と国へ納める高齢者医療拠出金を試算)



ご協力
ありがとうございました



家庭常備薬等の補助斡旋・無償配布のご案内

当健保組合ではみなさんの疾病予防対策の一環として家庭常備薬等の補助斡旋・無償配布を行っています。ご家族そろって健康管理にお役立てください。(次回の斡旋は春に行います。)

対象者	令和2年10月1日現在、当健保組合被保険者の方
無償配布	①ライオン/ミガコット(ハミガキ1個+歯ブラシ1本)& クリニカアドバンテージハミガキ(1本) ②プロダクトイノベーション/ピュアアイマスク(3枚入り×2個) ③アース/温包ONNPO とろり炭酸湯ぜいたく柑橘柚子 ④金鳥/ゴンゴン洋服ダンス無臭(4個入り)
健保補助	半額補助方式(健保補助額は上限500円) ※合計金額1,000円未満の場合、購入金額の半額が個人負担。 ※合計金額1,000円以上の場合、購入金額から500円を引いた額が個人負担。
申込締切	令和2年10月30日(金)
納品	令和2年12月上旬



のうち1品を
希望者全員に無償配布
いたします。

※申込書は各職場にて配付します。
各自、アイコーサービス(株)にご提出ください。

インフルエンザ予防接種費用補助のご案内

インフルエンザは予防接種を受けることにより、「発症を抑える」もしくは、発症してしまっても「重症化を防ぐ」効果が期待できます。

当健保組合では、今年も予防接種費用の補助を実施しますので、対象者の方はご利用ください。

対象者	小学生までのお子様および65歳～74歳までの高齢者 ※当健保組合加入者に限る
対象期間	令和2年10月1日～令和3年1月31日
補助金額	上限2,000円(1回分のみ)
補助金申請期限	令和3年2月26日 ※当健保組合必着



小学生までのお子様

健保連愛知連合会のインフルエンザ「接種補助券」「補助金申請書」を9月末にお送りしました。各自医療機関に予約を入れ、予防接種を受けてください。

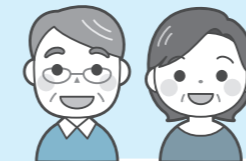
愛知県内に 在住の方

「接種補助券」と「健康保険証」を窓口へ提出し、窓口で補助額2,000円/1人を差し引いた額を支払います。「接種補助券」が使える医療機関は「けんぽれんあいち」ホームページ<https://www.kenporen-aichi.jp/influenza_list>をご覧ください。



愛知県以外に 在住の方

- ①接種料金の全額を支払い、「補助金申請書」への証明記載を依頼します。
※ただし、証明記載が有料の場合は記載を依頼せず、「領収書」の発行を依頼します。(レシート不可。接種者名、接種日、接種金額の記載必須)
- ②「補助金申請書」と「領収書原本」を当健保組合にご提出ください。



65歳～74歳までの高齢者(10月1日現在)

当健保組合のインフルエンザ「補助金申請書付案内」が届きます。各自医療機関に予約を入れ、予防接種を受けてください。

- ①接種料金の全額を支払い、「領収書」の発行を依頼します。(レシート不可。接種者名、接種日、接種金額の記載必須)
- ②「補助金申請書」と「領収書原本」を当健保組合にご提出ください。

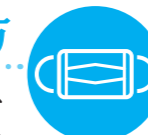
呼吸器感染症の予防法

現在流行している新型コロナウイルス感染症やインフルエンザといった呼吸器感染症は、主に感染している人の咳やくしゃみなどによる唾液や痰の飛沫により感染します。感染の予防には、正しいマスクの使い方と手洗いを行うことが大切です。その他、人が多く集まる場所に行くことを避けるようにすること、人と換気の悪い閉鎖された空間を共有することを避けることなども、予防となります。

正しいマスクの使い方

マスクは、口や鼻の粘膜にウイルスなどの微生物が入ることを防止します。また、咳やくしゃみをする人がマスクをすることで、飛沫を防ぐことができます。

- ①マスクは、鼻と口が出ないようにつけましょう。
- ②マスクの外側を触らないようにしましょう。
- ③マスクは、ひもをもって外しましょう。
- ④マスクが湿ったり、汚れたりした場合には、交換しましょう。



手洗いのタイミング

呼吸器感染症を予防するための手洗いのタイミング

- マスクを外した後
- 人の咳やくしゃみなどによる唾液や痰、あるいはこれらに汚染された物や環境に触った後
- 外から帰った後
- 食事の前
- 多くの人が触った物や環境に触った後(例:電車のつりかわ、ドアノブ)

