

## インフルエンザ予防接種費用補助

被保険者のインフルエンザ接種費用(季節型)に対して1,000円を上限とした補助を行います。申請方法詳細は、9月15日以降にカネカ健保ホームページの健保からのお知らせでご案内します。



## 禁煙外来補助

被保険者の禁煙外来治療費用に対する補助を開始しました。詳細は、カネカ健保ホームページの2021年5月7日の健保からのお知らせのご確認をお願いします。

## 特定保健指導[無料]

グループ会社被保険者および被扶養者対象に、スマートフォンを活用した特定保健指導を開始しました。

内臓脂肪の蓄積に加え、血圧・血糖・脂質・喫煙のリスク数により、動機付け支援・積極的支援対象となった方には、健保から通知します。スマートフォンレンタルコースも設定されていますので、通知を受けた方は必ずご利用ください。

(京都工場保健会による主婦健診ご受診の方は、受診当日から特定保健指導・初回面談を実施しています。対象となった方は、指導の完了をお願いします。)

## オンライン介護・健康教室[無料]

従来の会場開催に代わって、2020年度からオンライン教室をご案内しています。ご家族での受講が可能ですので、この機会に是非ご利用ください。

**利用対象者** カネカ健保加入被保険者・被扶養者

**利用方法** カネカ健保ホームページ ⇒ 介護・健康教室のページ掲載の「介護・健康教室受講申込書」をカネカ健保へご提出ください。約2週間後に受講教材をお届けします。受講期間は、視聴開始から2週間です。

介護対策系	健康対策系
介護準備学(お金)コース	ストレスマネジメントコース
介護準備学(ストレス)コース	女性のための健康コース
介護予防コース	睡眠コース
認知症介護コース (認知症フレンドリー講座)	

# カネカけんぽ情報局

カネカ健康保険組合 大阪市北区中之島2丁目3番18号 TEL.06-6226-5034 編集・発行人 小出 貢  
ホームページアドレス: <https://www.kaneka-kenpo.or.jp/>

2021年7月開催の組合会において、2020年度決算が承認されました。今回は、決算内容と厳しい財政の中でカネカ健保の事業を有効にご活用いただくための各種情報をお伝えします。

## 2020年度決算のお知らせ

去る7月15日開催の組合会にて承認・決定されました。

**健康保険** …… 標準報酬・賞与が減少しましたが、保険給付も減少したため、昨年に続いて収支は黒字です。ただし、高齢化の進捗により納付金等が増加しており、黒字幅は昨年比で縮小しています。今後に向けて財政状況を注視していく必要があります。

**介護保険** …… 昨年度に引き続き、当年度も保険料率を1%引き上げたことにより、差引残高は黒字となりましたが、厳しい財政状況が続いています。

	一般勘定	介護勘定
収入	4,029,952千円	473,654千円
支出	3,757,112千円	465,334千円
差引残高	272,840千円	8,319千円

### 収入のポイント

#### 健康保険料

会社と個人から納めていただいている保険料が収入の93.8%を占めています。当年度の保険料収入は昨年度に比し▲2.1%の減となりました。

#### 介護保険料

保険料収入は、保険料率を引き上げた事が寄与して、前年度比6.4%増加しました。一方、納付金は12.0%と大きく増加しており、収支は一層厳しい状況となっています。

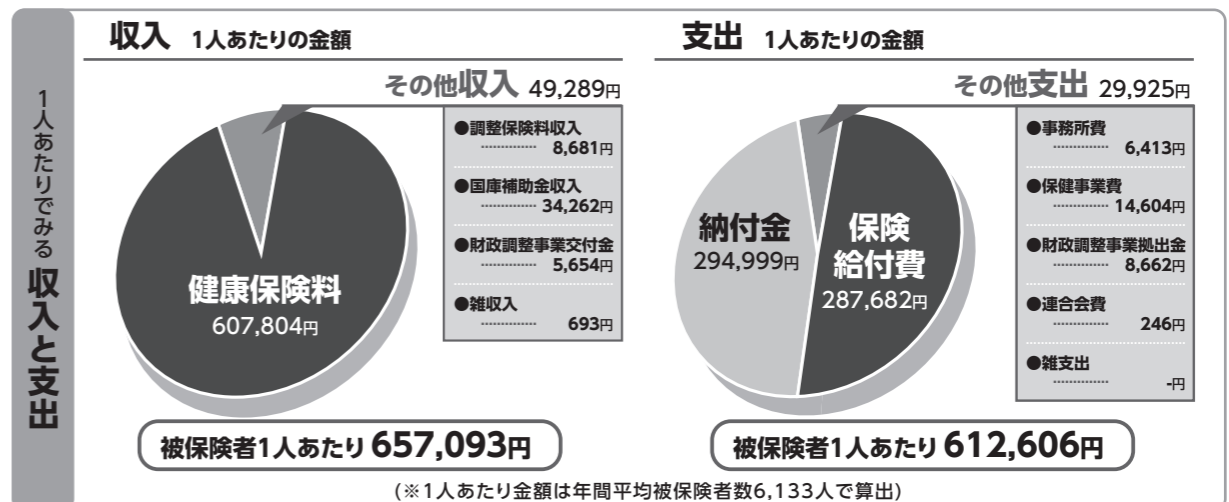
### 支出のポイント

#### 保険給付費

みなさんやご家族の方が病気やけがをしたときの医療費の他、傷病手当金・出産育児一時金といった現金給付の費用です。総額は昨年度を若干下回る発生となりました。健保全体の支出の47.0%を占めています。

#### 納付金

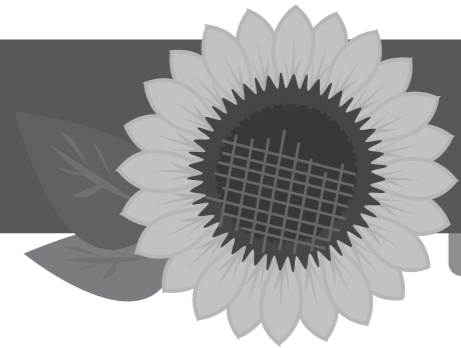
高齢者の医療にかかる費用を負担するもので、今年度の拠出は昨年度を約3億円上回る18億円の拠出となりました。これは支出の48.2%を占めており、支出における割合の増加スピードが加速しています。



カネカ健保の概要(2021年3月末現在) 被保険者6,115人 被扶養者6,691人 扶養率1.09



# 暑さに負けない 夏の健康生活



暑い日がつづく夏は疲れが抜けにくい、食欲がないなど、カラダに不調になりやすい季節です。また、熱中症や夏風邪などにも気を付けてないといけません。楽しい夏を過ごせるように下記のポイントに気をつけてください。

## 1 日 3 食 バ ラ ン ス 良 く 食 べ る

汗でミネラルを失い、疲れやすい夏は、栄養をしっかり補給することが大切。少量でも多くの品目を食べ、特に以下の栄養素を積極的に摂りましょう。バランスのとれた規則正しい食事は、新型コロナウイルスなどの感染症に負けないための「免疫力」の維持にもつながります。

### 意識して摂りたい栄養素

たんぱく質	冷たい麺類だけで済ませてしまうと、たんぱく質不足に。肉や魚、卵、乳製品などを摂りましょう。
ビタミンB <sub>1</sub>	糖質をエネルギーに変えて、疲れにくくします。豚肉や豆類、土用の丑に食べるウナギも多く含みます。
ビタミンC	暑さによるストレスで消費され、カゼの原因に。柑橘類やほうれん草などから多く摂ることができます。
クエン酸	柑橘類や酢に含まれるクエン酸は疲労回復に効果的。食欲のないときはレモンや酢を活用しましょう。



- 夏野菜たっぷりカレー
- ゆで卵と野菜のマリネを和えたそうめん
- ポン酢をかけた豚肉の冷しゃぶサラダ

冷たいもの、甘いものの摂りすぎは胃腸の機能を低下させ、不調の原因になるため注意しましょう。

## 水 分 補 給 は こ ま め に 取 る

汗で体内の塩分やミネラルが失われた状態で、一度に大量の水分を摂ると、血液中の成分バランスがくずれ体調不良を起こすことも。水分補給はのどのかわきを感じる前に、こまめに行いましょう。

### POINT

- 利尿作用のあるカフェイン・アルコール飲料を避け、麦茶やミネラルウォーターを
- 運動などで大量に汗をかいたらスポーツドリンク\*やタブレットなどで塩分・糖分も補給
- 高齢者は暑さやのどのかわきに気づきにくいいため、周囲の人が水分補給や体調変化に気を配る

\*急性の糖尿病(ペットボトル症候群)の危険があるため、日常的な水分補給には用いない。



## 涼しい時間に軽い運動

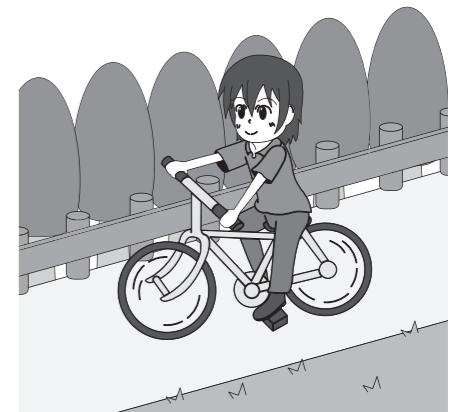
疲れにくいからだづくりのため、運動で適度に汗をかく習慣を。熱中症の危険を避けて、朝夕の涼しい時間に行いましょう。

### POINT

- 早起きして朝の日光を浴びる習慣をつける
- 取り込みやすいウォーキング・サイクリングなどから

運動時のマスク着用について

新型コロナウイルスの感染を防ぐためにマスクの着用が推奨されていますが、気温や湿度が高い夏は熱中症のリスクが高くなります。屋外で人と十分な距離(2mが目安)が確保できる場合には適宜マスクをはずし、マスクを着けているときは激しい運動は避けましょう。



## 冷房は上手に使いましょう

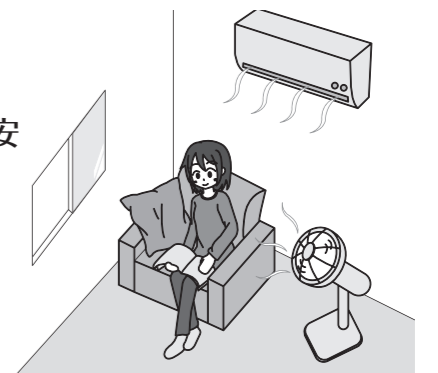
血行不良や冷え・だるさなどの不調の原因になるため、室内外の温度差、からだの冷やしすぎに注意しましょう。

### POINT

- 室温設定は27~28℃、外気との温度差は5℃以内が目安
- 扇風機を一緒に使って涼しさをUP

こまめな換気でコロナ対策!

新型コロナウイルス感染予防のため、エアコン使用中もこまめな換気が必要です。一般的な家庭用エアコンは換気を行っていないので、窓やドアなど2ヶ所を開け、扇風機や換気扇を併用して換気しましょう。



## 快適な睡眠を心掛けましょう。

疲労の回復や、自律神経を整えるために、快適な睡眠を心がけましょう。寝苦しい夏の夜でも、吸水性、通気性のある夏用パジャマや、冷感素材の寝具を用いると、蒸し暑さを解消できます。

### POINT

- 寝る前はアルコールやカフェインを含む飲料(コーヒー・お茶など)を避け、喫煙やスマホ、ゲームなども控える
- 就寝の2~3時間前に、シャワーだけでなく、ぬるめ(40℃くらい)のお風呂にゆったり浸かる

