

1. ホームページにExcel入力方式の資格取得届、資格喪失届、月額変更届のファイルを掲載しましたので、DLにてご利用下さい。(必ずマクロを有効にして下さい。)
掲載済みの被扶養者の異動届と併せてご利用下さい。(配偶者の扶養申請には現況届が必要です。)
※健保分(2枚)と年金機構分(1枚)の計3枚が印刷できるように設定しています。(※これまで大阪府電気工事厚生年金基金加入の事業所様も平成28年8月分からは基金分は必要ありません。)
2. 被扶養者の現況調査の実施について
毎年、厚生労働省の通達により実施しております、被扶養者現況調査を9月中旬頃各事業所様に送付させていただきますので、ご協力お願いいたします。(提出期限10月21日(金)必着)
3. 賞与を支給された事業所様は、「賞与支払届」を必ずご提出下さい。
4. 毎日暑い日が続きますが、避暑を兼ねて家族や職場の皆さんと海遊館はいかがですか。
健保組合が一部料金を負担しますのでとてもお得に入場できます。
○通常大人2,300円 ⇒⇒⇒1,500円 ○通常子ども【小・中】1,200円 ⇒⇒⇒600円
○幼児通常【4歳以上小学生未満】600円 ⇒⇒⇒300円
例:おとな2名、子ども2名の場合 通常 7,000円が4,200円で入場できます。
(但し、利用は当組合の本人・家族(被扶養者)であることが条件です)
《利用方法》「けんぽだより 2016年春号」及び「当健康保険組合ホームページ」にチケット引き換え券を掲載しております。(健保組合に事前に申請する必要はありません)



本屋敷(もとやしき)
保健師からの
ひとことアドバイス

～食塩の摂り過ぎに注意!～

熱中症予防のため、巷では塩を摂った方がいいと積極的に言われていますが、実際には日本人の食塩摂取量は非常に多く、塩飴や梅干しなどの食べ過ぎが問題になっています。

生命維持のために必要な食塩 3g + 大量発汗で必要な食塩 2g = 5g/日あれば生きていけます

食塩摂取が多いとどんな病気になるの?

高血圧・脳卒中・心筋梗塞・狭心症・心不全・腎機能障害・尿路結石・胃がん・...

基本的には追加の塩分不要。
三食しっかり食事が摂れて
いれば大丈夫。

熱中症予防のために塩が必要な人

食事が摂れていない・朝食欠食、下痢・嘔吐がある場合、熱中症症状がある人、(高温多湿な場所で作業する人)

塩を摂らないで熱中症にはならないの?→塩の中には水分は入ってません!熱中症は塩分不足ではなく、水分不足です。水分を摂らないと熱中症になります。水や麦茶をしっかり摂り、食事を三食食べることが大切です。

一日の塩分摂取量と主な食品の塩分

一日塩分摂取量	梅干し	味噌汁	ラーメン	コンビニ弁当
6g未満	2g	2g	6g	3~5g

※随時保健師による健康相談を受け付けています。

大阪はもとより近隣のみなさんの職場に伺います。まずはお電話ください。

上記以外にも、わからないことがあればお問い合わせ下さい。(ホームページもご利用下さい。)

大阪府電気工事健康保険組合

☎ 06-6312-8977