

# けんぽニュース

## 1. 被扶養者の現況調査の実施について

先月に送付させて頂きました、「被扶養者現況調査」の提出期限が10月21日（金）必着となっておりますので期限内の提出をお願いいたします。

## 2. 健康保険組合のマイナンバーの取得について

平成29年1月からマイナンバー制度による運用がはじまります。

当健保も加入者（被保険者・被扶養者）の皆様のマイナンバー取得が義務付けられ管理運用を行うこととなります。

加入者のマイナンバー取得方法を検討した結果、出来る限り事業主様・被保険者様の負担を軽減できる方法として、健康保険組合が直接基幹システムを利用して、住基ネットから取得することにしました。

基幹システムでマイナンバーを取得する場合は、加入者の4情報「氏名・生年月日・性別・住所（住民登録のある住所）」が必須項目となります。

なお、基幹システムでの取得時にエラーが出た場合は、事業主様を通じて加入者のマイナンバー情報を照会させていただくこととなりますので、予めご了解願います。

## 3. インフルエンザ予防接種補助金

2016年秋号「けんぽだより」の裏表紙等に申請書等詳細に掲載しています。（申請方法を一部・変更しておりますのでご注意ください。）

## 4. 「家庭常備薬等の斡旋」の締め切りは、10月31日（月）となっておりますので、購入される事業所様はお早めにお申し込み下さい。



## ～朝食、食べていますか？～

### 朝食の役割

本屋敷（もとやしき）  
保健師のひとこと  
アドバイス

- ① 仕事や学習の効率 UP
- ② 栄養素の補給
- ③ 体温上昇、体内時計の調整
- ④ 食欲を抑える、食べ過ぎ防止
- ⑤ 便秘の予防・解消

②～⑤がダイエットに関係！

### 朝から食べられない・・・

朝からおなかがすいていない、朝食は食べられないという人は日々の生活習慣を見直すチャンスです。睡眠時間確保のため朝食よりも睡眠を優先したり、前日の晩ご飯の食べ過ぎで朝お腹がすいていないなどありませんか？急に朝食を摂る生活にするのは難しいという人は、朝コップ一杯の温かいお白湯を飲むことを習慣にすることもオススメです。胃腸の動きを促し、体を温めてくれます。

### 糖質だけでなく、糖質とタンパク質で体温を上げて体のスイッチオン！

洋食：パン+目玉焼き、パン+ヨーグルト、パン+チーズ

和食：納豆ごはん、卵かけごはん、鮭おにぎり、ご飯と冷ややっこ

お手軽タンパク質：卵、ハム、ツナ、牛乳、ヨーグルト、チーズ、納豆、豆腐、鮭切り身

**注意！菓子パンは糖質・脂質・カロリーが非常に高いためNG！菓子パンよりおにぎりがオススメ！**

※保健師による健康相談を受け付けています。関西近隣の事業所様まで伺います。

☆勤務曜日が変わりました☆ 保健師は通常毎週水・木・金の10時から17時に勤務しています。