

けんぽニュース

1. 健康保険組合のマイナンバーの取得について

別紙「マイナンバー取得について」及び「個人番号取得の法的根拠について」をご覧ください。

2. 来年1月以降の資格取得届等のマイナンバー記載及び厚生年金保険関係の回付事務について

別紙「健康保険法施行規則の改正」及び「個人番号取得の法的根拠について」をご覧ください。

※これまでと同様に、年金機構への回付事務（健保組合から年金機構分の届出等を送付すること）を希望される事業所様は、年末までに必ず別紙の「契約書」を1部ご提出ください。（2部お送りした内の1部は事業所様控です。押印の上、事業所様で保管ください。健保には1部のみご返送ください。）

3. インフルエンザ予防接種補助金の申請方法について

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。（これまでの申請方法を一部変更しております。**事業所様でその都度「取りまとめ書」をご記入いただく**ことになりましたのでご注意ください。「申請書・取りまとめ書」はホームページにも掲載しております。）



本屋敷（もとやしき）
保健師のひとこと
アドバイス

♪タバコの臭いのシャツにそっと寄り添って～♪・・・いて大丈夫ですか？

今回のタイトルは松田聖子さんのヒットソング「赤いスイートピー」の一節です。80年代、タバコ＝格好いいイメージがこの歌詞に集約されています。30年以上経過し、この「たばこのにおいのシャツ」が非常に有害であるということがわかってきました。直接たばこの煙を吸い込む受動喫煙だけではなく、タバコのおいも注意が必要です。

☆タバコのおい(三次喫煙：サードハンドスモーク)による害

喫煙者の「衣類・髪・息」のタバコの臭いや「部屋の壁・カーテン等」に染みついた臭いに含まれるニコチンが空気中のある物質と反応して、有害物質になることがわかっています。この「臭い」を吸い込むことで細胞内の遺伝子を傷つけ、発がん、ぜんそく、化学物質過敏症（アレルギー）、傷の治りが遅くなる等の症状が現れることもまたわかっています。そしてこのような有毒性のある環境に長い間いることで、その危険度は更に増します。

☆キッチンの換気扇の下で吸ってれば・・・大丈夫？

換気扇を回してカレーを作ってもカレーの香りが家中に充満するのと同じように、換気扇の下でたばこを吸っても有害物質は家中に広まります。また、喫煙後3分程度は息から有害物質が出ます。喫煙直後は要注意です。

☆対策

非喫煙者：うがい・歯磨き・洗髪・体を洗う・洗濯等、付着した有害物質を洗い流す
喫煙者：これらの害は喫煙者自身に最も影響があります。今から禁煙を考えましょう

※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に訪問して保健指導をいたします。

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。

メタボな社員が気になる・・・健診結果が思わしくない社員がいる・・・など何でもお気軽にご相談ください。