

# けんぽニュース

## 1. 健康保険組合のマイナンバーの届出について

平成29年1月より、資格取得届及び被扶養者異動届についてはマイナンバーの記載が義務付けられました。ただし、健康保険組合と日本年金機構のマイナンバー対応時期が異なるため、当分の間はホームページの届出書及び紙の届出についても、マイナンバー対応のない様式となりますので、同封の別紙「マイナンバー届出書」を必ず添付して下さい。  
なお、「マイナンバー届出書」はホームページに掲載しています。

2. 29年1月より、加入者(被保険者・被扶養者)の方が住所変更された場合は、ホームページに掲載の住所変更届をご提出下さい。

3. 賞与を支給された場合は、賞与支払届の提出をお忘れなく  
賞与支払届については、11月中旬に事業所宛に送付しています。

## 4. インフルエンザ予防接種補助金

2016年秋号「けんぽだより」の裏表紙およびホームページに申請書等詳細に掲載しています。

## 5. 年末・年始の業務について

健康保険組合の業務は、12月29日(木曜日)から1月4日(水曜日)まで休みます。



～減塩は必要ない??～

本屋敷(もとやしき)  
保健師からの  
ひとことアドバイス

最近雑誌で「減塩は必要ない」という記事が出て話題になっています。日本高血圧学会のガイドラインでは「一日の食塩摂取量は6g未満」が理想とされています。WHOでは5g以下にすべきとの見解ですが、実際の日本人の摂取量は11～12g程というのが現状です。5gは現実的ではないということで、まずは塩分摂取量6g目標となりました。現在、高血圧と腎機能障害の関係も注目されており、高血圧を軽減することで透析のリスクが減るといわれています。

### ☆減塩の工夫

- ★汁物は1日1杯まで：具たくさんにして汁を減らし、塩分摂取量を減らすのもポイント。
- ★お漬物は控えめに：お漬物は塩分たっぷりです。どうしても食べたい場合は浅漬けを少し。
- ★麺類の汁物は残す：ラーメン・うどん・そばの汁には3～5gの塩分が含まれます！
- ★調味料はかけずにつける：しょうゆやソースは小皿に取り付けて食べると、減塩に！

※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。