

## 1.平成29年3月分からの健康保険料率及び介護保険料率に変更になります。

詳細については別紙、事業主様宛通知の「健康保険料率の変更について」・「健康保険・介護保険標準報酬等級保険料早見表」をご参照ください。

○健康保険料率	現行 1000 分の 95% → <b>1000 分の 100%</b>
○介護保険料率	現行 1000 分の 15.6% → <b>1000 分の 16%</b>

## 2.人間ドックの一部負担金に変更になります。(平成29年4月1日受診分より)

○一日人間ドック【健保・健保連契約機関】 現行20,000円 ⇒ 25,000円

【東振協契約機関】 現行16,000円 ⇒ 20,000円

○一泊人間ドック 現行35,000円 ⇒ 40,000円

4月以降のご予約をされる場合はご了承のうえお願いいたします。

詳細につきましては平成29年3月中旬に送付いたします。

他の健診については変更点はございません。

### ～保健師による特定保健指導より～



保健師の本屋敷（もとやしき）です。通常水・木・金に勤務しております。健康面についてお気軽にご相談ください。

こんにちは。1月はかなり寒い日が続きましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか？さて、今年度より保健師にて特定保健指導の実施を進めています。途中経過ではありますが、現時点での皆さんの特徴をお伝えいたします。（データは全指導が終了したところで集計いたします。ご了承ください。）

#### ★特定保健指導＝脱メタボの内容★

- ・現在の体重の4%程度の減量を目指す。
- ・体重の4%÷2～3kg程度の減量→現在の摂取カロリーから-250kcal/日を食事・運動で目指す。

#### ★ダイエットが成功した人の特徴★

- ・面談時にご自身で決められた目標に取り組んだ人のほとんどが、最初の1ヵ月で2kg程度体重が減少！
- ・何気なく摂っていた糖をやめると成功しやすい。例えば夕飯ご飯**二膳食べていたのを一膳**にした、缶コーヒー**微糖を無糖**にした、体にいいと思って飲んでいた**ヨーグルトドリンクをやめた**、食後の柿の種をやめた！
- ・体重が減っている人の多くはまめに体重を測り記録していた(簡単なメモでOK)
- ・食事で体重が減り始めるとダイエットが楽しくなり、ウォーキングなど運動も加えていた。結果目標体重以上に体重が減っていた♪♪

☆上記のように、ちょっとしたきっかけで脱メタボは可能です。無理せず長く続けることが重要です。

がんばって脱メタボ、一緒にがんばりましょう！

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