

# けんぽニュース

1. 賞与を支給された事業所様は、「賞与支払届」を必ずご提出ください。
2. 「算定基礎届」は、7月3日(月)から10日(月)までの提出となっておりますが、未だ、ご提出いただいていない事業所様につきましては、至急ご提出ください。
3. 「資格取得届」及び「被扶養者異動届」については必ずマイナンバーの届出をお願いいたします。(マイナンバーの届出用紙はホームページの用紙ダウンロードをご利用下さい。)
4. ジェネリック医薬品(後発医薬品)使用促進通知を、来月初旬に該当被保険者宛に送付いたします。先発医薬品の処方を受けておられる方で、ジェネリック医薬品への変更が可能な方については、できるだけ変更をお願いいたします。
5. 当組合の契約スポーツクラブ「ルネサンス」が今月の22日(土)～8月13日(日)までキャンペーンを行いますので、詳細はホームページをご覧ください。



本屋敷(もとやしき)  
保健師からのひとこと  
アドバイス

## ～朝食を食べよう！～

皆さん、朝食を食べていますか？

朝食欠食と肥満・高血圧・糖尿病・脳卒中の関連などが指摘されています。

メタボや重症化予防の保健指導でも朝ごはんを食べていない人が大変多いです。

暑い時期、朝食を食べずに現場での仕事等を行うと熱中症になるリスクも高まります。

### 朝食は何を食べたらいいの？

#### ◎おすすめの朝食

- ①炭水化物+たんぱく質の組み合わせ。卵かけごはん、納豆ごはん、鮭おにぎり等。
- ②お味噌汁を飲むとより熱中症予防になります。
- ③野菜を食べると昼食時の急激な血糖値の上昇と下降を防ぐことができ、ダイエット効果も期待できます。

#### ×NGな朝食

菓子パン・惣菜パン全般。炭水化物と脂質の塊です。せっかく朝食摂取しているのに肥満の原因に。

菓子パンを朝ごはんにしているメタボの方、かなり多いです！

ちなみに本屋敷は豆乳バナナスムージーにオートミールを加えて朝ごはんにしています。

食物繊維たっぷり、腸活(腸内細菌の活動を活発にする)にもおすすめです。

- ❖従業員の皆様の健康管理で気になっている、困っていること等ございましたらお気軽に健保・本屋敷までご連絡ください。(本屋敷出勤日時 水・木・金 10時～17時)

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