

# けんぽニュース

## 1. 被扶養者の現況調査の実施について

当健康保険組合では健康保険法施行規則に基づき、既に認定されている被扶養者について資格の確認調査(検認)を毎年実施しています。確認調査にかかる「被扶養者現況調査」を9月下旬頃各事業所様に送付させていただきますので、ご協力お願いいたします。

なお、本年も原則添付書類なしの簡易的な調査とさせていただきます(提出期限10月20日(金)必着)

## 2. 「資格取得届」及び「被扶養者異動届」については必ず「マイナンバー届出書」(※)も併せてご提出をお願いいたします。(※資格取得届にマイナンバー欄のある用紙をご利用の場合は、当該欄にご記入をお願いします)

(「マイナンバーの届出書」はホームページの用紙ダウンロードをご利用下さい。)

## 3. 「けんぽだより秋号」を10月中頃に各事業所様に送付いたしますので、被保険者の皆様に配布いただきますようお願いいたします。

## 4. インフルエンザ補助金を今年度も実施いたします。詳しくは同封の「インフルエンザ予防接種補助金について」をご覧ください。

～ わたしたち、これで減量に成功しました！ ～



本屋敷 (もとやしき)  
保健師からのひとこと  
アドバイス

現在、保健指導対象者の多い事業所様を対象に訪問にて保健指導をさせていただいております。

昨年度は 112 名の方に対面の面談にて保健指導を行っています。

うち 69 名の方に特定保健指導としてメタボリックシンドロームのリスクやメタボ解消方法などをお話ししています。

昨年度最大で 7.5 kg 減量に成功した方を初め、保健指導が終了している人では平均 3.5 kg 程度減量されています。

特に習慣的に缶コーヒーやジュース・菓子パンを食べていた人が、お茶やおにぎりに食べるものを変えただけで劇的に体重が減るようです。

減量のためにやってみたこと

ベスト5

- 1位：缶コーヒーやジュースを無糖コーヒーやお茶に変えた
- 2位：菓子パンをおにぎりに変えた、トーストを4枚切りから6枚切りに変えた
- 3位：ご飯の量を小さめのお茶碗1杯にした
- 4位：野菜から食べた
- 5位：ウォーキングを取り入れた

この中に試してみよう、という項目はありましたか？あればぜひ、試してみてくださいね。

❖ 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