

けんぽニュース

1. 事務所移転について

既にご案内のとおり、健康保険組合の事務所を「大阪駅前第1ビル5F」に移転いたしました。
住所 〒530-0001 大阪市北区梅田1丁目3番1-500 大阪駅前第1ビル5階
電話番号 06-6486-9013 ファックス番号 06-6343-1880

2. 今年度より健保発行の「医療費のお知らせ」で医療費控除が可能となりました。

平成29年度の確定申告で医療費控除をされる場合、健保発行の「医療費のお知らせ」
(年2回：9月・3月初旬発行)が使用可能となりました。(原本が必要でコピー不可)

なお、健保では「医療費のお知らせ」の再発行はできませんので、大切に保存してください。
紛失されているばあいは従来の申請方法でも申請可能です。

※医療費控除についてのお問い合わせについては、健保ではお答えできませんので、税務署等にご照会ください。

3. インフルエンザ予防接種補助金

申請期限は平成30年3月9日(金)健保必着です。例外は認められませんのでご注意ください。
申請方法は「けんぽだより秋号」またはホームページをご参照ください。

4. 賞与支払届の提出をお忘れなく。(用紙は11月中旬に送付しています)



本屋敷(もとやしき)
保健師からの
ひとことアドバイス

～年末年始の体重増加を解消しましょう～

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。
さて、皆様お正月はいかががされましたでしょうか。忘新年会続きで太っていませんか？ちなみに私は若干太りました…

※年末年始の体重増加の原因※

食べ物	チキン	ケーキ	餅	おせち	お酒
多く含まれる成分	脂質	糖質 脂質	糖質	塩分 糖質	糖分 アルコール
影響する項目	LDLコレステロール	血糖値・中性脂肪 LDLコレステロール	血糖値 中性脂肪	血圧・血糖値 中性脂肪	血糖値・中性脂肪 肝機能

※コンビニでダイエット※

面談をしていると「昼食が外食で選択肢がない」というお話をよく聞きます。体重が気になる方、お正月太りが気になる方は是非ランチをコンビニで選ぶことをお勧めします！選択肢の基本は野菜をしっかり食べて、主食(ごはん・パン・麺類；炭水化物)と脂ものを減らします。野菜をしっかり食べることで、年末年始に食べ過ぎたものを排出しましょう。菓子パン・コロッケ・ポテトサラダは避けてください。

例) おにぎり1個 + サラダ・野菜系 + たんぱく質のおかず(肉・魚・玉子) + 野菜の多い汁物

これだけではおなかがすく場合、おでん(ウィンナー以外なら何でもOK)を追加してもOK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。)