

けんぽニュース

1.平成30年3月分からの保険料率について

上記、健康保険料率並びに介護保険料率につきまして、以下のように予定しています。
来る2月27日の組合会で決定次第、通知いたします。(ホームページにも掲載)

○健康保険料率 → **変更なし**(1000分の100%)

○介護保険料率 → **変更なし**(1000分の16%)

当組合は
新年度も現行通りの予定です

【参考】協会けんぽ(大阪)は平成30年3月より

一般保険料率1000分の101.7% 介護保険料率 1000分の15.7%

2.平成30年度の健診事業について。平成29年度の内容から一部変更する予定です。

詳細は2月27日の組合会で決定後、3月中旬以降にご案内を送付いたします。(ホームページにも掲載)

変更予定の内容は以下のとおりです。早めに予約をされる場合はご注意ください。

○1泊人間ドックを廃止します。(1日人間ドックは実施します)

(健保連との契約で実施していましたが、健保連での取扱いが廃止となった為。)

○生活習慣病検診について。「健康保険組合直接契約機関」のうち一部の健診機関で一部負担金が異なっておりましたが、2,000円に統一いたします。

(なお、東振協契約機関については、現状どおり、一部負担金は3,000円に変更はありません)

※なお、平成30年4月以降の健診予約を早めにされる場合は「申込金」は新年度の健診事業の案内をご覧いただいた上、必ず4月1日以降(新年度)にご入金くださいますようお願いいたします。



本屋敷(もとやしき)
保健師からの
ひとことアドバイス

～冬のお風呂、ヒートショックにご注意を～

ヒートショックとは 急激な温度変化が原因で起こる失神・心筋梗塞・脳梗塞等に陥る状態のことを言います。家の中で温度差が激しいお風呂に入る時などに血圧が低下するため注意が必要です。

ヒートショックが起こる過程: 急激な寒さと熱さが繰り返されることで血圧が乱高下して引き起こされます

1. 暖かい居間から気温の低い脱衣所へ(寒さで血管が収縮→血圧上昇)
2. 裸になった状態で寒い浴室に入る(血管収縮が加速→さらに血圧上昇)
3. いきなり熱い湯船に浸かる(血管拡張し一気に血圧低下)

ヒートショックの予防対策: 高齢者はもちろん、若いうちから習慣づけておきましょう

- ・**脱衣所を温める** ドアを開けて脱衣所の温度を上げておく、脱衣所用にヒーターやストーブを置く
- ・**浴室を温める** 浴室のドアを開け室温を上げる、シャワーで浴室を温めておく
- ・身体がびっくりしない温度の**シャワー**を手足からかけ、お湯に身体を慣れさせてから湯船に入る
- ・お湯の温度は**38～41度以内に設定**、**首まで浸からない**。お風呂から上がる際は**急に立ち上がらない**
- ・**食後や飲食後すぐの入浴は避ける**(1時間以上あける)、**入浴前後でコップ1杯のお水**を飲むようにする

★入浴中もこまめに声掛けするなどし、安全に入浴できるよう家族で工夫してみてください。

❖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。)