

けんぽニュース

1. 被扶養者の確認調書の実施について

先月に送付させて頂きました、「被扶養者確認調書」の提出期限が**10月19日(金)必着**となっておりますのでご多忙中恐縮ですが、期限内の提出をお願いいたします。

2. 「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。

3. インフルエンザ予防接種補助金

2018年秋号「けんぽだより」の裏表紙等に申請書等詳細を記載しています。(申請方法を確認の上ご提出をお願いいたします。)

※事業所ご担当者様で被保険者から提出された申請書を、「**インフルエンザ予防接種支給取りまとめ表**」にて申請書枚数などご記入いただいたうえで健康保険組合にご申請ください。



本屋敷(もとやしき)
保健師からのひとこと
アドバイス

～ 実りの秋、果物で上手に栄養を摂りましょう ～

朝晩の気温差が大きくなってきましたがいかがお過ごしでしょうか。店頭には秋の果物が増えてきました。日本人の果物摂取量は減少しているそうです。果物はビタミン・ミネラルが豊富なため、適量摂取がオススメです。

秋の果物の特徴：どの果物もカリウムを豊富に含みます。カリウムはナトリウムを体外に排泄する働きがあり、結果血圧を下げます。血圧が高めな人は積極的に果物を食べましょう。むくみにも効果的です。ただしカリウムは腎機能・心機能が低下した人には悪影響があるため、腎・心疾患の人は主治医に相談下さい。

《果物の健康効果と食べる目安》

	キウイ	柿	みかん	梨	りんご
効果	有機酸で疲労回復。食物繊維で整腸・LDL・食後高血糖改善。	ビタミンC(みかんより多い)・Bカロチンで風邪予防。	柿と同様。みかんの白い筋に高血圧や動脈硬化予防効果。	アスパラギン酸で疲労回復。	食物繊維で整腸・LDL・食後高血糖改善。
カリウム 可食部 100g 中	300 mg(黄肉種)	170 mg	150 mg	140 mg	120 mg
適量(80kcal)	1 個	中 1 個	中 2 個	大 1/2 個	中 1/2 個

いつ食べた方がいいの? → 早くエネルギーに変わるため、朝の摂取がオススメです。ただしみかんなどのかんきつ類やキウイの成分は光と反応してシミの原因になります。みかんやキウイは夕方食べましょう。

果物で太る? → 果物で血糖値は上がりませんが中性脂肪が上がるため、内臓脂肪蓄積に繋がります。食べ過ぎには注意し上記目安程度にしましょう。

❖ 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。

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。)