

Sanitā [サニタ]

42
2021.09

P2 特集 免疫力を高めて感染症を防ごう！

P4 令和2年度収入支出決算の報告



P6 義務教育終了後の被扶養者を対象とした資格調査を実施します

P8 インフルエンザ予防接種補助事業ご案内

免疫力を高めて感染症を防ごう！

気温が下がり乾燥する季節は、免疫力が落ちやすいうえ、ウイルスの侵入を防ぐ喉の粘膜が乾燥して働きが弱まるなど、ウイルスへの抵抗力が弱くなる時期でもあります。日々の生活に免疫力を高める習慣を取り入れて、これからの季節を元気に乗り切りましょう！

免疫のしくみ

免疫とは、わたしたちの体を病気から守り健康に保ってくれるためのシステムです。

自然免疫

私たちに生まれつき備わっている免疫システムです。免疫細胞が体内に入りこんだ異物を発見して、攻撃します。

獲得免疫

過去の経験やワクチンなどで体内に侵入した特徴を記憶しておき、効率的に攻撃します。自然免疫では排除できない異物などにも対応していきます。



免疫力を高めるために

睡眠・運動・休養、規則正しい生活を！

睡眠不足や運動不足、ストレスは免疫力を下げる一因になります。とくに睡眠中は疲労を回復させるホルモンが分泌されるので、6～8時間を目安にしっかり睡眠をとりましょう。1日3食の栄養バランスのとれた食事と、適度な運動も免疫力の向上につながります。

また、健康な人でもストレスがたまると免疫力が低下します。ストレスをためすぎないように、適度な休養やリフレッシュを心がけることが大切です。





腸内環境を整えましょう

感染症予防のカギとなる免疫力は、「免疫細胞」の働きから生まれます。免疫細胞の5～7割は腸に集まっています、腸は最大の免疫器官の役割を担っています。

腸の中にはたくさんの腸内細菌がいて、これらは善玉菌、悪玉菌、日和見菌（善玉・悪玉のどちらにも属さない菌）に分けられます。食生活や生活習慣

の乱れによって腸内細菌のバランスが崩れると、免疫力の低下を招きます。

腸内細菌のバランスをよくするには、規則的な食事リズムと適度な運動が大切です。朝食を抜いたり、遅い時間に飲食するのは避けましょう。3食の栄養バランスを整え、善玉菌の代表である乳酸菌を摂ることも有効です。

腸内環境をよくする食材

食物繊維

「不溶性食物繊維」は大腸壁を刺激して腸の動きを活発にし、「水溶性食物繊維」は有害物質の吸収を妨げ排便を促します。

不溶性食物繊維...

穀物や野菜、いも類、豆類に多く含まれる。



水溶性食物繊維...

海藻類や果物、キノコ類に多く含まれる。



オリーブオイル

オレイン酸を多く含むオリーブオイルは、腸を動かして排便を促す働きがあります。カロリーが高いため摂りすぎには注意。



乳酸菌

腸内の菌のバランスを取り戻し、免疫力を高めるといわれています。



動物性乳酸菌...ヨーグルト

乳酸菌の代表といえばヨーグルトですが、動物性脂肪を含むため、摂りすぎに気をつけましょう。脂肪の多い食事は悪玉菌を増やす原因になります。

植物性乳酸菌...みそ、しょうゆ、漬物、キムチなど塩分を含むものは食べすぎに注意しましょう。



新型コロナウイルスの感染対策とあわせて

インフルエンザの予防接種を受けよう

昨シーズンのインフルエンザ患者数は約1万4,000人で、厚生労働省が現行調査を開始した以来初めて、流行なしでシーズンが終わりました。その理由として、コロナ感染対策が奏功したこと、多くの人々がインフルエンザの予防接種を受けたことが一因と考えられています。今年もインフルエンザの予防接種を受けましょう。

予防接種は12月中旬までに終わよう

日本では、例年1月末～3月上旬にインフルエンザの流行のピークを迎えます。インフルエンザワクチンは、接種からその効果が現れるまで通常約2週間程度かかり、約5カ月間その効果が持続するとされています。流行に備えるには、12月中旬までにワクチン接種を終わらしましょう。

なお、13歳未満は2回接種（初回接種からおおよそ4週間後に2回目接種）が必要です。余裕をもってスケジュールを組みましょう。



Q 新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンを同時に接種できるの？

A 原則として、新型コロナワクチンとそれ以外のワクチンは、同時に接種できません。新型コロナワクチンとその他のワクチンは、片方のワクチンを受けてから2週間後に接種できます。

創傷時の破傷風トキソイド等、緊急性を要するものに関しては、例外として2週間を空けずに接種することが可能です。

令和2年度

決算をお知らせします

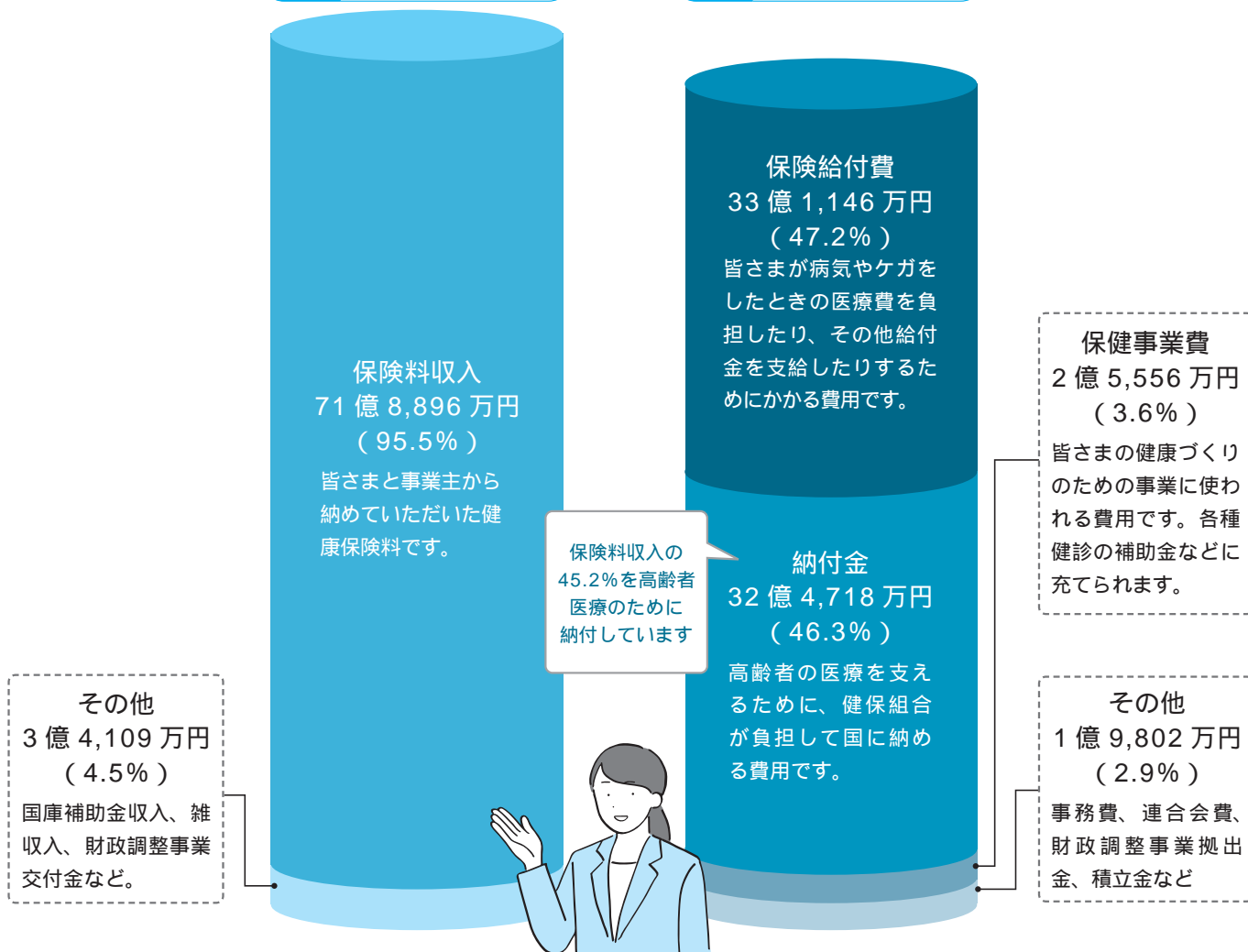
東京紙商健康保険組合の令和2年度収入支出決算が、理事会および組合会の審議を経て承認されました。

保険給付費減などの要因から、実質的な財政状況を示す経常収支は3億5,648万円の黒字となりました。

健康保険決算の概要

収入 75億3,005万円

支出 70億1,222万円



決算残金処分内訳

(単位：千円)

科目	決算額
別途積立金	517,583
財政調整事業繰越金	243
合計	517,826

(単位：千円)

経常収入	7,272,075
経常支出	6,915,591
経常収支差引額	356,484

介護保険決算の概要

収入 (単位：千円)

科目	決算額
介護保険収入	903,508
国庫補助金受入	3,013
雑収入	1
収入合計	906,522

支出 (単位：千円)

科目	決算額
介護納付金	904,734
介護保険料還付金	9
支出合計	904,743

決算残金処分内訳 (単位：千円)

科目	決算額
準備金	1,779
合計	1,779



2022年1月から

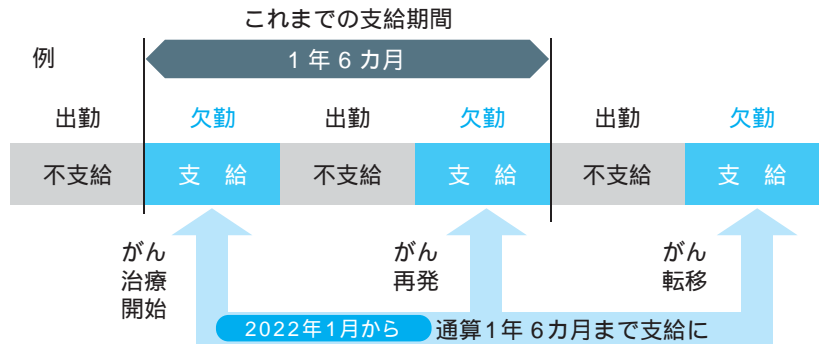
傷病手当金制度 が変わります

けがや病気で働けないときに給付金が受けられる「傷病手当金制度」について、次の改正が行われます。



傷病手当金の支給期間の変更

傷病手当金の支給期間は、支給開始日から起算して1年6カ月を超えない期間とされています。しかしがん治療で長期間にわたり休暇をとりながら働くケースなど、治療と仕事の両立を支えるために、働いた期間を除いて1年6カ月を通算できるようになります。



傷病手当金について

給付要件	被保険者が業務外の事由による療養のため業務に服することができなくなるときは、その業務に服することができなくなった日から起算して3日を経過した日から業務に服することができない期間、支給される。
支給期間	同一の疾病・負傷に関して、支給を始めた日から通算して1年6月間
支給額	1日につき、直近12か月の標準報酬月額を平均した額の30分の1に相当する額の3分の2に相当する金額（休業した日単位で支給） （ ）国共済・地共済は、標準報酬の月額平均額の22分の1に相当する額の3分の2に相当する額 私学共済は、標準報酬月額平均額の22分の1に相当する額の100分の80に相当する額 なお、被保険者期間が12か月に満たない者については、 当該被保険者の被保険者期間における標準報酬月額の平均額 当該被保険者の属する保険者の全被保険者の標準報酬月額の平均額 、のいずれか低い額を算定の基礎とする。

Kenpo Topics

公告

削除した事業所

事業所の名称 / JPシステムソリューション(株)	所在地 / 東京都中央区勝どき 3-12-1 フォアフロントタワー	削除年月日 / 令和3年4月1日
事業所の名称 / 協同紙商事(株)	所在地 / 東京都台東区上野 3-4-8	削除年月日 / 令和3年4月1日

名称を変更した事業所

新名称 / OVOL ICTソリューションズ(株)	旧名称 / (株)JP情報センター	所在地 / 東京都中央区勝どき 3-12-1 フォアフロントタワー	変更年月日 / 令和3年4月1日
---------------------------	-------------------	--------------------------------------	------------------

新名称 / 協同紙商事(株)	旧名称 / (株)紙大倉	所在地 / 東京都千代田区神田司町 2-2-1	変更年月日 / 令和3年4月1日
----------------	--------------	-------------------------	------------------

所在地を変更した事業所

名称 / (株)鵬紙業	新所在地 / 東京都渋谷区初台 2-1-1	旧所在地 / 東京都中央区八重洲 2-6-13	変更年月日 / 令和3年4月1日
名称 / 日本通信紙(株)	新所在地 / 東京都文京区向丘 1-13-1	旧所在地 / 東京都台東区下谷 1-7-5	変更年月日 / 令和3年4月26日

ご協力を
お願いします

● 10月実施 ●

義務教育終了後の被扶養者を対象とした

資格調査を実施します

令和3年5月末日現在認定されている被扶養者の資格確認調査を行います。

この再確認は、保険料の適正化につながる大変重要な事務ですので、
何卒、皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

被扶養者資格の条件

日本国内に住所(住民票)を有しており(海外留学等、一定の例外あり)主として被保険者の収入によって生計維持されていることが必須であり、そのほか、続柄、状況によってそれぞれ次のような条件を満たしていることが必要です。

被扶養者になれるのは?

対象者

被保険者に扶養されている直系尊属、配偶者(内縁も可)、子、孫、兄弟姉妹で収入要件を満たしている人

3親等内の親族で、被保険者と同居している人

収入要件

同居 年間収入が130万円未満(1)かつ被保険者の年間収入の原則2分の1未満

別居 年間収入が130万円未満(1)かつ被保険者からの送金額より年間収入が少ない

(1)60歳以上または障害がある場合は180万円未満(老齢年金、障害年金、遺族年金を含む)

収入とは...

給与、各種年金・恩給、配当、事業・不動産収入のほか、傷病手当金、出産手当金、失業給付金などを含みます。

紙商健保への提出期限

令和3年11月30日(火) 厳守

届出には
マイナンバー(個人番号)
を記載してください

マイナンバーカードを保険証として使用する整備が進められています。そのため保険証カード作成の際にマイナンバー(個人番号)の登録が必須となっていますので、資格取得届・被扶養者異動届(認定)の提出の際は、必ずマイナンバー(個人番号)を記載してください。

対象者と提出書類

1. 対象者全員

世帯全員の住民票(続柄が記載されているもの)

*同居の妻・子は除く

2. 被保険者と別居されている方

被保険者からの「仕送り等の援助額がわかるもの(写)」直近3カ月分(銀行の出入金の明細・現金書留の控え等) 配偶者(事実婚を除く)、学生(被保険者の子に限る)の場合は省略することができます

3. 学生の方

学生証(写)または在学証明書

4. 収入額の確認書類

令和3年度(2年分)課税(非課税)証明書(全日制の高校生を除く)

パートやアルバイトなどの収入がある方は、直近3カ月分の給与明細書(写)

年金受給者は、年金振込通知書(写)(介護保険料の記載要)または、年金見込み額照会回答表(写)

*(写)と記載があるもの以外は原本を提出してください。

その他

*追加書類の提出をお願いすることがあります。

*書類が未提出の方は被扶養者資格を削除する場合がありますので、予めご承知おきください。

*被扶養者から外れる場合には「被扶養者異動届」を、住所変更の場合には「住所変更届」をそれぞれ提出してください。

お問い合わせ 業務課 03-3666-2522

共働き夫婦の扶養認定について

夫婦で別々の健康保険組合やその他保険者に参加する場合、子どもなどを夫婦どちらで扶養するかは、これまで

原則として年間収入の多い方
収入が同程度の場合は、主として生計を維持する方

という基準が示されてきました。

夫婦共働きの家庭が増えているなか、共働き夫婦が共同扶養する場合の被扶養者認定について、さらに具体的な項目が定められました。

主な項目

被扶養者の人数に関わらず、年間収入の多い方の被保険者となります。

過去の収入、現時点の収入、将来の収入等から今後1年間の収入を見込んだものとする。以下同。

夫婦の年間収入の差額が年収の多い方の1割以内の場合は、届け出により主に生計を維持する者の被扶養者とすることができます。

例

夫・A 健保組合加入
年収 550 万円



妻・B 健保組合加入
年収 600 万円

子ども・B 組合の被扶養者。ただし、年収の差額(50万円)が1割以内(60万円)なので、届出によりA 健保組合の被扶養者となることもできる。

被保険者が育児休業を取得した場合、休業中は被扶養者の異動は行われません。

年間収入の額が逆転し被扶養者認定が削除される場合は、異動先の被扶養認定を確認してから、それまでの認定が削除されます。

インフルエンザ予防接種 を受けましょう!

「[浜町公園クリニック](#)」のほか、一般財団法人東京都総合組合保健施設振興協会（以下、東振協）との契約による「院内接種」「出張接種」が利用可能です。
今年の流行シーズンに備え、この機会にご利用ください。

A 浜町公園クリニックで接種する

- 接種場所** 東京都中央区日本橋浜町 2-42-10 受付 4階
- 実施期間** 令和3年11月1日(月)～令和4年1月31日(月)の午前(当日健診を受ける方)又は午後1時半～午後4時(30分単位の予約制)
- 対象者** 被保険者および18歳以上の被扶養者
- 自己負担金** 2,960円
- 申込期間** 令和3年9月1日(水)より開始
- 申込方法** 被保険者...事業所担当者にお申し出ください。
任継および被扶養者...クリニックに直接お電話ください。 03 5643 2300
- 受診方法** 被保険者...予約した日時に予診票(紙商健保のホームページよりダウンロード。10月中旬掲載予定)と保険証を持参。
任継および被扶養者...予約した日時に保険証を持参し、当日会場で予診票を記入。
- 支払方法** 被保険者...翌月、事業所宛に請求書を送付いたします。
任継および被扶養者...当日、受付でお支払いください。

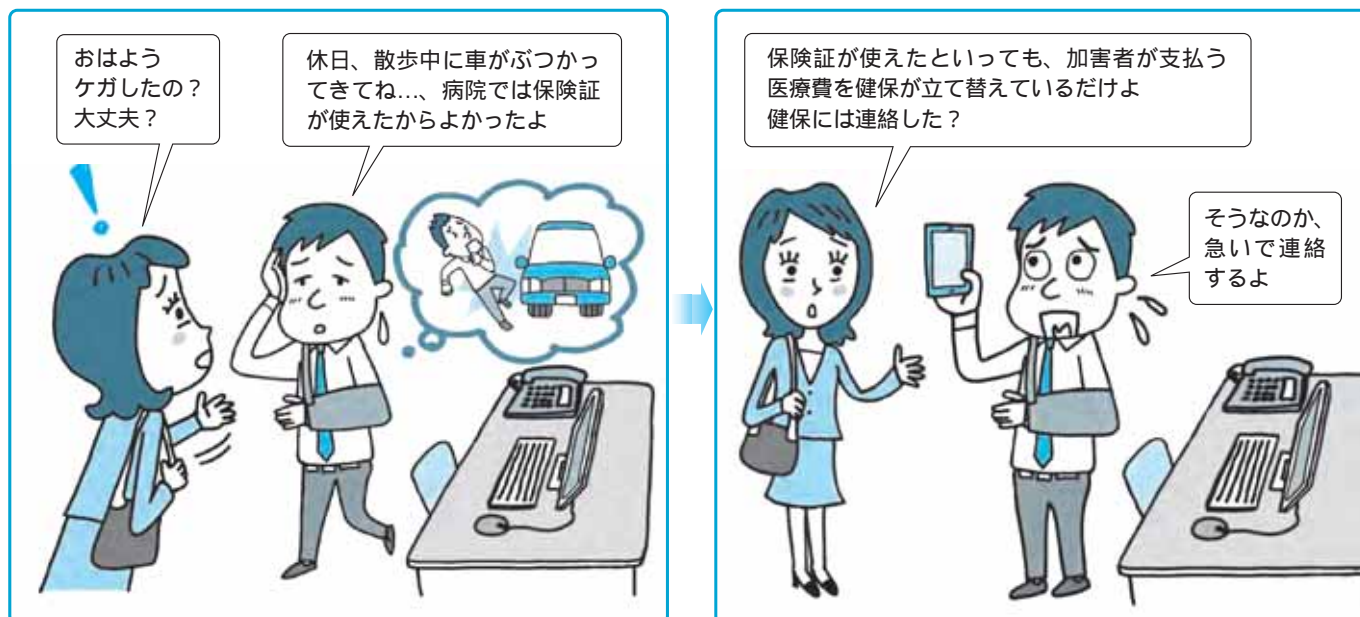
B 東振協の契約医療機関で接種する

- 接種場所** 全国約3,000の医療機関
- 実施期間** 令和3年10月1日(金)～令和4年2月28日(月)
- 対象者** 被保険者および被扶養者
2回法で接種する場合でも、利用券の利用は1人1回のみです。
重複受診や資格喪失後の利用につきましては、後日、健保組合負担分を返還請求させていただきます。
- 自己負担金** 各医療機関の契約料金から健保補助の1,000円を差し引いた額(自己負担は最大で2,960円)医療機関により、接種料金が異なります。東振協ホームページ【インフルエンザ予防接種 健保組合共同事業のご案内】にある、ダウンロードリスト『1. 院内・出張予防接種契約医療機関』よりご確認ください。
《東振協ホームページ》<https://www.toshinkyu.or.jp/influenza.html>
- 申込期間** 令和3年9月1日(水)より申込受付を開始し、医療機関で用意したワクチン数の予約に達し次第終了となります。
- 申込方法** 東振協ホームページ【インフルエンザ予防接種 健保組合共同事業のご案内】のダウンロードリスト『1. 院内・出張予防接種契約医療機関』より、希望する医療機関を選択して電話でご予約ください。予約後、「院内予防接種」の発行申し込みから登録を行い、利用券を発行してください。
インターネット環境がない場合は、医療機関リストと利用券を送付しますので、保健事業係(03-3666-2521)までご連絡ください。
- 受診方法** 接種日当日、利用券と保険証(コピー不可)を窓口にご提出ください。
- 支払方法** 接種後、自己負担金を窓口でお支払いください。

C 出張接種(事業場に医療スタッフを呼んで接種)

事業場単位の一括申込となります。実施の有無は、事業場担当者にご確認ください。

自動車事故にあったとき(第三者行為による傷病)



自動車事故等の第三者行為でケガをしたとき、業務上や通勤災害によるものでなければ、健康保険を使って治療を受けることができます。その場合健保組合は、あとから加害者に医療費を請求しますので、できるだけ早く健保組合に届出をお願いします。

🚗 自動車事故にあったら...

- 1 負傷状況を確認
- 2 加害者を確認
- 3 警察へ連絡
- 4 医療機関を受診
- 5 健保組合へ連絡

双方の負傷状況を確認し、必要な場合は救急車を呼びます。

確認することは、車のナンバー、運転免許証、車検証などです。

どんな小さな事故でも、必ず警察に連絡しましょう。

一見無傷でも、あとで症状が出る場合があります。

保険証を使って治療を受けた場合は健保組合へ連絡が必要です。

自動車保険(任意保険) 自賠責保険(強制保険)で保険金を請求するときに必要な交通事故証明書は自動車安全運転センターが発行しますが、警察への事故の届出がないと発行されませんので、ご注意ください。

保険証を使って治療を受けた場合、健保組合に届出を

第三者行為が原因でケガや病気をした健康保険を使った場合、健保組合は、後日、加害者または加害者が加入する保険会社に治療費を請求しますので、必ず「第三者行為による傷病届」を健保組合に提出してください。

任意保険に加入している場合、「第三者行為による傷病届」等の届出書類の作成・提出について、損害保険会社からサポートを受けられる場合があります。詳しくは契約している損害保険会社にお問い合わせください。

示談をする場合は健保組合にご相談ください

健康保険で治療を受けたときは、加害者と示談を結ばれると、健保組合が加害者に請求するべき費用を請求できなくなることがあります。

この場合、健保組合は賠償金額の限度内で給付を行わなくてよいことになっています。示談をする場合は、事前に健保組合にご相談ください。

このような場合も 第三者行為になります

- 歩道を歩いていて自転車にぶつかられて、ケガをしたとき
- 他人の飼い犬やペットなどにより、ケガをしたとき
- 不当な暴力や傷害行為を受け、ケガをしたとき
- 外食や購入食品などで食中毒になったとき
- ゴルフ・スキーなど他人の行為によりケガをしたとき

頭痛

監修 東京頭痛クリニック理事長 丹羽潔

多くの人が悩まされる頭痛。最近ではスマホの普及や在宅ワークなどの影響もあるようです。日頃のちょっとした心がけがあれば防げる痛みもあります。



慢性頭痛

群発頭痛



患者数 20 ~ 50 万人といわれます。眼の奥がえぐられるような痛みが特徴的で、男性に多くなっています。

アルコールが誘因であることがわかっています。頭痛が起きている期間は、アルコールを控えましょう。

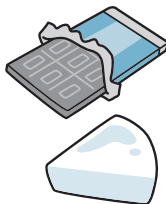


片頭痛



患者数 1,000 万人といわれます。頭の片側がズキンズキンと痛み、吐き気を感じたり、光や音に敏感になったりするなどの症状があります。女性に多く、ホルモンバランスと関係があるといわれます。ギザギザした光（閃輝暗点といわれます）が見える人もいます。

空腹、寝すぎ・寝不足、ストレスなどが誘因となります。規則正しい生活を心がけましょう。チョコレートやチーズなどに含まれる物質（チラミンなど）が原因になる場合は、これらを控えましょう。



緊張型頭痛



患者数 3,000 万人といわれます。頭を締め付けられるような痛みで、首こり、肩こりや目の疲れ、のぼせ感などを伴うこともあります。

ストレスや、長時間のデスクワークなどで同じ姿勢でいることが誘因です。ストレスをため込まないように心がけ、痛いときには体を動かしてこりをほぐしたり、入浴時には湯船にゆっくりつかっていると、血行がよくなり改善されます。



病気が原因の頭痛

突然の激しい頭痛は、放置してはいけな病気の可能性があります。医療機関の受診や、場合によっては救急車を呼んでください。

経験したことの無い激しい頭痛

くも膜下出血の疑い

発熱を伴う激しい頭痛

髄膜炎の疑い

麻痺などを伴う激しい頭痛

脳腫瘍、脳血管障害の疑い

など



最近多い スマホ頭痛 在宅ワーク頭痛

ストレートネック（いわゆるスマホ首）とは、本来ゆるやかにカーブしている首の骨が、スマホなどを前傾姿勢で見続けることでまっすぐになってしまった状態です。

ストレートネックは緊張型頭痛の原因となり、いわゆるスマホ頭痛や最近増えつつある在宅ワーク頭痛は、緊張型頭痛と片頭痛の組み合わせによるものです。

在宅ワークでも、ダイニングテーブルなど高さの合わない作業台で仕事することで猫背になり、首や肩がこわばり、緊張型頭痛を引き起こすことがあります。在宅で長時間パソコン等を使って作業をする際には、高さを合わせる補助具を使うなど工夫して、頭痛を防ぎましょう。また在宅ワークではヘッドセットやイヤホンの使用すぎも緊張型頭痛の原因となる場合があります。作業1時間ごとに10~15分の作業休止時間を設け、その間にも1、2回は手を休めましょう。

なお、加齢に伴う骨の変形や、ゲーム好きなお子さんなどもストレートネックになってしまう可能性はあります。すべての年代で気をつけましょう。

厚生労働省「情報機器作業における労働衛生管理のためのガイドライン」より



正常な状態



ストレートネック



フレイル・ロコモ対策で健康寿命を延ばそう

平均寿命が延びた現代にあっては、重視すべきは「健康で過ごすことのできる期間（健康寿命）」です。健康寿命の長さは足腰の丈夫さによるところが大きく、それまでの生活習慣によって個人差が顕著に現れます。今から、生活の中に運動習慣をとりいれましょう。

「フレイル」が老化を加速させる

高齢期に身体機能や心身の活力が低下する状態を「フレイル」といいます。フレイルには身体的・精神的・社会的な面があり、足腰に自信がなくなる 動くことがめんどろになる 閉じこもり栄養バランスが低下するといった悪循環が老化を加速させます。

フレイルは、放置すると「ロコモティブシンドローム（運動器症候群）」などへ至り、最終的には要介護状態に進みます。フレイル対策としては、変わったことは必要ありません。ふだんから積極的に動くこと、栄養バランスに注意して食事をするを心がけましょう。



こんなことはありませんか？ 1つでも当てはまるとロコモの心配が...

片脚立ちで靴下が履けない

家の中でつまずいたり、すべったりする

階段を上がるのに手すりが必要

掃除機の使用、布団の上げ下ろしなどが困難

2kg 程度の買い物をして持ち帰るのが困難

15 分くらい続けて歩くことができない

横断歩道を青信号で渡りきれない

出典：ロコモチャレンジ！推進協議会 公式 HP「ロコモ ONLINE」

バランス能力をアップ

片脚立ち

床につかない程度に片脚を上げて 1 分間キープ（左右交互）。1 日 3 回行いましょう。



出典：ロコモチャレンジ！推進協議会 公式 HP「ロコモ ONLINE」

下肢筋力をアップ

スクワット

膝がつま先より前にならないように体をしずめ、深呼吸をするペースで 5 ~ 6 回繰り返す。1 日 3 回行いましょう。



ロコモに不安を感じたら、足腰のトレーニングを始めよう

ロコモは、骨や関節、筋肉などの運動器の衰えが原因で、立つ・歩くといった機能（移動機能）が低下している状態のことをいいます。上記のチェックに該当したら、足腰が衰えている可能性があります。無理のない範囲で左のトレーニングを始めるようにしましょう。

なるべく自分の脚で歩くことが予防になります。時間と体力に余裕がある場合は、あえて歩く選択が後の健康寿命につながります。積極的に歩いていきましょう。

健康についてお悩みはありませんか？

ご相談ください！

紙商健保が加入する健保連東京連合会では、
会員組合の被保険者とその家族を対象に、「健康相談」を行っています。
ぜひご利用ください。

健診や
人間ドックで
気になる
結果が出た...

今、
気になる
症状がある...

自分にあう
正しいダイエット
方法を教えて
ほしい！

申し込み不要、相談料無料

相談受付時間

毎週水曜日
9:30 ~ 16:30 (ただし 12:00 ~ 13:00 は除く)

電話による相談

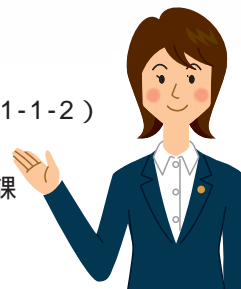
直接ご連絡ください。
TEL : 03-3357-6561 (相談室直通)

来所による相談

会場 / 健康保険組合連合会
東京連合会 (東京都新宿区四谷 1-1-2)

ご来場に関するお問い合わせ

健康保険組合連合会東京連合会 業務課
TEL : 03-3357-5213



Sanita Entertainment

Sanita

プレゼント 応募方法

プレゼントを希望の方は『書籍プレゼント希望』と記入し、保険証の記号・番号、お名前、住所、本誌のご感想や紙商健保へのご要望があればご記入のうえ、ハガキまたはスマホからご応募ください。

宛先

【ハガキの方】 〒103-0007 東京都中央区日本橋浜町2-42-10
東京紙商健康保険組合「サニタプレゼント」宛

【スマホの方】 右のQRコードを読み込み、必要事項を入力後に送信してください。

締切 10月29日(金) 消印有効

当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。
ご応募いただきました個人情報はプレゼントの発送以外には使用いたしません。



Sanita 42

発行 東京紙商健康保険組合

〒103-0007 東京都中央区日本橋浜町2-42-10

03-3666-2521 (代表)

http://www.kamisho.net/ 2021年9月発行