

みなさんの健康づくり、応援します！

IZUMI

白泉

no.213
2019

発行 NTPグループ健康保険組合 ☎(052)683-5965(代)

Contents

- 2 2019年度 予算が決まりました
- 3 2019年度 健保のおもな保健事業
- 4 新年度を元気に過ごすために
睡眠のとり方をチェック!

page



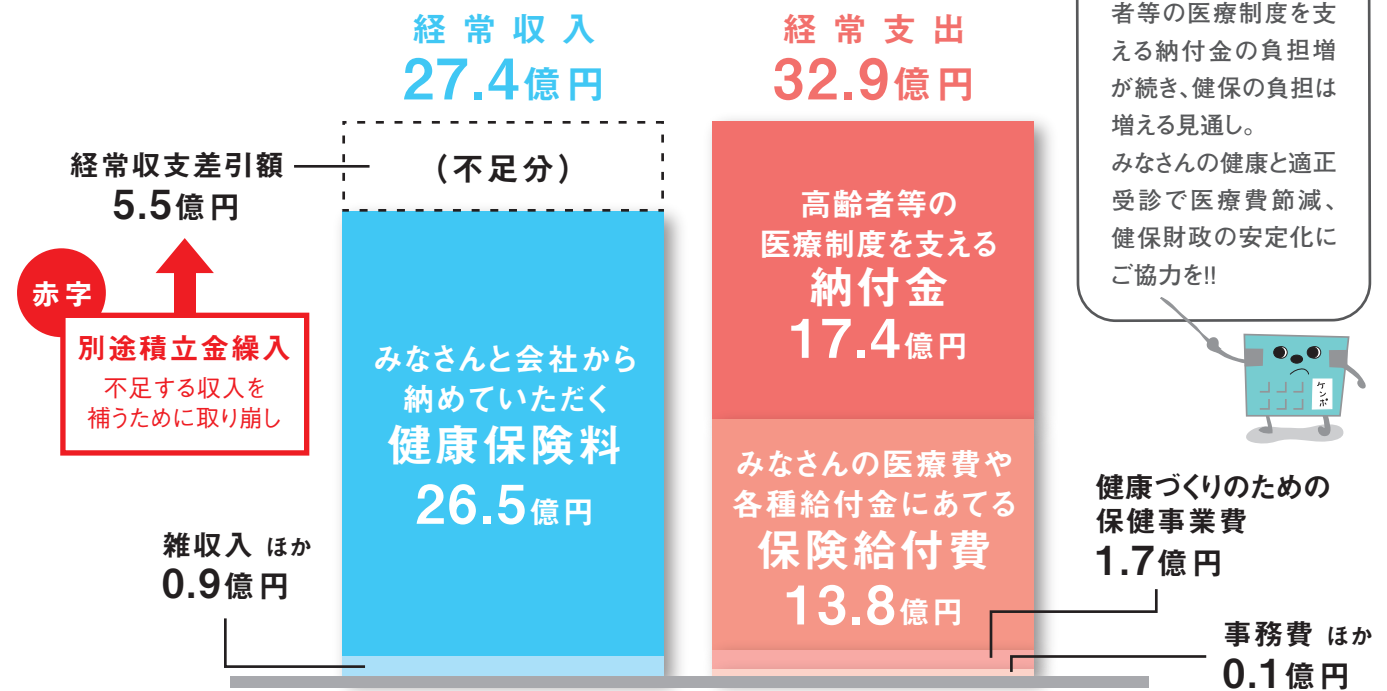
2019年度

予算が決まりました

NTPグループ健康保険組合の2019年度予算と事業計画が承認されましたのでお知らせします。

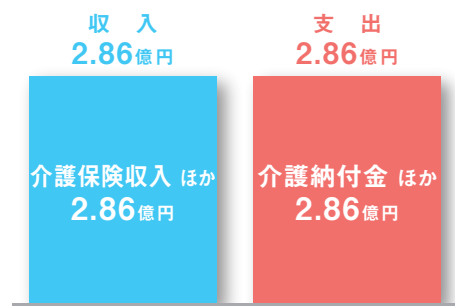
※端数処理により、合計額が合わない場合があります。

●健康保険予算

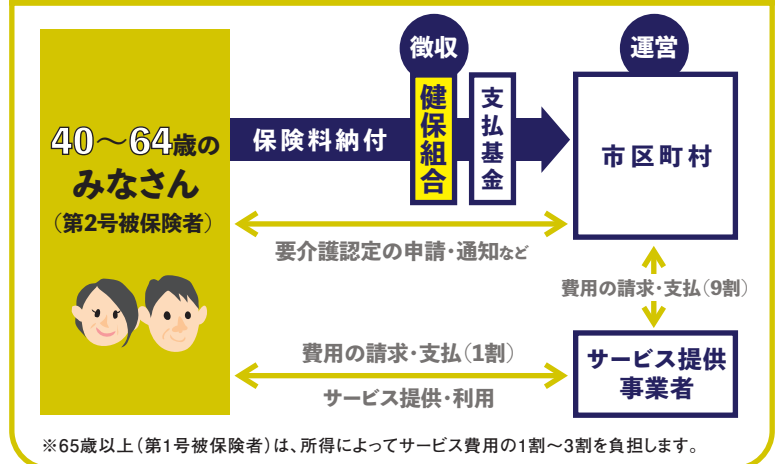


●介護保険予算

介護保険は40歳以上のすべての人が加入します。



【介護保険制度のあらまし】



／ 予算編成の基礎となった数字

健康保険			介護保険		
被保険者数	5,212人	平均年齢	40.1歳	被保険者数(本人)	2,686人
男	4,194人	男	41.6歳	被保険者数(本人+家族)	3,889人
女	1,018人	女	33.9歳	平均標準報酬月額	435千円
平均標準報酬月額	377千円	被扶養者数	5,160人	平均年間賞与額	1,250千円
男	404千円	扶養率	0.99人	保険料率	1.66%
女	261千円	保険料率(調整保険料率含む)	9.50%	事業主	0.83%
平均年間賞与額	1,010千円	(うち特定保険料率)	6.14%	被保険者	0.83%
		事業主	4.95%		
		被保険者	4.55%		

健保のおもな保健事業

病気の予防・発見にお役立てください!

● 定期健康診断 (5月28日～8月7日)

労働安全衛生法に基づく検査、健保追加検査に加え、
受診者オプションとしてがん検診(大腸がん・前立腺がん・
ペプシノーゲン・ピロリ菌)を実施

【対 象】被保険者

● 人間ドック (8月～翌年2月)

基本検査および各種オプション検査

【対 象】30歳以上の被保険者、被扶養者

【健保補助】年齢に応じ、11,000円～14,000円

● 巡回健診

・全豊田地域巡回健診(前期:4月～8月、後期:9月～12月)

・全豊田地域巡回健診(男性コース:7月)

・全国巡回健診(6月～12月)

基本検査および各種オプション検査

【対 象】30歳以上の被扶養者および任意継続被保険者

【自己負担】基本検査料(年齢に応じ約3,500円～11,000円)

および受診者オプション検査料

● 受診券利用の特定健診 (10月～翌年3月)

【対 象】40歳以上の被扶養者および任意継続被保険者

【検査費用】無料(健保負担)

● 子宮がん検査 (10月)

【対 象】35歳以上の被保険者および被扶養者

【自己負担】1,000円

● インフルエンザ予防接種 (10月～翌年1月)

【対 象】被保険者および被扶養者

【健保補助】1名あたり1,000円

● 郵送血液検査 (1月)

メタボリックシンドローム&生活習慣病セルフチェック

【対 象】40歳以上の被扶養者で当健保が実施する

健診を過去3年未受診の方

【自己負担】無料(健保負担)

なにが書いてある? 健診結果を読もう

健診結果

健診結果のうち、生活習慣病と関わりの深い項目の見方を紹介します。

【保健指導判定値】にあてはまる場合は、動脈硬化を進行させ、生活習慣病になるリスクが高まります。

📋 血管の状態がわかる 生体検査

血圧 【保健指導判定値】収縮期血圧130mmHg以上／拡張期血圧85mmHg以上

▶ 血管にかかる圧力が、血管や心臓に負担となる高い状態でないか調べる

📋 糖尿病リスクがわかる 血液検査

空腹時血糖 【保健指導判定値】100mg/dL以上

▶ 通常、空腹時には低くなる血糖値が、高くなりすぎていないか調べる

ヘモグロビンA1c 【保健指導判定値】5.6%以上(NGSP値)

▶ 過去1～2ヵ月間の血糖値の平均的な状態を調べる

📋 脂質異常リスクがわかる 血液検査

中性脂肪 【保健指導判定値】150mg/dL以上

▶ 肥満や糖尿病の原因になるため、多くなりすぎていないか調べる

HDLコレステロール 【保健指導判定値】40mg/dL未満

▶ 余分なコレステロールを回収する働きがあるので、少くなりすぎていないか調べる

LDLコレステロール 【保健指導判定値】120mg/dL以上

▶ 肥満や糖尿病の原因になるため、多くなりすぎていないか調べる

去年より血糖値が
上がっているわ。
気をつけなくちゃ。

健診結果

経年変化もチェックして、
食事や運動など生活習慣の
改善にいきましょう!

新年度を元気に過ごすために

睡眠のとり方をチェック!

新年度は、慣れない環境で緊張状態が続く、体への負担が多くなりがち。
いつもの習慣を見直して、この時期を元気に乗り切りましょう。

質のよい睡眠をとろう

ぐっすり眠って、朝スッキリ起きると、疲労回復や免疫力アップ、記憶の定着、
ストレス軽減などさまざまな効果が期待できます。

これはやめよう!

寝る直前の・・・

- 食事、コーヒー、お酒
- パソコン、スマートフォン、テレビ
- 明るい照明
- 喫煙
- 熱いお風呂
- 考えごと



- ・ 脳を覚醒させる
- ・ 体を興奮させる

□ 食事は就寝2時間前までにすませる

胃腸が消化のために
働いていると睡眠の妨げに



□ めるめのお風呂につかる



自律神経の副交感神経が
優位になり、心身がリラックス

□ リラックスして過ごす

ストレッチ
好きな音楽を聴く など



質のよい睡眠をとれる人

Good!



寝酒はNG! 気をつけたいお酒の飲み方

寝酒は、眠りが浅くなる
だけでなく、飲酒
量が増える傾向にあるので
やめましょう。

また、お酒を飲むときには
次のことに注意して、上手に
つきあいましょう。



□ 飲む前に脂肪分をとる

チーズ



ナッツ



牛乳



□ 自分の「適量」を決めて飲む

1日のアルコールの適量
(女性はこの半分程度).....

- ・ビール 中ビン1本(500ml)
- ・日本酒 1合(180ml)
- ・ワイン グラス2杯(240ml)
- ・ウイスキー ダブル1杯(60ml)

□ 飲みながらたんぱく質をとる

枝豆



冷奴



刺身、焼き鳥



□ 飲んだ後は水分、ビタミンCをとる

水、お茶



オレンジジュース



果物

