

皆様の健康づくりをサポートしています!

各事業の詳細はホームページ「お知らせ」に掲載しています。
<https://www.fujikenpo.or.jp/news/list.php?type=1>



kickakeみんなでちょこやせ・ハッピーキャンペーン2020

実施期間：2020年9月28日(月)～11月22日(日) 8週間
 週に1回`ウェブからの`体重入力で素敵な商品を手にしましょう!

2019年度は参加者の77%の方が減量できました!

NEW!
 今年から
 被扶養配偶者
 の方も参加
 できます!

健康づくり教室 参加者募集中 あいち健康プラザ(東海市東浦町)

参加費無料 (対象：被保険者・被扶養配偶者)

一日健康づくり教室 開催日：11月7日(土)

日帰りマイプラン 一日健康づくり教室を個人で参加できるプランです。
 開催日：毎月 水曜・金曜・土曜



歯科健診

毎日の歯みがきだけではお口の汚れは取り切れません。
 年に一度は歯科医のチェックを受けましょう。当健保の健診方法は次の2通りあります。

- ◆愛知県歯科医師会加盟の歯科医院でチェックする
- ◆ファミリー歯科健診(集団)でチェックする(案内チラシは9月下旬ころ全員へ配付します)

2019年度愛知県歯科医師会受診者の82%に歯周病などが見つかりました。

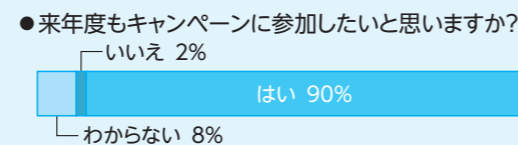
つよい子になるぞ!!キャンペーン

手洗いうがいを習慣づけて、元気な子になっちゃおう! 頑張った子にはプレゼントがもらえるよ。

対象：2014年4月1日～2019年3月31日生まれの未就学児
 実施期間：2020年10月1日(木)～12月31日(木)

～2019年参加者アンケートより～

子どもが毎年楽しみに頑張ってくれます。
 今回はがらがらうがいを目標にし、出来るようになりました。
 よく習慣づくので助かっています。



ストップ・インフルエンザ キャンペーン

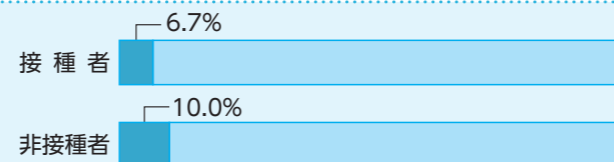
予防接種実施者に対し、ひとり2,000円を補助します(接種回数に関係なく1人2,000円までの実費)

今年はインフルエンザと新型コロナウイルス感染症との見分けがしづらくなること
 が危惧されているため、ワクチンの需要が増えることが予測されます。

早めに予約をしましょう。持病がある人は主治医に相談のうえ接種をしてください。

～2019年度のインフルエンザにかかった人の割合～

予防接種を打ってない人は10%でしたが、
 打った人は6.7%でした。
 ワクチンの接種で発病を抑える効果がありました。



NEW!
 補助額を
 増額しました!

●中止のお知らせ

けんぽれん健康ウォーク10月3日開催分と一日健康づくり教室9月26日開催分が中止になりました。

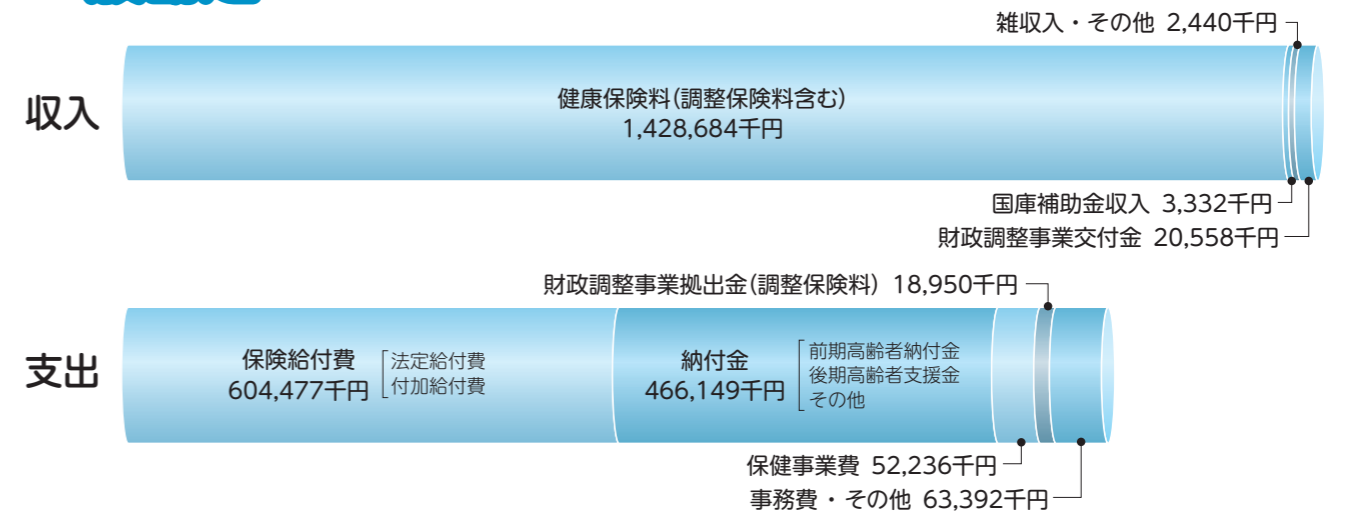
FUJI健康保険組合 令和元年度決算まとまる 適切な予防と治療行動を

新型コロナウイルス感染症の蔓延で国の医療制度改革(2022年危機*への対応)は延期となり、健保財政の先行きは不透明な状況です。令和元年度(2019年度)決算は収入14億5,501万4千円、支出12億5,204万4千円、収支差引額2億4,981万円、経常収支差引額2億3,846万9千円の黒字となりましたが、積立金として留保します。

運動不足や過度な受診控えが問題になっています。皆様におかれましては、健康づくり(栄養・運動・休養)や適切な予防と治療(健診・予防接種・具合が悪い場合は受診)を心がけていただくようお願いいたします。

*2022年危機…団塊の世代が75歳に到達し始めて国民医療費が増大する財政危機を指す。今の制度のままでは納付金の急激な増加が見込まれる。

一般勘定 令和元年度収入支出決算



収入合計	1,455,014千円
支出合計	1,205,204千円
収入支出差引額	249,810千円
経常収支差引額	238,469千円

決算の基礎となった数値(3月末)

●被保険者数	2,054人	●平均年齢	42.19歳
[男]	1,751人	[男]	42.63歳
[女]	303人	[女]	39.68歳
●平均標準報酬月額	432,525円	●前期高齢者加入率	1.55%
[男]	455,803円	●健康保険料率	千分の98.00
[女]	284,393円	[事業主]	千分の52.92
		[被保険者]	千分の45.08

介護勘定 令和元年度収入支出決算



決算の基礎となった数値(3月末)

●介護保険対象	40歳～64歳の加入者(被保険者+被扶養者)	1,850人	●介護保険料率	千分の14.00
	40歳～64歳の被保険者	1,254人	[事業主]	千分の7.56
●平均標準報酬月額		490,073円	[被保険者]	千分の6.44



コロナ・インフルに打ち勝つ!

5つの免疫力アップ術

監修 ● 関谷 剛 (東京大学医学部附属病院アレルギー・リウマチ内科医師)

感染症にかかっても、軽症で済む人もいれば、重症化してしまう人もいます。手洗いなど感染予防の努力をしたうえで、それでも身を守る最大の味方は「免疫」の働きです。インフルエンザ対策としても役立つ、免疫力を強化する生活ポイントをご紹介します。

まずは、あなたの免疫力をチェック!

- 睡眠不足だ
 - 起床時間がまちまち
 - 運動不足だ
 - 歯みがきや入浴をサボりがち
 - 十分な栄養がとれていない
 - 便秘や下痢をくり返す
 - かぜをひきやすい
 - ストレスが多い
- 該当数
- 0 = 免疫力を保つ生活が送られています。
 - 1~3 = 免疫力が衰えはじめているかも。
 - 4~8 = リスク大。このままでは重症化の危険が!

免疫は2段階で体を守る

免疫とは、細菌やウイルスなどの外敵から体を守るしくみのことです。人間の免疫には「自然免疫」と「獲得免疫」があり、「自然免疫」は先天性の免疫で、いち早く異物を攻撃・排除しようとします。これに対し「獲得免疫」は後天性の免疫で、病原体などが侵入した後、敵に合わせた武器(抗体)を作って攻撃します。「自然免疫」と「獲得免疫」は協力しあって敵から体を守ります。この免疫をしっかりと働かせるためには、日々の生活習慣(食事・運動・睡眠など)が大切です。免疫機能を低下させないよう、以下で説明するような生活スタイルを心がけましょう。

*「獲得免疫」のしくみを利用して作られたのが予防のためのワクチンです。

1 やっぱり規則正しい生活が基本

長引く自粛生活で、生活リズムが乱れてしまった人も多いはず。そんなときこそ基本が大事。毎朝同じ時刻に起きて、起床後に太陽の光を浴びて、きちんと朝食をとりましょう。体内時計がリセットされて、夜のスムーズな入眠につながります。

ポイント 朝日を浴びる→良質な睡眠に



2 腸内環境を整えよう

人の免疫細胞の約7割は腸内に生息しており、腸内環境を整えることは免疫力アップに欠かせません。腸内環境改善のカギを握るのが、発酵食品と食物繊維です。栄養バランスのよい食事を基本に、みそ・納豆・ヨーグルトなどの発酵食品と、野菜・きのこ・根菜類・海藻類などから食物繊維を積極的にとりましょう。

ポイント 発酵食品と食物繊維を意識!



5 イライラ・クヨクヨは万病のもと!?

「笑い」は免疫細胞を活性化させます。コロナ禍でストレスが増えた人ほど意識して笑顔を作りましょう。作り笑いでも脳が反応してよい効果があらわれます。「深呼吸」もおすすです。自律神経のバランスを整える働きがあり、ストレスによる緊張をやわらげてくれます。

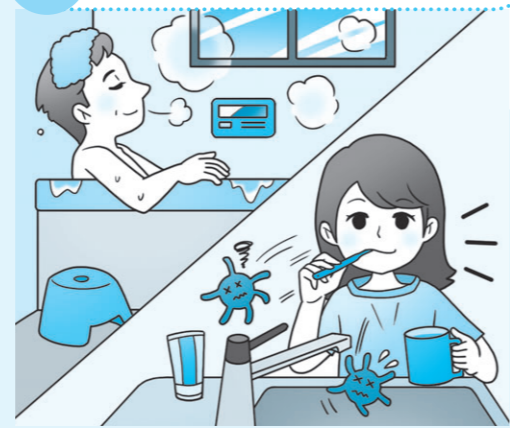
ポイント 笑顔・深呼吸でストレス対策



3 歯みがき・入浴をサボらないで!

口腔環境は全身の健康状態に影響します。口の中を清潔にしておくことは、むし歯・歯周病予防だけでなく、生活習慣病やコロナ・インフルエンザなど感染症の予防にも役立ちます。また、入浴も身体を温めることにより、血流をよくしたり、免疫に関係する細胞を活性化することにより、免疫力を上げるといわれています。湯船の中で体の芯まで温まらしましょう。

ポイント 歯みがき・入浴を欠かさない



4 適度な有酸素運動は一日三鳥

ウォーキングなどの適度な有酸素運動は、心地よい疲労感を生み、夜の快眠につながります。また、全身の筋肉をまんべんなく動かすことができるため、体温上昇にもつながります。さらに、幸せホルモンとも呼ばれる脳内物質のセロトニンが増えるため、ストレス解消効果も期待できます。

ポイント 室内では「その場足踏み」でもOK



上手な医療のかかり方.jp

コロナ禍でも医療機関で必要な受診を

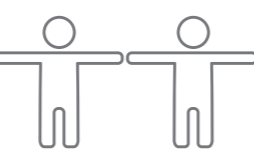
- 1 過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。
- 2 コロナ禍でも持病の治療や予防接種、健診等の健康管理は重要です。
- 3 医療機関では感染防止対策が行われています。
- 4 具合が悪いなど健康に不安がある時は、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

「新しい生活様式」で感染予防の徹底も忘れずに!

緊急事態宣言が解除されても、感染リスクがなくなるわけではありません。「新しい生活様式」を参考に、感染予防を継続しましょう。

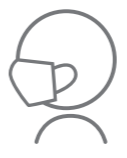
■人と人の距離の確保 (1m~2m空ける)



■せっけんによる手洗い、手指のアルコール消毒の徹底



■外出時・屋内・会話時のマスク着用、家庭内でも咳エチケットを症状の出る2日前から他人に感染させる恐れがあり、発症前後に最も感染力が高まる。



■「3つの密 (密閉・密集・密接)」を避ける

