

睡眠をおろそかにしていませんか？

2020年度の健診結果では約4割の方が睡眠で休養が十分とれていないと回答しています。
今一度、睡眠について考えてみましょう。

良い眠りと目覚めをうながす行動

寝る前は心身をリラックスさせる

寝る前に「怒る」「悩む」「激しい運動をする」「お酒やコーヒーを飲む」「おなかいっぱい食べる」などすると、脳が興奮して身体が休息モードに切り替わらず、熟睡できません。寝る前の1～2時間は照明を落とし、「ぬるめのお湯にゆっくりつかる」「音楽を聞く」「ストレッチをする」などして心身をリラックスさせましょう。



起床時間を90分単位で設定する

睡眠にはノンレム睡眠とレム睡眠があり、この組み合わせが約90分ごとにくり返されています。レム睡眠の直後が目覚めに適しているため、起床時間を90分単位で設定すると目覚めがいいのです。眠りはじめの3時間は深いノンレム睡眠(熟睡)が出現するため、起床時間は3時間以上あとに設定しましょう。



毎朝決まった時間に起きる

体内時計のリセット時間が遅くなると眠気が起こる時間も遅くなり、寝つきが悪くなります。寝不足のときは、一度いつもの時間に起きて昼寝をしたり、夜早めに布団に入りましょう。

朝、太陽の光をたっぷり浴びる

体内時計が「朝」をしっかり感知できないとメラトニンが十分に分泌されず、夜になっても眠気が起こりにくくなります。太陽の出ていない日は明るい電気で代用しましょう。

昼間にしっかり身体を動かす

睡眠の役割は脳と身体を休めることなので、昼間にあまり身体を動かさないと寝つきが悪くなり、浅くてとぎれがちな眠りになります。通勤時や昼休み、外出を利用して歩きましょう。



昼寝をしすぎない

人は一定の睡眠量しかとることができないため、昼寝をしすぎると熟睡できません。「寝だめ」もできないので、昼寝をするなら15時までに15～30分程度にしましょう。

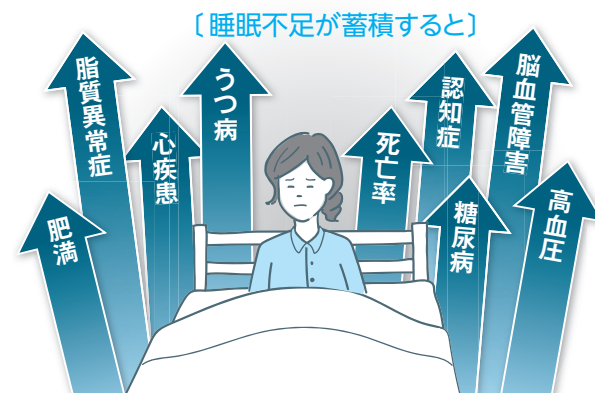
睡眠不足がつづくと 病気のリスクや死亡率がUP!

人にはそれぞれ必要な睡眠時間があります。それに満たない日がつづくと、不足分が借金のように膨れ上がります。朝寝坊をしても疲れがとれない人は、朝寝坊で眠りの借金が少し返済されただけで、まだまだ睡眠が足りていません。

睡眠不足が蓄積すると日中に眠気を感じ、仕事の能率が低下するだけでなく、肥満や生活習慣病、心疾患、脳血管障害、うつ病などの発症リスクが高まり、死亡率もアップします。睡眠不足は健康を脅かす危険な生活習慣です。

必要な睡眠時間は人によって異なりますが、多くの研究から7時間前後の睡眠時間が死亡リスクが少なくなるといわれています。

※参考：健康づくりのための睡眠指針2014(厚生労働省)



睡眠は時間だけじゃダメ。質を高めることも大切

7時間前後の睡眠時間を確保しても、睡眠の質が悪ければ健康を害するリスクは減らせません。睡眠は時間だけでなく質も大切。質のよい眠りの目安は、寝つきがよく、熟睡感があり、スッキリ目覚められることです。

睡眠時間の確保には、少しでも早く眠ることが欠かせません。睡眠の質を高めるカギは、眠りはじめの90分を深く眠ることです。毎日、質のよい睡眠を十分にとることを心がけ、睡眠不足を解消しましょう。

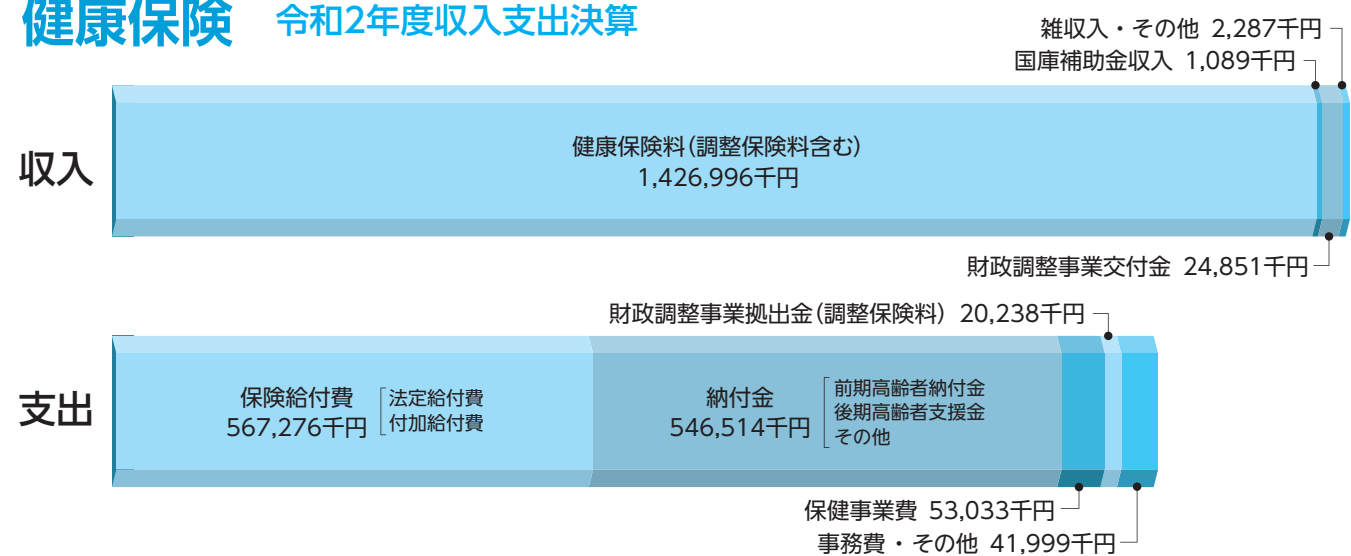
FUJI健康保険組合 令和2年度(2020年度)決算まとまる 健康保険は黒字決算、介護保険は赤字決算

健康保険の決算は、収入総額14億5,522万3千円、支出総額12億2,906万円で、収支差引額2億2,616万3千円を積立金として留保しました。引き続き健康管理と医療費節減をお願い申し上げます。

介護保険の決算は、介護納付金が増えているため前年度に続いて赤字です。繰入金(準備金の取崩し)で補填していますが、近い将来に介護保険料率(現在千分の14)を引き上げざるを得ません。

本号では睡眠について掲載しました(左頁)。睡眠は、からだところ、そして仕事の能率に大きな影響を与えます。参考になさってください。厚生労働省でも「健康づくりのための睡眠指針2014～睡眠12箇条～」の中で「良い睡眠で、からだの健康づくり」「良い睡眠で、こころの健康づくり」「良い睡眠で、事故防止」をポイントに挙げています。(第1条. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。より)

健康保険 令和2年度収入支出決算

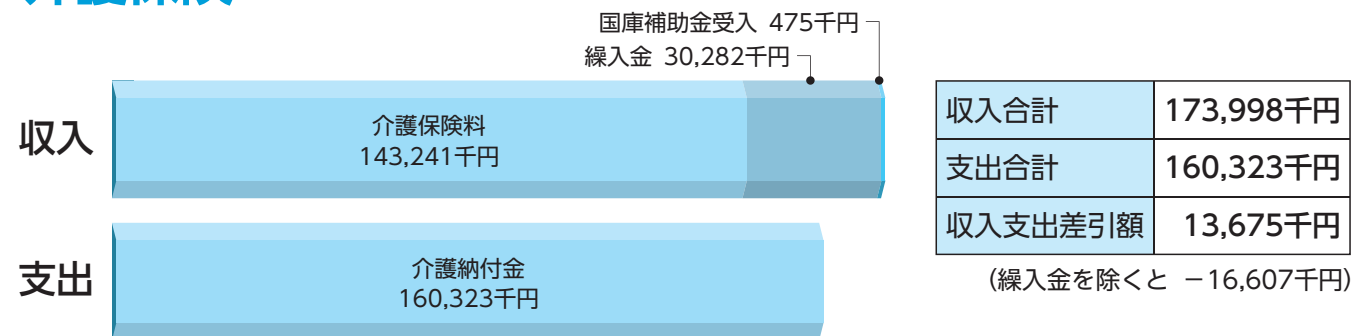


収入合計	1,455,223千円
支出合計	1,229,060千円
収入支出差引額	226,163千円
経常収支差引額	200,433千円

決算の基礎となった数値(3月末)

●被保険者数	2,086人	●平均年齢	42.46歳
〔男〕	1,774人	〔男〕	42.83歳
〔女〕	312人	〔女〕	40.38歳
●平均標準報酬月額	416,998円	●前期高齢者加入率	1.41%
〔男〕	439,042円	●健康保険料率	千分の98.00
〔女〕	279,458円	〔事業主〕	千分の52.92
		〔被保険者〕	千分の45.08

介護保険 令和2年度収入支出決算



収入合計	173,998千円
支出合計	160,323千円
収入支出差引額	13,675千円

(繰入金を除くと -16,607千円)

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)	1,898人	●介護保険料率	千分の14.00
	40歳～64歳の被保険者	1,292人	〔事業主〕	千分の7.56
●平均標準報酬月額		473,113円	〔被保険者〕	千分の6.44

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。
<http://www.fujikenpo.or.jp/news/list.php?type=1>



きっかけ kickakeみんなでちょこやせ・ハッピーキャンペーン2021

参加費無料（対象：被保険者・被扶養配偶者）

実施期間：2021年9月27日(月)～11月21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としましょう！

2020年度は参加者の61%の方が減量し15%の方がメタボ脱出できました！

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6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

毎日の歯磨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2種類あります。

◆愛知・岐阜・三重・静岡県歯科医師会加盟の歯科医院

◆ファミリー歯科健診(集団) (案内チラシは9月下旬全員へ配付します)

2020年度愛知県歯科医師会受診者の92.8%に歯周病などの所見が見つかりました。

今年から
岐阜・三重・静岡県
歯科医師会も
加わりました！

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：2015年4月1日～2020年3月31日生まれの未就学児

実施期間：2021年10月1日(金)～12月31日(金)

～2020年参加者アンケートより～
毎年子どもが大変楽しみにしています。
自分からすすんでしてくれるようになり
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円補助します(年度内1回のみ)。

今年も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難し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。

オンライン禁煙 申し込み受付中

対象：被保険者

令和3(2021)年10月1日(予定)より

健康支援webサービス

PepUp.を導入します



パソコン



タブレット



スマホ



健診結果・健康年齢



PepUpってなに？

健診結果や医療費のお知らせ、ジェネリック通知などをパソコン、タブレット、スマートフォンなどのweb上で見ていただくツールです。

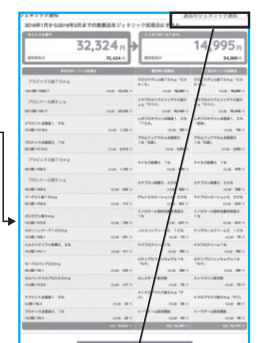
※健保組合に健診結果が無い方は表示されません。

※医療費のお知らせは令和4(2022)年1月頃からの配信予定です。

誰が使えるの？

FUJI健康保険組合加入の被保険者と被扶養配偶者です。

医療費のお知らせ・ジェネリック通知



過去の通知はこちらのセレクトから閲覧できます

どうすれば使えるの？

個別にご案内する登録サイトから各自で登録していただきます。

※会社のメールアドレスをお持ちの方にはそのアドレスへ登録サイトをご案内します。

※会社のメールアドレスが無い方や、ご家族へは書面での登録案内を10月2日以降随時配付します。

※登録後は便利なアプリも使用できます。

ios用



Android用



健保からのお願い

医療費のお知らせは今後文書での配布の廃止を予定しています。必ずPepUpへのご登録をお願いします。