



CONTENTS

共済組合で行っている福祉事業をご存知ですか？	P2
令和2年度 特定保健指導を受けましょう！	P5
新型コロナウイルス感染拡大防止のキホン	P7
〈インタビュー〉新型コロナ感染を経験した速水けんたろうさん	P8
電話・オンライン診療を活用しましょう！	P9
健康力UP 運動講座（腰痛対策・メタボ対策）	P10

共済組合で行っている福祉事業をご存知ですか？

共済組合では、組合員の健康の保持増進、保養などのため、さまざまな福祉事業を行っています。

ここでは、それぞれの事業について簡単にご紹介しますので、詳細を知りたい場合は共済組合ホームページをご確認いただくか、所属の共済組合係にお問合せください。

健康面のサポート

事業名	委託業者等	対象者	内容	利用方法
(1) 人間ドック、脳ドック、PET 検査の補助	—	組合員 組合員の被扶養者 である配偶者 (いずれも30歳以上)	いずれか1つの検査について、同一年度内に最大3万円の補助	① 予約精算代行サービスを利用 (→ (2) へ) ② 予約精算代行サービスを利用しない場合、受検後、請求書等を共済組合係に提出
(2) 人間ドック等予約精算代行サービス	(株)ホームネット	同上	提携する医療機関で人間ドック等を受検する場合、医療機関の予約及び補助金額分の支払を代わりに行う	① 健診予約センターの HP から申込み URL https://www.hndb.jp/court ② 申込書を FAX または郵送で申込み FAX 0120-187-773 住所 東京都新宿区大久保 3-8-2 新宿ガーデンタワー 13 階 ホームネット株式会社健診予約センター
(3) 健康ダイヤル 24	ティーベック(株)	組合員 組合員の被扶養者	① 24時間電話健康相談サービス ② E メール相談 ③ セカンドオピニオンサービス (電話、面談) ④ メンタルヘルスカウンセリングサービス (電話、Web、面談) ※④の面談は年5回まで無料	● 電話相談 0120-384-943 ● セカンドオピニオンサービス 0120-384-214 ● E メール相談、面談はHPから申込み URL https://t-pec.jp/websoudan ユーザー名：kyousai パスワード：kyousai

(1) 人間ドックは、通常の健康診断よりも検査項目が多く、病気の早期発見につながります。



(3) 健康ダイヤル24のリーフレットと利用案内カードを年度初め頃にお配りしています。共済組合ホームページには、毎月業者が発行する健康ニュースも掲載しています。

もしもに備えて(各種保険)

事業名	対象者	内容	利用方法
(1) グループ保険等	保険の種類によって異なるため、パンフレット等を確認してください。	① 新グループ保険(団体定期保険) ② 総合医療保険 ③ 3大疾病保障保険 ④ ライフプラン(拠出型企業年金保険) ⑤ 団体傷害保険	毎年6月の申込期間中に申込書等を共済組合係に提出
(2) 団体扱保険(団体月払保険)	在職組合員	共済組合が保険会社に代わって保険料を集金し、保険会社に払い込むことで団体割引適用 ① 生命保険 ② 損害保険(自動車保険・火災保険)	共済組合が団体取扱契約を締結している保険会社に申込手続きをした後、口座振替依頼書(団体扱保険用)を共済組合係に提出

(1) グループ保険は、申込期間が限られていますので期間内に忘れずにお申込みください。

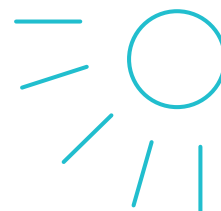


ワークライフバランス・生活のサポート

事業名	委託業者等	対象者	内容	利用方法
(1) 福利厚生 パッケージ サービス	(株)ベネフィット・ワン	組合員 組合員の被扶養者 それぞれの二親等 以内の親族	宿泊施設、育児、介護、 健康管理、レジャー施設、 ライフサポート、自己啓発 などのさまざまなメニューの 割引利用	ベネフィット・ステーションのHPに アクセスし、IDとパスワードを入力し てログイン URL https://www.benefit-one.co.jp
(2) 引越 システム	<ul style="list-style-type: none"> ●三八五引越センター ●日本通運 ●全国引越専門協同 組合連合会 (ハトのマーク) ●日本旅行 (日旅引越システム) ●サカイ引越センター 	組合員 組合員の被扶養者	引越料金の割引、 無料サービスなど	<ul style="list-style-type: none"> ●三八五引越センター 0120-01-0385 ●日本通運 0120-92-9154 ●ハトのマーク 0120-19-1900 ●日旅旅行システム 0120-0123-33 ●サカイ引越センター 0120-72-0041 ※業者によって申込方法が異なるため、 共済組合ホームページ等を確認してく ださい。
(3) 法人カード	<ul style="list-style-type: none"> ●(株)ジェーシービー ●三井住友カード(株) 	組合員 組合員の配偶者 (任意継続組合員 を除く)	年会費無料 ① JCB (家族カード1人まで無料) ② VISA (家族カードは有料)	申込書等をカード会社に提出 <ul style="list-style-type: none"> ● JCB 法人デスク 0120-883-623 ● 三井住友カード法人デスク 0120-492-212
(4) ベビー シッター	(株)小学館集英社プロ ダクション	組合員 組合員の被扶養者	ベビーシッターサービス、 送迎サービス、産前・産後 ケアサービス、教育サービス、 病後児保育サービス等の割引 利用 ※東京、神奈川、埼玉、千葉の 一部地域のみ	申込書等を業者に提出
(5) 災害対策費	—	災害見舞金の支給 の対象となる組合員	災害見舞金の支給基準となる 損害の程度に応じて、最大 10万円支給	提出書等を共済組合係に提出



(1) ベネフィット・ステーションのIDとパスワードは、
会員証と一緒にお配りしています。
ID等が分からない場合は、ホームページから
再発行依頼ができます。



お金を借りたいとき

事業名	対象者	内容	利用方法
(1) 普通貸付	組合員期間6月以上	①一般貸付 (臨時の出費で資金が必要なとき) ②物資貸付 (物資の購入に必要なとき) 利率 年 4.26%	借入申込書等を共済組合係に提出
(2) 特別貸付	同上 (医療・介護貸付、災害貸付は6月未満でも可)	教育貸付、結婚貸付、葬祭貸付、 医療・介護貸付、災害貸付 利率 年 1.86%	同上
(3) 住宅貸付	組合員期間3年以上	住宅の新築、購入、増改築、修繕またはそのための宅地を取得する資金を必要とするとき 利率 年 1.27%	同上
(4) 特別住宅貸付	組合員期間が引き続き20年以上、自己都合で2年以内に退職予定または5年以内に定年退職予定	住宅を新築、購入、増改築、修繕または住宅貸付の貸付金の残額全部を返済するとき 利率 年 1.27%	同上
(5) 財形持家融資	1年以上継続して財形貯蓄を行っており、その期間の末日から2年以内に申込み、申込日において50万円以上の財形貯蓄残高がある組合員	自ら居住するための住宅の建設、購入、リフォームまたはそれと併せて土地を取得するとき	毎年の申込期間中に申込書等を共済組合係に提出
(6) 優遇金利提携住宅ローン	組合員本人 ※組合員期間が3年以上必要な場合もあり、金融機関によって異なる	住宅の購入または住宅ローンの借り換えの際、一般より低い金利で住宅ローン利用可能	提携金融機関等の店頭窓口で組合員証を提示または組合員証の写しを提出(三菱UFJ信託銀行の場合は後日資格確認)



共済ホームページでは、貸付事由や条件を入力することで、返済シミュレーションができます。

利用する際に必要な申込書や添付書類については、どのサービスを利用するかによって異なりますので、所属の共済組合係に確認してください。



令和2年度 特定保健指導を受けましょう！

今年度も特定保健指導を実施します。利用券が届いた方は、必ず受けてください。

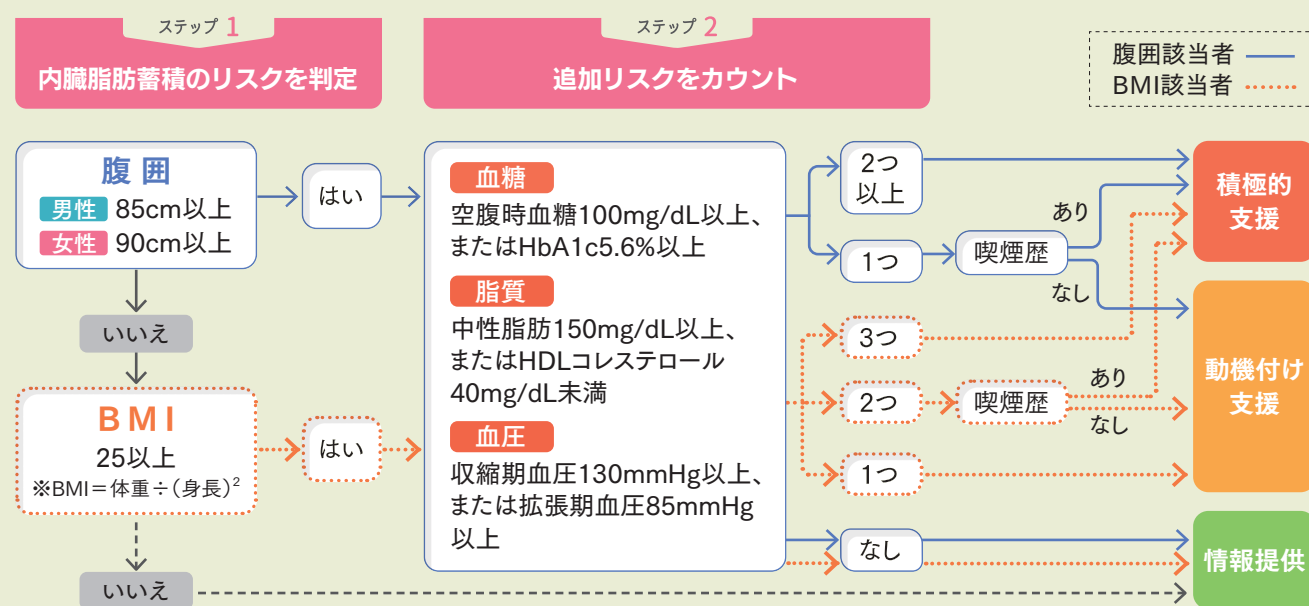
特定保健指導とは？

特定健康診査（特定健診）の結果、生活習慣病のリスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病予防の効果が期待できる方に対し、生活習慣の見直しをサポートするものです。

「高齢者の医療の確保に関する法律」により、40歳から74歳までの組合員及びその被扶養者のうち、対象となる方に対し、特定保健指導を実施することが保険者（共済組合）に義務付けられています。

対象者の選び方

特定保健指導の対象となる方は、次のように選ばれます。



- すでに降圧薬等を服薬中の方は、医師の指示により改善あるいは重症化予防に向けた取り組みが行われているため、特定保健指導の対象とはなりません。
- 2年連続して積極的支援に該当した方のうち、1年目に比べ2年目の数値がよい場合は、2年目の特定保健指導は「動機付け支援相当」の支援を受けることとなります（1年目の特定保健指導が終了している場合に限る）。
- 65歳～74歳の方は、積極的支援に該当した場合でも動機付け支援になります。

特定保健指導利用券の交付について

今年度は、新型コロナウイルスの影響により交付が遅れておりましたが、12月から交付を開始する予定です。

特定健康診査の結果に基づく特定保健指導の判定を行い、対象となった方に対し、順次交付します。利用券を受け取られた方は、利用券に記載されている有効期限内に、必ず特定保健指導の初回面接を受けるようにしてください。



内容・利用方法

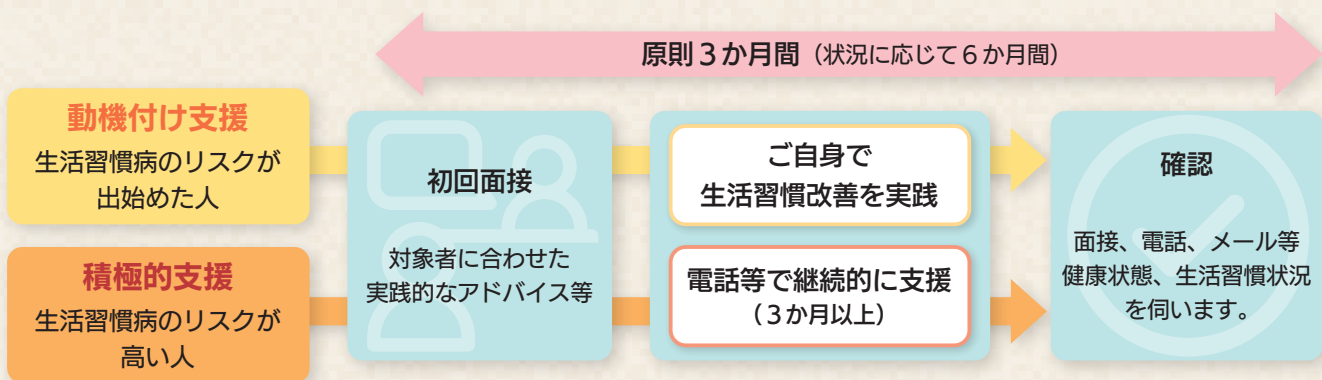
医師、保健師、管理栄養士などの専門家との面接を通して、各個人に合った生活習慣改善のプログラムを提供し、3か月間以上継続的に取り組むものです。

動機付け支援の場合は、専門家との原則1回の面接で実行しやすい生活習慣改善のための計画を立て、3か月後に健康状態や生活習慣の確認が行われます。

積極的支援の場合は、初回面接で改善計画を立て、3か月以上継続したサポートを専門家から受けます。原則、3か月後（状況に応じて6か月後とすることもあります）に健康状態や生活習慣の確認が行われます。

なお、利用に関する費用の自己負担はありません。また、**特定保健指導の受診時間について、1日の範囲内で必要と認める時間、職務専念義務が免除されます。**

特定保健指導の流れ



これまでの実施状況

		H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R 元
特定健康診査	組合員	56.08 (70.00)	76.93 (75.00)	79.22 (80.00)	79.04 (85.00)	82.06 (90.00)	84.35 (82.75)	87.01 (84.11)	86.52 (87.29)	85.89 (88.64)	85.30 (93.64)	86.46 (86.93)	85.33 (88.93)
	被扶養者	34.02 (20.00)	31.72 (30.00)	33.29 (40.00)	33.58 (50.00)	35.20 (60.00)	34.87 (35.00)	35.45 (50.00)	42.29 (60.00)	43.03 (70.00)	41.80 (80.00)	40.80 (45.00)	40.55 (50.00)
	組合員＋ 被扶養者	50.10 (84.84)	64.70 (61.35)	67.10 (67.87)	67.30 (74.39)	70.30 (80.90)	69.80 (70.00)	72.10 (75.00)	73.30 (80.00)	73.30 (85.00)	74.60 (90.00)	75.60 (75.00)	74.89 (78.00)
特定保健指導	動機付け 支援	0.0 (0.0)	1.6 (20.0)	1.9 (30.0)	1.5 (40.0)	3.7 (50.0)	2.1 (10.0)	1.5 (15.0)	2.7 (20.0)	3.4 (30.0)	9.8 (40.0)	19.2 (20.0)	10.7 (25.0)
	積極的 支援	0.0 (0.0)	0.7 (20.0)	1.3 (30.0)	1.0 (40.0)	2.4 (50.0)	2.5 (10.0)	1.3 (15.0)	1.5 (20.0)	1.8 (30.0)	7.5 (40.0)	15.8 (20.0)	8.1 (25.0)
	合計実施率	0.0 (0.0)	1.1 (20.0)	1.6 (30.0)	1.3 (40.0)	3.0 (50.0)	2.3 (10.0)	1.4 (15.0)	2.1 (20.0)	2.6 (30.0)	8.7 (40.0)	17.6 (20.0)	9.5 (25.0)

第1期(H20～H24)

第2期(H25～H29)

第3期(H30～R5)

※下段のかっこ書は、目標実施率を表します。

※動機付け支援相当の値は、積極的支援に含まれます。



特定保健指導の対象となる方へ

特定保健指導の対象となるということは、生活習慣病の発症リスクがあるということです。

忙しくてなかなか受ける時間がない、という方もいらっしゃるかもしれませんが、生活習慣病を発症すると、健康を害するだけでなく、高い医療費もかかってしまいます。発症前であれば、生活習慣の改善により予防できる可能性が高くなりますので、ぜひ特定保健指導を活用してください。

新型コロナウイルス 感染拡大防止のキホン

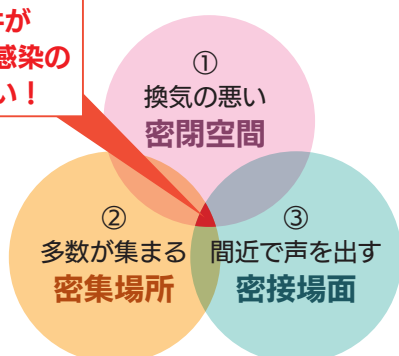
まだまだ感染拡大が続く新型コロナウイルス感染症。一人ひとりができる感染対策を徹底しましょう。



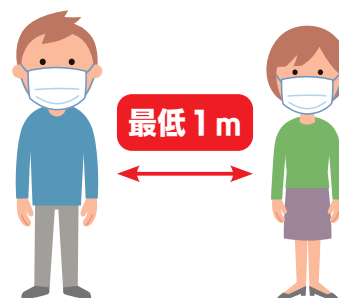
3密を避けて人との距離をとりましょう！

感染を防ぐため、「密閉」「密集」「密接」の3つの「密」が重なる空間を避けます。人との距離はできるだけ2m（最低1m）とることが大切です。

3つの条件が
そろると集団感染の
リスクが高い！



ソーシャル
ディスタンス



★くしゃみや咳をするときは、咳エチケットをお忘れなく！

★流水 30 秒以上の手洗い、または手指のアルコール消毒も継続を！



新しい生活様式に移行することが必要です

- 屋内や会話するときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う
- 遊びに行くなら屋内より屋外へ
- 毎朝、体温測定。
発熱やカゼの症状があるときは無理せず休む
- こまめに換気



- 買い物は1人または少人数ですいた時間に。通販も利用
- すれ違うときは距離をとるマナー
- 公共交通機関では会話は控えめに、混んでいる時間帯は避ける
- 食事は持ち帰りや出前、デリバリーも
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用

季節性インフルエンザの流行にともなって発熱患者の増加が見込まれます。発熱などの症状がある場合、まずはかかりつけ医等に電話で相談してください。

いきなり病院へ
行かないで！



最新の
正しい情報
はこちら

厚生労働省のホームページ

「新型コロナウイルス感染症について」

内閣官房ホームページ

「新型コロナウイルス感染症対策」

厚生労働省の電話相談窓口

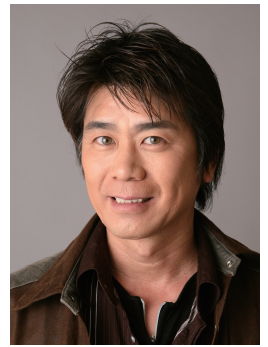
フリーダイヤル 0120-565653

[受付時間] 9:00 ~ 21:00 (土日・祝日も実施)



新型コロナウイルス感染症を経験して、みなさんに伝えたいこと

誰にも感染リスクがあります。 まさか自分が?!と思わずに予防を



歌手・声優

速水けんたろうさん

プロフィール

NHK『おかあさんといっしょ』第8代目歌のお兄さんとして活躍。『だんご3兄弟』の大ヒットにより、第50回NHK紅白歌合戦に出場を果たす。現在は、ファミリーコンサートを全国各地で展開するかたわら、舞台俳優、声優、大学講師としても活動中。

新型コロナに感染し、1か月に及ぶ闘病生活を経験した速水けんたろうさん。発症から回復までの経緯と、「WITH コロナ」を生きる心構えについて伺いました。

病気の経過

4/3	体の痛み、発熱
4/6	保健所の紹介で受診。PCR検査を受ける。
4/7	PCR検査で陽性。(妻・次男も陽性)
4/10	入院(夫婦ともに)。酸素吸入の必要な中等症に。
4/14	アビガン使用。
4/15	翌日、平熱に
5/4	退院

1

自宅待機中に症状悪化 不安な日々を過ごす

歌手、ミュージカル俳優として、日ごろからジムに通って体を鍛え、もう何年も病気をしていなかったという速水けんたろうさん。それだけに「まさか、自分が新型コロナに感染するとは思いませんでした」と当時を振り返ります。「4月3日の朝ベッドから出ようとすると、まっすぐ立つことができないほどの激しい痛みを腰に感じました。この痛みは一体何だ?!と知っているうちに、38℃台の熱が出始めたんです」

妻と次男も発熱したため保健所に相談。近所の医療機関でPCR検査を受けると、3人揃って陽性の判定が。「病室に空きがなく入院先が決まるまで自宅待機になりました。幸い息子はすぐに回復しましたが、僕と妻は次第に具合が悪くなってきて…。3日後に入院できるまですごく不安でしたね」



「肺の病気で心配していた歌声も、ステージで十分歌える手応えを感じています」

2

高熱に酸素吸入器。 過酷な闘病が始まる

入院直後から夫婦ともに症状が悪化。体の痛みに加えてせきや痰が出て呼吸が浅くなり、酸素吸入の管をつけるなど過酷な闘病生活が続きます。「それでも僕は入院後まもなく投与されたアビガンが効いて、早めに平熱に戻りましたが、妻のほうは投薬の効果がなかなか出なくて…。39℃台の熱が長く続いて『腕を動かすのさえしんどい』という彼女に、励ましの言葉をかけることしかできないのがつらかったですね」(ご夫婦は同じ病室に入院)。

さらに「症状が急激に悪化する」など、テレビで報道される新型コロナ感染症の新事実が、速水さん夫妻の不安を募らせます。そんな二人を支えたのが医療スタッフの力強い言葉と笑顔でした。

「僕たちの心を落ち着かせようと、看護師さんたちは常に笑顔で接してくださいました。担当の先生の『速水さんも奥様も絶対に治りますから!』という力強い言葉にどれほど勇気をいただいたか。ほんとうに感謝しています!」

3

退院後初めての散歩で 病からの回復を実感!

1か月の入院生活を終えて無事退院した速水さんですが、さらにひと月、自宅待機での経過観察を求められます。「免疫力の低下で他の病気にかかるリスクが高まると言われ、一步も外に出ずに過ごしました。家の階段を登ろうとすると足が重くて、病気でここまで筋力が落ちるのか…とびっくり!ストレッチや軽い筋トレを続け、外出許可が出て初めて近所を散歩したときは涙が出そうなほどうれしかったですね」

今後はステージに復帰するかたわら、機会があれば新型コロナについても伝えていきたい、と速水さん。「僕が原因で家族を感染させてしまい、ほんとうに申し訳なく思います。ただ、いつかあったのか思い当たることがないくらい、予防には気を配っていました。だから決して『他人事』とは思わず、誰にも感染の危険があることを肝に銘じてください。そして万一感染してしまったときは医療スタッフを信じ、強い心で病氣と闘ってほしいと思います」

受診を控えて病気を悪化させないで!

電話・オンライン診療を活用しましょう!



新型コロナウイルスの感染を防ぐため、特例的に電話やオンラインで診療が受けられるようになっています。初診でも再診でも可能です。

※オンライン診療が受けられない医療機関もあります。

コロナが怖いから病院に行くのはちょっと…



感染は怖いけれど早めに治療しないとなあ…



電話・オンライン診療の利用方法

ふだんからかかっているかかりつけ医がある場合は、かかりつけ医に相談。

エキチカ先生のクリニックは、電話での診療を受けられるかしら



①電話・オンライン診療を行っているかを確認

医療機関のホームページを見たり、直接医療機関に電話をして、電話やオンラインによる診療を行っているかを確認します。

すぐに医療機関への受診に切り替えることがあるため、近くの医療機関が便利だよ。

厚生労働省ホームページでもさがせるよ

厚生労働省 オンライン 対応医療機関リスト

検索



かかりつけ医がない場合は、電話・オンライン診療を行っている最寄りの医療機関を探して連絡。

えーと、オンライン診療をやっている病院は…



電話診療の場合

医療機関に電話し、保険証などの情報を医療機関に伝えて予約。



もしも、電話で診療を受けられますか?

②事前に予約

保険証を用意して、予約を取ります。



予約の際に、支払い方法についても確認しましょう。

オンライン診療の場合

医療機関によって予約方法は異なります。詳しくは各医療機関のホームページなどで確認を。

この病院がいいな。予約方法も書いてあるぞ



医療機関から着信し診療を受ける。



③診療

本人確認のため、医療機関から求められた個人情報を変え、症状を説明します。

電話・オンライン診療では、診断や処方むずかしいことがあります。医療機関に来院するようすすめられたら、必ず受診しましょう。



医療機関からオンラインで接続され、診療が開始。

症状は……

一度検査したほうがよさそうですね



わかりました

院内処方の場合

お薬は当院から発送します



ホッ 受診してよかったわ



④診療後

薬が処方された場合は、希望の薬局を医療機関に伝えます。診察後、薬局に連絡してください。

電話やオンラインによる服薬指導を受け、その後、薬が配送されます(院外処方の場合)。



※薬局に行って服薬指導を受ける必要がある場合もあります。

院外処方の場合

希望の薬局に処方箋をファックスしておきますので、薬局に電話をしてください



🏠 自宅でできる！ 健康力UP運動講座

自宅でできる筋トレや有酸素運動で、運動不足を解消しましょう！

指導・監修 中野ジェームズ修一
フィジカルトレーナー／米国スポーツ医学会認定運動生理学士



「座りすぎで腰が痛い…」という人におすすめ 腰痛対策編

筋トレ ダイアゴナル 背中と腰の筋肉（体幹）を鍛える

目標回数 ①～②を左右各5回×2～3セット

① 床に手足をつき、片足のひざを持ち上げる。
ひざと反対側のひじとを近づける。

背中丸める



足は骨盤幅ぐらいに開く

伸ばすときに息を吐き、
戻すときに息を吸う。



② 近づけた足と手を、ゆっくりと伸ばしていく。



反動をつけて伸ばすと腰を痛めるのでNG!

筋トレ クランチ&レッグエクステンション お腹とももの前側の筋肉を鍛える

目標回数 ①～②を20回×2～3セット

① 仰向けになり、足を上に上げる。

ひざ90度

もも90度

手は頭の後ろに



② ゆっくり4カウントで上体を上げながら、肩甲骨が床から離れるまで、ひざを垂直に伸ばしていく。

ももの前にくつと力を入れると、上体が上がりやすくなる



ストレッチ 腰を伸ばす or 腰を反らせる どちらか選んで

目標回数 20～30秒×2～3セット

腰を伸ばすストレッチ

仰向けになり、両ももの裏側をつかみ、ひざを引き寄せる。

このポーズで痛みがある人はNG。
右の腰を反らせるストレッチを選択します。



呼吸は自然に。

腰を反らせるストレッチ

うつぶせになり、ひじを肩の真下に置く。上体を持ち上げ、その体勢を維持する。

このポーズで痛みがある人はNG。
左の腰を伸ばすストレッチを選択します。



日常の健康管理も大切です

腰痛の予防・軽減には、上記の筋トレやストレッチに加え、十分な睡眠、ストレスの軽減、バランスのとれた食事、休日を利用した疲労回復・気分転換なども有効といわれています。
日常の健康管理で、快適な毎日を過ごしましょう。

*痛みがあるときは、運動を控えましょう。
*通院中の方は、主治医に許可を得てからトレーニングしましょう。
*目標回数は、目安です。まずはできる回数から始め、徐々に増やしていきましょう。



「運動不足で体重が増えてきた…」という人におすすめ **メタボ対策編**

筋トレ **ワンレグスクワット**

もも周りの筋肉を全体的に鍛える

目標回数 | 左右足を前に**①**~**②**を各10回×2~3セット

① 片足を前に出し、反対の足を後ろにひく。両手を前に出した足のものの上に置き、4カウントで腰を落としていく。



ひざを下ろすときに息を吸い、立ち上がるときに息を吐く。



② ゆっくり4カウントで立ち上がり、4カウントで**①**の姿勢に戻す。



ひざが床に着かないギリギリのところをとめる。



NG
つま先よりひざが前に出るとひざの関節を痛めてしまう

筋トレ **ヒップリフト**

お尻の筋肉を鍛える

目標回数 | **①**~**②**を20回×2~3セット

① 仰向けになり、片ひざを立て、反対の足を立てたひざの前にかける。



両手は体の横に置いて力を抜く



② ゆっくり4カウントでお尻を持ち上げ、4カウントで**①**の姿勢に戻す。



お腹、ももの付け根、ももの前が一直線になるように

有酸素運動 **すもうスクワット**

内臓脂肪が燃焼する

目標回数 | **①**~**②**を50~60回

① 両腕を伸ばして両手を前に合わせ、足を肩幅に広げて立つ。



つま先は外側に向ける

呼吸は自然に。



② 肩甲骨を寄せるイメージで両腕を開きながらひざを曲げ、両腕を閉じながら**①**の姿勢に戻す。



「1、2、1、2」とリズムカルに速いテンポで。



筋トレ → **有酸素運動** が **効果的**

筋トレで下半身の大きな筋肉を動かして鍛えることで基礎代謝が大きくなり、消費カロリーを増やすことができます。また、有酸素運動で大きな筋肉を繰り返し動かすことにより、短時間で消費カロリーを上げることができます。そのため、上記で紹介した筋トレ→有酸素運動の順に行くと、より大きな効果が得られます。



お尻を突き出すように