

法改正のお知らせ 2020年4月施行

海外居住家族の扶養認定条件が 変更されます

日本で働く外国人本人は、労働時間など日本人と同様の一定要件を満たしていれば健康保険の被保険者として認定されますが、その家族が健康保険の被扶養者として認定されるには、現行ルール他に次の条件が追加されます。

- ・ 扶養対象者が日本に住所を有する者であること
- ・ 留学生その他の日本に住所を有しないもののうち、日本に生活の基礎があると認められるものについては、例外的に要件を満たすこととする

※現行ルールでは海外に居住していても、被扶養者として一定の収入要件を満たす場合には、日本に生活の拠点がなくても健康保険の被扶養者として医療費などの給付がされています。

2020年度 任意継続被保険者の標準報酬月額の上限について

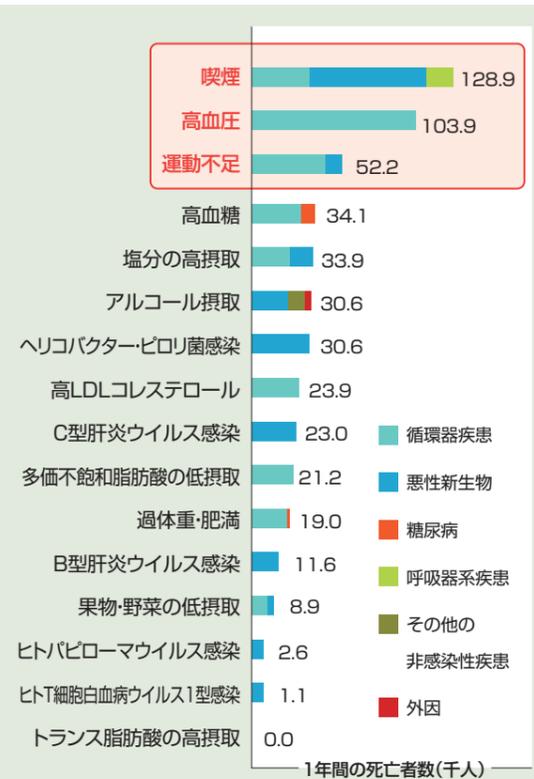
任意継続被保険者の標準報酬月額の上限 **：360,000円**

適用期間：2020年4月1日～2021年3月31日

※ 2019年9月末日時点の全被保険者の平均標準報酬月額にもとづきます。

ペンがメスより強い！ 産業医 忽那の 健康トピックス

どの健康法が一番良い？ 科学的(健康)管理実践のすすめ



今回はムラタ社にもある科学的健康管理についてです。数多くある健康法の中で何を実践していますか？多くの人はなんとなく「テレビで見た」「知り合いが…」という影響を受けているでしょう。そこで紹介したいのが左の日本人の死因を分析したグラフです。これは日本人が命を落とす要因を分析した、日本で最も有名な研究の一つです。このグラフが面白いのは、その影響量も評価している点です。

1位・2位の喫煙と高血圧はダントツ。今や受動喫煙対策が必須となっていることや血圧計が普及している背景には、このような研究があったのです。そして3位が運動不足と意外なところが挙がります。がん予防としても運動は推奨されており、運動不足は無視することができません。ムラタの社是の実践という点で、この上位3位までは全員が意識すべきところでしょう。

ところで、すべての健康法に量や質の問題はあります。「〇〇が良いらしい」という情報だけが回ることは多いですが、どのくらいの「量・頻度・期間」行うと「何に」効果があるのかを意識し、自分に合った健康法を続けてもらうことが重要です。でも、それは実はとても難しいことです。医師の私も日々勉強が必須です。そのサポートをムラタの健康推進課、健康保険組合がしていきますので、自分の今の健康法に疑問を感じた人はぜひ気軽にご相談ください。

出典：健康日本21(第二次)8ページ
Ikeda N, et al.: PLoS Med, 9:e10010160, 2012

インセンティブポイントシステム

kencom[※] 「みんなで歩活」

※2019年8月よりケンコムロゴが変更されました。

インセンティブポイントシステム「kencom(ケンコム)」は、現在約11,000名の被保険者・被扶養者に利用いただいています。kencomの健康イベント「みんなで歩活」は春秋年2回の開催で、2019年春のイベントでは約2,000名の方が参加されました。



「みんなで歩活」とは…？

「みんなで歩活」とは、エントリーしてスマホアプリやパソコンから毎日の歩数を記録するだけで仲間と気軽に楽しめる、kencomのウォーキングイベントです。

規則正しい運動習慣を身につけましょう

ウォーキングは代表的な有酸素運動の一つであり、主に体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防に効果的です。また、リラックス効果があり、緊張や不安、落ち込み、イライラなど、負の感情の軽減にも役立ちます。「みんなで歩活」を通して身につけたウォーキング習慣をぜひ継続してください。

なお、「みんなで歩活」終了後もkencomに歩数登録することで、1日8000歩でムラポ10ポイント(10円相当)が貯まります。スマホアプリを登録していれば、歩数の自動連携でムラポも日々貯まっていますので、ウォーキングの楽しみも倍増します。kencomを活用して規則正しい運動習慣を身につけてください。

効果的なウォーキングとは…？

皆さんは、1日に何歩くらい歩いているか把握していますか？一般的には、速歩きの場合、10分で1000歩、普通歩きだと、600~700歩程度が歩数の目安になります。1日に8000歩(そのうちの20分を速歩)歩くことで、高血圧、糖尿病、脂質異常症を予防(改善)できる可能性があると言われています。

ウォーキングを行ううえで気を付けること

普段運動習慣のない方や、体力や歩行に自信のない方が、いきなり長時間・長距離の歩行や運動を目指す、健康を損なうおそれがあります。まずは今よりも少し身体を動かす時間を増やすことを意識して、毎日の習慣として無理なくウォーキングを続けることが大切です。

ウォーキング目標
1日 8000歩
速歩き※は
1日 合計20分

※大腿で息が弾むくらいのペースで、うっすらと汗ばむ程度の早歩き

同封のリーフレット「ちょちょいのちょいトレ」にもウォーキング方法が載っています。



今秋のイベントからチームスコアランキングが追加されました

チームメンバー1人の最大スコアは1日8000pts(8000歩)

スコアランキング導入の背景

- ①「毎日コツコツ歩く」ことを評価したい
達成目標を明確にし、メンバー各人が毎日8000歩を目指す
- ②少しの努力で皆がチームに貢献できる仕組みにしたい
平均歩数が少ない人も、無理なくチームスコアに貢献
- ③多くの方に参加してほしい
チーム人数を多く揃えたチームが有利

次回 2020年春も「みんなで歩活」への参加をお待ちしてま〜す♪

