

## 今年の夏はマスク熱中症に注意！

今年の夏は、新型コロナウイルス感染症の予防で、日常的にマスクを着用する機会が増えています。気温と湿度が高いときにマスクをすると、熱を逃しにくく、また脱水状態になっていることに気づきにくくなるため、「マスク熱中症」になる危険性があります。

### 熱中症を引き起こす3つの要因

#### 環境

- 気温が高い
- 締め切った室内
- 日差しが強い
- 熱波の襲来
- 急に熱くなった
- 風が弱い
- 湿度が高い
- エアコンのない部屋

#### からだ

- 高齢者や乳幼児、肥満の方
- 下痢やインフルエンザでの脱水症状
- 糖尿病
- 二日酔いや寝不足
- 低栄養状態



#### 行動

- 激しい筋肉運動や慣れない運動
- 屋外作業
- 水分補給できない状況

### 体温調整ができないと…



### ▼マスクをしていると…



環境省熱中症予防情報サイトを参考に作成

## 「新しい生活様式」での熱中症予防行動のポイント

### 1 暑さを避ける

- エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- 窓を開けるなど換気をしつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- 涼しい服装に

### 2 適宜マスクをはずす

- 気温・湿度が高いなかでのマスクの着用は要注意
- 屋外で人と十分な距離（2m以上）を確保できる場合は、マスクをはずす
- マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で適宜、マスクをはずして休憩を



### 3 こまめに水分補給

- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり1.2リットルを目安に
- 大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに



### 4 日頃から健康管理

- 日頃から体温測定、健康チェックを
- 体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養



### 5 暑さに備えた体づくり

- 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

## 働き方の新しいご提案

厚生労働省では、新しい生活様式の一つとして、働き方についても、いくつかの提案をしています。すでに実行されている方もいらっしゃると思いますが、以下に改めてご紹介しておきます。

- テレワークやローテーション勤務
- オフィスはひろびろと
- 名刺交換もオンラインで
- 時差通勤でゆったりと
- 会議はオンラインで
- 対面での打ち合わせは換気とマスクを

## 就任にあたって

豊田通商健康保険組合  
理事長 富永浩史



このたび、当健康保険組合の理事長の要職をお引き受けいたしましたので、一言ご挨拶させていただきます。

ご周知のように、2020年に入ってから始まった新型コロナウイルス感染症の世界的な拡大に伴い、国内においても感染症が急速に増加する中、4月16日から新型コロナウイルス対応の特別措置法に基づく「緊急事態宣言」が全国に発せられました。

その後、緊急事態宣言はなんとか解除され一筋の光は見えてきたものの、第二・第三波の感染拡大をできる限り少なく抑えるため、我々国民は少しずつステップを踏みながら元の日常を取り戻すための努力をしております。またこの未曾有の厄災によりもたらされる経済的打撃は大きく、健康保険料収入を主な収入源とする健保財政が今後厳しい状況に陥ることも十分に考えられます。

全国の健保組合全体としての収支動向を見ますと、2014年度から5年連続の経常赤字となっていますが、これは保険料率の引き上げなどによるもので、依然として3割の組合が赤字の状況にあります。健保組合にとって重い負担となっている高齢者医療への納付金は、団塊の世代が75歳に到達しはじめる2022年度以降さらに急増することが明らかで、大きな課題となっています。

ご加入のみならず方におかれましては、新型コロナウイルス感染症の防止対策を徹底していただくとともに、適正受診やセルフメディケーション、ジェネリック医薬品の使用などにより、医療費の節減をお心がけくださいますようお願い申し上げます。

永井前理事長は厳しい環境下、豊かな経験と見識で堅実な運営に力を注がれました。私も当健康保険組合の発展のため最善の努力を尽くす所存でありますので、今後とも変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

## 退任にあたって

豊田通商健康保険組合  
前理事長 永井康裕



この度、当健康保険組合の理事長の職を退任するにあたり、ご挨拶申し上げます。健康保険組合は相互扶助の精神のもと、被保険者ならびにご家族の皆様の健康と福祉の向上に貢献することが使命です。当健康保険組合でも、設立以来、さまざまな保健事業を実施し、皆様方の健康管理・健康づくりをお手伝いしてまいりました。

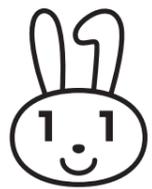
しかしながら急速な少子高齢化等による医療費の伸びはとどまるところを知らず、健康保険組合の財政を圧迫し、それを支える若年世代の負担も非常に大きなものとなっております。新聞等でご存知のとおり、全国の健康保険組合の負担もすでに限界に達しており、現行の制度のままでは財政の破綻は避けがたい状況となっております。

折しも、世界中を混乱に陥れた新型コロナウイルス感染症がわが国の生活にも多大な影響を及ぼしております。患者・ご家族の皆様には心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い収束を願うばかりであります。

また、この感染症は人命のみならず、日本全体の経済活動にも大きな傷跡を残しつつあります。健康保険組合の保険料収入にも大きな影響が想定され、より難しい運営を遂行していくこととなります。あまつさえ、健康保険組合の財政状況は厳しい状況であり、解決への道筋づくりが急務となっております。

このような「激動期」に任務から退くこととなりましたが、富永理事長には豊富な経験と指導力によって、当健康保険組合のさらなる発展に向けて活躍していただけたものと確信しております。

末筆ながら、皆様のご健勝とご活躍を祈念いたしまして退任のご挨拶にかえさせていただきます。



# 作りましょう! マイナンバーカード

2021年3月からマイナンバーカードが保険証として利用できる仕組み※が順次、導入されます。

※現在の保険証が使えなくなるわけではありません。マイナンバーカードに保険証の機能も持たせる仕組みです。

## マイナンバーカードの申請方法は4つ

### スマホから

- ①スマホで顔写真を撮影
- ②スマホで交付申請書のQRコードを読み取る
- ③申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- ④申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了

※QRコードは※デンソーウェーブの登録商標です。

### パソコンから

- ①カメラで顔写真を撮影
- ②申請用WEBサイトでメールアドレスを登録
- ③申請者専用WEBサイトのURLが届いたら、顔写真を登録、必要事項を入力して申請完了



### 郵便で

- ①交付申請書に必要事項を記入して、6か月以内に撮影した顔写真を貼り付けて郵送し、申請完了



### 証明用写真機で

- ①「個人番号カード申請」を選択
- ②料金を投入して、交付申請書のQRコードをバーコードリーダーにかざす
- ③必要事項を入力
- ④顔写真を撮影して送信し、申請完了

マイナンバーについてのお問い合わせ先

マイナンバー総合フリーダイヤル

0120-95-0178



平日 9時30分～20時00分 土日祝 9時30分～17時30分 (年末年始を除く)  
紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止については24時間365日受付



マイナンバーカードの申請方法ははこちら



<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>

お願い

事業所にマイナンバーを提出した後、再交付などでマイナンバーの番号を変更した場合は、必ず各事業所の人事担当者様(任意継続の方は健康保険組合)までご連絡ください。

## 風疹の検査を受けるのは今!クーポン券を利用しましょう!

風疹が今も流行しています。

風疹は、成人がかかると症状が重くなる場合があります。また、妊娠初期の妊婦さんに感染させてしまうと、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓に障害が起きることがあります。

1962年度～1979年度生まれの男性の皆様は、過去に公的に予防接種が行われていないため、風疹にかかる可能性が高くなり、家族や周囲の人たちに広げてしまうおそれがあります。対象の方にはお住まいの自治体から、原則無料で風疹の抗体検査と予防接種を受けていただけるクーポン券をお送りしています。

### ▼抗体検査から予防接種の流れ

#### 抗体検査

近隣の病院・診療所で受けられます。クーポン券を使えば抗体検査は無料となります。

#### 抗体あり

・風疹への抵抗力があります。

#### 抗体なし

・風疹への抵抗力がありません。  
・風疹にかかるリスクがあります。

#### 予防接種を受けましょう

原則無料となります。



この年代の男性の皆様がこれらの抗体検査を受け、必要な予防接種を受けると、免疫を持っている人が増え、風疹の流行はなくなると言われています。

あなた自身と、これから生まれてくる世代の子どもを守るために、ぜひクーポン券を使って、お近くの医療機関で風疹抗体検査と予防接種をお受けください!

## 自分の歯と体を守るために

# 正しいケアで歯周病を予防しましょう

## ご存じですか? 歯周病と体の病気の深い関係

気がつかない間に口の中をむしばんでいる歯周病。ダメージを与える場所は口の中に限らないことをご存じでしょうか?歯周病菌などが血管を介して全身を巡ると、体のいろいろな場所で病気を誘発しています。

### 歯周病と病気の関わり

#### 糖尿病

歯周病菌が増えると血糖値を下げるインスリンの働きを低下させ、糖尿病の治療に影響を及ぼすことが指摘されています。

#### 認知症(アルツハイマー型認知症)

歯周病菌が脳の神経細胞を損傷し、記憶や思考、行動に障害が表れるなどの関与が指摘されています。

#### 低体重児出産・早産

歯周病菌の影響で分娩時期が早まるとの報告もあります。

#### インフルエンザ

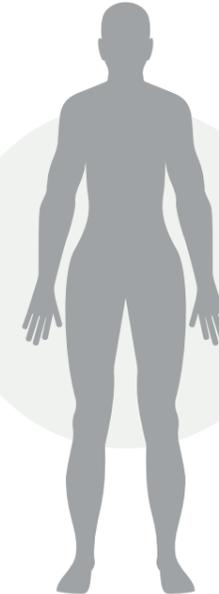
歯周病菌はインフルエンザウイルスを口から侵入しやすしたり、タミフルなど抗ウイルス剤の効果を阻害するなどの報告もあります。

#### 動脈硬化(脳卒中・心筋梗塞)

血栓領域に歯周病菌の存在が確認されています。心筋梗塞をおこした患者の中には歯周病にかかっていることが多いとの報告もあります。

#### 誤嚥性肺炎

口腔内にある歯周病菌などの細菌を含んだ唾液や食べ物が誤って気管から肺に入ることによって発症します。

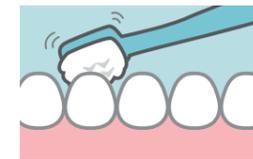


## もう一度見直したい!歯の磨き方!

怖い歯周病菌が潜んでいるのが歯垢(プラーク)!  
なんとなくみがいていませんか!?意識を変えて効果的なブラッシングで歯垢を除去しましょう!

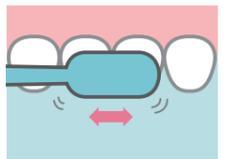
### やさしくみがく

歯ブラシは、毛先が平らで硬すぎない毛質のものを選びます。鉛筆を持つように握り、やさしくみがきましょう。



### 小刻みに動かす

歯周病予防には、歯ブラシを45度の角度にして歯と歯ぐきの間に当て、歯周ポケットをみがく気持ちで細かく振動させます。



### 早めに交換

歯ブラシには細菌が繁殖するので、1ヵ月をめやすに交換しましょう。毛先が広がってしまうと、みがき残しの原因になるので交換はお早めに。



### 歯間ブラシも活用

歯ブラシだけではなく、歯間ブラシを使うことで歯垢(プラーク)を取ることができます。小さいタイプの歯間ブラシもありますので、自分に合ったものを探してみましょう。



被保険者の皆様へ

携帯用歯みがきセットを配布させていただきます。  
職場での昼食後の歯みがきにご利用ください。  
(お届け予定:8月～9月頃)

- ①歯みがきセット(歯ブラシ、歯みがき粉、コップ)
- ②歯間ブラシ
- ③正しい歯の磨き方の案内のセットです!

