

健保だより

2023年1月号

静岡県中部機械工業健康保険組合

☎ 054-255-8401 fax 054-255-0848

ホームページ <http://www.chubukikaikenpo.or.jp>

中部機械健保

検索

あけましておめでとうございます

新しい年のスタートです!!

職員一同、気持ちも新たに頑張りますので、本年もどうぞよろしくお願いたします。📬

◆令和4年度健康診断(人間ドックでも可)の結果はいかがでしたか?◆

年に1度の健康診断は、自分の体と向き合う良いチャンスです。

今年も元気に笑って過ごすためにも、令和4年度健診結果をもう一度ご確認ください。健康診断は受けて終わりではありません。生活改善が必要な方は、検査値が基準範囲になるよう目標を立てて改善をしましょう。

結果が ☆要再検、要精密、要治療・・・早めにかかりつけ医・専門医等に受診をして相談してください。

☆軽度異常、要生活改善・・・生活習慣を見直してください。ウォーキングなどの有酸素運動、バランスの取れた食事、禁煙等できることから始めてみてください。

☆今年度、健康診断を受けていない方は、年度内早めに健康診断を必ず受けてください。

知恵袋 【糖尿病予防】

- ・野菜やきのこ、海藻類をたっぷり食べる
- ・食後は軽く足踏みをして食後高血糖を防止
- ・1日3食決まった時間に規則正しく食べる
- ・味のある飲み物は成分表示を見て糖質に注意
- ・ひとくち30回、よく噛んで食べる
- ・夕食は就寝2～3時間前までに済ませる
- ・1人分を取り分けて、食べ過ぎ防止

◆令和5年度保健事業等説明会開催のご案内◆

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、3年連続で中止となっていました保健事業等説明会を開催いたします。

令和5年度保険料率表の配布や保健事業等の大切な説明をいたしますので、年度末でお忙しいとは思いますが、ご出席いただきますようお願いいたします。

なお、詳細につきましては2月20日の告知書に同封いたしますので、ご確認ください。

【開催日時・会場】 **西地区** 令和5年3月8日(水) 14:00～16:00 焼津文化会館 3階 第1・2会議室

清水・静岡 令和5年3月10日(金) 14:00～16:00 グランシップ 9階 会議室904

(※新型コロナ感染拡大の状況によりましては、中止とさせていただきます。ご承知おください。)

◆第27期組合会議員のお知らせ◆

令和4年12月20日、任期満了に伴う組合会議員選挙が行われ、下記の方々が第27期 組合会議員に選出されました。

理事長には、(有)巴機械鉄工所 代表取締役 坪井邦俊氏が再任されましたので、ご報告いたします。

【選定議員】

【互選議員】

<任期:R4.12.21～R7.12.20> (敬称略)

理事・監事	氏名	事業所名	理事・監事	氏名	事業所名
理事長	坪井 邦俊	(有)巴機械鉄工所		先生 幸泰	先生精機(株)
理事	石橋 常明	(株)石橋鉄工所	理事	加藤 勉	(株)加藤製缶鉄工所
	大澤 一正	川口精機(株)	理事	滝口 恭司	清水鉄工機械工業(協)
	梶本 丈喜	(株)ケーイーコーポレーション		青木 智陽	(株)アオキ溶接
理事	野賀 美作	(株)静岡鉄工所	理事	河端 庸一郎	(株)丸仲鉄工所
常務理事	玉川 茂	静岡県中部機械工業(健)		九島 孝裕	相川鉄工(株)
理事	山田 哲也	(株)八雲精機製作所		清水 晴美	(株)秋山機械
監事	齋田 倫子	(株)サイダ・UMS	理事	小山 全司	(株)インダテック
	浅原 伴美	(株)焼津精機		大上 清司	碌々産業(株)静岡工場
	鈴木 國近	(株)ベルスター・スズキ	理事	川崎 邦博	カワサキ機工(株)
	大川原 行雄	(株)大川原製作所	監事	小林 正行	(株)大川原製作所

あなたをはじめよう
適正受診

医療費の無駄を省くといっても、具合が悪いのに受診せずに我慢することではありません。医療の受け方を見直すだけでなく、薬のもらい過ぎに注意するなど、一人ひとりのちょっとした心がけが制度を守ります。