

# 九電工けんぽ

2022/1

## 新年のご挨拶

九電工健康保険組合  
理事長 鹿島 康宏

あけましておめでとぅございませう。

被保険者ならびにご家族のみなさまにおかれましては、清々しい新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、日頃より当健康保険組合の事業運営につきまして多大なるご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大により緊急事態宣言等が再三発令され、マスクの着用や3つの密の回避等の新しい生活様式が求められました。ワクチン接種は進んでいます。ウイルスの新たな変異株による再流行の懸念もあり、未だ感染症の脅威が続いています。

こうした状況のなか、健康保険組合連合会が発表した「令和3年度健康保険組合予算早期集計結果の概要」によりますと、約8割にあたる1080組合が赤字予算を編成、115組合が保険料率を引き上げました。コロナ禍の影響で財政赤字が増大しています。加えて本年は、団塊の世代が後期高齢者となり始める「2022年危機」を迎え、後期高齢者支援金の負担が

さらに増加することが確実です。

国では、全世代型社会保障制度の構築をめざし、後期高齢者の窓口負担原則2割の制度改革を決定、令和4年度後半に施行されます。しかし、制度の持続性を確保するには十分とはいえず、現役世代の負担軽減に向けた改革が一層進むことが望まれます。

当健康保険組合といたしましては、引き続き効率的な事業運営により、健全な財政運営を確保するとともに、データ分析に基づいた効果的な保健事業により、みなさまの健康づくりをサポートしてまいります。

みなさまにおかれましても、がん健診・人間ドック等の費用補助制度や、健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」を積極的にご利用いただき、ご自身とご家族の健康維持・増進を通じて、医療費の節減にご協力くださいますようお願い申し上げます。

最後になりますが、本年がみなさまにとりまして実り多き一年となりますことをご祈念申し上げて、新年のご挨拶とさせていただきます。

利用登録を  
お願いします！

マイヘルスウェブ

# MY HEALTH WEB

今なら初回登録で 300 ポイント獲得！  
貯まったポイントはギフト券や  
健康グッズに交換！

当健康保険組合では、皆様の健康づくりをサポートするために、健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」を開設しています。日常の健康管理に役立つ機能をご用意しています。

<主な機能> ・医療費明細を見る ・健康診断結果を見る  
・日々の活動を記録する ・各種補助金申請  
・医療費控除申告用医療費通知の申し込み など

<利用対象者> 九電工健康保険組合に加入している  
被保険者（従業員）・被扶養配偶者

初回登録には、以前に対象者皆様にお配りした封書『ID・パスワード通知書』が必要です。紛失された方は、当健康保険組合ホームページから再発行の申し込みをしてください。

※当健康保険組合に加入して間もない方は、まだお手元に届いていない場合があります。お受け取り後、利用登録をお願いします。



## インフルエンザ予防接種の費用補助 実施要項

**補助対象者** 九電工健康保険組合の被保険者（本人）・被扶養者（家族）の方

**申請締切** 2022年2月18日 当健康保険組合到着分まで

**補助金額** お一人につき、年1回、1回あたり上限2,000円  
※ただし、小学生以下は年2回まで

**申請方法** 健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」にログイン後、補助金申請メニューにて必要事項をご入力の上申請してください。  
※申請は被扶養者（家族）の方の分も含めて、被保険者（本人）の方が行ってください。

**支給方法** 被保険者の方の所属事業所を通じて支給します。  
(任意継続の方は、加入時に届出の金融機関へ振り込みます。)

**注意事項** ●予防接種は、各自で医療機関に実施の有無や料金をお確かめのうえ受けてください。  
●予防接種にあたっては、医療機関の指示に従ってください。  
●予防接種ガイドラインは、九電工健康保険組合ホームページをご覧ください。

始めよう!

# リモート 疲れリセット習慣

監修：スポーツトレーナー (株)インストラクションズ代表 トレーニングジムIPFヘッドトレーナー 清水 忍先生

テレワーク勤務やリモート会議によって、体への負担が増えています。  
腰痛や肩こり、また夜寝つきにくいなどの不調は、疲れがたまっているサインかもしれません。  
こまめに疲れをリセットする習慣をつけましょう。

## まずはチェック!

### パソコン作業中の姿勢はOK?

- パソコンは体の正面にある……………①
- 画面は目線の水平線の少し下に……………②
- 骨盤を立てて、背筋を伸ばして座る……………③
- 足裏全体が床についている……………④



- 解説
- ①体をねじった状態で作業すると、ゆがみやこりの原因に。
  - ②前かがみで作業すると首や肩に負担がかかるため、椅子を低くするかパソコンスタンドで調整を。
  - ③背中が丸まった姿勢は、肩、背中、腰に負担がかかる。
  - ④足裏が浮くと重心が不安定に。椅子は足裏全体が床につく高さに。

## ストレッチで疲れをリセット! 1時間に1回はパソコン作業を中断して体を動かしましょう

### 胸周りのストレッチ

- ①ひざ立ちして手を後ろで組み、胸を張る。
- ②ひじを伸ばしたまま、手をできるだけ高く上げる。
- ③顔は正面を向いて30秒キープ。

※立って行ってもOK。



### わき腹のストレッチ

- ①椅子に座り、左脚を上にして足を組み、上体を左にひねる。
- ②右腕で左ひざの外側を右に押し込み、体をさらに左にひねる。右わき腹周りの伸びを感じたら30秒キープ。
- ③同様に逆側も行う。



### もも裏～お尻のストレッチ

- ①椅子に座り、左の外くるぶしを右脚に乗せる。
- ②少しずつ前傾して、お尻の伸びを感じたら30秒キープ。
- ③同様に逆側も行う。



### 目の疲れもリセット!

- 意識的にまばたきをする。
- 1時間に1度、遠くを見て目を休める。
- 目を閉じて温めたタオルをしばらく当てる。

## リフレッシュには、軽めのエクササイズを!

### ひざ上げ&ひじタッチ

- ①右ひじと左ひざをタッチ。
  - ②左ひじと右ひざをタッチ。
- ★①②を何度か繰り返す。

#### POINT

上体を丸めず、脚を高く上げて行う。



### ひざ曲げかかとタッチ

- ①両手の甲をお尻に当てて、左脚を曲げてかかとを手にタッチ。
  - ②右脚を曲げてかかとを手にタッチ。
- ★①②を何度か繰り返す



※周囲の安全を確認して行ってください。

# 生活習慣を整えて

## 感染症にかかりにくいからだをつくる

監修 ● 関谷 剛 (東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット 客員准教授 医師 医学博士)

外出する機会が減ったことによる運動不足、生活環境の変化による食生活の乱れやストレスが原因となって、体調を崩す人が増えています。感染症予防はもちろん、感染症を重症化させないためにも、日頃から健康的な生活習慣を心がけることが大切です。食事・運動・メンタルの面から生活習慣を見直し、自分のからだところを守りましょう。

### 栄養バランスのよい食事

肥満はあらゆる病気のリスクを高めます。1日3食規則正しくとり、適正な体重を維持しましょう。太りにくいからだをつくるには、どの時間帯に何を食べるかがポイントになります。

**朝食**…脳のエネルギー源である炭水化物（ごはん・パンなど）に、筋肉量を増やすたんぱく質（肉・魚・卵・納豆など）をプラス。体温が上昇し、代謝がよくなります。

**昼食**…最も代謝のよい時間帯のため、多少ボリュームがあっても大丈夫。主食（ごはん・パンなど）、主菜（肉・魚など）、副菜（野菜など）をバランスよくとりましょう。

**間食**…間食をとる場合は、脂肪をためにくい14～16時頃に、200Kcal程度までを目安にします。

**夕食**…低脂肪、血糖値の上昇を緩やかにする食物繊維（野菜・海藻など）たっぷりの食事を、できれば20時頃までにとりましょう。



#### ● 塩分のとり過ぎにも注意

1日の食塩摂取量は男性7.5g、女性6.5g（高血圧・慢性腎臓病患者は6g）未満にしましょう。

（出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」）

#### ● お酒は適量を守る

飲酒の適量は純アルコール量換算で1日あたり男性20g、女性10g程度です。

（出典：厚生労働省「健康日本21（第一次）」）

### 適度な運動

運動習慣がないと、持久力、筋力、柔軟性などの体力が低下します。病気のリスクを下げるためにも、からだを動かす習慣をつくりましょう。無理のない運動としてのおすすめはウォーキングです（はじめ



は1日合計30分、週3日続ける程度でも効果があります）が、難しい場合は、からだ全体を動かすラジオ体操、ストレッチや軽いスクワット等の運動を1日10分程度から始めてみてもよいでしょう。

### 笑い（笑顔）と十分な睡眠

笑うことで、自律神経のバランスが整えられ、白血球のなかにあるがん細胞を攻撃するNK（ナチュラルキラー）細胞などの免疫細胞が活性化し、免疫力がアップすることがさまざまな研究からわかっています。笑顔をかぎけて、免疫細胞を活性化させましょう。作り笑顔で口角を上げるだけでも効果があります。



#### ● 睡眠を十分にとる

脳や心身を休めるために睡眠も欠かせません。平日・休日にかかわらず同じ時刻に起床しましょう。また、起床後は太陽の光を浴びることで体内時計をリセットし、生活リズムを整えて質のよい睡眠を確保しましょう。

適度な運動は、リフレッシュ効果やストレス解消に役立ちます。また、快眠にもつながるため、心身をよく休養させることができます。質のよい睡眠をしっかりとり、さらに栄養バランスのよい食事を規則正しい時間にとることで、生活習慣病予防にも効果的です。

こんな場合は、

# 所得税の一部が戻ってくるかもしれません

医療費控除



病気やけがの治療で医療費を多く支払った



入院で食事の費用を支払った



通院や往診にかかる費用があった



出産した



医薬品の購入が多かった など

このような場合に該当し、医療費等（家族の医療費等も含む）が一定額を超えたとき、納めた所得税の一部が戻ってきます。これを医療費控除といいます。

前年1月から12月の間に、負担した医療費等が、10万円または総所得金額等の5%を超える場合が対象で、税務署に確定申告を行うことで、上限200万円まで課税所得から控除され、税金が精算されます。

確定申告の期限は令和4年3月15日までです。

※医療費控除の申請期限は、医療費が発生した翌年の1月1日から5年間です。

## 医療費控除の計算式

$$\text{医療費控除額} = \text{1年間に支払った医療費等} - \text{補てんされる金額} - \text{10万円（または総所得金額等の5%のほうが少ない場合はその金額）}$$

※高額療養費、家族療養費、出産育児一時金、健康保険組合の付加金、生命保険の入院給付金など。

## 申告に必要な書類

- 確定申告書
- 医療費控除の明細書

（国税庁ホームページや税務署等から入手）

※健康保険組合が発行する医療費通知を添付することで、明細書の記載を簡略化できます。

※九電工健康保険組合では、お申し込みがあった方のみ医療費通知を発行しています。

### 【お申し込み】

ポータルサイト「MY HEALTH WEB」内メニュー〔医療費情報〕の〔医療費控除申告用〕から。

※電子申告用のXMLデータも、同メニューからダウンロードできます。

## セルフメディケーション税制

ご家族の分も含め、特定の市販薬の購入金額が年間1万2,000円を超えた場合、医療費控除の対象となる制度です。

なお、セルフメディケーション税制は医療費控除との併用はできず、どちらか一方を選びます。セルフメディケーション税制は、健診や予防接種などを受けていることが条件ですが、令和3年度改正でこうした取り組みに関する書類の添付は不要となりました（手元保管）。



## マイナンバーカードがあれば確定申告が簡単に

令和3年10月より、マイナンバーカードに保険証機能をもたせるシステムが本格運用されています。これによって、令和3年9月分以降の医療費データがマイナポータルを通じて自動入力できるようになる予定です。保険証利用申し込み済みのマイナンバーカードがあれば、e-Taxに情報連携され、医療費データが自動集計されるしくみになっています。

なお、これを利用するには、事前にマイナンバーカードを取得し、マイナポータルから保険証利用の申し込みが必要となります。



- 詳しくは国税庁ホームページをご覧ください。住所を管轄する税務署へお問い合わせください。



## 鬼のパンツは なぜ虎の毛皮？



「鬼」というと、日本では、もじやもじやの頭髮から角が突き出し、虎の毛皮のパンツをはいている姿を思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか。童謡「鬼のパンツ」でも、鬼のパンツは「虎の毛皮でできている」と歌っています。ではなぜ、鬼のパンツは虎の毛皮なのでしょうか。

鬼とは本来、日常をおびやかす疫病や災害など、形のないものを指します。そして陰陽道では、陰の気が宿

## 毘沙門天の使いとして 活躍する虎

寅は十二支の3番目で、季節は草木が芽吹く春にあたります。月は旧暦の1月、時刻は午前3〜5時頃を表し、方位は北東、動物では虎があてられます。寅年は運氣が上昇する年で、何か重要なことを始めるには、寅の日が適しているといわれます。寅の日は、毘沙門天の縁日です。聖徳太子の時代、日本に入ってきた仏教をめぐって戦いが起こったとき、毘沙門天に戦勝を祈願した聖徳太子は、寅年、寅の日、寅の刻に毘沙門天に戦勝の秘法を授けられ、勝利したと伝えられます。また、鑑真和尚の高弟である鑑禎上人が、夢で白馬に導かれた鞍馬山で鬼女に襲われ、毘沙門天に助けられた日が、寅の月、寅の日、寅の刻であった



くには、虎も祀られています。虎は1日に千里を走り千里を帰るといわれますが、毘沙門天に代わって人々の願いを聞いて回る役目を、力強く足も速い虎が担っているという事です。

たという伝承もあります。

毘沙門天は、鎧を身に着けた武将の姿をした仏教を守る戦いの神です。この毘沙門天の使いが虎であり、毘沙門天を祀る有名な寺院の多

り、百鬼が出入りするとされる不吉な方角である北東を「鬼門」と呼びます。中国から伝えられた鬼門の方角を忌む信仰は、日本では11世紀後半から12世紀末にかけて盛んでした。現在でも、建造物を建てる時には、鬼門に出入り口を設けない、汚れやすくマイナスの気を発しやすい浴室やトイレを配置しないなど、鬼門を警戒する傾向があります。

昔は子を北として十二支を時計回りに配置していたため、鬼門である北東は、丑寅の方角となります。丑、寅は動物では牛、虎があてられることから、日本の鬼は、頭に牛の角を生やし、虎の毛皮のパンツを身に着けている姿になったといわれます。

## 虎の額には 百獣の王の印が？



中国では、百獣の王といえは虎を指します。大昔、虎は地上で猫の師匠から技を学び、山林の覇者となりました。天の玉皇大帝は、その勇猛さを聞いて虎に天に来るよう命じ、衛兵との力比べに勝利した虎は、天の宮殿の衛兵の役に就きました。しかし、虎がいなくなった地上では獣たちが人間に危害を加え始めたため、玉皇大帝は獣たちを抑えるために虎を派遣しようとしています。すると虎は勝つたびに功績を記録することを求め、玉皇大帝はそれを承諾しました。

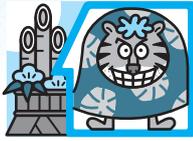
地上に戻った虎が、当時最も強かった獅子、熊、馬を続けて倒したことで、他の獣たちは虎を恐れて人のいない荒野や森林に隠れ、地上は平穏を取り戻します。虎が天に戻ると、玉皇大帝は3度続けて勝利した印として、額に3本の横線を刻みました。さらにその後、人間を悩ませた亀の怪物を退治した功績をたたえ、虎の額に1本の縦線を加えたことで、虎の額には「王」の字が刻まれることとなりました。それ以来、虎は百獣の王として獣たちを支配することとなり、今でも虎の額には「王」の字がはっきりと浮かび上がっているといえます。

# 今年の運勢



ルネ・ヴァン・ダール研究所 / モナ・カサンドラ

## 1月生まれ



山のようにドッシリと動かざる安定運。自分のペースで物事を進められるので、ストレスフリーで過ごせるでしょう。ただし、強い信念が頑固に変わりやすく、対人関係で円滑さに欠ける懸念も。他者の意見を柔軟に取り入れると、運のエネルギー指数もアップします。愛情面はマンネリ対策を講じれば安泰。復縁の可能性も大。健康面は運動不足に気をつけて。足腰を鍛えるエクササイズにツキ。

❖ 幸運のカギ / スクワット

## 2月生まれ



人生の転換期が訪れそうな気配。転居や転職など、環境の変化を迎えるかもしれません。不安と期待が入り混じりそうですが、気楽に構えて大丈夫。心強い味方も現れますから、孤軍奮闘せずに甘えて頼ることも時には大切です。愛情面は意外なタイプに心惹かれる予感。相性は悪くありません。健康面は本格的に体質を改善する好機。まずは食生活を見直して、体の内側から変えていきましょう。

❖ 幸運のカギ / eスポーツ

## 3月生まれ



本来の実力を発揮できる場面が多く、発展性の高い好調な1年。新規に着手したことはトントン拍子に運び、長年の夢が実現する兆しも。同じ干支の人がチャンスをもたらしてくれそうです。若い世代との交流も積極的に関わると吉。愛情面ではピンとくる出会いが。会話のテンポが同じなら有力なパートナー候補です。健康面は大変アクティブですが、外出時はウイルス対策を怠らないように。

❖ 幸運のカギ / ウォーキング

## 4月生まれ



社交運が高まる1年。新旧含めて交友関係が活性化します。直接会えなくても、SNSやビデオチャットを上手に活用して、黄金の人脈を築くことでプラスの影響を得られそう。ただし、過度な干渉は避けるのが無難。愛情面では婚活中の人にチャンスあり。紹介話と良縁がセットできそう。健康面は呼吸法などゆったりしたエクササイズがおすすめ。同時にメンタルケアもできて心身ともに元気に。

❖ 幸運のカギ / ストレッチ

## 5月生まれ



追い風に吹かれて運気は順風満帆。理想の自分像や生活スタイルに大きく近づけそう。そのためにも情報のアンテナを高く張りめぐらせて。状況が許せば遠方に足を伸ばすと開運につながります。海外在住の友人との連絡にツキ。愛情面は進展がスムーズなとき。意中の相手には積極的に好意を示してOK。健康面は胃腸にやさしい食べものを意識すると吉。ダイエットは焦らず長期プランが正解。

❖ 幸運のカギ / ヨガレッスン

## 6月生まれ



あなたの出番が多くスポットライトを浴びる1年。仕事はもちろん、学習意欲も高まり、難関の資格や検定にパスする可能性十分。キャリアアップの転職もスムーズに運ぶでしょう。愛情面ではモテ期に突入し、お誘いを多く受けそう。ただし、本命には誠実に接すること。健康面は頭痛や眼精疲労に用心。スマホやPCを見る時間は極力セーブして。こまめなケアやスキンケアがリラクスの秘訣。

❖ 幸運のカギ / ヘッドSPA

## 7月生まれ



穏やかでリラックスモードに包まれた1年。何をしても気負いなく自然体で楽しめるでしょう。地元のコミュニティでの交流を通じて、新たなチャンスが生まれそう。親類との連絡も密にしておくこと吉。愛情面は慣れ合いの関係やマンネリに陥りがち。刺激となるスパイスが必要です。健康面は自炊にハマって料理のレパートリーが広がること。オリジナルレシピをSNSや動画で公開してみても。

❖ 幸運のカギ / 筋トレ

## 8月生まれ



我慢強くなるせいか、問題を一人で抱え込みがち。先送りして悪化しないよう、早めに周囲にSOSを発信しましょう。あっという間に解決して拍子抜けするかも。家庭内のトラブルも仲介者に対処してもらおうと安心。愛情面は外見よりも中身重視で、時間を重ねたお付き合いを。勢いだけの電撃婚は後悔の元。健康面では基礎体力をしっかりつけるとき。短時間でも日課にできる運動を取り入れて。

❖ 幸運のカギ / ツボ押し

## 9月生まれ



楽しみ事のオンパレード。交友・娯楽方面が充実し、笑顔で過ごせる日が多い1年。明るい話題が身近にあふれ、意欲とパワーを周囲から分けてもらえそう。金運も良好で懐が潤います。愛情面は祝福ムード満載。カップル誕生からゴールインまで時間はかからないかも。異性からの注目度も高く、モテることが悩みの種に。健康面は不摂生を避ければ安泰。アンチエイジングに力を入れると吉。

❖ 幸運のカギ / デンタルケア

## 10月生まれ



フットワーク軽く元気に飛び回れる好調運。仕事運も上々で昇進や昇給も夢ではありません。独立や起業をするのも大成。憧れの人からコラボの話をもちかけられる予感。愛情面では気になる人と親密な関係に急進展。駆け引きせずに好意をアピールするのが成就の秘訣。健康面は身体を動かすほど体調がよくなるとき。豊かな緑の中で深呼吸するとストレスフリーに。アロマの力を借りても◎。

❖ 幸運のカギ / ジョギング

## 11月生まれ



ジッとしている暇のない多忙な年になりそう。休息日は先に確保してスケジューリングするのが賢明。エネルギー活潑な活躍は称賛されても、続かなければ意味がありません。愛情面は相手に譲る気持ちが円満のカギ。自分のリクエストを強引に通すと運にも歪みが生じる結果に。健康面はムリをしやすいため体力温存に努めること。ただし、お家タイムが長すぎてもNG。バランスが大切です。

❖ 幸運のカギ / マッサージ

## 12月生まれ



努力が報われるまでに時間を要する年。結果は必ずついてきます。底力を発揮してネバギブアップの精神で乗り切りましょう。周囲にはフォローしてくれる人が少なくないはず。愛情面ではシークレット・ラブの暗示あり。のめり込むと後戻りできなくなりそう。健康面での我慢は大敵。少しでも気がかりな症状は早めの受診が正解です。間食や夜食の量を減らせば体調がスッキリします。

❖ 幸運のカギ / ボルダリング