

医療費通知、給付金支給決定通知の配付方法 などの変更について

『Sawayaka』春号でお知らせのとおり、今年度より、当健保組合 WEB サービス（以下、WEB）未登録の方の「医療費通知」は6ヵ月分をまとめて作成します。初回の9月発行分は、1～6月受診分がともに記載されています。（「給付金支給決定通知」は、支給の都度、毎月作成します）。



健保組合からのお願い

WEB 登録率が被保険者数の4分の3を超え、多数の方にご利用いただいております。通知書の作成・発送コスト削減のため、ぜひ WEB 登録をお願いします。WEB 登録に必要な紙の ID・仮パスワード通知を紛失された場合は、再作成しますので、事業所の健保ご担当者をととして当健保組合までご連絡ください。

WEBをご活用ください！

新規登録

当健保組合が発行した ID・仮パスワードが必要です。ID・仮パスワード通知を紛失された場合は、再作成しますので、事業所の健保ご担当者をととして当健保組合までご連絡ください。

登録していたログインID・パスワードを 忘れた方

WEBにてご自身で再発行できます。
① WEB の画面で「ログイン ID・パスワードを忘れた方はこちら」をクリック

②登録済のメールアドレスを入力し、返信されるメールの記載内容にしたがって手続き
⇒登録済のメールアドレスが利用できなくなっている場合、登録を解除し、新たな ID・パスワードを取得する必要がありますので、事業所の健保ご担当者をととして健保組合までご連絡ください。
メールアドレスは、3件まで登録できます。ログイン後の画面の「プロフィール設定」で変更・登録してください。

三井住友トラスト健保

検索



トップページのこのバナーをクリック▶

感染症

意外と多い秋の食中毒

食中毒は、気温・湿度とも高い夏場に多いと思われがちですが、実は秋にも多く発生します。夏バテで体力が落ち、体全体が疲労気味であることや、秋になると野外での調理や食事をする機会が増えることも影響しています。

食中毒の代表的な原因菌としては、カンピロバクターや腸管出血性大腸菌（O-157など）等があり、生や加熱が不完全な状態の食肉が主な原因になります。

食中毒を防ぐには「つけない」「増やさない」「やっつける」の3つが原則です。

①「つけない（洗う）」…手指や調理器具などは常



①つけない ②増やさない ③やっつける

に清潔に保ちましょう。②「増やさない（低温で保存）」…食べ物に付着した菌を増やさないためには、冷蔵庫や冷凍庫を活用して、低温で保存しましょう。③「やっつける（加熱処理）」…加熱できる食品は中まで十分火を通します。調理道具も、洗浄後に熱湯をかけるなどして殺菌しましょう。

（監修：川崎市健康安全研究所 所長 岡部 信彦）

マイナンバーの届出を速やかにお願いします

健保組合は、法令に基づきマイナンバーを利用した業務や情報連携を行うこととされているため、勤務先を通じて被保険者・被扶養者のマイナンバーを収集しております。

厚生労働省が進めているマイナンバーカードによる資格確認の実施に向け、みなさんのマイナンバー

を当健保組合システムにできるだけタイムリーに登録することが必要です。

入社時（被保険者資格取得時）、被扶養者増（婚姻、お子様が生まれた等）の際、勤務先（または勤務先のマイナンバー管理委託先）へ速やかに届出するようお願いします。

機関誌『Sawayaka』に関する アンケートを実施します

健保組合では、毎年、春・秋に機関誌『Sawayaka』を作成し、お手元にお届けしております。

誌面構成は、現在の健保組合発足時（平成24年（2012年））よりほとんど変更を加えておりません。新しい時代を迎えたなか、健保組合に期待される役割も変化してきており、みなさんのご意見等をふまえながら、誌面構成や記事内容を検討していきたいと思ひます。

WEBにてアンケートを実施しますので、ご回答く

ださい。アンケートはWEB登録のアドレス宛に配信しますので、未登録の方はこの機会に登録をお願いします。

アンケートで回答の方には300健康ポイント（KENPOS）を付与いたします。

※健康ポイント受け取りには、KENPOSへの登録が必要です。

KENPOS

検索



健康を損なうちょっとした癖

睡眠不足

心身の疲労を回復させてくれる大切な睡眠。「疲れているはずなのになかなか眠れない…」ということはありませんか？ 生活の中のちょっとした癖が睡眠不足の原因になっているかもしれません。

寝る直前まで テレビやスマホを見ている

テレビやスマホに熱中すると目がさえてなかなか眠りに入れません。必要がないときは、寝る直前の使用を控えてみて。



改善されず
困ったときは
医師に相談を

運動不足

定期的な運動は入眠を促進し、中途覚醒を減らします。眠りと目覚めのメリハリをつけることが重要。

夜遅くにお酒を飲む

アルコールは一時的に入眠を促進しますが、睡眠が浅くなり熟睡できません。飲み会や晩酌はほどほどに。

休日の起床時間が遅い

平日の睡眠不足をとりかえそうとして休日の起床時間が遅くなると、休み明けの生活リズムが乱れます。できるかぎり普段から同じ就寝・起床時間を心がけて。

「早く寝なきゃ」と 思ってしまう

睡眠不足が続くと「今晩は眠れるだろう」と緊張し、さらに眠れなくなります。一度寝床から離れて気分転換するのも効果的。

睡眠不足は生活習慣病や心の病気にもつながります。睡眠不足が続く、日常生活や仕事に影響が出ていると感じたら、早めにかかりつけ医などに相談してください。