

# いきいき

2020年  
9月  
No.127

どこでもできる！続けやすい！  
楽しく筋肉トレーニング

## 胸ひらき

からだよろこぶ 疲労回復レシピ

豚肉ねぎみそ焼き  
しじみの辛酸スープ  
さつまいもと  
春菊のごま和え

# ごはんを おいしく食べて 健康に

### CONTENTS

組合創立50周年を迎えて ● 国保1  
家庭用常備薬、カレンダーなどを  
無料で配付します ● 国保1  
今年は特にインフルエンザ対策を！ ● 国保2  
ホームページをご活用ください ● 国保3  
秋の健診について ● 国保3  
歯科検診を受けましょう ● 国保3  
健康者表彰の対象者の条件を見直しました ● 国保3  
新型コロナウイルス感染症による  
保険料減免について ● 国保4  
元気の秘密 ヒロシさん ● 2  
HEALTH UP THE SEASON ● 3  
今日から実践 お疲れリセット習慣 ● 7  
JOYFUL FAMILY ● 8  
心の習慣レッスン始めませんか？ ● 10  
どこでもできる！続けやすい！楽しく筋肉トレーニング ● 12  
聞かせてください！あなたのお悩みクリニック ● 13  
無理なく見直し！健診結果を活かすコツ ● 14  
からだよろこぶ 疲労回復レシピ ● 16  
専門医がお答えします！気になる症状のQ&A ● 18  
暮らしの健康手帖 ● 20  
Health News & Topics ● 22  
暮らしの防災 すぐに役立つ防災の知恵袋 ● 23  
健康経営×ヘルスリテラシー ● 24









新型コロナウイルス感染症の影響により、  
下記のいずれかの要件に該当する方は、  
保険料が減免されます



## 【保険料の減免の対象となる方】

**I** 新型コロナウイルス感染症により、組合員が重篤な傷病(1ヶ月以上の治療を要すると認められたもの)を負った方。

10月の保険料から6ヶ月分の全額

**II** 新型コロナウイルス感染症により、収入の減少が見込まれ、次の**ア**と**イ**の両方に該当する方。

**ア** 令和元年分の主たる収入が「営業」または「給与」の方。

**イ** 令和2年2月から7月のうち任意の連続する3ヶ月間の営業収入または給与収入のいずれかが、前年に比べて30%以上の減少が見込まれる方。

減少率が前年に比べて50%以上

10月の保険料から6ヶ月分の全額

減少率が前年に比べて40%以上50%未満

10月の保険料から6ヶ月分の半額

減少率が前年に比べて30%以上40%未満

10月の保険料から2ヶ月分の半額



ご自身が減免の対象となる場合は、別紙の申請方法を確認のうえ、申請してください。  
詳細につきましては、ホームページ及び令和2年8月中旬に黄色の封筒にてお送りしております。

提出期限は、令和2年12月31日まで(必着)です。