

けんぽニュース

No. **669**
2022.SUMMER

- 02 松下記念病院の医師が解説!
新型コロナウイルス
今わかっていること
～読者アンケートの質問に答えます～
- 04 MY HEALTH WEBを活用しよう!
- 06 INFORMATION
- 08 「けんぽニュース」の発行形態を変更しています

p.7のクイズに答えて
プレゼントをゲット

15名様



衣類スチーマー
(NI-GS400)



一緒にお届けします!



ナナ



フク

家庭に持ち帰り家族皆さままでご覧ください!

松下記念病院の医師が解説！

新型コロナウイルス

今わかっていること

～読者アンケートの質問に答えます～

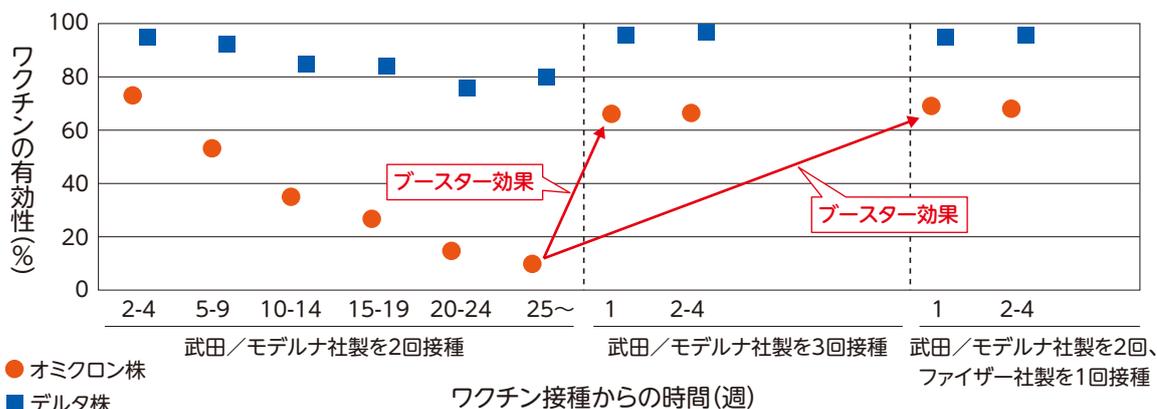


日本救急医学会救急科専門医
日本集中治療医学会集中治療専門医
インフェクション・コントロール・ドクター(ICD)
堀 雅俊先生

ブースター接種の効果は？

前号ではファイザー社製ワクチンのブースター接種の有効性をお示しましたが、今号では武田/モデルナ社製の有効性をご紹介します。

武田/モデルナ社製のワクチンであっても、3回目接種によるブースター効果は得られますし、3回目に違う種類を接種する「交互接種」も有効のようです。



ワクチンの副反応ってどのくらいあるの？

日本で医療機関から国に報告されている副反応※は次のとおりで、頻度は少ないことがわかります。小児(5～11歳)の発生率は12歳以上と比較すると低い傾向です。

種類	集計期間	接種回数	医療機関の副反応疑い報告頻度		
				うち重篤報告	うち死亡報告
ファイザー	2021年2月17日	1回目	0.0161%	0.0040%	0.0007%
)	2回目	0.0157%	0.0029%	0.0006%
	2022年3月20日	3回目	0.0046%	0.0008%	0.0003%
武田/モデルナ	2021年5月22日	1回目	0.0165%	0.0020%	0.0001%
)	2回目	0.0093%	0.0025%	0.0002%
	2022年3月20日	3回目	0.0018%	0.0006%	0.0002%
ファイザー (5～11歳)	2022年2月21日	1回目	0.0028%	0%	0%
)	2022年3月20日				

※副反応：アナフィラキシー、血栓症、筋炎、心膜炎等

ワクチンを接種した人と接種していない人との差は？

ワクチンを接種した回数に比例して、新型コロナウイルスに感染した場合の重症化率・死亡率が下がっており、特に高齢者で顕著です。若年者は周囲に感染を

広げないために、高齢者はご自身の健康を守るために可能な範囲でワクチンを接種しましょう。

		～30代		40代～60代		70代～	
		重症化率	死亡率	重症化率	死亡率	重症化率	死亡率
ワクチン接種歴	なし	0.01%	0.00%	0.46%	0.19%	6.89%	5.76%
	2回以下	0.00%	0.00%	0.15%	0.06%	3.24%	2.62%
	3回	0.00%	0.00%	0.08%	0.08%	1.37%	1.12%

4回目接種の有効性は？

3回目接種後であっても、時間とともにワクチンの効果が薄れていくことがわかってきています。

いくつかの国では高リスク者への4回目接種が開始されており、日本でも5月から始まりました。

海外(イスラエル)で発表された研究データ(下表)を見ると、3回目接種から時間が経っている**高リスク者にとっては、4回目接種の意義はありそう**です。

4回目接種した人は、3回目接種から4ヵ月以上経った人と比べて…

検査陽性もしくは軽症になるリスク	45～55%低下
入院・重症化するリスク	62～68%低下
死亡リスク	74%低下

※60歳以上、4回目接種から7～30日の間



新型コロナウイルスの株ごとの流行状況は？

現在、世界中でほぼすべての新型コロナウイルスがオミクロン株に置き換わっています。2022年4月時点で、過去30日以内に解析された株では**99.5%がオミクロン株**でした。

日本でも**すべてオミクロン株に置き換わっており**、しかも**そのうち90%がBA.2系統**に置き換わっていると推定されています。



もう登録しましたか？

MY HEALTH WEBを活用しよう！

今年度から始まった個人向け健康ポータルサイト「MY HEALTH WEB」。

今回は健康づくりで貯まるポイントやスマホアプリなど、知って得する活用術をご紹介します！



使わなきゃ損！健康づくりでポイントを貯めよう！

どうすればポイントが貯まるの？

内容	条件	制限	ポイント
① MYバイタル登録	バイタル(体重、血圧、歩数等)を1つ以上登録	1回/1日	1P
② MYミッション結果記録	行動目標(ミッション)を設定して、結果を記録	1回/1日	1P
③ 歩Fes(あるふえす)	参加して、20日以上歩数を記録	1回/開催ごと	50P
	開催期間中に記録した歩数の合計が20万歩以上	1回/達成ごと	600P
④ 体重管理チャレンジ	エントリー	1回/開催ごと	10P
	開催期間中に20日以上体重を記録かつ目標体重以下を達成	1回/達成ごと	600P
⑤ 歯みがきチャレンジ	エントリー	1回/開催ごと	10P
	開催期間中に20日以上「よくできた」または「できた」を記録	1回/達成ごと	600P
⑥ 健康クイズ	クイズに正解	1回/正解ごと	100P
⑦ eラーニング	受講かつ全問正解	1回/全問正解時	200P
⑧ 特定健診受診	パナソニック健保から案内する健診を受診した40歳以上の被扶養者と退職者 ※パート先等の特定健診結果の報告でも可	1回/年度	500P

③～⑦の実施はMYメールや新着情報でご案内します。ぜひ、定期的にログインしてご確認ください。

★貯まったポイントは様々な賞品に交換できます！

賞品例▶



バイタル登録で毎日ポイントが貯まるんだね。でもいちいち歩数を入力するのは面倒だなあ…。



そんな時はアプリがおすすめ！便利な使い方を紹介するよ！



詳しくは次のページ▶

スマホアプリを活用しよう!

アプリの設定方法

注意 Androidをご利用の方は、先に「Google Fit」のダウンロードと設定を行ってください。

① アプリをダウンロード

〈iPhone〉



〈Android〉



MHWアプリ

Apple、Appleのロゴ、iPhoneは、米国および他の国々で登録されたApple Inc.の商標です。iPhoneの商標はアイホン株式会社とのライセンスにもとづき使用されています。App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。Android、Google Play、Google Play ロゴは、Google LLC の商標です。

② 保険者番号を入力

- 現役従業員・任意継続被保険者 → **06270375**
- 特例退職被保険者 → **63270375**

かんたんログインを設定すると、次回から数字4桁でログインできて便利だよ!



③ かんたんログイン設定

画面表示に従って、任意で4桁の数字を入力し、設定。
※初回登録がまだの方は画面の指示に従って行ってください。

④ 端末のアプリと連携

〈iPhone〉

ログイン後、自動的に「ヘルスケア」アプリが起動したら、「データのアクセス」をすべて許可。

〈Android〉

ログイン後、自動的に表示される「MHWアプリ」のアカウントの選択で、「Google Fit」で設定したアカウントを選択。

「ヘルスケア」や「Google Fit」と連携すると、歩数等を入力する手間が省けるよ!

それは便利だね。早速、連携しないと!



連携方法

ここをタップするたびに歩数等が連携されるよ。簡単に毎日1Pゲット!



MY HEALTH WEBヘルプデスク

電話番号: 03-5213-4467

平日 9:00~17:00(※土・日・祝日、年末年始を除きます)

▶ 連携方法の詳細はMY HEALTH WEBの「広報誌」欄に掲載しています。

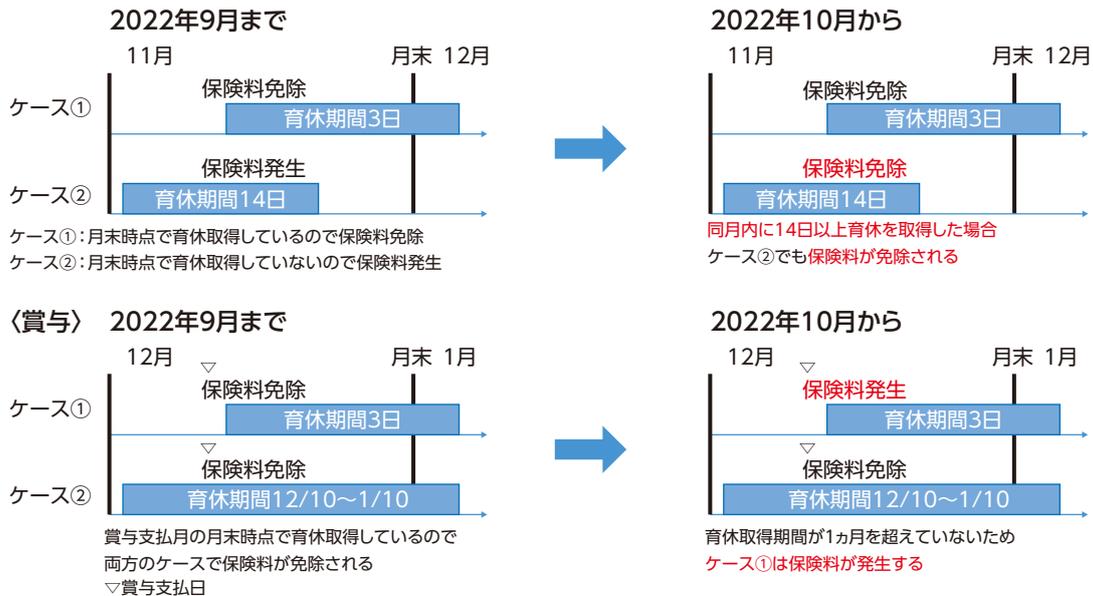
旧サービス「いきいき健康ナビ」は2022年12月末で終了します。ポイントが残っている方はお早めにご利用ください。

INFORMATION

1 育児休業期間中の保険料免除要件の見直し

育児休業中は「育児休業等を開始した日が含まれる月から、終了した日の翌日が含まれる月の前月までの期間」、保険料が免除されます。2022年10月以降は、さらに**同月内に14日以上育児休業を取得した場合**でも、当該月の保険料が免除されます。

また、賞与にかかる保険料は、2022年10月から**1ヵ月を超える育児休業を取得している場合に限り**免除されます。



2 短時間労働者(パート・アルバイト)の社会保険適用拡大

短時間労働者の社会保険の適用が拡大され、下記のとおりとなります。

	事業所規模	労働時間	賃金	勤務期間	適用除外
2016年10月~ (現行)	常時501人以上	週の所定労働時間が 20時間以上	月額88,000円 以上	継続して1年以上 使用される見込み	学生でない
2022年10月~ (改正)	常時 101人 以上	変更なし	変更なし	継続して 2ヵ月超 使用される見込み	変更なし

3 「扶養状況確認調査」へのご協力をお願いいたします

趣旨 / 被扶養者の認定基準を引き続き満たしているか確認するための収入状況調査

時期 / 2022年8月下旬ご案内予定

対象者 / 2022年4月1日現在、18歳以上の被扶養者でパナソニック健保が調査対象と判断した方

4 〈特例退職被保険者の方〉

「高齢受給者証」負担割合軽減の申請がまだの方は、至急申請を!

対象者 / 70歳以上の方、2023年8月1日までに70歳をお迎えになる方

詳細 / 6月中旬頃ご案内の「高齢受給者証基準収入額適用申請」をご確認ください。

※現在、負担割合2割の方も、毎年申請が必要です。

※被扶養者の方のみ対象となる場合は、申請不要のためご案内はしていません。

5 パナソニックリゾート大阪からのお知らせ

期間限定「野菜がっつりステーキプラン」

毎年夏休みに大人気のプランを今年も実施!!
野菜が230g、国産牛のサーロインも180gとボリュームたっぷりのお料理内容です。



期間 / 2022年8月28日(日)まで
(1泊2食付)

●平日 11,290円(税込・サ別)

●週末 11,790円(税込・サ別)

※一般の方は1,000円プラス。

※トップシーズン(8/6(土)~8/14(日)までの期間)は週末料金に500円プラスとなります。

※詳細は、挟み込みチラシ・ホームページでご確認ください。

LINEアカウントを
取得しました!!



パナソニックリゾート大阪の最新のトピックスやお得なクーポンなどを配信していきます!
ぜひ友達登録してください!

パナソニックリゾート大阪

新型コロナウイルス感染防止対策実施中!

〒565-0802 大阪府吹田市青葉丘南10-1【大阪モノレール 宇野辺駅から徒歩10分】

TEL:06-6877-0111(9時~20時 ※休館日は9時~15時)

パナソニックリゾート大阪

検索



ナンプレ問題

5		7	3		1		4	
	8			6		3		1
	1		4	A			7	
B		6	8		4	7		2
	7			1			5	3
1		4	7			8		
	4	5		3	6	C		
8		1		7		6	2	
	6		2				3	5

【解き方】タテ9マス・ヨコ9マス・各3×3のマス目に、1から9までの数字を埋めてください。

【ルール】タテ一列、ヨコ一行、一つのブロック内で同じ数字を使ってはいけません。

【クイズ】A~Cに入る数字をすべて足した数は?

$$\square + \square + \square = \square$$

正解者の中から抽選でプレゼント!

衣類スチーマー

(NI-GS400)

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

ハンガーにかけたまま
大量スチームで
手軽に衣類ケア



15
名様

応募要項

- A. クイズの答え B. 今号のけんぽニュースに対するご意見やご感想
C. お名前 D. 被保険者番号
E. 本人・家族の区分 F. 年齢
G. 所属事業所または任意継続・特例退職の区分
H. 住所・電話番号

※A~Hをご記入の上、健保ホームページ、郵送、社内メールで
2022年8月25日(木)までにご応募ください。

※郵送の場合は個人情報が含まれますので、封書でお送りください。

申込先

- 【健保ホームページ】けんぽガイド▶広報誌けんぽニュース
【郵送】〒570-8540 大阪府守口市外島町5番55号
パナソニック健保 経営管理部「クイズ」係宛
【社内メール】ポストNo.696-130
パナソニック健保 経営管理部「クイズ」係宛



けんぽニュース番号

5	7	6	4	1	9	2	8	3
8	9	4	7	2	3	5	1	6A
1	3	2	5	6	8	4	9	7
3	8	1	6	7	2B	9	4	5
2	4	9	3	8	5	6	7	1
7	6	5	1	9	4	3	2	8
9	5C	3	8	4	7	1	6	2
6	2	7	9	3	1	8	5	4
4	1	8	2	5	6	7	3	9

6
+
2
+
5
=
13

正解は...



「けんぽニュース」の発行形態を変更しています

新しい個人向けポータルサイト「MY HEALTH WEB」の導入や働き方の多様化、環境問題の観点から、広報誌「けんぽニュース」の発行形態を2022年春号から変更しています。

		2022年度(年3回)				2023年度以降(年2回)			
		春	夏	秋	冬	春	夏	秋	冬
冊子	現役従業員	●	●	—	—	—	—	—	—
	任意継続・特例退職被保険者	●	●	●	—	●	—	●	—
Web	健保ホームページ	●	●	●	—	●	—	●	—
	MY HEALTH WEB(広報誌)	●	●	●	—	●	—	●	—

「けんぽニュース」には、予算・決算、パナソニック健保からのお知らせ等を掲載します。

現役従業員への冊子配布は今回で最後だね。昨年度と比べてページ数も減ったし、健保からの情報が減ったんじゃない？



MY HEALTH WEBの「MY HEALTH CLUB」では健康情報が毎日更新されるよ。



ここをクリック!!

MY HEALTH WEBは健康情報満載!

～たとえば、こんなご要望には～

室内でできるストレッチや簡単な筋トレの紹介をやってほしい。
(30代女性 現役従業員)



お手軽でヘルシーなレシピ特集があれば嬉しい。
(60代男性 特例退職被保険者)



検索ボタンを押して、「ストレッチ」「ヘルシー」等で検索すれば情報がヒット!



お気に入りの記事を見つけてね!



こちらから登録できます▶

<https://phio.mhweb.jp/>



【お問い合わせ先】

健診(ご家族・OB) … ☎0120-876-533(健康開発センター 健康相談室)

健診(現役従業員) … ☎06-6992-7070(健康管理センター/大阪)

健診(現役従業員) … ☎03-5777-8911(健康管理センター/東京)

健康保険の手続き … ☎0120-878-863(保険業務部)

パナソニックリポート大阪 … ☎06-6877-0111(予約窓口)

MY HEALTH WEB … ☎03-5213-4467(ヘルプデスク)

紙面に関すること … ☎06-6992-5185(経営管理部)

