

正しい情報で正しい行動を **新型コロナウイルス感染症**

中国湖北省武漢市で発生が報告されてから世界中に感染が広がっている新型コロナウイルス感染症（COVID-19）。

「せきエチケット」「外出をひかえる」「三密（密集、密室、密接）を避ける」「換気」「手洗い」など、できることを確実にを行い、ご自身やご家族など周りの人の命を守るために心がけてください。



正しくマスクを着用する。マスクの上、下、内外側を要確認。

ティッシュ・ハンカチなどで口や鼻を覆う。使ったティッシュはすぐに捨てる。

上着の内側やそでで覆う。

■ 公的機関等のサイトからの正確な情報

● 厚生労働省ホームページ「新型コロナウイルス感染症について」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

国内の新型コロナウイルスに関連した感染症の感染者数、予防方法・相談方法、Q&Aなどがまとめられています。



● 首相官邸ホームページ「新型コロナウイルス感染症 ご利用ください お役立ち情報」

https://www.kantei.go.jp/jp/pages/coronavirus_index.html

「健康への心配、売上減少への不安など」「困りごと、不安」に応じた支援情報」について、役に立つ情報がまとめられています。



新型コロナウイルス感染症に関する問い合わせ先

地域の保健所や各自治体が設ける専用相談窓口

厚生労働省 電話相談窓口 ☎ 0120-565653（フリーダイヤル） 午前9時～午後9時

*相談することを迷ったら、身近な相談窓口 I-Support にご相談ください (<http://www.ibmjapankenpo.jp/i-support/>)。

引っ越し等で住所が変更となった方へ

IBM 健保組合にも、必ず届出を！

健診のご案内、健保からの各種お知らせ等は、皆様から提出していただいた住所にお送りしております。

大切なお知らせを確実にお届けするために、住所が変わった場合は、事業主様だけでなく健保にも必ず「住所変更届」をご提出ください。

申請書類は当健保組合ホームページからダウンロードできます

被扶養者（異動）届をお忘れなく

被扶養者の方で、右のいずれかに当てはまり、被保険者との生計維持関係がなくなったときは、被扶養者から外す手続きが必要です。「健康保険被扶養者（異動）届」に被扶養者でなくなる方の保険証を添付の上、異動があった日から5日以内に当健保組合へ（現役社員の方は事業主様経由）ご提出ください。

※パートタイマーなどの短時間労働者であっても、一定の条件を満たし、勤務先の健康保険に加入した場合は被扶養者でなくなります。詳しくはホームページをご覧ください。

こんなときは被扶養者でなくなります

- 子どもが就職した
- 子どもが結婚してその配偶者の被扶養者になった
- 給与、年金、不動産所得などの収入で、年間収入が130万円を超えた（60歳以上または障害がある場合は180万円）
- 亡くなった
- 75歳になった

★ 編集後記 ★

自宅で過ごす時間が長くなり運動不足になりがちです。これを機にご自宅で簡単にできるストレッチを始めてはいかがでしょうか。今号より新たになった健康力アップの運動講座やHPに掲載されているお役立ち情報等をご覧ください。

● 「My Health」へのご意見・お問い合わせは、当健保組合ホームページの「Webでのお問い合わせ」まで