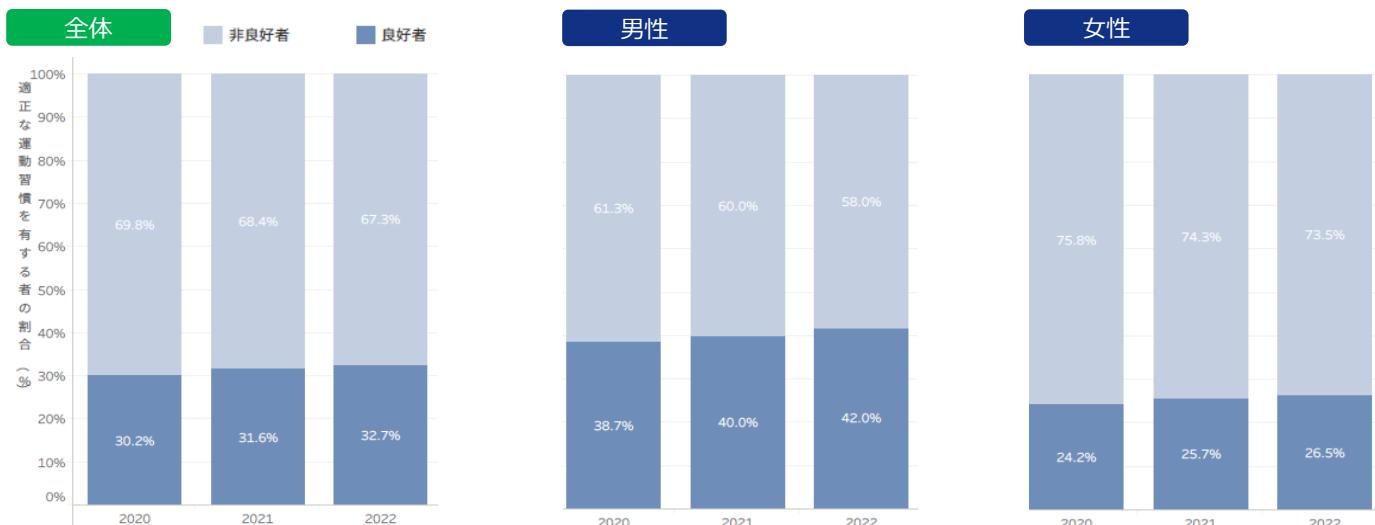


アクサウェルネス通信

vol.26
2024.02

運動習慣を身に付けよう！

皆さんは日ごろから運動をしていますか？以下のグラフは、過去3年間の健康診断の問診票から「適正な運動習慣を有する人」の割合推移を示したものです。アクサでは、運動習慣がある社員の割合は全体で約3割という結果です。男女別に見ると、2022年度の健康診断（問診票）では男性は4割以上が運動習慣がありますが、女性は3割に達していません。健康づくりのためにも運動はとても大切です。この機会に運動習慣を身に付けて、心身ともに健康な生活を送りましょう。



運動することのメリットはこんなにたくさん！



生活習慣病の予防

骨が丈夫になる

冷え性の改善

疲れにくくなる

肌つやが良くなる

リラックス

免疫力Up

睡眠不足の解消

ダイエット

肩こり・腰痛の改善



法人契約スポーツクラブなら、お得に利用できます！

アクサ生命健康保険組合では、「スポーツクラブ ルネサンス」との法人契約に加えて、今月から新たに「JOY FIT (チラシ)」「FIT365 (チラシ)」とも法人契約を締結しました。法人会員としてお~~得にご利用いただけます~~！ 詳細については健保HP (こちら) をご確認ください。
(お近くに該当の施設が無い場合は、ルネサンスの「オンライン会員」もございますので、ぜひご利用ください。)

この機会にぜひ！



今年もウォーキングキャンペーンを開催します！

今年も春と秋にウォーキングキャンペーンを開催予定です。個人やチームで参加いただけるキャンペーンとなりますので、詳細のご案内まで楽しみにお待ちください！



事業所用常備薬の申込をお願いします (白金・札幌本社以外の事業所)

アクサ生命健康保険組合では、疾病予防事業の一環として、事業所用常備薬を年に一度配布しています。昨年までは事業所用常備薬のセットを各事業所へ配布していましたが、在庫が余る、使用期限が過ぎてしまうといった無駄をなくすために、今年は各事業所からお申込いただいた医薬品のみ配布することとしました。各事業所（白金・札幌本社は除く）におかれましては、2月8日付けのイントラ通知（もしくはチャネル通知）をご確認いただき、申込リストに必要な医薬品の数量を入力いただくようお願いいたします。（※お申し込みが無い場合は配布されません。）



- 白金本社ビルの皆様は、24階健康増進センターに常備薬を備えており、必要な場合は健康増進センターの産業医、保健師までご相談ください。
- 札幌本社ビルの皆様は、リフレッシュルームに薬箱が設置されています。こちらに関するお問い合わせは、オフィスサービスチーム（旧札幌HR）までお願いいたします。

持ち歩いても大丈夫！マイナンバーカード（マイナ保険証）の安全性について



マイナンバーカードの3つのギモンにマイナンばあちゃんがお答えします！



1 うら面のマイナンバーを他人に見られたらどうなるの？

2 マイナンバーで預貯金や医療などのあらゆる情報を国から監視されるの？

3 マイナンバーカードを落としたり失くしたりしたらどうしよう…

ポイント1

他人があなたのマイナンバーを使って手続することはできません！

マイナンバーを使う手続では顔写真付の身分証明書での本人確認が行われます。

マイナンバーを知られても、あなたの個人情報を調べることはできません！

- マイナンバーの利用範囲や、収集・保管などは法令で厳しく制限されています。
- 個人情報を一元管理する仕組みではないため、情報がズブズブで漏れることはあります。（ポイント2参照）

マイナンバーを悪用した場合には厳しい罰則があります！

例えば…
マイナンバーを扱うことができる人が、自分または誰かの不正な利益のためにマイナンバーを提供した場合は、3年以下の懲役か150万円以下の罰金、もしくは両方が科されます。
※罰則は他にもあります。

ポイント2

マイナンバー制度はあなたの情報を1か所に集めて管理する仕組みではありません！



不正なアクセスが行われないように、第三者機関の「個人情報保護委員会」が監視・監督しています。

ポイント3

24時間365日体制にてマイナンバーカードの一時利用停止を受付！

0120-95-0178

通話料無料！



カードのICチップには、税や年金などのプライバシー性の高い情報は入っていません！

健康保険証として使えるようになっても（2021年3月（予定）スタート）、健診結果や薬剤情報がICチップに入ることはないんだね。

カード利用には暗証番号等の認証が必要です！

暗証番号を一定回数間違うとカードがロックされるんだね！



まとめ！マイナンバーカードは安全です！



なりすましはできません
顔写真入りのため、対面での悪用は困難。

マイナンバーを見られても悪用は困難
マイナンバーを利用するには、顔写真付の身分証明書などの本人確認があるため、悪用は困難。

電子証明書を使うため、オンラインの利用にはマイナンバーは使われません

マイナンバーはICチップ部分には、税や年金などの個人情報は記録されません。

万全のセキュリティ対策

- 紛失・盗難の場合は、24時間365日体制で一時利用停止可能
- アプリ毎に暗証番号を設定し、一定回数間違うと機能ロック
- 不正に情報を読み出そうとすると、ICチップが壊れる仕組み

マイナンバーについてのお問合せ

マイナンバー総合フリーダイヤル マイナンバー

0120-95-0178

平日：9時30分～20時00分 土日祝：9時30分～17時30分（年末年始を除く）

紛失・盗難によるマイナンバーカードの一時利用停止については24時間365日受付

■一部のIP電話等で上記ダイヤルに繋がらない場合

通知カード、マイナンバーカード その他のお問合せ

050-3818-1250 050-3816-9405

■英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語対応のフリーダイヤル

This telephone number is toll-free corresponding to English, Chinese, Korean, Spanish and Portuguese.

マイナンバー制度について 通知カード、マイナンバーカード

Inquiries about My Number Card and My Number Card

0120-0178-26 0120-0178-27

マイナンバーカードの申請方法はこちら



<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>



使ってみよう！
マイナ保険証