

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪を外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

マスク着用方法



鼻と口の両方を確実に覆う



ゴムひもを耳にかける



すき間ができないよう鼻まで覆う

インフルエンザにご用心

感染をひろげないようによう 一人ひとりが対策を

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザ流行のシーズンです。インフルエンザは高熱や関節の痛みなどを伴い、高齢者や幼児、妊娠中の女性や持病のある方は重症化する恐れもあります。インフルエンザの感染をひろげないためには、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践することが重要です。

インフルエンザとは

(1) 症状
普通の風邪は発熱、のどの痛み・鼻水・くしゃみ・せきなどの症状が、比較的ゆるやかにあらわれます。一方、インフルエンザは、普通の風邪の症状に加えて、頭痛・関節痛・筋肉痛などの

(2) 感染経路
インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体内に入り込むことでおこります。インフルエンザウイルスの感染経路には、飛沫(ひまつ)

予防方法

(1) 正しい手洗い
流水・石けんによる手洗いは、手指についたインフルエンザウイルスを取りのぞくために有効な方法です。アルコール製剤による消毒も効果があります。(左図参照)

(2) 予防接種を受ける
予防接種を受けることで、インフルエンザにかかった後の症状が軽く済むようになる効果があります。

インフルエンザかなと思ったら

(1) 早めに医療機関へ
もし急に38度以上の熱が出て、せきやのどの痛み、体がだるいなどの症状が出た時には、早めに医療機関(内科や小児科)を受診しましょう。

(2) 薬は医師の指示に従って正しく服用
医師が必要と認めた場合には、抗インフルエンザウイルス薬が処方されます。この薬を、発症から48時間以内のみ始めると、熱が高い期間は1〜2日程度短くなると言わ

くじ引きで全員に景品をプレゼント!

健康ウォーキング2018を開催します

参加無料!

けんチャレスタンプラリー対象イベント

開催日 ▶ 11月11日(日) 8:30 受付開始

会場 ▶ 井の頭恩賜公園内 御殿山

コース ▶ 11キロ 6キロ
どちらも井の頭公園をスタートして、玉川上水の遊歩道など、武蔵野の自然を感じながらウォーキングが楽しめます。

募集人数 ▶ 先着300人

申込書は所属の支部にあります! 国保組合ホームページからも申込むことができます!

インフルエンザ予防接種 申請で2千円の補助

国保組合では、組合員と家族がインフルエンザ予防接種を受けたとき、4月1日から翌年3月31日までの間に1人1回、一律2千円の補助が受けられます。

補助を受けるには、申請書に必要事項を記入し、領収書と併せて所属の支部へ提出してください。

なお、申請書は「土建国保ガイド」巻末のほか、国保組合ホームページから印刷することもできます。

国保組合だよ

東京土建国民健康保険組合
東京都新宿区北新宿1-8-16
郵便番号169-0074
電話 03(5348)2980(代)
ファックス 03(5348)2981

国保組合のホームページ
東京土建国保
検索

被保険者数

組合員	86,549人
家族	87,385人
合計	173,934人

前年同月比4,037人減

特定健診

対象者数	93,213人
受診者数	12,219人
受診率	13.1%

個別健康サポート

目標数	15,792人
利用者数	32人
利用率	0.2%

(8月末現在)

入っっっいてよかった

【荒川・型枠大工・高田智行さん】

私は、以前せんそくを患っていたのですが、家にいるときに急に発作が起きて、救急車で病院に運ばれました。そのとき10日間くらい入院したのですが、東京土建国保に入っていたおかげで、医療



高田智行さん

費の心配をすることなく、療養することができました。私たち建設職人は、休業補償がありませんので、東京土建国保の給付金は、本当にありがたい制度です。せんそくで入院したことをきっかけに、タバコをやめたのですが、体重が最初の1年間で12kg、トータルで約25kgも増えてしまいました。その後、お米の食べる量を減らすなど取り組んだ結果、体重を10kg位落としました。

医療費の心配なく療養できた

私の弟は、2年位前に健診で大腸がんが見つかりました。そのときは早期発見・早期治療できたので、いまは元気に働いています。健診を受けていなければ、今ごろどうなっていたか分かりません。みなさんも東京土建健診を受けていただきたいと思います。私はいくらも健診を受けることはもちろん、体重と血圧のコントロールをして、健やかに過ごしていきたいと思えます。

東京土建健診の受け方

みなさん、今年の健診はお済みですか。保険証に健診受診券が付いている方は、早めに健診を受けましょう。

東京土建国保の健診は、次の3通りの受け方があります。①②は自己負担がありませんが、③は自己負担がありますので、ご注意ください。最後の④は「節目健診」の受け方の案内です。

①支部集団健診で受診

支部会館や地域の公共施設等で、日曜日等に健診を受けられます。下の表を確認のうえ、所属の支部へお申し込みください。

②健診契約機関で受診

国保組合と契約している健診契約機関へ、直接連絡をして、健診の予約をしてください。自宅や職場の近くなど、都合に合わせて選べます。対象年齢の方は、がん検査の補助を受けることができます。健診契約機関は、みなさんにお配りしている小冊子の「土建国保ガイド」や、ホームページで確認ください。

③かかりつけ医などの契約機関外で受診

健診を受ける医療機関が契約機関でないときは、窓口で健診費用を全額支払い、申請により5千円(胸部レントゲン検査を追加すると7千円)

④節目健診の対象の方

健診受診券に「★節目健診(人間ドック)★」と書いてある方は、5年に一度、国保組合からの補助額を差し引いた金額で、節目健診を受けられるチャンスです。対象者は、節目健診と東京土建健診のいずれかを選んで受診できます。土建国保ガイドやホームページで、節目健診の受診が可能な契約機関を選んで、直接予約をしてください。

⑤健診を受ける際の注意

年が明けると、健診機関が混み合いますので、早めの予約をお願いします。

各支部が主催する健診の実施予定

各支部の今後の実施予定は下記のとおりです。申し込み方法については所属の支部にお問い合わせください。

2018年9月1日 国保組合把握

受診券を持っている他支部所属者の申込み可・否

支部名	電話番号	実施日	実施場所	☆
足立	03-5845-5011	11月4日	支部会館、柳原病院	○
		11月11日	蒲原診療所、いすみ記念病院、等潤病院	
		11月18日	北足立生協診療所	
		12月2日	【女性限定】支部会館(保育室有)	
荒川	03-3892-9131	10月2日、10月5日、10月9日、10月16日、10月19日、10月23日、11月6日、11月9日、11月13日、11月20日	荒川生協診療所	×
葛飾	03-5698-1261	11月11日	テクノプラザかつしか	×
文京	03-3827-5561	10月28日 11月11日	芝健診センター、東京健生病院 【女性限定】春日クリニック	×
台東	03-3876-1966	11月11日	支部会館	×
墨田	03-3614-3806	未定	-	-
江東	03-3640-2411	10月14日 11月18日	支部会館 協和メディカルクリニック	○
江戸川	03-3655-6448	10月21日	本一色小学校	○
		10月28日	新田小学校	
板橋	03-3963-5325	10月7日	高島平診療所	×
		10月21日	小豆沢病院、下赤塚診療所	
		10月28日	坂下診療所	
		11月18日	支部会館	
豊島	03-3986-2471	10月28日	鬼子母神診療所、長汐病院、東京健生病院、支部会館(午前のみ) 【女性限定】支部会館(午後のみ)	○
北	03-5390-6021	11月4日	東京メディカルクリニック	○
		11月11日	王子生協病院	
		11月25日	支部会館	
練馬	03-3825-5522	10月14日	支部会館、練馬第一診療所、練馬第二診療所 大泉生協病院	×
港	03-3451-6673	10月10日~12日	新島さわやか健康センター	○
品川	03-3783-0471	10月6日、12月2日 11月18日	旗の台健診センター 支部会館	○
大田	03-3731-5527	11月18日、2月17日 2月24日	大田病院附属大森中診療所 支部会館	×
目黒	03-3719-2741	1月(予定)	上目黒診療所、西小山診療所	-
渋谷	03-6304-2315	(午前のみ) 10月20~22、24、27、29、31日 11月5、7、10、11、12、14、18日 (午前・午後) 10月23、25、26、30日 11月1、2、6、8、9、13、15、16日	代々木病院(10月27日はレディースデイ)	○
		(午前のみ) 10月20、22、24、26、27、29、31日 11月2、5、7、9、10、12、14、16、17日 (午前・夕方) 10月23、25、30日 11月1、6、8、13、15日	はたがや協立診療所	
		(午前のみ) 10月22~27、29~31日 11月1、2、5~9、12~17日	クロス病院(毎週火・水曜日は、子宮頸がん検査・乳がん検査が実施できます)	
世田谷	03-3413-3020	未定	-	-
新宿	03-3362-2161	未定	-	-
中野	03-3388-5441	10月21日	江古田沼袋診療所	×
		11月4日(インフル同時実施)	【女性限定】中野共立病院附属健診センター	×
		11月18日、2月17日	中野共立病院附属健診センター	○
		2月3日	川島診療所	×
		2月24日	中野支部会館 杉並支部会館	○
杉並	03-3313-1445	10月21日	【女性限定】中野共立病院附属健診センター	○
		10月21日、2月17日、3月17日	せいきょう診療所	
		11月4日(インフル同時実施)	中野共立病院附属健診センター	
		11月11日、1月20日、3月17日	上井草診療所	
		1月27日	和田堀診療所	
		2月24日	支部会館	
三鷹武蔵野	0422-47-9101	11月18日、3月10日	三鷹市公会堂さんさん館	未定
狛江	03-3480-9761	11月4日(インフル同時実施) 11月18日	支部会館(インフル接種は狛江支部組合員のみ可) 【女性限定】支部会館	○
調布	042-484-0505	11月11日	調布市保健センター	○
多摩西部	042-546-1577	10月28日、3月3日 11月25日	立川相互ふれあいクリニック あきる台病院、新町クリニック、【女性限定】支部会館	○
西多摩	042-555-5221	12月2日	羽村相互診療所、日の出ヶ丘病院	○
		2月3日	羽村相互診療所	
		3月10日	日の出ヶ丘病院	
		11月18日	小金井つるかめクリニック、国分寺ひかり診療所	
小金井国分寺	042-324-5940	2-3月(予定)	国分寺ひかり診療所	応相談
府中国立	042-363-6554	10月21日、11月18日 11月9日	府中診療所、谷保診療所 【夜間健診】府中診療所(受付17:00-18:30)	×
八王子	042-624-4632	10月21日、11月25日、2月17日、3月10日、3月24日	八王子共立診療所	○
日野	042-584-0280	11月18日	日野台診療所	×
多摩・稲城	042-373-3888	10月28日	稲城市地域振興プラザ	○
町田	042-722-0141	10月14日、10月28日、11月11日、11月25日	町田胃腸病院	○
小平東村山	042-342-2846	10月21日 10月28日	みその診療所 北多摩生協診療所	○
清瀬久留米	042-473-8751	10月14日	清瀬診療所	○
西東京	042-461-1045	11月18日	田無病院	○
村山大和	042-563-3261	10月21日、3月3日	大南ファミリークリニック	○
		12月2日		×

国保組合だより

生活習慣病を知ろう

糖尿病シリーズ 第3回

「毎日の食事から糖尿病を予防しよう」

東京土建国保組合 保健師・山藤

※今回のシリーズでは、特に生活習慣と関係の深い、2型糖尿病について紹介します。



糖尿病を予防する食事って難しそう!



難しく考えないで大丈夫!今回は、すぐできる3つのポイントをお伝えしますね。どれなら今日から始められそうですか?

今日から始めよう!糖尿病予防の3つのポイント

①食事は1日3回	食事を抜くと、次の食事をしたときに血糖値が急上昇。ダラダラ食べ続けていると、血糖値の高い状態が続いてしまいます。 朝食抜きの人は、バナナやヨーグルトなど食べやすいものから始めてみて!
②野菜から食べる	野菜→ごはんの順に食べると、血糖値の急上昇をおさえることができます。 小鉢1皿ほど食べられるといいですね!
③よく噛んで食べる	血糖値を急上昇させる「食べ過ぎ」を防ぐことができます。 何気なく大盛りにしている人は、一度、普通盛りを試して、腹持ち具合を確かめてみて!



血糖値の急上昇や、血糖値が高いままの状態が続くと、糖尿病になりやすくなるんですよ。



朝は寝るのを優先してしまって、ごはん抜きの日が結構多いかも…。バナナなら食べられそう。さっそく買って帰ります!

こんなときどうする 交通事故編

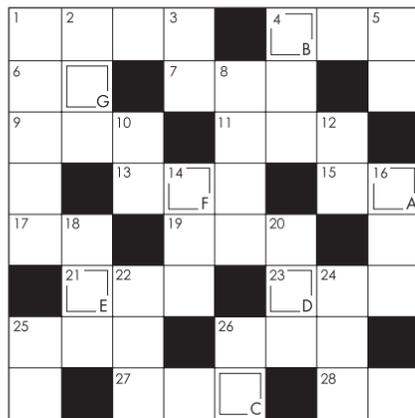
質問 自動車の運転中、交差点でトラックと衝突してケガをしました。病院では「交通事故には保険証は使えません」と言われました。交通事故の場合、保険証を使うことは、できないのでしょうか。

回答 相手がいる(ひき逃げなど不明を含む)・いない、過失の大小にかかわらず、仕事上の移動や通勤中など労災保険が適用される場合や、犯罪行為などの一部例外を除いて、交通事故によるケガの治療にも保険証を使うことができます。保険証を使うことで、入院などでの高額な医療費の立て替えをしないですむ場合があります。

ただし、使う場合は、①国保組合へ連絡をして了承を得る、②後日、国保組合から届く書類を提出することが必要です。相手が判明している事故の場合、国保組合が負担した医療費は、事故の相手(保険会社や加害者)に請求することになります。

届出に関しては、国保組合または所属支部へ連絡してください。

お問合せは調整係 03(5348)2987 まで



キーワード A B C D E F G

クロスワード

パズル制作:スカイネットコーポレーション

キーワードに文字を入れてください。

はがきにキーワードと、所属支部名、住所、氏名、年齢、「国保の給付制度や補助金(インフルエンザ・宿泊旅行)、健診を利用した感想」などを記入の上、下記の宛先へお送りください。締め切りは2018年10月15日です。正解者の中から、抽選で10人の方にクオカードをプレゼントします。なお、抽選結果の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

〒169-0074 東京都新宿区北新宿1-8-16 東京土建国保健康保険組合 健康増進課

前回の答え シュウブンノヒ 多数のご応募ありがとうございました。

タテのカギ

- 1 品種はメークインや男爵など
- 2 銀行の〇〇〇通帳で残高を確認
- 3 小学校の〇〇〇〇工作
- 4 郵便物を投函
- 5 イガに包まれた木の实
- 8 テニスプレーヤーが握る
- 10 70歳のお祝い
- 12 イルカやクジラはほ乳〇〇
- 14 部屋を出るときにパチリと消す
- 16 バイオレットは〇〇〇色
- 18 〇〇〇明晰な友人
- 20 書類などをコピーしたもの
- 22 マンツーマンで教える〇〇〇指導塾
- 24 〇〇〇見まねでチャレンジ
- 25 転がる石には生えない
- 26 アルファベットの7番目

ヨコのカギ

- 1 好きこそ物の〇〇〇〇なれ
- 4 牛肉はビーフ、豚肉は?
- 6 伊万里〇〇の壺を鑑定に出す
- 7 くもり、強化、フロント
- 9 かたくなで意地っ張りな性格
- 11 洋風のやかん
- 13 ヘクトパスカルで表す
- 15 座り心地で選ぶ家具
- 17 「百舌」と書く鳥
- 19 〇〇〇清正は虎退治で有名な戦国武将
- 21 風呂の〇〇〇湯を洗濯に利用
- 23 お鍋に入れる魚のすり身
- 25 実るほど〇〇〇を垂れる稲穂かな
- 26 言葉の意味を調べる本
- 27 旅行代理店でバック〇〇〇に申し込む
- 28 カラオケボックスで披露

がんの相談受付しています

多くのがん患者に寄り添ってきた樋野先生と、一人で悩まずお話ししてみませんか?がん相談窓口として「がん哲学外来」を毎月開催しています。まずはご連絡ください。



樋野 興夫先生

医学博士。順天堂大学医学部、病理・腫瘍学講座教授。著書は「がん哲学外来へようこそ」など多数。

【対象者】 がんでお悩みの組合員・ご家族 【費用】 無料

【開催日時】 10月27日(土)8時30分~10時
11月17日(土)8時30分~10時
12月1日(土)9時~11時30分
各組30分~50分程度 ※日時は変更になる場合があります。

【場所】 「けんせつプラザ東京」3階
新宿区北新宿1-8-16
(JR大久保駅徒歩3分)

お申込み・お問い合わせは 健康増進課 ☎03-5348-2982まで

ウォーキングしませんか

目黒~武蔵小山

歩くのが気持ちいい季節がやってきました。今回は目黒の寺社や緑を楽しみながら歩きましょう。

JR目黒駅西口を出たら、銀行の左の坂道を下ります。少し行くと、山手七福神・大黒天の大圓寺があらわれます。さらに下って目黒雅叙園を左手に歩き、太鼓橋を渡ったら、右折して目黒川沿いに進みましょう。川沿いの街路樹は、春には桜、秋には紅葉が楽しめそう。大通りに突き当たったら左折し、しばらく歩きます。信号を渡ると見えるのが、西の市で有名な大鳥神社。ここの西の市は都内でも古く、江戸時代から開かれているそうですよ。さらに歩き、目黒寄生虫館で左折して、ゆるやかな上り坂を行きましょう。不動公園を過ぎると、間もなく左手に山手七福神・恵比寿天の瀧泉寺(目黒不動尊)が見え、道は下り坂に。坂を下りきり、左折すれば境内です。お参りしたら、元の道に戻りましょう。道なりに進み、信号を渡ってしばらく行くと、右手に都立林試の森公園東門があらわれます。ベンチがたくさんあるので休憩場所にオススメ。緑に囲まれて身も心も癒したら、ゴールまであと少しがんばりましょう。南門から出て住宅街を抜け、整備された道に出たら左折。小山台小学校前の信号を渡り、都立小山台高校の校門を右折して、そのまま行けばゴールの東急目黒線武蔵小山駅です。

歩いた後は、活気のある駅周辺の商店街が有名な武蔵小山で、おいしいごはんはいかがでしょう。



恵比寿天の瀧泉寺(目黒不動尊)



コースデータ

総距離 約3.0km
所要時間 約1時間
歩数 約3,700歩

注意:治療中の病気がある方は医師にご相談のうえ、行なってください。過去の記事がホームページでご覧になれます。

東京土建国保 検索