



保健指導のようす (練馬支部)

# 特定保健指導の通知が届いたら… 生活習慣改善のチャンスです!

## 自分のからだと未来を守るために

# 保健指導を受けましょう

特定保健指導は、健診の結果から、生活習慣病になる可能性が高い方に対して、生活習慣を改善し、生活習慣病の発症を予防することを目的とした取り組みです。対象の方には国保組合などから案内がありますので、ぜひ利用しましょう。

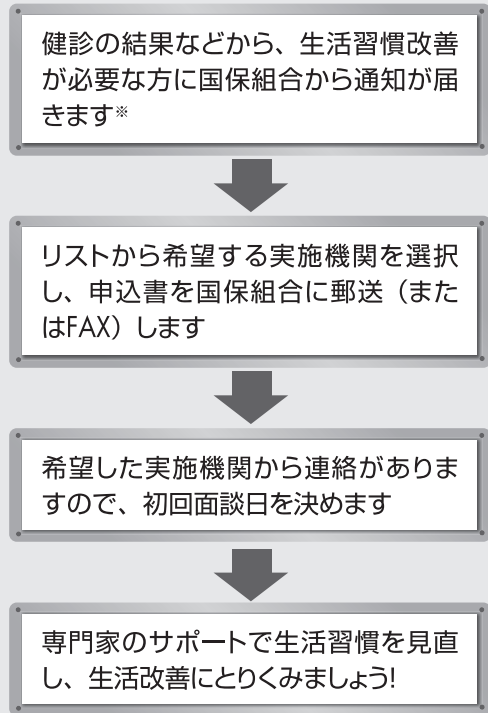
保健指導といふことばを聞くと、みなさんどのようなイメージを思い浮かべますか？  
酒やタバコをやめるように言われるかと思っている方が多いと思いますが、保健師等の専門家と相談して、野菜から食べるようにする、缶コーヒーの量を減らすなど、日々の生活の中で簡単にはじめられそうなことから生活習慣の改善を目指す取り組みです。

東京土建国保では、毎年約一万人が保健指導の対象になります。面談や電話支援に係る利用者の負担はありません。

効果的な運動方法や、食生活の工夫など、今までの取り組みにプラスできるヒントがきっと見つかります。ぜひ受診しましょう。

保健指導の初回面談では、保健師等と一緒にあなたの生活を振り返り、食事や運動など生活習慣改善に向けての目標を決めます。

## 特定保健指導の流れ



\*結果説明会や支部主催の保健指導などで、所属の支部や、実施機関から呼びかけをすることもあります。

## 生活習慣病 (高血圧・糖尿病・脂質異常症など) 治療しないでそのまましていると、どうなる?

ここに書いてあるのは一例です

- 脳卒中(脳梗塞、脳出血) → 体のまひ、寝たきり、死亡
  - 心臓病(狭心症、心筋梗塞) → 発作の心配、死亡
  - (特に糖尿病について)
- 3大合併症 → 失明、人工透析、下肢切断

通知が届いた方は、生活習慣病にならないためにも、保健指導を受けましょう!

# 国保組合だより

東京土建国国民健康保険組合  
 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 (5月末現在)

組合員	87,913
家族	98,504
合計	186,417

前年同月比 2,421人減 (単位:人)



療機関などから、手紙や電話で連絡をしますので、チャンスを逃さず申し込みましょう。

### ①医療機関での実施

国保組合や医療機関に保健指導を申し込み、医療機関で初回面談等を受ける。

### ②自宅など訪問タイプの実施

国保組合へ申し込み、自宅や会社などで初回面談を受ける。

### ③支部で開催される場合

支部へ申し込み、支部事務所もしくは支部の指定する場所での初回面談を受ける。

## 都合に合わせて選べる3タイプ

東京土建国保の特定保健指導は、次の三つの方法で実施しています。

いずれの場合も、国保組合や所属の支部、医師

## 設立45周年記念 健康ウォーキングを開催します!

毎年好評をいただいている国保組合の健康ウォーキングを、今年は下記の日程で開催します。組合員・家族の皆様のご参加をお待ちしています!

- 開催日 11月8日(日)
- 会場 井の頭公園(吉祥寺駅)
- コース 5キロコース、10キロコース
- 募集人数 300人



くわしい内容や申込方法は、9月1日号で発表します。

## 2カ月で目標達成 さらなる高みを目指して

【小金井国分寺・屋根・平松 省二さん】

今回、国保組合から通知が来たので、初めて保健指導を受けてみました。

管理栄養士さんとの面談の結果、「体重を77kgから73kgにする」ことを目標に設定しました。おまに、食事の量を気をつける、ウォーキングを

### 2回目の保健指導 今回は目標達成を

【小金井国分寺・大工・佐藤 末男さん】

私は今回、2回目の保健指導を受けています。前は医療機関で保健指導を受けましたが、今回は支部会館でしたので、とても受けやすかったです。管理栄養士さんとの面談の結果、なるべく野菜から食べることに、ウォーキングを

## 2回目の保健指導 今回は目標達成を

するなどを心がけています。仕事柄、10時・3時のお茶でついついお菓子を食べてしまいがちですが、なるべく抑えるようにしています。今回は目標を達成できるように頑張りました。と思います。

保健指導の対象になった方へ  
健診もそうですが、保健指導の対象になった方は、生活習慣病にならないためにも、みなさん積極的に受けるべきだと思います。

健診の結果を振りかえることや、保健指導を受けること

今回の保健指導では目標を達成できるように、残りの期間も頑張りたいと思います。

ウォーキングをする時は、ただゆっくり歩くのではなく、早歩きをしています。またお酒を飲んだ日の帰りは30分くらい歩いて帰るようになっています。

今回の保健指導では目標を達成できるように、残りの期間も頑張りたいと思います。



佐藤 末男さん



平松 省二さん

# 熱中症を予防しよう!

しっかりと汗をかいて体温調節するためにもこまめな水分補給が大切です!

水分補給以外にも熱中症になりやすい要因はこんなところにも。みなさんの生活のなかでこんなことはありませんか?

この部屋、湿度は90%でジメジメしてるけど気温は26℃だし大丈夫だよな。



『気温32℃・湿度50%』の部屋と熱中症のリスクは同じ位!

### エアコンもうまく活用しましょう

低すぎる設定温度は外との温度差が大きく身体の負担に! 28℃の設定で扇風機と併用して効率的に!

暑くて食欲も出ないし、朝食は食べてないよ。



栄養不足は熱中症のリスクに。二日酔いや寝不足など体調不良の人も要注意。

### 汗をかくことに慣れた身体づくりをしましょう

散歩など、無理のない範囲で汗をかくことに慣れることも熱中症対策のポイントです。

ちょっとくらくらするけど、もう少しだけ…。



仕事中は、炎天下での作業、働く人の体調に合わせて休憩が取りにくいことなども要因に。

### お互いに気づかい、声をかけ合いましょう

「水分とれてる?」「少し涼みましょう」と声をかけ合うことも大切!

## それでも熱中症になってしまったら?

### 熱中症の症状

- めまい
- 意識がない
- 大量の汗
- 気持ちが悪い
- だるい
- 吐き気・おう吐
- けいれん
- 高体温
- 頭痛
- 筋肉痛



- 日かげなど涼しい場所へ移動
- 脇やもものつけねなど、からだをひやす
- 服をゆるめる・ぬがす
- 水分・塩分補給\*

→水分がとれないとき・症状が改善しないときは医療機関へ

\*意識がない時、吐き気がある時には飲ませない



意識がないときにはまず救急車を呼ぼう!

参考:環境省 熱中症予防情報サイト、熱中症予防 声かけプロジェクト

## 被保険者の異動手続 届出は14日以内に

結婚や出産、退職その他で家族が増えた、あるいは、就職や結婚、死亡や世帯分離で家族が減ったなど、自分の世帯の被保険者に異動があったとき、また住所が変わったときは、必ず14日以内に届出をするようお願いいたします。

届出をするときに住民票や戸籍謄本が必要な場合があります。届出の前に所属の支部または国保組合の資格課(03-5348-2988)へお問い合わせください。

## 『就業実態(保険料区分・事業所・業種)申告書』および『業種確認書類』提出のお願い

すべての国保組合は、厚生労働省の指導により、定期的に組合員の資格確認を行なうことが義務付けられています。この資格確認は、組合員のみなさんが建設産業に従事していることを確認するために、公的(客観的)な書類を提出してもらうことなどが、求められています。

今年度は、国保組合に届出されている就業実態区分が「個人事業所に所属されている方(個人事業主、従業員)」と「一人親方」が対象になります。

対象となる方は、『就業実態(保険料区分・事業所・業種)申告書』に必要事項を記入・押印していただき、『業種確認書類』(同封の「提出書類一覧表」をご確認ください)とセットで所属の支部へ提出いただくよう、お願いします。申告いただいた就業実態区分に基づき、2016(平成28)年4月からの保険料を決定させていただきます。

なお、確認内容については、上記以外の目的に使用されることはありません。ご不明な点は、所属の支部へお問い合わせください。

だいたい、住民票などの証明書類は、国保組合の受付時に発行日から3カ月以内のものが必要になります。

### ●健診契約機関の追加(2015年4月1日付契約)

契約機関名等	東京土建健診※	節目健診	節目健診の利用者負担
亀有メディカルクリニック 葛飾区亀有3-26-1 イトーヨーカドーリリオ館6階 03-6231-2905	○	☆	日帰り胃レントゲン 14,000円 日帰り胃カメラ 17,000円
行徳総合病院 千葉県市川市本行徳5525-2 047-395-1151	○	☆	日帰り胃レントゲン 24,680円 日帰り胃カメラ 45,200円 脳ドック併用日帰り胃レントゲン 37,480円 脳ドック併用日帰り胃カメラ 58,000円

※東京土建健診の利用者負担はありません

### ●健診契約機関の変更

河北総合病院健診センター(杉並区)	脳ドック併用日帰り人間ドック 胃レントゲンコース	24,520円	→ 33,952円
四ツ木診療所(葛飾区)	人間ドック日帰り胃レントゲンコース	0円	→ 1,500円

### ●節目健診(人間ドック)の休止

すみだ共立診療所(墨田区)	2015年7月1日から休止(10月より再開予定です)		
---------------	----------------------------	--	--

### ●節目健診(人間ドック)の契約解除

扇橋診療所(江東区)	解除日 2015年3月31日	江東診療所(江東区)	解除日 2015年4月1日
------------	----------------	------------	---------------

の他

4年度決算剰余金処分案、その他

左記により、東京土建国民健康保険組合第113回組合を開催します。

一、日時 2015年7月28日(火)午前10時開会  
一、場所 けんせつプラザ東京5階  
一、議題 2014年度事業報告、2014年度歳入歳出決算報告・監査報告、2014年度決算剰余金処分案、その他

理事長 宮田 清志



# 「高齢受給者証」などの更新時期です!

## ～有効期限は7月31日まで～

### 「高齢受給者証」をお持ちの70～74歳の方

6月11日に国保組合から「所得証明書類提出のお願い」を郵送しています。平成27年度の所得証明書類をまだ提出されていない方は、早急に提出をお願いします。

8月1日から使用する「高齢受給者証」は、7月末頃ご自宅へ郵送します。

ご不明な点は  
**国保組合 資格課**  
**(03-5348-2988)**まで  
お問い合わせください

### 「特定疾病療養受療証」をお持ちの方

#### ① 69歳までの「慢性腎不全」の方

所得により自己負担限度額が違うため、6月1日に国保組合から「所得証明書類提出のお願い」を郵送しています。

お手数ですが、平成27年度の所得証明書類を**7月17日(金)までに所属の支部へ提出**してください。

#### ② ①に該当しない方

所得証明書類の提出は不要です。8月1日から使用する「特定疾病療養受療証」は、7月末頃ご自宅へ郵送します。

ご不明な点は **国保組合 給付課(03-5348-2985)**までお問い合わせください

### 「限度額適用認定証」等をお持ちの方

8月1日から使用できる「限度額適用認定証」、「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を希望される方は、平成27年度の所得証明書類を添えて、**所属の支部へ申請**してください。

#### 通院でも使えます!

「限度額適用認定証」等は入院・通院(外来診療)どちらでも使用することができます。

通院治療で高額な薬代を負担している方などは、交付の申請をおすすめします。

## 「所得証明書類」は大切に保管してください!

5月から6月にかけて、お住まいの自治体や勤務先から、『平成27年度市町村民税・都道府県民税納税通知書』(東京23区在住者は『特別区民税・都民税納税通知書』)や『平成27年度特別徴収税額通知書』が交付されています。

「高齢受給者証」の更新や高額療養費の支給申請など、国保組合への手続きに「所得証明書類」が必要となる場合がありますので、大切に保管してください。

### 西武園ゆうえんち プール営業のご案内

契約レジャー施設の西武園ゆうえんちで、7月4日から9月6日まで、遊園地のほかにプールの営業を行います。「土建国保ガイド」に刷り込まれている優待割引券を持参していただくと、下記のお得な料金で利用できます。

#### プール入場券【ゆうえんち入園+プール入場】

区分	一般料金	契約料金	備考
おとな	2,200円	1,900円	中学生以上
こども	1,200円	900円	3才~小学生

#### 夏の1日券【ゆうえんち入園+プール入場+ハローキティのウォーターパーク入場+アトラクション乗り放題(一部を除く)】

区分	一般料金	契約料金	備考
おとな	2,800円	2,500円	中学生以上
こども	1,700円	1,500円	3才~小学生



問い合わせ先:  
西武園ゆうえんち  
☎04-2922-1371

- さがみ湖リゾートプレジャー
- 045-788-8888
- 西武園ゆうえんち
- 04-2922-1371
- 横浜・八景島シーパラダイス
- 045-788-8888
- サンリオピューロランド
- 042-339-1111
- 東京サマーランド
- 042-558-6511
- としまえん
- 03-3990-8800

- 日本国内で宿泊旅行をした場合、この宿泊施設を利用しても、組合員・家族とも1人年度内1回3千円、65歳以上の方は5千円の補助を行っています。
- 申請書は「土建国保ガイド」の巻末や所属の支部にあるほか
- 西武園ゆうえんち
- 042-685-1111
- 大江戸温泉物語
- 03-5500-1126
- つるつる温泉
- 042-597-1126
- 小菅の湯
- 0428-87-0888

#### 宿泊旅行(国内)利用者補助

※営業日、営業時間等は各施設にお問い合わせください。

## 無料歯科健診で歯をチェック!

国保組合に加入している組合員・家族の方は、歯科健診センターと提携する全国の歯科医院で無料の歯科健診を受けられます(年に2回受診可能・6カ月に1回)。口の中の健康を保つことは、全身の健康を維持することにも、つながります。年に1回の健診とあわせて歯科健診を受けましょう。

健診内容 所要時間約15分 ご自分に合った内容をお選びください。

- 一般歯科健診 ● 歯科矯正相談 ● 審美歯科治療相談 ● インプラント治療相談

お申し込みや提携歯科医院情報は **歯科健診センター** 検索  
<http://ee-kenshin.com/>

国保組合のホームページからお申し込みできます。 **東京土建国保** 検索

※なお、歯科医院に直接連絡されても、この無料歯科健診は受けられません。

- 旅行会社の「ツアー割引」
- 左記旅行会社の専用窓口でツアー旅行を申し込んだ場合、割引料金で利用できます。
- JTBグループ(株)PTTS
- 03-6863-4106
- (株)日本旅行・東京法人 コンベンション営業部
- 03-5369-4535
- (株)HISベネフィットセクション (国内旅行)

- 東京デイズニールズ
- 03-5908-3012
- リゾート
- 0570-3000-3900
- 海外旅行
- 0570-3000-8900

※割引率や割引金額、割引が適用される支払い方法は、各社・ツアーによって異なりますので、ご利用の際はご注意ください。

※営業店舗の窓口では、この割引サービスは受けられません。

※不明な点は所属の支部または国保組合の給付課(03-5348-2985)へお問い合わせください。

# がん相談

がんについて、主治医に相談しづらいことなどを「がん哲学外来」でがんの専門家である順天堂大学医学部教授の樋野先生と語りあってみませんか?  
中皮腫についての相談も、お受けしています。



樋野興夫 先生

<b>対象者</b> がんでお悩みの組合員・家族の方	<b>費用</b> 無料
<b>開催日時</b> 7月4日(土) 9時~12時 8月15日(土) 9時~12時 各組30分~50分程度	<b>場所</b> 「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)

※毎月1回土曜日に開催。日時は変更になる場合があります。

お申込み、お問い合わせは **健康増進課03-5348-2982**まで

## 「東京土建健診を知ろう」

### 第2回 健診結果の見かた 便潜血検査

今年度から40歳以上の東京土建健診の検査項目に「便潜血」を追加しました。

#### 便潜血検査でわかること

便に血液が混ざっているかを検査することで大腸がんの早期発見につながります。



※便潜血検査を受けられる健診契約機関は、国保組合ホームページ等でご確認ください。

#### 結果の見かた

結果	説明
<b>要精密検査 【陽性(+)】</b>	便に血液が混ざっています。 <b>医療機関を受診して、精密検査</b> を受けましょう。 ※便潜血検査をもう一度受けることは精密検査にはなりません。 ※「痔」があるからと自己判断したり怖がったりせず、必ず精密検査を受けましょう。
<b>異常なし 【陰性(-)】</b>	今回の検査で異常はありませんでした。 40歳以上の方は年1回、便潜血検査を受けましょう。



☆「便に血が混じる」「便秘と下痢を頻りに繰り返す」といった症状がある場合には、便潜血検査から1年が経過していても、医師の診察を受けましょう。

年1回健診を受けて、全身チェック&整備しましょう!



健診の受け方が分からないときは  
ご所属の支部までご相談ください!

健診結果の見かたが、たちまち分かる  
「健診結果をみてみよう!」絶賛配付中です!  
こちらでも支部まで、お問い合わせください!

## ルールを守って安全運転!

# 自転車は「車のなかま」です

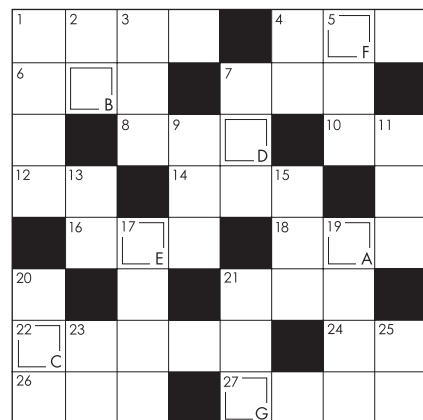
最近、東京土建国保に加入されている方の自転車が関係する交通事故が増加傾向にあり、警察の統計でも全事故の約2割を占めています。

この6月から道路交通法が改正され、自転車運転中に危険なルール違反を繰り返した場合には、「自転車運転者講習」を受けなければならないなど、自転車の正しい運転ルールを守ることが求められています。

「私だけは大丈夫」と思わずに、加害者・被害者にならないようお互いを思いやり、安全運転を心がけましょう!!

万が一、交通事故に遭い保険証を使って受診する場合は、必ず国保組合に届け出てください。

問い合わせは調整係 **03(5348)2987** まで



### 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。  
正解者の中から、抽選で10名の方にクオカードをプレゼントします。

たくさんのご応募をお待ちしています。なお、抽選の結果については発送をもってかえさせていただきます。  
はがきにクイズの解答と所属支部名、住所、氏名、年齢、「国保組合だより」の感想や国保組合への要望などを記入の上、国保組合の健康増進課までお送りください。締め切りは2015年7月15日です。

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

キーワード A B C D E F G

#### タテのカギ

- 1 軽くおじぎをすること
- 2 レンコンにはいくつも開いている
- 3 嗜好。人によって〇〇〇が違う
- 4 弘法〇〇を選ばず
- 5 いけいけ!タイプの性格
- 7 「おでこ」とも言う顔の部分
- 9 冷やし中華に合う香辛料
- 11 ナットやボルトを回す工具
- 13 ホースやチューブの形状
- 15 「送り」の反対
- 17 大入りで空席なしの状態
- 19 三つ子の〇〇〇〇百まで
- 20 薄利〇〇〇。安い値段でたくさん売る
- 21 情報。風の〇〇〇に聞く
- 23 生に近いステーキの焼き加減
- 25 物の中心部。地球の核

#### ヨコのカギ

- 1 冷房にも暖房にもなる家電
- 4 特殊ではなく、ごくごく一般的なこと
- 6 日本最長の川は〇〇〇川
- 7 千円札の野口さん、名は?
- 8 とともに敵に立ち向かう仲間
- 10 魚偏(さかなへん)に喜と書く海水魚
- 12 「いんいちがいち」からスタート
- 14 緑色のレモンみたいなフルーツ
- 16 〇〇〇討ちとは卑怯なり!
- 18 武士の腰に二本差し
- 21 〇〇〇なく降り続く雨
- 22 ジャガイモの別名
- 24 ドスンと踏む、相撲の準備運動
- 26 社員の労をねぎらう〇〇〇旅行
- 27 レースなどの途中で棄権すること

前回の答え **タンゴノセツク** 多数のご応募ありがとうございました。

# ウォーキングしませんか?

## 目白~護国寺

今回は、目白・雑司が谷・護国寺周辺をめくります。目白駅がスタート地点です。改札口を出て目白通りを右に一つ目の道を右折して道なりに下って行くと、右手に「切手の博物館」が見えてきます。日本や外国の切手が約35万種類、国内でも珍しい郵便切手の博物館です(入館料大人200円)。博物館を過ぎ学習院下を左折して道なりに学習院大学の外周を歩きます。明治通りを渡り都電の踏切を過ぎ一つ目の道を左折します。都内で最も急と言われている坂のひとつ「のぞき坂」が前方に見えてきます。急坂ですがチャレンジしてみたいかがでしょうか。坂を登り切り目白通りを目白駅方面に陸橋を渡り切って都電荒川線沿いに坂を下りて行き、都電鬼子母神前駅手前の道を左折すると鬼子母神堂があります。鬼子母神堂から突き当たりを右折すると左手に大鳥神社があります。都電の踏切を渡り左折して一つ目の道を右折し、道なりに行くと左手が雑司が谷霊園です。ここには夏目漱石・竹久夢二などのお墓があります。霊園を左手にまっすぐ高速道路下の道を渡り、右側を道なりに歩いて行くと左手に護国寺があります。護国寺は徳川綱吉が母の願いを受けて建立したものです。護国寺を出ると、すぐゴールの護国寺駅です。



徳川綱吉が建立した護国寺



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。

#### コースデータ

総距離 約4km  
所要時間 2時間(散策含む)  
歩数 約6,000歩

東京土建国保 **検索**