

特定保健指導の流れ

健診の結果などから、生活習慣の改善が必要な方に国保組合から通知が届きます*

リストから希望する実施機関を選び、申込書を国保組合に郵送(またはFAX)します

希望した実施機関から連絡がありますので、初回面談日を決めます

専門家のサポートで生活習慣を見直し、生活改善に取り組みましょう!

*結果説明会や支部主催で保健指導を実施する場合には、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。

特定保健指導の内容(例)

▶ 動機づけ支援		
	支援形態	支援内容
初回	個別面談(30分以上)	◎保健指導が必要な理由を確認 ◎自分の生活習慣をふりかえる ◎食事、運動などで取りくむ目標を決める ◎取りくむ計画を作る
6カ月後の評価	電話など	取りくみの結果として、体調や生活習慣の変化を確認
▶ 積極的支援		
	支援形態	支援内容
初回	個別面談(30分以上)	動機づけ支援とおなじ
継続的支援	2週間後と1カ月後に	電話支援(5分~20分程度)
	2カ月後	電話支援(20分以上)または個別面談(30分以上)
	2.5カ月後と3.5カ月後に	電話支援(5分~20分程度)
	6カ月後の評価	電話など

特定保健指導 糖尿病予防サポートプランは 生活習慣改善のチャンスです!

いのちと健康をまもる取りくみ

保健指導を受けましょう

特定保健指導は、生活習慣病になる可能性の高い方が、生活習慣を見直すことで、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。対象となる方には、国保組合などから案内がありますので、ぜひお申し込みください。専門家のアドバイスを受けて、病気になる前に予防する習慣を身につけましょう。

保健指導とは

特定の自己負担部分を除き、保健指導に係る費用は国保組合が負担します。

目標設定を 専門家がサポート

特定保健指導(以下、保健指導)は、健診の結果から、日ごろの食べ過ぎ・飲み過ぎや運動不足など、体に良くない生活習慣により引き起こされる病気になる可能性の高い方に対して、医師や保健師、管理栄養士などの専門家が生活習慣を改善するためのサポートやアドバイスを行なうものです。交通費や健康器具の購入など、自己負担部分を除き、保健指導に係る費用は国保組合が負担します。

保健指導の初回面談では、あなたの生活習慣を振り返り、生活習慣改善の目標を立てます。「お酒やタバコをやめると言われるのが嫌だから保健指導は受けたくない」と言われる方がいますが、日々の生活の中で簡単に始められそうなことから生活習慣改善を目指す取りくみなので、無理な計画は立てません。日常生活の中で無理のない範囲で取りくんでいただき、6カ月後にその成果を確認します。

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 (4月末現在)

組合員	87,212
家族	95,894
合計	183,106

前年同月比3,690人減 (単位:人)



中山昇さん

【多摩・稲城・左官・中山昇さん】
以前に受けた健診で、腹囲と血圧が基準値に引っかかり、後日、国保組合から保健指導の案内が自宅に届きました。私は支部の役員をやっているため、保健指導は聞いたことがありましたが、受けてみることにしました。

保健指導 利用者の声

都合に合わせて選べる3タイプ
保健指導は、次の3つの方法で実施しています。
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
自宅や会社などで初回面談

糖尿病予防 サポートプラン

また、腹囲・BMIでは保健指導に該当しない方で、血糖の状態が一定基準以上の方に対して、「糖尿病予防サポートプラン」を実施しています。対象の方には、国保組合から5月下旬に通知を発送しました。糖尿病予防サポートプランにかかる費用の自己負担はありませんので、ぜひご利用ください。

とても汗をかきますので、しよっぱいものを好んで食べていました。一日三食のみそ汁を一食にする、「おしんこと鮭と一緒に食べない」ことを中心に取りくむことになりました。

半年間の取りくみの結果、目標を達成し、その次の健診では保健指導に該当しませんでした。食生活や健康に対する意識が芽生え、いまでも食事は気を付けていますので、保健指導を受けて良かったと思います。

今はケガをしてしまい、仕事を休んでいるので、少し腹囲が膨らんでいますが、しっかりとリハビリを行ない、早く現場に復帰したいです。

マイナンバー(個人番号)を届出されていない方に、届出をお願いする通知をお送りします

》~6月上旬にご自宅へお送りします、お早めにご提出ください~

今年1月から、国保の各種手続で組合員の方が届出書や申請書にマイナンバーを記入することが法律等で義務づけられました。

また、国保組合は、みなさんからマイナンバーを提供していただき、2017(平成29)年7月から開始される「情報連携*」に備えるとともに、届出書等に記入したマイナンバーが正しいことを確認しなければなりません。

このため、昨年12月にマイナンバーの届出書の提出

をお願いする通知をお送りし、多くの皆様にご協力をいただきました。誠にありがとうございました。

6月上旬には、まだ届出をされていない方に、あらためて届出をお願いする通知をご自宅にお送りします。

通知を受け取りましたら、「個人番号届出書」にマイナンバーを記入し、通知カードや運転免許証等の本人確認書類のコピーを、返信用封筒に入れて、郵便局から簡易書留郵便で国保組合に郵送してください(郵送料はかかりません)。ご協力をお願いします。

※情報連携

2017年7月から、国保組合は、専用回線を使って、市区町村等の他機関と医療保険に関する資格・給付等の情報を相互に照会・提供しなければならぬことが法律等で義務付けられています。情報連携は、マイナンバーから作られる独自の数値等を使って行なわれます。

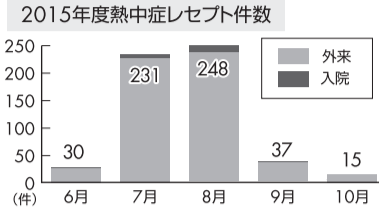
国保組合でのセキュリティ対策

国保組合では、国から示されている安全管理措置に基づき、限られた職員が、限られた場所でのみマイナンバーを取り扱えないよう厳重な安全対策をとっております。みなさまのマイナンバーを含む個人情報情報が漏えいすることはございませんので、ご安心ください。

いまから対策は万全に! 熱中症・食中毒予防のキホン

熱中症 もうすでに熱中症注意時期!

体温調節がうまくできず、体に熱がこもっておこる熱中症。病院にかかる組合員・ご家族のみなさんが多いのは7~8月ですが、6月でも入院するほど重症の方もいます。

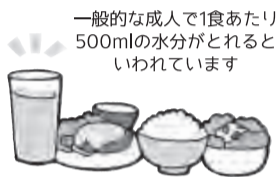


「気温26℃・湿度90%」は「気温32℃・湿度50%」と同じ危険レベル!

熱中症の危険レベルは気温と湿度から決まります。気温が低めでも湿度が高い日は要注意。休憩や水分補給に気づかい、声をかけ合いましょう。

朝食抜きは厳禁!

朝食抜きは、睡眠中に汗などで失った水分や塩分が補給されず、熱中症リスクが高まります。食欲があまり無いときでも、汁物や野菜、果物など食べやすいものを選んで口にするようにしましょう。特にお酒を飲んだ翌朝は普段より脱水状態なので意識的に水分をとってください。



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に移動
- 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!



食中毒 6~8月は食中毒の多発時期!

食べ物について細菌やウイルスが体に入り、吐き気・腹痛・下痢などの症状になる食中毒。夏場は気温・湿度が高いため細菌が増えやすく、細菌が原因の食中毒が多発します。



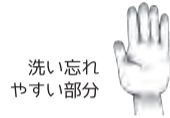
食中毒予防3原則 「つけない」「増やさない」「やっつける」

①細菌を食べ物に「つけない」

- ★食事前・調理前・生の肉魚や卵に触れた後・トイレ後は必ず手洗い
- ★生の肉魚に触れた調理器具(ふきん、まな板、包丁、箸など)はきれいに洗った後に他の食べ物に使う

②食べ物について細菌を「増やさない」

- ★食べ物は、買った後できるだけ早く冷蔵庫に入れ、早めに食べる



③食べ物や調理器具について細菌を「やっつける」

- ★中心までよく加熱する
- ★調理器具は洗剤でよく洗った後、熱湯や台所用殺菌剤で殺菌する



食中毒かなと思ったら、かならず病院へ!

食中毒の症状によっては命の危険もあります。かならず病院へ行きましょう。また、おう吐や下痢は、食中毒の原因の細菌やウイルスを体の外に出そうとする防御反応なので、医師の指示なく自己判断で、市販の下痢止め薬を服用しないようにしましょう。



参考: 日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針」、政府広報オンライン「暮らしのお役立ち情報」

給付金・補助金の支払日

	6月	7月	8月
一部負担払戻金 (自動振込分)	17日	15日	19日
その他の給付金(※)	1回目	13日	11日
	2回目	27日	26日
補助金(宿泊旅行、インフルエンザ等)	21日	21日	22日

※申請してから給付金が支払われるまで、数週間~1カ月ほどかかります。療養費は、東京都国保連合会に審査を委託しているため、支払いまで2カ月以上かかる場合があります。

『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。この資格確認では、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)な書類を提出していただくことが、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「事業所に所属していない外注手間請け・日当で加入している組合員」が対象となります。

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・押印のうえ、『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されるよう、お願いします。申告された就業実態区分に基づき、2017(平成29)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。

健診契約機関の追加

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
関町病院 練馬区関町北1-6-19 03-3920-0532 (2016年5月1日付契約)	○	×	

※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

新	旧
弥生ファーストクリニック 中野区本町2-46-1中野坂上サンブライトツイン3階 03-3320-7211 (2016年5月9日付変更)	弥生診療所 中野区弥生町2-25-13 03-3380-2241
東葛病院(千葉県流山市) (2016年5月1日付変更)	(新)流山市中102-1 04-7128-9393 (旧)流山市下花輪409 04-7158-9228

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日以内に届出をします。届出をするときに住民票や戸籍謄本が必要になります。届出の前

は、届出の際に「高齢受給者証」も必要になります。届出は、70歳から74歳までの前期高齢者がいる場合、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か月以内のものが必要です。2016年(平成28)年10月31日現在、国保組合の資格課(03-5334-2988)にお問い合せください。

届出は14日以内に

被保険者の異動手続

「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13日に国保組合から「所得証明書類提出のお願い」を郵送します。

お手数ですが、平成28年度の所得証明書類を**6月30日(木)までに提出**してください。

8月1日から使用する「高齢受給者証」は、7月末頃に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異なるため、6月1日に国保組合から「所得証明書類提出のお願い」を郵送します。

お手数ですが、平成28年度の所得証明書類を**7月19日(火)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日から使用できる「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28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28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28年度特別徴収税額通知書』が交付されています。

これらの通知書は、「高齢受給者証」などの更新や高額療養費の支給申請などの国保組合への手続の際、「所得証明書類」としてコピーを提出していただく場合がありますので、大切に保管してください。

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も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。

2016年4月から 医療制度が変更されています

■ 紹介状なしで大病院を受診する場合の定額負担が義務化

特定機能病院*および一般病床500床以上の病院を、紹介状なしで受診した場合、保険診療の一部負担金とは別に下表の定額負担が徴収されることになりました。

なお、定額負担は保険診療の一部負担金ではないため、一部負担払戻金の支給対象にはなりません。

*特定機能病院は、一般の病院などから紹介された高度先端医療行為を必要とする患者に対する病院として厚労大臣の承認を受けた医療機関で、全国84病院あります(2015年11月時点)。

定額負担のめやす

	初診時	再診時
医 科	5,000円以上	2,500円以上
歯 科	3,000円以上	1,500円以上

■ 入院時食事療養費の見直し

入院と在宅療養の負担の公平化を図る観点から、在宅でも負担する費用として、従来の食費相当額に加え、調理費相当額の負担を求めるとして、入院時食事療養標準負担

額が従来の260円から360円に上げられました(非課税世帯100~210円、難病患者・小児慢性特定疾患患者等260円は据置き)。

■ 患者申出療養制度

国内未承認の医薬品等を使用したいという患者の思いに応えるため、患者からの申出を起点とする患者申出療養制度が保険外併

用療養費の新たなしくみとして創設されました。詳しくは、かかりつけ医等の身近な医療機関へご相談ください。

「東京土建健診を知ろう」

第10回

健診結果の見かた マンモグラフィ



乳がん検診ってどんな検査をするの？

マンモグラフィという検査が推奨され、乳がんなど乳房に関わる病気もわかります。検診では視触診を併せて行なうこともあります。



検査	どんな検査？
マンモグラフィ	レントゲンを使って乳房を調べます。内部を鮮明に映し出すために乳房を装置で圧迫するため、多少の痛みがあります。
視触診	乳房を見る、触ることでしこりや皮膚の変化などを確認します。



結果が要精査・要医療の場合には医療機関を受診して、精密検査を受けましょう。

乳がんって？

女性がかかる一番多いがんです。40歳以上の方は2年に1回の乳がん検診が勧められています。☆「しこり」や「皮膚がひきつれる」などの変化に自分で気づくこともあります。症状がある場合には次回の検診を待たずに医師の診察を受けましょう。【参考】がん情報サービスhttp://ganjoho.jp/

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所属の支部にご相談ください！

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！」好評配付中です！こちらでも支部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お話してみませんか？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

対象者 がんでお悩みの組合員・家族の方	費用 無料
開催日時 6月18日(土) 9時~12時 各組30分~50分程度	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)

※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

こんなときどっする？ 交通事故編

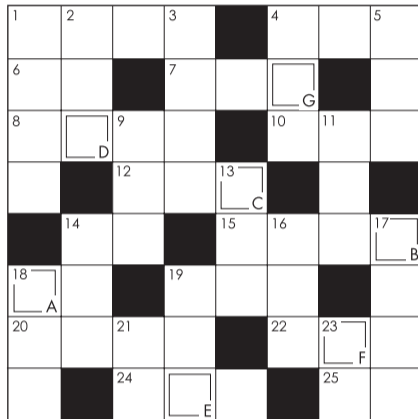
質問

オートバイで走行中に自動車と接触、転倒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(不明を含む)・いないにかかわらず、仕事中の移動や通勤途中の事故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、交通事故でのケガの治療に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国保組合に電話連絡し了承を得る、②後日、国保組合から届く書類をすべて提出することが必要です。相手がいる事故の場合、国保組合が負担した医療費は、後日、事故の相手(保険会社や加害者)に請求します。

お問い合わせは 調整係 03-5348-2987 まで



キーワード A B C D E F G

- タテのカギ
- 1 日本三景の一つ厳島がある県
 - 2 長い道のりを歩き通すこと
 - 3 「はあ…」とつく
 - 4 現代までの時代の変遷
 - 5 ツミレやチクワの材料となる
 - 9 五百羅漢の「羅漢」の読み
 - 11 兵庫県の県庁所在地
 - 13 価格や料金がアップ
 - 14 ○○○もふらず一心に取り組む
 - 16 2府5県からなる地方
 - 17 「目指すはトップの座!」というタイプ
 - 18 鳥がたてるパタパタやバッサバッサ
 - 19 英語は「メッセンジャー」
 - 21 ○○がネギをしょってくる
 - 23 父または母の兄や弟

ヨコのカギ

- 1 1~9まで。昭和○○○○生まれ
- 4 「鉄人○○○」はトリアスロンの別名
- 6 キャンドルからポタリ
- 7 はっきりと書くこと
- 8 お客さんがお会計所で済ませる
- 10 料理屋さんが行う、食材の下準備
- 12 植木などで作る家の囲い
- 14 汁物などを盛る木製の食器
- 15 満室の旅館には一つもない
- 18 契約などを一方的に取り消すこと
- 19 鉱石・石炭・石油は地下○○○
- 20 おしゃれすること
- 22 高いと暑く、低いと寒い
- 24 焼きそばに合う発芽野菜
- 25 ホームメイド=○○製

前回の答え ヤマイハキカラ 多数のご応募ありがとうございました。

国保組合だより

ご存知ですか？

がん検査(胃、乳、子宮、前立腺) 費用の一部が補助されます!

東京土建国保では、2015年4月から実施した大腸がん検診(40歳以上が対象)に引き続き、2016年4月から、さらなる「がん対策」として、東京土建健診と同時に行なう「がん検査(胃・乳・子宮・前立腺)」を、対象となる年齢の方が受ける場合、右表の金額で受けていただけるようになりました。

この「がん検査」の一部を補助する制度は、健診契約機関と順次契約を行っており、全ての健診契約機関で受けられるものではありませんのでご注意ください。取扱いが可能な健診契約機関については、国保組合ホームページなどでお知らせしますので、ご確認ください。

また、「土建国保ガイド」38ページから56ページの、健診契約機関一覧に記載されている「契約オプション検査」は、全額自己負担であり、一部補助にかかるものではありませんのでご注意ください。

※2016年5月18日現在、62カ所の健診契約機関と契約をしました ※ご不明な点は国保組合・健康増進課03-5348-2982までお問い合わせください

検査名	対象年齢	検査方法	利用者負担
胃がん	50歳以上	胃レントゲン(間接)	2,000円
		胃レントゲン(直接)	3,000円
		胃内視鏡	5,000円
乳がん	40歳以上	視触診+マンモグラフィ	2,000円
子宮がん	20歳以上	内診+子宮頸部細胞診	1,000円
前立腺がん	50歳以上	PSA(腫瘍マーカー)	500円