

正しいマスクのつけかた

鼻と口の両方を確実に覆いましょう！
鼻の部分にすきまがあったり、あごが出たりしていると効果がありません。
使用後のマスクは放置せず、ゴミ箱に捨てましょう。



インフルエンザに用心

手洗い・咳エチケットと予防接種で 流行前から感染予防対策を

インフルエンザの流行は例年12月～3月頃で、1月～2月に流行のピークを迎えます。
とくに65歳以上の方や子ども、妊婦の方は感染しやすいので、予防接種を受ける等の対策をしましょう。また、普段から手洗いや湿度の管理を行なう等の対策をして、インフルエンザに「かからない」「うつさない」ようにしましょう。

インフルエンザとは

インフルエンザとは、口や鼻から入ったインフルエンザウイルスが、のどの粘膜などで増えることで起こる急性の呼吸器感染症です。

流行時期は12月から3月で、症状は急な発熱、のどの痛み、頭痛や体のだるさ、関節の痛みなど全身症状です。

インフルエンザになりやすい人

65歳以上の方や子ども、妊婦は免疫力が弱く、インフル

エンザに感染しやすいので、注意が必要です。また、子どもはまれに急性脳症になることもあります。

呼吸器や心臓に持病のある方は、肺炎などを起こし、重症化することもあるので、特に注意しましょう。

感染経路

インフルエンザは、ウイルスが口や鼻から入り、増えることで発症します。主な感染経路は飛沫（ひまつ）感染です。

飛沫感染とは、インフルエンザに感染している人の、咳や、くしゃみなどでウイルスが飛び、それを健康な人が吸い込むことで、ウイルスが体内に入ることです。

ほかにも接触感染があり、ウイルスに感染した人の咳やくしゃみ、鼻汁が付いたドアノブなどを、健康な人が触ると、手にウイルスが付着します。その手で口などに触れ、間接的にウイルスに感染する

予防接種

予防接種は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、発症しても重症化することを防ぐ効果があります。

インフルエンザは例年12月～3月頃に流行し、1月～2月がピークとなります。今年は、ワクチンが少ないと報道されていますが、医師と相談の上、12月中旬までに予防接種を受けましょう。

咳エチケット

普段から、「咳エチケット」を心がけて、インフルエンザに「かからない」「うつさない」ようにしましょう。

①インフルエンザの流行に関わらず、咳やくしゃみが出るときは、できるだけマスクをする。とっさの咳や、くしゃみの際にマスクがない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆

手洗いが有効

流水とせっけんによる手洗いは、手や指についたインフルエンザウイルスを除去するために有効な方法です。また、アルコール製剤による手指（しゅ）衛生も効果的です。

適切な湿度にしよう

空気が乾燥すると気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。また、インフルエンザ

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載し、領収書の原本または接種済証の写

睡眠と食事

インフルエンザを予防するには、日頃から十分な睡眠とバランスのとれた食事をとり、からだの免疫力を高める必要があります。

そうすれば、仮にインフルエンザウイルスが体内に入っても、免疫力で増殖を抑えることができます。

早めの受診を

インフルエンザの薬は、発症後48時間以内の服用が効果的と言われていますので、症状が出たら、早めに医療機関を受診しましょう。

また、インフルエンザは発症した前日から発症後の3～7日間は、鼻やのどからウイルスを排出すると言われていて、外出を控える必要があります。

【参考】厚生労働省、東京都福祉保健局（各ホームページ）

ウイルスは、湿度が低いと活発に活動するので、加湿器などを使用して、適切な湿度（50～60％）を保つことが効果的です。

被保険者数 (8月末現在)	
組合員	87,719
家族	90,252
合計	177,971
前年同月比3,344人減 (単位:人)	

医療療養病床に入院している65歳以上の皆さまへ

平成29年10月から光熱水費の負担が変わります

負担する1日当たりの光熱水費

医療療養病床に入院している 65歳以上の方	現在 (平成29年9月まで)	平成29年10月～ 平成30年3月	平成30年4月～
●医療の必要性の低い方 (医療区分Ⅰの方)	320円	370円	370円
●医療の必要性の高い方 (医療区分Ⅱ、Ⅲの方) (指定難病の方以外)	0円	200円	370円
●指定難病の方 ●高齢福祉年金受給者 ●境界層該当者	0円	0円	0円

- ◆制度改正により平成29年10月から、医療療養病床に入院している65歳以上の方の、光熱水費の負担額が上記のように段階的に見直されます。
- ◆この見直しは、介護保険施設に入所する方が、現在すでに1日370円の光熱水費を負担していることを踏まえたものです。そのため、上記のように段階的に変更され、1日370円の光熱水費を負担することになります。
- ◆ただし、指定難病の方・高齢福祉年金受給者は、引き続き負担はありません。

※今回の光熱水費の見直しは、医療療養病床に入院する65歳以上の方が対象で、65歳未満の方や、一般病床・精神病床等に入院されている方は対象外です。

問い合わせ先: 給付課 電話03-5348-2985

東京土建
国保は

東京土建成70周年記念

「東京土建祭り」に参加します

とき 2017年11月12日①
10時～

ところ よみうりランド内
「東京土建祭り会場」

国保組合のテントでは、体成分測定・足指力測定など、簡単なからだのチェックが受けられ、大人も子どもも楽しめる輪投げもあります。
みんなで遊びに来てね！

※東京土建祭りに参加するため、秋の恒例の健康ウォーキングは開催しませんので、ご了承ください。

個別健康サポート 利用者の声

【墨田・電気・福島浩寿さん】
今年の6月に受けた健診の結果、個別健康サポート（以下、個サポ）の対象になり、国保組合から通知が届いたので申込みをしました。

私は5年位前までは、体重が100kg近くあったこともあり、個サポの利用は4回目です。



福島浩寿さん

当時は体が重かったからか、ヘルニアの症状も出ていたので、個サポに申込み、「脱メタボ」の取り組みを始めました。

5年間の取り組みの結果、毎回目標を達成することができ、現在までに約25kgの減量に成功しています。

個サポ4回目 5年で25kg減

個サポは費用もかからないので、申し込むことをおすすめします。

今回の個サポでは、保健師さんと面談し、「体重を3kg減らす」「お酒を控える」ことを目標に設定し、日々取り組んでいます。

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「土建国保ガイド」（小冊子）やホームページで、ご確認ください。

また、ホームページでは日曜健診や夜間健診、女性健診が受けられる契約機関を掲載していますので、ぜひ一度ご覧ください。

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。下の表をご確認のうえ、所属の支部へお申し込みください。

個サポの通知が届いた方で、すでに、ご自分で健康に関する取り組みをされている方もいると思います。が、個サポを受けて、専門家にアドバイスをもらった方が、より効果があると思います。

までの実費を、補助金として受け取ることができます。

国保組合が指定する検査項目を受けることが、補助金の支給条件となります。申請書は所属の支部、またはホームページからお取り寄せください。

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。

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各支部へお問い合わせください。

2017年9月1日 国保組合把握

支部名	電話番号	実施日	実施場所	他支部所属者の申込可否
足立	03-5845-5011	11月5日	支部会館、柳原病院、蒲原診療所、いずみ記念病院、健診センター等潤	○
		11月19日	北足立生協診療所	
		【女性健診】12月3日(予定)	未定	
		2月11日(予定)	未定	
荒川	03-3892-9131	未定		－
葛飾	03-5698-1261	10月8日	テクノプラザかつしか	×
文京	03-3827-5561	10月29日	芝健診センター、東京健生病院	×
台東	03-3876-1966	11月19日	支部会館	×
墨田	03-3614-3806	10月22日、11月26日、1月28日、2月25日、3月25日	すみだ共立診療所	○
江東	03-3640-2411	10月15日	支部会館	○
		11月19日	協和メディカルクリニック	
江戸川	03-3655-6448	10月1日	下鎌田小学校	×
		10月22日	大杉東小学校	
		10月29日	臨海小学校	
		10月22日	小豆沢病院、坂下診療所	
板橋	03-3963-5325	10月29日	高島平診療所	○
		12月17日、1月28日	小豆沢病院	
		2月25日	小豆沢病院、坂下診療所	
		10月29日	支部会館 (AM)、鬼子母神診療所、東京健生病院、長汐病院	
豊島	03-3986-2471	【女性限定】10月29日	支部会館 (PM)	○ 要相談
		11月11日	生協北診療所	○
北	03-5390-6021	11月12日	王子生協病院、東京メディカルクリニック	
		11月26日	支部会館	
		10月15日、2月18日	支部会館、大泉生協病院、練馬第一診療所、練馬第二診療所	○
練馬	03-3825-5522	12月3日、3月11日	大泉生協病院	×
港	03-3451-6673	未定		－
品川	03-3783-0471	11月19日	支部会館	○
		11月25日	旗の台健診センター	
大田	03-3731-5527	毎月第三日曜日(予定)	大田病院附属大森中診療所	×
目黒	03-3719-2741	未定		－
渋谷	03-6304-2315	10月14日～11月11日	代々木病院、はたがや協立診療所、クロス病院(詳細は支部にお問い合わせください)	×
世田谷	03-3413-3020	未定		－
新宿	03-3362-2161	未定		－
中野	03-3388-5441	10月15日	江古田沼袋診療所	2/4は○
		10月15日、11月5日、2月4日(支部会館)	中野共立病院附属健診センター(10月15日は女性限定、11月5日はインフル同時実施)	
		11月19日、2月18日	川島診療所(11月19日インフル同時実施)	
杉並	03-3313-1445	2月25日	支部会館	○
三鷹武蔵野	0422-47-9101	10月29日	三鷹市公会堂さんさん館	○
		3月末日曜日(予定)		
狛江	03-3480-9761	11月5日、【女性限定】11月19日	支部会館	○
調布	042-484-0505	11月19日	調布市文化会館たづくり保健センター	○
多摩西部	042-546-1577	10月29日、1月28日、3月4日	立川相互ふれあいクリニック	○
西多摩	042-555-5221	11月26日	あさる台病院、羽村相互診療所、【女性限定】支部会館	○
		12月3日	新町クリニック、日の出ヶ丘病院	
		2月4日	羽村相互診療所	
		3月11日	日の出ヶ丘病院	
小金井国分寺	042-324-5940	11月26日	国分寺ひかり診療所、つるかめクリニック	○
		2月末～3月上旬		
府中国立	042-363-6554	10月22日、11月19日	府中診療所、谷保駅前相互診療所	×
八王子	042-624-4632	10月29日、11月26日	八王子共立診療所	○
日野	042-584-0280	10月15日、3月(予定)	日野台診療所	○
多摩・稲城	042-373-3888	11月(予定)		－
町田	042-722-0141	10月15日、10月22日、11月12日、11月19日	町田胃腸病院	○
小平東村山	042-342-2846	10月29日	北多摩診療所	○
		11月5日	みその診療所	
清瀬久留米	042-473-8751	10月1日、11月26日	清瀬診療所	○
西東京	042-461-1045	11月26日	田無病院	○
村山大和	042-563-3261	12月3日、2月18日	大南ファミリークリニック	○

