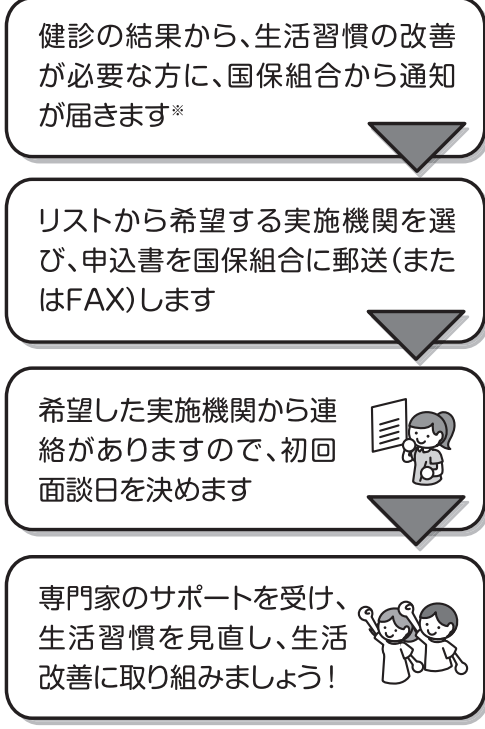


個別健康サポートの流れ



*結果説明会や支部主催の個別健康サポートなどで、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。

個別健康サポート・糖尿病予防サポートプランを受けて健康とくらしを守ろう

個別健康サポート(「特定保健指導」、以下「個サポ」は、健診の結果から、生活習慣病になるリスクの高い方に対し、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。東京土建健診を受けた方の4人に1人が個サポの対象になっていますが、実際に個サポを受ける方は、対象者の5%未満です。

個サポの案内が届いても、時間が無い等の理由で受けられない方が多いのかもしれませんが、保健師等の専門家との面談と電話支援を含めても、3〜6カ月の期間中の所要時間は2時間程度です。

個サポの面談にかかる費用の負担はありません。対象となる方には、国保組合などから案内しますので、ぜひお申込みください。

個サポとは

個サポの案内が届いても、時間が無い等の理由で受けられない方が多いのかもしれませんが、保健師等の専門家との面談と電話支援を含めても、3〜6カ月の期間中の所要時間は2時間程度です。

保険料に影響も

国は、個サポの実施率を健診受診率と同様に評価し、その結果によっては補助金が減らされ、保険料に影響の出る可能性があります。対象の方は始められそうなおことから生活

4人に1人が対象に 個サポ利用で生活習慣の改善を

個別健康サポートは、健診の結果、40歳以上の生活習慣病になるリスクの高い方が、生活習慣を見直すことで、生活習慣病を予防することを目的とした取り組みです。昨年度から、終了者にクオカード(3千円)を贈呈する制度が始まっています。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、ぜひお申込みください。

目標設定をプロがサポート

個サポは、自分の普段の取り組みについて、専門家の意見をもらえらるチャンスです。より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知識が、きっと見つかります。日々の生活の中で、簡単に始められそうなおことから生活

終了者に3千円

個サポの対象になった方が、個サポを終了すると、国保組合からクオカード3千円を贈呈する制度が、2017年度から始まっています。

都合に合わせて選べる3タイプ

個サポは、次の3つの方法で実施します。

- ① 支部で開催される場合 支部へ申し込み、支部会館または支部の指定する場所での初回面談等を受ける
- ② 医療機関での実施 国保組合や医療機関に個サポを申し込み、医療機関で初回面談等を受ける
- ③ 自宅など訪問タイプの実施

都合に合わせて選べる3タイプ

個サポは、次の3つの方法で実施します。

- ① 支部で開催される場合 支部へ申し込み、支部会館または支部の指定する場所での初回面談等を受ける
- ② 医療機関での実施 国保組合や医療機関に個サポを申し込み、医療機関で初回面談等を受ける
- ③ 自宅など訪問タイプの実施



桶中豊司さん

【調布・建築・大工・桶中豊司さん】
昨年を受けた健診の結果、個別健康サポート(以下「個サポ」)の対象になりました。国保組合から通知が届き、

個別健康サポート 利用者の声

支部の書記の方からすすめられて、個サポを申し込むことにしました。

私が個サポの対象になった理由は、血糖値が基準値を超えたからです。

私は、昔から甘いものが大好きで、砂糖入りの缶コーヒーを毎日数本飲んだり、大好きな和菓子をよく食べていました。それらの食生活が血糖値に影響してしまったのだと思います。

個サポ利用で糖尿病を防ぐ

そのためです。そう考えると、通知が届いたら、

私は調布支部の集団健診を年一回、そして胃カメラ、大腸検査(カメラ)は定期的に受けるようにしています。

健診もそうですが、個サポを受けることは、自分自身や家族が楽しみです。

糖尿病予防サポートプラン

国保組合に申し込み、自宅や会社などで初回面談等を受ける

こちらは個サポと同様に、対象の方には国保組合から案内します。費用の負担はありませんので、ぜひお申し込みください。

こちらは個サポと同様に、対象の方には国保組合から案内します。費用の負担はありませんので、ぜひお申し込みください。

『国保組合加入者の所得調査』が実施されます

ご協力をお願いいたします

厚生労働省は、各国保組合の財政力に応じた補助金の交付を目的に、国保組合の加入者を対象とした所得調査を、2018年度に実施します。2014年に行われて以来、4年ぶりとなるこの調査は、補助金確保のための大変重要な調査で、東京土建国保に加入されている方のうち、無作為に抽出された約5,500世帯の方が調査対象となります。

今回の調査から情報連携により、みなさまの所得情報を取得させていただきます。

取得しました情報は、国保業務以外には一切使用することなく、また、取扱いには細心の注意を払い、個人情報保護にも万全を期してすすめてまいります。

調査の趣旨をご理解の上、みなさまのご協力をお願いします。

調査内容:2018(平成30)年度区市町村民税(2017(平成29)年所得)にかかる課税標準額

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にしているとどうなる?

- 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、個サポを受けましょう!

今年も気を付けよう

熱中症

東京土建国保組合 保健師:進藤

熱中症とは

高温多湿な環境で、体の中の水分や塩分などのバランスが崩れ、体内の調整機能がうまく働かなくなり、右表のような症状が起きることを言います。

命を落とすこともあります。
しっかりと予防しましょう



熱中症の予防ポイント

① 暑さを避ける

屋内では…扇風機やエアコンで室温を調整する(温度28度以下。湿度60%以下)すだれやカーテンで直射日光をさける
屋外では…日かげの利用、こまめな休憩

② 服装を工夫する

汗を吸いやすく通気性の良い衣服にする
えり元はなるべくゆるめて、熱気や汗が出やすいようにする

③ こまめに水分を補給する

- 暑い日はいつの間にか汗をかいているので、こまめに水分をとりましょう
200ml×1日最低8回 ※外で仕事をされている方は、30分~1時間ごとに水分を飲んでください。
(例:①起床②朝食時③10時④昼食時⑤15時⑥夕食時⑦入浴後⑧就寝前)
一度に多量の水をとると逆に体のバランスが崩れることがあります
- 水分と塩分を補給しましょう
 - スポーツドリンクや経口補水液
 - 水や麦茶+塩や梅干し(水1Lに塩1g程度。塩分のとりすぎに注意)
 - ミネラル入り麦茶
 - ×緑茶、ウーロン茶、コーヒー:カフェインに利尿作用がある
 - ×アルコール:水分を排泄する作用がある

熱中症レベルと対処方法

分類	症状	対処法
I度	●めまい ●立ちくらみ ●こむら返り(足がつる) ●手足のしびれ・気分不快	●エアコンがきいている室内や風通しのいい日陰に移動する ●水分と塩水をとる
II度	●頭痛 ●吐き気・吐く ●だるい ●からだに力が入らない ●いつもと様子が違う	●エアコンがきいている室内や風通しのいい日陰に移動する ●からだを冷やす ●休憩する ●水分と塩分をとる なおらなければすぐに救急車!!
III度	●意識がない・けいれん ●まっすぐに走れない ●歩けない ●からだが熱い	すぐに救急車!! ●救急車が来るまではエアコンがきいている室内や風通しのいい日陰に避難させる

- 風邪気味や下痢など体調不足ではないですか?
- 寝不足や二日酔いはないですか?
- 朝食を抜いていませんか?

体調の変化で熱中症になりやすくなります。
暑さの感じ方は人によって異なります。
お互いに声を掛け合い熱中症の予防しましょう!!

参考:政府広報オンライン、熱中症は予防が大事!

「健診結果を見てみよう!」

好評配付中です

みなさん、健診を受けたあとにきちんと結果票を見ていますか?健診は受けた後の方が大切です。必ず結果の確認と、必要に応じて医療機関で(二次)受診することが、とても大切です。国保組合では、健診結果の見かたを分かりやすく解説している小冊子「健診結果を見てみよう!」を作成しています。受け取りを希望される方は、所属の支部へご連絡ください。

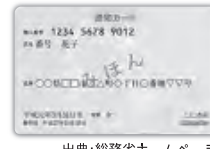


各種手続き

マイナンバー(個人番号)の記入と番号確認・身元確認書類が 必要です

2016年1月から保険証や給付金の手続きで、マイナンバーの記入が必要になりました。また、支部窓口で皆様のマイナンバーと身元の確認を行なうことが義務付けられました。手続き時には番号確認書類と身元確認書類を支部へお持ちください。必要な書類は、事前に所属の支部や国保組合までお問い合わせいただくか、「土建国保ガイド」または国保組合のホームページをご覧ください。

番号確認書類の一例
(マイナンバー通知カード)



身元確認書類の一例
(運転免許証)



東京土建国保

働き方や働き先、事業所の形態など

就業実態が変わったときには届出を

国保組合では、新たに加入する方には、建設産業に従事していることがわかる書類を提出していただいています。また、加入したあとに働き方や働き先、事業所の形態などが変わるときには、事前に所属の支部に届け出をお願いします。

法人事業所を設立するとき

⇒ 厚生年金保険の新規適用と健康保険の適用除外承認の手続きが必要ですので、事前に支部に連絡をお願いします。また、事業所の事業目的を確認するため、登記簿謄本を提出してください。



法人事業所に常用で勤務することになったとき

⇒ 健康保険の適用除外承認の手続きが必要です。すぐに支部に相談をしてください。

個人事業所で5人以上の従業員を常時雇用するようになったとき

⇒ 厚生年金保険の新規適用と健康保険の適用除外承認の手続きが必要です。すぐに支部に相談をしてください。

建設産業以外の仕事に転職したとき

⇒ 加入資格がなくなります。資格喪失の手続きをお願いします。

被保険者の異動手続き

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日以内に届け出をお願いします。

届出をするときに、住民票等の証明書類が必要な場合があります。住民票等の証明書類は、発行日から3カ月以内のものが必要です。

また、2016年1月から、

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)	15日	20日	17日
その他給付金	1回目	11日	13日
	2回目	26日	27日
補助金(宿泊旅行、インフルエンザ等)	21日	23日	21日

[注意] 通常、申請から支払までに数週間~1カ月ほどかかります。特に療養費・高額療養費は、東京都国保連合会に審査や計算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。

無料歯科健診 利用者の声



板橋支部の樋口雅一さんのご家族、美樹子さんと晴也君、結ちゃんは無料歯科健診を利用して、歯のチェックをしています。今回は奥様的美樹子さんにインタビューさせていただきました。

私たちは東京土建国保に加入して5年位になりますが、無料歯科健診は毎年2回受けているので、これまで合計で10回位利用しています。

この制度は、土建国保ガイドにのっていたことで知りました。私は東京土建国保に加入する前から、定期的に歯医者さんで歯の検査を受けていたので、無料で受けられる歯科健診の制度があることはとても良かったです。

利用申込みはインターネットで簡単にできるので、とても便利です。

子どもたちは、2歳位から歯科健診を受けています。今は歯の生え変わりの時期ですが、夜の歯磨きの時にはフッ素をぬるなど、虫歯にならないように心掛けています。

私は小さいころは虫歯がありましたが、最近は歯磨きで歯間ブラシを使ったり、定期的に歯科健診を受けているおかげか、ずっと虫歯がありません。

私たちは今後も歯科健診を受けて、虫歯がないように過ごしたいと思います。



(写真左から)晴也君、美樹子さん、結ちゃん

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、(株)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ることができます。(※6カ月に1回、年に2回受診可能) 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 | ご自分に合った内容をお選びください。 |
| 所要時間約15分 | ●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](http://ee-kenshin.com/) 検索

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

※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。

契約レジャー施設
日帰り温泉施設

左記の契約レジャー施設、契約日帰り温泉施設が、優待料金で利用できます。ご利用の際は「土建国保ガイド」とし込んである優待割引券をご使用ください。

- サンリオピューロランド
- 東京サマーランド
- 西武園ゆうえんち
- 横浜・八景島シーパラダイス

東京デイスニーリゾート

東京デイスニーランド、東京デイスニーシーのパスポート等が千円割引となるクーポンプログラム利用券を、所属の支部窓口で配付しています。国保組合加入者は、年

■さがみ湖リゾートプレジャーフォレスト

■大江戸温泉物語

■つるつる温泉

■小菅の湯

旅行会社のツアー割引

左記の旅行会社の専用ダイヤルで、ツアー旅行を申し込んだ場合に限り、割引料金で利用できます。

- JT Bグループ(株)PTS
- 03-68863-4106
- (株)日本旅行 東京法人・コンベンション営業部
- 03-53369-4532

度内に一人一枚受け取る事ができます。

■(株)HSベネフィットセクション

(国内旅行) 0570-3000-890

(海外旅行) 03-5205-1611

0570-3000-390

※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。

「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30年度の所得証明書類を**6月29日(金)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4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30年度の所得証明書類を**7月20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月末に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30年度の所得証明書類(国保組合に加入している方の全員分)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30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30年度特別徴収税額通知書』が交付されます。

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。

※マイナンバーを利用した所得情報の取得は、2018年7月から可能になると言われています。しかし、市区町村での所得情報の登録状況が不明であることや、照会結果が返却されるまでに時間を要するなど、高齢受給者証などの更新までに必要な所得情報が提供されるか不透明な状況のため、従来どおり所得証明書類の提出をお願いします。情報連携で確実に所得情報を取得できることが確認できた場合は、所得証明書類の提出は不要になります。その際には、改めてお知らせします。

生活習慣病を知ろう

高血圧シリーズ 第4回

予防方法 飲酒編

東京土建国保組合 保健師・藤井



なんでお酒を飲むと高血圧になるの?



飲酒することで、交感神経が優位(興奮状態)となり、血圧が高くなります。そのことで血管が傷つきます。



適度なお酒の量は?

ビール 中びん1本 (500ml)	日本酒 1合 (160ml)	焼酎 0.6合 (100ml)
ウイスキー ダブル1杯 (60ml)	ワイン グラス1.5杯 (200ml)	缶チューハイ 1缶 (350ml)

※女性はこの約半分の量です

適正な量を知ることで、飲みすぎないようにしましょう
また、飲酒の時のつまみなどは塩分が多いので食べ過ぎないようにしましょう



参考:厚生労働省,e-ヘルスネット、健康日本21

こんなときどうする?
~労災事故編~



質問

仕事中にケガをしました。軽いケガだし労災保険の手続きがわからないので、保険証を使って治療を受けたいのですが。



回答

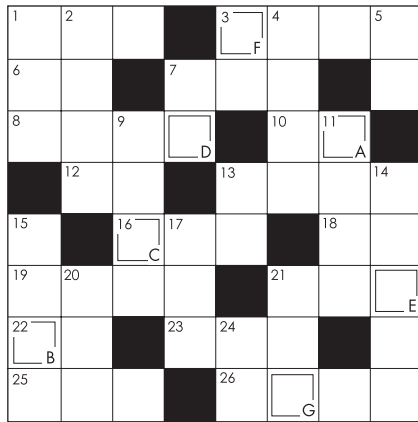
仕事中(通勤途中を含む)のケガは、労災保険が適用になりますので、ケガの大小にかかわらず、保険証を使うことは原則できません。所属の支部へ連絡し、労災保険による受診の手続きをしてください。労災保険は医療機関での自己負担がなく、休業補償もあります。また、万が一のときは障害・遺族年金などもあり、健康保険より手厚い補償が受けられます。

保険証を使ってしまった場合でも、あとから労災保険に切り替えることができますので、国保組合に連絡してください。

問い合わせ先: 調整係03-5348-2987

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2018年6月15日です。
〒169-0074 東京都新宿区北新宿1-8-16
東京土建国保組合 健康増進課

キーワード A B C D E F G

前回の答え ニンゲンドック 多数のご応募ありがとうございました。

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、1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 6月30日(土)9時~11時30分
7月14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

タテのカギ

- 1 レインコートを日本語で言うと?
- 2 クフ王のピラミッドがある国
- 3 「犬」や「太」から取ると「大」
- 4 旅行のために、毎月三千元ずつ...
- 5 グルグルと〇〇を巻くつむじ風
- 7 長崎には多いとか
- 9 四字熟語「〇〇〇〇出世」
- 11 アコヤ貝からとれる6月の誕生石
- 13 季節外れ=シーズン〇〇
- 14 留め具でパチンと書類をとじる文具
- 15 コミカルに踊る「〇〇〇〇すくい」
- 17 一足先に試写会で観賞
- 20 冒険の〇〇〇を阻むモンスター
- 21 長袖から半袖へ衣替え
- 24 ぼうぼうの庭でせっせとむしる

横のカギ

- 1 水田でゲコゲコと大合唱
- 3 逆上がりの練習で何度も握る
- 6 道が十字に交差したところ
- 7 レモンなどのすっぱい味
- 8 赤や黄色のカラフルなピーマン
- 10 これじゃ腹の〇〇にもならないよ
- 12 虫眼鏡に使われる〇〇レンズ
- 13 わんぱくな女の子
- 16 フランス料理のcock長
- 18 「大臣の職を退きます」などと表明
- 19 やるべき事に優先〇〇〇〇を付ける
- 21 食材の最もおいしい時期
- 22 つい目がくらんじゃう人も
- 23 出演者の控え室
- 25 土砂降りのため、大会は順延です
- 26 2018年にW杯が開催される球技

けんチャレチャレンジ
2018のご案内



先着
1,500人に
クオカード
贈呈!

けんチャレ2017
提出者の声



八王子・屋根
向井明さん

私は、けんチャレスタンプラリーに応募しました。

私が取り組んだ内容は、まず、昨年の母体①70周年イベントに、参加しました。そして、②個別健康サポートを、初夏の頃から受けていました。指導の先生が、親身になって建設職人の話をきいてくれたのが印象に残っています。

最後に、③健診を受けてスタンプが3つそろったので、所属の支部にスタンプカードを提出したところ、国保組合からクオカード千円分が郵送されてきました。

5月末に健康グッズの抽選があるとのこと、結果を楽しみにしています。

とても簡単ですので、みなさんも『けんチャレ2018』に取り組みましょう。

みなさん、昨年度から始まった「けんチャレ」はご存知でしょうか?

※参加対象は、東京土建国保に加入している組合員全員と、家族は19才以上の方です。

1 けんチャレスタンプラリー

- 土建国保ガイドの巻末にじい込んでいる「スタンプラリーカード」をハサミで切り取ります。
- ①健診や②無料歯科健診、③健診結果説明会、④個別健康サポート、⑤健康教室、⑥支部のイベントに参加する方は、スタンプラリーカードを支部へ持参して、スタンプを押してもらいましょう。
- 上記①~⑥のうち、スタンプが3つ以上集まったら、所属の支部または国保組合へ提出しましょう。

(注) 健診、歯科健診、個別健康サポート等を支部主催ではなく、個別に受けた場合には、ご自分で受診日等を記入いただくことでスタンプ代わりにあります

2 けんチャレプログラム

- 新しい保険証が入っていた封筒に「けんチャレプログラム2018の記録票」が入っています。(見当たらない方は、国保組合ホームページから印刷できます)
- 体重、歩数、血圧のいずれか1つ以上を、3カ月連続で記録(1カ月10日以上)したら国保組合に提出しましょう。

スタンプラリーカード、記録票を提出された方には、2つの取り組みを合わせて、先着1,500人の方にクオカードを、さらに抽選で健康グッズなどの賞品が抽選で当たります。詳細は土建国保ガイドやホームページでご確認ください。

問い合わせ先 所属の支部、または国保組合・健康増進課 03(5348)2982 [けんチャレ] 検索

国保組合だより