



健康教室のようす (狛江支部)

健康教室に 参加しましょ

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

◆被保険者数 (5月末現在)

組合員	86,722
家族	87,878
合計	174,600

前年同月比 3,815人減 (単位:人)

みんなで楽しく学んで

生活習慣病を防ぐ

健康教室は、健康に関する必要な知識や考え方、生活習慣病の予防や健診の大切さなどを学び取り組めます。所属の支部や分会から健康教室の案内があったら、家族や仲間と一緒に参加しましょ。

健康教室は、医師や保健師、管理栄養士などの専門家を招いて、健康に関する学習を行います。

例えば、生活習慣病にならないために、減塩の大切さや運動の仕方などを学び、生活習慣の改善や、健診受診のきっかけになるような内容で、東京土建の各支部や分会で開催しています。

狛江支部で健康教室開催

健康教室が開催される時、18人の組合員と家族が参加しました。阪内保健師からは、「狛江支部のみなさんの健診結果を分析したところ、脂質異常の所見が最も多いことが分かっており、運動習慣を身につけて食育のときは腹八分目程度にすることが、生活習慣病の予防・老化防止・胃腸の負担軽減に効果がある」と説明があ

は5月14日に、生活習慣病予防を目的とした「腹八分目」をテーマに健康教室を開催し、芝健診センターの

途中スライドを使い、コンビニでよく目にする食べ物の組み合わせから、バランスの良い食事にするためには、どれを減らせばいいのか、実際の商品为例に挙げながら、説明していただきました。

また、体組成計を用いて参加者全員の基礎代謝量を調べ、1日に必要なカロリーを計算しました。テーマの「腹八分目のスリム」にそって、1日の総カロリー量を朝3・昼4・夜3(夜は夕の8割)に振り分け、カロリーをバランスよく摂取するために、どのような献立が望ましいか、参加者で話

りました。

食事のサンプル写真の裏には、カロリーなどの成分表が書いてあり、「望ましい献立にするにはどうしたら良いか」という積極的な意見や、「夕食時のビール杯は外せない」などの、切実な意見も出されました。

最後の質問コーナーでは「おかずを一品作るのがやっとなが、どうしたら良いか」と質問があり、阪内保健師からは、「コンビニなどを活用し、色鮮やかな食卓にしよう」と説明がありました。最終積極的な意見が交わされ、とても活気のある健康教室でした。

健康教室に参加する方は、「けんチャレスタンプラリーカード」を忘れずに持参しましょう。スタンプラリーカードの提出には、スタンプが3つ必要ですが、①健康教室に参加した方は、②健診を受けて、③支部の各種イベント(住宅デモ、土建まつり、健康ウォーキング等)に参加すれば、応募できます。くわしくは、所属の支部または国保組合・健康増進課(03-5348-2982)にお問い合わせください。国保組合のホームページにてご確認ください。(「けんチャレ2017」抽選の様子は10面を参照)

健康教室に参加してけんチャレスタンプラリーに応募しよう

健康ウォーキングを開催します

毎回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・家族のみならず、ご参加をお待ちしております。

開催日 11月11日
会場 井の頭公園(吉祥寺駅)
コース 6km、11km
募集人数 先着300人

参加無料

くわしい日程や申し込み方法は、9月1日号で発表します。

けんチャレスタンプラリー対象イベント

「国保組合加入者の所得調査」が実施されます

国の補助金の水準を決める大変重要な調査です

ご理解とご協力をお願いします



このたび、厚生労働省から「国保組合に対する国庫補助算定のため、所得(市区町村民税の課税標準額)状況の調査を実施する」旨の通知がありました。この調査は、国保組合に対する国庫補助金の補助水準を決めるために行なわれるもので、全国の162組合が実施対象となり、2014年以来4年ぶりの調査となります。

所得調査は、補助金確保のためにも大変重要なもので、東京土建国保の加入者のうち、約5,400世帯が調査の対象となります。

なお、所得調査の対象者は厚生労働省が指定した「無作為抽出方式」で決められ、意図的な抽出は一切ありません。

また、今回対象となるみなさまの所得情報は、国保業務以外に使用されることは一切ありません。

東京土建国保では、取得した情報の取り扱いには細心の注意を払うことはもちろん、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

調査期間 8月上旬~1月上旬

調査方法

調査対象のみなさまの所得情報は、情報連携(国保組合と市町村等の行政機関との間で専用のネットワークシステムを用いて、情報をやり取りする方法)により、東京土建国保で取得させて頂く予定です。

その場合、みなさまからの書類等の提出の必要はありません。所得未申告等の理由により、情報連携で所得情報が取得できない方につきましては、別途、東京土建国保から「所得申告のお願い」等の通知を送らせて頂くことがあります。

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。

けんチャレ2017 抽選を行ないました



抽選のようす



國井恵理子さん

【墨田・電気・國井恵理子さん】
私が「けんチャレ」のことを知ったのは、「土建国保ガイド」と「けんせつ」にの



石田友美さん

【練馬・内装・石田友美さん】
私は、「けんチャレプログラム」と「スタンプリー

の2つを、組合の会議で聞いて、取り組みました。「プログラム」では、血圧の値を記録票に記録して提出しました。
私はもともと低血圧でしたが、ここ何年かの体質の変化によるものなのか、現在は正常値まで上がっています。今後、このまま血圧の値が上がると、高血圧になるので

「けんチャレ」の取り組みは、
①けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。
②けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。

今年度のけんチャレ実施は、
①けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。
②けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。

給付金・補助金の支払日

	7月	8月	9月
一部負担払戻金(自動振込分)	20日	17日	21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)	23日	21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。

「けんチャレ」の取り組みは、
①けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。
②けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。

今年度のけんチャレ実施は、
①けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。
②けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。

今年度のけんチャレ実施は、
①けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。
②けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。

今年度のけんチャレ実施は、
①けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。
②けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。

「けんチャレ」の取り組みは、
①けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。
②けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。

今年度のけんチャレ実施は、
①けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。
②けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。

今年度のけんチャレ実施は、
①けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。
②けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。

今年度のけんチャレ実施は、
①けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。
②けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。

「けんチャレ」の取り組みは、
①けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。
②けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。

今年度のけんチャレ実施は、
①けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。
②けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。

今年度のけんチャレ実施は、
①けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。
②けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。

今年度のけんチャレ実施は、
①けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。
②けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。

今年度のけんチャレ実施は、
①けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。
②けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。

「けんチャレ」の取り組みは、
①けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。
②けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。

今年度のけんチャレ実施は、
①けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。
②けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。

今年度のけんチャレ実施は、
①けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。
②けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。

今年度のけんチャレ実施は、
①けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。
②けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。

今年度のけんチャレ実施は、
①けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。
②けんチャレスタンプリー健康教室、組合の各種イベントに参加した方は、支部でスタンプリーカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプを押してもらいまして、今年度も、けんチャレを実施しています。

抽選で当たる賞品一覧

東京ディズニーリゾート・ペアチケット	5組(10人)
イオン発生ドライヤー	5人
ウェアラブル活動量計(腕時計型)	10人
電子血圧測定器(腕巻き型)	5人
電子体温計(非接触型)	5人
ポケットドルツ(電動歯ブラシ)	25人
デジタルしゃもじ	10人
おこめ券(2,500円分)	10人
塩分計	25人

問い合わせ先
所属の支部または健康増進課 03(5348)2982
東京土建国保 けんチャレ 検索



ジェネリック医薬品をご存じですか?

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、先発医薬品の特許が切れた後に、同じ成分で製造・販売される医薬品のことです。すでに有効性や安全性が、先発医薬品で確認されていることから、開発期間やコストを大幅に抑えられ、薬の値段も先発医薬品と比べて4割～5割程度安く設定できます。

ジェネリック医薬品を選ぶと、みなさんの窓口負担が軽減され、国保組合から医療機関への支払いも少なくなり、健全な事業運営にもつながります。

ジェネリック医薬品への切り替えを希望するときは、医師・薬剤師に相談しましょう。切り替え後に体に異変を感じた場合には、すぐに医師・薬剤師に相談してください。

公示

理事長 佐藤 豊

左記により、東京土建国健康保険組合第122回組合会を開催します。
一、日時 2018年7月27日(金)午前10時開会
一、場所 けんせつプラザ 東京5階
一、議題 2017年度事業報告、2017年度歳入歳出決算報告・監査報告、2017年度決算剰余金処分案、その他

女性組合員が出産したときに受け取れる給付金・補助金

出産手当金（給付金）

組合員が出産したとき、産前42日（多胎出産の場合は98日）、産後56日以内で仕事を休んでいた期間に対して、1日3,800円～5,400円が支給されます。

※国保組合加入後1年が経過していること、および妊娠12週を超えた出産であることが条件となります。

出産支援金（補助金）

出産手当金と同じ産前産後の休業期間の保険料相当額を補助します。

※出産手当金の支給開始月から終了日翌日の前月までが対象となります。

NEW!! 育児支援金（補助金）

子が1歳になるまでの間の、育児による休業期間の保険料相当額を補助します。

※出産支援金の支給対象者で、かつ保険料区分が第3種～第7種の組合員が対象となります。

※出産支援金支給終了月の翌月から、育児休業終了日の翌日（または子の1歳の誕生日）の前月までが対象となります。

東京土建国保に入って良かった！



支給例

Aさん(30歳・女性・保険料区分「都内第4種」)
出産育児一時金420,000円 + 出産手当金431,200円
+ 出産支援金73,600円 + 育児支援金184,000円
= 1,108,800円

給付金・補助金に関するお問い合わせは、所属の支部または国保組合・給付課(03-5348-2985)まで



慧祐くんと光子さん

「下の子は慧祐(けいすけ)で、「慧眼(けいがん)」に由来しています。物事の本質を見極められて、人の助けになるような子に育ってほしいと思い、名付けました。」
—— 出産手当金・出産支援金ほどのように知りましたか？
所属している渋谷支部の方



左から慧祐くんと篤志くん

「上の子だけのときは、夜に寝られなくても、一緒に昼寝することでできたのですが、今はそれができなくて、睡眠時間が足りていません。私自身は、なるべく規則正

出産手当金・出産支援金

受給者の声

3歳と生後6カ月

二人の育児に奮闘中

東京土建国保に加入している女性組合員が出産したときは、「出産育児一時金」のほかに、東京土建国保独自の給付金「出産手当金」「出産支援金」を受給でき、さらに2018年4月からは「育児支援金」制度も開始しています。

本日は「出産育児一時金」「出産手当金」「出産支援金」を受給した組合員さんの声を聞かせていただきました。

「お仕事を聞かせてください。」
—— お仕事を聞かせてください。
造園業で事務(総務・経理)をやっています。

「お子様の名前と由来を聞かせてください。」
子どもは2人いるのですが、上の子は篤志(あつし)で、「篤志(とくし)」に由来しています。社会貢献をするような、人の役に立つ子に育ってほしいと思い名付けました。

「下の子は慧祐(けいすけ)で、「慧眼(けいがん)」に由来しています。物事の本質を見極められて、人の助けになるような子に育ってほしいと思い、名付けました。」

「出産手当金」「出産支援金」を受給した組合員さんの声を聞かせていただきました。

「お仕事を聞かせてください。」
—— お仕事を聞かせてください。
造園業で事務(総務・経理)をやっています。

「お子様の名前と由来を聞かせてください。」
子どもは2人いるのですが、上の子は篤志(あつし)で、「篤志(とくし)」に由来しています。社会貢献をするような、人の役に立つ子に育ってほしいと思い名付けました。

「下の子は慧祐(けいすけ)で、「慧眼(けいがん)」に由来しています。物事の本質を見極められて、人の助けになるような子に育ってほしいと思い、名付けました。」

「出産手当金」「出産支援金」を受給した組合員さんの声を聞かせていただきました。

「お仕事を聞かせてください。」
—— お仕事を聞かせてください。
造園業で事務(総務・経理)をやっています。

に聞いて知りました。申請書類をまとめて送ってくださったので、とても助かりました。

「両給付金を受給した感想を聞かせてください。」
2人とも男の子ですが、すべてがお下がりというわけにいかず、2人目でも必要なのが多かったのと、生まれた季節が違うので、洋服なども必要なものが違い、何かとお金のかかる時期なので、給付金がありました。ありがとうございます。

「慧祐くんの成長の様子を聞かせてください。」
いまは生後6カ月で、ハイハイの前の段階の動きをしています。両手をハイハイのポーズにして、その場で回っています。

「あとは噛むことが好きですね。歯固めとか色んなものを口にくわえて噛んでいます。」
また、お兄ちゃんのこと大好きで、お兄ちゃんが遊んでいる様子を見ているときが一番楽しそうです。

「二人目を出産してから、生活はどのように変わりましたか？」
日中は、上の子のお世話をしながら、下の子の育児をしなければならぬのが大変です。

「上の子だけのときは、夜に寝られなくても、一緒に昼寝することでできたのですが、今はそれができなくて、睡眠時間が足りていません。私自身は、なるべく規則正

しい生活をするように心掛けています。家事や仕事をあまり溜めず、ちょこちょこやるようにしています。」
主人は、下の子をお風呂に入れたり、上の子の歯みがきをするなど、育児に協力してくれています。あとは、休みの日に上の子を公園に連れて行ってくれたりして、とても助かっています。

「取材中、育児支援金の申請もします、と言われていました。2015年4月から開始した「出産支援金」に続き、2018年4月から「育児支援金」も加わり、出産される女性組合員向けの給付金がさらにパワーアップしました。」
受給対象の方は、所属の支部で手続きをお願いします。

「更新の手続きはまだお済みでない方や、手紙が見当たらない方は、所属の支部または国保組合・資格課(03-5348-2988)へご連絡ください。」
※有効期限の切れた、古い高齢受給者証は所属の支部へお返しください。

70歳以上の方へ 高齢受給者証の更新

70歳以上の方に交付している高齢受給者証は、毎年8月1日に更新します。対象となる方には、6月の中旬に手紙でご案内しています。

更新の手続きはまだお済みでない方や、手紙が見当たらない方は、所属の支部または国保組合・資格課(03-5348-2988)へご連絡ください。

新たな高齢受給者証は7月末に自宅へ郵送

必要な書類の提出がお済みでない方は、同封の返信用封筒で、お早めに提出ください。8月1日から使用していただく、新たな高齢受給者証は、7月末にご自宅へ郵送します。郵送しますので、保険証と同じく一年間大切に使用してください。

節目健診の利用者負担の変更

胃カメラを希望する場合	新	15,160円	旧	13,000円
	芝健診センター(港区) (2018年4月1日付)			

※胃レントゲン希望の場合は、13,000円

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は、7月7日から9月9日まで、遊園地のほかにプールの営業を行ないます。

「土建国保ガイド」に同じ込まれている優待割引券を持参していただくことで、下記のお得な料金でご利用いただけます。

券種	対象区分	一般料金	割引料金	備考
ワンデーフリーチケット 【ゆうえんち入園+アトラクション乗り放題(一部を除く)】	おとな	2,800円	2,500円	中学生以上
	こども	2,300円	2,000円	3才~小学生
	シニア	2,300円	2,000円	60才以上(要証明)
プール入場券 【ゆうえんち入園+プール入場】	おとな	2,500円	2,200円	中学生以上
	こども	1,400円	1,100円	3才~小学生
	シニア	1,400円	1,100円	60才以上(要証明)
夏の1日券 【ゆうえんち入園+プール入場+アトラクション乗り放題(一部を除く)+ハローキティのウォーターパーク入場】	おとな	3,500円	3,200円	中学生以上
	こども	2,500円	2,200円	3才~小学生
	シニア	2,500円	2,200円	60才以上(要証明)

※刺青・タトゥー・シール・ペイント等をされた方の入場は固くお断りします。万が一入場された場合でも退場していただきます。
※天候・水温などの状況により、営業中止または営業期間・時間を変更する場合がございます。
※園内、プール等のご利用規約をご確認のうえ、ご来場をお願いいたします。

問い合わせ先：西武園ゆうえんち ☎04-2922-1371

生活習慣病を知ろう

糖尿病シリーズ 第1回

糖尿病について

東京土建国保組合 管理栄養士・岩崎

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



糖尿病ってどんな病気?



インスリンの不足や働きが鈍くなることで、慢性的に血液中のブドウ糖(からだを動かすエネルギー源)濃度が高くなる病気のことです。*

糖尿病が強く疑われる方、糖尿病の可能性を否定できない方は、いずれも約1000万人と推計されています。(平成28年国民健康・栄養調査報告より)



糖尿病はなぜなるの?



肥満、過食、高脂肪食、運動不足、ストレス、喫煙など、主に乱れた生活習慣が原因となります。



糖尿病になるとどうなるの?



はじめは無自覚・無症状ですが、長い時間をかけて動脈硬化を進行させます。放っておくと、血管がやぶれたり、つまったりして、生命にかかわる重大な病気を引き起こします。



特に三大合併症に注意しましょう!

Table with 3 columns: 三大合併症名, 初期症状, 放っておくと...

こんなときどうする?

家族が働きはじめたとき



質問

妻も東京土建国保の家族として加入していますが、パート勤めを始めました。家族の所得制限はありますか?

回答

所得の制限はありませんが、勤務先で社会保険の適用になった場合は、健康保険証が交付されますので、奥様は東京土建国保の加入資格が無くなります。14日以内に資格喪失手続を行なう必要がありますので、所属の支部へご連絡ください。

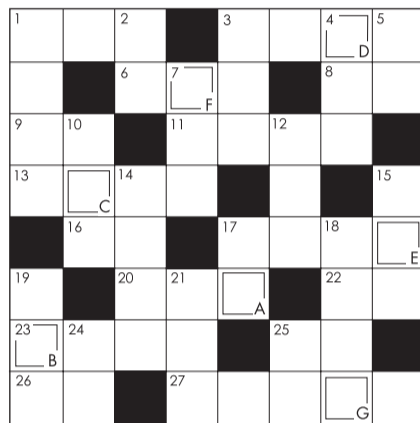


お問い合わせは 所属の支部 または 資格課 ☎03-5348-2988へ

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。...



キーワード A B C D E F G

前回の答え ショシカンテツ 多数のご応募ありがとうございました。

タテのカギ

- 1七夕に願い事を書いて笹の葉に飾る
2ぐ〜。腹の〇〇が鳴った
3豚豚に入れる南国フルーツ
4作品に〇〇〇工夫を凝らす
5「瑠璃」と書く、七宝の一つ
7乾いた大地に〇〇〇の雨が降る
10潜在〇〇〇、仲間〇〇〇
12 駅伝はタスキ、ではリレーは?
14 甲子園といえばこのスポーツ
15 夏の日差しにはまわらがよく似合う
17 クラブ活動の運営資金
18 終業式の日にもらう〇〇〇〇簿
19 花火師が調べて詰める
21 ぼくは〇〇〇も育ちも東京です
24 服装などが控えめで目立たないこと
25 意見。国民の〇〇に耳を傾ける

ヨコのカギ

- 1 夏時間=サマー〇〇〇
3 ビーチ〇〇〇〇を砂浜に立てる
6 書類に年齢とともに記入
8 ゴーヤやスイカはこの仲間
9 クーラーボックスに保冷〇〇を入れる
11 相撲の行司が手に持つ
13 鼻がむずむず...出そう!
16 〇〇怪々な出来事
17 手紙のやり取り
20 水平線をオレンジ色に染めて沈む
22 お肉はビーフ
23 騒ぎを聞きつけ、興味本位で群がる
25 ギックリ!〇〇にはご注意ください
26 3年4〇〇の同窓会を開催する
27 「伝説」を英語で言うと?

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。



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 8月18日(土)9時~11時30分 [けんせつプラザ東京]3階
9月22日(土)9時~11時30分 新宿区北新宿1-8-16
各組30分~50分程度 (JR大久保駅徒歩3分)

※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

8月から高額療養費の上限額が変わります

高額療養費制度とは ひと月に支払った医療費が高額になり、決められた上限額を超えた場合に、上限額を超えてお支払いいただいた分を払い戻す制度です。上限額は、個人または世帯の所得に応じて決まっています。

2018年8月から、70歳以上の方の上限額が下記のように変わります。あわせて「限度額適用認定証」が必要になる場合がありますので、ご注意ください。



70歳以上の皆さまへ

70歳以上の方の上限額

Table showing medical expense limits for 2018 July and August for different income levels and insurance types.

2018年8月から

Table showing updated medical expense limits for 2018 August for different income levels and insurance types.

※多数回とは...過去12か月以内に3回以上、上限額に達した場合は、4回目から「多数回」該当となり、上限額が下がります。

【注】「現役並みII」と「現役並みI」の方は、限度額適用認定証を医療機関に提示することで、各区分に応じた自己負担限度額が適用されます。医療機関に提示しない場合は、「現役並みIII」の自己負担限度額が適用されるため、「現役並みII」と「現役並みI」に該当する場合は、必要に応じて、ご所属の支部にて限度額適用認定証の申請をしてください。

問い合わせ先:東京土建国民健康保険組合 給付課 ☎03-5348-2985

国保組合だより