

毎月更新



# 『職別保健師だより』をご覧ください

平成29年4月から、職別国保のホームページ上に『職別保健師だより』を掲載しています。ちょっと気になるからだのこと、季節の変わり目に起こりやすい症状やその対策、最新の健康ニュースなど皆様のお役に立つ健康情報をお届けしておりますので、是非ご覧ください。



こちらから  
ご覧になれます

## 保健師だよりの内容（4～7月号）

### 4月号 「見直そう！食生活」

- 食生活チェック（朝食・食べる速さ・間食について）
- 「スローカロリー」について

### 5月号 「5月31日は世界禁煙デーです」

- タバコで失われる命・寿命について
- タバコの害（有害物質・三次喫煙・経済面について）

### 6月号 「全身の健康は口腔の健康から！」

- 歯周病とメタボリックシンドロームの関係、歯周病のセルフチェック&予防対策
- 歯科健診助成事業について

保健師だより7月号では「熱中症」についてお伝えしました。今回は、保健師だより7月号から掲載内容を一部抜粋（通常は毎号2ページ）してご紹介します。熱中症の症状や予防ポイントをしっかり理解して、残暑の厳しい9月も元気に乗り越えましょう。

## 平成29年 職別保健師だより 7月号

### 熱中症とは



室温や気温が高い環境に長時間いると体温調節機能が乱れ、体内に熱がこもったり、急激に汗をかくことで体内の水分や塩分が奪われたりします。これらが全身に影響を及ぼすことで、熱中症など多くの症状が起こります。

熱中症では以下のような症状が見られます。

軽度

めまい、立ちくらみ、こむら返りなどの筋肉痛、手足のしびれ、汗が止まらない

中度

頭痛、吐き気、嘔吐、体がだるい、体に力が入らない

重度

意識がない、全身のけいれん、体温が高い（体を触ると熱い）、呼びかけに反応しない  
返事や反応がおかしい、まっすぐ歩けない・走れない



### 熱中症予防のポイント



熱中症の予防は「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！！

- ・炎天下や暑い場所での長時間の作業や運動は避ける
- ・水分をこまめに補給し、汗をかいた時は塩分も補給する
- ・体調が悪い時は無理をしないようにする
- ・日陰を利用したり休憩所を設けるなどして、こまめに休憩をとる
- ・外出時は帽子を被ったり、日傘を差すなど直接日光に当たらないようにする
- ・無理な節電はせず、扇風機やエアコンを使った温度調節をする
- ・通気性、吸湿性、速乾性の良い衣服を着用する
- ・体を冷やせるグッズや設備を利用する（氷、冷たいおしぼり、水風呂、シャワー等）



熱中症の死傷災害が最も多く発生している業種が『建設業』であることをみなさんご存知でしょうか？

熱中症は命の危険を伴う危険な病気です。一人でも熱中症で倒れる方がないように上記の予防ポイントを実行していただくことに加えて、できるだけ一人で作業しないようにしましょう。周囲の人が変化に気づくことができる環境づくりも職場における大切な予防の一つです。

# 歯科健診助成制度のご案内


 NEW

平成29年度から歯科健診の助成事業が始まりました。

虫歯や歯周病は早期発見・早期治療により治療期間や治療費用の削減が可能です。

近年では、歯周病が糖尿病などの生活習慣病に関連していることが強く疑われており、口腔内だけでなく、体全体にまで悪影響を及ぼしていると言われてしています。

いつまでも健康な生活を送るためには、日々の生活の質〔QOL (Quality Of Life)〕を維持、向上させていく必要があります。爽やかで健康な歯と歯茎を保持するためにも、生活習慣病を予防するためにも、年に1度は、歯科健診による口腔内の定期点検をお受け下さい。

## 1 実施要項

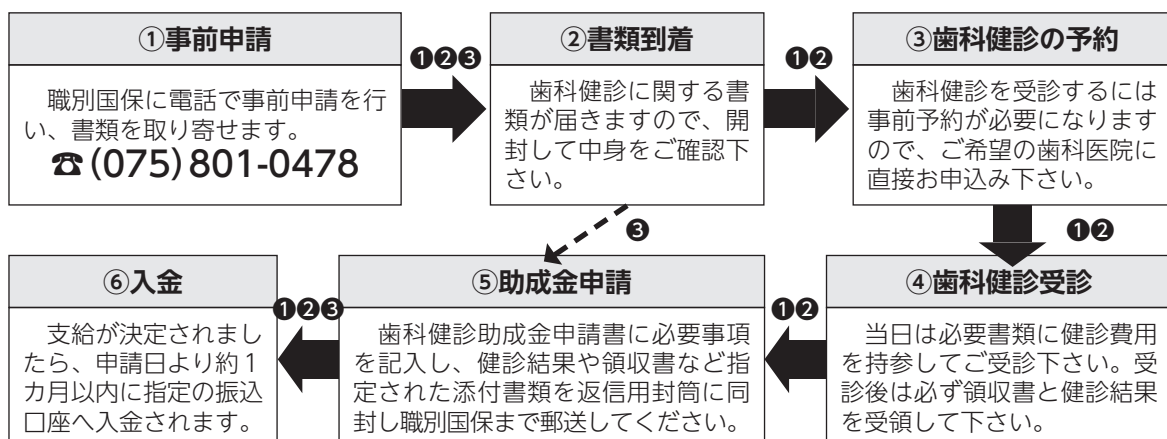
歯科健診は以下 (①～③) のいずれかより選択して受診 (申請) して下さい。

- 京都府内の歯科医院 (京都府歯科医師会に加盟の歯科医院) で受診を希望の方は①をご覧ください。  
※上記医師会に加盟されている歯科医院は、京都府歯科医師会ホームページ内の「歯医者さんを探す」で検索できます。
- 京都府外の歯科医院又は京都府内で①以外の歯科医院で受診を希望の方は②をご覧ください。
- 市町村の助成を受けて歯科健診を受診された方は③をご覧ください。  
※①による受診は、当組合と京都府歯科医師会との間で歯科健診の契約を締結しているため、限度額を超えることなく、予め定められた歯科健診を受診していただくことができます。

	①	②	③
項目	京都府内の歯科医院	左記以外の歯科医院	市町村による助成
対象者	12歳以上の当組合被保険者	同左	
受診場所	京都府歯科医師会に加盟の歯科医院	(1) 京都府外の歯科医院 (滋賀・大阪等) (2) 京都府歯科医師会に未加盟の医院	市町村の助成を受けて歯科健診を受診された方で、歯科医院の窓口で個人負担金をお支払いになられた方
対象内容	歯・歯周組織・軟組織・顎関節等のチェック、結果説明 (指導)	健診内容は歯科医院により異なります	
助成額	全額助成 4,320円	上限額 4,320円	上限額 2,000円
助成回数	年度内1名につき1回限り	同左	同左
実施期間	通年	同左	同左
申請期限	受診日より6カ月以内	同左	同左
申請書類 ※1	① 歯科健診助成金申請書 ② 領収書 ③ 歯科健康診査票 (組合指定)	① 歯科健診助成金申請書 ② 領収書 (組合指定) ③ 歯科健診結果	① 歯科健診助成金申請書 ② 領収書 ③ 歯科健診結果

※1 歯科健診助成金申請書類は全て原本での提出が必要となります。

## 2 歯科健診受診から申請までの流れ



## 特定健診（無料）は必ず年1回、毎年受診しましょう

### 平成29年度の特定健診受診券を送付いたしました

平成29年度の特定健診受診券は6月下旬に対象者の皆様へ送付いたしましたが、もう受診されましたか。

特定健診は年に一度受診することでご自身の健康状態を知ることができます。ここ数年受診されていない方や受診しようかどうか迷われている方は、生活習慣を見直すきっかけとして特定健診の受診をお勧めします。

また、特定健診の結果、生活習慣病を発症するリスクが高い方には、職別国保から特定保健指導の利用券を送付させていただいております。特定保健指導は、医師・保健師・管理栄養士等のサポートを受けながら食事や生活習慣の改善または無理のない範囲での運動計画を実践していただくことで病気の芽を摘み健康な体に戻していくためのプログラムになっています。特定保健指導の利用料金は、職別国保が全額負担しますので対象となられた方は是非ご利用ください。

なお、当組合では健診の多様化を図るため、特定健診の他にも半日ドック、一般健診、定期健診、レディース健診を実施していますので、ご自身に合った健診を見つけて、毎年受診するようにしてください。

平成29年度 特定健診・特定保健指導目標値  
健診 70% 保健指導 30%

### 特定健診・特定保健指導の未受診者にはお知らせいたします

本年度も特定健診及び特定保健指導の未受診者には、受診勧奨ハガキの送付や保健師による電話での受診勧奨を行いますので、ご理解とご協力をいただきますようお願い申し上げます。

### 特定健診アドバイス

忙しくて  
受診できない

特定健診は1時間ほどで受診することができます。お近くのだいたいの医療機関で受診ができますが、受診前（予約時）には直接、希望の医療機関へご確認ください。

お金が  
かかるのでは

職別国保では、特定健診（単独受診）を無料で受診することができます。生活習慣の改善が必要な方は、特定保健指導の対象となりますが、こちらも無料で利用できます。

自分は元気だから  
大丈夫

未病（健康と病気の間）や自覚症状のない病気を見つけることができるのが健診です。早期発見、予防のためにも年に一度は特定健診を受診しましょう。

特定健診受診券を  
紛失してしまった

特定健診受診券は再発行いたしますので、京都府建設業職別連合国民健康保険組合 事務局（電話075-801-0478）までご連絡ください。

## 特定健診 (単独受診)・特定保健指導の 「インセンティブ制度」をご利用ください!

### 特定健診・特定保健指導のインセンティブ制度とは…

40歳から74歳の被保険者の皆様に、特定健診ならびに特定保健指導を積極的かつ継続的に受診 (利用) していただくことを目的とした制度です。当組合では、特定健診対象者の皆様の自主的な健康増進への取組みを奨励するため、特定健診を単独で受診された方、特定保健指導は支援を最後まで終了された方を対象に「健康ボーナス」を贈呈していますので是非ご利用ください。

### 特定健診インセンティブ制度の概要

- ▶ 対象者 …… 特定健診単独受診者 (特定健診を単独で受診された方)  
注) 半日ドック、一般健診、定期健診、レディース健診で特定健診を受診された方は対象となりません。
- ▶ 健康ボーナスの種類
  - A** インフルエンザ予防接種W補助券 (1,500円相当) ……  
通常のインフルエンザ補助2,000円+補助券1,500円で予防接種の補助上限額が最大3,500円になります。本券は65歳以上の方も使用していただくことができます。
  - B** 家庭用常備薬等有料斡旋の補助券 (1,500円分) ……  
毎年9月に送付する国保だよりと同封の家庭用常備薬等有料斡旋で使用できる1,500円分の補助券です。
  - C** 歯ブラシセット (1,500円相当) ……歯ブラシセットを贈呈します。
  - D** QUOカード (1,000円分) ……QUOカードを贈呈します。

### 特定保健指導インセンティブ制度の概要

- ▶ 対象者 …… 特定保健指導利用終了者 (特定保健指導の支援を最後まで終了された方)  
注) 保健指導の支援 (約6カ月間を途中で離脱された方は対象となりません。)
- ▶ 健康ボーナスの内容
  - 家庭用常備薬セット (2,500円相当)** ……軽度の怪我や風邪に使用できる家庭用常備薬セットです。

## 国保だより146号の同封物のお知らせ

- 「家庭用常備薬等有料斡旋 (カタログ)」を同封しています。  
被保険者の皆様の疾病予防対策と健康の保持・増進にご活用いただくために、家庭用常備薬等の有料斡旋をいたします。詳しくは同封のカタログをご参照ください。
- 「健康増進施設案内」を同封しています。  
職別国保が契約している健康増進施設 (ジム・プール・温泉等) の施設案内や利用料金をご案内しています。
- 「糖尿病の重症化はキケンです! (パンフレット)」を同封しています。  
糖尿病は血液中の糖が増え過ぎて全身に影響を与える病気です。高血糖の状態のまま放っておくと他の病気との合併症や重症化に繋がる危険性がありますので、血糖のコントロールを心掛けましょう。