

組合創立50周年記念式典 令和3年3月12日にホテルグランヴィア京都で開催

京都府建設業職別連合国民健康保険組合は、令和2年7月に創立50周年を迎え、今回令和3年3月12日（金）ホテルグランヴィア京都で創立50周年記念式典を多数のご来臨の栄を得て開催されました。

式典では、京都府知事、京都市長他、来賓の方々からの祝辞をいただき、表彰・感謝状の贈呈がありました。



以下、個人情報保護の観点から省略



祝 辞

京都府知事 西 脇 隆 俊

京都府建設業職別連合国民健康保険組合が、創立50周年という記念すべき節目の年を迎えられことに対しまして、心からお祝い申し上げます。

貴組合は、建設業に従事している方々の健康と医療を守る相互共済組織として昭和45年に設立されて以来、社会を取り巻く状況が大きく変化する中においても、着実な歩みを積み重ねられてきたことは、誠に感慨深いものがあります。

これもひとえに、上野理事長をはじめとする歴代役職員の皆様、組合員の皆様方の日々のたゆまぬ御努力の賜であり、深く敬意を表する次第であります。

また、現在、新型コロナウイルス感染症が全国的に猛威を振るう中、組合員の健康と医療を守るため御尽力いただいております役職員の皆様には、改めて感謝申し上げます。

さて、国においては、人生100年時代を見据え、全ての世代の方々の安心を支える「全世代型社会保障制度」の実現に向けて、様々な改革を進められているところであり、今後、誰もが安心して医療を受けられることはもとより、国民一人ひとりがより長く元気に活躍する社会づくりに向けて、国保保険者に求められる役割が一層重要になることは間違いありません。

このような中、貴組合におかれましては、保健指導をはじめとする重症化予防の取組や保健師による電話相談（健康ダイヤル）を実施されるなど、組合員の皆様方やその御家族一人ひとりに寄り添ったきめ細やかな保健事業を全国トップクラスの水準で展開されているところであり、大変心強く感じております。

京都府といたしましても、府民の皆様が安心して医療を受けることができるよう、国民皆保険制度やそれを支える国民健康保険の充実に向けて、保険者の皆様と連携しながら、取組を進めてまいりますので、引き続き皆様方の御理解と御協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに当たり、京都府建設業職別連合国民健康保険組合が50年の歴史と伝統を礎に、ますます発展されますとともに、皆様方の御健勝・御多幸を祈念いたしまして、お祝いのことばといたします。



祝 辞

京都市長 門 川 大 作

京都府建設業職別連合国民健康保険組合が、創立50周年の大きな節目を迎えられましたことを、心からお慶び申し上げます。

貴組合におかれましては、昭和45年の創立以来、組合員の皆様の豊かな生活を支える国民健康保険事業を着実に進めてこられました。近年、組合員の高齢化や医療技術の高度化が進み医療費が増大する中においても、安定的な保険財政の運営や、特定健診などデータヘルス計画に基づく各種保健事業の充実、国保だよりをはじめとする広報活動の強化などに、力強く取り組んでおられます。上野浩也理事長をはじめ歴代役員、組合員、並びに職員の皆様のたゆまぬ御努力に対しまして、深く敬意を表します。

さて現在、世界は新型コロナウイルス感染症という未曾有の危機に直面しており、京都でもあらゆる分野に甚大な影響が出ております。建設業に携わっておられる皆様におかれましては、現場や職場での「3密」の回避など、感染拡大防止に多大な御協力を賜っております。この場をお借りして、深く感謝申し上げます。

このコロナ禍において、日本の誇る国民皆保険制度が、健康な暮らしを守るうえでの非常に大きな強み、安心であると、改めて注目を集めています。その皆保険を支える最後のセーフティネットである国民健康保険。市町村国保とともに、貴組合がしっかりと支えていただいていることを、大変心強く感じている次第です。

京都は、千年を超える歴史の中で、疫病、争乱、自然災害と、幾度となく難局を乗り越え、発展を遂げてきたまちです。この度の危機も、医療・保健はじめ多くの皆様の力、また京都の持つ地域力・市民力を結集して乗り越えていく決意です。引き続き、御支援、御協力をお願い申し上げます。

結びに、この度の節目を機に、貴組合がますます発展されますこと、並びに、組合員の皆様の御健勝と御多幸を心から祈念いたします。



職別国保の保健事業について



当組合では、被保険者の皆様の健康増進、疾病予防、早期発見を目的として、各種保健事業を実施しています。主な事業内容は下表のとおりです。積極的にご利用いただき、健康づくりにお役立てください。(各保健事業の詳細は、組合ホームページをご覧ください、所属支部にお尋ねください。)

事業名	内容
各種健康診査	各種健康診査の費用補助を行っています。
特定保健指導	特定健診の結果、動機づけ支援・積極的支援の対象となられた方に対して、特定保健指導を実施しています。
特定健診・特定保健指導インセンティブ	特定健診の単独受診者、特定保健指導の利用終了者に対して、「健康ボーナス」を贈呈しています。
特定健康診査データ提供者に対する謝礼	組合の健診補助事業を利用せずに受診された健診結果の写しをご提供いただいた場合は、謝礼としてクオカード(1,000円分)を支給しています。
インフルエンザ予防接種	インフルエンザ予防接種の費用補助を行っています。
歯科健診	歯科健診の費用補助を行っています。
訪問保健指導	組合保健師が糖尿病性腎症重症化予防や重複服薬指導に関する訪問保健指導を実施しています。
健康講座(健康教室)	保健師又は管理栄養士が生活習慣病の予防や正しい食生活に関する健康講座や健康教室を開催しています。
保健師ダイヤル	組合保健師が健康に関することや健診結果に関すること等のご質問や相談に応じます。匿名でのお問い合わせにも対応しています。
医療費通知	医療機関を受診した世帯に対して、2ヶ月ごとに医療機関名や費用額等を記載した通知書を送付しています。
後発医薬品差額通知	後発医薬品への切り替えが可能な方に対して、3ヶ月ごとに先発医薬品から後発医薬品に切り替えた際の利用差額を記載した通知書を送付しています。
健康施設の斡旋	健康増進施設(グンゼスポーツ、京都テルサ、ヘルスパia 21、京都エミナース)の利用料金の補助を行っています。
無受診世帯表彰	1年以上無受診の世帯に対して、記念品を贈呈しています。
健康用具等の配付	被保険者証の更新時や組合員の新規加入時に風邪薬や歯ブラシセットを配付しています。
健康情報誌等配付	疾病予防、出産・育児、体力づくり等の健康パンフレットを定期的に配付しています。また、「保健師だより」を国保だよりに掲載し健康情報を発信しています。
家庭用常備薬等有料斡旋	毎年9月に家庭用常備薬等の有料斡旋を行っています。

歯科健診助成制度のご案内

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ください。

1 実施要項

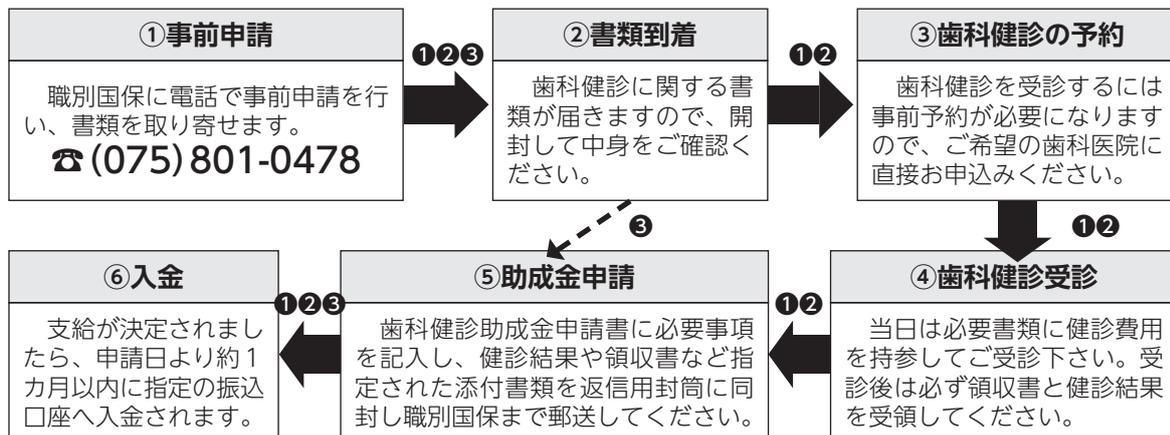
歯科健診は以下(①~③)のいずれかより選択して受診(申請)してください。

- 京都市内の歯科医院(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。
- 京都市外の歯科医院又は京都市内で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。

項目	① 京都市内の歯科医院	② 左記以外の歯科医院	③ 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	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
受診場所	京都府歯科医師会に加盟の歯科医院	(1)京都市外の歯科医院(滋賀・大阪等) (2)京都府歯科医師会に未加盟の医院	
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 4,400円	上限額 4,400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



職別国保の保険証を使って

健康づくり

グンゼスポーツ Kyoto 烏丸六角店

京都市中京区堂之前町254 WEST18ビル 9F
TEL : 075-222-0002

営業時間 平 日 10:00 ~ 22:00
土・日・祝日 10:00 ~ 18:00
※いずれも最終受付は営業終了時間の15分前

定休日 金曜日

利用料金 満15歳以上 500円

駐車場 無

京都テルサ フィットネスクラブ

京都市南区新町通九条下ル 京都府民総合交流プラザ内 4F
TEL : 075-692-3464

営業時間 平 日 9:30 ~ 22:45
(ジム22:15・プール21:30)

土 曜 日 9:30 ~ 20:30
(ジム・プール20:00)

日・祝日 9:30 ~ 19:00
(ジム・プール18:30)

※いずれも最終受付は営業終了時間の45分前

定休日 水曜日

利用料金 大人 小人500円

駐車場 2時間まで無料 (地下駐車場200台)

ヘルスパア21 京都市健康増進センター

京都市南区西九条南田町1番地の2
TEL : 075-662-1300

営業時間 火~土曜日 9:30 ~ 21:00
(最終受付20:20)

日・祝日 9:30 ~ 17:00
(最終受付16:20)

定休日 月曜日 (7・8月は無休)

利用料金 大人 小人 ジム・プール300円
プールのみ200円 ジムのみ100円

駐車場 30分毎100円
1日最大700円

京都エミナス 天然温泉 京都竹の郷温泉

京都市西京区大原野東境谷町2-4
TEL : 075-332-5800

利用期間
令和3年5月5日まで

営業時間 日帰り入浴時間
10:00 ~ 22:00 (最終受付21:00)

定休日 無休

利用料金 大人400円 小人200円

駐車場 4時間まで無料
※駐車券を温泉受付にお出しください。

京都エミナス竹の郷温泉は、温泉施設の改修工事のため令和3年5月6日から営業を一旦休止されます。これに伴い、当組合との施設利用契約は5月5日をもって終了することになりました。なお、「新」京都竹の郷温泉は10月1日からオープンを予定されていますが、当組合との利用契約は終了していますので、補助を受けての入浴はできませんのでご注意ください。

ご利用方法

各健康施設の窓口にて被保険者証(75歳以上の方は組合員証)をご提示の上、氏名等の必要事項を所定の用紙にご記入ください。

健康増進施設の運営時間等について

新型コロナウイルス感染症の蔓延状況により、各施設においては、急遽、臨時休館や営業時間短縮などの感染防止対策がとられる場合があります。最新の運営状況については、該当施設のホームページ等でご確認いただきますようお願い申し上げます。

ラクトスポーツプラザについて

新型コロナウイルス感染症の影響により、ラクトスポーツプラザは、令和3年4月1日から当面の間休館となりました。

保健師からののお知らせコーナー

保健師だよりのお知らせ

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。

保健師だよりの内容

- | | |
|-----|---|
| 2月号 | 「今こそ睡眠習慣を見直しましょう！」
●睡眠の効果 ●睡眠効果を高めるために |
| 4月号 | 「新型コロナウイルス感染症対策について」 *右頁参照 |

職別国保保健師による健康づくり支援事業

特定保健指導

特定保健指導の希望者に対し、ご自宅または事業所に訪問して保健指導を行います。対象になられた方には、利用勧奨のお電話や通知もしています。

健康講座

事業所等へ保健師が出向き、生活習慣病予防を主なテーマとした講話を行います。費用は無料です。事業主や従業員の方々、ご家族の健康づくりのために是非お申込みください。

○お申込み先：075-801-0478（平日9:00～17:00）

健康ダイヤル（電話健康相談）

健診結果に関することをはじめ、生活習慣病予防や日常の健康管理に関する相談について、保健師がお答えします。通話料のみかかります。

○専用ダイヤル：075-496-5544（平日9:00～17:00）

*いずれの事業も当組合にご加入の組合員及びご家族のご利用に限ります。

*健康づくり支援事業の詳細は、組合ホームページでもご覧いただけます。

保健師のつぶやき

寒さに身を縮める日々も過ぎ、ぽかぽか陽気が心地よい時期になりましたね。冬の間、体を動かすのがおっくうになっていたり、食べ過ぎ、飲み過ぎなどで体重の増えが気になっている方はいらっしやいませんか？春は始まりの季節でもありますので、ぜひ今気になっている生活習慣の改善に踏み切ってみましょう。また、引き続き新型コロナウイルスの感染拡大防止にも努めていく必要があります。4月の保健師だより（19ページ参照）では、新型コロナウイルス感染症対策について取り上げています。ご家族でポイントを再確認され、また気持ちを新たに健康管理に取り組みしましょう。



新型コロナウイルス感染症対策について

新型コロナウイルスの感染拡大が長期化しておりますが、被保険者の皆様におかれましても日々新型コロナウイルスによる様々な影響を受けながら、感染対策に努めておられることと思います。しかし、何事も長く続けていくと「慣れ」が生じてきますので、感染対策についても定期的にポイントを確認して、改めて意識づけることが大切です。この機会にご家族で対策を見直してみましよう。

再度確認！ 感染対策のポイント

こまめな手洗い・手指消毒

- ・外出後、調理の前後、食事前など、こまめに石けんを使って手を洗いましよう。
- ・アルコール消毒も活用しましよう。

人は無意識に顔を触っています！
(1時間に平均23回。そのうち目、鼻、口などの粘膜は約44%！)



マスクの着用

- ・外出時にはマスクを着用しましよう。
- ・鼻と口の両方を覆い、隙間ができないようにフィットさせます。
- ・マスクを着けていない時、咳やくしゃみをする際にはティッシュやハンカチ、肘の内側などを使って口・鼻をおさえましよう。



「3密」を避ける

換気の悪い
密閉空間

多数が集まる
密集場所

間近で会話や発声をする
密接場面

具体例

- ・積極的に換気を行う。
- ・エレベーターや公共交通機関などを利用する際は、混雑時の利用を避け、会話は控える。

こまめな換気

- ・部屋の広さに関わらず、こまめに換気をしましよう。
- ・風の流れることができるよう、なるべく2方向の窓やドアを開けましよう。
- ・電車やバスなどの公共交通機関でも、窓開けに協力しましよう。



十分な食事・睡眠・休養

- ・栄養バランスの良い食事、十分な睡眠を心がけ、免疫力を維持・向上させましよう。
- ・毎日健康チェックを行い、発熱や風邪症状などがある場合は無理をせず休みましよう。



持病の適切な管理・生活改善

- ・新型コロナウイルス感染症の重症化リスクとなる基礎疾患には、慢性閉塞性肺疾患(COPD)、慢性腎臓病、糖尿病、高血圧、心血管疾患、肥満があります。受診や治療をおろそかにせず、適切に疾病管理を行いましよう。
- ・重症化予防のためにも、減量や禁煙などの生活改善に取り組みましよう。

