



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、動機付け支援・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	糖尿病性腎症重症化予防や重複服薬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)	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。
健康ダイヤル	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(GUNZE SPORTS FLECX、京都テルサ、ヘルスピア21、京都竹の郷温泉 万葉の湯)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

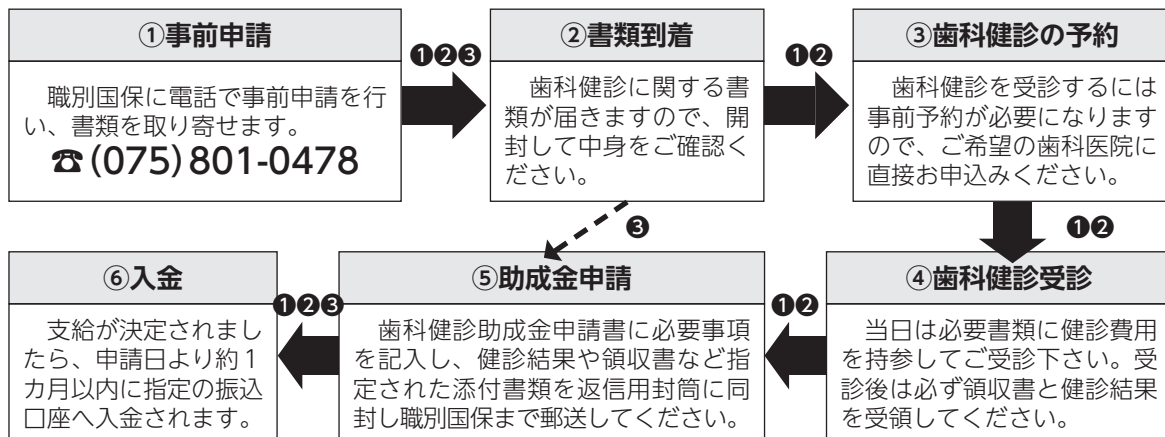
歯科健診は以下(①～③)のいずれかより選択して受診(申請)してください。

- 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。
- 京都府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	
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





GUNZE SPORTS FLECX

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

営業時間 月 ~ 木 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 ~ 22:00
(ジム・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ia21 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

京都竹の郷温泉 万葉の湯

京都市西京区大原野東境谷町2-4
TEL : 075-333-4126

営業時間 24時間営業

定休日 無休

利用料金 大人 (中学生以上) 1,900円
小人 (小学生) 1,000円
幼児① (3才~未就学児) 800円
幼児② (3才未満) 無料

駐車場 6時間まで無料

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。

職別国保の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、管理栄養士が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

事業所等へ管理栄養士が出向き、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、管理栄養士がお答えします。通話料のみかかります。

○専用ダイヤル：075-496-5544（月曜13:00～17:00）
（水曜、木曜10:00～17:00）

*訪問事業で不在にしている場合がありますのでご了承ください。

保健師から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、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

1月号 「冬の感染症対策について」
4月号 「『食べ方』の工夫で生活習慣病予防！」 * P17参照

保健師のつぶやき

みなさまは最近、疲れやすい、体がだるい、眠気が強い…などの症状はありませんか？ 春は一年の中でも寒暖差や気圧変動が大きく、自律神経の乱れから様々な不調が生じやすい季節です。この自律神経を整えるためには、普段の生活習慣を見直し、整えることが最も大切です。4月の保健師だより（P17参照）では、生活習慣の大事な柱の一つである食生活、特に「食べ方」について取り上げています。食べ方の工夫は生活習慣病の予防だけでなく、生活リズムや体のコンディションを整えることにもつながりますので、ぜひ見直してみましょ。また、引き続き新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、基本的な感染対策を徹底しましょう。



『食べ方』の工夫で生活習慣病予防!

生活習慣病予防のための食生活改善といえば、減量や食事内容の見直しなどを思い浮かべられるかと思いますが、実は「食べ方」を見直すことも重要な対策の一つです。いきなり食事の量や内容を変えるのは少しハードルが高いかもかもしれませんが、食べ方を改善するのは気軽に始めやすいと思います。この機会にご自身の食生活を見直し、まずは食べ方の改善からトライしてみませんか？

● カラダを変える食べ方のコツ ●

● 食べる順番は、まず野菜から! (ベジタブルファースト)

先に野菜を食べると、食物繊維の働きで後から食べるごはんなどの糖質の分解・吸収が遅れ、食後の血糖値の上昇が緩やかになります。また、野菜を先に食べることで、低エネルギーでも食後の満足感が得られやすくなります。



● ゆっくりよく噛んで食べる(1食に15分以上かける)

ゆっくりよく噛んで食べると、食事が少量でも満腹のサインが脳に伝わりやすく食欲が抑えられるとともに、脳内物質の働きにより内臓脂肪の分解が促進されます。また、糖の吸収が緩やかになる、唾液の分泌が増え消化を助けるなどの効果もあり、良いことづくしです!



「早食い」、「就寝前夕食」、「夕食後間食」は、当組合の被保険者に多い食生活における課題です。
(特定健診の問診結果の集計より)

● 就寝前2時間の食事や間食はなるべく控える

夜の就寝に近い時間帯の食事は、エネルギーとして消費されにくく、余分なエネルギーは体脂肪として蓄積されやすくなります。また、食べ物の消化のために内臓が活発に動くようになるので睡眠を妨げます。



仕事の都合などで夕食の時間が遅くなってしまう場合は、小腹が空いた頃におにぎりや果物などを軽めにとっておき、帰宅後の食事はできるだけ低脂肪で消化の良いものを食べるようにしましょう。

● 調味料はかけずにつける



しょうゆやソースなど、調味料は上からかけるとかけ過ぎてしまいがちです。小皿などにあらかじめ調味料を出しておき、「ちょん」とつける方が、かけるよりも減塩になります。

引き続き基本的な感染症対策の徹底を!

<p>こまめな手洗い</p> <p>石けんを使い、1回30秒程度かけて丁寧に洗いましょう。</p>	<p>マスクの着用</p> <p>口と鼻の両方をしっかりと覆い、フィットさせましょう。</p>	<p>「3つの密」を避ける</p> <p>密閉 密集 密接</p>
--	--	--