

227

2022年1月

けんぽだより

大阪府建築健康保険組合

(雪の天龍寺：京都嵯峨野)



ご家庭にお持ち帰りになり皆さんでお読みください

新年挨拶



大阪府建築健康保険組合
理事長 佐野 吉彦

新年明けましておめでとうございます。

昨年7月より本組合の理事長に就任いたしております。本年はなお一層、被保険者ならびにご家族の皆さまが健康で活躍いただけるよう、力を尽くしてまいりたいと存じます。

何よりも、皆さまが心身ともに健やかに新しい年を迎えられましたこと、心からお慶び申し上げます。一昨年以來、新型コロナウイルス感染症は私たちを取りまくあらゆる場面に影響を与えてまいりました。事業運営に携わる方には経営の舵取りが難しい局面はまだまだ続きそうですが、被保険者やご家族の生活面にも、多くの制約や困難にご苦勞をされているのではないのでしょうか。

それでも、健康保険という制度があることが、ひとりひとりの日常の安心を支えていることは紛れもない事実だと感じます。戦後の日本が維持してきた制度は、社会の高齢化が進む中、時宜にあわせた改善を図りながら、今後も私たちを安定的に支えてゆくことになるでしょう。大阪府建築健康保険組合は、そうした観点に立つて、皆さまがさらに利用しやすく、さらに実効性を感じていただける保険制度であるよう、創意工夫を重ねてまいりたいと存じます。

いま、新型コロナウイルス感染症下におけるリモートワークの経験、社会におけるデジタル活用発展などによつて、私たちの働き方も暮らしも、これまでにない変化が生まれてきました。これらを前向きに捉え、そうした変化を先取りする事業運営を心がけてゆきたいと存じます。この点では、皆さまのさまざまなご提言を期待いたしております。

あらためて、本年が健康で、かつ実り多い年でありますように。大阪府建築健康保険組合も皆さまとともに歩んでまいりたく、職員を代表してご挨拶申し上げます。

本年もどうぞよろしく

役員一同（アイウエオ順）



・飯田 精三
・生島 宣幸
・金峰 鐘大
・兼塚 卓也
・川上 耕司
・黒木 俊介
・小南 和也
・近藤 洋史
・佐野 吉彦
・高垣 陽一
・寺嶋 隆男
・中杉 重登
・長見 隆重
・中村 武嗣
・中山 献児
・沼田 亘
・原 恭平
・東 泰紀
・久田 恵士
・深尾 元詞
・藤井謙太郎
・藤木 玄三
・前田 栄治
・山添 光訓
・山中幸四郎
・横田 友行



令和3年度

健康保険組合全国大会が

開催されました

未来のため、皆保険を守るため、

全世代で支え合う制度の構築へ

去る10月19日、東京国際フォーラム（東京都千代田区）で、令和3年度健康保険組合全国大会が開催されました。今年度は、来場者数に上限を設け、オンラインでライブ配信を行うなど、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止策を徹底した上での異例の開催となりました。



「未来のため、皆保険を守るため、全世代で支え合う制度の構築へ」をタイトルに掲げた今大会では、誰もが安全・安心な医療を受けられる国民皆保険制度を堅持し、未来に引き継いでいくという決意の下、「国民が安心できる安全で効率的な医療の実現」「現役世代の負担軽減と世代間の公平性確保」「健康寿命の延伸に向けた保健事業のさらなる推進」の3つのスローガンを含む決議を満場一致で採択しました。

決議

我が国は少子高齢化が急速に進展し、生産年齢人口が減少する中、2025年には団塊の世代全員が後期高齢者に達し、医療需要がさらに膨らむ見通しである。加えて、今般の新型コロナウイルスの感染拡大により、非常時における病床逼迫など医療提供体制の脆弱さが露呈され、医療に対する国民の不安がかつてなく高まっている。誰もが安心して医療を受けられる国民皆保険制度を維持することは最優先の課題であり、そのためには、今後も続く現役世代の減少と高齢者の増加、疾病構造や社会情勢の変化などに対応した医療・医療保険制度を構築しなければならない。

こうした中、医療提供体制においては、入院医療の強化をはじめとする地域医療構想の着実な実現はもとより、国民誰もが身近で信頼できる「かかりつけ医」を持つことで外来医療の機能分化・連携を推進し、安全・安心で効率的・効果的な医療を実現すべきである。

一方で、医療保険財政は、高齢者医療への拠出金負担の急増が見込まれる中、コロナ禍の影響も加わり、さらに悪化することが確実である。健康保険組合の義務的経費に占める拠出金割合は令和2年度で平均48%に上り、すでに負担の限界を超えている。このまま拠出金が際限なく増え続け、負担に耐え切れず解散に迫り込まれる健康保険組合が相次げば、国民皆保険制度の根幹が揺らぐことになる。

現役世代の負担増に一定の歯止めをかけるためにも、拠出金の負担割合に上限を設けるとともに、後期高齢者のうち、現役並み所得者の給付費にも公費を投入すべきである。また、世代間の給付と負担のアンバランスを是正し、全世代で負担を分かち合う制度へ早急に転換しなければならない。

我々健康保険組合は、国民皆保険制度の中核として、その維持発展に寄与し、また自主自立の保険者として、労使と連携しながら加入者の特性やニーズを踏まえた健康づくり・疾病予防などの保健事業に取り組んできた。今後も、特定健診・保健指導やデータヘルス、コラボヘルスなどを一層強力に展開するとともに、加入者の自発的な予防・健康づくりを促すヘルスリテラシーの向上や、働き方の多様化などに対応した取り組みにも力を入れ、国民の「健康寿命」の延伸に貢献していきたい。

健康保険組合が国民の安心の基盤である国民皆保険制度を支え続けるために、我々は組織の総意をもってここに決意を表明する。

- 一、国民が安心できる安全で効率的な医療の実現
- 一、現役世代の負担軽減と世代間の公平性確保
- 一、健康寿命の延伸に向けた保健事業のさらなる推進

令和3年10月19日
令和3年度健康保険組合全国大会
未来のため、皆保険を守るため、
全世代で支え合う制度の構築へ

健康保険被扶養者資格の再確認を行っています

事業所様あてに「被扶養者資格確認届」を送らせていただいています。この再確認は、健康保険法施行規則第50条に基づき、毎年実施しています。提出期限は1月末となっています。届書裏面の注意事項をご確認いただき、必要に応じて添付書類を添えて、事業所様を通じてご提出をお願いします。

任意継続被保険者の方の提出期限は、12月17日となっています。提出が遅れている方がおられましたら、至急ご提出ください。

被扶養者資格の抹消 手続もれについて

例年以下のようなケースが多く見受けられます。今一度被扶養者資格に誤りがないかご確認をお願いします。

○子供が就職して被保険者となっているにも拘らず、扶養の抹消手続きを忘れているケース。



○被扶養者が自営業で、基準以上の収入があるにも拘らず、被扶養者になったままのケース。
○妻、子供がパート、アルバイト先で健康保険の被保険者となったのを知らずに、被扶養者となったままのケース。

任意継続被保険者制度の改正

任意継続につきまして、令和4年1月1日付で以下のような法改正がおこなわれました。

①資格喪失の理由の追加

これまでの任意継続の喪失理由は、2年経過・再就職・保険料未納・後期高齢者医療制度への移行・本人死亡によるものでしたが、令和4年1月以降、「本人からの申し出」による喪失理由が追加されました。これにより、資格喪失の申し出をおこなった翌月1日付をもって資格喪失できるようになります。

※申し出をおこなう際には、「健康保険任意継続被保険者資格喪失申出書」の提出が必要となります。

②標準報酬月額の上限についての改正

任意継続の保険料を決定するための基となる標準報酬月額につきまして、これまで、

①退職時点での標準報酬月額

②当健康保険組合の全加入者の平均標準報酬月額（現在410千円）

のどちらか低い方でしたが、法改正により②を撤廃または、任意の上限金額に変更できるようになりました。

ただし、当健康保険組合では当面は現状通りとすることにしています。



マイナンバーカードが健康保険証として使えます

マイナンバーカードで医療機関等を受診できる仕組みが始まっています。
事前に利用申込みが必要ですので受診前にマイナポータルから行いましょう。
マイナンバーカードを健康保険証として利用できる医療機関等は右のマークが目印です。
※マイナンバーカードで受診ができるようになった後でも、健康保険証も従来通り利用できます。



一部の医療機関等では使用できませんので引き続き健康保険証の提示が必要です。
利用できる医療機関等は厚生労働省のホームページで確認できます。



事前に利用申込みが必要です！

1. マイナンバーカードを申請（まだ取得していない場合）

「スマートフォン」、「パソコン」、「証明写真機」、「郵送」のいずれかの方法で申請しましょう。約1ヵ月で市区町村から「交付通知書（はがき）」が自宅に届くので本人確認資料などを持って、期限内に本人が受取りに行きます。交付場所や期限は「交付通知書」に記載されています。
詳しくは「マイナンバーカード総合サイト」をご覧ください。



2. 受診の前に利用申込

医療機関や薬局での顔認証付きカードリーダーでも申込みできますが、マイナポータルなどで事前の申込みをします。

※セブン銀行ATMでも申込みできます。詳しくは「マイナポータルサイト」をご覧ください。



3. 勤務先へマイナンバーを提出

マイナンバーと健康保険証との紐づけは、健康保険組合が行っています。ご家族（被扶養者）の方の分も含め、入社時やご家族が扶養に入るときに会社を通じて当健康保険組合へマイナンバーを届出てください。
マイナンバーが登録されていない場合は、マイナンバーカードを健康保険証の代わりに利用できません。

マイナンバーカードに関するお問い合わせ

マイナンバーカードの紛失、盗難などによる一時利用停止については、24時間365日受け付けます。

無料 マイナンバー
総合フリーダイヤル

0120-95-0178
平日 9:30～20:00 土日祝 9:30～17:30（年末年始を除く）

一部のIP電話等で上記ダイヤルに
繋がらない場合は

マイナンバーカード等
050-3818-1250

その他のお問い合わせ
050-3816-9405

マイナポータル上で健診結果などを閲覧できるようになります

マイナポータル上で令和2年度以降に受診していただいた特定健診（※1）や事業主健診等（※2）の結果の閲覧が可能になります。

（※1）生活習慣病の予防・改善のため、保険者が40～74歳の方を対象に実施する健診

（※2）特定健診の検査項目の結果が事業主等から保険者に提供された場合に閲覧可

服薬履歴

健康診断結果

マイナポータル

政府が運営するオンラインサービス。
自分専用のサイトから、行政手続の検索やオンライン申請がワンストップでできたり、行政機関からのお知らせを受け取れたりします。



登録対象外
となる場合

・妊産婦等、特定健診の除外対象者の場合
・特定健診の実施年度途中に加入、脱退等により異動した者の場合 等

◆ 令和2年度（令和2年4月1日～令和3年3月31日）健診実施分登録予定時期
→ 登録完了済

◆ 令和3年度以降（令和3年4月1日以降）健診実施分登録予定時期
→ 健診受診年度の翌年度の11月1日までに登録完了予定

【お問い合わせ先】

大阪府建築健康保険組合 事業部 TEL:06-6942-3622

かかりつけ医って何？

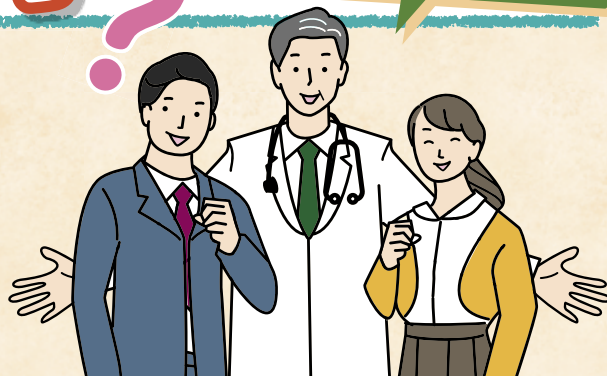
健康管理の
パートナーを見つけよう

コロナ禍で「かかりつけ医」の 重要性が高まっています。

コロナ禍で「発熱等の症状が見られたらかかりつけ医に相談」という表現を目にする機会が増えました。健康で医療機関を受診する機会が少ない方は、どうすればいいか戸惑ったのではないのでしょうか。

かかりつけ医は患者の持病や体質などを把握し、普段から健康管理のパートナーとして相談に乗るだけでなく、治療に必要な適切な医療機関を紹介する役割があります。費用の面でも、紹介状なしでいきなり大病院を受診すると特別料金（5,000円以上）がかかってしまいますので、まずはかかりつけ医を受診することが大切です。

それではどうやってかかりつけ医を決めればいいのか。定期的に受診する機会がある方は、その医師がかかりつけ医と考えていいでしょう。定期的な通院がない方は、自宅の近所で受診したことのある医院などが候補になります。地域の評判やインターネットなどを参考に、いざというときに頼れる医師を普段から探しておきましょう。



かかりつけ医とは…

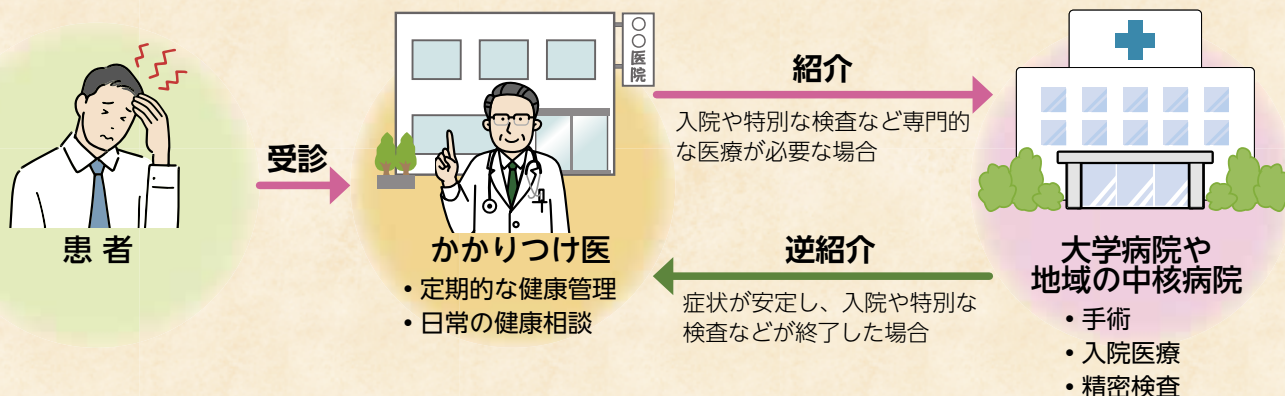
かかりつけ医とは「健康に関することを何でも相談でき、必要なときは専門の医療機関を紹介してくれる身近にいて頼りになる医師」（日本医師会の定義）のことです。受診しやすく相談しやすい近所の医師で、高度な治療が必要な場合は紹介状を書いて大病院など適切な専門の医療機関を紹介します。日本では自由に大病院を受診できますが、海外ではかかりつけ医の紹介がなければ大病院を受診できない制度となっている国もあります。

イギリスのかかりつけ医(家庭医)制度

イギリスの健康保険制度では、かかりつけ医を登録しておき、まずその医師の診察を受けることになっています。かかりつけ医の紹介状がなければ大病院を受診できません。

かかりつけ医の役割と医療機関の役割分担

かかりつけ医の重要な役割の一つは、大病院など適切な医療機関と連携し必要に応じて紹介することです。医療の役割分担で、限られた医療資源を有効活用し、効率的に医療を提供できます。



オンライン診療が恒久化される予定です

現在、新型コロナウイルス感染症の流行に伴い、初診から電話やインターネットによる「オンライン診療」が利用できるようになっています。このオンライン診療について、政府は令和4年度から恒久的に行えるようにする方針です。初診からオンライン診療を利用できるのは、かかりつけ医が原則で、かかりつけ医がない場合は健診結果の提示などの条件が定められる予定です。



コロナ・インフルに負けない！ 免疫力を維持するポイント

感染症の原因になる細菌やウイルスが体内に侵入しても、体の免疫力を維持していれば、感染症の発症を防いだり、軽症で済ますことが可能です。

免疫とは、ウイルスや細菌などの病原体やがん細胞などの異常な細胞を排除して、体を守る仕組みのことです。免疫力は生活習慣から影響を受けることが分かっていますので、新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症から身を守るためには、マスクの着用や手洗いなどの感染予防の取り組みに加えて、免疫力を維持する生活にすることが大切です。

免疫力の維持には「体内時計」「自律神経」「基礎代謝」の3つの要素が重要です。これらの要素のバランスが取れていると免疫細胞が効率的に働き、免疫力が高まります。規則正しい生活を基本に、適度な運動を習慣にしてストレスをためないことがポイントです。また、ヒトの免疫細胞の約7割は腸に生息しているため、野菜や発酵食品を中心にバランスの良い食事を取ることで腸内環境を改善することも免疫力アップにつながります。



自分と社会を守るワクチン

免疫の仕組みを利用して感染症を予防するのがワクチンです。ワクチン接種を受けることで、病気の発症だけでなく周囲の人への感染も減らすことができます。新型コロナウイルスのワクチン接種が進められていますが、インフルエンザなどワクチンで予防できる病気については、できるだけワクチン接種を受けておきましょう。

免疫力を維持するポイント

体内時計

体内時計を整えて良質な睡眠を取ることで、免疫力を維持できます。



●起床時間を固定する

起床時間を決めて早寝早起きを。夜更かし・朝寝坊は避けましょう。

●起床したら太陽の光を浴びる

起床直後に朝日を浴びると体内時計の周期をリセットできます。

●朝昼晩、3食きちんと食べる

3食規則正しく食べるのが大事です。夕食は就寝2時間前までに。メニューは野菜・発酵食品を中心に。



自律神経

免疫細胞の制御に関係するため、自律神経のバランスは免疫力に影響します。



●夕方に体を動かす時間を

16～18時ごろに軽い筋トレなどで適度に運動するのがお勧めです。

●就寝前のスマホ等の使用は避ける

スマートフォンやパソコンなどの使用は交感神経を活発にし、睡眠の質を悪くします。

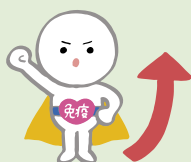
●深呼吸でリラックス

深呼吸をすることで副交感神経が活発になってリラックスできます。



基礎代謝

体温が1℃下がると免疫力は30%低下します。基礎代謝を高めて血流を良くしましょう。



●筋トレで筋肉を増やす

脂肪が減って筋肉が増えると基礎代謝が高まり、体温が上がります。

●ストレッチで体をほぐす

長時間の座りっぱなしは避け、ストレッチで体をほぐして血流を良くします。

●ぬるめのお風呂にゆっくり

シャワーではなく40℃程度のお風呂にゆっくり入るのが効果的です。





木曽山脈は、長野県の木曽谷と伊那谷にまたがって南北に連なり、木曽川と天竜川に挟まれた山脈。通称「中央アルプス」と呼ばれる。



手作りのアイスクャンドルや雪像、竹灯籠などで木曽路をともし幻想的なイベント「木曽路氷雪の灯祭り」。宿場と木曽御嶽山麓などで、例年1月下旬から2月中旬まで開催される。

※新型コロナウイルス感染症の状況次第では、変動の可能性があります。

木 曾路はすべて山のなかである―島崎藤村の小説『夜明け前』の冒頭にこんな一節がある。郷土が生んだ文豪が記した通り、長野県の南西部に位置し、中央アルプスと御嶽山系に挟まれた木曽地域は、ヒノキをはじめとした美しい森林に覆われた山々に囲まれ、面積の9割以上を森林が占める。そのため、古くから林業が盛んに行われ、米の年貢の代わりに本年貢（木の年貢）が課されるなど、森林資源が人々の暮らしを支えてきた。

その山中を縫うように通る中山



浮世絵

めぐり旅

近世に浮世絵の中で描かれた名所の、現在の風景をめぐります。

今回の浮世絵スポット



歌川広重（初代）／

雪月花「木曽路之山川」で描かれた

冬の木曽路（長野県南西部～岐阜県中津川市）

広重が亡くなる前年に描いた大作で、三部からなる雪月花の連作のうち「雪」に当たる作品。川の水以外に色彩のない水墨画のような画面が、冬山の厳しさを感じさせる。よく見ると、集落や橋、人の姿も小さく描かれている。



かつて木曽路一番のにぎわいを見せた宿場町・奈良井宿。今も約1kmの街道沿いには千本格子や梁組みなど、江戸末期の面影を残す町家が並ぶ人気の観光地。

奈良井宿に沿って流れる奈良井川に平成3（1991）年に架けられた「木曽の大橋」は、橋脚を用いない木橋では日本一（架橋時）の大きさ。秋には紅葉との対比も楽しめる。



江戸情緒を今に残す 山深い木曽路の宿場町



ご飯をつぶして串に刺し、クルミ、しょうゆ、砂糖、ごまなどを混ぜたたれを付け、炭火であぶった木曽名物の五平餅。わらじ形や団子形など地域によって作り方が異なり、食べ比べも楽しい。



木曽のヒノキを使って造られる木曽漆器。下地の材料に地元で採れる錆土粘土を使い、頑丈なのが特徴。



中山道の景勝地「寢覚の床」。花こう岩が侵食されてできた、大きな箱を並べたような不思議な造形は、木曽路のランドマークとしても親しまれてきた。



時代が進み、鉄道や道路が発達するとともに、宿場町はその役目を終えた。しかし、木曽路の宿場町の町並みは、江戸の風情を現在に伝える場所として、大切に保存されている。かつて旅人たちの疲れを癒やした旅籠のともしびは、今も変わらず訪れる人々を温かく迎えてくれる。

距離が長い上に、険しい山道が多く、冬の寒さが厳しい中山道は、同じく江戸と京都を結ぶ街道の東海道に比べ、参勤交代における利用は4分の1程度だったという。しかし、寢覚の床や鳥居峠から遥拝する御嶽山などの美しい木曽谷の情景は、訪れた多くの俳人や浮世絵師などを魅了し、詩歌や浮世絵となって世に知られるようになった。

道は「木曽路」とも呼ばれる。中山道は、江戸幕府が江戸を起点に主要な陸上交通路として整備した五街道の一つで、全長約540kmに及ぶ道中に69カ所の宿場が置かれていた。これは五街道の中では最も多い宿場の数である。そのうち、木曽にある11宿は単なる宿場町としてだけでなく、木曽馬や木工品など地場産品の生産・販売・運輸の拠点として栄えた。

健康診断受診状況報告

当健保組合では、健康管理・増進にお役立ていただけるよう、被保険者及び35歳以上の被扶養者に各種健康診断を実施しています。実施機関は当健保組合健康管理センターならびに全国60ヶ所の契約健診機関があり、また契約外の健診機関で受診された場合は所定の交付申請書を提出いただくことで補助金を交付しています。

各種健康診断受診状況について

令和2年度の被保険者を対象に実施した各種健康診断の受診率は全体で88・9％となり、昨年度よりも2・8％低くなりました。被扶養者の受診率は22・8％となり、昨年度よりも5・3％低くなりました。(表①参照)

受診率低下の要因としては新型コロナウイルス感染拡大の影響により受診控えされる方が多くみられたことと、健診機関が緊急事態宣言により休診期間が続いたことが考えられます。

〈表①〉各種健康診断実施状況

種 別	令和元年度		令和2年度	
	受診者数(名)	受診率(%)	受診者数(名)	受診率(%)
被保険者	一般健診	3,204	3,250	88.9
	入社時健診	476	459	
	生活習慣病健診	5,044	4,680	
	人間ドック健診	1,585	1,631	
被扶養者 (35歳以上)	生活習慣病健診	322	313	22.8
	人間ドック健診	224	174	
	特定健康診査	481	349	
特定健康診査 (40歳以上) 〔再掲〕	全 体	7,138	6,300	70.5
	(被保険者)	6,245	5,496	89.7
	(被扶養者)	893	804	28.6
特定保健指導 (終了者数)	全 体	176	214	15.0
	(積極的支援)	89	129	15.2
	(動機付け支援)	87	85	14.6

特定保健指導

健康診断(特定健診)の結果、治療を始める前にまず生活習慣の改善が必要と判定された方へ、保健師や管理栄養士等による特定保健指導をご案内しています。(40歳以上)

令和2年度の特定保健指導の実施率は全体で15・0％となり、昨年度より4・1％高くなりました。保健師等による事業所への訪問指導に加え、「Zoom」を利用したりモート面談を実施したことで、より年々受診者が増えてきています。まだ目標の受診率には遠く及びませんが、気軽に指導を受けていただけるよう事業を行ってまいりますので、特定保健指導のご案内が届いた方や、対象者がおられる事業所の担当者の方は当健保組合までご連絡ください。

また今後は、保健師等より、特定保健指導対象者や、治療や精密検査が必要にもかかわらず、医療機関にかかられていない方に対して、直接電話による受診勧奨を予定しておりますので、ご協力をお願いいたします。

婦人科検診

女性の被保険者全員と35歳以上の被扶養者を対象に婦人科検診(乳がん検診、子宮がん検診)を実施された方に補助金を支給しております。

〈表②〉婦人科検診実施状況

種 別	令和元年度		令和2年度	
	受診者数(名)	受診率(%)	受診者数(名)	受診率(%)
乳がん検診	1,193	19.3	1,226	22.2
子宮がん検診	511	8.3	543	9.8

昨年3月に35歳以上の被扶養者のご自宅へ健診案内をお送りしております。

まだ健診を受診されていない方へ

令和2年度に乳がん検診を受診された方は、1、226名で受診率は22・2%、子宮がん検診を受診された方は、543名で受診率は9・8%とコロナ禍に関わらず昨年よりも多くの方が受診されました。(表②参照)

もしお手元がない場合は、ホームページをご覧ください。どうか、当健保組合へご連絡ください。

TEL: 06-6942-3622

3622

※11月末現在にまだ受診されていない被扶養者の方を対象に受診勧奨ハガキをお送りいたしますのでご確認ください。申込書をお送りいただいている、またはすでにご受診済みの方にもお送りしている場合がございますが、ご了承ください。

～ 健康コラム ～

【冬は血圧に注意! ～自宅でも血圧を測ってみましょう～】

明けましておめでとうございます。管理栄養士の吉田です。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

新しい年を迎え、気持ちも新たにされたことと思います。昨年、一昨年はコロナウイルスに翻弄されましたが、今年こそは少しずつでも元の生活に近づくことを祈っております。



さて、新年最初の話題は血圧についてです。皆さん、健診の結果で血圧をチェックされていますか。血圧を高いまま(130/85以上)放置すると、心筋梗塞や脳梗塞など命に関わる大きな病気につながる場合があります。健診の時は、緊張で上がる人もいますので、是非自宅に血圧計を用意されることをおすすめします。自宅に1台あると、ご自身だけでなくご家族の健康管理にも活用できます。

おすすめの測定タイミングは、①朝起床後(トイレの後・朝食前・血圧の薬を飲んでいない人は飲む前)と②寝る前(トイレの後・入浴前後は1時間あける)です。測定結果が血圧計に記録されるものもありますが、もしご家族の測定結果と混ざって困る場合は、カレンダーや手帳にメモしたり、スマホのアプリに記録したりしましょう。

高い状態が続く場合は、一度病院へ相談に行かれることをおすすめします。病院へ行く時は、自宅で測定した記録を持っていき、医師に伝えるようにしましょう。

冬場の過ごし方の注意点は「寒暖差を和らげること」です。気温が低くなると、血管がキュッと収縮し普段血圧が高くない人も一時的に血圧が上がることがあります。外出時は防寒具で体の冷えを防ぎ、自宅では浴室や脱衣所・トイレも適宜暖めて、部屋ごとの気温差を少なくしましょう。また、入浴はお湯の温度を40℃前後のぬるめにし、シャワーやかけ湯をしてからゆっくり入ることによって血圧の乱高下を防ぐことができます。寒いので早く温まりたい気持ちも分かりますが、体の為には慎重に入浴し、水分補給も忘れず行いましょう。

コロナ禍でも

今年度もいよいよ終盤！

年に一度は健診で 体のチェックをしましょう

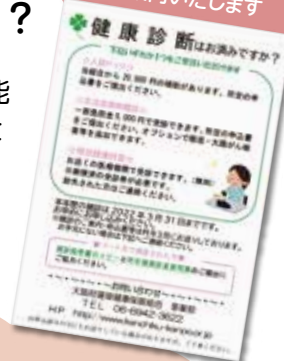


～ご家族の皆様へ～
今年度未受診の方へ
ご案内いたします

新型コロナウイルスの感染拡大期に、感染防止などの理由から健診の受診を見合わせ、そのままになっている方はいませんか？

健診の受診控えは、病気の兆候や進行を見逃し、健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。また、それにより、新型コロナにかかりやすい状態になってしまうこともあります。

特に、生活習慣病の一つであるがんは、初期には自覚症状がないことがほとんどです。発見されたときにはすでに症状が進行していた、などとならないように、年に一度、必ず健診を受けて自分の体をチェックしましょう。



年に一度

健診のメリット

- 健診結果が生活習慣の見直しのヒントに
- 自覚症状のない体の異常を早期発見
- 早期発見なら治療の身体的負担が軽い
- 早期治療なら医療費も最小限

健診会場の感染防止対策

厚生労働省の指導により、健診会場では感染防止対策が徹底して行われています。

- | | |
|---|--|
| ☒ 受診者間の距離を確保 | ☒ 健診の所要時間の短縮 |
| ☒ 受診者と職員の適切な距離を確保 | ☒ 室内の換気 |
| ☒ 受診者の予約時間等の調整 | ☒ 手指の消毒の励行 |
| ☒ 共用設備や健診機器の消毒 | |

ファミリー健康相談

保健師・看護師など、ベテラン相談員が健康に関するあらゆる相談にお答えします。たとえば、急なお子様の発熱や育児・妊産期の不安、また休日や夜間に受診できる病院や女医のいる病院を探しているときなども、まずお電話ください。(医師との予約相談も可能。)

昨年度の相談内容で多かったものが、「病気・症状と治療に関する相談」と「メンタルヘルスに関する相談」です。他には「医療機関に関する相談」や「事故・ケガと治療に関する相談」などさまざまな内容のものがありました。(健保組合が受ける報告書には、詳細な相談内容や個人情報を含まれておりません。)

健康や生活に関する
さまざまな相談はこちらへ

0120-570020

大阪府建築健康保険組合 専用番号

ホームページアドレス

<http://www.kenchiku-kenpo.or.jp>