

【発行者】

岐阜県建設国民健康保険組合

岐阜市藪田南 3丁目9番5号  
 TEL (058) 213-3337  
 FAX (058) 274-7757  
 URL <https://gifukenro.or.jp/>  
 E-mail [giken303@gifukenro.or.jp](mailto:giken303@gifukenro.or.jp)



# 国保だより



## 早めの熱中症対策 酷暑に負けないための準備を



今年の夏も全国的に 40℃以上の酷暑日が予想されます 😞  
 まだ5月と侮ってはいけません！！熱中症による緊急搬送はすでに始まっています 🦋  
 暑さに慣れていない5月から徐々に熱中症のリスクが高まっていますので、早めの対策が必要です。  
 今年の夏を安全かつ過ごしやすいようにするためにも、今のうちからできることを始めておきましょう！

### しょねつじゅんか 暑熱順化

暑熱順化とは、  
**体が暑さに慣れること**です。

本格的に暑くなる前の時期から、だんだんと体を暑さに慣れさせること(暑熱順化)により、熱中症のリスクの高い環境にさらされても熱中症になりにくくなります。

### 暑熱順化に有効な対策

日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。個人差もありますが、暑熱順化には数日から2週間ほどかかります。

暑くなる前から暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。

### 日常生活で出来る暑熱順化するための動きや生活

**ウォーキング・ジョギング**  
 (帰宅時に一駅分歩くなど)  
 ウォーキング  
 運動目安  
**30分**  
 頻度目安  
**週3日**

**サイクリング**  
 運動目安  
**30分**  
 頻度目安  
**週3回**

**適度な運動**  
 (ストレッチやスクワットなど  
 適度に汗をかくもの)  
 頻度目安  
**週5回~毎日**

**入浴**  
 (シャワーだけでなく、湯船に浸かる)  
 頻度目安  
**2回に1回**

### 外出時に持ち歩くと便利な熱中症対策グッズ

日差しが強い日や暑い日の外出に、以下のアイテムを活用して、体調を整えましょう。

### 外出時の熱中症対策アイテム

**日傘・帽子**  
 直射日光を遮り、  
 体温上昇を抑えます。  
  
 UVカット率高めのもの、  
 通気性の良いもの  
 を選びましょう。

**ハンディファン・冷感スプレー**  
 すばやく体を冷やし、暑さを和らげます。  
  
 充電式の扇風機や、  
 メントール配合の  
 スプレーなど。

**塩分補給タブレット・飴**  
 大量の汗で失われた塩分を補給します。  
  
 携帯に便利で、  
 こまめに摂取できます。

**水筒**  
 いつでも冷たい飲み物で  
 水分補給できます。  
  
 スポーツドリンクや、  
 ミネラルを含む飲み物が  
 おすすめです。



全建岐阜公式LINE ID : @171ewwav

ぜひ登録を！



# 受けないと損！！

# 見えないリスクほど高くつく？！



岐建国保の健診はとーってもお得💎  
出張健診ではドックコースがなんと無料！（一部除外あり）  
他にも、受診券による健診（対象者のみ）、指定医療機関による健診があります。  
面倒くさいと後回しにして後悔しないよう、健康管理のためにもぜひ受診しましょう！

管轄総支部会場  
以外でも  
申込可能です。

## 1. 出張健診

各総支部で行う集団健診です。  
配布される案内をよく読んでお申込みください。

令和8年度 総支部出張健診開催一覧（予定）

会場	日程	場所
恵那	4/28(火)	恵那市民会館
瑞浪	4/30(木)・5/1(金)	産業振興センターちゃわん屋
中津川	5/7(木)・8(金)	中津川文化会館
本巣	5/15(金)・16(土)	糸貫ぬくもりの里2F
揖斐	6/13(土)・27(土)・7/4(土)	大野町総合町民センター
可児	6/14(日)・21(日)	中恵土地区センター
各務原	6/20(土)	各務原勤労会館
土岐多治見	7/16(木)・17(金) 7/23(木)・24(金)	セラトピア土岐
下呂	7/25(土)	中原公民館
高山	7/30(木)・31(金) 8/27(木)・28(金)	高山市民文化会館
神岡	8/28(金)PM	飛騨市神岡町公民館
古川	8/29(土)	古川町総合会館
養老	9/3(木)・4(金)	養老町中央公民館
岐阜	9/9(水)・16(水)	OKBぎふ清流アリーナ
関	9/20(日)	アピセ・関
美濃加茂	10/23(金)	坂祝町中央公民館
大垣	11/14(土)・15(日) 11/21(土)・22(日)・29(日)	大垣市情報工房5F スィングホール

### ドックコース



組合員	0円
健保適用除外事業 所勤務の組合員	5,500円
扶養家族	6,000円
検査項目	内科診察・身体測定・血圧測定・尿検査 赤字の項目： ドックコース と基本コース の違い

内科診察・身体測定・血圧測定・尿検査  
・心電図・眼底・視力・聴力・便潜血  
・腎尿路検査・胸部レントゲン・血液（脂質  
・肝機能・腎機能・血糖・貧血・血液一般）  
・ABC検査・（石綿検査：対象者のみ）

### 基本コース

組合員	0円
健保適用除外事業 所勤務の組合員	5,500円
扶養家族	0円
検査項目	内科診察・身体測定・血圧測定・尿検査 ・心電図・眼底・血液（脂質・肝機能・腎機能 ・血糖・貧血・血液一般（一部））・腎尿路検査

### 今年度から出張健診の Web 申込が できるようになりました！

とっても簡単なので案内をよく読んで、  
ぜひ Web にてお申し込みください！

令和 10 年度には Web 申込への  
完全移行を目指しています。



ご不明点は管轄事務所、または岐建国保まで  
お問い合わせください

## 健康家庭表彰



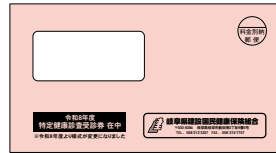
年度間有資格者でかつ医療機関の受診がない方に健康祝金の支給をしています。  
令和6年度分の健康家庭表彰対象者に令和8年5月11日付でお祝い金をお振込みしました。  
対象の皆さま、おめでとうございます！日頃から健康に気を配り、健やかに過ごしていただく  
ことを心よりお祝い申し上げます。これからも変わらず元気にお過ごしください。

健康家庭表彰の条件の一つは、『岐建国保の出張健診を受診すること』です。  
ぜひ出張健診を受診して、元気に1年を過ごし、お祝い金ももらいましょう！



## 2. 受診券による特定健診

受診券発行対象の方で、出張健診を受診されなかった  
**40～74歳**の方へ順次受診券を郵送します。  
 対象の病院\*へ予約をし、受診券を提出すると**無料**で  
 受診できます。有効期限は**令和9年2月28日**です。  
 受診券の早期発送をご希望の方は岐建国保までご連絡ください。



実施医療機関



※③の指定医療機関  
 とは違います

検査項目：内科診察・身体測定・血圧測定・尿検査・血液(脂質・肝機能・血糖)・(医師の判断での追加項目：貧血・腎機能・心電図・眼底)

## 3. 指定医療機関による健診

条件を満たした場合、助成金の請求ができます。

### 条件

- ①右記の病院で健診を受けていること
- ②医師の診察の他に、以下の基本項目を満たしていること  
 身長・体重・BMI・腹囲・血圧(高/低)・尿蛋白・尿糖  
 AST(GOT)・ALT(GPT)・γ-GTP・中性脂肪  
 HDL コレステロール・LDL コレステロール・空腹時血糖(HbA1c)  
 但し、雇入れ健診、労災加入のための健診などは対象外とします。

**助成額** ※健保適用除外事業所勤務の組合員は事業主負担 5,500円あり

本人 上限 13,000円※  
 家族 上限 7,000円

### 申請方法

下記の書類を管轄事務所へご提出ください。  
 請求書、領収書(原本)、健診結果のコピー、受診券(ある方)

### 指定医療機関

岐阜地区 (8ヶ所)	岐阜市民病院 みどり病院 岐北厚生病院 朝日大学病院総合健診センター 一社)きふ総合健診センター 山内ホスピタル サンライズクリニック 操健康クリニック
西濃地区 (6ヶ所)	大垣市民病院 大垣徳洲会病院 博愛会病院 一財)岐阜健康管理センター大垣健診プラザ 西美濃厚生病院 西濃厚生病院
東濃地区 (3ヶ所)	東濃中部医療センター* 中津川市民病院 市立恵那病院
中濃地区 (4ヶ所)	中濃厚生病院 中部国際医療センター 一財)岐阜健康管理センター JCHO)可児とうのう病院健康管理センター
飛騨高山 地区 (4ヶ所)	下呂温泉病院 下呂市立金山病院 久美愛厚生病院 国保飛騨市民病院

※R8.2.1に東濃厚生病院と土岐市立総合病院が統合

私たちの体は、気付かないうちに少しずつ変化しています。  
 年に一度の健診は、気付かない体の変化を見つけるチャンスです！  
 この機会に、あなたの”本当の状態“を確かめてみませんか？

## 健診を受けるメリットとは？

### 無症状の病気を早期に発見できる

気づかないうちに進む病気を、重くなる前に見つかります。

### 治療や生活への負担を軽くできる

早期発見は治療期間や費用の軽減にもつながります。

### 将来の健康リスクを把握できる

血圧・血糖・脂質などの変化から、生活習慣の改善ポイントがわかります。

### 自分と家族の安心にもつながる

“今の状態”を知ることが、将来の不安を減らす第一歩になります。



## 『健保適用除外』を知っていますか？

申請は**14日以内**！

法人事業所、および5人以上の従業員を雇用することとなった個人事業所は、社会保険(協会けんぽ+厚生年金)が適用され、その事業所を「適用事業所」といいます。この場合、現在当組合員の方は岐建国保に残ることができません。

**ただし、健保適用除外申請を行うことで、「岐建国保+厚生年金」での加入が認められます！**詳しくは管轄事務所までお問い合わせください。



岐建国保の健康教室

# 今さら聞けない あぶらのハナシ



普段のお料理に欠かせない油  
油を買う時、何を気にして選んでいますか？

前回大好評だった食に関するワークショップ第2弾！

今回のテーマは『油』です。サラダ油、ごま油、こめ油、オリーブオイル・・・  
お店には様々な種類の油が並んでいます。最近では健康に良いとされるオメガ3や  
MCTオイルなども話題になり、耳にしたことがある方も多いのではないのでしょうか。

それぞれの油は何からできているの？油を選ぶ  
ときに気を付けたいことは？健康への影響は・・・？  
毎日使う“油”について楽しく学んでみませんか？



日 6月15日 月  
時 13:00 ~ 15:00

申込 定員あり！先着順！  
6月12日（金）締切  
☎058-213-3337

申込QR



場所 県本部厚生会館4F  
岐阜市藪田南3-9-5

持ち物

筆記用具



2種類の油の  
食べ比べもします！  
お楽しみに！

前回の  
健康教室

少人数でしたが、その分しっかり指導を受けることができました！

