

# 印刷けんぽ

ニュース No.169

全国印刷工業健康保険組合  
東京都中央区新川1-5-13  
☎03-3551-9301  
平成27年11月24日発行



<http://www.insatukenpo.or.jp>

● ● ● 知っ得!! 健康情報 ● ● ●

あなたも他人事ではありません！働き世代に増えている脳梗塞

## 脳梗塞のFAST原則を知って正しく対処しましょう

一時的な症状が消失後、48時間以内に脳梗塞を再び発症して重篤化！  
1つでも当てはまれば、すぐに**救急車**を呼びましょう！



Face  
顔がゆがむ



顔の片側が上がらない。  
ゆがみがある。



Arm  
片側の腕(足)に  
力が入らない



一方が下がってきてしまう。  
または、しびれている。



Speech  
うまく話せない



ろれつが回らない。  
言葉が出てこない。  
理解できない。



Time  
早急に119番！



症状に気づき、  
一刻も早く治療を受ければ、  
後遺症を軽減できます。

## ★寒い時期は2つのポイントを守って脳梗塞を予防しましょう★

### ①こまめな水分補給

脳梗塞は起床時～午前中、そして入浴後に  
起こりやすいと言われています。  
睡眠や入浴で汗をかいて血液がドロドロに  
なることが原因の1つです。  
睡眠・入浴前後の水分補給が大切です。  
お風呂上がりのビールは要注意！



入る前  
お水を1杯！



お風呂上りも  
お水を1杯！

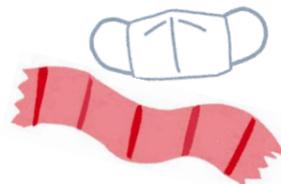


### ②急激な温度変化を避ける

- 入浴前にシャワーのお湯を床や壁にかけて、浴室を温めておきましょう。
- エアコンのタイマーや服装を工夫して起床時の寒さ対策をしましょう。



- 外出時は、防寒具を着用して脳梗塞を予防しましょう。



## 番外編 健診結果を放置していませんか？

### 健診結果が基準値を超えている方

医療機関を受診しましたか？  
多くの生活習慣病が脳梗塞発症の引き金になります。  
まずは診察を受け、医師の指示をしっかりと守って  
脳梗塞を予防しましょう！



### 異常がない方も

噛む回数を数えながらゆっくり食べる、  
体重を定期的に測定するなど、  
動脈硬化を遅らせて  
脳梗塞を予防しましょう！



## 保健師・管理栄養士による 無料健康相談

皆さんの健康づくりをお手伝いします♪  
まずは、お気軽に電話またはメールでご連絡ください！

【連絡先】保健推進課

電話：03-3551-9301

E-mail: kenkousoudan@insatukenpo.or.jp



- 定期健康診断後の事後フォローのお手伝い
  - 職場で、健康づくりやメンタルヘルス、健診結果の見方、禁煙等の講演をしてほしい
  - 自分や家族の健康で気になることがある
  - 健康的なダイエットにチャレンジしたい！
- などなど



## 東振協主催 一日介護・健康講座

- 【定員】** 各会場 80名  
**【参加料】** 無料  
**【開催時間】** 受付・・・9時30分  
 講座・・・10時～16時  
**【申込方法】** 「一日介護・健康講座受講申込書」に必要事項を記載のうえ、東振協まで郵送またはFAXでお申込みください。  
**【申込先】** 〒130-0014  
 東京都墨田区亀沢 1-7-3  
 東京都二ツト健保会館 5階  
 一般社団法人  
 東京都総合組合保健施設振興協会  
 FAX 03-5608-2315

※申込書は下記ホームページよりダウンロードできます。  
<http://www.toshinkyō.or.jp/event>

- 【申込締切】** 平成27年12月11日(金)  
**【抽選日】** 平成27年12月18日(金)  
 (抽選結果は申込者全員に通知されます。)

専門家により在宅介護についての正しい知識と技術を習得していただき、メタボリックシンドロームの予防・解消も学んでいただく「一日介護・健康講座」が今年も開催されます。

開催日	会場名	所在地	コース
1/9(土)	ワークピア横浜	横浜市中区山下町 24-1	認知症介護
1/11(月・祝)	専売ビル	港区芝 5-26-30	認知症介護
1/16(土)	損保会館	千代田区神田淡路町 2-9	介護健康
1/17(日)	梅田スカイビル	大阪市北区大淀中 1-1-88	介護健康
1/23(土)	北とびあ	北区王子 1-11-1	介護健康
1/30(土)	町田市文化交流センター	町田市原町田 4-1-14	介護健康
1/31(日)	大宮ソニックシティ	さいたま市大宮区桜木町 1-7-5	介護健康
2/7(日)	損保会館	千代田区神田淡路町 2-9	認知症介護

### 【留意事項】

- ・昼食をご用意いたします。
- ・介護健康コースでは実技体験がありますので、動きやすい服装でご参加ください。
- ・梅田スカイビルの駐車料金は自己負担となります。
- ・その他の会場には駐車スペースがありませんのでご注意ください。

## 東振協主催 第27回 東京総合健保ミニマラソン大会

「健康日本21」推進事業の一環として、健保組合の被保険者等をはじめ地域(品川区、大田区在住・在勤の方)の方々を対象としたミニマラソン大会が開催されます。

種目	距離	定員	スタート時間
女子(年齢制限なし・配偶者を含む)	5km	300名	9時30分
男子A(40歳以上)	5km	300名	10時10分
男子B(40歳未満)	5km	300名	10時50分
男子C(45歳以上)	10km	300名	11時30分
男子D(35~44歳)	10km	300名	12時30分
男子E(35歳未満)	10km	300名	13時30分

- ☆年齢は大会当日を基準とします。  
 ☆各種目とも先着順ですので、お早めにお申込ください。

- 【開催日】** 平成28年3月6日(日) ※小雨決行  
**【場所】** スポーツの森「大井陸上競技場」  
**【参加資格】** 被保険者(女子の部は被扶養配偶者を含む)  
**【参加料】** 無料(参加料1,500円を当組合にて補助いたします。)  
**【申込方法】** 「ミニマラソン大会参加申込書」に必要事項を記載のうえ、お申込みください。

※申込書は当組合ホームページよりダウンロードできます。

- 【申込先】** 〒104-8250  
 東京都中央区新川 1-5-13  
 全国印刷工業健康保険組合 保健推進課  
**【お問合せ】** 電話 03-3551-9301(内線:501~504)  
**【申込締切】** 平成28年1月25日(月)必着



### 【現金給付】年内のお振込みについて

年内にお振込みできる現金給付は、次の通りです。

- 高額療養費・一部負担還元金・家族療養費付加金  
**12月1日(火) 受付分までを支給決定します。**  
 ※ただし、9月診療分までで医療機関からのレセプト(診療報酬明細書)が確認できるものに限りです。
- その他  
 (傷病手当金、出産手当金、出産育児一時金等、埋葬料等、療養費)  
**12月3日(木) 受付分までを支給決定します。**  
 現金給付には時効(2年)があります。申請漏れにご注意ください。

### ～給付金の支給決定通知書が変わります～

12月8日(火)支払分より、支給決定通知書が従来の圧着ハガキから封書へと変更されます。  
 変更に伴い、お手元に届く日が従来よりも約1日遅くなりますが、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。  
**【お問合せ先】** 給付課(内線 331~338)

### マイナンバー制度について

(添付書類として住民票を使用する場合のお知らせ)

マイナンバー制度について、健康保険等の社会保険分野での使用は、平成29年1月から予定されておりますが、それに先立って、当組合においても、被保険者・被扶養者の皆様の個人番号を提出いただくこととなります。提出していただく時期・方法等につきましては、あらかじめご案内をさせていただきますので、ご協力よろしくお願い申し上げます。

なお、被扶養者異動届等の添付書類としてご提出いただく住民票につきましては、**マイナンバーの記載されていない住民票をご用意いただきますよう**、よろしくお願い申し上げます。マイナンバーが記載された住民票をご用意された場合には、お手数をおかけしますが、当組合にご提出いただく前に、マイナンバーを油性マジック等で塗りつぶす等、マスキングをしたうえで、ご提出ください。

**【お問合せ先】** 適用課(内線 321~327)

### 12月は保険料完納強調月間です

事業主・被保険者の皆様からお預かりした保険料は、毎月の医療費や日々の給付金、健診費用などご加入者へのサービスや、高齢者医療制度を支える各種納付金に充てられております。

保険料の納付は納期内にお願いいたします。

**【お問合せ先】** 徴収課(内線 311~314)



ジェネリック医薬品への切り替えにご協力をお願いいたします。

### 無料電話相談 こころの相談ネットワーク

☎0120-681-199

携帯・PHSからもご利用いただけます。

利用時間 月~金 9:00~21:00

土曜日 10:00~18:00

※日・祝日、1月1日~3日は利用できません。

### Webサイト こころのオンライン

PC・スマートフォン版サイト:

<https://www.healthy-hotline.com/>

携帯版サイト:

<https://www.healthy-hotline.com/m>

ログインID:健康保険証に記載されている

「0」から始まる8桁の保険者番号

スマートフォン  
・ケータイ用



※パケット通信料は  
利用者負担