

歯科検診を 受けましょう!

「健口づくり」で
生活習慣病を予防

中 建 国 保 福 島 県 支 部 だ よ り

発行所
中央建設国民健康保険組合
福島県支部
〒969-1302
福島県安達郡大玉村玉井字北ノ内65-1
TEL (0243) 68-2121
FAX (0243) 68-2122
URL <http://www.kensetufukushima.gr.jp>
E-mail kenren@kensetufukushima.gr.jp

保険料の減免及び一部負担金の免除措置の延長について

		一部負担金免除	保険料減免
①帰還困難区域等		平成29年2月まで	平成29年3月まで
②旧避難指示区域等	上位所得層に非該当	平成29年2月まで	平成29年3月まで
	上位所得層に該当する、旧緊急時避難準備区域等	平成27年7月まで	平成27年7月まで
	上位所得層に該当する、平成26年度に指定が解除された旧避難指示解除準備区域等	平成27年9月まで	平成27年9月まで
③旧避難指示解除準備区域	上位所得層に非該当であり、平成27年度に指定が解除された旧避難指示解除準備区域	平成29年2月まで	平成29年3月まで
	上位所得層に該当する、平成27年度に指定が解除された旧避難指示解除準備区域	平成28年9月まで	平成28年9月まで

平成28年度中建国保月額医療保険料 (福島県支部)

種別	法人1種第1種	第2種	法人3種第3種	第4種	第5種	第6種
医療保険料(本人)	17,900	15,300	12,900	9,000	7,000	5,000
傷病手当金	入院(1日)	8,000	8,000	8,000	8,000	8,000
	外来(1日)	4,000	3,600	3,200	2,800	2,000

種別	成人家族	高齢家族	若年家族	就学前家族
	23歳以上70歳未満	70歳以上	6歳以上23歳未満	6歳未満
家族医療保険料	2,900	2,900	2,800	2,500

※ 6人目以降の家族保険料は徴収しません。
 ※ 平成28年4月1日時点で3歳未満児の家族保険料は徴収しません。
 ※ 新たに加入した組合員は、加入した日から90日以内は傷病手当金を支給しません。

平成28年度介護保険料 (月額)

法人1種/第1種	組合員		家族1人につき
	第2種	法人3種/第3種	
3,300	2,700	2,300	1,900

(40歳～64歳に適用)

平成28年度後期高齢者支援金分保険料 (月額)

法人1種第1種	組合員					家族1人につき
	第2種	法人3種第3種	第4種	第5種	第6種	
3,900	3,300	3,000	2,100	2,000	1,900	1,600

※ 6人目以降の家族保険料は徴収しません。
 ※ 平成28年4月1日時点で3歳未満児の家族保険料は徴収しません。

高額療養費

(70歳未満の被保険者：自己負担限度額)

基準となる所得	自己負担限度額
旧ただし書き所得 901万円超	252,600円 + (かかった医療費 - 842,000円) × 1%
旧ただし書き所得 600万円超～901万円以下	167,400円 + (かかった医療費 - 558,000円) × 1%
旧ただし書き所得 210万円超～600万円以下	80,100円 + (かかった医療費 - 267,000円) × 1%
旧ただし書き所得 210万円以下	57,600円
住民税非課税	35,400円

(70歳以上の被保険者：自己負担限度額)

区分	外来のみ個人単位	入院含む世帯単位
現役並み所得者	44,400円	80,100円 + (かかった医療費 - 267,000円) × 1%
一般	12,000円	44,400円
低所得者Ⅱ	8,000円	24,600円
低所得者Ⅰ	8,000円	15,000円

インフルエンザ予防接種補助が 年度中2回に拡充

福島県支部では、昨年度医療費の高騰により保険料地区割りランクが2ランク上がり、月額医療保険料(本人分)が400円アップとなりました。今年度は保険料地区割りランクに変動はありませんでしたが、依然として医療費は高額となっています。

平成28年度からの変更点としては、保険料種別・家族区分が4区分に細分化されていましたが、平成28年度から若年家族で100円、就学前家族で400円、保険料が軽減されました。

また、インフルエンザ予防接種者への補助が拡充され、年度中1回に限り2,000円補助が、年度中2回までに拡大されました。ワクチン接種を2回行うことで、高い免疫効果の獲得が望めます。

健康診断補助事業では、若年層に対し、郵送によるがん検診の受診勧奨を行うとともに、年に1回の健康診断と、各予防接種などの

【健康診断等に対する費用負担】

基本健診、胸部直接レントゲン撮影、各種がん検診を全て含んで受診した場合は、年度につき10,500円を限度に、かかった費用の実費を補助します。

【インフルエンザ予防接種者への補助】

インフルエンザ予防注射を接種した場合、被保険者1人につき年度中2回、2,000円を補助します。

【肺炎球菌予防接種者への補助】

平成28年度に、65歳、70歳、75歳の誕生日を迎える被保険者などが、市町村が実施する肺炎球菌予防接種を受けた場合、年度中1回、2,000円を補助します。

【職業病(アスベスト)対策】

組合による集団健診を受診した40歳以上の組合員及び60歳以上の家族は、専門医によるアスベスト読影を無料で実施しています。

【郵送がん検診事業】

前年度に健診を受診していない者のうち、当該年度に35歳、40歳の誕生日を迎える被保険者が対象。郵送による大腸がん検診(2回法)を実施。費用は郵送料をふくめ、中建国保が全額負担します。

その他の現金給付

葬 祭 費 組合員：70,000円 家族：50,000円
 出産育児一時金 原則として420,000円を限度に出産費用の請求額を保険医療機関等に直接支払います。
 出 産 手 当 金 (産前25日：産後40日) 外来傷病手当金と同額。新規加入日から180日以内の場合は支給しない。(婚姻による世帯分離を除く)
 償 還 金 組合員の一部負担金が17,500円を超えたときに支給。
 ※ 新たに加入した組合員は、加入した月から3ヶ月以内は償還金を支給しません。
 ※ 70歳～74歳の組合員は支給対象外となります。

日頃の疲れをリフレッシュして健康増進に努めよう!

—肩こり解消法!!—

10分でできる肩こり解消法!
『温熱療法ストレッチ』
～温めて肩こりを解消～

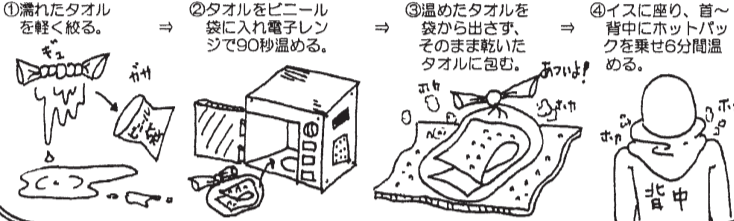
『どうして肩こりになるの?どうすればいいの?』

一般的には筋力低下や不規則な生活習慣が原因とも言われていますが、人間の筋肉や骨の構造上の問題、色々な病気が原因で肩こりを発症する場合があります。
例えば、頭の重さは自分の体重の1/8程の重さがある他、腕は自分の体重の1/16(片腕)程あります。この頭や腕の重さが長時間の同じ姿勢で筋肉を疲労、緊張させ痛み等を伴うつらい肩こりが発症してきます。
また、ストレス・眼疾患・内臓疾患・脊椎の変形によっても肩こりは発症しますので、「たかが肩こり」と簡単に考えず、病院等の受診をお勧めします。早めの受診によって病気が肩こりの悪化を未然に防ぐ事ができます。特に、体の冷えは肩こりの原因につながります。なるべく体温を上げるように心掛けると肩こりだけではなく病気の予防もできますので、この温熱療法・ストレッチをぜひ試してみてください。

I. 『温熱療法ストレッチ』を始める前に

- 内容:患部をホットパックで温める
- 効果:血行促進・筋肉緊張緩和
- 注意事項:80℃以上になりますので、火傷に注意して下さい。

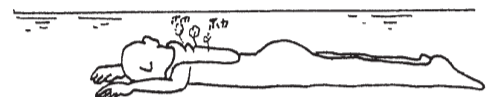
【ホットパックの作り方・使い方】



※『温熱療法ストレッチ』実施の際は、I～V(矢印→に沿って)の順に行ってください。

II. 『温熱療法(横向き)ストレッチ』

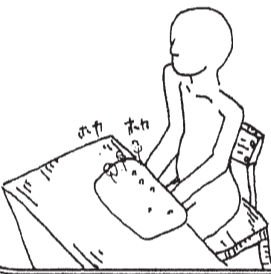
- 効果:首の筋肉緊張緩和
- 方法:6分間温めた後、次はうつ伏せになり、ホットパックを首～肩に乗せたまま30秒程度頭を横に向ける。(左右1回ずつ)
- 注意点:ストレッチの際は力を抜いて呼吸を止めない。



腕の角度は上記の図のように90度曲げると上半身の力が抜けるよ!

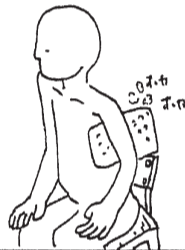
V. 『温熱療法(両手を温める)』

- 効果:手の冷えや手首の血行不良改善
- 方法:机に両腕を乗せホットパックで1分程度温める。



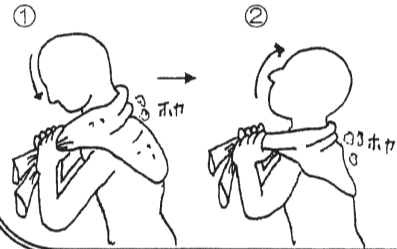
IV. 『温熱療法(脇の下を温める)』

- 効果:しびれ・血行不良改善
- 方法:椅子に腰掛けたまま、首～背中に乗せていたホットパックを脇の下に挟み、各動作30秒程度温める。(左右1回ずつ)



III. 『温熱療法(上下向き)ストレッチ』

- 効果:首・背中の筋肉緊張緩和
- 方法:起き上がって椅子に腰掛け上下向きストレッチを各動作30秒程度行う。(上下1回ずつ)
- 注意点:ストレッチの際は力を抜いて呼吸を止めない。



(公財)福島県労働保健センター

—膝の痛みをやわらげる!—

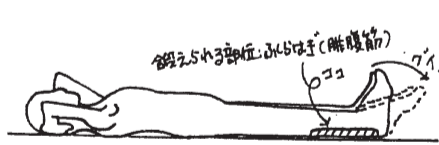
【膝の痛みを楽にし、膝を守る体操】～朝起きたらやってみよう!～

2010.05

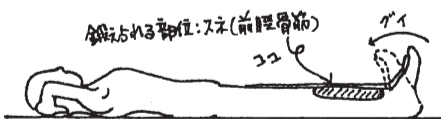
- ①寝たまま脚を上げ(挙上)太もも(大腿四頭筋)を鍛える運動で、20度～30度くらい脚を挙げ、5秒間静止する。(回数:20回～30回)
注意点として30度以上脚を挙げてしまうと脚ではなく腹筋運動になってしまうので注意しましょう。



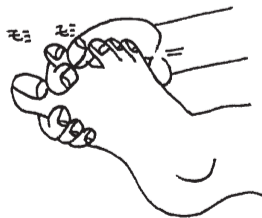
- ②ふくらはぎ(腓腹筋)鍛える運動で、つま先をできるだけギュッと伸ばしましょう(底屈)。(回数:20回～30回)



- ③スネ(前脛骨筋)を鍛える運動でつま先をできるだけ足首の方に曲げる(背屈)。(回数:20回～30回)



- ④脚の指を揉み血行(代謝)を良くし痛みを緩和させる。各足指を親指から順に揉んでみよう。(指先が温まるまで)



【注意事項】

- ・目安として回数をだしています。自分のできる範囲で実施しましょう。
- ・痛みがある場合はやめましょう。
- ・痛くて眠れない場合はすぐ、整形外科に行きましょう。
- ・電子レンジから出す時は、火傷に注意しましょう。

【お問い合わせ】

(財)福島県労働保健センター
〒960-0114
住所:福島県福島市沖高北貴船1-2
TEL:024-554-1133
FAX:024-554-5188

保健指導課 樋口

【痛みを感じたら温めてみよう】

- ① タオルを水で濡らす。 ② 濡れたタオルを軽く絞る。 ③ その濡れたタオルをビニール袋に入れる。 ④ 電子レンジに袋に入れたタオルを入れタイマーを90秒にセットする。 ⑤ 温めたタオルをビニール袋から出さず、そのまま乾いたタオルにくるむ。 ⑥ 痛みがある部分にあて10分～15分温めよう!

