



江戸川支部での健康教室のようす

健康教室に 楽しく学べる 参加しましょう

健康教室とは

健康教室は、医師や保健師、管理栄養士などの専門家を招き、健康に関して、学べる取り組みです。

健康教室は、健康に関して必要な知識や考え方、生活習慣病の改善や熱中症対策など、様々なテーマで健康についての大切さを学ぶ取り組みです。所属の支部や分会から健康教室の案内がありましたら、家族や仲間と一緒に参加しましょう。今回は5月24日に「熱中症対策」をテーマに江戸川支部で開催された健康教室の様子をお伝えします。

正しい知識を学んで

夏の熱中症対策を

るための内容を、みなさんの身近な支部や分会で実施しています。

健康教室が開催される時は、群会議などでお知らせがありますので、家族や仲間と一緒に参加しましょう。

江戸川支部で 健康教室開催

江戸川支部では5月24日に、国保組合の須藤保健師を講師に、熱中症対策を目的としたテーマで健康教室を開催し、27人の仲間が参加しました。

まずは須藤保健師から、資料にそって熱中症になる原因、なりやすい人（お年寄りや赤ちゃんだけでなく、働き盛りの世代でも）や場所（熱中症は室内でも多く発生する）などを説明し、塩分・水分補給や風通しの良い服装等の熱中症の基礎知識について説明

国保組合だより

東京土建国民健康保険組合
東京都新宿区北新宿1-8-16
郵便番号169-0074
電話 03(5348)2980(代)
ファックス 03(5348)2981

国保組合の
ホームページ
東京土建国保
検索

◆被保険者数

組合員	85,956人
家族	85,680人
合計	171,636人

前年同月比2,964人減

◆特定健診 (2018年度)

対象者数	93,199人
受診者数	43,785人
受診率	47.0%

◆個別健康サポート (2018年度)

目標数	15,790人
利用者数	229人
利用率	1.5%

(5月末現在)

参加者の声

【江戸川・建物サービス・岡田真智子さん】



岡田真智子さん

がありました。その後、DVDで現場や日常生活で想定されるケースごとの熱中症対策について学びました。後半は、DVDで学んだ内容にもとづき、実際に現場で周りにいる仲間が熱中症になったと想定して、首・脇の下・足の付け根の大きな血管がある部分を冷やし、意識がなければ救急車を呼ぶなど、2人1組の体験型学習に会場は盛り上がりしていました。

最後には全10問の熱中症クイズで当日の内容を振り返りました。

質疑応答では、「熱中症患者の体を冷やすのに缶の飲料とペットボトルの飲料ではどちらが良いか」と質問があり、須藤保健師から「缶の場合は表面が冷たく、急激に体温が下がってしまうので、タオルや手拭いで巻いたものを使用しましょう」と説明があり健康教室を終えました。

健康教室の翌日から真夏日が1週間ほど続きました。今年も暑い夏を過ごすうえで学んだことが活かされる、とても有意義な健康教室となりました。

健康教室のことは分会の会議で知りました。

仕事上、暑い夏でも室内にこもって作業しますので、熱中症について、より詳しく知りたいと思い、今回初めて健康教室に参加しました。

今までも、夏は保冷剤を持ち歩いたり、水分補給はこまめに行なうように心がけていましたが、今回の健康教室では、実際に現場で熱中症にな

健康教室に参加して けんチャレスタンプ ラリーに応募しよう

健康教室に参加する方は、「けんチャレスタンプラリーカード」を忘れずに持参しましょう。

スタンプラリーカードの提出には、スタンプが3つ必要ですが、①健康教室に参加した方は、②健診を受けて、③支部の各種イベント（群会議や住宅デー、土建まつり等）に参加すれば、応募できます。くわしくは、所属の支部または国保組合・健康増進課(03-5348-2982)にお問い合わせください。国保組合のホームページにてご確認ください。

（「けんチャレ2018」抽選の様子は10面を参照）

つてしまった作業員への対応方法を国保組合の保健師さんが実演した後、参加者全員で練習するなど、とても勉強になりました。

熱中症の知識は知っておいて損は無いですし、熱中症に限らず、知識を深めることは大切なことだと思います。これからも健康教室には、仲間を誘って一緒に参加していきたいと思っています。

健康ウォーキング 開催します!!

クビオプラス・けんチャレスタンプラリー対象イベント

毎回好評をいただいている国保組合の健康ウォーキングを、今年は下記の日程で開催します。組合員・家族のみなさまのご参加をお待ちしております。

開催日 11月10日(日)

会場 豊洲六丁目公園
(東京メトロ有楽町線 豊洲駅)
(ゆりかもめ 新豊洲駅)

コース 5km、10km

募集人数 先着300人

くわしい日程や申し込み方法は、9月1日号で発表します。

参加無料

QUPiO+
クビオプラス

イベント第2弾
7/1(月)スタート

パソコンやスマートフォンで 健診結果を確認しよう

健康情報や健診結果の確認、健康づくりイベントへの参加ができる、クビオプラスが利用できるようになりました。

7月1日(月)から1カ月間、「クビオプラスでけんチャレ!第2弾」も開催します。ぜひ健診前の健康づくりにお役立てください。

クビオプラス利用対象者:国保組合員全員と19歳以上の家族
今なら初回ログイン時にもれなく1,000ポイントプレゼント中
さらにイベント参加で最大1,100ポイント獲得

クビオプラスへのログインはこちら→



※保険証に同封していたチラシでご案内していたログイン方法に変更が生じ、ご迷惑をおかけしたことをお詫び申し上げます。正しいログイン方法については、国保組合ホームページよりご確認ください。

※ご不明な点は、国保組合 健康増進課(03-5348-2982)までご連絡ください。



利用者の声 丸山篤義さん

サービス開始以降クビオプラスを利用し、健康管理行なっている丸山篤義さん【多摩稲城・塗装】にお話を伺いました。

私は50代を過ぎて、健診結果でも所見が目立つようになってきたので、スマホやパソコンで手軽に健康管理ができるクビオプラスを4月15日のサービス開始当初から利用しています。

クビオプラスは毎日ログインするだけでポイントがたまり、自身の健診結果と所見が簡単に確認できます。また、歩数計アプリと連動させることにより毎日自分がどれくらい歩いたか一目でわかりますし、その他にも定期的にイベントもありますので、自分で健康管理の目標を立てながら生活ができます。

たまたまポイントを賞品に変えられることもうれしいですが、私は健康が一番だと考えています。自分が立てた目標に対してポイントがたまっていくということは、自分の努力が成果となって目に見えるということですから、健康に対する努力を継続していく意識にもつながります。健康に関するニュースやコラムも定期的に配信されていますので、ぜひ組合の仲間にも自分の健康に関心を持って利用してほしいと思っています。

また、多くの仲間がクビオプラスを利用することで、補助金評価の加点にもつながりますので、今後もクビオプラスを推進していきたいと思っています。



▲生活習慣病リスクを一目で確認



国保組合の理事会で抽選

けんチャレ2018 抽選を行ないました

国保組合では、2017年度から「けん(こ)チャレ(ンジ)」の取り組みを開始しています。対象者は、組合員全員と19歳以上の家族で、健康づくりのきっかけになるように、「けんチャレスタンプリ」と「けんチャレプログラム」を実施しています。

理事会で抽選を実施

スタンプリカードまたはプログラム記録票を提出された方には、2つの取り組みを合わせて先着1500名の方にクオカードを、さらにダブルチャンスとして、抽選で100名に賞品が当たります。

4月23日の第447回理事会でけんチャレ2018の抽選を行ないました。

けんチャレ提出者の中から、佐藤理事長をはじめ、理事及び顧問が厳正に抽選を行ない、5月15日に合計100名の当選者に賞品を発送しました。

なお、当選者の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

きました。

けんチャレ2019

今年度も、けんチャレを実施しています。

①けんチャレスタンプリ
健診や個別健康サポート、健康教室、組合の各種イベント、支部・国保主催のウォーキング、歯科健診、健診結果説明会に参加した方は、所属の支部でスタンプリカード(土建国保ガイドの巻末参照)にスタンプリを押してもらいましょう。スタンプリが3つ以上集まった方は、スタンプリカードを所属の支部または国保組合に提出してください。

②けんチャレプログラム
専用の記録表(土建国保ガイドの巻末参照)に、体重・歩数・血圧のいずれか1つ以上を、3カ月連続で記録(1カ月10日以上)の記録が条件)したら、国保組合に提出してください。

その他くわしくは、国保組合のホームページをご確認ください。みなさん奮ってご応募ください。

公示

理事長 佐藤 豊

下記により、東京土建国

民健康保険組合第125回
組合会を開催します。

一、日時 2019年7月
30日(火) 午前10時開会
一、場所 けんせつプラザ



小川卓也さん

実際に取り組んでみて、3
カ月間、体重と歩数、血圧の
いずれかを記録するのです
が、毎日ではなごて良いとい
うのが取り組みやすいと思っ
ています。

3カ月間の記録を取るの
は、今年もけんチャレに参加し
ようと思っています。

東京5階
一、議題 2018年度事
業報告、2018年度歳
入歳出決算報告・監査報
告、2018年度決算剰
余金処分案、その他



若林高広さん

【葛飾・塗装・若林高広さん】
私はけんチャレを土建国保
ガイドで知り、2017年度
から、2年連続で取り組んで
います。

私は以前から、妻のすすめ
で減量のために、国保カレン
スに体重と体脂肪率を毎日
記録していました。そのため
けんチャレプログラムにはス
ムーズに取り組むことができ
ました。また、妻の協力で食
生活の改善にも努め、約1年
間で、20キロ近くの減量に成
功しました。

毎年支部で受けている健診
結果も、以前は所見が目立ち

けんチャレがきっかけで 生活習慣にも変化が

【文京・設計・小川卓也さ
ん】
私は現在の事業所に入社し
て、東京土建国保に加入しま
した。けんチャレは毎年配ら
れる土建国保ガイドで知りま
した。

また、今までは体重を測る
だけでしたので、記録するこ
とによって過去を振り返るこ
とができ、成果が出れば継続
のモチベーションにつながる
ことを実感しました。

最近では飲みすぎや、食べ
すぎ後は翌日の食事量を減
らしたり、目標達成のために
運動を始めたりと生活習慣も
変化し始めました。体重測定
は現在も継続しているのので、
今年もけんチャレに参加しよ
うと思っています。

1年で20キロ減量 健診結果も改善

ですが、直近の健診結果で
はA判定ばかりになりました。
けんチャレプログラムにはス
ムーズに取り組むことができ
ました。また、妻の協力で食
生活の改善にも努め、約1年
間で、20キロ近くの減量に成
功しました。

毎年支部で受けている健診
結果も、以前は所見が目立ち

るけんチャレプログラムに取
り組まれてみてはいかがでし
ようか。
記録票を提出した後にクオ
カードをいただいたので、さ
らに賞品が抽選でもらえるこ
とをすっかり忘れてしまし
た。ディズニーリゾートのペ
アチケットが当たったという
連絡を受けたときは驚きまし
た。
ディズニーに妻と行くのは
初めてなのでとても楽しみです。

大変だと想像されるかと思
いますが、「毎日じゃなくても
良い」、「賞品目当てでも良
い」、「記録するものを3つ
の中から選べる」、「メタボ
対策にもなる」など、とても
取り組みやすい良いこと尽
くしたので、みなさんにもけん
チャレプログラムへの取り組
みをおすすめしたいと思いま
す。

100名様に抽選で 当たる賞品一覧

東京ディズニーリゾート・ ペアチケット	5組(10人)
体重体組成計	5人
活動量計(万歩計)	10人
電子血圧測定器(腕巻き型)	5人
電子体温計	5人
電動歯ブラシ	25人
デジタルしゃもじ	10人
おこめ券(2,500円分)	10人
塩分計	25人

問い合わせ先 所属の支部または国保組合
健康増進課 03(5348)2982

東京土建国保 けんチャレ 検索

給付金・補助金の支払日

	7月	8月	9月
一部負担 払戻金 (自動振込分)	19日 金	16日 金	20日 金
その他給付金	1回目 11日 木	13日 火	11日 水
	2回目 26日 金	26日 金	26日 木
補助金 (宿泊旅行、 インフル エンザ等)	22日 月	21日 水	24日 火

【注意】 通常、申請から支払までに数週間〜1カ月ほどかかります。特に療養費・高額療養費は、東京都国保連合会に審査や計算を委託しているため、支払いまで2カ月以上かかる場合があります。

資格確認のご協力をお願い

すべての国保組合は、厚生労働省の指導により、定期的に組合員の資格確認を行なうことが義務づけられています。東京土建国保組合では、法人事業所に勤務されている方と、個人で事業を行なっている個人事業主、一人親方、労働者・職人層を分けて資格確認を実施しています。この資格確認は、公的な機関の発行する証明書等によって行なうことが求められているため、法人事業所勤務の方は算定基礎届を、個人事業の方は就業実態申告書と業種確認書類の提出をお願いしています。なお、提出いただいた書類は、他の目的に使用されることはありません。ご不明な点は、所属の支部へお問い合わせください。

『就業実態(保険料・事業所・業種)申告書』 および『業種確認書類』提出のお願い

2019年度は、「個人事業所に所属されている方(個人事業主、従業員)」と「一人親方」の組合員が対象となります。対象となる方は、『就業実態(保険料区分・事業所・業種)申告書』に必要事項を記入・押印していただき、『業種確認書類』とセットで所属の支部へ提出いただきますよう、お願いします。あ

わせて、申告いただいた就業実態区分に基づき、2020(令和2)年4月からの保険料を決定させていただきます。

- 提出書類
- 就業実態(保険料区分・事業所・業種)申告書
 - 業種確認書類(コピー)

法人事業所等の事業主の方へ 算定基礎届 提出のお願い

毎年、健康保険の適用除外承認を受けて加入している組合員の現況確認のために、法人事業主等の皆様に算定基礎届の提出をお願いしています。下記いずれかの書類を所属の支部へ提出していただきますよう、お願いします。

- 提出書類
- 健康保険・厚生年金保険
被保険者報酬月額算定基礎届(コピー)
 - 健康保険・厚生年金保険
標準報酬決定通知書(コピー)



女性組合員が 出産したときに受け取れる給付金と 出産・育児に係る保険料免除

出産手当金

組合員が出産したとき、産前42日(多胎出産の場合は98日)、産後56日以内で仕事を休んでいた期間に対して、1日3,400円～5,400円が支給されます。
※国保組合加入後1年が経過していること、および妊娠12週を超えた出産であることが条件となります。

保険料免除

産前産後期間保険料免除

対象者	組合員として加入1年経過後に出産した女性組合員
免除期間	産前42日(多胎出産の場合は98日)産後56日以内の、産前産後休業開始月から終了(予定)日の翌日の属する月の前月まで
申請手続	所属の支部 ＊出産予定日の6カ月前から申請できます。

育児休業保険料免除

対象者	保険料区分が、第3種から第7種(常時または日々事業所等に雇用されている方)で育児休業中の女性組合員
免除期間	組合員として加入1年経過後の1歳(特別な事情がある場合は1歳6カ月)未満の子を養育するための育児休業期間のうち、育児休業開始月から終了(予定)日の翌日の属する月の前月まで
申請手続	所属の支部 ＊育児休業期間中に申請してください。

＊2019年3月分までの産前産後期間は出産支援金、育児休業期間は育児支援金での支給となるため、別途、申請が必要です。

給付金・支援金に関するお問い合わせは、
所属の支部または国保組合・給付課
(03-5348-2985)

保険料免除に関するお問い合わせは、
所属の支部または国保組合・資格課
(03-5348-2988) まで



久恵さんと稔理ちゃん

「給付金を受給した感想を」
事務所内でも出産育児休業が初めてのことでしたので、すべてが手探り状態でした。受けられる給付を見逃さないように、ネットで調べたり、渋谷支部の方から教えてもらったりしました。東京土建国保の給付金は手続きもスムーズに進みました。

出産手当金 受給者の声

支部のサポートでスムーズな手続き 休業中の補助に安心感

東京土建国保では加入している女性組合員が出産したときに受給できる「出産育児一時金」のほかに、東京土建国保独自の給付金「出産手当金」と「出産支援金」、「育児支援金」(支援金は2019年4月以降「保険料免除」に制度改正)が受給できます。
本日は給付金を受給した組合員さんの声を聞かせていただきました。

「お仕事を聞かせてくださいます。休業中はお金が出ていく一方なので、給付を受けられて安心感が得られました。特に家族の保険料分まで補助を受けられたことは助かりました。とても良い制度だと思うので今後も制度を継続してほしいと思います。」
——出産してから、生活が変わったところ、仕事と育児を両立させるためにやっていることがありましたらお聞かせください。

「一般的な健診では、健診機関の医師がレントゲンを読影して終了です。
東京土建健診では健診機関での読影後、40歳以上の方のレントゲンが国保組合に送られてきます。そのレントゲンを国保組合と契約を結んでいる医師が診療後の夜間にけんせつプラザ東京に集まり、二人一組となり読影し、職業病の可能性を調査しています。」

「読影の結果、所見のあったレントゲンは、専門医である産科診療所の藤井医師がさらに読影し、職業病の可能性を調査しています。」
「読影医の紹介」
国保だよりでは今月号から9月1日号、10月1日号と3回に渡って、胸部レントゲン再読影を行っている先生方(2019年7月現在13名)を紹介していきます。

再読影とは

「一般的な健診では、健診機関の医師がレントゲンを読影して終了です。
東京土建健診では健診機関での読影後、40歳以上の方のレントゲンが国保組合に送られてきます。そのレントゲンを国保組合と契約を結んでいる医師が診療後の夜間にけんせつプラザ東京に集まり、二人一組となり読影し、職業病の可能性を調査しています。」

券種	対象区分	一般料金	割引料金	備考
ワンデーフリーチケット 【ゆうえんち入園+アトラクション 乗り放題(一部を除く)】	おとな	2,800円	2,500円	中学生以上
	こども	2,300円	2,000円	3才～小学生
	シニア	2,300円	2,000円	60才以上(要証明)
プール入場券 【ゆうえんち入園+プール入場】	おとな	2,500円	2,200円	中学生以上
	こども	1,500円	1,200円	3才～小学生
	シニア	1,500円	1,200円	60才以上(要証明)
夏の1日券 【ゆうえんち入園+プール入場+ アトラクション乗り放題 (一部を除く)+ハローキティの ウォーターパーク入場】	おとな	3,500円	3,200円	中学生以上
	こども	2,500円	2,200円	3才～小学生
	シニア	2,500円	2,200円	60才以上(要証明)

西武園ゆうえんち プール営業のご案内

契約レジャー施設の西武園ゆうえんちでは、7月6日から9月8日まで、遊園地のほかにプール営業を行ないます。
土建国保ガイドにとじ込まれている優待割引券を持参していただくことで、下記のお得な料金でご利用いただけます。

券種	対象区分	一般料金	割引料金	備考
ワンデーフリーチケット 【ゆうえんち入園+アトラクション 乗り放題(一部を除く)】	おとな	2,800円	2,500円	中学生以上
	こども	2,300円	2,000円	3才～小学生
	シニア	2,300円	2,000円	60才以上(要証明)
プール入場券 【ゆうえんち入園+プール入場】	おとな	2,500円	2,200円	中学生以上
	こども	1,500円	1,200円	3才～小学生
	シニア	1,500円	1,200円	60才以上(要証明)
夏の1日券 【ゆうえんち入園+プール入場+ アトラクション乗り放題 (一部を除く)+ハローキティの ウォーターパーク入場】	おとな	3,500円	3,200円	中学生以上
	こども	2,500円	2,200円	3才～小学生
	シニア	2,500円	2,200円	60才以上(要証明)

※刺青・タトゥー・シール・ペイント等をされた方の入場は固くお断りします。万が一入場された場合でも退場していただきます。
※天候・水温などの状況により、営業中止または営業期間・時間を変更する場合がございます。
※園内、プール等のご利用規約をご確認のうえ、ご来場をお願いいたします。

問い合わせ先 西武園ゆうえんち ☎04-2922-1371



左から森本先生、菅先生、渡邊先生、拝殿先生

「読影の結果、所見のあったレントゲンは、専門医である産科診療所の藤井医師がさらに読影し、職業病の可能性を調査しています。」
「読影医の紹介」
国保だよりでは今月号から9月1日号、10月1日号と3回に渡って、胸部レントゲン再読影を行っている先生方(2019年7月現在13名)を紹介していきます。

「読影の結果、所見のあったレントゲンは、専門医である産科診療所の藤井医師がさらに読影し、職業病の可能性を調査しています。」
「読影医の紹介」
国保だよりでは今月号から9月1日号、10月1日号と3回に渡って、胸部レントゲン再読影を行っている先生方(2019年7月現在13名)を紹介していきます。

読影医の紹介

70歳以上の方へ 高齢受給者証の更新

70歳以上の方に交付している高齢受給者証は、毎年8月1日に更新します。
一部負担金の割合(2割または3割)の判定に必要な所得情報は国の指導に基づき国保組合がマイナンバー制度による情報連携を利用して確認させていただくため、所得書類の提出は必要ありません。
(ただし、マイナンバーを届けていない方は必要です。
また、3割判定された方で年間収入額により2割になる可能性のある方は申請書と収入

健診契約機関の名称変更(2019年4月1日付)

旧名称:船橋診療所
※所在地・電話番号は変更ありません
船橋みなとクリニック
(船橋市)

生活習慣病を知ろう

高尿酸血症シリーズ

第1回

高尿酸血症について

東京土建国保組合

保健師・進藤



高尿酸血症って言われました。どんな病気ですか？



血液中の尿酸の量が異常に多くなった状態です。尿酸は、からだの中の老廃物(からだの新陳代謝により体内にたまったプリン体の残りカス)です。尿酸が多い状態が続くと、結晶となった尿酸が関節にたまり、突然激しい痛みを伴う関節痛が起こります。これを痛風発作と言います。また、腎臓にたまると背中が痛くなる腎結石症や尿管にたまる尿路結石症も引き起こします。



尿酸値	基準値	要注意(生活改善)	異常(要受診)
	2.1～7.0mg/dl	2.0mg/dl以下 7.1～8.9mg/dl	9.0mg/dl以上

参考:日本人間ドック学会



なりやすい人はどんな人ですか？



女性ホルモンには腎臓から尿酸を出すことを助ける働きがあります。そのため、男性に圧倒的に多い病気ですが、女性ホルモンが少なくなる閉経後の女性も注意が必要です。



早い段階で対処できるように、尿酸値の検査結果に注目しておきましょう!また、食事内容を見直したり、ウォーキングなどの軽い有酸素運動で予防・改善することもできます。

次回9月号は「予防法:食事・飲酒編」です。お楽しみに!

夏休みの予定は
お決まりですか？

宿泊旅行(国内)利用者補助金の
支給申請がでます

旅行にはぜひ申請書をお持ちください

▶ 補助内容

組合員と家族が国内で宿泊旅行をしたとき、4月1日から翌年3月31日までの間で、1人につき1回に限り3千円(65歳以上は5千円)の補助が受けられます。

▶ 申請手順

①『宿泊旅行(国内)利用者・補助金支給申請書(以下申請書)』を用意します。申請書は次のいずれかの方法で取得できます。

- ▶ 『土建国保ガイド』の巻末から切り取る
- ▶ 東京土建国保のホームページからダウンロードする
- ▶ 所属の支部事務所で受け取る

②用意した『申請書』を旅行先へ持参し、宿泊した施設で宿泊の証明をもらいます。

※宿泊証明がもらえなかった場合は、証明の代わりに、宛名が宿泊した被保険者(組合員または家族名)で、宿泊日と宿泊人数がわかる領収書原本が必要となります。

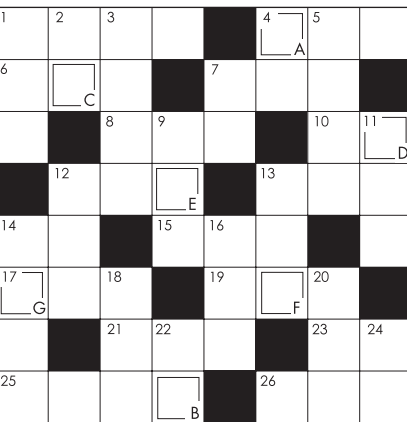
③所属の支部へ申請書を提出します。

お問い合わせは給付課 03-5348-2985まで

クロスワード

パズル制作:スカイネットコーポレーション

キーワードに文字を入れてください。
正解者の中から、抽選で10名の方に、クオカードをプレゼントします。
たくさんのご応募をお待ちしています。なお、抽選の結果については発送をもってかえさせていただきます。
はがきにクイズの解答と所属支部名、住所、氏名、年齢、「国保組合だより」の感想や国保組合への要望などを記入の上、国保組合の健康増進課までお送りください。締め切りは2019年7月16日です。
〒169-0074
東京都新宿区北新宿1-8-16
東京土建国民健康保険組合 健康増進課



キーワード	A	B	C	D	E	F	G
-------	---	---	---	---	---	---	---

タテのカギ

- 1 浴衣姿でパタパタあおぐ
- 2 ライオンの和名
- 3 ジュースを作る電化製品
- 4 王様の娘
- 5 映画のサウンド○○○○を聞く
- 7 オープン○○で海辺をドライブ
- 9 困った時は八の字になる?
- 11 新聞に挟まっている折りこみ広告
- 12 「砂漠の舟」と呼ばれる動物
- 13 初代内閣総理大臣の○○○博文
- 14 梅干しの色付けに使う
- 16 UVカットの○○○○ケア用品
- 18 魚偏に弱と書く
- 20 水族館のショーで大ジャンプ!
- 22 わが子を溺愛
- 24 ズボンの○○をまくる

ヨコのカギ

- 1 草木も眠る○○○○時
- 4 今にも泣きそう…、ウルウルだ
- 6 本を読んで頭に蓄える
- 7 旅の思い出を写真に収める
- 8 夏休み=○○○パッケージン
- 10 植木鉢に入れて種をまく
- 12 餃子のタレに数滴
- 13 軍艦巻きの赤いプチプチ
- 14 煮汁に浮かんだら小まめにすくおう
- 15 ホームパーティーでホストがもてなす
- 17 終わらせて先生に提出
- 19 グリーンやゴールドがあるフルーツ
- 21 美しいハーモニー
- 23 家に誰もいない状態
- 25 スイマーは泳者、ランナーは?
- 26 『ゲルニカ』を描いた有名な画家

前回の答え オオイリブクロ 多数のご応募ありがとうございました。

国保組合だより

がんの相談 受付しています

病気(がん)に対しての心配、治療のこと、家族とのことなど、誰に相談したらいいのかわからないことを、一人で悩まず、樋野先生と話してみませんか。まずはご連絡ください。



樋野 興夫先生

医学博士。順天堂大学医学部名誉教授。著書は『がん哲学外来へようこそ』など多数。

【対象者】 がんでお悩みの組合員・ご家族 【費用】 無料

【開催日時】 7月13日(土) 9時00分～11時30分
8月 3日(土) 9時00分～11時30分
各組30分～50分程度
※日時は変更になる場合があります。

【場所】 「けんせつプラザ東京」3階
新宿区北新宿1-8-16
(JR大久保駅徒歩3分)

がん哲学外来についてもっと知りたい方はこちら
(一般社団法人 がん哲学外来 ホームページ) <http://www.gantetsugaku.org> [がん哲学外来](#) [検索](#)

お申込み・お問い合わせは 健康増進課 ☎03-5348-2982まで

ウォーキングしませんか？

東久留米駅周辺～竹林公園

西武池袋線東久留米駅の西口を出て、まろにえ通りをまっすぐ進みます。東久留米市役所前の交差点を抜けて進むと南沢通りとの交差点がありますので、ここを左に曲がります。しばらくまっすぐ進むと、左手に多聞寺が見えてきますので、多聞寺を過ぎた交差点を左に曲がり、落合川沿いの小道を進みます。この道は幅が狭いので、川の風景に気を取られていると、対向する人や自転車に気づかないことがありますので、注意して進んでください。500mぐらい進むと老松橋という橋がかかっています。天気の良い日にはこのあたりから富士山が見えることもあるそうです。橋を渡り住宅街を抜けるとゴールの竹林公園が見えてきます。ここまでの道中で少し迷うポイントがあるかもしれませんが、このあたりには散策マップが掲示しており、それを見れば現在地がわかるので安心です。ウォーキングで疲れた身体をクールダウンしながら、竹林公園を散策しましょう。自然の起伏を生かした公園のため、少し歩きにくい箇所がありますので、足元には十分注意してください。竹林の中を歩いていると、身体の疲れをいやし、ストレスの多い日常生活で削れた心をやさしく静めてくれるような気がします。また、湧き水ポイントがあるため、夏の暑い時期にはここで涼を取るのもオススメです。東久留米駅周辺にはいくつかウォーキングコースがありますので、自分に合ったコースで散策してはいかがでしょうか。

コースデータ

総距離 3km
所要時間 1時間
(散策含む)
歩数 約4,000歩

注意:治療中の病気がある方は医師にご相談のうえ、行なってください。

過去の記事がホームページでご覧になれます。

[東京土建国保](#) [検索](#)



新東京白景に選ばれた約2000本の竹を望むことができる竹林公園

