

図1 4月から8月分の一人当たり医療費年度別比較(過誤調整前)

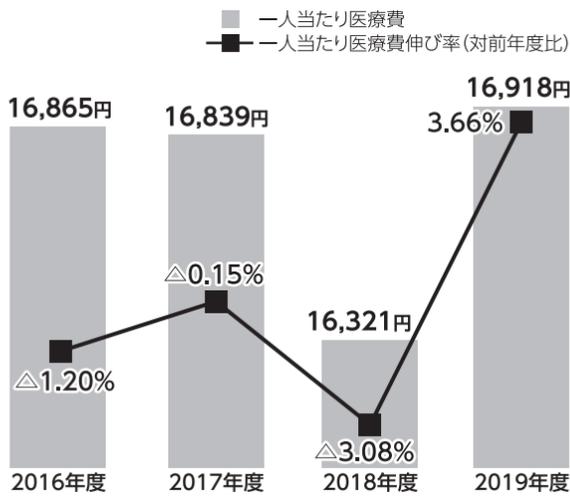
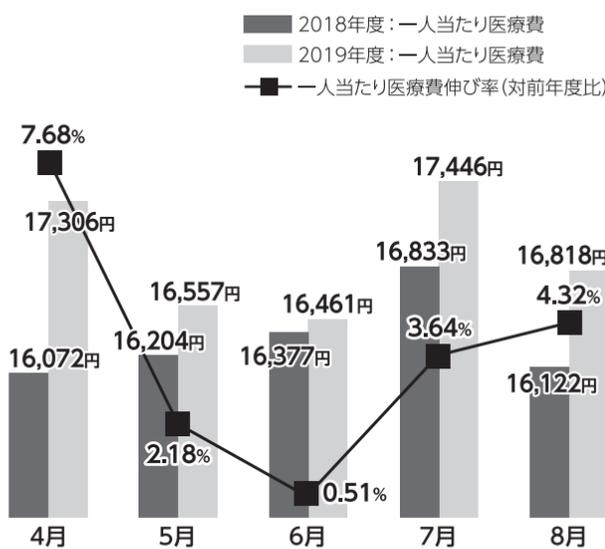


図2 一人当たり医療費月別比較(過誤調整前)



2019年4月から8月分の医療費の動向

一人当たり医療費が増加

年度後半の伸びを懸念

高齢化や医療技術の向上などで、医療費は年々伸びる(自然増)とされています。今年度、被保険者の構成に変化はありませんが、平均年齢は昨年の37.66歳から37.61歳とわずかに低くなりました。これから冬場を迎え、感染症の予防が重要になります。毎年必ず健診を受診し、病気の予防をするなど、医療費の抑制にご協力をお願いします。8月までの医療費の動向と国保組合での取り組みをまとめましたので報告します。

全年齢区分で増加

一人当たり医療費を前年の同じ時期と比較(図1)すると、全体では3.66%増となりました。診療区分別で見ても歯科を除いた入院、外来、調剤で増加しており、特に入院では全体で7.55%増、未就学児(7歳未満)の入院は

季節や流行性疾患の動向

季節性や流行性の疾患は、医療費の動向に影響を与えています。8月は0.86倍(入院16件、外来260件)と昨年を下回りましたが、猛暑日が続いたことで、熱中症による救急搬送人員数は全国で3万6755人、死亡者数78人と、8月としては2013年度以降で最多となりました。

熱中症の件数は、昨年と比べて5月は1.23倍(入院3件、外来24件)と増えましたが、6月は0.63倍(入院1件、外来29件)、7月は0.26倍(入院5件、外来96件)と昨年を大きく下回りました。昨年の7、8月は、猛暑続きだったことから、入院・外来ともに増加しましたが、今年の7月は雨が多く、平年より気温が低かったことが影響して、件数が大幅に減少しました。

これからインフルエンザや風邪が流行する季節に入ります。都内では例年より1週間ほど早い9月初旬に、小学校で今シーズン初となる、インフルエンザによる学級閉鎖が3件発生しました。

流行性の疾患は、学校などの集団生活で感染することが多いため、特にお子さんのいる家庭では、手洗い、マスクを習慣づけ、部屋の換気にも注意し、家族全員が予防接種を受けましょう。

風しんの患者が引き続き増加しています。国立感染症研究所によると、今年に入ってから累計患者数は2千245人(最多は東京の840人)となり、大流行した昨年の2千946人に迫る勢いとなっています。また、2014年以来となる母親が妊娠初期に感染したことで発症する先天性風疹症候群の出生児が3件報告されています(埼玉県、東京都、大阪府各1人)。風しんは感染力が強く、マスク

や手洗い等では防げず、予防にはワクチンの接種が必要となります。特に、30~40代の男性が多く、妊娠初期の女性が感染すると赤ちゃんに難聴や心臓病などの障害が出る恐れがあります。妊娠中は風しん含有ワクチンの接種は受けられませんので、妊婦の周囲の方がワクチン接種を行なうことが重要になります。

前年度と比較して、医療費が伸びていることから、年度後半の医療費の伸び懸念されます(図2)。



東京土建国保健康保険組合
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	85,753人
家族	85,054人
合計	170,807人

前年同月比2,945人減

◆特定健診(2019年度)

対象者数	93,274人
受診者数	15,989人
受診率	17.1%

◆個別健康サポート(2019年度)

目標数	16,517人
利用者数	54人
利用率	0.3%

(9月末現在)

年度後半の医療費に懸念

これからインフルエンザや風邪が流行する季節に入ります。都内では例年より1週間ほど早い9月初旬に、小学校で今シーズン初となる、インフルエンザによる学級閉鎖が3件発生しました。

流行性の疾患は、学校などの集団生活で感染することが多いため、特にお子さんのいる家庭では、手洗い、マスクを習慣づけ、部屋の換気にも注意し、家族全員が予防接種を受けましょう。

風しんの患者が引き続き増加しています。国立感染症研究所によると、今年に入ってから累計患者数は2千245人(最多は東京の840人)となり、大流行した昨年の2千946人に迫る勢いとなっています。また、2014年以来となる母親が妊娠初期に感染したことで発症する先天性風疹症候群の出生児が3件報告されています(埼玉県、東京都、大阪府各1人)。風しんは感染力が強く、マスク

や手洗い等では防げず、予防にはワクチンの接種が必要となります。特に、30~40代の男性が多く、妊娠初期の女性が感染すると赤ちゃんに難聴や心臓病などの障害が出る恐れがあります。妊娠中は風しん含有ワクチンの接種は受けられませんので、妊婦の周囲の方がワクチン接種を行なうことが重要になります。

前年度と比較して、医療費が伸びていることから、年度後半の医療費の伸び懸念されます(図2)。

今できる節約のひとつ ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に、同じ成分で製造・販売される医薬品のことです。すでに有効性や安全性が、先発医薬品で確認されていることから、開発期間やコストを大幅に抑えられ、薬の値段も先発医薬品と比べて4割~5割程度安く設定されています。

特に生活習慣病などの慢性的な病気で、長期間にわたり服用している方は、自己負担額を低く抑えられる可能性があります。詳しくは東京土建国保のホームページをご覧ください。

(例) 高血圧の薬を1日1錠365日服用した場合 2018年4月現在

		3割負担
先発医薬品		約19,440円
ジェネリック医薬品	安いタイプ	約3,780円
	高いタイプ	約7,560円

差額は…?

先発薬とジェネリック医薬品(安いタイプ)の場合	約15,660円
先発薬とジェネリック医薬品(高いタイプ)の場合	約11,880円

(参考:政府広報オンラインより)

ジェネリック医薬品を選ぶと、みなさんの窓口負担が軽減され、国保組合から医療機関への支払いも少なくなり、健全な事業運営にもつながります。

※ジェネリック医薬品への切り替えを希望するときは、医師・薬剤師に相談しましょう。切り替え後に体に異変を感じた場合には、すぐに医師・薬剤師に相談してください。

「医療費のお知らせ」は大切に保管を!

国保組合では、今年度「医療費のお知らせ」を年に2回(11月、翌年2月)、封書で組合員宛てに郵送する予定です。「医療費のお知らせ」は医療費控除の一部として使用できます。詳しくは税務署へお問い合わせください。なお、再発行はできませんので、大切に保管してください。

1回目発送日	11月下旬予定
対象となる月	医療費(柔道整復師)分 2018年11月~2019年6月の受診(施術)分
2回目発送日	2月中旬予定
対象となる月	医療費(柔道整復師)分 2019年7月~2019年10月の受診(施術)分

※世帯全員分について、「医療費分」と「柔道整復師分」を一括して組合員宛てに郵送します。

禁煙チャレンジ

～成功体験談～

今年度から、国保組合では、一部の健診機関で使用している問診票に設けた項目の中で、「禁煙の意思がある」と回答した方に対して、「ニコチンガム等の購入助成や禁煙外来通院補助金を提供するなど、モデル事業を実施しています。以前、禁煙外来受診中にインタビュー（9月1日号・10月1日号参照）をさせていただいた梅木さん、市瀬さんに外来終了後の声を聞かせていただきました。

禁煙外来と補助薬服用で ストレスなく禁煙に成功

【村山大和・大工・梅木昌宏さん】
禁煙外来は8月末に終了していますが、その後も吸いたくはなかった。現任も禁煙継続中です。



外来の終了を報告する梅木さん

以前禁煙が失敗した時と違う点は、飲み会などに行く機会が減ったこと、喫煙者や喫煙場所が減ったことなど、周りが禁煙を勧めています。今回、禁煙外来を受診したときに先生から「最初の1週間はたばこを吸いながら薬を飲んでください」と言われました。急に禁煙をしなくても良かったので、ストレスを感じずに始めることができました。

【葛飾・タイル張工・市瀬隆さん】
禁煙外来は、仕事が忙しかったり、一時的に転居しているため中断してしまいました。

禁煙を決意した時の 強い気持ち忘れずに

【葛飾・タイル張工・市瀬隆さん】
禁煙外来は、仕事が忙しかったり、一時的に転居しているため中断してしまいました。



市瀬隆さん

禁煙を決意した時の強い気持ちを忘れずに。禁煙を決意した時の強い気持ちを忘れずに。禁煙を決意した時の強い気持ちを忘れずに。

お二人とも禁煙が続けられてよかったですね。今回はお二人とも禁煙外来で飲み薬の禁煙補助薬を服用しました。禁煙外来で使う薬には飲み薬と貼り薬の二種類があり、どちらも自力でがんばるよりもはるかにストレスが少なく禁煙できるようです。飲み薬の特徴は、飲み始めてから約1週間はたばこを吸ってもOKなことです。貼り薬の場合は、貼りはじめた日から禁煙スタートとなります。先生と相談して、ご自分に合った薬を選んでみてください。みなさんが健康で笑顔でいられるように禁煙を始めましょう。

入院レセプトから 職業病の可能性を調査

入院レセプト 調査とは

みなさん、今年も東京土建健診を受けましたか。またの方は、来年の3月までに必ず健診を受けましょう。

国保組合では、毎月届く入院分のレセプトに、職業病と考えられる呼吸器の病気に関連している病名が記載されているレセプトを抽出し、専門

医に職業病の可能性について判定をお願いしています。その結果、職業病の可能性が高いと判定された組合員には、国保組合から「専門医への受診のおすすめ」を送付しています。通知を送付した後、国保組合の保健師が電話で職業病の説明や、現在の状況の聞き取りなどを行なっています。

また、労働組合からも支部

お知らせが届いたら 早めに受診を

受診が必要なお知らせを受けたら、早めに専門医を受診しましょう。専門医に診てもらった上で、アスベストなどを吸ったためにおきる症状や病気が的確に判断でき、労災申請につながる場合があります。

労災認定を受けると、医療費が補償されるだけでなく、休業補償や年金などを受け取れることがあります。また、国保組合で支払った医療費が労災保険から戻ってきます。これまでに、「肺がん」、「じん肺」、「石綿肺」などの職業病による労災認定を受け、医療費や休業補償を受けた仲間が大勢います。2002年から2018年までの間に戻ってきた医療費は約19億円という大きな財政効果になっています。

インフルエンザ予防接種補助金

国保組合に加入している組合員とその家族がインフルエンザ予防接種を受けたとき、4月1日から翌年3月31日までの間に一人一回、一律2千円の補助を受けることができます。

必要事項を記入し、領収書の原本または接種済証の写し、母子手帳の写しなど、接種日・医療機関名・接種を受けた人がわかるものを添付して、所属の支部に提出してください。申請書は「土建国保ガイド」

令和元年台風19号の被災者の皆様へ

保険証や現金がなくても医療機関等を受診できます

このたびの令和元年台風19号により被災された被保険者の皆様には心よりお見舞い申し上げます。一刻も早い復旧、復興を心よりお祈り申し上げます。東京土建国保に加入している被災者が医療機関等を受診する際に、被災した旨を申告すると、一部負担金が免除されます。

一部負担金免除概要

- 対象者 下記の(1)(2)両方に該当する方
- (1)「令和元年台風19号に係る災害救助法」の適用市区町村に住所を有する本国保組合の被保険者
 - (2) 医療機関等の窓口で、次のいずれかの申し立てをした被保険者
 - ① 住家の全半壊、全半壊、床上浸水又はこれに準ずる被災をした旨
 - ② 主たる生計維持者が死亡し又は重篤な傷病を負った旨
 - ③ 主たる生計維持者の行方が不明である場合
 - ④ 主たる生計維持者が業務を廃止し、または休止した旨
 - ⑤ 主たる生計維持者が失職し、現在収入がない旨

取扱期間 2020年1月末までの診療、調剤及び訪問看護
および範囲 ※入院時の食事療養及び生活療養に係る標準負担額は免除対象外です

問い合わせ先・国保組合 給付課(電話03-5348-2985)

詐欺の電話にご注意ください!



「保険料や医療費の還付がある」などの不審な電話が掛けられています。

先日、国保組合の組合員宅に役所の職員を名乗る者から、「累積保険料の払い戻しがある」という内容の不審な電話が入りました。電話を受けた組合員は直接役所へ行き、役所の職員の指示で、加入している国保組合へ問い合わせたところ、国保組合からもそのような電話を掛けた事実はなく、詐欺の電話であったことが発覚しました。また、その他にも「保険料の還付が出ます」「医療費の払い戻しがある」などの偽りを語り、「申請期限が過ぎているので金融機関と口座番号を教えてください」、「銀行から電話があるので指示に従ってほしい」、「金融機関に手続を委託しているので、後ほど金融機関から連絡がある」と言われ、下記の被害が一部地域で横行しているとのこと。

- 金融機関のATMに誘導され、お金を振り込まれる
- 口座番号などの個人情報を教えてしまい、その後、預金通帳やキャッシュカードを渡してしまう(だまし取られてしまう)

東京土建国保では通知文書を送らずに、直接組合員のご自宅に電話することはありません。

※不審な電話を受けた場合は、直ちに国保組合までご連絡ください。

問い合わせ先・国保組合 資格課(電話03-5348-2988)

給付金・補助金の支払日

	11月	12月	1月
一部負担戻金(自動振込)	15日	20日	17日
その他給付金	1回目	11日	16日
	2回目	26日	27日
補助金(宿泊旅行、インフルエンザ等)	21日	24日	21日

【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。

豊島支部 四会場で集団健診

個別健康サポーター 3名が健診当日に実施

豊島支部では10月27日(日)に「秋の集団健診」を実施し、248名の仲間が受診しました。

当日は四会場(支部会館・鬼子母診療所・東京健生病院・長汐病院)に分けて実施し、各会場はともぎやか



集団健診当日のようす

そのうち支部会館では午前7時、午後は女性健診で46名のみならずが健診を受診し、同日に実施された個別健康サポーターを3名の仲間が利用しました。

豊島支部では年明けの2月下旬〜3月上旬頃にも、集団健診を予定しています。

集団健診利用者の声

【豊島・鉄筋・宮本卓廣さん】私は鉄筋を25年やっていて、東京土建国保には3年ほど前に加入しました。健診は毎年受けていて、健診内容にも満足しています。以前は自治体の健診を受けていたのですが、心電図の検査は毎年ではなかった記憶があります。

支部集団健診は、30分くらいの時間でスムーズに終わるし、何より日曜日に開催して



宮本卓廣さん

仕事でも健診結果は必要になりますし、一年に一回です

ので、自分の身体を見直すのにもいい機会だと思います。健診後は健康意識も高まりますので、毎年必ず受けることをおすすめします。

東京土建の各支部では、みなさんに健診を受けていただくため、日曜健診や女性健診を実施しています。健診をまだ受けていない方は必ず受けましょう。

日程が合わない方や支部会館が遠いという方は、個別に契約健診機関で受診していただくことも可能です。

くわしくは、ホームページでご確認いただくか、各支部の健診担当または国保組合・健康増進課(☎03-5348-2982)にお問い合わせください。

がん検査を受けましょう

東京土建国保で実施している東京土建健診は、40歳以上の組合員・家族には「大腸がん検査」が健診項目に含まれています。

また、さらなる「がん対策」として、対象となる年齢(下表参照)の方が東京土建健診と同時に「がん検査(胃・乳・子宮・前立腺)を受ける場合は、下表の負担金額で受けられます。

組合員の死亡原因の約半数はがん(悪性新生物)です。早期発見・早期治療のためにも、がん検査を利用しましょう。

「がん検査」費用の一部を

補助する制度は、健診契約機関と順次契約をすすめています。現時点では、すべての健診契約機関で受けられるものではありませんので、ご注意ください。

取り扱いが可能な健診契約機関は、国保組合ホームページでお知らせしています。

※土建国保ガイドの、健診契約機関一覧に記載されている「オプション検査(補助なし)」は、一部補助制度の対象ではありませんので、ご注意ください。

※2019年10月31日現在、153カ所の健診契約機関と契約をしています。

検査名	対象年齢	検査方法	利用者負担
胃がん	50歳以上	胃レントゲン(間接)	2,000円
		胃レントゲン(直接)	3,000円
		胃カメラ	5,000円
乳がん	40歳以上	マンモグラフィ	1,000円
		視触診+マンモグラフィ	
子宮がん	20歳以上	内診+子宮頸部細胞診	500円
前立腺がん	50歳以上	PSA(腫瘍マーカー)	500円

お問い合わせは 健康増進課 ☎03-5348-2982 まで

節目健診 対象の方へ

下表の節目年齢の方は健診受診券に「★節目健診(人間ドック)★」と印字されています。

この受診券を利用することで、国保組合からの補助額2万5千円(脳ドック併用は5万円)を差し引いた額で、節目健診が受けられます。

節目健診の補助が受けられるのは5年に一度だけです。この機会に、詳細な身体チェックを行ないましょう。

節目健診の受診券は、誕生日を迎える前でも使用できません。年明けは健診機関が混み合いますので、早めの予約と受診をおすすめします。

節目健診(人間ドック)の対象の方

年齢	対象期間	年齢	対象期間
40歳	昭和54年4月1日～昭和55年3月31日生まれ	65歳	昭和29年4月1日～昭和30年3月31日生まれ
45歳	昭和49年4月1日～昭和50年3月31日生まれ	70歳	昭和24年4月1日～昭和25年3月31日生まれ
50歳	昭和44年4月1日～昭和45年3月31日生まれ		
55歳	昭和39年4月1日～昭和40年3月31日生まれ		
60歳	昭和34年4月1日～昭和35年3月31日生まれ		

●誕生日前でも受診できます。
●2020年3月31日までに受診しなかった場合、次の節目健診は5年後となります。
●有効期限の延長はできません。

節目健診(人間ドック)の利用者負担の変更

2019年10月1日以降に受診する場合、消費税法改正に伴い、利用者負担が変更になっている場合があります。最新情報は国保組合ホームページをご確認ください。

節目健診の追加 恩田メディカルプラザ	2019年 11月1日 付	契約 内容	節目健診(人間ドック)の追加契約 日帰り胃内視鏡コース 41,500円(16,500円) 脳ドック併用日帰り胃内視鏡コース 83,000円(33,000円)
-----------------------	---------------------	----------	--

契約料金の変更・節目健診コースの新設(2019年10月1日から)

健診機関	変更内容・コース	改定前	改定後
ライフプランニングセンター	コースの新設・日帰り胃内視鏡		52,800円(27,800円)
江戸川病院健診センター	契約料金変更・日帰り	39,900円(14,900円)	41,800円(16,800円)
	契約料金変更・脳ドック併用日帰り	69,900円(19,900円)	72,600円(22,600円)
長汐病院	契約料金変更・日帰り内視鏡	36,750円(11,750円)	37,430円(12,430円)
	契約料金変更・脳ドック併用日帰り内視鏡	52,500円(2,500円)	57,870円(7,870円)
PL東京健康管理センター	契約料金変更・日帰り胃内視鏡	58,180円(33,180円)	61,050円(36,050円)
	コースの新設・脳ドック併用日帰り胃内視鏡		105,050円(55,050円)
町田慶泉病院	契約料金変更・日帰り	37,000円(12,000円)	41,800円(16,800円)
市川東ヘルスクリニック	契約料金変更・日帰り胃エックス線コース	36,750円(11,750円)	38,500円(13,500円)

()は自己負担額

消費税法改正に伴う チケット料金改定のお知らせ



2019年10月1日から、以下のとおり東京ディズニーランド、東京ディズニーシーの料金改定が行なわれましたので、お知らせします。

券種	現行料金			改定料金(2019年10月1日から)		
	大人 18才以上	中人 中学生・高校生 12才～17才	小人 幼児・小学生 4才～11才	大人 18才以上	中人 中学生・高校生 12才～17才	小人 幼児・小学生 4才～11才
1デーパスポート	7,400	6,400	4,800	7,500	6,500	4,900
シニアパスポート※	6,700			6,800		
スターライトパスポート	5,400	4,700	3,500	5,500	4,800	3,600
アフター6パスポート	4,200			4,300		
2デーパスポート	13,200	11,600	8,600	13,400	11,800	8,800
3デーマジックパスポート	17,800	15,500	11,500	18,100	15,800	11,800
4デーマジックパスポート	22,400	19,400	14,400	22,800	19,800	14,800
2パーク年間パスポート	89,000	56,000		91,000		
2パーク年間パスポート(シニア※)	75,000			76,000		
1パーク年間パスポート	61,000	39,000		62,000		
1パーク年間パスポート(シニア※)	51,000			52,000		

※シニア:65才以上

生活習慣病を知ろう

番外編(飲酒)

飲酒について

東京土建国保組合 保健師・進藤



お酒を飲むと楽しくなるから毎日飲んでます。今のところ病気になっていないし、大丈夫だよな?



今は元気でも、毎日は飲み過ぎです。病気になるリスクが高くなりますよ。
●脳梗塞 ●うつ病 ●心臓病 ●アルコール依存症
●肝臓病 ●様々ながん ●高血圧 など
★妊娠中・授乳中の飲酒は、子どもの発達に影響があります。



わあ!いろいろな病気になるおそれがあるんだ。では、飲み過ぎなければいいってこと?

はい、それではお酒の適量をチェックしてみましょう。

1日の飲酒量の目安=純アルコール20g分のお酒

ビール・発泡酒 500ml(中ビン またはロング缶1本)	日本酒 160ml (1合弱)	焼酎 90ml (0.5合)	ウイスキー ・ブランデー 60ml(ダブル1杯)	ワイン 200ml
------------------------------------	-----------------------	----------------------	--------------------------------	--------------

※この量はあくまで目安です。少量のお酒で顔が赤くなる方、女性、65歳以上の方はこれよりも少ない量にしましょう。



いままで飲み過ぎていたことがわかりました…。でも、飲み始めると気分がよくなって、量を抑えるのが難しいかもしれない。



飲む量を調整するより、お酒を飲まない休肝日を週1日以上つくる方法がオススメ。「●曜日は飲まない」など具体的に決めて、カレンダーに飲んだ日に「×」、飲まなかった日に「○」を書くと成功する人が多いようです。



お酒とうまく付き合っていくために挑戦してみるよ!

今回はメタボリックシンドロームについてです。お楽しみに!



『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」の組合員を対象に就業実態調査をしています。

対象となる(就業実態申告書が届いている)方で、まだ提出されていない方は、『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』とセットでご所属の支部へご提出ください(必要に応じて、追加書類の提出をお願いする場合があります)。

申告いただいた就業実態区分に基づいて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ので、ご協力をお願いします。

なお、確認内容については、上記以外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。

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)

1	2	3	4	5
	6	7	8	
9	10	11	12	
13	14		15	16
17		18		
19	20	21	22	23
24	25		26	
27		28		

キーワード A B C D E F G

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。

はがきにキーワードと、所属支部名、住所、氏名、年齢、「国保の給付制度や補助金(インフルエンザ・宿泊旅行)、健診を利用したの感想」などをご記入の上、下記の宛先へお送りください。締め切りは2019年12月6日です。正解者の中から、抽選で10の方にクオカードをプレゼントします。なお、抽選結果の発表は、発送をもって代えさせていただきます。

〒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

前回の答え **ドクショノアキ** 多数のご応募ありがとうございました。

- タテのカギ
- 11月23日は「○○○○感謝の日」
 - ドライバーでクルクルと締める
 - 着ない服はこの肥やしに!?
 - 想定○○⇔想定内
 - オスは珍しいんだニャ〜
 - 仲介業者に支払う○○○料
 - セーターを編むために購入
 - 心配事もなく、の〜んびり
 - 英語でキャンドル
 - バスの車内でつかまる輪っか
 - 日本一の山
 - ポロロンと演奏する鍵盤楽器
 - 一寸法師を成長させた○○○の小槌
 - 知って得する「豆○○○」
 - 換気するためにガラリと開ける
 - 国民一人一人が持つ○○ナンバー

- ヨコのカギ
- 1 タヌキと化け比べ?
 - 3 馬がサラサラとなびかせて走る
 - 6 英和○○○、百科○○○
 - 8 日本庭園につくる水場
 - 9 ドラマや映画などの野外撮影
 - 11 秋の七草のひとつ。「薄」の読み
 - 13 ようかんに似た、名古屋などの銘菓
 - 15 水族館でプカプカ背泳ぎ
 - 17 細く高くそびえ立つ建造物
 - 18 ○○○厚生がしっかりと会社
 - 20 すみずみまでピカピカに!
 - 22 ことわざ「負けるが○○」
 - 24 ほとんど辛くないカレーの味
 - 26 お相撲さんが締める化粧○○○
 - 27 コクリと鳴らす
 - 28 めぐりあい。素敵な○○○に感謝

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 12月 7日(土) 9時00分~10時00分 | **場所** 「けんせつプラザ東京」3階
各組30分~50分程度 | 新宿区北新宿1-8-16
※日時は変更になる場合があります。 | (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

健康ウォーキング2019 にご参加 ありがとうございました

11月10日に豊洲周辺で健康ウォーキング2019を開催しました。
当日は120名が参加し、心地よい潮風に吹かれながら、湾岸エリアや東京オリンピック会場横を巡るウォーキングを楽しみました。



次号(1月1日号)で当日の様子をご報告します。