

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)

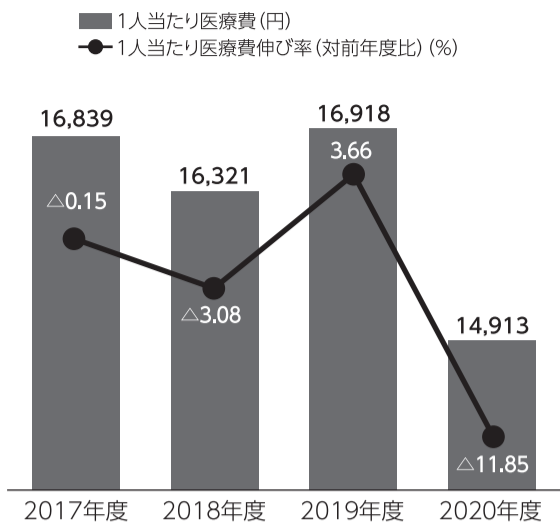
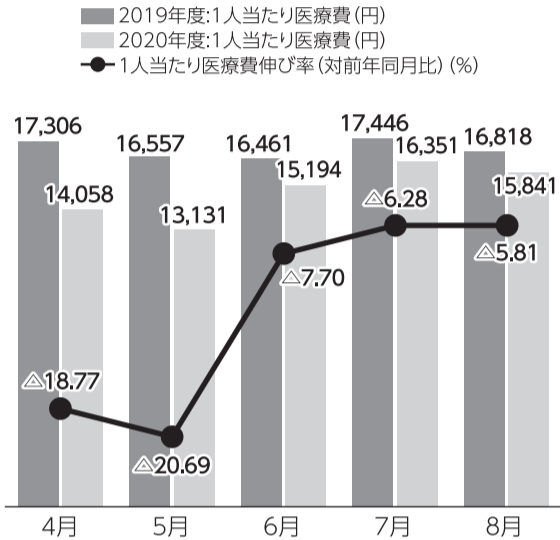


図2/ 一人当たり医療費月別比較(過誤調整前)



2020年4月から8月分の医療費の動向

一人当たり医療費減少

新型コロナウイルスによる受診抑制が影響か

今年度は、今のところ被保険者の構成に大きな変化はありませんが、平均年齢は昨年の37・61歳から37・73歳と、わずかに高くなりました。新型コロナウイルスの感染拡大に加え、これから冬場を迎えると、インフルエンザ等の感染症の流行も予想され、医療費を抑えるには日々の予防対策が重要になりますので、みなさん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。

全年齢区分で減少

一人当たり医療費を前年の同じ時期と比較(図1、2)すると、新型コロナウイルスの感染拡大による医療機関への受診抑制や緊急性の低い治療を延期した影響で、全体では11・85%減となりました。

診療区分別で見ても入院、外来、歯科、調剤の全てにおいて減少しており、特に入院では全体で15・24%減となっています。なかでも未就学児(7歳未満)の診療が大きく減少しており、入院31・65%減、外来42・45%減、調剤40・17%減となっています。また、100万円以上の高額レセプト(※)も未就学児

が前年の121件から102件に減少、全体では1543件から1360件と、大きな減少になりました。年齢区分別の一人当たり医療費は、65歳以上の前期高齢者が7・85%減、7歳から64歳が9・67%減、未就学児(7歳未満)が35・66%減と全ての区分で減少しています。(※)レセプト：医療機関が

診療に要した費用を保険者へ請求する明細書

季節性や流行性の疾患は、医療費の動向に影響を与えます。2020年は昨年と比べて、梅雨入り・梅雨明けが遅れたことから、5月から7月までの熱中症のレセプト件数は111件(入院1件、外来110件)で、昨年同時期と比較すると29・75%減となりました。

一方で、8月の件数は猛暑日が続いたことやコロナ禍でのマスクの着用等が影響して284件(入院19件、外来265件)で、昨年同月と比較

国保組合だより

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	85,468人
家族	82,849人
合計	168,317人

前年同月比2,568人減

◆特定健診

(2020年度)	
対象者数	92,282人
受診者数	12,854人
受診率	13.9%

◆特定保健指導

(2020年度)	
目標数	15,959人
利用者数	69人
利用率	0.4%

(10月末現在)

新型コロナウイルス

都内の動向

11月9日現在の新型コロナウイルスの都内の新規感染者数は、緊急事態宣言解除後に増加を見せ、6月の994人から7月は6千464人に急増、8月には8千125人になりました。9月はやや落ちつきを見せ4千188人まで減少しましたが、10月は5千350人の新規感染者が発生しており、終息傾向が見えない状況です。

2020年10月現在では有効なワクチンが開発されていないため、予防対策を徹底することが重要です。

年度後半の医療費が懸念

新型コロナウイルスの感染拡大による医療機関への受診抑制等の影響で、前年度と比較して全体の医療費は減少していますが、一方で1回の受診で長期間の薬の処方を受けるなどの傾向も見られ、レセプト1件当たりの医療費は4月から8月まで、全ての月で前年度同月より増加していることから、年度後半の医療費の伸びが懸念されます。

国保組合はみんなの財産

国保組合が医療機関に支払う医療費は、みなさんの保険料と運動で獲得した国や東京都の補助金から支払われます。国保組合では、医療機関が

らの請求内容の点検や、労災等の紛れ込み防止など、無駄な医療費の支払いがないように努めています。国全体の高齢者医療費は増加しているため、国保組合が支払う「前期高齢者納付金」や「後期高齢者支援金」等の金額は毎年増え続けています。

みなさんの共有財産である国保組合を守るためには、みなさんの協力が欠かせません。毎年健診を受け、病気の早期発見・早期治療につなげましょう。みなさんの保険料を大切に使い、一人ひとりの力を合わせて、国保組合を守りましょう。

「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。詳しくはお近くの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
2019年11月~2020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
2020年7月~2020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。

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。

(例)高血圧の薬を1日1回1年間服用した場合		3割負担	差額は…?
先発医薬品		約17,947円	先発品とジェネリック医薬品(安いタイプ)の場合 約15,122円
ジェネリック医薬品	安いタイプ	約2,825円	
	高いタイプ	約6,493円	先発品とジェネリック医薬品(高いタイプ)の場合 約11,454円

(2020年10月末現在) (東京土建国保調べ)

みなさんもジェネリック医薬品に切り替えたときのお薬代を比較してみませんか。東京土建国保組合ホームページのトピックスの「ジェネリック医薬品に切り替えたときのお薬代を比較してみませんか」から比較できます。ジェネリック医薬品を選べると、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は、すぐに医師・薬剤師に相談してください。





二人一組で再読影を行なう医師

胸部レントゲン再読影をしています

複数の医師で読影 労災申請につなげる

国保組合では、契約機関で健診を受けた40歳以上の方の「胸部レントゲンの再読影」を行なっています。

再読影の結果、万一受診が必要と判定された方は専門医を受診しましょう。

再読影とは

「読影(どくえい)」とは、

医師がレントゲンなどの画像を見て診断することをいいます。一般的な健診では、健診機関の医師が肺がんや肺炎などを調べるため、胸部レントゲンを読影し、終了となりますが、東京土建健診では、契約機関での読影後、40歳以上の方のレントゲンが国保組合に随時送られてきます。

国保組合と契約を結んでいる医師が、国保組合に集まり、そのレントゲンを建設労働者

専門医への受診を

この再読影の結果、所見があったレントゲンは、専門医である芝診療所の藤井医師、または御成門内科クリニックの渡邊医師が職業病の可能性を念頭におきながら読影を行ない、受診の必要があるかを判断しています。

建設産業で働くみなさんは、他業種の方と比べて、アスベストを含む粉じんを吸い込む機会が多く、石綿肺やじん肺、アスベストが原因の肺がん等の職業病になる可能性が高くなります。

判定の結果、受診が必要な方には、国保組合から受診をおすすめする案内をしています。国保組合では、組合員とその家族がインフルエンザ予防接種補助金

職業病専門医の診察の結果、労災の疑いがあり、申請が可能な場合には、所属の支部の労働対策部・担当書記が労災申請のお手伝いをします。労災が認定されると、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可能性があります。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。

労働災害

また、所属の支部から同様の連絡を行なっています。案内を受けとったら、まず所属の支部に連絡し、職業病専門医のいる医療機関を受診しましょう。

再読影の流れ

- 1 契約機関で健診を受診(胸部レントゲンを含む)
- 2 契約機関の医師がレントゲンを読影
- 3 国保組合に契約機関から胸部レントゲンが届く
- 4 国保組合と契約を結んだ複数の医師がレントゲンを読影し、職業病の可能性を調査
- 5 職業病の可能性のあるレントゲンを職業病専門医の藤井医師、または渡邊医師が読影し、受診の必要性を判定
- 6 専門医の受診が必要な方に、国保組合や所属支部から受診のおすすめの連絡

*読影を3回行なうため、契約機関での健診結果から数カ月経過後に案内が届くことがありますので、ご理解ください。

給付金・補助金の支払日

	11月	12月	1月
一部負担 払戻金 (自動振込)	20日 金	18日 金	15日 金
その他 給付金	1回目 11日 水	11日 金	15日 金
	2回目 26日 木	28日 月	26日 火
補助金 (宿泊旅行、 インフルエンザ等)	24日 火	21日 月	21日 木

【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。

接種を受け、自己負担があったとき、4月1日から翌年3月31日までの間に一人1回、一律2千円の補助金を受け取ることができます。

申請書は「土建国保ガイド」巻末から切り取るほか、国保組合ホームページからも印刷できます。

くわしくは、所属の支部または国保組合・給付課(☎03-5348-2985)にお問い合わせください。

インフルエンザ予防接種補助金

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。

けんチャレに 取り組んで素敵な賞品を ゲットしよう!

みなさん、けんチャレの取り組み状況はいかがでしょう?
体重、歩数、血圧、歯みがきのいずれか1つ以上を3カ月間取り組み、それを記録票(※)に記入して国保組合に提出すると、抽選で素敵な賞品が当たります。まだの方は、ぜひこの機会に取り組んでみませんか。たくさんのご応募、お待ちしております。

詳しくはホームページ、または健康増進課(☎03-5348-2982)までお問い合わせください。

*記録票は、土建国保ガイド巻末にとじ込まれています。

2021年 国保カレンダーを 配付します

国保組合では「2021年カレンダー」を作成しました。身近な健康に関する情報、医療費節約に役立つ情報や健康レシピなどを掲載しています。また、体重・歩数・血圧・歯みがきの記入欄があり、3カ月分記入すると、「けんチャレ」に応募でき、素敵な賞品がゲットできるかも!? 12月の群会議などで受け取って、ぜひ活用ください。

*群会議などに出席できず、カレンダーを受け取れない方は、所属の支部にお問い合わせください。

健診契約機関の名称変更 (2020年9月1日付)

江戸川メディケア病院
健診センターマックスライフ(江戸川区)
住所:江戸川区東松本2-14-12
電話:0120-74-1119(変更なし)

旧名称:江戸川病院総合健診センター
マックスライフ
旧住所:江戸川区東小岩2-24-18

健診契約機関の追加 (2020年11月1日付契約)

すずき内科クリニック(川崎市)
住所:川崎市多摩区登戸2130-2
アトラスタワー向ヶ丘遊園208
電話:044-281-0201

受診コース	東京土建健診	○
	節目健診	×

東京土建健診の再開 (2020年11月2日付)

南台病院(小平市)
電話:042-349-0566

受診可能日:毎週月曜、水曜、木曜日
受診コース:東京土建健診のみ
受診人数:制限あり

*受診を希望される場合は、事前にお問い合わせください。

東京土建 国保の 新型コロナ対策

~該当される場合は、ぜひご相談・ご活用ください~

保険料の減免制度 8月以降に減収が見込まれる方も対象に!

申請期限は
12月24日
(木)

新型コロナの影響により、事業収入等の減少が見込まれる組合員とその家族の生活再建を支援するため、申請により2020年2月から9月までの保険料を減免する制度があります。

	2020年の収入の確認
収入減による 申請基準	①2月から7月までの任意の2カ月分
	②2月から11月まで(8月以降の収入を含む)の任意の4カ月分(追加) ※①よりさらに減収した場合は変更申請を受付。

*上記①②をもとに年間の収入見込額を算出します。

収入の減少率(対前年比)	保険料の減免割合
50%以上	全額(8カ月相当分)
40%以上50%未満	3/4(6カ月相当分)
30%以上40%未満	2/4(4カ月相当分)

「保険料の減免制度」に関する詳細については、所属の支部または国保組合資格課(☎03-5348-2988)にお問い合わせください。

新型コロナ感染症手当金制度 対象となる期間を 2020年12月末まで延長!

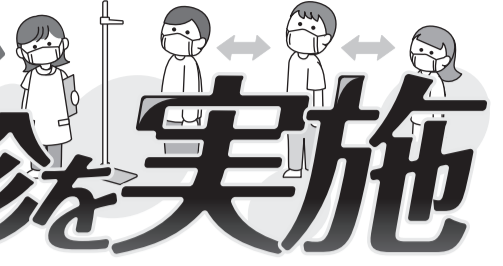
新型コロナウイルス感染症に感染した、または感染が疑われる方が療養のために仕事を休んだ場合、申請により手当金を支給する制度があります。



変更点
●対象となる期間が2020年1月～9月から2020年1月～12月になりました!

「新型コロナ感染症手当金制度」に関する詳細については、所属の支部または国保組合給付課(☎03-5348-2985)にお問い合わせください。

江東支部で 集団健診を実施



集団健診当日のようす

江東支部では10月18日(日)に支部会館で「秋の集団健診」を実施し、87名の仲間が受診しました。
コロナ禍での開催とあって、マスク着用での受診、会場入口でのアルコール消毒や待機場所等で受診者同士が十分な距離を保つなど感染症対策がしっかりと行なわれていました。
当日は8時から受付を開始し、午前中に終了しました。同日実施の特定保健指導は、1名の仲間が利用しました。



花岡康雄さん

集団健診利用者の声

【江東・冷暖房・花岡康雄さん】
私は健診を毎年受診していますが、平日は仕事があるので、日曜日に開催される集団健診はありがたいです。
受診後は、いつも「r-GTP」の数値が気になります。以前、数値が高くなったことで、病院を受診した経験があるので、それ以降は、お酒を飲む量を減らし、遅くまで飲まないよう気をつけています。
たばこは5年ほど前まで吸っていましたが、今はまったく吸っていません。特別な理由なく禁煙できたことはよかったなと思っています。
年齢を重ねると、東京土建健診の良さがわかってきますが、若い世代の方にもわかってもらえるように、今後も健診受診の呼びかけを広めていきたいと思っています。

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。
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。

節目健診 対象の方へ

健診受診券に「★節目健診(人間ドック)★」と印字されている方は、国保組合補助額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を受けることができます。補助が受けられるのは5年に一度なので、この機会に詳細な身体チェックを行ないましょう。
コロナ禍でご希望の日時で予約が取りづらくなっていますので、なるべく早めに契約健診機関にお問い合わせください。

節目健診(人間ドック)の対象の方

40歳	昭和55年4月1日～昭和56年3月31日生まれ
45歳	昭和50年4月1日～昭和51年3月31日生まれ
50歳	昭和45年4月1日～昭和46年3月31日生まれ
55歳	昭和40年4月1日～昭和41年3月31日生まれ
60歳	昭和35年4月1日～昭和36年3月31日生まれ
65歳	昭和30年4月1日～昭和31年3月31日生まれ
70歳	昭和25年4月1日～昭和26年3月31日生まれ

早めの受診を!

- 誕生日前でも受診できます。
- 2021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。

がん検査の おすすめ

40歳以上の方が受診される東京土建健診には「大腸がん検査」が含まれています。
また、対象となる年齢の方が健診と同時に「がん検査(胃・乳・子宮頸・前立腺)」を受ける時は、下表の負担金額で受けられます。
早期発見・早期治療につながるためにも、がん検査を利用しましょう。
※がん検査が受けられる契約機関は、土建国保ガイドや国保組合ホームページでご確認ください。

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(間接撮影)	2,000円
		胃レントゲン(直接撮影)	3,000円
		胃カメラ(内視鏡)	5,000円
乳がん	40歳以上	マンモグラフィ	1,000円
子宮頸がん	20歳以上	視触診+マンモグラフィ	500円
		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

禁煙チャレンジ申込書 締切迫る!!

国保組合ホームページや国保組合だより10月1日号などで事業内容等をご確認の上、ご希望される方は、この申込書をFAXまたは郵送で国保組合までお送りください。

FAX 03(5348)2983
※個人情報ですので、番号まちがいにご注意ください。
郵送 〒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 宛

以下をすべてご記入・ご回答ください。

記入日	年	月	日
氏名	保険証の記号・番号 91- .		
生年月日(年齢)	年	月	日(歳)
電話番号			
メールアドレス			
住所(〒 -)			
Q1. 今年度健康診断を受診しましたか?	1. 受診した (年 月 日) 2. まだ受診していないが今後受診予定(年 月頃受診予定)		
Q2. この事業を知ったきっかけを1つ選択してください	1. 国保組合からの通知 2. 国保組合だより 3. 支部に貼ってあるポスター 4. 国保組合のホームページ 5. チャレンジしている人にすすめられた 6. その他()		
Q3. 喫煙歴を教えてください	()歳から ()年間吸っている (1日 本)		
Q4. 過去に禁煙に挑戦したことはありますか?	1. ない 2. ある(回)失敗した理由はなんですか?(複数回答可) 1. イライラしたり集中できなくなった 2. 体重が増えた 3. ご褒美に1本吸ってしまった 4. 付き合いで断れなかった 5. 禁煙補助剤が合わなかった 6. その他()		
Q5. 今回禁煙をしようと思った理由を教えてください(複数回答可)	1. 体調を崩した 2. 健康診断の結果が悪くなった 3. 家族・職場から禁煙を求められた 4. たばこ代が負担になった 5. 喫煙場所が減った 6. 禁煙外来を利用するメリットを知って 7. ガムが安く買えたり、禁煙外来を利用するとクオカードをもらえたりするから 8. その他()		
Q6. 取り組むコースをどちらか1つ選択してください	1. 禁煙外来通院 2. ニコチンガム(ニコレットクールミント)購入 ※ニコチンガム購入の方のみ右記の表をご記入ください。 ※ニコレットクールミントは必ず1箱以上ご購入ください。 ※おひとり様1回限り1,500円の購入補助があります。		

商品名	単価	数量	金額
ニコレットクールミント(24個入) タバコを止めたいと望む人のための医薬品。禁煙時のイライラ・集中困難等の症状を緩和します	2,000円		
リベロ禁煙飴(70g) タバコがだんだんまぶくなる松葉エキス・松脂末配合禁煙キャンディ	400円		
ロッテキシリトールガムフレッシュミント(ファミリーボトル143g) 歯を丈夫に保ちます	700円		
シルクスターホワイトエクストラミント(歯磨き粉) 白い歯+口臭ケア(タバコのヤニを浮かして落とす。息すっきりエクストラミント。チューブ50g1本)	480円		
クリーンデンタルFセット(歯磨き粉) 歯槽膿漏・歯肉炎・歯石沈着の予防に効果的(チューブ50g2本+歯ブラシ2本付)	840円		
ブラクリン歯ブラシ(歯科医院用) 歯科医推奨歯ブラシ3本	380円		
申込金額(補助金を引かない金額)			円
送料(3,000円以上無料)		500円・無料(どちらかに〇をしてください)	
合計金額			円

1. 禁煙外来通院コースの方へ

★お申し込み後、12月21日(月)までに禁煙外来を初回受診してください。
●国保組合のホームページから全国の禁煙外来を行なっている病院を検索・予約できます。
●禁煙外来の受診回数は5回、約3カ月です。費用は保険診療で総額13,000円～20,000円程度です。
●5回の受診を確認できましたら、クオカード3,000円分をご自宅にお送りします。クオカードの発送までに2カ月程度かかります。
※5回の受診をもって終了したとみなします。4回以下の受診の場合はクオカードを呈示することができませんのでご注意ください。

2. ニコチンガム(ニコレットクールミント)購入コースの方へ

★12月21日(月)までにFAXまたは郵送で国保組合までお申し込みください。
●お申し込みから約1カ月後、(株)セルメスタから商品と請求書※が届きますので、代金をお支払いください。
※請求額は国保組合が補助する1,500円を差し引いた額となります。

◎どちらのコースの方も、申込後に国保組合からアンケートを送付いたします。また、禁煙状況について、国保組合保健師からお電話させていただく場合もございますので、ご協力よろしくお願いいたします。
禁煙対策事業のホームページ



国保組合だより10月1日号に「禁煙チャレンジ申込書」のシルクスターホワイトエクストラミントの単価を400円と掲載しましたが、480円の誤りでした(上記申込書のとおり)。訂正してお詫言いたします。

正しいフォームで歩きましょう

東京土建国保組合 保健師・須藤

新型コロナウイルス感染症が流行していますが、国は、散歩やジョギングなど屋外で人との接触が少ない活動をする事は感染のリスクが少ないとしています。いろいろな健康イベントが休止や規模の縮小となっている今、正しい姿勢でウォーキングを始めてみませんか？

ウォーキングのフォームのポイント

- 頭は揺らさずまっすぐに
- あごを軽く引いて、やや遠く(15m先くらい)を見る感じで視線はまっすぐに
- 肩は力をぬいてリラックス
- 呼吸は無理せず自分のリズムで(人と2m以上離れているときは適宜マスクをはずしましょう)
- 歩幅を広げて運動効果をアップ
- ひじはやや曲げて、腕を大きく振る
- かかとから着地して、つま先で大地をしっかりとキック!
- ひざを伸ばしてかかとから着地

くつは指先が余裕を持って動かせ、かかとがしっかりしたものを選びましょう。

安全のために

- からだを動かす時間は少しずつ増やしていきましょう。
- こまめに水分補給をしましょう。
- 体調が悪いときは、無理をしないようにしましょう。
- 持病や痛みがある方は、お医者さんにまず相談してから始めましょう。

今年のスローガンは「1日3回、歯をみがこう」

歯みがきは、歯の健康の基本！
できるだけ毎食後みがきましょう。

けんチャレプログラム記録票に歯みがきの記録を書く健康グッズが当たるかも！
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)までお問い合わせください。

▶▶▶ 次回は便潜血検査についてです。お楽しみに！

がんの相談受付しています

「主治医とうまくコミュニケーションがとれない」「再発がこわい」などの悩みをかかえていませんか？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、がん専門医の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20日(日) 9時00分～12時00分
1月30日(土) 9時00分～12時00分
各組30分～50分程度

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)

※日時は変更になる場合があります。

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

1	2	3		4	5	6
7		F		8		D
		9	10		11	
	12			B	13	
14			15	16		17
18		G	19		20	A
			22	23		24
25			E		26	C

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2020年12月4日(金)です。正解者の中から、抽選で10人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 イチヨウナミキ
多数のご応募ありがとうございました。

タテのカギ

- 色付いた野山を観光する〇〇〇狩り
- 焼き鳥を食べた後に残る
- 桃太郎のおばあさんが川でジャブジャブ
- 〇〇ピース、〇〇パターン
- ボンベをセットして使う〇〇〇〇コンロ
- タケノコで作るラーメンの具材
- 着物にギュッと締める
- 夢と〇〇〇に満ちた若者たち
- 「艶美」の読み
- ホウキに乗って空を飛ぶ
- 湯のみにコボコポとお茶を注ぐ道具
- 黄金に輝くイチヨウの〇〇〇道
- りんご、ごりら、らっぱ…と続く
- 畳敷きの部屋
- 軽くて暖かい〇〇〇布団
- ネコやイヌのまだら模様の毛

ヨコのカギ

- マーズは火星、ジュピターは？
- みそ汁に入れる海藻
- ソーイングマシン
- 草津、有馬、熱海などが有名
- 落ち葉を集めてパチパチと燃やす
- お父さんにとってのお母さん
- にっこり笑うとできる頬のくぼみ
- 〇〇を射た発言に、一同納得!
- 1位のメダルの色
- 髪を結びと見える、首の後ろ側
- 新郎新婦が交換
- 役者〇〇〇〇に尽きる
- イルカショーで飛び散る
- ことわざ「失敗は成功の〇〇」
- 〇〇〇〇ブックに風景画を描く
- 内閣のトップ

届出はお済みですか？ 保険証の住所確認をお願いします

引越しをして住所が変わったときは、14日以内に住所変更の届出をしていただくことになっています。

手続きが行われていないと、新しい住所へ国保組合からの重要なお知らせが届かない場合がありますので、いまいちど、お手元の保険証の住所をご確認ください。現在の住所と異なる場合は、速やかにご所属の支部へ届出をお願いします。



提出書類

- ▶ 被保険者異動届(ご所属の支部にあります)
- ▶ 世帯全員分の住民票(省略可)
- ▶ 全員分の東京土建国保の被保険者証

※70歳以上の方は、高齢受給者証も必要です

お問い合わせは、国保組合資格課(03-5348-2988)またはご所属の支部へ

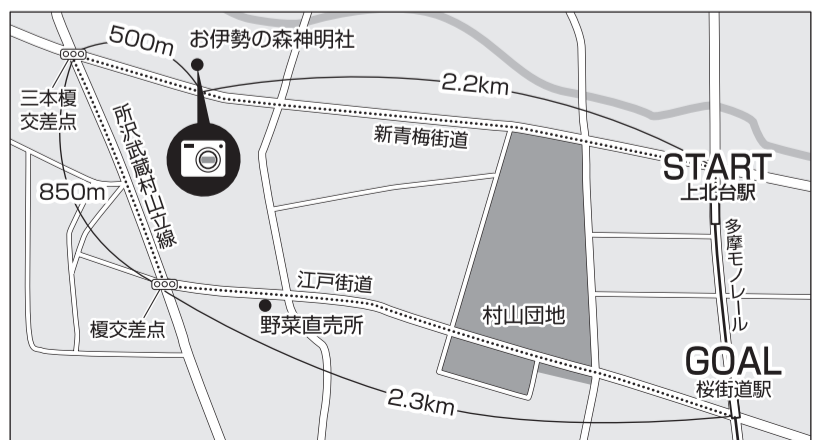
ウォーキングしませんか？ 武蔵村山市

多摩モノレールに乗って北に向かい、終点の上北台駅へ。駅を出て、新青梅街道を西へまっすぐ進みます。大きい道路のため車通りが多いですが、まっすぐなので迷う心配はありません。約2.2km進むと右手にお伊勢の森神社があります。この神社は、江戸時代宝暦12(1762)年に創建されましたが、文化8(1811)年に焼失したと伝えられています。その後、文政6(1823)年に相模国大山の工匠明王太郎に再建が託されました。以前は境内に樹齢400~500年を経たと伝えられる大杉があったそうです。現在、通常の御朱印と令和2年限定の御朱印を頂くことができます。

神明社を出て、新青梅街道をまた西へ直進します。約500m進み、三本榎交差点を左折します。所沢武蔵村山立線を南に進みます。約850m進むと榎交差点に差し掛かります。この交差点を左折し、江戸街道へ。ひたすらまっすぐ進みます。道中、うどん屋さんの店先で野菜の直売を行っていました。ウォーキングのお土産にいかがでしょうか。しばらく行くと、村山団地が見えてきます。村山団地を過ぎると多摩モノレールが見えてきますのであと一息です。桜街道駅に到着してゴールです。坂がなく歩きやすいコースですが、座って休める所は少ないため、水筒をおともに歩いていただくことをおすすめします。



美しい緑と四季折々の花で包まれるお伊勢の森神社



お知らせ

ウォーキングをするときは、①一人または少人数で、②すいた時間・場所を選び、③他人との距離を確保しながら、④すれ違うときは距離をとるなど、新型コロナウイルス感染防止策を心掛けましょう。また、コロナ禍で活動を制限されていた方が再開される際は、いつもより短めの距離・時間から始め、徐々に増やしていきます。また、家に帰ったら、まず手や顔を洗きましょう。汗はしっかりと拭きとって、着替えましょう。

コースデータ

総距離 5.85km
所要時間 1時間45分
(散策含む)
歩数 9,500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](#)