

健診・特定保健指導を受けて 命の綱「国保組合」を守りましょう

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	85,409人
家族	82,815人
合計	168,224人

前年同月比2,743人減

◆特定健診

(2020年度)

対象者数	92,282人
受診者数	17,180人
受診率	18.6%

◆特定保健指導

(2020年度)

目標数	15,959人
利用者数	109人
利用率	0.7%

(11月末現在)



コロナ禍での健診や健康教室のようす



佐藤豊理事長

新年明けましておめでとうございます。組合員・ご家族の皆様におかれましては、健やかな年明けを迎えられたことと存じます。昨年来、新型コロナウイルス感染症が世界的に拡大し、日本においても、全国的に感染が広まって生活が一変しました。マスクの在庫切れや消毒液の品薄が発生し、ドラッグストアに長蛇の列ができていたのが記憶に新しいところです。最近では、重症患者が増え、病床が逼迫し、医療崩壊さえ危惧されており、危機対応におけるわが国の脆弱性が浮き彫りになりました。

こうした中で、緊急事態宣言以降、国民は、法的拘束力のない自粛要請にこたえて外出を自粛し、「三つの密」の回避に努めました。また、各企業は、出勤する社員をリモートワークに切り替え、時差出勤を推奨するなどの工夫を行ないました。こうした一人ひとりの努力により、感染拡大が一定抑止されてきたことも一方の事実です。

私たちの労働環境に目を転じますと、密集・密閉・密接が避けられない現場で、クラスター発生のリスクを心配しながら仕事を進めざるを得ません。医療従事者・介護従事者など、社会生活を支える仕事をする方々と同じく、建設労働者も「衣・食・住」の「住」を担う、「エッセンシャルワーカー」であり、それとふさわしい処遇が必要です。母体労組では元請企業に対し、感染症拡大防止の十分な手立て、安全が確保できない場合には賃金

新年明けましておめでとうございます。組合員・ご家族の皆様におかれましては、健やかな年明けを迎えられたことと存じます。昨年来、新型コロナウイルス感染症が世界的に拡大し、日本においても、全国的に感染が広まって生活が一変しました。マスクの在庫切れや消毒液の品薄が発生し、ドラッグストアに長蛇の列ができていたのが記憶に新しいところです。最近では、重症患者が増え、病床が逼迫し、医療崩壊さえ危惧されており、危機対応におけるわが国の脆弱性が浮き彫りになりました。

こうした中で、緊急事態宣言以降、国民は、法的拘束力のない自粛要請にこたえて外出を自粛し、「三つの密」の回避に努めました。また、各企業は、出勤する社員をリモートワークに切り替え、時差出勤を推奨するなどの工夫を行ないました。こうした一人ひとりの努力により、感染拡大が一定抑止されてきたことも一方の事実です。

新春を迎えて

理事長 佐藤 豊

今、私たち国保組合には、特定健診・特定保健指導・個別健康サポートの実施率向上が求められています。健診によって早期に身体の変化を発見し、重症化する前に治療を開始することが、私たち一人ひとりの命と健康を守ることにつながります。年に一度の土建健診を必ず受けていただくこと、また健診結果から特定保健指導の対象となった方は、必ず利用していただくことをお願いいたします。結びとなりますが、昨年2020年は、東京土建国民健康保険組合の設立50周年の節目の年で、記念ウォーキング大会を11月に行なう予定となっていました。しかし、感染症の影響で、2021年に順延し、本年11月7日(日)、葛西臨海公園と昭和記念公園で開催する予定となりました。感染症拡大の先行きが見えない現状ですが、開催の時には皆様にお目にかかれ、心より楽しみにしております。どうか本年が組合員・ご家族の皆様にとって健康で希望の持てる一年となることを祈念申し上げ、年頭の挨拶といたします。

11月27日に「平成三十二年東京オリンピック競技大会・東京パラリンピック競技大会特別措置法の一部を改正する法律が成立したことに伴い、12月に配布しました「2021年国保カレンダー」の一部祝日・休日等に変更がありましたのでお知らせいたします(下表参照)。



カレンダーにつきましては、変更前の表記となっております。誠に恐れ入りますが、

2021年カレンダーの 祝日訂正のお知らせ

ご了承くださいますようお願い申し上げます。

なお、「2021年国保カ

レンダー」は、身近な病気の情報や医療費の節約に役立つ情報などを掲載していますので、まだ受け取られていない方は、所属の支部へお問い合わせください。

		変更前	変更後
祝日	海の日	7月19日(月)	7月22日(木)
	山の日	8月11日(水)	8月8日(日)*
	スポーツの日	10月11日(月)	7月23日(金)
給付金支払日		8月12日(木)	8月11日(水)
		10月12日(火)	10月11日(月)

※国民の祝日に関する法律に基づき、
2021年8月9日(月)は休日となります。

組合の定める地区に「静岡県熱海市を追加する規約が、2020年11月12日付で東京

都知事の認可を受けました。
2020(2988)まで。

お知らせ

組合の定める地区に「静岡県熱海市を追加する規約が、2020年11月12日付で東京

都知事の認可を受けました。
2020(2988)まで。

公 示

下記により、東京土建国民健康保険組合第129回組合

一、場所 「けんせつプラザ東京」5階大会議室

健康保険組合第129回組合

一、議題 2021年度事業

会を開催します。

計画、2021年度歳入歳出

一、日時 2021年2月25

予算、組合規約の改正、その

日(木)午前10時開会

他

健診契約機関の追加(2020年12月1日付契約)

健診機関名等	稲田堤メディカルクリニック (川崎市) 住 所:川崎市多摩区菅2-15-5 電 話:042-631-5788 最寄駅:京王稲田堤駅
東京土建健診	○
節目健診	○
節目健診の 利用者負担	日帰り胃レントゲン 14,600円 日帰り胃カメラ 19,000円

健診契約機関の名称変更(2021年1月1日付)

鉄鋼ビル丸の内 クリニック(千代田区)	旧名称:そねクリニック 丸の内
------------------------	--------------------

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。

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。

新型コロナウイルス感染症 手当金制度

対象となる期間が2021年3月末まで
延長になりました!

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～12月」から
「2020年1月～2021年3月」になりました!

「新型コロナウイルス手当金制度」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。

働き方や働き先、事業所の形態など

就業実態が 変わったときには届出を

国保組合では、新たに加入する方には、建設産業に従事していることがわかる書類を提出していただいています。また、加入したあとに働き方や働き先、事業所の形態などが変わるときには、事前に所属の支部に届け出をお願いします。

法人事業所を設立するとき

⇒ 厚生年金保険の新規適用と健康保険の適用除外承認の手続きが必要です。事前に支部に連絡をお願いします。また、事業所の事業目的を確認するため、登記簿謄本を提出してください。



法人事業所に常用で勤務することになったとき

⇒ 厚生年金保険の取得と健康保険の適用除外承認の手続きが必要です。すぐに支部に相談をしてください。

個人事業所で5人以上の従業員を常時雇用するようになったとき

⇒ 厚生年金保険の新規適用と健康保険の適用除外承認の手続きが必要です。すぐに支部に相談をしてください。

建設産業以外の仕事に転職したとき

⇒ 加入資格がなくなります。資格喪失の手続きをお願いします。

給付金・補助金の支払日

		1月	2月	3月
一部負担払戻金 (自動振込分)		15日金	19日金	19日金
その他 給付金	1回目	15日金	12日金	11日木
	2回目	26日火	26日金	26日金
補助金(宿泊旅行、 インフルエンザ等)		21日木	22日月	22日月

【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。

国保組合のホームページを ご活用ください!

健診契約機関一覧は地図と連動しており、たいへん便利です。また、給付金や補助金の申請書をダウンロードできます。契約レジャー施設のお得な情報も掲載していますので、ぜひご活用ください。



乾燥する季節の 感染症予防対策

空気が乾燥していると、会話やせき・くしゃみなどの飛沫(ひまつ)が拡散しやすくなります。温かい部屋にこもりがちになる寒い季節は、適切な温度・湿度を保ちながら、適度な換気を行なうことが新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなどの感染症予防として有効です。

湿度は50%～60%が目安、40%以下はウイルスが
広がりやすい環境に!

理化学研究所の調査では湿度の低い部屋では飛沫の量が増え、湿度30%と湿度60%で飛沫の量を比べると、1.8メートル先に届く飛沫の量は「湿度30%のほうが2倍以上」になるという結果が発表されました。

飛沫の拡散を防ぐには、室内の湿度を50%～60%に保つことが適切と言われていますので、加湿器を設け上手に室内を管理しましょう。



「のど」の乾燥には、こまめな水分補給!

のどの粘膜には、「線毛(せんもう)」と呼ばれる細胞があり、身体に入ってきた悪いものを外へ排出する働きがあり、のどが乾燥してしまうと線毛の活動や働きは鈍くなり、ウイルスなどの悪いものを排出しにくくなります。

こまめに水分補給をして、のどの乾燥を防ぎ、移動中などはマフラーなどでのどを冷やさないようにしましょう。



適度な換気も感染症予防対策に重要!

新型コロナウイルス感染症のリスク要因の一つに「換気の悪い密閉空間」が挙げられています。適度な回数の換気を行ないながら、室内の温度・湿度を保ちましょう。



QUPiO+
クピオプラス

ポイントを貯めて
賞品をゲット!

パソコンやスマートフォンで 健康的な身体づくりをしよう

クピオ プラスとは東京土建国保組合が行なっている事業で、パソコンやスマートフォンから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、ポイントを貯めて、さまざまな賞品と交換ができます。次回のイベントは2月1日(月)から1カ月間、「クピオ プラスで健康づくり! 第4弾」を開催します。1月15日(金)から参加登録ができますので、運動や健康に関する10コース中2コース【例】お酒を減らそう、食べる順番を工夫しようにチャレンジして、健康的な身体とポイントを手に入れませんか。たくさんのご参加をお待ちしております。

イベント参加で最大1,100ポイント獲得 今なら初回ログイン時に Moreover 500ポイントプレゼント中。

※ポイントの有効期限は(付与されてから)2年(年度)です。

クピオ プラス利用対象者

国保組合員全員と
19歳以上の家族

クピオ プラスへのログインはこちら→

※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。

無料歯科健診で 歯をチェック

国保組合に加入している組合員・家族の方は、(株)歯科健診センターと提携する全国の歯科医院で、無料の歯科健診を受けることができます(※6カ月に1回、年に2回受診可能)。口の中の健康を保つことは、全身の健康を維持することにもつながります。年に1回の健診とあわせて歯科健診を受けましょう。

健診内容

所要時間約15分

ご自分に合った内容をお選びください。

●一般歯科健診 ●歯科矯正相談
●審美歯科治療相談 ●インプラント治療相談

お申し込みや提携歯科医院情報は
歯科健診センター 検索
<http://ee-kenshin.com/>

国保組合のホームページからもお申し込み
できます。 東京土建国保 検索

※ 歯科医院に直接連絡されても、この無料歯科健診は受けられません。

丑年生まれの組合員さんに聞きました

2021年の干支(えと)は、丑(うし)年です。丑年は、先を急がず一歩一歩着実に物事を進めることが大切な年とされています。今回は、丑年にちなんで、名前に「牛」の字が入る組合員さんの中で、年男でもある西多摩支部所属の牛木さんに、昨年の感想や今年の抱負などをうかがいました。

【西多摩・造園・牛木健志さん】

— 自己紹介をお願いします —
職種は造園業です。高校を卒業して20歳から塗装業をしていたのですが、仕事が少なくなってきたことや家族の転職を考慮し、35歳のときに転職をして、造園業の会社で働き始めました。現在はそこから独立して個人で仕事を請け負っています。

東京土建国保には、20歳の頃に勤めていた会社に勧められて加入しました。

— 2020年は、新型コロナウイルスの影響などがありました。どんな一年でしたか? —
毎年4月は繁忙期ではありますが、現場での暑さはとても厳しいものがあり、一人で作業する

— 2021年は、どんな一年にしたいですか? —
一刻も早く新型コロナウイルス感染症が終息して、以前の平穏な生活環境に戻ってほしいです。

また、以前に北海道を旅行した際の良き思い出を振り返ることがありますので、感染症対策を気にすることなく、

ときはマスクを外し、人が集まる場面では着用するなど工夫しながら、乗り切ったことを記憶しています。

コロナ禍においても、朝と夕方に愛犬と散歩に出掛けている間は、こころのリフレッシュや適度な運動にもつながるので、大切な時間だと思っています。

— 2021年は、どんな一年にしたいですか? —
一刻も早く新型コロナウイルス感染症が終息して、以前の平穏な生活環境に戻ってほしいです。

また、以前に北海道を旅行した際の良き思い出を振り返ることがありますので、感染症対策を気にすることなく、

楽しい旅行を満喫できればいいなと思っています。

— 取材者のひとこと —
牛(丑)が含まれる四字熟語の中に、「食牛之氣(しょくぎゅうのき)」という言葉があります。牛を丸呑みするほどに大きな心意気ということから、「心構えがこの上なく大きい」という意味で



「以前のようにお祭りに参加したい」と話す牛木さん

お忘れでは ないですか 健診の受診

東京土建国保に加入する組合員と19歳以上の家族は無料で健診が受けられます。年明けから、**健診の予約は混み合いますので、1月中に予約をお願いします!**

健診の受け方はコチラ▶

★ 2020年4月1日～2021年3月31日までに、**40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳**になる方は、節目健診(人間ドック)の対象です。

国保組合から**25,000円**の補助(脳ドック併用の場合は50,000円)がありますので、**高価な健診を少ない負担で受けることができます。**

この券が
付いている方は、
今すぐ受けよう!

くわしくは、各支部の健診担当または 国保組合・健康増進課(☎03-5348-2982)まで

お正月太りを解消しましょう

東京土建国保組合 保健師・須藤

この年末年始は新型コロナウイルス感染症の影響で、出かける機会が減って運動量はいつもより少なくなっているのではないのでしょうか。
今回は食べすぎだけじゃないお正月太りの原因2つと対策をご紹介します。

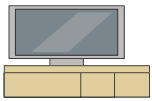
原因①「運動不足」

寒さによって動くことが減り、エネルギーを消費できません。

対策 …家の中でも気軽にできる運動で、身体を動かしましょう

テレビを見ながら…

椅子スクワット



一日一回…

ラジオ体操



※病院にかかっている方は主治医の指示を優先してください。

原因②「冷え」

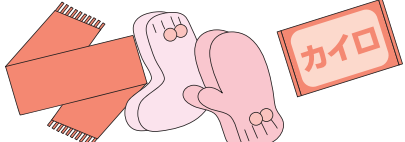
身体が冷えることで、代謝が悪くなり、やせにくい体質になってしまいます。

対策 …身体をあたためて、血行をよくしましょう

入浴はシャワーですませず、38～40℃くらいのぬるめのお風呂につかりましょう



身体の中で「首」のつくところ(首・手首・足首)とお腹と腰をあたためましょう



☆もちろん食べすぎ・飲みすぎにも注意しましょう☆

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。

▶▶▶ 次回の保健師コーナーもお楽しみに！

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、またはEメールで、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)、健診を利用した感想、国保組合への要望など」をご記入の上、下記の宛先へお送りください。締め切りは2021年1月15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

メールアドレス

kenzo@tokyo-nhis.or.jp
(QRコードもご利用ください)

メールで
応募が
できます！

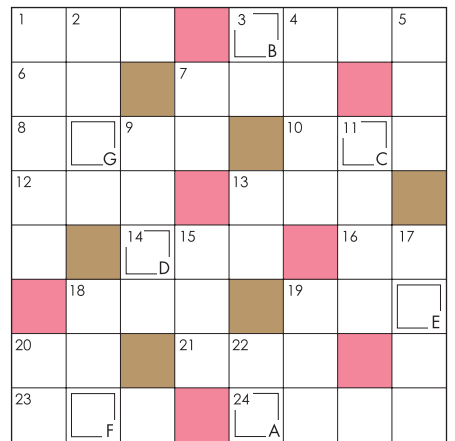


タテのカギ

- 七福神が乗っています
- ガソリン○○○○で給油する
- は千年、亀は万年
- 電卓があれば早い
- 銭湯の入り口にかかる「ゆ」と書かれた布
- お出かけ前に着替える
- 粉雪は○○○○スノー
- イルミネーションやダイヤモンドが放つ
- こたつで丸くなるニヤ
- 渦を巻いて吹き上がる○○○風
- まん丸なフルムーン
- お餅をトッピングした○○○○うどん
- ロッカーにチャリン!
- 「海豚」はイルカ、「河豚」は?
- 声を○○にして言いたい!

ヨコのカギ

- 駅伝の走者がアンカーまでつなぐ
- たくあんや梅干しなど
- ホッ、○○の荷が下りたよ
- 小麦粉を○○○にかけてサラサラにする
- 卵黄を包む
- 壁を塗る職人さん
- ワインの原料になる果実
- 新年の挨拶が書かれた○○○状
- 泣いている赤ちゃんを○○○してあやす
- 日本一は富士、世界一はエベレスト
- 個人プレー⇄○○○プレー
- 紀貫之らが編集した『○○○和歌集』
- 卵の殻を破ってヒヨコが誕生
- 豊臣秀吉は安土桃山○○○の武将
- ガラス製のコップ
- プリンターの機能



キーワード A B C D E F G

前回の答え **ヨボウセツシユ**
多数のご応募ありがとうございました。

ウォーキングしませんか?

牛浜駅・福生駅周辺

丑年(うしとし)ということで…縁起が良さそうな名前に誘われ、「福」が「生」まれる福生市の**牛浜駅西口**(JR青梅線)からスタートです。

まずは五日市街道に出て**牛浜橋**を渡り、**牛浜交差点**を左折し奥多摩街道へ。右手にあるスロープを下れば、玉川上水のホタルの保護をしている**ほたる公園**です。**多摩川中央公園**へ出たら上流へ。澄みきった冬の向こうに並ぶ山々の稜線が映えています♪

柳山公園で車道(歩道)に出て、宮本橋から松林通りへ。**神明社**は地域の安らぎを始め治水、産業、学問、衣食住等各方面にご利益があるそうなので、初詣にもどうぞ! 新奥多摩街道に出て福生駅西交差点を右折、すぐ次を左折します(道路左側の広めの歩道が安心です)。

清岩院は応永年間(1394~1428年)に建立され、東京の名湧水57選の池と本堂のある日本庭園の美観が安らぎますね。最寄りには、噴水がある市民憩いの場・**中福生公園**。熊野橋を渡り、コンビニがある交差点を右折、さらに1つ目の信号を左折。**牛一公園**で整理体操したら**牛浜駅**でゴールです。感染症対策&防寒対策をして、今年も元気にウォーキングを楽しみましょう!



山々の稜線が美しく見える多摩川中央公園



コースデータ

総距離 6km
所要時間 2時間20分
(散策含む)
歩数 9,300歩

取材後記

牛浜の地名の由来は残念ながら不明とのこと(福生市調べ)ですが、みなさんのお近くには『牛(丑)』が付く地名・場所がありますか? オススメのコースがありましたら、クロスワードパズルの解答・感想とあわせてお便りをお送りくださいね!

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](#)