



石村英明理事長

この度、佐藤前理事長の後を引き継ぎ、国保組合理事長に選任されました府中国立支部出身の石村英明です。前理事長同様、組合員とご家族の皆様のご指導を

新理事長あいさつ

石村 英明

鞭撻をよろしくお願い致します。

昨年来の新型コロナウイルス感染症の拡大で、仕事や生活の様々な部分で影響を受けているものと存じます。コロナ禍の下、国が進めてきた社会保障制度の改善・社会保障費の削減による日本の医療体制の脆弱化が明らかになりました。こ

のような状況で、国は公立・公的病院の統廃合、東京都は都立病院の独法化を進めようとしています。感染者を真っ先に受け入れ、地域の医療崩壊の危機を食い止めている公立・公的病院は、国民皆保険制度にとって必要不可欠です。社会保障費削減が進む中で、医療・介護・年金における国民の負担も増す一方です。18年度から都道府県が公営国保の財政運営に加わり、これまで市区町村が

保険料を抑えるために実施してきた一般会計からの繰入れが削除され、公営国保の保険料が増えています。この事で都費補助に及ぼす影響が懸念されます。私達の「命の綱」東京土建国保に都費補助は不可欠です。東京都には今後も補助を行なうよう求めています。東京土建国保は、昨年、設立50周年を迎えました。長い歴史の中で、母体労組と力を合わせ、組合員とご家族の皆様のご支援を頂き

ながら、様々な苦難を乗り越えてきました。これからも、社会保障制度の拡充と国保組合の発展をめざし、国や都の補助金獲得、そして組合員とご家族の皆様との健康増進を図るため、母体労組の協力を得ながら、国保組合役職員一同全力でその職責を全うして参ります。引き続きのご理解とご協力をお願い致します。

結びに、組合員とご家族の皆様のご健康を祈念して就任の挨拶と致します。

がん対策

40歳以上の方は、東京土建健診に大腸がん対策として「便潜血検査(2回法)」が検査項目に入っています。さらに、東京土建健診とセ

年に一度の健康チェック 東京土建健診 節目健診を受けましょう



家族や仲間を誘って健診受診を

キャンペーンも実施

2021年度の東京土建国保の健診では、受診するとギフトカードが当たるキャンペーンを実施しています。日曜日などに実施する支部集団健診や健診契約機関を個別に受診することで、抽選に自動的にエントリーされます。かかりつけ医など、契約外の健診機関で受診した場合も国保組合へ健診結果を提供(申請)していただければ、抽選対象になります。今年度は、ぜひ家族や仲間を誘って、みんなで健診を受けましょう。

健診キャン

ペーン実施中

東京土建国保は、昨年設立50周年を迎え、記念事業として「健診キャンペーン」を実施する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を考慮し、順延することとしました。

健診の受け方

2021年度は、感染症対策を万全に整え健診を実施することを前提に、春と秋に健診キャンペーンを実施します。昨年度、健診受診を控えた方は、ぜひ今年度は健診を受診しましょう。概要につい

ては左下図をご確認ください。

①支部集団健診で受診
各支部が主催し、支部会館や公民館、学校の体育館などを会場に、日曜日などに集団健診を実施しています(日程や会場などは11面を参照)。
②健診契約機関で個別に受診
国保組合の健診契約機関に直接連絡をして、予約・受診をします。自宅や職場の近くなど、都合に合わせて、健診機関を選ぶことができます。健診契約機関は、「土建国保ガイド」またはホームページで

節目健診 (人間ドック)

節目健診は、40歳から5歳刻みの方を対象とし、2万5千円(脳ドック併用は5万円)を国保組合で補助しています。受診券には、「★節目健診(人間ドック)★」と記載していますので、ご確認のうえ、お申し込みください。

※同一年度内に、東京土建健診と節目健診を受診することはできません。

健診を受診する際は、受診券裏面の「個人情報取扱いについて」の内容をご確認のうえ、同意欄にチェックをお願いします。

③契約外健診機関で受診
かかりつけ医など、国保組合の契約外の健診機関で特定健診を受診した場合、受診後に必要な書類を用意して、所属の支部で補助金の申請をされると、自己負担された健診費用の一部(上限7千円)を補助金として支給します。

事業所健診

国保加入者を雇用する事業所が健診を実施し、加入者が受診券を使わずに健診を受けた場合、その健診結果(特定健診の検査項目を全て含む)を事業主が国保組合に提供すると、一人あたり3千円の提供料を事業主に支給します。

※事業所健診を行なっている事業主の方は、所属の支部へご連絡をお願いします。

健診結果

提供のお願い

受診券を使わず勤め先等で特定健診を受診した場合、健診結果を提供いただくことで受診率に反映させる取り組みを行なっています。健診結果を提出していただく、1千円分のクオカードを進呈します。40歳以上の組合員・家族の方で、国保組合の健診補助制度に該当しないケースなどは、所属の支部までご連絡ください。

健診を受けるときは、マスク着用などの感染症対策をお願いします。



東京土建国保組合
設立50周年記念

春の健診キャンペーン

4/1 THU → 8/31 TUE

2021年度限定だよ!
抽選で250名

健診を受けると5,000円分ギフトカードが当たる!

抽選対象者 2021年4月1日～8月31日に健診を受診された方(組合員と19歳以上の家族)
※受診券を利用して、健診契約機関で健診を受診された方は、自動応募になります。なお、受診券を利用せずに健診を受診された方は、別途申請が必要になります。詳しくは、東京土建国保のホームページをご確認ください。

抽選時期 2021年11月(予定)

当選者の発表 当選者の発表は、厳正なる抽選のうえ、賞品(5,000円分のギフトカード)の発送をもって代えさせていただきますので、あらかじめご了承ください。※支部経由でお渡します。



【お知らせ】新型コロナウイルス感染症拡大の影響を考慮して、キャンペーン期間を8月31日まで延長しています。

【問い合わせ】東京土建国民健康保険組合 健康増進課 TEL:03(5348)2982

健診と特定保健指導を受けましょう

～みなさんの健康と東京土建国保の安定運営のために～

厚労省より保険者別の特定健診・特定保健指導の実施状況が公表されました。東京土建国保の受診率・実施率は、それぞれ国保組合全体や全建総連22組合の平均に及びませんでした(下表参照)。国は東京土建国保などの保険者に対し、保険者機能を発揮する取組み等を評価する制度を導入しており、特定健診や特定保健指導の受診率等の結果によっては、補助金交付額が少なくなり、保険料に影響が出る場合もあります。

健診を受けること、特定保健指導を利用することが、健康と国保組合を守ることにつながります。多くの仲間を声をかけて、健診・特定保健指導を受けましょう。

2019年度特定健診・特定保健指導の実施状況

()は前年度

	特定健診		特定保健指導	
	受診率	東京土建国保の順位	実施率	東京土建国保の順位
東京土建国保	49.5%(50.2%)		3.0%(2.7%)	
国保組合(全162組合)	49.8%(49.4%)	53位(49位)	10.1%(10.1%)	92位(95位)
全建総連(全22組合)	53.5%(53.3%)	14位(14位)	9.7%(*)(8.6%(*))	16位(19位)

※各国保組合の実施率を平均した値。

🔥 日帰り温泉 割引利用券

「国保温泉センター割引利用券」を国保組合加入の希望者に配付しています。1枚で3名まで利用でき、有効期限は2022年3月31日までとなっています。限られた枚数のため、希望される方は、お早めに所属の支部までお申し出ください。

利用できる施設は次の4施設です。

- 🔥 数馬の湯 (西多摩郡檜原村)
- 🔥 もえぎの湯 (西多摩郡奥多摩町)
- 🔥 瀬音の湯 (あきる野市)
- 🔥 つるつる温泉 (西多摩郡日の出町)



第130回組合会を開催

新理事長に石村英明氏

新副理事長に千葉一郎氏

国保組合は、2021年4月1日(金)午後2時30分、東京都港区赤坂の「第130回組合会」を開催しました。

任期満了により理事・監事の改選を行ない、次の方々を選出しました。

任期は、2021年4月2日から2022年4月1日まで1年間です。

理事長

石村 英明

(府中国立)

副理事長

千葉 一郎 (目黒)

専務理事・法令遵守担当理事

木村 潮人 (本部)

常務理事

山本 繁樹 (本部)

宮本 充章 (国保)

理事 石川 信一 (北)

齋藤 誠 (台東)

監事

川口 敏彦 (調布)

顧問

田村 彰宏 (本部)

上原 誠 (練馬)

大木 栄一 (江東)

北川 誠太郎 (本部)

熊切 健二 (本部)

小坂 剛 (西東京)

小番 徹 (本部)

佐藤 里志 (渋谷)

中宿 稔 (本部)

中原 收 (本部)

檜山 剛志 (多摩西部)

福地 孝志 (板橋)

(役職別・五十音順・敬称略)

被保険者の異動手続は14日以内に

組合員世帯に異動(家族の加入・喪失、住所変更等)があったときには、必ず14日以内に所属の支部に届出をお願いします。届出が遅れると、保険料をさかのぼって支払っていただくこともありますので、ご注意ください。届出に必要な書類、手続方法については所属の支部へお問合せください。

届出が必要とき	届出内容
家族が増えたとき	結婚、出産、退職などにより、国保組合に加入する家族が増えたときは保険証と健診受診券(19歳以上の家族)を交付します。
家族が減ったとき	就職、死亡、世帯分離などで家族が減ったときは国保組合に保険証を返します。
住所が変わったとき	住所が変わったときは、保険証の住所の記載を変更します。都内⇄都外の引越の場合は保険料が変わります。
氏名が変わったとき	結婚などで氏名が変わったときには、保険証の氏名の記載を変更します。
子どもが遠方の学校へ入学して住民票を移したとき	住民票を移しても、届出により、引き続き国保組合の保険証を使用できる場合があります。
働き方が変わったとき	職人から一人親方や事業主になったり、働き先が変わった場合は届出が必要です。保険料が変わる場合があります。
法人事業所を設立するとき *事前に支部へご相談ください。	引き続き東京土建国保に加入するために、「健康保険適用除外承認」の手続が必要です。

職場の健康づくりのため

健康企業宣言を

健康活動は継続が大切

(株)エスケイでは、LGS・ボード施工など主に内装工事を行なっています。健康企業宣言は2019年4月から取り組まれており、これまで社内の健康づくり活動を積極的に進められた結果、「銀の認定」を取得されています。

また、経済産業省が実施している「健康経営優良法人認定(中小規模法人部門)」も取得しています。

【荒川・内装・倉島健一さん】

健康企業宣言は、取引先の保険会社から保険料の優遇措置などが受けられることを聞き、取り組もうと決めました。

そこから、社内で資料等を確認

しながら、進めようとしたのですが、何をしたいのかわからなかったため、支部に相談し、国保組合のサポートも受けながら、進めることができ、大変良かったと思っています。

社員の健康を守る取り組みとしてはじめてことは、禁煙を推進することでした。現在も呼びかけていますが、禁煙率を高めることは大変だと実感しています。その他では、夏の熱中症予防のため、国保組合からレデオを借りて社内研修をしたり、職場の目立つ場所にポスターを貼るなどの取り組みは積極的に行ないました。また、年に一度の健診受診は必ず呼びかけています。

今後は新しい取り組みを行なうことも考えたりしますが、これまで実践してきた取り組みを継続していくことのほうが大事だと思っています。

倉島健一社長

健康企業宣言とは…

企業全体で社員の健康づくりに取り組むことを宣言し、一定の成果をあげた場合は、「健康優良企業」として認定される制度です。企業全体が健康になるための取り組みを国保組合の保健師・管理栄養士がサポートします。

認定後は企業イメージが良くなったり、求人などで「健康優良企業」とアピールすることができず。費用はかかりませんので、積極的な参加をお待ちしております。

その他詳細については、国保組合のホームページをご確認いただくか、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。



出産・育児休業期間中の保険料が免除になります

女性組合員が出産した場合は、産前産後および育児休業期間中の保険料が申請により免除されます。申請に必要な書類、手続方法については所属の支部または国保組合へお問い合わせください。

●産前産後期間保険料免除

対象者	組合員として加入してから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2歳 ^(※) まで)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 ※1歳6カ月～2歳までの期間は2021年4月分の保険料から
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。

ご利用ください 保険料の減額制度

【組合員】「法人A種」「第1種」区分で前年の所得が一定額以下だった方へ

●法人事業所の代表者(法人A種)

前年の「すべての所得の合計額が200万円超250万円以下」の場合は法人B種に、前年の「すべての所得の合計額が200万円以下」の場合は、法人C種の保険料区分に変更できます。

●個人事業所の事業主(第1種)

前年の「すべての所得の合計額が200万円以下」の場合は、第2種の保険料区分に変更できます。

【家族】23歳から59歳の「成人男性」区分の方へ

“学生”“障がい者”“傷病治療により労務不能”の方は、「一般」区分の保険料に変更できます。適用期間は4月から翌年3月となっているため、「障がい者」以外の方で継続して該当する場合は、毎年届出が必要です。

保険料区分の変更は、国保組合へ毎月24日までに届出があれば、届出月から変更します

※上記の家族“学生”に限り、6月24日までに届出があれば、今年の4月までさかのぼって一般区分に変更します

■健診契約機関の追加(2021年4月1日付契約)

契約機関名称	東京土建健診	節目健診
湘陽かしわ台病院 (海老名市) 海老名市柏ヶ谷584-2 046-236-6355	○	×

■節目健診(人間ドック)の料金変更(2021年4月1日付変更)

契約機関名称	変更内容	
池上総合病院 (大田区)	日帰り胃エックス線コース	13,500円 (利用者負担額)
	脳ドック併用日帰り胃エックス線コース	21,500円 (利用者負担額)

■節目健診(人間ドック)の契約解除

蒲原診療所(足立区)	2021年3月31日 契約解除となりました。
葛西昌医会病院 (江戸川区)	

お詫びと訂正

2021年度土建国保ガイドの健診契約機関一覧P.30の記載内容に一部誤りがありました。ご迷惑をお掛けして大変申し訳ありませんでした。以下のとおり訂正させていただきます。

健診機関名	コース名	正	誤
大泉生協病院 (練馬区)	日帰り胃エックス線コース	11,850円	11,200円
	脳ドック併用日帰り胃エックス線コース	19,850円	18,600円

給付金・補助金の支払日

		5月	6月	7月
一部負担払戻金 (自動振込分)		21日金	18日金	16日金
その他 給付金	1回目	11日火	11日金	12日月
	2回目	26日水	28日月	26日月
補助金(宿泊旅行、 インフルエンザ等)		21日金	21日月	21日水

【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。

各支部が主催する健診の実施予定

各支部の今後の実施予定は下記のとおりです。申し込み方法については、所属の支部にお問い合わせください。

※荒川、江戸川、港、大田、目黒、世田谷、新宿、調布、西東京、清瀬久留米、西多摩、日野支部は未定です。

2021年4月7日 国保組合把握

支部名	電話番号	実施日	実施場所	☆
足立	03-5845-5011	7月11日	支部会館、柳原病院、蒲原診療所、いずみ記念病院、等潤病院	×
		7月18日、8月8日	支部会館(7月18日は女性健診)	
		8月29日	ライフサポートクリニック	
葛飾	03-5698-1261	6月13日	支部会館(女性限定健診)	×
		8月1日	テクノプラザかつしか	
文京	03-3827-5561	6月27日	東京健生病院、根津診療所	×
台東	03-3876-1966	6月13日	支部会館(同日、特定保健指導開催)	×
墨田	03-3614-3806	6月6日、6月13日、7月25日	支部会館(どれも定員100名)	×
江東	03-3640-2411	6月27日、10月24日、2月27日	支部会館	×
板橋	03-3963-5325	5月23日、6月27日、7月18日	小豆沢病院(5月23日は定員30名、6月27日と7月18日は定員60名)	×
		7月11日	坂下診療所(定員50名)	
豊島	03-3986-2471	6月27日	鬼子母神診療所、長汐病院、東京健生病院	要相談
北	03-5390-6021	7月に実施予定	-	-
練馬	03-3825-5522	6月13日	支部会館、練馬第一診療所、練馬第二診療所	○
品川	03-3783-0471	7月11日、8月1日	支部会館(同時歯科健診実施)	×
		7月17日	旗の台健診センター	
渋谷	03-6304-2315	(午前のみ)5月16、17、19、20、22、24、26、27、31日、6月2、3、7、9、10、12、14、16、17、20、21、23、24、26、28、30日 (午前・午後)5月18、21、25、28日、6月1、4、8、11、15、18、22、25、29日	代々木病院健診センター	○
		(午前のみ)5月15、17、19、21、22、24、26、28、29、31日、6月2、4、5、7、9、11、12、14、16、18、19、21、23、25、26、28、30日 (午前・午後)5月18、20、25、27日、6月1、3、8、10、15、17、22、24、29日	はたがや協立診療所	
		(午前のみ)5月18、19、20、22、24、25、27日、6月1、3、6、8、10、12、15、17、20、22、24、28、29日 (午前・午後)5月17、21、26、28、31日、6月2、4、7、9、11、14、16、18、21、23、25、30日	クロス病院	
中野	03-3388-5441	5月23日、6月27日	中野共立病院附属健診センター	要相談
		7月11日	川島診療所	
杉並	03-3313-1445	7月11日	支部会館	○
小金井国分寺	042-324-5940	6月20日	小金井つるかめクリニック、国分寺ひかり診療所	要相談
三鷹武蔵野	0422-47-9101	5月30日、7月4日、8月22日	三鷹市公会堂さんさん館(8月22日は女性限定)	○
多摩西部	042-535-3332	6月20日、9月12日、12月12日、2月27日	立川相互ふれあいクリニック	○
府中国立	042-363-6554	5月23日	府中診療所(定員130名)、谷保駅前相互診療所(定員90名)	×
		6月11日	【夜間健診】府中診療所(40名)	
狛江	03-3480-9761	5月30日、7月4日、8月1日、11月7日、11月21日	支部会館(11月7日はインフル同時開催、11月21日は女性健診)	○
八王子	042-624-4632	6月27日、9月26日、11月21日、2月20日、3月6日、3月27日	八王子共立診療所	○
多摩・稲城	042-373-3888	6月6日	情報教育センター	○
町田	042-722-0141	6月13、27日、7月11、25日	町田胃腸病院	要相談
小平東村山	042-342-2846	6月6日、7月4日	みその診療所	要相談
		6月20日、7月25日	北多摩生協診療所(7月25日乳がん検査あり)	
村山大和	042-563-3261	5月23日	大南ファミリークリニック	×

受診券を持っている
他支部所属者の
申込み可・否

先着1,500名に
クオカードを進呈

「けんチャレ2021」に 取り組んでクオカードを ゲットしよう！

みなさんにより効果的な健康づくりに取り組んでいただくため、けんチャレプログラム2021を実施しています。

組合員と19歳以上の家族の方を対象に、「プログラム記録票」に体重・歩数・血圧・歯みがきのいずれか2つ以上の取組みを3カ月以上連続で記録したら、所属の支部または国保組合に提出してください。

今年度はたくさんの方に取り組んでいただけるよう、プログラム記録票を提出された方へのクオカード(1,000円分)進呈数を、前年度の先着500名から**先着1,500名**に拡大しています。また、先着1,500名を超えた場合でもステキな賞品をもれなくプレゼントします。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。



日曜(休日)日に受診できる 健診機関

2021年5月

契約健診機関の中には、日曜(休日)日に受診できる健診機関があります。「都合で支部集団健診が受診できない方」や「平日は仕事で受診できない方」などは、ぜひご活用ください。

※2021年4月1日付国保組合把握分

～受診を希望される際は、必ず事前に健診機関へ直接ご連絡のうえ、予約をしてください。
当日は、窓口で「受診券付保険証」をご提示ください。～

健診機関名(電話番号)		5月	健診機関名(電話番号)		5月
足立区	エヌ・ケイ・クリニック(03-3620-2034)	1、15、29日	新宿区	金内メディカルクリニック(03-3365-5521)	16、23日
	柳原病院(03-5284-1800)	16日		楠樹記念クリニック(03-3344-6666)	9、23日
	セツルメント診療所(03-3605-7747)	毎週日曜日	中野区	中野共立病院附属健診センター(03-3386-9106)	9、23日
墨田区	すみだ共立診療所(03-3611-5545)	16、30日	杉並区	高井戸東健診クリニック(03-3331-6823)	15日
江戸川区	葛西みなみ診療所(03-5679-7144)	9、23日	武蔵村山市	武蔵村山さいとうクリニック(042-590-2266)	3、4、5日、毎週日曜日
	第二臨海クリニック(03-5658-3558)	毎週土曜日	多摩市	多摩みなみクリニック(042-311-4415)	23日
北区	東京メディカルクリニック(0120-770-929)	毎週日曜日	あきる野市	あきる野総合クリニック(042-518-2088)	毎週土、日曜日
練馬区	宮園内科クリニック(03-3825-1001)	毎週日曜日(2日を除く)	三郷市	みさと健和病院(048-955-5494)	16日
港区	芝健診センター(03-3431-7491)	16日	川口市	埼玉協同病院(048-296-4880)	23日
品川区	三ツ木診療所(03-3779-0031)	16日		武南病院附属クリニック(048-282-8226)	2日
	ゆたか診療所(03-3781-4723)	23日		ライフサポートクリニック(048-223-2576)	9、30日
大田区	大田病院附属大森中診療所(03-3762-8439)	16日	浦安市	浦安サンクリニック(0120-163-929)	2、16日※人間ドック不可
	京浜診療所(03-3734-7288)	16日	川崎市	いしだクリニック(044-959-5944)	9日
渋谷区	PL東京健康管理センター(03-3469-1163)	16日		すずき内科クリニック(044-281-0201)	16日
	代々木病院健診センター(03-3478-7038)	8、16、22日	新百合ヶ丘総合病院(0120-700-098)	3、4、5日、毎週日曜日	
			横浜市	横浜鶴ヶ峰病院(0120-489-119)	16、23、30日

※国保組合のホームページでは、日曜(休日)健診のほかに、女性健診、夜間健診が受診できる健診機関を掲載していますので、あわせてご活用ください。なお、6月以降の日程はホームページで随時更新します。

歯周病クイズ(12面)の答え

6つすべて歯周病になりやすいです。当てはまる人は生活習慣を見直しましょう



歯の健康はからだの健康

東京土建国保組合 保健師 進藤

歯をなくす原因の8割は、むし歯や歯周病です。
特に歯周病は、45歳以上ではほとんどの人がかかっているとされています。これから1年間お伝えする歯の健康情報をみながら、しっかりと歯をみがき、むし歯と歯周病を予防しましょう！

むし歯

細菌が作り出す酸によって歯がとける



歯周病

歯周病菌によって、歯を支える歯ぐきや骨がこわされる



放っておくと…

歯が痛くなる

歯が抜けて…

病気になる
やすくなる
持病が悪化する

物が食べられず
栄養がとれない
うまく話すことが
できない
顔つきがかわる

クイズ 次の生活習慣で歯周病になりやすいのはどれでしょう？

▶▶▶ 答えは11面にあります

1. 間食が多い
2. よくかまずに食べる
3. やわらかいものを好んで食べる
4. ストレスをためやすい
5. タバコを吸う
6. 食べてからすぐに歯をみがかない、みがいても2分以内

「歯みがき」ができた時間に○をつけてクオカードをもらおう！

くわしくは、土建国保ガイド巻末とじこみの「けんチャレプログラム2021」をご覧ください。ご応募お待ちしております！

歯みがきは、歯の健康の基本！毎食後もしっかりしようね。
歯医者さんでの歯の健康チェックも忘れずに。



▶▶▶ 次回は「歯ブラシ選びのポイント」についてです。お楽しみに！

新型コロナ感染症手当金制度

対象となる期間を2021年6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です。

●対象となる期間が

2020年1月～2021年3月→2020年1月～2021年6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。

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5月14日です。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

- 1 不用品や廃物などの再生利用
- 2 料理をあと2品○○○注文する
- 3 「極」の音読みの一つ
- 4 小石に砂の混じったもの
- 5 童謡『○○○○の和尚さん』
- 6 ストライキの略
- 8 ○○○盛りの子供はよく食べる
- 11 一休さんが得意なことといえば
- 13 自分の家に帰ること
- 15 鉛筆・ノート・消しゴム・定規など
- 17 きれいな声だなあ～
- 19 夜がまだ明けきらない頃
- 21 日本の○○○単位は円
- 23 コップの水をゴクゴクと○○○飲み
- 24 トランプのジョーカー
- 25 お化粧をほどこす部分

ヨコのカギ

- 1 回転○○がよい商品を仕入れる
- 3 きらびやかで贅沢なさま。豪華
- 7 「早く！」とせきたてる
- 9 日本国の異称。○○○言葉
- 10 丸太で作る、舟の代用品
- 11 本城を離れた要所に築いた小規模な城
- 12 豚肉はパーク、鶏肉は？
- 14 ○○ソングは愛の歌
- 16 「振り仮名」のこと
- 18 立ったままで舞台を鑑賞
- 20 5月5日は「端午の○○○」
- 22 会員、顧客、参加者などのリスト
- 24 6月頃の長雨をもたらす○○○前線
- 25 トンネルが完成！
- 26 「おかか」の原料はこの魚
- 27 あやぶみおそれること。絶滅○○種

国保組合だより

ウォーキングしませんか？ 昭島市

暖かくなり、歩くのが気持ちいい季節になりましたね。今回は水と緑がきれいな街、昭島市をウォーキングします。市のホームページでは、最短1.8kmから最長10kmまで、10種類のウォーキングコースが紹介されています。今回はそのうちの1つ、全長3.2kmの「昭島の水コース」を歩きます。

中神駅を南方面に出てコンピニ横をまっすぐ進むと、左側に馬頭尊があります。馬の守護と村の安泰を祈願した石碑で、建立はなんと慶応4(1868)年。少しわかりづらい位置にあるので見逃さないでください。奥多摩街道とぶつかるまで進むと、角には福厳寺。本堂は教会のような外観でかなり個性的です。また、昭島市で有名なアキシマクシラをモチーフにしたと思われるお地蔵さんもかわいらしいので必見ですよ。

奥多摩街道に沿ってしばらく歩くと、右手にコース名の由来と思われる諏訪神社が見えてきます。東京名湧水57選に選ばれた場所であり、崖線下から湧く水は澄んでいてとても綺麗です。また、ここには「手水舎」ではなく「手水場」があり、流れる湧水で直接手を洗うようになっています。これも名湧水ならではのところでしょうか。

諏訪神社を出て右折し、道沿いに歩いていくと、ゴールの昭島駅に到着。周辺には大きなショッピングモールがあるので、歩いた後もお楽しみがいっぱい！また、今回スタート地点に選んだ中神駅周辺には公衆浴場もあるため、ゴールを中神駅に設定して、ウォーキングの汗を流すのも良いかもしれませんね。

コースデータ

総距離 3.2km
所要時間 1.5時間
(散策含む)
歩数 4,900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いただけます。

東京土建国保

検索



東京の名湧水57選に選ばれている諏訪神社

