

粉じん作業従事者は、定期的にじん肺検診を受診すること、労働安全衛生法及びじん肺法で定められています。国保組合では、下記の専門医がいる医療機関で、2千円

契約機関でじん肺検診を

国保から負担補助制度あり

の自己負担でじん肺検診を受けることができます。じん肺検診の検査項目は、①問診、②胸部レントゲン撮影、③肺機能検査等です。また、東京土建健診を受ける際にオプシ

ヨシ検査(補助なし)として、じん肺検診が追加できる健診機関もありますので、職場へじん肺検診の結果提出が必要の方は、いずれの場合も予約をして受診ください。受診



の際は必ず保険証を持参するようご注意ください。

専門医による肺の検診を受けたいとき

芝健診センター

港区新橋6-19-21
03-3431-7491

立川相互ふれあいクリニック健康管理センター

立川市錦町1-23-4
042-524-7365

御成門内科クリニック

港区芝公園1-3-10ハイファックス芝ビル2階
03-5425-2530

田園調布呼吸器・内科クリニック

大田区田園調布1-1-17スタート田園調布1F
03-6662-6711

厚生荘病院

多摩市和田1547
042-374-3535

職業病に関するお知らせを受け取れたら まずは、支部や職業病専門医へご相談を

職業病対策 について

東京土建の健康診査は、医療機関や健診機関と契約し、組合員も家族（その年度に19歳になる方から）の方も労働安全衛生法に基づく定期健診にも対応している検査内容で、年度に1回無料で受けることができます。特に職業病と関係がある肺の疾患については、胸部レントゲン写真の

建設労働者の多くが、建材の研磨や切断作業等による粉じん（アスベスト等）にさらされた労働環境で作業を行なっています。アスベストは、中皮腫、肺がんやじん肺などを引き起こす発がん性物質であり、その影響は、ばく露してから20〜40年近く経過してから現れます。国保組合では、職業病の疑いがある方に専門医療機関への受診案内通知を送付しています。

胸部レントゲン写真再読影 職業病から労災認定へ

再読影に力を入れています。先日でも建設アスベスト裁判の最高裁判決がありました。アスベストの有害性が社会問題として大きくとりあげられています。東京土建では、早くから故海老原医師のもとで胸部レントゲン写真の再読影や職業病（アスベスト肺・肺線維症・肺気腫など）が疑われる入院レセプトの内容確認をお願いしてきました。母体労組の運動や組合員の協力で、



再読影の様子

胸部レントゲン 再読影

東京土建国保では、40歳以上の方を対象に健康診査の契

医師（御成門内科クリニック）を中心に東京保険医協会等の医師のご協力もあり、労災認定の成果を得ています。

なお、「その他の所見が認められます」という項目のみにチェックがついていた場合は、専門医療機関ではなく、日頃から受診しているかかりつけ医やお近くの医療機関にご相談いただいてもかまいません。

特に専門医への受診が必要な方には、直接国保組合から通知文書（「胸部レントゲンの再読影結果をお知らせします」）を送付していますので、届いた場合には、所属の支部に連絡して相談するか、専門医療機関を予約して受診しましょう。

約機関で撮影した胸部レントゲン写真（デジタル画像を含む）を送ってもらい、複数の医師による「胸部レントゲンの再読影」を月に3回、行なっています。その上で、所見があった写真や画像は、専門医が建設労働者特有の職業病に視点をあてて、「要受診」「経過観察」の判定を行なっています。

◆被保険者数

組合員	85,465人
家族	81,286人
合計	166,751人
前年同月比2,139人減	

◆特定健診

(2020年度)

対象者数	92,033人
受診者数	38,632人
受診率	42.0%

◆特定保健指導

(2020年度)

目標数	15,917人
利用者数	275人
利用率	1.7%
(5月末現在)	

入院レセプトの 調査結果

胸部レントゲン写真の再読影のほかに、労災の掘り起こしと適正な保険給付を行なうことを目的に、国保組合に届いた入院分のレセプト（診療報酬明細書）のうち呼吸器の病名が載っているものについて、月に1回、専門医が職業病の可能性を判定しています。職業病の疑いがあると判定された方には国保組合から通知文書を送付していますので、届いた場合には所属の支部に連絡して相談するか、または専門医療機関を予約して受診しましょう。

組合員の労災認定者数(2002年～2020年度)					
年度	悪性中皮腫	肺がん	石綿肺	じん肺等	計
2002～2014	68	389	220	105	782
2015	10	18	8	7	43
2016	9	24	4	14	51
2017	4	20	6	3	33
2018	9	20	1	6	36
2019	10	24	5	3	42
2020	10	20	1	4	35
計	120	515	245	142	1,022

過去5年の疾患別労災認定件数は左表のとおりです。

また、所属の支部や国保組合の保健師から、電話で職業病の説明や受診の呼びかけをしています。胸部レントゲン再読影・入院レセプト調査のいずれであっても、かかりつけ医の変更は不要です。詳しくは所属の支部または国保組合にご連絡ください。

設立
50周年
記念

健康ウォーキングの 概要は、以下のとおりです。

いよいよ、次号から募集を開始しますのでお見逃しなく！
皆様でお誘いあわせの上、ぜひご参加ください。

開催日 11月7日(日曜日)

※会場は現在調整中の為、次号でお知らせいたします。

募集人数 1,000人程度

参加条件 母体労組・国保組合に
加入している組合員と
その家族

参加費用 無料

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、規模縮
少や中止となる場合がありますので、ご了承ください。



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)

※健診受診券を利用して、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、健診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

けんチャレプログラム2021の概要

- 組合員全員とその家族(2022年3月31日までに19歳になる方)が対象
- 体重・歩数・血圧・歯みがきのいずれか2つ以上を3カ月連続で記録(1カ月10日以上)の記録が条件として、国保組合に提出
- 先着1,500名の方に1,000円分のクオカードを、応募が1,500名を超えた場合でも、もれなく素敵な賞品をプレゼント
- 受付開始は2021年7月1日から、締め切りは2022年4月8日必着



けんチャレ 当選者の声



中山初子さん

【江戸川・建設機械運転・中山初子さん】
算定基礎届の相談会で書記

健康意識アップ

記録することで

さんからけんチャレを勧められたことがきっかけでした。それまでも、日常生活では血圧や体重を測っていました。が、記録をすることはしていませんでした。これを機に記録をつけ始めると、嫌でも日々の数値を目にするようになりました。『今日と昨日の数値を比べて、一週間の推移を確認

したりする』など、自然と健康に対する意識が高くなってきたと感じています。3カ月間記録した後は、おそらく当たらないなと思いましたが、記録を提出しました。ディスプレイに発表しました。(コロナ禍のため、ギフト券に変更)を希望していましたが、まさか自分が当選するとは思っていませんでした。後日賞品が届いたとき、とてもうれしかったです。とても良い取り組みなの

公 示

理事長 石村 英明

下記により、東京土建国民健康保険組合第131回組合会を開催します。

一、日時 2021年7月29日(木) 午前10時開会

一、場所 けんせつプラザ東

京5階
一、議題 2020年度事業報告、2020年度歳入歳出決算報告・監査報告、2020年度決算剰余金処分案、その他

けんチャレ2020 抽選を実施 100名に素敵な賞品を進呈



国保組合理事会で抽選

理事会で 抽選を実施

国保組合では、被保険者のみなさまが自ら進んで取り組み、ご自身の健康保持や自己啓発等につながることを目的として、「けんチャレプログラム」という事業を行なっています。

国保組合では「けん(こ)チャレ(んじ)」の取り組みを行なっています。対象者は組合員全員と19歳以上の家族です。健康づくりのきっかけになるように2020年度も「けんチャレプログラム」を実施しました。

2020年度のプログラムは、組合員全員とその家族(2021年3月31日時点で19歳以上)を対象として、体重・歩数・血圧・歯みがきのいずれか1つ以上を3カ月連続で取り組んでいただき、その内容を記録した用紙を国保組合に提出することで、先着500名の方にクオカードを進呈し、さらにダブルチャン

けんチャレ 2021

2021年度も「けんチャレプログラム2021」を実施しています。今年度、抽選会はありませんが、より多くの方が取り組んでいただけるよう記録票を提出された先着1,500名の方に、1千円分のクオカードをプレゼントし

スとして、抽選で100名の方に素敵な賞品が当たる内容でした。

この度、2020年度のプログラムを締め切り、4月27日の第468回理事会において、抽選会を行ないました。石村理事長をはじめ、理事及び顧問が厳正なる抽選を行なった結果、合計で100名の方に、ギフト券(コロナ禍のため、東京ディズニーリゾートアトラクションから変更)・電動歯ブラシセット・おこめ券が当たりました。

国保組合では、抽選で100名の方に素敵な賞品が当たる内容でした。

この度、2020年度のプログラムを締め切り、4月27日の第468回理事会において、抽選会を行ないました。石村理事長をはじめ、理事及び顧問が厳正なる抽選を行なった結果、合計で100名の方に、ギフト券(コロナ禍のため、東京ディズニーリゾートアトラクションから変更)・電動歯ブラシセット・おこめ券が当たりました。

また、取り組み内容は体重・歩数・血圧・歯みがきのいずれか2つ以上を記録するよう変更しています。さっそく「国保カレンダー」、または「土建国保ガイド」の巻末にある記録票を手元に用意しておいてチャレンジしましょう。

既に「国保カレンダー」で同じ内容の取り組みをチャレンジしているみなさまは、国保カレンダーのコピーに、氏名・年齢・保険証の記号・番号をご記入のうえ、国保組合に提出していただいても結構です。ただし、記録票の応募は1人につき1回までです。

記録票の提出開始については、4月から連続して3カ月後になりますので、7月1日以降となっています。記載もれなど無いように、提出前に内容等を必ず確認してから国保組合に送っていただくようお願いいたします。

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)	16日 金	20日 金	17日 金
その他給付金	1回目 12日 月	11日* 水	13日 月
	2回目 26日 月	26日 木	27日 月
補助金(宿泊旅行、インフルエンザ等)	21日 水	23日 月	21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。

※国保カレンダーでは8月12日とありますが、8月11日です。

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。

オンライン資格確認(下図参照)の開始に伴い、8月1日から使用していただく高齢受給者証には、個人を識別する2桁の番号(枝番)を表示しています。7月末にご自宅へ郵送しますので、保険証と一緒に一年間大切に使用してください。なお、有効期限の切れた高齢受給者証は、所属の支部へ返還してください。

高齢受給者証更新に関する問い合わせは、国保組合・資

オンライン資格確認(国保組合⇄医療機関等)とは

医療機関等が患者の被保険者資格等をオンラインで確認できる仕組みです。保険証又はマイナンバーカードにより、最新の資格情報の確認を行なうことができます。



高齢受給者証の更新

格課(03-5348-2988)へご連絡ください。

事業所の事業主のみなさまへ

「事業者健診(定期健康診断)結果」の提出にご協力をお願いします

1人につき
3,000円を
支給します

東京土建国保に登録がある法人または個人事業主が、契約機関以外で定期健康診断を行なって、国保組合に加入する従業員の健診結果(コピー)などを提出した場合、1人あたり3,000円の提供料を事業主に支給します。

「2020年度の健診結果」の申請期限は2021年8月25日(水)までです。

提供するメリット

- ① 特定保健指導を無料で利用できる(生活習慣病になるリスクが高いと判定された方に利用案内を送ります)。従業員の健康は事業所の生産性向上にもつながります。
 - ② 保険料上昇の抑制につながる(健診受診率や特定保健指導実施率が低いと国からの補助金が少なくなり、保険料に影響が出る可能性があります)
- ★「高齢者の医療の確保に関する法律」により、事業主は、国保組合(保険者)から健診結果(コピー)の提出を求められた際は、提供することが義務付けられています。

対象者

国保組合の健診受診券を利用せずに事業者健診を受診した国保組合に加入している方(※)
(事業主の方について、東京土建国保への加入の有無は問いません)
※国保組合の受診券を利用して受診をした場合やその他の健診補助の申請をしている場合は対象外となります。

支給条件

特定健診の項目を受診していること

健診項目

身長、体重、BMI、腹囲、血圧、中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール、AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GTP、血糖検査(空腹時血糖またはヘモグロビンA1cまたは随時血糖)、尿糖、尿たんぱく

問診項目

既往歴、自覚症状、他覚症状、服薬情報、喫煙歴
※下線の項目が結果票に記載されていない場合は、『健康診断結果票提供本人同意書』に記入して提出をお願いします。

提供方法

ホームページから申請書、本人同意書をダウンロードして、健診受診券と健診結果を添えて支部に提出します。

問い合わせ

所属の支部または国保組合健康増進課(☎03-5348-2982)

東京土建国保組合 特別キャンペーン!!

いま
登録すると
もれなく

1,000
ポイント
プレゼント!!

※2021年8月以降は500ポイントになりますので、7月中にご登録ください。

ポイント貯めて
賞品ゲット

初回登録だけで
ばんそうこうや
歯間ブラシなどと交換可能です!

このほか、年4回実施の健康イベント
の参加・達成ごとに約1,000ポイント
がもらえます!

「クピオ プラス」は東京土建国保が行なっている事業で、パソコンやスマートフォンであなただけの健康づくりを応援するツールです。健康づくりに取り組むことで貯まる“健康ポイント”はさまざまな賞品と交換できます。

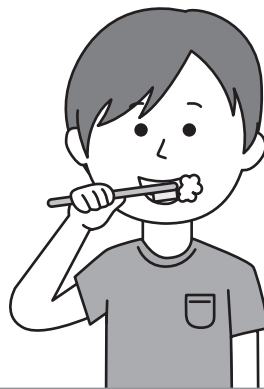
QUPiO⁺で

健康
づくり!

クピオ プラス

イベント
開催!!

7月は「歯の健康づくり」にチャレンジ!



参加・コース達成で健康ポイントを集めて賞品をゲット♪

2コース達成なら、歯みがき粉と
すぐに交換可能

この他、貯めたポイント数にあわせて
約500種類の賞品から選べます→

※賞品は一部変更になる場合がございますので、ご了承ください。



2コース達成

1,100ポイント

1コース達成

600ポイント

※参加登録のみ(0コース達成)は100ポイントとなります。

対象者

国保組合の組合員と、2022年3月31日時点で
19歳以上になる国保組合加入のご家族。

イベント
開催期間

2021年7月1日(木)～7月31日(土)

参加登録期日

2021年7月9日(金)

登録はお早めに!

参加
方法

6コースから2つ以上を選びチャレンジします。
毎日の達成状況は、クピオ プラスに○×で記入します。

※参加登録方法とコース詳細はQRをご覧ください。



7月
限定
コース

	コース名	達成に必要な「○」の日数
1	歯科健診に行こう	1回以上
2	歯間ブラシを利用しよう	8日以上
3	手洗いをしよう	毎日
4	朝食を食べよう	20日以上
5	体重をはかろう	20日以上
6	毎食後、歯をみがこう	20日以上

感染症
対策に
ぜひ!

いまずぐ初回登録してください!

登録無料

1 認証コードを確認!

1 東京土建国保組合ホームページを開き、

クピオ プラスの認証コードはこちら をクリック

東京土建国保組合 クピオ 検索

こちらのQRコードからもアクセスできます→



- 認証コードは必要に応じてメモをおとりください。登録方法がわからない場合はお手数ですが、東京土建国保組合健康増進課(03-5348-2982)までお電話ください。
- 認証コードが必要なのは初回登録時のみです(2回目以降は不要)。

2 はじめての方(新規会員登録)に記載の

認証コード発行画面はこちら をクリック

↑表示画面の下の方にあります。

3 必要項目を入力して 確認 をクリック

表示される認証コード(9桁のランダムな英数字・記号)をご確認ください

ご注意ください

1. 保険者番号(8桁)は、「00133272」とご入力ください
2. 「記号(2桁)」「番号(5桁)」は保険証の右上に記載されています。右図を参考に●●部分のみご入力ください
3. 「カナ氏名(全角)」はすべて大文字でご入力ください(例:「どけん りょうた」さんの場合、「ドケン リョウタ」と入力)



2 パスワードなどを登録

1 表示された認証コードの下にある 新規登録はこちら をクリックし、認証コードとメールアドレスを入力

登録した「メールアドレス」に確認メールが配信されます。メールに記載のURLをクリックします

2 パスワードなどを登録したら、完了です! クピオプラス ログイン 検索

初回登録以降は、メールアドレスとパスワードを入力してログインできます

クピオ プラス利用者の声



葛飾・塗装
村越 義一さん

私は、慢性疾患があり、かかりつけ医から健康状態の自己管理をすすめられていました。そんな際に、国保組合が行なっているクピオプラスをチラシで知り、支部でスマホから登録しました。2019年から毎日かかさず血圧や体重、歩数などの登録を行なっていますし、健康診断の結果もスマホから確認することができます。ポイントの貯め方も、健康診断や歯科健診を受けたり、毎日ログインして血圧や体重、歩数の登録、年に4回あるイベントの参加などで、7000ポイントがいつの間にか貯まっていた。私は貯まったポイントで今年の3月に体組成計と交換しました。交換できる賞品も500種類位あるので、次は、ハイテクの物と交換できるように頑張りたいと思っています。7月にイベントがあるので、チャレンジします。仲間のみなさんも是非一緒にチャレンジしてみよう。

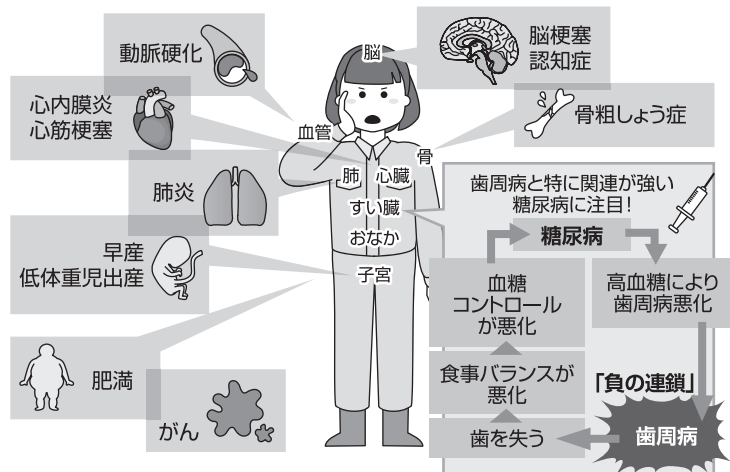
歯とからだの病気

東京土建国保組合 管理栄養士 岩崎

歯周病*は歯を失う最も大きな原因の1つで、全身のさまざまな病気にもかかわっています。

※歯周病とは：歯周病菌によって歯を支える歯ぐきや骨がこわされていく病気

歯周病は全身のさまざまな病気を悪化させます



毎食後に歯をみがいてお口の中を清潔に保ち、歯周病を予防しましょう

クイズ 歯周病とかかわりのある病気はどれでしょう？

1. 脳梗塞
2. 肺炎
3. 骨粗しょう症
4. 認知症
5. がん
6. 糖尿病

答えは11面にあります

「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。



日本人の2人に1人ががんになる時代

がんの不安や悩みを語らいませんか

がんについて、いろいろな悩みをかかえていませんか？
不安な気持ちや折れそうな心のうちを、がん専門医の樋野先生に打ちあけてみませんか。まずはご連絡ください。

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17日(土) 9時～12時
8月21日(土) 9時～12時
9月19日(日) 9時～12時

各組30分～50分程度

※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](#)

申込み・問い合わせ先 健康増進課 ☎03-5348-2982まで



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。

タテのカギ

キーワード

A B C D E F G

前回の答え

テルテルボウズ

多数のご応募ありがとうございました。

- 1 日本産最大のトンボ
- 2 ○○○の果て=とどのつまり
- 3 クジの残念な結果
- 4 劇場で、舞台や花道の床下
- 5 素晴らしい演技をする役者
- 6 誰かいるような○○○がする…
- 7 顔だちを○○○だちとも言う
- 8 本に挟む短冊形の紙
- 9 出合いの数だけやってくるとか
- 10 おさえるべき大事なところ
- 11 価値や力量などを信用し過ぎること
- 12 西高東低型、南高北低型などの配置がある
- 13 トリオより一人少ない
- 14 「太刀」の読み
- 15 手紙や書類を数える語
- 16 県庁所在地は津市

ヨコのカギ

- 1 砂漠の中にある緑地
- 2 垂直でも平行でもなく、傾いていること
- 3 ○○○も隠れもしない
- 4 割れた物の一片
- 5 果たすべき務め
- 6 観客がパチパチバチ…と送る
- 7 常夏の島といえは
- 8 「凸(とつ)」の反対
- 9 ミッドナイト
- 10 この○○は必ず返す
- 11 年表に記されている時代の流れ
- 12 じめじめ度が高いこと。高温○○○
- 13 ぐっすりと眠ること
- 14 エアコンディショナーは空気○○○○○
装置
- 15 イセ、オマール、クルマ

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！



国保組合だより

ウォーキングしませんか？

都心から少し離れて、日野市の超有名なスポット「高幡不動尊」周辺を散策します。京王高幡不動駅から歩いて5分ほどで高幡不動尊金剛寺へ。ここは幕末に活躍した新選組副長土方歳三の菩提寺でもあり、入ってすぐに土方歳三の像があります。精悍な顔立ちがとてもしびれますね。その他にも大日堂の鳴り龍や五重塔など、見どころはたくさんあります。なかでもオススメなのが、1時間程でお遍路さんのお参りができる「山内八十八ヶ所巡拝コース」です。コロナ禍で遠出が難しい今、お参りと運動不足解消の両方が叶うのではないのでしょうか。あじさいや紅葉などの植物も多く、季節によっても景色が変わるのも楽しみのひとつです。

また、さらに土方歳三の魅力を感じたい方は、土方歳三資料館がオススメです。高幡不動尊金剛寺から京王高幡不動駅に戻り、隣接する多摩モノレール高幡不動駅から万願寺駅に向かいます。駅を出て4分ほど歩くと到着します。土方歳三が使っていた鎖帷子や木刀など新選組ゆかりの品々が多く展示されています。時期によっては愛刀、和泉守兼定の刀身を見ることができます(※開館日は資料館ホームページなどでご確認ください)。資料館で土方歳三を感じた後は、600m先にある真言宗石田寺へ。ここには土方歳三のお墓があります。御朱印と土方歳三の写真がプリントされたしおりもいただけます。

今回は、歴史上の人物にスポットを当て、ゆかりの地を散策しました。たまには、こんなウォーキングもいかがでしょうか。

散策の目安

総距離 6.7km

(モノレール移動含む)

所要時間 5時間(散策含む)

歩 数 12,000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いただけます。

東京土建国保

検索

歴史を感じながら散策しませんか？

～日野市～



高幡不動尊



高幡不動尊金剛寺の土方歳三像



五重塔



散策マップ