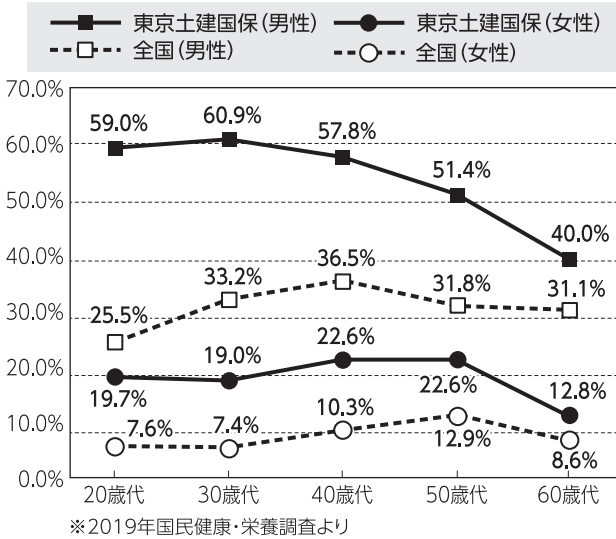


図1 全国※と東京土建国保の喫煙率(2019年度)



家計に優しくコロナも予防 東京土建の禁煙サポート

全国平均以上の高い喫煙率
2019年度の東京土建健診(問診票)の結果から算出した、東京土建国保組合被保険者の喫煙率は男性52・7%(全国27・1%)、女性18・7%(全国7・6%)であり、すべての年代で全国の喫煙率を上回っていました(図1)。

喫煙者は新型コロナウイルスに感染しやすいことが明らかになっています。また、10月1日からは一部のタバコが値上がりしました。国保組合では禁煙する方を応援するため、ニコチンガム購入補助や禁煙外来終了後にクオカードを進呈しています。今回初めての方も、以前に挑戦したことがある方も、この機会に禁煙にチャレンジしましょう。

タバコは万病のもと 今年こそ、禁煙チャレンジ

喫煙者はコロナ重症化も
国際機関や各学会等から次のような報告がされており、紙タバコ・電子タバコともに禁煙を勧められています。
1. 肺が傷つき、感染しやすい
2. 持病を悪化させ、感染後は重症化しやすい

タバコにより肺が傷つき呼吸機能が低下しているため、非喫煙者と比べると、新型コロナウイルスに感染する可能性が5倍以上高く、人工呼吸器の装着を要するほど重症化したり、死亡する可能性が約3倍も高くなります。
また、狭い空間に大勢が集まる喫煙所は三密になりやす

タバコは、がんや糖尿病等の生活習慣病の原因のひとつです。これらの病気の人が、新型コロナウイルスに感染した場合、酸素吸入や人工呼吸器の装着が必要になることが多いです。
3. 感染しやすい行動をとっている
新型コロナウイルスが手についていた場合、喫煙時に何度か手を口元に近づけるため、口からウイルスを吸う可能性があります。

家族や周りの人のために

タバコから立ち上がる煙(副流煙)には、発がん性物質等の有害成分が多く含まれています。酸素不足をまねく一酸化炭素や、血流を悪化させるニコチン等は、喫煙者が吸う煙と副流煙より副流煙に多く含まれています。副流煙による肺がんや心臓病等での死亡者は年間約1万5千人と推計されています。

禁煙20分後からからだに変化

禁煙して20分後には血圧や心拍が正常値になる等、体調が改善し、1〜9カ月後には風邪やインフルエンザに感染しにくくなります。
今から禁煙を始めて新型コロナウイルスやインフルエンザに感染しにくい体を作りましょう。

タバコ値上げ 10月実施

10月から一部のタバコが一箱10〜40円値上がりしました。毎日一箱(約600円)吸っていた場合、一年間で約22万円の出費となります。禁煙をして浮いたお金を、美味しい物のお取り寄せや、感染症収束後の旅費として貯金する等、様々なことに活用してみたいかがでしょうか。

自分に合った禁煙チャレンジ

国保組合では、禁煙にチャレンジしたい国保加入者を応援するため、二つのコース(いずれかのコースを一人1回限り)をご用意しました。この機会にぜひ、仲間を誘ってご参加ください。

利用者の声

2020年度に禁煙チャレンジャーとして禁煙外来に通院し、禁煙に成功した石井宏樹さん【練馬・空調設備施工】にお話を伺いました。



以前も禁煙に挑戦しましたが、お酒の場などで周りの人が吸っていたこともあり、失敗してしまいました。今回は、家族から禁煙を勧められていたこともあり、国保組合の禁煙チャレンジャーに参加しました。禁煙外来を受診し、飲み薬を飲んでから最初の1週間は、少しタバコを吸えたのでプレッシャーもなく禁煙を始められました。最初は吸いたい気持ちがありました、今はありません。

禁煙したいと思っている方は、この機会にぜひ禁煙外来を受診して禁煙しましょう!



2020年度禁煙外来通院コース

申込者の結果



3人に2人が禁煙成功!

これから流行する《インフルエンザ》にも注意!

新型コロナウイルス感染症に加え、これからの時期はインフルエンザの流行にも気を付けなければいけません。インフルエンザ予防接種を受けることで発症リスクを軽減させ、かかったとしても重症化を予防します。
予防接種を受けてから免疫がつくまでに時間がかかりますので、1〜2月の流行のピークに向けて、12月中旬までに予防接種を受けられるように、早めに予約をしましょう。

インフルエンザ予防接種に2,000円補助

※4月1日〜翌年3月31日の間に1回

組合員や家族がインフルエンザ予防接種を受け、自己負担があったとき、1年度に一人1回、2千円の補助が受けられます。補助を受けるには、申請書に必要な事項を記入し、領収書の原本や接種済証の写しなど接種日・医療機関名・接種を受けた人がわかるものを添付し、所属の支部に提出してください。なお、申請書は「土建国保ガイド」巻末のほか、国保組合ホームページから印刷できます。

チャレンジコースは2種類!※1

取り組むコースが決まりましたら、「禁煙チャレンジャー申込書」をFAXか郵送でお申込みください。申込書は本紙の12面、国保組合ホームページまたは所属の支部にあります。

コース	補助・報奨内容	条件	人数
1 禁煙外来の受診 受診される前に受診方法などについて病院へお問合せください	クオカード 3,000円分	10月1日(金)〜12月21日(火)までに禁煙外来を初回受診し、禁煙外来を終了した場合。※2 禁煙外来のある病院一覧(日本禁煙学会HPが表示されます)	先着100人
2 ニコチンガム※3 (ニコレットワールミント)購入	購入時に 1,500円補助※4	12月21日(火)までに「禁煙チャレンジャー申込書」でニコチンガム購入のお申し込みをいただいた場合。	上限なし

※1 今年の健診を受診済みまたは受診予定である、今年度20〜74歳の国保加入者が対象の事業です。

※2 禁煙外来は5回の診療をもって終了したとみなします。また、終了確認は国保組合が診療報酬明細書をもとに行なうため、クオカード発送までに2カ月程度かかります。

※3 セルフメディケーション税控除対象です。詳しくは10面をご覧ください。なお、ご自宅に届く領収書は、確定申告時に必要になる場合がありますので、大切に保管してください。

※4 購入個数にかかわらず補助は1,500円です。商品到着までには1カ月程度かかります。

東京土建国保組合の禁煙対策事業のホームページ

国保組合だよ

東京土建国保国民健康保険組合
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	85,283人
家族	80,836人
合計	166,119人

前年同月比2,295人減

◆特定健診

(2021年度)	
対象者数	89,845人
受診者数	11,179人
受診率	12.4%

◆特定保健指導

(2021年度)	
目標数	15,977人
利用者数	113人
利用率	0.7%

(8月末現在)



セルフメディケーション 税制とは…

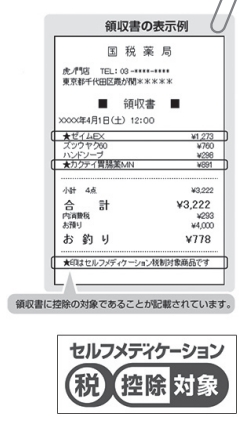
ドラッグストアなどで「セルフメディケーション税控除対象」と表示された医薬品を目にした方も多いのではないのでしょうか。セルフメディケーション税制とは、予防接種や健康診断など、健康のための一定の取組を行なっている方が、特定の市販医薬品を購入した場合に、その購入費用について所得控除を受けることができるというものです。平成29年1月1日以降に購入した医療用から転用された医薬品(スイッチOTC医薬品)が対象になります。

スイッチOTC医薬品を年間1万2千円以上購入すると、1万2千円を超える部分の金額(上限8万8千円)がその年の所得金額から控除されます。

単に市販品を購入するだけではなく、「予防接種や健康診断など、健康のための一定の取組を行なっている」ことが控除を受ける条件になりますので、自分自身の健康のために、進んで予防接種や健康診断を受けましょう。

対象となる医薬品の薬効例：かぜ薬、胃腸薬、鼻炎用内服薬、水虫・たむし用薬、肩こり・腰痛・関節痛の貼付薬(注)上記の薬効の医薬品の全てが対象となるわけではありません。

※スイッチOTCとは、医師の診断・処方せんに基づき使用されていた医療用医薬品を薬局・薬店で購入できるように転用(スイッチ)した医薬品のことをいいます。



領収書に控除の対象であることが記載されています。

セルフメディケーション
税 控 除 対 象

産前産後・育児休業 保険料免除を申請しました



保険料免除で 安心して子育てに専念

【渋谷支部・設計製図・組合員】

私は、3年前に設計の会社に就職し、東京土建国保に加入することになりました。そして、今年5月に長女を無事に出産することができました。

最近抱っこが辛い

東京土建国保の保険料免除の制度については、よく知らなかったのですが、渋谷支部のみなさんに申請の方法を教えてくださいました。そのおかげ



お子さんを抱っこする
組合員さん

最近では、感染が怖いので、基本的に家で過ごし、休日は

他の補助制度も 利用したい

運動不足解消も兼ねて、近所を散歩するように心がけています。子供もすでに3カ月になり、体重が6kgもあるので長時間の抱っこがとても辛いです。また、成長過程を写真に撮りため、コロナ禍で離れてなかなか会えていない家族と共有して一緒に喜んでもらっています。

東京土建国保で行なっている保険料の免除制度のほかに無料の健康診断があります。が、コロナ感染の懸念から病院に行きづらくなり、昨年は受けることができませんでした。また、インフルエンザ予防接種や宿泊旅行利用者補助などの補助金制度は知っていましたが、まだ利用したことがなかったのですが、コロナ感染が収束したら家族そろって温泉旅行に行き、補助制度を利用したいと思っています。

産前産後・育児休業 の保険料免除

『産前産後休業』とは、出産の日以前42日(多胎妊娠の場合は98日)から出産の日後56日の間に妊娠又は出産を理由として仕事に従事しないことをいいます。

『育児休業』とは、1歳(特別な事情がある場合は最長で2歳)未満の子を養育するために仕事に従事しないことをいいます。

近年、会社に就職して加入する組合員が増えています。こうしたことから東京土建国保でも、女性組合員が妊娠期から産後期を心身共に健康的に過ごし、出産後も子育てし

おくすり手帳の利用方法

おくすり手帳とは

おくすり手帳は、処方されたお薬の名前や飲む量、回数などの記録を残すための手帳です。この記録があると、医師や薬剤師が、どのような薬をどのくらいの期間使っているかが確認できます。

また、手帳を持参すると、医療費の負担を軽減することができます(※)。他の病院や医院などで薬をもらうときにも、医師や薬剤師におくす



ながら継続して建設産業で働くことができる環境を整えることを目的として、産前産後期間中及び子の養育に伴い休業した期間の保険料を免除する制度を設けています。また、2021年4月から、特別な事情がある場合の育児休業による保険料免除期間を、従来の1歳6カ月までから2歳までに延長しました。

産前産後・育児休業の保険料免除の届出に必要な書類、手続方法などは、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。

り手帳を見せることで、薬が重複していないか、飲み合わせ等についての判断もできます。

どこでもらえるの

処方せんをもらったなら、手帳を薬局で発行してもらいましょう。作成にかかる費用は無料です。

手帳の使い方

1. 病院や歯科医院、薬局に行ったときには、毎回、必ず医師や薬剤師に提出してください。

2. 薬局で市販の薬を買った場合にも、記録してください。

接骨院・整骨院の 正しいかかり方



1 保険証が使えるのは「ケガ」だけ！

接骨院や整骨院の施術で、**保険証が使えるのは「ケガ」のときだけです。**ケガ以外の場合は全額自己負担での施術となります。

保険適用	○ 打撲・捻挫・挫傷(肉離れなど) ○ 脱臼・骨折・不全骨折(ひび)…応急手当以外は医師の同意が必要です
保険適用外 (全額自己負担)	× 日常生活や加齢からくる肩こり・腰痛等 × 症状の改善がみられない長期にわたる漫然とした施術 × スポーツ等による筋肉痛 × 病気(神経痛・リウマチ・五十肩・関節炎・ヘルニア等)が原因の痛み × 脳疾患などの後遺症

2 かかるときの注意点

◆ケガの原因を正しく伝えましょう
交通事故など第三者行為で保険証を使う場合は、国保組合に連絡してください。
仕事・通勤途中のケガは労災保険の適用になるため、保険証は使えません。

◆療養費支給申請書の内容をよく確認し、必ず自分で署名しましょう
施術所の中には、白紙の申請書や受取代理人の欄だけを窓あきにして申請書に署名させるところもあるようです。内容を確認せず署名することは、不正請求に利用される可能性があります。

◆病院での治療との重複はできません
同じケガで、同じ時期に医師(整形外科など)の治療を受けている場合は、接骨院や整骨院では保険証は使えません。この場合は全額自費となります。

◆3カ月以上かかっていても症状が改善しないときは、内科・整形外科等の医療機関を受診しましょう
長期にわたって症状が改善しない場合は、医師による治療が必要な傷病も考えられるため、重症化する前に、医療機関を受診しましょう(例:腰部捻挫で長期間施術、のちに医療機関で「腰椎椎間板ヘルニア」と判明)。

3 領収書は必ず受け取りましょう

保険証を使用した場合は、接骨院・整骨院から保険適用分と保険適用外分の金額がわかる領収書を必ず受け取り、内容を確認しましょう。

～「受療照会文書」回答にご協力を～

国保組合では、みなさんが実際に受けられた施術内容と、国保組合へ請求された内容に間違いや不正がないか点検しています。その一環として「受療照会文書」を送る場合があります。受療照会文書が届いたら、接骨院や整骨院には持っていかず、必ずご自身で回答してください。

問い合わせ先 国保組合給付課 TEL:03-5348-2985

八景島シーパラダイス 秋感謝月間

契約レジャー施設の横浜・八景島シーパラダイスで11月30日まで「秋感謝月間」を開催しています。

特別プランの料金など、詳しい内容は国保組合ホームページをご覧ください。

また、チケットを購入される際は、土建国保ガイドの優待割引券ではなく、国保組合ホームページ内にある「専用の利用券」が必要となりますので、希望される方はホームページから印刷してご使用ください。

温泉センター 割引利用券

次の施設では「国保温泉センター割引利用券(1枚で3名まで)」が利用できます。限られた枚数のため、希望される方は、ご所属の支部までお申し出ください。

あきる野市「瀬音の湯」
西多摩郡 檜原村 「数馬の湯」
奥多摩町「もえぎの湯」
日の出町「つるつる温泉」

給付金・補助金の支払日

		10月	11月	12月
一部負担払戻金 (自動振込分)		15日金	19日金	17日金
その他 給付金	1回目	11日月★	11日木	13日月
	2回目	26日火	26日金	27日月
補助金(宿泊旅行、 インフルエンザ等)		21日木	22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。

★国保カレンダーは、オリンピックによる休日調整前に作成されたため、12日(火)が支払日となっています。
正しくは11日(月)です。

5,000円分の
ギフトカードが当たる！

秋の健診
キャンペーン

2021年9月1日～12月31日に健診を受診された組合員及び19歳以上の家族の中から、抽選で250名様に5,000円分のギフトカードを進呈します。

健診契約機関の追加

契約機関名等	東京土建 健診	節目健診	節目健診の 利用者負担
医療法人社団 はなぶさ会 島村記念病院 (練馬区) (2021年 9月1日付契約) 練馬区関町北2-4-2 03-3920-9788	○	○	日帰り 胃エックス線 コース 15,700円 日帰り 胃カメラ コース 19,000円

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。

支部名	電話番号	実施日	実施場所	☆
足立	03-5845-5011	11月7日 12月12日	柳原病院、蒲原診療所、いずみ記念病院、等潤病院、支部会館 支部会館(女性健診)、ライフサポートクリニック	×
荒川	03-3892-9131	10月22、23、29日 11月5、12、13、19、26、27日 12月3、10、11日	荒川生協診療所	×
葛飾	03-5698-1261	11月7日、3月6日	テクノプラザかつしか	×
文京	03-3827-5561	10月24日 10月31日	芝健診センター 東京健生病院、根津診療所	×
台東	03-3876-1966	11月14日	支部会館	×
墨田	03-3614-3806	12月12日	支部会館	×
江東	03-3640-2411	10月24日 10月24日、12月12日 11月28日、2月27日 1月23日	芝健診センター 扇橋診療所 支部会館 江東診療所	×
江戸川	03-3655-6448	10月24、31日、12月19日	支部会館(10月31日は平井分会限定)	×
板橋	03-3963-5325	10月24日	坂下診療所、下赤塚診療所、小豆沢病院(定員60名)	×
豊島	03-3986-2471	10月31日	長汐病院(定員50名)、鬼子母神診療所(定員50名) 東京健生病院、東京メディカルクリニック	○
北	03-5390-6021	11月7日 11月21日 11月28日	東京メディカルクリニック 王子生協病院 支部会館	×
練馬	03-3825-5522	10月31日	支部会館、練馬第一診療所、練馬第二診療所 大泉生協病院(他支部不可)	○
港	03-3451-6673	予定なし	—	—
品川	03-3783-0471	11月20日、12月5日 11月28日、12月12日	旗の台健診センター(11/20定員30名、12/5定員50名) 支部会館(両日とも定員60名)	×
大田	03-3731-5527	11月予定	支部会館	×
目黒	03-3719-2741	～10月30日	上目黒診療所、西小山診療所	○
渋谷	03-6304-2315	【午前のみ】10月20、21、23、25、27、28日／11月1、4、8、10、11、13、15、17、18、21、22、24、25、27、29、30日 【午前・午後】10月22、26、29日／11月2、5、9、12、16、19、26日 【午前のみ】10月20、22、23、25、27、29、30日／11月1、5、6、8、10、12、13、15、17、19、20、22、24、26、27、29日 【午前・夕方】10月21、26、28日／11月2、4、9、11、16、18、25、30日 【午前のみ】10月21、26、28日／11月2、4、6、9、11、16、18、25、28、30日 【午前・午後】10月20、22、25、27、29日／11月1、5、8、10、12、15、17、19、22、24、26、29日	代々木病院 はたがや協立診療所 クロス病院	○
世田谷	03-3413-3020	11月14日	支部会館	×
新宿	03-3362-2161	予定なし	—	—
中野	03-3388-5441	10月24日 10月31日	江古田沼袋診療所 【インフル同時実施】中野共立病院附属健診センター	×
杉並	03-3313-1445	2月予定	支部会館	○
三鷹武蔵野	0422-47-9101	10月24日	三鷹市公会堂さんさん館	○
狛江	03-3480-9761	11月7日 11月21日	【インフル同時実施】支部会館 【女性限定】支部会館	○
調布	042-484-0505	11月21日	調布市保健センター	×
多摩西部	042-535-3332	12月12日、2月27日	立川相互ふれあいクリニック	○
西多摩	042-555-5221	未定	—	—
小金井国分寺	042-324-5940	11月21日	国分寺ひかり診療所、小金井つるかめクリニック	要相談
府中国立	042-363-6554	10月24日、11月28日 12月10日	府中診療所、谷保駅前相互診療所 【夜間健診】府中診療所	×
八王子	042-624-4632	11月21日	八王子共立診療所	○
日野	042-584-0280	未定	—	—
多摩・稲城	042-373-3888	10月31日	支部会館	○
町田	042-722-0141	11月21日	町田胃腸病院	×
小平東村山	042-342-2846	10月24日 11月14日	北多摩生協診療所 みその診療所	×
清瀬久留米	042-473-8751	未定	—	—
西東京	042-461-1045	11月21日	練馬支部会館	○
村山大和	042-563-3261	12月5日	大南ファミリークリニック	未定

日曜(休日)に受診できる健診機関(10月、11月)

契約健診機関の中には、日曜(休日)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。

受診を希望される際は、必ず事前に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)		10月	11月
足立区	セツルメント診療所(03-3605-7747)	毎週日曜日	
文京区	東京健生病院(03-3944-6116)	—	7、21日
台東区	竜泉協立診療所(03-3873-4373)	24日	21日
墨田区	すみだ共立診療所(03-3611-5545)	24日	28日
江東区	江東診療所(03-3681-9509)	—	14日
	扇橋診療所(03-3630-1631)	24日	—
江戸川区	新小岩診療所(03-3651-2944)	—	21日
	葛西みなみ診療所(03-5679-7144)	—	14、28日
板橋区	坂下診療所(03-3966-3349)	24日	—
北区	東京メディカルクリニック(0120-770-929)	毎週日曜日	
練馬区	練馬第二診療所(03-3991-4670)	31日	—
	大泉生協病院(03-5387-3199)	31日	—
	練馬第一診療所(03-3933-8957)	31日	—
	宮園内科クリニック(03-3825-1001)	毎週日曜日	
港区	芝健診センター(03-3431-7491)	24日	毎週日曜日、23日
品川区	ゆたか診療所(03-3781-4723)	24日	28日
	三ツ木診療所(03-3779-0031)	31日	21日
大田区	大田病院附属うのき診療所(03-3750-5351)	—	21日

健診機関名(電話番号)		10月	11月
大田区	大田病院附属大森中診療所(03-3762-8439)	—	21日
	京浜診療所(03-3734-7288)	—	21日
渋谷区	PL東京健康管理センター(03-3469-1163)	—	7、21、23日
	代々木病院健診センター(03-3478-7038)	23日	13、21、27日
	クロス病院(03-3376-6450)	—	6、28日
	久野マインズタワークリニック(0120-71-5907)	—	3、23日
新宿区	江戸川橋診療所(03-3269-7855)	24日	—
	楠樹記念クリニック(03-3344-6666)	—	3、14、28日
中野区	川島診療所(03-3372-4438)	—	21日
杉並区	上井草診療所(03-3395-2400)	—	21日
武蔵村山市	武蔵村山さいとうクリニック(042-590-2266)	毎週日曜日、11/3・23	
八王子市	八王子共立診療所(042-639-7624)	—	21日
三郷市	みさと健和病院(048-955-5494)	—	14日
川口市	埼玉協同病院(048-296-4880)	—	7、28日
ふじみ野市	大井協同診療所(049-267-1101)	—	7、21日
市川市	行徳総合病院(047-395-1151)	—	3、23日
川崎市	いしだクリニック(044-959-5944)	24日	7、14、28日
	すずき内科クリニック(044-281-0201)	—	21日
横浜市	横浜新緑総合病院(045-984-3003)	—	14日

※ 受診可能時間は直接、健診機関にお問い合わせください。また、国保組合のホームページでは、日曜(休日)健診に加え、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、12月以降の日程はホームページで随時更新します。

歯の健康とたばこについて

東京土建国保組合 保健師・進藤

タバコを吸っている方は呼吸器系の感染症にかかりやすいと9面でお伝えしましたが、実は歯周病とも深い関係があります。

タバコは歯周病のもと

歯周病は歯を失う原因の約4割を占めています。1日当たりの喫煙本数がふえるほど、歯周病で歯を失う危険性が高くなります。

1日当たりの喫煙本数と歯周病の関係

ヘビースモーカーだと約5倍以上歯周病になりやすい!!

2.79倍 2.96倍 4.72倍 5.10倍 5.88倍

タバコを吸わない人 9本以下 10-19本 20本 21-30本 31本以上

資料: NHANESⅢ: Tomaer & Asma, 2000

禁煙で歯と歯ぐきを守る!

タバコの煙に含まれるニコチンなどの有害物質により、歯ぐきの血行が悪くなるため、十分な酸素や栄養が届かず、免疫力が低下します。そのため、歯周病になりやすく、治療の効果もよくないといわれています。

歯と歯ぐきのためにも、全身のためにも、また周りの人のためにも禁煙しましょう!

▶▶▶▶ 次回は「歯と健康年齢」についてです。お楽しみに!

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 11月21日(日)13時~16時 12月12日(日)9時~12時 | 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)

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」(複製)

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。順天堂大学名誉教授。著書は「がん哲学外来へようこそ」など多数。

キーワード

A B C D E F G

前回の答え ショウボウシャ 多数のご応募ありがとうございました。

- タテのカギ
- 1 ガーナ、ケニアなどの国がある大陸
2 アズキ、ダイズ、インゲンなどの総称
3 心付け。○○○をはずむ
4 はっきりしないこと
5 貴重品を守る頑丈な箱
6 文に打つ「。」と「」
10 この絵の鳥、まるで生きてみたい!
13 湖の表面
15 カチンコチンに固まった水
17 手を上げて拾う乗り物
19 がっちり体型の人は広い
20 スケジュール表に書き込む
21 収穫物や農機具などを入れておく小屋
23 上司が部下に出す
25 カリウムの元素記号

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、①キーワードと、②所属支部名、③住所、④氏名、⑤年齢、⑥保険証の記号・番号、⑦「国保の給付制度や補助金(インフルエンザ・宿泊旅行)、健診を利用しての感想、国保カレンダー・土建国保ガイドへのご意見、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11月5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。また、お寄せいただいた感想・要望等は、国保組合だよりの掲載や取材依頼をすることがありますので、あらかじめご了承ください。

〒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!

1 しろと。⇒プロフェッショナル
5 日本の国花は桜とこれ
7 永久になくならないこと
8 行事や催し物のこと
9 主役をつとめるバレリーナ
11 内助の○○。夫を支える妻の働き
12 タイムマシンで戻ってみたい
14 じゃんけんで、チョキとチョキなら
16 レア○○○=希少金属
18 背筋にゾクゾクッと走る
20 「4WD」と表すことも
21 国際空港がある千葉県の市
22 47を○○○五入して50に
24 うるしやペンキなどを塗る道具
26 思い浮かべる姿や情景
27 食品となる牛や豚などの肝臓

禁煙チャレンジャー申込書

FAXまたは郵送で国保組合までお申し込みください

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) ↓ 失敗した理由は何ですか?(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。

1.禁煙外来通院コースの方へ ★お申し込み後、12月21日(火)までに禁煙外来を受診してください。

●9面記事に掲載のQRコード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進呈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(火)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、H.U.ウェルネス(株)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。

商品名 斡旋価格 数量 金額

ニコレットクールミント(24個入) 2,000

GUM お口/のど殺菌スプレー(15ml) 850

GUM デンタルリンス(レギュラータイプ)(500ml) 650

シルクスターホワイトエクストラミント(歯磨き粉チューブ50g1本) 480

クリーンデンタルFセット(歯磨き粉チューブ50g2本+歯ブラシ2本付) 840

プラクリン歯ブラシ(歯ブラシ3本) 380

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○をしてください)

合計金額 円

◎どちらのコースの方も、お申込後に国保組合保健師から確認の電話をいたします。また、禁煙状況についても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。