

# 健診・特定保健指導を受診して みんな健康の輪を 広げましょう

国保組合  
からだより

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

2020年度

おめでとう  
ございます

特定健診受診率第1位(71.9%)  
狛江支部和泉中央分会のみなさん



### ◆被保険者数

|              |          |
|--------------|----------|
| 組合員          | 84,964人  |
| 家族           | 80,651人  |
| 合計           | 165,615人 |
| 前年同月比2,609人減 |          |

### ◆特定健診

|          |         |
|----------|---------|
| (2021年度) |         |
| 対象者数     | 89,838人 |
| 受診者数     | 20,868人 |
| 受診率      | 23.2%   |

### ◆特定保健指導

|          |         |
|----------|---------|
| (2021年度) |         |
| 目標数      | 15,975人 |
| 利用者数     | 162人    |
| 利用率      | 1.0%    |
| (11月末現在) |         |



石村英明理事長

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、健康やかに新年を迎えられたこと存じます。昨年も引き続き新型コロナウイルス感染症が世界的に猛威を振るい、日本においてもその勢いは増す一方でした。生活や仕事のあり方が一変し、慣れない環境の中で、どう新型コロナウイルス感染症に対応していくのか模索した一年だったと思います。

第一線で奮闘する医療・介護従事者、私たち国民の感染予防への努力を尻目に、日々増えていく新規感染者と命を落とす方々、一刻も早い医療体制の強化が望まれました。度重なる緊急事態宣言と、その期間を延長せざるを得ない状況の中で、オリンピック・パラリンピックも開催され、これまで以上の感染拡大と医療崩壊が危惧されました。その中ワクチン接種が始まり、それが広がる事と私たちの感染予防の徹底で、秋からは新規感染者も減少に転じ回復の兆しが見えてきましたが、落ち着きを見せるとまた新たな新型コロナウイルスの変異株が発生するという状況で、感染拡大第6波も予想され、まだまだ気を緩めることが出来ません。

私たちの労働環境では、コロナ禍経済が落ち込む中で、建設産業も大きな影響を受けています。木材の不足と価格高騰をはじめとした、金属類の価格高騰や部品不足での製品供給の遅れ、年末にかけてはカソリンの価格高騰もあり、様々な形で影響を受けその負担は増すばかりです。

## 新春を迎えて

理事長 石村 英明

母体労組では、組合員・仲間の窮状に寄り添い、建設アクションとして引き続き、給付金・支援金等の相談に取り組み、累計で2万件に迫る相談に対応してきました。私たち建設労働者は、医療・介護従事者など、社会生活を支える仕事をする方々と同様「エッセンシャルワーカー」で、それに相応しい労働条件や生活環境が必要であり、国や元請企業に対し、処遇改善を求めています。昨年東京土建国保健康保険組合は、コロナ禍における組合員の生活支援として、感染症の影響で休業を余儀なくされた組合員や、現場閉鎖や就労減で収入が減った組合員に向け、感染症手当金の給付、保険料の免除を実施し、多くの仲間から申請を頂きました。こうした対応を含めた国保組合の安定運営には、国や東京都の補助金が必要です。仲間の皆様のハガキ要請・都議会議員賛同署名・地元国会議員要請など、様々な取り組みのご奮闘により、現行水準を確保できる見込みです。母体労組での予算要求・獲得運動に対する皆様のご尽力に改めて感謝申し上げます。

今、私たち国保組合には、特定健診・特定保健指導の実施率向上が求められています。私たち建設労働者は健康な身体が資本です。健診によって早期に病を見つけ、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いのちと健康を守ることに繋がります。年に一度の土健健診を必ず受けて頂くこと、また特定保健指導の対象となった方は、必ず利用して頂くことをお願いいたします。結びに、この間順延となっていました設立50周年記念健康ウォーキングは、感染症の影響を鑑み、中止させて頂きました。皆様にお目にかかれなかったこと、本当に残念です。新しい年に様々な場面で、皆様にお目にかかれずことを心より楽しみにしております。本年が組合員・ご家族の皆様にとって健康で幸多き一年でありますことをご祈念申し上げます。年頭の挨拶といたします。



河野 正己さん

【足立・電気・河野正己さん】 毎年、健診は受けていて、昨年度も1月に支部会館で集団健診を受けました。健診結果を見たときには血圧が高めだと感じていましたが、国保

### 特定保健指導の取り組み 私の体験談

組合から通知（オレンジ色の封筒）が届き、自分が特定保健指導の対象になっていることを知りました。私は支部の社保部長をやっている、組合員の皆さんに特定保健指導を勧める立場にあります。まずは自分からやってみて、それから人に勧めようと思ひ、2021年8月から取り組みを始めました。まず、これまでの生活習慣を振り返り、それを改善する

## 2020年度 特定健診受診率71.9% 狛江支部和泉中央分会 高橋分会長にお話を聞きました



高橋 俊男さん

【狛江・大工・高橋俊男さん】 今回、東京土建の分会会で2020年度の特定健診受診率が70%以上になった分会が私たちだけだったと聞き、とてもうれしく思っています。また、達成した記念に国保組合会において、表彰していただき、本当にありがとうございます。健康意識が

### 高い仲間

私たちの分会は、健康意識が高い仲間の集まりだと思っています。私は2015年から分会長をやっていますが、仲間健診受診率を呼びかけることはほとんどありません。健康だからこそ、元気で仕事ができるし、医療費も抑えることができます。これからも分会の仲間と力をあわせて、健康で笑顔があふれる分会を目指していきたいと思います。また、今年度は前年度以上の健診受診率を目指して、取り組みでいけるようがんばりたいです。

### 健康で笑顔があふれる分会に

健康だからこそ、元気で仕事ができるし、医療費も抑えることができます。これからも分会の仲間と力をあわせて、健康で笑顔があふれる分会を目指していきたいと思います。また、今年度は前年度以上の健診受診率を目指して、取り組みでいけるようがんばりたいです。

## 葛飾支部 集団健診当日 37人が保健指導を利用

東京土建国保の2020年度特定保健指導実施率は3.5%（利用率4.4%）で、国が定める目標値30%には遠く及ばない状況です。各支部での取り組みが苦戦している中で、集団健診当日の特定保健指導で、一気に37人も利用者を増やすという驚異的な結果を出した葛飾支部の取り組みを担当書記の方に伺いました。ご紹介いたします。



集団健診の様子

2021年2月の集団健診では7人健診受診者79人、4月の集団健診では14人（健診受診者155人）が特定保健指導を利用し、6月と8月の集団健診では新型コロナウイルスの感染状況を考慮して特定保健指導の実施は見送ったものの、11月の集団健診では37人（健診受診者149人）の仲間が特定保健指導を利用しました（人数は支部把握分）。

健診の実施は見送ったものの、11月の集団健診では37人（健診受診者149人）の仲間が特定保健指導を利用しました（人数は支部把握分）。スムーズな流れで健診から保健指導へポイント、すべての検査が終了したことを確認する専門者を配置したことでした。そこで、このまま健診を終了する方と、当日わかる情報（年齢・腹囲・血圧など）から特定保健指導に促す方を判別することで、健診から特定保健指導へのスムーズな流れを作ることができました。

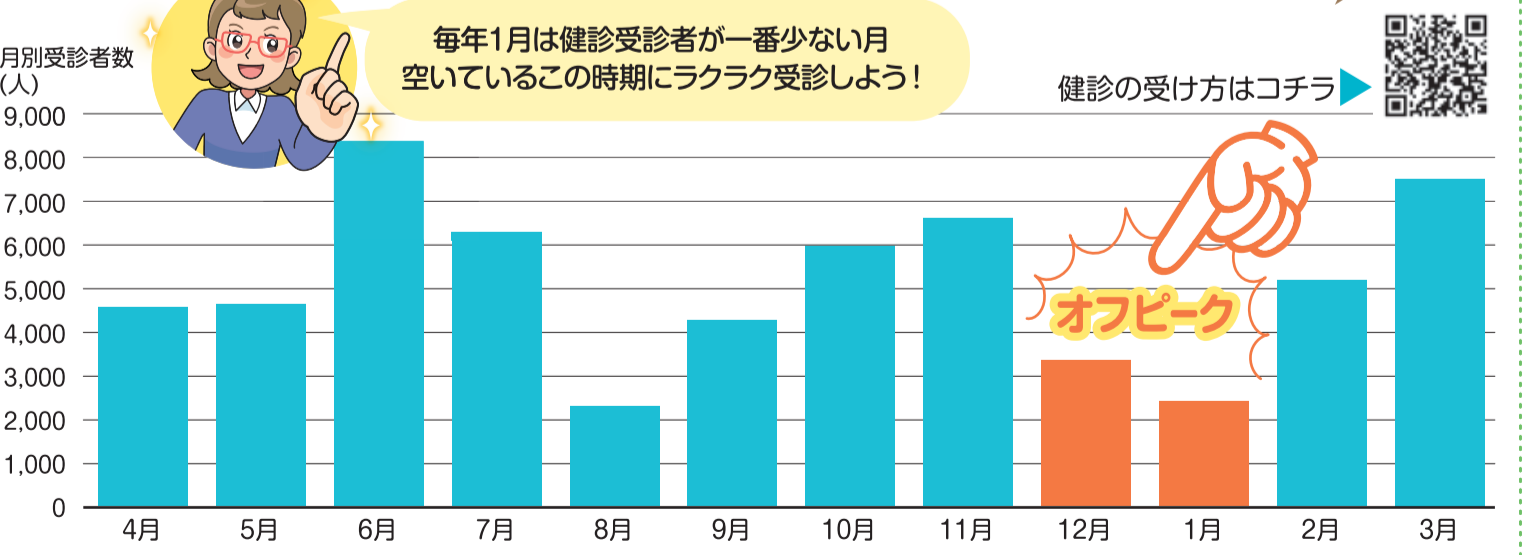
年度末に向けて、2022年3月にも集団健診を予定しています。コロナ禍だからこそ、年に一度の健診の重要性を会議等で呼びかけて、健診受診に繋げていきたいです。また、特定保健指導の利用は無料で、初回面接が終了すると、3千円のクオカードがもらえることもお知らせしながら、対象となった方には、ぜひ利用を勧めたいです。

## インフルエンザ 予防接種補助

組合員やその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、申請書に必要事項を記入し、領収書の原本や接種済証の写しなどを添付・医療機関名・接種を受けた人がわかるものを添付

受けられます。補助を受けるには、申請書に必要事項を記入し、領収書の原本や接種済証の写しなどを添付・医療機関名・接種を受けた人がわかるものを添付

## 健診を受診(予約)するなら、絶対に1月がオススメ!



オフピーク受診のメリット ● 待ち時間が少ない ● ゆったり受診できる ● 希望日を予約しやすい ● 日程の変更をしやすい

ご不明な点は、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

**公示**  
理事長 石村 英明  
健康保険組合第132回組合会を開催します。  
一、日時 2022年2月25日(金)午前10時開会  
一、議題 2022年度事業計画、2022年度歳入歳出予算、組合規約の改正、その他  
下記により、東京土建国民

医療費のお知らせは

大切に保管を!

東京土建国保組合では、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

対象となる受診 ●医療費分(病院・クリニックなど) ●柔道整復師分(接骨院・整骨院)

対象となる月 2021年7月～ 2021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。



アプリを使って抽選

また、「秋の健診受診の促進キャンペーン」は、2021年9月から12月までに健診を受診された方の中から、抽選で2,500人が対象となり抽選で250人のみなさんに5千円相当のギフトカードが贈られました(抽選結果の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます)。

春の健診キャンペーン ギフトカードの抽選を実施!

理事会で抽選を実施

東京土建国保組合の設立50周年記念事業で企画した「春の健診受診の促進」キャンペーン抽選会が第473回理事会にて行なわれました。

ステキなクリスマスプレゼントを頂きました



清水恒男さん智子さんご夫婦

「清瀬久留米・家族・清水智子さん」 私が今回の抽選に当たるとなると、とてもうれしく思います。コロナ禍で2021年は、みんな大変な年だったので、年末にステキなクリスマスプレゼントを...

受診された被保険者が抽選の対象者になります。2022年4月の理事会にて秋のキャンペーン抽選会を行なう予定となつておりますので、抽選の様子などについては、追ってご報告いたします。

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。

給付金・補助金の支払日

Table with 4 columns: 1月, 2月, 3月, and rows for 一部負担払戻金, その他給付金, 補助金.

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。

健診契約機関の追加(2021年11月1日付契約)

Table showing health checkup contract additions for 富士見通り診療所 and 厚生荘病院.

じん肺検診契約機関の解除

Table showing the termination of tuberculosis checkup contracts for 厚生荘病院.

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 2022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。

対象となる期間

2020年1月1日から2022年3月31日までの間です。ただし、入院等が継続するときは最長1年6カ月までです。

「新型コロナウイルス感染症手当金制度」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。



今登録すると「クピオ プラス」は東京土建国保組合が行っている事業で、パソコンやスマホであなただけの健康づくりを応援するツールです。総額100万円相当の賞品がもらえるチャンス! Nintendo Switch が当たるかも!?

登録するだけで抽選の応募が完了! 締め切りは2022年3月31日まで!

- 賞品例 ●10万円相当のカatalogギフト ●Apple ipad ●Nintendo Switch本体 +リングフィットアドベンチャー ●5,000円相当のギフトカード

さらに、2月1日からクピオ プラス内で参加無料イベントを開催。達成すると最大1,650ポイント獲得の大チャンス!

開催期間: 2022年2月1日(火)～2月28日(月) (参加登録は2022年1月17日(月)から2月11日(金)まで)

内容: 6コースから2つを選び、毎日の達成状況を○×で記録

2コース達成 1,650ポイント 1コース達成 900ポイント

貯めたポイントは約500種類の賞品と交換できます

Table with 2 columns: コース名, 達成に必要な○の日数. Lists 6 courses like 'お酒を減らそう', '食べる順番を工夫しよう'.

初回登録に必要な認証コードは、東京土建国保組合ホームページの「クピオ プラスの認証コードはこちら」から取得できます。登録はこちらのQRコードから

登録はこちらのQRコードから



※まだ登録していない場合でも、すでに1,000ポイント(健診受診500ポイント×2年度分)貯まっている可能性があります。ポイントの有効期限は2年間(年度)で、貯まっているポイントが3月31日に失効します。今すぐ無料登録して確認しましょう。



東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム

# 「サンクス・フェスティバル」パスポート

東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラムの会員のみが購入できるお得なパスポート!!!!

コーポレートプログラム利用券を併用することも可能です! (実施期間/対象日/販売期間をよく確認してください)



## 「サンクス・フェスティバル」パスポート料金

- 大人(18才以上).....7,900円 <<一般チケット価格:8,400円>>
- 中人(12才~17才).....6,600円 <<一般チケット価格:7,000円>>
- 小人(4才~11才).....4,700円 <<一般チケット価格:5,000円>>

\*入園日とパークが指定された日付指定券となります。 \*パーク開園時間からお楽しみいただけます。

**実施期間** 2022年1月6日(木)~3月4日(金)

**対象日** 実施期間中の平日かつ価格設定が8,400円の日限定  
\*対象日は、利用者サイトでご確認ください。

**販売期間** 2021年12月14日(火) 14時~2022年2月26日(土)  
\*販売開始日は変更になる場合があります。

## ご購入にあたって

- 購入は、利用者サイトからとなります。
- 1回のアクセスで、5枚まで購入可能です。
- 購入は、来園日の6日前まで可能です。(完売の場合は、その限りではありません)
- キャンセル、払い戻しはできません。
- 本パスポートの有効期限は、2022年3月4日までです。有効期限を過ぎたパスポートは無効となります。
- ★ その他注意点は、利用者サイト内でご確認ください。

詳細の確認と購入は、利用者サイトから



購入の際は、プランパスワードと契約団体番号が必要になります!

◆ **プランパスワード: thankswin21**  
◆ **契約団体番号: 1414**

\*「プランパスワード」と「契約団体番号」を含む、当情報は、第三者に対して有償無償を問わず譲渡(インターネットオークションへの出品行為を含む)はできません。

購入方法に関するお問い合わせ

東京ディズニーリゾート・オンライン予約・購入サポートデスク  
TEL:045-330-0101 (10:00~15:00) 年中無休

## 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りませんか

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



榎野 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。

**対象者** がんでお悩みの組合員・ご家族

**費用** 無料

**開催日時** 1月22日(土) 9時~12時  
2月26日(土) 9時~12時  
3月26日(土) 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> [\[がん哲学外来\] \(検索\)](#)

申込み・問い合わせ先 健康増進課 ☎03-5348-2982まで

## 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2022年1月17日(月)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](mailto: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  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  |
| 8  |    |    | 9  | 10 |    |    |
|    |    | 11 | 12 |    |    |    |
|    | 13 |    |    |    | 14 |    |
| 15 |    |    | 16 | 17 |    |    |
| 18 |    | 19 |    | 20 |    | 21 |
|    |    | 22 |    | 23 |    | 24 |
| 25 |    |    |    | 26 |    |    |

キーワード

A  
B  
C  
D  
E  
F  
G

前回の答え ニチヨウダイク 多数のご応募ありがとうございました。

### タテのカギ

- 今日の次の日
- 胃に優しいとろとろご飯
- すし詰め状態でとれない!
- 飛行機のテイクオフ
- 物事のスケール
- 2試合続けて負けた...
- 時計の盤上で右回りするもの
- 湯を沸かすのに用いる容器
- ガンバレ! などと送る声援
- 三味線・バイオリン・ギターなど
- 記録や公表しない前提で話すこと
- 渡る〇〇〇に鬼はない
- 根も葉もないうわさ話
- 「以南」の反対
- 背筋にソクソクッと走った
- 体温計ではかる

### ヨコのカギ

- タイは白身の魚、ではカツオは?
- 商品がソールドアウト
- ヘルツは〇〇〇〇数の単位
- プレゼントに結び飾りひも
- 神仏が人に与えるお恵み
- リキッドは〇〇体
- 〇〇は身を助ける
- 酸素の元素記号
- CMや広告で商品をアピール
- 〇〇〇〇や かわず飛びこむ水の音/芭蕉
- 真剣な表情
- 建前で隠すはすが、つい漏らすこと
- 刀剣などの、手で握る部分
- レストランの料理人
- 仕事場へ通うこと

# 人生を歩き続けるためにもあなたの運動器をチェック!

## 運動器

運動器とは、骨や筋肉・関節のほか、脊髄や神経が連携して、身体を動かす仕組みのことです。ふだん私達は、なにげなく身体を動かしていますが、それは運動器の骨や筋肉・関節の動きが運動して成り立っています。よって、どれか1つが悪くなると、身体はうまく動かなくなることがあると言われています。

## ロコモーション(ロコモ)

年をとって、もしも歩けなくなると、家族などからの介護が必要になり、立ち上がれなくなったら、寝たきりになりかねません。元気で立ち上がり、歩けることは、自分のため、家族のため、そして長生きのためにも大切なことです。

例えば、腰痛の多くは、悪い姿勢や運動不足などの生活習慣が原因で起こります。

骨や筋肉・関節は、他の臓器に比べて自分で鍛えることができ、ロコモの程度(軽症~重症)にあわせてロコモーショントレーニングを行なうことが可能です。

\*足腰が急に弱くなったり、痛みがある場合は医師に相談してください。

## ロコモーショントレーニング

このトレーニングの目標は足腰をしっかりさせることです。片脚立ちとスクワットの2種類があります。少しきつと感じる程度を繰り返します。目安は、片脚立ちを左右それぞれ1分間(1日3回)、スクワット5~6回(1日3回)の繰り返しです。

\*転倒しないよう、医師と相談して、必ずつかまるものがある場所で行ないましょう。



### その1 片脚立ち

左右1分間ずつ1日3回。

転倒しないよう、つかまるものがある場所で行う

片方の脚を少し浮かせる

### その2 スクワット

ゆっくりと腰を浮かせて元に戻る

深呼吸するペースで5~6回を1セットとして1日3セット。安全のためにイスやソファの前で行ないましょう。

足の裏に体重がかかるのを意識する

- ▶ 7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサインになります。
- ▶ 1つでも当てはまれば、ロコモの心配があります。該当するケースはいくつでしたか?!

1

片足立ちで靴下が履けない

2

家の中でつまずいたり滑ったりする

3

階段を上るのに手すりが必要である

4

掃除機の使用や布団の上げ下げがづらい

5

2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1Lの牛乳バック2個程度)

6

15分くらい続けて歩くことができない

7

横断歩道を青信号で渡りきれない

公益社団法人 日本整形外科学会より参考