

2015年度の健診受診方法

契約医療機関で受診する

①東京土建健診(自己負担なし)

●支部に申込み、集団健診で受診
 ※支部集団健診の詳細は各支部にお問い合わせください(11面に日程表)。

●契約医療機関に直接申込み、個人で受診

※契約医療機関は国保組合ホームページや土建国保ガイドで確認してください。

②節目健診(25,000円・脳ドック併用は50,000円を超えた金額を自己負担)

●契約医療機関に直接申込み、個人で受診
 ※受診券に「★節目健診(人間ドック)★」と記載がある方が対象です。
 ※窓口負担額は国保組合補助額を差し引いた金額です。
 ※各医療機関のコースによって金額は異なります。

契約外医療機関で受診する

③かかりつけ医(契約外医療機関)で受診

●かかりつけ医など契約外医療機関で特定健診を受けた後、国保組合へ補助金を申請する
 ※特定健診検査項目のみ5,000円(特定健診検査項目+胸部レントゲン)は7,000円)までの実費を補助。
 ※健診費用は医療機関によって異なりますが、補助金額を超えた分は自己負担となります。
 ※申請書は受診前に支部から取り寄せてください。東京土建国保のホームページからダウンロードすることもできます。

お問い合わせは
 所属の支部または健康増進課(03-5348-2982)へ

受診があなたのからだと未来を守る

今年も年に一度の健診を受けましょう

東京土建国保の健診は、保険証の下に付いている受診券を使用して、組合員全員と19歳以上の家族が自己負担なしで受診できます。

受診の方法は、左表の3種類です。①②のうち、いずれかの方法で年度内に1回受診してください。

東京土建国保の健診制度

東京土建国保では、組合員全員と19歳以上の家族を対象に受診券を発行しています。身体計測、尿検査、血液検査、心電図、胸部レントゲン検査など30項目以上を自己負担なしで受診できます。今年度から東京土建健診に大腸がん検診が加わりました(一部の契約医療機関を除く)。家族や仲間と声をかけあい、健診をみんな受診して、健康と生活を守りましょう。

受診券の注意事項

このほか、東京土建国保に登録がある法人または個人事業所が、受診券を使わずに事業所健診を実施し、従業員の健診結果を、事業主が国保組合へ提供した場合、一人あたり3千円の健診結果提供料が支給される制度もあります。

事業所健診を行なっている事業主の方は、健診結果の提供の際には次のことに注意してください。

- ①受診券を利用される方へ
- ・受診券は2015年4月1日から2016年3月31日までの間に1回使えます。
- ・2015年度受診券は、ピ

大腸がん検診 2015年4月から開始

対象は40歳以上の組合員と家族

ピンク色で「27」(和暦年度)と記載しています。受診券の年度誤りにご注意ください。
 ・住所変更などで保険証の記載情報を変更する場合、手続時期により、変更後の保険証と同時に受診券が発行される場合があります。手続の前に受診券を使用して健診を受診された方は、新たに発行された受診券を使用できませんので、所属の支部へ申し出て下さい。

・11面に支部集団健診の日程を掲載しています。他支部の組合員でも申込み可能な場合もありますので、日程表を確認する必要があります。

・節目健診は、早めの予約と受診をおすすめします。

③契約外医療機関(かかりつけ医)で受診をする方へ
 特定健診の検査項目を受診することが必要です。

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1-18-16
 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

◆被保険者数 (3月末現在)

組合員	88,032
家族	100,171
合計	188,203

前年同月比2,127人減 (単位:人)



佐々木麻記子さん

【小平・主婦・佐々木麻記子さん】
 夫は電気工事の仕事をしています。毎年夫婦で健診を受けていますが、5年に一度の節目健診で夫のガンが見つかりました。

節目健診(人間ドック)利用者の声

「幸い、初期のガンでしたので、すぐに病院でガンを摘出することが出来ました。早期発見・早期治療することが出来て本当に良かったです。また東京土建国保に入っていたおかげで、入院して手術したとき、窓口で支払った金額が少なくすみ、ありがたかったです。おかげさまで、夫は今も元気に働いています。」

「東京土建健診を知ろう」

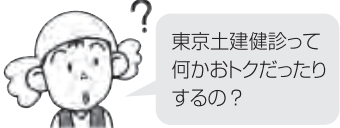
一般健診にくらべて 東京土建健診は 検査項目数が すごいんです!

今回から健診制度や結果の見かたのおさらいをしていきましょう。みなさんにとってなじみ深い健診にも新しい発見があるかも!?

検査項目数	東京土建*1	自治体(特定健康診査)
	34	15

東京土建健診の検査項目(網掛けは自治体よりも多い検査)

身体計測	身長、体重、BMI、腹囲、診察	肝臓	AST(GOT)、ALT(GPT)、γGTP、総たんぱく、アルブミン
眼	視力	腎臓	尿素窒素、クレアチニン、eGFR、尿酸
耳	聴力(1000Hz、4000Hz)	脂質	総コレステロール、HDLコレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪
血圧	血圧測定	大腸がん	便潜血検査※2
尿	たんぱく、糖、潜血	肺がん	胸部レントゲン検査
血液	赤血球、血色素、ヘマトクリット、白血球、血小板	じん肺	じん肺専門医の読影※2
糖	HbA1c	心臓	心電図検査



東京土建健診って何かおトクだったりするの?
 保険証の下にある受診券を使えば自治体より19項目も多い検査が窓口負担なしで受けられます!



年1回健診を受けて、全身チェック&整備しましょう!
 健診の受け方が分からないときは所属の支部までご相談ください!
 健診結果の見かたがたがたちまち分かる「健診結果をみてみよう!」好評配付中です!こちらも支部までお問い合わせください!



みなさん毎日忙しいとは思いますが、健診は数時間で終わるので、ぜひ受けていただきたいですね。病気を早期に発見できれば、治る可能性も高いですし、治療にかかるお金も安くなります。私は、血圧が高いので今後健診を受けて、塩分を控えめにしたいです。

大腸がん検診 4月から開始

組合員のおよそ2人に1人が「がん」で亡くなっており、大腸がんは肺がんに次いで死亡者数が多くなっています。(2013年度組合員死亡原因調査より)

東京土建国保では、以前から大腸がん検診の受診が可能でしたが、健康増進課へお問い合わせください。

・契約機関以外で人間ドックを受診した場合も「健康診査(契約外)補助金申請書」で申請できますが、補助金額は五千円か七千円になります。

・健診を受診する前に、所属の支部や東京土建国保のホームページから「健康診査(契約外)補助金申請書」を用意して、必要な検査項目や添付書類を確認してください。また、申請書については説明書を必ず、受診時に医療機関へ提示してください。

「大腸がん検診(便潜血2回法)」を4月から東京土建健診に加えました。対象者は40歳以上の組合員と家族です。費用はこれまでの東京土建健診と同じで自己負担はありません。

多くの健診契約機関で受診が可能になる予定です。東京土建国保では各健診機関の準備が整い次第、順次契約を行なっています。(健診機関によっては5月や6月以降に開始する場合があります)

大腸がん検診の受診が可能になる健診契約機関については、東京土建国保のホームページを確認いただくか、所属の支部または東京土建国保・健康増進課へお問い合わせください。

*1 受診券を利用した場合 ※2 40歳以上の方が対象

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であった方へ

- 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種へ、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、より安い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、より安い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”“障害者”“傷病加療により労務不能”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、“障害者”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

2015年10月～

個人番号 (マイナンバー) 通知カードが届きます

2015(平成27)年10月から、みなさん一人一人に12桁の個人番号(マイナンバー)が記載された通知カードが市区町村から届きます。



2016(平成28)年1月以降は、保険証や給付金などの手続きだけでなく、税申告などにも個人番号が必要になりますので、なくさないよう大切に保管してください。

※個人番号は市区町村から住民票の住所に通知されます。住民票の住所と異なるところにお住まいの方は、市区町村窓口で住所変更などの必要な手続きを行なう必要があります。また、住所変更した場合は、国保組合へ変更の届出をお願いします。

※国保組合でも個人番号の利用が義務付けられます。みなさんに個人番号の提供をお願いする際は、ご協力をお願いします。

第112回組合会を開催

宮田清志理事長を再任

新副理事長に丸山篤義氏

国保組合は、2015年4月1日(けんせつ)プラザ東京にて第112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。

理事 宮田 清志 (村山大和)

副理事長 丸山 篤義 (多摩・稲城)

- 専務理事・法令遵守担当理事 北村 博昭 (本部)
- 常務理事 北川 誠太郎 (本部)
- 理事 朝倉 法明 (小金井国分寺)
- 岩佐 俊光 (世田谷)
- 大田 隆樹 (武蔵野)
- 窪田 直彦 (足立)
- 齋藤 誠 (台東)
- 佐藤 豊 (目黒)
- 白滝 誠 (本部)
- 顧問 岸 由明 (足立)
- 徳森 岳男 (本部)
- 原 修 (豊島)
- 人見 大 (板橋)
- 松森 陽一 (本部)
- 芳井 武 (葛飾)
- 渡邊 輝明 (本部)
- 監事 中村 隆幸 (杉並)
- 平井 保 (江戸川)
- 松丸 一雄 (江東)
- 中村 哲郎 (本部)
- 矢野 孝 (江戸川)
- 園部 滋 (港)
- (役職別・五十音順・敬称略)

『就業実態(保険料区分・事業所・業種)申告書』 および『業種確認書類』提出のお願い

すべての国保組合は、厚生労働省の指導により、定期的に組合員の資格確認を行なうことが義務づけられています。この資格確認は、組合員のみなさんが建設産業に従事していることなどの確認にあたり、公的(客観的)な書類を提出してもらうことなどが求められています。そのため、東京土建国保組合でも組合員のみなさんに、資格確認のご協力をお願いすることになりました。

2015年度は、現在、国保組合に届出されている就業実態区分が「個人事業所に所属されている方(個人事業主、従業員)」と「一人親方」の方が対象になります。

対象となる方は、『就業実態(保険料区分・事業所・業種)申告書』に必要事項を記入・押印していただき、『業種確認書類』(同封の「提出書類一覧表」をご確認ください)とセットで所属の支部へ提出いただくよう、お願いします。必要に応じて追加書類の提出をお願いする場合がありますので、ご協力をお願いします。あわせて、申告いただいた就業実態区分に基づき、2016(平成28)年4月からの保険料を決定させていただきます。

なお、確認内容については、上記以外の目的に使用されることはありません。ご不明な点は、所属の支部へお問い合わせください。



被保険者の異動手続きは 14日以内に

組合員は、自分の世帯に異動(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へ届出をしてください。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。ご不明な点は所属の支部または国保組合資格課(03-5348-2988)へお問い合わせください。

届出が必要なとき	届出内容と必要なもの
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。 ● 世帯全員の住民票 ● 国保組合に加入する前に入っていた国民健康保険の保険証のコピーまたは健康保険(社保)の資格喪失証明書、印かん ※70歳から74歳の方がいる場合は「住民税課税(非課税)証明書」等の所得を確認できる書類も必要です。
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。 ● 対象となる方の国保組合の保険証 ● 新たに加入した職場の健康保険の保険証のコピー、住民票の除票など、印かん

住所や氏名が変わったとき	引っ越しなどで住所が変わったときは、新しい保険証に変更します。都内⇄都外の移動で保険料区分が変わる場合があります。 ● 国保組合に加入している方全員の保険証 ● 世帯全員の住民票、印かん ※都内から都外への住所変更には「事業所従事者証明書」が必要です。
子どもが遠方の学校へ入学して住民票を移したとき	結婚などで氏名が変わったときには、新しい保険証に変更します。 ● 対象となる方の国保組合の保険証 ● 戸籍謄本、印かん ※組合員の氏名が変わるときは、世帯内で国保組合に加入している方全員の保険証が必要で。
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。保険料区分が変わる場合があります。 ● 各種届出書類、業種・職種を証明する書類、印かん
法人事業所を設立するとき	ひきつづき国保組合に加入するために、適用除外承認の手続きが必要です。 ● 健康保険適用除外承認証 ● 印かん ● 登記簿謄本(履歴事項全部証明書)など ※事前に支部へご相談ください。

注意:住民票等は証明日から3か月以内に国保組合が受付したものに限り。上記の「家族が減ったとき」「住所や氏名が変わったとき」に該当し、70歳から74歳の「前期高齢者」がいる場合は「高齢受給者証」も必要になります。

土建国保ガイド 配付しています!



年に一度発行する「土建国保ガイド」の2015年度版を受け取りましたか? 保険証や給付金の手続方法、健診契約機関一覽、契約レジャー施設の割引券、宿泊旅行・インフルエンザ補助金申請書などを掲載しています。まだ受け取っていない方は、所属の支部へご連絡ください。

これから各支部で実施する健診の予定

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へお問い合わせください。

2015年4月15日 国保組合把握

受診券を持っている他支部所属者の申込み可・否

支部名	電話番号	実施日	実施場所	☆
足立	03-5845-5011	7月5日	支部会館、他6会場(鹿浜診療所、江北生協診療所、健愛クリニック、蒲原診療所、いすみ記念病院、等潤病院)	○
		7月12日	北足立生協診療所	
荒川	03-3892-9131	5月12日、5月19日、5月26日	荒川生協診療所	×
		7月12日、11月8日	テクノプラザ葛飾	
葛飾	03-5698-1261	7月12日、11月8日	テクノプラザ葛飾	○
文京	03-3827-5561	6月21日	東京健生病院	×
台東	03-3876-1966	6月8日	支部会館	×
墨田	03-3614-3806	5月10日、7月5日、9月6日、10月4日、11月1日、12月6日、3月6日	すみだ共立診療所	○
		6月14日	東吾嬬小、外手小、第三寺島小	
江東	03-3640-2411	5月17日、5月31日、7月26日、9月27日、11月15日、1月31日(予定)、3月6日(予定)	協和メディカルクリニック	○
		6月28日、10月18日、2月21日(予定)	支部会館	
江戸川	03-3655-6448	9月13日	小松川小学校	○
板橋	03-3963-5325	未定	未定	○
		【女性限定】1月	未定	
豊島	03-3986-2471	5月31日	支部会館、長汐病院、東京健生病院	×
		10月25日、2月28日	支部会館、長汐病院、東京健生病院、鬼子母神診療所	
北	03-5390-6021	7月、11月、2月	未定	—
練馬	03-3825-5522	6月7日、10月18日、2月21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、ねりま西クリニック(支部会館で健診受診可)	○
		12月6日、3月6日	大泉生協病院	
港	03-3451-6673	3月6日	練馬第二診療所	—
		秋頃に実施予定(島しょ)	未定	
品川	03-3783-0471	7月5日	支部会館	○
大田	03-3731-5527	未定	未定	—
目黒	03-3719-2741	9月中旬~10月下旬	西小山診療所、上目黒診療所(予定)	—
渋谷	03-6304-2315	6月6日、6月8日~19日、21日	代々木病院	○
		6月6日、6月8日~12日、14日~19日、21日	クロス病院	
世田谷	03-3413-3020	6月6日、6月8日~13日、15日~20日	はたがや協立診療所	—
		未定	未定	
新宿	03-3362-2161	未定	未定	—
中野	03-3388-5441	4月12日	鷺宮小学校体育館	○
		4月19日、5月10日、5月24日、6月28日、10月18日、11月1日	中野共立病院附属健診センター(10月18日は女性健診+婦人科、11月1日はインフル同時実施)	
杉並	03-3313-1445	10月4日	やまと診療所	○
		10月18日	江古田沼袋診療所	
三鷹	0422-55-3200	7月12日、11月8日	川島診療所(11月8日はインフル同時実施)	○
		2月7日	支部会館	
武蔵野	0422-55-3200	11月、2月	支部会館(11月は女性限定)	○
武蔵野	0422-55-3200	5月31日、7月5日	三鷹市公会堂さんさん館(8月30日は女性限定)	×
		8月30日、11月、3月	三鷹市公会堂さんさん館(8月30日は女性限定)	
狛江	03-3480-9761	5月31日、6月28日、7月26日、11月1日	支部会館(11月1日はインフル同時実施)	○
調布	042-484-0505	【女性限定】10月25日	支部会館	○
		6月14日	調布市保健センター	
多摩西部	042-546-1577	6月7日、9月6日、3月6日	立川相互ふれあいクリニック(オプションー胃レントゲン)	○
		7月5日、11月8日	あきしま相互病院	
西多摩	042-555-5221	6月21日、12月6日、3月	日の出ヶ丘病院	○
		6月21日、11月29日、2月	羽村相互診療所	
小金井	042-324-5940	6月28日、11月29日	あきる台病院	○
		6月28日、12月6日	新町クリニック	
府中	042-363-6554	【女性限定】11月29日	支部会館	○
		6月28日、11月29日、2月28日または3月6日	ひかり診療所、つるかめクリニック	
国立	042-363-6554	5月31日	府中診療所、谷保駅前相互診療所	×
八王子	042-624-4632	【女性限定】7月5日	支部会館	—
		10月、11月、2月、3月(予定)	未定	
日野	042-584-0280	5月24日、7月26日、9月27日、11月29日	八王子共立診療所	○
多摩・稲城	042-373-3888	12月~3月の間に2~3回くらい開催予定	未定	—
		5月24日、6月7日、6月28日、7月12日、7月26日、8月23日、9月27日	多摩みなみクリニック	
町田	042-722-0141	6月7日	稲城市地域振興プラザ	×
		5月10日、5月17日、6月14日、6月21日	町田胃腸病院	
小平	042-342-2846	【女性限定】5月24日	健康福祉会館	○
		5月31日、6月28日、7月12日	みその診療所	
清瀬	042-473-8751	5月17日	東久留米市わくわく健康プラザ	○
西東京	042-461-1045	6月14日	清瀬小学校	—
		未定	未定	
村山	042-563-3261	7月、12月(予定)	未定	—
東村山	042-391-2402	6月21日(女性健診有、託児所有)	北多摩生協診療所	○
		11月、3月に開催予定(託児所有)	未定	

日帰り温泉

割引利用券のご案内



「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名まで利用できます。有効期限は2016年3月31日までです。

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へ申し出て

利用できる施設は次の4施設です。

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

「首都圏ウィークデースペシャルパスポート」のご案内

東京ディズニーランド®/東京ディズニーシー® 実施期間 4/6(月)~7/16(木) 土・日・祝日を除く

平日限定 首都圏ウィークデースペシャルパスポート購入申込書

必要事項をご記入の上、7/16(木)までに販売窓口にお持ちください。本購入申込書1枚につき5名様分まで特別料金でパスポートをお買い求めいただけます。※バスポートは入場券別売りにご用意いただけます。

パスポート販売期間(購入申込書の有効期限)	パスポートご利用期間
2015年 3/6(日)~7/16(木)	2015年 4/6(月)~7/16(木) 土・日・祝日を除く

※バスポートの販売期間とは有効期間が異なります。

年齢区分	大人18歳以上	中人7~17歳	小人6歳以下
通常料金	¥6,900*	¥6,000*	¥4,500*
特別料金	¥6,400	¥5,600	¥4,200
購入枚数(合計5名様分まで)	枚	枚	枚

※2015年4月1日現在の1デーパスポート料金です。なお、2015年3月31日までの1デーパスポート料金は、大人6,400円、中人5,300円、小人4,300円です。2015年3月31日までの購入は、日付指定のない1デーパスポートがおすすめです。

左記期間中は首都圏に在住・在勤・在学の方は東京ディズニーランド・東京ディズニーシーが特別料金でお楽しみいただけます。「パスポート購入申込書」に必要事項を記入し、チケット販売窓口にお持ちいただくと5名様まで特別料金でチケットの購入ができます。なお、購入申込書はコピーでも利用できます。



「特別利用券」を併用すると、さらに1,000円安くなります。

©Disney

国保組合だより

2015年4月から 女性組合員が出産した場合 出産支援金が支給されます!

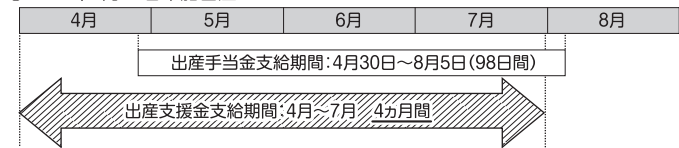
～最大で4ヵ月分の保険料相当額を補助～

支給対象	●女性組合員 ●妊娠12週を超えた出産 ●国保組合加入後1年を経過してからの出産
対象保険料	組合員及び家族の保険料(介護保険料も含む)
期間	産前42日(多胎の場合は98日)、産後56日のうち休業した期間
対象月	出産手当金の支給開始日の属する月から終了日の翌日の属する月の前月 ※2015年4月分保険料から対象となります
申請方法	出産手当金支給申請と同時申請(複写式) (申請書は所属の支部にあります) ※事業主等の休業証明が必要です
支払日	毎月21日(前月25日までに国保組合で受付した分)

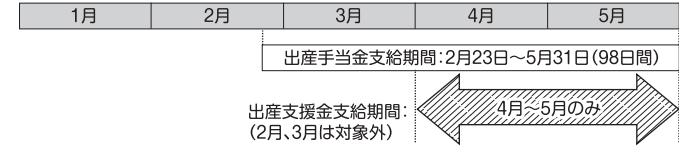
※2015年4月30日以降に産前産後休業が終了する組合員が対象になります。
(産後56日休業では2015年3月6日以降出産分)

支給例

①2015年6月11日単胎出産



②2015年4月6日単胎出産



ご不明な点は国保組合給付課(TEL03-5348-2985)まで、お問い合わせください。

がん相談

がんについて、主治医に相談しづらいことなどを「がん哲学外来」でがんの専門家である順天堂大学医学部教授の樋野先生と語りあってみませんか?
中皮腫についての相談も、お受けしています。



樋野興夫 先生

対象者

がんでお悩みの組合員・家族の方

費用

無料

開催日時

5月16日(土) 9時～12時
7月4日(土) 9時～12時
各組30分～50分程度

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)

※日時は変更になる場合があります。

お申込み、お問い合わせは 健康増進課03-5348-2982まで

健診契約機関の追加(2015年4月1日付契約)

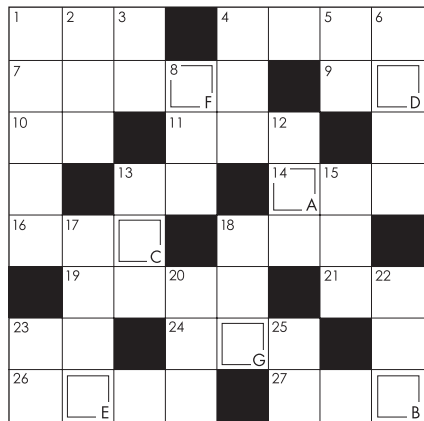
契約機関名等	東京土建健診	節目健診	節目健診の利用者負担
木村牧角病院 板橋区中丸町21-3 03-3959-3121	○	☆	胃レントゲン ¥13,880 胃カメラ ¥17,120
医道品川クリニック 品川区北品川1-22-17 ニックハイム北品川110 03-6433-3165	○	☆	日帰り胃カメラ ¥17,000

※東京土建健診の利用者負担はありません

健診契約機関の変更

(健診センター等測は5/1付変更、その他の健診機関は全て4/1付変更となります)

健診センター等測(足立区)	●脳ドック併用胃レントゲンコース ¥34,000⇒¥40,000
荒川生協診療所(荒川区)	●節目健診(人間ドック)の契約解除



キーワード A B C D E F G

前回の答え シンキイッテン

多数のご応募ありがとうございました。

クオカード

- 1 聴視者がラジオやテレビに出す希望
- 2 昔から今まで
- 3 4つの胃をもつ動物
- 4 ああだこうだとこねる
- 5 十二支で「卯」の次
- 6 うり坊はこの動物の子ども
- 8 魚のすり身で作った団子
- 12 テレビ番組や映画のナレーション
- 13 童謡「このぼり」ではお父さん
- 15 ある人物に関するエピソード
- 17 社会的に高い地位を得ること
- 18 サッカーの試合開始は「〇〇〇オフ」
- 20 〇〇〇より食い気
- 22 心にしみるいい話だなあ～
- 23 ザザザ…。砂浜に寄せては返す
- 25 童話「王様の耳は〇〇の耳」

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。
正解者の中から、抽選で10名の方にクオカードをプレゼントします。
たくさんのご応募をお待ちしています。なお、抽選の結果については発送をもってかえさせていただきます。

はがきにクイズの解答と所属支部名、住所、氏名、年齢、「国保組合だより」の感想や国保組合への要望などを記入の上、国保組合の健康増進課までお送りください。締め切りは2015年5月15日です。

〒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

クオカード

- 1 お宅のワンちゃん、賢いねえ
- 4 映像が〇〇〇〇的に見える3D映画
- 7 バッハやモーツァルトの音楽ジャンル
- 9 鬼の頭にニョッキリ
- 10 イギリスの略。漢字1文字で表す
- 11 飽きっぽい〇〇〇坊主
- 13 めったになく、非常に珍しいこと
- 14 少年よ〇〇〇を抱け
- 16 1つ違いの兄弟姉妹
- 18 この後「礼、着席」と続く
- 19 それのみで他にはない
- 21 「すまなかった」と〇〇を入れる
- 23 太陽が照りつける季節
- 24 回転させながら使う、陶芸用の台
- 26 うわべ。彼の優しさは〇〇〇〇だった
- 27 リレーで走者が手渡しするもの

国保組合だより

ウォーキングしませんか?

芝公園・六本木・信濃町

今回は、高層ビルが林立する六本木と、自然が豊かな芝公園や神宮外苑を歩きます。地下鉄御成門駅から地上に出ると、目の前に増上寺があります。徳川家の菩提寺として有名で、広い境内をめぐったら、お寺の正面に向かって右側の通りを左折します。5分ほど歩くと、東京タワーがあります。電波塔としての役割は東京スカイツリーに移りつつありますが、観光スポットとして、その人気は衰えていません。そのまま進むと5分ほどで飯倉交差点があります。道路を渡り、外苑東通りを六本木方面へ進みます。15分ほど歩き六本木交差点を越えると、右側に東京ミッドタウンがあります。ここで買いものや飲食店で休憩するのもいいですね。そのまま進むと10分ほどで乃木坂陸橋があります。橋を渡り切った右側に旧乃木邸と乃木神社があり、散策もできます。そのまま10分ほど進むと青山通りにつきあたります。左に曲がり、すぐ右折します。東宮御



増上寺と東京タワー

所を右手に、しばらく歩くと左手には神宮外苑の野球場などのスポーツ施設があります。青山通りから15分ほど歩くとゴールの信濃町駅です。

コースデータ

総距離 約4.5km
所要時間 2時間(散策含む)
歩数 約7,000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になれます。

東京土建国保 検索

