

健診・
保健指導の
受診で

自分の健康と 国保組合を 守りましょう

国保組合だより

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

◆被保険者数

(11月末現在)

組合員	86,897
家族	93,332
合計	180,229

前年同月比5,985人減
(単位:人)

新春号



健康ウォーキング2016のようす



宮田 清志理事長

新年明けましておめでとうございます。組合員、御家族の皆さんは、健やかに新しい年を迎えられたことと思います。

昨年は、11月に健康ウォーキングを開催し、青空のもと、港区の愛宕神社や六本木ヒルズなどを巡るすばらしいコースで、ウォーキングを満喫しました。今年は母体が70周年ということで、秋に行なわれる土建まつりの中で何ができるか、検討をしているところです。

国土交通省はこの間、設計労務単価を2012年度比で約36%引き上げました。皆さんの賃金は上がっていますか？秋に行なわれた大手企業交渉でも、全建総連東京都連合会の賃金調査でも、なかなか賃金が上がった状況にはなっていないようです。

政府の骨太方針2015では、社会保障関係費の伸びを2016～2018年度の三年間で1・5兆円程度に抑制するとされ、2017年度は6千4百億円を5千億円まで圧縮するとしています。大儲けをしている大企業には、減税ではなく応分の負担を求めることが必要ではないでしょうか。

今後の社会保障制度改革の中でも患者負担は増え続けます。賃金が上がらない中、建設国保は本当に命の綱となっています。

昨年は熊本、鳥取、福島と地震の多い年でした。また、観測史上初めて東北地方の太平洋側からの台風上陸と、自然災害が多くなったことに甚大な被害をもたらしました。被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。

私は5月と11月に熊本に行きましたが、被害はすさまじく、何年経ても元の町になるのかと重い気持ちになりました。しかし熊本の間は元気で、「こうした状況になり、まず

新春を 宮田 清志 宮田 清志

まず組合が大切だと思う」と仲間を増やしており、本当にすばらしいと思いました。

11月には福島にも行きました。東日本大震災から6年が過ぎようとしています。原発事故によって、地域社会は原発からの距離や放射線量で分断され、人間関係にもさまざまな亀裂が生まれているという話を聞き、言葉を失いました。自然災害は私達の手で止めることは難しいですが、日頃から何か起きた時の備えをしておくことが大切だと思います。

11月22日の予算要求大会への参加、大変ありがとうございました。国や都の補助金は、皆さんの運動や、母体組合役員と書記局の皆さんの尽力で、国や都でも概算要求では増額となり、医療費の伸びも含めて、一人当たりの単価は上がるかもしれません。

しかし、制度上の問題点や医療費の伸び、特に今年度は高価なC型肝炎やがんの治療薬の影響で、国保組合の運営は大変な状況です。現役世代の負担軽減のためにも、公費の負担増を求めていきたいと思っています。

がん対策について、国は、11月に行なったアンケートを精査して、国保組合への補助のあり方を示していくとのことでしたので、多くの組合員が亡くなっている状況や、早期発見・早期治療のためにも、国保組合としてしっかり対応したいと思っています。

マイナンバー制度が始まり、国保組合は皆さんの個人番号を登録する必要があります。今後は住基ネットからも番号を取得しますが、それでも番号を取得できない方が出てくるかもしれません。その時は、ぜひご協力をお願いいたします。

最後はいつものお願いです。受診券が残っていませんか？皆さんが健診を受けることは、自分の健康を守るだけでなく、健診受診率は保険者機能の一つの指標となり、国保組合の存在意義を高めることにもつながります。ぜひご協力をお願いします。

本年も組合員と家族の皆さんが健康で希望の持てる年となるよう祈念して、年頭の挨拶とします。

国民健康保険 有効期限 平成29年 3月31日
被保険者証 資格取得年月日 昭和61年 4月 1日 302524
記号 91-01 番号 99999
氏名 土建 太郎

生年月日 昭和41年 8月 1日 性別 男
交付年月日 平成28年 4月 1日
組合員氏名 土建 太郎
住所 新宿区北新宿 1-8-16

見本

999999999

保険者番号 133272 東京土建国民健康保険組合

特定健康診査受診券★節目健診★
受診券整理番号 16100098956 有効期限 平成29年 3月31日
氏名 土建 太郎 発行年月日 平成28年 4月 1日

生年月日 昭和41年 8月 1日 性別 男
※節目健診もしくは東京土建健診のいずれかをお選びください。

受診可能コース	窓口での自己負担
★節目健診(人間ドック)★	土建国保ガイド参照
東京土建健診	0 円
*****	*****

保険者番号 00133272 東京土建国民健康保険組合

保険証の下に受診券が残っている方は早めの受診を

給付金・補助金の支払日

	1月	2月	3月
一部負担払戻金 (自動振込分)	20日金	17日金	17日金
その他 給付金(※)	1回目 13日金	13日月	13日月
	2回目 26日木	27日月	27日月
補助金(宿泊旅行、 インフルエンザ等)	23日月	21日火	21日火

※申請してから給付金が支払われるまで、数週間～1カ月ほどかかります。療養費は、東京都国保連合会に審査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。

『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』提出はお済みですか？

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付けられています。組合員の皆様が建設産業に従事していることを確認するために、公的(客観的)な書類の提出をお願いしています。

今年度は、国保組合に届出されている就業実態区分が、「事業所に所属していない外注手間請け・日当で働いている労働者」に該当する方が対象です。

『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・押印のうえ、『業種確認書類』とセットで所属の支部へ提出されるよう、お願いします。申告された就業実態区分に基づき、2017(平成29)年4月からの保険料を決定させていただきます。

なお、確認内容は、上記以外の目的で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。



就業実態(保険料区分・事業所・業種)申告書

1. 本人の氏名(姓・名)と生年月日を記入してください。

2. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

3. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

4. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

5. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

6. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

7. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

8. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

9. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

10. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

11. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

12. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

13. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

14. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

15. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

16. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

17. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

18. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

19. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

20. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

21. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

22. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

23. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

24. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

25. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

26. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

27. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

28. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

29. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

30. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

31. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

32. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

33. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

34. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

35. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

36. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

37. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

38. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

39. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

40. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

41. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

42. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

43. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

44. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

45. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

46. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

47. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

48. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

49. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

50. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

51. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

52. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

53. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

54. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

55. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

56. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

57. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

58. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

59. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

60. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

61. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

62. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

63. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

64. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

65. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

66. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

67. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

68. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

69. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

70. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

71. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

72. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

73. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

74. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

75. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

76. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

77. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

78. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

79. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

80. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

81. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

82. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

83. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

84. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

85. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

86. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

87. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

88. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

89. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

90. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

91. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

92. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

93. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

94. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

95. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

96. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

97. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

98. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

99. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

100. 本人が所属する事業所(業種)を記入してください。

保険証に受診券が付いている方へ

健診受診券の使用はお早めに!

今年度の健診受診券

有効期限は3月末

東京土建国保に加入している組合員と19歳以上の家族は、一年に一回、東京土建健診が自己負担なく受けられます。健診受診券の有効期限は、3月末日までです。

保険証に受診券が付いている方は早めに使いましょう。

東京土建健診とは

自治体等で行なう法定健診と比べて、検査項目が充実した内容の健診で、自己負担はありません。

また、職業病対策として、胸部レントゲンの再読影も行なっており、建設産業で働くみなさんに最適な健診です。一年に一回、自分の身体のエックをしましょう。

健診の受け方

健診の受け方を、次の①②

③で国保組合がおすすめする順番に説明しています。①②は自己負担がありませんが、③は窓口で健診費用を支払ったあとに、申請により、費用の一部を補助金として支給する制度です。ご注意ください。

①支部集団健診で受診

(東京土建健診) 各支部が主催し、支部会館や地域の学校の体育館などを会場にして、日曜日などに集団健診を実施しています。日程・会場などは各支部にお問い合わせください。

②健診契約機関で受診

(東京土建健診) 国保組合の健診契約機関に直接連絡をして、健診の予約・受診をします。自宅や職場の近くなど、自分の都合に合わせて、健診機関を選び受診することができます。

健診契約機関は「土建国保ガイド」または国保組合ホームページでご確認ください。

③契約外健診機関で受診

(特定健診) かかりつけ医などの国保組合の契約外の健診機関で特定健診等を受診した場合、健診を受けたあとに、必要な書類を用意して、所属の支部で補助金の申請をしてください。自己負担した健診費用の一部(特定健診の項目のみの場合は上限5千円、胸部レントゲンも受けた場合は上限7千円)が補助金として支給されます。

がん対策

2015年4月から、東京土建健診に大腸がん(便潜血)検査が加わりました。2016年4月からは、さらに「がん対策」として、東京土建健診と同時に「がん検査(胃・乳・子宮・

公示

理事長 富田 清志
左記により、東京土建国民健康保険組合第117回組合会を開催します。

一、日時 2017年2月27日(月) 午前10時開会
一、場所 「けんせつプラザ 東京」5階大会議室
一、議題 2017年度事業計画、2017年度歳入歳出予算、組合規約の改正、その他

マイナンバーに関する重要なお知らせ



組合員、家族のみならず、マイナンバーの提供にご協力いただき、ありがとうございます。

みなさまのマイナンバーは、今年の7月から国保組合と市区町村等との間で、社会保障や税に関する事務を行なうため、専用回線を使って、相互に個人情報の照会・提供を行なう業務(情報連携)で利用されます。

これにより、今まで手続に必要なだった住民票等の提出が、一部を

除き、省略できるようになっています。

情報連携は、国保組合に加入されている方すべてが対象となるため、マイナンバーの提供をいただいていない方は、国の指導に基づき、国保組合が住基ネットを利用して、マイナンバーを取得させていただきます。万が一、住基ネットから取得できない場合は、別途マイナンバーの提供をお願いすることがありますので、その際はご協力をお願いいたします。

●マイナンバーの利用目的

当組合は、被保険者のマイナンバーを番号利用法別表第1の第30項「国民健康保険法による保険給付の支給、保険料の徴収又は保健事業の実施に関する事務」において利用します。

●マイナンバーの管理

組合員及び家族の皆様のマイナンバーは、番号利用法及び関係法令等を遵守し、適切に登録・管理しておりますので、ご安心ください。

けんこうチャレンジシート

第一回 抽選結果

みなさん健康教室をご存知ですか？各支部で、講師に医師や保健師を招いて、減塩、運動などについて必要な知識や考え方を学び、高血圧、糖尿病などの生活習慣病予防や生活習慣の改善、健診受診のきっかけになるよう、支部や分会で実施しています。

昨年4月からは、みなさんの生活習慣改善のきっかけとなるように、健康教室に参加された方に「けんこうチャレンジシート」をお配りしています。

ご自分で、健康に関する目標などを設定し、その取り組みを二週間記録し、記録した

健康教室で

チャレンジシートを配布

シートを提出された方の中から抽選で、体組成計などの健康グッズが当たります。

またチャンスはありますので、みなさん、健康教室に奮ってご参加ください。

また、お手元に「けんこうチャレンジシート」をお持ちの方は、記入して提出をお願いします。

その後、忘れた頃に国保組合から「抽選の結果、体組成



関村ユミ子さん

二週間のチャレンジで 体組成計が当選

【文京・電気・関村ユミ子さん】7月に参加した健康教室で「けんこうチャレンジシート」が配られたので、取りくみを記入して提出しました。

その後、忘れた頃に国保組合から「抽選の結果、体組成

以前に東京土建の健診で、オプションの胃力メタ検査を受けたところ、「食道がん」が見つかりましたが、早期発見できたおかげで、大事には

西年家族のご夫婦に 聞きました



2017年の干支は酉（とり）です。今回は小金井国分寺支部所属の中野さんご夫婦に、昨年の感想や今年の抱負などをうかがいました。

【小金井国分寺・塗装・中野浩さん・慶子さん】

小金井国分寺支部所属の中野浩さんと慶子さんは、お二人とも酉年生まれのご夫婦です。

— 自己紹介をお願いします

浩さん「職種は塗装業です。仕事を始めたきっかけは、おじさんから声を掛けられたことで、職歴は35年くらいになります」

— 2016年はどんな一年でしたか？

浩さん「仕事面では、単価が上がらずとも厳しい一年でした。生活面では、五年くらい前に脳梗塞で倒れてしまい、いまも病院で薬をもらっ

ているので、体調は万全ではありません」

慶子さん「二十年近く、企業の社員食堂でパート勤めをしています。昨年は、特に変わったことはありませんでした」

— 2017年はどんな一年にしたいですか？

浩さん「やっぱり仕事面で、単価が上がってほしいです。先代のおじがやっていた30年くらい前のパプルの頃は、景気が良かったけ

去年は単価が上がらず 厳しい一年

今年は景気回復を

ど、今は本当に厳しい。アベノミクスで景気が良くなると言われていたけど、我々にはまだ恩恵がないので、今年は景気が良くなってほしいです」

慶子さん「家族みんなが健康であれば良いですね。あとは、主人の仕事が順調になれば、私もパート勤めを辞められるので、早くそうなればいいです」(笑)



仲睦まじい中野浩さんご夫婦

健診契約機関の変更

所在地の変更(2016年10月1日付変更)

江東診療所(江東区)

電話番号の変更はありません

(新)江東区大島1-21-12

(旧)江東区大島1-36-5

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 購入申込書

東京ディズニーランド®/東京ディズニーシー®

実施期間

1/4(水)~3/17(金)

※入場制限中のパークではご利用いただけません

左記期間中は国保組合に加入されている組合員と家族の方は、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。

※キリトリ線



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 購入申込書

ご利用期間 2017年 1/4(水)~3/17(金)

※入場制限中のパークではご利用いただけません。

必要事項をご記入の上、本申込書をご提出いただくと、1枚につき5名様まで特別料金でお買い求めいただけます。

コーポレートプログラム 団体番号	1	4	1	4
団体名	東京土建国民健康保険組合			

【注意事項】
●本申込書は対象者以外の方へ譲渡(転売、ネットオークション等を含む)することを禁止します。●本申込書はコーポレートプログラムに利用団体の従業員・職員とそのご家族が対象者となります。(バスポートご購入の際に、勤務先が確認できる物をご提示をお願いいたします)●上記必要事項が未記入の場合は特別料金が適用されません。●本申込書はお一人様1回のご購入につき1枚ご利用いただけます。●コーポレートプログラム利用券をお持ちの方は、本パスポートご購入時に併用可能です。●旅行会社等が他チケットの観光券、入場予約券、直接入場予約券をお買い求めになり、本パスポートへ変更される場合、ご乗車当日に入園されるパークの当日券販売窓口にて、本購入申込書をご提出ください。変更手数料(200円/1枚)を差し引いた差額を精算いたします。●他チケットから、本パスポートへ変更される場合は、チケット販売窓口にお申込書をご提出ください。変更手数料(200円/1枚)を差し引いた差額を精算いたします。●本パスポートをご購入後、実施期間外にご利用になる場合は、利用当日の通常料金との差額及び変更手数料(200円/1枚)を別途申し受けます。

	大人 18歳以上	中人 (中学・高校生)12~17歳	小人 (幼児・小学生)4~11歳
特別料金	¥6,500	¥5,600	¥4,200
購入枚数 (合計5枚まで)	枚	枚	枚

チケット販売窓口

【当日券】

東京ディズニーランド、東京ディズニーシーの当日券販売窓口
●ディズニーアンバサダーホテル、東京ディズニーシー・ホテルミラコスタ、東京ディズニーランド・ホテル、東京ディズニーセレブレーションホテル、東京ディズニーリゾート・オフィシャルホテルでも、ご宿泊者に限りご購入いただけます。

【前売券】

2016年12/4(日)より販売開始
東京ディズニーリゾート・チケットセンター(イクスピアリ1F)
東京ディズニーランド・ゲストリレーション・ウィンドウ(園外)
東京ディズニーシー・団体チケットブース(園外)
ディズニーストア(コーポレートプログラム利用券取扱店舗)

※ディズニーストア取扱店舗は2016年10月1日現在

●渋谷公園通り店 ●池袋サンシャインシティ店 ●お台場アクアシティ店
●町田109店 ●八王子東急スクエア店 ●昭島モリタウイン店 ●横浜モリタウイン店
●ららぽーと横浜店 ●横浜さかい屋店 ●相模原ららぽーとTOKYO-BAY店
●大宮アルシェ店 ●羽生イオンモール店 ●川口アリオ店 ●越谷イオンレイクタウン店

TOKYO Disney RESORT

コピー可

●「コーポレートプログラム利用券」を併用すると、さらに1000円安くなります。

「東京土建健診を知ろう」

第15回

健診結果の見かた
肝機能(AST・ALT・γ-GTP)

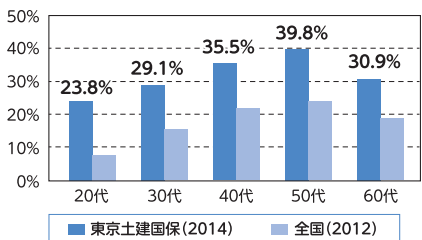


お酒をよく飲むので肝臓に関する健診結果を知りたいんだけど、いまいち見かたが分からなくて…。



肝臓に関する健診結果は、AST、ALT、γ-GTPの3種類。肝臓はかなりひどくならないと自覚症状は現れません。「要受診」「要精査」「生活習慣の改善が必要」などの診断にしたいが、いまいち見かたが分からなくて…。

高リスク量を飲酒している人(男性)



東京土建保の「高リスク量(毎日または時々、2合以上)を飲酒している人」の割合は、男女とも全年代で全国値を上回っています。アルコールによる肝臓病は、脂肪肝→肝炎→肝硬変の順にすすみますが、飲酒をやめれば改善します。お酒が「百薬の長」でいられるのは、適量(1日1合)を守れたときだけということをお忘れなく。

結果の見かた — 結果が要医療の場合は、医療機関の受診を! —

検査	基準値	はたらき・特徴など
AST(GOT)	~30 U/L	肝炎、脂肪肝、肝臓がんなどで数値が高くなる。
ALT(GPT)	~30 U/L	
γ-GTP	~50 U/L	アルコール性肝障害などで数値が高くなる。特にAST、ALTも数値が高い場合、肝炎が疑われる。

※参考:日本人間ドック学会

・年1回健診を受けて、全身チェック&整備をしましょう!



健診の受け方が分からないときは
ご所属の支部までご相談ください!

健診結果の見か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!こちら支部までお問い合わせください!ホームページからもご覧になれます。

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お話してみませんか?
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

開催日時

1月 7日(土) 9時~12時
2月25日(土) 9時~12時
3月11日(土) 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。

費用

無料

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)

お申込み、お問い合わせは 健康増進課03-5348-2982まで

こんなときどうする? ~家族の独立編~

質問

子供が一人暮らしを始めます。このまま土建国保の保険証を使わせてもいいですか?



回答



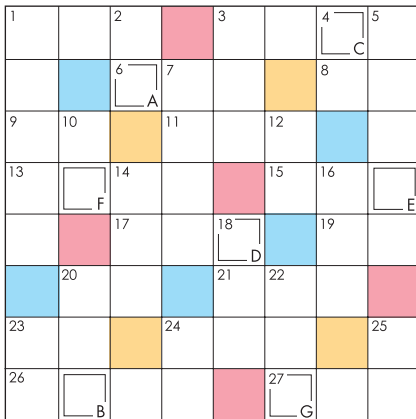
国民健康保険の資格は、住民票の世帯単位で適用されます。そのため、組合員の家族が住所を変更した日(住民票の世帯分離日)の翌日で、資格を喪失することになります(修学中の特例あり)。

資格喪失の手続をするまでの間に土建国保の保険証で受診した場合は、後日、その医療費を返還していただくことになります。手続が遅れ、長期間にわたり受診をしていると、高額な医療費になる恐れがあります。

別の世帯になった家族に、そのまま土建国保の保険証を使わせている場合は、至急所属の支部へご連絡ください。

喪失の届出は所属支部へ

住民票等が必要になる場合があります。



キーワード A B C D E F G

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2017年1月16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

前回の答え ユダンタイテキ 多数のご応募ありがとうございました。

タテのカギ

- お正月にポチ袋に入れて渡す
- 無料、タダ
- 四字熟語「○○○返上」
- 贈答品にける○○紙
- 出かける前に鏡を見ながら整える
- 「くやし〜!」と踏む
- サイコロで1の裏の目
- 成田空港がある県
- 一針一針愛情込めた○○○のマフラー
- クルマやアーモンド
- 西洋の騎士
- ヘアアイロンで髪の毛をクルン
- エンジェルがバサッと広げる
- 電源の「切」
- 着物姿でつま弾く弦楽器
- 習字の筆にたっぴりつける

ヨコのカギ

- 駅伝で「行き」の道。⇔復路
- 広島風や関西風がある○○○○焼き
- 何事も○○○が肝心
- 「羊歯」と書く植物
- 花嫁さんの衣装の色といえば?
- しっかりと踏みしめる
- 「か」に付けると「が」
- グロープみたいな南国フルーツ
- ニックネームとも
- を憎んで人を憎まず
- 祈りを捧げるお方
- ふたつにみつを足すと?
- まあいアルファベット
- 海外で感じる○○○の壁
- 生まれ育った土地
- 鮮魚をスライスした料理

健康ウォーキング2016のご報告

国保組合では11月6日(日)に、都立芝公園をスタート・ゴール地点とした「健康ウォーキング2016」を開催し、151人のなかまが参加しました。

宮田理事長の開会挨拶の後、ルール説明、完歩宣言を行ない、丸山副理事長の号令でコースごとにスタート。(コースは6kmと11kmの2種類)参加者のみなさんは、愛宕神社、六本木、増上寺などを巡りながら、都心のウォーキングを楽しみました。今年は時折り汗ばむほどの天候に恵まれ、全員元気にゴールしました。ゴール後は三角くじによる抽選があり、参加者は何が当たるのか期待しながら、くじを引きました。

今大会も小さなお子さん連れの姿が目立ち、家族ぐるみで楽しめるイベントとなりました。

参加者の声 <台東支部・新井茂さん>

国保組合の健康ウォーキングに参加するのは4回目です。今日は夫婦で参加し、11kmコースを歩きました。昨年は雨が降っていましたが、今年は晴天でとても気持ち良くウォーキングできました。東京ディズニーリゾートは孫を連れて遊びに行きたいと思っています。

くじ引きで一等賞・ディズニーペアチケット当選の新井茂さん▲



元気に出発!



何が当たるかドキドキ