

スマホ・PCで特定保健指導のお申込みができるようになりました!

- ▶ スマホ、タブレット、パソコンで申込可能
- ▶ 平日や日中は忙しくて時間のない方にオススメ
- ▶ 必要書類(申込書)の記入や郵送が不要

とっても便利!

特定保健指導の対象になった方には、健診から約3カ月半後に「特定保健指導利用案内」(オレンジ色の封筒)を送付します。専門家による生活習慣改善のサポートなどが無料で受けられますので、ぜひお申込みください。



スマホ・PCからの申込みは、コチラから

年に一度の健康チェック 東京土建健診・節目健診を受けましょう



国保組合だよ

東京土建国民健康保険組合
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

支部集団健診や節目健診 自分に合った方法で受診を

東京土建国保の健診は、日曜日などに実施する支部主催の集団健診や健診契約機関(国保組合と契約した医療機関)を個別に受診することができます。その他、かかりつけ医など、国保組合と契約していない医療機関で受診した場合に補助金を支給する制度もあります。また、がん検査を受ける場合の補助制度もあります。家族や仲間を誘って、年に一度の健診を受けましょう。

健診の受け方

健診受診券を発行された方は、次の①～③のいずれかの方法を選び、来年3月31日までに1回受診することができます。

①支部集団健診で受診
各支部が主催し、支部会館や公民館、学校の体育館などを会場に、日曜日などに集団健診を実施しています(日程や会場などは11面を参照)。あわせて、集団健診当日に特定保健指導を実施している場合もありますので、保健対策

②健診契約機関で個別に受診
国保組合の健診契約機関に直接連絡をして、予約・受診をします。自宅や職場の近く、女性のみ、夜間対応など、都合に合わせて、健診機関を選

③契約外健診機関で受診
かかりつけ医など、契約外の健診機関で特定健診を受診した場合、受診後に必要な書類を用意して、所属の支部で申請をされると、自己負担された健診費用の一部(上限7千円)を補助金として支給し

健診の受け方

推進委員などから、勧められたときは、ぜひ特定保健指導をご利用ください。

がん検査

東京土建健診には肺がん検査と大腸がん便潜血検査(2回法)「(40歳以上)が検査項目に入っています。

その他の補助制度

国保組合に加入している事業所が、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(特定健診の検査項目が必須)を事業主が国保組合に提供した場合は、一人あたり3千円の提供料を事業主に支給する制度があります。また、受診券を使わず勤め先等で健診を受診した場合、健診結果を提供いただくと、1千円分のクオカードを進呈します。該当する場合は、所属の支部までご連絡ください。

◆被保険者数

組合員	84,383人
家族	80,182人
合計	164,565人

前年同月比3,300人減

◆特定健診 (2021年度)

対象者数	89,838人
受診者数	35,145人
受診率	39.1%

◆特定保健指導 (2021年度)

目標数	15,975人
利用者数	427人
利用率	2.7%

(3月末現在)

世田谷支部で初開催 集団健診と特定保健指導をセットで実施



大久保弘文さん
3月6日に世田谷支部で開催された集団健診において、初めて健診当日に特定保健指導を実施しました。健診は103名、特定保健指導は14名

集団健診当日に14名 特定保健指導を利用

3月6日に世田谷支部で開催された集団健診において、初めて健診当日に特定保健指導を実施しました。健診は103名、特定保健指導は14名



近藤明則さん
【世田谷とび・近藤明則さん】
毎年3月に支部の集団健診

【世田谷とび・近藤明則さん】
毎年3月に支部の集団健診

今年こそ禁煙しよう!
国保組合では、いつでも禁煙にチャレンジできるよう、どちらか選べる2つのチャレンジコースを用意しています。

1 禁煙外来通院コース (先着100名限定)
国保組合に申込後、禁煙外来を受診してください。5回の禁煙外来通院を確認できましたら、3,000円のクオカードを進呈します。

2 ニコチンガムコース
ニコチンガム(ニコレットワールミント1箱24個入り2,000円)を購入していただき、購入費の1,500円分を国保組合が補助します。

お申込みやお問い合わせは、国保組合健康増進課 (03-5348-2982)まで。また、東京土建国保のホームページからもお申込みできます。



糖尿病性腎症 重症化予防の取り組み

国保組合では、慢性疾患の重症化・合併症を予防するために、無料の健康サポートを実施しています。なお、サポートは、(株)データホライゾンに委託しています。



糖尿病性腎症とは？

糖尿病であり、腎臓の機能が低下していることをいいます。状態の悪化が進むと、透析治療が必要になってしまう場合もあります。

対象者には、国保組合から5月中旬にピンク色の封筒でお知らせしますので、受け取られた方は、ぜひご利用ください。

理事 石川 信一(北)

小坂 剛(西東京)

佐藤 豊(目黒)

常務理事 山本 繁樹(江東)

宮本 充章(国保)

専務理事・法令遵守担当理事 木村 潮人(本部)

副理事長 千葉 一郎(目黒)

副理事長 (府中国立)

専務理事 石村 英明

顧問 榎山 剛志(多摩西部)

監事 川口 敏彦(調布)

田村 彰宏(本部)

上原 誠(練馬)

大木 栄一(江東)

北川 誠太郎(本部)

熊切 健二(本部)

小番 徹(本部)

後藤 英雄(葛飾)

佐藤 里志(渋谷)

塩野 操(大田)

土橋 弘典(豊島)

中宿 稔(本部)

中原 收(本部)

国保組合は、2022年4月1日(金)に第133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。

任期は、2022年4月2日から2023年4月1日までの1年間です。

理事 中村 隆幸(杉並)

松本 久人(江戸川)

丸山 篤義(多摩・稲城)

渡辺 義久(三鷹武蔵野)

三鷹武蔵野

大木 栄一(江東)

北川 誠太郎(本部)

熊切 健二(本部)

小番 徹(本部)

後藤 英雄(葛飾)

佐藤 里志(渋谷)

塩野 操(大田)

土橋 弘典(豊島)

中宿 稔(本部)

中原 收(本部)

榎山 剛志(多摩西部)

第133回組合会を開催

石村理事長 千葉副理事長を再任



左から町田常務、今井社長、横尾さん

健康企業宣言は、2020年11月から取り組まれており、これまで社内の健康づくり活動を積極的に進められた結果、「銀の認定」を取得され、経済産業省が実施している「健康経営優良法人認定(中小規模法人部門)」も取得されています。

健康企業宣言に取り組まれた経緯やこれまで活動内容等について、今井社長にお話を伺いました。

従業員にとって働きやすい環境の整備を行ない、身体や精神の不調を予防し、健康上の理由による欠勤・休職・退職を縮小させることを目指して、健康企業宣言に取り組み始めました。

【三鷹武蔵野・(株)大興ネクスタ代表取締役 今井 榮一】

(株)大興ネクスタでは、建築工事の企画、設計、施工管理やリフォーム工事などを行なっています。健康企業宣言は2020年11月から取り組まれており、これまで社内の健康づくり活動を積極的に進められた結果、「銀の認定」を取得され、経済産業省が実施している「健康経営優良法人認定(中小規模法人部門)」も取得されています。

健康企業宣言に取り組まれた経緯やこれまで活動内容等について、今井社長にお話を伺いました。

健康企業宣言とは… 企業全体で従業員の健康づくりに取り組むことを宣言し、一定の成果をあげた場合は、「健康優良企業」として認定される制度です。企業全体が健康になるための取り組みを国保組合の保健師・管理栄養士がサポートします。

健康企業宣言とは…

従業員が心身ともに健康的に働くことができれば、スト

従業員の健康のため 健康企業宣言を

で、個別に予約して節目健診(人間ドック)を受診するよう勧められています。その他には、毎月国保組合から届く「健康だより」を社内配信したり、季節に応じた健康情報を取り上げて、従業員全員で共有しています。

また、当社では健康企業宣言に取り組む以前から、「ワーク・ライフ・バランス」の推進を掲げて取り組んできました。出産・育児休暇の取得、その後の復職をしっかりとフォローするとともに、男性社員においても育児休暇の取得を支援しています。長時間労働を削減し、時間短縮業務なども積極的に取り入れることで、家族と過ごす時間が増え、社内の雰囲気も明るくなってきたと感じています。

健康企業宣言に取り組むことで、業務の効率化が図られ、生産性の向上が期待できると考えています。今後は、「金の認定」取得を目指して、取り組んでいきたいです。

健康企業宣言とは… 企業全体で従業員の健康づくりに取り組むことを宣言し、一定の成果をあげた場合は、「健康優良企業」として認定される制度です。企業全体が健康になるための取り組みを国保組合の保健師・管理栄養士がサポートします。

また、当社では健康企業宣言に取り組む以前から、「ワーク・ライフ・バランス」の推進を掲げて取り組んできました。出産・育児休暇の取得、その後の復職をしっかりとフォローするとともに、男性社員においても育児休暇の取得を支援しています。長時間労働を削減し、時間短縮業務なども積極的に取り入れることで、家族と過ごす時間が増え、社内の雰囲気も明るくなってきたと感じています。

健康企業宣言とは… 企業全体で従業員の健康づくりに取り組むことを宣言し、一定の成果をあげた場合は、「健康優良企業」として認定される制度です。企業全体が健康になるための取り組みを国保組合の保健師・管理栄養士がサポートします。

また、当社では健康企業宣言に取り組む以前から、「ワーク・ライフ・バランス」の推進を掲げて取り組んできました。出産・育児休暇の取得、その後の復職をしっかりとフォローするとともに、男性社員においても育児休暇の取得を支援しています。長時間労働を削減し、時間短縮業務なども積極的に取り入れることで、家族と過ごす時間が増え、社内の雰囲気も明るくなってきたと感じています。

被保険者の異動手続は 14日以内に

組合員世帯に異動(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に届出をお願いします。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や、保険証でかかった医療費を返していただくこともありますので、ご注意ください。届出に必要な書類、手続方法については所属の支部へお問い合わせください。

届出が必要なとき	届出内容
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。
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。
住所が変わったとき	住所が変わったときは、保険証の住所の記載を変更します。都内⇄都外の引越の場合は保険料が変わります。
氏名が変わったとき	結婚などで氏名が変わったときには、保険証の氏名の記載を変更します。
子どもが遠方の学校へ入学して住民票を移したとき	修学のために住民票を移しても、届出により、引き続き国保組合の保険証を使用することができます。
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。保険料が変わる場合があります。
法人事業所を設立するとき	引き続き東京土建国保に加入するために、「健康保険適用除外承認」の手続が必要です。 *事前に支部へご相談ください。

ご利用ください 保険料の減額制度

◆組合員が出産したときの産前産後期間は保険料が免除されます

組合員が出産したとき、産前産後期間の保険料が申請により免除されます。国保組合に加入してから1年経過後の出産であること、妊娠12週を超えた出産であることが条件になります。申請に必要な書類や手続方法は、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。

免除期間	産前42日(多胎出産の場合は98日)産後56日以内で、産前産後期間開始月から終了予定日の翌日の属する月の前月まで
提出書類	●産前産後保険料免除申請書 ●出産予定日、出産日が確認できる書類(母子手帳のコピーなど)
申請の時期	出産予定日の6カ月前から産前産後休業期間中

◆組合員が育児休業を取得した期間の保険料が免除されます

保険料区分が第3種、第4種、第5種、第6種、第7種の組合員で、1歳未満の子を養育するために取得した14日以上の育児休業期間のうち、国保組合に加入してから1年経過後の期間は、申請により保険料が免除されます。なお、2022年度から男性組合員の育児休業による保険料免除制度がスタート!(2022年4月分の保険料から対象)

免除期間	女性組合員の場合	男性組合員の場合
免除期間	育児休業開始年月から終了日の翌日の属する月の前月まで(子が1歳の誕生日の前月まで)	1歳未満の子を養育するために取得した14日以上の育児休業期間のうち、最大3カ月分
提出書類	●育児休業保険料免除申請書 ●出産日と続柄を確認する書類(世帯全員の住民票、母子手帳のいずれか1つのコピー) ※健保適用除外承認を受けた組合員は、年金事務所の受付印が押印された育児休業取得者申出書の写しが必要です。それ以外の組合員は、事業主または分会長、群長の証明が必要です。	●就業実態区分に応じた休業証明(※)
申請の時期	保険料免除の対象となる育児休業期間中	

◆組合員◆

「法人A種」「第1種」区分で前年の所得が一定額以下だった方へ

●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種に、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種の保険料区分に変更できます。

◆家族◆

23歳から59歳までの「成人男性」区分の方へ

「学生」、「障がい者」、「傷病加療により労務不能」区分の方は、「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月までで、「障がい者」区分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、毎月24日までに国保組合に届出があれば、届出月から変更します。
※上記のうち、家族「学生」区分に限り、6月24日までに届出があれば、今年の4月までさかのぼって、「一般」区分に変更します。



平井佐知子さん

【葛飾・家族・平井佐知子さん】
私は20年程前に大きな病気

健診を受けましょう

にかかりましたが、初期段階で発見できたため助かりました。それ以来、健診は毎年欠かさず受けています。年齢的にも、毎年何かしら再受診の項目が出るので、健診にはいつも助けられています。支部集団健診は日曜日等の休日に受診できるので、パートを休む必要がなく、大変助かります。

かっています。健診は何年も前から支部集団健診を利用して受診しています。体が動く限りは、パートを頑張りたいので、そのためにも健診は毎年受けなきゃと思っています。自分のように早期に病気を発見できるし、年をとればとるほど元気が何よりという思いが強くなりました。面倒くさいと思う方もいると思いますが、年に1度なので、健診は大いに受けて欲しいと思います。

健診契約機関の解除

永研会クリニック(調布市) 2022年3月31日付で契約解除となりました。

節目健診(人間ドック)料金の変更

《2022年4月1日付変更》

河北総合病院健診センター(杉並区)	旧)脳ドック併用日帰り胃エックス線・胃カメラコース 35,140円 (利用者負担額)
	新)脳ドック併用日帰り胃エックス線・胃カメラコース 28,440円 (利用者負担額)

また、節目健診1泊胃エックス線・胃カメラコースと脳ドック併用1泊胃エックス線・胃カメラコースは解除となります。

節目健診(人間ドック)のコースの追加

《2022年4月1日付変更》

京橋クリニック(中央区) 節目健診のコースの追加
日帰り胃カメラコース
21,200円(利用者負担額)

健診契約機関の所在地の変更

《2022年2月1日付変更》

鉄砲洲診療所(中央区) 旧)中央区新富2-4-14新田所ビル4階
新)中央区入船1-5-4
※電話番号は変更なし

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。

※荒川、港、目黒、新宿、西多摩、日野支部は未定です。

2022年4月7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10日 8月7日 8月28日	支部会館、柳原病院、蒲原診療所、いずみ記念病院、等潤病院 支部会館 ライフサポートクリニック	×
葛飾	03-5698-1261	6月19日 8月21日	支部会館(女性限定/同日、特定保健指導実施) テクノプラザかつしか(同日、特定保健指導実施)	×
文京	03-3827-5561	6月19日 6月26日	芝健診センター 東京健生病院、根津診療所	×
台東	03-3876-1966	6月12日	支部会館(同日、特定保健指導実施)	×
墨田	03-3614-3806	6月5日、6月11日、7月24日	支部会館(同日、特定保健指導実施)	×
江東	03-3640-2411	6月12日、10月30日、2月26日	支部会館(同日、特定保健指導実施)	要相談
江戸川	03-3655-6448	9月4日 9月18日、9月25日、10月23日、 10月30日、1月22日、2月19日	小松川小学校(平井分会) 支部会館(同日、特定保健指導実施)、1月22日は女性限定	×
板橋	03-3963-5325	5月22日、6月26日、7月24日 7月2日	小豆沢病院 板橋区立グリーンホール(女性限定)	×
豊島	03-3986-2471	6月19日 6月26日	東京メディカルクリニック(女性限定/後日、特定保健指導実施) 鬼子母神診療所、長汐病院、東京健生病院、東京メディカルクリニック(いずれも後日、特定保健指導実施)	要相談
北	03-5390-6021	7月に実施予定	—	—
練馬	03-3825-5522	6月12日 7月24日	支部会館(同日、特定保健指導実施)、練馬第一診療所、練馬第二診療所 島村記念病院(女性限定)	○
品川	03-3783-0471	7月10日、7月31日、11月20日、 12月11日、2月19日	旗の台健診センター(同日、特定保健指導開催) 支部会館	×
大田	03-3731-5527	7月に実施予定	支部会館(同日、特定保健指導実施)	×
渋谷	03-6304-2315	5月16日~6月30日のうち毎週月曜日~金曜日 (*火、木曜日は午前のみ/5月29日、6月5日、6月18日は土・日曜健診) 5月14日~6月30日のうち毎週月曜日~土曜日 (*月、水、金、土曜日は午前のみ) 5月14日~6月30日のうち毎週月曜日~5月21日と6月4、18日を除く土曜日、5月15、29日と6月5、12、26日を除く日曜日 (*月、水、木、土、日曜日は午前のみ/5月22日と6月19日は胃レントゲン検査は不可/5月28日と6月25日は女性健診)	クロス病院 はたがや協立診療所 代々木病院健診センター	×
世田谷	03-3413-3020	6月12日、11月13日、3月5日 10月16日 10月30日	支部会館(同日、特定保健指導実施) 玉川区民センター 砧総合支所	×
中野	03-3388-5441	5月8日、5月22日	中野共立病院附属健診センター	○
杉並	03-3313-1445	7月10日、2月5日	支部会館(同日、特定保健指導開催)	要相談
三鷹武蔵野	0422-47-9101	5月8日、7月24日、8月28日、10月16日	三鷹市公会堂さんさん館(同日、特定保健指導実施/8月28日は女性限定)	○
狛江	03-3480-9761	5月29日、7月3日、7月31日、11月6日、11月20日	支部会館(同日、特定保健指導実施/11月6日はインフル同時開催/11月20日は女性限定健診)	○
調布	042-484-0505	6月19日、9月18日、11月20日、 2月19日	調布市文化会館たづくり(後日、特定保健指導実施)	×
多摩西部	042-535-3332	9月11日、12月11日、2月26日	立川相互ふれあいクリニック	×
小金井国分寺	042-324-5940	6月19日 5月22日	小金井つるかめクリニック、国分寺ひかり診療所 谷保駅前相互診療所(8時30分~11時30分) 府中診療所(5月29日は8時30~11時30分、6月9日は17時~18時30分)	×
府中国立	042-363-6554	5月29日、6月9日 7月3日	支部会館(女性限定)	×
八王子	042-624-4632	5月22日、7月24日、9月25日、 11月20日、2月19日、3月19日	八王子共立診療所	○
多摩稲城	042-373-3888	6月12日	多摩永山情報教育センター	○
町田	042-722-0141	6月12日、7月10日、7月24日	町田胃腸病院	×
小平東村山	042-342-2846	5月29日、7月3日 6月19日	みその診療所 北多摩生協診療所	要相談
清瀬久留米	042-473-8751	5月22日、5月29日、6月12日、6月19日	清瀬診療所	×
西東京	042-461-1045	6月26日	田無病院	×
村山大和	042-563-3261	5月22日、7月24日、9月25日、 12月4日、2月19日	大南ファミリークリニック	×

土・日曜日や休日に受診できる健診機関(2022年5月)

契約健診機関の中には、土・日曜日や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、ぜひご利用ください。

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)	5月	健診機関名(電話番号)	5月
足立区 柳原病院(03-5284-1800)	15日	武蔵村山市 武蔵村山さいとうクリニック(042-590-2266)	3日、4日、5日、毎週日曜日
セツルメント診療所(03-3605-7747)	毎週日曜日	清瀬市 清瀬診療所(042-493-2727)	22日、29日
墨田区 すみだ共立診療所(03-3611-5545)	15日、29日	多摩市 多摩みなみクリニック(042-311-4415)	22日
江戸川区 葛西みなみ診療所(03-5679-7144)	8日、22日	八王子市 八王子共立診療所(042-639-7624)	22日
練馬区 宮園内科クリニック(03-3825-1001)	毎週日曜日	あきる野市 あきる野総合クリニック(042-518-2088)	毎週日曜日
港区 芝健診センター(03-3431-7491)	15日	三郷市 みさと健和病院(048-955-5494)	15日
PL東京健康管理センター(03-3469-1163)	15日	川口市 埼玉協同病院(048-296-4880)	22日
渋谷区 代々木病院健診センター(03-3478-7038)	14日、15日、28日	熊谷市 熊谷生協病院(048-524-3841)	29日
クロス病院(03-3376-6450)	29日	川崎市 いしだクリニック(044-959-5944)	15日、29日
新宿区 金内メディカルクリニック(03-3365-5521)	8日、22日	すずき内科クリニック(044-281-0201)	22日
楠樹記念クリニック(03-3344-6666) ★節目健診のみ	8日、22日	横浜市 横浜新緑総合病院(045-984-3003)	8日
杉並区 しんえい糖健診クリニック(03-6383-1873)	15日	相模原市 さがみ生協病院(042-701-3311)	1日、15日

※国保組合のホームページでは、日曜(休日)健診のほかに、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、あわせてご利用ください。なお、6月以降の日程はホームページで随時更新します。

国保組合だより

がん哲学外来 ~たいていのことはただ放っておけばいい~

心の宴をたくさん持てば、苦しみを忘れられないまでも、ちょっと離れていることができます。

がんの不安や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、心の処方せんをもらいませんか。



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。

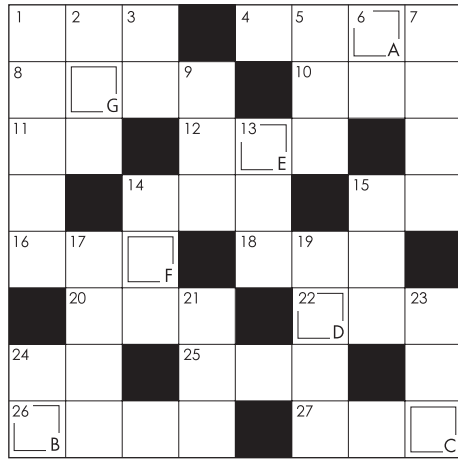
【対象者】 がんでお悩みの組合員・ご家族 | 【費用】 無料
【開催日時】 5月28日(土) 9時~12時 | 【場所】 「けんせつプラザ東京」3階
6月25日(土) 9時~12時 | 新宿区北新宿1-8-16
7月24日(日) 9時~12時 | (JR大久保駅徒歩3分)

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



キーワード A B C D E F G

前回の答え **ボウエンキョウ**
多数のご応募ありがとうございました。

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、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)、⑧健診を利用したの感想、国保組合カレンダー・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2022年5月16日(月)です。正解者の中から、抽選で10名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。今回は、6月1日号の国保組合だよりに掲載します、お楽しみに!

〒169-0074 東京都新宿区北新宿1-8-16
東京土建国保健康保険組合 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!



※①~⑧を忘れずに送信

歯をみがくときのポイント

東京土建国保組合 管理栄養士 岩崎

「歯の健康」は全身の健康につながります。また、お口の中を清潔に保つことで感染リスクも軽減できます。今回は正しい歯みがきのポイントをご紹介します。

みがきかた

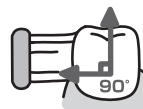
■ かむ面の溝に歯ブラシの毛先をあてて、小さく動かす



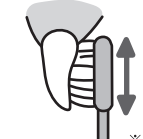
■ 歯と歯ぐきの境目は、45度くらいの角度にあて、弱い力で細かくみがく



■ 歯の外側は、歯の面に直角にあててみがく



■ 前歯の裏側は歯ブラシを立てて小さく動かす



みがき残しが多い部分です。歯みがきをするとき意識してみましょう。



※つばなどが飛ばないように口を閉じて歯をみがきましょう

「食べたらみがく」を習慣にして、むし歯と歯周病を予防しましょう

「歯みがき」ができた時間に〇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2022」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!



タテのカギ

- 1 さっと降ってすぐにやむ雨
- 2 飛行機に乗って行くこと
- 3 ことわざ「〇〇の上にも三年」
- 5 試合中に〇〇〇判定を行う
- 6 シルバーは銀、ゴールドは?
- 7 液体。ヘア〇〇〇〇
- 9 一粒一粒が大きい砂糖
- 13 人の住む家
- 14 水玉〇〇〇のワンピース
- 15 頭をのせる寝具
- 17 道具などのひと揃い
- 19 女声の最高音域
- 21 2つの建物をつなぐ〇〇〇廊下
- 23 卓球で球にかける回転
- 24 屋根をふくのに使う草の総称

ヨコのカギ

- 1 苦手の反対
- 4 〇〇〇〇げんまん、嘘ついたら...
- 8 12星座で、おひつじ座の次
- 10 偉人のヒストリー
- 11 〇〇整然とした文章
- 12 AMやFMで放送
- 14 コットン。〇〇〇のシャツ
- 15 開けて部屋に風を通す
- 16 地位と共に欲するもの?
- 18 スピードアップ
- 20 「もしもし」で開始
- 22 乾電池の出っ張っている方
- 24 メロディーにのせる歌の文句
- 25 なかなか当たらない〇〇〇くじ
- 26 手羽先、つくね、ねぎま、砂肝など
- 27 店の出入口にかける布

給付金・補助金の支払日

	5月	6月	7月
一部負担戻金(自動振込分)	20日(金)	17日(金)	15日(金)
その他給付金	1回目	11日(木)	13日(金)
	2回目	26日(木)	27日(金)
補助金(宿泊旅行、インフルエンザ等)	23日(金)	21日(木)	21日(木)

【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。

日帰り温泉 割引利用券

「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、有効期限は2023年3月31日までとなっています。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までお申し出ください。

利用できる施設は次の4施設です。

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



相談無料

~いつでも、どこでも気軽に使える健康・医療相談窓口~ こころとカラダの健康サポート24

けんさぽ 24

フリーダイヤル(通話料無料)による24時間365日対応の健康・医療相談窓口を開設しました。経験豊かなスタッフ(医師、保健師、看護師など)が健康、医療、介護、育児などの相談に対応したり、夜間・休日に受診できる医療機関情報を提供します。あわせて、職場や家族、ご自身のお悩みに、こころの専門家が電話・Web・面談等によりメンタルヘルスカウンセリングを行います。相談は無料ですので、お気軽にご相談ください。

こんな悩みを抱えていませんか? そんなときは、ぜひご利用ください!

夜中に赤ちゃんが発熱、どうしよう?

妊娠中にかぜ薬を飲んでも大丈夫?

日曜日診療している病院を教えてください

子どもの予防接種について教えてください

夜中や早朝に目が覚めて、あまり眠れない

など

フリーダイヤル
24時間 365日対応 ☎0120-201-099
WEBからもご利用いただけます



組合の定める地区に「群
お知らせ
馬場町の市」を追加する
規約が、2022年3月11
日付で東京都知事の認可を
受けました。
【問い合わせ先】
所属の支部または国保組
合資格課(03-5348-
12988)まで。