

今だから気をつけたい感染症

国保組合だよ

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

組合員	82,521人
家族	74,176人
合計	156,697人

前年同月比4,998人減

◆特定健診

(2023年度)	
対象者数	85,527人
受診者数	12,053人
受診率	14.1%

◆特定保健指導

(2023年度)	
対象者数	15,385人
利用者数	161人
利用率	1.0%

(8月末現在)

コロナ感染者数は昨年末と同レベルに

手洗いなど様々な方法で予防を

新型コロナウイルス感染症は2類相当から5類に移行し、行動制限がなくなりましたが、感染者数は昨年12月と同程度まで増えていることを知っていますか？ また、インフルエンザも既に流行が始まっており、注意が必要です。そこで今回は、秋の行楽シーズンとお正月を迎える前に、普段の生活でできる予防法等をご紹介します。

感染者が増えている？

今年5月、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが、「2類相当」から「5類」へ移行したことに伴い、患者数の報告方法が、「全医療機関がその都度」から「都内419機関(定点医療機関)が週1回」になりました。しかし、定点医療機関からの報告は、9月14日時点で16・36

人と、昨年12月と同レベルの発生状況にあります。

また、インフルエンザも、

今年夏から既に流行が始まっています。秋以降は、インフルエンザが更に流行する時期のため、注意が必要です。

できることから始める80カ条

今年は、4年ぶりに大人数で集まる機会もあると思います。楽しい時間を心置きなく

図1 洗い残しが多い場所

- 洗い残しの多いところ
- やや洗い残しの多いところ



手の甲側

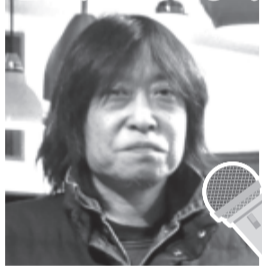
手のひら側

流水で手洗いができない場合は、アルコールを含んだ手指消毒薬を使用しましょう

感染症予防にも有効

オンライン禁煙外来で

禁煙成功しました!



2023年度に国保組合で行っているオンライン禁煙外来を利用し、禁煙に成功した望月拓男さん【杉並・建具】にお話を伺いました。

以前は禁煙できていましたが、コロナの流行によりイライラして、喫煙を再開してしまいました。

オンライン禁煙外来は、土建国保ガイドを見て申し込みました。面談はスマホで簡単にでき、面談日時の確認メールも届くので良かったです。禁煙パッチを貼っている間は吸いたい気持ちはなく、少し吸いたいと思っても1分たつとその気持ちは減りました。長距離を運転するときは、梅ねりをなめるなど工夫しました。浮いたタバコ代を自動車ローンの返済に充てることが励みになりました。禁煙して、水や食べ物が美味しく感じるようになり、ライターを忘れた・タバコを切らしたなど、タバコに関するわずらわしい思いをしなくてよくなりました。

2024年度も禁煙したい方を応援します!

詳しくは2024年度に土建国保ガイドやホームページをご覧ください

国保組合では、より手軽に禁煙に取り組めるように、オンライン禁煙外来を実施しています。2024年度も実施予定ですので、ぜひご参加ください。

国保組合では、組合員と家族のインフルエンザ予防接種に対して、年度内1人1回、一律2千円の補助を行なっています。申請書と、接種日・医療機関名・接種を受けた人がわかるもの(領収書の原本、接種証の写し、母子手帳の写し等)を所属支部までご提出ください。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。

⑧禁煙する
禁煙開始1カ月後から呼吸器感染症にかかりにくくなるので、今から禁煙がオススメです。

国保組合では、組合員と家族のインフルエンザ予防接種に対して、年度内1人1回、一律2千円の補助を行なっています。申請書と、接種日・医療機関名・接種を受けた人がわかるもの(領収書の原本、接種証の写し、母子手帳の写し等)を所属支部までご提出ください。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。

①手を洗う(図1)
流水と石けんによる手洗いは、手や指についたウイルスを取り除くために有効です。帰宅時、調理前後、食事前、トイレの後には石けんを使って手を洗いましょう。指先や指の間は洗い残しが多いので、念入りに行ないましょう。

②換気をする
部屋の空気の入れ替えで、ウイルスの滞留を防ぎます。冬に向け、室温を下げにくい換気のポイント2つを押さえましょう。1つ目は、窓を短時間で全開にするのではなく、一方の窓を常に少し開けて、風の通り道をつくること、2つ目は、入ってくる冷気を暖めるため、暖房器具近くの窓を開けることです。なお、火災予防のため、暖房器具の近くにカーテン等燃えやすいものを置かないようにしましょう。

③適切な湿度を保つ
のどの粘膜が乾燥すると、ウイルスに感染しやすくなります。加湿器等を使用し、適度な湿度(50~60%)に保ちましょう。

④体調不良時は外出を控える
万が一、ウイルス感染していた場合、他の人にうつすおそれがあります。体調が悪くなったら1週間は、できるだけ外出を控えましょう。

⑤軽症時は受診を控える
重症者や重症化リスクの高い人のために、検査や診断書発行等を目的とした受診は控えてください。自宅療養に必要な食料や薬、検査キット等は、常に準備しておきましょう。ただし、38度以上の急な発熱や咳、のどの痛みがある場合は、早めに受診しましょう。

⑥咳エチケットを忘れずに
咳をする時、数十メートル先までウイルスを含む液が飛び散ります。咳をするときは、顔を他の人に向けていないようにして、鼻や口をティッシュや上着の内側、袖で覆いましょう。手で覆うと、液が手に付いてしまい、触った物からウイルスを拡げてしまいます。

⑦マスク着用は自己判断
ただし、医療機関や高齢者施設等に行く場合であったり、高齢者・持病がある方・妊婦の方等が混雑した場所に行く場合は、マスクの着用を検討しましょう。

⑧禁煙する
禁煙開始1カ月後から呼吸器感染症にかかりにくくなるので、今から禁煙がオススメです。

⑨インフルエンザの予防接種を忘れずに
予防接種をすることで、脳症を含む重症化を防ぐことができます。効果が出るまで1カ月ほどかかるので、1~3月の流行ピークに向けて12月中旬までに受けられるように、早めに予約をしましょう。

⑩インフルエンザの予防接種を忘れずに
予防接種をすることで、脳症を含む重症化を防ぐことができます。効果が出るまで1カ月ほどかかるので、1~3月の流行ピークに向けて12月中旬までに受けられるように、早めに予約をしましょう。

【参考】2023年8月9日厚生労働省新型コロナウイルス感染症対策本部事務連絡「インフルエンザの予防接種を忘れずに」

参加費無料 クピオプラス対象イベント

健康ウォーキング2023

参加者募集中!

毎回好評をいただいている国保組合の健康ウォーキングを、今年も以下の日程で開催します。完歩者にはハズレなしの抽選会もあります! 組合員・家族のみならず、ご参加をお待ちしております。

開催日 **11月5日**

会場 **横網町公園** (JR総武線・都営大江戸線 両国駅)

コース **6km、10km** 募集人数 先着**300名**

申し込み方法
①国保組合ホームページ
②支部・分会等で配布しているチラシの裏面(参加申込書)を記入し、
●FAX(国保組合健康増進課 03-5348-2983)
●郵送(〒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宛)
●所属の支部へ持参

※お申込みされた方に、後日、参加票を郵送いたします。

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。仕事中・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)。

①氏名、②負傷原因、③負傷名、④施術期間(開始～終了/実日数)、⑤一部負担金(領収書の金額)、⑥受取代理人の欄に自筆で署名します。

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らず、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

健診契約機関の追加(2023年10月1日付契約)

契約機関名称	東京土建健診	節目健診(人間ドック)	節目健診の利用者負担
一翠会東京府中健診クリニック(府中市) 住所:宮町1-40KDX府中ビル4階 電話:042-363-5515	×	○	日帰り胃バリウムコース 24,500円 日帰り胃カメラコース 30,000円

オプション検査の追加(2023年10月1日付契約)

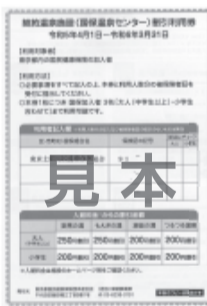
契約機関名称	検査項目と自己負担額
浦和民主診療所(さいたま市)	【乳がん検査】 補助あり(40歳以上) 1,000円 補助なし(40歳未満) 4,190円

健診契約機関の住所変更(2023年8月1日付変更)

契約機関名称	新	旧
川口診療所(川口市)	仲町1-36*電話番号は変更なし	中青木4-1-20

温泉センター 割引利用券配布

毎年「国保温泉センター割引利用券」を国保組合加入者に所属の支部で配布しています。
1枚で3名まで利用でき、有効期限は2024年3月31日までとなっています。数に限りがありますので、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。利用できる施設は右の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 「瀨音の湯」
- 西多摩郡日の出町 「つつるる温泉」

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)	20日金	17日金	15日金
その他給付金	1回目	11日水	13日月
	2回目	26日木	27日火
補助金(宿泊旅行、インフルエンザ等)	23日月	21日火	21日木

横浜・八景島シーパラダイス 秋の感謝月間

契約レジャー施設の横浜・八景島シーパラダイスで10月1日から11月30日まで「秋の感謝月間」を開催します。
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、優待割引券を希望される方は、ホームページから印刷してご利用ください。

この秋は 楽しく健康づくりに取り組もう!

- 体重測定
- 歯みがき
- 歩数
- 血圧測定

定員迫る! けんチャレプログラム2023

4つのうち2つに3カ月取り組むだけでクオカード1,000円分ゲット!
(1カ月10日以上)

- 賞品** クオカード1,000円分(先着1,500名様)
- 対象** 国保組合員全員と、2024年3月31日時点で19歳以上のご家族
- 提出物** 「土建国保ガイド」の巻末綴込み、又は国保組合ホームページ掲載の記録票
※「国保カレンダー」に記録された方は、記録箇所のコピーに氏名、年齢、保険証の記号・番号を記入してください。
- 提出方法** 所属の支部又は国保組合健康増進課にご提出ください。※応募は一人1回までです。

パソコン・スマートフォン派の方はこちら!



10月は「生活習慣改善イベント」と「ウォーキングイベント」を開催中! イベント達成ですぐにAmazonギフト券などと交換可能です。
登録方法や交換賞品など、詳しくは、国保組合ホームページをご覧ください。

※対象者は国保組合員全員と、2024年3月31日時点で19歳以上のご家族です。





左から、梁瀬社保対部長、小林財政部長、樋口分会長

女性限定の集団健診を 受診した方の声

【練馬・ガラス・小林千佳子さん】
私は、石神井分会で財政部長をしています。健診は毎年、支部の集団健診を受けています。また、健診と同時に国保組合の補助を利用して、乳がん・子宮頸がん検査も受けています。

集団健診は日曜日開催であることや、会場の大泉生協病院で女性限定の集団健診を受けています。群の仲間から、「前に受診したとき、会場の

病院長が「とてもよかった」と聞いていたので、私も受診しました。今までの会場とは異なる病院でしたが、スタッフが全て女性で、さらに病院の内装も、雰囲気が柔らかい感じがあり、女性が安心して受けられる環境でした。

若いうちから女性のがん検査を
国保組合の補助対象となる乳がん検査はマンモグラフィ検査であり、個人差はありますが、一般的に痛みを伴う検査と言われています。しか

し、私は以前よりこの検査を受けていたため、痛みにも慣れており、特別長い時間でもないので、耐えられない痛みではないと思います。また、国保組合の乳がん・子宮頸がん検査の受診率は10%台であると聞きました。一番気を付けるべきなのは、20~40代の現役ママ世代だと思います。ただ、私の周りでは、「もしも」と思うと、あまり受けたくないと思う人が多いように感じます。しかし、「お母さんの元気が家庭の元気」であると思いますし、早期発見するために、積極的に受けて

いた方がよいと思います。ちなみに、今回の集団健診では、同じ群の現役ママ3人を連れて行き、一緒に検査を受けました。

今後の要望としては、女性限定の集団健診を春・秋の年2回設定していただきたいです。年1回だと、仮に健診日に生理があると、受診の機会を逃してしまつてしまいます。また、コロナワクチンの集団接種のように、集団健診会場までどこかに集合してバスで連れて行くことで、自分で行くことに億劫な人も受診しやすくなるのではないかと思います。

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。

※清瀬久留米支部は未定です。新宿、西多摩支部での実施予定はありません。

2023年9月14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	11月5日 12月10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(同日、特定保健指導実施) ライフサポートクリニック、支部会館(女性限定)	×
荒川	03-3892-9131	10月6日~12月15日の毎週金曜日(11月3日は除く)	荒川生協診療所	×
葛飾	03-5698-1261	11月26日	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	10月29日	東京健生病院(同日、特定保健指導実施)	×
台東	03-3876-1966	11月12日	支部会館(同日、特定保健指導実施)	×
墨田	03-3614-3806	12月~1月に実施予定	支部会館(同日、特定保健指導実施)	×
江東	03-3640-2411	10月29日、12月17日、2月25日	支部会館(同日、特定保健指導実施)	×
江戸川	03-3655-6448	10月15日 10月22日、1月21日、3月24日	かさい保健医療福祉ビル(同日、特定保健指導実施) 支部会館(同日、特定保健指導実施/1月21日は女性限定)	×
板橋	03-3963-5325	10月22日 10月29日 11月11日 11月26日	小豆沢病院、高島平診療所 下赤塚診療所、坂下診療所 板橋区立グリーンホール(女性限定) 支部会館	×
豊島	03-3986-2471	10月29日 11月12日、19日	鬼子母神診療所、東京メディカルクリニック、東京健生病院(同日、特定保健指導実施) 東京メディカルクリニック(女性限定)	×
北	03-5390-6021	11月5日 11月19日 11月26日	東京メディカルクリニック(溶接ヒューム同時実施) 王子生協病院(溶接ヒューム同時実施) 支部会館(同日、特定保健指導実施/溶接ヒューム、インフルエンザ予防接種同時実施)	○
練馬	03-3825-5522	10月29日 12月3日	練馬第一診療所、練馬第二診療所、大泉生協病院、支部会館(同日、特定保健指導実施) 大泉生協病院	○
港	03-3451-6673	11月下旬又は12月上旬予定	新島クリエイトセンター	○
品川	03-3783-0471	11月18日、12月3日 11月19日、12月10日	旗の台健診センター(同日、特定保健指導実施) 支部会館(同日、特定保健指導実施)	×
大田	03-3731-5527	10月29日	支部会館(同日、特定保健指導実施)	×
目黒	03-3719-2741	~10月31日(日・祝日除く)	上目黒診療所、西小山診療所	○
渋谷	03-6304-2315	10月中旬~11月末(詳細な日程は、支部へお問い合わせください)	代々木病院(同日、特定保健指導実施)、クロス病院、はたがや協立診療所	×
世田谷	03-3413-3020	10月22日、3月3日	支部会館(同日、特定保健指導実施)	×
中野	03-3388-5441	10月15日、29日 11月12日 3月17日	中野共立病院附属健診センター(15日は女性限定) 川島診療所 支部会館(同日、特定保健指導実施)	○
杉並	03-3313-1445	2月4日	支部会館(同日、特定保健指導実施)	○
三鷹武蔵野	0422-47-9101	10月15日	三鷹市公会堂さんさん館(同日、特定保健指導実施)	○
狛江	03-3480-9761	11月5日、19日	支部会館(同日、特定保健指導実施/5日はインフルエンザ予防接種同時実施/19日は女性限定)	○
多摩西部	042-535-3332	10月8日、22日 12月10日、2月18日	支部会館(22日は女性限定) 立川相互ふれあいクリニック	×
調布	042-484-0505	11月12日、1月21日	調布市文化会館たづくり(同日、特定保健指導実施)	×
小金井国分寺	042-324-5940	11月26日	国分寺ひかり診療所、小金井つるかめクリニック	×
府中国立	042-363-6554	10月29日、11月19日、30日 10月29日、11月26日 1月28日	府中診療所(11月30日は17:00~18:30の実施) 谷保駅前相互診療所 支部会館(女性限定)	×
八王子	042-624-4632		支部へお問い合わせください	
日野	042-584-0280	10月29日	日野台診療所	×
多摩・稲城	042-373-3888	11月23日	稲城地域振興プラザ	○
町田	042-722-0141	10月15日、11月19日	町田胃腸病院	×
小平東村山	042-342-2846	11月12日、2月18日 10月29日、3月24日	みその診療所(11月12日は同日、特定保健指導実施) 北多摩生協診療所(10月29日は同日、特定保健指導実施)	要相談(3/24は○)
西東京	042-461-1045	12月3日	田無病院(同日、特定保健指導実施)	○
村山大和	042-563-3261	12月3日、2月18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(10月、11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。~

※詳細は各健診機関にお問い合わせください。

健診機関名(電話番号)		10月	11月	健診機関名(電話番号)		10月	11月
足立区	柳原病院(★) (03-5284-1800) セツルメント診療所 (03-3605-7747)	15日 毎週日曜日	5日	世田谷区	ふくろうクリニック自由が丘 (03-3701-3351) 19歳船橋いずも内科クリニック (03-6413-6485)	22日 8日	26日 12日
荒川区	宮の前診療所 (03-3800-7111)	29日	26日	新宿区	金内メディカルクリニック(★) (03-3365-5521) 楠樹記念クリニック(※)(★) (03-3344-6666)	8日、22日 1日、15日、29日	5日、26日 12日、19日、26日
文京区	東京健生病院 (03-3944-6116)	15日	-	中野区	古藤クリニック(★) (03-3229-6582) 中野共立病院附属健診センター(★) (03-3386-9106)	- 29日	- 毎週日曜日
墨田区	すみだ共立診療所 (03-3611-5545)	22日	-	杉並区	しんえい内科健診クリニック(★) (03-6383-1873) せいきょう診療所 (03-3313-7365)	- 22日	12日 -
中央区	IMS Me-Lifeクリニック八重洲(★) (03-3567-2080)	8日	23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、10/9、11/3、11/23	-
江戸川区	新小岩診療所 (03-3651-2944) 葛西みなみ診療所 (03-5679-7144)	22日 8日、22日	19日 12日、26日	町田市	町田胃腸病院 (042-785-4321)	15日	19日
板橋区	坂下診療所 (03-3966-3349) 小豆沢病院 (03-3968-7041) 小豆沢病院付属高島平診療所 (03-3932-3394)	29日 22日 22日	- 26日 -	多摩市	多摩みなみクリニック (042-311-4415)	-	19日
北区	王子生協病院 (03-3912-5181) 東京メディカルクリニック (0120-770-929)	- 毎週日曜日	19日 -	八王子市	八王子共立診療所 (042-639-7621)	-	19日
練馬区	大泉生協病院 (03-5387-3111) 宮園内科クリニック (03-3825-1001)	29日 毎週日曜日(10/8、10/29は除く)	- -	三郷市	みさと健和病院健診センター (048-955-5494) 埼玉協同病院 (0570-047-489)	- 15日、29日	- 5日、26日
港区	芝健診センター (03-3431-7491)	毎週日曜日(10/8は除く)、11/23	-	川口市	武南病院附属クリニック (048-282-8226)	22日	12日
品川区	三ツ木診療所(★) (03-3779-0031) ゆたか診療所(★) (03-3781-4723)	15日、29日 29日	19日 26日	さいたま市	浦和民主診療所 (048-832-6182)	22日	19日
大田区	大田病院附属うのき診療所(★) (03-3750-5351) 大田病院附属大森中診療所(★) (03-3762-8439) 京浜診療所(★) (03-3734-7288)	15日 15日 15日	19日 19日 19日	千葉市	IMS Me-Lifeクリニック千葉(★) (043-204-5511)	8日、15日	-
渋谷区	PL東京健康管理センター(※) (03-3469-1163) 代々木病院健診センター (03-3478-7038) クロス病院(★) (03-3376-6450)	1日、15日 15日 15日	5日、19日 19日 11日、26日	市川市	行徳総合病院 (047-395-1151) すずき内科クリニック (044-281-0201)	- 15日	3日、23日 19日
				川崎市	京町診療所 (044-333-9516) 大師診療所 (044-266-5744) 協同ふじさきクリニック (044-270-5131)	- 22日 -	12日 26日 12日
				横浜市	横浜新緑総合病院 (045-984-3003) 横浜鶴ヶ峰病院 (0120-489-119)	15日 毎週日曜日(10/8、11/5は除く)	12日
				相模原市	さがみ生協病院 (042-701-3311)	22日	-

(※)は節目健診(人間ドック)のみの契約機関です。(★)は健診機関のホームページから予約(Web予約)が可能です。

【お知らせ】国保組合のホームページでは、土曜・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。

国保組合だより

がん哲学外来

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。



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お心のうちを、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。

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11日(土) 9時~12時 12月2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 <http://www.gantetsugaku.org>

申込み・問い合わせ先 健康増進課 ☎03-5348-2982まで

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					27	

キーワード A B C D E F G

前回の答え **ボウサイズキン**
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国保組合の給付制度・補助金(インフルエンザ・宿泊旅行)・健診などを利用してのご感想、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2023年10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。次回は11月20日発行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！

※①~⑦を忘れずに送信

健診結果で、健康チェック！ あなたのお腹まわり、脂肪がつきすぎていませんか？

今月のテーマはお腹の脂肪のつき具合を調べる「腹囲」。
 ご自身の健診結果を見ながら、ぜひご確認ください！



最近体重が増えて、健診でも
腹囲が90cmだったよ。

あら、大変！そのままだと胃や腸などに脂肪がつき過ぎて、**命にかかわる病気になる危険があるわ。**太郎さん、どうして最近体重が増えたのか一緒に考えてみましょう。



お腹まわりの脂肪のつき具合を調べる検査

腹囲基準値	男85cm以下	おへそのまわりを測ることで、内臓脂肪のつき具合がわかる。
	女90cm以下	

「特定保健指導」なら、無料で、専門職と一緒にあなた専用の健康づくりプランを立てられるわ。健診当日に声をかけられたり、国保からオレンジ色の封筒が届いたりしたら必ず利用してね。



今なら3,000円分のクオカードもプレゼント中
 健康のために使ってね♡

タテのカギ

- 1 ほんのわずかな時間
- 2 鬼の頭にあるシンボルといえば
- 3 想う相手に抱く気持ち
- 4 弁解に〇〇八苦する
- 5 鷹が広げて大空へ
- 6 ギリシャ神話の海神
- 8 マスク、プリンスといえばこの果物
- 10 椅子。ロッキング〇〇〇
- 13 〇〇〇が長いカーペットはふかふか
- 15 王侯貴族の妻
- 17 12時〇〇〇〇=12時ちょうど
- 19 通販で見る商品目録
- 20 医師や博士のユニホーム
- 21 働き者のイメージがある昆虫
- 23 「舌」の俗称
- 25 〇〇が減ってはいくさは出来ぬ

ヨコのカギ

- 1 お笑いコンビでボケの相手
- 4 トカゲの体で、切れても再生する部分
- 7 しようと思えばできること
- 8 視線を走らせたりしてする合図
- 9 真実〇〇〇、〇〇〇平安
- 11 豆腐を〇〇〇の目に切る
- 12 相撲で黒星が表示結果
- 14 明日開催予定の行事を来週の土曜日に
- 16 六大州の一つで、日本が含まれる地域
- 18 壁塗りを仕事とする職人
- 20 競技などで優勝した人やチーム
- 21 「きりたんぽ」「なまはげ」といえばこの県
- 22 〇〇〇込みセーフ
- 24 無料ってこと
- 26 音楽の序奏部分
- 27 正座を崩して〇〇〇を組む

電話等による無料の医療・健康相談窓口

一人で悩まず
ぜひ相談を！

けんさぽ24

相談無料

専門スタッフが、健康、医療、こころの健康(メンタルヘルス)、介護、育児相談などに、24時間・365日対応します。

フリーダイヤル **0120-201-099**

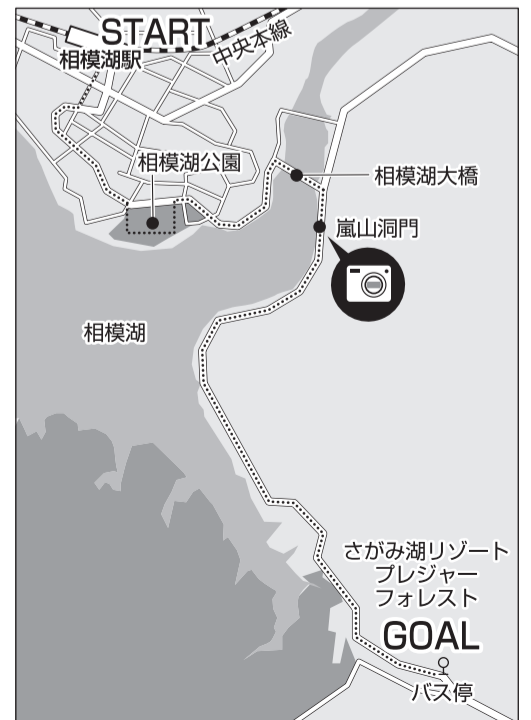
ウォーキングしませんか？

～湖を巡る森への行路～
相模湖周辺

今回は中央本線相模湖駅からスタートします。駅を出て、まずは右手に見える「ようこそ相模湖」と書かれたアーチをくぐり、相模湖方面に向かいます。ひたすら直進して行くと国道412号線を渡る押ボタン式の信号があり、渡ってから左にしばらく進むと相模湖公園に到着します。公園は湖に面しており、湖では競技カヌーを練習している姿を見ることができ、貸しボートや遊覧船、レトロなゲーム屋さんなどもあり、様々な楽しみ方ができます。湖沿いを時計回りに進むと再び国道に合流します。さらに進むと相模湖大橋が現れ、橋を渡り終えると嵐山洞門があります。本来は嵐山からの落石などの危険を防止することを目的としたものですが、連続するアーチと相模湖のコントラストが美しく、非日常的な雰囲気を楽しむことができます。周辺は紅葉のスポットでもあるので、11月中旬などの時期に訪れるのもおすすめです。嵐山洞門を越え、先にある歩道橋を渡り終えると坂道の斜度が上がります。木陰は多いため、途中で休憩しながら進むと良いでしょう。登り坂を終えて少し下ると、さがみ湖リゾートプレジャーフォレストの看板に辿り着き、ゴールとなります。ここでは、国保組合加入者に毎年お渡ししている「土建国保ガイド」付属の優待券が、一部施設で利用できます。敷地内には温泉もありますので、汗を流すのも良いですし、ウォーキングに物足りなさを感じていたらアスレチックに挑戦するのもいいでしょう。ただし、温泉に入るために長時間待つこととなりますので、各施設の営業開始時間は事前に調べることをおすすめします。



嵐山洞門から相模湖公園を振り返る



コースデータ
 総距離: 3.5km
 所要時間: 1.5時間 (散策含む)
 歩数: 6,500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いただけます。 [東京土建国保](#) [検索](#)

国保組合だより