

建設労働者は
職業病と
肺疾患の
リスクあり

東京土建健診で 肺の状態を確認しよう

芝診療所 医師
藤井 正實



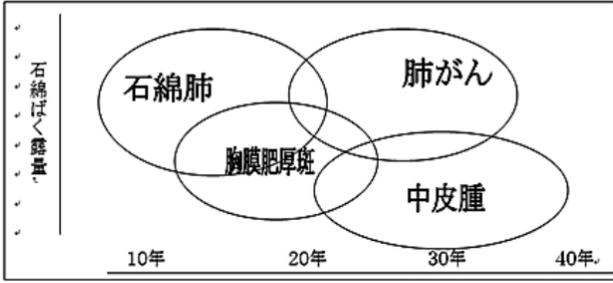
藤井医師

建設労働者は現場で粉じんやアスベストを吸い込むことで、10〜50年の期間を経て、「中皮腫(がんの一種)」「肺がん」「石綿肺(アスベスト肺)」「じん肺」等の深刻な病気になるリスクがあります。職業性疾患の場合、労災認定されると、医療費や休業補償等を受けられます。東京土建では、一人でも多くの認定を勝ち取るため、「胸部レントゲン再読影」を40歳以上の組合員・家族に実施しており、肺の状態を職業病等の観点から再確認しています。今回は、再読影事業にご協力いただいた藤井医師、さらには首都圏建設アスベスト訴訟等でも多くの方の救済に取り組まれている、芝診療所の藤井正實医師にお話を伺いました。

常に発がん性物質のばく露あり
発症は長期経過後

建設労働者の呼吸器疾患の特徴とは何でしょうか？
藤井 建設労働者は、建材の加工や有機溶剤等の使用で、絶えず吸入性の有害物質のばく露(※)があります。全ての粉じんは人体に有害ですが、その中でもアスベスト(石綿、木材粉じんは国際がん研究機関(IARC)の分類でGroup1)に対して発がん性があることがされており、塗装工はその職種自体が(Group)です。つまり特徴としては、常に発がん物質のばく露があり、その結果として、10〜30年等

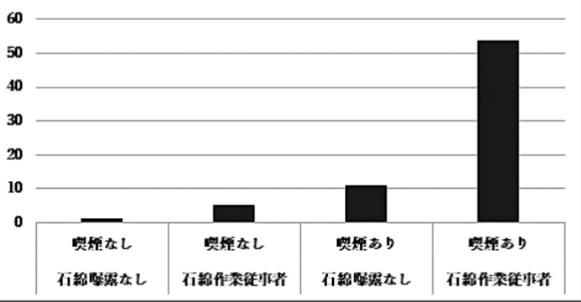
① アスベストばく露から発症までの期間



アスベストを吸ってから発症までの期間とばく露量の関係は
●アスベストにさらされてから10年以上たってから発症します。
●アスベストのばく露がなくなっても、症状が進行することになります。

長い期間の経過の後には、肺がんをはじめとした悪性疾患や、職業性喘息等を発症することです。アスベストばく露が関連疾患発症までの期間や、職種による特徴について教えてください。藤井 現在、アスベストばく露に関連しない疾患ですが、実際はアス

② 肺がんのリスク



(Hammond EC, Selikoff IJ, Seidman H. Asbestos exposure, cigarette smoking and death rates. Ann NY Acad Sci 1979; 330: 473-491 より作図)

10面へ続く。

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)
03(5348)2981
ファックス 03(5348)2981

国保組合
ホームページ

◆被保険者数

| | |
|-----|----------|
| 組合員 | 81,378人 |
| 家族 | 71,415人 |
| 合計 | 152,793人 |

前年同月比4,648人減

◆特定健診

(2023年度)

| | |
|------|---------|
| 対象者数 | 85,527人 |
| 受診者数 | 43,049人 |
| 受診率 | 50.3% |

◆特定保健指導

(2023年度)

| | |
|------|---------|
| 対象者数 | 15,385人 |
| 利用者数 | 627人 |
| 利用率 | 4.1% |

(5月末現在)

ベスト関連疾患では最多で、職業性ばく露があった者の3%前後に発症すると言われており、ばく露後20年以内で発症する唯一の疾患です(潜伏期間は1〜60年で、日本の研究では平均28年前後)。びまん性胸膜肥厚は、主に石綿胸水を繰り返すことにより胸水が貯留したままとなった状態を指しており、ばく露後35年以上経過すると発症機会が増える傾向があります。

職種によって特定のアスベスト関連疾患になりやすいという傾向はありません。しかし、職種としては組合員の皆さんも自覚されていると思いますが、左官や建員工、電気、空調保温工、板金工、タイル工、大工が石綿を扱われている率が高いようですので、アスベスト関連疾患を発症する方が多いように思います。

喫煙とアスベスト曝露で肺がん発症リスク増大

アスベストを吸った方が喫煙すると、どのような健康被害が発生しますか？
藤井 ②の図は喫煙歴もアスベストばく露もない場合を1としたときに、喫煙歴はなく、ばく露がある場合には

公 示

理事長 石村 英明

一、日時 2024年7月29日(月)午前10時開会

一、場所 けんせつプラザ

一、日時 2024年7月29日(月)午前10時開会

一、場所 けんせつプラザ

東京5階
一、議題 2023年度事業報告、2023年度歳入歳出決算報告・監査報告、2023年度決算剰余金処

12月2日以降の 保険証の扱い

2024年12月2日以降は、保険証の新規交付ができなくなる予定です。保険証が廃止された場合でも、国保組合は被保険者の皆様が安心して医療を受けることができるよう、以下の取扱いを行う予定です。

- ①お持ちの保険証は有効期限まで使用することができます。
- ②マイナ保険証をお持ちでないすべての方には、「資格確認書」を交付します。
今の保険証と同じように使えます
- ③マイナ保険証をお持ちの方には、「資格情報のお知らせ」を交付します。医療機関や薬局等でマイナ保険証が使えない場合※2に、マイナ保険証とセットで医療機関へ提示するものです。

有効期限 令和7(2025)年3月31日※1

※1 後期高齢者医療制度へ移行する方を除きます。
※2 マイナ保険証が使えない医療機関等で受診する場合や、医療機関等のシステム障害、カードリーダーの故障、停電等でマイナ保険証の読み取りができない場合

健康ウォーキング! 2024を開催します

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。組合員・家族のみなさまのご参加をお待ちしております。

開催日 **11月10日(日曜日)**

会場 **芹ヶ谷公園(町田市)**
(JR横浜線・小田急線 町田駅から徒歩13分)

コース **3km、8km**

募集人数 **先着300名**

参加費無料

くわしい日程や申し込み方法は、9月1日号で発表します。

給付金・補助金の支払日

Table with columns for months (7月, 8月, 9月) and rows for different types of payments (一部負担払戻金, その他給付金, 補助金).

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、支払日まで2カ月以上かかる場合があります。

胸部レントゲン再読影とは

健診機関での読影（一次読影）後、40歳以上の方のレントゲン画像を、国保組合と契約を結んでいる医師が二人一組で再度読影（二次読影）し、職業病の可能性を調査する、建設国保ならではの取り組みです（東京土建健診・節目健診を受診した方に限ります）。

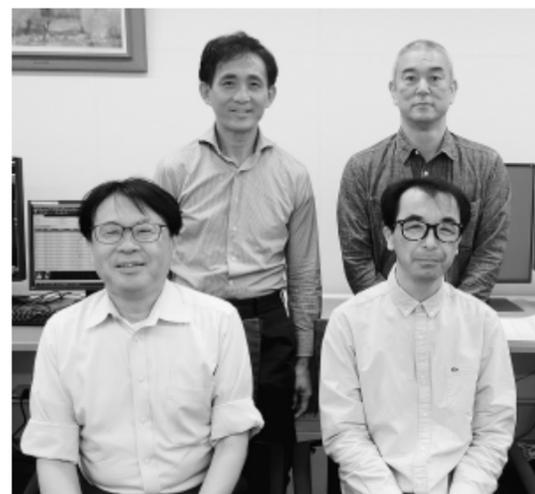
二次読影の結果、所見があったレントゲンは、専門医である芝診療所の藤井医師、または御成門内科クリニックの渡邊医師が、職業病の可能性を追求し、さらに読影を行ないます（三次読影）。この結果により、受診の必要性を判断しています。

判定の結果、職業病の疑いがあり、受診が必要と判断された方には、国保組合から受診をおすすめするお手紙を送付しています。また、所属の支部からも同様の連絡を行なっています。

お手紙が届いた方は、まず所属の支部に連絡し、職業病専門医を受診してください。



再読影の様子



読影医の先生方（前列右が藤井先生）

現在、胸部レントゲンで異常所見が見られない組合員が、症状を悪化させないためにはどうしたら良いでしょうか。

藤井 当然のことですが、アスベスト関連疾患はアスベストが露がなければ発生しません。従って、職業病と言われるものは予防可能な訳です。その意味では、これ以上のアスベストをはじめとした、粉じんや有機溶剤等の揮発性物質にばく露しないことです。また、喫煙は肺がんを

外にもCOPD（肺気腫）、間質性肺炎等呼吸器疾患の発生が増えますので禁煙も重要です。芝診療所に受診した方にはお伝えすることが多いですが、風邪は万病の元と言われますが、風邪を引くと肺の状態が急に悪くなることも多いので過労に気を付ける、十分に睡眠を確保するなど体調を整えることも大切です。

（石綿肺）所見が指摘されても、息切れや空咳がなければ、概ね心配は要りません。それ以外の疾患の指摘があっても、受診のお勧めがあった際には、時間を見つけて受診をしてください。必要な検査をして結果を詳しくお知らせします。

最後に、東京土建の組合員に伝えたいことはあります。藤井 建設作業は有害物質の取り扱いも多く、自身が扱っていないまでも、周囲で使用していた物で健康被害が発生することもあります。皆さんの周りで仕事との関係が疑われる仲間を見つけたら、すぐ支部に知らせしてほしいと思います。そして、国に正当な補償をさせるお手伝いをさせていただきます。と思っています。

※ 胸膜プラーク（胸膜肥厚斑）アスベストを吸ったために肺にできた傷のあと。

※ 海老原勇医師 労働科学研究所でじん肺の臨床病理を中心とした労働衛生学を専攻。前職業性疾患・疫学リサーチセンター理事長。

事業主のみならず「従業員の健診結果」の提出にご協力をお願いします

東京土建国保に加入している法人または個人事業主が、受診券を使わないで定期健康診断を行ない、国保組合に加入する従業員の健診結果（コピー）などを提出した場合、1人あたり3,000円の提供料を事業主にお支払いします。

「2023年度の健診結果」の提出期限は2024年9月25日（水）までです。

Table with columns for '対象者' (Target Audience), '支給条件' (Distribution Conditions), '健診項目' (Checkup Items), '問診項目' (Interview Items), '申請方法' (Application Method), and '問い合わせ' (Inquiry Contact).

組合員の肺疾患の特徴と再読影で所見が見つかったら

東京土建国保組合員の再読影結果の特徴には、どのようなものがありますか。藤井 アスベストばく露の指標となる胸膜プラークの出現率は、冬型の気圧配置と逆で西低東高の傾向があります。つまり三多摩地域は少なく、足立、江戸川、葛飾等23区東部で多く見られます。これは住宅の密集度と関係して

いると言われています。また、胸膜プラークの出現率が高い地域は、肺がんの発生も多い傾向があります。一方、悪性中皮腫は胸膜プラークの出現率と無関係で、三多摩地域で出現することもよくあります。日常診療でも悪性中皮腫の患者さんでは、胸膜プラークが見られないことの方が多

連を検討したものです。数字は何倍発生しやすくなるかを示していると考えてください。2を超えると「関連がある」と判断しますが、胸膜中皮腫はどの指標も2を超えないどころか、石灰化した胸膜

ブランクや石綿肺は1よりも少なくなっていますので、その所見があるとかえって発生しづらいといえます。腹膜中皮腫は、びまん性胸膜肥厚と石綿肺で2を超えていますので、関連があります。びまん性胸膜肥厚も石綿肺もアスベストの高濃度ばく露がないと発生しませんが、腹膜中皮腫はアスベストの多量ばく露と関係しています。

Table titled '胸膜プラークのある人は中皮腫発症のリスクが高いのか？' showing OR(95%CI) for various conditions like 良性胸膜病変, CPアングル純化, etc.

が、提訴から13年で80%近い原告（患者）の方が裁判途中で亡くられています。裁判終了後も、統一原告団長であった宮島さんを初めとした、中心になった原告の方々が安心されてしまったのかの如く、次々に亡くられました。大部分の原告は海老原先生※と私の患者さんであり、患者さんの生命をかけたたにかいに常に敬意を抱いていました。自分のためだけでなく、後に続く後輩達のためにたたかれ、亡くなられた原告の方々の冥福を心より祈っております。同時に全ての原告が救済された訳ではないので、アスベスト関連疾患に罹患された患者さん全員の救済に、これからも全力を尽くし、将来、アスベスト関連疾患を発症される可能性が高い方々の健康管理にも注力したいと思います。

Advertisement for '糖尿病予防サポートプラン' (Diabetes Prevention Support Plan) including details about health checkups and support services.

国保組合だより

けんチャレプログラム 2024 応募受付開始

健康記録に取り組んでクオカードをゲットしよう!

2024年度のけんチャレプログラムの応募が、7月1日(月)から始まりました。体重、歩数等を記録し、所属の支部へ提出してください。提出いただいた先着1,500名の方に、クオカード1,000円分をプレゼントします。健康で毎日を過ごすためのきっかけとして、ぜひご参加ください。

- 対象** 国保組合に加入の組合員全員と家族(2025年3月31日時点で19歳以上)
 - 提出物** 記録票(「土建国保ガイド」または国保組合ホームページにあります)、国保カレンダーの記録欄(氏名、年齢、保険証の記号・番号を記入)、ヘルスケアアプリの記録画面のスクリーンショット・血圧手帳のコピー等
 - 支給条件** 体重、歩数、血圧、歯みがき(国保カレンダーで提出の場合は今月の健康目標の達成状況でも可)のいずれか2つ以上を3カ月連続(1カ月10日以上)で記録
 - 締切** 2025年4月4日(金) 国保組合必着
- ※応募は一人につき1回までです。詳しくはこちら

日々の記録でクオカードゲット! けんチャレプログラムで 健康管理をしませんか?



宮澤雄次さん

「江戸川・床・内装・宮澤雄次さん」
私は親方に誘われてから東京土建に30年以上入っています。今年4月の定期大会まで5年間、分会長を務めました。けんチャレは分会長だった頃、支部の社保対部にも所属しており、そこでの会議で知りました。部員なので取り組みまねばと思い、妻も誘って始めました。

「**昨年度けんチャレプログラムに取り組んだ組合員さんにお話を伺いました**」

血圧を測り、結果を血圧手帳に書くように」と言われていました。けんチャレの項目には血圧が入っているので、普段の生活習慣の延長線上で取り組めたことが良かったです。

妻の協力で体重が減少

けんチャレに取り組んでみて、紙に記録することで過去の数値が一目でわかるため、常に血圧や体重の変化を意識できています。特に食生活には気をつけるようになりました。

例えば、①飲み会が続いた等で体重が増えていることが分ければ、しばらくは食べる量を減らし、野菜中心にする、②現場に持って行く弁当は普段から野菜を多めにし、子ども用サイズのお弁当箱におにぎりとおかずを半分ずつ入れ、野菜以外の量を少なくする、③油ものを摂る日と摂らない日を分ける、④なるべく鶏肉を食べるようにし、お昼のお弁当は唐揚げではなくサラダチキンにする、といったことを心がけています。妻も協力してくれて、鶏肉を麺で味付けしたり、タンドリー風等に味付けして作ってくれますので、飽きずに食べられます。売っているものよりも美味しいです。こうすることで体重が減少し、体調も良くなりました。けんチャレのおかげで、普段から健康に気を遣っていることの成果が出て

体重と血圧の記録が習慣に

体重は、毎晩の風呂の後に計っています。紙の記録だと、後から振り返りやすいです。暴飲暴食すると、すぐにわかっています。今後一週間は控えます。けんチャレは、その良いきっかけになっています。また、血圧も今まで測ってはいませんが、毎日紙に記録していた訳ではなかったの、けんチャレに取り組むようになって、継続的に記録する習慣ができました。

昨年度、けんチャレに取り組んだことよってもらったクオカードは、コンビニで使えました。取り組んだら褒めがもらえるので、やりがいがあります。

2024年度も、既に記録を始めています。1カ月毎日記録しながらよいので、取り組みやすいです。

また取り組んだことがない皆さんも、記録することによって食生活等を気にするようになり、生活習慣を変ええるきっかけになります。暴飲暴食すると、その影響は翌日以降にきます。記録をつけることで、前後の経過がわかるので、皆さんもけんチャレに取り組んで、日々の健康管理を習慣づけましょう。

資格確認のご協力をお願いします

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、公的な機関の発行する証明書類等によって行なうことが求められているため、今年度の対象の方には就業実態申告書と業種確認書類の提出をお願いしています。なお、提出いただいた書類は、他の目的で使用されることはありません。ご不明な点は、所属の支部にお問い合わせください。

「就業実態(保険料・事業所・業種)申告書」及び「業種確認書類」提出のお願い

2024年度は、「外注・手間請け」、「日当」の組合員が対象になります。対象となる方は、「就業実態(保険料・事業所・業種)申告書」に必要事項を記入のうえ、「業種確認書類」とセットで所属の支部に提出してください。

法人事業所等の事業主の方へ 算定基礎届 提出のお願い

毎年、健康保険適用除外承認を受けて加入している組合員の現況確認のため、法人事業主等の皆様に算定基礎届の提出をお願いしています。つきましては、下記のいずれかの書類を所属の支部に提出してください。

- 健康保険・厚生年金保険 被保険者報酬月額算定基礎届(コピー)
- 健康保険・厚生年金保険 標準報酬決定通知書(コピー)



「高齢受給者証」などの更新時期です

有効期限は7月31日まで

① 「高齢受給者証」をお持ちの70~74歳の方

→自動更新のため申請は不要です

8月1日から使用できる「高齢受給者証」は、7月末にご自宅へ郵送します。



② 「特定疾病療養受療証」をお持ちの方

→自動更新のため申請は不要です

8月1日から使用できる「特定疾病療養受療証」は7月末にご自宅へ郵送します。



③ 「限度額適用認定証」等をお持ちの方

→申請が必要です

8月1日から使用できる「限度額適用認定証」、「限度額適用・標準負担額減額認定証」の交付を希望される方は、所属の支部に申請してください。



ご不明な点は 国保組合 資格課(03-5348-2988)までお問い合わせください

ご不明な点は 国保組合 給付課(03-5348-2985)までお問い合わせください

注1 マイナンバー制度の情報連携を利用して所得情報を確認させていただきます。ただし、情報連携により所得情報を取得できない場合は、所得証明書類の提出をお願いすることがあります。その際には改めてお知らせします。なお、70歳未満の方で世帯内に所得未申告・不明者がいる場合、②③は上位の区分になります。

注2 お住まいの自治体から、『令和5年度市町村民税・都道府県民税納税通知書』(東京23区在住者は『特別区民税・都民税納税通知書』)が届きます。これらの通知書は、情報連携で所得が確認できない場合に「所得証明書類」として使用できますので、大切に保管してください。

2024年12月2日保険証交付終了後も、①~③は紙の証で交付します

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 7月28日(日) 9時~12時
8月10日(土) 9時~12時
9月14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」→
ホームページはこちら



申込み・問い合わせ先 健康増進課 ☎03-5348-2982まで

こんなとき、どうする？

労災事故編

Q 仕事からの帰り道で転んでケガをしたので病院に行ったところ、窓口で「通勤途中のケガは労災保険の適用となるため、保険証が使えません」といわれました。仕事帰りのケガで保険証は使えないの？

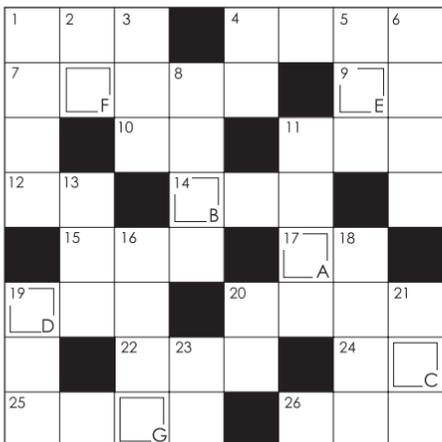
A 仕事中だけでなく、仕事の行き帰りのケガも労災保険の適用となるため、保険証は使えません。これからの季節に多くなる熱中症も、仕事中や仕事の行き帰りに発症した場合は、労災保険が適用されます。



- ★ 労災保険では、
- ★ 治るまで病院窓口での自己負担 0円
- ★ 休業補償がある
- ★ 万が一の場合の障害補償、遺族補償がある
- など、保険証を使用するよりも手厚い補償が受けられます。

すでに保険証を使ってしまった後でも労災保険に切り替えることができます。国保組合や所属の支部にご相談ください。

問い合わせ先 審査課 03-5348-2987



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(現在、国保組合未加入の方は不要)、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記入のうえ、下記の宛先へお送りください。締め切りは2024年7月16日(火)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9月1日発行の国保組合だよりに掲載します。お楽しみに!

※応募は東京土建国保組合加入者、または東京土建一般労働組合加入者に限定させていただきます。



※①~⑦を忘れずに送信

キーワード A B C D E F G

前回の答え ショカノヨウキ
多数のご応募ありがとうございました。

〒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
(QRコードもご利用ください)

- 1 闘志。〇〇〇〇を燃やす
- 2 映画「ジョーズ」で大暴れ
- 3 海が陸地に入り込んだ所
- 4 「t」で表す質量の単位
- 5 時間、お金などのむだ遣い
- 6 トレーニング
- 8 ヘアスタイルのこと
- 11 シーサー、ソーキそばといえばこの県
- 13 スプリングとオータムの間
- 16 家に残る人に「よろしく」と頼む
- 18 ウナギの代表的な調理法
- 19 機械などをあやつって動かすこと
- 20 野球は表とこれで1回となる
- 21 社事に金品などを寄付すること
- 23 〇〇あることは三度ある

- 1 夫と妻
- 4 会員として名簿に名前を記載
- 7 薄くいれたコーヒーマグ
- 9 風水で金〇〇アップを目指す
- 10 円元にフツと浮かべる
- 11 噂話に〇〇〇が付いて大げさに
- 12 坂本龍馬の出身藩
- 14 オーケストラやバンドが演奏
- 15 ログハウスの材料
- 17 親しき〇〇にも礼儀あり
- 19 ウスター、タルタル、ベシャメル
- 20 屋内で用いるスリッパなど
- 22 アイスクリュー定番の味
- 24 ココナッツはココ〇〇の実
- 25 サントラは〇〇〇トラックの略
- 26 そのあたり。県庁〇〇〇の地図

今できる節約のひとつ ジェネリック医薬品を利用しましょう

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品(新薬)の特許が切れた後に販売される、先発医薬品と同じ有効成分を使った、品質、効き目、安全性が同等の医療用医薬品です。先発医薬品と比べ開発費等が低く抑えられるため安価となり、医療費の軽減や医療保険財政の改善につながります。

ジェネリック医薬品への切り替え状況は、国が定めた数値目標80%以上に対して、東京土建国保は82.8%(2024年3月時点)となっています。

年々医療費が増大している中、ジェネリック医薬品の使用促進が求められています。ジェネリック医薬品を上手に利用して、医療費を節約しましょう。

※ジェネリック医薬品への切り替えを希望されるときは、医師・薬剤師に相談しましょう。切り替え後に体に異変を感じたときは、すぐに医師・薬剤師に相談してください。

夏休みの予定はお決まりですか？ 宿泊旅行国内利用者補助金の支給申請ができます

旅行にはぜひ申請書をお持ちください

組合員と家族が国内で宿泊旅行をしたとき、4月1日から翌年3月31日までの間で、1人につき1回に限り3,000円(65歳以上は5,000円)の補助が受けられます。

注意事項
※申請書に健診受診状況及び受診年月等の記載が必要です。
※インターネット予約等で宿泊日より前に決済された領収書(旅行会社発行の領収書含む)を添付する場合は、宿泊先の施設内にある店舗の領収書またはレシートの原本(住所または電話番号及び日付の記載があるもの)も、あわせて添付してください。
※寝台列車等は交通手段であり、所在地を証明できないため、支給対象外です。
※宿泊した日の翌日から2年を経過する時効となり、補助金の支給が受けられません。

- 申請手順
- 1 「宿泊旅行(国内)利用者・補助金支給申請書(以下、「申請書」)」を用意します。申請書は次のいずれかの方法で取得できます。
 - 『土建国保ガイド』の巻末から切り取る
 - 東京土建国保のホームページからダウンロードする
 - 所属の支部事務所受取取る
 - 2 用意した「申請書」を旅行先へ持参し、宿泊した施設で宿泊の証明をもらいます。

※宿泊証明がもらえなかった場合は、証明の代わりに、宛名が宿泊した被保険者(組合員または家族名)で、宿泊日と宿泊人数がわかる領収書原本が必要となります。
 - 3 所属の支部へ申請書を提出します。

お問い合わせは、給付課 03-5348-2985 まで

国保組合にご加入の19歳以上※の皆様へ

(※2025年3月31日時点)

ケンコム アプリで 楽しい健康習慣を始めてみませんか？

クピオプラスは5月末をもってサービスを終了し、6月19日(水)に健康情報提供アプリ「kencom」に移行しました。健康づくりツールとして、ぜひご活用ください。



ポイント1...
無料で使える!

ポイント3...
リスクの高い疾患が分かる!

ポイント2...
健康状態の変化が分かる!



健康づくりで貯まる「どけんポイント」はギフトカードやコーヒーチケットに交換できます!

QRコードから アプリをダウンロード!

※初回登録時はお手元に保険証をご用意ください。
※クピオプラス登録済の方は、クピオプラスのログイン画面からkencomの利用登録をしてください。



kencom
もしくはアプリストアで「kencom」と検索