

An illustration featuring a woman in a white lab coat on the left and a man in a white lab coat on the right. Between them is a large, stylized rainbow arching over the text '2026年も'. The background includes simple line drawings of buildings and trees. The overall theme is health and well-being.



※当日の報告は15面にあります。



佐藤農理事長

ンザの変異株「サブクレードK」が  
流行しました。引き続き感染予防  
とワクチン接種を呼びかけます。

新型コロナウイルス感染症は一定の落ちつきを見せたものの、一昨年より若干増えました。インフルエンザにおいては一昨年の感染を大きく上回り、その他感染性胃腸炎・百日咳などが猛威を振るい、全国的に感染が広がりました。

全国の小中学校などでは学級閉鎖や学年閉鎖も増え、小中学生を持つ家庭ではお子さんから感染する例も増えました。

が、目的的にも熟口症の発生割合を数多く地図で示す。  
搬送者の割合も高齢者が最も多く、発生場所で最も多かったのが住居で、エアコンの未使用が原因かと思われます。私たちの仕事場である建設現場では、2025年6月1日から労働安全衛生規則の改正により、事業者による労働者への熱中症対策が義務化されまること。

貴名へ、均方の会議員・幹事などの相手への取り組みにより、現行水準を確保できる見込みです。母体労組の予算要求・獲得行動に対する皆様

# 新春を迎えて

理事長 佐藤 豊

タートし、穴八幡宮・早稻田大学  
・肥後細川庭園などをめぐり、けんせつプラ  
ザ東京までの4キロ・8キロコースを楽しん  
でいただきました。ご参加いただいた組合員  
とご家族の皆様に、心より感謝申し上げます。  
次回は本年11月8日（日）に多摩地域で開催  
する予定となっています。開催の曉には皆様  
にお目にかかれますことを、心より楽しみに  
しております。

本年が組合員・ご家族の皆様にとって健康  
で希望の持てる一年となりますようご祈念申  
し上げ、年頭の挨拶といたします。

した。2024年度の特定健診受診率及び特定保健指導実施率は、いずれも過去最高値であった2023年度を上回りました。特定健診によって早期に身体の異変を発見し、重症化する前に治療を開始することが、私たち一人ひとりの命と健康を守ることにつながります。年に一度の東京土建健診を必ず受けただすこと、また健診結果から特定保健指導の対象となつた方は、利用していただけとをお願いいたします。

結びとなりますが、昨年2025年は、東京土建国保設立55周年の節目の年でした。あいにくの天候となった設立55周年記念健康ウォーキングでは都立戸山公園をス

新年明けましておめでとうございます。組合員・ご家族の皆様におかれましては、健健康かな年明けを迎えられたことと存じます。

昨年は春が短く夏の暑さが猛威を振るい秋が無く日本の四季が一季になってしまつたようでした。特に8・9月の気温が高く、極端に降水が少な<sup>ハ</sup>記録的な豪暑となつてしまつた

品の値上げが原因です。



**医療費のお知らせは  
大切に保管を!**

「医療費のお知らせ」は医療費控除を受ける際の添付書類として利用できます。  
医療費控除については、お近くの税務署にお問い合わせください。なお、再発行はできませんので、大切に保管してください。

**発送時期** 令和8年2月上旬予定  
**対象となる受診**

- 医療費分(病院・クリニック等)
- 柔道整復師分(接骨院・整骨院)
- マッサージ、はり・きゅう分(施術所)

**対象となる月** 令和7年7月～令和7年10月の受診(施術)分  
(令和6年11月～令和7年6月分は、令和7年11月6日に郵送済です)

※令和7年11月、12月分は記載できません。医療費控除申請の際は、領収書が必要になります。  
※今回から、はり師、きゅう師及びあん摩マッサージ指圧師の施術分も対象になります。ただし、令和7年1月～6月分は対象外のため、ご注意ください。  
※世帯全員分を一括して組合員宛てに郵送します。

# 設立55周年記念 健康ウォーキング2025

## 雨の中154名が参加 健康測定や遊具の特別企画も

昨年11月9日(日)新宿区にある戸山公園にて「国保組合設立55周年記念健康ウォーキング2025」は、ゴール後は55周年記念として例年より豪華な抽選会のほか、健康測定コーナー、輪投げ、ふわふわ遊具を実施し、幅広い世代の方にお楽しみいただきました。

昨年11月9日(日)新宿区にある戸山公園にて「国保組合設立55周年記念健康ウォーキング2025」を開催しました。当時は大粒の雨と肌寒さの中、154名の組合員・家族や書記局の皆さん方が参加されました。

コースは4キロ、8キロの2コースからいざれかを各自で選択してもらい、完歩に向けてチャレンジしていました。

根山に向かいました。参加者たちは戸山公園にある箱

キング協会からルール説明を行ない、佐藤理事長のスタート号令でスタートしました。

まずは戸山公園にある箱

山後、戸山公園を縦断し、大

久保通り口を出て8キロコー

スと合流しました。

2つのコース合流後は職安

通り、小滝橋通りを経由し、

ゴールのけんせつプラザ東京

公園、漱石公園へ。

4キロコースは箱根山を下

りました。

会場はおおいに盛り上が

りました。

さらに、55周年特別企画と

当時の賞品を狙ってくじを引

きました。

等の肉カタログギフトに当選

された、3名のインタビュー

をご紹介します。

ひご参加ください!

今回、お楽しみ抽選会でI

等の肉カタログギフトに当選

された、3名のインタビュー

## 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 1月31日(土) 10時～12時  
3月21日(土) 10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)

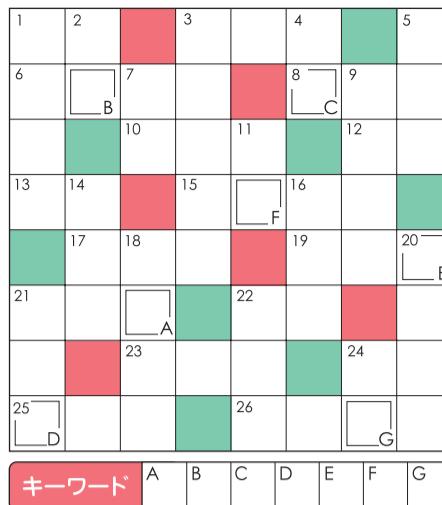
各組30分～50分程度

※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



申し込み・問い合わせ先 健康増進課 ☎03-5348-2982まで



## 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資格確認書または資格情報のお知らせの記号・番号（現在、国保組合未加入の方は不要）、⑦マイナ保険証の利用や保険証廃止に関すること、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うえ、下記の宛先へお送りください。締め切りは2026年1月14日(水)です。

正解者の申込から、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、国保組合により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3月20日発行の国保組合により掲載します。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

加入者に限られています（国保組合脱退後、労働組合に引き続き加入している方も応募可能です）。

〒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

メールアドレス  
kenzo@tokyo-nhis.or.jp  
(QRコードもご利用ください)



※①～⑦を忘れずに送信

1 2026年の干支はこの動物

2 カナダはオタワ、日本は東京

3 教習所に通って車のを取得

4 感情のアップダウン

5 卒業式で、在校生が卒業生に贈る言葉

6 漢字に付ける振り仮名

7 しょっぱい調味料

8 サッカーでゴールを守る選手

9 髪形を整えること

10 お金や幸福を引き集めるという縁起物

11 「貸し」の反対

12 ブラックとホワイトを混ぜた色

13 次女からみた長女

14 ミンチ状の魚肉

15 バスケで、ボールを手でつきながら進むこと

16 みじん切りにしてスープに浮かべる野菜

17 100%の○○○○ジュース

18 「グラム」を表す記号

19 汗をかく

20 100メートル

21 100メートル

22 100メートル

23 100メートル

24 100メートル

25 100メートル

26 100メートル

27 100メートル

28 100メートル

29 100メートル

30 100メートル

31 100メートル

32 100メートル

33 100メートル

34 100メートル

35 100メートル

36 100メートル

37 100メートル

38 100メートル

39 100メートル

40 100メートル

41 100メートル

42 100メートル

43 100メートル

44 100メートル

45 100メートル

46 100メートル

47 100メートル

48 100メートル

49 100メートル

50 100メートル

51 100メートル

52 100メートル

53 100メートル

54 100メートル

55 100メートル

56 100メートル

57 100メートル

58 100メートル

59 100メートル

60 100メートル

61 100メートル

62 100メートル

63 100メートル

64 100メートル

65 100メートル

66 100メートル

67 100メートル

68 100メートル

69 100メートル

70 100メートル

71 100メートル

72 100メートル

73 100メートル

74 100メートル

75 100メートル

76 100メートル

77 100メートル

78 100メートル

79 100メートル

80 100メートル

81 100メートル

82 100メートル

83 100メートル

84 100メートル

85 100メートル

86 100メートル

87 100メートル

88 100メートル

89 100メートル

90 100メートル

91 100メートル

92 100メートル

93 100メートル

94 100メートル

95 100メートル

96 100メートル

97 100メートル

98 100メートル

99 100メートル

100 100メートル

101 100メートル

102 100メートル

103 100メートル

104 100メートル

105 100メートル

106 100メートル

107 100メートル

108 100メートル

109 100メートル

110 100メートル

111 100メートル

112 100メートル

113 100メートル

114 100メートル

115 100メートル

116 100メートル

117 100メートル

118 100メートル

119 100メートル

120 100メートル

121 100メートル

122 100メートル

123 100メートル

124 100メートル

125 100メートル

126 100メートル

127 100メートル

128 100メートル

129 100メートル

130 100メートル

131 100メートル

132 100メートル

133 100メートル

134 100メートル