

健診・特定保健指導を受診して 2026年も 健やかな一年を

国保組合だより

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
ホームページ

◆被保険者数

組合員	80,360人
家族	67,596人
合計	147,956人
前年同月比	3,576人減

◆特定健診

(2025年度)	
対象者数	81,271人
受診者数	20,070人
受診率	24.7%

◆特定保健指導

(2025年度)	
対象者数	14,228人
利用者数	465人
利用率	3.3%

(11月末現在)



※当日の報告は15面にあります。

健康ウォーキング2025のようす



佐藤豊理事長

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、健やかな年明けを迎えられたこと存じます。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二季になってしまったようでした。特に8・9月の気温が高く、極端に降水が少ない記録的な猛暑となりました。全国的にも熱中症で救急搬送者数も増え、搬送者の割合も高齢者が最も多く、発生場所で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した。

新春を迎えて

理事長 佐藤 豊

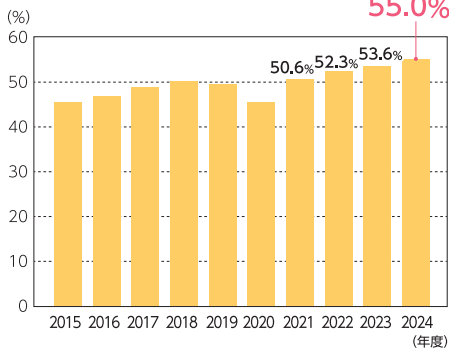
新型コロナウイルス感染症は一定の落ち着きを見せたものの、一昨年より若干増えました。インフルエンザにおいては一昨年の感染を大きく上回り、その他感染性胃腸炎・百日咳などが猛威を振るい、全国的に感染が広がりました。全国の小中学校などでは学級閉鎖や学年閉鎖も増え、小中学生を持つ家庭ではお子さんから感染する例も増えました。また、感染力が強いインフルエンザの変異株「サブクレードK」が流行しました。引き続き感染予防とワクチン接種を呼びかけます。私たちがとりまく状況は、消費者物価指数で依然として上昇し続け、2%以上の物価上昇が4年近くに達しています。およそ30年ぶりの物価高は、輸入価格の上昇に加え、コストの高騰や、人件費の転嫁などに伴う食料

品の値上げが原因です。物価高に賃金が追いつかない状態が生活を圧迫し、暮らし向きに「ゆとりがなくなってきた」と答える方が大半を占めています。こうした中、東京土建国保の安定運営の保障である国や東京都の補助金については、仲間の皆様によるハガキ要請・都議会議員賛同署名・地元国会議員要請などの様々な取り組みにより、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のご尽力に改めて感謝申し上げます。

私たち東京土建国保では、全国の各支部から保健対策推進委員を組織し、支部集団健診の開催と受診勧奨の呼びかけを行なってきました。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繋がります。年に一度の東京土建健診を必ず受けていただくこと、また健診結果から特定保健指導の対象となった方は、利用していただくこ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タートし、穴八幡宮・早稲田大学・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は、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。開催の晩には皆様にお目にかかれすことを、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ます。

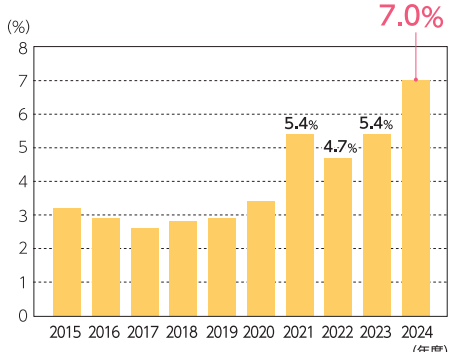
特定健診受診率

国の目標値70%以上



特定保健指導実施率

国の目標値30%以上



2024年度
特定健診
受診率・
特定保健
指導実施率

過去最高を更新!

特定健診受診率は4年連続の更新に

国への報告値が確定
今後も積極的な受診を

昨年11月に、2024年度の特定健診受診率、特定保健指導実施率の国への報告値が確定しました。

特定健診受診率は55.0%、特定保健指導実施率は7.0%で、共に過去最高を更新しました。特定健診受診率は4年連続の更新、特定保健指導実施率は過去最高だった2021・2023年度を上回りました。支部役員や保健対策推進委員、書記局の皆さんの取り組みが、受診率・実施率の上昇につながりました。また、事業の運営にご協力をいただいた、健診・特定保健指導実施機関の皆様にも感謝申し上げます。

皆さんのお手元にある2025年度の受診券は、3月末が有効期限となります(年度内に75歳に到達する方は除く)。まだ受診していない方は、年に一度の健康チェックとしてぜひ受診しましょう。なお、年度末に向けて予約が取りづらくなります。有効期限の延長はできませんので、

お早めにご予約ください。

また、健診当日に行なう特定保健指導が受けられる支部・健診機関が増えていきます。健診当日に受ける方が、後日に受けるよりも健康意識がより高い状態で、ご自身の生活

昨年7月の組合会にて行なわれた2024年度の支部表彰において、特定健診受診率1位(4回目)、特定保健指導利用率1位(初)、特定健診家族受診率3位と、3部門のすべてで表彰された文京支部社保対部長の高橋政樹さんにお話を伺いました。



高橋政樹さん

国保組合に加入している組合員とその家族の名前を記載したうえで、一人ひとり作成しています。申込書を組織配布後、分会から「申込書は受け取った?まだ受診していないければ申し込んで」と後追いで呼びかけてもらっています。

申込書の工夫が
高い受診率に

【文京・内装・高橋政樹さん】私は4月から支部で社保対部長をしています。東京土建には労組、国保共に約35年以上加入しています。

支部での健診受診の呼びかけは、春、秋の拡大月間に合わせて行なっています。また、以前から集団健診の申込書は

国保組合だより
選択できます。

健診受診や特定保健指導の利用は、ご自身の健康を守るためだけでなく、保険者機能を高め、国や都からの補助金を獲得し、国保組合を守ることもつながります。目標到達のため、今後も積極的な健診受診、特定保健指導の利用、及び仲間への呼びかけをお願いします。

また、既に健診受診済みの方で、国保組合から特定保健指導の利用案内(オレンジ色の封筒)が届いた場合は、隙間時間に自宅や事業所から利用できる、オンライン面談も

当日実施で
利用率大幅増に

初めて特定保健指導利用率で1位(22.0%)を獲得できました。2022年度まで集団健診当日の特定保健指導を行なっており、支部としては「待ち」の姿勢でしたが、2023年度に初めて実施したところ、前年度から8.0ポイントも利用率が上がりました。2024年度は、利用を促す健診機関の職員の方も声かけに慣れてきて、健診からの流れでそのまま案内してもらっており、さらに書記も重ねて案内をしています。これにより利用者数が増え、利用率も前年度から10.7ポイント上がったのだと思います。特定保健指導は、昨年度対象になった方は今年度も対象になっています。(集団健診時もオプション補助あり)

集団健診当日の導線は健診機関に任せつつも、会計までスムーズに流せるような導線

知人が「がん」に
早期発見が大切

2025年度は残り短いですが、これからは冬の健診を周知する時期に入ります。支部では春、秋、冬に行なう年3回の集団健診でいかに多くの方に受診してもらえかが重要になっていきます。回数を重ねるにつれて受診者数は減っていく傾向にあり、さらに拡大月間もなく声かけにくい時期なので、分会役員や保健対策推進委員には気にかけてもらい、できる限り声かけをしていきたいと思います。また、声かけをしても健診を受けたがらない方もいるため、どう受診する方へ向けていくか、保健対策推進委員会で共有したいと思っています。

私の知り合いに、健診でがんが見つかった方がいました。健診を受ける重要性とは、やはり早期発見だと思います。受けることは自分のためになり、家族のためにもなります。だからこそ健診を受診しましょう。

健診契約機関の追加・契約変更

健診契約機関の追加
《2025年9月1日付契約》

契約機関名称	東京土建 健診	節目健診
芝浦健診クリニック (港区) 所在地:芝浦3-18-17 東京港健保会館3階 電話番号:03-5765-7171	○	【日帰り 胃バリウム コース】 13,000円 (自己負担額)

健診契約機関の追加
《2025年10月1日付契約》

契約機関名称	東京土建 健診	節目健診
あおぞらクリニック (土浦市) 所在地:荒川沖東2-16-3 電話番号:029-869-8500	○	×

健診契約機関の電話番号変更
《2025年11月1日付変更》

契約機関名称	新	旧
佐久間医院附属 健康管理センター (葛飾区)	03-3694-3811	03-5875-6250

今年度の

健診は受けたか?

受診券には約10,000円分の価値が!
使わないともったいない!

受診券の有効期限は3月31日*までです。年度末は予約が早めに埋まる傾向にあります。年度内に予約が取れなかったことによる有効期限の延長はできませんので、お早めにご予約ください。

受診券は資格確認書または資格情報のお知らせに付いています。紛失した場合は再発行が可能ですので、所属の支部にお問い合わせください。

※年度内に75歳に到達する方は除く。

マイナ保険証をお持ちの方

資格確認書
お知らせ
氏名 太郎 太郎
生年月日 平成 7年 4月 1日 性別 男
組合員番号 2599999999
特定健診受診券
受診券番号 2599999999
有効期限 令和 4年 3月 31日
※マイナ保険証をお持ちの方は、資格情報のお知らせを必ず携帯してください。

マイナ保険証をお持ちでない方

資格確認書
お知らせ
氏名 太郎 太郎
生年月日 平成 7年 4月 1日 性別 男
組合員番号 2599999999
特定健診受診券
受診券番号 2599999999
有効期限 令和 4年 3月 31日
※マイナ保険証をお持ちでない方は、資格情報のお知らせを必ず携帯してください。

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)

NEW

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。



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日に開催した「国保組合設立55周年記念健康ウォーキング2025」は、154名の方に「参加いただきました。当日はあいにくの雨でしたが、全員が完歩しました。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。

昨年の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。当日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コースからいずれかを当日ご自身で選択してもらい、完歩に向けてチャレンジしていただきました。

開会式では、東京都ウォー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、戸山公園にある箱根山に向かいました。参加者

の皆さんは雨で足元が悪い中、慎重に登っていました。8キロコースはその後、穴八幡宮、早稲田大学、肥後細川庭園、関口芭蕉庵、江戸川公園、漱石公園へ。

4キロコースは箱根山を下山後、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に、参加者全員が到着しました。

また、今回は健康支援アプリ Kencom(ケンコム)のスタンプラリーも同時実施しました。ウォーキングコース上にチェックポイントを設置し、各種デジタルギフト券などに交換できる「けんぽんポイント」が最大500ポイント獲得でき、お得なウォーキングとなりました。

毎回恒例で行なっているお楽しみ抽選会は、55周年記念のパワーアップ版。目玉賞品は、高級なお肉が選べる肉力タロクギフトのほか、高級ホットプレート、選べるレジャー施設フリーパスなど、例年より豪華な賞品が並びました。参加された皆さんはお目

参加者

1等が当選 仲間と食事を

【町田・建築・大工・成島和美さん】

今回が初めての参加です。私は元タシニアの会に入っているの、以前から毎年開催していることは知っていました。今回もタシニアの会の会議で開催を知りました。

町田市で開催された前回の健康ウォーキングに参加した支部の仲間から「意外と距離が短くて楽しかったよ」と言われたことがきっかけで「それなら今回は自分も挑戦してみようかな」と思い、参加しました。



成島さん

して、骨量や足指力などの健康測定、景品が当たる輪投げ、お子様向けふわふわ遊具を実施しました。幅広い世代の方々にお楽しみいただき、仲間の皆さんが交流する機会にもなりました。たくさんのご参加ありがとうございました。次回、2026年11月8日(日)に開催予定です。ぜひご参加ください！

今回、お楽しみ抽選会で1等の肉力タロク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。

インタビュー



清水さん

当日は4キロコースを選択しました。歩いてみて、箱根山の山頂下りには足にきましたね。距離も思ったより長いように感じて、4キロコースを選択して正解でした。スタート前に本降りだった雨も、歩いている間はそれほど降っていませんでしたので、よかったです。

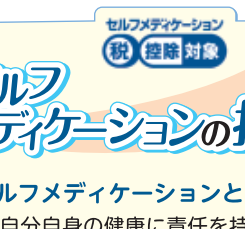
普段の生活では運動をしていないので、今日は久しぶりに長距離を歩きました。

当選した肉力タロクギフトは、町田支部のさくら会(主婦の会)会長をしている娘や、今回誘ってくれた仲間たちと食事をしたいと思っています。

普段と違い 景色楽しめた

【杉並・設計・清水淳さん】

私は今回初めて参加しました。夏に案内チラシを見て開催を知り、申し込みました。



清水さん

今回は8キロコースを選択しました。歩きながら思ったのは、普段運動として散歩はしていますが、景色を見ながら歩いていなかったことに気づきました。今回のコースは都会にいなながら紅葉が色づく豊かな自然があったり、東京ならではの都市部の景色であったり、様々な景色を楽しみながら歩いたので、すごくよかったです。

せっかくの機会 長い距離を

【中野・家族・新村さん】

今回が前々回の両国に続き、2回目の参加です。別の支部に所属している伯母と一緒に参加しました。前々回はたまたまホームページを見たことで開催を知りましたが「今年もあるかな」と思い、中野支部の方に聞いて開催を知り、案内チラシをもらいました。



新村さん

今回の健康ウォーキングをきっかけに、自分のお気に入りの散歩コースを自宅近くで

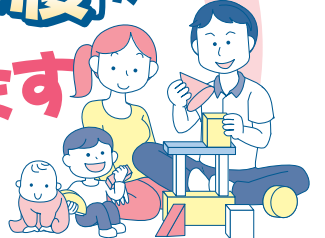
今回は長い距離の方が色々な所を回れることや、このような機会がないと歩かないので、せっかくだからと思い、8キロコースにしました。

歩いてみて、大通りの人混みを避けていたり、景色のよいところを回るようにコースを作っているのだと分かりました。曲がる所には必ず誘導

抽選会では1等の肉力タロクギフトが当たり、とても嬉しいですね。クリスマスが近いので、七面鳥代わりにもいいなと思います。

健康ウォーキングは運動しながら色々な所を回ることができるので、次回もぜひ参加したいですね。

2026(令和8)年度から 「子ども・子育て 支援金制度」が 始まります



子ども・子育て支援金制度は、子どもや子育て世帯を社会全体で支える仕組みです。

この制度に必要な費用にあてるため、国は2026(令和8)年度より東京土建保を含むすべての医療保険者から子ども・子育て支援金を徴収することとしました。

子ども・子育て支援金の 徴収について

- ◆2026(令和8)年4月分から、毎月納めていただいている保険料と一緒に徴収します。
- ◆子どもがいる・いないに関係なく、18歳以上※1の組合員・家族から徴収します※2。
- ◆現時点で国へ納付する子ども・子育て支援金の具体的な納付額は未定です。

※1 「18歳以上」とは、毎年4月1日時点で18歳以上の方を指します。
※2 5人目以降の家族加入者、保険料免除対象者等からは徴収しません。

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

申込み・問い合わせ先

健康増進課 ☎03-5348-2982まで



12345

6789

101112

1314151617

1819202122

23242526

キーワード

A B C D E F G

前回の答え

アイスホッケー

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3月20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らせていただきます(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)

メールで応募ができます！

※①～⑦を忘れずに送信

／ 知って！しらべて！わたしたちの「がん」／ タバコを吸わなくても、肺がんになる？

専門職コーナーではがんに関するマメ知識をお伝えします。今月は、死亡数が第一位の「**肺がん**」についてご紹介します。

花子さん

私はタバコを吸わないから、肺がんの検査は必要ないでしょ？

アスベスト+タバコでは、肺がんのリスクが50倍！

喫煙者じゃなくても肺がんになるから、検査は必要よ。特に女性では、肺がん患者の約8割に喫煙経験がないの。

40歳以上なら、1年に1回肺がん検査(胸部レントゲン)を受けてね。

東京土建の健診は、建設業従事者にオススメ！

- 肺がんを調べる胸部レントゲン検査がセットになっています。
- 粉じん被害をいち早く見つけるために、じん肺専門医によるレントゲンの再読影も行なっています(40歳以上が対象)。



肺がんは、自覚症状が出たときには進行していることも…。**早期に治療をすれば約8割が治る**ため、毎年の健診と胸部レントゲン検査を必ず受けましょう！

タテのカギ

- 1 おにぎりのすっぱい具
- 2 鶴は千年、亀は〇〇年
- 3 優勝選手などが獲得するマネー
- 4 〇〇と場合による
- 5 同僚が「ふぁ～」と連発。寝不足かな？
- 7 建物を支える土台の部分
- 9 果汁100%の〇〇〇〇ジュース
- 11 「グラム」を表す記号
- 14 汁物をすくう調理器具
- 16 みじん切りにしてスープに浮かべる野菜
- 18 考える時のポーズといえは
- 20 山腹を掘り進んで…ついに開通！
- 21 学級。〇〇〇メート
- 22 クレジット、ポイント
- 24 ことわざ「〇〇蜂取らず」

ヨコのカギ

- 1 2026年の干支はこの動物
- 3 カナダはオタワ、日本は東京
- 6 教習所に通って車のを取得
- 8 感情のアップダウン
- 10 卒業式で、在校生が卒業生に贈る言葉
- 12 漢字に付ける振り仮名
- 13 しよっぱい調味料
- 15 サッカーでゴールを守る選手
- 17 町。ダウン〇〇〇
- 19 髪形を整えること
- 21 お金や幸福をかき集めるという縁起物
- 22 「貸し」の反対
- 23 ブラックとホワイトを混ぜた色
- 24 次女からみた長女
- 25 ミンチ状の魚肉
- 26 バスケット、ボールを手でつきながら進むこと

電話、Webによる無料の医療・こころの健康相談窓口

一人で悩まずぜひ相談を！

けんさぽ24

東京土建専用ページ

相談無料

夜中に赤ちゃんが発熱、近所の専門医を探したい。そんなご相談に、専門家が24時間・365日対応します。

フリーダイヤル 0120-201-099

給付金・補助金の支払日

	1月	2月	3月
一部負担戻戻金(自動振込分)	16日	20日	23日
その他給付金	1回目	13日	12日
	2回目	26日	26日
補助金(宿泊旅行、インフルエンザ等)	21日	24日	23日

【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。

横浜・八景島シーパラダイスの春の感謝月間

契約レジャー施設の横浜・八景島シーパラダイスにて、1月5日から3月15日まで「春の感謝月間」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、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。

なお、利用券のダウンロードには、パスワード
パスワードの入力が必要です。(半角英数)

お知らせ

組合の定める地区に「群馬県邑楽郡千代田町」を追加する規約が、2025年11月17

【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。

日付で東京都知事の認可を受けました。

公示

理事長 佐藤 豊

下記により、東京土建国民健康保険組合第144回組合会を開催します。

一、日時 2026年2月25日(水)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 2026年度事業計画、2026年度歳入歳出予算、組合規約の改正、その他

働き方や働き先、事業所の形態など

就業実態が変わったときには届出を

加入したあとに働き方や働き先、事業所の形態などが変わるときには、事前に所属の支部に届け出をお願いします。

法人事業所を設立するとき

▶ 厚生年金保険の新規適用と健康保険の適用除外承認申請の手続きが必要です。事前に支部に連絡をお願いします。また、事業所の事業目的を確認するため、登記簿謄本と事業内容を確認する書類を提出してください。

法人事業所に勤務することになったとき

▶ 健康保険の適用除外承認申請の手続きが必要です。すぐに支部に相談をしてください。

個人事業所で5人以上の従業員を常時雇用するようになったとき

▶ 厚生年金保険の新規適用と健康保険の適用除外承認申請の手続きが必要です。すぐに支部に相談をしてください。

建設産業以外の仕事に転職したとき

▶ 加入資格がなくなります。資格喪失の手続きをお願いします。