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

2026年4月から8月分

医療費の動向

全世代で医療費が高額化

適切な受診と重症化予防を

国保組合が医療機関へ支払う医療費や高額療養費などの給付金、健診費用などは、みなさんから納めていただいた保険料と、ハガキ要請などの運動で獲得した国や都からの補助金で賄われています。しかし、被保険者数の減少や高齢化、医療の高度化、高額な薬剤、感染症の流行などで医療費が高騰しており、国保組合の財政運営は厳しくなっています。保険料の引上げを抑えるためには、国保組合の医療費の現状を知ることや、感染症予防対策の徹底、健診受診で重症化を防ぐことが重要です。一人ひとり力を合わせて、仲間の先輩方が大切に育ててきた国保組合を守りましょう。

図1 4月から8月分の一人当たり医療費 年度別比較（過誤調整前）

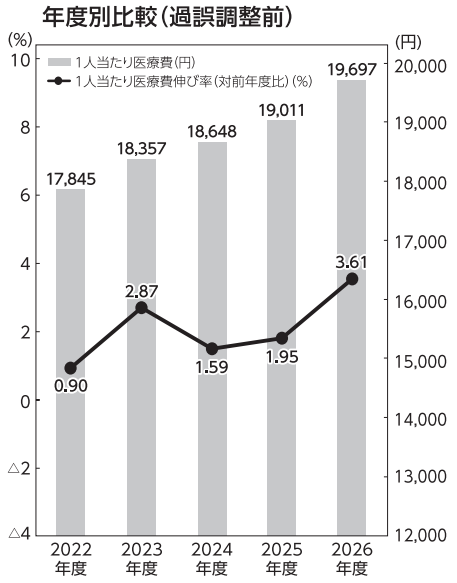
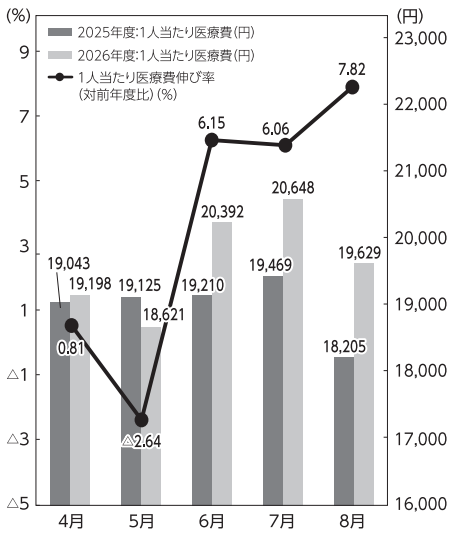


図2 一人当たり医療費月別比較（過誤調整前）



受診率微減も医療費は増加

今年は夏に手足口病の感染者が急増したものの、新型コロナウイルスやインフルエンザなど、その他の感染症は少なかったことから、前年同時期と比較して、受診率は0・6ポイント減少しました。一人当たり医療費は、65歳以上の前期高齢者が3・0％増、7歳未満の未就学児が3・3％増、被保険者数の8割を占める一般（7歳～64歳）も4・3％増となったため、全体（図1）では3・6％増となりました。

診療区分別では、外来医療費は未就学児が10・2％減、訪問看護は前期高齢者が28・1％減となった一方で、未就学児が35・9％増えています。

コロナ前より医療費高額に

1件当たり医療費の増加は、医療費高額化の目安になります。今年度4月から8月のレセプト（※）1件当たりの医療費平均は、前期高齢者が803円増の4万3829円、一般が1千272円増の2万6781円、未就学児が1千639円増の2万228円、全体では1千274円増の2万9046円となりました。10年前の2016年との比較では3千861円（15・3％）増、新型コロナウイルス流行前の2019年度との比較でも3千624円（14・3％）増と、年々医療費が高額になっています。高額な薬剤の普及も影響し、1万円以上の高額レセプトも1千619件と前年から77件増加しています。

（※）レセプト…医療機関が診療に要した費用を保険者へ請求する明細書

熱中症医療費大幅に減少

季節性や流行性の疾患も、医療費の動向に影響を与えます。

気象庁の発表によると、今年の6月から8月の東日本太平洋側の日照時間は平年並み、平均気温は高気圧の影響を受けて高かったものの、記録的な酷暑だった前年に比べると、過ごしやすい夏になりました。消防庁が公表した6月から8月の熱中症による全国の救急搬送人員は7万1946人で、前年から1万7936人減少しました。

当国保組合における6月から8月の熱中症関連のレセプト件数は、311件と前年（494件）から大幅に減少し、関連医療費は前年比20・9％減の882万円となりました。

感染症増加の時期予防の心がけを

新型コロナウイルス関連レセプトの4月から8月の合計は9千59件で、前年（1万5778件）と比べると42・6％減少、1カ月あたり1千件台から2千件台前半で推移しており、流行には至っていない状況です。

インフルエンザ関連レセプト件数は7千118件で、前年比では3千705件（34・2％）減少しましたが、東京都から例年よりひと月早い流行開始が報告されており、8月の件数はやや増加しています。

その他の感染症では、6月から7月にかけて手足口病が大きく流行しました。東京都の報告数（2万110件）は前年（1千810件）の11倍ほどになりました。レセプト件数は8月に入り減少したものの、4月から8月の合計は866件で、前年（94件）の9倍になりました。

気温が低下し、空気が乾燥する秋冬は、新型コロナウイルス、インフルエンザなどの感染が拡大する時期です。主な感染経路は感染した人の咳、くしゃみなどの飛沫を吸い込むことによる飛沫感染と、ウイルスに接触したことによる接触感染です。部屋の換気や、マスク着用、手洗い・うがいなど感染予防対策を習慣づけ、新型コロナウイルスやインフルエンザはワクチンを接種するなど、年末に向け、家族全員で予防を心がけましょう。インフルエンザの予防接種補助金制度も、ぜひご利用ください。

国保組合はみんなの財産

国保組合が医療機関に支払う医療費は、みなさんの保険料と、運動で獲得した国や東京都からの補助金で賄われています。

国保組合では、医療機関からの請求の中に労災や資格喪失後の診療分などが紛れ込んでいないか、細かく内容を点検して、みなさんの保険料を適切に使うよう努めています。しかし、加齢に伴う医療費の増加や、医療の高度化、薬剤の高額化により、医療費は年々増える傾向にあります。

みなさん一人ひとりが病気にかからない、かかっても早期に発見できるよう、感染症の予防対策の徹底や、健康診断を受けることが重要です。医療機関への適切な受診を心がけ、健康な生活を送るとともに、組合員の共有財産である国保組合を守りましょう。

「医療費のお知らせ」を発送しました

今年度1回目の「医療費のお知らせ」を11月5日に発送しました。

今回の通知には2025年11月から2026年6月分の世帯全員分の医療費（柔道整復師等分含む）を記載しています。

確定申告の医療費控除申請に必要な**大切な書類**ですので、**捨てずに保管**ください。

受診年月		掲載する「医療費のお知らせ」
2025年	11～12月	今回発送のお知らせに記載
2026年	1～6月	
	7～10月	2027年2月に発送予定のお知らせに記載
	11～12月※	**2028年2月**に発送予定のお知らせに記載

※2026年11月、12月分は来年2月発送の「お知らせ」に記載できません。
（2027年度から年1回、前々年11月～前年10月分を2月に発送する予定です。）
医療費控除申請の際は、病院等からの領収書をもとに別途、「医療費控除の明細書」を作成してください。



注：「医療費のお知らせ」は再発行できません！
紛失した場合は病院等からの領収書をもとに「医療費控除の明細書」を作成してください。

お薬代を賢く節約♪

1 ジェネリック医薬品※に切り替える

ジェネリック医薬品（後発医薬品）は、新薬（先発医薬品）の特許が切れた後に製造・販売される効き目・安全性とも先発医薬品と同等であると国が認めた医薬品です。開発コストがかからないため、先発医薬品に比べて価格が安く、お薬代の負担を軽減できます。

がんやクローン病、関節リウマチなどの治療に使われる、バイオ（遺伝子組換え技術や細胞培養技術を使った）医薬品のジェネリック医薬品（バイオシミラー）もあります。

※試しに使ってみたい方は分割調剤もできます。使用についてはかかりつけの医師・薬剤師にご相談ください。

2 リフィル処方箋を利用する

リフィル処方箋とは、生活習慣病や慢性疾患などで定期的に通院している患者に対して、「症状が安定している」と医師が判断した場合に、医師が定めた期間内に最大3回まで繰り返し利用できる処方箋です。

再診なしで薬を受け取れるため、通院時間や費用の節約にもつながります。リフィル処方箋の利用を希望する場合は、かかりつけの医師にご相談ください。



◆被保険者数

組合員	79,644人
家　族	65,134人
合　計	144,778人

前年同月比3,146人減

◆特定健診

（2026年度）

対象者数	79,457人
受診者数	16,900人
受診率	21.3%

◆特定保健指導

（2026年度）

対象者数	13,985人
利用者数	379人
利用率	2.7%

（10月末現在）

狛江支部で 集団健診を実施

115名が健診受診



健診の様子

職場の若手と一緒に 病気になる前に受診

狛江支部は11月1日(日)、支部会館にて、支部集団健診を実施しました。

分会ごとに受付時間を区切る工夫がされ、合計115名が受診、特定保健指導は3名が利用しました。

集団健診を受診された方にお話しを伺いました。



岡元淳一さん

集団健診が交流の場に

【狛江・建具・岡元淳一さん】

私は16歳から木工調達などで、長く建設業界に携わっています。親も建設業界で働いていた影響で、早くから国保組合に加入しました。

毎年、集団健診を受けています。個別に医療機関に申し込むのではなく、集団健診を受けるほうが、職場の若手社員と一緒に来られるので、交流の機会になります。私の職場では全員受けるようにして、健診当日に来ていない社員がいたら、支部に聞いて確認が取れ、管理がしやすいです。また、例年夏に受診していたのですが、仕事の関係で時期をずらしてもらって、11月に受けられました。前もって相談しておけば、支部の人が対応してくれるので、助かっています。なかなか外部の医療機関だと相談しにくいことも、支部だったら気軽に相談できるのが、良い所だと思います。

年一回の健診で健康習慣

今は健診を受けていないと入れない現場もあり、個人的には受けることは当然のことと思います。国保組合の健診は、加入後すぐに受けられるため、活用したほうが良いです。自分の健康管理のために一年に1回、受診することが大事です。実際に、私の仲間でも健診で腫瘍が見つかり、早期発見だったので助かった、ということがありました。

個人的には、食生活、特に塩分に気を付けています。世の中の人は、酒やタバコをやめるのは難しいかもしれませんが、食生活は見直せると思います。まずはやめるのではなく、塩分を控える、ということから始めることをお勧めします。

健診受診を当たり前に

健診を受けることは、建設業界の方針として改めて強調しても良いと思っています。自分と周りの人のためにも、年齢に関係なく病気になる前に受けるべきだと伝えたいです。

健診受診はお早めに

受診券の有効期限は来年3月31日までです。例年、年明けから予約が早期に埋まる傾向にあります。予約が取れず受診できなかった場合でも、有効期限の延長はできませんのでご注意ください。

特に、受診券に「★節目健診（人間ドック）★」と印字されている方は、国保組合補助額2万5千円（脳ドック追加は5万円）を差し引いた金額で節目健診を受けることができます。

がん検査のおすすめ

40歳以上の方の東京土建健診・節目健診には肺がん、大腸がん検査が含まれています。

各支部で実施している集団健診は、支部会館や地域の公共施設などにて、主に日曜日に開催しています。女性限定の健診を実施している支部もあります。開催日や会場につきましては、所属の支部までお問合せください。

また、平日夜間や日曜日に健診を実施している健診機関もあります。くわしくは、国保組合ホームページに掲載していますので、ご覧ください。

＼早めの受診を！／ 節目健診（人間ドック）の対象の方

- 誕生日前でも受診できます。
- 2027年3月31日までに受診しなかった場合、次の節目健診は5年後となります。
- 有効期限の延長はできません。

40歳	昭和61年4月1日～昭和62年3月31日生まれ
45歳	昭和56年4月1日～昭和57年3月31日生まれ
50歳	昭和51年4月1日～昭和52年3月31日生まれ
55歳	昭和46年4月1日～昭和47年3月31日生まれ
60歳	昭和41年4月1日～昭和42年3月31日生まれ
65歳	昭和36年4月1日～昭和37年3月31日生まれ
70歳	昭和31年4月1日～昭和32年3月31日生まれ

給付金・補助金の支払日

		11月	12月	1月
一部負担払戻金（自動振込分）		20日(金)	18日(金)	15日(金)
その他給付金	1回目	11日(水)	11日(金)	12日(火)
	2回目	26日(木)	28日(月)	26日(火)
補助金（宿泊旅行、インフルエンザ等）		24日(火)	21日(月)	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。

検査病名	対象年齢	検査方法	自己負担額
胃がん	50歳以上	胃バリウム	2,000円～3,000円
		胃カメラ	5,000円
乳がん	40歳以上	マンモグラフィ	1,000円
		視触診+マンモグラフィ	
子宮頸がん	20歳以上	子宮頸部細胞診	500円
前立腺がん	50歳以上	採血（PSA：腫瘍マーカー）	500円

お問い合わせは　健康増進課　☎03-5348-2982 まで

お手軽です スマホ・パソコンで 特定保健指導が利用できます!

一部の特定保健指導実施機関では、スマホやパソコンなどを利用して遠隔（オンライン）面接を受けることができます。面接を受ける利用者の生活スタイルに合わせて、自宅などで都合のよい時間に受けられますので、ぜひご利用ください。

こんな方におすすめ！

- ▶手軽な方法がいい
- ▶対面による面接は避けたい
- ▶すきま時間を利用したい
- ▶面接場所へ行くのが大変！

国保組合から送付する利用案内（オレンジ色の封筒）でオンライン面接に対応している特定保健指導実施機関を選んでお申し込みください。



お薬手帳を活用しましょう



みなさんは、医療機関でお薬をもらうときや、受診後、薬局に処方せんを提出するとき、お薬手帳を提示していますか?「資格確認書」や「マイナ保険証」はいつも持ち歩いても、お薬手帳は持ち歩かない人がいるようです。しかし、お薬手帳を活用することで、身体的、経済的にもメリットがあります。

お薬手帳のメリットは? 自己負担が安くなる!?



薬による重大事故を防ぐことができる

お薬手帳があることにより、同じ種類の薬の重複処方や、飲み合わせによる副作用防止の効果が期待できます。

旅行先や災害時、救急医療でも安心

薬歴が一目で正確に分かり、医師や薬剤師から適切な治療・服薬指導が受けられます。ちょっとした外出や、旅行のときなどでも持ち歩きましょう。

薬局での自己負担が安くなる

継続して通っている（※）薬局に処方せんとお薬手帳を持って行くと、40円（3割負担の場合）自己負担が安くなります。

※原則３月以内に再度処方せんを持参した場合。

お薬手帳とは? どのようなときに使うの?

お薬手帳は、いつ・どこの医療機関で、何の薬をどのくらい処方されたのか、などを記録するためのものです。

初診で医療機関に受診するときや、新たに別の医療機関で処方された薬がある場合、医師は問診項目だけでなく、お薬手帳の情報も活用して、治療方針を決めます。また、薬局にとっても、複数薬の飲み合わせの確認や、残っている薬の確認などにも活用されています。

最近は、紙の手帳だけでなく、スマホアプリを利用した電子版もあります。**お薬手帳は、資格確認書などと共に、いつも携帯しましょう。**

活用にあたって心がけること

- アレルギー情報や既往歴、服用中の市販の薬や健康食品（サプリメント）の情報を記入しておきましょう。
- 複数の医療機関や薬局に通っている場合でも、お薬手帳は一冊にまとめましょう。医療機関や薬局ごとに手帳を作ると、他に服用している薬の確認ができなくなります。



国保組合に加入していてよかった



松本利弘さん

東京土建国保組合では、様々な給付を行なっています。病気やケガに対しては、療養の給付や高額療養費が支給されます。また、出産には出産育児一時金といったように、そのときの状況に応じて、加入している組合員とその家族を対象に給付します。給付制度の中には、東京土建国保組合独自の制度として、疾病入院給付金、出産手当金、一部負担払戻金があり、各種費用の貸付制度も充実しています。今回、入院した際に、給付制度を活用したことで、高額な費用を抑えることができた方にお話しを伺いました。

強烈な寒気に襲われ入院

【品川・とび・松本利弘さん】

私は19歳から建設業界に携わっていて、ずっと同じ会社に勤めています。家族も建設業界で働いていたので、私も自然と国保組合に加入しました。

昨年の7月頃に急遽、一カ月程入院したとき、改めて国保組合に加入していてよかったと思いました。

入院する前、二週間以上も寒気が続き、熱も出たので、最初はインフルエンザかコロナにかかったんだと思っていました。近くの医療機関で抗生物質をもらっていましたが、薬が切れて一週間程経った頃、夜中にトイレに行った際、強烈な寒気に襲われてしまい、救急車を呼んで入院することになりました。

高額費用が大幅抑制

入院して20日程は隔離されていたので、個室のベッドでした。様々な検査が続いていましたが、はっきりとした原因は分かりませんでした。肝臓に菌があって、それが原因ではないか、と医者からは言われました。検査を受けながら抗生物質の服用や点滴を打って安静にしたら、徐々に容体が良くなり、一カ月程で退院しました。

入院した当初は隔離されるので、個室のベッド代や様々な検査費用など、入院費用の心配がありました。そんな中、早々に支部の人から連絡があり「国保組合の給付制度があるので、お金の面は心配しなくて大丈夫」とのことでした。すぐに支部を通じて、給付金の手続きを進めることができました。

本来であれば高額な費用がかかるところを、どけん共済からの見舞金と一部負担払戻金で、抑えることができました。また、国保組合から疾病入院給付金も支給されたので、とても助かりました。

もともと国保組合にこういった制度があることは知っていましたが、私の場合は支部に相談後、早期に対応していただいたので、入院時からすごく安心でした。

いざというとき手厚くサポート

今は退院して元気ですが、たまに寒気がすると、救急車を呼んで入院したときのことを思い出し、不安な気持ちになることもあります。仮に入院したとしても、国保組合の給付制度があるおかげで、少なくとも金銭面での不安はありません。仲間からも、入院したときは、給付制度のおかげで助かった、という話はよく聞きますし、拡大でも話しています。

もしも、国保組合に加入するか悩んでいる人は、病気などのいざというときに手厚くサポートしてくれますので、検討してみてください。入院など実際にお金がかかるときに、安心できます。既に加入している仲間は引き続き、一生懸命拡大を頑張りましょう。

インフルエンザ予防接種には補助金が出ます



■ **補助内容**

組合員や家族がインフルエンザ予防接種を受け、自己負担が発生したとき、4月1日から翌年3月31日までの間に一人1回、一律2千円の補助が受けられます。（2回法で接種した場合でも補助は1回分です）

■ **補助金の受け取りには申請が必要です**

- 申請書は①「土建国保ガイド」の巻末、②国保組合ホームページ、③ご所属の支部にあります。

■ **下記のいずれかの書類の添付が必要です**

- ❶「領収書」（コピー不可）
- ❷ 接種したことのわかる書類（コピー可）
  例）接種済証明書、母子手帳
- ❶、❷いずれも
  接種日、医療機関名、接種を受けた方の氏名が確認できるもの

問い合せ先　給付課 03-5348-2985まで

kencomのご案内



健康アプリでおこづかいをもらおう♪

無料アプリ「kencom（ケンコム）」では、健診受診や歩数記録などでもらえる【どけんポイント】を各種ギフトカードなどに交換可能！

無料登録・ご利用方法は二次元コードから国保組合ホームページへ。

2027年 国保カレンダーを配付します



国保組合では「2027年国保カレンダー」を作成しました。身近な健康に関する情報、医療費節約に役立つ情報や健康レシピなどを掲載しています。12月の群会議などで受け取って、ぜひご活用ください。

※群会議などに出席できず、カレンダーを受け取れない方は、所属の支部にお問い合わせください。



東京ディズニーリゾート®・コーポレートプログラム限定

サンクス・フェスティバル・パスポート（期間限定）

期間中、通常の1デーパスポート※料金より　※東京ディズニーランド®または東京ディズニーシー®どちらかのパークを開園時間から楽しめるパークチケットです。

大人（18才以上）	中人（中学・高校生 12～17才）	小人（幼児・小学生 4～11才）
500円お得	400円お得	300円お得

対象期間　2027年 1/4（月）▶3/12（金）

お手元のコーポレートプログラム利用券と併用するとさらにお得！

ディズニーホテル(※)宿泊割引も、併せてご利用ください！ 10%割引！

（※）一部ホテルのみが対象となります。

詳細のご確認、ご購入は 利用者用ウェブサイト から！▶

コーポレートプログラム　利用者用ウェブサイト　検索

※購入には、団体番号とプランパスワードが必要です。

団体番号：1414
プランパスワード：

※本内容は、予告なく変更または終了する場合があります。※写真・イラストはイメージです。©Disney

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。



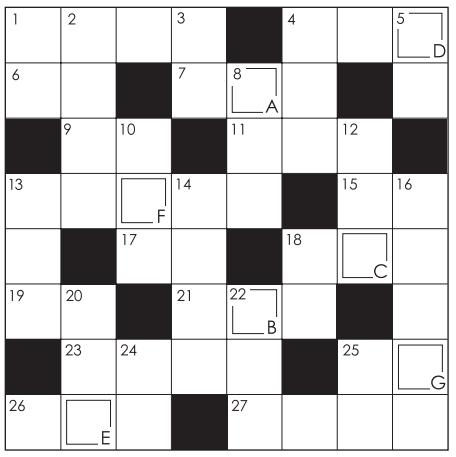
がんの不安や悩みをかかえていませんか？不安な気持ちや折れそうな心のうちを、がん専門医の樋野先生に打ちあけて、言葉の処方せんをもらいませんか？

対象者　がんでお悩みの組合員・ご家族
費　用　無料
開催日時　12月　5日(土) 10時～12時
1月 23日(土) 13時～15時
2月 27日(土) 13時～15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



キーワード　A　B　C　D　E　F　G

前回の答え　**スイートポテト**
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、⑧日頃から取り組んでいるおすすめの健康法（食事や運動）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12月7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・要望などは、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1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！
※①～⑧を忘れずに送信

タテのカギ

1 滋賀県にある、日本一広い○○湖
2 宮司さんや巫女さんが働く
3 肥えていると作物がよく育つ
4 オシャレな人は抜群にいい
5 海や川を渡る乗り物
8 賞味○○○が近い食材を先に使おう
10 何事にも冷静な人
12 「今何時?」と見る
13 キャプテンがまとめる
14 レギュラーよりも値段が高いガソリン
16 バイクレースなどの、環状のコース
18 憧れの落語家に○○入りする
20 この人形、まるで本物みたいですね
22 控えめで大人しい性格
24 祭りやお祝い事では紅白を張る
25 駅から会場までシャトル○○を運行

ヨコのカギ

1 中学校で絵を描いたり彫刻をしたりする教科
4 ぎりぎり○○○！　間に合った！
6 ご飯やお味噌汁をよそう器
7 ロースト、フライド、タンドリー
9 キノコで、石づきと傘の間
11 トーク番組に招く俳優やタレント
13 ご飯をパラパラに炒めて作る料理
15 今日の朝のこと
17 野球で走者が踏む
18 車のギアで、「ドライブ」を表す記号
19 ○○はしないで、ゆっくり休んでね
21 12星座で、双子の前
23 辛いのが苦手な人向けのカレー
25 テストで不正解の答案につける印
26 コーヒーにたっぷり入れてカフェオレに
27 映画やドラマの配役

＼ 知って！しらべて！わたしたちの「がん」 ／

お酒の飲みかたを見直してがんリスクを下げよう！

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、「がんリスクを下げるためのお酒の飲みかた」についてご紹介します。

Q　お酒の飲みすぎは複数のがんのリスクを高めますが、
①～③のうち、注意が必要な人はどれでしょう?
①女性　②高齢者　③顔が赤くなる人



A

正解は、①～③の全部!

女性や高齢者、顔が赤くなる人は、アルコールの分解が苦手なので、がんのリスクが高くなります。

ちなみに、**日本人の約4割はアルコールの分解が苦手**（分解酵素のはたらきが弱い、または無い）。あなたも要注意です！

がんのリスクを下げるために、まずはお酒を飲む頻度・量を減らそう！



例　週1日、休肝日をつくる



2杯目を炭酸水に変える



あなたの川柳で、がんの関心をひろげよう！

被保険者の皆さんからの「がんにまつわる川柳」を募集しています。クロスワードパズルの回答と一緒に、または健康増進課（kenkouzoushin@tokyo-nhis.or.jp）までお送りください。川柳は国保組合だよりや健康だよりで紹介させていただきます。

健診契約機関の追加・契約変更

健診契約機関の追加《2026年9月1日付契約》

契約機関名称	東京土建健診	節目健診
湘南健診クリニック　ココットまちだ館（町田市） 所在地：原町田 6-8-1　町田センタービル 2 階 電話番号：0120-954-223	○	○
湘南健診クリニック　湘南健康管理センター（横須賀市） 所在地：追浜東町 3-53-12 電話番号：046-867-2876	○	○
湘南健診クリニック　ココットさくら館（横浜市中区） 所在地：桜木町 1-1-7　ヒューリックみなとみらい 13 階 電話番号：0120-954-223	○	○
うしおだ診療所（横浜市鶴見区） 所在地：本町通 1-16-1 電話番号：045-521-5147	○	×

健康ウォーキング2026 ご参加ありがとうございました！

11月8日（日）、多摩中央公園（多摩市）周辺にて、健康ウォーキング2026を開催し、170人が参加しました。次号（1月1日号）で当日の様子をご報告しますので、お楽しみに！



けんチャレプログラム2026

まだ間に合います！ 第2回 参加募集中





対象者
組合員全員とご家族※の方
※2027年3月31日時点で19歳以上

記録用紙
①記録票
（土建国保ガイド・国保組合ホームページ）
②国保カレンダーの記録欄や血圧手帳など記録物のコピー
③ヘルスケアアプリの記録画面のスクリーンショット

上記いずれかに、体重・歩数・血圧から1つ以上を、右記の期間中に連続で記録（1カ月20日以上が条件）したら、所属の支部または国保組合に提出してください。

取り組み期間・提出締切日
第2回 9/1(火)～12/31(木)
…1/31(日) 国保組合必着

※応募は1人につき各回1回限りです。
※先着数超過時は、国保組合ホームページなどでお知らせします。

賞　品
提出いただいた各回先着1,000人の方に「最大800円分のどけんポイントまたは500円分のクオカード」+「支部目標達成の場合、追加で500円分」を進呈

※支部の仲間の応募数に応じてプレゼント金額が追加されます。詳しくはご所属の支部にお問い合わせください。

事業紹介ページ

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**