

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- 爪は短く切っておきましょう
- 時計や指輪は外しておきましょう



石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

マスク着用方法



(1) 早めに医療機関へ
医師が必要と認めた場合には、抗インフルエンザウイルス薬が処方されます。抗インフルエンザウイルス薬を発症から48時間以内に使用し始めると、発熱期間は1〜2日程度短くなります。もし急に38度以上の熱が出て、せきやのどの痛み、体がだるい等の症状が出た場合には、早めに医療機関（内科や小児科）を受診しましょう。

(2) ほかの人にうつさないために
熱が下がっても、インフルエンザウイルスは体内に残っている可能性があります。

気になる症状は早めに受診を

(1) 正しい手洗い
流水と石けんによる手洗いは、手や指についたインフルエンザウイルスをとり除くために有効です。正しい手洗いの方法で、外から帰ってきたときや調理前後、食事前等はこまめに手を洗いましょう。

(2) ふだんの健康管理
インフルエンザは、免疫力が弱っていると感染しやすくなります。日頃から、十分な睡眠とバランスのよい食事を

健康ウォーキング2019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、今年は下記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) 8:30 受付開始
※雨天決行
会場 豊洲六丁目公園
コース 5km、10km

どちらも豊洲六丁目公園をスタートして、東京湾や豊洲運河など潮風を感じながらウォーキングが楽しめます。10kmコースでは、2020年東京オリンピック会場横を通ります。(コースは体力や体調に合わせて、当日選べます)

募集人数 先着300人

申込書は国保組合だより9月1日号または、ご所属の支部にあります。国保組合のホームページからも申し込むことができます。

参加無料

症状と感染経路

(1) 症状
のどの痛み、鼻水、くしゃみ、せき等の風邪の症状に加えて、38度以上の高熱や頭痛、身体のだるさ、関節の痛み等、全身症状が急にあらわれます。

(2) 感染経路
インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体内に入り込むことで発症します。主な感染経路には、飛沫（ひまつ）感染と接触感染の2種類があります。飛沫感染とは、感染した人のせきやくしゃみのしぶき（飛沫）に含まれるウイルスを、別の人が口や鼻から吸い

正しい手洗い・予防接種等で対策

インフルエンザの流行は例年12月〜3月頃で、1月〜2月に流行のピークを迎えます。高熱や関節の痛み等を伴い、特に、65歳以上の方や子ども、妊娠中の女性や持病のある方がかかってしまつと重症化する場合があります。日頃から正しい手洗いや予防接種を受ける等の対策をして、インフルエンザに「かからない」「うつさない」ようにしましょう。

かからない・うつさない

ウイルスから身を守るために

(3) 予防接種を受ける
予防接種を受けることによる最も大きな効果は、インフルエンザにかかった後も、重症化を防いでくれることです。予防接種を受けてから免疫がつくまでに時間がかかるので、1月〜2月の流行のピークに向けて、12月中旬までに予防接種を受けられるように、早めに予約をしましょう。

(4) 適度な湿度を保つ
のどの粘膜が乾燥すると、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50〜60％）を保つことも効果的です。

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

国保組合のホームページ
東京土建国保
検索

◆被保険者数

組合員	85,902人
家族	85,181人
合計	171,083人

前年同月比2,851人減

◆特定健診 (2019年度)

対象者数	93,274人
受診者数	12,970人
受診率	13.9%

◆個別健康サポート (2019年度)

目標数	16,517人
利用者数	48人
利用率	0.3%

(8月末現在)

QUPiO+

パソコンやスマートフォンで健康的な身体づくりをしよう

健康情報や健診結果の確認、健康づくりイベントへの参加ができるクピオプラス内で、10月1日(火)から1カ月間、「クピオ プラスでけんチャレ! 第3弾」を開催します。健康ウォーキング2019に向けて、運動に関する10コース中2コース(【例】歩く習慣をつけよう、スポーツ(有酸素運動)を楽しもう)にチャレンジして、健康的な身体とポイントを手に入れませんか。たくさんのご参加をお待ちしております。

クピオ プラス利用対象者 国保組合員全員と19歳以上の家族

イベント参加で最大1,100ポイント獲得
11/10(日)の「健康ウォーキング2019」参加者には、100ポイントプレゼント

クピオ プラスへのログインはこちら▶

※保険証に同封していたチラシでご案内していたログイン方法に変更が生じ、ご迷惑をおかけしたことをお詫び申し上げます。正しいログイン方法については、国保組合ホームページよりご確認ください。
※ご不明な点は、国保組合 健康増進課(03-5348-2982)までご連絡ください。

予防接種に

二千円補助

国保組合では、組合員と家族がインフルエンザ予防接種を受けたとき、4月1日から翌年3月31日までの間に1人1回、一律2千円の補助が受

けられます。補助を受けるには、申請書に必要事項を記載し、領収書の原本または接種済証の写し、母子手帳の写しなど接種日・医療機関名・接種を受けた人がわかるものを添付して、所属の支部に提出してください。

なお、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することもできます。

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:腰痛で長期間施術、のちに医療機関で「腰椎骨折」と判明)。

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。

柔道整復施設療養費支給申請書

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。

「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かず、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

八景島シーパラダイス
秋感謝月間
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。
なお、ご利用の際は土建国保カードの優待割引券ではなく、国保組合ホームページに

有所見者を把握すること
で、その後の本人の健康管理に注意を促すとともに、速やかな労災申請につなげることが出来ます。これまでに多くの組合員が労災認定を受けることができたのは、再読影をはじめとした取り組みの成果と言えます。
国保組合だよりでは7月1日号から3回に渡って、胸部レントゲン再読影を行なっ

東京土建健診では健診機関での読影後、40歳以上の方のレントゲンが国保組合に送られてきます。そのレントゲンを国保組合と契約する医師が診療後の夜間にけんせつプラザ東京に集まり、二人一組となり、職業病の観点から読影をしています。
この読影の結果、アスベストを吸い込むことで起こる胸膜肥厚斑の有所見率は2017年度には10・8%にもなりました。

読影医の紹介

ある専用の利用券が必要となります。
温泉センター
割引利用券
毎年「国保温泉センター割引利用券」を国保組合加入の希望者に各支部で配付しています。
1枚で3名まで利用でき、有効期限は2020年3月31日までとなっています。限られた枚数のため、希望される



左から清川先生、竹崎先生、藤田先生、佐々木先生

いる先生方(2019年9月現在13名)を紹介しています。
○清川浩先生・田園調布呼吸器・内科クリニック(大田区)
※じん肺検診も契約。
○竹崎三立先生・天沼診療所(杉並区)
○藤田和丸先生・藤田医院(世田谷区)
○佐々木俊治先生・佐々木内科クリニック(千代田区)

「医療費のお知らせ」が ハガキから「封書(A4用紙)」に 変更になります!

国保組合では、今年度「医療費のお知らせ」を年に2回(11月、翌年2月)、封書で組合員宛てに郵送する予定です。「医療費のお知らせ」は医療費控除の一部として使用できます。詳しくは税務署へ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。



今回発送日 11月下旬予定

対象となる月 医療費(柔道整復師)分
2018年11月～2019年6月の受診(施術)分

※世帯全員分について、「医療費分」と「柔道整復師分」を一括して組合員宛てに郵送します。

節目健診(人間ドック)の利用者負担の変更

2019年10月1日以降に受診する場合、利用者負担が変更になっている場合があります。
最新情報は国保組合ホームページをご確認ください。



健診契約機関の解除

木村牧角病院(板橋区)

2019年4月24日付で契約解除となりました

本郷診療所(文京区)

2019年7月31日付で契約解除となりました

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)	18日金	15日金	20日金
その他 給付金	1回目	11日金	11日水
	2回目	28日月	26日木
補助金(宿泊旅行、 インフルエンザ等)	21日月	21日木	24日火

【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。

風疹抗体検査・予防接種は無料で受けられます



1972(昭和47)年4月2日～1979(昭和54)年4月1日生まれの方に、4月以降順次、お住まいの自治体から、風疹の抗体検査および予防接種が無料で受けられるクーポン券が届きます。

国保組合では、健診契約機関に対し、東京土建健診と同時に、抗体検査が受けられるよう要請しました。

健診と同時に風疹の抗体検査を希望される方は、支部集団健診の場合は所属の支部、個別に受診する場合には健診契約機関に、クーポン券についてはお住まいの自治体にお問い合わせください。

なお、健診契約機関によっては抗体検査が受けられない場合がありますので、ご了承ください。



保健師の
進藤です

自力で禁煙にチャレンジしたことがある組合員さん。今回は禁煙外来で薬を使用し、禁煙も続けられそうとのことでした。

たばこは病気のリスクになるだけではなく、においが気になるという人も多くいます。ご家族の方もそのことを感じられたようで良かったです。

たばこが吸いたくなったり禁煙を続けやすいとも考えておく禁煙を続けやすいとも言われています。また、まわりの喫煙者の方は、たばこをすすめるのではなく一緒に禁煙にチャレンジできればよいですね。

これからがんばってください！



国保組合の保健師に禁煙の話をする組合員さん

今年度より、一部の健診機関で使用する問診票に設けた項目の中で、「禁煙の意思がある」と回答した方に対して、ニコチンガム等の購入助成や禁煙外来通院補助金を提供するなど、モデル事業を実施しています。この事業に参加し、禁煙外来を受診した組合員さん

禁煙チャレンジ

んの声を聞かせていただきました。

【葛飾・タイル張工・63歳】

東京土建に加入したきっかけを教えてください。

30年前に現場で一緒だった大工さんに勧められて加入しました。

過去の禁煙経験について聞かせてください。

11年前に妻が肺がんで亡くなったとき、妻はたばこを吸わなかったので、自分の副流煙が原因ではないかと思い、禁煙を始めました。しかし、周りの友人にたばこをすすめるのを受け、1カ月後には再びたばこを吸い始めてしまいました。

禁煙外来を受診したきっかけを聞かせてください。

もう一度やめようと思っていたところに分会の仲間が禁煙を始めたという話を聞きま

その時にちょうど禁煙チャレンジのお知らせが届き、支部の書記からも勧められたので、より確実に禁煙をしようと禁煙外来を受診することにしました。

禁煙外来にかかってみていかがでしたか。

禁煙外来を受診してから、医師や看護師に支えられている心強さを感じました。また、禁煙補助薬は貼り薬と飲み薬2種類がありますが、先生からそれぞれの薬の説明を受け、自分に合ったものを選ぶことができました。保険が使えるので医療費も高くなく、受診はとても簡単でした。

たばこを吸いたくなったことはありますか。あればどのように対応しましたか。

趣味のボウリングの試合中に吸いたくなることがありました。その時は試合に集中することで、吸いたい気持ちを抑えることができました。

禁煙を始めて良かったことはありますか。

娘に「最近たばこのにおいがしなくなったね」と言われるようになった。

禁煙外来は禁煙のとくみを後押ししてもらえるので、禁煙を考えている方は受診をおすすめします。

今後、禁煙は続けられそうですか？との質問にも「ここまで来たら続けます」力強く答えてくださいました。



各支部が主催する健診の実施予定

2019年8月30日 国保組合把握

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。

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3日	支部会館、柳原病院、蒲原診療所、いずみ記念病院	×
		11月10日	北足立生協診療所	
		11月17日	等潤病院	
		12月8日	【女性限定】支部会館	
荒川	03-3892-9131	10月4日、10月8日、10月15日、10月18日、11月5日、11月8日、11月12日、11月19日、11月22日	荒川生協診療所	×
		10月31日	【女性限定】荒川生協診療所	
葛飾	03-5698-1261	11月24日	テクノプラザかつしか	×
文京	03-3827-5561	10月20日 10月27日	【女性限定】春日クリニック 芝健診センター、東京健生病院	×
台東	03-3876-1966	11月10日	支部会館	×
墨田	03-3614-3806	未定		－
江東	03-3640-2411	10月20日	支部会館	○
		11月17日、1月26日、3月15日	協和メディカルクリニック	
江戸川	03-3655-6448	10月20日	本一色小学校	○
		10月27日	臨海小学校	
		12月8日(予定)	支部会館	
板橋	03-3963-5325	10月20日	小豆沢病院、坂下診療所、下赤塚診療所	×
		10月27日	高島平診療所	
		1月18日	【女性限定】支部会館	
豊島	03-3986-2471	10月27日	鬼子母神診療所、長汐病院、東京健生病院 支部会館(8:30～一般、11:00～女性限定)	○
			東京メディカルクリニック	
			王子生協病院 支部会館	
北	03-5390-6021	11月3日	大泉生協病院	○
		11月17日	支部会館、練馬第一診療所、練馬第二診療所	
		11月24日	大泉生協病院、支部会館、練馬第一診療所、練馬第二診療所	
練馬	03-3825-5522	10月6日、12月1日 10月20日 2月16日		○
港	03-3451-6673	未定		－
品川	03-3783-0471	10月19日、11月16日、12月1日	旗の台健診センター	○
		11月17日	支部会館	
大田	03-3731-5527	11月17日、2月23日	大田病院附属大森中診療所	×
		2月23日	支部会館	
目黒	03-3719-2741	1月～3月(予定)	上目黒診療所、西小山診療所	○
渋谷	03-6304-2315	(午前のみ)10月20、21、23、24、26、28、30、31日 11月1、2、6、7、9、11、13、14、17、18、20、21、25、27、28日 (午前・午後)10月25、29日 11月5、8、12、15、19、22、26、29日	代々木病院	○
		(午前のみ)10月21、23、25、26、28、30日 11月1、2、6、8、9、11、13、15、16、18、20、22、25、27、29日 (午前・夕方)10月22、24、29、31日 11月5、7、12、14、19、21、26、28日 (午前のみ)10月24、26、29、31日 11月5、7、12、14、16、19、21、26、28日 (午前・午後)10月21、23、25、28、30日 11月1、4、6、8、11、13、15、18、20、22、25、27、29日	はたがや協立診療所	
			クロス病院	
世田谷	03-3413-3020	未定		－
新宿	03-3362-2161	未定		－
中野	03-3388-5441	10月20日	【女性限定】中野共立病院附属健診センター(女性健診+婦人科)	○
		10月27日	江古田沼袋診療所	
		11月3日	中野共立病院附属健診センター(インフル同時実施)	
		11月17日、2月16日	川島診療所	
		2月2日	支部会館	
		2月9日	杉並支部会館	
杉並	03-3313-1445	10月20日	【女性限定】中野共立病院附属健診センター	○
		10月27日、3月15日	上井草診療所	
		11月3日	中野共立病院附属健診センター(インフル同時実施)	
		2月9日	支部会館	
		2月16日	せいしょう診療所	
三鷹武蔵野	0422-47-9101	3月8日	三鷹市公会堂さんさん館	○
狛江	03-3480-9761	11月3日	支部会館(インフル同時実施・インフルは他支部不可)	○
		11月17日	【女性限定】支部会館	
調布	042-484-0505	11月10日	調布市保健センター	×
多摩西部	042-535-3332	10月20日、3月8日	立川相互ふれあいクリニック	○
		11月(未定)、2月(未定)	昭島市民交流センター	
		12月1日	【女性限定】支部会館	
西多摩	042-555-5221	11月24日	あきる台病院、新町クリニック	○
		11月24日	【女性限定】支部会館	
		12月1日	羽村相互診療所、日の出ヶ丘病院	
		2月2日	羽村相互診療所	
		3月8日	日の出ヶ丘病院	
小金井国分寺	042-324-5940	11月17日	小金井つるかめクリニック、国分寺ひかり診療所	○
府中国立	042-363-6554	11月22日、12月13日	府中診療所	×
八王子	042-624-4632	10月27日、11月17日、2月16日、3月8日、3月29日	八王子共立診療所	○
日野	042-584-0280	10月20日、3月15日	日野台診療所	×
多摩・稲城	042-373-3888	11月4日	稲城市地域振興プラザ	○
町田	042-722-0141	10月20日	町田胃腸病院	○
小平東村山	042-342-2846	10月20日	みその診療所	○
		10月27日	北多摩生協診療所	
清瀬久留米	042-473-8751	10月20日、12月1日(予定)、3月15日午後(予定)	清瀬診療所	○
西東京	042-461-1045	11月17日	田無病院	○
村山大和	042-563-3261	12月1日	東大和商工会館	○
		2月23日	大南ファミリークリニック	

生活習慣病を知ろう

番外編(喫煙)

喫煙について

東京土建国保組合 管理栄養士・岩崎

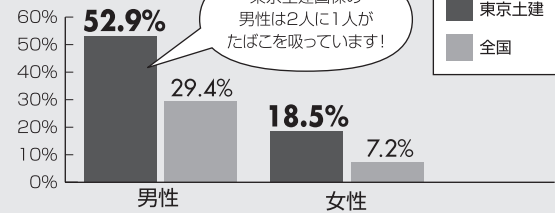


建設業はたばこを吸っている人が多いって聞けど本当なの？



本当ですよ。東京土建国保の組合員と家族は、全国と比べて、男性、女性ともにたばこを吸う人の割合が高くなっています。

▶喫煙率



東京土建国保の男性は2人に1人がたばこを吸っています！



こんなに多いんだ！でもたばこを吸って何か悪いことあるの？



たばこの煙は、70種類以上の発がん性物質を含み、がんや脳・心臓・呼吸器の病気など、全身の健康リスクになります。また、たばこを吸っている本人だけでなく、まわりにいる人も煙を吸ってしまう(受動喫煙)ことで、健康を害するリスクがあります。最近では、電子たばこを使う方が増えていますが、**含まれている発がん性物質などの量は紙たばことほとんど変わらない**という研究結果が出ています。また、日本呼吸器学会でも、「電子たばこの使用は推奨できない」としています。



たばこを吸うことは、自分だけの問題ではないんだね。禁煙にチャレンジしてみようかな。



たばこは禁煙する気になった時がやめ時です。ぜひこの機会に禁煙外来等を利用して、禁煙に取り組んでみましょう。

全国の禁煙外来・禁煙クリニック一覧 (一般社団法人日本禁煙学会)



がんの相談 受付しています

病気(がん)に対しての心配、治療のこと、家族のことなど、誰に相談したらいいのかわからないことを、一人で悩まず、樋野先生と話してみませんか。まずはご連絡ください。



樋野 興夫先生

医学博士。順天堂大学医学部名誉教授。著書は『がん哲学外来へようこそ』など多数。

【対象者】 がんでお悩みの組合員・ご家族 【費用】 無料

【開催日時】 10月14日(月・祝) 9時00分～12時00分 各組30分～50分程度 ※日時は変更になる場合があります。
【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)

がん哲学外来についてもっと知りたい方はこちら (一般社団法人 がん哲学外来 ホームページ) <http://www.gantetsugaku.org> [がん哲学外来](#) (検索)

お申込み・お問い合わせは 健康増進課 ☎03-5348-2982まで

ウォーキングしませんか？

護国寺 周辺

地下鉄有楽町線の護国寺駅1番出口を出てすぐ真後ろに、護国寺があります。このお寺は徳川將軍家ゆかりの寺で、重要文化財や山縣有朋公のお墓などがあります。お寺を出て、護国寺駅1番出口を通り過ぎると、護国寺西の交差点に到着。横断歩道を渡って不忍通りをひたすら進みます。交差点にぶつかったら、横断歩道を渡ってしばらく歩くと、左手に日本女子大学が見えてきます。大学の構内にある成瀬記念講堂は、日本人の手による本格的な西洋建築として建てられたもので、希望すれば中を見学できます。大学を出て右手すぐの横断歩道橋を渡りそのまま直進します。目白台運動公園を通り過ぎて小石川消防署老松出張所が見えたらすぐ右折し、幽霊坂を下ります。坂を下ったところに肥後細川庭園が見えます。松聲閣を初め美しい庭園を見られます。庭園内には、永青文庫があり、細川家の美術品などのコレクションを見学できます(有料:大人800円)。庭園の南門を出て神田川沿いに少し行くと、関口芭蕉庵が左手に見えます。松尾芭蕉ゆかりの地で、中には芭蕉の句碑などがあります。芭蕉庵を出て右手すぐの階段(通称胸突坂)を昇ります(昇ってすぐ左手に永青文庫あり)。直進して目白通りにぶつかったら、右折し、直進し、横断歩道を渡ると、左手に東京カテドラル聖マリア大聖堂があります。丹下健三氏がデザインしたユニークでダイナミックな建物です。大聖堂を後にして目白新坂をひたすら下り、音羽通りに突き当たったら、護国寺方面に進む途中に、鳩山会館があります。英国風の建物とバラの庭園が見られます(有料:大人600円)。会館を後にして音羽通りを直進し、護国寺駅5番改札口に到着してゴールです。

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になれます。

東京土建国保 [検索](#)

コースデータ

総距離 約3km
所要時間 2時間30分(散策含む)
歩数 約9,000歩

こんなときどうする

家族の独立編

質問

子どもが就職して一人暮らしを始めます。このまま土建国保の保険証を使わせてもいいですか？

回答

国民健康保険の資格は、住民票の世帯単位で適用されます。そのため、組合員の家族が住所を変更した日、あるいは、組合員が家族と別の住所に転居した日(住民票の世帯分離日)で、家族は土建国保の資格を喪失することになります(修学中の特例あり)。

世帯分離日から資格喪失の手続をするまでの間に、土建国保の保険証で受診していた場合は、後日、その医療費を返還していただくことになります。手続が遅れ、長期間にわたり受診をしていると、高額な医療費を返還することになる恐れがあります。

別の世帯になった家族に、そのまま土建国保の保険証を使わせている場合は、至急ご所属の支部へご連絡ください。

届出はご所属の支部へ。住民票等が必要になる場合があります。

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。正解者の中から、抽選で10名の方に、クオカードをプレゼントします。たくさんのご応募をお待ちしています。なお、抽選の結果については発送をもってかえさせていただきます。はがきにクイズの解答と所属支部名、住所、氏名、年齢、「国保組合だより」の感想や国保組合への要望などを記入の上、国保組合の健康増進課までお送りください。締め切りは2019年10月18日です。〒169-0074 東京都新宿区北新宿1-8-16 東京土建国国民健康保険組合 健康増進課

前回の答え ザンショミマイ 多数のご応募ありがとうございました。

タテのカギ

- 1 魚の体をビッシリと覆う
- 2 2つで一組となるもの
- 3 たんすと壁の間にできる
- 4 大型で長方形の旅行用カバン
- 5 あるなし。経験の〇〇は問わない
- 9 手品のからくり
- 11 手の指先にあるグルグル模様
- 13 カレンダーのこと
- 15 野鳥の観察を楽しむ〇〇〇ウォッチング
- 16 葉や温泉などのききめ
- 18 マツタケ、シメジなどの種類がある
- 19 穴あけ用電動工具
- 20 サッカーは〇〇〇オフで試合開始
- 22 日本庭園の池が似合う魚
- 24 ヘア〇〇は髪の手入れ

ヨコのカギ

- 1 口に水を含んで、ガラガラガラガラ...
- 3 飲み物を入れて遠足に持っていく
- 6 「弱気」の反対
- 7 子羊の肉
- 8 ひとり用の部屋
- 10 ランニング〇〇〇は健康器具
- 12 俵形のマコを作る幼虫
- 14 メリーゴーラウンドは回転〇〇〇
- 16 水槽の内側に生えやすい
- 17 銀行の〇〇〇通帳
- 19 並べてパタパタ...と倒す
- 20 〇〇哀楽が激しい
- 21 冷蔵庫の〇〇〇物を使って料理する
- 23 〇〇〇に入らずんば虎子を得ず
- 25 インフルエンザ〇〇〇〇の感染力は強い
- 26 眠くて「びあ～」と出た



日本の重要指定文化財になっている護国寺

