

図1 全国(※)と東京土建組合員の喫煙率(2018年度)

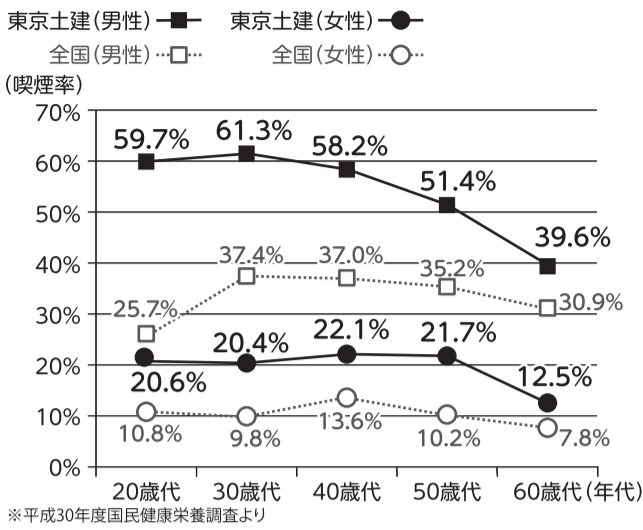


図2 主流煙と副流煙の比較
主流煙に含む量を1とした場合

- 一酸化炭素(酸素不足をまねく) 3.4~21.4倍
- ニコチン(血流を悪化させる) 2.8~19.6倍
- タール(発がん性物質) 1.2~10.1倍

図3 禁煙から20分後

- 血圧や脈拍が正常値まで下がる

- 8~24時間後
- 血液中の一酸化炭素濃度が正常になる
 - 心臓発作の可能性が少なくなる

- 数日~3カ月後
- 味覚や嗅覚が改善する
 - 歩行時の息切れがラクになる
 - 心臓や血管など循環機能が改善する

- 1~9カ月後
- せきなどが改善する
 - スタミナがもどる
 - 風邪などひきにくくなる

- 2~4年後
- 虚血性心疾患、脳梗塞、肺がんになるリスクが、喫煙を続けた場合に比べて明らかに低下する

- 10年後...
- 病気になる非喫煙者と同じレベルになる!!

参考:厚生労働省e-ヘルスネット「禁煙の効果」

コロナ禍 こんなときだからこそ 禁煙への取り組みを

全国平均以上の高い喫煙率

2018年度の健診問診結果から算出した東京土建国保組合員の喫煙率は男性52.8%(全国29.0%)、女性18.6%(全国8.1%)である。

タバコから立ちのぼる煙には、発がん性物質などの有害成分が多く含まれていること

自分と周りの人のために

タバコから立ちのぼる煙には、発がん性物質などの有害成分が多く含まれていること

喫煙者はコロナ重症化に

現在新型コロナウイルス感染症が流行しています。国際機関や各学会などでは「紙タバコ・電子タバコの禁煙を呼びかけており、次のような報告がなされています。

2020年4月に全面施行された改正健康増進法により、望まない受動喫煙を防止する取り組みは、マナーからルールへと変わりました。また、コロナ禍で禁煙に対する世の中の意識が高まりをみせている状況でもあります。国保組合では、ニコチンガム補助や禁煙外来終了後のクオカード進呈で、禁煙チャレンジを応援しています。自分やご家族のために、禁煙への取り組みを始めましょう。

禁煙チャレンジ

感染症対策としても重要

くく、臭いもわずかですが、日本呼吸器学会では、自分のためにも、周りの人のためにも、たとえ電子タバコでも禁煙した方がよいと言っています。

1、感染しやすい体になる
タバコの煙を吸うと、新型コロナウイルスを体内へ取り込む運び手となるタンパク質(ACE2)が増え、ウイルスが体内に取り込まれ、感染しやすくなります。

2、感染しやすい動作を無意識にとってしまう
手にウイルスがついた場合、タバコを吸うときに手を口もとに近づける動作や深い呼吸をするため、ウイルスが口から体内に取り込まれやすくなります。また、喫煙スペースは3密になりやすい傾向があります。

3、症状が重症化しやすい
日頃からタバコを吸うことで呼吸機能が低下しているため、肺炎症状が悪化します。タバコを吸わない人と比べ、

禁煙20分後から体に変化

人工呼吸器が必要になったり、命を落とすリスクが約3倍になるといわれています。

チャレンジコースは全部で2種類! ※1

取り組むコースが決まりましたら、「禁煙チャレンジャー申込書」をFAXか郵送でお申し込みください。申込書は本紙の12面、国保組合ホームページまたは所属の支部にあります。

コース	補助・報奨内容	条件	人数
1 禁煙外来の受診 受診される前に受診方法などについて病院へお問合せください	クオカード 3,000円分	通知到着~12月21日(月)までに禁煙外来を初回受診し、禁煙外来を終了した場合。※2 禁煙外来のある病院一覧 (日本禁煙学会HPが表示されます)	先着 100人
2 ニコチンガム (ニコレットクールミント) 購入	購入時に 1,500円補助※3	12月21日(月)までに「禁煙チャレンジャー申込書」でニコチンガム購入のお申し込みをいただいた場合。	上限 なし

※1 今年度の健診を受診済、または受診予定である年度年齢20~74歳の国保加入者が対象の事業です。
※2 禁煙外来は5回の診療をもって終了したとみなします。また、終了確認は国保組合が診療報酬明細書をもとに行うため、クオカード発送までに2カ月程度かかります。
※3 購入回数にかかわらず補助は1,500円です。商品到着までには1カ月程度かかります。

東京土建国保組合の禁煙対策事業のホームページ

10月に入り、例年インフルエンザが流行する季節になりました。今年懸念されていることが、新型コロナウイルス感染症との同時流行です。両方とも呼吸器感染ウイルスで、発熱・せき・のどの痛み

インフルエンザと新型コロナウイルス同時流行に備えを

新しい生活様式の継続が大切

なごの症状は類似しているため、初見では見分けが難しいともいわれています。

私たちが「いま、できること」は、「3密を避ける、手洗い・せきエチケット、マスクの着用、十分な換気の実施」など、コロナ禍での新しい生活様式を続けていくことが、インフルエンザ予防策としても大切になります。やる

予防接種に二千元補助

インフルエンザ予防接種を受けることで、発症リスクを軽減させることが期待できます。予防接種を受けてから免疫がつかくまでに時間がかかりますので、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、早めに予約しましょう。

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入し、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。



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	85,489人
家族	82,925人
合計	168,414人

前年同月比2,669人減

◆特定健診 (2020年度)

対象者数	92,282人
受診者数	7,309人
受診率	7.9%

◆特定保健指導 (2020年度)

目標数	15,959人
利用者数	46人
利用率	0.3%

(8月末現在)



東京土建
国民健康保険組合
設立50周年

特別企画

東京土建国民健康保険組合の 未来像、展望、果たすべき役割

私は高校を出て、すぐに土建国保に加入しました。当時、「風邪を引いても病院での自己負担は0円」の10割給付の時代でした。若い頃はこれが当たり前で土建国保について深く考えることがなく、魅力を感じることも少なかったように記憶しています。今の若い世代の中には、昔の私と同じように思っている方もいるのかもしれませんが、その

入院をして実感 土建国保の魅力



石川理事

後、歳を重ねるにつれ、土建国保の重要性を理解していききました。特に、数年前に入院をした時、一部負担払戻金制度や疾病入院給付金制度を利用して、経済的な心配をすることなく、安心して治療に専念できました。10割給付からの撤退後も、創意工夫の中から築き上げた土建国保の充実した制度・仕組みは、とても素晴らしいと実感しました。

若い世代に伝えたい 健診の大切さ

この経験から、私が仲間、特に若い世代に伝えたいのは、必ず、年に1回の健診を受診してほしいことです。建設職人は病気で数週間仕事を休むと、収入が途絶える

現在の公的医療保険制度の中では、国保組合は区市町村国保の補完的役割として位置づけられています。私たちの中では土建国保は中心で大事なものという認識があります。行政の担当者や話をしている場面では、補完的な立場として扱われ、補助金等でもそういった観点からみられてしま



石村副理事長

存在感のある組織へ

次世代を担う若い世代に、今、自分が感じているのは、土建国保の制度や魅力がうまく伝わっていないのではないかと感じています。昔と違い、働き方が変わり、建設職人も事業所に所属する方が多くなりました。それにより、社会保険加入に流れが止まっているのが現状ですが、土建

若い世代に届けた 魅力ある土建国保

国の方針により、社会保障制度自体が縮小傾向にあります。憲法25条の「健康で文化的な生活を営む権利」が保障されているにもかかわらず、

社会保障の縮小に 歯止めを

土建国保は、私たち建設労働者にとって必要不可欠なものです。「ケガと弁当は手前持ち」といわれた建設労働者にとって、土建国保設立は最大の要求でした。そこを起点に、仲間と支えあひながら、節目の50年を迎えました。仲間の要求や時代の要請に合わせた事業運営を行ない、その魅力を発信していくことが今後の組合の発展に、より重要になると考えています。

「設立50周年記念特別企画」として、石村英明副理事長と石川信一理事に、今後の更なる発展のため、「東京土建国民健康保険組合の未来像・展望、果たすべき役割」などについて、お話を伺いました。

「設立50周年記念特別企画」として、石村英明副理事長と石川信一理事に、今後の更なる発展のため、「東京土建国民健康保険組合の未来像・展望、果たすべき役割」などについて、お話を伺いました。

国保と社会保険を比べたときに、一つひとつの事業内容では、優位な部分があり、負けない魅力があると思います。人口が減少していく中で、若い世代を建設業や土建国保に振り向かせられるよう、制度や魅力を発信し続けていくことが私たちの役割だと思えます。

現行制度を充実させ 更なる発展を

土建国保は、私たち建設労働者にとって必要不可欠なものです。「ケガと弁当は手前持ち」といわれた建設労働者にとって、土建国保設立は最大の要求でした。そこを起点に、仲間と支えあひながら、

とで、もしもの時の備えが得られていること、それが安心感にもつながっていることをわかってもらいたいです。

現行を維持しながら 次の世代へ

私の個人的な気持ちとしては、「10割給付の復活」や「後期高齢者医療制度の廃止」など、従来の制度への回帰を望むところはありますが、土建国保を運営していく立場として、現在の医療保険制度の状況下で難しいことは理解しています。現行制度を維持しながらも、私が経験した土建国保の魅力や次の世代に伝えていくことが責務だと強く認識しています。

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	<ul style="list-style-type: none"> ○ 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)	<ul style="list-style-type: none"> × 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かかる時の注意点

- ◆ 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・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か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:腰部捻挫で長期間施術、のちに医療機関で「腰椎椎間板ヘルニア」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。

- 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)
- ①～⑤を必ず確認した後、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

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。西多摩郡檜原村、西多摩郡奥多摩町、西多摩郡奥多摩町「もえぎの湯」

八景島シーパラダイス 秋感謝月間

あきる野市「瀬音の湯」、西多摩郡日の出町「つるつる温泉」
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。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ガイドの優待割引券ではなく、国保組合ホームページにある専用の利用券が必要となります。

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)	16日(金)	20日(金)	18日(金)
その他給付金	1回目 12日(月)	11日(水)	11日(金)
	2回目 26日(月)	26日(木)	28日(月)
補助金(宿泊旅行、インフルエンザ等)	21日(水)	24日(火)	21日(月)

【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。

各支部が主催する健診の実施予定

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。

※葛飾、墨田、江戸川、大田、世田谷、新宿、清瀬久留米、西多摩、日野支部は、実施予定はありません。また、多摩西部、町田、多摩・稲城支部は直接支部へ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 2020年9月4日 国保組合把握

支部名	電話番号	実施日	実施場所	★
足立	03-5845-5011	11月8日	柳原病院、蒲原診療所、いずみ記念病院、等潤病院	×
		11月15日、12月13日	支部会館(12月13日は女性限定)	
		12月6日	ライフサポートクリニック	
荒川	03-3892-9131	10月6、13、16、17、20、27、30日	荒川生協診療所	×
		11月10、13、17、21、24、27日		
文京	03-3827-5561	10月25日	東京健生病院(先着50名)、根津診療所(先着30名)、芝健診センター(先着15名)	×
台東	03-3876-1966	11月8日	支部会館	×
江東	03-3640-2411	10月18日、2月28日	支部会館	×
		11月8日、1月31日、3月14日		
板橋	03-3963-5325	10月25日	坂下診療所、下赤塚診療所	×
		11月15日	高島平診療所	
		12月5日	【女性限定】板橋区立グリーンホール	
豊島	03-3986-2471	11月1日	長汐病院、鬼子母神診療所、東京健生病院	○
北	03-5390-6021	11月1日	東京メディカルクリニック(定員14名)	○
		11月15日	王子生協病院(定員40名)	
		11月29日	【インフル同時実施】支部会館(定員100名)	
練馬	03-3825-5522	10月25日、2月7日	支部会館、練馬第一診療所、練馬第二診療所	○
		10月11日		
品川	03-3783-0471	11月29日、12月13日	支部会館(両日とも定員60名)	×
目黒	03-3719-2741	9月1日～10月31日	上目黒診療所、西小山診療所	○
渋谷	03-6304-2315	【午前のみ】10月18、19、21、24、26、28日 / 11月2、4、9、11、14、15、16、18、25、28、30日 / 【午前・午後】10月20、22、23、27、29、30日 / 11月5、6、10、12、13、17、19、20、24、26、27日	代々木病院	○
		【午前のみ】10月17、19、21、23、24、26、28、30、31日 / 11月2、4、6、7、9、11、13、14、16、18、20、21、25、27、28、30日 / 【午前・夕方】10月20、22、27、29日 / 11月5、10、12、17、19、24、26日	はたがや協立診療所	
		【午前のみ】10月17、20、22、27、29日 / 11月5、7、10、12、17、19、24、26、28日 / 【午前・午後】10月19、21、23、26、28、30日 / 11月2、4、6、9、11、13、16、18、20、25、27、30日	クロス病院	
中野	03-3388-5441	10月18日	【女性限定】中野共立病院附属健診センター	×
		11月1日	【インフル同時実施】中野共立病院附属健診センター	
		11月15日	【インフル同時実施】川島診療所	
杉並	03-3313-1445	10月18日、12月6日	せいきょう診療所	○
		11月15日	上井草診療所	
三鷹武蔵野	0422-47-9101	3月7日	三鷹市公会堂さんさん館	○
狛江	03-3480-9761	11月1日	【インフル同時実施】支部会館	○
		11月15日	【女性限定】支部会館	
調布	042-484-0505	11月8日、29日	調布市文化会館たづくり	×
小金井国分寺	042-324-5940	11月1日	小金井つるかめクリニック、国分寺ひかり診療所	要相談
府中国立	042-363-6554	10月25日、11月29日	府中診療所、谷保駅前相互診療所	×
		12月11日	【夜間健診】府中診療所	
八王子	042-624-4632	10月18日	八王子共立診療所	○
小平東村山	042-342-2846	10月25日	北多摩生協診療所	×
西東京	042-461-1045	11月15日	練馬支部会館	×
村山大和	042-563-3261	12月と2月に予定	未定	未定

東京土建健診等を受診される際の注意点

1 健診等を受診する際は、ご協力をお願いします

- 受診日当日は体温を測定するなど、健康状態に異常がないことを確認する。
- 健診中は、できるだけマスクを着用する。
- 健診施設への入退館(室)の際は、手指消毒をする。
- 必ず、健診施設の担当者の指示に従って行動する。
- 指定された受付時間を守り、密集・密接を防ぎましょう。

2 以下の内容にあてはまる方は、受診延期をご検討ください

- いわゆる風邪症状が持続している
- 発熱、せき、全身のけんたい感、味覚障害、嗅覚障害などの症状がある
- 受診予定日から過去2週間以内に発熱や海外渡航歴があった
- 受診予定日から過去2週間以内に新型コロナ患者やその疑いがある患者(同居者、職場内での発熱を含む)との接触歴がある
- 新型コロナ患者に濃厚接触している可能性があり、待機期間中である



日曜(休日)に受診できる

健診機関(10月、11月)

契約健診機関の中には、日曜(休日)に受診できる健診機関があります。都合で支部集団健診が受診できない、平日は仕事で受診できない方などは、ぜひご活用ください。

～ 受診を希望される際は、必ず事前に予約をしてください。当日は、窓口で「受診券付保険証」をご提示ください。～

健診機関名(電話番号)	10月	11月	健診機関名(電話番号)	10月	11月
足立区 柳原病院(03-5284-1800)	18日	-	大田区 大田病院附属大森中診療所(03-3762-8439)	18日	15日
セツルメント診療所(03-3605-7747)	毎週日曜日			京浜診療所(03-3734-7288)	18、25日
文京区 東京健生病院(03-3944-6116)	4日	1、15日	渋谷区 PL東京健康管理センター(03-3469-1163)	4、18日	1、3、15日
春日クリニック(03-3816-5840)	18日(女性のみ)	8、15日(女性のみ)		代々木病院健診センター(03-3478-7038)	10、18、24日
台東区 竜泉協立診療所(03-3873-4373)	18日	29日	クロス病院(03-3376-6450)	17日	7、28日
蔵前協立診療所(03-3865-0139)	-	29日	新宿区 楠樹記念クリニック(03-3344-6666)	11、18、25日	8、15、22、29日
墨田区 すみだ共立診療所(03-3611-5545)	25日	15日	中野区 江古田沼袋診療所(03-3387-3424)	25日	-
江東区 江東診療所(03-3681-9509)	4日	8日	杉並区 せいきょう診療所(03-3313-7365)	18日	-
中央区 イムス八重洲クリニック(03-3567-2080)	11日	-	上井草診療所(03-3395-2400)	-	15日
練馬区 練馬第二診療所(03-3991-4670)	25日	-	武蔵村山市 武蔵村山さいとうクリニック(042-590-2266)	25日	3、23日
	大泉生協病院(03-5387-3199)	25日	-	多摩市 多摩みなみクリニック(042-311-4415)	25日
宮園内科クリニック(03-3825-1001)	毎週日曜日(11/22は除く)		八王子市 八王子共立診療所(042-639-7624)	18日	15日
港区 芝健診センター(03-3431-7491)	毎週日曜日(10/11は除く)、11/23		あきる野市 あきる野総合クリニック(042-518-2088)	毎週日曜日	
品川区 三ツ木診療所(03-3779-0031)	11、25日	15日	青梅市 新町クリニック(0428-31-5312)	18日	3、23日
	ゆたか診療所(03-3781-4723)	25日	29日	川口市 埼玉協同病院(048-296-4880)	18日
			浦安市 浦安サンクリニック(0120-163-929)	11、18日	-
			川崎市 いしだクリニック(044-959-5944)	4、18、25日	8、29日
			横浜市 横浜新緑総合病院(045-984-3003)	18日	15日

※国保組合のホームページでは、日曜(休日)健診に加え、女性健診、夜間健診が受診できる健診機関を掲載していますので、あわせてご活用ください。なお、12月以降の日程はホームページで随時更新します。

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2020年10月16日です。
〒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

前回の答え **プラネタリウム**
多数のご応募ありがとうございました。

1	2	3	4	5	6
7	8	9			
10		11			
	12		13	14	
15	16	17	18		
		19	20		
21	22		23		
24			25		

キーワード A B C D E F G

- タテのカギ**
- 1 野球のホームベースはこの形
 - 2 ゼリー状の整髪料や薬品など
 - 3 にぎり寿司の具材
 - 4 ひたいのまん中
 - 5 旅館などに一晩泊まること
 - 6 液体をこして、不純物を取り除くこと
 - 8 この代表格はカモメ
 - 11 一つ一つ並べあげること
 - 14 結婚式で〇〇〇の言葉を述べる新郎新婦
 - 16 もうどうにでもなれ
 - 18 試験に受かった!
 - 19 今日のみそ〇〇の具は、豆腐とワカメ
 - 20 信頼の厚い、素晴らしいドクター
 - 21 ピンチ。〇〇一髪
 - 22 うどん、そば、パスタは〇〇類

- ヨコのカギ**
- 1 〇〇脱字を訂正する
 - 3 英語で「グレー」
 - 7 歌詞だけを変更するパロディースong
 - 9 「原因」の反対
 - 10 バレエ音楽「〇〇〇割り人形」
 - 11 前回に引き続き優勝
 - 12 仏=フランス、独=?
 - 13 「あーんして」と言われて開ける
 - 15 キツネはこの神の使いとされる
 - 17 俳句に詠み込む季節の言葉
 - 19 蛍光灯は〇〇〇〇〇〇器具
 - 21 ラクダの毛を原料にした織物
 - 23 アサリ、ハマグリはこの仲間
 - 24 首が長く、とても背の高い動物
 - 25 AかBか、二者〇〇〇を迫られる

こんなときどうする? 交通事故編

質問 交通事故によるケガの治療で病院に行ったところ「交通事故には保険証は使えません」と言われました。交通事故の場合、保険証を使うことはできないのでしょうか?

回答 相手がいる(ひき逃げなど不明を含む)・いない、過失の程度にかかわらず、自転車事故を含め交通事故によるケガの治療にも保険証を使うことができます。ただし、仕事中的移動や通勤途中など労災保険が適用される場合を除きます。なお、保険証での治療を希望する場合は、

①国保組合に連絡して了承を得る ②後日、国保組合から届く書類を提出する

届出に関しては、国保組合または所属支部へ連絡してください。

お問合せは調整係03(5348)2987まで

がんの相談 受付しています

「家族や職場に迷惑をかけている気がしてつらい」、「主治医とうまくコミュニケーションがとれない」「再発がこわい」などの悩みをかかえていませんか?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。

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17日(土) 9時00分~12時00分
11月 7日(土) 9時00分~12時00分
12月20日(日) 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)

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。

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

禁煙チャレンジジャーナル 申込書

FAXまたは郵送で国保組合までお申し込みください

FAX 03(5348)2983
※個人情報ですので、番号まちがいにご注意ください。

郵送 〒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 宛

以下をすべてご記入・ご回答ください。

氏名	記入日	年	月	日
氏名	保険証の記号・番号	91-	.	
生年月日(年齢)	年	月	日	(歳)
電話番号				
メールアドレス				
住所(〒)				
Q1. 今年度健康診断を受診しましたか?	1. 受診した(年 月 日)			
	2. まだ受診していないが今後受診予定(年 月頃受診予定)			
Q2. この事業を知ったきっかけを1つ選択してください	1. 国保組合からの通知	2. 国保組合だより		
	3. 支部に貼ってあるポスター	4. 国保組合のホームページ		
	5. チャレンジしている人にすすめられた	6. その他()		
Q3. 喫煙歴を教えてください	()歳から()年間吸っている(1日 本)			
Q4. 過去に禁煙に挑戦したことはありますか?	1. ない	2. ある(回)失敗した理由はなんですか?(複数回答可)		
	1. イライラしたり集中できなくなった	2. 体重が増えた		
	3. ご褒美に1本吸ってしまった	4. 付き合いで断れなかった		
	5. 禁煙補助剤が合わなかった	6. その他()		
Q5. 今回禁煙をしようと思った理由を教えてください(複数回答可)	1. 体調を崩した	2. 健康診断の結果が悪くなった		
	3. 家族・職場から禁煙を求められた	4. たばこ代が負担になった		
	5. 喫煙場所が減った	6. 禁煙外来を利用するメリットを知って		
	7. ガムが安く買えたり、禁煙外来を利用するとクオカードをもらえたりするから	8. その他()		
Q6. 取り組むコースをどちらか1つ選択してください	1. 禁煙外来通院	2. ニコチンガム(ニコレットクールミント)購入		
	※ニコチンガム購入の方のみ右記の表をご記入ください。 ※ニコレットクールミントは必ず1箱以上ご購入ください。 ※おひとり様1回限り1,500円の購入補助があります。			

1. 禁煙外来通院コースの方へ

★お申し込み後、12月21日(月)までに禁煙外来を初回受診してください。

- 9面記事に掲載のQRコードから全国の禁煙外来を行なっている病院を検索・予約できます。
- 禁煙外来の受診回数は5回、約3カ月です。費用は保険診療で総額13,000円~20,000円程度です。
- 5回の受診を確認できましたら、クオカード3,000円分をご自宅にお送りします。クオカードの発送までに2カ月程度かかります。
- ※5回の受診をもって終了したとみなします。4回以下の受診の場合はクオカードを進呈することができませんのでご注意ください。

2. ニコチンガム(ニコレットクールミント)購入コースの方へ

★12月21日(月)までにFAXまたは郵送で国保組合までお申し込みください。

- お申し込みから約1カ月後、(株)セルメスタから商品と請求書*が届きますので、代金をお支払いください。
- ※請求額は国保組合が補助する1,500円を差し引いた額となります。

商品名	単価	数量	金額
ニコレットクールミント(24個入) タバコを止めたいと望む人の為の医薬品。禁煙時のイライラ・集中困難等の症状を緩和します	2,000		
リペロ禁煙飴(70g) タバコがだんだんまぶくなる松葉エキス・松脂末配合禁煙キャンディ	400		
ロッテキシリトールガムフレッシュミント(ファミリーボトル143g) 歯を丈夫に保ちます	700		
シルクスターホワイトエクストラミント(歯磨き粉) 白い歯+口臭ケア(タバコのヤニを浮かして落とす。息すっきりエクストラミント。チューブ50g1本)	400		
クリーンデンタルFセット(歯磨き粉) 歯槽膿漏・歯肉炎・歯石沈着の予防に効果的(チューブ50g2本+歯ブラシ2本付)	840		
ブラクリン歯ブラシ(歯科医院用) 歯科医推奨歯ブラシ3本	380		
申込金額(補助金を引かない金額)			円
送料(3,000円以上無料)		500円・無料(どちらかに〇をしてください)	
合計金額			円

◎どちらのコースの方も、申込後に国保組合からアンケートを送付いたします。また、禁煙状況について、国保組合保健師から電話させていただく場合もございますので、ご協力よろしくお願いたします。

国保組合だより