



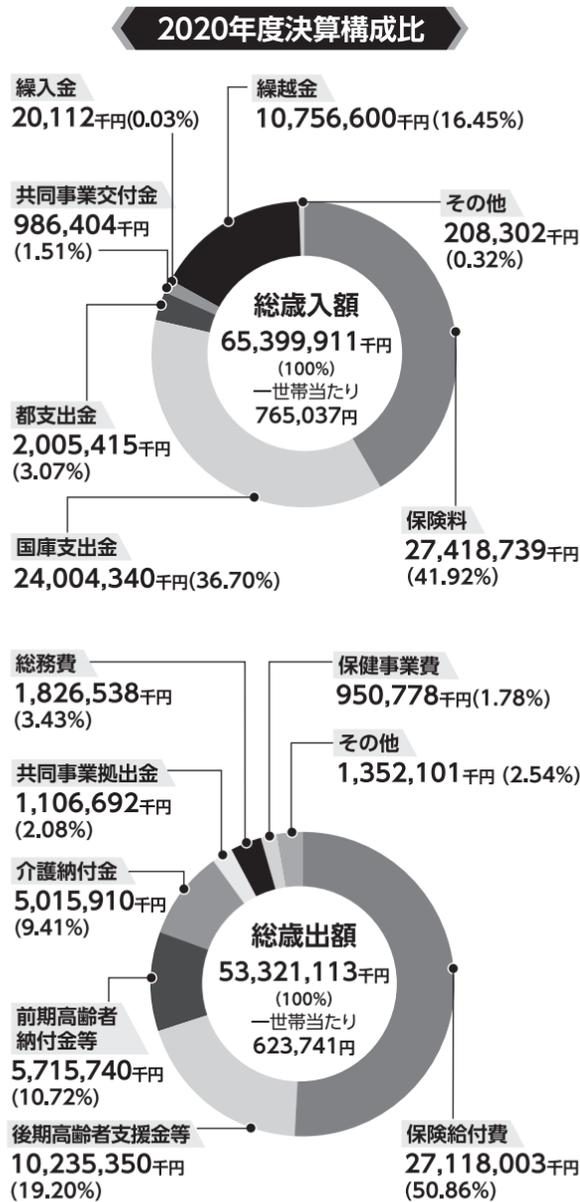
組合会のような様子

第131回 組合会(Web会議)を開催 2020年度 決算・事業報告を承認

国保組合だよ

東京土建国保健康保険組合
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



事業・決算報告

20年度では、第3期中期財政計画に基づき、財政基盤と保険者機能の強化、事業の魅力向上等を目指しました。事業の特徴は次のとおりです。

保険料関連では、新型コロナウイルス感染症の影響で収入が減少した組合員への保険料減免を行いました。また、新型コロナウイルス感染症手当金の支給を行いました。

保健事業関連では、健診結果提出者にクオカードを進展、特定保健指導協力費に係る契約の促進、宿泊旅行(国内)利用者補助金の支給要件に健診受診(予定を含む)を追加するなど特定健診・保健

国保組合は7月29日(木)第131回組合会を開催しました。新型コロナウイルス感染症拡大に伴う緊急事態宣言の影響でWeb会議とし、委任を含め定数36人の出席により、成立要件を満たしました。21年度(第37期)組合会議員を確認し、20年度の事業報告、歳入歳出決算報告及び監査報告、決算剰余金案について審議を行いました。全会一致で承認されました。

指導推進のための見直し、二次受診案内と禁煙対策事業で疾病予防・健康増進の取り組み強化、また「健康企業宣言」事業所の取り組み支援、個人予防・健康づくりに向け、けんチャレ・クビオプラスの活用推進を行いました。

20年度の歳入は653億9千9百万円、歳出は533億2千1百万円、剰余金は12億

監査報告

0億7千8百万円となりました。

会計、事業内容とも適切に運営されていると認められ、特定健診受診率、特定保健指導の利用率引き上げのための効果的な対策のあり方の検討やアセスメント疾患を含むがん対策事業の普及を求めるとの意見が付けられました。

剰余金の処分

補助金返還分(約9・6億

母体労組と一体でコロナ禍に対応 新型コロナ手当金や保険料減免を実施

特別表彰と講演
今期をもって組合会議員を退任される武藤彰氏(自立)、唐鎌昭二氏(西東京)、古怒田忠氏(日野)を国保組合表彰規程に基づき表彰しました。さらに20年度に特定健診・特定保健指導の前進において大きな成果をおさめた支部・分会を表彰しました(10面参照)。

また、医療費分析等を委託している株式会社代表取締役で医師の山本雄士氏から組合員・家族の健康状態等に関するデータ分析と保健事業の有効活用について講演がありました。

被保険者数

組合員	85,452人
家族	80,988人
合計	166,440人

前年同月比2,070人減

特定健診

対象者数	89,845人
受診者数	7,390人
受診率	8.2%

特定保健指導

目標数	15,977人
利用者数	93人
利用率	0.6%

(7月末現在)

2020年度 財産に関する調書

区分	金額
1. 土地及び建物	1,490,331,208
2. 物品	28,855,860
3. 債権	4,005,000
4. 積立金	13,461,708,709
特別積立金	※ 4,478,544,212
給付費等支払準備金	3,294,615,431
退職積立金	310,282,090
事務所修繕積立金	370,515,851
電算事務処理改善積立金	1,083,394,011
事業運営安定積立金	3,924,357,114
合計	14,984,900,777

※固定資産評価額含まず

法定積立金の保有状況

	保有額(円)	法定必要額(円)	保有率(%)
特別積立金 (国保法施行令第19条)	※4,478,544,212	3,642,818,687	122.94%
給付費等 支払準備金 (国保法施行令第20条)	3,294,615,431	1,318,816,980	249.82%
合計	7,773,159,643	4,961,635,667	156.67%

※固定資産評価額含まず
(注)保有率は、小数点以下第3位を四捨五入

2020年度 一人当たり月額医療費

過誤調整後	費用額(月額)		保険者負担額(月額)	
	給付割合	予算	実績	予算
一人当たり平均	17,261	15,651 (△ 5.9%)	12,362	11,192 (△ 6.0%)
70歳以上	平均※	50,031 (△ 4.7%)	38,058 (△ 4.9%)	
65~69歳	7割	36,428 (△ 6.3%)	25,381 (△ 6.2%)	
小学生~64歳	7割	12,149 (△ 3.9%)	8,476 (△ 3.9%)	
小学校入学前	8割	14,696 (△ 20.1%)	11,716 (△ 20.1%)	

※給付割合は7割「現役並所得者」と8割「一般」の平均。()は対前年度伸び率

年度末 被保険者数

	組合員	家族	合計	
①2020年度末	85,276	82,589	167,865	
2020年度の組合員・家族の増減	②新規加入・一部取得	8,191	8,559	16,750
	③脱退・一部喪失	8,674	10,559	19,233
④2019年度末	85,759	84,589	170,348	
⑤2020年度実増減 (①-④)	△ 483	△ 2,000	△ 2,483	
⑥高齢者医療制度の影響(③の再掲)	674	689*	1,363	

※組合員の後期高齢移行に伴う家族喪失含む

設立50周年記念

健康ウォーキング

中止のお知らせ

11月7日(日)に葛西臨海公園及び昭和記念公園の2会場で開催を予定しておりました設立50周年記念健康ウォーキングですが、新型コロナウイルスの感染拡大状況を鑑み、開催を中止させていただくこととなりました。

ご参加を楽しみにしていただいていた組合員及びご家族の皆さまにはご迷惑をおかけすることとなり、大変申し訳ございません。

何卒、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

問い合わせ先
所属の支部または国保組合・健康増進課
(☎03-5348-2982)まで

2020年度 東京土建 国保の

保険者インセンティブ 採点結果について

保険者インセンティブとは、国保組合などの保険者による予防・健康づくりの推進のため、2018年度から導入された制度で、特定健診・保健指導の実施率や重症化予防の取組状況、ジェネリック医薬品の使用割合などの各指標によって採点され、その採点結果が補助金に反映される内容となっています。2020年度は160国保組合のうち、東京土建国保の順位は4位でした(前年度5位)。とりわけ、特定健診・保健指導への配点が重視されており、東京土建国保は低い状況です。特定健診・保健指導を強化して全国1位を目指しましょう。



指標	最高点	東京土建	国保組合平均
特定健診・保健指導の実施率、メタボ減少率	180	60	55.19
がん検診の受診率、歯科健診の実施	75	55	29.78
糖尿病重症化予防の取組み	90	90	28.41
被保険者へのインセンティブの提供や情報提供の実施	80	80	33.94
重複服薬者に対する取組み	55	55	13.50
ジェネリック医薬品の使用促進	135	85	42.22
その他	265	260	171.46
合計	880	685	374.49

(単位:点)

2020年度特定健診・特定保健指導の表彰

健診は文京支部、保健指導は三鷹武蔵野支部、家族受診率は府中国立支部 初の首位獲得

7月29日に行われた第13回国保組合会、2020年度の特定健診受診率や特定保健指導利用率などの、上位3支部が表彰されました。「特定健診受診率」は文京支部、「特定保健指導利用率」は三鷹武蔵野支部、「特定健診・家族受診率」は府中国立支部が首位に輝きました。いずれの支部も各部門で初トップとなりました。また、「特定健診受診率70%達成分会」は、狛江支部から和泉中央分会が表彰されました。

健診の大切さを仲間へ伝え、多くの受診につなげた功績をたたえて各部門の上位3支部には、後日、表彰状と賞金が贈られました。

2020年度は、4月の緊急事態宣言に始まり、解除後の夏の第2波、冬の第3波を受けての緊急事態宣言再発令と、年間を通してコロナ禍であったことから、特定健診・保健指導の取り組みを推進するうえでとても苦慮した一年でした。その中でも、各支部で万全な感染防止策を講じた集団健診の実施や個別健診・特定保健指導の支部主催および受診勧奨など、コロナ禍だからこそ「特定健診・保健指導を受けることの大切さ」を丁寧に呼びかけていただきました。

仲間のみなさんによる特定健診・保健指導推進の取り組み、ありがとうございました。

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

国保組合では、新たに加入する方には、建設産業に従事していることがわかる書類を提出していただいています。また、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の手続きが必要です。すぐに支部に相談してください。
- 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の手続きが必要です。すぐに支部に相談してください。
- 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。

給付金・補助金の支払日

	9月	10月	11月
一部負担戻金(自動振込分)	17日 金	15日 金	19日 金
その他給付金	1回目	13日 日	11日 木
	2回目	27日 日	26日 火
補助金(宿泊旅行、インフルエンザ等)	21日 火	21日 木	22日 金

【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。

被保険者の異動手続

結婚や出産、退職などで家族が増えた、あるいは就職や結婚、死亡や世帯分離で家族が減った、住所や氏名が変わったときなど、組合員世帯に

契約レジャー施設
日帰りの温泉施設

下記の契約レジャー施設、契約日帰りの温泉施設が優待利用できます。

ご利用される際は、「土建国保ガイド」の巻末にのじ込んでいる優待割引券等をご使用ください。

異動があったときは、必ず14日以内に所属の支部へ届出をするようお願いいたします。届出が遅くなると、さかのぼって保険料を支払っていただいたり、保険証でかかった医療費を返還していただくことがありますので、ご注意ください。

届出に必要な書類、手続方法などは、所属の支部または国保組合資格課(☎03-5348-2988)にお問い合わせください。

■**小菅の湯**
利用できる(1枚で5名まで利用可)。なお、営業時間・休館日等は、各施設に直接お問い合わせください。

■**レジャー施設の契約解除**
「東京お台場・大江戸温泉物語」が9月5日(日)をもって閉館することになったため、同日付で優待割引契約が終了となります。

特定健診受診率		特定健診-家族受診率	
1位 文京支部	53.7%	1位 府中国立支部	37.9%
2位 府中国立支部	49.8%	2位 小金井国分寺支部	34.5%
3位 練馬支部	49.3% 全体42.5%	3位 品川支部	33.6% 全体28.0%

特定保健指導利用率		特定健診受診率 70%達成分会	
1位 三鷹武蔵野支部	9.7%	狛江支部	71.9%
2位 調布支部	8.4%	和泉中央分会	
3位 練馬支部	6.5% 全体2.9%		

※「特定健診受診率目標達成支部」、「特定保健指導利用率目標達成支部」は、該当する支部がありませんでした。

設立50周年記念事業 2021年度の分会報奨

2021年度は従来の表彰制度に加え、2021年度特定健診受診率、特定保健指導利用率(初回面接終了者の割合)の2つをクリアした分会に対して、さらにインセンティブ(報奨)を進呈します。ご自身の健診受診に加え、同じ分会の仲間にも呼びかけながら、特定健診・保健指導の取り組みを推進しましょう。

特定健診受診率	特定保健指導利用率	報奨金額
70%	30%	30,000円
70%	20%	25,000円
70%	10%	20,000円
65%	20%	20,000円
65%	10%	15,000円
60%	10%	10,000円

※基準を一部変更しています。

5,000円分のギフトカードが当たる!

秋の健診キャンペーン

GIFT CARD ¥5000

2021年9月1日～12月31日に健診を受診された組合員及び19歳以上の家族の中から、抽選で250名様に5,000円分のギフトカードを進呈します。

健診受診券を利用して健診契約機関で健診を受診された方は、自動応募になります。また、健診受診券を利用せずに健診を受診された方は、別途申請が必要になります。詳しくは、国保組合のホームページをご確認くださいか、または国保組合健康増進課(☎03-5348-2982)までお問い合わせください。

なお、当選者の発表は発送をもって代えさせていただきますので、ご了承ください。

※今後の感染状況等によって、キャンペーン内容等が変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。なお、その際はホームページ等でお知らせいたします。

国保組合だより

東京土建保の新型コロナ対策 保険料の減免制度と新型コロナウイルス感染症手当金制度を「活用ください」

保険料の減免制度	新型コロナウイルス感染症手当金													
<p>対象となる保険料</p> <p>2021年10月分から2022年3月分まで (最大4カ月分)</p> <p>申請期限</p> <p>2021年 11月19日(金) 国保組合必着</p> <p>内容・条件等</p> <p>新型コロナウイルス感染症の影響により生活が著しく困難になり、次のいずれかの要件を満たす方</p> <p>① 主たる生計維持者(世帯主)が死亡または重篤な傷病を負った場合 →保険料を4カ月分免除</p> <p>② 組合員の収入減少(※)が見込まれる場合 →保険料を2カ月～4カ月分免除</p> <p><small>※収入減少とは… 組合員の建設産業の収入(事業または給与)が2019年または2020年と比べて30%以上減少することが見込まれること。</small></p> <p>収入の減少率に応じて免除期間を決定します。</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>比較する年</th> <th>収入の減少率</th> <th>保険料の免除期間</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td rowspan="3">2020年</td> <td>50%以上</td> <td>4カ月</td> </tr> <tr> <td>40%以上50%未満</td> <td>3カ月</td> </tr> <tr> <td>30%以上40%未満</td> <td>2カ月</td> </tr> <tr> <td>2019年</td> <td>30%以上</td> <td>2カ月</td> </tr> </tbody> </table> <p>● 2020年の合計所得が1,000万円以下および減少が見込まれる収入以外の所得の合計が400万円以下である場合が対象です。</p> <p>● 2019年と比較する場合は、2019年所得も同条件を満たす必要があります。</p> <p><small>【注】収入減少の主な原因が転職等によるなど、新型コロナウイルス感染症の影響ではない場合は対象になりません。</small></p> <p>問合せ先</p> <p>ご所属の支部 または 国保組合資格課(電話03-5348-2988)</p>	比較する年	収入の減少率	保険料の免除期間	2020年	50%以上	4カ月	40%以上50%未満	3カ月	30%以上40%未満	2カ月	2019年	30%以上	2カ月	<p>支給対象期間</p> <p>● 2020年1月1日から2021年9月30日で仕事ができなかった期間(最長1年6カ月)のうち、連続して3日間仕事を休んだ後(待機期間)、4日目以降で療養のために休んだ日(仕事の予定がなかった日を除く)の合計日数</p> <p><small>※申請期限は、仕事ができなかった日ごと、その翌日を起算日として2年を経過するまで</small></p> <p>支給要件</p> <p>● 新型コロナウイルスに感染、または発熱等の症状があり感染が疑われることで、療養のため仕事ができないこと</p> <p>給与所得者 事業主の証明/医療機関の証明(受診していない場合は不要)が必要です。</p> <p>事業所得者 医療機関の証明が必要です。</p> <p>● 連続する3日を含み、4日以上仕事を休んでいること</p> <p>● 給与等の支払いがない、またはその支払額が感染症手当金より少ないこと</p> <p>支給額</p> <p>● 給与所得者(組合員・家族) 労務不能となった月を含む直近3カ月間の給与収入の合計額 ÷ 就労日数 × 3分の2 × 療養のため休んだ日数(待機期間3日除く)</p> <p>● 事業所得者(組合員) 働き方に応じて、1日3,400円から5,000円 × 療養のため休んだ日数(待機期間3日除く)</p> <p>申請方法</p> <p>● 「新型コロナウイルス感染症手当金支給申請書」を提出してください。 <small>※申請書はご所属の支部にあります。</small></p> <p>問合せ先</p> <p>ご所属の支部 または 国保組合給付課(電話03-5348-2985)</p>
比較する年	収入の減少率	保険料の免除期間												
2020年	50%以上	4カ月												
	40%以上50%未満	3カ月												
	30%以上40%未満	2カ月												
2019年	30%以上	2カ月												



けんチャレプログラム概要

「体重」「歩数」「血圧」「歯みがき」のうち、いずれか2つ以上の取り組みを3カ月続けて記録(1カ月10日以上)し、その記録を国保組合に提出された方に...

国保組合では、被保険者のみなさまに健康習慣のきっかけづくりとして「けんチャレプログラム2021」を実施しています。このプログラムは「体重」「歩数」「血圧」「歯みがき」を日々記録する取り組みとなっています。歩数の記録から始めようと思われの方にピッタリですので、ぜひ、この機会にご活用ください。

けんチャレで クオカードをゲット

コロナ禍において運動不足を実感していても、仕事で疲れているのに運動するのはしんどい、どんな運動を始めたらいいかわからないなど、様々な理由で行動に移せない方がいるのではないのでしょうか。まずは、日々の歩数を記録することから始めて、更なる行動・習慣につなげていきましょう。

生活習慣改善とウォーキングイベント

クピオプラスでは、10月から「運動習慣づくり」にチャレンジし」と題した2つのイベントを開催します。

「けんチャレプログラム」も貯まります。利用に合わせて貯まったポイントは、約500種類の賞品の中から交換できます。

ポイントの貯め方は、①健診を受診②支部健康教室に参加③クピオプラス内のイベントに参加④日々のログインなど多数あります。

10月からイベント開催 クピオプラス

けんチャレプログラム終了後も健康記録を引き続き行ないたい方には、クピオプラスがオススメです。

クピオプラスは、スマホやパソコンを利用して日々の健康づくりを応援するツールで、登録・利用は無料です。健診受診や各種イベントに参加するなど、健康づくりに取り組むことでいつのまにか『健康ポイント』も貯まります。利用に合わせて貯まったポイントは、約500種類の賞品の中から交換できます。

は、クオカード(千円相当)を先着1500人にプレゼントします。クオカードが無くなくても、提出された方にはもちろん健康グッズをプレゼントします。

「けんチャレプログラム2021」の記録票は、土建国保サイトの最終ページの提出をお待ちしています。

QUPiO+ で健康づくり!

10月は「運動習慣づくり」にチャレンジ!!

2つのイベントを同時開催♪ポイント獲得の大チャンス

「クピオプラス」は東京土建保が行っている事業で、パソコンやスマートフォンであなたの健康づくりを応援するツールです。健康づくりに取り組むことで貯まる「健康ポイント」はさまざまな賞品と交換できます。

参加無料 生活習慣改善イベント

2021年10月1日(金)～10月31日(日)
(参加登録は2021年9月15日(水)から10月15日(金)まで)

6コースから2つを選びチャレンジします。毎日の達成状況は、クピオプラスに○×で記録します。

コース名	達成に必要な「○」の日数
1 1日30分以上、スポーツを楽しもう	14日以上
2 階段を利用しよう	20日以上
3 手洗いをしよう	毎日
4 朝食を食べよう	20日以上
5 体重をはかろう	20日以上
6 毎食後、歯をみがこう	20日以上

2コース達成 1,100ポイント 1コース達成 600ポイント

イベント達成ですぐに歯みがきセットなどと交換可能!

貯めたポイント数にあわせて約500種類の賞品が選べます
※賞品は一部変更になる場合がございますので、ご了承ください。

日々の歩数を記録するだけ! ウォーキングイベント

2021年10月1日(金)～10月14日(木)
(参加登録は2021年9月15日(水)から10月8日(金)まで)

クピオプラスに毎日歩数を記録します。
※14日間の記録が必須となります。

2週間の平均歩数が

- 6,000歩以上: 300ポイント
- 8,000歩以上: 400ポイント
- 10,000歩以上: 500ポイント

QUPiO Plus 歩数計アプリ

ウォーキングイベントに参加する場合は、右記のQRコードから無料の歩数計アプリをダウンロードしましょう!

毎日ログインキャンペーン

10月1日(金)から1週間、毎日ログインして○×や歩数の記録をすると、さらに100ポイントがもらえます!

対象者

国保組合の組合員と、2022年3月31日時点で19歳以上になる国保組合加入のご家族

記録締切日/ポイント付与日

2021年11月3日(水) / 2021年11月26日(金)

参加登録方法

参加には、事前にQUPiO+への無料登録が必要です
初回ログインに必要な認証コードは、東京土建保組合ホームページの「クピオプラスの認証コードはこちら」から取得できます

災害時のお口のケア

東京土建国保組合 保健師 須藤

非常時は、水や歯ブラシが手に入りづらく、さらに緊張やストレスによって唾液が出にくくなります。そのため、口の中に汚れがたまりやすく、肺炎などの感染症にかかるリスクも上がってしまいます。

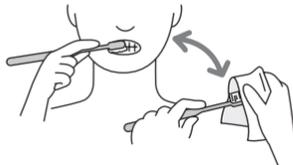
歯ブラシがないとき

- 食後に30ml程度の水やお茶でうがいする。
- ハンカチやティッシュを指に巻いて歯の汚れをとる。



歯ブラシはあるけれど、水が少ないとき

- ① コップに約30mlの水を用意。
- ② 歯ブラシをぬらして歯みがきをする。
- ③ ティッシュなどで歯ブラシの汚れをこまめにふき取りながら歯みがきをくりかえす。
- ④ コップの水を少しずつ口に含み、2〜3回すすぐ。



歯ブラシや水だけじゃない、お口のケアアイテム

- 液体歯みがきや洗口液があれば水の代わりに使用可能。
- うがい薬も口の中を清潔に保つ効果あり。



クイズ

災害時、1日1回しか歯みがきができないとしたらいつみがくのがよいでしょう?

- ①朝食後 ②昼食後 ③寝る前 答えは11面下部をご覧ください

「歯みがき」ができた時間に○をつけて1,000円分のクオカードをもらおう!

くわしくは、土建国保ガイド巻末とじこみの「けんチャレプログラム2021」をご覧ください。ご応募お待ちしております!

歯みがきは、歯の健康の基本!毎食後もしっかりしようね。歯医者さんでの歯の健康チェックも忘れずに。



次回は「歯の健康とたばこについて」です。お楽しみに!

受診券を利用して
契約健診機関で
受診した場合

人間ドック(節目健診)に 2万5千円の補助が出ます!

～今年度、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方が対象です!～

人間ドック(節目健診)は誕生日を過ぎていなくても、2021年4月1日から2022年3月31日の間で受けることができます。今年度受けないと次回の補助は5年後になりますので、ぜひ、今年度受けましょう!

受け方は、東京土建健診と同様で、国保組合ホームページまたは土建国保ガイドに記載の健診契約機関一覧から希望する機関を選んで予約してください。

なお、年明けから予約が混み合いますので、できるだけ12月末までに予約・受診しましょう。

問い合わせ 国保組合健康増進課 ☎03-5348-2982

	国保組合補助額
人間ドック	25,000円
人間ドック +脳ドック	50,000円

人間ドック(節目健診)が受けられる健診契約機関は
こちら



人間ドック(節目健診)を受けましょう!



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

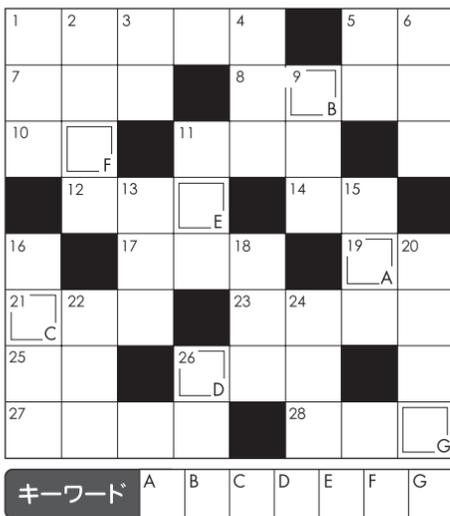
キーワードに文字を入れてください。

はがき、またはEメールで、①キーワードと、②所属支部名、③住所、④氏名、⑤年齢、⑥保険証の記号・番号、⑦「国保の給付制度や補助金(インフルエンザ・宿泊旅行)、健診を利用しての感想、国保カレンダー・土建国保ガイドへのご意見、国保組合への要望など」をご記入の上、下記の宛先へお送りください。締め切りは2021年9月17日(金)です。正解者の中から、抽選で10人の方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。

〒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!



キーワード A B C D E F G
前回の答え ウチアゲハナビ
多数のご応募ありがとうございました。

タテのカギ

- 1 自分が生まれ育った家
- 2 ○○○○正しい家柄のお嬢様
- 3 ジャージーやホルスタインがいる
- 4 大家さんに支払う
- 5 レモンに豊富なビタミン
- 6 源頼朝は鎌倉に、徳川家康は江戸に開いた
- 9 子供の行動は○○○不可能
- 11 ここに入った後は水風呂でクールダウン
- 13 一人一人違う、その人の持ち味
- 15 言葉を調べるときに引く
- 16 飛行機の発着場
- 18 枕にかける汚れ防止の布
- 20 アッサムやダーズリンなどの種類がある
- 22 オペラ座の怪人がかぶる
- 24 見てすぐわかるようにつける
- 26 犬も歩けば○○に当たる

ヨコのカギ

- 1 お月見をする日
- 5 『桃太郎』のおじいさんが山で刈る
- 7 不合格者や欠席者のための再テスト
- 8 黒板に文字を書くときに使う
- 10 ラブソングの切ない○○に共感
- 11 植物が光合成で作出す気体
- 12 リハーサルは○○○演習のこと
- 14 「当たり」が出ると嬉しい
- 17 孫の手を使ってかく
- 19 土俵入りで横綱が踏む
- 21 工事のためぐるっと遠回り
- 23 『奥の細道』を書いた松尾○○○○
- 25 日本人の主食
- 26 ピッチャーが変化をつけて投げる
- 27 ウォーキングなど適度な○○○○をしよう
- 28 忠犬八公の像がある東京の駅

日本人の2人に1人ががんになる時代 がんの不安や悩みを語らいませんか

がんについて、いろいろな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 9月19日(日) 9時~12時
10月10日(日) 9時~12時
11月21日(日) 13時~16時
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

申込み・問い合わせ先 健康増進課 ☎03-5348-2982まで

クロスワードに寄せられた 皆さんからのご意見・ご感想

【江東・渡辺さん】
ラジオ体操なつかしいなど子供達と話をしていたら、あまりよくわかっていない様子。昔は夏休みに毎朝ラジオ体操へ行ってスタンプを押して貰うのが定番でしたが最近見かけませんね。

【港・谷島さん】
国保の給付制度や補助金を利用して、子供の出産前後、色々な給付制度があり、安心して休みすることが出来ました。また、年に1度の健診や5年ごとの節目健診は、仕事・家事・育児に追われる中、自分の体と向き合える貴重な機会です。ありがとうございます。

【荒川・白水さん】
利用できる制度は、ほとんど利用させて頂いています。今年はコロナの為、宿泊で出かけられず、いつになっただら行けるのかなと思っていました。土建に可能な限り加入し現役で働きたいと思えます。健診は毎年必ず受診し、大病にならず元気で。制度の継続を願っています。

【世田谷・東さん】
1年に1回の健康診断は、必ず受けるようにして、早期発見早期治療を心がけています。健康じゃないと仕事もできないし、楽しい遊びもできないので、土建の無料健診受診券があるので、躊躇なく健診を受けることができている。これからも健康維持を心掛けていきます。

【大田・矢野さん】
給付制度で今年のはじめにポリプの手術を受けて給付があったので、本当に助かりました。

【文京・伊藤さん】
初めて健診を利用していただきましたが、予約からスムーズに受けることができました。内容も満足できるものでしたので、次回も利用したいと思います。

【多摩西部・山田さん】
毎回、国保組合だよりを楽しみに拝読しております。先日、健康診断を済ませてきました。体重増加の貴重なアドバイスをいただきました。宿泊旅行は毎回利用しています。

【北・本田さん】
昨年11月に受けた健診で、便の検査で大腸がんの陽性が見つかり、内視鏡を受けた所、ポリプがあり、取る手術をする事になりました。早く見つかってよかったです。

【多摩稲城・望月さん】
インフルエンザ接種補助金があるので、接種できてとても助かっています。接種前は家族間や仕事仲間同士で感染が拡がることがあったので、最近はそのようなこともなくなっているの、毎年接種したいと思っています。ありがとうございます。

【京・本田さん】
便の検査で大腸がんの陽性が見つかり、内視鏡を受けた所、ポリプがあり、取る手術をする事になりました。早く見つかってよかったです。

【京・本田さん】
便の検査で大腸がんの陽性が見つかり、内視鏡を受けた所、ポリプがあり、取る手術をする事になりました。早く見つかってよかったです。

【京・本田さん】
便の検査で大腸がんの陽性が見つかり、内視鏡を受けた所、ポリプがあり、取る手術をする事になりました。早く見つかってよかったです。

【京・本田さん】
便の検査で大腸がんの陽性が見つかり、内視鏡を受けた所、ポリプがあり、取る手術をする事になりました。早く見つかってよかったです。

【京・本田さん】
便の検査で大腸がんの陽性が見つかり、内視鏡を受けた所、ポリプがあり、取る手術をする事になりました。早く見つかってよかったです。



ご意見・ご感想をいただきありがとうございます。これからも掲載させていただきます。