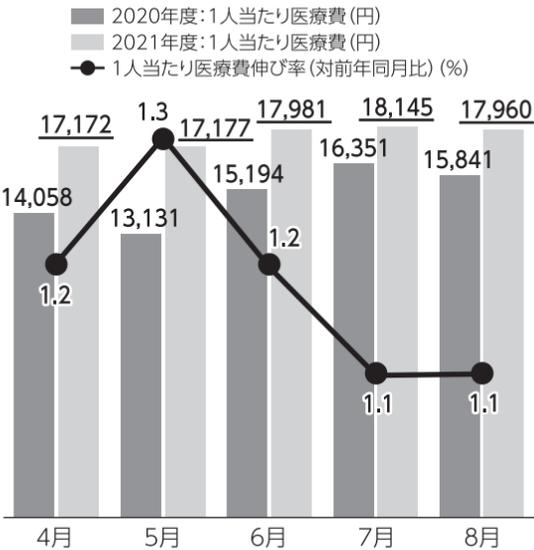


【図1】4月から8月分の一人当たり医療費年度別比較(過誤調整前)



【図2】一人当たり医療費月別比較(過誤調整前)



# 2021年4月から8月分の医療費の動向

## コロナ受診控えの反動で大幅増

### 19年度水準よりも高く推移

高齢化や医療技術の向上などで、医療費は年々伸びて(自然増)います。今年度は、今のところ被保険者の構成に大きな変化はありませんが、被保険者の平均年齢は昨年の37.7歳から37.9歳と、わずかながら高くなりました。新型コロナウイルスの感染者は全国的に減少傾向にありますが、これから冬場を迎えると、新型コロナウイルスだけではなく、インフルエンザ等の感染症の流行も予想され、医療費を抑えるには日々の基本的な予防対策の継続が重要になりますので、みなさんの協力をお願いします。8月までの医療費の動向と国保組合での取り組みをまとめましたので報告します。

#### 全年齢区分で増加

一人当たり医療費を前年の同じ時期と比較(図1、2)すると、前年度が新型コロナウイルス感染症の拡大による医療機関への受診控えの影響で例年になく低かったこともあり、全体では18.6%増とありました。診療区分別で見ても入院、外来、歯科、調剤の全てにおいて増加しており、特に入院、外来では全体でそれぞれ21.5%、22.9%増となっています。なかでも未就学児(7歳未満)の診療が大きく増加しており、外来102.7%増、調剤56.5%増となっています。これは年齢区分別の一人当たり医療費は、65歳以上の前期高齢者が10.6%増、7歳から64歳が19.6%増、未就学児(7歳未満)が57.0%増とすべての区分で増加しています。

#### 熱中症件数 前年より減少

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。6月から8月までの熱中症の件数は、前年同時期比で136件減少し、246件となりました。8月は本州付近に前線が停滞したことから、雨の日が続いて日照時間が少なく、東京都の平均気温が前年より1.7度低かったこともあって、124件と、前年(284件)の半数以下でした。消防庁がまとめた8月の熱中症による全国の救急搬送人員数は前年同月から2万5481人減少し、1万7579人、死亡者数は58人減少して、23人でした。

#### 新型コロナウイルス 東京土建の状況

4月から8月までの新型コロナウイルス陽性者のレセプトは、3千888件(入院45件、外来3千443件)でした。4月から6月は入院外来合わせて月平均300件ほどでしたが、感染拡大第5波に入った7月は699件となり、第5波のピークとなった8月は、2千234件(うち、外来2千125件)と急増しました。年齢区分別では、40代が最も多く462件、次いで20代が429件、30代が397件でした。なお10代は26

例年、9月に入るとインフルエンザの感染者が増え始めますが、今シーズン(2021年9月6日から2022年9月4日まで)は昨シーズンに引き続き、新型コロナウイルスの感染予防対策として、マスクの着用、手洗いがいの習慣などが徹底されていることもあって、10月31日現在、都内でのインフルエンザの感染者数は2人にとどまっています。

流行性の疾患は、学校などの集団生活で感染することが多いため、特にお子さんのいる家庭では、引き続きこれらの感染予防対策を習慣づけ、部屋の換気にも注意するなど、家族全員で予防を心がけましょう。

【医療費のお知らせ】は大切に保管を! 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。詳しくはお近くの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。

1回目発送日 2021年11月下旬予定  
対象となる月 医療費(柔道整復師)分 2020年11月~2021年6月の受診(施術)分  
2回目発送日 2022年2月中旬予定  
対象となる月 医療費(柔道整復師)分 2021年7月~2021年10月の受診(施術)分

トは、3千888件(入院45件、外来3千443件)でした。4月から6月は入院外来合わせて月平均300件ほどでしたが、感染拡大第5波に入った7月は699件となり、第5波のピークとなった8月は、2千234件(うち、外来2千125件)と急増しました。年齢区分別では、40代が最も多く462件、次いで20代が429件、30代が397件でした。なお10代は260件、10歳未満でも190件と、若年層の感染も増えています。一方、受診率では20代が2.5%と最も高くなっています。

11月10日現在、新型コロナウイルス感染症の感染者数は、全国的に収束傾向にありますが、専門家などは今後社会活動が活発になれば、今年の冬にも感染再拡大が起きるのではないかと指摘しています。「第6波」の感染拡大に備え、引き続き、基本的な予防対策を徹底することが重要です。

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の補助金から支払われます。

国保組合では、医療機関からの請求内容の点検や、労災などの紛れ込み防止など、無駄な医療費の支払いがないように努めています。国保組合の高齢者医療費は増加しているため、国保組合が支払う「前期高齢者納付金」や「後期高齢者支援金」等の金額は毎年増え続けています。

組合員の共有財産である国保組合を守るためには、みなさんの協力が欠かせません。一人ひとりの力を合わせて、健康な生活を送り、医療機関への適切な受診を心がけるなど、みなさんの保険料を大切に使うことで、国保組合を守りましょう。

### ジェネリック医薬品を 利用しましょう

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは、新薬(先発医薬品)の特許が切れた後に、同じ成分で製造・販売される医薬品のことです。すでに有効性や安全性が先発医薬品で確認されていることから、開発期間やコストを大幅に抑えられ、薬の値段も先発医薬品と比べて4割~5割程度安く設定されています。

例 高血圧の薬を1日1回1年間服用した場合(東京土建国保調べ)	3割負担	
先発医薬品	約9,516円	
ジェネリック医薬品	安いタイプ	約1,774円
	高いタイプ	約3,263円
差額は...?		
先発品とジェネリック医薬品(安いタイプ)の場合	約7,742円	
先発品とジェネリック医薬品(高いタイプ)の場合	約6,253円	

東京土建国保組合ホームページのトピックスの「ジェネリック医薬品に切り替えたときのお薬代を比較してみませんか」をクリックすると比較計算のできる外部サイトを紹介します。みなさんもジェネリック医薬品に切り替えたときのお薬代を比較してみませんか。ジェネリック医薬品を選ぶと、みなさんの窓口負担が軽減され、さらに国保組合から医療機関への支払いも少なくなり、健全な事業運営にもつながります。ジェネリック医薬品のメリットを正しく理解して、お薬代の節減に役立てましょう。

※ジェネリック医薬品への切り替えを希望するときは、医師・薬剤師に相談しましょう。また、切り替え後、体調に異変を感じた場合には、すぐに医師・薬剤師に相談してください。

## 国保組合だよ

東京土建国保国民健康保険組合  
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	85,102人
家族	80,702人
合計	165,804人

前年同月比2,513人減

#### 特定健診

(2021年度)

対象者数	89,838人
受診者数	16,551人
受診率	18.4%

#### 特定保健指導

(2021年度)

目標数	15,975人
利用者数	131人
利用率	0.8%

(10月末現在)

# 特定保健指導を同時開催!! 江戸川支部で集団健診を実施

## 集団健診利用者の声

【江戸川・大工・亦野茂人さん】

私は大工をやっている、国保組合には25年くらい前に加入しました。毎年、健診は夫婦で受けています。また、仲間の要望で支部集団健診のオプションにヒロリ菌検査を追加していただいたことも感謝しています。

支部集団健診は日曜日に開催されるので、申込みがしやすいのがいいところだと思います。個別で健診機関に予約しても、日曜日から埋まってしまう、予約が取りづらいという話を聞くので、仕事を休まずに受けられる集団健診はありがたいです。



亦野茂人さん

【江戸川・造園・村山克美さん】

私はたばこや酒はやらず、規則正しい生活をしているので、検査結果はほとんどAランクですが、毎年健診を受けて結果を確認することで、自分の生活習慣を振り返ることが大切だと思っています。若くて元気だから、健診は受けなくてもいいと思いがちですが、元気であることを確認するためにも、毎年健診を受けることをおすすめします。

## 当日に保健指導を利用しました

毎年の健診は受けていますが、特定保健指導は今回初めて利用しました。

ここ数年で増えてしまった体重が落ちないことが気になっていて、コロナ禍で子どもと一緒にやっていた剣道ができなくなったり、仕事面でも人を教える立場が変わった



村山克美さん

とで、運動量が少なくなったと感じていました。そんなとき、健診当日に会場で専門職の方から声を掛けていただいた

## 当日のようす

10月24日(日)に支部会館で開催された集団健診には252名の仲間が受診しました。支部役員のスムーズな誘導や健診機関スタッフの正確な検査対応により、一人あたりの健診時間は30分程度で、9時から受付を開始し午前中に終了しました。また、同日実施された特定保健指導は3名の仲間が利用しました。



き、生活習慣の改善に向けて気軽に相談することができて、とても良かったです。健診結果を見ながら、自分の気になるところに対して、アドバイスや説明を丁寧にしていたいただき、非常にわかりやすかったです。

今後は、仕事の都合で電話対応が難しいときがある中で、自分のタイミングでやりとりができるメールを活用しながら、取り組みを続けていく予定です。

**節目健診**  
対象の方へ  
健診受診券に「★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(脳ドック併用は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。

## 節目健診(人間ドック)の対象の方

40歳	昭和56年4月1日～昭和57年3月31日生まれ
45歳	昭和51年4月1日～昭和52年3月31日生まれ
50歳	昭和46年4月1日～昭和47年3月31日生まれ
55歳	昭和41年4月1日～昭和42年3月31日生まれ
60歳	昭和36年4月1日～昭和37年3月31日生まれ
65歳	昭和31年4月1日～昭和32年3月31日生まれ
70歳	昭和26年4月1日～昭和27年3月31日生まれ

●誕生日前でも受診できます。  
●2022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。

**がん検査の おすすめ**  
40歳以上の方が受診される東京土建健診には「大腸がん検査」が含まれています。また、対象となる年齢の方が健診とセットで「がん検査(胃・乳・子宮頸・前立腺)」を希望される際は、下表の自己負担金額で受けることができます。

検査名	対象年齢	検査方法	利用者負担
胃がん	50歳以上	胃レントゲン(間接撮影)	2,000円
		胃レントゲン(直接撮影)	3,000円
		胃カメラ(内視鏡)	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	内診+子宮頸部細胞診	500円
前立腺がん	50歳以上	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

**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**

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。

**脳ドック休止機関のお知らせ**  
契約健診機関の英世会クリニック万願寺画像診断センター(日野市・☎042-158

9-2231)は、機器の入れ替えのため、2022年1月1日～2月28日までの間、「脳ドック併用日帰り節目健診(人間ドック)」コースは休止となります。なお、東京

土建健診、節目健診(人間ドック)は受診可能です。  
**契約温泉施設の臨時休業**  
11月15日から2022年1月21日(予定)まで臨時休業となります。

(山梨県北都留郡・☎042-81871088)は、新ボイラー導入のため、2022年1月21日(予定)まで臨時休業となります。

**設立50周年記念事業**  
健康づくりに取り組んで**豪華賞品を当てよう!!**

11月7日(日)に開催を予定していましたが新型コロナウイルス感染症の影響で中止となりました。本来であれば、2020年度に開催するところ1年延期し、結果として2年に渡って参加を楽しみにしていた、組合員さんや家族のみなさんをお待たせしたことから、日頃から健康的な取り組みをされている、以下に該当する方の中から抽選で総額100万円相当の賞品を進呈いたします。

**抽選で総額100万円相当の賞品が当たる!** Nintendo Switch iPadも

**対象者**(個人の予防・健康づくりに向けた取り組み)

- クピオプラス登録者
- けんチャレプログラム2021申請書の提出者

①クピオプラスは新規登録すること、②けんチャレプログラム2021は、3カ月間取り組みデータを申請書に記録して所属の支部または、国保組合に提出することで自動的に抽選対象となります(すでにクピオプラスに登録されている方、けんチャレプログラムの申請書を国保組合に提出済みの方も抽選対象となります)。

①②のどちらか一方に該当する場合でも抽選の対象となりますが、①②の両方を実施した場合は賞品が異なります。

**抽選賞品**

**A** ①クピオプラス+②けんチャレプログラム2021両方に該当する被保険者

- 10万円相当のカatalogギフト.....(3名)
- Apple iPad.....(5名)

**B** ①、②両方(Aで落選)又は①、②のどちらかに該当する被保険者

- Nintendo Switch本体+リングフィットアドベンチャー.....(10名)
- 5,000円相当のギフトカード.....(50名)

**提出(登録)締切日**

- クピオプラスの登録期限は2022年3月31日まで。
- けんチャレプログラム2021の提出期限は2022年4月8日(国保組合必着)まで。

**抽選方法**

上記の要件を満たし、2022年3月31日時点で当国保組合に資格がある方を対象に(※ただし、後期高齢による資格喪失者で、労組加入者は含む)2022年4月以降の理事会で抽選を予定しています。

**注意事項**

対象者は、組合員全員とご家族の方(2022年3月31日時点で19歳以上)です。

**QUPIOT+** で **健康づくり!**

「運動習慣づくり」にチャレンジ!!

「クピオプラス」は、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。

**けんチャレ** に **けんチャレ**!

取り組んでクオカードをゲットしよう!

みなさん、けんチャレの取り組み状況はいかがでしょうか? 体重、歩数、血圧、歯みがきのいずれか2つ以上を3カ月間取り組み、それを記録票(※)に記入して国保組合に提出すると、先着で1,500名(10月末時点で残り1,051名)に1千円分のクオカードをプレゼントします。まだの方は、ぜひこの機会に取り組んでみませんか。たくさんのご応募、お待ちしております。

詳しくはホームページ、または健康増進課(☎03-5348-2982)までお問い合わせください。

※記録票は、土建国保ガイド巻末にとじ込まれています。

# 国保カレンダーを2022年配付します

国保組合では「2022年カレンダー」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。また、体重・歩数・血圧・歯みがきの記入欄があり、3カ月分記入すると、「けんチャレ」に応募することができます!!

12月の群会議などで受け取って、ぜひご利用ください。



※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。

## 給付金・補助金の支払日

	11月	12月	1月
一部負担戻金(自動振込)	19日	17日	21日
その他給付金	1回目	11日	11日
	2回目	26日	26日
補助金(宿泊旅行、インフルエンザ等)	22日	21日	21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。

## 資格確認のご協力をお願い

すべての国保組合は、厚生労働省の指導により、定期的に組合員の資格確認を行なうことが義務づけられています。東京土建国保では、法人事業所に勤務されている方と、個人で事業を行なっている個人事業主、一人親方、労働者・職人層に分けて資格確認を実施しています。

この資格確認は、公的な機関が発行する証明書等によって行なうことが求められているため、法人事業所勤務の方は算定基礎届を、個人事業の方は就業実態申告書と業種確認書類の提出をお願いしています。なお、提出いただいた書類は、他の目的で使用されることはありません。ご不明な点は、所属の支部にお問い合わせください。

### 「就業実態(保険料・事業所・業種)申告書」及び「業種確認書類」提出のお願い

2021年度は、「外注」、「日当」の組合員が対象になります。対象となる方は、「就業実態(保険料・事業所・業種)申告書」に必要事項を記入のうえ、「業種確認書類」とセットで所属の支部に提出してください。

### 法人事業所等の事業主の方へ 算定基礎届 提出のお願い

毎年、健康保険適用除外承認を受けて加入している組合員の現況確認のため、法人事業主等の皆さまに算定基礎届の提出をお願いしています。

つきましては、下記のいずれかの書類を所属の支部に提出してください。

#### 提出書類

- 健康保険・厚生年金保険 被保険者報酬月額算定基礎届(コピー)
- 健康保険・厚生年金保険 標準報酬決定通知書(コピー)



# 禁煙チャレンジ

12/21まで 締切迫る!

いま、申し込まないと後悔するかも!?

国保組合では、禁煙チャレンジしたい国保加入者を応援するため、2つのコース(いずれかのコースをお一人様一回限り)をご用意しています。ぜひ、この機会に仲間を誘ってご参加ください。

タバコをやめる勇気、減らす努力、国保組合が応援します!!



## ～新型(加熱式・電子)タバコに変えても、禁煙にはなりません～

新型タバコは、紙巻タバコに比べてタールは削減されていますが、依存性物質のニコチンやその他の有害物質を吸引する製品です。そのため、吸う人、まわりの人にとってもオススメできるものではありません。

# 禁煙チャレンジ 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 東京土建国保健康保険組合 健康増進課 宛

以下をすべてご記入・ご回答ください。

	記入日	年	月	日
フリガナ	保険証の記号・番号	91-		
氏名	生年月日(年齢)	年	月	日(歳)
	電話番号			
	メールアドレス			
*ニコチンガム購入コースを選択する方は、商品発送に必要な情報をH.U. ウェルネス(株)に提供することを同意の上自筆でご署名ください。				
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 日 )			
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。			

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ための医薬品。禁煙時のイライラ・集中困難等の症状を緩和します	2,000円		
GUM お口/のど殺菌スプレー(15ml) 口腔内の殺菌・消毒、口臭の除去等	850円		
GUM デンタルリンス(レギュラータイプ)(500ml) 歯周病菌を殺菌し歯周病菌が出す毒素(LPS)もまとめて除去	650円		
シルクスターホワイトエクストラミント(歯磨き粉チューブ50g1本) 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	480円		
クリーンデンタルFセット(歯磨き粉チューブ50g2本+歯ブラシ2本付) 歯槽膿漏・歯肉炎・歯石沈着の予防に効果的	840円		
プラクリン歯ブラシ(歯ブラシ3本) 歯科医推奨。歯科医院用	380円		
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○をしてください)
合計金額			円

### 1. 禁煙外来通院コースを希望の方へ

- ★お申し込み後、12月21日(火)までに禁煙外来を受診してください。
- 国保組合のホームページから全国の禁煙外来を行なっている病院を検索できます。
- 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)購入コースを希望の方へ

- ★12月21日(火)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、H.U.ウェルネス(株)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。

◎どちらのコースの方も、お申込後に国保組合保健師から確認の電話をいたします。また、禁煙状況についても電話させていただく場合もございますので、ご協力よろしく願いいたします。

国保組合禁煙チャレンジのホームページ▶



## 歯周病クイズの答え

ウ.20本 日頃から歯みがきをしっかりと行い、歯の健康を保ちましょう!

## 歯と体の健康状態について

東京土建国保組合 管理栄養士・岩崎

### 歯を失ったままにしておくと認知症や転倒のリスクに

歯が19本以下で入れ歯を使用していない場合

かむ機能が低下するため  
脳への刺激が減り、記憶力低下

下あごが不安定になり  
体のバランス機能が低下

認知症のリスクが  
約2倍に

転んだり、骨折する  
リスクが2.5倍に



### 美味しく食べるために必要な歯の本数

食事を「とてもおいしい」と感じるためや、だいたい何でも食べるためには、歯が20本以上必要です。

18~28本



たかあん  
フランスパン  
酢タコ  
堅焼きせんべい  
スルメイカ

6~17本



せんべい おこわ  
れんこん きんぴらごぼう  
かまぼこ 豚肉(薄切り)

0~5本



ナスの煮付け  
バナナ  
うどん

毎食後に歯をみがいてお口の健康を保ちましょう

### クイズ

何でもおいしく食べるために歯は何本必要でしょう?

ア. 10本 イ. 15本 ウ. 20本 答えは11面にあります

### 「歯みがき」ができた時間に〇をつけて 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。



## 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すか?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 11月 21日(日) 13時~16時 | 場所 「けんせつプラザ東京」3階  
12月 12日(日) 9時~12時 | 新宿区北新宿1-8-16  
1月 22日(土) 9時~12時 | (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)

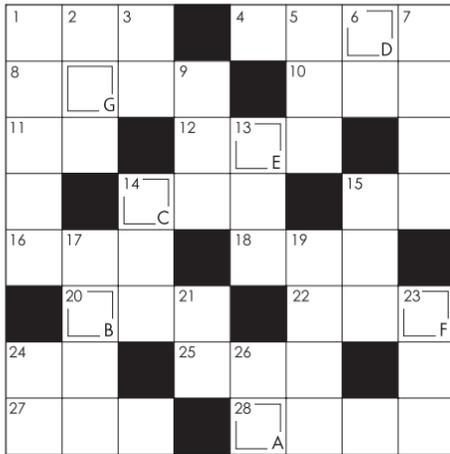
申込み・問い合わせ先 健康増進課 ☎03-5348-2982まで

## インフルエンザ予防接種補助金

国保組合では、組合員とその家族がインフルエンザ予防接種を受け、自己負担があ  
ったとき、4月1日から翌年3月31日までの間に一人1回、一律2千円の補助を受ける  
ことができます。

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、インフルエンザ予防接種を受けた日・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。

申請書は「土建国保ガイド」巻末から切り取るほか、国保組合ホームページからも印  
刷できます。



キーワード A B C D E F G

前回の答え タバコヤメヨウ  
多数のご応募ありがとうございました。

タテのカギ

- 先に笑ったほうが負けになる遊び
- 分度器で測る
- 盤上に白と黒の石を打ち合う
- 〇〇〇の客はよく柿食う客だ
- 十二支の7番目
- 寒くて両腕に立ってる...
- 実在しない〇〇〇の人物
- しょう油や豆腐の原料
- 戦国武将が身にまとう
- 優しくて穏やかな性格
- ロケットに乗って行ってみたい
- 政治家や芸能人が記者の前で開く
- お姫様を守るナイト
- 学級、風紀、選挙管理
- カーテンを取り付ける
- これを食べているときは無言になるとか

## 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12月3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  
東京土建国保健康保険組合 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!



ヨコのカギ

- ことわざ「〇〇〇から目薬」
- 長男からみた次男
- 高座に上がり、話芸を披露
- その地方特有の発音
- 大体の見当。仕事の〇〇がつく
- 上りとは逆の方向
- 「準備」や「支度」と同じ意味
- 天下統一を目指した〇〇信長
- 船や飛行機が通る道すじ
- イラストや写真が豊富な解説本
- 〇〇〇密着型の地元企業
- 出産〇〇〇にベビー服を贈る
- カイコが作るのは俵形
- タネも〇〇〇ありません
- 『白雪姫』や『シンデレラ』などの物語
- カロテンが豊富なオレンジ色の野菜

国保組合だよりの

## ウォーキングしませんか? 谷中七福神巡り

JR山手線の田端駅から散策しながら、谷中寺町を経て不忍の池から上野駅までウォーキングで巡ります。  
JR山手線田端駅から

- 東覚寺(福祿寿)へ、石造金剛力士立像は全身に赤紙が貼られ、「赤紙仁王」と親しまれています。
- 青雲寺(恵比寿)へ、江戸時代から「ひぐらしの里」と呼ばれ、江戸近郊の行楽地としてにぎわい、花見の場  
所としても親しまれたことから、花見寺とも呼ばれていました。また、「南総里見八犬伝」の作者滝沢馬琴の  
筆塚の碑などがあります。
- 修性院(布袋尊)へ、浮世絵師・歌川広重の「名所江戸百景」日暮里寺院の林泉は、ここの境内の春景色が描  
かれています。また、重量200kgの巨大な木造布袋尊像があります。
- 長安寺(寿老人)へ、日本画家・狩野芳崖の墓所があります。
- 天王寺(毘沙門天)へ、寺門維持のため幕府から富くじの興行を許され、目黒不動、湯島天神とともに「江  
戸の三富」に数えられて大いににぎわいました。
- 護国院(大黒天)へ、徳川家の菩提寺、寛永寺の子院のひとつで、釈迦堂と名づけられました。
- 不忍池弁天堂(弁財天)へ、弁財天をまつる赤い八角形の堂が立っています。

JR山手線上野駅に到着するまでの約5km(散策先で多少の誤差あり)約2時間30分を予定したコース  
(上野駅発もOK)です。

谷中七福神の歴史は古く、江戸中期まで遡ります。谷中七福神を巡るなら、1月1日から10日をおススメし  
ます。期間限定で御朱印を1枚の用紙に押しもらえるため、新年の最初に巡ることでご利益にも期待して  
しまいます。

※注意点、七福神をめぐるには相当な時間がかかり、年初めや土日は、御朱印をもらう参拜者で、行く先々が混みます。休  
憩所も少ないため、平日を利用して余裕を持って楽しみましょう。

※七福神めぐりは、東京23区内で谷中のほかに新宿山ノ手(新宿から飯田橋)や日本橋をめぐるなど複数力所があるので、ご自  
身に合った所を事前に確認してチャレンジしましょう。



谷中七福神巡り  
1月1日から10日まで開催

START  
田端駅

ウォーキングをするときは、①一人または少人数で、②すいた時間・場所を選び、  
お知らせ ③他人との距離を確保しながら、④すれ違うときは距離をとるなど、新型コロナ  
ウイルス感染防止策を心掛けましょう。また、コロナ禍で活動を制限されていた  
方が再開される際は、いつもより短めの距離・時間から始め、徐々に増や  
していきましょう。また、家に帰ったら、まず手や顔を洗きましょう。汗は  
しっかり拭きとって、着替えましょう。

### コースデータ

総距離 約5km  
所要時間 2時間半  
(散策含む)  
歩数 9,600歩

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  
ご覧いただけます。

東京土建国保

検索



東覚寺



朱印帳