

特定保健指導の 受け方

初回面接を受けて、
3,000円分のクオカードを
GETしよう！

QUO

- 1 健診の結果などから、生活習慣の改善が必要な方に、国保組合から利用案内（オレンジ色の封筒）が届きます。
- 2 希望する特定保健指導実施機関を選び、申込書を国保組合に郵送またはFAXします。
※国保組合にお申込みの電話をするだけでもOK！
※国保組合ホームページの専用フォームから、ネットでお申込みも可能！
- 3 希望した特定保健指導実施機関から連絡がありますので、希望日時等を伝えて、初回面接を受けます。
※初回面接はスマホやパソコンでも利用OK！（右下図を参照）
※初回面接を受けると、国保組合から3,000円分のクオカードを進呈
- 4 専門職の方とメールや電話などで個別にサポートを受けます。
保健師・管理栄養士などの専門職のサポートで生活習慣を見直し、生活改善に取り組みましょう！

健診当日や健診結果説明会、支部主催の集団健診などで、実施機関や支部の保健対策推進委員などからお声かけすることもあります。



特定保健指導（初回面接）のようす



鈴間 淳さん

練馬支部では、特定保健指導実施機関の㈱フィッツプラスと連携して、支部主催で特定保健指導を実施しています。今回、4月17日に支部会館で開催された特定保健指導

特定保健指導 利用者の声

の初回面接を受けた方にお話を伺いました。

【練馬・建築大工・鈴間淳さん】

今回、支部から案内が届き、初めて特定保健指導を申し込みました。2021年10月に健診を受けたときに、血圧が高く、気になっていました。また、仲間からも「利用したほうがいい」と勧められたことも申し込むきっかけになりました。

専門職の方との面接では、主に食事面の改善を中心に目標を立てました。最近、特に夜遅く甘いお菓子などを食べてしまう習慣があり、これは改めていこうと思っていました。その他では、毎日晩酌をしているので、これからはお酒の量を減らす、週に1回は休肝日を設けるなど、無理なく続けられることに取り組んでいきたいと思っています。とりあえず、初回面接を受けた当日はお酒を飲むのは控えるように思います（笑）。

運動面では、今の体重をキープすることが大事だと言われました。コロナ禍で少し太ってしまいましたが、仕事が忙しくなったこともあり、健診時から体重が7キロぐらいい減っていて、身体の調子がとても良いです。毎日の習慣で夜にウォーキングをしているので、これからも続けていこうと思っています。

今後は実施機関専用のアプリを利用し、専門職の方とやりとりをしながら取り組む予定です。最後に、特定保健指導を知らない仲間がまだまだ多くいますが、利用しないのはもったいないので、ぜひ利用してもらいたいと思います。

利用しています。

健診の結果から、生活習慣病になるリスクの高い方（40歳以上の方）を対象に、保健師や管理栄養士などの専門職が生活習慣を改善するためのサポートやアドバイスをしています。全国で120万人が利用しています。

特定保健指導とは

東京土建国保では、健診受診者のうち、4人に1人が特定保健指導の対象となっていますが、実際に利用される方は対象者の約3%です。3～6カ月の取り組み期間中に、専門職とメールや電話でのやりとり（5～10分程度）が数回ある程度（積極的支援の場合は30分程度の面接を1～2回行なう場合あり）で、実際に利用された方からは「利用しやすかった」「専門職の方と生活習慣について話すことができて、とてもよかった」「血圧が正常値になった」「8キロやせた」（※個人差あり）などの声が寄せられています。数万円相当のサポートが無料で利用できますので、支部集団健診会場などで、医療機関の専門職や、保健対策推進委員の名札を付けた仲間からの声かけがありましたら、効果的な運動方法や食生活

特定保健指導は、健診の結果から生活習慣病になる可能性が高い方に対して、専門職と一緒に生活習慣を改善・サポートする取り組みです。健診当日や各支部などでも特定保健指導を実施しており、利用者には3千円分のクオカードを進呈しますので、対象となられた方は、ぜひお申し込みください。利用は無料です。

特定保健指導を利用して 元気に働き続けよう

専門職による 的確なサポート

必ずご利用ください。

最初の面接で専門職が日頃の生活習慣を伺い、「食事は野菜から食べる」「缶コーヒは微糖または無糖に変える」など、日常生活の中で簡単に始められることを相談しながら一緒に目標を立てます。その後は3～6カ月の取り組み期間中に、メールや電話でサポートを受け、最後にその成果を確認します。

実施方法は5種類

特定保健指導は、最初に専門職と生活習慣の改善等に向けて、面接を行います。これを初回面接といい、国保組合では、次の5つのいずれかの方法で実施しています。

- ① 健診当日に実施
 - ② 支部で開催
 - ③ 医療機関等での後日実施
 - ④ 自宅・事業所・最寄りのカフェ等に来てもらい受ける
 - ⑤ スマホやパソコンを利用して自宅や事業所で遠隔（オンライン）で受ける
- 【③④⑤共通】国保組合から対象者宛に、利用案内（オレンジ色の封筒）を送りますので、申し込み、後日受け取ります（⑤は下図参照）。また、初回面接を受けた方には3千円分のクオカードを進呈しますので、ご自身の都合にあわせて、ご利用ください。



この封筒が届いたら、
すぐに申込を！

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スマホやパソコンなどを活用して特定保健指導ができるようになりました。利用者の生活スタイルにあわせて、自宅などで都合の良い時間に遠隔（オンライン）面接を利用することができます。

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）で遠隔（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。



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

◆被保険者数

組合員	84,267人
家族	79,248人
合計	163,515人
前年同月比3,707人減	

◆特定健診

(2021年度)	
対象者数	89,830人
受診者数	40,254人
受診率	44.8%

◆特定保健指導

(2021年度)	
目標数	15,974人
利用者数	463人
利用率	2.9%
(4月末現在)	

健診当日に受けます。

私は、日頃から健康に気をつけて生活していますが、きっかけが無いとなかなか行動にうつせません。けんチャレは、達成するとクオカードがいただけるので、カレンダーに記録しておき、まとめてけんチャレ記録票に転記しています。

クピオプラスは、登録こそしていましたが、使い方が良くわからなかったので、歩数計アプリから使ってみて、わからない時は、支部の方に相談しながら自分のペースでチャレンジしていこうと思います。



西多摩支部
赤坂 弥恵子
さん

今回は、抽選でカタログギフトが当たったことがとてもうれしかったので、加入者のみんなにも喜びを伝えたいと思っています。

それから、国保組合の行なっている事業に参加することが大事だなとも思いました。特に健康診断は、オプションのがん検査を追加したり、主婦のみなさんにも受診してもらいたいと考えています。

当選者の声

以前より、けんチャレとクピオプラスに取り組んでいたおかげで、幸運にもiPad(アイパッド)に当選し、すごうれしかったです。

けんチャレとクピオプラスを始めたきっかけは、支部の社会保障対策部会で広めるために、まずは自分に取り組もうと思い、それから現在まで、けんチャレは5年間、クピオプラスは3年間継続しています。最初は毎日、記録を付けることは大変でやること自体が面倒だと思いましたが、今では記録を付けないと一日を終えることができないと思うほど習慣化してしまい、自分でも驚いています。一日を振り返って、あまり歩いていないと感じるともっと歩くようにするのはと自己反省することもあります。また、体重も徐々に減ってきて、お腹周りも少しスッキリした気がしています。みなさんも、けんチャレとクピオプラスを利用して、健康で豊かな人生を過ごしましょう。



江戸川支部
高梨 俊一
さん

2021年度にクピオプラス・けんチャレに取り組まれた方へ 設立50周年記念大抽選会を実施



抽選会のようす

理事会で抽選

東京土建国保組合では第479回理事会において、設立50周年記念事業として、組合員と家族のみなさまのうち、2022年3月31日までに「クピオプラス」と「けんチャレ」の両方に取り組まれた方へ、抽選会を行います。

国保組合設立50周年記念事業として、日頃から健康づくりに取り組んでいるクピオプラス・けんチャレみなさまと、秋の健診キャンペーンの抽選会を第479回理事会にて行ない、当選者へ豪華賞品をお送りしました。

ヤレプログラム2021」に取り組んでいただいた方の中から、豪華賞品が当たる大抽選会を行いました。

(1) 対象者(個人の予防・健康づくりに向けた取り組み)

①クピオプラス登録者
②けんチャレプログラム2021の参加者

①クピオプラスは登録すること、②けんチャレプログラム2021は記録票を提出することにより自動で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た方、けんチャレの記録票を提出済みの方も抽選対象となります)。

①、②どちらかに該当する場合に抽選の対象となりますが、①、②両方を実施した場合とは賞品が異なります。

(2) 抽選賞品

【①クピオプラス登録者+②けんチャレプログラム2021両方に該当する方】

・10万円相当のカタログギフト(3名)

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

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。すぐに支部に相談をしてください。

◆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。すぐに支部に相談をしてください。

◆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。

クピオプラスでAmazonギフト

クピオプラスは、パソコンやスマートフォンで健康づくりに応援するWEBツールです。クピオプラスでためたポイントを500種類以上の賞品から交換することができます。2022年度からは、Amazonギフト券にも交換できるようになりました。

・Apple iPad(64GB)(5名)
【①、②両方のうち、上記落選者又は、①、②どちらかに該当する方】

・Nintendo Switch本体+リンクフィットアドベンチャー(10名)
・5千円相当のギフトカード(50名)

当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。

健診キャンペーン

秋の健診キャンペーンとして、2021年9月から12月



貯め方

登録方法

を行なっています。その他ポイントをゲットするくわしい説明は、上のQRコードからご確認ください。クピオプラスの登録方法は、下のQRコードをご利用ください。

給付金・補助金の支払日

	6月	7月	8月
一部負担払戻金(自動振込分)	17日金	15日金	19日金
その他給付金	1回目	13日月	11日月
	2回目	27日月	26日月
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。

健診契約機関の追加《2022年5月1日付契約》

契約機関名称	東京土建健診	節目健診(人間ドッグ)	節目健診の利用者負担
IMS Me-Life クリニック渋谷(渋谷区)	○	○	日帰り胃エックス線コース 19,990円 日帰り胃カメラコース 25,490円
渋谷区桜丘町23-21 渋谷区文化総合センター大和田10F 03-3770-3100			

健診契約機関の名称の変更《2022年4月1日付変更》

旧契約機関名称	新契約機関名称
イムス八重洲クリニック(中央区)	IMS Me-Life(イムスミライフ)クリニック八重洲(中央区)
池袋ロイヤルクリニック(豊島区)	IMS Me-Life(イムスミライフ)クリニック池袋(豊島区)

法人事業主の方へ 資格確認ご協力のお願い

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。2022年度は、法人事業所に勤務されている方の現況確認と事業所の業種確認を実施します。この資格確認は、公的(客観的)な書類によって行なうことが求められています。

2022年度算定基礎届 提出のお願い

毎年、健康保険の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に、法人事業主等の皆様に算定基礎届の提出をお願いしています。

年金事務所から下記の書類が届きましたら、所属の支部へ提出していただきますよう、お願いします。なお、提出いただいた書類は、厚生年金の継続および就業実態の確認に使用し、他の目的に使用されることはありません。

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)または健康保険・厚生年金保険 標準報酬決定通知書(コピー)

提出締切 2022年9月26日(月)

2022年度法人事業所の業種調査

法人事業所の現在の事業内容の確認を行ないます。主たる事業内容が建設産業であることを確認するために建設業許可証、知事が認可した建設産業に係る各種登録証等の写しの提出をお願いします。

ご不明な点は、所属の支部へお問い合わせください。



無料歯科健診
利用者の声



Webで伺いました
建設機械運転
原田秀美さん

国保組合では、いろいろな事業が行なわれていることを以前から「土建国保ガイド」を見て知っていました。また、自宅に届く「国保組合だより」や国保組合のホームページもときどき見えています。無料歯科健診も「土建国保ガイド」で知りました。

たまたま、以前に住んでいた区でかかりつけの歯科医院が契約していたことや、3〜4年前から虫歯が気になっていたので安心して受診することができました。

無料歯科健診は、以前年に1回のみの受診でしたが、今は年に2回まで無料と知っていましたので、妻を誘って二人で昨年10月と今年3月に受けました。年に2回も受けられるのでとても安心感があります。

かかりつけの歯科医院から歯みがきの重要性やみがき方の説明を受けていましたので、私は毎日必ず、朝と夜の2回歯をみがきます。妻は昼も欠かさずに3回歯みがきを行なっています。

私は、クピオプラスに登録していますが、今年からポイントの付与手段も増えたと教えてもらいました。妻も登録して、ぜひ、二人で健康ポイントを貯めたいです。それから、歯みがきが達成項目の一つになっている、けんチャレ2022にも挑戦して頑張りたいと思っています。



妹尾先生

生涯医療費は約2700万円
歯の予防と早期治療が大事

代々木歯科 歯科医師 妹尾ゆかり

歯科検診

あなたは、定期的に歯医者に通っていますか？歯科検診を受けていますか？痛くもないからと何年も診てもらっていない方はいませんか？

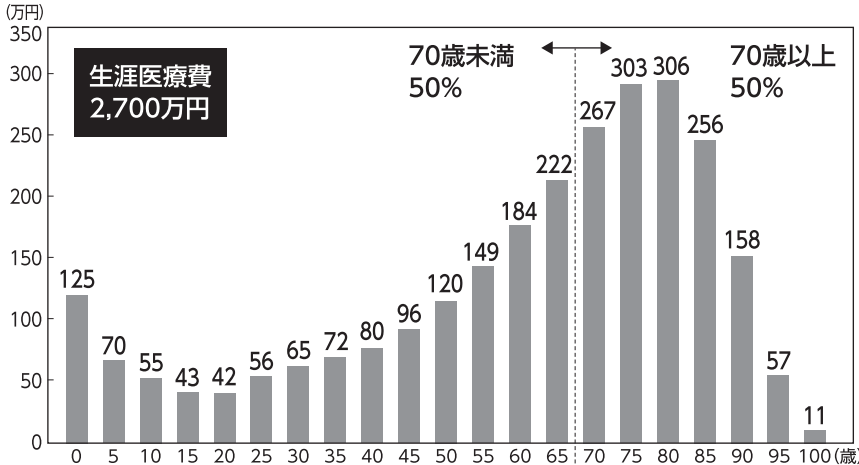
歯が欠けた、と久しぶりに来院されたら歯の横から大きな虫歯になっていて神経を取ることにした方も、痛くないけどとどろき腫れる、と来院されて歯を抜くことになった方も少なくないです。早く見つかったりすれば大事にならないものも多いのです。歯医者に行けばすぐ抜かれる

生涯医療費

厚生労働省(右下図)によると、生涯医療費は、約2700万円とされています。

その費用の50%は、70歳以降にかかっています。また、ある研究では定期的に歯科を受診している人は、年間の総医療費が低くなる傾向にあるとわかりました。しかし、歯科検診をおろそかにして症状が進行してから治療を開始した場合、通院回数や費用面でも負担がかかってしまいます。

生涯医療費(男女計)(平成30年度推計)



(注) 平成30年度の年齢階級別一人当たり国民医療費をもとに、平成30年簡易生命表による定常人口を適用して推計したものである。

国保組合だより

東京土建国民健康
保険組合からの
お知らせ!

えっ!無料で
歯科健診!?

最寄の
提携歯科医院で歯科健診が受けられます。

無料で歯科健診と矯正相談

健診時間 約15分

歯科健診受診料
4,000円
矯正相談料
5,000円

無料
無料

無料歯科健診の概要

- ◆ 国保組合に加入する組合員および家族の方
- ◆ 無料(年に2回受診可能です ※6カ月に1回)
- ◆ 歯科健診センターと提携する全国の歯科医院

その他 歯に関する悩みもお聞きします。

- むし歯のチェック ●歯並びと噛み合せのチェック ●矯正相談 ●歯周病のチェック
- 歯ごうの付着度のチェック ●入れ歯の悩み相談 ●歯石の沈着度のチェック
- 歯周病の悩み相談 ●審美治療相談 ●インプラント治療相談

インターネットで専門サイトから歯科健診センターへ申し込んでください。電話での申し込みはできません。

歯科健診センター

検索

web <https://ee-kenshin.com/>
携帯サイト <https://ee-kenshin.com/sp/>

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、心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 6月25日(土) 9時～12時 7月24日(日) 9時～12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。

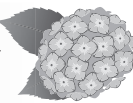
がん哲学外来についてもっと知りたい方はこちら

(一般社団法人 がん哲学外来 ホームページ) <http://www.gantetsugaku.org>

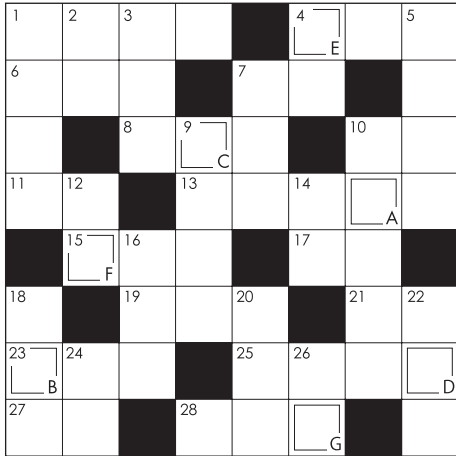
がん哲学外来 検索

～寄り添う心は言葉を越える～ 樋野興夫先生の金言集より

基本に愛があれば、多くの言葉を必要としません。言葉を交わす会話ではなく、心を交わす対話を大切にしましょう。



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 キャンプジョウ

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E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保険証の記号・番号、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、国保組合カレンダー・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2022年6月13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。次回は7月1日発行の国保組合だよりに掲載します、お楽しみに!

〒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!



※①～⑦を忘れずに送信

喫煙者は歯周病になりやすい

東京土建国保組合 保健師 進藤

たばこによる健康被害は、煙に直接ふれる口にもおこります。口腔がん、口臭、色素沈着などがありますが、今回は「歯周病」とその関係についてご紹介します。

吸わない人に比べて最大9倍!!
たばこを吸うと歯周病になりやすいワケ

■歯周病菌をやっつけられない
(免疫力低下)

■歯周病菌が増えやすくなる
(口の中の酸素不足)

■歯周病の発見が遅れやすい
(歯ぐきからの出血に気づきにくい)

治療をしても治りにくいことが
わかっています
(回復機能の抑制)



禁煙して、歯周病を予防しましょう

※禁煙後、数日～数週間歯ぐきの血流が正常に戻り歯周病の予防につながります

東京土建国保では、禁煙外来受診やニコチンガム購入の補助を行なっています。ぜひご利用ください!



対象

- ▶東京土建国民健康保険組合にご加入中の今年度20～74歳の組合員とご家族
- ▶2022年度健診受診者(予定可)



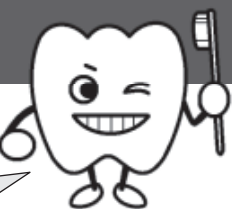
詳細はこちら

「歯みがき」ができた時間に○をつけて
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2022」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! 毎食後しっかりしうね。歯医者さんでの歯の健康チェックも忘れずに!



タテのカギ

- 1 「七変化」とも言う、雨が似合う植物
- 2 意見に賛同して後押しすること
- 3 髪をロングからショートに
- 4 水中にすむ、トンボ類の幼虫
- 5 「情」や「慣」の部首は〇〇〇〇偏
- 7 学級委員はクラスの〇〇〇〇役
- 9 グラタンに入れる管状の Pasta
- 10 〇〇〇〇〇クーラー=冷水器
- 12 舞台上で開閉する布
- 14 「ありがとう」と述べる
- 16 体のツボをグイグイ
- 18 カツオの代表的な料理
- 20 学校が川の中にある魚?
- 22 団体戦⇄〇〇〇〇戦
- 24 お殿様が住む
- 26 同じ釜の〇〇を食った仲間

ヨコのカギ

- 1 室町幕府將軍家の名字
- 4 爪を切った後の仕上げに使う
- 6 〇〇〇〇は小説よりも奇なり
- 7 背中をかくのに使う〇〇〇の手
- 8 加工してケチャップに
- 10 草木も眠る〇〇三つ時
- 11 まさにこの瞬間
- 13 体の色が変わるハ虫類
- 15 湿原が有名な、北海道東部の市
- 17 エネルギーを表す記号
- 19 声優さんがアフレコ
- 21 耳に〇〇ができるほど聞いたよ!
- 23 空気がジメジメ...
- 25 着古したような〇〇〇〇加工のジーパン
- 27 1000gで1
- 28 桃太郎などが活躍する〇〇〇話

相談無料

～いつでも、どこでも気軽に使える健康・医療相談窓口～
こころとカラダの健康サポート24

けんさぽ
24

フリーダイヤル(通話料無料)による24時間365日対応の健康・医療相談窓口を開設しました。経験豊かなスタッフ(医師、保健師、看護師など)が健康、医療、介護、育児などの相談に対応したり、夜間・休日を受診できる医療機関情報を提供します。あわせて、職場や家族、ご自身のお悩みに、こころの専門家が電話・Web・面談等によりメンタルヘルスカウンセリングを行います。相談は無料ですので、お気軽にご相談ください。

こんな悩みを抱えていませんか? そんなときは、ぜひご利用ください!

夜中に
赤ちゃんが発熱、
どうしよう?

妊娠中に
かぜ薬を飲んでも
大丈夫?

日曜日も
診療している
病院を教えて
ほしい

子どもの
予防接種について
教えてほしい

夜中や早朝に
目が覚めて、
あまり眠れない
など



24時間
365日対応

フリーダイヤル

☎0120-201-099
WEBからもご利用いただけます



クロスワード回答者から 寄せられたご意見・ご感想

時に給付金など頂けてとても助かりました。

健康ウォーキングに参加したり、支部のイベントに参加したりしていましたが、コロナ禍で参加できなくなりさみしいです。その分、国保組合だよりや機関紙けんせつをじっくり読むようになりました。

インフルエンザ補助のおかげで、毎年気軽にワクチンが接種できて助かっています。また、毎年健診でオプションとしてがん検査なども受けているおかげで、毎日安心して暮らせております。

最近ではコロナ禍で行けていませんが、我が家は毎年福島へ旅行していますので、宿泊旅行の補助制度も使わせていただいていたので、ありがたい限りです。



【品川・大野さん】

旅行などは行くタイミングがないのですが、健診は毎年受けています。自宅からとても近いので、大変ありがたいです。健康を見直すいいきっかけになっています。

【大田・田中さん】

節目健診の補助金は非常に助かります。通常だと金額が高く受診しないでおこうと思っていました。また、健診の受診も再三に渡りお知らせをいただいていたので忘れられることもなく受診できております。

【世田谷・細川さん】

毎年、健診を受診しています。補助を受けて受診できることはとてもありがたい。そして、きちんと毎年受けるキッカケになり、自分の健康と向き合うことができます。それは、安心に繋がることなのでとても感謝しています。

【小金井国分寺・村山さん】

人間ドックを受けています。5年に1度は補助があるのでとても助かります。個人

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。

